

# #برنامج\_أزمة\_مفاهيم #مفهوم\_المقدرة #دكتور\_يوسف\_مسلم

## #اختصاصي\_العلاج\_النفسي

يوسف مسلم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. هذا برنامج ازمة مفاهيم ومحديثكم الدكتور يوسف مسلم اختصاص العلاج النفسي. كنا قد تحدثنا في القسم الاول من برنامج ازمة مفاهيم عن المفهوم الاول وكان مفهوم - 00:00:03

التغيير. فارجو من كل من ي يريد ان يحضر الحلقات الماضية ان يعود الى اه اللي هي قناة اليوتيوب ليعرف اكثر عن مفهوم التغيير. لكن اليوم سنتحدث عن موضوع المقدرة. مفهوم المقدرة مفهوم مهم جدا. ونظن انه - 00:00:23

وتم العمل عليه خلال السنوات الاخيرة من عدة جهات من خلال العمل النفسيين او من خلال عمل اه من كانوا يدرّبون التنمية البشرية او من خلال ايضا الدعاة. وبالتالي اين هي الازمة في مفهوم المقدرة - 00:00:43

وليس انا عمالي بطرح اليوم مفهوم المقدرة؟ تابعونا في هذه الحلقة اذا بداية بدننا نتحدث عن البنود الاساسية والهدف من هذه الحلقة. بدننا نتعرف على مفهوم المقدرة. بدننا نتعرف على قائمة هذا المفهوم وحدود - 00:01:03

مفهوم الصحيحة من ناحية التطبيقات النفسية. بدننا نتعرف على الآثار النفسية لسوء فهم هذا المفهوم. اذا كان عنا سوء فهم له. بدننا نتحدث عن التطبيقات النفسية والسلوكية الاساسية لمفهوم المقدرة - 00:01:25

وبالتالي المقدرة لو كنت انت بدك تعرف هذا المفهوم سمعت كلمة المقدرة. كيف رايح تعرف هذا المفهوم حسب فهمك للله ارجو منك انك تكتب شو رايح تعرف هذا المفهوم وتتابع معنا هذه الحلقة حتى نشوف قديش ممكن تتفق ذهنيا - 00:01:41

مع التعريفات اللي رايحين نطرحها لاحقا هذه الصورة لجبل المحامي اللي لم يكن في الماضي بيت فلسطيني يخلو من وجود هذه الصورة. اللي هي بتعني حمل همه قضية الشعب الفلسطيني. وبالتالي مفهوم المقدرة تغير من ذلك الحين من فهم القضايا الكبرى. الان - 00:02:01

فهم المقدرة الشخصية. هذا واحد من الابواب اللي رايحين نغطيها. فخلينا نشوف كيف مفهوم المقدرة تغير وليس اعتبارناه انه ازمة في عدم فهمه بالشكل الصحيح. اذا لو منا نعرف المقدرة ان تعرفتها قبل قليل لكن خلينا نشوف بعض التعريف - 00:02:25

اللي عرفوها بعض الزملاء او بعض الناس اللي طلبا منهم يعرفوا مفهوم المقدرة بشكل عام. في شخص عرف المقدرة انه هي القدرة على السيطرة على الامور يا ترى فعليا المقدرة انك تقدر تسيطر ولا ممكش يكون في خلل في هذا المفهوم او هذا التعريف للمفهوم؟ في - 00:02:45

حد عرف المقدرة هي العزيمة المبذولة. قديش بتقدر تبذل عزم قديش هذا الاشي صحيح؟ في حدا عرف المقدرة انه هي قناعة داخلية بانك تستطيع. بتعرفوا موضوع التنمية البشرية وانا استطيع انا اقدر. يا ترى عن جد - 00:03:05

هاري هي المقدرة ولا في خلل في هذا التعريف؟ وفي حدا عرف المقدرة انه هي الغاية من الحياة. اذا خلينا نشوف قديش هذا الشيء دقيق في التعريفات اذا لو طلينا منك انك توقف هذا الفيديو الان وتعمل قائمة لهذا المفهوم في اه الحلقات الماضية عن مفهوم التغيير - 00:03:21

حكينا عن مفهوم القائمة. يعني مثلا مقدرة غير تعريفها. شو بتتحي لي؟ شو القائمة اللي ممكش تكون لمفهوم المقدرة بشكل عملي ان استطيع مثلا ان استطيع ان اكون ناجحا في عملي ان احقق كذا ان احقق كذا شو هي قائمة المفهوم بالنسبة - 00:03:50

لك خلينا نشوف قائمة لا احد الناس شاف انه حسب مفهوم المقدرة انه ان اسيطر على الاوضاع بده يسيطر عالاوضاع اللي حواليه.

ان استطيع عمل ما اريد. ان اؤمن بقدراتي ان امنع حصول الامور السيئة وان - 00:04:10

هدفني. لاحظ هل احنا متفقين معه هذا احد الناس اللي حكى عن قائمة مفهوم المقدرة خلينا نشوف ليش ممكن ما نكون تماما متفقين

مع اللي حكى هادا الشخص. المقدرة بحقيقةتها وزي ما احنا - 00:04:30

هي استطاعة البذل. يعني لاي درجة بتقدر تبذل جهد لاي درجة بتقدر تبذل من التعب لاي درجة بتقدر تبذل من الامكانيات. اذا هي

الاستطاعة. وكلمة استطاعة مهمة لانها مقيدة باستطاعتك - 00:04:52

وبالتالي هذا بيخلينا نفهم امر مهم في سوء تفسير المقدرة. انه الشخص اللي بيأمن انه سيستطيع على كل حال ومهما كان هذا سوء

تفسير للمقدرة. خلينا نتفق قديش من الاشياء كنت تتمنى انك تقدر تغير تبدل - 00:05:10

اعمل اتطور فيها لكن ما كانت الاستطاعة اللي عندك كافية. وبالتالي هذه واحدة من اهم الامور اللي بتخلி مفهوم المقدرة مفهوم

سمى زي السم لبعض الناس. لما يعتقد انه المقدرة هي - 00:05:31

استطاعة على كل حال. انا استطيع انا اقدر مهما كان مهما صار انا استطيع وبقدر احقق اللي بدبي ايه. هون بصير مفهوم

سمى والسبب انه صار غير مرتبط بالامكانيات. الامكانية امر مهم ومفهوم مهم ملتصق تماما - 00:05:51

بموضع المقدرة لانه ما هي الامكانيات المتاحة لك للبذل؟ لانه فعليا هل عندك الامكانية العقلية هل عندك الامكانية المهارية هل عندك

الامكانية السلوكية هذي امكانيات داخلية. وهل عندك الامكانيات فرضنا المادي او الاجتماعي او العلاقات او المهنية اللي تستطيع انك

تعمل الشيء اللي بدك تعمله. احنا ما بندعوا الان للابحاط - 00:06:12

وهنحكي بعد قليل شو علاقة المقدرة وسوء فهم المقدرة بالابحاط؟ احنا بندعوا لهم الامكانيات المتاحة لك الان. وهذا لا يعني انك ما

تحلمنا بكرة وما تحط اهداف لبكرة. لكن لما بدك تحط اهداف للمقدرة - 00:06:42

لا المقدرة هذا معناه انك بدك تشتغل عالامكانات والامكانيات اللي موجودة عندك انك تطورها. يعني ما احد سيستطيع الا اذا طور

الامكانيات الموجودة. ومع ذلك بدننا نعترف انه بعض الامكانيات الها حدود ما بنقدر - 00:06:59

نتجاوزها. اذا الامكانية والامكانات والامكانيات هذى كلمات مهمة تعلق في اذهاننا. انه اذا ما كانت الامكانية او الامكانيات المتاحة لك

بيذل التأثير الممكن الان لن يكون بمقدرتك. بدك يكون بمقدرتك معناه بدك تعمل - 00:07:19

بشكل جيد على تطوير الامكانيات الموجودة عندك الان حتى ترفع من المقدرة وبالتالي مع الامكانيات بتيجي عنا كلمة الموارد

والموارد هي الاشياء المتاحة لك في نفسك والمحيط. شو الموارد المتاحة لك حتى يكون في عندك امكانيات. لاجل ذلك بدك -

00:07:39

تقدير على امر بدك تقدر انك تكون متخصص فرضا في العلاج النفسي. معناه بدك تشو夫 شو الامكانيات الموجودة عندك الان. كيف

بدك هاي الامكانيات ترفعها بشكل مهني حتى تتخصص وشو الموارد المتاحة لك في نفسك وفي المحيط حتى تستطيع تحقيق ذلك.

اذا - 00:08:05

المقدرة ليست عبارة عن مفهوم حتى تكون حالمين ونوهם انفسنا انه نقدر او نستطيع المقدرة هي طريقة لتحديد امكانياتنا وموارينا

ونعرف ايش هو المتاح حتى لا نستطيع انه نطور من ادائنا وامكانياتنا ونفسياتنا وكثير من الموارد. لنصل الى درجة ما - 00:08:25

قولي للمقدرة الممكنة وبالتالي لما احنا بنحكي عن المقدرة احنا بنحكي عن زي ما حكينا في التغيير عن سهم قد تظن انك تطلقه

للاماام لكنه سيصبح موجه ضدك لانه اذا ما احسنت فهم المقدرة ما احسنت فهم التغيير زي ما حكينا سابقا سيصبح الامر ضد -

00:08:55

ومؤذني ومؤلم لك. لانه سوء فهم المفهوم سيقود بالضرورة انه انت كشخص تؤذني نفسك لانك هتحاول بشيء فعليا امكاناتك او

قدراتك او المتاح لك ليس متاحا بالشكل اللي حق لك ايه على الاقل الان - 00:09:28

وبالتالي هذا بيعكس اثار نفسية لسوء فهم المقدرة او التغيير او وهاي الامور بما انه المقدرة برضه بتحمل جذر التغيير اذا في عنا

احيانا بصير في سوء فهم. ينرجع وبنحكي من سوء الفهم - 00:09:52

تمام اول شيء على البناء المعرفي. لافكارنا ولتوجهاتها يعني بالفترة الاخيرة في حمى السيطرة والتحكم واضحة جدا عند الناس سيطر على غضبك سيطر على نفسك سيطر على مجتمعك افهم الذي امامك كانه كتاب مفتوح. كل هاي من حمي - 00:10:12 السسيطرة وبالتالي هذا معناه كلمة السيطرة والتحكم مرتبطة دائما بالمقدرة. هل فعليا عندك المقدرة كافية لتسيطر هذه السيطرة ولا هي اقل من ذلك. يعني الامكانات والموارد المتاحة لك بتخليلك تعامل مع - 00:10:40

الامور مش بالضرورة تسيطر عليها. فهذا فرق كثير كبير بين القدرة على التعامل مع الامور او السيطرة والتحكم. ما لنا احيانا آآ مفاهيم معينة زي ما حكينا التغيير او المقدرة او كذا انه احنا بنقدر نسيطر ونتحكم لكن حقيقتها - 00:11:02

بعمق انه احنا بنقدر نتعامل مع الامور. بنقدر نزيد من امكاناتنا. بنقدر نزيد من مواردنا. ومع ذلك مش ضروري تكون المقدرة على السيطرة والتحكم متاحة قد تكون هي مقدرة على التعامل مع الامور. ايضا الجزء الثاني - 00:11:22

او النقطة الثانية المهمة في المقدرة انه ممكن يتسبب لنا ذلك بعدم الرضا عن الواقع. يعني انا امر بحاول فيه وباجتهد فيه وبحاول وباجتهد فيه ومع ذلك انا مش قادر اسيطر اتحكم في الموضوع احقق اللي بدي ايه. هذا بخليني اسيء - 00:11:42

اسيء ايش؟ اسيء التقييم لانه جدا مهم انه احنا يكون عنا تقييم حقيقي دائما بحكي انه احنا باشد الحاجة لنقيم امورنا بشكل صحيح. مشان هيك تقييم الامور بشكل صحيح - 00:12:02

اساسية يعني لا تستهين بحياتك وتحكي. لا مش ضروري اقيم الامور كلها خلص الموجود. لا لا لا. لازم تقيم الامور بشكل صحيح التقييم الصحيح بيعطيك الاداء الصحيح اللازم يكون والعلاج الصحيح لمشكلتك - 00:12:22

فعدم الرضا عن الواقع لانه انت في عندك اشكالية حتسر في تقديرك المقدرة انت بحاجة انك تقيم الامور وتقيم المقدرة بشكل صحيح حتى تبلش تعرف مقدراتك ومن خلال معرفتك لمقدراتك هادا - 00:12:41

لا تعرف ايش هي الامكانيات اللي بحاجة انك تطورها وتزيدها مع المدة وايش هي الموارد اللي بحاجة انك تحصل عليها وتطورها وتزيدها مع المدة وهادا بيزيدي من مستوى المقدرة اللي هي بالاصل مبنية على الامكانيات وليس - 00:12:59

مبني على السيطرة والتحكم وبالتالي هذا ممكن يقود ايضا في سوء فهم المفهوم لعدم التمييز بين الحاجة والمتطلب. وهاي مشكلة كثيرة عند بعض الناس احنا في عنا حاجات وهوون يعني اه عموما انا عمالی بمیز بین الحاجة والمتطلب ممكن تكون نفس الكلمة لبعض الناس لكن - 00:13:19

خليني احكي لكم ايش اللي بمیزه هون. الحاجة اللي هي الحاجات الاساسية اللي احنا بنحتاجها. بنحتاج ناكل بنحتاج نشرب بنحتاج نلبس. بنحتاج اه نسكن اه بنحتاج لمورد مادي في احتياجات. لكن الفرق بين الاحتياج والمتطلب انه الحاجة ايش انا بحتاج.

المتطلب كيف بطلب ذلك؟ يعني - 00:13:43

انا بحتاج البس لكن بصير متطلب انه نوعية اللي تكون. طبعا ممكن يكون متطلب طبيعي عادي ما فش فيه مشكلة. انه اه اه متطلبات اللي بيسموا واحد اتنين ثلاثة اربعة. لكن احيانا في ناس بصير المتطلب ما بيلبس الا من الماركات العالمية - 00:14:03

في حاجة اسكن. المتطلب انه انا بدي سكن جيد. سكن كريم اللي. تمام؟ لكن في ناس بصيروا المتطلب انه ما بيسكنوا باقل من فيلا تمام فهذا الفرق بين الحاجة والمتطلب وهاي اشكالية كبيرة لانه - 00:14:20

كثير من الناس اللي اساووا فهم مفهوم المقدرة بطل يميز بين الحاجة والمتطلب. اعتقاد وlawane هادا اللي بحکوه بالتنمية البشرية انه المقدرة تستطيع تقدر تحقق اللي بدك ايه. والامثلة المطروحة كلها امثلة مادية. هذا عمل مليون وهذا عمل تنين مليون. اللي عملوه بشكل - 00:14:36

مش واعيين له الناس انه خلوك متطلب زادوا المتطلبات بحيث فقدت فهمك للحاجات انا بحاجة لسكن صحيح بس مش بحاجة لفيلا بالضرورة. عندي الامكانيات عند الموارد ماشي بقدر اني اعمل هذا المتطلب. لكن ما عندي الامكانيات - 00:14:56 والموارد اللازمة. اذا انا مش بحاجة ليكون متطلبي لهادرجة متطرف وهذا مهم جدا هذا من الاشياء اللي لازم نتنبه لها. وهذا من اهم

عثرات التنمية البشرية اللي عملتها في اذهان الناس. انه جعلوا - 00:15:16

متطلب ونسوك ايش الحاجات الاساسية وبالتالي بذل الممكن ضمن المستطاع دون تواكل او تهاون يعني المطلوب مشان تكون المقدرة بشكل صحيح. بذك تبذل الممكن. ضمن استطاعتك. بس ما بذك تتواكل ما بذك - 00:15:33

لا يعني من اي باب من الابواب بنقول لك يا اخي لا تفكرا انك تقدر وتستطيع. لكن لما بتفكرا انك تقدر وتستطيع اعرف ايش هو يمكن امكانياتك ايه اعرف ايش هي الموارد المتاحة. ميز بين حاجاتك ومتطلباتك. لا تتواكل لا تتهاون. بالعكس اعمل الممكن - 00:16:01 والمتاح ضمن امكانياتك وضمن تطوير حتى في هذه الامكانيات او تطوير ايضا في هذه الموارد وبالتالي لما بتكون المفاهيم هي مخزون نفهم انفسنا من خالها ممكن يكون في اثار نفسية سيئة - 00:16:21

جاء ايضا لسوء الفهم اذا كانت كمخزون عن فهمنا لانفسنا. يعني كيف المفهوم بخليك تنظر لنفسك؟ اول شيء من الاشياء اللي ممكن تكون سمية في حملك انك تبلش تحكم على النسخة الاصلية - 00:16:49

اللي فيك بانها نسخة سائبة. او تبلش تصير عندك مقارنات غير عادلة كيف يعني لما انا باجي بطلع انه طيب فلان قادر المتطلبات اللي حققها انه عنده بيت عنده سيارة عنده شركة فبصير حكم - 00:17:05

بنظرتي لفسي اني انا اذا اقل قدرة. ما بقدر. طيب ممكن يكون حقيقي اني اقل قدرة في هذا الجانب ما عندي اامكانيات او ما عندي الموارد الموجودة اللي عنده لكن هون حيصير مشكلة انه حكم انه انا انسان سيء. لاني ما بقدر - 00:17:30

لانه لازم اقدر مشان اكون كوييس مشان اكون ناجح مشان ما اكون فاشل. مشان ما اكون عادي وبالتالي هاي الكلمات عبارة عن صواريخ ارض جو. تمام؟ في مفهومنا لانفسنا. في فهمنا لانفسنا. وهذا بخلي - 00:17:46

للمقارنات غير عادلة لانك انت ان كان عندك شيء من الامكانيات والموارد سبحان الله ربنا اعطى غيرك امكانيات وموارد مختلفة وطبعي تكون مختلفين عن بعض. لكن النسخة الموحدة اللي طلبوها بعض الناس انه تكون عليها بالامكانيات والموارد والمال -

00:18:02

ظلم كبير لانه ما براعي فروقنا واختلافاتنا. ايضا ما براعي عدالة الله بینا بانه جعلنا مختلفين وجعل بعضنا يساعد بعض يخلف بعض يعين بعض ويفضل بعضنا على بعض وبالتالي هذا بيقودك للاحتقار والاستصغر للنفس احيانا - 00:18:22

انه انا ما بقدر انا اقل اذا. بتصير صغير في حق او في عين نفسك. وهذا بحد ذاته تخيل تخيل يعني بنحكي احنا اذا الواحد اخد علاج دوائي حبة دوا بفكرة ايش هي الاثار الجانبية لحبة الدوا - 00:18:49

احيانا هذه الحبة تكون عبارة عن مفهوم في اذهاننا فكرة في اذهاننا. هاي الفكرة في اذهاننا يا ترى ايش ممكن يكون اثارها علينا وبالتالي احتقار واستصغر النفس مرتبطة بالمقدرة بشكل كثير كبير لما بنكون مش فاهمينها بالشكل الصحيح او كيف نأدبيها بالشكل الصحيح وانها مرتبطة - 00:19:08

بالامكانيات والموارد تضخم الركون للنفس وهذا من اخطر الامور واطرها على عقيدة. لانه الاصل انه مهما كانت مقدراتك مهمها اعطاك الله عز وجل. كما قال بالاخر قارون انما اوتته على علم عندي - 00:19:30

هو ظن انه عنده المقدرة عنده الامكانيات والموارد من علمه ومعرفته. فضم ركونه لنفسه. وهو حقيقة احنا مفترقين الله عز وجل المدبر الرازق المربى بحيث انه يريينا ويرزقنا وايضا نتمتع بنعمه - 00:19:48

بالتالي المقدرة مش مرتبطة بـ امكانياتك ومواردك المتاحة. هناك توفيق من الله. هناك قدر من الله عز وجل انك تحقق او ما تحقق هذا الشيء. وهذا يقود لكثرة التعارض والاحباط في اثار السلبية - 00:20:08

لانه الشخص حيكون محبط وكثير الاحباط وهذا اللي بسميه زراعة الاحباط حقيقة. حنحكي عنها كمان شوي. فالامكانيات النفسية مختلفة. من فترة لفترة من شخص لشخص يفهم الفترة الحالية. انت باي فترة الان. ممكن هاي الفترة المتاح لك من امكانيات وموارد - 00:20:28

انك تدرس فاتقن الدراسة لانه اذا اتقنت الدراسة انت عززت امكانياتك ومواربك للمرحلة الجاي انك انت تنتج مهم تعرف كل فترة

وبالتالي لما بنجح منشوف المقدرة كمفهوم وعلاقته بنقل الخبرة وخبرة التعلم للآخرين او من الآخرين - [00:20:51](#)  
بالتالي رايحين نشوف انه احياناً كثيرة وقع الناس ضحية الاحتيال المعرفي. الاحتيال المعرفي. شو يعني الاحتيال المعرفي؟ يعني اعطيك تشبيه او مثال تمام؟ وهذا التشبيه هو المثال مقبول لك لكنه غير صحيح مغالطة كبيرة جدا - [00:21:16](#)

فبالتالي هذا الاحتيال المعرفي رايحين نجده مثلاً في الأمثلة اللي اعطوك ايها للمقدرة فلان حقق مليون وفلان قدر ينجح بعد عشرين فشل هل هادي الأمثلة لو اجي هنا وشرحناها من ناحية الامكانيات ومن ناحية الموارد المتاحة ومن ناحية كثير من التفاصيل. أمثلة صحيحة - [00:21:40](#)

انك تفهم موضوع المقدرة شو رأيك؟ هل هذا صحيح وبالتالي هذا الاحتيال المعرفي خلاك تغلوط في التحكيم وتحكم على الامور وعلى تحكمك بشكل غير دقيق وغير صحيح وهذا من جديد صرت انت حتى تطلب من الآخرين اولادك يكونوا نسخ موحدة. طب ما هو هادا الفلان بيقدر انه يعمل ويسوي. ليش انت ما بتقدر - [00:22:00](#)

بالمدرسة وهذا نقلنا نقلة في انه نقل السم المعرفي والاحتيال المعرفي حتى حوالينا اجتماعياً وصار في تشدد في طلب القدرة يجب ان تقدر مهما كانت امكانياتك او مواردك او عمرك او الفترة الزمنية اللي انت فيها. لازم تقدر - [00:22:31](#)  
وصرنا نعتبر انه اللي عندهم مختلف مختلف اقل قدرًا انت انسان عادي طب يا اخي ما ضرني لو كنت عادي مجهولاً في الارض معروفاً في السماء ما ضرني ليش كلمة عادي ارتبطت اذا بايش - [00:22:53](#)

ارتبطت بالإنجاز. طب اي انجاز؟ انجازات مادية. وفهمنا الانجازات المادية زي ما حكينا الاحتيال المعرفي انه اللي بقدر يحقق فلوس معناه بقدر يحقق اي اشي بحياتك. بحياته بقضاياها الاجتماعية بقضاياها. الدينية بكل ما يخصنا بامتنا بقدر نحقق. فصار اللي ما بفكر بها الطريقة - [00:23:14](#)

عبارة عن اقل قدرًا وانت مسؤول بالبداية عن نفسك فاذا انت اصلاحت نفسك انت اصلاحت اهم فرق بالمجتمع بالنسبة للك ممكن ينطلق بها الاصلاح للناس الآخرين. هذا لا يعني انه لا - [00:23:39](#)

بالمجتمع ولا تفكرا بأمتلك ولا تفكرا كيف تصلح لكن هذا معناه انك تفهم المقدرة وتصير المقدرة بحسن فهمها. تمكنا من انه يكون عندك نوع من التخطيط والدرأة تدري كيف؟ تزيد او تطور من امكانياتك - [00:23:56](#)

ومن تعزيز مواردك وتتكل على الله حق الاتكال وتستعين به وتفتقرب اليه حتى يرفع الله قدرك فهذا صار ينقل الناس لعدم اعتبار الواقع. الناس دائمًا بتفكر بالواقع المادي. وانا بحكي في واقع الواقع الغائب - [00:24:19](#)

عن بعض اذهان الناس. اللي هو الواقع اللي الله علاقة بالایمان ايش الواقع اللي الله علاقة بالایمان؟ القضاء والقدر الرزق ما في اشياء مرتبطة بموازين معينة هي اختصاص رب العالمين مش اختصاصنا. انت اختصاصك السعي - [00:24:39](#)

السعي انك ما تقصر بالسعي هذي هي مقدراتك السعي. تسعى بزيادة امكانياتك. تسعى بتعزيز مواردك لكن لا يعني السعي في اي لحظة ومن لحظات انه هاي الاشياء ممكن تعزز زي ما بذك - [00:25:00](#)

وبالتالي لكل انسان ما يناسبه بحسب حياته وامكانياته. وفي الواقع في الحياة. كل من لا يمكن تجاوزه. في امور في قدر في تفاصيل مهمة لازم نفهمها وندركها حتى ما نسيء لهم مفهوم المقدرة. اذا في موضوع تواصلنا مع الاب - [00:25:14](#)

آخر من المهم انه ننتبه انه المقدرة فيما بعد بتصير اساسية كيف نتواصل مع الآخرين اذا كانا فاهمين الامكانيات والمقدرة مش حنكون متطلبين من الآخرين. متطلبات ممكن ما بتتناسبهم فهذا بزيد من الاستقرار في التواصل. في ناس بيعتقد انه كثير من الامور اللي يجب ان تكون في مقدرة ابنه او زوجته - [00:25:34](#)

وبالتالي هو بيطّل امكانيات وموارد هو بيعرفها في نفسه لكن ممكن مش متوفّر لغيره بنفس الطريقة بدهم نوع من الرعاية والمتابعة حتى تصير عندهم هاي الامكانيات ويوفّر لهم الموارد. ويتفهم طبيعتهم الشخصية. الشخص المتطلّب - [00:26:02](#)

جداً بشكل غير واعي لمقدرة غيره. حيادي الى مشكلة في الاستقرار في التواصل مع الآخرين. حيكون متطلّب جداً وحيكون تكون

- احكامه اما او يعني يا بتكون منها النسخ الموجودة المتاحة. يا انت انسان فاشل وسيء. تخيل الطفل او الزوجة اللي بيり نفسه في

00:26:22

ان راعيه. تمام؟ بانه انسان سيء اقل من غيره وتخيل شو ممكن يصير. بذنا نعرف هون في قاعدة انه الممكн للبعض ممكн يكون مستحيل للآخرين. ببساطة لانا مختلفين بالعكس اجود ما يمكن في موضوع المقدرة لما بنتفهم امكانيات اتفهم امكانيات ابني والموارد المتاحة له - 00:26:42

وتفهم طبيعته ممكн بالعكس اوجهه باتجاه يختلف عن ابني الآخر لكن كل منهم يحقق شيء مرضي لله اولا مقابل كل شيء ثم الوالدين ثم سبحان الله عز وجل قد يكون في ذلك له اجر وطريق الى الجنة. وهذا الاهم هذا الواقع اللي سميناها - 00:27:09

وقع الغائب عن اذهان الآخرين. لانه الواقع الحاضر بده ايه يتخرج من المدرسة. يروح عالجامعة. هذا واقع حاضر. واقع بغالبه واقع متطلبات مادية اذا كان المتطلب زي ما حكينا المادي معقول ما في مشكلة - 00:27:29

لكن يصبح السعي كله في سبيل المتطلب المادي صار في عنا خلل. وصار عنا واقع غائب اللي هو الواقع الاهم. انه في مركزية لآخرة يجب ان تكون في حياتنا. ونعرف انه في يوم اخر. واحنا هذه الحياة عبارة عن استزادة من الخير لآخرة - 00:27:45

وبالتالي هذا بيقولنا انه ايضا نشوف لو هذا المفهوم كان غير دقيق. حيثغير منظورنا لنفهم صورة الواقع صورة الحياة صورة الآخرين. الان ما بحكي عن التواصل تمام؟ احنا في اذهاننا صور لكل شيء. صورة كيف؟ تكون بخير صورة اللي بنحبه صورة لكيف العالم. هل سيتغير - 00:28:06

العالم وصورة العالم في اذهاننا خلينا نشوف وبالتالي قلنا عن انخفاض مستويات الرضا وهذا مهم حنكون غير راضيين عن الآخرين حنكون غير راضيين عن الحياة اذا كان مفهوم المقدرة يتتجاوز فهمنا لامكانيات - 00:28:34

والموارد بشكل مناسب. لانه حيكون هذا الكلام معناه انه الآخرين محبطين وحيكون انه الحياة محبطه. ما عمالها بتحقق لي اللي بدلي ايه. وكأنه انا رايحة دكاني. بدلي ادفع فلوس واحد في المقابل - 00:28:55

والحياة مش مبنية على هادا الاساس ولا مصممة على هذا الاساس. وبالتالي طلب واقع مختلف دائما. بتعرفوا الناس هذا اللي دائما لما يوصل حتى اللي دنيا بصير يدور عالجديد. يعني ما بيقدر ما يرتاح شوي ويستمتع فيما حققه الان. وما رزقه الله - 00:29:12

من خير. بدلي اخلص الان الجامعة. بخلاص الجامعة والحمد لله. وهو يعني لسا ما خلص تخرجه من الجامعة بفكري بده يكمل ماجستير ما اعطى حاله فرصة يتتنفس ويعرف انه الان انت خلصت مرحلة بدك تكون ممتن وتكون - 00:29:32

شاكر وتحمد رب العالمين على ما اعطيك على ما فضلك على ما اعاتك فبسربعة بسرعة بسرعة كل الامر فكانه دائما بده واقع مختلف عن الواقع اللي بيعيش وبده الواقع يختلف. هدول الناس وين بتتوقعوا بالآخر حيوصل - 00:29:49

حيكمل ماجستير حيشغل وظيفة وحيضلوا يجري كجري الوحوش. يا ترى ايش حيطول؟ لانه واضح انه الواقع الغائب حاضر في ذهنـه يعني الواقع الغائب غير حاضر في ذهنه غائب حقيقة من اي ناحية لانه غالبا هذا الامر معناه انه عندك - 00:30:07

اشكالية لحد الان مفهوم المقدرة هو مفهوم بمرکبات مادية. وليس مفهوم بمرکبات شرعية حقيقة دينية هذا معناه هذا لمن يطلب واقع مختلف دائما. ممكـن للحظة بدك تغير بحياتك حـقـكـ. لكن في نفس الوقت - 00:30:27

في نفس الوقت هادا اللي ما بينتهـي التغييرـ عنـهـ. كلـ مرـةـ بـدـهـ يـغـيرـ يـغـيرـ يـغـيرـ. صـارـ عـنـاـ مشـكـلـةـ. وبـصـيرـ فيـ تـطـلـبـ منـ الـحـيـاةـ. بصـيرـ عندـكـ طـوـيـلـةـ منـ الـمـتـطـلـبـاتـ. لـازـمـ لـازـمـ. وـالـحـيـاةـ بـتـصـيرـ اـمـاـ اوـ يـاـ بـتـكـوـنـ زيـ ماـ بدـيـ اـيـاهـ اـنـهـ هـذـاـ الشـيـءـ مـحـبـطـ. وـمـاـ بـسـاعـدـنـيـ - 00:30:47

وانـاـ اـذـ لـازـمـ اـقـدـرـ اـكـثـرـ فـبـدـنـاـ نـعـرـفـ القـاعـدـةـ اـنـهـ الـحـيـاةـ كـمـ يـقـدـرـ اللـهـ عـزـ وـجـلـ وـمـاـ سـعـيـكـ فـيـهـ الاـ مـنـ بـابـ الـطـلـبـ قـاعـدـةـ مـهـمـةـ فـيـ فـهـمـ

هـذـهـ الـحـيـاةـ. وـكـيـفـ نـجـعـلـ الـمـسـارـ مـسـارـ شـرـعـيـ فـيـ حـيـاتـنـاـ. يـحـقـقـ الـاـخـرـةـ مـشـ فـقـطـ الـهـدـفـ مـادـيـ - 00:31:07

وكـسـوـرـةـ عـنـ الـمـاـضـيـ كـيـفـ بـيـخـلـيـنـاـ هـادـاـ الـمـفـهـومـ وـسـوـءـ فـهـمـهـ؟ـ نـفـكـرـ بـالـمـاـضـيـ. بـتـعـرـفـ يـعـنـيـ كـيـفـ مـمـكـنـ يـصـيرـ فـيـ عـنـدـكـ اـحـبـاطـ باـثـ

رجعي يا خسارة ضيغت عمري ما عملتش اشي. يا خسارة انا كان ممكن بهذيك الفترة استغلها اكثر. دايما بنحكي مراجعة الماضي -

00:31:27

مراجعة حسابات الماضي لا بأس فيها اذا كانت الهدف منها التعلم. لكن اذا كان اللي بصير منها التألم والالم اذا صار عننا مشكلة كبيرة تعلم من الماضي وحاول انك تبعد عن الم الماضي. هلا اخطأت واجترحت او معصية او كبائر -

طبعاً بدك تتبّع و تستغفر لرب العالمين اكيد وتجعل ذلك محرك لك بانك تعزم على عدم العودة الى هذه الذنب او المعاصي لكن لما تكون فقط سبب للالم والرکون للماضي انت الان عمالك بتسبب لنفسك قتل بطيء -

وبالتالي هذا القتل قتل لمكانياتك. قتل لمواردهك لانه حصیر بتمضي وقتك بالماضي انت مش موجود بالحاضر الاصل انه نفكري كيف انه نخلي الماضي بشكل او باخر الان يحركنا لحاضر غلطت اغلاقاً بالماضي ما قدرت الامر صح -

كان في امكانيات ممكن ازيدها. كان في موارد ضياعتها على نفسي. نعم. اذا الان ما هي الدروس المتعلمة؟ شو بقدر اعمل وبالتالي هذا سوء الفهم ممكن يسبب للشخص انه يظن انه ضائع. ضياع الحياة وضياع الماضي وضياع الدنيا -

يا أخي سبحان الله احمد ربك انه قدر لك ان تعني للامور الان. فاستغل الان لا تضيع الان ايضاً وانت بتندم وبتأدي نفسك بالماضي لانه الندم على ما فات كمهام شرعية الهدف منه التوبة الى الله عز وجل -

وليس الهدف منه التأسي والحسنة مش هذا الهدف منه هلا اذا كان الندم على ما فات على امور زي ما حكينا. اه كان فيها ذنوب ومعاصي. لسا هذي بتھون على الندم على ما فات. بسبب امور مادية -

بحكي وبالتالي هذه المقارنات الزمنية العابرة للزمن. احياناً مش بتكون بس عالماضي. وايضاً حسنة تمام؟ تتسبب للشخص او بتصرير عند الشخص انه حتى المستقبل مش رح يكون زي ما بده. او كما يريد لانه ما عنده المقدرة ما عنده الامكانيات -

تخيل تعلق بين الماضي والحاضر وبين الماضي اسف والمستقبل فوين بده يروح الحاضر وفين بده يروح الحاضر وبالتالي من اهم المحركات لنا واللي بنصح دائمًا بتكراره هو قول الرسول عليه الصلاة والسلام حين قال -

المؤمن القوي خير واحب الى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير. وهذه القوة هي قوة في الناحية الایمانية وليس قوة مادية يعني الامكانيات هون هي امكانيات في قلبية وليس امكانيات مادية وبالتالي احرص -

على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز. وان اصابك شيء فلا تقل لو اني فعلت كان كذا وكذا ولكن قل قدر الله وما شاء فعل، فان لو تفتح عمل الشيطان -

وبالتالي مهم جداً انه تكون عنا اشارات في الطريق. اي طريق بدك تروحها بتحاول تتنبه لاشارات المرور ولا جانب الطريق هادي النصوص اللي بتكون هي عبارة عن ايات قرآنية او احاديث نبوية هي اهم لافتات الطريق -

اجعل لافتات الطريق حولك واضحة حتى توجه توجهك في حياتك. توجهك لتفهم حقيقة الامور. وما يكون الواقع الغائب عنك هو الواقع الشرعي والمهام الشرعية وبالتالي من التطبيقات الحياتية احنا دائمًا بحاجة زي ما حكينا نقيم الامور بطريقة صحيحة. لانه سوء تقدير -

معناه فحص خاطئ وتقييم خاطئ واستنتاجات خاطئة. وبالتالي سيكون المردود غير محظوظ لانه بالاصل ممكن نفك حالنا احنا رايحين بالطريق الصحيح لكن اللي بيحصل حقيقة احنا طريقتنا الغير صحيحة في انه نفهم ونقيم حياتنا رايح تؤدي فينا مشكلة او -

ورح تؤدي فينا لطريق غير صحيح. احنا بحاجة زي ما حكينا قبل قليل للافتات واضحة على جانبي الطريق. توجهنا تسدداً حتى نصل الى الطريق الصحيح. وبالتالي في كثير من الناس بتفكر انه في مقدرتها انها تغير في الصفات النفسية -

هلاً بعض الصفات النفسية نعم ممكن يكون في امكانية. وفي موارد لتغييرها لكن بدننا نعرف انه جزء من الصفات النفسية هو مجبولين عليه الى حد ما. الا اذا كانت من الصفات المتعلمة فتصبح هون مش من الصفات النفسية. هون بتتصبح نوع من العادات -

00:36:51

تصبح نوع من العادات. احنا عننا عادات متعددة. كيف الطريقة اللي بتلبس فيها؟ مثلا للشباب بتلبس البنطلون ولا القميص اول. اذا انتبهت حتلاقي عندك عادي سلوكية. كيف بتاكل ؟ عادة بتبلش وبتشرب مي ؟ اذا عندك عادة سلوكية. ففي فرق بين الصفات النفسية - 00:37:11

تمام؟ وبين عادات سلوكية اعتدناها وتعلمناها مع المدة. وبالتالي دائما تكون واعيين انه احنا ممكن تكون مختلفين. عن الاخرين وبالتالي هذه الصفات النفسية المختلفة معناه انه عنا امكانيات وموارد مختلفة. معناه انه قدراتنا تختلف - 00:37:31

وبالتالي بنختار ما نقدر عليه بشكل صحيح. هادا اللي بخلينا مختلفين بشكل نسيج متجانس حقيقة وبالتالي ازمة الاستدلال بالكسب المادي. ودائما و كانه بيوجوا لك انه انت منتج. فدائما يقول كن منتجا لا منتجا. انت مش منتج - 00:37:50

بدك تكون يعني بصير يحكى لك البائع اللي هو حق الالاف وحقها من خلال المبيعات. وكانك انت منتج. انت بدك تفهم قريب مشان تعرف تبيهم. وانت بدك تفهم الاخرين مشان تفهم كيف تبني شركة. وانت بدك تفهم اه نفسك مشان تزيد من امكانياتك المادية - 00:38:14

ومواردك طيب ممكن بس لما بنجي وبنفهم شو اللي بحاولوا يحكوه هم بيبحثوا كيف تكون انت منتج مش منتج اذا كن منتجا لا منتجا ولا تكون متنطلا لغير الممكن من اسرتك - 00:38:34

لانه حينفروا منك خلي متطلع باعтик واضحة اساسية وخلبها من غير استخدام الاحتيال المعرفي خلي متطلباتك مرتبطة بشريعتنا او متطلباتك من الطلاب اذا كنت معلم. بدك تتنبه لشو بتحفظهم. كانوا قادة - 00:38:57

قاعدة لايش ؟ القائد معناه بده يكون في ميدان لاي ميدان اذا زرعت بذهنه انه لازم يكون قائد وطلع الواقع هو ممكن يكون جندي فيه وهذا لا يعييه. تمام؟ اذا انت الان فهمته انه هو ما بيقدر - 00:39:19

بدك تعلم الناس انه بدك تكون شيء جيد في حياتك. القصد انه تكون شخص جيد. طب شو صفات الشخص الجيد؟ بدها تكون معقوله. بدك تقدم للممكن لجميعنا واللي بمناسب امكانياتنا - 00:39:41

و البناسب فعليا اه مواردنا في اشياء بتناسبنا كلنا فقدمها هي الاساس وبعدين تحدث انه كيف ممكن تكون مختلفين ومع ذلك هذا الاختلاف بيعمل نسيج متجانس مش معناه انه شيء سيء - 00:39:59

بين الزوجين لما تكون متطلبات صعبة هادا بيعمل احباط شديد في العلاقة وبعمل مشاكل لانه من الصعب عالزوج او الزوجة بحس انه هو مع شريك حياة بدور على نسخة مختلفة منه - 00:40:13

غير الاشياء اللي فعليا جوهري يعني مش جوهري فيه. القصد هي جوهريه ولازم انه نشتغل عليها لانها بتضره او سألاوا لكن لا تغير الشخص كاملا. واذا وصلت ترى انه الشخص فعليا لهالدرجة بحاجة للتغيير؟ اه غيره. الطلاق مسموح. تمام؟ فيعني - 00:40:33

لما بتوصل لهاي الدرجة بمعنى فعليا شريك حياتك لم يعد يصلح لك. وبالتالي في المجتمع هذا الانتقاد الدائم لافراد المجتمع لكل شيء في المجتمع بحيث يضيع علينا ان نرى الخير في المجتمع - 00:40:55

هو ما نسميه بفن زراعة الاحباط فن زراعة الاحباط في كثير من الناس بتشتغل في المجتمع على قضيانا على تطورنا على كثير من الامور بطريقة بيطروا لنا بعض والامور بيزرعوها زراعة - 00:41:13

في اذهاننا ثم نعاني مع هذا المفهوم اللي انزع في ذهنا. لانه هيكل صار منظورنا لانفسنا للحياة للمجتمع لكل شيء بعض المفاهيم هي مش بس سمية هي قاتلة. قاتلة بكل معنى الكلمة. لانه فن زراعة الاحباط ان تشعر بالعجز - 00:41:33

وممكن انت مش عاجز. هم عجوزوك هم فهموك انه لازم تقدر وتستطيع هم احتالوا عليك معرفيا هذا الاحتيال المعرفي خلاك تقع فريسة منظور معين انك لازم تقدر تستطيع في هذا الجانب. وانت بتقدر تستطيع في جوانب اخرى - 00:41:52

وبالتالي بخلينا نتنبه. هذا مستخدم حتى في قضيانا بامثلة كثيرة بتخصنا كيف انه المجتمعات بعض المجتمعات تتنمر عالمسلمين. تمام؟ تتنمر في الاعلام بحيث يزرع الاحباط ويحكى لك انه اللي قدوا عليه هدول الناس انت ما بتقدر عليه. ممكن انت تقدر بطريقة اخرى. فلاجل ذلك بدننا نتفهم - 00:42:13

انه المقدرة فيها امور مهمة. منها الزمن. يعني احياناً الفترة الزمنية تكون غير متاحة لك. لكن في فترة زمنية اخرى ممكن تكون الامكانيات والموارد متاحة بشكل يعطيك قدرة افضل. الجيل فمقدراً الجيل - 00:42:38

صغير الان ابني في استخدام التكنولوجيا هي افضل بكثير من مقدرتي في الامكانات والموارد المتاحة لهم تسمح في هذا الكلام بالمتابعة المقدرة تراكمية. ولما ذلك اللي بفكر في المجتمع البعيد. بفك كل مرة انه شو اللي بقدر يأسسه الان - 00:42:58

اذا ربنا متعه بعمر يؤسس بعديه. اللي هو المدماك الثاني بيأسس. اذا قدر يأسس المدماك الثالث بأسس. لكن اذا ما قدر يكون اعد جيل يؤسس المن ماك الثاني والثالث والرابع. بحيث انه يبقى هذا المجتمع بخير ويبقى ديننا وعقيدتنا بخير - 00:43:17

لقاءنا القادر هنحك عن المسئولية. هنحك بتفاصيل تخص المسئولية وسوء فهم مفهوم المسؤولية. ولو شو بيأدي. وكيف لازم نتباه لتقدير مفهوم المسئولية في اذهاننا. فما هو تعريفك للمسؤولية؟ اعمل قائمة تعريفية للمسؤولية كما تراها. حتى نتناقش - 00:43:37

00:43:58