

حيل الناس | #المنعة النفسية وتطبيقاتها | د يوسف مسلم

يوسف مسلم

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله في هذا اليوم نلتقي ونسأل الله البركة في لقائنا هذا وان يعطينا من حسن الفهم ايضا من خير العلم من مشكاته سبحانه وتعالى - [00:00:01](#)

فنسأل الله ان نوفق في هذا اليوم في هذا الموضوع المركز او في المواضيع المركزة التي سنقدمها لاحقا كنا قد قدمنا عدد من

اللقاءات حول موضوع المناعة النفسية وتحدثنا انه هذا البرنامج برنامج المناعة النفسية برنامج - [00:00:24](#)

آآ متخصص وقمنا ببنائه على اه اساس شرعي ونسأل الله انه هذا الاساس المتين آآ لانه بالتأكيد خير من يعرف الانسان وطبيعة

الانسان هو خالق الانسان فعلى هذا الاساس قام هذا البرنامج - [00:00:43](#)

وكان اه هنالك تقديم لعدد من الحلقات قبل ذلك في ست حلقات قدمناها سابقا لاجل ذلك معظم المفاهيم اللي حنطرحها اليوم

وخصوصا لما بنحكي عن دائرة العزم هي طرحت سابقا في حلقات سابقة. فاللي فاتته الحلقات السابقة وصار مهتم - [00:01:05](#)

انه يحضر ايش اللي بنقدمه ممكن يرجع لقناة اليوتيوب ويشاهد المحاضرات السابقة وهذا الموضوع المركز حول حيل الناس هو

جزء من مكتبة اذا جاز التعبير في موضوع المناعة النفسية تحت - [00:01:26](#)

باب العبث بالعقل العبث بالعقل سنقدم لاحقا عدد من الامور التي سنتعلم من خلالها ما ما الذي نعينه بموضوع العبث بالعقل وكيف

يتم العبث بعقولنا على طول العصور يتم العبث بعقل الانسان بعدد من الطرق - [00:01:49](#)

لكن الجزئية اللي حناخذها اليوم وهاي ح تكون الجزء الاول اه بحيل الناس لانه حناخذ اشي متقدم لاحقا باذنه تعالى الجزء اللي

حناخذه هو حول حيل الناس كيف يستطيع الناس ان يلجوا عقولنا. تمام - [00:02:14](#)

وبالتالي يغيروا افهامنا ومواقفنا واسلوبنا وطريقتنا وردود فعلنا هذا الموضوع ياتي ونحن اصحاب حاجة المواضيع النفسية ليست

رفاها نحن اصحاب حاجة وخصوصا عندما نرى كيف يعبث في الاعلام وكيف يعبث الناس - [00:02:32](#)

وكيف تعبث بعض الشعوب بمقدراتنا لدرجة تهان فيه امهاتنا وجداتنا فنسأل الله ان يثبت علينا عقولنا ويعيننا لحسن الفهم ويعيننا

ايضا حتى نكون في لحظة من اللحظات ممن يعين اخاه المسلم ويعين هؤلاء - [00:03:02](#)

في مشاكلهم وفي مصائبهم وفي ابتلاءاتهم نسأل الله ذلك بالتالي هذا البرنامج فتح الافق انه نبشركم بشاره جيدة اليوم وهو انه تم

تأسيس مركز الماعة النفسية وسيكون هذا المركز تحت اشرافي - [00:03:25](#)

وهذا المركز سيكون متخصص بجوانب الوقاية والتدريب والمشورة والعلاج النفسي هذا المركز متخصص بتطبيقات مدرسة المفاهيم

النفسية الاسلامية واللي بده يعرف اكثر عن مدرسة المفاهيم النفسية الاسلامية ايضا على قناة اليوتيوب - [00:03:51](#)

بقدر يرجع ويحضر الحلقات الثلاث اللي بنشرح فيها ما هي مدرسة المفاهيم النفسية الاسلامية عادة نبدأ باتفاقية بسيطة نسميها

اتفاقية التدريب وهي فيها عدد من البنود لكن اريد ان اؤكد على ثلاث منها - [00:04:09](#)

بداية انه الحوارات التي ستتم آآ سيتم حفظها بالتسجيل وبالتالي سيتم رفع هذا التسجيل على اليوتيوب فاي مشاركات تريد ان

تشاركنا بها ارجو منك انك تتأكد انه هذه المشاركات درجة خصوصيتها مقبول انه يسمعوها الناس - [00:04:30](#)

مجرد مشاركتك معنا واذا طلع صوتك باي شيء بتحكيه فانت توافق هذا معناه ضمينا على نشر مشاركتك على اليوتيوب الامر الثاني

هذه المادة التدريبية مادة ابتكارية فانت مؤتمن على هذه المادة التدريبية - [00:04:54](#)

تقدر تستفيد منها تحضرها طبقها بحياتك لكن لا احل لاحد ان يدرب عليها اما بالنسبة لي فانا انسان كغيري من الناس قد يقع مني

بعض الكلام قد يقع مني شيء في الكلام - 00:05:13

لا اقصد كمن كان يريد ان يصوبنا او ينبهنا فهو نعم الاخ او نعم الاخت لكن تأكدوا انا لا اقصد احد ولا اشير لاحد بالقصد. لكن احيانا

يقع الكلام في ذهن المستمع - 00:05:29

ويظن للحظة اني اقصد فلان او فلان او اقصده او اقصد موقف فلاني يخصه. لا هذا غير صحيح انا لا اقصد احد. والامثلة اللي ممكن

وهاي امثلة عامة لا اقصد احد من خلالها - 00:05:51

اما كيف تتعلم فمن مشاكل اه اه مواضيع التعلم للمهارات النفسية انه الانسان لما يبيلش يتعلم هذي المهارات احيانا يعود للماضي يعني

بيكون يسمع بيعد للماضي فيربط بالماضي تبعه. ليش ما كنت بعرف هادا الكلام؟ - 00:06:05

يا ريتني كنت بعرف هذا الكلام لو ولو هذه التي تفتح عمل الشيطان علينا وتوهنا. فنشعر بالوهان. وهذا جزء من حديثنا اليوم لانه

حيل الناس مش المقصود فقط الناس اللي بتتعامل معهم - 00:06:25

انت ترتكب هذه الحيل بحق نفسك في احيان لاجل ذلك بدنا نتنبه انه لما نتعلم اي مادة جديدة يكون هدفنا ان نتعلم لا ان نتألم اذا

عدنا للماضي نعود ان كان وقع منا خطأ نصحح - 00:06:41

ان كان وقع منا ذنب نستغفر. لكن لكن الهدف من العودة هو المضي للامام وليس البقاء والعيول على الماضي. فتعلم لتتعلم لا لتتألم

ويكفي انك اليوم انت ماخذ قرار التعلم حتى تحسن من طبيعة حياتك - 00:07:02

في هذا السلايد واللي انضموا جديد بتقدر ترجع لقناة التليجرام تنضم لانه في عرض للباور بوينت مشان هيك المستمعين فقط ممكن

بحس انه في شيء غريب انا بقرأ من الباور بوينت - 00:07:26

المحاور الاساسية في هذه المحاضرة حنتحدث عن دائرة العزم. ثم ميزان الامل ونتحدث عن وسائل التأثير اللي هي من خلالها يتم

ممارسة الحيل ثم بعض الردود حتكون محاضرة ان شاء الله خفيفة لطيفة تطبيقية - 00:07:42

بابسط ما يمكن من غير اي تعقيد والهدف منها ان نتعلم مش نتفلسف على بعض ولا نجيب مصطلحات كبيرة. نعقد الناس ولا نحكي

انه يعني هذا امر كبير لا هو امر تعلموا وافهموا وان شاء الله انه ربنا بيكرمك - 00:08:00

بفهم هذه الامور ويكرمني ايضا بفهمها حكيما سابقا وهذا برضه بتقدروا ترجعوا للمحاضرات السابقة عن مجالات المناعة وحكيما في

مجال العقل والقلب وجودة الحياة ونمط الحياة والتواصل والنماء في دائرة المحيط - 00:08:20

محاضرتنا اليوم هي بتستهدف امور مهمة من هذه المجالات في مجال التواصل سواء في تواصلك مع الاخرين او تواصلك مع نفسك

تواصلك مع الاخرين او تواصلك مع نفسك. كيف يؤثر هذا التواصل عليك على عقلك وعلى قلبك - 00:08:38

على عقلك وعلى قلبك. ونعني هنا بالقلب اكثر الناحية الانفعالية والعاطفة. وهذا لا يعني انكار انه للقلب دور في العقل وبالتالي حكيما

عن ابعاد المناعة وبرضه في محاضرات سابقة. وتطرقنا ما اسميناه دائرة العزم - 00:09:00

قلنا دائرة العزم هي الدائرة الذهبية في موضوع المناعة هي المركز الاساسي والتي تجمع اربع مفاهيم اساسية اذا عقلت هذه

المفاهيم وطبقته في حياتك فستكون ستكون معينة لك بعد الله عز وجل - 00:09:24

تمام؟ بحيث انه تستطيع ان تقوم بكثير من الاعمال او تغير او تبدل او يعني تنجح في حياتك في كثير من الصعد الابعاد هذي كانت

حكيما بداية عن الجهد والاستمرارية. واللي سميناه ميزان - 00:09:43

العمل وفي ميزان العمل لا انت تعمل اي شيء في حياتك تحتاج للجهد والاستمرارية لانه اذا بذلت جهد دون استمرارية فمعنى لن

تكمل واذا فعليا استمررت كان عندك استمرارية لكن الجهد غير مناسب - 00:10:03

جهد اقل بلا اجتهاد فايضا لن تتمر الامور او اذا اثمرت حتكون بعد وقت طويل كضبط هذا الميزان بحيث انه يكون لاي عمل بدك

تعمله الجهد اللازم مناسب والاستمرارية مناسبة - 00:10:27

تجعل تجعل من النتائج افضل باذنه تعالى لكن حتى يكون في جهد واستمرارية منيحي لميزان سميناه ميزان الامل في ميزان الامل

تحدثنا ايضا عن بعدين مهمات وهو الدافع واليقين اي امر - 00:10:49

وكنا وصفنا الامر بسيارة وحرجع لمثال السيارة السيارة لنبزین حتى تشتغل واحنا محتاج لدافع في حياتنا هذه الدوافع متعددة باشكالها كل انسان له امور تشكل دوافعه فكل ما كان - 00:11:13

الدوافع مناسبة كل ما بذلت جهد واستمرارية كل ما بذلت جهد واستمرارية لتحصل على شيء معين او تصل لهدف معين لكن ايضا اليقين حكينا الدافع واليقين هذول ثم ميزان الامل. اليقين - 00:11:34 وهو وجه الاول الاستعانة بالله عز وجل ان تكون متيقنا انه الله عز وجل يعين عبده فتستعين به لكن الجهة الاخرى ايضا ان يكون عندك نوع من التقدير لامكانياتك - 00:11:54

نوع من التقدير لامكانياتك حتى ما يكون في تشكك عالي بنفسك او يكون الشك مقبول وهذا هو او هاي الدائرة تحديدا هي موضوعنا اليوم لانه في جزئية اليقين في كفة اليقين - 00:12:15 حكينا اليقين بالله تستعين بالله تستعين بالله ايضا النظرة للنفس بدها تكون افتقار الى الله عز وجل وهذا ما يحاول بعض الناس في بعض المناهج الفنية الفنون تنمية بشرية طاقة غيرها غيراتها - 00:12:38 يخليك تخالف عقيدتك بمعنى الكلمة هذه مخالفة عقيدية اللي رايح احكي عنها. يعني مش بس مخالفة نفسية هي مخالفة نفسية ومخالفة للعقيدة الاسلامية لما بيحي وبيحكي لك ثق بنفسك. طيب جيد انا بدي اثق بنفسي. شو يعني اثق بنفسي؟ يعني ثق - 00:13:03

انه اللي بدك اياه حيصير طب انت هيك بتعطل امر معين وهو ارادة الله عز وجل فبقول لك فيبيجي بقول لك لا هذي الارادة هي ارادتك. اذا اردت شيئا ركزت عليه رايح تجذبه لالك - 00:13:23 دقيقة كيف حذب اشي اذا انا ما اشتغلت لا روح انا لاله يعني الاشياء ما بتجينا نحن نسعى نسعى حتى نحصل عليها لانه معظم امور الحياة هذه الرزق وغيره وغيراته مرتبط بالسعي - 00:13:42 حتى نحقق التوكل وما يكون في حياتنا تواكل يقول لك لا انت المركز وكأنتك مركز الكون فاجعل يقينك بنفسك لاجل ذلك دائرة اليقين هاي مهم انه نفهم كيف نضبطها لانه اذا لم نعرف كيف نضبط دائرة اليقين - 00:14:01 تتقع بمخالفة في العقيدة لانه حنكون كاننا مستغنون عن الله عز وجل ما عاد الله احنا مفتقرون لله عز وجل. احنا في حالة افتقار لله عز وجل لانه الرزق والصحة والعافية والنعم اللي احنا فيها. هذي من نعم الله عز وجل - 00:14:23 فتخيل الله يعطيك وانت تظن انت من تعطي نفسك فهذا امر مش بسيط ورايحين نحكي لقدام ليش مش بسيط لما نربط الامور اكثر وهون بتيجي مطب مهم في العلوم النفسية الحديثة وخصوصا القائمة على النظريات المادية - 00:14:47 في موضوع الثقة بالنفس وتقدير الذات طيب بدي اثق بنفسي بدي اقدر ذاتي لكن قديش مسموح اني اثق بنفسي ولاي مدى اثق بنفسي فاحنا بنحكي انه بدك تثق انه عندك امكانية لعمل امر معين - 00:15:08 فالان انت مثلا تثق انك تستطيع ان تستخدم الابليكيشن اللي بنستخدمه الان الجو تو ميتينج فبتستخدمه بكل كفاءة جيد. على بساطة الموضوع لكن شخص اخر بده يستخدم الجو تو ميتينج حيكون متشكك بنفسه - 00:15:32 ايش هالبرنامج اللي حطينا اياه؟ ممكن استخدمه؟ بقدر استخدمه بقدرش استخدمه. حيكون صعب مش حيكون صعب بلش بده ينزل الابليكيشن اخذ وقت يا الله يطول هذا الابليكيشن متى بده ينزل؟ تمام - 00:15:52 فموضوع الثقة بالنفس بالكلية في اشكالية يعني كبيرة لانه ممكن هذا يخليك تضخم من ذاتك تمام؟ وهاي بسميها اورام الذات يعني في لذات اورام ورم يصيب الذات. لما بضخم من قدراتك وامكانياتك - 00:16:06 بلا تعقل ولا عقل بحيث تظن انك انت بتقدر وبستطيع لاشياء لا تستطيعها حقيقة او حتى تستطيعها انت بحاجة لامكانيات ومهارات لا تصل انك تستطيع عمل هذه الاشياء الان المستمعين - 00:16:28

مش الكل بيعرف بالمحاسبة حتى تستطيع عمل المحاسبة تحسب حسابات لشركة لمشروعك لاي اشي بتشتغل عليه بدك تتعلم مهارات المحاسبة فتعلمت على مقدار تعلمك لالها بتقدر تقوم بمهمات الها علاقة بالمحاسبة - 00:16:46

المستمعين ايضا مش الكل بيقدّر يسبح حتى تقدر تسبح بده يكون عندك الامكانية والمهارة. اي انك تعلمت السباحة لكن تخيل ارمي حالف بركة ولا في البحر واقول انا استطيع انا اقدر انا واثق من نفسي وذاتي. وبدي اسبح. وانت عمرك ما سبحت بالمى. ستغرق -

00:17:06

ستغرق. لانه الاشياء مرتبطة بتعلمها معظم امورنا مرتبطة بتعلمها سواء نتعلمها ممن حولنا كنمذجة او نتعلمها بانه نتقن مهاراتها لو ما بعثنا ولد على المدرسة وصار بمستوى صف خامس سادس لكنه لم يعلمه احد الكتابة والقراءة - 00:17:31

هل منقدر نحكي له قول استطيع وستستطيع الكتابة والقراءة هذا مخالف للعقل والتعقل مخالف تماما لانه الامور مرتبطة بالتعلم ولا يمكن عمل الاشياء من غير تعلم فعند التعلم هنالك حالة التشكك بالنفس. واللى سمينها - 00:18:02

جزء منها المتأزمات. قلنا المتأزمات النفسية لما انت بتحط راسك عالمخدة وبتبلش تفكر. يا ترى حنجد ؟ يا ترى مشان انجح ايش لازم اعمل يا ترى فلان زعل منى بنبش نسال بعض اسئلة او نسال انفسنا اسئلة - 00:18:23

هذه التساؤلات اللي بتدور في ذهنك متى بتصير متأزمات لما تصبح هذه التساؤلات تعيق حياتك وهي مبالغ بها او ليست في مكانها وهذا موضوع اليوم موضوع حيل الناس يتعلق بانهم كيف بيلعبوا على وتر تشككك بنفسك - 00:18:44

بس بايش ؟ بالاشياء التي لديك الامكانية او القدرة او المهارة في عملها لكن يزرعون في نفسك الوهن والشك والاحباط لانه بيطرحوا عليك اسئلة وهذا الاسئلة تشغل بالك بطريقة او باخرى تعيق - 00:19:05

عملك ثم اهمية توفر الامكانية من قدرات ومهارات وايضا اطمئنان القلب وهذا مهم جدا حتى نستطيع عمل هذه الاشياء لاجل ذلك سندرس اليوم في حيل الناس ابواب لو. ايش يعني ابواب لو - 00:19:26

سنعرف بعد قليل ان شاء الله طبعاً بعد ما نحكي عن الدافع حنحكي عن ابواب لو ان شاء الله بابعد المنعة حكينا عن اليقين واهميته الان سنتكلم عن الدافع لانه هذا ميزان الامل - 00:19:48

اذا تم المس بميزان الامل فهيتعطل عندك ميزان العمل ت الدافع او الدوافع الموجودة عنا قيم مبادئ محركة تحرك لكن كما يوجد دوافع يوجد موانع احيانا بدل الدافع بيصير عندك مانع - 00:20:06

يعني زي السيارة اللي فيها دواستين دواسة بنزين فتعطيك الدافع ثم البريك اللي يكبح هذه السرعة فيكون مانعاً وهذا شيء صحي طبعاً. الموانع مش شيء سيء. رايعين نشرح بعد شوي بتفصيل اكثر - 00:20:30

لكن مش شيء سيء لانه الموانع احيانا هي اللي بتخليك تضرب بريك في المكان المناسب لكن بشكل عام اذا لم تعرف كيف تتعامل مع هذه الموانع اللي حيصير انه سيتم تعطيل عملك - 00:20:50

بشكل غير مناسب رغم انه انت بتقدر تقدم او تعمل او تساهم في شيء بشكل جيد وهذا وبأثر وببخليلك في حالة من التردد وممكن يكون تأثيره بشكل غير مناسب عليك. تأثير معطل - 00:21:09

تخيل انه انت تكون مثلاً في الجامعة في السنة الثانية ادرس لغة انجليزية ثم تقرر انك تحول من الكلية لانه لما دخلت قسم اللغة الانجليزية لأول مرة بتكتشف ايش اللي بدك اياه - 00:21:33

انه ما بدك لغات بدك فرضاً تدرس في كلية التربية تمام لكن كثير من الناس بلسوا يحكوا لك شو بدك بكلية التربية؟ مشان ايش بدك تدرس تربية؟ ما في عمل في هذا التخصص وخصوصاً للذكور كل هذا الكلام - 00:21:49

هذا الكلام اذا دخل ولج عقلك وبلش يغير في يقينك ودافعك هذا سيكون له تأثير مانع لاجل ذلك مهم جداً نعرف عن معززات الدافع اعرف دوافعي. ايش اللي بدفعني؟ اعمل - 00:22:10

اتقن ابادر ايش اللي بدفعني اني اختار امور معينة ايش اللي بدفعني هل بدفعني الوسط اللي انا بعيش فيه قال لي بدفعني اني تلقيت دعم ممن حولي من اصدقائي هل اللي بدفعني قناعات معينة - 00:22:34

هل اللي بدفعني تحفيز معين؟ شايف نفسي هناك. شايف انه انا بقدر اعمل شيء مهم ايش اللي بدفعني طبعاً هذه التفاصيل في الها محاضرات ان شاء الله لاحقاً متخصصة. لكن خيلنا - 00:22:54

في موضوع دائرة العزم الان. ونحدث عن حيل الناس اكثر ففي دائرة العزم زي ما حكينا كانها عملية قيادة السيارة حتى تقود السيارة انت بحاجة اكيد ان تتعلم القيادة فلا تشك بوجود امكانيتك انك تقود السيارة وتتصرف بالشكل المناسب - [00:23:11](#)

فيصبح عندك يقين بهذه القدرة ثم يكون عندك الدافع اللي هو فيه هدف بدك تروح له يعني بجوز الواحد ببداية قيادته للسيارة بكون هدفه فقط انه يقود السيارة لكن تصبح قيادة السيارة - [00:23:37](#)

فيما بعد الهدف من هالوصول الى مكان معين لاجل ذلك قيادة السيارة جزئية اليقين انه ما بكون عندك شك انه عندك الامكانية لانك تعلمت جيدا والدافع لذلك ان تقود السيارة انه توصل الى هدف - [00:23:56](#)

معين مكان معين فا خلينا نشوف لو كان في مطبات او عوائق في طريق هذه السيارة مطبات لوجود حركة مشاة كثيفة اه عوائق اسف لوجود حركة مشاة كثيفة. عوائق لوجود تقاطعات مرورية حرجة - [00:24:17](#)

عوائق لوجود منحنيات خطيرة مناطق عمل او طريق غير نافذ على بساطة هذا المثال لكنه ينطبق على اللي رايحين نحكيه الان لانه في مطبات وعوائق ممكن تواجه يقينك ودافعك اتجاه العمل فتؤثر على بذل الجهد والاستمرارية - [00:24:39](#)

وهذي المطبات والعوائق اللي بنسميها ابواب لو او ماذا لو نعطي امثلة لما بيخطر ببالك او حدا بيزرع في ذهنك قصة ماذا لو انه ما كان الك فرصة بين هدول الناس - [00:25:03](#)

ماذا لو مش رايح تقدر تكمل ماذا لو كان هذا الامر صعب جدا عليك؟ ماذا لو ما حد نجح في الامتحان فماذا لو هي بتعزز الوهن وزراعة الاحباط؟ لكن بعد كذا سلايد حنشرح متى تكون ماذا لو في مكانها وصحية - [00:25:23](#)

حقيقة احنا ما بنحكي عن لو تبعت الماضي لما وقع والتي تفتح عمل الشيطان في الحديث الشريف بنحكي عن ماذا لو اللي هي النظر للمستقبل بالتشكك وهذا الباب اللي بيخفف اليقين او بيهز يقينك - [00:25:48](#)

وايضا يؤثر على دافعك ناخذ شوية مشاركات منكم على التشات اذا سمحتوا على التشاد خلينا نشوف من ابواب ماذا لو ماذا لو لم يكن لديك فرصة في امر معين؟ اكتبوا لنا عالشات - [00:26:09](#)

اذا كان اي حدا فيكم الموجودين تعرض لهذا الكلام من قبل احد وللحظة كنت بدك تهتم في عمل شيه و بلش يقول لك بجوز يا اخي ما الك فرصة. طب ماذا لو عملت - [00:26:32](#)

وما كان الك فرصة وما كان الك مجال او ما كانش المجال المناسب اكتبوا لنا عالشات الان اذا سمحتوا تمام؟ اذا كان اي حدا تعرض للحظة بهذا الكلام وباش خليني اشارككم عييل ما اه تكونوا كتبتموا على التشات - [00:26:48](#)

من الاشياء اللي انا مثلا تعرضت لها لما سجلت في قسم علم النفس في فترة البكالوريوس الغريب يعني رغم هذه السنوات تمام ودرست يعني بكالوريوس ماجستير ودكتوراة وتخصصات اخرى. يعني في المجال في العلاجات - [00:27:06](#)

لكن من الاصل انا ما كنت بدي تخصص علم النفس انا كنت رايح بدي ادرس اه اللي هو اه كان في تخصص في كلية العلوم اللي هو الالكترونييات وحاسبات - [00:27:26](#)

فهذا كان التخصص اللي بدي اختاره. لكن سبحان الله لامر ما قدر الله عز وجل اني سجلت في قسمين من النفس لانه لما وصلت للجامعة كان يعني ما في مقاعد هذا يعني بمية واسطة بساعتها لسجلت - [00:27:40](#)

في الجامعة فكان متاح العدد في هذا القسم على اساس اني احول بعدين لكن سبحان الله يبدو انه الواحد اكتشف في هذا التخصص شيه ممكن يقدمه للناس فبقينا فيه - [00:27:57](#)

فهون بيحي السؤال اللي كان يطرحه الناس ويلج عقلي احيانا في ذلك الوقت لما بيحي بيسألك يا اخي ماذا لو ايش بدك تشتغل بكرة شو بدك تشتغل؟ مرشد؟ يا اخي - [00:28:10](#)

هي في قبلك درسه. ايش عملوا؟ وكانت اسئلة صعبة. اسئلة للحظة تقدر في ذهنك هلا اللي بيطرحوا هاي التساؤلات هو طرح التساؤل وراح على بيته ونام بس انت ما نمت - [00:28:29](#)

لانه هذا التساؤل فتح باب لو ماذا لو فعليا هذا التخصص ما اله مستقبل ماذا لو انا ما قدرت اشتغل فيه ماذا لو بعد اربع خمس

سنوات تفاجأت انه كانت هاي الدراسة عالفاضي - 00:28:47

ماذا لو ما قدرت اجاري بما انه هذا التخصص يعني العدد فيه صح مش كبير لكنه الناس مكتفين في الموجودين فيه ماذا لو ما قدرتش اجاري تخيل ف هذه الحيل - 00:29:06

وهون ما بنقصد في الحيلة القصد منها انه بسوء لكن كلمة رماها وقعت في دائرة اليقين فصار التشكك عندك عالي فتحة ابواب لو بلشت ماذا لو؟ ماذا لو؟ ماذا لو - 00:29:26

تخيل الاحباط اللي ممكن يصيبك تخيل الوهن اللي ممكن يصيبك طيب نقرأ المشاركات في مشاركات لطيفة عجبتني هاجرت تحكي ماذا لو اشتغلت في العلاج النفسي ولم يأتيك احد لجهلهم به. صحيح - 00:29:41

ماذا لو هاي مشاركة حنان؟ ماذا لو عملت في هذا المطعم ولم يأتي احد صح اه ايضا مشاركة اخرى. اردت الدخول للجن واخبرتني امي ماذا لو لم تواظبي فدخلت الفكرة في رأسي - 00:29:58

اني رايع اكسل او اتكاسل ماذا لو لم تجدي عمل اخر في مكان اخر؟ ماذا لو لقيتي حد احسن؟ او خصوصا هدول البنات تقدم اليها شاب جيد تمام فدائما هاي ماذا لو لما بتلاقي طب شو حيصير لو استنيت شوي ممكن تلاقي احسن منه. ماذا لو لقيتي احسن منه -

00:30:16

تمام وممكن يعني يفوت الزمن وهي لم تجد احسن منه فتخيل في من الفتيات الان هي في عمر يصعب فيه زواجها صار تمام وهي تتدلل لسنوات في قصة آآ شكها في اختيارها - 00:30:39

لانه الناس يعبوا براسها او صديقة لها او صديقات ماذا لو وجدتي احسن منه بعدين؟ ماذا لو ندمت على اختيارك فموضوع كيف هذه الامور تلج اذهاننا في العمق وتشككنا في قراراتنا - 00:31:03

وتجعل الدوافع بدل ما يكون في دافع مانع وتعطلنا عن اختياراتنا مش موضوع سهل هذا يمارس في حقنا او حتى انت بتمارسه في حق نفسك في كثير من الاحيان آآ برضو مشاركات اخرى ماذا لو درست ماجستير وما طلع لك دكتوراة. ايش حتستفيد من

هالماجستير؟ - 00:31:22

ماذا لو لم تتجح في السنة الخامسة؟ مزبوط للاطباء. ماذا لو لم تستطعي اكمال الماجستير لم تستطع اكمال الماجستير خارج البلد. ماذا لو تركت العمل الحكومي ولم تجدي شغل بعد ذلك - 00:31:41

فلاحظ الان اه رغم انه اللي رايع احكيه الان سابق لاوانه شوي هو اللي بعد فكرة انه حدا يطرح لك هذا التساؤل اذا بتعرف تتعامل معه مش شيء سيء - 00:31:55

مش شيء سيء تمام لانه حيل الناس مش المقصود فيها انه الناس بتحتال عليك. انت احيانا بتحتال على نفسك لانه بتخلي هذي الامور بالنسبة لالك مشكلة لانه ما عندك طريقة لتقييمها - 00:32:13

وبتكون تستنى ان يكون لديك مثلا البنت التي تتيقن مائة بالمائة انه هذا الفارس الابيض على الحصان الاسود تمام؟ مية بالمية. هو يعني اللي مش حيتكرر تمام؟ ولا شبيه له بعد ذلك - 00:32:30

او هذا اللي اختار التخصص بده ما بده لكن بده يتأكد انه اختياره لهذا التخصص كان هذا التخصص السوبر مش حيكون فيه احسن منه وهدول الناس لما يكون بده يكون كل اشي على الليبرا مية بالمية. تمام - 00:32:47

للاسف اللي بصير بالعكس لانه تضيقه لهذه الفرص حيكون كبير لاجل ذلك احنا في السلايدات الاخيرة رايعين نتعلم بعض يعني الاشياء الاساسية اللي هي كيف فعليا نوازن ما بين انه هذا التساؤل المشروع؟ هذا التساؤل مش غلط. نطرحه على انفسنا من باب انه

يكون تساؤل تقييمي - 00:33:05

بس في فرق انه يقع ويصير سبب في الشك الزائد رغم انه منطقيا ما في مشكلة حنشرحها اكثر كمان شوي طيب مثلا ماذا لو تحجبت وما توظفتي خاصة وانت في بلد اوروبي. صحيح - 00:33:35

صحيح للعلم زراعة الاحباط هي لا تمارس على مستواك الشخصي بحياتك اليومية هي تمارس حتى في السياسة ماذا لو اتخذنا قرار

معين تمام وفرضا آآ وما زبط هذا القرار مثلا الناس صار عندها غلاء مثلا - [00:33:54](#)

اه في سلعة من السلع وقرروا انهم يقاطعوا هذه السلعة لانه هذا مبدأ اوروبي للعلم. مبدأ اوروبي باوروبا سلعة غلات بصير مقاطعة لهذه السلعة لفترة. لانه الامور عرض وطلب. فيضطروا التجار لانه بصير بقل الطلب - [00:34:25](#)

بيضطروا ينزلوا الاسعار اسلوب من اساليب التعامل مع السلع والنظام الشرائي لكن في بعض الاماكن او لبعض الناس يقول لك طب شو حيصير اصلا؟ انت ان شا الله متوقع ماذا لو انت قاطعته غيرك ما قاطع؟ - [00:34:45](#)

اذا بتذكروا على فترات من فترة لفترة بصير يعني مقاطعة للبضائع مثلا الامريكية فترة كانت مقاطعة للبضائع الدنماركية. رغم تأثير هذا الكلام لكن ماذا لو انت قاطعت وغيرك ما قاطع - [00:35:03](#)

تمام فهذا بيخليك متشكك انه فعليا ما في فائدة من هذه المقاطعة وبالتالي وبالتالي هذا بيخلي المانع اقوى من الدافع اه صحيح انا شو بدي افرق في ميزان هالامة كلها - [00:35:19](#)

مش حيتجي من اني اشتري لي مثلا صنف معين من اصناف السلع اه الدنماركية مش حد يفرق لكن هذا بحد ذاته اللي بخلي القرارات الجمعية عند الناس يصير فيها اشكالية كبيرة - [00:35:39](#)

وبالتالي يعانوا احيانا من امور هي بحاجة لانه فقط انك تعبر عن رأيك بكل بساطة وبكل سلاسة وبكل سهولة وما تكون تبع للسلع آآ نعم يا اسماء. هذا هو اصلا دائرة العزم اذا اه عدت الى الحلقات الماضية ستجدي انه هذا هو اللي بحركنا في دائرة العزم - [00:36:00](#) اللي هو حديث احرص على ما ينفعك نعم وبالتالي هذي امور حتى وممكن تسبب وهن حتى على مستوى ديانتك حتى في تعبدك لله عز وجل كيف في الخوف الزائد على الرزق - [00:36:28](#)

فبدل ما يكون عندك يقين بالله عز وجل بما انك تسعى السعي الشرعي الصحيح بصير عندك شك وتشكك بانه ارزاق الله عز وجل قد لا تأتيك فبتكون بعمل وهذا سبب حرص الانسان على المال. لانه الشيطان يعدكم الفقر - [00:36:53](#)

فبيلش ماذا لو؟ ماذا لو فالانسان يكتز ويكتز ويكتز الامور كلها هادي ويستكثر من امور كثيرة في الدنيا ظنا منه انه هاي الطريقة اللي بيحمي نفسه وهذا حقيقة هذا ما يدل على انه الانسان فقير - [00:37:17](#)

بيدل على افتقار الانسان بعمق. لانه كنز لهذه الاشياء حتى لا يحتاج لانه خايف من حاجته خايف يحتاج في يوم من الايام طبعا برجع و بحكي بعض الامثلة ممكن ما تعجب بعضكم هي امثلة منزوعة من سياقها لكن لو فهمناها بشكل بشكل هالعام - [00:37:35](#)

ولو كان في وقت اطول انفصل فيها ستجد فعليا كيف يؤثر هذا على انفسنا طيب حناخذ آآ مشاركاتكم ايضا الابواب لو ماذا لو لم تستطيع المنافسة خيلنا نشوف برضه مشاركاتكم عكشات - [00:37:55](#)

واللي بحب يشارك صوتي حنعطي فرصة لمشاركة صوتية مين تعرض لماذا لو؟ وفعليا قوة في الحقيقة كان بيستطيع المنافسة على منصب وظيفي او في الدراسة الجامعية او في منحة او بعثة معينة دراسية - [00:38:16](#)

لكن سؤال ماذا لو سواء كان بسبب الآخرين خلوه يطرق ذهنه او لانه هو بلش يتشكك زيادة عن اللزوم ماذا لو لم استطع سبب له احباط وكان سبب بانه يكون مانع - [00:38:37](#)

من بذل الجهد والاستمرارية مين اللي شاركنا صوتيا اذا كان تعرض لهلك امر؟ طبعا المشاركات حتكون على زي ما حكينا لكم لانه اه يعني التليجرام فقط هو استماع من يشاركنا صوتيا - [00:38:59](#)

هقرأ المشاركات المكتوبة اه تفضلي يا هاجر شاركي سلام عليكم وعليكم السلام ورحمة الله انا اتعرضت ان في شغلي كان عندي برنامج آآ اه قائم على البرمجة تأخرت شوية في اني اتعلمه. وسبقني زملائي. لما بدأت اتعلمه لقيت عقلي فيه تساؤل. مازا لو لم

استطع ان او اكب - [00:39:18](#)

لانهم سبقوني اليه كثير لو انا اتعرضت لازمة صحية خلتنى تأخر عنه شوية فكان الصوت هنا من داخل عقلي انا ليس من الآخرين اذا حيل من عقلك وليس حيل من عقل الآخرين هذه - [00:39:51](#)

نعم احسنت. طيب هل هذا كان مانع لك واثّر على بذلك للجهد واستمراريتك نعم انا الى الان لم ابدأ هذا البرنامج خوفا من ان تأخر

وأتأخر وأنا في الحقيقة تأخرت - 00:40:05

وما زال الى الان ارى اني اه تأخرت كثيرا وكلما اه اسمع هذا التساؤل أتأخر أكثر وأكثر طيب شو كان حيصير لو ما سمعتي هذا التساؤل؟ اه كنت صبرت وقت كبير على ما اتعلم لان البرمجة محتاجة وقت وبحث واه وتجربة كبيرة - 00:40:19
كنت لازم آآ يعني اتغافل لمرات كثيرة جدا عن هذا التساؤل وليس لمرة واحدة مفهوم طب برأيك الان هل فعليا فاتت الفرصة؟ ولم نستطيع انه نغير هذا الشيء لا ابدا لم تفوت - 00:40:41

يعني لو لو وضعت لنفسك سقف الان لمدة ست شهور ان تواكبي ما استطعت برأيك هل الجهد والاستمرارية نعم سأواكب. نعم تتواكبي بدك ست شهور من الجهد والاستمرارية لتواكبي نعم - 00:41:00
هذا معناه هذا معناه في دائرة اليقين بدك تستعيني بالله عز وجل بداية صحيح نعم. وفي دائرة الدافع بدك تتذكري انه بذل الجهد لست اشهر ان شاء الله سيثمر سيثمر المواكبة - 00:41:20
ان شاء الله. نعم. وفي دائرة الجهد ماذا تحتاجي ان تفعلي او تعملي وفي دائرة الاستمرارية ان تزيحي من طريقك الان ما هو ليس اولوية وما قد يعطل عملك. المطبات اللي ممكن تكون في الطريق - 00:41:39

نعم. نعم صحيح. من هذه النوم في هذه الاربعة بهذه التوجيهات الاربعة تقدري تواكبي وزبي ما حكينا الان صار كيف بدك طب تستمعي لها الصوت الموجود في ذهنك الان؟ كيف بدك تستمعي له - 00:41:58
مم هو هو يعني حيل زائد حالة من حالات تكاسل والاستماع والانسحاق وراء هذا الصوت يعني اذا هذا السؤال كان حيلة ثم صار في شيء من الحقيقة بسبب الاحباط اه نعم صحيح - 00:42:14

يعني خليني احكي لكم شيء تتعلموه بهذه الجزئية هذا الصوت اللي بيدخل اذهانا كحيل تمام في لحظة من اللحظات لما بنستمع له كل ما كنا في حالة من الاحباط او العجز او الحزن بصير اقوى - 00:42:32
وكأنه انفعالاتنا ومشاعرنا غير السارة تقويه كانها سماد له. اذا تخيلناه نبتة ضارة زي زي الشوك. كانها سماد له احباطنا وعجزنا لاجل ذلك احيانا هذه الاصوات ما بتكون السبب فيها عدم استطاعتنا او قدرتنا - 00:42:54

هادي الاصوات بتكون سببها مشاعر الاحباط اللي بتكون مش في مكانها مش في مكانها لكن في منا حدا بيميل للاحباط عموما. فبتلاقيه غالبا هذا الصوت في راسه او بميل للعجز عموما فبتلاقي هذا الصوت غالبا في راسه - 00:43:19
او بميل للقلق والخوف عموما فبتلاقي هذا الصوت في راسه كل ما كنت اقرب الى المشاعر الانفعالية غير السارة طبعا اذا كانت بمكانها لا بأس. الواحد بيحزن لفقدان عزيز. بقلق لوجود امتحان. لكن اذا بتكون في غير مكانها وزائدة عن الحد. للاسف للاسف - 00:43:36

هذه المشاعر هي اللي بتبlesh تحكي في راسك وبتفتح ابواب لو ولاحت الفكرة وهذا ما حصل معك اختي على الاغلب بلشت بتشكك وحيلة ثم اصبحت صوت الاحباط والعجز صحيح في مشاركة - 00:43:57
آآ من الاستاذ احمد شاركنا يا استاذ احمد. بتحكي كنت اتوقف عن البحث في عن البحث اكمال الدراسات العليا ولكني بحثت لمدة طويلة قبل ان احقق ما طمحت اليه فيمكن ان يكون - 00:44:18

ليس طريقي وان ابحث في مجال حياة اخر افضل. تفضل شاركنا يا استاذ احمد السلام عليكم يعطيك العافية دكتور الله يعافيك اهلا اهلا بالدكتور احمد يا هلا. الله يسعدك اه يعني مجلس قيم. اه طيب انا رح احكي على عجالة - 00:44:31
آآ يعني بماذا لو يعني احيانا الانسان بده يفكر انه هل الطريق اللي بمشي فيها صحيحة او لا فانا كنت اجرب انه مثلا اني يعني واحدة من الشغل اني كنت اجرب اني اكمل مثلا الموضوع الدكتوراة - 00:44:51

هلاً الفكرة في الموضوع انه هذا الموضوع اخذ مني خمس عشرة سنة عبال ما حصلت الموافقة. خمس عشرة سنة وانا بحاول لكن في نفس الوقت يعني كنت افكر انه يمكن يمكن انتهى يمكن مش راح احصل ماذا لو لم احصل - 00:45:09
يعني بعد عدة سنوات وتجارب بلشت افهم انه يعني انه انه ليس محور الحياة ان احصل على هذا الامر ليس ليست كل الحياة هي

جات اه طموح اه في شغف في الموضوع لكن هو ليس كل الحياة. فكنت ايضا اعمل على البديل يعني بالممكن. وسبحان الله اجت بشكل عفوي جدا. ولكن - [00:45:27](#)

حقيقة الصعب هنا هو الرضا التكيف مع الظروف يعني احنا بنحكي اه ممكن. ممكن حتى لو انا بدي اغير اشوف المجالات المفتوحة في حياتي وضعي جيد. لكن موضوع بين الرضا والسعي حقيقة يعني - [00:45:51](#)

وانت لك الباع الطويل في هذا الامر فجزاك الله خير يعني تتفق دكتور احمد انه مثال السيارة خير مثال انه احيانا في طريقك حركة مشاة كثيفة فبتلاقي كثير من الناس في هذا التخصص فهذا ممكن يخليك تتردد وتقول ماذا لو احيانا نفس الطريق فيها مطبات او فيها تقاطعات حرجة او - [00:46:08](#)

فيها اه اعاقات في الطريق نعم اكيد طبعاً. ويمكن من من الجميل في هذا المثال انه احيانا انت على تقاطع ولا تدري اين تذهب فيعني موضوع الاستشارة والاستشارة يعني هو توفيق الله سبحانه وتعالى وزي ما تفضلت انه الانسان مش انه انا اقدر لأ انه يعني - [00:46:31](#)

يعني الواحد يسأل الله سبحانه وتعالى التوفيق ويسلك في هذه الحياة سبحانه الله احسنت احسنت الله يعطيك العافية شكراً لك. وبالتالي يعني زي ما انتم شايفين اه فعلياً هذا اللي بصير واللي ضربه الدكتور احمد الان مثال فعلياً ممتاز - [00:46:54](#)

احيانا بتيجي على مفترق طرق وعندك خيارات متعددة وصدقوني يعني احيانا هذا الصوت الداخلي اللي بيحكى لك ماذا لو مش دائماً شيء سيء. هو بالاصل محاولة تقييمية حتى تتأكد انك انت ماشي بالاتجاه الصحيح - [00:47:10](#)

يعني وكأنه ماذا لو الهدف منه انك تضوي الضوء لانه الدنيا صارت عتمة فمش عارف وين طريقك في هذه العتمة تمام؟ لكن اللي بصير احيانا بكون معك ضو خفيف فبتطفي الاضوية فبتصير الطريق مظلمة اكثر. متى بنطفي الاضوية - [00:47:32](#)

لما بكون الطريقة اللي بنفكر فيها او بنحل فيها الامور او بنقيم فيها الامور. بالاصل طريقة غير صحيحة. وهادا حنكيه بعد اربع او خمس سلايدات بالتفصيل طيب مين ايضا يشاركنا صوتيا من ابواب ماذا لو ايضا اه ماذا لو كانت الطريق متعرجة او خطرة؟ مين صار معه هذا - [00:47:49](#)

كلام كان الاشياء اللي بده يسلكه ممكن يكون في محطات متعددة ممكن بيحتاج لسفر وجهد وبذل جهد غير يعني غير موضوع الدراء فرضا الدراسة. غير موضوع الدراسة برضه غرب او غير موضوع العمل انت محتاج تتغرب. ما هي هاي المحطات اللي ممكن تكون صعبة في حياتك - [00:48:13](#)

فمين بيعطينا امثلة اه مثلاً اه اميرة بتحكي او قبل اميرة امال ماذا لو دخلت في هذا التخصص المزدحم وفي مشاهير كثير وانت جديدة فيه صحيح؟ صحيح هذا اللي بصير احيانا في انت بتكون عندك شغف في تخصص معين. وبالعكس ممكن تبدع فيه عندك يعني القاعدة الاساسية للتطور امكانياتك. ممكن - [00:48:37](#)

ما عندك الامكانية لسا. بس عندك قاعدة. يعني ممكن انا وحدة من اهم الاشياء اللي فادتنى في هذا التخصص انه بالاصل طريقة التفكير العلمية تمام كانت تناسب جدا جوانب في هذا التخصص - [00:49:05](#)

تجعلك تفهم الامور بطريقة مختلفة ففينا اللي بيميل للتحليل في منا اللي بيميل زي ما حكينا للتفكير العلمي. وفي منا اللي بيميل اه اه لطرق اه الربط بشكل او باخر يعني اساليب تفكيرنا اللي تعودنا عليها واعتدنا عليها مختلفة. اساليب تقييمنا للامور مختلفة - [00:49:21](#)

لاجل ذلك ممكن يكون عندك الامكانية انك تستفيد وتبدع في تخصص معين. وهذا نفسه اللي حكيته يا اميرة اللي صار معاي او امال انه اه اه اه طب انت يعني افرض انك درست. يعني راس مالك كله انك تصير مرشد مدرسي - [00:49:45](#)

حتى لو درست علم نفس لانه بالاصل احنا درسنا يعني اختصاص اه هو اقرب للكلينيكال لانها كلها مواد تشخيص وتقييم وعلاج كانت تمام؟ اه في الجوانب في جانب التحليل النفسي كان هذا البكالوريوس معظمه - [00:50:05](#)

اه اه بس يعني لعدم وجود في ذلك الزمن هذا انا درست في السبعة وتسعين لعدم وجود اه مؤسسات كبرى اه او كذا. فكان في

اكتفاء عموما فيضطر المتخصص انه يروح ويصير مرشد مدرسي. رغم انه هذا مش شيء سيء - [00:50:19](#)

لانه لو طبق الارشاد المدرسي في مدارسنا بالشكل المناسب هذا الشخص اللي حيعتني بابني وابنك واخوي واخوك فقد يحل مشكلات في داخل المدرسة لبعض الناس تمام؟ تخلي حياتهم اسهل واطيب - [00:50:37](#)

لاحقا وفعليا يكون له يعني اه فضل وخير كبير فيما فعلوا مع الناس لكن بتبلش هذه الاسئلة يعني وين بدك تروح هذا التخصص في مية حدا. طب ما هاي الناس تكبر - [00:50:56](#)

وبعدين يعني يا انه بيتترك العمل يا انه يتوفاه الله عز وجل كلنا يعني بالآخر هذا الاجر مكتوب علينا كلنا فيحتاج هذا التخصص دائما لرفده بناس جدد لكن مجرد فكرة انه وين بدك تروح مع كل هالمشهورين والمعروفين - [00:51:12](#)

هادي من الحيل اللي ماذا لو والتي تلج بعمق في تفكيرك وتجعل التشكك عندك كبير. فتصبح الموانع بدل الدوافع سبب عدم بذلك للجهد والاستمرارية وممكن تروح لشئ خالص هذا اللي ماشي. يعني بتذكر - [00:51:30](#)

اه اه لفترة من الفترات كثير يعني لما درسنا البكالوريوس معظم او عدد جيد من الزملاء اللي كانوا معنا في فترة الثانوية العامة راحوا درسوا اه اللي راحوا درسوا اسف اه محاسبة - [00:51:50](#)

ليش؟ لانه بهذيك الفترة قال انه السوق امتلأ بالمهندسين. والسوق امتلأ بالطباء. جيد كويس انه يكون عنا دراسات سوقية. تمام؟ اه اه لحاجة السوق من المهنيين لكن في نفس الوقت قالوا لهم راحوا ادرسوا محاسبة. فانا بعرف عدد من الناس راحوا درسوا المحاسبة فقط فقط - [00:52:03](#)

مشان يشتغل. ما عنده شغف فيها ما حبها خلص الرابع سنين حتى يا دوب بيفهم فيها لانه هو ما بده اياها. بس قالوا له هذا اللي حتقدر تشتغل فيه. فهو بقول لك بدي اشتغل يعني بدي تخصص اشتغل بهذا التخصص - [00:52:23](#)

فهذا مهم جدا اه حنان بتحكي عن المنافسة فعلا لا شك في نفسي اوصلتني للجلوس في البيت آآ لم اجد احد يقول لي شيء ولكن بعض التصرفات جعلتني احبط واجلس في البيت. وهذا وهذا اللي بصير فعليا مع بعض الناس - [00:52:38](#)

اه اميرة بتحكي ماذا لو لم استطع تجاوز اني لم استطع ان اقدم الرعاية الكافية لمريض ما واضطراري لتسليم الحالة لطبيب اخر بسبب تصرفي بشكل اه سمائي مع الحالة يعني آآ هذا هذا من الاشياء اللي ايضا بتصير في التخصصات - [00:52:55](#)

افة افة الاعمال السعي للكمال افة الاعمال السعي للكمال هلا بطلع لي واحد يقول لي ايش ايش بتحكي في فرق بين الكمال والاحسان ان تحسن العمل معناه انه رايح ترحم حالك - [00:53:15](#)

وترحم اللي حواليك ايضا وتكون رحيما في طريقة التعامل مع نفسك ومع تخصصك اما الكمال فهو انا بسميه اه دفتر المواصفات يعني الناس الكماليين بتلاقي عنده كتاب مواصفات اذا بدي صديق مواصفات الصديق الجيد - [00:53:44](#)

طب قديش لازم يجيب الصديق الجيد؟ لازم يجيب مية بالمية. طب لو جاب تسعين لأ ما بزبط معي هذا خارج المواصفات ليش؟ لانه يجب ان يكون كاملا طبعاً هو ممكن مش عارف انه هيك بيعمل. لكن هذا ما يفعله - [00:54:09](#)

بدون انتباه انه يسعى الى كمال مش احسان في فرق بين السعي للكمال والسعي لاحسان العمل طيب فبتلاقي دفتر التعليمات عنده او دفتر المواصفات في صفحة للاصدقاء. وفي صفحة حتى الاخوة كيف لازم يكونوا. وفي صفحة لاي عمل. وفي صفحة للاغراض. وفي صفحة - [00:54:26](#)

وفي صفحة للنظام فنجد ان هذا الشخص محاط بالتعليمات من كل مكان يعني باختصار كانه انسان الي مبرمج على تعليمات بقدرش يشتغل لن يعمل السوفتوير تبعه. اذا ما كان قالوا بنفذ التعليمات كاملة - [00:54:51](#)

وهذا حيصير معطل ويزرع الوهن في نفسك لانه هدول الناس حنلاقي مشكلتهم انه مستوى اهتمامهم بالديكور اكثر من اهتمامهم بالجوهر. الكور فهو يهتم بالديكور اكثر من الكور اكثر من الجوهر - [00:55:16](#)

رايحين تقولوا لي لا بعض التمارين كيف؟ بقول لك لا انتبه لنفسك حنلاقي انه صح في امور جوهرية في الموضوع. لكن الامر بكون تمانين بالمية انت وعيك او امور تفصيلية دقيقة مشان يوصل لمية بالمية بخليك تروح لتفاصيل دقيقة قد لا ينتبه لها احد -

وقد لا تهم احد وقد لا تكون اصل مهمة فبتصير تشتغل عالدكتور مش عالكور مش عالجوهرة وهذا اللي ذكرته هو واحد من اهم اسباب الوهن هذا اهم الاسباب لماذا لو - [00:55:57](#)

لانه ماذا لو ما كان هذا الشخص زي ما بدي ما تصرف بالطريقة اللي بدي اياها. ما كان الصديق المخلص الكامل المناسب ما كان الزوج الكامل المناسب ماذا لو فانت الان اصبحت تتعامل مع دفتر المواصفات مش مع بشر - [00:56:19](#)

الناس كما هم وليس كما تريد الحياة كما هي وكما قدر وليس كما تقرر على خاطرك والقدر كما قدر الله عز وجل وليس بالضرورة كما اردت انت ضيف على كل هذه الامور فاحمد الله ان كان خيرا - [00:56:40](#)

تمام او جاءك خير او الاشياء اللي بتسعى الها عملها بتجيك هذي نعم. نعم من الله كبيرة تمام وبالتالي منا ننتبه في فرق في اعمالنا بين ان يكون هدفي في العمل الكمال ولا هدفي الاحسان - [00:57:02](#)

لانه اذا اذا هدفي احسان العمل حارحم نفسي وحشتغل الكافي بحيث ما احرق وقتي كله في تفاصيل لاني حكون حريص على انه الوقت هذا اللي بروح في التفاصيل والدقائق الامور اللي ما في فائدة فائدة منها اني اعمل في عمل لله تعالى او - [00:57:21](#)

اثمروا في شيء ايضا لله تعالى باحسان العمل او في تربية الاولاد حتى في تربية الاولاد. تخيلوا قديش هالمعلومة خطيرة و رايحين بتقولوا حتى في تربية الاولاد نعم احيانا في ناس - [00:57:43](#)

بدهم درجة من الكمال يفرضوها على اولادهم فهو ما بده اطفال. هو بده نبتة. بهاي النبتة نعم بتسقيها وبتحط لها سماء ممكن تطلع زي ما بدك بس الطفل هذا ولد بطباع معينة وبامور معينة ستجعل له - [00:57:58](#)

شخصية معينة دورك تربيته وتقوم سلوكه. لكن لا تستطيع ان تنتج هذا الشخص بالظبط في الطريقة اللي انت بدك اياها بالآخر سيبقى شيء معين لانه اذا انت بتربي يعني وتأثيرك التربوي - [00:58:16](#)

كان خمسين بالمية بالبداية لكن احنا بالتربية بنعرف انه بصير يقل تأثير الاهل ويزيد تأثير المحيط والوسط اللي بعيش فيه اولادنا ما بينتبه هاي قاعدة مهمة في التربية كل ما كبروا اولادنا يصبح تأثير الوسط تربويا عليهم اكبر من تأثيرنا - [00:58:35](#)

لاجل ذلك زي ما بيحكوا اللي عملته بالبداية اتقنوا من باب الاحسان مش من باب الكمال صدقوني جزء من اللي بنشوفه في العيادة. انا يعني لي بيعرفني في هالتنين وعشرين سنة اللي عمالنا بنقدم استشارات للناس - [00:58:54](#)

بالامور النفسية ومنعمل العلاج النفسي جزء من اللي بشوفه من مشاكل الاولاد في عيادتنا جزء منه لا بأس فيه يعني خمسين بالمية هو بسبب كمالية الاهل في التربية. مش احسانهم للتربية - [00:59:10](#)

فبتيجي بتلاقي وكأنه الام بدها تقصقص الولد مشان يوسع الصندوق بالزبط تمام ممكن يجي بصندوق مناسب وتكون زي ما بيحكوا يعني هذه السياسة سياسة ذكية تناسب طبيعته وشخصيته. اولادنا بيختلفوا عن بعض اللي عندهم اولاد - [00:59:26](#)

رايحين يعرفوا اللي بحكيه رايحين يعرفوا انه من من اليوم الاول والثاني والثالث بنصير ندرك انه هذا الولد بيختلف عن هذا الولد. انا عندي ما شاء الله ثلاثة وولدين وبنت - [00:59:45](#)

كل واحد له شخصية وله طريقة. من البداية بتميز هذه الاشياء. فبتصير بدك تستكشف الولد بداية حتى تجد الطريق الانسب معه اه اللي عالجوتو ميتين كانه انت اه فصل لانه اعطاني مشكلة - [00:59:57](#)

اذا حدا بيتحدث بس بينهنني موجود توت اه. تمام. فصلي بثلاثة بثواب. كويس تمام شكرا لك وبالتالي هذا امر مهم ننتبه له في طبائع في انفسنا بتخلي تواصلنا مع نفسنا صعب - [01:00:20](#)

صدقوني في ناس مش صعبين مع الناس في ناس صعبين مع انفسهم صعبين مع انفسهم بصعبوا الحياة على انفسهم والكمالية جزء في اشياء اخرى لسا بتخلي الانسان تصعب الحياة عليه. يصعب الحياة على نفسه. حيل يحتالها عن نفسه. و بتيجي بتسأله ليش بتعمل

هيك ؟ حتى - [01:00:45](#)

افضل حتى اكون مستقيم يا اخي انت انت شديد العوج من كثر استقامتك فمنا ننتبه لانه هاي هاي هاي قد لا تكون استقامة. هذا

عوج في فهم الحياة وفهم الناس - 01:01:07

بدنا نتنبه لهذه الامور زي احد الناس اللي كان يحكي انا من استقامتي ما بحكي عفوا منكم للمثل بس هو مثل شعبي عنا انه اللي بيحكي المزبوط انه انا بحكي للاعور اعور بينه الاعور يعني فاقد العين - 01:01:25

انت ما فاقد عين واحدة. فبيقول انا ما بحكي للاعور انت اعور بعينه. لأ انا بحط اصبع بعينه الثانية وبقلعها كمان فيعني بتيجي بتتسأل طب دقيقة هو هاد اللي بدك تقلع عينه ايش ايش عامل - 01:01:42

طب السؤال الثاني هل هاي الطريقة الوحيدة كانت المتاحة انه اذا شخص عنده اشكالية ان تقلع تفقأ عينه الاخرى مشان ينعن يمين نهائيا يعني؟ وهذا اللي بيعملوه احيانا اهل الولد - 01:02:00

في عمر معين تصدر منه اشياء معينة. انا ما بحكي عن الحلال والحرام الان اخطاء اخطاء عادية فبصير يرموه بكلام وبطريقة وباسلوب فهم مش بحكوا له انت اعور تمام يعني في عندك مشاكل سلوكية لأ بحطوا اصبعهم وبعينه الثانية وبيعوروها - 01:02:18 فيصبح اعمى كفيفا والله ممن رأيت في العيادة في سنوات من الناس اللي راحوا للادمان وهذا ليس مبررا ديروا بالكم. مش مبرر لهم لكن كان عندهم وهن كان عندهم اكيد يعني نوع من الهشاشة حتى يحلوا - 01:02:41

مشاكلهم بهذه الطريقة لكن اسوأ ما يمكن ان تروه في التربية الكمالية الشديدة. الناس اللي يفقأ عين ابنهم لانه لانه اعور لانه اخطأ خطأ فيعني ينهوا حياته رغم انه في ناس فعليا في عشرة بالمية - 01:03:04 من اولادنا من اولادنا اولادي اولادكم بلحظة من اللحظات لأ بدهم الشدة بدهم التأديب. بدهم التأديب الصحيح احنا ما بنحكي ممنوع التأديب لكن هي وسائل تربوية درجة درجة قبل ما توصل لهذا الحد - 01:03:25

طيب شو ببرر لك؟ بقول لك لأ. ما هو انا اب انا مسؤول وهذا بصير احنا بنسميه الفهم العكسي. كيف الفهم العكسي؟ بتيجي ام فانت بتحكي لها طب يا اختي يعني الله يرضى عليك انت - 01:03:43 الطريقة اللي بتعملها مع ابنك فيها شوية شدة يعني فعليا يكون فيها شدة. مش معناه انه اذا هي بتعاقبه وهو يستاهل العقاب. ما هو يعني عقوبات الاولاد كل كل خطأ لازم تكون عالاقل العقوبة مساوية للخطأ - 01:03:58

اما الولد اخطأ خطأ بسيط اعاقبه بشدة بالضرب والاهانة؟ لا لا لا. احنا فقدنا السيطرة فالفهم العكسي نرجع للفهم العكسي فيا اختي يعني انت شديدة مع مع الولد فهذا جزء منا نتساعد كيف - 01:04:16 بنلاقي وسائل تربوية اخرى. بيقولوا شو يعني اه اه اتركه هيك يعني وانتم فاهمين كيف الفهم يعني لما بتحكي لحدا لا تتشدد بقول لك شو يعني ارخي للآخر؟ لا لا لا - 01:04:33

مش هذا القصد وهذا الفهم العكسي. بعض الناس يظن انه الفضيلة في الشدة في القسوة وانه عدا اذا اذا ما تصرف بشدة وقسوة فهو متهاون وهذا ليس صحيحا انت بتقدر تكون بالنص - 01:04:47 لانه الشدة لها وقتها والتراخي له وقته والتغافل له وقته واللي يرجع للاشي اللي اخذناه بالبداية اول محاضرة من محاضرات المناعة كانت اللي قبل رمضان. اللي اسمها حقيقية الادوات. تحدثنا عن الادوات. قلنا وكأنه عندك - 01:05:03

عدة ادوات في ناس ما بيعرف يستخدم الا الشاكوش فقط كل اشي لازم يكون بالطرق والظرب ما عنده وسيلة اخرى. فهو عنده مشكلة في حقيقية ادواته التربوية او في حقيقية ادوات التواصل مع الناس - 01:05:19 ولاجل ذلك هذا الاشي اللي بنقدمه بين ايديكم الهدف منه انه نساعد الناس بانهم يصير عندهم ادوات تناسب طبيعة الحياة يناسب هذا العصر اللي فيه فجوة جيل كبيرة هيكون عنا - 01:05:34

محاضرتين لاحقا. وحدة بعد اربع اسابيع ان شا الله عن الجيل وفجوات الجيل نحنكي فيها بعض الامور اظن انها حتكون جدا مهمة الكم حتجاوب على اسئلة جدا مهمة. وجوهية حتى في حياتنا - 01:05:52 فيينطرح سؤال ماذا لو كانت الطريق متعرجة او خطرة اه مثلا في عنا اه من المشاركات ماذا لو لم تستطع انه بتكون النفس بالمرصاد بتحكي صحيح ماذا لو دخلت في هذا التخصص المزدحم وفي مشاهير؟ هاي قرأناها - 01:06:07

اه خلينا نشوف من المشاركات احسنت يا مروة سجلوها هاي افة الاعمال السعي للكمال والاحسان في الاعمال بتحقيق الاحسان
الاحسان في العمل يكون الاحسان بانه اكون رحيم بنفسي ورحيم بانه افهم ايضاً شو الهدف من هذا العمل - [01:06:26](#)
شو الهدف من اللي بعمله؟ لما بعرف الهدف من اللي بعمله يقوم فيه بالقدر الكافي المناسب اه ايمان تحكي اللهم علمنا امين
تمام؟ يعني ما في هاي مشاركات للان. للاسف انا الرسائل اللي تبعت على - [01:06:57](#)
يعني الي خصوصي هاي بتمنى تبعتوها عالخاص اه في التليجرام تمام وبالتالي خلينا نشوف ايضاً من ابواب لو وماذا لو ماذا لو لم
تستطع الاستمرار بتوقع هاي غالباً بتمر عليه. شو رأيكم؟ - [01:07:21](#)
نشوف مين بتمر عليه من مية هالتساول هل حيلة الذاتية او من الاخرين ماذا لو لم تستطع الاستمرار اي تسعة وتمانين نعم خلينا
نشوف الله يسلمك يا مرة خلينا نشوف يلا - [01:07:44](#)
اعطونا من مية قديش بتمر في هذه الحيلة ماذا لو لم تستطع الاستمرار خمسين بالمية ثمانين سبعين تسعين. هذي يعني المتأزمة
منتشرة جدا في ماذا لو لانه هاي الاكثر انتشاراً. انا ما في ما فهمت السؤال. كل ان دخلت متأخر شوي. يمكن توضيحه عشان ما
عرفت اجاب - [01:08:14](#)
اللي هي ماذا لو؟ هذي من الاشياء اللي بتخطر على بالك. او الناس بتزرعها في ذهنك احياناً ماذا لو لم تستطع الاستمرار قديش
بتمري فيها بحياتك؟ يعني قديش هالمتأزمة بتخطر على بالك؟ - [01:08:51](#)
وبتسبب لك الاحباط في كثير من الاعمال اول ما بيخطر عليك ماذا لو لم استطع الاستمرار آآ فمن تجربتنا هاي الغالب عماله بجواب
انه بدرجة كبيرة بس من تجربتنا انه فعلياً - [01:09:07](#)
معظم الناس بعاني من هذا من هذا الكلام بشكل او باخر لانه غالب الناس غالب الناس الغالبية فعلياً لما بحكي الغالبية للاسف هو
الغالبية آآ مشكلتهم في الاستمرارية بسجل بالجيم بروح ثلاث اشهر بعدين يبطل - [01:09:23](#)
هالقدر راح ثلاث اشهر آآ بسجل ببرنامج علمي اه بحضر اول شهر بعدين ما ما بيستمع فهذا بخلي دائماً يصير فيما بعد على باله قصة
ماذا لو لم تستطع الاستمرار - [01:09:42](#)
وللاسف هذا بصير بشكل محبط. الاحباط الاحباط. زراعة الاحباط. الاحباط له شكلان ارجو انكم تتنبهوا بيجوز تستغربوا من اللي رايح
احكيه بس في احباط محفز. شو يعني احباط محفز تحبط من الموضوع - [01:09:58](#)
تحبط من الموضوع فبتروح وانت حاط راسك عالمخدة بتفكر قبل النوم فتصير تفكر بحلول حتى تخرج من هذا الاحباط فهذا
احباط محفز اذا الاحباط مش دايماً سيء الاحباط ممكن يعطيك فرصة - [01:10:16](#)
فرصة لانك تفصل الموضوع وتجد الطرق لا انك تتعدها وهذا اللي بنسميه مبدأ في ناس عندهم مبدأ الفرق في المشكلة في ناس
عندهم طريقة البحث عن الحل. يعني في ناس دائماً اذا صار مشكلة او ازمة في حياته - [01:10:34](#)
تمام؟ فالتأزمة اللي بتصير معه انه يغرق في المشكلة. كيف يغرق فيها انه بتصير المشكلة بفكر فيها رغم انه وهذا بجوز لقيتوه في
بعض اصداقكم اهلكم شخص بيجي بشكوه يشكو لك امر معين. بتلاقيه بضل يحكي يحكي يحكي في المشكلة - [01:10:54](#)
بس ما بتلاحظ عليه انه يحاول يبحث عن حل فهائي للاسف طريقة ذهنية في التعامل مع المشكلات وبعض الناس ما بينتبه الا بس
تحكي له بكون هاي من الحيل اللي بتصير معه - [01:11:12](#)
لكن في ناس يدرب نفسه مع المدة فتجد انه مجرد ما واجه مشكلة بتصير عنده احباط صحيح بس هذا الاحباط محفز. كيف محفز؟
بروح زي ما حكينا بحط راسه بالمخدة. بقعد عالبلكونة على فنجان قهوة ولا كاسة شاي. بفكر فنجد - [01:11:28](#)
انه سيفكر كيف يتجاوز المشكلة. فالاحباط اصبح محفز بانه يبحث عن الحل والمخرج اذا هنالك شكلين او شكلان من التعامل مع
المشكلات شكل الفرق في المشكلة وهادا بضله غرقان في المشكلة وكأنه - [01:11:44](#)
ينسى حتى انه لازم تنحل اذا عندك مشكلة معناها لازم تنحل وقلنا اذا بترجعوا للمحاضرات السابقة في مشكلة لها حل. في مشكلة لها
نصف حل. في مشكلة لها ربع حل. في مشكلة لها عشرة بالمية من الحل. وفي مشكلة - [01:12:05](#)

ما لها حلول بدك تتحمل تحمل هذا الازعاج لفترة من الزمن لعل الله عز وجل يفرجها عنك باي طريقة من الطرق لاحقا مع الزمن زي ما حكينا منها وفاة عزيز ويصير عندك ردة فعل. فرضا. هذا اشي غير مسترد لا تستطيع ان تعمل شيه بخصوصه - [01:12:19](#)

تمام؟ فتعاني لفترة لكن نتأمل من الله عز وجل انه يربط على قلبك فتتجاوز هذا الامر وبالتالي هادي من اكثرها انتشارا ايضا من هذه الامور اللي بتفتح المتأزمات. ماذا لو لم تعمل بجهد؟ يعني افرض انك عملت هذا الاشوي. وهذا - [01:12:37](#)

هذا مشكلة الكسالى. قبل شوي احد الاخوات بتحكي عن موضوع الكسل. نعم. هذه مشكلة الكسالى كل ما فكر انه بده يبذل جهد آآ يعجز بحس بالعجز مش رح يقدر يبذل الجهد - [01:13:00](#)

فورا بتبلش ها المتأزمة تشتغل براسه. اه ماذا لو ما بذلت الجهد وما عملت فيياخدها من قصيرها وما بجرب وما بيعمل هلا في ناس بياخدها من قصيرها لانه خبرته مع نفسه سيئة. يعني احيانا تحكي انه خبرة انسان مع انسان سيء. لأ احيانا خبرتك مع نفسك في موضوع معين بتكون سيء - [01:13:17](#)

لانه هذا الموضوع جربت حالك فيه يعني ومرة على مرة خلص اللي كونت الفكرة او التصور اللي صار عن نفسك انه انا عارف حالي هون ببلش اؤجل. ببذلش الجهد المناسب بعدين بترك الموضوع. فمثلا سجلت بدورة انجليزي - [01:13:37](#)

بخسر فلوسي. سجلت بجيم بخسر فلوسي فيعني بتكون يعني مشكلته مع حاله لاجل ذلك هذي ايضا من الاشياء المنتشرة احيانا ايضا من ماذا لو؟ ماذا لو لم يساعدك احد ما حدا ساعدك. ما حدا اعانك. ما حدا اخذ بيدك - [01:13:50](#)

وهاي موجودة. وموجودة بكثرة ايضا لكن لكن مهم جدا انه نتنبه لموضوع المساعدة اه اختي اذا ابن بفكر بالانتحار زي ما كتبت. بنرجوا باسرع وقت يعني اسرع وقت غدا صباحا تراجع - [01:14:09](#)

طبيب نفسي او متخصص في العلاج النفسي فورا ويفضل طبيب نفسي لانه موضوع التفكير بالانتحار للصغار يعني اللي تحت التمنطعش للاسف انه مش امر بنقدر نسكت عليه ويجب فورا التعامل معه بجدية. حتى لو رافض تاخديه قسريا او انت بتروحي للطبيب بتشرحلي له جزء من المشكلة - [01:14:30](#)

ما في يعني هذا الامر هذا الامر امر صعب بمصر باي باي اه محافظة موجودة اختي باي محافظة اعطيني المحافظة بس اذا سمحتي في القاهرة. طيب ابعثي لي خلينا نشوف مين موجود في القاهرة. في اه - [01:14:51](#)

اه اه بالقاهرة موجود اللي هو مركز ابو العزايم مركز ممتاز. مستشفى ابو العزايم اه ممكن يساعدوكي طبعا موجود مستشفى المطار اذا بدك الخدمات الخاصة تمام اللي هو عن طريق المطار اصلا - [01:15:21](#)

اه مستشفى مجهز بكل النواحي فالمنصورة مش متأكد مين بنعرف الان كان في اثنين زملاء درسنا مع بعض لاحقا يعني اللي اللي بده اللي بده اسماء اه اطباء في المناطق المختلفة بيعث لي على التليجرام وبنشوف انه نعرفهم ونثق فيهم ان شاء الله. بنحولكم لناس نثق فيهم - [01:15:42](#)

تمام؟ وبالتالي ماذا لو لم يساعدك احد ايضا ماذا لو لم تصل لما تريد؟ خلينا نشوف على تشات برضه من لديه هذه المتأزمة؟ كثيرا ما تخطر بباله من ابواب لو - [01:16:07](#)

ماذا لو لم اصل لما اريد؟ او يعني حكينا هذه الحيل ممكن حدا يحطها براسك كون جالس انت واخ انت وصديق انت واختك انت وصديقتك بتحكي معها وفجأة بتحكيك طب افرضي ما صار اللي بدك اياه - [01:16:23](#)

او زي ما حكينا قد يحتاج ذهنك انت دماغك اه عقلك سمه ما تشاء. تمام عليك فيقول لك افرض انه انت ما وصلت للي بدك اياه فهذه من ماذا لو - [01:16:40](#)

برضه بتزرع الاحباط والوهن كما قلنا طيب نشوف الاجابات آآ نعم ميساء بتحكي اذا لم يساعدني احد حين احتاج الدعم المعنوي او المادي احزن واعطي نفسي وقتها اه ثم اعاود لحياتي واصطدمه. مزبوط بالآخر لازم نستمر - [01:16:59](#)

تمام وايضا من الامور المهمة هنا انه الان طيب هذي هذي الالعاب اللي بتصير في ذهننا هذي الحيل او هذي الحيل اللي بيعملوها الاخرين تمام؟ او حتى انا بعملها. كيف بدى اقاوم الوهن وزراعة الاحباط - [01:17:37](#)

في ثلاث توجيهات مهمة اصل هذا هذه التوجيهات فكرة اساسية فكرة اساسية واللي هي يجب ان اطور مسطرة مسطرة اداة قياس اقيس عليها الامور يعني احيانا مشكلة الناس مش في المعلومة يكون عندهم معلومات كثيرة - [01:17:59](#)

وليس في الصدق بيكونوا صادقين في اللي بيعملوه وديروا بالكم هادي في المجتمع العربي هي احد احد المشاكل الكبرى تمام لنا واللي هي ما في مقياس على الأقل مقبول تقاس عليه الامور - [01:18:24](#)

يعني في ناس بتحسه يعني فعليا يفقد رشده او ليس رشيدا في طريقة فهمه او اصداره للاحكام لاجل ذلك نصيحتي وهذا اللي حيعمله لاحقا برضه احنا ان شاء الله هاي السلسلة حنستمر فيها لعام كامل - [01:18:49](#)

تمام مش ضروري كل ثلثاء احيانا كل كل يعني باسبوعين كل ثلاث اسابيع بس نعدكم انه نستمر لعام كامل نعطيكم معظم ما يفيد في هذه الحياة ف مقياس الاحكام يكون اداة القياس فيها اشكالية - [01:19:06](#)

فلو طلبت لو طلبت منكم الان وسألت احنا ماذا نحتاج لنقيس مثلا هاي الطاولة اللي انا حاط عليها اللابتوب. بدي اقيس الطول والعرض. ايش بيحتاج؟ ايش اللي بحتاجه سؤال بسيط وبجوز تحكيه يعني يا اخي ايش بتتفلسف عليه بدك تطرح هالسؤال البسيط بس خلينا يعني ماشيين. فانا بدي مسطرة بالمتري او بالانش - [01:19:24](#)

بلغة البلد اللي بنكون فيها واضح فبحاجة لمسطرة لكن لو بدي اعرف درجة الحرارة شوب صارت الغرفة بدي مقياس حرارة تمام لاجل ذلك مهم جدا نفس المبدأ نفهمه جيدا ونعرف انه - [01:19:52](#)

بعض ادوات القياس لا تصلح في غير مكانها في امور تقاس بطريقة في امور تحتاج الى طريقة اخرى لقياسها لاجل ذلك قبل التصرفات. في ناس ما عندهم مشكلة في تصرفاته. وهو مشكلته اصلا مش في التصرف. هو مشكلته في القياس - [01:20:15](#)

فاذا انت تقيس الامور خطأ فرايح تفصل الحل او الطريقة او التعامل مع الموضوع خطأ. يعني زي اللي بشخص مريض خطأ مش رايح يقدر يعالجه بالطريقة الصحيحة لاجل ذلك التشخيص القياس - [01:20:38](#)

يسبق يسبق عملية العلاج او التعامل مع المشكلة لاجل ذلك رقم واحد في المقياس المهم انه نطور عنا المنطقية انا ما بحكي بالمنطق بعلم المنطق. لا لا لا. بستخدم الكلمة الان بمعنى المنطقية. منطقية الامور. تكون الامور منطقية - [01:20:54](#)

النقطة الثانية انصح كلا فيكم انه يضع في ذهنه ثلاث اشخاص يعلم منهم الرشد وحسن الرأي خليني اشوف آآ اكتب على تشات الان الموجودين ثلاث اشخاص تعلم فيهم الرشد وحسن الرأي - [01:21:17](#)

حتى لو شخص بتعرفوش كثير. ممكن بتابعه عاليوتوب لكن صرت تفهم منطقه او ممكن شخصية تاريخية قرأت عنها وتفهم منطقها واضح شاركونا يعني لو شخص شخصين شارك على التشات يضع عنا ثلاث اشخاص - [01:21:38](#)

ثلاث اشخاص يلا الله يحفظهم الوالد والوالدة. طيب وشخص ثالث؟ يا تميم محمد صلى الله عليه وسلم ونعم الاختيار اخي الكبير بنتي الكبيرة صحبتي ممتاز تمام هلاً لو اجينا للاخ عماله بيحكي لنا الوالد والوالدة وممكن شخص ثالث - [01:22:00](#)

وجئت لقضية معينة فكر للحظة انا بعرف منطقهم كيف يعني سمعت له لانه ممكن مش يعني الوالد والوالدة بتعرفهم جيدا. بس في ناس يعني تأثرت برأيهم تسمع لهم تفهم منطقهم - [01:22:29](#)

تعال للشخص الاول لو كان هو بيتعرض لهذا الموقف شو حيحكي؟ شو حيشور علي؟ تخيل طب لو الشخص الثاني شو حيحكي شو حيشور علي؟ لو الشخص الثالث شو حيحكي شو حيشور علي - [01:22:45](#)

فالثلاث اراء التي حاولت اني استمزجها في ذهني من اي باب من باب اني يعني صرت صار عندي معرفة في منطقهم هدول الاشخاص ستكون معين لطيف لي من باب من باب - [01:23:01](#)

انه اتخلص من الحيل او اقلل من قدرها او من تسلطها او ازعاجها له لا عن يعني لو كان محمد صلى الله عليه وسلم الرسول الامين موجود بيننا الان اذا بتذكروا برنامج لو كان بيننا - [01:23:18](#)

ماذا سيقول في الموقف الفلاني فانا هيك اخدت الاسترشاد النبوي وبفضل الله كلام النبي محفوظ محفوظ فبرجع لسنة الرسول عليه الصلاة والسلام. ويسبقها طبعاً كتاب الله عز وجل. لانه لم ينطق عن الهوى - [01:23:38](#)

فاعود وارى ماذا يقال في هذه القضية فانا اخدت الان رأي الشرع وهذا جيد هذا رأيي على هدى ثم طب بدي استزادة. ما هو الرسول عليه الصلاة والسلام اه آآ اخذ اخذ برأي - [01:23:56](#)

او براء الصحابة في امور فيها مشورة. لانها مش امور حلال وحرام. امور رأي فسمع منهم شاورهم اذا بدي مشورة في هذا الامر لانه بجوز الامر اللي بحكي عنه مش حلال وحرام تفضيلات - [01:24:16](#)

فبمن اثق مثلا اخي الكبير. طب اخي الكبير يجوز مش موجود الان واذا موجود الافضل اسأله لكن انا بستمزج الاراء. يعني اسأل فاستشير والاهم استخير الله عز وجل ان اقبلت على امر - [01:24:32](#)

مسلمًا بخيرة الله عز وجل فيه ثم البند الثالث اللي هو النتائج طب وهذي النتائج فيها طريقتين. فيها طريقة بنسبها الطريقة المتخيلة للنتائج. يعني خيلني اتخيل الان انا بدي ادرس اه مثلا اه اللغة الالمانية - [01:24:49](#)

طب خيلني اتخيل طبعا سألت ورحت شفت شو في مراكز قديمش المدة؟ ضروري دائما هون ترجع لنقطة المنطقية. شو يعني المنطقية؟ المنطقية يكون عندك معلومات. يعني انت قرر بناء على معلومات مش امر بتقرر ما عندك معلومة اصلا - [01:25:09](#)

لانه بجوز بعض المعلومات تفرق معك تماما لما تعرفها. فبده يكون عندك معلومات. اذا النتائج المتخيلة لو انا عملت واحد تنين ثلاثة اربعة ومشى الامر بدي اتخيل تصورا تصورا شو اللي ممكن يصير. وهذا بقرب عندي الفهم - [01:25:26](#)

للامور بشكل جيد تمام فهذه الطرق طرق يعني تستعين بها تساعدك يعني بارك الله فيكم من يثقون برأينا فبارك الله فيكم واطن انه دائما في خير منا سبحانه الله! كل انسان له - [01:25:43](#)

يعني امور كثيرة فهذا مهم جدا وهنا ننهي اللي بلشناه اليوم بانه ننبهكم انه احيانا يصبح الحل هو المشكلة. كيف الحل هو المشكلة اذا ما عرفت تقيس الامور صح فممكن الحل - [01:26:08](#)

اللي توقعت انه يحل المشكلة يصير مشكلة جديدة ويعمل لك مشاكل جديدة انت كنت تتوقع انه حل قبل شوي ضربت لكم مثال على الناس اللي بتلجأ للادمان وكذا. في ناس كان يعتقد انه اذا عمل هيك بريح راسه وعرايهم. تمام؟ بخف عنه - [01:26:31](#)

الازعاج فكر هذا الحل. لكن هذا الحل صار مشكلة اساسية اثرت عحياته فخلينا نتنبه وارجوكم تنتظروا في الدقيقة الاخيرة لهذا التنبيه. ارجوكم تنتظروا في الدقيقة الاخيرة قد تعالج مشكلاتك في غير موضعها. لذلك تنبه كيف تصف حياتك ومشكلاتك - [01:26:49](#)

وتنبه ما هي الصفات التي يتم وصفها لك مسؤوليتنا كانت ومسؤولية كثير من الدكاترة الافاضل ولست افضلهم في ناس متفضلين وبقدموا افضل حتى مما نقدم مسؤوليتنا كانت انه نحاول قدر الامكان - [01:27:08](#)

ان نقدم للناس امور تعينهم في حياتهم هذه كانت مسؤولية بما انه احنا اصبحنا في هذا الاختصاص والسبب انه في ناس تقافزت عن الاسوار باسم الطاقة باسم تنمية بشرية باسم مهارات حياة - [01:27:29](#)

تمام؟ تقافزوا وصار يقدم لك حلول ستصبح هي المشكلة في حياتك لما يقول لك انت بتجذب انت قرر طب لما تقرر انه بدك تعمل اشى وما بتبذل الجهد الكافي او هذا الامر شبه مستحيل. ماذا سيحصل؟ سيصيبك احباط ممكن يدخلك باكتئاب. ليش؟ لانك - [01:27:50](#)

تحس انه المشكلة في نفسك هدول الناس المستغنيين عن قدر الله عز وجل المستكترين من قوة انفسهم الظانين بانفسهم القوة والامكانية مساكين ليش لانه سيكتشف عاجلا ام اجلا كم هو ضعيف - [01:28:10](#)

كم هو ضعيف لاجل ذلك ارجوكم ان تنبه على مين بتعرض مشكلاتك كل يوم في العيادة بييجينا ناس عرضوا مشكلاتهم على ناس غير متخصصين. او ناس هواة قوات في الاختصاص - [01:28:36](#)

فصارت مشكلاتهم اكبر. بالبداية حس انه مرتاح او حدا بفهم عليه. لانه حكي مشكلتك وارتحت انه حدا سمعها لكن فيما بعد اصبحت هي المشكلة الكبرى انه الامور اللي ظننت انك بتحل مشكلاتك فيها اصبحت هي المشكلة الاكبر - [01:28:56](#)

فنسأل الله لكم جميعا السلامة لكم ولاحباؤكم ولا تنسوننا من صالح دعائكم. والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته - [01:29:14](#)