

فاهم 81 | فخاخ عقلية تدمر حياتنا | مع أ. أحمد الكودي

أحمد العربي

لما تعبر عن افكارك لو سمحت قل عندي فكرة. ما تعرضهاش بلهجة المصدق. يعني ما تقولش مسلا انا مش هتعلم شغلة غير اللي انا فيها. انا عندي فكرة ان انا مش هتعلم شغل - [00:00:00](#)

الي انا فيها. مم. ما تقولش مسلا انا عمري ما هتغير. لأ قول انا عندي فكرة بتقول ان انا عمري ما هتغير. مم. ما تقولش مراتي بتحب تعاندني. يقول انا عندي فكرة - [00:00:10](#)

بتقول ان مراتي بتحب تعاندني. آ مشكلتنا هتتحل لما اقول انا عندي فكرة ولما باقولش الموضوع على طول! لأ هو انا كده حطيت نفسي على الاول طريق ان آ اشوف احاكم الفكرة دي - [00:00:20](#)

انا فصلت نفسي عن الفكرة. لو حد عنده ربنا يعافينا وسواس قهري مسلا اول حاجة بنوصلها معه المفهوم ده. فيه فرق ان ايدي مش نضيقة و فرق انا عندي فكرة ان ايدي مش - [00:00:30](#)

الي بيدخله في صراع مع افكاره وهو مصدقه. الحلقة دي برعاية شركة ساعة وساعة للسياحة وهي اول شركة سياحة في مصر تطلع رحلات داخلية وخارجية في جو محافز وباحترافية عالية ده غير رحلات الحج والعمرة في كل موسم والمصايف ورحلات اليوم الواحد حتى العيد اللي مش بنعرف نخرج فيه من الزحمة وغلواء الاسعار - [00:00:40](#)

الصيف ده عندهم رحلة لماليزيا بصحبة الدكتور محمد الغليظ وهيكون فيها دورة عن العلاقات ورحلة تانية للمغرب بصحبة الداعية ياسر ممدوح هسيب لكم رابط صفحتهم في ضوء الوصف ودلوقتي يلا بنا نبدأ الحلقة. استاز احمد الكودي اهلا وسهلا بك. اهلا اهلا. ده اللقاء الثاني معنا والحمد لله يعني اللقاء الاول - [00:01:00](#)

ان شاء الله سمعة جدا والناس اتبسطن به وطلبت لقاءات تانية. فطبعاً جزاك الله خيراً وشكراً لوجودك معنا. حبيبي حبيبي ربنا يحفزك ويرضى الله بيارك فيك آ يعني استكمالاً يعتبر للي احنا برضه اتكلمنا فيه المرة اللي فاتت احنا كان كان - [00:01:20](#)

مسكنا موضوع عقلية المربي وطلعنا منه آ مشاكل كتير جدا او افكار كتير جدا خاطئة عند آ اولياء الامور آ والحقيقة الحلقة كان فيها مفاجآت كتير صادمة يعني انا طبعاً هحط الحلقة يعني رابط الحلقة وهيبقى ان شاء الله موجود في وصف الفيديو اللي حابب يرجع له - [00:01:36](#)

اه الحلقة دي انا حابب اكمل بقى عن يعني يمكن اه هو الاسم يمكن غريب شوية بس في افخاخ كده بنقع فيها واحنا حتى في علاقتنا مع نفسنا يعني مش مسألة التربية بس سواء علاقتنا مع نفسنا علاقتنا مع الزوج مع زوجته او الزوجة مع زوجها الراجل مع ولاده او - [00:01:52](#)

انا عايز اتناول شوية يعني ايه سبب ان احنا اصلاً اه بنقع الوقعات دي او بيبقى في عندنا افكار خاطئة وايه المعيار اللي بالنسبة لي اني لا اقدر احكم اصلاً هل ده - [00:02:10](#)

اه دي الفكرة اللي عندي فكرة صحيحة ولا فكرة خاطئة؟ وده احد هزه الافاخ بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد خيلنا نبدأ الاول ان احنا نشرح للمتلقى او المستمع - [00:02:23](#)

التسلسل الطبيعي اللي بيحصل للاحداس الطبيعي ان انا بتعرض لموقف الموقف ده بينتج عنه فكرة ينتج عن الفكرة دي شعور بينتج عن الشعور ده رد فعل انا عندي اربع مكونات موقف - [00:02:37](#)

فكرة شعور رد رد فعل طيب في مدارس نفسية مختلفة بتشتغل على اجزاء مختلفة في الارباع اجزاء دول. اشهرهم المدرسة العلاج

المعرفي السلوكي اللي بيشتغل على موضوع الافكار نفسها بيعتقد ان الفكرة هي المكون المحوري القابل للتغيير - [00:02:53](#)

طيب لان الموقف احيانا انا مش بفتعله بيبقى في ايد غيري والشعور كل مرة بقدر ان انا اسيطر عليه. طيب الفكرة بقى الفكرة دي هي اللي انا محتاج احاكمها كويس جدا. ليه - [00:03:13](#)

ان ممكن اتنين يتعرضوا لنفس الموقف وينتج عنهم استجابتين مختلفتين واحد ينجح وواحد يفشل ان الموقف واحد ايوة ايه اللي خلى استجابتين مختلفتين يتولدوا عن نفس الموقف نتيجة لاختلاف الافكار - [00:03:27](#)

لان انا النهاردة عايز اركز مع ولي الامر جدا افكارك افكارك ايه علاقتك بزاتك علاقتك بزوجتك في علاقتك باولادك لو انت فعلا عايز تبني على عقلية المربي الخطوة اللي هنبنيها النهاردة - [00:03:42](#)

هي خطوة يعني محاكمة عالم الافكار لو بنقول ان في كان مالك بن ابي له ان في عالم الافكار وعالم العلاقات وعالم المشروعات والاعمال اي مجتمع عشان ينهض بيحتاج يبدأ بالتسلسل دوت. يغير عالم الافكار - [00:03:58](#)

كده يغير عالم العلاقات بناء عليهم هيتغير عالم المشروعات والاعمال انا النهاردة بقول لولي الامر افكارك عاملة ايه افكارك من حيس الصحة والخطأ احنا عندنا ازمة كبيرة جدا بتقابلنا في علاقتنا بافكارنا - [00:04:18](#)

الازمة بتكمن في ان انا بعتمد ان كل فكرة عقلي بيقولها لي هي فكرة صحيحة وكل فكرة قديمة عندي لو كل فكرة انا اتربيت عليها من مصدر سقة فهي فكرة صحيحة. مم. فبالتالي ببدأ - [00:04:36](#)

ما حكمش افكاري. خلاص انا مصدقها ابني عليها. كم حد بقى عنده فكرة اولادي مش هيتغيروا انا مش هعرف اتعلم اني اكون هادي مع زوجتي آآ مسلا آآ انا مش هنجح الا في المجال اللي انا فيه ده من الناحية العملية. ناحية الازمة. مم. كم الافكار الكثيرة جدا اللي بتقابلنا بتخلينا - [00:04:52](#)

مرتبيين ومتعثرين ومش عارفين نتقدم للامام هي اول حجر عاصرة في النجاح بقول له النهاردة تعال نحاكم افكارنا طب ايه ايه اللي بيخليني اصلا اعرف الافكار الخاطئة ان انا بتعامل مع الافكار على ان كل انتاج عقلي صحيح - [00:05:13](#)

بما ان عقلي قال لي كذا الفكرة دي صحيحة. مم. هقول لحضرتك نموذجين في فرق ان ان انا اقول عندي فكرة بتقول ما حدش بيحبني وفرق ان انا اقول لك ما حدش بيحبني - [00:05:30](#)

ايه الفرق بين الاثنين؟ عندي فكرة انا كده اخدت خطوة للخلف لرؤية الفكرة ومحاكمتها. هل هي صح ولا غلط؟ انا لسه مش مصدقها. مم. عندي فكرة. مم. طيب صاحبنا الثانية قال ما حدش بيحبني. مم. هو حكم خلاص. اه هو كده اتعامل مع المشهد على ان افكاره صحيحة. مم - [00:05:43](#)

اغلبنا للأسف يقع في افخاخ عقلية عشان هو علاقتة بافكاره علاقة مصاحبة ومصادقة وتقبل وآآ وتتميم كل فكر عقلي قالها لي هي صح مم حين ان احنا عندنا العقلية القرآنية قال تعالى قل هاتوا برهانكم ان كنتم صادقين. مم. وعندنا عداوة واضحة جدا للشيطان - [00:06:03](#)

النزغ والوسوسة هي عبارة عن افكار تلقى في عقل الانسان. مم. والا فالشيطان لما يجي يوسوس للانسان يوسوس له ازاي مم. فاذا في جزء من افكاري وسوسة شيطان في جزء من افكاري مبناها عن التنشئة والبيئة والاعلام اللي ما كانوش احسن احوالا - [00:06:28](#)

في جزء من افكاري مبني على تحيزات شخصية. انا مرتاح للفكرة دي فخلاص قبلتها وفيه جزء من افكاري صحيح محتاج ان انا اقبله واكمل به انا ليه بقع في افخاخ عقلية؟ لان انا - [00:06:47](#)

تصدق كل افكاري. لان انا مش قادر اميز ان افكاري فيها نزغ شيطان وفيها اعلام وتعليم مش صحيح وفيها آآ بناء قيم ما كانش في اجود احواله. فانا عشان كده باقع في فخ - [00:07:01](#)

تقبل كل الافكار اللي عندي بيقولوا كده ان اعمق سجن سجن الافكار يعني لو واحد اتسجن الفكرة ممكن يتسجن فيها عشر سنين وعشرين سنة وممكن يعيش ويموت وهو مسجون في فكرة واحدة. مم - [00:07:15](#)

ده لخطورة موضوع الافخاخ والمشاكل اللي بتقابل الانسان دور الارشاد النفسي اصلا القدرة على مسك الافكار الغير سوية. ان انا
بعرف اقول ان الفكرة دي فكرة بنسبها فكرة لا توافقية. يعني ايه بقى لا توافقية؟ اه يعني رقم واحد - [00:07:30](#)
مش بتؤدي للاهداف اللي انا عايزها رقم اتنين مش بتؤدي للانسجام مع المجتمع اللي انا عايش معه. انت هنا عايز يعني انت هنا تتكلم
على المعيار الاساسي لتحديد الفخ من غير الفخ. اه هل - [00:07:48](#)
العقلي قال لي فكرة صح ولا فكرة آآ آ فخ وانا مش عايز اقبلها. طيب الفكرة الصح بتساعدني اني اوصل لاهدافي بتساعدني اني
انسجم مع المجموعة اللي انا عايش معهم - [00:08:02](#)
بتولد مشاعر ايجابية في اغلب الاحوال. متفقة مع قيمه. مم دي اربع معايير على العكس والنقيض الفكرة الغير سوية الفكرة الفخ
الفكرة الفكرة اللاتوافقية بتؤدي لنفرة في علاقتي باللي حواليا - [00:08:14](#)
ما حدش بيحبني انا مش هنجح في في علاقتي ديت بتؤدي لنفرة في العلاقات اللي حواليا بتفسد علاقتي بقيمي. بتولد مشاعر
سلبية دايمًا هكون زعلان. مم. مش هتساعدني اوصل لاهدافي - [00:08:30](#)
طيب تعالى نقول وامثلة بقى عملية بالزبط. احنا محتاجين ولي الامر ينتبه لها ونقول له ده فخ مش صحيح مش هيوصل راحة نفسية.
وانا انا مش عايز نركب نركز على فكرة ولي الامر تحديدًا احنا عايزين يعني نخليه الموضوع اكثر شمولًا. يعني نتكلم على كعلاقة
زوجية - [00:08:42](#)
هنتكلم على يعني الانسان حتى وهو تفكيره عن شخصيته هو المفهوم يبقى اوسع من ان احنا بنتكلم على فكرة التربية. متفق جدا
طيب بناء على ده خيلنا نبدأ بالافخاخ المتعلقة بعلاقتي بزاتي. سواء كنت انا شاب كنت انا آآ بنت ما تزوجتش كنت انا - [00:09:01](#)
يا رب اسرة انا هكلمك عن نفسك انت ايه الافخاخ اللي بتخلي علاقتك بنفسك مش اجود احوالك تمام كده اول فخ ممكن اتعرض له.
فخ بنسبها ان التغيير بيتم بصورة تصاعدية - [00:09:21](#)
ان انا عشان انجح في تغيير نفسي فانا محتاج اطور باستمرار ابقى كنت في رقم واحد بقيت اتنين ثلاثة اربعة عدم اعتبار النجاح الا
تغيير تصاعدي بالصورة ديت فلو لو قابلتني سن التراجع - [00:09:36](#)
احب اقول لنفسي لآ انا كده فاشل انا كده ما اتغيرتش. يعني سامع البوتكاست بتاعنا عقلية المربي وعرف ان الضرب والمقارنة وان انا
محتاج ما اعملش ده. طيب قعدنا يومين كويسين وضرينا الاولاد. فيبدأ الحكم على - [00:09:53](#)
انا ما اتغيرتش. مم. انا مش كويس. ليه انا مش كويس ان انا عملت ثاني حاجة غلط في فخ عقلي هنا عندك بيقول ان التغيير رحلة
تصاعدية وانا بقول لك ان التغيير مش كده - [00:10:09](#)
التغيير عبارة عن ايه احيانا لما بنحاول نشبهه في الجانب النفسي بنقوله التغيير خطوتين للامام وخطوة للخلف يعني انا النهاردة
اتعلمت مفهوم معين ان انا اعبر عن مشاعري. فعبرت النهاردة وعبرت بكرة - [00:10:24](#)
يوم وقع مني وعبرت بعده ورايع يوم وقع مني وعبرت بعده مرتين وقعت ثاني انا بعتمد ان انا خلاص فاشل وان انا ما يعني ما
عنديش قدرة على التغيير دي الرحلة الطبيعية للانسان - [00:10:37](#)
ان انا بقع وباكمل بقع وباكمل بس انا وقعتي نفسها بتبقى ابعد بعد ما كنت بقع كل يومين بقيت بقع كل خمس تيام بعد ما كنت بقع
ومش فاهم انا بقع عليه بقيت لآ انا انا واقع وفاهم انا وقعت ايه المرة دي. مم - [00:10:52](#)
تمام؟ مم. يبقى اول فخ انا محتاج ان هو ينتبه فيه في علاقته بنفسه اقبل التعسرات اللي بتحصل في تغييرك ونجاحك. ما فيش حد
بيتغير من صفر لعشرة دفعة واحدة. مم. لما تقع ما تحكمش على نفسك ان انت انا عمري ما هتعلم التربية - [00:11:06](#)
انا عمري ما هتعلم اني ابقى هادي. لآ انا سمعت اني ابقى ادارة المشاعر وهديت يوم واتنين وثلاثة انا كده ناجح. وقعدت يوم رابع
مفيش مشكلة هكمل. مم. يبقى اول فخ اهو - [00:11:19](#)
في علاقتي بنفسني بعيد عن ولي الامر ان التغيير مش رحلة تصاعدية وانما التغيير مرحلة فيها تقدم وفيها تأخر احيانا اذا لما اخذ
خطوة لورا ده شئ طبيعي جدا. شئ عادي جدا حتى - [00:11:29](#)

النبي صلى الله عليه وسلم قال لكل عمل شرا نشاط ولكل شرة فترة كسل وخمول. مم. فطبيعي في الاعمال ما فيش حد ببيكون على نفس المستوى في كل الاحوال طيب الفخ ده اسره علينا ايه؟ احباط ويأس وحكم على الذات - [00:11:44](#)

وان انا احيانا آآ واحد لما بيقع بعد خطوتين يقع يتمرمغ بقى خلاص. انا بقيت بضرب العيال فانا حضرب واشتم. وممكن اه يعمل حاجات ما كانش بيحب يعملها اصلا بس الاعتقاده الذاتي ان انا خلاص ما بقتش ناجح. انا خلاص انا وقعت - [00:12:01](#)

احباط وتشاؤم غير عادي عدم فهم خطوتين للامام وخطوة للخلف ويمكن برضو الواحد احيانا بيحس ان هو عايز اللي حواليه البيئة اللي حواليه والافراد اللي حواليه كلهم يتغيروا ويهيئوا له الجو المناسب المثالي عشان - [00:12:21](#)

وهو يبدأ يتغير ولذلك تلاقيه مسلا ييجي يتكلم عن نفسه يقول لك آآ كل اما يعني بيتكلم عن مشكلة هو حاسس بها والمشكلة عنده هو حاسس ان آآ لا المشكلة خارجية. وهي المشكلة مش خارجية. المشكلة يعني هو في ايده سلوك او في ايده حاجة ممكن يغيرها ويعملها. وبيمتنع او - [00:12:37](#)

فكروا بيحجزوا عن انه يمشي في طريق التغيير اغلب المشاكل الاسرية اللي بنقعد فيها. او حتى المشاكل التربوية او حتى المشاكل الشخصية. مم. بتجد دايم نوع من انواع ايه بنسميه العزو الخارجي ان انا بقول ان السبب في مشكلتي ان بابا عمل كذا ان ماما عملت كذا - [00:12:57](#)

طيب الفخ اللي هنا موجود معنا ايه عدم استيعاب ان التغيير هو في المساحة التي املكها فلما اسأل حد مسلا كده ايه اللي لو حصل في حياتك الدنيا هتبقى افضل؟ فما ينفعش يقول لي - [00:13:14](#)

اه ان ان والدي يحترمني ان ان امي تدعمني اه انت هنا عندك فخ سيء جدا ان انت بتحاول او تتحكم في مساحة خارج عن تحكمك. مم. طيب اللي عنده الازمة دي اللي عنده الفخ ده اللي فاهم ان التغيير هو تغيير المحيط اللي حواليه - [00:13:27](#)

للاسف بيفضل واقف في مكانه وبيفضل مركز جدا على عيوبهم وده بيدفعهم اكرت للاساءة دي. مم. وانما الطبيعي ان التغيير مسئولية شخصية. انا بملك افكاري ومشاعري وقف عادي ما ليش علاقة بافكار ومشاعر وافعال اللي حواليا. طيب حتى لو ده له اسر علي ما فيش مشكلة اني افكر فيه - [00:13:48](#)

افكر ازاى احجم من اساءة اللي حواليا ما عنديش مشكلة. بس فيه فرق ان انا بفكر ازاى احجم وفرق ان انا موقف تغييري على ان هم يتغيروا وده بيديني تمن - [00:14:08](#)

يعني بيخلي ولي الامر يفضل في المشكلة دي او او الانسان يفضل في الازمة دي بياخد مكافأة ايه المكافأة؟ المكافأة عبارة عن عدم الشعور بالمسئولية. مم. راحة الدماغ وهم السبب - [00:14:21](#)

وده هينسحب معي حتى على احوال الدول انا مش هنجح الا لما مصر حالها يتغير اي عزو خارجي بقى الفخ اللي بنقول عليه ان انت عندك مساحة حدودها افكارك ومشاعرك وكلامك - [00:14:36](#)

دي مساحة التغيير زوجتك ولادك والدك والدتك دي مساحات خارجية انا ممكن ادعم في التغيير او ممكن ادعم في التغيير. لكن تغييرهم الشخصي انا مش مسئول عنه ولا املكه ولا هو ده معنى التغيير. معنى التغيير هو تغييرى انا - [00:14:54](#)

قال ريباني لا املك الا نفسي واخي المساحة اللي انا احرض المؤمنين لا تكلف الا نفسك نفسك مساحة ذاتي على قد ما واضح عندي على قد ما انا هعرف الخطوة اللي قبلها - [00:15:15](#)

عايز اقول ان ممكن يكونوا الفاخرين اللي انا قلتهم دولت متعلقين بالناس اللي بتسعى للتغيير وبتتحرك طيب لو نزلنا شوية لو نزلنا شوية في افخاخ بقى منتشرة في المجتمع. هم - [00:15:28](#)

وبحكم الزمن اللي احنا عايشين فيه ان النجاح بقى معياره كمي الفيديو جاب قد ايه والبوست اتشاف قد ايه طيب هو اصلا ايه الازمة في ده الازمة هنا كل زمن بيبكون له تعريف خاص بالنجاح - [00:15:42](#)

وفي في ازمنا اللي احنا عايشين فيها النجاح اخذ بعد كمي فبقى النجاح مع من الكتاب اتباع منه كم نسخة والفيديو اتشاف منه كم مشاهدة. مم. وانا عرفت اسر في كم انسان. طيب - [00:16:01](#)

ده صورة او فخ من افخاخ النجاح والانجاز اللي متجزر في مجتمعنا انا بشوف التنمية البشرية عملت ازمة كبيرة في عقول الناس خلت او حصلت مفهوم النجاح فعلا في ان انا آآ انجح اه في حاجات استثناءات حاجات مش ده الطبيعي يعني الانسان العادي بيعيش حياة عادية يعني اغلب - [00:16:15](#)

البشر اه يعني تسعين في المية فوق تسعين في المية هي مش حياة عادية بسيطة. اه اللي هي احنا عايشينها كل يوم اه الانسان بيعتقد طول ما هو عايش حياتي هو لسه ما نجحش بيدور على النجاح - [00:16:35](#)

الاخ البحث عن النجاح الاستثنائي اللي شفناه في لو سمعنا عنه في التنمية البشرية فخ آآ محبط اي ما احباط. مم. البعض البعض بيقول ان اسباب ارتفاع نسبة الاكتئاب في المجتمعات العربية هي وجود حس التنمية البشرية المتنامي والمتزايد - [00:16:45](#)

لان انت بتكلمني عن عن افراد استثنائيين وصلوا لنجاح معين. وعايز الشاب اللي مشاكله وازماته مختلفة عنهم كثير جدا عايز احقق نفس النجاح. حتى بعض بعض الدعاة اخذ نبرة تنمية البشرية وبدأ يسلمها - [00:17:04](#)

فبقى الدعاة نفسه نفسهم بيطالبوا الشباب بالنجاحات الاستثنائية. فكرة مشروع العمر طيب لو حاولنا نحاكم ده في التصور الاسلامي هنجد ان ممكن مشروع العمر والنجاح ممكن يكون هو بر الانسان بامه - [00:17:21](#)

اهي ممكن يكون هو تربية ابنه. مم. ممكن يكون هو الاحسان للزوجة ممكن يكون كف الازى عن الناس الامسلة النبوية رجل زكر الله حاليا في السبعة يزلهم الله في ظله - [00:17:37](#)

طيب النماذج النجاح الجميلة ديت اتعرف الانسان ان مفهوم النجاح والانجاز مش متعلق بالكم كل سيرة الانبياء لما تقرأها هتجد المفهوم العددي الكمي ده مش مفهوم معتبر يعني بعض الروايات ان ان نوح عليه السلام امن به اتناشر شخص - [00:17:54](#)

واقصى تقدير زكر كان تمانين شخص تسعمية وخمسين سنة. مم. فده معناه ان فكرة النجاح العددي او فخ الانجاز العددي فخ مهلك جدا للانسان. طيب الاسلام عنده فكرة الايه الجودة - [00:18:19](#)

قال تعالى ليلوكم ايكم احسن عملا مش اكثر. هم. فانا عندي بقى فكرة ان انا اه بيعيش اللحظة بيعيش هنا ودلوقتي وباحاول اتواصل مع اولادي مع زوجتي مع اخواتي مع - [00:18:35](#)

مع الراجل اللي انا دلوقتي اتعرفت عليه بحاول اعيش لحزة بجودة عالية وده وده معيار الانجاز عندي ده اللي بيوصل الانسان للسعادة الحقيقية. المنطقية ما احنا عندنا فخ اخر بقى للسعادة. يعني احنا عندنا فخ للانجاز - [00:18:48](#)

ان انا عايز احقق نجاح استثنائي. وعندنا فخ اخر للسعادة. مم. للاسف بقى ما هو ممكن الواحد يسأل نفسه هو مع كل آآ المحاضرات واللقاءات اللي بتتكلم عن النجاح والانجاز هو ليه الشباب - [00:19:05](#)

بيجري وبيبحس ومش حاسس باطمئنان وسكينة وهدوء. ايوة لان في افخاخ كتيرة جوة عقله اعظمها فخ الانجاز اللي احنا بتتكلم عنه ده. هم. واللي اللي زاد الامر سوء زي ما قلنا ان بعض الدعاة قعد اخذ المفهوم ده وبدأ يسلمه - [00:19:20](#)

بدأ يقول مسلا ايه سنكتب ما قدموا واثارهم هيبدا يطالب الشباب ان انت يكون لك اثر ويقول لهم ماذا سيخسر العالم بموتك لن يخسر عن شيء بموتي ومش ده يعني الدائرة القريبة مني - [00:19:38](#)

ممكن تخسر اشيء لكن مش مطلوب من كل انسان ان هو لما يموت يخسر العالم بموته شيء النبي صلى الله عليه وسلم قال عن سيدنا ابو زر قال يعيش موته ويعيش وحده ويموت وحده - [00:19:55](#)

ايوة طيب وافتقاد العالم له. ايوة هو افتقاد العالم بالمفهوم الاسلامي بقى اللي عندنا اللي هو اسر الطاعة والعبادة. مم طيب عايز اقول ده مفهوم بقى مازا سيخسر العالم بموتك احنا في التطور الاسلامي؟ العبودية والطاعة والقرب من الله عز وجل. مش الانتاج - [00:20:08](#)

مم. فخ فخ الانجاز اللي احنا بتتكلم عنه ان انت ما تحولش حياتك لمطالب رقمية. عايز الف عشر كتب وعشرين وعايز المقطع بتاعي يصل لكذا. لا ده احنا ساعات بنوصل بنعلي قوي في موضوع الانجاز ده. ايوة. فتلاقي مسلا الشيخ فلان بنرسم له خريطة كانه - [00:20:28](#)

انه يعني واحد زائد واحد بيساوي اثنين معادلة هندسية ومعادلة رياضية انا هحط تمن ساعات في اليوم في وزيفة معينة او مش عارف في مهنة معينة هترقى بعد قد كده هعمل ايه هجمع فلوس وهكذا فبالتالي انا كده نجحت يعني. لا لا احنا ساعات بقى بايه الموضوع - [00:20:49](#)

اوي مننا هنتنبأ ان ده هيساوي نجاح في الآخرة. يعني ايه؟ اه. يعني النجاح الرقمي في الدنيا هيساوي نجاح في الآخرة. لا هو ده برضك ما عندوش ارتباط ما لوش ارتباط - [00:21:09](#)

مم. يعني الشيخ فلان المقطع بتاعه حصل فيه كذا وكذا فيقولوا ايه مازا بينه وبين الله لا مش شرط ابدا اكم من آآ من مصلحين ومن افاضل لم يصلى عليهم لم يصلي عليهم في جنازتهم احد - [00:21:19](#)

الموضوع مش بالصورة اللي الناس متخيلاها عن آآ عن مفهوم الانجاز الانجاز عندنا او الفوز عندنا هو الفوز بالجنة. وده موضوع مش محتاج دوشة طب انت ايه عايز الناس كلها ما تسعاش للنجاح - [00:21:37](#)

اسعى للنجاح بس النجاح هو بزل الممكن البزل الممكن ده هيتخلف من حالك لحالي. والدليل يعني يأتي النبي ومعه الرهط ويأتي النبي معه الرجل والرجلان. ويأتي النبي وليس معه احد. وده نبي وبذل كل يعني - [00:21:52](#)

وكل اي امر ربنا امره به هو راح آآ بلغ. يعني من لم يتخلف عن التبليغ ولم يأتي معه احد وفي الآخر منزلته اعلى من اي صحابي فتح البلاد والانصار. ده هيوصلنا بقى للفخ الثاني اللي حضرتك زكرته اللي هو فخ ايه فخ السعادة - [00:22:07](#)

طبعا كثرة الكلام عن السعادة حتى برضك من الدعاة بنبدأ نوصل للناس الفخ بيقول ايه؟ بيقول ان الطبيعي اني اكون سعيد. ولو انا مش حاسس بسعادة فانا كده معيب وعندي ازمة - [00:22:24](#)

ده الفخ طيب ليه ده فخ ليه انا مش الطبيعي اني اكون سعيد ولو مش سعيد يبقى انا كده عندي ازمة مش ده كده الطبيعي في الحياة لأ مش ده الطبيعي في الحياة - [00:22:39](#)

الطبيعي في الحياة ان في نوعين من انواع المشاعر ربنا خلقهم للانسان. بنسميها مشاعر ايجابية ومشاعر سلبية الايجابي دي مشاعر مريحة والسليبي دي مشاعر مش مريحة. مم. ما فيش انسان بيخلو منها - [00:22:51](#)

الحزن والخوف والقلق والغضب. مشاعر بتزور الانسان والفرح والترقب والسعادة. مشاعر برضك بتزور الانسان. يعني مش الطبيعي اني انا اكون سعيد طوال اليوم لا مش الطبيعي حتى علماء التربية والسلوك لما بيتكلموا عن آآ لزة العبادة - [00:23:03](#)

فتجد الفاظهم فيها اه واقعية وادب. فيقول مسلا ايه؟ والله انه لتمر بالقلب احيان. اقول لو ان اهل الجنة بمثل ما نحن في انهم لفي عيش طيب هو كده وصل لي فكرة ان هو مش عايش طول اليوم آآ في سعادة وفناء حتى لو كان طائع - [00:23:23](#)

حتى لو كان طائع. اذا اللي عايز اقله ان السعادة ما هواش ما هياش شعور ملازم للانسان طول اليوم. وانما الطبيعي ان مواقف الحياة بتولد مشاعر مختلفة. حزن وخوف دي مشاعر مصاحبة. طبيعي جدا. ورفض المشاعر بيؤدي لتضخمها - [00:23:44](#)

يعني انا لما برفض ان انا ابقى غضبان ارفض ان انا اكون خايف ده هيؤدي لان انا ابقى مش عارف اتحكم في خوفا مش عارف اتحكم في قلقي. طيب بعد كده مشاكل جديدة. ابعد ابعد ابعد عن السعادة. مم - [00:24:04](#)

وهبدأ سلوكي اكيد هيتغير الفخ اللي بنتكلم عنه فخ السعادة اعتبار ان السعادة جزء اساسي او جزء طبيعي في الحياة. لو انا مش سعيد طول اليوم فانا كده معيب وده هيخليني اقول اقول للمشاهد - [00:24:20](#)

ان المشاعر السلبية لها وزيفة مهمة جدا في حياتنا يعني لو انت خايف او قلقان او غضبان المشاعر السلبية دي بتعمل في حياتك شيه مهم جدا. اول حاجة المشاعر السلبية بتزود قدرتك على التعاطف - [00:24:37](#)

يعني انا لما حزنت مسلا والدي توفي انا حزين حزني ده خلاني اعرف احس بغيري لو انا ما مريتش بمواقف فيها مشاعر سلبية احس ان انا مش هعرف اتعاطف مع الناس. مم. واحيانا بنقابل ناس كده. هو حياته كلها كانت مرفهة نفسية مترفين - [00:24:53](#)

اه لما يلاقي حد متألم لا هو مش اه مش حاسس به يبقى رقم واحد المشاعر السلبية بتزود قدرتي على التعاطف. رقم اتنين بفهم منها سنة الحياة ايه سنة الحياة؟ - [00:25:12](#)

ان الحياة ابتلاء من سنن الحياة ان الحياة يحدث فيها مفارقة عش ما شئت فانك ميت واحبب ما شئت فانك مفارقة فانا لما والدي
توفى حسيت بحزن اه بس فهمت سنة من سنن الحياة - 00:25:25

طيب يبقى بتزود قدرتي على التعاطف بفهم من خلالها سنة الحياة رقم ثلاثة بادرك المشاعر الايجابية العكسية. ما هو انا لو ما
بجوعشي مش هشبع لو ما بحزنش مش هحس بالفرح. مم. او ده اللي بيخلي بعض اولياء الامور هو بيلبي كل طلبات ابنه -

00:25:41

فالولد يبجوا بعد كده يقولوا مش عارفين نفرحهم ايوة ما هو انتم ما سمحتوش ليه ان هو يعيش معاني الفقد شوية؟ مع ان عدم
وجود المتعة هو عشان ما حسش بالعوز ده ما بيعرفش يحس بالسعادة او الفرحة او الترقب او انتظار شيء. مم. كل حاجة بقت متاحة

عنده - 00:26:05

احنا كده قلنا فخ التغيير مش صورة تصاعدية الانجاز الانجاز مش صورة محددة زي ما بيرسمها آآ يعني مروجي التنمية البشرية الفخ
التالت فخ السعادة. السعادة مش صورة او مش شعور دائم على مدار اليوم. شعور سابت على مدار اليوم. لآ - 00:26:24

جزء من شعور الانسان والمشاعر متقلبة طيب هو المفروض الطبيعي ان انا ابقى لازم اتحكم في مشاعري يعني قدرة الانسان على
السيطرة على مشاعره ده. ده الطبيعي ولا الطبيعي ان الانسان يعني - 00:26:44

يتنوع عليه المشاعر بحيس بطريقة هو لا يمكن السيطرة عليها هي دي نقطة مهمة جدا وجوهرية جدا. مم الانسان اللي عنده رغبة
في التحكم في كل مشاعره وفي كل افكاره انسان عرضة لازمات كتيرة جدا - 00:26:58

لان الطبيعي ان انا مش بتحكم في كل افكاري. ولا بتحكم في كل مشاعري طيب مش بتحكم في كل افكاري من حيس ورود الفكرة
يعني انا قاعد دلوقتي جت لي فكرة ان انا آآ لو كنت اتولدت برة مصر - 00:27:16

ورود الفكرة انا مش بتحكم فيه. مم. لكن بتحكم في استرسالي معها. التعامل معها بقى. اه التعامل معها بقى ده ده مسئوليتي انا.
هم. فمش هينفع الوم نفسي على وجود الفكرة عندي - 00:27:31

مم. عشان كده النبي صلى الله عليه وسلم في الحديث قال فاذا رأى احداكم ذلك يعني اه الافكار الوسواسية المتعلقة بالله عز وجل
قال فليستعذ بالله ولينتهي تخيل كده كأن الحديث ايه - 00:27:41

آآ يعني النبي صلى الله عليه وسلم ما قالش فلا يعني فلا يجد احداكم ذلك. اه. مش كده هي كده الفكرة هتيجي غصب عنك.
والتوجيه انا هتعامل معها ازاي؟ ايوة احسنت. مم. طيب وده هيوافر كتير جدا - 00:27:55

الفكرة ما فيش تحكم في ورودها. طيب والشعور؟ الشعور احيانا بيكون نفس نفس المعنى ده فيه. ما بيكونش عندي قدرة على
التحكم في وروده يعني مسلا واحد زعق لي فانا غضبت - 00:28:08

انا مش متحكم بوجود الغضب لكن متحكم في الاستجابة وهنا هيزهر جمال الشريعة الاسلامية. ان الشرع مش بيحاكمك او مش
بيحاسبك على الخواطر والمشاعر لانها لا يمكن التحكم فيها. ورد في الحديث - 00:28:21

اللهم هذه قسمتي فيما املك فلا تؤاخذني فيما لا املك. هم. في حب النبي صلى الله عليه وسلم لبعض زوجاته. ايوة. طيب اذا انا مش
بتحكم في جزء من مشاعري ومش بتحكم في جزء من افكاري. لكن بتحكم في ادارتهم بعد وجودهم عندي - 00:28:39

مم لا ده احنا عندنا بقى في فخ كده متعلق بكلام حضرتك جدا احنا ساعات بنحمل نفسنا مسؤولية مش مشاعرنا لأ مشاعر الاخرين.
اه المشاعر اللي حوالينا. دي مشكلة تانية. اللي هو اصل انا لو قلت له هيتضايق - 00:28:56

اه اصل انا لو ما روحتش ممكن هو يزعل مني كل الكلام اللي احنا بنقوله بيعكس رغبة في التحكم في مشاعر اللي قدامي ده فخ غير
عادي لان انا قدرتي على التحكم في مشاعري زي ما احنا بينا مش تامة. فضلا عن اني اتحكم في مشاعر اللي قدامي. هم. وده بيولد

اعتمادية في الطرف المقابل - 00:29:12

يعني لما انا مني ان انا دايمآ هضحك او او هبقى متحمل مسؤولية عن مشاعره تخيل كده ابني زعلان عشان احنا ما خرجناش
النهاردة. وانا ما خرجت عشان خاطر سبب حقيقي مش قادر آآ اعتز عنه. مم. فرحت لابني قلت له والله يا حبيبي انا مقدر جدا

ومقدر زعلك لكن انا والله ده دي استطاعتي النهاردة وانت مسؤول عن مشاعرك يعني ايه مصنوع مشاعري؟ يعني فرح نفسك اعمل حاجة تفرحك. مم. تمام طب انا مش حاسس بالزنب ان هو زعلان لأ مش حاسس بالزنب - 00:29:53

طب انت مش متعاطف معه؟ لأ انا متعاطف معه. حاسس بالزنب. اه في فرق ان انا مش مسئول وان انا مش متعاطف. ايوا. تعاطف مع مشاعر اللي حواليك. لكن ما تحملش نفسك مسؤولية - 00:30:08

لأ ده احنا ساعات بنعمل اعمال كوارس عشان مشاعر اللي حوالينا يعني انا اعرف يعني عدد من البنات اتجوزت عشان افرح ماما وبعد ما اتجوزت مؤهلة اصلا للجوايز او انا هكمل على حياة فيها ازمات كبيرة جدا وانا مش هعرف اعيش معها وممكن مؤدية عندي لخيانة والمشاكل داخلية كبيرة جدا. مم - 00:30:18

انفصلت هيزعلوا مني طيب هو الارضى لله طيب هو الاوفق لقدراتك ايه؟ لا انا مش بفكر في ده. انا بفكر في مشاعر اللي حواليا ففخ التفكير في مشاعر اللي حواليا ففخ غير عادي - 00:30:42

احنا عندنا ففخ يعني مساحة الافخاخ في المجتمع كبيرة جدا وعشان كده كل ففخ هنفتحه هنلاقيه ببسملنا لففخ تاني. مم. فيه ففخ قراءة للافكار ايه قراءة الافكار بقى ان انا ابقى قاعد كده - 00:30:58

سمعت اللي قدامي بيتكلموا كلام عادي جدا. بيقول لي مسلا بلاش تيجي لنا النهاردة عشان عشان خاطر انا عندي ضيوف انا قلت اه ده هو مش بيجبني يعني ممكن نسيمه الزن بقى - 00:31:13

او ممكن يبقى في تصور الاسلامي سوء زن. مم. بس بدأ احنا بنحكم على افكار اللي قدامنا ولما بنقعد في جلسات اسرية فيبدأ الزوج يقول لها هو انا ما اتصلتش بك اليوم ده - 00:31:27

عشان انا كان عندي ازمة في الشغل وما رضتش اضغطك جاي تقول له لأ هو انا فكرت ان انت ما اتصلتش بي عشان خاطر انت كنت خارج وبتهيص مع اصحابك - 00:31:41

ومش عايز آآ اسمع صوتك وانت فرحان فتقول ايه ده! هو انت ليه حكمت على عدم اتصاله بالفكرة دي بالعكس انت ليه حكمت على انها ما جتش معك عند والدتك - 00:31:51

الفكرة دي ان انت ما جيتيش معي عشان خاطر بتردي لي موقف انا عملته مع والدتك لا والله ما كانش قصدي خالص. على فكرة انا ما جتش معك عشان خاطر اختك قالت لي بلاش تيجي اليوم ده - 00:32:05

هتחס ان ايه ان فكرة الحكم على افكار اللي قدامي احنا بنعتبرها اصلا فهلوة ايوة اه انا فاهم هو عمل كده ليه؟ اه طيب هو النبي صلى الله عليه وسلم كان له كلام جميل جدا اللي هو سلومه لماذا يفعل هذا - 00:32:16

ما حملك على ما صنعت فكرة التبيين فتبينوا مم وده ما وده مش معناه تغابي البعض بيعتبر ده لا لا احنا احنا هنفهمها وهي طيارة بما انه عمل كذا اذا هو كذا. هم. عندنا في الشرع التبيين - 00:32:32

طبعا عندي ففخ الانشغال بمشاعر الناس ضخ الحكم على افكار الناس طيب احنا عندنا الامهات الله اكبر يعني ممكن يحكموا على افكار الطفل الصغير قبل ما ينطق فمسلا ولد سنتين فالام تقول اصل هو بيفكر يعاندني - 00:32:49

اصل هو بيفكر ما يرضعش عشان خاطر ما ينيميش بالليل يا ستي ده انت تخطيتي المساحات القابلة للعقل البشري في اللي عامل مؤامرة على الامور. ايوة. وبنسمع بقى تفكير الايه اللي هو - 00:33:09

تفكير الفعل اللي هو يحمل معنى المؤامرة. مم. اصل هو عمل كذا فتشوف الطفل الصغير نفسه تحس ان لا حول ولا قوة ما فيش اصلا كل اللي ماما قائلته ده - 00:33:24

يعني او هيميا انت فاهم بودكاست حريصين اننا نقدم محتوى قيم جدا باعلى جودة. ومن غير ما نشغل اعلانات عشان نضمن تجربة استماع ممتازة ونتجنب اي الملوثات سمعية او بصرية تقدر تساهم في تكاليف الانتاج من خلال رابط الدعم الموجود في اول تعليق. عايز اقول للمستمع - 00:33:34

كل مساحة ازمة في حياتك فيها افكارك. احنا تعرضنا لشريحة في علاقتك بنفسك كل ده بتكلم على العلاقة بالنفس. علاقة بالنفس علاقتك بنفسك. بتغييرك بمشاعرك بافكارك بافكار اللي حواليك بمشاعر اللي حواليك. مم. خلي بالك - [00:33:56](#)

انت بقى داخل علاقتك بزاتك حدد كده مساحة الازمات فين وتعالى نشوف افكارك اللي جوة المساحة دي ايه انا متعسر مسلا في علاقتي الدراسية. ايه الافكار اللي عندك جوا المساحة تقصد بيها ايه؟ يعني حدد الموضوعات - [00:34:13](#)

اللي انت متعسر فيها. انا متعسر في علاقتي مسلا بتعلم لغات اخرى ايه افكارك عندها؟ هم. انا متعسر في الجزء المهني ايه الملف اللي انت متعسر فيه ايه افكارك بقى جوة الملف المهني ده؟ هم - [00:34:30](#)

انا متعسر في علاقتي باهلي. طيب ايه افكارك جوة الملف بتاع علاقتك باهلك كل ملف فيه تعسر بيحتاج صورة منصور محاكمة الافكار وانا متأكد ان احنا لو قعدنا مع يعني شريحة من الناس - [00:34:46](#)

سألناهم عن ازماتهم وعن افكارهم داخل الازمات دي هيطلع افخاخ اضعاف اضعاف ما احنا بتكلم. ممكن افخاخ البعض يضحك منها احنا طبعا مش هنقدر نتناول كل الكلام ده في في مجلس واحد احنا بنحاول يعني ندي شوية امسلة كده. اه اه بالزبط في اكثر من موضوع عشان في الآخر - [00:35:01](#)

يوصل لفكرة عقلية منطقية احنا ازاى نتعامل مع الافخاخ اللي زي كده معلى خليني انتقل الافخاخ المسلا يعني كانت حاجة واضحة بتحصل معنا كلنا آآ في الحياة الزوجية. هم آآ ايه اكبر الافخاخ وهندأ بالمرحلة ما قبل الزواج حتى يعني بالاختيار ان في حاجات حتى يعني يمكن كلنا عارفينها بس هي لما تتربط بالموضوع - [00:35:21](#)

ازن هتبقى يعني اكسر اكسر وضوحا واكسر آآ يعني بعد هي يمكن توضح الفكرة يعني ده كمسال على شرح الفكرة ككل يعني. انا لما مسلا داخل آآ على مرحلة زواج او الشاب اللي داخل على مرحلة زواج - [00:35:44](#)

بيقول انا هختار مسلا آآ فلانة. طب آآ ايه ليه اخترتها ليه عجبك آآ والله بس فيها مسلا آآ مشكلة بس هتتغير بعد الجواز. مم حاجة منتشرة في المجتمعات. منتشرة جدا. وغيرها بقى كتير. خلينا مسلا نتكلم. هنقول حاجة حاجة كده كمسال برضو توضيحي للموضوع اللي احنا بنقصده ككل. هو - [00:35:59](#)

موضوع العلاقات الاسرية في كم من الافخاخ مهولة ولو بدأنا بالكلام عن فخ الاختيار بقى خالص او افخاخ الاختيار عندنا فخ كبير خالص. اللي هو فخ الايه؟ التقييم الاحادي آآ عندنا كده مسالمات في عقلنا منتشرة في المجتمع. ما دام بيبر امه فهيرحك في الجواز - [00:36:19](#)

ما دام متدين فانت هتسعدي معه. مم. ما دام مش بخيل لدي نسبة كزوج الانسان بينزر من زاوية واحدة يعني. اه هو معيار واحد يحطه بس. مم. ده احنا عندنا معايير اسوأ من كده في المجتمع ممكن بعضها يثير الضحك جدا - [00:36:40](#)

يعني ما دام هي من سوهاج تبقى كويسة. اه. وتسمع بقى الاستشارات اللي تجي لك مسلا يقول لك ايه انا متقدم لبنت في صيدلة. ايه رأيك في بتوع صيدلة اللي هو يعني انت تقف قدامه كده تقول له ايوه اللي هو ايه يعني ايه ايه رأيك في بيانات الفاصل؟ اديني معلومة بقى يعني فين المعلومة اللي انا هبني عليها قرار - [00:36:56](#)

واحيانا يديكوا عموميات كثيرة جدا كده. معها اجازة من القرآن وساكنة في المكان الفلاني. وخريجة ولد كزا. ايه رأيك في الكلام ده ولا اي حاجة واضح ان السائل نفسه عنده فخ احادية الحكم على الاشخاص - [00:37:17](#)

طيب يعني انت عايز تقول لنا ان التعليم والدين وعلاقته بوالدته مش مهمة في الاختيار؟ لأ مش عايز اقول كده عايز اقول ان كل المعايير اللي احنا قلناها مهمة مجتمعة مش منفردة - [00:37:34](#)

ما ينفعش تاخذ معيار واحد وتحكم عليه شبه الوظيفة كده لو هقول الوظيفة الناس هتفهم لو مرتبك عالي كمل شغلك ده اي واحد شغال من الرجالة هيقول لي لأ الكلام ده مش صح. مم. في عنصر علاقتي بالناس اللي حواليا وقرب الشغل من بيتي وطبيعة العمل نفسه هو ده اللي انا عايز اقله في العلاقة الاسرية - [00:37:47](#)

لما تيجي تختاري او توافق على متقدم او توافق على عروسة اعرف ان المعايير معايير مركبة. ابعد عن فخ واحاديث التفكير ده. او

احادية المعيار مدام منتقبة تبقى كويسة ما دام الاب اللي بيحكم البيت - 00:38:06

تبقى كويسة وده معيار احادي منتشر جدا. هم. والشباب بيواصلوا به بعض. ما تدخلش بيت الام فيه بتحكم. انا باقول لك الكلام ده

غلط حكم من امهات بتحكم في البيوت - 00:38:21

وبتدري ضعف زوجها بكامل الادب ودي بتكون طاقة الاب. خلي بالك عشان انت بتقول كلام جدلي. اه ما هو تتخافن معي. ما عنديش

مشكلة خالص. ما عنديش مشكلة. يعني ايه يعني الحاجة اللي فيها جدل - 00:38:32

كده اديها شرح حلو يعني. طيب. عايز اقول ممكن يكون راجل قدرته على الحكم في قضايا معينة ضعيف. يعني هو عنده قدرة ان هو يشتغل ويحجب فلوس ويقعد مع الناس يرحب بهم. لكن موضوع مسلا علاقته بالاولاد ده مم هو ما بيعرفش يعمل فيه حاجة.

فمفوضه لزوجته - 00:38:46

او هو الادارة المالية عنده واقعة جدا طيب المجتمع بيعتبر ده راجل ضعيف في الشخصية. لان زوجته هي اللي ماسكة الامور المالية.

لا انا بقول لحضرتك ده مش راجل ضعيف شخصية. ده راجل هو ما عندوش قدرة معينة - 00:39:04

مش كاملة عنده فما فيش مشكلة ان هو استعان بزوجته امتى الاستعانة دي هتبقى صح والبيت ده هيبقى كامل؟ لو هي تفويضها في

الملف ده ما اسقطش هيته كراجل وانا اعرف بيوت كثيرة جدا فيها المعنى ده - 00:39:16

فالحكم العام الاحادي للشباب بيقولوه ان لو الام اللي بتحكم اهرب من البيت. انا باكد لك الكلام ده غلط ممكن تقول لي لو الام بتحكم

وبتسقط شخصية الاب وفيها مبالغة ما تدخلش البيت - 00:39:31

برضك هقول لك مش موافق على المعيار ده. وانما هقول لك الام دي غلط تأكد ان البنت هل عندها ده ولا ما عندهاش هرفض ان انا

اظلم البنت بفعل الام - 00:39:47

وهرفض اني اعتبر كل ام بتقود البيت ان البيت ده يتهرب منه. فيه ام بتقود البيت مع احترام كامل لشخصية الاب طيب يعني انت

كده بتقول لنا خلي النساء تحكم البيوت انا ما باقولش دوت. لان طبعا اغلب بقى الناس اللي بتعترض على الكلام نص الكلام لأ او بانة

اه بانة - 00:39:59

آآ معطيات اخرى على الكلام. ايوة. لا لأ انا بس كل اللي بقوله بكامل الوضوح لو الام اللي بتحكم في البيت ده لوحده مش معيار كافي

انك تهرب او تتقدم. لو الاب بس بيحكم في البيت ده مش معيار كافي لوحده انك تقدم للجواز او ما تقدمش. اكم من - 00:40:19

بيوت بتحكمها النساء وبيوت صالحة جدا. وتدخل فيها ترتبط وانت مرتاح جدا. ما دامت الام دي لم تهدم شخصية الاب. هي برضوا دا

انت لسه بتتكلم في حنة ان انا ما احكمش على حاجة من منظور واحد. من معيار واحد موافقتي على الزواج من معيار واحد. وانما

معايير مركبة. ايوة - 00:40:37

لا معيار الكلية ولا معيار السن. ولا معيار الدين. ولا معيار السكن. كل دي معايير احادية المجتمع غرقان فيها جدا. طيب نفس الكلام

بقي من معايير الاحادية لو مطلقة لأ لو مخطوبة آآ ثلاث سنين لأ لو مكتوب كتابها لأ في شعائر كثيرة جدا عندها معايير احادية

بالصورة ديت - 00:40:57

النبي صلى الله عليه وسلم الله عز وجل قال له ايه؟ لا يحل لك النساء من بعد ولا ان تبدل بهن من ازواج ولو اعجبك حسنهن ان

المعيار ان انا انا رضيت بها - 00:41:19

قال انظر في عينيها ان ذلك احري ان يؤذن بينكما فكرة التوافق مم. يعني عايز اقول ان موضوع التوافق الزوجي اعقد من معيار

احادي اعقد من ان هو يكون معيار احادي كاني انا بتكلم في معادلة بما اني كذا يساوي كذا. طيب في افخاخ تانية في موضوع

الاختيار في فخ بقى - 00:41:30

يعني انا لو قلته اخوانا اللي شغالين في المحاماة وكده والمأزون يعني يعني الفخ ده لو انتبهنا له في ناس ممكن تسبب وزايفه تخيل

يعني وزائف المحامية والمأزون اللي بيطلق ازنه قائم معه. هيبطل شغل. اه. قائم على الفخ ده - 00:41:51

ايه بقى الفخ ده اللي هو هيتغير بعد الجواز هيتغير بعد الجواز ده مم. فخ فزيع جدا واحيانا للدرجة دي انت انا حاسس ان في مبالغة

يعني هو انت ليه اخدتيه مش بيصلي؟ ما هو قال لي هغير بعد الجواز طب انت مش اخدتها لبسها كده؟ ايوة بس هي قالت لي هتغير بعد الجواز طب هو وهو خاطبك ما كانش عصبي لأ ده ضربني بالقلم. طب ما سبتكوش ليه؟ اصل هو قال لي اتغير بعد الجواز

- 00:42:22

فكرة هتغير بعد الجواز دي. مم. واضح ان الشباب نفسها مصدقينها. يعني يعني واضح ان ما فيش نية خداع. بس فيه نية اعتقاد ان

الزواج ده مرحلة فارقة فانا هتغير بقى خلاص - 00:42:39

طيب هو ما فيش حد بيتغير؟ لا فيه حد بيتغير بس في حد بيتغير برغبته. والتغير مش تحول مية وتمانين درجة. يعني احنا طباعنا

مش كلها قابلة للتغيير ودي حاجة صادمة لبعض الناس - 00:42:51

يعني ايه طباعنا مش كلها قابلية للتغيير؟ مش كل عيوبك هتتغير في عيوب احنا بنقول بيتعمل لها نوع من انواع الادارة يعني خطك

وحش. ممكن ما يتحسنش. ممكن تتعلم تكتب على الكيبورد وخلاص والموضوع انتهى - 00:43:06

ايوة بس المشكلة اتحلت لأ هي ما اتحلتش. بس انت عملت لها ادارة تأقلم. اه انت حسنت من من مخرجاتك بصورة معينة. طيب عايز

اقول نفس الكلام بقى لا عيوبي كلها هتتغير ولا عيوب الطرف الاخر كلها هتتغير - 00:43:20

طيب بيبنى على ده فكرة انا هتنازل بس اغير طبعي عندك يعني انا هقبل ان انت ما تجيبش دهب بس ما تنرفزش علي بعد الجواز.

ده ده فخ لوحده. ده فخ تاني اهو. اللي هو فخ ايه بقى - 00:43:35

انا هتنازل عن موقف مقابل تنازل انت قدامي عن طبع ده ما بيحصلش ده ما بيحصلش وغالبا لو في وعي عالي الانسان هيدرك ان ده

اما ايزاء في العلاقات او عدم وعي. يعني اما ايزاء متعمد او عدم وعي من الطرفين - 00:43:47

يعني ايه زي متعمد؟ يعني ده شخصية مؤذية ممكن يكون عنده اضطراب نفسي مؤذية. يعني هو وهو بيقول كده فاهم ان هو مش

هيتغير. وفاهم ان هو بيخدها. هم او ان هو لأ هو مش واعى بنفسه هو مش فاهم - 00:44:05

لما ممكن يكون نيته سليمة بس ما يقدرش يوفي. وارد اكثر الشباب بيبقى كده. مم. لكن انا عايز اقول ان في جزء آا بيبكون

اضطرابات شخصية هو واعى بايزاؤه. هو - 00:44:19

وهو يعني عارف هو بيعمل ايه؟ عارف انا اه عارف انا بقول لها كده وانا مش هتغير. مم. فالفخ ده فخ ان انا هتغير بعد الجواز. ما

فيش حد يعني انا دايم باقول حاجة قد تبدو قاسية شوية ما فيش حد بيتغير بعد الجواز. ولو هيتغير هيتغير للاسوأ - 00:44:29

اه يعني اعذروني في الايه اللي ممكن دي مشاهداتي يعني ده من خلال رؤيتي وتجاربك الشخصية. الممارسات العلاجية

والارشادية. هم. بنقول ان ما فيش حد بيتغير. وانما الناس لو بتتغير هتتغير للاسوأ - 00:44:46

ايوة يعني ما فيش حد يتغير للاحسن؟ لأ في حد بيتغير للاحسن برغبته انا بعترض على انه هيتغير بعد الجواز بناء عن رغبتني انا بناء

على رغبتني انا الطرف الثاني هيتغير لأ ده ما بيحصلش. مم. بناء على رغبتني انا هتغير. كده واضحة. يبقى احنا بنقول للناس مفيش

تغيير بعد الجواز - 00:45:06

الا لو الانسان رغب في ده ومش سهل برضو. ومش سهل ممكن ترغب وما تعرفش تغير. ايوا هو يمكن برضو على العكس بقى خالص

ان احيانا الواحد بيختار بناء على ان فلانة شبيهي او ان فلان شبيهي مسلا في المواصفات او بما انه مسلا عكسي في الصفة الفلانية

فاحنا هنكمل بعض - 00:45:27

ده ممكن برضو تكتشف بعد كده ان ده مش مش كافي. ده فخ كبير جدا بقى تاني اللي هو هو انا باحبها عشان شبيهي ولا باحبها عشان

مختلفة عني؟ هو امتى يبقى فخ؟ - 00:45:47

يبقى فخ لو ما فيش وعي يعني انا محتاج اسأل نفسي هو انا باحبها عشان شبيهي ولا باحبها عشان مختلفة عني. لان ده هينبني عنه

اشياء. هينبني عنه ايه لو مسلا هو بيحبها عشان هي قارئة نهمة وبتعرف تنتهي من اعمالها - 00:46:01

فانسانة عندها قدرة على الانجاز هو ما عندوش القدرة دي. مم. وهي بتحبها عشان هو انسان فريش وبيضحك وجميل وعامل علاقات

اجتماعية عالية والدنيا معلى ده جدا في العلاقات ومتنوع ومتجدد لكن في المقابل ان هو ما بيعرفش ينجز حاجة. ده طبيعة

الشخصية اللي كده ودي طبيعة الشخصية اللي كده. ايوة. طيب بعد ما دخلنا مع بعض - [00:46:17](#)

بيت واحد هو ملان جدا منها انها عايضة تقعد لوحدها عشان تقرأ ومش ما بتحشش العلاقات الكثيرة ولا الزيارات الكثيرة طيب وهي

هي بدأت تشوفه انسان تافه جدا. ده ايه ده! ما بيخلصش حاجة خالص - [00:46:39](#)

ده بيتكلم كتير وبيعمل قليل قوي. مم احنا هنا قدام فخ فخ ايه؟ فخ ان انت اعجابك بها مبني عن توافق ولا مبني عن اختلاف طيب

السؤال بقى اللي الشاب هيسأله لما احب بنت احبها عشان متفقة معي ولا احبها عشان كده حيرتها؟ اه ما يهمنيش بس يهمني انك

تبقى واعى انت - [00:46:54](#)

وتبقى واعى بتكلفة ده مم. يعني عشان احب حد مختلف عن طباعي ده محتاج درجة وعي اعلى ومحتاج درجة وعي اعلى لان خلي

بالك ممكن الاولياء ييجوا شبهها. مم. فانت تبقى انت في بيت كده - [00:47:17](#)

في ثلاثة مختلفين عنك او اثنين مختلفين عنك وآ لو درجة عالية من التقابل موجودة البيت هيبقى فيه انسجام لو ما فيش وعي وما

فيش تقبل البيت هيتحول لصراع غير عادي - [00:47:31](#)

طب نطلع شوية برة دايرة الاختيار في الحقيقة بقى جوة الحياة نفسها بما ان احنا يعني اغلب آ تدخلاتنا بتكون في المشاكل الاسرية

المهنية يعني. فده يخيلني اقول بعض الافاخ المتعلقة بالمشاكل الاسرية - [00:47:44](#)

اكبر فخ منتشر في المجتمع والناس بتتواصى به ما تطلعش مشاكلك برة بيتك هو ده فخ ده فخ الانسان بيميل دايما للتفكير

المتطرف. يعني ادخل الناس في كل مشاكلي ولا ما احكيش مشاكلي لحد - [00:48:01](#)

آ هو بيسأله السؤال بالصورة ديت. آ هو لا ده صح ولا ده صح ان انت في فئة معينة ما تدخلهاش في شكك وفي حالة معينة

انا محتاج ادخل فيها الناس. مم. والناس دي اقصد بيها الناس العقلاء - [00:48:20](#)

لما ترجع لمعيار القرآن تجد ان في مرحلة فابعثوا حكما من اهله وحكما من اهلها يعني في مرحلة انا فيها بستعين بغيري. عشان كده

بنقول ان الانسان السوي عنده قدرة على طلب المساعدة - [00:48:34](#)

آ النبي صلى الله عليه وسلم استدعى ابو بكر اللي يحكم بينه وبين عائشة انا اه كم القصص امراة تشكو للنبي صلى الله عليه وسلم

مشكلة بينها وبين زوجها. ايوة في استدعاء لطرف تالت - [00:48:48](#)

طيب استدعاء لطرف تالت ده مقبول لو احنا عجزنا عن حل المشكلة لا احنا ممكن الرجال يقول لك انا عورتها في دماغها ووديتها

المستشفى وكانت داخله في فقدان زاكرة بس ما قالتش لاهلها - [00:49:03](#)

انت هنا غلطانة ما تقوليش لاهلك هنا الموضوع محتاج يقعد فيه عقلاء ويحطوا حد للايزاء ده انت عايز تقول ان مش كل المشاكل ما

تطلعش برة البيت. فيه مشاكل تفضل جوة البيت طالما في الاطار اللي هي هتتحل فيه جوة البيت. اه قدرة على تجاوزها خلاص مش

محتاجة - [00:49:19](#)

محتاجين نستعين. ايوة. المشاكل اللي احنا وصلنا فيها اللي احنا مش متوافقين. مم. فبقول نستدعي طرف تالت. مم. طيب دي

معناها ادخل على الفيس واكتب انا عندي مشكلة مع مراتي عايز تروح عند اهلها كل يومين وانا باقول لأ ايه رأيكم؟ - [00:49:38](#)

لأ ده دي صورة من صور السفه اللي بتحصل في المجتمع. مم. انا عمري ما يكون قصدي ده. انا قصدي استدعاء طرف زا حكمة وزي

عقل من اهلي من اهلها طرف خارجي يقعد يسمع ما بينا ويقرب المسافات - [00:49:52](#)

ان احيانا كثيرة جدا بتبقى المشكلة يعني في تريكات وعي ناقصة يعني مسلا هو بيقول لها انا تعبت كتير جدا عشانك وهي بتقول هو

محسني ان هو عطاني اكر من حقي - [00:50:06](#)

طيب لما احنا نقعد بقى نفسر لها ونقول لها ان هو محتاج يحس منك ان انت مقدرة مجهوده كلها محتاجة تحس منك انها يبزل من

اجلها اه ما احنا احنا ما اتعلمناش التواصل - [00:50:21](#)

فده بيخلينا لما بنتواصل مع بعض ما بنقولش احتياجاتنا ومشاعرنا زي ما هي. وكأن حد يعني يقف بس ما بينهم يوضح اه ايه

الناقص وايه الناقص عندها فيحصل الطواف؟ هي هو جه متأخر من برة فهي قالت له آآ خلي اصحابك ينفعوك - [00:50:36](#)

ايوة ايوة هي مشاعرها جواها واحتياجاتها ايه عايزاك تبقى جنبي. ايوة. حاول تيجي بدري شوية. مم. آآ ما تغييش علينا بالصورة

ديت. بس هي ما اتعلمتش تقول احتياجاتها ومشاعرها زي ما هي. عبرت بطريقة بس يعني بالنسبة له - [00:50:54](#)

شوية. لما احنا هنقول لها بقى في المشهد انت كان ايه؟ كنت كان ايه احتياجاتك؟ كان ايه مشاعرك هو هيسمع نبرة جديدة. مم الفخ

الاول في في المشاكل الاسرية فخ ان مشاكلنا ما تطلعش برة - [00:51:07](#)

والتصور الصحيح مشاكلنا لو عجزنا عن حلها نستدعي طرف عاقل نحكي له المشاكل هو ده يمكن برضو له علاقة فكرة اختلاف

الاحتياجات ما بين الراجل والست حقيقي هو يعني ايه اللي بيخليهم - [00:51:21](#)

اه مش عايزين يستدعوا طرف تالت احيانا بيكون الموضوع ان كل واحد متشبس وجهة نزره هو. الفكرة اللي في دماغه. يعني اللي

هيجي هيقول لي ايه؟ مم. هو متخيل ان اللي جاي ده هيقول له ايه؟ هيططب - [00:51:37](#)

بيقول له آآ كمل ومعلش واستحمل لا لا بالعكس حتى في تفسير الاية قالوا ان الحكم له ان يفرق بينهما. يعني الحكم اللي هيجي حكم

الاهلي وحكم من اهلها بما انه حكم. فله ان يفرق بينهم. يعني الراجل ده جاي بحلول اخرى - [00:51:49](#)

مش جاي عشان خاطر نططب على بعض بيقول لنا خلي المشاكل تعدي طيب فاحنا بنقول له بنقول للزوج والزوجة ان رؤيتك

للمشهد احيانا بتكون ناقصة احيانا ما بيكونش الزوج والزوجة عندهم قدرة على رؤية احتياجات بعض. بعض الدراسات النفسية

بتقول ان المرأة احتياجاتها لاول السماع - [00:52:06](#)

وان الرجل احتياجه الاول المعاشرة الزوجية البعض بيقول لأ الرجل احتياجه الاول التقدير. طيب هو انا تخيل تصوري الشخصي

يعني ان الموضوع ما فيهوش تعميم بالصورة ديت. وانما الموضوع فيه فروق فردية - [00:52:28](#)

انا محتاج اسأل زوجتي دايمًا هو انت اكثر تلت احتياجات محتاجهم مني و احيانا ده بيختلف من فترة لفترة والدها توفى واكثر

احتياج محتاجه مني دلوقتي ايه؟ فقالت لي كذا السؤال ده سؤال محتاج يبقى يطرح باستمرار في الحياة الاسرية. اكثر تلات

احتياجات عندك؟ اكثر احتياجين وانت برضك هي تجاوب اكثر احتياجين انت محتاجهم مني ايه - [00:52:42](#)

الفخ اللي عايزين نتكلم عنه اللي هو فخ عدم القدرة على رؤية ترتيب احتياجاتي المختلفة عن الطرف اللي قدامي غالبا ما بيطلعوش

زي بعض. مم غالبا بيطلع هي محتاجة سماع وهو محتاج تقدير - [00:53:04](#)

هي محتاجة منه ادارة منزلية ان هو يحكم البيت ويشارك مع الاولاد. وهو محتاج منها ادارة مالية الفكرة او الفخ اللي هنا عدم القدرة

على رؤية الاحتياجات المختلفة عن الطرف الثاني. وده بيؤدي ساعات لنوع من انواع الاستكفاء. ودي مش حاجة سابتة ازن -

[00:53:17](#)

يعني في كل اسرة مش كل النساء مسلا عندهم نفس الاحتياجات ولا كل الرجال عندهم حقيقي ولا حتى كل المراحل. عشان كده

بقول محتاج شفافية وكلام واضح. مم الفخ اللي بينتج عن ده ايه؟ بينتج عن ده استقلال احتياجات الطرف الثاني. يعني يجي الزوج

يقول نقول له هي محتاجة منك سماع. فيقول يعني ايه سماع؟ ما تتكلم مع اختها لما امها - [00:53:36](#)

او العكس هي تقول انا محتاجة منه آآ مسلا او هو يقول انا محتاج منها المعاشرة الخاصة فتبدأ هي تقول آآ لأ هي الزواج مش علاقة

حيوانية استقلال احتياج الطرف الثاني ازمة كبيرة جدا بتقابلنا عشان عدم ادراك انها مختلفة اصلا. وده بيخلي بقى الواحد يبقى

عنده تصور - [00:53:55](#)

عقلي ان طالما مسلا آآ زوجتي لو بتحبني هتعمل لي مسلا الحاجة الفلانية وهي بتعتقد ان هو لو بيعبني هيجيب لي كزا وهو جاي

هيكلم ماما مش عارف آآ كم مرة في الاسبوع هيعمل كزا كزا. ففكرة الالزام - [00:54:17](#)

فعل معين آآ عشان كاسبات للحب آآ يعني دي برضو بتعمل ازمة كبيرة. او عشان هو احتياجي انا محتاج ان هو يسمعني فلو هي

بتحبني يا تسمعني الزامية فخ اخر في الحياة الاسرية - [00:54:33](#)

انا بحتاج دايمًا احاكم الزاميتي العقلية انا بقول لنفسي لازم زوجتي واكمل الجملة. لازم ابني واكمل الجملة غالبا هتلاقى داخل

الزامتي ديت اشيء هي مش لازمة يعني لا لازم ان زوجتي مسلا - [00:54:49](#)

لازم زوجتي مسلا آ كل يوم ارجع الاقيها محضرة لي الاكل. لأ مقبول استثناءات لازم ان زوجتي تروح عند اهلها كل اسبوعين متاح استثناءات متاح زروف خاصة. مم. فعلى قد ما الرجل او المرأة حط اطار - [00:55:04](#)

ملزم لي وجعل ان الخروج عنه ازمة على قد ما هو يبقى متعسر لان غالبا لما بنيجي الالتزامات دي ونحاكمها ما بنلاقيش الزام يعني مسلا لازم ان ما دام آ اخويا طلب مني ان انا اروح له لازم اروح له - [00:55:23](#)

مش لازم تروح له آ لازم مدام زوجتي طلبت مني اني اخرج اخرجها. طب ايه اللي بيحصل بعد كده؟ هو ما قالهاش ان انا مش عايز اخرجك طب اخدها وخرجها بس هو ما كانش راضي عن الخروج - [00:55:40](#)

حصلت مشاكل راجعوا مع بعض متعاركين طب انت ليه نزلت من الاول؟ هو ينفع تقول لي عايز انزل اقول لها لأ. ينفع اقول لها لأ ينفع اقول لها معلش انا مش مش نفسيا مش مهيا النهاردة - [00:55:53](#)

مم. فعشان كده بنقوله فخ الالتزامات حاكم الزاماتك وتروح على الطرف الثاني. وانا لازم كل حاجة انت طلبتها ان انا اعملها وايه اطار اللي انت الحاجات اللي محتاجها مني فعلا ده يعني اقدر اناقشك فيها. طب ده بتقدر تحده ازاى؟ انت كراجل استشاري بتقدر تحدد المشاكل اللي بتيجي من من الحنة دي ازاى - [00:56:05](#)

يعني ممكن اه في اختبار كده جميل اوي اختبار نفسي اسمه تكلمة الجمل نبدأ احنا نقول للعميل او المسترشد نص الجملة وهو يكملها. فنقول له مسلا يجب على شريك حياتي انه وهو يكمل الجملة. يجب على شريك حياتي ان هو يبقى فرحان طول الوقت -

[00:56:24](#)

فتبدأ تطلع افكاره هو نطلع الزماته اللي هو حاططها. يجب على شريك حياتي ان هو ما يحملنيش مسؤولية الاولاد يجب ان هو يسدد احتياجاتي المالية كلها فيبدأ يحط الزامات عالية. نبدأ نقول له طيب هو - [00:56:41](#)

كم واحد في المجتمعات عايش كده؟ وكم واحد مش عايش كده؟ طب ده الزام ولا ده يعني طلب منك او رغبة عندك ما هواش الزام؟ مم هيبدا يخرج من من مساحة رؤية الازمات دي كصورة ضاغطة عليه في حياته - [00:56:58](#)

طب لو انا يعني النهاردة لو الزوج مسلا مش هيلزم زوجته بحاجة معينة او خلاص هيشيل من دماغه الفكرة دي اه ازاى يقدر يحكم على تصرف معين؟ هل هو يعني ده دليل على حب ولا مش دليل على الحب؟ يعني فكرة الحكم على السلوك او الحكم على -

[00:57:13](#)

الافعال. هو انا محتاج اقول له نقطتين. النقطة الاولى ان انا مش عايزه يتخلى عن الالتزامات تماما. انا عايزه يحاكمها بس يعني عمر الحياة ما هتسير بلا الزامات. فيه الزامات. فيه قواعد منطقية جوايا. بس القواعد دي انا محتاج احكمها. في فرق ان انا اقول -

[00:57:30](#)

يجب ان انا استجيب لكل مطالب شريك حياتي وفرق ان انا اقول بحاول ان انا استجيب لكل مطالب شريك حياتي عدلت الصيغة طيب النقطة الثانية هو امتى اعرف ان الالزام اللي انا باقوله ده اصلا - [00:57:47](#)

صح ولا غلط بقى بما ان احنا اه قلنا ان هيبقى في الزامات دايمنا بنحاول نفرق ما بين الحكم والوصف يعني بنجد مسلا ايه زوجة بتشتكي من ان زوجها آ ما جابلهاش هدية في عيد ميلادها - [00:58:06](#)

هتبدأ بدل ما توصف المشهد زي ما انا قلته كده ما جابش هدية في عيد ميلادها. تبدأ تحكم زوجي مش عاطفي وده فخ اخر عدم التفريق ما بين الحكم والوصف - [00:58:21](#)

هو مسلا شايف انها ما رحبتش بوالدته لما جت هيبدا يقول زوجتي مش بتحترمني تمام او مش بتقدرني. ايوة. فانت قصدك بايه مش بتقدرك بيقول قصدي انها لما جم اهلي عندي ما رحبتش بهم - [00:58:34](#)

غالبا انزال الحكم منزلة الوصف بيؤدي لصراع كبير جدا يعني تخيل كده ان هو جه قال لها انت مش بتحترميني وهو جواه انت ما رحبتيش باهلي ترد تقول له ايه؟ لا والله انا بحترمك. ده انت يوم ما قلت لي ما تروحيش عند والدتك. انا سمعت كلامك - [00:58:50](#)

ويوم ما قلت لي ما تروحيش فرح اخوك انا ما رحتش وبقيت على نفسي هندخله في صراع كبير جدا انها بتحاول تنفي عن نفسها الحكم ده. مم. لانها اصلا ما فهمتش هو عايز يقول لها ايه. ايوة اه. هم. نفس الكلام بقى بالعكس هي لما تقولوا نفس - [00:59:09](#) طيب عايز اقول للزوج ما تحكمش؟ لا لازم هتحكم. بس اوعى ان ده حكم. خليك واعى انا هنا بحكم وانا هنا بوصف الاحكام دايمًا مضلة احنا بنلاقي ساعات احكام دينية بقى. تيجي الزوجة تقول لي ايه؟ هو زوجي اذا خاصم فجر - [00:59:24](#) ايوة يا حاجة عامل ايه يعني او زوجتي آآ بيدأ يجيب لها حكم كبير جدا كده مسلا في الاسلام. زوجتي كزا. ايوة عملت ايه يعني هو يتخيل ان هو قال لي خلاص. قال لي انا قلت لك انها كزا. ايوة يا حبيبنا يعني عملت ايه على وجه التفصيل - [00:59:44](#) مم احنا عندنا ازمة بتتسرع في الاحكام والتسرع في الاحكام صورة منصور ضعف التواصل يعني تخيل كده النبي صلى الله عليه وسلم في المواقف الكثيرة اللي اتعرض لها. مم. اللي فيها اخطاء الناس ما كنش بيحكم - [00:59:59](#) ما كانش بيحكم بمعنى ايه هنن يعني احنا لو كنا مكان النبي صلى الله عليه وسلم في مواقف مسلا زي الرجل كان كلما ام قرأ بقل هو الله احد لا الصحابة حكموا ولا هو حكم. هم راحوا للنبي صلى الله عليه وسلم قالوا له ايه - [01:00:17](#) كلما صلى قرأ بقل هو الله احد تخيل المشهد ده لو عندنا واحنا رايعين نشتكي للنبي صلى الله عليه وسلم. هنقول له ايه؟ ده مش حافظ غيرها. اه عندنا ازمة في امام مش حافظ غير قل هو الله احد - [01:00:31](#) او عندنا ازمة في امام بيحي عاند ومش عايز يخلق قل هو الله احد هنقولوا بقى ميت حكم في في المشهد ده. مم لأ النبي صلى الله عليه وسلم والصحابة بيوصفوا المشهد زي ما هو - [01:00:43](#) كذلك بقى في كل في كل الاعتراضات والخلافات هو عمل واحد اتنين ثلاثة ابدأ انا اللي انا مش قادر اوصفه ما احكمش عليه. مم فده فخ كبير جدا عدم التفريق بين الحكم والوصف. على قد ما انا لجأت للوصف بشكلي اسري على قد ما انا قدرت اخرج لحل - [01:00:56](#)

وعلى قد ما انا لجأت للاحكام على قد ما اللي قدامي تحول الى رد فعل والدفاع عن نفس التهمة اللي انا اتهمته بها تاني انا محتاج الاكد على على المشاهد - [01:01:13](#)

ان احنا تعرضنا لنماذج من الافاخ المتعلقة بعلاقتك بزاتك وتغييرك. وافاخ متعلقة بمشاكلك الاسرية واختيارك لزوجتك دي امثلة عشان انت تدخل داخل صندوق الافكار الخاص بك تبدأ تحكيمها هل انا عندي فكرة غير منطقية؟ عندي فكرة انا مصدقها وماشي بها حياتي. فكرة واحدة كفيلة تعسر علاقتك باولادك. فكرة واحدة كفيلة تعسر علاقتك بزوجتك - [01:01:22](#) يعني يعني مش مجرد ما سمعت مني مسلا فكرة قلت لأ انا ما عنديش الفكرة دي. طب تمام. خد بس ايه؟ خد اصل المشهد اصل الفكرة. اصل فكرة اللقاء النهاردة - [01:01:49](#)

ان التعسرات اللي في الحياة والازمات الحياتية مردها الى افكار غير سوية. سواء ده بقى في مساحة علاقتك بنفسك علاقتك باولادك علاقتك بزوجتك واحنا تقريبا هنعرض للتلات مساحات دولت وبنضرب عليهم امسلة. طيب هي كل اللي فات ده يعني ده كان كل ده كان امسلة على افاخ الواحد بيوقع فيها وهو مش واخد باله كلها نادرة - [01:01:59](#)

قناعات خاطئة او افكار خاطئة او معتقدات خاطئة. آآ حتى لو كانت افكار دينية خاطئة او مبالغات في بعض الامور انا عايز اعرف بقى ازاي ما اقعش في في الافاخ دي. يعني انا عايز اعيش حياة سليمة بفكر آآ سليم منضبط - [01:02:20](#) ما ابالغش في حاجة ما اوفورش يعني زي ما الناس بتقول آآ ايه اللي المفروض اعمله؟ او ازاي اعرض افكاري على ايه؟ عشان ابقى متأكد ان انا ماشي صح ده سؤال رائع جدا ومهم جدا. هم - [01:02:36](#)

الفكرة الرئيسية ان انا اضبط علاقتي بافكاري. ان افكاري مش دايمًا مصدقة على طول الخط احنا عندنا انحياز لنفسنا اه ده احنا عندنا نسبة اه بتنسب افكارها احيانًا لقوة خارقة - [01:02:48](#) بيقول لك مسلا انا كنت قاعد في المسجد ولقيت حاجة بتقول لي ما تاخدهاش هاتف اه اللي هو ايه؟ اطلق رابعة. فكرة ايه يعني هو كده اطفأ على على على عقله اه - [01:03:05](#)

سلطة كبيرة جدا. مم. هو بيستحي ان يقول ان ربنا قال لي وفي البعض بيقولها صراحة. انا كنت قاعد في المسجد وربنا قال لي ان انا ما اعملش الكلام الفلاني - [01:03:19](#)

طيب عشان ما تتعش في افخاخ عقلية لو سمحت حاكم افكارك. قل هاتوا برهانكم ان كنتم صادقين. الفكرة دي فكرة الدليل فانا بحتاج رقم واحد ارصد الفكرة اكتبها. هم. ايه الفكرة اصلا اللي عندك؟ ليه عملت كذا مع اولادك؟ عشان عندي فكرة بتقول كذا. اه ودي بقى النقطة الثانية الجميلة. لما تعبر عن افكارك لو سمحت قول عندي فكرة - [01:03:30](#)

ما تعرضهوش بلهجة المصدق يعني ما تقولش مسلا انا مش هتتعلم شغلة غير اللي انا فيها انا عندي فكرة ان انا مش هاتعلم شغل غير اللي انا فيها. هم ما تقولش مسلا انا عمري ما هتغير - [01:03:55](#)

اقول انا عندي فكرة بتقول ان انا عمري ما هتغير ما تقولش مراتي بتحب تعاندي. قل انا عندي فكرة بتقول ان مراتي بتحب تعاندي. طب يا حبيبنا مشكلتنا هتتحل لما اقول انا عندي فكرة - [01:04:09](#)

ولما بقولش الموضوع على طول. لأ هو انا كده حطيت نفسي على اول طريق ان آآ اشوف احاكم الفكرة دي. صح ولا غلط؟ انا فصلت نفسي عن الفكرة. مم. تمام كده. مم - [01:04:23](#)

يعني لو حد عنده ربنا يعافينا وسواس قهري مسلا. اول حاجة بنوصلها معه المفهوم ده. ان آآ يعني في فرق ان ان ايدي مش نضيقة وافرغ انا عندي فكرة ان ايدي مش نضيقة - [01:04:33](#)

اهو اللي اللي بيدخله في صراع مع افكاره ان هو مصدقها في اول خطوة احنا هناخدنا هناحكم الافكار هنرصدها نكتب الفكرة اللي عندنا. هناخد خطوة لها على الخلف. انا عندي فكرة بتقول كذا. مم. طيب - [01:04:47](#)

بعد ما خلاص احنا كده وصلنا للفكرة اللي عندك. عايزين نعمل ايه بقى؟ عايزين نجيب عليها ادلة ايه الادلة من الفكرة دي صح واياه الادلة ان الفكرة دي مش صح - [01:05:03](#)

طيب وانا هقعد مع كل فكرة اعمل الحوار الطويل ده. لأ ما هو خلي بالك في افكار مركزية بتحكم حياتك في افكار مركزية تحكم حياتك. فانت ممكن محاكمة ثلاث اربع افكار ينقلوا حياتك نقلة غير عادية. معلش اديني امسلة - [01:05:14](#)

يعني مسلا وضح لي الموضوع ده انا عايز امشي في خطوات عملية دلوقتي. مم. اعمل ايه؟ اقعد مع نفسك كده وحدد الاول الملفات اللي فيها ضغوط في حياتك انا مضغوط في علاقتي بزوجتي في علاقتي باولادي في علاقتي بنفسي. مم. طيب - [01:05:29](#)

انا موجود في علاقتي بنفسي. ايه اكثر فكرة جوايا في علاقتي بنفسي اكثر فكرة جوايا ان انا مش هعرف اتغير اكثر فكرة جوايا اللي اتغير اتغير اكثر فكرة جوايا ان لو فلان اتغير انت هتتغير - [01:05:42](#)

احد الامثلة مسلا اللي احنا قلناها طول الحلقة اما الامسلة او انا ان انت هتلاقي هتلاقي كم آآ اساءات او او افكار غير سوية كتيرة جدا. مم. ايه الافكار اللي جواك حوالين علاقتك بزاتك - [01:05:59](#)

طيب انا خلاص طلعت الفكرة اهي كتبتها اول حاجة رصدها رصدت الفكرة الفكرة بتقول واحد اتنين ثلاثة. طيب عايز احاكمها بقى ايه الادلة على صحة الفكرة دي ايه الادلة اللي بتقول ان انت بما ان والدك مات فقير وكان معه مال وافتقر فانت هيحصل لك نفس

الكلام - [01:06:13](#)

عندي فكرة ان انا هموت زي ابويا عشان بابا كان عنده مال وفقده. وانا النهاردة معي مال لا ده احنا لما بندخل في مساحات ازमत الناس بتجد كم افكار قد تبدو سخيصة. قد تبدو سخيصة للغير - [01:06:32](#)

اه ابني هيضيع عشان هو وحيد عشان خاله ضاع عشان هو وحيد هل انا بحتاج حد يطلع معي الافكار دي ولا ولا كل انسان قادر على انه يطلع اجزاء كتيرة جدا او او او مرات كتيرة جدا بحتاج لمساعدة اخصائي نفسي - [01:06:46](#)

احنا عندنا المجتمع الاخصائي النفسي ده وزيفته للمجانين. لأ هو مش ده الصح انا لو متعسر مع مع ملف معين هحتاج ارجع له. ايوه ممكن اطبق ده مع حد حكيم عاقل في حياتي ممكن. ممكن اطبق ده مع اخصائي نفسي؟ ممكن. ممكن اطبق ده مع نفسي؟ ممكن -

[01:07:02](#)

الفكرة دي هتبدأ تقل جوايا. انت مقتنع بالفكرة اللي قلتها دي كم في المية؟ اديها درجة ادي الفكرة اللي انت قلتها دي درجة. اه مقتنع بها تمنانية من عشرة ابدأ بقى حاكمها ادلة مؤيدة وادلة معارضة - [01:07:21](#)

بعد ما عملت ده اديها درجة تاني لا هي كانت تمنانية بقت اربعة تمام؟ مم. طيب. هات لنا بقى الفكرة دي صداها على حياتك عامل ازاى بما ان انا عندي فكرة ان انا مش هتغير ما اخدتش دورة الفلانية - [01:07:37](#)

وما رزتش اصاحب فلان وما رزتش اقدم على الشغلة الفلانية. طب لا لا خيلنا بقى نصلح الايه؟ الخطوات دي كلها. ان بنت على الفكرة دي. مم يبقى انا رصدت الفكرة واديتها درجة وحكمتها وحطيت فكرة بديلة - [01:07:55](#)

وقعدت الاحظ صدى الفكرة دي على حياتي بدأت اخذ خطوات اخرى مختلفة الرحلة اللي بقولها دي مش رحلة سهلة وبسيطة. مم. رحلة كبيرة. مم. وتغيير الافكار حقيقي امر محتاج مجهود - [01:08:08](#)

اكثر حاجة هتساعدني على ده المرونة المعرفية ان انا يبقى عندي انا يبقى انسان مرن اكثر حسنة مرن بمعنى ايه؟ مرن يعني عندي قدرة على تانية او اراء تانية؟ اه. حتى لو الفكرة دي لها مستند ديني عندي. مم. حتى لو الفكرة دي - [01:08:23](#)

المستند ديني يعني انا كنت فاهم ان ده كذا عشان حرام قعدت مع ناس مختصة وناس فاهمة وعرفت لأ ان ده ما كانش حرام ده انا اللي فاهم غلط. مم - [01:08:39](#)

فبدأت الفكرة عندي تتصلح. فالمرونة المعرفية ان انا اتقبل افكار جديدة. انا انا ما اتربيتش عليها. انا اول مرة اسمعها. هم يعني مش كل حاجة اول مرة تسمعها تبقى غلط - [01:08:48](#)

زي ما قلت كده الحلقة اللي فاتت اتناشر سنة. انسحب من حياة ابنك من حياة ابنك. الناس بدأوا يتخيلوا ان انا باقول له آآ تصور علماني. بالزبط. وانا انا مقدر خوف - [01:09:00](#)

لا ابدأ انا باقول لك انسحب من انت ما عندكش ولاد لما تخلف هتعرف. انسحب من حياة ابنك فيما يقدر عليه احيي كل كلمة بقولها في التربية نعيش بها طبقها. مم يعني مش مش بطبقها. لأ انا مطبقها مطبقها وععيش بها. مم. يبدأ ان انا - [01:09:10](#)

يعني آآ اتكلم عنها يعني تمام انا طبعا كان يهمني جدا ان انا اطلع بنتيجة عملية في الاخر عشان ما يبقاش الحلقة ضرب امثلة وخلاص الاسئلة طبعا بتوضح الحال وتوضح الفكرة فيعني اتمنى ان كل الناس - [01:09:30](#)

اللي سمع الفايده في الاخر يحاول يرتب تاني الامثلة دي ويحاول يتخيلها في حياته واكيد يعني كلنا بنقف آآ على الاقل حاجتين ثلاثة من اللي اتقالوا في الحلقة النهاردة آآ - [01:09:44](#)

اه انا هحاول اكتفي بالقدر ده النهاردة بحيس ان يبقى في تركيز على نخرج بفكرة مركزية ان احنا نحكي افكارنا ونعرف نرصد مشاكلنا فين ويبقى عندنا مرونة عقلية عندنا قدرة على تقبل رأي غير رأينا وتغيير المعتقدات اللي احنا عايشين بها - [01:09:59](#)

يعني طبعا حاجة مش سهلة لكن فكرة ان الانسان يهدم الصنم اللي موجود عنده ده دي لوحدها خطوة تقدم قوية جدا يعني. هو يعني المعنى المركزي اللي احنا قلناه ان معايير الحكم على الفكرة - [01:10:17](#)

بخلاف معايير حكم الناس. يعني معايير حكم الناس اللي الفكرة دي صح ان انا اتربيت عليها ان في ناس كتيرة بيعملوها مم. طيب لأ احنا قلنا له معايير حكم على الافكار متفقة مع قيمك - [01:10:31](#)

بتؤدي بانسجام مع اهدافك تؤدي بانسجام مع المجتمع اللي انت عايش فيه بتؤدي لمشاعر ايجابية بقى اعني بالاصالة القيم الدينية تمام طيب لو لو الاربعة الاربعة دول متوافقين فاحنا قدام فكرة سوية. لو الاربعة دول فيهم بعد غائب فاحنا قدام فكرة غير سوية - [01:10:44](#)

تمام جدا جزاك الله خيرا حلقة جميلة وزى المرة اللي فاتت ان شاء الله يعني ربنا يكتب لها القبول. هم. وآآ نكمل بقى ان شاء الله مع بعض في يعني ان شاء الله الطلعة اللي جاية احنا فيه ان شاء الله تعاون ما بينا - [01:11:03](#)

آآ طبعا ده اعلان مسبق يعني عن الدورات ان شاء الله هتبدأ تتعمل على آآ اكاديمية فاهم آآ هنعلن عنها قريب يعني ان شاء الله فتابعونا وبازن الله تلاقوا كتير جدا حاجات كتير جدا تسركم وحاجات مفيدة يعني - [01:11:20](#)

اه شكرا استاز احمد الكودي سبحانك اللهم وبحمدك اشهد ان لا اله الا انت استغفرك واتوب اليك - 01:11:36