

مجالس فقه النفس 670 | ونفس 84 | مجلس مفتوح لإجابة الأسئلة

عبدالرحمن ذاكر

السلام على محمد وعلى اله وصحابه اجمعين رب اشرح لي صدري ويسر لي امري واحلل عقدة من لساني يفقه قولي اللهم علمنا ما ينفعنا وانفعنا بما تعلمنا واجعله حجة لنا بين يديك يوم نلقاك. نسألك اللهم صبرا وفرجا ونصرا عاجلا غير اجل. نسألك ان تجعلنا من الاقوياء في الحق - 00:00:00

المنتصرين لاهل الحق المستضعفين في كل مكان يجاهد فيه لاعلاء كلمتك ورفع رايتك اللهم امين السلام عليكم ورحمة الله وبركاته اليوم يوم مفصلي ما بين ما مضى وما بين ما هو قادم اليوم اجابات اسئلة - 00:00:20 متعلقة بفقه الالم وتحديد متعلقة بتدريبات الالم مم راح نشوف الاسئلة ممكن يكون في اشياء متجاوزة لكن هذا هو المفروض اذا الله يستر ان شاء الله وانهيينا اليوم آآ الاسبوع القادم واللي بعده راح يكون - 00:00:38

ايضا اه فاصل ما بين ما سبق وما سيأتي لانه راح يكون في اه سرد وقراءة لنصوص من القرآن ومن السنة النبوية ومن اثار الصحابة ومن بعدهم في كيفية النظر الى الدنيا والموهونات والزخرف والتعامل والرد على شبهة ان الله يحب ان يرى اثر نعمته على عبده المستخدمة بطريقة احيانا مغلوطة الى اخره - 00:00:56

لذلك لكن اليوم مبدئيا نحن مع اه اه نهاية فقه الالم واجابات اسئلة متعلقة بفقه الالم وتحديد متعلقة بتدريبات الالم اعداد الدرس اليوم هو السادس والسبعين من مجالس فقه النفس والثامن والاربعين من مجالس ونفس - 00:01:18

آآ هذا اقوله لانه البعض احيانا يقول يعني طويل المجالس اقول نعم يعني اللي يريد حل سريع ما عندي انه بعض الناس يأتي محمل بمشاكل يريد ان يعالجها بيوم وليلة - 00:01:35

على اي حال اه نبدأ ان شاء الله الرجال اه اسئلتهم اقل اه انا المعذرة راح ابدأ كالعادة اسئلة اللي معنا عبر الاثير اونلاين وبعدين اجي على هون يقول في تدريبات الالم مع الماضي هل تدوين اليوميات والاحتفاظ بها يعتبر من وسائل القراءة تاريخ النفس الخاص -

00:01:51

هو من موهينات الماضي كالصور والذكريات. جميل انا الان اسجل وادون ذكرياتي مع نفسي. اه بعض المواقف ما يسمى اليوميات احيانا. هل هذا يعتبر من المهينات ام من الذي يعينني - 00:02:14

اه مما يعينني في في تبصري بنفسي هو الاصل مما يعينك ولكن الى متى؟ يعني اكتب انا دايم اقول كراسة قراءة النفس خلصتها حليت الاسئلة اللي فيها احرقها ليش؟ لانه اصلا انك انت مريت مريت على ما تحتاجه من اقل القليل من معرفتك في نفسك. طب افرض لاحقا احتجت اه لاحقا غالبا اه - 00:02:27

الي راح تحتاجه راح يطفو الى الى سطح الذاكرة دون ان تحتاج ان تقرأ مادة معينة. والا سيتحول الامر الى وسواس كل شوي اعود اراجع نفسي واقعد انقب عن عن العيوب والمشكلات والكذا - 00:02:51

اه فنعم في البداية ممكن يكون تحتاجه انت كنوع من التبصر بالنفس. بعد ذلك انا اخشى ان يتحول الى شيء مهم آآ طيب هل من الممكن ان يكون وهمي الكمال مفيدا او له منافع. ما دام مهم كمال بطل نافع. خلص من اسمه - 00:03:04

اما طلب الكمال الانساني المحتمل الممكن؟ نعم بمعنى هل من المفيد في طلب الكمال ان ان اتقن الامور؟ صح. نعم ممكن. هل من

المفيد في الكمال الانساني الممكن انني اكون - 00:03:28

اقل من الاخطاء احاول ان اصنع الصنعة باحتراف او كذا نعم ممكن. لكن طالما دخلنا بتعريف وهم الكمال خلاص ما في نفق يقول ذكرتم احسن الله اليكم ان تخيل الطيران من وهم الكمال لعدم قدرة النفس البشرية على ذلك وارى بناء على ذلك بانه لم يكن عند من سبقنا بعضا من وهم الكمال لو لم - 00:03:45

يكن لما اصبحنا الى ما نحن عليه. طب جميل هذا دائما اللي يخوض فيه الناس اللي متأثرين اه بالاعلام وبالذات باعلام هوليوود نشوف لو ما كان عندهم خيالات في بالنسبة لنا اه زايدة ما كان تطوره الان - 00:04:08

طيب الانسان عادة عندما يتخيل يتخيل شيء في حدود مقدرته لا يستطيع ان يتخيل شيء في عدم حدود مقدرته. بمعنى كما نقول دائما حاول ان تتخيل نفسك تطويع لن تستطيع - 00:04:24

والذي ستستطيع انك انت تتخيل نفسك بوضعية معينة يعني لو اغمضت الان عينك راح تتخيل نفسك في وضعية معينة وكانك مستلقي على السرير طيب وفاتح ايدك مسلسل سوبر مان اللي انت بتشوفه بالافلام. ايوه كمل المشاهدة - 00:04:42

يمكن راح تضيف خلفية غيم لكنه هذه الصورة غير واقعية انت راح انت تجيب من هنا وهناك. اما ان تتخيل شكلا غير حقيقي بتفاصيله كاملة صعب ولذلك احنا سبحان الله من الاشياء اللطيفة انه في الزمان انت اذا مر زمان - 00:05:00

اه وصار ماضي بالنسبة لك يصعب عليك ان ترجعه كما هو في ذاكرتك يصعب عارفين اليوم في شعور لحظي في اه صورة لحظية في كذا يصعب انك تجيبها كما هي. لا بد ان تكون فقدت منها شيئا. وكذلك في المستقبل. طب الناس كيف يبتعدوا - 00:05:24

الناس يبتعدوا لما يكون في عنده حاجة معينة هذه الحاجة يحاول ان يعالجها بطريقة ما هذه الطريقة تؤدي الى طريقة الى طريقة الى لكنه هل تتصور انه في واحد كان جالس - 00:05:42

وتخيل بين قوسين شكل وهمي ومن هذا الشكل الوهمي اه اخترع جيب لنا هذي القصة اللي عنده قصة كهذه يجيب لنا اياها سيقول البعض طيب كيف الانسان اخترع الطيران آ - 00:05:55

محاكاة العصافير الطيور النسر الجناح الكذا ثم بعد ذلك بلش فكر انه طب لحظة شوي انا احتاج الى قوة ترفعني الى الاعلى وتضعب يعني تضعب عملية السقوط مع الجاذبية. فبدأونا. اما انك تتصور انه وهم الكمال هو الذي اوصل الناس الى ما نحن فيه من اختراعات - 00:06:11

هذا غير صحيح طيب آ كيف اعرف نفسي تعريفا ليس اعتياديا اي غير الاسم والمهنة. احنا عادة نقول اه ما الاجابة على هذا السؤال اذا ما بدك تقول انا عبد الرحمن العراقي اللي مولود من كذا. تقول انا نفس الانسانية مخلوقة من جسد وروح لعبادة الله - 00:06:31

هذي هذا الوصف الخام اللي ينطبق على الجميع كل ما عدا ذلك زيادة يعني كل اسمك زيادة على هذه النفس. بدليل ان الاسم يتغير طيب آ ايش كمان العرق الاب والام البيئة الجنسية هذا كله مقابل - 00:06:57

المهنة لذلك من الاشياء اللي دايم تستوقفني ان البعض يعرف نفسه بالاسم والمهنة بس حياته كلها يختصرها بالاسم والمهنة في العيادة اقول له عرف نفسك تعريفا غير اعتيادي فلان طبيب اعيد علي السؤال - 00:07:21

والله صدقوني مرات اعيد السؤال مرة مرتين ثلاثة يكرر نفس الاجابة ويقول ما ما اعرف اجابة غيرها او تقول ما اعرف اجابة غيرها طيب آ هل الجهد مرتبط بالحالة المادية العامة للمجتمع؟ لا - 00:07:39

بدليل في اغنى ما كانت عليه الامة الاسلامية كثر الزاهدون بل انه بعض بعض مؤلفات التصوف كثرت لما دخلت الدنيا يعني صار في ردة فعل على الدنيا لما دخلت على الامة الاسلامية. صار في ناس يؤلفون بالزهد حتى يذكروا الناس - 00:07:58

انه ترى ديروا بالكم الدنيا طغت عليكم. فمو بالضرورة لكن يعني الاستهلاك انا كنت ناوي اتكلم في هذا بعد بعد بكرة كان في عنا سوق اه او اه امس الطلاب المفروض انهم يعني كل واحد اه انتج انتاج معين وعمل وكذا وعملوا اعلانات وكان في سوق - 00:08:18

اه من الطبيعي وهذا لا اريد ان اقول هذا خطأهم ولكن من مما ينبغي ان يعالج انه معظم معظم العروض والتجارة كانت اكل زائد عن الحاجة واكسسوارات زائدة عن الحاجة - 00:08:39

عند الشباب اكل زائد عن الحاجة. عند البنات اكسسوارات زائد عنها. ليش ليش انه هذا هو المحيط يعني يصعب ان توجد انسان الان لدرجة يعني بحكي مباح بحكي لو جاز مباح ان نستدعي مقولة من التاريخ الحديث - [00:08:59](#)

اللي هي مقولة ماري انطوانيت. ليش الفرنسيين ميتين من الجوع؟ ياكلوا كروسون يعني ايش المشكلة؟ لانه حقيقة اولادنا مو عارفين ايش يعني انك انت تصنع صنعة يحتاجها الناس يلا بدي اعمل لي صنعة ايش بدي اعمل كب كيك - [00:09:15](#)

لو اهل غزة احتاجوك شو حتسوي؟ كاب كيك. يا حبيبي فش مش عايزين شو بدك تعمل لهم؟ اعملهم كب كيك طب ايش نعمل لهم يعني لسا لسا المسألة مش واردة عنده - [00:09:33](#)

على اي حال البيئة الحالة المادية العامة ممكن تؤثر في الاستهلاك نعم ممكن تصعب الزهد نعم اه لكن مو بالضرورة كما قلت في الحالة الاسلامية عندنا لما كانت الحالة المادية جدا مترفة بالعكس اه كثر الزهاد الى درجة التطرف - [00:09:48](#)

صنعوا كذا بناء على طلب حاجة اللي هي الرز لما بسمع شغلات كمالية بحاجة حرفية هذا حق سبحان الله سؤالك هذا قضية الرزق وعلاقته اه يعني قضية والطلب والعرض والكذا. هذا له علاقة بالنصوص اللي راح نقرأها - [00:10:07](#)

انه انه هل احنا حقيقة نفعل ما ينبغي فعله ولا نفعل مجرد ما هو حتمي للاشياء المحيطة بنا ولذلك انا دائما اقول للناس اللي بدرسوا ادارة اعمال واقتصاد لا تستهينوا بانكم انتم ضحايا لطريقة تفكير معينة - [00:10:35](#)

امس اوقفني شاب ماذا تخصص يا فلان تجارة دولية وانا اسمع الكلمة ابتسمت قلت يا ترى كيف علموك التجارة الدولية؟ طبعا هو في بلد غربي دارس هلاً بكونوا طبعا مفرزينه يعني تفريز رأس مالي استهلاكي بالقوانين الغربية للسوق - [00:10:51](#)

حكى له اه كل ما صنعت زيادة امورك كويسة. في حين كل ما صنعت زيادة قد تكون انت في الاسلام عندنا اثم. ليش ليش ليش لانك لانك انت عم بتكون سبب من اسباب الاسراف في المجتمع - [00:11:11](#)

البعض حيقول اه بس هو هيك ابوه هي هاي لحد ما نلجا الى ان نرجع الى حاجتنا ونبدع في في في هويتنا اه محتاجين نقف قليلا لان كل ما نعرفه في الواقع الان - [00:11:29](#)

كل ما نعرفه في الواقع الحقيقة لا علاقة له بالاسلام. الاسلام مو هو اللي درس المدارس ولا عمل الجامعات ولا نظم الاقتصاد العالمي الان. بالعكس كما قلت سابقا احد الاخوة اه في شركة اتصالات محلية - [00:11:41](#)

يقول كنا في اجتماع مع مدير المبيعات فقال اريد من كل شخص انه يعني راح يكون انجاز ان نحاول ان نجعل كل مواطن اردني عنده خطين من الشركة طيب ما مدى الحق اجا؟ طز - [00:11:58](#)

وبالاولاد طز. انا اريد الجميع انه يكون معه خطين. حتى انا امليا لا علاقة لي بالصحة النفسية والاخلاق وغيرها زي ما حقت هذا ان شاء الله لما نقرأ النصوص راح يكون واضح اكثر - [00:12:14](#)

يقول مثل كوي الثوب مثلا في بعض المجتمعات هو حالة اجتماعية مسلم بها وينظر لمن لا يملك لا يكون كذا. طيب هنا يأتي الوحي ليعالج ذلك. الوحي يطالبك ان يكون في حالة مما يسر العين - [00:12:28](#)

انا بطالبك تكون مبهدل لكن ايضا لا يطالبك ان تكون موسوس الى درجة انك اذا طلعت والثوب مش يعني اه مش خمس نجوم ما بتطلع لا هنا هذا وذاك انت تتوسط - [00:12:41](#)

طيب هل يدخل في الفراسة قراءة الوجوه والخطوط؟ اه الخطوط لأ. الوجوه نعم لكنه مو اللي معروف الشعوذة اللي موجودة اذا وجهك مربع ومثلث ومش عارف لا عنجد انتوا بتضحكوا - [00:12:57](#)

احنا وين الان؟ في اي منطقة قديش بعيدين عن دوار الواحة؟ في دوار الواحة في مكتب يدرس التفريس عن طريق شكل وجهك يعني فلا يعني يعني الله المستعان اه طيب آآ - [00:13:12](#)

طيب يقول انه انا مرة اه لي تجربة مع قارئ خط واري بان تحليله موافق. ان شاء الله لما نتكلم عن الفراسة راح نتكلم عن هذا. ولكن هنا يلعب دور كبير وفي فيديوهات - [00:13:37](#)

سابقا او قناة شخص يحلل الشخصيات من خط يدهم. وفي الاخر يورجيهم انه كذب عليهم كلهم كل التحليلات زي بعض وكلهم

اقتنعوا بكلامه طيب القضية فيها احياء يعني بشكل كبير - 00:13:47

طبيب هل من الجيد تطبيق تقبيل الرأس او يد الطرف الاخر على بعض الشخصيات العادية في حياتي اه تقبيل اليد له له اعتبارات كثيرة قد يكون احترام تقدير قد يكون تواضع منك قد يكون كسر لكبرك في شيء في نفسك - 00:14:03

انت انت تقبل يد فلان وكأنك تقول له ترى ما عندي اي حرج في ذلك لانك تريد ان تزكي نفسك. فالقضية تعتمد على حالتك حالة المقابل المهم انه انه ما نخرج فيها عن المشروع - 00:14:26

ما نقدس الانسان ونحنى له ونعمل له مش عارف مين. ولا انه والله لانه في كبير قوم يحب ذلك فانا اعمل له اياه. بالعكس انا اللي بحب ذلك ما بعمل له اياه - 00:14:40

طبعاً معاد الوالدين لما واحد كبير قوم يعني بحب اه انه ان يرى. وبعض هذول غولات الصوفية بتلاقيه هيك بمد ايده على طول للعالم. بوسي ايدي طبيب هي هاي الحطة اصلاً فيها منكراً هذي. لانه هاي الانحناء اه لانه هو مجرد وضع الجبهة - 00:14:50
على على موضع معين هذا تعريف السجود هذا تعريف السجود ولذلك في في قراءة. يعني اقل ما فيها فيها كراهة. اقل ما فيها طبيب هل يوجد الم من شدة الاكتئاب اشد من الاكتئاب؟ - 00:15:15

ما جربت ما اعرف لذلك يعني لكنه من خبرتنا مع الناس في المراجعات اه الاكتئاب نفس المراحل ولا تستطيع ان تقول اكتئاب هو مرحلة واحدة وبالتالي هل هنالك الم اشد من الاكتئاب - 00:15:29
الاكتئاب اذا كان المقصود انك انت لا ترغب باي شيء في الحياة ولا تستمتع باي شيء في الحياة ولا تجد لذة هذا في حد ذاته ليس هو اشد اشد انواع الاكتئاب - 00:15:45

اشد انواع الاكتئاب هو ذلك الذي تصارع فيه نفسك الى درجة انك لا تطيق النظر في المرأة ولا تطيق ان تسمع همس نفسك اصلاً ونسأل الله ان يعافينا جميعاً الاكتئاب ليس واحداً. طبيب هذا اللي انا وصفته الان - 00:15:58
فيما هو اكثر اشد الما منه ما ادري يعني لكنه لكن يا ترى لو سئل واحد عنده اكتئاب شديد مثل اللي وصفته تعال من عرضك الى اه الى اه نشر منشار تقبل؟ الله اعلم - 00:16:16

ولا تعال ننظرك الى قصف ولا تعال نحطك في مجهول معين الله اعلم الله اعلم فما عندي ما عندي اجابة مباشرة لانه اولاً لا الاكتئاب هو واحد ولا القضية بسهولة انك تقول ما ما هو الاشهاد الالمانى قبل فترة كنا عم بقرأ كتاب عن الالم كتاب غربي - 00:16:34
اه طبعا اللي عامله متخصص فيما يسمى العلاج التلطيفي وقضية الالم اللي هي علاج الالم اللي في اخر يعني في اخر الحياة اللي تكون مع المرضى اه اللطيف انه في المقدمة بيحكى لك الالم من اكثر الاشياء اه مم - 00:16:53

غموضاً هو متخصص الالم ليس ليس بالسهولة انك تقول يعني مثلاً في الطب عندنا لما يقيسوها مادياً اشد انواع الالم ايش؟ مثلاً الم الولادة ثم الم الكلى قاعدين يتنازع الم العظم والاسنان وهكذا. هاي واضحة. لكن الالم النفسي اللي عم نتكلم عنه - 00:17:09
يعني مثلاً واحد مثلاً ما عنده اكتئاب ما عنده اكتئاب لكنه بمجرد ما يفقد انسان يشعر بالهم شديد الى درجة انه سرعان ما يفكر في الانتحار. مع انه مو مشخص اكتئاب - 00:17:32

طبيب هل هذا هل هذا ممكن ان يدخل في السؤال؟ الله اعلم وعليكم السلام طبيب المؤمن لا يمرض نفسياً لكن اذا كانت هناك شوائب خاصة بالنفس وليس بالدين. ما في شيء اسمه بالنفس وليس بالدين. هو هاي شايف عشان هيك طولنا في تعريف ايش يعني ايمان - 00:17:47

شو يعني خاصة بالنفس مو خاصة بالدين؟ الدين ممتزج. الدين ممتزج بطريقة تفكيرك بطريقة شعورك بطريقة اه نظرتك للامور بطريقة فعلاً طبيب فما ادري ايش المقصود طبيب يقول هذه الشوائب ستجعله يمرض نفسياً حتى ولو كان مؤمناً واضح انه الاخ يعني ينبغي ان يراجع ايش تعريف الايمان؟ كيف اصل الايمان الذي يمتعني من المرض النفسي - 00:18:06
اظن ان الاخ محتاج ان يراجع مجالس المؤمن لا يمرض نفسياً. طبيب. اه ما هو الهدف من تدريبات الالم سؤال يعني بخلي الواحد يلطم بس يعني عادي ممكن يعني نجاوبه. ما هو ما هو الهدف من تدريبات الالم - 00:18:30

ايه الهدف من تدريبات الالم تقوية النفس لمنازلة الالم. لمعالجة الالم باختصار انت تدرب عضلات نفسك بين قوسين حتى اذا جاءك حمل ثقيل في يوم من الايام تستطيع ان تحمله باختصار - [00:18:48](#)

طيب هل هو هل هو تقدير النعم فقط ام الجلد وزيادة القدرة على تحمل الالم لا لا تقدير النعم احنا ما جبنا يمكن يعني عرضنا له عرض لكن تدريبات الالم معظمها فيها تعريض النفس لما يؤلم - [00:19:07](#)

تعريض النفس ما يؤلم. تقدير النعم قد يكون واحد من ثمراتها لكن هو في الحقيقة عريض لكن ما بحب كلمة الجلد طيب آآ ما يصحب الالم من تقلبات نفسية وحال سيء - [00:19:26](#)

هل هذا ضعف ايمان وعدم تسليم بان الابتلاءات من الله؟ لأ مو بالضرورة اه الالم يعرضك الى الى حالة نفسية معينة حتى وان كنت مؤمنا يعني يعني من اشد اماما من الانبياء في عقيدتنا - [00:19:39](#)

ما في ومع ذلك الرسول صلى الله عليه وسلم كان يتألم ويشعر بهذا الالم. وعندما يشعر بهذا الالم يعبر عن شعور شعوره بالالم ما اقول اه لحظة شوي. هاي التقلبات اللي حصلت - [00:19:55](#)

بعض الناس وانا اظن انه هذا ايضا من وهم الكمال وانه الصورة الهوليودية اللي شوي اللي هو انه انا اريد ان عندما اتألم اكون ملتذ بالالم. ايش مين الملتز بالالم هذا؟ مين يعني؟ مين - [00:20:07](#)

وهون تستدعي هذه النصوص تبعت اه احبك حبين حب الهوى وحبا لانك اهل لذاك لا لا القلم القلم قلم والاصل في في عندنا في عند اهل السنة ان الانسان لا يتمنى لقاء العدو لا يتمنى لقاء ما يفتنه. طيب هذا الاصل فانت تحاول - [00:20:21](#)

بقدر الامكان تبعد عنك ذلك الموطن اللي ممكن يعرضك لفتنة ولكن اذا حصل ما تتسخط مع انه انت في تلك اللحظة اللي انت ما عم تتسخط فيها ايش بيبكون شعورك؟ متألم. متعلم ورافض هذا الالم - [00:20:41](#)

كان هذا الالم مو حابه طيب وبالتالي مو بالضرورة يكون اه يعني عدم تسليم وايمان. لكن اذا قاد الالم الى درجة السخط نعم هناك نقول انه الفلتر فيه مشكلة عملية المعالجة هذه فيها مشكلة - [00:20:55](#)

ماذا بعد كراسة قراءة النفس هناك انه فصول مؤلمة ماذا بعد ما خلبيت في نفسي؟ هذا حيي في الابانة والتعبير ان شاء الله فنصبر قليلا ما هي حدود تدريبات الالم - [00:21:14](#)

يعني متى اعرف اني عندي وهم كمان في هذه التدريبات؟ هو الاصل في التدريبات ان تقوي اه كالك عم بتشيل وزن لو انت عم بتشيل الوزن بديت تشعر باللي بسموه الفتيق يعني - [00:21:29](#)

عش الفتيق عليكم السلام ورحمة الله وبركاته. اجهاد طيب؟ اه يا رب. او شدة الالم لا هناك انت زودتها على حرق بمعنى يعني انا الان مثلا فقط عزيز علي فتألمت - [00:21:43](#)

طيب المفروض ان انا الالم حصل عندي وفقدت هذا العزيز علي. الان لحظيا مفروض اني شعرت بهذا الالم اتجاوز لا والله من باب تدريبات الالم انا بدي اظن هيك اه اشغل اغاني ومش عارف ميوزك من نوع معينة. وما اخلي اي صاحب الي يحاول يطلعني - [00:22:01](#)

لا هذا زيادة هذا زيادة. طب ما هي المعايير كيف اعرف؟ هو الاصل انك يعني التدريب يقويك ما يهنك فاذا وصل التدريب الى ان يوهن ويجعلك لا ترجع الى الحياة بطريقة سوية. اذا هذا اه مبالغة في تدريبات الالم - [00:22:19](#)

يقول لاني لاحظت في حياتي اكون ضاغط على نفسي ويحيي يوم وانفش وانفشي فيه واشعر كانه انتقام لنفسي لاني كنت شاد عليها. صحيح؟ صحيح قلنا سبحان الله يعني التوسط التوسط هو الاصل - [00:22:38](#)

طيب اه ما الفائدة من تدريبات الالم قلناها؟ كيف اتعامل مع المشاعر بعدد تطبيق التدريبات؟ انا ما بعرف ايش المقصود بالمشاعر لكن باختصار انا الان انا الان جالس في جلسة معينة واحد عم بتكلم وعم بخص من الالم من تدريبات الالم اني اتحمل لحد ما يكمل كلامه - [00:22:53](#)

طيب بعد ذلك في عندي شعور ايوة ايش هو الشعور؟ هذا هو السؤال شعوري بعد ذلك اني انا اه مثلا ما انتصرت لنفسي هذا الشعور

يحتاج الى علاج من تدريبات اللام انك ترجع بعديها وتقول يا ترى انا ليش شعرت هذا الشعور؟ هل الاخر عندي معطيه انا حجم زيادة عن اللزوم؟ هل - [00:23:10](#)

لا والله انا بعد ذلك كان التدريب عندي آآ او كان الشعور عندي باني تعبان ما بدي احكي او لما صمت وما جاوبوا بدأت تظهر عندي شكوك كثيرة باني انا اصلا ما بعرف ديني وما مثلا طيب - [00:23:29](#)

كل واحدة من هذه تحتاج علاج خاص بها. فما في اجابة عامة انه بعد تدريبات اللام كيف اتعامل مع الشعور؟ اي شعور؟ حسب مرات ممكن نكون عارفين مثل اللي عمل مثل اللي استطاع ان ينجز انجاز بحمل برفع حمل ثقيل - [00:23:44](#)

بعد ايش يعمل؟ روح يكافئ نفسه ياكل شوكلاتة انتم ممكن بعد تدريبات اللام بالعكس اه سجد شكر بتطلع هيك تكافئ نفسك وتروح تعمل لك شغلة ليش؟ لانه والله انتصرت اليوم انتصرت على نفسي. استطعت اني اتحمل هذا اللام - [00:24:01](#)

يقول لو تذكر لنا آيات قرآنية عن تدريبات اللام. راجع المجالس القرآنية لانه فصلنا فيها كثيرا في الآيات لما كنا نعلق في الامشاج واه النفس الانسانية. طيب هل تدريبات اللام - [00:24:17](#)

ابدأ واحد تلو الاخر هل ابدأ في تدريب واحد حتى اعتاد عليه فترة من الزمن ثم انتقل الى تدريب اخر؟ احنا قلنا في البداية تذكروا المقدمة اللي قلناها وكرناها. تذكروا ايش كانت - [00:24:34](#)

تذكر ايش المقدمة اللي قلناها في التدريبات حكينا انه يعني مش مش ضروري كل اللام فممكن الم من هون واللام ممكن تاخذ اكثر من قلنا امرين مهمين الاول التدريبات وضعناها - [00:24:47](#)

وضعناها نفرناها نثر كل واحد يرى ملاء مناسب له يعني قد يكون تدريب المناسب له غير مناسب لغيري. كما قلت اذا تذكروا واحد يرى انه عنده اشكال مثلاً في الصلاة انه لا يصبر عليها - [00:25:06](#)

انت تدريب اللام عندك انك تروح تصلي عند امام بطول واحد ثاني يرى انه ما عنده اشكال في هذا الامر. تدريب اللام عنده انه يصوم لانه عنده الصيام فيه مشكلة. واحد ثاني تدريب اللام عنده انه يصمت. واحد ثالث تدريب اللام عنده انه يلعب رياضة. ويشد على حاله شوي - [00:25:20](#)

وهكذا. هذا الامر الاول. الامر الثاني انا احتاج اكثر من تدريب انا احتاج تدريب متعلق بالصمت والتدريب متعلق مثلاً بالرياضة الجسدية وتدريب متعلق مثلاً مساء اه بالمواجهة انه شخص قال لي امر - [00:25:34](#)

ممكن افعل الثلاثة مع بعض طيب وجدت اني انا لو لو كثرت على حالي لأ انا راح يعني اضعف. خلص واحد فقط. فالقضية تحتاج الى تبصر بالنفس ما استطيع اني اضع - [00:25:53](#)

قاعدة عامة لكل البشر طيب بعد معرفة فقه اللام وخصوصا ثمرات اللام الم الجوع والحمية الغذائية له فوائد. ما الجواب اذا لمن يقول انه لا تجوع نفسك في الحمية الغذائية - [00:26:05](#)

لا تحرم نفسك انطلقاً من فهمنا لفقه اللام وثمراته يسأل هذا الذي قال هذا الكلام ليش ما اجوع نفسي؟ يعني يعني هذا الذي يقول لا تجوع نفسك ليش؟ اذا كان يقول قصده لا تجوع نفسك لانك خايف عليك انك تاكل الوجبة الوحيدة فبصير في عندك ما يسمى اللي هي - [00:26:20](#)

ياخذها ويصير يخزنها كلها كدهون. لانه انت مجوع نفسك. يقال له طيب. هل في وسيلة اخرى؟ ممكن انا اذا جوعت نفسي ثم اكلت على على قدر حاجتي يبقى الجوع حاصل فهو ينبغي ان يسأل صاحب النصيحة هذه ايش قصده اصلاً بهذه النصيحة - [00:26:40](#)

لكن كثير مما يقال عند اهل التغذية يحتاج الى مراجعة لانه زي ما قلنا قبل قليل جاي من منظومة استهلاكية حتى تدريبات التغذية والمعلومات اللي متعلقة بالتغذية كثير منها لا علاقة له يعني اه - [00:26:57](#)

يقول بالمنظور الاسلامي للجسد رياضة الجسد وغيرها ما رأيك في تدريبات الامتنان التي تطلب في التعافي من الادمان والتي فيها الامتنان للأشخاص وحتى الاشياء. لأ أنا مو معها طبعاً. اه منظومة الامتنان هذي اه - [00:27:12](#)

التدريبات تبتعتها. هذي جاية من منظومة فيها شوية فلسفة شرقية وبعدين اخدوها الغرب. وصارت تمارس في العلاج الجماعي

وجماعة يقوم يقول انا ممتن للشمس وممتن للريح وممتن لفلان وممتن لفلان - 00:27:29

احنا عندنا منظومة الحمد والشكر تغني. طيب ومنظومة اذكار الصباح والمساء تغني لكن في منظومة اخرى تغني من قيمة انا حكيت لكم سابقا في مدرسة هنا في البلد عندنا في يعني - 00:27:43

آآ هذي مدرسة على مستوى العالم معروفة صاحبها متأثر بفلسفات شرقية وبعدين اعمالها للنخب وغالية جدا يعني يعني المدرسة هذي بسيلكون فاري بواحد سيليكون اللي بدخلوه اولادهم فيها جماعة اه جوجل وما جوجل وهذول. هاي المدارس طبعا ما فيها لا

ايباد ولا ديجيتال سكرين ولا اشي كلها ورقة وقلم وقراءة - 00:27:57

لكن هذه المدارس لتأثرها بالفلسفة الشرقية اه عندهم اشي من ساعة الطعام اللي هو الامتتان نشكر الشمس نشكر الهواء ما بيحبوا سيرة ربنا طيب هذي النسخة الغربية منها ما عنا مشكلة. طيب - 00:28:27

هون المدرسة في بلد اسلامي كذا. المدرسة متحجة ونفس الدعاء نفس الذكر ليش ؟ لانه كالعادة انتم عارفين يعني فاكيرين مثال البانية والشطافة خلص هيك الشقق لازم يكون فيها بانيو ليش ؟ ما خلص لازم يكون في بانيو. طيب - 00:28:42

نفس الشيء انا انا ضد هدول. اه عندك في دينك ما يغنيك وبالتالي اه واذا اردت زيادة في قناة اسمها قناة البيضاء او اسألوا البيضاء طبعا ليش البيضاء مسميها؟ تركنا على المحجة البيضاء. طيب؟ فيسموها البيضاء. هذه متعلقة بالشعوذة وكذا. يسأل عن تدريبات

الامتتان بفصله فيها عادة - 00:29:03

قناة الفكر نسيت الفكر المعاصر الفكر الباطني المعاصر للدكتورة هيفاء اه اذكر دي عذرا هيفاء رشيد في في قناتين على يعني

موجودين نبحت عنهم. فيهم اسئلة كثيرة متعلقة بالشعوذة. والفلسفات الشرقية - 00:29:23

هل هنالك حد الالم لا يجب ان نتجاوزه ذكرناه قبل قليل اه تأتيني وساوس على انه اذا مارست عمل اه اه شاق مثل الرياضة قد يصل بي الامر الى الانتحار - 00:29:49

ممتاز انت قبل ما توصل الانتحار بطل يعني يعني يعني اللعب رياضة لما تحس انك كمان شوي تحتنحر بطل قبلها بدقيقة طيب آآ

الانسان كل ما عرف نفسه بيعرف سبحانه الله وين وين مدى حدود تحمله - 00:29:59

ولذلك نقول اقل قليل. وهذا راح نجيه ان شاء الله فيه هو نفس اخرها اقل قليل ما الذي يمنحك انك تمشي يوميا خمس دقائق؟ اوف وخمس دقائق صعبة صعبة اربع دقائق. دقيقة عندك مشكلة روح راجع المستشفى - 00:30:17

يعني يعني انا لا اعرف مع من اتكلم قد يأتي شخص ويقول لا شو خمس دقائق مثل مرة واحد راسلني البهدة شو انت بتحكي انك بعد اه كل صلاة بتعمل خمسين ضرب خمسين معدة؟ - 00:30:31

قلت له يعني انت عذرا عم بتكذبني ولا ؟ قال لا لا ما عم بكذبك. بس افرض اللي امامك واحد عنده جلطة معك حق صح. يعني طب شو طيب لما نقول قاعدة للناس لا نستطيع ان نعمم. حسب الاصل انك تعرض نفسك لقدر من الالم. وشوي شوي شوي - 00:30:46

ما الذي سيمنعك انك يوم اليوم مثلا؟ آآ تنط حبل لمدة ثلاثين ثانية غدا دقيقة او غدا ثلاثين كمان اسبوع كامل ثلاثين ثانية. اسبوع كامل دقيقة. اسبوع شوي شوي راح تجد نفسك تنط حبل ربع ساعة - 00:31:06

ونفسك ما يتعب بنفس طب افرض انا كلنا طلحة بل عندي ممتاز اعلم رياضة اخرى. مشي حرك قدميك. وانت في مكانك ارفعها في بس المهم عرض نفسك لقدر من الالم امانك تظل مرتاح في عالم مليء بالاستهلاك المريح - 00:31:27

مرحبا راح نستفيد طيب لانني رأيت من كلام دعاة الذين يكرهون ذلك وعدم الجهد الكثير. ما بعرف شو قصدهم بالجهد الكثير طيب عند الحديث عن تدريبات الالم في الماضي والتخلص من الصورة وبعض ما يذكر في الماضي ما هو الحد ذكرناه - 00:31:44

شاب غير متزوج ثلاثين سنة عند رؤية العلاقات والاختلاط بين الجنسين في الشارع وايضا عند سماع قاصي العلاقات المحرمة من الاصدقاء ومن محيطيه اجد الالم لا اكاد اطيعه ويصل الامر بعض الاحيان ان هذا الامر يؤثر على حالتي النفسية خلال اليوم. هل ما

اشعر به طبيعي؟ نعم - 00:32:03

ومتى يكون الامر آآ غير طبيعي؟ طيب اولاه هو طبيعي طبعا طبيعي ليش؟ لاكثر من سبب. اولاه لسبب عضوي بحت انك انت لديك

حاجة معينة؟ لا لا تستطيع الحصول عليها وفي مقابل عدم الحصول عليها هنالك مغريات كثيرة حولك - [00:32:24](#)
تجعل كل ما تذكرت هذا الامر يصعب عليك مقارنة ما يجري مع حالتك. هذا الم طبيعي الان في الم طبيعي اخر وهو انك صاحب مبدأ
انت ترى شيء اسمه حرام - [00:32:40](#)

وانت تحاول ان تسعى الى الحلال وما بين سعيك الحلال ورؤية الحرام لانك مسميه حرام. هذا ايضا انت تؤجر عليه طيب الى متى؟
لا هو هون هذي تحتاج الى علاج اللي هي ايش - [00:32:53](#)

كيف استطيع ان اتعامل مع الظرف المحيط حولي بدون ان اكون عبارة عن قنبلة موقوتة في كل لحظة. هذي مشكلة احد الاخوة
ارسل لي رسالة انه اكتشفوا انه هنالك تجار مخدرات في المكان اللي هو يسكن فيه - [00:33:07](#)
وقال لي وانا افكر بانه يعني ناخذ خطوة معينة يعني مع هؤلاء. وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته فقلت له شف قبل ما تاخذ خطوة
احذر من الغضب المتراكم عندك اللي هو ايه - [00:33:22](#)

اسرائيل والصهاينة وولاد الكلب المش عارف مين واهل الاهواء والبدع وجاره اللي هذاك اليوم حط ايوه بدي احطها كلها في مين
المخدرات. فايش بصير بتروح انت تعمل لك عصابة وروبن هود وتروح بدك تقتل هاداك تدخل حالك في مشكلة. ويمكن يكون الاخ اه
مسنود من جماعة من جماعة اه - [00:33:37](#)

الشرطة الفاسدة وغيرها. طيب وعليكم السلام ورحمة الله ولا انا رايح على الالعب خلاص انسى الموضوع فاو لا نعم طبيعي ولكن
ينبغي انك تحسن التعامل مع ولذلك دائما اقول الشباب يعني اذا الله يسترجعك يعني جاءت مجالس الف باء الزواج تحديدا راح
نفضل فيها - [00:33:59](#)

اه افهم افهم الطبيعة البشرية ولكن افهم ايضا ان الحاجات تستطيع انك تتلاعب عليها. وتستطيع انك تحاول يعني اه ببسموها انك
توجه اه هذه القوة الكامنة عندك الى اشياء كثيرة - [00:34:20](#)

وعندما تنظر الى الى المشاهد هذه تنظر اليها بمنظار واسع بمعنى انا قارئ العالم العولمي والاعلام والشيطان وماذا يفعل في البشرية
وان هؤلاء في منهم منهم سذج وفي منهم منهم اهل بلاء وفي منهم منهم مجرمون وكذا - [00:34:38](#)

هذا كله يعين في النظر الى الامر. اما لما تكون لا تنظر اليهم الى انهم المجرمة الفاسقة الفاجرة الداعرة وهذا المجرم الكذب هذا
سيجعلك اصلا قبل ما تفكر انت عم بتشوفهم على انهم اه على انهم اعداء لك وخصوم لك مباشرة طيب وهذا الامر احنا يمكن سبق
اني حكيت لكم - [00:34:53](#)

عن صاحب له كان عايش في آآ في دبي اه كنا ماشيين مرة في المجمع فطلع اعلان امامي اه كان فيلم اه توثيقي لثلاثة كانوا في
امريكا راحوا على اون باكستان بدهم يعملوا توزيع خيري وكذا. قبضوا عليهم وحطوهم بجوانتنامو - [00:35:13](#)

بعدين طلوعوا بعد سنوات طلوعوا بريئين فاول ما شفنا البوستر لسا عم بقرأ العنوان كذا فانتو عارفين موجود البوستر عليه صور اللي
هم عارفين البدة البرتقالية هذول يا اخي هم اللي عم بشوهوا الدين. مش عارف مين. و لهيك بدهم يفجروا يعملوا - [00:35:36](#)

بس قالها لسا عم ناخذ ونعطي ماشيين انا لا يعني يعني اذا راح ابالغ اقول مضت دقيقة من ذلك الكلام اذا راح عباله واقف بعد
شوي بنتين امامنا ماشيين من يعني من جنسية معينة اوروبية - [00:35:57](#)

آآ لبس سيء جدا وهو طلع القلب ايش هذا كيف سامحيني هم؟ بس الوحدة اللي يقعد يفجر المكان ارجع لي ارجع لي انت
ايش كان زعلك قبل شوي من الناس اللي اللي هم طالبان وما طالبان وهذول - [00:36:15](#)

كنت لمجرد انك شاهدت مشهدا لم تحتمله ذكورتك. طيب اردت ان تفجر المكان فكيف بني ادم شايف انه الله يعني يساء لهم والدين
والمظلومين والمغتصبات واللاوطنان والكذا وهذا كله يوضع في في بني ادم خمسطعشر ستطعش سبعتعش عشرين سنة -

[00:36:38](#)

ايش راح يسوي؟ انت طبعا لا اقولها تبرير محاولة فهم ليش قد الغضب المتراكم قد يوصل الى هنا فنعم هذا طبيعي ولكن ايضا عليك
ان يعني تشاهد الامر بمشاهدة اوسع شوي هذا بهون عليك. اه سيبقى الغضب نعم ولكن تصريفك للغضب - [00:37:02](#)

والتعامل معه سيختلف. انتهت أسئلة الرجال واعاننا الله الان على الجديدة القادمة من اسئلة النساء طيب اذا حد بدون اذا حد يدون تطبيقات فقه النفس عموما او تطبيقات المجلس السابقة - [00:37:21](#)

كيف تتجاوز النفس الالم القادم من الام غيرها؟ وتفصل بمشاعرها اذا كانت مكانا تخفيف الناس من الالمهم سواء اه جميل اه هذا ان شاء الله قريبا راح تعقد فقه الاشارة والاستشارة - [00:37:41](#)

انا الان اتلقى استشارات من الطبيعى ان احتمل الام الاخرين ليش؟ لانه عم يعيش الالمهم خصوصا اذا كنتوا مستشارا صادقا مو بعبي وقت ودقيقتين نمشي لأ انا عايش معكم امسال هؤلاء نقول لهم دائما احرص على تقليل الحالات - [00:38:00](#)

واحرص على انك عندما تخرج تؤدي اداء يومي انت معتاد عليه. هذا الفصل ضروري اما انه يوميا اه تكثر من الحالات تصل الى عشرة وخمستاشر حالة في اليوم كلها مآسي. واذ بك اصبحت انت الذي تحتاج الى علاج - [00:38:19](#)

واهل بيتك محتاجوا علاج واولادك يحتاجوا ليش؟ لانك انت عم تاخذ كل الالم معك طب ما العمل؟ العمل الفصل من الاشياء التي نقولها آ الصلاة تعمل دور كبير بين بين المجالس تصلي ركعتين احيانا - [00:38:36](#)

اه تاخذ وقتك تسبح احيانا جيد فقط انك اه بس تسمح لنفسك بانك تفتح الشباك وتنفس لك شوي. تنظر الى الى العالم اللي حولك بعض الممارسات هذي تهون لما تروح ما تروح مباشر وتدخل على البيت - [00:38:52](#)

لكن عد الى اصل السؤال حصول هذا الالم ضرورة انا لا اريد ان اتجاوزه كله كله. ليش؟ لانه هذا هو اللي بخليني اتفهم الناس اكثر هذا هو اللي بخليني اصلا يعني تذكروا لما حكينا عن قضية الانصات. قلنا ما الذي يجعل الانصات صعب؟ هذا الشعور بشعور المقابل - [00:39:08](#)

تقمص شعور المقابل هذا كثير مؤلم اه الان هل هذا الالم كله لا اريده؟ انا اريد جزء من هذا الالم وان كان التخصص اكثر يعني ما الذي يجعل انسان من المتخصصين اكثر قدرة من غيره؟ غير العلوم اللي عنده - [00:39:29](#)

القدرة على على تقمص شعور الاخرين. يقول انا بروح عند فلان بحسه بيفهمني وايش بفهم حقيقة؟ يعيش قدر من الالم معه لكننا تجاوز الامر تماما واتحول الى روبات عم باخذ المعلومات زي هيك انه اي. اه بيكتب لي و بجاوبه. خلص يعني. خلي اللي اه يشتغل - [00:39:46](#)

وما راح يشتغل. ليش؟ لان الناس تريد من يشعر معها بقدر من الالم لكن الصعوبة انه بعد ما انت تتألم كيف ترجع الى نفسك بالفهم العام اللي عندك بفهم سنن الدنيا والمخلوقية ورحمة الله سبحانه وتعالى وفقه القضاء - [00:40:09](#)

والقدر عندها تسلط ضوءك بتلك العدسة على على على صاحبك وتقول له شايف الالم اللي انا فاهمه الان واللي انا ربما اكون مررت به من قبل يعالج بهذه الطريقة حالات كتير بالذات من اهل الابتلاء. الحاجة للورية يدكي نفسه بعدل الله المطلق. طبعاً. الناس يعني بالاخير ربنا ما راح يفضل حالها لحالها كلها نماذج امتحانات مختلفة - [00:40:24](#)

لنتيجة واحدة. اه كما ذكرت ان شاء الله في فقه الاشارة والاستشارة لما راح تبدأ اه راح يعني سيلتحقون بها من اهل الاختصاص او ممن يعني ينوون ذلك نتكلم كثير على على مفهوم انك انت ينبغي انت اولاً ان تحصن نفسك قبل الاستماع لاحد - [00:40:53](#)

بعض الناس والله انا اصحابي كلهم بالجامعة بحبوا يحكوا لي اسرارهم. اه مين انت؟ شو انت قبل مين انت شو يعني استعدادك النفسي ايش اخباره؟ انت مرة مرتين ثلاثة بطلت تتزوج وبطلت كذا وانت صرتي كارهة ليش؟ لانه صحباتك عم يحكوا لك بس الالم - [00:41:10](#)

وما عندك فقه للحياة كما ينبغي. واذ بك تحولت الى بين قوسين سلة مهملات ما بتقدم شيء بس من فقه اليوم والليلة مطلوب منا الدراسة الخاصة في تخصصك وان كنت لا املك تخصص الا العلم الشرعي فهل يعتبر من العلم الدراسة الخاصة - [00:41:27](#)

واي دراسة تعتبر علم بس ما فهمت السؤال كما ينبغي. طيب ولاحظ ان تدريبات الالم تجمع ما بين التعرض وكف الاستجابة. هذا اشي اه بسموه الالي اربي بالعلاج المعرفي السلوكي - [00:41:45](#)

اه على اي حال. اه والتقبل وايضا العلاج السلوكي. سؤالي هل هو هل هذه التدريبات موجودة في النفس الاسلامي لا النفس الاسلامي

افضل من ذلك آآ محاولة انه نحاول نشوف تدريب موجود عند العلم الغربي ونقول - [00:42:03](#)

يا جماعة النفس البشرية واحدة. طيب الان كون ان بعض التدريبات الموجودة في علم غربي آآ يتقاطع مع حاجة نفسية موجودة عند الانسان اللي خلقه الله وهو اعلم به وهو اللطيف الخبير - [00:42:23](#)

لا يعني انه اه انتم عندكم التقبل والتعرض والاستجابة والكذا احنا عنا شئ يغطيه طيب مو بضروري يكون نفس الاسم طب ليش انا كثير يعني متعصب في قضية الاسماء؟ لانه الاسم يأتي معه ثقافته - [00:42:37](#)

يأتي معه فلسفة العلاج. تأتي معه انا اقول انه الاصل في تدريبات الالم هي انها تحمل المعنيين اللي دائما واردين في التزكية تخلية وتحلية. امسك نفسي عن الشيك عن شئ وامضي شئ اخر. طيب - [00:42:52](#)

الان نسميها اه تعريض واستجابة تخفيف تقبل كذا سموها ما تشاؤون لانه المشكلة دائما هذا الترقيع عارفين انا بدي ابني بيت برقع من هاي المدرسة اخر اشي بطلع بيت كوكتيل - [00:43:06](#)

ابني بناءك الاصيلي قبل فترة كنت جالس مع احدي الاخوات اللي عم يعني عم تشتغل في في ملف يعني محاولة الاسلمة خيلنا نسميهم قالت لي مصداق لكلامك يا دكتور كنا في مؤتمر - [00:43:20](#)

وعرض شئ معين احدهم عرض يعني آآ فكرة اسلامية يقول فالبروفيسور اللي امامه ما قبل يقول فتقول يعني مباشرة توقعنا ان هذا الشخص اه متحجر لا يريد ان يقبل فكرة غير غير فكرته. هذا الغربي - [00:43:35](#)

يقول بعد ما بعد ما يعني اه رفضوا الفكرة قال للمسلم للدكتور المسلم قال له عارف انه ايش رفض فكرتك؟ لانك انت عم بتحاول تجيبها من طريقي. ليش ما تجيب لي اياها من طريقك؟ - [00:43:55](#)

وصلت يعني عم بقولوا انت مشكلتك انك عم بتحاول تقنعني بشئ اسلامي بس باستخدام فلسفتي. قال له المفروض انك تجيب فلسفتك انت الاصلية تقنعني فيها. قالت ساعدتها حسيت انه ليش احنا مقصرين كثير بقضية ان نخرج بنظرية اسلامية كاملة -

[00:44:09](#)

عم بشتغلوا عليه يعني بعض الاخوة الان يعني في مجالات متعددة يمكن على رأسهم الان الله يرضى عليه يعني قصدي خارج بناء فقه النفس اه ويتقاطع معه بشكل كبير دكتور خالد الجابر. الان عنده شئ اسمه النظرية الاسلامية الشاملة. شغالين عليها في الرياض وبشكل اه يعني وان شاء الله قريباً ربما يصدر - [00:44:29](#)

يصدر شئ يعني يعني اظن ككتاب او شئ من هذا القبيل مرة اخرى اقول ما عندي اشكال بانه يكون في تقاطع. بس انا لا احب دائما هاي. ايش موجود عند العلاج المعرفي؟ انتم عندكم اياه؟ - [00:44:49](#)

النفس الانسانية واحدة. برأيكم في ناس لا هم متدينين مسلمين ولا هم اهل سي بي تي وعلاجهم معرفي وغيرهم. طيب برأيكم هدول آآ لما يتعرضون الى محن معينة وبيتعالجوا كيف عالجت نفسك؟ يقولك انا صبرت نفسي - [00:45:03](#)

صبرت نفسي كيف بالله يعطيني شو الميكانيزم اللي صبرت فيها حالك انه كنت عفرك بتسبه. صبرت حالي بس هيك انشغلت اه يعني انت عملت لنفسك نوع من صح؟ يعني انت حاولت انك - [00:45:24](#)

اه خلص لانه طريقة تعليمنا احنا المفردات اللي بنستخدمها هي المفردات من الوافد الغربي للثقافة المتسلطة نحاول ان نرقع كل شئ من خلالها. على اي حال مما يمتلك كنز لا ندرك اهميته نعم للاسف لا نملك يعني نملك كنز لا ندرك اهميتهم - [00:45:42](#)

طيب آآ الاخت اذا كنت مهتمة كوني معنا قريباً في فقه الاشارة لانه سألت عن كتب متعلقة بالعلاج النفسي وغيره طيب كيف يتعامل المصاب بالوسواس القهري مع هذه التمرينات باتزان. الوسواس القهري ما دام اسمه وسواس قهري لابد ان يكون معه شخص مشرف عليه - [00:46:04](#)

اذا عم نتكلم عن شخص مشخص بالوسواس القهري لابد ان يكون هنالك شخص مشرف عليه. لانه صاحب الوسواس مشكلته الكبرى انه لا يستطيع التعامل مع هذه الافكار المتزاحمة التي التي تصل الى درجة انها تقهره قهراً - [00:46:24](#)

فلا بد له من مشاهد خارجي حكيم يعرف يتعامل معاه اما انه واحد لحاله يوصف الوسواس القهري. يحاول ان يفعلها لا لا انصح بهذا

الخير هل ايضا من فقه الالم ان اكبح شهوة الرد على من يستفزني متعمدا؟ نعم - [00:46:41](#)

هذا اللي قلنا نعم من تدريبات الالم واحد قاعد بحاول يستفزني متعمد من تدريبات الان من ان اصبر نفسي على عدم الرد. نعم هاي من تدريبات القلب كيف يكون تدريب الالم مع هذه المواقف؟ لا من تدريب الالم نعم اني اصبر. الا اذا كان في مصلحة شرعية في الرد عليه - [00:46:57](#)

اما اذا القضية قضية انه انا بس القضية هوا وشهوة كلام وانتصار وقصف جبهة وكذا لأ امسك نفسي ملحوظة ممكن تعطينا اسم

محل العصير الذي حدثنا عنه ومكانه حتى نزوره في رحلتنا القادمة الى لبنان - [00:47:16](#)

ان شاء الله خير ايش؟ هذا تدريب انا بالزبط. امسك نفسك اه امين طيب كيف لنفسك ان تتحمل الالم الدائم المستمر من اذى

نفسى ولفظي وفقد اهل وغيره؟ طيب يعني كالعادة نحن في اسئلة مين الان - [00:47:31](#)

وتتميز سلسلة النساء بايش بالواقعية المبالغات لما انا لما حد يقول لي الم دائم مستمر على طول راح يجي في بالي بني ادم في

معتقل مسؤول عنه مية الف سجان - [00:47:52](#)

طول ما واحد يهدى ويتعب من الضرب يجي واحد مباشرة حتى ما يخليه يتنفس. تمام. طيب؟ او واحد في حالة سرطان بنكرياس

متقدم جدا او سرطان نظام متقدم جدا واصل الى درجة انه لازم له افيون كل شوي. طيب او يعني مورفين او كذا. طيب -

[00:48:09](#)

صعب ما عدا ذلك اتخيل ان في بني ادم عنده الم دائم مستمر لذلك لما تكلمنا في ايام فقه الالم في بداياتها قلنا هذا التوصيف عند

معظم الناس توصيف مبالغ به - [00:48:27](#)

مو صحيح حتى الناس ليش تعجبني انا الصورة اللي بتجيك من من من شواطئ غزة. نازلين يتحمموا ببسبحوا الاسرائيلي اللي

بيقول فوجئت قاعدين ببسبحوا اقصفوهم اقتلوه. ليه طب ما هي جماعة يعني انا متأكد الناس اللي نزلوا على البحر - [00:48:38](#)

الا اما يكون في واحد في المية منهم فقد حد من الايام طيب نازل يسبح. ليش؟ لان الالم لا يستمر قلنا من سنن الالم واللذة انه

كلاهما ايش عابران لا يستمران. طيب - [00:48:59](#)

نكمل احيانا اجاهد نفسي احيانا لا استطيع استعين بالله واصبر لكن ماذا افعل عند ضعف نفسي عندما لا استطيع التحمل اخشى ان

اقوم بعمل لا يرضي؟ طيب الاخت ما ادري اذا كانت حاضرة معنا من البدايات ومن - [00:49:14](#)

القلم لانه ضروري تكون مراجعة الالم تعريفه ثمرات الالم. بعدين ما تكلمنا عنه في معضلة الشر وفهم معضلة الشر. بعدين في تدريبات

القلب اما واضح من السؤال انه لا في مشكلة. مزاحمة الالم باشياء كثيرة موجودة. تقدير النعم - [00:49:27](#)

قول الحمد لله الى اخر ذلك هذا كله يعين بس بس يظهر لي من الاسئلة انه محتاج انك تراجع المجالس السابقة نعم في ابتلاءات

طويلة تستمر لمدة سنوات. ابتلاء ولكن ليس الم طويل - [00:49:45](#)

اه. فالقصد انا بكون عندي مثلا مجموعة ادوات مثلا بدافع فيهم استخدمت كل الادوات. بعدين فجأة استازنا مرة ثانية فبصير انك

انت جزء من انت نفسك كمدافع ثقيل جميل. جميل - [00:50:02](#)

في ابتلاء طويل طيب في عندنا ابتلاء نعرفه قريبا طويل اكثر من النكبة من الثمانية واربعين الى الان ابتلاء مستمر صح؟ صح كيف

يتعامل اهله معهم عايشين حياتهم بيدرسوا ببيخالفوا - [00:50:18](#)

بيعملوا زفة بدبكوا. طيب اه والابتلاء مستمر والالام تأتي تزورهم ثم تختفي ثم تختفي الخطأ اللي بنقع فيه احيانا نقول انه لحظة

شوي. انا اعديت نفسي بكم كبير من الاسلحة لمعالجة ومنازلة هذا الالم. جميل. احنا ايش - [00:50:45](#)

انه اه جربت هذا والالم ما زال مستمر. هو في الحقيقة لما جربته نفع والالم راح بس انا ايش بتخيل؟ راح السلاح راح اثره. جربت

الثاني. تلقائيا انا بهذه الطريقة عم بخاطب نفسي ايش بحكي؟ انه الاسلحة شو عملت - [00:51:07](#)

ما عملت اشي وهذا يصيبني بقدر من هو في الحقيقة طب ما الاجابة العامة الشاملة على هذا؟ هذه الدنيا ستبقى في حالة اعتراك

ومنازلة الى ان تلقى الله. ليش بنحكي متى يجد العبد طعم الراحة؟ عند اول قدم في الجنة - [00:51:23](#)

ما عدا ذلك حيبقى انا انا يوميا استيقظ وعندي الام متراكمة الام الكفر المحيط بنا. الام الفسق الام التربية السيئة اللي بتجينا الاولاد فيها بتبكي عليهم في النادي وانت عم بتشوف الاهل شو الاجرام اللي عملوه فيهم - [00:51:43](#)

اه اه الام المحرمات اللي منتشرة في يعني اه في الام الظلم. الام انك تسمع انه في بني ادم اه رجل يتجاوز السبعين التفوا حواليه ثلاثة اربعة وقعوه على ورقة دون علم منه. والان يكاد يسجن لانه ناصبين عليه. وجابوا شاهد زور وحلف امام المحكمة - [00:52:00](#)

والحياة اليومية ومشاكل الام انك تعرف انه في واحد يبكي من خشية الله لكنه ادمن مخدرات لانه انضحك عليه من قبل بعض المشاهير اللي جابوه معاهم على على هذه الاحتفالات - [00:52:21](#)

انا احمل كمية من الام الله اعلم بها. كيف اتعامل معها نفس نفس الادوات اللي صار لي عشرين ثلاثين سنة بتعامل معهم. هي هي لا استطيع اني اقول لا في حبة سحرية جديدة. هي هي نفسها - [00:52:35](#)

طيب اه هل من تدريبات الالمان ان اضع جدول لنفسي التزم به ولا اهتم بما يعرض من من ازعاج او عروض يعرض من ازعاج او عروض جميلة وهكذا راح اقرأه مرة ثانية واذا فهم حد يحكي لي - [00:52:48](#)

هل من تدريبات الالم ان اضع جدولا لنفسي؟ التزم به ولا اهتم بما يعرض من ازعاج او عروض جميلة مجلس الجدول واحد بيحيي يتطلع هاي عروض جميلة. اه هاي طب والازعاج؟ - [00:53:08](#)

اذا هيك اذا كان المقصود انه انا بحط لحالي جدول والتزم به. اولا قلنا الالتزام بحد ذاته من تدريبات الالم لانك قضية اني التزم بشيء واقول كلمة لا لطلعة وليمة ومش عارف - [00:53:23](#)

هذا في حد ذاته مؤلم فاذا كان هذا المقصود نعم الاصل طب راح علي اشياء تروح طب اجا ما هو احنا مشكلتنا انه صار في كمية يعني اه مناسبات في حياتنا - [00:53:44](#)

صار الانسان لا يكاد يستطيع ان يلتزم بجلوده صاحتي عيد ميلادها وعرس بنت فلان وعرس ابن عم خالة فلان. بتصوم بالصيف الجداول كلها بتخرب. الجداول كلها بتخرب. كلها كنافات وولايم ومناسف - [00:53:58](#)

اني اطلع برا بس هذا بعد جميل احنا نقول دائما بعد ما ينتظم الانسان بجدول لا بد لا بد الاخر ان يعود نفسه على شيء من الكسر. تذكروا مثال الدبكة اللي حكيها مقبرة دبكة. تذكروا حكيها مرة تبع التخطيط - [00:54:13](#)

في في في دورات اليافعين واليافعات على قضية اهمية التخطيط والنظام. فانا شو بدأ؟ بدأ بداية شوي هيك غير اعتيادية. فبحط لهم اه منظر بدون صوت من دبكة يشوفوها بعدين بصيروا هيك العين. هم مو سامعين صوت - [00:54:32](#)

بس فيني ابكي شغال بعدين احط لهم منظر من فرقة اجنبية عم بيرقصوا مع بعض بتعرفوا او اشي او هدول نفس الشيء بعدين بحط لهم الصوت فبصير يعني التفاتهم لها اكثر. طيب - [00:54:50](#)

احكي لهم ما الذي جذبكم انا اريد ان اخرج منهم ايش؟ انه ايش اللي جذبههم النظام بدليل انه لو كانوا الناس عم بتحركوا حركة عشوائية حيملوا بعد شوي بالاعراس انزل دبكة - [00:55:05](#)

بينزل واحد من هدول اللي متحمسين كثير للعريس بس ما بعرف يدبق يخلوه اخر الدك. ما بدهم يكسروا بخاطره. فبيخلوه اخر واحد. ليش الناس سبحان الله النفس الانسانية مفطورة على محبة الجمال والنسق - [00:55:24](#)

الان بين الحين والاخر بيطلع واحد برا الدبكة بيعمل حركتين ثلاثة ثم يرجع مرة اخرى هذا يرى كمنظر جمالي بعد ما كان النظام ايش انعرف لكن تصوروا ما في نظام وطلع هذا - [00:55:40](#)

هيسستوا ايش في؟ وين وين الباترون بين قوسين؟ اه وبالتالي نعم بعد فترة مما مما اعتاد اظن قلت لكم اياها لما اول ما بدأت انا يعني اللي هي الضغط والمعدة بعد الصلاة - [00:55:54](#)

كنت حتى لو رحنا مرة على مطعم دخلت على الحمام عملتها صليت دخلت لاني ما كنت قادر انه اه اه يعني قدام الجراسيم نساء وكذا دخلت على ليش؟ لانه كانت لسا العادة لم لم يعني ما ثبتتها - [00:56:11](#)

الان بعد ما ثبتت صار عندي القدرة انه لو كنا في مطعم او مسجد في مكان عام مش قادر ارجع على البيت واسويها لاحقا لانه صار

عندي هذيك متمكنة اما اذا ما كانت متمكنة لا ما افضل - [00:56:27](#)

فشلت في اتمام اطروحة الماستر العام الماضي وسجلت هذا العام لاكمال لكن فجأة ما عاد استطيع الدراسة خوف من الفشل وكذا.

اعلم اني متأخرة جدا ولم استطع مواجهة الاستاذ. طيب - [00:56:42](#)

ماذا افعل؟ ابدأي فوراً. اسقطي الناس من حسابك لا تخافي من النتيجة. الدنيا كلها لا تساوي عند الله جناح بعوضة. لا ماستر ولا

دكتوراة ولا بطيخ. ما حد ماسك لك جنة ونار - [00:56:52](#)

لا تعلن قيمة الافكار هذه في نظرك لانك انت اللي معدية من قيمة الناس ونظرهم عادي بكل بساطة انا مقصرة اليوم في عبارة في

شريحة موجودة في فقه النفس اقول - [00:57:04](#)

اليوم سيضاف الى كمية الايام السابقة اذا سوفنا الحمل الزائد سيضاف الى كمية الاوزان الزائدة اذا سوفنا ايش العمل؟ فوراً الان

سمعتي الاجابة بصراحة اقول سكري وروحي دوسي. طيب لأبس انا لا ما تسميعيني بلا المخادعات هذي. روحي ادرسي. طيب؟ -

[00:57:20](#)

اذا عليك شيء ينبغي ان تفعله هذا هو الاولى الان واسقط الناس من حسابك. امبارح طلب مني اني اوجه رسالة طلبني مقبلين على

التوجيهي وكذا مع اني انا كنت كاتبها كتابي بس الظاهر ناس بدهم رسالة صوتية - [00:57:45](#)

اه كانت خلاصتها الرسالة اللي نشرتها سابقا بس اسقطوا الناس من حسابكم. دماغك الانساني البشري هذا يستطيع استيعاب هذه

المعلومات واكثر لكن انشغالنا الزائد بالآخرين بياخذ كم كبير من هذه الطاقة؟ - [00:57:59](#)

لكن الحقيقة ما لدينا يسعفنا لهذا واكثر منه فنصيحة مباشرة بشري مباشرة ولا ولا تشغلي بالافكار كل ما جاءت الفكرة بس اطردوها

بقضية انه الناس ليسوا الهة لا لا اصحابك بخافوا ولا والدك والدتك ولا الدكتور المشرف عليك ولا - [00:58:13](#)

طبعاً لا يعني هذا لازم اتعلمي. لكن خلص طاقتك في هذا المكان مو في غيره طيب من تدريبات الالم صعبة اني اقول انا لا اصافح اي

رجل لا يحل لي. لكن خشيت ان اخبر عائلتي بهذا القرار - [00:58:33](#)

عندما ادرب نفسي لهذا الموقف والدي هو من يخبرني ان اسلم وضعت في موقف محرج ولم استطع الرضا امام ذلك الشخص طيب

هو فضفضة مش سؤال لكن هو الاولى ان يقال للوارد لا ما بدي اسلم بابا - [00:58:52](#)

وهذا حقي لا اريد ان اسلم هذي لحظة المواجهة نعم منذ تدريبات الان وبالمناسبة وبعد ما تحكي لوالدي كذلك قبلي راسه حتى لا

يتهمك بالعقوق انا ما بصافح والعجب من هذا يعني حقيقة الواحد - [00:59:06](#)

عن تدريبات الالم من تدريبات الاهلي انه يجيك سؤال كعادة ان يعينك بوجود بشر كهؤلاء طبعاً العيادة فيها لسا بناوي العيادة فيها

اشكال اه يأمر زوجته ان تكشف عن ساقها في مجلس اجتماعي - [00:59:23](#)

امام الاغراء لانه هو من طبقة معينة وبده يحصل على يعني منصب معين جاي المدير بده يتعشى عنده اليوم ويقدم له عنده في

البيت مين اللي حيكون قاعد معهم ولابسة مين سكيرت ويكون وتحط رجل على رجل حتى الزلمة يحبه ويحم مرته - [00:59:41](#)

المهم سؤال هل امساك نفسي عن ان لا اشعر بالغيرة او الحسد تجاه اي شخص؟ هل هذه تعتبر من تدريبات الالم؟ ان لا اشعر صعبة

يعني انه السؤال في صياغته - [01:00:06](#)

انا انا ما باستطيع امسك نفسي ان لا اشعر بالغيرة. الشعور لما صارت الغيرة امساك نفسي عما يلي ذلك هذا هو من تدريبات الالم

حصلت انا لا استطع اني امسك نفسي عن الغيرة - [01:00:19](#)

لا الان حصلت الغيرة. ما الذي آآ اتلفظ به بعض الناس لما بيغاروا شو بسووا شو بيستخدموا؟ والله يا عمي ما طبعاً بطلع له واسطة لأ

هنا او حسد فلوس - [01:00:31](#)

شف شف كده هنا تدريب الالم هو ما يلي الشعور. اما الشعور في حد ذاته لا لا يزاحم بهذه الطريقة. لا يمساك عنه بهذه الطريقة. لكن

مرة اثنين ثلاثة اربعة راح يصير في - [01:00:48](#)

شيء يزاحم لما يجد شعور الغيرة مع مع اه سلوك سابق مني صار يزاحم هذا الشعور. فصارت الغيرة اقل او الحسد اقل طبعاً بالمناسبة

صاحبة السؤال يعني الثلاثة هي نفس نفس الانسانة - 01:00:59

الثلاثة فيهم كلمة مشتركة ايش هي؟ يعني تبعت المصافحة واتروحت الماجستير والغيرة والحسد ما الكلمة الجوهرية المتقاطعة هنا
الاخرين الاخر عشان هيك بحكي لكم فقه النفس لما الواحد يفهمه يستطيع انه يفهم جذور المسائل اللي تعالج اشياء كثيرة. هي الاخر
انشغالي الزائد بالآخر. وانا انصح الاخت ان - 01:01:18

ان تراجع سورة الحجرات اللي حكينا عنها في علموا ابنائكم طيب عندي حسرة بسبب بطء رزق الزواج مع اني ادعو ربنا اني ارضى
عنه وما اكون ساخطة. فهل هذا رضى مزيف؟ لا مو رضا مزيف - 01:01:45

اه المجاهدة تأخذ وقتا المجاهدة تأخذ وقتا يعني انا اقول يا رب يا رب رضني رضني ولا تجعلني من الساخطين. جميل ثاني يوم اه
كنت متأمل انه طرقت الباب او اه رنة الهاتف تكون وحدة عم تطلبني لابنها. ما صارت. فاشعر بنوع من من الالم. لا لا - 01:02:05
بالعكس في مجاهدة القضية مو كبسة زر لكن المهم ان لا يصدر مني شيء لا يرضي الله هذا المهم. لكن من الطبيعي ان يكون اصلا
بالعكس المجاهدة انه تأتي هذه المشاعر وانت ما زلت على قول الحمد لله - 01:02:24

حتى وان كانت صعبة طيب تذكرون دائما ان لا نهتم لكلام الناس وكنت هكذا لكن احيانا حتى عند فعل الحق اجد اني اوقعت نفسي
في الشبهة هل ايضا لا اهتم هنا؟ ما فهمت - 01:02:39

عندما عرفت ان كفتاة زواجها يتعلق جدا بسمعتها في كل شيء تقريبا وجدت نفسي افكر بكلام الناس بكل خطوة وكل تفصيلة. هاي
كل خطوة بكل تفصيلة لأ مبالغة. لكن من الطبيعي اني كانشي - 01:02:54

قبل ما اطلع من البيت اكيد راح البس لباس ساتر. كما انه الرجل عذرا قبل ما يطلع كيف بده يطلع على حاله ليش؟ لان الناس لهم قدر
مما اوصى به - 01:03:04

يعني اه والله انا ما بهتم في الناس اطلع مشلح ما بهتم في الناس. اه اقول ليش؟ لانه الشرع كمان اوصى بذلك. والناس هؤلاء نعيش
معهم. فيعني يعني نسدد ونقارب. طيب - 01:03:14

وتتحدثون عن الدعوة وفكرتوا انه يجب الاهتم بما يقوله الناس لاني عندما كنت لا اهتم كنت اتركهم يظنون بي الظنون المشوهة
كيف الوصول للتوازن؟ الشريعة باختصار الوحي يعني صاحب الشريعة صلى الله عليه وسلم هو الذي لما كان ماشي صحابين اثنين
مع اه صفة قال لهم على رسلكما انها صفة - 01:03:29

صاحب الشريعة لكن هو نفس صاحب الشريعة بعد هذا الكلام لو حكوا ما حينشغل هو نفس صاحب الشريعة لما قالوا عنه كفار قريش
مذمم. قال يسبون مذمما وانا محمد لما اجا واحد قال له ان مدحي يزين دمي شين قال ذاك الله. طيب - 01:03:48

بين هذا وذاك تحصل وسطي. المهم ما يكون شوفوا يا جماعة في رسمة في شريحة مضامير فرق بين اني امشي ونظري الى
مضماري انا مضماري انا لكن مع يقظة انه اي واحد يجي على مضماري انا مصصح له وفرق بين اني اكون - 01:04:04

ماشي ونظري الى مضامير الاخرين كثير في فرق هاد القيادة قيادة السيارة عم تقود السيارة هدفك لكنك مصصح هذا مبين عليه
سكران راح يخبط فيه. هذي مبين عليها وحدة عمته بسيارة طيبة. مثلا مثلا مثلا - 01:04:23

مع انه في حاليا مع مع النسوبة في يعني في ما شاء الله في زعرات في السوافة اه في قليلات حقيقية حتى مش بالزعرات كيف
تتطلع عليك هيك؟ اسمع - 01:04:44

على طول طيب آآ اتربيت وكبرت على انطوائية وقلة خلطة الناس بشكل كبير لكن ليس لدي رهاب اجتماعي. عندما بدأت بتدريب
الامر بالمعروف والنهي عن المنكر والدعوة اشعر بتردد كبير وخوف طبيعي. اذا اذا هذا من بقايا - 01:04:54

تربية انطوائية خير وبركة هل الافضل ان اهتم بنفسي واحل مشاكلها اولا ثم ابدأ هذا التدريب؟ هو اولا قضية الامر بالمعروف والنهي
عن المنكر مو قضية انه يلا استنيه اول اشي وجهي نفسك لا لا - 01:05:12

شيء حصل اقله عندي علم هل المصلحة تستغرب على المفسدة؟ اقله لكن لا والله ما عندي علم والمفسد استغرب عن المصلحة ما
اقله. ليش؟ لانه في عندي وحي يقول صحيح هنا. ايضا ما اجعل المعيار معيار الاخر. في الحاليتين ما اجعل معيار معيار الاخر -

الكذب غير المقصود متكرر بسبب تشئت او نسيان ادارة عليه ام انه يعالج بتدريبات الالم بالرجوع الى الاشخاص وتعريفهم بالحقيقة. لا طبعاً هذا يعالج كذب غير مقصود متكرر كاتبين بسبب تشئت او نسيان - [01:05:43](#)

معناه انه الانسان قد يكون وصل الى درجة من الغفلة انه صار هذا معتاداً عنده لا هذا يعالج. هذا يعالج. اما ان نعتبره لا يعني المسألة لا على الرغم من انه العمر واحد وعشرين سنة وبعيدة عن موضوع الزهايمر. لان هو اكيد لا لا هي القضية انه اعتدنا ولذلك يمكن انا هنا اقول اذا في عالم - [01:06:04](#)

يبتعد عنه افلام مسلسلات الكلام التعبان هذا كله يبتعد عنه محاولة محاولة فقط ان نعني ما نقول في قضية تذكر كل من تدريبات الالم السلام عليكم نعيمها الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم نعيمها. هذه المسائل شوي شوي نصمت نكثر من الصمت. نكثر من الصمت. هذا ايضا يعالج - [01:06:24](#)

في مجالس فقه الغضب نحن نحاسب على كيفية تعاطينا مع الغضب ومن الوسائل الابتعاد عن المواطن التي تؤدي له. واكثر ما يكون الغضب مع الاقرب المختلف. وفي فقه الاختلاف من اصعب تدريبات الالم والصبر هي - [01:06:50](#)

لتكون معلقة من المختلفة. طيب كيف ذلك؟ جميل. احنا لما نقول في فقه الغضب نبتعد عن المواطن مو يعني نترك اهلنا نبتعد عن مواطن حدوث هذا الشيء. يعني مثلاً انا اعرف انه اذا دخلت الان وسلمت على والدي وجلست مع وكلام معين يحدث غضب ما اتكلم هذا الكلام - [01:07:00](#)

هذا المقصود مو اترك اه البيت موطن لا يعني كلمة موطن لا تعني المكان يعني الحالة طيب اه اترك موطن الغضب اهلي بيغضبوني. اذا ارواح اتركهم لا اتطمنوا. بالمناسبة هذا اللي عم بصير هسة. بتلاقي شب - [01:07:18](#)

صار عنده شغل اخذ له استوديو طلع برا لحاله طبعاً هذا كيف بده يزوجني نفس الموضوع هذا ابوه وامه مش محتملهم. كيف حيثتمل وحدة غريبة مع مزاج مختلف معه هرمونات مختلفة. فانسى الموضوع - [01:07:35](#)

طيب اه كيف نقدر كيف نقدر الام اقرب الناس اليها اذا كانت ردود افعالهم خاطئة وتؤذيها الالم ما له علاقة بعقلانية الشعور حلو هاظا السؤال؟ راح اشرح وبعدين ارجع للسؤال - [01:07:48](#)

فلان سابني. ليش؟ لانه متألم انه ابني ضرب ابنه فقال يلعن ابوها من تربية. طيب اللي فعله الان صواب ولا خطأ خطر. ضرب الحمام. كونه خطأ. ضرب. هل يعني انه ما عنده الم - [01:08:15](#)

عنده الم انا ينبغي ان اتزن في نظرتي هو متألم اخطأ متألم اخطأ. مين قال انه المتألم لابد ان يكون مصيباً مين قال؟ اصلاً ثلاث ارباع الاخطاء بتيجي من اهلهم. طيب - [01:08:36](#)

تفصلوا بين الامرين. انا والله عنا اقرب الناس اليها يعاملون عندهم ردود افعال خاطئة. طب كيف نقدر الامهم عارفين الجملة الشهيرة التي تشتهر عند عوام الناس يقولون اه معلش مش قاصد كلمة مش قاصد كلمة مش ايش المقصود فيها؟ ان ان الاذى الذي صدر منه لم يكن يتعمده وانما صدر منه لماذا - [01:08:53](#)

لانه متألم. لانه متألم. احنا ايش؟ مش قاصد. طيب وبالتالي نعم انا ممكن احتمل الام المقابل او عذرا اتفهم الام المقابل مع قولي بانه مخطئ. هاي تحصل في في الصلح عادة بين زوجين بين كذا - [01:09:15](#)

نعم نعم ترى ترى هي لما قالت كذلك ما يعني هي متألمة شوي. مشي لها اياها. كلمة متألمة مشي لها اياها. الكلمة ايش معناها اخطأت في تعبيرها لكنها ايش؟ لكنها متألمة لكنها متألمة - [01:09:34](#)

طيب طيب ولذلك هنا المجاهدة وللانسان كيف بده يحصل على اجر ويحصل على جنة ويحصل على كذا؟ اذا كل واحد اه والله لا انا اه غلط لازم يمسك نفسه ما نعم؟ يعني هي الجنة لا تدخل بشروط يعني - [01:09:48](#)

تريد ان تحصل على اجر تحتتمل وخصوصاً مع المقربين طيب اه طيب اه في اخت تقول انها اه يعني تربت تربية انطوائية وتكره الرجال مع انها تحاول الان السعي للعلاج لكن لا زالت الى الان - [01:10:11](#)

يعني لا تستطيع التعامل. فتقول كيف اعرف اتعامل وما يظهر اني اخاف منهم او اني اكرههم؟ اولاً قل لي من هذه الخلطة بداية. يعني ما تكوني عندك كل هذه المشاعر. وانت رجال في العمل. رجال في الجامعة. رجال في البيت. رجال في الشارع. راح يظهر. راح راح تفلت منك طيب - [01:10:38](#)

اولاً قللي ثانياً الزمي قدر معين من العبارات والسلوك اللي ممكن يدرب عليه. يعني ايش؟ السلام عليكم. اه لو سمحت ممكن كذا. نعم. الحمد لله احنا بخير الوالدة موجودة او مثلاً صرفي نفسك بكلمات معينة تحيلي على اخرين. اما انه طول الوقت انا في تعامل مع رجال مع هذا الخوف راح تزيد - [01:10:57](#)

في يوم من الايام وتفلت يعني اه يعني اه او او يعني تفلت منك فلتات معينة لكن اه لابد من علاج ترى القضية متعلقة بشيء حصل في الطفولة هل هي متعلقة بعموما ضعف شخصية هل هي نوع من وهم الكمال لكن هذا الامر لازم يعالج - [01:11:20](#)
لماذا لا اقدر ان اظهر مشاعري للآخر حتى لو كان هذا الآخر امي وابي؟ طبعا لسائل نفس السائلة اللي قبل شوي الاخر ملاحظين الابانة راح نفصل في هذا ان شاء الله في مجالس اللبان - [01:11:38](#)

ولكن الناس يعني لا الرجال حياكلوكي ولا ابوك وامك حياكلوك. طيب؟ ايه هذا التخوف الزائد من الآخر يدل يمكن على على يعني شيء من الضعف في نفسي طيب آآ تصور تقول ووصل الامر بهم انهم يسألوني كل حين هل تحبيني وانا لا ارد - [01:11:52](#)
ثم تسأل هل هذا عقوق ان شاء الله ما يكون عقوق يعني انت في هذه الحالة ان شاء الله ما تؤاخذني ولكن نعم هذه مشكلة مو عقوق بس مشكلة مشكلة - [01:12:14](#)

يا اما تمضي مباشرة الى علاج الان مع انسانة من اهل الاختصاص آآ والقضية الاخرى انتظري الابانة والتعبير راح نفصل فيها انا ان شاء الله وانا نصيحتي لك اختي يعني راجعي واسم الآخر في قناة فقه النفس سؤال وجواب - [01:12:26](#)
كيف نتعامل مع الم الوعي؟ اظن انه كمان الجهل الم للوعي الم من نوع اخر. نعم. نعم. وهذا الخطأ الشائع في الجملة الشهيرة البيت الشهير ذو العقل يشقى بالنعيم بعقله واخو الجهالة في الجهالة ينعم - [01:12:50](#)
هذا البيت انا لا احبه. اللي هو يعني انه طنش تعش تنتعش خذ لك حبتين تحت لسانك هيك ولا تحت مش عارف مين. وريح حالك. خضر نفسك لا ليش ليش - [01:13:08](#)

من من الاكثر نضجا في التعامل مع السنن الحياتية؟ الاكثر عقلاً اكثر عقلاً نعم صحيح كلما انا اهلاً وسهلاً وين بابا؟ بابا طيب وين ماما ماما قل لهم السلام عليكم - [01:13:20](#)
لأ. طب احكي له السلام عليكم. لأ ماما. احكي لهم سلام عليكم ماما في البيت رموز في البيت. موز في البيت ولا وين؟ عند جده عن جد مش مشكلة طيب - [01:13:42](#)

اه نعم الوعي الوعي المقصود اذا كان نعم انا لما اكون واعى يعني واحد بقول لك يا اخي لو ما عرفت كان احسن. صحيح الوعي يجلب معه المعلومات ما تجي ببلاش - [01:14:05](#)

معلومات بتيجي معها الامها ما العمل؟ العمل انك تحول هذا هذه العلم الى عمل تزاحم ما الذي يصبرني انا على كل الاشياء اللي قلتها قبل قليل من الالام اللي نعرفها. محاولتي ان ان نصلح - [01:14:16](#)
محاولتي اني اقوم بشأن نفسي وبشأن اهل بيتي وبشأن اما انا اكون بس عبارة عن منظر وبس اجمع معلومات دون ان دون ان عن ما ينبغي ان يفعل؟ لا طبعا - [01:14:30](#)

اما ان يصل الوعي الى درجة لانه الوعي مؤلم فدعك آآ فقه في الجهل والجهالة؟ لا طبعا هذا غير صحيح ما اكثر الناس علماً من اكثر الناس علماً في نظرنا الانبياء - [01:14:44](#)

طيب ايش كان حالهم؟ طمأنينة رحمة في الآخرين رفق مع انه المفروض يكونوا هم من من اشد الناس ايش؟ رغبة في ان يبعدوا هذا الوعي عنهم طيب كيف اجعل طفلة ليس لديها صبر ان تصبر على الصلاة وتحمل الالم على اداء الصلاة وكيف اجعلها ان تتحمل قراءة وحفظ القرآن تعويد - [01:14:58](#)

احنا كبار يا دوب عارفين ان طمأنينة وشوية خشوع في الصلاة طفل عنده كل المشتتات ولا يستوعب ما يقال هذا يعود فقط على الحركات الان الله اكبر يقول يلتفت يلتفت - [01:15:24](#)

دون سن يعني دون سن التمييز او دون سن التكليف بالاحرى يلتفت شوي كذا اشجعها شوي شوي مرة بجائزة مرة بطبطبة مرة بمدح مرة بعناق مرة بكذا مرة مرتين ثلاثة واكثر من هذه المجالس - [01:15:38](#)

معها مم صديقات نجيب صديقات قل لهم يلا تعالوا وين لبس الصلاة تبعكم مش عارف مين. مين اللي راح تئم فيكم اليوم ومين اللي راح تقيم الصلاة؟ شوي شوي شوي لكن - [01:15:52](#)

انتظر من بنت صغيرة والله ما في يعني ما في مش مذكور للعمر ولكن آآ ولكن لا ينتظر منها لاحظوا السؤال اللي بعد ذلك وكيف لي ان اصبر اذا هي لم تؤدي الصلاة ولم تستجب لي - [01:16:02](#)

بالزبط. اه انت لست الها وقلب ابنتك ليس ليس بيدك. انت اللي عليك ان تأخذي بالاسباب اما وهم الكمال انه لابد لابنتي ان تكون الصحابية الجليلة اللي تقوم الليل بركة واحدة ومش عارف لا لا هاي يعني - [01:16:18](#)

المشكلة عندك انت؟ افعلي اللي عليك وتنسحي وتقبلين فكرة ان ان الامر ليس اليك وان قلب ابنتك ومع ذلك لسا عم نحكي عن طفلة صغيرة كيف لو صارت اه والعياذ بالله يعني لا قدر الله - [01:16:36](#)

الله يحميها ويثبتها كيف لو في يوم من الايام اجت لك بنتك مصاحبة ولا ابنك ملحد ولا شو هيصير فيك؟ هادي اليوم بنت صغيرة وما عم بتصلي. او يعني ما عم تقف بالصلاة وتصبر - [01:16:50](#)

شوي شوي لماذا شعرت بشيء من الفرار حين فهمت كل الم امر به ما سببه جميل حلو هذا السؤال ليش تتوقعوه فهمت الالام اللي عندي ايش سببها؟ فجأة شعرت بالفراغ - [01:17:01](#)

فراغ يدخل لماذا شعرت بشيء من الفرار حين فهمت كل الم امر به ما سببه احنا اعتدنا انه حياتنا تكون مليئة بالايش؟ دراما راحت الدراما حاس فيه فراغ مصيبة - [01:17:18](#)

تعالوا نعمل اشي هيك جديد يعني قد يكون غالب ظني قد يكون هذا الفراغ هو هو مسح الطمأنينة لم نعتد عليها طمأنينة عابرة لم نعتد عليها فنقول الله يجيب الخير - [01:17:40](#)

يشفي. هدوء ما قبل العمر. اه الهدوء بالزبط. لأ عادي قد يكون مسح الطمأنينة عاديا طيب يعني تملأوا هلاً نعم نعم نعم لذلك قلت هذه الطمأنينة قد تكون عابرة المهم ما تبقى - [01:17:56](#)

اشغلي وقتك عاد. الان راحت راح هذا الزخم اللي كان متعلق بشعور متعلق بالالام. املتيه بشيء اخر طيب طيب اه ماذا لو كنت متألمة لانني افهم سبب الامي هذا الوعي اللي حكينا عنه - [01:18:15](#)

اوف انا كنت متألمة زمان. هلاً صرت متألمة لاني فهمت شو سببها. نعم يعني هو يعني ما عمرنا حنرتاح. لازم نتألم لأ سبب الالام في منها ما يغفر له في منها ما هو متعلق بالمخلوقية والتسليم في منها ما يترك الى الله سبحانه وتعالى في منها ما يحل بالايمان بالقضاء - [01:18:37](#)

القدر لكنه سبب الالام مؤلم اه انا عرفت ايه سبب المي؟ اني انا كنت هبلة لما تعلق بفلان. ممتاز نتعلم من الابل انه ما نتعلق بفلان مرة ثانية تعلق اهبل - [01:18:55](#)

لا بس انا بجلد نفسي. ليش ارحمي نفسك وتعلمي ما مضى كل يعني كل سبب لابد له من من شيء يعالجه طيب هل تغير هرمونات الانثى اثناء فترة الحيض سبب كافي للشعور انها لا تريد انجاز اي شيء. ام انه اي شيء صعب - [01:19:08](#)

صعب اه اه ترتاح كذا نعم لا بأس. نعم ولذلك نقول من تسليم المخلوقية ان ترضى الانثى بانه في هذه المرحلة تريخ شوي ما تكون في هذه المرحلة تريد ان تكون الطالبة المتفوقة والام المتميزة والزوجة الناجحة والمربية المشعة. شوي شوي هوني على نفسي - [01:19:26](#)

اما انه لا تريد ان تقوم باي شيء برضه هاي مبالغات. بدليل انه حتى في تلك الفترة ممكن تطلبي لك وجبة اه بتحبيها وممكن تقعدي

لكن نعم قد يكون في قدر من التعب نعم بشكل عام هذا هو انا. قد اكون فاقدة للذة معتادة. نعم. هذا جاي من التعب نقبله. عادي وتمشي الحياة ليش اقول دائما تقدير النعم ان شاء الله لما نقرأ النصوص راح يكون - 01:19:58

هو انا لما اوصل لمرحلة اني انا مستشعر فقط انه نفسي ما عم بتعب فيه وان الرئة شغالة. وانه القلب اموره طيبة وانني الحمد لله اشعر بما حولي وهذا خير وبركة. لا لدى المعتادة انه انا كنت بطلب اه اه سوشيو كنت باكله مش عارف مين - [01:20:25](#)

اه احنا انه رفعنا السقف صار لما ينزل هذا السقف بنشعر بنكد مع انه الحقيقة اذا راح هذا السقف عالاقل نشعر بايش ؟ روح وطمأنينة على الأقل لأ احنا حتى روسنا نفقدهم - [01:20:44](#)

طب انا متعود اقوم بجدول يومي لكن اذا سقط شيء من الجدول خلال اليوم يتبعه سقوط لباقي الجدول. هذا ممكن يكون تابع لوهم الكمال؟ نعم. ما الحل؟ العمل الفوري والاكمال؟ - 01:21:00

قبول فكرة انه اه ممكن يكون عملي مش كامل ايش المشكلة صحيح الفجر راحت عليه صلاة الفجر خلاص راحت والضحي كمان ليش ؟ ليش ؟ لانه ما عنا القدرة على الوسطية اما او - 01:21:11

اقبل فكرة انك مخلوق. اصلا بالعكس كذبتها في اخر رمضان الجهد الحقيقي والجهاد الحقيقي والسبق الحقيقي هو انك في اخر لحظاتك وانت منكسر وانت الحقيقة انا كتبته يمكن حكيت لكم جاءني احد الاخوة قال لي - [01:21:27](#)

انا راحت علي كذا ليش؟ لانه في العشر الاواخر مارس ممارسة محرمة. طيب قلت له انت دون غيرك عليك ان تقول لله يا رب ارجو رحمتك وبالتالي عناد بصغار الشياطين اللي موجودين. وبنفسك الامارة بالسوء. عناد فيها ابقى. روح قيم الليل. ابقى الى ليلة العيد - [01:21:42](#)

وانت عم تريد الله منك خيرا اما اذا يُئست خلاص رصدت في الامتحان انه لا ييأس من روح الله الا القوم الكافرون تقول انا العكس انا عندي نوع من ادمان العلم والمعرفة فمتى صار لدي فراغ؟ صرت افتح محرك البحث. اه هذا الكلام انا لا اه اه غير غير صحي. قبل ما اكمل السؤال سؤال طويل شوى - 01:22:03

[illegible]

طبيب السؤال طبيب الاخت صاحبة السؤال اه انا نصيحتي الزمي اقل القليل لا تشغلي نفسك بالبحث في كل ما يخطر على دينك لانه ما راح يخلص ما راح يخلص اقول رغم معرفتي انه الجنس الاخر مو وحش بس يبقى نوع من الحذر والخوف من التعامل معه. طبعا

الطبيعي ولا نتي عاجبك قلة الحياء والوقاحة اللي حاصلة في الاوساط طلعت الزمالات والعمل الاصل انه الجنس والجنس الاخر عذرا ترى حتى الذكر عنده هذا التوجس لكن لا يظهر عليه - 01:23:40

طبيب ومكلم بالحفرة. لكن لأطبيعي. فمن الطبيعي ان يبقى عندك شيء من التوجس. لكن التوجس والحذر والحياء شيء والخوف المرضي شيء اخر انا ابقى في حالة احتفظ بستري احتفظ بحيائي احتفظ - 01:23:54

وفي التعامل تعامل بالقدر العفوي اللي منضبط الضوابط الشرعية بحسب الحاجة في الموقف اكثر من ذلك لا. ويبقى التوجه. بل اكثر من ذلك انا دائما اقول هذا نتكلم فيه فى الزواج - 01:24:14

لو وحدة جاءها شخص يطرق الباب ولن تشعر بالحذر هاي تراجع نفسها زمان كنت الى الان الان الان الان اقول هي رحمة مغلفة بالحذر اللي ما عندها حذر تراجع انفسها - 01:24:27

مما يميز الانثى في البيت انها هي التي بتشم رائحة الخطر اكثر من الذكر احيانا وتنبه بتزودها احيانا عارفين الانثى اللي بجنب

زوجها بالسيارة اه حضر مطلوب بس مرات بكون في زيادة - [01:24:42](#)

طيب هاي من الافضل السعي للتعرف على الناس وتكوين صحبة ومخالطتهم ما دام اني سعيدة بمفردتي. واذا خالطت الناس فاجيد

مخالطتهم عندما تفتح طيب الاصل في الانسان انه هذا راح نتكلم عليه في اخر ونفس انه هل الاصل الخلوة ولا الخلطة - [01:25:00](#)

التوسط الاصل الخلوة قوي فيها نفسك ثم خلطة تأمر بالمعروف وتنهى عن المنكر وتأنس أنس آآ طبيعي وترويح مباح لا هذا ولا هذا

وحده يكفي. عارفين الحديث الذي يخالط الناس ويصبر على اذاهم خير من الذي لا يخالطهم ولا يصبر على اذاهم - [01:25:21](#)

هادي اختنا يقول عندما كنت تقول انه توجد نساء تغضب لانه طبخة لم تنجح او لم تمدح كنت اقول في نفسي هذا غراء شوفوا بالله

عليكم احذروا لنا وبحكوا عن كلامنا والراء - [01:25:45](#)

طبعا كيف هلا من التدريبات اللي انا اسويها السنة؟ اصبر في ناس حكوا عن كلامي هراء الطم انتحر طب كيف بدى احكي مع البنات؟

بنتي اللي حكنت عني وراء مش عارف انام اليوم. قوارير القوارير. قوارير؟ قوارير - [01:26:02](#)

طيب فكنت اقول مستحيل اغضب لامر كهذا. مين تافهة اللي تزعل من اجل طبخك؟ مبارح نمت بغصتي لاني طهوت شيء ولم ينجح

ولن يمدح. وكرهت الطبخة وصابحة وايش وصاحبة القناة اللي اخذتها من عند هالوصفة. الله يرضى عليك - [01:26:25](#)

ان شاء الله يعني تكون يعني فرصة وما ترجع مرة ثانية. طيب مم نشأ في قرية عادات وتقاليده تحررت من البعض منها والله الحمد

مثل الافراح المختلطة والكثير الكثير اعادة الخروج على الميت للافراح - [01:26:47](#)

ما لا يقل عن سنة اه انه اه سنوية حصلت عندي حالة وفاة وخرجت بعدها بشهرين لعرس صديقة بس بلاقي الم بعد اللي عملته دي

كانت من ضمن تدريبات الالم - [01:27:01](#)

هل اكمل التحرر من العادي؟ اه طبعا طبعا اكملني ولكن بس يراعى في مسائل مثل هذه كمان انه الانسان ما يحدث ما يعمل مفسدة

اكبر مع المجتمع يعني دربي نفسك نعم - [01:27:17](#)

ولكن مو انا عم بدرب نفسي اه ارواح ادخل في الحيط مع الناس لا يعني الواحد يسدد ويقارب بس نعم كملني مشوارك في ان

تتخلصي من هذا طيب انا كاتبة اكتب نصوص وقصص اطفال ويطلب مني الخيال في كتاباتي وتقمص الاشياء والكتابة عنها وانا اقرأ

روايات وكتب كثيرة لتغذية لغتي - [01:27:29](#)

ولنشر نصوصي يطلب مني التفرد في الكلمات واستخدام معاني عميقة لها تأثير ولكي اكون كاتبة ناجحة احتاج لخيال وتشويق في

محاضرات فقه الالم ذكرت ان نبتعد ونقلل من الشعر والالغاني والروايات. انا اكتبها واقرأها ما الحل - [01:27:51](#)

يعني هذا زي ممثل ممكن يجي يحكي لي انا ممثل ينصحنى يا عبد الرحمن بك. جزء من مشكلة اكبر غير مشكلة بهية آآ يا اختي آآ

شفتي اعلان آآ التعليم الحر على القناة - [01:28:13](#)

هذه الاخت اللي رسمته الله يرضى عليها وابدعت فيه انسانة كانت لا تظن انها تستطيع ان تترك الرسم والآن ابدعت في شيء اخر هل

تركها من تدريبات الالم؟ نعم. نعم. وهل علي ان اتركها عامة - [01:28:31](#)

نصيحتي اكتبني ما فيه نفع وما اذا لقيتني الله شهد لك بس واخا ضرك نوح يشهد علي المدن يشهد عليك. قد يكون من الباطل اللي لن

يكون في صالحك لكن لن يكون ضدك مئة بالمئة - [01:28:47](#)

لكن اكثري من دائما اقول احنا هذا الابداع اللي محتاجينه دايمنا بنعمل شيء محاكاة هو اللي موجود. مكتبة الطفل في العالم الاصل

فيها السوء من وين بدك تجيب عند مكتب الطفل يكون فيها شيء جيد. لا يغذي الخيال عند الاطفال بطريقة مرضية. هذا يحتاج الى

تدريب - [01:29:01](#)

وبالمناسبة احنا قريبا ان شاء الله حيكون في يا اما الاخت نفسها حتقدم دورة عندنا. يا اما انا يمكن يكون في بيني وبينها يمكن مش

عارف حديث صوتي او لقاء او كذا - [01:29:20](#)

انه هي تحكي عن تجربة تحويل الفن والرسم من الى لكن هذا ضروري اجد صعوبة بالالتزام باي عمل وحتى تدريبات الالم ابدأ

بالتزام اه تدريبات في طيب النصيحة يا اختي عليك بصحة الناس اللي - 01:29:30

عندهم دائما مشكلة في الصبر على على اه على شيء معين انصح بالصبر. عذرا بالمصادرة مع مع صحة طيب اتخرج من طلب المال من زوجي لشراء بعض الحاجيات الشخصية. لاني اذا لم اطلب منه لا يسأل عن حاجتي في الملابس. لا تتخرجي وهذا من الاشياء اللي نقوله في الابانة والتعبير - 01:29:48

سبحان الله نيجي على مسائل من حق نؤمن ما بنعبر عنها. لأ اطلبي منه هذا الكبر اللي في نفسك هاي حيدلني يذلك هذا معناه عنده مشكلة في قوامته اصلا لأ اطلب ما عندي مشكلة اكمل - 01:30:12

محاولة التخلص من التخرج بطلبي منه كل فترة واخرى ضمن المعقول لكن كثيرا ما يسألني عن ماذا ساشترى بالضبط ويلمح بان أوجل الطلب او يلمح باننا استنفذنا من الراتب نصفه وهكذا - 01:30:26

طيب هون عاد يعني هادا مو موضوعنا لكنه باختصار مم اول اعرفي ما حاجاتك ما حاجاتك والزمي الحاجات اول اطلبي منه بقدر هذه الحاجة فوق ذلك تقولي له ترى انا حريص على ان لا اطلب منك الا حاجتي. لكن احيانا يعني تهفو نفسي الى شيء فوق الحاجة. اطلب منك ولا ما اطلب؟ خذي منه الاجابة مباشرة - 01:30:37

لكن اطلبني هذا حاجتك حتى لا يبقى في نفسك شيء وكيف اتعامل مع الالم عندما يلف حول الطلب ويؤجله او لا يلبيه؟ عادي جدا مو كل شي ستحصلين عليه. لا من زوجك ولا من غيره - 01:30:56

عادي وقل لهم بالمناسبة انت المتني طيب قولي عبري مرة مرتين ثلاثة راح تحسي انه الموضوع لا يستحق لا لا الزواج ناوي تبلش الجواب عند عمار سانية بس سؤال طيب انا ظنيتك حتاخذه على جنب وتقول له قال الزلما بعد شهر ونص احتمال ومع عيد الاضحى - 01:31:11

في موجز فقه النفس يوم الاثنين عم بنحاول نخلصه اول ما يخلص سيكون في وقته ان شاء الله. ولا تتخيلوا اذا بلشنا حتزوج على طول قصة طيب الحكومة ما هو نوع تدريب الالم للصبر على ابن ذوي احتياجات خاصة؟ وقدرات ذهنية ضعيفة. اول شيء اسقط الناس من حسابك - 01:31:42

تسقط الناس من حسابك اسقطي كلامهم ونظراتهم وكذا واعلمي ان هذا سبب الى الجنة اعلمي انا دايم بقول هذه القصة كان في عنا جماعة يمكن حكيت لكم اياها الاخت اللي كان عندهم الولد اللي كان دايم بلفوه - 01:32:04
كان في عنا جماعة اصحابنا الله يبارك فيهم اه بنتهم في امريكا ويعني ابتلاها الله سبحانه وتعالى بولد عنده اه مم متلازمة معينة نادرة آآ وخلل جيني ما بنميلوا ما بنميلوا الجلد هذا - 01:32:19

فانت اذا شفته بتشوف امامك فيلم رعب. بتشوف امامك شخص مقشر الجلد. طيب؟ وطبعا تلقائيا بنيت يعني اه ضعيفة جدا وكذا آآ الام اللي هي الجدة اللي هي صاحبتنا يعني خالته الله يرحمها - 01:32:35

اه قالت لها اسمعي هاتيه عندي فالجد والجدة صاروا يربوه الجد والجدة صاروا يربوه وفعلا البنت تركته عندهم وصارت يعني بين الحين والآخر تزوره لكنه هو عندهم طبعا بيمشي وبيروح وبيجي لكن اذا طلع برا لازم يكون ملفوف طول الوقت وطول الوقت موجود معهم الفالزين والكريم والكذا. طول الوقت طيب - 01:32:52

موضوع فقدان سوائله بيوم من الايام كنا في مطعم انا وامي وخالته الله يرضى عليها زوجها وطبعا الولد معاها في العرايو فجاءت متسولة من هذول اللي بيستخدموا اولادهم يما ايش الله يخليكم اعطوني مشان الله مشان الولد - 01:33:16

بكل ما قالت له يعني زي هذا طريق خالته اصلا هذي الله يرضى عليها ويرحمها اه يعني خفيف الدم خالته يعني شوي شوي قلت لي لا بس حتى يعني شو شو شو لك معها - 01:33:41

التفت مباشرة عليهم قلت لهم كيف قاعدين يتعاملوا؟ الله يعني الله يرضى عليه عمه اه عبدالرحمن حد بيكره مفتاح الجنة؟ مفتاح جنة شوف العبارة هو معتبر هذا الولد هو سببهما الى الجنة. مفتاحهم الى الجنة. او مفتاح الجنة بالنسبة لهم - 01:33:56

فكرة انك انت بس اهم شيء لذلك احنا قبل فترة كان في عنا دورة سمينها ذوي النعم الخاصة ذوي النعم الخاصة هذا عنده نعمة

خاصة الله خصه بامر ما خص به غيره. القضية كيف نتعامل نحن - [01:34:18](#)

احنا مشكلتنا طبعاً في المجتمعات النظر ليش قبل فترة فعلمو ابناءكم تتذكروا لما كنا عم نحكي عن الحديث اللي هو جاء ابن زنا فقال فكنت اراه كان اميرا على مصر من الانصار لاحقا - [01:34:32](#)

لا احد غيره ولا حد طلع عليه طيب وفي عنا يقول لي هذا واحد بنزينة بس اه في في عميان في حتى اصحاب ما يسمى بالعاهات الاشكال عندنا في في المجتمع اللي هو ذوي احتياجات خاصة اللي هو محتاج انه يفهم اللي هو محتاج انه يتخلص من مشاكله.

اسقط الناس من حسابك وانظروا له على انه سبب الى - [01:34:45](#)

واقبلي فكرة انك تضعفي بين الحين والآخر عادي. عادي بس ما تطلعي ضعفك فيه ما طلعو حرقتك فيه ووكل بعضا او يعني اسند الامر الى بعض الناس من حولك احيانا لما تتعبي احد ياخذك عنك شوي - [01:35:06](#)

هذا باختصار شديد لكن كلام يعني يطول في التفصيل عم بتقول قرب الى مرحلة البلوغ. اذا حتى مش محتاج حد يسندك فيه. محتاجة بس تصبري عليه فقط بس تصبر يعني - [01:35:20](#)

لكن لكن اهم الاهم الضغوط المتراكمة من النظرات الناسية المتعبة هذي طيب اه اخي كان ملتزم متدين يشهد الجميع على خلقه ثم انتكس فجأة. لم يعد يصلي ويقول الصلاة ليست واجبة - [01:35:33](#)

طيب نفس هذا الكلام طبقه على باقي كل العبادات. هل من تدريبات الالم هنا ان اتجنب الحديث معهم طيب هو اخوكي آآ انت يعني تبقي على اقل صلة فيه ولكن آآ تحاولي تعطيه - [01:35:50](#)

تعطيه شيء من يعني من الروابط من كذا وتنسجبي ما تدخل معاه في جدال كثير لانه غالبا هو الان عم بعيش اه لحظة هوا يعني هذا اللي بحكي لك الصلاة مو واجبة. يعني طب في الله؟ - [01:36:03](#)

من الآخر ايش بدك بدك تصيع؟ من بعض الناس اللي بدع يصيع بدع يهون شعوره بالذنب. فشو يقول؟ انا اصلا كل الدين على بعضه عم بفكر فيه ممتاز بعد فترة كنا عم بكذب على حالي. كنا عم بصيع بس - [01:36:17](#)

الملاحد المصري هذا اللي نقول بصراحة كله حكي فاضي كنت بناقش ذكر بعض الاسماء اللي من الشباب الدعاة. قال كنت بناقشه وبعرف انه معه حق. بس كيف بدع ما اشعر بالذنب وانا بالليل متواعد مع وحدة بدع انا معاه - [01:36:30](#)

بدع يسقط شعوره بالذنب فبقول لك عصام الدين منه. طبعاً لا اقول للجميع كذلك لكنه فجأة والله متدين وفجأة صار والله اعلم صار يتابع مين المشعوذ الفلاني ولا المشعوذ الفلاني ولا صار يقرأ الكتاب فلان الفلاني ولا - [01:36:46](#)

طيب آآ طيب على اي حال نصيحتي آآ يعني اطيل النفس في قضية انه بس تبقي على ارسال مواد نافعة له لا تجادلبيه كثيرا. لانه اللي مثله عادة ممكن ياخذك على البحر ويرجعك - [01:37:01](#)

كما يقال لانه بس بدع يحكي وبيتفلسف وكذا لكنه ساعة الجد لا يفعل شيء هل من تدريبات الالم الصبر على اهل الزوج وعلى كلامهم رغم اني لا اسكن معهم ولكن عند كل زيارة اذا بدر مني خطأ عن غير قصد او او قمت بالدفاع عن نفسي يخبرون زوجي بذلك رغم انه يعرفهم - [01:37:19](#)

هو يعرفني ولكن ذاك يؤذيني انا. قل لي الزيارات اذا اذا اضطرت نعم من تدريبات الان انك تصبري. خلص هو عارف وانت عارفة اسقطي اسقطيه من من هيك اذا كنت مظلومة طبعاً - [01:37:36](#)

ولكن خففي من التعرض لهم يعني انت مو مطالبة انك تروحي عندهم. لكن اذا رحتي نعم من تدريبات الامل انك ايش قصدكم صح ممكن يكون غلطان. اه الله يعافينا ممكن الله يعفو عنك بس - [01:37:48](#)

طالما انت وزوجك متفقين. هذا المهم ممكن تدريب او طريقة للصبر على التعود على العيش مع شخص كان خطيبي والان انفصلت عنه وهو يقرب لي واره واسمع صوته هذا زمن زمن اعطي الزمن دائما اقول الزمان يعالج علاج لا يعالجه اي طبيب - [01:38:03](#) الزمن راح ياخذ حقه بس الزمن لحاله ما لا لازم يكون في معه مزاحمة اشغلي نفسك اهتمامات تطوع افكار حقيقية اقراي سنن يعني المخلوقية اللي قلناها من قبل امم اشغل نفسك باهتمامات عظيمة ستجدين ان هذه الدنيا كلها لا تساوي عند الله وبما فيها الناس اللي

فيها - 01:38:25

لكن لا يبقى الفراغ ونقول الزمن لوحده حيعالج ما حيعالج طيب كنت متفوقة بدراسة وعملي الى ان شبت الحرب اللعينة ببلدي. هاي هذا الوصف انا عندي تحفظ عليه يعني لازم نشكر الحرب لا لا - 01:38:45

بس كلمة الحرب اللعينة عارفين سبايستون وهاي الالفاظ اللي مش عارف مين الكرتونية خففوا على حالكم حرب ابتلينا بالحرب. طيب هذا قدر الله سبحانه وتعالى ايوه زي المرض. الحرب يعني - 01:39:12

يعني الحرب فيها الفاعل الفاعل الانساني حاضر اكثر لكن مع ذلك لا لا اري ذلك طبعا هي من السودان اه دمرت المستشفى التي عمل بها والجامعة وجدت نفسي مضطرة لترك بلادي - 01:39:29

حاولت ان ابدأ من جديد وكأني خريج اليوم علما اني كنت طبيبة ومصنفة ببلدي. جلست امتحان اللغة لكني لم اجتازه بفارق ضئيل. طيب لم استطع ان انجز اي شرك. طب باختصار - 01:39:42

السؤال هو مين قال ان هنالك تراكم واحد فقط للانسان يعني انا يا ما اعرف اناس. انا حدثكم سابقا. انا اللي امامكم. سنتين راحت علي في الجامعة مظلوم مظلوم ظلم بين وسنا شبه مظلوم لاني رحت اسافر عشان اجدد الإقامة رجعت اه الدكتور ما قبل - 01:39:52

الغيابات وبالتالي عدت سنة كاملة. طيب سنتين وبعدين لما حصل معي الظلم الثاني البين. رحت على دكتور الله يذكره بالخير ويرحمه. الدكتور قنديل شاكر معروف بالبلد هنا. مركز قنديل شاكر بما انه يعني جنب المستشفى الاسلامي - 01:40:15

قمة في كان يعني قمة طبية معروفة لما حاب حب يهون علي قال لي انا شو رأيك فيه؟ قلت له انت اتركني. قال لي راحت علي اربع سنين. قلت له نعم - 01:40:31

كنت ادرس في مصر وكذا وفي سنتين راحت بسابي وسنتين راحت يعني ظلما اربع سنوات الزمان راح يمشي؟ فكرة انه احنا مهيئين انفسنا دائما تراك معين. اكيد انا كنت راح ادرس واكون طبيبة واعمل مش عارف مين. وزواج واولاد او او اكون يعني المصنف الطبيعي - 01:40:42

الموضوع لذلك نقول رفع سقف المعقولات وخفض سقف التوقعات طالما انك اصبحت مؤمنة وامسييت مؤمنة طالما انك لا لا زلت الى الان قادرة على ان تفعلي. لما اتصلت بوالدي مم. القصة الثانية - 01:41:00

وقلت له ترى انا يعني يعني طبعا بعد ما حاولتوا واصلات وكذا خلاص اضطريت اني اتصل فيهم اهلي واخبرهم ترى انه صار معي كذا الله يرضى عليه الوالد ويبارك فيه. قال لي عبد الرحمن انت كويس؟ - 01:41:15

مش كويس بحكي لك تخيل انت انت كويس لا بحكي لك اه رسموني وكذا قال لي انت انت دماغك جسمك اللي الحمد لله قال لي خلاص كانه صب ماء بارد علي - 01:41:27

فكرة انه انا اني انا آآ الحرب هي اللي دمرت هذه الاسباب اذا ما كانت الحرب ربما يكون لا قدر الله مرض ربما يكون ولد ربما يكون زوج ربما يكون اي شيء اخر - 01:41:49

ربما تتغير يعني القوانين في في البلاد. انا بتذكر ايامنا كنا نمتحن امتحان واحد. صار امتحانين. بعدين صار ثلاث امتحانات. بعدين رجعوا يعملوا امتحانين مرة ثانية الانسان لا يربط نفسه بسبب مادي مخلوق - 01:42:01

ليش؟ لانه قد تتحول نحن نقول دائما المخلوق قابل للتبدل والتحول والفقد اه وبالتالي انت اللي عليك يوميا في في عمل يومي ايش اليوم مطلوب اليوم مطلوب؟ انا في عندي احد الاخوة - 01:42:17

كان معنا كان مخلص اربع سنوات طب في المانيا قدر الله مشكلة معينة عند اهله. آآ اظن مالية او شبه القبيل رجع الى الاردن رجعه سنة اولى رجعه سنة اولى - 01:42:33

درس الى سنة سادسة سافر الى مكان تغيرت القوانين في ذلك المكان ناسي والله مرة اخرى ثلاث سنوات نكمل لكن اللطيف ان كل ما تراه مبتسم كل ما تراه ابتسم ليش - 01:42:50

يعني هو ايش يقول؟ يقول الطبيب اصلا من زمان معروف انه الطبيب حيظل يدرس اول مية سنة وبعدين يرتاح. طيب؟ فهو خلاص هو مقنع نفسه هو يعني نرجع مرة ثانية رافع السقف المعقولات وخاف سقف - [01:43:08](#)

توقعات اما قضية انه لا انا كنت حاطها في بالي مم شيء معين. اي شيء خارج هذا التراك ما راح اعمله. هذا الصعب. فنصيحتي يا اختي اه عندك علم اصبري - [01:43:22](#)

ما استطعت القوانين آآ يعني استعصت عليك حاولي ان تقدمي خدمة من مما تستطيعين قد تكون تعليم مو بضرورة بابا انه تعلمي الناس انك تدرسيهم انه بس لا تغلقي كل الابواب لمجرد انه الامر كان يعني تظنيه بشكل معين ولم يكن كما - [01:43:37](#)

كما تظنين وحدة من مشاهير السوشيال ميديا سافرت بريطانيا وخلعت الحجاب وتظهر عارية في الصور وتنشر كثير من افكار الاحادية مرة جت سيرتها مع صديقها وقلت تلاقيها مقضيها استغفرت الله تلاقي مقضيها يعني الله اعلم شو عاملة - [01:43:57](#)

استغفرت الله بعد ما نطقت بهذه الكلمة وكلما تذكرت قولة تلك حزننت واستغفرت وتألمت. هل هذا يعد رمي محصنا اه الان ما بعرف ايش قصدك بتلاقيها مقضيها لكنه اذا واحدة فاجرة - [01:44:15](#)

وتعلن فجورها وكان المقصود انه الله اعلم هذه ايش مسوية في حياتها بمعنى انها ان تظهر الفجور او تظهر لحد هون ما في اشكال لكن اذا كان المقصود انها زانية - [01:44:29](#)

هذي مشكلة ومع ذلك غاية ملكي ملكي الاستغفار والتوبة وما ادري ما المصلحة الشرعية ان يرسل لواحدة مثل هذه ان تستسمح يعني اللي مثلها تستغفري وتوبي وادعي لها بظهر الغيب - [01:44:41](#)

ربنا سبحانه وتعالى يهديها ويتوب عليهم ذكرت انه من تدريبات الالم الصمت عند حديث الاخر اذا كان الاخر يريد مجرد الفضضة ولا يريد حديثي. ماذا اذا كانت هذه الفضة فضى بها غيبة لا اقبل؟ اقول لو سمحت فلان - [01:44:57](#)

لكن اي شيء لا يزال الله سبحانه وتعالى لا اسمعه باختصار الاحاديث اليومية احنا ما عم نتكلم عن قاضي ولا مستشار نفسي ولا طبيب ولا لا مع يعني غالب احاديث الحياة اليومية للاسف فيها مخالافات كثيرة. نعم - [01:45:12](#)

وليش يفضض يروح يصلي ركعتين لربنا ليش لازم يفضضنا على بشر يعني؟ ايش مرة ثانية الفضضة اذا كل فضضة من الالم راح تتحول الى غيبة معناها البيوت ستمتلى لانه هذا اللي حاصل هالاياام. واحد رجع المدير زعله اليوم بده يفصل لزوجته وغيبة - [01:45:30](#)

واحد بده يفضض من واحد كسر علي بالسيارة حكى عنه حمار غيبة طيب حكى عن الحمار قصدي مع زوجته غيبة الاصل انه يعني سبحانه الله احنا مستقلين علاقة مع الله - [01:45:51](#)

يعني هو الاصل سجدة بتحل الموضوع. طيب. لكنه ما اعتدنا على ذلك ما هو نوع تدوير بالالم للصبر على رعاية اخت صغيرة مصابة بالتوحد؟ ذكرناها طيب الاخت اللي عم تسأل عن قضية الايه دي اتش دي اه خلي حد يساعدكم. لانه طبعنا الناس اللي مثل هداول احيانا يحتاج يحتاج الى طاقة - [01:46:05](#)

انا نصيحتي نصيحتي انه يكون في شخص مساعد وحدي قد لا احتمل الامر لكن ايضا مرة اخرى اه ارفعوا سقف المعقولات ولا تنشغلوا بكثير من الناس اللي حولكم هذا حد ضار بدوشي بده يدخل قل له في درس - [01:46:31](#)

على الهواء مباشرة ان لا نستطيع انه اني اجيبه. فاعتذر له يعني اطلع له كان عم بعشرين اطلع له. فبس اعتذر له بنتي ثمان سنوات تقول لماذا لو كنا على الدين غير الصحيح؟ هي تسبق عمرها بطريقة تفكير - [01:46:55](#)

هل ابدأ معها بسلسلة اقرأ بتبسيط؟ هل هناك مواد معينة؟ طيب. اه البنت اللي اللي تقول اه انا ايش بضمي؟ قولي لا بأس مو مشكلة. احنا ممكن نسأل عن اي - [01:47:09](#)

اي شيء ونصير نشك فيه. ما العمل يعني مسلا لو شكيتي بان واحد زائد واحد يساوي اثنين. ما العمل؟ نوقف حياتنا؟ ولن بقي على اقل القدر اللي بنعرفه من الاشياء اللي اللي نسلم بها ونفتش. بمعنى نبقي - [01:47:19](#)

وصلاتنا ونبقى على ايماننا اللي موجود الفطري ومع ذلك مو مشكلة بذك تقراي بذك تتعلمي كيف نصل الى الدين الحق كيف اه نقرأ

الاشياء اللي محيطة بنا لكن ما يقال لها طبعاً روجي ابحتي ولا يقال لها ايضاً اغلقي هذا التفكير بالحالتين غلط - [01:47:32](#)

لكن تبقي على مسلمة كما اقول لو واحد قال لي والله انا ما انا ما عدت اقبل بالاشياء اللي انتم تظنون انها مسلمة. اقول له ممتاز. لو

اجيتي في يوم من الايام بلشت - [01:47:49](#)

كل واحد زائد واحد يساوي اثنين كيف حتاسب الناس كيف حتعمل حساباتك اليومية اللي تعتمد على هذه المعادلة؟ طيب اذا اكيد ابق على مسلمة واحدة على الاقل وبعدين امضي لكنه مش اما او بعض الناس يقول عيب وهذا التفكير ما بصير تكفوري خلص

خسرناها - [01:47:59](#)

او طبعاً آآ ابحتي فيما تشائين واختاري الدين يعني يعني ثمان سنوات عندها قدرة على السؤال هل عندها قدرة على الاجابة؟ لا طبعاً. يعني هذي اذا تبحث في قضية الهة الهة الهندوسية وايمان البوذ والبوذيين يعني هي عارفة الامور ولا السالوس ولا غير

السالوس - [01:48:19](#)

لا طبعاً طيب وطبعاً هنا ممكن عاد يا اما اه تروح عند واحد يدرب او مثلاً او عذراً واحدة تدربها او تاخذ وتعطي معها ممكن هذا يساعد كيف اتعامل مع امي اللي دائماً تستفزني وتقول لي كلام جرح امام الناس ولم اشعر ابدا بحبها وحنان اقرئي بين بر الوالدين

ورضا الوالدين - [01:48:40](#)

اقرئي بين بر الوالدين ورضا الوالدين. السؤال يعني اقرأي بين بر الوالدين ابحتي عن كلمة بين بر الوالدين او ابحتي عن بر الوالدين على القناة في اكثر من مادة بس من اهمها بين بر الوالدين ورضا الوالدين - [01:49:00](#)

اكتشفت انه لدي بعض اعراض الرهاب الاجتماعي بعد قراءة كراسة النفس السؤال هو لماذا اعرف ان اكره لماذا اعرف ان الاخرين ليسوا الهة وانهم مخلوقات وانهم جلبوا جلبوا على الضعف والنقص - [01:49:15](#)

الا ان كل هذه المعلومات لا اري اثرها في تطبيق العملية لان القضية ليست معلومة فقط لذلك دائماً نقول علم وعمل يعني طب ما كلنا نعرف ان آآ ان آآ الناس ليسوا عالية - [01:49:28](#)

طيب الناس لسؤالها معناها اذا وقف امامي شخص مدجج بالسلاح ما راح اخاف؟ لكن نسل سؤالها معهم الايمان واستحضار الايمان والصلاة والقراءة في في القرآن والسيرة قصص عظماء الصحابة وغيرهم - [01:49:41](#)

هذا راح يزيد عندي الفكر. ثانياً مزاحمة الاعمال بالفكار بالصلاة معا راح يكون عندي قوة. والمسألة مو بيوم وليلة مجرد المعلومة وحدة هالات المعلومة الاصل فيها انها شرارة تشعل بين قوسين وقود العمل - [01:49:57](#)

اما انه طب ما انا عرفت انه الناس لأ لحظة شوي مرة واثنين وثلاثة واربع وتجربة واثنين وثلاثة واراجع نفسي في الموقف واري انه ما حصل شيء ليش كنت انا خائفة؟ ايش المشكلة - [01:50:17](#)

انه فلانة سألتني وتصببت عرقاً. فلانة علقت على طريقة لبسي. ايش المشكلة؟ مرة واثنين وثلاثة الى ان يعني ينتهي الامر او يخف آآ كيف اصبر على عصبية الام الزائدة عن حدها مع وجود اعراض او سي دي لم تشخص - [01:50:27](#)

تجعلها تنفجر لابس الأشياء مثل احضار لها كوب ونقون طين اما كيف اعالج علاقتنا؟ هذا سيأتي في الابانة والتعبير ما عدا ذلك ايضاً انصح به بين بر الوالدين ورضا الوالدين - [01:50:46](#)

لو عندي تصور عام عن الاسباب اللي عملت لي الكم مشكلة اللي رصدتهم في نفسي. هل لازم كراسة قراءة النفس؟ مو بالضرورة. بس المهم تضمن انك تكوني قارئة نفسك صح - [01:51:02](#)

اذا كان عندي صحبة متشددين جداً في الدين الكلام معاها بيخليني افكر كثير جداً نعم الناس اللي متشددين وانت مشخصة بوسوسة خففي العلاقة معه اذا فعلاً الشخص متشدد وانا عندي وسوسة اخفف من هؤلاء. لانه واحدة من اكثر المغذيات للوسوسة

تشدد - [01:51:13](#)

الافكار الدقيقة والزائدة والعميقة والكذا وخفف من هؤلاء وبالمناسبة وهذا ليس من العقل اني اقول من تدريبات الالم ان يتعاون لا لا. احنا قلنا لاهل الوسوسة لا يعرضون انفسهم لهذا - [01:51:32](#)

لا يعرضون انفسهم بهذا كيف نتعامل نتعامل مع المخادعات من الاخر؟ حتى حين نعلم ان من امامنا لا يقول الحقيقة ويكذب كيف
نتعامل معه واحد بنعرف انه عم بيكذب علينا - [01:51:48](#)

ومتألمين المخادعات وادي كيف نتعامل كيف اصبر على واحد يكذب علي حسب لا لا قبل المواجهة لا لا قبل المواجهة باختصار هذا
هذا الذي يكذب علي ما مقامه في حياتي؟ قد يكون مقامه لا - [01:52:15](#)

اني اتعامل معاه وقد يكون تخفيفه. طب افرض واحد مثلا انا مجبور على التعامل معه يوميا اراجع نفسي هذا الاجبار الى اي درجة
بمعنى زوج الاصل عنده الكذب. لحظة شوي ما الذي يبقيه معهم - [01:52:33](#)

لا والله هو يكذب بس يعني كل شهرين مرة. طيب اصبر يعني نلنن جد. كل حالة كل حالة لها خصوصية لكن في الاخر ينبغي ان اعلم
هذا الاخر هل انا هل انا مجبر على التعامل مع هذه الالام - [01:52:47](#)

والى اي درجة اذا كنت مجبرة فعلا والعلاقة قريبة لا استطيع عندها بكل بساطة اسأل نفسي سؤال هذا الاخر هل هل كذبه يطغى عليه
ويخترق شخصيتي اذا لا اصبر عليه وامره الى الله وامري الى الله - [01:53:01](#)

اما القضية انه لا لازم يكون جيد ولازم اتعامل معاه بشكل زي ما انا صادقه لا مو بضرورة قد يكون الاخر انا عندي اخت الله يرضى
عليها ويبارك فيها. ابوها كان عنده ما نسويه نحن الكذب المرضي - [01:53:17](#)

يكتب يكتب بشكل غير عادي نقول طبعا لا يأتي شخص يطرق الحمد لله تزوجت الان. قل لا لا يأتي شخص يطرق الباب الا ويكذب
يعني العرس او يعني عذرا يعني يطلبها للزواج - [01:53:31](#)

تقول يعني حتى اخرج اخواني بعرفوا انه كذاب كذا قلت لها انت وين مشكلتك؟ اخي ابوي ابوك كافر ايش مشكلتك؟ اعوذ بالله قلت
له ممتاز. يعني هو دون الكفر قالت لي اه. قلت له ممتاز تحملي - [01:53:43](#)

لك وين مشكلتك كانت؟ لانه ابوي اذا لازم يكون ايش لازم يكون وما في عندي مشكلة سبحان الله لما بدأت تتقبله صارت حتى ردود
افعالها عليه خفت لما خفت ردود افعالها - [01:53:59](#)

يعترف اسمعي انا مرة في يوم من الايام حكيت كذا انا كنت بكذب عليك وعلى امك. انا طبعا لا اقول لو صار هذا حيصير هذا مو
بالضرورة. لكن في حالتها سبحان الله لما كانت تنظر في وجهه كذا سبحان الله كان كان يستمر الى الامر - [01:54:14](#)

اما بعدين هو صار يندم الم الغربة بين الاهل هل انا ائمة اذا لم اصل معهم الى مساحة تواصل وتفاهم؟ لا مو ائمة اذا استطعت. مو
ائمة وبالمناسبة في مادة اه اسمها - [01:54:30](#)

اه الغربة بين الاهل موجودة على فقه النفس على جواب. الغربة بين الاهل. فصلت فيها في الكلام هذا وهل انا في مخادعة اذا فطرت
عزيمتي عدت الى بعض افعال الندية وقلت قدرتي عندما قالت لي احدي صديقاتي اني ائمة اذا لم احاول - [01:54:50](#)

انت عليك ان تحاولي وارحمي نفسك. لا لا تضغطي على نفسك حاولي واجتهدي بر والديك كوني يعني اه يعني اه صاحبة صلة رحم
وضعفي عادي بتضعفي عادي لكن ما يكون الضعف هو الاصل - [01:55:09](#)

طيب باقي اربع اسئلة نصيحتك لفتاة تقترب تسعة وعشرين سيدلانية في مستشفى حكومي كبير تضطر للسفر لمدة ساعة ونصف
واكثر من ثلاث مواصلات وزحام شديد بالتالي تشعر بانها تفقد جزء من انوثتها فيك مع كل هذه الضغوطات - [01:55:26](#)

اريد القرار في البيت حفاظا على فطرتها دينها احكي لي مسألة مش عظيمة ولكن الاهلي يرفضون هذا سؤال متكرر طبعا اب يجبر
البنات على العمل زوج يجبر زوجة على العمل - [01:55:42](#)

طيب اخ يجبر اخت على العمل ايوة الاهل اللي واصلين لهذه الدرجة من الخنوة طيب ممكن يدوروا طبعا تعالي اه لحظة وروحوك
يا دول. شوفي شغلة ثانية. انا بتوسط لك عند عند شغلة ثانية - [01:56:06](#)

على اي حال تقول تريد القرار كذا تمثل لهم ابنتهم الدكتورة متعلمة جيدين طيب والدليل تقول لي انا اتغشيت فيك لما كنت محبة
للداسة الله المستعان طبعا انتوا ملاحظين هذا اللي كنا عم نحكي عنه لاذباء التربية. كيف نشأ هؤلاء الاباء - [01:56:34](#)

من مدخلات جعلتهم هم مستعبدين للارض اسماعيلية وصاروا هم الان بدهم اولادن يستعبدوا زي ما هم يستعبدوا ولا ام زي هادي

بدل ما تكون حابة انه بنتها تنستر طيب زي اخت اخرى ارسلت لي تقول امي بتذلني بالشغل - [01:56:49](#)

لاني ما بدي اتفوق اكاديميا زي اخواتي. ما بدك تتفوقي كوني مستعبدة في البيت يعني بتصير كانها يعني تعاقبها على انها تحب القرار في البيت. مع انها مو كسلانة حسب كلامها طبعاً - [01:57:04](#)

لكنه لا. يا اما تكوني مستعبدة برا يا اما بستعبك جوة الاستعداد حاصل حاصل. حاصل حاصل بل ويوافقون على الاغتراب في محافظة اخرى لوحدها عندما جاء قرار بنقل شغلي. طيب اولاً نصيحتي اختي اه شوفي ناس ممن من لديهم كلمة وحظوى عند الاهل. وخليهم - [01:57:18](#)

يتكلموا مع الوالد اه بعد ما ينصحوه انت لك ان تقولي لا اريد وهذا حقك لك ان تقولي لا اريد وهذا حقك وليس للوالد ان يعني يجبرك على العمل - [01:57:39](#)

لكن تحملي انه بعدها راح تسمعي كلام وكذا اذا استطعتي انك تمسحي وتشغلي حالك باشياء اخرى وكذا خير وبركة ما استطعت سد وقاربي ولكن انا نصيحتي خلي حد يتكلم مع الاهل اولاً - [01:57:51](#)

وبعدنا نشوف اذا اذا ما امكنهم انهم يقنعوهم لك ان تقدري هل تستطيعين ان تقولي لا وتمكثي في البيت بدون بدون ضغوطات آآ تؤثر عليك وتفسد نفسيتك لاحقاً. اذا امكنك لذلك نعم. اذا ما امكنك - [01:58:05](#)

الله يعينك والاسم عليهن اذا كان المرض النفسي لاسباب عضوية فكيف نفسر انتشار اكبر لدى النساء مقارنة بالرجال؟ طريقة التفكير عند النساء اللي عم نحكيها كلها هادي يدل على تقول اذا المؤمن لا يمرض نفسياً طب كيف النساء عندهم اشياء نفسية اكثر؟ طريقة التفكير لانفعالات العاطفة عدم تسليم المخلوقية اشياء كثيرة ممكن تؤدي الى نفس الغرض - [01:58:22](#)

هل يعتبر الصبر على اذى الزوج من تدريبات الالم طبعاً حيث اننا نعيش في بلد اوروبي وزوجي لا يعمل منذ خمس سنوات وان تلقى المساعدة. على اي حال الاجابة المباشرة؟ نعم - [01:58:47](#)

هل تكلمي معهم في هذه الامور يعتبر ايضاً من تدريبات الالم؟ ما عاد ليش المقصود لكن طبعاً من حقك انك تراجعيه بين الحين والاخر ما تثقلي عليه ما تشعري رجولته لكن ايضاً تحاولي ان تدفعيه الى ان يقوم بما عليه - [01:58:57](#)

قبرك معه تؤجرين عليه. وطبعاً هو من تدريبات الالم يعني الله يعينك عليها طيب اخر شي بعد ما سمعت كثيراً مقولة اعتزل ما يؤذيك وطبقته على نفسي وعلى اولادي اصبحت احس بوهن نفسي وضعف - [01:59:12](#)

بل وعجز عن مواجهة اي شيء. هل تدريبات الالم تعالج هذا؟ هذا هو المقصود. اعتزل ما يؤذيك هذه هذي انتشرت عند احد الدعاة ورجعت فيها. اه دكتور انت بتحكي تدريبات لانه هو يقول اعتزل ما يؤذيك - [01:59:26](#)

الان كلمة اعتزل ما يؤذيك في اي قدر مثل ما قلنا قبل قليل في خلطة وفي خلوة اني ما اروح ابدلاً لا اواجه اي شيء يؤذيني. انت انت ما تظمن الحياة - [01:59:41](#)

ما تظمن سنن الحياة الناس لن يكونوا دائماً على ما تحب فاذا دائماً تحاول ان تبتعد عن من يؤذيك. اذا متى ستحتمل ما يؤذيك يعني ايش اكلف نفسي اكثر من طاقتها مو اكثر من طاقتها بس يعني - [01:59:52](#)

يعني جربها شوي اما اني ما اجرب نفسي ابدلاً الاهالي ما يخلي الولد في مدرسة في واحد عم بيزعجه ما يخليه في نادي مربى عم يبشده عليه كيف سيتعلم كيف سيتعلم ان يكون - [02:00:09](#)

عنده ولو قدر من القوة هذا اللي كنت اقله في حلقة قديمة اسمها ابناؤنا بين بين وهم البيت وحقيقة الشارع يربى في البيت على اوهام يطلع الى الشارع ينتكس عند عند مقابلة توظيفية ينتكس. ليش؟ اتبهل - [02:00:25](#)

شو اللي انت عامله هاداً؟ تفكر حالك بتفهم اوف اوف دائماً هو الافضل هل مواجهة من يؤذيني وتحمله من تدريبات؟ نعم نعم هذا كله ذكرناه في تدريبات الامل. الالم فيراجع - [02:00:43](#)

طيب الحمد لله انهينا باقي دقائق تفضلوا ايوه والله انا عندي سؤال قديم كان تفضل كما استسألوا في الاعتكاف تفضل في الاعتكاف؟ اه طيب يعني احنا هدفنا في اني استعد - [02:00:59](#)

اللي انا بخاف عليه. نعم. في انواع من الالام بدي احافظ عليها في ايام الاعتكاف مشتاق مع ربنا في اول ليلة راح الالم كيف انا هاي بعض الالام بدي احافظ عليها. مش تعمل تدريبات الالم بدي اخلص من الالم او اخفف من الالم. طيب. بدي اظلني متذكرها عشان احافظ عليها. طيب مش طيب السؤال هو - [02:01:22](#)

هنالك الالم اخشى انه اذا راحت بيروح بيروح اثر اللذة مثل انه انا رحت طيب الالم راح لكن راحت لذة الخلوة هذي ليش قلت انا قبل شوي في احدى اجاباتي لاحدى الاخوات - [02:01:48](#)

انه ترى عملية التدريب هاي ستبقى مستمرة ومن ذلك يأتي اقل القليل يعني انا الاصل عندي اني انا امارس هذا الامر حتى لو لم اشعر باللذة المرجوة استمرار عليه من تدريبات الالم - [02:02:02](#)

طيب مع انه اللذة قد لا تكن حاصلة دائما. ليش كما نقول انت يوميا عليك ان تمشي لمدة نصف ساعة مثلا نصف ساعة في بعد فترة تشعر انها ما عم تؤلمك - [02:02:15](#)

تقول لا لا مو عاجبتني الدكتور هاظا مبين عليه ما بفهم. بدي اروح عند دكتور ثاني. يا حبيبي خليك على مشي نص ساعة بعد سنة راح يحدث فرق لكن من طبيعة الانسان انه يحب الجدار اللي هو ايش؟ انه انه دائما يجدد الاشياء - [02:02:27](#)

لانه يمل لا بالعكس من تدريبات الالم ان تبقى على هذا القليل اللي كما نقول ادومها وان قل لانه اثره يأتي لاحقا مو بالضرورة يأتي الان مثال انا كنت نفسي اتعود اقرأ - [02:02:42](#)

قرأت شعرت باللذة القيت الكتاب راح التمرين اللي تعتمد عليه راح لما راح ترجع تسويه مرة ثانية راح تحتاج لكن وصلت للذة ابقى بمعدل صفحتين ثلاثة في اليوم ستجد نفسك انهيت قدر كبير احدى الاخوات فاجأتنا من ايام الله يرضى عليهم - [02:02:58](#)

اه في اللقاء اللي هو للافواج السابقة لفقه النفس تقول انه طبعها هي دخلت معنا جديدا ودخلت على هذا الجو جو فقه النفس مع انه عملها في السوشال ميديا وعملها في الاعلان وعملها من اربع شهور تاركة السوشال ميديا - [02:03:19](#)

اللي اللي يعني اللي خلاني اذكركه بمجرد آآ نهايات الدورة الى الان خلصت نصف البخاري بمعدل قراءة يومي الان هنا اعدل القراءة. اه اكثر من ذلك. بدأ احادي الارواح الى بلاد الافراح. هي ومجموعة من الاخوات - [02:03:37](#)

يوميا نصف ساعة بعد صلاة الفجر هذي تحتاج الى قدر من المصابرة وباللذة حصلت اوه حصلت على ما صار شي. مثل هدول اللي بروحوا عالجم اليوم حمل لسه لسه فترة طويلة الى ان تنمو العضلة ويكون شكلك هو يظن مجرد هذا الالم لا الالم -

[02:03:58](#)

هذا هو يا دوب البداية اللي يحتاج الى استمرارية معاه. وهنا يأتي اقل قليل رأس الاستغفار. اها ما استطاع. اها متقابلين من

تدريبات فيها تدريب من الم تسليم على مخلوقيتي - [02:04:28](#)

انا بالنسبة الي فيها استسهال وتصغير لمعصيتي بني ادم انا غلظت هذا اللي صار. جميل. اه احنا ما استطعت في سيد الاستغفار وانا على عهدك ووعدك ما استطعت من الذي يعرف استطاعتك؟ - [02:04:48](#)

طلبنا وبالتالي اي مخادعة اني انا لا استطيع الله بيعرفها لا والله انا استطيع بدليل انه انا اللي مع استطاعتي امكنت فلان انه يتصل فيه وياخذني معاه مع استطاعتي خليت عندي فراغ حتى فلان لما يحكي معاي احكي له انا فاضي - [02:05:02](#)

ادي انا انا بعد الله اعرفها وبالتالي ما استطعت كما نقول في المخلوقية. المخلوقية لا تعني اني اه ما انا ضعيف. اضل ضعيف. لأ. تعني ضعيف تقوى. طب وانا عم بتقوى وقعت سلم من مخلوقيتك وتقوى - [02:05:22](#)

وسطية. مم. انا اقبل اسلم بمخلوقيتني لكن لا تعني اني اتركها بالعكس ايش هو؟ طبي سؤال طبي في النوم لا اسألني هندسي في اليقظة. طيب اذا بعرفه اذا راح اعرفه ساحيلك الى لؤي - [02:05:36](#)

يعني انا من فترة كبيرة كان ست سنين النوم اه موعد النوم. اها. وما في شاشات ما في كذا. اها. بسرعة. ولكن بصحى سبع ثمان مرات بالليل قعد معي فترة يعني ومش عم مش عم مش عم بروج. مش عارف بتصحى سبع ثمان مرات بالليل؟ اه - [02:05:59](#)

بعد هاي اعطيك رقم يعني صاحب لنا يعني هو متخصص باضطرابات النوم لا خلاص ضياء ما عنده اسئلة. هذا من تدريبات الالم

فاجأتني انا فهمت من الكلام انه لازم الواحد يعمل لحاله الروتين ويمشي عليه - 02:06:19

اقل القليل واحد من تدريبات اللام. يعني روتين وانا امشي عليه وابدأ بعد فترة ازيد هذا اقل القليل واحد من التدريبات اللي راح
نفصل فيه في اخر مجال انه اخذ ثم ماذا؟ اقل قليل. طيب - 02:06:40

واحد من الاشياء اللي فيه اقل قليل انك بعد ما تعتاد بعد فترة تشعر انه عارف كيف مرض واثاق مثل الثقل صرت اشيله الان صار
بامكاني ازيد عليه كيلو او خمسة او - 02:06:56

كده الاشكال في الناس وين ؟ انه اولاً لا يصبروا على الاقل القليل. بصير بالجوع على طول يركض الى الاخير. القضية الثانية انه
لما يشعر بانه في شيء وصل له يترك - 02:07:06

ولذلك من تدريبات الاستمرارية المطلوبة اها نفس موضوع الحجاب للبنات صغار هو اول شيء طيب تدريب البنات اول شيء ابدأ
بالستر الاشكال انه احنا نقفز من البنات من انه بنكونوا لابسينهم فساتين قصيرة والصور اللي تبعتهم كلها فساتين قصيرة. ثم فجأة

نريدها ان تتحجب - 02:07:17

اول شي عودها على ان تستر الستر الفطري العام. اللي هو انه الاصل فيك انه لا يظهر منك الا ما لك حاجة في ظهوره في الحياة
اليومية لكنه انه نقفز من اله هذه. الستر اولاً. اثنين - 02:07:51

تحبيبها بالانوثة. اللي عم بصير الان انه البنات اه حتى لبسها ما عادوا انثوي يعني اللبس الانثوي الفساتين الطويلة الاثواب المطرزة
الكلام هذا اللمسة الانثوية هذي عم عم يعني عم تتجاوز - 02:08:05

ثالثاً انه تحاط بيئة متحجبة يعني اه سعيدة بحجابها ما تكون شايف اللي حوالها عذرا اه متحجبات نكيدات ماما صاحبها منتقبة
كل ما بشوفها معبسة. او بتحكي معها هيك زي كان. لكن لما تكون اه صاحبة ماما المتحجبة وصاحبها الثانية المتحجبة اه بالعكس -

02:08:25

آأ اهل يعني اهل سعادة صار الارتباط عندي بين الحجاب وبين هذا ثلاثة يكون حوالها بنات من نفس الفئة العمرية من اللي ساترات
او متحجبات وخمسة وهذه عادة لازم لازم يقرأ لها من السنة النبوية ما يشجعها على ذلك. لانه مرات - 02:08:47

يكون الكلام بس كلامنا لكن لما تسمع الكلام انه جاي من الله ومن الرسول صلى الله عليه وسلم اللي هم ذكرهم معظم في البيت
بيكون هذا هذول مجتمعة مجتمعة مع مع - 02:09:10

اكرر القضية الانوثة قضية مهمة. يعني انا ما بدي افتح لوحدة انا بدي اياها تعنتني بشعرها ما عندي مشكلة تقف امام المرأة وتكون
مبسوطة بحالها وكذا لكنه تعرف انه هذا الكلام له حدود وخارج البيت الامر مختلف - 02:09:22

ايوة اه صاحي ايوة هو كان على ايام ذكر مجالس فقه الفرح. زمان اه بس هو يعني زي ما ذكرته هلا بالصيف. ايوه. نحنا كان فقه
الفرح انه مثلاً المناسبات انك تكون تنبسط فيها. نعم. وزي ما احنا تفضلت بالصيف حابسين موضوع اوفر يعني بصير مثلاً ثلاث

اعراس مثلاً بالاسبوعين. هذا نايك ثلاث - 02:09:37

عروسة الاسبوع ما يمنعك ان تفرح بالعرس ايش اللي راح يمنعك؟ رح يمنعك انك تطيل في كل عرس نفس الطالة وتجلس في كل
عرس نفس الجلوس لا لكنه انك تروح - 02:10:02

تصافح تسلم تبارك ثم تغادر. او والله بحسب قرب الشخص منك او بعده او كذا. والله انا انا فلان هذا يعني مثلاً الحقيقة فلنقل ثالث
اعراس في الاسبوع. عرس منهم لا هذا الشخص انا يعني لي اكيد راح ابين لهم مظاهر فرحي به اكثر من الاثنين الثانيين - 02:10:14

مو ضروري انه الاثنين الثاني اجلس معهم بنفس الطالة واصل معهم لحد ما يصيروا يلما الكراسي ويرجعوا الطاولة مو بالضرورة
لكنه مو ايضاً ضروري انه الثلاثة افرح معهم بنفس القدر مو بالضرورة - 02:10:31

مممكن يعني الظاهر بالفرح بس لانه عشان هلاً كلمة تظاهر مرة ليش قصدك بس يعني هو ما يعني في واحد تزوج هو الان سعيد
لزواجه. اقل القليل ان اسعد لسعادته. بس - 02:10:45

اكثر من هيك شو بدك؟ مثلاً احياناً الدبكة احياناً بتوصل اذا اذا لم تشعر لا تكلف نفسك ما لا تعنيه لا تكلف ابداً ما في قصده انه في

واجبات. انا انا ملزم اني اعملها. ما في واجبات في الدبكة - 02:11:02

يا سيدي اقول لك اه تعال يا فلان معنا وانت مش طايقها اوكي اتحرك لك شوي كذا وقل لهم ايوه هنلعب رياضة وغير جوك انت عن

جد جد يعني لكن لا تكلف نفسك - 02:11:19

يعني لانه بلادنا مليئة بالمجاملات. لدرجة انك تصير بعدين تكره حالك قد ما انت بطلت اعرف حالك عارف اللي هو القناع قناع قناع

قناع بطلتوا وجهك مش عارف وينه كل ما في اقنعة طيب احنا الصلاة واطنناه في اسئلة - 02:11:29

ولا في اسئلة؟ لا. طيب في اسئلة ديكتاتور. سبحانك اللهم وبحمدك اشهد ان لا اله الا انت استغفرك واتوب اليك. المجلس القادم ان

شاء الله سيكون مجلس يعني الحقيقة غني وستحبونه ان شاء الله - 02:11:45

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته - 02:12:01