[#مش\_جلد\_الذات](https://www.facebook.com/hashtag/%D9%85%D8%B4_%D8%AC%D9%84%D8%AF_%D8%A7%D9%84%D8%B0%D8%A7%D8%AA?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUaYPnkLgiTDvSfXBGAAhJUJyZhWpXPcU_WCMGbkfmtjXddE6ZS-vLiRyLpPreh43d9RVrLEIvavFBaiCpY3a0JVWsSXTcERWTSF-DtNu3AFHhFYGBA5JVWiEGGKpTEMpGhytQcGfufyor4r62m43hJoSnyrlZxUoH_IcEThbPIDdztJX46Ut8J_1d77lgKk7g&__tn__=*NK-R)

-

من الأفكار المهمّة جدّا ليك في حياتك ولسلامك النفسيّ - هيّا إنّك لو عامل اللي عليك - تبقى عارف إنّك عامل اللي عليك

-

اتّفقنا إنّه دايما الصحّ بين غلطين

-

الغلط اليمين في الحالة دي - هوّا إنّك ما تكونش عامل اللي عليك - ومتخيّل إنّك عامل اللي عليك - ف ما بتحقّقش نتايج - ف قاعد تلوم الجمهور والحكّام وأرضيّة الملعب

-

الغلط الشمال في الحالة دي - هوّا اللي بنسمّيه جلد الذات - يعني تكون عامل اللي عليك ومش عارف إنّك عامل اللي عليك - ف قاعد تلوم نفسك طول الوقت

-

أمّال إيه الصحّ اللي في النصّ ؟

الصحّ اللي في النصّ إنّك تكون عامل اللي عليك - وتكون [#عارف\_إنّك\_عامل\_اللي\_عليك](https://www.facebook.com/hashtag/%D8%B9%D8%A7%D8%B1%D9%81_%D8%A5%D9%86%D9%91%D9%83_%D8%B9%D8%A7%D9%85%D9%84_%D8%A7%D9%84%D9%84%D9%8A_%D8%B9%D9%84%D9%8A%D9%83?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUaYPnkLgiTDvSfXBGAAhJUJyZhWpXPcU_WCMGbkfmtjXddE6ZS-vLiRyLpPreh43d9RVrLEIvavFBaiCpY3a0JVWsSXTcERWTSF-DtNu3AFHhFYGBA5JVWiEGGKpTEMpGhytQcGfufyor4r62m43hJoSnyrlZxUoH_IcEThbPIDdztJX46Ut8J_1d77lgKk7g&__tn__=*NK-R)

-

ف خلّينا نقسّم الموضوع ده لكذا جزئيّة

-

[#الجزئيّة\_الأولى](https://www.facebook.com/hashtag/%D8%A7%D9%84%D8%AC%D8%B2%D8%A6%D9%8A%D9%91%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%88%D9%84%D9%89?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUaYPnkLgiTDvSfXBGAAhJUJyZhWpXPcU_WCMGbkfmtjXddE6ZS-vLiRyLpPreh43d9RVrLEIvavFBaiCpY3a0JVWsSXTcERWTSF-DtNu3AFHhFYGBA5JVWiEGGKpTEMpGhytQcGfufyor4r62m43hJoSnyrlZxUoH_IcEThbPIDdztJX46Ut8J_1d77lgKk7g&__tn__=*NK-R) /

-

[#تعرف\_منين\_إنّك\_عامل\_اللي\_عليك](https://www.facebook.com/hashtag/%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D9%81_%D9%85%D9%86%D9%8A%D9%86_%D8%A5%D9%86%D9%91%D9%83_%D8%B9%D8%A7%D9%85%D9%84_%D8%A7%D9%84%D9%84%D9%8A_%D8%B9%D9%84%D9%8A%D9%83?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUaYPnkLgiTDvSfXBGAAhJUJyZhWpXPcU_WCMGbkfmtjXddE6ZS-vLiRyLpPreh43d9RVrLEIvavFBaiCpY3a0JVWsSXTcERWTSF-DtNu3AFHhFYGBA5JVWiEGGKpTEMpGhytQcGfufyor4r62m43hJoSnyrlZxUoH_IcEThbPIDdztJX46Ut8J_1d77lgKk7g&__tn__=*NK-R)

-

من خلال 3 حاجات

-

[#أوّلا](https://www.facebook.com/hashtag/%D8%A3%D9%88%D9%91%D9%84%D8%A7?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUaYPnkLgiTDvSfXBGAAhJUJyZhWpXPcU_WCMGbkfmtjXddE6ZS-vLiRyLpPreh43d9RVrLEIvavFBaiCpY3a0JVWsSXTcERWTSF-DtNu3AFHhFYGBA5JVWiEGGKpTEMpGhytQcGfufyor4r62m43hJoSnyrlZxUoH_IcEThbPIDdztJX46Ut8J_1d77lgKk7g&__tn__=*NK-R) /

-

[#المعيار](https://www.facebook.com/hashtag/%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B9%D9%8A%D8%A7%D8%B1?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUaYPnkLgiTDvSfXBGAAhJUJyZhWpXPcU_WCMGbkfmtjXddE6ZS-vLiRyLpPreh43d9RVrLEIvavFBaiCpY3a0JVWsSXTcERWTSF-DtNu3AFHhFYGBA5JVWiEGGKpTEMpGhytQcGfufyor4r62m43hJoSnyrlZxUoH_IcEThbPIDdztJX46Ut8J_1d77lgKk7g&__tn__=*NK-R)

-

يعني إنّك تسأل متخصّص في مجالك عن إيه اللي عليك - ما تحطّش لنفسك معيار من نفسك

-

يعني

لو انتا طالب في ثانويّ مثلا - وبتذاكر 8 ساعات في اليوم - ف ما تعتبرش نفسك كده تمام لحدّ ما تسأل أستاذ قديم - ف يقول لك الطلبة اللي حقّقوا نتايج كويّسة قبل كده كانوا بيذاكروا بالطريقة الفلانيّة

-

قال تعالى

-

فَاسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ

-

لاحظ - كما ( أمرت )

وليس كما ( رأيت ) - أو ( أردت )

-

[#ثانيا](https://www.facebook.com/hashtag/%D8%AB%D8%A7%D9%86%D9%8A%D8%A7?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUaYPnkLgiTDvSfXBGAAhJUJyZhWpXPcU_WCMGbkfmtjXddE6ZS-vLiRyLpPreh43d9RVrLEIvavFBaiCpY3a0JVWsSXTcERWTSF-DtNu3AFHhFYGBA5JVWiEGGKpTEMpGhytQcGfufyor4r62m43hJoSnyrlZxUoH_IcEThbPIDdztJX46Ut8J_1d77lgKk7g&__tn__=*NK-R) /

-

[#الوسع](https://www.facebook.com/hashtag/%D8%A7%D9%84%D9%88%D8%B3%D8%B9?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUaYPnkLgiTDvSfXBGAAhJUJyZhWpXPcU_WCMGbkfmtjXddE6ZS-vLiRyLpPreh43d9RVrLEIvavFBaiCpY3a0JVWsSXTcERWTSF-DtNu3AFHhFYGBA5JVWiEGGKpTEMpGhytQcGfufyor4r62m43hJoSnyrlZxUoH_IcEThbPIDdztJX46Ut8J_1d77lgKk7g&__tn__=*NK-R)

-

يعني يكون المطلوب منّك - اللي حدّدهولك المتخصّص ده - في وسعك

-

يعني - لو المدرّب قال لك المفروض تجري في اليوم 2000 متر - وانتا بتيجي عند الألف متر وتبقى خلاص هتموت - ف خلاص إنتا وسعك هو الألف متر

لو جريتهم - تبقى - ولو ما كنتش عملت اللي عليك - ولكنّك عملت اللي في وسعك - ف تعذر بذلك

-

قال تعالى

-

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

-

[#ثالثا](https://www.facebook.com/hashtag/%D8%AB%D8%A7%D9%84%D8%AB%D8%A7?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUaYPnkLgiTDvSfXBGAAhJUJyZhWpXPcU_WCMGbkfmtjXddE6ZS-vLiRyLpPreh43d9RVrLEIvavFBaiCpY3a0JVWsSXTcERWTSF-DtNu3AFHhFYGBA5JVWiEGGKpTEMpGhytQcGfufyor4r62m43hJoSnyrlZxUoH_IcEThbPIDdztJX46Ut8J_1d77lgKk7g&__tn__=*NK-R) /

-

[#الإتاحة](https://www.facebook.com/hashtag/%D8%A7%D9%84%D8%A5%D8%AA%D8%A7%D8%AD%D8%A9?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUaYPnkLgiTDvSfXBGAAhJUJyZhWpXPcU_WCMGbkfmtjXddE6ZS-vLiRyLpPreh43d9RVrLEIvavFBaiCpY3a0JVWsSXTcERWTSF-DtNu3AFHhFYGBA5JVWiEGGKpTEMpGhytQcGfufyor4r62m43hJoSnyrlZxUoH_IcEThbPIDdztJX46Ut8J_1d77lgKk7g&__tn__=*NK-R)

-

يعني - يكون متاح ليك تعمل اللي عليك - اللي حدّده ليك المتخصّص

-

يعني

لو كابتن الجيمّ قال لك المفروض تاكل صدرين فراخ في اليوم - كلّ يوم

وانتا مادّيّا متاح ليك تاكل صدر واحد كلّ يومين

ف أكلت صدر واحد كلّ يومين - يبقى دا ما أوتيت - دا المتاح ليك

-

ف - حتّى لو ما عملتش اللي عليك - ف إنتا عملت ما أوتيت - ف تعذر بذلك

-

قال تعالى

-

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا

-

الفرق بين الاستطاعة والإتاحة - إنّ الاستطاعة شخصيّة - بينما الإتاحة خارجيّة

-

الاستطاعة شخصيّة - بتعتمد على قدرتك الشخصيّة على فعل شيء معيّن

لكن الإتاحة بترتبط بمدى المتاح ليك من الظروف المحيطة

-

إنتا تقدر تاكل فرخة كاملة كلّ يوم - لكنّها غير متاحة مادّيّا

لكن الاستطاعة دي بتاعتك انتا لوحدك - إنتا ما تقدرش تجري أكتر من ألف متر

-

ف حضرتك لو بتعمل اللي عليك - اللي حدّدهولك المتخصّص - في إطار استطاعتك - وإتاحتك - ف إنتا خلاص عامل اللي عليك - بتلوم نفسك ليه

-

[#الجزئيّة\_الثانية](https://www.facebook.com/hashtag/%D8%A7%D9%84%D8%AC%D8%B2%D8%A6%D9%8A%D9%91%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%AB%D8%A7%D9%86%D9%8A%D8%A9?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUaYPnkLgiTDvSfXBGAAhJUJyZhWpXPcU_WCMGbkfmtjXddE6ZS-vLiRyLpPreh43d9RVrLEIvavFBaiCpY3a0JVWsSXTcERWTSF-DtNu3AFHhFYGBA5JVWiEGGKpTEMpGhytQcGfufyor4r62m43hJoSnyrlZxUoH_IcEThbPIDdztJX46Ut8J_1d77lgKk7g&__tn__=*NK-R) /

-

[#بتلوم\_نفسك\_ليه](https://www.facebook.com/hashtag/%D8%A8%D8%AA%D9%84%D9%88%D9%85_%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%83_%D9%84%D9%8A%D9%87?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUaYPnkLgiTDvSfXBGAAhJUJyZhWpXPcU_WCMGbkfmtjXddE6ZS-vLiRyLpPreh43d9RVrLEIvavFBaiCpY3a0JVWsSXTcERWTSF-DtNu3AFHhFYGBA5JVWiEGGKpTEMpGhytQcGfufyor4r62m43hJoSnyrlZxUoH_IcEThbPIDdztJX46Ut8J_1d77lgKk7g&__tn__=*NK-R)

-

عادة الناس بتلوم نفسها للأسباب التالية

-

[#أوّلا](https://www.facebook.com/hashtag/%D8%A3%D9%88%D9%91%D9%84%D8%A7?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUaYPnkLgiTDvSfXBGAAhJUJyZhWpXPcU_WCMGbkfmtjXddE6ZS-vLiRyLpPreh43d9RVrLEIvavFBaiCpY3a0JVWsSXTcERWTSF-DtNu3AFHhFYGBA5JVWiEGGKpTEMpGhytQcGfufyor4r62m43hJoSnyrlZxUoH_IcEThbPIDdztJX46Ut8J_1d77lgKk7g&__tn__=*NK-R) /

-

[#عدم\_إدراك\_ما\_سبق](https://www.facebook.com/hashtag/%D8%B9%D8%AF%D9%85_%D8%A5%D8%AF%D8%B1%D8%A7%D9%83_%D9%85%D8%A7_%D8%B3%D8%A8%D9%82?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUaYPnkLgiTDvSfXBGAAhJUJyZhWpXPcU_WCMGbkfmtjXddE6ZS-vLiRyLpPreh43d9RVrLEIvavFBaiCpY3a0JVWsSXTcERWTSF-DtNu3AFHhFYGBA5JVWiEGGKpTEMpGhytQcGfufyor4r62m43hJoSnyrlZxUoH_IcEThbPIDdztJX46Ut8J_1d77lgKk7g&__tn__=*NK-R)

-

يعني ما بيكونش عارف ال 3 نقاط اللي اتكلّمنا عنهم في الجزئيّة السابقة - ف بيكون معتبر نفسه مقصّر - ف بيلوم نفسه

-

عشان كده في آيات كتير ربّنا سبحانه وتعالى وضّح للرسول صلّى الله عليه وسلّم ( المعيار ) اللي يقيس عليه آداءه - بحيث الرسول صلّى الله عليه وسلّم لا يحمّل نفسه أكثر ممّا يجب

-

قال تعالى

-

لَيْسَ عَلَيْكَ هُدَاهُمْ

-

وقال تعالى

-

فَإِنَّمَا عَلَيْكَ الْبَلَاغُ

-

حتّى عاتب الله سبحانه وتعالى رسوله لمّا حمّل نفسه أكثر ممّا يجب عليه

-

قال تعالى

-

فَلَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَّفْسَكَ عَلَىٰ آثَارِهِمْ إِن لَّمْ يُؤْمِنُوا بِهَٰذَا الْحَدِيثِ أَسَفًا

-

يعني لعلّك قاتل نفسك أسفا إذا لم يؤمنوا !

-

[#ثانيا](https://www.facebook.com/hashtag/%D8%AB%D8%A7%D9%86%D9%8A%D8%A7?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUaYPnkLgiTDvSfXBGAAhJUJyZhWpXPcU_WCMGbkfmtjXddE6ZS-vLiRyLpPreh43d9RVrLEIvavFBaiCpY3a0JVWsSXTcERWTSF-DtNu3AFHhFYGBA5JVWiEGGKpTEMpGhytQcGfufyor4r62m43hJoSnyrlZxUoH_IcEThbPIDdztJX46Ut8J_1d77lgKk7g&__tn__=*NK-R) /

-

[#المثاليّة](https://www.facebook.com/hashtag/%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AB%D8%A7%D9%84%D9%8A%D9%91%D8%A9?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUaYPnkLgiTDvSfXBGAAhJUJyZhWpXPcU_WCMGbkfmtjXddE6ZS-vLiRyLpPreh43d9RVrLEIvavFBaiCpY3a0JVWsSXTcERWTSF-DtNu3AFHhFYGBA5JVWiEGGKpTEMpGhytQcGfufyor4r62m43hJoSnyrlZxUoH_IcEThbPIDdztJX46Ut8J_1d77lgKk7g&__tn__=*NK-R)

-

الشخص المثاليّ دايما معياره مبالغ فيه - ف لو معيار المذاكرة مثلا 8 ساعات - وهوّا بيذاكر 10 ساعات - هيكون شايف نفسه مقصّر - لإنّه حاطط لنفسه معيار 16 ساعة مثلا

-

المفروض الشركة في السنتين اللي في الأوّل يكون آدائها كذا - ف مؤسّس الشركة سابق المتوسّط ده - لكنّه معتبر نفسه مقصّر لإنّه يا حرام فشل في التصدير

-

تصدير مين يا أخينا في السنتين اللي في الأوّل ده ! إنتا المفروض في السنتين اللي في الأوّل ما تقفلش - لو ما قفلتش - يبقى برافو عليك - ونبشّرك بصعود الكيرف إن شاء الله

-

المثاليّة دي بتتحوّل أحيانا لعقدة نفسيّة اسمها ( عقدة المحتال ) - أو متلازمة المحتال

ودي معناها إنّ الشخص المتفوّق دائما بيشوف نفسه ( نصّاب )

-

ودي كتبت عنها بوست تفصيليّ قبل كده - إبحث عنّه بعد ما تخلّص البوست ده

-

العقد النفسيّة ممكن تتعقّد أكتر لو كان الشخص ده مصاب بمرض نفسيّ بيدفع ف اتّجاه لوم النفس

-

طيّب تعرف منين المشكلة النفسيّة من المرض النفسيّ ؟!

-

المسكلة النفسيّة دي حاجة زيّ التنفّس - ما فيش إنسان بيتنفّس ما عندوش مشاكل نفسيّة

لكنّها تتحوّل لمرض لو أثّرت على تصرّفاتك

-

يعني

لو حضرتك زعلان - ما تتفلق - كلّ الناس بتزعل - دي مشكلة نفسيّة

-

لكن - لو الزعل ده خلّاك مش قادر تروح الشغل - هنا الموضوع اختلف - هنا بقى مرض نفسيّ

-

ف - مش كلّ واحدة ضافرها اتكسر ولّا صوبعها اتخبط ف الكوميدينو تقول لك ( أنا عنتشي اكتشيئاب ) - اكتئاب مين يا مقصوفة الرقبة - دا انتي مخلّصة حلّة محشي لوحدك

-

لو ظنيت إنّ زوجتك ما بتحبّكش مثلا - ما عادي - ما انتا ما تتحبش أصلا - هتحبّ فيك إيه يا حسرة - مالك ولّا جمالك ولّا قرعتك - ف ما تقولش انا عندي وساوس

-

لكن - لو حسّيت إنّها حاطّة لك سمّ في الأكل - وتاكل عادي - لإنّك عارف إنّها مش حاطّة لك سمّ في الاكل ولا حاجة - لكنّك مش قادر تقاوم الفكرة بتاعة إنّها حاطّة لك سمّ في الأكل - ف كده الموضوع خرج عن سيطرتك - دا كده بقى مرض نفسيّ

-

بنقول دا ليه ؟!

تهت منّي - هههههههه

-

بنقول ده في إطار الإجابة على سؤال ( ليه الناس بتلوم نفسها أحيانا زيادة عن اللزوم )

-

[#الجزئيّة\_الثالثة](https://www.facebook.com/hashtag/%D8%A7%D9%84%D8%AC%D8%B2%D8%A6%D9%8A%D9%91%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%AB%D8%A7%D9%84%D8%AB%D8%A9?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUaYPnkLgiTDvSfXBGAAhJUJyZhWpXPcU_WCMGbkfmtjXddE6ZS-vLiRyLpPreh43d9RVrLEIvavFBaiCpY3a0JVWsSXTcERWTSF-DtNu3AFHhFYGBA5JVWiEGGKpTEMpGhytQcGfufyor4r62m43hJoSnyrlZxUoH_IcEThbPIDdztJX46Ut8J_1d77lgKk7g&__tn__=*NK-R) /

-

[#فوائد\_ضبط\_لوم\_النفس](https://www.facebook.com/hashtag/%D9%81%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%AF_%D8%B6%D8%A8%D8%B7_%D9%84%D9%88%D9%85_%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUaYPnkLgiTDvSfXBGAAhJUJyZhWpXPcU_WCMGbkfmtjXddE6ZS-vLiRyLpPreh43d9RVrLEIvavFBaiCpY3a0JVWsSXTcERWTSF-DtNu3AFHhFYGBA5JVWiEGGKpTEMpGhytQcGfufyor4r62m43hJoSnyrlZxUoH_IcEThbPIDdztJX46Ut8J_1d77lgKk7g&__tn__=*NK-R)

-

ليه بقول لك ( ما تجلدش نفسك بدون داعي )

-

بقول لك ده لتحقيق الفوائد التالية

-

[#الفائدة\_الأولى](https://www.facebook.com/hashtag/%D8%A7%D9%84%D9%81%D8%A7%D8%A6%D8%AF%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%88%D9%84%D9%89?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUaYPnkLgiTDvSfXBGAAhJUJyZhWpXPcU_WCMGbkfmtjXddE6ZS-vLiRyLpPreh43d9RVrLEIvavFBaiCpY3a0JVWsSXTcERWTSF-DtNu3AFHhFYGBA5JVWiEGGKpTEMpGhytQcGfufyor4r62m43hJoSnyrlZxUoH_IcEThbPIDdztJX46Ut8J_1d77lgKk7g&__tn__=*NK-R) /

-

[#الحفاظ\_على\_الآداء](https://www.facebook.com/hashtag/%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%81%D8%A7%D8%B8_%D8%B9%D9%84%D9%89_%D8%A7%D9%84%D8%A2%D8%AF%D8%A7%D8%A1?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUaYPnkLgiTDvSfXBGAAhJUJyZhWpXPcU_WCMGbkfmtjXddE6ZS-vLiRyLpPreh43d9RVrLEIvavFBaiCpY3a0JVWsSXTcERWTSF-DtNu3AFHhFYGBA5JVWiEGGKpTEMpGhytQcGfufyor4r62m43hJoSnyrlZxUoH_IcEThbPIDdztJX46Ut8J_1d77lgKk7g&__tn__=*NK-R)

-

حضرتك لمّا هتبالغ في لوم نفسك ( بدون داعي ) - هتحصل لك مشاكل نفسيّة - مثل الإحباط

ف هتكون النتيجة إنّ آداءك هيقلّ - واحنا مش عاوزين ده

-

لو عميل عندك مثلا لامك على التأخير في شغلانة معيّنة - لو انتا ما عندكش المعيار الصحيح لإمتى بيكون الشغل متأخّر - هتصدّق لوم العميل - وهيبتدي آداءك يقلّ

-

أنا عندي عملاء همّا بطبيعتهم مستعجلين - ما يستعجلوا - الحاجة دي بتاخد وقت قدّ كده - لو انتا مستعجل - براحتك - أصبر بسّ لمّا تدخل الصناعة وانتا تلاقي نفسك اتبرمجت على المود البطيء بتاعنا

-

التجارة بتعتمد على سرعة دوران البضاعة - لكن الصناعة مش كده - الصناعة فيها صبر كبير

والأكبر منهما الزراعة طبعا

-

[#الفائدة\_الثانية](https://www.facebook.com/hashtag/%D8%A7%D9%84%D9%81%D8%A7%D8%A6%D8%AF%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%AB%D8%A7%D9%86%D9%8A%D8%A9?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUaYPnkLgiTDvSfXBGAAhJUJyZhWpXPcU_WCMGbkfmtjXddE6ZS-vLiRyLpPreh43d9RVrLEIvavFBaiCpY3a0JVWsSXTcERWTSF-DtNu3AFHhFYGBA5JVWiEGGKpTEMpGhytQcGfufyor4r62m43hJoSnyrlZxUoH_IcEThbPIDdztJX46Ut8J_1d77lgKk7g&__tn__=*NK-R) /

-

[#تحقيق\_الممكن](https://www.facebook.com/hashtag/%D8%AA%D8%AD%D9%82%D9%8A%D9%82_%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%85%D9%83%D9%86?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUaYPnkLgiTDvSfXBGAAhJUJyZhWpXPcU_WCMGbkfmtjXddE6ZS-vLiRyLpPreh43d9RVrLEIvavFBaiCpY3a0JVWsSXTcERWTSF-DtNu3AFHhFYGBA5JVWiEGGKpTEMpGhytQcGfufyor4r62m43hJoSnyrlZxUoH_IcEThbPIDdztJX46Ut8J_1d77lgKk7g&__tn__=*NK-R)

-

من خدع الشيطان للإنسان - إنّه يلاقيك قادر تعمل حاجة من ضمن المستطاع والمتاح - ف يقوم ملبّسك في طموح كبير عظيم تخين - ف تقعد تفرك عشان تحقّقه - ف تفشل - و هو المطلوب إثباته

-

مطلوب إثبات إيه - إنّ انا فاشل يعني ؟

دا من أهداف الشيطان

-

قال تعالى

إِنَّمَا ٱلنَّجْوَىٰ مِنَ ٱلشَّيْطَٰنِ لِيَحْزُنَ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ

-

ف الشيطان يهمّه يخلّيك حزين

-

لكن - بردو الشيطان من أهدافه إنّه يشغلك عن الطموح الصغير ( الممكن )

-

ليه ؟

لإنّه ممكن - منتكيّة اهي

-

باعتباره ممكن - ف انتا ممكن تعمله

ف هوّا بيشغلك بالطموح الكبير العظيم التخين - لإنّه عارف إنّك كده كده مش هتعرف تعمله

-

عشان كده لمّا بييجي قدّامي فيديو عن مأساة المسلمين في التبت مثلا - بعدّي الفيديو من غير ما ابصّ عليه

ولو لقيت حدّ عمّال يندب على الموضوع ده - باعمل له بلوكّ

-

إنتا تعرف تروح التبت دي - لأ - طاب بتندب ليه

-

بينما نفس الشخص اللي بيندب ده جاره إبنه عاوز يعمل عمليّة الزايدة - وهوّا ما بيساعدوش

-

ما بيساعدوش ليه ؟!

-

ما هو ملبوخ في مآسي المسلمين في التبت بقى - زايدة إيه وبتاع إيه - أنا هقطّع نفسي - إعملوا له ينسون على ما نحلّ مشكلة التبت

-

بينما في الحقيقة إنّك لو ركّزت في المتاح فقط - هتلاقيه كتير جدّا - عمرك ما هتخلّصه أصلا

سقف الممكن أعلى من مجموع جهود الأفراد

-

ف إنتا سايب كلّ المتاح الكتيييييييييير ده - ومصدّر نفسك في غير المتاح في التبت

-

يا أخي دا من لم يهتمّ بأمر المسلمين فليس منهم

وهوّا يعني لؤيّ ابن جارك ده من السيخ - ما هو مسلم بردو

-

لكنّك هتقعد تتابع أخبار التبت - وجرائم التبت - وفظائع التبت - ف تكون النتيجة إيه بخصوص التبت ؟!

هتكون النتيجة بخصوص التبت إنّك ما ساعدتش لؤيّ - وده اللي كان عاوزه الشيطان

-

الأقربون أولى بالمعروف

-

لكن الشيطان بيوجّهك دائما للأبعدين

ليه ؟!

عشان يلبّسك في حاجة خارج سقف الممكن

-

الشيطان لو يأس يشغلك خلال الصلاة بإنّه يوسوس لك عن الكورة مثلا

هيوسوس لك عن الجنّة - وحلاوة الجنّة - وطعامة الجنّة - واحنا في الركعة الكام

إيه ؟!

لا ولا حاجة

-

[#الفائدة\_الثالثة](https://www.facebook.com/hashtag/%D8%A7%D9%84%D9%81%D8%A7%D8%A6%D8%AF%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%AB%D8%A7%D9%84%D8%AB%D8%A9?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUaYPnkLgiTDvSfXBGAAhJUJyZhWpXPcU_WCMGbkfmtjXddE6ZS-vLiRyLpPreh43d9RVrLEIvavFBaiCpY3a0JVWsSXTcERWTSF-DtNu3AFHhFYGBA5JVWiEGGKpTEMpGhytQcGfufyor4r62m43hJoSnyrlZxUoH_IcEThbPIDdztJX46Ut8J_1d77lgKk7g&__tn__=*NK-R)

-

[#الحفاظ\_على\_حقوق\_النفس\_والأسرة](https://www.facebook.com/hashtag/%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%81%D8%A7%D8%B8_%D8%B9%D9%84%D9%89_%D8%AD%D9%82%D9%88%D9%82_%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3_%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%B3%D8%B1%D8%A9?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUaYPnkLgiTDvSfXBGAAhJUJyZhWpXPcU_WCMGbkfmtjXddE6ZS-vLiRyLpPreh43d9RVrLEIvavFBaiCpY3a0JVWsSXTcERWTSF-DtNu3AFHhFYGBA5JVWiEGGKpTEMpGhytQcGfufyor4r62m43hJoSnyrlZxUoH_IcEThbPIDdztJX46Ut8J_1d77lgKk7g&__tn__=*NK-R)

-

حضرتك لمّا هتعرف إنّك عامل اللي عليك - وقتها هتقدر تقتطع وقت لنفسك - للرياضة مثلا

-

هتقدر تقتطع وقت لزوجتك وأسرتك - إنّك تخرّجهم وتفسّهم وتلاعبهم

-

وجاي لك نفس تلعب مع ولادك وولاد المسلمين في التبت بيبادوا

مش قلت لك !!

-

حضرتك زيّ ما هو مهمّ إنّك تعرف تقصيرك لو كنت مقصّر

ف مهمّ جدّا بردو إنّك تعرف عدم تقصيرك - لو كنت غير مقصّر

-

[#نصيحة\_من\_خبير](https://www.facebook.com/hashtag/%D9%86%D8%B5%D9%8A%D8%AD%D8%A9_%D9%85%D9%86_%D8%AE%D8%A8%D9%8A%D8%B1?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUaYPnkLgiTDvSfXBGAAhJUJyZhWpXPcU_WCMGbkfmtjXddE6ZS-vLiRyLpPreh43d9RVrLEIvavFBaiCpY3a0JVWsSXTcERWTSF-DtNu3AFHhFYGBA5JVWiEGGKpTEMpGhytQcGfufyor4r62m43hJoSnyrlZxUoH_IcEThbPIDdztJX46Ut8J_1d77lgKk7g&__tn__=*NK-R)