

#المنعة النفسية : وتطبيقاتها في الحياة | حقيبة الأدوات | 1 | د

يوسف مسلم

يوسف مسلم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبسم الله نبدأ آآ هذا اللقاء سيكون حول دليل الحياة وهو ما يتعلق بتطبيقات المنعة النفسية في حياتنا وانا الدكتور يوسف مسلم لمن لا يعرفني - 00:00:00

ان شاء الله سنكون في هذا المشوار لكن كالعادة وبان بما انه هذا بث عبر الاونلاين بنتأكّد انه الجميع الصوت عنده واضح وما في مشاكل في الصوت. فهل الصوت واضح عند الجميع - 00:00:31

هل الصوت واضح عند الجميع صوت واضح والصورة واضحة. الباور بوينت واضح طبعاً هذا البرنامج بس هيكل دكتور. الصوت واضح كل شيء واضح ان شاء الله تمام تمام على بركة الله - 00:00:44

في عندكم عدد من الخصائص الموجودة في هذا البرنامج بتقدر تكتب على تشارات تقدر ايضاً ترفع اليدي هو قريب من الزوم لكنه امن وافضل وحقيقة احنا بنستخدم هذا البرنامج ما بيفتح الكاميرا او المايك بشكل مفاجئ - 00:01:03

اه اه فيعني بضل افضل من برنامج الزوج مرحباً. اهلاً عمه. كيف حالك؟ طبعاً اللي بنحاول نقدمه اليوم هو كاستضافة في ديوان الواقع وهو النقلة من اللي خلينا نحكي المصطلحات العلمية للاداء العملي - 00:01:18

لسنوات كان الناس تطلب انه الاختصاصي النفسي او المتخصصين في المجال النفسي قدموا لهم اجابات و يقدموا لهم حلول و يقدموا لهم امور تساعدهم في حياتهم وبالتالي كان هذا الجهد اللي حنقدمه اليوم بين ايديكم - 00:01:44

ووجه لتقديم ما يريد الناس وبشكل مناسب اعرفكم بنفسي انا يوسف مسلم من مواليد مدينة نابلس في فلسطين ومقيم في الاردن. متزوج واب لثلاثة اطفال. مهتم بالكتابة الادبية والفكرية والتأصيل الشرعي للعلوم النفسية - 00:02:02

على اساس الشريعة واحمل درجة الماجستير في علم النفس السريرية والدكتوراه في الارشاد النفسي وعدة تخصصات علاجية تطبيقية منها العلاج المعرفي السلوكي والعلاج العاطفي العقلاني الانفعالي وايضاً العلاج اللي هو الام دي ار للعلاج بحركة العين - 00:02:24

وآآ طورنا هذا البرنامج العلاجي او هذه المدرسة العلاجية والتي تسمى بالمنعة النفسية. وستتحدث اكثر خلال هذا البرنامج عن موضوع المنعة النفسية وعن اختيار الاسم وايضاً اه اه امارس عملي في العلاج والتدريب - 00:02:41

بمركز كلية للعلوم السلوكية المعرفية وايضاً لدينا صفحة على الفيسبوك باسم مودي كلينك. وهي ايضاً عيادة الكترونية متخصصة في تقديم خدمات العلاج النفسي. لدينا فريق من المعالجين. فهذا هو فريقنا - 00:03:01

طيب اتفاقية عادة يعني بحب بما انه هذا التدريب حيكون على عدد من الايام منها الاحد ثم الثلاثاء ثم الخميس ارجو انه جميعاً نلتزم بالوقت واليوم يعني للمفارقة انا اللي خربطت بالوقت بلشت البت قبل بساعة - 00:03:18

هو كان بث تجريبي بالبداية وصار عندي مشكلة على التليجرام لاجل ذلك انطلقت للبث على هذا البرنامج بما اني يعني بعرف هذا البرنامج اكثر من سنتين او ثلاث سنوات عمالنا بنبث على هذا البرنامج - 00:03:36

الامر الثاني ارجو انه يتتبّع الجميع انه ممكّن تدور بعض الحوارات بيننا تتبّع للامور اللي هي من خصوصيتك وخصوصاً انه سيتم تسجيل سيتم تسجيل ما يبث على هذا البرنامج وبالتالي حنزل التسجيل هذا على قناة التليجرام - 00:03:50

ممکن يتم رفعه حتى على قناة اليوتيوب لاجل ذلك بذك تتبه باي اشي بذك تشاركتنا انك تتأكد انه ما عندك مشكلة انه الناس تسمعه لو كان على قناة اليوتيوب آما الماده المطروحة هي لفائدتك وفائدة كل من يستمع - 00:04:10

لكن هذى الماده هي ماده خاصة لاجل ذلك لا احل امام الله انه حدا يستخدمها لاسمها. بده يستخدمها ويشير لاسمي ما في مانع اه وارجو انه يكون حضورك من جهاز جيد قدر الامكان. وما بدننا نفتح المايك الا اذا كان في ضرورة لذلك وفي خاصية رفع اليد. حتى تقدر تشارك - 00:04:28

وتتأكد تماما انه هذا الانسان اللي امامك يتتحدث الان هو انسان زيك زيه وبالتالي انا شخص متفهم يستمع للناس وممکن اضرب بعض بعض بعض الامثلة اللي البعض يتحسس منها كوننا من عدد من البلدان بنحضر كون انه ثقافاتنا مختلفة. ارجو انه يعني اي حدا بيسمع شيء - 00:04:49

يعتقد اني بشير لشخص يعنيه انا بضرب امثلة عامة. ولا اقصد شخص يعنيه في اي مثال بعطيه. رجاء وبالتالي اي حدا ممکن انه منزعج او يكون في شيء مزعجه. رجاء انه يشاركتنا في ذلك. واكيد - 00:05:12

اه اه بنقدر احنا يعني اه نصلح الموضوع لانه ما بنكون قاصدين شخص بعيد في عندكم مشكلة في الصوت؟ هاجر بثينة ممکن انتم بحاجة ترفعوا الصوت عندكم اه لو سمحتوا اي حدا عنده مشكلة بالصوت يكتب لنا عالتشات بس نتأكد - 00:05:30

تمام. وفي نقطة مهمة جدا فيحب دايما اشاركتها مع اي ناس بتحضر تدريب. وخصوصا اذا كانوا من غير المتخصصين في هذا النوع من التدريبات او هذا النوع من المحاضرات لما منسمع منبلش نربط اللي بنسمعه بحياتنا واحاداث حياتنا - 00:05:54

وبعض الناس وهو بيربط هذا الكلام بحياته واحاداث حياته. بيلش يدخل في مرحلة من الانزعاج. يعني بتصير تذكر. اللي عماله بينحكي هون كنت بتمنى لو انه انا ما تصرفت هيكل زمان. كنت بتمنى لو اهلي ما كانوا بيفهموا الامور بهاي الطريقة - 00:06:15
بتحول موضوع التدريب في ذهن بعدين لموضوع لوم ومراجعة للذات مش لطيفة لاجل ذلك ايش اللي لازم نعمله؟ لما بتبلش تستمع اللي بنحكيه وبنشارك خبراتنا. ارجو انك تستمع باذن الشخص اللي بيعرف انه بده يستفيد منه اللي بده يستمع منه - 00:06:33
انه اذا بده يرجع الماضي او يربطه للماضي بده يربطه على اساس يتآلم يعني اي خبرة جديدة اي اضاءة جديدة اي مشاركة بتفتح في ذهنك افق معين - 00:06:55

تربيتها بالماضي او تربطها بنفسك او سلوكك اربطها بطريقة انك تتعلم. انا قاعد بتعلم كيف اتصرف حتى لو كنت غلطان حتى لو كنت ما بعرف صح كيف من قبل بس الان عمالی بتعلم. وهذا خاصية يعني او شيء جيد فينا - 00:07:14
فلا تربطها بشكل انك تتآلم. اربطها بشكل انك تتعلم. وهذا ضروري جدا حقيقة لانه مش مطلوب فعليا انه يكون التدريب بفتح جروحنا تمام مش مطلوب انه التدريب يكون بفتح جروحنا. المطلوب انه التدريب هذا يكون بساعدنا. وبزيد من امكانياتنا - 00:07:29

اه بانه اه اه نتعلم من هاي المهارات مهارات حياتية تساعدنا في حياتنا تمام وبالتالي خلينا نشوف اذا سمحتوا شو اهم نقطة بتتوقع انك تحصل عليها من خلال هذا التدريب - 00:07:54

ما هي اهم نقطة بتتوقع انك تحصل عليها من خلال هذا التدريب. يعني اليوم لما قرر كل واحد فيكم بده يحضر واهلا وسهلا فيكم. جمیعا ایش تتوقع انه تستفيد من هذا التدريب. قرأت الاسم قرأت المحاور الثلاث. ایش توقع انك تستفيد؟ اكتبوا لنا بالتشات لو سمحتم - 00:08:16

في مریع حوار فوق تكون عادة. بتقدر تكتب فشاركونا على التنشاد ایش تتوقع انك تستفيد من هذا التدريب اذا سمحت وخلينا نشوف هل فعليا ممکن نحقق اه اه طموحاتكم امالكم توقعاتكم من هذا التدريب؟ ام انه ممکن يكون الموضوع لأبغطي اشياء تانية وحتى تفتحوا ذهنا - 00:08:40

لكيف ممکن نقدم اللقاءات الجاي بشكل يحقق بعض متطلباتكم؟ خلينا نشوف مبارك بيهكي صلب نفسيا اتوقع انه نحكي كيف يكون الانسان صلب نفسيا. طيب المزيد من الامل والتحمل والتأقلم مع الحياة - 00:09:03

هذه مهام حسين بيحكي حسن التعرف على النفس والتعامل مع الآخر اه اميرة بتحكي ذكاء في التعامل مين بتحكي اتحمل المواقف الصعبة وما اضل اتحسس من كل كلمة او نظرة - [00:09:22](#)

ميساء بتحكي طيب ما هي المانعة النفسية من الاصل وايضاً مازا نقصد بالادوات هاجر تحكي صراحة حابة افهم مفهوم المانعة اكتر شفت المحاضرة سابقة لكم وحسبيت اني محتاجة فكرة اكتر. تمام. نجاة بتحكي تعلم مهارات التعامل مع قناعات خاطئة. سواء [00:09:42](#) لبني او لآخر -

الاستاذ عماد بتحكي اتوقع من هذا التدريب ان يكون التركيز على المهارات في تطبيق المانعة النفسية وما يسأء بتحكي كيف نستخدم هذه الادوات وايضاً هناك من يقول تخلية النفس من صدمات الماضي - [00:10:02](#) اه وايضاً تطبيق التطبيق العملي للادوات. تمام تمام يعني معظم ما كتب حتى الان هو الاشي اللي بدننا نقدم لكم ايه معظم ما كتب هو [00:10:14](#) الشيء اللي منا نقدم لكم ايه -

وميساء ايضاً تسأل هل المانع النفسي يمكن التدرب عليه؟ خلينا نشوف ايش بنقدر نعمله استاذ ايمن بيحكي اكتساب القوة النفسية طيب اه بدمكم تتحملون بمقادمة صغيرة بخمس او ست دقائق لكنها في غاية الالهمة مشان تتعرفوا ايش هي المانع وايش اللي بنقصده بالمانع - [00:10:28](#)

فارجو تركزوا معنا جيداً في الخمس دقائق هذى. لأنها هي مهمة جداً نفهم ايش هي الملعب الان كمتخصص في مجال علم النفس [00:10:51](#) النظريات النفسية جميعها قائم على في فلسفة تحكم هذه النظرية -

وبالتالي من خلال هذه الفلسفة بالاصل بتبلش هادي الفلسفة ناخذ منها افتراضات نظريات تؤسس لمدرسة نفسية هاي الافتراضات والنظريات هي ما هي او ما هو منظور هاي المدرسة للانسان كيف بتتنظر للانسان - [00:11:13](#) لعارات الانسان لحياة الانسان لسواء الانسان لمرض الانسان كيف بتتنظر له في حياته؟ كيف بتتنظر له مع الاخرين وبناء على ذلك [00:11:35](#) المدارس النفسية ممكن تتطور لحد تصير انها تصورات علاجية -

يصير فيها تصورات لعلاج مشكلات الانسان ثم هاي التصورات بيتم العمل عليها لتصبح تقنيات تطبيقات علاجية ليش هذا الكلام مهم [00:11:54](#) لانه لما بنجي بتحكي عن لما عمالنا بنأسس لمدرسة المفاهيم النفسية الاسلامية -

اجينا ولقينا معظم الفلسفات الحاكمة للنظريات النفسية الشائعة. تمام؟ او المدارس النفسية. عنا المدرسة التحليلية. عنا المدرسة السلوكية. عنا المدرسة الانسانية. عنا المدرسة المعرفية. مثلاً المدرسة السلوكية بتحكي لك انه تصرفك انت كانسان - [00:12:16](#) هذا السلوك هو استجابة لمثيرات في مثيرات بتصير فانت بستجيبي تمام مقابل المدرسة المعرفية اللي بتحكي لأنك تصرفك [00:12:36](#) كانسان هو نتيجة ايش بدور في ذهنك قناعاتك افكارك هاي المدارس النفسية -

المدرسة النفسية اوسع من المدرسة العلاجية يعني لما بنجي مدرسة نفسية بتحكي عن النظريات والافتراضات وكذا هاي النظريات والافتراضات بنطلع فيها بتطبيقات معينة. بتصير مدرسة علاجية. شو يعني مدرسة علاجية؟ - [00:12:55](#)

يعني هاي المدرسة النفسية كيف صارت تتنظر للصحة والسواء؟ والمرض النفسي عند الانسان. عهالاساس بصير في تصورات علاجية. [00:13:13](#) وهذا الاساس بصير في عنا تقنيات اساليب تطبيقات علاجي ليش مهم كان انه نبلش بهاي المقدمة -

رغم انه هاي المقدمة احياناً احنا بنقدمها للمتخصصين. لكن في ذات الوقت مهم جداً حتى المهتمين في الموضوع يعرفوا عن هذه المقدمة لانه المدارس النفسية يعني الرائدة خلينا نحكي في مجال علم النفس رائدة من حيث ريايتها من حيث معرفتها وشهرتها - [00:13:34](#)

غالبها تقوم على فلسفات مادية تقوم على فلسفة مادية. الفلسفة المادية هي الحاكمة لاجل ذلك افتراضاتها ونظرتها للانسان هي نظرة مادية بحثة نظرة مادية بحثة. وهذا اللي بيخلطي التصورات العلاجية ايضاً تصورات من ناحية مادية. تمام؟ من ناحية انه وكأنه - [00:13:55](#)

های الحیاة حیاة مادیة بنییشها فقط للدّنیا ولاجل ذلك بتكون التقنيات والتطبيقات العلاجية على اساس مادی. بس اذا سمحتم اللي

فاتح المايك يغلقه اذا تكرمتوا وبالتالي لاجل ذلك في مدرسة المفاهيم النفسية الاسلامية كانت الفلسفة في الحاكمة - 00:14:21
بالاصل للفرضيات والنظريات اللي طلعنها فيها هي الشريعة الاسلامية وهي مجبور القرآن والسنة للانسان يعني منظور مبني على اساس ما جاء من الوحي حول الانسان وسبب ذلك انه لن يعرف او يفهم طبيعة الانسان - 00:14:40
اكثر من قلقوا لانه الخالق اللي خلق الانسان خلقوا على اساس واضح انا طيبة صلي على النبي اختنا اللي بتصلني على النبي لو سمحت تغلق المايك تمام وبالتالي بناء على ذلك - 00:15:05

حنجد انه كان من الضرورة اذا احنا بدننا نحكي عن الانسان نيجي نعرف شو احسن تصور موجود للانسان واحسن من تصور الدين للانسان اكيد مش حنلاقي فلاجل ذلك هذا اللي دفعنا في مدرسة المفاهيم النفسية الاسلامية نبلش - 00:15:42
ان اسس منهج اسميناه منهج الامانة الامنة. والامانة هي مفردة الامن انك كأنسان كيف تكون امنا في حياتك. كيف تتحقق درجة من الامانة الامن الكامل قد يكون شيء صعب يتحققه الانسان. لا يستطيع ان يكون امنا بالكلية. ممكن في بعض الاحيان لكن غالبا هنالك خوف هنالك بعض الامور - 00:16:05

يعني يمكن يواجهها الانسان. لكن تحقيق امن في نواحي معينة؟ نعم هذا ممكن ومين من المدرسة الخاصة بالامل النفسية اسسنا المناعة النفسية اللي هي عبارة عن مدرسة نفسية قائمة على المصطلحات الحديثة - 00:16:30

لأنه لقينا في الامل النفسية انه المصطلح الاسلامي الشرعي بعض الناس لما بتسمعوا مثلا زي الصبر السكينة. المودة تسمع هذي المصطلح الشرعي تسمعوا بطريقة شرعية و بتقول لك طب وين الدلالة النفسية؟ - 00:16:51

رغم انه كله دلالة نفسية فوجدنا انه مبدئيا احنا ما في بأس لو عملنا وجه اخر للامانة بالمصطلحات الحديثة الشائعة. اللي الناس بتفهمها ممكن بشكل او باخر بدالة نفسية تمام - 00:17:08

وبالتالي هون بصير بدننا نعرف ايش هي المناعة النفسية باللغة الانجليزية اقرب ما يمكن لمصطلح المناعة هو فان المنعة هي توفر الامكانيات النفسية يعني يكون عندك انت اللي عمالك تستمع له - 00:17:26

امكانيات نفسية هاي الامكانيات بایش بتتساهم؟ بتتساهم انها تزيد قدرتك واحد على انك تتحمل المواجهات لما بصير اي مواجهات سواء مقصودة او غير مقصودة احنا حياتنا قائمة بشكل كبير على مواجهة - 00:17:45

مواجهات احنا بنقصد انه نواجه فيها انت لما بتتصحى الصبح بتروح على عملك بتواجه الحياة بذهابك الى عملك بالتعامل مع الزملاء بالقيادة في الطريق. كل هاي مواجهات. ففي مواجهات مقصودة في مواجهات غير مقصودة غصب عنك ممكن تصير - 00:18:03
هي زيادة القدرة على التحمل للمواجهات مع وجود درجة من المرونة والتأقلم درجة اعلى من المرونة والتأقلم بتكون منن قادر عالتكيف والتأقلم وصولا للتعافي من المواجهات. اي مواجهات اللي تتعافي منها المواجهات الصعبة اللي بنسميها الندبات. الجروح اللي بتترنن - 00:18:21

نتيجة علاقة سيئة نتيجة مشاكل في العمل نتيجة صعوبات في الدراسة. نتيجة اخفاء في تربية احد الابناء وصولا لتعافي من هذه المواجهات. وايضا تحقيقا لدرجة من الحصانة نفسية وكأنه تعلم من هذا الشيء فصار عندي حصانة زي اللي بيأخذ مطعوم ويبيصير عنده اه مناعة. فيصير عننا حصانة - 00:18:47

في حال تعرضت لهذا الموقف من جديد او هاي المواجهات من جديد اعرف اتصرف معها هل التعريف الان واضح لالكم ولا برأيك بحاجة لتوضيح. ارجو منكم اللي بده نوضح اكتر ما معنى المناعة ميساء كنت مهتمة تعرفي. ايش معنى منع؟ هل وضع المفهوم لالك؟ ولا برأيك احنا بحاجة نوضحه - 00:19:17

اكثر في نقاط بحاجة اكتر اذا سمحتو واللي بحب يشارك صوتي بقدر يشارك صوتكا. تفضلوا اللي بحب يشارك صوتكا بقدر يشارك صوتكا واللي بده يكتبه عالتشات بقدر يكتب عالتش تمام. يعني بيدو انه الامور واضحة - 00:19:43
اذا اسمحوا لي كمان مرة اعيدوا الشرح لا لا اللي هو التعريف بشكل واضح كمان مرة لانه هذا المنطلق المنطلق من المناعة النفسية اني انا يوسف يصير عندي امكانيات نفسية لكن بجوز مش واضحة. مش مفعلا. امكانياتي النفسية - 00:20:10

تصير مفعلة افهم تشفوف لي عندي امكانيات هاي الامكانيات اللي ممكن اطورها زي العضلي. لما انت بده ترفع مية كيلو ما بتقدر ترفع مية كيلو مرة وحدة في تدريبات وتمارين تعملها - 00:20:37

فايش اللي بيساعدني عضلة هالتحمل هاي الامكانيات النفسية تتطور عندي لتساعدني على تحمل المواجهات والمواجهات زي ما حكينا مش حروب في المواجهات احداث يومية امور يومية بتصير بحياتي من حد ما بصحى الصبح - 00:20:54

بسوق سيارة او بطلع بالمواصلات العامة شو بواجه شو بصير معي من احداث من تفاصيل بروح لعملي او دراستي. شو بواجه شو بصير معي. بحتاج ادرس اضغط على حالي بتحتاج ربة المنزل - 00:21:18

انها تشتل في البيت تتفرغ لوقت جيد من اعمال البيت اللي ممكن تتبعها وترهقها. مما يحصل معنا في علاقاتنا في تربيتنا في امورنا مع ابنيانا. بغض النظر انت وبين وهذا الشيء هاي الامكانيات - 00:21:32

تمام مع بصير فيها مع درجة من المرونة والتأقلم لانه مرونتك مع الحياة قدرتك عالتكيف والتأقلم اساسية ومهمة. بانه يصير عندك مناعة قوية راسخة وكل هاد مشان نوصل دائمًا لتعافي - 00:21:50

احداث الاحداث اليومية منغصات بتصير معنا ممكن ما تأثر كثير بس في احداث فارقة في حياتنا في امور بنصير حتى من كثر ما هي فارقة في حياتنا نقول بعد ما صار كذا وقبل ما صار كذا. يعني مثلا - 00:22:11

في شخص آآ انفصل من عمله. بتصير حياته قائمة قبل وبعد ما اشتغلت في الشركة الفلانية بعد ما فصلوني من الشركة الفلانية حدث بحاجة انه نتعافي منه في حياتنا - 00:22:27

فنتتعافي من هذه المواجهات الصعبة ويصير معنا مع المدة زي ما حكينا زي اللي بياخد مطعم زي اللي اخده مطعم كورونا حتى يصير عندهم مناعة. يصير عنا حصانة في الناحية النفسية بنسميتها ووجدنا افضل اسم باللغة العربية هو الحصانة. يصير عنا حصانة - 00:22:43

في حالة تعرض لاي مواجهات جديدة وبالتالي هذا هو التعريف الشامل بشكل او باخر للمناعة وايش النعمة في المنع هلا ايش يعني مرونة وتكيف وتأقلم هاي التفاصيل رايحين نحكي فيها مش بهاي المحاضرة بمحاضرات لاحقة - 00:23:01

تفصيلية اكتر لكن المحاضرات الثلاثة اللي بيهمنا الان حضركم لرمضان ونتشارك مع بعض هذا الاجر بانه جمیعا نجتهد في هذا الشهر الفضيل ونكون جاهزين بداية اللي بنحكيه اليوم عن حقيقة الادوات وهي - 00:23:26

حقيقة جاهزية ثم محاضرة بعد بكرة اللي هي اسمها ميزان العمل. ثم محاضرة بعد او اللي هي الخميس اللي هي اسمها ميزان الامل ايش بنقصد فيه هذا الكلام وهاي نظرة عامة مشان تعرف ليش انت بحاجة تحضر محاضرة اليوم والمحاضرات الجاية - 00:23:46

حقيقة الادوات هاي المحاضرة اليوم محاضرة تحضيرية مدخل بتتعرى فيه على ادوات سلوكيه نفسية مهاريه. تعريف المناعة النفسية وايش اللي بنحتاجه في يومنا تمام اما بعد بكرة ان شاء الله - 00:24:07

ميزان العمل حنطروح قاعدة سلوكيه مهمه. وهي القاعدة الاولى بحسب المناعة النفسية اللي بتخص العمل ايش هي مسار العمل كتير منا بيلش اعمال معينة بده يجتهد لامور معينة بده يعمل امور معينة - 00:24:27

لكن ما بكملي بينقطع بعد فترة بييفطر بعد فترة اذا ايش اللي لازم نعرفه؟ عن انفسنا وشو هي الادوات اللي بتساعدنا انه يصير عنا مسار العمل في استمرارية نتعرف ايش الاشياء اللي بتقطع استمراريتنا. وبتوقف في طريق استمراريتنا - 00:24:46

وبتوقع حدا مش بس بخض الشهير الفضيل رغم انه احنا يعني بدننا نشارككم ونسأل الله انه يعني يكتب لنا من من اجرنا واجركم فيما نفعل سويا هذا تمام بدننا نتساعد ونشارك - 00:25:10

في هذا الخير بانه مسار عملنا في الشهر الفضيل يكون في استمرارية. وفي بذل للجهد مناسب تمام؟ وبالعكس ويرتفع مع الايام فالمناعة النفسية بتقدم لنا فهم بعد ما نفهم بعض الادوات بتقدم لنا ادوات اضافية. شو اللي بخلينا نستمر في العمل - 00:25:27

يوم الخميس باذنه تعالى بنحكي عن ميزان الامل وهاي القاعدة السلوكيه الثانية الموجودة بالمناعة النفسية اللي هي ضبط الدوافع لانه احيانا احيانا اللي بصير لحظة من اللحظات بتختلف دوافعنا تختلف دوافعنا - 00:25:50

او مع المدة بنصير بنتشك هل هذا كافي ولا مش كافي؟ قديش الكافي؟ قديش المناسب تمام فهم جدا انه نعرف كيف نضبط سلوكنا بحيث انه اللي بنعمله يجيب لنا نتائج مرضية. يعني لما احنا بنتصرف اي تصرف - 00:26:08

تصرفنا تصرفنا بنحكم عليه بتصرف تصرف بحوكوا مع تصرفي انه تصرف جيد. بتصرف تصرف تاني بحكم عليه انه تصرف سيء فكيف احنا بدننا نتعامل مع تصرفاتنا واحكامنا عليها بحيث انه يضل عنا دافع حقيقي - 00:26:27

نتصرف التصرفات الجيدة. تمام؟ ودفع للتصرفات غير الجيدة وبالتالي خلينا نعمل هالنشاط التشاركي فكرة بسيطة. تمام تخيل معي انه في شخص بده يعمل اصلاحات في بيته بده يعمل اصلاحات صيانة للبيت - 00:26:45

وهو ما بملك الا اداة واحدة لكن انا الان بحاجة لعدد من الناس يشاركوني صوتيا. من بداية بحب يشاركونا صوتيا. نعمل حوارات صغيرة مين بيحب يشاركونا صوتيا تفضلوا اللي بحب يشارك صوتيا - 00:27:07

يلا يا جماعة بدننا شوية نشاط تفضلوا منا شوية نشاط. السلام عليكم دكتور وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته مين مع؟ اهلا فيك يا استاذ عماد تابعي ما تتخيل معي الله شخص - 00:27:31

بده يعمل صيانة طيانة لمنزل وهو في حقيقة الادوات اللي معه لا يملك الا اداة واحدة. شف الادوات اللي امامك الان اختار اداة واحدة. ايش الاهداف بدق تختارها انا الان اختار اداة واحدة - 00:27:51

اختار اداة واحدة من اللي تظهر امامك ممكنا المطرقة كافية لتعمل صيانة لمنزل اكيد لا اختارت يعني اختارت لانه في في امور تحتاج الى مثلا فك نعم في امور تحتاج الى اه شد - 00:28:11

في امور تحتاج الى وزن في امور تحتاج الى فك في امور تحتاج الى صباغة اكيد لا تكفي اذا لو كان معك فقط مطرقة وانت مصر تستخدمها في كل شيء. شو اللي حتعمله؟ شو النتيجة - 00:28:41

ممكنا اه ازيد الاضرار انت مش هتعمل صيانة انت هتكسر الاشياء غالبا حكسر اكيد طيب بارك الله فيك شكرنا للمشاركتك اه شكرنا دكتور شكرنا لك اه صفاء كنت بدق تشاركي تفضلني واختاري لنا اداة غير النقاب - 00:29:00

اه طبعا دكتورة اخترت الفرشاية الفرشاة هذى الفرشاة شو بتقدري تعمل فيها عادة؟ فرشاية الدهان ايش بنقدر نعمل فيها؟ ندهن فيها ندهن فيها لكن هل فرشاية الدهان هاي حقيقة كافي - 00:29:23

لعمل صيانة لمنزل لأ طبعا شو بتقدري تعمل فيها غير الدهاب يعني انا بقدر ادهن الحيطه او ادهن اسطوح اه مختلفه لكن رح اضلني محصورة في موضوع الدهن ما رح تصلح لاشي تاني - 00:29:40

احسنت. اذا مش حتخلص لاشي ثاني شكرنا لالك شكرنا لالك ميساء تفضلني سلام عليكم. اه اختار اختار هاي القطعة الحمراء اللي هي اه سلسلة البراغي سلسلة البراغي. طيب. اللي هي مفكات نعم مفكات. نعم. طيب بتقدري تعملني صيانة - 00:29:56

لا هذى في التصليح تصريحات فك تركيب لكن في امور ثانية بالصيانة. قد الها قد احتاج شكرنا. يعني هاي البرادي ممكنا ركب البراد. البرادي صحيح. احسنت شكرنا لك اخر مشاركة مع اختتنا نجلاء تفضلني يا نجلاء شو حتختاري - 00:30:19

آآ انا لو حضرتك هختار اللي مسلا المنشار انا عايزه ازبطة اه ازبطة مسلا حاجات في مكانها او اه انشر منها عشان تتحط في مكان مناسب اه او اعمل حاجة انا عايزه اه تبقى - 00:30:41

آآ بتساعدني ان انا اوصل لحاجات بعد وهكذا تمام. بس هل حيكون المنشار كافي لتعملني صيانات في المنزل؟ لأه طبعا لان مش آآ مش كل حاجة هتبقى المنشار المناسب لها - 00:30:54

احسنت. طيب اسمعوني وشكرا لكم الاخوة والاخوات اللي شاركوا بارك الله فيكم. تمام؟ ايش اللي منحكى الان المسطرة بتشكل القياس لما بنجي بتصليح بيتنا الداخلي انفسنا او بيتنا ما يخص اسرتنا او اولادنا. في ناس بيعرف تقيس المشاكل - 00:31:09

بس ما عندها اداء غير القياس هدول الناس اللي بعرفوا المشاكل بس بعرفوش شو بيعملوا كيف يصلحوا في ناس اللي عندها الفرشاية اللي بحاول انه يخبي كل العيوب بالدهاب بالطراشة - 00:31:30

لكن ما عندها ادوات كيف اصلا يصلح العيوب. هو بس بيخبيها بخفتها في انسان شاطر يفكك كل الاشياء تمام؟ هو بففقك وبحل

وَكَذَا لِلَّامُورِ لَكُنْ يَرْضُهُ مُمْكِنٌ مَا يَقْدِرُ يَصْلِحُهَا كَفَايَةٌ - 44

اما الشاكوش فهای الشخص اللي بضرب عالراس في كل شيء. بفكر انه القوة تمام والعزم فقط هو اللي بحل الامور طيب ممكن يكون عندك قوة وعزيمة وارادة وكثير منكم يقول، يا اخ، انا يكون عندي الارادة - 00:32:02

وبعرفش اعمل الاشي او بعرفش اكمل ليش ؟ لانه ما عنده ادواتكافية هذه حقيقة الادوات اللي بنحكي فيهااليوم معناها انه قديش
احنا بحاجة مع ظروف حياتنا وتفاصيل حياتنا والاختلاف الحقيقي اللي صار بحياتنا - 00:32:20

يعني قبل ايام كنت بكتب زي منشور صغير على صفحتي اللي هو قد يعيش في تحدي صارانا احنا الاباء والامهات اليوم مع وجود التكنولوجيا. ايش بدننا نحكي لابنائنا زمان كانت البنت او الشاب يأخذ من اهله تأخذ من اهله نصائح - 00:32:39

لكن اليوم امي مش حترف تتصحني بخصوص التكنولوجيا ولا ابي حيقدر يتصحني ويكون حكيم كفاية. ايش بنقدر نعمل في التكنولوجيا لأنها مش عالمهم هم بهذا العالم يا دوب استخدموه حتى الخلوي اللي يستخدموه هو الكبسات - 00:33:01

يساتهم على انه الخلوي جهاز اتصال وليس اكتر اذا هذا العالم الافتراضي هاي التطبيقات هاي الانشطة هذا التدريب اللي بنعمله اليوم
بها الشكل مين يقدر ينصحنا فيه حتى احنا اللي بنشتغل على هذه التطبيقات وهذه الامور ما زلنا مستجددين فيها - 00:33:17

لحد الان في كثير من الامور منعرفش اثارها. نتكهن في اثارها. بتططلع دراسة صغيرة لسا. ما فيش دراسات كافية. ما فيش ادلة كافية على اثارها. ما فيش ادلة كافية. شو الطريقة الامثل، بانه ينزلش، نعيش، العالم الافتراضي، بتواءز، من غير ما نفقد - 00:33:36

نفقد العالم الحقيقي وبالتالي زي ما انتم شايقين واضح انه تملك او ان نملك ادوات لحياتنا بعد موضوع رفاهية هذا موضوع حاجة والله ينصر لما كان صغار كانت ادواتنا بسيطة - 00:33:55

وكل ما ضجنا وكبرنا بتزيد في حقيبة الأدوات اداة جديدة بتسهل حياتنا او ممكن للاسف اداة صعب حياتنا. يعني ممكن حدا عنده موقف معين يقدر انه بعد اليوم بي استخدم الشاكوش بي استخدم المطرقة في كا شيء - 00:34:14

او بعد موقف معين بدي استخدم فقط الفرشاي. اه يعني اخفي العيوب وما اظهر العيوب لاجل ذلك اللي بنحاول نحكىه في هذا الجزء احنا قدش. احنا بحاجة لادهات؟ خلينا نحكى عن مروان - 00:34:32

والاسماء اللي رايحين نستخدمها في هذا التدريب ليست اسماء حقيقة وليس حالات حقيقة بكل ما فيها. هي مقتطف من حالات واقعية. تمام؟ انا اقدم خدمة العلاج النفسي من اثنين: وعشرين: عام. فصار عنده الواحد قصص - 00:34:48

الآن ما هي اداة اداة ما هي اداة مروان في التعامل مع امم ممكן تكون الفرشاة مروان لما اعتزل الناس شو عمل اتجنب المشاكل
يتتجنب المشاكل، فبا انه وقطع الموضع من اساسه. اعتذر صحيح - 00:35:48

لشخص في ظرف مروان هل الناس والمجتمع اداء صحيحة مناسبة اكيد لا هي آآ ممكن تكون اداة مؤقتة لكن هي مش الحل اكيد
يمكن: حتكه: حا، مؤقت لك: مش، الحا، الدائم والحدى، للمشكلة، احسنت - 00:36:20

احسنست بارک الله فيك شكرا لمشاركتك بارك الله فيك. شكرا طيب اذا هذه حالة مروان. مين بده يشاركتنا بحالة سعيد؟ صوتيا ايضا
فـ . عنا انهـ واسـتاذـ انهـ، وتحـبـ تـشـارـكـ. او انـهـ اـنـهـ، سـهـ. انـهـ - 00:37:09

ما سمعت الثانية الان بدء احك اه اشي اه تفضل - 00:37:32

تعيد طالب جامعي يدرس في كلية التمريض في السنة الثالثة يشكو سعيد في بعض الاحيان من اندفاعيته حيث انه لا يقدر عوائق الامور بالشكل المناسب مما يجعل سعيد عرضة او للمشاكل خاصة في علاقاته مع الاخرين حين يتحدث دون تفكير - 00:37:57
متتفقين تمام. ايش هي اداة سعيدة اللان في التفكير؟ ايش هي اداة سعيد في التفكير طيب السؤال لي الان؟ نعم هذا السؤال لك ما هي اداة سعيد في التدخين ويفكر انه هو سبب المشاكل نتائجه تسرعه. نعم - 00:38:19

فيالتالي ايش مشكلة سعيد صارت مشكلة سعيد في تفكيره انه هو اه انه هو بسبب المشاكل لكن الحقيقة انه هو في صفة لازم يغيرها فيه حتى يتوقف عن الاندفاع - 00:38:50

احسنت. اذا المشكلة في الاندفاعية يعني لو اجا سعيد مشكلة في الصفة الموجودة فيه اللي هي الاندفاع لو تخلص منها ممكن يتعامل مع اه مشاكل مع الناس اذا السلوك الاندفاعي عند سعيد وعدم تقديره لعواقب الامور بشكل مناسب - 00:39:06

معناه انه سعيد بيقفز ويعمل الاشياء من غير ما يفكر كفاية. اذا ما الاداة التي تنقص سعيد هنا الصعيد بيعتاج الى الجلسة الهايئة او تحليل وتحليل اسباب اندفاعه طيب هل برأيك يعني نقدر نحكي انه سعيد بحاجة انه يتعلم التروي - 00:39:25
قبل ما يتحدث تعلم نعم يتعلم التروي من ناحية ويتعلم الاسباب اللي تسبب اندفاعه. مرات الاندفاع بتكون نتيجة قلة الصبر او قلة الخبرة اذا اذا بده يتعرف اكثر على نفسه. ايش اللي بخليه - 00:39:50

يصبر اه اه اندفاعي في مواقف معينة. الاستاذ عmad بحكي بحاجة لمسيطرة في حياته. فعليها يعرف يقيس الامور وايضا يتعلم التروي بحيث انه لا يندفع في تصرفاته شكرالله. شكرالله يا ميساء - 00:40:08

طيب الحالة اللي بشارك بنحكي عن سامر هون من يريد ان يشارك معلش هي امثلة واقعية بشكل مبسط لكن حنبني عليها بعدين ايش هي حقيقة الادوات اللي بنحكي عنها فاللي - 00:40:24

ممكن بستمع لانه الان بفك احنا بنحكي بشكل بسيط وبسيط لا. هذى مقدمات بعديها بشوي بعد كمان اربع امثلة حنحكي عن حقيقة الادوات. ايش هي الادوات بشكل واقعي؟ مشان نبلش احنا نفهم ايش الادوات اللي بنحتاجها - 00:40:38

تفضل يا استاذ ايمان وبعدين الاستاذ عبدالله استاذ ايمان. السلام عليكم. وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته تامر محاسب في شركة مرموقة لكن مشكلة سامر في غيرته من الزملاء الاخرين حيث لا يستطيع اخفاء ذلك. مما يجعله مستاء ومنفعلا بشكل مزعج - 00:40:55

فيالتالي ما هي اداة سامر في التعامل مع لا تقيس مسيطرة لا تقيس الامور بكيفية صحيحة اذا ما يقيس الامور بكيفية صحيحة بحيث انه شو عماله بسبب له هذا الكلام - 00:41:19

انا اقایة نفسيه بالاخرين يقارن نفسه بالاخرين او ينظر الى امور الاخرين. صحيح نعم يقيس امور الاخرين بمقاييس معين يجعله يغار من الاخرين نعم اذا ما الاداة التي تنقص سامر - 00:41:45

تامر لشو بحاجة حتى يبطل يغار حتى يبطل يقارن نفسه بالاخرين حتى يبطل ينفعلي بهذا الشكل اه بوسه لا تساعد على التركيز على مشاكله الشخصية اذا بده يركز على نفسه اكثر - 00:42:11

الاستاذ اسامه هون الثقة بالنفس. هل ممكن الثقة بالنفس تدعم سامر لا سوف تزيد من الامر نعم طيب دينا بتحكي انه بحتاج للرضا والقناعة. هل الرضا والقناعة اداة جيدة انه يمكن في نفسه الرضا ويمكن - 00:42:35

في نفس القناعة نعم احسنت اذا ان يرضي بنفسه نعم ان ان يرضي بنفسه ويحاول آآ تصحيح اخطائه الشخصية احسن. الاستاذ عmad بحكي لك بحاجة لمفكات يحل الاشي اللي بصير جواه - 00:42:58

لانه بهذه الطريقة. نعم. ممكن بيقى كل شي يكتشف وين الامور حقيقة اللي فيها مشكلة اه اه الاستاذ عبدالله بتحكي انه الرضا بالقدر ميساء برضه بتحكي نقاط قوة وضعفه يتعرف عليها - 00:43:21

عنوان بتحكي انه بحتاج لمفك يجعله يعلم السبب وراء غيرته احسنت مانو ينظر الى مميزاته التي لديه وليس لديه الاخرين. نعم يقدر ما لديه يقدر ما لديه. من نعم يحتاج كذلك الى الظبط الذاتي اه مي بتحكي يحتاج الى الضغط الذاتي. حتى يستطيع انه -

صار عنده مشكلتين عدم الرضا وعدم ضبطه كوثر بتحكي يحتاج الى قبول ذاته وهبة بتحكي يجب ان ينظر الى نقاط القوة لديه. شو رأيك بهاي الادوات اللي بيحكوا عنها الزملاء - 00:43:57

نعم اداة رضي مناسبة لوضعية سمير ان يرضي بنفسه وبقدره ويحاول تصحيح نفسه من الداخل احسنت. اذا واضح انه ب לשنا احنا نقدر نفهم ايش الادوات اللي بيستخدموها الاشخاص. وايش هم بحاجة لادوات. شكرالله. شكرالله - 00:44:13
واستاذ عبدالله في الحالة اللي بعد السلام عليكم دكتور وعليكم السلام ورحمة الله. اه هبة بتحكي يجب ان ينظر الى نقاط القوة لديه. حسين بتحكي يحتاج يغير عدساته واستبدالها بعدسات الرضا. احسنت - 00:44:32

انك جاي بتحكي ان يخاف من الحسد وسوء العاقبة. احسنتم طيب استاذ عبد الله تعاد زوجة زوجة سعيدة في حياتها لكنها دائمًا حريصة على تتبع كل ما في الحياة العصرية من مظاهر - 00:44:48

حتى بات الامر مرهقا لزوجها من الناحية المادية مما قد يسبب مشاكل لاحقا اذا ما هي اداة سعاد في التعامل مع نمط حياتها البحث عن الماديات والاكثر منها الاكثر من الماديات - 00:45:05

برأيك ليس ممكن اي حدا فيينا يبلش يكتر من الماديات وتصير نمط حياته قائمة على الماديات والمقتنيات لما الانسان ما يكون عنده عامل الاخرة العامل الاخروري متتجذر في حياته مؤمن فيه فيؤمن انه هاي الدنيا هي هي المرد فاناحتاج انه اكتر منه واعيش - 00:45:24

شو انبسط فيها اذا اول شيء قد يكون في ضعف في فهم مركزية الاخرة في حياتنا تركيز هائل على الدنيا طيب في عنا اه الزميلة اه قنوان بتحكي لك انه - 00:45:44

آآ قد تكون بستخدم الفرشاة وفقط بستخدم الفرشاة سعاد. هي فقط بتحاول تغطي على بعض العيوب والمشاكل. ممكن صحيح كفاية انه هي بس عم بتزود وعم بتزود وما عم تقدر مع نفسها وعم تتعامل مع هادا الشيء - 00:46:00

اذا هي مركزه وكأنه الحياة اقتناء مش اعتماد بنفسها بيتها دينها صحيح؟ صحيح صحيح في ايضا هيفاء بتحكي قد تكون هيك هي بتغطي اشي اخر عن حياتها تتلهمي في هذه الامور فبتغطي اشي اخر - 00:46:18

اللي هو الهروب من من احيانا من النفس لما الانسان ما يكون متقبل نفسه صحيح. في ايضا حب الظهور. خالد بتحكي يعني لما الانسان بجوز يمكن ما اخد يعني حب كافي وما يعني حب كافي يمكن من الاهل بصير بحاول ياخد الحب من غيره فبيحاول يظهر عشان - 00:46:36

يعني يعطيه الكلمات اللي هو يمكن فقدها يعني في حياته نعم نجلاء بتحكي ممكن ما بيعرف ليش هو هون. ما بتعرف ليش هي هون احد الاشياء المهمة اللي انا ليش انا عايش وشو معنى الحياة فهای الاسئلة اذا ما كانت مجازة الانسان بصير يلجا للشي اللي برا بدار ما يلجا للسعادة الداخلية - 00:46:57

بحيث انه هذا انسان مضيع لفهم الغاية من الحياة صحيح وايضا مانو بتحكي سوء ادارة حياته المالية ممكن ممكن هي ممكن يكون فيها صفة الاسراف صح صحيح صحيح. كل ما شافت شيء بدها تقتنيه كل ما شافت شيء بدها تقتنيه - 00:47:19

برضه قنوات بتشارك بتقول قد يكون تأثير السوشیال ميديا وهذا السوشیال ميديا للاسف يعني دايما بيعرض الناس انه كل واحد بيأخذ شيء بينزل صورة انه انا شو اخدته وشو عملت بصير الثاني بقول له انا ليش ما عندي اشياء هادا انا كمان بدبي نفس الشيء - 00:47:44

طيب ايش لاحظت استاذ عبد الله مين اللي عرضنا؟ لاحظت كيف انه ممكن تكون الوضع الواحد في له كثير من الاسباب سبحان الله ولذلك يعني الانسان يحتاج اكتر من اداة ويكون جاهز ما يكون جاي مثلا اذا في صيانة معينة ما بيجي باداة واحدة وانما يكون متجهز لمشاكل كثيرة جدا - 00:48:01

يأخذ معه العدة كاملة احسنت. وهو في عنا نقطة غير ياخذوا العدة. ايضا في الحكم عالاخرين. لما منحكم على سعاد. سعاد الان

مش امامنا اللي اقتربوا الزملاء كله ممكن يكون صحيح. عندها نقطة عندها نقطتين عندها تلات ما بنعرف. لاجل ذلك - 00:48:20 وهذا هو سر ايش اللي بنشتغل عليه في المناعة النفسية الامور تفصل لك بحسب النواصص اللي عندك مش انه والله كلنا نعاني من نفس النواصص فاللازم تكون عنا كلنا نفس الطريقة للتعامل مع مشكلاتنا - 00:48:38

وضحت الفكرة صحيح يعني المفروض التشخيص يكون مناسب على يكون يكون على حسب الحالة. مو مو انه يكون تشخيص عام ويلا نعطي علاج عام احسنت. واذا احنا بدننا نحكي هون ما بنحكي عن اضطرابات بنحكي عن امور حياتية بنعيشها كلنا. كلنا بنواجه منغصات. بنواجه تحديات - 00:48:54

بنواجه اخفاقات بنواجه امور معينة في حياتنا فاللي بدننا نعرفه انه ليس من الضرورة انه يكون سبب المنغصات او التحديات او الاخفاقات او المشكلات نفسه عنا جميعدنا فالانطلاق بتفسير الاشياء بقالب ضيق جدا - 00:49:14

تمام؟ بقالب ضيق جدا. ممكن بالعكس يخلي المشكلة او حل المشكلة مش صحيح. بتعرف ايش يعني دائمها بحكي اه استاذ عبد الله زي اللي كان بينزل الدرج وزحلق اه وانكسرت ايده - 00:49:37

فرح للدكتور الدكتور حكى له يعني ايدك صحيح مكسورة بس انا ما بدي احط الجبارة على ايدك. بدي احط الجبارة على رجلك مشان تضلك تعرف تستخدم ايدك فشو عند الدكتور - 00:49:55

اه علاج مو مناسب على الشيء على الحالة اللي صار اللي صارت مع الشخص وعطل رجله. يعني هو ما عالج المكان المناسب وعطل رجله لاجل ذلك في الامور النفسية في الامور النفسية دائمها بنحكي - 00:50:07

انه التسرع التسرع في اطلاق الاحكام على الاخرين او اعطاء حلول جاهزة بشكل سريع احنا ممكن عمالنا بنعالج عضو غير العضو المصاب يعني احنا ما بصير احنا ما نصير اذا كنا مثلا عم نعاني من شيء ندخل والله على النت ونقدر ونشوف مثلا انه احنا شو حالتنا وانما محتاجين نروح على متخصص. ونفس الشيء كمان لو ادانا مثلا الصديق او - 00:50:24

انا قريب وانه والله احنا عم نعاني من هالشي فما بصير احنا على طول نحكم نقول له انت صاير معك كذا كذا بس لانه انا شفت فيديو ولا بمقاطع عن هذا الشيء - 00:50:51

فهذا يعني الانطلاق لنتائج جاهزة او قوالب جاهزة. واضح احنا الناس مش عقوالب جاهزة. احنا بنختلف عن بعض وبالتالي واحد عن واحد فيما بيختلف باحتياجاته. حقيقة الادوات اللي معنا قد يكون عندي ادوات. يعني ممكن انت تكون - 00:50:59

مهموم من امر. يجي شخص ويقول لك اسمع يا عبد الله ترى المشكلة في ايمانك لكن هل بالضرورة يكون همك من هذا الامر هو مشكلة في الایمان لا ممكن يكون اشياء تانية في عوامل تانية الواحد مو شايفها - 00:51:18

احسنت لاجل ذلك التسرع في يعني ما بحكي ما نسمع احنا بدننا نسمع لكن دائمها نحلي في بالنا سؤال مهم لاما بدننا نصلح من انفسنا لما بده بصير عنا منعة. نسأل انفسنا. يا ترى - 00:51:32

هل هو هادا العضو المصاب حقيقة؟ ولا انا عمالي بعالج بعضا اخر تكون انه العضو المصاب فهمت عليك واضح مهم واضح يا دكتور؟ تعالج المرض مو العرض احيانا الواحد بيحس انه العرض موجود هو مرض لكن اه محتاج واحد اكتر يعني خبرة اكتر ووقت اكتر لحتى يشخص المرض - 00:51:50

صح وبين تمام. واحنا هون يعني بجوز انا الان اه اه بديش نستخدم كلمة مرض لانه احنا بنحكي عن مشكلات. مشكلات يعني ممكن انه اي حدا تعرض له في الطريق هاي المشكلات - 00:52:12

صار بينك وبين واحد من الاصدقاء خلال السنة الاخيرة مشكلة معينة؟ اكيد وانا صار مشكلة مع واحد من الزملاء على موضوع معين على سوء التفاهم صحيح. او سوء لموضوع معين - 00:52:26

طار انه احتديت على حدا واحتديتوا على بعض انت واياه من هنا للسنة الاخيرة في شخص احتديت انا واياه شوي لموضوع معين اتأزمت ماديا لقطة معينة املا واحنا صار معி هذا الكلام. يعني القصد انه هادي الامور العارضة لنا في الحياة - 00:52:44 من تحديات من منغصات من مواجهات بتصرير في حياتنا. ممكن تصير مع اي واحد فيما لكن هل اللي صار معி وصار معك رغم انه

صار معنا حدث متشابه سيمكون لنفس السبب - 00:53:09

لا لا تكون هناك اسباب كثيرة. هل معناه ايضا بنحل بنفس الادوات لـ كل واحد على حسب الشيء اللي صار معه احسن. وهادا هو الاشي المفيد. شكرنا جزيلا يا استاذ عبد الله. شكرنا - 00:53:25

الله يسلنك نجلاء هون بتحكي التباهي وحب الظهور عن سعاد حب التملك والحرص على الدنيا الشعور بالنقص بسبب تقرار المدخلات وعدم معرفة الرغبة الحقيقية. ترى قيمتها فيما تملك من ماديات. انا بتحكي مشاركات الزملاء والزميلات - 00:53:41
مجاراة الاخرين على حساب الذات كيف يمكنني ان نرفع يدي للمشاركة؟ اكتب خلص عالتعليق بدي اشارك. من غير ما ترفعي يدك تمام؟ تعويض النقص داخلها ينقصها الضبط الذاتي واتزان. يعني بدها مسطرة. تمام؟ اه اريد - 00:53:57

ان اصلي طيب قد تكون في بيئه حريصة على الامور زي ما انتم شايفين. في كثير من الامور. النانو برضه بتكتب انه ممكن انها بتقارن حياتها بالمشاهير وهذي برضه من المشاكل الجديدة في حياتنا في تتبع المشاهير وتتابع الامور - 00:54:13
ممكن يكون هروب ممكن نمط حياتها قائم على اللذة. اذا عنا اسباب كثيرة ممكن تهرب من الواقع تلجم امتلاك الماديات. لو بدننا نكتب حنكتب كثير كثير من الامور وبالتالي واضح انه مش حنقدر نعرف السبب الا في جلسة صفاء - 00:54:31
مع سعاد او سعاد تجلس بجلسه صفاء مع نفسها وتسأل لماذا افعل ذلك تمام؟ فهذا مهم جدا وبالتالي هذا اللي بخلينا ليش احنا بدننا نتعلم ايش معنى ادوات؟ شو هي الادوات اللي عندي؟ - 00:54:51

وايش هي الادوات اللي بتنقصني وكيف استخدم الادوات بشكل او باخر. طيب اه الاستاذة قنوان اذا بتحبب تشاركينا بهاي تفضلي بما انك حابة تشاركي حالة شعر السلام عليكم وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته - 00:55:08

شاكر استاذ في مدرسة يدرس اللغة العربية لكنه كثير الضغط على نفسه بغية العطاء. مما يجعله مرهقا ومستنزفا معظم الوقت ما هي اداة شاكر في التعامل مع جودة حياته مع اسلوب حياته مع نمط حياته - 00:55:24
ممكن الفرشاة نعم ليش لانه يعني بحاول يصلح كل اشي او يخلي كل اشي جميل المظهر اذا هو قد يبالغ في تجميل الامور صحيح اه. هو شخص متفاني قد يكون بشكل زائد عما يجب يجعله مرهقا ومستنزفا معظم الوقت. صح؟ لانه بغية العطاء - 00:55:43
مزبوط اذن ما الذي ينقص شاكر؟ ايش اللي بينقص شاكرهم اه بنقص وممكن التكتيك طيب ايش كمان مها بتحكي التوازن لازم يكون متوازن ما بين والعطاء مثلا ممكن اه المسطرة يعني - 00:56:12

نعم هيفاء بتحكي انه ممكن يرى قيمته فقط بالإنجاز مشان هيكل بده يصل ويجز لانه يرى قيمته بالإنجاز دينا بتحكي انه القيم الاجتماعية عنده قد تكون عالية وبحاجة انه يراجع قيمه الذاتية ويرتب الامور بشكل ما يستنزف بشكل زائد - 00:56:42

آآ يعني كل واحد حسب هو شو ناقصه بفسر الامور انا هيكل او او تفسيرات. فالملهم اه نجاء تحكي ممكن بحب المثالية بكل اشي حتى لو حمل حاله فوق طاقته - 00:57:01

والحل انه يحاول يبذل الجهد اللي بيستطيع عليه ويرضى مشان هيكل الاستاذ عماد قبلها حكى انه بيعتاج لمختص. منشار انه يقص الامور ويوزعها. تمام؟ وينظمها دعاء بتحكي عنده جلد لذاته دائما - 00:57:16

ودريا بتحكي بحاجة اه بس دقيقه ارجع للتعليق. لما عرفت امكانياته على حسب ما يعطي. اذا تتفق مع اي وحدة من هاي التعليقات استاذي بتفق انه مع انه يقيس الامور - 00:57:32

يرتبها انه مش دايما الحل واحد تمام. وبالتالي مثلا سفيان بيتحكي لك هذا وهم الكمال. عبير بتحكي ينقصه تقديره لنفسه. اذا في عنا يعني عدد من الامور ممكن يعني نفسه فيها سلوك شاكر - 00:57:51

لكن كل امر اذا كان موجود معناه ايش هي الادوات اللي بتنقص شاكر تمام طيب اخر حالي قبل ما نيجوا للتطبيقات تمام حالة رأفت اب متفاني جدا ومحب لاولاده واسرتة. شكرنا لك يا استاذني قلوان انا اسف نسيت اشكرك. شكرنا لك على مشاهدتك. العفو شكرنا لك. دكتور. ومنين بحب يشارك معنا يتفضل - 00:58:08

لكنه يحاول بشكل دائم ان ان يظهر من من اسرته صفات قد لا تكون فيهم. لكنه يحب ان تكون واجهته الاجتماعية مشرقة مين اللي

رفع يده مين بحب يشاركتنا تفضلوا مين بحب يشاركتنا - 00:58:35

يلا حدا يشاركتنا صوتية نضل هالحالتين مشان نيجي للتطبيقات بعديها تفضل يا ميس. مين اللي تكلم الان؟ مين اللي تكلم؟ هيفاء بس ازا في حدا تاني ما مشكلة. لا تفضل يا هيفاء تفضل يا هي - 00:59:01

نعم. الصوت بقى عندك التشويش يصب هيك تشويش باين اهو هيك احسن تمام. هيفاء رافت اب متفاني جدا ومحب لوالده واسرتة. لكنه يحاول بشكل دائم ان اي تشويش كثير والله - 00:59:22

لما الدكتور يحكي لما الدكتور يحكي حطي كتم لانه صوته عم بيعاد عندك تفضل دكتور. اوك طيب تفضل انتقال السلايد عن هيفاء نعم دكتور قرأته طيب اتفضلي شاركينا ايش اللي شاييفينكم - 00:59:57

اه ممكن اه دكتور نستخدمها الفرشاة نعم. لاخفاء حبوب بعائته او عيوب اللي هو بشوف انه هي او خلينا نحكي الجهات السلبية اللي هو بشوفها بالعائلة بحاول انه يحطها هي عليها دهان بحيث انها لا تظهر للمجتمع - 01:00:23

ويمكن بنقصوا البحث اكتر بالمسبيبات لهادي الامور وبتصليحها ممكن ادوات صيانة ادوات بناء او ادوات قياس مسطرة اه ممكن منشار اه بحيث انه هو يشوف فعليا وبين المشاكل كان بحاول انه يزبطها - 01:00:45

ويصلحها ويظهر بشكله الطبيعي اه ممكن نفكوه بحتاج انه هو يكون واقعي اكتر ويظهر كما هو كما هي العائلة يكون عنده هادا الحرج من اظهار بعض العيوب تمام تمام شكرا - 01:01:04

شكرا لمشاركتك. اذا زي ما انت شاييفين رافت كتير حريص على واجهته الاجتماعية. يعني كثير مشغول بالناس ونظرة الناس الة لاسرتة شو يحكوا عننا. كيف يشوفونا؟ ايش يطلقوا احكام عننا. فبحب دائم - 01:01:20

هذا المنظور او يحمل واجهته بشكل كثير كبير وهذا مشكلة لانه في التعامل مع المظاهر الاجتماعية قد يكون في نوع من المبالغة والكمالية الزائدة تمام؟ واخر حالة بدننا نحكي عنها - 01:01:37

تمام اللي هي موضوع اسراء. مين بحب يشاركتنا صوتيا بموضوع اسراء من يرغب بالمشاركة حول الاسراء خليني اشوف بس في تعليقات الانشغال تفضل اي نعم ونظرة الناس شغلتكم عن اصلاح علاقات - 01:01:53

تفضل اسراء اسراء محبة لديها وعقيدتها الاسلامية لكنها في كل مرة ترحب بالبدع بورد منتظم او سلسلة دروس. واجهت مشكلة في الاستمرارية بسبب التسويف اذا ما هي ادا اسراء في التعامل مع سعيها للتطور وما الاداة التي تنقصها - 01:02:14

هي حضرتك ممكن نقول المسطورة الكمالية يعني هي عايزه تمشي بشكل آآ عالي كامل فأظن المسطورة هنا هي هي اللي تستعملها لكن هي للأسف مش بشكل مرن يعني اذا هي ممكن بتحط اهداف عليا بدها تكون على اعلى مقياس ممكن - 01:02:37

وهادا اللي بخليلها لما تحط اعلى مقياس ممكن يكون مرهق ومش عارف توصل له. وبالتالي مش بتعرف تكمل. ايوا. تمام. اذا هذا هذا ما خلينا نشوف الزملاء خلينا نشوف الزملاء شو رأيك - 01:03:00

ميساء بتحكي تقطع التسويف فورا بالبدع. طيب ممتاز دعاء بتحكي عندها مشكلة في تنظيم وقتها طيب ممكن ايش كمان؟ يلا زملائنا زميلاتنا تفضلوا كوثر بتحكي رفع سقف التوقعات في الاهداف. احسن في ممكن يكون هذا واحد من الاسباب. ايش كمان - 01:03:16

ايش من الاسباب شاركونا يلا نشوف ايش من الاسباب وهاي واحدة من المشاكل اللي بتصرير معنا في رمضان انه بنبلش بدننا يعني بجهد زائد جدا في البداية فبنلاقي انه فطرنا في العشرة الاواخر - 01:03:36

وهو الاصل انه يصير في جهد تدريجي يتناسب مع الوضع انه مع العشرة الاواخر تكون فعليا في حالة من القدرة على بذل جهود اعلى قلوان بتحكي قد يكون لها شاغل - 01:03:56

تفكيرها يلهيها عن الاستثمار او انه كسل. انك جايب تحكي ممكن مقايسها يكون يا ابيض يا اسود ما عندها حل وسط. يعني لو انجزت اشي بسيط ما بترضى. لازم يكون الانجاز كامل - 01:04:09

نعم ممكن الانشغال وكثرة المشتتات حسب سلمي. وكوثر بتحكي عدم وجود الدافعية. فيما بتحكي تنظيم الاهداف وال الاولويات

وتنظيم الوقت والدعاء بتحكيم ترتيب الاولويات. عندها مشكلة في ترتيب الاولويات سفيان بيحكي في الهمة

- 01:04:19

عماد بيحكي تحتاج الى استخدام المسطبة بشكل جيد كيف يتحدث انه البدع باهداف كبيرة بدلا من مجهود تصاعدي هاي مشكلتها بتبلش باشي بدل ما تتصعد والارتباط مع الصحبة ميساء بتحكيم - 01:04:37

راما بتحكيم يجب ان تعرف لماذا ت يريد ان تقرأ او تدرس ليساهم هذا الاشي في استمرارية الدفع. وما بتحكيم هشاشة الانقطاع وفقا لحالتها واخر اشي هناخد من مها ممكنا بدأ بهمة عالية جدا وحملت - 01:04:52

حمل كبير فمتصف الطريق بتتبع. وميساء بتحكيم تضع حواجز للاستمرارية. هذا اللي لازم يصير طيب شو رأيك شو اكتر اشي حسيته قريب؟ هو التدرج يعني حته التدرج ومرونة النفس ان هي اه تقبل التدرج ده - 01:05:07

وتعلم ان دي حسن عاقبة بعد كده فبالتالي ادومه وان قل فعلا هي دي اشكالية ممكنا برضو يكون ان ده لازم يكون منتظم يعني بمعنى ايه؟ قصدي ان انا مش لازم اخد مسلا مسلا لو هقرأ المصحف مش لازم اخد من سورة البقرة. طب ما انا ممكنا مسلا - 01:05:26

ابدا من موضع يخليني اقبل على القراءة الاول ولتكن مسلا زي سورة يوسف وبعد كده ده بيخلني بيوسع الطاقة النفسية اكتر فيبقى الاقبال على الاقبال الخاتمة بشكل مش لازم منتزم قوي يعني - 01:05:43

عايزه اقول سبحان الله ان حته التدرج آآ سنة كونية ما ينفعش انا طحها فعلا يعني هاي الجزئية هي موضوعنا الجلسة الجاي الجلسة الجاي تمام ان شاء الله اللي هي بعد بكرة تحديدا حنحكي عن كيف - 01:05:57

او وين هي مشكلته الاستمرارية عنا غالينا وبين المفاتيح الأساسية وبين القواعد اللي احنا بحاجتها حتى يكون عنا استمرارية. ففي اضافات هون ميساء بتحكيم ليس بالضرورة التسويف ممكنا هي كمالية ممكنا - 01:06:19

درية بتحكيم بتحتاج لتقدير الجهد المحتاج له تبحث عن اسباب عدم الاستمرارية. احسنت محمود بيحكي عدم مراعاة اولوياتها من الاعمال اليومية. و اختيار افضل وقت الورد الدنيا بستعيد من الشيطان عشان تسد مداخل الشيطان - 01:06:36

لخطه العمل تمام او خطه للعمل للعمل بها. ودينا بتحكيم اه بقلل من نفسي ومش بقدر اتحكم في الغضب طيب جهلي الاولويات عندي هيفاء فشو رأيك؟ الكلام كله بصراحة لا كلام ما شاء الله كله مقبول وان كان ساعات حته ان انا آآ احظر ان المشكلة الهمة انا مش حاسة انها مشكلة عند - 01:06:53

لها الهمة او في مشكلة في مهارات تنظيم الوقت فعلا هي قد تكون موجودة بس اه بس ييدو والله اعلم ان الاشكالية انها مش عارفة تستمر رغم ان عندها اه رغبة كويسة في الاول وكده. اه هي ان هي اه - 01:07:19

مش قبل التدرج. يعني انا حاسة انا واياك والزملاء متفقين انه عندها مشكلة في الاستمرارية لكن اسباب مشكلة في الاستمرارية في احتمالات كبيرة ما حدا يقدر يجاوبنا عن ذلك الا اسراء. صحيح - 01:07:41

وممكن لكن لو وعينا اسراء توعى تتنبه وبين مشكلة الاستمرارية عندها وبالتالي اذا كان اذا بدننا ادوات تتناسب المشكلة. مش الاستمرارية تناسب مشكلة اسراء تحديدا. مزبوط؟ - 01:08:00

صحيح صحيح. شكرنا بارك الله. شكرنا اذا الادوات مقابله الحاجات. شو يعني الادوات مقابله الحاجات؟ لما احنا بتحكيم عن حقيبة ادوات عدي لازم الادوات تناسب احتجاجك يعني ما بصير استخدم لا تناسب احتجاجي - 01:08:20

لاجل ذلك هل احنا برأيك ورجاء على التشاد يعني تشاركوني هل انا عن مالي الان بصدر دروس شرعية في طريقة العمل في رمضان بتحكيم عن ناحية شرعية شو رأيك هل انا بتحكيم هل انا بتحكيم عن ناحية شرعية - 01:08:42

انا ما بتحكيم عن ناحية شرعية انا بتحكيم عن ناحية سلوكية معرفية تساعدنا في الجوانب اليمانية وهادا شيء مهم انه لما ينعم الله علينا بشيء من العلم انه نوظفه ده خدمة انفسنا كيف نخدم انفسنا نساعد انفسنا - 01:09:11

لطاعة الله عز وجل لاقامة حدود الله عز وجل لتطبيق شرع الله عز وجل لانه واضح انه احنا بنقدر ندرب انفسنا على مهارات تساعدنا

01:09:33 وهذا الجواب لميساء كمان. هل نقدر نزيد من -

المناعة النفسية نعم. ما هو لما يعرف وين الحاجات اللي عندي اشكالية في تلبيتها او العمل عليها بيلش اعرف ايش هي الادوات المناسبة وبصير افهم كيف انه في ادوات بدي اطبقها - 01:09:51

هلاً قد تكون الحاجات عندي ايمانية. قد تكون الحاجات عندي اني اوصل لقناعات قد تكون الحاجات عندي هي الها علاقة بانفعالي وعواطفني. قد تكون الحاجات عندي الها علاقة بتصرفاتي قد تكون الحاجات عندي الها علاقة بموضوع علاقاتي وتواصلني مع الناس - 01:10:09

بحسب الحاجات يأتي شكل او طريقة او استخدام الادوات فالامور الایمانية بحاجة لادوات ايمانية ونفسية تدعمها امور القناعات بحاجة ايضا لامور لها علاقة بالتفكير. تغيير القناعات العمل عالقناعات. امور العواطف - 01:10:33

انفعالات بحاجة لضبط انفعالي ادوات الضبط الانفعالي امور التصرفات والسلوك بحاجة لادوات الضبط السلوكي. او اللي هي كيف نستمر كيف هذا يكون في عزيمة. تمام؟ امور علاقات بحاجة لادوات التواصل والقدرة على التواصل - 01:10:55

اذا بحسب الحاجات تأتي الادوات فالادوات مقابل الحاجات لاجل ذلك برجع وبنحكي ضربنا الامثلة على بساطتها. تمام؟ لكي نعي تماما انه في كل حالة من الحالات لا يجب ان ندرك ما هي حاجة هذا الانسان - 01:11:15

بحالة من الحالات حاجة هذا الانسان ليبرز نفسه فمنشان هيك بده يدور على مقتنيات الدنيا لكن لو علمناك كيف يبرز نفسه بغير مقتنيات الدنيا فرضا. ويكون هذا البروز مش من ناحية التصدر والسمعة. تمام؟ لأ هو يكون بروز هو يدرني فيه. يدرني فيه - 01:11:36

من نواحي قوة من نواحي امكانيات من نواحي طاعة هذا حيغير وحيخلينا نستخدم ادوات مختلفة لما يكون عندي مشكلة في ادارة انفعالي بغضب بسرعة بحزن بسرعة تمام؟ بتوتر بسرعة. اذا بدي ادوات للضبط الانفعالي - 01:11:59

وضبط العواطف لما تكون التواصل في مشكلة بدي ادوات للتواصل لكن حتى لا نكون ايضا نحن كماليين فيما نقول احنا ولا حدا فينا بما فيهم المتحدث لكم نخلو من وجود مشكلات من وقت لوقت في اي دائرة من هذه الدوائر - 01:12:20

لاجل ذلك نبقى في طول حياتنا نسعى قدر الامكان انه نصلح من انفسنا نزكي انفسنا نتعلم مهارات نتعلم وسائل نأخذ بحيث انه حاجتنا انه نكون افضل في اي من هاي الحاجات افضل من الناحية الایمانية من ناحية قناعاتنا من ناحية الضبط الانفعالي من ناحية التواصل وال العلاقات. من ناحية التصرفات والسلوك الصادر - 01:12:43

في حاجة نكون افضل دائما. تمام فش انسان بحب يكون اسوأ وبالتالي هذا بحاجة لادوات تمام وهادا معناه انه بدننا نفهم لما منحكي عن دائرة المنع عن ايش بنحكي. احنا في دائرة المنع - 01:13:12

بنحكي عن سبع محطات اساسية او سبع مكونات اساسية نحكي عن مكون العقل ما يخص قناعاتنا معارفنا تفكيرنا نحكي عن مكون القلب ما يخص عواطفنا وانفعالاتنا نحكي عن مكون جودة الحياة - 01:13:31

ما يخص راحتنا ادراكنا للجهد. ادراكنا لأ قديش الجسم بحاجة لراحة نومنا اكلنا شربنا نحكي عن دائرة نمط الحياة ونمط الحياة اللي هو اسلوب معيشتنا. طريقة معيشتنا. قبل شوي المثال كان منحكي عن اسلوب معيشة قد تكون هاي السيدة بتقلد اسلوب - 01:13:57

شهير فصار هيك اسلوب معيشتها اسلوب معيشتنا. اولادنا قد يتعودوا من التلفزيون من الالعاب على اسلوب معيشي غربي اسلوب المعيشة ايضا بنحكي عن دائرة التواصل دائرة التواصل وهاي دائرة مهمة في التواصل مع الاخرين. ناخذ ونعطي بینا وبينهم. نتفاوض على امور معينة. نصل الى اتفاقات - 01:14:24

او نعرف كيف نختلف. انا دايما بحكي الاهم. مش بس نتفق في اشي اهم من انه نتفق الاهم نعرف كيف نختلف لاجل ذلك الاخ الناصح لالك الصديق الجيد تمام؟ الفرد اللي من اسرتك جيد هو الشخص اللي بتعرف تختلف معه - 01:14:52

لانه نتفق ولا في اجمل من الاتفاق لكن نعرف نختلف مع بعض هادا هو يعني قمة النضج وقمة النماء ولما منحكي عن النماء هون

منحكى عن منوظف كل هذى الدواير - 01:15:11

بنمائنا وتزكيتنا لانفسنا تمام لانه بالآخر بالآخر وهذه لا تعتبر دائرة هذه نقطة مركزية احنا بالآخر بدننا نعبد الله عز وجل كما امر ونسأل الله من العلم والمعرفة والمعونة - 01:15:26

تمام؟ كما تعلم موسى عليه السلام من الرجل الصالح في القصة نسأل انه الله يعلمنا يهدينا وي Siddna في انه نتعلم شيء ينفعنا لمعاشنا في الدنيا ومعادن في الآخرة فهذا كله في المحيط اللي عمالنا بنعيشه باي محيط. لاجل ذلك - 01:15:47

وكان هذا اللي بلشت فيه بطلنا نقدر نتجاهل المحيط الالكتروني اللي منعيشه. اللي هو المحيط السبراني او المحيط الافتراضي. لانه صار جزء من معيشتنا فصار يفترض ايضا انه هذا الجهاز جهاز الخلوي - 01:16:09

انه اجلس مع نفسي واقرر كيف اريد استخدامه ايش اللي اركز عليه وايش اللي ما اركز عليه ويصير في عنا ثقافة حقيقة تمام؟
جزء من ثقافتنا. زي ما الناس كان عندها عادات وتقالييد - 01:16:26

بخصوص كيف يعملا الاعراس فرضا عندهم عادات وتقالييد بالصيف كيف يستقبلوا الغياب اللي كانوا مسافرين لما يرجعوا وكذا بتصرير عنا عادات وتقالييد كيف نستخدم الاجهزه الالكترونية هذا مهم جدا وبالتالي - 01:16:42

هذا بيقولنا انه نبلش نحكي عن دوائر المنهج والدائرة الاساسية تمام؟ اللي بدور فيها كثير من الامور اللي هي المحيط اللي بنعيشه الحياة اللي منعيشه المحيط اللي بيشمل الاخرين والحياة والتفاصيل. يعني منطقة وجودك - 01:17:02

بادوات التعامل مع المحيط احنا كل ما كبرنا نتعلم من بعض ومنتعلم من خبراتنا فالخبرة بنقرأ نتناقل لغويها الامور بصير عنا معرفة وبنعرف انه هذه الحياة مجولة على وجود ابتلاء - 01:17:23

والاصل فيها انه تحقق هذه الرسالة اللي جاء فيها الانبياء واللي اساسها العبودية لله عز وجل حيث تصلح معيشتنا ويصلح معادنا بالعمل الصالح وبالتالي لما بنجي بنحكي عن مروان اللي ابلي بالظروف - 01:17:44

و فقط توازنه وحكمته وقرر يعتزل الناس قد تكون مشكلة مروان في التعامل مع المحيط انه ما عنده الخبرة الكافية او ما عنده المعرفة او ما بيعرف يتعامل مع البلاء مع الابتلاء ما عنده فقه الابتلاء - 01:18:08

لما ابلي في امر في امور في اختبارات في علاقات صعبة كيف اتصرف واس هي القواعد اللي اتصرف عليها؟ او ما عنده ادراك للرسالة الحقيقة. انه مخالطة الناس والصبر على اذاهم خير من تركهم - 01:18:25

وعدم الصبر على اذاهم لانه في ذلك اجر عظيم وفي ذلك اصلاح فقد تكون هذه الادوات اللي بتنقص مروان في المقابل لما بنحكي احنا عن دائرة العقل نحكي عن ادوات لها علاقة باني اقدر - 01:18:41

اقيس الامور لكن بتعرفوا ايش هي اهم اداة وصلت لها من خلال الدراسات السيكولوجية خلينا نشوف ايش اهم اداة للعقل وصلنا لها او وصلت لها من خلال الدراسات السيكولوجية. نشوف - 01:18:58

يلا نشوف ايش هي اهم ادا المفك احسنت يا نجاء حدود العقل لانه في ناس في ناس ضعف التفكير والارادة والعقل ومهاراته وامكانياته ورياضات العقل كلها اكتر من حجمها واكبر من حجمها - 01:19:22

مش لانه العقل ما الله حدود يا استاذ اسلام او استاذ اسلام لانه العقل محدود لانه العقل محدود كل انسان اطلق عنان العقل بلا حدود ضل وزن وكل انسان عرف حدود العقل - 01:19:54

ومحدوديته ثبت على امور عقلية وعرف انه في امور كثيرة لا نستطيع ان نعمل عقولنا فيها ونوصل لنتائجها وحقائقها من خلال العقل لانه الایمان بالكتاب والسنة قائم بایمان راسخ وقوى - 01:20:16

قائم بایمان راسخ وقوى في داخلنا. مش فقط على نواحي عقلية. في ناس بتنشغل جدا مثلا بعض الناس بيجي لك تكون بده يبحث اكتر في دلائل بوجود الله عز وجل في دلائل النبوة فبنسأل - 01:20:41

طب انت لما بتبحث في هذه الدلائل بقوه هل لانك شاكل؟ بحكي لك لا للمعرفة طيب اذا ما كنت شاكل وما عندك مشكلة او مشاكل الشك ما في داعي تمضي وقت في معرفة الدلائل - 01:20:59

مظي هذا الوقت في معرفة ماذا تفعل؟ كيف تحقق عبوديتك وطاعتكم بالله عز وجل تمام؟ هذا اولى هذا بالعكس من حسن استغلال الوقت في طاعة الله عز وجل لكن من الاشياء اللي لازم نتعلمها كلنا ما هي حدود العقل - [01:21:18](#)

عقلنا محدود شئنا ام ابينا عقلنا يعمل على حواس في معظم عمله على محسوس لاجل ذلك الغيب يأتي بالوحى كثير من الغيبة لانه في شيء غيب مثلا يخبرك الناس الغيب العادي - [01:21:40](#)

لكن غيب السماوات والارض وغيب معنى الحياة والاسئلة الوجودية الكبرى كلها تأتي بالتلقي ومعرفة هذه الامور مش من خلل عقل نحن نعقلها لكن هي بالاصل هي تمام ندركها كما هي لانه منعرف انه مهما اطلقنا عنان العقل - [01:22:06](#)

ما حيوصل لشيء لاجل ذلك يجب ان يقبل مشان هيك اعلى العقل قبول النقل طيب آآ الدكتور صالح يبحكي اسحب مشاركتي ما ما فهمت ايش قصد حضرتك. اسحب مشاركتي. تفضل - [01:22:33](#)

ما انتبهت اذا كان الاك مشاركة. المشاركة قبل او كذا طيب نجاء بتحكي هذا صحيح نجاء اه الا ويزيد به الايمان اه هاجر بتحكي ما يقدر يتخيل علم الجن وصفات الله على حقيقتها مثلا احسنت - [01:22:52](#)

كيف صارت تحكي مش من اجل هذا لا ينصح بدراسة المنطق لمن ليس له حاجة له لانه يشغله. طبعا فاحنا الادوات دائما اللي بدننا نستخدمها يجب ان تكون تناسب الحاجات - [01:23:13](#)

وبالتالي وحدة من الحاجات او الامور الایمانية هي واحدة من حاجاتها معرفة متى نوقف او نعرف حدود العقل على العقل بالاخر في له عمليات تساعد انه نفك نفهم ندرك. نعم - [01:23:26](#)

لكن ما في الاداة لتساعد على كشف الغيب التنبؤ بالغيب تمام فهذه مهمة جدا واحدة من ابعاد المناعة المهمة جدا واللي اظن انه كل انسان فينا لما يعرف حدود عقله الحقيقة رايج يرتاح - [01:23:45](#)

لانه لم يطلق العنان بعقله كحصان جامح في غير البستان اللازم يسرح فيه حيوفر جهده حقيقة حيوفر جهده وبالتالي هون بنيجي وبنحكي عن القلب عواطفنا وانفعالاتنا ومشاعرنا. تمام وهي بحاجة لادوات. ومن هذه الادوات نتعلم الضبط. الضبط الانفعالي - [01:24:08](#)

اتعلم وحدة من الاشياء المهمة جدا دابا انه نعرف تتقبل قلقنا او ازعاجنا او حزنا تماما تتبعون التنمية البشرية عرأي اخواننا المصريين بتوع التنمية البشرية تمام اشتغلوا طويلا انه انت مش لازم تتقبل المشاعر غير السارة ولازم تخلص منها - [01:24:36](#)

علما انه كل الدراسات النفسية الحديثة تقول انه بالعكس كلنا تنتابنا مشاعر بلحظة من اللحظات غير سارة للحظة بيجيك شعور بالغم بالذنب بالحزن بالكذا هذى المشاعر ما دامها مش معطلة لحياتنا وما دامنا بنعرف كيف نتعامل معها. تتقبل انه هذا شعوري بالعكس هو الشعور بيقرأ هو قراءة زي يعني زي - [01:25:04](#)

ميزان الحرارة. يقرأ الموقف. لما تكون خايف معناه يقرأ انه هناك تهديد او شيء غير مريح او غير امن لما تكون حزين يقرأ انه هناك شيء تشعر بالعجز اتجاهه لما يكون في شعور بالذنب يقرأ انه قد تكون عملت شيء غير مرضي. لله عز وجل. واضح - [01:25:29](#)
او يعني لا يصح في حق الله عز وجل فتقبل هذه المشاعر وهذه العواطف ضروري لكن نعرف كيف تتقبلها ونتعامل معها ونعيد توجيهها بشكل او باخر تمام؟ نعيد توجيهه قلقي - [01:25:52](#)

بحيث انه يبعث او يكون باعث لاني اقرأ اكتر عن القضاء والقدر ليزيد ايماني ويخشى يخف عندي شعوري بعدم الامان اقرأ اكتر لما يصيبني الحزن انه كيف يطمئن قلبي كيف اسأل الله ان يربط على قلبي ويعيني لفقدان حصل في حياتي لامر صعب في حياتي - [01:26:11](#)

اسأل الله انه يعني تمام؟ فاعادة توجيه هذه المشاعر لاجل ذلك سامر كان عنده هذى المشكلة. لانه مشكلته انه كان عنده غيرة وبالتالي هاي الغيرة معناه انه مش قادر بداية يتقبل - [01:26:40](#)

انه في ناس احسن منه وافضل منه تمام؟ فضالهم الله عليه كما فضل هو على اخرين ايضا. تمام ومش عارف يتعامل مع هذى الغيرة من ناحية شرعية كيف يجعلها او يوجهها بطريقة انه انا عرف انه في عندي منقصة في امر معين - [01:27:02](#)

اذا انا بدي اسئل الله انه يعيني و اشوف ايش اللي بيخليني دائمًا عندي هذى المنقصة فبالتالي اه اه كان الدكتور صالح بيهكي اعتقد انه التقبل يساوي الصبر اه نعم نعم لكن الصبر يعني كاطلاقة شرعية لسا في تفاصيل اكتر - 01:27:21

اه هذا لما منحكي عن الامل النفسية احنا ما بنحكي تقبل منحكي صبر بنسخدم المصطلحات الشرعية بكل ما فيها تمام اه اه نجلاء بتحكي انه اه هل يمكن الدعاء كوثر بتحكي هل يمكن ان اضبط العواطف عن طريق تغيير وتصحيح الافكار لانه الافكار تولد الشعور والشغل يولد السلوك في بعض الاحيان. نعم. هذا منهج من المناهج - 01:27:44

يعني تغيير العواطف عن طريق التفكير منهج من المناهج النفسية مثل المنهج النفسي الان عمالها بتروح باتجاهين اتجاه بيهكي لك تغير ما يحصل حولك او داخلك واتجاه ثاني ان تقبل - 01:28:09

وتكميل يعني بيجيني افكار هذى الافكار مزعجة لي باي طريقة في منهاج بحكي لك هاي الافكار تتوقف وتفصلها وتحللها وتمنطقتها وتغيرها في اتجاه ثاني بقول لك حاول تعامل مع الافكار المزعجة اذا كان فش داعي - 01:28:29

يعني اسئل حالك في داعي ولا ما في داعي اشغل حالي فيها. اذا ما في داعي تتعود على اهمالها وتعتبرها زي ضجة في الخارج موجودة مزعجة لكن خلص تصير تعود حالك انك ما ترد عليها. والعواطف كذلك - 01:28:52

في مدارس قائمة على انه بعض العواطف تمام اه بعض العواطف احنا بحاجة نتعامل معها بطريقة او باخرى انه احنا نحللها شوي ونفهم كيف نتصرف معها. وفي بعض العواطف والانفعالات احنا بحاجة انه لا خلص نقبل هذا الشعور - 01:29:11

انا منزعج انا مش مبسوط. انا مستاء. وخلص انه لو تقبلت هذا الشعور من غير ما اشغل حالي فيه. وانشغل باشياء اخرى او احوله طريقة او باخرى اه بروح بحال سبيله - 01:29:36

وخلص هذا صحي اكتر فيعني المدارس وهذا يعني حسب الشعور احمد صالح حياك الله. الله يرفع قدرك يا استاذ احمد واضح وبالتالي هذا بيقولنا انه نعرف ايضا عن دائرة نمط الحياة. في دائرة نمط الحياة - 01:29:49

في ادوات للتعامل مع نمط الحياة نمط حياتنا اليوم بشكل كبير عند كثير من الناس قائم على الانجاز. يعني طريقة معيشتهم بهذه ينجز ويعمل وبيعد لدرجة انه صار الشخص لو جلس مع اهله - 01:30:12

جلسة مريحة عكاسة شاي ويتبادل الحديث بحس انه ما بنجز لانه صار الانجاز معناه الاشياء المادية اللي الها اه امور معينة او الاشياء اللي خاصة بالامة وفي اشياء فيها كثير من الاجر - 01:30:29

واجور عظيمة على بساطتها وتعتبر انجازات. لاجل ذلك في ديننا في ديننا دائمًا تذكر انه من من الاعمال البسيطة اللي ادخلت النار الجنة اتقى كلبا آآ مثلا جبر خاطر حدا - 01:30:49

انجازات عظيمة تدخل الجنة تمام كان يسامح الناس في قلبه وبالتالي مهم جدا انه نبلش ندرك شو يعني الانجاز حقيقة حتى لا نضيع في تفاصيل ونحط احنا معاني للانجاز لا يتحملها اصلا معنى الانجاز - 01:31:07

الفراغ معظم مشكلاتنا ذنبنا اثامنا ازعاجاتنا اخفاقاتنا بتصير في الفراغ لاجل ذلك انا بعتقد اهم مهارة لازم يتعلمنها احنا واولادنا كيف نكون او ماذا نفعل عندما نكون وحيدين بانه الوحدة - 01:31:26

انا ما بقصد وحدة ما الک ناس. لما تكون لحالك باختصار كلنا اه يعني باخر اليوم بتيجي بتنم بتكون لحالك اه بتمضي بعض الوقت لوحدك فهي ليست وحدة تمام؟ بتكون لوحدك فقط - 01:31:50

فمعظم المشاكل تنشط ونحن وحيدين لاجل ذلك من اهم المهارات اللي احنا بحاجتها في عالمنا الحديث ان نتعلم كيف نكون وحيدين. لما تكون لوحدك ايش تعمل وكيف تعمل؟ - 01:32:03

اذا اتقنت هاي المهارة تخلص من الملل تخلص من الفراغ الذي لا داعي له وتخلص من كثير من الذنب والاثام اللي بتتصير في وقت الفراغ. وبالتالي هذا معناه انه نعرف كيف يكون عنا - 01:32:20

اسلوب معيشة متوازن يدرك فيه حقيقة ليش احنا عايشين وبالتالي هذه مشكلة آآ سعاد وحرصها على تتبع المظاهر العصرية تقليد ما في تقدير للذات بدها تبرز قدام الناس بهاي الامور بغض النظر - 01:32:35

لكن واضح هي بحاجة انها تتعلم كيف تتعامل بمدحور حياتها اما عن جودة الحياة وليه تخصنا من ناحية جسدية اكملنا نومنا شهيتنا ما تخص الجسم حقيقة الجسد هذا وعاء النفس. كيف نتعامل معه؟ - 01:32:56

ضروري نتعلم كيف نتعامل مع وعاء النفس. مش فقط مع النفس لانه علاقة وعاء النفس مع النفس زي هادي الكبائية النفس كانها مثلا الماء الحار فبتصرير الكبائية حارة اذا كان ماء بارد تصبح الكبائية باردة - 01:33:12

بحراة النفس تتعكس على الجسم وببرودة النفس تتعكس على الجسم يعني احوال النفس بتعكس على الجسم واحوال الجسم لو انا حطيت ماء بارد والكأس هذا حار حيصير الماء متعادل. واحوال الجسم تتعكس على النفس - 01:33:35

فجودة الحياة معناه وعاء النفس اللي هو الجسد واذا بدنا نكمل فهمنا كيف نتعامل مع انفسنا لازم نعرف نتعامل مع اجسادنا مع اكلها وشربها ونومها مع حفظها لاجل ذلك جاء جاءت الشريعة بمقاصد للحفظ - 01:33:50

منها حفظ النفس وجزء من حفظ النفس حفظ هذه النفس بجسدها بعدم اهلاكها فهذا مهم جدا. فاداوة التعلم مع جودة الحياة من راحة من طمأنينة وسكون من امان. من ما يجب ان يكون معوي على النفس. طيب خلينا نقف - 01:34:12

بس اه يعني احنا حنحتاج كمان خمس دقائق بدناش نتأخر عليكم اكثربس بدي اقرأ سريعا ما بتحكي ولا تمد لنا عينيك تمام اسلام بيعكي هل هذا الكلام يشمل كآبة الولادة لانه افكار سلبية تسيطر على الام؟ هذا هلا في في فرق بين الكآبة تيجي بشكل مرضي - 01:34:29

فهي الافكار السلبية مدارها انه طبيعة المرض اصعب ما في الاضطرابات النفسية لما بنيجي نفهم انه الاضطرابات النفسية بالاصل هي تظهر على سلوكنا. يعني كيف؟ يعني طريقة التفكير هي المريضة. هي اعراض طريقة التفكير - 01:34:48

مش لانه هو بفكر سلبية. هو لما اكتب صار يفكر سلبية. واضح؟ فهي من اعراض الحالة المرضية او الولد اللي بتحرك زيادة لانه عنده اضطراب فرط النشاط. فهو نشاطه الزائد - 01:35:03

رغم انه سلوك كسلوك لكن هذا السلوك عرض لمشكلة غالبا احنا بنربط ملوك الناس بانه يجب ان يكون ضمن ارادتهم وتحكمهم ومسؤوليتهم ارادتهم وتحكمهم ومسؤوليتهم لكن لما يصير عنا زي كآبة الولادة او امراض معينة اللي هي الاضطرابات النفسية القلق الاكتئاب لما تكون اضطرابات حقيقة - 01:35:17

تحكم والمسؤولية. تمام؟ بتصرير بتختلف لانه بتتخفض الارادة. لانه بصير هادا اشي قصري يصير داخلك بشكل قصري. مش بشكل ارادي. مش انت اللي بتسترسل معه عماله بصير معك كيف يمكن ان اتحكم في عواطفني؟ هذا سؤال كبير. تمام - 01:35:42

بنحكيه ان شاء الله في لقاءات قادمة ان شاء الله او كوثر بتحكي الفراغ والفساد. نعم هما متلازمين. احنا محتاجين مثال تطبيقي توضيحي يا دكتور ممكن للمرات القادمة ان شاء الله - 01:36:05

آآ يعني اللقاء القادم حنحضر امثلة توضيحية اكتر. بس اليوم احنا مرور عام نفهم الموضوع فهذا جودة الحياة وهذا اللي صار يعني منه شاكر لانه ضغطه على نفسه وعدم تقديره انه وعاء النفس ايضا بحاجة لراحة لسكن بحاجة لسكون بحاجة لامان بحاجة - 01:36:18

الى امور معينة تضييع فكرة انه قد يعيش وعاء النفس بحاجة لنعمل عليه قد يكون هو اللي سبب الارهاق والاستنزاف مشاكل اما في دائرة العلاقات تمام. فاحنا بنحكي عن ادوات التعامل مع علاقاتنا - 01:36:42

من اهم النقاط هون تعلق كتير مهم انه نعرف نتعامل مع التعلق في حياتنا. التعلق تحصيل حاصل الا يصير بشكل من الاشكال. في ناس تتعلق بالاغراض. في ناس تتعلق بناس - 01:37:00

قد يعيش التعلق وكيف ضبطه؟ هذا مهم الادوار نتعلم ادوارنا حقيقة بحيث انه ما تكون احنا عمالنا بنلعب ادوار غير ادوارنا ونضبط الادوار مثلا نحكي احنا مشكلة عامة في البيئة العربية انه او مثلا الزوجة او الزوج - 01:37:14

بعد فترة من الزواج ولما يجيهم اطفال بصير الزوج يلعب دور الاب مع زوجته كانه ابوها والزوجة تلعب دور الام لزوجها هم بينطلقا من الادوار رغم انه هي في امس الحاجة انه زوجها يصل زوج - 01:37:35

وهو بامس الحاجة انه زوجته تضل زوجة الله. ويضلهم يلعبوا ادوار الزوجية. ما يتحولوا للادوار الابوية حتى مع انفسهم فالادوار وحدة من الامور اللي منتعلها ونتقها ايضا بالنسبة للمسؤوليات المجتمعية - [01:37:49](#)

وهي موضوع انه وكأني انا مسؤول عن هذا الكوكب. قديش يكون عندي حس المسؤولية؟ طب جيد يكون عندي حس المسؤولية بس كيف اتصرف مع حس المسؤوليةولي بحيث برضه انه ما تضيع الاشياء الزغيرة ويصير فنجان القهوة مع امي له قيمة - [01:38:05](#)

بنفس القيمة التي ممكن ان انجز امر عظيم لهذه الامة لاجل ذلك تخيل انه لما تسابق لما تسابق عمر او حاول يسابق ابو بكر بخدمة عجوز تخيل معقول واحد بترك امة - [01:38:24](#)

ويخدم عجوز عميم بس هذا من فقههم لا انه المسؤوليات وكيف انه في امور قد تبدو بسيطة لكنها عظيمة الاجور وفي امور على بساطتها في خدمة هذا الفرد هو خدمة لامة - [01:38:46](#)

ومين اولى من امك تخدمه في هذه الامة تمام وبالتالي هذا بيقولنا لا نشوف كيف مشكلة رأفت اللي عماله بيعطي العلاقات والناس دور كثير كبير في حياته وبظن انه لازم مواجهته الاجتماعية تصلها مشرقة ويعطي او يعكس صورة. غير الصورة الحقيقة اللي هو عليها - [01:39:04](#)

تمام اما بالنسبة للناحية النمائية فكيف ننمو وكيف نعرف الحقائق الحقيقة في الحياة نعرف حقيقة الحياة. في ناس بتضيع حقيقة الحياة غائية الحياة فعليا ليش احنا موجودين في هذه الحياة وين المهمة الاساسية؟ - [01:39:34](#)

مع معرفة انه في معاش مهم النا في هذى الحياة وفي امور بدننا نعملها. بطبيعتنا كبشر بطبيعتنا البشرية ونعرف صورة ذاتنا وليش دايما بدننا نحكى الصورة ممكن ليست صورة دابة او نقل من قيمة ذاتنا - [01:39:56](#)

ونعرف ايضا التوازن ما بين الارادة والمشيئة قديش ارادتك مقابل مشيئة الله عز وجل وهذه واحدة من المطبات اللي وقعوا فيها تبعون التنمية البشرية اللي خلاك تظن احيانا من خلال التدريبات. انه ارادتك تتبعي مشيئة الله عز وجل. فانت مجرد ما اردت - [01:40:12](#)

فيتحرك الكون لخدمتك وكأنه بيلغي مشيئة الله عز وجل واقداره والقضاء والقدر فهذا نعم بتطلع الوحش وتطلع العملاق اللي بداخلك وانت بحاجة تطلع الانسان العبد فبدل ما تخرج العملاق اللي في داخلك اخرج العبد - [01:40:33](#)

اللي في داخلك للواقع ويتبع الله عز وجل فيما امر ويتعلم في معاشه ما يصلح معاشه ومعاده في الاخرة ف هذا على عجلة لتوضيح بعض الادوات نعم هذا الدرس مسجل وان شاء الله بنرسل لكم اياد على المجموعة - [01:41:00](#)

هل يمكن ان يتمتع الشخص باكثر من دور بالنسبة لشخص لوجود الحاجة لهذه الادوار للاخر من نعم نعم ممكن يعني بس بدننا نعرف كيف هذى الادوار يلعبها بشكل جيد وتعلماها - [01:41:24](#)

هذا يعني زي ما حكينا مرور سريع على هذا الموضوع وهذا اللي حصل مع اسراء اللي هي للحظة من اللحظات نمائيا في امور بدها تعرف كيف تتعامل معها كلمة اخيرة مهمة قبل ما تغادروننا - [01:41:36](#)

ممكن تعالج مشكلاتك في غير موضعها زي ما قلنا هذى النتيجة اللي طلعننا فيها تنبه كيف تصف حياتك ومشكلاتها نبه دائمآ لما بتوصف مشكلاتك وحياتك تنبه كيف توصفها وتنبه ما هي الوصفات التي يتم - [01:41:58](#)

وصفها لك او توصفها لنفسك لا تستعجل اعطي دائمآ مشكلتك وقت تفكير فيها واعطي حالك وقت قبل ما تطبق الادوات لانه هذا جدا مهم وجدا ااسي انه تأخذ حاجتك الحقيقة في المكان الحر - [01:42:14](#)

طيب اذا قبل ما ننهي ارجو من الموجودين اذا سمحتو من واحد لعشرة قديش انت بتعطي تقدير لرضاك عن محاضرة اليوم تمام بحيث انه انت بع قديش هذا الامر فعليا قدم لكم - [01:42:32](#)

ما كنتم تفكرون به وهون انا حوقف التسجيل حتى لا نطيل التسجيل اكتر. لكن حيكون مفتوح لمدة اربع او خمس دقائق بتعليقاتكم اذا في اي او اي اسئلة تفضلوا - [01:42:52](#)