

## #المناعة النفسية : وتطبيقاتها في الحياة | ميزان العمل | 2 | د

### يوسف مسلم

يوسف مسلم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ونبدأ بمحاضرة اليوم بخصوص الحياة او المناعة النفسية وتطبيقاتها وهذه المحاضرة الثانية. والتي سنتحدث خلالها عن ميزان العمل ماذا نقصد بموضوع ميزان العمل او حديثنا عن ميزان العمل - 00:00:01

تحدثنا المرة الماضية انه احنا منحاول انه ننتقل في منظور المناعة النفسية الان وكنا قد قدمنا جزء للمتخصصين لكن الان منحاول انه نكون قدر الامكان ضمن الواقع وتطبيقات المناعة النفسية - 00:00:29

فاليوم حنحكي تحديدا عن ميزان العمل بتطبيقات المناعة النفسية. المرة الماضية او الحلقة الماضية او اللقاء الماضي كنا بلشنا نحكي عن مدخل مهم للادوات لكن نرجع ونأكيد على انه هذا التدريب اه نرجوا انه نكون اه يعني للحضور ملتزمين بالعمل - 00:00:49 اه وتبه انه ممكن انه تصير حوارات بینا هذا التدريب يعني سيتم رفعه على اليوتيوب. لاجل ذلك اذا كان في خصوصية لك ارجو ان تشاركتنا فيها الا تشاركتنا فيها لانه اه بدق تعرف انه حيكون هذا بـ - 00:01:11

اه مباشر وايضا سيتم رفعه على اليوتيوب اه وبالتالي حتى لو صار اي من الحوارات فانت مؤتمن على هذي الحوارات ومؤتمن ايضا عالمادي التدريبية. هذى المادة التدريبية مادة خاصة لاجل ذلك تستفيد منها انت شخصيا. هذا حقك. لكن يعني لا احل امامه - 00:01:30

وعز وجل ان يدرب عليها احد بغير اذن اه بتمنى انه يكون حضوركم من جهاز جيد حتى يكون الفائدة يعني القصوى والمناسبة اه من خلال التدريب لانه اه يعني ممکن الجهاز الخلوي يحرملك من فرصة انك تتبع - 00:01:51

اه بالشكل المناسب ثم تذكر انه انا انسان مثلث مثلك آآ وبالتالي قد يقع مني خطأ او اسهي او يعني يقع منا اي شيء او زلل فقومونا بالحسنى ان اه يعني تكررتم وتفضلتم علينا ان كان - 00:02:10

هناك شيء اه بدر منا وايضا تأكدوا انه اذا ضربت اي امثلة او تشبيهات فانا لا اقصد اي احد كان يعنيه هي امثلة وتشبيهات نضربها لتقرير الفكرة. فممکن يكون بيالك احد من الزملاء او المعارف. او تفكر انه انا بقصدك شخصيا. تأكد تماما انه - 00:02:30

الكلام غير صحيح لكن سبحان الله تقع احيانا بعض الامور اه يعني بشكل او باخر آآ من الناس ونحن لا نقصد ذلك آآ في بعض الزملاء بحکوا انه المايك مغلق - 00:02:50

فهل الصوت مش طالع اذا سمحتوا الصوت واضح حضرتك واضح جدا ما شاء الله تمام تمام الجزئية الاخيرة بنبه عليها في امور التعليم النفسي. لما متعلم ومنتشارك التعلم بینا وبين بعض - 00:03:14

بعضنا بروح التفكير او تفكيره باتجاه انه لما يسمع لشيء بيلش يقلب بالماضي ويقلب باخفاقاته ويلوم نفسه ليش انا ما فكرت بهذا الكلام من قبل ليش ما كنت بعرفه اه هذا ليس منهج التعليم. منهج التعليم للمهارات المهارات الحياتية. انه اللي بتتعلمته اذا تعلمت شيئا - 00:03:35

ففكر كيف تتعلم من الماضي ولا تتألم لانه اذا قلبت الامور على تألم اذا تكون عنا مشكلة كبيرة في منهج او منهجة التعلم فكيف نتعلم هكذا؟ نتعلم ولا نتألم وبالتالي - 00:03:59

اذا بتشاركونا على تشرات لو سمحتم ما هي اهم توقعاتك من تدريب اليوم؟ يعني اليوم وانت بتحضر ميزان العمل شو اللي خطر

بيالك، ايش اهم توقعاتك من تدريب اليوم؟ شاركونا على تشكك اذا تكرمتوا - 00:04:23

سريعًا شاركونا على التشتات شو بتتوقع تتعلم اليوم؟ العمل على السلوكيات تطبيقات عملية للمحاضرة السابقة يمكن ان يفيدنا في توجيهه سلوكياتنا. نعم يعني للان مربوط ميزان العمل عند الانسان السوي - 00:04:41

تمام وقد اقدر استخدم ادوات المحاضرة السابقة نعم تطوير تطوير ادوات اضافية نفهم منها كيف نطبق تطبيقات عملية للمنعنة في حياتنا. بداية التطبيق احسنت يا نجلاء. بداية التطبيقات لانه تطبيقات المناعة يعني كثيرة وفيها ادوات كثيرة جدا. اليوم حنارد ادوات اساسية للعمل - 00:05:14

تمام يعني ان شاء الله انه احنا في هذا يعني الجو من اللي بدننا نعطيه اليوم كيف يصير عندي منع بحياتي اليومية احسنت لربما يساعد بحل بعض مشكلاتنا النفسية من خلال توجيه السلوك - 00:05:40

ان شاء الله ان شاء الله كنا المرة الماضية تحدثنا عن حقيقة الادوات فبنصح اي شخص فوت المحاضرة الماضية انه يرجع يحضرها مرفوعة عاليوتيوب موجودة على المجموعة حقيقة الادوات مهمة جدا. كمدخل مهم لفهم ميزان العمل اللي هي محاضرته اليوم. وميزان الامل اللي هي محاضرة يوم الخميس - 00:05:53

نصب ابنه تعال وقلنا انه حقيقة الادوات كانت عبارة عن محاضرة تحضيرية كمدخل لمعرفة الادوات السلوكية والنفسية. والمهارية. الخاصة بالمناعة النفسية التي يحتاجها كل منا في حياته اليومية. وضررنا مثل حقيقة الادوات انه مجموعة من الادوات - 00:06:15 تبعت الاصلاح والاصلاحات والصيانة انه فعليا احيانا احنا بحاجة نزيد من الادوات الموجودة في حياتنا. لانه الادوات هذه هي اللي بتساعدنا فعليا على انه نتعامل مع حياتنا اليومية والمواجهات اللي بتتصير في حياتنا. وتحدثنا انه المواجهات وبرجع وبعيد وبكرر - 00:06:35

مش بالضرورة المواجهة تكون حرب هذا شكل من اشكال المواجهة. الحروب شكل من اشكال المواجهة المواجهات ممكن تكون مواجهات بسيطة من حد ما بتتصحى صباحك اه اه بتنزل لعملك. اه بتكون بالمواصلات العامة او بتقود سيارتكم. المواقف اللي بتتصير مع الزملاء. المواقف اللي بتتصير مع الاهل - 00:06:58

موقفك من الدراسة اذا كنت بتدرس مواقف العمل اذا كنت بتعمل كل هذي مواقف تحتاج الى مواجهة. فالمواجهة بنستخدمها في المناعة النفسية مش مع معناها الحرب لكن هي التعرض لاحادث معينة. ممكن تكون بسيطة جدا وممكن تكون شديدة القوة - 00:07:18

وبالتالي ميزان العمل وهو محاضرة اليوم نطرح القاعدة السلوكية الاولى في العمل بحسب المناعة النفسية. وهي قاعدة مسار العمل وهي قاعدة تساعد في مع عرفت كيفية توجيه سلوكنا بما يحقق لنا نتائج سلوكية جيدة - 00:07:38

اللي بحب يدون طبعا يدون. دائمًا خليني انصحكم ايش تدونوا اللي بده يدون محاضرة يكتب ما يقدح في ذهنه من افكار. يعني وانت بتسمع بتقدح في ذهنك فكرة سجلها ما تكتب تفاصيل اللي بينحكى. بقدح في ذهنك ايش سجلها وخصوصا انه هاي المحاضرة مرفوعة عاليوتيوب. فبتقدر ترجع وتشوف الباور بوينت من جديد - 00:07:56

فسجل ما يقدح في ذهنك. احيانا ما يقدح في ذهنك هو عملية الربط بين المعلومات فبتطلع بتطبيقات تفييك اما ميزان الامل واللي هو ان شاء الله حنطرحها يوم الخميس فنحن نطرح القاعدة السلوكية الثانية بحسب المناعة النفسية وهي قاعدة ضبط الدوافع - 00:08:19

وهي قاعدة تساعد في ضبط سلوكنا بما يحقق لنا نتائج مرضية وكنا المرة الماضية بشينا بتعريف المناعة وقلنا تعريف المناعة هي هي توفر الامكانيات النفسية التي تساهم في زيادة القدرة على التحمل للمواجهات. واليوم بدننا نحكى عن المواجهات. بدننا نحكى ما قبل التحمل. المواجهات - 00:08:39

اليوم والمرة الماضية بدننا نحكى عن المواجهات وحكينا المواجهات هي التعرض لامور معينة. صغيرها وكبيرها من الامور. مع درجة من المرونة والتآقلم وصولا للتعافي في المواجهات والحسناة في حال التعرض لمواجهات جديدة. اي حدا بده تفصيل هذا التعريف -

اااه يرجع للمحاضرة السابقة لانها مفصلة اذا ميزان العمل وموضوع اليوم باذنه تعالى في ميزان العمل احنا بدننا نحكى عن القاعدة الاولى حكينا والقاعدة الاولى هي مسار العمل كيف يسير اي عمل اي عمل نقوم به - 00:09:20

اي عمل نقوم به كيف يسير كيف يكون مساره فتساعد هذه القاعدة في معرفة كيفية توجيه سلوكنا بما يحقق لنا نتائج سلوكية مرضية. اذا كيف نوجه هذا السلوك كيف نسير خلال هذا السلوك او خلال هذه المواجهة - 00:09:42

وبالتالي في امرين مهمات وهم ميزان العمل واحفظوا يعني هالمصطلحين جيدا الجهد والاستمرارية في مبحث المفاهيم النفسية الاسلامية واللي طورنا عنه زي ما حكينا منهجين منهج الامل النفسي ومنهج المناعة النفسية - 00:10:04

وحتى اوضح شو الفرق بين المنهجين الامل النفسي هي متعمقة في المصطلحات الشرعية. المنعة النفسية خفينا شوي من المصطلحات الغير مألوفة للناس واستخدمنا مصطلحات الناس اكثر الفة فيها لكن كل من سيتعلم المناعة - 00:10:32

ويتقوى فيها بالضرورة سيدخل الى الامانة. بس تكون بنى في ذهن المفاهيم والمصطلحات بشكل صحيح فيستطيع فهم المصطلحات اللي هي شوي خلينا نحكى كبيرة في موضوع الامن النفسي لاجل ذلك ما نقدمه للناس بشكل سهل هو موضوع المناعة وليس الامن. الامن على المتخصصين اكتر. لانه هذا مصطلح ممكن يكون الله ابعاد واشكال - 00:10:55

اشياء كثيرة فهذا هو الفرق لمن سأله عن الفرق هذا المنهج المفاهيم الاسلامية هذا منهج قائم على المفاهيم يعني احنا في الامانة النفسية وفي المناعة النفسية ما نعمل عليه قوى تقديم مفهوم وتمكين المفهوم - 00:11:23

تقديم مفهوم وتمكين المفهوم طب هل هذا هو العلاج المعرفي اللي انا بدرّب عليه من سنوات؟ لأن العلاج نشغيل اخي اللي بدك تشغيل لو سمحت اذا فاتح المايك تمام - 00:11:47

وبالتالي وبالتالي لما احنا بنقدم مفهوم بنحاول انه هذا المفهوم يرسخ في ذهنك لكن رسوخ المفهوم في ذهني غير كافي لانه ممكن افهم مفهوم معين لكن ما يكون عندي معرفة كيف اطلع بادوات تطبيقية لهذا المفهوم - 00:12:11

فاحنا بنحكي عن مفاهيم نعزّزها نمكّنها نرسّخها في الذهن ونعطي نوع من التطبيق في حياتنا اليومية فيصبح هذا المفهوم فعال في حياتي وهذا للمتخصصين في الموضوع لقادم حنعطي اشياء متقدمة عن الامانة النفسية - 00:12:34

فرايحين تفهموا ايش سر هذا الموضوع وكيف بي عمل بشكل متخصص. لكن الان نحن نقدم محاضرة للمهتمين وال العامة بحيث انه تكون محاضرة تطبيقية مفهومين اساسيين في ميزان العمل في القاعدة الاولى في قاعدة مسار العمل - 00:12:57

الجهد والاستمرارية وهدول المفهومين هم اللي بعطوا ميزان ميزان حتى يتوازن مسار العمل وبالتالي بدي منك تتذكر اهم الامور التي تسعى لها خلال هذه الايام. خلال الايام الاخيرة كل منكم يسعى لامر معين حدا يسعى في موضوع يخص دراسته. حدا يسعى في موضوع يخص مشاكل معينة يعني منها. كل واحد فينا - 00:13:14

اسعى في شيء. اليوم مثلا صباحا كان عندي محاضرة اعطيتها عال موضوع الالحاد اه مشكلة نفسية وان شاء الله ان شاء الله قريبا نشاركم بهذه المحاضرة. تمام؟ لانها مبنية اصلا - 00:13:45

على منظور الامل النفسي لموضوع الالحاد بهاد الشيء كان بده يعني جهد واستمرارية حتى اصل الى نموذج معين ننظر فيه الى سيكولوجية الملحد وبالتالي كل منا كل من لديه امر يسعى - 00:14:01

في يسعى اليه يسعى به تمام؟ فهذا الامر تمام؟ يحتاج لجهد واستمرارية. مين بده يشاركنا صوتيا؟ يحكى لنا عن موضوع ويشاركنا فيه صوتيا وانا حسّله بعض الاسئلة بخصوص الجهد والاستمرارية. تفضلوا - 00:14:27

على المايك هل في احد بيحب يشاركنا على المايك؟ خليه موضوع سهل يعني موضوع انه انا عندي بكرة بدبي اكتب بحث او بدبي احضر سلسلة محاضرات في موضوع معين - 00:14:44

تكرا ما حدا يتتشجع انا ممكن يعني حاجة آآ يعني في الآخر محتاجة احط آآ حاجة في شغلي لها علاقة بان انا بعمل دليل معين للمعلمين ويعني مش عارفة الجهد والاستمرارية ايه مأسرا ان هو حاسة انا بسوف الموضوع او كده. تمام. تمام. دقيقة دقيقة اذا

خلينا نرتب الامور. اذا ما هو ما هو - 00:15:11

الامر الذي تسعى به او تسعى اليه. الان عمل للمعلمين. صحيح تمام صحيح هذا الامر طيب خلينا نطبق مفهومي الجهد والاستمرارية  
هل انت بتبذل الجهد الكافي بعمل هذا الدليل السؤال صعب - 00:15:40

يعني هو محتاج صدق يعني آلا ما بتبذل الجهد الكافي اذا هل انت مقصرة في بذل الجهود حقيقة لا برضه ممكن اوضح نعم  
وضحي طبعا ان هو انا حاسة ان في مجهد نفسى اكبر ببزله عشان اقدر ابذل الجهد السلوكي ده. تمام. اذا - 00:16:12  
انت بتحكى انه انا بدبي اعمل دليل للمعلمين بده جهد سلوكي لكن عمالي بجد انه انا ببذل جهد نفسى اكبر حقيقة من الجهد السلوكي  
او التطبيقي في هذا الدليل صحيح؟ اه صحيح. طيب اذا مع هذا الجهد - 00:16:44

هل انت مستمرة بشكل منهجي بشكل مناسب في بذل هذا الجهد لاعداد الدليل يعني نسبيا اه يعني كل يوم بحاول اشتغل فيه اذا  
كل يوم بحاول اشتغل شوي. اذا في جهود وفي استمرارية لكن هذا العمل اللي بتواجهيه وتسعى له وجدتى - 00:17:07  
انه الجهد النفسي المبذول اتجاه هذا العمل اكبر حقيقة من الجهد السلوكي الادائى صحيح؟ صحيح اه. ايوة صحيح من صفر لمئة كم  
تعطى لنفسك انه بتبذل جهد على هذا الامر - 00:17:39

مش جهد نفسى وجهد ادائى اه عشرين عشرين من صفر لمئة. قديش بتعطي نفسك درجة للاستمرارية في بذل هذا الجهد الادائى  
اربعين اربعين عشرين الجهد واربعين للاستمرارية. يعني انت شغالة على بطارية ساعة - 00:18:03  
يعني مش فاهمة بس ماشي اه يعني احنا احنا يعني احيانا نحكى في حدا بيشتغل على بطارية ساعات يد يعني بطارية صغيرة  
احيانا لأ حدا شغال على موتور كبير تمام - 00:18:33

قمة قوته وطاقته فانت شغالة بقدر يعني عالموضوع بقدر بسيط عموما اه صحيح بدرجة بسيط. بما انه عشرين واربعين تقريبا  
بدرجة بسيط متوسطهم. مزبوط؟ مظبوط؟ طيب نفسيا الان لما بتفكري في اللي عمالك بتذليله من جهد واستمرارتك - 00:18:45  
كم هو مستوى رضاك عن نفسك او رضاك عن ادائك مقابل الجهد والاستمرارية عشرة عشرة عشرة من عشرة لا عشرة من المية. عشرة  
من مية طيب لما رضاك عن ادائك عشرة بالمية - 00:19:12

اذا في المقابل تسعين بالمية غير راضية اه وكيف يؤثر عدم رضاك بيأسرك على الاداء احباط ازعاج التوتر آآ احباط احبط احبط شكرنا  
جزيلا لك شكرنا لمشاركتك الاستاذ ايمن كنت بدق تشارك - 00:19:34

بماذا تزيد ان تشارك؟ ما الذي تسعى له الان او تسعى اليه من الامر شاركتنا تفضل السلام عليكم. وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته  
اسعى لتنمية مهاراتي وتعلمي الذاتي لمجال التصميم - 00:20:04

التصميم. اذا المهمة او المواجهة اللي بتتحاول تواجهها الان ان تتعلم التصميم صحيح نعم طيب هل تبذل الجهد الكافي لتعلم هذه  
المهارات ذاتيا لا يعني من صفر لمية قديش بتعطي حالك بذل جهود - 00:20:24

خمسطاش بخمسطعش من مية هل رغم انها خمسطعش من مية في استمرارية في بذل هذا الجهد حتى لو كان قليل لا كذلك هي  
قليلة يعني قديش الاستمرارية؟ ثلاثين فالمية يعني انت شغال عالطاقة الشمسية مش بطاريات ساعة - 00:20:51

تمام نعم للأسف اه طيب اذا المقابل هذا الجهد اللي هو خمسطعش والاستمرارية ثلاثين. يعني لو اخدنا متوسط للهم نحكى احنا  
تقريبا عشرين عشرين وشوي تمام كم انت راض عن نفسك - 00:21:17

او عن ادائك غير رادي مائة بالمائة غير راضي مائة بالمائة وعدم الرضا مائة بالمائة. شو مفعوله عليك بسبب توتر واحباط وخوف من  
المستقبل تم بارك الله فيك يا استاذ ايمن. شكرنا شكرنا جزيلا لك - 00:21:38

شكرا لك ما على مشاركتنا بشيء حقيقي. الان بدبي اخذ اراء اللي سمعونا بدبي اخذ اراء اللي سمعونا اللي سمعوا هذا السيناريyo اللي  
حكيهنا بخصوص اختنا اللي تحدثت واخونا اللي تحدث - 00:22:03

شو رأيك شو اللي انتبهتوا له لما نقاشنا موضوع الجهد والاستمرارية تقدر طبعا تشاركتنا صوتيما. مين بحب يشارك صوتيما؟ يتفضل  
تفضلي هو حضرتك الحاجة اللي لاحظتها آآ اسر عدم الرضا - 00:22:22

يعني اكتر حاجة او انا انزعجت لکده يعني انا انزعجت الامر ده لأن هو فعلاً بيقى مزعج اوي هو بيبقى عامل زي الحاجة اللي بتزن کده ده الواحد بيتقدم قدام ولا بيرجع وراء يعني کده بيقى يعني ملحوظ الدنيا كلها - 00:22:43  
اذا منلاحظ لما احنا بتكون بمواجهة لعمل معين اذا کما مقصرين في بذل الجهد ومقصرين في استمراريتنا. فهذا بالضرورة بينعكس علينا مشاعر وردود فعل نفسية ممكن انها تؤدي للتوتر للقلق للانزعاج للاحباط لمنظور سلبي على انفسنا - 00:22:59  
وهذا بيؤدي بالضرورة فيما بعد انه نكون منزعجين بتكون زي الشغفه بتزم ببالنا. لكن کل ما زنت نلوم انفسنا ونتهم انفسنا بالتقصیر صحيح؟ اه بيقى المجهود کله بقى الواحد موجود کله شغال في جلد الذات يعني مش مش مش بينتج - 00:23:27  
احسنت. فالمجهود ان لم يكن مبذولاً بالشكل الكافي. بدیش احکی المناسب وحنشرح الكافي کمان شوي بالشكل الكافي فيتحول هذا المجهود من الاجتهاد الى جلد الذات على عدم الاجتهاد صحيح الموجودين اخوانا واخواتنا کم حدا يواجه هذا الموضوع - 00:23:47

انه في امور بيحاول يسعى لها لكن الجهد والاستمرارية غير مناسبة فيتحول الاجتهاد الى جلد لذة لحد الان عنا اربعة صوتوا وقالوا انا مين کمان انا؟ من يقول انا خمسة - 00:24:16

ستة وهای سبعة تمنية في کمان تسعه يلا نشوف تسعه عشرة طيب الحضور اربعين فعشرة من اربعين نتحدث احنا عن الربع عن الربع الرابع الموجودين يعني من موضوع انه مهارات - 00:24:38  
الحياة الازمة للجهد والاستمرارية في مواجهة الامور المهمة التي نسعى لها قد تحتاج الى نوع من التعديل او نزيد هذه المهارات او نتعامل معها بشكل ما يتتحول الاجتهاد الذي نرغب به - 00:25:14  
الى جلد لذاتنا واتهام لذاتنا. وتعذيب لذاتنا لو ما بتحكي انا حليتها باني ارضي بما قسمه الله لي في ذلك اليوم من رزق في مختلف الامور. الحمد لله. طيب وبالتالي ما معنى هذا الكلام - 00:25:39

معنى هذا الكلام زي ما انتم شايفين هذا الجرار انا حطيته بعجالين فقط تمام وكأنه حتى يندفع هذا الجرار يحتاج الى عجلتين عجلی هي الجهد وعجلی هي الاستمرارية. من غير ما يكون في ميزان بين الجهد والاستمرارية - 00:25:57  
ويصيروا سويا حنواجه مشاكل ومشاكل کبرى ومشاكل کبرى وبالتالي لاجل ذلك اليوم حاولنا نحكى عن مهارة العمل الاولى. اللي هي الجهد والاستمرارية واللي حنفصل الان بتفاصيلها لكن مين فيکم متخصص باللغة العربية؟ - 00:26:21  
في حدا متخصص باللغة العربية او يعني ضليع باللغة العربية والزماء الزملاء الموجودين متخصصين او ضليعين باللغة العربية لعل مها طيب غير مها بعض الشيء تمام بتعرفوا ايش هو النحت في اللغة العربية - 00:26:45  
بتعرفوا ايش هو النحت تمام النحت في اللغة العربية انه قد يكون هناك مصطلحين او مفهومين او كلمتين وتجمعهم بطريقة او تأخذ شيء من احرفهم فتخرج بكلمة جديدة مين فيکم بيعرف بعض الكلمات المنحوتة - 00:27:19  
مين فيکم بيعرف بعض الكلمات المنحوتة تر من رأى بسملة تكبير تام الراء تاني الراء ايش هي بالاصل تاء الراء مرة ما امرأة سر من رأى سامراء. نعم. نعم حوقلة - 00:27:44

زمكان تمام وحدة من يعني اهم الكلمات اه يعني هي رواية كانت باسم المتشائل شو رأيکم بالله بهالاسم؟ متشائل فهي بتحكي عن شخص ليس من المتشائمين وليس من المتفائلين. هو بالنص - 00:28:13  
فكان اسمه هذا الشخص سعيد ابو النحس المتشائم تمام وهذا من النحت النحت اللي آآآ بدنا نحكىه الان هو اه كلمة منحوتة في يعني في في اوصاف معينة تخص - 00:28:37

المناعة النفسية وهي المتأزمات وهي نحت لمتلازمة زائد ازمة في بعض الناس استخدم في الامور النفسية متلازمة هل المتلازمة مرضية لكن احنا بنحكى عن عادات سلوكية هون ما بنحكى عن اشياء مرضية - 00:28:56  
لاجل ذلك في ناس استخدم بدل ذلك ازمات نفسية لكن ازمات احياناً قد يكون مبالغ فيها تمام؟ وقد تكون الازمة لفترة وتنتهي لاجل ذلك افترضت انه الافضل انه الكلمة المنحوتة وهي متأزمات - 00:29:17

نفسية ومن هذه المتأزمات او المتأزمات ستجد بعض الامور اللي بتخص بداية الجهد بذل الجهد. متأزمات الجهد متأزمات الجهد الاولى المستوى المبذول والثانية النوعية والثالثة الطريقة والرابعة التسويف شو يعني هذا الكلام؟ - 00:29:36

قد بذل الجهد في امر معين لكن ما يكون الجهد الكافي لبذل او للبذل بخصوص هذا الامر وقد يكون في حياتنا امور بذل فيها احيانا جهد زائد عن الحد. في ناس - 00:30:11

يهلك نفسه جهدا باشياء تفصيلية صغيرة زي الكماليين فهو ببذل فوق الكافي في هذا الامر ولو انتبهنا قد يحيط الكافي لكل امر وصار عنا مهارة تقدير الكافي فاحنا بنكون ملکنا اول اداة - 00:30:34

تخلصنا من اول متأزمات الجهد تمام اما الامر الثاني فهو نوعية هذا الجهد الكيفية فبعضنا ببذل نفس الجهد بنفس الطريقة دائمًا تمام فهل هذا الجهد نوعي بطريقته نوعي فنوعية الجهد وطريقة بذل الجهد اللي هو تكثيف الطريقة. احيانا - 00:30:58

تحتاج لنوع مختلف من الجهد وتحتاج لنفس الجهد احيانا المبذول. طرق مختلفة حتى تكون في هنالك نتيجة اما المتأزمة الكبرى في ذلك فهي التسويف والتراجيل لاجل ذلك متأزمات الجهد الكافية والكيفية والتكييف او التكثيف والكاف - 00:31:34  
واضح؟ الكافية ان بذل الكافي والكيفية النوعية والتكييف او تكثيف الامر الطريقة والكاف وهو الكاف عن بذل الجهد في اي سؤال باتجاه في اي سؤال بالسؤال عن هذه المتأزمات الخاصة بالجهد - 00:32:03

خلينا نشوف اللي عنده اي سؤال في اي سؤال في اي استفسار اه دكتور معلش اللي هي الطريقة يعني ما فهمتها يعني كيف طيب هلا ان يعني اه ناخذ مثال - 00:32:26

اه في حدا بحب يشاركتنا بمثال طيب مشان يكون مثال واقعي اكثر تشاركي لشيء بحاول ببذل جهد فيه نعطيك مثال يا ضحي بس بحاول انه اذا كان في مشاركة من الزملاء تكون افضل. ما في مشاركة راح اعطيكم مثال - 00:32:48

ممکن ادي مسال دكتور اه اتفضلي هل في بالك شيء عمالك بتسعني لعمله ويتبذلي الجهود لعمله؟ آآ فعلآ آآ بحاول ببذل جهد كبير في اني اخلي بنتي تنتظم في دراستها في مزاكرتها يعني او وضع خطة معينة - 00:33:10

للدراسة ومش قادرة اوصل للنتيجة اللي انا عايزها يعني او معقولة بنحدد الموضوع اللي عمالك بتواجهيه الان انه انا عمالی بواجه موضوع اني اعلم بنتي مهارات الدراسة والالتزام بها. صحيح - 00:33:31

صحيح اختي ما سمعتش حضرتك معلش الامر اللي عمالك بتواجهيه الان انت بتواجههي امر انه انا بحاول اعلم بنتي مهارات الدراسة والالتزام بها صحيح تمام هي نوعا ما هي كبيرة هي في سانوية عامه بس يعني بحاول اخليها تلتزم - 00:33:56

بخطة معينة مسلا بذاكر من الساعة كذا للساعة كذا متفقين من غير تفاصيل اضافية فقط مشان احنا نفهم الفكرة. تمام؟ ما عندي ما عندي مانع نعطي تفاصيل اضافية بس قصدي حتى - 00:34:22

تصل الفكرة بشكل مناسب. اذا هل بنقدر نحكى اذا الان الامر اللي بتواجهيه؟ التعليم بنتك المهارات ووضع خطط تناسب دراستها للثانوية تمام بالضبط احسنت. طيب هل انت بتبذلي الجهد الكافي - 00:34:36

تبذلي جهد كافي في ذلك ببذل الجهد الكافي مع زرع الدكتور الصوت بيئه طيب هل ببذل الجهد الكافي في ذلك اه يعني تقريبا اكتر من من اللازم كمان يعني - 00:34:57

اكثر من اللازم طيب هل الاكثر من اللازم مشكلة ايوه هو فعلآ بيسبب لي مشكلة انا حاسة ان طاقتى كلها متوجهة للموضوع ده. فحاسة ان هو مازمانى نفسيا اذا اول اشي بنعرفه عن اللي بتعمليه انه في استنزاف زي ما وصفة مها. من بذل جهد زائد في هذا الامر. واحد صحيح - 00:35:23

تمام نوع الجهد اللي بتبذليه هل هو مناسب نوع الجهد. شو يعني نوع الجهد؟ انا ببذل الجهد باني انا بجيبي كتب وبقرأ انا واياها تمام؟ انا ببذل الجهد باني انا جبت استناد وعلمني انا واياها طريقة - 00:35:54

قرأت على الانترنت. نوع الجهد هل هو مناسب لأ هو انا مش عارفة بصراحة هو انا آآ على اساس ان هي السن نوعا ما تمنتشر سنة فانا بوجهها يعني نزمي - 00:36:16

الوقت آآ حدي مسلا جدول علشان تحسي بالانجليزي اللي انت بتعمليه لكن مش بجيبي كتب معها وبذاكر هي المفروض ان لها بتاخد دروس ولها عليها التزامات ومسئولييات معينة يعني فبوجهها انها - 00:36:32

تنجز هذة المسؤلية. اذا نوعية الجهد صحيحة؟ ولا في نوعية اخرى انساب من هذا اللي بتبدلية وبصراحة انا مش عارفة ما هذا السؤال مهم ما هذا احنا ليش بنسأل نفسنا هذه الاسئلة - 00:36:49

لانه اليوم بدنا نتعلم كيف نتعامل مع بذل الجهد فانا احياناً ببذل جهد كبير بس نوعية الجهد اللي ببذلته مش هو المناسب لهذا الموضوع هل نوعية الجهد اللي بتبدلته طب ده اعرفه ازاى - 00:37:05

طيب ايش بتحاولني تعملي؟ انت حكتي بحاول انه اجلس معها واحدكي لها شو نعمل. مزبوط؟ تمام طيب هل هاي الطريقة يعني هذه نوعية نوعية بذلك للجهد مع بنتك. انت نوعية البذل للجهد مع بنتك في اي امر انك تيجي - 00:37:30

وترشديها صحيح تمام طب هاي الطريقة هل تناسب كل اشي بذل الجهد فيه ولا تناسب اشياء ولا تناسب اشياء اخرى اكيد بتتناسب اشياء ولا تناسب اشياء اخرى يا ترى نوعية هذا الارشاد - 00:37:48

هل هي مناسبة واللي انا بحاجة ادخل عالانترنت واجيب دليل معين او اطلب مساعدة احد ايضا حتى نغير الطريقة ونبذل الجهد بالمكان المناسب اعتقاد ان ده المفروض ان هو يحصل لان انا مش لاقية النتيجة اللي انا عايزها من يعني - 00:38:08

احسنت وهذا اللي بصير احياناً احنا بنكون انا اسف في الكلمة. انا اسف في الكلمة. نكون بننطح بالحيط. شو يعني بننطح بالحيط؟ يعني انا ادق راسي بالحيط لاني بذل جهد بنفس الطريقة وهو جهد مستنزف - 00:38:32

وما عمال بنوعية معينة وما عمال بغير الطريقة لما ببذل جهد فوق الكافي وبنوعية معينة وما بجده جاب نتيبة اذا طريقة بذل الجهد قد تكون غير مناسبة لازم اتوقف للحظة - 00:38:49

هل طريقة بذل الجهد مناسبة ام لا؟ لانه ممكن بدي اغير الطريقة وبالتالي هل يقع منك تسوييف احياناً فلا تبذل الجهد احياناً احياناً هل هو تسوييف بأثر سلباً وصار عادي؟ سلوكية؟ ام انه تسوييف من حين لحين لكن مش معطل الامور - 00:39:08

هو انا لما بسوب في الموضوع ده بالذات بسوف يعني عشان هي تحس بالمسؤولية من نفسها يعني لان انا عشان تحس ان انا مش انا اللي يعني اللي بدفعها ناحية المراقبة او ناحية التزامها بمسئولياتها - 00:39:32

تمام. يعني عشان ونوعاً ما بنخفف يعني التسويف ده نوعاً ما بيبقى للتخفيف من العبه النفسي الواقع علي انا تمام ممتاز طيب شكرنا جزيلاً لمشاركتك. زملائنا. بداية شو لاحظتوا اكتبوا لنا حول الجهد المبذول من اختنا - 00:39:49

شو لاحظتوا اكتبوا لنا عالجاد. شو لاحظتم حول الجهد المبذول؟ توبوا لنا بانتظار انكم تكتبوا غير كافي هي بتحكي انه اكثر من كافي مستنزف لها فهای هي طلعت الاخت اللي كتبت غير كافي. معك حق - 00:40:09

لانه احياناً نوعية الجهد بتبين وكأنه غير كافي. هي المشكلة مش انه الجهود غير كافي. بجوز جهد زائد مضني. بس الطريقة الاداة اللي استخدمها غلط نرجع للادوات اللي حكتنا في المحاضرة الاولى - 00:40:44

انه انا بجيبي بتعرفوا المفکات في مفك اللي هو احنا من المفك اللي زي حرف الزائد والمفك اللي زي زي اشاره الزائد والمفك زي اشاره اقصد بعض الامور انا بدي استخدم فيها كلها بفكها - 00:41:04

المهفك اللي يعني اشاره الزائد. رغم انه ما بيزيط ليفك كل اشي بصير اعاني اني انا مستنزف. لكن هذا معناه اني لازم اتوقف واسأل. هل نوعية نوعية نوع الجهد اللي ببذلله غلط - 00:41:19

قد يكون نوع الجهد صحيح لكن طريقة طريقة بده تكيف معين مشان الطريقة تكون انساب واضح خليني اقرأ تعليقاتكم اللي كتبتوها المعدنة بس دقیقة وبالتالي في جهد كبير يحتاج نبحث عن اساليب اخرى. احسنت - 00:41:38

الاسلوب المتبع مش مناسب. الجهد يفوق النتيجة المتوقعة. وهذا مزبوط. انه كثير من الاحيان منصير نعاني انه احنا مستنزفين مستنزفين لكثرة الجهد المبذول لكن المشكلة انه ما توقفنا للحظة ونسأل - 00:42:07

هل هاي هي نوعية الموضوع اللي لازم ينزل هون هل هاي الاداة المناسبة؟ اختنا بتستخدم اداة انها تجلس وتحكي لبنتها ايش تعمل.

بس هل هاي الاداة المناسبة ولا بدلي ادوات اضافية او هاي الاداة الارشادية بدلي اغير الطريقة تبعتها - [00:42:24](#)  
تمام؟ الطريقة الطريقة انه اغير ما بين ترغيب وترهيب واعمل شوية جوائز على اه اه اغير في الوقت بعض التغييرات وهذا مهم لانه في ناس بنتظلم انفسها وتظن انها هي فاشلة لانها ما بتبذل الجهد. رغم انهم يستنزفوا يحترقوا في - [00:42:44](#)

بذل جهد كبير لكن بتكون المشكلة مش في بذل الجهد. بتكون المشكلة في نوعية الاداة المستخدمة فانها اداة مش مناسبة او اداة تناسب لو كييفناها تكيف معين فتصبح مناسبة طيب - [00:43:07](#)

وبالتالي بالتعليقات قد يكون كافي بالنسبة لها في مشكلة بالنوع ممكن. في غير مكانه او تستعين باحد يغير معها. نعم هذي ادوات انه تستعين باحد. لو حكينا انها بتعطي كثير كثير فهذا يعني انها تمارس شيء من المبالغة. احسنت. ما الفرق بين النوعية والطريقة شرحناها الان - [00:43:26](#)

استنزاف لابد من تقدير الجهد المناسب وتحديد الكيفية الازمة والمناسبة حسب ما يناسب الموقف. ووفقا لطبيعة ابنتها وطبيعة الموقف. احسنت ممكن تكون الطريقة هي الغلط. نعم. ممكن مثال يتضح فيه الفرق بين النوعية والطريقة. يعني - [00:43:44](#)  
بدلي اجلس واحكي مع ابني هذي نوعية بذل الجهد لتربية ابني لكن طريقة الكلام اللي يستخدمها دائمًا نوعية الكلام نوعية الطريقة هذي نوعية بذل الجهد اللي دايما بعزره. رايح اجيب لك طابة يا بابا - [00:44:01](#)

رايح اجيب لك بلاي ستيشن يا بابا اذا انت نجحت رايح اجيب لك كذا رايح تأخذ جائزة هاي النوعية بكتشف بعدين انه هذه النوعية من الارشاد والتوجيه لم تعد مناسبة لانه التعزيز بطل يجيب نتيجة. فبصیر بحاجة اغير طريقة التعزيز لشيء اخر - [00:44:19](#)  
يصير مثلا تعزيز اجتماعي ارى انه عند ابني المناسب مش الاغراض انه يطلع مع اصدقاؤه يمضي معهم وقت يتعرف على ناس جدد يكون في نادي رياضي. فبغير الطريقة او بغير الطريقة كلها وبتصير نوعية اخرى كمان. انه اذا - [00:44:42](#)

بسير اروح باتجاه تلميح بالعقاب واضح فهذا هو فبتنمنى انه هاي الادوات الان كانت واضحة. خلينا نشوف وهذا السبب طبعا ليش في كثير ناس جيدين يعانون ويعلنوا رغم بذل جهد هائل. لكنه هو بحاجة ان يتوقف. صدقوني اذا - [00:45:02](#)  
تبذل جهد هائل لا شيء ويتلاقي ما في النتائج المرضية او انت غير راضي لازم تتوقف للحظة وتفكير. يا ترى نوعية هذا الجهد تناسب تناسب مواجهة هذا الامر وادا كانت تناسب هل يا ترى بقدر اعمل تغييرات طفيفة عليه؟ يعني بالكيفية. يصير هذا الجهد يؤتي اكله - [00:45:27](#)

يجيب نتيجة المرة الماضية كنا حكينا عن سامر وحكينا هذه الاسماء ليست حقيقة وهذه مقتضيات من حالات تمام وحكينا سامر محاسب في شركة مرمودة لكن مشكلة سامر في غيرته من الزملاء الآخرين حيث لا يستطيع إخفاء ذلك. ما بقدرش يخبي غيرته. مما يجعله مستاء ومنفعلا - [00:45:49](#)

أكل مزعج وقلنا اذا كيف بحاول سامر بيذل جهد اتجاه عواطفه. وشو الاداة اللي بتتنقصه وهذا دخلنا لما حكينا عن ابعاد مهمة في المناعة النفسية وحكينا في بعد القلب العواطف والانفعالات - [00:46:11](#)

العواطف والانفعالات وبالتالي هل ادوات التعامل عند سامر مع عواطفه ممزوجة هل لديه الضبط الانفعالي الكافي اي اداة بده بيذل جهد اتجاه الضبط او هل لديه التقبل الكافي؟ يعني احيانا - [00:46:30](#)

تشعر بالغيرة تعرف ذلك من نفسك. لا تحب ذلك من نفسك. لكن تتقبل انه هذا الشعور تلقائي لكن لا تسترسل معه واضح اعرف انه في عندك نوع احيانا من التمنيات لأشياء معينة. تتقبل انها بتنيجي لكن لا تسترسل معها - [00:46:54](#)

هذا هو التقبل. التقبل ان تقبل انه في اشياء يعني ت quam نفسها انفعالية ومعرفيا في ذهنك او في قلبك لكن للحظة من اللحظات تقبل مش تتقبل مش يعني اه تتقبلها تماما. تقبل انها موجودة لكن لا تسترسل معها - [00:47:16](#)

او تعيد توجيهه الامر بشكل مختلف فهذا سامر لما شعر بالغيرة من زميل قرر اعادة توجيهه شعور الغيرة حتى يذكر ويربي نفسه فذهب الى السوق واشتري هدية لزميله اللي غار منه وقدم له ايها باحلى صورة - [00:47:39](#)

هذا بذل الجهد في المواجهات وهذه مواجهة من سامر مع انفعالاته مع عاطفة الغيرة تمام؟ عاطفة الغيرة فهل بيذل سامر الان الجهد

الكافي بالكيفية الصحيحة ويكييف ذلك بشكل صحيح ام يتعرض لكتف الامر من فترة لفترة فهو يعني ممكن لفترة يشتغل -

00:48:02

على حاله بده يهذب قلب بده نفسه ويصلح قلبه لكن بيمشي شوي وبيرد بيترابع واضح فهذه جزئية بذل الجهد اما فيما يخص الاستمرارية فيما يخص الاستمرارية فنحن نتحدث الان عن متآزمات مهمة للاستمرارية -

00:48:33

تلتقى متآزمات الاستمرارية انه في طريقة وتسوييف مع الجهد اللي هي كيف نكيف الموضوع كيف بصير الكف عن الموضوع لكن تتميز بالمتتابعة والتجاوز يا ترى مصطلح متتابعة شو معناه بالنسبة لكم اكتبوا لنا لما بنحكى متتابعة. الاستمرارية تعنى المتتابعة. شو يعني المتتابعة؟ -

00:48:59

عدم التوقف المتتابعة قد تكون مراقبة للسعيد ممكن عدم التوقف ادق عدم التوقف بصرف النظر عن المعيقات الشيء وراء الشيء.  
احسنت يا نجلاء. وصف جميل المواصلة. ممتاز جدا. المواصلة بفعل الشيء. تتابع العمل -

00:49:28

احسنت احسنت او احسنت يا هاجر. التكرار بانتظام احسنت يا عبير. ممتاز جدا المداومة وان قل هذا مفهوم بحد ذاته المداومة وان  
قل هذا آآ من باب الوعي مش فقط من باب السعي -

00:49:56

لانه في السعي والوعي والوعي دائمًا يحتاج إلى وعي لانه السعي ان تسعى بلا وعي وبالتالي قد تكون تسعى بغير الاتجاه المناسب سلسلة الافعال للوصول لهدف معين تمام تمام. المتتابعة تتبع الشيء متتابعة واعية بحيث اعرف ما يستجد وما يحتاج الشيء. احسنت.

احسنت جميعاً وشكراً لمشاركاتكم -

00:50:13

المتابعة هي من باب السعي اتابع بالسعي او اصل اداؤم ارقب نفسي تمام؟ مع التجاوز والتجاوز هنا الوعي تجاوز ايش اعي انه هنالك  
مطبات هنالك اشياء تحصل في الطريق هنالك موانع -

00:50:42

هنالك موانع فكيف اتجاوزها؟ بدبي يكون عندي نوع من الوعي سعي بلا وعي قد يكون عبارة عن تضييع الجهد في غير مكانه. ليش؟  
لانه انا اذا استمر احنا بنحكى الجهد والاستمرار فيه -

00:51:04

فاما ببذل جهد وبحاول استمر من غير وعي اذا انا اضيع الوقت. انا بحاجة التوقف من من حين الى حين واسأل نفسي. انا عمالي  
ببذل الجهد ولكن هل الاستمرارية مناسبة -

00:51:22

وهيون بنجيبي بنحكى الان قد قد تبذل جهد عالي في امر معين لكن مستوى الاستمرارية منخفض شاركوني حدا ببذل جهد عالي لكن  
مع استمرارية منخفضة. هل رايح يحقق الامر اللي بده ايه -

00:51:38

برأيكم نعم ام لا على الالغاب لأ في المقابل حدا بيسعى وبيبذل جهد قليل مع استمرارية عالية هل رايح يحقق اللي بده ايه نعم اولى.  
هذا بيرجع لطبيعة الامر لانه في امور لو بذلت جهد قليل فيها واستمررت تحقق -

00:52:02

وفي امور لا بدها منك جهد شوي اطول اكثري يعني وبالتالي لاجل ذلك ليش احنا سميناها الميزان بدك توزن كل امر انت عمالك  
بتواجهه ما بين الجهد اللازم كفاية الجهد -

00:52:39

واستمرارية الجهد حتى تكون الامور منجزة بشكل جيد واحدة من اهم يعني رأس المال الكبير بحياتنا ايش هو ايش هو رأس المال  
الكبير في حياتنا ايش هو الوقت احسنت الوقت -

00:53:03

مسألة من المسائل الهامة لانه واضح انه حتى نحصل على المعرفة ونجذب وننتاج ونرضى بدننا نفهم الوقت لاجل ذلك في ناس جهودها  
مبذول باشياء بتأخذ وقت طويل رغم انها اشياء غير -

00:53:32

مهمة او غير اولوية تمام مثل ايش الاشياء اللي بتشفوفوها من حياتكم. من الناس اللي حواليكم ببيذلوا فيها وقت طويل حقيقة وهي  
مش اولويات. اكتبوا لنا لو سمحتم مثل ايش -

00:53:58

تتبع الاخبار مش بس متابعة يا نسرين تتبع المتابعة بتتابع نشرة. اما التتابع بتتابع نشرات متعددة. السوشیال ميديا. نعم هذا عبارة عن  
يعني اهم استنزاف للوقت موقع التواصل الاجتماعي صرف الوقت على كثير من الملهيات مثل السوشیال ميديا النت والتواصل

الكماليات المعيشية. احسنت -

00:54:23

الاكل الزائد. نعم التسويق او التسوق. نعم اذا واضح واضح انه في ناس عمالها بستهلك جهد تببير في موضع في موضع هي ليست موضع بذل الجهد لهذه الدرجة من الناس بيجي وبشكى بقول ما عندي وقت - 00:54:47

فبجي بسؤال سؤال بقول له طيب في على تلفونك اه ابقو اي تلفون صار الان. بتقدر تعرف قديش بتأخد وقت عالسوشال ميديا بيفتح بيتفاجئ انه يوميا بطاع اربع ساعات خمس ساعات. انت بتحكي ما في وقت - 00:55:13

احكي ما في وقت طيب هدول الاربع ساعات برأيكم قديش منهم حقيقة وبشكل حقيقي هو جهد في مكانه هو عبارة عن شيء في انتاجية حقيقية اكيد بيختلف من شخص لشخص. اكيد بيختلف من شخص لشخص. لكن عموما من ملاحظاتكم على الناس. قديش بتلاقو ؟ - 00:55:30

يعني لا شيء ضحى خليني شوي اكون يعني حذر من لا شيء. يعني ممكن نحكي انه ربع نص ممكن ساعة وبالتالي حتلاقي انه في مش متابعة تتبع بيفتح عاليوتوب بده يحضر محاضرة بتطلع له شغالة عجب بشوفها بعدين كذا بعدين كيف بصير بحضور مسلسل ما بتعرف - 00:55:56

ومن المسلسل بده يشوف شو التعليقات اللي كانت عصفحة الفيسبوك لانه علقوا الناس عليه. ومن الفيسبوك بده يشوف الانستغرام شو حکوا. بلاقي انه تلات اربع ساعات احرقت اهلكت استنزفت تمام - 00:56:22

فهو بيتذل جهد في غير المكان وبالتالي وبالتالي هون بدننا نتوقف ونفكر قليلا اذا الجهد والاستمرارية عبارة عن عجلتين دافعات ومحركات بشكل حقيقي حتى نوصل لانتاجية معينة. حتى نواجه ما نريد ان نواجهه - 00:56:39  
من امورنا اليومية البسيطة للمشكلات الكبيرة. للانتاجية المرضية لاي منا وبالتالي خلينا في الاستمرارية ونشوف ايش بنحكي عن الاستمرارية؟ في مثال هون واحدناه المرة الماضي. للي براجع اللقاء الماضي عن سعاد. سعاد زوجة سعيد في حياتها. زوجة سعيد زوجة سعيد - 00:57:05

زوجة سعيد في حياتها لكنها دائمًا حريصة على تتبع كل ما في الحياة العصرية من مظاهر. يعني لك ان تخيل سعاد وهي تتبع عالفيسبوك ايش اخر اشي نزل فيه كذا؟ ايش اخر شيء نزل فيه كذا؟ - 00:57:33  
تنصل على صاحباتها وبتتحكي في هذا الموضوع. حتى بات مرهقا لزوجها من الناحية المادية. اذا يا ريتها بس بتتطلع اه يا ريتها بس بتتطلع يعني كان بتذل جهد انها بتتصدر للموضوع. لا - 00:57:49

وهي كمان بتشتري و بتتفق على هذه الامور مما قد يسبب مشاكل لاحقة اذا احنا منحكي هون عن نمط الحياة واضح احنا بنحكي عن نمط حياة سعاد من التتبع فنمط حياتها - 00:58:04

عماله بيكون انجازها. انجازها الانجازات تبعتها هي في الاغراض والأشياء المادية هي بتموت ممكن تعتبره انجاز لما بتترتب بيتها بتجيب اغراض بتجيب تحف اشتري اكسسوارات بتعتبره انجاز لكن هل هذا معنى او مفهوم الانجاز الحقيقي - 00:58:24  
ما بدننا نحرم سعاد او نحرم السيدات تماما من انها تهتم لانه بطبيعة السيد بهتموا في الشياكة وفي النظام وفي الاشياء. طبعي لكن قديش الكافي ولادي درجة نستمر في ذلك؟ - 00:58:48

هذا مهم النقطة الثانية اللي حكيناها عن نمط الحياة المرة الماضية لانه هذا مشكلة في نمط حياة سعاد الفراغ فكريا او ما في اشي ثاني توجه جهدها وتستمر في عمله - 00:59:06

فعمالها بتكون مجدهدة ومستمرة في موضوع الاغراض فهذا اسلوب المعيشة اللي بتتبعله تعاد توب معيشة وبالتالي بندرج وبنحكي عن الوقت هون الوقت بتتخيلوا زي كل ساعة صندوق اربعة وعشرين ساعة يعني اربعة وعشرين صندوق - 00:59:27  
كل صندوق يمتلى بامر واحد صعب. امر امررين لانه خلال الساعة ايش بدك تعمل؟ اذا الان عمالنا بنعطي محاضرة فهذا الصندوق صندوق الساعة التاسعة تمام اه من الثامنة للتاسعة كان مليء - 00:59:58

بانه احنا ناخد المحاضرة بنقدر نعمل اشي ثاني ممكن لتواني لدقائق سريعة. لكن عموما هذا الوقت كان معينا بأنه بناخد المحاضرة فهذا اللي بخلينا نرجع ونحكي انه بذل الجهد هو معناه اشغال هاي الصناديق - 01:00:17

فما دام انا بشغل صناديق يومي الساعات هذى وبعيبها باشياء بدي اعرف انه هل انا عن مالي ببذل الجهد في مكانه طريقته هذا الجهد مناسبة نوعية هذا الجهد صحيحة طيب هل انا مستمر في بذل هذا الجهد؟ هل عندي سعي - 01:00:40

في بذل الجهد اللي هو من باب الاستمرارية؟ هل عندي وعي اتجاه هذا الجهد عفوا اتجاه هذا الجهد هل عندي وعي وبالتالي هذه هي ازمة او متازمة الجهد والاستمرارية لما بنفهم الجهد والاستمرارية بنفهم ميزان العمل - 01:01:05

نفهم العجلات الدافعة للعرب الاساسية اللي احنا بحاجة انها تمشي للامام وتنجز وبالتالي اذا ما هو مفهوم او معيار الانجاز او النجاح الحقيقي يعني الى حد بعيد الانجاز والنجاح آآ في جزئية هي زي ما بنسميه جزئية شخصية في الفهم - 01:01:33

لكن لكن في ناس تعطي اشياء انجاز او معنى الانجاز رغم انها مش انجازات. يعني نجاح اغنية المطرب اه توس والدلو وانها صارت ترند هاي الاغنية هل هو انجاز بالنسبة لاي منكم - 01:02:02

هل هو انجاز بالسوس الدلو او سوس الدبدو الحبوب شو بيعتبرها ممكن؟ بيفكر حاله انه بينه وبينه اللي طلعوا عالقمر اه بس هيک مسافة صغيرة مشان هيک سمى سموه من النجوم - 01:02:30

لانه هدول النجوم تبعون الاغاني الله وكيلك تمام او الله وكيلك تمام؟ هدول تبعون الاغاني سموهم نجوم لانه هدول زيه زي اللي طلعوا عالقمر تمام بيعتبروه انجاز وانجاز كبير تمام - 01:02:55

بيحكى لك او بيريت الحلم العربي. تمام؟ وبخلصوا وكانه هلا هلا رجعوا بعد فتح القدس تمام؟ فتحوا المسجد الاقصى الجمعة وروحوا. الان الان مروحين من فتح المسجد الاقصى في ناس بتعتبر - 01:03:14

هذه الاشياء انجاز لكن واضح مشان الانجاز يكون في مكانه وحقيقة احنا بحاجة انه بنقيم الانجازات بناء على منظومة قيمية حقيقة لانه حتى الانجازات المادية العصر الحديث هذا من متازمات العصر الحديث متازمة حمى الانجاز - 01:03:34

شو يعني حمى الانجاز؟ شو رأيكم شو قصدي؟ ثم الانجاز احسنت يا هاجر صار لحظة ولع كبير بالانجاز. لهات كبير وراء الانجاز وصار الانجاز لاجل الانجاز مش لاجل انه يكون في منتج حقيقي - 01:04:03

وهذا اللي ذبح الناس وخصوصا الكماليين اللي صار يظن انه غير منجز انا كمان شوي رايج اعمل افضل انجاز في حياتي سامحوني انا يعني احمد واشكر الله انه الله مكنني اعطي هاي المحاضرة اليوم - 01:04:35

لكن هو بالنسبة الي انجاز اهم من هاي المحاضرة شو بتتوقعوا يكون؟ شو بتتوقعوا يكون؟ بدي اشرب كاسه شاي مع امي بدي اشرب كاسه شاي مع امي واضح لاجل ذلك - 01:04:56

المرة الماضية ضربنا مثال وقلنا كان خليفة رسول الله ابو بكر الصديق ينظر الى خدمة امرأة عجوز عمياء كما ينظر الى خدمة امة المسلمين يروح يوظب لها بيتها. هذا اللي عرفه عمر بن الخطاب. لما كان يحاول ان يسابق ابو بكر في حسن العمل - 01:05:24

هؤلاء الناس ادركوا معنى الانجاز الحقيقي ادركوا انها امور عظيمة في ميزان رب العزة واستزادة من الخير بحيث يكون هذا المعاش معيناً معيشتنا يعني لانه المعاش اشي تاني عند اخواننا المصريين. هذا المعاش زاد حقيقي للميعاد لليوم الآخر - 01:05:54

وبالتالي كانوا ينظروا لامور على بساطتها لكنها في ميزان الله عظيمة لأجل ذلك اليوم بمناسبة الشهر الفضيل رايحين نرسل عالمجموعة كتاب اسمه غنائم العمر وكتاب غنائم العمر كتاب بديع هو حقيقة كتب لنتعلم - 01:06:21

من سنة رسولنا صلى الله عليه وسلم سنة نبينا ما هي الاعمال اللي هي تعتبر غنية لانها عظيمة الاجور بسيطة الجهد زي ما قال الرسول كلمتان تقيلتان في الميزان تخيل - 01:06:51

وهذا من توفيق العبد في حياته من توفيق العبد الى امور يسوقه الله عز وجل ويوفقه حتى يعرف كيف ينال الاجر والاجر العظيم فجعل جعل سقيا كلب - 01:07:15

طريق للجنة ان الله عز وجل لطيف خبير عليم بحال الانسان تلطف به وزاد في الخير في اعمال الانسان رغم انه احنا ندخل الجنة برحمه الله مهما بذلنا من اعمال وكان لنا من حسنات - 01:07:41

ومع ذلك اعطاك الله عز وجل هذا العقل لنفك فعليا كيف تستزيد من الخير باشياء قد تكون هي الابسط فان كنت موفقا وفقت

لها فراغين مشان هيكل نرسل لكم كتاب غنائم العمر. نسأل الله لنا ولكم - 01:08:05

غنائما في هذه الايام ايام الفضيلة وغنائما بهذا الشهر الفضيل واضح ولاجل ذلك خلينا نشوف الان مشان هيكل مثلا احنا لانا رأي بالمناعة النفسية بخصوص الانجاز ومعنى الانجاز انا رأي في موضوع الفراغ لنا رأي في اسلوب المعيشة - 01:08:26

لانه بالاخر احنا نشجع الناس ندعهم نعيدهم على انك تفهم حقيقة الحياة. يعني تفهم غائيتها وحقيقةتها مش تضل ضابع تمام واخرج العلائق من داخلك. لا يا عمي اخرج البني ادم الانسان الطبيعي. اخرج الانسان الطبيعي من داخلك. اللي بتعب - 01:08:54

ويكرب ويحتاج للنوم وعنه ضعف ويستقوى ما استطاع بزاد من رب العالمين من الدعاء والصلوة حسن الظن بالله عز وجل. يخرج الانسان الحقيقي اللي بجواك فهذا سوبر مان ولا السوبر ويمين - 01:09:15

هذي الثقافة المادية الغربية اللي قالت لك انت منتج. مش منتج انت منتج كيف انت منتج؟ انت منتج لانك لازم تشتغل بطريقة تمام مشان يكون عندك انجازات عظيمة سوزوكي فتح شركة تويوتا وخلالها يعني بعشرة مليون - 01:09:36

لا يا اخي انا نموذجي في هذه الحياة ابو بكر الصديق عندما خدم المرأة العمياء ومن قبله رسول الله صلى الله عليه وسلم عندما احسن للناس في مواقف وشواهد عديدة تربينا كيف - 01:10:01

هي او هو هدي النبي عليه الصلة والسلام في كل شيء لما كان هو مستغن عن كثير من امور الدنيا تمام ويرى الزاد في الاخرة مع ذلك لم يمنع الناس من انه يستكثروا من اشياء في الدنيا ان لم تكن - 01:10:19

تشق عليهم تشق عليهم من اي ناحية يعني بتتقل دنياك عليك وبالتالي يعني زي ما قالوا زمان صاحب الحمل الخفيف بقطع الطريق اسرع لاجل ذلك بدنا نرجع لحقيقة الامور وطبيعتها ولاجل ذلك - 01:10:37

نسائل الله التوفيق فيما نقدم لانه فعليا هذا شيء يناسبنا يناسب طبيعتنا. يناسب حياتنا اللي هو بعد اليوم الآخر بعد هام فيها النظريات النفسية المادية هي لم تلقي بالا بعد اليوم الآخر - 01:10:59

ولم تلقي بالا لمركزية الخلق وال العبودية في حياتنا وبعد اليوم الآخر ومركزية العبودية في حياتنا مهمة جدا هذه هي حياتنا الحقيقة هذه هي ثقافتنا هذه هي حياة المسلمين. ولاجل ذلك نحن بحاجة لعلم نفس - 01:11:17

للMuslimين بمفاهيم نفسية اسلامية تمام وبالتالي بعض التطبيقات للشهر الفضيل مين بحب يشاركتنا باشياء عادة كل ما كان يجي رمضان يتغلب فيها شوي وب حاجة انه نضبط مسار العمل فيها الجهد والمسؤولية. اسف الجهد - 01:11:35

والاستمرارية بشكل مناسب. طبعا المسؤلية هذه واحدة من المفاهيم المهمة عنا. في المعن النفسي لكن في امور ثانية موضوع قيام الليل تمام ايش الاشكالية في موضوع قيام الليل كان يقولوان - 01:12:00

ايش الموضوع في قيام الليل اذا بتتحبب تشاركي صوتي شاركينا قراءة الحزبين كل يوم. تمام. ايش كمان يعني لما بنحك من توجيهات نفسية في الموضوع وليس هي التوجيهات الشرعية لانه - 01:12:27

مشایخنا رضي الله عنهم قدموا لنا وقدم كثير منهم هذه الايام اشياء تقيدنا من ناحية شرعية تماما. لكن احنا بنحك من ناحية سلوکية نفسية هل يا قنوان بتحاوي انك تستثمر جهدك - 01:12:55

الجهد بطريقة صحيحة لقيام فتحففي من اراهك في امور ليكون لديك الجهد الكافي بامر قيام الليل سؤال واضح نعم او لا شورأيك؟ لا اذا هل قد يفيد للحظات انه نفك انه خلال هذا اليوم - 01:13:12

بنها رمضان وليلة اليوم التالي كيف نوفر من الجهد المهدور في امور حتى يكون لدينا قدرة على بذل الجهد الامور الاهم وذات الاولوية شورأيك ممكن يربط ممكن يساعدك هذا الشيء - 01:13:42

السلام عليكم. وعليكم السلام آآ معلش بس كان عشان هناك صغار ما عرفتش اشارك صوتي بعاني في يعني من التسويف التأجيل او الكسل. يعني دايما يعني حتى كنت ناوية من شهر شعبان ابلش فيه - 01:14:09

او ما عملته ولا مرة تمام. فبدك انت تقوي نفسك لله برمضان حتى يستمر بعد رمضان. صحيح؟ صحيح طيب برمضان عادة سهل عليك قيام الليل صلاة التراویح سهلة اه سهلة بالعشر الاواخر او اخر الكل صاحي والجو يعني هيكل يعني انه الكل يعني نوعا ما بقيم

وصحيما صار في تشجيع يعني. بس بالايات العادية يعني صعبة تكون هيكل السنة طيب هل في شيء ممكن تغيريه في يوم رمضان ممكن يقويك لقيام الليل؟ خففي الجهد في مكان اخر شوي ان استطعت - 01:14:58

بعض الامور تغييرات معينة اه ممكن اه بحس انه يعني العبادة بشكل عام عندي مشكلتها انه احياناً ممكن الانشغال زائد مثلاً بالآخرين بشتى بالنسبة الى مين الآخرين هدول؟ مين الآخرين؟ - 01:15:18

الجيران. يعني الا المحيط العائلي يعني كترة الحكي بامور الدنيا بالهالي بتحس بالواحد برجع بتقاضع او ما في يعني مشجع او يعني هيكل اذا جهدك الاول لازم يكون بايش بنفسه - 01:15:40

بنفسك وجهدك الاول لازم يكون حول ماذا او يعني ربنا اكيد حاول انه انا بدبي اقل من الاحتكاك مع الناس عموماً في هذه الايام انا استطعت. صحيح اه صحيح. يعني انا بشتغل عليه يعني مسحت تطبيقات اشياء انه مثلاً لسعة معينة خص التلפון بتركه - 01:16:01

تمام. مثلاً الاولاد بزعجونا بهذا الوقت اذا كانوا صغار اه بخلهم يصلوا شوي يمكن بيتعدوا تكون محضرة بعض الاشياء اللي اخليهم يلتهوا فيها شوي مشان انا يكون عندي الوقت للقيام - 01:16:25

اه ممكن يعني في اكتر من جانب وبالتالي هادا اللي بنحكيه الجهد مش بس الجهد نوعية هذا الجهد. طريقة تكيف نوعية هذا الجهد. مهمة جداً حتى نستمر بهذه التوجيهات عامة دير بالك. يعني احنا بنحكي بتوجيهات عامة مما يصلح او بما يعني يسمح لنا الوقت. لكن هذه العقلية اللي بدننا تبلش تتكون - 01:16:40

طيب شكرنا الله يا قنوان بارك الله فيك والله يخلي لك هدول الاطفال الله يسعدك شكرنا. الله يسلامك. هاجر بتحكي قراءة الحزبين كل يوم. طيب وين المشكلة في بذل الجهد والاستمرارية في في هذا الامر يا عم - 01:17:08

تفضلي طيب نجلاء بتحكي الموازنة بين النوم والقيام والقرآن نعم فيها يعني بعض احياناً الصعوبة الممكن في بذل الجهد عند بعض الناس لكن كيف نطبق الجهد والاستمرارية على هذا الموضوع يا نجلاء - 01:17:30

اه والله يا دكتور يوسف هي مشكلة اه بتيجي في حته ان النوم في طبيعته في رمضان بيبقى متقطع لزروفة يعني ان ظروفي ان يبقى فيه آآ يعني هقول لحضرتك مسلا عندي مسلا اه اطفال بيقوموا من بدري قوي عشان خاطر هيروحوا مدرستهم. خلاص - 01:18:07

اه وبالتالي اه وعندي سحور محتاجة اقوم له. ومسلا انا لو حصل لي العشاء وبعدها التراویح وبعد كده بنام عشان اقوم اتسحر ببقى عارف حضرتك النوم المتقطع ده بيخلني الواحد حاسس ان هو ايه - 01:18:26

يعني دماغه مش يعني حاسة كده ان انا ماشيّة بنص دماغه وحاسة ان انا بقى وده مخلي جسمي يعني ايه ما فيهوش وجود اللي هو بتاع النشاط ده اه طيب. فبحس ان انا للاطفال. كل الاطفال بيروحوا للمدرسة ولا في حدا بضل عندك؟ - 01:18:40

أأ فيه كبار فيه صغيرين طبعاً. بس يعني ما فيش طبعاً قصدي قصدي الكبار والصغارين كلهم بروحوا المدرسة يعني بعد ما يروحوا المدرسة بتضل لوحدك لا لا فيه كبار وفيه شغل كمان يعني فيه عندنا شغل وفيه تدريس برضه التدريس ده بيبقى من صبحي بدري - 01:19:03

من الساعة ممكن تبقى تمانية تسعه آآ ففعلاً في اشكالية آآ مسلا مرة جيت ليلة كده لقيت نفسي او ليلتين مسلا في شعبان بقى قلت اشوف منزري هبقى ازاي في رمضان - 01:19:24

اصحي وانام اصحى وانام اللي هو عارف حضرتك المنزr كده انا قايمة دماغي ومش عارفة اوزنها فعلاً فعلاً حقيقي اه حسيت باشكالية وبعدين قلت طيب طب ما انا بيحصل لي المشكلة دي في كل مرة في رمضان وبعدين باجي اقرأ بقى القرآن بابقى نفسي آآ اركز - 01:19:36

فاجي اركز الباقي نفسي سبحان الله ايه آآ شوية وشوية لا وبعدين آآ طب طب الوقتي هما مش موجودين فيه طب هنعمل فيه طب

انام هما ييجوا هبقى مشغولة بهم اللي هي دوامة كده. من اللي بتحكيه مثلا احنا - 01:19:53

ببיתי في طفلين بروحوا للمدرسة في طفلة بتضلها لانه عمرها ثلاثة و نص فبالتالي من السنة الماضية والسنة القبلية احنا عملنا نوع من التغيير. واتفقنا انا وزوجتي انه في رمضان في وجبات معينة - 01:20:10

اللي ما بتاخد وقت فش داعي في رمضان مخلية شهر الطبايخ من العين بعض على هذه الحياة فش داعي يكون شهر الطبايخ تمام؟  
واذا في عزاء يعني عزومة بدها تكون يعني مثلا نعزم كل الناس مع بعض مشان يكون هاليوم اللي بتنعم فيه - 01:20:26

انا مش النبعة دي خالص دكتور يوسف خالص. طبايخ اذا سمحت لي بس يعني القصد فحاولنا انه نقل الجهد المبتول في شراء عنا نشتريه الجهد المبذول في الطبخ تمام والأشياء اللي بتستهلكه العزائم - 01:20:44

القصد القصد هلا واضح انه لا نستطيع ان نصل الى الحياة المثالية المنظمة كما نريد لكن بنوجه الجهد ومن قلل من استنزاف الجهد باشياء اخرى. قد نحصل على افضل الممكن - 01:21:08

كلمة السر هون يا اختي هي الممكن الممكن معك حق اعانكم الله النساء. فعليا المتطلبات والتفاصيل كثيرة. فمشان هيك بنحاول نوصل للممكن فجزء من استثمار الجهد انك ايضا لا تتحترقي من داخلك وانت بتلومي نفسك وهو فعليا انت تقومي بكل الادوار - 01:21:27

بالشكل المناسب تمام وهذا احسن شيء بتقديري تبديه احسن ما يمكن بذلك واضح؟ ايوا الحمد لله لانه تخفيف عي تخفيف العي  
وتخفيف الجهد النفسي اللي بروح على الاحباط وجلد بالعكس بعطيوني ترکيز بركز في الاشياء الثانية - 01:21:54

لكن انا لما بفتح كتاب الله عز وجل ويا دوب بدبي اقرأ لي حزب لانه هذا اللي صح لي في ذلك اليوم عندي اطفال وعندي زوجي  
وعندي رمضان عندي كذا وعندي كذا ومش وهذا احسن ما يمكن. وانا بقرأ طول ما انا بقارأ شاعر بالذنب والملامة لنفسي لتقصيري.  
اذا لا انا - 01:22:20

في تلاوة هذا الكتاب اللي هو يعني القرآن الكريم ما ركزت في تلاوة المصحف وايضا كان هذا الشيء بالعكس وكأنني انا بعاقب بنفسي.  
مش عمال بحاول اتعلل الاجر من خلالة - 01:22:40

وضحت الفكرة؟ ايوه لا ظهراء ابقي ولا ارضا انقطع هذا هو فمن يتتبه لانه فعليا يعني اللي انت بتتعاني منه معظم بيوتنا الان بنعاني  
منه وخصوصا مع تحول الاسرة لاسرة صغيرة. زمان كان الام والخالة والعممة وكذا. وممكن الناس مع بعض يتتساعدوا يتقاسموا بعض  
الاشيء. يعملوا الاكل مع بعض - 01:22:57

بعضه كده. لكن اليوم واضح انه الجهد على الاسرة الصغيرة كبير. انا بقصد الاسرة الصغيرة. الزوج والزوجة واولادهم ممكن تكون امه  
عنه وممكن كذا. بس يعني اسرة صغيرة صار واضح قديش احنا بنكون مستنزفين في اليوم لما احنا بدننا نصحي عالفجر ثم نجهز  
الاولاد ليذهبوا للمدرسة ثم بدننا نروح - 01:23:21

ثم بعدين بدها ترب الام للاكل للشرب للوجبات. اذا ما استطعنا نتفاهم. وبين الجهد عماله بضيع او يستنزف نوفر شوي من الجهد مش  
مشان الحياة المثالية. مشان الممكن مشان عشان التعاون. وهذا اللي لازم نخليه ببالنا. لانه في المقابل اللي بده يعand قدره.  
قدرك انه عندك اولاد وقدرك - 01:23:43

انه عندك اه معاش بدك يمشي وقدرك انه عندك كذا كذا. بدك تعاند قدرك فرایح يصيبك من الاحباط والهم اللي حتى لما بتيجي انت  
بدك تتبعيد الله عز وجل وتحسن علاقتك مع الله عز وجل. او حتى تيجي لوقت - 01:24:08

من الفراغ ترتاح فيه وتريح راسك. سيصبح هذا للملام تلوم نفسك تجلد نفسك تؤدي نفسك فبتصير محبط ومستنزف ولا تبذل الجهد  
المناسب وضحت الفكرة صحيح جزار الله خيرا شكرنا. العفو. منها بتتحكي كيف يمكن التعامل مع الاحباط الناتج ومع عدم القدرة على  
بذل الجهود الكافي نتيجة عدم المقدرة. الان هذا - 01:24:24

موضوع محاضرتنا القادمة لما حكينا ميزان الامل. ما يكمل ميزان العمل ما يكمل الجهد والاستمرارية هو ميزان الامل في ميزان الامل  
رايحين نحكى عن ابعاد نفسية مهمة. تعينا على بذل الجهد. تعينا على الاستمرارية اكثر. حنحكيها المرة القادمة - 01:24:51

قيام الليل في اخر الليل مع مشكلة سهر الاولاد وعدم استطاعة ضبط الوقت. يعني تقريراً نفس المشكلات الفتور في رمضان وهبوط الهمة. هذا للمرة القادمة لانه المرة القادمة حنحكي عن الدوافع. والناحية الانفعالية والعاطفية - 01:25:11

هل يقاس الجهد والاستمرارية ايضاً في مسائل التخلية او التخلص من السلبيات؟ طبعاً لانه احياناً تبذل جهد هائل للتخلص من بعض الامور. واحياناً يعني بتضليل على موضوع اوامر بذك تخلص منه او تخلص منه نهائياً - 01:25:27

بحيث انه جهدك مبذول في جزئية معينة يستنزفك مثلك ما تفهموني غلط انا ما عندي مثال الان لكن اه ان شاء الله بيحضرني بعض الامثلة لاحقاً لانه احنا باخر الوقت وما بدنا نتأخر عليكم اكتر. لكن فعلياً - 01:25:44

في انسان بصير بيذل مجهود زائد في بعض الامور وقد يكون ما بذله كافي وصله للدرجة الانسانية اللي هو عالاقل ما عنده ذنب واثام وبده يرضي في درجة معينة لانه - 01:25:59

حتى يتفرغ او يوجه هذا الجهد للتعبد وعبادة الله عز وجل لموضوع اللي بعملوه تبعون التنمية البشرية انه انت تشتبغل بنفسك وتضليل تصلح تصلح طب بذك تصلح كل هاي التصليحات طول العمر - 01:26:15

متى بذك تشتبغل؟ جهاز بي اضلني اصلاح فيه مهو. بي اصلاحه ويشتغل فترة برجع بيخرب. بي اصلاحه. وبيشتغل فترة. اما امضي الوقت وانا بصلاح فيه من غير ما اشغله وهذا هو احياناً اصلاح النفس بمضي وقت - 01:26:31

طول الوقت وانا بحكي للسنوات القادمة. للسنة القادمة بس اصلاح كذا في نفسي وكذا في نفسي. وواضح انه احنا انفسنا متقلبة. يعني موضوع انه الاصلاح الشامل الكامل ان شاء الله نقدر نوصل له ونوصل لكمالات الايمان اللي تساعدننا. لكن انتظار ذلك حتى تقوم باعمال - 01:26:46

تمام؟ هو بيبدو لنا فكرة انه منحة كل سنة والاستعانت بالله بخلينا نجاهد ما نضيعه وضبط وقت للطبخ وعمل الاشياء للاطفال وقت برضه شوفوا حد يشجعك الاب. طيب تمام، يمكن محاولة الاستماع للتعويض في حالة عدم المقدرة. احسنت يا بها الاستماع لكتاب الله مزبور - 01:27:05

ما تعزموش حد في رمضان من غير يوم واحد لمي احبابك بس. ان شاء الله اذا كان ممكن كان الصحابة يتواضعون قبل رمضان يتمكنوا من العبادة الفردية على احسن وجه. صحيح - 01:27:26

انا حضرت متأخر وحشوف الاعادة ان شاء الله اه للأسف احنا باخر الوقت يا اختي يا دينا طيب كثرة التصليح تؤدي الى تخريب احد انتباه من وسائل الاتصال. تمام. يعني نسأل الله عز وجل انه اه يكتب لنا الاجر فيما سعينا به اليوم اجمعين. ويعينا باذنه تعالى - 01:27:39

على الطاعة والعبادة في رمضان. وانه يكون في فائدة فعلياً مما قدمناه اليوم. من خلال انه نعرف في كلمة اخيرة انه عجلات الدفع للامام هي الجهد والاستمرارية. وبدونها نقف امام مواجهاتنا عاجزين. لاجل ذلك - 01:28:03

اللي بده يكمل هذا المربع يحضر اللقاء القادر وهو ميزان الامل. هون احنا تحدثنا عن عمل سلوك لكن هذا السلوك بحاجة الى دافع. ايش اللي بدفعنا هذه العجلات حتى تمشي بحاجة لوقود بحاجة لدافع. ايش بيدفعنا؟ ايش هو الوقود؟ هذا - 01:28:23

ان شاء الله موضوع المرة القادمة. نسأل الله التوفيق لنا ولكم وان يعينا ان شاء الله في قضاء اه هذه الايام ايام الفضيلة بالطاعة والعبادة. واذا شغلنا ان تكون مشغولين بامر - 01:28:43

اه يكتب الله اجرنا فيه. يكتب الله اجرنا فيه والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته - 01:29:01