

# #المنعة 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 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 نحنكي تحديدا عن ميزان العمل بتطبيقات المناعة النفسية. المرة الماضية او الحلقة الماضية او اللقاء الماضي كنا بلشنا نحنكي عن مدخل مهم للادوات لكن نرجع ونأكد على انه هذا التدريب اه نرجوا انه نكون اه يعني للحضور ملتزمين بالعمل - 00:00:49

اه وتنبه انه ممكن انه تصير حوارات بينا هذا التدريب يعني سيتم رفعه على اليوتيوب. لاجل ذلك اذا كان في خصوصية لك ارجو ان تشاركنا فيها الا تشاركنا فيها لانه اه بدك تعرف انه سيكون هذا بث - 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 عالماي التدريبي. هذي المادة التدريبيية مادة خاصة لاجل ذلك تستفيد منها انت شخصا. 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 ممكن الجهاز الخلوي يحرمك من فرصة انك تتابع - 00:01:51

اه بالشكل المناسب ثم تذكر انه انا انسان مثلي مثلك آآ وبالتالي قد يقع مني خطأ او اسهى او يعني يقع منا اي شيء او زلل فقومونا بالحسنى ان اه يعني تكرمتم 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 بعينه هي امثلة وتشبيهات نضربها لتقريب الفكرة. فمممكن يكون ببالك احد من الزملاء او المعارف. او تفكر انه انا بقصدك شخصا. 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 بحكوا انه المايك مغلق - 00:02:50

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

بعضنا بروح التفكير او تفكيره باتجاه انه لما بيسمع 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 بتتعلمه اذا تعلمت شيئا - 00:03:35

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

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

ببالك. ايش اهم توقعاتك من تدريب اليوم؟ شاركونا على تشاك اذا تكرمتموا - [00:04:23](#)

سريعا شاركونا على التشات شو بتتوقع تتعلم اليوم؟ العمل على السلوكيات تطبيقات عملية للمحاضرة السابقة يمكن ان يفيدنا في توجيه سلوكياتنا. نعم يعني لان مزبوط 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 للمنة في حياتنا. بداية التطبيق احسنت يا نجلاء. بداية التطبيقات لانه تطبيقات المناعة يعني كثيرة وفيها ادوات كثيرة جدا. اليوم حناخد ادوات اساسية للعمل - [00:05:14](#)

تمام يعني ان شاء الله انه احنا في هذا يعني الجو من اللي بدنا 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 حقبة الادوات فنصح اي شخص فوت المحاضرة الماضية انه يرجع يحضرها مرفوعة عاليوتيوب وموجودة على المجموعة حقبة الادوات مهمة جدا. كمدخل مهم لتفهم ميزان العمل اللي هي محاضراته اليوم. وميزان الامل اللي هي محاضرة يوم الخميس - [00:05:53](#)

نصب ابنه تعال وقلنا انه حقبة الادوات كانت عبارة عن محاضرة تحضيرية كمدخل لمعرفة الادوات السلوكية والنفسية. والمهارية. الخاصة بالمناعة النفسية التي يحتاجها كل منا في حياته اليومية. وضررنا مثل حقبة 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 و المواجهات اللي بتصير في حياتنا. وتحدثنا انه المواجهات وبرجع وبعيد وبكر - [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 بتصحى صباحك اه اه بتنزل لعملك. اه بتكون بالمواصلات العامة او بتقود سيارتك. المواقف اللي بتصير مع الزملاء. المواقف اللي بتصير 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 لاحداث 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 طبعيا يدون. دائما خليني انصحكم ايش تدونوا اللي بده يدون محاضرة يكتب ما يقدر في ذهنه من افكار. يعني وانت بتسمع بتقدر في ذهنك فكرة سجلها ما تكتب تفاصيل اللي بينحكى. بقدر في ذهنك ايش سجلها وخصوصا انه هاي المحاضرة مرفوعة عاليوتيوب. فبتقدر ترجع وتشوف الباور بوينت من جديد - [00:07:56](#)

فسجل ما يقدر في ذهنك. احيانا ما يقدر في ذهنك هو عملية الربط بين المعلومات فبتطلع بتطبيقات تفيدك 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 بلشنا بتعريف المناعة وقلنا تعريف المناعة هي هي توفر الامكانيات النفسية التي تساهم في زيادة القدرة على التحمل للمواجهات. واليوم بدنا نحكي عن المواجهات. بدنا نحكي ما قبل التحمل. المواجهات - [00:08:39](#)

اليوم والمرة الماضية بدنا نحكي عن المواجهات وحكي المواجهات هي التعرض لامور معينة. صغيرها وكبيرها من الامور. مع درجة من المرونة والتأقلم وصولا للتعافي في المواجهات والحصانة في حال التعرض لمواجهات جديدة. اي حدا بده تفصيل هذا التعريف -

اه اه يرجع للمحاضرة السابقة لانها مفصلة اذا ميزان العمل وموضوع اليوم باذنه تعالى في ميزان العمل احنا بدنا نحكي عن القاعدة الاولى حكيها 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 حكيها منهجين منهج الامل النفسية ومنهج المناعة النفسية - [00:10:04](#)

وحتى اوضح شو الفرق بين المنهجين الامل النفسية هي متعمقة في المصطلحات الشرعية. المنعة النفسية خففنا 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 بكون بنى في ذهن المفاهيم والمصطلحات بشكل صحيح فيستطيع فهم المصطلحات اللي هي شوي خليها نحكي كبيرة في موضوع الامن النفسي لاجل ذلك ما نقدمه للناس بشكل سهل هو موضوع المناعة وليس الامن. الامن على المتخصصين اكثر. لانه هذا مصطلح ممكن يكون له ابعاد واشكال - [00:10:55](#)

اشياء كثيرة فهذا هو الفرق لمن سألني 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 بدرب عليه من سنوات؟ لأ عن العلاج نشغل 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 اطالع بادوات تطبيقية لهذا المفهوم - [00:12:11](#)

فاحنا بنحكي عن مفاهيم نعززها نمكنا نرسخها في الذهن ونعطي نوع من التطبيق في حياتنا اليومية فيصبح هذا المفهوم فعال في حياتي وهذا للمتخصصين في الموضوع لقدام حنعطي اشياء متقدمة عن الامانة النفسية - [00:12:34](#)

فرايحين تفهموا ايش سر هذا الموضوع وكيف بيعمل بشكل متخصص. لكن الان نحن نقدم محاضرة للمهتمين والعامه بحيث انه تكون محاضرة تطبيقية مفهومية اساسيات في ميزان العمل في القاعدة الاولى في قاعدة مسار العمل - [00:12:57](#)

الجهد والاستمرارية وهذول المفهومين هم اللي يعطوا ميزان ميزان حتى يتوازن مسار العمل بالتالي بدي منك تتذكر اهم الامور التي تسعى لها خلال هذه الايام. خلال الايام الاخيرة كل منكم يسعى لامر معين حدا يبسعى في موضوع يخص دراسته. حدا يبسعى في موضوع يخص مشاكل معينة يعاني منها. كل واحد فينا - [00:13:14](#)

اسعى في شيء. اليوم مثلا صباحا كان عندي محاضرة اعطيتها عالموضوع الاحاد اه اه مشكلة نفسية وان شاء الله ان شاء الله قريبا نشارككم بهذه المحاضرة. تمام؟ لانها مبنية اصلا - [00:13:45](#)

على منظور الامل النفسية لموضوع الاحاد بهاد الشيء كان بده يعني جهد واستمرارية حتى اصل الى نموذج معين ننظر فيه الى سيكولوجية الملحد وبالتالي كل منا كل منا لديه امر يسعى - [00:14:01](#)

في يسعى اليه يسعى به تمام؟ فهذا الامر تمام؟ يحتاج لجهد واستمرارية. مين بده يشاركنا صوتيا؟ يحكي لنا عن موضوع ويشاركنا فيه صوتيا وانا حسأله 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 بدي اكتب بحث او بدي احضر سلسلة محاضرات في موضوع معين - [00:14:44](#)

تكرما حدا يتشجع انا ممكن يعني حاجة آآ يعني في الاخر محتاجة احط آآ حاجة في شغلي لها علاقة بان انا بعمل دليل معين للمعلمين ويعني مش عارفة الجهد والاستمرارية ايه مأسر ان هو حاسة ان 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 مفهومى الجهد والاستمرارية هل انت تبذل الجهد الكافي بعمل هذا الدليل السؤال صعب - [00:15:40](#)

يعني هو محتاج صدق يعني آ لا ما بتبذل الجهد الكافي اذا هل انت مقصرة في بذل الجهود حقيقة لا برضه ممكن اوضح نعم وضحى طبعاً ان هو انا حاسة ان في مجهود نفسي اكبر ببزله عشان اقدر ابذل الجهد السلوكي ده. تمام. اذا - [00:16:12](#)  
انت بتحكي انه انا بدي اعمل دليل للمعلمين بده جهد سلوكي لكن عمالي بجد انه انا ببذل جهد نفسي اكبر حقيقة من الجهد السلوكي او التطبيقى 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 وجدتي - [00:17:07](#)  
انه الجهد النفسي المبذول اتجاه هذا العمل اكبر حقيقة من الجهد السلوكي الادائي صحيح؟ صحيح اه. ايوة صحيح من صفر لمئة كم تعطي لنفسك انه بتبذل جهد على هذا الامر - [00:17:39](#)

مش جهد نفسي وجهد ادائي اه عشرين عشرين من صفر لمئة. قديش بتعطي نفسك درجة للاستمرارية في بذل هذا الجهد الادائي اربعين اربعين عشرين الجهد واربعين للاستمرارية. يعني انت شغالة على بطارية ساعة - [00:18:03](#)  
يعني مش فاهمة بس ماشي اه يعني يعني احنا احنا يعني احيانا نحكي 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 عموماً اه صحيح بدرجة بسيط. بما انه عشرين واربعين تقريبا بدرجة بسيط متوسطهم. مزبوط؟ مزبوط اه طيب نفسيا الان لما بتفكري في اللي عمالك تبذليه من جهد واستمراريتهك - [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 بيأسر على الاداء احباط انزعاج التوتر آ احباط احباط احضر شكرا جزيلا لك شكرا لمشاركتك الاستاذ ايمن كنت بدك تشارك - [00:19:34](#)  
بماذا تريد ان تشارك؟ ما الذي تسعى له الان او تسعى اليه من الامور 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 بتحاول 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 الجهود 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 لاهم نحكي 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 مئة بالمئة. شو مفعوله عليك بسبب توتر واحباط وخوف من المستقبل تم بارك الله فيك يا استاذ ايمن. شكرا شكرا جزيلا لك - [00:21:38](#)

شكرا لك ما على مشاركتنا بشيء حقيقي. الان بدي اخذ اراء اللي سمعونا بدي اخذ اراء اللي سمعونا هذا السيناريو اللي حكيناه بخصوص اختنا اللي تحدثت واخونا اللي تحدثت - [00:22:03](#)  
شو رأيكم شو اللي انتهتوا له لما ناقشنا موضوع الجهد والاستمرارية تقدر طبعاً تشاركنا صوتيا. مين بحب يشارك صوتيا؟ يفضل تفضلي هو حضرتك الحاجة اللي لاحظتها آ اسر عدم الرضا - [00:22:22](#)

يعني اكثر حاجة او انا انزعجت لكده يعني انا انزعجت الامر ده لان هو فعلا بيبقى مزعج اوي هو بيبقى عامل زي الحاجة اللي بتزن كده ده الواحد بيتقدم قدام ولا بيرجع وراء يعني كده بيبقى يعني ملخبط الدنيا كلها - [00:22:43](#)

اذا ملاحظ لما احنا بنكون بمواجهة لعمل معين اذا كنا 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 الشغلة بتزم ببالننا. لكن كل ما زنت نلوم انفسنا ونتهم انفسنا بالتقصير. صحيح؟ اه يبقى المجهود كله بقى يبقى الواحد موجود كله شغال في جلد الزات يعني مش مش بينتج - [00:23:27](#)

احسنت. فالمجهود ان لم يكن مبذولا بالشكل الكافي. بديش احكي المناسب وحشرح الكافي كمان شوي بالشكل الكافي فيتحول هذا المجهود من الاجتهاد الى جلد الذات على عدم الاجتهاد صحيح الموجودين اخوانا واخواتنا كم 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 كمان انا؟ من يقول انا خمسة - [00:24:16](#)

سته وهاي سبعة تمنية في كمان تسعة يلا نشوف تسعة عشرة طيب الحضور اربعين ف عشرة من اربعين نتحدث احنا عن الربع عن الربع الربيع الموجودين يعاني من موضوع انه مهارات - [00:24:38](#)

الحياة اللازمة للجهد والاستمرارية في مواجهة الامور المهمة التي نسعى لها قد تحتاج الى نوع من التعديل او نزيد هذه المهارات او نتعامل معها بشكل ما يتحول الاجتهاد الذي نرغب به - [00:25:14](#)

الى جلد لذاتنا واتهام لذاتنا. وتعذيب لذاتنا لو ما بتحكي انا حليتها بانى ارضى 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 عجلي هي الجهد وعجلي هي الاستمرارية. من غير ما يكون في ميزان بين الجهد والاستمرارية - [00:25:57](#)

ويصيروا سويا حنواجه مشاكل ومشاكل كبرى حنواجه مشاكل ومشاكل كبرى وبالتالي لاجل ذلك اليوم حاولنا نحكي عن مهارة العمل الاولى. اللي هي الجهد والاستمرارية واللي حنفضل الان بتفاصيلها لكن مين فيكم متخصص باللغة العربية؟ - [00:26:21](#)

في حدا متخصص باللغة العربية او يعني ضليع باللغة العربية والزملاء 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 مفهوميين او كلمتين وتجمعهم بطريقة او تاخذ شيه من احرفهم فتخرج بكلمة جديدة مين فيكم بيعرف بعض الكلمات المنحوتة - [00:27:19](#)

مين فيكم بيعرف بعض الكلمات المنحوتة تر من رأى بسملة تكبير تام الرائ تاني الرائ ايش هي بالاصل تاء الرائ 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 رأيكم 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 آآ بدنا نحكيه 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 بنحكي عن عادات سلوكية هون ما بنحكي عن اشياء مرضية - [00:28:56](#)

لاجل ذلك في ناس استخدم بدل ذلك ازمات نفسية لكن ازمات احيانا 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 سنجد بعض الامور اللي بتخص بداية الجهد بذل الجهد. متأزمات الجهد متأزمات الجهد  
الاولى المستوى المبذول والثانية النوعية والثالثة الطريقة والرابعة التسوية شو يعني هذا الكلام؟ - [00:29:36](#)  
قد نبذ الجهد في امر معين لكن ما يكون الجهد الكافي لبذل او للبذل بخصوص هذا الامر وقد يكون في حياتنا امور نبذل فيها احيانا  
جهد زائد عن الحد. في ناس - [00:30:11](#)  
يهلك نفسه جهدا باشياء تفصيلية صغيرة زي الكماليين فهو يبذل فوق الكافي في هذا الامر ولو انتبهنا قديش الكافي لكل امر وصار  
عنا مهارة تقدير الكافي فاحنا نكون ملكنا اول اداة - [00:30:34](#)  
تخلصنا من اول متأزمات الجهد تمام اما الامر الثاني فهو نوعية هذا الجهد الكيفية فبعضنا يبذل نفس الجهد بنفس الطريقة دائما تمام  
فهل هذا الجهد نوعي بطريقته نوعي فنوعية الجهد وطريقة بذل الجهد اللي هو تكييف الطريقة. احيانا - [00:30:58](#)  
نحتاج لنوع مختلف من الجهد ونحتاج لنفس الجهد احيانا المبذول. طرق مختلفة حتى تكون في هنالك نتيجة اما المتأزمة الكبرى  
في ذلك فهي التسوية التسوية والتأجيل لاجل ذلك متأزمات الجهد الكفاية والكيفية والتكيف او التكيف والكف - [00:31:34](#)  
واضح؟ الكفاية ان نبذل الكافي والكيفية النوعية والتكيف او تكييف الامر الطريقة والكف وهو الكف 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 معلى اللي هي الطريقة يعني ما فهمتها يعني كيف طيب هلا  
ان يعني اه ناخذ مثال - [00:32:26](#)  
اه في حدا بحب يشاركنا بمثال طيب مشان يكون مثال واقعي اكثر تشاركي لشيء بحاول يبذل جهد فيه نعطيك مثال يا ضحى بس  
بحاول انه اذا كان في مشاركة من الزملاء يكون افضل. ما في مشاركة راح اعطيكم مثال - [00:32:48](#)  
مممكن ادي مسال دكتور اه اتفضلي اتفضلي هل في بالك شيء عمالك بتسعي لعمله وتبذل الجهد لعمله؟ آآ فعلا آآ بحاول ببذل جهد  
كبير في اني اخلي بنتي تنتظم في دراستها في مزاكرتها يعني او وضع خطة معينة - [00:33:10](#)  
للداسة ومش قادرة اوصل للنتيجة اللي انا عايزاها يعني او معقولة بنحدد الموضوع اللي عمالك بتواجهيه الان انه انا عمالي بواجه  
موضوع اني اعلم بنتي مهارات الداسة والالتزام بها. صحيح - [00:33:31](#)  
صحيح اختي ما سمعتش حضرتك معلى الامر اللي عمالك بتواجهيه الان انت بتواجهيه امر انه انا بحاول اعلم بنتي مهارات الداسة  
والالتزام بها صحيح تمام هي نوعا ما هي يعني هي كبيرة هي في سانونية عامة بس يعني بحاول اخليها تلتزم - [00:33:56](#)  
بخطا معينة مسلا بزاكر من الساعة كذا للساعة كذا متفقيين 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 نحكي اذا الان الامر اللي بتواجهيه؟ التعليم بنتك المهارات ووضع خطط تناسب دراستها  
للتانونية تمام بالزبط احسنت. طيب هل انت تبذل الجهد الكافي - [00:34:36](#)  
تبذل جهد كافي في ذلك تبذل الجهد الكافي مع زرع الدكتور الصوت الصوت بيئة طيب هل تبذل الجهد الكافي في ذلك اه اه يعني  
تقريبا اكثر من من اللازم كمان يعني - [00:34:57](#)  
اكثر من اللازم طيب هل الاكثر من اللازم مشكلة ايوة هو فعلا بيسبب لي مشكلة انا حاسة ان ان طاقتي كلها متوجهة للموضوع ده.  
فحاسة ان هو مأزمانى نفسيا اذا اول اشي بنعرفه عن اللي بتعمله 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 بانى انا بجيب كتب وبقرا انا واياها  
تمام؟ انا ببذل الجهد بانى انا جبت استاذ وعلمي 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 تمتاشر سنة  
فانا بوجهها يعني نزمي - [00:36:16](#)

الوقت آآ حدي مسلا جدول علشان تحسي بالانجليزي اللي انت بتعمله لكن مش بجيب كتب معها وبزاكر هي المفروض ان لها بتاخذ دروس ولها عليها التزامات ومسؤوليات معينة يعني فبوجهها انها - [00:36:32](#)

تنجز هزه المسؤولية. اذا نوعية الجهد صحيحة؟ ولا في نوعية اخرى انسب من هذا اللي بتبذله 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 احيانا ببذل جهد كبير بس نوعية الجهد اللي ببذله مش هو المناسب لهذا الموضوع هل نوعية الجهد اللي بتبذله طب ده اعرفه ازاى - [00:37:05](#)

طيب ايش بتحاولي تعملي؟ انت حكيتي بحاول انه اجلس معها واحكي 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 بك تبذل الجهد فيه ولا تناسب اشياء ولا تناسب اشياء اخرى اكيد بتناسب 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 اعتقد ان ده المفروض ان هو يحصل لان انا مش لاقية النتيجة اللي انا عايزاها من يعني - [00:38:08](#)

احسنت وهذا اللي بصير احيانا احنا بنكون انا اسف في الكلمة. انا اسف في الكلمة. نكون بننطح بالحيط. شو يعني بننطح بالحيط؟ يعني انا ادق راسي بالحيط لاني بدي انه ابذل جهد بنفس الطريقة وهو جهد مستنزف - [00:38:32](#)

وما عمال بنوعية معينة وما عمالي بغير الطريقة لما ببذل جهد فوق الكافي وبنوعية معينة وما بجده جاب نتيجة 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 تسويق احيانا فلا تبذلي الجهد احيانا احيانا هل هو تسويق بأثر سلبا وصار عادي؟ سلوكية؟ ام انه تسويق من حين لحين لكن مش معطل الامور - [00:39:08](#)

هو انا لما بسوب في الموضوع ده بالزات بسوف يعني عشان هي تحس بالمسؤولية من نفسها يعني لان انا عشان تحس ان ان مش انا اللي يعني اللي بدفعها ناحية المذاكرة او ناحية التزامها بمسؤولياتها - [00:39:32](#)

تمام. يعني عشان ونوعا ما بنخفف يعني التسويق ده نوعا ما بيبقى للتخفيف من العبء النفسي الواقع علي انا تمام تمام ممتاز طيب شكرا جزيلًا 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 فهاي هي طلعت الاخت اللي كتبت غير كافي. معك حق - [00:40:09](#)

لانه احيانا نوعية 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 حكينا في المحاضرة الاولى - [00:40:44](#)

انه انا بجيب بتعرفوا المفكات في مفك اللي هو احنا من المفك اللي زي حرف الزائد والمفك اللي زي اشارة الزائد والمفك زي اشارة اقصد بعض الامور انا بدي استخدم فيها كلها بفكها - [00:41:04](#)

المهفك اللي يعني اشارة الزائد. رغم انه ما بيزبط ليفك كل اشي فبصير اعاني انا مستنزف. لكن هذا معناه اني لازم اتوقف واسأل. هل نوعية نوعية نوع الجهد اللي ببذله غلط - [00:41:19](#)

قد يكون نوع الجهد صحيح لكن طريقة طريقة بده تكييف معين مشان الطريقة تكون انسب واضح خليني اقرأ تعليقاتكم اللي كتبتوها المعذرة بس دقيقة وبالتالي في جهد كبير محتاج نبحت 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 ينبذل هون هل هاي الاداة المناسبة؟ اختنا بتستخدم اداة انها تجلس وتحكي لبنتها ايش تعمل.

بس هل هاي الاداة المناسبة ولا بدي ادوات اضافية او هاي الاداة الارشادية بدي اغير الطريقة تبعتها - [00:42:24](#)  
تمام؟ الطريقة الطريقة انه اغير ما بين ترغيب و ترهيب واعمل شوية جوائز على اه اه اغير في الوقت بعض التغييرات وهذا مهم لانه  
في ناس بتظلم 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 كيفناها تكييف 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  
نستعين باحد. لو حكينا انها بتعطي كثير كثير فهذا يعني انها تمارس شئ من المبالغة. احسنت. ما الفرق بين النوعية والطريقة  
شرحناها الان - [00:43:26](#)

استنزاف لابد من تقدير الجهد المناسب وتحديد الكيفية اللازمة 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](#)  
بدي اجلس واحكي مع ابني هذي نوعية بذل الجهد لتربية ابني لكن طريقة الكلام اللي بستخدمها دائما نوعية الكلام نوعية الطريقة  
هذي نوعية بذل الجهد اللي دايم بعززه. رايح اجيب لك طابة يا بابا - [00:44:01](#)

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

بسير اروح باتجاه تلميح بالعقاب واضح فهذا هو فبتمنى انه هاي الادوات الان كانت واضحة. خلينا نشوف وهذا السبب طبعا ليش في  
كثير ناس جيدين يعانوا ويعانوا رغم بذل جهد هائل. لكنه هو بحاجة ان يتوقف. صدقوني اذا - [00:45:02](#)  
تبذل جهد هائل لا شئ وبتلاقي ما في النتائج المرضية او انت غير راضي لازم تتوقف للحظة وتفكر. يا ترى نوعية هذا الجهد تناسب  
تناسب مواجهة هذا الامر واذا 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 حقيقية وهذه مقتضبات من حالات تمام وحكينا سامر  
محاسب في شركة مرموقة لكن مشكلة سامر في غيرته من الزملاء الاخرين حيث لا يستطيع اخفاء ذلك. ما بقدرش يخبي غيرته. مما  
يجعله مستاء ومنفعلا - [00:45:49](#)

اكل مزعج وقلنا اذا كيف يحاول سامر يبذل جهد اتجاه عواطفه. وشو الاداة اللي بتنقصه 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 مزبوبة هل لديه الضبط الانفعال الكافي اي اداة بده يبذل  
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 لاشياء معينة. تتقبل انها بتيجيك لكن لا تسترسل معها - [00:46:54](#)  
هذا هو التقبل. التقبل ان تقبل انه في اشياء يعني تقحم نفسها انفعاليا ومعرفيا في ذهنك او في قلبك لكن للحظة من اللحظات تقبل  
تقبل مش تتقبل مش مش يعني اه تتقبلها تماما. تقبل انها موجودة لكن لا تسترسل معها - [00:47:16](#)

او تعيد توجيه الامر بشكل مختلف فهذا سامر لما شعر بالغيرة من زميل قرر اعادة توجيه شعور الغيرة حتى يزكي ويربي نفسه  
فذهب الى السوق واشترى هدية لزميله اللي غار منه وقدم له اياها باحلى صورة - [00:47:39](#)  
هذا بذل الجهد في المواجهات وهذه مواجهة من سامر مع انفعالاته مع عاطفة الغيرة تمام؟ عاطفة الغيرة فهل يبذل سامر الان الجهد



الكافي بالكيفية الصحيحة ويكيف ذلك بشكل صحيح ام يتعرض لكف الامور من فترة لفترة فهو يعني ممكن لفترة يشتغل -

[00:48:02](#)

على حاله بده يهذب قلب بده يهذب نفسه ويصلح قلبه لكن بيمشي شوي وبيرد بيتراجع واضح فهذه جزئية بذل الجهد اما فيما

يخص الاستمرارية فيما يخص الاستمرارية فنحن نتحدث الان عن متأزمات مهمة للاستمرارية - [00:48:33](#)

تلتقي متأزمات الاستمرارية انه في طريقة وتسويق مع الجهد اللي هي كيف نكيف الموضوع كيف بصير الكف عن الموضوع لكن تتميز بالمتابعة والتجاوز يا ترى مصطلح متابعة شو معناه بالنسبة لالكم اكتبوا لنا لما بنحكي متابعة. الاستمرارية تعني المتابعة. شو

يعني المتابعة؟ - [00:48:59](#)

عدم التوقف المتابعة قد تكون مراقبة للسعيد ممكن عدم التوقف ادق عدم التوقف بصرف النظر عن المعوقات 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 والسعي دائما يحتاج الى وعي لانه السعي ان تسعى بلا وعي فبالتالي قد تكون تسعى بغير الاتجاه المناسب سلسلة الافعال للوصول لهدف معين تمام تمام. المتابعة تتبع الشيء متابعة واعية بحيث اعرف ما يستجد وما يحتاج الشيء. احسنتم.

احسنتم جميعا وشكرا لمشاركاتكم - [00:50:13](#)

المتابعة هي من باب السعي اتابع بالسعي اواصل اداوم اراقب نفسي تمام؟ مع التجاوز والتجاوز هنا الوعي تجاوز ايش اعني انه هنالك

مطبات هنالك اشياء تحصل في الطريق هنالك موانع - [00:50:42](#)

هنالك موانع فكيف اتجاوزها؟ بدي يكون عندي نوع من الوعي سعي بلا وعي قد يكون عبارة عن تضيق الجهد في غير مكانه. ليش ؟

لانه انا اذا بستم احنا بنحكي الجهد والاستمرار فيه - [00:51:04](#)

فاذا ببذل جهد و بحاول استمر من غير وعي اذا انا اضيع الوقت. انا بحاجة التوقف من من حين الى حين واسأل نفسي. انا عمالي

ببذل الجهود لكن هل الاستمرارية مناسبة - [00:51:22](#)

وهون بنيجي بنحكي 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 اياه - [00:51:38](#)

برأيكم نعم ام لا على الاغلب لأ في المقابل حدا بيسعى وببذل جهد قليل مع استمرارية عالية هل رايح يحقق اللي بده اياه نعم اولي.

هذا بيرجع لطبيعة الامر لانه في امور لو بذلت جهد قليل فيها واستمرت تحقق - [00:52:02](#)

وفي امور لأ بدها منك جهد شوي اطول اكثر يعني فبالتالي لاجل ذلك ليش احنا سمينها الميزان بدك توزن كل امر انت عمالك

بتواجهه ما بين الجهد اللازم كفاية الجهد - [00:52:39](#)

واستمرارية الجهود حتى تكون الامور منجزة بشكل جيد واحدة من اهم يعني رأس المال الكبير بحياتنا 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 وننجز وننتج ونرضى بدنا نفهم الوقت لاجل ذلك في ناس جهودها

مبذول باشياء بتاخذ وقت طويل رغم انها اشياء غير - [00:53:32](#)

مهمة او غير اولوية تمام مثل ايش الاشياء اللي بتشوفوها من حياتكم. من الناس اللي حوالكم ببذلوا 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 بتابع نشرة. اما التتبع بتتبع نشرات متعددة. السوشيال ميديا. نعم هذا عبارة عن

يعني اهم استنزاف للوقت مواقع التواصل الاجتماعي صرف الوقت على كثير من الملهيات مثل السوشيال ميديا انت والتواصل

الكماليات المعيشية. احسنت - [00:54:23](#)

الاكل الزائد. نعم التسويق او التسوق. نعم اذا واضح واضح انه في ناس عمالها بتستهلك جهد تبخير في مواضع في مواضع هي ليست مواضع بذل الجهد لهذه الدرجة من الناس بيجي وبشكي بقول ما عندي وقت - [00:54:47](#)

فبجي بسأله سؤال بقول له طيب في على تلفونك اه ابقوا اي تلفون صار الان. بتقدر تعرف قديش بتاخذ وقت عالسوشال ميديا بيفتح بيتفاجى انه يوميا بطلع 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 بتلاقوا ؟ - [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 عاليوتوبو بده يحضر محاضرة بتطلع له شغلة عجنب بشوفها بعدين كذا بعدين كيف بصير بحضر 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 حكو. بلاقى انه ثلاث اربع ساعات احرقت اهلك استنزفت تمام - [00:56:22](#)

فهو ببذل جهد في غير المكان وبالتالي وبالتالي هون بدنا 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 واخذناه المرة الماضي. لي براجع اللقاء الماضي عن سعاد. سعاد زوجة سعيد في حياتها. زوجة سعيدة زوجة سعيد - [00:57:05](#)

زوجة سعيدة في حياتها لكنها دائما حريصة على تتبع كل ما في الحياة العصرية من مظاهر. يعني لك ان تتخيل سعاد وهي تتبع عالفيسبوك ايش اخر اشي نزل فيه كذا؟ ايش اخر شيء نزل فيه كذا؟ - [00:57:33](#)

تتصل على صاحباتها وبتحكي في هذا الموضوع. حتى بات مرهقا لزوجها من الناحية المادية. اذا يا ريتها بس بتتطلع اه يا ريتها بس بتتطلع يعني كان بتبذل جهد انها بتصدر للموضوع. لأ - [00:57:49](#)

وهي كمان بتشتري وبتنفق 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 تبعها هي في الاغراض والاشياء المادية هي بتموت ممكن تعتبره انجاز لما بترتب بيتها بتجيب اغراض بتجيب تحف اشترى اكسسوارات بتعتبره انجاز لكن هل هذا معنى او مفهوم الانجاز الحقيقي - [00:58:24](#)

ما بدنا نحرم سعاد او نحرم السيدات تماما من انها تهتم لانه بطبيعة السيد بهتموا في الشياكة وفي النظام وفي الاشياء. طبيعي لكن قديش الكافي ولاي 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 الفراغ فكريا او ما في اشي ثاني توجه جهدها وتستمر في عمله - [00:59:06](#)

فعمالها بتكون مجهدة ومستمرة في موضوع الاغراض فهذا اسلوب المعيشة اللي بتتبعه تعاد توب معيشة وبالتالي بنرجع وبنحكي عن الوقت هون الوقت بتخلوا زي كل ساعة صندوق اربعة وعشرين ساعة يعني اربعة وعشرين صندوق - [00:59:27](#)

كل صندوق يمتلى بامر واحد صعب. امر امين 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 ناخذ المحاضرة بنقدر نعمل اشي ثاني ممكن لثواني لدقائق سريعة. لكن عموما هذا الوقت كان معبأ بانه بناخذ المحاضرة فهذا اللي بخلينا نرجع ونحكي انه بذل الجهد هو معناه اشغال هاي الصناديق - [01:00:17](#)

فما دام انا بشغل صناديق يومي الساعات هذي وبعبئها باشياء بدي اعرف انه هل انا عن مالي ببذل الجهد في مكانه طريقته هذا الجهد مناسبة نوعية هذا الجهد صحيحة طيب هل انا بستم 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 بالتالي هذه هي ازمة او متأزمة 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 بنسميها 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 والدلوع وانها صارت ترند هاي الاغنية هل هو انجاز بالنسبة لاي منكم - [01:02:02](#)

هل هو انجاز بالسوس الدلوع او سوس الدبدوب الحبوب شو بيعتبرها ممكن؟ بيفكر حاله انه بينه وبينه اللي طلوعوا عالمهر اه بس هيك مسافة صغيرة مشان هيك 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 زيهم زي اللي طلوعوا عالمهر تمام بيعتبروه انجاز وانجاز كبير تمام - [01:02:55](#)

بيحكى لك اوبريت الحلم العربي. تمام؟ وبخلصوا وكانه هلاً هلاً هلاً رجعوا بعد فتح القدس تمام؟ فتحوا المسجد الاقصى الجماعة وروحوا. الان الان مروحين من فتح المسجد الاقصى في ناس بتعتبر - [01:03:14](#)

هذه الاشياء انجاز لكن واضح مشان الانجاز يكون في مكانه وحقيقي احنا بحاجة انه بنقيم الانجازات بناء على منظومة قيمية حقيقية لانه حتى الانجازات المادية العصر الحديث هذا من متأزمات العصر الحديث متأزمة حمى الانجاز - [01:03:34](#)

شو يعني حمى الانجاز؟ شو رأيكم شو قصدي؟ ثم الانجاز احسنت يا هاجر صار للحظة 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 رايح اعمل افضل انجاز في حياتي سامحوني انا يعني احمد واشكر الله انه الله مكني اعطي هاي المحاضرة اليوم - [01:04:35](#)

لكن هو بالنسبة الي انجاز اهم من هاي المحاضرة شو بتتوقعوا يكون؟ شو بتتوقعوا يكون؟ بدي اشرب كاسة شاي مع امي بدي اشرب كاسة شاي مع امي واضح لاجل ذلك - [01:04:56](#)

المرّة الماضي ضربنا مثال وقلنا كان خليفة رسول الله ابو بكر الصديق ينظر الى خدمة امرأة عجوز عمياء كما ينظر الى خدمة امّة 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 معاشنا معيشتنا يعني لانه المعاش اشي تاني عند اخوانا المصريين. هذا المعاش زاد حقيقي للميعاد لليوم الاخر - [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 لتعلم - [01:06:21](#)

من سنة رسولنا صلى الله عليه وسلم سنة نبينا ما هي الاعمال اللي هي تعتبر غنيمة لانها عظيمة الاجور بسيطة الجهد زي ما قال الرسول كلمتان ثقيلتان في الميزان تخيل - [01:06:51](#)

وهذا من توفيق العبد في حياته من توفيق العبد الى امور يسوقه الله عز يسوقها الله عز وجل ويوفقه حتى يعرف كيف ينال الاجر والاجر العظيم فجعل جعلت 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 برحمة الله مهما بذلنا من اعمال وكان لنا من حسنات - [01:07:41](#)

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

لها فرايحين مشان هيك نرسل لكم كتاب غنائم العمر. نسأل الله لنا ولكم - [01:08:05](#)

غنائما في هذه الايام ايام الفضيلة وغنائما بهذا الشهر الشهر الفضيل واضح ولاجل ذلك خيلنا نشوف الان مشان هيك مثلا احنا لنا رأي بالمناعة النفسية بخصوص الانجاز ومعنى الانجاز انا رأيي في موضوع الفراغ لنا رأيي في اسلوب المعيشة - [01:08:26](#)

لانه بالآخر احنا نشجع الناس ندعمهم نعينهم على انك تفهم حقيقة الحياة. يعني تفهم غائبتها وحقيقتها مش تضلك ضايع تمام واخرج العماق من داخلك. لا يا عمي اخرج البني ادم الانسان الطبيعي. اخرج الانسان الطبيعي من داخلك. اللي بتعب - [01:08:54](#)

ويكرب ويحتاج للنوم وعنده ضعف ويستقوي ما استطاع بزاد من رب العالمين من الدعاء والصلاة 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 وخلها 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 ترينا كيف - [01:10:01](#)

هي او هو هدي النبي عليه الصلاة والسلام في كل شيء لما كان هو مستغن عن كثير من امور الدنيا تمام ويرى الزاد في الآخرة مع ذلك لم يمنع الناس من انه يستكثر من اشياء في الدنيا ان لم تكن - [01:10:19](#)

تشق عليهم تشق عليهم من اي ناحية يعني بتثقل 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](#)

نسأل 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 والعبودية في حياتنا كبعد اليوم الآخر ومركزية العبودية في حياتنا مهمة جدا هذه هي حياتنا الحقيقية هذه هي ثقافتنا هذه هي حياة المسلمين. ولاجل ذلك نحن بحاجة لعلم نفس - [01:11:17](#)

للمسلمين بمفاهيم نفسية اسلامية تمام بالتالي بعض التطبيقات للشهر الفضيل مين بحب يشاركنا باشياء عادة كل ما كان يجي رمضان يتغلب فيها شوي وبحاجة انه يضبط مسار العمل فيها الجهد والمسؤولية. اسف الجهد - [01:11:35](#)

والاستمرارية بشكل مناسب. طبعا المسؤولية هذه واحدة من المفاهيم المهمة عنا. في المنع النفسية لكن في امور ثانية موضوع قيام الليل تمام ايش الاشكالية في موضوع قيام الليل كان يقولون - [01:12:00](#)

ايش الموضوع في قيام الليل اذا بتحي تشاركي صوتيا شاركي قراءة الحزين كل يوم. تمام. ايش كمان يعني لما بنحكي من توجيهات نفسية في الموضوع وليست هي التوجيهات الشرعية لانه - [01:12:27](#)

مشايخنا رضي الله عنهم قدموا لنا وقدم كثير منهم هذه الايام اشياء تفيدنا من ناحية شرعية تماما. لكن احنا بنحكي من ناحية سلوكية نفسية هل يا قنوان بتحاولي انك تستثمري جهدك - [01:12:55](#)

الجهد بطريقة صحيحة للقيام فتخففي من ارهاقك في امور ليكون لديك الجهد الكافي بامر قيام الليل سؤال واضح نعم او لا شو رأيك؟ لا اذا هل قد يفيد اللحظة من اللحظات انه نفكر انه خلال هذا اليوم - [01:13:12](#)

بنهار رمضان وليلة اليوم التالي كيف نوفر من الجهد المهودور في امور حتى يكون لدينا قدرة على بذل الجهد الامور الهام وذات الاولوية شو رأيك 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 دايمًا يعني حتى كنت ناوية من شهر شعبان ابلش فيه - [01:14:09](#)

او ما ما عملته ولا مرة تمام. فبدك انت تقوي نفسك لاله بمرضان حتى يستمر بعد رمضان. صحيح؟ صحيح طيب بمرضان عادة سهل عليك قيام الليل صلاة التراويح سهلة اه سهلة بالعشر الاواخر اوآخر الكل صاحي والجو يعني هيك يعني انه الكل يعني نوعا ما بقيم

الليل - 01:14:29

وصحيا صار في تشجيع يعني. بس بالايام العادية يعني صعبة بكون هيك السنة طيب هل في شيء ممكن تغييره في يومك؟ 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 احيانا ممكن الانشغال زائد مثلا بالآخرين بشتى بالنسبة الي مين الآخرين هدول؟ مين الآخرين؟ - 01:15:18

الجيران. يعني الا المحيط العائلي يعني كثرة الحكي بامور الدنيا بالهاي بتحس بالواحد يرجع بتقاعس او ما في يعني مشجع او يعني هيك اذا جهدك الاول لازم يكون بايش بنفسه - 01:15:40

بنفسك وجهدك الاول لازم يكون حول ماذا او يعني ربنا اكيد حاول انه انا بدي اقلل من الاحتكاك مع الناس عموما في هذه الايام انا استطعت. صحيح اه صحيح. يعني انا بشتغل عليه يعني مسحت تطبيقات اشياء انه مثلا لسعة معينة خص التلفون بتركه -

01:16:01

تمام. مثلا الاولاد بزعلونا بهذا الوقت اذا كانوا صغار اه بخليهم يصلوا شوي يمكن بيتعبوا تكون محضرة بعض الاشياء اللي اخليهم يلتها فيها شوي مشان انا يكون عندي الوقت للقيام - 01:16:25

اه ممكن ويعني في اكثر من جانب فبالتالي هادا اللي بنحكيه الجهد مش بس الجهد نوعية هذا الجهد. طريقة تكييف نوعية هذا الجهد. مهمة جدا حتى نستمر فهذه التوجيهات عامة دير بالك. يعني احنا بنحكي بتوجيهات عامة مما يصلح او بما يعني يسمح لنا الوقت. لكن هذه العقلية اللي بدنا تبلش تتكون - 01:16:40

طيب شكرا لك يا قنوان بارك الله فيك والله يخلي لك هدول الاطفال الله يسعدك شكرا. الله يسلمك. هاجر بتحكي قراءة الحزين كل يوم. طيب وبين وبين 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 فيها يعني بعض احيانا 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 حنة ان النوم في طبيعته في رمضان بيبقى متقطع لزروفه يعني ان ظروفه 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 فبالتالي اه وعندي سحور محتاجة اقوم له. ومسلا انا لو حصل لي العشاء وبعدها التراويح وبعد كده بنام عشان اقوم اتسحر بيبقى عارف حضرتك النوم المتقطع ده بيخلي الواحد حاسس ان هو ايه - 01:18:26

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

لأ فيه كبار فيه صغيرين طبعاً. بس يعني ما فيش طبعاً قصدي قصدي الكبار والصغيرين كلهم بروحوا المدرسة يعني بعد ما يروحوا المدرسة بتضلك لوحدة لا لا لأ فيه كبار وفيه شغل كمان يعني يعني فيه عندنا شغل وفيه تدريس برضه التدريس ده بيبقى من

صباحي بدري - 01:19:03

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

اصحى وانام اصحى وانام اصحى وانام اللي هو عارف حضرتك المنزر كده انا قايلة 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 الاقي نفسي سبحان الله ايه آآ شوية وشوية لا وبعدين آآ طب طب الوقتي هما مش موجودين فيه طب هنعمل فيه طب



انام هما يبجوا هبقى مشغولة بهم اللي هي دوامة كده. من اللي بتحكيه مثلا احنا - [01:19:53](#)  
بيتي في طفلين بروحو 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 بتاخذ وقت فش داعي في رمضان مخليه شهر الطبايح من العين بعض على هذه الحياة فش داعي يكون شهر الطبايح تمام؟  
واذا في عزاء يعني عزومة بدها تكون يعني مثلا نعزم كل الناس مع بعض مشان يكون هاليوم اللي بنتعب فيه - [01:20:26](#)  
انا مش النبعة دي خالص دكتور يوسف خالص. طبايح اذا سمحت لي بس يعني القصد فحاولنا انه نقلل الجهد المبذول في شراء عنا  
نشتريه الجهد المبذول في الطبخ تمام والاشياء 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 تحترقي من داخلك وانت بتلومي نفسك وهو فعليا انت تقومي بكل الادوار -  
[01:21:27](#)

بالشكل المناسب تمام وهذا احسن شيء بتقدري تبذيه احسن ما يمكن بذلك واضح؟ ايوا الحمد لله لانه تخفيف عبء تخفيف العبء  
وتخفيف الجهد النفسي اللي بروح على الاحباط وجلد بالعكس بعطيني تركيز بركز في الاشياء الثانية - [01:21:54](#)  
لكن انا لما بفتح كتاب الله عز وجل ويا دوب بدي 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 بقرأ شاعر بالذنب واللامة لنفسي لتقصيري.  
اذا لا انا - [01:22:20](#)  
في تلاوة هذا الكتاب اللي هو يعني القرآن الكريم ما ركزت في تلاوة المصحف وايشا كان هذا الشيء بالعكس وكأني انا بعاقب بنفسي.  
مش عمال بحاول اتعل الاجر من خلاله - [01:22:40](#)

وضحت الفكرة؟ ايوه لا ظهرا ابقى ولا ارضا انقطع هذا هو فمن يتنبه لانه فعليا يعني اللي انت بتعاني منه معظم بيوتنا الان بنعاني  
منه وخصوصا مع تحول الاسرة لاسر صغيرة. زمان كان الام والخالة والعمة وكذا. وممكن الناس مع بعض يتساعدوا يتقاسموا بعض  
الاشياء. يعملوا الاكل مع بعض - [01:22:57](#)  
بعضه كده. لكن اليوم واضح انه الجهد على الاسر الصغيرة كبير. انا بقصد الاسرة الصغيرة. الزوج والزوجة واولادهم ممكن تكون امه  
عنده وممكن كذا. بس يعني اسرة صغيرة صار واضح قديش احنا بنكون مستنزفين في اليوم لما احنا بدنا نصحى عالفجر ثم نهجز  
الاولاد ليذهبوا للمدرسة ثم بدنا نروح - [01:23:21](#)

ثم بعدين بدها ترتب الام للاكل للشرب للوجبات. اذا ما استطعنا نتفاهم. وين الجهد عماله بضيع او يستنزف نوفر شوي من الجهد مش  
مشان الحياة المثالية. مشان الممكن مشان التعاون. وهذا اللي لازم نخليه ببالننا. لانه في المقابل اللي بده يعاند قدره.  
قدرك انه عندك اولاد وقدرك - [01:23:43](#)

انه عندك اه معاش بدك يمشي وقدرك انه عندك كذا كذا. بدك تعاند قدرك فرايح يصيبك من الاحباط والههم اللي حتى لما بتيجي انت  
بدك تتعبد الله عز وجل وتحسن علاقتك مع الله عز وجل. او حتى تيجي لوقت - [01:24:08](#)  
من الفراغ ترتاح فيه وتريح راسك. سيصبح هذا للام تلوم نفسك تجلد نفسك تأذي نفسك فبتصير محبط ومستنزف ولا تبذل الجهد  
المناسب وضحت الفكرة صحيح جزاك الله خيرا شكرا. العفو. مها بتحكي 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 حكيانا ميزان الامل. ما يكمل ميزان العمل ما يكمل الجهد والاستمرارية هو ميزان الامل في ميزان الامل  
رايحين نحكي عن ابعاد نفسية مهمة. تعينا على بذل الجهد. تعينا على الاستمرارية اكثر. حنكيها المرة القادمة - [01:24:51](#)

قيام الليل في اخر الليل مع مشكلة سهر الاولاد وعدم استطاعة ضبط الوقت. يعني تقريبا نفس المشكلات الفتور في رمضان وهبوط الهمة. هذا للمرة القادمة لانه المرة القادمة حنكي عن الدوافع. والناحية الانفعالية والعاطفية - [01:25:11](#)

هل يقاس الجهد والاستمرارية ايضا في مسائل التخلية او التخلص من السلبيات؟ طبعا لانه احيانا تبذل جهد هائل للتخلص من بعض الامور. واحيانا يعني بتضلك على موضوع او امر بدك تتخلص منه او تخلص منه نهائيا - [01:25:27](#)

بحيث انه جهدك مبذول في جزئية معينة يستنزفك مشان ما تفهموني غلط انا ما عندي مثال الان لكن اه ان شا الله بيحضرني بعض الامثلة لاحقا لانه احنا باخر الوقت وما بدنا نتأخر عليكم اكثر. لكن فعليا - [01:25:44](#)

في انسان بصير يبذل مجهود زائد في بعض الامور وقد يكون ما بذله كافي كافي وصله للدرجة الانسانية اللي هو عاااقل ما عنده ذنوب واثام وبده يرضى في درجة معينة لانه - [01:25:59](#)

حتى يتفرغ او يوجه هذا الجهد للتعبد وعبادة الله عز وجل فموضوع اللي بعملوه تبعون التنمية البشرية انه انت تشتغل بنفسك وتضلك تصلح تصلح تصلح طب بدك تصلح كل هاي التصليحات طول العمر - [01:26:15](#)

متى بدك تشتغل؟ جهاز بدني اضلني اصلح فيه مهو. بدني اصلحه ويشتغل فترة برجع بيخرب. بدني اصلحه. ويشتغل فترة. اما امضي الوقت وانا بصلح فيه من غير ما اشغله وهذا هو احيانا اصلاح النفس بمضي وقت - [01:26:31](#)

طول الوقت وانا بحكي للسنوات القادمة. للسنة القادمة بس اصلح كذا في نفسي وكذا في نفسي وكذا في نفسي. وواضح انه احنا انفسنا متقلبة. يعني موضوع انه الاصلاح الشامل الكامل ان شا الله نقدر نوصل له ونوصل لكمالات الايمان اللي تساعدنا. لكن انتظار ذلك حتى نقوم باعمال - [01:26:46](#)

تمام؟ هو يبدو لنا لفكرة انه منحة كل سنة والاستعانة بالله بخيلنا 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 بهالاستماع لكتاب الله مزبوط - [01:27:05](#)

ما تعزموش حد في رمضان من غير يوم واحد لمي احبابك بس. ان شا الله اذا كان ممكن كان الصحابة يتوادعون قبل رمضان يتمكنوا من العبادة الفردية على احسن وجه. صحيح - [01:27:26](#)

انا حضرت متأخر وحشوف الاعداء ان شاء الله اه للاسف 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 سعيينا به اليوم اجمعين. ويعينا باذنه تعالى - [01:27:39](#)

على الطاعة والعبادة في رمضان. وانه يكون في فائدة فعليا مما قدمناه اليوم. من خلال انه نعرف في كلمة اخيرة انه عجالات الدفع للامام هي الجهد والاستمرارية. وبدونها نقف امام مواجهاتنا عاجزين. لاجل ذلك - [01:28:03](#)

اللي بده يكمل هذا المربع يحضر اللقاء القادم وهو ميزان الامل. هون احنا تحدثنا عن عمل سلوك لكن هذا السلوك بحاجة الى دافع. ايش اللي بدفعنا هذه العجالات 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 نكون مشغولين بامر - [01:28:43](#)

اه يكتب الله اجرنا فيه. يكتب الله اجرنا فيه والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته - [01:29:01](#)