

# #المنعة النفسية : وتطبيقاتها في الحياة | ميزان المواجهة | 4 |

## د يوسف مسلم

يوسف مسلم

اذا بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله اه حياكم الله ونسأل الله البركة ونسأل الله ان يبارك لنا في وقتنا وجهدنا وعملنا. قبل ما

نبدأ ارجو من الفاتح يغلق المايك اذا سمحتم - [00:00:01](#)

ارجو منكم اغلاق المايكات تمام آآ وابقاء المايك آآ مغلق اذا بتحب تشارك في خاصية رفع اليد. وفي امكانية للمشاركة آآ يعني

البرنامج اللي حنتابع فيه اليوم او الجزء الثاني من برنامجنا اللي هو برنامج المناعة النفسية حنطلق اليوم للجزء - [00:00:20](#)

التطبيقي ايضا بشكل اكبر وكنا المرة الماضية شرحنا بالجزء الاول بتلات لقاءات تفاصيل مهمة حول دليل الحياة او المنعة النفسية.

احنا سمينها دليل الحياة مسمى عملي وممكن يساعدكم بشكل كثير كبير - [00:00:43](#)

لكن هو البرنامج اسمه المناعة النفسية. وحكيانا انه في اربع اركان اساسية يعني زي طاولة او كرسي لها اربع مناصب حتى تثبت عليها

اولا انه موضوع اه المناعة النفسية اه هو مؤسس على مدرسة المفاهيم النفسية الاسلامية بالاصل - [00:01:04](#)

والسبب انه غالب المدارس النفسية اللي عمالها بتقدم للناس حلول. يعني دايمنا بنحكي دور العلم انه يجيب او يعطيك اجابات لاسئلة

معينة ودايمنا بتستخدم المثال لما مثلا اهم اه جواب درسناه في المدرسة كان جواب - [00:01:23](#)

نيوتن لما قال لماذا تسقط التفاحة للاسفل فقال لك انه هنالك الجاذبية التي تؤدي الى سقوط التفاحة للاسفل تمام؟ اذا كان دور العلم

انه يجيب على سؤال ودورنا في المدارس النفسية انه تساعد الناس بالاجابة على اسئلة مهمة - [00:01:44](#)

كيف من الممكن ان اساعد نفسي في الموضوع المعين مثل ممكن انه انا انتبه اني قد اعاني من مشكلة بحاجة الى حل ماذا احتاج

لحل مشاكلي ماذا احتاج للتعامل مع ابنائي - [00:02:08](#)

ماذا احتاج للتواصل مع زوجتي بشكل افضل كل هاي اسئلة هامة. دور العلم انه يساعدك لاجابتها لكن في اشكالية جوهرية واسباب

كانت بتصير تقريبا الثمنطعشر سنة الاخيرة الا وهي انه الناس اللي حاولت تتصدر لاجابة هذه الاسئلة - [00:02:27](#)

كان في منها عدد من الناس غير المتخصصة بل على العكس من الناس اللي تبنت منهجيات قد تكون بالاصل تضرك تؤذيك يعني اليوم

بتصفحني مثلا للفيسبوك اه احد الناس بيكتب عن منظوره للحياة. بتعرف اه الناس كل واحد اله منظور للحياة - [00:02:53](#)

لكن تخيل معي اذا انا اجيت واعطيتك رأي معين عن الحياة وانت اقتنعت فيه وهذا الرأي غلط فرضا. قلت لك انه الناس لا يؤمنوا

على شئ في هذه الحياة بالمطلق - [00:03:17](#)

وانت تبنيت هذا الرأي وصار جزء من حياتك تخيل معي هذا الكلام تخيل تأثيره على حياتك هاي الحياة بلحظة من اللحظات هي

نتيجة او يعني طريقتنا خلينا نحكي في الحياة. اسلوبنا في الحياة - [00:03:35](#)

يلعب فيه دور كبير قناعاتنا منظورنا فاذا كان قناعاتنا ومنظورنا فيها اشكالية حقيقية. اذا تخيل معي كيف حتعيش حياتك تخيل لو

انت مثلا اعطيتكم مثال مهم لو انت الان اقتنعت انه حل مسألة الغضب - [00:03:51](#)

انك تجيب مثلا اه مخدة زي ما بيعملوا وتضربها او كيس البوكس وتضربه ليش طيبة بتعمل هيك لانه قالوا لي انه اذا جواك غضب

وسخط معين بدك تضرب وتفرغ هالقوة اللي جواك بشيء - [00:04:14](#)

اذا ايش الحل؟ انه اجيب كيس بوكس واضربه بقوة هذا رأيك لكن خلينا نشوف العلم شو بيحكي بالعلم لما اجوا ودرسوا تفرغ

الغضب من خلال ضرب شيء وجدوا انه الغضب كمشور - 00:04:36

بينمو وبزيد وبيتحول لسلوك عدواني فيعني انت كنت تغضب تنفعل تحمر تمام؟ ثور بداخلك لكنك تكظم غضبك. في اللحظة اللي صرت تعود حالك تضرب شيء رايح تصير تتعود انه لما تغضب لازم تضرب شيء. فاذا ما في اشي مباشرة حواليك لتضربه حتضرب

اللي قبالك - 00:04:57

وتحول الغضب الان الى عدوانية او زي يعني بالصحف الصفراء بيقول لك قال باليابان اجوا وفتحوا اه اه مركز تدخل وبتصير بصيروا

صحون واغراض مطبخ ومش عارف ايش مشان تفرغ غضبك - 00:05:23

بنرجع وبنحكي هل هذا اللي يعني هذا علم ام رأي واحد هيك خطر عباله شغلة وقال لك هيك اذا تصرفنا ممكن يفيدك. هذا رأيي

وليس علم شو نتيجة ذلك انه يتحول الغضب الان الى عدوانية ويصبح سلوك عدواني - 00:05:41

في ضرب وتكسير واضح الفكرة لاجل ذلك كثيرا ما يكتب الناس رأيهم عن الحياة وطريقتهم للحياة ووصفهم للحياة. تمام؟ وللأسف

هاي الاوصاف اي الامور قد تكون خادعة. واذا امنت فيها - 00:06:01

ستقودك الى سوء تكييف مع الحياة حكينا في اللقاءات الاولى زي ما هو مهم تعرف نفسك مهم تعرف الحياة واللي بيتقن العيش وسبل

العيش في هذه الحياة هو شخص فهم نفسه فهم سيكولوجيته - 00:06:21

طبعا مش مطلوب تفهمها بالتفاصيل بس عموما توفر لديه فهم جيد لنفسه وتوفر له فهم جيد للمكان الذي يعيش فيه. هاي الحياة.

وما الغاية من هذا العيش؟ تمام؟ اللي بيجمعه هو كنفس - 00:06:40

وهذه الحياة كمعاش حتى يكون هذا السبيل الى الاخرة كمعاد هذه المعادلة هاي الثلاثية مهمة جدا في فهم الحياة فمشان هيك لما

يجي حدا ويصدر لك منظوره للحياة بيحي بحكي لك اه برضه من الاقوال شخص بيقول لك انه اصلا الالم شيء طارئ في الحياة.

الاصل بالحياة السعادة - 00:06:57

هل هذا صحيح طيب افرض اني انا امنت انه الاصل بالحياة انه نكون سعداء وسعيدين طيب في ابتلاءات في امور بمر فيها في امور

خارج ارادتي اذا من منتوج ما النتيجة - 00:07:22

للاسف رايح ابلش اعاني لانه من الطبيعي جزء من طبيعة الحياة انه في ابتلاءات نمر فيها صغيرها وكبيرها امور كثيرة نمر بها فاذا

كنا نحمل قناعة اتجاه الحياة ان هذا ليس طبيعيا فستكون دائما ردة فعلنا على الحياء مش - 00:07:39

مناسبة. او منعتقد انه اللي بيحصل معنا بالضرورة لازم يروح مباشرة وهذا ليس صحيحا بالتالي افضل ما يمكن ان نفهم من خلاله

هذا الانسان وطبيعة الانسان هو من خلال المصادر التي جاءت من خالق هذا الانسان - 00:08:01

لاجل ذلك الدين الاسلامي وبمصادر الوحي فعليا نحن نفهم بشكل كبير سلوك الانسان وطبيعة الحياة وما هي عليه لكن هذا يحتاج

لباحثين هم بالاصل باحثين في المجال النفسي متخصصين في المجال النفسي حتى يستطيعوا ان يبحثوا في هذا المبحث -

00:08:26

لاجل ذلك الركن الاول هذه مدرسة مؤسسة على مدرسة المفاهيم النفسية الاسلامية ثم هي مناسبة للثقافة المحلية ومبنية على ركن

الخبرة العملية ايضا نعم بالخبرة انا ايدي بهالمجال اثنين وعشرين عام بقدم الاستشارات ودرست بكالوريوس ماجستير دكتوراة

بالاضافة لتخصصات يعني متقدمة في مواضيع - 00:08:48

العلاج النفسي بعدد من المدارس العلاجية هذه الخبرة ومقابلة المراجعين والتعامل معهم على طول هذه السنوات يعني بحكي لطلابنا

اللي بندرسهم انه خلال العشر سنوات الاولى اه احصائية ما قمت به من جلسات علاجية. جلسات وليس مراجعين. تقريب ثمنطعشر

الف جلسة علاجية. فلك ان تتخيل في عشر سنوات - 00:09:12

بجهد ومتابعة ومتابعة المراجعين بتمنتاشر الف جلسة علاجية كل هذه الخبرة كيف تنبى خبرة الانسان؟ هذه في العشر سنوات

الاولى. اما في الاتناشر سنة الثانية فكنت اسجل الفروق ما بيننا ما نتعلمه في - 00:09:38

الغريبة وما هو حقيقة في شريعتنا وهذي الفروق بلشت تظهر واضحة وجليه بشكل جدا مهم بحيث انه صدرنا هذا التدريب لاجل

ذلك من خلال هذه الخبرة في اتناشر سنة الاخيرة كنا نحاول ان نعمل بعض التطبيقات التدريبات مجال يعني محدد - [00:09:56](#) وتأخذ تغذية راجعة فوجدنا انه فعليا لدينا ما قد يقدم للناس ويفيدهم بشكل جدا كبير تمام من خلال التجربة وقياس مستوى الفائدة تبين قديش ممكن تكون الفائدة للناس لوضوح هادا المنهج اللي بنقدمه لوضوح مفاهيمه وايضا - [00:10:22](#) لانه فعليا كثير من الناس تقول فعليا انه قدم لهم حلول مناسبة للي بصير بحياته الان هذا المنهج مكتمل بشكل او باخر ف هذا التطبيق المتكرر لهاي المفاهيم النقاشات اللي بنقدمه التغذية الراجعة الافضل اه يعني اللي بيحضروا من امثالكم بيزودوا -

[00:10:42](#)

فيها كلها قاعدة بتساعدنا في بداية التدريب بجوز انتم اللي حضروا التدريب قبل بعرفوا انه منحب نعمل اتفاقية صغيرة. تمام؟ ومفادها التالي. ارجو انه باللقاء تبع مع اليوم ولقاءات اخرى نلتزم بالوقت بالحضور والمغادرة. ايضا ارجو منكم انه تتنبهوا اي حدا بده يشارك من المنضمين للجوتو - [00:11:04](#) الان لانه هو برنامج تفاعلي ان يتنبه ما يشارك بخصوصية يعني شديدة لانه الحكي اللي رايح ينحكي هاد آآ يعني الدورة هذه مسجلة وستكون منشورة. فمشان ما تندم انه شاركت شيه وبعدين تمنيت انه لو ما تم نشره - [00:11:28](#)

فهذا معناه ضمينا انه اي حدا فيكم حيشارك صوتيا بتجربته الخاصة انه يسمح لنا بانه ننشر هذه المشاركة عبر اليوتيوب اللي ما يسمح بذلك ما يشارك من الاصل تمام فهذه موافقة ضمنية منك - [00:11:47](#) انه هذا الشيه من خصوصيتي لو شاركتكم فيه هو شيه عادي. وانا لا اري طبعا مشكلة انا حتى ممكن اشارك بشيه من خصوصياتي وتجربتي. ما في مانع ما في ضيق. بس انا بحكي - [00:12:04](#)

كل الناس اللي بحسوا بالخصوصية الشديدة او قد يكون فعليا الامر شديد الخصوصية هلاً بشكل او باخر هذه الحوارات هاي الامور اللي يتم من خلال التدريب انت مؤتمن عليها انت بدك تستفيد من هذا التدريب - [00:12:14](#) آآ والسبب والسبب طيب آآ ممكن حدا يجي يقول لي والله يا يوسف انت تقدم هذا التدريب الان مجاناً للناس هذا صدقة العلم وهذا التدريب انا حريص انه يقدم كاملاً قبل ما يصير في ناس تدرب عليه غيري. تمام؟ ممكن كثير منكم سمع عن المناعة النفسية او - [00:12:27](#)

بالانجليزي وانه في برامج. هذا البرنامج خاص بي فبالتالي حتى يكتمل ويسمعوه الناس كما هو. ليش؟ حتى ما ياخذ حدا جزء ويضيف عليه ويقول لك هذا هو برنامج المناعة النفسية اللي بدرب عليه الدكتور يوسف مسلم - [00:12:48](#) لا البرنامج اللي بدرب عليه هو اللي امامكم واللي رايح اعطيه. عدا عن ذلك وخارج ذلك ليس برنامجي ولا ابيح لاحد التدريب عليه الحضور بتمنى يكون من جهاز جيد حتى تستفيد وحتى ما تشوش على نفسك او غيرك. وتأكد دائماً انه اللي امامك برضه انسان زيه زيك هاي بحب دايماً - [00:13:01](#)

نأكد عليها اذا ضربت مثال قد تشعر انه بينطبق عليك او على احد الناس انا لا اقصد احد انا لا اقصد احد هي امثلة اضربها. فاذا جاء خلينا نحكي اجت صايبة باحد - [00:13:19](#)

فهو ليس مقصوداً ومنهج التعلم اللي بدنا نتبعه لانه هذا تعلم تفاعلي وتعلم مهاري بدك تتعلم فلما تربط بالماضي لا ترجع مشان تتألم. يا ريتني ويا ريت ما عملت ويا ريت مصر. لأ. بدي تتعلم وبيالك انه ما - [00:13:34](#)

تعلموا الان هو ذخيرة لك للمستقبل فلما تشعر بلوم نفسك على ما مر لا تلوم نفسك رجاء ذكر حالك ما حصل انا الان بتعلم وهذي بحد ذاتها مي ازا بتعلم حتى لا تتكرر الاخطاء او لا يصدر مني اخطاء من جديد - [00:13:55](#)

طيب الان يعني توقعات التدريب اه حنعيها الان وكنا عرفنا المناعة النفسية وموجود تعريفها في اول لقاء لكن بنعيد هذا التعريف حتى اه نستطيع اه اه اللي بده يشارك ممكن يكتب يعني اه عالتعليقات اذا مش قادر يرفع ايده اختي - [00:14:15](#)

فبنرجع لك ان شاء الله طيب التعريف المنع حكينا هي توفر ايش؟ الامكانيات النفسية نحن نحمل بداخلنا بتفكيرنا بانفعالاتنا بمسلكياتنا حتى بقوتنا الجسدية وطبيعة جسمنا نحمل امكانيات لها لها اثر نفسي او هي نفسية بالاصل - [00:14:39](#)

هذه الامكانيات كيف يمكن ان نطورها فاحنا هدفنا في البرنامج انه هذه الامكانيات النفسية نوفرها تعرف عنها تتعلمها حتى تسهم في زيادة مقدرتك. مقدرتك على ايش حنشرح بعد قليل في مثل صيني جميل - [00:15:12](#)

بيحكى لك انه يعني بالحكمة الصينية انه بنبي اسطولا بثلاث الاف عام حتى نفوز بالمعركة في ساعة واحدة وهذا اللي بصير احنا دائما حتى لو كنا بوضع مريح لازم ننتبه انه نطور امكانياتنا النفسية - [00:15:35](#)

لانه ما بنعرف متى نحتاج هذه الامكانيات واحنا يوميا اصلا على تماس مع كثير من الامور اللي بتحتاج منا مهارات مثلا بنحتاج لمهارات في التواصل مع الاخرين نحتاج لمهارات في تحمل ما يحصل معنا - [00:15:58](#)

نحتاج لمهارات حتى يكون عنا مرونة في اسلوب حياتنا نحتاج لمهارات للتكيف والتأقلم مع ما يحصل في حياتنا. نحتاج لمهارات حتى نتعافى من امور صعبة فيها في حياتنا. بنحتاج لمهارات حتى تزيد الحصانة عنا. فاذا تعرضنا لامر جديد يكون اقل تأثيرا او يكون امكانية - [00:16:17](#)

في التعامل معه اكثر نجاحا او بشكل افضل كهذه الامكانيات النفسية ستساهم في زيادة قدرتك انه تتحمل هذه المواجهات. هذه المواجهات مش معناها حرب. زي ما بقول دائما. هذه المواجهات مواجهات يومية من لما بتشغل سيارتك صباحا. وتقول - [00:16:41](#)

بسيارتك بوجود ازمة في الشارع تمام؟ وبعض الاشياء اللي بتصير من بعض يعني اه من يقود السيارات حولك. حدا بعصب ده اه بحاشركه اثناء القيادة بتصير اموره مزعجة هذه مواجهة من المواجهات. من مواجهة مديرك في العمل. من مواجهة احيانا ابناءك في موقف يتطلب منك انك تتخذ قرار بسيط. على مستوى ابنك بده - [00:17:04](#)

على مصروفه شيه بسيط. فشو بدك تحكي له شو بدك تعمل. فهذه المواجهات يوميا في مواجهات بسيطة بدرجة بسيط في اشد وفي اشياء نسأل الله انه يبعدها عنا هي مصائب في الحياة - [00:17:28](#)

فمع درجة من المرونة والتأقلم وصولا للتعافي اذا ان احداث صعبة واجهناها. وايضا نطور عند انفسنا اثناء الحصانة ليش لانه ما حدا فينا عنده شيك مفتوح او عنده اه يعني عهد انه لن يصاب بشيه او لن يحصل له شيه - [00:17:45](#)

فينا حدا واثق للحظة من اللحظات انه لن يفقد عزيز فينا حدا واثق للحظة من اللحظات انه في عمل يقوم فيه انه حيستمر في هذا العمل فينا حدا واثق للحظة من اللحظات ان تتم عليه صحته وعافيته الجسدية بنفس القدر والمقدار وبنفس الطريقة - [00:18:08](#)

اذا واضح واضح انه موضوع انه نرفع امكانياتنا النفسية هو ليس موضوع رفاهية. والله مش انا يعني مرفه جدا. وبالتالي خليني يلا فرصة زي ما ازاى مثلا حدا بروح بياخد - [00:18:33](#)

هي دورة في اللغة الانجليزية خليني اتعلم لغة اضافية لا لا لا هي موضوع حاجة اساسية والنسبة لكم بما انه الجمهور اللي بتابع الان هو من الراشدين الكبار تمام هذا ايضا مهم حتى تكون نموذج امام اطفالك. ويتعلموا منك - [00:18:51](#)

بدل ما يشوفوا اب مهزوز وام سريعة الانفعال واخ مش عارف يتعامل معهم ان يروا نماججا. ما هو النموذج جزء من التربية مهم يكاد يكون خمسين بالمية. يعني لما انت بتيجي بتقول لابنك مية مرة لا تكذب - [00:19:13](#)

وانت تكذب امامه كذبة واحدة هو يفعل ما فعلته لمرة واحدة لانك فعلته تمام فالنموذج له قوة كبيرة جدا في تثبيت السلوكيات في تعلم السلوكيات لاجل ذلك جزء من اللي بنعمله احنا مشان نعلم ابنا مش فقط بنعلمهم بالكلام - [00:19:35](#)

اللي بنعمله كيف بشوف ردود فعلك؟ تعاملك مع الناس حلمك اهتمامك طريقتك اسلوبك فهو يتعلم منك واضح وفي نفس الوقت هذا الكلام اللي حنتعلمه سويا برضو بنعلمه لابنائنا. بدنا نتعلم كيف بنبي الامكانيات النفسية. ايش بيحتاج ابنا - [00:19:57](#)

لانه جيل هذا الجيل جيل انا بسميه عفوا منكم جيل الجلو ترى في الجلو المادة الطرية. جيل الجلو هاد واضح انه اه مهاراته سواء في التواصل مع الاخرين في تحمل الضغوط - [00:20:23](#)

في تحمل المسؤولية مش مهارات عالية مش مهارات عالية وبالتالي كيف بدنا نعلم هذا الجيل ليزيد مهاراته بالتالي المحاضرات باذنه تعالى نسأل الله انه نوفق انه نقدم هاي المحاضرة والمحاضرات الجاي - [00:20:45](#)

المحاضرة اليوم هي لربط المفاهيم. نربط ونعمل جسر بين الجزء الاول والجزء الثاني بشكل عملي المحاضرة اللي حتيجي بالثلثاء

القادم باذنه تعالى حتكون باسم ميزان الحكمة وحنشرح بساعتها ليش احنا سمينها ميزان الحكمة. وايضا فيما بعد ميزان -

[00:21:05](#)

النعمة عن محاضرة اليوم بربط المفاهيم هي محاضرة تجهيزية. بدنا نربط الجزء الاول مع الجزء الثاني تعلمنا في الجزء الاول ادوات وفهمنا الادوات وفهمنا اداة مهمة حنحكي عن تفاصيلها اكثر واليوم. اما ميزان الحكمة فحنطرح قاعدة سلوكية جديدة وهي القاعدة

[00:21:23](#) الثالثة في موضوع المناعة النفسية -

وقاعدة المشيئة والارادة اما في ميزان النعمة فسنطرح ايضا القاعدة الرابعة وهي قاعدة الانشغال بالنفس على بساطة الموضوع لكن

فعليا من سمعوا من قبلكم هذا الامور هاي الامور شعروا انه في شيه فعليا يقدم بشكل مفهوم - [00:21:46](#)

بوم واضح وعملي. فارجو من الله ان تستفيدوا جميعا اما عن ادوات التدريب الحالي فحكينا المرة الماضية انه آآ في حدا ببسأل انه

الدورة هي ثلاث محاضرات. الجزء الثاني ثلاث محاضرات. احنا حنستمر - [00:22:04](#)

تقريبا كل شهر شهر ونص حنقدم ثلاث محاضرات او اربع محاضرات شو اللي بقتضيه اللي تقدمه. بهاي الطريقة. لكن كل مرة حنقدم

جزء فهي هذه الدورة مصممة انها تكون على عدد من الاجزاء - [00:22:23](#)

بشكل خفيف لطيف. تمام؟ ليش؟ لانه الهدف انه اللي تتعلمه تطبقه في حياتك ككل اسبوع بتاخذ شيه وبتطبقه بحياتك. فهي الثلاث

محاضرات الان هي هاي المحاضرة الاولى وان شاء الله محاضرتين لاحقات. هي هاي بتخص الجزء الثاني - [00:22:37](#)

كنا حكينا عن دائرة المناعة. وهذه مجالات مهمة وحكينا اينما ذهبنا فسنجد انه كل المدارس النفسية تنظر انه التفكير والعقل هذا جزء

مهم في حياتنا العواطف والانفعالات اللي وصفناها بالقلب رغم انه احنا في المنظور النفسي - [00:22:55](#)

للمفاهيم النفسية في الاسلام ننظر انه العقل ايضا هو جزء من عمل القلب جزء اساسي من عمل القلب وهذا اله تفاصيل يعني كثيرة

في مبحث الامل النفسي اللي هو المبحث العلمي اكثر منحكي فيها بس الان احنا في المبحث التطبيق اللي هو المناعة النفسية -

[00:23:18](#)

فالقلب ايضا هو مكان الانفعالات والعواطف وهذه الامور جودة الحياة اللي هي بتخص الجسم وشبهنا وقلنا العلاقة ما بين الجسم

والنفس هي العلاقة ما بين هذا الكأس والشاي الموجود فيه - [00:23:34](#)

هذا الكأس اذا كان اللي هو الجسم اذا كان الماء اللي فيه حار اللي هي النفس. هذا المكون اللطيف تمام؟ فالكأس حيصبح حار. اذا

الماء بارد فالكأس رايح يصبغ بارد. هاي العلاقة بين النفس والجسد. النفس اذا اضطربت - [00:23:54](#)

انفعلت صار في مشاكل فتؤثر على الجسم اذا هدأت وسكنت وكانت في في في اه اه راحة فستؤثر على الجسم كذلك. وايضا الجسم

هذا الكأس لو كان ساخن ووضعا فيه ماء بارد فرايحة يعادل - [00:24:13](#)

اه اه حرارة الماء. فايضا الجسم جسم واخلاط الجسم تؤثر على هذه النفس وتؤثر على امورها فلاجل ذلك ما يخص الجسم هو

موضوع جودة الحياة. طبعا علميا جودة الحياة هي اوسع من هيك لكن احنا في هذا المنهج ماخذينها على الجزء اللي بخص الجسد

وامور - [00:24:33](#)

جسد نمط الحياة طريقة اسلوب المعيشة طريقتنا في العيش اسلوبنا في العيش كثير من الناس مشكلتهم انه طريقتهم اسلوبه في

الحياة فيه اشكالية فلو عدل في نمط حياته هتتعدى الامور كثيرة - [00:24:52](#)

تمام اما التواصل وهو التواصل التواصل عنا مش محصور فقط ديروا بالكم. الناس بتفكر دايمما لما بنحكي عن التواصل هو محصور

في تواصلك مع الاخرين حتى تواصلك مع الاشياء حتى تواصلك مع الاشياء. يعني تأكد انسان مش رحيم على اغراضه - [00:25:10](#)

في عنده مشكلة بالرحمة صدقني الانسان اللي عنده رحمة بتلاقه حتى على سيارته بيرحمها في طريقة كيف بيتعامل معها مش

فقط مع الاخرين اما بالنسبة للنماء فهو الجزء النماي النفسي - [00:25:29](#)

الجزء اللي احنا منا هاي الامكانيات النفسية تتطور عنا وتزيد وتصبح بشكل افضل فهي بتجمع كل هذه الامور. وهذا ضمن محيط

كبير نعيش فيه. وجزء من المحيط فيه محاضرات لاحقا. حتكون متخصصة عن - [00:25:44](#)

محيط الافتراضي المحيط الافتراضي اليوم لم يعد رفاهية انه نحكي فيه. ما يخص اللي هي قنوات التواصل الاجتماعي والازمات على قنوات التواصل الاجتماعي هذه اصبحت جزء من حياة كثير من الناس. لاجل ذلك الان نأخذها بعين الجد - [00:26:03](#) وبنحكي فيها كجزء من الحياة لكن مش بهادي المحاضرة بمحاضرات اخرى ان شاء الله كنا وضحنا بداية في المرة الماضية او في الجزء الاول اول المعادلة وحكيينا عن دائرة اللي هي بتخص موضوع المواجهة. وحكيينا عن اربع - [00:26:22](#) مكونات في موضوع المواجهة. حكيينا عن الجهد والاستمرارية والدافع واليقين وصفنا الجهد والاستمرارية انه انت تحتاج ان تبذل جهد لكن اذا بذلت جهد لشيء وما عندك استمرارية ممكن ما تنتج شيء. يعني حدا عنده مشكلة معينة - [00:26:43](#) حدا عنده هدف معين ممكن يبذل جهد بس من غير الاستمرارية المناسبة فضبط هذا الامر تمام لما بتلاقي الجهد مع الاستمرارية منضبطات هذا اللي بخلينا ننطلق بشكل مناسب واضح يعني - [00:27:04](#) اي عمل بدك تعمله بدي تحط بذهنك الان شيء بدك تعمله او هدف بدك تعمله بسيط او معقد بغض النظر رايح تجد انه اذا بدك تعمل شيء فانت بدك تبذل جهد - [00:27:27](#)

لكن الجهد ايضا يحتاج الى مداومة الى استمرارية اذا ظبطت ميزان الجهد والاستمرارية اللي هو ميزان العمل زي ما سميناه في المرات الماضية فهياي حيحرك السيارة لكن حتى تتحرك بشكل اكبر انت بحاجة لدافع - [00:27:43](#) في اشيء تدفعك يعني صعب نعمل شيء وما عنا دافع لاله وبحاجة ليقين ايضا وحكيينا اليقين بالله والشك بنفسك وبين مشكلة الشك بانفسنا؟ انه عادة زي ما بنوصف شعبيا انه رجل بتقدم ورجل بتأخر. بتكون بتعمل الاشي وانت بينك وبين نفسك بتفكر حيزبب ولا - [00:28:02](#)

ما حيزبب. حقدر ولا ما اقدر تمام؟ حيكون هذا المجال متاح لالي ولا مش متاح لالي. حينجح المشروع اللي بعمله ولا لا؟ اه حيزبب هذا الاسلوب التربوي مع ابنائي ولا لا - [00:28:23](#)

واضح هذه الدائرة تحديدا تمام؟ هي الدائرة الذهبية لانها في موضوع المناعة بنعتبرها هي الدائرة الاساسية واسمها دائرة العزم لانه كل اشي بعدين حنعمله هو مرتبط بهاي الرباعية الموجودة في دائرة العزم. هذه الدائرة الذهبية - [00:28:36](#) تخيل معي انه بدك تعمل اشي وما بتبذل جهد او تخيل معي انك بدك تعمل اشي وما عندك الاستمرارية في اشيء بدها استمرارية لساعة وفي اشيء بدها استمرارية لساعات. وفي اشيء بدها استمرارية لسنوات. بس انت ما بتبذل الاستمرارية المناسبة - [00:29:04](#) او تخيل انه ما عندك الدافع الكافي او تخيل انه انت تشككك بنفسك انه يمكن لا يمكن بصير ما بصير. هذا التشكك شو بيعمل؟ بيخليك دائما تقدم على الشيء من تشققك بنفسك - [00:29:21](#)

تمام؟ وعدم استعانتك بالله انه ممكن توفق فيه. فانت ما بتكمل بهذا الشيء فلاجل ذلك بنرجع وبنحكي هذه الدائرة الذهبية دائرة مهمة اساسية و هي اساس ومركز عملنا اللي بننطلق من خلاله للتعامل مع امور المناعة النفسية ونزيد الامكانيات النفسية اللي وصفها - [00:29:38](#)

يعني فيه استطراب صغير هون اه اه يعني احنا ما ما طرحناه سابقا لانه كنا نطرح الموضوع بشكل مبسط ثم نفضل به وحيكون في لقاءات تفصيلية على كل وحدة يعني الجهد حنعمل عليها محاضرة بحد ذاتها لانه فيها تفاصيل كبيرة - [00:30:02](#) السبب انه احيانا الدافع بكون اندفاع مش دافع تكون مشكلتك انه ما بتتحرك بدوافع. بتتحرك باندفاعات. بتعرفوا الشخص الاندفاعي؟ اللي بس تطلع الشغلة بباله بده يعملها فهذه مشكلة في الدافع - [00:30:21](#)

كيف نحول الاندفاعات لدوافع مش اندفاعات او بتكون المداومة عالاشياء فيها تردد. ليش بصير يخرج من الشخص سلوك التسويف يسوف كثيرا بكرة وبعده وبعده وبعده وما بيعمل الاشيء فهذا من المتأزمات سميناه. الخاصة بالاستمرارية - [00:30:39](#) فكيف نتعامل معه او انه الشخص دائما متشكك بنفسه. قلة ثقته بنفسه. قلة ثقته باللي بيعمله بيخليه بداية متشكك بنفسه وايضا ما عنده الاستعانة الكافية بالله عز وجل وحسن الظن - [00:31:05](#)

تمام اما بالنسبة لدائرة الجهد فبتلاقي في ناس بدل ما يبذل جهد في مجال انه يجتهد فهو يجهد نفسه ففي فرق كبير بين الاجهاد

والاجتهاد في انسان ببحرق نفسه حرق - [00:31:22](#)

او يكون الجهد عماله يبذل في اماكن لو كان في اماكن اخرى حيعطيه منتوج افضل هذه تفاصيل دقيقة في هذه الامور حنطرحها لاحقا الان احنا يعني منا ننتقل لشيء تطبيقي لكن هذا استطراد - [00:31:45](#)

بخصوص قديش انه لسا حتى هادي المفاهيم الاساسية المعتمدين عليها في دائرة العزم هي مفاهيم عميقة ولها تفاصيل كثيرة تطبيقية تساعد في حياتنا طيب حقراً بعض التعليقات اه السلام عليكم ورحمة الله وبركاته اعتذر عن المداخلة هنا. اول لقاء احضره هل - [00:32:04](#)

الافضل نعم اللي بحضر اول لقاء الافضل يرجع. مشان هيك انا ربطت اللقاء شوي استطردت حتى يساعدكم. لكن اللقاءات السابقة جدا بتساعد هي يعني شكلها مبسط اكثر وبتساعد شكرا لجميلة لارشدة اختنا. انا عندي مشكلة كبيرة في الجهد. انا احرق طاقتي ولا اجتهد. نعم هذه التفاصيل جدا مهمة. ولاجل ذلك - [00:32:26](#)

يعني حقيقة الهدف كان آآ وحرصنا انه يقدم للناس لانه وهذا برنامج قريبا حنطرحه. تمام؟ اه هو يعني تحت مسمى حيكون برنامج العالقين احنا احيانا بنكون عالقين فينا حدا عالق - [00:32:53](#)

في امور معينة ومش قادر يطلع منها. عالقين فبحاجة انه حدا يفهمنا ايش نعمل ليش انا بدل الجهد تمام اللي بيصير عندي اجهاد بدل الاجتهاد ليش انا بدل الدافع عندي مانع - [00:33:11](#)

او بدل الدافع عندي اندفاع اندفاعاتي بتخرب علي ليش انا مش قادر اثبت يقيني بالله عز وجل؟ حتى لو شكيت بنفسي لكن انا متيقن انه الله عز وجل سيعينني ليش انا ما عندي مداومة عالامور - [00:33:33](#)

وهذا بينقلنا لامر جدا مهم بعض الزملاء يعني احيانا بيطلبوا بعض الاستيضاحات. طب هذا الكلام من وين جبتوه؟ منرجع ومنحكي يعني احنا نعتمد اجتهاد مشايخنا. لانه احنا مش متخصصين في الشريعة. اجتهاد مشايخنا - [00:33:48](#)

واستشارتهم لكن نسترشد في بعض الامور ونعرضها فنجد فيها خيرا فنقدمها للناس لانه بده بدي تنتبهوا احنا ما عم نحاول نحل محل المشايخ احنا بنحاول نطلع بتطبيقات من خلال احاديث وايات - [00:34:11](#)

زي مثلا الاربعين النووية اللي عليها مدار العمل للانسان بحيث انه يكون بهذه الاحاديث بهذي الايات التي نسترشد بها توجيه موضح من الناحية النفسية. مشان هيك احنا حكينا في مفاهيم نفسية موجودة عنا في دينا - [00:34:34](#)

هذه المفاهيم بحاجة انه نوضحها للناس فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم المؤمن القوي خير واحب الى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير يعني القوة هون اذا بنرجع مثلا - [00:34:53](#)

اه شروحات هذا الحديث وبنصحكم ترجعوا لشروحات هذا الحديث. اه شروحات اه اه المشايخ رحمهم الله زي ابن عثيمين ابن باز تمام؟ او من المشايخ الموجودين الان ستجد انه القوة اللي يتحدثوا عنها هي القوة الايمانية وليست قوة العضلات - [00:35:11](#)

تمام؟ وليست قوة العضلات وبالتالي لما بنيجي بنحكي احنا عن المؤمن القوي خير واحب الى الله من المؤمن الضعيف. لكن مع ذلك شف منحتك ايها المؤمن ان فيك الخير حتى لو كان عندك هذا الضعف - [00:35:31](#)

التوجيه النبوي وهذا توجيه ذهبي تمام احرص على ما ينفعلك احرص على ما ينفع وتخيل معي يوميا كم يضيع من جهدنا وفي عنا اجهاد في امور لا تنفع من الاصل - [00:35:51](#)

يعني الترفيه اذا كان ترفيهها حاللا مناسباً لتقوية النفس فحتى هذا بينفعلك لكن لما يتحول لسخرية ومسخرة وبنزلنا على المسخرة لأ. احنا خسرنا للنفع هادا فاحرص على ما ينفعلك واستعن بالله ولا تعجز. وفي قراءة اخرى ولا تعجز - [00:36:11](#)

تمام فبالثالي الاستعانة بالله لانه العجز عجز النفس تستعن بالله وان اصابك شيء شف التوجيه النبوي كيف تتعامل حتى مع خط الزمن مع الزمن فلا تقل لانه مر لو اني فعلت كان كذا وكذا ولكن قل قدر الله وما شاء فعل - [00:36:36](#)

فان لو تفتح عمل الشيطان لاجل ذلك بالاستدلال والاسترشاد في هذا الحديث وجدة انه هذا التوجيه النبوي وهذا النبي الذي لا ينطق عن الهوى صلى الله عليه وسلم في توجيهه - [00:37:00](#)

في هذه الرباعية وكأنها. هلاً ممكن حدا يجي ويحكى لك لأ مش دقيق؟ لكن هذه الرباعية لاجتهدنا انه وكأنه نتحدث عن جهد

واستمرارية وعن دافع ويقين بالله عز وجل تمام؟ فتعامل - [00:37:21](#)

مع انفسنا حتى نكون في قوة ايمانية تساعدنا في انه ندفع انفسنا الى الخير طيب اذا هذه الدائرة الذهبية دائرة العزم في لحظة من

اللحظات لو بدنا نشوف الامر بشكل كامل - [00:37:38](#)

احيانا نتيجة انه وحدة من هذي الابعاد يا الجهد يا الدافع يا اليقين يا الاستمرارية ما يكون عنا راسخ او قوي ممكن انه نتجنب نلجأ

للتجنب هل نتجنب في لحظة من اللحظات - [00:38:01](#)

قد يكون حل يعني في امور كلنا ممكن نتجنبها لانها مؤذية لكن اذا صار التجنب في حياتك نمط بتجنب تفاعلات اجتماعية معينة

بتجنب مديري في العمل. بتجنب ادخل في جدالات مع اولادي. تمام - [00:38:20](#)

هذا التجنب الان اذا اصبح مشكلة بحد ذاته تمام؟ اذا شو اللي خلاني اتجنب ليش دائرة العزم عندي صار فيها اشكالية مهم انه نعرف

او يصبح سلوك انسحابي. انا مش بتجنب بروح لكن فيما بعد سريعاً ما بنسحب - [00:38:36](#)

بدخل في النقاش لكن فيما بعد سريعاً ما بنسى. بالتجنب اصلاً ما بروح. اصلاً ما ببادر اصلاً ما بعمل الانسحاب احياناً حكمة موقف

شفت انه الاصل اني انسحب منه حكمة - [00:38:56](#)

لكن اذا اصبح نمطاً هاداً اللي منحكيه الفرق بين انه يكون السلوك بتذكره في الادوات. تكون الاداة اللي بختارها صحيحة في وقتها.

لكن اذا صارت اداة واحدة اللي بستخدمها اسلوب واحد في كل شيء. اذا في مشكلة - [00:39:10](#)

فهون صفى الانسحاب اشكالية جديدة في حياتي انا بانسحب من الانشطة ما بكمل باشي. بنسحب من مهمات. بنسحب من من

مواجهات او عندي التعويض شخص توفى والده بحبه كثير صار متعلق بعمه قريب من عمه. هذا تعويض يعني ممكن يكون جيد.

ممكن يكون جيد. حسب قديش يعني امن - [00:39:26](#)

اه او تعلق بخالته لانها توفت امه او صار يهتم باخوانه اكثر. احياناً التعويض بحد ذاته ما يكون مشكلة. لكن برجع و بحكي احنا وبين

المشكلة احفظوها دائماً. اذا صار الشيء هو النمط - [00:39:51](#)

ارج في كل شيء او طلب الامان وهون بنحكي عن الامان الزائد. اكيد كلنا بحاجة لامن لكن احياناً في ناس تبالغ انه بداه تتأكد انه

الاشي حيصير زي ما بداه بنفس الطريقة وما يخرج من الخط - [00:40:03](#)

وهذه اشكالية كبرى لانه هون تحول الامان الى طلب كمال واضح انه في مواجهتنا للحياة في مشاكل الها حل في مشاكل الها نص

حل في مشاكل الها ربع حل في مشاكل الها عشرة بالمية من الحل - [00:40:23](#)

وفي مشاكل حقيقة ما الها حل في امور ما الها حل بتضلها مستمرة بحياتك مثلاً شخص ولد باعاقة هذه العاقبة ستكون موجودة في

حياته هلاً ممكن يتجاوز بعض الابعاد اللي فيها؟ نعم نعم. لكن القصد في امور موجودة هو الامر في ذاته ليس له حل - [00:40:47](#)

تمام او زوجي زوجها سيء جداً ومغلبها جداً ووصلت لقناعة انه فعلياً ما له حل ما له حل. خلص هو هيك ومستمر بالطريقة. هلاً

ممكن ربنا يهديه؟ ممكن. لكن عالاقل منظورنا وصلنا لطريق مسدود - [00:41:13](#)

انه ما في حرق ثم التنكر كيف التنكر الناس اللي بتنكروا لمشاكلهم يعني يتعامل بتجاهل احياناً او عدم اعتباره وكأنه اللي بتذكره لما

حكينا استخدام الا اذا بدك ترجع للمحاضرات الاولى. اللي يحاول يجمل كل شيء بالفرشاة. فيدهن الاشياء وكأنه ما صار اشى -

[00:41:30](#)

واضح فبالتالي هذه اشكالية احياناً التنكر والمشكلات احياناً انك تتجاهل المشكلة حكمة تتجاهل بعض الامور حكمة ما يعني ما تضلك

تتابع كل اشى بدقة لكن اذا صار نمط في كل شيء لأ حيدخلك في مشكلة - [00:41:55](#)

الحل انك تعرف تضبط بوصلة المواجهة قديش بتحتاجوا من التجنب؟ قديش بتحتاجوا من الانسحاب؟ قديش بتحتاجوا من الامان؟

قديش بتحتاجوا من التنكر. قديش بتحتاج من التعويض حتى تكون واجهة مناسبة فتصبح هذه المواجهة واجهة فاعلة منظمة

وليس مواجهة مشتتة - [00:42:12](#)



اليوم كنت بحديث اه يعني لشخص باستشارة معينة بتلاحظ وانا ما بحكي عن خصوصيات الناس هون بس بشارككم بتلاحظ في الاستشارات اللي بنقدمها. في ناس بيحكي ويتفاعلوا فعليا مستعد يعمل الاشياء - [00:42:38](#)

وفي ناس تبعون صحيح لكن مزبوط بس اذا سمحتوا بس اللي فتح المايك يغلطوا لو سمحتوا اللي فتح المي اذا سمحتوا اللي فتح الموقع على كل حال تمام فبتلاحظ هذا نمط - [00:43:00](#)

صحيح ولكن وهذا بصير معكم احيانا صديق اخ حدا من معارفك يا اخي كل ما حاولت وانت بتحكي معه مزبوط لكن بجوز بس. تمام؟ طب توصل لقناعة وكانه الشخص هذا - [00:43:31](#)

هو فقط بده يحكي عن مشكلته. ماشي لا بأس بس وكانه ما عنده قرار حقيقي تمام انه يحل المشكلة او في ناس ما بدها تتخذ قرارات حقيقية لحل مشاكلها في ناس حقيقة - [00:43:45](#)

حل مشاكلهم متوفر بس بدهم يتخذوا قرار. وهذا القرار بده تغيير صعب. في ناس بدها انه تحل مشكلتها من غير ما تبذل الجهد او من غير الاستمرارية. او من غير ما تدخل - [00:44:03](#)

في دائرة اه تزعجها و اللي بنسميه فزع بالانزعاج شو يعني فزع الانزعاج؟ بتعرفوا هادا الشخص اللي بدوش اشي يزعجه. بدوش اشي يآثر عراحته. فبصير يتجنب او ينسحب او يعوض - [00:44:17](#)

تمام او يتنكر للمشاكل لانه بدوش ينزعج ما هو تعاملنا مع امورنا حقيقة بحسب شدتها الا يخلينا الا يخلينا نزعج. احيانا يعني بالعكس محاولة حل المشكلة محاولة حل مشكلتك مزعج اكثر من مواجهة مشكلتك - [00:44:37](#)

لانه هتضطر لاجراءات وامور وتغييرات في ناس ما بده يخرج من هذه الدائرة ما بده يتأثر بشكل او باخر ما بده ينزعج بشكل او باخر طب يا اخي ممكن تنزعج اكثر بشوي لكن النتيجة او المنتجو تحل مشكلتك - [00:44:58](#)

لا لا هو ما بده ينزعج فبصير يتجاهل المشكلة. تمام؟ او يتجنب المواجهات او يعوض بطريقة او باخرى فبضلوا في دائرة المشكلة ما بيخرج منها في ناس بتضل لسنوات في دائرة المشكلة. لسنوات - [00:45:20](#)

لسنوات لانه ما اتخذ قرار حقيقي انه يتحمل الازعاج او التغيير اللي رايح يصير حتى يحل مشكلته في ناس الله يعينهم حقيقة مشاكلهم بحاجة بحاجة لجهد كبير ولتغييرات حقيقية على مستوى حياته - [00:45:39](#)

لتغييرات حقيقية على مستوى حياته تمام؟ وهذي تغييرات صعبة لكن الخوف من هذا التغيير الخوف من فقدان هذا الامان. بده يظل في الامان المطلق تمام يخلي ما يواجه مشاكل طبعاً - [00:45:58](#)

آآ الدعاء بتحكي احيانا الشخص هو نفسه اه اه بكون مش عارف مزبوط مزبوط لكن لكن اي حدا فينا بده يسعى لمشاكله بده يكون متفتح الذهن لحللول ممكن ما تكون مريحة كثير بالنسبة لاله. بالبداية لكنها تؤدي الى حل هذا يعني هنالك ازواج عالقين في علاقة زوجية - [00:46:21](#)

في قمة السوء بقمة السوء وعالقين من سنوات لانه لا هي ولا هو بدهم يتخذوا قرار انه فعليا هاي العلاقة الزوجية ما بتزبط تستمر وقد يكون عدم اتخاذ القرار. هم عارفين انه هذا الصح بس قدام الناس - [00:46:48](#)

او لانه ابن عمها وهي بنت عمه عيب عيب وكثير من الناس مشان عيب يعمل هيك بروح يرتكب الحرام او بيخطأ في حق نفسه او بيظلم شخص واضح فهذا مثال - [00:47:05](#)

كيف انه المشاكل تدور في دائرة او شخص اه موجود اه في مكان عمل وبقدر يتركه بس هو لقلة ثقته بنفسه وتشككه. عدم استعانتة بالله بالشكل الكافي. بضل في نفس الدائرة - [00:47:25](#)

ويتعرض للاذى والازعاج فبالتالي هذا مهم. هلاً بالنسبة الابدان او شو معناهم؟ التجنب لما انت بتتجنب شيه مؤذي حقيقة تمام؟ بس زي ما حكينا ما يكون نمط ولما اختي دعاء هون انا ما بحكي عن الاضطرابات النفسية. الاضطرابات النفسية الها توجيهات مختلفة - [00:47:42](#)

يعني لما منحكي احنا عن الناس دورتنا في المناعة النفسية هادي هذا جزء او هذي النسخة ما بنحكي عن الاضطرابات النفسية.

بنحكي عن حياة الناس العادية. عن الناس اللي يعيشوك - [00:48:04](#)

لانه لو بدنا نحكي مثلا عن الاضطرابات النفسية اصلا الموازنات هون بتختلف لانه في ناس اصلا اضطرابهم بخلي عندهم اندفاع فبتغير موضوع الدافع عندهم او اضطرابهم بخلي عندهم قلة ثقة بالنفس فبتغير يقين بس بشكل مضطرب طبعاً - [00:48:15](#)  
فهذه نسخة اخرى يعني لما نطرح دورتنا الخاصة بالاضطرابات النفسية ممكن انه يعني تشاركي فيها وبالتالي آآ هل التجنب صحي انت اللي بتعرف كيف يعني بتعرف ؟ يعني ما في نسخة نهائية - [00:48:31](#)

منحكي انه هاي المناسبة للشخص ما في يعني كما قال احد الاطباء النفسيين يعني موضوع انه احنا نساعد انفسنا هو مش وصفة اكل مش وصفة كيف تعمل كيكة. حط المقدار الفلاني على المقدار الفلاني واطبخ بالنار والحرارة اه لعشرين دقيقة بتطلع عندك - [00:48:53](#)

وصفة جاهزة. الامور نفسية مش هيك لانه اختلافنا عن بعض بخلي المقادير تختلف فانت بتفهم المبادئ تجد انسان اذا كان انسان متخصص يساعدك بموازنة المبادئ حتى تستطيع انك تساعد نفسك - [00:49:17](#)

بالتالي هذا بينقلنا ورجاء كل واحد الان بدي يكون معه قلم وورقة قلم وورقة اذا سمحتم يلا معكم دقيقتين اعتبروها استراحة صغيرة وكل واحد يكون معاه قلم وورقة اللي موجودين عالجاتو ميتينج برجع وبحكي الاخوة الموجودين على التليجرام تستطيعوا انه تنضموا للجاتو ميتينج الان - [00:49:36](#)

الرابط موجود ومسموح انه تنضموا. مشان اذا حاب تحضر اه بشكل تفائلي اذا حاب تحضر بشكل تفاعلي رايح اقرأ الاسئلة سواء الموجودين على التليجرام او محظوظين انه اه موجود امامهم الجدول هو مقياس - [00:50:04](#)  
مقياس مكون من عشرين سؤال اللي بيختلف اللي بختلف انه اه له لأ مش دائما هي الافضل. هلاً بنحكيها لا مش دائما عشرة للافضل تمام اسمعوا التوجيه جيداً يلا التوجيه كالتالي - [00:50:27](#)

رايح اقرأ عبارة قديش شدة موافقتك على هذه العبارة؟ واحد غير موافق عليها كيف يعني غير موافق عليها؟ يعني لا تنطبق علي عشرة تنطبق علي بعشر درجات. فانت بدك تحط الدرجة معك تحط واحد اثنين ثلاثة اربعة لحد عشرة. يعني من واحد لعشرة - [00:50:46](#)

لو حطيت خمسة يعني بخمس درجات اتفق يعني نص نص واضح ارجو منكم تهتموا بتعبئة هذا الجدول تمام؟ لانه تطبيقياً حيساعدك حبلش اقرأ الاسئلة السؤال الاول لدي القدرة على مواجهة احداث الحياة التي - [00:51:13](#)

اللي فاتح جهازين لو سمحتوا في احد فاتح جهازين الدكتور يوسف بس لو سمحت تقدر تعيد انت قلت لنا واحد اللي هو واحد واحد انا لا اوافق على هذه العبارة - [00:51:37](#)

نهائياً. يعني لا تنطبق علي. لا اوافق عليها. لا اوافق عنطباقها علي عشرة وافق عشرة من عشرة طبعاً ممكن توافق درجتين ممكن توافق ثلاث درجات ممكن توافق خمس درجات ممكن توافق سبع درجات - [00:51:58](#)

هذا المقياس ليس مقياس كمي يعني مش عدد من اللي بدنا نطلع فيه. هذا مقياس نوعي يعني الاستجابة بتهمنا بحيث انه تساعدنا في التعامل مع انفسنا اذا لدي القدرة على مواجهة احداث الحياة التي تزعجني - [00:52:15](#)

اذا وضعت واحد معنى لا اوافق على انه هذه العبارة تنطبق عليه. اذا معناه نهائياً ما لدي القدرة اذا وضعت عشرة معناه انا اوافق عشرة من عشرة انه لدي القدرة على مواجهة احداث الحياة التي تزعجني - [00:52:32](#)

اتنين لدي القدرة على مواجهة المواقف الاجتماعية المزعجة اذا وضعت واحد معناه ليس لديك القدرة نهائياً على مواجهة المواقف الاجتماعية المزعجة اذا وضعت عشرة معناه لديك القدرة باعلى واحسن اشكالها. عشرة من عشرة على المواجهة. وضعت خمسة يعني النص. وضعت اربعة اقل من النص - [00:52:52](#)

وضعت ستة اعلى من النص ثلاث اقوم بتجنب المواقف التي تزعجني اربعة انسحب من المواقف التي تزعجني اكتب اول ما بيخطر ببالك تفكرش كثير. بشكل عام بشكل عام. لا تقعد تراجع حالك بالتفاصيل بشكل عام - [00:53:18](#)

خمسة اتجنب اي امور لا اشعر اثناءها بالامان تيتي اتجنب اي امر مجرد ان فكرت بانه لن يكون مريحا لي سبعة لدي القدرة على بذل الجهد المناسب لمواجهة الصعوبات تسعة - [00:53:44](#)

عادة ما استمر في التعامل مع مشكلاتي لفترة كافية للتعامل معها عشرة اتردد واتشكك في داخلي بخصوص قدرتي على التعامل مع مشكلاتي تمام بدنا نروح للعشرة الباقية حداث دائما ما استعين بالله - [00:54:17](#)

ثم اهم بالامور التي اريد العمل عليها طناش اذا واجهت امرا تعبنا فاني احاول تجاهله في البداية. لعله يذهب معي المدة ثلاثاش اقوم بالتأجيل كثيرا للامور التي احتاج مواجهتها اربعتاش - [00:54:51](#)

من السهل ايجاد بدائل لاي شيه متعطل في حياتي تضحكو عليك بيت اني اخطط لما اريد فعله جيدا تلتاعش حتى لو لم يكن لدي خطة واضحة لكن اهدافي تكون واضحة دائما - [00:55:25](#)

سبعناش المواجهة حل لاي امر مهم كان صعبا في البداية او اسف لاي امر مهما كان صعبا في البداية تمنطعش عندي مشكلة في مستوى مهاراتي في حل المشكلات - [00:55:58](#)

تسعتعش لا استطيع تحمل الانزعاج بسبب اي امر عالق بدون حل عشرين كثيرا ما تأخرت في اعطاء الاولوية لحل مشكلة في حياتي حتى تفاقمت بشكل كبير اذا استعرضنا عشرين عبارة - [00:56:27](#)

هذه العبارات الهدف منها انه انت تتعرف اكثر على امورك طبعنا اللي ما قدر يلحق هاي العبارات تمام ممكن بكل بساطة اه اه نرجع للتسجيل حنزل الحلقة هذي اه على اليوتيوب - [00:56:58](#)

ارجع وحل الجدول من جديد. بهمك تحل الجدول لاحقا بتحب تشاركنا بصير. هلا مش كل العبارات زي ما حكينا الرقم المرتفع معناه جيد او مش جيد واضح؟ مش كل العبارات - [00:57:23](#)

لانه حسب العبارة هذا مهم هذا يعني الجدولين اللي وضعناهم او العشرين عبارة بتعطيك شوي فكرة عن نفسك تعطيك فكرة عن الدائرة الذهبية اللي بتخصك بتعطيك فكرة عن دائرة العزم عن اسلوبك في المواجهة لايش ميان؟ - [00:57:42](#)

مهم جدا هذا. وارجو بعد ما تعمل الجدول ان امكن ترجع تحضن عالاول الجزء الاول من المحاضرة هاي السبب لانه حتى تفهم اكثر عن نفسك حتى تفهم بشكل افضل عن نفسك - [00:57:59](#)

ارجو من اللي فاتح المايك بس يغلقوه اذا سمحتوا تمام ففي امكانية زي ما حكينا ان شاء الله بنرفعها عبر اليوتيوب بترجع تحضر هذا الجزء آآ اختي ام براء الموضوع مش نتيجة. الموضوع احنا هذي المقاييس - [00:58:17](#)

ما عملنا عليها اشني بنسميه يعني بالتحليلات الاحصائية اللي الها علاقة سيدي اسمو بالعربي نوض اا هي نوعية مش كمية يعني مش الهدف انه نطلع قديش المجموع العام هي العبارة قديش بتنطبق - [00:58:36](#)

تمام قديش موافقة عليها من واحد عشرة بتعطيك مؤشر عن نفسك بكل بساطة فهي عبارات كاشفة عبارات كاشفة عن نفسك تمام؟ اه بتحبي تشاركه؟ نعم ممكن تخلي ابنائك يعبوا تمام؟ اه يعني بعذر اختي انا اللي بده يرجع - [00:58:55](#)

اه طيب بتمون يا اختي يا لما ان شاء الله بنزل لكم اياه على التليجرام تمام ان شاء الله تستفيدوا منه. هذا الجدول وبالتالي هون حنلاحظ انه لما منحكي عن المواجهات - [00:59:14](#)

اللي بدنا نعملها المواجهات حتنقسم لا جزئين يا مواجهات بتخص حدث خارجي اشني صار معي بالعمل اشني صار بيني وبين ابني شيه صار بين زوج وزوجته او العكس اه مادة ما زبطت فيها في الجامعة - [00:59:33](#)

اه اشكالية معينة مع الجار لانا احداث خارجية في مقاتلة في مواجهات هي بدك تتعامل مع استجابات داخلية كيف استجابات داخلية بتغير مزاجي بكون منكدا احيانا غضبان ومعصب من جواري - [01:00:02](#)

مش مبسوط احيانا بكون مستاء جدا فش سبب فش سبب خارجي يعني لكن هذا الاشني بصيروا بتكرر معي. استجابات داخلية بكون قلق ومتوتر بكون غضبان تمام من اجل ذلك الفيصل هون انه الاحداث الخارجية اي احداث في بيتك - [01:00:31](#)

او محيطك اما المواجهة الداخلية في مواجهة استجاباتك اشياء بتغيرات بتصير جواك سواء تغير على جسمك فجأة هيك

توترت صار معي تسارع ضاق نفسي او نفسيا فعلت بتضلها ترجع لي ذكريات انا ما بدي افكر فيها - [01:00:58](#)

في موضوع مسيطر عتفكيري في موضوع ملح هذا الجزء تحديدا هو اللي بدخلنا انه نفهم هالاشي اللي بصير معك باستجاباتك الداخلية. هل هو شيه طبيعي او اضطراب نفسي يعني قد يكون طبيعي - [01:01:24](#)

تمام اللي بصير معك جدا طبيعي قد يكون لا هو يعني دليل على وجود اضطراب نفسي لانه غالبا غالبا موضوع الاضطرابات النفسية هو بيختص اكثر تمام اه في موضوع انه الاستجابات داخلية وقوية ومزعجة للشخص تؤثر عليه - [01:01:41](#)

فهذا بيخلينا بدنا نتنبه اكثر اللي عماله بيصير خيلنا نشوف زي ما عملنا المرة الماضية وضرنا امثلة ابتلي مروان بالفترة الاخيرة وانا يعني خليت نفس الامثلة وحنخلي نفس الامثلة مشان تصير مألوفة لكم - [01:02:07](#)

ابتلي مروان بالفترة الاخيرة ببعض الظروف الصعبة لقد فقد مروان توازنه وحكمته التي كان معهودا بها فقرر ان يعتزل الناس والمجتمع اذا ما هي طريقة مروان في التعامل مع محيطه - [01:02:28](#)

الان ايش هي صارت طريقة مروان؟ خيلنا نشوف ناخذ مشاركة صوتية تفضلوا. اللي بحب يشارك صوتيا بدقيقة يتفضل. نعم الله يسامحه تفضلي يا ميسرة اه يعني واضح انه طريق الانسحاب - [01:02:46](#)

اذا هو عماله مش بينسحب هو بيتجنب او كي. اكثر. نعم انسحاب بواجه لكن بجوز في نص الوقت هون صار يعتزل الاعتزال هون شكل من اشكال التجنب. واضح؟ نعم نعم تكل من اشكال التجنب - [01:03:03](#)

الفرق انه الانسحاب بواجه لفترة بس مش للفترة الكافية عرفتي شو؟ او بعمل الاشيا بس بعدين بنسحب منه لكن الاعتزال او العزلة او الابتعاد اصلا من الاصل من غير مواجهة احنا بنحكي هون عن ايش - [01:03:22](#)

انه التجنب. تجنب. اذا هل انه طريقة مروان الان اه اسف اه اه سعاد دقيقة مروان مروان الامور لا لا انا السلايدز عندي تقدمت بشكل مش احنا بدنا نحكي عن مروان واجهته مشاكل - [01:03:39](#)

واتجنبها تحمليين تحمليين. نحن قاعدين نسمع اصلا للاسف انه اه دقيقة هاي مشكلة تقنية صارت طيب ما انا صفت كنت احكي عن مروان من وين اجت سعاد هاي؟ بس خلص الواحد كان - [01:03:59](#)

فطريقة مروان اذا متفقين انه ايش طريقة مروان تفضلي اذا طريقة مروان طريقة تجنبية تجنب. تجنب معذرة كان يعني بنتقطع عندي. التجنب احنا حكينا له. تمام وبالتالي هون حنا لاحظ انه ايضا هذا التجنب على جزئية العقل. يعني - [01:04:30](#)

التصرف مروان بتجنبه ليس تصرف متعقل صحيح اه ليه اعتبرنا غير متعقل لانه يعتزل الناس تماما شو رأيك حدا يعتزل الناس تماما مرات ردة فعل بيعتزل الفجأة يعتزل مدة وبعدين يرجع مرة اخرى - [01:04:59](#)

تمام. اذا هل هذا ردة فعل متعقلا اه حسب المدة يعني انا برأيي اذا بتسألني عن رأيي حسب المدة اللي بعترز فيها اذا كان اعتزال يلتقط انفاسه لانه احيانا المواجهة بتكون خلص ما قادر يتحمل - [01:05:23](#)

وبكون اعتزال جزئي. يلتقط انفاسه حتى يقدر بعد هيك انه يوقف ممتاز جدا. اذا انت تتفقي انه احيانا لازم نفهم كيف طريقة التجنب. او طريقة الانسحاب حتى نقرر قديش هي طبيعية ولا مش طبيعية - [01:05:39](#)

شو الدافع لالها؟ قديش مدتها؟ قديش شدتها؟ قديش تأثيرها صحيح؟ نعم نعم لكن احنا بنعتبر هون اذا راح للتجنب بشكل كبير ولفترة كبيرة هون صار مشكلة حتى في التحكيم العقلي للامور - [01:05:56](#)

لانه هون هو اتجه للتجنب بشكل صار في عزلة كبيرة. طبعاً زي ما تفضلتي اذا طالت المدة مش والله بعد له يوم يومين شوي اعتزل لفترة يرتاح راح لمكان يريح لا لا - [01:06:14](#)

نحكي صار نمط زي ما قلنا احنا مشكلتنا لما تصير الاشياء نمطية نمط بالنسبة لاله التجنب تمام في المقابل مين بده يشاركنا بحالة سعاد؟ من يشارك صوتيا بحالة سعاد انا بشهد الدكتور - [01:06:32](#)

اتفضل يا اخي اه اذا واضحة عندك شو رأيك تقرأها انت زمان بقرأها فهل زوجة سعيدة في حياتها لكنها دائما حريصة على تتبع كل ما في الحياة العصرية من مظاهر - [01:06:51](#)

حتى بات الامر مرهقا لزوجها من ناحية مادية مما قد سبب مشاكل لاحقة تمام. اذا شو طريقة سعاد في التعامل مع نمط حياتها اسلوب حياتها اسلوب عيشها تعامل حسب ما اظن انها بتراقب الاخرين وبتراقب اه - [01:07:04](#)

اه النعم الموجودة عند الناس وبتحاول انها توفرها باي طريقة اذا تتبع الحياة العصرية ومظاهرها وكانها لا تستكفي من شئ صحيح اه نعم اذا هل عند سعاد مشكلة في نمط حياتها واسلوب معيشتها صار؟ - [01:07:23](#)

نعم يوجد فيه مشكلة طيب برأيك اليوم مع موضوع السوشيال ميديا اللي هي قنوات التواصل الموجودة الان. قديش مشكلة نمط الحياة عمالها بتظهر عالناس اه نعم بتزيد اه الناحية الاستهلاكية عند الناس - [01:07:43](#)

مع كثرة الاعلانات نعم بتزيد الناحية الاستهلاكية. هل مقارنات قديش بتزيد زيد مقارنة خاصة مع تصوير حياتهم تمام هادا الموضوع تتبع حياة الاخرين المقارنات. وجالسين الناس فقط يتبعوا يتبعوا لبعض. هذا حيزيد - [01:08:04](#)

اذ جدا في مشاكل نمط الحياة. ونمط الحياة برأيك هذا كيف حينعكس على الشخص نفسيا اه راح يصير اه كل ما ينزل اشئ جديد يعني ما يرتاح الا لما يكون موجود عنده - [01:08:28](#)

وما يكتفي بالاشياء ولو كانت بتكفي حاجته شو ما كانت. صحيح. اذا هل سعاد طيب بتعمل هذا الاشئ بسبب التعويض هي بدا تعوض شئ معين؟ جزئيات تعويضية امامها نعم. هذا نمط حياة بنسميه نمط حياة تعويضي. وكأنه الشخص يبدأ في ايجاد في ايجاد - [01:08:41](#)

قيمه الذاتية في الاغراض في الاشياء واضح اه نعم يابا يعني اتخيل قديش نمط الحياة مهم وطريقة تفكيرنا مهمة اه في سؤال كان بده يسأله استاذ لمجموعة من الطلاب تمام - [01:09:04](#)

السؤال كالتالي شو بدك تصير لما تكبر فاجى وجه السؤال لاول طالب قال له شو بدك تصير لما بتكبر؟ شو بتتوقع ممكن تجاوبه؟ ممكن نجاب من دون تفكير طيب - [01:09:29](#)

ماشي ممكن جواب وطيب كذا هذا اللي انت بتتوقعه اه؟ هذا هذا هذه الاجابة المتوقعة اه؟ انا بتعرف شو تجاوبه قال له بدي اصير اختيار شو حتصير لما تكبر؟ قال له حصير اختيار - [01:09:46](#)

جايب غير متوقع ايجابي غير متوقعة صحيح؟ مم هي اجابة واقعية لكنها غير متوقعة هذه هي بالضبط هلا هادا اللي بصير شف كانه في ذهن زوايا معينة في هاي الزاوية اللي بنشوف منها الحياة - [01:10:06](#)

هذا الطفل اجابته واقعية شو حتصير لما تكبر هو الزاوية تبعت المهن والانجاز مش هي اللي عماله بشوف الحياة منها. هو قاعد بشوف الحياة من زاوية اخرى فهذا اللي باثر على نمط حياتنا. سعاد عمالها بتشوف الحياة من زاوية الاغراض - [01:10:27](#)

ختيار يعني اه اه شيخ كبير بالعمر. يا هدى احنا اهل فلسطين بنحكي اختيار تمام يعني شخص كبير بالعمر. شايب اه مثلا بالسعودية بقولوا شايب تمام تخيل قديش احيانا ممكن انه تكون زاوية - [01:10:48](#)

انتباهنا زاوية تفكيرنا عمالها بتخلينا نشوف امور ما بيشوفوها الاخرين او ممكن لو نيجي نحكي مع سعاد بتحكي؟ طب ما هي هاي الحياة. ما الناس قاعدة بتستمتع بتجيب اغراض وامور وكذا. ليش انتم مستكثرين هذا الامر علي؟ - [01:11:12](#)

هذا معناه ايش هي زاوية الحياة اللي بتخلي الشخص يعيش نمط حياته على هذا الاساس شكرا لمشاركتك بارك الله فيك طيب عجوز احسنت يا لمى عجوز مين بده يشاركتنا بهذه الحالة؟ ابوه يا استاز. السلام عليكم - [01:11:28](#)

وعليكم السلام. تقوى ولا اقرأ؟ اقرأ ما في مشكلة ان شاء الله شاكر استاذ في مدرسة يدرس اللغة العربية لكنه كثير الضغط على نفسه بعناء بغاية العطاء آآ مما يجعله مرهقا ومستنزفا معظم الوقت. ما هي طريقة شاكر في التعامل مع - [01:11:47](#)

جودة حياتهم نعم ايش طريقته؟ اه اتوقع هو بيواجه الحياة دائما وبيضغط على نفسه تقريبا اه المواجهة يا استاذي اذا قد تكون هي اجهاد بداية في دائرة العزم. اجهاد زائد. يؤثر فعليا هذا الاجهاد عليه جسديا. بحيث مش - [01:12:08](#)

شاكر يقدر حجم الجهود الكافي. صحيح؟ نعم صحيح. يعني قديش من الناس بجهد نفسه في الشغل اجهاد زائد اجهاد زائد. انا بحكي عن الاجهاد الزائد الان وبتسمعون كل ما تحكي معه بيقول لك لآ ما هو الواحد لازم يتطور لازم يعمل لازم يسوي لازم كذا - [01:12:32](#)

حالته الصحية مسلا بالتالي ممكن بجهد نفسه ويتنكر بشكل او باخر لتأثير الموضوع حقيقة على صحته وهذا اللي انه نبلش نعرف اهمية التوازن تمام؟ انه ماشي لنمط حياتنا لجودة حياتنا لامور حياتنا. قديش الجهد الكافي او متى بصير اجهاد بالعكس اجهاد -

[01:12:52](#)

تمام؟ لكن الاجهاد احيانا مبرر لبعض الناس. في بعض الناس مضطر انه يجهد نفسه لاسباب. لكن في ناس بجهد نفسه تحت بند التنكر وهو بقول لك انا بدي اكون احسن انا بدي اوصل او بند الامان اللي هو الكمالية. انا بدي اوصل لاحسن اشى ممكن يوصله شخص -

[01:13:21](#)

فالتوازن مهم جدا. التوازن هون بيدل قديش هو اساس ومركزي في حياة الناس اذا شكرا لك بارك الله فيك. حتى حتى نشوف احنا الامور بشكل او باخر التفاصيل اللي بتخص المناعة النفسية. احنا بنحكي عن دائرة. يعطيك العافية استاذ - [01:13:41](#)

طب تحمليني اختي بس شوي نحكي عن دائرة اساسية مركزية هي دائرة المواجهة او البتأدي للمواجهة بس هي دائرة العزم العزب دائرة العزم حتى تتحول الى مواجهة وقدر من التجنب اذا لازم او قدر من الانسحاب اذا لازم يعني في الحد الطبيعي زي ما حكينا

[01:14:06](#) - قديش النسبة -

لكن تكون بالاخرة هي دائرة المواجهة ممكن نروح باتجاه التحمل حكينا فيه ابعاد اساسية للمناعة البعد الاول التحمل البعد الثاني

المرونة البعد الثالث التأقلم البعد الرابع التعافي والبعد الخامس الحصانة - [01:14:28](#)

يعني قد نواجه امر كيف نواجهه بانه نتحمل ثقله علينا انا بوصفها انك بتعرفوا كيس البوكس انك تتحمل الضربات تتحمل الضربات شو ما كانت. وهذا بصير في ظرف معين تمام؟ تخيل شخص سجين - [01:14:48](#)

هو بيتحمل ظروف السجن هلاً اذا بالبداية تحمل وقرر انه ياخذ قرار التحمل بنساعده شوي شوي لقرارات في المرونة. يعمل شوية مرونة في حياته لاشياء تخلي فترة هذا السجن مثلا زي المعتقلين الفلسطينيين في سجون الاحتلال - [01:15:08](#)

التحمل اساس ثم بناء المرونة شوي شوي لانه هاي المرونة ستقود مع المدة لنوع من التأقلم مع الحياة. ولا يعني التأقلم مع ظرف انه شىء سيء. احيانا انت بحاجة تتأقلم مع ظرف مجبر عليه. مضطر له - [01:15:31](#)

حتى تستطيع انك تنتج شىء معين عالاقبل لانه مهما كانوا وين ما رحنت انت مطلوب منك تحقق عبوديتك لله عز وجل فوين ما رحنت اينما وضعوك مطلوب منك تتعبد الله عز وجل وتحقق هذه العبودية بعباداتك وطاعاتك - [01:15:53](#)

سواء كانت البدنية او القلبية فهذا بيقتود فيما بعد اذا حققنا هذه الثلاثية انه بنقدر نشغل على موضوع التعافي من التجارب الصعبة سواء كانت قاضي مشان ما نرجع لو لا - [01:16:12](#)

كان فاماذا نفعل قدر الله وما شاء فعل. بس هاي الها طريقة تعافي ثم الحصانة بحيث يصير عندنا حصانة من انه اذا تعرضنا لظروف مشابهة وكانه هذي كانت نوع من التدريب - [01:16:29](#)

بحيث انه الظروف المشابهة لو تعرضنا لها لاحقا مش ضروري تكون زيها بس شبيهة بها او تحتاج الى نفس المكونات النفسية نقدر نتجاوزها او نتعامل معها بشكل افضل لانه احنا عنا صار الخبرة والامكانيات النفسية المناسبة - [01:16:46](#)

لكن حتى نمر الى هذه الابعاد هذي الابعاد بشكل سليم لازم نتعرف على معالم كل مسار وعلامات المسار هاي حنشرحها بعدين بعدي في يعني في اللقاءات القادمة يعني بدي اروح عالتحمل - [01:17:04](#)

وبدي ازيد امكانية التحمل للظروف اللي بواجهها. بدي اعرف شو معالم هذا المسار. معالم مسار التحمل. في حياتي. وما هي علامات هذا المسار وحتى اصل الى درجة مناسبة من التحمل - [01:17:23](#)

بعديها بدي ابني عند نفسي نوع من المرونة في الظروف اللي بمر فيها. ما هي معالم المسار وما هي العلامات معالم المسار معالم معينة اني قاعد انا بروح بالاتجاه الصحيح. وعلامات المسار ايش الاشياء اللي ما اعملها. زي لما تقود سيارتك في طريق - [01:17:37](#)

ففي معالم للطريق وفي علامات اشارات هذا الطريق مسدود. اشارة بتحكي لك توقف هنا. اشارة بتحكي لك اذهب الى اليمين. تمام فهذه طريقة مشان وانا ماشي في هذه الطريق طريق تحمل الى الامور او طريق انه بدي اعمل نوع من المرونة في حياتي او طريق

اني بدي أتأقلم مع اللي بتعرض له او طريق اني انا بدي اتعافى مما مررت به - [01:17:54](#)

او طريق بدي اشكل نوع من الحصانة ما هي المعالم بهذا الطريق؟ المعالم الاساسية ثم ما هي العلامات خلال هذا الطريق بحيث انه اكون في المسار الصحيح هذه هي المعادلة الكاملة - [01:18:18](#)

هذه هي معادلة يوسف مسلم لموضوع المناعة النفسية يعني هذا الرسم هو اساس كل العلم بعشر سنوات اللي خلف المنعة النفسية في البرنامج اللي احنا بنطرحه وكل واحدة من هдол - [01:18:37](#)

سواء كان التحمل او المرونة او التأقلم لها لها ابعاد ولها مفاهيم ولها امور كيف نتمكن منها كيف نبني فيها في اللقاء القادم واللي بعديه احنا حنبني التحمل سيكون كل توجهنا لبناء التحمل - [01:18:57](#)

هذا سيكون توجهنا باذنه تعالى تمام. كان في اخت بدھا تشارك تفضلي الاخت اللي كانت بدھا تشارك صوتيا تفضلي. افتحي المايك وتفضلي اه يعطيك الف عافية دكتور الله يعافيك ويسلموا كثير على اللقاء المميز جدا - [01:19:18](#)

نشكرك عالکلام فوق الرائع طبعا وفوق الوصف. بس عندي وجهة نزر اخرى لشاكر لقصة شاكر نعم انه هو شخص يمكن يكون من الاشخاص اللي عندها توتر زائد صحيح صحيح هل انت حضرت اللقاءات الاولى - [01:19:45](#)

لا والله الصراحة هادا اول لقاء ليا. ما كنت اعرف قبل. بس هاي بتشرف فيك جدا وشكرا لحضورك ونسأل الله انه يعني برضه ننتفع في رأيك اه فارجع للقاء الاول حتشوفي انه في اللقاء الاول تمام؟ منحكي عن قصة انه السيناريوهات المختلفة للامور. يعني نفس الامر - [01:20:11](#)

ممکن يكون اله اكثر من بعد وخليني اشاركك شو القصد في هذا الكلام. الان الان لو صدر مني سلوك اه اختي معي انت او معك لو صدر مني سلوك تقدرني توصفي سلوك اللي صدر مني - [01:20:35](#)

اه طبعا طيب بتقدرني توصفي نيتي او دافعي لهذا التصرف؟ لأ ممكن احلل تحليل بس اصف لك. احسنت. وهذا اللي بختلف. ليش احنا في العيادة النفسية وفي الاستشارات النفسية بنهتهم بنهتهم - [01:20:55](#)

انه لما الاهل او الزوجة او اللي بيجينا يحكي عن حدا بنقول له بدنا نشوف الشخص لانه ممكن تيجي وتوصف لي السلوك. لكن لا احد يستطيع ان يصف النية والدافع - [01:21:12](#)

صحيح مزبوط. واضح وهذا اللي تفضلتيه صحيح مائة بالمائة. مشان هيك احنا في اللقاء الاول في الجزء الاول في اللقاء الاول كنا بنحكي عن هذا الجزء انه فعليا ممكن يكون في يعني اه عشرين تفسير - [01:21:25](#)

عندنا احنا ضربنا الامثلة مشان نساعد انفسنا ونوسع مداركنا. تمام؟ انه سيناريو مقترح. لكن هل هو بالضرورة هذا الكلام؟ انتم تفضلتوا قلتي ما بوافق على هذا الكلام عندي وجهة نظر اخرى. انت صادقة صحيح. اللي بتحكيه صحيح - [01:21:41](#)

مع شخص اخر نفس الظروف اللي بنحكي عن شاكر لكن يكون الدافع الدافع او النية مختلفة اتجاه هذا السلوك اكيد طبعا. فبالعكس يعني ملاحظتك بصراحة ممتازة وفي مكانها. بارك الله فيك. بارك الله فيك - [01:21:59](#)

انا اللي اشكرك والله على دعمك وعلى انك هيك في الرأي بتكون متاح. يعني عندك اه مساحة انه الانسان يعطي رأيه كاريك والحاجة تاغي اشاركك بشغلة اشاركك بشغلة وحاسمة انا اسف انك قاطعتك. بتخليني اشاركك بشغلة - [01:22:19](#)

اه. انا بشتغل في تقديم الاستشارات من اثنين وعشرين عام. استشاراتي النفسية. تمام؟ ما شاء الله برجع وبقول للناس انا اللي تعلمته في العيادة من الناس ثم لما صرت بدرب وتعلمته من التدريب هو امر كبير - [01:22:40](#)

عنا دبلومات متخصصة لطلاب العلاج النفسي. منها دبلوم في العلاج المعرفي السلوكي. والان يعني عمالنا بنعمل دبلوم في العلاج المرتكز على المناعة النفسية بالاصل تمام بنعلم الطلاب كثير مهمة انه هذا الشخص اللي قبالك - [01:22:56](#)

انت تحتاجة مش بس هو بحتاجك انت بتحتاجة مشان تتعلم منه ولانه ممكن يفتح بصيرتك وذهنك على كثير من الامور بتذكر. صحيح خليني اشاركك يعني احنا قلنا في مجال نشارك خصوصياتنا - [01:23:12](#)

اكيد بالعشر سنوات الاولى وانا بمارس هذه المهنة ابتعرف الواحد بتعلم بتدرب و بدرس فبطبق الاشياء زي ما هي كتاب او زي ما

يقول له المشرف او زي ما هو مكتوب اه اه في الابحاث والدراسات - [01:23:28](#)

لكن بعد عشر سنوات انا بلشت اتخصص باشي بسموه الاشراف بالعلاج النفسي يعني اني تمام؟ لما بلشت اتخصص بهذا الاشى بلشت اشوف العلاج النفسي بطريقة مختلفة وهذا خلاني ابلش افتح دفتر كل سنة - [01:23:45](#)

اللي بنسميها اللي هي الملاحظات السريرية واحاول شوف المراجع من منظور المراجع مش من منظور الكتاب والابحاث صحيح الو وتفاجئت لما اعطيت فرصة للملاحظة الحرة اني انا قديش تعلمت من الناس. لاجل ذلك هذا اللي بعمله اليوم - [01:24:03](#)

وبقدمه بهذا الشكل كان واحدة من الناس بتحكي معقول بتقدم هذا الاشى مجانا قلت لها هذا من حمد وشكر الله اللي انا بصيرتي قبل اطنعشر عام اني افهم الناس من انفسهم. وما اظلني عالق في داخل كتب غريبة طلعت ما - [01:24:27](#)

عن مجتمعنا وما بتتحدث عن كلنا وما بتتحدث عن دينا وما بتتحدث عن ثقافتنا الواحد يتحرر ويرى ويرى من خلال الناس. وبالآخر هاي الكتب والابحاث دير بالك هي مش مكتوبة عن الناس - [01:24:44](#)

قام مكتوب عليه الناس اذا اذا قدرنا ان نلج الى ذهن الناس ونفهمهم زي ما هم نلج الى اذهانهم ونفهمهم كما هم تلقيني حنفهم اشياء من غير ما نكون مقيدين جدا - [01:25:03](#)

بالكتب اللي للحظة من اللحظات قد تكون فيها اخطاء او قد تكون مكتوبة عالمجتمعات اخرى. اكيد والحياة العملية افضل فبالعكس اللي تفضلت فيه اه مشاركة جيدة وانا بالعكس كل متدرب موجود - [01:25:22](#)

بتعلم منه وبعدل وبصحح التدريبات بناء عالي بحكوه الناس ان كان فيه وجهة نظر فبارك الله فيك تمام يسلموا بارك الله فيك انت ايضا امين تشرفت بمعرفتك كثير ويا ريت يا ريت تكون في برامج اكثر واكثر - [01:25:39](#)

بازنه تعالى الله يقدرنا وياكم احنا منا بس منا منكم دعاء بالتوفيق في ذلك والله يعيننا يا رب ان شاء الله اكيد امين. فبالتالي هذه هي المعادلة. نضيف للمعادلة موضوع العقل والقلب والتواصل ونمط الحياة والنمو وجودة الحياة - [01:26:02](#)

هذا السلايد هو شغلي في عشر سنوات تمام؟ لكن في كل دائرة تفاصيل تكاد تكون بحد ذاتها كتاب كبير. حقيقة فسنأل الله انه تقدر نقدم لكم ما استطعنا من ذلك - [01:26:25](#)

لانه برجع و بحكي الموقع اللي احنا فيه كمعالجين وكناس دارسين لعلم النفس بخلينا نستشعر قديش حاجة الناس حاجة هدول الناس العالقين انه نسد هذا الثغر بحيث انه نقف ونفهم - [01:26:41](#)

هذا العلم جيدا ونقدم للناس الاجود لانه مش مزحة حياتك مش مزحة. اجي اقدم لك وجهة نظر او اقدم لك شىء اقول لك هذا علم ويطلع مش علم او اقدم لك حلول وتطلع بالعكس هي نوع من صناعة المشكلات. ديروا بالكم بعض الاشياء التي يقال عنها حلول هي تصنع مشكلات مش حلول - [01:27:03](#)

اعطيكم مثال في موضوع التنمية البشرية. هبلوا الناس انه لازم تبعد عن كل شىء سلبي فانخفض تحمل الناس للمشاعر الغير سارة. لانه بديش اشعر هذا اللي سميناه احنا فزع فزع - [01:27:26](#)

تزع المشاعر او فزع عدم الارتياح فصرت انت ايش بدك؟ بيقولوا وهدول الناس انه لازم تكون مرتاح. بعد عن الاشخاص السلبيين. طب دقيقة هل هدول الاشخاص السلبيين ممكن يكون - [01:27:42](#)

اخوي تمام؟ كيف ابعد عنه تمام؟ ممكن يكون يعني انا ما بحكي عن نفسي لكن عنده بعض الناس ابوك طب رب العزة بقول لك وصاحبها وصاحبها في الدنيا معروفا. كيف كيف بدى ابعد عنه - [01:27:58](#)

اذا هذا مهم جدا انه نتنبه له لما بنيجي وبنسمع في الامور النفسية بدنا نكون فاهمين من مين بنسمع وفاهمين عن ايش بيحكي وفاهمين المنطق في اشياء على رأي اخوانا السعوديين تعور القلب - [01:28:12](#)

لما بتيجوا بتتطلع عالعالقين في قصص الطاقة وتنظيف الشاكرات من وين هذا الكلام مهو اذا انت بدك تجيب اشى بدك تعطيني ادلة. بالحد الادنى ففي ناس هدول العالقين هم الناس اللي بدهم اسمعني جيدا. هؤلاء العالقين - [01:28:33](#)

مش اغبياء لكن صاحب الحاجة اهوج وهذا العالق بده يتعلق بقشة لكن هذه القشة قد تكون القشة التي قصمت ظهر البعير قسمت



ظهر البعير فبدل ما يتعلق فيها فقصمت ظهره - [01:28:56](#)

وهذا اللي بصير بلش يأمن لك بالشاكرات والبعد ومش عارف ايش ثم وجد انه هذا المنهج اساء لدينه وتدينه وديانته يعني عدد من الناس اللي اخدوا تدريبات في التنمية البشرية وانا بحكي عن متابعة جيدة لهؤلاء الناس - [01:29:16](#)  
لم يعد راضيا في شيء. بطل يرضى عن اولاده وعن زوجته. دائما حاس انه الامور لازم تكون احسن. ما بقول لك انت فكر وحيصير او مجرد انت اردت حيثحقق مجرد الاشياء مرتبطة فيك - [01:29:36](#)

مشان هيك هاي علوم الكسالى كيف يعني علوم الكسالى؟ اللي بتحكي لك هي بس انت تمنى انه يتحقق وحط ببالك انه رايح يتحقق. ما بحكي لك فعليا قديش الجهد والاستمرارية اللي لازم تبذلها - [01:29:51](#)  
اي امر حيثحقق مجرد ما فكرت فيه. طب وممكن تبذلوا الجهد والاستمرارية لكن هذا الامر غير مقدر لك في حياتك هذا اللي حنفضله في التحمل. لانه حنحكي عن المشيئة والارادة. نشوف مشيئة الله عز وجل - [01:30:03](#)

مثلا وفاة عزيز قديش هذا امر قاهر لالك قديش نحن مقهورون بالموت فكر بايجابية. شو بدك تحكي له فكر بايجابية. عن جد ايش بدك تفكر بايجابية بوفاة عزيز؟ بوفاة عزيز بدك تستعين بالله عز وجل - [01:30:18](#)  
وتسأل الله وتدعوه انه يغفر له ويصبرك من بعده فهذا امر بده تحمل وقمة التحمل ومركزه هو الصبر فتيجي تحكي لي فكر بايجابية اي ايجابية هاي فكر بايمانية فكر بايمانية - [01:30:37](#)

فكر بان تستعين بالله وبايمانك بالله واركان ايمانك بالله هذا بدك تفكر فيه او يجي يقول لك عن واحدة والله طلقت ولساتها متعلقة بزوجها او شخص طلق ولساته متعلق بزوجته ويعاني حبتها تعلق فيها - [01:31:07](#)  
تمام فكر بايجابية هذا بده يتحمل لازم نعلمه يتحمل الصبر والاستعانة بالله عز وجل بده يحقق بعض المعاني في حياته تمام؟ لانه وفاة عزيز زي ما حكينا قبل شوي يتحمل بس مش معناه بتخلص - [01:31:31](#)

من اللي بداخلي حتى يعقوب عليه السلام بكى حتى ابيضت عيناه من الحزن فهو كظيم ممكن انه يكون هذا الشيء يؤثر على النفس على حال النفس حماس نخاف ونحزن. هذا موجود في حياتنا - [01:31:54](#)  
وبنمر بهاي الاشياء فكيف اتحملها ثم كيف اكون مرنا بعد ذلك؟ ثم كيف أتأقلم ثم كيف اتعافى؟ ثم كيف تصبح هذه التجربة حصانة لي؟ فيكون هذا الابتلاء في حياتي كان تمكينا - [01:32:11](#)

عند الله عز وجل او الغربة زي قضية اللاجئين واسأل الله ان يرد الناس الى اوطانه من اينما كان لانه كثر اللاجئين من كثير من البلاد ايش بدك تحكي له لهذا اللاجئ؟ - [01:32:32](#)  
فكر بايجابية هدم بيته خرب شغله هذا بدك تعلمه كيف يستعين بالله هذا بدك تعلمه كيف يصبر هذا بدك تعلمه كيف يجعل من صبره في معاشه مردودا لميعاده في الآخرة - [01:32:50](#)

هذه المهمة الحقيقية اللي بدك تعلمه اياها هذا اللي بده يتعلمه لانه فوق ما خسر بدك اياه يخسر الدنيا والآخرة وتقول له ايجابية وطاقة وجذب هذا بده يتعلم كيف يستثمر حقيقة ما حصل في معاشه ليكون في اجره في معاده - [01:33:11](#)  
في ميعاده حتى يؤجر به انت متخيل انه في ناس في ابتلاءات ممكن نضيع عليهم الصبر اللي هو ممكن يكون في اجر عظيم بنضيع عليهم الاجر من حيث لا نشعر - [01:33:31](#)

وبالتالي هذا هو هدفنا انه احنا نشتغل مع بعض على المعادلة الكاملة عالتحمل لانه التحمل هذي صورة يعرفها من في جيلي من الشعب الفلسطيني هذا اسمه جبل المحامل كانت صورة في كل بيت تقريبا من بيوت الفلسطينيين - [01:33:48](#)  
قضيتنا التي نحملها على اكتافنا تمام؟ ولا نضعها. جبل محامي لكن هذا يحتاج لتحمل يحتاج للوقوف بموقف التقبل لما يحصل معك من احداث او امور مزعجة وتمضي رغم اثرها عليك - [01:34:12](#)

التقبل مش انك تقبل المحتل كان هون. التقبل انك تقبل هذا وما حصل الان هذا ما حصل في حياتي بدي اعرف انه هذا حصب. اعترف انه هذا حصل وافهمه وافهم كيف اؤجر في ذلك - [01:34:32](#)

وكيف امضي في معاشي من غير ما اخرب معادي من غير ما اسخط واتسخط من غير ما اكون آآ شخص يسيء الى نفسه ويسيه الى دينه فهذا هو التحمل لانه التحمل هو التقبل احيانا بلا دفع للامام. ثمانين عام - [01:34:51](#)

ثمانين عام مرت كيف بدي اتقبل والامور ما بتمشي للامام كيف بدنا نحتمل انه اللي بصير احيانا حولك بتعرف لما تجلس بمكان وفي رائحة كريهة ومضطر تجلس فيه تمام كيف بدي اتحمل - [01:35:18](#)

انه ما زالت هذه الارض محتلة ما زال هذا الكلام بيحصل على هذه الارض تمام ما زال هذا العدو العفن رائحته تزكم الانوف كيف بدي اتحمل هذا الحمل الثقيل؟ وكيف بده يكون جهدي - [01:35:37](#)

قبل كل شيه لله عز وجل قبل كل شيه وايشا لعله يكون في يوم من الايام على الاقل بالحد الادنى اربي اولادي انه هذه ارضنا وقضيتنا وهي عقيدة وليست قضية - [01:35:58](#)

هي عقيدة وليست قضية بالتالي هذا زي لما تكون في سفينة وبدها توصل من مدينة الى مدينة تمام في البحر ويضرب الموج والربان الشاطر بيعرف انه اذا مضى للامام ستتكرس السفينة - [01:36:14](#)

يرسو باي جانب امن شوي وينتظر حتى يخف الموج والريح ثم يمضي من جديد لاجل ذلك التحمل لوفاة عزيز لانفصال لوجود ابن سيء الخلق لا ظرف مادي صعب للجوء. كانه هذا ان اتعلم كيف اتقبل ان اعمل رغبة - [01:36:33](#)

من الالم اللي بشعر فيه ما اهرب من المي ما اتنكر لمشكلتي اواجه بما استطيع وهذا احنا حناخذ فقط عشر دقائق اضافية ونهني ان شاء الله. مشان اللي تأخرنا عليهم. انا بعذر انه احتجنا لشوية وقت - [01:36:58](#)

سعيد طالب جامعي يدرس في كلية التمريض في السنة الثالثة يشكو سعيد في بعض الاحيان من اندفاعيته حيث انه لا يقدر عواقب الامور بالشكل المناسب مما يجعل سعيد عرضة للمشاكل خاصة في علاقته مع الاخرين. حين يتحدث دون تفكير - [01:37:19](#)

يا ترى هل التحمل طريقة مفيدة لسعيد شو رأيكم؟ هل التحمل طريقة مفيدة لسعيد لانه في طبع يغلب احيانا نعم بده يتحمل انه عنده هذا الطبع بداية ويعترف به ويتقبله - [01:37:38](#)

ثم يفكر كيف يقلل بالتدريج حتى يخفف من المشكلات اللي بتعرض لها احيانا بدك تتحمل صفة سيئة موجودة فيك تنفعل بزيادة بشوي. تبلس تتحملها. انا بعرف حالي بنفعل بزيادة بشوي. وبدي اتحمل هذا الانفعال - [01:37:57](#)

باب التحمل هون وهو اللي هو تقبل وجود مشكلة عندي سعيا في حلها والتعامل معها واضح او الواضح قد تكون المشكلة الاخرى هاي لانه في عليها جدل سامر محاسب في شركة مرموقة لكن مشكلة سامر في غيرته من الزملاء الاخرين - [01:38:16](#)

حيث لا يستطيع اخفاء ذلك مما يجعله مستاء ومنفعلا بشكل مزعج هل التحمل طريقة مفيدة لسامر؟ نعم في ناس عنده شيه من الغيرة. شيه من اه ضيقة العين اتجاه الاخرين. شيه من الحسد. بنلمسه بانفسنا احيانا - [01:38:41](#)

واحنا انسان متغير بظرف من الظروف يعني في سيدة اه كانت من اكثر الناس حبا للناس. لكن صار حدث جدا صعب في حياته وانفصلت عن زوجها بطريقة كثير صعبة. فصارت تنظر - [01:39:00](#)

لاي زوجين بنوع من الغيرة والحسد احيانا. ممكن يتغير؟ الواحد فينا نعم ما عنده ضمانات يضل زي ما هو. هذا اشوي بخوف نعم حقيقة بخوفك انه ما عندك ضمانات تضلك دائما كما انت - [01:39:15](#)

لاجل ذلك بدك تعد العدة مسبقا انك تحافظ على امكانيات جيدة حتى اذا صار اي شيه تقدر تواجهه تعض نفسك عدة جيدة وبالتالي نعم بدك تتحمل احيانا انه عندك غيرة - [01:39:31](#)

بس ما تروح معها عندك ضيقة عين لاشياء بس ما تروح معها عندك حب للمال بس ما تروح معه بدك تعرف الصفات الموجودة عندك اللي انت بحاجة تحمل وجودها حتى تستطيع انك تتعامل معها او ما تتجاوب معها عالاقل - [01:39:49](#)

فبتلاحظ في ناس عنده غيرة يتحمل انه عنده غيرة وفي نفس الوقت يحاول ان يغير من سلوكه بانه خلص. يعني ما شاء الله تبارك الرحمن يجبر نفسه على ذلك ويظل يذكر نفسه بذلك - [01:40:09](#)

تعاد زوجة سعيدة في حياتها لكنها دائما حريصة على تتبع كل ما في الحياة العصرية. حكينا عنها قبل شوي حتى بات الامر مرهقا

لزوجها من الناحية المادية مما قد يسبب مشاكل لاحقا - [01:40:23](#)

هل التحمل مفيد؟ نعم انها تتحمل انه ترغب في شيء ولا تحصل عليه يعجبها شيء ولا تشتريه يروق لها شيء ولا تبادر انها تبحث عنه واضح اذا التحمل اذا جاز التعبير ممكن يكون خصلة جيدة وطبع جيد نربيه في انفسنا؟ طبعا كثير من الامور تحتاج لتحمل -

[01:40:35](#)

رأفت اب متفاني جدا ومحب لاولاده واسرته. لكنه يحاول بشكل دائم ان يظهر او يظهر من اسرته صفات قد لا تكون فيهم لكنه يحب

ان تكون واجهته الاجتماعية مشرقة هل التحمل مفيد؟ نعم - [01:41:02](#)

بده يتحمل انه مش دائما بالضرورة تكون صورتك مشرقة احيانا قد تحدث بعض الامور وانت بحاجة انها تكون فيها نوع من الوضوح

حتى تستطيع ان تتعامل معها يتحمل انه بعض الناس - [01:41:17](#)

ممكن يكون مسيء او في امور مسينة بشكل او باخر موجودة في حياته التحمل لا يعني الاستسلام. بدنا ننتبه تحمل معناه اول خطوة

اللي هي الصبر على الامور ثم من صبرك على الامر تفكر كيف تنتقل للخطوة الجديدة - [01:41:33](#)

لانه صبرك بالبداية وفهمك لما يحصل هو اللي يساعدك انك تحله هلا هذه التفاصيل ارجوكم في ناس كتبوا بعض الامور صعب اقرأ

كل شيء موجود على التشاد لاجل ذلك بطلب منهم انه - [01:41:53](#)

يقصوها ويصيدها لالي لاحقا. حتى يعني نهتم نجابوهم. لانه يعني في اشيء بيدو انها مهمة لبعض الناس وبالتالي المتأزمات

الخاصة بالتحمل واللي غريبة عليه كلمة المتأزمات يرجع للقاء الثاني حيفهم ايش قصدنا بالمتأزمات - [01:42:08](#)

تمام انه انت احيانا بتوقف شيء بحياتك. مثلا بصير عندك حالة مرضية. شخص اصيب بالسرطان تمام؟ وحيثعافى خلال سنة او سنة

ونص لكنه هو بالجامعة بحيس انه مش حيلحق بالدنيا - [01:42:26](#)

مش حينجز زي غيره هالمقارنات والاقترانات اللي بتصير في راس الشخص بتتعبه بتخليه ما يتحمل تمام اه بس دقيقة لانه حيطفي

جهازى. انا بعتر جهاز الموبايل حيطفي حاجة لشاحن دقيقة - [01:42:41](#)

اه انا بعتر الان يعني هو الجهاز هاد مش اه مهيا صوتيا لكن اه يعني افضل عالاقل. تمام آآ بالتالي هون النقطة الثانية اللي بتيجي

التعامل مع الاحباط والسئم انه احيانا اللي بصير انه الامر - [01:43:21](#)

يطول معك وتحمله يطول معك تمام فبالتالي كيف بدك تتحمل هذا الملل؟ هذا السأم لمتى ولايمتى بده يضل هيك هذا مش سهل او

غياب الامل بيغيب عنك الامل بتحس انه انت زي اللي - [01:44:06](#)

وقع بحفرة ومش حيطلع منها ما فش حل خالص ما القيمة؟ ما الغاية؟ ما الهدف او وضع الايقاف السالب هدول الناس اللي بقول لك

خربانة خربانة خالص ما هي خربانة خربانة. بروح لاسوأ سلوكيات ممكنة - [01:44:26](#)

او ضغط الوقت انه حيضيع الوقت علي تمام؟ انه الامور هيك مش حيمشي هو قدرك اوقفك هنا وانت قد تكون تعاند قدرك اصلا

وتعاند ما كتبه الله لك لامر يربي بنفسك شيء - [01:44:41](#)

او الاسى على ما فات. ليت لو كان او بتحس انه وهادا اللي صاير عند كثير من الناس بتوقع انه الحياة مرتبة لازم تكون بشكل

معين كيف يعني انه منخلص المدرسة ثم الجامعة ثم بدي اشتغل ثم بدي اتزوج - [01:45:03](#)

فهادا خط واحد اتنين تلاتة اربعة زي قطاره اله محطات فاذا خرجت عن المحطة لاي سبب مرض امور بتخص اه اهلك. اي امر بتحس

انه كل شيء تتركب في حياتك - [01:45:20](#)

وكانه لازم الطبيعي تكون حياتك نفس النسخة عن الجميع لكن هو الطبيعي في الحياة مثلا من فترة كان في شخص عنده اعاقه بقول

لي انا مش عايش حياة طبيعية بقول له انت عايش طبيعة حياتك - [01:45:35](#)

كل واحد فينا عايش طبيعة حياته. ما حدا فينا بقدر يحكي حياة طبيعية هاي مش حياة طبيعية هاي حياة مليئة بالنعم شو القصد؟

حياتك انك انت درست وكانوا اهلك موجودين والله متعك فيهم. وعشت حياتك للان. وربنا متعك بالصحة. هاي حياة مليئة -

[01:45:52](#)

بالنعم هاي ما اسمها الحياة الطبيعية. هاي اسمها نعم الحياة لكن انت بتعيش طبيعة حياتك بما قدر لك فلاجل ذلك احذر انه يتسلل الشك داخلك وتظن بالله ظنون السوء. ظن بنفسك بس لا تظن بالله - [01:46:10](#)

تمام وبالتالي اذا سبحتوا بس لانه المايك اه مفتوح عندك يا اختي وبالتالي هذا ما سنتحدث عنه. هذي المعادلة الكاملة فنراكم ان شاء الله في الاسبوع القادم يوم الثلاثاء سنتحدث عن التحمل بتفاصيل. ايش اللي بنحتاجه للتحمل؟ ايش هي معالم مسار التحمل؟ ايش هي علامات المسار؟ كيف نحقق - [01:46:31](#)

تحمل في حياتنا. لانه اهم فضيلة في التحمل اللي هي الصبر فكيف نحققه بحيث انه دائرة العزم ومواجهة الحياة تصب في التحمل بشكل سليم وصحيح بشكل يثري حياتي ويزيد فعليا في اجري - [01:47:01](#)

عند الله عز وجل واللي مهما بلغت اجورك ستدخل برحمته نسال الله انه يرحمنا جميعا وان نكون مرحومين تمام لاجل ذلك الان احنا انهينا هذا التدريب برجو من الاخوة الموجودين اه لانه يعني الموجودين زي ما حكينا بيقدروا - [01:47:23](#)

يشاركونا اه اه على التشاد رايح اغلق التسجيل وبالتالي يعني اه بعديها ما يكون في تسجيل. يكتبوا لنا معهم خمس دقائق اذا سمحتوا هذه المحاضرة ايش عندك انطباعات او توجيهات او تغذية راجعة حولها؟ اللي بده يكتب بقدر اللي ما بده يكتب يعني معفي من ذلك. هذا مش - [01:47:47](#)

ضروري تعمله. بتحب تعمله وتعمل خيرا لاخيك. تساعدني فيه لانه هذا بوجهنا. تمام. ما بتحب تعمله برضه جزاك الله كل خير فالان انتهى هذا التدريب فاللي بده ينسحب ينسحب واللي بده يكتب لنا اي تعليق نحن نجهزه. السلام عليكم ورحمة الله وبركاته -

[01:48:08](#)