

المنعة النفسية وميزان التأقلم

يوسف مسلم

الصلاة والسلام على رسول الله. حياكم الله اجمعين ونعتذر للخلل الفني اللي يعني صار معنا كان لازم يكون البث اليوم على او عبر الفيسبوك. على صفحة مود كلينيك. لكن ما بعرف شو - [00:00:00](#)

الفني اللي صار لاجل ذلك حاولنا انه احنا اه نتلافى هذه المشكلة ونبث عبر اه برنامج اللي معظمكم. تعود على تبعتنا عبره اه موضوع اليوم هو موضوع عام بخصوص موضوع المنع النفسية - [00:00:13](#)

وتحديات الحياة ولمن تبعتنا قبل ذلك كنا تحدثنا عدة مرات عن موضوع المناعة النفسية وبالتالي اللي يعني بده يعرف اكثر ممكن يتابع الحلقات السابقة وهي مرفوعة اه عبر قناتنا اه على اليوتيوب وايضا - [00:00:30](#)

آآ على صفحة الفيسبوك الخاصة فينا. اه لاجل ذلك اليوم احنا منتحدث عن المناعة النفسية وجزئية التأقلم ديات الحياة آآ بخصوص المناعة النفسية آآ حكينا بعض التعريفات في الحلقات وزي ما حكينا اللي بده يرجع للتعريفات. واصل الموضوع ممكن انه يرجع -

[00:00:51](#)

الحلقات الماضية. لكن اليوم احنا بدنا نشوف شو علاقة المنعة النفسية بميزان التأقلم للتعامل مع التحديات الحياة. واذا بتذكروا لما اجينا وعرفنا المناعة النفسية حكينا هي مواجهة مواجهة تمام او عملية مواجهة. راح يحكي لنا هذا الجزء الاول فيها - [00:01:13](#)

تحتاج منا نوع من التحمل والمرونة وصولي وصولا للتأقلم وبالتالي التعافي من الاحداث اللي تعرضنا لالها وكلمة التعافي كلمة مهمة. كلنا بنتعرض لاحداث وممكن انه نتكيف مع هاي الاحداث. لكن كم حدا بيطلع متعافي - [00:01:33](#)

من اثار هذا الحدث الصعب اليوم احنا جزئية التعافي مش حنكي فيها. حنكي فيها في الحلقة الجاي ان شاء الله اللي هي المناعة النفسية والتعافي اليوم بدنا نحكي اكثر عن التأقلم الصحيح. اللي حياي انه يكون الخطوة الاساسية ليصير عنا موضوع التعافي -

[00:01:54](#)

لاحقا بشكل سليم ومناسب باذن الله تعالى ولاجل ذلك وللحديث عن الموضوع خلينا نشوف اليوم بدنا نحكي عن اشي يعني بسميه شخصيا اللي هو مثلث التأقلم ومثلث التأقلم هو زي الميزان - [00:02:14](#)

تمام الجزئية الاولى فيه اللي هي الضغط النفسي والجزئية الثاني فيه اللي هي الدافعية وعمود التوازن بينهم اللي هو التوازن بحد ذاته فحتى نحقق التأقلم مع اي حدث وفاة عزيز - [00:02:34](#)

احداث حرب مرض امراض مزمنة صعوبات مادية غربة شو ما كانت الظروف الصعبة فهذا معناه انه احنا بحاجة نعرف كيف نتعامل مع المثلث الاساسي. المثلث. هاي هي مش هي. هي هي - [00:03:00](#)

تمام فهي المثلث الاساسي اللي هو مثلث التأقلم حسب اللي يقترحه في فهمنا المناعة النفسية وبالتالي زي ما حكينا منرجع منحكي مثلث التأقلم يشمل الضغط او الضغوط الناتجة عن المواجهة - [00:03:20](#)

الحدث اللي عمالنا بنواجهه ثم الحافز والدافع في انه نستمر في التعامل مع هذه المواجهة وايضا ميزان التوازن بينهم وحتى نوضح اكثر خلينا نبلش الجزء الاول تمام؟ من المثلث وهو - [00:03:41](#)

خلينا نحكي اه مش رأس الهرم هو جزئية القاعدة الاولى لانه في عنا جزئيتين للقاعدة رأس الهرم اللي هو التوازن هسا خلينا نبلش الزاوية الاولى من قاعدة المثلث واللي هي الضغط - [00:04:03](#)

والضغط النفسي بتوقع كثير انحكى عنه وكثير سمعتوا عنه وكثير بينشرح عنه وحتى كلمة ضغط وانا مضغوط بتعرض للضغط

مستخدمة حتى في حياتنا اليومية وبستخدموها الاخصائيين وغير الاخصائيين لكن كيف احنا بنقدر نفهم - [00:04:19](#)

الضغط وكيف نتعامل معه حتى نعرف نتعامل مع ضغوطنا لازم نعرف انه الضغوط او الضواغط تشكل علينا متطلبات متطلب تمام طلب مادي متطلب معنوي متطلب انك انت تكون هادئ متطلب انه يكون عندك مهارة معينة متطلب انه يكون عندك كفاءة معينة يعني - [00:04:36](#)

اعطني مثال لشخص آآ تغرب في عدد من المتطلبات ممكن تكون اللغة مش لغته. فبالتالي بحاجة للغة آآ المجتمع الجديد بده يتعرف عليه فبحاجة لحسن تواصل. وادراك لطبيعة المجتمع اللي بده يتعامل معه - [00:05:03](#)

اه عنده اطفال عنده زوجة وبالتالي بحاجة انه ايضا لمهارات عالية في متطلبات بحيث انه يندمج او ينخرط ويوفر ايضا لاهل بيته بعض النواحي. اه والمستلزمات فعنا متطلبات طالب دخل الجامعة فيه متطلبات - [00:05:24](#)

غير المتطلب الجامعي. في متطلب انه بده يصحى الصبح بده يروح على دوامه. بده يتعامل مع المواد الدراسية قد يكون احد

الدكاترة صعب في تعامله معه فبده يعرف كيف يكون عنده - [00:05:45](#)

ايضا امكانية انه يتعامل مع هذه الظروف. اذا في عنا متطلبات. ولبدنا نيجي احنا نشوف سبب ضغطنا على الاغلب انه في متطلبات في اشياء مطلوبة منك في متطلب معين لتحقيق المتطلب هذا. تمام - [00:05:59](#)

انت بحاجة في المقابل انه يكون عندك مصادر مصادر هاي المصادر ممكن تكون داخلية وممكن تكون خارجية شو يعني مصادر داخلية تحمل مصدر المرونة مصدر. اذا ان حكينا عنهم في الحلقة الماضية لما حكينا عن المنع النفسية والاطفال وكيف نطورها عندهم. المرونة والتحمل هاي من المصادر - [00:06:14](#)

المهمة اضافة قد يكون احنا بحاجة لمصادر مادية قد يكون بحاجة لمصادر مهنية يكون عنا شهادة يكون عنا تدريب كافي كل ما كانت المصادر الموجودة اكثر متوفرة اكثر كل ما صار المتطلب المطلوب منك اسهل - [00:06:36](#)

ودائما يعني انا بضرب مثال اه يعني سهل في موضوع مثلا شخص بده يشتري سيارة ما هو بده يشتري سيارة سعر السيارة لنفرض خمس الاف دينار. مع الخمس الاف دينار - [00:07:00](#)

في متطلب والمصدر المادي متوفر. اذا الامور سهلة لكن سعر السيارة خمس الاف دينار. تمام؟ وهو معوش منها الا الفين دينار.

فبالتالي بده يوفر ثلاث الاف دينار. صار نوع من التحدي اكبر. فبصير هذا المتطلب بشكل له ضغط اكثر - [00:07:13](#)

لانه بحاجة انه فكر بالموضوع ويوفر المتطلب المادي لكن هو معوش ولا تعنيف فيه. وقد يكون مش عالبلاطة وتحت البلاطة ايضا.

فبالتالي بحاجة لانه يشغل ساعات اكبر يصبر اكثر لمدة سنة فرضا - [00:07:28](#)

يشوف اه قروض ياخذ دين المهم ويوفر هذا المبلغ ويسده مشان تجيب هاي السيارة. اذا صار اكبر من التحدي هاض وبالتالي حيصير

موضوع شراء السيارة مصدر ضغط وقديش شدة الضغط تبعه بحسب قديش انت عندك مصادر. اذا - [00:07:47](#)

متوفرة اذا مصدر الضغط ما في مشكلة. يعني عادي جدا اه اه في تحدي عليك لا يكون ضغط اكبر. الموضوع لا اكبر من تحدي عليك

ممكن يكون ضغط وضغط سلبي - [00:08:06](#)

خلينا ناخذ مثلا احنا زي مثلا بما انه اللي بحضروا اه غالبهم في مهنة العلاج النفسي. لما بندخل قطاع العلاج النفسي منفكر بالبداية انه

كل شي متوفر بعدين بنكتشف انه بحاجة لتدريب بحاجة لمكان عمل بحاجة لاشراف. في متطلبات كبيرة - [00:08:21](#)

كل ما انت كنت بتحقق مصادر تسهل عليك الحصول على المتطلب واللي هو وظيفي. افضل في قطاعك كل ما كانت الامور احسن.

هاي المصادر بدك تدريب بدك اشراف. بدك امكانيات مادية. تساعدك لتحصل على ذلك. بدك تتعلم. ممكن بدك تكمل - [00:08:37](#)

ماجستير تكمل دكتوراه. تمام؟ بدك شبكة علاقات. اذا في مصادر كثيرة طيب شو اللي يحاول احكيه اللي بحكيه انه في قاعدة

هالمثلث الخاص بالتأقلم والتكيف في قاعدة هذا المثلث في اول زاوية حكينا عنها - [00:08:56](#)

الميزان الاول والميزان الاول اللي هو المتطلبات كيف نتعامل مع الضغط النفسي فكل ما كنا بنتعرض لمتطلبات معينة بدنا نوقف

شوي. ونتساءل يا ترى هذي المتطلبات شو المصادر اللي انا بحاجتها مشان المتطلب هادا يكون اسهل علي - [00:09:16](#)

وهذا يبخلينا نوعى اكثر لانه بخليك اكثر المهارة في حل المشكلات. لانه احيانا المتطلب اللي انت بدك اياه انك تسأل تستشير تشوف ناس تساعدك تشوف ناس تاخذ وهذا بيوفر لك مصادر مقابل هاي المتطلبات فبكون مستوى الضغط النفسي عليك اقل او اخف -

[00:09:39](#)

واضح مش دائما بتكون المصادر متوفرة لكن خطة التعامل مع ضغوطنا معناها لما بدي احط خطة مشان اتاقلم مع هاي الضغوط انه بده يكون عندي فكرة كيف ازيد من مصادري - [00:10:01](#)

وهون بييجي دور مصدر مهم ايضا في الزاوية الاخرى للمثلث اللي بشكلوا القاعدي. اذا الضغط مقابل الدفع. الدافعية حتى يكون عنا دافعية ويكون عنا حافظ في ناس بتفكر بالدافع والحافز انه يكون من خلال انه حدد هدف وامشي او اسعى وراه - [00:10:18](#)

واللي ثبت مع المدة انه هادا غير صحيح. وبالعكس ممكن يعني غير صحيح مية بالمية. بس هو صحيح في بعض الحالات مشان ما يعني يكون نحكي بعلم تمام ووجد انه الدافع كل مكان داخلي من جواك - [00:10:45](#)

مش مرتبط بامور مادية نرتبط بامور قيامية كل ما كان هذا الدافع اقوى وكل ما كانت الحافز لالك اقوى وبالتالي لما انت تقدر تكون منظومة قيمية بتكون الدوافع افضل وهي جزء من مصادرك - [00:11:02](#)

فرضا بتتعرض لظرف مادي صعب وفي المقابل في عندك ضغوط كتيرة لكن الناحية القيمية الموجودة عندك والداعمة لالك هي جانب ديني انه بالآخر الانسان مأجور فيما يتعرض له في نفس الوقت - [00:11:27](#)

انا مثلا مش هسعى لربا او لغيره لانه بعرف انه تحمل هذا الامر ضرورة وهذا الشيء ممكن اتعبد الله فيه انه انا عبده. وهو قادر على رزقي وقادر يعطيني كل شيء لكنه يختبرني - [00:11:51](#)

فالان هذه الناحية القيمية عملت عندي زي قاعدة اساسية تعطيني دافع افضل في انه يزيد مستوى التحمل والمرونة وبالتالي تكون برضه جزء من المصادر مقابل المتطلبات احنا مش عايشين في حديقة من الزهور. تمام - [00:12:07](#)

على ضفاف اي نهر من الانهار تمام وبالتالي هي يعني الحياة بنعتبرها عبارة عن مكان رومانسي لطيف بالآخر نتفق على شيء الحياة هي اللي بتخلي قواعدنا علينا هي اللي بتخلي قواعدنا علينا - [00:12:32](#)

صحيح خلقنا للعبادة ووضعنا في هذه الحاضن اللي هي الحياة لكن هاي الحياة لها قوانينها مشان هيكل في رأس الهرم هون بتيجي قضية قضية التوازن وقضية التوازن هي بكلمة اللي هي الارادة - [00:12:52](#)

ومعنى الارادة هون انه احنا نقدر نكون واعيين احنا وين باختصاص النفس مطولا درس السيكلوجية البشرية. سيكلوجيتنا كيف بنفكر شو مشاعرنا في التشريح او علم التشريح اول علم التشريح انه - [00:13:12](#)

يشرح هذا الجسم. يتعرف على اعضاءه ويعطيها اسماء معينة ليعرفها لانا فيحكي لك الانف لانه الانف تمام؟ مرتبط كعضو بالشم تمام والعين في اعضاء في الجسم لكن في اعضاء نفسية ايضا. وهاي الاعضاء النفسية - [00:13:39](#)

لها عملها لها طبيعتها لها كينونتها تمام وهاي هي ممكن انه نحكي جوانب التفكير والمشاعر والحس تمام؟ رغم انه الاحاسيس جسدية بس بحكي عن العمليات اللي هي بتخص الحواس واللي بتخص الادراك - [00:14:01](#)

وبالتالي لما بنيجي بنفكر طيب اذا انا فهمت سيكلوجية الانسان تماما وما فهمت هذا الانسان باي وسط موجود حيضل عندي معلومة ناقصة المقصود اذا انا كائنات بعيش في فرضا الان يعني مشهورة الافلام تبعت والانسان اللي ضاع - [00:14:26](#)

بجزيرة زي رومانسون كروز وكيف انه قدر يعيش ويعرف المتطلبات فهمك لهاي الجزيرة وشو موجود فيها من طعام وشراب وكيف تعمل المأوى وكيف تحافظ على حياتك اساسي وبالتالي نرجع ونحكي - [00:14:54](#)

فهمك للوسط حواليك غير منفصل عن فهمك لنفسك. كثير من الناس الان يعني تغوص ومغرمة انها بدها تفهم انفسها بعمق. وبده يتعمق بذاته بالضبط. ما هي قواعد الحياة الاساسية حقيقة - [00:15:14](#)

شو الاشئ اللي لو اطلعنا احنا البشر بنقدر نتفق عليه بقاعدة اساسية عالمية لا يمكن انكارها انه الناس بتموت وانه احنا بيوم من الايام الله يحفظكم ويحفظ احبائكم تمام؟ حن فقد شخص عزيز - [00:15:32](#)

هذه قاعدة صعب نخرج من انها حقيقة ومطلق فش مجال لتغيير فاما حيغادرونا ناس او احنا حنغادر الناس هذه قاعدة ولاجل ذلك قضية الارادة هون او ميزان الارادة اللي بحكي عنه هو قمة هرم التأقلم - [00:15:49](#)

اللي هي معرفة معرفة في هذا الميزان ارادة الرحمن مقابل ارادة الانسان ارادة الرحمن رب العزة الخالق المدبر تمام؟ مقابل ارادة الانسان فارادة الرحمن ماذا اراد الله عز وجل؟ من قضاء وقدر - [00:16:15](#)

من ظروف منعيشها من طبيعة فتن بتمر علينا. من طبيعة شبهات شهوات كل اللي بيعيشه الانسان من طبيعة امور بتصير بحياته ارادة الله عز وجل انت وين انولدت ولاي اهل - [00:16:38](#)

وباي بلد وبتحكي اي لغة تمام؟ هاي الحاضنة اللي انت موجود فيها ارادة الرحمن لك في مقابل ارادة الانسان شو المتوفر لك كارادة لاجل ذلك واضح جدا انه الناس اللي ببالغوا في مستوى ادراكهم لارادتهم - [00:16:53](#)

وبصير وبصير يظن انه بارادته في تحكم وسيطرة على ما يدور حوله هدول اكثر الناس تعرضا للاحباط والاكثر عندهم سوء تكيف والسبب انه اذا لم يكن فهمك لارادتك كانسان واضح - [00:17:14](#)

وحقيقي حتسير تحس انه انت عاجز مشاعر العجز واحساس العجز وفكرة انه انا عاجز تمام؟ من وين بتيجي تيجي من ادراكك انك مش قادر تسيطر تتحكم بالوسط الموجود حواليك. الاخرين واولادك وزوجتك اصدقائك معارفك عملك. البيئة اللي انت عايش فيها المجتمع المحيط - [00:17:35](#)

كل هذه الاشياء فكلما كنت انت تظن انه ارادتك كانها ريموت كنترول مجرد ما اردت وقررت تقدر تتحكم في كل هذا الوسط كل ما كان على الاغلب الاحباط حليفك للأسف - [00:18:03](#)

وكل ما كنت فاهم قديش ارادة الانسان حقيقة وين مجالها؟ وقديش بتحكم بالامور حتى مهما كان عندك ارادة. لكن في امور بالآخر مستوى التحكم عندك حيكون دود فيها كل ما كانت صحتك النفسية افضل - [00:18:22](#)

وكل مكان تأقلمك مع الظروف افضل نرجع ونحكي ليش تأقلمك مع الظروف افضل لانه انت عارف انت موجود وين وشو هو المتاح لك حقيقة من قدرة على التحكم والسيطرة والتغيير - [00:18:45](#)

فميزان الارادة ميزان مهم اذا مثلث التأقلم زي ما حكينا هو هيك تمام؟ مش هيك مثلث التأقلم بقاعدته للمتطلبات اللي هي بتشكل الضغوط وحكينا الميزان هون ما بين المتطلبات وتوفير المصادر المهمة - [00:19:08](#)

لنكون قادرين نتعامل مع المتطلبات وفي زاوية القاعدة الاخرى الدافعية والدافع والحافز وكل ما كان الدافع داخلي وبتحرك بقيم مش فقط باهداف كل ما كان اكثر صلابة وكل ما كان الاستمرارية احنا بنبذل جهد في كثير من الاشياء. بس مش دايمنا بنقدر نستمر - [00:19:30](#)

فمشان تبذل جهد في توفير المصادر المناسبة. انت بحاجة للاستمرارية والاستمرارية بدوها دافع وحافز يخليها شغالة هدول الدوافع انت بحاجة لقمة الهرم. وهي ادراك مستوى ارادتك وتعرف انت باي حاضنة عايش. وين الحياة هاي اللي انت عايشها. البلد ولغتها والمحيط. والامكانيات المتاحة لالك حقيقة - [00:19:55](#)

حتى لا تبالغ بالحجم. هلاً مش معنى هذا الكلام دعوة للاحباط. مش حتقدر تغير اقبل كل اشي زي ما هو. لأ احنا بنحكي شوف واقرأ الواقع الحقيقي تمام؟ وين ارادة الرحمن - [00:20:25](#)

وين ارادة الانسان؟ وقديش انت متصرف حقيقة في هالكون ولا متصرف في الحياة؟ ولا متصرف في القضاء والقدر. قديش قديش امكانياتك الحقيقية اه كانسان قديش بتقدر تتصرف باشياء؟ حتى لا تظن في لحظة من اللحظات. انه انت المتصرف في كل شيء - [00:20:43](#)

فعلى قدر توقعاتك تأتي احباطاتك متى لما تكون التوقعات بعيدة عن الواقع لما يكون مستوى التوقعات بعيد جدا عن الواقع فبتصير مدى التوقعات بييجي مقابله احباط وهذا امر مهم يعني انا شرحت على عجالة وسامحوني لانه - [00:21:02](#)

الخلل اللي صار بالبداية الدفع ديال الاستهجال كنت بحضر اكثر من هيك. لكن لانه احنا يعني بالاصل كان لازم يعني ننهى بوقت

محدود فامعلش هنتفتح لكم مجال للأسئلة اللي بحب يسأل. اسئلة محددة عالموضوع. وارجوكم انه يكون سؤال - [00:21:30](#)
ولانه احيانا بتكون مداخلات في كلام طويل. فخليها اذا سمحتوا اتفضلوا اللي بده يسأل بس يكتب اسمه عالتشات مشان نسمح له
بالمشاركة تفضلني يا ديننا تفضلني يا ديننا السلام عليكم. وعليكم السلام ورحمة الله - [00:21:53](#)

يعطيك العافية دكتور الله يعافيك ويا اهلا فيك اه شكرا كثير انه احسن لي الفرصة انه احكي معكم. انا كثير بتابع اه كثير دايما محاضراتكم. وشكرا كثير لكم على هيك - 00:22:29

محاضرات قيمة بداية اه حابة بس مشان الوقت انه حابة اسأل مم في شغلة عنا احنا اه احنا موضوعنا اليوم المنعة النفسية بس في شغلة اسمها المناعة وفي اشى اسمه المرونة النفسية وفي اشى الصلابة النفسية - 00:22:47

فحابب اعرف من حضرتك اه بحكم خبرتك اه ايش الفرق بيناتهم هيك؟ عمليا هو يعني هذا مبحث في فرق انه نحكي احنا في مبحث بحثي ونعرض او نستعرض المصطلحات وترجماتها - [00:23:12](#)

المناعة هون بقصد فيها اللي هو تحدثوا عنه بس احنا لقينا انه الان الترتيبات اختي في ترجمة لمفردة فانت بتجيبني شو معناها المقابل وفي في احيانا الترجمة اللي بتخص دلالة المفردة - [00:23:32](#)

يعني انت ما بتجيبني المفردة اللي في المقابل. تمام؟ بتجيبني دلالة هاي المفردة. فاحنا موضوع المناعة تمام؟ كان هو دلالي على عملية وفي ابحاث ودراسات كثيرة بتحكى عنها لكن عموما اللي انا معتمده في فهمي لزلزلاياس وتقديمه للناس بقالب سهل سلس تطبيقي.

تمام؟ هو من خلال انه نفهم انه - 00:23:49

او هاي المناعة عبارة عن عملية مواجهة وبعتبر هذا الجزء الاول. تمام قائمة على انه نرفع مستوى التحمل والمرونة. تمام بحيث انه نحقق درجات اعلى من التأقلم وصولا للتعافى من الاحداث اللى بتصيينا - [00:24:16](#)

واضح ضمن اطار هذا التعريف ولو رجعت للحلقات السابقة يعني سيكون ضمن اطار هذا التعريف كاه كنا حكينا احنا عن عدد من الامور والمرة الماضية حكينا عن التحمل والمرونة - 00:24:36

كعنصرين اساسيات لكن اليوم احنا بنروح للتأقلم. كيف بنزيد التأقلم؟ فحكينا مشان هيك عن المثلث الاساسي. اللي هو في قيمته او رأس المثلث. الايراد لو نعرف احنا ارادتنا البشرية قديش بتشكل او قديش حجمها - 00:24:50

من الارادة الحقيقية لتحقيق الاشياء ثم نعرف المتطلبات اللي عنا. وكيف ما تكون او نخفف انها تكون مصدر للضغط علينا. ونتعرف ايضا كيف نطور دوافعنا وحوافزنا بحيث انه من خلال هذا المثلث بنكون درجة عالية من التأقلم. واذا كنا تعرضنا لاحداث صعبة بصير ايضا يساعدنا في التعافى - 00:25:04

لما نحكي عن جزئية التعافي حنكون المرة الجاية ان شاء الله بنحكي عن جديد احنا برضه كمان بمصطلح المرونة النفسية عم نحكي عن تحمل وتكيف وتأقلم. وكمان بالنسبة التحكم اه برضه كمان هادا اشى موجود بالصلاة النفسية للشخص - 00:25:28

لانه صحيح. انا استبدلت كلمة تحكم استبدلت كلمة تحكم بارادة تمام؟ مهم. لانه كأنه ارادتنا احنا انه احنا نتحكم. فبدنا نعرف احنا قديش مستوى التحكم المتاح. يعنى قديش ارادتك انت بتلعب دور انك تتحكمى فى الشيء اللى حواليك. لانه خلينا خلينا نحكى يعنى

في علاقاتنا احيانا قديش مستوى تحكمنا مثلا في شريك الحياة - 00:25:48

قدیش ارادتى بتلعب دور انى اغير فيه فبالتالى فهم هاي الامور بتساعد بشكل جدا كبير انه نعرف كيف نزيد من مستويات التأقلم نعم بتشكر حضرتك كتير شكرا كتير على واهلا وسهلا اها وسهلا فيك. اه حنان حنان راسى بدك تشاركينا تفضلى - 00:26:13

اذا ما بتفضي تشاركي تشاركي صوتيا بنقرأ رسالتك طيب حكيت انه في اعضاء لها علاقة بالصحة النفسية ممكن توضيح هذه النقطة اكثر هو مجرد تشبيه تشبيه واقترحام يعنى احنا الان - 00:26:48

الاعضاء الموجودة لجسم الانسان الها وظائف وتخيلي معي انه برضه من الناحية النفسية كأنه في اعضاء التفكير والمشاعر آآ وايضا السلوك تمام. مزاجنا تمام؟ كلها كانها اعضاء. وهآ الها وظائف في حياتنا - 00:27:09

يعنى الخوف كشعور ايه الوظيفة فى حياتنا؟ الخوف ببشكل جهاز الانذار فى حياتنا. تخيلى انسان بلا خوف الانسان بلا خوف حيفقد

حتى ادنى درجات الحرص حيأني نفسه ويؤذي الآخرين لانه ما عنده خوف. فدرجة ان الخوف اكيد مطلوب - [00:27:29](#)
فالان المشاعر عضو مهم ولها اشكال منها الخوف وزيادة الخوف بنفس الوقت حتسبب مشكلة كثير كبيرة. فالتوازن مطلوب. فهذا المقصود انه وكأنه احنا كبشر من الناحية النفسية. تمام اه اه موجود للناحية النفسية اعضاء مشان نقرب قدر الامكان. فهمنا للجوانب النفسية بامثلة توضيحية - [00:27:50](#)

وسهلة طيب الاستاذ احمد ابو دوش يبكي كيف كيف بترتبط ترتبط دقيقة يعني كيف بترتبط المناعة بزيادة تحمل الضغط اتفقنا على جزئية التأقلم وصولا للتعافي فهي بترتبط لما بنفهم احنا قواعد التأقلم - [00:28:18](#)
وحكيانا قواعد التأقلم تقع ضمن مثلث زي ما بقترح وهذا المثلث في رأسه الارادة. انك اول اشي تعرف انت قديش ارادتك تتحكم بتسيطر وتعرف انه الظروف اللي حواليك قديش هي بتتحكم في الوضع - [00:28:45](#)
والاشياء القابلة للتغيير قديش انت قادر على التغيير؟ الضغط او جزئية المتطلبات اللي عليك وكيف توفر لها مصادر وجزئية الدافع كيف انت تجعل دوافعك عبارة عن قيم تمام بحيث انه تشكل هذا المثلث مثلث التأقلم - [00:29:04](#)
ويكون هذا جزء من تعاملك مع احداث في الحياة يعني لو فرضنا في وضع اللاجئيين في وضع اللجوء اللاجئ بحاجة بشكل كثير كبير انه يعترف الان قديش حجم ارادته في هذا الموقف؟ - [00:29:25](#)

لانه اذا قدر امكانياته وارادته اعلى مما هي تمام؟ حيكون عنده احباط. طيب ممنوع انه يكون عنده توقعات. لا لأ بقدر بقدر يحدد اهداف تمام؟ بس الان في الظرف الحالي ضمن المتاح لالي قديش الارادة - [00:29:41](#)
المتوفرة دي ايضا ما هي المتطلبات الاساسية عندي الان اللي بتشكل لي اكبر ضغط بحيث انه اولي اشي الان اوفر مصادر للضغوط الحالية الصعبة علي لكن انا كانشان عمالي ببذل جهد جهد بحاجة للاستمرارية - [00:29:59](#)
فاي حدا فينا مشان يستمر بحاجة انه يضل عنده دافع. اذا ما هي المنظومة القيمية اللي تدفعني في ذلك لما انا بطلع على ابنائي كان عنا بيوت وكان عنا تجارة واليوم احنا لاجئين وممكن بناخد معونة. تمام؟ جزء من القيم - [00:30:19](#)
تمام ادراكي انه هذا قدر الله عز وجل تمام؟ وعلى قدر الامكان بدي اكون راضي واتعبد الله عز وجل سواء اعطاني ولا ما اعطاني. كان اذا كان مبتليني بالخير واعطاني من المال والبيوت والاهل - [00:30:37](#)
الان انا ابتلي تمام بامور صعبة علي فكيف انجح بابتدائي؟ لاجل ذلك كما قلنا سابقا المكون الديني في حياتنا مهم جدا. لانه يعتبر من اهم مصادر مصادر بناء المنع نفسيا تمام - [00:30:52](#)

وايضا التعافي من الاحداث اللي بتعرض لها السجناء فرضوا. السجين. لما بيعرف قديش الارادة المتاحة لاله حقيقة وايضا بيعرف شو المتطلبات الان مشات قدر الامكان يوفروا الممكن من المصادر تمام؟ وما يبالغ انه - [00:31:12](#)
يطلب ارادة اكبر من ارادته وفي نفس الوقت يعرف شو القيم اللي بتخليه يستمر في انه يتحمل ويتابع رغم ظروف السجن والصعوبات اللي عماله بعيشها اللي بتعرضوا لامراض مزمنة كالسرطان فرضا - [00:31:32](#)
ما هي ارادة الان في الموضوع هذا المصاب فيه قديش حجم الارادة؟ شو المتطلبات الموجودة مشان قدر الامكان يوفر الممكن من المصادر ليخفف على نفسه من الضغط والضغط وفي نفس الوقت - [00:31:50](#)
ايش هي البنية القيمية اللي هو بحاجتها مشان يستمر في المقاومة. ويستمر في المتابعة. ويخفف من معاناته بتوقع الامثلة هيكل واضحة ولا بدكم امثلة اخرى طيب دكتور شو القيم يلي ممكن تزيد الدافعية غير الروحانيات. يعني في ناس ما بتأمن بالقدر -

[00:32:06](#)

او ما بترجع مصائبها لمسألة الابتلاء. فكيف بترجع لما اه للابتلاء؟ فكيف ممكن يشكلوا منظومتهم القيمية؟ هدول اللي تحدثوا عنهم باكثر من تحدثوا عنهم في في علم النفس الوجودي والنظرية الوجودية. كثير بتتحدث عن القلق الوجودي ولما انا بكون مش مدرك - [00:32:33](#)

اه جيش اللي صار معي انا وين وشو بعمل و ليش موجود. تمام؟ وما عندي اجابات وبالتالي هم بيحاولوا يركزوا على هنا والان. المهم

انت موجود ككيان بدك تكون موجود باكبر قدر ممكن من التماسك - [00:32:53](#)

تمام؟ فهدول تركيزهم عالذات. انت كيف تضلك تغذي ذاتك؟ تمام وتحاول تشكل الك منظومة. هلاً كل حدا اله منظومة. مشان هيك القيم عندهم تختلف عن المنظومة القيمية اللي احنا بنحكي فيها. القيم ما له قيمة. اي اشي له قيمة عنده. يعني الناس اللي بتحبا رغبتك انك - [00:33:10](#)

تكون انسان منتج تترك اثر اه اه بحثي او شعر او رسم وراك اه اه بطلع لك شخص بقول لك الفن والموسيقى والطرب هو رسالة في الحياة ولجل ذلك بدي احقق حياتي من خلال الفن والرسائل. طلعت لك برامج غنائية. كان في ناس بقول لك - [00:33:33](#) هذه رسالة وانا بدي اطلع اهلي من الفقر. فوجدوا منظومة معينة لقيم معينة بحيث انه الانسان بكون من خلال ها يستمر ليحقق اهداف معينة هذا الفرق تمام ممكن نشوف قديش قديش - [00:33:53](#)

الفرق بين طبيعة الزرع النفس كالتربة وشو بتزرعها حنتج بين ان تزرع في هذه النفس القمح او تزرع الشعير او تزرع البرسيم على رأي اخوانا المصريين. فهذا بيفرق اكيد في المنتج - [00:34:14](#)

اللي اللي حطرحه هذا النفس اه طيب هون عنا كان طب شوي شوي علينا بس آآ انور بيحكي باعتقادك دكتور هل سترفع كورونا من المناعة النفسية لدى الافراد؟ مش بالضرورة يا اخي. مش بالضرورة - [00:34:33](#)

اللي قدر يفهم من هذه الجائحة قواعد الحياة الحقيقية اللي اللي قرأ رواية قواعد العشق الاربعون انا بحكي في قواعد كورونا تمام الثلاثون. في ثلاثين قاعدة اساسية. تمام؟ ممكن تتعلمها من هاي الجائحة - [00:34:53](#)

اولها انه فيروس صغير لا يعتبر كائن حي بالاصل اغلق ابواب العالم كاملاً هذا الفرق بين ارادة الانسان وارادة الرحمن واضح فلما تفقه قواعد الحياة الحقيقية تمام هذا اللي بقرر انك انت تبلش تتأقلم - [00:35:11](#)

وتعرف شو المهارات اللي بدك اياها والمصادر وتعيش قيم حقيقية تمام لانه واضح انه في كورونا القيم الاستهلاكية بين قديش انه القيم الاستهلاكية والاغراض والانواع والاثاث واللوان مش ما طلعت هي المهمة طلعت - [00:35:35](#)

القيم انك تعرف تقعد مع اهلك ساعتين من غير متجر طلع من القيم انك تكون معلم اه ابناءك شوية العايب حركية مشان ما يكونوا متعلقين بس بالاياد ويصفوا انه على تلفزيون - [00:35:52](#)

او كالجود. تمام؟ فطلع امور اخرى احنا اتنبهنا لها لجل ذلك مش الكل طلع بتأقلم ومناعة في كثير منهم بالعكس كانت الاثر سلبي للأسف. وهذا دليله لما الناس طلعت طلعت في ناس زي المفجوعة مش عارف ايش بتعملوا - [00:36:06](#)

وكانت الخبرة بالنسبة لالههم يعتبروها سيئة الناس دفعت فلوس كبيرة. تمام؟ عالتدريب وعلى انه يطور ذاته اللي فيهم جائحة كورونا تمام؟ تعلم بالمجان. امر كبير وعظيم. في بناء الامور النفسية في بناء اشياء في نفسنا - [00:36:27](#)

هي بالاصل اصل الصلابة. اصل المنعة اه اه طيب يعطيك العافية دكتور كل الاحترام والتقدير لك. معك وجدان سالم سؤالي الشفقة بالذات وعلاقتها بالقلق والمنعة النفسية. اه اه طيب اه دكتورة وجدان يعني - [00:36:51](#)

ايه العلاقات هي بتيجي قضية بحثية. اكثر بجوز فمش عاطلا على ابحاث بتحكي عن الشفقة بالذات وعلاقتها في هذا الكلام. انا مش انا جواب علمي لكن حقيقة التلطف بالذات خليني اسميه التلطف بالذات - [00:37:10](#)

تمام آآ وعدم تحميلها اكثر مما تحتمل واكثر مما تستطيع قوى نوع من الرفق حقيقة. والرفق مطلوب في كل شيه. انت مطلوب انك تكون رفيق في نفسك. رفيق في الاخرين. رفيق في من حولك. في ناس قساة - [00:37:28](#)

على انفسهم. قساة مثلاً من القسوة على النفس انك انت شخص تكون كمال هلاً ما بتهمه انه هو متقصر قد يكون مش بايده. لاسباب كثيرة لما انت بدك الاشياء يكون مية بالمية وكل شيه حواليك مية بالمية - [00:37:46](#)

فالحياة اصبحت زي دفتر المربعات اي اشي بطلع عن خطوط المربعات مسبب للقلق والتوتر فهذا تغير هذا لو كان في رافة في نفسه شوي شوي حيفكر انه ما في داعي يقضى على نفسه لهاي الدرجة مشان تفاصيل - [00:38:03](#)

مشان ديكور مش مشان كور اساسي للاشياء تمام فطبعاً الرفق بالذات مطلوب زي ما هو مطلوب بالآخرين. واحنا بنحكي الناس اللي

بترفق بالآخرين لو بترفق بنفسها بنفس الطريقة ان كان - 00:38:20

حتعرف تتعامل مع نفسها اكثر بتعرف كيف تطبطب على انفسهم اللي هو هاد كيف انت تطبطب على نفسك وفي نفس الوقت تكون رفيق بنفسك انك ما تذللها احنا بنفكر انه الرفق بالنفس - 00:38:34

قوة طبطبة عليها تطبطب عنفسك بس في اشياء مذلة للنفس ديروا بالكم تمام في اشياء تذلل الانسان ذله المعاصي الانسان الذنوب بتذل الانسان تمام؟ بتخليك هين بدل ما تكون شفيق ورحيم. هين - 00:38:49

هين على نفسك واعوذ بالله اذا وصلت لدرجة تصير هين على رب العالمين ايضا مش الفرق الاساسي بين الارادة والدافعية الدافعية محرك ببساطة والارادة لما انت تكون عندك رغبة بشيء ما - 00:39:09

فبدك تعرف انه الشيء المرغوب واللي بتشكل اتجاهه ارادة معينة قديش هو متاح في الحقيقة وماذا يحتاج لتصل اليه وهل هو متاح اصلا لانه في ناس لسنين مشغولة وارادتها باشياء هي صعب تتحقق او تتحقق بشكل جزئي - 00:39:32

تمام هذا مهم لانه احيانا تجد انه انت ارادتك في شيء وبدك تحققه تمام هو بصير ايضا جزء من اهدافك اللي بصير مع المدة انك بتضيع وقت طويل من غير ما تحقق اللي بدك اياه - 00:39:54

وهو لو غيرت وفهمت مقابل ارادة الرحمن قديش ارادتك ان كان انت غيرت الاستراتيجية؟ واخترت امور ما اضعحت الوقت هون. كثير من الناس كثير من الناس يضيع منه وقت طويل. حتى يجبر اجبارا سبحانه الله بارادة الرحمن انه يطالع لشيء - 00:40:13

يكون في الخير لاله. في ناس مثلا ما حيترك شغله الا اذا انطرد منه. بس ينطرد من شغله بلاقي شغل افضل فبقول لك اوه انا قضيت عشر سنين بهداك الشغل لو كان طالع من زمان - 00:40:33

ما كنت مقدر لامكانياتي ما كنت مقدر لقديش انا ممكن اكون شخص افضل. سبحانه الله وفي ناس لا هم بقدروا يقرأوا الواقع بقدروا يقرأوا اللي بصير حوالهم. ويعرف انه في فرص افضل. هذا جزء من الارادة. انه فعليا انا عندي جزء يعني - 00:40:43

انا ما بحكي هون بس الجانب الارادي انه حدود تحدد حركة اليورو لانه بالآخر الاشياء هاي مش بايده مش ضمن تحكمي. وايضا بتخليني اعرف شو الاشياء اللي ضمن تحكمي. وبقدر اني انا انجز او انتج او يطالع مني اشي فيه - 00:41:00

في ظل وجود ازمة مثل كورونا كمعالج جنسي ما هي الاليات التي يمكن اتباعها في رفع المناعة النفسية في ظل ما يعاينيه من صعوبات ثقافية واجتماعية واقتصادية انا برأيي انه الناس لازم تفهم الحياة. مش بس تفهم انفسها - 00:41:15

بستخرج ابر من هذه التجربة تمام وهذي العبر انه فعليا بالآخر الحياة في الها قواعد ما بنقدر نتجاوزها وحتى نقدر نتحكم تمام مش القواعد كلها هاي متاحة للتحكم. فتعمل ما ينفعك - 00:41:34

بدل انك تقضي وقت طويل وتبذل كل قوتك كل امكانياتك على اشياء قد تضيع وقتك او لا تنفعك او التحكم فيها محدود المناعة النفسية ممكن تكون ثابتة بده تأمل هذا السؤال مشان يعني نفهم شو يعني ثابتة - 00:41:55

بس ما بعتقد لانه نفس الانسان نفسه هو ليس ليس يعني ثبات نسبي ثبات حتى ثبات دين ونسبي دايم يكون عنده نفس التبع لو كان الشخص يفتقد للدافعية وقدرته للتحمل ضئيلة. هل من الممكن زيادة دافعيته وقدرته للتحمل وان كان عم فكري كذلك. هاد بصراحة

يعني - 00:42:18

جهد وتعب يعني اه احنا قريبا آآ حنطرح دورة متخصصة في المناعة النفسية وهي دورة تستهدف انك انت تعرف كيف تزيد من امكانياتك الداخلية وهذا كان اشي مطلوب منا زمان - 00:42:40

لكن كان بده بحث ودراسي. احنا مش الهدف والله زي سوق التدريب نجيب اي كلام وياخدوه الناس وبعدين يكتشفوا انه ما بيشتغل الاشياء بدها تكون عميقة حقيقة انه تشتغل عالسايكولوجي تبعا - 00:42:58

اه يعني بتوقع انه وصلت لاشياء ممكن تكون سارة في ذلك وعلمية ولها سند علمي ويمكن تطبيقها ايضا فهل يمكن الانسان يزيد تحمله نعم هل يمكن يزيد من دافعيته؟ نعم - 00:43:09

هي كانها مفاتيح يفهمها ويفهم شوي عن نفسه حتى تبلش هاي الاشياء تشتغل ويبدو انه التحمل زي العضلي برضه. زي ما انت بتروح

على الجيم وبتلعب وبتزيد. من امكانيات عضلتك. وبترفع اقبال - 00:43:23

ما بتدخل عالجيم واول يوم بترفع مية كيلو تمام؟ بالعكس اذا بتطلع عليهم بتخاف منهم بالبداية بلاش يعني تتصرف تنزع لك عضلي ولا يضحكوا عليك. فبتروح للاشياء الخفيفة وبتجري الحالة - 00:43:41

ونفس الشيء فاذا كنت انت تعتقد انك تستطيع اكثر من امكانياتك اذا في مشكلة في فهم الارادة لاجل ذلك هذا المثلث مهم جدا. في دراسات تدلل على امكانية زيادة المناعة النفسية. ودراسات تقلل من احتمال ذلك - 00:43:55

يعني بيعتمد مش غلط نطلع على اذا عندك دراسات ونشوف. بس هو ترند الدراسات عموما ذاهب باتجاه انه وحتى مش بس الدراسة التجريبي التجربة الحقيقية المناعة النفسية لسنين انت بتشوف اثارها - 00:44:14

تمام في وضع اللجوء الفلسطيني تمام وشو طلع من الخيمة الفلسطينية تمام قيمة اللجوء الاولى ثمانية واربعين حتعرف شو يعني المناعة النفسية بتعرف كيف المناعة النفسية تمام جعلت من اشخاص - 00:44:34

يقاوموا الفقر العوز والغربة والقاتر ولجوء تمام ويصير منهم في كافة المجالات بل يملأ العالم وفي النزوح كذلك وفي قصص اللجوء اللي صارت لاحقا كذلك وفي قصص احتلال الدول كذلك - 00:44:54

لأ الناس الناس واضح انه ممكن بينوا منعة وزي ما بيعكوا انه الصدمة اللي بتتعرض لها منقولة عبر الاجيال برضه المناعة منقولة عبر الاجيال جدي اللي تعلمت كلمة بي امش عن بساطتها - 00:45:20

خليني اتحمل كثير اشياء لانه بهمش هاي مرتبطة بكثير اشياء مثل ما بصير بقول بهمش. فبتذكر جبل طويل من الاحداث اللي الواحد مر فيها وكانت صعبة. لأ ممكن ممكن ممكن نتحمل - 00:45:45

ويكون عنده مناعة طفل عمره اربع سنوات تحدث مع والدته عن موقف تمام؟ جنسي شاهده في الافلام عنكم عندما واجهته الام طيب يعني هذا مع تقديري واحترامي سيدي انعام بس هو مش موضوع اليوم - 00:45:58

هرب ماسة المقلوب نعم هذه هي حال الاسرى الفلسطينيين وكانت فرضية احد الاسرى الفلسطينيين قال كيف نبني تقدير الذات بغياب حتى الحاجات الاساسية. هرب ناس تقول لك لازم نحقق الاشياء بالتدريج. مشان نوصل لتحقيق الذات. لكن واضح - 00:46:22

تجربة جدا مختلفة طيب في الدقائق الاخيرة اذا كان في اي سؤال سؤالي انا بس يكونوا على علاقة بالموضوع. واعذروني اذا يعني في اسئلة ما الها علاقة بالموضوع ما جاوبتها بس مشان نضلنا احنا مجمعين في نفس الاطار - 00:46:44

للمنع هناك بعض التطبيقات هل هي مفيدة مم يعني ما يعني اذا اطلعت عليها ممكن نحكي قديش مفيدة هلا ممكن بعض التطبيقات تحفيزية كذا المناعة بناء المنع بناء حقيقي. واللي بيفهم بيفهم حقيقة الحياة. سيجد انه احداث الحياة بحد ذاتها تساعد في بناء المناعة - 00:47:02

وكأنه كأنه انت في مدرسة وهتخوض اختبارات عملية هاي الاختبارات العملية تمام منه حتختبر كفاءتك ومنه حتعرف انت بحاجة ايش مشان تزيد كفاءتك وكل اختبار بتمره بخلي الاختبار اللي بعديه ممكن يكون اسهل عليك - 00:47:27

اذا انت كنت واعى شو اللي انت بحاجة او صرت واعى على الاقل اختبارات الحياة اللي هي الابتلاءات لما بنوقف قبالها هي زي المرأة بتعكس اشياء جوانا تعكس الضعف والقوة - 00:47:50

تعكس انا مشاكلنا امكانياتنا تواصلنا ازماتنا بتعكس كثير اشياء عنا فالانسان الواعي كل ما كان هو حريض انه يستبصر بنفسه شوي ويفهم شوي شو اللي بصير حواليه مشان يتجاوز هذا الانسان بكون مناعة - 00:48:06

فان كانت التطبيقات موجودة فهي لا احداث الحياة طول عمرها موجودة في حياة الناس وبتشكل بشكل او باخر كثير من تفاصيل تطوير المناعة اعتقد ان المنع يمكن ان يبنيها الانسان من خلال المواقف التي يتعرض لها وكيف - 00:48:27

كيف بيقدّر يتصرف فيها صحيح اهم سمات المناعة النفسية ما هي نريد خطوات منع نفسية للام اعان الله الامهات امهات يعني بجوز من اكثر النساء او اكثر الناس تحمل النساء اكيد الامهات نساء - 00:48:49

يعني امهاتنا تحملهم عالي ولو احنا رجال جربنا نعيش هيك على اسبوع دور الام حنكتشف قديش هذا الدور صعب رغم انه في ناس يحاول يخفف يعني من الدور بقول لك يعني الام تحمل في بطنها - [00:49:10](#)

تسعة اشهر والاب يحمل في ذهنه طول العمر بس حقيقة هيك كمان حميته بدهنها طول العمر سبحانه الله اه الامهات بهذا العصر بحاجة انهم يكونوا رؤوفين بانفسهم انتج الرأفة والرفق - [00:49:30](#)

لانه في المتطلبات الكثيرة نحكي مثلا في هذه الجائحة الاونلاين للمدارس ثم للدراسة البيتية ثم بها التابع الاولاد ثم ما بدها اياهم يضلهم اربعة وعشرين ساعة على الاجهزة الالكترونية هذا جهد وعبه - [00:49:48](#)

لاجل ذلك اللي برجع لبعض المحاضرات القديمة حيجد انه انا بنادي بالتربية المجتمعية مش التربية الفردية. واحدة من مشاكل التربية الحديثة انه احنا كمجتمع بلشنا نروح باتجاه فردي كافراد ونسكر الباب. كانوا بيت العيلة ثم صار هو وزوجته. وهأ الولد صار بده يعيش لحاله حتى - [00:50:04](#)

فواضح انه هاي الفردية فيها اشكالية كبيرة وانه التربية لا يمكن ان تتم فقط من خلال الوالدين تمام؟ لا يمكن ان تتم فقط من خلال الوالدين التربية بحاجة لمنظومة مجتمعية - [00:50:27](#)

تساعد الوالدين. حتى لو على مستوى القيم الاجتماعية واللي بتذكروا اللي من جيل بيعرف انه كثير من الاحيان واحنا صغار عمك وخالك وعبدك وخالتك فانت في كثير من الاشياء ما بدك تعملها مش بس لرقابة الاب والام. واحنا زغار بتعرفوا لما بنكون تحت السبعة الرقابة هي الاهم - [00:50:46](#)

او تنمية وتسع سنين. الرقابة هي الاهم لانه الشخص لسا مش مدرك الحلال من الحرام تكون في كثير من الامور اللي تزيد عندك ضبط الذات. وضبط الانفعالات. الضبط الانفعالي والضبط السلوكي - [00:51:06](#)

لكن الفردية مع المدة خلت الشخص اقل ضبط انفعالي واقل ضبط سلوكي. وهذا اللي بلش يطلع عنا مشاكل كثير طيب يعني احنا ايه انعام اذا كان ممكن نحكي فيه هذا اذا سمحتي لي - [00:51:23](#)

اه ممكن تبعثي لي واتساب ونتناقش في الموضوع. ان شاء الله بكرة بجوابك لانه هاد بده تفاصيل. ليش؟ لاني احيانا نسأل سؤال اخواني وبنخشى انه نحكي في العموم بنكون من حيث لا ندري بنزيد المشكلة. لما تكون الامور مشكلة - [00:51:49](#)

بدك تتصور المشكلة. يصير عندك تصور لالها اوضح تمام لانه اذا ما تصورتها بشكل اوضح ممكن تعطي توجيهات عامة وهاي التوجيهات العامة بالعكس الضرر ما تنفع فسامحيني ابعثي لي اشي عن الموضوع رسالة صوتية واضحة بتفاصيل. واذا احتجت لاسئلة حسألك - [00:52:09](#)

وبالتالي ان شا الله بجوابك طيب اللي رغبانين مشان هذا رقم هاتفي تمام انقلوا سريعا لانه يعني خلال دقائق ان شاء الله لازم آآ ننهي اللقاء فهذا الرقم بين ايديكم - [00:52:32](#)

طيب جزاكم الله خيرا شكرا لالكم تابعتوا هذا اللقاء وبنعتذر عن خلال الفن اللي صار ونسأل الله انه يعني نكون وفقنا عااقل بتقديم مفيد اه اي حدا بحب يقضي منا تغذية راجعة هذا بسرنا - [00:53:20](#)

وبالعكس بساعدنا انه احنا نعدل نعدل نغير ونطور نشكركم وبارك الله فيكم اجمعين والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته - [00:53:36](#)