

رسائل من العيادة النفسية | 2 | أن تكون وحيداً | د يوسف

مسلم

يوسف مسلم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ومن العيادة مزيد من رسائل من العيادة النفسية. الوحدة الكثير من الناس يعاني او يشكوا من معاناته من الوحدة. ان تكون وحيدا هذا امر لا بد انه تعشه - 00:00:00

دائما حتى بشكل يومي. القصد انك تكون مع نفسك. لكن ليس في كل مرة نكون بها مع انفسنا او نكون وحيدين بالضرورة انه كون عندنا شعور بالوحدة. اليوم بدننا نتحدث اكثر عن ان تكون وحيدا اكثر من كون يعني نتحدث عن شعور الوحدة. او كونك تشعر - 00:00:20

لوحدي. ان تكون وحيدا في مهارة أساسية تخص هذا الكلام. كثير من الناس مشكلته في الحياة انه ما اعرف او ما بيعرف يتصرف. لما تكون لوحده. لاجل ذلك في حالة وجوده مع نفسه في حالة الوحدة بتنشط - 00:00:40

كثير من العادات السلوكية السيئة وبعض الامور اللي بيعتبرها بعض الناس او بيشكوا لنا ان هي فيها تضييع للوقت وللجهود او انه بيستفيد من وقته بشكل كافي. في جائحة كورونا اكتشفنا قديش مهم انه يكون عند الانسان مهارة ومعرفة - 00:01:00 كيف يقضي الوقت عندما يكون وحيدا لانه كثير من الناس اللي يعانون من الضغط والمشكلات كان مشكلته انه ما بيعرف كيف يستغل الوقت او يستثمر الوقت اذا كان لوحده بنحب نكون بين الناس وبنتشجع اكثر لما تكون الانشطة فيها ناس ترافقنا. وايضا في ناس تشاركتنا وبزيد - 00:01:20

دافعنا للانشطة لكن لما بنكون لوحدين بتغير هذا الشيء بده يكون الدافع الداخلي قوي كثير حتى تعمل انشطة او تعمل مهام. شو لازم تعمل؟ اول شي لازم تعمله لانه هادا مش حكر على مراجعينا هاي مشكلة بتصرير معنا كلنا اللي - 00:01:40

عمالنا لما بنكون لوحدين بنبلش ما نعرف كيف نستغل وقتنا. بدك تعمل مهارات او اشياء تعملها وتكون مش بالضرورة تكون اشياء كبيرة اشياء صغيرة بحيث لما تكون لوحرك تتطلع على هذي الليستة الموجودة فرضا - 00:02:00

على موبايلك وتخثار او تنتقي منها ايش اللي بدك تعمله. مش ضروري تكون الانشطة طويلة المدة. ممكن انه في سلسلة معينة بتتابعها فيها خمس دقائق فرضا على اليوتيوب فتحضر عاليوتيوب. بعددين في اشياء بتحب تكتبها او تلخصها. بس ما تأخذ منك وقت طويل - 00:02:20

فرضا عشر دقائق ربع ساعة. عندك الجلد تعمل اكثر بالعكس لانه في ناس ماهرین جدا كيف يقضي الوقت لنفسه. بالعكس احيانا حتى يستمتع بالوقت لما يكون لوحده لانه بيروق وبقدر يعمل كل الاشياء المطلوبة. فلاجل ذلك كلاماً موجه للناس اللي ما بيعرفوا - 00:02:40

طول الوقت وهم لوحدهم. خلي عندك لست لانشطة صغيرة كثيرة. وتعلم يوم بعد يوم حتلاقي انه لما بتكون لوحرك ما عادت مشكلة. لانه في كثير من الاشياء اللي تعملها ويتقدر تنتج بشكل جيد حتى لو كنت لوحرك. اذا مهارتنا اليوم لما - 00:03:00 كيف تكون وحيدا. السلام عليكم ورحمة الله وبركاته - 00:03:20