

#المنعة النفسية : وتطبيقاتها في الحياة | حقيبة الأدوات | 1 | د

يوسف مسلم

يوسف مسلم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبسم الله نبدأ آآ هذا اللقاء سيكون حول دليل الحياة وهو ما يتعلق بتطبيقات المنعة النفسية في حياتنا وانا الدكتور يوسف مسلم لمن لا يعرفني - [00:00:00](#)

ان شاء الله سنكون في هذا المشوار لكن كالعادة وبان بما انه هذا بث عبر الاونلاين بتأكد انه الجميع الصوت عنده واضح وما في مشاكل في الصوت. فهل الصوت واضح عند الجميع - [00:00:31](#)

هل الصوت واضح عند الجميع صوت واضح والصورة واضحة. الباور بوينت واضح طبعا هذا البرنامج بس هيك دكتور. الصوت واضح كل شي واضح ان شا الله تمام تمام على بركة الله - [00:00:44](#)

في عنكم عدد من الخصائص الموجودة في هذا البرنامج بتقدر تكتب على تشتات تقدر ايضا ترفع اليد هو قريب من الزوم لكنه امن وفضل وحقيقة احنا بنستخدم هذا البرنامج ما بيفتح الكاميرا او المايك بشكل مفاجئ - [00:01:03](#)

اه اه فيعني بضل افضل من برنامج الزوق مرحبا. اهلا عمه. كيف حالك؟ طبعا اللي بنحاول نقدمه اليوم هو كاستضافة في ديوان الواقع وهو النقلة من اللي خيلنا نحكي المصطلحات العلمية للاداء العملي - [00:01:18](#)

لسنوات كان الناس تطلب انه الاختصاصي النفسي او المتخصصين في المجال النفسي قدموا لهم اجابات ويقدموا لهم حلول ويقدموا لهم امور تساعدهم في حياتهم وبالتالي كان هذا الجهد اللي حنقدمه اليوم بين ايديكم - [00:01:44](#)

وجهد لتقديم ما يريده الناس وبشكل مناسب اعرفكم بنفسي انا يوسف مسلم من مواليد مدينة نابلس في فلسطين ومقيم في الاردن. متزوج واب لثلاثة اطفال. مهتم بالكتابة الادبية والفكرية والتأصيل الشرعي للعلوم النفسية - [00:02:02](#)

على اساس الشريعة واحمل درجة الماجستير في علم النفس السريرة والدكتوراة في الارشاد النفسي وعدة تخصصات علاجية تطبيقية منها العلاج المعرفي السلوكي والعلاج العاطفي العقلاني الانفعالي وايضا العلاج اللي هو الام دي ار للعلاج بحركة العين - [00:02:24](#)

وآآ طورنا هذا البرنامج العلاجي او هذه المدرسة العلاجية والتي تسمى بالمنعة النفسية. وستحدث اكثر خلال هذا البرنامج عن موضوع المنعة النفسية وعن اختيار الاسم وايضا اه اه امارس عملي في العلاج والتدريب - [00:02:41](#)

بمركز كلمة للعلوم السلوكية المعرفية وايضا لدينا صفحة على الفيسبوك باسم مودي كليك. وهي ايضا عيادة الكترونية متخصصة في تقديم خدمات العلاج النفسي. لدينا فريق من المعالجين. فهذا هو فريقنا - [00:03:01](#)

طيب اتفاقية عادة يعني بحب بما انه هذا التدريب سيكون على عدد من الايام منها الاحد ثم الثلاثاء ثم الخميس ارجو انه جميعا نلتزم بالوقت واليوم يعني للمفارقة انا اللي خربطت بالوقت بلشت البث قبل بساعة - [00:03:18](#)

هو كان بث تجريبي بالبداية وصار عندي مشكلة على التليجرام لاجل ذلك انطلقت للبث على هذا البرنامج بما اني يعني بعرف هذا البرنامج اكثر من سنتين او ثلاث سنوات عمالنا بنبث على هذا البرنامج - [00:03:36](#)

الامر الثاني ارجو انه يتنبه الجميع انه ممكن تدور بعض الحوارات بينا تنبه للامور اللي هي من خصوصيتك وخصوصا انه سيتم تسجيل سيتم تسجيل ما يبث على هذا البرنامج وبالتالي حنزل التسجيل هذا على قناة التليجرام - [00:03:50](#)

ممكن يتم رفعه حتى على قناة اليوتيوب لاجل ذلك بدك تتنبه باي اشي بدك تشاركنا انك تتأكد انه ما عندك مشكلة انه الناس تسمعه لو كان على قناة اليوتيوب آآ المادة المطروحة هي لفائدتك وفائدة كل من يستمع - [00:04:10](#)

لكن هذي المادة هي مادة خاصة لاجل ذلك لا احل امام الله انه حدا يستخدمها لاسمه. بده يستخدمها ويشير لاسمي ما في مانع اه وارجو انه يكون حضورك من جهاز جيد قدر الامكان. وما بدنا نفتح المايك الا اذا كان في ضرورة لذلك وفي خاصية رفع اليد. حتى تقدر تشارك - [00:04:28](#)

وتأكد تماما انه هذا الانسان اللي امامك يتحدث الان هو انسان زيك زيه وبالتالي انا شخص متفهم بستمع للناس وممكن اضرب بعض بعض بعض الامثلة اللي البعض يتحسس منها كوننا من عدد من البلدان بنحضر كون انه ثقافتنا مختلفة. ارجو انه يعني اي حدا بيستمع شيه - [00:04:49](#)

يعتقد اني بشير لشخص بعينه انا بضرب امثلة عامة. ولا اقصد شخص بعينه في اي مثال بعطيه. رجاء فبالتالي اي حدا ممكن انه مزعج او يكون في شيه مزعجه. رجاء انه يشاركنا في ذلك. واكيد - [00:05:12](#)

اه اه بنقدر احنا يعني اه نصلح الموضوع لانه ما بنكون قاصدين شخص بعيد في عندكم مشكلة في الصوت؟ هاجر بشينة ممكن انتم بحاجة ترفعوا الصوت عندكم اه لو سمحتوا اي حدا عنده مشكلة بالصوت يكتب لنا عالتشات بس نتأكد - [00:05:30](#)

تمام. وفي نقطة مهمة جدا فبحب دايم اشاركها مع اي ناس بتحضر تدريب. وخصوصا اذا كانوا من غير المتخصصين في هذا النوع من التدريبات او هذا النوع من المحاضرات لما منسمع منبلش نربط اللي بنسمعه بحياتنا واحداث حياتنا - [00:05:54](#)

وبعض الناس وهو يربط هذا الكلام بحياته واحداث حياته. ببلش يدخل في مرحلة من الانزعاج. يعني بتصير تتذكر. اللي عماله بينحكي هون كنت بتمنى لو انه انا ما تصرفت هيك زمان. كنت بتمنى لو اهلي ما كانوا يفهموا الامور بهاي الطريقة - [00:06:15](#)

بتحول موضوع التدريب في ذهن بعدين لموضوع لوم ومراجعة للذات مش لطيفة لاجل ذلك ايش اللي لازم نعمله؟ لما بتبلش تستمع اللي بنحكيه وبتتشارك خبراتنا. ارجو انك تستمع باذن الشخص اللي بيعرف انه بده يستفيد منه اللي بده يستمع منه - [00:06:33](#)

انه اذا بده يرجع الماضي او يربطه للماضي بده يربطه على اساس يتعلم مش على اساس يتألم يعني اي خبرة جديدة اي اضاءة جديدة اي مشاركة بتفتح في ذهنك افق معين - [00:06:55](#)

تربطها بالماضي او تربطها بنفسك او سلوكك اربطها بطريقة انك تتعلم. انا قاعد بتعلم كيف اتصرف حتى لو كنت غلطان حتى لو كنت ما بعرف صح كيف من قبل بس الان عمالي بتعلم. وهذي خاصية يعني او شيه جيد فينا - [00:07:14](#)

فلا تربطها بشكل انك تتألم. اربطها بشكل انك تتعلم. وهذا ضروري جدا حقيقة لانه مش مطلوب فعليا انه يكون التدريب بفتح جروحنا تمام مش مطلوب انه التدريب يكون بفتح جروحنا. المطلوب انه التدريب هذا يكون باسعادنا. وبزيد من امكانياتنا -

[00:07:29](#)

اه اه بانه اه اه اه نتعلم من هاي المهارات مهارات حياتية تساعدنا في حياتنا تمام وبالتالي خيلنا نشوف اذا سمحتوا شو اهم نقطة بتتوقع انك تحصل عليها من خلال هذا التدريب - [00:07:54](#)

ما هي اهم نقطة بتتوقع انك تحصل عليها من خلال هذا التدريب. يعني اليوم لما قرر كل واحد فيكم بده يحضر واهلا وسهلا فيكم. جميعا ايش تتوقع انه حتستفيد من هذا التدريب. قرأت الاسم قرأت المحاور الثالث. ايش توقعت انك تستفيد؟ اكتبوا لنا بالتشات لو

سمحتم - [00:08:16](#)

في مربع حوار فوق يكون عادة. بتقدر تكتب فشاركونا على التشاد ايش تتوقع انك تستفيد من هذا التدريب اذا سمحت وخيلنا نشوف هل فعليا ممكن نحقق اه اه طموحاتكم امالكم توقعاتكم من هذا التدريب؟ ام انه ممكن يكون الموضوع لأ بغطي اشياء تانية

وحتى تفتحوا ذهننا - [00:08:40](#)

لكيف ممكن نقدم اللقاءات الجاي بشكل يحقق بعض متطلباتكم؟ خيلنا نشوف مبارك بيحكي صلب نفسيا اتوقع انه نحكي كيف يكون الانسان صلب نفسيا. طيب المزيد من الامل والتحمل والتأقلم مع الحياة - [00:09:03](#)

هذه مهام حسين بيحكي حسن التعرف على النفس والتعامل مع الاخر اه اميرة بتحكي ذكاء في التعامل مين بتحكي اتحمل المواقف الصعبة وما اضل اتحسس من كل كلمة او نظرة - [00:09:22](#)

ميساء بتحكي طيب ما هي المناعة النفسية من الاصل وايضا ماذا نقصد بالادوات هاجر تحكي صراحة حابة افهم مفهوم المناعة اكثر شفت المحاضرة سابقة لكم وحسيت اني محتاجة فكرة اكبر. تمام. نجاه بتحكي تعلم مهارات التعامل مع فئات خاطئة. سواء نفسي او لآخر - [00:09:42](#)

الاستاذ عماد بحكي اتوقع من هذا التدريب ان يكون التركيز على المهارات في تطبيق المناعة النفسية وما يساء بتحكي كيف نستخدم هذه الادوات وايضا هناك من يقول تخلية النفس من صدمات الماضي - [00:10:02](#)
اه وايضا تطبيق التطبيق العملي للادوات. تمام تمام يعني معظم ما كتب حتى الان هو الاشي اللي بدنا نقدم لكم اياه معظم ما كتب هو الشيء اللي منا نقدم لكم اياه - [00:10:14](#)

وميساء ايضا تسأل هل المنع النفسية يمكن التدرج عليها؟ خلينا نشوف. خلينا نشوف ايش بنقدر نعمله استاذ ايمن بيحكي اكتساب القوة النفسية طيب اه بدكم تتحملون بمقدمة صغيرة بخمس او ست دقائق لكنها في غاية الاهمية مشان تتعرفوا ايش هي المنعة وايش اللي بنقصه بالمنع - [00:10:28](#)

فارجو تركزوا معنا جيدا في الخمس دقائق هذي. لانها هي مهمة جدا نفهم ايش هي الملعب الان كمتخصص في مجال علم النفس النظريات النفسية جميعها قائم على في فلسفة تحكم هذه النظرية - [00:10:51](#)

وبالتالي من خلال هذه الفلسفة بالاصل بتبلش هادي الفلسفة ناخذ منها افتراضات نظريات تؤسس لمدرسة نفسية هاي الافتراضات والنظريات هي ما هي او ما هو منظور هاي المدرسة للانسان كيف بتنظر للانسان - [00:11:13](#)

لعلاقات الانسان لحياة الانسان لسواء الانسان لمرض الانسان كيف تنظر له في حياته؟ كيف تنظر له مع الاخرين وبناء على ذلك المدارس النفسية ممكن تتطور لحد تصير انها تصورات علاجية - [00:11:35](#)

يصير فيها تصورات لعلاج مشكلات الانسان ثم هاي التصورات بيتم العمل عليها لتصبح تقنيات تطبيقات علاجية ليش هذا الكلام مهم لانه لما بنيحي بنحكي عن لما عمالنا بنأسس لمدرسة المفاهيم النفسية الاسلامية - [00:11:54](#)

اجينا ولقينا معظم الفلسفات الحاكمة للنظريات النفسية الشائعة. تمام؟ او المدارس النفسية. عنا المدرسة التحليلية. عنا المدرسة السلوكية. عنا المدرسة الانسانية. عنا المدرسة المعرفية. مثلا المدرسة السلوكية بتحكي لك انه تصرفك انت كإنسان - [00:12:16](#)

هذا السلوك هو استجابة لمثيرات في مثيرات بتصير فانت بتستجيب تمام مقابل المدرسة المعرفية اللي بتحكي لأنت تصرفك كإنسان هو نتيجة ايش بدور في ذهنك فئاتك افكارك هاي المدارس النفسية - [00:12:36](#)

المدرسة النفسية اوسع من المدرسة العلاجية يعني لما بنحكي مدرسة نفسية بنحكي عن النظريات والافتراضات وكذا هاي النظريات والافتراضات بنطلع فيها بتطبيقات معينة. بتصير مدرسة علاجية. شو يعني مدرسة علاجية؟ - [00:12:55](#)

يعني هاي المدرسة النفسية كيف صارت تنظر للصحة والسواء؟ والمرض النفسي عند الانسان. عهالاساس بصير في تصورات علاجية. وها الاساس بصير في عنا تقنيات اساليب تطبيقات علاجية ليش مهم كان انه نبلش بهاي المقدمة - [00:13:13](#)

رغم انه هاي المقدمة احيانا احنا بنقدمها للمتخصصين. لكن في ذات الوقت مهم جدا حتى المهتمين في الموضوع يعرفوا عن هذه المقدمة لانه المدارس النفسية يعني الرائدة خلينا نحكي في مجال علم النفس رائدة من حيث ريادتها من حيث معرفتها وشهرتها -

[00:13:34](#)

غالبا تقوم على فلسفات مادية تقوم على فلسفة مادية. الفلسفة المادية هي الحاكمة لاجل ذلك افتراضاتها ونظرتها للانسان هي نظرة مادية بحتة نظرة مادية بحتة. وهذا اللي بيخلي التصورات العلاجية ايضا تصورات من ناحية مادية. تمام؟ من ناحية انه وكأنه -

[00:13:55](#)

هاي الحياة حياة مادية بنعيشها فقط للدنيا ولاجل ذلك بتكون التقنيات والتطبيقات العلاجية على اساس مادي. بس اذا سمحتم اللي

فاتح المايك يغلقه اذا تكرمتموا وبالتالي لاجل ذلك في مدرسة المفاهيم النفسية الاسلامية كانت الفلسفة في الحاكمة - [00:14:21](#)
بالاصل للفرضيات والنظريات التي طلعنا فيها هي الشريعة الاسلامية وهي مجبور القرآن والسنة للانسان يعني منظور مبني على
اساس ما جاء من الوحي حول الانسان وسبب ذلك انه لن يعرف او يفهم طبيعة الانسان - [00:14:40](#)
اكثر من قلقوا لانه الخالق الذي خلق الانسان خلقوا على اساس واضح انا طبيببة صلي على النبي اختنا الذي بتصلي على النبي لو
سمحت تغلق المايك تمام فبالتالي بناء على ذلك - [00:15:05](#)

حنجد انه كان من الضرورة اذا احنا بدنا نحكي عن الانسان نيجي نعرف شو احسن تصور موجود للانسان واحسن من تصور الدين
للانسان اكيد مش حنلاقي فلجل ذلك هذا الذي دفعنا في مدرسة المفاهيم النفسية الاسلامية نبلش - [00:15:42](#)
ان اسس منهج اسميناه منهج الامانة الامنة. والامانة هي مفردة الامن انك كاتسان كيف تكون امنا في حياتك. كيف تحقق درجة من
الامانة الامن الكامل قد يكون شئ صعب يحققه الانسان. لا يستطيع ان يكون امنا بالكلية. ممكن في بعض الاحيان لكن غالبا هنالك
خوف هنالك بعض الامور - [00:16:05](#)

يعني يعني ممكن يواجهها الانسان. لكن تحقيق امن في نواحي معينة؟ نعم هذا ممكن ومبين من المدرسة الخاصة بالامل النفسية
اسسنا المناعة النفسية التي هي عبارة عن مدرسة نفسية قائمة على المصطلحات الحديثة - [00:16:30](#)
لانه لقينا في الامل النفسية انه المصطلح الاسلامي الشرعي بعض الناس لما بتسمعوا مثلا زي الصبر السكينة. المودة تسمع هذي
المصطلح الشرعي تسمعوا بطريقة شرعية و بتقول لك طب وين الدلالة النفسية؟ - [00:16:51](#)
رغم انه كله دلالة نفسية فوجدنا انه مبدئيا احنا ما في بأس لو عملنا وجه اخر للامانة بالمصطلحات الحديثة الشائعة. الذي الناس
بتفهمها ممكن بشكل او باخر بدلالة نفسية تمام - [00:17:08](#)

وبالتالي هون بصير بدنا نعرف ايش هي المنعة النفسية باللغة الانجليزية اقرب ما يمكن لمصطلح المناعة هو فان المنعة هي توفر
الامكانيات النفسية يعني يكون عندك انت الذي عمالك تستمع له - [00:17:26](#)
امكانيات نفسية هاي الامكانيات بايش بتساهم؟ بتساهم انها تزيد قدرتك واحد على انك تتحمل المواجهات لما بصير اي مواجهات
سواء مقصودة او غير مقصودة احنا حياتنا قائمة بشكل كبير على مواجهة - [00:17:45](#)
مواجهات احنا بنقصد انه نواجه فيها انت لما بتصحى الصبح بتروح على عملك بتواجه الحياة بذهابك الى عملك بالتعامل مع الزملاء
بالقيادة في الطريق. كل هاي مواجهات. ففي مواجهات مقصودة في مواجهات غير مقصودة غصب عنك ممكن تصير - [00:18:03](#)
هي زيادة القدرة على التحمل للمواجهات مع وجود درجة من المرونة والتأقلم درجة اعلى من المرونة والتأقلم بتكون مرن وقادر
عالتكيف والتأقلم وصولا للتعافي من المواجهات. اي مواجهات التي تتعافى منها المواجهات الصعبة التي بنسبها الندبات. الجروح
التي بتنترك - [00:18:21](#)

نتيجة علاقة سيئة نتيجة مشاكل في العمل نتيجة صعوبات في الدراسة. نتيجة اخفاء في تربية احد الابناء وصولا للتعافي من هذه
المواجهات. وايضا تحقيقا لدرجة من الحصانة حصانة نفسية وكأنه تعلمت من هذا الشئ فصار عندي حصانة زي الذي بياخذ مطعوم
وبيصير عنده اه اه مناعة. فيصير عنا حصانة - [00:18:47](#)
في حال تعرضت لهذا الموقف من جديد او هاي المواجهات من جديد اعرف اتصرف معها هل التعريف الان واضح للكلم ولا برأيكم
بحاجة لتوضيح. ارجو منكم الذي بده نوضح اكثر ما معنى المناعة ميساء كنت مهتمة تعرفي. ايش معنى منع؟ هل وضع المفهوم لك
؟ ولا برأيك احنا بحاجة نوضحه - [00:19:17](#)

اكثر في نقاط بحاجة اكثر اذا سمحتوا والذي بحب يشارك صوتيا بقدر يشارك صوتيا. تفضلوا الذي بحب يشارك صوتيا بقدر يشارك
صوتيا والذي بده يكتبه عالتشات بقدر يكتب عالتش تمام. يعني يبدو انه الامور واضحة - [00:19:43](#)
اذا اسمحو لي كمان مرة اعيدوا الشرح لا لا لا الذي هو التعريف بشكل واضح كمان مرة لانه هذا المنطلق المنطلق من المناعة النفسية
اني انا يوسف يصير عندي عندي امكانيات نفسية لكن بجوز مش واضحة. مش مفعلة. امكانياتي النفسية - [00:20:10](#)

تصير مفعلة افهم تشوف لي عندي امكانيات هاي الامكانيات اللي ممكن اطورها زي العضلي. لما انت بدك ترفع مية كيلو ما بتقدر ترفع مية كيلو مرة وحدة في تدريبات وتمارين تعملها - [00:20:37](#)

فايش اللي بيساعدني عضلة هالتحمل هاي الامكانيات النفسية تتطور عندي لتساعدني على تحمل المواجهات والمواجهات زي ما حكينا مش حروب في المواجهات احداث يومية امور يومية بتصير بحياتي من حد ما بصحى الصبح - [00:20:54](#)

بسوق سيارة او بطلع بالمواصلات العامة شو بواجهه شو بصير معي من احداث من تفاصيل بروح لعملي او دراستي. شو بواجهه شو بصير معي. بحتاج ادرس اضغط على حالي بتحتاج ربة المنزل - [00:21:18](#)

انها تشتغل في البيت تتفرغ لوقت جيد من اعمال البيت اللي ممكن تتعبها وترهقها. مما يحصل معنا في علاقاتنا في تربيتنا في امورنا مع ابنائنا. بغض النظر انت وين وهذا الشي هاي الامكانيات - [00:21:32](#)

تمام مع بصير فيها مع درجة من المرونة والتأقلم لانه مرونتك مع الحياة قدرتك عالتكيف والتأقلم اساسية ومهمة. بانه يصير عندك مناعة قوية راسخة وكل هاد مشان نوصل دائما لتعافي - [00:21:50](#)

احداث الاحداث اليومية منغصات بتصير معنا ممكن ما تأثر كثير بس في احداث فارقة في حياتنا في امور بنصير حتى من كثر ما هي فارقة في حياتنا نقول بعد ما صار كذا وقبل ما صار كذا. يعني مثلا - [00:22:11](#)

في شخص آا انفصل من عمله. بتصير حياته قائمة قبل ما اشتغل وبعد ما اشتغلت في الشركة الفلانية بعد ما فصلوني من الشركة الفلانية حدث بحاجة انه نتعافى منه في حياتنا - [00:22:27](#)

فتتعافى من هذه المواجهات الصعبة ويصير معنا مع المدة زي ما حكينا زي اللي بياخد مطعموم زي اللي اخده مطعموم كورونا حتى يصير عندهم مناعة. يصير عنا حصانة في الناحية النفسية بنسبها ووجدنا افضل اسم باللغة العربية هو الحصانة. يصير عنا حصانة - [00:22:43](#)

في حالة تعرض لاي مواجهات جديدة بالتالي بالتالي هذا هو التعريف الشامل بشكل او باخر للمناعة وايش النعمة في المنع هلا ايش بيعني مرونة وتكيف وتأقلم هاي التفاصيل رايحين نحكي فيها مش بهاي المحاضرة بمحاضرات لاحقة - [00:23:01](#)

تفصيلية اكثر لكن المحاضرات الثلاثة اللي بيهمنا الان نحضركم لرمضان ونتشارك مع بعض هذا الاجر بانه جميعا نجتهد في هذا الشهر الفضيل ونكون جاهزين بداية اللي بنحكيه اليوم عن حقبة الادوات وهي - [00:23:26](#)

حقبة جاهزية ثم محاضرة بعد بكرة اللي هي اسمها ميزان العمل. ثم محاضرة بعد او اللي هي الخميس اللي هي اسمها ميزان الامل ايش بنقصد فيه هذا الكلام وهي نظرة عامة مشان تعرف ليش انت بحاجة تحضر محاضرة اليوم والمحاضرات الجاية - [00:23:46](#)

حقبة الادوات هاي المحاضرة اليوم محاضرة تحضيرية مدخل بتتعرف فيه على ادوات سلوكية نفسية مهارية. تعريف المناعة النفسية وايش اللي بنحتاجه في يومنا تمام اما بعد بكرة ان شاء الله - [00:24:07](#)

ميزان العمل حنطرح قاعدة سلوكية مهمة. وهي القاعدة الاولى بحسب المناعة النفسية اللي بتخص العمل ايش هي مسار العمل كثير منا ببلش اعمال معينة بده يجتهد لامور معينة بده يعمل امور معينة - [00:24:27](#)

لكن ما بكمل بينقطع بعد فترة بيفطر بعد فترة اذا ايش اللي لازم نعرفه؟ عن انفسنا وشو هي الادوات اللي بتساعدنا انه يصير عنا مسار العمل في استمرارية نتعرف ايش الاشياء اللي بتقطع استمراريته. وبتوقف في طريق استمراريته - [00:24:46](#)

وبتوقع حدا مش بس بخص الشهر الفضيل رغم انه احنا يعني بدنا نشارك ونسأل الله انه يعني يكتب لنا من من اجرنا واجركم فيما نفعل سويا هذا تمام بدنا نتساعد ونتشارك - [00:25:10](#)

في هذا الخير بانه مسار عملنا في الشهر الفضيل يكون في استمرارية. وفي بذل للجهد مناسب تمام؟ وبالعكس ويرتفع مع الايام فالمنعة النفسية بتقدم لنا فهم بعد ما نفهم بعض الادوات بتقدم لنا ادوات اضافية. شو اللي بخلينا نستمر في العمل - [00:25:27](#)

يوم الخميس باذنه تعالى بنحكي عن ميزان الامل وهي القاعدة السلوكية الثانية الموجودة بالمنعة النفسية والتي هي ضبط الدوافع لانه احيانا احيانا اللي بصير لحظة من اللحظات بتختلف دوافعنا تختلف دوافعنا - [00:25:50](#)

او مع المدة بنصير بنتشكك هل هذا كافي ولا مش كافي؟ قديش الكافي؟ قديش المناسب تمام فهمم جدا انه نعرف كيف نضبط سلوكنا بحيث انه اللي بنعمله يجيب لنا نتائج مرضية. يعني لما احنا بنتصرف اي تصرف - [00:26:08](#)

تصرفنا تصرفنا بنحكم عليه بتصرف تصرف بحكوا مع تصرفي انه تصرف جيد. بتصرف تصرف ثاني بحكم عليه انه تصرف سيء فكيف احنا بدنا نتعامل مع تصرفاتنا واحكامنا عليها بحيث انه يضل عنا دافع حقيقي - [00:26:27](#)

نتصرف التصرفات الجيدة. تمام؟ ودفع للتصرفات غير الجيدة بالتالي خلينا نعمل هالنشاط التشاركي فكرة بسيطة. تمام تخيل معي انه في شخص بده يعمل اصلاحات في بيته بده يعمل اصلاحات صيانة للبيت - [00:26:45](#)

وهو ما بملك الا اداة واحدة لكن انا الان بحاجة لعدد من الناس يشاركوني صوتيا. من بداية بحب يشاركونا صوتيا. نعمل حوارات صغيرة مين بيحب يشاركونا صوتيا تفضلوا اللي بحب يشارك صوتيا - [00:27:07](#)

يلا يا جماعة بدنا شوية نشاط تفضلوا منا شوية نشاط. السلام عليكم دكتور وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته مين معي؟ اهلا فيك يا استاذ عماد تابعي ما تتخيل معي الله شخص - [00:27:31](#)

بده يعمل صيانة طيانة لمنزل وهو في حقيبة الادوات اللي معه لا يملك الا اداة واحدة. شف الادوات اللي امامك الان اختار اداة واحدة. ايش الاهداف بدك تختارها انا الان اختار اداة واحدة - [00:27:51](#)

اختار اداة واحدة من اللي تظهر امامك ممكن المطرقة المطرقة هل المطرقة كافية لتعمل صيانة لمنزلك اكيد لا اختارت يعني اختارت لانه في في امور تحتاج الى مثلا فك نعم في امور تحتاج الى اه شد - [00:28:11](#)

في امور تحتاج الى وزن في امور تحتاج الى فك في امور تحتاج الى صباغة اكيد لا تكفي اذا لو كان معك فقط مطرقة وانت مصر تستخدمها في كل شيء. شو اللي حتعمله؟ شو النتيجة - [00:28:41](#)

ممكن اه ازيد الاضرار انت مش هتعمل صيانة انت هتكسر الاشياء غالبا حكسر اكيد طيب بارك الله فيك شكرا لمشاركتك اه شكرا دكتور شكرا لك اه صفاء كنت بدك تشاركي تفضلي واختاري لنا اداة غير النقباب - [00:29:00](#)

اه طبعا دكتور اخترت الفرشاية الفرشاة هذي الفرشاة شو بتقدري تعلمي فيها عادة؟ فرشاية الدهان ايش بنقدر نعمل فيها؟ ندهن فيها ندهن فيها لكن هل فرشاية الدهان هاي حقيقة كافي - [00:29:23](#)

لعمل صيانة للمنزل لأ طبعا شو بتقدري تعلمي فيها غير الدهاب يعني انا بقدر ادهن الحيطه او ادهن اسطح اه مختلفة لكن رح اضلي محصورة في موضوع الدهن ما رح تصلح لاشي ثاني - [00:29:40](#)

احسنت. اذا مش حتصلح لاشي ثاني شكرا لالك شكرا لالك ميساء تفضلي سلام عليكم. اه اختار اختار هاي القطعة الحمراء اللي هي اه سلسلة البراغي سلسلة البراغي. طيب. اللي هي مفكات نعم مفكات. نعم. طيب حتقدري تعلمي صيانة - [00:29:56](#)

لا هذي في التصليح تصريحات فك ترك تركيب لكن في امور ثانية بالصيانة. قد الها قد احتاج شكرا. يعني هاي البرادي ممكن ركب البراد. البرادي صحيح. احسنت شكرا لك اخر مشاركة مع اختنا نجلاء تفضلي يا نجلاء شو حتختاري - [00:30:19](#)

آآ انا لو حضرتك هختار اللي مسلا المنشار انا عايزة ازبط اه ازبط مسلا حاجات في مكانها او اه انشر منها عشان تتحط في مكان مناسب اه او اعمل حاجة انا عايزة اه تبقى - [00:30:41](#)

آآ بتساعدني ان انا اوصل لحاجات ابعده وهكذا تمام. بس هل حيكون المنشار كافي لتعملي صيانات في المنزل؟ لاه طبعا لان مش آآ مش كل حاجة هتبقى المنشار المناسب لها - [00:30:54](#)

احسنت. طيب اسمعوني وشكرا لكم الاخوة والاخوات اللي شاركوا بارك الله فيكم. تمام؟ ايش اللي منحكي الان المسطرة بتشكل القياس لما بنيجي بنصلح بيتنا الداخلي انفسنا او بيتنا ما يخص اسرتنا واولادنا. في ناس بتعرف تقيس المشاكل - [00:31:09](#)

بس ما عندها اداء غير القياس هدول الناس اللي يعرفوا المشاكل بس يعرفوش شو يعملوا كيف يصلحوا في ناس اللي عندها الفرشاي اللي يحاول انه يخبي كل العيوب بالدهاب بالطراشة - [00:31:30](#)

لكن ما عنده ادوات كيف اصلا يصلح العيوب. هو بس بيخبيها بخفيها في انسان شاطر يفكفك كل الاشياء تمام؟ هو بفكفك وبحلل

وكذا للامور لكن برضه ممكن ما يقدر يصلحها كفاية - [00:31:44](#)

اما الشاكوش فهاي الشخص اللي بضرب عالراس في كل شيه. بفكر انه القوة تمام والعزم فقط هو اللي بحل الامور طيب ممكن يكون عندك قوة وعزيمة وارادة وكثير منكم بقول يا اخي انا بكون عندي الارادة - [00:32:02](#)

وبعرفش اعمل الاشى او بعرفش اكمل ليش؟ لانه ما عنده ادوات كافية هذه حقيبة الادوات اللي بنحكي فيها اليوم معناها انه قديش احنا بحاجة مع ظروف حياتنا وتفصيل حياتنا والاختلاف الحقيقي اللي صار بحياتنا - [00:32:20](#)

يعني قبل ايام كنت بكتب زي منشور صغير على صفحتي اللي هو قديش في تحدي صار لنا احنا الابهاء والامهات اليوم مع وجود التكنولوجيا. ايش بدنا نحكي لابنائنا زمان كانت البنات او الشاب ياخذ من اهله تاخذ من اهلها نصائح - [00:32:39](#)

لكن اليوم امي مش حتعرف تنصحي بخصوص التكنولوجيا ولا ابي حيقدر ينصحي ويكون حكيم كفاية. ايش بنقدر نعمل في التكنولوجيا لانها مش عالمهم هم بهذا العالم يا دوب استخدموه حتى الخلوي اللي بستخدموه هو الكبسات - [00:33:01](#)

لساتهم على انه الخلوي جهاز اتصال وليس اكثر اذا هذا العالم الافتراضي هاي التطبيقات هاي الانشطة هذا التدريب اللي بنعمله اليوم بهذا الشكل مين بقدر ينصحننا فيه حتى احنا اللي بنشتغل على هذه التطبيقات وهذه الامور ما زلنا مستجدين فيها - [00:33:17](#)

لحد الان في كثير من الامور منعرفش اثارها. نتكهن في اثارها. بتطلع دراسة صغيرة لسا. ما فيش دراسات كافية. ما فيش ادلة كافية على اثارها. ما فيش ادلة كافية. شو الطريقة الامثل بانه بنبلش نعيش العالم الافتراضي بتوازن من غير ما نفقد - [00:33:36](#)

نفقد العالم الحقيقي وبالتالي زي ما انتم شايفين واضح انه تملك او ان نملك ادوات لحياتنا بعد موضوع رفاهية هذا موضوع حاجة واللي بصير لما كنا صغار كانت ادواتنا بسيطة - [00:33:55](#)

وكل ما ضجنا وكبرنا بتزيد في حقيبة الادوات اداة جديدة بتسهل حياتنا او ممكن للاسف اداة صعب حياتنا. يعني ممكن حدا عنده موقف معين يقرر انه بعد اليوم بدي استخدم الشاكوش بدي استخدم المطرقة في كل شيه - [00:34:14](#)

او بعد موقف معين بدي استخدم فقط الفرشاي. اه يعني اخفي العيوب وما اظهر العيوب لاجل ذلك اللي بنحاول نحكيه في هذا الجزء احنا قديش احنا بحاجة لادوات؟ خلبنا نحكي عن مروان - [00:34:32](#)

والاسماء اللي رايعين نستخدمها في هذا التدريب ليست اسماء حقيقية وليست حالات حقيقية بكل ما فيها. هي مقتطف من حالات واقعية. تمام؟ انا بقدم خدمة العلاج النفسي من اثنين وعشرين عام. فصار عنده الواحد قصص - [00:34:48](#)

كثيرة. بعرف كيف ياخذ مختطفات من غير ما تشير لشخصية الانسان اللي بيحكي عنه لكنها امور عامة ممكن نستفيد منها مروان ابتلي مروان بالفترة الاخيرة ببعض الظروف الصعبة لقد فقد مروان توازنه وحكمته التي كان معهودا بها - [00:35:03](#)

فقرر ان يعتزل الناس والمجتمع مين بحب يشاركنا صوتيا قول كيف يرى حالة مروان بدي حدا يشاركني صورته تفضلي. اللي فتح المايك انا دكتور اتفضلي. مين معنا؟ هيثم اهلا فيك - [00:35:23](#)

الان ما هي اداة اداة ما هي اداة مروان في التعامل مع امم ممكن تكون الفرشاة مروان لما اعتزل الناس شو عمل اتجنب المشاكل يتجنب المشاكل فيا انه وقطع الموضوع من اساسه. اعتذر صحيح - [00:35:48](#)

لشخص في ظرف مروان هل الناس والمجتمع اداء صحيحة مناسبة اكيد لا هي آآ ممكن تكون اداة مؤقتة لكن هي مش الحل اكيد يمكن حتكون حل مؤقت لكن مش الحل الدائم والجذري للمشكلة. احسنت - [00:36:20](#)

احسنت. اذا شو الاداة اللي بتنقص آآ ممكن آآ نفسك يفكفك وين صارت المشكلة احسنت يعرف انه يقيس المشكلة ويعرف قيمتك تتآمن. نعم يحللها. حلل شوف وين زبط المشكلة نعم - [00:36:47](#)

احسنت بارك الله فيك شكرا لمشاركتك بارك الله فيك. شكرا طيب اذا هذه حالة مروان. مين بده يشاركنا بحالة سعيد؟ صوتيا ايضا في عنا انور واستاذ انور بتحب تشارك. او انوار انوار سو. انوار - [00:37:09](#)

مين بده يشاركنا؟ تفضل في حدا بحب يشارك صوتيا؟ تفضل نعم تفضلي مين معنا ميساء لكن ما سمعت الحالة يعني انا سمعت الحالة الاولى ما سمعت الثانية الان بدي احكي هاي اشى. اه تفضل - [00:37:32](#)

تعيد 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 او للمشاكل خاصة في علاقاته مع الاخرين حين يتحدث دون تفكير - [00:37:57](#) متفقين تمام. ايش هي اداة سعيدة الان في التفكير؟ ايش هي اداة سعيد في التفكير طيب السؤال لي الان؟ نعم هذا السؤال لك ما هي اداة سعيد في التدخين ويفكر انه هو سبب المشاكل نتيجة تسرعه. نعم - [00:38:19](#) فبالتالي ايش ايش مشكلة سعيد صارت مشكلة سعيد في تفكيره انه هو اه اه انه هو بسبب المشاكل لكن الحقيقة انه هو في صفة لازم يغيرها فيه حتى يتوقف عن الاندفاع - [00:38:50](#)

احسنت. اذا المشكلة في الاندفاعية يعني لو اجا سعيد مشكلة في الصفة الموجودة فيه اللي هي الاندفاع لو تخلص منها ممكن يتعامل مع اه مشاكل مع الناس اذا السلوك الاندفاعي عند سعيد وعدم تقديره لعواقب الامور بشكل مناسب - [00:39:06](#) معناه انه سعيد بيقفز ويعمل الاشياء من غير ما يفكر كفاية. اذا ما الاداة التي تنقص سعيد هنا الصعيد يحتاج الى الجلسة الهادئة او تحليل وتحليل اسباب اندفاعه طيب هل برأيك يعني نقدر نحكي انه سعيد بحاجة انه يتعلم التروي - [00:39:25](#) قبل ما يتحدث تعلم نعم يتعلم التروي من ناحية ويتعلم الاسباب اللي تسبب اندفاعه. مرات الاندفاع بتكون نتيجة قلة الصبر او قلة الخبرة اذا اذا بده يتعرف اكثر على نفسه. ايش اللي بخليه - [00:39:50](#)

يصير اه اه اندفاعي في مواقف معينة. الاستاذ عماد بحكي بحاجة لمسطرة في حياته. فعليا يعرف يقيس الامور وايضا يتعلم التروي بحيث انه لا يندفع في تصرفاته شكرا لك. شكرا يا ميساء - [00:40:08](#)

طيب الحالة اللي بشارك بنحكي عن سامر هون من يريد ان يشارك معلى هي امثلة واقعية بشكل مبسط لكن حنبني عليها بعدين ايش هي حقيبة الادوات اللي بنحكي عنها فالي - [00:40:24](#)

ممكن يستمع لانه الان بفكر احنا بنحكي بشكل بسيط ومبسط لأ. هذي مقدمات بعديها بشوي بعد كمان اربع امثلة حنحكي عن حقيبة الادوات. ايش هي الادوات بشكل واقعي؟ مشان نبلش احنا نفهم ايش الادوات اللي بنحتاجها - [00:40:38](#) تفضل يا استاذ ايمن وبعدين الاستاذ عبدالله استاذ ايمن. السلام عليكم. وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته تامر محاسب في شركة مرموقة لكن مشكلة سامر في غيرته من الزملاء الاخرين حيث لا يستطيع اخفاء ذلك. مما يجعله مستاء ومنفعلا بشكل مزعج - [00:40:55](#)

بالتالي ما هي اداة سامر في التعامل مع لا تقيس مسطرة لا تقيس الأمور بكيفية صحيحة اذا ما يقيس الامور بكيفية صحيحة بحيث انه شو عماله بسبب له هذا الكلام - [00:41:19](#)

انا اقاية نفسه بالاخرين يقارن نفسه بالاخرين او ينظر الى امور الاخرين. صحيح نعم يقيس امور الاخرين بمقياسه بمقياس معين يجعله يغار من الاخرين نعم اذا ما الاداة التي تنقص سامر - [00:41:45](#)

تامر لشو بحاجة حتى يبطل يغار حتى يبطل يقارن نفسه بالاخرين حتى يبطل يفعل بهذا الشكل اه بوسة لا تساعد على التركيز على مشاكله الشخصية اذا بده يركز على نفسه اكثر - [00:42:11](#)

الاستاذ اسامة هون الثقة بالنفس. هل ممكن الثقة بالنفس تدعم سامر لا سوف تزيد من الامر نعم طيب دينا بتحكي انه يحتاج للرضا والقناعة. هل الرضا والقناعة اداة جيدة انه يمكن في نفسه الرضا ويمكن - [00:42:35](#)

في نفس القناعة نعم احسنت اذا ان يرضى بنفسه نعم ان ان يرضى بنفسه ويحاول آآ تصحيح اخطائه الشخصية احسن. الاستاذ عماد بحكي لك بحاجة لمفكات يحلل الاشي اللي بصير جواه - [00:42:58](#)

لانه بهذه الطريقة. نعم. ممكن يبقى كل شي يكتشف وين الامور حقيقة اللي فيها مشكلة اه اه الاستاذ عبدالله بيحكي انه الرضا بالقدر ميساء برضه بتحكي نقاط قوة وضعفه يتعرف عليها - [00:43:21](#)

عنوان بتحكي انه يحتاج لمفك يجعله يعلم السبب وراء غيرته احسنت مانو ينظر الى مميزاته التي لديه وليست لدى الاخرين. نعم يقدر ما لديه يقدر ما لديه. من نعم يحتاج كذلك الى الضبط الذاتي اه مي بتحكي يحتاج الى الضغط الذاتي. حتى يستطيع انه -

صار عنده مشكلتين عدم الرضا وعدم ضبطه كواثر بتحكي يحتاج الى قبول ذاته وهبة بتحكي يجب ان ينظر الى نقاط القوة لديه. شو رأيك بهاي الادوات اللي بيحكوا عنها الزملاء - [00:43:57](#)

نعم اداة رضى مناسبة لوضعية سمير ان يرضى بنفسه وبقدره ويحاول تصحيح نفسه من الداخل احسنت. اذا واضح انه بلشنا احنا نقدر نفهم ايش الادوات اللي بيستخدموها الاشخاص. وايش هم بحاجة لادوات. شكرا لك. شكرا لك - [00:44:13](#)

واستاذ عبدالله في الحالة اللي بعد السلام عليكم دكتور وعليكم السلام ورحمة الله. اه هبة بتحكي يجب ان ينظر الى نقاط القوة لديه. حسين بيحكى محتاج يغير عدساته واستبدالها بعدسات الرضا. احسنت - [00:44:32](#)

انك جاي بتحكي ان يخاف من الحسد وسوء العاقبة. احسنتم طيب استاذ عبد الله تعاد زوجة زوجة سعيدة في حياتها لكنها دائما حريصة على تتبع كل ما في الحياة العصرية من مظاهر - [00:44:48](#)

حتى بات الامر مرهقا لزوجها من الناحية المادية مما قد يسبب مشاكل لاحقا اذا ما هي اداة سعاد في التعامل مع نمط حياتها البحث عن الماديات والاكثار منها الاكثار من الماديات - [00:45:05](#)

برأيك ليش ممكن اي حدا فينا يبلش يكثر من الماديات وتصير نمط حياته قائمة على الماديات والمقتنيات لما الانسان ما يكون عنده عامل الاخرة العامل الاخروي متجذر في حياته مؤمن فيه فيؤمن انه هاي الدنيا هي هي المراد فانا محتاج انه اكثر منه واعيش - [00:45:24](#)

شو انبسط فيا اذا اول شيه قد يكون في ضعف في فهم مركزية الاخرة في حياتنا تركيز هائل على الدنيا طيب في عنا اه الزميلة اه قنوان بتحكي لك انه - [00:45:44](#)

آآ قد تكون تستخدم الفرشاة فقط تستخدم الفرشاة سعاد. هي فقط بتحاول تغطي على بعض العيوب والمشاكل. ممكن صحيح كفاية انه هي بس عم بتزود وعم بتزود وما ما عم تقعد مع نفسها وعم تتعامل مع هادا الشيه - [00:46:00](#)

اذا هي مركزة وكانه الحياة اقتناء مش اعتناء بنفسها بيتها دينها صحيح؟ صحيح صحيح في ايش هيفاء بتحكي قد تكون هيك هي بتغطي اشي اخر عن حياتها تتلهى في هذه الامور فبتغطي اشي اخر - [00:46:18](#)

اللي هو الهروب من من احيانا من النفس لما الانسان ما يكون متقبل نفسه صحيح. في ايش حب الظهور. خالد بيحكى يعني لما الانسان بجوز يمكن ما اخذ يعني حب كافي وما يعني حب كافي يمكن من الامل بصير بحاول ياخذ الحب من غيره فييحاول يظهر عشان - [00:46:36](#)

يعني يعطوه الكلمات اللي هو يمكن فقدها يعني في حياته نعم نجلاء بتحكي ممكن ما بيعرف ليش هو هون. ما بتعرف ليش هي هون احد الاشياء المهمة اللي انا ليش انا عايش وشو معنى الحياة فهاي الاسئلة اذا ما كانت مجابة الانسان بصير يلجأ للشئ اللي برا بدال ما يلجأ للسعادة الداخلية - [00:46:57](#)

بحيث انه هذا انسان مضيع لفهم الغاية من الحياة صحيح وايش مانو بتحكي سوء ادارة حياتها المالية ممكن ممكن هي ممكن يكون فيها صفة الاسراف صح صحيح صحيح. كل ما شافت شيه بدها تقنتيه كل ما شافت شيه بدها تقنتيه - [00:47:19](#)

برضه قنوات بتشارك بتقول قد يكون تأثير السوشيال ميديا وهذا السوشيال ميديا للاسف يعني دايمما بيعرض الناس انه كل واحد بياخذ شيه بينزل صورة انه انا شو اخدته وشو عملت فبصير الثاني بقول له انا ليش ما عندي اشياء هادا انا كمان بدي نفس الشيه - [00:47:44](#)

طيب ايش لاحظت استاذ عبد الله مين اللي عرضنا؟ لاحظت كيف انه ممكن تكون الوضع الواحد في له كثير من الاسباب سبحان الله ولذلك يعني الانسان محتاج اكثر اكثر من اداة ويكون جاهز ما يكون جاي مثلا اذا في صيانة معينة ما بييجي باداة واحدة وانما يكون متجهز لمشاكل كثيرة جدا - [00:48:01](#)

ياخذ معه العدة كاملة احسنت. وهون في عنا نقطة غير ياخذوا العدة. ايش في الحكم عالاخرين. لما منحكم على سعاد. سعاد الان

مش امامنا اللي اقترحوه الزملاء كله ممكن يكون صحيح. عندها نقطة عندها نقطتين عندها ثلاث ما بنعرف. لاجل ذلك - [00:48:20](#) وهذا هو سر ايش اللي بنشتغل عليه في المناعة النفسية الامور تفصل لك بحسب النواقص اللي عندك مش انه والله كلنا نعاني من نفس النواقص فلازم تكون عنا كلنا نفس الطريقة للتعامل مع مشكلاتنا - [00:48:38](#)

وضحت الفكرة صحيح يعني المفروض التشخيص يكون مناسب على يكون على حسب الحالة. مو مو انه يكون تشخيص عام ويلا نعطي علاج عام احسنت. واذا احنا بدنا نحكي هون ما بنحكي عن اضطرابات بنحكي عن امور حياتية بنعيشها كلنا. كلنا بنواجه منغصات. بنواجه تحديات - [00:48:54](#)

بنواجه اخفاقات بنواجه امور معينة في حياتنا فاللي بدنا نعرفه انه ليس من الضرورة انه يكون سبب المنغصات او التحديات او الاخفاقات او المشكلات نفسه عنا جميعنا فالانطلاق بتفسير الاشياء بقالب ضيق جدا - [00:49:14](#)

تمام؟ بقالب ضيق جدا. ممكن بالعكس يخلي المشكلة او حل المشكلة مش صحيح. بتعرف ايش يعني دائما بحكي اه استاذ عبد الله زي اللي كان بينزل الدرج وزحلق اه وانكسرت ايده - [00:49:37](#)

فراح للدكتور الدكتور حكى له يعني ايدك صحيح مكسورة بس انا ما بدى احط الجبارة على ايدك. بدى احط الجبارة على رجلك مشان تضلك تعرف تستخدم ايدك فشو عند الدكتور - [00:49:55](#)

اه علاج مو مناسب على الشئ على الحالة اللي صار اللي صارت مع الشخص وعطل رجله. يعني هو ما عالج المكان المناسب وعطل رجله لاجل ذلك في الامور النفسية في الامور النفسية دائما بنحكي - [00:50:07](#)

انه التسرع التسرع في اطلاق الاحكام على الاخرين او اعطاء حلول جاهزة بشكل سريع احنا ممكن عمالنا بنعالج عضو غير العضو المصاب يعني احنا ما بصير احنا ما نصير اذا كنا مثلا عم نعاني من شئ ندخل والله على انت ونقعد ونشوف مثلا انه احنا شو حالتنا وانما محتاجين نزوح على متخصص. ونفس الشئ كمان لو ادانا مثلا الصديق او - [00:50:24](#)

انا قريب وانه والله احنا عم نعاني من هالشئ فما بصير احنا على طول نحكم نقول له انت صاير معك كذا كذا بس لانه انا شفت فيديو ولا بمقطع عن هذا الشئ - [00:50:51](#)

فهذا يعني الانطلاق لنتائج جاهزة او قوالب جاهزة. واضح احنا الناس مش عقوالب جاهزة. احنا بنختلف عن بعض وبالتالي واحد عن واحد فينا بيختلف باحتياجاته. حقيقة الادوات اللي معنا قد يكون عندي ادوات. يعني ممكن انت تكون - [00:50:59](#)

مهموم من امر. يجي شخص ويقول لك اسمع يا عبد الله ترى المشكلة في ايمانك لكن هل بالضرورة يكون همك من هذا الامر هو مشكلة في الايمان لا ممكن يكون اشياء تانية في عوامل تانية الواحد مو شايفها - [00:51:18](#)

احسنت لاجل ذلك التسرع في يعني ما بحكي ما نسمع احنا بدنا نسمع بدنا نتعلم لكن دائما نخلي في بالنا سؤال مهم لما بدنا نصلح من انفسنا لما بده يصير عنا منعة. نسأل انفسنا. يا ترى - [00:51:32](#)

هل هو هادا العضو المصاب حقيقة؟ ولا انا عمالي بعالج بعضو اخر بكون انه العضو المصاب فهمت عليك واضح مهم واضح يا دكتور؟ نعالج المرض مو العرض احيانا الواحد بيحس انه العرض موجود هو مرض لكن اه محتاج واحد اكثر يعني خبرة اكثر ووقت اكثر لحتى يشخص المرض - [00:51:50](#)

صح وين تمام. واحنا هون يعني بجوز انا الان اه اه بديش نستخدم كلمة مرض لانه احنا بنحكي عن مشكلات. مشكلات يعني ممكن انه اي حدا تعرض له في الطريق هاي المشكلات - [00:52:12](#)

صار بينك وبين واحد من الاصدقاء خلال السنة الاخيرة مشكلة معينة؟ اكيد وانا صار مشكلة مع واحد من الزملاء على موضوع معين على سوء التفاهم صحيح. او سوء لموضوع معين - [00:52:26](#)

طار انه احتديت على حدا واحتديتوا على بعض انت واياه من هنا للسنة الاخيرة في شخص احتديت انا واياه شوي لموضوع معين أتأزمت ماديا لنقطة معينة امبلا واحنا صار معي هذا الكلام. يعني القصد انه هادي الامور العارضة لنا في الحياة - [00:52:44](#)

من تحديات من منغصات من مواجهات بتصير في حياتنا. ممكن تصير مع اي واحد فينا لكن هل اللي صار معي و صار معك رغم انه

صار معنا حدث متشابه سيكون لنفس السبب - [00:53:09](#)

لا لا تكون هناك اسباب كثيرة. هل معناه ايضا بنحل بنفس الادوات لأ كل واحد على حسب الشئ اللي صار معه احسن. وهادا هو الاشئ

المفيد. شكرا جزيليا يا استاذ عبد الله. شكرا - [00:53:25](#)

الله يسلمك نجلاء هون بتحكي التباهي وحب الظهور عن سعاد حب التملك والحرص على الدنيا الشعور بالنقص بسبب تكرار

المدخلات وعدم معرفة الرغبة الحقيقية. ترى قيمتها فيما تملك من ماديات. انا بحكي مشاركات الزملاء والزميلات - [00:53:41](#)

مجاراة الاخرين على حساب الذات كيف يمكنني ان نرفع يدي للمشاركة؟ اكتبني خلص عال تعليق بدي اشارك. من غير ما ترفعي يدك

تمام؟ تعويض النقص داخلها ينقصها الضبط الذاتي واتزان. يعني بدها مسطرة. تمام؟ اه اريد - [00:53:57](#)

ان اصلي طيب قد تكون في بيئة حريضة على الامور زي ما انتم شايفين. في كثير من الامور. النانو برضه بتكتب انه ممكن انها

بتقارن حياتها بالمشاهير وهذي برضه من المشاكل الجديدة في حياتنا في تتبع المشاهير وتتبع الامور - [00:54:13](#)

ممكن يكون هروب ممكن نمط حياتها قائم على اللذة. اذا عنا اسباب كثيرة ممكن تتهرب من الواقع تلجأ لامتلاك الماديات. لو بدنا

نكتب حنكتب كثير كثير من الامور وبالتالي واضح انه مش حنقدر نعرف السبب الا في جلسة صفاء - [00:54:31](#)

مع سعاد او سعاد تجلس بجلسة صفاء مع نفسها وتسال لماذا افعال ذلك تمام؟ فهذا مهم جدا بالتالي هذا اللي بخلينا ليش احنا بدنا

نتعلم ايش معنى ادوات؟ شو هي الادوات اللي عندي؟ - [00:54:51](#)

وايش هي الادوات اللي بتنقصني وكيف استخدم الادوات بشكل او باخر. طيب اه الاستاذة قنوان اذا بتحبي تشاركينا بهاي تفضلي بما

انك حابة تشاركي حالة شعر السلام عليكم وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته - [00:55:08](#)

شاكر استاذ في مدرسة يدرس اللغة العربية لكنه كثير الضغط على نفسه بغاية العطاء. مما يجعله مرهقا ومستنزفا معظم الوقت ما

هي اداة شاكر في التعامل مع جودة حياته مع اسلوب حياته مع نمط حياته - [00:55:24](#)

ممكن الفرشة نعم ليش لانه يعني يحاول يصلح كل اشئ او يخلي كل اشئ جميل المظهر اذا هو قد يبالغ في تجميل الامور صحيح

اه. هو شخص متفاني قد يكون بشكل زائد عما يجب يجعله مرهقا ومستنزفا معظم الوقت. صح؟ لانه بغاية العطاء - [00:55:43](#)

مزبوط اذن ما الذي ينقص شاكر؟ ايش اللي بينقص شاكرهم اه بنقص وممكن التكتيك طيب ايش كمان مها بتحكي التوازن لازم

يكون متوازن ما بين والعطاء مثلا ممكن اه المسطرة يعني - [00:56:12](#)

نعم هيفاء بتحكي انه ممكن يرى قيمته فقط بالانجاز مشان هيك بده يضل وينجز لانه يرى قيمته بالانجاز دينا بتحكي انه القيم

الاجتماعية عنده قد تكون عالية وبحاجة انه يراجع قيمه الذاتية ويرتب الامور بشكل ما يستنزف بشكل زائد - [00:56:42](#)

آآ يعني كل واحد حسب هو شو ناقصه بفسر الامور انا هيك او او تفسيرات. فالهمم اه نجاء تحكي ممكن بحب المثالية بكل اشئ حتى

لو حمل حاله فوق طاقته - [00:57:01](#)

والحل انه يحاول يبذل الجهد اللي بيستطيع عليه ويرضى مشان هيك الاستاذ عماد قبلها حكي انه بيحتاج لمختص. منشار انه

يقص الامور ويوزعها. تمام؟ وينظمها دعاء بتحكي عنده جلد لذاته دائما - [00:57:16](#)

ودريا بتحكي بحاجة اه بس دقيقة ارجع للتعليق. لما عرفت امكانياته على حسب ما يعطي. اذا تتفقي مع اي وحدة من هاي التعليقات

استاذي بتفق انه مع انه يقيس الامور - [00:57:32](#)

يرتبها انه مش دائما الحل واحد تمام. وبالتالي مثلا سفيان بيحكي لك هذا وهم الكمال. عبير بتحكي ينقصه تقديره لنفسه. اذا في عنا

يعني عدد من الامور ممكن يعني نفسر فيها سلوك شاكر - [00:57:51](#)

لكن كل امر اذا كان موجود معناه ايش هي الادوات اللي بتنقص شاكر تمام طيب اخر حالتين قبل ما نيجوا للتطبيقات تمام حالة

رأفت رأفت اب متفاني جدا ومحب لاولاده واسرته. شكرا لك يا استاذي قنوان انا اسف نسيت اشكرك. شكرا لك على مشاهدتك.

العفو شكرا لك. دكتور. ومين بحب يشارك معنا يفضل - [00:58:08](#)

لكنه يحاول بشكل دائم ان يظهر من من اسرته صفات قد لا تكون فيهم. لكنه يحب ان تكون واجهته الاجتماعية مشرقة مين اللي

رفع يده مين بحب يشاركنا تفضلوا مين بحب يشاركنا - 00:58:35

يلا حدا يشاركنا صوتية نضل هالحالتين مشان نيجي للتطبيقات بعديها تفضلي يا ميس. مين اللي تكلم الان؟ مين اللي تكلم؟ هيفاء بس اذا في حدا ثاني ما مشكلة. لا تفضلي يا هيفاء تفضلي يا هي - 00:59:01

نعم. الصوت بقى عندك التشويش يصب هيك تشويش باين اهو هيك احسن تمام. هيفاء رأفت اب متفاني جدا ومحب لاولاده واسرته. لكنه يحاول بشكل دائم ان اي تشويش كثير والله - 00:59:22

لما الدكتور يحكي لما الدكتور يحكي حطي كتم لانه صوته عم بيعاد عندك تفضل دكتور. اوك طيب تفضلي انتقال السلايد عنا هيفاء نعم دكتور قرأته طيب اتفضلي شاركيينا ايش اللي شايفينكم - 00:59:57

اه ممكن اه دكتور نستخدمها الفرشاة نعم. لاختفاء حبوب بعائلته او عيوب اللي هو بشوف انه هي او خيلنا نحكي الجهات السلبية اللي هو بشوفها بالعائلة يحاول انه يحطها هي عليها دهان بحيث انها لا تظهر للمجتمع - 01:00:23

ويمكن بنقصوا البحث اكثر بالمسببات لهادي الامور وبتصليحها ممكن ادوات صيانة ادوات بناء او ادوات قياس مسطرة اه ممكن منشار اه بحيث انه هو يشوف فعليا وبين المشاكل كان يحاول انه يربطها - 01:00:45

ويصلحها ويظهر بشكله الطبيعي اه ممكن نفكوه بحتاج انه هو يكون واقعي اكثر ويظهر كما هو كما هي العائلة يكون عنده هادا الحرج من اظهار بعض العيوب تمام تمام شكرا - 01:01:04

شكرا لمشاركتك. اذا زي ما انتم شايفين رأفت كثير حريص على واجهته الاجتماعية. يعني كثير مشغول بالناس ونظرة الناس اله لاسرته شو يحكوا عنا. كيف يشوفونا؟ ايش يطلقوا احكام عنا. فبحب دائما - 01:01:20

هذا المنظور او يجمل واجهته بشكل كثير كبير وهذا مشكلة لانه في التعامل مع المظاهر الاجتماعية قد يكون في نوع من المبالغة والكمالية الزائدة تمام؟ واخر حالة بدنا نحكي عنها - 01:01:37

تمام اللي هي موضوع اسراء. مين بحب يشاركنا صوتيا بموضوع اسراء من يرغب بالمشاركة حول الاسراء خيلني اشوف بس في تعليقات الانشغال تفضل اي نعم ونظرة الناس شغلتمكم عن اصلاح علاقات - 01:01:53

تفضلي اسراء اسراء محبة لدينها وعقيدتها الاسلامية لكنها في كل مرة ترغب بالبداية بورد منتظم او سلسلة دروس. واجهت مشكلة في الاستمرارية بسبب التسوية اذا ما هي اداة اسراء في التعامل مع سعيها للتطور وما الاداة التي تنقصها - 01:02:14

هي حضرتك ممكن نقول المسطرة الكمالية يعني هي عايزة تمشي بشكل آآ عالي كامل فأظن المسطرة هنا هي اللي تستعملها لكن هي للأسف مش بشكل مرن يعني اذا هي ممكن بتحط اهداف عليا بدنها تكون على اعلى مقياس ممكن - 01:02:37

وهادا اللي بخليها لما تحط اعلى مقياس ممكن يكون مرهق ومش عارف توصل له. فبالتالي مش بتعرف تكمل. ايوا. تمام. اذا هذا هذا ما خيلنا نشوف الزملاء خيلنا نشوف الزملاء شو رأيكم - 01:03:00

ميساء بتحكي تقطع التسوية فورا بالبداية. طيب ممتاز دعاء بتحكي عندها مشكلة في تنظيم وقتها طيب ممكن ايش كمان؟ يلا زملائنا زميلاتنا تفضلوا كوثر بتحكي رفع سقف التوقعات في الاهداف. احسن في ممكن يكون هذا واحد من الاسباب. ايش كمان -

01:03:16

ايش من الاسباب شاركونا يلا نشوف ايش من الاسباب وهاي واحدة من المشاكل اللي بتصير معنا في رمضان انه بنبلش بدنا يعني بجهد زائد جدا في البداية فبنلأقي انه فطرنا في العشرة الاواخر - 01:03:36

وهو الاصل انه يصير في جهد تدريجي يتناسب مع الوضع انه مع العشرة الاواخر نكون فعليا في حالة من القدرة على بذل جهود اعلى قلوان بتحكي قد يكون لها شاغل - 01:03:56

تفكيرها يلهيها عن الاستمرار او انه كسل. انك جايب تحكي ممكن مقياسها يكون يا ابيض يا اسود ما عندها حل وسط. يعني لو انجزت اشي بسيط ما بترضى. لازم يكون الانجاز كامل - 01:04:09

نعم ممكن الانشغال وكثرة المشتتات حسب سلمى. وكوثر بتحكي عدم وجود الدافعية. فيما بتحكي تنظيم الاهداف والاولويات

وتنظيم الوقت والدعاء بتحكي ترتيب الاولويات. عندها مشكلة في ترتيب الاولويات سفيان بيحكي في الهمة عندها مشكلة في الهمة
01:04:19 -

عماد بيحكي تحتاج الى استخدام المسطبة بشكل جيد كيف يتحدث انه البدء باهداف كبيرة بدلا من مجهود تصاعدي هاي مشكلتها
بتبلش باشي بدل ما تصعد والارتباط مع الصحة ميساء بتحكي - 01:04:37

راما بتحكي يجب ان تعرف لماذا تريد ان تقرأ او تدرس ليساهم هذا الاشفي في استمرارية الدفع. وما بتحكي هشاشة الانقطاع وفقا
لحالتها واخر اشفي هناخذ من مها ممكن بدأت بهمة عالية جدا وحملت - 01:04:52

حمل كبير فبمنتصف الطريق بتتعب. وميساء بتحكي تضع حوافز للاستمرارية. هذا اللي لازم يصير طيب شو رأيك شو اكثر اشفي
حسيتيه قريب؟ هو التدرج يعني حنة التدرج ومرونة النفس ان هي اه تقبل التدرج ده - 01:05:07

وتعلم ان دي حسن عاقبة بعد كده فبالتالي ادومه وان قل فعلا هي دي اشكالية ممكن برضو يكون ان ده لازم يكون منتظم يعني
بمعنى ايه؟ قصدي ان انا مش لازم اخذ مسلا مسلا لو هقرأ المصحف مش لازم اخذ من سورة البقرة. طب ما انا ممكن مسلا -
01:05:26

ابدأ من موضع يخليني اقبل على القراءة الاول ولتكن مسلا زي سورة يوسف وبعد كده ده بيخلي بيوسع الطاقة النفسية اكثر فيبقى
الاقبال على اا الاقبال الخاتمة بشكل مش لازم منتزم قوي يعني - 01:05:43

عايزة اقول سبحان الله ان حنة التدرج آآ سنة كونية ما ينفعش اناطحتها فعلا يعني هاي الجزئية هي موضوعنا الجلسة الجاي الجلسة
الجاي تمام ان شاء الله اللي هي بعد بكرة تحديدا حنكي عن كيف - 01:05:57

او وين هي مشكلته الاستمرارية عنا غالبنا وين المفاتيح الاساسية وين القواعد اللي احنا بحاجتها حتى يكون عنا استمرارية. ففي
اضافات هون ميساء بتحكي ليس بالضرورة التسوية ممكن هي كمالية ممكن - 01:06:19

درية بتحكي بتحتاج لتقدير الجهد المحتاج له تبحت عن اسباب عدم الاستمرارية. احسنت محمود بيحكي عدم مراعاة اولوياتها من
الاعمال اليومية. واختيار افضل وقت الورد الدنيا بتستعبد من الشيطان عشان تسد مداخل الشيطان - 01:06:36

لخطة العمل تمام او خطة للعمل للعمل بها. ودينا بتحكي اه انا بقلل من نفسي ومش بقدر اتحكم في الغضب طيب جهلي الاولويات
عندي هيفاء فشو رأيك؟ الكلام كله بصراحة لأ كلام ما شاء الله كله مقبول وان كان ساعات حنة ان انا آآ احط ان المشكلة الهمة انا
مش حاسة انها مشكلة عند - 01:06:53

لها الهمة او في مشكلة في مهارات تنظيم الوقت فعلا هي قد تكون موجودة بس اه اه بس يبدو والله اعلم ان الاشكالية انها مش
عارفة تستمر رغم ان عندها اه رغبة كويسة في الاول وكده. اه هي ان هي اه - 01:07:19

مش قبل التدرج. يعني انا حاسة انا واياك والزملاء متفقين انه عندها مشكلة في الاستمرارية لكن اسباب مشكلة في الاستمرارية في
احتمالات كبيرة ما حدا حيقدر يجاوبنا عن ذلك الا اسراء. صحيح - 01:07:41

وممكن لكن لو وعينا اسراء توعى تنتبه وتتنبه وين مشكلة الاستمرارية عندها وبالتالي اذا كان اذا بدنا ادوات بدنا ادوات تناسب
المشكلة. مش الاستمرارية تناسب مشكلة اسراء تحديدا. مزبوط؟ - 01:08:00

صحيح صحيح. شكرا بارك الله. شكرا اذا الادوات مقابل الحاجات. شو يعني الادوات مقابل الحاجات؟ لما احنا بنحكي عن حقيقة
ادوات عدي لازم الادوات تناسب احتياجك يعني ما بصير استخدم لا تناسب احتياجي - 01:08:20

لاجل ذلك هل احنا برأيكم ورجاء على التشاد يعني تشاركوني هل انا عن مالي الان بصدر دروس شرعية في طريقة العمل في رمضان
بحكي عن ناحية شرعية شو رأيكم هل انا بحكي عن ناحية شرعية - 01:08:42

انا ما بحكي عن ناحية شرعية انا بحكي عن ناحية سلوكية معرفية تساعدنا في الجوانب الايمانية وهادا شيء مهم انه لما ينعم الله
علينا بشيء من العلم انه نوظفه ده خدمة انفسنا كيف نخدم انفسنا نساعد انفسنا - 01:09:11

لطاعة الله عز وجل لاقامة حدود الله عز وجل لتطبيق شرع الله عز وجل لانه واضح انه احنا بنقدر ندرب انفسنا على مهارات تساعدنا

وهذا الجواب لميساء كمان. هل تقدر نزيد من - [01:09:33](#)

المناعة النفسية نعم. ما هو لما بعرف وين الحاجات اللي عندي اشكالية في تلبيتها او العمل عليها ببلش اعرف ايش هي الادوات

المناسبة وبصير افهم كيف انه في ادوات بدي اطبقها - [01:09:51](#)

هلاً قد تكون الحاجات عندي ايمانية. قد تكون الحاجات عندي اني اوصل لقناعات قد تكون الحاجات عندي هي الها علاقة بانفعالاتي وعواطفني. قد تكون الحاجات عندي الها علاقة بتصرفاتي قد تكون الحاجات عندي الها علاقة بموضوع علاقتي وتواصلني مع الناس -

[01:10:09](#)

بحسب الحاجات يأتي شكل او طريقة او استخدام الادوات فالامور الايمانية بحاجة لادوات ايمانية ونفسية تدعمها امور القناعات

بحاجة ايضاً لامور لها علاقة بالتفكير. تغيير القناعات العمل بالقناعات. امور العواطف - [01:10:33](#)

انفعالات بحاجة لضبط انفعالي ادوات الضبط الانفعالي امور التصرفات والسلوك بحاجة لادوات الضبط السلوكي. او اللي هي كيف

نستمر كيف هذا يكون في عزيمة. تمام؟ امور علاقات بحاجة لادوات التواصل والقدرة على التواصل - [01:10:55](#)

اذا بحسب الحاجات تأتي الادوات فالادوات مقابل الحاجات لاجل ذلك بنرجع وبنحكي ضربنا الامثلة على بساطتها. تمام؟ لكي نعي

تماما انه في كل حالة من الحالات لا يجب ان ندرك ما هي حاجة هذا الانسان - [01:11:15](#)

بحالة من الحالات حاجة هذا الانسان ليبرز نفسه فمئشان هيك بده يدور على مقتنيات الدنيا لكن لو علمناك كيف يبرز نفسه بغير

مقتنيات الدنيا فرضاً. ويكون هذا البروز مش من ناحية التصدر والسمة. تمام؟ لاً هو يكون بروز هو يدري فيه. يدري فيه -

[01:11:36](#)

من نواحي قوة من نواحي امكانيات من نواحي طاعة هذا حيغير وحيخلينا نستخدم ادوات مختلفة لما يكون عندي مشكلة في ادارة

انفعالي بغضب بسرعة بحزن بسرعة تمام؟ بتوتر بسرعة. اذا بدي ادوات للضبط الانفعالي - [01:11:59](#)

وضبط العواطف لما يكون التواصل في مشكلة بدي ادوات للتواصل لكن حتى لا نكون ايضاً نحن كماليين فيما نقول احنا ولا حدا فينا

بما فيهم المتحدث لكم نخلو من وجود مشكلات من وقت لوقت في اي دائرة من هذه الدوائر - [01:12:20](#)

لاجل ذلك نبقى في طول حياتنا نسعى قدر الامكان انه نصلح من انفسنا نزكي انفسنا نتعلم مهارات نتعلم وسائل نأخذ بحيث انه

حاجتنا انه نكون افضل في اي من هاي الحاجات افضل من الناحية الايمانية من ناحية قناعاتنا من ناحية الضبط الانفعالي من ناحية

التواصل والعلاقات. من ناحية التصرفات والسلوك الصادر - [01:12:43](#)

في حاجة نكون افضل دائماً. تمام فش انسان بحب يكون اسوأ فبالثالي فبالثالي هذا بحاجة لادوات تمام وهادا معناه انه بدنا نفهم لما

منحكي عن دائرة المنع عن ايش بنحكي. احنا في دائرة المنعة - [01:13:12](#)

بنحكي عن سبع محطات اساسية او سبع مكونات اساسية نحكي عن مكون العقل ما يخص قناعاتنا معارفنا تفكيرنا نحكي عن مكون

القلب ما يخص عواطفنا وانفعالاتنا نحكي عن مكون جودة الحياة - [01:13:31](#)

ما يخص راحتنا ادراكنا للجهد. ادراكنا لاً قديش الجسم بحاجة لراحة نومنا اكلنا شربنا نحكي عن دائرة نمط الحياة ونمط الحياة اللي

هو اسلوب معيشتنا. طريقة معيشتنا. قبل شوي المثال كان منحكي عن اسلوب معيشة قد تكون هاي السيدة بتقلد اسلوب -

[01:13:57](#)

شهير فصار هيك اسلوب معيشتها اسلوب معيشتنا. اولادنا قد يتعودوا من التلفزيون من الالعاب على اسلوب معيشي غربي اسلوب

المعيشة ايضاً بنحكي عن دائرة التواصل دائرة التواصل وهي دائرة مهمة في التواصل مع الاخرين. ناخذ ونعطي بينا وبينهم.

نتفاوض على امور معينة. نصل الى اتفاقات - [01:14:24](#)

او نعرف كيف نختلف. انا دايماً بحكي الهم. مش بس نتفق في اشي اهم من انه نتفق الهم نعرف كيف نختلف لاجل ذلك الاخ

الناصح لالك الصديق الجيد تمام؟ الفرد اللي من اسرتك جيد هو الشخص اللي بتعرف تختلف معه - [01:14:52](#)

لانه نتفق ولا في اجمل من الاتفاق لكن نعرف نختلف مع بعض هادا هو يعني قمة النضج وقمة النماء ولما منحكي عن النماء هون

منحكي عن موظف كل هذي الدوائر - [01:15:11](#)

بنمائنا وتزكيتنا لانفسنا تمام لانه بالآخر بالآخر وهذه لا تعتبر دائرة هذه تعتبر نقطة مركزية احنا بالآخر بدنا نتعبد الله عز وجل كما امر ونسأل الله من العلم والمعرفة والمعونة - [01:15:26](#)

تمام؟ كما تعلم موسى عليه السلام من الرجل الصالح في القصة نسأل انه الله يعلمنا يهدينا ويسدنا في انه نتعلم شيه ينفعنا لمعاشنا في الدنيا ومعادن في الاخرة فهذا كله في المحيط اللي عمالنا بنعيشه باي محيط. لاجل ذلك - [01:15:47](#)

وكان هذا اللي بلشت فيه بطلنا نقدر نتجاهل المحيط الالكتروني اللي منعيشه. اللي هو المحيط السبراني او المحيط الافتراضي. لانه صار جزء من معيشتنا فصار يفترض ايضا انه هذا الجهاز جهاز الخلوي - [01:16:09](#)

انه اجلس مع نفسي واقدر كيف اريد استخدامه ايش اللي اركز عليه وايش اللي ما اركز عليه ويصير في عنا ثقافة حقيقية تمام؟ كجزء من ثقافتنا. زي ما الناس كان عندها عادات وتقاليد - [01:16:26](#)

بخصوص كيف يعملوا الاعراس فرضا عندهم عادات وتقاليد بالصيف كيف يستقبلوا الغياب اللي كانوا مسافرين لما بيرجعوا وكذا بتصير عنا عادات وتقاليد كيف نستخدم الاجهزة الالكترونية هذا مهم جدا وبالتالي - [01:16:42](#)

هذا بيقدونا انه نبلش نحكي عن دوائر المنهج والدائرة الاساسية تمام؟ اللي بدور فيها كثير من الامور اللي هي المحيط اللي بنعيشه الحياة اللي منعيشها المحيط اللي بيشمل الاخرين والحياة والتفاصيل. يعني منطقة وجودك - [01:17:02](#)

بادوات التعامل مع المحيط احنا كل ما كبرنا نتعلم من بعض ومنتعلم من خبراتنا فالخبرة بنقرأ نتناقل لغويا الامور بصير عنا معرفة وبنعرف انه هذه الحياة مجبولة على وجود ابتلاء - [01:17:23](#)

والاصل فيها انه نحقق هذه الرسالة اللي جاء فيها الانبياء واللي اساسها العبودية لله عز وجل حيث تصلح معيشتنا ويصلح معادنا بالعمل الصالح وبالتالي لما بنيجي بنحكي عن مروان اللي ابتلي بالظروف - [01:17:44](#)

وفقط توازنه وحكمته وقرر يعتزل الناس قد تكون مشكلة مروان في التعامل مع المحيط انه ما عنده الخبرة الكافية او ما عنده المعرفة او ما بيعرف يتعامل مع البلاء مع الابتلاء ما عنده فقه الابتلاء - [01:18:08](#)

لما ابتلى في امر في امور في اختبارات في علاقات صعبة كيف اتصرف واش هي القواعد اللي اتصرف عليها؟ او ما عنده ادراك للرسالة الحقيقية. انه مخالطة الناس والصبر على اذاهم خير من تركهم - [01:18:25](#)

وعدم الصبر على اذاهم لانه في ذلك اجر عظيم وفي ذلك اصلاح فقد تكون هذه الادوات اللي بتنقص مروان في المقابل لما بنحكي احنا عن دائرة العقل نحكي عن ادوات لها علاقة باني اقدر - [01:18:41](#)

اقبىس الامور لكن بتعرفوا ايش هي اهم اداة وصلت لها من خلال الدراسات السيكولوجية خلينا نشوف ايش اهم اداة للعقل وصلنا لها او وصلت لها من خلال الدراسات السيكولوجية. نشوف - [01:18:58](#)

يلا نشوف ايش هي اهم ادا المفك احسنت يا نجلاء حدود العقل لانه في ناس في ناس ضعف التفكير والارادة والعقل ومهاراته وامكانياته ورياضات العقل كلها اكثر من حجمها واكبر من حجمها - [01:19:22](#)

مش لانه العقل ما اله حدود يا استاذ اسلام او استاذة اسلام لانه العقل محدود لانه العقل محدود كل انسان اطلق عنان العقل بلا حدود ضل وزن وكل انسان عرف حدود العقل - [01:19:54](#)

ومحدوديته ثبت على امور عقلية وعرف انه في امور كثيرة لا نستطيع ان نعمل عقولنا فيها ونوصل لنتائجها وحقائقها من خلال العقل لانه الايمان بالكتاب والسنة قائم بايمان راسخ وقوي - [01:20:16](#)

قائم بايمان راسخ وقوي في داخلنا. مش فقط على نواحي عقلية. في ناس بتنشغل جدا مثلا بعض الناس بيجي لك بكون بده يبيح اكثر في دلائل بوجود الله عز وجل في دلائل النبوة فبنسأل - [01:20:41](#)

طب انت لما بتبحث في هذه الدلائل بقوة هل لانتك شاكك؟ بحكي لك لا للمعرفة طيب اذا ما كنت شاكك وما عندك مشكلة او مشاكل الشك ما في داعي تمضي وقت في معرفة الدلائل - [01:20:59](#)

مظلي هذا الوقت في معرفة ماذا تفعل؟ كيف تحقق عبوديتك وطاعتك بالله عز وجل تمام؟ هذا اولى هذا بالعكس من حسن استغلال الوقت في طاعة الله عز وجل لكن من الاشياء اللي لازم نتعلمها كلنا ما هي حدود العقل - [01:21:18](#)

عقلنا محدود شننا ام ابينا عقلنا يعمل على حواس في معظم عمله على محسوس لاجل ذلك الغيب يأتي بالوحي كثير من الغيبة لانه في شيه غيب مثلا يخبرك الناس الغيب العادي - [01:21:40](#)

لكن غيب السماوات والارض وغيب معنى الحياة والاسئلة الوجودية الكبرى كلها تأتي بالتلقي ومعرفة هذه الامور مش من خلال عقل نحن نعقلها لكن هي بالاصل هي بالاصل تمام ندرکہا كما هي لانه منعرف انه مهما اطلقنا عنان العقل - [01:22:06](#)

ما حيوصل لشيه لاجل ذلك يجب ان يقبل مشان هيك اعلى العقل قبول النقل طيب آآ الدكتور صالح بيحكي اسحب مشاركتي ما ما فهمت ايش قصد حضرتك. اسحب مشاركتي. تفضل - [01:22:33](#)

ما انتبهت اذا كان الك مشاركة. المشاركة قبل او كذا طيب نجلاء بتحكي هذا صحيح نجلاء اه الا ويزيد به الايمان اه هاجر بتحكي ما يقدر يتخيل علم الجن وصفات الله على حقيقتها مثلا احسنت - [01:22:52](#)

كيف صارت تحكي مش من اجل هذا لا ينصح بدراسة المنطق لمن ليس له حاجة له لانه يشغله. طبعا فاحنا الادوات دائما اللي بدنا نستخدمها يجب ان تكون تناسب الحاجات - [01:23:13](#)

وبالتالي وحدة من الحاجات او الامور الايمانية هي واحدة من حاجاتها معرفة متى نوقف او نعرف حدود العقل على العقل بالآخر في له عمليات تساعد انه نفكر نفهم ندرک. نعم - [01:23:26](#)

لكن ما في الاداة لتساعد على كشف الغيب التنبؤ بالغيب تمام فهذه مهمة جدا واحدة من ابعاد المناعة المهمة جدا واللي اظن انه كل انسان فينا لما يعرف حدود عقله الحقيقية رايع يرتاح - [01:23:45](#)

لانه لم يطلق العنان بعقله كحصان جامح في غير البستان اللازم يسرح فيه حيوفر جهدها حقيقة حيوفر جهده وبالتالي هون بنيجي وبنحكي عن القلب عواطفنا وانفعالاتنا ومشاعرنا. تمام وهي بحاجة لادوات. ومن هذه الادوات نتعلم الضبط. الضبط الانفعالي - [01:24:08](#)

اتعلم وحدة من الاشياء المهمة جدا دابا انه نعرف نتقبل قلقنا او انزعاجنا او حزنا تمام تبعون التنمية البشرية عرأى اخوانا المصريين بتوع التنمية البشرية تمام اشتغلوا طويلا انه انت مش لازم تتقبل المشاعر غير السارة ولازم تتخلص منها - [01:24:36](#)

علما انه كل الدراسات النفسية الحديثة تقول انه بالعكس كلنا نتتابنا مشاعر بلحظة من اللحظات غير سارة للحظة بيحكيك شعور بالغم بالذنب بالحزن بالكذا هذي المشاعر ما دامها مش معطلة لحياتنا وما دامنا بنعرف كيف نتعامل معها. نتقبل انه هذا شعوري بالعكس هو الشعور بيقرأ هو قراءة قراءة زي يعني زي - [01:25:04](#)

ميزان الحرارة. يقرأ الموقف. لما تكون خايف معناه يقرأ انه هناك تهديد او شيه غير مريح او غير امن لما تكون حزين يقرأ انه هناك شيه تشعر بالعجز اتجاهه لما يكون في شعور بالذنب يقرأ انك قد تكون عملت شيه غير مرضي. لله عز وجل. واضح - [01:25:29](#)

او يعني لا يصح في حق الله عز وجل فتقبل هذه المشاعر وهذه العواطف ضروري لكن نعرف كيف نتقبلها ونتعامل معها ونعيد توجيهها بشكل او باخر تمام؟ نعيد توجيه قلقي - [01:25:52](#)

بحيث انه يبعث او يكون باعث لاني اقرأ اكثر عن القضاء والقدر ليزيد ايماني ويخش يخف عندي شعوري بعدم الامان اقرأ اكثر لما يصيبني الحزن انه كيف يطمئن قلبي كيف اسأل الله ان يربط على قلبي ويعيني لفقدان حصل في حياتي لامر صعب في حياتي - [01:26:11](#)

اسأل الله انه يعيني تمام؟ فاعادة توجيه هذه المشاعر لاجل ذلك سامر كان عنده هذي المشكلة. لانه مشكلته انه كان عنده غيرة وبالتالي هاي الغيرة معناه انه مش قادر بداية يتقبل - [01:26:40](#)

انه في ناس احسن منه وافضل منه تمام؟ فضلهم الله عليه كما فضل هو على اخرين ايضا. تمام ومش عارف يتعامل مع هذي الغيرة من ناحية شرعية كيف يجعلها او يوجهها بطريقة انه انا بعرف انه في عندي منقصة في امر معين - [01:27:02](#)

إذا أنا بدي أسأل الله أنه يعينني و اشوف ايش اللي بيخليني دائما عندي هذي المنقصة فبالتالي اه اه كان الدكتور صالح بيحكي اعتقد انه التقبل يساوي الصبر اه نعم نعم لكن الصبر يعني كاطلاقة شرعية لسا في تفاصيل اكثر - [01:27:21](#)

اه هذا لما منحكي عن الامل النفسية احنا ما منحكي تقبل منحكي صبر بنستخدم المصطلحات الشرعية بكل ما فيها تمام اه اه نجلأ بتحكي انه اه هل يمكن الدعاء كوتر بتحكي هل يمكن ان اضبط العواطف عن طريق تغيير وتصحيح الافكار لانه الافكار تولد الشعور والشغل يولد السلوك في بعض الاحيان. نعم. هذا منهج من المناهج - [01:27:44](#)

يعني تغيير العواطف عن طريق التفكير منهج من المناهج النفسية مثلا المناهج النفسية الان عمالها بتروح باتجاهين اتجاه بيحكي لك تغير ما يحصل حولك او داخلك واتجاه ثاني ان تتقبل - [01:28:09](#)

وتكمل يعني بيحكي افكار هذي الافكار مزعجة لي باي طريقة في منهاج بحكي لك هاي الافكار تتوقف وتفصلها وتحللها وتمنطقها وتغيرها في اتجاه ثاني بقول لك حاول تعامل مع الافكار المزعجة اذا كان فش داعي - [01:28:29](#)

يعني اسأل حالك في داعي ولا ما في داعي اشغل حالي فيها. اذا ما في داعي تتعود على اهمالها وتعتبرها زي ضجة في الخارج موجودة مزعجة لكن خلص تصير تعود حالك انك ما ترد عليها. والعواطف كذلك - [01:28:52](#)

في مدارس قائمة على انه بعض العواطف تمام اه اه بعض العواطف احنا بحاجة نتعامل معها بطريقة او باخرى انه احنا نحلها شوي ونفهم كيف نتصرف معها. وفي بعض العواطف والانفعالات احنا بحاجة انه لأ خلص نتقبل هذا الشعور - [01:29:11](#)

انا منزعج انا مش مبسوط. اه انا مستاء. وخلص انه لو تقبلت هذا الشعور من غير ما اشغل حالي فيه. وانشغل باشياء اخرى او احوله طريقة او باخرى اه بروح بحال سبيله - [01:29:36](#)

وخلص هذا صحي اكثر فيعني المدارس وهذا يعني حسب الشعور احمد صالح حياك الله. الله يرفع قدرك يا استاذ احمد واضح وبالتالي هذا بيقودنا لانه نعرف ايضا عن دائرة نمط الحياة. في دائرة نمط الحياة - [01:29:49](#)

في ادوات للتعامل مع نمط الحياة نمط حياتنا اليوم بشكل كبير عند كثير من الناس قائم على الانجاز. يعني طريقة معيشتهم بده ينجز ويعمل ويبدع لدرجة انه صار الشخص لو جلس مع اهله - [01:30:12](#)

جلسة مريحة عكاسة شاي ويتبادل الحديث بحس انه ما بنجز لانه صار الانجاز معناه الاشياء المادية اللي الها اه امور معينة او الاشياء اللي خاصة بالامة وفي اشياء فيها كثير من الاجر - [01:30:29](#)

واجور عظيمة على بساطتها وتعتبر انجازات. لاجل ذلك في ديننا في ديننا دائما تذكير انه من من الاعمال البسيطة اللي ادخلت النار الجنة اتقى كلبا آآ مثلا جبر خاطر حدا - [01:30:49](#)

انجازات عظيمة تدخل الجنة تمام كان يسامح الناس في قلبه بالتالي مهم جدا انه نبلش ندرك شو يعني الانجاز حقيقة حتى لا نضيع في تفاصيل ونحط احنا معاني للانجاز لا يتحملها اصلا معنى الانجاز - [01:31:07](#)

الفراغ معظم مشكلاتنا ذنوبنا اثمنا ازعاجاتنا اخفاقاتنا بتصير في الفراغ لاجل ذلك انا بعقد اهم مهارة لازم يتعلمها احنا واولادنا كيف نكون او ماذا نفعل عندما نكون وحيدين بانه الوحدة - [01:31:26](#)

انا ما بقصد وحدة ما الك ناس. لما تكون لحالك باختصار كلنا اه يعني باخر اليوم بتيجي بتنام بتكون لحالك اه بتمضي بعض الوقت لوحده في ليست وحدة تمام؟ بتكون لوحده فقط - [01:31:50](#)

فمعظم المشاكل تنشط ونحن وحيدين لاجل ذلك من اهم من اهم المهارات اللي احنا بحاجة فيها في عالمنا الحديث ان نتعلم كيف نكون وحيدين. لما تكون لوحده ايش تعمل وكيف تعمل؟ - [01:32:03](#)

اذا اتقنت هاي المهارة تخلص من الملل تتخلص من الفراغ الذي لا داعي له وتتخلص من كثير من الذنوب والاثام اللي بتصير في وقت الفراغ. بالتالي هذا معناه انه نعرف كيف يكون عنا - [01:32:20](#)

اسلوب معيشة متوازن يدرك فيه حقيقة ليش احنا عايشين وبالتالي هذه مشكلة آآ سعاد وحرصها على تتبع المظاهر العصرية تقليد ما في تقدير للذات بدها تبرز قدام الناس بهاي الامور بغض النظر - [01:32:35](#)

لكن واضح هي بحاجة انها تتعلم كيف تتعامل بمرور حياتها اما عن جودة الحياة وليه تخصنا من ناحية جسدية اكلنا نومنا شهيتنا ما تخص الجسم حقيقة الجسد هذا وعاء النفس. كيف نتعامل معه؟ - [01:32:56](#)

ضروري نتعلم كيف نتعامل مع وعاء النفس. مش فقط مع النفس لانه علاقة وعاء النفس مع النفس زي هادي الكباية النفس كانها مثلا الماء الحار فبتصير الكباية حارة اذا كان ماء بارد تصبح الكوباية باردة - [01:33:12](#)

بحرارة النفس تنعكس على الجسم وبرودة النفس تنعكس على الجسم يعني احوال النفس بتنعكس على الجسم واحوال الجسم لو انا حطيت ماء بارد والكأس هذا حار حيصير الماء متعادل. واحوال الجسم تنعكس على النفس - [01:33:35](#)

فجودة الحياة معناه وعاء النفس اللي هو الجسد واذا بدنا نكمل فهمنا كيف نتعامل مع انفسنا لازم نعرف نتعامل مع اجسادنا مع اكلها وشربها ونومها مع حفظها لاجل ذلك جاء جاءت الشريعة بمقاصد للحفاظ - [01:33:50](#)

منها حفظ النفس وجزء من حفظ النفس حفظ هذه النفس بجسدها بعدم اهلاكلها فهذا مهم جدا. فاداة التعلم مع جودة الحياة من راحة من طمأنينة وسكينة من امان. من ما يجب ان يكون معوي على النفس. طيب خلينا نقف - [01:34:12](#)

بس اه يعني احنا حنحتاج كمان خمس دقائق بدناش نتأخر عليكم اكثر بس بدي اقرأ سريعا ما بتحكي ولا تمد لنا عينيك تمام اسلام بيحكي هل هذا الكلام يشمل كآبة الولادة لانه افكار سلبية تسيطر على الام؟ هذا هذا هلاً في في فرق بين الكآبة تيجي بشكل مرضي - [01:34:29](#)

فهي الافكار السلبية مدارها انه طبيعة المرض اصعب ما في الاضطرابات النفسية لما بنيجي نفهم انه الاضطرابات النفسية بالاصل هي تظهر على سلوكنا. يعني كيف؟ يعني طريقة التفكير هي المريضة. هي اعراض طريقة التفكير - [01:34:48](#)

مش لانه هو بفكر سلبية. هو لما اكتئب صار يفكر سلبية. واضح؟ فهي من اعراض الحالة المرضية او الولد اللي بتحرك زيادة لانه عنده اضطراب فرط النشاط. فهو نشاطه الزائد - [01:35:03](#)

رغم انه سلوك كسلوك لكن هذا السلوك عرض لمشكلة غالبا احنا بنربط ملوك الناس بانه يجب ان يكون ضمن ارادتهم وتحكمهم ومسؤوليتهم ارادتهم وتحكمهم ومسؤوليتهم لكن لما يصير عنا زي كآبة الولادة اه امراض معينة اللي هي الاضطرابات النفسية القلق الاكتئاب لما تكون اضطرابات حقيقية - [01:35:17](#)

تحكم والمسؤولية. تمام؟ بتصير بتختلف لانه بتنخفض الارادة. لانه بصير هادا اشي قصري يصير داخلك بشكل قصري. مش بشكل ارادي. مش انت اللي بتسترسل معه عماله بصير معك كيف يمكن ان اتحكم في عواطفني؟ هذا سؤال كبير. تمام - [01:35:42](#)

بنحكيه ان شاء الله في لقاءات قادمة ان شاء الله اه كوتر بتحكي الفراغ والفساد. نعم هما متلازمين. احنا محتاجين مثال تطبيقي توضيحي يا دكتور ممكن للمرات القادمة ان شاء الله - [01:36:05](#)

آآ يعني اللقاء القادم حنضرب امثلة توضيحية اكثر. بس اليوم احنا مرور عام نفهم الموضوع فهذه جودة الحياة وهذا اللي صار يعاني منه شاكر لانه ضغطه على نفسه وعدم تقديره انه وعاء النفس ايضا بحاجة لراحة لسكون بحاجة لسكينة بحاجة لآمان بحاجة - [01:36:18](#)

الى امور معينة تضييع فكرة انه قديش وعاء النفس بحاجة لنعمل عليه قد يكون هو اللي سبب الارهاق والاستنزاف مشاكل اما في دائرة العلاقات تمام. فاحنا بنحكي عن ادوات التعامل مع علاقاتنا - [01:36:42](#)

من اهم النقاط هون تعلق كثير مهم انه نعرف نتعامل مع التعلق في حياتنا. التعلق تحصيل حاصل الا يصير بشكل من الاشكال. في ناس تتعلق بالاغراض. في ناس تتعلق بناس - [01:37:00](#)

قديش التعلق وكيف ضبطه؟ هذا مهم الادوار نتعلم ادوارنا حقيقة بحيث انه ما تكون احنا عمالنا بنلعب ادوار غير ادوارنا ونضبط الادوار مثلا نحكي احنا مشكلة عامة في البيئة العربية انه اه مثلا الزوجة او الزوج - [01:37:14](#)

بعد فترة من الزواج ولما يجيهم اطفال بصير الزوج يلعب دور الاب مع زوجته كأنه ابوها والزوجة تلعب دور الام لزوجها هم بينطلقوا من الادوار رغم انه هي في امس الحاجة انه زوجها يضل زوج - [01:37:35](#)

وهو بامس الحاجة انه زوجته تضل زوجة لاله. ويضلهم يلعبوا ادوار الزوجية. ما يتحولوا لادوار الابوية حتى مع انفسهم فالادوار وحدة من الامور اللي منتعلمها ونتقنها ايضا بالنسبة للمسؤوليات المجتمعية - [01:37:49](#)

وهي موضوع انه وكأني انا مسؤول عن هذا الكوكب. قديش يكون عندي حس المسؤولية؟ طب جيد يكون عندي حس المسؤولية بس كيف اتصرف مع حس المسؤولية ولي بحيث برضه انه ما تضيع الاشياء الزغيرة ويصير فنجان القهوة مع امي له قيمة -

[01:38:05](#)

بنفس القيمة التي ممكن ان انجز امر عظيم لهذه الامة لاجل ذلك تخيل انه لما تسابق لما تسابق عمر او حاول يسابق ابو بكر بخدمة عجوز تخيل معقول واحد بترك امة - [01:38:24](#)

ويخدم عجوز عمياء بس هذا من فقهمم لا انه المسؤوليات وكيف انه في امور قد تبدو بسيطة لكنها عظيمة الاجور وفي امور على بساطتها في خدمة هذا الفرد هو خدمة للامة - [01:38:46](#)

ومين اولى من امك تخدمه في هذه الامة تمام وبالتالي هذا بيقودنا لا نشوف كيف مشكلة رأفت اللي عماله بيعطي العلاقات والناس دور كثير كبير في حياته وبظن انه لازم مواجهته الاجتماعية تضلها مشرقة ويعطي او يعكس صورة. غير الصورة الحقيقية اللي هو

[01:39:04](#) عليها -

تمام اما بالنسبة للناحية النمائية فكيف ننمو وكيف نعرف الحقائق الحقيقية في الحياة نعرف حقيقة الحياة. في ناس بتضيع حقيقة الحياة غائية الحياة فعليا ليش احنا موجودين في هذه الحياة وبين المهمة الاساسية؟ - [01:39:34](#)

مع معرفة انه في معاش مهم لنا في هذي الحياة وفي امور بدنا نعملها. بطبيعتنا كبشر بطبيعتنا البشرية ونعرف صورة ذاتنا وليش دايمنا بدنا نحكي الصورة ممكن ليست صورة دابة او نقلل من قيمة ذاتنا - [01:39:56](#)

ونعرف ايضا التوازن ما بين الارادة والمشينة قديش ارادتك مقابل مشينة الله عز وجل وهذه واحدة من المطبات اللي وقعوا فيها تبعون التنمية البشرية اللي خلاك تظن احيانا من خلال التدريبات. انه ارادتك تتعدى مشينة الله عز وجل. فانت مجرد ما اردت -

[01:40:12](#)

فيتحرك الكون لخدمتك وكانه يبلغ مشينة الله عز وجل واقداره والقضاء والقدر فهذا نعم بتطلع الوحش وتطلع العملاق اللي

بداخلك وانت بحاجة تطلع الانسان العبد فبدل ما تخرج العملاق اللي في داخلك اخرج العبد - [01:40:33](#)

اللي في داخلك للواقع ويتعبد الله عز وجل فيما امر ويتعلم في معاشه ما يصلح معاشه معاشه ومعاده في الآخرة ف هذا على عجلة لتوضيح بعض الادوات نعم هذا الدرس مسجل وان شاء الله بنرسل لكم اياه على المجموعة - [01:41:00](#)

هل يمكن ان يتمتع الشخص باكثر من دور بالنسبة لشخص لوجود الحاجة لهذه الادوار للآخر من نعم نعم ممكن يعني بس بدنا نعرف كيف هذي الادوار يلعبها بشكل جيد وتعلمها - [01:41:24](#)

هذا يعني زي ما حكينا مرور سريع على هذا الموضوع وهذا اللي حصل مع اسراء اللي هي للحظة من اللحظات نمائيا في امور بدها تعرف كيف تتعامل معها كلمة اخيرة مهمة قبل ما تغادرونا - [01:41:36](#)

ممكن تعالج مشكلاتك في غير موضعها زي ما قلنا هذي النتيجة اللي طلعتنا فيها تنبه كيف تصف حياتك ومشكلاتها نبه دائما لما بتوصف مشكلاتك وحياتك تنبه كيف توصفها وتنبه ما هي الصفات التي يتم - [01:41:58](#)

وصفها لك او توصفها لنفسك لا تستعجل اعطي دائما مشكلتك وقت تفكر فيها واعطي حالك وقت قبل ما تطبق الادوات لانه هذا جدا مهم وجدا اساسي انه تاخذ حاجتك الحقيقية في المكان الحر - [01:42:14](#)

طيب اذا قبل ما نهي ارجو من الموجودين اذا سمحتوا من واحد لعشرة قديش انت بتعطي تقدير لرضاك عن محاضرة اليوم تمام بحيث انه انت بع قديش هذا الامر فعليا قدم لكم - [01:42:32](#)

ما كنتم تفكرون به وهون انا حوقف التسجيل حتى لا نطيل التسجيل اكثر. لكن حيكون مفتوح لمدة اربع او خمس دقائق بتعليقاتكم اذا في اي او اي اسئلة تفضلوا - [01:42:52](#)