

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

### د يوسف مسلم

يوسف مسلم

اذا بسم الله والصلوة والسلام على رسول الله اه حياكم الله وسائل الله ان يبارك لنا في وقتنا وجهنا وعملنا. قبل ما نبدأ ارجو من الفاتح يغلق المايك اذا سمحتم - 00:00:01

ارجو منكم اغلاق المايكات تمام آآآ وابقاء المايك آآآ مغلق اذا بتحب تشارك في خاصية رفع اليد. وفي امكانية للمشاركة آآ يعني البرنامج اللي حنتتابع فيه اليوم او الجزء الثاني من برنامجنا اللي هو برنامج المنعة النفسية حننطلق اليوم للجزء - 00:00:20 التطبيقي ايضا بشكل اكبر وكنا المرة الماضية شرحنا بالجزء الاول بتلات لقاءات تفاصيل مهمة حول دليل الحياة او المنعة النفسية. احنا سميناها دليل الحياة مسمى عملي وممكن يساعدكم بشكل كثير كبير - 00:00:43

لكن هو البرنامج اسمه المنعة النفسية. وحكينا انه في اربع اركان اساسية يعني زي طاولة او كرسي لها اربع مناصب حتى تثبت عليها اولا انه موضوع اه المنعة النفسية اه هو مؤسس على مدرسة المفاهيم النفسية الاسلامية بالاصل - 00:01:04

والسبب انه غالب المدارس النفسية اللي عمالها بتقدم للناس حلول. يعني دايما ينحكي دور العلم انه يجيب او يعطيك اجابات لاسئلة معينة ودايما يستخدم المثال لما مثلا اهم اه جواب درسناه في المدرسة كان جواب - 00:01:23 نيوتن لما قال لماذا تسقط التفاحة للأسفل فقال لك انه هنالك الجاذبية التي تؤدي الى سقوط التفاحة للأسفل تمام؟ اذا كان دور العلم انه يجيب على سؤال ودورنا في المدارس النفسية انه نساعد الناس بالاجابة على اسئلة مهمة - 00:01:44

كيف من الممكن ان اساعد نفسي في الموضوع المعين مثل ممكنا انه انا انتبه اني قد اعاني من مشكلة بحاجة الى حل ماذا احتاج حل مشاكلی ماذا احتاج للتعامل مع ابني - 00:02:08

ماذا احتاج للتواصل مع زوجتي بشكل افضل كل هاي اسئلة هامة. دور العلم انه يساعدك لاجابتها لكن في اشكالية جوهرية واساسية كانت بتصرير تقريبا الثمنطعشر سنة الاخيرة الا وهي انه الناس اللي حاولت تتصدر لاجابة هذه الاسئلة - 00:02:27

كان في منها عدد من الناس غير المتخصصة بل على العكس من الناس اللي تبنت منهجيات قد تكون بالاصل تدرك تؤذيك يعني اليوم بتتصفحى مثلا للفيسبوك اه احد الناس بيكتب عن منظوره للحياة. بتعرف اه الناس كل واحد الله منظور للحياة - 00:02:53 لكن تخيل معي اذا انا اجيست واعطيتك رأي معين عن الحياة وانت اقتنعت فيه وهذا الرأي غلط فرضا. قلت لك انه الناس لا يؤتمنوا على شيء في هذه الحياة بالمطلق - 00:03:17

وانت تبنيت هذا الرأي وصار جزء من حياتك تخيل معي هذا الكلام تخيل تأثيره على حياتك هاي الحياة بلحظة من اللحظات هي نتيجة او يعني طريقتنا خلينا نحكي في الحياة. اسلوبنا في الحياة - 00:03:35

بيلعب فيه دور كبير قناعاتنا منظورنا فاذا كان قناعاتنا ومنظورنا فيها اشكالية حقيقة. اذا تخيل معي كيف حتعيش حياتك تخيل لو انت مثلا اعطيكم مثال مهم لو انت الان اقتنعت انه حل مسألة الغضب - 00:03:51

انك تجib مثلا اه مخدة زي ما بيعملوا وتضررها او كيس البوكس وتضررها ليش طيبة بتعمل هيكل انه قالوا لي انه اذا جواك غضب وسخط معين بده تضرب وتفرغ هالقوة اللي جواك بشيء - 00:04:14

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

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

يبينمو وبزيده وبتحول لسلوك عدواني فيعني انت كنت تغضب تنفعل تحرر تمام؟ ثور بداخلك لكنك تكظم غضبك. في اللحظة اللي صرت تعود حالك تضرب شيء رايج تصير تتعود انه لما تغضب لازم تضرب شيء. فاذا ما في اشي مباشره حواليك لتضرره حضرت اللي قبالي - 00:04:57

وتحول الغضب الان الى عدوانية او زي يعني بالصحف الصفراء بيقول لك قال باليابان اجوا وفتحوا اه اه مركز تدخل وبتصير بصيروا صحون واغراض مطبخ ومش عارف ايش مشان تفرغ غضبك - 00:05:23

بنرجع وبنحكلي هل هذا اللي يعني هذا علم ام رأي واحد هيكل خطر عاليه شفحة وقال لك هيكل اذا تصرفنا ممكن يفيدك. هذارأيي وليس علم شو نتيجة ذلك انه يتتحول الغضب الان الى عدوانية ويصبح سلوك عدواني - 00:05:41

في ضرب وتكسير واضح الفكرة لاجل ذلك كثيرا ما يكتب الناس رأيهم عن الحياة وطريقتهم للحياة ووصفهم للحياة. تمام؟ وللاسف هاي الاوصاف اي الامور قد تكون خادعة. واذا امنت فيها - 00:06:01

ستقودك الى سوء تكيف مع الحياة حكينا في اللقاءات الاولى زي ما هو مهم تعرف نفسك مهم تعرف الحياة واللي بيتقن العيش وسبل العيش في هذه الحياة هو شخص فهم نفسه فهم سيكولوجيته - 00:06:21

طبعا مش مطلوب تفهمها بالتفاصيل بس عموما توفر لديه فهم جيد لنفسه وتتوفر له فهم جيد للمكان الذي يعيش فيه. هاي الحياة. وما الغاية من هذا العيش؟ تمام؟ اللي بيجمعه هو كنفس - 00:06:40

وهذه الحياة كمعاش حتى يكون هذا السبيل الى الاخرة كمعاد هذه المعادلة هي الثالثية مهمة جدا في فهم الحياة فمشان هيكل لما يجي حدا ويصدر لك منظوره للحياة بيجي بحكي لك اه برضه من الاقوال شخص بيقول لك انه اصلا الالم شيء طارئ في الحياة. الاصل بالحياة السعادة - 00:06:57

هل هذا صحيح طيب افرض اني انا امنت انه الاصل بالحياة انه نكون سعداء وسعيددين طيب في ابتلاءات في امور خارج ارادتي اذا من متوج ما النتيجة - 00:07:22

للأسف رايج ابلش اعاني لانه من الطبيعي جزء من طبيعة الحياة انه في ابتلاءات نمر فيها صغيرها وكبیرها امور كثيرة نمر بها فاذا كنا نحمل قناعة اتجاه الحياة ان هذا ليس طبيعيا فستكون دائما ردة فعلنا على الحياة مش - 00:07:39

مناسبة. او منعتقد انه اللي بيحصل معنا بالضرورة لازم يروح مباشرة وهذا ليس صحيحا وبالتالي افضل ما يمكن ان نفهم من خالله هذا الانسان وطبيعة الانسان هو من خلال المصادر التي جاءت من خالق هذا الانسان - 00:08:01

لاجل ذلك الدين الاسلامي وبمصادر الوحي فعليا نحن نفهم بشكل كبير سلوك الانسان وطبيعة الحياة وما هي عليه لكن هذا ب يحتاج لباحثين هم بالاصل باحثين في المجال النفسي متخصصين في المجال النفسي حتى يستطيعوا ان يبحثوا في هذا المبحث - 00:08:26

لاجل ذلك الركن الاول هذه مدرسة مؤسسة على مدرسة المفاهيم النفسية الاسلامية ثم هي مناسبة للثقافة المحلية ومبنيه على ركن الخبرة العملية ايضا نعم بالخبرة انا ايدي بهالمجال اثنين وعشرين عام بقدم الاستشارات ودرست بكالوريوس ماجستير دكتوراه بالإضافة لتخصصات يعني متقدمة في مواضيع - 00:08:48

العلاج النفسي بعدد من المدارس العلاجية هذه الخبرة ومقابلة المراجعين والتعامل معهم على طول هذه السنوات يعني بحكي لطلابنا اللي بندرسهم انه خلال العشر سنوات الاولى اه احصائية ما قمت به من جلسات علاجية. جلسات وليس مراجعين. تقرير ثم تنشر الف جلسة علاجية. فلك ان تتخيل في عشر سنوات - 00:09:12

بجهد ومتابعة المراجعين بتمتاشر الف جلسة علاجية كل هذه الخبرة كيف تبدي خبرة الانسان؟ هذه في العشر سنوات الاولى. اما في الاتناشر سنة الثانية فكت اسجل الفروق ما بيننا ما نتعلم في - 00:09:38

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

ذلك من خلال هذه الخبرة في انتشار سنة الاخيرة كنا نحاول ان نعمل بعض التطبيقات التدريبات مجال يعني محدد - 00:09:56  
ونأخذ تغذية راجعة فوجدنا انه فعليا لدينا ما قد يقدم للناس ويفيدهم بشكل جدا كبير تمام من خلال التجربة وقياس مستوى الفائدة  
تبين قدish ممكن تكون الفائدة للناس لوضوح هادا المنهج اللي بنقدمه لوضوح مفاهيمه وايضا - 00:10:22  
لانه فعليا كثير من الناس تقول فعليا انه قدم لهم حلول مناسبة اللي بصير بحياته الان هذا المنهج مكتمل بشكل او باخر ف هذا  
التطبيق المتكرر لهاي المفاهيم النقاشات اللي بنقدمه التغذية الراجعة الافضل اه يعني اللي بيحضرها من امثالكم بيزودوا - 00:10:42

فيها كلها قاعدة بتساعدنا في بداية التدريب بجواز انتم اللي حضروا التدريب قبل بعرفوا انه منحب نعمل اتفاقية صغيرة. تمام؟  
ومفادها التالي. ارجو انه باللقاء تبع مع اليوم ولقاءات اخرى نلتزم بالحضور والغاء. ايضا ارجو منكم انه تتبهوا اي حدا  
بده يشارك من المنضمين للجتو - 00:11:04

الان لانه هو برنامج تفاعلي ان يتتبه ما يشارك بخصوصية يعني شديدة لانه الحكي اللي رايح ينحكي هاد آآ يعني الدورة هذه مسجلة  
وستكون منشورة. فمشان ما بتدم انه شاركت شيء وبعدين تمنيت انه لو ما تم نشره - 00:11:28

فهذا معناه ضمنيا انه اي حدا فيكم حيشارك صوتيه بتجربته الخاصة انه يسمح لنا بانه ننشر هذه المشاركة عبر اليوتيوب اللي ما  
يسمح بذلك ما يشارك من الاصل تمام فهذا موافقة ضمنية منك - 00:11:47

انه هذا الشيء من خصوصيتي لو شاركتكم فيه هو شيء عادي. وانا لا ارى طبعا مشكلة انا حتى ممكن اشاركك بشيء من خصوصياتي  
وتجربتي. ما في مانع ما في ضيق. بس انا بحكي - 00:12:04

كل الناس اللي بحسوا بالخصوصية الشديدة او قد يكون فعليا الامر شديد الخصوصية هلا بشكل او باخر هذه الحوارات هاي الامور  
اللي بتتم من خلال التدريب انت مؤمن عليها انت بدك تستفيد من هذا التدريب - 00:12:14

آآ والسبب والسبب طيب آآ ممكن حدا يجي يقول لي والله يا يوسف انت تقدم هذا التدريب الان مجانا للناس هذا صدقة العلم وهذا  
التدريب انا حريص انه يقدم كاملا قبل ما يصير في ناس تدرب عليه غيري. تمام؟ ممكن كثير منكم سمع عن المناعة النفسية او - 00:12:27

بالانجليزي وانه في برامج. هذا البرنامج خاص بي فبالتالي حتى يكتمل ويسمعوه الناس كما هو. ليش؟ حتى ما ياخذ حدا جزء  
ويضيف عليه ويقول لك هذا هو برنامج المناعة النفسية اللي بدرء عليه الدكتور يوسف مسلم - 00:12:48

لا البرنامج اللي بدرء عليه هو اللي امامكم واللي رايح اعطيه. عدا عن ذلك وخارج ذلك ليس برنامجي ولا ابيح لاحظ التدريب عليه  
الحضور بتمنى يكون من جهاز جيد حتى تستفيد وحتى ما تشوش على نفسك او غيرك. وتأكد دائمآ انه اللي امامك برضه انسان زيه  
زيك هاي بحب دايم - 00:13:01

نأكد عليها اذا ضربت مثال قد تشعر انه بينطبق عليك او على احد الناس انا لا اقصد احد هي امثلة اضرتها. فاذا جاء  
خلينا نحكي اجت صايبة واحد - 00:13:19

فهو ليس مقصودا ومنهج التعلم اللي بدننا نتبعه لانه هذا تعلم تفاعلي وتعلم مهاري بدك تتعلم فلما تربط بالماضي لا ترجع مشان تتألم.  
يا ريتني ويا ريت ما عملت ويا ريت مصر. لأ. بدك تتعلم وببالك انه ما - 00:13:34

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

طيب الان يعني توقعات التدريب اه حنديها الان وكنا عرفنا المناعة النفسية موجود تعريفها في اول لقاء لكن بنعید هذا التعريف  
حتى اه اه نستطيع اه اه اللي بده يشارك ممكن يكتب يعني اه عالتعليقات اذا مش قادر يرفع ايده اختي - 00:14:15

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

القادم باذنه تعالى حتى تكون باسم ميزان الحكم وتحتشرج ب ساعتها ليس احنا سميناها ميزان الحكم. وايضا فيما بعد ميزان -

00:21:05

النعمة عن محاضرة اليوم بربط المفاهيم هي محاضرة تجهيزية. بذنا نربط الجزء الاول مع الجزء الثاني تعلمنا في الجزء الاول ادوات وفهمنا ادوات وفهمنا اداة مهمة حنحكي عن تفاصيلها اكثر واليوم. اما ميزان الحكم فتحتظر قاعدة سلوكية جديدة وهي القاعدة الثالثة في موضوع المناعة النفسية - 00:21:23

وقدمة المشيئة والارادة اما في ميزان النعمة فسنطرح ايضا القاعدة الرابعة وهي قاعدة الانشغال بالنفس على بساطة الموضوع لكن فعليا من سمعوا من قبلكم هذا الامر هاي الامر شعروا انه في شيء فعليا يقدم بشكل مفهوم - 00:21:46

بوم واضح وعملي. فارجو من الله ان تستفيدوا جميعا اما عن ادوات التدريب الحالي فحكينا المرة الماضية انه آآ في حدا بيسأل انه الدورة هي ثلاثة محاضرات. الجزء الثاني ثلاثة محاضرات. احنا حنستمر - 00:22:04

تقريبا كل شهر ونص حنقدم ثلاثة محاضرات او اربع محاضرات شو اللي بقتضيه اللي نقدمه. بهاي الطريقة. لكن كل مرة حنقدم جزء وهي هذه الدورة مصممة انها تكون على عدد من الاجزاء - 00:22:23

بشكل خفيف لطيف. تمام؟ ليش؟ لانه الهدف انه اللي تتعلميه تطبقه في حياتك كل اسبوع بتاخذ شيء وتطبقه بحياتك. فهي الثالثة محاضرات الان هي هاي المحاضرة الاولى وان شاء الله محاضرتين لاحقات. هي هاي بتخص الجزء الثاني - 00:22:37

كنا حكينا عن دائرة المناعة. وهذه مجالات مهمة وحكينا اينما ذهينا فسنجد انه كل المدارس النفسية تنظر انه التفكير والعقل هذا جزء مهم في حياتنا العواطف والانفعالات اللي وصفناها بالقلب رغم انه احنا في المنظور النفسي - 00:22:55

للمفاهيم النفسية في الاسلام ننظر انه العقل ايضا هو جزء من عمل القلب جزء اساسي من عمل القلب وهذا الله تفاصيل يعني كثيرة في مبحث الامل النفسي اللي هو المبحث العلمي اكثر منحكي فيها بس الان احنا في المبحث التطبيق اللي هو المناعة النفسية -

00:23:18

فالقلب ايضا هو مكان الانفعالات والعواطف وهذه الامر جودة الحياة اللي هي بتخص الجسم وشبعنا وقلنا العلاقة ما بين الجسم والنفس هي العلاقة ما بين هذا الكأس والشاي الموجود فيه - 00:23:34

هذا الكأس اذا كان اللي هو الجسم اذا كان الماء اللي فيه حار اللي هي النفس. هذا المكون اللطيف تمام؟ فالكأس حيصبح حار. اذا الماء بارد فالكأس رايح يصبح بارد. هاي العلاقة بين النفس والجسد. النفس اذا اضطربت - 00:23:54

انفعلت صار في مشاكل فتؤثر على الجسم اذا هدأت وسكتت وكانت في في في اه راحة فستؤثر على الجسم كذلك. وايضا الجسم هذا الكأس لو كان ساخن ووضعنا فيه ماء بارد فرأيحة يعادل - 00:24:13

اه حرارة الماء. فايضا الجسم جسم وخلط الجسم تؤثر على هذه النفس وتأثر على امورها فلما جذل ذلك ما يخص الجسم هو موضوع جودة الحياة. طبعا علميا جودة الحياة هي اوسع من هيكل لكن احنا في هذا المنهج ماذينها على الجزء اللي بخص الجسد وامور - 00:24:33

جسد نمط الحياة طريقة اسلوب المعيشة طريقتنا في العيش اسلوبنا في العيش كثير من الناس مشكلتهم انه طريقة اسلوبه في الحياة فيه اشكالية فلو عدل في نمط حياته هتتعدى الامور كثيرة - 00:24:52

تمام اما التواصل التواصل عنا مش محصور فقط ديروا بالكم. الناس بتفكر دايما لما بنحكي عن التواصل هو محصور في تواصلك مع الاخرين حتى تواصلك مع الاشياء حتى تواصلك مع الاشياء. يعني تأكد انسان مش رحيم على اغراضه - 00:25:10

في عنده مشكلة بالرحمة صدقني الانسان اللي عنده رحمة بتلاقيه حتى على سيارته بيرحمنها في طريقة كيف بيتعامل معها مش فقط مع الاخرين اما بالنسبة للنماء فهو الجزء النمائي النفسي - 00:25:29

الجزء اللي احنا منا هاي الامكانيات النفسية تتطور عنا وتزيد وتصبح بشكل افضل فهي بتجمع كل هذه الامور. وهذا ضمن محيط كبير نعيش فيه. وجزء من المحيط فيه محاضرات لاحقا. حتى تكون متخصصة عن - 00:25:44

محيط الافتراضي المحيط الافتراضي اليوم لم يعد رفاهية انه نحكي فيه. ما يخص اللي هي قنوات التواصل الاجتماعي والازمات على قنوات التواصل الاجتماعي هذه اصبحت جزء من حياة كثير من الناس. لاجل ذلك الان نأخذها بعين الاجد - 00:26:03 وبنحكي فيها كجزء من الحياة لكن مش بهادي المحاضرة بمحاضرات اخرى ان شاء الله كنا وضحتنا بداية في المرة الماضية او في الجزء الاول اول المعادلة وحكينا عن دائرة اللي هي بتخص موضوع المواجهة. وحكينا عن اربع - 00:26:22 مكونات في موضوع المواجهة. حكينا عن الجهد والاستمرارية والدافع واليقين وصفنا الجهد والاستمرارية انه انت تحتاج ان تبذل جهد لكن اذا بذلت جهد لشيء وما عندك استمرارية ممكن ما تنتج شيء. يعني حدا عنده مشكلة معينة - 00:26:43 حدا عنده هدف معين ممكن يبذل جهد بس من غير الاستمرارية المناسبة فضبط هذا الامر تمام لما بتلقي الجهد مع الاستمرارية منضبطة هذا اللي بخلينا ننطلق بشكل مناسب واضح يعني - 00:27:04 اي عمل بذك ت عمله بدي تحط بذهنك الان شيء بذك ت عمله او هدف بذك ت عمله بسيط او معقد بغض النظر رايج تجد انه اذا بذك ت عمل شيء فانت بذك بذل جهد - 00:27:27 لكن الجهد ايضا يحتاج الى مداومة الى استمرارية اذا ظبطت ميزان الجهد والاستمرارية اللي هو ميزان العمل زي ما سميته في المرات الماضية فهاري حيحرك السيارة لكن حتى تتحرك بشكل اكبر انت بحاجة لدافع - 00:27:43 في اشياء تدفعك يعني صعب نعمل شيء وما عننا دافع لله وبحاجة ليقين ايضا وحكينا اليقين بالله والشك بنفسك وبين مشكلة الشك بانفسنا؟ انه عادة زي ما بنو صف شعبيا انه رجل بتقدم ورجل بتأخر. بتكون بتعمل الاشي وانت بينك وبين نفسك بتفكر حيزيط ولا - 00:28:02 ما حيزيط. حقدر ولا ما اقدر تمام؟ حيكون هذا المجال متاح لالي ولا مش متاح لالي. حينجح المشروع اللي بعمله ولا لأ؟ اه حيزيط هذا الاسلوب التربوي مع ابني ولاؤ - 00:28:23 واضح هذه الدائرة تحديداً تمام؟ هي الدائرة الذهبية لانها في موضوع المناعة بنعتبرها هي الدائرة الاساسية واسمها دائرة العزم لانه كل اشي بعدين حنعمله هو مرتبط بهاي الرباعية الموجودة في دائرة العزم. هذه الدائرة الذهبية - 00:28:36 تخيل معي انه بذك ت عمل اشي وما بتبذل جهد او تخيل معي انك بذك ت عمل اشي وما عندك الاستمرارية في اشياء بدها استمرارية لساعة وفي اشياء بدها استمرارية لساعات. وفي اشياء بدها استمرارية لسنوات. بس انت ما بتبذل الاستمرارية المناسبة - 00:29:04 او تخيل انه ما عندك الدافع الكافي او تخيل انه انت تشكك بنفسك انه يمكن لا يمكن بصير ما بصير. هذا التشكك شو بي عمل؟ بيخليك دائمما تقدم على الشيء من تشققك بنفسك - 00:29:21 تمام؟ وعدم استعانتك بالله انه ممكن توفق فيه. فانت ما بتتكلم بهذا الشيء فلاجل ذلك بنرجع وبنحكي هذه الدائرة الذهبية دائرة مهمة اساسية وهي اساس ومركز عملنا اللي بننطلق من خلاله للتعامل مع امور المناعة النفسية ونزيد الامكانيات النفسية اللي وصفها - 00:29:38 يعني فيه استطراب صغير هون اه يعني احنا ما طرحناه سابقا لانه كنا نطرح الموضوع بشكل مبسط ثم نفصل به وحيكون في لقاءات تفصيلية على كل وحدة يعني الجهد حنعمل عليها محاضرة بحد ذاتها لانه فيها تفاصيل كبيرة - 00:30:02 السبب انه احيانا الدافع بكون اندفاع مش دافع تكون مشكلتك انه ما بتتحرك بدوافع. بتتحرك باندفاعات. بتعرفوا الشخص الاندفاعي؟ اللي بس تطلع الشغله بياله بده يعملها فهذه مشكلة في الدافع - 00:30:21 كيف نحوال الاندفاعات لدوافع مش اندفاعات او بتكون المداومة عالاشيء فيها تردد. ليش بصير يخرج من الشخص سلوك التسويف يسوف كثيرا بكرة وبعده وبعده وما بي عمل الاشياء فهذا من المتأزمات سميتهما. الخاصة بالاستمرارية - 00:30:39 فكيف نتعامل معه او انه الشخص دائمما متشكك بنفسه. قلة ثقته بنفسه. قلة ثقته باللي بي عمله بيخليه بداية متشكك بنفسه وايضا ما عنده الاستعانة الكافية بالله عز وجل وحسن الظن - 00:31:05 تمام اما بالنسبة لدائرة الجهد فبنلقي في ناس بدل ما يبذل جهد في مجال انه يجتهد فهو يجهد نفسه ففي فرق كبير بين الاجهاد

## والاجتهد في انسان بيرحرق نفسه حرق - 00:31:22

او تكون الجهد عماله يبذل في اماكن لو كان في اماكن اخرى حيعطيه منتوج افضل هذه تفاصيل دقيقة في هذه الامور حنطروها  
لاحقا الان احنا يعني منا ننطلق لشيء تطبيقي لكن هذا استطراد - 00:31:45

هل - 00:32:04 بخصوص قديش انه لسا حتى هادي المفاهيم الاساسية المعتمدين عليها في دائرة العزم هي مفاهيم عميقه ولها تفاصيل كثيرة تطبيقيه تساعده في حياتنا طيب حقرأ بعض التعليقات اه السلام عليكم ورحمة الله وبركاته اعتذر عن المداخلة هنا. اول لقاء احضره

الافضل نعم اللي بحضر اول لقاء الافضل يرجع. مشان هيكل انا ربطت اللقاء شوي استطردت حتى يساعدكم. لكن اللقاءات السابقة جدا بتساعد هي يعني شكلها مبسط اكتر وبتساعد شكرالجميلة لارشدة اختنا. انا عندي مشكلة كبيرة في الجهد. انا احرق طاقتني ولا احتجد. نعم هذه التفاصيل جدا مهمة. والاجل ذلك - 00:32:26

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

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

او بدل الدافع عندي اندفاعاتي بتخرب علي ليش انا مش قادر اثبت يقيني بالله عز وجل؟ حتى لو شكّيت بنفسي لكن انا متيقّن انه الله عز وجل سيعينني ليش انا ما عندي مداومة عالامور - 00:33:33

وهذا بينقلنا لامر جدا مهم بعض الزملاء يعني احيانا بيطلوا بعض الاستيضاخات. طب هذا الكلام من وين جبتهوه؟ منرجع ومنحكى يعني احنا نعتمد اجتهاد مشايخنا. لانه احنا مش متخصصين في الشريعة. اجتهاد مشايخنا - 00:33:48

واستشارتهم لكن نسترشد في بعض الأمور ونعرضها فنجدها خيرا فنقدمها للناس لانه بده بدي تنتبهوا احنا ما عم نحاول نحل محل المشايخ احنا بنحاول نطلع بتطبيقات من خلال احاديث وآيات - 11:34:00

زي مثلا الأربعين النووية اللي عليها مدار العمل للانسان بحيث انه يكون بهذه الاحاديث بهذه الایات التي نسترشد بها توجيهه موضح من الناحية النفسية. مشان هيكل احنا حكينا في مفاهيم نفسية موجودة عنا في ديننا - 00:34:34

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

تمام؟ او من المشايخ الموجودين الان ستجد انه القوة اللي يتحدثوا عنها هي القوة اليمانية وليس قوة العضلات - 11:11:35:00

شف منحتك ايها المؤمن ان فيك الخير حتى لو كان عندك هذا الضعف - 00:35:31

اجهاد في امور لا تنفع من الاصل - 00:35:51

اعنا خسرنا للنفع هادا فاحرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز. وفي قراءة أخرى ولا تعجز - 00:36:11

الزمن مع الزمن فلا تقل لانه مر لو اني فعلت كان كذا وكذا ولكن قل قدر الله وما شاء فعل - [00:36:36](#)

عن الھوی صلی الله علیہ وسلم فی توجیھ - 00:37:00

في هذه الرباعية وكأنها. هلاً ممكناً حداً يجي ويحكي لك لأ مش دقيق؟ لكن هذه الرباعية لاجتهدنا انه وكأنه نتحدث عن جهد واستمرارية وعن دافع ويقين بالله عز وجل تمام؟ فننعمل - 00:37:21

مع انفسنا حتى تكون في قوة ايمانية تساعدنا في انه ندفع انفسنا الى الخير طيب اذا هذه الدائرة الذهبية دائرة العزم في لحظة من اللحظات لو بدننا نشوف الامر بشكل كامل - 00:37:38

احياناً نتيجة انه وحدة من هذى الابعاد يا الجهد يا الدافع يا اليقين يا الاستمرارية ما يكون عننا راسخ او قوي ممكناً انه نتجنب نلجاً للتجنب هل التتجنب في لحظة من اللحظات - 00:38:01

قد يكون حل يعني في امور كلنا ممكناً نتجنبها لانها مؤذية لكن اذا صار التتجنب في حياتك نمط بتتجنب تفاعلات اجتماعية معينة بتتجنب مدير في العمل. بتتجنب ادخل في جداول مع اولادي. تمام - 00:38:20

هذا التتجنب الان اذا اصبح مشكلة بحد ذاته تمام؟ اذا شو اللي خلاني اتجنب ليش دائرة العزم عندي صار فيها اشكالية مهم انه نعرف او يصبح سلوك انسحابي. انا مش بتتجنب بروح لكن فيما بعد سريعاً ما بنسحب - 00:38:36

بدخل في النقاش لكن فيما بعد سريعاً ما بنسحب. بالتجنب اصلاً ما بروح. اصلاً ما ببادر اصلاً ما بعمل الانسحاب احياناً حكمة موقف شفت انه الاصل اني انسحب منه حكمة - 00:38:56

لكن اذا اصبح نمطاً هاداً اللي منحكه الفرق بين انه يكون السلوك بتتذكرة في الادوات. تكون الاداة اللي بختارها صحيحة في وقتها. لكن اذا صارت اداة واحدة اللي يستخدمها اسلوب واحد في كل شيء. اذا في مشكلة - 00:39:10

فهون صفي الانسحاب اشكالية جديدة في حياتي انا بنسحب من الانشطة ما بكمل باشي. بنسحب من مهام. بنسحب من من مواجهات او عندي التعويض شخص توفى والده بحبه كثير صار متعلق بعمه قريب من عمه. هذا تعويض يعني ممكناً يكون جيد. ممكناً يكون جيد. حسب قديش يعني امن - 00:39:26

اه او تعلق بخالتة لانها توفت امه او صار يهتم باخوانه اكثر. احياناً التعويض بحد ذاته ما يكون مشكلة. لكن برجع وبحكي احنا وين المشكلة احفظوها دائماً. اذا صار الشيء هو النمط - 00:39:51

ارج في كل شيء او طلب الامان وهو بنحكي عن الامان الزائد. اكيد كلنا بحاجة لامان لكن احياناً في ناس تبالغ انه بدها تتأكد انه الاشي حيصير زي ما بدها بنفس الطريقة وما يخرج من الخط - 00:40:03

وهذه اشكالية كبيرة لانه هون تحول الامان الى طلب كمال واضح انه في مواجهتنا للحياة في مشاكل الها حل في مشاكل الها نص حل في مشاكل الها ربع حل في مشاكل الها عشرة بالمية من الحل - 00:40:23

وفي مشاكل حقيقة ما الها حل في امور ما الها حل بتضلها مستمرة بحياتك مثلاً شخص ولد باعاقه هذه الاعاقة ستكون موجودة في حياته هلاً ممكناً يتتجاوز بعض الابعاد اللي فيها؟ نعم نعم. لكن القصد في امور موجودة هو الامر في ذاته ليس له حل - 00:40:47

تمام او زوجي زوجها شيء جداً ومغلبها جداً ووصلت لقناعة انه فعلينا ما الها حل. خلص هو هيكل ومستمر بها الطريقة. هلاً ممكناً ربنا يهديه؟ ممكناً. لكن عالاقل منظورنا وصلنا لطريق مسدود - 00:41:13

انه ما في حرق ثم التنكر كيف الناس اللي بتتذكرة لمشاكلهم يعني يتعامل بتجاهل احياناً او عدم اعتباره وكأنه اللي بتتذكرة لما حكينا استخدام الا اذا بدك ترجع للمحاضرات الاولى. اللي بحاول يجعل كل شيء بالفرشاة. فيدهن الاشياء وكأنه ما صار اشي - 00:41:30

واضح وبالتالي هذه اشكالية احياناً التنكر والمشكلات احياناً انك تتجاهل المشكلة حكمة تتجاهل بعض الامور حكمة ما يعني ما تضلك تتبع كل اشي بدقة لكن اذا صار نمط في كل شيء لأ حيدخلك في مشكلة - 00:41:55

الحل انك تعرف تضبط بوصلة المواجهة قديش بتحتاجوا من التتجنب؟ قديش بتحتاجوا من الانسحاب؟ قديش بتحتاجوا من الامان؟ قديش بتحتاجوا من التنكر. قديش بتحتاج من التعويض حتى تكون واجهة مناسبة فتصبح هذه المواجهة مواجهة فاعلة منظمة وليس مواجهة مشتتة - 00:42:12

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

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

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

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

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

في دائرة اه تزعجه اللي بنسمييه فزع بالانزعاج شو يعني فزع الانزعاج؟ بتعرفوا هادا الشخص اللي بدوش اشي يزعجه. بدوش اشي يأثر عراحته. بصير يتتجنب او ينسحب او يعوض - [00:44:17](#)

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

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

لا لا هو ما بده ينزعج بصير يتتجاهل المشكلة. تمام؟ او يتتجنب المواجهات او يعوض بطريقه او باخر فبضوا في دائرة المشكلة ما بيخرج منها في ناس بتضل لسنوات في دائرة المشكلة. سنوات - [00:45:20](#)

سنوات لانه ما اتخد قرار حقيقي انه يتتحمل الازعاج او التغيير اللي رايح بصير حتى يحل مشكلته في ناس الله يعينهم حقيقة مشاكلهم بحاجة لجهد كبير وتغييرات حقيقة على مستوى حياته - [00:45:39](#)

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

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

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

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

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

ويتعرض للاذى والازعاج وبالتالي هذا مهم. هلا بالنسبة الاباد او شو معناهم؟ التجنب لما انت بتتجنب شيء مؤذن حقيقة تمام؟ بس زي ما حكينا ما يكون نمط ولما اختي دعاء هون انا ما بحكي عن الااضطرابات النفسية. الااضطرابات النفسية الها توجيهات مختلفة - [00:47:42](#)

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

بنحكى عن حياة الناس العادية. عن الناس اللي بعيشوك - 00:48:04

لانه لو بدننا نحكى مثلا عن الااضطرابات النفسية اصلا الموازنات هون بتختلف لانه في ناس اصلا اضطرابهم بخلي عندهم اندفاع فبتغير موضوع الدافع عندهم او اضطرابهم بخلي عندهم قلة ثقة بالنفس فبتغير يقين بس بشكل مضطرب طبعا - 00:48:15  
فهذه نسخة اخرى يعني لما نطرح دورتنا الخاصة بالاضطرابات النفسية ممكن انه يعني تشاركي فيها وبالتالي آه هل التتجنب صحي انت اللي بتعرف كيف يعني بتعرف ؟ يعني ما في نسخة نهاية - 00:48:31

منحكى انه هاي المناسبة للأشخاص ما في يعني كما قال احد الاطباء النفسيين يعني موضوع انه احنا نساعد انفسنا هو مش وصفة اكل مش وصفة كيف تعمل كيكة. حط المقدار الفلايني على المقدار الفلايني عالمقدار الفلايني واطبخ بالنار والحرارة اه لعشرين دقيقة بتطلع عندك - 00:48:53

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

بالتالي هذا بينقلنا ورجاء كل واحد لان بيكون معه قلم وورقة اذا سمحتم بيا معكم دققتين اعتبروها استراحة صغيرة وكل واحد يكون معاه قلم وورقة اللي موجودين عالجotto ميتيينج برجع وبحكي الاخوة الموجودين على التليجرام تستطعوا انه تنضموا للجotto ميتيينج الان - 00:49:36

الرابط موجود ومسموح انه تنضموا. مشان اذا حاب تحضر اه بشكل تفائي اذا حاب تحضر بشكل تفاعلي رايج اقرأ الاسئلة سواء الموجودين على التليجرام او محظوظين انه اه موجود امامهم الجدول هو مقياس - 00:50:04

مقياس مكون من عشرين سؤال اللي بيختلف لانه اه اه لا مش دائمها هي الافضل. هلا بنحكى لها لا مش دائمها عشرة للافضل تمام اسمعوا التوجيه جيدا بيا التوجيه كالتالي - 00:50:27

رايج اقرأ عبارة قديش شدة موافقتك على هذه العبارة؟ واحد غير موافق عليها يعني غير موافق عليها؟ يعني لا تنطبق على عشرة تنطبق على عشر درجات. فانت بده تحط الدرجة معك تحط واحد اتنين ثلاثة اربعة لحد عشرة. يعني من واحد لعشرة - 00:50:46

لو حطيت خمسة يعني بخمس درجات اتفق يعني نص نص واضح ارجو منكم تهتموا بتبعة هذا الجدول تمام؟ لانه تطبيقيا حيساعدك جبلش اقرأ الاسئلة السؤال الاول لدي القدرة على مواجهة احداث الحياة التي - 00:51:13

اللي فاتح جهازين لو سمحتو في احد فاتح جهازين الدكتور يوسف بس لو سمحت تقدر تعيid انت قلت لنا واحد اللي هو واحد واحد انا لا اافق على هذه العبارة - 00:51:37

نهايا. يعني لا تنطبق على. لا اافق عليها. لا اافق عنطباها على عشرة وافق عشرة من عشرة طبعا ممكن توافق درجتين ممكن توافق ثلاث درجات ممكن توافق خمس درجات ممكن توافق سبع درجات - 00:51:58

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

اذا وضعت واحد معنى لا اافق على انه هذه العبارة تنطبق عليه. اذا معناه نهايا ما لدي القدرة اذا وضعت عشرة معناه انا اافق عشرة من عشرة انه لدي القدرة على مواجهة احداث الحياة التي تزعجني - 00:52:32

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ما عملنا عليها اشي بنسميه يعني بالتحليلات الاحصائية اللي لها علاقة سيدى اسمه بالعربي نوض !! هي نوعية مش كمية يعني مش الهدف انه نطلع قدыш المجموع العام هي العبارة قدыш بتنطبق - [00:58:36](#)

تمام قدыш موافقة عليها من واحد لعشرة بتعطيك مؤشر عن نفسك بكل بساطة فهي عبارات كاشفة عبارات كاشفة عن نفسك تمام؟ اه بتحبجي تشاركيه؟ نعم ممكن تخلي ابنائك يعبوا تمام؟ اه يعني بعتذر اختي انا اللي بده يرجع - [00:58:55](#)

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

اللي بذنا نعملها المواجهات حتنقسم لا جزئين يا مواجهات بتخص حدث خارجي اشي صار معی بالعمل اشي صار بیني وبين ابني شيء صار بين زوج وزوجته او العكس اه مادة ما زبطة فيها في الجامعة - [00:59:33](#)

اه اشكالية معينة مع الجار لانا احداث خارجية في مقالة في مواجهات هي بذك تتعامل مع استجابات داخلية كيف استجابات داخلية بتغير مزاجي تكون منك احيانا غضبان ومحض من جواي - [01:00:02](#)

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

او محيطك اما المواجهة الداخلية في مواجهة مواجهاتك اشياء تغيرات بتغير جواك سواء تغير على جسمك فجأة هيك

توترت صار معي تسارع ضاق نفسي او نفسيا فعلت بتضليلها ترجع لي ذكريات انا ما بدي افker فيها - 01:00:58

في موضوع مسيطر عتفيكي في موضوع ملح هذا هذا الجزء تحديدا هو اللي بدخلنا انه نفهم هالاشي اللي بصير معك باستجاباتك الداخليه. هل هو شيء طبيعي او اضطراب نفسي يعني قد يكون طبيعي - 01:01:24

تمام اللي بصير معك جدا طبيعبي قد يكون لا هو يعني دليل على وجود اضطراب نفسي لانه غالبا غالبا موضوع الاضطرابات النفسية هو بيختص اكثر تمام اه في موضوع انه الاستجابات الداخلية قوية ومزعجة للشخص تؤثر عليه - 01:01:41

فهذا بيخلينا بدننا نتنبه اكثر اللي عماله بيصير خلينا نشوف زي ما عملنا المرة الماضية وضرينا امثلة ابلي مروان بالفترة الاخيرة وانا يعني خليت نفس الامثلة وحنخلي نفس الامثلة مشان تصير مألوفة لكم - 01:02:07

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

الان ايش هي صارت طريقة مروان؟ خلينا نشوف ناخد مشاركة صوتية تقضوا. اللي بحب يشارك صوتيها بدقيقة يتفضل. نعم الله يسامحه تفضلي يا ميسرة اه يعني واضح انه طريق الانسحاب - 01:02:46

اذا هو عماله مش بيسحب هو بيتجنب اوكي. اكثر. نعم انسحاب بواجهه لكن بجوز في نص الوقت هون صار يعتزل الاعتزال هون شكل من اشكال التجنب. واضح؟ نعم نعم تكل من اشكال التجنب - 01:03:03

الفرق انه الانسحاب بواجهه لفترة بس مش للفترة الكافية عرفتي شو؟ او بعمل الاشي بس بعدين بنسحب منه لكن الاعتزال او العزلة او الابتعاد اصلا من الاصل من غير مواجهة احنا بنحكي هون عن ايش - 01:03:22

انه التجنب. اذا هل انه طريقة مروان الان اه اسف اه سعاد دقية مروان مروان الامور لا لا انا السلايدز عندي تقدمت بشكل مش احنا بدننا نحكي عن مروان واجهته مشاكل - 01:03:39

واتجنبها تحملين تحملين. نحن قاعدين نسمع اصلا للأسف انه اه دقية هاي مشكلة تقنية صارت طيب ما انا صفت كنت احكي عن مروان من وين اجت سعاد هاي؟ بس خلص الواحد كان - 01:03:59

فطريقة مروان اذا متفقين انه ايش طريقة مروان تفضلي اذا طريقة مروان طريقة تجنبية تجنب. تجنب معدرة كان يعني بتنقطع عندي. التجنب احنا حكينا له. تمام وبالتالي هون حنلاحظ انه ايضا هذا التجنب على جزئية العقل. يعني - 01:04:30

التصرف مروان بتجنبه ليس تصرف متعقل صحيح اه ليه اعتبرنا غير متعقل لانه يعتزل الناس تماما شو رأيك حدا يعتزل الناس تماما مرات ردة فعل بيعتز الفجأة بعتزل مدة وبعدين برجع مرة اخرى - 01:04:59

تمام. اذا هل هذا ردة فعل متعقلة اه حسب المدة يعني انا برأيي اذا بتسألني عن رأيي حسب المدة اللي بعتذر فيها اذا كان اعتزال يلتقط انفاسه لانه احيانا المواجهة بتكون خلص ما قادر يتحمل - 01:05:23

وبكون اعتزال جزئي. يلتقط انفاسه حتى يقدر بعد هيك انه يوقف ممتاز جدا. اذا انت تتفقني انه احيانا لازم نفهم كيف طريقة التجنب. او طريقة الانسحاب حتى نقرر قديش شدتها؟ قديش تأثيرها صحيح؟ نعم نعم لكن احنا بنعتبر هون اذا راح للتجنب بشكل كبير

ولفترة كبيرة هون صار مشكلة حتى في التحكيم العقلي للامور - 01:05:56

لانه هون هو اتجه للتجنب بشكل صار في عزلة كبيرة. طبعا زي ما تفضلي اذا طالت المدة مش والله بعد له يوم يومين شوي اعتزل لفترة يرتاح راح لمكان يريح لا لا لا - 01:06:14

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

جودة حياتهم نعم ايش طريقة؟ اه اتوقع هو بواجه الحياة دائمًا وبضغط على نفسه تقريرًا اه المواجهة يا استاذى اذا قد تكون هي اجهاد بداية في دائرة العزم. اجهاد زائد. يؤثر فعليها هذا الاجهاد عليه جسديا. بحث مش - [01:12:08](#)

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

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

01:12:52

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

01:13:21

فالتوازن مهم جدا. التوازن هون بيدل قديش هو اساس ومركزى في حياة الناس اذا شكرنا الله بارك الله فيك. حتى حتى نشوف احنا الامور بشكل او باخر التفاصيل اللي بتخص المناعة النفسية. احنا بتحكى عن دائرة. يعطيك العافية استاذ -

01:13:41

طب تحمليني اختي بس شوي تحكى عن دائرة اساسية مركزية هي دائرة المواجهة او البتادي للمواجهة بس هي دائرة العزم العزب دائرة العزم حتى تحول الى مواجهة وقدر من التجنب اذا لازم او قدر من الانسحاب اذا لازم يعني في الحد الطبيعي زي ما حكينا قديش النسبة -

01:14:06

لكن تكون بالاخيرة هي دائرة المواجهة ممكн نروح باتجاه التحمل حكينا فيه ابعاد اساسية للمناعة بعد الاول التحمل بعد الثاني المرونة بعد الثالث التأقلم بعد الرابع التعافي والبعد الخامس الحصانة -

01:14:28

يعني قد نواجه امر كيف نواجهه بانه نتحمل ثقله علينا انا بوصفها انك بتعرفوا كيس البوكس انك تتحمل الضربات تتحمل الضربات شو ما كانت. وهذا بصير في ظرف معين تمام؟ تخيل شخص سجين -

01:14:48

هو بيتتحمل ظروف السجن هلا اذا بالبداية تحمل وقرر انه ياخذ قرار التحمل بن ساعده شوي لقرارات في المرونة. يعمل شوية مرونة في حياته لاشياء تخلي فترة هذا السجن مثلا زي المعتقلين الفلسطينيين في سجون الاحتلال -

01:15:08

التحمل اساس ثم بناء المرونة شوي لانه هاي المرونة ستقود مع المدة لنوع من التأقلم مع الحياة. ولا يعني التأقلم او تكيفك مع ظرف انه شيء سيء. احيانا انت بحاجة تتأقلم مع ظرف مجر عليه. مضطرك له -

01:15:31

حتى تستطع انك تنتج شيء معين عالاقل لانه مهما كانوا وبين ما رحت انت مطلوب منك تحقق عبوديتك لله عز وجل فوين ما رحت اينما وضعوك مطلوب منك تتبع الله عز وجل وتحقق هذه العبودية بعبادتك وطاعاتك -

01:15:53

سواء كانت البدنية او القلبية فهذا بيقود فيما بعد اذا حققنا هذه الثلاثية انه بنقدر نشتغل على موضوع التعافي من التجارب الصعبة سواء كانت قاضي مشان ما نرجع لو لا -

01:16:12

كان فمادا نفعل قدر الله وما شاء فعل. بس هاي الها طريقة تعافي ثم الحصانة بحيث يصير عندها حصانة من انه اذا تعرضنا لظروف مشابهة وكانه هذى كانت نوع من التدريب -

01:16:29

بحيث انه الظروف المشابهة لو تعرضنا لها لاحقا مش ضروري تكون زيها بس شبيهة بها او تحتاج الى نفس المكونات النفسية نقدر نتجاوزها او نتعامل معها بشكل افضل لانه احنا عنا صار الخبرة والامكانيات النفسية المناسبة -

01:16:46

لكن حتى نمر الى هذه الابعاد هذى الابعاد بشكل سليم لازم نتعرف على معالم كل مسار وعلامات المسار هاي حن Shrighها بعدين بعدي في يعني في اللقاءات القادمة يعني بدي اروح عالتحمل -

01:17:04

وبدي ازيد امكانية التحمل للظروف اللي بواجهها. بدي اعرف شو معالم هذا المسار. معالم مسار التحمل. في حياتي. وما هي علامات هذا المسار حتى اصل الى درجة مناسبة من التحمل -

01:17:23

بعديها بدي ابني عند نفسي نوع من المرونة في الظروف اللي بمر فيها. ما هي معالم المسار وما هي العلامات معالم المسار معالم معينة اني قاعد انا بروح بالاتجاه الصحيح. وعلامات المسار ايش الاشياء اللي ما اعملها. زي لما تقود سيارتكم في طريق -

01:17:37

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

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

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

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

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

هذا حيكون توجهنا باذنه تعالى تمام. كان في اخت بدها تشارك تفضلي الاخت اللي كانت بدها تشارك صوتيما تفضلي. افتحي المايك وتفضلي اه يعطيك الف عافية دكتور الله يعافيوك ويسلموا كتير على اللقاء المميز جدا - [01:19:18](#)

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

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

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

اه طبعاً طيب بتقدري توصفي نيتني او دافعي لهذا التصرف؟ لاممكن احل تحليل بس اصف لك. احسنت. وهذا اللي بختلف. ليش احنا في العيادة النفسية وفي الاستشارات النفسية بنهم بنهم - [01:20:55](#)

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

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

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

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

انا اللي اشكرك والله على دعمك وعلى انك هييك في الرأي بتكون متاح. يعني عندك اه مساحة انه الانسان يعطي رأيه كاريوك وال الحاجة تاعي اشاركك بشغالة اشاركك بشغالة وحاسمة انا اسف انك قاطعتك. بتخليني اشاركك بشغالة - [01:22:19](#)

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

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

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

اكيد بالعشر سنوات الاولى وانا بمارس هذه المهنة ابتعزف الواحد بتعلم بتدريب ودرس فبطبق الاشياء زي ما هي كتاب او زي ما

بقول له المشرف او زي ما هو مكتوب اه اه في الابحاث والدراسات - 01:23:28

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

اللي بنسميه اللي هي الملاحظات السريرية واحاول شوف المراجع من منظور الكتاب والابحاث صحيح الو وتفاجئت لما اعطيت فرصة للملاحظة الحرة اني انا قديش تعلمت من الناس. لاجل ذلك هذا اللي بعمله اليوم - 01:24:03 وبقدمه بهذا الشكل كان واحدة من الناس بتحكي معقول بتقدم هذا الاشي مجانا قلت لها هذا من حمد وشكر الله اللي انا بصيرتي قبل اطعشر عام اني افهم الناس من انفسهم. وما اظلني عالق في داخل كتب غريبة طلعت ما - 01:24:27

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

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

بالكتب اللي للحظة من اللحظات قد تكون فيها اخطاء او قد تكون مكتوبة عالمجتمعات اخرى. اكيد والحياة العملية افضل فالعكس اللي تفضلت فيه اه مشاركة جيدة وانا بالعكس كل متدرّب موجود - 01:25:22

بتعلم منه وبعدل وبصحح التدريبات بناء عاللي بحکوه الناس ان كان فيه وجهة نظر فبارك الله فيك تمام يسلموا بارك الله فيك انت ايضا امين تشرفت بمعرفتك كتير ويا ريت يا ريت تكون في برامج اكتر واكتر - 01:25:39

بادنه تعالى الله يقدرنا واياكم احنا منا بس منا منكم دعاء بال توفيق في ذلك والله يعيننا يا رب ان شاء الله اكيد امين. وبالتالي هذه هي المعادلة. نضيف للمعادلة موضوع العقل والقلب والتواصل ونمط الحياة والنمو وجودة الحياة - 01:26:02

هذا السلايد هو شغلي في عشر سنوات تمام؟ لكن في كل دائرة تفاصيل تقاد تكون بحد ذاتها كتاب كبير. حقيقة فنسأل الله انه نقدر نقدم لكم ما استطعنا من ذلك - 01:26:25

لانه برجع وبحكي الموضع اللي احنا فيه كمعالجين وكتناس دارسين لعلم النفس بخلينا نستشعر قديش حاجة الناس حاجة هدول الناس العالقين انه نسد هذا الثغر بحيث انه نقف ونفهم - 01:26:41

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

اعطيكم مثال في موضوع التنمية البشرية. هبوا الناس انه لازم تبعد عن كل شيء سلبي فانخفض تحمل الناس للمشاكل الغير سارة. لانه بديش اشعر هذا اللي سميناه احنا فزع فزع - 01:27:26

ترع المشاعر او فزع عدم الارتياح فرصت انت ايش بدك؟ بيقولوا وهدول الناس انه لازم تكون مرتاح. بعد عن الاشخاص السلبيين. طب دققة هل هدول الاشخاص السلبيين ممكن يكون - 01:27:42

اخوي تمام؟ كيف ابعد عنه تمام؟ ممكن يكون يعني انا ما بحكي عن نفسى لكن عنده بعض الناس ابوك طب رب العزة بقول لك وصاحبها في الدنيا معروفا. كيف كيف بدبي ابعد عنه - 01:27:58

اذا هذا مهم جدا انه نتنبه له لما بنجي وبنسمع في الامور النفسية بدننا نكون فاهمين من مين بنسمع وفاهمين عن ايش بيحكي وفاهمين المنطق في اشياء على رأي اخوانا السعوديين تدور القلب - 01:28:12

لما بتيجوا بتتططلع عالعالقين في قصص الطاقة وتنظيف الشاكرات من وين هذا الكلام مهو اذا انت بدك تجيب اشي بدك تعطيني ادلة. بالحد الادنى في ناس هدول العالقين هم الناس اللي بدهم اسمعني جيدا. هؤلاء العالقين - 01:28:33

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

ظهر البعير فبدل ما يتعلق فيها فقصمت ظهره - 01:28:56

وهذا اللي بصير بlesh يأمن لك بالشاكرات والبعد ومش عارف ايش ثم وجد انه هذا المنهج اساء لدینه وتدینه وديانته يعني عدد من الناس اللي اخدوا تدريبات في التنمية البشرية وانا بحكي عن متابعة جيدة لهؤلاء الناس - 01:29:16

لم يعد راضيا في شيء. بطل يرضي عن اولاده وعن زوجته. دائمًا حاس انه الامر لازم تكون احسن. ما بقول لك انت فكر وحيصير او مجرد انت اردت حيتتحقق مجرد الاشياء مرتبطة فيك - 01:29:36

مشان هيک هاي علوم الكسالى كيف يعني علوم الكسالى؟ اللي بتحكي لك هي بس انت تمنى انه يتحقق وحط ببالك انه رايح يتحقق. ما بحكي لك فعليا قدیش الجهد والاستمرارية اللي لازم تبذلها - 01:29:51

اي امر حيتتحقق مجرد ما فكرت فيه. طب وممكنا تبذلوا الجهد والاستمرارية لكن هذا الامر غير مقدر لك في حياتك هذا اللي حنفصله في التحمل. لانه حنحكي عن المشيئة والارادة. نشوف مشيئة الله عز وجل - 01:30:03

مثلا وفاة عزيز قدیش هذا امر قاهر لالك قدیش نحن مقهورون بالموت فكر بايجابية. شو بدك تحكي له فكر بايجابية. عن جد ايش بدك تفكر بايجابية بوفاة عزيز؟ بوفاة عزيز بدك تستعين بالله عز وجل - 01:30:18

وتسأل الله وتدعوه انه يغفر له ويصبرك من بعده فهذا امر بده تحمل وقمة التحمل ومركزه هو الصبر فتتبيغي تحكي لي فكر بايجابية اي ايجابية هاي فكر بايمانية فكر بايمانية - 01:30:37

فكربان تستعين بالله وبايمانك بالله واركان ايمانك بالله هذا بدك تفكر فيه او يجي يقول لك عن واحدة والله طلقت ولساتها متعلقة بزوجها او شخص طلق ولساته متعلق بزوجته ويعاني حبها تعلق فيها - 01:31:07

تمام فكر بايجابية هذا بده يتحمل لازم نعلمه يتحمل الصبر والاستعانة بالله عز وجل بده يحقق بعض المعاني في حياته تمام؟ لانه وفاة عزيز زي ما حكينا قبل شوي بتحمل بس مش معناه بتخلص - 01:31:31

من اللي بداخلي حتى يعقوب عليه السلام بكى حتى ابيضت عيناه من الحزن فهو كظيم ممكنا انه يكون هذا الشيء يؤثر على النفس على حال النفس حماس نخاف ونحزن. هذا موجود في حياتنا - 01:31:54

وبنر بھا الالشيء فكيف اتحملها ثم كيف اكون مرنا بعد ذلك؟ ثم كيف اتأقلم ثم كيف اتعافي؟ ثم كيف تصبح هذه التجربة حصانة لي؟ فيكون هذا الابتلاء في حياتي كان تمكينا - 01:32:11

عند الله عز وجل او الغربة زي قضية اللاجئين واسأل الله ان يرد الناس الى اوطانه من اينما كان لانه كثر اللاجئين من كثير من البلاد ايش بدك تحكي له لهذا اللاجي؟ - 01:32:32

فكربايجابية هدم بيته خرب شغله هذا بدك تعلمك كيف يستعين بالله هذا بدك تعلمك كيف يصبر هذا بدك تعلمك كيف يجعل من صبره في معاشة مردودا لميعاده في الآخرة - 01:32:50

هذه المهمة الحقيقة اللي بدك تعلمها ايها هذا اللي بده يتعلمك ما خسر بدك اياديه يخسر الدنيا والآخرة وتقول له ايجابية وطاقة وجذب هذا بده يتعلمك كيف يستثمر حقيقة ما حصل في معاشة ليكون في اجره في معاده - 01:33:11

في ميعاده حتى يؤجر به انت متخيلا انه في ناس في ابتلاءات ممكنا نضيع عليهم الصبر اللي هو ممكنا يكون في اجر عظيم بنضيع عليهم الاجر من حيث لا نشعر - 01:33:31

وبالتالي هذا هو هدفنا انه احنا نشتغل مع بعض على المعادلة الكاملة عالتحمل لانه التحمل هذي صورة يعرفها من في جيلي من الشعب الفلسطيني هذا اسمه جبل المحامل كانت صورة في كل بيت تقريبا من بيوت الفلسطينيين - 01:33:48

قضيتنا التي نحملها على اكتافنا تمام؟ ولا نضعها. جبل محامي لكن هذا بحتاج لتحمل بحاجة للوقوف بموقف التقبل لما يحصل معك من احداث او امور مزعجة وتمضي رغم اثراها عليك - 01:34:12

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

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

ثمانين عام مرت كيف بدي اتقبل والامر ما بتمشي للامام كيف بدننا نتحمل انه اللي بصير احيانا حولك بتعرف لما تجلس بمكان وفي رائحة كريهة ومضطر تجلس فيه تمام كيف بدي اتحمل - 01:35:18

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

قبل كل شيء لله عز وجل قبل كل شيء وايضا لعله يكون في يوم من الايام على الاقل بالحد الادنى اربى اولادي انه هذه ارضنا وقضيتنا وهي عقيدة وليس قضية - 01:35:58

هي عقيدة وليس قضية وبالتالي هذا زي لما تكون في سفينة وبدها توصل من مدينة الى مدينة تمام في البحر ويضرب الموج والربان الشاطر بيعرف انه اذا مضى للامام ستتكسر السفينة - 01:36:14

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

من الالم اللي بشعر فيه ما اهرب من المي ما اتنكر لمشكلتي او اوجه بما استطيع وهذا احنا حناخد فقط عشر دقائق اضافية وننهي ان شاء الله. مشان اللي تأخرنا عليهم. انا بعذر انه احتجنا لشوية وقت - 01:36:58

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

يا ترى هل التحمل طريقة مفيدة لسعيد شو رأيك؟ هل التحمل طريقة مفيدة لسعيد لانه في طبع يغلب احيانا نعم بده يتحمل انه عنده هذا الطبع بداية ويعترف به ويقبله - 01:37:38

ثم يفكر كيف يقلل بالتدرج حتى يخفف من المشكلات اللي بتعرض لها احيانا بده تتحمل صفة سيئة موجودة فيك تنفع بزيادة بشوي. تبلش تتحملها. انا بعرف حالي بنفع بشوي. وبدى اتحمل هذا الانفعال - 01:37:57

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

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

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

لاي زوجين بنوع من الغيرة والحسد احيانا. ممكن يتغير؟ الواحد فينا نعم ما عنده ضمانات يضل زي ما هو. هذا اشي شوي بخوف نعم حقيقة بخوفك انه ما عنده ضمانات تضلك دائمًا كما انت - 01:39:15

لاجل ذلك بده تعدد العدة مسبقا انك تحافظ على امكانيات جيدة حتى اذا صار اي شيء تقدر تواجهه تعض نفسك عدة جيدة وبالتالي نعم بده تتحمل احيانا انه عندك غيرة - 01:39:31

بس ما تروح معها عندك ضيقة عين لاشيء بس ما تروح معها عندك حب للمال بس ما تروح معه بده تعرف الصفات الموجودة عندك اللي انت بحاجة تحمل وجودها حتى تستطيع انك تتعامل معها او ما تتجاوب معها عالاقل - 01:39:49

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

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

لزوجها من الناحية المادية مما قد يسبب مشاكل لاحقا - 01:40:23

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

01:40:35

رأفت اب متفاني جداً ومحب لوالاده واسرتة. لكنه يحاول بشكل دائم ان يظهر او يظهر من اسرته صفات قد لا تكون فيهم لكنه يحب ان تكون واجهته الاجتماعية مشرقة هل التحمل مفيد؟ نعم - 01:41:02

بده يتحمل انه مش دائم بالضرورة تكون صورتك مشرقة احياناً قد تحدث بعض الامور وانت بحاجة انها تكون فيها نوع من الوضوح حتى تستطيع ان تتعامل معها يتحمل انه بعض الناس - 01:41:17

ممكن يكون مسيء او في امور مسيئة بشكل او باخر موجودة في حياته التحمل لا يعني الاسلام. بذنا ننتبه تحمل معناه اول خطوة اللي هي الصبر على الامور ثم من صبرك على الامر تفك كيف تنتقل للخطوة الجديدة - 01:41:33

لانه صبرك بالبداية وفهمك لما يحصل هو اللي بيساعدك انك تحله هاً هذه التفاصيل ارجوكم في ناس كتبوا بعض الامور صعب اقرأ كل شيء موجود على التشاد لاجل ذلك بطلب منهم انه - 01:41:53

يقصوها ويصيدها لالي لاحقاً. حتى يعني نهتم نجاوبيهم. لانه يعني في اشياء يبدو انها مهمة لبعض الناس وبالتالي المتأزمات الخاصة بالتحمل واللي غريبة عليه كلمة المتأزمات يرجع للقاء الثاني حيفهم ايش قصدنا بالمتأزمات - 01:42:08

تمام انه انت احياناً بتوقف شيء بحياتك. مثلاً بصير عندك حالة مرضية. شخص اصيب بالسرطان تمام؟ وحيتعافي خلال سنة او سنة ونص لكنه هو بالجامعة بحيس انه مش حيلحق بالدنيا - 01:42:26

مش حينجز زي غيره هالمقارنات والاقترانات اللي بتتصير في راس الشخص بتتعبه بتخليه ما يتحمل تمام اه بس دقيقه لانه حيطفي جهازي. انا بعتذر جهاز الموبايل حيطفي حاجة لشاحن دقيقة - 01:42:41

اه انا بعتذر الان يعني هو الجهاز هاد مش اه مهياً صوتي لكن اه يعني افضل عالاقل. تمام آآ وبالتالي هون النقطة الثانية اللي بتيجي التعامل مع الاحباط والسؤم انه احياناً اللي بصير انه الامر - 01:43:21

يطول معك وتحمله يطول معك تمام وبالتالي كيف بده تحمل هذا الملل؟ هذا السم لمتى ولايمتى بده يصل هيك هذا مش سهل او غياب الامل بيفي عنك الامل بتحس انه انت زي اللي - 01:44:06

وقد بحفرة ومش حيططلع منها ما فش حل خلص ما القيمة؟ ما الغاية؟ ما الهدف او وضع الایقاف السالب هدول الناس اللي بقول لك خربانة خربانة خلص ما هي خربانة خربانة. بروح لاسوأ سلوكيات ممكنة - 01:44:26

او ضغط الوقت انه حيضيع الوقت على تمام؟ انه الامر هيك مش حبشي هو قدرك او قدرك هنا وانت قد تكون تعاند قدرك اصلاً وتعاند ما كتبه الله لك لامر يرببي بنفسك شيء - 01:44:41

او الاسى على ما فات. ليت لو لو كان او بتحس انه وهاد اللي صاير عند كثير من الناس بتتوقع انه الحياة مرتبة لازم تكون بشكل معين كيف يعني انه منخلص المدرسة ثم الجامعة ثم بدي اشتغل ثم بدي اتزوج - 01:45:03

فهادا خط واحد اتنين ثلاثة اربعة زي قطاره الله محطات فاذا خرجت عن المحطة لاي سبب امور بتخص اه اهلك. اي امر بتحس انه كل شيء تكرك في حياتك - 01:45:20

وكانه لازم الطبيعي تكون حياتك نفس النسخة عن الجميع لكن هو الطبيعي في الحياة مثلاً من فترة كان في شخص عنده اعاقة بقول لي انا مش عايش حياة طبيعية بقول له انت عايش طبيعة حياتك - 01:45:35

كل واحد فينا عايش طبيعة حياته. ما حدا فينا بقدر يحكي حياة طبيعية هاي مش حياة طبيعية هاي حياة مليئة بالنعيم شو القصد؟ حياتك انك انت درست وكانوا اهلك موجودين والله متعك فيهم. وعشت حياتك للان. وربنا متعك بالصحة. هاي حياة مليئة -

01:45:52

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

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

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

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

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

ضروري تعمله. بتحب تعمله وتعمل خيرا لاخيك. تساعدني فيه لانه هذا بوجهنا. تمام. ما بتحب تعمله برضه جزاكم الله كل خير فالان  
انتهى هذا التدريب فاللي بده ينسحب واللي بده يكتب لنا اي تعليق نحن نجهزه. السلام عليكم ورحمة الله وبركاته - [01:48:08](#)