

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

يوسف مسلم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ومن العيادة مزيد من رسائل من العيادة النفسية. الوحدة الكثير من الناس يعاني او يشكو من

معاناته من الوحدة. ان تكون وحيدا هذا امر لا بد انه تعيشه - [00:00:00](#)

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

[00:00:20](#)

لوحدي. ان تكون وحيدا في مهارة اساسية تخص هذا الكلام. كثير من الناس مشكلته في الحياة انه ما اعرف او ما بيعرف يتصرف.

لما يكون لوحده. لاجل ذلك في حالة وجوده مع نفسه في حالة الوحدة بتنشط - [00:00:40](#)

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

تشاركنا وبزيد - [00:01:20](#)

دافعنا للانشطة لكن لما بنكون لوحدا بتغير هذا الشيء بده يكون الدافع الداخلي قوي كثير حتى تعمل انشطة او تعمل مهمات. شو لازم

تعمل؟ اول شي لازم تعمل لانه هادا مش حكر على مراجعينا هاي مشكلة بتصير معنا كلنا اللي - [00:01:40](#)

عمالنا لما بنكون لوحدا نبلش ما نعرف كيف نستغل وقتنا. بدك تعمل مهارات او اشياء تعملها وتكون مش بالضرورة تكون اشياء

كبيرة اشياء صغيرة بحيث لما تكون لوحداك تتطلع على هذي الليستة الموجودة فرضا - [00:02:00](#)

على موبايلك وتختار او تنتقي منها ايش اللي بدك تعمله. مش ضروري تكون الانشطة انشطة طويلة المدة. ممكن انه في سلسلة معينة
بتابعها فيها خمس دقائق فرضا على اليوتيوب فبتحضر عاليوتيوب. بعدين في اشياء بتحب تكتبها او تلخصها. بس ما تاخذ منك وقت

طويل - [00:02:20](#)

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

[00:02:40](#)

طول الوقت وهم لوحدهم. خلي عندك لست لانشطة صغيرة كثيرة. وتعلم يوم بعد يوم حتلاقي انه لما بتكون لوحداك ما عادت مشكلة.

لانه في كثير من الاشياء اللي تعملها وبتقدر تنتج بشكل جيد حتى لو كنت لوحدا. اذا مهارتنا اليوم لما - [00:03:00](#)

كيف تكون وحيدا. السلام عليكم ورحمة الله وبركاته - [00:03:20](#)