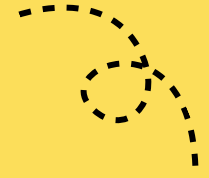




إعداد وإلقاء / أمل بنت محمد الغامدي

حل المشكلات

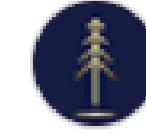




molaritya4.com



<https://molaritya4.com>



حكاية طويلة – صندوق الإلكتروني يضجّ بأشياء التي أحبّ .

البداية أوت 5, 2026

اتخاذ القرارات

محاوّر اليوم :

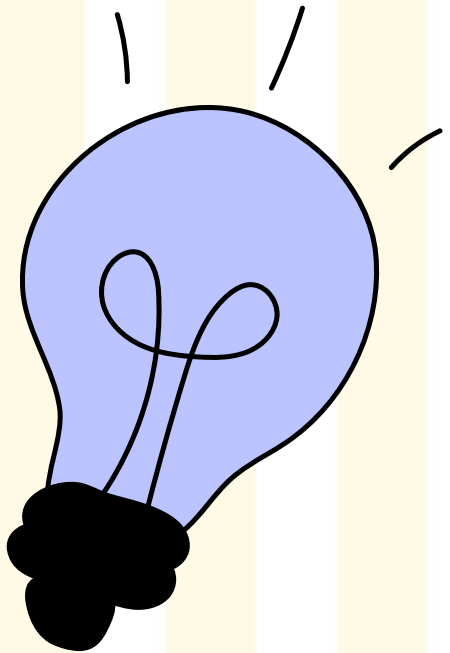
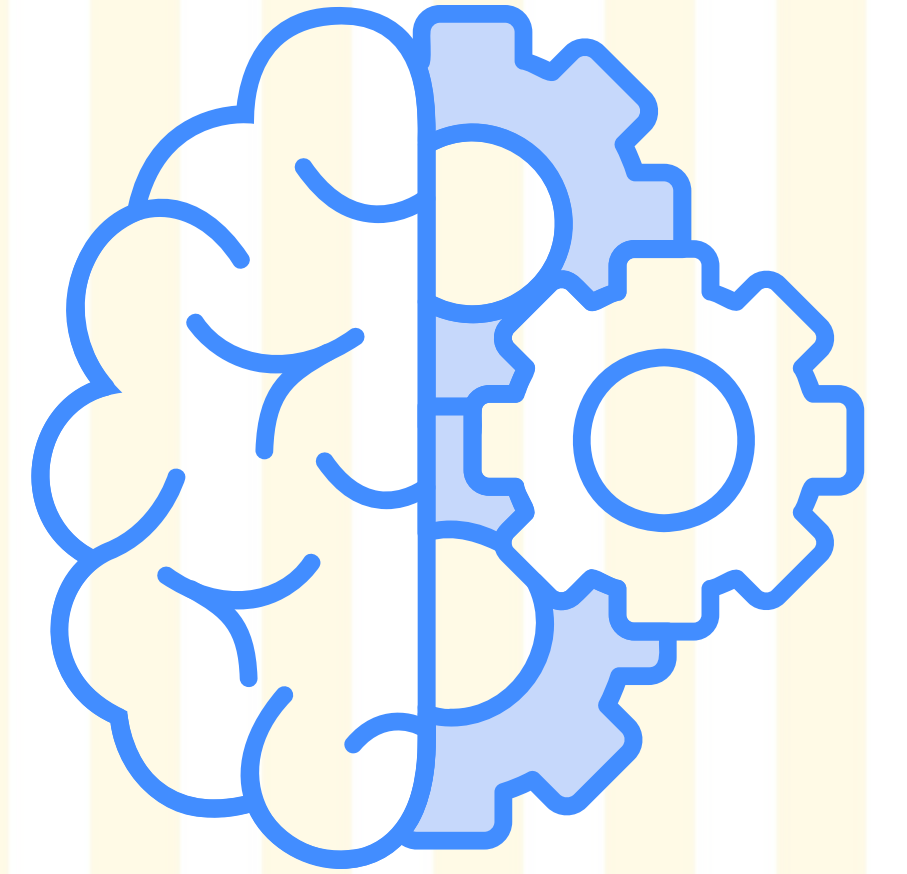
ايش يعني مشكلة

أنواع المشاكل

مهارات لازمة لحل المشاكل

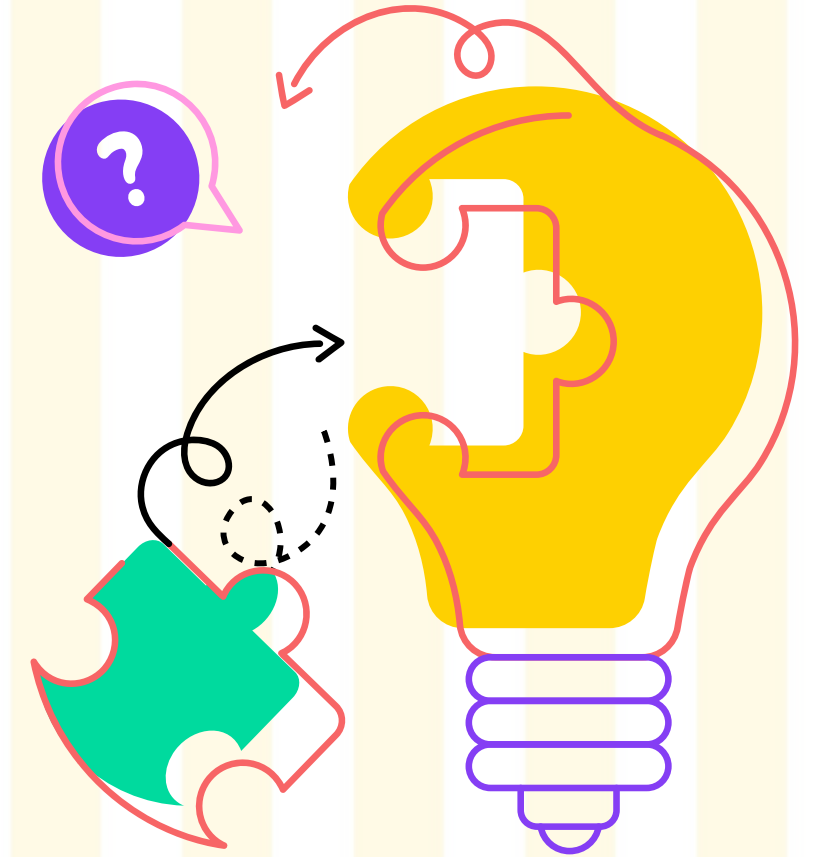
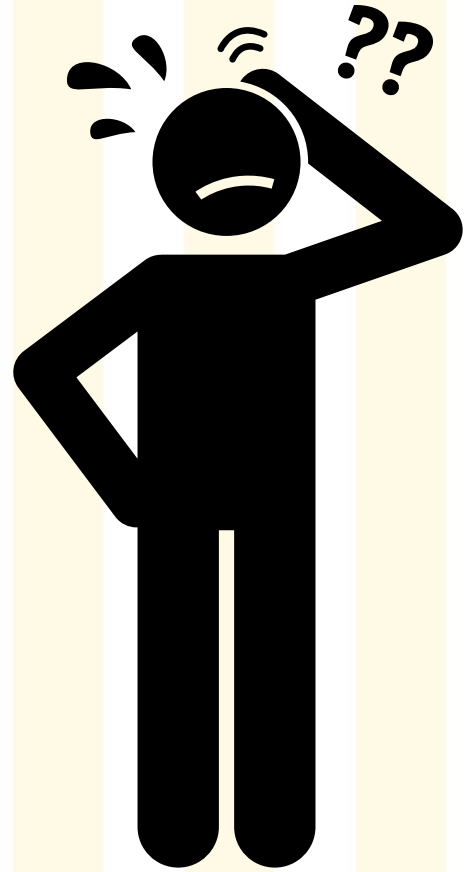
خطوات حل المشاكل

توجيه إيماني



ايش يعني مشكلة

خلل يعيق وصولنا لأهدافنا ويحتاج إلى
معالجة



أنواع المشاكل

نادرة الحدوث

متكررة الحدوث

متفاقمة

متلاشية

ثابتة



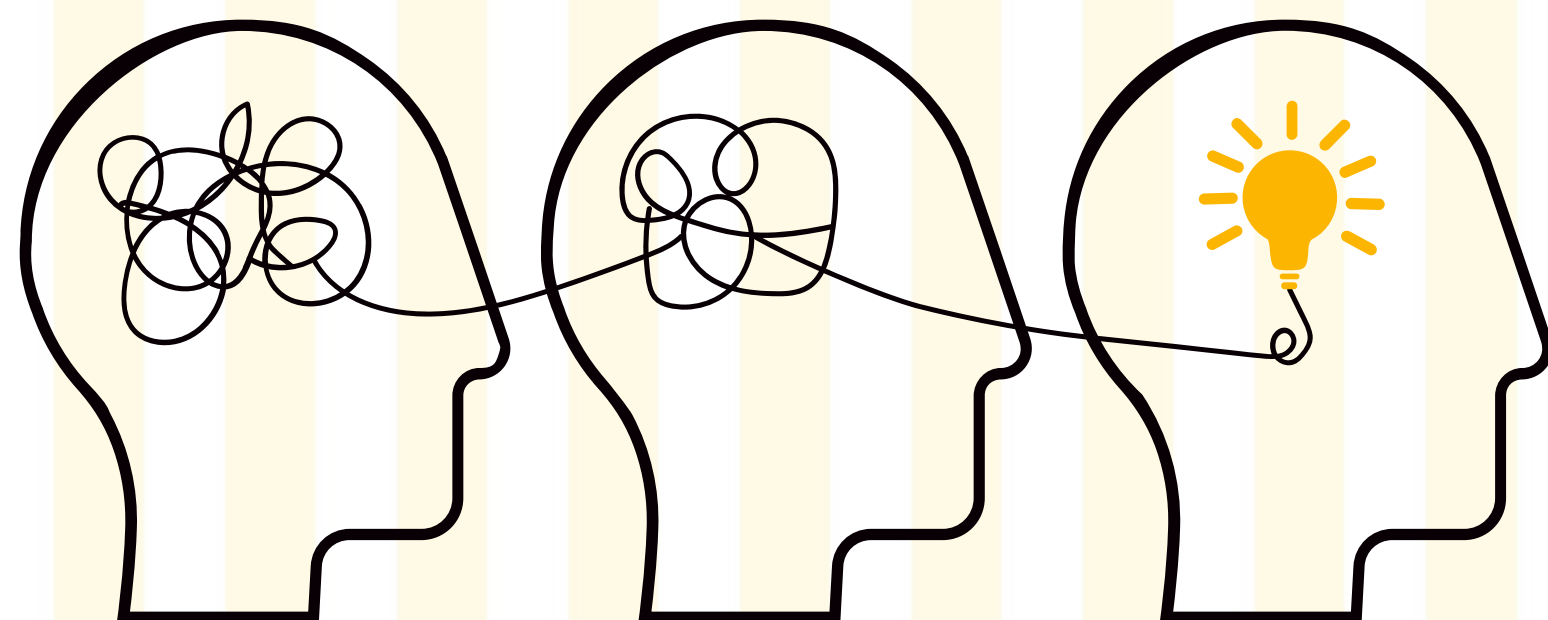
مهارات حل المشاكل

التفكير الإبداعي

معرفة النفس

ضبط الانفعال

الثقة بالذات (لا الغرور)

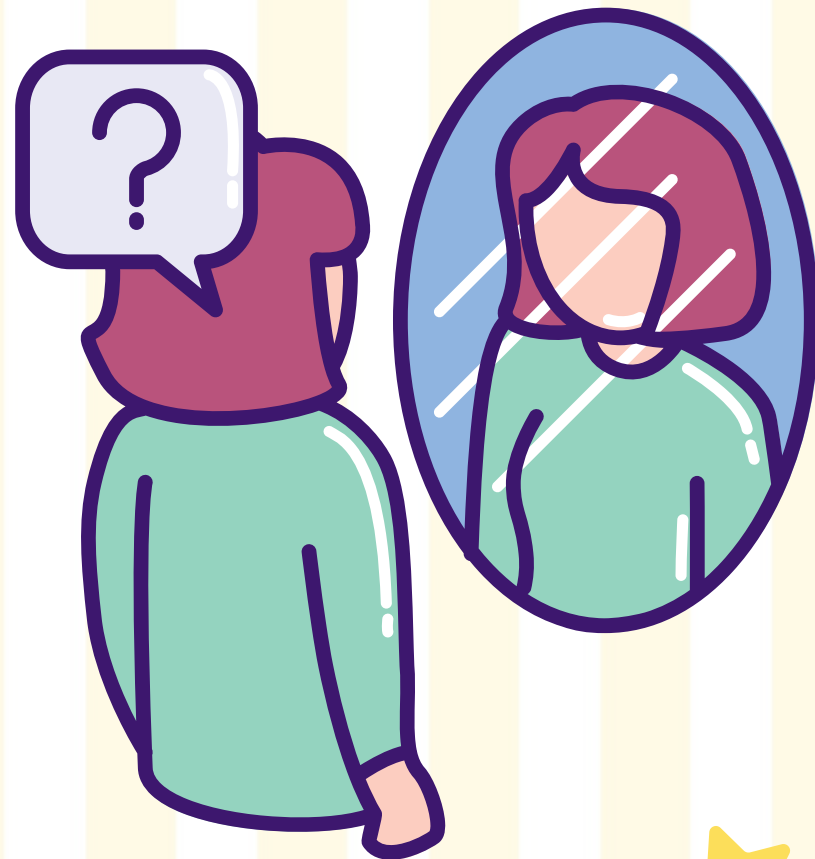


معرفة النفس

تقبلي نفسك

كتابة اليوميات

جربي أشياء جديدة



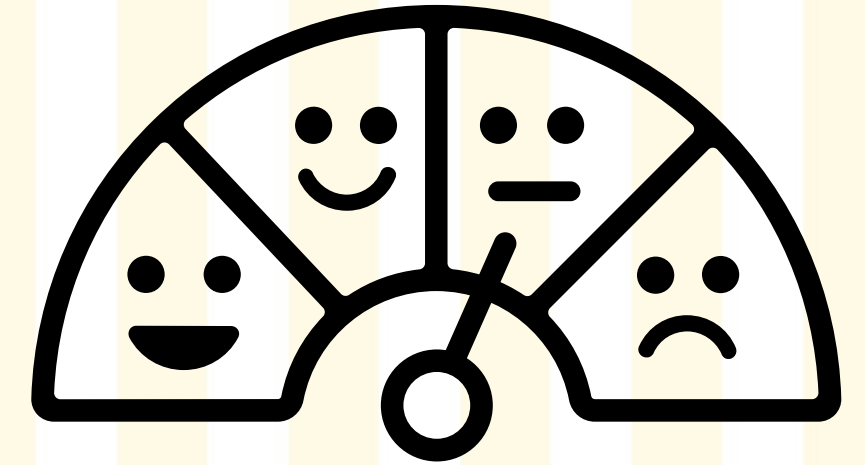
إدارة الانفعال

التفكير الإيجابي

أنت تختار ما ترى، تختار ما
تسمع، وتختار ما تشعر



طرق ضبط الانفعال



التوقف قبل الرد

ركزي على التفكير الإيجابي

عبري عن مشاعرك بطريقة مناسبة

الاهتمام بالنوم والغذاء والرياضة

الثقة بالذات

اعرفي نقاط قوتك

تقبلي الأخطاء

وثقي إنجازاتك



التفكير الإبداعي

النظر للمألوف بطريقة غير مألوفة



عموما هو كان في مجاله مجال التفكير
التفكير

حل المشكلات بطريقة إبداعية | بودكاست بترول



إذاعة مختلف
797k subscribers

Subscribe

8.5k



Share



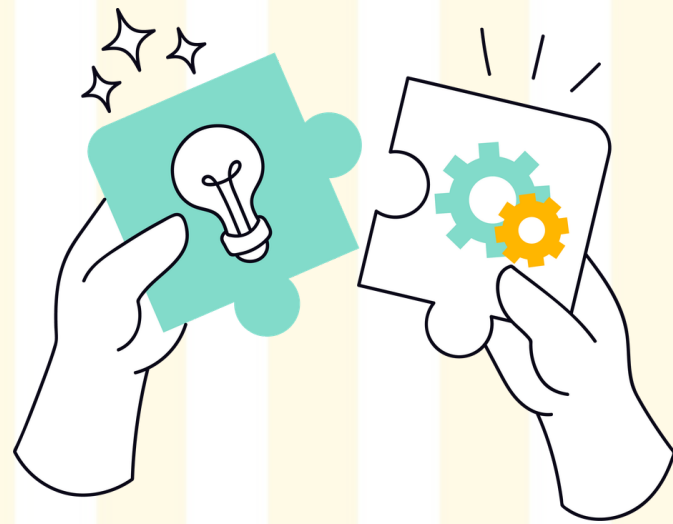
Ask



Save



خطوات حل المشاكل



التقييم

التعديل

تنفيذ الحلول

الإحساس بوجود مشكلة
والرغبة في حلها

حلول واقعية لا
تحتاجين أحد

حلول واقعية
تحتاجين أحد

وضع حلول افتراضية

جمع المعلومات

حلول خيالية

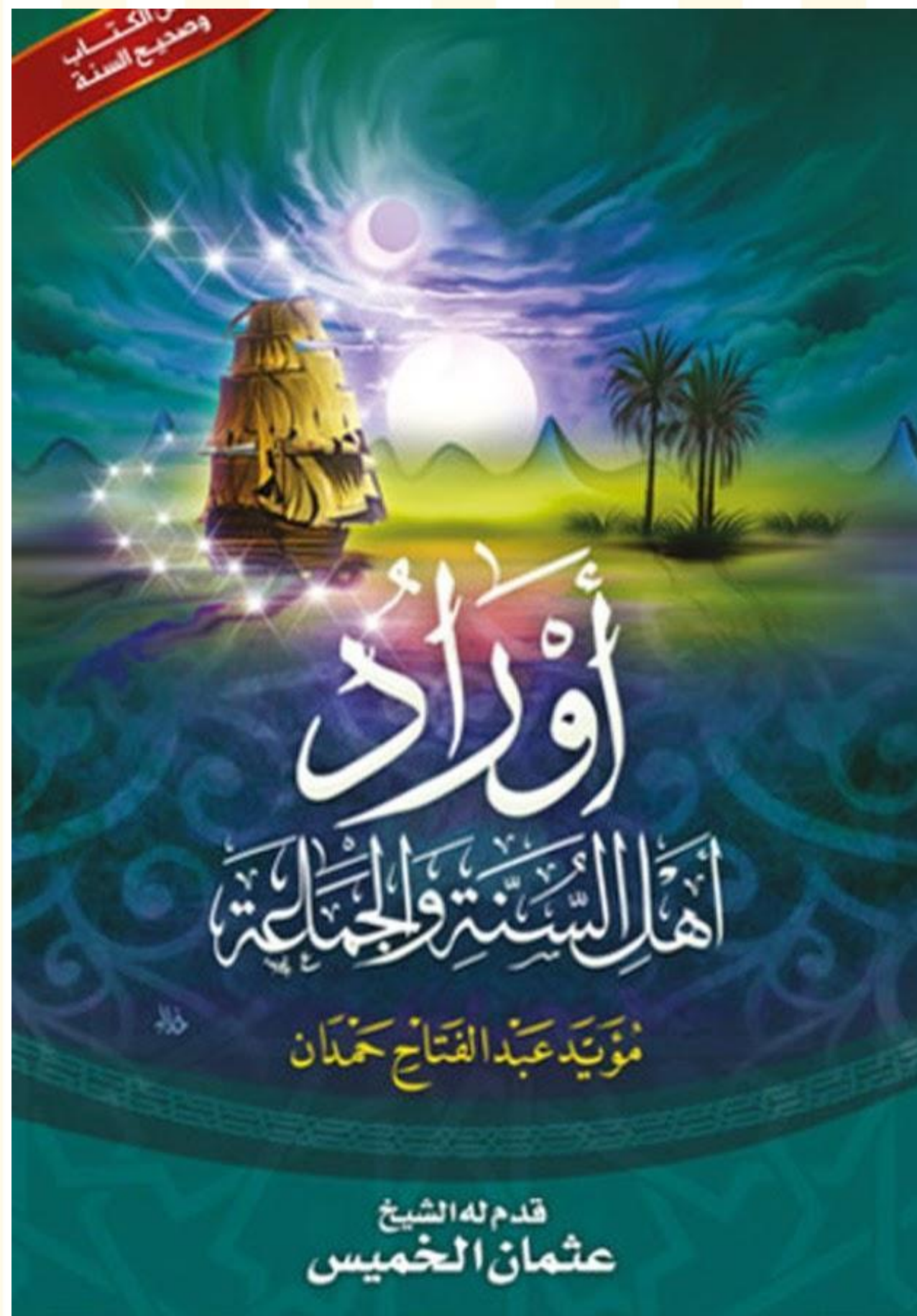
التفاوض

التشخيص



لا تفقدي الأمل بالله
سبحانه





اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ
الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَمِنْ
الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ،
وَالْبُخْلِ، وَمِنْ غَلَبَةِ
الدَّيْنِ، وَقَهْرِ الرِّجَالِ.



وقت المرض

-داؤوا مرضاكم بالصدقة

-التصلع بماء زمزم

-الرقية

-قراءة الفاتحة على موضع الألم 7 مرات

-ربي إني مسني الضر وأنت أرحم الراحمين



عند انغلاق الأمور

- لا حول ولا قوة إلا بالله
- الله الله ربي لا أشركُ به شيئاً
- لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين
- تفريج كربة من كرب الآخريين

عند ضيق الرزق

-أستغفر الله العظيم وأتوب إليه
-اللهم اكفني بحلالك عن حرامك و أغني بفصلك عمّن سواك
- اللهم مالك الملك، تؤتي الملك من تشاء، وتنزع الملك ممن تشاء،
وتعز من تشاء، وتذل من تشاء، بيدك الخير، إنك على كل شيء
قدير، رحمن الدنيا والآخرة، ورحيمهما، تعطيهما من تشاء، وتمنع
منهما من تشاء، ارحمني رحمة تغنيني بها عن رحمة من سواك.



عند الحزن

اللهم! إليك أشكو ضعف قوتي، وقلة حيلتي، وهو اني على الناس،
يا أرحم الراحمين! أنت رب المستضعفين، وأنت ربي، إلى من
تكلني، إلى بعيد يتجهمني؟ أو إلى عدو ملكته أمري، إن لم يكن
بك غضب عليّ فلا أبالي. غير أن عافيتك هي أوسع لي، أعوذ بنور
وجهك الذي أشرقت له الظلمات، وصلح عليه أمر الدنيا والآخرة،
أن يحل عليّ غضبك، أو أن ينزل بي سخطك، لك العتبى حتى
ترضى، ولا حول ولا قوة إلا بك.





-قيام الليل
-قراءة القرآن
-الصلاة
-الدعاء





كل شيء يبدأ صغيراً
ثم يكبر، إلا المشكلة
فإنها تبدأ كبيرة ثم
تصغر

شكرًا لحسن الاستماع

أمل بنت محمد الغامدي

