



التعامل مع الضغوط



التعامل مع الضغوط



تأليف
الشيخ عبد القادر أبو طالب

هدية المؤلف والمشتري على مواقع التواصل الاجتماعي
بسم الله الرحمن الرحيم



التعامل مع الضغوط



التعامل مع الضغوط

هدية المؤلف والمترجم على مواقع الأيمان لوفى الأمان الشيخ عبد القادر أبو طالب
}

{

{

(()

هدية المؤلف والمترجم على مواقع الأيمان لوفى الأمان الشيخ عبد القادر أبو طالب
}



التعامل مع الضغوط



التعامل مع الضغوط

هدية المؤلف والمترجم على مواقع الإيمان لوفى الامان الشيخ عبد القادر ابو طالب
()

هدية المؤلف والمترجم على مواقع الإيمان لوفى الامان الشيخ عبد القادر ابو طالب



التعامل مع الضغوط



التعامل مع الضغوط

{ }

{

هدية المؤلف والمترجم على مواقع الأيمان لوفى الأمان الشيخ عبد القادر أبو طالب
{ ()

- .
- .
- .
- .
- .
- .

هدية المؤلف والمترجم على مواقع الأيمان لوفى الأمان الشيخ عبد القادر أبو طالب
()

}

{

- .
- .
- .
- .



التعامل مع الضغوط



التعامل مع الضغوط

التعامل معنا بالصبر
العفو والصفح وعدم التشفّي للنفس

العلاج هنا

هدية المؤلف والمترجم على مواقع الأيمان لوفى الأمان الشيخ عبد القادر أبو طالب
(

}
{ ()
هدية المؤلف والمترجم على مواقع الأيمان لوفى الأمان الشيخ عبد القادر أبو طالب



التعامل مع الضغوط



التعامل مع الضغوط

)

هدية المؤلف والمترجم على مواقع الإيمان لوفى الامان الشيخ عبد القادر ابو طالب
بجاء

هدية المؤلف والمترجم على مواقع الإيمان لوفى الامان الشيخ عبد القادر ابو طالب
{



التعامل مع الضغوط



التعامل مع الضغوط

هدية المؤلف والمترجم على موقع الإيمان لرفع الأمان الشيخ عبد القادر أبو طالب

التعامل مع هذا النوع
بالاستسلام وتفويض الأمر لله والرضا بقضائه وقدره
انتظار الفرج من عند الله

هدية المؤلف والمترجم على موقع الإيمان لرفع الأمان الشيخ عبد القادر أبو طالب



التعامل مع الضغوط



التعامل مع الضغوط

هدية المؤلف والمترجم على موقع الإيمان لوفى الامان الشيخ عبد القادر ابو طالب
هذا النوع التعامل معه
بالصبر على المعاناة
وانتظار الفرج من عند الله

}

هدية المؤلف والمترجم على موقع الإيمان لوفى الامان الشيخ عبد القادر ابو طالب
التعامل هنا



التعامل مع الضغوط

11

هدية المؤلف والمترجم على مواقع الإيمان لوفى الامان الشيخ عبد القادر ابو طالب



التعامل مع الضغوط

(هدية المؤلف والمترجم على مواقع الإيمان لوفى الامان الشيخ عبد القادر ابو طالب)
وهذا النوع من الضغوط التعامل معه على نوعين
العلاج ويكون بالقراءة