

الخوف المرضي هو سبب الوسواس القهري | لقاء مع الدكتورة

إيناس فوزي

محمد شاهين التابع

بسم الله الرحمن الرحيم السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. معكم محمد شاني التعب من قناة الدعوة الاسلامية على اليوتيوب. ومرة اخرى معنا ضيفة فاضلة الدكتورة ايناس فوزي. ربنا يحفظها ويبارك فيها. اتكلمنا المرة اللي فاتت عن الوسواس القهري وانواعه وكيفية التعامل معه وطرق علاجه. واتكلمنا عن ان الخوف هو - 00:00:00

الاب الشرعي للوسواس القهري وان الوسواس القهري عرض وليس مرض وان المرض الحقيقي متعلق بالخوف وآآ الوسواس القهري ده كأنه بيظهر آآ نتاج الخوف معين. لذلك احنا فضلنا المرة دي ان احنا نتكلم عن موضوع الخوف ده نوع من انواع التفصيل والتتوسيع - 00:00:25

وممكن بعد كده بازن الله عز وجل نبقى نتطرق مرة اخرى لتفاصيل اكتر عن عن الوسواس القهري. في حلقات قادمة بازن الله. بداية برب بحضرتك وانا شاكر جدا لحضرتك قررت ان احنا نصور مزيد من الحلقات في الموضوع ننفع به الناس. ان في تعليلات كثيرة جدا نسمع - 00:00:48

محتاجة يعني نتكلم في الموضوع ده ونشوف طرق علاجه ونناقشه باكتر تفصيل. اهلا بحضرتك يا استاذ محمد. بسم الله الرحمن الرحيم والصلوة والسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم. آآ فعلنا انا جات لي اسئلة كتير جدا من خلال قناة حضرتك بعد الحلقة يعني ده بخلاف طبعا الناس اللي انا - 00:01:08

عمل معهم يعني. وفعلا اه زي ما حضرتك اشرت ان الخوف هو الاب الشرعي للوسواس. وكتير من كلامنا على الخوف. هيتطرق ضمنيا للوسواس. نبدأ الاول بسؤال ما هو تعريف الخوف - 00:01:28

تمام. آآ الخوف هو عبارة عن شعور طبيعي غرائزى الله سبحانه وتعالى خلقه يرد في نفس الانسان عند الشعور بالخطر او التهديد يعني الخوف هو شعور؟ اه هو شعور. ولا الخوف تفكير؟ لا الخوف شعور. طيب هل هو شعور غرائزى؟ يعني الله غرزه في الانسان؟ نعم. طيب ايه - 00:01:42

اصلا ان انا احس به عند الشعور بالخطر او التهديد ينشأ الخوف. ممتاز جدا. الخوف كانه له انواع كثيرة جدا مختلفة نتكلم عن بعض انواع الخوف ما اظني ان احنا نقدر يعني نتطرق لكل انواع الخوف لكن نبدأ اولا الخوف العادي الطبيعي ما هو - 00:02:02

الخوف العادي. الخوف العادي اللي هو يعني يعني اللي هو آآ التوزيف الطبيعي لشعور الخوف عند التعرض لخطر. اشعر بهذا الشعور وما فيش انسان فينا الا بيكون جرب شعور الخوف ده - 00:02:22

اكيد انه خبر مسلا صادم بشكل مفاجئ آآ ممكن مسلا يكون بيعبر الطريق فعربة مسرعة جاية. آآ ممكن ابنه بيعمل عملية يعني شعور الخوف ده الله سبحانه وتعالى الا اوجدوا في نفوسنا من اجل الانتباه فالخوف العادي هو الخوف في المواقف التي يتافق تسعين في المية من الناس على انهم ييخافوا فيها. يعني ايه - 00:02:35

في عادية الاشياء وبديهية الاشياء. ايه مقاييسها؟ ان يشعر بها تسعين في المية من الناس. يعني تسعة من كل عشرة او تسعين من كل مية يتفقوا ان الموقف ده موقف خوف بالنسبة لهم. وهنا نقول اه ان دي حاجة تخوف. طب الخوف العادي زي ايه؟ الخوف من النار مسلا؟ الخوف من الاسد الخوف من الحيوانات - 00:02:55

مفترسة الخوف مسلا من الحروب الخوف من الا صوات العالية جدا فالخوف من هذه الاشياء نستطيع القول بأنه خوف بدبيهي او طببي. لكن لما يجي لي حد مسلا هو بالذات بي خوف خوف بي خاف خوف رهيب من كلب مسلا. لا استطيع ان انا اقول ان ده خوف عادي. ده خوف خاص - 00:03:15

بالشخص ده اما حد بي خاف جدا يفقد امه بالرغم من ان امه صحتها طيبة وما فيش اي حاجة وبتاع طول الليل والنهار بي فكر بالطريقة دي. هنا ما اقدر اقول ان ده خوف عادي اما واحد - 00:03:35

طول الوقت ابني لو اتأخر سانيا او ضربات قلبه سريعة بيتصل بيعمل هيتجنن كذا ما اقدر اقول ان ده خوف عادي. آآ بذلك في حالة امن مسلا وانت طول الوقت - 00:03:46

خايف ان تقوم حرب بلا داعي كده ما اقدر اقول ان ده خوف عادي فالخوف العادي هو اللي بيتفق تسعي في المية من الناس عليه ان ده خوف. ان في الموقف ده هي خافوا.انا بيعجبني جدا موضوع المقياس والمعيار ده فكرة ان - 00:03:56

ان احنا نقدر نقيس هل ده خوف عادي ولا لا؟ هم. بحيس ان اه لو احنا عرضنا الموقف ده على عشر اشخاص على الاقل تسعة منهم هيتفقوا ان فعلا هي خاف الموقف ده بقى ده خوف عادي. تمام. لان فيه يعني بعض الناس - 00:04:10

اعتقد يعني بعكس الخوف المرضي في ناس اصلا ما بتخافش يعني بيبقى عندهم فكرة انه انا عايز حاجة تخوفني انا عايز حاجة تحسيني بالاثارة ده بيبقى ممكن اقول لحضرتك تعليق على الناس اللي ما بتخافش ده بس لو تذكرنا ان شاء الله نقوله بعد اللقاء يعني. بقى في المقابل - 00:04:27

للخوف العادي فيه بقى الخوف المرضي. ايه الخوف المرضي؟ اه الخوف المرضي بقى ان يكسر الخوف الحدود ويتعدي الموقف ويصبح شعورا ملازما اما بشكل كلي او بشكل متقطع يعني ايه؟ يعني انا طول الوقت الخوف في الباك جراوند بتعاتي على طول في الخلفية - 00:04:47

هي بتعاتي خايف دلوقتي اوكي انا بمارس شيء بس خايف بشوف شغلي خايف راكب مواصلات بس خايف. خايف بلا سبب واضح مباشر لهذا الخوف حتى تلاقي مريض الخوف يقول لك ايه - 00:05:07

انا خايف من غير سبب. بيبدو له كذا. هو طبعا فيه سبب بس هو خلاص مش قادر يصل له او يرى ان الاسباب اللي سبب الخوف مش كافية. السبب العميق مش قادر - 00:05:20

يحط ايده عليه. فالخوف اصبح الشعور الملازم يا استاذ محمد بشكل كلي اللي هو ان الخوف مزمن خلاص موجود معه على طول او على هيئة اتاكس يعني اللي هي البانيك اتاكس انه بيعجي مكسف في لحظات سبب يغيب ويتوارى سبب يعود - 00:05:30

هنا بقول ان الخوف كسر الحدود ما بقاش في المواقف اللي بتستلزم الخوف يعني ما بقاش لما اشوف اسد لما اسمع صوت عالي لما يحصل زرف طارى لا الخوف بقى - 00:05:45

معي على طول بلا موقف مباشر مسبب له. بقى الشخص المريض بالخوف المرضي ده شخص احساس او شعور الخوف بيكون مصاحب له في كل وقت تقريبا يعني سواء بشكل دائم او متقطع الاسباب بالنسبة له غير ظاهرة او على الاقل الشخص عادي لما بي بنظر لهذا الانسان مش شايف سبب واضح لهذا الخوف اللي هو بيشعر به. تمام بس وانا لي تعليق هو الشخص المريض آآ مش شرط يكون خايف بشكل دائم هو الخوف زي اي مرض درجات. يعني مسلا مريض الصداع النصفي ممكن النوبة تاخد معه اليوم كله. ممكن تاخد ساعة مسلا في مريض الخوف زي اي - 00:06:15

تزيد مستوى تحكم المرض فيه بيتفاوت من شخص للثاني. ففي ناس انا اتعاملت معهم الخوف اربعة وعشرين ساعة ما بيروحش اصلا. يعني آآ سمعت منهم هذا الكلام وفي ناس لا الخوف بيترك في ساعة مسلا من اليوم وبعد كده بيروح. وعلى فكرة عند بحس الاسباب بتتجد حاجات يعني اقول ايه مبكية. فالخوف زي اي مرض - 00:06:35

درجات احيانا يتسلط على الانسان طول اليوم واحيانا ياخد مسلا ساعة ياخد دقائق حسب لكنه لا يفارقك. هو الشيء موجود في الخلفية بتعاتك. طيب لو عاززين نسلط الضوء اكتر على موضوع الخوف المرضي. ما هي اعراض الخوف المرضي؟ آآ اعراض الخوف

آآ والاول احنا عايزين يعني نكلم الانسان العادي خالص اللي هو - 00:06:55

هو ممكن يكون مش متتصور ازاي الخوف ممكن يكون مرض؟ فنقول له ان اللحظات اللي انت خفت فيها دي دي حياة انسان تاني.
اللحظات اللي عدت عليك انت دي كانها - 00:07:15

لحظات اما سمعت خبر وفاة بابا بشكل صادم في حادسة او مسلا آآ حد خضك فجأة او ايا كان الشيء اللي في حياتك لحظات او دقائق او ساعات هو حياة انسان اخر. عبارة عن تغيير كيميائي في الانسان - 00:07:25

كان بيستلزم ضربات قلب سريعة. بيستلزم ركفة رعشة آآ اضطراب جامد جدا في اداء الانسان. ممكن يحس التعرق الشديد او او بالبرودة الشديدة يعني احيانا مريض الخوف يشعر ان اطرافه متلجة في عز الحر - 00:07:40

وايضا آآ مع ده صداع متقطع زغالة في النزف هو اصلا كده كده في تغيير كيميائي بيحصل فيبترتب عليه حدوس الحاجات دي بس ابرز ما يمكن ان يقال ضربات القلب السريعة التلعسم الرعشة التعرق احيانا وجع البطن احيانا القيء ربنا يكرمك من الغسيان - 00:07:59

يعني يا مجموعة كده من الاعراض الجسدية وابرزها ضربات القلب السريعة المتلاحدة والشعور بالخطر. حضرتك قلت ان ده حياة انسان اخر كان حضرتك تقصدي ان بالنسبة للخوف الطبيعي الشيء اللي بيمر عليه في دقائق معدودة. نعم. المصاب بالخوف المرضي بيعيش - 00:08:17

في الحالة دي آآ حياته. حياته كلها حياته بتبقى صعبة جدا جدا يعني. آآ هو آآ احيانا الانسان اللي نفسيته بتقبل حاجة بنسمتها التقمص العاطفي بيمر بالخوف اكتر من غيره. ازاي؟ لما بيعايش موقف يا استاذ محمد بيعتبر نفسه هو الشخص اللي كان في الموقف. يعني ايه؟ يعني مسلا - 00:08:37

آآ رأيت طفلا الطفل ده كان ربنا يكرمك يا رب بيشهد الدبح العجل بتاع الاضحية. فالعجل يعني آآ يعني بدا عليه شيء من الالم او حاجة هو الطفل تصور كده كان عنده حداشر سنة فتوحد نفسيا واعتقد ان هو العجل. واصبح من بعدها يصدر صوته حتى يثبت انه على قيد الحياة. يعني ايه - 00:08:57

الكلام ده الطفل اعتقاد نفسيا ان هو العجل. ليه؟ قدر الله. عاش صدمته يعني. عاش صدمته. فاصبح يصدر صوتا عاليا لاثبات انه على قيد الحياة من غير ما حد يطلب منه. فهنا شخص ان عنده وسوس قهري يعني آآ عندما حكت لي والدته وكده شخص ان عنده وسوس قهري. فهو مش حكاية وسوس قهري قد - 00:09:17

هو اعتقاد نفسيا انه مات. فدي يا جماعة بتبقى حاجة من حالات التقمص. المريض فيها بيعيش احساس. حد مش هو. بيعيش احساس حتى حد تاني فمريض الخوف شف انت برضو الموقف هو بالضبط. مريض الخوف شف انت عايش احساس مين؟ انت ممكن على فكرة تكون متوحد نفسيا مع صاحبك اللي مات - 00:09:37

مراته متوحد نفسيا مع صاحبك اللي فقد ابنته. متوحد نفسيا مع تيتيه لما كان بيجي لها غيبة السكر. ما تسخروش من كلامي ده ده الواقع. ان مريض الخوف ساعات كتير بيتوحد نفسيا - 00:09:57

ما عن حد مش هو ولا عايش ظروفه وده يمكن بشوفه في احداث غزة وكده تلاقي بعض الامهات قاعدة بتتابع تتوحد نفسيا مع ام ده يختلف عن التعاطف يا جماعة. التعاطف والاحساس بالآخر غير اني اعيش بداهه - 00:10:08

انا بحس معلش سامحوني ان انا اعيش بدل حد. اصايني ما بتتألم نفسى انا شايفه بقى ان ده اعتراض على القدر. ليه؟ لأن انا مش مكانه فعلا فاهمين قصدي؟ يعني ان انا اكون مكانك انا مش مكانك. انا ممكن اتعاطف معك تعاطف اه جيد وايجابي واساعدك وامدك بكل شيء وادعو لك وكذا - 00:10:21

اكون بدالك انا ما انا مش بدالك. فعليا الله ابتلاني في حته تانية غير حته. ببقى ليه اجي اعيش معاناتك؟ فده ساعات يا جماعة بيسكب حالات من الخوف رهيبة انك تعيش احساس حد تاني انت والله ما الحد الثاني. ولو انت في مكانه يمكن ربنا كان قواك.
لدرجة ان بعض الناس تنهار اكتر من المبتلى. يا جماعة رفقا - 00:10:41

انفسكم الله سبحانه وتعالى يبتلي كيما اراد. انت مش هتعترض عليه وتروح بتتل بدل فلان. تيجي لك سرطان بداره. تنهار بداره.
مش معنى كده انك مش متعاطف. انت تعاطف بس لا تودي بنفسك الى التهلكة من انك تحول التعاطف لتقىص. موضوع ضربات القلب السريع الشديد بالخوف - 00:11:01

الخوف والتعرق ده ممكن يؤدى الى آآ نوبات الهلع وايه يعني ايه نوبات الهلع؟ هو مش بيأدي لنوبات الهلع هو ده نوبات الهلع نفسها يعني ده الكينونة بتاعة نوبات الهلع. مش بيأدي اليها. يعني مش هو بيحصل فبتحصل نوبات الهلع لأن ده هو نوبات الهلع فيها الشعور ده - 00:11:22

اللي هو ضربات القلب السريعة التعرق الشديد وطبعا احيانا الانسان يكون في حالة احراج شديدة مش عايز الناس تبص عليه فيتواري يعني بعض الناس اللي بيتوافقوا معه لما يحكوا لي ما تيجي لهم نوبة الهلع في الشغل وهم قاعدين يستخروا ويطلعوا على السطح يدخلوا الاساسير يخربوا نفسم في اي مكان كي لا يراهم مخرج يعني. وضع - 00:11:42

مخرج ومخزي بالنسبة له. فنوبة الهلع هي ترکز الخوف المرضي في بعض الدقائق اللي هي ممكن توصل لربع ساعة نص ساعة تلت ساعة. من الحاجات الحاجات اللي احزنتني جدا يا استاز محمد كان في احد الناس المشاهير بتوع السوشيال ميديا يعني كان كاتب هو يا عيني مش فاهم ان دي بانك اصلا. كاتب ان هو كان سايق العربية وفجأة - 00:12:02

ده حصل له ضربات قلب سريعة ووصف بانك كاملة يعني. وتحرك وكذا. فركن العربية وقعد في الحالة دي. فيقول للمتابعين هو حد فيكم جرى له كده واه على كمية التعليقات كمية بشر كاتبة - 00:12:22

قد ايه بيعانوا من نوبات الهلع بعضهم عارف اسمها وبعضهم مش عارف اسمها ساعتها حسيت بقد ايه احنا عندنا ضعف في السقاقة النفسية. مم. قد ايه احنا مش فاهمين ان اللي بنمر بيه ده - 00:12:35

يكون في اللغة يعني مرض وله علاج فنوبات الهلع هي ترکز مشاعر الخوف بشكل مرضي جدا في وقت معين وتعاودني. وده مريض نوبات الهلع لكن في مريض تاني مريض الخوف المزمن اللي هو ايه - 00:12:45

ايه ما بيروحش اصلا مش نوبات ده بيعتبر مريض نوبات الهلع بيهزر يعني. بيعتبر مريض نوبات الهلع ده انت يعني بتيجي لك نص ساعة ولا حاجة احمد ربنا. انا بالنسبة لي طول اليوم. ففي - 00:12:58

ده وفي ده. هم. والنوبة دي يعني وبالمسال اللي حضرتك ضربتيه ما فيش سبب واضح ليه هو حصل له كده عادي جدا. نعم. ولا فيه موقف حصل له هو لما الحالة بتتفاقم يا استاز محمد يعني تصبح حالة او حالة مزمنة من الاصابة بنوبات الهلع هو يعني ايه كرانيك؟ او يعني ايه مزمن؟ اي حاجة - 00:13:08

الحياة بتبدأ يعني حادة يعني جالي مغص حاد. فرحت كشفت مرة في مرة في مرة ينكر المغص اصبح او مزمن زي الام مسلا القولون العصبي اول مرة جالك القولون. الم مغص بتتقطع جريت على الدكتور كتب لك مش عارفة اسمه دايجستين وكتب لك ما اعرفش ايه فخلاص تمام اه هو رب رجعت تاني وتألت ورائع - 00:13:28

اصبحت مريض مزمن خلاص وبعد ما بتبقى نوبات الهلع مزمنة ما بيبقاش عارف فعلا هي بتيجي ليه؟ بيبقى السبب العميق اتخزن في العقل الباطن واصبح يعني من التبعات ما عدا يدرك السبب الاساسي هو نفسه مش جوة ادراكه. فهذا الشخص اللي اشرت اليه واللي فعلوا البوست بتاعه اثر في وحسيني قد ايه احنا جهاءنا - 00:13:48

نفسيا بصفة عامة بدون ان اقصد الاياء طبعا. فاه لا سيء عادي ماشي في حياته عادي. وفجأة تسلطت عليه مشاعر الخوف ر肯 العربية اترعب. بدأ يمر بهزه الاعراض ثم بدأ يسأل المتابعين وكتير منهم اجمع ان دي حاجة بتحصل له. ففي ناس ما بتكونش عارفة فعلها ده ليه. الا لما تستعين بالله وتبدأ تتعالج نفسيا او تفهم. او تقرأ - 00:14:08

ساعتها تقول يا خبر ان انا الخوف بدأ معي من التوقيت الفلايني. ساعتها تبدأ تربطه بقى بالسبب العميق بتاعه. هل فيه انواع اخرى من الخوف ممكن تكون مشهورة مسلط عليها - 00:14:28

بعد الضوء. آه هو فيه انواع طبعا مشهورة بس هو العريض الخوف المرضي ده العريض او عنوان عريض. بتخش جواه بقى كتير جدا

من المخاوف العامة والمخاوف النوعية آآ طبعا من الضروري بس يا استاذ محمد اشير لنقطة انه بين الصعوبة جدا في الامراض النفسية - 00:14:38

كباحسن يعني في هزا المجال من سنوات بقول ان مستحيل فصل الامور بسكتينة في في الامور النفسية بمعنى لا استطيع القول انك خللت بين المخاوف النوعية والوسواس القهري. تمام. المخاوف والوسواس وجهاً لعملة واحدة - 00:14:57
يعني ممكن جدا يكون عندي دواء ماشيين ما فيش اصلا اي تعارض بين الاصابة به وده. فلو جينا نحط تحت بتاع المخوف العام ده نوع من المخاوف هي عاملة - 00:15:15

ازاي في حاجات كتيرة في مسلا خوف فقد. ده عنوان كبير جدا. فيه خوف الاماكن المغلقة. فيه خوف الاماكن المرتفعة. فيه خوف اوفر آآ الانفصال فيه خوف. الفشل ده من المخاوف الرهيبة جدا المشهورة جدا. فيه الخوف المشهور باسم الرهاب الاجتماعي - 00:15:25

وقد يعني ناقشت بعض الناس المصايبين بحالات من الرهاب الاجتماعي تصل لاعتزال الاب والام ما يعرفوش يقولوا لهم صباح الخير. يعني في احدي حالات الرهاب الاجتماعي كانت الطفلة بتعجز انها تقول لباباها ازيك يا بابا بتخاف منه كبابا كده - 00:15:46
لا تزيد التعامل معها اصلا. الخوف انواع ودي بعض انواعه ولكن طبعا هو ما لوش بحر. هو كتير جدا جدا يعني صعب جدا حصرها يعني فكرة ان العالم المشاكل النفسية او التعب النفسي او المرض النفسي آآ عالم متشارب آآ جدا لازم يعني الناس آآ تفهم ده وتدرك ده - 00:16:01

مفتوض ان متخصصين يكونوا فاهمين ده اكتر من العامة. يعني يفهموا ان ممكن تكون فيه بعض التصورات هنا او هنا صحيح. حضرتك قلت ان انواع الخوف اه عامة ونوعية يعني ايه ايه المقصود نوعية؟ تمام نوعية يعني من حاجة محددة. مم. يعني من شيء يعنيه - 00:16:24

آآ من من حاجة الخوف من المرض مسلا. انت خايف من الامراض. بالضبط. الخوف من الرهاب اللي كلها مخاوف نوعية. بالضبط كده. ولكن هناك تخوف عام احيانا وده برضو تداخل في المسميات برضو اسمه الخوف العام احيانا بيبقى اسمه اضطراب القلق المعمم. اسمه كده. طب هو قلق ولا - 00:16:50

خوف هو بيخلطه ده بده بيسموه التراب القلق المعمم. واحد خايف من كل حاجة في الدنيا. خلاص تحول لشخص عنده حالة انزعاج من الدنيا واللي فيها. فده نوع معمم من المخاوف - 00:17:10

ولكن في مخاوف نوعية يعني يعني ايه نوعية؟ يعني انت حضرتك مسلا ايه طول ما انت ما عندكش اعراض في جسدك تشعر عادي انت شخص عادي. فجأة جالك صداع. بيبقى جا لي سرطان - 00:17:22

تجري اشعة وتحاليل وكذا وبتاع بنت اطمئنان ومش سرطان. فجأة معدتك توجعك. قرحة معدة تجري تكشف يقولوا لك روح يا عم ما عندكش حاجة تبدأ تهدا شوية. شوية رجلك توجعك روماتيزم - 00:17:32

يعني ده كده خوف نوعي. انا خايف من حاجة بعينها. نوع معين من المخاوف. وفيه خوف معمم. انا خايف من كل حاجة واي حاجة وده طبعا حياته بتبقى صعبة زي اللي موجود في بحر هائج كده. فربنا يشفيه يا رب - 00:17:42

الشخص مسلا اللي بيرفض تماما ركوب الاسانسير. وخايف منه. ده يعتبر عنده المشكلة دي. مسلا لا يفضل الركوب الاسانسير لكن يعني لو ركب لأن عادي. هو فيه الانسان احيانا بيبقى الخوف واصل به لدرجة انه لو - 00:17:57

الاسانسير يجي له بانك. اه انت كانك حطيته في موقف هو يزن ان هيموت فيه. هم. او حاجة زي كده عمره ما هي عمل الفعل ده بارادته طبعا لا لا ما يعملوش ابدا بارادته - 00:18:17

او لو عمله يجي له برضو لانه ساعات بيبقى مش عاوز بيان مجتمعا انه خايف. فبيضطر يركب الاسانسير هيجي له بقى نوبة الخوف. مم. والله دي بقى النقطة بتاعة الناس اللي بتصاب به اه بنحتاج نراجع معهم عدد من الحاجات. اولا سبق مروره بموقف يخص الاسانسيرات. لان ده ساعات بيبقى موجود او - 00:18:30

مشاهدته لافلام او حاجات عرضت له علاقة بالاسانسير. بالزبطة لها علاقة او ما لهاش يعني اتكلمت عن الاماكن المغلقة. مسلا. النقطة الثالثة الاسانسير. بالزبطة كده او خيالاته اللي شملت هزا الامر واعطائه وسائل للامان جوة الاسانسير. يعني ازاي؟ نفهمه ازاي الاسانسير لو حصل انقطاع - 00:18:50

كهريا او حصل كذا ايه اللي بيحصل للاسانسير في الحالة دي يعني كلمه بشكل منطقي بعد ما يهدى ونقدر مخاوفه يعني لازم الاول انا حاسس بك انا مدرك اتفادي معه الحاجة. آا اقدره افهمه بعد كده اناقشه. نفس الكلام بالنسبة للشخص مسلا اللي بيختلف من الكلاب - 00:19:10

آا هو النقطة بتاعة الخوف من الكلاب يعني فيها جزئية معينة انه الانسان ممكن برضو يكون هو نفسه ا تعرض لموقف صعب او يكون هو بيتخيل ربنا يعذك الكلب على ايه وضعه؟ ازاي؟ خوف حياته كله بيطلع له في اللحظة دي. يعني هناك اطفال مسلا او كبار خوف حياته كله. يعني يعني مسلا بيجسدو - 00:19:26

لك احسنت برافو عليك. كانه بيجسده. فيببدو ان خوفه مبالغ فيه جدا. هو الحقيقة مطلع كل همه في الحياة في خوفه من الكلب. كانه ويعني هو لا يتعامل مع الكلب الحقيقي بالظبط. بيبقى ايه نوع من التخييل مسلا او معينة في زنه. صح. وعلى اساسه بيتعامل مع - 00:19:46

بالزبطة كده يعني ممكن تلاقيه. ما هو اش شايده زي ما الانسان. بالزبطة كده وهو دايما على فكرة مريض الخوف من اي حاجة بيشوفها على غير حجمها. بيشوفها بشكل مبالغ في بيشوفها على غير وضعها. فانا مش بتكلم عن الناس اللي بتخاف من الكلاب الخوف العادي الطبيعي العابر اللي هو ايه؟ اللي هو ان ان انا قلقان من الكلب شوية مسلا. لا في ناس ما بتتمشيش - 00:20:06

الشارع يعني في ناس بتوصل في لمراحل رهيبة جدا من الخوف من الكلاب انها مش ممكن ما تروحش اصلا اشغالها او كذا على الشارع ده في كلب هلف من الثاني علشان ما عديش بالزبطة كده بالزبطة. بس ده برضو على فكرة حتى اللي بيلف ده حالته احسن ده حالته احسن من ناس ما بتنزلش من اساسه. هو عارف انه - 00:20:26

هيقابل كلب شارع ما فانا بيوصلوا لمرحلة صعبة جدا وفيه ناس على فكرة بتصل انها ما بتخرجش من باب بيتها. لو احنا جينا نتكلم عن آا طبيعة المرض من الخوف. نقدر نقول ان الاطفال يعني نسلط عليهم الضوء بشكل آا اكتر تفصيلا - 00:20:46 الموضوع ده معهم يعني ممكن يكون آا واضح مسلا. اه مم. اه واضح او او يعني له خصوصية اكتر يعني الاطفال ممكن يصيدهم النوع ده من من المرض النفسي اكتر - 00:21:06

اه هو مش اكتر هو للأسف موجود بشكل ملحوظ في الاطفال اللي طبعا عنده اطفال هيكون فاهم بردو مستوعب الى حد ما اللي انا بقوله هتلاقي الاطفال بيلف بهم الخوف من النوم بمفردهم درجة مأساوية. يخافوا من الزلام بدرجة مأساوية مش الخوف الطبيعي ابدا - 00:21:20

يخافوا من الاصوات بشكل مفرط جدا يخافوا ينزلوا في بعض الاطفال بيختلفوا ينزلوا عايزه اقول لحضرتك ينزلوا يجيبوا حاجة من تحت حتى في اطفال بتخاف من الحيوانات بشكل رهيب جدا. فخوف الاطفال آا زي ما انا زكرت في الحلقة بتاعة الوسوس هو بيكون آا يعني زي ما تقول حضرتك ايه - 00:21:37

نترحل من حة تانية في سوق معاملة في ضغط في عقدة ا تكونت في نفسية الطفل مش شرط من الوالدين من الوالدين او البيئة او من فهم خاطئ عند هزا الطفل اتحول معه الامر بالنسبة له الى ايه؟ الى خوف مرضي. فاصبح الطفل ده - 00:21:54 ممكن بيقى قاعد آا مرعوب وهو نايم كل شوية يصحى كوابيس. الناس هتبقى فهماني كويسيس جدا اللي عندها اطفال بتعانى من الخوف هيكونوا فاهمين كلامي. وان شاء الله برضه يا استاذ - 00:22:10

استاذ محمد النهاردة نقول ازاي نتعامل مع الطفل اصلا لان كتير من الامهات بيردوا ردود تعزز الخوف من غير ما يقصدوا. تعزز يعني تزود. هم. من غير ما يقصدوا يجيبوا للطفل ايه - 00:22:20

يعني الطفل بيقى ماشي بخوف متوسط يحولوه لخوف رهيب. فيعني آا فاه الاطفال طبعا بيصابوا بالخوف وبيصابوا بدرجات

مرضية منه جدا. بيوصلوا لحاجات صعبة جدا وكمان ده داخل فيه حته سخيفة فينا يا استاذ محمد ان احنا لا نعنى مع الاطفال بشرح بعض الحاجات بنفتقراهم ايه ما هم فهموا زينة كده عادي - [00:22:30](#)

يعني حضرتك لك ان تتخيل احد الاطفال وانا بتناقش معه. سمع اصوات عالية بالليل. تخيل ان هناك من يضرب عليه الرصاص. وكان فيه فرح شغال جنبه واصابه هلع وبعض الاطفال احنا مش بنعنتني حتى نوضح لهم حبيبي ده فيه كزا ده ما اعرفش ايه - [00:22:49](#)

آآ نفترض انه فاهم زي ما احنا فاهمين يعني. احسنت بنفترض ان احنا وهو على نفس درجة الفهم. مسلا في طفلة اخرى كانت صديقتها في المدرسة توفاها الله وهي في كي جي وان - [00:23:03](#)

انا اتذكر ان الطفلة دي كان اسمها غادة اللي توفيت دي. فهذه السيدة جات لي وهي كبيرة تحكي معي قد ايه هي بتشعر ان كل شيء ممكن يختفي فجأة النقاش معها اتضح انها مش قادرة تنسى الصديقة في كي جي وان اللي هي بفهمها وهي في كي جي وان اعتقدت انها اختفت فجأة - [00:23:13](#)

لان لم يشرح لها احد اين زهبت غادة؟ حضرتك فاهم قصدي؟ يعني هي متخيلة ان صاحبتها اختفت فجأة. وعاشت بهذا الفهم مش بتحكي لحد وما حدش معبرها ولا بيناقشها فبقت على طول - [00:23:32](#)

خايفه جوزها يختفي فجأة. عربتها يختفي فجأة. آآ امها تختفي فجأة. يعني يعني عندها يا هاجس ان الاشياء تختفي فجأة. عندما ناقشتها واستمعت اليها بالتفصيل ودردشنا وبتاع اتفاجئت ان صاحبتها في كي جي وان اختفت فجأة من وجهة نظرها - [00:23:42](#) طبعا ممكن حد سمع بيضحك يا سلام وهي اما كبرت ما فهمتش ان صاحبتها ماتت لأ ما فهمتش. لان احنا ساعات كتير بنكير بنفس الایه؟ المعنى البسيط العبيط اللي اتنقل لنا واحنا اطفال. ومن هنا بتنشأ عقد الطفولة ان فيه حاجات انا فهمتها على وضع معين وانا طفل. ولما - [00:23:56](#)

كترت وفضلت فاكرها كده. حضرتك فاهم قصدي؟ يعني مش مش مسلا شغلت مخها لأ هي كبرت بيتهيا لها لان الحاجة بتختفي فجأة. فجات لي في حالة سينية جدا كانت يعني يا حبيبي - [00:24:12](#)

انها لم تتأمل الموضوع ولم تفكر بعمق هي نفس مشاعرها من وهي طفلة استمرت عليها. بالرزيط كانت بقى بتحكي معي بشكل كده انها ممكن يعني ان اي شيء في الحياة ممكن يختفي بشكل مباغت. بالنقاش والدردشة والتفاصيل وصلنا - [00:24:22](#) مرحلة كي جي وان ازا بها تقول فجأة غادة. قلت لها ما لها غادة؟ غادة اختفت فجأة. ومن هنا بدأت افهم انها معممة الحكم ووقفة عند ايه؟ صدمة معينة. حصلت نعم متربس خد بالحضرتك بقى عشان ما حدش يكتب لي انت دخلت في الصدمة وده ما لوش دعوة بالخوف. هو الخوف والصدمة صنوان - [00:24:42](#)

ايضا يعني ما لا يفترقان صحيح. لو اقدر يعني الشخص حاجة هنا المفترض ان الخوف عند الاطفال طبيعي ما فيش مشكلة ان الطفل بيختلف من بعض الحاجات لكن لازم بقى الاب والام او المدرسة او الناس يعني اللي بتتعامل مع الطفل لما يظهر عليه خوف طبيعي بسبب قلة علمه او جهله وهو لسه - [00:25:02](#)

تعرف على المحيط اللي حواليه بقى بالشكل الصحيح علشان خاطر لا يتتطور هذا الخوف من خوف طبيعي الى خوف مرضي الموضوع بقى يكبر اكتر من كده ايوة ده صحيح وممكن اوضح برضه بقصة بسيطة جدا ودي حالة حقيقة يعني. كانت ابنة لصديقة لي المهم ان الطفلة دي شدت - [00:25:23](#)

كوب ينسون ساخن فاندلق عليها وهي سنه تلات سنين ونص. المهم ان البنت آآ الام جريت به على الطبيب وخدت العلاج وخدت المراهم وخلافه اصبحت بخير الا انها باستمرار عندها رعب نفسي. فطول الوقت تقول ايه؟ انا محروقة. ليه؟ لان هي واقفة زهنيا عند ده. فالام مزهولة لان الحرق راح اثر - [00:25:43](#)

تروع لكتي وبتاع قلت لها بصي امسكيها احكي لها الحدس لقد حدس لك كزا كزا واخدتك للطبيب وهزه المراهم تعالج وو. فعلت هزا الامر الام ازا بالطفلة تكف عن زكر كلمة انا محروقة. وكانها تأملت القصة وفهمت - [00:26:03](#)

انها خفت بعض الناس اللي هتسمعني هتقول طب ما هي شايفه بنفسها يا استاذي الفاضل الطفل ادراكه مش كامل. يعني ايه؟ بيكون ممکن مدرك جزئيا حاجة من الحدس كده فساعات بيكون من المفيد ان اعيد السرد عليه كأنه لم يكن طرف في القصة. هنا ممکن يفهمها بشكل جيد وده اسمه غلق الملف المؤلم. لذلك يا - 00:26:17

استاذ محمد بعض الكبار الذين يأتون يشكون بعض صدمات الطفولة نعيid شرح الموقف بطريقة تناسب سنه الان فيكون ده بالنسبة له داعيا لغلق الملف. التقنية النفسية دي اسمها غلق الملف المؤلم. باعادة سرده وتقنيته ليس اكثرا يعني مش بتعمل له اي تأثير ولا اي حاجة مجرد بحكي معه - 00:26:39

فيتتفق جواه الحدس المؤلم. مش عارفة كلامي واضح يا استاذ محمد ولا غامض؟ واضح واضح. المفترض يعني ان اه الانسان ممکن لما تحصل له شيء في الطفولة تحس كأن الموضوع توقف اتفز كده عن برافو عليك. تجربة اللي هو آآآ برافو - 00:26:59 حضرتك كده مش قاري بقى في في الاديان بس حضرتك كده قاري بقى في الامور النفسية بقى اه. بيعتقل نفسيا جوة هذا الحدس. وتقنية غلق الملف ناقشه بقى في الموضوع ونحكيه من اول وجديد. صح. علشان يدرك التفاصيل عليك. كوييس جدا. برافو عليك. وده - 00:27:17

بيكون يعني مهم جدا حتى بعد ما كبر سنا يعني يعني ساعات الناس بتبقى مش قادرة تتخيل ان حضرتك النهاردة عندك مسلا مسلا اربعين سنة ازاي هاي مخك واقف عند حدس لما بابا مات وانت سبع سنين. طب ده اللي حصل المريض نفسه مدرك ان هي دي مشاعره فعلا. تحس ان فيه - 00:27:37

مجال معين او في نطاق معين هو لسه بمشاعره برافو عليك ولذلك لما تيجي تناقشه تلاقيه يتكلم كطفل وبتبقى قصة مؤثرة جدا. يعني انت متخيل لما تيجي تكلم حد عنده اربعين سنة لكنه خايف فتعود به لحظة الخوف. بيبدأ يقول لك بابا واصل ويحصل له شبه - 00:27:57

انتكاسة خفيفة كده كأنه عاد بالذاكرة الى اللحزة دي. طبعا الناس اللي لهم جدا في المجال النفسي هيفهموا كلامي كوييس جدا او اللي مروا به لكن يا ربيت يا جماعة اللي مش فاهم اوبي يعني او مش من بحاجة زي كده لا يسخر بقى ايه؟ لأن ده مرض ما يصحش ان احنا ايه - 00:28:17

اسخر من حد. الله المستعان. هو طبعا يعني السخرية ده يكون آآآ اكيد نتاج جهل يعني سبحانه الله الواحد حتى ممکن في في الامراض يجد انه يعني اللي بيجي له الصرع ده ولا بيقع في الارض ويتشنج وكذا طب ما هو يعني كان حابب يعني الموقف ده او ده طبيعي - 00:28:35

او الانسان يعني ممکن يسخر من حاجة زي كده لو هو مش واحد بالله ان لا ده مرض وآآآ ربنا يعافينا جميعا. رأيت بعض الناس يسخرون من المريض بنوبات الهلع او من مريض الوسوس. لدرجة انه يعني كدت ادعى عليهم يا رب يجي لك اللي فيه عشان تشعر به الحقيقة. لانك ساخر منه. فشيء صعب شوية - 00:28:55

انا ارجو ان الناس تتحفظ بس لانك لا تعلم انت لو اتحططيت في الموقف ده جايز تكون اضعف منه بكثير الله المستعان. بعد الاطلاع على موضوع الخوف ده ببعض التفصيل. حابين نسأل سؤال مهم جدا في سياق واطار ان الخوف - 00:29:15

هذا هو الاب الشرعي للوسوس القهري. متى يتحول الخوف الى وسوس قهري؟ تمام. هو بس في نقطة احنا محتاجين نلقي عليها الضوء ان اصلا اللي الناس بتعتبره وسوس قهري اللي هو الافعال التكرارية - 00:29:31

المريض الواضحة التي يرونها رأي العين. تمام ما في خوف بيخلو من درجة من الوسوسة. يعني ايه يعني كل المخاوف بصفة عامة حتى المخاوف النوعية اللي بنذكرها دي زي خوف المرض خوف الفشل هو لما حضرتك معلش تخاف تبقى مريض فتقعد تعمل اشعة - 00:29:47

كل شوية لدرجة ان الدكتورة تحفظك والمستشفيات تحفظك ده ممنوع من الوسوسة. يعني هي فكرة السكينة اللي تفصل بين الخوف والوسوس مش موجودة. هو بس الفكرة ايه؟ انه المريض اللي بيأتي بافعال قهريه تكرارية باسطنبة معينة بشكل معين ده كده -

المريض اللي بيأتي بالافعال دي بشكل اخر بيسمهو مريض خوف مريض ايا كان يعني. فانا بتبني رأيي ان ما في خوف الا وفي درجة من الوسوسة. لكن آآ قهرية الوسوسة وآآ تأقلمها جوة الاعراض المشهورة دوليا انها - 00:30:23 اعراض وسوس قهري بيبقى له سياق معين ايه هو؟ دلوقتي الخوف هو عبارة عن ايه؟ عبارة عن شعور صعب جدا انا عاوزه اخرجه انا مش قادر. انا مش قادر فعلا انا عاوز - 00:30:43

تخرجوا لما الخوف ده بيتأقلم على هيئة افعال متكررة. ويخرج على هيئة افعال متكررة بشكل قهري. وفقا لطبيعة الانسان الشخصية وظروفه هنا بنسميه وسوس قهري. لو الخوف ده فضل وسوس نفسية كده. وظروفه شخصية الانسان - 00:30:53 لسلوكيات قهريه وانما سلوكيات نوعية بيفعلها احيانا واحيانا لا ولا تخلو من الوسوسة برضو عادي يعني. بنسميه في الحالة دي انه ما تحولشي لوسوس قهري بالشكل الطبيعي المتداول او المعروف. فامتنى يتتحول الخوف - 00:31:13 سويسرا والشخصية الخايفه عندها بعض السمات والطبع التي تحول الخوف لوسوس. زي منها ايه يا استاز محمد؟ الدقة. شخصية محبة للدقة قوم الشرط على فكرة ان جبها للدقة يكون باين لك. يعني ممكن يكون حد عقده مسلا فما عادش دقيق في اشياءه. لكن دقيق في مرضه يا اخي يعني بيكرر الافعال بشكل دقيق - 00:31:28

النقطة الثانية شخصية آآ منضبطة عندها درجة من الانضباط في الاداء فبتتحب تعمل الحاجة باسلوب معين. النقطة الثالثة كان للشخصيات ايضا اللي تكسب ده لوسوس الشخصيات التي لاقت قسوة في النشأة. ليه؟ هاقول لحضرتك تفسير نفسي غريب شوية - 00:31:51

لما بيكون بابا حضرتك ومامتك حنينين شوية وطيبين انت بتشعر نفسيا ان فيه حد مسئول عنك. لكن الانسان اللي نشا في يتم او قسوة يرى ان ما فييش حد قوي مسئول عنه الا القواعد. القواعد هي باباه ومامته. بينظر الى النزام والقوانين بتقدير. ليه؟ لان هي اللي تحفظ له الامان. هي اللي - 00:32:10

تدية الراحة هي اللي هتحافظ على مستقبله. وهنا بيدأ يدي نوع من القيمة للقوانين والنزام. اللي هي عاملها لنفسه. يعني ايه؟ يعني مسلا انسان آآ بيصحى الساعة سبعة الصبح مش مامته اللي بتصحىه مسلا افتراضا. أصبحت سبعة الصبح دي في حد زاتها لها قيمة عنده. ده كده معرض لوسوس لما يكبر لو فضل - 00:32:29

فضل يتك على القواعد والنزام والقوانين. ففي اسباب متفاوتة بتتحول الخوف لوسوس لكنها كلها بتلف وتدور حوالين الخامدة الشخصية بتاعة الانسان نفسه كل الناس عرضة للخوف بس مش كل الناس خوفها بيتحول لوسوس وده مش معناه ان هم اقل او اكتر هو نوع تاني بس. يعني ممكن ما يتحولش لوسوس وبيقى اصعب من اللي عنده وسوس. حضرتك هنا - 00:32:49 قولي الناس اللي عندهم آآ موضوع الدقة او الانضباط او الالتزام بالقواعد والقوانين دول بسبب خوفهم ان ممكن الحاجات دي يتم آآ كسرها او آآ ما يقدرش يحافظ عليها او حاجة زي كده ده ممكن خوفه ده يؤدي الى انه يصاب بوسوس قاري. صحيح. صحيح - 00:33:09

دوت ممكن انت ما تلاحزوش بمعنى هو لما جا لك يا سيدى كان كفر بالنظام والقوانين. فانت مش شايفه على الوضع ده فاصل فيه ناس بتقول لي ايه يا دكتور - 00:33:29

في واحد اعرفه عنده وسوس بس مش دقيق ايوة لما انت حضرتني في حياته ما عادش دقيق. لما انت اتجوزتني كان خلاص رمى الحاجات دي. انما اصل شخصيته اسألني عنه كده - 00:33:39

هيقولوا لك ده كان وهو صغير جميل. ده بيقف في طابور المدرسة! ده كان مش عارف عامل ايه! يعني مش شرط تكون انت حضرت كل مراحل حياة الشخص او كل ابعاده النفسية عشان - 00:33:49

تقدير تجزم يعني؟ ده قصدي. كوييس. احنا برضو بقدر نلاخزل الشخص ده اخافو تحول الى وسوس قهري ان احنا ابحث عن موضوع التكرار ده اللي احنا نقشنا في صحيح. طيب لو احنا سألنا السؤال بطريقة تانية مش بقى متى - 00:33:59

ليه ده بيتحول ليه الخوف ده تحول الى وسوس؟ عشان عايز يطمئن يعني ايه هو اصلاً الخوف شعور ضاغط قوي يا استاز محمد يعني عارف كده ربنا وتعالى لما قال ولنبلونكم بشيء من الخوف بشيء من الخوف لأن شعور ضاغط. فانت تريد افراغ هذا الشعور فيتم - [00:34:19](#)

افراغ على هيئة نوبات البانيك ده كده تم افراغه على هيئة خوف. الانسان يبدأ يصاب بالنوبة. طيب ان لم يقدر الله عز وجل وفقاً عجينة الشخصية بتاع الانسان انه يطلع له على هيئة نوبات هلع. يعني هو اقوى من كده مسلا. هو اكتر قساوة من كده. هو اكتر دقة من كده. يقوم يطلعوا وسوس قهري. عشان كده المرة اللي فاتت - [00:34:39](#)

قلت ان الخوف الاب الشرعي للوسوس القهري. فهيطلع هيطلع. الخوف شعور آآبنسميه يا استاز محمد شعور استحوازي يسمح لاي مشاعر اخرى ان هي تيجي جنبه بيقعد على الكرسي كده ويتربع. يعني الخوف لو موجود هيطلع هيطلع. فبيطلع على هيئة بانك ماشي. يطلع - [00:34:59](#)

لقيت انه يلففك في المستشفيات شغال. يطلع على هيئة انه يخليلك تقدعد تعيط على جنب ماشي. يخليلك تترعش وتتهز ماشي. اي حاجة. هيطلع وسوس اهلا وسهلا ما فيش مشكلة. الفرق ايه؟ عجينةتك الشخصية بتسمح له يطلع على هيئة ايه؟ بقدر الله طبعاً. واحنا نقدر نفهم من هنا ان الانسان لازم - [00:35:19](#)

يتعلم ازاي يتعامل مع الخوف. ده صحيح. وازاي بقى نقدر نتعامل مع الخوف عشان نقدر يعني زي ما نقول كده عيشوا بالشكل الصحيح او نخرجه بالشكل الصحيح بدل ما يتقلب معنا لخوف مرضي او فيما بعد كمان يتقلب لوسوس قهري. تمام - [00:35:39](#)
هو اول حاجة الخوف شعور يعني انا بحترم المرض النفسيين جداً وبحبهم جداً ومش بحس خالص ان ده يعني يعني قصدي اقول لحضرتك انه يعني في جزء من معاناة المرض النفسيين راجعة لعدم احترام المجتمع لهم - [00:35:59](#)

اه لو حضرتك يعني ما شاء الله عليك قارئ وباحس وكده بصيت للتعامل الاوروبي اللي انا اشرت له المرة اللي فاتت مع المرض النفسيين تعامل مهين جداً فالفكرة في الازمنة الماضية يعني - [00:36:14](#)

آآكمان انا عايزه اقول ملحوظة يا استاز محمد على التعامل الاجنبي مع الامراض النفسية ويختلف عن التعامل الاسلامي مع الامراض النفسية. المهم دي نقطه مهمة جداً والله بس يعني ساشير اليه يعني ممكن نبقى اه ساشير اليها. نتكلم عنه بالتفصيل فيما بعد للأسف الناس يعني مش مدركة ان - [00:36:27](#)

تصور المسلمين للنفس ولل الانسان ولكل ده. هم مختلف عن ملحدين الغربيين. وبالتالي وفق تصورهم للنفس والانسان هيبيتدي يعالج ويشخص وينتظر وهكذا. صح؟ بس الله. صح صح دي تبعية بالضبط يعني مسلا في - [00:36:47](#)

احد الكتب التي آآ يعني انا هسيب النقطة بس اللي كنا بنتكلم فيها واوضح الحة دي. احد الكتب اللي اشار فيها بعض رابطة من المعالجين الامريكان ان لكيافية ان ننفر المريض من شيء معين. شبهه الشيء اللي هنخوفه منه اعزك الله ربنا يعافيوك ويكرمك يا رب بالفيسن اللي هو التغوط - [00:37:07](#)

فانا كمسلمه يا جماعة هل اجي اخوف المريض من كده؟ اقرفه بکده ولا اقول له الشيطان يا جماعة؟ المسلم عادي جداً ان انا اقول له الشيطان هيكره الشيء ده انا مش - [00:37:27](#)

اجيب له حاجات يعني ياي بقى ووحوشة وكده انا ممكن اقول له ده الشيطان فاحنا كمسلمين مش بناخد العلم الغربي بشكل مطلق كده وننفره على المسلمين آآ في مرات كتبت التعامل مع مسلا ربنا يعزك ويكرمك يا رب زوجات مسلمات مقيمات في دول اوروبية. فكما بيترعضا للأسف الشديد لبعض الفتن - [00:37:37](#)

المجتمعي عندما تذهب الى الطبيب هناك يقول لها عيشيها عادي الفتن دي براحتك انت عاملها قضية ليه؟ فكانت تنزل مصر عشان تتكلم مع حد ينزر الى هزا على انه مشكلة - [00:37:57](#)

يعني فاهم حضرتك قصدي في حاجات فتن انت بتشوفها في المجتمعات الغربية بالنسبة له عادية. ممكن تعامل الموضوع ده مشكلة وهكذا قيل لهؤلاء. ولذلك بيدوروا على حد منبني جلدتهم - [00:38:07](#)

افهم ان دي مشكلة فيعني احنا لازم نعرض السقافة او التعلم او الطب او كل شيء على يعني يعني مفاهيمنا احنا بالذات في الحاجات اللي داخل فيها الثقافة والدين مش مش الحاجات اللي هي - 00:38:17

ترى الدواء هبلغه المهم عودة الى النقطة بتاعة الخوف اه المريض النفسي انسان مقدر انسان محترم انسان بيعاني انسان معاناته دي في ميزان الشرع لها قيمة لها اعتبار. يعني هو مش كلب مسلا اجري برب ربنا يعزكم. ده انسان بيعاني والله سبحانه وتعالى يعلم بمعاناته - 00:38:29

وتأسیرني جدا الاية اللي هي في قصة سيدنا نوح اللي هي ايه؟ الله اعلم بما في انفسهم. واللي هي ايه؟ ولا اقول للذين تزدرى اعینکم لن يؤتیهم الله خيرا فهي صحيحة الاية جاية في سياق الكلام على بسطاء المؤمنين. بسطاء الحالة الذين اتبعوا نوح عليه السلام ولكن من ادرك يا من تحقر المريض النفسي انه عند الله ليس افضل منا - 00:38:46

لانه كنت اسمع من بعض المرضى النفسيين وهم بيحكوا انهم عبدوا الله بالمرض النفسي سنوات وهم يجاهدون. فيعني ما فيش داعي لنظرة الاستعلاء والتكبر ولو المريض نفسه ادرك ان هناك من يقدره يحترمه ويحترم معاناته هو نفسه هيهدى لأن جزء كبير جدا من معاناة المريض تأتي من احتقارنا له - 00:39:06

النقطة بقى الثانية ان اول حاجة الخوف يعني ده شعور مؤلم انا مأجور عليه. فلما يجي لي اعرف كده ان الله سبحانه وتعالى اراد لي تکفير الذنوب ورفعه في الدرجات زي اي الم. هو قلم هجم علي دلوقتي مش علي قومه يا استاز محمد. مش علي اقعد اقول ايه ده انا خايفة انا وحش. انا خايف فلازم الخوف يمشي لأ مش لازم الخوف يمشي - 00:39:26

الخوف جه وهو مؤلم جدا وصعب جدا واحنا مقدرين ده. فطبعاً على روحك كده واستعين بالله واعلم ان اللحظات دي لحظات اجر وعافية. ولكن لما يهدى ده الخوف لأن هو بيبقى له زرورة كده. لما يهدى اعلم ان فيه اسباب جابت هزا الخوف. الاسباب دي آآ راجعة لما مرت به في حياتك - 00:39:46

في حاجات ضغطتك في حياتك ادت بك انك انت جوة المخاوف دي. ما تهربش من الحاجات دي. ممكن نرجع نحكيها تاني زي ما انا قلت المرة اللي فاتت ونستعرض جوانب - 00:40:06

ماضيدي ليس من باب التبكي والله ولكن من باب يعني الاستبصار. فالمرات اللي انت حسيت فيها ان هي فوق طاقتك انك تعبان. دي نرجع نتكلم فيها مرة تانية ونشوف ايه اللي جا لك وايه اللي فكرت فيه. النقطة التانية فيه ناس بيبقى خوفها جاي من ايه؟ بكرة هيحصل لي ايه؟ آآ الاستباق ده فيه مشكلة - 00:40:16

ان الله سبحانه وتعالى في المحن يعطي منح. انت تحصل على المحن بلا منحة. ليه؟ لأن ده تفكير حضرتك مش حدس. يعني ايه؟ يعني الانسان عندما يمر بحدس صعب الله سبحانه وتعالى ممكن ينزل على قلبه حاجة تهديه في اللحظة دي. ما نعرفش ايه الحاجة دي. لأن احنا لما بنستبق الحدس ونشعر ان ممكن يحصل مرة واثنين وعشرة مش - 00:40:36

بيجي معه منح الله. احنا بنقعد نستسلم لخيالنا بس. فانا ارجو من كل مريض خوف انه يرافق بنفسه ويعلم ان الله سبحانه وتعالى ممكن لما تتحط في موقف الخوف ده - 00:40:56

ينزل عليك سكينة غريبة انت ما تعرفش جات لك ازاى او يعدي عليك الموقف وخلاص او ما تحسش بانه كان يحتاج التحسب ده كله مش استهوانا به ولكن لأن ربنا - 00:41:06

لطائفه اللي بتخليلي المواقف تهدي شوية عليك. فلاش نقدر واحنا قاعدين على جنب كده نفكرا اصل هيحصل لي كذا فهعمل ايه ساعتها؟ والله ممكن ساعتها عادي ربنا يعديه عليك باي صورة. يعني هزا الاستباق يحررك من اللطائف. فدي حنة بس محتاجين - 00:41:16

ركز فيها. ازا انا جالي الخوف دلوقتي. بقول لنفسي انا دلوقتي في ابتلاء. مش عشان ما تحاولش تفكر. مش عشان انا انسان وحش ولا سيء. انا بتألم. ازا الله سبحانه وتعالى بيکفر - 00:41:33

سيئاتي في اللحظة دي ما دام انا فاکر بقول لا الله الا الله محمد رسول الله خلاص ربنا بيکفر سيئاتي لما يهدى الخوف شوية نبدأ

نبحس في اللي فات. ولكن مش اسناء الخوف اقعد اوبخ نفسي والوم نفسي وابقى عايز امشيه واطلعله غضب واطلعله عصبية. لا -

00:41:43

اتقبل انا خايف انا مش مرتاح انا دلوقتي في حالة مش كويسة. فال取决 ده سبب الخوف بعد كده بيهدى الخوف كثير جدا جدا ولكن ما تقاومش الخوف اقوى منك. ما تقدرش تقول انا اقوى من الخوف. لأنك مش اقوى من الخوف ولا حاجة. وبالمناسبة يا استاذ محمد فيه تقنية -

00:41:57

ايضا امريكية يعني اسمها التعرض والكف او الكف والتعرض اللي هي انه الانسان اللي خايف من حاجة بيعرضوه لها عايزين يوقفوها. فكده ا تعرض لها بدرجة يعني بيتعادها وبعد شوية يعرضوه لها بدرجة اكتر شوية وبالتالي شوية شوية كف عنده الخوف بتكرار التعرض. التقنية دي من -

00:42:14

يكون الحقيقة ورغم ان بيقول تقنية روعة جدا الحقيقة انا بكرهها جدا التقنية دي آآ قائمة على ايه؟ هي بتنجح فعلا جدا عشان بتنجح في ايه؟ انها تلغي الخوف الظاهر دوت. لكن بسم الله ما شاء الله بيتحزن الخوف ويطلع في موضوع تاني. عشان كده كل اللي ا تعرضوا تقريبا للكف والتعرض اللي بيحصل انه -

00:42:34

خوف اللي يبدو عليهم ان ان هو راح ده بيرتحل لمكان اخر عادي جدا ما فيش اي مشكلة يعني. ولذلك اخوانى الباحسين اللي شغالين بموضوع الكف والتعرض اتأكد بس ان المريض مش هياخد خوفه ويرتحل به على مكان اخر. يعني عند عدم المناقشة العميقه للفكرة الخوف بيفضل قائم وموجود. آآ -

00:42:54

طب او مش الطب العلاج الامريكي في الحته دي بيرتكز على ان اللي على الوش ده يروح. اللي هو ايه؟ هو خايف من الاساسير مسلا. ان شاء الله يروح. نحل بس المشكلة دي -

00:43:14

بغض النظر هم بيقروا كده انهم حلوا من جذورها ولكن فعليا من الملاحمات والتأمل وجدت ان المشكلة بتخزن تطلع في مشكلة تانية. طيب يبقى انا يعني محتاج اناقش الفكرة بعمق شوية -

00:43:24

اكثر ما انا اخد الحاجة من على الوش واحلها وبعدين الانسان يعني بعدين. طب ليه؟ فهي بتنجح فعلا بتنجح زاهريا فعلا. ولكن بتنجح نجاح سطحي النجاح السطحي ده مش بيحل جزر المشكلة. الكلام السابق ده فيما يخص اه التعامل مع الخوف بس فيه نقطة يمكن حابب حضرتك توضحها اكتر -

00:43:36

اه فكرة انه هو الانسان كأنه بيصيبه نوبة الخوف او بيحصل له موقف خلاص بيتدعي يشعر بانه خايف في الحالة دي المفروض هو يعني آآ يخلي الموقف يعدي يعني آآ على قد ما يشعر بالخوف يشعر -

00:43:56

وصل لغاية ما الموضوع ده يختفي ولا. مم. في الحالة دي المفروض ان هو يأخذ انفاسا عميقه جدا وعلى فكرة بتجيبي نتيبة كويسة جدا مع الناس في وقت الخوف جدا -

00:44:16

جدا بفضل الله جدا لانه بيبقى الانسان جزء من عوامل ازعاجه انه مش عارف يتنفس كويس ولا آآ وضربات قلبه شغاله فبيبقى حاسس انه بيموت فعلا حرفيا لأ انفاس عميقه كده والانسان آآ يعني يتذكر انه في بلاء ويحتسب. في اللحظه دي. فالخوف ما يحاولش يقاومه. ما يحاولش يقول وانا خايف ليه؟ ايه المصيبة دي -

00:44:26

اه يوم يزعق في العيال يقوم يعمل لا انت خايف اعترف انك خايف وانكسر لله. انكسر لله. الله سلط عليك هزا الخوف لحكمة يعلمها. في انفاس وابقى متأكد ان فيه حكمة من ورا الخوف ما فيش حاجة بتحصلها بهazard دي كلها حاجات قدرية. وبعد ما اهدى كده شوية هنبحس الموضوع ونشوف طب انت جالك -

00:44:46

من امتنى من تانية ابتدائي من تالتة ابتدائي لما تيتنة ماتت فجأة لما لما غاده دى اخترت زي ما حصل اخت الفاضلة دي ايه اللي حصل لك بالضبط تعالى نبحس الموضوع ده تعالى نقرأ -

00:45:06

طب تعال نشوف احنا خايفين من ايه؟ تعال نتكلم. هو انا لسه هتكلم؟ انا خايف من الموت. انا خايف صدقني انت مش خايف من الموت. انت خايف من حاجة معينة. يعني في احدى المرات -

00:45:16

كانت الاخت الفاضلة يعني يتحكي لي انها آآ يعني بيجي لها آآ حالة كده يا استاذ محمد من الخوف الشديد جداً عندما تسمع ان حد مات. هم فدي تبان لك ايه ؟ خايفه من الموت. سألتها ايه اللي بتفكري فيه بالزبط قبل ما تخافي ؟ قالت لي بافكر في ابني. فبتخيل اني مت فبيكون صعب علي اتخيل ايه - 00:45:26

ان انا ابني وان انا الميت. لا مش تسيبه هي بتحيل انها ابنها. ان هي نفسها بتتقمص عاطفياً روح ابنها في الوقت ده. ازاي يعيش من غير ام ؟ وفي نفس الوقت هي - 00:45:46

ميته ولازم تواجهه ربنا. فهي قلت لها ما انت مستحيل تكوني الميت واهله. انت لا ااما الميت لا ااما اهله. يعني ارسي لك على على بـ. فاحياناً بتحمل نفسها فوق طاقتهم. فوق طاقتها. بالزبط. ولذلك انا مش عايزاك تاخد الكلام ده بسطحية او تاخدوه باستهzae يا مريض الخوف. لأننا عايزين نقف مع الحنة اللي انت خفت فيها - 00:45:56

غالباً جات لك فكرة الفكرة دي عايزين نشوفها مجاز انت بتحيل اليك اذك الميت واهله. جايز عمال تتحيل اه القبر بصورة معينة مسلاً غير احنا كلنا ما نعرفش تحديداً ايه اللي موجود لكن الله لطيف ده اللي نعلمه نعرفه. ففي شيء دخل في خيالك فانت اصبت بتحكي لنا الموضوع. انا خايف من الموت. انا خايف من الاسانسير - 00:46:16

انا خايف من كذا لكن انا متأكدة. بالزبط. في تفصيلة. ده العلاج المعرفي والسلوكي. بالزبط كده اللي هي بحس الفكرة بشكل معرفي بحس ان ايه بحس ان انت تتعلم انت خايف من ايه على وجه الحقيقة لانه انت مش خايف من اللي انت بتقول لنا ان انت خايف منه. انت بتسمى اسم تاني - 00:46:36

يعني انت بتقول لنا انا خايف من الموت. لكن انت في الحقيقة بتحيل حاجة معينة جوة تفصيلة الموت. بيتهياً لك انها على الوضع ده وتخاف منها يعني هنا لازم يحصل توجيه للجزئية دي بحس ان خوفك ده ينتزم ويدخل جوة الخوف الطبيعي فما يسبلكش كل العجز ده. ايه تاني ممكن - 00:46:56

يعملوا المريض الخوف علشان خاطر يقدر يتعافي منه. اول حاجة آآ ان هو ما يدخلش في آآ اتهامات لزاته وجلد ذات على انه شاعر بالخوف فيضيف للخوف امراض اخرى ومرضى الخوف هيكونوا فاهميني. ليه ؟ لأن الانسان دلوقتي خايف يضيف الى الخوف جلد ذات. ما انا اللي ضيعت ولادي. انا اللي دمرت زواجي. انا اللي - 00:47:14

انا اللي اغضبت الله انا اللي كذا خلاص يكفيك الاستغفار ام انك تشك في قدرة الله على مغفرة زنوبك ؟ يعني انت شايف ان زنوبك اكبر من قدرته سبحانه وتعالى ؟ فلأ - 00:47:34

في اول نقطة انك تؤمن ان كل زنوبك دي جوة مغفرة الله عز وجل. ما دام لم تشرك بالله و حتى المشرك بالله لو عاد الى الله سبحانه وتعالى يعني وانتظم في الاسلام فخلاص يعني ارفق بحالك اولاً دي اول نقطة محتاجة ان انت تعرفها وتركت فيها. النقطة الثانية زي ما قلنا الانفاس - 00:47:44

النقطة الثالثة بقى يا استاذ محمد هي متداخلة شوية ما بين مريض الخوف واهله. يعني يعني هي بصراحة يعني حالات الخوف بتتفاهم من سوء المعاملة. عارف حضرتك مسلاً اه آآ الناس اللي هي بتبقى مصابة بحاجة يعني عابرة كده او بسيطة والدنيا شغالة وممكن تمشي فتلاقي حد طلع لها كده في النص كده خلى المرض البسيط ده شيء مزمن ورهيب - 00:48:04

فللأسف المحيطين بمريض الخوف بيزودوا جداً يعني بيكون خايف حضرتك بتقول لزوجتك انا خايف. او ابنك بيقول لك يا بابا انا خايف. اسوء كلمة عارف يا استاذ محمد تقال لمريض - 00:48:27

ما تخافش او ما فيش حاجة تخوف. الجملة دي والعياز بالله انا بحس انها من الموبقات في حالة الخوف يعني انا دلوقتي بقول لك اني خايف تقول لي ما فيش حاجة تخوف ؟ النتيجة ان ابنك بيعمل عليك اكس كده مش بيسمع منك اصلاً. لذلك الناس تيجي تقول ابني ما بيسمعنيش. طب ما هو طبيعي ما يسمعكش - 00:48:37

انت نفيت مخاوفه. طب الخوف شعوره يا عم الحاج مش مش رؤيتك انت. لذلك احنا اومال نقول له خاف ما شاء الله الناس بتقول لي كده. مش بنقول له خف - 00:48:54

ولا ما تخافش. احنا مش اصحاب اقتراحات هنا. احنا عايزين نقدره. فهو بيقول انا خايف انا حاسس بك حاسس من خوفك. مش وقت الخوف انا نقاش لانه مش هيسمعني. في بلوك على العقل الوعي. مم، فهنا بقول له انا حاسس بك انا مقدرك. آآ - [00:49:04](#) آآ انا فاهمك كويس انا جنبك كلام كله عاطفي مطمئن يا سلام ازاي حاجة غريبة ازا كان الخوف شعور فالرد على الشعور مش بيكون بمنطق لكن في شعور. لكن ما نقولوش ما تخافشي او ما فيش حاجة تخاف. ممنوع. هو اكيد في حاجة هو بالنسبة له ممنوع. تخوف وهو بالفعل خايف - [00:49:19](#)

مع الحقيقة اللي هو عايشها دي. برافو عليك. بحيث ان احنا نطمئن نفسي وندي له الدعم النفسي. ما هو ازاي بقى بندي الدعم والاحتواء ابنك دلوقتي بيقول لحضرتك ايه يا بابا انا خايف ما تقولوش خاف يا حبيبي وانا كمان خايف ما بنقولش كده ولكن انا مقدر شعورك انا حاسس بك انا جنبك قل لي انت حاسس بايه بالضبط انا جنبك امسك ايده كده - [00:49:39](#)

حسسه ان انا جنبه احسسه ان انا ايه متفهمه انه مش غريب هتلاقي الخوف اضمحل جدا سبحان الله ممكن كتير من المخاوف بيروح كده. لكن ما شاء الله احنا ربنا رازقنا يعني بشوية مقربات - [00:49:59](#)

ومحيطين ايه؟ ما فيش حاجة تخوف. انت خايف ليه؟ انت راجل انت مش شوية ردود وكلام بيخلطي الخوف متفاهم. يعني هقول لحضرتك حاجات انا مررت بها مسلا اه اه عارف حضرتك زلزال اتنين وتسعين؟ اه. زلزال اتنين وتسعين آآ يعني احدى البنات كانت طفلة في الوقت ده عندها اتناسن سنة. فزعت زي كل الناس - [00:50:09](#)

الناس اللي فزعوا من الزلزال وجريت وبتاع المهم ايه اصبحت كل ليلة بعد الزلزال وتواجده. هلع هلع على ابوها قدر ينهي الامر والضرية القاصمة. فلطشها بالالم. الموضوع خلص. الموضوع خلص وفعلا زاهريا قدام - [00:50:29](#)

وخلص ايزابيا تحول لمريضة خوف لما تكبر في السن وعايشة على الدوا لا تفارقه. ولم تنسى ابدا هزه الليلة. يا جماعة بالراحة رفقا ناس يعني كنت احسن اقول لها واطلع اللي جواها واسمعها وشقرتها لمشاعر مش مش اعتقد اني جبت الديب من ديله بلطشة القلم. فيعني - [00:50:43](#)

فكرة ان مريض الخوف يحتاج يتقال له انا جنبك انا معك انا حاسس بك وايه كمان وقل لي اللي عندك واطبطب عليه واطيب خاطره. مش اعامله بالمنطق. ما فيش حاجة تخوف. عارف اللي - [00:51:03](#)

بيحصل ايه بيعمل عليك انت اكس مش هسمع من الشخص ده ده مش فاهمني. وبيبدأ يدور على ناس تانية. الموضوع ده بعد ما شعور الخوف ينتهي. ممكن بقى ونتكلم لكن - [00:51:13](#)

اسناء الخوف يعني برضو احدى الامهات كانت بتتردش معه فبتقول لي ان ابنها بيصحو فزع ودي اكيد حاجة بنمر بيه مع الاطفال احيانا لكن هزا الطفل كان عندو سبع تمن سنوات وهو - [00:51:23](#)

اكرر الفزع يعني. فكانت بتديه محاضرة الحقيقة كل ما يفزع بالليل حبيبي دي او ضتك يا بابا اللي احنا عارفينها يا بابا سريرك يا بابا ما فيش حاجة تخوف. فالولد يتفزع - [00:51:33](#)

في اكتر وما بيقاش طايق يسمعها اساسا. فقلت لها لو سمحت بعد ازنك قولي له يا حبيبي انا حاسة بك. آآ انا مقدرak انا فهماك حلمت بايه؟ قل لي احكي لي كزا - [00:51:43](#)

ازا بالولد يروح ينام في او ضته عادي جدا. لما هي عملت كده. جت تقول لي الحلم نور وكزا. فاه انا ما اردش على الطفل ردود تام في خوفه. لان هو في الحالة دي - [00:51:53](#)

علي اكس خد بالك بقى يا استاز محمد ان كتير من الناس اللي بيمشوا في سلوكيات منحرفة بيبقى السبب انهم عايزين يغطوا على الخوف اللي جواهم. عشان كده كتير من الناس اللي تلاقيهم بيبلطجوا خوافين جدا. يعني ايه - [00:52:03](#)

تلقيه شكله كده بيبلطج. لكن هو جواه عامل كده. طب ليه؟ ما هو بيغطي على الخوف ده بايه؟ بسلوكيات معينة من العنف من ادمان الجنس من ادمان منع المخدرات من بعض من ادمان الفرجة على الافلام الاباحيات الكزا ليه؟ عشان المتعة دي تنهي الخوف اللي جواه والناس هتفهمني. يلغوش بده على ده. احسنت - [00:52:15](#)

فيبدأ بيقى عايز درجة اعلى. يعني هو دلوقتي مسلا ايه الخوف مسيطر ومش عارف يعمل ايه. يهرب لحاجة لحاجة ينتهي به الامر للكودايين او الهايروين او كزا ودي حاجات فعلا مرئية ومشاهدة في العالم الواقعي - [00:52:35](#)
وتلقي زوجته تقول لك ده في الاصل غلبان وطيب وحنين. ده اصل ابوه كان بيدهله. وده اصل مش عارف مين كان بيكسره ضرب. دى فنه. وفيه فنه تانية بتغلوش بالعنف. يعني ايه - [00:52:49](#)

بيقى هو اللي يتعلم رياضة عنيفة. يتعلم ما عرفش ايه. يعمل ايه. آآ فيصبح هو عنيف. لكن اصله خايف. عشان كده في ناس كتير برضو بتلقي ولادها بلطجية وخوافين. يعني - [00:52:59](#)

التقى بخاف هنا في الظلمة انت متخيلا؟ بلطجي واضرب العيال ويعمل ولكن مرعوب. فاحنا كده يا جماعة بنطلع نمازج مشوهه. ناس من جوة مرعوبة ومن برة بلطجية. فعشان ما اطلعش ده احترم المشاعر واقدرها واسمعها - [00:53:09](#)

ولنا يعني آآ مسل طيب في رسول الله صلى الله عليه وسلم لما اشبع بوجهه عن وحشيه قتل حمزة. ما قالوش بقى ده مسلم جديد تعلب الحضن يا حبيبي. لأ مشاعره زهرت - [00:53:21](#)

ان استطعت الا تربيني وجهاك فافعل. فاظهار المشاعر او التعامل معها مش غلط والله. يعني اظهار المشاعر دي الحقيقة الصادقة اللي جواه ابنك انه خايف ليه بقى بتغلوش عليه؟ بيقى محاولة كأن آآ نcum الشعور الظاهر ده لو احنا مسلا كاننا يعني انا مش حابب - [00:53:31](#)

ان ابني يظهر انه خايف فحاول ان كل ما يخاف اقمع شعوره ده بحيث ان في الاخر هو مش هيظهر له انه لكن انا كده ما حلتش المشكلة يعني. بالضبط. مش بيظهر لك لكن انت بتتفاجى حضرتك بقى وانا بقول للناس كلمة بتوجعهم اه بس حقيقة - [00:53:51](#)
ابنك هو الانسان الوحيد اللي هتدفع فاتورته هتدفعها يا حبيبي طول ما انت عايش. يعني ان شاء الله ابنك يكون عنده تلاتين سنة هيجبوك يا بابا. فبلاش تحول ابنك بص يعني مش هكلمك في الآخرة - [00:54:11](#)

فبقي وعملك الصالح وكده وبس يعني بلاش تحول ابنك لمريض وانسان آآ يعني عبه على المجتمع لانك هتدفع الفاتورة ان عاجلا او اجلها. يعني احدى الامهات كانت مرة مكلمانى يا استاذ محمد بتدردش معى ابنها عنده خمس - [00:54:21](#)

انا مش قادرة استحمل الواد ده في البيت عايزاه يتتجوز. طب الولد قدامه عشرين سنة على الاقل طب انت هتعملني ايه خلال الفترة اللي مش طايقه طب ليه بنحول ولادنا لنمازج من الناس احنا مش طايقينهم بعد كده نندم؟ فاللي حضرتك بتقوله صح. مش هنتعامل مع الامور ونقم بشكل سطحي. امال معنى كده عيش الخوف بقى واقول له خاف يا حبيبي - [00:54:34](#)
بس في ناس كده خاف يا حبيبي خاف براحتك الدكتورة قالت خاف. لأ هو مش مطلوب كده. المطلوب ان انا اعيش الشعور فعلا انا مقدرك انا حاسك انا جنبك انا كزا - [00:54:50](#)

الحالات دي ممكن تخلی الخوف اللي بتجري به على الدكاترة يروح في قعدة. في حاجة تانية في موضوع التعامل مع الخوف والتعافي منه؟ آآ يعني التعامل مع الخوف اهم حاجة - [00:55:01](#)

حاجة ان الخوف ابتلاء ولا يحتاج مني للشعور بالخزي والعار ان انا خايف فانا كده في حالة خيزي وعار لأ انا مريض المسلم مجازى على كل شيء وكل الم ومش شرط يحتسب يعني الاحتساب شيء جميل وعظيم وزيادة. ولكن فكرة ان الشوكة يشكها يثاب عليها - [00:55:11](#)

انا مش محتاج انوي اتشك. انا هنا في حالة الم. فانا بتحتسب عند ربنا الامي ومخاوفي دي ومش معناها ان انا وحش وما تديهاش معاني من عندك. ما تديهاش التاتش بتاعك - [00:55:29](#)

الله يكرمك. يعني هو الخوف كده من عند الله سبحانه وتعالى ابتلاء عظيم. آآ فالنسبة للمريض انت نفسك مش وحش. النقطة دي اصل خلي بالك يا استاذ محمد يعني النقطة دي للمريض بيكون شبه موقن بها - [00:55:39](#)

ان انا وحش ان ده نوع من الخزي وما ينفعش وما ينفعش ازهرب للناس حاجة زي كده حتى المقربين مني صحيح صحيح. النقطة الثانية انه الانسان ممكن اما يهدى برضه يا استاذ محمد يتأمل في رسالة الله له. هو انا خايف ليه - [00:55:52](#)

الله سلط علي الخوف الجامد ده ليه؟ فمسلا احيانا آ يعني وده من محبة الله سبحانه وتعالى برضه انه الانسان بيكون عمل معاصي كده وسقطت سهوا من انه يعني بعض الناس وهم بيحكوا لي عن حياتهم مسلا اتفاجئ بكم زنا رهيب. ثم يقولون لي مسلا وانا خلاص يعني نسيت الموضوع. طب يا حبيبي ما هو ربنا مسلط عليك القفز - [00:56:10](#)

حتى يعني هي الفكرة انه الانسان احيانا يمر ببعض المواقف اللي بيكون خلاص بقى نسيها عدى منها لأ هزه الزنوب تحتاج لتنورة. يعني قصدك انما مريض الخوف آ وحش وشرير لأ ما اقصدش كده بس اقصد ان ده من جميل صنع الله سبحانه وتعالى فيه ان هو يقعد مع نفسه شوية - [00:56:30](#)

انا خايف او اي يمكن يكون عندي زنوب ما استغفرتش عليها. يمكن انا محتاج يعني اكون افضل من كده في حياتي شوية لان الخوف بلاء والبلاءات المفروض انها تحسن حالى مع الله سبحانه وتعالى - [00:56:48](#)

فاحيانا اما اسمع السجل المرضي بتاع مريض الخوف يعني وهو بييردش بيحكى بيأخذ ويدى معه او بيقرأ لي كتاب او حاجة ابص الاقى كمية معاصي رهيبة يقول لي مسلا طب ده ما له ومال اني خايف؟ لا ما هو برضه فيه حاجات يتيجي لنا تنقينا تطهernا ترجعنا آ بالنسبة - [00:56:58](#)

بقى اللي ماشيin على الطلب الامريكي النفسي بالهاللي ما عندوش ما عندهمش الطلب الامريكي النفسي حكاية ان ربنا بيرجعنا دي خلاص. عندهم ان ده مرض ودوا وكده وبس. لكن انا وجهة نزري - [00:57:17](#)

احنا كمسلمين نعلم ان كل ابتلاء وراه حكمة. ما انت ممكن يا استاذ محمد تكون ازنبت حاجة والله سبحانه وتعالى سلط عليك الخوف عشان ترجع له وتنكسر له وتستغفره. صحيح. و ساعتها - [00:57:27](#)

لو انت فهمت حكمة الله في البلاء سبحانه الله بيهون عليك جدا وبيرتفع عنك. دي بس النقطة اللي انا حابة ان مريض الخوف مش لازم بوسوسة ولا حاجة بس استغفر قدرة الله واسعة - [00:57:37](#)

بيقى لاحقر من نفسي ولا بردوا اهون من شأن زنوبى. يعني هناك بعض الناس يا استاذ محمد يقولون لي متأسرين جدا من السقاقة الغريبة. طب انا زنيت. ربنا بقى زعلان مني ليه؟ وانا كنت - [00:57:49](#)

عملت له حاجة؟ انك بعض الناس يقولون لي ذلك. لأ ما هو فيه ضوابط. فلذلك اللي بيجي له الخوف برضو يا جماعة وهو بعيد او اي عن ربنا لأ انت محتاج برضه - [00:57:59](#)

تركز مش معنى كده ربنا بينتقم منك يعني ولكن بيفوتك بيرجعك. انت ممكن تدي ابنك دواء مر علشان مصلحته ولله المثل الاعلى. كان يعني المفروض الانسان المسلم المؤمن يفكر في بالنسبة له آ قد يكون يعني في نوع من انواع الالام او حاجة زي كده يعني يفكر فيه بشكل ايجابي - [00:58:09](#)

آ فيما يخص علاقته مع الله عز وجل انه تمام. آ ده يخليني آ اتقرب الى الله اكثر والجأ الى الله عز وجل واسع ضعفي البشري في يعني الجأ الله عز وجل للركن الشديد تقوى به ده ضعف عبادي نلجاً به الى الله عز وجل نتعبد الى - [00:58:32](#)
الله سبحانه وتعالى لكن ما نحولوش لضعف تخازلي. يعني انا انا خايف انا مش قادر فانا منهار فانا لأ خلاص انت يا زنوب فبتستغفر وربنا قدرته يا اما هي يا اما هي ده يعني يكون موقف المسلم بشكل عام يعني في ضيقات حياته او اي شيء يا رب حضرتك توضح لنا بقى الحة دي تقول لنا فيه - [00:58:52](#)

حاجة. لا والله انا بس كتعليق يعني ان انا عايزه استضيف حضرتك مرة واسألك الاسئلة اللي نفسى فيها. اي يعني اي موقف في انسان ممكن يحس فيه حتى عدم توفيق او بنوع ان الدنيا ما مشطش معى كويس زي ما زي ما كنت حابب انه يمشي - [00:59:12](#)
يعني يستغفر الله عز وجل سبحانه الله يعني في حراس العقيدة عجبني جدا كان على حسب حد بيأسألك عن الدنيا وصعوبتها عجبني الرد ده جدا وانا اوصي حضرتك بالحثة دي انك محتاج تعمل فيها حلقتين ثلاثة تكلم الناس عن ضيق الدنيا وصعوبتها وازاي - [00:59:32](#)

يكون ده ابتلاء عادي مش حاجة آ يعني مش حاجة معناها آ كمال عطية معاني مأساوية يعني هو هو ممكن بس الناس بتفهم بشكل

خطاً ان كل ده بسبب ان انا وحش وربنا غضبان علي. ده ده تصور غير صحيح - 00:59:52

مش معنى ان ربنا ببنتلني بشيء ان هو غضبان مني وانا ربنا مسلط علي زنبوبي وزي ما يعني في بعض التعليقات بتشير لحاجة زي
كده لكن ابص لها بناحية ايجابية ان الله عز وجل يريد مني اني استغفر يرفع درجاتي في الجنة - 01:00:09

ويعللي من شأنني ويزكي نفسي وكذا مش لازم بالضرورة بسبب دافع اه سلبي يعني او او فعلا فعلا ده حقيقي. من خلال اه اللقاء
المرة دي والمرة اللي فاتت انا يعني استشعرت من كلام حضرتك ان دايما - 01:00:29

ان احنا بنقسم الموضوع جزئين للمحيطين بالمريض واهله والمريض نفسه. فلو احنا نبدأ اولا بوصية للمريض نفسه فيما يخص
موضوع الخوف ثم وصية للمحيطين بالمريض تمام. اه احنا قلنا ان المريض انت يعني خليك فاهم ان ده ابتلاء قوي لك. الابتلاء ده
يخليك ممكن تعيid النظر في حياتك في بعض - 01:00:49

المواقف المأساوية اللي مريت بها في بعض المعاصي والذنوب ليس بغرض التباكي وانما بغرض الاستغفار وربنا قدرته عزيمة وقدر
سبحانه وتعالى يغفر لك لأن فيه ناس والله صدقني بتبقى متخلية استغفر بس - 01:01:16

يا جماعة الاستغفار ده يعني مش حاجة قليلة ابدا. فده بالنسبة للمريض واوصي بالقراءة كثيرا والاطلاع النفسي لأن والله بيفرق كتير
جدا ان انا افهم واتعلم وكده ساعتها يعرف ايه اللي عندي ده واسمه ايه لأن الانساني ساعات يتخض جدا ما يكونش عارف هو عنده
ايه بالضبط. كمان في نقطة - 01:01:28

مهم قوي انه زي ما قلت لحضرتك انه في الوسواس بعض المخاوف بتزهير على هيئة وسواس برضو الخوف نفسه بيكون اضطراب
في التربية او اضطراب انا مريت به يزهير على هيئة خوف يعني يعني الحاجة اللي بتتوسع قوي - 01:01:48

الخوف جوة حياتك هي شيء انت ما فهمتوش. شيء حصل انت ما استنوعبتش. هو ايه اللي جرى؟ ايه اللي حصل هنا؟ فالحالة دي هي
اللي بقول ان احنا بنرجع ونفتح الملفات وممكن - 01:02:02

يعني ايه آآ نعيد عرضها بشكل اخر يعني. ده بالنسبة للمحيطين المحيطين دول انا نفسي بصراحة مش عارفة
اعمل معهم ايه المحيطين المايتين دول يعني المحيطين اتقوا الله. اتقوا الله بارك الله فيكم. انا عارفة ان المريض النفسي وجوده
عبء. وجوده صعب بس حقيقي اللي بتعلمه ده - 01:02:12

كثير بجد الرحمة الرحمة انت ممكن هزا الانسان ومن احيانا احيا الناس جميعا ما ينفعش الانسان اتعامل معه انه ضغط
وانه عبء وتحمل معه بكل هزه القسوة. يعني مرة كنت في اجتماع يا استاذ محمد مع آآ حد من كبار الناس في المجال النفسي يعني -
01:02:32

مستشفيات معروفة فبكيت وانا قرصة جدا لحالة المريض النفسي فالراجل بيقول لي هو حضرتك مين مات لك بالمرض
ال النفسي؟ هو انا لازم حد يكون مات لي بالمرض علشان ابكي حال المريض النفسي. واعشر بهذا التأثير انا برنس كالورود. ولا احد يهتم
بهم. انا بقعد ابكي في المكتب على حالي اصلا - 01:02:52

انما يعني استمع او اقرأ او كذا يا جماعة يعني رفقا بالمريض النفسي والله ده انسان بيعاني انسان متألم ليس هكذا تدار الامور لأ رفقا
به. المست قال للنبي صلى الله عليه وسلم اني اصرع واني اكتشف. ما هو التكشف ده غلط يعني في العادي. صح يا استاذ محمد ولا
لأ؟ التكشف ده في الغلط حرام - 01:03:13

في العادي حرام ولكنها مريضة. فالمريض النفسي بعض افعاله تكون رغم انه فرقا به. رفقا به رفقا به احنا مش في العار يعني ليس
هنا في فيلم العار. احنا هنا نتعامل مع انسان مبتلى فنحسن اليه. نتعامل معه برفق. نتعامل معه بتقدير. والله صدقوني - 01:03:33

يا جماعة ان التعامل بتقدير ممكن يخلي بعض المرضى حتى الحالات اللي هي زي مسلا مرضى الفصام الذين هربوا الى عالم اخر.
ممكن يرجعوا منه. انتم متخلين رفق الرحمة الاحسان ده انت في الاسلام مأجور على الاحسان اعزك الله للكلب - 01:03:53

كما ظنك بالبني ادم الاحسان انا اعرف اسر كاملة يا استاذ محمد يعني بينبزو المريض النفسي قاطعوه بيعاملوك اجرب ما
بيصدقهوش يقول لهم انا مريضة. مريض؟ ما انت لدرجة احد الاباء قال لي كان مرة بييردش معى فيبيقول لي بس ابني يعني بيعرف

01:04:09 يعدي الشارع لوحده. قلت له انا قلت -

لحضرتك انه مجنون! يعني انا ما قلتش لحضرتك انه مجنون! انا بدردش معك هو مريض! فالمريض النفسي مش مجنون والله! هو مش معنى انه بيعرف اللون الازرق واللون الابيض واللون - 01:04:25

انه بيضحك عليكم فيعني بلاش نظام انه اصله بيمسل اصله رفقا بالمريض النفسي. لو حضرتك تسمحي لي بس انا حابب واوضح للناس ان اكيد يعني اللي احنا قلناه في هذه الحلقة ما غطاش كل اللي ممكن يتقال في موضوع الخوف. لكنه يعني احنا بناحول نوع من انواع التوعية - 01:04:35

النفسية للناس. وبعض الاشارات والحلول البسيطة وطبعا يعني لو فيه بالفعل آآآ شخص عنده آآآ الخوف المرضي ده المفروض ان هو يلجا آآآ اخصائي نفسي يتكلم معه في الموضوع - 01:04:58

ويشوف الدنيا فيها ايه ولا يحل المشكلة دي لوحده. آآآ هو طبعا آآآ يعني اللجوء لله عرف يعني يحلها لوحده كان اية صحيحة لابس ساعات بتبقى المعلومات النفسية مش مساعدة يحلها يعني اول حاجة اللجوء لله سبحانه وتعالى سبب الاستعاة ممكن بالمعالج او - 01:05:16

بالمعالج ده اللي هو الشخص اللي بيtalkم والعلاج المعرفي وكده والطبيب اللي هو بيكتب دواء. فا اه الاستعاة بهم من بعد الله عز وجل اه امر طبعا مطلوب جدا وكل حاجة لكن يعني خصوصا - 01:05:36

الموضوع ده طول معنی يعني مزمن مسلا بس يعني فيه نقطة انه احيانا يعني الانسان ممكن يكون ايه من من ناحيته بيساعد يكون من ناحيته فاهم عنده وعي ده بيعجل بشفاه طبعا فهدف النوعية دي مسلا من عرض الطرح النفسي ده ان المريض يساعد نفسه. ما ييقاش عبه ما ييقاش مرمي يعني. وانا بعتقد - 01:05:46

ان هو من ضمن وسائل انه يساعد نفسه ما دام هو شايف ان الموضوع ده يعني طول معه. اعتقاد مسألة زي كده ممكن تقعده مع ناس سنوات طويلة صحيح؟ بيحصل - 01:06:06

لو هو فعلا وصل للمرحلة دي ولم يكن قد لجاً للاخصائي النفسي او حاجة زي كده المفروض ان الناس يعني تكون اكثر اهتماما يعني بصحبة اقصد اقوله بس هو زي ما الناس عندها قلة علم وقلة وعي في التعامل مع المرض النفسي بشكل عام - 01:06:16

شايف المريض النفسي ده عبه او كزا او ممكن حتى المريض النفسي لما يجي له حالة الخوف يتعامل على ان ده نوع من الخزي والعار. فبنفس الطريقة اللجوء للاخصائي النفسي ده نوع من الخزي والعار انا شايف ان دي خلاص حاجة وحشة انا ما دام رحت للخاصي النفسي يبقى انا بقى مجنون في ناس - 01:06:36

انزرة النزرة دي بس هي شوية النزرة دي يعني مع احترامي طبعا لحضرتك اتحللت في العهود الاخيرة بسبب هي بقت شبه موضة اللجوء للدكتور النفسي بعد الفنانين بقى والناس دي ما اعلنوا ان انا باروح لطبيب وباروح لدكتور فالمسألة بقت يعني ايه نوعا ما. اريحية. اية شوية. لكن انا بعتقد والله احنا - 01:06:56

ناس كتيرة حتى لما بيمرضوا مرض جسدي عادي هو شايف ان موضوع اللجوء للطبيب ده لو ما دام انا لسة مش بموت مم ففي ناس برضه عندها نفس الموضوع بالنسبة لما نخلص الفيديو ان شاء الله اقول لحضرتك ان انا من الناس - 01:07:16

الله. انا شاكر جدا لحضور حضرتك. وبمازن الله عز وجل تكون فيه آآآ فيديوهات اخرى قادمة نتكلم فيها برضو عن اه مواضيع متعلقة بالوسواس القهري واه وننتمق في تفاصيلها اكتر لعل وعسى ان شاء الله. هذه المعلومات نفع بها المسلمين. وتكون - 01:07:33

سبب في تحسن صحتهم النفسية. امين. علاجهم من هذه الابتلاءات اللي ممكن تصيب اي انسان. شاكر جدا لحسن الاستماع شكرنا لحضرتك يا استاذ محمد والله جزاك الله خيرا وربنا يجعل هذه النوعية من لقاءات نافعة للمرضى يا رب في - 01:07:53

جميع ارجاء العالم الاسلامي وجزاك الله خيرا على هذه القناة المباركة. ربنا يحفزك ويبارك فيك جزاكم الله خيرا على حسن الاستماع والى ان نلتقي في فيديو قادم قريبا جدا باذن الله عز وجل لا تنسونا من صالح دعائكم والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته - 01:08:13

01:08:30 -