

المنعة النفسية (التعافي من آثار الندبة النفسية) مع د. يوسف مسلم اختصاصي العلاج النفسي والسلوكي

يوسف مسلم

السلام على رسول الله. انا بعذر للبكة اللي حصلت مشان موضوع الصوت لكن يبدو انه بعد ما زبطت الاعدادات في هيك مبسوط فالمعذرة منكم لكن يعني اه كان ما نهتم بالندبة النفسية اللي صارت بالبداية الان - [00:00:00](#)

الضغط اللي اتعرض كلنا بدنا نحاول انه الان صارت المسؤولية اكبر انه تكون هاي هذا اللقاء قدر الامكان جيد وممتع لكم بحيث انه نعوضكم عن هذا اللي حصل على كل الاحوال - [00:00:19](#)

احنا تحدثنا وهذا لقاءنا السادس عن موضوع المناعة عرفنا المناعة النفسية للي بحب يسمع ممكن يرجع للقاءات المسجلة الاولى حتى يمشي معنا خطوة بخطوة ويشوف شو اللي احنا عن موضوع - [00:00:34](#)

اللقاء الماضي بلشنا نحكي عن موضوع تعافي موضوع التعافي المرة الماضية كان في كتير من التشبيهات واللاوصاف كنقرب الفكرة وحدة من الاشياء اللي مطولة انه ممكن كانوا الناس اللي طاعونة يشكو منها - [00:00:50](#)

انه يا اخي انتم لغتكم صعبة سهلوا اللغة سهلوا اللغة. حتى توصلنا افكاركم بشكل جيد الطرحات النفسية كتيرة كبيرة واحيانا غير مفهومة يجب ذلك يعني جهدي الان وبتمنى برضه من الزملاء - [00:01:09](#)

اللي ممكن ينقلوا برضه هذه الجهود او يكون الهم جهودهم الخاصة. انه سهل اللغة لانه في حاجة كبيرة للناس تتعلم كثير من الامور موضوع التعافي موضوع كلنا بحاجة انه اه اه - [00:01:23](#)

يعني بحاجته بوقت من الاوقات كلنا مر بشدائد مختلفة لاجل ذلك المرة الماضية لما تحدثنا عن شدائد الحياة بلشنا شوي شوي احكي عن هذه الشدائد طريقتها وضغطها علينا واليوم شبهنا موضوع اليوم زي الصيدلية النفسية - [00:01:37](#)

لكن هاي الصيدلية ما فيها ادوية معتاد عليها. تمام؟ اللي هي العقاقير هي فيها توجيهات استراتيجيات في من هاي التكنيكات بشكل نوع من المهدئات لانا في من هاي التكنيكات بشكل - [00:02:00](#)

نوع من المضادات الحيوية لانا. في من هاي التكنيكات قد تكون مطاعم وقائية مسبقة. حتى يعني اه تعاملنا مع الحياة بشكل عمل لاجل ذلك مهم لما احنا بدنا نيجي نتعامل مع انفسنا - [00:02:19](#)

تعرف على امرين زي ما حكي هادا حكينا بتوقع في اللقاء الثاني مواضيع المناعة النفسية الى مهم انك تعرف نفسك لكن ايضا مهم جدا انك تتعرف على الحياة وتعرف الحياة - [00:02:36](#)

انه معرفتك لنفسك وحدها غير كافي حياة بتشكل لانا الحاضنة مكان اللي بتعيش فيه وضربنا مثال وبرجع بضرب مثال زي شخص سافر بسفينة زي الافلام اللي بتشوفه وغرقت السفينة ولجأ لجزيرة - [00:02:49](#)

قام بوجوده بهاي الجزيرة بده يتعرف على الظروف المناخية لهاي الجزيرة بيضطر يعمل مأوى يعرف كيف ياكل يعرف كيف طب مي جهز حياة ما بين ما يتم انقاذه في لحظة لما انت - [00:03:10](#)

تخيل هذا الكلام بجوز تحكي طيب مش عايزة لو مش عايشين بجزيرة يا اخي احنا حياة مدنية فيها تسهيلات كتيرة برجع وبحكي لك هي اسس و استراتيجيات البقاء قد تكون قد تكون - [00:03:27](#)

نفسها نفسها مع الاختلاف انه اليوم احنا موفر لانا مأكول والمشرب وبنشتغل الحمد لله والامور كويسة لكن في امور تانية واضح انه

احنا بحاجة نظور مهارات حتى ننجو ونستطيع ان نحيا هذه الحياة وتمر هذه الحياة - 00:03:45

طريقة طيبة قدر الامكان للنا كان هيك لما حكينا اليوم انه بدنا نحكي عن الندبة النفسية زي ما الجسم بيحتفظ ب الجروح اذا راح النفس وكأنه الصعبة والامور فيها مشقة عليها - 00:04:05

والصدما اللي بتعرض لها الانسان بتشكل ندبات طيب يعني هذا مجرد تشبيه حتى توصل الفكرة كيف يعني بتشكل شكل علامة فارقة ثقة امر موجود هل نقدر نتجاوزه؟ المرة الماضية حكينا - 00:04:28

نقدر نتجاوزه بس مش مع انه بنتخلص فلاجل ذلك المرة الماضية حكينا عن بعض المبادئ الاساسية تمام؟ والمهم حكينا عن مبدأ انه لما احنا مر في ازمة تدمي ابدى فراق - 00:04:50

وفاة شخص شو ما كان الامر الصعب هدفنا في التعامل مع الموضوع مش انه نفقد الذاكرة وننساها هدفنا في التعامل مع الموضوع انه ينشط من ديننا انه هذا مستحيل بيعرف النفس البشرية جيدا - 00:05:10

يعرف انه قدرة دماغنا على بالذكريات المؤلمة هي اكبر من قدرته تمام؟ عالاحتفاظ بالذكريات الجيدة بالعكس غير قدرة الدماغ على الاحتفاظ بالذكريات المؤلمة. معايشة والاحساس بالذكري المؤلمة اقوى من انك لما بتراجع لذكرى جميلة انك تعايشها وتحس فيها -

00:05:30

امام هاي الحقيقة اذا احنا الهدف انه نتخلص من لانه اللي صار شكل ندبة في حياته احنا الهدف انه نحاول نعرف كيف نتجاوزه حتى نتجاوزه هذا المبدأ الثاني انه الهدف انه تنخفض - 00:05:57

المشاعر ردود الفعل السلبية عنا المرتبطة بهذا الحدث يعني هيضل حدث مؤلم لكن حيميز دماغنا لما بنتذكر هاي الندبة انه فات عليه وقت انتهى مر ممكن نتأثر لما نتذكر ولكن حياتنا - 00:06:20

ماشية غير معطلة ولا يعطل حياة لانه واين مشكلة؟ او ليش احنا طرحنا موضوع التعافي واعتبرناه هو اهم مرحلة رغم انه اخر مرحلة لكن اهم مرحلة نوصلها يعني اه فراح للمناعة النفسية - 00:06:41

لانه التعافي هو ضارب الحياء تعافي هو انك تكون فاعل في حد ما تتعطل وظائفك. ما تتعطل امورك بشكل او باخر لاجل ذلك تعافي لا لا يهدف - 00:06:58

نزول اللام حدك الروايات المؤلمة هيضل فيها نوع من اللام الروح القديمة ممكن تضل بارزة ويضل فيها نوع نوع من اللام لكن الهدف انه يكون قدر الامكان تعاملنا مع هذا اللام - 00:07:18

او احساسنا بهذا اللام يقل مع المدة لانه قدرنا نتجاوزه هذه الازمة بدنا نتجاوزه هذه الشدة بدنا نتجاوزه هذه الصدمة اللي مرينا فيها بحياتنا طيب اذا هاي الصيدليين النفسية بدنا نتعرف عليها اكثر - 00:07:34

وبدنا نتعرف على محتوياتها ونشوف شو نوع المرهم اللي ممكن نستخدمه احنا الناس لنخفف عن انفسنا هون بيحي السؤال وممكن انتم تكتبوا عالنتشات اذا سمحتوا هل تتوقعوا في لحظة من اللحظات - 00:07:51

حتى اللي بحكي الان امامكم حتى محدثكم اللي بحكي امامكم هو بعيد بعيد عن تعرضه لازمات او صدمات او شدائد في الحياة شو رأيكم اذا سمحت هل تتوقعوا انا كشخص - 00:08:09

بعيد عن اني اتعرض لازمة او صدمة او شدة في شوف يلا المشاركة تفضلوا ما حدا كتب لحد توقعوا يعني حقيقة ما في احد ان بعيد او اصلا من انه يتعرض لازمات وصدما - 00:08:25

تكوين حصانة تمام مش الهدف منه انه ما اتعرض لشدائد الحياة نفهم هذا المبدأ جيدا تكوين حصانة مش الهدف منه اني انا ما اتعرض زائد الحياة الهدف منه لما بتعرض لشدائد الحياة - 00:09:00

فكون شخص بشكل اسرع وممكن يبيلش يتعافى بشكل اسرع في ازمات في شدائد في احدى في ظروف في الحياة هي مؤلمة لنا جميعا احنا البشر طبعا في فارق قديش متأثر - 00:09:19

منها لكن ما في ما حدا عنده عهد او وعد او اه يعني تأمين انه ما يتعرض لفقدان شخص عزيز للتعرض لمرض مزمن للتعرض لازمة

قوية ما في محبة لكن - 00:09:37

الطعن اللي احنا بنطلبها انه طيب لو صارت هاي الظروف الان انا كانشان شو مهمتي وبقدر اعمل كيف لازم اتصرف بقدر زي ما حكينا باللقاء قبل الاخير وابلش قراءات الاسعاف العاطفي لنا - 00:09:56

نفسى عاطفيا طيب ما بلف اصبعي بالبلاستر ازا انجرح كيف اسعف نفسى عاطفيا انقل نفسى مراحل التأمل والمرونة حتى يصير عندي درجة اعلى من التأقلم ما بعد اتعافى انا مررت فيه - 00:10:16

فكلنا معرضين تنهيك بعطي تشبيه بعيد عن التشبيهات الطبية اللي تعودتوها تخيلوا هالانسان انا بحكي دائما الانسان بنفسه يعني بعد هالدراسة وبعد الخبرة في العلاج النفسى التعامل مع الامور الشهر القادم رايع اكون - 00:10:35

ملت اوقاتها ام من تقديم آآ انسان في داخله زي الجغرافيا داخله زي الجغرافيا في وديان في بحيرة مناطق معتمة لسا هو نفسه ما اكتشفها واحيانا فعليا فاجأ من انفسنا انه عند موقف معين - 00:10:56

انت ما توقعت انك تكون مثلا في الموقف هاد بهالقوة او ما توقعت من نفسك بهادا الموقف بهادا الضعف واضح فنتفاجئ من انفسنا لانه منبلش نكتشف امور معينة عن انفسنا - 00:11:23

لاجل ذلك خلينا نتخيل تعرضنا للازمات والصدمات كانه بيتترك هاي الندبة بدنا كانها بركة مي بركة ماء دائما دائما فكر بنفسك هذه التجربة ايش الاثر الحقيقي اللي تركته فيه ومش بس شو تم - 00:11:37

ايش اللي الساتو مستمر زي الجداول جداول المي تطلع تغذي بركة هالمى حيث انها ما تجف مع المدة ما تخف او ما يخف اثرها مع المدة هذا التفكير مهم على اساس انه نبلش نفهم - 00:12:00

اثر هذا الموقف هاي الصدمة هاي الازمة هادي الشدة علينا من تجارب مراجعيني بلاقي بعض الناس الازمة اللي اتعرض لها مثلا شخص عزيز نقرر انه ما يتعلق باحد قرر ما يتعلق باحد منهم - 00:12:18

فهذا الشخص لما قرر انه ما يتعلق باحد من جديد فقد الحب والعاطفة في حياته حب لاهله فواحد من المراجعين بتذكر بعد ما فقد ابوه صار يبعد عن امه ليش؟ لاني خايف افقدها - 00:12:38

خايف افقدها فاذا فقدت ما بدي اكون تعلقت فيها كثير لانه انا جربت الام الفقدان مع ابوي ما بدي اتعرض لها مع امي فبصير الشخص ماخذ مبادئ معينة بباله شخص تاني او هي صبية - 00:12:56

واحدة من مبادئ حياتها صارت بدي من البداية اتوقع انه واسوأ اشي يصير في الحياة مشان لو صار اسوأ اشي ما انصدم طيب حتى لو توقعت اسوأ اشي بالحياة هل فعليا لما بتتوقع كل اشي سيء حتكون مبسوط - 00:13:12

هل فعليا لما تفقد التفاؤل والامل حتكون مبسوط وبالتالي لما بتتوقع اسوء الاشياء ممكن تصير قديش احتمال حقيقة انه تصير اسوأ لا شيء لو ما صارت زي ما بقولوا مقلب. يعني انت - 00:13:29

زدت على اشي او اه تشاءت من شيء اصلا ما صار ولو صارت اكيد مش حيصير هالتشيك ليست اللي انت وضعتها لاسوأ الاشياء ممكن يصير اشي منها او اشيين تمام - 00:13:46

تكون انت حملت حياتك هم كبير واذيت نفسك اذى كبير مسبقا بانه انت حتتأذى هلاً انا بقدر هدول الشخصين اللي ضربت لكم سأل لطريقة حياتهم هم بدهم يحموا انفسهم واحنا بنكون بدنا نحمي انفسنا - 00:13:58

بكون انا ما بدي اتأذى من جديد انا تأذيت اذيت من شخص في علاقة معه اذيت من فقدان كان شخص عزيز اذيت منه وفاة شخص عزيز اذيت من خسارة مادية. اتأذيت من اني المكان اللي كنت فيه. انتقلت لمكان اخر فبشعر بالغرابة. والبعد بشعر بالوحدة. بشعر -

00:14:19

او بالهم او اتأذيت لاني بشعر بالرغص تاني هذا مهم باهله هون بنيجي بنحكي عن ممكن نسميها الحقائق الزائفة بعض الامور اللي للحظة من اللحظات معها بتحس رؤاه حقيقة بس هي زائفة ليش زائفة - 00:14:40

لانه هي مستوى ايدائها للانسان اكثر مستوى بدنا او اه مساعدتها او تخفيف فعن الاذى النفسى يرجع وبحكي انا بقدر احنا الناس بدنا

نعمل درع هذا الدرع الهدف منه بدنا نقل - [00:15:02](#)

قدر الامكان اه اه من الازى اللي نتعرض له لكن بنفس الوقت هذا الدرع ممكن سميك يعني تخيل انت محارب يروح الحرب مشان ما يتعرض للاذى هذا المحارب قم للدرع شو بيقدر - [00:15:21](#)

ما حيقدر اصلا يروح لانه كل ما صار الدرع اكثر سماكة كل ما صار يعجزك يعجزك في الحياة ما يخليك تمشي براحتك ما يخليك قررت براحتك ما يخليك تتفاعل مع الحياة براحتك. لما كنت بجوز - [00:15:42](#)

المره الثانية حعيد واطبء بلا حدود كان كان في مثل فرنسي آآ دارج عندهم ما معناه تجد تجد الصدفة السميكة على الحيوان الرخو بتعرفوا مثلا زي المحار عليه صدفة زي الحلزون عليه صدفة - [00:15:58](#)

تمام؟ فكل ما كان حيوانات الرخوة. تمام؟ بتيجي للصدفة اسمك فيعني مع مع فارق التشبيه تام كل ما كان طاف انه يتأذى حساس اكثر انه ما بده يتأذى. حيعمل على حاله برضه صدف سميكة - [00:16:16](#)

لكن هاي الصدفة السميكة للحظة من اللحظات ممكن تصبح بحد ذاتها هي المشكلة اللي بحياتك لانه علاج فقدانك لشخص عزيز انك تمد بل الوصل للناس وتدخل حياتك ناس اكثر مش انه - [00:16:34](#)

قرر انك ما تحب الناس وما تقرب من الناس بلاش تخسرهم لانه اصلا بجوز المشكلة في لانك للشخص العزيز انه كان اصلا حياتك مقتصرة على هذا الشخص او شخصين. فلما فقدته فقدت فعليا مجتمعا. يعني احيانا في ناس المجتمع تبعه بيكون شخص -

[00:16:54](#)

او شخصين فقط استراتيجية للتعافي هي استراتيجية بديلة معناه انك انت يعني تفتح اكثر للعلاقات والوصل الاجتماعي بحيث انه يصير في ناس اكثر في حياتك آآ مثلا علاج تعرضك لا الازى من شخص - [00:17:13](#)

سيء انك تعامل اكثر مع اشخاص جيدين ليش حتى تبلى عيش حياة صحية في طريقة صحية مع الناس. هذا بغير جواك وما بتحس انه المجتمع تمام في لحظة من اللحظات هو عبارة عن تهديد انت عايش زي ما بحكوا بعض الناس في غابة الناس بدها تفترسك -

[00:17:33](#)

لاجل ذلك نتنبه وهذا اللي بنحكيه كيف احنا بنصير نتخذ مبادئ طرق اساليب للاسف انها بتبلى تاذينا مع المدة واذاها بكون كبير وابتعد اكثر من انها تعافينا اجعلنا في صحة وعافية - [00:17:57](#)

وهذا بينطبق على كثير من الاشياء اذا حدا مثلا بتشات ممكن اه اه يكتب عن بعض الامثلة بنكون ممنونين يعني ممكن نشاركهم الامثلة اللي انتم آآ في الكلام الطيب تحكي - [00:18:18](#)

خاص لانه فقد احد الابوين يتعلق باحد الوالدين الذي على قيد الحياة. صحيح هذا طبيعي ايضا بنصح هدول الناس اذا بقدرنا ايضا في عم عمي خال الناس اللي حواليك يوسع دائرة الاشتباك - [00:18:30](#)

وسعها اكثر حتى لانه اذا فقد شخص يضل في اشخاص موجودين اه رنا بتحكي فتعودنا عوضنا على الفقدان وصار شيه عادي هو كمان شيه مؤلم لما الشخص برضه بتعود الامور المؤلمة - [00:18:45](#)

قد يكون في حالة اصبح في حالة من الخدر تأقلم جيد لكن احيانا بيوصل لدرجة الخبر المشكل وبعد ما يتركونا بزلهم يزعجون حاولوا اتركونا بحاجة خلنا نعيش حياتنا باختيارنا مع اشخاص - [00:19:04](#)

خلاص ثانيا يعني واضح انك بتحكي دعم اه مثال اه يخص هذا ممكن يكون يعني موجود او يعني يلمس اه اه تجارب ومشاعر اه يعني الناس التانيين لكن عموما مش هادي الحالة - [00:19:15](#)

امنة واحدة من الاشياء اللي بنتنبه لها في مبادئ الحياة انه احنا اللي بنعمل الفقر طاعة زي فقاعة الصابون نعتقد انه هذه هي الحياة النهائية الاقي شخص نفسه هو في مهنة معينين فحياته مقتصرة على مهنته - [00:19:29](#)

كم من زميل هذه هي كل حياته الحياة كثير اوسع لاجل ذلك جزء من مد فقال ترابط مع امور كثيرة في الحياة قبل الاول واللي هو الحبل المتين مع الله عز وجل بالتاكيد - [00:19:50](#)

لكن لانه ربنا جعل فينا حاجة للناس اجل الاجتماع بالناس عاجل الانس حاجة للتواصل اجي فحاجات نفسية متعددة فايضا احنا بحاجة انه نعرف هذي الحبال اللي بيغذيها واحد تنبهها للمراجعين عندي احيانا بحكي لهم - [00:20:12](#)

تعاملت بحياتك كانك انك خليت اللي بيغذيك بحياتك سلك واحد يعني الشخص كل همه وكل حياته هي بالشغل فلما يصير مشكلة بالشغل شو معناها؟ انها مش مشكلة بالشغل صارت مشكلة في حياته كلها. لانه كل تركيز وكل اهتمام وكل حياته شغل - [00:20:34](#)

شخص ثاني كل تركيزه كل حياته على شخص واحد تعلق فيه فلما يصير اشي من هادا الشخص بحس انه كل الحياة صارت سوداوية هاي بنرجع وبنحكي اشي اصل انه وسع - [00:20:54](#)

بقي الوصل ده بهاي الحياة ارتباطاتنا. بنصحكم ترجعوا لصفحتنا على فيس بوك صفحة موديك تقرأ اه مقالة اه بالحياة بقالة بتحمل معاني مهمة كيف احنا بنرتبط بالحياة وكيف بنرتبط مع الناس - [00:21:09](#)

بنرجع بنحكي هو الحبل المتين هو الاول هو الحبل مع الله عز وجل لكن ايضا بدنا ننتبه انه ربنا جعل فينا من الخصائص والفضائل انه بنحتاج الناس يحتاج انه للامان نحتاج للاجتماع. فضروري هاي الامور نعرف نوازنها - [00:21:29](#)

التالي اه الدكتور احمد بيسأل طيب كيف نوازن بين الحفاظ على العلاقات دون خوف الفقدان ما في ضمان هاي قاعدة في الحياة ما في ضمان يعني الحياة ما بتعطيك اوبشن - [00:21:45](#)

ما فيها الاوبشن انه يكون عندك الاشياء زي ما حكيت واحد يعني كان من المتابعين بعث لي بعديه كان شوي كلامي قاسي لكنه الحقيقة كلنا حيي يوم ونفقد هيجي يوم - [00:22:04](#)

ناس ليفقدوا الحياة والموت هذا شيه جزء هاي الحياة الدنيا التالي امام هاي الحقائق اول اشي بنحكي ربنا انها مش دايم معششة ببالنا لانه لو تضل معشش به قال لو بنفكر فيه - [00:22:23](#)

ان ظل في حال من الخوف اوف تردد باي لحظة احنا خايفين او نفى ما نعيش حياة هذا من حكمة ربنا اجلنا رزقنا قدرنا نخفي عنا لانه لو علم مسبقا - [00:22:41](#)

تمام هيرفع ايديه ومش هيعمل اشي جزء من تعينا في هذه الحياة مرتبط بجهلنا بهذه الامور هذي الامور قال لي دائما عنا امل ورجاء بالله عز وجل حسن امورنا مادية يكون انتقالنا للبلد الجديد افضل - [00:23:00](#)

تاخذ قرارات تكون احسن فبالتالي هذا جدا مهم ننتبه له لاجل ذلك خيلنا نرجع لجغرافيا الانسان ارجع انه لما بصير في هوة عميقة ادي الازمة اللي هاي مياه راكدة شيه بيغديها - [00:23:19](#)

الخطوة الاولى في بعد تعافي كيف نبش نجفف الجداول اللي اغزي النفسية بكل بساطة هي بتسبب نوع من الالم النفسي الم نفسي عزم اوف الم نفسي بشكل بالثقل والفقدان فبتسبب الم نفسي - [00:23:45](#)

قام بصير احنا بدنا نجفف هاي الجداول اللي بتغذي هذا الموضوع لانه مش خيار هو ضرورة انه نستمر بالحياة ضرورة انه لازم نستمتع الحياة هاي على كل ساعة بتمر يعني - [00:24:15](#)

يوم لو كانت الان احنا مثلا الساعة العشرة بتوقيت الام لو كان الان هاي الساعة انت كويس هاي الساعة المريحة ساعة اللي بعديها الساعة تمانية الساعة تسعة مجموعهم انه يومك كان جيد عموما - [00:24:33](#)

لاجل ذلك بنحكي دائما جزء من التعافي انك قرف قدر الامكان ساعات يومك افضل ما بنحكي بالاحد فبنحكي انه لا لا لا هذا مش من المبادئ النفسية نحكي جودة حياتك - [00:24:54](#)

مدة حياتك مشان تكون بدك تشوف ساعات يومك كيف افضل احنا مكونين من هاي الساعة عمرنا مكون من هاي السنة مكونة من هاي الصف حياتنا مكونة من هاي فكل ما كانت هذه الساعة - [00:25:12](#)

ليه بتمر مرت بشكل افضل اسلس كف وقعها علينا كل مكان مجموع هاي الساعات بخلي يومنا افضل اليوم الافضل ممكن يؤدي الى اسبوع افضل. شهر افضل. سنة افضل. تمام فهذا هو فمشان هيك - [00:25:30](#)

القاعدة الاولى بدك تتعافى بدك فكر في ساعة من ساعة حاول كانت يعني تجفف تداول تغذية الملك النفس انه هذا اليوم فرق في

ساعتين قدر الإمكان كنت عمالك بتعمل اشياء تبعدك - [00:25:49](#)

تركيزك على الامك النفسية طيب هذا الهاء ما عمالي انا بعالج المشكلة اليوم اه بدنا نحكي عن الالهة بدنا نحكي عن المسكن ما

بنحكي لسة عن المضادات الحيوية جعل المسكنات - [00:26:12](#)

انا نخفف الامن معناه بدنا نرجع نكون فاعلين قدر الامكان طيب شو معنى هذا الكلام انا بجوز اليوم انتقلت لبلد جديد بعاني من

الغربة مثلا زي اللاجئين اعانهم الله. تمام؟ وتغيرت علي الحياة - [00:26:29](#)

قد يكون الان هي فرصة تعمل اشياء كنت بدنا تعملها زمان ما كان متاح الوقت بين ايديك وقت تقدر تعمل بعض الاشياء او قد يكون

فرصة انك تتعلم بعض الاشياء تعملها - [00:26:49](#)

تمام؟ عمرك ما توقعت انك اعملها مع المراجعين احيانا بطلب منهم انه تعال نحاول كل يوم او كل يومين نعمل اشى جديد بسيط

تمام؟ ما تعودت تعمله من قبل يعني انت عندك الموبايل - [00:27:04](#)

هذا الموبايل بنصور فيه بشكل عادي. شو رأيك نحاول يوم وبكرة ناخذ ساعة كل يوم ونصور بشكل احترافي انت تشوف لك وتصور

بشكل احتياطي انا بحكي له ام زي نوع من الاتفاق - [00:27:24](#)

الان هو بجوز تكون تجربة جديدة لكن يستمتع بقول لك اه والله هдол الساعتين بصور فيهم فايل نعم اه حلو التصوير بيت التصوير

اعمل صور قدر الامكان احترافي طبعا في مئآت الاشياء اللي ممكن - [00:27:38](#)

ما لها يوم حقيقة المئآت لو واحد بحكي لي بالعكس الحياة ملل معناه انت الاهم بحاجة تتعلم اشياء كثيرة عن الحياة كان تكتشف

اللي اكتشفته انه بمئآت الاشياء ممكن نعملها بيومنا - [00:27:56](#)

لدرجة انه يومنا ممكن يضيق اتسع للاشياء الكثيرة اللي ممكن نعملها هلا في ناس مشغولين بشغلهم بس عندهم ظروف ضاغطة ما

في اشى اعمل بعض الاشياء ده نفسك لانه زي ما حكينا الهدف - [00:28:11](#)

هدف الان انه في عنا خطة هاي الخطة اساسي اعادة الحياة الخطة الاساسية المنافسة الخطوة الاولى ادخل من باب استعادة الحياة

غالب الناس تعالوا من الالم النفسي بلشوا يفقدوا صلتهم روابطهم - [00:28:30](#)

مع الناس مع انشطتهم مع الهوايات حتى مع ربهم ظل هذي الدرجة. يعني فورا بيستعين بالله و يرتب امور حياته بلش يستعيد حياته

بالتدريج اتفقنا فبحاجة لوقت لنستعيدها ام لانه مش مرة واحدة - [00:28:53](#)

كبسة زر لكن في ناس فعليا بلش يتعطل يتعطل حتى يصفي في وحدة وعزلة والم نفسي فظيع قادر يحتمله لاجل ذلك كيف

نرجع نوجه الدفة ادخل بوابة اعادة الحياة - [00:29:11](#)

في كثير من الناس الان مثلا الكلام الطيب تحكي والله من تجربة شخصية لقيت افضل غذاء للروح وقربي من الله عز وجل. برجع

وبحكي هذا هو الحبل هذا هو الركن الشديد - [00:29:33](#)

لحقيقة اهم قبل للصلة امركن نركن اليه لتعافينا اهم شي قال انا ما بناقش الموضوع الامر الشرعي ناقشوا اجزاء ثانية حتى في

الطاعة والعبادة هذه النفس اجي قوى في بعض الامور - [00:29:46](#)

دعم في بعض الامور اعينها هاي ببعض الامور تستعين فيها بتعبد تعبد او طاعة الله عز وجل وهذا اكيد وللعلم يعني ممارسة العلاج

النفسى اقوى من اقوى دعائم التعافي وجدت فعلا - [00:30:11](#)

الايمان عميق معظم الناس بلش مثلا ترتب نوع من القراءات كان هيك الناس المكلومين دائما بنصحهم قصص والتابعين اللي

تعرضوا للابتلاء افهموا فقه الابتلاء يخليك تعرف هو حقيقة الحياة هو المطلوب منك - [00:30:37](#)

لكن في المقابل ايضا في بعض الامور هذه النفس عاجلا دعم ثنائياتها النفطية ساعات حتمر عليها ادي شوية تروح عن نفسك اجي

تحسن اجي انه تعمل خطط بحاجة انها قاوم - [00:31:07](#)

قاوم الطائى الزائفة اين هي قد تبدو حقائق لكنها مؤلمة مؤذية مزعجة بما تسبب لاحقا من الم هي اللي بتخلي الشخص ما يتعافى

من ازماته طعمة مع فاذا عندها خطة استعادة الحياة - [00:31:28](#)

تعيد ساعات اليوم هذا معناه وهذا معناه او ايام الاسبوع هذا معناه اسابيع الشهر وهذا معناه عموما اكون متعافي بوابة استعادة الحياة بوابة خفف علينا خيلنا نبلش فاعلين يعني لو هاي طبيعة الانسان الانسان - [00:31:50](#)

اه كما قال الشاعر ما اضيق العيش لولا فسحة الامل لما بتكون في فسحة امل في حياته هذا ندافع فاحنا نتخلص من دافعنا اكيد لا عيش الا عيش الان دافعية - [00:32:16](#)

مهمة دافعية الحياة كان اصلا ساعة عمل تاج انه يكون في خلافته في هذه الارض ينقل لهذه الاجيال الرسالة وينقل لهذه الاجيال تجربة والخبرة ويستزيد من طاعة الله عز وجل - [00:32:37](#)

وبالتالي اذا ترفع من اوضة حياة ارفع من كفاءة حياة ارفع اه اه درجة تحملنا هذا الالم طيب يعني سريعا في تعليقات كثيرة بدي اقرأ بعضها واجاب على بعض الاسئلة - [00:32:58](#)

المره الماضية لانه كان اتمنى انه لو جاوبنا على بعض الاسئلة ناخذ عشرة دقائق لربع على بعض او والمدخلات صوت واطي المدخلات الاولى. وانا بعتر كمان وعن اللي حصل فاهم - [00:33:20](#)

اه كيف نوازن بين الحفاظ على العلاقات دون خوف طوف من فقدان قد يكون زي ما ورعب تم واجهنا ازمة كورونا كثير من الناس صاروا خايفين قبل قليل كنت بحكي عن اهمية - [00:33:40](#)

لكن ايضا يبدو انه اجي انه نفهم نيحي لقضايا الموت اذا ما كنا فاهمين اخر والموضوع مهم فعلاقتنا مع الله وفهمنا اخر هو جزء من اللي هو جزء من في الحياء - [00:34:12](#)

مرتبطة باليوم الاخر اللي برجع بقرأ مقالاتنا على صفحة املا نفسيا بحكي فيها عن موضوع انه الاشكاليات علم النفس انه ما بيتطرق لليوم الاخر اليوم الى يوم الاخر بعد اليوم الاخر - [00:34:37](#)

نقعد نحرك يفرق في طريقتنا تبنى ومهاراتنا وسيكولوجيتنا كيف احنا بنسعى هذه الحياة كيف اه ناس من حساباتنا وما بنضل نعمل بار لرضا الناس لكل شغلة بنعملها ولو على حساب ذاتنا - [00:34:56](#)

بظهر يعني جميل انه انت قادرة تفهمي المشكلة قام برجع وبحكي الفقاعة اللي احنا احيانا بنحط حقائق زائفة كيف انه تعتمدش كثير على الناس هاي حقيقة تعتمد شي كثير ليش احنا - [00:35:14](#)

انها زائفة لانه طريقة في التعامل مع في التعامل معها خيلنا نحس انه احنا قاطعين الخير من الناس كلية اهم اشئ نبه احنا للعلم كيف الناس بتتعامل معك للحظة من اللحظات هي مرآة عنك عن - [00:35:34](#)

نفسك فرقا عنك عن نفسك بس بدك تعرف كيف تنظر في هاي المرآة يعني فبتجد معظم الناس حولك بتعاملك بسوء شوية توقف انظر في هاي المرآة لتشوف شو بتعمل عن صورتك معاملة الناس الك - [00:35:56](#)

شو بتعكس عن صورتك هلاً مش بالضرورة انه انت انسان سيء قد تكون كان الانسان ناجح وبيغار منك واضح قد تكون انت انسان بسيط وهم بيستوضحوا حيظك ممكن يعني قبل ايام كان عندي مراجعة - [00:36:13](#)

لما حللنا المواقف اللي معها. هي من بساطتها وسهولتها وسلاستها مع الناس يعرفوا هذا الانسان اللي بياخده تحصيل حاصل خلص فهي بعز عليها انه في مناسبات او اشياء ما بيسألوها - [00:36:29](#)

خلص بعتره فلاني جاي حتكون معنا ما بيسألوها فاضية مش فاضية بتقدري تيجي وبتقدري تشاركي تصارت في كتابات الناس كأنها تحصيل فاصل ثاني هاي اشكالية في حدودك الشخصية النفسي في توكيد الذات - [00:36:40](#)

توكيد الذات معناه انه يكون حزم طبعا مشاعرك برأيك اذا حدا اساء لك تحكي له انت اسأت لي في هذا الشيء فلتوا واحد من الناس كان في تلية بينه وبين - [00:37:01](#)

هذا الشخص حكي له الطيب يعني طبعا زعل منه قل له طب ليش زعلت مني اله لانيك تصرفت بالطريقة الفلانية. قال له طب انا دايمما بتصرف هيك ولا مرة حكيت - [00:37:20](#)

قال له انا المره هاي ما تحملت قال له لو انك حكيت من البداية قال انا عرفت انك ازعل من هذا فما احتاجت الامور توصل انك تزعل

اكثر هلاً احيانا احنا - 00:37:33

فكر انه احنا ما بدناش شخص هل منا ياخذ على خاطره وينزعج لكن هذا انا بسميه المشاكل المؤجلة يعني تنتطاول عليك فانت سكت واخذت بالخاطر ومعلش رد الطاول عليك كمان مرة. بجوز المرة الاولى ماشي سامحته زي ما حكينا يعني اول مرة ماشي بجوز

- 00:37:46

لكن تكرر سكوتك وعدم تعبير انت كانك اعطيته انه الامور انك كانه تصريح بتقدر تعمل هذا الكلام وانا ما بزعل منه هيكون مفاجأة

انت زعلت. ليش زعلت؟ طب اه هذا الكلام بصير دايماً عمرك ما زعلت. ليش زعلت منه - 00:38:08

كان هيك جزء من دائماً المشاكل المؤجلة انه انت في الوقت صارت الامور ما وضحت حدود ما وضحت انه هاد الاشى بيزعجك. ما

وضحت انك بتزعل من هذا الكلام ما وضحت انك تضايقت من هادا الموضوع - 00:38:24

لو وضحت ان كان فوت مشكلة كبيرة ستحصل لاحقاً فهياي المشاكل اعتقد ضرورة التوازن بالمشاعر على على حسب الاحداث حتى

نتمتع على حسب الاحداث حتى نتمتع بصحة صحيح صحيح يعني - 00:38:40

كان هيك دائماً لما اطلبوا منا نصائح عامة وبنأكد انها نصائح عامة انه الانسان طبيعة حياته وضع اللي بيعيشه قال لي في فروق

فردية بينا لاجل ذلك لما بدك تحل مشاكل الشخص بدك تروح لحياته الخاصة - 00:38:59

بيزبط الانسان بطبعه بيحتاج الى التواصل مع لانه سبحانه الله بفطرته لا ينفصل عن هل من الخطأ ان نحضر انفسنا فلهذا الفقدان فقنا

تحضير انفسنا للفقدان معناه فهم الاخرة فهمي الدنيا لحالها - 00:39:17

ما بيمنحنا الحق طالب قصدي بانفسنا ارد الحدث فاهم؟ انه نعرف كيف نتعب فهم الاخرة هو اه انا من خلال التجارب عدة رغم انه

تعرضت لكثير سلوى الخذلان بحياتهم كل هاد الحمد لله - 00:39:38

مع الظروف وكان عندي بالتعامل وكم من صداقات ضمن العمل لما بيتتهي العقد وهل انا بضل عتواصل اه ولكن بعض الاشخاص هن

اللي تقعد الصلة انا بتركهم ما بيأثروا علي انهم - 00:39:56

وعلاقاتهم وبعض الاشخاص من سنين فبعضه بيضل بينضف كان هيك انا دايماً بشبه علاقاتنا مراحل حياتنا زي محطات الباص فانت

بتركب بالباص في ناس بتطلع بتقعد جنبك في ناس بتكون - 00:40:08

هدول هينزلوا وانت حتنزل بلحظة من لحظة اشى طبيعي انه تقبل انه احنا البشر في اي يا عم في دلنا بعض واحيانا بنبعد بعض

هذا من بعد عمباب هذا هذا - 00:40:25

مممكن يزعجني اذا شخص تركني بعد عني كذا؟ نعم نعم اكيد انا انسان عندي شاعر علي نفسي لكن اثر ذلك حيكون اقل علي لاني انا

فاهم انه هالحياة ماشية زي زي هالباص او القطار اللي له محطات - 00:40:39

حيكون في تغيرات كبيرة واللي بيزبط معك بمرحلة بجوز مرحلة الجاي من الحياة ما تزبط معه او ما ييزبط معك اكلا الجهتين لاجل

ذلك هذا شىء صحي وتبدل بعض علاقاتنا. لكن احنا دائماً بنسأل عنه - 00:40:56

في نوع من الاستقرار في العلاقات جيد كيف بتنتهي العلاقة هذا المهم لان طريقة انهاء العلاقات مهمة جدا يعني العلاقات بشكل

بشكل مؤلم في ناس لأ بتنتهي العلاقة بادب واحترام - 00:41:13

بل حتى بين الزوجين رب العزة كتاب الحكيم مثلاً معروف بالمعروف بين حتى الانهائه بكون معروف اصل انه نفكر دائماً

مش مشكلة اخر لما بتنتهي مرات احنا فكره اه اه - 00:41:29

لله وعدم الاعتراض على مشيئته الفرد الى التعب هذا جزء من الفهم اي او فهم الاخرة تهمل امرين بخلينا نعرف قدرنا نعرف مشيئة

الله عز وجل. نعرف قديش احنا مين هو متصرفين في - 00:41:51

نرفض تصرفنا ده محدود ما لنا الا ان نقبل وان حتى يعني رب العزة يخفف عنك ويعيننا ويجعل مع عسرنا فائق اه الزائفة وهذا انه

يدمر تعافينا بارك الله فيكم - 00:42:08

لو سمحت طيب الصبر عند طيب الندبة مرات بتلتهب وبتعمل زي اعراض جانبية بتخف ومن ارجو نركز ومرات بخلينا صحيح

صحيح يا مريم اللي انا بحكيه هيك انا بلشت حديثي - [00:42:25](#)

تتكون واقعيين مش مجرد لا تفكر بسلبية او ابتعد واخرج الاخطبوط من داخلك بنصح فوق مقالته لا لا لا احنا بنحكي كلام واقعي

هذا الالم سهل نتخلص منه دات منها وقت - [00:42:52](#)

لاجل ذلك عمالي بحكي التيو جدي هذا مش بس بمر فيلم مرضى هذا لكل الناس حكينا هذا الكلام موجه لمية بالمية من الناس من

الناس يعانون من الاضطرابات النفسية لكن ثمانين بالمئة - [00:43:14](#)

ناس ما عندهم اصابات نفسيات زائد الام اه صدمات مصائب تحصل حياتهم لاجل ذلك فعليا هاي الامور صعبة بحكي احيانا ابقوا يمر

علي بعض الناس بالعيادة وصفونا لحظة وبقول عن جد مش كل ابتلاء - [00:43:31](#)

الابتلاء كما وصف ابراهيم عليه السلام في عزيمة حقيقة الى عادي شيه عادي وهذا بحاجة يعني لطاقة بشرية منا فمستعاني اعلى ما

يمكن بالله عز وجل يتجاوز هذا الامر الله! نسأل الله الا يبتلينا - [00:43:51](#)

ويعيننا الى اه كلما قرأنا اكثر عن ابتلاءات الانبياء والصحابة تابعين كلما اهم شي وانا بعتمد هذا زاد لكل واحد فينا ان نتعلم ما هو

الحقيقة كيف هي مبنية ما علاقة - [00:44:12](#)

بالابتلاء هذي الابتلاءات له دورها اصلا في حياتنا ذو مهامتي زي ما قلنا انا لما بدي ادرس مثلا درست علم نفس معناه بدي اشتغل في

مجال العلاج النفسي تمام. لكن لما انا اجاني ابتلاء من هذا النوع شو التهذيب - [00:44:35](#)

اللي لازم اعمله بنفسى الاشياء اللي اتفقدتها بنفسى حتى ازكي نفسى حتى تكون ذكية اللي صار قربي من الله عز وجل قربي الى الله

اه وضع الحدود الشخصية هي تساعد الاخرين في التعامل معنا صح - [00:44:53](#)

وتفوت المشاكل المؤجلة لكن بداية ما وضحنا حلو آ لو سمحت دكتور التعلق زائد بالاشخاص او نعمل في علاقتنا بالامر اه اه يا حنين

هادا بيعتمد هل هو التعلق الطبيعي - [00:45:13](#)

انه ممكن ولا تعلق مرضي. اذا كان تعلق مرضي هذا اشياء تافه لكن عموما تعلقنا لانه بدنا نوسع صلاتنا هذا اللي بنصح دائما لا تخلي

شخص هو عنده كل شيه لك - [00:45:31](#)

هذا معناه حتتعلق فيه كثير شو اللي بصير بطبيعتنا بنحب شخص معين اخ اخت عم عمي في علاقات عاطفية الناس المهم تمام؟

فببلس نضع كل بضاعتنا عنده اسراري الامي ثاني لما بضحك بدي احكي معه ولما بحزن بدي احكي معه. لما بلم في امر بدي هو

يكون جنبي - [00:45:50](#)

يا اعرف مع المدة اني هتعلق فيه زيادة لا انا ما عندي مشكلة بقدر التعامل مع الموضوع لكن اذا صار هذا التعلق لدرجة انه تار ممكن

ملي قلق من طالع عنه - [00:46:13](#)

معنى لا بدي خاص اخرين في كل واحد يلعب دور معين في هيك انا في ذات الفقد طب العاطفي شخص بيفقد طقس عاطفيا بنصح

فورا انه يدخن علاقات عاطفية اخ - [00:46:24](#)

صديقها لاله فرضا تمام؟ وتبلس الاشياء اللي كانت تعملها مع هذا الشخص قريهم هم فاسرارها تحكي لما بلم امر مزعج باخوها هادا

شوي شوي خفف من لانه يعني ما بيزيلوا زي ما حكينا - [00:46:43](#)

هنا في القواعد الاولى ضروري يزال الالم حيث انه يخلي ماذا؟ انه اذا كانت عنده مشكلة الفم من باب ان نبني علاقة عميقة فاخذها

هذا الامر طبعا علمنا درس هل مثل هذا الامر يجب - [00:46:59](#)

بين اعلان هذا بيرجع لطبيعة الناس اللي بتتعامل معهم فترة من الفترات كنت بحكي لصديق بلشت اكتب عن كيف تتخلص من

التأثير الناس انا بقصد الذات غير سلبي انتبه لوام لنفسك - [00:47:19](#)

لومك لنفسك في بعض الناس محترف كيف يشوف قاتل حساسة عندك ويضرب عليها اللي ببلش يشعرك تشعرك بالذنب مثلا بيجي

مدير يرهب الشغل والله شغلك ممتاز بس طبخ مش مشكلة يعطيك العافية. طبعا بهداك اليوم ما بتنام بترجع ثاني يوم بتشتغل

ضعف شغلها لانه هاي لما حكي لها بس ولكن - [00:47:41](#)

تمام؟ شعرت انه هي مقصرة فبدها تنفي التفسير هأ هاي اللعبة هادا الانفلونزا هذي التأثيرات في ناس محترفين يعملوها فاللي بحكي لكم اياه القصة انه بلشت انا بتأليف كتاب بهذا الموضوع - [00:48:05](#)

حتى انه اعطيت لصديقي اقرأ يعني بعض الامور باتشوك فلما بقراً شيه فعلياً هو ما خطر على بالي بالبداية بتعرف انت اعطيتني مفاتيح انا كيف العب بالناس؟ مش كيف اتخلص من لعب الناس معي - [00:48:20](#)

هيك بالحرف الواحد هذا لفت نظري فعلياً يعني انا كمان مش فوق ما في ناس هم كلاعبين بالناس او بلعبوا تأثيرات معينة على الناس بعطيهم كمان مفاتيح اضافية فتوقفت عن ذلك وقاعد بلاقي لي حل ثاني - [00:48:35](#)

افيد الناس كل حدا فينا في عنده بعض الامور يا زي كبسة زر اذا كبسها حدا هو حساس باتجاه زي ما حكينا حدا سهل يشعر لو من ناس هادا سهل تشعروا بالمسؤولية - [00:48:51](#)

هذا سهل ها ثاء في بعض الناس يتقن هذا المفتاح بيلعب لعبة نفسية علي اكبس هذا المفتاح كل ما بده يآثر عليك بشكل سريع لاجل ذلك هذه امور بجوز حاجة اكثر نحكي فيها ونتفهم - [00:49:09](#)

تعمل محاضرة خاصة في او لقاء خاص ممكن هل هناك علاقة ما بين التخطيط والمنع عن نفسه شو معنا تخطيط اخي انور؟ اه يعني بجوز انا من الناس اللي لوجهة نظر - [00:49:34](#)

بده يرتب الحياة اه على خطة والف باء جيم دال كل ساعة باليوم هدول انا بلاقيهم اكثر الناس احباطا لانه حياة زي ما حكيت هي مش جهاز تنفيذي لاجلك في الامور لاجله - [00:49:52](#)

انا مع انه يكون عنا اهداف عامة ويكون عنا يعني هدف سنوي معقول ونقدر نقيس معقوليته براحتنا للامور تماماً ضد نحرق قدرتنا وامكانياتنا واحنا بنركض للامور حيث انه المتعبين منهكين - [00:50:08](#)

نقدر نوصل اسهل في نفس الوقت انا تماماً ضد ياخذ كل اشئ او بضيع ماتوا للاخرة حتى صلاته بتصير ما انت عارفك. يا اخي هالسنيتين انا خليني انجز بعدين خلص بصلي كويس وبحفظ اه - [00:50:29](#)

مين مين فينا بقدرش يحفظ ليش احنا ما نحفظه؟ واضح لكن تؤجل تؤجل تؤجل او بعدو او بعدو او بعدو تلاقى اعداء بعدين نقول السنة الجاية السنة اللي بعديها زي المغتربين - [00:50:46](#)

لك السنة الجاي برجع السنة بعديها برجع بعديها برجع تمر السنين تلاقيه بعد عشرين سنة اصلاً بطل قادر يرجع وبموت بالغرابة والحياة غريبة ممكن دكتور المشكلة الطاعات العالية منهم هي اللي بتأدي - [00:51:01](#)

الانسان بتعز قالوا على حتى انا ام الانسان فبيثق بشخص بيعطي اضافية بتأمل بشخص كل واحد فينا بطبيعته بيمر هاي الاشياء. لكن زي ما بحكي احنا ما نكبر الامور تم - [00:51:21](#)

طرف الانسان بطبيعته اه اه انا اسف لكن في العربي بحكي ام عامر امر اللي هي الضبع قال انه كان بدويه في الصحراء فوجد ضبع كانت الدنيا برد فلحفها يعني - [00:51:44](#)

تفهمي فداؤه ادها لبيته على اساس يدفيه لما دفيه مشطط كان هو نام اكلته في ناس هو من طبيعته انه بيوجد في ناس من طبيعته يفسر خطأ يعني احياناً بيحي حدا بتصرف مثلاً - [00:52:02](#)

معي بطريقة سيئة مثلاً اسوء الظن بامر بفكر فيه تبقى ساء الظن انا مش ضروري اربيه لهذا الانسان. انا مش موجود مشان اربي الناس لكن هيمر على شخص يعمل هو لانه هذا طبع فيه طبع متجذر - [00:52:25](#)

هيسء الظن وحيثعلم ساعتها شو يعني يسء الظن وهذا مثل قديم موجود عند فلسطين لشخص فر من مزرعة فإذا قال لهم غضب عنكم والله و بضرركم بهالعصا اذا ما اعطيتوني من كركم عنب - [00:52:42](#)

كان صاحب المزرعة عنده اولاد شباب يعني حمي دمهم بده اعطوه قد ما بده بعد ما اخذ قال له اخذت؟ قال له اه قال له خفنا من عصاك؟ قال له اه. قال له توكل بس انت مر من هون من المزرعة اللي جنبك. هو بيعرف انه المزرعة اللي جنبهم هاي حيعطوك -

ما قال له شو حيعطوه المزرعة اللي جنبه ناس شرانيين فهداك بنفس طبعه بده يتعامل معهم لكن هدولك ضربوه. قال لهم شايفين انتم فوضت لانه بالآخر نحن تلمنا تركناه لا - [00:53:23](#)

ناس اللي من طبعه هلاً هاداً ما يعتبره مبدأ في كل الحياة احياناً طبعاً بدك توقف لحقك بس برضه مبدأ يستحق انه نفكر فيه ونطبقه في مكانه. برجع وبحكي نطبقه في مكانه مش فيكم - [00:53:38](#)

تكريس وقت للذكر والحوقة وقراءة سورة البقرة يا ريت والله يعين عدلك بعض الناس عندما يوسعون علاقاتهم وخاصة بعض الازمات النفسية كونوا اكثر حساسية من ردود فعل الاخرين فانصح بعمل فتوى التعافي قبل التوسع - [00:53:52](#)

مش ضروري مش ضروري جنا يعني ممكن وممكن لأ. برجع وبحكي يعني هي مش وصفة نهائية لكل شخص اه بنوسع علاقاتنا لكن صدقتي بنكون حساسين سبح انا حساس للي مريت فيه مش بالضرورة لانه الناس عمالها بتسيء - [00:54:07](#)

وهذا مهم كانت ترجع الامور للنقطة المرجعية انا ليش كنت حساس في هذا الموقف لانه هو اساء لي موقف ثاني انا تحملت هذا الكلام فهذا مهم تقييماً للامور هو اللي بساعدنا على علاجها والتعامل معها - [00:54:25](#)

اه بتحكي ايش ما تعطي الناس مفاتيح تجاوز هذه النقاط الحساسة او تتعامل معها ولا تعود تأثر جيد ان شاء الله بنعمل شي اول مرة واحد يقول ضرورة خط ايده او - [00:54:42](#)

بارك الله فيك اه اه فصيل هو فعلية بتعرفي الاشكالية يعني الواحد بهالعمر بهالخبرة شاف كثير ناس بالعبادة وفهم من اسرار هالنفس بس بحكي اكبر خبرة عالج النفس نبلس نقرأ بهاي الكتب - [00:55:01](#)

تمام بلشونا بالكتب نبلس نقرأ بهاي الكتب ونحفظ هاي الكتب تمام هذه الخطوة الاولى قام بعد هاي الكتب منا ناس تشرف علينا عندهم خبرة ينقلوا لنا خبرتهم كيف مارس العلاج النفسي - [00:55:25](#)

ثم بنصير احنا ما نعتمد عالكتب بالدرجة الاولى نعتمد عالابحاث والدراسات روح لاشي ادق وجد تعرفي وين قمة الخبرة لما بالآخر بصير مصدر خبرتك في الحياة. في مصدر خبرتك في - [00:55:42](#)

النفسي والمراجع نفسه فتنظر الى كل مراجع انه حالة فردية تتعلم منها تفاصيل كثيرة تخص العلم بتكتشف انه وصلت الى يعني او اللي هي حافة خبرة مهمة انك الان تتعلم - [00:55:58](#)

من واقع المراجع ذاته قواقعنا كبشر وانا ما بدي اسقط اللي بشوفه بالعبادة عالناس العاديين بس اللي عنده قلق ممكن عنده لا بس هو انسان يعني عادي عنده اضطراب زي شخص - [00:56:16](#)

عادي وعنده مرض. المهم توجد او بتبلس تجد بعض المفاتيح ليش الناس بتوصل للاضطراب اهم اشي يا رصيد تمام؟ واكتبني لي رأيك اهتم برأيك تمام انه الناس دائماً بدها تعمل - [00:56:29](#)

قائمة للحياة للاهداف اللي بده اياه وبده يحقق هالتشيك ليست بالزبط تمام؟ يعني بده الحياة تيجي عال تفصيل اللي وضعه وضعه للحياة. هو فصل الحياة على خطة بباله وبده هيك الحياة تيجي - [00:56:49](#)

وهذا مصدر كبير للاحباط هذا لا يتوافق مع طبيعتنا البشرية بدنا نفهم طبيعة الحال اه ونفهم شو يعني التخطيط قبل ما انه نقرر نخطط ونعمل خطط. دير بالك. وهذا الكلام للجميع عفوا يعني - [00:57:08](#)

بالفترات الاخيرة او بالسنوات الخمس طعش الاخيرة جزء من اللي خرب حياة الناس دخل الهم والغم والازعاج وسع عدم الرضا عندهم وسعوا بشكل كبير طوق التدريب اللي بيحكي لك انت بتقدر - [00:57:23](#)

تعرف بس لا تفكر بسلبية وخط الخطة وفكر فيها واستحضرها بذهنك وكل اشي بصير زي ما بدك يا سلام وانا عندي يعني فانوس علماء الدين والحياة هي بس بدي انا افضل وهي بدها تعطيني اللي بدي اياه - [00:57:41](#)

هي مش قائمة على هذه الالاس هادي مش مش حقائق زائفة هذه اخطاء جوهرية. تمام؟ في فهم الحياة. في كتاب اسمه صفحة الواقع يعني كف المرتب من الواقع راس الرأس - [00:57:56](#)

تمام اه اه ريادة اسلام صفحة الواقع لما بتقرأ كتاب صفحة الواقع هو كف مرتب ضحكك على حقائق ياك انه الحياة هي مش تفصيل

الصبي لاله تاني حقائق موجودة بالحياة بدك تتعلمها زي ما هي الحياة - [00:58:11](#)

مش زي ما انت حاب تشوف هذا جزء الجزء الثاني هذا كثيرا ما واجهه بالعبادة وبوصل الناس لاكتئاب انه هو يكون مخطط لحاله

قطط لحاله تمام انه بس يصير عمره خمسة وعشرين سنة بده يكون - [00:58:34](#)

واحد اتنين ثلاثة اربعة فبصير تعارض لما بيوصل لخمسة وعشرين سنة شو كان بده كيف كان بده حياته واهله وبيته واسرته دراسته

وعلمه وطريقته قديش يكون معروف وبيين انه الواقع - [00:58:52](#)

ما منحوا الاشياء اللي بده اياها بنفس الطريقة لما هو فكر لما يخلص اختصاص الطب حيوقف تبع كاملا ويصفق له اكتشف انه في

يوم التخرج لا ام واب اتوقع انه ملايين اللايكس اللي - [00:59:07](#)

تلاقيها عالشاشة هاي حتشفع له بعض الامور. لكن هو غلط غلطة لقي كل ملايين بالعكس انقلبت عليه. فكما هو كان ارتفع بالشهرة

والمعرفة الغلطة اللي غلطها وقع على وجهه لانه على قد شهرتك ومعرفتك على قد ما بتكون زلاتك - [00:59:25](#)

تمام؟ تؤدي فيك الى مشكل تمام او او ان لا تكون انسانا عادي انت عارف احنا بحاجة لبشر هاي كلمة اخرج العملاق من داخلك

يعني. يا ريت تخرج الانسان اول بعد ما تخرج - [00:59:44](#)

وش يزيط الانسان معك؟ اذا بزيط معك تطلع لك عملاق صغير ماشي الحال فبالتالي هذه امور مهمة راسيل انا بنصحك ترجعي

لمقالاتنا الموجودة على صفحتنا تفاصيل منحكي بحكي وين المحطات - [00:59:59](#)

المؤلمة موجودة في فاهم؟ التنمية البشرية والطاقة لانه هذه الاشياء دخلت بغنى عنها يا اخوان من الناس صار عايش حياته مش

مرتاح بتعرفوا سوق التدريب شو بده من ممتاز بنسخة كربون - [01:00:16](#)

وبكلنا كربونة عن بعض كنا مشهورين كنا معروفين كلنا بنتمتع بالصحة واللياقة كلنا نصير من اصحاب الملايين هذا يعني خارج نطاق

الكوكب بصير يعني في كوكبنا صعب لانه مش هيك الحياة ماشية وهاي مش منح الحياة لنا - [01:00:36](#)

آآ كلام سليم بارك الله فيك اه حنان بتحكيه كام دكتور اصبحت كثر بين الناس العاديين صاروا يلجأوا للتخطيط هون بنحكي احنا

نوعية التخطيط مهم يكون الواقعي مش التخطيط اللي معتمد على - [01:00:54](#)

اه انه الشخص ويفصل الواقع على زي ما بده بنصحك يا حنان بكتاب جعلهم التخطيط اكثر احباطا توقعات عالية تصطدم واقع

صفعة حقيقية كيف احمي مشاعري من الارض بتحكينا معظم الناس الذين يخططون - [01:01:15](#)

ايها الاحبار زي ما هو هادا بالتالي الله يعافيك اخي مهند بارك الله فيك انا ابو ريهام هذا اغلى ما عندي لكن في طب ليساحة هذه

نصيحتي ناس بتدور فكر انت - [01:01:40](#)

هوياتها بلقبك ليست لهم لانه لما بمرض مش وظيفتك اللي انت غالبا زملائي الوظيفة بييجوا واجب قويتك طاء طفولة لاجل ذلك

وقتك ايش هو المهم زي ما بيحكوا جماعة التنمية - [01:02:15](#)

قد يكون بسيط بعيد عن اضواء الشهرة عادي جدا لكن على ارضي الله عز وجل قاضي في هذا الهم لا هي الشهرة شو بدها تقدم

لقب الوظيفة شو بده يقدم لك - [01:02:48](#)

فعليا الله واقع النفس هو ثمة طبعا كيف اتخلص من المشكلة لا تطلب التوقعات العالية من بتحكي انت توقعات عالية حل المشكلة

تتوقعي من شخص يا اخي ابوي بضل يفاجيني في - [01:03:13](#)

بقول له قديش انك بتتفاجئ انا العمر ثلاثين سنة يعني بتقول الي ثلاثين سنة بتفاجأ بقول له طب ما اجاش اي وقت توقف فاجأتك

بتقول ابوي هيك فش داعي اتفاجأ - [01:03:41](#)

هي توقعات عالية ننتبه اه بشركم بشكر متابعتكم فالخلل موضوع التالي انتم تقتربوا على الصفحة لو تركونا الموضوع اللي انتم

حتى نبلس نقدم مواضيع ارجو طرح الموضوع الله انه نوفق نقدم - [01:03:52](#)

اقدم لكم مواضيع المية عملية تطبيقية واقعية تناسب الانسان والحياة السلام عليكم رحمة الله وبركاته. وبدي اضيف واخيرا فيها

الهدف لما بتعرض لمشكلات ليس الهدف من شخص من نفسك الناس بيفكر - [01:04:20](#)

انه يتخلص من نفسه كثير بشبه فلان او زي تتخلص المشكل ذاتك وليس طعي بتكون كما انت كيف الطريقة التي ستقمع -

01:04:45