

# الهشاشة النفسية \_ كيف تكون صلب نفسيا □ \_ موضوع كلنا محاجينه فعلا \_ م علاء حامد

علاء حامد

الحمد لله وشهاد ان لا الله الا الله وحده لا شريك له. وشهاد ان محمدا عبد ورسوله صلى الله عليه وسلم. اما بعد اهلا ومرحبا بكم في

هذا اللقاء الطيب اه لاييف جديد موضوع خطير النهاردة موضوع مهم جدا - 00:00:00

هنتكلم اه في موضوع اه تحت مسمى الهشاشة النفسية يمكن الموضوع آآ عنوان اول مرة آآ نطرحه بالشكل دوت اول مرة نتكلم في حاجة زي كده لكن آآ موضوع هو آآ هو موضوع الحياة يعني. انا لما اعلنت عن اللایف دوت - 00:00:18 آآ استغربت جدا لردود الافعال ان كل الناس كل الكومونتات تقريبا كانت بتقول الله الموضوع ده مهم جدا. الله! ايه ده! ده الموضوع ده في وقته. شكرًا شيخ الموضوع جاي في وقته فعلا هو ده موضوع الساعة يعني انا ما كنتش متخيلا ان الموضوع الهشاشة النفسية ده موضوع كبير اوبي - 00:00:41

للدرجة دي ده كده قلت اقوله من باب يعني ان الموضوع قد ينفع البعض لكن يبدو ان الكل واقع يعني الدنيا كلها بايزة والناس واقعة والموضوع فعلا مهم والناس يعني - 00:01:01

اه الكلمة نفسها سمعت يعني مع ان ااصلا ببس لموضوع ايه الهشاشة النفسية يعني يعني المفروض واحد يبقى قوي شوية جامد شوية اجمد انشف شوية لأ لقيت ان رد الفعل لأ الناس كلها محتاجة - 00:01:16

اسمع الكلام دوت كل التعليقات بتقول آآ ايه ده ده الموضوع ده مهم جدا وفي وقته يا شيخنا واحنا محتاجينه والدنيا ايه اللي حصل يعني يبدو ان فعلا آآ قراءتي عن الموضوع دوت زي ما زي ما انا قرأت. لا الموضوع فعلا استفحـل - 00:01:29 والهشاشة النفسية صارت هي السائدة في الجيل الجديد. فخلونا النهاردة نتكلم في الموضوع ده. هتلافقوني في كلامي آآ يمكن الدورات اللي بناخدتها والدروس اللي باخدتها هي جزء جزء لا يتتجزأ من الموضوع دوت. يعني انا لما بتكلم في العقيدة لما بتكلم في اليوم الآخر - 00:01:46

لما اتكلم في آآ لاما اتكلم في مسلا فن التعامل مع الناس فن التعامل مع النفس هو المواضيع ان انت لو ااصلا يعني بصيت لها من منزومة تاني هي نفسها بنتكلم على الصلابة النفسية - 00:02:04

تاني لما بنتكلم في العقيدة لما بنتكلم في اليوم الآخر لما نتكلم في فقه او فن التعامل مع النفس فن التعامل مع الناس لما بصحح لكم مفاهيم لما نتكلم كيفية التعامل مع الابتلاء هو ااصلا ده احنا كده اتكلمنا في الموضوع دوت تحت مسميات اخرى. ما هي دي المواضيع اللي بتصنع الصلابة النفسية - 00:02:19

هي دي المواضيع اللي بتخليك صلب في مواجهة الحياة زي ما هنقول النهاردة تاني هل احنا فالاجابة عالسؤال هل احنا اتكلمنا فالموضوع ده قبل كده؟ اكيد بس مش تحت اسم الهشاشة النفسية يعني. بس احنا اتكلمنا فيه كتير بس انت ما خدتتش بالك - 00:02:39

انت كل ما بتسمع دورات كل ما بتسمع محاضرات كل ما بتتعلم اكتر كل ما بتفهم الحياة كل ما بتعرف سنن الله في الكون كل ما اقوى في العقيدة اقوى في العبادة انت - 00:02:56

تزاد صلاة انت بتزداد صلاة لكن احنا ما حطيناش تحت اسم الهشاشة النفسية لكن النهاردة احنا جايين نجمع شوية معاني كتير

كتب. منها حزء - 00:03:06 قوي تحت المسمى دوت وبمناسبة انانا قرأت مؤخرا اه كتاب جميل. هو ده اه كلامي النهاردة. هو الكتاب دار حوالين موضوعات اه

من الحاجات اللي احنا اتكلمنا فيها وفي حاجات كتير قوي قالها زيادة فانا حابب ان انا يعني اكون منصف يعني المحاضرة دي متاخرة من كتاب ايه هو الكتاب جميل قوي كده اسمه الهشاشة النفسية. هو اسمه كده اصلا بصوا - 00:03:29  
كتاب اسمه الهشاشة النفسية هتلقيه مقلوب بقى عندكم ما عرفش اه المؤلف اسمه دكتور اسماعيل عرفة. اسماعيل عرفة. ده موجود على النت. يعني انت لو دخلت عملتم بحس على النت - 00:03:45

هتلقاوا كتاب اسمه الهشاشة النفسية دكتوري اسماعيل عرفة. دكتور اسماعيل عرفة هذا كتاب عظيم كتاب عزييم بكل ما تحمله الكلمة من معاني فاللي عايز ينزل كتاب ينزله على طول ويقرأه بعد اللييف بيبدأ يقرأه. أنا النهاردة كل دوري هختصر لك الكتاب.  
يعنى هو الكتاب حوالى مية - 00:04:00

اربعين صفحة تقريباً كبير يعني. بس أنا هحاول النهاردة ان انا الم لك الافكار الرئيسية اللي في الايه؟ اللي في الكتاب طيب هو الكتاب الجميل دوت بدأ بيابيه؟ بدأ بيتكلم على ان الهشاشة النفسية دي صارت تريننداان - [00:04:23](#)  
صار الترنند صار كل الجيل الجديد بيتكلم في آآ موضوع بقى ايه ان احنا الهشاشة النفسية والضغوط وتضخيم المشكلات وتضخيم المصاعب يمكن هو بدأ في الكلام الاول على ان الموضوع ده بيكثر - [00:04:38](#)

في الفئة المتوسطة او فوق المتوسطة وانت طالع بقى يكثـر في الفئات اللي هي الفئة المتوسطة وانت طالع. ويبيقول بيقل الفئات اللي هي تحت المتوسطة وانت نازل ليه؟ لأن بيقول للناس المتوسطة وانت نازل دول - 00:05:00  
بيبقوا آآآ أكثر صلابة لأن حياتهم بتكون أصعب لأن بيواجهوا مشاكل اكتر لأن حياتهم ما فيهاش الدلع والترف اللي بتعيشه الفئة اللي هي فوق المتوسطة وطالع اللي بيكتـر فيها الامراض دية امراض الایه - 00:05:20

الامراض اللي احنا قلنا عليها ديت اللي هي امراض الهاشة والجو دوت. يعني ده تعليق كده في البداية عايز يربط بين احداث الحياتية ان هي بتصنعه بتخلية قوي - **٠٥:٤٠**

وبين ان هو ما بيشوفش يعني ما بيشوفش صعوبات ما بيشوفش مأسى في حياته ما بيشوفش احداث مؤلمة كتير في حياته وبالتأليه هو بيطلع هش وده هيرجع له تاني في الكتاب - 00:05:58  
لكن هو بيتكلم الاول على مظاهر الهشاشة النفسية ديت اللي موجودة في الجيل هو بيقول زي ما قلنا الموضوع ده وجد في آآ الناس اللي هي الطبقة المتوسطة وانت طالع - 00:06:08

الطبقة الفوق المتوسطة والطبقة المرفهة الحاجة الثانية بيقول ان الموضوع ده موجود في جيل معين اللي هو الجيل اللي ما بعد الكمبيوتر. جيل ما بعد الكمبيوتر اللي هو ما بينزلش على الواقع كتير - 00:06:23  
يعني بدأت المشاكل ديت تزهـر في الاجيال اللي هي من اول الالافينات. من اول ما الكمبيوتر بدأ ينتشر مروراً بـان هو بدأ ينتشر كتير وبدأ ينحصر الناس والشباب حوالين اللهـة ديت - 00:06:39

وبدأت انك انت بتنزل على الارض كتير بتعامل بتحتك بالواقع كتير بقى اقل. يمكن الناس قبل الاجهزة الحديسة ديت كانوا كان اللعب في الشوارع وكان مشاكل آآ مواجهة وكان الحوارات كلها مباشرة. ما كانش فيه ماسنجر ما كانش فيه شات ما كانش فيه ميديا

ما كانش فيه تواصل اجتماعي عن طريق الميديا. انما كان كل حاجات بنتكلم آكل حاجة بنتكلم فيها. نتكلم في الواقع بنواجه مشاكلنا بنفسنا. بننزل نلعب بنفسنا. بنواجه حياتنا. بشكل مباشر. فده - 00:07:13

ده كان احسن بكثير من الوضع الجديد. فلما دخل جيل الكمبيوتر اللي هم بيسموه ده مصطلح بيطلقوه وعلى جيل الكمبيوتر وانت طالع بقى اللي هم من اول الالافينات او احيانا من من سبعة وتسعين وانت طالع مرورا بقى بالمرحلة الاصعب وهي آآل مرحلة ما بعد مسلا الفن - واتناشر الفن - 00:07:29

وتلتasher لما بدأ يحصل ثورة في آآ وسائل الایه؟ التواصل الاجتماعي زي الفيسبوك وانستجرام وتويتر والتليجرام والواتس والكلام  
دوت ده بيقول الموضوع ده كان له تأثير اه كبير جدا على الهشاشة النفسية لان زود - 00:07:52

ازمة كده كبيرة هيتكلم فيها وهي التمحور حول الزات تمحور حول الذات. هو ايه مشكلة التكنولوجيا وخاصة السوشيال ميديا  
التكنولوجيا والسوشيال ميديا خلتك انا بتعامل مع مع الالة بس ما بتعاملش انا مباشرة بقى مع الناس مش بنزل بحتك مش بروح  
بتعامل في واقع. مش بواجه مشاكلني بنسخي. انا عايش ورا شاشة. كمان الشاشة دي بقى - 00:08:11

هي نفسها وسيلة التواصل يعني مش مجرد ان انا زمان كنت في الجيمز ومش بتتكلم مع الناس. لا ده هي دي الجيمز ويبقى هي دي  
الكلام وهي دي الناس وهي دي اللياكيات - 00:08:36

طالع حاجة آآ طلعت اللي هي الانسان بدأ يتمحور حوالين زاته. بقت العالم كله هو انا. لأن هو ما بي Shawfsh غير نفسه. وده هيتكلم  
عليه بالتفصيل كمان شوية بدأت الميديا والتكنولوجيا بتضخم قوي الان. بدأت الميديا والتكنولوجيا بتعمق قوي الفردية على حساب  
الجماعية. وبالتالي اهتمام - 00:08:46

الانسان بنفسه علي او اي اهتمامه بشخصه علي او اي اهتمامه بتعزيز زاته علي او اي. وبالتالي بقت اي مشكلة صغيرة بتكبر او اي. اي  
مشكلة صغيرة بتكبر لأن هي بدأت بتتصب في المعنى الضخم اللي هو ايه؟ انت. انت صرت محور الكون. انت بقى اهم حاجة في  
العالم. انت بقى المعنى اللي انت عايزه - 00:09:06

حياته انت بقى عايش عشان انت وبالتالي اي حاجة بتيجي على انت بقت مصيبة كبيرة وبالتالي بدأ يحصل تضخم للمشكلات  
وافورة في كل حوار صغير يحصل المواضيع كبرت قوي وبقى اتفه حاجة - 00:09:26

بتحول لمشكلة نفسية. بقى دلوقتي من الهشاشة النفسية من مظاهر الهشاشة النفسية ان بدأت الناس تتأنس بحاجة زي ايه؟ زي  
ديسلايك. يعني احنا وصلنا لمرحلة ان ممكن واحد يتآزم نفسيا لما يلاقي ديسلايک. لأن ممكن واحد - 00:09:43  
تبقى مأساة بالليل تقدر تعطيك عشان فيكم واحدة عملت لها انجري مسلا او اغضبني في التعليقات ان ممكن يحصل مشكلة كبيرة  
جدا وازمة نفسية تحتاج تدخل كبير عشان واحدة عملت لواحدة بلوك في الواتس او في الفيس او كده. دلوقتي بقى آآ بقى حاجة  
- 00:10:01

ضخمة جدا آآ موضوع ممكن يقلب الميديا لشهور ان واحد طلق واحدة. يعني واحدة فنانة اطلقت مسلا ممكن الموضوع ده يكبر  
لدرجة ان هو يشغلنا آآ ايام وليلي وشهران ازاي فلان طلق فلانة؟ يعني والست دي يا جماعة متآزمة نفسيا وحالتها صعبة -  
00:10:21

ولازم ان احنا وبدأت في دولة بتتكلم في موضوع طلاق يعني يعني بقى ممكن يكون آآ موت واحد سواء شخص ماشي الموت  
 المصيبة فبلا شك بس انا بتتكلم عن عن حجم الموضوع ده اللي هو فرعون ان انت بقى هش. لدرجة ان مسألة مسألة من مسائل  
الحياتية العادي اللي هي بتحصل - 00:10:41

كل يوم زي الموت وزي الطلاق وزي الفراق وزي زي اي حاجة بتحصل مع اي حد بقت بتبقى ضخمة جدا لدرجة ان انت عايز كل كل  
العالم يتفاعل معك. كل الدنيا تتألم لالمك اللي هو طبعا بالنسبة للك الم ضخم جدا. ولا يتحمل. فالشاهد يعني ان هو بدأ يتكلم في  
- 00:11:01

المقدمة ديت بيطرح بها نماذج على ان احنا فعلًا احنا عندنا مشكلة كبيرة ودرجة كبيرة من من الهشاشة. تمام؟ آآ من مزاهر كده  
ان ان بقى فيه آآ مسألة ان انت تعرض مشاكلك على الميديا بشكل مستمر ومتواصل - 00:11:21

استجلاب حالات التعاطف دايما معك انك انت كل ما يحصل مشكلة تصور نفسك في المشكلة ديت تحكي المشكلة ديت بقى اسهل  
حاجة لما يحصل عندك في المدرسة بدل ما تروح تواجه مشكلتك بدل ما تروح تردد ما تروح البيت تعمل رسالة طويلة تستكري  
فيها المدرسة والمدرسين وتنعيط - 00:11:39

شوية لغاية ما كل المدرسة تتعاطف معك. وبعد كده بيجي المدرس يبوس ايدك ان انت ان اللي تسامحه عشان الفضيحة بقت

كثيرة. بقى اسهل حاجة واحدة عايزة تنتقم من جوزها - 00:11:59

تعمل فيديو وتجيب له وتفضحه وفعمل لك وتصورك وهووري لك بقت كل حاجة دلوقتي معيار الميديا معيار التعاطف ان تضخيم المأساة بقى دي من من اصلا دي من الحاجات اللي بتند على الهاشة. لأن انا اصلا لو صلب نفسيا كل الحاجات دي اصلا حاجات عادية بتواجه اي حد - 00:12:09

في اي وقت. تمام ثم مسألة بيتكلم على حاجة الناس الى اظهار التعاطف دائما ان انت دائما متعاطفين معه الناس كلها مهتمة بشأني مع رفض مواجهة اي مشكلة انا عايزة تعاطف محض وانا مش هواجه اي مشكلة خلي الناس هي تغيني بتعليقاتها وتعاطفها وحلو كده لكن انا مش - 00:12:29

اي حاجة في النهاية. بل بدأ بعض الناس هو يستدعي الازمات لنفسه. يعني من الهاشة النفسية انا بشوفها كده على فكرة آآبس مش كل الحالات. يعني مسلا موقع زي دوت. مسلا وانتم تقولوا لي انا بتتكلم صح ولا غلط برضه. بس بلاقي - 00:12:51

في ناس يعني انت ليه بتستدعي المشكلة؟ يعني هي نزل واحد يقول يا جماعة ايهرأيكم في وابعتوا لي رأيكم في. طب ليه؟ يعني ليه؟ هل انت مهزوز للدرجة دي؟ هل انت يعني في مشكلة؟ معلش هو لو حد شايف فيك عيب هيقوله لك انا ليه استدعي المشكلة - 00:13:08

وبعد كده الناس لما تقول رأيها فيك انت تزعل. وبعد كده الناس تبعث لك رسائل تتضايق. انت عايزة عايزة اللي يقول رأيه على مزاجك انت. مش يقول لك الحقيقة. تمام - 00:13:25

انا ليه اصلا بقول اني بعمل اسك واخلي كل العالم معي الف واحد ولا الفين ولا عشر تلاف قاعددين منهم اللي اصحابي واللي مش اصحابي واللي يعرفوني وما يعرفوني كوييس يلا بقت - 00:13:35

عرض كده بقت اي حد عايزة يقول لاي حاجة عايزة يقول لي اي كلام يبعته لي. طب ما انت لك اعداء وفي ناس مش حباك وفي ناس ما تعرفكش كوييس. انت ليه بتستدعي الازمة - 00:13:45

ليه هش لدرجة ان انا عايزة كل شوية اتأكد ان انا حلو عايزة اتأكد ان انا مهم عايزة اتأكد ان انتو بتحبوني ممكن واحد واحدة تنزل بوسٌت يا جماعة للدرجادي - 00:13:55

انت بتشف بوسٌت يا جماعة فيه حد هنا بيحبني يعني متخيelin الازمة وصلت لفين ؟ آآيا جماعة هو انا لو خرجت من حياتكم فيه حد هيزعـل في حد هيـزعـل وتلـاقـي تـفاعـلات بـقـى. اـهـ اـنـتـ حـلـوـةـ وـانـتـ اـمـوـرـةـ وـاحـنـاـ ماـ نـقـدـرـشـ اـنـتـ اـحـلـىـ خـلـاـصـ لـيـهـ؟ـ هوـ اـنـاـ بـعـمـلـ كـدـهـ لـيـهـ؟ـ هوـ اـنـاـ هـشـ - 00:14:05

للدرجادي هو انا ضعيف للدرجة دي وانا ما عنديش اهداف ولا احلام ولا لي قيم معينة هي دي اللي بقدر بها نفسى. خلاص بقت مجرد وجودي في الحياة مجرد - 00:14:24

ان انت مهتمين بي مجرد ان انا لو خرجت من حياتكم هتبقى ازمة بالنسبة لكم ده بالنسبة لي شيء مرير خلاص انا كده تمام وببسـطـ اـزـمـةـ كـبـيرـ جـداـ لـدـرـجـاـهـ انـ هوـ - 00:14:34

على ازمة الاهتمام بقى موضوع كبير جدا. الاهتمام الاهتمام ما بيطلبش. انت ما بتسائلش علي. انا بعث لك رسالة وما ردتش. انت انا بنزل بوسٌت وانت مش معبرني لا بقت مواضع مهمـةـ جداـ يعنيـ مواضعـ بـقـتـ خـطـيرـةـ جداـ فيـ حـيـاةـ النـاسـ تـدـلـ انـ قـمـةـ الـهاـشـاـشـ وـقـمـةـ الـتـفـاهـةـ وـانـ الجـيلـ دـوـتـ مشـ هيـقـدـرـ هيـدـمـرـ - 00:14:44

هينفجر مع اول مصيبة حقيقة في الحياة. لو انت بتعتبر ان الانواع دي من من اللي بيحصل لك دي مصائب او دي حاجات ممكن تتأزم بها نفسيا. انت اضعف مما - 00:15:05

تخيل لان الحياة اصعب مما تتخيل. انت هتشوف هتشوف يعني نسأل الله السلامة والعافية. بس الحياة مش جميلة خالص. يعني فيها فيها صعوبات ومامسي ومشاكل ومصائب بجد. يعني نسأل الله السلامة والعافية لنا ولكم. بس لو انت مشكلتك ان واحد ما ردش عليك في رسالة ولا واحد عمل لك اغضبك - 00:15:15

ولا واحد ما بيهمش ببوستاتك انت كده في الهاشة. يعني احنا كده بنضيع. تمام؟ فهو بيتكلم على ان الجيل ده عامل زي رقائق الثلج خلاص. ده شكله حلو كده وبيلمع بس اتك عليه تكة - [00:15:35](#)

اي حاجة بتدمره بتدمره نفسيا. لدرجة ان احنا بقينا نشوف ده اسهل حاجة الانتحار. بقى اسهل حاجة ان واحد مسلا ا تعرض لمشكلة طلاق ينتحر. واحد مسلا زوجته آآ بتتعامله وحش بروح عامل فيديو عشان تعاطف - [00:15:48](#)

ويبلغ حبایة قدام الناس وينتحر. والمشكلة ان من هشاشة الاخرين انهم مش مسلا بيقولوا له ايه ده هو في حد ينتحر الموضوع ده؟ يعني المفروض انا لو مجتمع صلب اصلا انا لو مجتمع صلب انا اصلا اقول ايه ده؟ انت بتنتحر ليه حضرتك؟ هو - [00:16:03](#) واحد اطلق ينتحر هي واحدة واحد سبق ينتحر هو واحدة علاقتها فشكلت تنتحر هو واحد سقط في الكلية انتحر هو واحد الدكتور ادى له درجة وحشة ينتحر. انا لو مجتمع صلب اصلا ايه ده! ايه اللي انت بتعمله ده! العجيب ان المجتمع كله بينقسم لقسمين. قسم متعاطف وشایف ان ده - [00:16:21](#)

والراجل يا جماعة طبيعي اللي بيحصل ده. القسم ده هو اصلا هش. يعني القسم ده هو نفسه هش. وده قابل ان هو تاني يوم يحصل له نفس المشكلة. لأن هو كونك - [00:16:41](#)

ان انت شایف ان الموضوع ده يستحق انتحار. يبقى انت وصلت لدرجة من الهاشة ان انت ان ازاي يا جماعة الراجل فعلا في مصيبة كبيرة؟ آآ مش بيشوف اولاده آآ - [00:16:51](#)

الدكتور زلمه المجتمع زلمه آآ مش لاقي يشتغل. هو معلش هو الحياة ايه غير كده. الحياة نفسها كده الحياة تلات ترباعها كده. انت انت انت داخل على ايه؟ هي طبيعة الحياة كده. لو كل حدس من الحياة داسة الحادية حياتية احنا بدأنا نتعاطف معه - [00:17:01](#)

لدرجة ان انا ممكن ابرر لحد ان هو يعمل حاجة زي كده تحت المسميات ديت بيقى احنا كده ايه؟ يبقى احنا كده بالسلامة. تمام؟ فلدرجة ان احنا وصلنا بيقولوا وصلنا لجيل هو مش ما عندوش استعداد يواجه الحياة. بدأنا دلوقتي نسمع عن - [00:17:18](#)

عن آآ بنات بتقول انا مش عايز اتجوز ليه؟ ما انت مش واحد بالك. هو فيه هشاشة فيها شاشة نفسية في شباب آآ بيقول انا انا مش عايز اتجوز مش عايز اشيل مسئولية. مش عايز مش عايز اشيل مسئولية اسرة - [00:17:33](#)

بنت بتقول انا مش عايز اتجوز هي مش هي انت مش فاهم بتقول كده ليه هي من اكتر اسباب ان الجيل الحالي من شباب وبنات مش عايز يتتجاوز الهاشة النفسية - [00:17:52](#)

هو مش عايز يتتجاوز هي مش عايزه تتتجاوز ليه مش عشان آآ لا هو ما عندوش استعداد يتحمل المسؤولية انا اللي خرجني من الميديا ومن الموبايل بتاعي ومن التفاعل الاجتماعي السهل البسيط من مشاكل الهبلة اللي هي آآ في لايك وكومنت والكلام ده. انا ايه اللي يطلعني للفضاء - [00:18:01](#)

الواقعي دوت الرهيب وعيال ومشاكل ورضاعة وتعب ومستشفيات وولادة. لا لا لا انا ما عنديش استعداد او اوجه الواقع دوت. انا مش عايز اتجوزه هذا في موضة دلوقتي ان في واحد يقول لك انا انا مش عايز اسيب بيت ماما. يعني راجل راجل محترم بيقول انا مش عايز اسيب بيت ماما. انا قايل لي يطلعني من بيت امي وابوها - [00:18:21](#)

انا قاعد هنا جنبهم بيقعد جنبها طول الحياة خليني جنبها هنا. اه عايز اشتغل شغلانة سهلة كده حلوة تريحي. وخليني قاعد جنب امي طول الحياة. الكلام على ايه؟ الكلام على - [00:18:41](#)

ضياع تمام؟ وطبعا بقى الجديدة اللي هي برضه تابعة للهاشة النفسية وهي التنمر تنمر. هي مصطلح التنمر ده اه مصطلح التنمر فيه جزء منه طبعا بيبقى سيء. بس فيه جزء منه ما هو يعني فيه ايه يا جماعة؟ هو معلش هو كل واحد شتم واحد - [00:18:51](#)

مني حفلة ان ده تنمر هو كل واحد عايرك مسلا بعيوب فيك. وده حاجة بتحصل عادي. معلش بتحصل كل يوم. هو انا دلوقتي لو في عيب خلقي مسلا او كده هو انا ما عنديش استعداد ان انا او اوجه آآ الموضوع ده؟ لو انت ما عندكش استعداد تواجه الموضوع دوت يبقى انت هتتعب. هو انت مطلوب ان - [00:19:08](#)

كل العالم يراعيك وما حدش يأزيك ابدا. وانت ولو اراك خلاص بقى ياللا بنا موضوع تنمر وانزل بوستات واعمل فيديوهات وادمر

نفسيا انت لازم اصلا تتوقع كده. الناس بتتحب السخرية. انت لو ما فيكش عيب هيطلعه في عينيك واسخره منك. انت لازم تبقى متوقع كده. ولازم تفترض - 00:19:28

كده ولازم تبقى مهيا نفسك لأن انت بتواجه ناس مش يعني مش سوين نفسيا ده طبعي جدا ان انا هتعرض سفينه هتعرض لمشاكل هتعرض لتنمر لو تخيل بقى لو فيك عيب كمان معلش لو فيك عيب معين وممكن يسخر منه خلاص انا - 00:19:48

ابطل نفسي خلاص اللي هيتعمل كده انا هصبر وانصحه وانكر عليه واواجه الواقع بتاعي عادي بقى. مش كل بقى كلمة خلاص يحول بقى اللي يلحق معلش يا جماعة يعني انا احيانا كنت دلوقتي بشوف مشاكل مسلا آآ حواليا العيال الصغيره اللي في المدارس مسلا آآ امي تقول لي اصل بنتي في واحدة قالت لها كذا في المدرسة! في ايه يا - 00:20:08

انا بقعد اتخيل انا كان بيحصل معن في المدرسة بقول انتم فين؟ معلش احنا كنا كل يوم بنضرب بعض في المدرسة. كنا كل يوم يعني بنتشتم وكل يوم بنقعد نلعب في الشارع وكل يوم بيحصل مشاكل. وكل يوم بنرجع متبهدلين من المدرسة وكل يوم بنرجع مطبين هدومنا - 00:20:28

هو فيه ايه؟ يعني هو هو انت هو دي مشكلة حضرتك؟ يعني هي اللي حصل مع بنتك دي مشكلة كبيرة تستدعي ان احنا نقلب الدنيا كلها عليها؟ هو احنا نربى ولادنا على ايه - 00:20:46

بنربى ولادنا على ايه؟ ان هو ما يستحملش كلمة انا مش بقول ان انا ابقي بارد يعني بس بس معلش اه هجيب لك حقك وهدافع عنك وهنكر المنكر. بس انا مش عايز اعود نفسي واعود غيري ان انا ضعيف - 00:20:58

للدرجة دي انا ما عنديش استعداد اسمع كلمة ما عنديش سعادة حد يعمل لي كومنت مش عاجبني. ما عنديش استعداد حد يعمل لي اغضبني. ده انا حاقلب لك الدنيا. امال انت حبيبي لما تواجه الواقع وهتنزل الشارع لما تروح شغلك - 00:21:11  
لما تشوف البلاوي اللي في احنا بنشووفها هتعمل ايه؟ يبقى انا لازم ان انا اه يبقى دي مشكلة كبيرة. بعد كده بيقول كلمة مهمة قوي بيقول ان الاعتمادية الزائدة يؤدي الى ضمور العضلات النفسية - 00:21:25

معنى جميل بيتكلم فيه الكتاب. بيقول لي الاعتمادية الزائدة تؤدي الى ضمور العضلات النفسية بيقارن بين واحد قاعد نايم على السرير واحد نايم على السرير شهر ما بيقومش بيجيبوا له الاكل لغاية عنده بيجيبوا له الشرب - 00:21:41

لغاية عنده وقاعد كده على السرير لمدة شهر. هيحصل ايه؟ هيحصل له ضمور ضمور في عضلاته عضلاته كلها تضعف كذلك الشخص اللي هو كل مسؤولياته قضية ما فيش حاجة بيعملها. اي حاجة بيأمر بها بتتنفذ وده اللي بنعمله في ولادنا - 00:21:56  
اي مسؤولية بنرميها علينا احنا. لأنها هأكلك. انا هايسك انا هاصل لك مشكلتك انا هاواجه لك اصحابك. انا هاوجه لك المجتمع. انا الشوكه وقعت انك هغيرها لك. المعلقة وقعت منك مش لما تأكلها ما تأكلش بها تاني. لا ما تشيلش حاجة من على الارض. لأنها تلمسش حاجة. لا ما توسيخش هدومك - 00:22:14

يطلع ولادنا عاملين ازاي هش لأن انا دمرت له عضلاته النفسية. بان انا عملت له خمول في هزه العضلات. تمام؟ فدي مشكلة كبيرة. عشان كده هو بيقول ان احنا عندنا في مخنا حاجة - 00:22:35

بيسموها القشرة الامامية القشرة الامامية للمخ اللي هي ايه بيسموها فرونتال كورتكس ديت اللي بيسموها او الفص الجبهة الامامية او الامامية للمخ. دي المسئولة عن القرارات. مسئولة عن الحزم. مسئولة عن القرارات بتاعتنا. مسئولة عن اختياراتنا - 00:22:49

تمام؟ هو بيقول لي ان ديت اللي بتديك بتخليلك قوي. دي اللي بتنقول لك تخليلك تقول اه او لأ دي اللي بتخليلك تبقى صلب في المواقف هو بيتكلم على ان ان القشرة دي اكتشفوا علميا ان هي كيف تنموا. مش بتنمو طبيعي بان انت كل ما بتكبر هي بتنمو. لا - 00:23:09

قالوا ان هي بتنمو بالخبرة والتجربة كل ما تزداد خبراتك وتجاربك في الحياة كل ما القشرة ديت تكبر وتبقى اقوى وتزداد نضوجا.

عشان كده آآبتللاحـز ان ما زال العزماء كلهم على مدار الزمان كانوا اتردوا تربية قوية - 00:23:27

دائما العظماء على مدار الزمان بتربوا تربية قوية تجد تربيتهم كان فيها قوة. مش بقول قسوة مش ضروري بس فيها قوة بمعنى انا اتعجب جدا يعني ان آآعارفـين انت حاجة بسيطة كلنا عارفينها ان النبي عليه الصلاة والسلام آآمين اللي ارضع - 00:23:49  
حيث حليمة السعدية ايه حليمة السعدية يعني ليه حليمة السعدية لان كان العرب لما ولادهم يتولدوا كانوا بيودوهم السحرـة.  
يودوهم السحرـة. كانوا يجيـوا مرضـعات من السحرـة ياخـدوهم ويروحـوا الحبـ في ممـكن يقـعـدـ هناكـ بالـتـلاتـ اربعـ سنـينـ يـرـضـعـ معـ مـرضـعـةـ فيـ السـحرـةـ يـتـعلـمـ لـغـةـ العـربـ يـنـشـفـ يـخـشـوـشـ يـشـوفـ حـيـاتهـ - 00:24:11

الـصـحـراـ وبـعـدـ كـدـهـ يـرـجـعـ رـاجـلـ وـهـ عـنـدـ اـرـبعـ سـنـينـ خـمـسـ سـنـينـ بـقـىـ رـاجـلـ خـلـاـصـ اـنـ بـقـعـدـ اـتـخـيلـ بـقـولـ اـيـهـ دـهـ يـعـنيـ هوـ اـصـلـاـ قـرـيشـ  
مـعـ اـحـتـرـامـيـ اـحـنـاـ مـاـ نـقـدـرـشـ نـعـيـشـ فـيـ قـرـيشـ نـفـسـهـاـ. يـعـنيـ اـنـتـ مـاـ تـقـدـرـشـ تـسـتـحـمـلـ حـيـاةـ قـرـيشـ. قـرـيشـ - 00:24:35  
بـالـنـسـبـةـ لـهـمـ دـلـعـ. اـنـاـ لـوـ رـبـيـتـ اـبـنـيـ فـيـ قـرـيشـ اـنـاـ بـادـلـهـ. دـهـ لـازـمـ يـرـوحـ هـنـاكـ يـتـمـرـمـطـ يـتـعـبـ يـتـبـهـدـلـ يـسـفـ التـرـابـ  
علـشـانـ يـنـشـفـ عـشـانـ يـقـدـرـ يـشـيلـ قـوـسـ وـسـيفـ وـسـهـمـ وـبـقـىـ قـوـيـ. يـعـرـفـ لـسانـ العـربـ وـيـشـوفـ الـمـوـاـفـقـ وـيـتـحـدـيـ الـصـعـابـ. اـيـهـ؟ مـنـ هـوـ  
- 00:24:52

فضـيـعـ؟ اـهـ مـنـ هوـ رـضـيـعـ عـشـانـ بـقـىـ رـاجـلـ. شـايـفـينـ اـنـ هـمـ لـوـ اـخـرـواـ المـوـضـوعـ عـنـ كـدـهـ بـقـىـ هوـ اـتـأـخـرـ بـقـىـ هوـ يـطـلـعـ هـشـ هـيـطـلـعـ  
قـوـيـ. يـاـ يـحـيـيـ خـذـ الـكـتـابـ اـيـهـ؟ بـقـوـةـ. خـذـ الـكـتـابـ بـقـوـةـ. وـكـانـ النـبـيـ صـلـىـ اللـهـ عـلـيـهـ وـسـلـمـ يـقـولـ اللـهـمـ اـنـيـ اـعـوـذـ بـكـ مـنـ الـهـمـ وـالـحـزـنـ - 00:25:12

وـاعـوـذـ بـكـ مـنـ الـعـجـزـ وـالـكـسـلـ. كـانـ يـسـتـعـيـذـ بـالـهـمـ وـالـحـزـنـ. وـالـهـمـ الحـزـنـ نـاتـجـ عـنـ اـيـهـ؟ نـاتـجـ عـنـ الـهـشـاشـةـ. هـشـاشـةـ نـفـسـيـةـ اـنـتـ هـشـ  
نـفـسـيـاـ. فـاـيـ مـصـيـبـةـ بـتـيـجيـ لـكـ بـتـصـيـبـكـ هـمـومـ وـاحـزـانـ. طـبـ اـنـاـ اـصـابـتـنـيـ هـمـومـ وـاحـزـانـ هـيـحـصـلـ لـيـ اـيـهـ؟ هـيـحـصـلـ لـيـ بـقـىـ حـالـةـ مـنـ  
الـاـيـهـ؟ مـنـ الـكـسـلـ - 00:25:30

حـالـةـ مـنـ الـكـسـلـ. حـالـةـ مـنـ الـخـمـولـ. اـنـاـ مـشـ عـايـزـ اـعـمـلـ حـاجـةـ. اـنـاـ فـقـدـتـ الشـغـفـ. اـنـاـ اـنـاـ الطـاـقةـ صـفـرـ. النـفـسـيـةـ صـفـرـ. الطـاـقةـ مـاـ فـيـشـ اـنـاـ  
مـحـتـاجـ شـحـنـ اـنـاـ مـحـتـاجـ حـدـ يـقـوـمـيـ تـانـيـ فـيـ اـيـهـ؟ هـوـ كـلـ مـشـكـلـةـ مـشـكـلـةـ صـغـيرـةـ تـحـصـلـ؟ تـقـولـ لـيـ اـنـاـ الطـاـقةـ نـفـدـتـ وـالـنـفـسـيـةـ صـفـرـ  
مـحـتـاجـ شـحـنـ - 00:25:48

وـاـنـاـ مـشـ قـادـرـ وـخـلـاـصـ اـنـاـ خـلـاـصـ هـبـطـ وـاحـبـطـ وـمـشـ هـتـحـرـكـ ماـ هـوـ دـهـ. مـاـ اـنـتـ لـمـاـ بـتـجـيـبـ لـيـ هـمـ وـحـزـنـ هـتـجـيـبـ لـيـ بـعـدـيـهـ عـجزـ  
وـكـسـلـ الـهـمـ دـهـ تـمـامـ؟ بـيـجـيـبـ بـيـجـيـبـ عـجـزـ بـيـعـجـزـ الـاـنـسـانـ بـعـدـ كـدـهـ. تـمـامـ؟ فـكـانـ النـبـيـ عـلـيـهـ الصـلـاـةـ وـالـسـلـامـ يـسـتـعـيـذـ مـنـ الـهـمـ وـالـحـزـنـ.  
هـمـهـ الحـزـنـ دـهـ مـنـ اـهـ مـنـ اللـيـ بـيـوـصـلـ لـهـ اـنـ اـنـتـ بـقـىـ هـشـ اـنـتـ - 00:26:08

اـنـتـ اللـيـ بـتـضـخـمـ اـمـورـ هـيـ مـشـ ضـخـمـةـ. اـنـتـ اللـيـ عـايـشـ فـيـ مـشـاـكـلـ هيـ مـشـ مـشـاـكـلـ. تـمـامـ؟ مـشـ مـشـاـكـلـ فـيـ الـحـقـيـقـةـ. وـبـعـدـ كـدـهـ  
بـيـتـرـتـبـ عـلـيـهـاـ اـنـ خـلـاـصـ مـحـبـطـ وـمـشـ قـادـرـ اوـاجـهـ الـحـيـاةـ وـمـشـ عـارـفـ اـيـهـ. مـجـرـدـ - 00:26:31

حـصـلـ لـكـ مـشـكـلـةـ فـيـ الـكـلـيـةـ مـجـرـدـ حـصـلـ لـكـ مـشـكـلـةـ مـعـ وـاحـدـ زـمـيـلـكـ مـجـرـدـ مـعـلـقـةـ اـنـفـرـكـشـتـ اـهـ اـنـاـ مـحـطـمـ نـفـسـيـاـ اـنـاـ صـفـرـ النـفـسـيـةـ  
صـفـرـ اـنـاـ عـايـزـ شـحـنـ وـالـكـلـامـ الـاـيـهـ الـكـبـيرـ دـهـ - 00:26:41

يعـنيـ اـنـتـ لـمـاـ بـتـشـوـفـ اـصـلـاـ اـزـمـاتـ النـاسـ وـبـرـةـ يـعـنـيـ فـيـ الصـحـابـةـ اـدـيـكـ مـسـالـ اـصـلـاـ اـنـ اـحـنـاـ هـنـتـكـسـفـ مـنـ نـفـسـنـاـ. خـدـ المـسـالـ دـهـ  
وـاتـكـسـفـ عـلـىـ نـفـسـكـ مـعـ اـحـتـرـامـيـ لـكـ اللـيـ بـيـسـمـعـنـيـ. النـبـيـ عـلـيـهـ الصـلـاـةـ وـالـسـلـامـ جـاـ لـهـ خـبـابـ اـبـنـ الـاـرـاتـ يـاـ جـمـاعـةـ - 00:26:51

علـشـانـ تـشـوـفـ اـزـايـ النـبـيـ عـلـيـهـ الصـلـاـةـ وـالـسـلـامـ كـانـ بـيـرـبـيـهـ اـرـفـعـ سـقـفـ الصـلـاـةـ النـفـسـيـةـ شـوـبـيـةـ. عـشـانـ تـسـتـحـمـلـ اللـيـ جـاـيـ. اـرـفـعـ سـقـفـ  
الـصـلـاـةـ النـفـسـيـةـ شـوـبـيـةـ عـشـانـ تـسـتـحـمـلـ اللـيـ جـاـيـ. كـانـ الصـحـابـةـ آآـ فـيـ مـكـةـ كـانـواـ بـيـتـعـزـبـوـاـ بـيـتـعـزـبـوـاـ وـبـيـسـتـحـمـلـوـاـ - 00:27:05

لـانـ هـمـ اـصـلـاـ عـنـدـهـمـ صـلـاـةـ نـفـسـيـةـ لـانـ دـوـلـ مـتـرـبـيـهـ فـيـ الصـحـراءـ بـرـضـوـ تـمـامـ؟ فـكـانـ آآـ خـبـابـ مـنـ الـاـرـتـبـةـ وـصـلـ لـمـرـحـلـةـ اللـيـ هـوـ عـايـزـ  
يـقـولـ اـنـاـ جـبـتـ اـخـرـيـ يـعـنـيـ. خـبـابـ اـنـ اـرـدـتـ؟ قـالـ قـالـ آآـ آآـ اـتـيـتـ النـبـيـ - 00:27:24

صـلـىـ اللـهـ عـلـيـهـ وـسـلـمـ وـهـ عـنـدـ الـكـعـبـةـ وـكـشـفـتـ لـهـ عـنـ ظـهـرـيـ. كـشـفـ لـهـ عـنـ ضـهـرـهـ. ضـهـرـهـ عـبـارـةـ عـنـ اـخـرـامـ يـاـ جـمـاعـةـ. عـبـارـةـ  
عـنـ اـخـرـامـ. مـنـ كـتـرـ مـاـ كـانـواـ يـحـطـوـاـ عـلـيـهـ - 00:27:38

قطع الایه الفحم اللي هي السخنة او المحترقة. جسمه بقى عبارة عن فتحات. يعني ضهره كله عبارة عن اخراج من اثار التعذيب متخيلين جلد سايح. جلد سايح على ضهره ويروح للنبي عليه الصلاة والسلام يقول له الا بيوري له ضهره. بيقول له شايف ضهرى -

00:27:51

بيقول له عايز يقول له انا خلاص مش قادر الا تدعوا لنا؟ الا تستنصر لنا يعني خلاص الصلاة جابت اخرها ماشي احنا صلبين بس يعني وبعدين لأ ده النبي يقول له لأ فيه اكتر من كده. بيقول له انها قال قال آآ قد كان يؤتى -

00:28:13

الرجل فيمن كان قبلكم قد كان يؤتى بالرجل فيمن كان قبلكم تمام؟ ينشر بالمنشار. من مفرق رأسه الى ما بين قدميه. حتى يشق نصفين ويمشط بامساط الحديد بين لحمه وعظمه -

00:28:28

وما يصده ذلك عن دين الله والله ليتمن الله هزا الامر التيسير الراقب من صنعاء الى حضرموت لا يخاف الا الله والذئب على غنميه ولكنكم تستعجلون. يعني بيقول لخباب انت مستعجل ليه كده -

00:28:46

انت مش اه ما نجمد شوية نجمد! نجمد ايه! ده انت لو بتقلبي العيش والعيش لسعك هتعمل لي بوست على الفيس. ده

انت لو مسكت سكت كوبابية الشاي وشربته بسرعة لسعت عملت لك اوف في لسانك هتعمل لي بوست على الفيس -

00:29:02

باقول لك خباب جيز جلد سايح ويقول له انا خلاص مش قادر. بيقول له لأ انشف شوية انشف شوية خليك جامد ده فيه ناس

انتشروا من منشار انت لسه ما وصلش للمرحلة ديت بيقى لسة شوية -

00:29:18

منشار مين؟ منشار مين وجلد مين ده انا لو وقفت في لجنة كلموني انا هبيع الدين واسيب الدين واسيب الدعوه واسيب كل حاجة فين بقى مع السلامة على الصلاة النفسية. انت في الهشاشة -

00:29:31

تمام انت في الهشاشة. وبالتالي واحد مشكلته في لايک ومشكلته في انجيري ومشكلته في بلوک ده انت ناوي على ايه لما لما يحصل لك مشكلة في الحياة بجد لأنشف شوية -

00:29:47

يبقى انا وبالتالي اعايز الجهة ديت لازم تتربي ازاي بالخبرة والتجربة بالقوة. النبي عليه الصلاة والسلام كان يخش البيت بيقول هل عندنا من طعام؟ قل ما عندنا من طعام -

00:29:59

ما عندنا من طعام يقول اني صائم مواجهة هي مش هي دي مش مشكلة اصلا. ده في ناس دي ممكن تبقى دي مشكلة كبيرة جدا. يعني بص هو تجاوز الازمة دي ازاي -

00:30:14

تجاوز الازمة في سانية مع ان دي عند بعض الناس مشكلة كبيرة يعني ازاي ما فيش اكل في البيت في اكل لأنني صائم. ده واحد عايش في مشاكل ضخمة -

00:30:28

موضوع اكل في البيت دي مش مشكلة سهلة جدا يخش على السيدة عائشة يقول ما عندنا تقول ما عندنا الا خل ما عندناش غير خل وعيش. هتحط عيش في خل. ايهرأيك؟ لا ده فيه ناس ممكن تعمل حوار حوار الحوار -

00:30:39

على موضوع زي ده انا دخلت البيت يا جماعة ومراتي واتخانقنا وزعلت لها مع ازاي تحط لي خل في الاكل النبي عليه الصلاة والسلام معدى معدى المراحل دي. اذا كان اصلا بيقول لك الباب استحمل النشر -

00:30:57

هيتكلم في خل فيقول للسيدة عائشة نعم اللادب والخلق خلصني. خلصني خش في الموضوع اللي بعده والمواضيع دي ابسط مما نتخيل مواضيع ابسط مما نتخيل في مواضيع اكبر من كده احنا في دنيا برة. انا مش بتكلم في اكلة. انا مش هوقف حياتي على اكلة -

00:31:10

في ناس ممكن تبقى مشكلتها خروجة. خروجة باذلت حياته تتدمر مشكلتها كان نفسها تأكل في مطعم جوزها وداها مطعم تاني متأزمة نفسيا وتنزل ستوري. انا جوزي النهاردة يا جماعة ودانى مطعم تعان مش المطعم اللي انا كنت بحلم به. نعمة القدم -

00:31:27

نشف شوية المشاكل اكبر من كده بكثير ايه الهشاشة! اه. مشكلة كبيرة جدا. تمام؟ النبي عليه الصلاة والسلام يجي له الصحابة وهم رابطين على على بطنهم حجر يوم الخندق يقولوا ما فيش اكل ما فيش اكل لدرجة ان هم عاملين عاملين تدبیس معدة -

00:31:42

الحجارة حط الحجر كده على بطنه بيطفس الحجر ويربطه تدبيس معدة عشان ما يجوعش. فيروح صاحبي كاشف عن بطنه كده يوري له حجر مربوط على بطنه. يروح النبي عليه الصلاة والسلام كاشف عن بطنه يلاقيه حجرين مربوطين. عادي يعني عادي ايه المشكلة جعان يعني؟ ايه المشكلة مش لاقيين ناكل؟ ايه المشكلة هنقدر عشان خاطر الاسلام ما ناكلش ايام وليلي - 00:32:00  
المشكلة خايف وبردان اسبت احمد شوية. وزلزلوا زلزالا شديدا والناس مستحملة عادي. انت ما تستحملش عشر معشار اللي حصل يوم الاحزاب هنواجه ازاي؟ لما تلاقي واحد زي تربية الاجيال الفخمة ديت زي معاذ بن عمرو بن الجموح يا جماعة والله العزيم الواحد بي Shawf النمازج دي - 00:32:20

يبيحس ان هو ولا حاجة في الولا حاجة معاذ بن عمرو من الجموح في غزوة بدر. ده واحد عنده اربعين سنة بيسأل عنها ابو جهل. بيقول ليه عبد الرحمن بن عوف فين ابو جهل؟ قال له انت عايز منه ايه؟ قال له عايز اقتله - [00:32:40](#)  
قال له تقتله مين انت انت عندك اربعين سنة. قال له ها قتله. وفعلا قال له اهو دخل عليه معذب دخل عليه ضربة طيرت رجله كلها بس عكرمة راح دخل على معاذ بن عمرو بن الجموح ضربه على كتفه ضربة - [00:32:56](#)  
قالوا قطعت ايده. قطعت له ايده؟ ايده. ايده اقطعه بيكول ولكن تعلاقت بجلدة. يعني اقطعه تماما بس فضل معلقة بجلدة فبقيت مش ايده ما وقعتش. فضل معلقة بجلدة. يقول معاذ معاذ انا يعني معلش لو واحد - [00:33:13](#)  
معلش احنا بنعمل بنخشن المستشفى نعمل شيك اب بس. شيك اب بس نخش المستشفى جلسة نفس نفس تروح حضرتك مصوري بالباتع ده. اه. ومنزلني يقى ستوري اانا بموت يا اخوانا ادعوا لي - [00:33:31](#)

معاذ بقول لك ايده مقطوعة متعلقة بجلدة قال فظللت عامه يومي اقاتل بها زللت عامه يومي اقاتل بها حتى ارهقتني حتى ارهقتني  
قال فاتكأت عليها فاتكأت عليها ثم مضط يعني مدبت جسمي كده وقطعتها والقيتها - 00:33:49  
مساء الفل قطع ايد نفسه قطع ايد نفسه عشان هي معطلاه. بيقول حطيتها تحت جسمي تحت رجلي وشديت جسمي مرة واحدة  
انقطعت ورمى ايده وكم القتال عادي قتال عادي احنا فينا يا اخوانا من الدنيا دي - 00:34:22  
احنا فين من الدنيا دي احنا مشاكلنا في التافه التافه تمام اخشونوا فان النعمة لا تدوم. اخشونوا فان النعمة لا تدوم. تمام؟ وبعد  
كده خلينا نكمل طبعا اللي هو بيتكلم في الحنة دي ان انت لازم تكون عندك تجارب - 00:34:46  
ولازم تواجه مشاكل ولازم ان انت تبقى جامد عشان الجبهة دي الفص الامامي ده يكبر وعشان تبقى صلب في مواجهة الازمات.  
الازمات كده جاية دي طبيعة الحياة عشان كده هو بيتكلم ان من الحاجات اللي بتخليك صلب في مواجهة الازمات ان انت ايه  
فاههم السن: - 00:35:07

يعني ايه فهم السنن؟ ان انت افهم الحياة افهم الحياة هي هي هو انت انت منين؟ انت جاي ليه انت؟ انت بتعمل ايه هنا انت لو انت مش فاهم الحياة انت مسلم. المفروض انت مسلم. يعني انا ممكن اقول ملحد مش فاهم الحياة. لكن انت مش فاهم الحياة -

مش فاهم ان انت جاي هنا بتتل! مش فاهم ان انت جاي هنا يعني الحياة الدنيا مش وردية خالص انت مش فاهم انك انت جاي هنا علشان تواجه صعوبات ومشاكل عشان يرى الله منك امرا عشان تنجح وتعدي وتخش الجنة - 00:35:49  
بديهيات جدا لمجرد مفاهيم. مفاهيم احسب الناس ان يتركوا. ان يقولوا امنا وهم لا يفتنون ولقد فتنا الذين من قبلهم وليعلمون الله الذين صدقوا وليعلمن الكاذبين تمام آآآ ام حسبتم ان تدخلوا الجنة ها مش ديك آآاحنا بنقرا القرآن ولا ما بنقراش - 00:36:07  
ام حسبتم ان تدخلوا الجنة ولما يعلم الله الذين جاهدوا منكم يا عالم الصابرين. صابرين اهو. ام حسبتم ان انت تدخلوا الجنة. ولما يأتيكم مثل الذين من قبلكم. هم. حصل فيهم ايه ؟ كانوا منعمين. كانوا بيتدلعوا ، كانوا بيهزروا ، كان مشكلتهم اللايك - 00:36:28  
مستهم اليساء والضراء وزلزلوا مستهم اليساء والضراء وزلزلوا. حتى يقول الرسول والذين امنوا معه متى نصر الله الا ان نصر الله ايها ؟ الا ان نصر الله قريب. تمام ؟ وآآرينا قال عنبني اسرائيل ويقتلون الانبياء. الانبياء اتقتلوا يا جماعة. بغير حق - 00:36:48  
انت يعني الانبياء اتقتلوا. انت انت ليه متخييل ان الحياة بالنسبة لك انت هتبقى وردية؟ بيبقى انا مجرد مجموعة من المفاهيم. لزلك

السلف كانوا فاهمين كانوا بيقولوا ايه من من طلب الراحة ترك الراحة. من طلب الراحة ترك الراحة. اللي عايز يستريح - 00:37:10  
في الاخرة خلاص يتتأكد ان هو لازم لازم ايه؟ لازم حيتعب في الدنيا. لذلك في الكتاب الجميل ده ان انا بفكركم به برضو اللي هو اسمه ايه؟ قلنا اسمه الهشاشة النفسية - 00:37:27

الهشاشة النفسية للدكتور اه اسماعيل عرفة هو هنا كان بدأ حتى كتابه بمقدمة لابن القيم جميلة او عملنا الهشاشة النفسية لاسماعيل عرفة اهو بيقول ابن القيم هنا بدأ كتاب بكلمة جميلة قوي بيقول وقد يقول ابن القيم - 00:37:39  
في في مفتاح دار السعادة. وقد اجمع عقلا كل امة المفروض العقلا اجمعوا على ان النعيم لا يدرك بالنعيم على ان النعيم لا يدرك بالنعيم وان من اثر الراحة فاتته الراحة - 00:37:59

وان من اثر الراحة فاتته الراحة وانه بحسب ركوب الاهوال وانه بحسب ركوب الاهوال واحتمال المشاق تكون الفرحة واللذة وانه بحسب ركوب الاهوال واحتمال المشاق تكون الفرحة واللذة فلا فرحة لمن لا لهم له - 00:38:15  
ولا لذة لمن لا صبر له ولا نعيم لمن لا شقاء له ولا راحة لمن لا تعب له بل اذا تعب العبد قليلا استراح طويلا وازا تحمل مشقة الصبر ساعة قادته لحياة الابد - 00:38:38

وكل ما فيه اهل النعيم المقيم فهو صبر ساعة. والله المستعان ولا حول ولا قوة الا بالله ايه الجمدان ده الناس دي فاهمة يبقى انا من علاجات الهشاشة النفسية افهم سنن الحياة. سنن الحياة اقرأ القرآن - 00:38:57

اسمع مع اخذنا في قصص النبوى شفتم يا جماعة الغلام حصل فيه ايه صح ولا احنا ما شفناش شفتم الراهن حصل فيه ايه حياة كده الحياه مش مش مش وردية - 00:39:14  
مفروشة بالورود. فانا لما اباقاش فاهم يبقى انا ايه هتتعب بعد كده بيتكلم على آآ حتة مهمة جدا وهي ايه وهي ان الطب النفسي هو جزء من هشاشة الناس النفسية - 00:39:28

موضوع مهم جدا وتطرق له ان شاء الله لما تقرروا الكتاب تستمتعوا به جدا يعني لا بيقول ان الطب النفسي هو احد اسباب الهشاشة النفسية عند الناس. مش الطب النفسي كعلم - 00:39:45

الطب النفسي آآ مراجع الطب النفسي الحديسة وهي مشكلة ايه؟ مشكلة تعريف مصطلح الصدمة احنا دايما عندنا الناس امتنى بتتحطم؟ يقول لك انا اتحطمت ليه؟ حصل لي صدمة في حياتي. طيب - 00:39:57

انا عايز طبيب نفسي. ليه؟ عشان انا عندي صدمة في حياتي. حلو ايه هي الصدمة بقى هو تعريف الصدمة بيقول للدكتور اسماعيل ان في المراجع القديمة في المراجع القديمة بتاعة الطب النفسي كانوا بيعتبروا الصدمات هي ليه؟ هي الحروب - 00:40:12  
اه واحد عيل شاف ابوه بيقتل في حرب بتاع آآ الاغتصاب آآ حد اغتصب آآ التحرش مسلا بطفال صغير عمل له ازمة نفسية آآ حد ا تعرض لتعزيز شديد اعتقال طويل دي كانت الصدمات في الطب النفسي - 00:40:29

ما كانش في الطب النفسي القديم في المراجع القديمة طلاق الموت انك سقطت في مادة انك انت الدكتور زلمني ان انا مش لاقى الشغلانة اللي باحبها ان انا كان نفسي اتجوز فلانة وما اتجوزتهاش ما كانش في الطب النفسي دي اصلا مشاكل نفسية. لأن دية اصلا دي جبلة في حياة كل الناس - 00:40:48

ده موجود. فلو انا آآ حطيت دي في مصطلح الصدمة. يبقى انا باقول لكل الناس انت مرضى نفسيين. وبالتالي هاقنעה وهو مش مريض نفسي ان هو مريض نفسي فيبيقول ان دلوقتي حصل توسع في المراجع الحديثة في تعريف مصطلح الصدمة - 00:41:08  
ودي مشكلة كبيرة جدا جدا. لأن هي اوهمت الناس كتير ان هو مريض نفسيا. ولكن في الحقيقة هو مش مريض نفسي. هو هو عنده مشكلة اه بس هي هتزول بالوقت - 00:41:25

يعني سيعافي منها عن قريب لوحده. يعني لا تحتاج طبيب ولا محتاجة دواء ولا محتاجة اي تدخل. لكن انا لما اشوف اروح لطبيب نفسي احكي له مشكلة طلاق ولا مشكلة مسلا آآ فشل دراسي ولا كده فهو عنده في المراجع بتقول ان دي صدمات نفسية تحتاج ادوية ومهديات والكلام ده هيبيتدى - 00:41:38

على اساس اللي اتعلموا ان هو يتعامل معي على اني مريض ببقى انا المفروض اصلا انا مش مريض. انت مش مريض نفسي. انت مش محطم. انت مش متدمم. انت عادي جدا - [00:41:58](#)

عادي جدا انت عندك مشكلة عادية خالص موت طلاق رسوب آآ فشل علاقة آآ يعني عدم توفيق في شغل آآ ضيق حال آآ تأخر زواج ده عادي لازم نفهم دي مشاكل عادية - [00:42:10](#)

مش صدمات مش صدمات في الحياة مش زي ما تعمليش زي شيرين وحسام ده وهم ده خبل اللي احنا بنشووفه ده خبل ان انا ان انا اعيش صدمة حياة ان واحد طلق واحدة - [00:42:31](#)

ورجعوا لبعض وطلقو بعض ورجعوا لبعض وخلاص بقى بيقى انت وهمني بقى اي بنت ان هي مجرد ما اتطلتقت ولا جوزها باعها ولا اتجوز عليها ولا اي حاجة ببقى انا كده بقى دي الصدمة بقى - [00:42:46](#)

اروح انا طبيب نفسي واروح اتعالج واروح مستشفيات دي مش صدمة نفسية دي محتاجة ان انت تتعامل عادي مع زي اي مشكلة. وانا باقول لك ما تعتبرهاش مشكلة لأ - [00:42:56](#)

لكن اتعامل معها تعامل المشكلة العادية. ما تحطهاش في بند الصدمة النفسية. التي تحتاج الى طبيب. وتحتاج الى علاج. وبالتالي هو بقى بيقول المشكلة في ايه بيقول المشكلة ان هو اصلا الطب النفسي بيقول - [00:43:09](#)

الطب النفسي المحترم بيقول ان الانسان عنده في جسمه حاجة اسمها التزان الرازي يعني ايه التزان الرازي؟ يعني لما بيحصل له صدمة عادية من الصدمات اللي بتحصل في العادي هو عنده جهاز داخلي - [00:43:24](#)

بيعمل له توازن طبيعي بعد فترة الفترة دي باسبوع اسبوعين شهر شهرين مش مهم بس هو بيحصل له توازن بعد فترة وبيرجع انسان طبيعي جدا يعلن التدخل الدوائي التدخل الدوائي - [00:43:44](#)

بيفسد جهاز التوازن الطبيعي اهي دي الكارثة. انا رحت لطبيب هنا مسلا حصل لي صدمة النهاردة طبعا انا زعلان ومتضايق ومتكدر ومهبط ومش طايق نفسي ومش عايز اعمل حاجة ماشي بس انت طبيعي - [00:44:03](#)

فرحت انت لطبيب نفسي وقال لك انت عندك صدمة ما بعد الطلاق. صدمة ما بعد الموت. صدمة ما بعد الزلم اي كلام راح ادي لك دواء الدواء ده بيوzik لك السيستم بقى - [00:44:18](#)

السيستم الطبيعي يحصل له مشكلة فحتى الدواء ده خلاك تتعافي تمام بس خلاك بعد كده فقير الى الدواء في كل مرة. لأن هو افسد لك السيستم. لأن السيستم الطبيعي فيه اتزان طبيعي بيحصل بعد فترة - [00:44:31](#)

عشان كده هو حتى بيقول ان هم جابوا عملوا تجربة تجربة. بس خد بالك الكلام ده عشان مهمة جدا. تجربة عملية على مجموعتين من الناس. مجموعة حصل لها حدس سعيد - [00:44:48](#)

جدا ومجموعة حصل لها حدس صعب جدا يعني من الاحداث العادية الطلاق والموت والكلام دوت وشافوه بعد شهرين بعد شهرين جابوا نفس المجموعتين وفاسوا آآ آآ يعني حالتهم النفسية لقوهم الاتنين زي بعض - [00:44:58](#)

يعني اللي كان فوق نزل واللي كان تحت طلع والاتنين دلوقتي بقوا زي بعض في كل حاجة هي كانت مسألة وقت بس لا انا محتاج ان انا اكبد دوت ولا اسيب كل حاجة لكي لا تأسوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما اتاكم خليك متوازن تطلع وتنزل - [00:45:16](#)

تاني آآ انزل اطلع تاني عادي الحياة كده هو بيقول ان التدخل الدوائي بسرعة بيعمل ايه مشكلة كبيرة. ده مشكلة ان احنا بدأنا نقنع نفسنا ما هو انا لما الاقي الطب النفسي بيقول لي كده انا دلوقتي هبتدى اقع نفسي. انا يا جماعة اه - [00:45:35](#)

آآ طبعا تاني السؤال هل انا بقول ما نحزنesh؟ انا بقول ان انت هتحزن. انا بقول ان انت هتبقى تعبان ومتضايق. وفعلا نفسيتك صفر فعلا مش قادر تعمل حاجة وفعلا محتاج يعني - [00:45:53](#)

بس ده برضو طبيعي انت مش مريض نفسي انت مش محتاج دواء انت هتاخذ وقتك في الممارسات العادية اللي بتعالج مسل هزه الحالة وهترجع تنزن طبيعي بعد فترة عادي صلب - [00:46:08](#)

ايه هي بقى الحاجات الطبيعية؟ انا هاقولها لك بقى. هاقول لك دلوقتي كم حاجة. هاقول لك حوالي عشر حاجات طبيعية هتعملها

طبعاً بيفرق جداً في المسائل ديت العقيدة بتفرق المفاهيم بتفرق يعني خلينا نحط عنوان عام - 00:46:27  
ان العقيدة بتفرق والمفاهيم بتفرق عشان كده بنقول ان المسلم من جمال الاسلام ان في معاني بتھون علينا كل دوت الایمان بالله  
00:46:48

دعوة للسعادة التلاته دول هم مسلس السعادة ومثلث تھوين اي مصيبة لان انا اي بعقيديتي ديت اقدر احول اي مشكلة لحاجة ايجابية  
عجبًا لامر المؤمن ان امره كله له خير - 00:47:11

ان اصابته ضراء صبر فكان خيراً له. وان اصابته سراء شكر وكان خيراً له وليس ذلك لاحد الا المؤمن كونك بس معتقد بالقدر ان ما  
شاء الله كان وما لم يشأ لم يكن دي بتفرق كثير - 00:47:30

ما اصابك لم يكن ليخطئك ما اخطأك لم يكن ليصيبك بتفرق معك كثير. لما انت بتبقى عارف ان قدر الله وما شاء فعل بتفرق معك  
كثير ما اصاب من مصيبة في الارض ولا في انفسكم الا في كتاب. من قبل ان نراها. خلاص هي مكتوبة كده كده. خلاص خلاص عدت.  
خلاص اهداً - 00:47:44

لكي لا تأسوا على ما فاتكم ولا تفروا بما اتاكتم والله لا يحب كل مختال فخور. حاجات بسيطة معاني انت اصلاً بتعتقدتها بتھون  
عليك. لما تلاقي الناس است الغلبانة معلش ما هو من هشاشتنا النفسية - 00:48:02

ان احنا مش بخالط اصحاب الابتلاء. رح كده شف واحدة ست غلبانة مش لاقية تأكل واقفة بتبع جرجير على في الشارع وولادها  
جعانيين في البيت وعندما الضغط سكر وعندما فقرتين في عضمها هنا والسمنة وعندما الدنيا. وقل لها يا حاجة عاملة ايه ؟ تقول لك  
يا ابني حمدin وشاكرينه وبتاع يا حاجة انت راضية عن ربنا - 00:48:17

هتقول لك المهم الجنة احنا قاعدin هنا يومين وماشيين وربنا اكيد بيبتلينا ويشفوف صبرنا وياب رب احنا صابرين وراضيين يا رب  
ويبدأ وياب رب الناس بسيطة بس عندها كمية مفاهيم فطرية دعمها الاسلام خليهم عندهم صلابة رهيبة - 00:48:37  
كل الناس اللي بتشفوف الفيديوهات اللي مسلا يقابلوا فقير تلاقيه بيبرد ردود جامدة كده وايه الجдан ده! ايه السبات ده! هي عقيدة  
ومفاهيم يبقى انا اصلاً عقيدة مع مفاهيم ده الاول الاساس بالنسبة لي. عقيدة فاسدة مفاهيم فاسدة انا كده مش موجود -  
00:48:56

هشاشة تامة عشان كده اكتر حد هش في العالم الملحد وبعديه الكافر اللي هو بيعتقد دين بس دين فاشل والصلب الوحيد هو المسلم  
كده اسرع الناس انتشار البلاد اللي فيها الحاد كبير اوبي. زي الدنمارك والسويد والنرويج والكلام دوت - 00:49:12  
وبعد كده البلاد اللي هي اللي فيها المسيحية الهشة اللي هي ما لهاش قيمة وبعد كده البلاد اللي فيها تدين آآ قوي. آآ وطبعاً الاسلام  
على رأس كده. والتدين الثاني بقى فيه نوع من درجة من الصلابة عشان في بعض - 00:49:32  
بقية مفاهيم صحيحة. ايمان باليوم الآخر والكلام ده بس بمعنى عام ما ينفعهمش يوم القيمة يعني بس ده مش مش الفكرة ان ان  
الدين مكون اساسي جداً في الصلابة النفسية. والدين الحق مكون اساسي اساسي في الصلابة النفسية. لان انا في الآخر -  
00:49:46

بستجلب الصلابة من الله فائز الله سكينته عليه. صح؟ وايد بجندو لم تروها تمام؟ هو الذي انزل السكينة في قلوب المؤمنين  
ليزدادوا ايماناً مع ايمانهم. صح؟ آآ والذين امنوا وعملوا الصالحات كفر عنهم - 00:50:03  
واصلاح بالهم كل دي حاجات انا بفهمها. فانا عايز اقول لك ايه الممارسات الطبيعية اللي انت لو انت عملتها اه هتططلع من  
الازمة دي عادي آآ ان انت لازم الاول اكون متفق معك على عقيدة سليمة - 00:50:20

قوية في الله واليوم الآخر والقدر نمرة اتنين مفاهيم صحيحة. انت هنا بتعمل ايه؟ تانى جاي تبتلى انت جاي تعبد ربنا. انت جاي ان  
هي تختبر. انت هنا مش مش جاي لدرج دار تطبق فيها العدالة - 00:50:38  
العدالة ستكون يوم القيمة. انت مش جاي هنا تبقى تأخذ حقوقك كلها. الحقوق ستؤدي يوم القيمة. انت مش جاي هنا علشان تنعم  
وترفه انت جاي هنا عشان يعني السيناريyo بقى اللي يحصل انت راضي بما قسمه الله لك. انت جاي هنا تتحسن وترجع بقى للنعم

المقيم ودار السلام لهم دار السلام عند - 00:50:51

ربهم وهوولي بما كانوا يعملون اتفقت معي على العقيدة والمفاهيم. نبتي بقى اقول لك هي الاجراءات الطبيعية. لما يحصل لك حاجة زي كده العادي خالص. من الاجراءات الطبيعية. بص انا هقول لك بس - 00:51:11

برضو خد كل اللي هقوله لك ده الناس بتتنوع فيه. انا ليه هقول لك حاجات كتير؟ لأن اه جهاز التزان جهاز التزان الذاتي دوت آآ كل واحد بيوزنها بطريقته - 00:51:25

يعني كل واحد له طريقة بيوزن بها نفسه بعد الصدمة ديت او مش عايزين نسميها الصدمة بعد المشكلة العادي اللي حصلت في واحد هنقوله كذا حاجة مش لازم كلام تعلمهم انت بتعمل بعضهم في العادة - 00:51:37

بس انا برجع اتنز ازا؟ واحد سماع مواعظ دينية عادي جدا رحت سمعت مواعظة دينية سمعت درس حضرت درس صليت الفجر في المساجد سمعت كلمات طيبة فرحت سمعت درس عن الصبر عن الموت - 00:51:50

عن القدر هديت خلاص قعدت اسبوعين ثلاثة تسمع مواعظ الدنيا اتطبّطت معك طريقة طريقة تانية ان واحد يقرأ في السير واحوال السلف ويقرأ في سيرة النبي عليه الصلة والسلام. بيهدأ. لما بيشوف احوال الناس بيشوف احوال السلف لما بيقرأ في احوال - 00:52:05

انبياء لما بيقرأ في احوال الصالحين لما بيقرأ سيرة النبي عليه الصلة والسلام بيحس ان ما عنديش مشكلة ده هي دي المشاكل. انا بدلع اهدى بقى شوية انا مش بقول لك ما تحزن. بقول يعني ايه فده بيهدون عليك - 00:52:26

لما تعرف المصيبة يقول لك المصيبة اذا عمت خفت. صح؟ المصيبة اذا عمت لما الاقي كل الناس زبى بتخاف على المصيبة ربنا يقول للنبي ايه بقى؟ عليه الصلة والسلام ما يقال لك - 00:52:39

ما يقال لك الا ما قد قيل للرسل من قبلك. هذه الطريقة دي احده الطرق اللي بخاف بها عن نفسي. ان انا بشوف مصائب الاخرين. شف السلف شف احوالهم. شف الصحابة - 00:52:54

شف شف الانبياء. تروح انت ايه تهدا شوية من الحاجات ان بعض الناس بيعملها آآ بيمارس الرياضة. هو متازم نفسيا بيروح بقى يروح يرفه عن نفسه شوية. فك عن نفسه بشيء مباح. يلعب رياضة. ينزل الجيم. يروح كان في رياضة - 00:53:04

بقى له مدة مهملة يروح يلعب عشان ينسى شوية. عادي ده يجوز ممكن واحد بيختلف عن نفسه بالأكل ياكل كوييس. يشرب كوييس. ينام كوييس. فيه واحد بينام على فكرة ده بعض الناس عندها طريقة سهلة جدا في التزان بينام - 00:53:24

ينام كتير ويحصل له ازمة بينام كتير والنوم فعلا بيختلف عليه بعد نوم طويل بيصبح احسن كتير. بس يقول لك سيبوني انام واصحي ابقي كوييس. ما حدش يكلمني ما عندوش خلق ما مش عايز يحكى مش عايز يتكلم هو عايز ينام بس. ينام يصحى ويصلّي وينام ويأكل كوييس يبقى بعد فترة كوييس - 00:53:39

في واحد لا اصحابه ياخدوه يخرجوه. وهو بيحب كده بيقولوا خدوني فسحوني ليف السحور ياكلوا ويشربوا يهزروا معه الدنيا بتفك معه انا اعرف واحد والله يعني ابوه مات والله كان متائم جدا. يعني قعدنا معه خرجناه يومين فك انا يعني قدر يتعافي بسرعة جدا - 00:53:59

كان فعلًا متازم جدا بس هو كان سهل. لين يعني فك فعلا. مع ان الازمة كانت كبيرة عليه وهو مش بارد ولا حاجة. بس احنا عارفين دخلته. اتفتحناه يومين كده وبتاع وهدي خالص - 00:54:17

بدأ يتأنّم على الوضع الجديد. من الناس احنا قلنا ايه؟ مواعظ قراءة احوال السلف رياضة الأكل النوم الخروج اه في واحد العبادة بالنسبة له دي بتريخيه يقعده يصلّي كتير يدعى ربنا كتير يقرأ القرآن كتير. دا بالنسبة له هو دا اللي بيريحني وبقدر اتعافي من اي مشكلة بالطريقة ديت - 00:54:27

تمام؟ فيه ناس هيركز على حاجة معينة زي سورة يوسف مسلا لما تقرأ في سورة يوسف بعض السلف كانوا يسمون سورة يوسف ايه؟ عارفين كانوا يسموها ايه كانوا يسمون سلوى كل محزون - 00:54:48

سورة يوسف سلوى كل محزون يعني زي ما بنقول بالبلدي كده دي تطبطب عليك دي اللي بتحسسك ان انت ما عندكش مشاكل لما بتشفوف يوسف عليه السلام محاولة قتل والجب والسي والعبودية وفتنة امرأة العزيز والسجن تسع سنين وفتنة - 00:55:01  
هو يشوف اخواته تاني ويعقوب وحرمانه من الولد والعمل اللي اصابه اربعين سنة فراق بينهم تقول ايه ده انا ما عندي مشاكل وغير كده انت بتشفوف بقى كمية الرضا كمية الصبر كمية الايجابية - 00:55:24

القصة انا بديت دلع اللي لما تجمد شوية ما فيش حاجة عشان كده كانوا يقولوا ايه اللي عنده مش اي مشكلة في حياته اقرأ سورة يوسف اقرأ سورة يوسف بس. هتنتأكد ان انت ما عندكش مشاكل - 00:55:42

او على الاقل هتعلم تعمل ايه مع المشاكل شف يوسف عليه السلام يعقوب فصبر جميل ما فيش بقى انت عندك الصدمة صدمة فقدان الولد وخد ادوية والعلاج النفسي الجو ده مش - 00:55:57

مش هو ده يوسف عليه السلام بيتحرم من ابوه عبد ورق وسجن وهو بيتعامل مع الناس خلاص صلابة نفسية بيدعو الى الله في السجن يا جماعة وبيقول كمان عن ربنا وهو في السجن ودي من الحاجات اللي تتعجب لها - 00:56:12

ذلك من فضل الله علينا وعلى الناس ولكن اكثر الناس لا يشكرون. ده انت في السجن ده انت في السجن وربنا هو اللي قدر عليك السجن لا هو بيقول ذلك من فضل الله علينا وعلى الناس - 00:56:28

وبعد كده يقول في اخر القصة وقد احسن بي اذا اخرجني من السجن طب ما هو اللي دخلك السجن برضواه بس انا مش هنسن لربنا لسوء انا انسب له الطيب - 00:56:45

من اللادب معه قد احسن بي اذ اخرجني من السجن وجاء به ايه النفسية دي يا جماعة ازاي ما تحطمتش ما رحتش لدكتارة وقلت ازاي ما نزلتش حالات واتس بالهبل في حياتك كلها عشان الناس تتعاطف معك - 00:56:55

صبر جميل لا شكوى ولا كلام ولا شيء انما والله المستعان. والله المستعان. على ما تصفون. عسى الله ان يأتيبني بهم جميعاً تولى عنهم وقال يا اسفاه على يوسف وابيضت عيناه من الحزن فهو كظيم - 00:57:09

قالوا تالله تفتأ تذكر يوسف حتى تكون حرضا او تكون من الهاكلين قال انما اشكو بشي وحزني الى الله انما اشكو بشي وحزني الى الله واعلم من الله ما لا تعلمون. وكده هو نفسه المصدوم هو اللي بيدي الامل. يابني ازهبا فتحسسو من يوسف واخيه. ولا تيأسوا من روح الله - 00:57:30

انت اللي بتقول كده بعد العمى بعد اربعين سنة هي دي النفسية الصلبة يا جماعة النفسية الصلوة لا تيأسوا من روح الله. انه لا ييأس من روح الله الا القوم الكافرون. عشان كده احنا قلنا بص الاجراءات من الاجراءات الطبيعية حكاية الامر - 00:58:02

انك احكي مشكلتك بعض الناس بتتعافي بالحكاية السقف بقى سقف يعقوب ان هو بيحكى ربنا بس. ده ده بقى السقف يعني يكفي ان يشتكي الى الله قد سمع الله قول التي تجادلك في زوجهاها وتشتكي الى الله. في بعض الناس بيتعافوا بالشكوى الى الله بس الموضوع بيخلص. يشتكي الى الله - 00:58:21

الموضوع بيخلص معنا وفي بعض هو ما يقدرش عايز يحكى للناس. ما فيش مشكلة. طالما مش قصدك الشكوى انك مش بتشتكي ربنا. بس بتحكى بتخفف عن نفسك. بتحكى المشكلة. مجرد حكاية - 00:58:44

فيبيقول للناس فيجو له الناس ويقدعوا يحكى لهم بيفضفض معهم زي ما بيقول كده. في ناس بتستريح بالفضفضة. ده احد العلاجات الففضضة انك انت تقفف للناس المشكلة فده بيخففها عليك. بيخففها عليك كثير - 00:58:56

النبي، عليه الصلاة والسلام، لما شاف جبريل اول مرة في غار حراء رجع للسيدة عائشة خديجة وحكى لها لا حصل واحد اثنين ثلاثة اربعه وقال لها خفت على نفسي انا خفت على نفسي - 00:59:11

نشوف بقى الحكاية ازاي بتهون عليك لو حكيت لحد عاقل. وبرضه بتحكى لمين ؟ ما تحكيش الدعاء التافه. ما بتحكيش لواحد هش زيك يدمرك يكبر لك الموضوع ما هي مشكلتنا حتى لما بنحكى انت بتحكى لواحدة اضعف منك - 00:59:27

خليكي ده انت مشكلتك كبيرة. لا ده انت لازم تعملي. لا ده انت ده الله يكون في عونك انك عايشة لغاية دلوقتي. ده انت يعني كتر خيرك ان انت بستحملها. ده انت - [00:59:43](#)

المفروض لا تشتغل في البيت ولا تعمل حاجة ولا لك دعوة بالعيال ولا لك دعوة بزوجك. انت بقى الله يكون في عونك على ما تقومي بقى الله! هو انا بشتكى الهش زيبي - [00:59:53](#)

النبي عليه الصلاة والسلام لما اشتكتي لمين؟ او لما حكى حكى للسيدة خديجة بص الصلابة والقوة. مفروض دي ست المفروض يعني تبقى جوزها يحصل له حاجة تترعش. لأ صلبة - [01:00:05](#)

قالت والله لا يخزيك الله ابدا والله لا يخزيك الله ابدا انك لتصل الرحم وتصدق الحديث وتحمل الكل وتقرى الضيف وتعين على نواب الحق متخييل رسالة زي دي اصلا توصلك - [01:00:19](#)

قد ايه هقول لك مشكلة كبيرة زي لقاء جبريل كان صعب اتكلم مع واحد عاقل. واحد راسي واحد بيفهم من الحاجات الطبيعية اللي هتعملها انشغل. اشغل الفراغ منبت للحزن مضخم للحزن الانشغال يلهيك - [01:00:40](#)

يلهيك دايما اشغل نفسك اشغل نفسها ان لم تشغليها بالحق بالباطل ازا كنت دايما في حالة شغل دائم بتلاقى نفسك ايه بعد فترة اصلا مساحة للحزن يعني ما فيش مساحة ان انت تقعد - [01:01:09](#)

احزن كثير. بتحزن بس الحياة بتاخدك بقى. تروح داخل في حاجة تانية وفي حاجات قلب ده خلاص اللي بعده يا جماعة النبي، عليه الصلاة والسلام، معلش مع احترامي انت انت انا وانت ولا حاجة - [01:01:31](#)

انا هقول لك كلمة اقول لكم كلمة دلوقتي انتم هتتصدموا فعلا مع انكم كلكم عارفينها كلكم عارفينها. بس عمري ما جه في بالكم انك تشووفها كده النبي عليه الصلاة والسلام - [01:01:47](#)

وهو عايش كان عنده سبع اولاد ثلاثة زكور اربعة بنات مات في حياته ستة من سبعة وماتت زوجته وماتت حفيديثه ومات عممه ومات اصحابه ده وبيكمل عادي صلاية عقيدة قوة - [01:02:04](#)

خلاص تأقلم انشغال دائم. انشغال دائم طالما مش طبيعية يا جماعة. معلش لو مع احترامي لكم ربنا ما يقدرهاش على حد. اللي بيموت لها عيل بتعمل عليه مناحة طول حياتها - [01:02:40](#)

طول حياتها ما بتنسهوش ابدا. طب اللي مات له ستة ستة والستة دول فيهم مين؟ طب قل الثلاثة صبيان صغيرين. فيهم تلات بنات يتباكي عليهم العمر كله رقية وزينب وام كلثوم معلش يتباكي على الثلاثة دول العمر كله - [01:02:59](#)

انت ازاي بتتجاوز الازمة وبتكمel شخصية مش صلب بكل المقاييس شفت الهشاشة؟ ان انت تضخم اشياء مش ضخمة ان انت ابنك يعطس تكتبي وقعة على الواتس ابني عطس. فيه ايه - [01:03:22](#)

في ايه امال لو حصل له حاجة هتعملني ايه؟ لا قدر الله لما احنا بنعمل ازمة العيلة كلها بتعرف ان ابنك عطس نجمد شوية ما نعودش ولادنا حتى ان دي مشكلة - [01:03:44](#)

عادي احمد انشف انت تجمد وهم جدا في المرحلة دي ان انت اترك النظام الائتمان الذاتي يعمل اترك نظام الائتمان الذاتي يعمل ولا تدخل الطب النفسي ابدا الا في مرحلة متأخرة جدا. لو الامر استفحلا وحسبيت ان فعلاؤ فيه مشكلة حقيقة - [01:03:59](#)

بس في الحاجات العادلة ديت الطب النفسي مش انت مش محتاج طب نفسي ابدا محتاج الاجراءات العشرة اللي انا قلتها ديت مع صبر ووقت وكله ايه وكل ده هيروح تمام - [01:04:25](#)

الحقيقة انا مش عارف ازاي حصل كده بس انا خلصت نص الكتاب بس والوقت آآ طال جدا بقى لنا اكتر من ساعة آآ لكن آآ انا لسه فاضل لي تقربيا نص الكتاب. للاسف انا كنت اتمنى ان انا اخلصه لكم في قعدة - [01:04:41](#)

بس يبدو ان الموضوع كبير فعلا هنقف هنا عشان اللي جاي تقليل بقى يعني اللي جاي كبير هو مسألة العلاج بالمعاني. لسة فيه موضوع العلاج بالمعاني مشكلة السوشيال ميديا بقى كلها هتكلم عنها بالتفصيل وايه ايه علاقة السوشيال ميديا بالهشاشة النفسية - [01:05:03](#)

ومفاهيم خاطئة عن الحياة. وهنتكلم عن فكرة قبول الآخر ورفض النقد هنتكلم عن عبارات تدمر الحياة لأدّه موضوع كبير مش هينفع نخلص النهاردة لا انا موضوع كبير او اي احنا هنحتاج مرة تانية - 01:05:25

للأسف هنحتاج مرة تانية فانتزرونا في مرة تانية باذن الله تعالى آه نكمل درس الهشاشة النفسية ده. اسمعوا اللييف ده تاني كوييس. نزلوا كتاب آه تاني. كتاب الهشاشة النفسية. الدكتور اسماعيل - 01:05:41

الدكتور اسماعيل عرفة نزلوه اقرروا على ما اجي لكم تاني. واكيد لما بشرح لكم الموضوع بيقى احسن واسهل. فارجو من الله سبحانه وتعالى ان احنا تكون بس ايه رميما بزرة كده في الموضوع الصعب ده ولسه لسة الكلام كتير وكلام مهم جدا الموضوع لسه ما اكتملش. اللي جاي اهم من اللي فات - 01:05:58

يعني احنا النهاردة عملنا موضوع مختلف شوية مميز كده ان احنا ايه نغير الجو شوية. واضح ان من كمية التعليقات ان هو لمس واقع للأسف انا انا يعني على قد ما انا فرحان بتدفعوا لكم على قد ما انا - 01:06:21

يعني بقول ما كنتش اتمنى ان يكون الموضوع ده واقع فعلا. انا مصدوم ان ده واقع كتير كبير في ولادنا وفي كل الجيل العشريناتي والكلام دوت بس لازم نتعامل مع الواقع - 01:06:39

لازم التعامل مع الواقع. ولازم اللي بينصح او الداعية او انا اخوكم يعني يكون عايش واقع الناس ده واقع احنا بنقرا حتى يوم ما بحضر الموضوع بادور ايه اللي انا شايفه حواليا. انا شايف جيل هش هش للأسف - 01:06:55

لا يصلح ان هو يحملهم دين ولا دعوة ولا ولا يصبر على ابتلاء ولا ازى والامر بيزداد سوء فكان لازم ان يكون فيه وقفه كده يمكن الكلمة دي تلمس قلب - 01:07:12

وتفرق مع حد ربنا يجنبنا آه كل المشاكل يا رب وكان النبي عليه الصلاة والسلام يقول اللهم اقسم لنا من خشيتك ما تحول به بينما وبين معصيتك ومن طاعتكم بص دي صلابة نفسية لوحدها و ادينا نتكلم عنها المرة الجاية. ومن طاعتكم ما تبلغنا به جنتك - 01:07:25

ومن اليقين تاني اهو بص اسمع دي كانك اول مرة تسمعها ومن اليقين ما تهون به علينا مصابي الدنيا بعد كده بيطلب العافية ومتعننا اللهم باسماعنا وبصارنا وقوتنا ابدا ما ابقيتنا. واجعله الوارث منا - 01:07:49

واجعل ثأرنا على من ظلمنا وانصرنا على من عادنا وبعد كده بص الصلابة. اللهم لا تجعل مصيبتنا في ديننا طب الدنيا عشان تهون ولا تجعل للدنيا اكبر همنا ولا مبلغ علمنا - 01:08:06

طب ايه المشكلة هتجيلك منين من زنوبك ولا تسلط علينا بذنبينا من لا يخافك فينا ولا يرحمنا اقرأ الحديث ده بنفسية انا اريد ان اكون صلب اقرأ الدعاء ده كتير قوله كتير - 01:08:22

وانتم مستشرع معنى اللي انا قلت الصلابة النفسية هتحس ان الدعاء ده كانك اول مرة تستمتع به بالطريقة ديت. وابني صلابتكم النفسيّة بقوة علاقة مع الله سبحانه وتعالى - 01:08:37

ربنا يبارك فيكم ويقبل منا ومنكم. صالح الاعمال. جزاكم الله خيرا على حسن الاستماع. وانشروا الفيديو دوت آه الناس تنتفع به ربنا يحبكم جزاكم الله خيرا ربنا يرضي عنكم. سبحانه الله ربنا وبحمدك - 01:08:51

اشهد ان لا اله الا انت استغفرك واتوب اليك. السلام عليكم - 01:09:05