

فاهم 91 | الطب النفسي بين الحقيقة والخرافات | مع د. أيمن

الحسيني

أحمد العربي

ان احنا هنا خد العيآن ونديله جلسات كهربا ونعدب فيه العذاب اللي اتصور في الافلام اكيد طبعا ده هيؤدي الى عزوف الناس ان هم يطلبوا المساعدة نفسيا. هم. الواقع طبعا هي جلسات الكهرباء - 00:00:00

من اكتر التدخلات العلاجية فاعلية. آآ ودايما بنخليلها كده في الحالات الشديدة من الاكتئاب انا عمري ما قابلت لايف كوتتش تمام كده وما اعرفش بيدرسوا فين ولا هم خريجين ايه ولا ايه مؤهلا لهم. عمري ما سمعت ان في علم اسمه لايف كوتتشينج ولا عمري سمعت ان فيه - 00:00:10

ياه ان فيه كتب اسمها ولا ان ده ممارسة تستند الى اي معايير علمية ولا فيه جهة ترخيص لحاجة اسمها لايف كوتتش. مثال لو انا خارج مشوار فتصورت ان انا هعمل حادسة ان انا اكيد هخاف بس هي الاشكال هنا ايه؟ ان انا استندت لايه في تقديري للخطر - 00:00:28

القرآن او السنة مش كتيب علاجي. هم. لكن هو بيحط ارشادات عامة. وادانا اشارات نقدر نستفيد منها ونطورها. الله عز وجل بيحثنا على عمل الطاعات وعدنا الحسنة عشر امثالها. تمام كده؟ الى اضعاف كثيرة. ده تحفيز. طب كيف اتعامل مع السيئة والسيئة بمثلها - 00:00:47

كده انا اقدر استنتاج قاعدة سلوكية ان لما احفذ على السلوك المرغوب هيزاداد في المقابل له هينطفئ سلوك غير مرغوب. ما انا لما اعمل طاعة انا بترك ونظرية التطور وان الانسان ما هو الا مادة جت بشكل عشوائي صدفة. والتزرة دي كانت انقاد للثقافة الاوروبية عشان مش لاقين تفسير عشان مش لاقين - 00:01:07

تفسير احنا جينا منين احنا مش عايزين نفسر بتفسيرات دينية تانية ولا ان في الله فرويد كان بيり ان الانسان دوافع العدوان عنده شديدة جدا ودوافع الجنس فظيعة ترجم دوت للثورة الجنسية اللي كانت في امريكا. آآ لأن الحل هو طبقا تحرر كامل. تحرر كامل عشان الكبت كبت الجنسية هو السبب الاساسي في ظهور - 00:01:27

الامراض النفسية للكابتن لا بدأ من الطفولة. اللي حصل في الحرب العالمية الثانية وخمسين مليون ولا ستين مليون بني ادم اتقتل. وكان ده له تبرير بان ده اشباع للرغبات العدوانية - 00:01:47

وكده احنا بقينا اكتر صحة نفسية. ده كان مفزع. مم. السلام عليكم. انا هلال السيد وده فاهم بودكاست العالم اللي احنا عايشين فيه عالم مليء بانواع الجمال. لكن للأسف مش كل الناس قادرة تستمتع بالجمال ده. الضغوط والاحاديث المؤلمة والتحديات اليومية - 00:01:57

بتتأثر بشكل كبير جدا على صحتنا النفسية وهنا بيجي دور الطب النفسي في مساعدتنا على تجاوز الامراض والاضطرابات دي ويحسن من جودة حياتنا كثير مننا بيرحم نفسه من طلب المساعدة النفسية - 00:02:14

نتيجة الصورة المشوهة في اذهاننا عن الطب النفسي حبينا ان احنا نصلح بعض التشوهدات الفكرية دي في اذهاننا. عشان كده في الحلقة دي هنتكلم عن المراحل والمدارس اللي مر بها الطب النفسي واهم انواع العلاج - 00:02:28

وامتنى نقدر نطلب مساعدة ونطلبها من مين ضيفنا في الحلقة دي هوا الدكتور ايمن الحسيني استاذ مساعد الطب النفسي بجامعة

الازهر كان الاول على دفعتي سنة الفين واتنين حاصل على ماجستير ودكتوراة في الطب النفسي وطب المخ والاعصاب وحاصل على دبلوم العلاج المعرفي السلوكي من الجمعية المصرية للعلاج المعدني - [00:02:42](#)

السلوكي سي بي تي وتم اختياره للتدريس من بين كل الحاصلين على الدبلوم من سنة الفين وسبعينات و حتى الان الحلقة دي بالتعاون مع المركز الاستشاري للطب النفسي وعلاج الادمان بداية وهو من اوائل المراكز المرخصة في مصر ومحافظة اسكندرية ي يقدم خدماته لقطاع - [00:03:02](#)

كبير داخل مصر وخارجها في مجال علاج الادمان وتأهيل مرضى الادمان. ده غير البرامج العلاجية للاضطرابات النفسية زي الفصام والقلق والاكتئاب والاضطرابات الشخصية زي النرجسية والانطوائية وتعديل السلوك وغيرها كتير من خدمات الطب النفسي - [00:03:20](#)

هسيب لكم الرابط بتاعهم في صندوق الوصف. لكم خصم خمسة اشهر في المية على جميع الخدمات. لما تقول انك عرفت المركز من فاهم بودكاست ودلوكتي يلا نبدأ الحلقة فخليني يعني انطلق من هنا عايز اعرف الطب النفسي اتعامل ازاي مع سلوك الانسان اتعامل ازاي مع ازاي يفسر شخصية الانسان وتحديدا في مرحلة الطفولة - [00:03:35](#)

طيب هو هو طبعا الاجابة على السؤال ده محتاج نرجع كده ايه آآ مرحلة تاريخية قديمة شوية. هم. لأن هو نظرة تطور نظرة علم النفس كانت آآ بتختلف على حسب - [00:03:57](#)

النظرة للانسان نفسه هو ايه؟ هو ايه اصلا يعني؟ هل هو آآ آآ كائن سماوي الله عز وجل خلقه وانزله في الارض آآ ولا هو طالع من الارض بالصدفة وهو كائن مادي - [00:04:11](#)

قدبما كانت النظرة للانسان متأثرة بالنظرة الدينية. قطعا يعني. مم. طبعا انا لما بتكلم عن النظرة اللي الانسان بتكلم عن الغرب تحديدا يعني. مم. من وجهة نظر الغرب بما ان هو وجهة نظر الغرب هي اللي بيتبنها العالم آآ في الوقت الحالي - [00:04:28](#) وكانت النظر للانسان في البداية كانت نظرة متأثرة بالرؤى الدينية آآ آآ وطبعا النظرة المتأثرة بالرؤى الدينية معنى كده انها كانت بتفسر السلوك الانساني تفسيرات متأثرة بالنظرة الدينية الانسان. مم. تمام؟ ثم حصلت الازمة العصور الوسطى وآآ واضطهاد الكنيسة الكاثوليكية - [00:04:43](#)

للعلماء وآآ ما يعرف بالعصور المظلمة اللي كان مقابل لها في آآ في عصر النهضة الاسلامي ازهي عصور النهضة الاسلامية ما بعد العصور المظلمة ثار الانسان او الاوروبى على على الدين. مم. ونحاج جانبا. وكان هنا بدايته ان لازم يوجد تفسير اخر لظهور الانسان. لأن دي - [00:05:08](#)

اسئلة بتفرض نفسها على الوعي الانساني دايما. يعني احنا جينا منين؟ اذا نحينا الله غالبا ونحينا النظرة الدينية. مم. طب احنا جينا منين؟ كانت اه اه الانقاذ لاوروبا هو ما اتى به دارون وفديون ونظريه التطور وان الانسان ما هو الا مادة جات بشكل عشوائي - [00:05:31](#)

صدفة آآ طالعة من تفاعلات كيميائية عشوائية. نتيجة يعني قوة غير عاقلة بالصدفة كده فانشأت الانسان والزرة دي كانت انقاد للانسان وانقاد للثقافة الاوروبية عشان مش لاقيين تفسير عشان مش لاقيين تفسير احنا جينا منين احنا مش عايزين نفس تفسيرات دينية تانية ولا ان - [00:05:51](#)

الى آآ يعني نحيه جانبا وندور على تفسيرات اخرى من داخل الانسان نفسه يعني. فكانت النظرة ديت اللي بتشفوف الانسان ما هو الا مادة مبدأ لا تملك اي عقل ولا تملك مد عشوائية عبئية. مم. وكانت هنا النظرة اللي نشأ عليها علم النفس الحديث - [00:06:10](#) اللي بدأ بالتحليل النفسي اللي كان هو طبعا هنا آآ بقى بنشوف الانسان على انه مادة مادة تتحكم في قوة. ايه. زي ما هو تشكل نتيجة صدفة عشوائية كده آآ - [00:06:30](#)

من وجهة نزفهم يعني؟ اه كجسد كائن بيولوجي. هم. وبالتالي هندور على ما هي القوة اللي بتتأثر على سلوك الانسان اللي ما لوش اي ارادة دي ما لوش اي ارادة. كان اول حاجة نظرية فرويد التحليل النفسي الكلاسيكي طبقا لفرويد. اللي قال اه الانسان ليس له ارادة.

طب ايه اللي بيتحكم فيه؟ هي قوة - 00:06:40

آآ غير واعية غير عقلانية موجودة في اللاوعي. مم. واللاوعي طبقاً لمفهوم فرويد هو عبارة عن حاجة كامنة جوة الانسان لا يمكن الوصول لها ولا يمكن التعرف على على ما فيها - 00:07:01

آآ تحتوي على مجموعة من الغرائز التي تحاول ان تعبر عن نفسها يعني آآ بشكل صريح وعلني من مرحلة الطفولة من ساعة ما يتولد الانسان وهو الغرائز دي جواه بتحاول تعبر عن نفسها. يعني الانسان كائن شهوانى - 00:07:17

طبقاً لفرضية فرويد مخلوق آآ بقوة آآ جنسية وقوة عدوانية من ساعة ما يتولد وهو دائمًا يحاول ان يشبع هذه الغرائز دائمًا وآآ طبعاً لما هييجي يشبه هذه الغرائز آآ فرويد نشأ في مجتمع ديني متحفظ. كان آآ بيرى الغريزة شيء آآ اثم يعني. مم. وبالتالي افترض ان آآ - 00:07:32

لما هييجي يشبع هذه الغرائز المجتمع اللي حواليه هيحاول يكتبها ولما يكتبها يعني انا هاجي عايز اشبع غريزة آآ اخاف من المجتمع فينشأ القلق. وبالتالي اعتبار ان القلق هو مصدر كل الامراض النفسية ناشئة عن محاولة - 00:07:57

غريزة تحاول ان تعبر عن نفسها في مواجهة المجتمع المتسلط ده يعني دي نزيرية والغرائز دي من ان هو طفل بيحاول يعبر عنها من وهو طفل فالمجتمع هيكتبه وهيمنعه من اشبع هذه الغرائز في مرحلة الطفولة المبكرة. مم. فيحاول يجد - 00:08:14

آآ وسائل اخرى لاشبع هذه الغرائز افترض فرويد ان كل السلوك الانساني هو محاولة رمزية لاشبع السلوك الجنسي او او الغريزة الجنسيه او الغريزة العدوانية بشكل ما يتعرض مع المجتمع - 00:08:35

وان آآ الطرق اللي بيعبر بها عن هذه الغرائز نشأت في مرحلة الطفولة نتيجة كبت آآ اشبع هذه الغرائز مع الصراع بقى مع اب وصراع مع الام وان هو كان منجب جنسياً لامه. فابوه كيته فحاول بقى يتفادى آآ هذا الصراع مع الاب على الام طبقاً لكلام فرويد يعني - 00:08:53

ما يفضل بعقدة اوديب اللي بتنتهي للتراث الاغريقي. ايوة. القديم اه وبالتالي لازم يوجد يجد وسائل اخرى. كل السلوك الانساني ما هو الا تعبير عن اشبع غريزة جنسية في نازر فرويد او غريزة عدوانية تعبير عن شكلها بشكل رمزي. تعبير عن نفسها بشكل رمزي. مم. ودور التحليل النفسي ان هو يساعد يحاول - 00:09:13

بقى ايه اللي حصل في مراحل الطفولة ويكتشفها بنفسه من خلال المحلل النفسي عشان افهم يعني ايه نوع هذه الغرائز. ده التحليل النفسي. طب هو جاب الكلام ده منين يعني كلام فرويد مستند طبعاً فرويد اصلاً كان يهودي وكان يهودي ملحد لكنه على الرغم من الحاده لم يتخلى عن تراثه اليهودي. فكتير من هذه الفرضيات - 00:09:37

موجودة بالنص في التراث اليهودي. مم. التوراة القديم. كذلك فرويد كان مهتم جداً بالبيانات المصرية القديمة منذ استقاها من يعني حاجات مرتبطة بالديانة المصرية القديمة. حتى لو شفتم الصور بتاعة مكتبه كان محتفظ باثار فرعونية. مم - 00:09:57

وكذلك زي عودة اديب متأثر بالتراث الاغريقي. آآ او الروماني بمعنى كده ان هو يعني استند الى اساطير دينية اساطير دينية غير مستندة الى وحي اه اه لها ولفتها وخلالها كده تخرج بشكل لطيف وفي الزروف طبعاً سياسية معينة يعني عاصرت فرويد اه انا انا - 00:10:17

فرصة للفرض بتاعتته انها تسود العالم آآ بالكامل يعني. دي نظرة التحليل النفسي قصادها كانت المدرسة السلوكية وكانت بتنتظر للانسان نفس بالذبطة لكن اختللت معه في نوع القوة المؤثرة في الانسان. برضو هي بترى ان الانسان ما هو الا مادة ليس لها اي اراده. لكن بيحرك السلوك الانساني - 00:10:41

المجتمع الخارجي دي مدرسة ايه ؟ السلوكية. السلوكية. السلوكية. مم. حسب المعززات. بالذبطة كده كما زي ما بيتدرب الحيوانات في السيرك خلي الحيوان يعمل حركة معينة لانك انت بتتعزز السلوك دوت بانك تدي له جزراية او تدي له حبة لحمة - 00:11:03

شافوا الانسان كأنه بالذبطة حيوان والمجتمع اللي برة بيتعزز سلوك معين فيستمر او بيكتج سلوك معين بيعاقبه على معين فيثبط. ويعتبر ان السلوك الانساني ما هو ردود افعال انعكاسية للمحفزات او المعززات اللي بتيجي من المجتمع من برة - 00:11:17

وعشان كده تجاربهم على السلوك الانساني اجروها على الحيوانات ثم عمموها بعد كده القوانيين اللي طلعوا بها او الاستنتاجات اللي طلعوا بها من هذه التجارب على الحيوانات عمموها على الانسان - [00:11:37](#)

اشهروا تجربة بناء الكلب اه وما يعرف بالاقتران الشرطي. يعني يعمل تجربة على كلب يطلع باستنتاج يقول ده تفسر السلوك الانساني طبعا آآ كل ده يعني المدرسة التحليلية آآ فروضها لم تترجم ابدا الى اي - [00:11:50](#)

تدخلات علاجية نافعة. يعني الفرض بقاعدتها لم تخضع للاختبار وكل ما يحاولوا يخضعوها للاختبار يثبت عكسها طبعا التحليل النفسي اللي انا اتكلمت عنه كلاسيكي بناء فرويد لكن التحليل النفسي من باطوار تانية - [00:12:08](#)
اتفقنا كلها على ان الانسان ما هو الا مادة خاضع للقوى اللاوعي. لكن اختلفوا ما هو محتوى هذه القوى اللاوعية يعني. كلام فرويد كان كلام فج جدا وصارخ جدا - [00:12:22](#)

يلقى قبولا في الاوساط العلمية. هم. لكن وافقوا على فكرة اللاوعي وعلى فكرة رمزيات وعلى ان ما يحدث في اللاوعي هو المحرك الاساسي للسلوك الانساني وانه بيتشكل بالاساس في مرحلة الطفولة وكل - [00:12:32](#)

الانسان ما هي الا تجليات لما تشكل في مرحلة الطفولة. كذلك السلوكية برضه. بعد كده دخلنا في طور تاني التفسير البيولوجي للسلوك الانساني اه دف خمسينيات القرن الماضي اه وده بداية بداية اني اتحول اه الطب النفسي لطب فعلا حقيقي بندي فيه ادوية. انا لفت نظري حضرتك لما بتقول التحليل النفسي حضرتك قلتها - [00:12:47](#)

اكثر من مرة تحليل نفسي غير الطب النفسي. نعم. التحليل النفسي طبعا هو اه كان فرويد طبيب طبيب اعصاب. مم. في الاصل طبيب اعصاب. مم. لكن في الآخر كان عن فروض فلسفية - [00:13:11](#)

آآ والكلام ينتمي اكثر للادب وعلم النفس آآ ما كانش ساعتها بيسخدموا اي اساليب طبية معتادة. طبعا الاساليب الطبية المعتادة هي تدخلات جراحية تدخلات دوائية. هو ده ما يعرف بالطب يعني. طب وايه الفرق بين علم النفس - [00:13:23](#)
والطب النفسي تمام ما هو يعني ده هنفهمها لما نعرف بس التطور اللي حصل تطور واحدة واحدة آآ لما حصل في خمسينيات القرن الماضي صدفة بالصدفة في مكانين في فرنسا يعني. هو كل التجارب دي حصلت في فرنسا يعني. بالصدفة اكتشفوا بعض العقاقير - [00:13:38](#)

اللي عملت تأثير نفسي اه ازاي كان في احد مصحات الريو وانت عارف زمان كان آآ كانوا آآ مرضى الرب وده السل اه اسف السل مرض مميت وكان بيحتج لعلاجه شهور طويلة وكان معظم اللي بيمروا بالمرض ده بيموتوا - [00:13:58](#)
وكانوا بيتحطوا في مصحات وبيجريروا فيهم عقاقير وادوية. بالصدفة في احد المصحات علاج السل آآ عقار جديد من عقاقير المضاد للسل بيجرجوه او الدرن بيجرجوه آآ اكتشفوا ان المرضى كانوا طبعا بؤساء ومكتئبين لان هم بيمروا بزروف صحية بائسة جدا - [00:14:16](#)

آآ على الرغم من هذا البؤس وهذا التردي في الصحة لقاهم بيموتوا وهم سعداء هم مبسوطين ومزاجهم حلو. فالموضوع كان لافت للانتباه اه وبالنالي بدأوا يشوفوا في الدوري الجديد ده اللي كانوا بيجرجوه. اللي كانوا بيجرجوه على على هؤلاء المرضى. هم. اكتشفوا ان له اثر على المواد الكيماوية في المخ - [00:14:37](#)

بيشتغل على انزيمات معينة في المخ بتؤثر في نشاط الموصلات العصبية معينة يعني. ايوه. آآ ولقوا انها بينتج عنها آآ تحسن في المزاج. فلما جريوه على المرضى المكتئبين اللي هم عندهم مرض الاكتئاب مش الحزن العادي مرض الاكتئاب - [00:14:58](#)
اكتشفوا تحسن في حالتهم يعني النفسية. مزاج يعني. في الحالة المزاجية. ودي كان بداية ما يعرف بالعقاقير المضادة للاكتئاب حصل فيها تطور اه كبير آآ برضو في منطقة تانية في فرنسا برضو كان آآ كان فيه مرض اسمه الفصام - [00:15:15](#)
آآ المرضى الذهانيين دول اللي هم يعني تقدر تقول كده جنون يعني شبه اللي هو اه يعني اللي يطلق عليه الجنون فاقد للعقل كانوا برضه دول ما فيش فيهم اي امل ولا اي علاج وكانوا احيانا بيبقوا - [00:15:34](#)
خطرين على المجتمع. هم. فكانوا بيطهوم في مستعمرات يعيشوا فيها الى ان يموتوا. وكانوا حقل للتجارب على الادوية. هم. ففي

وقت من الاوقات برضو بىجربوا عقار آآ كان بيسخدم في التخدير - 00:15:44

بيجربوه على مين اللي ما لهمش اهل هم مرضى ذهانيين دول. جربوه عليهم اكتشفوا انهم بيتحسنوا آآ الاعراض الذهنية الضلالات والهلاوس تتحسن. مم. وده كان بداية ما يعرف بالعقاقير المضادة للذهان. وبداية دخول - 00:15:57

الغرب في حتمية اخرى اسمها الحتمية البيولوجية. قال لك بقى سيبك من التحليل النفسي وسلوكي والكلام ده احنا لقينا تفسير عضوي للسلوك الانساني. لسان بيولوجي لسبب بيولوجي لسبب عضوي دخلنا في حتمية عضوية وادعاء ان كل السلوك الانساني الكامن في التفاعلات الكيميائية داخل المخ. ودي كانت بداية دراسة - 00:16:13

السلوك الانساني من خلال المواد الكيماوية طبعا ده عمل نقل ضخم جدا يعني ان بقى فيه عقاقير قادرة بالفعل على حل مشكلات نفسية عويصة من غير بقى الدخول في الدايلما بتاعة التحليل النفسي اللي كان بتستمر المفروض تروح للمعالج - 00:16:32

النفسي خمس مرات في الاسبوع لمدة سنتين تقدر ساعتين كل مرة استنزاف فلوس وتضييع وقت وفي الاخر بلا فائدة. دلوقتي بقى فيه عقاقير قادرة على احداث تغيير آآ بشكل كبير جدا وافتتح الباب للحتمية البيولوجية. لكن - 00:16:47

فضل هناك قصور الادوية ما عالجتش كل شئ عملت طفرة وعملت نقلة مضادات الاكتئاب مثلا آآ بالكثير بتعالج ستين سبعين في المية من المرضى. مم. هيظل هناك تلاتين في المية من المرضى. مم. يظهر ان - 00:17:02

ما كانتش كافية للتفسير كل الظواهر النفسية. مم. والتحليل النفسي على الرغم انهم حطوا تفسير لكن كان بلا فائدة. لأنهم لما جم يطبقوا ما حدش خف منه يعني. انا مرة كنت في حوار مع احد كبار التحليليين اللي من الناس اللي كانوا مسئولين عن ادخال التحاليل النفسي لمصر - 00:17:16

وأسالته بشكل مباشر واستاذ كبير يعني هل التحليل النفسي بيعالج قال لي لأ ، بس هو لطيف ما بيعالجش ولا حاجة لكن هو آآ يعني هو كان مستمتع به اسطورة ادبية لطيفة - 00:17:36

مم. وعمل عقل كده نقدر نتكلم عن حاجات من غير مفهومه. لكن بتراضي غرور المحلل النفسي. لكن في الاخر هو ما بيساعدش حد زى فيليس بالزبط كده. مم. او هو هو الواقع انه ينتمي لعالم اقرب منه لعالم الطب او العلاج النفسي لأن هو مش بيعالج بالفعل هو - 00:17:54

اساطير يحاولوا من خلالها يفسروا السلوك الانساني. مم. كده انتقلنا الى مرحلة تانية ان لابد طبعا كل الفترة ديت كان متاخد موقف سلبي جدا من الدين. كل المدارس دي كنت واحدة موقف سلبي للغاية من الدين. كان فرويد بيعتقد ان الدين ده مرض نفسي. وضار للصحة النفسية سكانير اللي هو كان احد السلوكيين الكبار - 00:18:14

يرى انه مضر جدا ومرض لابد من استئصاله. مم. آآ متاثرا طبعا بميراث الموقف من الدين في اوروبا نتيجة فترة العصور المظلمة اه انتقلوا بعد كده طبعا كان نتاج يعني انا طبعا بربط الموضوع باحداث تاريخية لأن الواقعه انها متاثرة جدا بالظروف التاريخية لمرض - 00:18:35

فرويد كان بيرى ان الانسان دوافع العدوان عنده شديدة جدا وتوفى الجنس فظيعة الترجم دوت للثورة الجنسية اللي كانت في امريكا اه لأن الحل هو طبقا حر كامل. تحرر كامل عشان الكبت كبت الجنسية هو السبب الاساسي في زهور الامراض النفسية. مم. الكبت لا بدأ من - 00:18:57

الطفولة ففكوا عن نفسكم بقى وبطلوا الكبت والدنيا تبقى تمام يعني. مم. وكان دي بالفعل الاسس العلمية. حتى الان بنسمع الالفاظ دي بالزبط كده. مم. المقصود بالكبت الجنسي. ايه. لما تطلق كلمة كبت - 00:19:17

اوتومناتيك كليف في اذهان التحليليين كبت جنسى احنا ممكن عشان طيبين شوية ما بيجيش على بالنا يعني كده يعني تمام لكن لما الكابتون في قصد استخدام الكلمة معناها الكابتون الجنسي. مم. كابتون رغبات الجنسية ولان ساعتها هم في عقول التحاليلين الكلاسيكيين كل حاجة احنا - 00:19:32

هروب عشان الكبت الجنسي وبنحاول نعبر عن رغبتنا الجنسية بشكل خفي. رمزي. مم. وهم بقى اللي هيكتشفوا هزه الرموز ويساعدونا في حلها يعني. برضو من من احد نتاج النظرة المادية ديت ما اللي حصل في الحرب العالمية الثانية - 00:19:52 وخمسين مليون ولا ستين مليون بني ادم انتقتل. وكان ده له تبرير بان ده اشباعا للرغبات العدوانية. وكده احنا بقينا اكتر صحة نفسية. ده كان مفزع. مم كان مفزع. طبعا مفزع. كل دول استندوا لنظريات فرايد وداروين والبقاء للحسن للصلاح وكانت -

00:20:09

هي دي مم. الاسس الفكرية اللي سهلت ان الانسان القضاء على الانسان وبدل ما سبحانه الله ده برضو بيبين قد ايه الانحراف فكر صغير يؤدي الانسان في حلة طب هل بقى دوت عدل هذا - 00:20:29

المسار لأفضل برضو تحول الانسان لحاجة تانية خالص النذرات النفسية انتقلنا بقى لنظرية الانسانية والنظارات الانسانية طبعا اللي لقت ان كده كل التراث القديم مش تمام يعني اه وبدأنا لا ده الانسان لازم نكبر منه بقى شوية لان احنا اهناه جامد - 00:20:43 السلوكيين عاملوه كأنه حيوان وخضعوه للتجارب على الحيوانات التحليليين شافوه حاجة مش كويستة خالص يعني كده وما هو الا لرغبات جنسية او قوى لا واعية موجودة في اللاوعي بتاعه. آآ البيولوجيين برضه شايفين وما هو الا تفاعلات كيميائية وهو الانسان خاضع - 00:21:01

عليها تماما ما لوش اي ارادة قصادها. ويحاولوا بقى يفسروا كل حاجة بتفسير بيولوجي اللي ما لناش دعوة به اساسا. ما فيش ارادة. لان هو كلها تفاعلات كيميائية. مم سلوك اي سلوك منحرف فسره بتفاعلات كيميائية وخلاص - 00:21:21 واديته التبرير الكيميائي المريح يعني. هم. قالوا لأن لازم نشوف الانسان النظارات الانسانية يعني. الانسان ده السوبر مان. هو ده بقى اه اه ظهور السوبر مان في السينما والانسان الخارق والقوة الخارقة. واكد نفسك بقى وحقق ذاتك ولا ان انت قوي وان انت مش هفق كده يعني مش كل مش ملطشة للسلوكيين ولا للتحليليين - 00:21:35

وبدأ بقى التمركز حول الذات وتحقيق الذات واللي بيسموه وده الهدف اللي يسعى له الانسان والسعادة تتحقق بتحقيق الذات والفردانية الشديدة جدا اللي سدت العالم. هم. مع الرأسمالية طبعا. ايوة. يعني ده كله متماشي كده. الحرب العالمية وسيادة الرأسمالية بعد الحرب العالمية اللي لازم فيها - 00:21:55

تحقيق ذاتك وتحقيق ذاتك من خلال الانخراط في سوق العمل اه عشان تشتغل بعد كده يعني تتحقق الاحلام الرأسمالية الاقتصادية فهبيقى من صحتك النفسية ان انت تثبت نفسك وتشتغل. سيبك من الاسرة بقى المعيبة ديت اللي هتخليك مربوط فيها. رح بقى للشركات والمصانع واتحرك والستات برضو لازم تتحقق نفسك. وتنضمي لسوق العمل عشان تحقق - 00:22:14 وبدأت تسود هذه الافكار واللي انعكست على علم النفس. فيما يعرف العلاج المتمركز حول العميل اللي كله بيهدف الى تحقيق الذات واللي منه خرجت يعني النظريات بقى التنمية البشرية الكلام دوت يعني. دي كانت - 00:22:36

مرحلة وطبعا لم تؤتي نفعا لان برضو لم تتحول الى ممارسات طبية اكتر هي هي نظرة لنظرية فلسفية بيحاولوا في نظرية الانسان لنفسه للعالم بشكل فلسي بحت. مم. لكن لم تعطي تفسير فعلا ما زال لم تعطي تفسير كامل متكامل للمرض النفسي - 00:22:58 ولا للسلوك الانساني ولم تترجم الى آآ ممارسات علاجية نافعة بالفعل يعني. مم. الى ان ظهر المدرسة المعرفية السلوكية في سبعينيات القرن الماضي في نهاية ستينيات القرن الماضي وسبعينيات القرن الماضي على آآ على ايد ايرون بك. طبعا - 00:23:18 نسبة هذه المفاهيم المدرسة المعرفية السلوكية الاوروبية هي هي نسبة بصرامة بناء على الصورة الاخيرة اللي صدرت بها يعني اللي هو للشكل الاخير اللي ظهر به هو شكل جيد جدا ومتطور جدا وقائم على الدليل. لكن الواقع ان الاصول الفكرية للمدرسة المعرفية السلوكية هي ضارة في جذورها عبر التاريخ. لانه ببساطة - 00:23:35

هو فطري آآ عقلاني يعني لا يحتاج الى برهنة لان مبادئه بسيطة وعشان كده هنلاقي كلام مشابه لما آآ لما يعني ذكره يعني رواد المدرسة المعرفية سلووكية في كتابات مسلمين اوائل يعني في مراجع لحد القرن الثالث الهجري. مم. اللي هو مرجع مسلا شفاء الابدان والانفس لابو زيد البرخي لو - 00:23:55

هتكشف انه بيقدم نموذج معرفي سلوكي لعلاج القلق والاكتئاب والغضب بنفس تقريرا المفاهيم اللي اتكلموا عنها ارون بيك لكن لا شك ان بعد كده اللي هو التطوير اللي حصل يعني. آآ مستفيض اكتر وتعمق لان هو تفرغ. مم. لهذه الدراسة يعني - 00:24:18 ظهور المدرسة المعرفية والسلوكية عمل نقلة شديدة جدا. ان المدرسة المعرفية سلوكية قدمت نموذج منطقى عقائى. يحترم الانسان في نفس التوقيت مش بيり ان هو سوبر مان وبيتعامل ومش بيتعامل مع مع المعالجين النفسيين على ان هم حكماء هم اللي هيقرروك تحقق ذاتك ولا ما تتحققش - 00:24:38

ولا يتدخلوا الاول ايه هي المدرسة دي؟ يعني ايه فكرتها وايه طريقتها في العلاج؟ اه. ببساطة شديدة ببساطة شديدة كده نحاول ابسطها لان طبعا آآ والتبسيط احيانا بيبقى مضر. بس آآ بس هنحضر نبسطها يعني - 00:24:59 اه لان فروضها بسيطة جدا وبديهية جدا وسهلة جدا اه تطبيقها اللي بيعتاج تفاصيل لكن في روضة في منتهى البساطة. ببساطة شديدة آآ لو حد فكر انه او حصل له فقد - 00:25:17

خسر حاجة هيحس بمشاريع ازعل حزن. مم. هيزععل. او لو حد بيوجه تهديد خوف خوف مزبوط كده القصة في المدرسة المعرفية السلوكية ان قالت ان ان الاضطراب النفسي او بینشأ نتیجة - 00:25:30 ادراك خاطئ للاشياء يعني ان انا هشوف ان انا فقدت حاجة هفهم. هيجي لي في دماغي فكرة آآ ان انا فقدت شيء وانا ما فقدتوش. او هاتصور وجود تهديد. مم. هو مش حقيقي. مم. تمام؟ مم. يعني هت تكون في دماغي فكرة فيها خطأ ما عن شيء - 00:25:49 معين على ان في تهديد. وبان انا لو فكرت في حاجة ان في تهديد هخاف. وبالتالي لو افترضنا ان انا كونت صورة فكرة في ذهني عن شيء ان هو مخيف اخاف - 00:26:06

ببساطة شديدة يعني ده شيء مثال ده بديهي تماما. هم. مثالها لو انا خارج مشوار فتصورت ان انا هعمل حادثة في بالي ان انا هعمل حادسة. توقعت ان انا اكيد هخاف. مم. ده ده رد فعل بديهي. بس هي الاشكال هنا ايه؟ ان انا - 00:26:16 استندت لايها في تقديرى للخطر؟ قد اكون بلغت في تقديرى خطر. قد اكون تصورت ان في خطر مش بابني على ادلة. يعني يعني في طقم في طريقة تفكير طريقة تفكيرى بتخليني استنتاج استنتاجات خاطئة - 00:26:33 اه اه تنتج مشاعر اه سلبية واتفاعل مع هذه المشاعر بشكل غير تكييفي. مثالها نفس المثال ده. انا جاي اخرج فجه في بالي في خاطر افرض عملت حادسة وبعدين حسيت بالخوف فتجنبت الخروج - 00:26:49

تجنبي آآ طبعا انا مش هفترض ان انا افرض عملت حادسة وانا مش هعرف اخد احتيارات تجنبى اكده لي ضعفي واكده لي ان انا ان انا فعلها فيه خطر. وآخرني عن حاجة كنت هاعملها وحرمني من ان انا اتأكد من مصداقية هذه الفكرة. هم - 00:27:07 اه تمام كده؟ وبالتالي تجنبى رد فعل سلوكي لخوفي رد فعل غير تكييفي او غير مفيد او غير مساعد. اه ما ساعدنيش ان انا اصلاح فكريتي ده النموذج البسيط جدا. البسيط جدا للمدرسة المعرفية السلوكية لتفسير السلوك الانساني - 00:27:24

اللي طبعا لو لو في وقت ممكنا نفصل فيه يعني محتاج افهمه اكتر من كده. يعني انا بعد اما يعني هو دلوقتي افترض النموذج المعرفي السلوكي بيقول ان في مشاعر طبيعية عند الانسان هيحس فيها خوف حزن اه قلق كل دى مشاعر معروفة ومقبولة - 00:27:46

اولى بقدر معين نعم. يعني آآ ازاي بقى العلاج؟ يعني انا لما يكون حد مسلا عنده خوف زايد او قلق زايد هو افترض ازاي ان هو هيقدر يعالجه بمجرد الفكرة دي. هيوضح له الفكرة. ويقول له خلي بالك انت وخوفك ده غير مبرر او انت قلقك غير مبرر ولا هي العلاج بيتم ازاي - 00:28:03

تمام. المفكرة في ايه؟ اه الفكرة ان اين تحدث الافكار دي مكانها فين في دماغنا هل هي كده مجرد سهل الوصول لها او على السطح يعني؟ فانت خايف من ايه؟ تقول انا خايف من ايه؟ مم. لا طبعا - 00:28:22

المدرسة المعرفية افترضت ان كمية كبيرة من هذه الافكار موجودة في مستوى اه ما قبل الوعي ما قبل الوعي يعني ايه؟ يعني انا انا مش واحد بالي منها يعني آآ عبر عنها المسلمين قديما في اللاوعي - 00:28:39

وتلاقى كتابات كثيرة جدا. بتتكلم عن الخواطر اللي بتترد على الذهن. مم. وال حاجات اللي بتطرأ على الذهن كده سريعا يعني ماشي والانسان قد لا يعي بيها وقد لا يعي بأسباب ورود هذه الخواطر على ذهنه - [00:28:53](#)

واتكلموا عنها في اللاوعي بس المشكلة دلوقتي بقت اللاوعي مرتبطة على طول بفكرة التحليل النفسي. مم. آآ وبالتالي المعرفين قالوا استخدموا مصطلح ما قبل الوعي ده مستوى من التفكير آآ الانسان مش واحد بالي منه بيحصل بشكل تلقائي - [00:29:06](#)

آآ بشكل تلقائي وسرع. تكون الافكار بتتحرك في هذا المجال ما قبل الوعي. بشكل تلقائي وسرع. آآ ده مش بيخليها تخضع للحكم العقلاني مثال مسلا انا ماشي في الشارع فحد عدى علي - [00:29:22](#)

اعرفه ما سلمش علي سابني ومشي ممكن هنا احنا ينتابنا لمجموعة مختلفة من المشاعر على حسب كل واحد فينا صح؟ ممكن حد يحس بمشاعر ايه ساعتها يضايق يغضب. واحد يحس بالاهمال - [00:29:41](#)

هؤلاء حسب الامالة يحس بمشاعر ايه؟ آآ حزن. اوكي. الاهمال دي مش شعور الاهمال دي فكرة انه اهمني. مم. هو اهمني. مم. مزبوط. مم. فممك يحس بحزن. مم. طب واللي غضب؟ - [00:29:58](#)

ده شعور؟ ده شعور. مم. بس ايه الفكرة؟ انت من غير ما تاخد بالك قلت هحس بالاهمال. الواقع ان الاهمال ده تفسير الموقف. هو اهمني. مم. ده مش ده مش شعورك. دي - [00:30:13](#)

فكرتك عن الموقف. ايوة تفسير الموقف تفسيرك للموقف. مم. بس انت قلته كده وخلاص. بس هل ده التفسير الوحيد؟ لأ طبعا. ان في احتمالات في احتمال ان هو مشافنيش اصلا. مم. احتمال ميشافكش اصلا - [00:30:23](#)

بس ايه اللي خلى اول ما يرد على ذهنك انه اهمني مشاعر سلبية يعني دي الفكرة السلبية او اول فكرة هتتيجي في بالي هو ممكن يكون ده مرض يعني ممكن يكون ده بالنسبة لي ده ده شيء غلط اصلا ان انا جاي اسجل - [00:30:33](#)

الفكرة السلبية. اوكي. آآ انت كنت واحد بالك؟ طبعا انا ما بقولش ان بس كنت واحد بالك كان ده ان اهمال ده احتمال تبقى خطأ. ولا اول مرة لو وردت على ذهنك كانت باینة كده انها - [00:30:47](#)

منطقية هي في الاول منطقية. اه. تمام كده؟ هم. اه. اه لانها جت سريعة. سريعة انت ما انتبهتش انك تخضعها للحكم العقلاني. لكن انت فسرت الموقف ان هو اهمال مع ان في تفسيرات اخرى. الواقع كل اللي انا قلته لك واحد معدى ما سلمش عليك. انا ما قلتتش حاجة تانية غير كده. مم. فاوتوهاتيكي او بشكل تلقائي - [00:30:57](#)

اول فكرة وردت على ذهنك ان هو آآ اوكي. انت عارف مثالها ايه في القرآن مثالها في القرآن. مثال بيوضحها بشكل عظيم. قصة موسى والخضر. مم. آآ في قصة موسى الخضر عندها تلت مواقف - [00:31:18](#)

في التلات مواقف اول تفسير ورد على ذهن سيدنا موسى كان ايه؟ في السفينة لتفرق اهلها مم صح. ده اول فكرة وردت. مم. لكن هناك جزء مخفي لم يروي - [00:31:33](#)

ماشي آآ لما قتل الغلام آآ قتلت نفسها زاكية بغير نفس دي اول فكرة وردت وبالتالي غضب سيدنا سيدنا موسى. هم. فالتفسير اللي ورد اللي ورد على الذهن آآ اللي ما كنش منتبه لان فيه تفاصيل اخرى - [00:31:51](#)

آآ ممكن لو حصلنا هذه التفاصيل نعدل هذه الفكرة نتتج عنها المشاعر اللي في الاخر حصلت مشكلة قلقات على فكرة بتوجهنا لنفس الفكرة دي ان ابحث عن الاجزاء غير المروية بقية مكونات - [00:32:08](#)

قبل ما تقفز ذهنك. هم. الى التفسيرات العملية دي عملية تلقائية تماما. مم. تلقائية هي فكرة بتترد الى الذهن. واحنا بنتعامل معها بشكل تلقائي لانها تبدو لنا اول وهلة منطقية - [00:32:22](#)

لكن هات بقى التقت هذه الافكار آآ حطها على الترابيزة كمل الصورة اخضعها للتجربة اخضعها للفحص آآ هتلاقى الافكار تغيرت. وانك كونت استنتاجات اخرى. هم. وبالتالي هتتغير مشاعرك وردود افعالك. هتتغير - [00:32:36](#)

تمام؟ احنا ايه اللي بنعمله؟ الواقع ان الافكار بقى اللي بتتحرك المشاعر كثيرة جدا. يعني انا قلت مثال بسيط لكن الواقع ان احنا

دماغنا دي مليئة بالافكار عن كل حاجة بتحصل حوالينا. وانا باكلمك دلوقتي بترد ذهني يعني انت فاهمني وانا مش فاهم -

00:32:53

مستمعين هيبقو آآ معنی وانا مش معنی الكاميرا فاصلت ولسه آآ شغالة. كل ده حاجات بترد الى اذهنا وممكن يعني يعني انا بقيم نفسی وانت اكيد بتقيم نفسك وبيجي في دماغك يا ترى انا ادائي كويس مركز ولا مش مركز؟ آآ - 00:33:13

وممكن يكون انت بتقيم نفسك بشكل سلبي فتحس بمشاعر سلبية وانت قاعد. كل ده بيقفل بيتدور الى ذهنك آآ بشكل سريعة سريع سريع يعني. مم. فقط نقف ونحطه نتمهل ونحطه قدامنا ونفحصه - 00:33:33

يبقى بنلقط هذه الافكار ثم نخضعها للفحص والاختبار والتقييم اه عشان نتأكد يا ترى هي صح ولا غلط بعد كده نفحص استجابتنا له هل تعاملنا معها بشكل مناسب ولا بشكل غير مناسب. انا اطمانت قوي من المصال بتاع سيد انيس دهنبي ما فيش اكتر من كده. عليه الصلاة والسلام. ازا كان اه يعنينبي وتبادر لزنهه - 00:33:47

او يعني هو كان ده سلوكه اللي هو رد فعله الاولى سلوك. هل دي سلوك ترجم لسلوك؟ معنی كده ان ده سلوك بشري عادي ده طبیعی جدا يعني الافكار هي افكار التغطية ظاهرة بشرية. طب امته بقى اضطراب؟ يعني يعني يعني هو هو ده كده فسرنا السلوك ایوة - 00:34:09

لما لما يبقى نمط خاطئ من التفكير يسود ويستمر ويبداً يظهر في مناطق كثيرة في حياتنا يخلي المشاعر السلبية هي هي السائدة على. مم يعني لو افترضنا المريض الاكتئاب دائمًا يرى نفسه بشكل سلبي. يعني الافكار التلقائية اللي بترد في ذهنه دائمًا سلبية. مم -

00:34:29

وعن المستقبل ان هو اسود اي لو جه يفكر في في مستقبله تبقى خربانة خربانة. مم. عن العالم او عن الاخرين ان هم دائمًا يعني ما حدش مسلا. مم يسود تفكيره افكار تلقائية ابتدت فيها السمة دي. السمة ان انا كده - 00:34:54

فقد كل شيء. مم. فاقد الامل وقليل الحيلة. وبالتالي مستقبلی يعني مظلم. اللي بيسمهو مثلث المعرفی للاكتئاب. هم. نظرية سلبية وللعالم وللمستقبل. مم. آآ وهكذا لما تسود بقى احد يعني شكل احده اشكال هذه الافكار - 00:35:18

يتولد بقى المرض النفسي. الواقع ان هم بيحاولوا يمسكوا كل الاضطرابات النفسية وتحليل كل الافكار او اشكال الانماط الثابتة للافكار اللي تبقى سائدة في كل اضطراب نفسي. القلق له نموذج وبيدرسه. ايه ايه اشكال الافكار اللي بترد على اذهانهم؟ وايه شكل استجابات السلوكية السلبية - 00:35:38

الغيرة اللي مش بتساعدهم يعني اللي بتبقى سائدة فيهم. ويدرسوا مفترحات كيف تتعامل مع هذه الافكار. وايه هي التدخلات العلاجية السلوكية اللي ممكن تساعدك عيدهم يعني في في تعديل يعني القلق بيطروا ادوات لاكتشاف الافكار ديت ويدرسوها ويدرسوا مستوياتها وتفاصيلها بشكل بشكل - 00:35:58

عقبري جدا وجميل جدا. مم. آآ قبل الاختبار من حيث النظرية ومن حيث التطبيق ده سريعا يعني طبعا لان فيه تفاصيل اكتر بكثير يعني. طيب احنا لما اتكلمنا على مرحلة الطفولة في مدرسة التحليلية وقلنا ان هي يعني حطت شوية حتميات كده وبدأت تبني -

00:36:18

فيها سلوك الانسان في المستقبل. نعم. المدرسة المعرفية السلوكية او العلاج المعرفي السلوكى شايف المرحلة الطفولة دي ازاي تمام. هو طبعا مختلف عن متفق مع المدرسة التحليلية في ان مرحلة الطفولة بتشكل البنات الاولى - 00:36:35

في التركيب المعرفية للشخص. يعني كل واحد فينا هو يحمل في في عقله تصورات عن نفسه وعن العالم. مم. وعن كل شيء. مم آآ التصورات دي بنيتها الاولانية بتبقى في مرحلة الطفولة. نتيجة الخبرات اللي انا بمر بها. يعني لو مريت بمرحلة الطفولة بخبرات خلينا - 00:36:52

اجمالا نسميه ايجابية فتبقى نظرتي بصفة عامة ايجابية عن نفسی او تصوراتي عن نفسی ايجابية وتصوراتي عن العالم وتصوراتي عن عن المستقبل وبالتالي هكون اكتر صحة نفسية. طبعا ده بتبسيط شديد يعني. هم. لو مريت بخبرات سلبية اه هتؤثر في هذه

التصورات. لكن ده - 00:37:12

يعني يعني ده تشابه تصوراتنا الاصلية عن كل شيء بت تكون في مرحلة آآ اطفال من ناحية المعتقداتي او افكاري عن كل شيء لكن هل التصورات دي حتمية بمعنى انها لا تتغير مش ممكن نكتشفها وممكن اعيد اختبارها وتغييرها من اول وجديد؟ طبعا. في المدرسة المعرفية بتفترض - 00:37:32

ان ده كله قد يعاد اكتشافه. واختباره وتغيير هذه التصورات. بشكل يخلينا اكثر آآ صحة بعد كده ده اختلاف جوهري بينها وبين المدرسة التحليلية. ان المدرسة التحليلية بتفترض انه هتفتف عند التفسير ما حدث في مرحلة الطفولة. او مدرس - 00:37:53

بكل تطوراتها وكفى وهتفتف عند كده. مدرسة سلوكية هتشوف ايه اللي حصل المعرفية السلوكية عذرا. هتشوف ايه اللي حصل في مرحلة الطفولة وكيف شك البنية المعرفية تشكلت سه هتشوف هذه التصورات كيف ادت الى المرض النفسي حاليا وكيف تعاقني عن آآ عن تحقيق اهدافي في المستقبل ثم تعال نعيد - 00:38:15

صياغة هذه التصورات عشان المستقبل اهدافي في الحياة تتحقق فبتتغير وبنبص ناحية المستقبل عشان نحل المشكلات الحالية. آآ في سبيل تحقيق تحسن واهداف مستقبلية. مش زي مدرسة تحليلية بتتفتف عند مرحلة الطفولة. ونفس ايه اللي حصل فيها اه الاسلام بقى خط اه طرق علاجية او خط وسائل علاجية لتعديل - 00:38:39

حتى يعني هقول لحضرتك حاجة يعني هو طبعا احنا ما حدش ابدا يقول الاسلام علاج اه لان الاسلام مش مش يعني القرآن او السنة مش كتيب علاجي. هم. لكن هو بيعيط ارشادات عامة - 00:39:05

زي ما خط يعني اطر عامة لكل شيء في الحياة. قل سيروا في الارض فانظروا. فده يعني ده اطار عام يحث على السير والنظر تمام وحط اطار عام لتركيبة النفس اللي لا يستحيل اخضاعها للبحث العلمي اللي انت عمرك ما هتعرف تكتشفها بنفسك - 00:39:19

ربنا ادك الاطار العام والحدود بتاعتك والجزء الغبيي الخفي اللي مش هتعرف توصل له ابدا بالبحث بتاعك. وادانا اشارات نقدر نستفيد منها ونطورها عشان نكر احنا بقى الایه الاساليب العلاجية. هم. زي هذه الاشارات اللي بتتكلم عن اثر - 00:39:39

افكارنا وعتقداتنا. الله عز وجل يعني اديك نموذج مثلا يعني اه اه لما ربنا بيحثنا على عمل الطاعات وعدنا يعني بالجزاء وقال الحسنة بعشر امثالها الى خمسة الى سبعمائة ضعف - 00:39:58

تمام كده؟ الى اضعاف كثيرة آآ ده التحفيز بالسلوك طب كيف تتعامل مع السيئة والسيئة بمثلها تمام؟ كده انا اقدر استنتاج قاعدة سلوكية في تعديل سلوكى مثلا الناس ان احنا كل ما تركز على على السلوك - 00:40:18

كل ما تركز على التحفيز لسلوك المرغوب. مم. يكون اكتر انه يزيد. مم. آآ يعني لما احفز على السلوك المرغوب هيزداد في المقابل له هينطفى سلوك غير مرغوب ما انا لما اعمل طاعة انا بترك معصية. صحيح. مم. مزيوط كده. مم. وان السلوكيات غير المرغوبة التركيز عليها والاهتمام بيه - 00:40:38

يزودها ما يقالهاش. فعشان كده كانت السيئة بمثلها وفقط. مم. طب والسيئة اللي انا قررت اعملها ثم تراجعت تكتب حسنة مم. كوييس؟ لو ترجمنا ده لقاعدة سلوكية في التعامل مع - 00:41:00

معا مع ابنيانا مثلا آآ هترجم لان انت آآ ركز على السلوك. آآ الايجابي المرغوب اه مش تقدر تنتقد في السلوك السلبي وتبقى هدفك ابراز السلوك السلبي عشان تبطل تعمل كده بطل تعمل كده. الواقع ان انا طول ما انا بركز - 00:41:16

السلوك السلبي بيزيدي بيزيدي ماشي آآ ربنا ما عملناش بالطريقة دي. كده استفادنا قاعدة كوييس؟ مم. لكن ده يعتبر علاج؟ لأ ده اطار نستفيد منه. واحنا بقى نجتهد في مزيد من من التدخلات. بيقى الاسلام بيعيط لنا - 00:41:37

العامة والقواعد العامة. ويحدثنا عن الجوانب الخفية من النفس اللي احنا آآ اللي هي النفحة الالهية اللي عمرنا مش هنصل اليها ثم بعد كده يتركن لان ما حدش ابدا يقدر يدعي ان القرآن والسنة هي برنامج علاجي. لكن - 00:41:55

لا شك لا شك ان الرؤية التي يضعها الاسلام للانسان تمام هي في نفسها علاج. هي في نفسها مصدر للسعادة. مم. هي دي رؤية رؤية للانسان مش علاج. لكن رؤية رؤية انت لو تبنيت هذه الرؤية - 00:42:13

آآ هتبقى اكتر صحة نفسية. هل تعتبر علاج؟ يعني انا يعني مثلا الايمان بالآخرة. هل نقول ده علاج؟ لا. لكن هذه الرؤية نقدر نستفيد منها في العلاج ومش معنى كده طبعا ان الانسان اللي عنده رؤية اسلامية كاملة او عنده تدين مش هيمرض نفسيا. طبعا. طبعا المرض النفسي له جوانب كثيرة. فيها جوانب عضوية - [00:42:28](#)

ما لهاش علاقة خالص باي رؤية ايمانية. مم. آآ المشاعر السلبية اصلا هي في نفسها احد الابتلاءات. والمشاعر الايجابية ابتلاءات. ما احنا مبتلين بالفرح. مم. اه وابتلينا بالكور ولا يجرمنكم سنتان قوما على الا تعذلوا - [00:42:48](#)

الكره ده ابتلاء مأمورين بالتعبد فيه بان احنا نعدل. ما يحملناش الكره المشاعر على ان احنا نظلم. كلية ابتلاءات. كل دي انواع من انواع الابتلاءات. يا ايها الذين امنوا لا تتخذوا عدوكم وعدوكم اولياء تلقوه اليهم بالمودة. مشاعر الحب اللي ممكن تكون غصب عنك تجاه - [00:43:04](#)

احد اعداء الله تعالى آآ لابد ان تتقى الله عز وجل وما تحولهاش لسلوك آآ في في مودة ابتلاء ابتلاء بالمشاعر يعني الفكرة عايز اقولها انه انه ان الايمان آآ بيحدد سلوكنا في التعامل مع المشاعر السلبية - [00:43:26](#)

لكن ايه اللي هي ايه زي ما قلنا مهارات الصبر مثلا والاحتساب لكن مش بيعنها مش بيعنها لان لها جوانب متعلقة بالجوانب العضوية ولها جوانب اخرى متعلقة بالتفكير غير العقلاني اللي ممكن يرد آآ في - [00:43:49](#)

في الدرجة اللاوعية اللي انا مش منتبه لها فتتشكل مشاعر آآ انا مش منتبه لها وبالتالي لا اجري عليها معاني الايمان ولا اختبرها في ضوء اه اه معاني الايمان فممكن طبعا احزن ان ممكن اكتئب وممكن اوسوس وممكن يحصل لي حاجات كثيرة جدا. مم. اه حتى وانا مؤمن الايمان هيبي - [00:44:03](#)

اولا هيحميني من كثير من الامراض النفسية لا شك في ذلك بلا شك هيحميني من الامراض النفسية المرتبطة بالضغوط والفقد في هذه الحياة. مم. هيوفر حماية لكن مش حماية مية في المية. مم. لان فيها عوامل اخرى لا شك انه هيكون مورد مهم استند اليه في العلاج. لكن هو نفسه ما اقدر اقول انه علاج. مم - [00:44:23](#)

على علاج نفسي. انا فاهم ده كوييس صح كده؟ اه انا اقصد كده. مم. هو مورد مهم استند اليه. استند اليه مع شخص متدين عشان احакم المفاهيم بتاعة المريض للمفاهيم الدينية اللي هي بتتمثل ليه مرجعية - [00:44:47](#)

آآ اتمنى تكون الفكرة واضحة. واضحة بس انا يعني برضو امتدادا للفكرة دي. هو حضرتك دلوقتي كمعالج نفسي او كطبيب نفسى انا اسف حضرتك طبيب نفسى. آآ شايف ان مزاج الدين - [00:45:07](#)

الطب النفسي الحديث اضافة او يعني المفروض ان انا لما يعني انت لما بيجي لك الطبيب عندك في العيادة مريض مريض لما يجي لك مريض عندك في العيادة مسلا بتسخدم معه اساليب لها علاقة - [00:45:22](#)

بالدين او النهاردة قلت مسلا معاني الصبر والاحتساب والكلام ده وان المفاهيم الاساسية للسعادة وان الدنيا ما فيهاش راحة والكلام ده كله آآ دي دي مفاهيم بتستخدمها فعلا انك ترسخها عند المريض للعلاج وشايف ان تجربة الجمع ما بين العلم الشرعي مسلا وما بين - [00:45:36](#)

الطب النفسي. دي تجربة مفيدة؟ طبعا اولا هي دي التوصيات الجمعيات العلمية في العالم كله. الجمعية العالمية للطب النفسي والكلية للاطباء النفسيين في انجلترا. مم. آآ والجمعية الامريكية للطب النفسي في توصياتها ان لابد من اعتبار الجوانب الدينية آآ للمريض. مم - [00:45:56](#)

الواقع ان في العالم كله آآ بيدمجوا الدين بالفعل في البرامج العلاجية بتاعتتهم. عندنا مسلمين. اه هو احنا لسة مش عندنا في المسلمين لسة لم يعني احنا اللي لسه متاخرين لسه متاخرين ان شاء الله في حاجة زي كده. لكنهم يعني في في البرامج العلاجية بتاعتتهم طبعا بيدخلوا العوامل للجوانب الدينية وبيحترموها - [00:46:16](#)

جدا آآ كل واحد حسب ديانته. لانها مورد مهم طبعا يعني. مم. اه انت بتسائلني عن انا شخصيا هل بستخدم طبعا دوت؟ اه طبعا. النموذج المعرفي السلوكي هو نموذج للتحليل - [00:46:35](#)

الافكار. طب ايه يقى الافكار اللي احنا هناقشها جوة هذا النموذج طبعا انا بنسند للمفاهيم الدينية. آآ اللي بنحكم فيها الافكار معتقدات الشخص نفسه. مم. يعني انا مثلا لو لو حد - [00:46:49](#)

آآ اذنب ذنبنا مثلا يعني المثال الشائع او اي يعني مثلا الافلام الاباحية كويس كل شوية يحاول يقلع فيقع فيقلع فيقلع فيقع. فيهتز عنده مفهوم التوبة. وان ربنا راضي عنه ولا مش راضي عنه ولا كده هو تائب - [00:47:03](#)
ولما تبشو وبالتالي بيり ان خربانة خربانة ما انا كده آآ وبالتالي بيخش في اكتئاب ويعامل مع خروجه من الاكتئاب يخرج من الاكتئاب ان هو مزيد من الاباحية لان هو مش عارف يطلع منه لانه قال كمان لذنب تانية. مم. تمام كده؟ مم. تمام؟ هو هنا محتاج معالجة لمفهوم التوبة. لان هو ازا كان شايف نفسه - [00:47:24](#)

كده كده خربانة خربانة. وان الطلبة بتاعتي مش نافعة لان مفهومه عن التوبة ان انا ما ارجعش تاني مم. مثلا يعني. مم. وطبعا التوبة كما هو معروف ما لوش علاقة بانك ما ترجعش تاني. مم. التوبة مرتبطة بالذنب ده. خلاص انت تبت من الذنب ده - [00:47:44](#)
عدته تاني دي قصة تانية. مم. قصة تانية هحتاج تدخلات اخري. مم. لكن انت طلعت من الذنب ده خلاص ما دام صدقت في التوبة هنخش بقى في الزئبة تصدق في التوبة وكده دي قصة. لكن مش معنى رجوعك - [00:48:01](#)
آآ ان انت غير تائب. مم. تمام كده؟ معالجة هذا المفهوم الواقع ممكن يساعد في في الخروج من من هذه المحن. هم. وهكذا ان هناك مفاهيم دينية خاطئة عند المتدينين - [00:48:15](#)

وجودها نفسه يساهم في زيادة الاضطراب النفسي وبالتالي اصلاح هذه المفاهيم ومحاكمة المفاهيم الشخصية لمعتقدات الشخص لثوابت الدين اللي اكيد بتتوفر صحة نفسية. يعني آآ يعني الاسلام يوفر قواعد اللي تضمن الصحة النفسية - [00:48:29](#)
لكن تعالج المرض النفسي هحتاج ادوات اخري اه اللي اللي ممكن بقى تستفيدها من التدخلات العلاجية وبالتالي يحصل هذا الدمج ما بين ادوات العلاج المعرفي السلوكي استنادا الى مفاهيم آآ المفاهيم الدينية والعالم كله بيعمل كده دلوقتي - [00:48:47](#)
انا ساعات باحس ان آآ ان كل الناس يعني عندها مشاكل نفسية. يعني انا كنت حتى كان في لي صديق الطبيب يعني فبسأله وبقول له انت يعني لو اي حد ماشي في الشارع ومعدى شاف اليافطة عندك كده ولا حاجة بس الطبيب النفسي اه طب ما يلا بنا ادخل ليه؟ اشوف نفسي فيه ايه؟ اه او اعرض نفسي - [00:49:06](#)

كتطيب لازم يطلع عندي مشكلة هل احنا فعلا كلنا محتاجين آآ يعني هل احنا كلنا عندنا مشاكل نفسية؟ وهل المشاكل دي نتجاهلها يعني امتي اقدر اعرف ان انا فعلا محتاج مساعدة طبيب - [00:49:22](#)

اه تمام ده سؤال مهم جدا طبعا. هو اه مش اي حد بيعاني من مشاعر سلبية في وقت ما نقول ان هو عنده مشكلة نفسية عشان نقول ان المشاعر السلبية ديت يعني. زادت لدرجة انها وصلت لاضطراب نفسي. لابد انها تكون وصلت لشدة - [00:49:35](#)
آآ معيبة معيبة يعني بدأت تؤثر على الجوانب الحياة المختلفة دلوقتي احنا بنتكلم عن المشاعر بس سلبية ولا حتى سلوكيات؟ مشاعر او سلوكيات او افكار او اي شكل من اشكال الخلل في الوظائف النفسية - [00:49:53](#)

الادرار او التفكير او المشاعر بس هو الواقع ان كل هذه الخلل دايما هيصاحبوا مشاعر سلبية. يعني الوسواس القهري. الوسواس مشكلة اساسا في آآ في استحوذ افكار معينة على ذهن المريض تفرض نفسها عليه - [00:50:08](#)

وانه يشعر ان مفهور انه يعمل سلوكيات معينة. هم. اللي هيجيبيه للدكتور المهم من من هذه الاستحوذ مشاعره السلبية المهم من هذا الاستحوذ في الاصل افكار. هي اصل افكار. لكن لو الافكار دي لا تسبب لي الم - [00:50:23](#)

نفسى لو مش عاملة لي وجعل خلاص. مم. عادي؟ هتعايش معها يعني. مم. وده اللي احنا عايزين نوصل له اساسا يعني احنا بنسهدف ان هو متالم من هزه الافكار منها ايه - [00:50:39](#)

ما يتالمش منها بنسماها النبي صلى الله عليه وسلم لما الصحابة وقالوا له انتا نجد في صدورنا ما تقاد تنهد له السماء وتنشق له الارض. النبي صلى الله عليه وسلم ما قالهمش شيلوا الافكار دي او قال لهم - [00:50:50](#)
طريقة لهم طريقة لازالتها. لكن ذلك صريح اليمان. الحمد لله الذي رد كيده الى الوسوسه شيء طبيعي يعني. مم. يعني انت

منزعج منها ده ده صريح الايمان. ومن يتصرّب يصبره الله. اوكي. لذلك صلاح الايمان يعني انت انت هو طبعاً تعبيرهم - 00:51:02
بانها تكاد تنهى لها السماء تنسق الى الارض. هو ده صريح الايمان ده. يعني انت مش تبشعها. مم. وده كيد الشيطان ان الذي رد كيده
للساس وانتهى الامر ماشي من غير بقى ايه ما لازم تشيلها وما تشيلها مش بنخش في صراع - 00:51:19

مع الافكار هم منزعجين؟ طب ما نزع خليها شغالة وما نزع عجش وهو الواقع ان المشاعر هي اللي هتجيب الانزعاج اللي هيؤثر بعد
كده على على قدرته على القيام بوظائفه اليومية. طبعاً احنا عندهنا مشكلة ازمة كبيرة في الطب النفسي بنعيشها. ان الى الان لم - 00:51:34

آآ تكتشف تحاليل او اشعات او فحوصات موضوعية تقول ده مريض ولا مش مريض. مم. ازاي اميذ واحد حزين. ايوة. ده حزن
طبيعي ولا مكتئب؟ هي كلها حكم طب الحكم ده لازم يستند الى ايه - 00:51:52
مش عارفين بصراحة يعني اتفق الاطباء النفسيين تحديد معايير سابقة لغة واحدة كلنا كده نتفق عليها. مم. تحديد ما هو طبيعي وما
هو غير طبيعي واتفقوا على طريقة احصائية عشان نقول يا جماعة تعال كده نشوف الدكاترة النفسيين بيشوفوا المكتئبين بتقولوا
على مين مكتئب. ونشوف ايه اكتر اعراض - 00:52:06

اه بتشوفوها عند الناس اللي بتقول عليهم مكتئبين وتباهي دي اعراض الاكتئاب. لو تواجدت بهذه المعايير يبقى كده الشخص ده
مكتئب. مم. وطب وايه اقصى مدة آآ يعيشها الشخص الحزين عشان نقول ان هو ده مريض مش حزن عادي. فتفق على مدة زمنية.
ونشوف الشدة نقيسها ازاي. اتفقوا على ان احنا نقيس الشدة بتأثير - 00:52:29

هذه الاعراض على قدرة على القيام بوظائفه اليومية. ومدى هذا التأثير. فلو تواجدت مجموعة معينة من اعراض الحزن لمدة معينة
بشدة تؤثر على قدرة على القيام بوظائفه اليومية يبقى انا كده عندي اضطراب نفسي. مم. يعني معيار ان ده اضطراب او ان ده آآ شيء
سلوك طبيعي او - 00:52:54

شيء طبيعي ان ان يأسر على وظيفتي اليومية. اه يعني وظيفة نفسية اه تبدأ تأخذ شكل غير طبيعي مؤلم آآ وتصل الى شدة وتستمر
تصل الى الشدة تؤثر على وظيفي اليومية وتستمر مدة اكتر من المتوقعة. السؤال دا بياخدنا سؤال تاني انا هطلب - 00:53:14
هطلب مساعدة مين في الاخصائي النفسي وفي الطبيب النفسي؟ ده دوره ايه؟ وده دوره ايه؟ ولاني بحس ان نفس يعني احيانا
الاتنين بيقولوا نفس الكلام. تمام. مم. هو الواقع ان احنا - 00:53:32

بنعمل في فريق عمل جميل. فريق عمل. مم. لان زي ما قلنا هناك جوانب عضوية لا يمكن اهمالها للمرض النفسي. وهناك جوانب نفسية
تمام؟ وبالتالي عشان نتعامل مع آآ مع آآ مع مريض نفسي او حد بييعاني لابد ان من دراسة كل هذه الجوانب. مم. فلا بد ان احنا نكون
فريق - 00:53:42

طبعاً فيه جوانب اجتماعية كمان للمرض النفسي. مم. فيبقى احسن كمان لو كان في ضمن اعضاء الفريق. مم. اخصائي اجتماعي
الاحتمالات بتاعة التحليل النفسي والاحتمالية البيولوجية خلاص تخل عندها العالم لانها قاصرة. مم. عن التفسير واتفقوا ان احنا نعمل ايه
يعني يعني مدخل - 00:54:01

جمعي ان في المرض النفسي لابد ان يدرس من جوانبه العضوية والنفسية والاجتماعية والروحية تمام؟ وبالتالي لابد ان يكون الأربع
تخصصات دول يعملوا في فريق عمل لمساعدة المريض الطبيب النفسي مع الجوانب العضوية والاختصاصي النفسي مع الجوانب
النفسية والاختصاصي الاجتماعي مع الجوانب الاجتماعية ورجل الدين او الشیخ آآ لو في هناك مفاهيم شرعية تحتاج - 00:54:20
الى آآ تعديل وكل دول مفروض المفروض يعني بيعملوا في فريق عمل واحد. ما ينفعش ابداً حد يلجاً للاختصاصي النفسي لوحده آآ ولا
الطبيب لوحده قادر على التعامل مع كل الامراض النفسية - 00:54:44

طيب هل هناك مساحة مشتركة؟ يعني بين الطبيب النفسي والاختصاصي النفسي؟ الطبيب النفسي بالاساس بيتعامل مع الجانب
العضويه وبيصف الدواء. لكن هناك اطباء نفسيين مهتمين بالعلاج النفسي انا منهم مثلا. مم. وبالتالي ممكن حاجة زي المعرفي. العلاج
المعرفي اسمه. الاخصائي النفسي اساساً بيشتغل علاج نفسي وقياس نفسي - 00:54:58

مم ماشي آآ والقس النفسي غالبا قياس النفسي اللي هو بنحاول نقىس الظواهر النفسية بمقاييس شبه موضوعية. مم. شبه موضوعية مش موضوعية قوي لكن شبه موضوعية. مم. اه بيقوم بيها الاخصائي النفسي وبيقوم ايضا بالعلاج النفسي. ثم معانا بقى المفترض يعني بس ده في غالبها في مستشفيات يعني كبيرة مش في العيادات اخصائيين - 00:55:20

اجتماعي وقد يكون لحد دلوقتي مش موجود يعني في مصر يعني او في العالم العربي في حدود معنا في السعودية فيه بيحطوا رجو على ما اعرف يعني ايه رجل دين لابد ان يكون في - 00:55:40

العلاج الشیخ يعني. مم. آآ لكن آآ مثلا هنا في مصر ما عندناش احنا لحد دلوقتي الا بقى ايه جهود فردية متتالرة كده يعني. طب انا كفرد عادي وما اعرفش ايه ما اعرفش يعني المفروض انا حتى الان برضه الكلام مش واضح افرق ازاي انا كفرد عادي ما اعرفش ايه حاجة عن ما بين دول كل واحد او انا امتنى - 00:55:50

محتاج مساعدة الاخصائي. يعني انت روح للاخصائي النفسي وامتنى اروح لطبيب؟ طبيب نفسي والطبيب النفسي هو اللي بيحيل للخصائي النفسي. مم تمام ببقى نقطة البداية الطبيب. طبعاً لان هو اللي بيبقى عنده القدرة على التشخيص. مم. هو ما فيش علاج نفسي من غير تشخيص. مم. فهو عنده القدرة على التشخيص وتحديد خطة علاجية - 00:56:10

بالتعاون مع الاخصائي النفسي لكن هو هو الاساسي في التشخيص. مم. ثم بعد ذلك العلاج ممكن يكون الطبيب النفسي مهتم بالعلاج النفسي. غالباًأ. مم آآ فيحيل للاخصاء النفسي لان هو الطبيب هو القادر على التشخيص. قد يحتاج من الاخصائي النفسي قياس نفسي للمساعدة في التأكيد التشخيص او - 00:56:28

قياس نسب او قياس شدته. لكن هو هو الفرد المسؤول عن التشخيص في الاساس. وتحديد مدى الاحتياج لادوية عقاقير لمساعدة الحالة لان طبعاً لو حد محتاج ادوية واكتفينا بالعلاج النفسي تبقى الخدمة قاصرة. مم. ولو حد راح للعلاج يعني خد - 00:56:48 الادوية هو في حاجة للعلاج النفسي وما خدش علاج نفسي هتبقى الخدمة قاصر. مم في ناس بقى بتتجأ لحد تاني خالص. الناس بتوع التنمية البشرية وال حاجات دي. ايه رأيك في فكرة التنمية البشرية بشكل عام؟ اه هو طبعاً يعني التنمية البشرية بقت كلمة سيئة - 00:57:08

السمعة اصلا دلوقتي وخلاص كله ادرك انه لكن هو البديل لها المعاصر دلوقتي والكلام ده. انا عمري ما قابلت تمام كده وما اعرفش بيدرسوا فين؟ ولا هم خريجين ايه؟ ولا ايه مؤهلاتهم؟ اه. وعمري ما سمعت ان في علم اسمه لايف كوتشننج. ولا عمري سمعت ان في اه ان في كتب اسمها لايف - 00:57:23

ولا ان ده ممارسة تستند الى اي معايير علمية ولا فيه جهة ترخيص لحاجة اسمها لايف كوتشن ولا ما اعرفش هم بيعملوا ايه بصراحة يعني ومش متأكد بصراحة ان هم ب يقدموا شيء مختلف يعني عن او انا ما اعرفش هم بيقدموا ايه. لان احنا اه - 00:57:43 ازا كان حد مريض نفسي فهو محتاج معالج نفسي. انا ما اظننا ان هم لهم علاقة بالمرض النفسي او الاضطراب النفسي اساساً وما عرفش هم لهم علاقة بايه لان انا لا اعلم ابداً ان هناك علم اسمه لايف كوتشن ولا ايه مبادئه ولا ايه الدراسات اللي بتتعمل فيه ولا ايه اللي خلاه - 00:58:03

شخص مؤهل ان هو ببقى اسمه هي عمل ايه؟ ايه اللي عنده؟ يعني مختلف عن عن حياتك عن خبراتك انت الشخصية في حياتك ايه هي انا بشوفها شوية خبرات كده ونصائح عامة جدا حتى فيديوهاتهم ودوراتهم انا ما روحتش يعني دورات بس الفيديوهات اللي بينزلوها على طول متواصل - 00:58:20

لأ الواحد بي Shawf كلام عادي جداً انت بعد ما تخلص الفيديو هو انت قلت لي ايه بقى؟ طب ما هو الكلام ده كلام منطقي وبدائي. بس انت مجرد بتفكيرني به - 00:58:39

هل احنا اصلاً محتاجين التذكرة دي ولا يعني ما لوش لازمة؟ اعتقاد ان الخبرات دي ممكن تكون مثبتة في كتب كتيرة يعني. كتب فيها حكمة وكتب فيها تمام كده؟ آآ ما اعرفش ايه اللي خل شخص متخصص يفتح مكان ويأخذ فلوس في مقابل ايه؟ يعني انا ما اعرفش بصراحة ما اظننا - 00:58:47

عشان ده آآ شيء يعني يعني ذو قيمة. انا ما اعرفش طبعا ايه مؤهلاتهم. وهم اجيزوا من مين عشان يقول لهم ان انت و من حكم ان انت تقدموا خدماتكم للناس. ولا احنا نقدر ندعى ان احنا حتى - 00:59:07

يعني يعني اي حد راح لاي دكتور نفسي او معالج نفسي وهذا الدكتور بدأ يقترح عليه اقتراحات في حياته الشخصية يوجهوا اي توجه يحرضوا بقى على اتخاذ قرارات معينة يحرضوا واحد على اتخاذ قرار طلاق او قرار جوايز او اي قرار او اي تدخل - 00:59:21

اقتراحات في حياة اي مريض هو قرار غير مهني ممارسة غير مهنية واي حد واجه في مع اي طبيب او انه اقترح عليه اقتراحات او توجيه لاختيارات معينة آآ دي ممارسة غير مهنية. آآ احنا لا نزعم ان احنا عندنا الحكمة الكافية ان احنا ناخد قرارات لحد - 00:59:39

اقسى اقصى ما نستطيعه ان احنا عندنا ادوات نقلها للمريض عشان هو ياخذ ياخذ القرارات بنفسه لان هو كل واحد فينا خبير في حياته الشخصية لانك هتلاقى ممارسات من اخصائيين نفسيين او اطباء نفسيين ممكناً آ يصل انهم يقترحوا على واحدة تتطرق لو هي متضايقة من جوزها ولا ولا - 00:59:59

والقرارات فعلا خطيرة جدا. فاي حد يعني من بتجربة علاجية لقى فيها ان المعالج بيقترح عليه اقتراحات او بيوجهه لاختيارات معينة في حياته يبقى غالباً ده المعالج بيوجه المريض لاختياراته الشخصية تفضيلاته الشخصية ورغباته الشخصية مش القرارات المناسبة للمريض نفسه. احنا لا نملك - 01:00:20

حق في آآ التدخل في حياة الناس بآرائنا واقتراحاتنا وتوجهاتنا. طيب آآ احياناً الواحد بيختلف يقول مسلاً ان هو مريض نفسي او يشتكي من مرض نفسي نتيجة الخرافات المنتشرة حوالي المرض النفسي ان دى مسلاً ضعف ايمان او انها - 01:00:40 آآ بتيجي بنتيجة سحر او حسد او كده يعني. آآ ده تفسيره ايه والتعامل معه ازاي؟ طبعاً دى مشكلة موجودة في كل المجتمعات آآ اللي هي ما يعرف بوصمة المرض النفسي - 01:00:56

اه دى طبعاً مرتبطة بالمريض النفسي عبر التاريخ لان دايماً في الوعي بتاعنا اه بيتحط كده كل المرض النفسيين في سلة واحدة اللي هو المجنون. هم القانون دايماً آآ بيحمل في ذهنتنا معانى سلبية ومعانى مش كويسة وانه شخص خطير. شخص ضعيف. شخص آآ يعني فاقد الاهلية. آآ وبالتالي لما - 01:01:09

يتعرف ان حد اسمه مريض نفسي آآ بيقابل برفض من المجتمع فرضه في الارتباط بتقل فرضه انه يجد عمل مثلاً آآ بتقل. مم. اه الوصمة دي ضاربة في جذورها في التاريخ. في وقت من الاوقات في اوروبا كان المريض النفسي دوت - 01:01:29 آآ بيوصف بان هو مسكون بروح شريرة. وكان التخلص منه عن طريق الحرق آآ وبالتالي الناس بتفضل انها آآ تعزل المرض النفسي لاسباب خارجية سحر بقى او حسد او اي حاجة دي مشكلة في - 01:01:47

هم اللي اذوهم. لكن احنا كويسيين وكل حاجة لكن ضحايا لقمة خارجية قوى اخرى لان معنى كده ان انا آآ انا كويس وانا مؤمن وانا آآ يعني ما فيش اي عيب المشكلة في الاخرين. فأسهل على انفسنا ان احنا - 01:02:02

آآ نفسر المرض بأسباب طبعاً آآ اخرى غير انها مرض نفسي اكيد ده ببؤدي الى التأخر في علاج المرض اللجوء لاساليب اخرى. وتأخير في علاج الاضطرابات النفسية قد يصعب - 01:02:19

من التعافي منها وطبعاً يعني والخلل الوظيفي الناتج عن هذا المرض اه بتأخير علاجه يزداد وهيتراكم والمشكلات هتزداد. وبالتالي هيبي فيه صعوبة في التعافي. مم. من الازمة اللي بيمر بها المريض. اه لعل الحلقة ديت تكون - 01:02:35

احد يعني اسباب اللي بتزيل هذه المفاهيم الخاطئة عن المرض النفسي. وبالتالي تقلل من حجم الوصمة. آآ وتسهل طريق الناس انهم يطلبوا المساعدة النفسية في الوقت اللي هم محتاجينه في الوقت المناسب يعني. نتمنى طبعاً السؤال بقى عن آآ علاقة الادمان - 01:02:52

بالمرض النفسي. يعني انتم حتى كمراكيز آآ علاج ادمان نفسي وادمان. في ارتباط حتى انتم رابطين ما بينها. او انت تخصصكم بيستدعي بتعالج المدمن وتعالج المرض النفسي باعتبار ان الادمان يعني هو في نفسه ممكناً يكون اضطراب - 01:03:10

او او مرض احدهم بتأثير على الآخر يعني المدمن طبيعي او شرط انه هيبقى مريض نفسي او المريض النفسي هيفوده المرض النفسي اللي ممكن للادمان؟ طيب هو طبعاً المرض النفسي قد يكون احد العوامل اللي بتؤدي للادمان. مم. آآآ واحد اساليب المعالجة الذاتية - 01:03:26

للمريض النفسي. مم. قد يلجاً لها. قد يلجاً للمخدرات عشان يتعافي منها. واحد عنده اكتئاب حزين. مش عارف يتخلص من المزاج السيء اللي هو بيمر به. مم. فتبقى سيجارة حشيش او قرصة ترامادول او اي حاجة خلاص كده اتحسن وحسنت المزاج وبالتالي بيبخش بقى في زحلقة المخدرات - 01:03:46

ويستخدم ويستخدم العقاقير واحد آآآ او المخدرات واحد طرق الخروج من الازمة اللي بيمر بها. هم. فهنا المرض النفسي ادي للادمان اللي هو في حد ذاته آآ اضطراب نفسي لأن الادمان مفهومه فقدان السيطرة على التعاطي مش مجرد التعاطي مش مجرد ان حد بيأخذ آآآ مخدرات - 01:04:06

احياناً بقى هو كده اسمه مدمن. لكن آآ مع تكرار التعاطي خصوصاً لما ودى عملية الخطورة. هنا المريض نفسه هيفقد الستارة على على التعاطي محاولات التطبيل اللي بتتحقق على الرغم من الانهيارات والتداعيات السلبية اللي بتتخرج عن عن التعاطي هنا هيبقى بقى هو نفسه مرة - 01:04:30

نفسى ثم الادمان نفسه نتيجة تراكم الانهيارات في حياة المريض والاثر المباشر للعقاقير المخدرة على المخ زي ما قلنا ان ان المرض النفسي بينشأ نتيجة خلل في في المواصلات العصبية في المخ. الواقع ان المواد المخدرة لها اثر مباشر على - 01:04:50

التوازن آآ على التوازن في نشاط المواصلات العصبية في المخ. وبالتالي ده بيؤدي الى امراض آآ نفسية. فالعلاقة ما بين المرض النفسي والادمان علاقة متداخلة سواء كانت احد اسباب المؤدية للادمان. الادمان في حد ذاته هي احد مظاهر الاضطراب النفسي. ثم التداعيات بعد كده ناتجة عن التعاطي - 01:05:10

سواء بشكل مباشر كاثر المخدرات او غير مباشر نتيجة الضغوط المترافقه والمشاكل اللي بتحصل في حياة المدمن طيب دايماً بتتحوط الرياضة كواقي ما بين الشخص والادمان او المرض النفسي عموماً يعني - 01:05:30

هل ده كلام سليم؟ طبعاً هو يعني برضو زي ما قلت لحضرتك احنا ما ينفعش نحط المرض النفسي في سلة واحدة كويسي يعني المرض النفسي اه في اسباب للصحة النفسية كوقاية من الاضطرابات النفسية. وعوامل الصحة النفسية هي وقاية واكيد بتساعد بصفة عامة في التقليل من حدة - 01:05:46

المرض النفسي. تقليل من حدته. هم. آآآ لكن طبعاً دوت مش في كل الامراض النفسية ودرجات متفاوتة اه الرياضة طبعاً من اكثـر من اكثـر التدخلات الطبيعية غير الدوائية او النفسية الطبيعية اللي عليها الدليل انها فعالة فعلاً في دعم الصحة النفسية - 01:06:07

اعمل القدرة على التعافي من من المرض النفسي. آآ اكثـر من اي تدخل طبيعي اخر. يعني غير دوائي او علاج نفسي. مم اكثـر من اي تداخل طبيعي اخر عليه الدليل على فعاليته وبالتالي آآ دايماً بىنصح بـان الرياضة تكون احد التدخلات العلاجية في في كل البرامج - 01:06:25

النفسية طبعاً. طب هي الامراض النفسية بيكون لها تأثير على الجسم ولا ده حاجة وده حاجة؟ لأن برضه الاعتقاد ان المريض النفسي هو المرض ده هياثر على عقله على سلوكه وابتاع لكن على الجسم ما فيش تأثير. لأن طبعاً المرض النفسي له تأثير على الجسم زي ما الجسم له تأثير على حدوث المرض النفسي - 01:06:45

انت طبعاً يعني عشان حاول هيبقى كذا طريقة بتؤثر بالامراض النفسية على الحالة الجسدية. مم. اه هحاول ارخصهم كده سريعاً يعني. انت طبعاً عارف كورتيزون كورتيزون ده هرمون آآ جسمـنا بيفرزه في مواجهة الضغوط عشان يساعد الجسم على استخدام الكربوهيدرات وآآ بيزبـط حالة الجسم - 01:07:05

اسمع عشان مواجهة الكورتيزون. مم. الاضطراب النفسي او الضغط اللي مصاحب للاضطراب النفسي بيخلـي الجسم في حالة توتر دائم. وده معناه زيادة في معدل افراز الكورتيزون. طبعاً ده هيؤدي حضرتك عارف ان الكورتيزون استخدامه لفترة طويلة بيضعف

معنى كده ان لما يكون حد عرضة لمرض نفسي والمرض النفسي معناه ان فيه معاناة نفسية مستمرة لفترة مستويات عالية من الكورتيزون ومعنى ان المناعة تنخفض لفترة طويلة هيبيقى الجسم أكثر عرضة للعدوى - 01:07:43

المشاكل المناعية هتظهر في الوقت دوت اه حضرتك سمعت اكيد ان مسلا حد عنده اه كانسر مش معروف هو كان كويس وماشي ومش دريان اول ما اتشخص وعرف. تعب. يحصل اه اه طبعا - 01:07:56

ان الضغط المصاحب للخبر والتوتر الكورتيزون عالي. مم. فالمناعة قلت فيحصل انتشار آآ من مرض. مم. آآ ارتفاع الكورتيزون حضرتك عارف انه بيعرف السكر. وبالتالي عشان كده هنسمع ان حد زعل او تعرض لحادث آآ بعديها زهرت اعراض السكر - 01:08:10 سكره علي. مم. فطبعا هيبيقى كده السكر. حتى الناس بتقول سكر عصبي تمام؟ سكر عصبي ولا قولون بقى؟ والقولون العصبي كذلك ما هو هي نفس الفكرة. مم. ان ان اجهزة الجسم بتتأثر بالحالة النفسية في بعض الاجهزه - 01:08:26

عند بعض الناس حساس لاي تغيرات في الحالة المزاجية. مم. آآ فنسمع حاجات زي القولون العصبي. مم. امراض القلب تزداد القابلية الناس اللي عندهم استعداد لامراض القلب. لو آآ ا تعرضوا لضغط عشان كده بقى في بروتوكولات علاج امراض القلب استخدام مضادات الاكتئاب بشكل روتيني. لان ده هتقلل - 01:08:42

التوتر وبالتالي هرمونات التوتر وبالتالي ده بيقلل الحمل على القلب. آآ فتوفر حماية للقلب. ده ازاي بتأثير الامراض النفسية على الحالة الجسمانية للانسان. مم. ممكن يحصل العكس ان هناك امراض عضوية تؤدي الى حدوث اضطرابات نفسية - 01:09:02 اشهر الامثال على كده مثلا اضطراب وظائف الغدة الدرقية احيانا بتكون اول مظاهر اضطراب وظائف الغدة الدرقية. سواء بالارتفاع او الانخفاض. هي حدوث اكتئاب ويبقى الحد الجاي لنا كده جاي فقط اصيبي بالاكتئاب - 01:09:20

وطلب آآ فحص عند الدكتور نفسي. والدكتور يكتشف بصدق مظاهر اخرى. آآ اكلينيكية لاضطراب وظائف الغدة الدرقية. مم. آآ احيانا امراض المخ اول ما ظهر من مظاهرها هو آآ آآ مشاكل سلوكية او اضطرابات نفسية - 01:09:39

وكذف كثير من الامراض النفسية العضوية تعبر عن نفسها في اول مرة في شكل امراض نفسية. فهناك علاقة متبادلة ما بين المرض النفسي او الامراض طيب لما نيجي نبص برضو ل التاريخ يعني او شكل العلاجات اللي احنا عارفينها عامة او برضه انا بحاول اركز يا جماعة على التشوهات الفكرية عندنا - 01:09:56

نيجي برضو نبص لحاجة اساسا زي جلسات الكهربا. مم. الصورة اللي احنا شفناها في الافلام اه ان يجيب المريض ويكتفه في السرير ويدى له ويصوت والموضع ده الواحد بي Shawfها يعني صورة بشعة جدا يعني - 01:10:16

هي دي جلسة الكهربا وهل جراسة الكهربا دي اصلا سة يعني هي لسة مستخدمة وفعالة وامنة وشيء كويس ولا هي كانت حاجة مسلا من تخاريف الماضي وخلصت لا طبعا ما زالت بتستخدم الى الان. طبعا الصورة اللي حضرتك بتتكلم عنها اللي صورها الاعلام وبقت منتشرة في مجتمعاتنا هي - 01:10:31

احد يعني ساهمت طبعا في زيادة وصمة المرض النفسي آآ لان بما ان احنا هنأخذ العيان وندي له جلسات كهرباء ونعتذب فيه العذاب اللي اتصور في الافلام اكيد طبعا ده هيؤدي الى عزوف الناس انهم يطلبوا المساعدة - 01:10:51

نفسي. مم. الواقع طبعا هي جلسات الكهربا هي من اكثرا التدخلات العلاجية فاعلية. آآ ودائما بنخللها كده في في الحالات الشديدة الاكتئاب يعني بندخرها لما يكون آآ احنا عندنا اكتئاب مقاوم للعلاج او في عوامل خطورة شديدة تستدعي ان انا اتدخل بتدخل فعال - 01:11:05

وناجح وسريع. عشان كده آآ بنسخدمها في الاكتئاب في الناس اللي عندهم خطورة. للانتحار او الممتنعين مثلا عن الطعام الشراب نتيجة الاكتئاب اللي ممكن بشكل يهدد حياتهم ساعتها آآ هيبيقى او مقاوم للعلاج مش بيستجيبوا للعقاقير. ساعتها هيبيقى احسن تدخل واسرع تدخل هي جلسات الكهرباء. هي استخدامات اخرى لو - 01:11:25

وكان عندنا مريض متهدج مثلا مصاب بنوبة هوس. تؤدي الى تهدئة سريعة من غير الاضرار اللي ممكن تكون مصاحبة للعقاقير.

العاقير مهما كانت امنة فلها لها اعراضها الجانبية. مم. الاعراض الجانبية للجلسات الكهربائية اقل بكثير جدا من اه من اي عقاقير -

01:11:49

آآفطبعا يعني دي صورة مشوهة جدا عن عن علاج فعال. آآ هي طبعا ما بتحصلش بالشكل اللي بيصور في الافلام. آآ ما بتحصلش بالشكل دوت يعني. مم. هي ما بيبقاش في معها الم او تعذيب او اي حاجة. الواقعة ان بمجرد بدء امراض التيار الكهربائي عند في المريض - 01:12:07

بيحصل فقد للوعي مرة واحدة ده لو افترضنا ان انا هاديهها من غير تخدير لكن الواقع ان احنا برضو بنديها بتخدير. حتى لو اديتها من غير تخدير مم. مجرد مجرد بداية الجلسة مجرد ما بندوس على الزرار اللي يمرر التيار الكهربائي في الدماغ - 01:12:27

مم. اه بيفقد الوعي. لأن احنا فكرة ايه الجلسات؟ يعني الجلسات الكهربائية بدأت اساسا من ملاحزة في القرن الستابل او سبعة عشر الميلادي يعني. اه ملاحظة كده انتشرت يعني كفكرة عامة ان ان مرضى الصرع لا يصابون - 01:12:43

الجنون بالمناخوليا. مم. والمناخوليا دي احنا اشكال الاكتئاب وكانوا بيعتبروا ده احنا اشكال الجنون. عشان كده ما زلنا مناخوليا ده اللي هو ايه. الشخص المجنون. اه الى الان هي موجودة في تصنيفات الامراض النفسية اللي هي ميلان كوليك ديبريشن او الكتاب المناخولي. مم. تمام؟ كان بيعتقد ان الواقع ان جلسات الكهرباء من اكتر - 01:13:04

فاعلية في علاج هزا الشكل من اشكال الاكتئاب. كان بيعتقد ان مرضى الصرع لا يعانون من الاكتئاب ولا يعانون من المناخ واليوم وبالتالي فكرروا في احنا نوبات الصرعية بشكل آآ بشكل مفتعل يعني. مم. يستخدموا وسائل كثيرة زي حقن بزيل الكافور او احداث آآ حقنة انسولين - 01:13:24

بتعمل انخفاض شديد سريع في السكر في الدم ده ممكن يحدث نوبة التشنجات طبعا دي كان لها تداخلات لها تداعيات خطيرة لحد ما اهتدوا بقى في الاخر الى وسيلة استمرار التيار الكهربائي. آآ في في المخ واتكتشفوا - 01:13:44

ان احداث هذه النوبات الشرعية في مرض الاكتئاب بيؤدي الى تحسن سريع جدا آآ في الاكتئاب من غير مشاكل كبيرة. حتى كانت المشاكل بتحصل في البداية ان النوبة الصرعية اللي بتحصل دي مع تشنجات في الجسم ممكن يحصل الام في العضلات او احياناً لو في هشاشة في العظام يحصل كسور. مم. بدأ - 01:13:59

على المشكلة ديت بانها بتتآخذ تحت تخدير. السبب في ان احنا بنحتاج ندي عاقير مرخية للعضلات. فتقلل من آآ من كمية التقلصات العضلية والتشنجات العضلية اثناء النوبة. وبالتالي المشاكل اللي كانت بتحصل في العضلات او العظام ما عادتش بتحصل. وطبعا العقار - 01:14:19

اللي بنسخدمه علشان يعمل ارتقاء في العضلات لابد ان هو يتآخذ تحت تخدير. بقى المريض بيخش وبيتعمل له فحوصات وبعدين ياخذ تخدير. ثم ارنوبة تحت التخدير ما بيحسش باي حاجة. مم. فهي مش وسيلة تعذيب ولا تأديب للمرضى النفسيين. لكن علاج سريع جدا وناجح جدا وفعال جدا. والواقع ان هم دلوقتي بيعاولوا - 01:14:39

حاولوا يطورو وسائل اخرى زي التحفيز يعني هو هو ده بيؤدي ايه هو احنا هو ده تحفيز كهربائي للمخ فبدأت تظهر اجهزة اخرى آآ زي التحفيز باستخدام التيار المغناطيسي مثلا آآ آآ بيسمه التحفيز المغناطيسي عبر - 01:14:59

الدماغ. ووسائل اخرى يعني من وسائل التحفيز لكن هيظل جلسات الكهربائية اللي طبعا يعني يعني الجهاز بتاعها مقارنة بالاجهزه المغناطيسية طبعا جدا واحنا الناس كلها الاطباء النفسيين عندهم خبرة كبيرة في استخدامه. مم. فيظل وسيلة فعالة طبعا موجودة ونتمى يزال الحجز - 01:15:16

نفسي بين الناس وما بين النوع ده من العلاج. طيب انا عايز اعرف ليه طالب في كلية الطب يبقى داخل كده آآ يعني يعني هو في تصور كلية الطب ان - 01:15:36

ده هيمسك مشرط وهيشرح يعني طبيب طبيب بقى اللي هو ايه يعني اول قسم بيجي يتبنى الجراحة اللي هو تفصيص جسم الانسان يعني. ايه اللي يخلي الطالب يدخل اصلاً قسم الطب النفسي ايه اللي بيشد فيه حتى من الاول قبل اما تدرسه كتتخصص فيه

ايه اللي بيشدك انك تدخل اصلا لحاجة زي كده وفي اقسام تانية يعني زي التخزين - 01:15:46

مسلا طبيب التغذية ده اصلا لا ينزر يعني في ناس كتير بتنزر على طبيبة التغذية مش طبيب انت يا راجل يعني عارف كلمتين وبتقولهم هو هو التغذية طبعا هما مش اطباء هما دول غالبا بيبقو خريجين كليات زراعة او كليات اقتصاد منزلي تغذية علاجية. مم. ماشي - 01:16:06

احيانا بتدرس التغذية مع بعض فروع الطب في آآ في معهد التغذية. يعني آآ لكن هو مش تخصص في كلية الطب. لا مش تخصص خالص. يعني ده كده بتدرس كدراسات - 01:16:23

تكاملية في معهد التغذية واحيانا بتبقى جزء من آآ في اقسام الاقتصاد المنزلي او كليات الزراعة اسمها التغذية العلاجية. مم. آآ فهم بالفعل مش تخصص منفصل لوحده يعني. لكن بالنسبة لسؤالك يعني ما الطب النفسي. الطب النفسي. الواقع ان يعني من خلال خبرتي الشخصية طبعا ان انا اقدر اقول لك ده من خلال شخص - 01:16:35

الشخصية اللي بشوفه مع الطلبة ومع اللي بيحبوا يلتحقوا بالطب النفسي. الطب النفسي له بريق تمام جذاب آآ الطبيب النفسي له حالة كده لان هو بيبقى وغامض وعنه كده كويس آآ - 01:16:55

فبنتكلم في حاجات تثير الاهتمام. واول اول الاسباب اللي هتدعوك لاختيار اي شيء انه اثار اهتمامك فاحنا واكيد احنا بنثير الاهتمام. مم. لان احنا بنتعامل مع امورهم كل الناس - 01:17:11

ولها قبول لما بنتكلم بيبقى لها قبول اعلامي وحاجة براقة يعني آآ ده جزء الجزء الثاني انه بالفعل هو دراسة ممتعة. الطب النفسي دراسة ممتعة بتطلوك من الحبس داخل اطار الطبيب. لان انت بتبقى يعني - 01:17:26

عشان تبقى طيب نفسي ناجح يحتاج لكل القراءات او كثيرة متنوعة في الادب وفي الفلسفة وفي مم. وفي الاجتماع طبعا لا شك علوم الشريعة. مم. لابد انها تكون يعني عشان تعرف تتعامل - 01:17:43

مع آآ مريض مسلم متدين لابد ان يكون عندك اطلاع على علوم الشريعة. مم. وبالتالي اي حد مش عايز يحبس نفسه في الاطار الضيق للدراسة الطبية ويبقى عنده سعة في انه يتحرك براها طبعا ده من - 01:17:56

من الامور الجيدة ما زال عدنا قليل مهما كترنا فاحنا عدنا قليل وده احيانا بيمثل عنصر جذب لان الندرة بيبقى لها قيمة يعني محتاج ان يعني الناس تحب كده تكون - 01:18:11

ايوة. تخصصات تانية فيها اعداد كبير جدا انا شخصيا يعني بعد ما دخلت الطب النفسي بنيت رأبي كده. آآ بعد ما مشيت فيه يعني زي ما ما آآ علوم الشريعة هي آآ هي ارفع العلوم لانها بتعامل مع آآ الامور الدينية اللي هي - 01:18:25

اعلى الاهتمامات وعلى المقامات يعني وعلى علوم العقيدة هي علوم هي هي اعلى علوم الشرع هي علوم العقيدة. لان شرف العلم بشرف المعلومة ومنصوص على ان ارقى العلوم الدنيوية بعد علوم الشريعة هي علوم الطب. بما ان شرف العلم بشرف المعلوم ارقى ما في انسان - 01:18:45

والعقل. مم. ارقى ما في الانسان. وبالتالي ارقى علوم الطب هي اللي بتعامل مع ارقى ما في الانسان. العفو. فهياظل الطب النفسي هو ارقى علوم الطب لانه بيعامل مع عقل الانسان بما يميز الانسان - 01:19:05

فانا اعتقد ان هو يعني الاطباء النفسيين طبعا ده اكيد تحيز لان انا بس اتمنى يكون تحيز يعني موضوع يعني حضرتك بنتكلم باللي انت مؤمن به ومقتنع به يعني. فانا طبعا انا اؤمن تماما ان هو ارقى علوم الطب. لان يشرف العلم بشرف المعلوم. ما طبعا احترامي لكل التخصصات لان كل اللي في الآخر - 01:19:20

مع صحة الانسان فهي علوم راقية جدا لكن ارقاها هي علوم الطب الطب النفسي آآ لانها بتعمل عقل الانسان اللي هو اه مدار التكليف ومدار التمييز ومدار التكريم ولقد اكرمنا بني ادم. مم. فلم يكرم الا لعقله. ممتاز. اه انا - 01:19:40

طبعا بحب جدا الحلقات اللي بيبقى فيها هدم للافكار الخاطئة يعني هو ده اصلا يمكن هدفي من الاساس حتى اختيار الاسم يعني فاهم ده ما كانش اسم من فراغ كده لا يعني بعد تفكير كتير ان انا احنا نفهم. اوكي. ايه الحاجات الغامضة اللي احنا من حقنا نفهمها؟

انا فاهم. اه انا فاهم اه - 01:20:00

ابقى فاهم انا طبعا بشكر حضرتك جدا يعني سعيد جدا بوجود حضرتك معنا يعني ان شاء الله يكون لنا لقاءات تانية. شكرنا لك طبعا وشكرا لكل المشاهدين الله يبارك فيك سبحانك الله وبحمدك اشهد ان لا اله الا انت استغفرك ونتوب اليك. حاضر انتهى الحزن انه يزداد ويبقى يكمل ما بعد - 01:20:20

ما بتسجلش؟ لا حول ولا قوة الا بالله. ايه اللي حصل؟ ما سجلش مساعدة. ياه! استغفر الله العزيم اما اقول لبس النهاردة طب شف كده من الاول خالص. اه اول دي ايه ده عمر - 01:20:40

ما سبناش اي حاجة؟ ولا حاجة. فعلا انا عجبتك الصعوبات كده بس يعني مش بالمجموع اللي مش مش كل ده مرة واحدة يعني مرة كاميرات مرة مش محضر مرة السلوكية واحنا قاعددين بعد ما عالجتنى - 01:21:06

مش بتسجله؟ مش قادر اصدقه. بجد يا رمايا مش قادر اصدق دي ايه؟ لا ارجوكم ما نزلتش مش ممكنا سجلتش لانفصل. بيشحن ان الجهاز بتاع جهاز الصوت. ايه ده! لا. دي حاجة جديدة خالص دي. لا - 01:21:32

مش ممكنا انا مش قادر اصدق. الله المستعان خير خير خير خير خير. ربنا يستر بستم على خير. انا انا خايف اصلا افضل الكاميرات. اللي هو انا عايز اسيبها ايه الكراسي كل حاجة شغالة زي ما هي - 01:22:18

متتأكد انه مسجل لحد دلوقتي يعني اه ده مجنون مجنون. وبالتالي هنبقى مشكلة موجودة في كل المجتمعات ومرتبطة بالمرض النفسي اللي هي الوصمة المرض النزفي الحمد لله اخيرا متتأكد بس الله يكرمك - 01:22:32