

كيف تتزن نفسيًا؟ | أ. أسامة الجامع | #بودكاست_تواق |

الحلقة ١

ياسر الحزيمي

يا خادم الجسم كم تشقى بخدمته لتطلب الربح فيما فيه خسران اقبل على النفس واستكمل فضائلها فانت بالروح لا بالجسم انسان

ولان النفس تمرض كما يمرض الجسد ما مفهوم الصحة النفسية - 00:00:00

وهل هناك ارتباط بين المرض الجسدي والمرض النفسي؟ ما علاقة التفكير الاضطرابات النفسية وكيف نتعامل مع الاكتئاب والقلق

والضغوط؟ متى احتاج زيارة المعالج النفسي وهل المؤمن يمرض نفسيًا نستضيف فيه نخبة من المختصين للحديث عن مواضيع

مركزة في مجال العقل والروح والنفس والعلاقات والصحة والمهنة - 00:00:19

ومن شتات هذه الاسئلة الى اتزان تلك الاجابات. نصحبكم في حديث ثري ولقاء ممتع عن التوازن النفسي. وضيف في هذه الحلقة

الاستاذ اسامة الجامع الاخصائي الاول والمعالج النفسي الكلينيكي فاهلا وسهلا ومرحبا بكم - 00:00:49

حياك الله ابو بدر. الله يحييك. مرحبا بك يا هلا وسهلا فيك. اهلا وسهلا تعبك معنا. لا ابدا. الحمد لله عا سلامة. يا هلا وسهلا. الله

يرضى عنا اياكم. طيب آآ استأذنك - 00:01:09

ابدأ مع تغريدة لك ذكرت فيها اه تحتاج ان تتكيف مع كل وضع تجد فيه نفسك لتستمر. كلما رفضت زادت حالتك سوءا. ان التأقلم مع

متغيرات الحياة من اسباب الصحة النفسية - 00:01:29

يعني هل تعتقد آآ ان الصحة النفسية وآآ التوازن النفسي هو ضرورة ام هو تربهم معرفي طيب بسم الله الرحمن الرحيم. اه كان في

السابق لما يمارس الاحد الاشخاص الرياضة مثلا. نعم - 00:01:50

كان يمارس الرياضة للعناية بجسده يريد تخفيض تخفيف وزن لياقة نعم. لكن اتضح في النهاية ان ممارسة الرياضة لها علاقة

بتحسين الحالة النفسية للانسان ليش اكتشف العلماء ان هناك ربط - 00:02:13

ما بين الحالة الجسدية للانسان والحالة النفسية للانسان كثير من الناس ما يعرف ان هناك ربط بين الاثنين لما تسوء الحالة النفسية

للانسان تلقائيا اعطيك مثال تلقائيا جهاز المناعة عند الانسان ينخفض - 00:02:35

لما تسوء الحالة النفسية عند الانسان تبدأ هناك الام جسدية لم تكن موجودة في السابق اوه فيفسرها الانسان على انها امراض جسدية

وعظوية وهي ليست كذلك ايوه هل تعلم اخي العزيز ان مثلا مرضى السرطان - 00:03:00

يخصصون لهم اخصائيين نفسيين لرفع معنوياتهم ليش لان ارتفاع معنويات الانسان وتحسين حالته النفسية يساعد مريض السرطان

على الشفاء ويرفع مستوى جهاز المناعة لديه. يا سلام! سلام. لذلك الحالة النفسية لمريض السرطان مثلا مهمة جدا - 00:03:22

في سير العملية نحو الشفاء. نعم فهناك ارتباط وثيق بينما تشعر فيه في جسدك وبين حالتك النفسية ابرد يعني ابسط مثال لما تقعد

في السينما وتشوف مثلا في المرعب ايش يصير لك؟ - 00:03:48

تشعر بالخوف؟ نعم تشعر بالام في البطن لما انت تشوف فيلم مضحك وكوميدي تضحك لدرجة ان عينك تدمع. ايش قاعد يصير

الان؟ يحدث الان تفاعل ما بين حالتك النفسية وجسدك - 00:04:11

لكن الان السؤال آآ هل آآ الزخم الاعلامي او آآ الالتفاتة آآ الان في وسائل التواصل لتعزيز مفهوم الصحة النفسية وكأنها الان شيئا مهما

جدا في حياة الانسان شيء يعني له قيمته لا شيئا يعني يساعد من جودة حياته. يعني هل هل هذه الصحة النفسية يعني نستطيع ان

نقول انها مهمة - 00:04:32

انها تؤثر حتى على جودة الحياة. هو بالطبع اه وعي الفرد في المجتمع السعودي فيما يخص الصحة النفسية زاد بشكل كبير جدا عن السابق كان في السابق البرامج التي تعرض على القنوات ووسائل الاعلام كانت تتحدث فقط عن الامراض الجسدية - 00:05:01
ايوة الان نجد برامج تتحدث عن الصحة النفسية نعم. نجد بودكاست يتحدث عن الصحة النفسية مقابلات تتكلم عن الصحة النفسية الشباب انفسهم بدأوا يسألون عن الصحة النفسية الأشخاص التي يأتون للعيادة النفسية بدأوا هم قرأوا عن هذا الموضوع. نعم.

وعندهم وعي في هذا الموضوع - 00:05:25

لان بدأوا يكتشفون هؤلاء الشباب ان هناك علاقة ما بين الصحة النفسية والصحة الجسدية اخي العزيز انخفاض مستوى الصحة النفسية للانسان يؤدي بالانسان الى امراض عضوية السكر الضغط امراض القلب - 00:05:52
كل هذه امراض لها علاقة بطريقة غير مباشرة بالصحة النفسية نعم يعني الان الحديث عن الصحة النفسية ليس طرفا يعني ليس ليس موضوعا هامشا موضوع مركزي في حياة الانسان يفترض ان يعتني في اي معناه. اكيد لن يستطيع الانسان الاستمرار - 00:06:12
باي نجاح هو يملكه. نعم. ما لم يعتني بصحته النفسية احسنت. لذلك هناك ما يسمى بالاحتراق النفسي تجد شخص ناجح وهذا يعني ايش ؟ تجد شخص ناجح جاد في عمله يملك مهارات - 00:06:32

قوي في علمه دؤوب لكن اهمل صحته النفسية نعم فاخذ يضغط على نفسه ويضغط على نفسه ويضغط على نفسه. الى ان اصيب بما يسمى بالاحتراق النفسي ايش هو الاحتراق النفسي؟ هل الاحتراق النفسي هو الاحتراق الوظيفي - 00:06:50
الاحتراق النفسي هو مفهوم عام نعم. ويدخل داخله الاحتراق الوظيفي سواء كنت في وظيفة او كنت في اسرة او كنت مع اصدقائك او ايا كان. الاحتراق النفسي اخي العزيز وحالة تصيب الانسان - 00:07:11
يفقد فيها الحيوية التي كان عليها سابقا وش السبب اللي خلاه يفقد الحيوية الضغوطات هل هو يعني تشتت؟ هل هو عدم اتزان؟ ما السبب يعني السبب اخي العزيز ان هو كمية العطاء لديه - 00:07:29

اكبر من قدرته على اه الاسترخاء او لنقل تجديد نفسه اي نعم انا اشبهه بايش؟ اشبهه بشخص قاعد يسوق سيارة. نعم. يبي يوصل الى هدف معين فيقولوا له طيب وقف عبي بنزين - 00:07:50
فيقول له ما عندي وقت. يا سلام. انا احتاج اني اوصل. هم. في الاخير ايش يصير؟ لا هو عبي بنزين ولا هو وسط فهذي مشكلة الاشخاص اللي هم يضغطون على انفسهم بزيادة حتى يسمونهم - 00:08:07

يضغطون على انفسهم بزيادة لدرجة انهم لا يعطون انفسهم فرصة للاسترخاء نعم اول اه التجديد فيحترق فتجد ان وقد يمارس عمل هو يحبه نعم لكن لانه ما اعطى نفسه فرصة انه هو ياخذ نفس شوية تجد انه احتراق ولا ولا عاد انه يقدر يكمل - 00:08:19
وهذا ممكن يعني ان نشبه بحديث النبي صلى الله عليه وسلم كالمئنت طيب ابو بدر الاصل في الانسان اللي هو السواء نعم. الاصل السواء. طيب كيف يكتشف الانسان اه ان لديه مشكلة او اضطراب نفسي - 00:08:48

بمعنى بمعنى هل هناك مؤشرات او اه ادوات او علامات استطيع من خلالها تشخيص اه هل لدي الطرح بنفسه ام لا نعم سؤال جيد شوف اخوي ابو طلال الاصل في الانسان ان هو سليم - 00:09:09
الامور طيبة يروح العمل يلعب مع عياله يسولف معاهم يروح لاصدقائه فجأة تتوقف اعتياده اليومي يتوقف تماما يعني ما عاد زيادة روتينه اليومي. روتينه اليومي بالضبط. نعم. في شي خطأ يصير - 00:09:29

ما عاد يستمتع زي اول سلام. ما عاد النشاط اللي كان يشعر فيه موجود زي اول. هم يشعر ان في شيء ليس في مكانه. انا مش طبيعي يعني. المزاج؟ النشاط - 00:09:50

الاحساس الداخلي ينقطع عن العالم التواصل مع الناس يتوقف الشهية ماذا يحدث احيانا؟ يحدث الانسان انه احيانا صحيح سليم. يحدث احيانا كل انسان منا معرض مثلا ان مزاجه يتعكر معرض انه يصيده ارق معرض انه هو ما له خلق لاحد. صحيح - 00:10:07
لكن اذا استمرت المسألة اسابيع وكل يوم. نعم. لا هنا الوضع اه جرس احمر. احسنت. احسنت. فهنا على طول انا اقول لمثل هؤلاء

اذهب مستشار مختص مم. اذهب للعيادة النفسية - 00:10:28

لا تترك نفسك ولا تهمل نفسك او تقول والله راح تتحسن الامور مع مرور الوقت. يعني هذا يعطينا مؤشر انه ترى هناك مشكلة. هناك

عارض يعني هذا يقودنا الى سؤال ابو بدر يقول - 00:10:45

ما هو المرض النفسي اصلا؟ ما هو العارض النفسي؟ يعني العارض النفسي يعني اه كيف اعرف كيف اعرف يعني انه اه اللي فيني هذا

وهذا يعني قريب من السؤال السابق عيد الفكرة - 00:10:59

ولكن ما هو المرط اصلا يعني؟ ما الانسان اللي صار في بدنه شي يعرف يسوي اشعة يسوي فيروس تحليل يعرف انه عنده مشكلة يعني ولكن العارض او المرض النفسي كيف تعرف؟ انت تعرف المرض الحين طبعاً ما نسميه مرض احنا نسميه اضطراب - 00:11:16

في المجال النفسي يطلق عليهم ترامب والمرض ما هي الكلمة خاطئة كلمة صحيح. لكن الاولى الطلاق عليه اضطراب. كيف يعرف

الانسان انه عنده اضطراب بتوقف معتاد ان يفعلوه بشكل روتيني - 00:11:33

يا سلام آه هناك زي ما ذكرت لك انه يشعر انه هو لم يعد هو كما كان في السابق نعم من حيث المزاج من حيث العلاقات من حيث

النشاط من حيث الاداء اليومي - 00:11:46

الانشطة المعتادة اليومية اللي يمارسها صار يصير فيها خلل ويستمر هذا الخلل فترة طويلة فترة طويلة انه منعزل فترة طويلة انه

عنده ارق فترة طويلة ان نشاطه متوقف حتى وان كان بعد صدمة معينة او مشكلة معينة مسألة انه يصاب - 00:11:58

خدمة كلنا اي انسان يتعرض لصدمة تتوقف نشاطاته ويضطرب مزاجه. نعم. فترة من الزمن. صحيح. وهذا طبيعي. المشكلة المشكلة

لما ما يكون هناك في شيء الامور طيبة. ويصاب الانسان بتوقف في النشاط اليومي - 00:12:15

او نزول في مستوى المزاج. نعم هنا هنا مشكلة. حتى لو اصاب بصدمة يفترض انه ما بعد الصدمة هذي مثلاً وفاة قريب حادث لا

سمح الله او ما شابه حتى بعد الحادثة هذي لفترة ما - 00:12:34

نعم حنا قلنا اسبوعين طيب شهر لكن لا يزال يبدأ يمارس حياته اليومية بشكل بشكل على الحد الأدنى. اما ان يتوقف تماماً. ايه لأ هنا

في مشكلة ويستمر ذلك فترة طويلة هنا هنا في مشكلة ويحتاج انه يستشير مخطأ طيب - 00:12:51

هل هناك مبادر الان الان الفترة في وقتنا الحاضر يعني بعض المشاكل النفسية التي تحتاج مزيد رعاية. مزيد عناية مزيد توعية مزيد

توجيه احنا الان مجتمعنا بدأ يتطور نعم مجتمعنا بدأ يدخل اكثر في سوق - 00:13:11

العمل العالمية مجتمعنا بدأ معايير الجودة لديه ترتفع في العمل. ما عدنا كما كنا في السابق. نعم. مشي حالك واي كلام لا. ايه. اصبح

هناك دقة اكثر في العمل اصبح معايير عالية - 00:13:33

كيف العمل هذا شي جيد لكن يأتي معه ثمن ماذا يعني هذا اه شو؟ يعني الان الدقة والمعايير هذي معاناته ان مجتمعنا يتطور. ممتاز

انه يأتي معه ثمن يا سلام. نعم. ايش هو الثمن هذا؟ ضريبة يعني. ايوه ضريبة. ان - 00:13:49

يزداد لدى الانسان القلق لانه يريد ان يتميز يريد ان يتفوق يريد ان لا يخطئ يريد ان ينافس يريد ان يكون في القمة. نعم. هذا

يصاحبه ثمن وهو ارتفاع نسبة القلق عند الانسان - 00:14:10

ارتفاع نسبة الاشخاص اللي عندهم نزعة كمالية ارتفاع الاعتقاد الخاطئ انه ينبغي الا يخطئ ايه لا جايينك عليها هذي ماشي. وهذه

الامور تتفاعل مع آه عجلة التطور عندنا لذلك ابرز الاضطرابات اللي ممكن راح نشهد لها ارتفاع وانا اتوقع ذلك خلال - 00:14:31

القادمة اللي هو اضطراب القلق اعتقد انه الان هو الاضطراب الاول في السعودية. صحيح؟ يعتبر الاضطراب الاكثر انتشاراً.

طيب. القلق يعتبر اضطراب اكثر انتشاراً على مستوى العالم السؤال ابو بدر لماذا نشعر بالقلق؟ لماذا يشعر الناس بالقلق - 00:14:58

وهل القلق يعني هل هو مرضي وهل هناك طبيعي انا عندي اختبار بكرة طيب طبيعي بقلق يعني طيب اخي العزيز شوف اه سؤال

جيد. القلق نوعين. نعم هناك قلق طبيعي؟ نعم - 00:15:17

مثلاً عندي اختبار بكرة فيروح اذاكر. ايه. وهناك قلق مرضي انا عندي اختبار بكرة. ايه. انا بروح انسحب خلاص ما راح اجي مم انا

عندي اجتماع تدشون بكنس الاجتماع ما راح احضره - 00:15:34

قلق مرضي ويعطل حياة الانسان. ايه. اذا زاد عن حده. نعم. يقطع الانسان من الداخل. القلق الحاد. يظهر اعراض جسدية لدرجة ان الانسان يتقيأ لا شيء صارت المعدة لهذه الدرجة - [00:15:48](#)

لماذا الانسان يصاب بالقلق اكثر من عنصر هناك عنصر وراثي في الموضوع له محدوديته نعم. هناك عنصر اللي هو بيئي انه يتربى او تربى في بيئة يكثر فيها القلق هناك عنصر - [00:16:03](#)

كذلك له علاقة بالبيئة لكن ليس الاسرة طبيعة العمل شدة التنافس المحاسبة الدقيقة المقارنات لازم اظهر ابهر بطريقة ايجابية دائما لازم اكون انسان اه آآ سليم من كل شيء دائما - [00:16:25](#)

لازم اني انا اوصل الى درجة مئة بالمئة بشكل مستمر لذلك القلق حتى يعني يطلق عليه كثير مشهد او كعنصر جوهري يسمونه اللي هو ترجمته الا اتسامح مع نفسي اذا كنت غير متيقن مما هو قادم - [00:16:53](#)

اه فلا بد ويلزماني ان اعرف ما الذي سوف يأتي لاحقا اوف ولا بد ان اضمن النتائج. اوه ولا بد ان اكون متأكدا من القادم وهذا يرفع مستوى القلق. نعم. الى اعلى مستوياته ويصل الى مستويات مرضية. ايه. ليش - [00:17:22](#)

لانه لا يمكن التأكد من كل شيء. ولا شك. لا يمكن ضمان النتائج فلديك الجهد والمحاولة فقط. يا سلام. لا يمكن السيطرة على كل شيء يحصل حوله لا يمكن ان تكون متيقن من الاشياء التي تحدث حولك. يا سلام - [00:17:44](#)

الذي ليس لديه مثل هذه المفاهيم فانه يصاب بالقلق لذلك انا دايمًا اسأل الاشخاص اللي يأتون عندي في العيادة او اي دورة للجمهور ما هو العنصر الذي اذا امتلكته لا يكون لديك قلق - [00:18:02](#)

السلام. اكثر ناس ايش يقولون لي؟ مم الهدوء الاطمئنان راحة البال اقول له الصح اجوبة سليمة ما هي خطأ. ايه. لكن علميا عكس القلق وهذا هو السؤال ما هو عكس القلق؟ نعم. عكس القلق - [00:18:19](#)

اللي هو التقبل اوه اكسبتنس اوه معليش الان القلق عكس القلق التقبل. نعم. التقبل؟ نعم. او علاج القلق التقبل ايوة هو هو الفكرة نفسها. ايه. ما هو العنصر الذي اذا امتلكته لا يكون لديك قلق. ايه - [00:18:40](#)

يعني لو قلت لي الان القلق ما هو عكس القلق؟ قلت لك والله السكينة اه الطمأنينة. نعم. لكن التقبل نعم. السكينة الطمأنينة الهدوء والاطمئنان كله كلام سليم. هي نتيجة التقبل. لكن اي لكن انا اجيب لك الاجابة العلمية. نعم - [00:19:01](#)

وليست الشعبية. طيب الاجابة العلمية ان عكس القلق هو التقبل طيب تقبل ايش تقبل ان يبقى المجهول مجهول يا سلام. تقبل انني لا استطيع السيطرة على كل شيء تقبل انني لا استطيع اني اكون متأكد من كل شيء - [00:19:18](#)

نعم. تقبل انني لا استطيع ضمان النتائج تقبل لن استطيع اني اكون متأكد من كل شيء طيب هل من من اسباب القلق الضغوط هو عدة اسباب اذا كان نعم ممكن هذا احد الاسباب؟ نعم احد الاسباب كيف نتعامل - [00:19:39](#)

انا قدمت عدة استشارات. نعم لاحدى الشركات المحلية قابلت عدد من الموظفين. نعم وجدت ان عندهم قلق مرتفع لما تتبعت جذور هذا القلق وجدت ان طريقة ادارتهم حياة العمل وحياة المنزل - [00:19:59](#)

فيها اخطاء كثيرة لما لا يكون هناك توازن في التعامل مع العمل وعدم غياب التوازن في التعامل مع المنزل يحدث خلط فيزداد عند الانسان القلق بسبب الضغوط. بمعنى انه مثلاً يعطي العمل اكثر من اللازم - [00:20:23](#)

او يعطي العمل على حساب المنزل وعلى حساب الاسرة طيب اذا اعطينا العمل على حساب الاسرة ما الذي يحدث فتحت عن نفسي جبهة داخلية انا كنت في غنى عنها. مشاكل في المنزل - [00:20:44](#)

احسنت. اهتمت الزوجة اهتمت الابناء غياب مستمر. ايه وهنا يحدث ضغوط عالانسان. نعم ويرتفع مستوى القلق. اقول له لحظة شوي ينبغي الان نضع خطة للتوازن فعشان نتعامل مع الضغوط لا يمكننا ازالة الضغوط - [00:20:57](#)

ضغوط الانسان لا يمكن ازالته ضغوط الحياة لا يمكن ازلتها العمل وغير العمل شي اللي تستطيع فعله انك تدير هاي الضغوط بكفاءة وان تتعلم كيف تدير الضغوط يا سلام. فانت - [00:21:19](#)

هو ايش ايش الضغوط عبارة عن ايش لما شعر الانسان بالضغط ان المطالبات اكثر من القدرة على التلبية يا سلام. مطالبات اللي

تأتيني. نعم. فانا في اليوم استطيع اني انهي خمسة مهام تأتيني عشرين. مم. تأتيني عشرة تأتيني خمسطعش - [00:21:34](#)
فاروح اسحب من وقت راحتي واستراحتي وان اسرتي عشان البي الخمسطعش طلب اقول له لحظة طريقتك هذي مو صحيحة تنفع
مرة مرتين تنفع طوارئ لكن ليس هذا دوام بالدوام على طول في عملك انت راح تصاب بالاحتراق الوظيفي في هذه الحالة -

[00:21:50](#)

طيب ايش اسوي فهنا تحتاج انك تتبع عدة امور من ضمنها انك انت لما تأتيك مثلا عشر طلبات جزء منها تؤجلها الى الشهر القادم
وجزء منها ترفضها يكون عندك القدرة على الرفض - [00:22:07](#)

وجزء منها تفوض شخص اخر ليس بالضرورة ان تفعل كل شيء بنفسك. نعم وجزء منها تقبل وتنفذها وبين مشكلة بعض الأشخاص انه
لا يرفض اي طلب يأتي اليه نعم. والله اخاف انه يزعل. اخاف انه يخضع اني اصير موب حلوة - [00:22:31](#)

انه لا يؤجل بيبي يسوي كل الامور الان انه لا يفوض واذا فوض يروح يتابع هذا الشخص اللي يفوضه ويلحق وراه. ما سويننا شيش
بالضبط. ايه احسنت. ولا فبالتالي قاعد - [00:22:50](#)

مع الضغوط فريق بمعنى ان القدرة على السيطرة على الضغوط هي محاولة آ معرفة ما الادوار التي لدي اولاً ومحاولة اعطاء كل
حقه. نعم. ومحاولة الاتزان. نعم. طبعاً هذا هدف من تواق يعني هذا الهدف من كيف يصل الانسان للاتزان؟ نعم. في جميع محطات

حياته. سليم - [00:23:07](#)

بس كلمة السيطرة على الضغوط. نعم. غير واقعية. لا يمكن السيطرة على الضوء. مم. يمكننا التكيف مع الضغوط. التعامل مع الضغوط
ممتاز. اما السيطرة نعم. في الحقيقة لا تستطيع سمت سمت. طيب ابو بدر مشكلة الاكتئاب الان - [00:23:27](#)

آآ بيدو انها آآ تغزو العالم وتقتحم حياة كثير من الناس اه حدثني عن الاكتئاب اسبابه آآ نشأته آآ اعراضه اه كيف نتعامل مع الشخص
المكتئب؟ كيف نتعامل مع المرض اصلاً يعني - [00:23:46](#)

مشكلة الاكتئاب اول حاجة فهمه كثير الناس ما يعرفون ايش هو الاكتئاب يظنون يظنون ضيق يا سلام هو ليس ضيق هو اضطراب
هو مرض وشيئ يهجم على الانسان ولا ينفك منه - [00:24:09](#)

عادة الانسان لما يتعكر مزاجه يضيق فترة. مم. يلجأ الى النوم نعم. يلجأ الى الدعاء الى الاكل. يلجأ الى الصلاة. ايه. يلجأ يلجأ الى
امور يعني تخفف عنه. لكن ماذا لو - [00:24:26](#)

لجأت الى هذا كله ولا يزال الاكتئاب جاثم على صدرك تنام تصحوا من النوم نفس الشيء تمر الايام نفس الشيء نفس الشيء ايش
يعني؟ نفس الشيء اشعر بفقدان الاستمتاع بالحياة. مم. اشعر ان الحياة رمادية. مم. اشعر بالحزن الشديد. اشعر اني انا ليش عايش -

[00:24:42](#)

اشعر باليأس. ايه اشعر بالفراغ اشعر بلا شيء شعور بشع جدا هذا الاكتئاب عندما يستمتع الانسان تتحرك بعض المواد الكيميائية في
الدماغ وهذا هو الطبيعي واذا شعر الانسان بالضيق سرعان ما - [00:25:05](#)

يسترجع عافيته من جديد. الاكتئاب لا انت حزين على طول. مم. الخط. مم. مو بس حزن. اضرب الحزن بعشرة هذا مثل شخص لما
قال انا فقدت والدي فحزنت بعد سنوات اصبحت بالاكتئاب - [00:25:34](#)

واستطيع اني اقول لك ان الاكتئاب هو فقدي لوالدي مضروب بعشرة. اوه. اشوف الوصف كيف. رهيب مشكلة الاكتئاب انه يختلف عن
بقية الاضطرابات جميع الاضطرابات كل انسان يمر بهذه الاضطرابات قادر على العمل ما عدا الاكتئاب - [00:25:54](#)

يصيب الانسان بالعجز التام لدرجة انه يضرب اقتصاديات الدول فياخ تخسر الدولة اذا كان هناك عندهم موظفين لانه لا يعمل لا
يذهب للعمل. هم. عكس القلق والوسواس القهري والرهاب الاجتماعي نوبات الهلع الدهان - [00:26:16](#)

تجيني تقول لي اسباب. ليش فيما يخص الاسباب علمياً لا يمكن القول ان هذا هو السبب المباشر الاصابة بالاكتئاب لا يوجد هناك
علمياً لا يوجد هناك سبب مباشر. نعم. والله مثل متلازمة داون ان السبب المباشر وجود كروموسوم ايه - [00:26:35](#)

زايد عن الكروموسومات الطبيعية هذا شرب مباشر. نعم. لكن لما نقول إنسان مصاب بالاكتئاب لا يوجد هناك سبب مباشر مش مش

بالضرورة انه جات له مصيبة عشان يصابون هذي ايضا يعني هي طبيعة الامراض النفسية يعني ليست اه لا تعرف ما الذي انشأ

العارض النفسي. نعم. نعم. هناك عدة عوامل - 00:27:06

مم حنا نسميها او العلماء يسمونها عوامل يسمونها او عوامل مساعدة مصاب بالاكتئاب. بعض يعني مثلا من العوامل المساعدة للاصابة بالاكتئاب اسباب بيولوجية كل شي تمام فجأة اصبحت بالاكتئاب حتى يعني انا مكتئب ليش ؟ انا لا مات علي واحد ولا انا فقدت

مالي ولا جاتني مصيبة حياتي سليمة. ايه. لكن ما في سلوكيات - 00:27:26

للاكتئاب. هناك ما وضع العلماء ما يقارب من عشرين سبب غير مباشر للاصابة بالاكتئاب. ايه من الاسباب ضغوط الحياة بشكل عام من الاسباب الانعزال من الاسباب التجنب من الاسباب التجنب مشاكل ايش معنى التجنب؟ التجنب ان الانسان يقلق من شيء فيتجنبه

فيكثر - 00:27:55

التجنبات في حياته احسنت. فيصاب بالاكتئاب. هم. يتجنب الذهاب للعمل. يتجنب مقابلة الاصدقاء. يتجنب الحضور الاجتماعيات.

يتجنب انه يذهب الى اماكن يجنب من يتجنب التحديات ايضا بشكل مستمر يمشي جنب الحيط. نعم نعم - 00:28:19

طبعاً مو كل واحد سوى كذا يصاب بالاكتئاب لكن عوامل مساعدة اذا التجنب والانعزال ابدأ انعزل عن الناس كلهم. خلاص انا قاعد في بيتي قاعد ما يشوف احد ولا احد يشوفه. المشاكل في العلاقات الاجتماعية - 00:28:36

الاضطرابات الشخصية نفسها تقود الانسان للاكتئاب احسنت اه مشاكل زوجية تقود الانسان للاكتئاب. اضطرابات النوم بحد ذاتها

الحالة تقود الانسان للاكتئاب بشكل عام جميع الاضطرابات النفسية الا اذا لم يتم حلها - 00:28:51

تقود انسان الاكتئاب فانا اوصف بالوسواس القهري انظف كثير اهمل الموضوع يتحول المستوصف القهري الى اكتئاب عند رهاب اجتماعي اهملت الموضوع يتحول الرهاب لاجتماعي للاكتئاب. فيصير عنده حاجتين. ايه. فاهمال بعض المشكلات النفسية -

00:29:11

يؤدي قد يؤدي بالانسان الاكتئاب. طيب ممتاز. متى تصبح زيارة العيادة النفسية ضرورة. اذا تعطلت حياة الانسان اليومية ما عدا اروح زي اول العمل. ما عاد عندي علاقات اجتماعية جيدة. ما عاد انا انا ابتسم مع مزاجي دايماً تحت. ايه. لابد. اه ذكرت في تصريح

سابق - 00:29:33

اعتقد قبل فترة قريبة انه ثلث السعوديين. اربعة وثلثين بالمئة من السعوديين اه يحتاجون ان يزوروا العيادة النفسية لو لمرة واحدة في حياته حدثني انا هذا التصريح والله هذا التصريح يعني اقول لك حاجة اخوي ابو طلال - 00:29:53

هذا هذا معتمد على بحث كبير. نعم. قام به آآ الدكتور عبدالله البروفيسور عبدالله السبيعي. عبد الله الدكتور عبد الله السبيعي مع

الفريق. انا ما ادري لما يقولها الدكتور عبد الله - 00:30:17

ما يسوون ضجة حول. ايه. لما اقولها انا تصير ضجة حولي. انا ما ادري ليش رغم انا قاعد انقل وليس ليس انا اللي اجيبها

من راسي. بعض الناس حتى في بعض استغرب يعني كبير ترى يعني متوقع ان يستفيد - 00:30:30

بعض الناس فهم ان ثلث السعوديين مصابين باضطراب نفسي لا اربعة وثلثين بالمئة. نعم من المجتمع السعودي يحتاج مرة واحدة في حياته الى زيارة عيادة نفسية وليس اربعة وثلثين بالمئة مصاب باضطرابات نفسية. في فرق ترى بين الاثنين. نعم نعم. خلونا نفهم

بشكل بشكل دقيق. البحث قام به مركز الملك سلمان للاغاثة - 00:30:45

قيادة الدكتور عبد الله السبيعي البحث مكون من اه منشور على النت اه من بي دي اف ممكن واحد يشوفه مؤتمر المسح الوطني

طبيب وعقد في الفين وتسعتاش مكون من واحد وتلاتين صفحة فما قاعدة تقول شي انا من راسي. ايه. موجود حتى عامل مقارنة

بين دول العالم - 00:31:12

امريكا حوالي سبعة واربعين بالمائة اه بقية دول العالم اخذت تسعة وثلثين بالمئة اربعة وثلثين بالمئة نيوزلندا هناك هناك غيرنا نفس

الشيء فلسنا يعني بدعة من من الناس من مشاهداتك - 00:31:32

اه هل ترى ان ما زال هناك وصمة عار اه تلحق المريض النفسي وصمة العار. ايه. موجودة بنسب مختلفة في جميع دول العالم. بما

فيها العالم الغربي. اه بس يعني عندنا حنا كانت بزيادة. ايوا. ايه. يعني - [00:31:48](#)

وعادي العيادة ولا يعني يصرح باسمه وممكن انه يرجع من العيادة الى اه واجد انهم طلبوا بيانات الشخصية اما رقم الهوية او للعيادة. صحيح. صحيح. يعني هذا يعني انه هناك اه ممانعة وهناك ايضا اه - [00:32:06](#)

تصور ان هناك وصمة عار. صحيح. يعني شوف وصمة العار هذي موجودة سابقا. نعم. الان بدأت تقل. ايه. بسبب زيادة وعي مجتمعنا حول يعني هذا الحلقة انا سعيد فيها جدا. لاني قاعد تنشر الوعي يا جماعة ترى ما فيها شي - [00:32:25](#)

اذا عندك مشكلة نفسية هذا لا يعني انك انت فاقد الاهلية ولا يعني انك انت فاقد لعقلك يا سلام كلنا نمر بمشكلة نفسية مرة واحدة على الاقل في حياتنا. نعم - [00:32:42](#)

وما فيها شي انك تستشيريه تذهب للتقييم. تزور انسان مختص. الاضطرابات اي انسان يصاب بالم بالمعدة الم بالعين مشكلة في الباطنية يذهب الى الطبيب نفس الشيء المشكلة النفسية تذهب الى ممتاز - [00:32:58](#)

فلا تستنكف بعض ليش؟ لان الثمن اللي راح تدفعه اذا ما زرت العيادة النفسية. نعم. اكبر باظعاف المرات من الثمن اللي راح تدفعه لو زرت عيادة نفسية اقصى شيء بيصير ايش - [00:33:17](#)

يدرون؟ خل يدرون هم هم انفسهم راحوا شافوا اعياد نفسية بس ما يتكلمون وكل واحد ما يدري عن الثاني. ايه ليش حنا نخجل من شيء يصيب الجميع الان يعني ننعش الاجواء نوع من التفاؤل الان كان استعرضنا الامراض النفسية واستعرضنا الاضطرابات النفسية ومشاكل - [00:33:29](#)

والقال اقوى طيب ابو بدر نحتاج الان ما هي اذا هو كان هناك استراتيجية او نمط تفكير او طريقة تفكير آآ جعلنا اكثر اتزاننا اكثر آآ انسجاما اكثر آآ استقرارا على المستوى النفسي - [00:33:53](#)

طرق واستراتيجيات تجعلنا اكثر استجابة واتزان واستقرارا هذا هذا سؤال مهم اذا انت امتلكت المعرفة. نعم كيف تفكر استطعت النجاة من من المشكلات النفسية. يعني في في كتاب اللي هو حق حق الدكتور ديفيد بارلو بعنوان - [00:34:15](#)

اه دهان كتاب المرجع الكليكي اضطرابات نفسية يتكلم عن ان من الامور التي تقرب الانسان نعم او الفرص تزداد لديه الاصابة باضطرابات نفسية هو ما يسمى التفكير المتصلب يعني لما يصير عنده موقف يشوف الموقف هذا من زاوية واحدة - [00:34:39](#)

لا يراه من عدة زوايا. المثال يعني انا مر علي واحد بالعمل وما سلم علي وازعل ليش تتضايق وتزعج؟ لانك فسرت مروره بعدم الاحترام. طيب عندك تفسير اخر؟ لا بس هذا ما عندي الا غيره. يا سلام - [00:35:02](#)

فكلما كان لديك ما يسمى بالبدائل في التفسير. يا سلام. كان لديك سعة اكبر فيفهم الحياة ونفسك اطول وغضبك اقل لذلك الاشخاص اللي عندهم غضب مدمر دائما لديهم تفسير واحد لامور حر. هم. فلما ترفع صوتها زوجتي صوتها علي - [00:35:20](#)

معناته انها انها لا تحترمني بينما هي مجرد ان تمر بوقت سيء مثلا وليس من عاداتها ذلك او تلقت خبر سيء. نعم. فهناك اكثر من تفسير. طيب ما الطريقة؟ يعني ما الطريقة او الاستراتيجية اللي تجعلنا اكثر انسجاما - [00:35:41](#)

طريقة ماشي طريقة اني اراجع التفسير اني ارى التفسير او او اعدد زوايا النظر للمشهد جميل جدا. حلو. لكن احيانا في العلاقات اه بعض الحوادث اه التي تحدث مثلا. اه تجعلك اه مستنفر دائما. او او على الاقل - [00:35:58](#)

اه يعني مثلا اه كلنا نعلم ان اغلب مشاكل الناس اه من الناس من الناس والمقولة المشهورة اه تسعة اعشار العافية في في التغافل. في التغافل. انا اقول انه يعني تسعة اعشار - [00:36:18](#)

العافية في التغافل في العلاقات العامة وليس في العلاقات الخاصة تحتاج منك اه عناية اكثر تحتاج منك اه تفهم اكثر بمعنى متى انتغافل؟ ومتى اصداره تغافل ممتاز. ممتاز جدا. وليس بسيد قوم متغابي. وليس بسيد هذا اللي سيد قوم متغابي. فيفترض الانسان ان يتغافل جيد. ولكن في العلاقات الخاصة - [00:36:36](#)

قوة سوسة وفيروس من فيروسات العلاقات. طب ما الذي يجب علي ان افعل يفترض الانسان ان يعرف متى يتغافل. ما هي ضوابط التغافل؟ اذا كان الطرف الاخر اه يعني غير قادرة على تغييرهم نتغافل اذا كان الطرف الاخر يفعل فعل هو لا يضايقني كثيرا فهنا

تغافل اذا كان هذا الفعل - 00:37:01

لا يحدث الا نادرا هنا اتغافل ولكن اذا كان يحدث كثيرا وهذا الفعل يضايقني والطرف الاخر قادر على تغييره. ما الذي يجعلني اه اتغافل من العقل ومن الحكمة ايضا انا نصارحنا. يفترض ان نصارح. ليش؟ الطف العلاقة. اجعل العلاقة صحية سليمة - 00:37:23
وابعد عنها ما يشوبها. بقدر ما تستطيع اذا اذا انا انه يعني في علاقاتنا اه التفسير الان تفسر ماذا عن تفسر يعني حدث او فعل من علاقاتك في محيط العمل في محيط - 00:37:46

في محيطه فانت جزء من من هذا المجتمع جزء من هذا النسيج طيب كيف ارفع واعزز من طريقة بتقبل وطريقتي في آآ تعدد وجهات النظر وزوايا النظر. الى الان انت ذكرت لنا التفسير. تفسير احد آآ الطرق التي تجعل منا - 00:38:02
انا يعني نكون اكثر اتزاننا واستقرارا هل التفسير وحده يكفي؟ كافي؟ طيب او كي شوف اخي العزيز فيما يخص العلاقات. نعم كلما كان هناك مناطق عمياء في العلاقات كلما كانت القنبلة الموقوتة - 00:38:22
تنتظر والنقاط عن المياه بمعنى النقاط العمياء ان هناك تصرفات لا تعجبني انا قاعد اضغط على نفسي عشان امررها في الوقت اللي يفترض اني اتحدث بوضوح عن الشي اللي ضايقني من الطرف الاخر - 00:38:44

للاسف ان كثير من الناس يصمت عندما يرى من الطرف الاخر شيء يضايقه انت تعلم الاخرين كيف يتعاملون معك. لان الناس تتعامل معك بالطريقة التي انت ترشدهم اياها هل في فرق بين الحالة النفسية والحالة المزاجية - 00:39:08
تفرون بينها انتم الحالة المزاجية. ايه تؤثر الحال النفسي لان هو يعني هم هم يعني مصطلحين متقاربين. نعم فتستطيع انك تقولها الحالة النفسية. هذي عامة. اي. وتستطيع انك تقول حالة مزاجية بشكل خاص. يعني ممكن نقول الحالة المزاجية هي تعتمد على مزاج - 00:39:32

تلك اللحظة يعني الى ان هي داخلية. ايه. لان الحالة النفسية ممكن تتأثر بشيء خارجي كذلك والحالة المزاجية ايضا ما تتأثرش خارجي تتأثر بشيء خارجي نعم ممكن لكن نتكلم عن اذا انت تتكلم عن الحالة المزاجية للانسان كيف تكون اكثر استقرارا؟ هم اول حاجة تحتاج انك تتقبل - 00:39:58

تقلب الحالة المزاجية بين فترة واخرى سلام من التفكير غير الواقعي ودائما انا ادعوا الى التفكير الواقعي وليس التفكير الايجابي. نعم من التفكير غير الواقعي ان تكون الحالة المزاجية سليمة دائما - 00:40:20
لا يمكن ذلك لا لا يمكن للانسان ان يكون في حالة مزاجية واحدة على الدوام يعني بعبارة اخرى من الطبيعي ان تكون حالتك المزاجية متعكرة في احد المرات اقبل ذلك - 00:40:38

بالضبط انا قعدت من النوم لقيت اني انا معكر مزاجي فابدأ اتضايق من نفسي. ليش معكر مزاجي؟ وهذا الخطأ انا ايش الصح طيب؟ السليم انك تقعد من النوم تلقى مزاجك معكر او كي او كي لا بأس ان مزاجي معكر انا اعرف ان مزاجي معكر انا - 00:41:03
انا اعترف ان مزاجي معكر انا متقبل ان مزاجي معكر. اتعامل مع يومي بالحد الادنى وهنا الخطأ اللي يقع فيه من بعض الناس لما يكون مزاجه يبي يضغط على نفسه عشان يتعامل مع يومه بالحد الاقصى كما اعتاد. ايه - 00:41:25

هذا لا يمكن طيب في قضية التعبير عن المشاعر اه هل اه اعتقد اننا مجتمع كتوم لا نعبر عن مشاعرنا والله جدا. جفاف عاطفي؟ اعتقد ان الشباب الصاعد الان اصبح اكثر وعيا في هذا الموضوع هذا. ايه. يعني جفاف - 00:41:42
العاطفي موجود مجتمعنا. ايه. هل يؤثر اصلا على الصحة النفسية؟ وجود الجفاف العاطفي يؤثر على جودة الصحة النفسية. نعم مم ليش؟ نعم لانك كلما كتمت مشاعرك فهذه المشاعر تذهب الى مكان اخر - 00:42:02

اين تذهب؟ تتحول الى الام جسدية في الانسان تتحول الى ارق تتحول الى الام في الكتفين الام مصطلح جسدي. اه هل هو صحيح اللي هو تحول الام او المشاكل النفسية الى امراض جسدية او الام جسدية. نعم. نعم. هذا يحدث. لذلك - 00:42:22

فلن تجد القولون القولون العصبي ثمانين بالمئة هو سبب نفسي. اه من الجيد اللي يعين على اه جودة او ضبط جودة الحياة ان يعبر

الانسان عن مشاعره. هذا صحيح؟ ايه. ولذلك تجد ابو بدر النبي صلى الله عليه وسلم حينما اتى ذلك الرجل وقال يا رسول الله اني احب - [00:42:47](#)

اني احب فلانا. قال اذهب فاخبره اذهب فاخبره يعني جاي له من العيش. وايضا يعني الحب ليس كلام مسلسلات يعني. الحب اه الحب في ديننا. لن تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا ولن تؤمنوا - [00:43:07](#)

حتى حتى تحابوا فلذلك هو ليس يعني آآ امرا هامشيا لا لا ترى امر مركزي في حياة المسلم. ان يعبر عن مشاعره ان يتكلم فيها عن يغدق على من حوله بمشاعره يا اخي لا تجعل من حولك يعني يشربون من - [00:43:21](#)

اه اه ما اه ماء اثم يا اخي اجعلهم يشربون من المورد العذب يا اخي كل من حولك. آآ هذي دراسة قام فيها اه احد علماء النفس اه وش سوى في هالدراسة هذي؟ جاب اه - [00:43:41](#)

وهو يدرس علم الحيوان يعني في ذلك في تلك الفترة ودرس آآ انثى الديك الرومي ما الذي تحب؟ وما الذي تكره وجد ان احب ما عليها انثى الديك الرومي اذا قالوا عيالها - [00:44:01](#)

هنا يعني تطير من من الفرحة تلك الدجاجة واكره شيء ممكن تراه هو ابن عرس ذلك الحيوان الذي يقف على رجله وش سوى هذا؟ جاب اه دمية بن عرس ووضع فيها مسجل يقول - [00:44:16](#)

ثم وضع هذه الدمية امام الدجاجة. فاول ما رأت الدمية انقضت عليها كالاسد يعني بعدين شغل التشبشيب هنا اه توقفت الدجاجة يعني اه وش الموقف اللي قاعد يصير الان؟ وش السالفة - [00:44:36](#)

فخرج باولى نظريات فن الاقتناع وهو الف كتاب سيكولوجية الاقتناع ان لكل انسان شيب تشيب خاص به لان تلك الدجاجة عندما رأت ذلك العدو ولكنه عشان احتضنته لك ان تتخيل ان تحتضن العدو. فلكل انسان تشيب تشيب. يا اخي بمعنى ان تعرف ما الذي يحب - [00:44:55](#)

من تحب ومن الذي يكره يا اخي ان تهتم بما يهتم به من تهتم به؟ فلذلك وش اللي يمنع انه يكون الإنسان اكثر قدرة على التعامل مع ابوه يعرف وش اللي يحب ابوه وش اللي يكره ابوه وكأنها ازرار للمشاعر وش - [00:45:23](#)

الكلمات اللي يطلب لها آآ صديقك ما ادري ايش الكلمات التي تطلب لها زوجتك او ما الكلمات التي يعني لا ينبغي ان تتحدث بها وكأنها لغم اه في في علاقاتك يا اخي جيد الانسان يكون واعيا اكثر بعلاقاته. عبر عن مشاعرك اعرف اللغام اللي موجودة اعرف ازرار المشاعر - [00:45:38](#)

يعني اعتقد مستوى وعي جيد اه جدا للانسان ان يكون في علاقاته جميل ايش جميل طيب ابو بدر. اه كيف نتعامل مع مشاعرنا؟ هذا سؤال كبير اه كيف ندير هذي المشاعر - [00:45:57](#)

خصوصا ادارة مشاعر اللحظة يعني الانسان احيانا اه تأتي مشاعر لا يعرف كيف يديرها كيف يتعامل معها يعني بل تجد بعضهم يعني انه اذا كان مبسوط يعني يبدأ ليش هنا مبسوط؟ يعني انا اخاف اني هلا هالفرح هذا ممكن ان يعني ينقلب شيء اخر. لا يعرف ان يستمتع بتلك اللحظة - [00:46:12](#)

يعني اول حاجة اخي العزيز احنا نحتاج ان نتقبل مشاعرنا كلها. يا سلام سواء كانت مشاعر ايجابية. يا سلام! او سلبية. يا سلام. لان من اخطاء التعامل مع المشاعر اني انا ارضى عن نفسي اذا عندي مشاعر ايجابية - [00:46:37](#)

لكني اتضايق من نفسي اذا انا عندي مشاعر سلبية يا سلام! او اتهم نفسي اذا عندي مشاعر سلبية. او اشوف نفسي اني انا اقل لان عندي مشاعر سلبية يا سلام - [00:46:53](#)

فانت لن تستطيع انك تتصالح مع مشاعرك ما لم تتقبل مشاعرك كله ايجابية منها يا سلام فهذا هو المدخل في هذا الموضوع بمعنى انك تنظر للمشاعر السلبية انها طبيعية بدلا من - [00:47:04](#)

النظر اليها على انها سيئة. نعم المشاعر السلبية ليست سيئة مو بس كذا. المشاعر السلبية لا يمكن التخلص منها اوه لذلك من الاخطاء اللي دايم انا اشوفها في سواء في دورات تنمية كيف تتخلص من المشاعر السلبية؟ علميا هذا الكلام غير صحيح. مم. لانه لا يمكن

من العين والائف والفم. يا سلام. لان المشاعر السلبية احي جزء لا يتجزأ من الانسان الانسان هو مشاعر سلبية ومشاعر ايجابية يا سلام. فلذلك انت لا يعني لا لا تؤيد من ينادي بالتفكير الايجابي ولا ينادي - 00:47:44

اه يعني النظرة الايجابية للحياة هو هو مطلوب النظرة الايجابية للحياة التفكير الايجابي لكن لا ينبغي ان يكون لوحده كيف نضبط المسألة يعني؟ لان هذا كثير من ينادي كن ايجابيا كن متفائلا وكيف يخلط بين الايجابية وبين التفاؤل - 00:48:07

هل ممكن ان نضبط هذه المسألة بان نقول كن واقعي العلاج النفسي ايه وحتى في المؤتمرات اللي انا حضرتها. نعم في اكثر من دولة كانوا يتحدثون ان التفكير الايجابي المطلق. ايه - 00:48:26

هو يندرج تحت علم النفس الزائف واذا كنا نريد ان نحيا بجودة حياة سليمة ومتوازنة. نعم. فنحتاج ان نمتلك التفكير الواقعي والتفكير الواقعي هو ان نمتلك تفكير ايجابي وكذلك تفكير سلبي - 00:48:47

نعم فانا توفى علي انسان فلا اقول والله ينبغي لي اني انا ما احزن. لان هذا هو التفكير الايجابي. هم. وينبغي لي اني انا ارجع كاني سليم. مو صحيح. يفترض ان يكون له مدة - 00:49:10

اه وان يكون له شدة مدة وشدة يعني ممكن نعم الالم ممكن يعتصرك؟ وهذا طبيعي جدا وان تقبل هذا الالم. وايضا ان يكون له مدة يعني لا يأخذ مدة طويلة في مرحلة التعافي والتخلص من هذه المشاعر - 00:49:24

احسنت. ايه لابد ان احنا نمر بمراحل فيها تفكير سلبي فيها مشاعر سلبية لا يمكن للانسان ان يمر يمر يوم من الايام الا ولديه فكرة سلبية او فكرة اه او مشاعر سلبية. هذا طبيعي. احسنت. احسنت. فنقبل هذا الشيء. نعم. وندعه يمر كما هو - 00:49:39

دون ان نستخدم مشاعرنا السلبية في اطلاق احكام على انفسنا ممتاز هذا هو الفخ الذي ينبغي ان ننتبه منه. احسنت احسنت آآ يشبه الجيل الجديد او الجيل الصاد هو الجيل آآ زد - 00:50:00

اه رقائق الثلج يعني تعبيرا عن الهشاشة النفسية. اه هل تتفق ان الجيل الجديد او الجيل الصاعد يتسم بالهشاشة النفسية؟ نقصد بالهشاشة النفسية اه يهول المشكلة ويعني ويضخم الالم واه ليس لديه قدرة على تحمل المسؤولية ليس لديه قدرة على - 00:50:20

ادارة مشاعره اه تعليقك. اه انت انت تحتاج لكي تصل لهذا الاستنتاج تحتاج الى دراسات. نعم تستطيع انك تحكم من خلالها او ترى مؤشرات من خلالها لمثل هذا الاستنتاج لا استطيع اني اضع استنتاج بهذا ان ان جيل الفية مثلا. نعم. انه اقل قدرة واعتمادا من الاجيال السابقة. ايه. تختلف من مجتمع - 00:50:44

انت فرويتك للمشهد هل ترى ان هناك هشاشة نفسية عند الجيل الجديد انا اعتقد المسألة مسألة فردية وليست جماعية مم. انا لا لا اري انا اعتقد ان الجيل القادم خاصة في المجتمع السعودي. نعم - 00:51:09

بالنسبة لي افضل من الجيل السابق من ناحية اتقان العمل تفاؤل آآ الخبرة المعلومات الجرأة الابداع في تصوري انه افضل من الجيل السابق مم ممكن ممكن سامحني ابو بدر. اه ذكرت في كتابك الحياة مشاعر - 00:51:25

في اه الصفحة مية وواحد وعشرين اذا تأذن لي اقرأ لك النص اه في نص لطيف اعتقد اننا نحتاجه كثيرا في عملية الاتزان النفسي. اه تقول فيه في ماذا سيقول للناس عني - 00:51:49

آآ اراء الناس ليست حقائق هي مجرد اغراء لذلك رأيت من منع نفسه ان يكون الشخصية التي يريد خشية ماذا سيقولون عني وكيف ستتغير نظرتهم تجاهي فيقع في فخ اظهار المشاعر التي يريدونها - 00:52:08

بدلا من اظهار المشاعر التي هو يريد حقا قل من اهمية نظرة الناس لك اه تعليقك على من آآ يعني يضخم نظرة الناس عن من آآ يعني يشغل نفسه كثيرا - 00:52:28

قضية اراء الناس تجاهه احي ابو طلال لا يوجد هناك مقال كتبته. نعم. في كتاب الحياة مشاعر الا وهو انعكاس لحالة مرضية جائتني في العيادة وخلف هذه الحالة المرضية العشرات والمئات - 00:52:44

من الحالات المشابهة من ضمن ذلك ان الانسان يعيش مشاعر ليست له يعيش بمشاعر بحسب توقعات الآخرين مم يعيش المشاعر

التي يريدونها الآخرون. بحسب توقعات الآخرين منه. نعم. نعم. بعض العادات القبلية جيدة - [00:53:04](#)
لكن بعض العادات القبلية والمجتمعية قد تكون مدمرة للنفس مثل ماذا سيقولون عني أو عيب أني أنا أسوي هذا الشيء. أو أيش
بيقولون نعم القبيلة عني أو ماذا ماذا وكيف سيروني - [00:53:28](#)

إذا في بعض الأشخاص ما اعتاد يعني هناك جيل ما اعتاد مثلاً ما اعتاد أن هو أه مثلاً في السابق قديماً. نعم حتى في مجتمعنا
السعودي كان الشخص اللي ياكل في مطعم - [00:53:48](#)

هذي منقصة ومعيب طيب كان سابقاً لأنه معاه أهله ما يطبخون له زين فياكل في بطنه. كانت الفكرة كذا قديمة. هم بينما الآن طبيعي
أن الإنسان يأكل في مقهى كيف ربطتها في مسألة رأيها أنه أنه كان سابقاً نظرة الآخرين لتخليني ما أكل في مطعم؟ مم - [00:54:07](#)
وهذا الشيء يتغير مع مرور الزمن. يعني ما زال الناس الآن وهذا في كل مكان في العالم يعني لا عندنا ولا في أي مكان في كل مكان
في العالم أنه يعني أه - [00:54:32](#)

كثير من الناس ما يحدد جودة حياتهم هو نظرة الناس لهم وهذا سباق محموم أه في في مواقع التواصل ليخطفون إعجاب الناس
كان الهدف فقط من يعني من كثير من الأشياء في مواقع التواصل جداً هو خطأ - [00:54:42](#)

خطف لإعجاب الناس. ويعني محاولة إبهاز الناس. طيب ما هذا التعلق الشديد بآراء الناس تجاهنا كيف نتعامل معه؟ كيف كيف ننفك
عنه؟ كيف يكون الإنسان أه يعني ليس ملزماً أن يعني أه يكون أه تحت وطأة وتحت - [00:54:58](#)

آآ آراء الناس تجاهه وإعجابهم تجاهه وكأنه يعني وكانوا لا بد أن يرضوا عني يعني شوف أخي العزيز كلما ازداد تقديرك لذاتك قلت
أهمية نظرة الناس إليك سلام. من من وجهة نظرك. ممتاز - [00:55:18](#)

فمشكلة الأشخاص اللي هم يعطون اعتبار كبير لنظرة الآخرين إليهم. نعم. له علاقة بنقص تقدير الإنسان لذاته ولذلك النبي صلى الله
عليه وسلم يعني الهدى النبوي يقول نحن أمرنا ما أسرى الأنبياء أن ننزل الناس - [00:55:40](#)

منازلهم ننزل الناس منازلهم فلذلك لا يعني نظرتك للناس لو مثلاً يعني قلنا هذي النظرة صغيرة ولا كبيرة يعني ممكن يقول صغيرة
طيب بجانب هذا الجدار لا والله صغيرة في جانب حبة فستق لا والله كبيرة ما حقيقتها - [00:55:54](#)

حقيقة على حسب تقارنها بماذا؟ على حسب تقارنها بماذا؟ فلذلك كلما قارنت أنت نفسك بأحد وشعرت أنك صغير أمامه فلذلك
طبيعي أن لتتضايق الطبيعي أن تشعر أنك ولا شيء أمامه. وكلما كما ذكرت زائن تقدير لذاتك عرفت قدرك عند نفسك. آآ لست -

[00:56:13](#)

مضطر أن تقارن أصلاً يعني ليش أضع نفسي في كفة يعني لست مضطراً أن أضع نفسي في هذه الكفة جميل. نعم. أحسنت. نعم.

أحسنت طيب كيف ترى تأثير مواقع التواصل يعني - [00:56:33](#)

في في على مستوى والشبكات الاجتماعية على مستوى الصحة النفسية التوازن النفسي حتى على مستوى الاضطرابات النفسية
أثر مواقع التواصل علينا على كل أحد مواقع التواصل الاجتماعي هي سلاح ذو حدين. مم - [00:56:47](#)

بعض الأشخاص أضرت بهم نعم. وبعض الأشخاص انتفعوا منها فانا كنت يعني راضي بما قسمه الله لي فرأيت شخص يركب سيارة
فارهة ويسافر ولديه ساعة ثمينة أنا قلت لا أبي أصير مثله. نعم. فاروح أخذ قرض من البنك مثلاً عشان أصير - [00:57:06](#)

آآ امرأة يعني أذكر امرأة مرة جاتني العيادة النفسية تبي تبتلي تتطلق من آآ من زوجها. إيوة. والسبب أنه ما يسفرها ولما عرفنا من وين
ثقافة السفر والله من سناب شات وتشوف الأشخاص اللي بيسافرون. أيه. جبت الزوج والله عنده ديون وما يستطيع النفء. وفعلها هي

تريد أنها تتطلق - [00:57:27](#)

وأصبح وكأن وكأن السفر أصبح معيار لنجاح الزواج. يا سلام. شف كيف اختلاف المفاهيم بسبب مواقع تواصل اجتماعي. يعني

المعيار الاجتماعي زادت نسبة المقارنات يا سلام فأصبحت أضغط على نفسي لكي أكون مثل فلان. أيه - [00:57:49](#)

موس كذا أصبح هناك الإيجابية الزائفة التي تجعلني أشاهد هذا الإنسان المشهور وهو داء مبتسم سليم. مم. ودائماً هو إنسان أموره
طيبة ومروق. مم فانا أبدأ أشعر بالاحباط يا أخي أنا وأنا ما أستطيع أني أكون هو لا يرى الوجه الآخر - [00:58:11](#)

نعم. لا يرى ان هذا المشهور كان يبكي يوم من الايام. مم. او فشل يوم من الايام او كان تعبان يوم من الايام. نعم. ما يرى هذا الشيء.

هو يرى فقط الجزء جبل الجليد اللي كلما اه يعني زادت الفجوة بين الواقع - [00:58:34](#)

والعيش المتوقع امتلأت احباطا. امتلأت يعني سخطا وعدم رضا فلذلك عندما تأتي المقارنات مع الباب آآ تخرج يخرج الرضا مع

النافذة هذه القاعدة يعني كلما كانت المقررات حاضرة اه لن تجد ذلك المستوى العالمي للرضا - [00:58:51](#)

ابو بدر هل هناك وهذا يعني سؤال اه نحتاج ان نطرح يعني نفصل فيه هل هناك تعارض بين الالتزام الديني والاضطرابات النفسية

بمعنى هل المؤمن يمرض نفسيا. نعم نفسيا اخي الجميع يمرض نفسيا - [00:59:09](#)

الشيء الجميل في الانسان المتدين القريب من الله عز وجل انه باذن الله عنده قدرة على الصمود اكثر هو ابعد الاشخاص عن الوصول

الى اليأس والافكار الانتحارية. وهذا يساعد على الشفاء - [00:59:34](#)

لكن هل التدين؟ نعم. يمنع اصابة الانسان بالاضطراب النفسي؟ الاجابة هي لا. جميعنا معرضون صعبة بالاضطراب النفسي زي ما قلنا

الموضوع ليس موضوع ضيق الموضوع موضوع اضطراب مرض يصيب الجميع - [00:59:52](#)

سواء كنت متدين او غير متدين هذي معلومة نحتاج ان نعي فيها ان لان للأسف ان بعض الاشخاص لما يصاب بالاكئاب انت اكيد ما

اصبت بالاكئاب الا لانك بعيد عن الله عز وجل. يا اخي - [01:00:11](#)

نعم يعني نؤمن بوجود العين والمس والسحر كيف نفصل انه هذا والله عين ولا لا هذا الطلب نفسي اذا اصيب اول شيء العين والسحر

هذا امر موجود في القرآن الكريم ولا يمكن نفيه. نعم - [01:00:25](#)

الفارق هنا ان اذا انت اصبت بالعين مثلا استعملت قراءة القرآن للشفاء نعم لكنك ما شفيت اذا وليس عين اذهب الى العيادة النفسية

للاسف اجد لا تعارض يعني بمعنى اه استرقي وبنفس الوقت اذهب للعيادة يعني ليس هناك اه تعارض فيها. هذا صحيح. نعم -

[01:00:44](#)

لذلك اه بامكانك الجمع بين الاثنين وليس ان للأسف زي ما قلت لك انا يجيني في العيادة النفسية اشخاص صار لهم خمس سنوات

وهو يرقنا يرقى نفسه. هم. يا اخي ليش؟ ايه. ليش هذا العذاب؟ - [01:01:13](#)

تعال الى الى العيادة النفسية خذ العلاج وكمل قراءتك على نفسك ما فيها شي لكن ما دام انك قرأت على نفسك ولم يحصل هناك

تغيير. اذا هو ليس عين. لله في ارضه سنن. اتبع هذه السنن. احسنت. احسنت احسنت. اه نزع الكمال - [01:01:28](#)

ابو بدر يعني المثالية ضمان النتائج والمئة بالمئة هل تؤثر بالصحة النفسية هي تقود ليس تؤثر هي تقود الاكئاب. اه لتقود للقلق هناك

يعني ارتباط وثيق بين النزعة الكمالية وهي ادق ترجمة من كلمة مثالية. نعم. بين النزعة الكمالية وهناك ارتباط وثيق بالنزعة الكمالية

بين الاضطرابات النفسية. بحوث كثيرة تتكلم عن - [01:01:47](#)

هذا الموضوع. نعم. والنزعة الكمالية تتولد من مصدرين المصدر الاول طريقة التربية والله جبت انا خمسة وتسعين بالمئة يقولوا لي

وين خمسة بالمئة طيب والمصدر الثاني اللي هو شدة التنافس - [01:02:22](#)

يا سلام فانا في بيئة الكل يحصل على رقم واحد. مم. والكل هو المركز الاول. اذا انا اريد اكون المركز الاول اقتل نفسي عشان اصير

المركز الاول هل ممكن ان تجعلك لا تحرك ساكنا - [01:02:38](#)

البحث عن الكمال يجعلك لا والله ما تسوي شيه اصلا هذا مرحلة احباط فهو يعني يتوقف عن عمل اي شيه لانه وصل الى مرحلة

اليأس بسبب شدة ضغط على نفسه لانه يريد ان يكون يعني معايير عالية ولا يرضى فمشكلة هو الخوف يخاف انه يخطئ يخاف انه

- [01:02:53](#)

آآ ما يوفق يخاف انه يرفض اه فهذي كلها مجموعة انه يعني صحيح ممكن ما تخليه يكمل. هذا صحيح. ايه. ويحبط. وش نسوي

فيها؟ يخفض معاي انا هو يحتاج او مشكلة ايش كلنا نحب ان يكون عملنا متقن ومثالي كلنا كذلك. نعم. لكن الفرق - [01:03:15](#)

ان الاشخاص اصحاب النزعة الكمالية لديهم معايير عالية جدا. ليس هذا فحسب. هم. جيد ان يكون عندك معايير عالية. ايه. المشكلة

عندما تكون لديك معايير غير واضحة واقعية يا سلام - [01:03:35](#)

فانت تريد ان تكون كفؤ في اي شيء تضع يدك فيه. هذا ليس واقعي. نعم. او ان تكون كفؤ وبمستوى واحد كل يوم وهذا كلام غير واقعي. سلام في اوقات تكون نسبة الفعالية عندك مئة بالمئة. وفي اوقات ثمانين بالمئة وفي اوقات اربعين بالمئة لا بأس في ذلك -

01:03:49

ما لم تتقبل انك قد تضعف احيانا. فانك لن تستطيع ان تصل الى القوة فيما بعد يعني عادي اخطئ عادي ممكن يصير فيها عاد ارفض.

01:04:10 - يخاف من الرفض -

ايش المشكلة يعني؟ وش المشكلة الواحد بدأ مشروع يعني وتعثر فيه؟ اه هل هذا كافي؟ لان الانسان يتخلص من النزعة الى هل هو

اصلا يصنف التراب ولا يصنف اضطراب؟ ايه. لكنه يقود الى اضطراب - 01:04:27

هو الطريق الممهد يعطل يعطل كثيرا يعني كثير من الناس يعطلهم هذا البحث عن الكمال طبعاً. ايه. ما لم تكن معاييرك واقعية. ايه.

بغض النظر عالية ومنخفضة لكنها واقعية. مم. فانك لن تستطيع الوصول للصحة النفسي - 01:04:43

لان الصحة النفسية مرتبطة بالتفكير الواقعي سواء كان افكار التعامل مع المشاعر معايير علاقات. يا سلام. وما الى ذلك فبحجم ما

تمتلك من تفكير واقعي بحجم ما تمتلك من صحة نفسية عالية - 01:05:01

احسنت سمت اه سلوك اه فكرة مشاعر من يقود من المدرسة المعرفية اللي انا انتمي لها. نعم تتحدث ان الافكار هي من يولد المشاعر

فانا رأيت شيء فسرته نبع نبع من عندي مشاعر تجاه هذا الشيء - 01:05:20

ايوة لكن هناك مدارس اخرى تتحدث ان المشاعر اولاً ثم الافكار فلا يوجد هناك حقيقة مطلقة. اقول لك والله هذا هو الاجابة السليمة

الحاسمة الصحيحة. ايه. لكن الذي انا اؤمن فيه. ايه. ان الفكرة اولاً - 01:05:50

ثم المشاعر. ايمانك بهذي الفكرة يقودك لماذا بالضبط؟ بمعنى وش تفيدني فيه؟ اني اعرف انه ترى الفكرة هي من يقود المشاعر

والمشاعر ما يقود سلوكي الذي يفيدني اني انا اذا اردت اني اغير مشاعري. فاحتاج اني ابحث عن الفكرة التي ادت الى هذه المشاعر.

يا سلام. واقوم بتغييرها. اذا استطعت تغيير هذه الفكرة. استطعت اني اغير - 01:06:08

آآ اعتدنا نهاية ابو بدر كل بودكاست او كل حلقة آآ ان يكون هناك وصية وصية اه لكل مجال من المجالات الثمانية فالسؤال يقول اه

وصيتك لمن يريد اه ان يتزن - 01:06:31

في المجال النفسي من يتزن من يريد ان يكون اكثر استقرارا واتزاناً في صحته النفسية وصيتي لهؤلاء ان يتقبلوا انفسهم كما هم

بقوتهم في ضعفهم بدون تكلف. هم. ان ان لا يلبسوا اقنعة - 01:06:51

من اجل الآخرين وان يكونوا كما هم ما اجمل الانسان ان يعيش دون تكلف وان يتقبل عيوبه ونقصه وضعفه وتراجعته وارتبائه وان

هذه الامور الطبيعية فهذا الذي يجعلنا بشر فهذه هي البداية للوصول الى التفوق والتصالح مع النفس - 01:07:18

يعطيك العافية ابو بدر. الله يحييك. حياك الله. شكراً - 01:07:49