

الخوف المرضي هو سبب الوسواس القهري | لقاء مع الدكتورة

إيناس فوزي

محمد شاهين التعاب

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

الاب الشرعي للوسواس القهري وان الوسواس القهري عرض وليس مرض وان المرض الحقيقي متعلق بالخوف وآ الوسواس القهري ده كأنه بيظهر آ نتاج الخوف معين. لذلك احنا فضلنا المرة دي ان احنا نتكلم عن موضوع الخوف ده نوع من انواع التفصيل والتوسع - [00:00:25](#)

وممكن بعد كده بازن الله عز وجل نبقي نتطرق مرة اخرى لتفاصيل اكثر عن الوسواس القهري. في حلقات قادمة بازن الله. بداية برحب بحضرتك وانا شاكر جدا لحضرتك قررت ان احنا نصور مزيد من الحلقات في الموضوع نفع به الناس. ان في تعليقات كثيرة جدا نسمع - [00:00:48](#)

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

هعمل معهم يعني. وفعلنا اه زي ما حضرتك اشرت ان الخوف هو الاب الشرعي للوسواس. وكثير من كلامنا على الخوف. هيتطرق ضمنا للوسواس. نبدأ الاول بسؤال ما هو تعريف الخوف - [00:01:28](#)

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

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

الخوف العادي. الخوف العادي اللي هو يعني يعني اللي هو آ التوزيع الطبيعي لشعور الخوف عند التعرض لخطر. اشعر بهذا الشعور وما فيش انسان فينا الا بيكون جرب شعور الخوف ده - [00:02:22](#)

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

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

مفترسة الخوف مسلا من الحروب الخوف من الاصوات العالية جدا فالمزعجة جدا فالخوف من هذه الاشياء نستطيع القول بانه خوف بديهي او طبيعي. لكن لما يجي لي حد مسلا هو بالزات بيخوف خوف بيخاف خوف رهيب من كلب مسلا. لا استطيع ان انا اقول ان ده خوف عادي. ده خوف خاص - [00:03:15](#)

بالشخص ده اما حد بيخاف جدا يفقد امه بالرغم من ان امه صحتها طيبة وما فيش اي حاجة وبتاع طول الليل والنهار بيفكر بالطريقة دي. هنا ما اقدرش اقول ان ده خوف عادي اما واحد - [00:03:35](#)

طول الوقت ابنه لو اتأخر سانيا او ضربات قلبه سريعة بيتصل بيعمل هيتجنن كزا ما اقدرش اقول ان ده خوف عادي. آآ بلدك في حالة امن مسلا وانت طول الوقت - [00:03:46](#)

خايف ان تقوم حرب بلا داعي كده ما اقدرش اقول ان ده خوف عادي فالخوف العادي هو اللي بيتفق تسعين في المية من الناس عليه ان ده خوف. ان في الموقف ده هيخافوا. انا بيعجبني جدا موضوع المقياس والمعيار ده فكرة ان - [00:03:56](#)

ان احنا نقدر نقيس هل ده خوف عادي ولا لا؟ هم. بحيس ان اه لو احنا عرضنا الموقف ده على عشر اشخاص على الاقل تسعة منهم هيتفقوا ان فعلا هيخف الموقف ده يبقى ده خوف عادي. تمام. لان فيه يعني بعض الناس - [00:04:10](#)

اعتقد يعني بعكس الخوف المرضي في ناس اصلا ما بتخافش يعني بيبقى عندهم فكرة انه انا عايز حاجة تخوفني انا عايز حاجة تحسني بالاثارة ده بيبقى ممكن اقول لحضرتك تعليق على الناس اللي ما بتخافش ده بس لو تزكرنا ان شاء الله نقوله بعد اللقاء يعني. يبقى في المقابل - [00:04:27](#)

للخوف العادي فيه بقى الخوف المرضي. ايه الخوف المرضي؟ اه الخوف المرضي بقى ان يكسر الخوف الحدود ويتعدى المواقف ويصبح شعورا ملازما اما بشكل كلي او بشكل متقطع يعني ايه؟ يعني انا طول الوقت الخوف في الباك جراوند بتاعتي على طول في الخلفية - [00:04:47](#)

هي بتاعتي خايف دلوقتي اوكي انا بمارس شيه بس خايف بشوف شغلي خايف راكب مواصلات بس خايف. خايف بلا سبب واضح مباشر لهذا الخوف حتى تلاقي مريض الخوف يقول لك ايه - [00:05:07](#)

انا خايف من غير سبب. يبدو له كزلك. هو طبعا فيه سبب بس هو خلاص مش قادر يوصل له او يرى ان الاسباب اللي سببت الخوف مش كافية. السبب العميق مش قادر - [00:05:20](#)

يحط ايده عليه. فالخوف اصبح الشعور الملازم يا استاز محمد بشكل كلي اللي هو ان الخوف مزمن خلاص موجود معي على طول او على هيئة اتاكس يعني اللي هي البانيك اتاكس انه بيبجي مكسف في لحزات سم يغيب ويتوارى سم يعود - [00:05:30](#)

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

معي على طول بلا موقف مباشر مسبب له. يبقى الشخص المريض بالخوف المرضي ده شخص احساس او شعور الخوف بيبكون صاحب له في كل وقت تقريبا يعني سواء بشكل دايم او متقطع الاسباب بالنسبة له غير ظاهرة او على الاقل الشخص - [00:05:55](#)

عادي لما بينظر لهذا الانسان مش شايف سبب واضح لهذا الخوف اللي هو بيشعر به. تمام بس وانا لي تعليق هو الشخص المريض آآ مش شرط يكون خايف بشكل دائم هو الخوف زيه زي اي مرض درجات. يعني مسلا مريض الصداع النصفي ممكن النوبة تاخذ معه اليوم كله. ممكن تاخذ ساعة مسلا في مريض الخوف زي اي - [00:06:15](#)

تريد مستوى تحكم المرض فيه بيتفاوت من شخص للتاني. ففي ناس انا اتعاملت معهم اربعة وعشرين ساعة ما بيروحش اصلا. يعني يعني آآ سمعت منهم هذا الكلام وفي ناس لا الخوف بيتركز في ساعة مسلا من اليوم وبعد كده بيروح. وعلى فكرة عند

بحس الاسباب بتجد حاجات يعني اقول ايه مبكية. فالخوف زيه زي اي مرض - [00:06:35](#)

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

آآ والاول احنا عايزين يعني نكلم الانسان العادي خالص اللي هو - [00:06:55](#)

هو ممكن يكون مش متصور ازاى الخوف ممكن يكون مرض؟ فنقول له ان اللحظات اللي انت خفت فيها دي دي حياة انسان تاني.

اللحظات اللي عدت عليك انت دي كانها - [00:07:15](#)

لحظات اما سمعت خبر وفاة بابا بشكل صادم في حادثة او مسلا آآ حد خضك فجأة او ايا كان الشيء اللي في حياتك لحظات او دقائق

او ساعات هو حياة انسان اخر. عبارة عن تغيير كيميائي في الانسان - [00:07:25](#)

كان ببستلزم ضربات قلب سريعة. ببستلزم ركفة رعشة آآ اضطراب جامد جدا في اداء الانسان. ممكن يحس التعرق الشديد او او

بالبرودة الشديدة يعني احيانا مريض الخوف يشعر ان اطرافه متلجة في عز الحر - [00:07:40](#)

وايضا آآ مع ده صدام متقطع زغللة في النزر هو اصلا كده كده في تغيير كيميائي بيحصل فبيترتب عليه حدوث الحاجات دي بس

ابرز ما يمكن ان يقال ضربات القلب السريعة التلعسم الرعشة التعرق احيانا وجع البطن احيانا القيء ربنا يكرمك من الغسيان -

[00:07:59](#)

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

بيعيش - [00:08:17](#)

في الحالة دي آآ حياته. حياته كلها بتبقى صعبة جدا جدا يعني. آآ هو آآ احيانا الانسان اللي نفسيته بتقبل حاجة بنسميها

التقمص العاطفي بيمر بالخوف اكتر من غيره. ازاى؟ لما بيعايش موقف يا استاز محمد بيعتبر نفسه هو الشخص اللي كان في

الموقف. يعني ايه؟ يعني مسلا - [00:08:37](#)

آآ رأيت طفلا الطفل ده كان ربنا يكرمك يا رب بيشهد الدبح العجل بتاع الازحية. فالعجل يعني آآ يعني بدا عليه شيء من الالم او حاجة هو الطفل تصور كده كان عنده حداثر سنة فتوحد نفسيا واعتقد ان هو العجل. واصبح من بعدها يصدر صوته حتى يثبت انه

على قيد الحياة. يعني ايه - [00:08:57](#)

الكلام ده الطفل اعتقد نفسيا ان هو العجل. ليه؟ قدر الله. عاش صدمته يعني. عاش صدمته. فاصبح يصدر صوتا عاليا لاثبات انه على

قيد الحياة من غير ما حد يطلب منه. فهنا شخص ان عنده وسواس قهري يعني آآ عندما حكيت لي والدته وكده شخص ان عنده

وسواس قهري. فهو مش حكاية وسواس قهري قد - [00:09:17](#)

هو اعتقد نفسيا انه مات. فدي يا جماعة بتبقى حاجة من حالات التقمص. المريض فيها بيعيش احساس. حد مش هو. بيعيش

احساس حتى حد تاني فمريض الخوف شف انت برضو الموقف هو بالزبط. مريض الخوف شف انت عايش احساس مين؟ انت ممكن

على فكرة تكون متوحد نفسيا مع صاحبك اللي مات - [00:09:37](#)

مراته متوحد نفسيا مع صاحبك اللي فقد ابنه. متوحد نفسيا مع تيتة لما كان بيحيي لها غيبوبة السكر. ما تسخروش من كلامي ده ده

الواقع. ان مريض الخوف ساعات كتير بيتوحد نفسيا - [00:09:57](#)

ما عن حد مش هو ولا عايش ظروفه وده يمكن بنشوفه في احداث غزة وكده تلاقي بعض الامهات قاعدة بتتابع تتوحد نفسيا مع ام

ده يختلف عن التعاطف يا جماعة. التعاطف والاحساس بالآخر غير اني اعيش بداله - [00:10:08](#)

انا بحس مغلش سامحوني ان انا اعيش بدل حد. اصابني ما بتألم نفسي انا شايقة بقى ان ده اعتراض على القدر. ليه؟ لان انا مش

مكانه فعلا فاهمين قصدي؟ يعني ان انا اكون مكانك انا مش مكانك. انا ممكن اتعاطف معك تعاطف اه جيد وايجابي واساعدك وامدك

بكل شيء وادعو لك وكزا - [00:10:21](#)

اكون بدالك انا ما انا مش بدالك. فعليا الله ابتلاني في حنة تانية غير حتتك. يبقى ليه احيي معاناتك؟ فده ساعات يا جماعة

بيسبب حالات من الخوف رهيبه انك تعيش احساس حد تاني انت والله ما الحد التاني. ولو انت في مكانه يمكن ربنا كان قواك.

لدرجة ان بعض الناس تنهار اكتر من المبتلى. يا جماعة رفقا - [00:10:41](#)

انفسكم الله سبحانه وتعالى يبتلي كيفما اراد. انت مش هتعترض عليه وتروح تبثلى بدل فلان. تيجي لك سرطان بداله. تنهار بداله. مش معنى كده انك مش متعاطف. انت تعاطف بس لا تودي بنفسك الى التهلكة من انك تحول التعاطف لتقمص. موضوع ضربات القلب السريع الشعور الشديد بالخوف - [00:11:01](#)

الخوف والتعرق ده ممكن يؤدي الى آآ نوبات الهلع وايه يعني ايه نوبات الهلع؟ هو مش بيأدي لنوبات الهلع هو ده نوبات الهلع نفسها يعني ده الكينونة بتاعة نوبات الهلع. مش بيأدي اليها. يعني مش هو بيحصل فبتحصل نوبات الهلع لأ ده هو نوبات الهلع فيها الشعور ده - [00:11:22](#)

اللي هو ضربات القلب السريعة التعرق الشديد وطبعا احيانا الانسان يكون في حالة احراج شديدة مش عايز الناس تبص عليه فيتوارى يعني بعض الناس اللي بيتواصلوا معه لما يحكوا لي ما تيجي لهم نوبة الهلع في الشغل وهم قاعدين يستخبوا ويطلعوا على السطح يدخلوا الاسانسير يخبوا نفسهم في اي مكان كي لا يراهم محرج يعني. وضع - [00:11:42](#)

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

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

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

يكون في اللغة يعني مرض وله علاج فنوبات الهلع هي تركز مشاعر الخوف بشكل مرضي جدا في وقت معين وتعاودني. وده مريض نوبات الهلع لكن في مريض ثاني مريض الخوف المزمن اللي هو ايه - [00:12:45](#)

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

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

الحياة بتبدأ يعني حادة يعني جالي مغص حاد. فرحت كشفت مرة في مرة في مرة يتكرر المغص اصبح او مزمن زي الام مسلا القولون العصبي اول مرة جالك القولون. الم مغص بتتقطع جريت على الدكتور كتب لك مش عارفة اسمه دايجستين وكتب لك ما اعرفش ايه فخلاص تمام اه هوب رجعت ثاني وتالت ورابع - [00:13:28](#)

اصبحت مريض مزمن خلاص فبعد ما بتبقى نوبات الهلع مزمنة ما بيبقاش عارف فعلا هي بتيجي ليه؟ بيبقى السبب العميق اتخزن في العقل الباطن واصبح يعاني من التبعات ما عدا يدرك السبب الاساسي هو نفسه مش جوة ادراكه. فهذا الشخص اللي اشرت اليه واللي فعلا البوست بتاعه اثر في وحسني قد ايه احنا جهلاءنا - [00:13:48](#)

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

ساعتها تقول يا خبر ان انا الخوف بدأ معي من التوقيات الفلاني. ساعتها تبدأ تربطه بقى بالسبب العميق بتاعه. هل فيه انواع اخرى من الخوف ممكن تكون مشهورة مسلط عليها - [00:14:28](#)

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

من المخاوف العامة والمخاوف النوعية آآ طبعا من الضروري بس يا استاز محمد اشير لنقطة انه بين الصعوبة جدا في الامراض النفسية - [00:14:38](#)

كباحسة يعني في هذا المجال من سنوات بقول ان مستحيل فصل الامور بسكينة في في الامور النفسية بمعنى لا استطيع القول انك خلطت بين المخاوف النوعية والوسواس القهري. تمام. المخاوف والوسواس وجهان لعملة واحدة - [00:14:57](#)

يعني ممكن جدا يكون عندي دواء عندي دواء ماشيين ما فيش اصلا اي تعارض بين الاصابة بده وده. فلو جينا نخط تحت بتاع الخوف العام ده نوع من المخاوف هي عاملة - [00:15:15](#)

ازاي في حاجات كتيرة في مسلا خوف الفقد. ده عنوان كبير جدا. فيه خوف الاماكن المغلقة. فيه خوف الاماكن المرتفعة. فيه خوف اوف آآ الانفصال فيه خوف. الفشل ده من المخاوف الرهيبة جدا المشهورة جدا. فيه خوف المشهور باسم الرهاب الاجتماعي -

[00:15:25](#)

وقد يعني ناقشت بعض الناس المصابين بحالات من الرهاب الاجتماعي تصل لاعتزال الاب والام ما يعرفوش يقولوا لهم صباح الخير.

يعني في احدى حالات الرهاب الاجتماع كانت الطفلة بتعجز انها تقول لباباها ازيك يا بابا بتخاف منه كبابا كده - [00:15:46](#)

لا تريد التعامل معها اصلا. الخوف انواع ودي بعض انواعه ولكن طبعا هو ما لوش بحر. هو كتير جدا جدا يعني صعب جدا حصرها يعني فكرة ان العالم المشاكل النفسية او التعب النفسي او المرض النفسي آآ عالم متشابك آآ جدا لازم يعني الناس آآ تفهم ده وتدرك

ده - [00:16:01](#)

مفترض ان متخصصين يكونوا فاهمين ده اكثر من العامة. يعني يفهموا ان ممكن تكون فيه بعض التصورات هنا او هنا صحيح. حضرتك قلت ان انواع الخوف اه عامة ونوعية يعني ايه ايه المقصود نوعية؟ تمام نوعية يعني من حاجة محددة. مم. يعني من شيء

بعينه - [00:16:24](#)

آآ من من حاجة الخوف من المرض مسلا. انت خايف من الامراض. بالزبط. الخوف من الرهاب اللي كلها مخاوف نوعية. بالزبط كده. ولكن هناك تخوف عام احيانا وده برضو تداخل في المسميات برضو اسمه الخوف العام احيانا بيبقى اسمه اضطراب القلق المعمم.

اسمه كده. طب هو قلق ولا - [00:16:50](#)

خوف هو بيخلطه ده بده بيسموه التراب القلق المعمم. واحد خايف من كل حاجة في الدنيا. خلاص تحول لشخص عنده حالة انزعاج

من الدنيا واللي فيها. فده نوع معمم من المخاوف - [00:17:10](#)

ولكن في مخاوف نوعية يعني يعني ايه نوعية؟ يعني انت حضرتك مسلا ايه طول ما انت ما عندكش اعراض في جسدك تشعر عادي

انت شخص عادي. فجأة جالك صداع. يبقى جا لي سرطان - [00:17:22](#)

تجري اشعة وتحاليل وكذا وبتاع بنت اطمئنان ومش سرطان. فجأة معدتك توجعك. قرحة معدة تجري تكشف يقولوا لك روح يا عم

ما عندكش حاجة تبدأ تهدأ شوية. شوية رجلك توجعك روماتيزم - [00:17:32](#)

يعني ده كده خوف نوعي. انا خايف من حاجة بعينها. نوع معين من المخاوف. وفيه خوف معمم. انا خايف من كل حاجة واي حاجة

وده طبعا حياته بتبقى صعبة صعبة زي اللي موجود في بحر هائج كده. قربنا يشفيه يا رب - [00:17:42](#)

الشخص مسلا اللي بيرفض تماما ركوب الاسانسير. وخايف منه. ده يعتبر عنده المشكلة دي. مسلا لا يفضل الركوب الاسانسير لكن

يعني لو ركب لأ عادي. هو فيه الانسان احيانا يبقى الخوف واصل به لدرجة انه لو - [00:17:57](#)

الاسانسير يجي له بانك. اه انت كانك حطيت في موقف هو يزن ان هيموت فيه. هم. او حاجة زي كده عمره ما هيعمل الفعل ده

بارادته طبعا لا لا لا ما يعملوش ابدأ بارادته - [00:18:17](#)

او لو عمله يجي له برضو لانه ساعات بيبقى مش عاوز يبان مجتمعا انه خايف. فيبيضر يركب الاسانسير هيجي له بقى نوبة

الخوف. مم. والله دي بقى النقطة بتاعة الناس اللي بتصاب بده اه بنحتاج نراجع معهم عدد من الحاجات. اولاً سبق مروره بموقف

يخص الاسانسيرات. لان ده ساعات بيبقى موجود او - [00:18:30](#)

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

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

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

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

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

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

هيقابل كلب شارع ما فانا بيوصلوا لمرحلة صعبة جدا وفيه ناس على فكرة بتصل انها ما بتخرجش من باب بيتها. لو احنا جينا نتكلم عن آآ طبيعة المرضى من الخوف. نقدر نقول ان الاطفال يعني نسلط عليهم الضوء بشكل آآ اكثر تفصيلا - 00:20:46

الموضوع ده معهم يعني ممكن يكون آآ واضح مسلا. اه مم. اه واضح او او يعني له خصوصية اكثر يعني الاطفال ممكن يصيبهم النوع ده من من المرض النفسي اكثر - 00:21:06

اه هو مش اكثر هو للاسف موجود بشكل ملحوز في الاطفال واللي طبعا عنده اطفال هيكون فاهم برودو مستوعب الى حد ما اللي انا بقوله هتلاقي الاطفال ببيلغ بهم الخوف من النوم بمفردهم درجة مأساوية. يخافوا من الزلام بدرجة مأساوية مش الخوف الطبيعي ابدا - 00:21:20

يخافوا من الاصوات بشكل مفرط جدا يخافوا ينزلوا في بعض الاطفال بيخافوا ينزلوا عايزة اقول لحضرتك ينزلوا يجيبوا حاجة من تحت حتى في اطفال بتخاف من الحيوانات بشكل رهيب جدا. فخوف الاطفال آآ زي ما انا زكرت في الحلقة بتاعة الوسواس هو بيبكون آآ يعني زي ما تقول حضرتك ايه - 00:21:37

نترحل من حنة تانية في سوق معاملة في ضغط في عقدة اتكونت في نفسية الطفل مش شرط من الوالدين من الوالدين او البيئة او من فهم خاطى عند هذا الطفل اتحول معه الامر بالنسبة له الى ايه؟ الى خوف مرضي. فاصبح الطفل ده - 00:21:54

ممكن يبقى قاعد آآ مرعوب وهو نايم كل شوية يصحى كوايبس. الناس هتبقى فهماني كويس جدا اللي عندها اطفال بتعاني من

الخوف هيكونوا فاهمين كلامي. وان شاء الله برضه يا استاز - 00:22:10

استاز محمد النهاردة نقول ازاى نتعامل مع الطفل اصلا لان كثير من الامهات بيردود ردود تعزز الخوف من غير ما يقصدوا. تعزز يعني تزود. هم. من غير ما يقصدوا يجيبوا للطفل ايه - 00:22:20

يعني الطفل يبقى ماشي بخوف متوسط يحولوه لخوف رهيب. فيعني آآ فاه الاطفال طبعا بيصابوا بالخوف ويبصاوا بدرجات

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

انها خفت بعض الناس اللي هتسمعي هتقول طب ما هي شايقة بنفسها يا استازي الفاضل الطفل ادراكه مش كامل. يعني ايه؟ بيكون ممكن مدرك جزئيا حاجة من الحدس كده فساتات بيكون من المفيد ان اعيد السرد عليه كأنه لم يكن طرف في القصة. هنا ممكن يفهمها بشكل جيد وده اسمه غلق الملف المؤلم. لذلك يا - [00:26:17](#)

استاز محمد بعض الكبار الزين يأتون يشكون بعض صدمات الطفولة نعيد شرح الموقف بطريقة تناسب سنه الان فيكون ده بالنسبة له داعيا لغلق الملف. التقنية النفسية دي اسمها غلق الملف المؤلم. باعادة سرده وتقنيته ليس اكثر يعني مش بنعمل له اي تاتش ولا اي حاجة مجرد بنحكي معه - [00:26:39](#)

فبيثقل جواه الحدس المؤلم. مش عارفة كلامي واضح يا استاز محمد ولا غامض؟ واضح واضح. المفترض يعني ان اه الانسان ممكن لما تحصل له شيه في الطفولة تحس كأن الموضوع توقف اتفرز كده عن برافو عليك. تجربة اللي هو آآ برافو - [00:26:59](#)

حضرتك كده مش قاري بقى في في الاديان بس حضرتك كده قاري بقى في الامور النفسية بقى اه. بيعتقل نفسيا جوة هذا الحدس. وتقنية غلق الملف ناقشه بقى في الموضوع ونحكيه من اول وجديد. صح. علشان يدرك التفاصيل عليك. كويس جدا. برافو عليك. وده - [00:27:17](#)

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

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

انتكاسة خفيفة كده كأنه عاد بالذاكرة الى اللحظة دي. طبعا الناس اللي لهم جدا في المجال النفسي هيفهموا كلامي كويس جدا او اللي مروا بده لكن يا ريت يا جماعة اللي مش فاهم اوي يعني او مش مر بحاجة زي كده لا يسخر بقى ايه؟ لان ده مرض ما يصحش ان احنا ايه - [00:28:17](#)

اسخر من حد. الله المستعان. هو طبعا يعني السخرية ده يكون آآ اكيد نتاج جهل يعني سبحانه الله الواحد حتى ممكن في في الامراض يجد انه يعني اللي بيجي له الصرع ده ولا بيقع في الارض وبتشنج وكذا طب ما هو يعني كان حابب يعني الموقف ده او ده طبيعى - [00:28:35](#)

او الانسان يعني ممكن يسخر من حاجة زي كده لو هو مش واخذ باله ان لأ ده مرض وآآ ربنا يعافينا جميعا. رأيت بعض الناس يسخرون من المريض بنوبات الهلع او من مريض الوسواس. لدرجة انه يعني كدت ادعي عليهم يا رب يجي لك اللي فيه عشان تشعر به الحقيقة. لانك ساخر منه. فشيء صعب شوية - [00:28:55](#)

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

هذا هو الاب الشرعي للوسواس القهري. متى يتحول الخوف الى وسواس قهري؟ تمام. هو بس في نقطة احنا محتاجين نلقي عليها الضوء ان اصلا اللي الناس بتعتبره وسواس قهري اللي هو الافعال التكرارية - [00:29:31](#)

المرئية الواضحة التي يرونها رأي العين. تمام ما في خوف بيخلو من درجة من الوسوسة. يعني ايه يعني كل المخاوف بصفة عامة حتى المخاوف النوعية اللي بنزكرها دي زي خوف المرض خوف الفشل هو لما حضرتك معلى تخاف تبقى مريض فتقعد تعمل اشعة - [00:29:47](#)

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

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

تخرجوا لما الخوف ده بيتأقلم على هيئة افعال متكررة. ويخرج على هيئة افعال متكررة بشكل قهري. وفقا لطبيعة الانسان الشخصية وظروفه هنا بنسميه وسواس قهري. لو الخوف ده فضل وسواس نفسية كده. وظروفه شخصية الانسان - [00:30:53](#) لسلوكيات قهرية وانما سلوكيات نوعية بيفعلها احيانا و احيانا لا ولا تخلو من الوسوسة برضو عادي يعني. بنسميه في الحالة دي انه ما تحولشي لوسواس قهري بالشكل الطبي المتداول او المعروف. فامتى يتحول الخوف - [00:31:13](#) سويسرا والشخصية الخائفة عندها بعض السمات والطباع التي تحول الخوف لوسواس. زي منها ايه يا استاز محمد؟ الدقة. شخصية محبة للدقة قوم الشرط على فكرة ان حبها للدقة يكون باين لك. يعني ممكن يكون حد عقده مسلا فما عدش دقيق في اشيائه. لكن دقيق في مرضه يا اخي يعني بيبكر الافعال بشكل دقيق - [00:31:28](#)

النقطة الثانية شخصية آآ منضبطة عندها درجة من الانضباط في الاداء فبتحب تعمل الحاجة باسلوب معين. النقطة الثالثة كان للشخصيات ايشا اللي تكسب ده الوسواس الشخصيات التي لاقت قسوة في النشأة. ليه؟ هاقول لحضرتك تفسير نفسي غريب شوية - [00:31:51](#)

لما بيكون بابا حضرتك ومامتك حنينين شوية وطيبين انت بتشعر نفسيا ان فيه حد مسئول عنك. لكن الانسان اللي نشأ في يتم او قسوة يرى ان ما فيش حد قوي مسئول عنه الا القواعد. القواعد هي باباه ومامته. بينظر الى النزم والقوانين بتقدير. ليه؟ لان هي اللي تحفز له الامان. هي اللي - [00:32:10](#)

تديه الراحة هي اللي هتحافز على مستقبله. وهنا يبدأ يدي نوع من القيمة للقوانين والنزم. اللي هي عاملها لنفسه. يعني ايه؟ يعني مسلا انسان آآ بيصحى الساعة سبعة الصبح مش مامته اللي بتصحيه مسلا افتراضا. اصبحت سبعة الصبح دي في حد زاتها لها قيمة عنده. ده كده معرض للوسواس لما يكبر لو فضل - [00:32:29](#)

فضل يتك على القواعد والنزم والقوانين. ففي اسباب متفاوتة بتحول الخوف لوسواس لكنها كلها بتلف وتدور حوالين الخامة الشخصية بتاعة الانسان نفسه كل الناس عرضة للخوف بس مش كل الناس خوفها بيتحول لوسواس وده مش معناه ان هم اقل او اكثر هو نوع ثاني بس. يعني ممكن ما يتحولش للوسواس ويبقى اصعب من اللي عنده وسواس. حضرتك هنا - [00:32:49](#) قولي الناس اللي عندهم آآ موضوع الدقة او الانضباط او الالتزام بالقواعد والقوانين دول بسبب خوفهم ان ممكن الحاجات دي يتم آآ كسرهما او آآ آآ ما يقدرش يحافظ عليها او حاجة زي كده ده ممكن خوفه ده يؤدي الى انه يصاب بوسواس قاري. صحيح. صحيح - [00:33:09](#)

دوت ممكن انت ما تلاحزوش بمعنى هو لما جا لك يا سيدي كان كفر بالنزم والقوانين. فانت مش شايفه على الوضع ده فاصل فيه ناس بتقول لي ايه يا دكتور - [00:33:29](#) في واحد اعرفه عنده وسواس بس مش دقيق ايوة لما انت حضرتيه في حياته ما عادش دقيق. لما انت اتجوزتية كان خلاص رمى الحاجات دي. انما اصل شخصيته اسألي عنه كده - [00:33:39](#) هيقولوا لك ده كان وهو صغن جميل. ده بيقف في طابور المدرسة! ده كان مش عارف عامل ايه! يعني مش شرط تكون انت حضرت كل مراحل حياة الشخص او كل ابعاده النفسية عشان - [00:33:49](#)

تقدر تجزم يعني؟ ده قصدي. كويس. احنا برضو بنقدر نلاحز لو الشخص ده اا خوفو تحول الى وسواس قهري ان احنا ابحت عن موضوع التكرار ده اللي احنا ناقشناه في صحيح. طيب لو احنا سألنا السؤال بطريقة ثانية مش بقى متى - [00:33:59](#)

ليه ده بيتحول ليه الخوف ده تحول الى وسواس؟ عشان عايز يطمئن يعني ايه هو اصلا الخوف شعور ضاغط قوي يا استاز محمد يعني عارف كده ربنا وتعالى لما قال ولنبلونكم بشيء من الخوف بشيء من الخوف لان شعور ضاغط. فانت تريد افراغ هذا الشعور
فيتم - 00:34:19

افراغ على هيئة نوبات البانك ده كده تم افراغه على هيئة خوف. الانسان يبدأ يصاب بالنوبة. طيب ان لم يقدر الله عز وجل وفقا عجينة الشخصية بتاع الانسان انه يطلع له على هيئة نوبات هلع. يعني هو اقوى من كده مثلا. هو اكثر قساوة من كده. هو اكثر دقة من كده. يقوم يطلعوا وسواس قهري. عشان كده المرة اللي فاتت - 00:34:39
قلت ان الخوف الاب الشرعي للوسواس القهري. فهيطلع هيطلع. الخوف شعور آآ بنسميه يا استاز محمد شعور استحوازي يسمح لاي مشاعر اخرى ان هي تيجي جنبه بيقتد على الكرسي كده ويتربع. يعني الخوف لو موجود هيطلع هيطلع. فبيطلع على هيئة بانك ماشي. يطلع - 00:34:59

لقيت انه يلفك في المستشفيات شغال. يطلع على هيئة انه يخليك تقعد تعيط على جنب ماشي. يخليك تترعش وتتهز ماشي. اي حاجة. هيطلع وسواس اهلا وسهلا ما فيش مشكلة. الفرق ايه؟ عجيتك الشخصية بتسمح له يطلع على هيئة ايه؟ بقدر الله طبعاً. واحنا نقدر نفهم من هنا ان الانسان لازم - 00:35:19

يتعلم ازاى يتعامل مع الخوف. ده صحيح. وازاي بقى نقدر نتعامل مع الخوف علشان نقدر يعني زي ما نقول كده عيشوا بالشكل الصحيح او نخرجه بالشكل الصحيح بدل ما يتقلب معنا لخوف مرضي او فيما بعد كمان يتقلب لوسواس قهري. تمام - 00:35:39
هو اول حاجة الخوف شعور يعني انا بحترم المرضى النفسيين جدا وبحبهم جدا ومش بحس خالص ان ده يعني يعني قصدي اقول لحضرتك انه يعني في جزء من معاناة المرضى النفسيين راجعة لعدم احترام المجتمع لهم - 00:35:59
اه لو حضرتك يعني ما شاء الله عليك قارئ وباحس وكده بصيت للتعامل الاوروبي اللي انا اشرت له المرة اللي فاتت مع المرضى النفسيين تعامل مهين جدا فالفكرة في الازمنة الماضية يعني - 00:36:14

آآ كمان انا عايزة اقول ملحوزة يا استاز محمد على التعامل الاجنبي مع الامراض النفسية ويختلف عن التعامل الاسلامي مع الامراض النفسية. المهم دي نقطة مهمة جدا والله بس يعني ساشير اليه يعني ممكن نبقى اه ساشير اليها. نتكلم عنه بالتفصيل فيما بعد للاسف الناس يعني مش مدركة ان - 00:36:27

تصور المسلمين للنفس والانسان ولكل ده. هم. مختلف عن ملحدين الغربيين. وبالتالي وفق تصورهم للنفس والانسان هيبتي يعالج ويشخص ويتعامل وهكذا. صح؟ بس الله. صح صح دي تبعية بالزبط يعني مثلا في - 00:36:47

احد الكتب التي آآ يعني انا هسيب النقطة بس اللي كنا بنتكلم فيها ووضح الحجة دي. احد الكتب اللي اشار فيها بعض رابطة من المعالجين الامريكان ان لكيفية ان نفر المريض من شيء معين. شبهه الشيء اللي هنخوفه منه اعزك الله ربنا يعافيك ويكرمك يا رب بالفيسز اللي هو التغوط - 00:37:07

فانا كمسلمة يا جماعة هل اجي اخوف المريض من كده؟ اقرفه بكده ولا اقول له الشيطان يا جماعة؟ المسلم عادي جدا ان انا اقول له الشيطان هيكراه الشيء ده انا مش - 00:37:27

اجيب له حاجات يعني ياي بقى ووحشة وكده انا ممكن اقول له ده الشيطان فاحنا كمسلمين مش بناخد العلم الغربي بشكل مطلق كده وننفزه على المسلمين آآ في مرات كنت بتعامل مع مثلا ربنا يعزك ويكرمك يا رب زوجات مسلمات مقيمات في دول اوروبية. فكما بيتعرضنا للاسف الشديد لبعض الفتن - 00:37:37

المجتمعى عندما تذهب الى الطبيب هناك يقول لها عيشيها عادي الفتن دي براحتك انت عاملاها قضية ليه؟ فكانت تنزل مصر عشان تتكلم مع حد ينزر الى هذا على انه مشكلة - 00:37:57

يعني فاهم حضرتك قصدي في حاجات فتن انت بتشوفها في المجتمعات الغربية بالنسبة له عادية. ممكن تعامل الموضوع ده مشكلة وهكذا قيل لهؤلاء. ولزك بيدوروا على حد من بني جلدتهم - 00:38:07

افهم ان دي مشكلة فيعني احنا لازم نعرض السقافة او التعلم او الطب او كل شئ على يعني يعني مفاهيمنا احنا بالزات في الحاجات اللي داخل فيها الثقافة والدين مش مش الحاجات اللي هي - [00:38:17](#)

ترى الدواء هبلعه المهم عودة الى النقطة بتاعة الخوف اه المريض النفسي انسان مقدر انسان محترم انسان بيعاني انسان معاناته دي في ميزان الشرع لها قيمة لها اعتبار. يعني هو مش كلب مسلا اجرى برب ربنا يعزكم. ده انسان بيعاني والله سبحانه وتعالى يعلم بمعاناتك - [00:38:29](#)

وتأسيرني جدا الاية اللي هي في قصة سيدنا نوح اللي هي ايه؟ الله اعلم بما في انفسهم. واللي هي ايه؟ ولا اقول للذين تزدري اعينكم لن يؤتيهم الله خيرا فهي صحيح الاية جاية في سياق الكلام على بسطاء المؤمنين. بسطاء الحالة الذين اتبعوا نوح عليه السلام ولكن من ادرك يا من تحتقر المريض النفسي انه عند الله ليس افضل منا - [00:38:46](#)

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

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

الخوف جه وهو مؤلم جدا وصعب جدا واحنا مقدرين ده. فطبطب على روحك كده واستعين بالله واعلم ان اللحظات دي لحظات اجر وعافية. ولكن لما يهدى ده الخوف لان هو بيبقى له زروة كده. لما يهدى اعلم ان فيه اسباب جابت هذا الخوف. الاسباب دي آ راجعة لما مريت به في حياتك - [00:39:46](#)

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

ماصيدي ليس من باب التباكي والله ولكن من باب يعني الاستبصار. فالمرات اللي انت حسيت فيها ان هي فوق طاقتك انك تعبان. دي نرجع نتكلم فيها مرة ثانية ونشوف ايه اللي جا لك واياه اللي فكرت فيه. النقطة الثانية فيه ناس بيبقى خوفها جاي من ايه؟ بكرة هيحصل لي ايه؟ آ الاستباق ده فيه مشكلة - [00:40:16](#)

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

بيجي معه منح الله. احنا بنقعد نستسلم لخيلنا بس. فانا ارجو من كل مريض خوف انه يرفق بنفسه ويعلم ان الله سبحانه وتعالى ممكن لما تتحط في موقف الخوف ده - [00:40:56](#)

ينزل عليك سكينه غريبة انت ما تعرفش جات لك ازاي او يعدي عليك الموقف وخلص او ما تحسش بانه كان محتاج التحسب ده كله مش استهوانا به ولكن لان ربنا - [00:41:06](#)

لطائفه اللي بتخلي المواقف تهدى شوية عليك. فبلاش نقعد واحنا قاعدين على جنب كده نفكر اصل هيحصل لي كذا فھعمل ايه ساعتها؟ والله ممكن ساعتها عادي ربنا يعديه عليك باي صورة. يعني هذا الاستباق يحرمك من اللطائف. فدي حته بس محتاجين -

[00:41:16](#)

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

سيناتي في اللحظة دي ما دام انا فاكده بقول لا اله الا الله محمد رسول الله خلاص ربنا بيكفر سيناتي لما يهدى الخوف شوية نبدا

نباح في اللي فات. ولكن مش اساء الخوف اقعد اوبخ نفسي والوم نفسي وابقى عايز امشييه واطلعه غضب واطلعه عصبية. لا -

[00:41:43](#)

اتقبل انا خايف انا مش مرتاح انا دلوقتي في حالة مش كويسة. فالتقبل ده سم الباحس بعد كده بيهدي الخوف كتير جدا جدا جدا ولكن ما تقاومش الخوف اقوى منك. ما تقعدش تقول انا اقوى من الخوف. لأ انت مش اقوى من الخوف ولا حاجة. وبالمنااسبة يا

[استاذ محمد فيه تقنية - 00:41:57](#)

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

[التعرض. التقنية دي من - 00:42:14](#)

يكون الحقيقة ورغم ان بيقول تقنية روعة جدا الحقيقة انا بكرهها جدا التقنية دي آآ قائمة على ايه؟ هي بتنجح فعلا جدا عشان بتنجح في ايه؟ انها تلغي الخوف الظاهر دوت. لكن بسم الله ما شاء الله بيتخزن الخوف ويطلع في موضوع ثاني. عشان كده كل اللي

[اتعرضوا تقريبا للكف والتعرض اللي بيحصل انه - 00:42:34](#)

خوف اللي بيدو عليهم ان هو راح ده بيرتحل لمكان اخر عادي جدا ما فيش اي مشكلة يعني. ولذلك اخواني الباحسين اللي شغالين بموضوع الكف والتعرض اتأكد بس ان المريض مش هياخد خوفه ويرتحل به على مكان اخر. يعني عند عدم المناقشة العميقة للفكرة

[الخوف يفضل قائم وموجود. آآ - 00:42:54](#)

طب او مش الطب العلاج الامريكي في الحثة دي بيرتكز على ان اللي على الوش ده يروح. اللي هو ايه؟ هو خايف من الاسانسير

[مسلا. ان شاء الله يروح. نحل بس المشكلة دي - 00:43:14](#)

بغض النظر هم بيقروا كده انهم حلوها من جذورها ولكن فعليا من الملاحظات والتأمل وجدت ان المشكلة بتخزن تطلع في مشكلة

[ثانية. طيب يبقى انا يعني محتاج اناقش الفكرة بعمق شوية - 00:43:24](#)

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

[يمكن حابب حضرتك توضيحها اكتر - 00:43:36](#)

اه فكرة انه هو الانسان كأنه بيصبيه نوبة الخوف او بيحصل له موقف خلاص بيتدي يشعر بانه خايف في الحالة دي المفروض هو

[يعني آآ يخلي الموقف يعدي يعني آآ على قد ما يشعر بالخوف يشعر - 00:43:56](#)

وصل لغاية ما الموضوع ده يختفي ولا. مم. في الحالة دي المفروض ان هو يأخذ انفاسا عميقة جدا وعلى فكرة بتجيب نتيجة كويسة

[جدا مع الناس في وقت الخوف جدا - 00:44:16](#)

جدا بفضل الله جدا لانه بيبقى الانسان جزء من عوامل انزعاجه انه مش عارف يتنفس كويس ولا آآ وضربات قلبه شغالة فبيبقي

حاسس انه ييموت فعلا حرفيا لأ انفاس عميقة كده والانسان آآ يعني يتذكر انه في بلاء ويحتسب. في اللحظة دي. فالخوف ما

[يحاولش يقاومه. ما يحاولش يقول وانا خايف ليه؟ ايه المصيبة دي - 00:44:26](#)

اه يوم يزق في العيال يقوم يعمل لا انت خايف اعترف انك خايف وانكسر لله. انكسر لله. انكسر لله. الله سلط عليك هذا الخوف لحكمة يعلمها. في انفاس وابقى متأكد ان فيه حكمة من ورا الخوف ما فيش حاجة بتحصلها بهازارد دي كلها حاجات قدرية. وبعد ما

[اهدي كده شوية هنباحس الموضوع ونشوف طب انت جالك - 00:44:46](#)

من امتي من تانية ابتدائي من تالته ابتدائي لما تيتة ماتت فجأة لما لما غادة دي اختفت زي ما حصل اخت الفاضلة دي ايه ايه اللي

[حصل لك بالزبط تعالى نباحس الموضوع ده تعالى نقرا - 00:45:06](#)

طب تعال نشوف احنا خايفين من ايه؟ تعال نتكلم. هو انا لسه هتكلم؟ انا خايف من الموت. انا خايف صدقني انت مش خايف من

[الموت. انت خايف من حاجة معينة. يعني في احدى المرات - 00:45:16](#)

كانت الاخت الفاضلة يعني بتحكي لي انها آآ يعني يبجي لها آآ حالة كده يا استاز محمد من الخوف الشديد جدا عندما تسمع ان حد مات. هم فدي تبان لك ايه ؟ خايقة من الموت. سألتها ايه اللي بتفكري فيه بالزبط قبل ما تخافي ؟ قالت لي بافكر في ابني. فبتخيل اني مت فبيكون صعب علي اتخيل ايه - [00:45:26](#)

ان انا ابني وان انا الميت. لأ مش تسييه هي بتتخيل انها ابنها. ان هي نفسها بتتقمص عاطفيا روح ابنها في الوقت ده. ازاي يعيش من غير ام؟ وفي نفس الوقت هي - [00:45:46](#)

ميتة ولازم تواجه ربنا. فهي قلت لها ما انت مستحيل تكوني الميت واهله. انت لا اما الميت لا اما اهله. يعني ارسى لك على على بر. فاحيانا بتحمل نفسها فوق طاقتهم. فوق طاقتها. بالزبط. ولذلك انا مش عايزاك تاخذ الكلام ده بسطحية او تاخوده باستهزاء يا مريض الخوف. لأ احنا عايزين نقف مع الحنة اللي انت خفت فيها - [00:45:56](#)

غالبا جات لك فكرة الفكرة دي عايزين نشوفها مجاز انت بيخيل اليك انك الميت واهله. جايز عمال تتخيل اه القبر بصورة معينة مسلا غير احنا كلنا ما نعرفش تحديدا ايه اللي موجود لكن الله لطيف ده اللي نعلمه نعرفه. ففي شيه دخل في خيالك فانت اصبحت بتحكي لنا الموضوع. انا خايف من الموت. انا خايف من الاسانسير - [00:46:16](#)

انا خايف من كذا لكن انا متأكدة. بالزبط. في تفصيلة. ده العلاج المعرفي والسلوكي. بالزبط كده اللي هي بحس الفكرة بشكل معرفي بحيس ان ايه بحيس ان انت تتعلم انت خايف من ايه على وجه الحقيقة لانه انت مش خايف من اللي انت بتقول لنا ان انت خايف منه. انت بتسمي اسم ثاني - [00:46:36](#)

يعني انت بتقول لنا انا خايف من الموت. لكن انت في الحقيقة بتتخيل حاجة معينة جوة تفصيلة الموت. بيتهيأ لك انها على الوضع ده وتخاف منها يعني هنا لازم يحصل توجيه للجزئية دي بحيس ان خوفك ده ينتزم ويدخل جوة الخوف الطبيعي فما يسبلكش كل العجز ده. ايه ثاني ممكن - [00:46:56](#)

يعملوا المريض الخوف علشان خاطر يقدر يتعافى منه. اول حاجة آآ ان هو ما يدخلش في آآ اتهامات لذاته وجلد زات على انه شاعر بالخوف فيضيف للخوف امراض اخرى ومرضى الخوف هيكونوا فاهميني. ليه؟ لان الانسان دلوقتي خايف يضيف الى الخوف جلد الزات. ما انا اللي ضيعت ولادي. انا اللي دمرت زواجي. انا اللي - [00:47:14](#)

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

في اول نقطة انك تؤمن ان كل زنوبك دي جوة مغفرة الله عز وجل. ما دام لم تشك بالله وحتى المشرك بالله لو عاد الى الله سبحانه وتعالى يعني وانتظم في الاسلام فخلاص يعني ارفق بحالك اول دي اول نقطة محتاجة ان انت تعرفها وتركز فيها. النقطة الثانية زي ما قلنا الانفاس - [00:47:44](#)

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

فللاسف المحيطين بمريض الخوف بيزودوا جدا يعني بيكون خايف حضرتك بتقول لزوجتك انا خايف. او ابنك بيقول لك يا بابا انا خايف. اسوء كلمة عارف يا استاز محمد تتقال لمريض - [00:48:27](#)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

اسماء الخوف يعني برضو احدى الامهات كانت بتدردش معي فبتقول لي ان ابنها بيصحو فزع ودي اكيد حاجة بنمر بيها مع الاطفال احيانا لكن هذا الطفل كان عندو سبع تمن سنوات وهو - [00:51:23](#)

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

في اكثر وما يبقاش طابق يسمعها اساسا. فقلت لها لو سمحت بعد اذنك قولي له يا حبيبي انا حاسة بك. آآ انا مقدراك انا فهماك حلمت بايه؟ قل لي احكي لي كذا - [00:51:43](#)

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

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

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

فيبدأ يبقى عايز درجة اعلى. يعني هو دلوقتي مسلا ايه الخوف مسيطر ومش عارف يعمل ايه. يهرب حاجة حاجة حاجة لينتهي به الامر للكودابين او الهيروين او كزا ودي حاجات فعلا مرئية ومشاهدة في العالم الواقعي - [00:52:35](#)

وتلاقي زوجته تقول لك ده في الاصل غلبان وطيب وحنين. ده اصل ابوه كان يببهدله. وده اصل مش عارف مين كان بيكسره ضرب. دي فئة. وفيه فئة ثانية بتغلوش بالعنف. يعني ايه - [00:52:49](#)

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

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

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

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

ان ابني يظهر انه خايف فحاول ان كل ما يخاف اقمع شعوره ده بحيث ان في الاخر هو مش هيطهر له انه لكن انا كده ما حلتش المشكلة يعني. بالزبط. مش بيزهر لك لكن انت بتتفاجئ حضرتك بقى وانا بقول للناس كلمة بتوجعهم اه بس حقيقية - [00:53:51](#)

ابنك هو الانسان الوحيد اللي هتدفع فاتورته هتدفعها يا حبيبي طول ما انت عايش. يعني ان شاء الله ابنك يكون عنده ثلاثين سنة هيجيبوك يا بابا. فبلاش تحول ابنك بص يعني مش هكلمك في الآخرة - [00:54:11](#)

فبقى وعملك الصالح وكده وبس يعني بلاش تحول ابنك لمريض وانسان آآ يعني عبء على المجتمع لانك هتدفع الفاتورة ان عاجلا او اجلا. يعني احدي الامهات كانت مرة مكلماني يا استاز محمد بتدردش معي ابنها عنده خمس - [00:54:21](#)

انا مش قادرة استحمل الواد ده في البيت عايزاه يتجوز. طب الولد قدامه عشرين سنة على الاقل طب انت هتعملي ايه خلال الفترة اللي مش طايقاه طب ليه بنحول ولادنا لنمازج من الناس احنا مش طايقينهم بعد كده نندم؟ فاللي حضرتك بتقوله صح. مش هنتعامل مع الامور ونقمع بشكل سطحي. امال معنى كده عيش الخوف بقى واقول له خاف يا حبيبي - [00:54:34](#)

بس في ناس كده خاف يا حبيبي خاف براحتك الدكتوراة قالت خاف. لأ هو مش مطلوب كده. المطلوب ان انا اعيش الشعور فعلا انا مقدرك انا حاسك انا جنبك انا كزا - [00:54:50](#)

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

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

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

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

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

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

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

انا خايف اوي يكون يمكن عندي زنوب ما استغفرتش عليها. يمكن انا محتاج يعني اكون افضل من كده في حياتي شوية لان الخوف بلاء والبلاءات المفروض انها تحسن حالي مع الله سبحانه وتعالى - [00:56:48](#)
فاحيانا اما اسمع السجل المرضي بتاع مريض الخوف يعني وهو بيدردش بيحكي بياخد ويدي معه او بيقرا لي كتاب او حاجة ابص الاقي كمية معاصي رهيبة يقول لي مسلًا طب ده ما له ومال اني خايف؟ لا ما هو برضه فيه حاجات بتيجي لنا تنقينا تطهرنا ترجعنا آآ بالنسبة - [00:56:58](#)

بقى اللي ماشيين على الطب الامريكي النفسي بالملي ما عندوش ما عندهمش الطب الامريكي النفسي حكاية ان ربنا بيرجعنا دي خالص. عندهم ان ده مرض ودوا وكده وبس. لكن انا وجهة نزري - [00:57:17](#)
احنا كمسلمين نعلم ان كل ابتلاء وراه حكمة. ما انت ممكن يا استاز محمد تكون ازنبت حاجة والله سبحانه وتعالى سلط عليك الخوف عشان ترجع له وتنكسر له وتستغفره. صحيح. وساعتها - [00:57:27](#)

لو انت فهمت حكمة الله في البلاء سبحانه الله بيهون عليك جدا وبيرتفع عنك. دي بس النقطة اللي انا حابة ان مريض الخوف مش لازم بوسوسة ولا حاجة بس استغفر قدرة الله واسعة - [00:57:37](#)
يبقى لاحقر من نفسي ولا بردو اهون من شأن زنوبي. يعني هناك بعض الناس يا استاز محمد يقولون لي متأسرين جدا من السقافة الغريبة. طب انا زانيت. ربنا بقى زعلان مني ليه؟ وانا كنت - [00:57:49](#)
عملت له حاجة؟ انك بعض الناس يقولون لي ذلك. لأ ما هو فيه ضوابط. فلذلك اللي بيجي له الخوف برضو يا جماعة وهو بعيد اوي عن ربنا لأ انت محتاج برضه - [00:57:59](#)

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

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

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

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

خاطى ان ان كل ده بسبب ان انا وحش وربنا غضبان علي. ده ده تصور غير صحيح - [00:59:52](#)

مش معنى ان ربنا بيتليني بشيء ان هو غضبان مني وانا ربنا مسلط علي زنوبي وزى ما يعني في بعض التعليقات بتشير لحاجة زي كده لكن ابص لها بناحية ايجابية ان الله عز وجل يريد مني اني استغفر يرفع درجاتي في الجنة - [01:00:09](#)

ويعلي من شأني ويزكي نفسي وكزا وكزا مش لازم بالضرورة بسبب دافع اه سلمي يعني او او فعلا فعلا ده حقيقي. من خلال اه اللقاء المرة دي والمرة اللي فاتت انا يعني استشعرت من كلام حضرتك ان دايمًا - [01:00:29](#)

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

المواقف المأساوية اللي مريت بها في بعض المعاصي والزنوب ليس بغرض التباكي وانما بغرض الاستغفار وربنا قدرته عزيمة وقادر سبحانه وتعالى يغفر لك لان فيه ناس والله صدقني بتبقى متخيلة استغفر بس - [01:01:16](#)

يا جماعة الاستغفار ده يعني مش حاجة قليلة ابدأ. فده بالنسبة للمريض واوصي بالقراءة كثيرًا والاطلاع النفسي لان والله بيفرق كثير جدا ان انا افهم واتعلم وكده ساعتها بعرف ايه اللي عندي ده واسمه ايه لان الانساني ساعات يتخض جدا ما يكونش عارف هو عنده ايه بالزبط. كمان في نقطة - [01:01:28](#)

مهم قوي انه زي ما قلت لحضرتك انه في الوسواس بعض المخاوف بتزهر على هيئة وسواس برضو الخوف نفسه بيبكون اضطراب في التربية او اضطراب انا مريت به يزهر على هيئة خوف يعني يعني الحاجة اللي بتوسع قوي - [01:01:48](#)

الخوف جوة حياتك هي شيء انت ما فهمتوش. شيء حصل انت ما استوعبتش. هو ايه اللي جرى؟ ايه اللي حصل هنا؟ فالحته دي هي اللي بقول ان احنا بنرجع ونفتح الملفات وممكن - [01:02:02](#)

يعني ايه آآ نعيد عرضها بشكل اخر يعني. ده بالنسبة للمريض نفسه. بالنسبة للمحيطين المحيطين دول انا نفسي بصراحة مش عارفة اعمل معهم ايه المحيطين المايتهين دول يعني المحيطين اتقوا الله. اتقوا الله بارك الله فيكم. انا عارفة ان المريض النفسي وجوده عبء. وجوده صعب بس حقيقي اللي بتعملوه ده - [01:02:12](#)

كثير بجد فبجد الرحمة الرحمة انت ممكن هذا الانسان ومن احيائها فكانما احيا الناس جميعا ما ينفعش الانسان اتعامل معه انه ضغط وانه عبء وتحمل معه بكل هذه القسوة. يعني مرة كنت في اجتماع يا استاز محمد مع آآ حد من كبار الناس في المجال النفسي يعني - [01:02:32](#)

مستشفيات معروفة فبكيت وانا قرصة جدا قرصة جدا لحالة المريض النفسي فالراجل بيقول لي هو حضرتك مين مات لك بالمرض النفسي؟ هو انا لازم حد يكون مات لي بالمرض علشان ابكي حال المريض النفسي. واشعر بهذا التأسر انا برنس كالورود. ولا احد يهتم بهم. انا بقعد ابكي في المكتب على حالهم اصلاً - [01:02:52](#)

انما يعني استمع او اقرأ او كزا يا جماعة يعني رفقا بالمريض النفسي والله ده انسان بيعاني انسان متألم ليس هكزا تدار الامور لأ رفقا به. الست قالت للنبي صلى الله عليه وسلم اني اصرع واني اتكشف. ما هو التكشف ده غلط يعني في العادي. صح يا استاز محمد ولا لأ؟ التكشف ده في الغلط حرام - [01:03:13](#)

في العادي حرام ولكنها مريضة. فالمريض النفسي بعض افعاله تكون رغما عنه فرفقا به. رفقا به رفقا به احنا مش في العار يعني ليس هنا في فيلم العار. احنا هنا نتعامل مع انسان مبتلى فنحسن اليه. نتعامل معه برفق. نتعامل معه بتقدير. والله صدقوني - [01:03:33](#)

يا جماعة ان التعامل بتقدير ممكن يخلي بعض المرضى حتى الحالات اللي هي زي مسلا مرضى الفصام الذين هربوا الى عالم اخر. ممكن يرجعوا منه. انتم متخليين رفقا بالرحمة الاحسان ده انت في الاسلام مأجور على الاحسان اعزك الله للكلب - [01:03:53](#)

كما ظنك بالبني ادم الاحسان انا اعرف اسر كاملة يا استاز محمد يعني بينبزو المريض النفسي قاطعوه بيعاملوك اجرب ما بيصدقوش يقول لهم انا مريضة. مريض؟ ما انت لدرجة احد الباء قال لي كان مرة بيدردش معي فبيقول لي بس ابني يعني بيعرف

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

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

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

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

ويشوف الدنيا فيها ايه ولا يحل المشكلة دي لوحده. آآ هو طبعا آآ يعني اللجوء لله عرف يعني يحلها لوحده كان ايوة صحيح لأ بس ساعات بتبقى المعلومات النفسية مش مسعدها يحلها يعني اول حاجة للجوء لله سبحانه وتعالى سم الاستعانة ممكن بالمعالج او - 01:05:16

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

الموضوع ده طول معي يعني مزمنا بس يعني فيه نقطة انه احيانا يعني الانسان ممكن يكون ايه من من ناحيته يساعد يكون من ناحيته فاهم عنده وعي ده بيعجل بشفاه طبعا فهدف النوعية دي مسلا من عرض الطرح النفسي ده ان المريض يساعد نفسه. ما يبقاش عبء ما يبقاش مرمي يعني. وانا بعتمد - 01:05:46

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

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

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

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

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

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

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

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

01:08:13

