

الرُّهاب | مع د. أنس ابن عوف و ياسر الحزيمي | الحلقة (٤) وفي أنفسكم

ياسر الحزيمي

هو الخوف الفطري. اها. تخاف من الاسد تخاف من الوقوع تخاف من النار تخاف قال النبي صلى الله عليه وسلم في الحديث لا يخاف الا الله هذا الخوف الواجب والذئب على غنميه. يخوض الغمار التجربة فيتعجب - 00:00:00

الاعراض عند ضيق النفس او ضربات القلب وما الى ذلك فيتعجب. في معظم اضطرابات القلق او تجد انه التفادي يعقد المشكلة المواجهة تقلل ايه المشكلة؟ يقول على رضي الله عنه اذا هبت شيئاً تقع فيه. مهم. وابن الزيير يقول عليك بكل او مهلكة مزلاقة -

يمكن علاجه يعني يمكن خلينا نقول التغلب عليه بالنصائح العامة. الان معظم الناس يعرف انه اذا واجهه ترى هذى غاية في النفاسة لمن يظن ان الكون متمرکز من اجله بسم الله الرحمن الرحيم والصلوة والسلام على رسول الله محمد ابن عبد الله حياك الله يا دكتور. الله يحييك ويبارك فيك. الله يسعدك يا رب. اليوم الحلقة الرابعة - 00:00:37

تحدثنا عن الاكتئاب ثم عن ثنائي القطب ثم تحدثنا عن آآ القلق اليوم بنتحدث عن اه يعني احد اه شجرة القلق ان صح التعبير اه او غصن القلق اللي هو الرحاب - 00:01:10

نعم ايش معنى الرهاب تداعياته واعراضه وما الى ذلك نعم كمدخل يعني للسامع ربما يعني يحسن استحضاره انه طبعا نتكلم عن انه الشجرة اللي ذكرناها سابقا الامراض العصبية اللي هي تحت مسمى القلق يدخل فيها الرهاب ويدخل فيها القلق العام او المعمم ويدخل فيها - 00:01:27

اضطراب الهلع او نوبات الهلع والوسواس كذلك وان كان في تقسيمات اخرى جديدة طلعت الوسواس اعطته اه لكنه في النهاية في اطار اضطرابات العصبية اه لا نخوض في بعض الجنسيات الاكاديمية لكنه اه يتبع لاضطرابات العصبية. طيب اضطراب اه الرهاب هو - 00:01:50

الانسان يخاف مما يخيف طبيعى انى بخاف من يتعوق من الخوف. طبعا هناك اخطار - 00:02:13

احتحيط بالانسان فاذا خاف الانسان منها فهذا هو اه الطبيعي لكن اذا كان الخوف من اشياء اه لا يتوقع منها خطر طيب او كان اه هذا خوف غير متناسب مع - 00:02:31

سببه او اکثر مدة كما ذكرنا في القلق الخوف مندرج في القلق او شدة او شيء لم يقع بعد او كذا او شيء غير مخيف - 00:02:46

فيسمى بخوف مرضي يرتبط طبعا خوف المرض هذا او الرهاب يرتبط بمواقف محددة او اشياء محددة او احوال معينة طيب ويؤدي اثار سلبية. يعني اما اعاقة في الوظيفة اختلال في وظيفة الانسان. الوظيفة لا يعني بها العمل - 00:03:01
اداء الوظيفة بصفة عامة اداءه الاجتماعي اداءه المهني يدخل في ذلك اداؤه الاكاديمي الى اخره يؤثر على حياته سلبا هذا هو الرهاب وله انواع من طيب خليه يتفلسف لك اذا قلنا الخوف. نعم. هذى كلمة وفكناها. طيب. ان الخوف ثلاثة انواع نقول الخاء تعنى الخوف الخطاطي - 00:03:28

لا يخاف منه والواو الخوف الواجب وهو تخاف يعني من الله سبحانه وتعالى. يا سلام. تخاف من الذنب وتخاف من ظلم الناس و تخاف هذا الواجب والفاء هو الخوف الفطري. اها. تخاف من الاسد تخاف من الوقوع تخاف من النار تخاف - 00:03:53

قال النبي صلى الله عليه وسلم في الحديث لا يخاف الا الله هذا الخوف الواجب والذنب على غنته. مم. الخوف الفطري طبيعي جدا. سبحان الله. ما عدا ذلك هو خوف خاطئ. هم. خوف خاطئ هو مما لا يخاف منه - 00:04:11

او يزداد في شدته او يزداد في آمدته وبالتالي نمسك هذا ونتعامل معه خاصة اذا سبب اعاقة عند الانسان اه كما تفضلت اعاقه وظيفية عن اه ممارسة مصالحه في دينه او دنياه. يا سلام! بكم تستفيد؟ الله يجزاك خير. تجيئها يا شيخ؟ اجيئها - 00:04:23

استفيد منها. الله يجزاك خير. طيب الرهاب احيانا يجي امام مسجد يقول انا كنت اصلی بالناس ما عندي اي مشاكل. فجأة ويجيئي تتمل ويجيئي صداع ويجيئي تعرق ونبضات قلب يؤدي الى انسحابه احيانا يؤدي الى تفقيبه يؤدي الى - 00:04:44

هل الرهاب يجي كذا فجأة بدون اسباب مثلاً له له مؤشرات رهاسات طفولية من البداية نعم اه هو طبعا له اسباب وغالب حالة الرهاب اه يكون لها مؤشرات - 00:05:09

يعني اه تبدأ اما ان تبدأ في مرحلة مبكرة نبدأ بواكيه او اشاراته. لكن لا يمكن ذلك انها تحدث في فترة يعني هذا الامام الذي ذكرته مثلاً تكون المرض يحدث عن عنده بعد فترة من من السوء اذا صح التعبير - 00:05:26

هذا يشهد اكثر انه هذا مرض وليس مجرد طبيعة. طبيعة الشخص اه هناك مثلاً اه حنتكلم عن خوف اجتماعي الان. نعم. طيب حتى الانواع وشي؟ رهاب اه رهاب اجتماعي ايش معناه انه الانسان يتواتر هو بمجموعة - 00:05:48

اعراض القلق القلق الشديد اه يحدث مرتبطة بمواصف اجتماعية او اوضاع اجتماعية. هم. طيب ويؤدي الى التجنب او الهرب ممتازة هذا مهم جدا. طيب الرهاب الثاني رهاب رهاب الساح. الساح. واحياناً يسموه رهاب الخلاء يعني يعني الخلاء بمعنى هو - 00:06:06

اكثر من معنى لعلنا نتمسك بما المكان متسع يعني؟ المكان متسع هو يدخل فيه عدة انواع الى الان في التصنيفات الاخيرة حصروها في خمسة انواع داخل رهاب الساحة المتسع المفتوح. في ناس كذا تخاف اذا كان في ساحة الحرم. شاف الناس وكذا نعم اذا كان في مكان مفتوح حتى اذا كان في فضاء - 00:06:27

اذا طلع البر مثلاً ما في احد. ما في احد يخاف واكثر ما يكون امنا في بيته البيت اذا اغلق عليه باب البيت هذا اكثر ما يكون في الانمن. هذا ارهاب الساحة. فهو عدة عدة حتى ارهاب الساح فيه عدة اشكال. انه يخاف من المكان المفتوح - 00:06:50

يخاف من مكان مغلق هذا داخل جراب الساحة مثلاً او السوبرماركت مثلاً يعتبر مغلق ايضا يعني المصعد مثلما المصعد هو المصعد المغلق الضيق الان آآ يعني خلينا نقول في رهاب الاماكن المغلقة هذا - 00:07:07

عنه اكثر من نوع اه لكنه خلينا نتكلم عن العموميات افضل من المثال لانه يشتهر في اكثر من نوع. المثال اكثر من نوع. ايه. الرهاب الساح اه اما ان يكون مكان مفتوح او مكان - 00:07:28

ايضاً مغلق مغلق بحيث الباب اللي يخاف من تسكرة الباب هذا. قد يكون عنده رهاب نعم رهاب الاماكن المغلقة. ايه. عندك ذهاب اللي هو السفر وحيدا. ايه ما ينفع يسافر ما يقدر. ما يقدر. يسافر وحيدا - 00:07:42

الرهاب النوعي نحن لا زلنا في حتى ارهاب الساح في منه اللي هو الاماكن العامة مداخل في رهاب الساحة الارهاب النوعي اللي هو محدد هي اعراض القلق نفسها الاعراض لا تختلف - 00:07:59

لكنها مرتبطة باشياء محددة. يعني الارهاب المحدد او النوعي او البسيط هو اكثر تحديدا تحديد معنى انه مثلاً يخاف من الدم يخاف من الدم. من منظر الدم يخاف من الابرة - 00:08:18

الحقنة او الابرة او اي حاجة يخاف مثلاً من الحيوان حيوان محدد وليس من كل الحيوانات يعني ليس انسان يعني جبان او خواف لكن الخوف مرتبط بهذا الشيء فقط الخوف هل ايضاً من اداء من ادوات معينة؟ ممكن من اداة معينة مثلاً ابرة حقن الطبيب مثلاً - 00:08:33

خاف منها يخاف من كما ذكرنا من القط يخاف مثلاً من اه يا اشياء محددة جداً سموه المحدد او النوعي او البسيط ممكن يخاف من

فكرة يعني فكرة الزواج مثلا ده - 00:08:52

مثلا فكرة الزواج مرعب هي تتشبه بأشياء أخرى بعض الناس أه لديه مثلا حاجز نفسي من الزواج ليس خوفاً بمعنى أنه هل يحدث له مثلاً اعراض الرعب الخوف ضربات قلب - 00:09:08

مختلف صح. هذا قد يختلف أه قد يقال أني عقدة من هذا شيء آخر لكن في الانواع الثلاثة للرهاب يحدث نوبة أو تحدث اعراض قوية ضربات قلب وتعرق وزيادة في معدل التنفس وضيق نفس الاعراض اللي ذكرناها في القلق - 00:09:26
آآ العام لكنها أو قلق بصفة عامة لكنها شديدة مرتبطة بهذا الموقف أو بهذا الشيء. أه نرجع لامام المسجد يصنف رهاب اجتماعي. رهاب اجتماعي. هم طيب لانه موقف اجتماعي خلف الجمهور - 00:09:49

نستمع إلى تلاوته تقييم وفي تقييم وينظر إليه وكذا فهذا راب اجتماعي أه فكرة أنها حدثت في وقت متأخر من حياته يفرق بينها وبين مثلاً أه صفات أو سمات الشخصية تجنبية تجنبية مثلاً - 00:10:06

أه او ما يسمى بالطبع لأنه كان على على نظام معين أو على شكل معين فتم بعد يعني حدث علي حادث هذا يعني ادل واظهره وأوضح في كونه اضطراباً مرضياً - 00:10:23

هذا انواع ثلاثة يجمع بينها أنها نفس الاعراض اعراض قلق شديد لكن كل منها منحصر في أه مواقف أو في ظروف محددة ثم يجمع بينها أيضاً كلكتة تدعوه وتؤدي إلى - 00:10:40

حتى الهروب يعني الأول مثلاً الذي قلنا أنه أه اضطراب أه الذهاب الاجتماعي يتتجنب الوقوف أمام أمامة المصلين. هم. سيتجنب الوقوف أمام الناس لاي غرض حتى لو كان لتحذيرهم من شيء من خطر - 00:10:57

لا يستطيع أن يتكلم محضر من الناس لا يستطيع أن يدرس لا يستطيع أن يتكلم حتى وسط أهله أه أو يعني يقود احداث اجتماعية في مناسبة اجتماعية وهكذا آآ آخر الذي آآ يعني من الرهاب مثلاً الرهاب الساح. لن يستطيع أن يسافر - 00:11:18

بعيدة عن بيته نستطيع أن ربما يتسوق اذهب إلى السوق إذا كان من أهل أه حضور المباريات يستطيع أن يذهب إلى الاستاد ملعب. أحياناً الحرم ما يقدر يروح. الحرم أحياناً الصلاة الجنسية الجامعة الذي في حيه. هم. لأنه كبير - 00:11:42

أه لا يستطيع أن يدخل أه لأنه يريد أن يصل إلى الجمعة مثلاً عارف أن صلاة الجمعة ليس منها يعني مثلاً ممكن بعض الناس يفرط في بعض صلاة مثلاً صلاة لكن الجمعة يعرف أنها مثلاً أشد - 00:12:02

اكيد في أشد في يريد أن يصل إلى الناس لكن لا يستطيع أه يأتي بسجادته يفرشها خارج المسجد. هذا النوع من التجنب؟ من التجنب فاحنا عندنا أما انه يتتجنب أاما ان - 00:12:18

يخوض الغمار التجربة فيتعب تحدث الاعراض عند ضيق النفس أه ضربات القلب وما إلى ذلك فيتعب تماماً وبعدهم يخرج أثناء يعني من أثناء مثلاً دخل فإذا حصلت عنده هذه الاعراض يخرج إذا كان قريب من الباب تجد أنه يصل إلى قريب من الباب حتى إذا دخل أيه - 00:12:33

أه وإذا سألته قال أنا ما أصلي في أه مثلاً في المسجد لأنني أخشى أن تحدث لي هذه الاعراض أتوسط المسجد لأنه أخشى أن تحزن فلا استطيع أن أخرج. أيوا أيوا - 00:12:57

والذي يجمع إشكال رهاب الساح يقول لك الأماكن التي يكون الهرب منها صعباً أو محاجاً تخيل إنسان في وسط الخطبة في وسط المسجد أحس بالضيق ودقة تنفس ضربات القلب يريد أن يخرج - 00:13:11

بما أنه صعب أو محاج يعني بين بين امررين أاما انه يتتحمل ويبقى ولا يعود مرة أخرى للدخول أو يزيد يعني تزيد معاناته فيخرج هو يضحي بأحد امررين. عاد وإذا خرج أه لا تسأل عن لوم الذات عن اهتزاز الثقة بنفسه انخفاض تقديره. نعم - 00:13:34

ذاته وما إلى ذلك. يعني يتربت عليها مجموعة أشياء نقول له يا رجل الحق على نفسك وتعالج نعم بالضبط أيس الاسباب عادة أول اسباب هنا كما أه نذكر في معظم اضطرابات النفسية وخاصة اضطرابات القلق أن هناك دوراً للوراثة - 00:13:58

وخذها قاعدة أنه معظم اضطرابات النفسية لها علاقة بالوراثة قولوا واحداً. قولوا واحداً طبعاً معظم ثم يعني تجد مثلاً آآ أحد افراد

الاسرة عنده رهاب اه فتجد اقاربه بالدرجة الاولى احدهم لديه. اما نفس الرهاب او نوع اخر من الرهاب - 00:14:16
اه واما اشد منها او اقل منها. او اشد او اقل او قلق في جانب اخر قد يكون مثلا لديه قلق آآ كما ذكرت اقل منه فما يظهر بصورة
الاضطراب يعني - 00:14:37

يعني يحس ان هناك اشكال لكنه ادنى من ان يصل الى التراب دور الوراثة اه دور قوي هناك مثلا اه عوامل متعلقة باحداث مبكرة
يعني مثلا الارهاب النوعي الرهاب النوعي - 00:14:51
هو البسيط الذي يحس باعراض قوية جدا مرتبطة بعنصر محدد مثلا بحيوان اه يتوقع انه حصل تعرض لموقف معين اه يعني
وجوبه فيه قبول بخطر شديد اما من الحيوان نفسه او في وجوده - 00:15:07

منهم او في وجودهم ولعل هناك تجربة آآ بعض علماء السلوك النفس وكذا اللي هو يعني المتعلق بالسلوك قديمة في انه في ارتباط
الارتباط الشرطي اه اتوا بطفل طبعا آآ عرضوه في نوع من الفئران ليس الفأر فأر البيوت هذا فأر أبيض كذا بحجم المستر كذا ايوه -
00:15:29

يعني يكاد يكون مقبول لدى الاطفال كان يتعامل الطفل معه بصورة عادية جدا لونه جميل وشكله جميل ويلعبه فاتوا بهذه العملية
بانه يدخلوا الطفل طفل صغير يدخل الطفل يدخل الفأر اقصد - 00:16:01
مع صوت اه مفزع يعني اصبح الطفل يرى ظهور الفأر مع الصوت المزعج المفزع بصوت عالي فيفزع للصوت. مم ولا يفزع لرؤية الفأر
لكن هو افزع للصوت. فلما تكرر حدوث نفس الامر. حدث الارتباط الارتباط فاصبح يخاف من مجرد الاذن لانه يعرف انه سيسمع
الصوت او حتى - 00:16:19

ولم يعرف تلقائيا شيء تلقائي نحس بنفسنا الاحساس الخوف والفزع. فاصبح يخاف من الفقر نفسه اه هذى التجربة اعطت انطباع
بانه قد يكون الانسان تعرض في حياته لخوف شديد اما من نفس هذا العنصر او في وجوده - 00:16:44
ارتبط عنده هذا فاصبح يخاف تلقائيا دون ان يذكر ذلك الموقف وهذا موجود يعني اذكر يوما قدیما يعني جاءنا مريض اه يخاف
ويسكن في مدينة على ضفاف النيل ويختاف من عبور - 00:17:06
النيل الى الطرف الآخر حيث المدينة الاخرى يعني يذكر على نفسه انه سنوات طويلة عشرين سنة او اكثر يعني شيء قديم ما عبر
يشعر بقلق شديد كلما اقترب مني اهلا بك - 00:17:29

كل ما رأه قلق شديد يعني بحيث انه رجل بالغ عاقل لا يستطيع ولا يعرف سببه ولا اعرف السبب. يعني ليس حاضرا في ذهنه.
هم بدأ علاجه وكان في تقييم وكذا - 00:17:48

بمعرفة اه اخصائيين نفسيين كانوا معنا يعني ربما للناحية الدوائية لكن في خلال التقىيم المفصل استطاع ان يعود بذاكرته للوراء
ليعرف السبب وان كنا لا نعالج السبب في حد ذاته لكن آآ قد يزيدنا زيادة فهم - 00:18:03
اتضح انه كان وهو صغير كان الشاهد الوحيد على جريمة قتل حدثنا عن الضفاف وهو طفل تخيل مجرد مشاهدة الجريمة مع ما فيها
من ابعاد الخوف وجود النيل. وجود النيل والخوف لم يأتي من النيل نفسه لكن كان من عناصر الواضحة في المشهد - 00:18:28
ثم ما تلى ذلك من تحقيقات جنائية هو نفسه استدعى للشرطة في عمر ابكر ولم يكن في يعني ما لم يكن عليه خطر من الشرطة لكن
 مجرد دخول تعاون مع الشرطة في ذلك العمر كان امر مخيف - 00:18:51

هذا احدث خوف ورعب مرتبط تناه مع الزمن كيف تناه؟ لانه كان يتفادى ويتجنب. وهذى مسألة ايضا التجنب والتفادى
الموقف المخيف يزيد اخافة يزيد رعبا سلام اعزائنا فاصبح هناك حاجز قوي جدا بينه وبين الاقتراب من - 00:19:09
يعنى عبور فوقه او حتى مشاهدته فتعقدت المشكلة حتى ان في النهاية اثر العلاج يعني العلاج من هذا اخيرا انت يعني تضطر الى
انك تعبر هذا المكان لكنك ذات متعب متعب جدا بالنسبة لك - 00:19:35
مؤلم لو كان طفلا دهان لو يعلم ان هذا لا لا ينبغي ان لا يليق بكبير ويعيقه بالطلب اشكال اه التجنب يزيد المخاوف. نعم. اه حتى لو
كان عنده رهاب ويجبهها يعني هل ننصح اللي يشعر بهذه الاعراض - 00:19:56

قوية في الاقتحام اكيد اكيد حتى بهذه الاعراض. حتى بهذه الاعراض هي القاعدة العامة والتي ينبغي عليها العلاج فيما بعد لما اتكلم عنه آآ هي المواجهة المواجهة. على اختلاف في طريق طرق المواجهة وتقنياتها وكذا. لكن - 00:20:17

المواجهة تقلل وان كان في البداية سيرتفع القلق لكنها اذا قدمت بطريقة جيدة فانه ستختفي القلق في النهاية والتفادى والتجنب يزيد من اعراض القلق يعني على المدى البعيد. لا سبحان الله. فهذه بل ليس بالرهاب فقط - 00:20:38

في معظم اضطرابات القلق اه تجد انه التفادي يعقد المشكلة المواجهة تقلل ايه المشكلة؟ يقول علي رضي الله عنه اذا هبت شيئاً تقع فيه. مهم. ابن الزبير يقول عليك بكل آآ مهلكة مزلقة - 00:20:58

جنبيها وال فكرة في في التعرض للموقف المخيف هو اشبه بقطع الليمون القضية الاولى حامضة جداً ربما تتجنب الثانية والثالثة والرابعة لكن قضمت الثانية الرابعة اه اعتاد فمك على هذه الحموضة خلاص ما في عادي رغم ان الليمون ما زال حامضاً ترى ما تغير الموقف ما زال مخيماً التحدى - 00:21:16

ما زال قائمها لكنك اعتدت عليه. مهم. هذا هو الفرق آآ في قضية التعرض الخوف آآ يبدأ من الصفر الى قمة مثلث مية بعد التجربة ينخفض دائمًا اسمع يا الله ما توقعت كذا بس كذا ينخفض الاشكال وين يا دكتور؟ انك لما تسحب - 00:21:46

قبيل التجربة نعم. والعرب يقول الخوف قبل التجربة عجز غلط يعني ليش ليش خايف؟ صحيح فانت لما قبيل التجربة عادة الخوف يكون عالي انت اه تسحب قبيل التجربة معناها انسحب وانت في تسعي في المئة ممتهن رعب - 00:22:10 تسعي في المئة خايف جداً. حيعرز عندك الخوف. لما تجي مرة ثانية لنفس الموقف نفترض انه تلقي او مقابلة انت لا تحتاج ان تبدأ من الصفر. العقل يعني على اخر تجربة. انت خايف على طول. مم. طيب شو الحل يا اخي؟ اطلع قل اي كلمة. لأن الهدف ليس الان ان تكون ادائك جيد. الهدف ان - 00:22:29

اقتحم هذا الخوف مستشعر المسألة بسيطة وان ما في شي يدعو للقلق على الاقل ليس بالنتيجة التي توقعتها المرة الجاية خوفك اقل. الثالثة اقل اقل الى ان تستطيع ان تواجه بحول الله عز وجل - 00:22:49

المخاوف بشكل عام يعني احنا قلنا في رهاب الاماكن المتعددة نعم. في رهاب الاجتماعي توفير الرهاب الاداء قلق الاداء هذا رهاب اجتماعي. طالما في ناس وفي تقييم هذا رهاب اجتماعي - 00:23:06

نعم. ايه. وفي رهاب الاماكن المغلقة. مم وفي رهاب الاماكن المرتفعة نعم معناها بتدخل في النوعي بنتكلم عن فوبيا من كل شيء اذا صحيح يعني هي الان اه انواع لا نهاية لها. لكن قسمت الى ثلاث انواع كبرى. جميل. اللي هي ارهاب الساحة - 00:23:21 وهذا الساح واحد اجتماعي اثنين رهاب نوعي هذا رقم ثلاثة هذا النوع يبتلع كثير من يبتلع في داخل وأشياء أجسام مثلاً زي ما قلنا بعض الأشياء الحيوانات جوانب من الطبيعة اللي يخاف من صوت الرعد - 00:23:45

يخاف من آآ مثلاً من آآ حتى يمكن لمعة البرق الذي يخاف من آآ من الشلالات معك مرتفعة كما ذكرت هذى كلها أشياء من الطبيعة وهي جزء من النوعي. طيب اليك من المشكلة حل كل مشكلة؟ محاولة حل كل مشكلة - 00:24:03

بمعنى بمعنى انا انسان اخاف من الاماكن المرتفعة. مم لكنني والله لا اسكن في جبال ولا مهنتي تؤدي الى ذلك ولا اذهب كثيراً الى تلك الاماكن. آآ لازم اعالج. لا - 00:24:26

شكراً انا احياناً اضرب مثلاً واحد يقول لك انا اخاف من العناكب الاسترالية. اذا ما كان في عناكب استرالية خلاص كفى الله المؤمنين قتالاً جيد. اه ممتاز ترى هذى نقطة جيدة يعني اه لا يعييك ولا يعييك - 00:24:40

اه هذا المرض وبالتالي اتركه يعني حتى الرهاب الاجتماعي مثلاً. هم. هو درجات طبعاً درجات اه قد لا يوجد انسان يعني اه يعني يرحب بكل موقف اجتماعي. ويستطيع الخروج للجماهير في اي لحظة - 00:24:59

بالتأكيد الناس يتفاوتون في هذا آآ هي درجات اه اين يعني اه ومتى نقول ان هذا هذه درجة مرضية نرجع الى القاعدة العامة والضبط ان اذا اخلى بوظيفة الانسان او بادائه - 00:25:17

يعني اؤثر عليه هو مؤثر عليه فرضنا انسان يعني آآ تعين استاذة مدرسة معلم في مدرسة بسبب اجتماعي لا يستطيع ان يتحدث امام

اللاميذ او متوسطة ما يقدر هذا عمله مصدر دخله - 00:25:33

خسارة انه يترك الوظيفة هنا نقول يعني ادى الى تجنبه مثلا انه غاب اصبح يغيب او يطلب انه يحول الى عمل اداري في نهاية المدرسة لن تحول الجميع العمل الاداري انت مدرس - 00:25:56

هنا نقول ان هذا اضطراب ويحتاج الى علاج اخر تعين امام او خطيب ولا يستطيع حتى ان يقرأ يعني ولا يعني بعض الناس يعني يستطيع ان مثلا آآيمشي اموره. يطلع المنبر ولا يرفع عينه من الورقة التي امامه مثلا - 00:26:14

ويمشي في النهاية الناس استمعت الى الخطبة واستفادت هذا لا يصعد لا يستطيع حتى ان يصل الى المحراب هكذا ولا شك هنا اضطراب الاخر الذي ليس له ليس هناك اي مناسبة - 00:26:36

اه تدعوه لمواجهة الاخرين قد لا يحس بذلك تجد انه آآمثلا الارهاب الاجتماعي انه عادة المرضي يصلون الى المستشفيات في عمر اه ما فوق الثلاثين - 00:26:52

هادي سبحانة خاصة للارهاب الاجتماعي البسيط النوعي الرهاب الساح بيجي في اعمار اصغر من ذلك ملحوظة لانه تعرّف لها. يتعرّف لها دائمًا مثلا، الثلاثين بدأ عنده دور وظيفي اجتماعي. فبدأ يلاحظ - 00:27:11

فهو مطالب بان يكون احسن. مطالب بذلك وهو لا يستطيع. فهنا حصل الخلل. فاكثرهم يأتي من في عمر الثلاثين وما فوقه لكن تجد انها ان لها امتداد جذور طيب متى نقول لازم تدخل اه دوائي؟ الان يا دكتور كورونا - 00:27:28

سألت كثير من الناس ينكمي في بيته وكثير من الشباب مثلا عندك كورونا زائد فضاء افتراضي الكتروني ما في التعامل مع الناس فما عندي ما املك انا مهارات الاتصال انا افترض ان المجالس الرجال او مجالس الراشدين والكبار فيها معارك يعني تحتاج درع وسيف وكيف ترد وكيف مdry ايش. صحيح. فانت لا عندك - 00:27:47

تدخل اعن شاب فتاة يدخل اعزل ما عنده مهارات اتصال العالم الافتراضي كورونا اه ضخمه عند الانسان الفردانية والانعزالي وما عندي مهارات اتصال يساوي اني ما ابغى اروح لهذا المكان اللي اتعرق واتوتر آآيسخر مني فيه وكذا كذا طيب - 00:28:11
ترى الى اي مدى نقول لا لا رح طبيب نفسي الى اي مدى التدخل العلاجي وش الاعراض اللي نقول لا لا لحظة. ترى ما ينفع كلام مدربين التنمية البشرية ما ينفع كلام اللي تقرأه من الكتب ما ينفع. لازم تروح طبيب - 00:28:31

اه اذا كان السؤال متى تذهب الى الطبيب النفسي في الرهاب الاجتماعي تحديدًا؟ اي نعم اذا كان الارهاب الاجتماعي مؤثر على وظيفتك وفشل المحاولات الاخرى التي هي احسن. اللي هي المحاولات اللي يحاول بنفسه - 00:28:44
اه بكلام المدربين اه من النصائح العامة فشل هذا كله. فانت في هذه اللحظة تحتاج للطبيب انا لا اقول كل من يتوتر عند مقابلة الجماهير اذهب الى الطبيب مباشرة. لا الان هناك قدر - 00:29:04

يمكن علاجه يعني اه يمكن خلينا نقول التغلب عليه بالنصائح العامة. الان معظم الناس يعرف انه اذا واجهه سيدل عند اذا استطاع اني واجهه فعل معناه المستوى اللي عنده مستوى مقدور عليه - 00:29:17

اه وخلاص الحمد لله يعني كفانا نحن مؤونة التدخل. لكن واحد يقول لك حاولت وما استطعت سمعت نصائح او ما استطعت فهنا يحتاج الى مقابلة نعم. وترى الامر طبيعي يا جماعة العرب تقول الدهشة تثير الاحتباس. احيانا اذا دخلت اول ما تدخل والعالم وكذا التوتر - 00:29:34

تشعر فيه ترى طبيعي. هم. لا اخفيك سرا يعني انا صاحب كتاب الالقاء. ما شاء الله والفت هذا الكتاب واخرجته للناس وادرب في الالقاء وجاء في يوم من الايام في مناسبة اجتماعية عائلية - 00:29:56

الناس تعرف باسمائها والله ما استطعت ان انطق اسمي. سبحان الله لا استطيع ان انطق اسمي. البتة لا استطيع ولا اخفي ذلك. المخاوف مثلا انا ما عندي مشكلة اني اقف امام الف شخص اتكلم - 00:30:12

لكني لا استطيع ان اعطي ظهري الاثنين فامهم في الصلاة ما استطيع عالجت هذه هذه عالجتها الثانية. الاول كان عرضًا يعني وتعاملت في تحليل الموقف بطريقة جيدة لا تؤذي ذاتي. قلت لا طبيعي الواحد انه يتوتر وكذا. ما عممت هذا. نعم. اه لم اجعل هذا

الجزء يحكم على الكل - 00:30:29

والحمد لله اني هندي الاشكال بس ترى هو مش نهاية الدنيا يعني. هذا قصدى يعني - 00:30:51

انا عندي كتاب عن مثلا التعامل مع الخوف والشخصية القوية وما ادرى ايش. انا اقول للشباب ترى انا الى ثالث ثانوي وانا انام والنور مفتوح واخاف من الظلم بل بل وانا مع اخوتي في سبحانه الله. تطور الموضوع في ثالث ثانوي لاني بروح الجامعة والجامعة خارج مدینتی . فاتفقنا ان انا - 00:31:10

في غرفتي بس في احد يجي يحرسني والحمد لله انا طيب الحين مستضيف دكتور عن عن المخاوف والرهاب. يا جماعة ترى العلاج رحلة رحلة تكون ممتعة في مناظر حلوة وفي مناظر موب حلوة في تعب في استمتاع في انجاز -
00:31:30
اه التعايش مع المرض الاستسلام له بعض الناس يقول لك انا متعايش ويستسلم خلاص وينكفاً على نفسه لا لا انطلق آآ وستجد
00:31:49
يادن: الله نفسك متء بالمناسبة يا دكتور سامحنا. هـ الله بس. انا استفدى. لا هـ الله

بعد ما تأخذ العلاج سواء الدوائي او السلوكى او النفسي او كذا ترى وتعرض نفسك للمواقف الاجتماعية لا تتوقع ان الدنيا حلوة وردية
والناس ترحب فيك لا لا حتى لو تخطأ سبتمبرون عليك - 00:32:09

ستعاني ترى ستتألم لكن هذا الالم هو الام مخاض ولادة شخصيتك الجديدة باذن الله بس اصبر شوي ستنجح تمام. بالمناسبة يعني
اضافة صحيحة ان كلامك قيم جدا لكن بعض الناس يستبعد كونه يعني يتحول من انسان يهرب تماما من وقفة اجتماعية انه يصبح
خطيب 00:32:25 -

لکن يصل الى شيء وسط بحث انه - 00:32:48

يعني نحن واقعيون في الطب بصفة عامة. ايه انا لا اريد ان آليس هدفي ان اصل بالانسان الى الكمال كهدفي ان يتخلص من المعاناة
التي عنده بدأ مثلا هو طالب - 00:33:03

يرصد ولا يستطيع التخرج في من الجامعة لانه لا يستطيع ان يقدم سيمinar بل يعني يصل الى مرحلة انه ما يقدر اه يعني يجلس في الفصل في القاعة اصلا ان اصل معه الى ان - 00:33:18

يستطيع ان يقدم بصورة ما صورة مرضية. من وسط مما لا يعيقه فقط ياخذ يحصل على الدرجة فهو ربما لن يعني لن يتحول لن يتحول كل الناس الى خطباء فواهين متحدثين بارعين - 00:33:33

قال لو مشقة ساد الناس كلهم. هم. في النهاية انت يعني تستطيع ان تؤدي عملك بصورة جيدة هذا يعني هذا الحد الادنى واذا وصلت الى ما هو على ذلك فخير وبركة. احسنت. احسنت هذه ترى الفرق بين احيانا بعض الاطروحات اللي لا انت قادر انت تستطيع -

وينقله من منطقة السوداء اه منطقة الالم والمرض الى المنطقة البيضاء منطقة الانجاز ترى في منطقة رمادية يعيش فيها كثير من الناس. الاغلب. ومستمتعين ترى يعني. صحيح. ايه. الاشكال وين؟ اني انا لما انظر الى الاستثناءات انا في المنطقة السوداء وانظر الى

00:34:11

و عندنا هل طريقة التفكير ايضاً نعم طريقة التفكير لها دور كبير بالذات في الرهاب الاجتماعي مثلاً يعني مثلاً هناك اه من يفكر بأنه من المسببات الاشياء الطفوله. نعم. احداث الطفوله والموافق وكذا - 00:54:28

00:34:49

يعيق الانسان عن وانت اخبر بذلك ربما من التي كتبتها لا لا انا ذكرتني بس ان الناس منشغلة نعم آآ - 00:35:09
حمد الجاسر رحمة الله عليه يقول كنت ساحضر مؤتمر ويقول اه و كنت شايل هم اجلكم الله آآ عندي آآ الحذاء او النعال. مم مي بمرة حلوة يقول شايل هم كيف بروح المؤتمر والنعال وما ادرى ايش يقولوا - 00:35:31

قلق لاني انا مسافر وهي ما اقدر اغيرها مع اللي جاييها وانا في الفندق الان الصباح بطلع جاي للهم يقول فانتهى المؤتمر
ولم ينظر الناس الى وجهي خليك من النعال. خليك من النعال. ترى هذى ترى هذى - 00:35:51

غاية في النهاية لمن يظن ان الكون متمرکز من اجله صحيح؟ ايه. صحيح وربما تكون انت منشغل بهذا العيب الصغير لو احد في المية فتهمل تسعة وتسعين في المية فتفشل في تقديم ما ت يريد تقديم صدق - 00:36:07

الارهاب المرضي يصل في بعض دراسات الى ما فوق اطعنشر في المئة - 00:36:24

الله اكبر. هذا عدد كبير نتكلم عن مثلا رهاب اه مثلا خلينا نقول النوعي الرهاب الاجتماعي يصل الى قرابة ذلك فهناك يعني اذا بمجموعه يزيد على ذلك في واحد عنده ارهاب نوعي في واحد عنده ارهاب اجتماعي في يصل الى ذي ما قلنا في ربما في حلقة سابقة انه القلق ككل يصل حوالي ثلاثة - 00:36:42

عشرين في المية آفهذا يدل على انه منتشر بكثرة كما انه ربما نقطة مهمة جدا هي مسألة انه اه الرهاب الاجتماعي قد اه لا يحدث وحده يعني تصحبه امراض - 00:37:11

يعني مثلا ارهاب نوعي وقلق معمم رهاب اجتماعي ورهاب الساحة في شخص واحد اه يجتمع الاكتئاب الاكتئاب ممكن يجي معاه؟
الاكتئاب ممكن تمام يجي مع ارهاب اجتماعي؟ ممكن يأتي مع الرهاب الاجتماعي ممكن يكون نتيجة للرهاب الاجتماعي وممكن ممكن

شوف سبحان الله العلاقة بين الرهاب الاجتماعي والاكتئاب علاقة آآ يعني وطيفة جدا وطيبة جدا وثيقة ووطيدة آآ الانسان عنده ارهاب اجتماعي اه عندما يفشل في اداء دوره الاجتماعي نقابة الجماهير هذا موضوع يمكن كبير - 00:37:49

يريد ان يزوج ابنته يا الله لكن يحمل هم المعاذيم مقابلة الناس يتمنى ان لو اختفى من المشهد وتزوجت البنت وهو غير موجود فتخدا مهذا قدرة قارئا في حملاته في اشارة كتبية - 00:38:10

لها يساعد في حدوث اكتئاب وفي الاتجاه الآخر الاكتئاب اذا اصيب الانسان بالاكتئاب هذا يصعب عليه ان يقابل الجماهير يعني يخوض مواقف اجتماعية اذا الارهاب الاجتماعي آآ يعني قد يؤدي حديث الاكتئاب والاكتئاب - 00:38:30

الى انت مطالبه امام الجماهير. لا انت مطالب ان اه - 00:38:49
ان تدير حياتك ووظيفتك الاجتماعية من خلال دورك كاب مثلا او ابن او كذا. انا اذكر واحد حضر دورة في اللقاء. هم والكل خرج
والقى يعني آنقول اه دوره او او واجبه او تمرينه هو لم يخرج اه حدته ايش فيك - 00:39:08

يا الله انت ايش فيك اطلع قدام الناس هل تعلم اخي الكريم انني اذا ذهبت الى الخباز لا اطلب حتى ينصرف الناس اجلس حتى ينصرف الجميع. ثم اذا كان امامي في الخباز اثنين. اها. اسكت حتى يشغل احدهما - 00:39:31

انتظر لحظة اني اتكلم تبغاني الان اجي اتكلم قدام الناس - 00:39:52

عادة انتم مريض الرهاب - 00:40:09

كيف تتعاملون معه جميل هو عموماً بصفة عامة علاج دوائي زائد علاج غير دوائي لكن الفائدة الكبرى او خلينا نقول القسم الاكبر ما

هي علاج هو علاج غير الدوائي. علاج نفسي غير الدوائي هو الذي عليه المعول. هم - [00:40:32](#)
يلجأ لعلاج الدواء اذا كانت الاعراض شديدة يعني مثلا اه انسان عنده رهاب نوعي محدد مثلا رهاب من القحط مثلا آآ في الغالب لا يحتاج الى علاج دوائي في الغالب - [00:40:51](#)

يببدأ له بالعلاج النفسي السلوكي وله طرق متعددة ممكن نتكلم عنها اه لا واحد تاني مثلا عنده اه وهذا الساحة تخاف من اماكن مفتوحة يتواتر بقوه لو يعني مثل هذا لو اعطي العلاج الدوائي سيفيد - [00:41:09](#)

طيب زائدا علاج النفسي العلاجات الدوائية هي ايضا مضادات الاكتئاب ايضا مجموعة مضادات الاكتئاب. نعم. هي عدةمجموعات لكن مضادات اللي هي مثبطات استرجاع الانتقائية او الاختيارية. هي المجموعة الاساسية. هناك - [00:41:29](#)
ادوية اخرى طيب اه المهدئات طبعا هنا يا دكتور انت تتكلم عن الاسم العلمي وليس التجاري للدواء. نعم. وتحديدا انا اتكلم عن مجموعة ادوية حتى لم اذكر اسم دواء محدد - [00:41:46](#)

آآ بعض الناس يستسهل ذلك واذا كان اذا كان الرسالة موجهة لشخص يحسن التعامل معه فلا بأس لكن احيانا اذكر اسم اذهب واحد ايه فلا يصلح يعني لابد ان يكون الامر تحت اشراف الاطباء - [00:42:01](#)

طيب المهدئات لها دور ايضا في الحالة الشديدة واياضا تحت اشراف الطبيب لأن المهدئ كما ذكرنا اذا استمر على يعني يستمر الانسان يعني تناول المهدئ فترة طويلة يتعود عليه - [00:42:19](#)

في واحد المرضى من يأتي يقول لك يا اخي اعطيوني انا ما راح استمر عليه فترة طويلة سبل الدواء الفلاني المهدئ وانا ما اقول له ان الذي يستمر على الدواء فترة طويلة ويدمن عليه - [00:42:39](#)

المهدئات محاذير معينة لم الذي ادمن لم يكن ينوي من البداية ان يدمن. اه لذلك انا كطبيب احذر من اعطائهم الا في الضرورة وبالقدر الذي اطمئن انا انه لا يسبب - [00:42:57](#)

اي اشكال يعني طيب هذا علاج الدوائي علاج غير الدوائي يسمى بالعلاج السلوكي او السلوكي المعرفي على انواع ايضا يفصل على حسب نوع الرهاب قد يكون مثلا اه اذا كنا نتكلم عن رهاب اه اجتماعي مثلا - [00:43:15](#)

اه هناك علاج سلوكي معرفي في معالجة الارتباط بين الافكار اه سلبية التلقائية افكار سلبية تلقائية تمنعه من آآ من سلوك معين. هي هي هي حلقة من ثلاث او آآ خلينا نقول مثلث - [00:43:32](#)

اه افكار وسلوك مشاعر اه فكرة سلبية سينظرون اليه يعلقون يتهمون ويسيرون. طيب هذي الفكرة شعور اللي هو الخوف الخوف يؤدي سلوك اللي هو الانسحاب والتتجنب فكسر الحلقة في اي مكان - [00:43:54](#)

يوقف الرهاب الاجتماعي. وهذا ايضا تفاصيل ويقوم على ذلك المعالج النفسي المتخصص في العلاج النفسي غير الدوائي. هذي هذا واحد اه هناك معالجة سلوكية بحثة بغض النظر عن الجانب المعرفي - [00:44:20](#)

وهي التعرض التدريجي المنتظم او الغمر تدريج المنتظم فرق بينه هو عكس الغمر تماما هو ان يبدأ اذا ربنا المخاوف من واحد الى عشرة فهو يبدأ بادناها واحد طيب بينما الغمر يبدأ من عشرة مباشرة - [00:44:37](#)

لهذا استطباباته والمهضول هو التدريجي المفضل دائمًا لكن اه قد يستطيع الانسان عمله بمفرده يعني واحد ممكن يعارض نفسه اه يعني تدريجيا للمواقف يعني يستفيد من ذلك. اه بس عشان نوضح للجمهور - [00:45:02](#)

المستمعين التدريجي واحد يخاف من القحط اول شي صورة قطة بعدين صورة متحركة القطة بعدين يجيرون له دمية بعدين اه يشوف قطة من وراه حاجز بعدين يدخلون قطة ولا يلمسها بعدين بعدين هذا التدرج. وهذا يفصل على حسب المخاوف التي عنده. ايه. ربما صورة القطة - [00:45:22](#)

اصل لا تصير في نفس الشيء فهذا الخطوة ايه تحتاج من مرحلة مثلا ربما سماع صوته ربما يكون النظر اليها من بعيد هذا ادنى ما يكون تفصل المراحل على حسب المريض. ممتاز. هذا التدرج. الغمر اني اجيب القطة مباشرة له - [00:45:42](#)
نببدأ من عشرة على طول من الشيء المثير جدا ثم آآ يستثار جدا ثم يهدأ اهداً احبس في غرفها بساس. فيها بساس مثلا وكذا.

هذا الغمر ايهما افضل حسب الشخص حسب نوعية مخاوفه نعم بالضبط حسب قناعته المشكلة حسب رغبته في الحل بعض الناس اللي ما عنده - [00:45:58](#)

رغبة في الحل احيانا التدرج اه يحتاج نفس طويل فما عنده رغبة فيمكن ما يحله فالغمرا افضل له من التدرج وهكذا يعني. تختلف من من شخص تختلف ولذلك هي التقييم المفصل - [00:46:20](#)

هو الذي يقود الى اختيار طبيعة العلاج من الاشياء التي تدخل في علاج ايضا التوضيح طبيعة المشكلة المشكلة بعض الناس آآ يحس بالقلق مثلا الشديد في مكان ما في موقف ما لا يدرى السبب - [00:46:36](#)

مجرد تفهم لماذا مثلا يحس بهذه الاعراض العلاقة بين الناحية النفسية والناحية الجسدية الجهاز العصبي وفروع فهم المريض لذلك يؤدي اه يعني اه يعني كانك تقطع شوط براحته. راحتة تمام فهذا مفيد جدا جدا في مسألة - [00:46:56](#)

تمارين الاسترخاء. مهم تعليمية للمريض. كيف يعني يسترخي؟ كيف يتنفس؟ كيف كذا اه تفيد سواء في اثناء الحدث نفسه او في نفس الموقف او قبل ذلك. او بعده اه التعود عليها من الاشياء المفيدة. ايضا الاسترخاء مفيد ايضا بشكل عام واضطراب القلق المعمم والعام. في كل انواع القلق اللي فيه شد عضلي وشد - [00:47:17](#)

يكون جيد له. نعم مفيد لا شك. طيب الطيران مثلا. هم. واحد يخاف من الطيران. تمام. اه بعضهم يكتفي بانه يأكل حدة كل ما بغي يسافر يأكل حبة نعم. ما هو الصواب في هذا - [00:47:43](#)

والله شف يعني اه انا لا اقول هذا السلوك اه خطأ. خطأ يعني هو مضطرب في النهاية انا الان عندي سفرية مثلا غدا والعلاج حقك يا دكتور بياخذ شهور او اسابيع. هم. اترك السفر خلاص خذ الحبة وروح وتعال. هم. يعني للشيء الطارئة الشيء الكذا ما في اشكال - [00:47:58](#)

لكن لا يستعارض به عن العلاج. يعني خلاص انا ما في تجارب ما في داعي اخوط اي داعي خلاص انا عندي حبة طيب ماذا تصنع لو في يوم من الايام صارت الحبة غير كافية - [00:48:21](#)

آآ انا اقول ان هو لا بأس به اذا انسان كان مضطربا الى ذلك لكن لا يستعارض به عن العلاج وزي ما ذكرت لك انه في النهاية المعول عليه في الرهاب اكثر هو العلاج النفسي وليس الدوائي - [00:48:35](#)

يعني انا اريد ان اصل بالانسان الى مرحلة انه يسافر من غير ما يبلغ حبوب واحياناً بمناسبة الحبوب المهدئه هذي اه هي سلاح ذو حدين يريحك الان في موقفك هذا - [00:48:49](#)

لكن في المرة القادمة يتسرّع عندك انك لن تستطيع السفر الا بحبة. الا بها ايه وهي طبعاً ليست علاج هي مهدئه مؤقتة فقط وايضا هناك اشكال اخر واحد من الناس وحصل اكثر من مرة - [00:49:02](#)

اه كان متواتر توتر شديد لانه سيقدم حالة طبية في آآ في امتحان اخذ حبة مهدئه تنام وما استيق قبل الامتحان اصلا. اي. او حتى ربما يستيقظ نعسان آآ او مشوش - [00:49:17](#)

حبوب لا يمكن ان تكون يعني حل نهائي اللي عنده شخصية قلقة. هم ممكن يضخم هذا من مسألة عنده الشخصية القلقة هي من من الروايد حدوث الاكتئاب. اه الرهاب. الروايد. يعني هو اصلا مهياً لأن شخصيته قلقة مهياً لحدوث رهاب - [00:49:37](#)

بالتالي من السهل ان يصاب به لكن علاجك علاج غيره يعني ايضا جلسات علاج السلوك سؤالك نبهني انا حاسبتك ستسأل عن الشخصية القلقة هل يصلح لها مهدئات مثلا؟ مم. شخصية قلقة - [00:50:02](#)

وحتى لو قلت لكم هذا لم يكن هذا سؤال من الاول لكن مهم ان ننبه الشخصية القلقة ننصح بعدم تناول المهدئات اصلا لماذا؟ شخصية خلقها هو امر مستمر ليس حدثا محددا او محصور في زمنه شخصيا اقرأ شيء مستمر. طيب اذا كان صاحب الشخصية القلقة كلما احس بالقلق بلع مهدئ اخذ مهدئ - [00:50:23](#)

سيستمر على ذلك طول حياته وفي النهاية يقود الى ذاكرة التعود والادمان وزيادة الجرعة والى اخره لا هو تخلص من الشخصية القلقة ولا هو اكتفى بها بالاضاف عليها المرض الآخر هو الادمان - [00:50:48](#)

وهذى من المضاعفات سواء للقلق او للشخصية القلقة ولعله يكون حلقة عن الشخصيات واضطراباته وكيفية التعامل معها هذا شيء اخر لكن آآ نصيحة المهدئات آآ تجنب المهدئات قدر الامكان وانا عندما اقول مهدئات لا اعني الادوية النفسية - 00:51:04 -
انا فهم خاطئ ان الناس الادوية النفسية كلها مهدئات هو الطبيب ما في داعي اروح للطبيب لانه ما عنده الا مهدئ يعطيني مهدئ وخلاص هناك علاجات هناك مهدئات والمهدئات لا تحتل الا حيزا محدودا من الممارسة في الطب النفسي - 00:51:23 -
الشخصية القلقة لها علاج علاج الشخصية القلقة عادة علاجها نفسي. علاجها نفسي. نعم طيب الله يعطيك العافية. اه سعيد جدا. الله عز وجل ان يشفى كل مريض يا رب. امين امين. بارك الله فيك. امين - 00:51:41 -
شكرا لك. العفو بارك الله فيك - 00:52:00 -