

الصحة النفسية

شريف طه يونس

نوره يملأ كل الدنيا روح تبس كل مواد يخرجنا من احلاك ظلما. نتبصر كل الطرق اصل الصحة والسلامة النفسية والوجدانية والصحة والسلامة الايمانية ده قص الصحة بقى ان احنا لو حصلت الايه الصحة والسلامة الايمانية - [00:00:00](#)

خلاص تحصل الصحة والسلامة الوجدانية النفسية صلح العمرانية صلح البدنية ولذلك انا كنت بقول ان احنا مهما اي هري بتهريه البشرية في محاولة انها تخلي الانسان ده يبقى عنده صحة وسلامة نفسية او وجدانية بعيدا عن الايمان ما يبقاش له قيمة -

[00:00:39](#)

لدرجة اصلا دلوقتي دلوقتي هم بدأوا يتكلموا في ايه في ان الحل للناس اللي عندهم مشاكل نفسية انك تستسمر الحاجات اللي هو مؤمن بها ولو انت مش مؤمن بها لدرجة ان واحد من اساتذة المشهورين في مصر - [00:01:05](#)

من اساتذة الطب النفسي المشهورين الروشة بتاعته على زهرها كده فيها الصلاة الانتزام في الصلاة الازكار مش عارف ايه بشكل اساسي هو علماني ما بيصليش بس هو شايف ان العيان ده كل ما بنقربه من معتقداته الدينية اكرر كل ما بيستقر نفسيا اكرر. هو

شاف كذب - [00:01:26](#)

فهو نفسه ما بيعملش كده بس كاتب لهم كده في الرشاد. الكلام ده عليه ابحاس كتيرة ودراسات كتيرة جدا واطكلموا بشكل صريح صريح ان الشخص مساعدته على انه يستعيد ايمانه ثاني هو اللي هيجل مشكلته النفسية. ايا كان ايمانه بقى - [00:01:51](#)

هم بيحاولوا يعملوا الدنيا كده فده ابتداء ابعد من ده اصلا قلت قبل كده الخط العلاجي الاول في الاضطرابات النفسية هو ما يسمى بالسي بي تي العلاج المعرفي السلوكي المعرفي السلوكي. خلاص؟ العلاج. العلاج المعرفي السلوكي - [00:02:11](#)

اصلا فكرة العلاج ده ببساطة ببساطة فكرة ايمانية ان هو احنا دايم بنقول الانسان اصلا عنده تحدي يعني هو آآ بيلف ايه؟ يعني يصدق ايه؟ يعتقد ايه؟ ويبقى ازاى؟ يسلك ازاى - [00:02:38](#)

هو اصلا بيشغل على هو بشكل اساسي بيشغل على كده اي فكرة العلاج المعرفي السلوكي واحد مسلا دلوقتي متوتر عنده مسلا رهاب ومش عارف ايه نقعد معه نكلمه قل له انت في ايه؟ ومش هيجرى حاجة ومش عارف كذا ومش عارف ايه. وفلان جرب كلام -

[00:03:01](#)

كلام بس يعني هو مجرد كده الكلام ده فكرته الاساسية ايه؟ ان احنا نعدل معتقداته ونخليه يسلك في ضوء في ضوء المعتقدات الجديدة ما ده الايمان يا جماعة الخير بس هم مش عايزين يقولوا ايماء - [00:03:19](#)

وهو الايمان فكرته كده. الايمان هو السائلين تصديق قلبي وتصديق ايه؟ عملي الايمان بيصلح معتقداتك ويأمرك انك تسلك في ايه؟ في ضوء المعتقدات الصحيحة الجديدة اصلا ده الخط اللي متفق عليه الاشهر والاكبر واسأله كده في اي اضطراب نفسي. العلاج

المعرفي السلوك فيه دبلومات لوحده كده بياخدوا لهم دبلومات - [00:03:38](#)

سلوكي فيتكلموا باي حاجة الا بالايمان ففعل الايمان زاته شافه ان هو اللي بيصلح نفسي تنسى. فعل الايمان اللي قلت لكم نجح به الايه يعني ما حدش نجح في العمران الا بفعل الايمان - [00:04:06](#)

ولا حد نجح في علاج مشكلات الوجدان الا بفعل الايمان بل بقى مبادئ الايمان كمان لان انت النهاردة واحدة قلقانة هتقولي لها ايه انت قادرة على التحدي وهاولع في اللي عندي وما تقلقش طب ما هي قلقانة - [00:04:23](#)

طب ما تقلقش باباكي معك! ما ابويا هو اللي مخوفني طب بصي جوزك مش عارف ما فيش اي حاجة انك تردبها لربنا هو الوحيد

اللي ما فيش ايه ما فيش اشكال عنده ولا عليه؟ - [00:04:42](#)

فحتى المبادئ اللي جه بها الاسلام هي نفسها اللي ممكن ننطلق منها زي واعلم ان ما اصابك لم يكن يخطأ هو كده ايوة انت مؤمنة ومقدرة لأ هي مقدرة يعني الرب اللي اوجدك من العدم ما يقدرش يحفزك ويحميكي - [00:04:59](#)

بالعقل كده يعني انت اللي بتطلعي الشمس دي يعني الرب اللي حفز الارض دي كلها بالشمس ما اقدرش احفزك انت ده لو فهمتيها بس ولا يؤوده حفظها ولا يتقله حفظهما يشق عليه حفظهما سبحانه وبحمده - [00:05:19](#)

مش هيحفزك انت الكلام ده زي انك تتعدي تقولي لها ما تقلقيش انت تقدرني تواجهي اي حاجة انت قوية انت مش عارف ايه انت ملوخية الكلام ده هيجيب نتيجة لان كلام احنا كمان احنا ما بنقولش كلام ايه؟ احنا بنقول كلام فيه شواهد واضحة - [00:05:34](#)
ايه بقى اللي فارق مع النبي ادم حتى مبادئ الايمان هي اللي فرقنا معه. نور يملأ كل الدنيا روح ابعثوا كل مواد يخرجنا من احلى كظلمة. نتبصر وكل الطرقات - [00:05:55](#)