

## المنعة النفسية (التعافي من آثار الندبة النفسية) مع د. يوسف

### مسلم اختصاصي العلاج النفسي والسلوكي

يوفس مسلم

السلام على رسول الله. أنا بعتذر للبلاة اللي حصلت مشان موضوع الصوت لكن يبدو انه بعد ما زبطة الاعدادات في هيك مبسوط فالمعذرة منكم لكن يعني اه كان ما نهتم بالندبة النفسية اللي صارت بالبداية الان - 00:00:00

الضغط اللي اتعرض كلنا بدننا نحاول انه الان صارت المسؤلية اكبر انه تكون هاي هذا اللقاء قدر الامكان جيد وممتع لكم بحيث انه نوضكم عن هذا اللي حصل على كل الاحوال - 00:00:19

احنا تحدثنا وهذا لقاءنا السادس عن موضوع المناعة عرفنا المناعة النفسية اللي بحب يسمع ممكن يرجع للقاءات المسجلة الاولى حتى يمشي معانا خطوة بخطوة وي Shawf شو اللي احنا عن موضوع - 00:00:34

اللقاء الماضي بلشنا نحكي عن موضوع تعافي موضوع التعافي المرة الماضية كان في كثير من التشبيهات والاصاف كنقرب الفكرة وحدة من الاشياء اللي مطولة انه ممكن كانوا الناس اللي طاعونة يشكو منها - 00:00:50

انه يا اخي انت لغتكم صعبة سهلوا اللغة سهلوا اللغة. حتى توصلنا افكاركم بشكل جيد الطرحات النفسية كثيرة كبيرة واحيانا غير مفهومة يجب ذلك يعني جهدي الان ويتمنى بررده من الزملاء - 00:01:09

اللي ممكن ينقولوا بررده هذه الجهود او يكون لهم جهودهم الخاصة. انه نسهل اللغة لانه في حاجة كبيرة للناس تتعلم كثير من الامور موضوع التعافي موضوع كلنا بحاجة انه اه اه - 00:01:23

يعني بحاجته بوقت من الاوقات كلنا من بشدائد مختلفة لاجل ذلك المرة الماضية لما تحدثنا عن شدائد الحياة بلشنا شوي شوي احكي عن هذه الشدائد طريقتها وضغطها علينا واليوم شهنا موضوع اليوم زي الصيدلية النفسية - 00:01:37

لكن هاي الصيدلية ما فيها ادوية معناد عليها. تمام؟ اللي هي العاقاقير هي فيها توجيهات استراتيجيات في من هاي التكتيكات بشكل نوع من المهدئات لالنا في من هاي التكتيكات بشكل - 00:02:00

نوع من المضادات الحيوية لالنا. في من هاي التكتيكات قد تكون مطاعم وقائية مسبقة. حتى يعني انه تعاملنا مع الحياة بشكل عمل لاجل ذلك مهم لما احنا بدننا نيجي نتعامل مع انفسنا - 00:02:19

تعرف على امررين زي ما حكى هادا حكيناه بتوقع في اللقاء الثاني مواضيع المناعة النفسية الى مهم انه تعرف نفسك لكن ايضا مهم جدا انه تتعزز على الحياة وتتعزز الحياة - 00:02:36

انه معرفتك لنفسك وحدها غير كافي حياة بتشكل لالنا الحاضنة مكان اللي بتعيش فيه وضرينا مثال وبرر بضرب مثال زي شخص سافر بسفينة زي الافلام اللي بتشوفه وغرقت السفينة ولجا لجزيرة - 00:02:49

قام بوجوده بهاي الجزيرة بده يتعرف على الظروف المناخية لهاي الجزيرة بيضطر يعمل مأوى يعرف كيف يأكل يعرف كيف طب مي جهز حياة ما بين ما يتم انقاذه في لحظة لما انت - 00:03:10

تخيل هذا الكلام بجوز تحكي طيب مش عايزه لو مش عايشين بجزيرة يا اخي احنا حياة مدنية فيها تسهيلات كثيرة برجع وبحكي لك هي اسس و استراتيجيات البقاء قد تكون قد تكون - 00:03:27

نفسها نفسها مع الاختلاف انه اليوم احنا موفر لالنا مأكل والمشرب وبنشتغل الحمد لله والامور كويسة لكن في امور تانية واضح انه

احنا بحاجة نطور مهارات حتى ننجو ونستطيع ان نحيا هذه الحياة وتمر هذه الحياة - 00:03:45

طريقة طيبة قدر الامكان لانا كان هيكل لما حكينا اليوم انه بدننا نحكي عن الندبة النفسية زي ما الجسم بيحتفظ ب الجروح اذا راح النفس وكأنه الصعبة والامور فيها مشقة عليها - 00:04:05

والصدمات اللي بتعرض لها الانسان بتتشكل ندبات طيب يعني هذا مجرد تشبيه حتى توصل الفكرة كيف يعني بتتشكل شكل عالمة فارقة ثقة امر موجود هل نقدر نتجاوزه ؟ المرة الماضية حكينا - 00:04:28

نقدر نتجاوزه بس مش مع انه بنتخلص فلاجل ذلك المرة الماضية حكينا عن بعض المبادئ الاساسية تمام ؟ والمهم حكينا عن مبدأ انه لما احنا مر في ازمة تدمي ابدي فراق - 00:04:50

وفاة شخص شو ما كان الامر الصعب هدفنا في التعامل مع الموضوع مش انه نفقد الذاكرة ونساهم هدفنا في التعامل مع الموضوع انه ينشطب من ديننا انه هذا مستحيل بيعرف النفس البشرية جيدا - 00:05:10

يعرف انه قدرة دماغنا على بالذكريات المؤلمة هي اكبر من قدرته تمام ؟ عالاحتفاظ بالذكريات الجيدة بالعكس غير قدرة الدماغ على الاحتفاظ بالذكريات المؤلمة. معايشة والاحساس بالذكري المؤلمة اقوى من انك لما بترجع لذكري جميلة انك تعايشها وتحس فيها - 00:05:30

اما هاي الحقيقة اذا احنا الهدف انه نتخلص من لانه اللي صار شكل ندبة في حياته احنا الهدف انه نحاول نعرف كيف نتجاوزه حتى نتجاوزه هذا المبدأ الثاني انه الهدف انه تنخفض - 00:05:57

المشاعر ردود الفعل السلبية عنا المرتبطة بهذا الحدث يعني هيضل حدث مؤلم لكن حيميز دماغنا لما بنتذكر هاي الندبة انه فات عليه وقت انتهي مر ممكنا نتأثر لما نتذكر ولكن حياتنا - 00:06:20

ماشية غير معطلة ولا يعطل حياة لانه واين مشكلة ؟ او ليش احنا طرحنا موضوع التعافي واعتبرناه هو اهم مرحلة رغم انه اخر مرحلة لكن اهم مرحلة نوصلها يعني اه فراح للمناعة النفسية - 00:06:41

لانه التعافي هو ضارب الحياة تعافي هو انك تكون فاعل في حد ما تتتعطل وظائفك. ما تتتعطل امورك بشكل او باخر لاجل ذلك تعافي لا لا يهدف - 00:06:58

نزول الالم حدى الروايات المؤلمة هيضل فيها نوع من الالم الروح القديمة ممكن تضل بارزة ويضل فيها نوع نوع من الالم لكن الهدف انه يكون قدر الامكان تعاملنا مع هذا الالم - 00:07:18

او احساسنا بهذا الالم يقل مع المدة لانه قدرنا نتجاوز هذه الازمة بدننا نتجاوز هذه الشدة بدننا نتجاوز هذه الصدمة اللي مرينا فيها بحياتنا طيب اذا هاي الصيدليين النفسيين بدننا نتعرف عليها اكثر - 00:07:34

وبدنا نتعرف على محتوياتها ونشوف شو نوع المرض اللي ممكن نستخدمه احنا الناس لنخفف عن انفسنا هون بيجي السؤال وممكن انت تكتبوا عالتشات اذا سمحتوا هل تتوقعوا في لحظة من اللحظات - 00:07:51

حتى اللي بحكي الان امامكم حتى محدثكم اللي بحكي امامكم هو بعيد بعيد عن تعرضه لازمات او صدمات او شدائدي في الحياة شو رأيكم اذا سمحت هل تتوقعوا انا شخص - 00:08:09

بعيد عن اني ا تعرض لازمة او صدمة او شدة في شوف يلا المشاركة تقضوا ما حدا كتب لحد توقعوا يعني حقيقة ما في احد ان بعيد او اصلا من انه يتعرض لازمات وصدمات - 00:08:25

تكوين حصانة تمام مش الهدف منه انه ما ا تعرض لشدائدي الحياة نفهم هذا المبدأ جيدا تكوين حصانة مش الهدف منه اني انا ما ا تعرض زائد الحياة الهدف منه لما بنتعرض لشدائدي الحياة - 00:09:00

فككون شخص بشكل اسرع وممكن يبلاش يتعافي بشكل اسرع في ازمات في شدائدي في احدى في ظروف في الحياة هي مؤلمة النا جماعيا احنا البشر طبعا في فارق قديش متأثر - 00:09:19

منها لكن ما في ما حدا عنده عهد او وعد او اه يعني تؤمن انه ما يتعرض لفقدان شخص عزيز للتعرض لمرض مزمن للتعرض لازمة

قوية ما في محبة لكن - 00:09:37

الطعن اللي احنا بنطلبه انه طيب لو صارت هاي الظروف الان انا كانسان شو مهمتي وبقدر اعمل كيف لازم اتصرف بقدر زي ما حكينا باللقاء قبل الاخير وابلش قراءات الاسعاف العاطفي لنا - 00:09:56

نفسى عاطفيا طيب ما بلف اصبعي بالبلاستر اذا انجرح كيف اسعف نفسى عاطفيا انقل نفسى مراحل التأمل والمرونة حتى يصير عندي درجة اعلى من التأمل ما بعد اتعافى انا مربت فيه - 00:10:16

فكنا معرضين تنهيك بعطيه تشبهه بعيد عن التشبيهات الطبية اللي تعودوها تخيلوا هالانسان انا بحكي دائمًا الانسان بنفسه يعني بعد هالدراسة وبعد الخبرة في العلاج النفسي التعامل مع الامور الشهر القادم رايج اكون - 00:10:35

ملت او قاتها ام من تقديم آاا انسان في داخله زي الجغرافيا داخله زي الجغرافيا في وديان في بحيرة مناطق معتمدة لسا هو نفسه ما اكتشفها واحيانا فعليا فاجأ من انفسنا انه عند موقف معين - 00:10:56

انت ما توقعت انك تكون مثلا في الموقف هاد بهالقوه او ما توقعت من نفسك بهاد الموقف بهادا الضعف واضح فنتفاجئ من انفسنا لانه منبلش نكتشف امور معينة عن انفسنا - 00:11:23

لاجل ذلك خلينا نتخيل تعرضا للازمات والصدمات كانه بيترك هاي الندبة بدننا كانها بركة ماء دائمًا فكر بنفسك هذه التجربة ايش الاثر الحقيقي اللي تركته فيه ومش بس شو تم - 00:11:37

ايش اللي الساتو مستمر زي الجداول جداول المي تطلع تغذى بركة هالمي حيث انها ما تجف مع المدة ما تخف او ما يخف اثرها مع المدة هذا التفكير مهم على اساس انه نبلش نفهم - 00:12:00

اثار هذا الموقف هاي الصدمة هاي الازمة هادي الشدة علينا من تجارب مراجعيني بلاقي بعض الناس الازمة اللي ا تعرض لها مثلا شخص عزيز نقرر انه ما يتعلق باحد قرر ما يتعلق باحد منهم - 00:12:18

فهذا الشخص لما قرر انه ما يتعلق باحد من جديده فقد الحب والعاطفة في حياته حب لاهله فواحد من المراجعين بتذكر بعد ما فقد ابوه صار يبعد عن امه ليش؟ لاني خايف افقدها - 00:12:38

خايف افقدها فاذا فقدت ما بدبي تعلقت فيها كثير لانه انا جربت الام فقدان مع ابوي ما بدبي ا تعرض لها مع امي فبصير الشخص ماخد مبادئ معينة بباله شخص تاني او هي صبية - 00:12:56

واحدة من مبادئ حياتها صارت بدبي من البداية اتوقع انه واسوا اشي يصير في الحياة مشان لو صار اسوأ اشي ما انصدم طيب حتى لو توقعت اسوأ اشي بالحياة هل فعليا لما بتتوقع كل اشي سيء حتى تكون مبسوط - 00:13:12

هل فعليا لما تفقد التفاؤل والامل حتى تكون مبسوط وبالتالي لما بتتوقع اسوء الاشياء ممكن تصير قديش احتمال حقيقة انه تصير اسوأ لا شيء لو ما صارت زي ما بقولوا مقلب. يعني انت - 00:13:29

زدت على اشي او اه تشاءمت من شيء اصلا ما صار ولو صارت اكيد مش حيصير هالتشيك ليست اللي انت وضعتها لاسوأ الاشياء ممكن يصير اشي منها او اشيين تمام - 00:13:46

تكون انت حملت حياتك هم كبير واذيت نفسك اذى كبير مسبقا بأنه انت حتتأدي هلاً انا بقدر هدول الشخصين اللي ضربت لكم سأل طريقة حياتهم هم بهم يحموا انفسهم واحنا بنكون بدننا نحми انفسنا - 00:13:58

بكون انا ما بدبي اتأذى من جديد انا تأذيت اذيت من شخص في علاقة معه اذيت من فقدان كان شخص عزيز اذيت منه وفاة شخص عزيز اذيت من خسارة مادية. اتأذيت من اني المكان اللي كنت فيه. انتقلت لمكان اخر فبشعر بالغرابة. وبعد بشعر بالوحدة. بشعر - 00:14:19

او بالهم او اتأذيت لاني بشعر بالرفض تاني هذا مهم باهله هون بنجحبي بنحكي عن ممكن نسميه الحقائق الزائفة بعض الامور اللي للحظة من اللحظات معها بتحس رؤاه حقيقة بس هي زائفة ليش زائفة - 00:14:40

لأنه هي مستوى ايذائها للانسان اكثراً مستوى بدها او اه مساعدتها او تخفيف فعن الاذى النفسي برجع وبحكي انا بقدر احنا الناس بدننا

نعمل درع هذا الدرع الهدف منه بذنا نقل - 00:15:02

قدر الامكان اه اه من الاذى اللي نتعرض له لكن بنفس الوقت هذا الدرع ممكن سميك يعني تخيل انت محارب يروح الحرب مشان ما يتعرض للاذى هذا المحارب قم للدرع شو بيقدر - 00:15:21

ما حيقدر اصلا يروح لانه كل ما صار الدرع اكثرا سماكة كل ما صار يعجزك يعجزك في الحياة ما يخليك تمشي براحتك ما يخليك قررت براحتك ما يخليك تتفاعل مع الحياة براحتك. لما كنت بجوز - 00:15:42

المرة الثانية حميد واطباء بلا حدود كان كان في مثل فرنسي آآ دارج عندهم ما معناه تجد تجد الصدفة السميكة على الحيوان الرخو بتعرفوا مثلا زي المحار عليه صدفة زي الحلزون عليه صدفة - 00:15:58

تمام؟ فكل ما كان حيوانات الرخوة. تمام؟ بتيجي للصدفة اسمك فيعني مع مع فارق التشبيه تمام كل ما كان طاف انه يتأنى حساس اكثرا انه ما بده يتأنى. حي عمل على حاله برضه صدف سميكة - 00:16:16

لكن هاي الصدفة السميكة للحظة من اللحظات ممكن تصبح بحد ذاتها هي المشكلة اللي بحياتك لانه علاج فقدانك لشخص عزيز انك تند بل الوصل للناس وتدخل حياتك ناس اكثرا مش انه - 00:16:34

قرر انك ما تحب الناس وما تقرب من الناس بلاش تخسرهم لانه اصلا بجوز المشكلة في لانك للشخص العزيز انه كان اصلا حياتك مقتصرة على هذا الشخص او شخصين. فلما فقدته فقدت فعليا مجتمعك. يعني احيانا في ناس المجتمع تبعه بيكون شخص - 00:16:54

او شخصين فقط استراتيجية للتعافي هي استراتيجية بديلة معناه انك انت يعني تنتفتح اكثرا للعلاقات والوصل الاجتماعي بحيث انه يصير في ناس اكثرا في حياتك آآ مثلا علاج تعرضك لا الاذى من شخص - 00:17:13

سيء انك تعامل اكثرا مع اشخاص جيدين ليش حتى تبلاش عيش حياة صحية في طريقة صحية مع الناس. هذا بغیر جواك وما بتحسن انه المجتمع تمام في لحظة من اللحظات هو عبارة عن تهديد انت عايش زي ما بحکوا بعض الناس في غابة الناس بدها تفترسك - 00:17:33

لاجل ذلك نتبه وهذا اللي بنحكيه كيف احنا بنصير نتخد مبادئ طرق اساليب للاسف انها بتبلش تأذينا مع المدة واذاها بكون كبير وابعد اكثرا من انها تعافينا اجعلنا في صحة وعافية - 00:17:57

وهذا بينطبق على كثير من الاشياء اذا حدا مثلا بتشتات ممكن اه يكتب عن بعض الامثلة بنكون ممنونين يعني ممكن نشارکهم الامثلة اللي انتم آآ في الكلام الطيب تحكي - 00:18:18

خاص لانه فقد احد الابوين يتعلق باحد الوالدين الذي على قيد الحياة. صحيح هذا طبعي ايضا بننصح هدول الناس اذا بقدروا ايضا في عم عمي خال الناس اللي حواليك يوسع دائرة الاشتباك - 00:18:30

وسعها اكثرا حتى لانه اذا فقد شخص يصل في اشخاص موجودين اه رنا بتحكي فتعودنا عوضنا على الفقدان وصار شيء عادي هو كمان شيء مؤلم لما الشخص برضه بتعود الامور المؤلمة - 00:18:45

قد يكون في حالة اصبح في حالة من الخدر تأسلم جيد لكن احيانا بيوصل لدرجة الخبر المشكّل وبعد ما يتركونا بضلهم يزعجون حاولوا اتركونا بحاجة خلنا نعيش حياتنا باختيارنا مع اشخاص - 00:19:04

خلاص ثانيا يعني واضح انك بتحكي دعم اه مثال اه يخص هذا ممكن يكون يعني موجود او يعني يلمس اه تجارب ومشاعر اه يعني الناس الثانيين لكن عموما مش هادي الحالة - 00:19:15

امنة واحدة من الاشياء اللي بتنتبه لها في مبادئ الحياة انه احنا اللي بنعمل الفقر طاعة زي فقاوة الصابون نعتقد انه هذه هي الحياة النهائية الاقى شخص نفسه هو في مهنة معينين فحياته مقتصرة على مهنته - 00:19:29

كم من زميل هذه هي كل حياته الحياة كثير اوسع لاجل ذلك جزء من مد فقال ترابط مع امور كثيرة في الحياة قبل الاول واللي هو الجبل المتبين مع الله عز وجل بالتأكيد - 00:19:50

لكن لانه ربنا جعل فينا حاجة للناس اجل الاجتماع بالناس حاجه للتواصل اجي ف حاجات نفسية متعددة فايضا احنا  
بحاجة انه نعرف هذى الحال اللي بيغذينا واحد تنبهها للمراجعين عندي احيانا بحكي لهم - 00:20:12

تعاملت بحياتك كانك انك خليت اللي بيغذيك بحياتك سلك واحد يعني الشخص كل همه وكل حياته هي بالشغل فلما يصير مشكلة  
بالشغل شو معناها؟ انها مش مشكلة بالشغل صارت مشكلة في حياته كلها. لانه كل تركيز وكل اهتمام وكل حياته شغل - 00:20:34

شخص تاني كل تركيزه كل حياته على شخص واحد تعلق فيه فلما يصير اشي من هادا الشخص بحس انه كل الحياة صارت سوداوية  
های بنرجع وبنحكي اشي اصل انه وسع - 00:20:54

بقى الوصل ده بهاي الحياة ارتباطاتنا. بنصحكم ترجعوا لصفحتنا عالفيسبوك صفحة موديك تقرأ تقرأ اه مقالة اه اه بالحياة بقالة  
بتتحمل معاني مهمة كيف احنا بنرتبط بالحياة وكيف بنرتبط مع الناس - 00:21:09

بنرجع بنحكي هو الحبل المتيقن هو الاول هو الحبل مع الله عز وجل لكن ايضا بدننا نتبه انه ربنا جعل فينا من الخصائص والفطرة انه  
بنحتاج الناس يحتاج انه للامان نحتاج للجتماع. فضوري هاي الامور نعرف نوازنها - 00:21:29

التالي او الدكتور احمد بيسأل طيب كيف نوازن بين الحفاظ على العلاقات دون خوف الفقدان ما في ضمان هاي قاعدة في الحياة ما  
في ضمان يعني الحياة ما بتعطيك اوبشن - 00:21:45

ما فيها الاوبشن انه يكون عندك الاشياء زي ما حكيت واحد يعني كان من المتابعين بعث لي بعديه كان شوي كلامي قاسي لكنه  
الحقيقة كلنا حيجي يوم ونفقد هييجي يوم - 00:22:04

ناس ليفقدوا الحياة والموت هذا شيء جزء هاي الحياة الدنيا التالي امام هاي الحقائق اول اشي بنحمي ربنا انها مش دايما معيشة  
بيالنا لانه لو تضل معيشش به قال لو بنفك فيه - 00:22:23

ان ظل في حال من الخوف اوف تردد باي لحظة احنا خايفين او ننفي ما حنعيش حياة هذا من حكمة ربنا اجلنا رزقنا قدرنا نخفي عنا  
لانه لو علم مسبقا - 00:22:41

تمام هيرفع ايديه ومش هي عمل اشي جزء من تعينا في هذه الحياة مرتبط بجهلنا بهذه الامور قال لي دائمآ عنا امل ورجاء  
بالله عز وجل حسن امورنا مادية يكون انتقالنا للبلد الجديد افضل - 00:23:00

تاخذ قرارات تكون احسن وبالتالي هذا جدا مهم نتبه له لاجل ذلك خلينا نرجع لجغرافيا الانسان ارجع انه لما بصير في هوة عميقه  
ادي الازمة اللي هاي مياه راكدة شيء بيغديها - 00:23:19

الخطوة الاولى في بعد تعافي كيف نبلش نجفف الجداول اللي اغزي النفسية بكل بساطة هي بتسبب نوع من الالم النفسي الم نفسى  
عزم اوف الم نفسى بشكل بالثقل والفقدان فبتسبب الم نفسى - 00:23:45

قام بصير احنا بدننا نجفف هاي الجداول اللي بتغذى هذا الموضوع لانه مش خيار هو ضرورة انه نستمر بالحياة ضرورة انه لازم  
نستمتع الحياة هاي على كل ساعة بتمر يعني - 00:24:15

يوم لو كانت الان احنا مثلما الساعة العشة بتتوقيت الام لو كان الان هاي الساعة انت كوييس هاي الساعة المريحة ساعة اللي بعديها  
الساعة تمانية الساعة تسعه مجموعهم انه يومك كان جيد عموما - 00:24:33

لاجل ذلك بنحكي دائمآ جزء من التعافي انك قرف قدر الامكان ساعات يومك افضل ما بنحكي بالاحد فمنحكى انه لا لا هذا مش  
من المبادئ النفسية تحكي جودة حياتك - 00:24:54

مدة حياتك مشان تكون بدك تشوف ساعات يومك كيف افضل احنا مكونين من هاي الساعة عمرنا مكون من هاي السنة مكونة من  
های الصد حياتنا مكونة من هاي فكل ما كانت هذه الساعة - 00:25:12

ليه بتمر مرت بشكل افضل اسلس كف وقעה علينا كل مكان مجموع هاي الساعات بخلي يومنا افضل اليوم الافضل ممكن يؤدي الى  
اسبوع افضل. شهر افضل. سنة افضل. تمام فهذا هو فمشان هييك - 00:25:30

القاعدة الاولى بدك تتعافي بدك فكر في ساعة من ساعة حاول كانت يعني تجفف تداول تغذية المك النفس انه هذا اليوم فرق في

ساعتين قدر الإمكان كنت عمالة بتعمل اشياء تبعدك - 00:25:49

تركيزك على الامك النفسي طيب هذا الاهاء ما عمالي انا بعالج المشكلة اليوم اه بدننا نحكي عن الالهاء بدننا نحكي عن المسكن ما بنحكي لسة عن المضادات الحيوية جعل المسكنات - 00:26:12

انا نخفف الامن معناه بدننا نرجع نكون فاعلين قدر الامكان طيب شو معنى هذا الكلام انا بجوز اليوم انتقلت لبلد جديد بعاني من الغربة مثلا زي اللاجئين اعانيهم الله. تمام؟ وتغيرت على الحياة - 00:26:29

قد يكون الان هي فرصة تعمل اشياء كنت بدننا تعملها زمان ما كان متاح الوقت بين ايديك وقت تقدر تعمل بعض الاشياء او قد يكون فرصة انك تتعلم بعض الاشياء تعملها - 00:26:49

تمام؟ عمرك ما توقعت انك اعملها مع المراجعين احيانا بطلب منهم انه تعالى نحاول كل يوم او كل يومين نعمل اشي جديد بسيط تمام؟ ما تعودت تعمله من قبل يعني انت عندك الموبايل - 00:27:04

هذا الموبايل بنصور فيه بشكل عادي. شو رأيك نحاول يوم وبكرة ناخذ ساعة كل يوم ونصور بشكل احترافي انت تشفوف لك وتصور بشكل احتياطي انا بحكي له ام زي نوع من الاتفاق - 00:27:24

الان هو بجوز تكون تجربة جديدة لكن يستمتع بقول لك اه والله هدول الساعتين بصور فيهم فايل نعم اه حلو التصوير بيت التصوير اعمل صور قدر الامكان احترافي طبعا في مئات الاشياء اللي ممكن - 00:27:38

ما لها يوم حقيقة المئات لو واحد بحكي لي بالعكس الحياة مل معناه انت الاهم بحاجة تتعلم اشياء كثيرة عن الحياة كان تكتشف اللي اكتشفته انه بمئات الاشياء ممكن نعملها بيومنا - 00:27:56

لدرجة انه يومنا ممكن يضيق اتسع للاشياء الكثيرة اللي ممكن نعملها هلا في ناس مشغولين بشغلهم بس عندهم ظروف ضاغطة ما في اشي اعمل بعض الاشياء ده نفسك لانه زي ما حكينا الهدف - 00:28:11

هدف الان انه في عنا خطة هاي الخطة ااسي اعادة الحياة الخطة الاساسية المنافسة الخطوة الاولى ادخل من باب استعادة الحياة غالب الناس تعالوا من الالم النفسي بشروا يفقدوا صلتهم روابطهم - 00:28:30

مع الناس مع انشطتهم مع الهوايات حتى مع ربهم ظل هذى الدرجة. يعني فورا بيسعني بالله و برتب امور حياته بش يستعيد حياته بالتدريج اتفقنا بحاجة لوقت لنستعيدها ام لانه مش مرة واحدة - 00:28:53

كبسه زر لكن في ناس فعليا بش يتعطل يتعطل حتى يصفي في وحدة وعزلة والم نفسى فظيع قادر يحتمله لاجل ذلك كيف نرجع نوجه الدفة ادخل بوابة اعادة الحياة - 00:29:11

في كثير من الناس الان مثلا الكلام الطيب تحكي والله من تجربة شخصية لقيت افضل غذاء للروح وقربى من الله عز وجل. برجع وبحكي هذا هو الجبل هذا هو الركن الشديد - 00:29:33

لحقيقة اهم قبل للصلة امركن نركن اليه لتعافيها اهم شي قال انا ما بناقش الموضوع الامر الشرعي ناقشوا اجزاء ثانية حتى في الطاعة والعبادة هذه النفس اجي قوى في بعض الامور - 00:29:46

دعم في بعض الامور اعينها هاي ببعض الامور تستعين فيها بتعبد او طاعة الله عز وجل وهذا اكيد وللعلم يعني ممارسة العلاج النفسي اقوى من اقوى دعائم التعافي وجدت فعلا - 00:30:11

الایمان عميق معظم الناس بش مثلا نرتب نوع من القراءات كان هيكل الناس المكلومين دائمًا بنصحهم قصص والتابعين اللي تعرضا للابتلاء افهموا فقه الابتلاء يخليك تعرف هو حقيقة الحياة هو المطلوب منك - 00:30:37

لكن في المقابل ايضا في بعض الامور هذه النفس عاجلا دعم ثانياتها النفطية ساعات حتمر عليها ادي شوية تروح عن نفسك اجي تحسن اجي انه تعمل خطط بحاجة انها قاوم - 00:31:07

قاوم الطائق الزائف اين هي قد تبدو حقائق لكنها مؤلمة مؤذية مزعجة بما تسبب لاحقا من الم هي اللي بتخليل الشخص ما يتعافي من ازماته طعمة مع فاذا عندها خطة استعادة الحياة - 00:31:28

تعيد ساعات اليوم هذا معناه وهذا معناه اسابيع الشهر وهذا معناه عموما اكون متعافي بوابة استعادة

الحياة بوابة خفف علينا خلينا نبلش فاعلين يعني لو هاي طبيعة الانسان الانسان - 00:31:50

اه كما قال الشاعر ما اضيق العيش لولا فسحة الامل لما بتكون في فسحة امل في حياته هذا ندافع فاحنا نتخلص من دافعنا اكيد لا عيش الا عيش الان دافعية - 00:32:16

مهمة دافعية الحياة كان اصلا ساعة عمل تاج انه يكون في خلافته في هذه الارض ينقل لهذه الاجيال الرسالة وينقل لهذه الاجيال تجربة والخبرة ويستزيد من طاعة الله عز وجل - 00:32:37

وبالتالي اذا ترفع من اوضة حياة ارفع من كفاءة حياة ارفع اه درجة تحملنا هذا الالم طيب يعني سريعا في تعليقات كثيرة بدي اقرأ بعضها واجاوب على بعض الاسئلة - 00:32:58

المرة الماضية لانه كان اتمنى انه لو جاوبنا على بعض الاسئلة ناخذ عشرة دقائق لربع على بعض او والمداخلات صوت واطي المداخلات الاولى. وانا بعتذر كمان وعن اللي حصل فاهم - 00:33:20

اه كيف نوازن بين الحفاظ على العلاقات دون خوف طوف من الفقدان قد يكون زي ما ورعب تم واجهنا ازمة كورونا كثير من الناس صاروا خايفين قبل قليل كنت بحكي عن اهمية - 00:33:40

لكن ايضا يبدو انه اجي انه نفهم نيجي لقضايا الموت اذا ما كنا فاهمين اخر والموضوع مهم فعلاقتنا مع الله وفهمنا اخر هو جزء من اللي هو جزء من في الحياة - 00:34:12

مرتبطة باليوم الاخر اللي يرجع بقرأ مقالاتنا على صفحة املا نفسيا بحكي فيها عن موضوع انه الاشكاليات علم النفس انه ما بيتطرق للاليوم الاخر اليوم الى يوم الاخر بعد اليوم الاخر - 00:34:37

نقدر نحرك يفرق في طريقتنا تبني ومهاراتنا وسيكولوجيتنا كيف احنا بنسعى هذه الحياة كيف اه ناس من حساباتنا وما بنضل نعمل بار لرضا الناس لكل شغله بنعملها ولو على حساب ذاتنا - 00:34:56

بضرير يعني جميل انه انت قادرة تفهمي المشكلة قام برجع وبحكي الفقاعة اللي احنا احيانا بنحط حقائق زائفة كيف انه تعتمدش كتير على الناس هاي حقيقة تعتمد شي كتير ليش احنا - 00:35:14

انها زائفة لانه طريقة في التعامل مع في التعامل معها خلينا نحس انه احنا قاطعين الخير من الناس كلية اهم اشي نبه احنا للعلم كيف الناس بتعامل معك للحظة من اللحظات هي مرأة عنك عن - 00:35:34

نفسك فرقا عنك عن نفسك بس بده تعرف كيف تنظر في هاي المرأة يعني فبتتجد معظم الناس حولك بتعاملك بسوء شوية توقف انظر في هاي المرأة لتشوف شو بتعمل عن صورتك معاملة الناس لك - 00:35:56

شو بتعكس عن صورتك هلا مش بالضرورة انه انت انسان سيء قد تكون كان الانسان ناجح وبيغار منك واضح قد تكون انت انسان بسيط وهم بيستوضحوا حبطة ممكن يعني قبل ايام كان عندي مراجعة - 00:36:13

لما حلتنا المواقف اللي معها. هي من بساطتها وسهولتها وسلامتها مع الناس يعرفوا هذا الانسان اللي بيأخذوه تحصيل حاصل خلص فهي بعزم عليها انه في مناسبات او اشياء ما بيأسلوها - 00:36:29

خلص بعتبره فلاني جاي ح تكون معنا ما بيأسلوها فاضية مش فاضية بتقدري تيجي وبتقدري تشاركي تصارت في كتابات الناس لأنها تحصيل فاصل تاني هاي اشكالية في حدودك الشخصية النفسية في توكيذ الذات - 00:36:40

توكيذ الذات معناه انه يكون حزم طبعا مشاعرك برأيك اذا حدا اساء لك تحكي له انت اساءت لي في هذا الشيء فلتوا واحد من الناس كان في تلية بينه وبين - 00:37:01

هذا الشخص حكى له الطيب يعني طبعا زعل منه قل له طب ليش زعلت مني الله لانك تصرفت بالطريقة الفلانية. قال له طب انا دايما بتصرف هيك ولا مرة حكيت - 00:37:20

قال له انا المرة هاي ما تحملت قال له لو انك حكيت من البداية قال انا عرفت انك ازعل من هذا فما احتجت الامور توصل انك تزعل

فکر انه احنا ما بدنash شخص هل منا ياخد على خاطره وينزعج لكن هذا انا بسميه المشاكل المؤجلة يعني تنتط او علىك فانت سكت واخذت بالخاطر ومعلش رد الطاول عليك كمان مرة. بجوز المرة الاولى ماشي سامحته زي ما حكينا يعني اول مرة ماشي بجوز - 00:37:46

لكن تكرار سكوتك وعدم تعبيرك انت كانك اعطيته انه الامر انك كانه تصريح بتقدر تعمل هذا الكلام وانا ما بزعل منه هيكون مفاجأة انت زعلت. ليش زعلت؟ طب اه هذا الكلام بصير دايما عمرك ما زعلت. ليش زعلت منه - 00:38:08

كان هيك جزء من دائم المشاكل المؤجلة انه انت في الوقت صارت الامور ما وضحت حدود ما وضحت انه هاد الاشي بيزعجك. ما وضحت انك بتزعل من هذا الكلام ما وضحت انك تضايق من هادا الموضوع - 00:38:24

لو وضحت ان كان فوت مشكلة كبيرة ستحصل لاحقا فهای المشاكل اعتقاد ضرورة التوازن بالمشاعر على على حسب الاحداث حتى تنتفع على حسب الاحداث حتى تنتفع بصحة صحيح يعني - 00:38:40

كان هيك دائما لما اطلبوا منا نصائح عامة وبنأك انها نصائح عامة انه الانسان طبيعة حياته وضع اللي بيعيش قال لي في فروق فردية بینا لاجل ذلك لما بدك تحل مشاكل الشخص بدك تروح لحياته الخاصة - 00:38:59

بيزبطة الانسان بطبعه بيعتاج الى التواصل مع لانه سبحان الله بفطرته لا ينفصل عن هل من الخطأ ان نحضر انفسنا فلهذا فقدان فقنا تحضير انفسنا لفقدان معناه فهم الاخر فهمي الدنيا لحالها - 00:39:17

ما بيمنحنا الحق طالب قصدي بانفسنا ارد الحدث فاهم؟ انه نعرف كيف نتعصب لهم الاخر هو اه انا من خلال التجارب عدة رغم انه تعرضت لكثير سلوى الخذلان بحياتهم كل هاد الحمد لله - 00:39:38

مع الظروف وكان عندي بالتعامل وكم من صداقات ضمن العمل لما بيتنهي العقد وهل انا بضل عتواصل اه ولكن بعض الاشخاص هن اللي تقدع الصلة انا بتركهم ما بياثرموا علي انهم - 00:39:56

وعلاقتهم وبعض الاشخاص من سنين بعضا بيضل بينضف كان هيك انا دايما بشبه علاقاتنا مراحل حياتنا زي محطات الباص فانت بترك بالباص في ناس بتطلع بتقدع جنبك في ناس بتكون - 00:40:08

هدول هينزلوا وانت حتنزل بلحظة من لحظة اشي طبيعي انه تقبل انه احنا البشر في اي ياعم في دلنا بعض واحيانا بنبعد بعض هذا من بعد عباب هذا هذا - 00:40:25

ممکن يزعجي اذا شخص تركني بعد عني كذا؟ نعم نعم اكيد انا انسان عندي شاعر علي نفسي لكن اثر ذلك هيكون اقل علي لاني انا فاهم انه هالحياة ماشية زي زي هالباص او القطار اللي له محطات - 00:40:39

هيكون في تغيرات كبيرة والي بيزيبط معك بمرحلة بجوز مرحلة الجاي من الحياة ما تزيبط معه او ما يزيبط معك اكلا الجهتين لاجل ذلك هذا شيء صحي وتبدل بعض علاقاتنا. لكن احنا دائمابنسأل عنه - 00:40:56

في نوع من الاستقرار في العلاقات جيد كيف بتنتهي العلاقة هذا المهم لان طريقة انهاء العلاقات مهمة جدا يعني العلاقات بشكل بشكل مؤلم في ناس لأن بتنتهي العلاقة بادب واحترام - 00:41:13

بل حتى بين الزوجين رب العزة كتاب الحكيم مثلا معروف بالمعرف بالمعروف بين حتى الانهاء تكون معروف اصل انه نفكر دائم مش مشكلة اخر لما بتنتهي مرتاح اكتر اه فكرة اه اه - 00:41:29

له و عدم الاعتراض على مشيئته الفرد الى التعب هذا جزء من الفهم اي او فهم الاخر تهمل امرين بخلينا نعرف قدرنا نعرف مشيئته الله عز وجل. نعرف قديش احنا مين هو متصرفين في - 00:41:51

نرفض تصرفنا ده محدود ما لنا الا ان نقبل وان حتى يعني رب العزة يخفف عنك ويعينا ويجعل مع عسرنا فائق اه الزائفة وهذا انه يدمر تعافينا بارك الله فيكم - 00:42:08

لو سمحت طيب الصبر عند طيب الندبة مرات بتلتهب وبتعمل زي اعراض جانبية بتخف ومن ارجو نركز ومرات بخلينا صحيح

صحيح يا مريم اللي انا بحكيه هيک انا بلشت حديثي - 00:42:25

تنكون واقعيين مش مجرد لا تفكير بسلبية او ابتعد واخرج الاخطبوط من داخلك بنصح فوق مقالته لا لا لا احنا بنحكي كلام واقعي  
هذا الالم سهل نتخلص منه دات منها وقت - 00:42:52

لاجل ذلك عمالي بحكي التيو جدي هذا مش بس بمر فيلم مرضي هذا لكل الناس حكينا هذا الكلام موجه لمبة بالمية من الناس من  
الناس يعانون من الاضطرابات النفسية لكن ثمانين بالمئة - 00:43:14

ناس ما عندهم اصابات نفسيات زائد الام اه صدمات مصائب تحصل حياتهم لاجل ذلك فعليا هاي الامور صعبة بحكي احيانا ابقووا يمر  
على بعض الناس بالعيادة وصفونا لحظة ويقول عن جد مش كل ابتلاء - 00:43:31

الابتلاء كما وصف ابراهيم عليه السلام في عظيمة حقيقة الى عادي شيء عادي وهذا حاجة يعني لطاقة بشرية منا فمستعاني اعلى ما  
يمكن بالله عز وجل يتجاوز هذا الامر الله! نسأل الله الا يبتلينا - 00:43:51

ويعيننا الى اه كلما قرأنا اكتر عن ابتلاءات الانبياء والصحابة تابعين كلما اهم شي وانا بعتقد هذا زاد لكل واحد فينا ان نتعلم ما هو  
الحقيقة كيف هي مبنية ما علاقة - 00:44:12

بالابتلاء هذى الابتلاءات له دورها اصلا في حياتنا ذو مهامتي زي ما قلنا انا لما بدي ادرس مثلا درست علم نفس معناه بدي اشتغل في  
مجال العلاج النفسي تمام. لكن لما انا اجاني ابتلاء من هذا النوع شو التهذيب - 00:44:35

اللي لازم اعمله بنفسي الاشياء اللي اتفقدتها بنفسي حتى ازكي نفسي حتى تكون ذكية اللي صار قربي من الله عز وجل قربني الى الله  
اه وضع الحدود الشخصية هي تساعد الاخرين في التعامل معنا صح - 00:44:53

وتفوت المشاكل المؤجلة لكن بداية ما وضحتنا حلو آلو سمحت دكتور التعلق زائد بالأشخاص او نعمل في علاقتنا بالامر اه يا حنين  
هادا بيعتمد هل هو التعلق الطبيعي - 00:45:13

انه ممكن ولا تعلق مرضي. اذا كان تعلق مرضي هذا اشياء تافه لكن عموما تعلقنا انه بدننا نوسع صلاتنا هذا اللي بنصح دائمآ لا تخل  
شخص هو عنده كل شيء لك - 00:45:31

هذا معناه حتتعلق فيه كثير شو اللي بصير بطبعتنا بنحب شخص معين اخ اخت عم عمي في علاقات عاطفية الناس المهم تمام؟  
فينبلش نضع كل بضاعتنا عنده اسراوري الامي ثانى لما بضحك بدي احكي معه ولما بحزن بدي احكي معه. لما بلم في امر بدي هو  
يكون جنبي - 00:45:50

يا اعرف مع المدة اني هتتعلق فيه زيادة لا انا ما عندي مشكلة بقدر اتعامل مع الموضوع لكن اذا صار هذا التعلق لدرجة انه تار ممكن  
 ملي قلق من طالع عنه - 00:46:13

معنى لا بدي خاص اخرين في كل واحد يلعب دور معين في هيک انا في ذات الفقد طب العاطفي شخص بيفقد طقس عاطفيا بنصح  
فورا انه يدخل علاقات عاطفية اخ - 00:46:24

صديقها لالها فرضا تمام؟ وتبليش الاشياء اللي كانت تعاملها مع هذا الشخص قربهم هم فاسرارها تحكي لما بلم امر مزعج باخوها هادا  
شوي شوي خفف من انه يعني ما بيزيلوا زي ما حكينا - 00:46:43

هنا في القواعد الاولى ضروري يزال الالم حيث انه يخلி ماذ؟ انه اذا كانت عنده مشكلة الفم من باب ان نبني علاقة عميقة فاخذها  
هذا الامر طبعا علمنا درس هل مثل هذا الامر يجب - 00:46:59

بين اعلان هذا بيرجع لطبيعة الناس اللي بتتعامل معهم فترة من الفترات كنت بحكي لصديق بلشت اكتب عن كيف تتخلص من  
التأثير الناس انا بقصد الذات غير سلبي اتبه لوم لنفسك - 00:47:19

لومك لنفسك في بعض الناس محترف كيف يشوف قاتل حساسة عندك ويضرب عليها اللي ببلش يشعرك بالذنب مثلا بيجي  
مدير يرهب الشغل والله شغلك ممتاز بس طبخ مش مشكلة يعطيك العافية. طبعا بهداك اليوم ما بتتلام بترجع تاني يوم بتشتغل  
ضعف شغلها لانه هاي لما حكى لها بس ولكن - 00:47:41

تمام؟ شعرت انه هي مقصورة فبدها تبني التقسيط هلا هاي اللعبة هادا الانفلونزا هذى التأثيرات في ناس محترفين يعملاها فاللي بحكي لكم ايه القصة انه بليشت انا بتأليف كتاب بهذا الموضوع - 00:48:05

حتى انه اعطيت لصديق اقرأ يعني بعض الامور باتشوك فلما بقرأ شيء فعليا هو ما خطر على بالي بالبداية بتعرف انت اعطيتني مفاتيح انا كيف العب بالناس؟ مش كيف اتخلص من لعب الناس معي - 00:48:20

هيك بالحرف الواحد هذا لفت نظري فعليا يعني انا كمان مش فوق ما في ناس هم كلاعبي بالناس او بلعبوا تأثيرات معينة على الناس بعطيهم كمان مفاتيح اضافية فتوقفت عن ذلك وقاعد بلاقي لي حل تاني - 00:48:35

افيد الناس كل حدا فينا في عنده بعض الامور يا زي كبسة زر اذا كبسها حدا هو حساس باتجاه زي ما حكينا حدا سهل يشعر لو من ناس هادا سهل تشعروا بالمسؤولية - 00:48:51

هذا سهل ها ثاء في بعض الناس يتقن هذا المفتاح بيلعب لعبة نفسية علي اكبس هذا المفتاح كل ما بده يأثر عليك بشكل سريع لاجل ذلك هذه امور بجوز حاجة اكتر نحكي فيها ونتفهم - 00:49:09

تعمل محاشرة خاصة في او لقاء خاص ممكن هل هناك علاقة ما بين التخطيط والمنع عن نفسه شو معنا تخطيط اخي انور؟ اه يعني بجوز انا من الناس اللي لو جهة نظر - 00:49:34

بده يرتب الحياة اه على خطوة والف باء جيم دال كل ساعة باليوم هدول انا بلاقيهم اكتر الناس احبطا لانه حياة زي ما حكيت هي مش جهاز تنفيذي لاجلك في الامور لاجله - 00:49:52

انا مع انه يكون عنا اهداف عامة ويكون عنا يعني هدف سنوي معقول ونقدر نقيس معقوليته براحتنا للامور تماما ضد نحرق قدرتنا واماكنياتنا واحنا بنركض للامور حيث انه المتعبين منهكين - 00:50:08

نقدر نوصل اسهل في نفس الوقت انا تماما ضد ياخذ كل اشي او بضيع ماتوا للآخرة حتى صلاته بتصير ما انت عارفك. يا اخي هالستين انا خليني انجز بعدين خلص بصلني كوييس وبحفظ اه - 00:50:29

مین مین فينا بقدرش يحفظ ليش احنا ما نحفظه؟ واضح لكن تؤجل تؤجل او بعدو او بعده او بعده تلقي اعذار بعدين نقول السنة الجاية السنة اللي بعديها زي المفتربين - 00:50:46

لك السنة الجاية برجع السنة بعديها برجع تمر السنين تلقيه بعد عشرين سنة اصلا بطل قادر يرجع وبموت بالغربيه والحياة الغربية ممكن دكتور المشكلاة الطاعات العالية منهم هي اللي بتتأدي - 00:51:01

الانسان بتعز قالوا على حتى انا ام الانسان فبيثق بشخص بيعطي اضافية بتتأمل بشخص كل واحد فينا بطبيعته بيمرا هاي الاشياء. لكن زي ما بحكي احنا ما نكير الامور تم - 00:51:21

طرف الانسان بطبيعته اه اه انا اسف لكن في العربي بحكي ام عامر امر اللي هي الضبع قال انه كان بدويه في الصحراء فوجد ضبع كانت الدنيا برد فلحفها يعني - 00:51:44

تفهمي فداوه ادها لبيته على اساس يدفيه لما دفية مشطط كان هو نام اكلته في ناس هو من طبيعته انه بيجحد في ناس من طبيعته يفسر خطأ يعني احيانا بيجي حدا بتصرف مثلا - 00:52:02

معي بطريقة سيئة مثلا اسيء الظن بامر بفكري فيه تبقى ساء الظن انا مش ضروري اربيه لهذا الانسان. انا مش موجود مشان اربى الناس لكن هيمرا على شخص يعمل هو لانه هذا طبع فيه طبع متجرد - 00:52:25

هيسيء الظن وحيتعلم ساعتها شو يعني يسيء الظن وهذا مثل قديم موجود عند فلسطين لشخص فر من مزرعة فإذا قال لهم غصب عنكم والله وبضرركم بهالعصا اذا ما اعطيتوني من كربكم عنب - 00:52:42

كان صاحب المزرعة عنده اولاد شباب يعني حمي دمهم بده اعطيوه قد ما بده بعد ما اخذ قال له اخذت؟ قال له اه قال له خفنا من عصاك؟ قال له اه. قال له توكل بس انت مر من هون من المزرعة اللي جنبك. هو بيعرف انه المزرعة اللي جنبهم هاي حيعطوك - 00:53:03

ما قال له شو حيعطوه المزرعة اللي جنبه ناس شرانيين فهداك بنفس طبعه بده يتعامل معهم لكن هدولاك ضربوه. قال لهم شايفين انتم فوضت لانه بالآخر نحن تلمنا تركناه لا - [00:53:23](#)

ناس اللي من طبعه هلا هادا ما بعتبره مبدأ في كل الحياة احيانا طبعا بده توقف لحقك بس برضه مبدأ يستحق انه نفك في ونطبقه في مكانه. برجع وبحكي نطبقه في مكانه مش فيكم - [00:53:38](#)

تكريس وقت للذكر والحوقلة وقراءة سورة البقرة يا ريت والله يعين عذلك بعض الناس عندما يوسعون علاقاتهم وخاصة بعض الازمات النفسية كونوا اكثرا حساسية من ردود فعل الاخرين فانصح بعمل فتوى التعافي قبل التوسيع - [00:53:52](#)  
مش ضروري مش ضروري جنا يعني ممكن وممكنا لأنك برجع وبحكي يعني هي مش وصفة نهاية لكل شخص اه بنوسع علاقتنا لكن صدقتي بنكون حساسين سبج انا حساس للي مريت فيه مش بالضرورة لانه الناس عمالها بتسيئ - [00:54:07](#)  
وهذا مهم كانت ترجع الامور للنقطة المرجعية انا ليش كنت حساس في هذا الموقف لانه هو اساء لي موقف ثانى انا تحملت هذا الكلام فهذا مهم تقييمنا للامور هو اللي بساعدنا على علاجها والتعامل معها - [00:54:25](#)

اه بتحكي ايش ما تعطي الناس مفاتيح تجاوز هذه النقاط الحساسة او تتعامل معها ولا تعود تأثر جيد ان شاء الله بنعمل شي اول مرة واحد يقول ضرورة خط ايده او - [00:54:42](#)

بارك الله فيك اه اه فصيل هو فعلية بتعريفي الاشكالية يعني الواحد بهالعمر بهالخبرة شاف كثير ناس بالعيادة وفهم من اسرار هالنفسس بس بحكي اكبر خبرة عالج النفس نبلش نقرأ بهاي الكتب - [00:55:01](#)

تمام بلوشونا بالكتب نبلش نقرأ بهاي الكتب ونحفظ هاي الكتب تمام هذه الخطوة الاولى قام بعد هاي الكتب منا ناس تشرف علينا عندهم خبرة ينقلوا لنا خبرتهم كيف مارس العلاج النفسي - [00:55:25](#)

ثم بنصير احنا ما نعتمد عالكتب بالدرجة الاولى نعتمد عالابحاث والدراسات روح لاشي ادق وجد تعرفي وبين قمة الخبرة لما بالآخر بصير مصدر خبرتك في الحياة. في مصدر خبرتك في - [00:55:42](#)

النفسي والمراجع نفسه فتنظر الى كل مراجع انه حالة فردية تتعلم منها تفاصيل كثيرة تخص العلم بتكتشف انه وصلت الى يعني او اللي هي حافة خبرة مهمة انك الان تتعلم - [00:55:58](#)

من واقع المراجع ذاته قواعدا كبشر وانا ما بدبي اسقط اللي بشوفه بالعيادة عالناس العاديين بس اللي عنده قلق ممكنا عنده لا بس هو انسان يعني عادي عنده اضطراب زي شخص - [00:56:16](#)

عادي وعنهه مرض. المهم توجد او بتبلش تجد بعض المفاتيح ليش الناس بتتوصل للاضطراب اهم اشي يا رصيد تمام؟ واكتبي لي رأيك اهتم برأيك تمام انه الناس دائمًا بدها تعمل - [00:56:29](#)

قائمة للحياة للاهداف اللي بده ايه وبده يحقق هالتشيك ليست بالزبط تمام؟ يعني بده الحياة تيجي عالتفصيل اللي وضعه للحياة. هو فصل الحياة على خطة بياله وبده هيكل الحياة تيجي - [00:56:49](#)

وهذا مصدر كبير للاحباط هذا لا يتواافق مع طبيعتنا البشرية بدننا نفهم طبيعة الحال اه ونفهم شو يعني التخطيط قبل ما انه نقرر نخطط ونعمل خطط. دير بالك. وهذا الكلام للجميع عفوا يعني - [00:57:08](#)

بالفترات الاخيرة او بالسنوات الخمسطعش الاخيرة جزء من اللي خرب حياة الناس دخل لهم والغم والانزعاج وسع عدم الرضا عندهم وسعوا بشكل كبير طوق التدريب اللي بيعكي لك انت بتقدر - [00:57:23](#)

تعرف بس لا تفكربسلبية وحط الخطة وفك فيها واستحضرها بذهنك وكل اشي بصير زي ما بدهك يا سلام وانا عندي يعني فانوس علاء الدين والحياة هي بس بدبي انا افضل وهي بدها تعطيني اللي بدبي ايه - [00:57:41](#)

هي مش قائمة على هذه الاسس هادي مش مش حقائق زائفة هذه اخطاء جوهرية. تمام؟ في فهم الحياة. في كتاب اسمه صفعة الواقع يعني كف المرتب من الواقع راس الرأس - [00:57:56](#)

تمام اه رياله اسلام صفعة الواقع لما بتقرأ كتاب صفعة الواقع هو كف مرتب ضحائك على حقائق ياك انه الحياة هي مش تفصيل

الصبي لاله ثاني حفائق موجودة بالحياة بذك تتعلمهها زي ما هي الحياة - 00:58:11

مش زي ما انت حاب تشووف هذا جزء الجزء الثاني هذا كثيرا ما اواجهه بالعيادة وبوصل الناس لاكتئاب انه هو تكون مخطط لحاله  
قطط لحاله تمام انه بس يصير عمره خمسة وعشرين سنة بده يكون - 00:58:34

واحد اتنين تلاتة اربعة فبصير تعارض لما بيوصل لخمسة وعشرين سنة شو كان بده كيف كان بده حياته واهله وبيته واسرته دراسته  
وعلمه وطريقته قديش يكون معروف وبين انه الواقع - 00:58:52

ما منحوا الاشياء اللي بده ايها بنفس الطريقة لما هو فكر لما يخلص اختصاص الطب حيوقف تبع كاملا ويصفق له اكتشف انه في  
يوم التخرج لا ام واب اتوقع انه ملابس اللي اللي - 00:59:07

تلقيها عالشاشة هاي حتشفع له بعض الامور. لكن هو غلط غلطة لقى كل ملابس بالعكس انقلبت عليه. فكما هو كان ارتفع بالشهرة  
والمعرفة الغلطة اللي غلطها وقع على وجهه انه على قد شهرتك ومعرفتك على قد ما بتكون زلتاك - 00:59:25

تمام؟ تؤدي فيك الى مشكل تمام او او ان لا تكون انسانا عاديا انت عارف احنا بحاجة لبشر هاي كلمة اخرج العملاق من داخلك  
يعني. يا ريت تخرج الانسان اول بعد ما تخرج - 00:59:44

وش يربط الانسان معك؟ اذا بزبط معك تطلع لك عملاق صغير ماشي الحال فبالتالي هذه امور مهمة راسيل انا بنصحك ترجع  
لمقالاتنا الموجودة على صفحتنا تفاصيل منحكى بحكي وبين المحطات - 00:59:59

المؤلمة موجودة في فاهم؟ التنمية البشرية والطاقة لانه هذه الاشياء دخلت بمعنى عنها يا اخوان من الناس صار عايش حياته مش  
مرتاح بتعرفوا سوق التدريب شو بده من ممتاز بنسخة كربون - 01:00:16

وبكلنا كربونة عن بعض كنا مشهورين كنا معروفيين كلنا بنتمتع بالصحة واللياقة كلنا نصير من اصحاب الملابس هذا يعني خارج نطاق  
الكوكب بصير يعني في كوكبنا صعب لانه مش هيكل الحياة ماشية وهاي مش منح الحياة لنا - 01:00:36

آآ كلام سليم بارك الله فيك اه حنان بتحكيمه كام دكتور اصبحت كثري بين الناس العاديين صاروا يلجأوا التخطيط هون بنحكى احنا  
نوعية التخطيط مهم يكون الواقعي مش التخطيط اللي معتمد على - 01:00:54

اه انه الشخص ويفصل الواقع على زي ما بده بنصحك يا حنان بكتاب جعلهم التخطيط اكثر احبطا توقعات عالية تصطدم واقع  
صفعة حقيقة كيف احми مشاعري من الارض بتحكينا معظم الناس الذين يخططون - 01:01:15

ايها الاخبار زي ما هو هادا بالتالي الله يعافيكي اخي مهند بارك الله فيك انا ابو ريهام هذا اعلى ما عندي لكن في طب ليساحة هذه  
نصيحتي ناس بتدور فكر انت - 01:01:40

هوياتها بلقبك ليست لهم لانه لما بنمرض مش وظيفتك اللي انت غالبا زملائي الوظيفة بيجوا واجب قويتك طاء طفولة لاجل ذلك  
وقتك ايش هو المهم زي ما بيحكوا جماعة التنمية - 01:02:15

قد يكون بسيط بعيد عن اضواء الشهرة عادي جدا لكن على ارضي الله عز وجل قاضي في هذا الاهم لا هي الشهرة شو بدها تقدم  
لقب الوظيفة شو بده يقدم لك - 01:02:48

فعليا الله واقع النفس هو ثمة طبعا كيف اتخلص من المشكلة لا تطلب التوقعات العالية من بتحكيم انت توقعات عالية حل المشكلة  
تتوقعني من شخص يا اخي ابوي بضل يفاجئني في - 01:03:13

بقول له قديش انك بتتفاجئ انا العمر تلاتين سنة يعني بتقول الي تلاتين سنة بتتفاجأ بقول له طب ما اجاش اي وقت توقف فاجأتك  
بتقول ابوي هيكل فش داعي اتفاجأ - 01:03:41

هي توقعات عالية ننتبه اه بشكركم بشكر متابعتكم فالخلل موضوع التالي انتم تقتربوا على الصفحة لو تركونا الموضوع اللي انتم  
حتى نبلش نقدم مواضيع ارجو طرح الموضوع الله انه نوفق نقدم - 01:03:52

اقدم لكم مواضيع المية عملية تطبيقية واقعية تناسب الانسان والحياة السلام عليكم رحمة الله وبركاته. وبدى اضيف واخيرا فيها  
الهدف لما بنتعرض لمشكلات ليس الهدف من شخص من نفسك الناس بيفكر - 01:04:20

انه يتخلص من نفسه كثيراً يشبه فلان او ذي تخلص المشكل ذاتك وليس طعي بتكون كما انت كيف الطريقة التي ستقمع -

01:04:45