لقاءات لايف

# الهشاشة النفسية _ كيف تكون صلب نفسيا  _ موضوع كلنا محتاجينه فعلا _ م علاء حامد

علاء حامد

---

الحمد لله واشهد ان لا اله الا الله وحده لا شريك له. واشهد ان محمدا عبده ورسوله صلى الله عليه وسلم. اما بعد اهلا ومرحبا بكم في هذا اللقاء الطيب اه لايف جديد موضوع جديد موضوع خطير النهاردة موضوع مهم جدا - 00:00:00

هنتكلم اه في موضوع اه تحت مسمى الهشاشة النفسية الهشاشة النفسية يمكن الموضوع آآ عنوان اول مرة آآ نطرحه بالشكل دوت اول مرة نتكلم في حاجة زي كده لكن آآ موضوع هو آآ هو موضوع الحياة يعني. انا لما اعلنت عن اللايف دوت - 00:00:18

آآ استغربت جدا لردود الافعال ان كل الناس كل الكومنتات تقريبا كانت بتقول الله الموضوع ده مهم جدا. الله! ايه ده! ده الموضوع ده في وقته. شكرا شيخ الموضوع جاي في وقته فعلا هو ده موضوع الساعة يعني انا ما كنتش متخيل ان الموضوع الهشاشة النفسية ده موضوع كبير اوي - 00:00:41

للدرجة دي ده كده قلت اقوله من باب يعني ان الموضوع قد ينفع البعض لكن يبدو ان الكل واقع يعني الدنيا كلها بايزة  والناس واقعة والموضوع فعلا مهم والناس يعني - 00:01:01

اه الكلمة نفسها سمعت يعني مع ان انا اصلا ببص لموضوع ايه الهشاشة النفسية يعني يعني المفروض واحد يبقى قوي شوية جامد شوية اجمد انشف شوية لأ لقيت ان رد الفعل لأ الناس كلها محتاجة - 00:01:16

اسمع الكلام دوت كل التعليقات بتقول آآ ايه ده ده الموضوع ده مهم جدا وفي وقته يا شيخنا واحنا محتاجينه والدنيا ايه اللي حصل يعني يبدو ان فعلا آآ قراءتي عن الموضوع دوت زي ما زي ما انا قرأت. لا الموضوع فعلا استفحل - 00:01:29

والهشاشة النفسية صارت هي السائدة في الجيل الجديد. فخلونا النهاردة نتكلم في الموضوع ده. هتلاقوني في كلامي آآ يمكن الدورات اللي بناخدها والدروس اللي باخدها هي جزء جزء لا يتجزأ من الموضوع دوت. يعني انا لما بتكلم في العقيدة لما بتكلم في اليوم الاخر - 00:01:46

لما اتكلم في آآ لما اتكلم في مسلا فن التعامل مع الناس فن التعامل مع النفس هو المواضيع ان انت لو اصلا يعني بصيت لها من منزومة تاني هي نفسها بتتكلم على الصلابة النفسية - 00:02:04

تاني لما بنتكلم في العقيدة لما بنتكلم في اليوم الاخر لما نتكلم في فقه او فن التعامل مع النفس فن التعامل مع الناس لما بصحح لكم مفاهيم لما نتكلم كيفية التعامل مع الابتلاء هو اصلا ده احنا كده كده اتكلمنا في الموضوع دوت تحت مسميات اخرى. ما هي دي المواضيع اللي بتصنع الصلابة النفسية - 00:02:19

هي دي المواضيع اللي بتخليك صلب في مواجهة الحياة زي ما هنقول النهاردة تاني هل احنا فالاجابة عالسؤال هل احنا اتكلمنا فالموضوع ده قبل كده؟ اكيد بس مش تحت اسم الهشاشة النفسية يعني. بس احنا اتكلمنا فيه كتير بس انت ما خدتش بالك - 00:02:39

انت كل ما بتسمع دورات كل ما بتسمع محاضرات كل ما بتتعلم اكتر كل ما بتفهم الحياة كل ما بتعرف سنن الله في الكون كل ما اقوى في العقيدة اقوى في العبادة انت - 00:02:56

تزداد صلابة انت بتزداد صلابة لكن احنا ما حطيناش تحت مسمى الهشاشة النفسية لكن النهاردة احنا جايين نجمع شوية معاني كتير

قوي تحت المسمى دوت وبمناسبة ان انا قرأت مؤخرا اه كتاب جميل. هو ده اه كلامي النهاردة. هو الكتاب دار حوالين موضوعات اه كتير. منها جزء - 00:03:06

من الحاجات اللي احنا اتكلمنا فيها وفي حاجات كتير قوي قالها زيادة فانا حابب ان انا يعني اكون منصف يعني المحاضرة دي متاخدة من كتاب ايه هو الكتاب هو كتاب جميل قوي كده اسمه الهشاشة النفسية. هو اسمه كده اصلا بصوا - 00:03:29

كتاب اسمه الهشاشة النفسية هتلاقيه مقلوب بقى عندكم ما عرفش اه المؤلف اسمه دكتور اسماعيل عرفة. اسماعيل عرفة. ده موجود على النت. يعني انتم لو لو دخلتم عملتم بحس على النت - 00:03:45

هتلاقوا كتاب اسمه الهشاشة النفسية دكتوري اسماعيل عرفة. دكتور اسماعيل عرفة هذا كتاب عظيم كتاب عزيم كتاب عزيم بكل ما تحمله الكلمة من معاني فاللي عايز ينزل كتاب ينزله على طول ويقرأه بعد اللايف يبدأ يقرأه. انا النهاردة كل دوري هختصر لك الكتاب. يعني هو الكتاب حوالي مية - 00:04:00

اربعين صفحة تقريبا كبير يعني. بس انا هحاول النهاردة ان انا الم لك الافكار الرئيسية اللي في الايه؟ اللي في الكتاب طيب هو الكتاب الجميل دوت بدأ بايه؟ بدأ بيتكلم على ان الهشاشة النفسية دي صارت تريند الان - 00:04:23

صار الترند صار كل الجيل الجديد بيتكلم في آآ موضوع بقى ايه ان ان احنا الهشاشة النفسية والضغوط وتضخيم المشكلات وتضخيم المصاعب يمكن هو بدأ في الكلام الاول على ان الموضوع ده بيكثر - 00:04:38

في الفئة المتوسطة او فوق المتوسطة وانت طالع بقى يكثر في الفئات اللي هي الفئة المتوسطة وانت طالع. وبيقول بيقل الفئات اللي هي تحت المتوسطة وانت نازل ليه؟ لان بيقول للناس المتوسطة وانت نازل دول - 00:05:00

بيبقوا آآ آآ اكثر صلابة لان حياتهم بتكون اصعب لان بيواجهوا مشاكل اكتر لان حياتهم ما فيهاش الدلع والترف اللي بتعيشه الفئة اللي هي فوق المتوسطة وطالع اللي بيكثر فيها الامراض دية امراض الايه - 00:05:20

الامراض اللي احنا قلنا عليها ديت اللي هي امراض الايه؟ امراض الهشاشة والجو دوت. يعني ده تعليق كده في البداية عايز يربط بين اه احداس الحياتية ان هي بتصنعه بتخليه قوي - 00:05:40

وبين ان هو ما بيشوفش يعني ما بيشوفش صعوبات ما بيشوفش مآسي في حياته ما بيشوفش احداث مؤلمة كتير في حياته وبالتالي هو بيطلع هش وده هيرجع له تاني في الكتاب - 00:05:58

لكن هو بيتكلم الاول على مزاهر الهشاشة النفسية ديت اللي موجودة في الجيل هو بيقول زي ما قلنا الموضوع ده وجد في آآ الناس اللي هي الطبقة المتوسطة وانت طالع - 00:06:08

الطبقة الفوق المتوسطة والطبقة المرفهة الحاجة التانية بيقول ان الموضوع ده موجود في جيل معين اللي هو الجيل اللي ما بعد الكمبيوتر. جيل ما بعد الكمبيوتر الجيل اللي هو ما بينزلش على الواقع كتير - 00:06:23

يعني بدأت المشاكل ديت تزهر في الاجيال اللي هي من اول الالفينات. من اول ما الكمبيوتر بدأ ينتشر مرورا بان هو بدأ ينتشر كتير وبدأ ينحصر الناس والشباب حوالين الالة ديت - 00:06:39

وبدأت انك انت بتنزل على الارض كتير بتتعامل بتحتك بالواقع كتير بقى اقل. يمكن الناس قبل الاجهزة الحديسة ديت كانوا كان اللعب في الشوارع وكان مشاكل آآ مواجهة وكان الحوارات كلها مباشرة. ما كانش فيه ماسنجر ما كانش فيه شات ما كانش فيه ميديا - 00:06:53

ما كانش فيه تواصل اجتماعي عن طريق الميديا. انما كان كل حاجات بنتكلم آآ كل حاجة بنتكلم فيها. نتكلم في واقع بنواجه مشاكلنا بنفسنا. بننزل نلعب بنفسنا. بنواجه حياتنا. بشكل مباشر. فده - 00:07:13

ده كان احسن بكتير من الوضع الجديد. فلما دخل جيل الكمبيوتر اللي هم بيسموه ده ده مصطلح بيطلقوه وعلى جيل الكمبيوتر وانت طالع بقى اللي هم من اول الالفينات او احيانا من من سبعة وتسعين وانت طالع مرورا بقى بالمرحلة الاصعب وهي آآ مرحلة ما بعد مسلا الفين واتناشر الفين - 00:07:29

وتلتاشر لما بدأ يحصل ثورة في آآ وسائل الايه؟ التواصل الاجتماعي زي الفيسبوك وانستجرام وتويتر والتليجرام والواتس والكلام دوت ده بيقول الموضوع ده كان له تأثير اه كبير جدا على الهشاشة النفسية لان زود - 00:07:52

ازمة كده كبيرة هيتكلم فيها وهي التمحور حول الزات تمحور حول الذات. هو ايه مشكلة التكنولوجيا وخاصة السوشيال ميديا التكنولوجيا والسوشيال ميديا خلتك انا بتعامل مع مع الالة بس ما بتعاملش انا مباشرة بقى مع الناس مش بنزل بحتك مش بروح بتعامل في واقع. مش بواجه مشاكلي بنفسي. انا عايش ورا شاشة. كمان الشاشة دي بقى - 00:08:11

هي نفسها وسيلة التواصل يعني مش مجرد ان انا زمان كنت في الجيمز ومش بتكلم مع الناس. لا ده هي دي الجيمز ويبقى هي دي الكلام وهي دي الناس وهي دي اللايكات - 00:08:36

طالع حاجة آآ طلعت اللي هي الانسان بدأ يتمحور حوالين زاته. بقت العالم كله هو انا. لان هو ما بيشوفش غير نفسه. وده هيتكلم عليه بالتفصيل كمان شوية بدأت الميديا والتكنولوجيا بتضخم قوي الانا. بدأت الميديا والتكنولوجيا بتعزم قوي الفردية على حساب الجماعية. وبالتالي اهتمام - 00:08:46

الانسان بنفسه علي اوي اهتمامه بشخصه علي اوي اهتمامه بتعزيم زاته علي اوي. وبالتالي بقت اي مشكلة صغيرة بتكبر اوي. اي مشكلة صغيرة بتكبر لان هي بدأت بتصب في المعنى الضخم اللي هو ايه؟ انت. انت صرت محور الكون. انت بقيت اهم حاجة في العالم. انت بقيت المعنى اللي انت عايزه - 00:09:06

حياته انت بقيت عايش عشان انت وبالتالي اي حاجة بتيجي على انت بقت مصيبة كبيرة وبالتالي بدأ يحصل تضخيم للمشكلات وافورة في كل حوار صغير يحصل المواضيع كبرت قوي وبقى اتفه حاجة - 00:09:26

بتتحول لمشكلة نفسية. بقى دلوقتي من الهشاشة النفسية من مظاهر الهشاشة النفسية اه ان بدأت الناس تتأسر بحاجة زي ايه؟ زي ديسلايك. يعني احنا وصلنا لمرحلة ان ممكن واحد يتأزم نفسيا لما يلاقي ديسلايك. لان ممكن واحد - 00:09:43

تبقى مأساة بالليل تقعد تعيط عشان في كم واحدة عملت لها انجري مسلا او اغضبني في التعليقات ان ممكن يحصل مشكلة كبيرة جدا وازمة نفسية محتاجة تدخل كبير علشان واحدة عملت لواحدة بلوك في الواتس او في الفيس او كده. دلوقتي بقى آآ بقى حاجة - 00:10:01

ضخمة جدا آآ موضوع ممكن يقلب الميديا لشهور ان واحد طلق واحدة. يعني واحدة فنانة اتطلقت مسلا ممكن الموضوع ده يكبر لدرجة ان هو يشغلنا آآ ايام وليالي وشهور ان ازاي فلان طلق فلانة؟ يعني والست دي يا جماعة متأزمة نفسيا وحالتها صعبة - 00:10:21

ولازم ان احنا وبدأت في دولة بتتكلم في موضوع طلاق يعني يعني بقى ممكن يكون آآ موت واحد سواء شخص ماشي الموت مصيبة فبلا شك بس انا بتكلم عن عن حجم الموضوع ده اللي هو فرعن ان انت بقيت هش. لدرجة ان مسألة مسألة من مسائل الحياتية العادية اللي هي بتحصل - 00:10:41

كل يوم زي الموت وزي الطلاق وزي الفراق وزي زي اي حاجة بتحصل مع اي حد بقت بتبقى ضخمة جدا لدرجة ان انت عايز كل كل العالم يتفاعل معك. كل الدنيا تتألم للمك اللي هو طبعا بالنسبة لك الم ضخم جدا. ولا يحتمل. فالشاهد يعني ان هو بدأ يتكلم في - 00:11:01

المقدمة ديت بيطرح بها نمازج على ان احنا فعلا فعلا احنا عندنا مشكلة كبيرة ودرجة كبيرة من من الهشاشة. تمام؟ آآ من مزاهر كده ان ان بقى فيه آآ مسألة ان انت تعرض مشاكلك على الميديا بشكل مستمر ومتواصل - 00:11:21

استجلاب حالات التعاطف دايما معك انك انت كل ما يحصل مشكلة تصور نفسك في المشكلة ديت تحكي المشكلة ديت بقى اسهل حاجة لما يحصل عندك في المدرسة بدل ما تروح تواجه مشكلتك بدل ما تروح تتكلم بعقل تروح البيت تعمل رسالة طويلة تشتكي فيها المدرسة والمدرسين وتعيط - 00:11:39

شوية لغاية ما كل المدرسة تتعاطف معك. وبعد كده ييجي المدرس يبوس ايدك ان انت ان انت اللي تسامحه عشان الفضيحة بقت

كبيرة. بقى اسهل حاجة واحدة عايزة تنتقم من جوزها - 00:11:59
تعمل فيديو وتجيب له وتفضحه وهعمل لك وهصورك وهوري لك بقت كل حاجة دلوقتي معيار الميديا معيار التعاطف ان تضخيم المأساة بقى دي من من اصلا دي من الحاجات اللي بتدل على الهشاشة. لان انا اصلا لو صلب نفسيا كل الحاجات دي اصلا حاجات عادية بتواجه اي حد - 00:12:09
في اي وقت. تمام ثم مسألة بيتكلم على حاجة الناس الى اظهار التعاطف دايما ان انت دايما متعاطفين معه الناس كلها مهتمة مهتمة بشأني مع رفض مواجهة اي مشكلة انا عايز تعاطف محض وانا مش هواجه اي مشكلة خلي الناس هي تغنيني بتعليقاتها وتعاطفها وحلو كده لكن انا مش - 00:12:29
اي حاجة في النهاية. بل بدأ بعض الناس هو يستدعي الازمات لنفسه. يعني من الهشاشة النفسية انا بشوفها كده على فكرة آآ بس مش كل الحالات. يعني مسلا موقع زي دوت. مسلا وانتم تقولوا لي انا بتكلم صح ولا غلط برضه. بس بلاقي - 00:12:51
في ناس يعني انت ليه بتستدعي المشكلة؟ يعني هي نزل واحد يقول يا جماعة ايه رأيكم في وابعتوا لي رأيكم في. طب ليه؟ يعني ليه؟ هل انت مهزوز للدرجة دي؟ هل انت يعني في مشكلة؟ معلش هو لو حد شايف فيك عيب هيقوله لك انا ليه استدعي المشكلة - 00:13:08
وبعد كده الناس لما تقول رأيها فيك انت تزعل. وبعد كده الناس تبعت لك رسايل تتضايق. انت عايز عايز اللي يقول رأيه يقول رأيه على مزاجك انت. مش يقول لك الحقيقة. تمام - 00:13:25
انا ليه اصلا بقول اني بعمل اسك واخلي كل العالم معي الف واحد ولا الفين ولا عشر تلاف قاعدين منهم اللي اصحابي واللي مش اصحابي واللي يعرفوني وما يعرفونيش كويس يلا بقت - 00:13:35
عرض كده بقت اي حد عايز يقول لاي حاجة عايز يقول لي اي كلام يبعته لي. طب ما انت لك اعداء وفي ناس مش حباك وفي ناس ما تعرفكش كويس. انت ليه بتستدعي الازمة - 00:13:45
ليه هش لدرجة ان انا عايز كل شوية اتأكد ان انا حلو عايز اتأكد ان انا مهم عايز اتأكد ان انتو بتحبوني ممكن واحد واحدة تنزل بوست يا جماعة للدرجادي - 00:13:55
انت بتشوف بوستات يا جماعة فيه حد هنا بيحبني يعني متخيلين الازمة وصلت لفين ؟ آآ يا جماعة هو انا لو خرجت من حياتكم فيه حد هيزعل في حد هيزعل وتلاقي تفاعلات بقى. اه انت حلوة وانت امورة واحنا ما نقدرش انت انت احلى. خلاص ليه؟ هو انا بعمل كده ليه؟ هو انا هو انا هش - 00:14:05
للدرجادي هو انا ضعيف للدرجة دي وانا ما عنديش اهداف ولا احلام ولا ولا لي قيم معينة هي دي اللي بقدر بها نفسي. خلاص بقت مجرد وجودي في الحياة مجرد - 00:14:24
ان انتم مهتمين بي مجرد ان انا لو خرجت من حياتكم هتبقى ازمة بالنسبة لكم ده بالنسبة لي شيء مريح خلاص انا كده تمام ومبسوط. ازمة كبيرة جدا. لدرجة ان هو - 00:14:34
على ازمة الاهتمام بقى موضوع كبير جدا. الاهتمام الاهتمام ما بيطلبش. انت ما بتسألش علي. انا بعت لك رسالة وما ردتش. انت انا بنزل بوستات وانت مش معبرني لا بقت مواضيع مهمة جدا يعني مواضيع بقت خطيرة جدا في حياة الناس تدل ان قمة الهشاشة وقمة التفاهة وان الجيل دوت مش هيقدر هيدمر - 00:14:44
هينفجر مع اول مصيبة حقيقية في الحياة. لو انت بتعتبر ان الانواع دي من من اللي بيحصل لك دي مصايب او دي حاجات ممكن تتأزم بها نفسيا. انت اضعف مما - 00:15:05
تخيل لان الحياة اصعب مما تتخيل. انت هتشوف يعني نسأل الله السلامة والعافية. بس الحياة مش جميلة خالص. يعني فيها فيها صعوبات ومآسي ومشاكل ومصايب بجد. يعني نسأل الله السلامة والعافية لنا ولكم. بس لو انت مشكلتك ان واحد ما ردش عليك في رسالة ولا واحد عمل لك اغضبك - 00:15:15

ولا واحد ما بيهتمش ببوستاتك انت كده في الهشاشة. يعني احنا كده بنضيع. تمام؟ فهو بيتكلم على ان الجيل ده عامل زي عامل زي رقائق الثلج خلاص. ده شكله حلو كده وبيلمع بس اتك عليه تكة - 00:15:35

اي حاجة بتدمره بتدمره نفسيا. لدرجة ان احنا بقينا نشوف ده اسهل حاجة الانتحار. بقى اسهل حاجة ان واحد مسلا اتعرض لمشكلة طلاق ينتحر. واحد مسلا زوجته آآ بتعامله وحش يروح عامل فيديو عشان تعاطف - 00:15:48

ويبلع حباية قدام الناس وينتحر. والمشكلة ان من هشاشة الاخرين ان هم مش مسلا بيقولوا له ايه ده هو في حد ينتحر الموضوع ده؟ يعني المفروض انا لو مجتمع صلب اصلا انا لو مجتمع صلب انا اصلا اقول ايه ده؟ انت بتنتحر ليه حضرتك؟ هو - 00:16:03

واحد اطلق ينتحر هي واحدة واحد سبق ينتحر هو واحدة علاقتها فشكلت تنتحر هو واحد سقط في الكلية انتحر هو واحد الدكتور ادى له درجة وحشة ينتحر. انا لو مجتمع صلب اصلا ايه ده! ايه اللي انت بتعمله ده! العجيب ان المجتمع كله بينقسم لقسمين. قسم متعاطف وشايف ان ده - 00:16:21

والراجل يا جماعة طبيعي اللي بيحصل ده. القسم ده هو اصلا هش. يعني القسم ده هو نفسه هش. وده قابل ان هو تاني يوم يحصل له نفس المشكلة. لان هو كونك - 00:16:41

ان انت شايف ان الموضوع ده يستحق انتحار. يبقى انت وصلت لدرجة من الهشاشة ان انت ان انت ازاي يا جماعة الراجل فعلا في مصيبة كبيرة؟ آآ مش بيشوف اولاده آآ - 00:16:51

الدكتور زلمه المجتمع زلمه آآ مش لاقي يشتغل. هو معلش هو الحياء ايه غير كده. الحياة نصها كده الحياة تلات ترباعها كده. انت انت انت داخل على ايه؟ هي طبيعة الحياة كده. لو كل حدس من الحياة داسة الحادية حياتية احنا بدأنا نتعاطف معه - 00:17:01

لدرجة ان انا ممكن ابرر لحد ان هو يعمل حاجة زي كده تحت المسميات ديت يبقى احنا كده ايه؟ يبقى احنا كده بالسلامة. تمام؟ فلدرجة ان احنا وصلنا بيقولوا وصلنا لجيل هو مش ما عندوش استعداد يواجه الحياة. بدأنا دلوقتي نسمع عن - 00:17:18

عن آآ بنات بتقول انا مش عايز اتجوز ليه؟ ما انت مش واخد بالك. هو فيه هشاشة فيها شاشة نفسية في شباب آآ بيقول انا انا مش عايز اتجوز مش عايز اشيل مسئولية. مش عايز مش عايز اشيل مسئولية اسرة - 00:17:33

بنت بتقول انا مش عايز اتجوز هي مش هي انت مش فاهم بتقول كده ليه هي من اكتر اسباب ان الجيل الحالي من شباب وبنات مش عايز يتجوز الهشاشة النفسية - 00:17:52

هو مش عايز يتجوز هي مش عايزة تتجوز ليه مش عشان آآ مش عشان آآ لا هو ما عندوش استعداد يتحمل المسؤولية انا اللي خرجني من الميديا ومن الموبايل بتاعي ومن التفاعل الاجتماعي السهل البسيط من مشاكلي الهبلة اللي هي آآ في لايك وكومنت والكلام ده. انا ايه اللي يطلعني للفضاء - 00:18:01

الواقعي دوت الرهيب وعيال ومشاكل ورضاعة وتعب ومستشفيات وولادة. لا لا لا لا انا ما عنديش استعداد اواجه الواقع دوت. انا مش عايز اتجوزه هذا في موضة دلوقتي ان في واحد يقول لك انا انا مش عايز اسيب بيت ماما. يعني راجل راجل محترم بيقول انا مش عايز اسيب بيت ماما. انا قايل لي يطلعني من بيت امي وابويا - 00:18:21

انا قاعد هنا جنبهم بيقعد جمبها طول الحياة خليني جنبها هنا. اه عايز اشتغل شغلانة سهلة كده حلوة تريحني. وخليني قاعد جنب امي طول الحياة. الكلام على ايه؟ الكلام على - 00:18:41

ضياع تمام؟ وطبعا بقى الجديدة اللي هي برضه تابعة للهشاشة النفسية وهي التنمر تنمر. هي مصطلح التنمر ده اه مصطلح التنمر فيه جزء منه طبعا بيبقى سيء. بس فيه جزء منه ما هو يعني فيه ايه يا جماعة؟ هو معلش هو كل واحد شتم واحد - 00:18:51

مني حفلة ان ان ده تنمر هو كل واحد عايرك مسلا بعيب فيك. وده حاجة بتحصل عادي. معلش بتحصل كل يوم. هو انا دلوقتي لو في عيب خلقي مسلا او كده هو انا ما عنديش استعداد ان انا اواجه آآ الموضوع ده؟ لو انت ما عندكش استعداد تواجه الموضوع دوت يبقى انت هتتعب. هو انت مطلوب ان - 00:19:08

كل العالم يراعيك وما حدش يأزيك ابدا. وانت ولو ازاك خلاص بقى ياللا بنا موضوع تنمر وانزل بوستات واعمل فيديوهات وادمر

نفسيا انت لازم اصلا تتوقع كده. الناس بتحب السخرية. انت لو ما فيكش عيب هيطلعه في عينيك واسخره منك. انت لازم تبقى متوقع كده. ولازم تفترض - 00:19:28

كده ولازم تبقى مهيأ نفسك لان انت بتواجه ناس مش يعني مش سويين نفسيا ده طبيعي جدا ان انا هتعرض سفينة هتعرض لمشاكل هتعرض لتنمر لو تخيل بقى لو فيك عيب كمان معلش لو فيك عيب انك انت فيك عيب معين وممكن يسخر منه خلاص انا - 00:19:48

ابطل نفسي خلاص اللي هيتعمل كده انا هصبر وانصحه وانكر عليه واواجه الواقع بتاعي عادي بقى. مش كل بقى كلمة خلاص يحول بقى اللي يلحق معلش يا جماعة يعني انا احيانا كنت دلوقتي بشوف مشاكل مسلا آآ حواليا العيال الصغيرة اللي في المدارس مسلا آآ امي تقول لي اصل بنتي في واحدة قالت لها كزا في المدرسة! في ايه يا - 00:20:08

انا بقعد اتخيل انا كان بيحصل معي في المدرسة بقول انتم فين؟ معلش احنا كنا كل يوم بنضرب بعض في المدرسة. كنا كل يوم يعني بنتشتم وكل يوم بنقعد نلعب في الشارع وكل يوم بيحصل مشاكل. وكل يوم بنرجع متبهدلين من المدرسة وكل يوم بنرجع مطينين هدومنا - 00:20:28

هو فيه ايه؟ يعني هو هو انت هو دي مشكلة حضرتك؟ يعني هي اللي حصل مع بنتك دي مشكلة كبيرة تستدعي ان احنا نقلب الدنيا كلها عليها؟ هو احنا نربي ولادنا على ايه - 00:20:46

بنربي ولادنا على ايه؟ ان هو ما يستحملش كلمة انا مش بقول ان انا ابقى بارد يعني بس بس معلش اه هجيب لك حقك وهدافع عنك وهنكر المنكر. بس انا مش عايز اعود نفسي واعود غيري ان انا ضعيف - 00:20:58

للدرجة دي انا ما عنديش استعداد اسمع كلمة ما عنديش سعادة حد يعمل لي كومنت مش عاجبني. ما عنديش استعداد حد يعمل لي اغضبني. ده انا حاقلب لك الدنيا. امال انت حبيبي لما تواجه الواقع وهتنزل الشارع لما تروح شغلك - 00:21:11

لما تشوف البلاوي اللي في احنا بنشوفها هتعمل ايه؟ يبقى انا لازم ان انا اه يبقى دي مشكلة كبيرة. بعد كده بيقول كلمة مهمة قوي بيقول ان الاعتمادية الزائدة يؤدي الى ضمور العضلات النفسية - 00:21:25

معنى جميل بيتكلم فيه الكتاب. بيقول لي الاعتمادية الزائدة تؤدي الى ضمور العضلات النفسية بيقارن بين واحد قاعد نايم على السرير واحد نايم على السرير شهر ما بيقومش بيجيبوا له الاكل لغاية عنده بيجيبوا له الشرب - 00:21:41

لغاية عنده وقاعد كده على السرير لمدة شهر. هيحصل ايه؟ هيحصل له ضمور ضمور في عضلاته عضلاته كلها تضعف كزلك الشخص اللي هو كل مسؤولياته مقضية ما فيش حاجة بيعملها. اي حاجة بيأمر بها بتتنفز وده اللي بنعمله في ولادنا - 00:21:56

اي مسئولية بنرميها علينا احنا. لأ انا هاأكلك انا هالبسك انا هاحل لك مشكلتك انا هاواجه لك اصحابك. انا هاوجه لك المجتمع. انا الشوكة وقعت انك هغيرها لك. المعلقة وقعت منك مش لما تاكلها ما تاكلش بها تاني. لا ما تشيلش حاجة من على الارض. لأ ما تلمسش حاجة. لا ما توسخش هدومك - 00:22:14

يطلع ولادنا عاملين ازاي هش لان انا انا دمرت له عضلاته النفسية. بان انا عملت له خمول في هزه العضلات. تمام؟ فدي مشكلة كبيرة. عشان كده هو بيقول ان احنا عندنا في مخنا حاجة - 00:22:35

بيسموها القشرة الامامية القشرة الامامية للمخ اللي هي ايه بيسموها فرونتال كورتكس فرونتال كورتكس ديت اللي بيسموها او الفص الجبهة الامامية او الامامية للمخ. دي المسئولة عن القرارات. مسؤولة عن الحزم. مسئولة عن القرارات بتاعتنا. مسؤولة عن اختياراتنا - 00:22:49

تمام؟ هو بيقول لي ان ديت اللي بتديك بتخليك قوي. دي اللي بتقول لك تخليك تقول اه او لأ دي اللي بتخليك تبقى صلب في المواقف هو بيتكلم على ان ان القشرة دي اكتشفوا علميا ان هي كيف تنمو. مش بتنمو طبيعي بان انت كل ما بتكبر هي بتنمو. لا - 00:23:09

قالوا ان هي بتنمو بالخبرة والتجربة كل ما تزداد خبراتك وتجاربك في الحياة كل ما القشرة ديت تكبر وتبقى اقوى وتزداد نضوجا.

عشان كده آآ بنلاحز ان ما زال ما زال العزماء كلهم على مدار الزمان كانوا اتربوا تربية قوية - 00:23:27
دايما العظماء على مدار الزمان بتربوا تربية قوية تجد تربيتهم كان فيها قوة. مش بقول قسوة مش ضروري بس فيها قوة بمعنى انا اتعجب جدا يعني ان آآ عارفين انتم حاجة بسيطة كلنا عارفينها ان النبي عليه الصلاة والسلام آآ مين اللي ارضع - 00:23:49
حيث حليمة السعدية ايه حليمة السعيدية يعني ليه حليمة السعدية لان كان العرب لما ولادهم يتولدوا كانوا بيودوهم السحرة. يودوهم السحرة. كانوا يجيبوا مرضعات من السحرة ياخدوهم ويروحوا الحب في ممكن يقعد هناك بالتلات اربع سنين يرضع مع مرضعة في السحرة يتعلم لغة العرب ينشف يخشوشن يشوف حياته - 00:24:11
الصحرا وبعد كده يرجع راجل وهو عنده اربع سنين خمس سنين بقى راجل خلاص انا بقعد اتخيل بقول ايه ده! يعني هو اصلا قريش معلش مع احترامي احنا ما نقدرش نعيش في قريش نفسها. يعني انت ما تقدرش تستحمل حياة قريش. قريش - 00:24:35
بالنسبة لهم ده دلع. انا لو ربيت ابني في قريش انا بادلعه. ده لازم يروح السحرة يروح هناك يتمرمط يتعب يتبهدل يسف التراب علشان ينشف عشان يقدر يشيل قوس وسيف وسهم ويبقى قوي. يعرف لسان العرب ويشوف المواقف ويتحدى الصعاب. ايه؟ من هو - 00:24:52
فضيع؟ اه من هو رضيع وعشان يبقى راجل. شايفين ان هم لو اخروا الموضوع عن كده يبقى هو اتأخر يبقى هو يطلع هش هيطلع قوي. يا يحيى خذ الكتاب ايه؟ بقوة. خذ الكتاب بقوة. وكان النبي صلى الله عليه وسلم يقول اللهم اني اعوذ بك من الهم والحزن - 00:25:12
واعوذ بك من العجز والكسل. كان يستعيذ بالهم والحزن. والهم الحزن ناتج عن ايه؟ ناتج عن الهشاشة. هشاشة نفسية انت هش نفسيا. فاي مصيبة بتيجي لك بتصيبك هموم واحزان. طب انا اصابتني هموم واحزان هيحصل لي ايه؟ هيحصل لي بقى حالة من الايه؟ من الكسل - 00:25:30
حالة من الكسل. حالة من الخمول. انا مش عايز اعمل حاجة. انا فقدت الشغف. انا انا انا الطاقة صفر. النفسية صفر. الطاقة ما فيش انا محتاج شحن انا محتاج حد يقومني تاني في ايه؟ هو كل مشكلة مشكلة صغيرة تحصل؟ تقول لي انا الطاقة نفدت والنفسية صفر محتاج شحن - 00:25:48
وانا مش قادر وخلاص انا انا خلاص هبطت واحبطت ومش هتحرك ما هو ده. ما انت لما بتجيب لي هم وحزن هتجيب لي بعديه عجز وكسل الهم ده تمام؟ بيجيب بيجيب عجز بيعجز الانسان بعد كده. تمام؟ فكان النبي عليه الصلاة والسلام يستعيذ من الهم والحزن. همه الحزن ده من اه من اللي بيوصل له ان انت تبقى هش انت - 00:26:08
انت اللي بتضخم امور هي مش ضخمة. انت اللي عايش في مشاكل هي مش مشاكل. تمام؟ مش مشاكل في الحقيقة. وبعد كده بيترتب عليها ان انت خلاص محبط ومش قادر اواجه الحياة ومش عارف ايه. مجرد - 00:26:31
حصل لك مشكلة في الكلية مجرد حصل لك مشكلة مع واحد زميلك مجرد معلقة اتفركشت اه انا محطم نفسيا انا انا صفر النفسية صفر انا عايز شحن والكلام الايه الكبير ده - 00:26:41
يعني انت لما بتشوف اصلا ازمات الناس وبرة يعني في الصحابة اديكم مسال اصلا ان احنا احنا هنتكسف من نفسنا. خد المسال ده واتكسف على نفسك مع احترامي لكل اللي بيسمعني. النبي عليه الصلاة والسلام جا له خباب ابن الارت يا جماعة - 00:26:51
علشان تشوف ازاي النبي عليه الصلاة والسلام كان بيربيهم ارفع سقف الصلابة النفسية شوية. عشان تستحمل اللي جاي. ارفع سقف الصلابة النفسية شوية عشان تستحمل اللي جاي. كان الصحابة آآ في مكة كانوا بيتعزبوا بيتعزبوا وبيستحملوا - 00:27:05
لان هم اصلا عندهم صلابة نفسية لان دول متربيين في الصحراء برضو تمام؟ فكان آآ خباب من الارتبة وصل لمرحلة اللي هو عايز يقول انا انا جبت اخري يعني. خباب ان اردت؟ قال قال آآ آآ اتيت النبي - 00:27:24
صلى الله عليه وسلم وهو عند الكعبة عند الكعبة وكشفت له عن ظهري. كشف له عن ضهره. ضهره عبارة عن اخرام يا جماعة. عبارة عن اخرام. من كتر ما كانوا يحطوا عليه - 00:27:38

قطع الايه الفحم اللي هي السخنة او المحترقة. جسمه بقى عبارة عن فتحات. يعني ضهره كله عبارة عن اخراج من اثار التعذيب. متخيلين جلده سايح. جلده سايح على ضهره ويروح للنبي عليه الصلاة والسلام يقول له الا بيوري له ضهره. بيقول له شايف ضهري - 00:27:51

بيقول له عايز يقول له انا خلاص مش قادر الا تدعو لنا؟ الا تستنصر لنا يعني خلاص الصابة جابت اخرها ماشي احنا صلبين بس يعني وبعدين لأ ده النبي يقول له لأ فيه اكتر من كده. بيقول له انها قال قال آآ قد كان يؤتى - 00:28:13

الرجل فيمن كان قبلكم قد كان يؤتى بالرجل فيمن كان قبلكم تمام؟ ينشر بالمنشار. من مفرق رأسه الى ما بين قدميه. حتى يشق نصفين ويمشط بامشاط الحديد بين لحمه وعظمه - 00:28:28

وما يصده زلك عن دين الله والله ليتمن الله هزا الامر التيسير الراقب من صنعاء الى حضرموت لا يخاف الا الله والذئب على غنمه ولكنكم تستعجلون. يعني بيقول لخباب انت مستعجل ليه كده - 00:28:46

انت مش اه ما نجمد شوية نجمد! نجمد ايه! نجمد ايه! ده انت لو بتقلبي العيش والعيش لسعك هتعملي لي بوست على الفيس. ده انت لو مسكت سكت كوباية الشاي وشربتيها بسرعة لسعت عملت لك اوف في لسانك هتعملي لي بوست على الفيس - 00:29:02

باقول لك خباب جيز جلده سايح وبيقول له انا خلاص مش قادر. بيقول له لأ انشف شوية انشف شوية خليك جامد ده فيه ناس اتنشروا من منشار انت لسه ما وصلش للمرحلة ديت يبقى لسة شوية - 00:29:18

منشار مين ؟ منشار مين وجلد مين ده انا لو وقفت في لجنة كلموني انا هبيع الدين واسيب الدين واسيب الدعوة واسيب كل حاجة فين بقى مع السلامة على الصلاة النفسية. انت في الهشاشة - 00:29:31

تمام انت في الهشاشة. فبالتالي واحد مشكلته في لايك ومشكلته في انجيري ومشكلته في بلوك ده انت ناوي على ايه لما لما لما يحصل لك مشكلة في الحياة بجد لأ ننشف شوية - 00:29:47

يبقى انا بالتالي انا عايز الجبهة ديت لازم تتربى تتربى ازاي بالخبرة والتجربة بالقوة. النبي عليه الصلاة والسلام كان يخش البيت بيقول هل عندنا من طعام؟ قل ما عندنا من طعام - 00:29:59

ما عندنا من طعام يقول اني صائم مواجهة هي مش هي دي مش مشكلة اصلا. ده في ناس دي ممكن تبقى دي مشكلة كبيرة جدا. يعني بص هو تجاوز الازمة دي ازاي - 00:30:14

تجاوز الازمة في سانية مع ان دي عند بعض الناس مشكلة كبيرة يعني ازاي ما فيش اكل في البيت في اكل لأ اني صائم. ده واحد عايش في مشاكل ضخمة - 00:30:28

موضوع ان ما فيش اكل في البيت دي مش مشكلة سهلة جدا يخش على السيدة عائشة يقول ما عندنا تقول ما عندنا الا خل ما عندناش غير خل وعيش. هتحط عيش في خل. ايه رأيك؟ لا ده فيه ناس ممكن تعمل حوار وحوار الحوار - 00:30:39

على موضوع زي ده انا دخلت البيت يا جماعة ومراتي واتخانقنا وزعقت لها مع ازاي تحط لي خل في الاكل النبي عليه الصلاة والسلام معدي معدي المراحل دي. ازا كان اصلا بيقول لك الباب استحمل النشر - 00:30:57

هيتكلم في خل فيقول للسيدة عائشة نعم الادب والخلق خلصني. خلصني خش في الموضوع اللي بعده والمواضيع دي ابسط مما نتخيل مواضيع ابسط مما نتخيل في مواضيع اكبر من كده احنا في دنيا برة. انا مش بتكلم في اكلة. انا مش هوقف حياتي على اكلة - 00:31:10

في ناس ممكن تبقى مشكلتها خروجة. خروجة باظت حياته تتدمر مشكلتها كان نفسها تاكل في مطعم جوزها وداها مطعم تاني متأزمة نفسيا وبتنزل ستوري. انا جوزي النهاردة يا جماعة وداني مطعم تعبان مش المطعم اللي انا كنت بحلم به. نعمة القدم - 00:31:27

ننشف شوية المشاكل اكبر من كده بكتير ايه الهشاشة! اه. مشكلة كبيرة جدا. تمام؟ النبي عليه الصلاة والسلام يجي له الصحابة وهم رابطين على على بطنهم حجر يوم الخندق يقولوا ما فيش اكل ما فيش اكل لدرجة ان هم عاملين عاملين تدبيس معدة - 00:31:42

الحجارة حط الحجر كده على بطنه بيطفس الحجر ويربطه تدبيس معدة عشان ما يجوعش. فيروح صحابي كاشف عن بطنه كده يوري له حجر مربوط على بطنه. يروح النبي عليه الصلاة والسلام كاشف عن بطنه يلاقيه حجرين مربوطين. عادي يعني عادي ايه المشكلة جعان يعني؟ ايه المشكلة مش لاقيين ناكل؟ ايه المشكلة هنقعد عشان خاطر الاسلام ما ناكلش ايام وليالي - 00:32:00
المشكلة خايف وبردان اسبت اجمد شوية. وزلزلوا زلزالا شديدا والناس مستحملة عادي. انت ما تستحملش عشر معشار اللي حصل يوم الاحزاب هنواجه ازاي؟ لما تلاقي واحد زي تربية الاجيال الفخمة ديت زي معاذ بن عمرو بن الجموح يا جماعة والله العزيم الواحد بيشوف النمازج دي - 00:32:20
بيحس ان هو ولا حاجة في الولا حاجة. ولا حاجة في الولا حاجة معاذ بن عمرو من الجموح في غزوة بدر. ده واحد عنده اربعتاشر سنة بيسأل عنها ابو جهل. بيقول بيقول لعبدالرحمن بن عوف فين ابو جهل؟ قال له انت عايز منه ايه؟ قال له عايز اقتله - 00:32:40
قال له تقتله مين انت مين انت عندك اربعتاشر سنة. قال له هاقتله. وفعلا قال له اهو دخل عليه معزب دخل عليه ضربه ضربة طيرت رجله كلها بس عكرمة راح دخل على معاذ بن عمرو بن الجموح ضربه على كتفه ضربة - 00:32:56
قالوا قطعت ايه؟ قطعت له ايده. قطعت له ايه؟ ايده. ايده اتقطعت بيقول ولكن تعلقت بجلدة. يعني اتقطعت تماما بس فضل معلقة بجلدة فبقت مش ايه ما وقعتش. فضلت معلقة بجلدة. يقول معاز معاز انا يعني معلش لو واحد - 00:33:13
معلش احنا بنعمل بنخش المستشفى نعمل شيك اب بس. شيك اب بس نخش المستشفى جلسة نفس نفس تروح حضرتك مصورني بالبتاع ده. اه. ومنزلني بقى ستوري انا بموت يا اخوانا ادعوا لي - 00:33:31
معاذ بقول لك ايده مقطوعة متعلقة بجلدة قال فظللت عامة يومي اقاتل بها زللت عامة يومي اقاتل بها حتى ارهقتني حتى ارهقتني قال فاتكأت عليها فاتكأت عليها ثم مضط يعني مديت جسمي كده وقطعتها والقيتها - 00:33:49
مساء الفل قطع ايد نفسه قطع ايد نفسه عشان هي معطلاه. بيقول حطيتها تحت جسمي تحت رجلي وشديت جسمي مرة واحدة اتقطعت ورمى ايده وكم القتال عادي قتال عادي احنا فينا يا اخوانا من الدنيا دي - 00:34:22
احنا فين من الدنيا دي احنا مشاكلنا في التافه التافه تمام اخشوشنوا فان النعمة لا تدوم. اخشوشنوا فان النعمة لا تدوم. تمام؟ وبعد كده خلينا نكمل طبعا اللي هو بيتكلم في الحتة دي ان انت لازم تكون عندك تجارب - 00:34:46
ولازم تواجه مشاكل ولازم ان انت تبقى جامد عشان الجبهة دي الفص الامامي ده يكبر وعشان تبقى صلب في مواجهة الازمات. الازمات كده كده جاية دي طبيعة الحياة عشان كده هو بيتكلم ان من الحاجات اللي بتخليك صلب في مواجهة الازمات ان انت ايه فاهم السنن - 00:35:07
يعني ايه فهم السنن؟ ان انت افهم الحياة افهم الحياء هي هي هو انت انت انت منين؟ انت جاي ليه انت؟ انت بتعمل ايه هنا انت لو انت مش فاهم الحياة انت مسلم. المفروض انت مسلم. يعني انا ممكن اقول ملحد مش فاهم الحياة. لكن انت مش فاهم الحياة - 00:35:26
مش فاهم ان انت جاي هنا تبتلى! مش فاهم ان انت جاي هنا يعني الحياة الدنيا مش وردية خالص انت مش فاهم انك انت جاي هنا علشان تواجه صعوبات ومشاكل عشان يرى الله منك امرا عشان تنجح وتعدي وتخش الجنة - 00:35:49
بديهيات جدا لمجرد مفاهيم. مفاهيم احسب الناس ان يتركوا. ان يقولوا امنا وهم لا يفتنون ولقد فتنا الذين من قبلهم وليعلمن الله الذين صدقوا وليعلمن الكاذبين تمام آآ آآ ام حسبتم ان تدخلوا الجنة ها مش ديك آآ احنا بنقرا القرآن ولا ما بنقراش - 00:36:07
ام حسبتم ان تدخلوا الجنة ولما يعلم الله الذين جاهدوا منكم يا عالم الصابرين. صابرين اهو. ام حسبتم ان ان تدخلوا الجنة. ولما يأتيكم مثل الذين من قبلكم. هم. حصل فيهم ايه ؟ كانوا منعمين. كانوا بيتدلعوا ، كانوا بيهزروا ، كان مشكلتهم اللايك - 00:36:28
مستهم البأساء والضراء وزلزلوا مستهم البأساء والضراء وزلزلوا. حتى يقول الرسول والذين امنوا معه متى نصر الله الا ان نصر الله ايه؟ الا ان نصر الله قريب. تمام؟ وآآ ربنا قال عن بني اسرائيل ويقتلون الانبياء. الانبياء اتقتلوا يا جماعة. بغير حق - 00:36:48
انت يعني الانبياء اتقتلوا. انت انت ليه متخيل ان الحياة بالنسبة لك انت هتبقى وردية؟ يبقى انا مجرد مجموعة من المفاهيم. لزلك

السلف كانوا فاهمين كانوا بيقولوا ايه من من طلب الراحة ترك الراحة. من طلب الراحة ترك الراحة. اللي عايز يستريح - 00:37:10
في الاخرة خلاص يتأكد ان هو لازم لازم ايه؟ لازم حيتعب في الدنيا. لزلك في الكتاب الجميل ده ان انا بفكركم به برضو اللي هو اسمه ايه؟ قلنا اسمه الهشاشة النفسية - 00:37:27
الهشاشة النفسية للدكتور اه اسماعيل عرفة هو هنا كان بدأ حتى كتابه بمقولة لابن القيم جميلة اوي عملنا الهشاشة النفسية لاسماعيل عرفة اهو بيقول ابن القيم هنا بدأ كتاب بكلمة جميلة قوي بيقول وقد يقول ابن القيم - 00:37:39
في في مفتاح دار السعادة. وقد اجمع عقلاء كل امة المفروض العقلاء اجمعوا على ان النعيم لا يدرك بالنعيم على ان النعيم لا يدرك بالنعيم وان من اثر الراحة فاتته الراحة - 00:37:59
وان من اثر الراحة فاتته الراحة وانه بحسب ركوب الاهوال وانه بحسب ركوب الاهوال واحتمال المشاق تكون الفرحة واللذة وانه بحسب ركوب الاهوال واحتمال المشاق تكون الفرحة واللزة فلا فرحة لمن لا هم له - 00:38:15
ولا لذة لمن لا صبر له ولا نعيم لمن لا شقاء له ولا راحة لمن لا تعب له بل اذا تعب العبد قليلا استراح طويلا وازا تحمل مشقة الصبر ساعة قادته لحياة الابد - 00:38:38
وكل ما فيه اهل النعيم المقيم فهو صبر ساعة. والله المستعان ولا حول ولا قوة الا بالله ايه الجمدان ده الناس دي فاهمة يبقى انا من علاجات الهشاشة النفسية افهم سنن الحياة. سنن الحياة اقرأ قرآن - 00:38:57
اسمع مع اخدنا في قصص النبوي شفتم يا جماعة الغلام حصل فيه ايه صح ولا احنا ما شفناش شفتم الراهب حصل فيه ايه حياة كده الحياة مش مش مش مش وردية - 00:39:14
مفروشة بالورود. فانا لما ابقاش فاهم يبقى انا ايه هتعب بعد كده بيتكلم على آآ حتة مهمة جدا وهي ايه وهي ان الطب النفسي هو جزء من هشاشة الناس النفسية - 00:39:28
موضوع مهم جدا وتطرق له ان شاء الله لما تقروا الكتاب تستمتعوا به جدا يعني لأ بيقول ان الطب النفسي هو احد اسباب الهشاشة النفسية عند الناس. مش الطب النفسي كعلم - 00:39:45
الطب النفسي آآ مراجع الطب النفسي الحديسة وهي مشكلة ايه؟ مشكلة تعريف مصطلح الصدمة احنا دايما عندنا الناس امتى بتتحطم؟ يقول لك انا اتحطمت ليه؟ حصل لي صدمة في حياتي. طيب - 00:39:57
انا عايز طبيب نفسي. ليه ؟ عشان انا عندي صدمة في حياتي. حلو ايه هي الصدمة بقى هو تعريف الصدمة بيقول للدكتور اسماعيل ان في المراجع القديمة في المراجع القديمة بتاعة الطب النفسي كانوا بيعتبروا الصدمات هي ليه؟ هي الحروب - 00:40:12
اه واحد عيل شاف ابوه بيتقتل في حرب بتاع آآ الاغتصاب آآ حد اغتصب آآ التحرش مسلا بطفل صغير عمل له ازمة نفسية آآ حد اتعرض لتعزيب شديد اعتقال طويل دي كانت الصدمات في الطب النفسي - 00:40:29
ما كانش في الطب النفسي القديم في المراجع القديمة الطلاق الموت انك سقطت في مادة انك انت الدكتور زلمني ان انا مش لاقي الشغلانة اللي باحبها ان انا كان نفسي اتجوز فلانة وما اتجوزتهاش ما كانش في الطب النفسي دي اصلا مشاكل نفسية. لان دية اصلا دي جبلة في حياة كل الناس - 00:40:48
ده موجود. فلو انا آآ حطيت دي في مصطلح الصدمة. يبقى انا باقول لكل الناس انتم مرضى نفسيين. وبالتالي هاقنعه وهو مش مريض نفسي ان هو مريض نفسي فبيقول ان دلوقتي حصل توسع في المراجع الحديثة في تعريف مصطلح الصدمة - 00:41:08
ودي مشكلة كبيرة جدا جدا. لان هي اوهمت الناس كتير ان هو مريض نفسيا. ولكن في الحقيقة هو مش مريض نفسي. هو هو عنده مشكلة اه بس هي هتزول بالوقت - 00:41:25
يعني سيتعافى منها عن قريب لوحده. يعني لا محتاجة طبيب ولا محتاجة دواء ولا محتاجة اي تدخل. لكن انا لما اشوف اروح لطبيب نفسي احكي له مشكلة طلاق ولا مشكلة مسلا آآ فشل دراسي ولا كده فهو عنده في المراجع بتقول ان دي صدمات نفسية تحتاج ادوية ومهدئات والكلام ده هيبتدي - 00:41:38

على اساس اللي اتعلموا ان هو يتعامل معي على اني مريض يبقى انا المفروض اصلا انا مش مريض انت مش مريض. انت مش مريض نفسي. انت مش محطم. انت مش متدمر. انت عادي جدا - 00:41:58
عادي جدا انت عندك مشكلة عادية خالص موت طلاق رسوب آآ فشل علاقة آآ يعني عدم توفيق في شغل آآ ضيق حال آآ تأخر زواج ده عادي لازم نفهم دي مشاكل عادية - 00:42:10
مش صدمات مش صدمات في الحياة مش زي ما تعمليش زي شيرين وحسام ده وهم ده خبل اللي احنا بنشوفه ده خبل ان انا ان انا اعيش صدمة حياة ان واحد طلق واحدة - 00:42:31
ورجعوا لبعض وطلقوا بعض ورجعوا لبعض وخلاص بقى يبقى انت وهمني بقى اي بنت ان هي مجرد ما اتطلقت ولا جوزها باعها ولا اتجوز عليها ولا اي حاجة يبقى انا كده بقى دي الصدمة بقى - 00:42:46
اروح انا لطبيب نفسي واروح اتعالج واروح مستشفيات دي مش صدمة نفسية دي محتاجة ان انت تتعامل تعامل عادي مع زي اي مشكلة. وانا باقول لك ما تعتبرهاش مشكلة لأ - 00:42:56
لكن اتعامل معها تعامل المشكلة العادية. ما تحطهاش في بند الصدمة النفسية. التي تحتاج الى طبيب. وتحتاج الى علاج. وبالتالي هو بقى بيقول المشكلة في ايه بيقول المشكلة ان هو اصلا الطب النفسي بيقول - 00:43:09
الطب النفسي المحترم بيقول ان الانسان عنده في جسمه حاجة اسمها الاتزان الزاتي يعني ايه الاتزان الزاتي؟ يعني لما بيحصل له صدمة عادية من الصدمات اللي بتحصل في العادي هو عنده جهاز داخلي - 00:43:24
بيعمل له توازن طبيعي بعد فترة الفترة دي باسبوع اسبوعين شهر شهرين مش مهم بس هو بيحصل له توازن بعد فترة وبيرجع انسان طبيعي جدا يعلن التدخل الدوائي التدخل الدوائي - 00:43:44
بيفسد جهاز التوازن الطبيعي اهي دي الكارسة. انا رحت لطبيب هنا مسلا حصل لي صدمة النهاردة طبعا انا زعلان ومتضايق ومتكدر ومهبط ومش طايق نفسي ومش عايز اعمل حاجة ماشي بس انت طبيعي - 00:44:03
فرحت انت لطبيب نفسي وقال لك انت عندك صدمة ما بعد الطلاق. صدمة ما بعد الموت. صدمة ما بعد الزلم اي كلام راح ادى لك دواء الدواء ده يبوز لك السيستم بقى - 00:44:18
السيستم الطبيعي يحصل له مشكلة فحتى الدواء ده خلاك تتعافى تمام بس خلاك بعد كده فقير الى الدواء في كل مرة. لان هو افسد لك السيستم. لان السيستم الطبيعي فيه اتزان طبيعي بيحصل بعد فترة - 00:44:31
عشان كده هو حتى بيقول ان هم جابوا عملوا تجربة تجربة. بس خد بالك الكلام ده عشان مهمة جدا. تجربة عملية على مجموعتين من الناس. مجموعة حصل لها حدس سعيد - 00:44:48
جدا ومجموعة حصل لها حدس صعب جدا يعني من الاحداس العادية الطلاق والموت والكلام دوت وشافوه بعد شهرين بعد شهرين جابوا نفس المجموعتين وقاسوا آآ آآ يعني حالتهم النفسية لقوهم الاتنين زي بعض - 00:44:58
يعني اللي كان فوق نزل واللي كان تحت طلع والاتنين دلوقتي بقوا زي بعض في كل حاجة هي كانت مسألة وقت بس لا انا محتاج ان انا اكبد دوت ولا اسيب كل حاجة لكي لا تأسوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما اتاكم خليك متوازن تطلع وتنزل - 00:45:16
تاني آآ انزل اطلع تاني عادي الحياة كده هو بيقول ان التدخل الدوائي بسرعة بيعمل ايه مشكلة كبيرة. ده مشكلة ان احنا بدأنا نقنع نفسنا ما هو انا لما الاقي الطب النفسي بيقول لي كده انا دلوقتي هبتدي اقنع نفسي. انا يا جماعة اه اه - 00:45:35
آآ طبعا تاني السؤال هل انا بقول ما نحزنش؟ انا بقول ان انت هتحزن. انا بقول ان انت هتبقى تعبان ومتضايق. وفعلا نفسيتك صفر فعلا مش قادر تعمل حاجة وفعلا محتاج يعني - 00:45:53
بس ده برضو طبيعي انت مش مريض نفسي انت مش محتاج دواء انت هتاخد وقتك في الممارسات العادية اللي بتعالج مسل هزه الحالة وهترجع تتزن طبيعي بعد فترة عادي صلب - 00:46:08
ايه هي بقى الحاجات الطبيعية؟ انا هاقولها لك بقى. هاقول لك دلوقتي كم حاجة. هاقول لك حوالي عشر حاجات طبيعية هتعملها

طبعا بيفرق جدا في المسائل ديت العقيدة بتفرق المفاهيم بتفرق يعني خلينا نحط عنوان عام - 00:46:27
ان العقيدة بتفرق والمفاهيم بتفرق عشان كده بنقول ان المسلم من جمال الاسلام ان في معاني بتهون علينا كل دوت الايمان بالله الايمان باليوم الاخر الايمان بالقدر قلت لكم قبل كده في لايف سابق. كان اسمه - 00:46:48
دعوة للسعادة التلاتة دول هم مسلس السعادة ومثلث تهوين اي مصيبة لان انا اي بعقيدتي ديت اقدر احول اي مشكلة لحاجة ايجابية عجبا لامر المؤمن ان امره كله له خير - 00:47:11
ان اصابته ضراء صبر فكان خيرا له. وان اصابته سراء شكر وكان خير له وليس زلك لاحد الا المؤمن كونك بس معتقد بالقدر ان ما شاء الله كان وما لم يشأ لم يكن دي بتفرق كتير - 00:47:30
ما اصابك لم يكن ليخطئك ما اخطأك لم يكن ليصيبك بتفرق معك كتير. لما انت بتبقى عارف ان قدر الله وما شاء فعل بتفرق معك كتير ما اصاب من مصيبة في الارض ولا في انفسكم الا في كتاب. من قبل ان نبرأ. خلاص هي مكتوبة كده كده. خلاص خلاص عدت. خلاص اهدأ - 00:47:44
لكي لا تأسوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما اتاكم والله لا يحب كل مختال فخور. حاجات بسيطة معاني انت اصلا بتعتقدها بتهون عليك. لما تلاقي الناس الست الغلبانة معلش ما هو من هشاشتنا النفسية - 00:48:02
ان احنا مش بنخالط اصحاب الابتلاء. رح كده شف واحدة ست غلبانة مش لاقية تاكل واقفة بتبيع جرجير على في الشارع وولادها جعانين في البيت وعندها الضغط سكر وعندها فقرتين في عضمها هنا والسمنة وعندها الدنيا. وقل لها يا حاجة عاملة ايه ؟ تقول لك يا ابني حمدين وشاكرينه وبتاع يا حاجة انت راضية عن ربنا - 00:48:17
هتقول لك المهم الجنة احنا قاعدين هنا يومين وماشيين وربنا اكيد بيبتلينا ويشوف صبرنا ويا رب احنا صابرين وراضيين يا رب ويبدأ ويا رب الناس  بسيطة بس عندها كمية مفاهيم فطرية دعمها الاسلام خليهم عندهم صلابة رهيبة - 00:48:37
كل الناس اللي بتشوف الفيديوهات اللي مسلا يقابلوا فقير تلاقيه بيرد ردود جامدة كده وايه الجمدان ده! ايه السبات ده! هي عقيدة ومفاهيم يبقى انا اصلا عقيدة مع مفاهيم ده الاول الاساس بالنسبة لي. عقيدة فاسدة مفاهيم فاسدة انا كده مش موجود - 00:48:56
هشاشة تامة عشان كده اكتر حد هش في العالم الملحد وبعديه الكافر اللي هو بيعتقد دين بس دين فاشل والصلب الوحيد هو المسلم كده اسرع الناس انتحار البلاد اللي فيها الحاد كبير اوي. زي الدنمارك والسويد والنرويج والكلام دوت - 00:49:12
وبعد كده البلاد اللي هي اللي فيها المسيحية الهشة اللي هي ما لهاش قيمة وبعد كده البلاد اللي فيها تدين آآ قوي. آآ وطبعا الاسلام على رأس كده. والتدين التاني بقى فيه نوع من درجة من الصلابة عشان في بعض - 00:49:32
بقية مفاهيم صحيحة. ايمان باليوم الاخر والكلام ده بس بمعنى عام ما ينفعهمش يوم القيامة يعني بس ده مش مش الفكرة ان ان الدين مكون اساسي جدا في الصلابة النفسية. والدين الحق مكون اساسي اساسي اساسي في الصلابة النفسية. لان انا في الاخر - 00:49:46
بستجلب الصلابة من الله فانزل الله سكينته عليه. صح؟ وايده بجنود لم تروها تمام؟ هو الذي انزل السكينة في قلوب المؤمنين ليزدادوا ايمانا مع ايمانهم. صح؟ آآ والذين امنوا وعملوا الصالحات كفر عنهم - 00:50:03
واصلح بالهم كل دي حاجات انا بفهمها. فانا عايز اقول قبل ما اقول لك ايه الممارسات الطبيعية اللي انت لو انت عملتها اه هتطلع من الازمة دي عادي آآ ان انت لازم الاول اكون اكون متفق معك على عقيدة سليمة - 00:50:20
قوية في الله واليوم الاخر والقدر نمرة اتنين مفاهيم صحيحة. انت هنا بتعمل ايه؟ تانى جاي تبتلى انت جاي تعبد ربنا. انت جاي ان هي تختبر. انت هنا مش جاي لدرج دار تطبق فيها العدالة - 00:50:38
العدالة ستكون يوم القيامة. انت مش جاي هنا تبقى تاخد حقوقك كلها. الحقوق ستؤدى يوم القيامة. انت مش جاي هنا علشان تنعم وترفه انت جاي هنا عشان يعني السيناريو بقى اللي يحصل انت راضي بما قسمه الله لك. انت جاي هنا تمتحن وترجع بقى للنعيم

المقيم ودار السلام. لهم دار السلام عند - 00:50:51
ربهم وهو ولي بما كانوا يعملون اتفقت معي على العقيدة والمفاهيم. نبتدي بقى اقول لك هي الاجراءات الطبيعية. لما يحصل لك حاجة زي كده العادي خالص. من الاجراءات الطبيعية. بص انا هقول لك بس - 00:51:11
برضو خد كل اللي هقوله لك ده الناس بتتنوع فيه. انا ليه هقول لك حاجات كتير؟ لان اه اه جهاز الاتزان جهاز الاتزان الزاتي دوت آآ كل واحد بيوزنها بطريقته - 00:51:25
يعني كل واحد له طريقة بيوزن بها نفسه بعد الصدمة ديت او مش عايزين نسميها الصدمة بعد المشكلة العادية اللي حصلت في واحد هنقوله كزا حاجة مش لازم كلهم تعملهم انت بتعمل بعضهم في العادة - 00:51:37
بس انا برجع اتزن ازاي؟ واحد سماع مواعظ دينية عادي جدا رحت سمعت موعظة دينية سمعت درس حضرت درس صليت الفجر في المساجد سمعت كلمات طيبة فرحت سمعت درس عن الصبر عن الموت - 00:51:50
عن القدر هديت خلاص قعدت اسبوعين تلاتة تسمع مواعظ الدنيا اتظبطت معك طريقة طريقة تانية ان واحد يقرأ في السير واحوال السلف ويقرأ في سيرة النبي عليه الصلاة والسلام. بيهدا. لما بيشوف احوال الناس بيشوف احوال السلف لما بيقرأ في احوال - 00:52:05
انبياء لما بيقرأ في احوال الصالحين لما بيقرأ سيرة النبي عليه الصلاة والسلام بيحس ان ما عنديش مشكلة ده هي دي المشاكل. انا بدلع اهدى بقى شوية انا مش بقول لك ما تحزنش. بقول يعني ايه فده بيهون عليك - 00:52:26
لما تعرف المصيبة يقول لك المصيبة ازا عمت خفت. صح؟ المصيبة ازا عمت لما الاقي كل الناس زيي بتخف علي المصيبة ربنا يقول للنبي ايه بقى؟ عليه الصلاة والسلام ما يقال لك - 00:52:39
ما يقال لك الا ما قد قيل للرسل من قبلك. هذه الطريقة دي احد الطرق اللي بخاف بها عن نفسي. ان انا بشوف مصايب الاخرين. شف السلف شف احوالهم. شف الصحابة - 00:52:54
شف شف الانبياء. تروح انت ايه تهدا شوية  من الحاجات ان بعض الناس بيعملها آآ بيمارس الرياضة. هو متأزم نفسيا بيروح بقى يروح يرفه عن نفسه شوية. فك عن نفسه بشيء مباح. يلعب رياضة. ينزل الجيم. يروح كان في رياضة - 00:53:04
بقى له مدة مهملة يروح يلعب عشان ينسى شوية. عادي ده يجوز ممكن واحد بيخفف عن نفسه بالاكل ياكل كويس. يشرب كويس. ينام كويس. فيه واحد بينام على فكرة ده بعض الناس عندها طريقة سهلة جدا في الاتزان بينام - 00:53:24
ينام كتير ويحصل له ازمة بينام كتير والنوم فعلا بيخفف عليه بعد نوم طويل بيصبح احسن كتير. بس يقول لك سيبوني انام واصحى ابقى كويس. ما حدش يكلمني ما عندوش خلق ما مش عايز يحكي مش عايز يتكلم هو عايز ينام بس. ينام يصحى ويصلي وينام وياكل كويس يبقى بعد فترة كويس - 00:53:39
في واحد لا اصحابه ياخدوه يخرجوه. وهو بيحب كده بيقولوا خدوني فسحوني ليف السحور ياكلوا ويشربوا يهزروا معه الدنيا بتفك معه انا اعرف واحد والله يعني ابوه مات والله كان متألم جدا. يعني قعدنا معه خرجناه يومين فك انا يعني قدر يتعافى بسرعة جدا - 00:53:59
كان فعلا متأزم جدا بس هو كان سهل. لين يعني فك فعلا. مع ان الازمة كانت كبيرة عليه وهو مش بارد ولا حاجة. بس احنا عارفين دخلته. اتفسحناه يومين كده وبتاع وهدي خالص - 00:54:17
بدأ يتأقلم على الوضع الجديد. من الناس احنا قلنا ايه؟ مواعظ قراءة احوال السلف رياضة الاكل النوم الخروج اه في واحد العبادة بالنسبة له دي بتريحه يقعد يصلي كتير يدعي ربنا كتير يقرا قرآن كتير. دا بالنسبة له هو دا اللي بيريحني وبقدر اتعافى من اي مشكلة بالطريقة ديت - 00:54:27
تمام؟ فيه ناس هيركز على حاجة معينة زي سورة يوسف مسلا لما تقرأ في سورة يوسف بعض السلف كانوا يسمون سورة يوسف ايه؟ عارفين كانوا يسموها ايه كانوا يسمون سلوى كل محزون - 00:54:48

سورة يوسف سلوى كل محزون يعني زي ما بنقول بالبلدي كده دي تطبطب عليك دي اللي بتحسسك ان انت ما عندكش مشاكل لما بتشوف يوسف عليه السلام محاولة قتل والجب والسي والعبودية وفتنة امرأة العزيز والسجن تسع سنين وفتنة - 00:55:01
هو يشوف اخواته تاني ويعقوب وحرمانه من الولد والعمل اللي اصابه اربعين سنة فراق بينهم تقول ايه ده انا ما عنديش مشاكل وغير كده انت بتشوف بقى كمية الرضا كمية الصبر كمية الايجابية - 00:55:24
القصة انا بديت دلع اللي لما تجمد شوية ما فيش حاجة عشان كده كانوا يقولوا ايه اللي عنده مش اي مشكلة في حياته اقرأ سورة يوسف اقرا سورة يوسف بس. هتتأكد ان انت ما عندكش مشاكل - 00:55:42
او على الاقل هتتعلم تعمل ايه مع المشاكل شف يوسف عليه السلام يعقوب فصبر جميل ما فيش بقى انت عندك الصدمة صدمة فقدان الولد وخد ادوية والعلاج النفسي الجو ده مش - 00:55:57
مش هو ده يوسف عليه السلام بيتحرم من ابوه عبد ورق وسجن وهو بيتعامل مع الناس خلاص صلابة نفسية بيدعو الى الله في السجن يا جماعة وبيقول كمان عن ربنا وهو في السجن ودي من الحاجات اللي تتعجب لها - 00:56:12
ذلك من فضل الله علينا وعلى الناس ولكن اكثر الناس لا يشكرون. ده انت في السجن ده انت في السجن وربنا هو اللي قدر عليك السجن لأ هو بيقول ذلك من فضل الله علينا وعلى الناس - 00:56:28
وبعد كده يقول في اخر القصة وقد احسن بي ازا اخرجني من السجن طب ما هو اللي دخلك السجن برضو اه بس انا مش هنسب لربنا لسوء انا انسب له الطيب - 00:56:45
من الادب معه قد احسن بي اذ اخرجني من السجن وجاء به ايه النفسية دي يا جماعة ازاي ما تحطمتش ما رحتش لدكاترة وقلت ازاي ما نزلتش حالات واتس بالهبل في حياتك كلها عشان الناس تتعاطف معك - 00:56:55
صبر جميل لا شكوى ولا كلام ولا شيء انما والله المستعان. والله المستعان. على ما تصفون. عسى الله ان يأتيني بهم جميعا تولى عنهم وقال يا اسفاه على يوسف وابيضت عيناه من الحزن فهو كظيم - 00:57:09
قالوا تالله تفتأ تذكر يوسف حتى تكون حرضا او تكون من الهالكين قال انما اشكو بثي وحزني الى الله انما اشكو بثي وحزني الى الله واعلم من الله ما لا تعلمون. وكده هو نفسه المصدوم هو اللي بيدي الامل. يا بني ازهبوا فتحسسوا من يوسف واخيه. ولا تيأسوا من روح الله - 00:57:30
انت اللي بتقول كده انت اللي بتقول كده بعد العمى بعد اربعين سنة هي دي النفسية الصلبة يا جماعة النفسية الصلوة لا تيأسوا من روح الله. انه لا ييأس من روح الله الا القوم الكافرون. عشان كده احنا قلنا بص الاجراءات من الاجراءات الطبيعية حكاية الامر - 00:58:02
انك احكي مشكلتك بعض الناس بتتعافى بالحكاية السقف بقى سقف يعقوب ان هو بيحكي ربنا بس. ده ده بقى السقف يعني يكفي ان يشتكي الى الله قد سمع الله قول التي تجادلك في زوجها ها وتشتكي الى الله. في بعض الناس بيتعافوا بالشكوى الى الله بس الموضوع بيخلص. يشتكي الى الله - 00:58:21
الموضوع بيخلص معنا وفي بعض هو ما يقدرش عايز يحكي للناس. ما فيش مشكلة. طالما مش قصدك الشكوى انك مش بتشتكي ربنا. بس بتحكي بتخفف عن نفسك. بتحكي المشكلة. مجرد حكاية - 00:58:44
فبيقول للناس فيجو له الناس ويقعدوا يحكي لهم بيفضفض معهم زي ما بيقول كده. في ناس بتستريح بالفضفضة. ده احد العلاجات الفضفضة انك انت تفضفض للناس المشكلة فده بيخففها عليك. بيخففها عليك كتير - 00:58:56
النبي، عليه الصلاة والسلام، لما شاف جبريل اول مرة في غار حراء رجع للسيدة عائشة خديجة وحكى لها لا حصل واحد اتنين تلاتة اربعة وقال لها خفت على نفسي انا خفت على نفسي - 00:59:11
نشوف بقى الحكاية ازاي بتهون عليك لو حكيت لحد عاقل. وبرضه بتحكي لمين ؟ ما تحكيش الدعاء التافه. ما بتحكيش لواحد هش زيك يدمرك يكبر لك الموضوع ما هي مشكلتنا حتى لما بنحكي انت بتحكي لواحدة اضعف منك - 00:59:27

خليكي ده انت مشكلتك كبيرة. لا ده انت لازم تعملي. لا ده انت ده الله يكون في عونك انك عايشة لغاية دلوقتي. ده انت يعني كتر خيرك ان انت بتستحملاه. ده انت - 00:59:43

المفروض لا تشتغلي في البيت ولا تعملي حاجة ولا لك دعوة بالعيال ولا لك دعوة بزوجك. انت بقى الله يكون في عونك على ما تقومي بقى الله! هو انا بشتكي الهش زيي - 00:59:53

النبي عليه الصلاة والسلام لما اشتكى اشتكى لمين ؟ او لما حكى حكى للسيدة خديجة بص الصلابة والقوة. مفروض دي ست المفروض يعني تبقى جوزها يحصل له حاجة تترعش. لأ صلبة - 01:00:05

قالت والله لا يخزيك الله ابدا والله لا يخزيك الله ابدا انك لتصل الرحم وتصدق الحديس وتحمل الكل وتقري الضيف وتعين على نوائب الحق متخيل رسالة زي دي اصلا توصلك - 01:00:19

قد ايه هقول لك مشكلة كبيرة زي لقاء جبريل كان صعب  اتكلم مع واحد عاقل. واحد راسي واحد بيفهم من الحاجات الطبيعية اللي هتعملها انشغل. انشغل الفراغ منبت للاحزان مضخم للاحزان الانشغال يلهيك - 01:00:40

يلهيك دايما اشغل نفسك اشغل نفسك نفسك ان لم تشغلها بالحق بالباطل ازا كنت دايما في حالة شغل دائم بتلاقي نفسك ايه بعد فترة اصلا مساحة للحزن يعني ما فيش مساحة ان انت تقعد - 01:01:09

احزن كتير. بتحزن بس الحياة بتاخدك بقى. تروح داخل في حاجة تانية وفي حاجات قلب ده خلاص اللي بعده يا جماعة النبي، عليه الصلاة والسلام، معلش مع احترامي انت انت انا وانت ولا حاجة - 01:01:31

انا هقول لك كلمة اقول لكم كلمة دلوقتي انتم هتتصدموا فعلا مع انكم كلكم عارفينها كلكم عارفينها. بس عمري ما جه في بالكم انك تشوفها كده النبي عليه الصلاة والسلام - 01:01:47

وهو عايش كان عنده سبع اولاد تلاتة زكور اربعة بنات مات في حياته ستة من سبعة وماتت زوجته وماتت حفيدته ومات عمامه ومات اصحابه  ده وبيكمل عادي  صلابة عقيدة قوة - 01:02:04

خلاص تأقلم انشغال دائم. انشغال دائم. انشغال دائم طالما مش طبيعية يا جماعة. معلش لو مع احترامي لكم ربنا ما يقدرهاش على حد. اللي بيموت لها عيل بتعمل عليه مناحة طول حياتها - 01:02:40

طول حياتها ما ما بتنسهوش ابدا. طب اللي مات له ستة ستة والستة دول فيهم مين ؟ طب قل التلاتة صبيان صغيرين. فيهم تلات بنات يتبكى عليهم العمر كله رقية وزينب وام كلثوم معلش يتبكى على التلاتة دول العمر كله - 01:02:59

انت ازاي بتتجاوز الازمة وبتكمل شخصية مش  صلب بكل المقاييس شفت الهشاشة؟ ان انت تضخم اشياء مش ضخمة ان انت ابنك يعطس تكتبي وقعة على الواتس ابني عطس. فيه ايه - 01:03:22

في ايه امال لو حصل له حاجة هتعملي ايه؟ لا قدر الله لما احنا بنعمل ازمة العيلة كلها بتعرف ان ابنك عطس نجمد شوية ما نعودش ولادنا حتى ان دي مشكلة - 01:03:44

عادي اجمد انشف انت تجمد ومهم جدا في المرحلة دي ان انت اترك النزام الاتزان الزاتي يعمل اترك نزام الاتزان الزاتي يعمل ولا تدخل الطب النفسي ابدا الا في مرحلة متأخرة جدا. لو الامر استفحل وحسيت ان فعلا لأ فيه مشكلة حقيقية - 01:03:59

بس في الحاجات العادية ديت الطب النفسي مش انت مش محتاج طب نفسي ابدا محتاج الاجراءات العشرة اللي انا قلتها ديت مع صبر ووقت وكله ايه وكل ده هيروح تمام - 01:04:25

الحقيقة انا مش عارف ازاي حصل كده بس انا خلصت نص الكتاب بس والوقت آآ طال جدا بقى لنا اكتر من ساعة آآ لكن آآ انا لسه فاضل لي تقريبا نص الكتاب. للاسف انا كنت اتمنى ان انا اخلصه لكم في قعدة - 01:04:41

بس يبدو ان الموضوع كبير فعلا  هنقف هنا عشان اللي جاي تقيل بقى يعني اللي جاي كبير هو مسألة العلاج بالمعاني. لسة فيه موضوع العلاج بالمعاني مشكلة السوشيال ميديا بقى كلها هنتكلم عنها بالتفصيل وايه ايه علاقة السوشيال ميديا بالهشاشة النفسية - 01:05:03

ومفاهيم خاطئة عن الحياة. وهنتكلم عن فكرة قبول الاخر ورفض النقد هنتكلم عن عبارات تدمر الحياة لأ ده موضوع كبير مش هينفع نخلص النهاردة لا انا موضوع كبير اوي احنا هنحتاج مرة تانية - 01:05:25

للاسف هنحتاج مرة تانية فانتزرونا في مرة ثانية باذن الله تعالى آآ هنكمل درس الهشاشة النفسية ده. اسمعوا اللايف ده ده تاني كويس. نزلوا كتاب آآ تاني. كتاب الهشاشة النفسية. الدكتور اسماعيل - 01:05:41

الدكتور اسماعيل عرفة نزلوه اقروا على ما اجي لكم تاني. واكيد لما بشرح لكم الموضوع بيبقى احسن واسهل. فارجو من الله سبحانه وتعالى ان احنا نكون بس ايه رمينا بزرة كده في الموضوع الصعب ده ولسه لسة الكلام كتير وكلام مهم جدا الموضوع لسه ما اكتملش. اللي جاي اهم من اللي فات - 01:05:58

يعني احنا النهاردة عملنا موضوع مختلف شوية مميز كده ان احنا ايه نغير الجو شوية. وواضح ان من كمية التعليقات ان هو لمس واقع للاسف انا انا يعني على قد ما انا فرحان بتدفعوا لكم على قد ما انا - 01:06:21

يعني بقول ما كنتش اتمنى ان يكون الموضوع ده واقع فعلا. انا مصدوم ان ده واقع كتير كبير في ولادنا وفي كل الجيل العشريناتي والكلام دوت بس لازم نتعامل مع الواقع - 01:06:39

لازم التعامل مع الواقع. ولازم اللي بينصح او الداعية او انا اخوكم يعني يكون عايش واقع الناس ده واقع احنا بنقرا حتى يوم ما بحضر الموضوع بادور ايه ايه اللي انا شايفه حواليا. انا شايف جيل هش هش للاسف - 01:06:55

لا يصلح ان هو يحمل هم دين ولا دعوة ولا ولا يصبر على ابتلاء ولا ازى والامر بيزداد سوء فكان لازم ان يكون فيه وقفة كده يمكن الكلمة دي تلمس قلب - 01:07:12

وتفرق مع حد ربنا يجنبنا آآ اه كل المشاكل يا رب وكان النبي عليه الصلاة والسلام يقول اللهم اقسم لنا من خشيتك ما تحول به بيننا وبين معصيتك ومن طاعتك بص دي صلابة نفسية لوحدها و ادينا نتكلم عنها المرة الجاية. ومن طاعتك ما تبلغنا به جنتك - 01:07:25

ومن اليقين تاني اهو بص اسمع دي كانك اول مرة تسمعها ومن اليقين ما تهون به علينا مصائب الدنيا بعد كده بيطلب العافية ومتعنا اللهم باسماعنا وابصارنا وقوتنا ابدا ما ابقيتنا. واجعله الوارث منا - 01:07:49

واجعل ثأرنا على من ظلمنا وانصرنا على من عادانا وبعد كده بص الصلابة. اللهم لا تجعل مصيبتنا في ديننا طب والدنيا عشان تهون ولا تجعل للدنيا اكبر همنا ولا مبلغ علمنا - 01:08:06

طب ايه المشكلة هتجيلك منين من زنوبك ولا تسلط علينا بذنوبنا من لا يخافك فينا ولا يرحمنا اقرا الحديس ده بنفسية انا اريد ان اكون صلب اقرا الدعاء ده كتير قوله كتير - 01:08:22

وانت مستشعر معنى اللي انا قلت الصلابة النفسية هتحس ان الدعاء ده كانك اول مرة تقوله لانك اول مرة تستمتع به بالطريقة ديت. وابني صلابتك النفسية بقوة علاقة مع الله سبحانه وتعالى - 01:08:37

ربنا يبارك فيكم ويتقبل منا ومنكم. صالح الاعمال. جزاكم الله خيرا على حسن الاستماع. وانشروا الفيديو دوت آآ الناس تنتفع به ربنا يحبكم جزاكم الله خيرا ربنا يرضى عنكم. سبحانك اللهم ربنا وبحمدك - 01:08:51

اشهد ان لا اله الا انت استغفرك واتوب اليك. السلام عليكم - 01:09:05