

فاهم 91 | الطب النفسي بين الحقيقة والخرافات | مع د. أيمن

الحسيني

أحمد العربي

ان احنا هناخد العيان ونديله جلسات كهربا ونعذب فيه العذاب اللي اتصور في الافلام اكيد طبعا ده هيوذي الى عزوف الناس ان هم يطلبوا المساعدة نفسيا. هم. الواقع طبعا هي جلسات الكهرباء - 00:00:00

من اكثر التدخلات العلاجية فاعلية. آآ ودايما بنخليها كده في الحالات الشديدة من الاكتئاب انا عمري ما قابلت لايف كوتش تمام كده وما اعرفش بيدرسوا فين ولا هم خريجين ايه ولا ايه مؤهلاتهم. وعمري ما سمعت ان في علم اسمه لايف كوتشينج ولا عمري سمعت ان فيه - 00:00:10

ياه ان فيه كتب اسمها ولا ان ده ممارسة تستند الى اي معايير علمية ولا فيه جهة ترخيص لحاجة اسمها لايف كوتش. مثال لو انا خارج مشوار فتصورت ان انا هعمل حادثة ان انا اكيد هخاف بس هي الاشكال هنا ايه؟ ان انا استندت لايه في تقديري للخطر - 00:00:28

القرآن او السنة مش كتيب علاجي. هم. لكن هو بيحط ارشادات عامة. وادانا اشارات نقدر نستفيد منها ونطورها. الله عز وجل بيحثنا على عمل الطاعات وعدنا الحسنة بعشر امثالها. تمام كده؟ الى اضعاف كثيرة. ده تحفيز. طب كيف اتعامل مع السيئة والسيئة بمثلها - 00:00:47

كده انا اقدر استنتج قاعدة سلوكية ان لما احفز على السلوك المرغوب هيزداد في المقابل له هينطفئ سلوك غير مرغوب. ما انا لما اعمل طاعة انا بترك ونظرية التطور وان الانسان ما هو الا مادة جت بشكل عشوائي صدفة. والنزرة دي كانت انقاذ للثقافة الاوروبية عشان مش لاقيين تفسير عشان مش لاقين - 00:01:07

تفسير احنا جينا منين احنا مش عايزين نفس بتفسيرات دينية تانية ولا ان في اله فرويد كان بيرى ان الانسان دوافع العدوان عنده شديدة جدا ودوافع الجنس فظيعة ترجم دوت للثورة الجنسية اللي كانت في امريكا. آآ لان الحل هو طبقا تحرر كامل. تحرر كامل عشان الكبت كبت الجنسية هو السبب الاساسي في ظهور - 00:01:27

الامراض النفسية للكابتن لا بدأ من الطفولة. اللي حصل في الحرب العالمية الثانية وخمسين مليون ولا ستين مليون بني ادم اتقتل. وكان ده له تبرير بان ده اشباع للرغبات العدوانية - 00:01:47

وكده احنا بقينا اكثر صحة نفسية. ده كان مفزع. مم. السلام عليكم. انا هلال السيد وده فاهم بودكاست العالم اللي احنا عايشين فيه عالم مليء بانواع الجمال. لكن للأسف مش كل الناس قادرة تستمتع بالجمال ده. الضغوط والاحداث المؤلمة والتحديات اليومية - 00:01:57

بتأثر بشكل كبير جدا على صحتنا النفسية وهنا بيجي دور الطب النفسي في مساعدتنا على تجاوز الامراض والاضطرابات دي ويحسن من جودة حياتنا كثير مننا بيحرم نفسه من طلب المساعدة النفسية - 00:02:14

نتيجة الصورة المشوهة في اذهاننا عن الطب النفسي حبينا ان احنا نصلح بعض التشوهات الفكرية دي في اذهاننا. عشان كده في الحلقة دي هنتكلم عن المراحل والمدارس اللي مر بيها الطب النفسي واهم انواع العلاج - 00:02:28

وامتى نقدر نطلب مساعدة ونطلبها من مين ضيفنا في الحلقة دي هوا الدكتور أيمن الحسيني استاذ مساعد الطب النفسي بجامعة

الازهر كان الاول على دفعتي سنة الفين واثنين حاصل على ماجستير ودكتوراة في الطب النفسي وطب المخ والاعصاب وحاصل على دبلوم العلاج المعرفي السلوكي من الجمعية المصرية للعلاج المعدي - 00:02:42

السلوكي سي بي تي وتم اختياره للتدريس من بين كل الحاصلين على الدبلوم من سنة الفين وسبعين وحتى الان الحلقة دي بالتعاون مع المركز الاستشاري للطب النفسي وعلاج الادمان بداية وهو من اوائل المراكز المرخصة في مصر ومحافزة اسكندرية بيقدم خدماته لقطاع - 00:03:02

كبير داخل مصر وخارجها في مجال علاج الادمان وتأهيل مرضى الادمان. ده غير البرامج العلاجية للاضطرابات النفسية زي الفصام والقلق والاكتئاب والاضطرابات الشخصية زي النرجسية والانطوائية وتعديل السلوك وغيرها كتير من خدمات الطب النفسي - 00:03:20

هسيب لكم الرابط بتاعهم في صندوق الوصف. ولكم خصم خمستاشر في المية على جميع الخدمات. لما تقول انك عرفت المركز من فاهم بودكاست ودلوقتي يلا نبدأ الحلقة فخليني يعني انطلق من هنا عايز اعرف الطب النفسي اتعامل ازاى مع سلوك الانسان اتعامل ازاى مع ازاى يفسر شخصية الانسان وتحديد ايه في مرحلة الطفولة - 00:03:35

طبيب هو هو طبعا الاجابة على السؤال ده محتاج نرجع كده ايه آآ مرحلة تاريخية قديمة شوية. هم. لان هو نظرة تطور نظرة علم النفس كانت آآ بتختلف على حسب - 00:03:57

النظرة للانسان نفسه هو ايه؟ هو ايه اصلا يعني؟ هل هو آآ آآ كائن سماوي الله عز وجل خلقه وانزله في الارض آآ ولا هو طالع من الارض بالصدفة وهو كائن مادي - 00:04:11

قديمًا كانت النظرة للانسان متأثرة بالنظرة الدينية. قطعًا يعني. مم. طبعا انا لما بتكلم عن النظرة اللي الانسان بتكلم عن الغرب تحديدًا يعني. مم. من وجهة نظر الغرب بما ان هو وجهة نظر الغرب هي اللي بيتبناها العالم آآ في الوقت الحالي - 00:04:28

وكانت النظر للانسان في البداية كانت نظرة متأثرة بالرؤى الدينية آآ آآ وطبعا النظرة المتأثرة بالرؤى الدينية معنى كده انها كانت بتفسر السلوك الانساني تفسيرات متأثرة بالنظرة الدينية الانسان. مم. تمام؟ ثم حصلت الازمة العصور الوسطى وآآ واضطهاد الكنيسة الكاثوليكية - 00:04:43

للعلماء وآآ ما يعرف بالعصور المظلمة اللي كان مقابل لها في آآ في عصر النهضة الاسلامي ازهى عصور النهضة الاسلامية ما بعد العصور المظلمة ثار الانسان او الاوروبي على على الدين. مم. ونحاه جانبًا. وكان هنا بدايته ان لازم يوجد تفسير اخر لظهور الانسان. لان دي - 00:05:08

اسئلة بتفرض نفسها على الوعي الانساني دايمًا. يعني احنا جينا منين؟ اذا نحينا الله غالبًا ونحينا النظرة الدينية. مم. طب احنا جينا منين؟ كانت اه اه الانقاذ لاوروبا هو ما اتى به دارون وفد ونظرية التطور وان الانسان ما هو الا مادة جات بشكل عشوائي - 00:05:31

صدفة آآ طالعة من تفاعلات كيميائية عشوائية. نتيجة يعني قوة غير عاقلة بالصدفة كده فانشأت الانسان والنزرة دي كانت انقاذ للانسان وانقاذ للثقافة الاوروبية عشان مش لاقيين تفسير عشان مش لاقيين تفسير احنا جينا منين احنا مش عايزين نفس تفسيرات دينية تانية ولا ان - 00:05:51

الى آآ يعني نحيه جانبًا وننور على تفسيرات اخرى من داخل الانسان نفسه يعني. فكانت النظرة ديت اللي بتشوف الانسان ما هو الا مادة مبدأ لا تملك اي عقل ولا تملك مد عشوائية عبثية. مم. وكانت هنا النظرة اللي نشأ عليها علم النفس الحديث - 00:06:10

اللي بدأ بالتحليل النفسي اللي كان هو طبعا هنا آآ بقوا بنشوف الانسان على انه مادة مادة تتحكم في قوة. ايوة. زي ما هو تشكل نتيجة صدفة عشوائية كده آآ - 00:06:30

من وجهة نظرهم يعني؟ اه كجسد كائن بيولوجي. هم. فبالتالي هندور على ما هي القوة اللي بتأثر على سلوك الانسان اللي ما لوش اي ارادة دي ما لوش اي ارادة. كان اول حاجة نظرية فرويد التحليل النفسي الكلاسيكي طبقا للفرويد. اللي قال اه الانسان ليس له ارادة.

طب ايه اللي بيتحكم فيه؟ هي قوة - 00:06:40

آ غير واعية غير عقلانية موجودة في اللاوعي. مم. واللاوعي طبقا لمفهوم فرويد هو عبارة عن حاجة كامنة جوة الانسان لا يمكن الوصول لها ولا يمكن التعرف على ما فيها - 00:07:01

آ تحتوي على مجموعة من الغرائز التي تحاول ان تعبر عن نفسها يعني آ بشكل صريح وعلمي من مرحلة الطفولة من ساعة ما يتولد الانسان وهو الغرائش دي جواه بتحاول تعبر عن نفسها. يعني الانسان كائن شهواني - 00:07:17

طبقا لفرضية فرويد مخلوق آ بقوة آ جنسية وقوة عدوانية من ساعة ما اتولد وهو دائما يحاول ان يشبع هذه الغرائز دائما وآ طبعا لما هيجي يشبه هذه الغرائز آ فرويد نشأ في مجتمع ديني متحفظ. كان آ بيرى الغريزة شيه آ اثم يعني. مم. فبالتالي افترض ان آ - 00:07:32

لما ييجي يشبع هذه الغرائز المجتمع اللي حواليه هيحاول يكتبها ولما يكتبها يعني انا هاجي عايز اشبع غريزة آ اخاف من المجتمع فينشأ القلق. وبالتالي اعتبر ان القلق هو مصدر كل الامراض النفسية ناشئة عن محاولة - 00:07:57

غريزة تحاول ان تعبر عن نفسها في مواجهة المجتمع المتسلط ده يعني دي نزرية والغرائز دي من ان هو طفل بيحاول يعبر عنها من وهو طفل فالمجتمع هيكبته وهيمنعه من اشباع هذه الغرائز في مرحلة الطفولة المبكرة. مم. فيحاول يجد - 00:08:14

آ وسائل اخرى لاشباع هذه الغرائز افترض فرويد ان كل السلوك الانساني هو محاولة رمزية لاشباع السلوك الجنسي او الغريزة الجنسية او الغريزة العدوانية بشكل ما يتعرض مع المجتمع - 00:08:35

وان آ الطرق اللي بيعبر بها عن هذه الغرائز نشأت في مرحلة الطفولة نتيجة كبت آ اشباع هذه الغرائز مع الصراع بقى مع اب وصراع مع الام وان هو كان منجذب جنسيا لاه. فابوه كبته فحاول بقى يتفادى آ هذا الصراع مع الاب على الام طبقا لكلام فرويد يعني - 00:08:53

ما يفضل بعقدة اوديب اللي بتنتمي للتراث الاغريقي. ايوة. القديم اه وبالتالي لازم يوجد يجد وسائل اخرى. كل السلوك الانساني ما هو الا تعبير عن اشباع غريزة جنسية في نازر فرويد او غريزة عدوانية تعبر عن شكلها بشكل رمزي. تعبر عن نفسها بشكل رمزي. مم.

ودور التحليل النفسي ان هو يساعد يحاول - 00:09:13

بقى ايه اللي حصل في مراحل الطفولة ويكتشفها بنفسه من خلال المحلل النفسي عشان افهم يعني ايه نوع هذه الغرائز. ده التحليل النفسي. طب هو جاب الكلام ده منين يعني كلام فرويد مستند طبعا فرويد اصلا كان يهودي وكان يهودي ملحد لكنه على الرغم من

الحاده لم يتخلى عن تراثه اليهودي. فكثير من هذه الفرضيات - 00:09:37

موجودة بالنص في التراث اليهودي. مم. التوراة القديم. كذلك فرويد كان مهتم جدا بالديانات المصرية القديمة منذ استقاها من يعني حاجات مرتبطة بالديانة المصرية القديمة. حتى لو شفتهم الصور بتاعة مكتبه كان محتفظ باثار فرعونية. مم - 00:09:57

وكذلك زي عودة اديب متأثر بالتراث الاغريقي. آ او الروماني بمعنى كده ان هو يعني استند الى اساطير دينية اساطير دينية غير مستندة الى وحي اه اه لهما ولفقها خلاها كده تخرج بشكل لطيف وفي الزروف طبعا سياسية معينة يعني عاصرت فرويد اه اتاحت - 00:10:17

فرصة للفروض بتاعته انها تسود العالم آ بالكامل يعني. دي نظرة التحليل النفسي قصاها كانت المدرسة السلوكية وكانت بتنظر للانسان نفس بالزبط لكن اختلفت معه في نوع القوة المؤثرة في الانسان. برضو هي بتري ان الانسان ما هو الا مادة ليس لها اي ارادة.

لكن بيحرك السلوك الانساني - 00:10:41

المجتمع الخارجي دي مدرسة ايه؟ السلوكية. السلوكية. السلوكية. مم. حسب المعززات. بالزبط كده كما زي ما بيتدرب الحيوانات في السيرك خلي الحيوان يعمل حركة معينة لانك انت بتعزز السلوك دوت بانك تدي له جزايرة او تدي له حبة لحمه - 00:11:03

شافوا الانسان كأنه بالزبط حيوان والمجتمع اللي برة بيعزز سلوك معين فيستمر او بيكبح سلوك معين بيعاقبه على معين فيثبط.

ويعتبر ان السلوك الانساني ما هو ردود افعال انعكاسية للمحفزات او المعززات اللي بتيجي من المجتمع من برة - 00:11:17

وعشان كده تجاربهم على السلوك الانساني اجروها على الحيوانات ثم عمموها بعد كده القوانين اللي طلعوها بها او الاستنتاجات اللي طلعوها بها من هذه التجارب على الحيوانات عمموها على الانسان - 00:11:37

اشهرها تجربة بتاع الكلب اه وما يعرف بالاقتران الشرطي. يعني يعمل تجربة على كلب يطلع باستنتاج يقول ده تفسر السلوك الانساني طبعا آآ كل ده يعني المدرسة التحليلية آآ فروضها لم تترجم ابدأ الى اي - 00:11:50

تدخلات علاجية نافعة. يعني الفروض بتاعتها لم تخضع للاختبار وكل ما يحاولوا يخضعوها للاختبار يثبت عكسها طبعا التحليل النفسي اللي انا اتكلمت عنه كلاسيكي بتاع فرويد لكن التحليل النفسي مر باطوار ثانية - 00:12:08

اتفقت كلها على ان الانسان ما هو الا مادة خاضع للقوى اللاوعي. لكن اختلفوا ما هو محتوى هذه القوى اللاواعية يعني. كلام فرويد كان كلام فج جدا وصارخ جدا - 00:12:22

يلقى قبولاً في الاوساط العلمية. هم. لكن وافقوا على فكرة اللاوعي وعلى فكرة رمزيات وعلى ان ما يحدث في اللاوعي هو المحرك الاساسي للسلوك الانساني وانه بيتشكل بالاساس في مرحلة الطفولة وكل - 00:12:32

الانسان ما هي الا تجليات لما تشكل في مرحلة الطفولة. كذلك السلوكية برضه. بعد كده دخلنا في طور ثاني التفسير البيولوجي السلوك الانساني اه دف خمسينيات القرن الماضي اه وده بداية بداية اني اتحول اه الطب النفسي لطب فعلاً حقيقي بندي فيه ادوية. انا لفت نظري حضرتك لما بتقول التحليل النفسي التحليل النفسي حضرتك قلتها - 00:12:47

اكثر من مرة تحليل نفسي غير الطب النفسي. نعم. التحليل النفسي طبعا هو اه كان فرويد طبيب طبيب اعصاب. مم. في الاصل طبيب اعصاب. مم. لكن في الآخر كان عن فروض فلسفية - 00:13:11

آآ والكلام ينتمي اكثر للادب وعلم النفس آآ ما كانش ساعتها بيستخدموا اي اساليب طبية معتادة. طبعا الاساليب الطبية المعتادة هي تدخلات جراحية تدخلات دوائية. هو ده ما يعرف بالطب يعني. طب وايه الفرق بين علم النفس - 00:13:23

والطب النفسي تمام ما هو يعني ده هنفهمها لما نعرف بس التطور اللي حصل تطور واحدة واحدة آآ لما حصل في خمسينات القرن الماضي صدفة بالصدفة في مكانين في فرنسا يعني. هو كل التجارب دي حصلت في فرنسا يعني. بالصدفة اكتشفوا بعض العقاقير - 00:13:38

اللي عملت تأثير نفسي اه ازاى كان في احد مصحات الربو وانت عارف زمان كان آآ كانوا آآ مرضى الرب وده السل اه اسف السل مرض مميت وكان بيحتاج لعلاج شهور طويلة وكان معظم اللي بيمرو بالمرض ده بيموتوا - 00:13:58

وكانوا بيتخطوا في مصحات ويبجربوا فيهم عقاقير وادوية. فبالصدفة في احد المصحات علاج السل آآ عقار جديد من عقاقير المضاد للسل بيجربوه او الدرن بيجربوه آآ اكتشفوا ان المرضى كانوا طبعا بؤساء ومكتئبين لان هم بيمرو بزروف صحية بائسة جدا - 00:14:16

آآ على الرغم من هذا البؤس وهذا التردى في الصحة لقاهم بيموتوا وهم سعداء هم مبسوطين ومزاجهم حلو. فالموضوع كان لافت للانتباه اه وبالتالي بدأوا يشوفوا في الدوري الجديد ده اللي كانوا بيدربوه. اللي كانوا بيجربوه على هؤلاء المرضى. هم. اكتشفوا ان له اثر على المواد الكيماوية في المخ - 00:14:37

بيشتغل على انزيمات معينة في المخ بتؤثر في نشاط الموصلات العصبية معينة يعني. ايوة. آآ ولقوا انها بينتج عنها آآ آآ تحسن في المزاج. فلما جربوه على المرضى المكتئبين اللي هم عندهم مرض الاكتئاب مش الحزن العادي مرض الاكتئاب - 00:14:58

اكتشفوا تحسن في حالتهم يعني النفسية. مزاج يعني. في الحالة المزاجية. ودي كان بداية ما يعرف بالعقاقير المضادة للاكتئاب حصل فيها تطور اه كبير آآ برضو في منطقة ثانية في فرنسا برضو كان آآ كان فيه مرض اسمه الفصام - 00:15:15

آآ المرضى الذهانيين دول اللي هم يعني تقدر تقول كده جنون يعني شبه اللي هو اه يعني اللي يطلق عليه الجنون فاقد للعقل كانوا برضه دول ما فيش فيهم اي امل ولا اي علاج وكانوا احياناً بيبقوا - 00:15:34

خطرين على المجتمع. هم. فكانوا بيحطوهم في مستعمرات يعيشوا فيها الى ان يموتوا. وكانوا حقل للتجارب على الادوية. هم. ففي

وقت من الاوقات برضو يجربوا عقار آآ كان بيستخدم في التخدير - 00:15:44

بيجربوه على مين اللي ما لهمش اهل هم مرضى ذهانيين دول. جربوه عليهم اكتشفوا انهم بيتحسنوا آآ الاعراض الذهنية الضلالات والهالوس تتحسن. مم. وده كان بداية ما يعرف بالعقاقير المضادة للذهان. وبداية دخول - 00:15:57

الغرب في حتمية اخرى اسمها الحتمية البيولوجية. قال لك بقى سيبك من التحليل النفسي وسلوكي والكلام ده احنا لقينا تفسير عضوي للسلوك الانساني. لسان بيولوجي لسبب بيولوجي لعضوي دخلنا في حتمية عضوية وادعاء ان كل السلوك الانساني الكامن في التفاعلات الكيميائية داخل المخ. ودي كانت بداية دراسة - 00:16:13

السلوك الانساني من خلال المواد الكيماوية طبعا ده عمل نقل ضخمة جدا ضخمة جدا يعني ان يبقى فيه عقاير قادرة بالفعل على حل مشكلات نفسية عويصة من غير بقى الدخول في الدايلما بتاعة التحليل النفسي اللي كان بتستمر المفروض تروح للمعالج -

00:16:32

النفسي خمس مرات في الاسبوع لمدة سنتين تقعد ساعتين كل مرة استنزاف فلوس وتضييع وقت وفي الاخر بلا فائدة. دلوقتي بقى فيه عقاير قادرة على احداث تغيير آآ بشكل كبير جدا وافتتح الباب للحتمية البيولوجية. لكن - 00:16:47

فضل هناك قصور الادوية ما عالجتش كل شيه عملت طفرة وعملت نقلة مضادات الاكتئاب مثلا آآ بالكثير بتعالج ستين سبعين في المية من المرضى. مم. هيظل هناك ثلاثين في المية من المرضى. مم. يظهر ان - 00:17:02

ما كانتش كافية للتفسير كل الظواهر النفسية. مم. والتحليل النفسي على الرغم ان هم حطوا تفسير لكن كان بلا فائدة. لان هم لما جم يطبقوا ما حدش خف منه يعني. انا مرة كنت في حوار مع احد كبار التحليليين اللي من الناس اللي كانوا مسئولين عن ادخال

التحليل النفسي لمصر - 00:17:16

وسألته بشكل مباشر واستاذ كبير يعني هل التحليل النفسي بيعالج قال لي لا ، بس هو لطيف ما بيعالجش ولا حاجة لكن هو آآ يعني هو كان مستمتع به اسطورة ادبية لطيفة - 00:17:36

مم. وعمل عقل كده نقعد نتكلم عن حاجات من غير مفهومة. لكن بترضي غرور المحلل النفسي. لكن في الاخر هو ما بيساعدش حد. زي فيلس بالزبط كده. مم. او هو هو الواقع انه ينتمي لعالم اقرب منه لعالم الطب او العلاج النفسي لان هو مش بيعالج بالفعل هو -

00:17:54

اساطير يحاولوا من خلالها يفسروا السلوك الانساني. مم. كده انتقلنا الى مرحلة تانية ان لابد طبعا كل الفترة ديت كان متاخذ موقف سلبي جدا من الدين. كل المدارس دي كنت واحدة موقف سلبي للغاية من الدين. كان فرويد بيعتقد ان الدين ده مرض نفسي. وضار

للصحة النفسية سكانير اللي هو كان احد السلوكيين الكبار - 00:18:14

يرى انه مضر جدا ومرض لابد من استئصاله. مم. آآ متأثرا طبعا بميراث الموقف من الدين في اوروبا نتيجة فترة العصور المظلمة اه انتقلوا بعد كده طبعا كان نتاج يعني انا انا طبعا بربط الموضوع باحداث تاريخية لان الواقعة انها متأثرة جدا بالظروف التاريخية

لمرض - 00:18:35

فرويد كان بيرى ان الانسان دوافع العدوان عنده شديدة جدا وتوفى الجنس فظيعة الترجم دوت للثورة الجنسية اللي كانت في امريكا اه لان الحل هو طبعا حر كامل. تحرر كامل عشان الكبت كبت الجنسية هو السبب الاساسي في زهور الامراض النفسية. مم.

الكبت لا بدأ من - 00:18:57

الطفولة ففكوا عن نفسكم بقى وبطلوا الكبت والدنيا تبقى تمام يعني. مم. وكان دي بالفعل الاسس العلمية. حتى الان بنسمع الالفاظ دي بالزبط كده. مم المقصود بالكبت الجنسي. ايوة. لما تطلق كلمة كبت - 00:19:17

اوتوماتيك كليف في اذهان التحليليين كبت جنسي احنا ممكن عشان طيبين شوية ما بيجيش على بالنا يعني كده يعني تمام لكن لما لما الكابتين في قصد استخدام الكلمة معناها الكابتين الجنسي. مم. كابتين رغبات الجنسية ولان ساعتها هم في عقول التحليليين

الكلاسيكيين كل حاجة احنا - 00:19:32

هروبا عشان الكبت الجنسي وبنحاول نعبر عن رغبتنا الجنسية بشكل خفي. رمزي. مم. وهم بقى اللي هيكشفوا هذه الرموز ويساعدونا في حلها يعني. برضو من من احد نتاج النظرة المادية ديت ما اللي حصل في الحرب العالمية الثانية - [00:19:52](#) وخمسين مليون ولا ستين مليون بني ادم اتقتل. وكان ده له تبرير بان ده اشباعا للرغبات العدوانية. وكده احنا بقينا اكثر صحة نفسية. ده كان مفزع. مم كان مفزع. مم. طبعا مفزع. كل دول استندوا لنظريات فرايد وداروين والبقاء للاحسن للصالح وكانت -

[00:20:09](#)

هي دي مم. الاسس الفكرية اللي سهلت ان الانسان القضاء على الانسان وبدل ما سبحان الله ده برضو يبين قد ايه الانحراف فكر صغير يؤدي الانسان في حنة طب هل بقى دوت عدل هذا - [00:20:29](#) المسار لأ فضل برضو تحول الانسان لحاجة تانية خالص النذرات النفسية انتقلنا بقى للنظريات الانسانية والنظرات الانسانية طبعا اللي لقت ان كده كل التراث القديم مش تمام يعني اه وبدأنا لا ده الانسان لازم نكبر منه بقى شوية لان احنا اهنه جامد - [00:20:43](#) السلوكيين عاملوه كأنه حيوان وخضعوه للتجارب على الحيوانات التحليليين التحليليين شافوه حاجة مش كويسة خالص يعني كده وما هو الا لرغبات جنسية او قوى لا واعية موجودة في اللاوعي بتاعه. آآ البيولوجيين برضه شايفين وما هو الا تفاعلات كيميائية وهو

[00:21:01](#) - الانسان خاضع

عليها تماما ما لوش اي ارادة قصادها. ويحاولوا بقى يفسروا كل حاجة بتفسير بيولوجي اللي ما لناش دعوة به اساسا. ما فيش ارادة. لان هو كلها تفاعلات كيميائية. مم سلوك اي سلوك منحرف فسرته بتفاعلات كيميائية وخلص - [00:21:21](#) واديته التبرير الكيميائي المريح يعني. هم. قالوا لأ لازم نشوف الانسان النظرات الانسانية يعني. الانسان ده السوبر مان. هو ده بقى اه اه ظهور السوبر مان في السينما والانسان الخارق والقوة الخارقة. واكد نفسك بقى وحقق ذاتك ولا ان انت قوي وان انت مش هفق كده يعني مش كل مش ملطشة للسلوكيين ولا للتحليليين - [00:21:35](#)

وبدأ بقى التمرکز حول الذات وتحقيق الذات واللي بيسموه وده الهدف اللي يسعى له الانسان والسعادة بتحقيق الذات والفردانية الشديدة جدا اللي سدت العالم. هم. مع الرأسمالية طبعا. ابوة. يعني ده كله متماشي كده. الحرب العالمية وسيادة الرأسمالية بعد الحرب العالمية اللي لازم فيها - [00:21:55](#)

هتحقق ذاتك وتحقق ذاتك من خلال الانخراط في سوق العمل اه عشان تشتغل بعد كده يعني تحقق الاحلام الرأسمالية الاقتصادية فهيبقى من صحتك النفسية ان انت تثبت نفسك وتشتغل. سيبك من الاسرة بقى المعيقة ديت اللي هتخليك مربوط فيها. رح بقى للشركات والمصانع واتحرك والستات برضو لازم تحققي نفسك. وتنضمي لسوق العمل عشان تحقق - [00:22:14](#) وبدأت تسود هذه الافكار واللي انعكست على علم النفس. فيما يعرف العلاج المتمركز حول العميل اللي كله بيههدف الى تحقيق الذات واللي منه خرجت يعني النظريات بقى التنمية البشرية الكلام دوت يعني. دي كانت - [00:22:36](#)

مرحلة وطبعا لم تؤتي نفعا لان برضو لم تتحول الى ممارسات طبية اكثر هي هي نظرة لنظرة فلسفية بيحاولوا في نظرة الانسان لنفسه للعالم بشكل فلسفي بحث. مم. لكن لم تعطي تفسير فعلا ما زال لم تعطي تفسير كامل متكامل للمرض النفسي - [00:22:58](#) ولا للسلوك الانساني ولم تترجم الى آآ ممارسات علاجية نافعة بالفعل يعني. مم. الى ان ظهر المدرسة المعرفية السلوكية في سبعينيات القرن الماضي في نهاية ستينيات القرن الماضي وسبعينيات القرن الماضي على آآ على ايد ايرون بك. طبعا - [00:23:18](#) نسبة هذه المفاهيم المدرسة المعرفية السلوكية الاوروبيك هي هي نسبة بصراحة بناء على الصورة الاخيرة اللي صدرت بها يعني اللي هو للشكل الاخير اللي ظهر به هو شكل جيد جدا ومتطور جدا وقائم على الدليل. لكن الواقع ان الاصول الفكرية للمدرسة المعرفية السلوكية هي ضاربة في جذورها عبر التاريخ. لانه ببساطة - [00:23:35](#)

هو فطري آآ عقلاي يعني لا يحتاج الى برهنة لان مبادئه بسيطة وعشان كده هنلاقي كلام مشابه لما آآ لما يعني ذكره يعني رواد المدرسة المعرفية سلوكية في كتابات مسلمين اوائل يعني في مراجع لحد القرن الثالث الهجري. مم. اللي هو مرجع مسلا شفاء الابدان والانسفس لابو زيد البرخي لو - [00:23:55](#)

هتكشف انه بيقدم نموذج معرفي سلوكي لعلاج القلق والاكتئاب والغضب بنفس تقريبا المفاهيم اللي اتكلموا عنها ارون بيك لكن لا شك ان بعد كده اللي هو التطوير اللي حصل يعني. آآ مستفيض اكرر وتعمق لان هو تفرغ. مم. لهذه الدراسة يعني - [00:24:18](#)

ظهور المدرسة المعرفية والسلوكية عمل نقلة شديدة جدا. ان المدرسة المعرفية سلوكية قدمت نموذج منطقي عقلاني. يحترم الانسان في نفس التوقيت مش بيرى ان هو سوبر مان وبيتعمل ومش بيتعامل مع مع المعالجين النفسيين على ان هم حكماء هم اللي هيقروك تحقق ذاتك ولا ما تحققش - [00:24:38](#)

ولا يتدخلوا الاول ايه هي المدرسة دي؟ يعني ايه فكرتها وايه طريقته في العلاج؟ اه. ببساطة شديدة ببساطة شديدة كده نحاول ابسطها لان طبعا آآ والتبسيط احيانا بيبقى مضر. بس آآ بس هنضطر نبسطها يعني - [00:24:59](#)

اه لان فروضها بسيطة جدا وبديهية جدا وسهلة جدا اه تطبيقها اللي بيجتاج تفاصيل لكن في روضة في منتهى البساطة. ببساطة شديدة آآ لو حد فكر انه او حصل له فقد - [00:25:17](#)

خسر حاجة هيحس بمشايخ ازل حزن. مم. هيزعل. مم. او لو حد بيوجه تهديد خوف خوف مزبوط كده القصة في المدرسة المعرفية السلوكية ان قالت ان ان الاضطراب النفسي او بينشأ نتيجة - [00:25:30](#)

ادراك خاطئ للاشياء يعني ان انا هشوف ان انا فقدت حاجة هفهم. هيجي لي في دماغي فكرة آآ ان انا فقدت شيه وانا ما فقدتوش. او هاتصور وجود تهديد. مم. هو مش حقيقي. مم. تمام؟ مم. يعني هتكون في دماغي فكرة فيها خطأ ما عن شيه - [00:25:49](#)

معين على ان في تهديد. وبان انا لو فكرت في حاجة ان في تهديد هخاف. فبالتالي لو افترضنا ان انا كونت صورة فكرة في ذهني عن شيه ان هو مخيف اخاف - [00:26:06](#)

ببساطة شديدة يعني ده شيه مثال ده بديهي تماما. هم. مثالها لو انا خارج مشوار فتصورت ان انا هعمل حادثة في بالي ان انا هعمل حادثة. توقعت ان انا اكيد هخاف. مم. ده ده رد فعل بديهي. بس هي الاشكال هنا ايه؟ ان انا - [00:26:16](#)

استندت لايه في تقديري للخطر؟ قد اكون بلغت في تقديري خطر. قد اكون تصورت ان في خطر مش بابني على ادلة. يعني يعني في طقم في طريقة تفكير طريقة تفكيري بتخليني استنتج استنتاجات خاطئة - [00:26:33](#)

اه اه تنتج مشاعر اه اه سلبية واتفاعل مع هذه المشاعر بشكل غير تكييفي. مثالها نفس المثال ده. انا جاي اخرج فجة في بالي في خاطر افرض عملت حادثة وبعدين حسيت بالخوف فتجنبت الخروج - [00:26:49](#)

تجنبني آآ طبعا انا مش هفترض ان انا افرض عملت حادثة وانا مش هعرف اخذ احتياطات تجنبني اكد لي ضعفي واكد لي ان انا ان انا فعلا فيه خطر. واخبرني عن حاجة كنت هاعملها وحرمني من ان انا اتأكد من مصداقية هذه الفكرة. هم - [00:27:07](#)

اه تمام كده؟ فبالتالي تجنبني رد فعل سلوكي لخوفي رد فعل غير تكييفي او غير مفيد او غير مساعد. اه ما ساعدنيش ان انا اصلح فكرتي ده النموذج البسيط جدا. البسيط جدا للمدرسة المعرفية السلوكية لتفسير السلوك الانساني - [00:27:24](#)

اللي طبعا لو لو في وقت ممكن نفصل فيه يعني محتاج افهمه اكرر من كده. يعني انا بعد اما يعني هو دلوقتي افترض النموذج المعرفي السلوكي بيقول ان في مشاعر طبيعية عند الانسان هيحس بيها خوف حزن اه اه قلق كل دي مشاعر معروفة ومقبولة - [00:27:46](#)

اولى بقدر معين نعم. يعني آآ ازاي بقى العلاج؟ يعني انا لما يكون حد مسلا عنده خوف زايد او قلق زايد هو افترض ازاي ان هو هيقدر يعالجه بمجرد الفكرة دي. هيوضح له الفكرة. ويقول له خلي بالك انت وخوفك ده غير مبرر او انت قلقك غير مبرر ولا هي العلاج بيتم ازاي - [00:28:03](#)

تمام. مم. الفكرة في ايه؟ اه الفكرة ان اين تحدث الافكار دي مكانها فين في دماغنا هل هي كده مجرد سهل الوصول لها او على السطح يعني؟ فانت خايف من ايه؟ تقول انا خايف من ايه؟ مم. لأ طبعا - [00:28:22](#)

المدرسة المعرفية افترضت ان كمية كبيرة من هذه الافكار موجودة في مستوى اه ما قبل الوعي ما قبل الوعي يعني ايه؟ يعني انا انا مش واخذ بالي منها يعني آآ عبر عنها المسلمون قديما في اللاوعي - [00:28:39](#)

وتلأقي كتابات كثيرة جدا. بتتكلم عن الخواطر اللي بتترد على الذهن. مم. والحاجات اللي بتطرأ على الذهن كده سريعا يعني ماشي والانسان قد لا يعي بيها وقد لا يعي باسباب ورود هذه الخواطر على ذهنه - [00:28:53](#)

واتكلموا عنها في اللاوعي بس المشكلة دلوقتي بقت اللاوعي مرتبطة على طول بفكرة التحليل النفسي. مم. آآ فبالتالي المعرفين قالوا استخدموا مصطلح ما قبل الوعي ما قبل الوعي ده مستوى من التفكير آآ الانسان مش واخذ بالي منه بيحصل بشكل تلقائي -

[00:29:06](#)

آآ بشكل تلقائي وسريع. وتكون الافكار بتتحرك في هذا المجال ما قبل الوعي. بشكل تلقائي وسريع. آآ آآ ده مش بيخليها تخضع للحكم العقلاني مثال مسلا انا ماشي في الشارع فحد عدى علي - [00:29:22](#)

اعرفه ما سلمش علي سابني ومشي ممكن هنا احنا ينتابنا لمجموعة مختلفة من المشاعر على حسب كل واحد فينا صح؟ ممكن حد يحس بمشاعر ايه ساعتها يضايق يغضب. واحد يحس بالاهمال - [00:29:41](#)

هؤلاء حسب الامالة يحس بمشاعر ايه؟ آآ حزن. او كي. الاهمال دي مش شعور الاهمال دي فكرة انه اهملني. مم. هو اهملني. مم. مزبوط. مم. فمممكن يحس بحزن. مم. طب واللي غضب؟ - [00:29:58](#)

ده شعور؟ ده شعور. مم. بس ايه الفكرة؟ انت من غير ما تاخذ بالك قلت هحس بالاهمال. الواقع ان الاهمال ده تفسير الموقف. هو اهملني. مم. ده مش ده مش شعورك. دي - [00:30:13](#)

فكرتك عن الموقف. ايوه تفسير الموقف تفسيرك للموقف. مم. بس انت قلته كده وخلص. بس هل ده التفسير الوحيد؟ لأ طبعاً. ان في احتمالات في احتمال ان هو مشافنيش اصلاً. مم. احتمال ميشافكش اصلاً - [00:30:23](#)

بس ايه اللي خلى اول ما يرد على ذهنك انه اهملني مشاعر سلبية يعني دي الفكرة السلبية او اول فكرة هتيجي في بالي هو ممكن يكون ده مرض يعني ممكن يكون ده بالنسبة لي ده ده شيء غلط اصلاً ان انا جاي اسجل - [00:30:33](#)

الفكرة السلبية. او كي. آآ انت كنت واخذ بالك؟ طبعاً انا ما بقولش ان بس كنت واخذ بالك كان ده ان اهمال دي احتمال تبقى خطأ. ولا لاول مرة لو وردت على ذهنك كانت باينة كده انها - [00:30:47](#)

منطقية هي في الاول منطقية. اه. تمام كده؟ هم. اه. اه لانها جت سريعة. سريعة انت ما انتبهتش انك تخضعها للحكم العقلاني. لكن انت فسرت الموقف ان هو اهمال مع ان في تفسيرات اخرى. الواقع كل اللي انا قلته لك واحد معدي ما سلمش عليك. انا ما قلتش حاجة تانية غير كده. مم. فاوتوماتيكي او بشكل تلقائي - [00:30:57](#)

اول فكرة وردت على ذهنك ان هو آآ او كي. انت عارف مثالها ايه في القرآن مثالها في القرآن. مثال بيوضحها بشكل عظيم. قصة موسى والخضر. مم. آآ في قصة موسى الخضر عندها تلت مواقف - [00:31:18](#)

في التلات مواقف اول تفسير ورد على ذهن سيدنا موسى كان ايه؟ في السفينة لتغرق اهلها مم صح. ده اول اول فكرة وردت. مم. لكن هناك جزء مخفي لم يروى - [00:31:33](#)

ماشي آآ لما قتل الغلام آآ قتلت نفسا زاكية بغير نفس دي اول فكرة وردت وبالتالي غضب سيدنا سيدنا موسى. هم. فالتفسير اللي ورد اللي ورد على الذهن آآ اللي ما كنش منتبه لان فيه تفاصيل اخرى - [00:31:51](#)

آآ ممكن لو حصلنا هذه التفاصيل نعدل هذه الفكرة نتجت عنها المشاعر اللي في الاخر حصلت مشكلة قلقات على فكرة بتوجهنا لنفس الفكرة دي ان ابحث عن الاجزاء غير المروية بقية مكونات - [00:32:08](#)

قبل ما تقفز ذهنك. هم. الى التفسيرات العملية دي عملية تلقائية تماماً. مم. تلقائية هي فكرة بتترد الى الذهن. واحنا بنتعامل معها بشكل تلقائي لانها تبدو لنا لاول وهلة منطقية - [00:32:22](#)

لكن هات بقى التقت هذه الافكار آآ حطها على الترابيزة كمل الصورة اخضعها للتجربة اخضعها للفحص آآ هتلاقي الافكار تغيرت. وانك كونت استنتاجات اخرى. هم. وبالتالي هتتغير مشاعرك وردود افعالك. هتتغير - [00:32:36](#)

تمام؟ احنا ايه اللي بنعمله؟ الواقع ان الافكار بقى اللي بتتحرك المشاعر كثيرة جداً. يعني انا قلت مثال بسيط لكن الواقع ان احنا

دماغنا دي مليئة بالافكار عن كل حاجة بتحصل حوالينا. وانا باكلمك دلوقتي بترد ذهني يعني انت فاهمني وانا مش فاهم -

[00:32:53](#)

مستمعين هيقوا آآ معي وانا مش معي الكاميرا فاصلت ولسه آآ شغالة. كل ده حاجات بترد الى اذهلنا وممكن يعني يعني انا بقيم نفسي وانت اكيد بتقيم نفسك وبيجي في دماغك يا ترى انا ادائي كويس مركز ولا مش مركز؟ آآ - [00:33:13](#)

وممكن يكون انت بتقيم نفسك بشكل سلبي فتحس بمشاعر سلبية وانت قاعد. كل ده بيقفز بيتورد الى ذهنك آآ بشكل سريعة سريع سريع يعني. مم. فقط نقف ونحطه نتمهل ونحطه قدامنا ونفحصه - [00:33:33](#)

يبقى بنلتقط هذه الافكار ثم نخضعها للفحص والاختبار والتقييم اه عشان نتأكد يا ترى هي صح ولا غلط بعد كده نفحص استجابتنا له هل تعاملنا معها بشكل مناسب ولا بشكل غير مناسب. انا اطمنت قوي من المسال بتاع سيد انيس ده نبي ما فيش اكر من كده. عليه الصلاة والسلام. اذا كان اه يعني نبي وتبادر لذهنه - [00:33:47](#)

او يعني هو كان ده سلوكه اللي هو رد فعله الاول سلوك. هل دي سلوك ترجم لسلوك؟ معنى كده ان ده سلوك بشري عادي ده طبيعي جدا يعني الافكار هي دي افكار التغطية ظاهرة بشرية. طب امتى بقى تبقى اضطراب؟ يعني يعني يعني هو هو ده كده فسرنا السلوك. ايوه - [00:34:09](#)

لما لما يبقى نمط خاطئ من التفكير يسود ويستمر ويبدأ يظهر في مناطق كثيرة في حياتنا يخلي المشاعر السلبية هي هي السائدة علي. مم يعني لو افترضنا المريض الاكتئاب دائما يرى نفسه بشكل سلبي. يعني الافكار التلقائية اللي بترد في ذهنه دايم سلبية. مم - [00:34:29](#)

وعن المستقبل ان هو اسود اي لو جه يفكر في في مستقبله تبقى خرابانة خرابانة. مم. عن العالم او عن الاخرين ان هم دايم يعني ما حدش مسلا. مم يسود تفكيره افكار تلقائية ابنت فيها السمة دي. السمة ان انا كده - [00:34:54](#)

فقد كل شيء. مم. فاقد الامل وقليل الحيلة. وبالتالي مستقبلي يعني مظلم. اللي بيسموه مثلث المعرفي للاكتئاب. هم. نظرة سلبية وللعالم وللمستقبل. مم. آآ وهكذا لما تسود بقى احد يعني شكل احد اشكال هذه الافكار - [00:35:18](#)

يتولد بقى المرض النفسي. الواقع ان هم بيحاولوا يمسكوا كل الاضطرابات النفسية وتحليل كل الافكار او اشكال الانماط الثابتة للافكار اللي تبقى سائدة في كل اضطراب نفسي. القلق له نموذج وبيدرسه. ايه ايه اشكال الافكار اللي بترد على اذهانهم؟ وياه شكل استجابات السلوكية السلبية - [00:35:38](#)

الغيرة اللي مش بتساعدهم يعني اللي بتبقى سائدة فيهم. ويدرسوا مقترحات كيف تتعامل مع هذه الافكار. وياه هي التدخلات العلاجية السلوكية اللي ممكن تساعدك عيدهم يعني في في تعديل يعني القلق بيطوروا ادوات لاكتشاف الافكار ديت ويدرسوها ويدرسوا مستوياتها وتفصيلها بشكل بشكل - [00:35:58](#)

عبقري جدا وجميل جدا. هم. آآ قبل الاختبار من حيث النظرية ومن حيث التطبيق ده سريعا يعني طبعاً لان فيه تفاصيل اكر بكتير يعني. طيب احنا لما اتكلما على مرحلة الطفولة في مدرسة التحليلية وقلنا ان هي يعني حطت شوية حتميات كده وبدأت تبني - [00:36:18](#)

فيها سلوك الانسان في المستقبل. نعم. المدرسة المعرفية السلوكية او العلاج المعرفي السلوكي شايف المرحلة الطفولة دي ازاى تمام. هو طبعاً مختلف عن متفق مع المدرسة التحليلية في ان مرحلة الطفولة بتشكل اللبنة الاولى - [00:36:35](#)

في التركيب المعرفية للشخص. يعني كل واحد فينا هو يحمل في عقله تصورات عن نفسه وعن العالم. مم. وعن كل شيء. مم آآ التصورات دي بنيتها الاولانية بتبقى في مرحلة الطفولة. نتيجة الخبرات اللي انا بمر بها. يعني لو مريت بمرحلة الطفولة بخبرات خيلنا - [00:36:52](#)

اجمالاً نسميها ايجابية فتبقى نظرتي بصفة عامة ايجابية عن نفسي او تصوراتي عن نفسي ايجابية وتصوراتي عن العالم وتصوراتي عن المستقبل وبالتالي هكون اكر صحة نفسية. طبعاً ده بتبسيط شديد يعني. هم. لو مريت بخبرات بسلبية اه هتؤثر في هذه

التصورات. لكن ده - 00:37:12

يعني يعني ده تشابه تصوراتنا الاصلية عن كل شيء بتتكون في مرحلة آآ اطفال من ناحية المعتقداتي او افكاري عن كل شيء لكن هل التصورات دي حتمية بمعنى انها لا تتغير مش ممكن نكتشفها وممكن اعيد اختبارها وتغييرها من اول وجديد؟ طبعا. في المدرسة المعرفية بتفترض - 00:37:32

ان ده كله قد يعاد اكتشافه. واختباره وتغيير هذه التصورات. بشكل يخلينا اكثر آآ صحة بعد كده ده اختلاف جوهري بينها وبين المدرسة التحليلية. ان المدرسة التحليلية بتفترض انه هتقف عند التفسير ما حدث في مرحلة الطفولة. او مدرس - 00:37:53 بكل تطوراتها وكفى وهتقف عند كده. مدرسة سلوكية هتشوف ايه اللي حصل المعرفية السلوكية عذرا. هتشوف ايه اللي حصل في مرحلة الطفولة وكيف شك البنية البنية المعرفية تشكلت سم هتشوف هذه التصورات كيف ادت الى المرض النفسي حاليا وكيف تعاقني عن آآ عن تحقيق اهدافي في المستقبل ثم تعال نعيد - 00:38:15

صياغة هذه التصورات بشأن المستقبل اهدافي في الحياة تتحقق فبتتغير وبنبص ناحية المستقبل بشأن نحل المشكلات الحالية. آآ في سبيل تحقيق تحسن واهداف مستقبلية. مش زي مدرسة تحليلية بتقف عند مرحلة الطفولة. ونفسر ايه اللي حصل فيها اه الاسلام بقى حط اه طرق علاجية او حط وسائل علاجية لتعديل - 00:38:39

حتى يعني هقول لحضرتك حاجة يعني هو طبعا احنا ما حدش ابدأ يقول الاسلام علاج اه لان الاسلام مش يعني القرآن او السنة مش كتيب علاجي. هم. لكن هو بيحط ارشادات عامة - 00:39:05

زي ما حط يعني اطر عامة لكل شيء في الحياة. قل سيروا في الارض فانظروا. فده يعني ده اطار عام يحث على السير والنظر تمام وحط اطار عام لتركيب النفس اللي لا يستحيل اخضاعها للبحث العلمي اللي انت عمرك ما هتعرف تكتشفها بنفسك - 00:39:19 ربنا اداك الاطار العام والحدود بتاعتك والجزء الغيبي الخفي اللي مش هتعرف توصل له ابدأ بالبحث بتاعك. وادانا اشارات نقدر نستفيد منها ونطورها بشأن نكبر احنا بقى الايه الاساليب العلاجية. هم. زي هذه الاشارات اللي بتتكلم عن اثر - 00:39:39 افكارنا ومعتقداتنا. الله عز وجل يعني يعني اديك نموذج مثلا يعني اه اه لما ربنا ببحثنا على عمل الطاعات وعدنا يعني بالجزاء وقال الحسنة بعشر امثالها الى خمسمئة الى سبعمائة ضعف - 00:39:58

تمام كده؟ الى اضعاف كثيرة آآ ده التحفيز بالسلوك طب كيف تتعامل مع السيئة والسيئة بمثلها تمام؟ كده انا اقدر استنتج قاعدة سلوكية في تعديل سلوكي مثلا الناس ان احنا كل ما نركز على السلوك - 00:40:18 كل ما نركز على التحفيز لسلوك المرغوب. مم. يكون اكثر انه يزيد. مم. آآ يعني لما احفز على السلوك المرغوب هيزداد في المقابل له هينطفئ سلوك غير مرغوب ما انا لما اعمل طاعة انا بترك معصية. صحيح. مم. مزبوط كده. مم. وان السلوكيات غير المرغوبة التركيز عليها والاهتمام بيها - 00:40:38

يزودها ما يقل الهاش. فعشان كده كانت السيئة بمثلها فقط. مم. طب والسيئة اللي انا قررت اعملها ثم تراجعت تكتب حسنة مم. كويس ؟ لو ترجمنا ده لقاعدة سلوكية في التعامل مع - 00:41:00

معا مع ابنائنا مثلا آآ هتترجم لان انت آآ ركز على السلوك. آآ الايجابي المرغوب اه مش تقعد تنتقد في السلوك السلبي وتبقى هدفك ابراز السلوك السلبي بشأن تبطل تعمل كده بطل تعمل كده. الواقع ان انا طول ما انا بركز - 00:41:16 السلوك السلبي بيزيد بيزيد ماشي آآ ربنا ما عملناش بالطريقة دي. كده استفدنا قاعدة كويس؟ مم. لكن هل ده يعتبر علاج؟ لأ ده اطار نستفيد منه. واحنا بقى نجتهد في مزيد من التدخلات. يبقى الاسلام بيحط لنا - 00:41:37

العامة والقواعد العامة. ويحدثنا عن الجوانب الخفية من النفس اللي احنا آآ آآ اللي هي النفخة الالهية اللي عمرنا مش هنصل اليها ثم بعد كده يتركز لان ما حدش ابدأ يقدر يدعي ان القرآن والسنة هي برنامج علاجي. لكن - 00:41:55 لا شك لا شك ان الرؤية التي يضعها الاسلام للانسان تمام هي في نفسها علاج. هي في نفسها مصدر للسعادة. مم. هي دي رؤية رؤية للانسان مش علاج. لكن رؤية رؤية انت لو تبنيت هذه الرؤية - 00:42:13

آآ هتبقى اكثر صحة نفسية. هل تعتبر علاج؟ يعني انا يعني مثلا الايمان بالاخرة. هل نقول ده علاج؟ لا. لكن هذه الرؤية نقدر نستفيد منها في العلاج ومش معنى كده طبعا ان الانسان اللي عنده رؤية اسلامية كاملة او عنده تدين مش هيمرض نفسيا. طبعا. طبعا المرض النفسي له جوانب كثيرة. فيها جوانب عضوية - [00:42:28](#)

ما لهاش علاقة خالص باي رؤية ايمانية. مم. آآ المشاعر السلبية اصلا هي في نفسها احد الابتلاءات. والمشاعر الايجابية ابتلاءات. ما احنا مبتلين بالفرح. مم. اه وابتلينا بالكور ولا يجرمنكم سننن قوما على الا تعدلوا - [00:42:48](#)

الكره ده ابتلاء مأمورين بالتعبد فيه بان احنا نعدل. ما يحملناش الكره المشاعر على ان احنا نظلم. كلية ابتلاءات. كل دي انواع من انواع الابتلاءات. يا ايها الذين امنوا لا تتخذوا عدوي وعدوكم اولياء تلقون اليهم بالمودة. مشاعر الحب اللي ممكن تكون غصب عنك تجاه - [00:43:04](#)

احد اعداء الله تعالى آآ لابد ان تتقي الله عز وجل وما تحولهاش لسلوك آآ في في مودة ابتلاء ابتلاء بالمشاعر يعني الفكرة عايز اقولها انه انه ان الايمان آآ بيحدد سلوكنا في التعامل مع المشاعر السلبية - [00:43:26](#)

لكن ايه اللي هي ايه زي ما قلنا مهارات الصبر مثلا والاحتساب لكن مش بيمنعها مش بيمنعها لان لها جوانب متعلقة بالجوانب العضوية ولها جوانب اخرى متعلقة بالتفكير غير العقلاني اللي ممكن يرد آآ في - [00:43:49](#)

في الدرجة اللاوعية اللي انا مش منتبه لها فتنشك مشاعر آآ انا مش منتبه لها وبالتالي لا اجري عليها معاني الايمان ولا اختبرها في ضوء اه اه معاني الايمان فممكن طبعا احزن ان ممكن اكتئب وممكن اوسوس وممكن يحصل لي حاجات كتيرة جدا. مم. اه حتى وانا مؤمن الايمان هيبقى - [00:44:03](#)

اولا هيحميني من كثير من الامراض النفسية لا شك في ذلك بلا شك هيحميني من الامراض النفسية المرتبطة بالضغط والفقد في هذه الحياة. مم. هيووفر حماية لكن مش حماية مية في المية. مم. لان فيها عوامل اخرى لا شك انه هيكون مورد مهم استند اليه في العلاج. لكن هو نفسه ما اقدرش اقول انه علاج. مم - [00:44:23](#)

على علاج نفسي. انا فاهم ده كويس صح كده؟ اه انا اقصد كده. مم. هو مورد مهم استند اليه. استند اليه مع شخص متدين عشان احاكم المفاهيم بتاعة المريض للمفاهيم الدينية اللي هي بتمثل ليه مرجعية - [00:44:47](#)

آآ اتمنى تكون الفكرة واضحة. واضحة بس انا انا يعني برضو امتدادا للفكرة دي. هو حضرتك دلوقتي كمعالج نفسي او كطبيب نفسي انا اسف حضرتك طبيب نفسي. آآ شايف ان مزج الدين - [00:45:07](#)

الطب النفسي الحديث اضافة او يعني المفروض ان انا لما يعني انت لما يبجي لك الطبيب عندك في العيادة مريض مريض لما يبجي لك مريض عندك في العيادة مسلا بتستخدم معه اساليب لها علاقة - [00:45:22](#)

بالدين او النهاردة قلت مسلا معاني الصبر والاحتساب والكلام ده وان المفاهيم الاساسية للسعادة وان الدنيا ما فيهاش راحة والكلام ده كله آآ دي دي مفاهيم بتستخدمها فعلا انك ترسخها عند المريض للعلاج وشايف ان تجربة الجمع ما بين العلم الشرعي مسلا وما بين - [00:45:36](#)

الطب النفسي. دي تجربة مفيدة؟ طبعا اولاهي دي التوصيات الجمعية العلمية في العالم كله. الجمعية العالمية للطب النفسي والكلية للاطباء النفسيين في انجلترا. مم. آآ والجمعية الامريكية للطب النفسي في توصياتها ان لابد من اعتبار الجوانب الدينية آآ للمريض. مم - [00:45:56](#)

الواقع ان في العالم كله آآ بيدمجوا الدين بالفعل في البرامج العلاجية بتاعتهم. عندنا مسلمين. لأ هو احنا لسة مش عندنا في المسلمين لسة لم يعني احنا اللي لسه متأخرين لسه متأخرين ان شاء الله في حاجة زي كده. لكن هم يعني في في البرامج العلاجية بتاعتهم طبعا بيدخلوا العوامل للجوانب الدينية وبيحترموها - [00:46:16](#)

جدا آآ كل واحد حسب ديانتته. لانها مورد مهم طبعا يعني. مم. اه انت بتسألني عن انا شخصيا هل بستخدم طبعا دوت؟ اه طبعا. النموذج المعرفي السلوكي هو نموذج للتحليل - [00:46:35](#)

الافكار. طب ايه بقى الافكار اللي احنا هنا نقاشها جوة هذا النموذج طبعا انا بنستند للمفاهيم الدينية. آآ اللي بنحكم فيها الافكار

معتقدات الشخص نفسه. مم. يعني انا مثلا لو لو حد - [00:46:49](#)

آآ اذن ذنبا مثلا يعني المثال الشائع اوي يعني مثلا الافلام الاباحية كويس كل شوية يحاول يقلع فيقع فيقع فيقع فيقع فيقع. فيهتز عنده مفهوم التوبة. وان ربنا راضي عنه ولا مش راضي عنه ولا كده هو تائب - [00:47:03](#)

ولما تبشو بالتالي بيرى ان خرابانة خرابانة ما انا كده كده آآ وبالتالي بيخش في اكتئاب ويتعامل مع خروجه من الاكتئاب يخرج من الاكتئاب ان هو مزيد من الاباحية لان هو مش عارف يطلع منه لانه قال كمان لذنوب تانية. مم. تمام كده؟ مم. تمام؟ هو هنا محتاج معالجة لمفهوم التوبة. لان هو اذا كان شايف نفسه - [00:47:24](#)

كده كده خرابانة خرابانة. وان الطبقة بتاعتي مش نافعة لان مفهومه عن التوبة ان انا ما ارجعش تاني مم. مثلا يعني. مم. وطبعا التوبة كما هو معروف ما لوش علاقة بانك ما ترجعش تاني. مم. التوبة مرتبطة بالزنب ده. خلاص انت تبت من الذنب ده - [00:47:44](#) عدته تاني دي قصة تانية. مم. قصة تانية هتحتاج تدخلات اخرى. مم. لكن انت طلعت من الذنب ده خلاص ما دام صدقت في التوبة هنخش بقى في الزئبة تصدق في التوبة وكده دي قصة. لكن مش معنى رجوعك - [00:48:01](#)

آآ ان انت غير تائب. مم. تمام كده؟ معالجة هذا المفهوم الواقع ممكن يساعد في الخروج من من هذه المحنة. هم. وهكذا ان هناك مفاهيم دينية خاطئة عند المتدينين - [00:48:15](#)

وجودها نفسه يساهم في زيادة الاضطراب النفسي وبالتالي اصلاح هذه المفاهيم ومحاكمة المفاهيم الشخصية لمعتقدات الشخص لثوابت الدين اللي اكد بتوفر صحة نفسية. يعني آآ يعني الاسلام يوفر قواعد اللي تضمن الصحة النفسية - [00:48:29](#) لكن تعالج المرض النفسي هتحتاج ادوات اخرى اه اللي اللي ممكن بقى نستفيدها من التدخلات العلاجية وبالتالي يحصل هذا الدمج ما بين ادوات العلاج المعرفي السلوكي استنادا الى مفاهيم آآ المفاهيم الدينية والعالم كله بيعمل كده دلوقتي - [00:48:47](#) انا ساعات باحس ان آآ ان كل الناس يعني عندها مشاكل نفسية. يعني انا كنت حتى كان في لي صديق الطبيب يعني فبسأله ويقول له انت يعني لو اي حد ماشي في الشارع ومعدي شاف اليا فطة عندك كده ولا حاجة بس الطبيب النفسي اه طب ما يلا بنا ادخل ليه؟ اشوف نفسي فيه ايه؟ اه او اعرض نفسي - [00:49:06](#)

كطبيب لازم يطالع عندي مشكلة هل احنا فعلا كلنا محتاجين آآ يعني هل احنا كلنا عندنا مشاكل نفسية؟ وهل المشاكل دي نتجاهلها يعني امتى امتى اقدر اعرف ان انا فعلا محتاج مساعدة طبيب - [00:49:22](#)

اه تمام ده سؤال مهم جدا طبعا. هو اه مش اي حد بيعاني من مشاعر سلبية في وقت ما نقول ان هو عنده مشكلة نفسية عشان نقول ان المشاعر السلبية ديت يعني. زادت لدرجة انها وصلت لاضطراب نفسي. لابد انها تكون وصلت لشدة - [00:49:35](#) آآ معيقة معيقة يعني بدأت تؤثر على الجوانب الحياتية المختلفة دلوقتي احنا بنتكلم عن المشاعر بس سلبية ولا حتى سلوكيات؟ مشاعر او سلوكيات او افكار او اي شكل من اشكال الخلل في الوظائف النفسية - [00:49:53](#)

الادراك او التفكير او المشاعر بس هو الواقع ان كل هذه الخلل دايمًا هي صاحبوا مشاعر سلبية. يعني الوسواس القهري. الوسواس مشكلة اساسا في آآ في استحواذ افكار افكار معينة على ذهن المريض تفرض نفسها عليه - [00:50:08](#) وانه يشعر ان مقهور انه يعمل سلوكيات معينة. هم. اللي هي جيبه للدكتور المة من من هذه الاستحواذ مشاعره السلبية المة من هذا الاستحواذ في الاصل افكار. هي اصل افكار. لكن لو الافكار دي لا تسبب لي الم - [00:50:23](#)

نفسى لو مش عاملة لي وجع خلاص. مم. عادي؟ هتعايش معها يعني. مم. وده اللي احنا عايزين نوصل له اساسا يعني احنا بنستهدف ان هو متألم من هذه الافكار منها ايه - [00:50:39](#)

ما يتألمش منها بنسبها النبي صلى الله عليه وسلم لما الصحابة وقالوا له اننا نجد في صدورنا ما تكاد تنهد له السماء وتنشق له الارض. النبي صلى الله عليه وسلم ما قالهمش شيلوا الافكار دي او قال لهم - [00:50:50](#)

طرحه لهم طريقة لازالتها. لكن ذلك صريح الايمان. الحمد لله الذي جد الذي رد كيده الى الوسوسة شيء طبيعي يعني. مم. يعني انت

منزعج منها ده ده صريح الايمان. ومن يتصبر يصبره الله. او كي. لذلك صلاح الايمان يعني انت انت هو طبعا تعبيريهم - 00:51:02
بانها تكاد تنهد لها السماء تنشق الى الارض. هو ده صريح الايمان ده. يعني انت مش تبشعها. مم. وده كيد الشيطان ان الذي رد كيده
للواساس وانتهى الامر ماشي من غير بقى ايه ما لازم تشيلها وما تشيلهاش مش بنخش في صراع - 00:51:19
مع الافكار هم منزعجين؟ طب ما ننزع خليها شغالة وما ننزعجش وهو الواقع ان المشاعر هي اللي هتجيب الانزعاج اللي هيؤثر بعد
كده على قدرته على القيام بوظائفه اليومية. طبعا احنا عندنا مشكلة ازمة كبيرة في الطب النفسي بنعيشها. ان الى الان لم -

00:51:34

آآ تكتشف تحاليل او اشعات او فحوصات موضوعية تقول ده مريض ولا مش مريض. مم. ازاي اميز واحد حزين. ايوه. ده حزن
طبيعي ولا مكتئب؟ هي كلها حكم طب الحكم ده لازم يستند الى ايه - 00:51:52
مش عارفين بصراحة يعني اتفق الاطباء النفسيين تحديد معايير سابتة لغة واحدة كلنا كده نتفق عليها. مم. لتحديد ما هو طبيعي وما
هو غير طبيعي واتفقوا على طريقة احصائية عشان نقول يا جماعة تعال كده نشوف الدكاترة النفسيين بيشفوا المكتئبين بتقولوا
على مين مكتئب. ونشوف ايه اكثر اعراض - 00:52:06

اه بتشفوها عند الناس اللي بتقول عليهم مكتئبين وتباهي دي اعراض الاكتئاب. لو تواجدت بهذه المعايير يبقى كده الشخص ده
مكتئب. مم. وطب وايه اقصى مدة آآ يعيشها الشخص الحزين عشان نقول ان هو ده مريض مش حزن عادي. فنتفق على مدة زمنية.
ونشوف الشدة نقيسها ازاي. اتفقوا على ان احنا نقيس الشدة بتأثير - 00:52:29
هذه الاعراض على قدرة على القيام بوظائفه اليومية. ومدى هذا التأثير. فلو تواجدت مجموعة معينة من اعراض الحزن لمدة معينة
بشدة تؤثر على قدرة على القيام بوظيفه اليومية يبقى انا كده عندي اضطراب نفسي. مم. يعني معيار ان ده اضطراب او ان ده آآ شيء
سلوك طبيعي او - 00:52:54

شيء طبيعي ان ان يأسر على وزيفتي اليومية. اه يعني وظيفة نفسية اه تبدأ تأخذ شكل غير طبيعي مؤلم آآ وتصل الى شدة وتستمر
تصل الى الشدة تؤثر على وظائف اليومية وتستمر مدة اكثر من المتوقعة. السؤال دا بياخدنا سؤال ثاني انا هطلب - 00:53:14
هطلب مساعدة مين في الاخصائي النفسي وفي الطبيب النفسي؟ ده دوره ايه؟ وده دوره ايه؟ ولاني بحس ان نفس يعني احيانا
الأتين بيقولوا نفس الكلام. تمام. مم. هو الواقع ان احنا - 00:53:32

بنعمل في فريق عمل جميل. فريق عمل. مم. لان زي ما قلنا هناك جوانب عضوية لا يمكن اهمالها للمرض النفسي. وهناك جوانب نفسية
تمام؟ وبالتالي عشان نتعامل مع آآ مع مريض نفسي او حد بيعاني لابد ان من دراسة كل هذه الجوانب. مم. فلا بد ان احنا نكون
فريق - 00:53:42

طبعا فيه جوانب اجتماعية كمان للمرض النفسي. مم. فيبقى احسن كمان لو كان في ضمن اعضاء الفريق. مم. اخصائي اجتماعي
الاحتميات بتاعة التحليل النفسي والاحتمية البيولوجية خلاص تخلص عنها العالم لانها قاصرة. مم. عن التفسير واتفقوا ان احنا نعمل ايه
يعني يعني مدخل - 00:54:01

جمعي ان في المرض النفسي لابد ان يدرس من جوانبه العضوية والنفسية والاجتماعية والروحية تمام؟ وبالتالي لابد ان يكون الاربع
تخصصات دول يعملوا في فريق عمل لمساعدة المريض الطبيب النفسي مع الجوانب العضوية والاخصائي النفسي مع الجوانب
النفسية والاخصائي الاجتماعي مع الجوانب الاجتماعية ورجل الدين او الشيخ آآ لو في هناك مفاهيم شرعية تحتاج - 00:54:20
الى آآ تعديل وكل دول مفروض المفروض يعني بيعملوا في فريق عمل واحد. ما ينفعش ابدأ حد يلجأ للاخصائي النفسي لوحده آآ ولا
الطبيب لوحده قادر على التعامل مع كل الامراض النفسية - 00:54:44

طيب هل هناك مساحة مشتركة؟ يعني بين الطبيب النفسي والاخصائي النفسي؟ الطبيب النفسي بالاساس بيتعامل مع الجانب
العضوية وبيصف الدواء. لكن هناك اطباء نفسيين مهتمين بالعلاج النفسي انا منهم مثلا. مم. وبالتالي ممكن حاجة زي المعرفي. العلاج
المعرفي اسمه. الاخصائي النفسي اساسا بيشتغل علاج نفسي وقياس نفسي - 00:54:58

مم ماشي آآ والقس النفسي غالبا قياس النفسي اللي هو بنحاول نقيس الظواهر النفسية بمقاييس شبه موضوعية. مم. شبه موضوعية مش موضوعية قوي لكن شبه موضوعية. مم. اه بيقوم بيها الاخصائي النفسي وبيقوم ايضا بالعلاج النفسي. ثم معنا بقى المفترض يعني بس ده في غالبا في مستشفيات يعني كبيرة مش في العيادات اخصائيين - [00:55:20](#)

اجتماعي وقد يكون لحد دلوقتي مش موجود يعني في مصر يعني او في العالم العربي في حدود معنا في السعودية فيه بيحطوا رجو على ما اعرف يعني ايه رجل دين لابد ان يكون في - [00:55:40](#)

العلاج الشيخ يعني. مم. آآ لكن آآ مثلا هنا في مصر ما عندناش احنا لحد دلوقتي الا بقى ايه جهود فردية متناثرة كده يعني. طب انا كفرد عادي وما اعرفش اي ما اعرفش يعني المفروض انا حتى الان برضه الكلام مش واضح افرق ازاي انا كفرد عادي ما اعرفش اي حاجة عن ما بين دول كل واحد او انا امتى - [00:55:50](#)

محتاج مساعدة الاخصائي. يعني انت روح لاخصائي نفسي وامتى ارواح لطبيب؟ طبيب نفسي والطبيب النفسي هو اللي بيحيل للاخصائي النفسي. مم تمام يبقى نقطة البداية الطبيب. طبعا لان هو اللي بيبقى عنده القدرة على التشخيص. مم. هو ما فيش علاج نفسي من غير تشخيص. مم. فهو عنده القدرة على التشخيص وتحديد خطة علاجية - [00:56:10](#)

بالتعاون مع الاخصائي النفسي لكن هو هو الاساسي في التشخيص. مم. ثم بعد ذلك العلاج ممكن يكون الطبيب النفسي مهتم بالعلاج النفسي. غالبا لا. مم آآ فيبحيل للاخصاء النفسي لان هو الطبيب هو القادر على التشخيص. قد يحتاج من الاخصائي النفسي قياس نفسي للمساعدة في التأكيد التشخيص او - [00:56:28](#)

قياس نسب او قياس شدته. لكن هو هو الفرد المسئول عن التشخيص في الاساس. وتحديد مدى الاحتياج لادوية عقاير لمساعدة الحالة لان طبعا لو حد محتاج ادوية واكتفينا بالعلاج النفسي تبقى الخدمة قاصرة. مم. ولو حد راح للعلاج يعني خد - [00:56:48](#) الادوية هو في حاجة للعلاج النفسي وما خدش علاج نفسي هتبقى الخدمة قاصر. مم في ناس بقى بتلجأ لحد ثاني خالص. الناس بتوع التنمية البشرية والحاجات دي. ايه رأيك في فكرة التنمية البشرية بشكل عام؟ اه هو طبعا يعني التنمية البشرية بقت كلمة سيئة - [00:57:08](#)

السمعة اصلا دلوقتي وخلص كله ادرك انه لكن هو البديل لها المعاصر دلوقتي والكلام ده. انا عمري ما قابلت تمام كده وما اعرفش بيدرسوا فين؟ ولا هم خريجين ايه؟ ولا ايه مؤهلاتهم؟ اه. وعمري ما سمعت ان في علم اسمه لايف كوتشينج. ولا عمري سمعت ان في اه ان في كتب اسمها لايف - [00:57:23](#)

ولا ان ده ممارسة تستند الى اي معايير علمية ولا فيه جهة ترخيص لحاجة اسمها لايف كوتش ولا ما اعرفش هم بيعملوا ايه بصراحة يعني ومش متأكد بصراحة ان هم بيقدموها شيه مختلف يعني عن او انا ما اعرفش هم بيقدموها ايه. لان احنا اه - [00:57:43](#) اذا كان حد مريض نفسي فهو محتاج معالج نفسي. انا ما اظنش ان هم لهم علاقة بالمرض النفسي او الاضطراب النفسي اساسا وما اعرفش هم لهم علاقة بايه لان انا لا اعلم ابدا ان هناك علم اسمه لايف كوتش ولا ايه مبادئه ولا ايه الدراسات اللي بتتعمل فيه ولا ايه اللي خلاه - [00:58:03](#)

شخص مؤهل ان هو يبقى اسمه هيعمل ايه؟ ايه اللي عنده؟ يعني مختلف عن عن حياتك عن خبراتك انت الشخصية في حياتك ايه هي انا بشوفها شوية خبرات كده ونصايح عامة جدا حتى فيديوهاتهم ودوراتهم انا ما روحتش يعني دورات بس الفيديوهات اللي بينزلوها على طول متواصل - [00:58:20](#)

لأ الواحد بيشفو كلام عادي جدا انت بعد ما تخلص الفيديو هو انت قلت لي ايه بقى؟ طب ما هو الكلام ده كلام منطقي وبديهي. بس انت مجرد بتفكرني به - [00:58:39](#)

هل احنا اصلا محتاجين التزكرة دي ولا يعني ما لوش لازمة؟ اعتقد ان الخبرات دي ممكن تكون مبنوثة في كتب كثيرة يعني. كتب فيها حكمة وكتب فيها تمام كده؟ آآ ما اعرفش ايه اللي خلى شخص متخصص يفتح مكان وياخد فلوس في مقابل ايه؟ يعني انا ما اعرفش بصراحة ما اظنش - [00:58:47](#)

عشان ده آآ شيه يحتاج يعني يعني ذو قيمة. انا ما اعرفش طبعا ايه مؤهلاتهم. وهم اجيزوا من مين عشان يقول لهم ان انتم ومن
حقكم ان انتم تقدموا خدماتكم للناس. ولا احنا نقدر ندعي ان احنا حتى - [00:59:07](#)
يعني يعني اي حد راح لاي دكتور نفسي او معالج نفسي وهذا الدكتور بدأ يقترح عليه اقتراحات في حياته الشخصية يوجهوا اي
توجه يحرضوا بقى على اتخاذ قرارات معينة يحرضوا واحد على اتخاذ قرار طلاق او قرار جوايز او اي قرار او اي تدخل -

[00:59:21](#)

اقتراحات في حياة اي مريض هو قرار غير مهني ممارسة غير مهنية واي حد واجه في مع اي طبيب او انه اقترح عليه اقتراحات او
توجيه لاختيارات معينة آآ دي ممارسة غير مهنية. آآ احنا لا نزعم ان احنا عندنا الحكمة الكافية ان احنا ناخذ قرارات لحد - [00:59:39](#)
اقصى اقصى ما نستطيعه ان احنا عندنا ادوات نقلها للمريض عشان هو ياخذ ياخذ القرارات بنفسه لان هو كل واحد فينا خبير في
حياته الشخصية لانك هتلاقي ممارسات من اخصائيين نفسيين او اطباء نفسيين ممكن آآ يصل ان هم يقترحوا على واحدة تتطلق لو
هي متضايقه من جوزها ولا ولا - [00:59:59](#)

والقرارات فعلا خطيرة جدا. فاي حد يعني مر بتجربة علاجية لقي فيها ان المعالج يقترح عليه اقتراحات او بيوجهه لاختيارات معينة
في حياته يبقى غالبا ده المعالج بيوجه المريض لاختياراته الشخصية تفضيلاته الشخصية ورغباته الشخصية مش القرارات المناسبة
للمريض نفسه. احنا لا نملك - [01:00:20](#)

حق في آآ التدخل في حياة الناس بآرائنا واقتراحاتنا وتوجهاتنا. طب آآ احيانا الواحد بيخاف يقول مسلا ان هو مريض نفسي او
يشتكي من مرض نفسي نتيجة الخرافات المنتشرة حوالين الامراض النفسية ان دي مسلا ضعف ايمان او انها - [01:00:40](#)
آآ بتيجي بنتيجة سحر او حسد او كده يعني. آآ ده تفسيره ايه والتعامل معه ازاى؟ طبعا دي مشكلة موجودة في كل المجتمعات آآ
اللي هي ما يعرف بوصمة المرض النفسي - [01:00:56](#)

اه دي طبعا مرتبطة بالمريض النفسي عبر التاريخ لان دايم في الوعي بتاعنا اه اه بيتحط كده كل المرضى النفسيين في سلة واحدة
اللي هو المجنون. هم القانون دايم آآ بيحمل في ذهننا معاني سلبية ومعاني مش كويسة وانه شخص خطر. شخص ضعيف. شخص آآ
يعني فاقد الاهلية. آآ وبالتالي لما - [01:01:09](#)

يتعرف ان حد اسمه مريض نفسي آآ بيقابل برفض من المجتمع فرصه في الارتباط بتقل فرصه انه يجد عمل مثلا آآ بتقل. مم. اه
الوصمة دي ضاربة في جذورها في التاريخ. في وقت من الاوقات في اوروبا كان المريض النفسي دوت - [01:01:29](#)
آآ بيوصف بان هو مسكون بروح شريرة. وكان التخلص منه عن طريق الحرق آآ وبالتالي الناس بتفضل انها آآ تعزل المرض النفسي
لاسباب خارجية سحر بقى او حسد او اي حاجة دي مشكلة في - [01:01:47](#)

هم اللي اذوهم. لكن احنا كويسين وكل حاجة لكن ضحايا لقوة خارجية قوى اخرى لان معنى كده ان انا آآ انا كويس وانا مؤمن وانا آآ
يعني ما فيش اي عيب المشكلة في الاخرين. فأسهل على انفسنا ان احنا - [01:02:02](#)
آآ آآ نفس المرض باسباب طبعا آآ اخرى غير انها مرض نفسي اكيد ده بيؤدي الى التأخر في علاج المرض اللجوء لاساليب اخرى.
وتأخير في علاج الاضطرابات النفسية قد يصعب - [01:02:19](#)

من التعافي منها وطبعا يعني والخلل الوظيفي الناتج عن هذا المرض اه بتأخير علاجه يزداد وهيتراكم والمشكلات هتزداد. وبالتالي
هيبقى فيه صعوبة في التعافي. مم. من الازمة اللي بيمر بها المريض. اه لعل الحلقة ديت تكون - [01:02:35](#)
احد يعني اسباب اللي بتزيل هذه المفاهيم الخاطئة عن المرض النفسي. وبالتالي تقلل من حجم الوصمة. آآ وتسهل طريق لناس ان هم
يطلبوا المساعدة النفسية في الوقت اللي هم محتاجينه في الوقت المناسب يعني. نتمنى طبعا السؤال بقى عن آآ علاقة الادمان -

[01:02:52](#)

بالمرض النفسي. يعني انتم حتى كمراكز آآ علاج ادمان نفسي وادمان. في ارتباط حتى انتم رابطين ما بينها. او انتم تخصصكم
بيستدعي بتعالج المدمن وتعالج المرض النفسي باعتبار ان الادمان يعني هو في نفسه ممكن يكون اضطراب - [01:03:10](#)

او مرض احدهم بيأثر على الاخر يعني المدمن طبيعي او شرط انه هيبقى مريض نفسي او المريض النفسي هيقوده المرض النفسي اللي ممكن للادمان؟ طيب هو طبعا المرض النفسي قد يكون احد العوامل اللي بتؤدي للادمان. مم. 01:03:26 -

للمريض النفسي. مم. قد يلجأ اليها. قد يلجأ للمخدرات عشان يتعافى منها. واحد عنده اكتئاب حزين. مش عارف يتخلص من المزاج السيء اللي هو بيمر به. مم. فتبقى سيجارة حشيش او قرصة ترامادول او اي حاجة خلاص كده اتحسن وحسنت المزاج وبالتالي بيخش بقى في زحليقة المخدرات - 01:03:46

ويستخدم ويستخدم العقاقير كاحد 01:04:06 او المخدرات كاحد طرق الخروج من الازمة اللي بيمر بها. هم. فهنا المرض النفسي ادى للادمان اللي هو في حد ذاته 01:04:06 اضطراب نفسي لان الادمان مفهومه فقدان السيطرة على التعاطي مش مجرد التعاطي مش مجرد ان حد بياخد 01:04:06 مخدرات -

احيانا يبقى هو كده اسمه مدمن. لكن 01:04:30 مع تكرار التعاطي خصوصا لما ودى عملية الخطورة. هنا المريض نفسه هيفقد الستارة على على التعاطي محاولات التبطيل اللي بتخفق على الرغم من الانهيارات والتداعيات السلبية اللي بتنتج عن التعاطي هنا هيبقى بقى هو نفسه مرة - 01:04:30

نفسى ثم الادمان نفسه نتيجة تراكم الانهيارات في حياة المريض والاثار المباشرة للمخدرات على المخ زي ما قلنا ان ان المرض النفسي بينشأ نتيجة خلل في في المواصلات العصبية في المخ. الواقع ان المواد المخدرة لها اثر مباشر على 01:04:50 التوازن 01:04:50 على التوازن في نشاط المواصلات العصبية في المخ. وبالتالي ده بيؤدي الى امراض 01:04:50 نفسية. فالعلاقة ما بين المرض النفسي والادمان علاقة متداخلة سواء كانت احد اسباب المؤدية للادمان. الادمان في حد ذاته هي احد مظاهر الاضطراب النفسي. ثم التداعيات بعد كده ناتجة عن التعاطي - 01:05:10

سواء بشكل مباشر كاثار المخدرات او غير مباشر نتيجة الضغوط المتراكمة والمشاكل اللي بتحصل في حياة المدمن طيب دايمًا بتتخط الرياضة كواقي ما بين الشخص والادمان او المرض النفسي عموما يعني - 01:05:30 هل ده كلام سليم؟ طبعا هو يعني يعني برضو زي ما قلت لحضرتك احنا ما ينفعش نحط المرض النفسي في سلة واحدة كويس يعني المرض النفسي اه في اسباب للصحة النفسية كوقاية من الاضطرابات النفسية. وعوامل الصحة النفسية هي وقاية واكيد بتساعد بصفة عامة في التقليل من حدة - 01:05:46

المرض النفسي. تقليل من حدته. هم. 01:06:07 لكن طبعا دوت مش في كل الامراض النفسية وبدرجات متفاوتة اه الرياضة طبعا من اكثر من اكثر التدخلات الطبيعية غير الدوائية او النفسية الطبيعية اللي عليها الدليل انها فعالة فعلا في دعم الصحة النفسية - 01:06:07 اعمل القدرة على التعافي من من المرض النفسي. 01:06:25 اكثر من اي تدخل طبيعي اخر. يعني غير دوائي او علاج نفسي. مم اكثر من اي تداخل طبيعي اخر عليه الدليل على فعاليتها بالتالي 01:06:25 دايمًا بينصح بان الرياضة تكون احد التدخلات العلاجية في في كل البرامج - 01:06:25

النفسية طبعا. طب هي الامراض النفسية بيكون لها تأسير على الجسم ولا ده حاجة وده حاجة؟ لان برضه الاعتقاد ان المريض النفسي هو المرض ده هياثر على عقله على سلوكه وبتاع لكن على الجسم ما فيش تأسير. لأ طبعا. المرضى نفسي له تأثير على الجسم زي ما الجسم له تأثير على حدوث المرض النفسي - 01:06:45

انت طبعا يعني عشان حاول هيبقى كذا طريقة بتؤثر بالامراض النفسية على الحالة الجسدية. مم. اه هحاول ارحصهم كده سريعا يعني. اه انت طبعا عارف كورتيزون كورتيزون ده هرمون 01:07:05 جسمنا بيفرز في مواجهة الضغوط عشان يساعد الجسم على استخدام الكروبيدرات و01:07:05 بيزبط حالة الجسم -

اسمع عشان مواجهة الكورتيزون. مم. الاضطراب النفسي او الضغط اللي مصاحب للاضطراب النفسي بيخلي الجسم في حالة توتر دائم. وده معناه زيادة في معدل افراز الكورتيزون. طبعا ده هيوذي حضرتك عارف ان الكورتيزون استخدامه لفترة طويلة بيضعف

معنى كده ان لما يكون حد عرضة لمرض نفسي والمرض النفسي معناه ان فيه معاناة نفسية مستمرة لفترة مستويات عالية من

الكورتيزون ومعناه ان المناعة تنخفض لفترة طويلة هيبقى الجسم اكثر عرضة للعدوى - 01:07:43

المشاكل المناعية هتظهر في الوقت دوت اه حضرتك سمعت اكيد ان مسلا حد عنده اه كانسر مش معروف هو كان كويس وماشي ومش دريان اول ما اتشخص وعرف. تعب. يحصل اه اه طبعا - 01:07:56

ان الضغط المصاحب للخبر والتوتر الكورتيزون عالي. مم. فالمناعة قلت فيحصل انتشار آآ من مرض. مم. آآ ارتفاع الكورتيزون

حضرتك عارف انه بيرفع السكر. وبالتالي عشان كده هنسمع ان حد زعل او تعرض لحادث آآ بعديها زهرت اعراض السكر - 01:08:10

سكره علي. مم. فطبعا هيبقى كده السكر. حتى الناس بتقول سكر عصبي تمام؟ سكر عصبي ولا قولون بقى؟ والقولون العصبي كذلك

ما هو هي نفس الفكرة. مم. ان ان اجهزة الجسم بتتأثر بالحالة النفسية في بعض الاجهزة - 01:08:26

عند بعض الناس حساس لاي تغيرات في الحالة المزاجية. مم. آآ فنسمع حاجات زي القولون العصبي. مم. امراض القلب تزداد القابلية

الناس اللي عندهم استعداد لامراض القلب. لو آآ اتعرضوا لضغوط عشان كده بقى في بروتوكولات علاج امراض القلب استخدام

مضادات الاكتئاب بشكل روتيني. لان ده هتقلل - 01:08:42

التوتر وبالتالي هرمونات التوتر وبالتالي ده بيقلل الحمل على القلب. آآ فتوفر حماية للقلب. ده ازاى بتؤثر الامراض النفسية على

الحالة الجسمانية للانسان. مم. ممكن يحصل العكس ان هناك امراض عضوية تؤدي الى حدوث اضطرابات نفسية - 01:09:02

اشهر الامثال على كده مثلا اضطراب وظائف الغدة الدرقية احيانا بتكون اول مظاهر اضطراب وظائف الغدة الدرقية. سواء بالارتفاع

او الانخفاض. هي حدوث اكتئاب ويبقى الحد الجاي لنا كده جاي فقط اصيب بالاكتئاب - 01:09:20

وطلب آآ فحص عند الدكتور نفسي. والدكتور يكتشف بصدف مظاهر اخرى. آآ اكلينيكية لاضطراب وظائف الغدة الدرقية. مم. آآ

احيانا امراض المخ اول ما ظهر من مظاهرها هو آآ آآ مشاكل سلوكية او اضطرابات نفسية - 01:09:39

وكذب كثير من الامراض النفسية العضوية تعبر عن نفسها في اول مرة في شكل امراض نفسية. فهناك علاقة متبادلة ما بين المرض

النفسي او الامراض طيب لما نيجي نبص برضو لتاريخ يعني او شكل العلاجات اللي احنا عارفينها عامة او برضه انا بحاول اركز يا

جماعة على التشوهات الفكرية عندنا - 01:09:56

نيجي برضو نبص لحاجة اساسا زي جلسات الكهرباء. مم. الصورة اللي احنا شفناها في الافلام اه ان يجيب المريض ويكتفه في السرير

ويدي له ويصوت والموضوع ده الواحد ببشوفها يعني صورة بشعة جدا يعني - 01:10:16

هي دي جلسة الكهرباء وهل جراسة الكهرباء دي اصلا لسة يعني هي لسة مستخدمة وفعالة وامنة وشيء كويس ولا هي كانت حاجة مسلا

من تخاريف الماضي وخلصت لا طبعا ما زالت بتستخدم الى الان. طبعا الصورة اللي حضرتك بتتكلم عنها واللي صورها الاعلام وبقت

منتشرة في مجتمعاتنا هي - 01:10:31

احد يعني ساهمت طبعا في زيادة وصمة المرض النفسي آآ لان بما ان احنا هناخد العيان وندي له جلسات كهرباء ونعذب فيه العذاب

اللي اتصور في الافلام اكيد طبعا ده هيوذي الى عزوف الناس ان هم يطلبوا المساعدة - 01:10:51

نفسيا. مم. الواقع طبعا هي جلسات الكهرباء هي من اكثر التدخلات العلاجية فاعلية. آآ ودايما بنخليها كده في في الحالات الشديدة

الاكتئاب يعني بندخرها لما يكون آآ احنا عندنا اكتئاب مقاوم للعلاج او في عوامل خطورة شديدة تستدعي ان انا اتدخل بتدخل فعال

- 01:11:05

وناجح وسريع. عشان كده آآ بنستخدمها في الاكتئاب في الناس اللي عندهم خطورة. للانتحار او الممتنعين مثلا عن الطعام الشراب

نتيجة الاكتئاب اللي ممكن بشكل يهدد حياتهم ساعتها آآ هيبقى او مقاوم للعلاج مش بيستجيبوا للعقاقير. ساعتها هيبقى احسن

تدخل واسرع تدخل هي جلسات الكهرباء. هي استخدامات اخرى لو - 01:11:25

وكان عندنا مريض متهيح مثلا مصاب بنوبة هوس. تؤدي الى تهدة سريعة من غير الاضرار اللي ممكن تكون مصاحبة للعقاقير.

العقاقير مهما كانت امنة فلها اعراضها الجانبية. مم. الاعراض الجانبية للجلسات الكهربا اقل بكثير جدا من اه من اي عقاقير -

01:11:49

آآ فطبعاً يعني دي صورة مشوهة جدا عن علاج فعال. آآ هي طبعا ما بتحصلش بالشكل اللي بيصور في الافلام. آآ ما بتحصلش بالشكل دوت يعني. مم. هي ما بيبقاش في معها الم او تعذيب او اي حاجة. الواقعة ان بمجرد بدء امرار التيار الكهربى عند في

01:12:07 - المريض

بيحصل فقد للوعي مرة واحدة ده لو افترضنا ان انا هاديها من غير تخدير لكن الواقع ان احنا برضو بنديها بتخدير. حتى لو اديتها من غير تخدير مم. مجرد مجرد بداية الجلسة مجرد ما بندوس على الزرار اللي بيمرر التيار الكهربى في الدماغ - 01:12:27

مم. اه بيفقد الوعي. لان احنا فكرة ايه الجلسات؟ يعني الجلسات الكهربا بدأت اساسا من ملاحظة في القرن في القرن الستاشر اه او سبعتاشر الميلادي يعني. اه ملاحظة كده انتشرت يعني كفكرة عامة ان ان مرضى الصرع لا يصابون - 01:12:43

الجنون بالمناخوليا. مم. والمناخوليا دي احد اشكال الاكتئاب وكانوا بيعتبروا ده احد اشكال الجنون. عشان كده ما زلنا مناخوليا ده اللي هو ايه. الشخص المجنون. اه الى الان هي موجودة في تصنيفات الامراض النفسية اللي هي ميلان كوليك ديبريشن او الكتاب المناخولي. مم. تمام؟ كان بيعتقد ان الواقع ان جلسات الكهربا من اكثر - 01:13:04

فاعلية في علاج هذا الشكل من اشكال الاكتئاب. كان بيعتقد ان مرضى الصرع لا لا يعانون من الاكتئاب ولا يعانون من المناخ واليوم. وبالتالي فكروا في احنا نوبات الصرعية بشكل آآ بشكل مفتعل يعني. مم. بتستخدموا وسائل كتير زي حقن بزيت الكافور او احداث آآ آآ حقنة انسولين - 01:13:24

بتعمل انخفاض شديد سريع في السكر في الدم ده ممكن يحدث نوبة التشنجات طبعا دي كان لها تداخلات لها تداعيات خطيرة لحد ما اهتمدوا بقى في الاخر الى وسيلة استمرار التيار الكهربى. آآ في في المخ واتكشفوا - 01:13:44

ان احداث هذه النوبات الشرعية في مرض الاكتئاب بيؤدي الى تحسن سريع جدا آآ في الاكتئاب من غير مشاكل كبيرة. حتى كانت المشاكل بتحصل في البداية ان النوبة الصرعية اللي بتحصل دي مع تشنجات في الجسم ممكن يحصل الام في العضلات او احيانا لو في هشاشة في العظام يحصل كسور. مم. بدأ - 01:13:59

على المشكلة ديت بانها بتتاخذ تحت تخدير. السبب في ان احنا بنحتاج ندي عقاقير مرخية للعضلات. فتقلل من آآ من كمية التقلصات العضلية والتشنجات العضلية اثناء النوبة. وبالتالي المشاكل اللي كانت بتحصل في العضلات او العظام ما عادتش بتحصل. وطبعاً العقار - 01:14:19

اللي بنستخدمه علشان يعمل ارتخاء في العضلات لابد ان هو يتاخذ تحت تخدير. فبقى المريض بيخش وبيتعمل له فحوصات وبعدين ياخذ تخدير. ثم ارنوبة تحت التخدير ما بيحسش باي حاجة. مم. فهي مش وسيلة تعذيب ولا تأديب للمرضى النفسيين. لكن علاج سريع جدا وناجح جدا وفعال جدا. والواقع ان هم دلوقتي بيحاولوا - 01:14:39

حاولوا يطوروا وسائل اخرى زي التحفيز يعني هو هو ده بيؤدي ايه هو احنا هو ده تحفيز كهربائي للمخ فبدأت تظهر اجهزة اخرى آآ زي التحفيز باستخدام التيار المغناطيسي مثلا آآ آآ بيسموه التحفيز المغناطيسي عبر - 01:14:59

الدماغ. مم. ووسائل اخرى يعني من وسائل التحفيز لكن هيظل جلسات الكهربائية اللي طبعا يعني يعني الجهاز بتاعها مقارنة بالاجهزة المغناطيسية طبعا جدا واحنا الناس كلها الاطباء النفسيين عندهم خبرة كبيرة في استخدامه. مم. فيظل وسيلة فعالة طبعا وموجودة ونتمنى يزال الحجز - 01:15:16

نفسى بين الناس وما بين النوع ده من العلاج. طيب انا عايز اعرف ليه طالب في كلية الطب يبقى داخل كده آآ يعني يعني هو في تصور كلية الطب ان - 01:15:36

ده هيمسك مشروط وهيشرح يعني طبيب طبيب بقى اللي هو ايه يعني اول قسم يبجي يتبنى الجراحة واللي هو تفصيل جسم الانسان يعني. ايه اللي يخلي الطالب يدخل اصلا قسم الطب النفسى ايه اللي بيشد فيه حتى من الاول قبل اما تدرسه كتخصص فيه

ايه اللي يبشذك انك تدخل اصلا لحاجة زي كده وفي اقسام تانية يعني زي التخزين - 01:15:46

مسلا طبيب التغذية ده اصلا لا ينزر يعني في ناس كتير بتنزر على طبية التغذية مش طبيب انت يا راجل يعني عارف كلمتين وبتقولهم هو هو التغذية طبعا هما مش اطباء هما دول غالبا بيبقو خريجين كليات زراعة او كليات اقتصاد منزلي تغذية علاجية. مم.

ماشي - 01:16:06

احيانا بتدرس التغذية مع بعض فروع الطب في آآ في معهد التغذية. يعني آآ لكن آآ لكن هو مش تخصص في كلية الطب. لا مش

تخصص خالص. يعني ده كده بتدرس كدراسات - 01:16:23

تكميلية في معهد التغذية واحيانا بتبقى جزء من آآ في اقسام الاقتصاد المنزلي او كليات الزراعة اسمها التغذية العلاجية. مم. آآ فهم بالفعل مش تخصص منفصل لوحده يعني. لكن بالنسبة لسؤالك يعني ما الطب النفسي. الطب النفسي. الواقع ان يعني من خلال خبرتي

الشخصية طبعا ان انا اقدر اقول لك ده من خلال شخص - 01:16:35

الشخصية واللي بشوفه مع الطلبة ومع اللي بيبحبوا يلتحقوا بالطب النفسي. الطب النفسي له بريق تمام جذاب آآ الطبيب النفسي له

هالة كده لان هو بيبقى وغامض وعنده كده كويس آآ - 01:16:55

فبتكلم في حاجات تثير الاهتمام. واول اول الاسباب اللي هتدعوك لاختيار اي شيه انه اثار اهتمامك فاحنا واكيد احنا بنثير الاهتمام.

مم. لان احنا بنتعامل مع امور تهم كل الناس - 01:17:11

ولها قبول لما بنتكلم بيبقى لها قبول اعلامي وحاجة براقة يعني آآ ده جزء الجزء الثاني انه بالفعل هو دراسة ممتعة. الطب النفسي

دراسة ممتعة بتطلعك من الحبس داخل اطار الطبيب. لان انت بتبقى يعني - 01:17:26

عشان تبقى طيب نفسي ناجح محتاج لكل القراءات اه كثيرة متنوعة في الادب وفي الفلسفة وفي مم. وفي الاجتماع طبعا لا شك

علوم الشريعة. مم. لابد انها تكون يعني عشان تعرف تتعامل - 01:17:43

مع آآ مريض مسلم متدين لابد ان يكون عندك اطلاع على علوم الشريعة. مم. فبالتالي اي حد مش عايز يحبس نفسه في الاطار الضيق

للداسة الطبية ويبقى عنده سعة في انه يتحرك براها طبعا ده من - 01:17:56

من الامور الجيدة ما زال عددا قليل مهما كثرنا فاحنا عددا قليل وده احيانا بيمثل عنصر جذب لان الندرة بيبقى لها قيمة يعني

محتاج ان يعني الناس تحب كده تكون - 01:18:11

ايوة. تخصصات تانية فيها اعداد كبير جدا انا شخصا يعني بعد ما دخلت الطب النفسي بنيت رأيي كده. آآ بعد ما مشيت فيه يعني

زي ما ما ما آآ علوم الشريعة هي آآ هي ارفع العلوم لانها بتتعامل مع آآ الامور الديني اللي هي - 01:18:25

اعلى الاهتمامات وعلى المقامات يعني واعلى علوم العقيدة هي علوم هي هي اعلى علوم الشرع هي علوم العقيدة. لان شرف العلم

بشرف المعلومة ومنصوص على ان ارقى العلوم الدينيوية بعد علوم الشريعة هي علوم الطب. بما ان شرف العلم بشرف المعلوم ارقى

ما في انسان - 01:18:45

والعقل. مم. ارقى ما في الانسان. وبالتالي ارقى علوم الطب هي اللي بتتعامل مع ارقى ما في الانسان. العفو. فهیظل الطب النفسي هو

ارقى علوم الطب لانه بيتعامل مع عقل الانسان بما يميز الانسان - 01:19:05

فانا اعتقد ان هو يعني الاطباء النفسيين طبعا ده اكيد تحيز لان انا بس اتمنى يكون تحيز يعني موضوع يعني حضرتك بتتكلم باللي

انت مؤمن به ومقتنع به يعني. فانا طبعا انا اؤمن تماما ان هو ارقى علوم الطب. لان يشرف العلم بشرف المعلوم. ما طبعا احترامي

لكل التخصصات لان كل اللي في الاخر - 01:19:20

مع صحة الانسان فهي علوم راقية جدا لكن ارقاها هي علوم الطب الطب النفسي آآ لانها بتعمل عقل الانسان اللي هو اه مدار التكليف

ومدار التمييز ومدار التكريم ولقد اكرمنا بني ادم. مم. فلم يكرم الا لعقله. ممتاز. اه انا - 01:19:40

طبعا بحب جدا الحلقات اللي بيبقى فيها هدم للافكار الخاطئة يعني هو ده اصلا يمكن هدفي من الاساس حتى اختيار الاسم يعني

فاهم ده ما كانش اسم من فراغ كده لا يعني بعد تفكير كتير ان ان احنا نفهم. او كي. ايه الحاجات الغامضة اللي احنا من حقنا نفهمها؟

انا فاهم. اه انا فاهم اه - 01:20:00

ابقى فاهم انا طبعاً بشكر حضرتك جداً يعني سعيد جداً بوجود حضرتك معنا يعني ان شاء الله يكون لنا لقاءات تانية. شكراً لك طبعاً وشكراً لكل المشاهدين الله يبارك فيك سبحانه اللهم وبحمدك اشهد ان لا اله الا انت استغفرك ونتوب اليك. حاضراً انتهى الحزن الحزن

انه يزداد ويبقى يكمل ما بعد - 01:20:20

ما بتسجلش؟ لا حول ولا قوة الا بالله. ايه اللي حصل؟ ما سجلش مساعدة. ياه! استغفر الله العزيم اما اقول لبس النهاردة طب شف

كده من الاول خالص. اه اول دي ايه ده عمر - 01:20:40

ما سبناش اي حاجة؟ ولا حاجة. فعلاً انا عجبك الصعوبات كده بس يعني مش بالمجموع اللي مش مش كل ده مرة واحدة يعني مرة

كاميرات مرة مش محضر مرة السلوكية واحنا قاعدين بعد ما عالجتنى - 01:21:06

مش بتسجله؟ مش قادر اصدق. بجد يا رمايا مش قادر اصدق دي ايه؟ لا ارجوكم ما نزلتش مش ممكن ما سجلتش لانفصل. بيشحن

ان الجهاز بتاع جهاز الصوت. ايه ده! لأ. دي حاجة جديدة خالص دي. لأ - 01:21:32

مش ممكن انا مش قادر اصدق. الله المستعان خير خير خير خير. ربنا يستر بستم على خير. انا انا خايف اصلاً افصل

الكاميرات. اللي هو انا عايز اسببها ايه الكراسي كل حاجة شغالة زي ما هي - 01:22:18

متأكد انه مسجل لحد دلوقتي يعني اه ده مجنون مجنون. وبالتالي هنبقى مشكلة موجودة في كل المجتمعات ومرتبطة بالمرض

النفسى اللي هي الوصمة المرض النفسى الحمد لله اخيراً متأكد بس الله يكرمك - 01:22:32