

كيف تتزن نفسياً؟ | أ. أسامة الجامع | #بودكاست_تواق

الحلقة ١

ياسر الحزيمي

يا خادم الجسم كم تشقي بخدمته لتطلب الريح فيما فيه خسران اقبل على النفس واستكمل فضائلها فانت بالروح لا بالجسم انسان
ولان النفس تمرض كما يمرض الجسد ما مفهوم الصحة النفسية - [00:00:00](#)

وهل هناك ارتباط بين المرض الجسدي والمرض النفسي؟ ما علاقة التفكير الاخطارات النفسية وكيف نتعامل مع الاكتئاب والقلق
والضغط؟ متى احتاج زيارة المعالج النفسي وهل المؤمن يمرض نفسياً نستضيف فيه نخبة من المختصين للحديث عن مواضيع
مركزة في مجال العقل والروح والنفس وال العلاقات والصحة والمهنة - [00:00:19](#)

ومن شتات هذه الاسئلة الى اتزان تلك الاجابات. نصحكم في حديث ثري ولقاء ماتع عن التوازن النفسي. وضيف في هذه الحلقة
الاستاذ اسامه الجامع الاخصائي الاول والمعالج النفسي الاكلينيكي فاهلا وسهلا ومرحبا بكم - [00:00:49](#)
حياك الله ابو بدر. الله يحييك. مرحبا بك يا هلا وسهلا فيك. اهلا وسهلا تعننك معنا. لا ابدا. الحمد لله عالسلامة. يا هلا وسهلا. الله
يرضى عنا اياكم. طيب آآ استاذنك - [00:01:09](#)

ابداً مع تغريدة لك ذكرت فيها اه تحتاج ان تتكيف مع كل وضع تجد فيه نفسك ل تستمر. كلما رفظت زادت حالتك سوءاً. ان التأقلم مع
متغيرات الحياة من اسباب الصحة النفسية - [00:01:29](#)

يعني هل تعتقد آآ ان الصحة النفسية وآآ التوازن النفسي هو ظرورة ام هو تربهم معرفي طيب بسم الله الرحمن الرحيم. اه كان في
السابق لما يمارس الاحد الاشخاص الرياضة مثلاً. نعم - [00:01:50](#)

كان يمارس الرياضة للعناء بجسمه يريد تخفيض وزن لياقة نعم. لكن اتضح في النهاية ان ممارسة الرياضة لها علاقة
بتحسين الحالة النفسية للانسان ليش اكتشف العلماء ان هناك ربط - [00:02:13](#)

ما بين الحالة الجسدية للانسان والحالة النفسية للانسان كثير من الناس ما يعرف ان هناك ربط بين الاثنين لما تسوء الحالة النفسية
للانسان تلقائياً اعطيك مثال تلقائياً جهاز المناعة عند الانسان ينخفض - [00:02:35](#)

لما تسوء الحالة النفسية عند الانسان تبدأ هناك الام جسدية لم تكون موجودة في السابق او فيفسرها الانسان على انها امراض جسدية
وعظوية وهي ليست كذلك ايوة هل تعلم اخي العزيز ان مثلاً مرضى السرطان - [00:03:00](#)

يخصصون لهم اخصائيين نفسيين لرفع معنوياتهم ليش لان ارتفاع معنويات الانسان وتحسين حالته النفسية يساعد مريض السرطان
على الشفاء ويرفع مستوى جهاز المناعة لديه. يا سلام! سلام. لذلك الحالة النفسية لمريض السرطان مثلاً مهمة جداً - [00:03:22](#)
في سير العملية نحو الشفاء. نعم فهناك ارتباط وثيق بينما تشعر فيه في جسده وبين حالتك النفسية ابرد يعني ابسط مثال لما تقد
في السينما وتتشوف مثلاً في المرعب ايش يصير لك؟ - [00:03:48](#)

تشعر بالخوف؟ نعم تشعر بالام في البطن لما انت تشوف فيلم مضحك وكوميدي تضحك لدرجة ان عينك تدمع. ايش قاعد يصير
الان؟ يحدث الان تفاعل ما بين حالتك النفسية وجسده - [00:04:11](#)

لكن الان السؤال آآ هل آآ الزخم الاعلامي او آآ الانفاسة آآ الان في وسائل التواصل لتعزيز مفهوم الصحة النفسية وكأنها الان شيئاً مهماً
جداً في حياة الانسان شيء يعني له قيمته لا شيئاً يعني يساعد من جودة حياته. يعني هل هذه الصحة النفسية يعني نستطيع ان

انها تؤثر حتى على جودة الحياة. هو بالطبع اه وعي الفرد في المجتمع السعودي فيما يخص الصحة النفسية زاد بشكل كبير جدا عن السابق كان في السابق البرامج اللي تعرض على القنوات ووسائل الاعلام كانت تتحدث فقط عن الامراض الجسدية - 00:05:01
ايوة الان نجد برامج تتحدث عن الصحة النفسية نعم. نجد بودكاست يتتحدث عن الصحة النفسية مقابلات تتكلم عن الصحة النفسية الشباب انفسهم بدأوا يسألون عن الصحة النفسية الأشخاص اللي يأتون للعيادة النفسية بدأوا هم قرأوا عن هذا الموضوع. نعم.
وعندتهم وعي في هذا الموضوع - 00:05:25

لان بدأوا يكتشفون هؤلاء الشباب ان هناك علاقة ما بين الصحة النفسية والصحة الجسدية اخي العزيز انخفاض مستوى الصحة النفسية للانسان يؤدي بالانسان الى امراض عضوية السكر الضغط امراض القلب - 00:05:52
كل هذه امراض لها علاقة بطريقة غير مباشرة بالصحة النفسية نعم يعني الان الحديث عن الصحة النفسية ليس طرفا يعني ليس ليس موضوعا هاما موضوعا مركزي في حياة الانسان يفترض ان يعني في اي معناه. اكيد لن يستطيع الانسان الاستمرار - 00:06:12
باي نجاح هو يملکه. نعم، ما لم يعني بصحته النفسية احسنت. لذلك هناك ما يسمى بالاحتراق النفسي تجد شخص ناجح وهذا يعني ايش ؟ تجد شخص ناجح جاد في عمله يملك مهارات - 00:06:32

قوي في علمه دئوب لكن اهل صحته النفسية نعم فاخذ يضغط على نفسه ويضغط على نفسه ويضغط على نفسه. الى ان اصيبي بما يسمى بالاحتراق النفسي ايش هو الاحتراق النفسي ؟ هل الاحتراق النفسي هو الاحتراق الوظيفي - 00:06:50
الاحتراق النفسي هو مفهوم عام نعم. ويدخل داخله الاحتراق الوظيفي سواء كنت في وظيفة او كنت في اسرة او كنت مع اصدقائك او ايا كان. الاحتراق النفسي اخي العزيز وحالة تصيب الانسان - 00:07:11
يفقد فيها الحيوية التي كان عليها سابقا وش السبب اللي خلاه يفقد الحيوية الضغوطات هل هو يعني تشتبئ؟ هل هو عدم اتزان؟ ما السبب يعني السبب اخي العزيز ان هو كمية العطاء لديه - 00:07:29
اكبر من قدرته على اه الاسترخاء او لنقل تجديد نفسه اي نعم انا اشبهه بایش؟ اشبهه بشخص قاعد يسوق سيارة. نعم. يبي يصل الى هدف معين فيقولوا له طيب وقف عبي بنزين - 00:07:50

فيقول له ما عندي وقت. يا سلام.انا احتاج اني اوصل.هم. في الاخير ايش يصير؟ لا هو عبي بنزين ولا هو وسط فهذى مشكلة الاشخاص اللي هم يضغطون على انفسهم بزيادة حتى يسمونهم - 00:08:07
يضغطون على انفسهم بزيادة لدرجة انهم لا يعطون انفسهم فرصة للاسترخاء نعم اول التجديد فيحترق فتجد ان وقد يمارس عمل هو يحبه نعم لكن لانه ما اعطي نفسه فرصة انه هو يأخذ نفس شوية تجد انه احتراق ولا ولا عاد انه يقدر يكمل - 00:08:19
وهذا ممكن يعني ان نشبه بحديث النبي صلى الله عليه وسلم كالمثبت طيب ابو بدر الاصل في الانسان اللي هو السواء نعم. الاصل السواء. طيب كيف يكتشف الانسان اه ان لديه مشكلة او اضطراب نفسي - 00:08:48
بمعنى هل هناك مؤشرات او اه ادوات او علامات استطيع من خلالها تشخيص اه هل لدى الطرح بنفسي ام لا نعم سؤال جيد شوف اخوي ابو طلال الاصل في الانسان اه هو سليم - 00:09:09

الامور طيبة يروح العمل يلعب مع عياله يسولف معاهم يروح لاصدقائه فجأة تتوقف اعتماده اليومي يتوقف تماما يعني ما عاد زيادة روتينه اليومي. روتينه اليومي بالضبط. نعم. في شيء خطأ يصير - 00:09:29
ما عاد يستمتع زي اول سلام. ما عاد النشاط اللي كان يشعر فيه موجود زي اول. هم يشعرون في شيء ليس في مكانه. انا مش طبيعي يعني. المزاج؟ النشاط - 00:09:50

الاحساس الداخلي ينقطع عن العالم التواصل مع الناس يتوقف الشهية ماذا يحدث احيانا؟ يحدث الانسان انه احيانا صحيح سليم.
يحدث احيانا كل انسان منا معرض مثلا ان مزاجه يتغير معرض انه يصيده ارق معرض انه هو ما له خلق لاحق. صحيح - 00:10:07
لكن اذا استمرت المسألة اسابيع وكل يوم. نعم. لا هنا الوضع اه جرس احمر. احسنت. احسنت. فهنا على طول انا اقول لمثل هؤلاء

اذهب مستشار مختص مم. اذهب للعيادة النفسية - 00:10:28

لا تترك نفسك ولا تهمل نفسك او تقول والله راح تحسن الامور مع مرور الوقت. يعني هذا يعطينا مؤشر انه ترى هناك مشكلة. هناك عارض يعني هذا يقودنا الى سؤال ابو بدر يقول - 00:10:45

ما هو المرض النفسي اصلا؟ ما هو العارض النفسي؟ يعني العارض النفسي يعني اه كيف اعرف كيف اعرف يعني انه اه اللي فيني هذا وهذا يعني قريب من السؤال السابق عيد الفكرة - 00:10:59

ولكن ما هو المرض اصلا يعني؟ ما الانسان اللي صار في بدنها شي يعرف يسوبي اشعة يسوبي فيروس تحليل يعرف انه عنده مشكلة يعني ولكن العارض او المرض النفسي كيف تعرف؟ انت تعرف المرض الحين طبعا ما نسميه مرض احنا نسميه اضطراب - 00:11:16
في المجال النفسي يطلق عليهم ترامب والمرض ما هي الكلمة خاطئة كلمة صحيح. لكن الاولى الطلاق عليه اضطراب. كيف يعرف الانسان انه عنده اضطراب بتوقف معتاد ان يفعلوه بشكل روتيني - 00:11:33

يا سلام آآ هناك زي ما ذكرت لك انه يشعر انه هو لم يعد هو كما كان في السابق نعم من حيث المزاج من حيث العلاقات من حيث النشاط من حيث الاداء اليومي - 00:11:46

الانشطة المعتادة اليومية اللي يمارسها صار يصير فيها خلل ويستمر هذا الخلل فترة طويلة فترة طويلة انه منعزل فترة طويلة انه عنده ارق فترة طويلة ان نشاطه متوقف حتى وان كان بعد صدمة معينة او مشكلة معينة مسألة انه يصاب - 00:11:58
خدمة كلنا اي انسان يتعرض لصدمة تتوقف نشاطاته ويضطرب مزاجه. نعم. فترة من الزمن. صحيح. وهذا طبيعي. المشكلة المشكلة لما ما يكون هناك في شيء الامور طيبة. ويصاب الانسان بتوقف في النشاط اليومي - 00:12:15

او نزول في مستوى المزاج. نعم هنا هنا مشكلة. حتى لو اصيب بصدمة يفترض انه ما بعد الصدمة هذي مثلا وفاة قريب حادث لا سمح الله او ما شابه حتى بعد الحادثة هذى لفترة ما - 00:12:34

نعم هنا قلنا اسبوعين طيب شهر لكن لا يزال يبدأ يمارس حياته اليومية بشكل على الحد الادنى. اما ان يتوقف تماما. ايه لا هنا في مشكلة ويستمر ذلك فترة طويلة هنا هنا في مشكلة ويحتاج انه يستشير مخططا طيب - 00:12:51

هل هناك مبادر الان الان الفترة في وقتنا الحاضر يعني بعض المشاكل النفسية التي تحتاج مزيد رعاية. مزيد عناية مزيد توسيعية مزيد توجيه احنا الان مجتمعنا بدأ يتتطور نعم مجتمعنا بدأ يدخل اكثر في سوق - 00:13:11

العمل العالمية مجتمعنا بدأ معايير الجودة لديه ترتفع في العمل. ما عدنا كما كنا في السابق. نعم. مشي حالك واي كلام لا. ايه. أصبح هناك دقة اكبر في العمل اصبح معايير عالية - 00:13:33

كيف العمل هذا شي جيد لكن يأتي معه ثمن ماذا يعني هذا اه شو ؟ يعني الان الدقة والمعايير هذى معناته ان مجتمعنا يتتطور. ممتاز انه يأتي معه ثمن يا سلام. نعم. ايش هو الثمن هذا؟ ضريبة يعني. ايوة ضريبة. ان - 00:13:49

يزداد لدى الانسان القلق ليه لانه يريد ان يتميز يريد ان يتفوق يريد ان ينافس يريد ان يكون في القمة. نعم. هذا يصاحبه ثمن وهو ارتفاع نسبة القلق عند الانسان - 00:14:10

ارتفاع نسبة الاشخاص اللي عندهم نزعة كمالية ارتفاع الاعتقاد الخاطئ انه ينبغي الا يخطئ ايه لا جايينك عليها هذى ماشي. وهذه الامور تتفاعل مع آآ عجلة التطور عندهنا لذلك ابرز اضطرابات اللي ممكن راح نشهد لها ارتفاع وانا اتوقع ذلك خلال - 00:14:31

القادمة اللي هو اضطراب القلق اعتقاد انه الان هو الاضطراب الاول في السعودية. صحيح؟ يعتبر الاضطراب اكثر انتشارا. طيب. القلق يعتبر اضطراب اكثر انتشارا على مستوى العالم السؤال ابو بدر لماذا نشعر بالقلق؟ لماذا يشعر الناس بالقلق - 00:14:58

وهل القلق يعني هل هو مرضي وهل هناك طبيعي انا عندي اختبار بكرة طيب طبيعي بقلق يعني طيب اخي العزيز شوف اه سؤال جيد. القلق نوعين. نعم هناك قلق طبيعي؟ نعم - 00:15:17

مثلا عندي اختبار بكرة فبروح اذكري. ايه. وهناك قلق مرضي انا عندي اختبار بكرة. ايه. انا بروح انسحب خلاص ما راح اجي مم انا عندي اجتماع تدشون بكتس الاجتماع ما راح احضره - 00:15:34

قلق مرضي ويعطل حياة الانسان. ايه. اذا زاد عن حده. نعم. يقطع الانسان من الداخل. القلق الحاد. يظهر اعراض جسدية لدرجة ان 00:15:48
الانسان يتقيأ لا شيء صارت المعدة لهذه الدرجة -

لماذا الانسان يصاب بالقلق اكثر من عنصر هناك عنصر وراثي في الموضوع له محدوديته نعم. هناك عنصر اللي هو بيئي انه يتربى او 00:16:03
تربي في بيئه يكثر فيها القلق هناك عنصر -

كذلك له علاقة بالبيئة لكن ليس الاسرة طبيعة العمل شدة التنافس المحاسبة الدقيقة المقارنات لازم اظهر ابهر بطريقة ايجابية دائمـا
00:16:25
لازم اكون انسان اه آآ سليم من كل شيء دائمـا -

لازم اني انا اوصل الى درجة مئة بالمائة بشكل مستمر لذلك القلق حتى يعني يطلق عليه كثير مشهد او كعنصر جوهري يسمونه اللي 00:16:53
هو ترجمته الا اتسامح مع نفسي اذا كنت غير متيقن مما هو قادم -

اه فلا بد ويلزمـني ان اعرف ما الذي سوف يأتي لاحقا اوف ولا بد ان اضمن النتائج. اوه ولا بد ان اكون متأكدا من القادم وهذا يرفع 00:17:22
مستوى القلق. نعم. الى اعلى مستوياته ويصل الى مستويات مرضية. ايه. ليش -

لانه لا يمكن التأكـد من كل شيء. ولا شك. لا يمكن ضمان النتائج فلديك الجهد والمحاـولة فقط. يا سلام. لا يمكن السيطرة على كل شيء 00:17:44
يحصل حوله لا يمكن متـيقـن من الاشيـاء التي تحدث حولك. يا سلام -

الذـي ليس لديه مثل هذه المفاهـيم فـانـه يصـاب بالقلق لذلك اـنا دـايـما اـسـأـل الاـشـخـاص اللي يـأـتـون عـنـي فيـ العـيـادـة او اي دـورـة لـلـجـمـهـور
00:18:02
ما هو العـنـصر الذي اذا اـمـتـلـكتـه لا يكون لديك قـلـق -

السلام. اـكـثـر نـاسـ اـيـشـ يـقـولـونـ ليـ؟ مـمـ الـهـدـوـء الـاطـمـئـنـان رـاحـةـ الـبـالـ اـقـولـ لـهـ الصـحـ اـجـوـبةـ سـلـيـمةـ ماـ هيـ خـطـأـ. اـيـهـ. لـكـ عـلـمـياـ عـكـسـ
00:18:19
الـقـلـقـ وـهـذاـ هوـ السـؤـالـ ماـ هوـ عـكـسـ القـلـقـ؟ نـعـمـ. عـكـسـ القـلـقـ -

الـلـيـ هوـ التـقـبـلـ اوـهـ اـكـسـبـتـنـسـ اوـهـ مـعـلـيـشـ الـاـنـ القـلـقـ عـكـسـ القـلـقـ التـقـبـلـ. نـعـمـ. التـقـبـلـ؟ نـعـمـ. اوـ عـلـاجـ القـلـقـ التـقـبـلـ ايـوـهـ هوـ هوـ الفـكـرـةـ
00:18:40
نفسـهاـ. اـيـهـ. ماـ هوـ العـنـصرـ الذيـ اذاـ اـمـتـلـكتـهـ لاـ يـكـونـ لديكـ قـلـقـ. اـيـهـ -

يعـنيـ لوـ قـلـتـ ليـ الـاـنـ القـلـقـ ماـ هوـ عـكـسـ القـلـقـ؟ قـلـتـ لـكـ وـالـلـهـ السـكـيـنـةـ اـهـ الطـمـأـنـيـنـةـ. نـعـمـ. لـكـ التـقـبـلـ نـعـمـ. السـكـيـنـةـ الطـمـأـنـيـنـةـ الـهـدـوـءـ
00:19:01
وـالـاطـمـئـنـانـ كـلـهـ كـلـامـ سـلـيمـ. هـيـ نـتـيـجـةـ التـقـبـلـ. لـكـ اـيـ لـكـ اـجـيـبـ لـكـ الـاجـاـبـةـ الـعـلـمـيـةـ. نـعـمـ. تـقـبـلـ اـنـيـ لـاـ

وـلـيـسـ الشـعـبـيـةـ طـيـبـ الـاجـاـبـةـ الـعـلـمـيـةـ انـ عـكـسـ القـلـقـ هوـ التـقـبـلـ طـيـبـ تـقـبـلـ اـيـشـ تـقـبـلـ اـنـ يـبـقـيـ المـجـهـولـ مـجـهـولـ ياـ سـلامـ. تـقـبـلـ اـنـيـ لـاـ
00:19:18
استـطـيـعـ السـيـطـرـةـ عـلـىـ كـلـ شـيـءـ تـقـبـلـ اـنـيـ لـاـ استـطـيـعـ اـنـيـ اـكـونـ مـتـأـكـدـ مـنـ كـلـ شـيـءـ -

نعمـ. تـقـبـلـ اـنـيـ لـاـ استـطـيـعـ ضـمـانـ النـتـائـجـ تـقـبـلـ لـنـ اـسـتـطـيـعـ اـنـيـ اـكـونـ مـتـأـكـدـ مـنـ كـلـ شـيـءـ طـيـبـ هلـ مـنـ مـنـ اـسـبـابـ القـلـقـ الضـغـوطـ هوـ عـدـةـ
00:19:39
اسـبـابـ اـذـاـ كـانـ نـعـمـ مـمـكـنـ هـذـاـ اـحـدـ اـسـبـابـ؟ نـعـمـ اـحـدـ اـسـبـابـ كـيـفـ نـتـعـالـمـ -

اناـ قـدـمـتـ عـدـةـ اـسـتـشـارـاتـ. نـعـمـ لـاـحـدـ الشـرـكـاتـ الـمـحـلـيـةـ قـاـبـلـتـ عـدـدـ مـنـ الـمـوـظـفـينـ. نـعـمـ وـجـدـتـ اـنـ عـنـدـهـمـ قـلـقـ مـرـتفـعـ لـمـ تـبـعـتـ جـذـورـ
00:19:59
هـذـاـ القـلـقـ وـجـدـتـ اـنـ طـرـيـقـ اـدارـهـمـ حـيـاةـ الـعـلـمـ وـحـيـاةـ الـمـنـزـلـ -

فيـهاـ اـخـطـاءـ كـثـيرـةـ لـمـاـ لـاـ يـكـونـ هـنـاكـ تـواـزنـ فـيـ التـعـاـمـلـ مـعـ الـعـلـمـ وـعـدـمـ وـغـيـابـ التـواـزنـ فـيـ التـعـاـمـلـ مـعـ الـمـنـزـلـ يـحـدـثـ خـلـطـ فـيـزـدـادـ عـنـدـ
00:20:23
الـاـنـسـانـ القـلـقـ بـسـبـبـ الضـغـوطـ. بـمـعـنـيـ اـنـ مـثـلاـ يـعـطـيـ الـعـلـمـ اـكـثـرـ مـنـ الـلـازـمـ -

اوـ يـعـطـيـ الـعـلـمـ عـلـىـ حـسـابـ الـمـنـزـلـ وـعـلـىـ حـسـابـ الـاـسـرـةـ طـيـبـ اـذـاـ اـعـطـيـتـنـاـ الـعـلـمـ عـلـىـ حـسـابـ الـاـسـرـةـ ماـ الذـيـ يـحـدـثـ فـتـحـتـ عـنـ نـفـسـيـ
00:20:44
جـبـهـةـ دـاخـلـيـةـ اـذـاـ كـنـتـ فـيـ غـنـيـ عنـهاـ. مـشاـكـلـ فـيـ الـمـنـزـلـ -

احـسـنـتـ. اـهـمـلـتـ الـزـوـجـةـ اـهـمـلـتـ الـاـبـنـاءـ غـيـابـ مـسـتـمـرـ. اـيـهـ وـهـنـاـ يـحـدـثـ ضـغـوطـ عـالـاـنـسـانـ. نـعـمـ وـيـرـتـفـعـ مـسـتـوـيـ القـلـقـ. اـقـولـ لـهـ لـحـظـةـ شـوـيـ
00:20:57
يـنـبـغـيـ الـاـنـ نـضـعـ خـطـةـ لـلـتـواـزنـ فـعـشـانـ نـتـعـاـمـلـ مـعـ الضـغـوطـ لـاـ يـمـكـنـنـاـ اـزـالـةـ الضـغـوطـ -

ضـغـوطـ الـاـنـسـانـ لـاـ يـمـكـنـ اـزـالـهـاـ ضـغـوطـ الـحـيـاةـ لـاـ يـمـكـنـ اـزـالـهـاـ الـعـلـمـ وـغـيـابـ الـعـلـمـ شـيـ اللـيـ تـسـتـطـعـ فـعـلـهـ اـنـكـ تـدـيرـ هـاـيـ الضـغـوطـ بـكـفـاءـةـ
00:21:19
وـانـ تـتـعـلـمـ كـيـفـ تـدـيرـ الضـغـوطـ يـاـ سـلامـ. فـانـتـ -

هـوـ اـيـشـ الضـغـوطـ عـبـارـةـ عـنـ اـيـشـ لـمـ شـعـرـ الـاـنـسـانـ بـالـضـغـطـ اـكـثـرـ مـنـ الـمـطـالـبـ اـكـثـرـ مـنـ الـقـدـرـةـ عـلـىـ التـلـبـيـةـ يـاـ سـلامـ. مـطـالـبـ الـلـيـ

تائيني. نعم. فانا في اليوم استطيع اني انهي خمسة مهام تأيني عشرين. مم. تأيني عشرة تائيني خمسطعش - [00:21:34](#)

فاروح اسحب من وقت راحتني واستراحة وان اسرتي عشان البي الخمسطعش طلب اقول له لحظة طريقتك هذي مو صحيحة تنفع مرة مرتين تنفع طوارئ لكن ليس هذا دوام بالدوام على طول في عملك انت راح تصاب بالاحتراق الوظيفي في هذه الحالة - [00:21:50](#)

طيب ايش اسوى فيها تحتاج انك تتبع عدة امور من ضمنها انك انت لما تأتك مثلا عشر طلبات جزء منها تؤجلها الى الشهر القادم وجزء منها ترفضها يكون عندك القدرة على الرفض - [00:22:07](#)

وجزء منها تفوض شخص اخر ليس بالضرورة ان تفعل كل شيء بنفسك. نعم وجزء منها تقبل وتنفذها وبين مشكلة بعض الأشخاص انه لا يرفض اي طلب يأتي اليه نعم. والله اخاف انه يزعلي. اخاف انه يخضع اني اصير موب حلوة - [00:22:31](#)

انه لا يؤجل بيبي يسوى كل الامور الان انه لا يفوض واذا فوض يروح يتتابع هذا الشخص اللي يفوضه ويلحق وراه. ما سوينا شييش بالضبط. ايه احسنت. ولا فباتالي قاعد - [00:22:50](#)

مع الضغوط فريق بمعنى ان القدرة على السيطرة على الضغوط هي محاولة آآ معرفة ما الاذوار التي لدى او لا ومحاولات اعطاء كل حقه. نعم. ومحاولات الاتزان. نعم. طبعا هذا هدف من تواقي يعني هذا الهدف من كيف يصل الانسان للاتزان؟ نعم. في جميع محطات حياته. سليم - [00:23:07](#)

بس كلمة السيطرة على الضغوط. نعم. غير واقعية. لا يمكن السيطرة على الضوء. مم. يمكننا التكيف مع الضغوط. التعامل مع الضغوط ممتاز. اما السيطرة نعم. في الحقيقة لا تستطيع سمت سمت. طيب ابو بدر مشكلة الاكتئاب الان - [00:23:27](#)

آآ يبدو انها آآ تغزو العالم وتقتحم حياة كثير من الناس اه حدثني عن الاكتئاب اسبابه آآ نشأته آآ اعراضه اه كيف نتعامل مع الشخص المكتئب؟ كيف نتعامل مع المرض اصلا يعني - [00:23:46](#)

مشكلة الاكتئاب اول حاجة فهمه كثير الناس ما يعرفون ايش هو الاكتئاب يظنون ضيق يا سلام هو ليس ضيق هو اضطراب هو مرض وشيء يهجم على الانسان ولا ينفك منه - [00:24:09](#)

عادة الانسان لما يتعكر مزاجه يضيق فترة. مم. يلجا الى الدعاء الى الاكل. يلجا الى الصلاة. ايه. يلجا يلجا الى امور يعني تخفف عنه. لكن ماذا لو - [00:24:26](#)

لجأت الى هذا كله ولا يزال الاكتئاب جاثم على صدرك تنام تصحو من النوم نفس الشيء تمر الايام نفس الشيء نفس الشيء ايش يعني؟ نفس الشيء اشعر بفقدان الاستمتاع بالحياة. مم. اشعر ان الحياة رمادية. مم. اشعر بالحزن الشديد. اشعر اني انا ليش عايش - [00:24:42](#)

اشعر باليأس. ايه اشعر بالفراغ اشعر بلا شيء شعور بشغ وجدا هذا الاكتئاب عندما يستمتع الانسان تتحرك بعض المواد الكيميائية في الدماغ وهذا هو الطبيعي واذا شعر الانسان بالضيق سرعان ما - [00:25:05](#)

يسترجع عافيته من جديد. الاكتئاب لا انت حزين على طول. مم. الخط. مم. مو بس حزن. اضرب الحزن بعشرة هذا مثل شخص لما قال انا فقدت والدي فحزنت بعد سنوات اصبت بالاكتئاب - [00:25:34](#)

واستطيع اني اقول لك ان الاكتئاب هو فقدی لوالدي مضروب بعشرة. اوه. اشوف الوصف كيف. رهيب مشكلة الاكتئاب انه يختلف عن بقية الاضطرابات جميع الاضطرابات كل انسان يمر بهذه الاضطرابات قادر على العمل ما عدا الاكتئاب - [00:25:54](#)

يصيب الانسان بالعجز التام لدرجة انه يضرب اقتصاديات الدول فياخ تخسر الدولة اذا كان هناك عندهم موظفين لانه لا يعمل لا يذهب للعمل. هم. عكس القلق والوسواس القهري والرهاب الاجتماعي نوبات الهلع الدهان - [00:26:16](#)

تجيني تقول لي اسباب. ليش فيما يخص الاسباب علميا لا يمكن القول ان هذا هو السبب المباشر الاصابة بالاكتئاب لا يوجد هناك علميا لا يوجد هناك سبب مباشر. نعم. والله مثل متلازمة داون ان السبب المباشر وجود كروموزوم ايه - [00:26:35](#)

زيد عن الكروموزومات الطبيعية هذا شرب مباشر. نعم. لكن لما نقول إنسان مصاب بالاكتئاب لا يوجد هناك سبب مباشر مش مش

بالضرورة انه جات له مصيبة عشان يصابون هذي ايضا يعني هي طبيعة الامراض النفسية يعني ليست اه لا تعرف ما الذي انشأ العارض النفسي. نعم، هناك عدة عوامل - 00:27:06

مهم هنا نسميهها او العلماء يسمونها او عوامل مساعدة مصاب بالاكتئاب. بعض يعني مثلا من العوامل المساعدة للاصابة بالاكتئاب اسباب بيولوجية كل شي تمام فجأة اصبت بالاكتئاب حتى يعني انا مكتئب ليش ؟ انا لا مات علي واحد ولا اني انا فقدت مالي ولا جاتني مصيبة حياتي سليمة. ايه. لكن ما في سلوكيات - 00:27:26

للاكتئاب. هناك ما وضع العلماء ما يقارب من عشرين سبب غير مباشر للاصابة بالاكتئاب. ايه من الاسباب ضغوط الحياة بشكل عام من الاسباب الانعزال من الاسباب التجنب من الاسباب التجنب مشاكل ايش معنى التجنب؟ التجنب ان الانسان يقلق من شيء فيتجنبه فيكثر - 00:27:55

التجنبات في حياته احسنت. فيصاب بالاكتئاب. هم. يتتجنب الذهاب للعمل. يتتجنب مقابلة الاصدقاء. يتتجنب الحضور الاجتماعيات. يتتجنب انه يذهب الى اماكن يتجنب من يتتجنب التحديات ايضا بشكل مستمر يمشي جنب الحيط. نعم نعم - 00:28:19

طبعا مو كل واحد سوى كذا يصاب بالاكتئاب لكن عوامل مساعدة اذا التجنب والانعزال ابدأ انعزل عن الناس كلهم. خلاص انا قاعد في بيتي قاعد ما يشوف احد ولا احد يشوفه. المشاكل في العلاقات الاجتماعية - 00:28:36

الاضطرابات الشخصية نفسها تقود الانسان للاكتئاب احسنت اه مشاكل زوجية تقود الانسان الاكتئاب. اضطرابات النوم بحد ذاتها تقود الانسان الاكتئاب بشكل عام جميع الاضطرابات النفسية الا اذا لم يتم حلها - 00:28:51

تقود انسان الاكتئاب فانا اوصف بالوسواس القهري انظر كثير اهل الموضوع يتحول المستوصف القهري الى اكتئاب عند رهاب اجتماعي اهملت الموضوع يتحول الرهاب لاجتماعي لاكتئاب. فيصير عنده حاجتين. ايه. فاهمال بعض المشكلات النفسية - 00:29:11

يؤدي قد يؤدي بالانسان الاكتئاب. طيب ممتاز. متى تصبح زيارة العيادة النفسية ضرورة. اذا تعطلت حياة الانسان اليومية ما عدا اروح زي اول العمل. ما عاد عندي علاقات اجتماعية جيدة. ما عاد اني انا ابتسם مع مزاجي دايما تحت. ايه. لابد. اه ذكرت في تصريح سابق - 00:29:33

اعتقد قبل فترة قريبة انه ثلث السعوديين. اربعة وثلاثين بالمئة من السعوديين اه يحتاجون ان يزوروا العيادة النفسية لو لمرة واحدة في حياته حدثني انا هذا التصريح والله هذا التصريح يعني اقول لك حاجة اخوي ابو طلال - 00:29:53

هذا هذا معتمد على بحث كبير. نعم. قام به آآ الدكتور عبدالله البروفيسور عبدالله السبيعي. عبد الله الدكتور عبد الله السبيعي مع الفريقة. انا ما ادرى لما يقولها الدكتور عبد الله - 00:30:17

ما يسرون ضجة حول. ايه. لما اقولها انا تصير ضجة حولي. انا ما ادرى ليش رغم اني انا قاعد انقل وليس ليس اني انا اللي اجي بها من راسي. بعض الناس حتى في بعض استغرب يعني كبير ترى يعني متوقع ان يستفيد - 00:30:30

بعض الناس فهم ان ثلث السعوديين مصابين باضطراب نفسي لا اربعة وثلاثين بالمئة. نعم من المجتمع السعودي يحتاج مرة واحدة في حياته الى زيارة عيادة نفسية وليس اربعة وثلاثين بالمئة مصاب باضطرابات نفسية. في فرق ترى بين الاثنين. نعم نعم. خلونا نفهم بشكل دقيق. البحث قام به مركز الملك سلمان للرعاية - 00:30:45

قيادة الدكتور عبد الله السبيعي البحث مكون من اه منشور على النت اه من بي دي اف ممكن واحد يشوفه مؤتمر المصح الوطني طيب وعقد في الفين وتسعمائة مكون من واحد وتلاتين صفحة فما قاعدة تقول شي انا من راسي. ايه. موجود حتى عامل مقارنة بين دول العالم - 00:31:12

امريكا حوالي سبعة واربعين بالمية اه بقية دول العالم اخذت تسعة وثلاثين بالمئة اربعة وثلاثين بالمئة نيوزلندا هناك غيرنا نفس الشيء فلسنا يعني بدعة من من الناس من مشاهداتك - 00:31:32

اه هل ترى ان ما زال هناك وصمة عار اه تلحق المريض النفسي وصمة العار. ايه. موجودة بنسب مختلفة في جميع دول العالم. بما

فيها العالم الغربي. اه بس يعني عندنا حنا كانت بزيادة. ايوا. ايه. يعني - 00:31:48

وعادي العيادة ولا يعني يصرح باسمه وممكن انه يرجع من العيادة الى اه واجد انهم طلبو بيانات الشخصية اما رقم الهوية او للعيادة. صحيح. يعني هذا يعني انه هناك اه ممانعة وهناك ايضا اه - 00:32:06

تصور ان هناك وصمة عار. صحيح. يعني شوف وصمة العار هذي موجودة سابقا. نعم. الان بدأت تقل. ايه. بسبب زيادةوعي مجتمعنا حول يعني هذا هذا الحلقة انا سعيد فيها جدا. لاني قاعد تنشر الوعي يا جماعة ترى ما فيها شي - 00:32:25
اذا عندك مشكلة نفسية هذا لا يعني انك انت فاقد الاهلية ولا يعني انك انت فاقد لعقلك يا سلام كلنا نمر بمشكلة نفسية مرة واحدة على الاقل في حياتنا. نعم - 00:32:42

وما فيها شي انك تستشيره تذهب للتقديم. تزور انسان مختص. الاخترابات اي انسان يصاب بالمل بالمعدة الم بالعين مشكلة في الباطنية يذهب الى الطبيب نفس الشيء المشكلة النفسية تذهب الى متاز - 00:32:58

فلا تستنكر بعض ليش؟ لان الثمن اللي راح تدفعه اذا ما زرت العيادة النفسية. نعم. اكبر باطعاف المرات من الثمن اللي راح تدفعه لو زرت عيادة نفسية اقصى شيء بيصير ايش - 00:33:17

يدرون؟ خل يدرؤن هم هم انفسهم راحوا شافوا اعياد نفسية بس ما يتكلمون وكل واحد ما يدربي عن الثاني. ايه ليش حنا نخجل من شيء يصيب الجميع الان يعني نتعش الاجواء نوع من التفاوٌ الان كان استعرضنا الامراض النفسية واستعرضنا الاخترابات النفسية ومشاكلك - 00:33:29

والقال اقوى طيب ابو بدر نحتاج الان ما هي اذا هو كان هناك استراتيجية او نمط تفكير او طريقة تفكير آآ جعلنا اكثر اتزانا اكثر آآ انسجاما اكثر آآ استقرارا على المستوى النفسي - 00:33:53

طرق واستراتيجيات تجعلنا اكتر استجابة واتزاننا واستقرارا هذا هذا سؤال مهم اذا انت امتلكت المعرفة. نعم كيف تفكر استطعت النجاة من من المشكلات النفسية. يعني في في كتاب اللي هو حق حق الدكتور ديفيد بارلو بعنوان - 00:34:15

اه دهان كتاب المرجع الكليكي اخترابات نفسية يتكلم عن ان من الامور التي تقرب الانسان نعم او الفرص تزداد لديه الاصابة باخترابات نفسية هو ما يسمى التفكير المتصلب يعني لما يصير عنده موقف يشوف الموقف هذا من زاوية واحدة - 00:34:39

لا يراه من عدة زوايا. المثال يعني انا مر علي واحد بالعمل وما سلم علي وازعل ليش تتضايق وتزعّل؟ لانك فسرت مروره بعدم�احترام. طيب عندك تفسير اخر؟ لا بس هذا ما عندي الا غيره. يا سلام - 00:35:02

فكلاًما كان لديك ما يسمى بالبدائل في التفسير. يا سلام. كان لديك سعة اكبر فيفهم الحياة ونفسك اطول وغضبك اقل لذلك الاشخاص اللي عندهم غضب مدمـر دائمـا لديهم تفسير واحد لامور حر. هم. فلما ترفع صوتها زوجتي صوتها علي - 00:35:20

معناهـه انها لا تحترمنـي بينما هي مجردـ ان تمر بوقـت سـيء مـثلا وليسـ من عـادتها ذـلك او تـلقت خـبر سـيء. نـعم. فـهـنـاك اـكـثر من تـفسـيرـ طـيـبـ ماـ الطـرـيـقـةـ يعنيـ ماـ الطـرـيـقـةـ اوـ الاـسـتـرـاتـيـجـيـةـ الليـ تـجـعـلـنـاـ اـكـثـرـ اـنـسـجـامـاـ - 00:35:41

طـرـيـقـةـ ماـشـيـ طـرـيـقـةـ اـنـيـ اـرـاجـعـ التـفـسـيرـ اـنـيـ اـرـىـ التـفـسـيرـ اوـ اوـ اـعـدـ زـوـاـيـاـ النـظـرـ لـلـمـشـهـدـ جـمـيلـ جـداـ. حلـوـ. لكنـ اـحـيـاـنـاـ فـيـ الـعـلـاقـاتـ اـهـ بـعـضـ الـحـوـادـثـ اـهـ التـيـ تـحـدـثـ مـثـلاـ. اـهـ تـجـعـلـكـ اـهـ مـسـتـنـفـرـ دـائـمـاـ. اوـ اوـ عـلـىـ الـاـقـلـ - 00:35:58

اه يعنيـ مـثـلاـ اـهـ كـلـنـاـ نـعـلـمـ انـ اـغـلـبـ مشـاـكـلـ النـاسـ اـهـ مـنـ النـاسـ وـالـمـقـولـةـ المشـهـورـةـ اـهـ تـسـعـةـ اـعـشـارـ العـافـيـةـ فـيـ التـغـافـلـ. فـيـ التـغـافـلـ. اـنـاـ اـقـولـ انهـ يـعـنـيـ تـسـعـةـ اـعـشـارـ - 00:36:18

الـعـافـيـةـ فـيـ التـغـافـلـ فـيـ الـعـلـاقـاتـ الـعـامـةـ وـلـيـسـ فـيـ الـعـلـاقـاتـ الـخـاصـةـ الـعـلـاقـاتـ الـخـاصـةـ تـحـتـاجـ منـكـ اـهـ تـفـهـمـ اـكـثـرـ بـعـنـىـ مـتـىـ اـتـغـافـلـ؟ـ وـمـتـىـ اـصـدـارـهـ تـغـافـلـ مـمـتـازـ.ـ مـمـتـازـ جـداـ.ـ وـلـيـسـ بـسـيـدـ قـوـمـ مـتـغـابـيـ.ـ وـلـيـسـ بـسـيـدـ هـذـاـ اللـيـ سـيـدـ قـوـمـ مـتـغـابـيـ.ـ فـيـفـرـضـ الـاـنـسـانـ اـنـ يـتـغـافـلـ جـيدـ.ـ وـلـكـنـ فـيـ الـعـلـاقـاتـ الـخـاصـةـ - 00:36:36

قوـةـ سـوـسـةـ وـفـيـروـسـ منـ فـيـروـسـاتـ الـعـلـاقـاتـ.ـ طـبـ ماـ الذـيـ يـجـبـ عـلـيـ انـ اـفـعـلـ يـفـرـضـ الـاـنـسـانـ اـنـ يـعـرـفـ مـتـىـ يـتـغـافـلـ.ـ ماـ هـيـ ضـوابـطـ التـغـافـلـ؟ـ اـذـاـ كـانـ الـطـرـفـ الـاـخـرـ اـهـ يـعـنـيـ غـيرـ قـادـرـةـ عـلـىـ تـغـيـرـهـمـ نـتـغـافـلـ اـذـاـ كـانـ الـطـرـفـ الـاـخـرـ يـفـعـلـ فـعـلـ هـوـ لـاـ يـضـاـيـقـنـيـ كـثـيرـاـ فـهـنـاـ

تغافل اذا كان هذا الفعل - 00:37:01

لا يحدث الا نادرا هنا اتفاقي ولكن اذا كان يحدث كثيرا وهذا الفعل يضايقني والطرف الآخر قادر على تغييره. ما الذي يجعلني اه
اتغافل من العقل ومن الحكمة ايضا انا نصرينا. يفترض ان نصرينا. ليش؟ الطف العلاقة. اجعل العلاقة صحية سليمة - 00:37:23
وابعد عنها ما يشوبها. بقدر ما استطيع اذا اذا امنا انه يعني في علاقاتنا اه التفسير الان تفسر ماذا عن تفسر يعني حدث او فعل من
علاقتك في محيط العمل في محيط - 00:37:46

في محيطه فانت جزء من من هذا المجتمع جزء من هذا النسيج طيب كيف ارفع واعزز من طريقة بتقبل وطريقتي في آآ تعدد
وجهات النظر وزوايا النظر. الى الان انت ذكرت لنا التفسير. تفسير احد آآ الطرق التي تجعل منا - 00:38:02
اننا يعني نكون اكثر اتزانا واستقرارا هل التفسير وحده يكفي؟ كافي؟ طيب اوكي شوف اخي العزيز فيما يخص العلاقات. نعم كلما
كان هناك مناطق عميق في العلاقات كلما كانت القبلة الموقوتة - 00:38:22

تنتظرك والنقاط عن المياه بمعنى النقاط العميقا ان هناك تصرفات لا تعجبني انا قاعد اضغط على نفسي عشان امرها في الوقت اللي
يفترض اني اتحدث بوضوح عن الشي اللي ضايقني من الطرف الآخر - 00:38:44

للأسف ان كثير من الناس يصمت عندما يرى من الطرف الآخر شيء يضايقه انت تعلم الاخرين كيف يتعاملون معك. لأن الناس تتعامل
معك بالطريقة التي انت ترشدهم اياها هل في فرق بين الحالة النفسية والحالة المزاجية - 00:39:08

تفرقون بينها انتم الحالة المزاجية. ايه تؤثر الحال النفسي لان هو يعني هم هم يعني مصطلحين متقاربين. نعم فتستطيع انك تقولها
الحالة النفسية. ايه. و تستطيع انك تقول حالة مزاجية بشكل خاص. يعني ممكن نقول الحالة المزاجية هي تعتمد على مزاج
اللحظة يعني الى ان هي داخلية. ايه. لأن الحالة النفسية ممكن تتأثر بشيء خارجي كذلك والحالة المزاجية ايضا ما تتأثر
خارجيا تتأثر بشيء خارجي نعم ممكن لكن نتكلم عن اذا انت تتكلم عن الحالة المزاجية للانسان كيف تكون اكثر استقرارا؟ هم اول
حاجة تحتاج انك تتقبل - 00:39:58

00:39:32 -

ذلك اللحظة يعني الى ان هي داخلية. ايه. لأن الحالة النفسية ممكن تتأثر بشيء خارجي كذلك والحالة المزاجية ايضا ما تتأثر
خارجيا تتأثر بشيء خارجي نعم ممكن لكن نتكلم عن اذا انت تتكلم عن الحالة المزاجية للانسان كيف تكون اكثر استقرارا؟ هم اول
حاجة تحتاج انك تتقبل - 00:39:58

تقلب الحالة المزاجية بين فترة واخرى سلام من التفكير غير الواقعى ودائما انا ادعوا الى التفكير الواقعى وليس التفكير الايجابى.
نعم من التفكير غير الواقعى ان تكون الحالة المزاجية سليمة دائما - 00:40:20

لا يمكن ذلك لا يمكن للانسان ان يكون في حالة مزاجية واحدة على الدوام يعني بعبارة اخرى من الطبيعي ان تكون حالتك
المزاجية متعركة في احد المرات اقبل ذلك - 00:40:38

بالضبط انا قعدت من النوم لقيت اني انا معكر مزاجي فابدا اتضائق من نفسي. ليش معكر مزاجي؟ وهذا الخطأ انا ايش الصح طيب؟
السليم انك تقعدين من النوم تلقى مزاجك معكر اوكي اوكي لا بأس ان مزاجي معكر انا اعرف ان مزاجي معكر انا - 00:41:03
انا اعترف ان مزاجي معكر انا متقبل ان مزاجي معكر. اتعامل مع يومي بالحد الادنى وهنا الخطأ اللي يقع فيه من بعض الناس لما
يكون مزاجه يبي يضغط على نفسه عشان يتعامل مع يومه بالحد الاقصى كما اعتاد. ايه - 00:41:25

هذا لا يمكن طيب في قضية التعبير عن المشاعر اه هل اه اعتقاد انا مجتمع كتوم لا نعبر عن مشاعرنا والله جدا. جفاف عاطفي؟
اعتقد ان الشباب الصاعد الان اصبح اكثر وعيانا في هذا الموضوع هذا. ايه. يعني جفاف - 00:41:42

العاطفي موجود مجتمعنا. ايه. هل يؤثر اصلا على الصحة النفسية؟ وجود الجفاف العاطفي يؤثر على جودة الصحة النفسية. نعم مم
ليش؟ نعم لانك كلما كتلت مشاعرك بهذه المشاعر تذهب الى مكان اخر - 00:42:02

اين تذهب؟ تحول الى الام جسدية في الانسان تحول الى كوابيس تحول الى ارق تحول الى الام في الكتفين الام مصطلح
جسمتنا. اه هل هو صحيح اللي هو تحول الام او المشاكل النفسية الى امراض جسدية او الام جسدية. نعم. هذا يحدث. لذلك -
00:42:22

فلن تجد القولون القولون العصبي ثمانين بالمئة هو سبب نفسي. اه من الجيد اللي يعين على اه جودة او ظبط جودة الحياة ان يعبر

الانسان عن مشاعره. هذا صحيح؟ ايه. ولذلك تجد ابو بدر النبی صلی الله علیه وسلم حينما اتى ذلك الرجل وقال يا رسول الله اني ااحب - 00:42:47

اني احب فلانا. قال اذهب فاخبره اذهب فاخبره يعني جاي له من العيش. وايضا يعني الحب ليس كلام مسلسلاات يعني. الحب اه
الحب في ديننا. لن تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا ولو تؤمنوا - 00:43:07

حتى حتى تحابوا فلذلك هو ليس يعني آآ امرا هامشيا لا ترى امر مركزي في حياة المسلم. ان يعبر عن مشاعره ان يتكلم فيها عن بعدها على من حوله بمشاعره يا أخي لا تجعل من حولك يعني يشربون من - 00:43:21

يعد على من حوة بمساعده يا اخي لا يجعل من حوت يدمي يسرعون من - ٥٥,٤٣,٢١

وشن سوي في هالدراسة هذى؟ جاب اه - 00:43:41

وشن سوي في هالدراسه هدي؟ جاب اه - 43:41

وهو يدرس علم الحيوان يعني في ذلك في تلك الفترة درس آنثى الديك الرومي ما الذي تحب؟ وما الذي تكره وجد ان احب ما عليها انثى الديك الرومي اذا قالوا عيالها - 00:44:01

جاب اه دمية بن عرس ووضع فيها مسجل يقول - 00:44:16

جاب اه دمیه بن عرس و وضع فیها مسجل یقول -

ثم وضع هذه الدمية امام الدجاجة. فاول ما رأت الدمية انقطت عليها كالاسد يعني بعدين شغل التشبييب هنا اه توقفت الدجاجة يعني اه وش الموقف اللي قاعد يصير الان؟ وش السالفة - 00:44:36

يعني أه وهم المؤقت التي قادت يصيير أه؟ وهم انسنة

فخرج باولى نظريات فن الاقناع وهو الف كتاب سيمكولوجية الاقناع ان لكل انسان تشيب خاص به لان تلك الدجاجة عندما رأت ذلك العدو ولكنه عشان احتضنته لك ان تتخيل ان تحتضن العدو. فلكل انسان تشيب تشيب. يا اخي بمعنى ان تعرف ما الذي يحب -

00:44:55

من تحب ومن الذي يكره يا أخي ان تهتم بما يهتم به من تهتم به؟ فلذلك وش اللي يمكن انه يكون الإنسان أكثر قدرة على التعامل مع ابوه يعرف وش اللي يحب ابوه وش اللي يكره ابوه وكأنها ازار للمشاعر وش - 00:45:23

ابوه يعرف وش اللي يحب ابوه وش اللي يكره ابوه ودانها ازرار للمشاعر وش - 00:45:23

الكلمات اللي يطلب لها آآ صديقك ما ادرى ايش الكلمات التي تطلب لها زوجتك او ما الكلمات التي يعني لا ينفي ان تتحدث بها و كانها لفم اه في في علاقاتك يا اخي جيد الانسان يكون واعيا اكثر بعلاقاته. عبر عن مشاعرك اعرف اللالغام اللي موجودة اعرف اذرار

المشاعر - 00:45:38

يعني اعتقد مستوى وعي جيد اه جدا للانسان ان يكون في علاقاته جميل ايش جميل طيب ابو بدر. اه كيف نتعامل مع مشاعرنا؟ هذا سؤال كبير اه كيف ندير هذه المشاعر - 00:45:57

سؤال کبیر اہ کیف ندیر هذی المشاعر - 00:45:57

خصوصا ادارة مشاعر اللحظة يعني الانسان احيانا اه تأتي مشاعر لا يعرف كيف يديريها كيف يتعامل معها يعني بل تجد بعضهم يعني اننا نأكل ونامن ونلقي هنا مانع من هنا الى هنا فالدال على الدال

يستمتع بتلك اللحظة - 12:46:00

يعني اول حاجة اخي العزيز احنا نحتاج ان نتقبل مشاعرنا كلها. يا سلام سواء كانت مشاعر ايجابية. يا سلام! او سلبية. يا سلام. لأن من اخطاء التعامل مع المشاعر انني انا ارضي عن نفسي اذا عندي مشاعر ايجابية - 00:46:37

00:46:37 من اخطاء التعامل مع المشاعر اني اذا ارضي عن نفسي اذا عندي مشاعر ايجابية -

لکنی اتضایق من نفسي اذا عندي مشاعر سلبية يا سلام! او اتهم نفسي اذا عندي مشاعر سلبية. او اشوف نفسي اني اقل لان عندي مشاعر سلبية يا سلام - **00:46:53**

عندي مشاعر سلبية يا سلام - 00:46:53

فانت لن تستطيع انك تتصالح مع مشاعرك ما لم تتقبل مشاعرك كله ايجابية منها يا سلام فهذا هو المدخل في هذا الموضوع بمعنى انك تنظر للمشاعر السلبية انها طبيعية بدلا من - 00:47:04

انك تنظر للمشاعر السلبية انها طبيعية بدلًا من - 00:47:04

النظر إليها على أنها سيئة. نعم المشاعر السلبية ليست سيئة مopsis كذلك. المشاعر السلبية لا يمكن التخلص منها أوه لذلك من الأخطاء اللي دايما أنا اشوفها في سواء في دورات تنمية كيف تتخلص من المشاعر السلبية؟ علميا هذا الكلام غير صحيح. مم. لانه لا يمكن

من العين والانف والفم. يا سلام. لأن المشاعر السلبية أخي جزء لا يتجزأ من الانسان الانسان هو مشاعر سلبية ومشاعر ايجابية يا سلام. فلذلك انت لا يعني لا لا تؤيد من ينادي بالتفكير الايجابي ولا ينادي - 00:47:44

ا يعني النظرة الايجابية للحياة هو هو مطلوب النظرة الايجابية للحياة التفكير الايجابي لكن لا ينبغي ان يكون لوحده كيف نضبط المسألة يعني ؟ لأن هذا كثير من ينادي كن ايجابيا كن متفائلا وكيف يخلط بين الايجابية وبين التفاؤل - 00:48:07

هل ممكن ان نضبط هذه المسألة بان نقول كن واقعيا العلاج النفسي ايه وحتى في المؤتمرات اللي انا حضرتها. نعم في اكثر من دولة كانوا يتحدثون ان التفكير الايجابي المطلق. ايه - 00:48:26

هو يندرج تحت علم النفس الزائف واذا كنا نريد ان نحيا بجودة حياة سليمة ومتوازنة. نعم. فنحتاج ان نمتلك التفكير الواقعي والتفكير الواقعي هو ان نمتلك تفكير ايجابي وكذلك تفكير سلبي - 00:48:47

نعم فانا توفى علي انسان فلا اقول والله ينبغي لي اني انا ما احزن. لأن هذا هو التفكير الايجابي. هم. وبينبغي لي اني انا ارجع كاني سليم. مو صحيح. يفترض ان يكون له مدة - 00:49:10

اه وان يكون له شدة مدة وشدة يعني ممكن نعم الالم ممكن يعتصرك؟ وهذا طبيعي جدا وان تقبل هذا الالم. وايضا ان يكون له مدة يعني لا يأخذ مدة طويلة في مرحلة التعافي والخلص من هذه المشاعر - 00:49:24

احسنت. ايه لابد ان احنا نمر بمراحل فيها تفكير سلبي فيها مشاعر سلبية لا يمكن للانسان ان يمر يوم من الايام الا ولديه فكرة سلبية او فكرة اه او مشاعر سلبية. هذا طبيعي. احسنت. فنتقبل هذا الشيء. نعم. وندعه يمر كما هو - 00:49:39

دون ان نستخدم مشاعرنا السلبية في اطلاق احكام على انفسنا ممتاز هذا هو الفخ الذي ينبغي ان ننتبه منه. احسنت احسنت آآ يشبه الجيل الجديد او الجيل الصاد هو الجيل آآ زد - 00:50:00

اه رقائق الثلج يعني تعبيرا عن الهشاشة النفسية. اه هل تتفق ان الجيل الجديد او الجيل الصاعد يتسم بالهشاشة النفسية؟ نقصد بالهشاشة النفسية اه يهول المشكلة ويعني ويضخم الالم واه ليس لديه قدرة على تحمل المسؤولية ليس لديه قدرة على - 00:50:20

ادارة مشاعره اه تعليقك. اه انت انت تحتاج لكي تصل لهذا الاستنتاج تحتاج الى دراسات. نعم تستطيع انك تحكم من خاللها او ترى مؤشرات من خاللها لمثل هذا الاستنتاج لا استطيع اني اضع استنتاج بهذا ان جيل الفية مثلا. نعم. انه اقل قدرة واعتمادا من الاجيال السابقة. ايه. تختلف من مجتمع - 00:50:44

انت فرويتكم للمشهد هل ترى ان هناك هشاشة نفسية عند الجيل الجديد انا اعتقاد المسألة مسألة فردية وليس جماعية مم. انا لا لا ارى انا اعتقاد ان الجيل القادر خاصة في المجتمع السعودي. نعم - 00:51:09

بالنسبة لي افضل من الجيل السابق من ناحية اتقان العمل تفاؤل آآ الخبرة المعلومات الجرأة الابداع في تصوري انه افضل من الجيل السابق ممكنا سامحني ابو بدر. اه ذكرت في كتابك الحياة مشاعر - 00:51:25

في اه الصفحة مية وواحد وعشرين اذا تأذن لي اقرأ لك النص اه في نص لطيف اعتقد انا نحتاجه كثيرا في عملية الاتزان النفسي. اه تقول فيه في ماذا سيقول للناس عنك - 00:51:49

آآ اراء الناس ليست حقائق هي مجرد اغراء لذلك رأيت من منع نفسه ان يكون الشخصية التي يريد خشية ماذا سيقولون عنك وكيف ستتغير نظرتهم تجاهي فيقع في فخ اظهار المشاعر التي يريدونها - 00:52:08

بدلا من اظهار المشاعر التي هو يريد لها حقا قل من اهمية نظرة الناس لك اه تعليقك على من آآ يعني يضخم نظرة الناس عن من آآ يعني يشغل نفسه كثيرا - 00:52:28

قضية اراء الناس تجاهه أخي ابو طلال لا يوجد هناك مقال كتبته. نعم. في كتاب الحياة مشاعر الا وهو انعكاس لحالة مرضية جائتنى في العيادة وخلف هذه الحالة المرؤية العشرات والمتات - 00:52:44

من الحالات المشابهة من ضمن ذلك ان الانسان يعيش مشاعر ليست له يعيش بمشاعر بحسب توقعات الاخرين مم يعيش المشاعر

التي يريدها الاخرون. بحسب توقعات الاخرين منه. نعم. بعض العادات القبلية جيدة - 00:53:04

لكن بعض العادات القبلية والمجتمعية قد تكون مدمرة للنفس مثل ماذا سيقولون عني او عيب اني انا اسوى هذا الشيء. او ايش 00:53:28 يقولون نعم القبيلة عندي او ماذا وكيف سيرونني -

اذا في بعض الاشخاص ما اعتاد يعني هناك جيل ما اعتاد مثلاً ما اعتاد ان هو اه مثلاً في السابق قديماً. نعم حتى في مجتمعنا 00:53:48 السعودي كان الشخص اللي يأكل في مطعم -

هذا منقصة ومعيب طيب كان سابقاً لانه معاه اهله ما يطبخون له زين فيأكل في بطنه. كانت الفكرة كذا قديمة. هم بينما الان طبيعي 00:54:07 ان الانسان يأكل في مقهى كيف ربطتها في مسألة رأيها انه انه كان سابقاً نظرة الاخرين لتخليني ما اكل في مطعم؟ مم - وهذا الشيء يتغير مع مرور الزمن. يعني ما زال الناس الان وهذا في كل مكان في العالم يعني لا عندنا ولا في اي مكان في كل مكان 00:54:32 في العالم انه يعني اه -

كثير من الناس ما يحدد جودة حياتهم هو نظرة الناس لهم وهذا سباق محموم اه في في موقع التواصل ليخطفون اعجاب الناس 00:54:42 كان الهدف فقط من يعني من كثيرون من الاشياء في موقع التواصل جداً هو خطأ -

خطف لاعجاب الناس. يعني محاولة ابهاظ الناس. طيب ما هذا التعلق الشديد باراء الناس تجاهنا كيف نتعامل معه؟ كيف كيف نفك 00:54:58 عنه؟ كيف يكون الانسان اه يعني ليس ملزماً اه يعني اه تحت وطأة وتحت -

آراء الناس تجاه واعينهم تجاهه وكأنه يعني وكانوا لا بد ان يرضوا عنـي يعني شوف اخي العزيز كلما ازداد تقديرك لذاتك قلت 00:55:18 اهمية نظرة الناس اليك سلام. من من من وجهة نظرك. ممتاز -

فمشكلة الاشخاص اللي هم يعطون اعتبار كبير لنظرة الاخرين اليهم. نعم. له علاقة بنقص تقدير الانسان لذاته ولذلك النبي صلى الله 00:55:40 عليه وسلم يعني الهدي النبوـي يقول نحن امرنا ما اسرى الانبياء ان ننزل الناس -

منازلهم ننزل الناس منازلهم فلذلك لا يعني نظرتك للناس لو مثلاً يعني قلنا هذي النظارة صغيرة ولا كبيرة يعني ممكن يقول صغيرة 00:55:54 طيب بجانب هذا الجدار لا والله صغيرة في جانب حبة فستق لا والله كبيرة ما حقيقتها -

حقيقة على حسب تقارنها بماذا؟ على حسب تقارنها بماذا؟ فلذلك كلما قارنت انت نفسك واحد وشعرت انك صغير امامه فلذلك 00:56:13 طبعـي ان لتنمية الطبيعـي ان تشعر انك ولا شيء امامـه. وكلـما ذكرـت زائـن تقديرـ لذاتـك عرفـت قدرـك عندـ نفسـك. آآ لـست -

مضطر ان تقارن اصلاً يعني ليس اضع نفسـي في كـفة يعني لـست مضطـراً ان اضع نفسـي في هذه الكـفة جميلـ. نـعمـ. اـحسـنـتـ. نـعمـ. اـحسـنـتـ 00:56:33 طـيبـ كـيفـ تـرىـ تـأـثيرـ مـوـاـقـعـ التـوـاـصـلـ يـعـنيـ

في في على مستوى والشبكات الاجتماعية على مستوى الصحة النفسية التوازن النفسي حتى على مستوى الاضطرابات النفسية 00:56:47 اثر مـوـاـقـعـ التـوـاـصـلـ عـلـىـ كـلـ اـحـدـ مـوـاـقـعـ التـوـاـصـلـ الـاجـتمـاعـيـ هيـ سـلاـحـ ذـوـ حـدـيـنـ. مـمـ -

بعض الاشخاص اضرـتـ بهـمـ نـعـمـ. وبـعـضـ الاـشـخـاصـ اـنـتـفـعـوـاـ مـنـهـاـ فـاـنـاـ كـنـتـ يـعـنيـ رـاـظـيـ بـمـاـ قـسـمـهـ اللـهـ لـيـ فـرـأـيـتـ شـخـصـ يـرـكـ سـيـارـةـ 00:57:06 فـارـهـةـ وـيـسـافـرـ وـلـدـيـهـ سـاعـةـ ثـمـيـنـةـ اـنـاـ قـلـتـ لـاـ اـبـيـ اـصـيـرـ مـثـلـهـ. نـعـمـ. فـارـوحـ اـخـذـ قـرـضـ مـنـ الـبـنـكـ مـثـلـاـ عـشـانـ اـصـيـرـ -

آآ اـمـرـأـ يـعـنيـ اـذـكـرـ اـمـرـأـ مـرـةـ جـاتـنـيـ الـعيـادـةـ الـنـفـسـيـ تـبـيـ تـبـيـ تـنـتـطـلـقـ مـنـ آآ مـنـ زـوـجـهـ. اـيـوـهـ. وـالـسـبـبـ اـنـهـ ماـ يـسـفـرـهـ وـلـمـ عـرـفـنـاـ مـنـ وـيـنـ تـقـافـةـ السـفـرـ وـالـلـهـ مـنـ سـنـابـ شـاتـ وـتـشـوـفـ الاـشـخـاصـ اللـيـ بـيـسـافـرـوـنـ. اـيـهـ. جـبـتـ الزـوـجـ وـالـلـهـ عـنـدـ دـيـونـ وـمـاـ يـسـتـطـعـ النـفـعـ. وـفـعـلـاـ هـيـ تـرـيدـ اـنـهـ تـنـتـطـلـقـ - 00:57:27

واصبحـ وـكـانـ السـفـرـ اـصـبـ مـعـيـارـ لـنـجـاحـ الزـوـاجـ. يـاـ سـلـامـ. شـفـ كـيفـ اـخـتـلـافـ المـفـاهـيمـ بـسـبـبـ مـوـاـقـعـ تـوـاـصـلـ اـجـتمـاعـيـ. يـعـنيـ 00:57:49 المـعـيـارـ الـاجـتمـاعـيـ زـادـتـ نـسـبـةـ المـقـارـنـاتـ يـاـ سـلـامـ فـاـصـبـحـتـ اـضـغـطـ عـلـىـ نـفـسـيـ لـكـيـ اـكـوـنـ مـثـلـ فـلـانـ. اـيـهـ - موـبـسـ كـذـاـ اـصـبـ هـنـاكـ الـايـجـابـيـةـ الـرـائـفـةـ التـيـ تـجـعـلـنـيـ اـشـاهـدـ هـذـاـ الـاـنـسـانـ الـمـشـهـورـ وـهـوـ دـاءـ مـبـتـسـمـ سـلـيمـ. مـمـ. وـدـائـمـاـ هـوـ اـنـسـانـ اـمـورـ طـيـبـةـ وـمـرـوقـ. مـمـ فـاـنـاـ اـبـدـاـ اـشـعـرـ بـالـاحـبـاطـ يـاـ اـخـيـ اـنـاـ مـاـ اـسـتـطـعـ اـنـيـ اـكـوـنـ هـوـ لـاـ يـرـىـ الـوـجـهـ الـاـخـرـ - 00:58:11

نعم. لا يرى ان هذا المشهور كان يبكي يوم من الايام. مم. او فشل يوم من الايام او كان تعان يوم من الايام. نعم. ما يرى هذا الشيء.

هو يرى فقط الجزء جبل الجليد اللي كلما اه يعني زادت الفجوة بين الواقع - 00:58:34

والعيش المتوقع امتلأت احبطا. امتلأت يعني سخطا وعدم رضا فلذلك عندما تأتي المقارنات مع الباب آآتخرج يخرج الرضا مع

النافذة هذه القاعدة يعني كلما كانت المقررات حاضرة اه لن تجد ذلك المستوى العالمي للرضا - 00:58:51

ابو بدر هل هناك وهذا يعني سؤال اه نحتاج ان نطرح يعني نفصل فيه هل هناك تعارض بين الالتزام الديني والاضطرابات النفسية

معنى هل المؤمن يمرض نفسيا. نعم نفسيا اخي الجميع يمرض نفسيا - 00:59:09

الشيء الجميل في الانسان المتدين القريب من الله عز وجل انه باذن الله عنده قدرة على الصمود اكثر هو وبعد الاشخاص عن الوصول

إلى اليأس والافكار الانتحارية. وهذا يساعد على الشفاء - 00:59:34

لكن هل التدين؟ نعم. يمنع اصابة الانسان بالاضطراب النفسي؟ الاجابة هي لا. جميعنا معرضون صعبة بالاضطراب النفسي زي ما قلنا

الموضوع ليس موضوع ضيق الموضوع اضطراب مرض يصيب الجميع - 00:59:52

سواء كنت متدين او غير متدين هذي معلومة تحتاج ان نعي فيها ان لان للأسف ان بعض الاشخاص لما يصاب بالاكتئاب انت اكيد ما

اصبت بالاكتئاب الا لانك بعيد عن الله عز وجل. يا اخي - 01:00:11

نعم يعني نؤمن بوجود العين والمس والسحر كيف نفصل انه هذا والله عين ولا لا هذا الطلب النفسي اذا اصيب اول شيء العين والسحر

هذا امر موجود في القرآن الكريم ولا يمكن نفيه. نعم - 01:00:25

الفارق هنا ان اذا انت اصبت بالعين مثلا استعملت قراءة القرآن للشفاء نعم لكنك ما شفيت اذا وليس عين اذهب الى العيادة النفسية

للأسف اجد لا تعارض يعني اه استرقى وبنفس الوقت اذهب للعيادة يعني ليس هناك اه تعارض فيها. هذا صحيح. نعم - 01:00:44

لذلك اه باماكانك الجمع بين الاثنين وليس ان للأسف زي ما قلت لك انا يجيوني في العيادة النفسية اشخاص صار لهم خمس سنوات

وهو يرقنا يرقني نفسه. هم. يا اخي ليش ؟ ايه. ليش هذا العذاب؟ - 01:01:13

تعال الى الى العيادة النفسية خذ العلاج وكمل قراءتك على نفسك ما فيها شي لكن ما دام انك قرأت على نفسك ولم يحصل هناك

تغير. اذا هو ليس عين. لله في ارضه سنن. اتبع هذه السنن. احسنت. احسنت احسنت. اه نزعة الكمال - 01:01:28

ابو بدر يعني المثالية ضمان النتائج والمئة بالمئة هل تؤثر بالصحة النفسية هي تقدود ليس تؤثر هي تقدود الافتئاب. اه لتقدود للقلق هناك

يعني ارتباط وثيق بين النزعة الكمالية وهي ادق ترجمة من كلمة مثالية. نعم. بين النزعة الكمالية وهناك ارتباط وثيق بالنزعه الكمالية

بين الاضطرابات النفسية. بحوث كثيرة تتكلم عن - 01:01:47

هذا الموضوع. نعم. والنزعه الكمالية تتولد من مصادر المهد الاول طريقة التربية والله جبت انا خمسة وتسعين بالمئة يقولوا لي

وين خمسة بالمئة طيب والمصدر الثاني اللي هو شدة التنافس - 01:02:22

يا سلام فانا في بيته الكل يحصل على رقم واحد. مم. والكل هو المركز الاول. اذا انا اريد اكون المركز الاول اقتل نفسي عشان اصير

المركز الاول هل ممكن ان تجعلك لا تحرك ساكنا - 01:02:38

البحث عن الكمال يجعلك لا والله ما تسوبي شيء اصلا هذا مرحلة احباط فهو يعني يتوقف عن عمل اي شيء لانه وصل الى مرحلة

اليأس بسبب شدة ضغط على نفسه لانه يريد ان يكون يعاني معايير عالية ولا يرضى فمشكلة هو الخوف يخاف انه يخطئ يخاف انه

- 01:02:53

آآ ما يوفق يخاف انه يرفض اه فهذا كلها مجموعة انه يعني صحيح ممكن ما تخليه يكمل. هذا صحيح. ايه. ويحبط. وش نسوبي

فيها؟ يخفض معايير انا هو يحتاج او مشكلة ايش كلنا نحب ان يكون عملنا متقن ومثالي كلنا كذلك. نعم. لكن الفرق - 01:03:15

ان الاشخاص اصحاب النزعة الكمالية لديهم معايير عالية جدا. مم. ليس هذا فحسب. جيد ان يكون عندك معايير عالية. ايه. المشكلة

عندما تكون لديك معايير غير واضحة واقعية يا سلام - 01:03:35

فانت ت يريد ان تكون كفؤ في اي شيء تضع يدك فيه. هذا ليس واقعي. نعم، او ان تكون كفؤ وبمستوى واحد كل يوم وهذا كلام غير واقعي. سلام في اوقات تكون نسبة الفعالية عندك مئة بالمئة. وفي اوقات ثمانين بالمئة وفي اوقات اربعين بالمئة لا بأس في ذلك -

01:03:49

ما لم تتقبل انك قد تضعف احياناً. فانك لن تستطيع ان تصل الى القوة فيما بعد يعني عادي اخطئ عادي ممكن يصير فيها عاد ارفظ. الناس عندهم خوف من رفض عجيب جداً. يخاف من الرفض - 01:04:10

ايش المشكلة يعني؟ وش المشكلة الواحد بدأ مشروع يعني وتعذر فيه؟ اه هل هذا كافي؟ لان الانسان يتخلص من النزعة الى هل هو اصلاً يصنف التراب ولا يصنف اضطراب؟ ايه. لكنه يقود الى اضطراب - 01:04:27

هو الطريق الممهد يعطى كثيراً يعني كثير من الناس يعطى لهم هذا البحث عن الكمال طبعاً. ايه. ما لم تكن معاييرك واقعية. ايه. بغض النظر عالية ومنخفضة لكنها واقعية. مم، فانك لن تستطيع الوصول للصحة النفسية - 01:04:43

لان الصحة النفسية مرتبطة بالتفكير الواقعي سواء كان افكار التعامل مع المشاعر معايير علاقات. يا سلام. وما الى ذلك فبحجم ما تمتلك من تفكير واقعي بحجم ما تمتلك من صحة نفسية عالية - 01:05:01

احسنت سمعت اه سلوك اه فكرة مشاعر من يقود من المدرسة المعرفية اللي انا انتمي لها. نعم تتحدث ان الافكار هي من يولد المشاعر فانا رأيت شيء فسرته نوع نوع من عندي مشاعر تجاه هذا الشيء - 01:05:20

ايوة لكن هناك مدارس اخرى تتحدث ان المشاعر اولاً ثم الافكار فلا يوجد هناك حقيقة مطلقة. اقول لك والله هذا هو الاجابة السليمة الحاسمة الصحيحة. ايه. لكن الذي انا اؤمن فيه. ايه. ان الفكرة اولاً - 01:05:50

ثم المشعر. ايمانك بهذه الفكرة يقودك لماذا بالضبط؟ بمعنى وش تفیدني فيه؟ اني اعرف انه ترى الفكرة هي من يقود المشاعر والمشاعر ما يقود سلوكك الذي يفیدني اني انا اذا اردت اني اغير مشاعري. فاحتاج اني ابحث عن الفكرة التي ادت الى هذه المشاعر يا سلام. واقوم بتغييرها. اذا استطعت تغيير هذه الفكرة. استطاعت اني اغير - 01:06:08

آآ اعتدنا نهاية ابو بدر كل بودكاست او كل حلقة آآ ان يكون هناك وصية وصية اه لكل مجال من المجالات الثمانية فالسؤال يقول اه وصيتك لمن يريد اه ان يتزن - 01:06:31

في المجال النفسي من يتزن من يريد ان يكون اكثر استقراراً واتزاننا في صحته النفسية وصيتي لهؤلاء ان يتقبلوا انفسهم كما هم بقوتهم في ضعفهم بدون تكلف. هم. ان ان لا يلبسو اقنعة - 01:06:51

من اجل الاخرين وان يكونوا كما هم ما اجمل الانسان ان يعيش دون تكلف وان يتقبل عيوبه ونقصه وضعفه وتراجعه وارتباكه وان هذه الامور الطبيعية فهذا الذي يجعلنا بشر وهذه هي البداية للوصول الى التفوق والتصالح مع النفس - 01:07:18

يعطيك العافية ابو بدر. الله يحييك. حياك الله. شكرًا - 01:07:49