سمعت إنّ أحد الناشرين على السوشيال ميديا تعرّض لتنمّر من متابعينه

ف كانت النتيجة إنّه [#مات](https://www.facebook.com/hashtag/%D9%85%D8%A7%D8%AA?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUVwuhT1pWcGPNDosdWMGHoYqkWYh6E1Dv-k8WPFCcz8sLOUb6joFxvJUD9OAVLazaOl4NJhcPayZMTrrdZAA9RJ6snjkwC8dnMvG8pdk9UBHN4FBAwcRqZC48mGUpvtC9TRYjQOWN7beLxhEdiTgj_7Ue0zrez_q6s25EecXGlMYN03ZaTYQZeupqEzZxq14ui2qzmTYnVPheteVwaq1rg&__tn__=*NK-R)

-

هل ما زال لسّه فيه حدّ بينتقدني إنّي باعمل بلوكّات !!

-

الرسول صلّى الله عليه وسلّم نفسه كان صدره يضيق من كلام الناس السلبيّ عليه

-

ربّنا سبحانه وتعالى قال للرسول صلّى الله عليه وسلّم

-

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ

-

ف بأيّ حقّ حضرتك عاوزني أعدّي الانتقادات وكإنّها ما حصلتش

-

ما فيه ناس بتعدّيها

-

اللي بيعدّيها دا بيعدّيها عشان يهمّه إنّك تكتب عنده تعليق وخلاص - تزوّد له الريتش - هوّا ما بيقرأش التعليقات - ولا يهمّه إنتا مدحته ولّا شتمته - لكن يهمّه عدد التعليقات يزيد وخلاص

-

إنتا بتمارس شهوة الشتيمة - وانتا عارف إنّ شتيمتك مش هتضرّه - بسّ عندك غضب بترتاح منّه لمّا تشتم

-

وهوّا بيمارس شهوة الشهرة - وهوّا عارف إنّ اللي بيشتمه ده لا قيمة له غير إنّه عدد في عدّاد الكومنتات - اللي الفيسبوك ما بيفرّقش بردو بين هل هيّا تعليقات إيجابيّة ولّا سلبيّة - الفيسبوك بردو بيشوف العدد فقط

-

ف دول اتنين مرضى بيمارسوا شهواتهم على بعض - استمتع بعضنا ببعض - أنا مالي بده - عاوزني أتقبّل الشتيمة ليه ؟!

-

وهوّا ممكن حدّ يموت بسبب كلام

هههههههههه

يا راجل

-

المرحلة اللي أقلّ من إنّك تموت بسبب انتقادات الناس - هيّا إنّك [#تتجمّد](https://www.facebook.com/hashtag/%D8%AA%D8%AA%D8%AC%D9%85%D9%91%D8%AF?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUVwuhT1pWcGPNDosdWMGHoYqkWYh6E1Dv-k8WPFCcz8sLOUb6joFxvJUD9OAVLazaOl4NJhcPayZMTrrdZAA9RJ6snjkwC8dnMvG8pdk9UBHN4FBAwcRqZC48mGUpvtC9TRYjQOWN7beLxhEdiTgj_7Ue0zrez_q6s25EecXGlMYN03ZaTYQZeupqEzZxq14ui2qzmTYnVPheteVwaq1rg&__tn__=*NK-R)

وأنا اتعرّضت للمرحلة دي من فترة وعدّيت منها بفضل الله سبحانه وتعالى

-

تتجمّد يعني تبطّل تكتب

مش بمزاجك

بيجيلك حالة كده تخلّيك ما عدتش قادر تكتب

-

ف لمّا حصلت المرحلة دي وعدّيت منها والحمد لله - قلت لنفسي - إيه الأفضل

أكمّل استحمل الناس وارجع اتجمّد تاني ف يتمنع خيري عن الناس

ولّا أعمل بلوكّات واخسر 10 % من الناس مقابل الحفاظ على نشر الخير لل 90 % الباقيين

ف اخترت طبعا الخيار التاني

-

بالمناسبة بردو

الناس في تأثّرهم مش زيّ بعضهم

-

يعني

ممكن اتنين يتعرّضوا لنفس الشتيمة - واحد ولا كإنّه سمعها - وواحد سمعها وزعل - وواحد سمعها واكتئب - وواحد سمعها ومات

-

ما يجيش الحمار اللي سمعها وما اتأثّرش يقول للتاني انتا اتأثّرت ليه

-

دي حاجة كده زيّ ما واحد عينيه عسليّ يقول لواحد عينيه خضرا غيّر لون عينيك - أهي عالم مجانين عايشين وسطنا وخلاص - هنعمل لهم إيه يعني

-

زيّ ما فيه واحد عينيه عسليّ - أو خضرا - ما يقدرش يغيّر لونها - فيه واحد بيتأثّر - وفيه واحد ما بيتأثّرش - ما تقدرش تقول للّي بيتأثّر ما يتأثّرش - إلّا لو كنت مختلّ عقليّا

-

المشكلة بقى إنّ الإنسان يكون مش محدّد هوّا فين على مسطرة التأثّر

-

أو - مشكلة تانية - إنّ واحد يبقى عارف إنّه بيتأثّر بشكل كبير - ويفضل سايب نفسه متعرّض للّي بيأذيه - دا لمّا يتأذى يبقى يستاهل - وهوّا ده اللي نقول له ( إعتزل ما يؤذيك )

-

الكلمة دي مش عامّة لكلّ الناس بالمناسبة - ومش عامّة في كلّ ما يؤذيك بردو - وإلّا يبقى كلّ الناس تعتزل بعضها - لإنّ طبيعة تعامل الناس مع بعضها أصلا هيّا الأذى

-

ودا مش كلامي

-

قال رسول الله صلّى الله عليه وسلّم

-

المؤمن الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم أعظم أجراً من الذي لا يخالطهم ولا يصبر على أذاهم

-

يعني الناس في كلّ الحالات هيؤذوك - المقارنة هنا بين اللي يقدر يستحمل الأذى واللي ما يقدرش

والرسول صلّى الله عليه وسلّم بيحبّب في الاستمرار في مخالطة الناس وتحمّل أذاهم

-

لكن - لو كنت انتا شخصيّا هتتأذى من التعرّض لأذى الناس - هنا نقول لك ( إعتزل ما يؤذيك )

فرّق بين الخطّين الدقيقين دول

-

وحتّى اللي هيعتزل الناس دا بردو - نقول له - ما تعتزلهمش في كلّ حاجة !

-

يعني شغلك مثلا وأكل عيشك - نقول لك استحمل رزالة زمايلك في الشغل

لكن زمايلك في الشغل دول هيتقابلوا ع القهوة بعد الشغل - هنا نقول لك ما تروحلهمش - إنتا كده رايح للأذى برجليك

لمّا الأذى يجيلك استحمله - لكن - ما تروحلوش برجليك

-

يعني انا مثلا باستحمل السخافة من بعض العملاء - عادي - العميل على حقّ

لكن استحمل سخافة المتابعين ليه ؟!

-

ف المهمّ في كلّ ده - إنّك أصلا تقيس نفسك على مسطرة التحمّل

ولو لقيت نفسك بتتأثّر - يبقى تمنع نفسك من الأذى

-

واللي يعرف عن نفسه إنّه بيتأثّر بشكل سلبيّ ويفضل سايب نفسه للناس - يستاهل بقى - هنعمل له إيه

زيّ اللي عنده حساسيّة صدر مثلا ويطلع في يوم فيه عاصفة ترابيّة وهوّا عارف - دا لو مات ما يصعبش عليك

-

للأسف الناس فاكره إنّ التأثّر النفسيّ دا حاجة تخلص بالكلام !!

-

يعني تلاقي واحد بيتأثّر بشكل كبير - يبقى الحلّ إيه ؟!

الحلّ نقول له ما تتأثّرش بقى وخلّيك جدع

-

الناس دي ياما قتلت ناس بالطريقة دي - وبدمّ بارد - وبدون أيّ شعور بتأنيب الضمير

-

الناس اللي ما بتفرّقش بين واحد زعلان مثلا - وواحد عنده اكتئاب - ف يحاولوا يعالجوا الاكتئاب بالكلام

يا بهااااايم - هوّا ممكن واحد رجليه مكسورة مثلا نشجّعه يقوم يمشي - ف يقوم يمشي - ولّا دا محتاج يجبّس رجله

-

آه - رجله فعلا محتاجة تتجبّس - الكلام مش علاج ليها - لكن لو عنده اكتئاب - هنعالجه بالكلام عادي

وهوّا لو ما اتعالجش - يبقى هوّا اللي دعيف الشخسيّة

بهايم عايشين ع الكوكب - هنعمل لهم إيه

-

عشان كده بحذّر جدّا من إنّ حدّ يتعامل بالكلام مع واحد عنده مشكلة - لازم تعرف الأوّل هل اللي قدّامك دا مجرّد عنده مشكلة - ولّا عنده [#مرض](https://www.facebook.com/hashtag/%D9%85%D8%B1%D8%B6?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUVwuhT1pWcGPNDosdWMGHoYqkWYh6E1Dv-k8WPFCcz8sLOUb6joFxvJUD9OAVLazaOl4NJhcPayZMTrrdZAA9RJ6snjkwC8dnMvG8pdk9UBHN4FBAwcRqZC48mGUpvtC9TRYjQOWN7beLxhEdiTgj_7Ue0zrez_q6s25EecXGlMYN03ZaTYQZeupqEzZxq14ui2qzmTYnVPheteVwaq1rg&__tn__=*NK-R)

لو عنده مرض - إرجع - ما تتكلّمش - ممكن الكلام اللي انتا شايفه إيجابيّ يكون سلبيّ بالنسبة له

-

زيّ ما تحاول تطفّي نار من خلال إنّك تهوّي عليها كده - إنتا كده بتزوّدها - مع إنّ الهوا ممكن يطفي النار فعلا - لكنّه ممكن بردو يزوّدها

-

بتجيلي رسايل كتير من ناس باتشكّك إنّهم ما يكونوش مجرّد متضايقين - ممكن يكون عندهم مرض نفسيّ - دول ما بانصحهمش بحاجة - باسكت - وبانصحهم بمراجعة طبيب نفسيّ - لإنّ دا تخصّص

-

ما تفتكرش إنّك لمّا تقول له كلام حلو هيخفّ

أو تقول له يقوم يصلّي مثلا وهوّا يخفّ - بهايم بردو

-

هوّا لو متضايق يقوم يصلّي - زيّ ما الآية التالية ما بتقول

-

قال تعالى

-

فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُن مِّنَ السَّاجِدِينَ

-

دا علاج لواحد متضايق - لكن - هل هو علاج لواحد مريض ؟!

-

يعني لو اللي رجله مكسورة قام صلّى رجليه هتتجبّس لوحدها ؟!

-

المشكلة التانية - إنّه هيصلّي - ف مش هيتحسّن - ف هيكفر بالصلاة أصلا

ف لمّا يفقد الأمل في آخر خطّ دفاع - هيقوم إيه ؟!

هيقوم منتحر

-

بهايم للأسف بتتعامل مع أمراض - ويقتلوا ناس - ولا حول ولا قوّة إلّا بالله

-

كلّ واحد يراجع نفسه - هل أنا حزني عبارة عن مجرّد مضايقة - ولّا حزن مرضيّ

-

الفرق بين المشاكل النفسيّة - والأمراض النفسيّة - هو - هل اللي بيحصل لك ده بيتحوّل لردّ فعل [#قسريّ](https://www.facebook.com/hashtag/%D9%82%D8%B3%D8%B1%D9%8A%D9%91?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUVwuhT1pWcGPNDosdWMGHoYqkWYh6E1Dv-k8WPFCcz8sLOUb6joFxvJUD9OAVLazaOl4NJhcPayZMTrrdZAA9RJ6snjkwC8dnMvG8pdk9UBHN4FBAwcRqZC48mGUpvtC9TRYjQOWN7beLxhEdiTgj_7Ue0zrez_q6s25EecXGlMYN03ZaTYQZeupqEzZxq14ui2qzmTYnVPheteVwaq1rg&__tn__=*NK-R) عليك ولّا لأ

-

يعني

المتضايق دا ممكن يقوم يروح الشغل وهوّا متضايق

لكن - المكتئب - إكتئابه هيكتّفه - زيّ ما لو رجله مكسورة كده هتكتّفه من الحركة

-

ف - مش مجرّد إنّك بتتضايق تقوم تصنّف نفسك في خانة المرض النفسيّ - لإنّها بقت موضة بردو

-

لكن !!

لو لقيت نفسك المشكلة اللي عندك دي [#تحوّلت\_لفعل](https://www.facebook.com/hashtag/%D8%AA%D8%AD%D9%88%D9%91%D9%84%D8%AA_%D9%84%D9%81%D8%B9%D9%84?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUVwuhT1pWcGPNDosdWMGHoYqkWYh6E1Dv-k8WPFCcz8sLOUb6joFxvJUD9OAVLazaOl4NJhcPayZMTrrdZAA9RJ6snjkwC8dnMvG8pdk9UBHN4FBAwcRqZC48mGUpvtC9TRYjQOWN7beLxhEdiTgj_7Ue0zrez_q6s25EecXGlMYN03ZaTYQZeupqEzZxq14ui2qzmTYnVPheteVwaq1rg&__tn__=*NK-R) - هنا لازم تنتبه

-

ولو لقيت اللي قدّامك مشكلته تحوّلت لفعل - انتبه بردو - مش كلّه هيخلص بالكلام

-

ونفس الكلام تعمله على اخواتك وولادك وكلّ المحيطين بيك

هل إبني ده اللي عنده هو مجرّد عصبيّة زايدة مثلا - ولّا دي مشكلة نفسيّة

-

عشان كده فيه فرق بين الطبيب النفسيّ - والمعالج النفسيّ ( الثيرابيست )

-

الطبيب النفسيّ دا بيتعامل مع المرض النفسيّ - المرض دا في الجسم - مش في الفكر - عشان كده الطبيب بيوصف دوا - لإنّ الدوا ده هيتعامل مع الجسم

-

لكن المشكلة النفسيّة - اللي هيّا هتروح فيها لمعالج نفسيّ - دي مشكلة قد تكون في الفكر - ف يكفيك فيها علاج كلاميّ - وطبعا دا تخصّص بردو - مش هيقول لك أيّ كلام ف الهجايص يعني ف يعالجك - لكنّه ما بيوصفش أدوية

-

إحنا بقى عندنا كلّه عند العرب صابون - هوّا المرض النفسيّ زيّ المشكلة النفسيّة

-

يعني هتروح في الحالتين لثيرابيست ؟!

لأ

هعالجه عندي في الورشة بنفسي - هوّا ابني وانا عارف هليّن دماغه ازّاي

-

للأسف في مجتمع ما زال همّه الأكبر هو لقمة العيش - صعب تقول له إفهم موضوع الأمراض النفسيّة ده

المجتمعات بتنتبه للأمور طبقا لهرم ماسلو - يعني - لو المجتمع جعان - تفكيره مش هيتجاوز الأكل

لو المجتمع شبع - هيفكّر في الاهتمامات اللي بعد كده

-

ف مجتمعنا باعتباره لسّه أساسا مش قادر يتجاوز خطّ الأكل - هتكلّمه في ثقافة إيه بقى !!

-

نسأل الله سبحانه وتعالى الرحمة للقتيل

وسوء الجزاء في الدنيا والآخرة لكلّ من ساهم في قتله

-

سيّدنا عمر رضي الله عنه قال

لو أنّ أهل صنعاء تمالؤوا على قتل رجل واحد - لقتلتهم به جميعا

-

يعني ما تفتكرش إنّك عشان كنت واحد من 100 ساهموا في الجريمة - إنّك كده براءة

ال 100 حكمهم واحد

رضي الله عن عمر

-

وماذا عليهم لو كان كلّ واحد حطّ لسانه في بقّه

وماذا عليه لو كان عمل بلوكّات للّي بيضايقوه

لا حول ولا قوّة إلّا بالله