

## الأخطاء النفسية في الاكتئاب وعلاجها - 2 - د خالد الجابر

خالد بن حمد الجابر

كيف يعالج اليأس نعم ساذكر نقطة مهمة في كل العلاجات جميع العلاجات تحتاج برنامج تراكمي احنا ذكرنا في الحلقة الاولى ان التصحيح والتغيير يكون تراكميا هذي نقطة مهمة تراكميا متتبعيا ينبنى بعضه على بعض وهذه مهمة - [00:00:00](#)

وهذا الذي يؤكد ان ان النصائح العامة او السريعة او من غير المتخصص قد ما تفيد لانه ليس هناك علاقة علاجية تم بناؤها وليس هناك اول ما يأتينا المريض الذي لديه يأس - [00:00:19](#)

اول شي اول علاج وهو الوعي ان هل هو واعي واعي بان لديه هذه النظرة تجاه الاشياء او لا اليائسون انواع بعض اليائسين ربما مثل صاحبك يعترف انه يائس لكنه يفسر يأسه بامر اخر - [00:00:33](#)

يفسر يأسه بانه هذا هو الواقع وبان الحياة هكذا او يفسر يأسه بانه ذكاء ونباهة وان التفاؤل غباء بلاهة واحيانا تهور وبعض المرضى ينكر اصلا انه يائس او يعترف بانه يائس ويريد حلا - [00:00:51](#)

في كلتا الحالتين الالم شي ان يعرف المريض نفسه ان يكتشف نفسه واذا المريض اقتنع او عرف بانه من النوع الذي ييأس والنوع الذي يبادر الى التشاؤم هذا مفتاح العلاج - [00:01:14](#)

ولذلك نحن نطيل فيه كثيرا. هم. في الجلسات الاولى اذا اكتشف المريض هذا ندخل في النقاشات اول نقاش ندخله اول سؤال نسأله اياه ما الذي يدعوك الى اليأس لماذا تيأس - [00:01:32](#)

من اين جاءك اليأس المريض عادة اه يقول والله جاءنا اليأس لانه حصل لي كذا وحصل لي كذا وحصل آآ ثم نقول حسنا منذ متى وانت تيأس المرضى نوعان هناك مرضى يأسهم - [00:01:47](#)

منذ الطفولة وهؤلاء لن نناقشهم في هذا اليوم لان لهم طريقة مختلفة في النقاش لكن هناك مرضى لا كانت حياتهم يعني الى عمر معين لا بأس بها ثم بدأ يدخل عليهم اليأس. جميل. هؤلاء المرضى هم الذين نقول لهم طيب. هناك تمرين جميل - [00:02:08](#)

اصنعه في الجلسة نقول هل تتذكر فلانا الذي كان قبل ان ان ان يعني اه يغلبه اليأس تقول نعم اتذكر فلان هل تستطيع ان ترجع الى الوراء تلك اللحظات كيف كنت تنظر الى الحياة - [00:02:24](#)

كيف كنت انظر الى المستقبل ثم نأخذ الاحداث التي مرت به اليومية الحياة اليومية العادية ها وآآ نجعله يقارن بين نفسه حينما كان قبل قبل ان ان يأتيه اليأس او قبل ان يأتيه الاكتئاب وبين واقعه الان الحالي - [00:02:38](#)

فيكتشفه ان هو نفسه هو نفسه كان قبل ان يأتيه قبل ان يداهمه يغلبه اليأس كان ينظر الى الاشياء بطريقة مختلفة كان ينظر الى الاحداث العادية بطريقة متفائلة افضل فنسأله مباشرة - [00:02:55](#)

شعورك في ذلك الوقت احلى او شعورك الان احلى توقع سيكون جوابه في ذلك الوقت. شعوره في ذلك الوقت كان احلى واجمل.

وبالتالي يبدأ يقول هذا مفتاح اخر يبدأ يكتشف - [00:03:10](#)

وهذه النقطة الاساسية المحورية ان اليأس ليس مطابقا للواقع وهذا هو الذي نريد ان نوصله له ان اليأس ليس مطابقا للواقع بدليل انه هو قبل ان يداهمه لاسكى ان يرى الحياة؟ بشكل اخر بشكل افضل وبشكل اخر - [00:03:22](#)

هذا هذه اول طريقة. الطريقة الثانية اننا نسأل المريض آآ من ضمن الاسئلة التي نسأله اياها كيف يفهم اليأس هو كيف يعرف اليأس وافضل طريقة وهذه بالتجربة وهي معروفة لدى المعالجين. افضل طريقة ربطها بالمواقف - [00:03:36](#)

اه ولذلك نحن نعطي الجدول اذا كانت تذكر في جدول اه تسجيل الحالة نعطيها ونطلب منه ان يملأه ثلاث اربع خمس حالات ثم اذا

احضروا لنا في العيادة نقول له - [00:03:56](#)

الان مرت بك هذه الاحداث وشعرت بهذه الطيق والاكئاب والسبب كان ان تفكيرك ان الامور لن تتحسن وان مم يعني الامور ستكون سيئة انا لا لا اشعر باي امل في المستقبل - [00:04:09](#)

نقول له طيب كيف تعرف اليأس ما هو تعريفك لليأس يقول مثلا تعريفي لليأس اني اعتقد بان ما سيكون اسوأ مما مما ماذا مما سيكون للاخرين او اسوأ مما كان لك انت قبل ان يأتيك اليأس - [00:04:25](#)

هنا المريض يبدأ يعيد النظر في تعريفه لليأس ويكتشف هو بنفسه ان اليأس امر صنعه هو وانه امر ذهني داخلي وان الواقع ليس هو الذي يحدد اننا نياأس او لا نياأس. جميل. ها؟ الواقع بدليل ان الواقع يتعرض يتعرض له انا وانت وفلان واحتمل واحتمل اكثر من احتمال - [00:04:45](#)

لكني انا ينست لانني انا انظر الواقع بهذه الطريقة والهدف مثل هذا النوع ان نحفز المريض على ان يعيد النظر في الفئاعات التي كان التي كان يعتقد بها. الامر الثاني - [00:05:07](#)

وهي نقطة مهمة نسألها اعطنا الاحداث التي جعلتك تعتقد ان خلاص هذه نهاية هذه النهاية ناقشه هل الاحداث السيئة مهما ساءت تعني ان الحياة انتهت هل الاحداث الصعبة المفاجئة التي جاءت خلاف ما نتوقع - [00:05:25](#)

هل تعني دائما ومطلقا انه دائما ما سيأتي في المستقبل ايضا ستكون الاحداث مخالفة لمن نريد ما نتوقع ونجعل له امثلة يضربها وافضل طريقة جربتوها انا وجربها كثيرون هي ان نعطيه شهرا - [00:05:48](#)

نقول له هذا شهر فنسميه شهر التفاؤل لكن نريد كل موقف يأتيك تصرف عكس تماما عكس ما كنت تفعل لو كنت متشائما بالمناسبة هذي صعبة عليهم عجيب! يجدون صعوبة بالغة الذين لديهم التشاؤم يجد صعوبة بالغة في التفاؤل - [00:06:03](#)

لم يرى التفاؤل مفهومه عن التفاؤل مغلوط يرى ان التفاؤل عبث. عبث خداع للنفس غباء فنحن نقول له تحملنا هالشهر هذا وجرب ان تفعل كما يفعل الاخر وهناك طرق كثيرة نساعد نساعد فيها - [00:06:25](#)

ومن الاشياء التي يعني نصنعها معه يذكر بعض النصوص الشرعية التي تفيد في مثل هذا المعنى مثلا في سورة هود قول الله تعالى ولان اذقنا الانسان منا رحمة ثم نزعنا نزعناها منه انه ليؤوس قنوط - [00:06:41](#)

نقول له لاحظ في هذه الاية الله سبحانه وتعالى اعطاك الرحمة اعطاك النعمة الخير الذي كنت فيه. هم لذلك الوقت كيف كانت نظرتك للحياة وللمستقبل مختلفة. مختلفة ثم لما نزعت منك - [00:06:59](#)

ما الذي حصل انك ينست طيب يعني انت يأس من ماذا؟ من ان الرحمة تعود مرة اخرى او انك ينست لانك ظننت ان الرحمة لن تعود له انت يا اسلم انت ظننت ان الرحمة لن تعود. ولذلك نحن دائما نقول لهم اليأس ظنهم كاذب - [00:07:12](#)

اليأس ظن كاذب والسبب في ان اليأس ظن كاذب انه يوهمك بان الرحمة والنعمة التي كانت لديك لن تعود او ان الرحمة التي لدى الاخرين لن لن تحصل لك الخلاصة في هذا النقاش - [00:07:30](#)

ان اليأس يحصل منه اليأس ليس لان الدنيا منها فعلا ولكن لانه هو يمر بظروف معينة جعلته يتوقع ان الدنيا ميؤوس منها. منها. جميل. اه هذا نقاش يحصل اذا رأينا ان المريض مشى معنا في هذا النقاش نتجاوزه اليه نقطة مهمة جدا وهي - [00:07:44](#)

افضل علاج لليأس هو ان تجرب التفاؤل لكن حتى يجرب الانسان التفاؤل لابد ان نصح له مفهوم التفاؤل كما صححنا له مفهوم اليأس نصح له مفهوم التفاؤل الان انا اتكلم بسرعة خلال عشر دقائق نحن نأخذ هذا في قرابة اربع خمس جلسات استشارات يعني

اشارات صحيح - [00:08:05](#)

عفوا يا دكتور تقول التفاؤل احيانا المتشائم حينما تقول له انا تفائلت بكذا وصار كذا وتفاءلت وما نفعت في كذا والنتيجة كذا وتفائلنا في قضايا قضايا سبق يعني ممكن سيئة يسندها لك هذا يترك صحيح هذا يحصل لكن بنعمة الله ان الحياة ليست هكذا كذا مم -

[00:08:25](#)

من نعمة الله ان الحياة في الغالب في الغالب ان الحياة ليست كل الابواب موصدة وهنا يأتي تفتيح الذهن على نقاط اخرى واليأس ما

هي مشكلته عنده شيء نحن نسميه الصفاية الذهنية - 00:08:48

مم او البؤرة المركزة. يركز على جانب من الحياة جاني مثلا في التجارة او في اولاده او في اسرته وقد يكون هذا هذا الجانب فعلا

ليس كما يحب هو وبالتالي تكن معظم امثله من هذا الجانب - 00:09:02

نحن نفتح ذهنه قليلا الحياة ارحب من هذا واوسع كثيرا فنجعله يفكر في امثلة اخرى من جوانب اخرى في حياته ليست يائسة. فاذا

خرج من الصندوق صندوق النقطة المغلقة والدائرة المغلقة لديه. واصبح - 00:09:18

تفكر في اشياء اخرى جميلة. يعني مثلا المرأة التي قد نفرض ان ان حياتها الزوجية فعلا ليس هناك ابواب - 00:09:33