

الأخطاء النفسية في الاكتئاب وعلاجها - 3 - د خالد الجابر

خالد بن حمد الجابر

ليست هي كل الحياة. صحيح. الحياة الزوجية يجوز من الحياة. لكن اليأس دوما يظهر لك امثال طيب. زوجي سويت فيه كذا ما نفع. سويت فيه كذا ما نفع. سويت فيه كذا ما نفع - [00:00:00](#)

طيب هذا هذا له علاج لكن هذا لا يعني ان بقية جوانب الحياة ميؤوس منها. ولذلك لما نظرب للناس امثل نقول له طيب هناك اناس كثيرون يمرون بنفس الظروف التي تمرين انت بها. ومع ذلك ليسوا يائسين. تتوقعين لماذا ليسوا يائسين - [00:00:10](#)

الجواب دائما هم مختلفين عنه طيب مختلفين بايش مم. مختلفين بانهم لم يجعلوا الحياة الزوجية هي المثل الوحيد الذي يضربونه لليأس والتفاؤل التفاؤل كيف نستطيع ان ندرب شخصا متشائما على التفاؤل - [00:00:26](#)

كيف ندربه طبعا هي ليست عملية اه سهلة لكن اه لكن اهم شي ان نقول له عاكس يأسك عاكس يأسك اعتبر ان هذا اليأس شخص يريد ان يؤذيك ويريد ان يعني يؤذك بكلام فانت اه اه تعاكسه - [00:00:40](#)

آآ تماما كما لو ان شخصا وانت في الطريق يقول لك الطريق من هنا الطريق من هنا وانت تعرف ان الطريق من هنا فلماذا تسمع له؟ عاكسه اه عاكسون ولو كان طرحه قويا ومرعبا احيانا - [00:01:00](#)

اذا جرب الانسان يعاكس نفسه بالتجربة ان تجربة الاربتين على الاقل التي الذي ضربناه قبل قليل سيكتشف ان الحياة افضل وانا من تجربتي وانا بالمناسبة هنا يعني اه تذكرت بيضة لعلها تسمعي الان - [00:01:14](#)

واحدة من مريضاتي جاءت اه كانت تماما ترى ان ان الحياة انتهي خلاص ان الحياة ليس فيها امل مطلقا نهائيا والجلسة الاولى الثانية الثالثة الرابعة ثم انقطعت قطعت منه الجلسة. فانا اقول لها الان - [00:01:31](#)

ارجو ان ترجع الى العيادة ارجو ان ترجعي الى الجلسات لانه مهما مهما انقطع الامل في جانب من الجوانب فانه بالصبر قليلا ان ان الحياة افضل هناك تمرين جميل اسمه التفكير في موجبات التفاؤل - [00:01:48](#)

يعني ابدأ أبحث عن الاشياء التي تجعلك تتفاعل وانا كنت قبل يومين اقرأ في سورة الروم فمرت على مر علي المثل متكرر في القرآن لكن يمكن بمناسبة الحلقات تأثرت كثيرا - [00:02:05](#)

الله سبحانه وتعالى كان يتكلم عن حال الناس وهم في الجذب والقحط وقد يأس تماما من نزول المطر ثم انزل الله عليه من غيث. نعم. في سورة الروم بالذات المثل جاء بتصويره بطريقة بديعة. ايه - [00:02:22](#)

فاذا اصاب به من يشاء من عباده اذا هم يستبشرون وان كانوا من قبلي ان ينزل عليهم من قبله لمبلسين. الالباس وابن عاشور يقول الالباس هو اليأس مع الانكسار يعني خلاص. مم. اليأس مع الانكسار حاس انه منتهي الوضع - [00:02:38](#)

انظر الى اثار رحمتي اللي انا برجع باجي انظر الى اثار رحمة الله البيضاء يقول لماذا كرر من قبله مرتين وان كانوا من قبله ان ينزل عليه من قبله بيضاء يقول للتأكيد على ان اليأس كان مستحكما لديهم. لا اله - [00:02:56](#)

ابن عطية والاثنتين ذولا عندهم اشياء يعني حلوة في التفسير الاثنتين هذولا بالذات ارجع لهم كثير في تفسير الدقائق والملاحف ابن عطية يقول هذا ليش اكررها مرة اخرى؟ يدل على سرعة تقلب قلوب البشر من الالباس الى الاستبشار. الله اكبر - [00:03:12](#)

مبلسين ومستبشرين من قبلي من قبل لحظة بلحظة منذ ان جاءهم المطر تخيل معي المشهد وانا اريد كل اليائسين وغير اليائسين يتخيلونه الناس جاهدتم القحط الارض يابسة كالحة شهباء الهواء - [00:03:29](#)

تموم وحر والعشب يابس متكسر والبهائم هزيلة وعطشى والناس جهداء وانهمكهم العطش ثم يأتي السحاب ينشأ الله سبحانه

وتعالى والناس يستبشرون به ثم ينزل المطر والاطفال يركضون يعبثون بالمطر وبالتربة والرجال يفرحون ويعبثون الاناء والقرب وقد كانوا من قبله لمبلسين لمبلسين - [00:03:45](#)

الله اكبر ولذلك هذا المثل ان ان الانسان يتأمل فيه نقول اليائس هناك ادلة كثيرة في الحياة على على التفاؤل يا اخي ما اكثرها؟ الولادة نفسها صحيح. الولادة نفسها لو تتأمل في الولادة في حالة الولادة. يعني الام وهي في لحظة الولادة ربما تظن انه خلاص ان الولد لن يخرج. الله اكبر. من شدة - [00:04:08](#)

ثم يفرجه الله سبحانه وتعالى هناك امثلة كثيرة هناك شواهد التفاؤل كواهل التفاؤل في الحياة كثيرة لكن المتشائمين لا ينظرون اليها يا اخي النبتة انت تحضر بذرة باصغر من حجم الانملة - [00:04:33](#)

ترميها في التراب تضع عليها قليلا من الماء ثم تنساها تأتي فاذا هي شجرة الله اكبر الله يعني لو كانت هذه لو كانت هذه البذرة نتعامل بقانون اليأس لما خرجت لما خرجت صحيح احسنت لما خرجت - [00:04:50](#)

ولذلك نحن يعني نعلم مثل هؤلاء ان ينظروا الى شواهد التفاؤل في الحياة وهي كثيرة جدا انا اعتقد يعني بركة الان في موضوع التشاؤم واليأس - [00:05:07](#)