

# الأخطاء النفسية في الاكتئاب وعلاجها - 5 - د خالد الجابر

خالد بن حمد الجابر

طرق اخرى علاج الاخر برنامج هذا انا صممته لمجموعة من المرضى وكان بركته لواحد من المريظات برنامج اسمه برنامج ارحم نفسك مم ارحم نفسك الان الذي يؤذيك تأثر لا تأثر - [00:00:00](#)

صحيح يعني انتم بعد الجلسة من اللي طلع من لهد ومن غث وحالته حالة؟ انت ولا هو؟ هو انا؟ صحيح من وقع عليه؟ من وقع عليها الايذاء والثاني ولا اه بعطيك الخامس بلغة الشباب. صحيح. ولا درى عنك اصلا - [00:00:19](#)

طيب لماذا فلا تعذب نفسك برنامج ارحم نفسك هذا البرنامج ياخذ ثلاث اربع جلسات ذكرته اننا نسأل الانسان ماذا تستفيد من استمرار بالتفكير بهذه الطريقة ماذا تستفيد انك كل ما قابلت فلان او فلان او اذاك او نقدك او جرحك انك ترجع لك يوم يومين وانت منغث - [00:00:36](#)

متضايق ماذا تستفيد قل هو ما يستفيد شي يقول لا لازم نطلع لنا فوائد انه مستحيل الانسان يسوي سلوك الا وله فوائد غير باش توقع الناس يحطون الفوائد بعضهم يقول والله عشان ما اصير خبل يعني - [00:00:56](#)

البتت بالكلام ده بعضهم يقول عشان ارد اعتباري. نعم. بعضهم يقول عشان مرة ثانية احتاط. فاذكروا مجموعة من الفوائد. ومعتبرة الاشياء هذي فوائد معتبرة. قلت له ما هي الاضرار؟ عاد المرضى في الاضرار - [00:01:11](#)

والمين؟ والمين تعبانة نكد علي طاحت سنوني واحد يقول طاحت سنوني يعني ترى من الغيظ من الغيظ الغيظ اللي يعبر عنه الناس عندنا القهر القهر هو الغيظ والحنق ها مؤذي - [00:01:22](#)

صحيح مؤذي ولذلك لماذا لماذا تؤذي نفسك كل هذا الايذاء آ نقول للمرضى توقف عن ارهاق نفسك ونضرب لهم مجموعة من الامثلة تساعد على ان يتوقف ان ارهاق نفسه بهذا - [00:01:38](#)

يعني مثلا نقول للناس اعتبري انه ليس لك او اعتبري انه ليس لك نصيب في هذا الجانب بهذه الجزئية في العلاقة مع هذا الشخص ليس لك نصيب لم يكتب الله لك نصيبا في هذا خلاص - [00:01:53](#)

راحت عليك اعتبر تعامل معها كأنها كأنه مرض عضوي تتعايش معه. ودائما اقول للناس والله عجيبة يعني انت ممكن يكون عندك سكر تتأقلم مع السكر اكثر من تأقلمك مع واحد ضيق في العمل - [00:02:07](#)

تأقلم مع السكر والضغط والدهنيات. اكثر من قدرتك على التأقلم يعني التعايش مع زميلك في العمل او او جارة او قريبة لك فهذا يساعد على انه فعلا يعني الى متى وانا استمر - [00:02:22](#)

في هذا التعذيب لنفسه. جميل تسمعي استاذ لو سمحت آ انا عندي زوجي يعني عنده تضخيم للامور يعني بشكل يعني مرة مرة يعني فظيع لدرجة اني انا تعبت نفسيا مع صرت مرة عصبية صرت مرة انفعل من اتبع - [00:02:43](#)

يعني سبب صرت يعني حتى اتكلم بكلامي يعني ارد عليه يعني لنفسه هو بكلام هو ما يقبله بس اه رغم اني انا كنت يعني قبل ما اتزوج وكنت انسانة جدا هادئة يعني يعني لدرجة ما تتصورها يا دكتور انا يعني حتى انا استغرب يعني الاختلاف هذا في الشخص - [00:02:58](#)

يضخم ماذا يا اختي؟ اي امور يا دكتور يعني سواء لعب الاولاد سواء يعني اي شيء يعني يحدث امامه يعني يعني يمكن يصير الحين شي كذا يطيحون الاولاد يمكن يطيح هذا ينتزى يمكن يعني اه نعم يعني يعطيني اشياء يعني مبرزات انا ما اتوقع انها تصير لاني اشوف يعني شي عادي - [00:03:15](#)

طبيب جيد تسمعين اجابة للجميع شكرا جوري ام عبدالله معي السلام عليكم والسلام عليكم والسلام تفضلي يا ام عبد الله آ بس انا دكتورة وجه خير تفضلي آ انا يا دكتورة صار معي حالة آ في الالونة الاخيرة - [00:03:35](#)

آ جهاز خوف وفيلم اعتراض خاصة انه مثلا عند الخروج بديت وكذا يعني مقابلة الناس وكذا اها شايف؟ جميل خوف خوف في مقابلة الناس. وانا اعرف ان يعني ربما هذا يكون وسواس - [00:03:56](#)

عفوا اسمعي انا ما ادري كيف اتغلب على الامر يعني اسمعي الدكتور يا ام عبد الله رقصة وكذا ويعني مثلا مم اسمعي الدكتور اذا تكرمت في سؤال انا عندي سؤال نعم؟ الخوف هذا من مقابلة الناس فقط او من اشياء اخرى - [00:04:16](#)

انا يعني موقف يعني صرت مثلا يعني مو بخوف بس ربما يعني مدري يعني كذا اصلا غلطة شوي يعني ما نيب مرتاحة في مقابلة يعني اشارك او كذا بس يعني يصيبني صعب شوي سمي سمي تسمعين الاجابة يا ام عبد الله شكرا جزيلا لك وعد يعني - [00:04:31](#)

يعني ابشري ابشري ان شاء الله تعالى سنساعدك مع ضيفي الكريم باذن الله اعود لكم دكتور تريد ناخذ اجابات قبل ان ندخل في التعامل غير الجيد مع الازمات؟ ايه بس هي ازمة الالخت الكريمة تعاني من ازمة جوري زوج سيظلم الامور - [00:04:53](#)

في امور تقول ما ما اتوقع انها تصير آ اقلقها هذا الامر بدأت حتى هي يعني تتكلم بكلام يعني جارح احيانا او لا يقبله هذا الزوج انقلبت حياتها من سنة هادية كذا الى انسانة يعني غير راضية عن نفسها - [00:05:09](#)

يعني مثال الالخت جوري نراه كثيرا في العيادة. مم وهو اه ممكن ان ان ان نسميه آ طريقة الاستجابة للزوج او على العكس الزوج طريقة استجابته لتصرفات الزوجة في مثالها هي طريقة استجابتها لتصرفات زوجها - [00:05:23](#)

اه نحن لم نسمع للزوج طبعا لكن نحن نأخذ كلامها كما هو وهو ان زوجها كما فهمت من كلامها لديه يمكن ما ذكرناه قبل قليل من التشاؤم او والتذمر الشديد او ذكرته تضخيم الامور انه ليش وشو له واذا فحست له اخطاء بسيطة بسيطة يضخمها كبير او يتوقع حدوث اخطاء معينة او تقول ما يصير شي اخطاء - [00:05:44](#)

فهو ان ان صحت هذه فهو يجعل الحياة لدى الآخرين صعبة شوي اه لكن للأسف ان النتيجة بالنسبة للالخت جوري انها تعبت نفسيا وذكرت هي انها حتى ترد تنفعل وترد عليه وبالتالي تتضخم هذه المشكلة - [00:06:04](#)

يعني انا اعتقد انه انه الحل هو ان تغيري انا عندي قاعد دايم اقولها للناس لما يأتون خاصة الازواج الحوار مثلا ما هو الهدف؟ نقول الحوار الحوار الحوار هو هدفنا الحوار - [00:06:22](#)

دائما يقول لك الناس هدفنا الحوار ان اوصل وجهة نظري للطرف الاخر انا اقول هذا اسوء اهداف الحوار مم. اسوء هدف للحوار ان تدخل بنية ان توصل وجهة نظرك للطرف الاخر - [00:06:40](#)

حتى يتغير هو لا الحوار الحقيقي المفيد الحوار العلاجي فعال وان تدخل في الحوار اي تفهم وجهة نظر الطرف الاخر كي تتغير انت وهذه القاعدة اقول تغير انت اولاً يتغير من بعدك - [00:06:52](#)

غير نفسك يتغير سلوك الآخرين معك لماذا؟ لماذا؟ لماذا نفعل هذا لان التجربة اثبتت على مدى الاف السنوات ان محاولة تغيير الآخرين نسبة نجاحها ضعيفة جدا اها محاولة تغيير الآخرين باسم نجاحها ضعيفة - [00:07:13](#)

لكن محال لك ان تتغير انت وهذا منصوص عليه في القرآن واللي يعرف من الالخرة المشاهدين ما ادري نعطيه جائزة ولا لا؟ مهم. منصوص عليه في القرآن وهي قوله قول الله تعالى ادفع بالتي هي احسن - [00:07:33](#)

فاذا الذي بينك وبينه عداوة كانه ولي الحمد. انا اذكر الالخت جوري قصة مريضة لدي في العيادة هذه المريضة زوجها يعني له امر قريب من من هذا الامر وهو ان مزعجها - [00:07:46](#)

والزوجة ترد عليه تقول ارد عليها الصاع صاعين. مم. انا ما اسكت له ارد عليها الصعصع فقلت لها مرة ما رأيك ان تغيري هذا النمط هذه الطريقة نريد منك شهرا كاملا نلتزم فيه بطريقة مختلفة طريقة قانون ادفع بالتي هي احسن - [00:08:00](#)

ما اقدر ما اتحمل جربي شهر وشوفي وش يصير هذا القول اول شي تتوقفين عن المطالبات توقفين عن الانزعاج الان. نحن تكلمنا عن الانزعاج من نقد الآخرين واذاهم طبقين هذه التمارين تتوقفين عن انزعاج من نقده - [00:08:17](#)

يعني تقول خلاص زوجي هذي طبيعته هو كذا يسوي هذا هو انا ليش انا انزعج من تصرفات زوجي انا لماذا انا اتعب نفسي؟ لان زوجي يزعجني ويتصرف معي تصرفا تصرفا غير مناسب - [00:08:32](#)

هذي الاولى تانيا كلما اساء اليك احسني الي. عاد هنا المريضة قالت لا هذي حدك ما هو معقول كل ما اساء اليه احسن اليه؟ قلت نعم كلما اساء قابل الاساءة بالاحسان - [00:08:47](#)

وجربي جربي شوفي ايش تصير يعني وهذه يعني آآ تجربة خير وبركة. الجلسات بالامانات ها؟ صحيح في الجلسة العاشرة تقريبا جاءت المريضة طبعا اسبوع ممتاز اسبوع اقل اسبوع ممتاز اسبوع اقل في الجلسة العاشرة هي متزوجة لها ما ادري لها سنوات فنقول عشر سنوات - [00:09:03](#)

تقول في هذه العشر جلسات تغير زوجي موب انا تغيرت. مم. تغير زوجي اكثر من محاولاتي خلال عشر سنوات لتغييرني الله اكبر. اكثر من عشر سنوات لتغييره فانا اقول للاخت جوري - [00:09:21](#)

انه العلاج باختصار انه نقطتين. النقطة الاولى انه توقف يعني الانزعاج من نقده ومن تصرفاته بالطرق التي ذكرناها والامر الساني كيف تتعاملين مع مشكلة حقيقية وهي انك تأملين بالقانون ادفع بالتالي هي احسن. جميل - [00:09:36](#)