

الأخطاء النسبية في الاكتئاب وعلاجها - 5 - د خالد الجابر

خالد بن حمد الجابر

طرق اخرى علاج الآخر برنامج هذا انا صممتة لمجموعة من المرضى وكان بركته لواحد من المريضات برنامج اسمه برنامج ارحم نفسك مم ارحم الان الذى يؤذيك تأثر لا تأثر - 00:00:00

صحيح يعني انت بعد الجلسة من اللي طلع من لهد ومن غث وحالته حالة؟ انت ولا هو؟ هو انا؟ صحيح من وقع عليه؟ من وقع عليها الایذاء والثاني ولا اه بعطيك الخامس بلغة الشباب. صحيح. ولا دري عنك اصلا - 00:00:19

طيب لماذا فلا تعذب نفسك ببرنامج ارحم نفسك هذا البرنامج يأخذ 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 ندك او جرحك انك ترجع لك يوم يومين وانت منفث - 00:00:36

متضايق ماذا تستفيد قل هو ما يستفيد شي يقول لا لازم نطلع لنا فوائد انه مستحبيل الانسان يسوبي سلوك الا وله فوائد غير باش توقع الناس يحطون الفوائد بعضهم يقول والله عshan ما اصبر خبل يعني - 00:00:56

البنت بالكلام ده بعظامهم يقول عشان ارد اعتباري. نعم، بعظامهم يقول علشان مرة ثانية احتاط. فاذكرروا مجموعة من الفوائد. ومعتبرة الاشياء هذه، فوائد معتبرة. قلت له ما هي، الاظرار؟ عاد المرضي، في، الاظمار - 00:01:11

والمين؟ والمين تعبانة نكد علي طاحت سنوني واحد يقول طاحت سنوني يعني ترى من الغيظ الغيظ اللي يعبر عنه الناس
عندنا القهر القهر هو الغيظ والحنقة، ها مؤذن، - 00:01:22

صحيح مؤذى ولذلك لماذا تؤذى نفسك كل هذا الایذاء آآنقول للمرضى توقف عن ارهاق نفسك ونضرب لهم مجموعة من الامثلة تساعد على ان يتوقف اى ارهاق نفسه بهذا - 00:01:38

يعني مثلاً نقول للناس اعتبري انه ليس لك او اعتبري انه ليس لك نصيب في هذا الجانب بهذه الجزئية في العلاقة مع هذا الشخص ليس، لك نصب لم يكتب الله لك نصباً في، هذا خلاص، - 00:01:53

راحت عليك اعتبار تعامل معها كأنها مرض عضوي تتعايش معه. دائمًا أقول للناس والله عجيبة يعني أنت ممكن يكون عندك سكر تناوله مع السكري أكثر من تأكله مع واحد ضمة في العما - 00:02:07

في هذا التعذيب النفسي جميل تسمعني استاذ لو سمحت آآانا عندي زوجي يعني عنده تضخيم للامور يعني بشكل يعني مرة اعزر فظاعة امرأة از انا تعزت نفسياً مع صفات ممدة عصبية صفات ممدة انفها من اتهـ 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 اتنهم مكتبة انا هادئه بعدين ادري ايه ماقاتتهم منها دا دكتور نانسي و دا ننان تفاصيل هنا في الشخ

00:02:58
يضمّن 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 ينتظر يعني اه نعم يعني يعطيني اشياء يعني مبرزات انا ما اتوقع انها تصير لاني
00:03:15
اشوف يعني شي عادي -

طيب جيد تسمعين اجابة للجميع شكرا جوري ام عبدالله معي السلام عليكم السلام عليكم السلام تفضلي يا ام عبدالله آآ بس انا دكتورة وجه خير تفضل آآ انا يا دكتورة صار معي حالة آآ في الاونة الاخيرة - 00:03:35

آآ 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 عبدالله رقصة وكذا يعني مثلا مم اسمعي الدكتور اذا تكررت 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 مرتابة في مقابلة يعني اشارك او كذا بس يعني يصيبني صعب شوي سمي سمي تسمعين الاجابة يا ام عبدالله شكرا جزيلا لك وعد يعني - 00:04:31

يعني ابشر اي ابشر اي 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 الاخت الكريمة تعاني من ازمة جوري زوج سيظلهم الامور - 00:04:53

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

يعني مثال الاخت جوري نراه كثيرا في العيادة. مم وهو اه ممكن ان ان نسميه آآ 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 نأخذ كلامها كما هو وهو ان زوجها كما فهمت من كلامها لديه يمكن ما ذكرناه قبل قليل من التشاوم او والتذمر الشديد او ذكرته تضخيم الامور انه ليش وشو له واذا فحشت له اخطاء بسيطة بسيطة يضخها كبير او يتوقع حدوث اخطاء معينة او تقول ما يصير شي اخطاء - 00:05:44

فهو ان ان صحت هذه فهو يجعل الحياة لدى الاخرين صعبة شوي اه لكن للأسف ان النتيجة بالنسبة للاخت جوري انها تعبت نفسيا وذكرت هي انها حتى ترد تنفعل وت رد عليه وبالتالي تتضخم هذه المشكلة - 00:06:04

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

دائما يقول لك الناس هدفنا الحوار ان اوصل وجهة نظرى للطرف الآخر انا اقول هذا اسوء اهداف الحوار مم. اسوء هدف للحوار ان تدخل بنية ان توصل وجهة نظرك للطرف الآخر - 00:06:40

حتى يتغير هو لا الحوار الحقيقي المفيد الحوار العلاجي فعال وان تدخل في الحوار اي تفهم وجهة نظر الطرف الآخر كي تتغير انت وهذه القاعدة اقول تغير انت اولا يتغير من بعده - 00:06:52

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

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

فاما الذي بيتك وبينه عداوة كانه ولي الحمد. انا اذكر الاخت 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 جري شهر وشوفي وش يصير هذا القول اول شي تتوقفين عن المطالبات توقفين عن الانزعاج الان. نحن تكلمنا عن الانزعاج من نقد الاخرين واذاهم طبقين هذه التمارين تتوقفين عن انزعاج من نقد - 00:08:17

يعني تقول خلاص زوجي هذى طبيعته هو كذا يسوى هذا هو انا ليش انا انزعج من تصرفات زوجي انا لاماذا انا اتعب نفسي؟ لأن زوجي يزعجني ويتصرف معي تصرفًا تصرفا غير مناسب - 00:08:32

هذى الاولى تانيا كلما اساء اليك احسنى الي. عاد هنا المريضة قالت لا هذى حدى حدى ما هو معقول كل ما اساء اليه احسن اليه؟ قلت نعم كلما اساء قابل الاساءة بالاحسان - 00:08:47

وجريبي جربت شوفي اي شتير يعني وهذه يعني آآتجربة 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 ادرى 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 لتفغيري الله اكبر. اكثر من عشر سنوات لتفغيره 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 حقيقة وهي انك تأملين بالقانون ادفع بالتي هي احسن. جميل - 00:09:36