

الدعم الديني للمرضى مع د. خالد بن حمد الجابر

خالد بن حمد الجابر

ايامنا احلامنا حياكم الله اعزائي المشاهدين في دائرة الحوار. اليوم لن نتكلم عن الاعضاء ما يصيبها من امراض. اليوم سننتقل الى النفس او الروح او الى الذات ونتكلم عن كل ما يتعلق بها. سنتكلم عن العلاج آآ المعرفي السلوكي يسرني - [00:00:00](#) يعني استضيف في هذه الحلقة اه الدكتور خالد بن حمد الجابر استشاري طب الاسرة والعلاج النفسي بكلية الطب بالحرس بالرياض حياك الله دكتور. اهلا حياك الله ومرحبا. بك وبالاخوة. حياك الله. الله يعطيك العافية دكتور. اه دكتور اليوم يمكن حلقتنا اه اعتبرها انا بالنسبة لي - [00:00:30](#)

قريبة الى نفسي آآ نتكلم فيها عن العلاج آآ المعرفي السلوكي انا ودي يعني ممكن الاخوة المشاهدين والمشاهدات يسألون ما هو العلاج اجل معرفة سلوكي وما هو تاريخه بسم الله الرحمن الرحيم صلي على محمد وعلى اله وصحبه اجمعين - [00:00:50](#) العلاج المعرفي السلوكي هو من العلاجات اه المصنفة النفسية غير الدوائية لان الامراض النفسية او الاضطرابات النفسية عموما لها نوعان من العلاج علاج بالادوية وما يشبه الادوية وعلاج بالجلسات النفسية غير الدوائية - [00:01:07](#) الجلسات النفسية فكرتها مبسطة جدا ويستخدمها الناس طول حياتهم يعني من تاريخ البشرية. وانه شخص لديه خبرة متخصص يجلس مع شخص اخر عنده مشكلة آآ لا يحكي لهذا معاناته وهذا يستخرجها بطريقة معينة ثم يساعده باعطائه مهارات معينة في تغيير تفكيره تغيير طريقته طريقة - [00:01:26](#)

في التعامل مع الاحداث طريقته في التعامل مع العلاقات طريقته في النظر للاشياء اللي تحصل حوله يغير شوي من سلوكياته يعدل من بعض طريقته في التعامل ومع الاشياء يساعد في تطوير طريقته في التفكير في حل المشكلات وبالتالي آآ يستطيع الانسان انه يتجاوز المشكلة التي مرت - [00:01:46](#)

ما مر بها بدون ادوية. آآ طبعا التاريخ قديم من تاريخ البشرية يعني البشر منذ ان عرفوا انفسهم وهم يعرفون انهم اذا احتاج احدهم الى فاذا وقع احدهم في مشكلة ثم يذهب الى من يسميه حكيم او خبيرا او شخص لديه خبرة مع الزمن تاريخ البشرية تطورت هذا تطور هذا العلم - [00:02:06](#)

اه في الوقت المعاصر يعني يؤرخ تقريبا العلاج المعرفي السلوكي من تقريبا الف وتسع مئة وسبعين تقريبا يعني يعتبر نوعا ما حديث حديث تقريبا حديث الف وتسع مئة وسبعين وما حوله وما بعدها نشأ العلاج المعرفي ثم اندمج مع العلاج السلوكي العلاج السلوكي كان ناشئ قبله - [00:02:25](#)

حصل اندماج بين العلاج المعرفي والسلوكي واصبح الان اصبح علاج معرفي السلوكي الان الجلسات النفسية غير الدوائية بحسب المدرسة المعرفية السلوكية هي تقريبا اشهر انواع المدارس التي تعالج الامراض النفسية اها على مستوى - [00:02:47](#) الم يعني الغالبية العظمى الان من المعالجين الغالبية اه يمارسونه بهذه الطريقة بطريقة علاج المعرف السلوكي الصرف او باضافة يعني مهارات او او تقنيات من من من مدارس اخرى طيب دكتور معلش يعني انت الان هذا كلام جميل وعام وحاجة نوعا ما يعني تدعو الى التفاؤل والنظر الى الحياة - [00:03:05](#)

باكثر آآ يعني تفاؤلية تتكلم عن انه ممكن آآ يستخدمه الانسان في جميع مناحي الحياة لا نتكلم عن حالة مرضية واحدة ولا نتكلم عن يعني وضع مرضي معين يحتاج له هذا العلاج. تتكلم عن - [00:03:28](#)

بيومك العادي تحتاج تتعامل مع الظروف اللي حولك هو هو صحيح هو هو هذا الاسم العلاج المالي في السلوكي هو مصمم مصمم

لعلاج الامراض والاضطرابات النفسية. جميل. تحديدا الاكثاب القلق العام الوسواس القهري. له نجاحات جميلة مع الوسواس القهري.

الرهاب - [00:03:43](#)

اجتماعي الرهاب المحدد الرهاب المواقف ما بعد الصدمة الاعراض الجسدية النفسية امراض كثيرة جدا الان بدأ يدخل حتى مع الفصام مع ثنائي اه اه له نجاحات كثيرة اه اه بعيدا عن الادوية بعيدا عن الادوية. جميل. لكن هذا لا يعني انه الادوية يعني -

[00:04:03](#)

اللي هتستخدم. هم. الادوية قد يستخدمها المريض اذا كان هناك حاجة لان هناك ثلاث خيارات الخيار الاول المريض او اربع خيارات بالاصح. الخيار الاول المريض ياخذ ادوية فقط نمرد يأخذ اجازات نفسية فقط. الخيار الثالث صارت ثلاثة معليش - [00:04:23](#) الثالث ان المريض يأخذ اه اه ادوية وجلسات مع بعض. جميل. ها؟ وهذا اه يحدده حالة المريض ونوعية المريض والى اخره بالنسبة للسؤال انه العلاج المعرفي السلوكي هو هذا الاسم العلاج المعرفي السلوكي هو مصمم ليطبق على الامراض والاضطرابات النفسية لكن

- [00:04:37](#)

المهارات الموجودة في العلاج المعرفي والسلوكي صالحة جدا لان تكون للحياة الصحية العامة جميل للحياة النفسية العامة كيف بالذات في القضايا المتعلقة علاقات مع الاخرين يعني نص مشاكل الناس من على قصر. صحيح - [00:04:54](#)

اه وممكن نتكلم عنها بعد شوي يعني مثلا يعني الناس مشاكلهم مع العلاقات اما انه هو ينظر ان الاخرين مثلا ما يقدرين وما

يحترمونه في المجلس اه اه يشعر هو دائما الناس ينتقصونه - [00:05:09](#)

وكيف يتعامل مع هذا الحدث؟ او انه فعلا تلقى واحد شوي شرس في المجلس قد يكون هذا الشخص قريب يعني ليس لك عنه

بد ولا فرار فكيف تتعامل معه يعني؟ جميل. احيانا احيانا - [00:05:21](#)

الانسان يعني اه يفهم طبيعة العلاقات بشكل خاطئ فيطالب الاخرين باشيء هي هي قد لا تكون قد لا يكون توفيرها ممكنا. مهم. فمثلا

يطالبهم بانهم دائما يحترمون ودائما يقدرونه. بمستوى معين فاذا قال هذا التقدير والاحترام والتعاطف - [00:05:36](#)

عن المستوى اللي هو راسبه في ذهنه يشعر انه اول ناس ما يحبون والناس ما يحترمون والناس ما يقدرين فيدخل في تعكر جميل

اشياء اخرى متعلقة بالحياة اليومية ممكن ان - [00:05:52](#)

يجيك اتصال هاتفي جميل يمكن يعكر مزاجك فكيف يتعامل مع هذا الحدث؟ هذي قبل الحلقة فممكن يحصل اشياء كثيرة ممكن ان

تقدم وظيفة ما ما تيسر لك تقدم ترقية ما تيسر لك طيب دكتور اشياء كثيرة جدا في الحياة يعني انت تتكلم يمكن حتى يعني الان

في الاونة الاخيرة كثرة الكتب - [00:06:02](#)

تتكلم عن قوة العقل وقوة التفكير وقوة يعني حتى كيف تدرك الاشياء في سياقها الطبيعي آآ كيف انك تنظر الاشياء كلها تعتمد كتب

يقول لك غير تفكيرك غير حياتك. يعني قد يكون بعضها فيها نوع من المبالغة لكن كمبادئ عامة هو هو - [00:06:22](#)

هو مدرسة العلاج المعرفي السلوكي مدرسة تعتمد بشكل كبير جدا على التراث اليوناني الذي يرى ان استخدام القوة العقلية قادر

على تغيير الحالة النفسية. جميل. وهذا يمثل احد احد اوجه العلاج المالي في السلوك. لكن نحن نعرف ان الانسان ليس مجرد قوة -

[00:06:42](#)

عقلية فقط انسى القوة عقلية قوة عاطفية قوة روحية قوة دينية قوة اجتماعية قوة كثيرة في الانسان تتحكم فيه. انت اشرت الى

الى الكتب الموجودة في الساحة طبعا هو لم - [00:07:01](#)

ما لما يعني من بعد الف وتسع مئة وسبعين لما بدأت النجاحات تتوالى اه اصبح يكتب فيها كل من هب ودب. اها. اه. وكثرة الكتب

واصبحت تباع بمئات الالف من النسخ ملايين النسخ اصبحوا ناس يقدمون دورات كثيرة - [00:07:12](#)

اه ليس كل هؤلاء طبعا يعني ما يقدمون ويكون مبنيا فعلا على اسس علمية. هو يعني اه يقرأ من هنا ومن هنا ويعني قد يقدم اشياء

قد يكون فيها اشياء صحيحة لكن ليس كل ما يقدم ليس كل ما يقدم فعلا عليه ادلة علمية. هم. طيب دكتور يعني اغلب الحالات -

[00:07:27](#)

كنت ذكرتها بشكل سريع لكن اغلب الحالات اللي ينفع معها العلاج المعرفي السلوكي اه بشكل كبير وتحقق فعلا والله الحمد لله يعني بحمد الله سواء تجربتي انا في العيادة او تجربة الزملا في العيادة او اللي منشور في الابحاث العالمية على مستوى العالم -

[00:07:47](#)

الامراض ما يسمى بالامراض العصابية المشهورة جدا عند الناس اللي هي الامراض يعني نقدر نقول العشرة المشهورة يعني الاكتئاب

اه القلق العام الوسواس القهري الرهابات الثلاثة الرهاب المحدد الرهاب المواقف الرهاب الاجتماعي - [00:08:03](#)

اه اه اضطراب الاعراض الجسدية النفسية هذا قلق الصحة اه ما بعد الصدمة اه اه الهلع الهلع نوبات الهلع اه كل هذه الامراض بحمد الله لانها يعني الاجمعي في السلوكي اثبت فيها نجاحات كبيرة جدا. هم. جميل. ايضا اجمع لي فصولي كتبت نجاحات مساندة في

بعض الامراض مثل مثل الفصام - [00:08:20](#)

اه يساعد كثيرا مرضى الفصام على على تخفيف تخفيف حدة تأثير الهزات والهلاوس التي تأتي عليهم يعد في يساعدهم في

التعامل مع الحياة بشكل افضل. ايضا مساند ومساعد في ثنائي القطب مرض ثنائي القطب - [00:08:40](#)

او الدهان الدولي الاسم الثاني او الدهان الدولي يساعده اه اذا اخذنا الاكتئاب مثلا يعني نسبة النجاحات فيه تعتبر جيدة. هم. اه قد

تصل الى سبعين في المئة. جميل. واحيانا يعني في على يد بعض المعالجين اذا وفق الله - [00:08:58](#)

تصل الى ثمانين تسعين في المئة آآ يعني نادرا مريض للعلاج ولا يستفيد اي شي اها يعني يجب ان يستفيد عشرة بالمئة عشرين بالمئة ثلثين بالمئة لكن نسبة الذين يستفيدون خمسين بالمئة فاكثر قد تصل احيانا الى سبعين في المئة. طيب دكتور ابغى اسأل يعني اشهر

الاليات او التقنيات المستخدمة في العلاج. يعني تركز - [00:09:14](#)

مرتكزاتها على تنطلق ايه هو على اسمه المعرفي السلوكي جميل كلمة معرفي اصلا يعني حتى ليست دقيقة جدا اه هي الديق يمكن

العقلاني او العقلي يعني هي هي هي كيفية استخدام التفكير بطريقة صحيحة - [00:09:34](#)

المتنبي اظن المتنبي لما في قصيدته اه في البيت الذي يقول فيه ذو العقل يشقى ايه ها آآ في النعيم بعقله واخو الجهالة. يعني انه

احيانا الانسان يفكر اكثر من اللازم بطريقة خاطئة نظره هذه الطريقة. ولذلك اجمع - [00:09:53](#)

السلوكي فكرته قائمة على ان الانسان يفكر بطريقة سليمة ايش معنى يفكر بطريقة سليمة؟ يقيم الاحداث يقيم العلاقات يقيم

المشاكل يعمل لها اعادة تعطير بحيث انه يفهمها بشكل اه لا تؤثر عليه - [00:10:12](#)

قد لا تتغير هي الاحداث يعني مثلا انت الان في مجلس تكلم تكلم شخص واذى بكلمة مثلا جرحك بكلمة هل كل الناس كل الناس كل

الناس يتضايقون من هذه الكلمة نفسها بنفس الدرجة؟ لا. لا طبعا. اه معناها طيب؟ الكلمة هي نفسها - [00:10:28](#)

لكن ردة فعل الناس اختلفت نحن في العهد المعرفي السلوكي نقول انه لماذا ردة الفعل للناس اختلفت؟ لان بعضهم يعتبرها اهانة

شديدة جدا ولا تحتل ولا تغتفر ويجب ان يعتذر بسرعة والا الامور - [00:10:47](#)

يعني تنهار وبالتالي يعني يتعكر مزاجه ويتحكم مزاج الاخرين ربما الجلسة كلها تتعكر الاخر لا قد يستخدم مهارات الهجوم اه اعادة

اعادة اه التفكير مرة اخرى. اعادة اعطاء الموقف قيمة اخرى. يعني مثلا هل كل الناس الذين يسبونك يستحقون ان ترد عليهم او لا؟

هم. هل كل الناس الذين - [00:10:59](#)

كلمات جارحة فعلا يقصدون ايداء ايداءك واساءتك ولو كان يقصد ايداءك واساءتك هل فان اذاك واساء اليك ولا هو مجرد كلام؟

يعني ولذلك الناس تقول ما شاء الله عليه فلان يعني في المجالس ما يضره ايش معنى ما يضره - [00:11:21](#)

مش معنى ما يضره هو هو يفكر بطريقة تجعله تساعده على تجاوز يعني يعني هذه هذا الاذى الذي يحصل من الناس آآ هذا بالنسبة

للاشياء المتعلقة بالعلاقات قد يرتفع المستوى اعلى شوي انه الانسان قد يكون عنده مشكلة حقيقية يعني مثلا امرأة - [00:11:34](#)

قد يكون مشكلتها ان زوجها مثلا يسلط اللسان اه اربعة وعشرين ساعة وين رايحة؟ وبين انت جاية اللي فيس؟ ما فيس؟ ما تعرفين

تطبخين؟ ما عيالتش مخربتهم انت دشرتيهم اربعة وعشرين ساعة - [00:11:51](#)

المسجل اللي شغال اربعة وعشرين ساعة ليس كل الناس يستطيع تحمله. صحيح. ها؟ ليس كل الناس تحمله. جميل. يحتاج الى

مهارات زيادة شوي. ولذلك نحن نقول للناس في الجلسات لما يأتي يقول طب انت وش تبي تسوون لي؟ انا عارف - [00:12:06](#)
ايه انت عارف بتحتاج الى مساعدة. جميل. فكرة الجلسات النفسية ان الانسان يأتي كل اسبوع وبالتالي فيكون هناك فرصة كل
اسبوعية ان الانسان يتعلم من الاخطاء اللي سواها في الاسبوع اللي راح ويحاول يصححها في الاسبوع القادم. يعني انت مثلا -

[00:12:18](#)

يعني دايم اشبهه بتخفيف الوزن مهم. انت الان ممكن تقرر انك تخفف وزنك مثلا وتقول خلاص الصباح بمشي وظهر بمشي والعصر
بمشي واروح وبدي مدري ايش وباكل كذا وبسوي كذا وتحط قائمة طويلة عريضة من خمسطعش صفحة. جميل. من ثاني يوم ما ما
تسويها صح؟ جميل. لكن - [00:12:33](#)

صاحب معك انتم يا متفقين كلاكما متفقين كلاكما على انكم تمشون على هذا النظام. مستوى استجابتك والتزامك في هذا البرنامج
يزيد كثير. صحيح. هذا اللي يحصل في الجلسات ان المريض يأتي - [00:12:51](#)

اه اه يتناقش مع المعالج او مع الطبيب اه ثم يرجع للمنزل يطبق ثم يأتي له يقول هذي نجحت فيها هذي ما نجحت فيها هذي
استطعت ان افعلها اه وبالتالي - [00:13:04](#)

تا الإنسان مع الوقت هذا ما يتعلق بالجانب المعرفي اللي هو العقلي في انه جانب اخر سلوكي طيب دكتور اسمح لي السلوكي نجى
بس بعد هالفاصل نطلع فاصل ونعود نكمل - [00:13:14](#)

كالشمس تأتي ثم تعطينا النهار تغريدات الطبيب ليس بيده الشفاء فهو بيد الشافي سبحانه وليس بيده العلاج في بعض الامراض ولكن
بيده ان يتعاطف مع المريض ويرفع معنوياته في كل الامراض. الدكتور خالد النمر - [00:13:31](#)

ما احيت كل من تاه وحق فمجلة الاسبوع نهج سامح كالشمس تأتي ثم تعطينا النهار نعود اعزائي المشاهدين ونكمل الحديث مع
الدكتور خالد الجابر دكتوراه تكلمنا عن الشق المعرفي كنت تريد ان تتكلم عن الشق السلوكي؟ هي السلوكي هو التصرفات -

[00:14:05](#)

يعني مثلا مثال الذي ضربناه قبل قليل فيما يتعلق الاخ الذي اساء اليك في الجلسة اه اه في اشياء دارت في ذهنك هذي اللي معرفية
العقلانية في سلوكيات هل ترد عليه ولا ما ترد عليه؟ صحيح. اه تعابير وجهك وجهك كيف تكون؟ هل تخرج من المجلس ولا ما
تخرج - [00:14:33](#)

كيف تدير الحوار بعد ذلك؟ اشياء كثيرة. جميل. اه مثال المرأة التي زوجها سليط اللسان اه ردة فعلها لها هل تتهاوش معه اربعة
وعشرين ساعة؟ هل اذا رفع العيار رفعت العيار هي - [00:14:49](#)

او انه لا في طرق اخرى ممكن انها تهديه وتخليه يهدأ. هل تهدئة الشخص اللي مثل هذا شريط اللسان بربرة كثيرة؟ هل هل الطريقة
المناسبة له انك مثله ولا طريقة ما انك تمتصه وتخليه يهدأ فهذا ما يتعلق بالجانب السلوكي لكن في جانب اكثر عمقا - [00:14:59](#)

وما يتعلق مثلا بالرهاب مثلا اها والوسواس الانسان اللي عنده رهاب اجتماعي مثلا اه يكون ما يستطيع ان يجلس الجلسة هذي.
صحيح. ان كان هناك قدام العالم ها؟ ترى الى الان دكتور احنا لنا فترة في الاعلام. انا ما اخفيك الحين اذا جينا الاستوديو بدينا

التصوير - [00:15:16](#)

النافضة النفاضة مقبولة لكن الرهاب الاجتماعي لا الرهاب الاجتماعي ما هو بنفاضة الرهاب الاجتماعي الانسان يشعر انه الموقف
الموقف كله مخيف. ايوا. ولا يستطيع الاستمرار ويشعر انه اما اما يشعر اما يشعر هو انه هو ناقص. او يشعر ان الاخرين ان

الاخرين نقادين - [00:15:32](#)

دين وانهم ما غير يناظرون وما لهم هم الا هاللي قاعد هذا ويشوفونه مع ان هذا غير صحيح طبعا صحيح فيتعلم الانسان كيف
يتصرف سلوكيا في مثل المواقف هذي وبالذات - [00:15:52](#)

فكرة المواجهة والتعريض وان الانسان ما يهرب كل ما هربت اكثر زادت المشكلة اكثر هي تخف المشكلة في البداية لكن تثور تثور
تتراكم يعني انت مثلا ممكن حتى تحرم نفسك من العروس من الزيارات بالنسبة - [00:16:02](#)

للنساء يعني العروس ما يروحون عروس ما ترقص ما تمشي ما تلبس بالنسبة للرجال ما يروح ما يتكلم ادخل مجالس فيقول انا مرتاح كذا خلوني كذا خلوني كذا لا هل هذا طبيعي - [00:16:18](#)

لا مهوب طبيعي انت جالس تهرب تنسحب من الحياة العلاج ما يعرف سلوكي يساعدك يرجعك شوي شوي للحياة. جميل. يرجعك انك يعني تواجه عادة عندنا حاجة نسميها سلم مثلا. الوسواس القهري مثلا - [00:16:29](#)

الوسواس القهري اه اه وهذا الحين يعني لنا فيه عمل جيد وانه كيف ان يعني كيف العلاج المعرفي في السلوك العلاج المعرفي السلوكي المناسب للوسواس القهري يعتبر من من انجح الامراض اها الوسواس القهري يستجيب بشكل جيد جدا للعلاج المعرفي السلوكي. بشرط ان المريض يلتزم في الجلسات طبعاً. هم - [00:16:40](#)

طبعاً دائماً هناك حالات مثلاً ما تستجيب يعني هناك عشرة عشرين من الحالات ما تستجيب لك الغالبية العظمى سبعين في المئة تقريباً. جميل. نسبة الاستجابة. الجانب السلوكي في العلاج المعرفي السلوكي - [00:16:59](#)

هو انه كيف تواجه كيف تواجه الوسواس اه اه كيف انك ما تستجيب للوسواس عدم الاستجابة؟ مهم. حنا نسميها التعرّيب وعدم الاستجابة والمواجهة وعدم الاستجابة. كيف يتعلم الانسان مهارات كيف ما يستجيب؟ كيف ما يطيعها اللي يقول له - [00:17:09](#)

عد عشرين مرة ولا نظف نظف نظف ولا عاد انواع الوسواس لا حصر لها يعني اها جميل طيب دكتور انا قاعد وانت تتكلم افكر يعني يمكن مجمل الكلام في تكلم عن المرونة كيف انك تستجيب للاحداث التي حولك؟ يعني انا قد ابسط المعلومة لكن هي بتفصيلاتها - [00:17:24](#)

علمية قد تكون نوعاً ما معقدة اه كنت اه رأيت كتاب قبل فترة اسمه اللي هو اللي هم الناس اللي عندهم مرونة عالية آآ حكام دول رؤساء قادة مش عارف ايش يدرسون يعطون كورسات كيف انك انت اذا جاك مشكلة كبيرة حدث معين؟ كيف انك تصبح - [00:17:44](#)

متناسك آآ بيل كلينتون بعد ما حصلت المشكلة مع مونيكا وصارت قصة وصار عنده اشكالية كبيرة في الثقة في النفس جلس فترة يعالج كاستعادة الثقة بالنفس آآ يعني تطبيقاته الحياتية قد تكون فعلاً كبيرة جداً كبيرة جداً صحيح صحيح آآ خاصة اذا ذهبت الى شخص - [00:18:03](#)

قد يعني متخصص ومدرك لكل النواحي اه العلاجية اه تتخطى فيها يعني الانسان قد يكون مقيد وعنده طاقة غير عادية تقيد بافكار بسيطة واوهام هو الناس عموماً نوعين في موقفهم - [00:18:23](#)

من العلاج المعرفي في السلوك من الجلسات النفسية عموماً في ناس يقول لك يا اخي وش تبي تسوون لي يعني انا اذكر مريضة جاتني عمرها يمكن آآ يعني تقريباً آآ ما بين الاربعين والستين عشان ما نخصص عمر معين - [00:18:40](#)

وهي مشكلتها تقول انا فقيرة تقول انا فقيرة وش بتسوون لي انتم وانا انا مشكلتي اني اه اه اتعب في في لقمة العيش اه اتعب في في اه اه اعطاء عيالي مصروفهم اتعب في مدري ايش - [00:18:54](#)

الى اخره. ورجلي فقير جداً لكنه مبذر برغم الفقر الشديد لانه مبذر فهي تعتقد انه شو بيسميها الاجماع السلوكي؟ صحيح. يعني شي مادي محسوس تتوقع انه في فلوس لكن هي بكل بساطة انه كم عدد الفقراء في العالم - [00:19:10](#)

الغالبية العظمى ان الناس فقراء صح؟ الغالبية العظمى من الناس فقراء هل كلهم تعساء؟ يعني ليش يربط الفقر بالتعاسة؟ طيب مو معنى هذا ان الفقر سعادة؟ لا. لا. هم. بس مو - [00:19:26](#)

شروط انه الفقر تعاسة يعني كيف تتعامل مع الفقر هذا بطريقة انك تخفف تأثير الفقر عليك الى اكبر قدر ممكن بحيث انك يعني انت صح تبقى فقير ممكن ان شاء الله ربي يغنيك لكنه كيف تعامل مع هذا الفقر؟ كيف تجد مخارج اخرى لحياتك؟ لان لان الفقر يعني هو هو جزء من حياتك لكن حياتك اكبر بكثير من مجرد الناحية المادية - [00:19:36](#)

صحيح. ممكن ان هناك متعة كثيرة بالمجان كثيرة جداً بالمجان. هناك متعة وانت جالس في نفسك وانت جالس غرفتك هناك متعة كثيرة. متعة روحية متعة دينية متعة نفسية هو يعني موقف الناس من من قدرتهم على التغيير مهم جداً ولذلك - [00:19:55](#)

احيانا في بعض الجلسات قد نستمر ثلاث اربع جلسات الاولى فقط لاقناع المريض انه فعلا هو قد يستفيد من العلاج اها مجرد اقناع بالاستفادة يعني مثلا مثلا مرضى الوسواس القهري - [00:20:10](#)

اللي له مثلا عشرين سنة يقول لك انا وش تبي تسوي لي انت؟ انا لي عشرين سنة وانا يعني وانا مريض ومستحيل خلاص يعني لو بطيب لو بسمع كلام الناس كان سمعته من قبل. جميل. فهو لذلك احيانا - [00:20:22](#)

بس اربع ساعات لفتح باب الامل بس. مهم. تحفيز انه انه لا هل انت فعلا جربت علاج معرفي سلوكي سابق قبل كذا ولا لا؟ جميل فالدكتور المدة اللي تأخذها احيانا يعني اقصى مدة ممكن في فترة العلاج - [00:20:34](#)

المعرفي السلوكي هو احد مزايا العلاج المعرفي في السلوك انه مصنف من ضمن العلاجات القصيرة. قصيرة انا اظن انه من العلاجات الطويلة. لا قصيرة لانه هو طبعا جاء تجي لمدرسة التحليلية التحليل كانوا يجلسون سنتين ثلاث سنوات اربع سنوات خمس سنوات - [00:20:48](#)

اجمعني في السلوك الان ثلاثة اشهر وهذا الفن يعني متوسط عدد الجلسات اثنعشر جلسة تقريبا في كل جلسة اسبوعية. الجلسة مدتها تقريبا خمسة واربعين دقيقة تقريبا يعني. اسبوعيا لمدة اثنعشر جلسة تقريبا ثلاث - [00:21:03](#)

جلسات ثلاث اشهر اربع اشهر احيانا احيانا اقل شهرين يعني يعني انا عندي مرضى وسواس في خلال سبع جلسات اها ومرضى الوسواس خلال ثلاثين جلسة اها فهو يعني هناك معدل لكن الغالبية العظمى من الناس اثنعشر جلسة سنطعش جلسة يستجيبون بشكل جيد يستجيبون طيب دكتور انا كنت - [00:21:15](#)

يعني طور الاعداد للحلقة شفت اه يعني اه احد الاخبار المنشورة استخدام اه اجهزة الالعاب اه في للاطفال اه يعني اه في شغلتي في العلاج السلوكي المعرفي آآ لتعالج بعض القضايا عند ايه هو هو في في عمل كثير الان جالس يبدأ هو لا زال في بداياته - [00:21:32](#)

آآ اللي هو انه نبدأ من يعني عندنا مشكلة حنا. مم. انه الاعلام والتجار ليسوا في صالحنا ليسوا في صفنا لاسف الشديد. جميل. الاعلام عموما بما فيهم المجد يعني ها؟ الاعلام عموما الاعلام عموما ليسوا في صفنا بمعنى ان الاعلام له اهداف - [00:21:56](#)

غير اهدافنا. جميل. اه يعني تعميق الاهداف التي نحن نسعى الى بنائها في الانسان قد لا تكون هي هي موجودة لدى لدى صناع القرار في في الاعلام واكيد في تجار طبعا. هم. في التاجر طبعا اهم مهمته تحصيل الفرش الاعلامي مهمته الاثارة يبقى اكثر من من حرصه على - [00:22:15](#)

على انه فعلا يغير قناعات الناس بطريقة ايجابية وبالتالي فان معظم الالعاب اللي تشاهدونها الناس تؤثر بكثير جدا على ايته في التفكير ايته في اتخاذ القرار الرئيس يلعب في العلاقات - [00:22:33](#)

فظهرت حركة كبيرة جدا الان طبعا في الغرب انه لحظة ليش ما نستخدم الجيمز هذي الالعاب هذي؟ ليش ما نستخدمها بالالعاب اخرى مصممة اه خصيصا لتعود الانسان كيف يفكر بطريقة صحيحة؟ كيف يقيم الاحداث بطريقة يعني مثلا - [00:22:45](#)

الالعاب المشهورة اللي يركض واحد يركض ويموت ويعيش وياخذ من النجوم وما ادري ايش الى اخره ايش فايدتها نفسيا على الانسان ما لها اي فائدة بالعكس هي دل يعني هي يعني هو تمرين غير مفيد اطلاقا - [00:23:02](#)

فيمكن يحول هذا وبعضها عدوانية بعضها عدوانية ممكن يحول انه وهو ماشي في الطريق تمر عليه مجموعة موافق اذا تصرف بطريقة صحيحة فانه ياخذ نقاط واذا تصرف بطريقة خاطئة فانه يخسر نقاط. جميل. ولا يكون فيها موت وحياة واشياء خرافية يعني طيب دكتور زي هالالعاب خطورتها احيانا عند الطفل بالعقل - [00:23:17](#)

اللاواعي وهو شغال يعني احيانا بعض الاشياء احنا طبعا ما عندنا عقل اللاواعي طيب وش التنسيق لا احنا ما عندنا عقل اللاواعي طبعا ايش تفصيل يعني لا نؤمن بشيء اسمه عقل اللاواعي آآ بالتركيز اللي هو المركز انا يعني اشياء تدخل الى قناعاته - [00:23:36](#)

اه من حيث لا يشعر يعني في بعض الاشياء حتى اذكر بعض الاشياء اللي هي اه زي الافلام الكرتونية اللي كان مشهورة ذي اللي هو النعامة والذئب في اليابان منعت لانه والله كل ما خطط الثعلب انه يقتل هذه النعامة كل خطوطه تفشل - [00:23:54](#)

فانت تركز عند الطفل انه والله اللي يخطط ويجتهد وهذا في الاخير مصيره الفشل يأتي تأتي النعامة تمر بسرعة ولا يستطيع انه

فهذي تكرر مثل هالقناعة هي الظاهرة الصحيحة لكن تفسيرها بانه اللاوعي هذا موضوع اخر يعني عاد ممكن هذا طيب يطول حوله
النقاش الظواهر النفسية صحيحة - [00:24:13](#)

لكن احيانا تعطى تفسيراً قد لا يكون صحيحاً. اها. آآ يعني فكرة اللاوعي يعني فكرة عليها كلام كثير جدا من ناحية علمية هل هي
صحيحة اصلاً؟ هل هناك شيء اسمه لا وعي؟ وهل هو مؤثر ولا غير مؤثر - [00:24:33](#)

لا نستخدم هذا المصطلح اطلاقاً وانا اتعامل معه وحننا ماشيين وشغالين طيب امورنا كويسة طيب يا دكتور آآ يمكن آآ يعني جانب
الطفل يلعب دور كبير سلوكيات الاطفال بشكل عام في البيت اه الطفل اللي اه عنده اه عصبية شديدة عدوانية مع الاطفال الاخرين
هل ممكن استخدام العلاج السلوكي المعرفي السلوكي - [00:24:43](#)

مع الطفل في البيت الاب والام هناك في بعض المهارات العامة امكانية التعامل مع مثل ايه هو العلاج كلمة علاج العلاج المعرفي السلوك
يستخدم للاضطرابات النفسية لكن هناك مستوى اخر متعلق بالجوانب التربوية يستفاد منه لانه المدرسة المعرفية والمدرسة السلوكية
مطبقة في العلاجات - [00:25:06](#)

مطبقة في التربية مطبقة في الاقتصاد مطبقة في الادارة في مطبقة في جوانب كثيرة من الحياة فالجزء الذي يستخدمه التربويون
التربويون يستخدمون يعني مهارات ومفاهيم العلاج المعرفي السلوكي او المدرسة المعرفية السلوكية - [00:25:27](#)
في التربية لكن نحن كمعالجين نحن نهتم بالجانب المرضي ها او بجانب الحياة الصحية العامة لكن القضايا التربوية التي تحصل في
البيت او قد لا تكون من اهتمامنا الجانب الاسري لا الجانب الاسري جزء منه كبير ليس من اهتمامه لكن جزء حينما يصل الى جزء
مرضي يدخل الى العلاج الاسري. اها اكيد سمعت عن العلاج الاسري هذا علاج اسري - [00:25:42](#)

هذا يدخل جزء من ضمن هي القاعدة وش اذا دخل في دائرة الاضطراب اصبح من ضمن تخصصنا اذا ما كان قبل دائرة الاضطراب
يكون من من مهمة التربويين جميل اه طيب دكتور يعني اه المعالجين اللي هم المعالجين بالعلاج المعرفي والسلوكي هل هناك
اشتراطات معينة - [00:26:06](#)

حد ادنى من يعني والله اه طبعا طبعا انا على مستوى العالم يعني على مستوى العالم اه هناك اشتراطات معينة هناك اه اه جمعيات
وهو هيئات تمنح ترخيص لعلاج المعرفي العلاج النفسي عموماً يعني. يعني مثلاً عندنا في السعودية حنا - [00:26:26](#)
اه لا يوجد تنظيم واضح لكن الجهة الموجودة حالياً وهي الهيئة السعودية تخصصات صحية تمنح تمنح اه اه سواء الاطباء او
الاخصائيين تمنحهم اه ترخيص لممارسة العلاج النفسي. مهم. العلاج النفسي عموماً لا لا يخصصون معرفي او سلوكي. العلاج النفسي.
فالاخصائيون يأخذون - [00:26:43](#)

يعني اه الترخيص بهذا والاطباء ايضاً يأخذون ترخيصاً بهذا. جميل دكتور انا اشكرك في نهاية هذه الحلقة على المعلومات القيمة
والرائعة خلصت بسرعة هذا من جماله يا دكتور الله يعطيك العافية يعني فعلاً الحديث شيق وكثير من النقاش يعني او النقاط كنا
نريد ان نتطرق لها - [00:27:01](#)

الوقت داهمنا بشكل كبير اشكرك على هذه الاستضافة والحضور معنا في هذا البرنامج. وانا اشكرك وودي اوجه بس كلمة سريعة جدا
للاخوة والاخوات المشاهدين انه انا اعتقد انه العلاج المعرفي السلوكي علاج نفسي عموماً فرصة كبيرة جدا - [00:27:21](#)
اه لا تحرم نفسك اه اه بادر بالاتصال بالبحث عن معالجين جيدين مرخص لهم. ولعل الله تعالى يعني اه اه ينفع بهذا العلاج تستفيد
منها ان شاء الله وشكراً لكم جزيلاً حياك الله اعزائي المشاهدين ابقوا معنا في دائرة اخرى من البرنامج - [00:27:38](#)

احيت كل من تاه و حار - [00:27:58](#)