

رواق : مقدمة في العلاج المعرفي السلوكي - د. خالد الجابر -

برومو

خالد بن حمد الجابر

السلام عليكم جميعا ورحمة الله تعالى وبركاته. اه هذه فرصة جميلة وطيبة. في منصة رواق للتعليم العربي المفتوح. وشرف بان اشارك في هذه المنصة الابداعية الحقيقية. انا اسمي خالد ابن حمد الجابر. اه اه عضو هيئة تدريس في كلية الطب جامعة الملك سعود بن عبدالعزيز - [00:00:04](#)

العلوم الصحية بالحرس الوطني في الرياض آآ استشاري في طب الاسرة والعلاج النفسي. آآ حصلت على آآ الزمان العربية في طب الاسرة آآ يمكن ما ادري من خمسة وعشرين سنة وعشرين سنة نسيت الان وحصلت ايضا على شهادة في العلاج المعرفي السلوكي - [00:00:24](#)

من جامعة كالجري ومعهد بك في بنسلفانيا في في الولايات المتحدة. ومصنف في الهيئة السعودية للتخصصات الصحية. كاستشاري في طب الاسرة واستشاري في العلاج النفسي. هذه المادة التي سنقدمها هي عبارة عن دورة اه اه مقدمة في العلاج المالي في السلوكي. مقدمة في العلاج - [00:00:44](#)

المعرفة السلوكية وهي اه دورة اه قدمتها اكثر من مرة منذ سنوات طويلة وعلاقت نجاحا وقبولا لدى كثير من الناس الحمد لله وشاركتني في في تقديم بعضها مجموعة من الزملا والان مجموعة وايضا من الزملا يقدمونها فالحمد لله. ولذلك رأيت انه من المناسب ان تقدم هذه الدورة - [00:01:04](#)

في هذه المنصة العربية الجميلة. الدورة من اسمها هي دورة في مقدمة في العلاج المعرفي السلوكي. اه اه الهدف منها اعطاء تعريف سريع عن العلاج المعرفي السلوكي. سيكون الحديث فيها مبنيا على - [00:01:24](#)

المراجع العلمية المعتمدة في العلاج المعرفي السلوكي بناء على الجمعيات العلمية المشهورة في سلوكي مثل اكااديمية العلاج المعرفي مثل اه اه مركز اكسفورد للعلاج المعرفي السلوكي مثل المراجع العلمية الكثيرة المشهورة مثل الاقسام العلمية في الجامعات والابحاث والى - [00:01:44](#)

اخره. اه مقدمة سريعة للعلاج المعرفي السلوكي هو نوع من انواع العلاجات النفسية. فهو علاج نفسي غير دوائي كلامي. اه اه مبني النظرية المعرفية السلوكية المشهورة عمره الان يمكن اربعين سنة تقريبا آآ يعتبر هو نقلة نوعية كبيرة جدا في العلاجات النفسية غير الدوائية - [00:02:04](#)

العلاجات التي كانت قبلها قبل العلاج معنا في السلوكي لم تكن اه مقبولة بشكل كبير جدا بسبب اه عدم وجود ابحاث علمية لدي عليها. لكن في السلوك ميزته الاساسية والكبيرة ان ظهرت ابحاث كثيرة تدل على نجاحه وعلى انه قادر باذن الله على مساعدة المرطى على - [00:02:24](#)

تجاوز ازماتهم في الاكتئاب والقلق والوسواس والرهاب الاجتماعي ورهاب الساحة اه انواع كثيرة من الامراض حتى الان يستخدم حتى مع الامراض الذهانية. الدورة ستكون اه مقسمة تقريبا لثلاثة اقسام. اه ستكون مهارية قدر المستطاع. اه حتى وهل تجربة جديدة - [00:02:44](#)

كيف نحول اه اه دورة مهارية بحيث تكون اه اه على منصة اه بدون غير تفاعلية سننظر كيف كيف ننجح ان شاء الله في تنفيذ

هذا هذا المشروع اعتقد انه التحدي الحقيقة. واحتاج ايضا الى الى مساعدتكم في اعطاء التوجيهات بين وقت واخر حتى نعدل في في المحاضرات - [00:03:04](#)

اللاحقة. سيكون عبارة عن محاضرات مهارية مقسمة على مقدمة نظرية. نحاول ان نختصر في النظريات قدر المستطاع ثم ندخل في التقسيم المعروف للعلاج المعرفي السلوكي. سنبدأ التقييم النفسي وصياغة الحالة للحالات. ثم ننتقل الى - [00:03:24](#)

النفسي للمريض كيف نثقف المريض حالته وبالعلاج المعرفي السلوكي والى اخره وبطبيعة الجلسات ثم سنتكلم عن المرحلة الاولى مرحلة اكتشاف الافكار السلبية واكتشاف السلوكيات آآ في المرحلة الاولى ثم تعديلها ايضا ثم ننتقل للمرحلة الثانية وهي - [00:03:44](#)

اكتشاف اه اه وتصحيح الافكار الوسيطة وما يسمى بالقوانين. اه ثم مرحلة ايضا متقدمة من من التعديلات السلوكية. ثم تكون المرحلة الثالثة المشهورة وهي الدخول في المخطوطات الذهنية العميقة وايضا في مراحل متقدمة في التصحيح السلوكي. هذه الدورة آآ - [00:04:04](#)

يعني اه ربما تكون ربما النادرين قد تكون يعني او من اوائل للدورات المقدمة باللغة العربية بهذه الطريقة وارجو انها تنجح وان تحقق هدفها وبمناسبة ليس هدفها هي هي يعني لا تؤهل لاي نوع من انواع الممارسة. لان الممارسة لها شروطها بالحصول على شهادات متقدمة. هي مجرد مقدمة - [00:04:24](#)

اه هدفها تشويق الناس تعريف الناس بهذا التخصص الجميل اه هدفها تشجيع وتحفيز المتخصصين لدراسة مثل هذا النوع من العلاجات التي لقيت نجاحا. هو تحدي كبير الحقيقة لكني اتوقع اننا سننجح ان شاء الله. اه اه خاصة - [00:04:44](#)

وجود هذا الطاقم الجيد والجميل في في منصة رواق. اه شكرا لكم والقاكم على خير والسلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته - [00:05:04](#)