

كيف تتعامل مع الحزن والخسارة؟

خالد بن حمد الجابر

احد الطرق الاساسية احد المشكلات الاساسية التي فيها ابعاد كثيرة العلاج المعرفي السلوكي هي التعامل مع الحزن والخسارة انه مشكلة الناس دائما ليست في الحزن والخسارة نفسها هو الان مثلا خل نقول خسر مثلا اموال - [00:00:00](#) خسر زوج او زوجة خسر ابناء. طيب هذه الخسارة صارت لكن الذي بعدها ما الذي يحصل؟ هو يستمر كل موقف هم. يعيد تفسيره يفسره ينظر له بطريقة سلبية دائمة باستمرار - [00:00:16](#) فنحن نقول له ماذا؟ المواقف الجديدة الان خلي الماضي خلاص انتهى هذا. المواقف الجديدة هل بالامكان ان تعدل طريقة تفكيرك؟ وايضا اه سلوكك في المواقف الجديدة بحيث انك تتخلص من هذا الحزن من الماضي ولا لا؟ طبعا - [00:00:29](#)