

محاضرة : كيف نتعامل مع القلق مع د.خالد الجابر

خالد بن حمد الجابر

طبيب طبيب فهي الفكرة وشي انه هي النقطة الاولى انه افهم المرض وابدأ بالعلاج. النقطة الثانية اغير من طريقة التفكير تفكير النقطة الثالثة اه السلوكيات اواجه واعاكس سلوكيات القلق. والرابع ان يجي عنده القناعات العميقة. القناعات العميقة - [00:00:01](#) نشوف وش قصته هذي يعني وش اثرها؟ فهذه اربع عناصر اربع اركان نحن نطبقها مع جميع الامراض ليس فقط مع القلق مع جميع الامراض لكن كل مرض يختلف المحتوى الداخلي فيه - [00:00:21](#) دي نقطة مهمة لان كثير من الناس يقول يعني انه هل هذا متوافق مع الاسلام او متوافق مع الاسلام؟ طبعا نحن نتكلم عن المدرسة المعرفية المعرفية السلوكية بالنسخة المعتمدة حاليا. اه هناك طريقة اسلامية اخرى مختلفة نناقشها في وقت اخر ان شاء الله -

[00:00:36](#)

طبيب النقطة الاولى افهم مرضي وابدأ بالعلاج مستعينا بالله تعالى هذي نقطة مهمة فهم المرض مهم التأكد من التشخيص مهمة هذي التمارين المطلوبة اليوم او تمارين هذي المرحلة اللي مرحلة الفهم هذي في عندنا حوالي ستة تمارين بنمشي عليها وحدة وحدة ان شاء الله باذن الله - [00:00:53](#)

اول شي لازم نعرف وشو اضطراب القلق مهم جدا انه تعرف انه له اسم اسمه اضطراب القلق النفسي العام طب وش تعريف القلق؟ هو حالة نفسية مبالغ فيها. كلمة مبالغ مهمة - [00:01:14](#)

خوف توتر هم تفكير زائد تفكير زائد حول الاحداث والمواقف اللي تحصل للانسان في اليومية لكن ايش المؤشر الاهم انه دائما يتوقع حصول الاسوأ دائما يشعر بعدم الامان مما يقع مستقبلا - [00:01:28](#)

ونجي نتكلم ان شاء الله عن هذا بعد شوي بنشره طبيب ايش الفرق بين القلق الطبيعي والقلق المرضي؟ لا القلق المرضي غالبية الناس ما يقلقون حول مثلك اللي حولك واصدقائك يقولون وش فيك انت ليش انت قلق - [00:01:47](#)

بعدين بشكل مبالغ جدا. بعدين تجد صعوبة في ايقاف هذا القلق وبدون نتيجة يعني القلق ما ما يؤدي الى انه والله قلق منتج لا قلق غير منتج ما في فايده - [00:02:03](#)

بدون اي فائدة طبيب في شيء احنا نسميه معايير التشخيص. هذه حنا اطباء عندنا مقاييس معينة نطبقها على المرضي نتأكد انه عنده عنده فعلا هذا المرض ولا لا. خلنا نشوف - [00:02:15](#)

كل واحد منكم من اللي سألته الان او اللي رفعه يشوف هو وش عنده من هذه الاشياء واللي ما عنده هل عندك خلال الاسبوعين الماضيات او خل نقول موب لازم خل خلال الاسبوعين الماضيات؟ خل نقول مثلا خلال الشهر الماضي - [00:02:28](#)

هل عندك قلق وتفكير زائد حول امور متعددة في حياتك؟ ايش معنى قلق وتفكير زائد؟ يعني تنقل هم اه تشيل هم دائما تتوقع الاسوأ ها خلاص في في دفتر تكفي على الهامش لا تكتبون في المحادثة لكن على دفتر في الهامش واللي ما في دفاتر الناس الحين -

[00:02:40](#)

في في الجوال اكتب حط نعم اثنين هل تجد صعوبة في ايقاف هذا القلق؟ يعني ما تقدر تتحكم فيهن يتحكم فيك حط نعم هل يجيك تملل؟ يعني ايش معنى تملل؟ انه دائما حنا بالقصيم نقول دببصل ما قعد. يعني ما يقعد ما يرتاح متوتم على اعصابه مشدود

ها - [00:02:58](#)

آ اذا عندك اكتئاب نعم هل عندك خمول وكسل؟ بسرعة تتعب؟ اكتب نعم هل عندك صعوبة في التركيز مخك يقفل احيانا بسبب

القلق بسبب القلق اكتب نعم هل عندك سرعة انفعال وتستثار؟ لا تكتب بالله نعم في المحادثة لا تكتبون نعم في المحادثة اكتبوها عندكم في الجوال ها؟ هل عندك شد في العضلات؟ هل عندك صعوبة في النوم؟ مو بلا - [00:03:18](#)

كل الثمانية تصير موجودة. اذا عندك اهم شي يكون رقم واحد ورقم اثنين موجودات. اذا رقم واحد ورقم اثنين موجودات واثنين او ثلاثة ثلاثة اشياء من اللي تحت من الباقيات خلاص - [00:03:39](#)

بيكون يكون ايضا لازم يكون هنا ايضا لازم يكون اكثر اكثر الايام مو مثل والله في الشهر مرة ولا في الاسبوعين مرة مثلا لا اذا كان يجيك يوميا او يوم ورا يوم يعني بحيث انه فعلا مشغلك. هنا صار هذا اضطراب القلق العام - [00:03:51](#)

معنى قلق العام تفكر وتشيل هم مخك شغال. المكايين كله شغال. شغال شغال. تفكر يعني هو نوع من انواع واحد انواع الخوف هو احد انواع الخبث طيب من متى معك المشكلة هذي؟ اذا كان والله شهر شهرين موب قضية لك اذا كان ست شهور سنة يعني مطولة اه هنا معناها انه في مشكلة - [00:04:11](#)

بعدين هل هي شديدة ولا خفيف؟ اذا والله خفيفة ما ما في مشكلة خفيفة خلاص ما نحسبها مرط. الذي كان متوسطة او شديدة او شديدة جدا لا هل اثرت على حياتك - [00:04:34](#)

يعني مثلا سواء كان في العمل في دراسته في مسؤولياتك اكتب هل هو صفر ولا خفيف ولا متوسط ولا كبير ولا كبير مرة جدا لا يطاق بناء على هاي المقاييس دي حنا نحكم على المريض وهادنا نسويه حنا مع كل مريض في العيادة. موب لازم يكون في ورقة مكتوبة لكن نستحضره في الذهن حنا - [00:04:46](#)

اه وايشا الاخصائيين عادة يسوون ورقة مكتوبة فالي هذا موجود معناه انه انت عندك اضطراب القلق العام وهذه المحاضرة تفيدك ان شاء الله في التثقيف والتوعية اذا انت ما عندك المعيار كامل لكن عندك درجة اقل - [00:05:05](#)

يعني عندك شي من القلق لكن ما وصل مرحلة المرض برضو المحاضرة اليوم تبي تفيدك ان شاء الله ايضا المحاضرة اليوم ستكون مفيدة باذن الله تعالى لك طيب بنسبة الانتشار - [00:05:21](#)

هذا معيار اجري مسح نفسي وطني في السعودية الفين وتسعطعش اجري القلق العام حوالي اربعة في المية في امراض في امراض ابو اربعات اللي هو القلق الرهاب هذا ابو اربعات الاكتئاب ابو اربعات في امراض ابو ثلاثات - [00:05:32](#)

زي ثنائي القطب ثلاث ثلاثا يعني ثلاثة في المئة. في امراض ابو اثنين في المئة زي الوسواس القهري زي رهاب المواقف. زي الصدمة هذي ابو اثنين في المئة. فتلاحظون في امراض اثنين في المئة نسبة - [00:05:48](#)

سميتها امراض ثلاثة في المئة امراض اربعة في المئة الامراض موجودة يعني من كل مائة شخص في اربعة اشخاص اه من كل مائة شخص في اربعة اشخاص على الاقل عنده عنده قلم - [00:05:59](#)

يمكن اربعة الى خمسة الى ستة عنده قلق واذا هذا قلق المرضي الشديد اذا حسبناه القلق الخفيف يمكن توصله نسبة الى عشرة خمسطعش في المئة زين طيب ليش تشلنا الناس يصابون بالقلق - [00:06:16](#)

المهم انت افهم وانت تعرف ليش الناس يصابون في القلق فعلا واش اسباب القلق؟ وناس تعجبون يعني يعني مريض القلق يعرف ان قال قلق لا مبرر له ويقول له تروح القلق طيب ما دام فيه تروح ليش يجيك القلق - [00:06:28](#)

ليش ليش القلق يجيك الان ها نبي نحاول نعرف وش الجواب باختصار عشان ما نطول عليكم والموضوع طويل جدا والاطبا والاختصاصيين يدرسونه في فترات طويلة ادرستون اسباب الامراض النفسية والاشكالات اللي لكن باختصار باختصار اسباب القلق اما انه عندك قناعات سلبية - [00:06:43](#)

عندك قناعات سلبية معينة بنشوف وشو الان. او عندك سلوكيات وانفعالات سلبية فمن وين جت اصلا هذي؟ هذي جات من وين جات؟ جات من انه امر الله تعالى من تفاعل مجموعة عوامه - [00:07:06](#)

قابلية جسدية ظروف حياتية طبيعة نفسية ما نقدر نحكم حنا ما نقدر نقول والله فلان مثلا القلق اللي عنده اه بسبب انه ذاك اليوم صار له كذا ما اذا يعني هي مجرد تخمينات بناء على - [00:07:22](#)

بناء على التقييم النفسي والتقنيات قد تكون قوية يعني الموثوقية وقد تكون ضعيفة الموثوقية ما هي ما تدخل نفسك في مناهات المهم انه حنا خنركز على على الشيء اللي نقدر نشتغل عليه. اللي هو هذي - [00:07:35](#)

هذا اللي نقدر نشتغل عليه قدامنا اما الاشياء القديمة والبعيدة يمكن ايه يمكن لا ما في دليل قاطع انه فعلا هي موجودة فحنا نركز على القناعات والسلوكيات لذلك هو اسمه العلاج المعرفي السلوكي. معرفي يعني قناعات - [00:07:52](#)

وسلوكي يعني سلوكيات يعني تصرفات وافعال ويعني ايه تصرفات وافعال في العلاج طيب وش القناعات بقلق السلبية عشان الخصها لكم كذا لخصتها لكم اختصرتها في في ثلاثة اشياء في تفكير - [00:08:05](#)

حنا نسميه التفكير الكارثي وشو التفكير الكارثي؟ دائما يفكر في الامور المستقبلية بطريقة مخيفة. يبالغ في الاحتمالات دائما ينظر للجانب المخيف من كل موقف اذا في احتمالين مثلا عنده بكرة الاختبار. اوه خلاص قلق انها ترسل. طيب القلق هو عبارة عن احتمال - [00:08:22](#)

في احتمال انك ترسم. لكن في احتمال انك ما ترسم. صح؟ مرض القلق للأسف انه دائما يغلب الاحتمالات السيئة تامن يميل الى الاشين اشيا نظيف ولغة عربية ولا ما ادري والله - [00:08:46](#)

الى الاسوأ ها دائما يميل الى الاسوأ انه انه دائما ولدها مرض جا كورونا ولا سرطان طيب يمكن زكمة عادية وفي الغالب في الغالب يطالع زكمة عادية ها؟ آآ زوجها تأخر مثلا - [00:08:59](#)

يعني ليس اركز على الامثلة من الحريم لانه الثلثين نساء والثلث رجال نسبة الاصابة يعني هو في النساء اكثر بكثير يعني يعني من كل ثلاثة اثنين نساء امرأتان ورجل زين فالمبالغة في الاحتمالية او المبالغة في تقدير الخطورة مثلا زوجها تأخر - [00:09:17](#)

زوجها تأخر ما جاول ما يرد قالت خلاص ما صار له حاجز ابي اصير ارملة واحط سيناريو وفيلم رعب وتوه ما صار شي وطلع وشو بطاريات الشحن انطفت وما قدر يرد عليها بس وبنشر الكفر ولا - [00:09:37](#)

اعزمه صديقه على كوفي ولا قدر وكان يبي يقول له ولا مداوشة بسيطة بسيطة ففي احتمالات كتير لكن هو مريض القلق يغلبني عادي حنا نسميها التفكير الكارثي احفظوها زين ذي التفكير الكارثي بنشتغل عليها كتير بعد شوي ان شاء الله - [00:09:54](#)

زين ايضا توهم العجز عن التحمل. انا ما اقدر انا ما لو لو ارسل في الاختبار لو ما ادخل الجامعة انا خلاص مستقبلي ينهار لو لو يموت ابوي انا خلاص انا لو انفصل من الوظيفة انا قرار حياتي تتدمر فهو كذا دائما ايش؟ يميل الى الى الخطورة - [00:10:07](#)

الى الكارثة كوارث انه اشياء بسيطة ممكن تصير كارثة كبيرة. طبعا ممكن فعلا موت موت الوالد قوي وشديد طبعا ما في شك لكن ليس كارثة هذه الفكرة انه الفصل من الوظيفة فعلا ازمة كبيرة ومصيبة فعلا الله سبحانه وتعالى سم في القرآن سمى الموت مصيبة - [00:10:31](#)

سبتكم مصيبة الموت فالموت مصيبة لكن ليست كعارضة ضخمة دمرت حياة الانسان. لا هذا هو الفرق. لذلك في العلاج بعدين ندرب المخ. ندرب العقل. ندرب النفس درب النفس على مدى شهر شهرين ثلاث شهور حسب ما تمشي معنى النفس. ندربه على انه خلاص ليش انت تبغلي ليش انت تميلين الى الاحتمالات - [00:10:52](#)

تهويلات تعلمت كيف تميلين الى عدم التهويل الى الاحتمالات الاخرى الجيدة الطيبة ها وما تبي لنا شرح ونشرح بعد شوي الثاني القناعات الثانية توهم انه القلق مفيد استمعني صنعة واحدة من المريضات تقول المرة السبعة لازم تقلق - [00:11:15](#)

المره السنة تعرف ايش معنى سنعة انشوف تعرفو اش معنى سنعة ولا متعرفوش كتبو ليهام المحادثة. خن نشوف اللغة اللغة كويسة؟ لا حرام عليتش لا لا لا سنعة سنعة. المهمة جيدة لجودية كفو حرمة بيت القرمة طلعت المصطلحات النشمية - [00:11:36](#)

خلاص خلاص بس بس بس قضينا قضينا قضينا والله مصدقين ست بيت كله فيش تقول؟ تقول انه خلاص خلاص انفجروا الناس تقول ايش هي؟ تقول انه وين كنا حنا وش كنا نتكلم بايش - [00:11:56](#)

باسم مداخل الرصيد الدكتور الله يحفظك بالنسبة للناس اللي يسألون كيف نقفل المايك او الكام آآ ترى الكاميرا او المايك ما يفتح الا للمحاضرين فقط فجميع المشاركين ترى ما احد يطالع تطلع له يعني صورة صورتكم لاحد او حتى صوتكم ما يطالع لاحد فلا تشيلون

همها - 00:12:25

طبيب المرأة الصنعة لازم تغلط؟ اي نعم اي كنا نتكلم عن المرأة السنة. فهو يتوهم فائز القلق انه هي تعتقد تعتقد انه اللي ما يهتم اللي موب حريض ما هي بمرة سنة - 00:12:42

ما هي بقرمل ما هي بست بيت ما هي بنشمية فتخلط هي ما تعرف تفرق ما بين الصناعة والدبرة وما بين القلق فتخلط بينه تقلق وتعتقد ان القلق هذا استناعه ودبره - 00:12:55

نفس الشي نفس الشي في الوسواس لذلك في محاضرات الوسواس ايضا نقول نفس الشي هي ما تدري او المريض ما يدري سواء هو رجل او امرأة ما يدري بالمناسبة يعني القلق في النساء اكثر من الرجال صح؟ لكن في الوسواس نسبة واحدة ليش؟ الله اعلم -

00:13:12

المهم في الوسواس ايضا هي ما تدري انه هذا احتياط وحرصه ومطلوب من الدين انه تتوضأ كويس ولا هو وسواس؟ احيانا ما تقدر تفرق فهذا توهم فائدة القلق بنشرها بعد شوي ان شاء الله اذا الوقت تكفى ان شاء الله - 00:13:30

الاخيرة طلب الثالثة للفرقة الثالثة طلب اليقين لازم الأمور تصير واضحة يخاف من المجهول دائم الغموض وعدم الوضوح يقول ربحني يا اخي علمني انا ناجح ولا راسي ما احب اقعد كذا انا محير ما ادري وشو - 00:13:43

وش وش عندي؟ فهو مجرد انتظار عدم حصول المعلومة وانتظار المعلومة مزعج مزعج جدا جدا بالنسبة له طبيب وش هي

السلوكيات للقلق؟ هذي مهمة جدا حنا احيانا نسميها سلوكيات الامان - 00:13:57

احفظوا المصطلح هذا سلوكيات الامان سلوكيات الامان والتجنب زين؟ تجي اسئلة احيانا عن بعض الاشياء الخاصة في القلق كله ان شاء الله بيبان مع مع الوقت ان شاء الله تطلع النتائج - 00:14:10

وش معنى سلوكيات الامل؟ يعني هو مريض القلق ما هو بمجرد تفكير بس لا هو يسوي اشياء للاسف انها تعمق القلق شيسوي؟ يجي هو اخونا في الله واختنا في الله يستخدم سلوكيات احتياط كثيرة كثيرة بعد شوي. سلوكيات تطمين طلب تطمينات

كثيرة طمنوني - 00:14:24

يطمنوني ها سلوكيات فحص او تفحص وتأكد كثيرة بنشرها بعد شوي. سلوكيات تجنب هروب من من اي شيء يستثير القلق ما يبي اي منطقة فيها فيها يعني ممكن تسبب له قلق يبتعد عنه يهج منه - 00:14:42

الاجترار والانغماس الاخيرة انه ما يعرف يحل مشاكله ولذلك يقع في قلق مستمر نبي نشوف الحين طبيب ايش طرق علاج القلق؟ هذه الشريحة مهمة جدا طرق علاج القلق. في عندنا ادوية - 00:14:57

وفي عندنا جلسات نفسية وكلهن يا اخوان كلهن يؤدن نفس النتيجة اما ادوية او جلسات او كلاهما كل نفس الفعالية من اللي يحدد الطبيب بالتشاور مع المريض وبحسب الظروف اذا والله في مرضى يناسبهم في مرضى يناسبهم ادوية ما يناسبهم جلسات في

مرضى يناسبهم جلسات ما يناسبهم ادوية - 00:15:12

في مرضى ما يناسبهم كل الاثنين في مرضى يناسبهم كل الاثنين فمين اللي يحدد الطبيب لما ياخذ المعلومات طبيب الراقب يعني اللي يجلس ويسمع للمريض وياخذ المعلومات ويتناقش مع المريض حسب ظروفه وحسب امكانيات هل هل اصلا في معالجة انه عندنا

ازمة حنا في توفر المعالجات - 00:15:36

بينما الادوية موجودة في كل مكان. وهذا احيانا يكون احيانا يكون الطبيب يضطر انه يعطي ادوية. لانه ما في اصلا معالج جيد. لكن الحمد لله الان مع الاونلاين وهذا اصبحت الامكانية الحصول على معالج جديد اصبحت يعني اكبر الحمد لله - 00:15:53

طبيب اذا باختصار ايش علاج ولا واحد سأل كيف نعالج مرض القلق بالجلسات النفسية بالكلام يعني نعالجه بالنقاش العقلاني المستمر بالتدريب في الجلسة في مواجهة وممارسة في الواقع. لازم تطبق مو بس كلام تحظر محاضرة وخلص. لازم تطبق - 00:16:08

ليش حكينا الجلسات عندنا كل اسبوع ليش الجلسات اسبوعية؟ علاج علاج علاج علاج العلاج المعرفي السلوكي عبارة عن

جلسات كل اسبوع عشر جلسات ثمان جلسات اثنعشر جلسة حسب ما يمشي يمشي معنا المريض - 00:16:28

اه في استجابة بعض المرة يستجيب بسرعة بعض المرضى يحتاج وقت اطول. لكن في العادة اثنتى عشرة الاربعة عشر خمسطعشر جلسة
نناقش كل المواضيع ليش في الاسبوع؟ لانه لازم تعزيز. لازم متابعة - [00:16:43](#)

لو كانت المحاضرات تكفي كان الحمد لله طبعاً المحاضرات تكفي للناس اللي عندهم قلق خفيف يستفيدون من المحاضرات الناس
اللي عندهم قلق خفيف يستفيدون من المحاضرات الناس اللي عندهم قلق شديد لا لازم - [00:16:55](#)

لازم تدخل طبيب الادوية والجلسات وكله هذا كم نسبة تحسن الناس يتفاوتوا يختلفون حسب امر الله سبحانه وتعالى في ناس ما
شاء الله ثمانين بالمائة في ناس خمسين بالمائة لكن هي في الحدود هذي خمسين خمسين الى الى ثمانين في المئة - [00:17:06](#)

اه نسبة المرضى الذين يتحسنون. تختلف من معالج الى معالج من ظروف الى ظروف مريضة الى مريض طبيب ايوه خلصنا الان
الاولى. الاولى اللي هي فهم المرط الاولى رقم واحد فهم المرط فهمنا وشو القلق - [00:17:26](#)

وش تشخيصه؟ هل عندي فعل ولا ما عندي؟ اسأل اتوهم انا وش اسبابه فهمناه؟ وكيف علاجه باختصار قواعد عمله؟ انا ادخل في
تفاصيل العلاج الان اهم نقطة في تفاصيل في تفاصيل العلاج ما يتعلق ما يتعلق طريقة التفكير - [00:17:44](#)

والانفعالات نبيك تركز ابيكم تركزون علينا شوي هذي عليا تقول انت سريع بشويش الله يعافيك انا قلق شوية لانه الوقت ساعة اذا
انتم ما عندكم مشكلة ناخذ يعني نجلس ساعة ونصف هديت اللعب شوي - [00:18:04](#)

اذا لا انتم مستعجلين تبون تخلص في ساعة لازم اسرع فوش تبون ساعة ونصف ينفع انا اشارك برأي الدكتور خالد تفضل حبيبي
تفضل. والله ترى احنا يعني جدا مبسوطين من اللقاء المثيري هذا فانا اقول له تاخذ ثلاث ساعات انا ما عندي مشكلة انا قاعد مع
الشباب - [00:18:28](#)

طبيب في ناس في ناس يقول ساعة وربع وناس يقول ثلاث ساعات والله مشكلة طبيب لا لا خلاص ساعة ونص باذن الله ما نطول اجل
بهدي شوي طبيب ابا هدي شوي يلا طبيب اذا حنا اه - [00:18:48](#)

وين كنا دايمنا انا انسى هي طريقة التفكير حنا الان نبي نناقش كيف اقدر اغير تفكيري يجي المريض يقول لك يا اخي انا الان انا الان
عارف انه القلق غلط - [00:19:03](#)

وعارف ان المفروض ما اقلق كل هذا عارفه انا بس وشلون كيف اغير القلق عندي؟ كيف اوقف التفكير هذا اللي عيا يقف لما مثلاً يصير
عندي مشكلة ولا شيء ولا انا حامل ولا عندي مرض ولا زوجي ولا اختي ولا ولا اقلق وافكر واشيل هم شلون ارتاح من هذا كله -
[00:19:17](#)

نقول طبيب باذن الله كل شي بامر الله سبحانه وتعالى. زين نبي نمسك الخطوات طريقة تغيير التفكير واحدة واحدة بس هذا مثل ما
قلنا هذي محاضرة ليست علاج يوم محاضر تثقيفية - [00:19:35](#)

لازم اذا انت بعد الجلسة هذي شفت انه انت آآ او انت يعني آآ اه عندك فعلاً اضطراب القلق حسب التشخيص مباشرة راجعي
طبيب والان الحمد لله في فيه يعني آآ فيه آآ منصات تواصل كثيرة وفيه ارقام بالتليفون كثيرة - [00:19:49](#)

ويعني ممكن تتأكد من انه فعلاً عندك تشخيص القلق اه بعد ما تاخذ تشخيص القلق تأكد عيونك التشخيص خلاص تقرر العلاج اما
ادوية او جلسات حسب المتوفر. زين؟ نمسك التفكير الان - [00:20:13](#)

هذي مجموعة تمارين حوالي احدى عشر تمرين وصرناها حنا اللي هي اكثر من كذا حوالي حادش تمرين كيف انا اقدر اني اغير
طريقة تفكيري القلق اللي عندي هذا؟ حنا نجلس في الاحداث نقطة ايه شفتوا هذي - [00:20:29](#)

حنا نجلسه مع مع المرضى على مدى ثلاثة شهور اربعة شهور وحنا ندرّبهم فيها ندرّبهم. فما هو ما هو بشيء تقراه وعلى طول تطبقه اذا
انجح معك. لا يبي له وقت. في ناس ما شاء الله من اول - [00:20:44](#)

اول اسبوع ينجح لكن هذولا قليل جداً يعني. قليل اللي من اول اسبوع اسبوعين ينجح لانه في ناس سبحان الله الكلمة كذا تغير
قناعاته بالكامل في لغة لكن غالبية الناس لا لازم جلسات وجلسة ورا جلسة ورا جلسة - [00:20:57](#)

كل مرة ندرّبون ونستمر في التدريب الين يتعلم لن يتعلم زين اول نقطة اول تمرين اكتشف افكار القلق يلا خلوكم معي عندنا

هالنموذج هذا احنا نسميه نموذج سجل الافكار سجل الافكار مو شو سجل الافكار هذا - 00:21:11

نكتبه الحين دقيقة بس هذا سجل الافكار سجل لي الافكار ايوا وش تسجيل الافكار؟ عبارة عن ورقة عادية. هي اشعتنا حنا في الطب النفسي ترى ما عندنا وفي العلاج النفسي ما عندنا اشعة ما عندنا تحاليل ما في تحاليل ولا اشعة تبين لك الامراض النفسية -

00:21:31

طبيب اجل وشلون نعرف الناس؟ ما نعرفهم الا عن طريق التمارين تمارين هذا التمرين من اقوى التمارين وش تسوي؟ تجي تكتب الموقف سجل لي الموقف بعدين المشاعر والاعراض بعدين الافكار بعدين السلوك في الجوال ما يلزمك تحطها جدول زي كذا حطها ورا بعض اكتب موقف الان الان اللي عنده قلق يكتب لي - 00:21:57

افتح الجوال افتح الجوال والمذكرة او المفكر ما ادري حسب اللي عندكم وكتب لي الموقف بعدين تحتها اكتب المشاعر والاعراب بعدين تحتها اكتب الافكار اذا انت احتاجت تبقى السلوك مو بلازم جدول اذا اذا انت عندك مفكر بالجوال - 00:22:20

وش تكتب في الموقف وش وش الموقف اللي جابك القلق؟ خل نشوف عندنا مثال هذا. مثال هذا لام مريضة حقيقية في العيادة يعني ولدها سافر مع اصدقائه وهي قلقة على الولد - 00:22:37

فنقول له خلاص اكتب الموقف والله يوم الاحد يستحسن انك تكتب اليوم اه وش اللي صار بالضبط؟ باختصار يعني ما في تكتب لي قصة الاحد سافر ولدي مع اصدقائه وخلاص زي البرقيات سريعة يعني - 00:22:49

طبيب بعدين ننتقل للنقطة الثانية للمشاعر والاعراض. المربع العمود الثاني المشاعر والاعراض العمود الثاني هذا المشاعر والاعراب وش نسوي؟ حنا نجني نقول يلا يلا يا حبيبي تعال وش انت حسيت؟ قلق كم قوته ثمانين بالمئة خوف قوته ثمان تسعين بالمئة توتر شد عضلي اكتب لي كل اللي تحس فيه سواء مشاعر او اعراض جسدية - 00:23:02

من هذا نجني عند الافكار وهذا المهم جدا يلا وش الافكار اللي مرت بك؟ انت خايف من ايش بالضبط انت خايف من انت قلق من ايش الام هذي قالت لي الاشياء هذي قالت عسى ما يصير له حادث اخاف يدشر يفلت يهمل يصيب يمرض اخاف يجيه حادث يموت او ينشل - 00:23:23

الاصدقاء يخوفون الان. انا اب مهم او انا ام مهمة. المفروض ما مناعتهم مسؤولية. لو صار حادث بانهار. هذي وش هي؟ هذي مين يعرف لها دي؟ خلنا نشوف يلا لو صار حادث بنهار - 00:23:44

اي نوع من انواع التفكير الكارثي اللي قلناها قبل شوي قلنا حنا انه تفكير الكارثة قبل شوي انه لو صار حال زمن نهار وبعيش حياتي كلها ندم يلا اكتبوا لي بالمحادثة - 00:23:57

مستقبلي صحيح بس حنا تسميناه اسم وش سميناه حنا شو بدني مصصح منكم؟ ايوه تضخيم اسوأ الاحتمالات قريبة تقريبا عدم التحمل لا هي الخطورة الخطورة والاحتمالية الصحيح والله ما شا الله عليكم مصححين انتم - 00:24:11

طبيب اذا اذا المفروض اني منعته راح الى اخره. فهو ليش نكسب الافكار هذي؟ لانه كتابة الافكار بعدين اللي نشتغل عليها بعدين نبي اه اه نشتغل على هالافكار هذي بعدين نجني نمسك السلوكيات مهم السلوكيات - 00:24:26

في حتى معالجين للأسف انهم يهملون هذه النقطة لا مهمة وش السلوكيات؟ وش سويت انت انت كأم وش سويتي لما ولدت سافر عشان القلق يوه قصته طويلة عريضة وش سويتي وحدة وحدة - 00:24:45

اعطيته تعليمات امان وسلامة سوي كذا لا تروح مطاعم لا تدري وشو لا تكلم بعدين قلت له لا تقفل جوالك لازم ترد علينا اخذت ارقام زملائه واهلهم عرفت خط السير - 00:24:59

دخلت معه في الجوال شفت وين رايح وين يبي يجري قلت له قلت له انت لازم بعدين بعدين تتصل عليه يوميا خليه يفتح السناپ عشان تعرفوا انه انه اكتف انه موجود او سناپ او الواتساب او مدري وشو. انا ما اعرف السناپ هذا هو سناپ صح ولا لا - 00:25:09

طلبت منه ما يقفل الجوال اتابع معه في الواتس اب تلاحقه. وللازم تصور لي اماكن تروح عشان اعرف وين رحى وين جيت وشال اللوكيشن واتصل كل يوم قصة طويلة حسرت به. حسرت بالوليدة المسكين - 00:25:22

ايوا الان انا الان كانه عندي اشعة كاني سويت اشعة للجسم للنفس. احنا ما عندنا اشعة للنفس لكن كاني سويت اشعة كاني سويت اشعة للنفس وهذا السجل هذا السجل نستخدمه مع الاكتئاب نستخدمه مع القلق نستخدمه مع الرهان نستخدمه مع الوسواس نستخدمه مع كل الامراض تقريبا - [00:25:37](#)

لكن بطرق مختلفة لكن نفس الفكرة موقف مشاعر افكار سلوك مهم جدا تتدرب عليه. بس يبي لك تتدرب عليه كويس يعني لازم يصير احد يساعدك في التدريب لازم يجيك اه احد يساعدك يساعدك على تصحيح يعني تكتبه بشكل جيد والعادة المرضي انا لاحظت - [00:26:00](#)

انه مثلا مرضى اه اول مرة ما يعرفك تقول زيه بعدين يتعلم ثاني مرة خلاص بعدين يضبط معه مر مرتين وخلاص اه سي ان طيب بعدين نجى اه يا اخوان كثير منكم يكتب هنا - [00:26:21](#)

هذا جزء من القلق يعني يكتب اسئلته عنده انا عندي كذا انا عندي كذا انا ما اقدر اجاوب هنا على الاسئلة الخاصة هذه محاضرة عامة فبالله ركزوا ركزوا على المحاضرة خلوا الاسئلة الخاصة بعدين. عندكم اسئلة متعلقة بالمحاضرة. نقطة ما فهمتها. شيه ما فهمته اكتب اكتبوا لي اياه. لكن اسئلة خاصة - [00:26:39](#)

انا عندي كذا انا عندي كذا ما اقدر اجاوب طبعا طيب وين وصلنا هنا؟ شرح العلاقة بين الافكار والقلق منطلقة من سجل الافكار اللي قبل شوي شفتوا مواقف افكار سلوكية الله - [00:26:58](#)

ايوا الآن ركزوا معي الان الان بالظبط ليش المريض هذا عنده النارى هذا عنده قلق هل السبب انه ولده سافر له الموقف او الحدث هل السبب يريد ان يسافر كل الناس او عيالهم يسافرون - [00:27:10](#)

وين السبب؟ السبب هو في الافكار وفي السلوك طيب بسيطة ما دام في الافكار والسلوك اجل نغير الافكار والسلوك يقيم بالمريض وهذا اللي نسويه احنا في العيادة حنا في العيادة وش نسوي؟ نساعد المريض انه تغير طريقته في التفكير في المواقف - [00:27:32](#)

يغير سلوكه يطيّبون المرضي سبحان الله. يبدأ يتعلم يتعلم طريقة جديدة النقطة الثانية بعد ما اكتشفنا الافكار تدرب على النقاش في العقلاني لافكار القلق حنا نسميه التصحيح المعرفي التصحيح المعرفي. يعني شلون التصحيح المعرفي؟ يعني كيف تتعامل مع الافكار السلبية - [00:27:52](#)

كيف تتعامل مع الافكار السلبية كيف تغير افكارك؟ كيف تقنع نفسك؟ كيف ترد على الافكار السلبية هذي بسيطة مرة توقف وناقش بلحظة لحظة لا لا تمشي وقف كلما جاءك القلق حوله الى حوار عقلائي مفيد - [00:28:17](#)

اما ب خطاب اما ب خطاب داخلي ذهني او كتاب او تسجيل مهم انك تناقش المهم هنا نقد الفكرة الاساسية النقاش النقاش. ناقش القلق لا لا ما هو بتبديل فكرة سلبية فكرة ايجابية لا لا لا نقاش نقاش - [00:28:35](#)

ليست مجرد فكرة ايجابية انا بطل انا قوي ما تفيد هذه لا لا هو نقاش ايش معنى النقاش؟ انا انا اغير كفرق بين النقاش وبين التبديل الفكرة الايجابية السلبية انه النقاش يمشي معي شوي شوي بالتدريج فاتغير من - [00:28:50](#)

من الداخل ما هو مجرد سطحية عرفتوا الفرق مو مجرد التغيير سطحي لا انا انا نقاش نفسي كيف انا نقاش ابوه كيف انا نقاش علشان نسهل على المرضي صمنا شي سميناه ورقة التصحيح المعرفي عبارة عن خمسة او ستة اسئلة - [00:29:03](#)

تسأل نفسك ان هذه كيفية النقاش مع النفس تسأل الاسئلة هذي. اول شي تحدد الفكرة اللي قبل شوي مثله مثل هنا وش الفكرة؟ انه بيخطفونه بيصير له حادثة بنهار وما ادري وشو خلص حدد الفكرة - [00:29:25](#)

وبعدين عندنا اربعة اسئلة اساسية شيه سؤال نسميه سؤال الدليل. هل الفكرة دي صحيحة هل الفكرة دي صحيحة؟ والان بنناقش وش معنى هيك؟ كيف كيف بنناقش بعدين السؤال الثاني سؤال الاحتمالات الاخرى. هل في احتمالات اخرى - [00:29:42](#)

غير الاحتمال للقلل اللي يقول لي اياه والقلق القلق بيموت اللي يصير طيب لحظة في احتمالات اخرى ولا لا لاحظ هنا ليش احنا نركز على كلمة نقاش نقاش نقاش لانه ما يكفي بس انك تجيب فكرة انك تجيب فكرة بس كذا سطحية ايجابية لا الامور كويسة الامور تمام - [00:30:04](#)

ما تمشي لو مشيت كان كل الناس صابوا لو لو مجرد فكرة هي بس يعني انت انت تجيب فكرة كذا وايجابية ولا كان كل الناس طاب وانتهينا لكنه واقعي في الفعل فعليا ما يصير هذا هذا ما يصير - [00:30:21](#)

طيب السؤال الثالث شي مهم جدا هذا بعد انه سؤال السيناريو الاسوأ احنا نسميه سؤال السيناريو الاسوأ وش اسوأ ما يمكن ان يحدث يصير له حادث ويموت. تخيل تخيلوا بنجي بعد شوي - [00:30:38](#)

طيب فر فرضا انه فعلا صار وش حجم وش اهمية وش الحلول؟ هذا السؤال الثالث صعب جدا على مرمى قلق يخافون انه يحبونه ما يحبون السؤال هذا يعني يخوفهم لكنه مهم جدا لانه انت انت لازم تدخل في عمق الخوف عشان تخرج منه - [00:30:51](#)

السؤال الرابع المهم لسؤال الفائدة هل فعلا حنا نسميه حساب منفعة بالخسارة نسميه حساب المنفعة والخسارة. هل فعلا هل فعلا هل فعلا طريقتك في التفكير بهذه الطريقة مفيدة ولا غير مفيدة - [00:31:09](#)

زين وبعدين الهدوء وعدم الاستجابة بنجيتها بعد شوي ان شاء الله خلنا نمسكهن واحدة واحدة القلق تعال نعم خل ناخذ الام هذي اللي ولدها يعني لان هذا مثلي يتكرر كثير - [00:31:25](#)

الام هذي قالت انه قالت انه آآ ولدي بيسافر وانا اخاف انه يصير ويصير ويصير تعال وقف نناقش عندنا سؤال ما هو الدليل ما هو الدليل ما الدليل ما الدليل تيجي تجيب ورقة - [00:31:39](#)

تكتب ما الدليل على ان هذي الفكرة على ان اللي انا خايف منه بيصير وش الدليل ان ولدي يبي يعني يبي يخطفونه الدشير يبي يدشر يبي يضيع وش الدليل انه انا انه انه انه - [00:32:00](#)

انه برسب الاختبار وش الدليل انه زوجي بيطلق ان يترك وش الدليل انه زوجتي مثلا سلوكه ما هو بطيب وش الدليل لازم مش الدليل طيب شو الفائدة من الدليل؟ بعد ما تناقش - [00:32:17](#)

تكتشف انه ما في دليل اصلا انه ما في دليل انه ما عندي دليل انا موضوعي واضح انه اللي انا خايف منه بيصير هو مجرد مجرد شعور كذا مجرد قلق ما في دليل - [00:32:33](#)

احيانا يكون في دليل مثلا ابوه دخل المستشفى جته جلطة واحتمال كبير انه يموت طيب هنا خلاص هنا هو قلق من انه ابوه ممكن يموت ممكن طبعا يموت فهنا فيه دليل قوي في دليل قوي انه في احتمال يموت - [00:32:49](#)

طيب هذا احنا نسميه القلق والواقع يعني احتمال كبير جدا يصير. كيف نتعامل مع هذا؟ برضو نتعامل مع هذا نجيه بعد شوي فاذا اذا هنا نسأل سؤال اسمه ما الدليل - [00:33:05](#)

وفي طريقة يسمونها النسبة يقول لك والله طيب تعال. كم احتمالية بنسبة مئوية. كم نسبة النسبة؟ كم نسبة حصول هذا اللي انت خايف منه انه يموت ولا يصير ولا ولا لا - [00:33:19](#)

نتكلم حنا عن القلق الافتراضي اللي هو القلق اللي اللي غالبا بعيد الحمد لله يهديكم الله جميعا الطيب فهو الان يبدأ يهديكم الله جميعا يهديكم الله جميعا بارك الله فيكم - [00:33:38](#)

اذا هو الان اه يبدأ يسأل لاحظ معي هو في السابق سابقا ما كان يسأل ما كان يوقف ما كان يسأل القلق القلق يجي يقول له يبي يصير كذا يبي يصير كذا وهو ماشي معه مدرعم يصدق يصدق - [00:33:59](#)

الان بدأ يفرمل بدا يوقف اول ما يبدأ يسوي كذا اول ما يبدأ يوقف يقول لحظة خل اسأل اشوفه يمكن ما يطلع صح يمكن اللي انا خايف منه ما يطلع صحيح - [00:34:18](#)

في مثال دائما اضربه للناس انه انت مثلا في البيت لحالك في الليل واهلك كلهم طالعين وسمعت قرقع وصوت مواعين قرقعة بالمطبخ وسمعت صوت في المطبخ ايوا الان في الاحتمالات - [00:34:32](#)

في احتمال انه حرامي وفي احتمال لانه ما في حرامي. وقام جايب اسطورة للقلق على اعصابك على اعصابك. بعدين جزمت تشجعت ورحت شفت دخلت وش اكتشفت اكتشفت ان الشباك الدريشة مفتوحة ودخلت دخلت بسة وتقرقع بالمواعين -

امر مضحك صحيح مطلق لكن غالبية مرضى القلق عايشين بنفس الطريقة هذي عايشين خايفين من شي هم خايفين مرعوبين من شي وما في شي ما في شي او احتماليته ضعيفة جدا ما تسوى كل هالتعب هذا. ما تسوى كل هالقلق هذا - [00:35:15](#)

طبعا في نوع من القلق احنا نسميه القلق الواقعي بيحيه بعد شوي انه لا انه في اکتمالية فعلا يرسب في احتمالية انه لا ابوه يموت احتماليا انه يصير كذا يصير كذا يصير - [00:35:33](#)

كذا هذا بنجيه بعد شوي الان الان حنا الدليل عندنا طلع انه والله ما في احتمالية. وش احتمالية انه الولد؟ وش احتمالية؟ وش وش وش نسبة انه الولد شو يموت؟ ما نسبة ضعيفة. كل الناس يروحون يسافرون. في يمكن - [00:35:43](#)

خمسة بالمئة او اقل من خمسة بالمئة يمكن واحد بالمئة يعني من كل من كل مئة ولد سافروا وفي واحد بمئة صار له حادث صح؟ طبيب دايرين نسبة قليلة ولا ولا عالية - [00:35:59](#)

نادرة جدا اذا انا اعلق نفسي على نادر ليش اعلق نفسي على نسبة نادرة ليش؟ واحد في المئة اثنين في المئة في مرضى يقول لك لا ويا اخي حتى الواحد في المئة هذي انا ما ارتاح له - [00:36:15](#)

ايوا اللي يقولون لك انه حتى الواحد هني ما يرتاح له يبي انه يجيه بعد شوي نبي ناقش جينا ناقش موضوع موضوع اليقين والغموض والمجهول من الجهة الواحد في المئة اللي ما يتحمل الواحد في المئة. لكن احنا نقول للواحد يا اخي هي احتمالية عالية - [00:36:29](#)

هي نسبة عالية وهي نسبة منخفضة في دليل ولا ما في دليل؟ ما في دليل نسبة منخفضة ولا نسبة عالية نسبة منخفضة خلص ليش تفرق؟ لماذا تفرق على شيه نسبته مخفضة؟ - [00:36:46](#)

زين؟ هذي الطريقة الاولى الطريقة الثانية انا اسميها رؤية الاحتمالين. ايش معنى رؤية الاحتمالين؟ مفيدة جدا لكثير من المرضى استفادوا منها سواء في الوسواس في القلق في الرهاب الى اخره - [00:36:58](#)

انه الان في عندي احتمال قلق او احتمال رهاب او احتمال وسواس. بس حنا عشان موضوعنا يوم انقلب في احتمال قلق انه اللي انا خايفة منه يصير ها؟ طيب لكن في احتمال ثاني - [00:37:12](#)

في احتمال ثاني ما ادري اطلع بالكاميرا ولا لا يطلع في احتمال ثاني ليش ما نلف الكاميرا كذا عشان ايوا انا اصير بالنص طيب تمام في احتمال ثاني هذا الاحتمال الثاني انه - [00:37:24](#)

آآ ما يصير شيه وفي احتمال انه يصير شيه لاحظ معي مريض القلق وين ماشي دايم ماشي ومع انه يصير شي مع احتمال انه يصير شي مصيبة ولا خطر ولا بلا - [00:37:41](#)

بنلاحظ يا اخي في احتمال ثاني طيب احتمال ثاني. ليش ما تشوف الاحتمالات الثانية ايوا مريض القلق ما يشطف الاحتمال الثاني. غائبا عينه على على على العورة زي ما يقولون. دايم عينه على الخطر دايم عينه - [00:37:54](#)

على اللي فيه مشكلة دائما عينه وعلى الاحتمالية حتى لو واحد في المية فيها مشكلة قال له اول واحد في المية والله واحد في المية طيب واحد في المية كل الحياة واحد في المية انا الان - [00:38:13](#)

احتمالية اني اموت وانا قدامكم الان موجودة صح؟ ممكن اطيح عليكم. وطلعت فيديوهات ناس ماتوا يلحقوا محاضرات. اسأل الله تعالى ان يرحمنا واياكم ويحسن ختامنا وختامكم يا رب صح ولا لا؟ صح في اثتمانية. وانا عارف ان في احتمالية يعني ما لقي محاضرات - [00:38:23](#)

لاعيش حياتي لازم اعيش حياتي اذا انا اذا انا اتعلق في الواحد في المئة هذي مشكلة كبيرة. طب وشو رؤية الاحتمالين؟ يا اخي تدرب دائما تدرب دائما على رؤية الاحتمالين - [00:38:39](#)

وغلب دائما الاحتمال الافضل ليش اغلب الاحتمال الافضل؟ من باب التفاؤل قل والله شف انا لما سويت تمرين اين الدليل؟ طلع الدليل ضعيف طلع ثمانية واحد في المية ولا اثنين في المية - [00:38:52](#)

لما سويت تمرين الاحتمالين انا جالس ادرب عقلي الان ونفسي انه ادرب نفسي الان انه ايش؟ تبدأ تشوف طريقة ثانية في النظر في

الامور فانا اقول يا اخي ليش انا ليش انا دايمًا ما اشوف الا الشين؟ في احتمال ثاني. يعني مثلاً هذا مريض مثلاً يخاف انه -

00:39:10

آ لما يسوق السيارة يصير له حادس طيب في احتمال انك اذا سرقت السيارة يصير لك حادث وامنا بالله احتمال موجود بدليل انه

في حوادث صح لكن في احتمال ثاني - 00:39:31

انه ما يصير لك حادث الناس الان وحنا قلنا القلق فيها حوالي اربعة في المية. ستة وتسعين في المية من الناس اللي ما عندهم قلق.

كيف عايشين عايشين انه يحملوا الاحتمال الاخر - 00:39:43

هو عايش عالاحتمالات الجيدة ومش لحياته عالاعتمادات الجيدة لما يكون في احتمال جيد واحتمال سيء ما ما يروح الاحتمال السيء

يروح الاحتمال الجيد هو. ستة وتسعين بالمية من البشر يروحون الاحتمالات الجيدة. عشان كذا ما عندهم قلق - 00:39:55

اللي عنده قلق دايمًا يروح لاحتمال السيء فانت دايمًا عود نفسك انك تروح لاحتمال الجيد قل لي يا اخي تمثيل وما تمثيل ستة

وتسعين في المئة من الناس يمثلون يعني - 00:40:09

اصلاً اصلاً احتمالية انه يحصل الاحتمال الثاني كم؟ الجيد ثمان وتسعين بالمئة تسعة وتسعين بالمئة لانه حنا قلنا نسبة وقوع الخطر

هذا واحد في المئة يعني احتمالية يعني بالحسبة العادية يعني - 00:40:21

الحسبة العادية يعني الحسبة البلدي الحسبة البلدي انه انت تغلب الاحتمال الافضل احسن لك لكن نفسك ما تعودت عقلك ما تعود

تعودوا انه يروح الاحتمال السيء دايمًا فانت تعوده دايمًا - 00:40:36

قل له يا اخي ممكن ارسم ممكن ما ارسم احتمالية اني ارسب واحد في المئة. كم نسبة الرسوم في الجامعة ولا نسبة الرسوب في

الجامعة مثلاً قلنا عشرة بالمئة خلاص احتمال اني عشرة بالمئة اني ارسب - 00:40:51

تمانين اسم هذولا الطلاب عشرة في المية لكن في تسعين بالمية اني ما ارسب. ليش انا ليش انا دايمًا اغلب الاحتمال السيء؟ بس

لاحظوا معي ترى هذي الطريقة ما تجي من اول مرة تسويها لازم تعيدها مرات كثيرة كثيرة لين نفسك او عقلك يبدأ يتعلم

يتعود - 00:41:02

تصير مثل الستة وتسعين بالمية من البشارة اللي ما عندهم قلق قال لي والامثلة كثيرة مثلاً هنا مثال ضربته الاخت او الاخمد آ سارة

اللي هو انه مثلاً القلق المرط قلق نقل المرط لاولاده مثلاً ومع كورونا بالذات ووسوسة جديدة - 00:41:19

يطيب يعني في احتمال انك تنقله صح وكورونا بالمناسبة مثال جيد للقفز. ليش؟ لانه لك ثمانية موجودة لكنها نادرة جداً احنا نعرف

ان نسبة الذين يموتون من كورونا في واحد في المئة اثنين في المئة فقط - 00:41:41

الحمد لله من فضل الله ومع التطعيم مع التطعيم المطعمين يعني احتمالية انه يموت تقريبا من صفر في المئة الى الان يعني الى الان

ما ثبت انه احد مطعم ومات ممكن ممكن يجيه كورونا - 00:41:56

ممكن يجي كورونا انه يموت ما في الا يمكن واحد بالمليون منها ادري عادي زين فهذا مثال جيد انه الحياة اصلاً قائمة على كذا اللي

بنجيب ان شاء الله في اخر المحاضرة - 00:42:11

الحياة قائمة اصلاً على انه في احتمالات. في احتمالات. في احتمال انه اموت في احتمال مصير لي حادث. في احتمال ان ولدي ينشر

في احتمال ولدي يروح ما يرجع. هي احتمال - 00:42:24

زوجي طلق لان كل هذا وارد الحياة مليئة بالاحتمالات لكن انا ادرسها بدراسة جيدة ما ما اطيل بالعجة تعرفوش معنى اطيير بالعجة انا

مش معنى اعطي بالعجة عم نشوف يا اخوان لا احد يكتب لي باللاي مشاكله الخاصة اني ما اقدر اجاب عليكم الله يرضى عليكم -

00:42:34

هذي محاضرة عامة ضيوف تقول مع الخيل لشقراء مستعجل طيب تقريبا يعني ايوا زين؟ فهذا رؤية الاحتمالين هذا تمرين قوي جداً

ومهم مهم وانا دايمًا ابدأ بالاول والثاني مع المرضى - 00:42:57

افكار وبعدين اين الدليل؟ وبعدين الاحتمالين. زين تشبيهات القلق طيب تشبيهات القلق في تشبيهات كثير القلق تساعدك على

تساعدك على انه تعرف ان القلق هذا ما يعني اه ما يجيب لك اه - [00:43:19](#)

اه ما يجيب لك فائدة كثيرة فمن التشبيه ادخل بس افتح التشبيهات الى تشبيهاً انه انا اقول للناس اقول لهم وش اطلع معكم الان في الشاشة الباور بوينت ولا اه - [00:43:44](#)

ولا البي دي اف الباور بوينت طيب خلاص خلاص. طيب التشبيهات انا اقول للناس اقول لهم عادة القلق شيء انا اصنعه انا اصنعه واصدقه واخاف منه انا اصنعه اصدقه واخاف منه - [00:43:58](#)

الان مثلاً كثير من المستشفيات والسواق بعض البيوت وت الناس الكشخة يعني. تلاقيها حاطين فوق اه جهاز كاش في الدخان هذا كاشف الدخان ايوا ركز معي على جرس الانذار هذا مهم جدا - [00:44:25](#)

جهاز الكاش في الدخان مش الهدف منه الهدف انه اذا في حريق اذا في حريق اذا في خطر حقيقي يرمي الجرس طيب تخيل معي انه صار الجرس هذا انه انت جالس مثلاً في السوق ورن الجرس. فالناس خافين ومربوعين - [00:44:40](#)

مسؤول السوق قال اسفين يا جماعة حصل خطأ في في الجرس الجرس خربان ها جرس خربان بعد دقيقتين رن الجرس مرة ثانية. توقعوا الناس اللي بخافوا ولا مو بخافين. موب خافين من الناس. خافين الجرس خربان - [00:44:58](#)

نفس الشيء القلق. مريض القلق الجرس عنده خربان دايم يروح ترى في خطر انتبه. ترى في حريقة ترى ما في شي ما في شي انت جالس خربان بس - [00:45:17](#)

بس تصلح الجرس صلح الجرس وخلاص بترتاح المحاضرة اليوم هي تساعدك كيف كيف تصلح الجرس حبوب الادوية النفسية تساعدك انه تصلح الجرس الجلسات العلاجية اللي احنا نسويها الان مثل اليوم الان. التمارين اللي بدينا بدينا نطبقها هذي هي اللي تصلح الجرس - [00:45:29](#)

زين؟ هي اللي تصلح تصلح الجرس ويصلح باذن الله طيب النقطة الثانية تخيل اسوأ ما يمكن ان يقع المرضى يخافون من التمرين هذا وش معنى تخيل اسرع يمكن ان يقع؟ تعال تعال تعال انت خايف من ايش؟ خايف من ايش - [00:45:51](#)

خايف ان ولدي يصير له حادث ويموت. طيب وبعدين يموت وبندم وما ادري وشلون ويعني وبندم وما ادري شلون طيب تعال الان فلنفترض فلنفترض انه اه آآ فلنفترض ان الحادس صار - [00:46:10](#)

فلنفترض ان اللي انت خايف منه صار هل كيف بيصير بالضبط؟ وشو احتمالات ممكن انه يصير له حادثة حادث بسيط. طيب هذا احتمال ممكن اول شي ممكن ما يصير له حادث هذي قلناها طبعاً. ممكن يصير له حادث بسيط. ممكن يصير له حادث ويجيه كسر مثلاً في الرجل ويجي شي - [00:46:32](#)

لا يمكن يصير حادث بصير اشد شوي ادخل ويجيك يجي مثلاً كسر شديد في الرجلين يقعد في المستشفى فترة طيب في احتمال انه في احتمال انه لا يدخل عناية مركزة ومدرى وشلون وصح. في احتمال انه يموت صح - [00:46:51](#)

كلها الاعتمادات موجودة. زين دائماً تروح الاحتمال السيء الخطير مرة يمكن اصلاً ما يصيب الخطورة اللي انت متوقع متوقعها يا اخي يمكن ما يصيب الخطورة الان متوقعة يعني اقصد انا انه ممكن يصير له حادث فعلاً ممكن يصير حادث فعلاً لكن ما يصير حادث بنفس الخطورة اللي في بالك انت - [00:47:06](#)

انت بشرى انت انت حاط انت المرطى اقول لمرضى القلق ذولا يصلحون ويؤلفون افلام رعب روايات رعب روايات مع عندهم قدرة على عندهم قدرة على جيبها تصوروا نهايات مخيفة ومؤلمة ويمكن يموت ويمكن كذا ويمكن كذا - [00:47:32](#)

هذي تخيل اسوء ما يمكن ان يقع ببعدين بعد ما تتخيل اسوأ ما يمكن ان يقع فلنفترض فلنفترض وانا دايم اقله للناس دايم اقله للناس اقول له شاف يا اخي انت خايف من ايش مثلاً خايف ان ولدي مثلاً - [00:47:50](#)

يصير له حادث وكسر طيب على احتمال خايف انه ولدي يصير له حادث ويجي له شلل. طبعاً هذا احتمال خايف ندخل عناية مركزة هذا احتمال خايف انه يموت. كل هاي الاحتمالات حقيقية - [00:48:09](#)

تعال خل نمسكهن واحد واحد وهذا هذا الجزء من العلاج يخوف الناس لكن لابد منه خلنا نمشي انه صار له حادس وانكسرت رجله

هل في ناس فعلا صاروا في الواقع؟ هذا فعلا. طب الناس كيف تصرفوا - [00:48:23](#)

هل انهارت حياتهم؟ هنا السؤال. انهارت حياتهم تدمروا. ولا انه خلاص صار الحادث لولد تأقلموا مع الوضع وعالجوه وقعدوا شهر

شهرين تعبان معاناة وتعب وما ادري خلاص انتهت المشكلة لا في احتمال اشد شوية - [00:48:39](#)

انه صار له حادث وجا له شلل ممكن؟ ممكن. ممكن تمانية نادر لك ممكن فنفض انه صار في ناس هل في ناس في الواقع ولدهم صار

له حادثة وشلل؟ في ناس في ناس كيف عاشوا؟ عاشوا الله سبحانه وتعالى مشاهم - [00:48:55](#)

تحملوا ما انهارت حياتهم وتدهورت وتدمرت صح فنفظوا انه مات نفرضوا انه مات المرضى عادت الى وصلت المرحلة هذي يقول لك لا لا بسم الله لا تقول لا تقول بسم الله بسم الله ليس بسم الله كل شي بامر الله لكن انت خايف من شي لازم لا ندخل في عمقه

هذا - [00:49:09](#)

لازم ادخل في عمق اللي انت خايف منه ممكن يموت ممكن يموت شوفوا حنا بدينا معه من اين الدليل؟ الاحتمالية ضعيفة لين وصلنا

له الى مشينا معه ومشينا معه صيرناه وحنا - [00:49:31](#)

شيل اللي معه لين وصلنا الى انه ممكن يموت طب اذا مات هل في ناس ولدهم صار له حادث ومات؟ مليون مليون كيف عاشوا عاشوا

عاش وربي ساعدهم والله سبحانه وتعالى اعانهم ومشت الامور - [00:49:43](#)

شفت اذا هذي طبعا هذي بالذات الشريحة اللي قبلها ما نجى بقى ننجيها على المريض مباشر لكنه صلى بعد فترة كذا لما يمشي معنا

كويس يمشي في التمارين يبدأ الان يصير هنا التمرين هذا مفيد جدا له - [00:50:03](#)

تلك من هذا مفيد مفيد جدا جدا له في تمرين انا اسميه فلان القديم او فلان القديم مثلا فنفرض انه يوسف مثلا يوسف القديم يوسف

الجديد اقول له تعال يلا يوسف القديم كيف وش كان يقول؟ كان يقول يبي يصير يبي يصير يبي يصير يوسف الجديد يعني

احتمالية نادرة احتمال اني ظعيفة ما ادري ايش الخطورة يوسف - [00:50:17](#)

الاول كان يقول كذا نرسم الجدول هذا وندرّب المريض عليه ندرّبه عليه انه كيف انه كيف اه انه كيف كيف يبدأ يعلم نفسه يعلم عقله

انه يعني يبدأ يفكر بطريقة افضل بطريقة افضل - [00:50:36](#)

بن عبدالعزيز يقول كيف لو انه شخص هو خايف هو اللي يموت طبعا يعني ممكن انه اللي هو قلق الموت هذا قلق الموت معروف

قديم جدا من ايام من ايامها يعني الصحابة والتابعين كانوا يتكلمون عن القلق والموت وله طرق طرق في العلاج قريب انه يعني

قريب من الطريقة هذي - [00:50:53](#)

في الجلسات النفسية في تمرضة وفيه لكن حنا يعني اهم شي في النقطة الان انه كل التمام العقلية هذي ما تفيد الا اذا انت طبقتها.

لازم تطبقها مع كل موقف للقلق بس قبل هذا - [00:51:08](#)

قبل هذا انت تطبقه قبل القلق يعني في غير مواقف القلق ركزوا معي يعني التمارين هذي كلها انا اقول للمرضى انه انتم تطبقوها قبل

قبل موقف القلق وانت رايق اذا اكتب اكتب اكتب حط الحلول والاجابات وادرس واقراه مرتين ثلاث اربع لين تحفظه زين

وتفهمها زين بعدين - [00:51:23](#)

يجيك القلق في موقف القلق طبق اللي انت اللي انت سويته في التمرين طيب بدي انسى سويتوا فيه في التمرين ان الاخت اشواق

تقول انه لما احنا اتكلمنا عن موضوع الحلول قالت كلام جميل اقراه واقراه لكم تقول المصايب لما تنزل بالشخص يصاحبها لطف الله

وجبره - [00:51:41](#)

لكن لما الشخص يقدر المصايب بالتفكير والقلق يهلك لانه فيه فك فيها بدون لطف الله سبحانه وتعالى وهذا صحيح. هذا احد الطرق

الاسلامية في علاج القلق قلنا حنا انه في طرق اسلامية علاج القلق - [00:52:01](#)

لكننا طبعا احنا اليوم نناقش فقط الطريقة يعني المتداولة في المستشفيات ولعل الله ييسر ان شاء الله مطرح الشيء الاخير السكينة

وظبط الانفعال في لحظة القلق وش اللي يصير؟ اللي يصير انه - [00:52:13](#)

مع القلق يرتفع الخوف فلازم لازم نطبق تمارين تخلي المجد ينزل اليوم كيف تطبقها مع واحد اليوم كنت اطبقها مع وحدة من

المريضات بالذات التمرين هذا يعني انه كيف اه كيف - 00:52:28

انه كيف اني اهدي شوي من التوتر هذا المرتفع قلق المرتفع هذا اول شي قبل كذا لازم اعرف انا وش انا اسوي في ناس مثلا السلوكيات الانفعالية هذي. في ناس اه عنده كبت افكار ما يحاول يوقف الفكرة. وقف وقف القلق ما يقف بالطريقة هذي - 00:52:47
لو لو القلق آآ يعني آآ القلق آآ يقف بالطريقة دي كان كل المرضى وقفوا افكاره لا ما يقف ما يقف بالطريقة هذي او يركز على الاعراض تلقاه يعني مركز على الاعراض او ينشغل عن الاعراض ينشغل عنها بطريقة هروبا منها - 00:53:06

اه آآ ينزعج خايف من الفكرة خايف من وجود القلق مجرد ورود القلق موجود يزعجك او التنفيس الانفعالي ينفع بقوة ويبكي يدخل في نومة غضب يكون عدواني بالجسد يكسر يضرب او العصبية ويصرخ وهذا كثير على على - 00:53:23

امهات ده من الامهات اللي عندهم قلق يشتكون اضرب عيالي اضرب عيالي او يتكلم او يشد عضلاته يمسك الكرسي تلقى مثلا اذا انت تسوق واللي جنبك مثلا عنده قلق او خوف تلقاه ماسك الكرسي - 00:53:41
او في الطائرة مثلا ماسك الطائرة كرسي الطائرة انا ودي افهم انا ودي افهم الحين اذا انت ماسك الكرسي يعني خلاص تهدي السيارة ها وعلاقة بس هو شي يسوي اي شي - 00:53:54

هو يسوي اي شي اه اه طيب اه ايش خطواتكن؟ طبعا هي طويلة هالخطوات لكن انا بس استعرضها سريعا الان اللي هو انه اي هي داخله ضمن ضمن مفهوم الصبر والسكينة وعدم الجزاء اللي هو الوعي - 00:54:06
تنتبه لنفسك تنتبه لنفسك انه انا الان انفعل انا الان اعصب انا جالس اضرب عيالي انا جالس اصرخ انا الى اخره بعدين تقمصت الهدوء انه يعني انه هل فعلا ممكن الواحد يتقمص - 00:54:24

اه اه مشاعر ما هي موجودة عنده ممكن يعني ممكن ممكن انا لما اقول لكم اضحكوا الحين ضحكتم صباح يعني في في ادلة كثيرة في تشبيهات كثيرة على اننا حنا نقدر نقدر نصنع الشعور - 00:54:40
طبعا في لحظة القلق في لحظة القلق الشعور يكون قوي جدا فهو ما ينجح معك من اول مرة لكن مع التمرين مع التمرين ينجح تعلم انك يعني وفي في تمرين اللي هو اللي هو - 00:54:55

او تشبيه اللي هو تشبيهها اه التشبيه تشبيهه اه كأس الشاي الحار او الكاس الحار. كاسة الحار الحين يعني ممكن انه انت اه تمسك الكأس الحار هذا اه وهو حار ما قلنا لا بس بتنقله من هنا الى هنا صح - 00:55:07
تقوم بتمسكه وتصرخ تحطه وممكن ممكن او حار ما اسكت خلاص ونفس النتيجة صح يعني قدرتك على التحكم في مشاعرك وافكارك ترى اقوى مما تتصور انت بس تحتاج انك تدرب نفسك عليها - 00:55:32

آآ التحمل الانتظار توقف عن التصرفات السلوكية ذكرناها قبل شوي. تعلم تعلم عدم الانزعاج والرضا الداخلي هذا كله نشرحه بالتفصيل في الجلسات طيب بعدين لازم تطبق لازم تطبق المريض يجي عندنا الاسبوع هذا بعدين الاسبوع الجاي موعد الجلسة الجاية خلال الاسبوع لازم يطبق. اذا ما طبق خلال الاسبوع ما ينفع - 00:55:54
لانه القلق ما يروح من اول جلسة ولا جلستين ثلاث اربع تطبيق تطبيق تطبيق باستمرار الحمد لله كذا نكون خلصنا تقريبا يعني آآ

اربعين شريحة من من ستين وخلصنا امين - 00:56:18
يلا ذكرنا وشن قلنا حنا اربع خطوات لعلاج القلق الرئيسية الكبيرة الاول وشو؟ خل نشوف انتم متابعين معنا ولا لا قلنا الاول وشو الاول ممتاز افهم القلق رهف من غير رهف يذكرنا - 00:56:35

الثاني وش هو الثاني قد من الاول افهم القلق واعرف مرضي ثاني وشو اللي تونا خلصناهم. ايه وش موضوع الافكار اغير طريقة تفكيري منها هذه حسنة ولا حسنة حسنة حسنة العيسى. اغير طريقة تفكيري واوبط انفعالاتي رهف اجابته مرة ثانية. ممتاز. ممتاز - 00:56:57

طيب شاعر ايضا يقول اغير اغير من طريقة تفكيري صحيح خلاص خلاص بارك الله بارك الله فيكم. الان الثالث جينا في السلوكيات اواجه القلق اغير سلوكياتي اتعلم من التصرف السليم - 00:57:18

اتعلم من التصرف السليم لاحظوا هادا الشخص الصور اللي موجود عندكم وراك على نفسه بعلة قزاز حياته كلها كذا القلق القلق
القلق مخليك مخليه محصور في منطقة ضيقة في حياته من حياته اوسع من كده - [00:57:34](#)

هذه المجموعة التمارين صادفت انها طلعت احدعش نفس التمارين نفس التمارين المعرفية ولا هي يعني مو بشرط مو شرط نفس
العدد نفس العدد بيجيهم وحدة وحدة اول شي لازم تغير منه سلوكياتك - [00:57:50](#)

سلوكيات موقفي التصرفات التصرفات والافعال لازم نغير من تصرفاتك وافعالك زين وبالذات اللي حنا نسميها سلوكيات الامان
والتجنب هذي. لازم لازم هذي الاشياء سلوكيات الامان سلوكيات التجنب لازم تتعلم شلون شلون تتخلص منه - [00:58:04](#)
طيب وش الطريقة؟ الطريقة انه في استبيان اسمه استبانة سلوكيات القلق نشغل بنطبعها قريبا ان شاء الله ننشرها قريبا في بحث
علمي تم اللي جمعناها من المرضى العرب يعني هي نفس اللي موجودة في الاجانب لكن يعني استخدمنا مصطلح عرب مصطلحات
عربية وكذا - [00:58:25](#)

ايوا قسمناه الى ستة اقسام الاول سلوكيات الاحتياط والترتيبات والحرص والاستعدادات المبالغ فيها وشلون اقصد بهذه ايش معنى
سلوكيات الاحتياط وما ادري ايش والاشياء الدين ايوا سلوكيات الاحتياط انه يسوي ترتيبات زائدة دائما ببالغ - [00:58:40](#)
اه من يكتب كثير وش يبني يسوي ودايما عنده مذكرة يذكر نفسه او ببالغ في التخطيط والخطط والترتيب ترى مو كلوش خطارة
اكثره قلق ما يحب المفاجآت حياته دايما رتيبة ما يحب الروتين اشياء معتادة - [00:59:03](#)
ما يجدد في الملابس ما هو متعود على اكلة معينة تسويها دائما خلاص يخاف يسوي اكل جديدة يتخرب عليه آآ علاقات وصادقاته
محدودة لانه خلاص متعود عليه وما وده انه يجيب صدقات جديدة يدخل في ناس - [00:59:20](#)

وامثلة كثيرة طب وش الحل؟ الحل توقف عن احتياطات هذي كل السلوكيات دي اللي فيها احتياطات توقف عنها كمان. طيب الثاني
سلوكيات طلب اغلب التطمينات مع طلب تطمينات يعني يبحث عن معلومات كثيرة جوجل هذا دمر العالم ذا - [00:59:34](#)
يدخل قوئل اه انا عندي خفقان وش احتمالية والله ممكن يصير عندك عندك الشريان الاذيني الايسر عندك خربان عنده. المدري وشو
ويصدق المسكين ويصدق طبعا قوئل انا اسمه قوئل يعني تسعة وتسعين بالمئة ان انا موجود فيه غير صحيح - [00:59:54](#)
زين؟ وخاصة اللي يدخل في المنتديات والمنتديات ولا تكفون يا ناس ساعدوني عندي قلق وش اسوي؟ اعطوني يردون الناس اللي
ما يفهمون في العادة عادونا ان الناس متبرعين ذولا اللي الف والله واخذ لك - [01:00:16](#)

اعصر لك بصلة على خمسة حبات في ثنتين زيتون واحط معها شوي شطة وتطيب ان شاء الله اه فهو يبحث عن معلومات كثيرة
ويسأل كثير يسأل كثير مرضى القلق من من ميزاتهم من خصائصهم السؤال كثير زي ما هو واضح طبعا - [01:00:29](#)
في محادثة اليوم اسئلة كثير يسأل ما يقدر يمस्क نفسه امسك نفسك يا اخي امسك نفسك ناس كثيرين ولما يسافر مثلا طويل
عريض عريض وكأنه رسالات ماجستير. معلومات كثير الفنادق والسيارات - [01:00:47](#)

لا خلاص يا اخي توقف عن شحادة التطمينات هذه توقف عن انا اقول لمرضى وقف عن جوجل هذا لا تسأل لا تسأل احد رحت بس
خلاص سافر روح وش بيصير يعني؟ خلوا خلوا السفارة تخرب - [01:01:04](#)

وتطيب من القلق قالو اهم شركة طيب من القلق اهم شي انك تطيب من القلق وش غير تسول التسول اللي هم سلوكيات الفحص
والتأكد يتأكد عياله زي ما قلنا الام اللي قبل شوي تتصل على عياله مرات كثيرة يقرأ الارسل والايميل عدة مرات يكتب قائمة -
[01:01:20](#)

ما يروح ما يروح عمل ما يصير ما ينفذ عمل ولا مشروع الا يتأكد من جميع التفاصيل قصة طويلة عريضة ليش يا اخي ليش يا اخي
مارس يعني يعني مارس حياتك مارس قدر من المغامرة - [01:01:43](#)

قدر من الرزق يا اخي ترى الرزق الرزق بحد ذاته حلو تلاحظون مرضى القلق ما يحب يركب الالعاب اللي فيها خطورة الملاهي اللي
تخوف ولا ولا القوارب دي اللي ترجف تنافض ولا ها ما يحب - [01:02:01](#)

الالعاب اللي حقت الحصان دي اللي هادية وماسية حصان الدوار هذا بس اكثر من كذا وهو يخاف لا بالعكس اركب الملاهي الخطيرة

ذي وش اللي يصير يعني وش بيصير تموت؟ صلي عليك ان شا الله لا تخاف - [01:02:16](#)

مات مات غامر غامر بدون مغامرة بدون مغامرة ما يطيب القلق بدون جرأة ما تغيب القلم قرب ابوها اذا ما خربته ما يطيب القلق اذا انت قاعد وصاك على نفسك - [01:02:35](#)

فوض موب لازم تتابع عيالك وش سووا وش ما سووا جرب مرة مثلا اعزم اصدقائك العزيزين الغاليين عليك. مطعم اول مرة تجربوه. واشي بصير يعني كل الناس سمعوا كذا رح لفندق ولا استراحة بدون ما تشوف بدون ما تشوف بدون ما تشوف التقييمات اللي تحت رح بدون ما تشوف التقييمات. مش بصير يعني - [01:02:52](#)

لا تحضر كثير من اللازم. حظر تحضير بسيط ورح سوي البرزنتيشن او العرض. وايش بصير و اشي بصير. انا بالقلق هذا ينكسر. خل العرض يخرب اهم شي طيب القلق ولا يطيب القلق الا بمثل النوع هذا من الكسر. كسر تكسره. تكسر خشمه - [01:03:17](#)

من اشهر ولا سنوات وهو عند اذنك عند اذنك. ترى يصير تسذا تراي مصير تسذا. ترى يا ويلك. ترى يا حزنك. ترى يا ويلك ويله دمرت دمرك شو استفدت انت شو استفدت من هالقلق ذا - [01:03:36](#)

شو استفدت من القناة كله شف ويلي ويلك يوم ما هو بشغلك خلته يصير لا خلها تخرب. وش عليك مش عليك منه. انا ابي اتخرب زين سلوكات التجنب اوه هذي مشكلة ما يروح ولا يجي تلقى عنده اماكن معينة ما يروح له - [01:03:53](#)

ولا يلعب الالعب المثيرة قلنا حنا ويعني ممكن ما يقدم وظائف معينة ما يروح لها ما يؤدي تمارين رياضية بشكل اي مثلا اه اذا مثلا اضطروا انه يواجها لشيء اه يشغل نفسه بالجوال. الجوال هذا صار مصيبة. يشغل نفسه بالجوال وكأنه مشغول ولا شيء وهو وهو - [01:04:25](#)

ومسكين هاج هاج من المواجهة. ها هاجم المواجهة يسوف يسوف كثير مرضى القلق يسوف يسوف ما وده يواجه لا واجه يا اخي مازن عنده مشكلة مع فلان وده يكلمه او فلانة والدود ودها انها تكلمه. ومتردد ومتريدة وتسوف ساعة اسبوع اسبوعين شهر شهرين سنة سنتين خلاص روعي - [01:04:48](#)

خلي وشو يصير يعني وش وشو بيصير وش بيصير زين توقف عن سلوكيات تجنب هذي والتسويق عمل اجتراع. مش معنى الاشتراك؟ يعني لما لما تفك ما حتصك لما يبدو القلق يقعد يمشي معه يمشي معه وقفه وقف القلق خلاص - [01:05:10](#)

ليش توقفه بالقوة وقفه بالنقاش؟ لا توقفه بالقوة ما ينفع وقفه بالنقاش. تقول له تعال تعال اعتبره يا اخي يهودي تفاوض انت واياه وتعال تعال انت ايش تبي انت ايش تبي؟ تعال تعال - [01:05:30](#)

انت بكيت وكيت وكيت خلنا نمسك الواحد من وحده علي خلنا نمسكهن واحدة واحدة اصبر انت تقول لي بيصير كذا وش دراك مين قال لك مين قال لكم انه بيصير كذا - [01:05:42](#)

مين قال لك انه بيصير كذا اه طلاب الدراسات العليا قبل فترة قد قدمت لهم محاضرة اللي عندهم قلق يأجل ويسوف في المناقشة ويأجل الكتابة وممكن تخلص الفترة الممددة والتمديدات وهو ما قدم الرسالة. يا اخي قدم الرسالة حتى لو نص كم - [01:05:56](#)

لانه غالب لمرضى القلب متقنين جيدين يعني ما عليك خوف بس هو كله قلق كله هم كله هم بدون فائدة ولذلك توقف عن الاجترار والاسترسال - [01:06:17](#)

الاخيرة اه اه سلوكيات التشيت والانشغال هذي نقطة مهمة لا اه ولازم تفهمونه. شف حنا الان حنا الان نقول انه لا تهرب من القلق صح؟ لا تهرب من القلق. طب شلون اواجهه - [01:06:36](#)

كيف اواجه القلق لا لا تستخدم اساليب تشيت بالعكس واجهه لكن مواجهة مع ثبات وهدوء بقوة وليس خوف لا تواجه وانت خايف واجه وانت قوي. وانت قوي. قال له وش عندك - [01:06:56](#)

على قولة واحد لمرضى المثل المشهور يلا اكبر ما بخير تركظه قال وش عندك؟ وش تبي تقول لي انت؟ انت تقصد جيت ذبحتنا انت من سنين وتقول يبي يصير يبي يصير تعال قل لي وشو بصير. تعال تعال قل لي وشو بصير - [01:07:13](#)

ناقشوا القلق القلق والوسواس الاشيادي تخاف من النقاش قلق بالذائر في الرهاب. يخاف من النقاش اذا ناقشته انت ما عنده

حجة وهو ما عنده حجة. هو ما عنده حجة - 01:07:26

لو عنده حجة كان كان آآ كان كل الناس رجاهم قلق لكن ما عنده حجة هو ما عنده حجة بس هو يدور الناس الحبيين السمعين اللي
اللي يمشي عليهم الكلام - 01:07:41

طب في نقطة هنا مهمة اللي هي آآ النقطة اللي هي موضوع التركيز على مشكلة اكثر من تركيز على الحل مرض القلق عنده مشكلة
كبيرة انه ما يحل مشاكله مو انه ما يعرف لا يعرف وذكي ونبيه وكل شي - 01:07:57

لكنه يظيع وقته في القلق بدون حل للمشكلة في قصة صارت انا كنت موجود يعني بسوق والله نسيت قديما بس اذكر التفاصيل عن
اذكر الاجمالي يعني اللي اذكره انا انه كان اب مع عياله يمشون بالسوق وبعدين جو يركضون العيال لابوهم. بيه فلان ضاع خل نقول
احمد مثلا واخوهم احمد - 01:08:16

احمد ضاع. بكل برودة قال دوروه فعلا دوره خلاص المشكلة يعني ما قلت لها احمد صلاح يا ربي وين احمد؟ وين الشرطة دوروه

دوروه هذه حل المشكلات عندك مشكلة حلها يا اخي - 01:08:42

عندك مشكلة حله ليش تقلق؟ ليش تستخدم القلق طريقة لحل المشكلات؟ لا حل مشكلتك بدون بدون الدخول في القلق وطبعا حل

المشكلات في طريقة معينة احنا نستخدم بالجلسات مطولة وكذا لكن حنا الان - 01:09:01

زي ما قلنا انه الهدف هذا مثال مثلا تعديت السلوكية نستخدم الجدول هذا حنا عادة مثلا ام ام تقلق على ابنائها بشكل زائد مستمر يلا

وش السلوكيات؟ تمنع من اللعب بالشارع ما يروح المدرسة ما يذاكر حماية زائدة للطفل تركيب كاميرا في البيت - 01:09:16

تربية صارمة الى اخره طب وش العكس؟ يلا قائم بالسلوكيات المعكوسة مثلا اللاعب وسعي خليه يلعب اللي يلعب مع الزملاء مع ناس

تعرفينهم اه التربية الصارمة خذ لي شهر اجازة اسبوع اجازة - 01:09:33

المدرسة فوضوا لازم تذكرين عيال كل شيء انت خلي اخوان اخوانهم الكبار يذاكرون له يعني المهم انه انت تغيرين طريقتش في في

في في هذا في هذا الاهتمام الزايد لازم تسوين شي - 01:09:48

اذا ما سويت شي ما يروح القلق لازم تغيريه من طبعته من سلوكياتس اذا ما غيرتي ما يروح ما يروح الا ان يأذن الله هذا مثال اخر

زوجة قلقة ودائمة تكلمنا عنه - 01:10:03

في نقطة مهمة هنا حول علاج القلق بالانشطة كنا ان شاء الله بنخلص مع الوقت ان شاء الله ساعة ونص يعني باذن الله عشرة ونص

نخلصها وشو علاج علاج علاج القلق بالانشطة ذا - 01:10:17

للأسف بعض الاخصائيين الاطباء والاختصاصيين يقول يقول للناس يكتب في تويتر ولا في غير تويتر ولا كذا ولا في المحاضرات انه آآ

علاج القلق بالانشطة اللي هو مثلا استمتع بالطبيعة اعمل في الحديقة مارس الرياضة اقرأ كتاب الرسم تنظيف البيت ما ادري -

01:10:27

اشبع الى اخر الكوف. انا اسميه علم نفس الكافيهات هذا. يضيع وقته بالكافيهات. طيب السؤال هل هذا علاج فعلا للقلق؟ لا لا للأسف

ما يفيد هذا هذا هروب هذا تشتيت - 01:10:47

هذي انشطة مشتتة انت تضيع وقتك في الانشطة هي ممكن ممتعة هي مو ممتعة وتجيب لك المتعة والى اخره لكنها ما تحل القلق

اذا انت تستعمل مسكنات اذا انت تستعملها بس لعلاج القلق ما يفيد لعلاج القلق بالكلام اللي قلناه - 01:11:01

ناقش القلق غير تفكيرك غير سلوكياتك اما الانشطة والسلوكيات والاسترخاء حتى الاسترخاء حتى الاسترخاء في ناس تركب على

الاسترخاء. طبعا الاسترخاء فيه الاسترخاء. اول شيء لازم الاسترخاء فعلا مفيد لكن الاسترخاء المفيد هو الاسترخاء احنا بنسميه

استرخاء تطبيقي. اما انه والله غمض عينك وخذ نفس وريح نفسك. هذا ضيع وقتك بس في الدقيقة هذي انت مسكنات - 01:11:17

وشنو استرخاء تطبيقي؟ استرخاء تطبيقي علاج طويل مدته اثنعشر جلسة اه ياخذ في اليوم ساعة ساعة ونص من التمام من تمارين

الاسترخاء اه المتعددة مع تمارين مصاحبة كثيرة هذا ويولي عليه الادلة العلمية - 01:11:43

اما انه غمض عينك ومدي وشو هذا يهديك في اللحظة بس هل هو نوع نهائي؟ لا ما هو نوع نهائي. يؤخذ بقدر معين يعني مفترض

ان المعالج الخبير الفاهم. مفترض انه يعرف متى يستخدم متى متى - [01:11:58](#)

ما استخدم اذا اه مرة اخرى طبق لازم نطبق الكلام اللي قلناه وهذا بين الجلسات. طبق طبق طبق بدون تطبيق ما يفيد ما في ما في
فرق طيب النقطة الرابعة الاخيرة الان - [01:12:13](#)

اه انه غير قناعاتي العميقة مش هي قناعات العميقة دي؟ ايوه يعني انه انت عندك قناعات معينة او تكتشف قناعاتك العميقة وش
القناعات العميقة شي في عمقك في في اعماقك - [01:12:34](#)

كل مرض له قناعات عميقة له قناعات عميق قال وسوس له قناعات عميقة الرهاب له قناعات عميقة قلق العام وقلعات عميقة مش
القناعات العالمية مرتبطة بالقلق قناعاتي قناعات اسمها قناعات المجهول واليقين وقناعات توهم فائدة القلق - [01:12:49](#)

ويشتن هذولي ابشرهن الان وش هي مجبور اليقين؟ انه انه هو ما يرتاح وحننا قلنا انه سوا في في النقاش العقلي لاول مرة سواء
اجرك نقاش مع نفسه واكتشف انه الاحتمالية ضعيفة احتمالية تبني ولده ولده يشتري له شي واحد في المية - [01:13:03](#)

ايه هو يقول لك لا يا اخي حتى واحد في المئة ماني مرتاح ايوة هنا تعال هنا هذي قناعات عميقة يعني انت عندك تصور معين ان
الحياة لازم تصير منزوعة الخطر - [01:13:22](#)

لازم الحياة ما يصير فيها مشاكل لازم الحياة ما يصير فيها موت ولا مرض ولا سكر ولا ضغط وشو ذي وش ذا الجنة هذي ما في حياة
كدا لازم في موت لازم في حوادث. لا لازم تعرف انه في احتمالية تحصل الاشياء السيئة - [01:13:34](#)

في احتمالية يموت احبابنا هي احتمالية حنا نموت في احتمالية طيب وش الحل؟ ما هو الحل؟ مع احتماليات وجود الخطر والاشياء
السيئة اني اسلم خلاص هذي طبيعة الحياة ما في حل ثاني - [01:13:52](#)

ما في حل ثاني ومن الطرق اللي نستخدمها طبعاً طرق عميقة يعني. نستخدمها مع المريض انه اصلاً اليقين الكامل في امور الدنيا
غير ممكن اليقين وسؤال الدليل. اليقين الكامل في امور الدنيا غير ممكن - [01:14:10](#)

في امور الآخرة والدين اي في يقين كان ان الله موجود انا متيقن مئة بالمئة ان الاسلام ديا صحيحا متيقن مئة بالمئة. انه في محمد
صلى الله عليه وسلم متيقن مئة بالمئة. لكن في امور - [01:14:25](#)

الدنيا انا ما اقدر اتيقن مئة بالمئة انه ما حيجيني حادث ولا انه ولا انه عيالي ما يعيشون طول عمرهم. ولان ولدي هذا مثلاً اللي جاه
مرض انه المرض هذا ما يمكن يصير خطير ممكن يصير خطير ممكن مو ممكن - [01:14:35](#)

انا لازم اتعايش مع الاحتمالات هاي اذا انت اذا انت تريد حياة منزوعة الخطر حياة منزوعة الخطر زي في لبن منزوع الدسم. حياة
منزوعة الخطر ما في ما في ما في حياة منزوعة الخطر - [01:14:50](#)

لازم تسلم بهذه الحقيقة الكونية. الله سبحانه وتعالى لم يخلق هذا الكون هذه الحياة تكون ما في اخطار لا في احتمالات في احتمالات
لازم تتعلم طب شو الحل؟ الحل هو القانون الافضل وشو القانون الافضل؟ انه الحياة هكذا خلقها الله سبحانه وتعالى. فيها احتمالات

خطر. لكن احتمالات في الغالب نادرة. احياناً تكون عالية - [01:15:09](#)

في بعض المناسبات لكن يتحمل اذا كانت احتمالية عالية تحمل اذا كانت اذا كانت آآ الاحتمالية ضعيفة خلاص آآ اتجاهله تهمة فنة
القلق هنا في موضوع السمعة هذي الصنعة واش الإنسان علي انه مريض القلق يلخبط ما بين القلق وما بين بعض الصفات الجيدة انه

يقول لك لا يا اخي القلق يخليك تحل المشاكل غير صحيح بالعكس العلق - [01:15:29](#)

يلطف تفكيرك وتركيزه وخليك ما تحل المشاكل. يقول لك قلق يحفزك للانجاز وقدر معين من القلق من الحبحر البسيط صحينا

نحفزك. لان لان الباراد الميت ما ما ميت ما له ما له همة ولا - [01:15:59](#)

لكن قدر قليل من القلق هذا زين مفيد لكن اه اه حمار نار هذا مصيبة ذي خليك اربعة وعشرين ساعة تلهس يقول لك تقول لك القلق
اقلق الحين علشان لو صار اللي يصير اللي اخاف منه ما يصير رد معالي موب صحيح - [01:16:13](#)

هذي نقطة بالذات تكلم عنها العلماء قديماً من ايام التابعين قالوا انه انه يموت قبل الموت موتات كثيرة يموت قبل الموت موتات
كثيرة. هو ميت ميت. في لحظة في لحظة اجل عند الله تختاره. قدرها لا ما ندري متى ييموت. صح؟ بس هو يموت نفسه قبل -

موت موتات كثيرة بسبب الخوف الرعب اللي جابه يخاف يموت يخاف يموت يخاف يموت يقول لك القلق والله وقلق ترى يمنع حصول المشاكل سحر وجن ما القلق ما - [01:16:56](#)

هنا هنا السنعة تجي الاخيرة هذي القناة تعطيني كم طباعة اني انا شخص مشغول ومهتم ان اتضايق من الناس البارددين. يا اخي انا اتضايق من الناس المتساهلين يلبس لحظة هل هم متسائلين ولا انت اللي عندك قلق؟ - [01:17:09](#)

اهتمام كبير وانت اللي عندك قلق الاخيرة نختم بها ان نعزز صفاتك الحسنة يا اخي ممكن انت تصير ممكن تصير متقن بدون قلق ممكن تصير حريص بدون قلق ممكن تصير جودة بدون قلق - [01:17:24](#)

هل ممكن جودة وحرص وتقام بدون قناة؟ مو ممكن. ناس ناجحين كثير ناس ناجحين كثير مرة اخرى التمارين طبق طبق طبق اللهم يا ربي اشفي مرضانا واطرح البركة في عيادتنا وخذ بايدينا ولا تكلنا انفسنا انفسنا طرفة عين - [01:17:38](#)

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته اذا في اسئلة باقي خمس دقائق ماذا للاخوة المقدمين اذا فيها شيء او ما اقول الا الله يعطيك العافية ويكتب اجرکم دكتور خالد على الطرح المثري والرائع جدا هذا - [01:17:53](#)

صراحة يعني اثريتنا بمعلومات جدا مفيدة وجدا رائعة فجزاكم الله كل خير نتطرق بس لبعض الاسئلة الى ان ننهي اللقاء اه هل ممكن القلق الشديد يؤدي الى الاكتئاب دكتور خالد وكيف ممكن نفرق بينه - [01:18:09](#)

وطبعا العلاقة بين القلق والاكتئاب علاقة قوية ممكن الاكتئاب يصاحبه قلق ممكن قلق يصاحبه اكتئاب لاسباب كثيرة يعني وهذا صحيح نعم ممتاز اه طيب دكتور خالد هل اه ممكن القهوة تؤثر وترفع وتزيد القلق لدى الشخص - [01:18:33](#)

اهو شوف المنبهات المنبهات ممكن تؤثر على اه اه تؤثر على النوم ممكن تؤثر على النوم لكنها ترفع القلق؟ لا وفي ادوية في ادوية طبية ترفع القلق معروفة الاطباء يعرفونها - [01:18:55](#)

في مخدرات ترفع القلق يكفيننا يكفيكم الشري يا رب طيب ممتاز الله يعطيك العافية طيب كيف نتعامل مع الشخص القلق جدا وفي عنده وسوسة خصوصا اذا كان شخص قريب منا مثل الزوج - [01:19:13](#)

طبعا هذا السؤال مهم والمهم وفي عندي محاضرة انا كيف كيف دور الاسرة مع مرضى الوسواس دور الاسرة ومرضى الاكتئاب باختصار هو انه انت لازم تتعلم الاشياء هذي اللي قلناها في المحاضرة - [01:19:29](#)

تحضر مع الطبيب تاخذ تعليمات من الطبيب الاشياء المهمة انك تساعده على تنفيذ البرنامج الذي اهم شي تسويه انك تساعده على تنفيذ البرنامج العلاجي وبالذات نقطة التطمينات لما يطلب منك تطمينات ما تعطي تطمينات - [01:19:44](#)

لما تساعده على تغيير السلوكيات لكن بدون عنف ومشاكل قلق ازماتك في البيت يعني مثلا تتفقون على لازم اتفاق مسبق انه والله شف هذي هذي قائمة سلوكيات القلق اللي انت تسويه هذي قائمة السلوكيات اللي الدكتور طلب منك انك تسويها جديدة يلا انا - [01:20:00](#)

اعدك انك تسويها طبعا اذا كان اذا كان المساعد يستحسن يكون اخ ما يكون اب لان الاب ابو عادة يهوش ويزعل ويزعق وهذا والام يعني تزعق الاخ والاخ قل نفس العمر نفس او قريب من العمر يكون جيد يفيد - [01:20:17](#)

في تفاصيل اخرى كثيرة ذكرناها في محاضرة اظن موجود في اليوتيوب ان دور الاسرة في علاج الوسواس. المعلومات تقريبا متقاربة. نعم. ممتاز الله يعطيك العافية. اه طيب دكتور الخوف من المستقبل او القلق - [01:20:32](#)

ايمن من المستقبل يمنعا من اتخاذ بعض القرارات احيانا اه اسأل الحل يعني مثلا انا شخص اه تزوجت مرتين وفي المرتين حصل انفصال فاخاف اتزوج المرة الثالثة او انا شخص طلعت دراسة وفشلت فيها فرجعت فقفلت على موضوع الدراسة اقلق من اني اعيد التجربة وافشل فيها مرة اخرى - [01:20:45](#)

اي نعم هو واحيانا يكون يمر الانسان بتجربة فاشلة او ممكن تجربة فاشلة. تجذب يعني لم تكن بالقدر المطلوب. يعني ممكن يكون مو بشرط مو بشرط انه الطلاق فاشل وممكن يكون الطلاق حل جيد لمشكلة اصلا موجودة - [01:21:06](#)

او مثلا دخل في الدراسة وفشل وطلع من الجامعة ما قدر يكمل الجامعة ممكن هذي تولد عنده قلق انه يشعر هو انه ضعيف وانه ما يقدر وانه لا هو يرسل وما ادري ايش. هنا يأتي دور التقييم التقييم الموضوعي النقاش - [01:21:21](#)

اللي قبل شوي انه هل فعلا انا مثلا طلاقي كان بسببي انا انه انا فعلا عندي مشكلة بحيث انه ممكن حتى الزواج الثالث يؤدي الى طلاق لا والله هو حظ ونصيب والله الاول كان مدمن مخدرات والثاني كان راعي بنات فما قدرت اكمل - [01:21:38](#)

خلاص اذا ما هو انت ليس بسببك انت اذا كان لأ بسببك انت انت مثلا انسان سليط او عندتس مشاكل او عندتس قلق اصلا وقلقش هو السبب ايش سبب الطلاق مثل ما حاصل اكثر من مرة للأسف - [01:21:54](#)

هنا لازم تعالجين القلق وبعدين تقديمين على الزواج نفس الشيء موضوع الدراسة هذا تعال نيجي نعرف انه نحلل الموضوع. ليش انت رسبت في الدراسة؟ هل هو ضعف دراسي؟ في ظروف معينة - [01:22:09](#)

في ناس كثير سبوا وبعدين انقطعوا سنة سنتين ورجعوا مرة ثانية وكمّلوا ونجحوا فهو لازم من تقييم دقيق الحالة طيب اللي العلي لا نقفل لاني انا تعبت شوي طيب ممتاز الله يعطيكم العافية دكتور وكتب الله اجرکم آآ بس احب انوه الاخوة الحضور آآ - [01:22:22](#)

اه التطبيق لبيه يقدم نخوة من الاخصائيين اللي يعالجون القلق. ممكن تحجزوا جلساتكم معاهم. وكذلك التطبيق يقدم ثلاثين في المئة لاول استشارة خلال اول اربعة وعشرين ساعة اه الله يعطيكم العافية دكتور خالد كلمة اخيرة توجهها - [01:22:43](#)

الله! والله الكلمة الاخيرة اني ادعوا ادعوا للجميع بالشفاء. ادعوا للجميع بالشفاء ان الله يشفي المرضى واقول له المشكلة لا تتردد راجع العيادة النفسية تأكد من التشخيص واستخدم العلاج واسأل الله تعالى ان يشفينا ويشفيكم - [01:23:01](#)

تصبحون على خير واليوم ترى اليوم يوم مميز اليوم التاريخ واحد اثنين ثلاثة اربعة ولا لا فعلا واحد اثنين عام ثلاثة واربعين الله يعطيكم العافية نتمنى لك ليلة سعيدة دكتور خالد وشكرا لجميع الحضور - [01:23:17](#)

فيما يخص اه استخدام التطبيق والية الخصم في فريق خدمة العملاء داخل التطبيق يخدمونكم بإذن الله. شكرا لكم جميعا مع السلامة - [01:23:32](#)