

الأخطاء النفسية في الاكتئاب وعلاجها - 4 - د خالد الجابر

خالد بن حمد الجابر

الانزعاج من نقد الاخرين هذا يعني من الاشياء التي تطرح دائمًا يسأل عنها انه والله انزعج من كلام الاخرين من ردود افعال الاخرين اه تجاه عمل تجاه يعني شكل معين تجاه كلمة معينة. هذه اه يبدو اه - 00:00:00

مسببة من مسببات كما ذكرت نعم احد الاخطاء النفسية. يعني انا ليس عندي احصائية. ليس عندي احصائية دققة لكن من ملاحظتي في العيادة اتوقع لا يقل عن عشرين بالمئة من اسباب الضيق والهم لدى الناس هذه المشكلة. من انزعاج من الناس. من الاخرين - 00:00:20

وله صور كثيرة الاول الانزعاج من تعليقات النقص الناس ونقدمهم كتير حساسة شو في مجلس احد علق عليه اعلق على اهله على اهله على اولاده على اسرته او تكسير الكلام يتكلم ويكسر كلام ما هو بمعقول - 00:00:38

وش هالكلام؟ او يجده يقص قصة او سولافة ما هو ب الصحيح ما هو ما هو بمعقول او يلقي نكتة وما يضحك احد مثلًا او احيانا الانزعاج من من تعليقات الناس ونقدمهم - 00:00:54

ويزعج ان الناس ينقدونه. يزعج ان الناس ينقدونه الصورة الثانية الانزعاج من ايذاء الناس ودائما يقول لك حرام عليه غسل الله يغفره الله يغفرنا طبعي يا دكتور انه ما احد يحب احد يؤذيه صحيح ولذلك اكرر مرة اخرى هذه الامور تحصل لكثير لكل الناس - 00:01:07

تحصل لكل الناس متى تتحول الى الى متى تكون سببا للاكتئاب؟ اذا اصبحت نمطا متكررا في حياتك واصبحت بعد كل لقاء قد لا يصل الى الاكتئاب لكن يصل انك تصير متنكد لك يومين ثلاثة. صحيح. يومين ثلاثة - 00:01:27

قد لا يصير اكتئاب نفسي تماما لكنك تصير متنكد يومين ثلاثة يعني ليش تنكد على نفسك حتى ساعة وحدة صحيح هل ترى دكتور انه يقطع مثلًا انه والله اليوم حصل لي في المجلس هذا وفي المدرسة - 00:01:45

اوه حتى يعني اه كاسلوب علاجي انه والله خلاص اليوم انتهى بمعنى اني قد اكرر مثل ذا حتى ولو ولو اتي يعني مثل هذا الانتقاد او كذا بمعنى انه احيانا خلاص والله صار لي مثل بالطابور موقف - 00:01:57

وانتقدت وحدة او ثنتين او كذا او انتقد ان واحد او اثنين لن اخرج في الطابور مرة اخرى او لن القى درسا او لن اتحدث بشيء معين اي هذا سنتكلم عنه الان هو نحن نسميه - 00:02:11

آآآ تجاوز تجاوز الازمة تجاوز الازمة لكن بذكر الصور بس لأن بعض الصور مهمة الشعور بالظلم التعامل مع من اذوك اذوك في الوظيفة واذوك في العمل او اذوك في الاقارب - 00:02:23

التعامل مع من لا تطيق كيف يستطيع الانسان ان يتعامل مع مع من لا يطيق وليس له من مقابلتهم بدو وهذا كثير يعني في العمل في الاقارب في اشياء كثيرة - 00:02:38

التعامل مع اه واحد مقعد لك متربصن لك مديرك ومتكرر هذا انت الى متى تستمر وانت كل ما رحت للدوام رجعت متظايف متنكد لاجل يجب ان تجعل حدا لهذا ونساعدك ان شاء الله في هذا - 00:02:50

الصورة الخامسة وان ذكرتها قبل قليل اللي هي اهمال الاخرين له. قال نكتة ما احد ظحك او مهما يرحبون فيه او ما او ما يسمعون كذا او ما له قيمة عندهم - 00:03:06

ونحن دائمًا في الجلسات النفسية لا نكتفي بهذه الصور نحاول نبحث ما هو السبب لهذا؟ غالب من السبب يكون احد امور اما يكون

الاستعجال في الاستنتاج او ما يساوي بسوء الظن - 00:03:15

مم. انه هو قصده كذا. هو اكيد قصده يعني بيآذيه. اكيد قصده يعني يبين لمديري اني انا ما افهم عشان هو يترقى والغالب ان هذا ليس هو الصحيح - 00:03:29

ساتكلم عن هذا انه هل فعلاً غالب تصرفات الناس وساتكلم عن شيء نحن اسمئناه؟ ابحث عن عن تفسير اخر لتصرفات الناس. هل فعلاً كل الناس يريدون ان يعني ما لهم هما الا انت - 00:03:42

يريدوا ان يؤذوك ويضايقوك لاجل ايذائك ومضايقتك آآ يعني الامثلة في هذا كثير اذكر مثال من العيادة اه هذه امرأة اه زوجة ابيها ناقدة سليوط اللسان جريبة قوية القلب تعبرها هي يعني - 00:03:52

تدعي اشياء لم تحصل تتبلى عليهم يعني تدعي اشياء لم تحصل اه تقولون ما لم نقل ترمي علينا تعليقات قاسية جارحة انت اصل امكم فيها وامكم فيها ولو هي الثانية هذي لو بكم فيها خير وابوكم ما تزوجيه لو ما ادرى - 00:04:11

ما تراكم بالتعليقات انبني شيء. يعني المريضة يعني تقول انه في كل اجتماع عالية وفي كل لقاء عائلي ارجع من غزة ثلاثة ايام اربعة ايام خمس ايام مهموم. طب الى متى - 00:04:26

هذه هذه زوجة ابيك لن تتخلاصي منها الى متى يجب ان تجدي حلاً لها العلاج دائمًا نقول العلاج اول خطوة في العلاج هي الوعي ونمضي في هذا جلستين او ثلاث جلسات في في هذا السجل حتى يبدأ الانسان ينتبه لنفسه - 00:04:39

واحدة منظاتي لما انتهت العلاج كان تقريباً حوالي عشرين جلسة قلت لها وهذا السؤال اسئلته كثير من المرضى يعني في خلال عشرين جلسة ما هو افضل شيء وجدت انه في غاية الوعي - 00:04:58

الوعي اني كل ما حصل لي شيء بلحظة يا فلانة انت تسويين كذا تراك انت الان تبادرین الى الانزعاج من نقد الآخرين لحظة توقيفي هل هذا مفيد لك ولا غير مفيد؟ الانزعاج الوعي بمعنى الانتباه او الانتباه الى طريقتها في التفسير - 00:05:12

ها الى طريقتها في التفاؤل يعني مثلاً آآ مع مديرتها في العمل لاحظي يا فلانة انت الان توترت وانزعجت من تعليق مديرتك عليك ها ووعيها هذا يساعدها كثيراً انها تنتقل الى التصحيح - 00:05:27

التصحيح التصحيح دائمًا كما ذكرنا في اليأس اول خطوة في التصحيح هل ظنك صحيح اصلاً او لا هل انت يعني هل انت متوهם؟ ولا ولا هو فعلاً صحيح هل انت متوهם - 00:05:43

والتوهم هنا امور اول امر هل فعلاً الذي الذي الان استاذ احمد الناس انت الان لما انا في مجلس والقى عليك تعليق لماذا تنزعج مني انت لانك لو انا لو انك تعرف انه انا مثلاً صميم زميلك عيار مثلاً. هم - 00:05:58

تنزعج لا ما لو انا واياك متفقين انه انا اعلق اعلق عليك بكلام جارح جداً الآخرين. بالاتفاق. بالاتفاق. هم. اتوقع اني انزعج؟ ما انزعج ما انزعج لماذا ينزعج الواحد غالباً نزعج - 00:06:17

لاننا نعتقد انه اراد الاساءة لنا او نزعج لانا نعتقد انه انتقاصل لنا او نزعج لانا نعتقد انه يريد ان يستفيد على حسابنا كما يقولون يرقى على كتوفنا يعني - 00:06:33

ان ان يعني نظن انه يريد ان يصعد خاصة في العمل كثير هذا. صحيح. يعني نتوقع انه يعلق علينا نريد ان يحطمها حتى اتقهوا هل هذا صحيح هل فعلاً كل تصرفات الناس لاجل هذا - 00:06:48

الا يوجد الا يوجد تفسير اخر لتصرفاته الا يوجد تفسير اخر لتصرفات الناس يعني من التجربة ان افضل طريقة او من افضل الطرق للراحة من نقد الآخرين انك دوماً تبحث عن تفسير اخر لتصرفاتك - 00:07:05

تبحث عن تفسير اخر جميل تفسير جميل يعني ليس مؤذياً لك؟ تفسير واقعي. مم. يعني والناس يختلفون في ناس طبيعته انه يعلق على الصغيرة والكبيرة يعلق على الصغيرة والكبيرة في ناس طبيعته ما يمسك لسانه - 00:07:26

طيب اذا هذا تصرفه هل كان لاجل ايذائك او هو طبيعة سيئة فيه. طبيعة سيئة فيه. طبيعة سيئة فيه هل تعتقد ان هذا يريحك ويخفف عليك؟ اذا عرفت ان هذه طبيعة سيئة فيه وانه لم يقصد ايذائك بالضبط؟ طبعاً. اه. ولذلك نعودك - 00:07:46

او نعم. نعود انا اتعود كلنا نحتاج. ينبع الشخص على انه لحظة هل هذا فلان هو طبع فيه؟ ولا هو ما هو بعده انه يعلق اذا كان من طبعه انه يعلق على الصغيرة والكبيرة - 00:08:04

انا من ضمن هذا وانا من ضمن هؤلاء اذا المشكلة ليست فيني انا المشكلة فيه وذمي. صحيح. فيه هو. وبالتالي فانا اعطي المشكلة حجمها الحقيقي هذا اول تفسير. ثاني تفسير لذلك مثلا من كلمات السلف - 00:08:18

في المرة الاولى اه اه التمس. التمس لأخيك سبعين عذر. هنا ما لنا سبعين عذر.نبي ثلاثة اعذار الامر الآخر انه لماذا لا تتقمص دور الطرف الآخر اجعل نفسك مكانه - 00:08:32

وحاول ان تدافع عن نفسك حاول تدافع عن نفسك وهناك طريقة احنا نسميتها طريقة الكرسبيين اني اقول للمريض هذا كرسي اجلس فيه الان وتقمص شخص هذا الذي اذاك توقعوا شي برد عليك - 00:08:49

والله انا اسف يا ابو فلان والله ما دريت انه انك تزعل. نعم صحيح. على الغالب صح؟ صحيح. يعني ولذلك نحن نقول اذا دوما ذهبنا الى فلان نعتذر منه تراك اذية والله اسف ما ادري. ترى انا طبيعتي - 00:09:04

اذا مسامحن ومهليش موب قصدي او يقول حرام عليك وبين رحت بعيد؟ وبين رحت بعيد ما قصدت هذا ولا كان على بالي ولا خطر على بالي ولا جاني صحيح هم - 00:09:14

واحيانا لا قد يكون هذا الشخص فعلا وقد يقصد ما الحل مع هذا سنتكلم عن هذا لكن هناك طريقة اخرى وهي انه البشر هم هكذا يعني الانسان سمي انسانا لماذا؟ الناس سموا ناسا لماذا - 00:09:25

من الانس ان صحت هذه هذا الاشتقاقي يعني من الانس. فالاصل في الناس انهم مصدر للسعادة يعني انا وظيفتي وظيفتي ان اكون مصدرى لسعادة الاخرين لكن ليس دائمًا اقول بهذه الوظيفة - 00:09:42

صحيح ليس دائمًا الناس يقوموا بالوظيفة التي هي وظيفتهم الاساسية بصفتهم اناسا بصفة الانسانية وهي ان تؤنس الاخرين وان تكون سببا للانس اذا قصر الامر في وظيفته ولم يقدم ولن يؤدي وظيفته بالشكل المطلوب منه - 00:09:54
انا يعني ليس ذنبي انا ان اكون انا المتضرر من هذا. صحيح. ليس ذنبي ان اكون انا المتضرر من هذا. صحيح. يعني التقسيم منه هو هو الذي لا يؤدي وظيفته بالشكل المناسب - 00:10:10

والمفترض هو انه يكون مصدر اسعاد الاخرين وهذا هو الاصل في الناس. نحن نجتمع ونسولف ونروح ونجي حتى نأنس بالاخرين. فإذا بعض هؤلاء الاخرين يعني بدون اذن من المدير غير وظيفته وصار سببا لتعاسة الاخرين. وفي الغالب انه من غير قصد - 00:10:21

يعمل ما يمسك لسانه بذيه او بعض الناس اقشر يعني صحيح سيء فهذا جزء مهم اوجد تفسيرات اخرى لتصرفات الناس وانا بقول يعني ما ادري انا ما اشوف المشاهدين لكن اتوقع لو يرفعون ايديهم انا وسائلهم السؤال يعني - 00:10:39

هل تتوقعون انك لو سألت الذين اه يعني يؤذونك وحرضت ان تعرف بالضبط هل فعلهم قصدوا ايذائك عمدا؟ ماذا تتوقع تكون الاجابة هل اتوقع ان يكون الاجابة انه فعلا قصدوا ايذائك عمدا وجرحك - 00:10:56

الغالب انه في الغالب انه صحيح وبالتالي نرتاح من نسبة ستين سبعين في المئة من المشاكل صحيح يبقى الثلاثين يمكن ما ندرى كم النسبة ثلاثين عشرين في المئة بغض النظر عن النسبة - 00:11:15

يبقى نسبة من الناس يريد ايذائك كيف نتصرف مع هذا هناك مهارة التحكيم وهي مهمة جدا كم نسبتهم في حياتك مثل؟ كم نسبتهم في حياتك؟ تكلمنا عنها في الحلقة الماضية. صحيح - 00:11:25

ترى الناس بعض الناس تقول ما شاء الله عليه فلان بارد ما يهمه الكلام. هو شو ما يهمه الكلام هو؟ وش معنى ما يهمه الكلام انه يعطي كل مشكلة حجمها حجمها الحقيقي - 00:11:39

وعندنا طريقة قرص البيتزا هذا انه كم تعطي هذه المشكلة من حياتك؟ لا هذي كثيرة مرة سبعين في المئة في حياتي سبعين في المئة في حياتك انه يلهك زميلتك في العالم في العمل او زميلك في العمل يضايقك؟ سبعين في المئة من حياتك؟ يقول ايه -

00:11:50

طيب كم بقى لعيال وكم بقى لزوجتي كم بقى لدراستي؟ كم بقى؟ كم بقى؟ هم. بطريقة معينة اكتشف تبي تصرير هالسبعين ذي سبعين ستين خمسين خصم على سبعة - 00:12:07

منة وعشرة في المئة. طيب هل لديك مشكلة ولا انا اقوله للناس ويضحكونهم هل لديك مشكلة لو ذهبت الى مطعم بيتزا وهم يفطرون بكرتون صح؟ انت ما انتبهت خذت الكرتون ورجعت البيت فتحته - 00:12:17

ديال سبعة فالمية لقيت سبعة الكارثة مصيبة اذا انت من النوع المتذمر ترى تصير كارثة لكن اذا انت من اوساط الناس تقول لا بأس سبعة بالمئة صح؟ يمكن انت تقول سترمي هذه يمكن تقول اسهل من المشوار اني اروح اتلادي انا واياهم صحيح انه اقبل - 00:12:30

هذه البيتزا ناقصة سبعة بالمئة احسن من اني انزعج كثيرا ولذلك يعني نمضي جلوسة او جلسة جلستين لاهميتها في طرق تصغير حجم المشكلة طرق تصغير حجم المشكلة ونعطي الناس في هذا يعني - 00:12:51