

الأخطاء النفسية في الالكتاب وعلاجها - 4 - د خالد الجابر

خالد بن حمد الجابر

الانزعاج من نقد الآخرين هذا يعني من الاشياء التي تطرح دائما يسأل عنها انه والله انزعج من كلام الآخرين من نظرات الآخرين من ردود افعال الآخرين اه تجاه عمل تجاه يعني شكل معين تجاه كلمة معينة. هذه اه يبدو اه - 00:00:00
مسببة من مسببات كما ذكرت نعم احد الالخطاء النفسية. يعني انا ليس عندي احصائية. ليس عندي احصائية دقيقة لكن من ملاحظتي في العيادة اتوقع لا يقل عن عشرين بالمئة من اسباب الضيق والهم لدى الناس هذه المشكلة. من انزعاج من الناس. من الآخرين - 00:00:20

وله صور كثيرة الاول الانزعاج من تعليقات النقص الناس ونقدمهم كثير حساسة شو في مجلس احد علق عليه علق 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 بصحيح ما هو ما هو بمعقول او يلقي نكتة وما يضحك احد مثلا او احيانا الانزعاج من من تعليقات الناس ونقدمهم - 00:00:54
وينزعج ان الناس ينقدونه. ينزعج ان الناس ينقدونه الصورة الثانية الانزعاج من اذاء الناس ودايما يقول لك حرام عليه غسل الله يغثه مم غثن الله يغثنا طبيعي 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 للالكتاب؟ اذا اصبحت نمطا متكررا في حياتك واصبحت بعد كل لقاء قد لا يصل الى الالكتاب لكن يصل انك تصير متنكد لك يومين ثلاثة. صحيح. يومين ثلاثة - 00:01:27
قد لا يصير اكتاب نفسي تماما لكنك تصير متنكد يومين ثلاثة يعني ليش تنكد على نفسك حتى ساعة وحدة صحيح هل ترى دكتور انه يقطع مثلا انه والله اليوم حصل لي في هالمجلس هذا وفي المدرسة - 00:01:45
اه حتى يعني اه كاسلوب علاجي انه والله خلاص اليوم انتهى بمعنى اني قد اكرر مثل ذا حتى ولو ولو اتى 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 القي درسا او لن اتحدث بشيء معين اي هذا سنتكلم عنه الان هو نحن نسميه - 00:02:11

آآ تجاوز تجاوز الازمة تجاوز الازمة لكن بذكر الصور بس لان بعض الصور مهمة الشعور بالظلم التعامل مع من اذك اذك في الوظيفة واذوك في العمل او اذك في الاقارب - 00:02:23
التعامل مع مع من لا تطبيق كيف يستطيع الانسان ان يتعامل مع مع من لا يطبق وليس له من مقابلتهم بدو وهذا كثير يعني في العمل في الاقارب في اشياء كثيرة - 00:02:38
التعامل مع اه واحد مقعد لك مترصد لك مديرك ومتكرر هذا انت الى متى تستمر وانت كل ما رحت للدوام رجعت متطابق متنكد لاجل يجب ان ان تجعل حدا لهذا وسنساعدك ان شاء الله في هذا - 00:02:50
الصورة الخامسة وان ذكرتها قبل قليل اللي هي اهمال الآخرين له. قال نكتة ما احد ضحك او مهما يرحبون فيه او ما او ما يسمعون كذا او ما له قيمة عندهم - 00:03:06
ونحن دائما 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 يهينني. اكيد قصده انه يعني بيأذيه. 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 فعلا غالب تصرفات الناس وساتكلم عن شيء نحن اسمئناه؟ ابحت عن عن تفسير اخر لتصرفات الناس. هل

فعلا كل الناس يريدون ان يعني ما لهم هما الا انت - 00:03:42

يريدوا ان يؤذوك ويضايقوك لاجل ايدائك ومضايقتك آآ يعني الامثلة في هذا كثير اذكر مثال من العيادة اه هذه امرأة اه زوجة ابوها

ناقدة سليوط اللسان جريئة قوية القلب تعبيرها 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 ادري - 00:04:11

ما تراكم بالتعليقات انبنى 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 ابوك لن تتخلصي منها الى متى يجب ان تجدي حلا حلا لهذا العلاج دائما نقول العلاج اول خطوة في العلاج هي الوعي

ونمضي في هذا جلستين او ثلاث جلسات في في هذا السجل حتى حتى يبدأ الانسان ينتبه لنفسه - 00:04:39

واحدة ممنظاتي لما انتهى العلاج كان تقريبا حوالي عشرين جلسة قلت لها وهذا السؤال اسأله 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 تسوين كذا تراك انت الان تبادرين الى الانزعاج من نقد الاخرين لحظة توقفي هل

هذا مفيد لك ولا غير مفيد؟ الانزعاج الوعي بمعنى الانتباه او الانتباه الى الى طريقته في التفسير - 00:05:12

ها الى طريقته في التفاؤل يعني مثلا آآ مع مديرتها في العمل لاحظي يا فلانة انت الان توترت وانزعجت من تعليق مديرتك عليك ها

ووعياها هذا يساعدك كثيرا انها تنتقل الى الى التصحيح - 00:05:27

التصحيح التصحيح دائما كما ذكرنا في اليأس اول خطوة في التصحيح هل ظنك صحيح اصلا او لا هل انتم يعني هل انت متوهم؟

ولا ولا ولا هو فعلا صحيح هل انت متوهم - 00:05:43

والتوهم هنا امور اول امر هل فعلا الذي الذي الان استاذ احمد الناس انت الان لما انا في مجلس والقي عليك تعليق لماذا تنزعج مني

انت لانك لو انا لو انك تعرف انه انا مثلا صميم زميلك عيار مثلا. هم - 00:05:58

تنزعج لا ما لو انا واياك متفقين انه انا اعلق اعلق عليك بكلام جارح جدا الاخرين. بالاتفاق. بالاتفاق. هم. اتوقع اني انزعج؟ ما انزعج.

ما انزعج لماذا ينزعج الواحد غالبا ننزعج - 00:06:17

لانا نعتقد انه اراد الاساءة لنا او ننزعج لانا نعتقد انه انتقاص لنا او ننزعج لانا نعتقد ان انه يريد ان يستفيد على حسابنا كما يقولون

يرقى على كتوفنا يعني - 00:06:33

ان ان انو يعني نظن انه يريد ان يصعد خاصة في العمل كثير هذا. صحيح. يعني نتوقع انه يعلق علينا نريد ان يحططنا حتى اتقوها

هل هذا صحيح هل فعلا 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 الاخرين انك دوما تبحت عن تفسير اخر لتصرفاتك - 00:07:05

تبحت عن تفسير اخر جميل تفسير جميل ليس مؤذيا 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 ايدائك 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 ايدائك بالضبط؟ طبعاً. اه. ولذلك نعودك - 00:07:46

او نعم. نعود انا اتعود كلنا نحتاج. يتعود الشخص على انه لحظة هل هذا فلان هو طبع فيه؟ ولا هو ما هو بعاده 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 وذي. 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 لايك سبعين عذر. حنا ما لنا سبعين عذر. نبي ثلاثة اعدار الامر الاخر انه لماذا لا تتقمص دور الطرف الاخر اجعل نفسك مكانه - [00:08:32](#)

وحاول ان تدافع عن نفسك حاول تدافع عن نفسك وهناك طريقة احنا نسميها طريقة الكرسيين انا 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 ومعلش موب قصدي او يقول حرام عليك وين رحت بعيد؟ وين 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 الناس ان صحت هذه هذا الاشتقاق يعني من الناس. فالاصل في الناس انهم مصدر للسعادة يعني انا وظيفتي وظيفتي ان اكون مصدري لسعادة الآخرين لكن ليس دائما اقول بهذه الوظيفة - [00:09:42](#)

صحيح ليس دائما الناس يقوموا بالوظيفة التي التي هي وظيفتهم الاساسية بصفتهم اناسا بصفة الانسانية وهي ان تؤنس الآخرين وان تكون سببا للناس اذا قصر الاخر 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 التقصير منه هو هو الذي لا يؤدي وظيفته بالشكل المناسب - [00:10:10](#)

والمفترض هو انه يكون مصدر انه من مصادر سعادة الآخرين وهذا هو الاصل في الناس. نحن نجتمع ونسولف ونروح ونجي حتى نانس بالآخرين. فاذا بعض هؤلاء الآخرين يعني بدون اذن من المدير غير وظيفته وصار سببا لتعاسة الآخرين. وفي الغالب انه من غير قصد - [00:10:21](#)

يعلق ما يمسك لسانه بذيء 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 واسألهم السؤال يعني - [00:10:39](#)

هل تتوقعون انك لو سألت الذين اه يعني يؤذونك وحرصت ان تعرف بالظبط هل فعلهم قصدوا ايدائك عمدا؟ ماذا تتوقع تكون الاجابة هل اتوقع ان يكون الاجابة انه فعلا قصدوا ايدائك 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 ندري كم النسبة ثلاثين عشرين في المئة بغض النظر عن النسبة - [00:11:15](#)

يبقى نسبة من الناس يريد ايدائك كيف تتصرف مع هذا هناك مهارة اسمها مهارة التحكيم وهي مهمة جدا كم نسبتهم في حياتك مثلا؟ 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 يههم الكلام. هو شو ما يههم الكلام هو؟ وش معنى ما يههم الكلام انه يعطي كل مشكلة حجمها حجمها الحقيقي - [00:11:39](#)

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

طيب كم بقى لعيال وكم بقى لزوجتي كم بقى لدراستي؟ كم بقى؟ كم بقى؟ كم بقى؟ هم. بطريقة معينة اكتشف تبي تصبر هالسبعين

00:12:07 - ذي سبعين ستين خمسين خصم على سبعة -

مئة وعشرة في المئة. طيب هل لديك مشكلة ولا انا اقله 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 سترمى هذه يمكن تقول اسهل من المشوار اني اروح اتلاحي انا واياهم صحيح انه اقبل -

00:12:30

هذه البيتزا ناقصة سبعة بالمئة احسن من اني انزعج كثيرا ولذلك يعني نمضي جلسة او جلسة جلستين لاهميتها في طرق تصغير

حجم المشكلة طرق تصغير حجم المشكلة ونعطي الناس في هذا يعني - 00:12:51