

الأخطاء النفسية في الاتئاب وعلاجها - 5 - د خالد الجابر

خالد بن حمد الجابر

طرق اخرى علاج الاخر برنامج هذا انا صممته لمجموعة من المرضى وكان بركته لواحد من المريضات برنامج اسمه بـنـامـج اـرـحـمـ نفسـكـ مـمـ اـرـحـمـ نفسـكـ الـاـنـ الذـيـ يـؤـذـيـكـ تـأـثـرـ لـاـ تـأـثـرـ 00:00:00

صحيح يعني انتم بعد الجلسة من اللي طلع من لهد ومن غث وحالته حالة؟ انت ولا هو؟ هو انا؟ صحيح من وقع عليه؟ من وقع عليها الایذاء والثاني ولا اه بعطيك الخامس بلغة الشباب. صحيح. ولا دري عنك اصلا - 00:19:00

طيب لماذا فلا تعذب نفسك ببرنامج ارحم نفسك هذا البرنامج يأخذ ثلاث اربع جلسات ذكرته اننا نسأل الانسان ماذا تستفيد من استمرار بالتفكير بهذه الطريقة ماذا تستفيد انك كل ما قابلت فلان او فلان او اذاك او ندك او جرحك انك ترجع لك يوم يومنين وانت منفث - 00:00:36

متضايق ماذا تستفيد قل هو ما يستفيد شي يقول لا لازم نطلع لنا فوائد انه مستحبيل الانسان يسوبي سلوك الا وله فوائد غير باش
توقع الناس يحطون الفوائد بعضهم يقول والله عشان ما اصير خبل يعني - 00:00:56

البنت بالكلام ده بعظامهم يقول عشان ارد اعتباري. نعم. بعظامهم يقول علشان مرة ثانية احتاط. فاذكرروا مجموعة من الفوائد. ومعتبرة الاشياء هذى فوائد معتبرة. قلت له ما هي الاظرار؟ عاد المرتضى في الاظرار - 00:01:11

والماين؟ والماين تعبانة نكد علي طاحت سنوني واحد يقول طاحت سنوني يعني ترى من الغيظ الغيظ اللي يعبر عنه الناس
عندنا القدر القدر هو الغيظ والحق ها مؤذى - 00:01:22

صحيح مؤذى ولذلك لماذا تؤذى نفسك كل هذا الایذاء آنقول للمرضى توقف عن ارهاق نفسك ونضرب لهم مجموعة من الامثلة
تساعد على ان يتوقف ان ارهاق نفسه بهذا - 00:01:38

يعني مثلاً نقول للناس اعتبري انه ليس لك او اعتبري انه ليس لك نصيب في هذا الجانب بهذه الجزئية في العلاقة مع هذا الشخص
ليس، لك نصيب لم يكتب الله لك نصبياً في، هذا خلاص - 00:01:53

راحت عليك اعتبار تعامل معها كأنها مرض عضوي تتعايش معه. ودائماً أقول للناس والله عجيبة يعني أنت ممكن يكون عندك سكري تتأقلم مع السكري أكثر من تأقلمك مع واحد ضمة في العما - 00:02:07

تأنقلم مع السكر واللطف والدهنيات. أكثر من قدرتك على التأنقلم يعني التعايش مع زميلك في العمل او او جارة او قريبة لك فهذا يساعدك على انة فعلا يعنى الـ متـ وانا استمرـ 00:02:22

يعني سبب صرت يعني حتى اتكلم بكلامي يعني ارد عليه يعني لنفسه هو بكلام هو ما يقبله بس اه رغم اني انا كنت يعني قبل ما انتهو وكنت انسانة حدا هادئة بعذ بعذ لد حة ما تتصههاها با دكتهها انا بعذ حة انا استغب بعذ الاختلاف هذا في الشخص

يضمّن ماذا يا اختي؟ اي امور يا دكتور يعني سواء لعب الاولاد سواء يعني اي شيء يعني يحدث امامه يعني يعني يمكن يصير الحين
شي كذا يطيحون الاولاد يمكن يطيح هذا يتذر يعني اه نعم يعني يعطيني اشياء يعني مبرزات انا ما اتوقع انها تصير لاني
اشفوف يعني شي عادي - 00:03:15

طيب جيد تسمعين اجاية للجميع شكرًا جوري ام عبدالله معي السلام عليكم السلام عليكم وعليكم السلام تفضلي يا ام عبدالله آآ اسـ
انا دكتورة وجه خير تفضلي آآ انا يا دكتورة صار معي حالة آآ في الاونة الاخيرة - 00:03:35

آآ جهاز خوف وفيلم اعتراض خاصة انه مثلا عند الخروج بديت وكذا يعني مقابلة الناس وكذا اها شايف؟ جميل خوف خوف في
مقابلة الناس. وانا اعرف ان يعني ربما هذا يكون وسوسـ 00:03:56

عفوا اسمعي انا ما ادري كيف اتغلب على الامر يعني اسمعي الدكتور يا ام عبدالله رقصة وكذا يعني مثلا مم اسمعي الدكتور اذا
تكررت في سؤال انا عندي سؤال نعم؟ الخوف هذا من مقابلة الناس فقط او من اشياء اخرى - 00:04:16

انا يعني موقف يعني صرت مثلا يعني مو بخوف بس ربما يعني مدربي يعني كذا اصلا غلطة شوي يعني ما نيب مرتابة في مقابلة
يعني اشارك او كذا بس يعني يصيبني صعب شوي سمي سمي تسمعين الاجابة يا ام عبدالله شكرًا جزيلا لك وعد يعني - 00:04:31

يعني ابشرني ابشرني ان شاء الله تعالى سنساعدك مع ضيفي الكريم باذن الله اعود لكم دكتور تريد ناخذ اجابات قبل ان ندخل في
التعامل غير الجيد مع الازمات؟ ايه بس هي ازمة الاخت الكريمة تعاني من ازمة جوري زوج سيظلهم الامور - 00:04:53

في امور تقول ما اتوقع انها تصير آآ اقلقها هذا الامر بدأت حتى هي يعني تتكلم بكلام يعني جارح احيانا او لا يقبله هذا الزوج
انقلبت حياتها من سنة هادية كذا الى انسنة يعني غير راضية عن نفسها - 00:05:09

يعني مثال الاخت جوري نراه كثيرا في العيادة. مم وهو اه ممكـ ان ان نسمـه آآ طريقة الاستجابة للزوج او على العكس الزوج
طريقة استجابـه لتصرفـات الزوجـ في مثالـها هي طـريـقة استـجـابـتها لـتـصـفـاتـ زـوـجـها - 00:05:23

اه نـحنـ لم نـسمـعـ للـزـوـجـ طـبـعاـ لـكـنـ نـأـخـذـ كـلـامـهاـ كـمـاـ هـوـ وـهـوـ اـنـ زـوـجـهاـ كـمـاـ فـهـمـتـ مـنـ كـلـامـهاـ لـدـيـهـ يـمـكـنـ ماـ ذـكـرـنـاهـ قـبـلـ قـلـيلـ منـ
الـتـشـاؤـمـ اوـ التـذـمـرـ الشـدـيدـ اوـ ذـكـرـتـهـ تـضـخـيمـ الـامـورـ اـنـ لـيـشـ وـشـوـ لـهـ وـاـذـ فـحـصـتـ لـهـ اـخـطـاءـ بـسـيـطـةـ بـسـيـطـةـ يـضـخـمـهاـ كـبـيرـ اوـ يـتـوـقـعـ
حدـوـثـ اـخـطـاءـ مـعـيـنـةـ اوـ تـقـوـلـ ماـ يـصـيـرـ شـيـ اـخـطـاءـ - 00:05:44

فـهـوـ اـنـ صـحـتـ هـذـهـ فـهـوـ يـجـعـلـ الـحـيـاـةـ لـدـىـ الـاـخـرـينـ صـعـبـةـ شـوـيـ اـهـ لـكـنـ لـلـاـسـفـ انـ التـتـيـجـةـ بـالـنـسـبـةـ لـلـاـخـتـ جـوـرـيـ انـهـ تـعـبـتـ نـفـسـيـاـ
وـذـكـرـتـ هـيـ اـنـهـ حـتـىـ تـرـدـ تـنـفـعـ وـتـرـدـ عـلـيـهـ وـبـالـتـالـيـ تـتـضـخـمـ هـذـهـ الـمـشـكـلـةـ - 00:06:04

يعـنـيـ اـنـ اـعـتـقـدـ اـنـهـ الـحـلـ هـوـ اـنـ تـغـيـرـ اـنـدـيـ قـاعـدـ دـايـماـ اـقـولـهـ لـلـنـاسـ لـمـاـ يـأـتـونـ خـاصـةـ الـاـزـوـاجـ الـحـوـارـ مـثـلـ ماـ هـوـ الـهـدـفـ؟ـ نـقـولـ
الـحـوـارـ الـحـوـارـ هـوـ هـدـفـنـاـ الـحـوـارـ - 00:06:22

دائـمـاـ يـقـولـ لـكـ النـاسـ هـدـفـنـاـ الـحـوـارـ اـنـ اوـصـلـ وـجـهـ نـظـريـ لـلـطـرـفـ الـاـخـرـ اـنـ اـقـولـ هـذـاـ اـسـوـ اـهـدـافـ الـحـوـارـ مـمـ.ـ اـسـوـ هـدـفـ لـلـحـوـارـ اـنـ
تـدـخـلـ بـنـيـةـ اـنـ تـوـصـلـ وـجـهـ نـظـرـكـ لـلـطـرـفـ الـاـخـرـ - 00:06:40

حتـىـ يـتـغـيـرـ هـوـ لـاـ الـحـوـارـ الـحـقـيـقـيـ الـمـفـيـدـ الـحـوـارـ الـعـلـاجـيـ فـعـالـ وـانـ تـدـخـلـ فـيـ الـحـوـارـ ايـ تـفـهـمـ وـجـهـ نـظـرـ الـطـرـفـ الـاـخـرـ كـيـ تـتـغـيـرـ اـنـتـ
وـهـذـهـ الـقـاـعـدـةـ اـقـولـ تـغـيـرـ اـنـتـ اوـلـاـ يـتـغـيـرـ مـنـ بـعـدـكـ - 00:06:52

غـيرـ نـفـسـكـ يـتـغـيـرـ سـلـوكـ الـاـخـرـينـ مـعـكـ لـمـاـ؟ـ لـمـاـ؟ـ لـمـاـ؟ـ نـفـعـلـ هـذـاـ لـاـنـ التـجـرـيـةـ اـثـبـتـ عـلـىـ مـدـىـ الـاـلـفـ السـنـوـاتـ اـنـ مـحاـوـلـةـ تـغـيـرـ
الـاـخـرـينـ نـسـبـةـ نـجـاحـهاـ ضـعـيـفـةـ جـدـاـ اـهـ مـحاـوـلـةـ تـغـيـرـ الـاـخـرـينـ باـسـمـ نـجـاحـهاـ ضـعـيـفـةـ - 00:07:13

لـكـنـ مـحـالـ لـكـ اـنـ تـتـغـيـرـ اـنـتـ وـهـذـهـ مـنـصـوصـ عـلـيـهـ فـيـ الـقـرـآنـ وـالـلـيـ يـعـرـفـ مـنـ الـاـخـوـةـ الـمـشـاهـدـيـنـ ماـ اـدـرـيـ نـعـطـيـهـ جـائـزـةـ وـلـاـ؟ـ مـهـمـ.
منـصـوصـ عـلـيـهـ فـيـ الـقـرـآنـ وـهـيـ قـولـهـ قـولـ اللهـ تـعـالـيـ اـدـفـعـ بـالـتـيـ هـيـ اـحـسـنـ - 00:07:33

فـاـذـىـ الـذـيـ بـيـنـكـ وـبـيـنـهـ عـدـاـوـةـ كـاـنـهـ وـلـيـ الـحـمـدـ.ـ اـذـكـرـ الـاختـ جـوـرـيـ قـصـةـ مـرـيـظـةـ لـدـيـ فـيـ الـعـيـادـةـ هـذـهـ الـمـرـيـضـةـ زـوـجـهاـ يـعـنـيـ لـهـ اـمـ
قـرـيـبـ مـنـ مـنـ هـذـاـ الـاـمـرـ وـهـوـ اـنـ مـزـعـجـهاـ - 00:07:46

وـالـزـوـجـةـ تـرـدـ عـلـيـهـ تـقـوـلـ اـرـدـ عـلـيـهـ الصـاعـ صـاعـيـنـ.ـ مـمـ.ـ اـنـ اـسـكـتـ لـهـ اـرـدـ عـلـيـهـ الصـعـصـعـ فـقـلـتـ لـهـ مـرـةـ مـاـ رـأـيـكـ اـنـ تـغـيـرـ هـذـاـ
الـنـمـطـ هـذـهـ طـرـيـقـةـ نـرـيـدـ مـنـكـ شـهـرـاـ كـامـلـاـ نـلـتـزـمـ فـيـهـ بـطـرـيـقـةـ مـخـلـفـةـ طـرـيـقـةـ قـانـونـ اـدـفـعـ بـالـتـيـ هـيـ اـحـسـنـ - 00:08:00

مـاـ اـقـدـرـ مـاـ اـتـحـمـلـ جـرـبـيـ شـهـرـ وـشـوـفـيـ وـشـ يـصـيـرـ هـذـاـ القـوـلـ اـولـ شـيـ تـنـوـقـيـنـ عـنـ الـمـطـالـبـاتـ تـوـقـيـنـ عـنـ الـانـزـعـاجـ الـاـنـ.ـ نـحـنـ تـكـلـمـنـاـ عـنـ
الـانـزـعـاجـ مـنـ نـقـدـ الـاـخـرـينـ وـاـذـاـمـ طـبـقـيـنـ هـذـهـ التـمـارـيـنـ تـنـوـقـيـنـ عـنـ اـنـزـعـاجـ مـنـ نـقـدـهـ - 00:08:17

يعني تقول خلاص زوجي هذى طبيعته هو كذا يسوى هذا هو انا ليش انا انزعج من تصرفات زوجي انا لاماذا انا اتعب نفسي؟ لأن زوجي يزعجني ويتصرف معي تصرفًا تصرفا غير مناسب - 00:08:32

هذى الاولى تانيا كلما اساء اليك احسني الي. عاد هنا المريضة قالت لا هذى حدى حدى كل ما هو معقول كل ما اساء اليه احسن اليه؟ قلت نعم كلما اساء قابل الاساءة بالاحسان - 00:08:47

وجريبي جريبي شوفي ايش تصير يعني وهذه يعني آآتجربة خير وبركة. الجلسات بالامانات ها؟ صحيح في الجلسة العاشرة تقريبا جاءت المريضة طبعا اسبوع ممتاز اسبوع اقل اسبوع ممتاز اسبوع اقل في الجلسة العاشرة هي متزوجة لها ما ادرى لها سنوات فنقول عشر سنوات - 00:09:03

تقول في هذه العشر جلسات تغير زوجي موب انا تغيرت. مم. تغير زوجي اكثر من محاولاتي خلال عشر سنوات لتفغيري الله اكبر. اكثر من عشر سنوات لتفغيره فانا اقول للاخت جوري - 00:09:21

انه العلاج باختصار انه نقطتين. النقطة الاولى انه توقف يعني الانزعاج من نقده ومن تصرفاته بالطرق التي ذكرناها والامر الساني كيف تتعاملين مع مشكلة حقيقة وهي انك تأملين بالقانون ادفع بالتي هي احسن. جميل - 00:09:36