

الدعم الديني للمرضى مع د. خالد بن حمد الجابر

خالد بن حمد الجابر

ايمانا احلاما حياكم الله اعزائي المشاهدين في دائرة الحوار. اليوم لن نتكلم عن الاعضاء ما يصيبها من امراض. اليوم سننتقل الى النفس او الروح او الى الذات ونتكلم عن كل ما يتعلق بها. سنتكلم عن العلاج آآ المعرفي السلوكي يسريني - 00:00:00 يعني استضيف في هذه الحلقة اه الدكتور خالد بن حمد الجابر استشاري طب الاسرة والعلاج النفسي بكلية الطب بالحرس بالرياض حياك الله دكتور. اهلا حياك الله ومرحبا بك وبالاخوة. حياك الله. الله يعطيك العافية دكتور. اه دكتور اليوم يمكن حلقتنا اه اعتبرها انا بالنسبة لي - 00:00:30

قريبة الى نفسني آآ نتكلم فيها عن العلاج آآ المعرفي السلوكي انا ودي يعني ممكن الاخوة المشاهدين والمشاهدات يسألون ما هو العلاج اجل معرفة سلوكي وما هو تاريخه بسم الله الرحمن الرحيم اللهم صلي على محمد وعلى اله وصحبه اجمعين - 00:00:50 العلاج المعرفي السلوكي هو من العلاجات اه المصنفة النفسية غير الدوائية لأن الامراض النفسية او الاضطرابات النفسية عموما لها نوعان من العلاج علاج بالادوية وما يشبه الادوية وعلاج بالجلسات النفسية غير الدوائية - 00:01:07 الجلسات النفسية فكرتها مبسطة جدا ويستخدمها الناس طول حياتهم يعني من تاريخ البشرية. وانه شخص لديه خبرة متخصص يجلس مع شخص اخر عنده مشكلة آآ لا يحكي لها معاناته وهذا يستخرجها بطريقة معينة ثم يساعد له باعطايه مهارات معينة في تغيير تفكيره تغيير طريقته طريقة - 00:01:26

في التعامل مع الاحداث طريقة في التعامل مع العلاقات طريقة في في النظر للاشياء اللي تحصل حوله يغير شوي من سلوكياته يعدل من بعض طريقة في التعامل ومع الاشياء يساعد في تطوير طريقة في التفكير في حل المشكلات وبالتالي آآ يستطيع الانسان انه يتجاوز المشكلة التي مرت - 00:01:46

ما مر بها بدون ادوية. آآ طبعا التاريخ قديم من تاريخ البشرية يعني البشرمنذ ان ان عرفوا انفسهم وهم يعرفون انهم اذا احتاج احدهم الى فاذا وقع احدهم في مشكلة ثم يذهب الى من يسميه حكيم او خبيرا او شخص لديه خبرة مع الزمن تاريخ البشرية تطورت هذا تطور هذا العلم - 00:02:06

اه في الوقت المعاصر يعني يؤرخ تقريرا العلاج المعرفي السلوكي من تقريرا الف وتوسيع مئة وسبعين تقريرا يعني يعتبر نوعا ما حدث حدث تقريرا حدث الف وتوسيع مئة وسبعين وما حوله وما بعدها نشأ العلاج المعرفي ثم اندمج مع العلاج السلوكي العلاج السلوكي كان ناشئ قبله - 00:02:25

حصل اندماج بين العلاج المعرفي والسلوكي واصبح الان اصبح علاج معرفي السلوكي الان الجلسات النفسية غير الدوائية بحسب المدرسة المعرفية السلوكية هي تقريرا اشهر انواع المدارس التي تعالج الامراض النفسية اها على مستوى - 00:02:47 الم الم يعني الغالبية العظمى الان من المعالجين الغالبية اه يمارسونه بهذه الطريقة بطريقة علاج المعرف السلوكي الصرف او باظافة يعني مهارات او او تقنيات من من مدارس اخرى طيب دكتور معيش يعني انت الان هذا كلام جميل وعام وحاجة نوعا ما يعني تدعوه الى التفاؤل والنظر الى الحياة - 00:03:05

بأكثر آآ يعني تفاؤلية تتكلم عن انه ممكن آآ يستخدمه الانسان في جميع مناحي الحياة لا نتكلم عن حالة مرضية واحدة ولا نتكلم عن يعني وضع مرضي معين يحتاج له هذا العلاج. تتكلم عن - 00:03:28 بيومك العادي تحتاج تتعامل مع الظروف اللي حولك هو هو صحيح هو هو هذا الاسم العلاج المالي في السلوكي هو مصمم مصمم

لعلاج الامراض والاضطرابات النفسية. جميل. تحديدا الاكتئاب القلق العام الوسواس القهري. له نجاحات جميلة مع الوسواس القهري.

الرهاب - 00:03:43

اجتماعي الرهاب المحدد الرهاب المواقف ما بعد الصدمة الاعراض الجسدية النفسية امراض كثيرة جدا الان بدأ يدخل حتى مع الفضام مع ثنائي انه له نجاحات كثيرة انه بعيدا عن الادوية بعيدا عن الادوية. جميل. لكن هذا لا يعني انه الادوية يعني -

00:04:03

اللي يستخدم. هم. الادوية قد يستخدمها المريض اذا كان هناك حاجة لان هناك ثلاثة خيارات الخيار الاول المريض او اربع خيارات بالاصح. الخيار الاول المريض يأخذ ادوية فقط نمرد يأخذ اجزاء نفسية فقط. الخيار الثالث صارت ثلاثة معيش - 00:04:23
الثالث ان المريض يأخذ انه ادوية وجلسات مع بعض. جميل. ها؟ وهذا انه يحدد حالة المريض ونوعية المريض والى اخره بالنسبة للسؤال انه العلاج المعرفي السلوكي هو هذا الاسم العلاج المعرفي السلوكي هو مصمم ليطبق على الامراض والاضطرابات النفسية لكن - 00:04:37

المهارات الموجودة في العلاج المعرفي والسلوكي صالحة جدا لان تكون للحياة الصحية العامة جميل للحياة النفسية العامة كيف بالذات في القضايا المتعلقة علاقات مع الاخرين يعني نص مشاكل الناس من على قصر. صحيح - 00:04:54
او ممكنا نتكلم عنها بعد شوي يعني الناس مشاكلهم مع العلاقات اما انه هو ينظر ان الاخرين مثلا ما يقدرون وما يحترمونه في المجلس انه يشعر هو دائمًا الناس ينتقصونه - 00:05:09
وكيف يتعامل مع هذا الحدث؟ او انه فعلا تلقى واحد شوي شرس في المجلس قد يكون هذا الشخص قريب يعني ليس لك عنه بد ولا فرار فكيف تتعامل معه يعني؟ جميل. احيانا احيانا - 00:05:21

الانسان يعني انه يفهم طبيعة العلاقات بشكل خاطئ فيطالب الاخرين باشياء هي هي قد لا تكون قد لا يكون توفيرها ممكنا. مهم. فمثلا يطالبهم دائما يحترمون ودائما يقدرون. بمستوى معين فاذا قال هذا التقدير والاحترام والتعاطف - 00:05:36
عن المستوى اللي هو راسبه في ذهنه يشعر انه اول ناس ما يحبون والناس ما يحترمون والناس ما يقدرون فيدخل في تعكر جميل اشياء اخرى متعلقة بالحياة اليومية ممكن ان - 00:05:52

يجيك اتصال هاتفي جميل يمكن يعكر مزاجك فكيف يتعامل مع هذا الحدث؟ هذي قبل الحلقة فممكنا يحصل اشياء كثيرة ممكن ان تقدم وظيفة ما ما تيسر لك تقدم ترقية ما تيسر لك طيب دكتور اشياء كثيرة جدا في الحياة يعني انت تتكلم يمكن حتى يعني الان في الاونة الاخيرة كثرة الكتب - 00:06:02

تتكلم عن قوة العقل وقوة التفكير وقوة يعني حتى كيف تدرك الاشياء في سياقها الطبيعي آآآ كيف انك تنظر الاشياء كلها تعتمد كتب يقول لك غير تفكيرك غير حياتك. يعني قد يكون بعضها فيها نوع من المبالغة لكن كمباديء عامة هو هو - 00:06:22
هو مدرسة العلاج المعرفي السلوكي مدرسة تعتمد بشكل كبير جدا على التراث اليوناني الذي يرى ان استخدام القوة العقلية قادر على تغيير الحالة النفسية. جميل. وهذا يمثل احد اوجه العلاج المالي في السلوك. لكن نحن نعرف ان الانسان ليس مجرد قوة - 00:06:42

عقلية فقط انسى القوة عقلية قوة عاطفية قوة روحية قوة دينية قوة اجتماعية قوة كثيرة في الانسان تتحكم فيه. انت اشرت الى الى الكتب الموجودة في الساحة طبعا هو لم - 00:07:01

ما لما يعني من بعد الف وتسع مئة وسبعين لما بدأت النجاحات تتواتي انه اصبح يكتب فيها كل من هب ودب. اها. اه. وكثرة الكتب واصبحت تبع بمئات الالوف من النسخ ملابس النسخ اصبحوا ناس يقدمون دورات كثيرة - 00:07:12

اه ليس كل هؤلاءطبعا يعني ما يقدمون ويكون مبنيا فعلا على اسس علمية. هو يعني انه يقرأ من هنا ومن هنا يعني قد يقدم اشياء قد يكون فيها اشياء صحيحة لكن ليس كل ما يقدم فعلا عليه ادلة علمية. هم. طيب دكتور يعني اغلب الحالات -

00:07:27

كنت ذكرتها بشكل سريع لكن اغلب الحالات اللي ينفع معها العلاج المعرفي السلوكي اه بشكل كبير وتحقق فعلا والله الحمد لله يعني بحمد الله سواء تجربتي انا في العيادة او تجربة الزملا في العيادة او اللي منشور في الابحاث العالمية على مستوى العالم -

00:07:47

الامراض ما يسمى بالامراض العصبية المشهورة جدا عند الناس اللي هي الامراض يعني نقدر نقول العشرة المشهورة يعني الاكتئاب اها القلق العام الوسواس القهري الرهابيات الثلاثة الرهاب المحدد الرهاب المواقف الرهاب الاجتماعي -

00:08:03

اه اه اضطراب الاعراض الجسدية النفسية هذا قلق الصحة اه ما بعد الصدمة اه الهلع الهلع نوبات الهلع اه كل هذه الامراض بحمد الله لانها يعني الاجتماعي في السلوكي اثبت فيها نجاحات كبيرة جدا. هم. جميل. ايضا اجمع لي فصولي كتبت نجاحات مساندة في بعض الامراض مثل مثل الفصام -

00:08:20

اه يساعد كثيرا مرضى الفصام على على تخفيف تخفيف حدة تأثير الهزائات والهلاوس التي تأتي عليهم يعد في يساعدهم في التعامل مع الحياة بشكل افضل. ايضا مساند ومساعد في ثانوي القطب مرض ثانوي القطب -

00:08:40

او الدهان الدولي او الدهان الدولي يساعداه اه اذا اخذنا الاكتئاب مثلا يعني نسبة النجاحات فيه تعتبر جيدة. هم. اه قد تصل الى سبعين في المئة. جميل. واحيانا يعني في على يد بعض المعالجين اذا وفق الله -

00:08:58

تصل الى ثمانين تسعين في المئة آآ يعني نادرا مريض للعلاج ولا يستفيد اي شي اها يعني يجب ان يستفيد عشرة بالمئة عشرين بالمئة ثلاثة لكن نسبة الذين يستفيدون خمسين بالمئة فاكتر قد تصل احيانا الى سبعين في المئة. طيب دكتور ابغى اسأل يعني اشهر الاليات او التقنيات المستخدمة في العلاج. يعني ترتكز -

00:09:14

مرتكزاتها على تنطلق ايه هو على اسمه المعرفي السلوكي جميل كلمة معرفي اصلا يعني حتى ليست دقيقة جدا اه هي الادق يمكن العقلاني او العقلي يعني هي هي كيفية استخدام التفكير بطريقة صحيحة -

00:09:34

المتنبي اظن المتنبي لما في قصيدته اه في البيت الذي يقول فيه ذو العقل يشقى ايه ها آآ في النعيم بعقله واخو الجهالة. يعني انه احيانا الانسان يفكر اكثر من اللازم بطريقة خاطئة تظاهر هذه الطريقة. ولذلك اجمع -

00:09:53

السلوكي فكرته قائمة على ان الانسان يفكر بطريقة سليمة ايش معنى يفكر بطريقة سليمة؟ يقيم الاحادات يقيم العلاقات يقيم المشاكل يعمل لها اعادة تعطير بحيث انه يفهمها بشكل اه لا تؤثر عليه -

00:10:12

قد لا تغير هي الاحادات يعني مثلا انت الان في مجلس تكلم شخص واذى بكلمة جرحك بكلمة هل كل الناس كل الناس كل الناس يتضايقون من هذه الكلمة نفسها بنفس الدرجة؟ لا. لا طبعا. اه معناها طيب؟ الكلمة هي نفسها -

00:10:28

لكن ردة فعل الناس اختلفت نحن في العهد المعرفي السلوكي نقول انه لماذا ردة الفعل للناس اختلفت؟ لأن بعضهم يعتبرها اهانة شديدة جدا ولا تحتمل ولا تغفر ويجب ان يعتذر بسرعة والا الامر -

00:10:47

يعني تهار وبالتالي يعني يتذكر مزاجه ويتحكم مزاج الاخرين ربما الجلسة كلها تتذكر الاخر لا قد يستخدم مهارات الهجوم اه اعادة اه التفكير مرة اخرى. اعادة اعطاء الموقف قيمة اخرى. يعني مثلا هل كل الناس الذين يسبونك يستحقون ان ترد عليهم او لا؟ هم. هل كل الناس الذين -

00:10:59

كلمات جارحة فعلا يقصدون ايذاء ايذاءك واساءتك ولو كان يقصد ايذاءك واساءتك هل فان اذاك واساء اليك ولا هو مجرد كلام؟ يعني ولذلك الناس تقول ما شاء الله عليه فلان يعني في المجالس ما يضره ايش معنى ما يضره -

00:11:21

مش معنى ما يضره هو هو يفكر بطريقة تجعله تساعدة على تجاوز يعني هذه هذا الاذى الذي يحصل من الناس آآ هذا بالنسبة للأشياء المتعلقة بالعلاقات قد يرتفع المستوى اعلى شوي انه الانسان قد يكون عنده مشكلة حقيقة يعني مثلا امراة -

00:11:34

قد يكون مشكلتها ان زوجها مثلا يسلط اللسان اه اربعة وعشرين ساعة وين رايحة؟ وين انت جاية اللي فيس؟ ما فيس؟ ما تعرفين تطبعين؟ ما عيالتش مخربتهم انت دشرتيم اربعة وعشرين ساعة -

00:11:51

المسجل اللي شغال اربعة وعشرين ساعة ليس كل الناس يستطيع تحمله. صحيح. ها؟ ليس كل الناس تحمله. جميل. يحتاج الى

مهارات زيادة شوي. ولذلك نحن نقول للناس في الجلسات لما يأتي يقول طب انت وش تبي تسوون لي؟ انا عارف - [00:12:06](#)
ايه انت عارف بتحتاج الى مساعدة. جميل. فكرة الجلسات النفسية ان الانسان يأتي كل اسبوع وبالتالي فيكون هناك فرصة كل اسبوعية ان الانسان يتعلم من الاخطاء اللي سواها في الاسبوع اللي راح ويحاول يصححها في الاسبوع القادم. يعني انت مثلا -

[00:12:18](#)

يعني دايما اشبهه بتحفيض الوزن مهم. انت الان ممكن تقرر انك تخفف وزنك مثلا وتقول خلاص الصباح بمشي وظهر بمشي والعصر بمشي واروح وبدني مدري ايش وباكل كذا وبسوبي كذا وتحط قائمة طويلة عريضة من خمسطعش صفحة. جميل. من ثاني يوم ما ما تسويها صح؟ جميل. لكن - [00:12:33](#)

صاحب معك انتم يا متفقين كلакما متفقين على انكم تمشون على هذا النظام. مستوى استجابتك والتزامك في هذا البرنامج يزيد كثير. صحيح. هذا اللي يحصل في الجلسات ان المريض يأتي - [00:12:51](#)
اه اه يتناقش مع المعالج او مع الطبيب اه ثم يرجع للمنزل يطبق ثم يأتي له يقول هذي نجحت فيها هذى ما نجحت فيها هذى استطعت ان افعلها اه وبالتالي - [00:13:04](#)

تا الإنسان مع الوقت هذا ما يتعلق بالجانب المعرفي اللي هو العقلي في انه جانب اخر سلوكي طيب دكتور اسمح لي السلوكي نجي بس بعد هالفاصل نطلع فاصل ونعود نكمel - [00:13:14](#)

كالشمس تأتي ثم تعطينا النهار تغيرات الطبيب ليس بيده الشفاء فهو بيد الشافي سبحانه وليس بيده العلاج في بعض الامراض ولكن بيده ان يتعاطف مع المريض ويرفع معنوياته في كل الامراض. الدكتور خالد النمر - [00:13:31](#)
ما احيت كل من تاه وحاق فمجلة الاسبوع نهج سالم كالشمس تأتي ثم تعطينا النهار نعود اعزائي المشاهدين ونكمel الحديث مع الدكتور خالد الجابر دكتوراه تكلمنا عن الشق المعرفي كنت تريد ان تتكلم عن الشق السلوكي؟ هي السلوكي هو التصرفات - [00:14:05](#)

يعني مثلا مثال الذي ضربناه قبل قليل فيما يتعلق الاخ الذي اساء اليك في الجلسة اه في اشياء دارت في ذهنك هذى اللي معرفية العقلانية في سلوكيات هل ترد عليه ولا ما ترد عليه؟ صحيح. اه تعابير وجهك وكيف تكون؟ هل تخرج من المجلس ولا ما تخرج - [00:14:33](#)

كيف تدير الحوار بعد ذلك؟ اشياء كثيرة. جميل. اه مثال المرأة التي زوجها سليط اللسان اه رد فعلها لها هل تتهاوش معه اربعة وعشرين ساعة؟ هل اذا رفع العيار رفعت العيار هي - [00:14:49](#)

او انه لا في طرق اخرى ممكن انها تهديه وتخليه يهدأ. هل تهدئ الشخص اللي مثل هذا شريط اللسان ببربرة كثيرة؟ هل هل الطريقة المناسبة له انك مثله ولا طريقة ما انك تمتصه وتخليه يهدأ فهذا ما يتعلق بالجانب السلوكي لكن في جانب اكتر عمقا - [00:14:59](#)
وما يتعلق مثلا بالرهاب مثلا اها والوسوسات الانسان اللي عنده رهاب اجتماعي مثلا اه يكون ما يستطيع ان يجلس الجلسة هذى. صحيح. ان كان هناك قدام العالم ها؟ ترى الى الان دكتور احنا لانا فترة في الاعلام. انا ما اخفيك الحين اذا جينا الاستوديو بديينا التصوير - [00:15:16](#)

النفافة النفاضة مقبولة لكن الرهاب الاجتماعي لا الرهاب الاجتماعي الانسان يشعر انه الموقف الموقف كله مخيف. ايوا. ولا يستطيع الاستمرار ويشعر انه اما اما ما يشعر اما ما يشعر هو انه هو ناقص. او يشعر ان الاخرين ان الاخرين نقادين - [00:15:32](#)

دين وانهم ما غير يناظرون وما لهم هم الا هاللي قاعد هذا ويشفوفونه مع ان هذا غير صحيح طبعا صحيح فيتعلم الانسان كيف يتصرف سلوكيا في مثل المواقف هذى وبالذات - [00:15:52](#)

فكرة المواجهة والتعريض وان الانسان ما يهرب كل ما هربت اكتر زادت المشكلة اكتر هي تحف المشكلة في البداية لكن تدور تدور تترافق يعني انت مثلا ممكن حتى تحرم نفسك من العروض من الزيارات بالنسبة - [00:16:02](#)

للنساء يعني العروس ما يروحون عروس ما ترقص ما تمشي ما تلبس بالنسبة للرجال ما يروح ما يتكلم ادخل مجالس فيقول انا مرتاح كذا خلوني كذا لا هل هذا طبيعي - [00:16:18](#)

لا مهوب طبيعي انت جالس تهرب تنسحب من الحياة العلاج ما يعرف سلوكك يساعدك يرجعك شوي شوي للحياة. جميل. يرجعك انك يعني تواجه عادة عندنا حاجة نسميتها سلم مثلا. الوسواس القهري مثلا - [00:16:29](#)

الوسواس القهري اه وهذا الحين يعني لنا فيه عمل جيد وانه كيف ان يعني كيف العلاج المعرفي في السلوك العلاج المعرفي السلوكى المناسب للوسواس القهري يعتبر من من انجح الامراط اها الوساوس القهري يستجيب بشكل جيد جدا للعلاج المعرفي السلوكى. بشرط ان المريض يتزمن في الجالسات طبعا. هم - [00:16:40](#)

طبعا دائما هناك حالات مثلا ما تستجيب يعني هناك عشرة عشرين من الحالات ما تستجيب لك الغالبية العظمى سبعين في المئة تقريبا. جميل. نسبة الاستجابة. الجانب السلوكى في العلاج المعرفي السلوكى - [00:16:59](#)

هو انه كيف تواجه كيف تواجه الوسواس اه كيف انك ما تستجيب للوسواس عدم الاستجابة؟ مهم. هنا نسميتها التعریظ وعدم الاستجابة والمواجهة وعدم الاستجابة. كيف يتعلم الانسان مهارات كيف ما يستجيب؟ كيف ما يطيعها اللي يقول له - [00:17:09](#) عد عشرين مرة ولا نظف نظف ولا عاد انواع الوسواس لا حصر لها يعني اها جميل طيب دكتور انا قاعد وانت تتكلم افكر يعني يمكن مجمل الكلام في تكلم عن المرونة كيف انك تستجيب للاحادات التي حولك؟ يعني اما يعني انا قد ابسط المعلومة لكن هي بتفاصيلها - [00:17:24](#)

علمية قد تكون نوعا ما معقدة اه كنت اه رأيت كتاب قبل فترة اسمه اللي هو اللي هم الناس اللي عندهم مرونة عالية آآ حكام دول رؤساء قادة مش عارف ايش يدرسون يعطون كورسات كيف انك انت اذا جاك مشكلة كبيرة حدث معين؟ كيف انك تصبح - [00:17:44](#)

متamasك آآ بيل كلينتون بعد ما حصلت المشكلة مع مونيكا وصارت قصة وصار عنده اشكالية كبيرة في الثقة في النفس جلس فترة يعالج كاستعادة الثقة بالنفس آآ يعني تطبيقاته الحياتية قد تكون فعلا كبيرة جدا كبيرة جدا صحيح صحيح آآ خاصة اذا ذهبت الى شخص - [00:18:03](#)

قد يعني متخصص ومدرك لكل النواحي اه العلاجية اه تتحخطى فيها يعني الانسان قد يكون مقيد وعنه طاقة غير عادية نقيد تقيد بافكار بسيطة واوهام هو الناس عموما نوعين في موقفهم - [00:18:23](#)

من العلاج المعرفي في السلوك من الجلسات النفسية عموما في ناس يقول لك يا اخي وش تبي تسون لي يعني انا اذكر مريضة جائتنى عمرها يمكن آآ يعني تقريبا آآ ما بين الأربعين والستين عشان ما نخصص عمر معين - [00:18:40](#)

وهي مشكلتها تقول انا فقيرة وش بتسوقون لي انتم وانا انا مشكلتي اني اني اه اه اتعب في في لقمة العيش اه اتعب في في اه اه اعطاء عيالي مصروفهم اتعب في مدرسي ايش - [00:18:54](#)

الى اخره. ورجل يفقر جدا لكنه مبذر برغم الفقر الشديد لانه مبذر فهي تعتقد انه شو بيسميها الاجماع السلوكى؟ صحيح. يعني شي مادي محسوس تتوقع انه في فلوس لكن هي بكل بساطة انه كم عدد الفقراء في العالم - [00:19:10](#)

الغالبية العظمى ان الناس فقراء صح؟ الغالبية العظمى من الناس فقراء هل كلهم تعساء؟ يعني ليش يربط الفقر بالتعasse؟ طيب مو معنى هذا ان الفقر سعادة؟ لا. لا. هم. بس مو - [00:19:26](#)

شرط انه الفقر تعasse يعني كيف تتعامل مع الفقر هذا بطريقة انه تخف تأثير الفقر عليك الى اكبر قدر ممكن بحيث انك يعني انت صح تبقى فقير ممكن ان شاء الله ربى يغنىك لكنه كيف تعامل مع هذا الفقر؟ كيف تجد مخارج اخرى لحياتك؟ لأن لأن الفقر يعني هو هو جزء من حياتك لكن حياتك اكبر بكثير من مجرد الناحية المادية - [00:19:36](#)

صحيح. ممكن ان هناك متعة كثيرة بالمجان كثيرة جدا بالمجان. هناك متع وانت جالس في نفسك وانت جالس غرفتك هناك متع كثيرة. متعة روحية متعة دينية متعة نفسية هو يعني موقف الناس من من قدرتهم على التغيير مهم جدا ولذلك - [00:19:55](#)

احيانا في بعض الجلسات قد نستمر ثلاث اربع جلسات الاولى فقط لاقناع المريض انه فعلا هو قد يستفيد من العلاج اها مجرد اقناع
بالاستفادة يعني مثلا مرضي الوسوس القهري - 00:20:10

اللي له مثلا عشرين سنة يقول لك انا وش تبي تسوى لي انت؟ انا لي عشرين سنة وانا يعني وانا مريض ومستحيل خلاص يعني لو
بطيب لو بسمع كلام الناس كان سمعته من قبل. جميل. فهو لذلك احيانا - 00:20:22

بس اربع ساعات لفتح باب الامل بس. مهم. تحفيز انه انه لا هل انت فعلا جربت علاج معرفي سلوكي سابق قبل كذا ولا لا؟ جميل
فالدكتور المدة اللي تأخذها احيانا يعني اقصى مدة ممكن في فترة العلاج - 00:20:34

المعرفي السلوكي هو احد مزايا العلاج المعرفي في السلوك انه مصنف من ضمن العلاجات القصيرة. قصيرة انا اظن انه من العلاجات
الطويلة. لا قصيرة لانه هو طبعا جاء تجي لمدرسة التحليلية التحليل كانوا يجلسون سنتين ثلاث سنوات اربع سنوات خمس سنوات -
00:20:48

اجمعني في السلوك الان ثلاثة اشهر وهذا الفن يعني متوسط عدد الجلسات اثنعش جلسة تقريبا في كل جلسة اسبوعية. الجلسة مدتها
تقريبا خمسة واربعين دقيقة تقريبا يعني. اسبوعيا لمدة اثنعش جلسة تقريبا ثلاثة - 00:21:03

جلسات ثلاثة اشهر اربع اشهر احيانا اقل شهرين يعني يعني انا عندي مرضي وسوس في خلال سبع جلسات اها ومرضى
الوسوس خلال ثلاثة جلسة اها فهو يعني هناك معدل لكن الغالبية العظمى من الناس اثنعش جلسة يستطيعون جلسة يستجيبون
بشكل جيد يستجيبون طيب دكتور انا كنت - 00:21:15

يعني طور الاعداد للحلقة شفت اه يعني اه احد الاخبار المنورة استخدام اه اجهزة اللالعاب اه في للاطفال اه يعني اه في شغلات في
العلاج السلوكي المعرفي آآ لتعالج بعض القضايا عند ايه هو هو في في عمل كثير الان جالس يبدأ هو لا زال في بداياته - 00:21:32
آآ اللي هو انه نبدأ من يعني عندنا مشكلة هنا. مم. انه الاعلام والتجار ليسوا في صالحنا ليسوا في صفتنا للاسف الشديد. جميل. الاعلام
عموما بما فيه المجد يعني ها؟ الاعلام عموما الاعلام عموما ليسوا في صفتنا بمعنى ان الاعلام له اهداف - 00:21:56
غير اهدافنا. جميل. اه يعني تعميق الاهداف التي نحن نسعى الى بنائها في الانسان قد لا تكون هي هي موجودة لدى لدى صناع القرار
في في الاعلام واكيد في تجار طبعا. هم. في التاجر طبعا اهم مهمته تحصيل الفرش الاعلامي مهمته الاثارة يبقى اكتر من من
حرصه على - 00:22:15

على انه فعلا يغير قناعات الناس بطريقة ايجابية وبالتالي فان معظم الالعاب اللي تشاهدونها الناس تؤثر بكثير جدا على ايته في
التفكير ايته في اتخاذ القرار الرئيس يلعب في العلاقات - 00:22:33

فظهرت حركة كبيرة جدا الان طبعا في الغرب انه لحظة ليش ما نستخدم الجيمز هذى الالعاب هذى؟ ليش ما نستخدمها بالألعاب اخرى
مصممة اه خصيصا لتعود الانسان كيف يفكر بطريقة صحيحة؟ كيف يقيم الاحداث بطريقة يعني مثلا - 00:22:45

الألعاب المشهورة اللي يركض واحد يركض ويموت ويعيش ويأخذ من النجوم وما ادرى ايش الى اخره ايش فايديتها نفسيا على
الانسان ما لها اي فائدة بالعكس هي دل يعني هي يعني هو تمرين غير مفيد اطلاقا - 00:23:02

فييمكن يحول هذا وبعضاها عدوانية بعضها عدوانية ممكن يحول انه وهو ماشي في الطريق تمر عليه مجموعة مواقف اذا تصرف
بطريقة صحيحة فإنه يأخذ نقاط اذا تصرف بطريقة خاطئة فإنه يخسر نقاط. جميل. ولا يكون فيها موت وحياة وأشياء خرافية
يعني طيب دكتور زي هالألعاب خطورتها احيانا عند الطفل بالعقل - 00:23:17

اللاؤاعي وهو شغال يعني احيانا بعض الاشياء احنا طبعا ما عندنا عقل اللاؤاعي طيب وش التنسيق لا احنا ما عندنا عقل اللاؤاعي
طبعا ايش تفصيل يعني لا نؤمن بشيء اسمه عقل اللاؤاعي آآ بالتركيز اللي هو المركز انا يعني اشياء تدخل الى قناعاته - 00:23:36

اه من حيث لا يشعر يعني في بعض الاشياء حتى اذكر بعض الاشياء اللي هي اه زي الافلام الكرتونية اللي كان مشهورة ذي اللي هو
النعامة والذئب في اليابان منعت لانه والله كل ما خطط التعصب انه يقتل هذه النعامة كل خطوطه تفشل - 00:23:54
فانت تكرس عند الطفل انه والله اللي يخطط ويجتهد وهذا في الاخير مصيره الفشل يأتي تأتي النعامة تمر بسرعة ولا يستطيع انه

فهذا تكرس مثل هالقناعة هي الظاهرة الصحيحة لكن تفسيرها بأنه اللاوعي هذا موضوع اخر يعني عاد ممكن هذا طيب يطول حوله النقاش الظواهر النفسية صحيحة - 00:24:13

لكن احيانا تعطى تفسيرا قد لا يكون صحيحا. اها. آآ يعني فكرة اللاوعي يعني فكرة عليها كلام كثير جدا من ناحية علمية هل هي صحيحة اصلا؟ هل هناك شيء اسمه لا وعي؟ وهل هو مؤثر ولا غير مؤثر - 00:24:33

لا نستخدم هذا المصطلح اطلاقا وانا اتعامل معه وحنا ماشيين وشغالين طيب امورنا كويسة طيب يا دكتور آآ يمكن آآ يعني جانب الطفل يلعب دور كبير سلوكيات الاطفال بشكل عام في البيت اه الطفل اللي اه عنده اه عصبية شديدة عدوانية مع الاطفال الآخرين هل ممكن استخدام العلاج السلوكي المعرفي السلوكي - 00:24:43

مع الطفل في البيت الاب والام هناك في بعض المهارات العامة امكانية التعامل مع مثل ايه هو العلاج كلمة علاج العلاج المعرفي السلوكي يستخدم للاضطرابات النفسية لكن هناك مستوى اخر متعلق بالجوانب التربوية يستفاد منه انه المدرسة المعرفية والمدرسة السلوكية مطبقة في العلاجات - 00:25:06

مطبقة في التربية مطبقة في الاقتصاد مطبقة في الادارة في جوانب كثيرة من الحياة فالجزء الذي يستخدمه التربويون التربويون يستخدمون يعني مهارات ومفاهيم العلاج المعرفي السلوكي او المدرسة المعرفية السلوكية - 00:25:27

في التربية لكن نحن كمعالجين نحن نهتم بالجانب المرادي ها او بجانب الحياة الصحية العامة لكن القضايا التربوية التي تحصل في البيت او قد لا تكون من اهتمامنا الجانب الاسري لا الجانب الاسري جزء منه كبير ليس من اهتمامه لكن جزء حينما يصل الى جزء مرضي يدخل الى العلاج الاسري. اها اكيد سمعت عن العلاج الاسري هذا علاج اسري - 00:25:42

هذا يدخل جزء من ظمن هي القاعدة وش اذا دخل في دائرة الاضطراب أصبح من ضمن تخصصنا اذا ما كان قبل دائرة الاضطراب يكون من من مهمة التربويين جميل اه طيب دكتور يعني اه المعالجين اللي هم المعالجين بالعلاج المعرفي والسلوكي هل هناك اشتراطات معينة - 00:26:06

حد ادنى من يعني والله اه طبعا طبعا انا على مستوى العالم يعني على مستوى العالم اه هناك اشتراطات معينة هناك اه اه جمعيات وهو هيئات تمنح ترخيص لعلاج المعرفي النفسي عموما يعني. يعني مثلا عندنا في السعودية حنا - 00:26:26
اه لا يوجد تنظيم واضح لكن الجهة الموجودة حاليا وهي الهيئة السعودية تخصصات صحية تمنح اه اه سواء الاطباء او الاخصائيين تمنحهم اه ترخيص لممارسة العلاج النفسي. مهم. العلاج النفسي عموما لا يخصصون معرفي او سلوكي. العلاج النفسي. فالاخصائيون يأخذون - 00:26:43

يعني اه ترخيص بهذا والاطباء ايضا يأخذون ترخيصا بهذا. جميل دكتور انا اشكرك في نهاية هذه الحلقة على المعلومات القيمة والرائعة خلصت بسرعة هذا من جماله يا دكتور الله يعطيك العافية يعني فعلا الحديث شيق وكثير من النقاش يعني او النقاط كما نريد ان نتطرق لها - 00:27:01

الوقت داهمنا بشكل كبير اشكرك على هذه الاستضافة والحضور معنا في هذا البرنامج. وانا اشكرك وودي اوجه بس كلمة سريعة جدا للأخوة والأخوات المشاهدين انه انه انا اعتقد انه العلاج المعرفي السلوكي علاج نفسي عموما فرصة كبيرة جدا - 00:27:21
اه لا تحرم نفسك اه اه بادر بالاتصال بالبحث عن معالجين جيدين مرخص لهم. ولعل الله تعالى يعني اه اه ينفع بهذا العلاج تستفيد منها ان شاء الله وشكرا لكم جزيلا حياك الله اعزائي المشاهدين ابقوا معنا في دائرة اخرى من البرنامج - 00:27:38
احيت كل من تاه وحار - 00:27:58