

# العلاج المرتكز على #المناعة النفسية | د يوسف مسلم

يوسف مسلم

اهلا بكم في محاضرة هذا المساء وهي بعنوان العلاج المرتكز على المناعة النفسية يقدمها مستشار العلاج النفسي الدكتور يوسف المسلم والذي سبق ان قدم لنا العديد من المحاضرات الناجحة والمفيدة - 00:00:00

نأمل ان تكون هذه اضافة جديدة لمعرفتكم وخبراتكم بسم الله والصلوة والسلام على رسول الله. مساء الخير جميعا. وكالعادة دائماً - اتشكر الدكتور وليد سرحان. على هذه الفرصة العلاج النفسي انقطاع العلاج النفسي ورفضه بكل المفید مما قدمه الزملاء من قبلى - 00:00:23

ونقدمه الان لزملائنا لتبادل الخبرات وايضاً زيادة او خلينا نحكي اه عض عجلة عض عجلة التعلم بشكل مناسب بحيث يستطيع الطلاب او طلابنا انه يحصلوا على هذا العلم بشكل مناسب - 00:00:52

اذا موضوع اليوم هو حول العلاج المرتكز على المناعة النفسية آآ قد تكون آآ المسمى غريب ببعض الناس. وورد اسم او كما ترجمناه للمناعة النفسية يعني في في الادبيات في الكتب - 00:01:12

وايضاً في مناهج عمل لكن انه يكون العلاج مرتكز على المناعة النفسية. فهذا برنامج عملنا عليه منذ اربع سنوات. لنقدم لكم اليوم شيء منه ونعرفكم على لماذا العلاج المرتكز على المناعة النفسية قد يكون حاجة حقيقة في العيادات و - 00:01:30

فالمراكز النفسية وقد يكون له مستقبل اه حقيقي في تقديم الخدمة النفسية الان المحاور الاساسية اللي حنتطرق لها في هذه المحاضرة باذنه تعالى. الطرق للتعریفات الاساسية التي تخص هذه المفاهيم - 00:01:50

اللي حنقدمها لكم توضیح الافکار المركبة في هذا العلاج وتطبيق عملي لاحد المحاور العلاجية والتوصيات الزملاء الذين يريدون تطبيق هذه الطريقة بالتالي التعریفات الاساسية التي تخص هذه الطريقة العلاجية طبعاً مفهوم - 00:02:12

ليس بالمفهوم الجديد وكل من هو اه مطلع على الادبيات النفسية الحديثة سيجد انه هنالك الكثير من الدراسات كان فيما سبق هنالك حديث طويل وكبير عن الضغط النفسي لكن ادبیات الضغط النفسي وتطبيقات الضغط النفسي غالباًها كانت تبحث في اثار الضغط الواقع علينا - 00:02:40

وكيف نقوم بمعالجة ذلك لكن فيما بعد اصبح هناك تطوير على المفهوم. طيب ماذا عن لو صار عند الانسان نوع من المناعة فاذا كان مفهوم الضغط اخدوه من الدائم. واللي هو الطرق اه يعني مفهوم فيزيائي. الطرق عالمواود كما يستخدم - 00:03:06

في المواد آآ بهذه الطريقة لماذا لا نتحدث عن شيء مطاطي اكثر يعني واستعادة الاشكال لحجمها. مثل المطاطة او الكرة فلا اجد ذلك تم التعامل مع مفهوم او المناعة كما ترجمناه - 00:03:29

لانه هو قدرة الجسم على استعادة حجمه وشكله بعد انكماسه تحت الضغط فلا يكفي ان نتحدث عن الضغط. لأننا نطور في المفهوم انه طيب كيف يعاود هذا الجسم الذي تعرض للضغط - 00:03:52

يعاود شكله يعاود على يعني ما كان عليه من قبل ان يتعرض لهذا الضغط لاجل ذلك تم استخدام مفهوم واللي هو المناعة النفسية فالممنع بني معقدة متعددة الابعاد وذات طبيعة ديناميكية - 00:04:09

هذا تعريف الایه بي ايه وبالتالي هذه المناعة تضم هذه العملية في داخلها قدرات معينة لكن اساسها قدرة الشخص على التأقلم

في الظروف المتقلبة وتم وصف هذه القدرات بالمرنة بالصلابة بالمناعة - 00:04:31

لما مرينا على عدد من التعريفات وجدنا انه الافكار المركزية اللي على اساسها ممكن انه نفهم الموضوع او المناعة او السيكولوجيليانس هو بداية انه بذنا نعرف انه هذه عبارة عن - 00:04:53

عملية هي وهي متعددة الابعاد ديناميكية والهدف منها انه نواجه امور موجودة في حياتنا سواء ستقع او وقعت او محتمل وقوعها او نحضر نفسنا لوقوع بعض الامور فكان هنالك اربع مصطلحات اساسية. اللي على اساسها بنينا هذا البرنامج اللي هو برنامج فيما بعد -

00:05:13

تحت مظلة العلاج المرتكز على المناعة النفسية وهاي المفاهيم النفسية اولها التحمل والمرنة والتآكل ومن ثم عملية التعافي وسنجد انه لما احنا بنتحدث الان عن العلاج المرتكز على المناعة النفسية - 00:05:42

نتحدث بداية عن عملية التحمل ثم نتحدث عن المرنة ثم نتحدث كيف نزيد تآكل بعدين كيف نتعامل مع وبالتالي هولندي اللي هي موضوع الابعاد الاساسية في موضوع اتنعنه. فقلنا اول اشي التحمل - 00:06:04

لما بيجي براجعنا بعض الناس للعيادات. الكل يتتأكد انه المايك عنده مقلف اذا سمحتوا لما بنيجي وبنتعامل مع مراجعينا في العيادات او المراكز بنلاحظ انه قبل البدء في العملية العلاجية قد يكون هنالك اشكاليات معينة - 00:06:43

اذا ساعدنا الشخص على بناءها فهياي رايحة تساعد في بناء عملية علاجية صحيحة لاجل ذلك وكأنه احنا بنصد مع المراجع في خطوات تمام اول شيء بذنا نعمله مع المراجع انه بذنا نزيد من مستوى التحمل - 00:07:09

والتحمل هون هو الفهم يفهم شو اللي بيعاني منه ويقبل. تليرانس اه كما هي واردة في في يعني قواميس الطب وخصوصا ما خص الادمان تمام؟ انه الشخص آآيصبح معتاد على قدر معين او جرعة معينة لدرجة انه بصير عنده تحمل لالها بده جرعة اقوى حتى تعطيه نفس النتيجة - 00:07:32

لكن هون السيكولوجيكال توليرانس شوي بيختلف في مفهومنا في موضوع المناعة. وهو كيف تصبح او يصبح الشخص اكثر تحمل للانزعاج اللي بيتعرض له والغريب انه لما بنبحث اكثر في ادبيات التحمل - 00:07:56

بموضوع التوليرنس سنجد انه لا يعني التليرانس انه تعالج نفسك او تخضع للعلاج. هو يعني انه الاثار الواقعه عليك تتحملها بشكل اكبر من خلال الفهم والتقبل لهاي العوارض. زي تحمل الالم او تحمل الضغط او تحمل - 00:08:14

قلق او تحمل انخفاض المزاج الخطوة الثانية اللي هي المرنة ومن خلال المرنة بنساعد المراجع على انه يعمل الممكن المتاح يصبح اكثر مرنة ويحضر نفسه لغير المعتاد. لانه احيانا بعض المراجعين - 00:08:37

بكرون بحاجة انه يتخذ قرارات او يغير في طبيعة نمط شكل اسلوب حياته بحيث انه هذا يساعد على التحسن المستوى الثالث اللي بنساعد المراجع يوصل اللي هو التآكل. وهو الانسجام مع التعامل مع المشكلة. يصبح اكثر انسجاما مع - 00:08:57

فاهماها عارف يتعامل معها. وايضا اكثر انفتاح لحياة جديدة مختلفة عما كانت من قبل. او التعافي هون منزيد من المهارات العلاجية الاساسية حتى يستطيع تجاوز تأثيرات المشكلة الجيد في هذا البرنامج وهذا البرنامج تم وضعه كما قلنا يعني البداية كانت من اربع سنوات. وبالتدريج بلشنا نبني برنامج يناسب - 00:09:19

بشقافتنا يناسب ما نحن عليه وجدنا انه تطبيق هذه المهارات على المراجعين في العيادة كان بيعطي نتائج جيدة وبالتالي كانه هذي المهارات اساسية مهمة للتعامل مع المراجعين. طيب خلينا نشوف في التعامل مع موضوع - 00:09:47

تحمل بذنا نحاول نعطيكم شيء عملي. لانه صعب نمر على كل خطوة من هاي الخطوات. وكيف بنتعامل بشكل تفصيلي لانه كل وحدة كأنه لها بروتوكول معين كيف نتعامل معها ونساعد المراجعة على انه يطورها عنده يطور التحمل يعني يرفع امكانياته النفسية -

00:10:10

الى التحمل ثم المرنة ثم التآكل ونعمل على التعافي اه اه ملاحظة الجميل في هذا البرنامج انه انت لو كنت حدا بيشتغل عالعلاج السلوكي او العلاج المعرفي او العلاج الانساني ممكن يكون - 00:10:30

اطار عام لك. وتطبق مهاراته المهنات العلاجية اللي انت بتعرفها على هذا الاطار فبرضه بيشتغل معك بشكل جيد. لاجل ذلك خلينا نيجي للتطبيقات لاني انا ما بدبي اطيل في الاطار النظري بدننا ناخذ شيء تطبيقي ان امكنا لفائدة الزملاء - 00:10:45

اذا في التطبيق بدننا نحكي عن موضوع التحمل ولما منا نرفع التحمل عند المراجعين اللي بيجونا بيعانوا من القلق بعانونا من الاكتئاب 00:11:06 بعانونا من وسوسات قهري بغض النظر عن المشكلة - 00:11:06

بداية بدبي اعلمك كيف يبلش بخطوة اولى للتعامل مع مشكلته الخطوة الاولى بدننا يزيد تحمله للمشكلة لكن مشان تزيد تحمله للمشكلة هناك ما قبل التحمل. اللي هو التعامل مع محيط المشكلة - 00:11:20

لما منحكني عن التعامل مع محيط المشكلة ونحضره ليزيد تحملك انه في بعض الاحيان بيجي المراجع بيقول لك طب شو اعمل احكي بتحكي له بده تتحمل الله بعينك خلينا نتفق على امر مهم - 00:11:37

المراجع اللي بيجينا ساعة بالاسبوع ويرجع لبيته هو بيعيش اسبوع كامل احيانا من المعاناة فلما بده تحكي له بده تتحمل شوي عالاقل بده تعطيه شوية ادوات من خالله يرفع تحمله - 00:11:53

ايضا هذا المراجع مشكلته بما انه راجعك اصبحت مركبة في حياته فالآن هو صار حاس فيها عمالها بتضائقه بده يتعامل معها فما بقدر بسهولة اقول له انتظر ست جلسات او سبع جلسات حتى يبلش يظهر عليك درجة من التحسن - 00:12:14

طيب لحد ما تمشي المست جلسات او السبع جلسات سواء كان عند طبيب وانت يعني كاخصائي نفسى بتشتغل مع طبيب فاعطاه العلاج الدوائي وبده يمر حتى يبلش الدوا يعطي مفعوله. او غيره بدننا نفهم ايش اللي بدننا نعمله. حتى هذا الشخص يكون اكثر جاهزية - 00:12:35

ليتحمل هاي الفترة العصبية عليه. مشان هييك بدننا نحضره للتحمل. مشان نحضره للتحمل عنا مهاراتين اساسيات يجب ان يتعلمها الاخصائي. الاولى هي قائمة مجالات الحياة ثم مفاهيم اساسية لتحضير المراجع. خلينا نشوف - 00:12:55

بداية قائمة مجالات الحياة نسأل هذا المراجع هل المراجع مثلا اه راجع طبيب نفسى واجاك او كان عندك وبدك تبلش معه بالعلاج بعد ما نتأكد من تشخيصه وهذا هذا شيء مهم - 00:13:18

اه وبجوز مش مجال ذكر ايش هي الحالات اللي بتشتغل معها هذا العلاج اكثر من غيرها. لكن عموما عموما لازم نتأكد من التشخيص الاساسي قبل ما نبلش نشتغل مع هادا الشخص حتى نعرف هل هذا العلاج حيسي معه ولا لا - 00:13:36

لكن خلينا نحكي انه شخص فعليا ممكن تمشي معه هاي الطريقة العلاجية ما هي مجالات حياتك الاساسية؟ شو هي جوانب اهتمامك في هاي الحياة شو هي مجالات حياتك الاساسية اللي بتعيشها في كل يوم - 00:13:51

وما هي النقاط الاساسية التي تعيشها او ترغب بها تحت كل مجال حتى لو كانت غير مفعولة تماما. نترجم هذا الكلام بنعمل قائمة لاشيء اسمه مجالات الحياة. ممكن نسميه جوانب الحياة. ممكن تسميتها دوائر الاهتمام - 00:14:07

ايش هي يا فلان او يا فلانة؟ هذا المراجع اللي عندك الدوائر الاساسية اللي بتشكل مجال حياتك او جوانب حياتك الاساسية او دائرة اهتمامك في هاي الحياة ممكن يجي يحكي لك انا بهمني الجانب العملي في حياتي. ممكن يكون طالب فبتهمه الدراسة. ممكن يكون موظف فيه عمله - 00:14:23

اسرتني صداقاتي الجانب الثقافي الجانب الصحي جانب الترفيه. كلها هاي مجالات مهمة. وبهمني الجانب الایمانى في حياتي هذا واحد من المراجعين طيب ايش هو الجانب المركزي الاساسي اللي بتعتبره رقم واحد وبعددين المجالات ممكن تكون تابعة لاله. حالة المراجعة اللي اخترناها هو - 00:14:45

الجانب الایمانى اعتباره هو الجانب المركزي والاساسي اذا حتى نرجع ولشخص ايش اللي عملناهم. مراجع او مراجعة بيجونا عارفين ايش التشخيص اللي موجود عند هدول المراجعين؟ بدننا نبلش نعمل معه على هذا المنهج العلاجي - 00:15:10

فالآن احنا للجلسة اللي منعملها جلسة تحضيرية لا انه نبلش نشتغل على التحمل عند هذا المراجع الجلسة التحضيرية هاي لازم طبعا ممكن يكون جلسة او جلستين. يتم فيها امررين الاول نعمل قائمة مجالات الحياة - 00:15:33

والامر الثاني المفاهيم الاساسية اللي لازم نناقشها مع المراجع لنحضره لبناء التحمل عنده فهو حكينا في مجالات الحياة بدننا نسأل ما هي مجالات حياتك او جوانب اهتمامك او دوائر اهتمامك في الحياة - 00:15:53

واخذنا هذا المثال لشخص قرر انه دوائر اهتمامه او مجال اهتمامه في هذه الحياة العملي الترفيه الصحة الثقافية الصداقات الجانب الاسري. طيب زملائنا اذا سمحتو على تشارد بيدي ان كل واحد فيكم يحط اهم ثلاث جوانب مهمة بالنسبة لله في حياته. ممكن؟ على التشارد اذا تكرمتوا - 00:16:12

العائلة اذا بتكون هاي دائرة من دوائر اهتمام سمية. شو كمان العمل العلم والترفيه شكرا. الایمان الصحة. العمل الاصدقاء الصداقات العائلة الایمان احسنتم فهذه هي الجوانب. طبعا هاي الجوانب مختلفة من شخص لشخص. بحسب العمر ذكر او انثى طبيعة حياته طبيعة اهتماماته الثقافية مثلا - 00:16:37

الایمان الصحة لكن زي ما انت شايفين هذا المراجع قرر انه هاي هي الجوانب الاساسية المهمة في حياته الجانب العملي الترفيه الصحة الثقافية الصداقات والجانب الاسري والجانب الایمانى. لما سألنا ما هو الجانب المركزي الاكثر اهمية لك؟ اختار انه الجانب الایمانى بهمني. هلا ممكن. شخص تاني - 00:17:07

يجي يختار يقول لك لأن العمل هو اهم شيء في حياتي. او الاسرة هي اهم شيء في حياتي. او صحتي هي اهم شيء في حياتي حسب الشخص شو بيختار؟ بدك تحضر دائرة اهتمامات الشخص. تمام؟ بهذا الشكل. ليش؟ لانه الخطوة الثانية - 00:17:31

بعد ما نعمل هذه الخطوة منا كل دائرة من هذه الدوائر نكتب تحتها او نعمل قائمة تفاصيل يعني شخص بيهم هذا الشخص لما بنجي بنسأله طيب الجانب العملي بتعتبروا جانب مهم بالنسبة للك - 00:17:52

شو معنى او كيف ممكن يكون هذا الجانب العملي مرضي للك شو الاشياء اللي لازم تصير في الجانب العملي مشان يكون الجانب العملي عندك ماشي بالشكل المناسب اخدنا هاي القائمة من احد المراجعين - 00:18:19

ووجد انه الجانب العملي اللي بخص عمله بقول لك انا مشان يعني كل جانب العملي عندي مريح مرضي كويس بيدي اذهب للعمل مبكرا عالوقت اعمل واجباتي اللي في العمل بانتظام. اتواصل مع مشرف في العمل بشكل جيد - 00:18:35

عندي فترة للاستراحة اخذها واحد المتطلبات كل يوم شو المطلوب مني واركز اكثر طيب برضو يا زملائنا اذا سمحتم كل شخص منكم يحدد جانب من الجوانب اللي كتبها. جانب الایمان او جانب العائلة او جانب الصحة الجانب اللي بتختاره - 00:18:53

وتحت هذا الجانب على التشارد تكتب لنا اهم ثلاث اشياء اساسية يعني التفاصيل تحت هذا الجانب. مشان تعتبر انه هذا الجانب جيد او مرضي سماح انت كتبت العائلة. طيب مشان يكون جانب العائلة مرضي للك - 00:19:16

ايش لازم يصير؟ مثلا التقى انا واياهم نتحدث بصراحة مع بعض نطلع مع بعض مرة بالاسبوع ايش بالنسبة للك مشان يكون من وجهة نظرك الجانب العائلي للك مرضي لك او جيد - 00:19:34

التواجد معا وقت اكثر تمام اه يجب ان تكون العلاقة الزوجية مبنية على الاحترام مثلا اذا كان هذا الجانب اللي اخترتيه او الدائرة دائرة الاهتمام العلاقة الزوجية تكون هاي النقطة مهمة ان تكون العلاقة - 00:19:53

وبيها مبنية على الاحترام. الایمان والالتزام باوقات الصلة قراءة كل يوم ورد قرآنی هذا في الجانب الایمانى. احسنت التواصل مع العائلة اكثر. الاحترام المتبادل بين افراد الاسرة. الرياضة هدول بشكل عام - 00:20:08

اه مجالات اللي كتب هون مثلا الصداقة التواصل المستمر تقديم الدعم وقت الحاجة. احسنت جدا ومشكورين جميعا. شكرا لهذى المشاركات الجميلة. بالتالي لاحظ في كل جانب من هاي الجوانب لما انت بتحدد ايش هي عناصر او تفاصيل مهمة بالنسبة للك - 00:20:23

صار واضح هاد المجال او دائرة الاهتمام هاي متى بتكون بالنسبة للك مرضية ومتى بتكون بالنسبة للك غير مرضي او بتensus انه هنالك اشكالية فيها طيب بس في مهمة في المراجعين عنا - 00:20:45

انه بيجي بيحكى لك بس انا الجانب العملي مش ماشي معي بنيجي بنحكي له اذا اكتب كيف تتمنى ان يكون او كيف تحب ان يكون هذا المجال تمام؟ م Shan يكون مرضي لالك - 00:21:02

واضح الفكرة طبعا وين الشيء المهم في هذا الكلام؟ حنحكي بعد قليل لكن الان خلينا نركز لشخص عماله بيحكى عن الجانب العملي تمام بدننا يكتب لنا العناصر الأساسية مثلا وحدة من الاخوات بتحكي مثلا الايمان الالتزام بالواجبات الشرعية. تجنب المحرمات القرب من الله عز وجل احسنت - 00:21:18

هلا ممكن يجيينا شخص وبحكي لك انا والله الجانب اليماني عندي في مشكلة كبيرة طيب اكتب لنا كيف حاب يكون الجانب اليماني. بما انه جانب مهم وحاس فيه مشكلة اكتب لنا كيف حاب يكون - 00:21:42

فهذا مهم جدا زي ما حكينا سنشرح لكم الان ليش منيжи هون للنقطة الاولى بعد ما نعمل هاي القائمة جانب اليمان جانب الصحة الجانب الاسري ونعمل تفاصيل هذا الجانب بدبي - 00:21:58

اسأل اول سؤالكم رضاكم الحقيقي عن كل عنصر من هاي العناصر مثلا مراجعتنا هون حكى انا الجانب العملي مهم لالي الذهاب للعمل مبكرا عموما تمانية من عشرة رضا القيام بالواجبات بانتظام في عملني اه سبعة من عشرة - 00:22:13

لتواصل مع مشرفي خمسة من عشرة انه اخد استراحات بالشغل اه اربعه من عشرة طب ليش ما السبب بالشغل بحس انه مش لازم اخد استراحة لازم اخلص شغلي على اكمل وجه - 00:22:33

لاظروا لما جاوبني عن المجالات هاي عن مجال عمله. بال نقاط هاي لما يعرف مستوى الرضا والسبب في ارتفاع او انخفاض مستوى الرضا بيلش اكون فهم عميق اكبر للمراجع اللي عماله براجعني الان في حياته اليومية - 00:22:52

وهاي النقطة سجلوها الان بشكل واضح احيانا علاجنا النفسي بيلش مع المراجع في نقطة جانبية. حتى لو كانت الاضطراب حتى لو كان الاكتئاب او القلق قبل ما نفهم بمنظور عام كيف حياة المراجع هاي عمالها بتمشي - 00:23:14

وكيف طريقة مسارها؟ فليش خلينا بعد ما نتأكد من تشخيص المراجع الخطوة الاولى اللي نشتغلها مع مراجعتنا انه نفهم مجالات حياته وعناصر كل مجال ومستوى الرضا. وليش لانه هيكل وكانك عملت خارطة كاملة متكاملة لمراجعك - 00:23:35

وهذا مهم فكم مستوى الرضا وليش ما السبب انه الرضا مرتفع او منخفض؟ فهو اول سؤال كل ما بنعمل خطوتين بده تحطه بيالك لو سمحت ما الذي لاحظته شو لاحظ لما عملنا هيكل؟ شو لاحظت؟ لما احنا اجيينا وحطينا يعني مستويات الرضا - 00:23:59

قبل ما تجاوب المراجع دائمًا انتبه انك تخلي المراجع اكثر تشاركية. فلما تقول له شو لاحظ طيب؟ احنا مثلا حكينا عن الذهاب للعمل مبكرا مستوى الرضا سبعة. القيام بالواجبات مستوى الرضا تمانية. التواصل مع المشرف مستوى الرضا اربعه - 00:24:22

وناقشنا شو السبب شو لاحظت؟ بحكي لك لاحظت فرضا فرضا من خبرتنا مع المراجعين حسب ما اشتغلنا معهم. تمام انه انا بتردد في مراجعة مشرفي واضح برضه هاي الملاحظات عمالها بتعطيك - 00:24:38

فكرة عن حياة المراجع اليومية فكرة عن كيف مراجعك بعيش كل يوم المراجع اللي بروح طبيب العظام بعمل له صورة اشعة. فيعرف وين الكسر او وين المشكلة وانت هون كانك بتعمل اكس راي متكامل - 00:24:59

لأ حياة مراجعك اليومية بشكل مبسط. للعلم كل هذا اللي عملناه يعني بياخذ جلسة لجلسة ونص بالكثير. بس اللي بتطلع فيه انه انت عملت منظور بانورامي. بتعرفوا كيف صورة البانوراما - 00:25:20

اللي بتاخذ حيز كبير على حياة مراجعك هون بيجي النقطة الثانية في موضوع مجالات الحياة وهذا سؤال جدا مهم وبتوقع يعني بالخبرة الطويلة لاستاذنا ودكتورنا اه الدكتور وليد سرحان حيوافقني جدا على هاي الجزئية اللي هي بتخص - 00:25:37

انه بعض المراجعين احيانا تكون بفك انه كل مشاكله في حياته اللي صايره هي بسبب اضطرابه بسبب القلق او بسبب الكآبة اللي تعرضت لها م Shan هيكل بعد ما نعمل جوانب الحياة - 00:25:58

تمام؟ كلها لما بنيجي بنسأله حكينا السؤال الاول مستوى رضاكم ما السبب؟ لما بنيجي بنسأله طيب يا ترى في هاي الجوانب في هاي العناصر الموجودة لكل جانب ايش هي العناصر - 00:26:14

اللي متأثرة بالقلق اللي بتعانيه او بالقلق الاجتماعي اللي بتعاني منه. او الاكتئاب اللي بتعاني منه. وما هي العناصر الغير متأثرة بذلك  
بعد ما يجاوبنا بنرجع لسؤال شو لاحظت والسبب هون جدا مهم - 00:26:29

لانه احيانا المراجع لما بيجي للعلاج بيفترض انه نعالج له جوانب في حياته. هي بالاصل مش تابعة لمشكلاته الاساسية او بيفترض انه كل اشي صاير معه هو بسبب الااضطراب وحقيقة مش كله بسبب الااضطراب قد يكون طبيعة شخصية معينة عنده مشاكل اخرى -  
00:26:49

وغير اضطرابه ضعف في حل المشكلات لكن مش تابع بالضرورة للاضطراب اللي بيعاني منه او ان هو في جوانب معينة السبب فيها  
الاضطراب حقيقة لكن هو غير مدرك مستوى تأثير الااضطراب على حياته اليومية - 00:27:12

واضح فعلى بساطة هذا الموضوع لكن هذا السؤال لما هذا الشخص بيعاويني وبين الجوانب المتأثرة بالاضطراب؟ وبين الجوانب غير  
المتأثرة به؟ وكأنه هاي الخارطة ساعدتني الان اعرف وبين فعليا التأثير الحقيقي للاضطراب على حياة الشخص اليومية وعلى جوانب  
حياته. بنفترض فرضا - 00:27:33

هذا الشخص اللي حكى في الجانب العملي. طيب ليش تواصلك مع المشرفين في مشكلة يا اخي بخجل او بتrepid او بخاف ينتقدوني  
تمام؟ اذا كان عنده قلق اجتماعي تمام؟ هذا طبيعي - 00:27:59

اذا كان عنده هذا طبيعي تمام مش عند الكل بس يعني اذا كان نسبته كثير بركز عالاداء بصير عنده نوع من قلق الاداء فهذا طبيعي  
فبالنالي منيжи بنحكي وطيب مثلا انت بتحكي انه في اه بدك لازم تركز اكثر على شغلك - 00:28:15

آهل هذا مشكلة التركيز يا ترى متأثرة بالاضطراب اللي بتعاني منه او غير متأثر. بقول لك لأنّه هو انا بصراحة بعشق الدنيا بنظمش  
شغلي بالشكل المناسب هلا ممكن نكتشف عدم تنظيمه فعليا هو تابع للاضطراب بس هو مش مكتشف - 00:28:35  
قديش تأثيره الااضطراب عليه؟ او لا مش تابع للاضطراب. تابع انه ما عنده مهارات. للتعامل مع عمله. او فرضا للتعامل مع الناس. بس  
ما الله علاقة هذا الكلام بشكل مباشر في مشكلته - 00:28:51

فبالنالي هذا اللي بسهل علينا فيما بعد لما نبلش في موضوع التأقلم اللي هو الخطوة الثالثة. مشان نبني خطتنا العلاجية بشكل  
واضح. اعرف ووين بدي هاد العلاج يبلش يأثر في حياة المراجع - 00:29:07

ووين بدننا هذا العلاج يبلش يستغل بشكل اكبر في حياة المراجع آه دكتور وليد اذا سمحت نعم. يعني اذا بتشاركتنا من خبرتك قديش  
هاري الخطوة مهمة انه المراجع احيانا يدرك قديش فعليا الجوانب الحياتية اللي - 00:29:22  
عنده المتأثرة بالاضطراب و اللي هي والجوانب الغير متأثرة بالاضطراب بسبب امور اخرى فهذه نقطة اساسية و يعني الافتراض  
احيانا عند الاطباء او المعالجين بانه اه بما انه هذا عنده اكتئاب فاذا - 00:29:40

كل شي احنا صرنا مسؤلين عنه. او مشكلته مع الجيران اللي من طول حياته ما اتفق معهم صعوباته في العمل ضعف مهاراته في  
الاتصال الاجتماعي قد في بعض الاحوال زي ما تفضلت - 00:30:00

قد يكون هذه الاشياء ظهرت مع الحالة ومرتبطة ولكن هناك عادة الكبير من الاشياء الغير مرتبطة بيقول لي يعني المراجع بصير بده  
يحلها عالبيعة يعني بما انك بدك تعالجني يعني معناه زبطني رجع اعمل لي وانا عمري ما كتت بيرفكت. يعني انا طول عمري عندي  
مشاكل وعيوب - 00:30:19

مهلة بما انه صار عندي اكتئاب فانا المفروض وصلتك تعمني اشي غير اكتر مما انا عليه وهذا توقع اه اذا ما انتبه له المعالج بيؤدي  
الى عدم الرضا عن النتيجة. وبتصير بالنهاية بصير جدل عقيم. بين المعالج - 00:30:45

ووين المريض ان انت هيك اتحسن وانتهي الاكتئاب يقول لك انا انا زي الزفت ما تحسن عندي اشي انا حياتي كلها سيئة انما لا بروح  
ولا باجي ولا بعمل ويعود الموضوع وكأن ما عملناش اشي - 00:31:10

لانه لم نفرق ولم نضع بالحدود مع المريض واحنا سنعالج الاكتئاب. او ك اذا انتهى الاكتئاب ولديه مشاكل اخرى تحتاج الى مساعدة  
باما كانا نساعدها فيها ولكن يجب ان يكون هذا واضح - 00:31:30

لأنه الكثير من المبتدئين في العلاج يعني يتبعط من عشرين مشكلة مع بعض. بده يزيبط حياته الروحية والزوجية ومش عارف ايش هو. يعني المحور الاساسي اللي عنده الاكتئاب أصبح تائه - 00:31:50

وأصبح المعالج والمريض بهذه من في منتهی الالھمة في كل للمرضى باي شكل من اشكال العلاج. ان يكون هناك اه وضوح في ما هو المرض وما هو غيره؟ يعني حتى بمريض زي الفصام او اضطراب سناء الخطب - 00:32:10

يعالج ويدخل في في مريض هنا القطب ولما يدخل يأتي بقصص كثيرة عنده مشكلة زوجية وعنده مشكلة في العمل وعنده الحالة المرضية هذه مشاكل اخرى اذا اردنا ان نتدخل فيها نتدخل فيها مع فهم المريض - 00:32:34

انه هذه ليست اضطراب ثنائي القطب من هذه اه مشاكل شخصية اخرى سنجاول مساعدتك فيها قدر الامكان اما ان يهيا له انه اضافة حب الدوا او جلسة اضافية ستنهي هذه المشاكل مثل ما انتهى الهوس او اه الاكتئاب هذا يصبح فيه نوع من التضليل - 00:32:59

ونوع من التوهان في المعالجة يعود دائمًا بمتردد سلبي في النهاية. طيب شكرًا شكرًا جزيلاً على الاضافة دكتور. وهذا حقيقة لاما بنعمل هذا الكلام وبنسأل هذا السؤال بعض مراجعينا بكتشف بيجيك مثلًا كان عند أحد الزملاء أو عند أحد الأطباء بيقول لك أنا -

00:33:25

تعالجت عنده سنتين وما استفدت لكن لما بنعمل هذه القائمة بيكتشف انه لأننا فعلينا اتاريني كان مستفيد عشرين تلاتين بالمليمة اربعين بالمليمة خمسين بالمليمة عمشكلتي ومش فاهم انه الجوانب الثانية لها علاقة عرأي واحد من المرضى. كان بيحكى انا هلا اكتشفت انه هي المشكلة انه امي قوية. مش - 00:33:45

اللي عندي مشكلة. فبقية المشاكل اللي بتتصير بحياتي من زواج ومن غيره ومن غيراته. ما لها علاقة في مشاكلني انا بس. وهذا مهم. زي ما حكينا لما بنحضر الخارطة بشكل واضح تمام؟ بصير فهمنا افضل. اه اللي بحكيه احيانا انه وخصوصاً مثلًا الاهل - 00:34:07

يجيبوا ابنهم بكون عنده اكتئاب قلق ووسواس بغض النظر عن المشكلة. لكن ايضاً عدم فهمهم لطبيعة وبين حدود الاضطراب وبين مشاكل الآخر ومشكلتهم كأسرة ومشكلتهم كتربيبة بصير يطلب منك دور انك تربى له ابنه من اول وجديد - 00:34:27

ودائماً منحكى احنا اه او المثال البحث اه بدي اياد يصلني وهو عمره ما صلى بده العلاج النفسي بس خليه يصلني وهلأ لو اجوا وفهموا انه هذا الشيء ممكن نعمله لكن هذا شيء ما خلينا نشوف وبين علاقة المرض في ذلك وبين علاقه طبعه الشخصي وصعوبة -

00:34:45

الشخصي يعني المثل الحي يومي اليوم ما حصل انه المريض يعني كان عنده مشاكل كبيرة وسكيزو رح تكتب. ورجع لشغله وكل حياته. انه بس يا دكتور احنا استفدىنا اشي لهلأ ما ما يصلني - 00:35:07

ليش هو عمره كان يصلني؟ لا عمره ما كان يصلني طب شو علاقة هذا بالمرض وطبعاً يعني بده اياد تكون داعية تعطي اه درس في في الصلاة لانه وسيعتبر انه ما لم يصلني ابني معناه - 00:35:27

قد فشل وما لم يتضح له ان هذا امر خارج عن المرض والعلاج وناس كثير وضعها ممتازة انا بتصلي او الها رأي في هذا الموضوع صحيح وبالتالي كمان المشكلة الثانية احياناً انه الشخص يحمل يعني اه بعض الامور السبب - 00:35:48

قوه طبيعته طبيعة اهله وهي بتكون لها علاقة في الاضطراب يعني في الجانب وبالتالي لما بنعمل هاي الخارطة بكل بساطة بتبلش الامور تتوضّح. من من افضل الامثلة اللي انا بضربيها يعني وبشجع زملائي انه يضربيها - 00:36:16

اه للمراجعين باجي بقول له انت مثلًا زي اللي راح لطبيب العظام لانه رجله مكسورة هلا الطبيب دوره بكر رجله هذا دوره الاساسي جبر له ايادها ويعتني ويعطيه الادوية اللازمه مشان انه يعني الرجل تتجبر لكن اذا ما بيلعب - 00:36:33

رياضة من الاصل بقدرها يطلب من الطبيب انه يكون عنده لياقة. هذا امر اخر حتى يكون عنده لياقة في حياته النقطة الثالثة تمام او الخطوة الثالثة الان. ضروري نقاش مع المراجع مشان نحضره لموضوع التحمل - 00:36:50

على اساس هاي القائمة مفهومين اساسيات. مفهوم الاحتياجات ومفهوم المتطلبات يعني انه ناكل هذا احتياجاً بس شو يكون شكل الاكل هذا متطلب شخصي لكن احياناً في ناس ما بيرضي اي اكل. بده اكل ممكِن يكون كثير غالٍ او صعب التحضير. اذا صار متطلب

انه نلبس هذا احتياج نختار ملابس جيدة تتناسبنا تناسب اه امورنا تناسب دينا هذا مطلب مطلب اساسي. لكن احيانا في شخص مثلا ما بيلبس الا ماركات عالمية فاصبح مطلب في طريقته - 00:37:37

لما بنيجي للمجال مثلا باجي بسؤال هكاك وديري خمار هداك الطويل سمحتي يا ليلي سمحتو المايكروفونات فلما بنيجي لمثلا المجال العلمي عند مراجعنا اللي اخدنا المثال منه الذهاب للعمل مبكرا هل هو احتياج؟ نعم - 00:37:52

القيام بالواجبات بانتظام هل هي احتياج؟ نعم. التواصل مع مشرفي هل هو احتياج؟ نعم اخذ فترة الاستراحة هل هو احتياج بقول لك لا انا بحسه هاظا التطلب زائد انا بقدر اشتغل هالعن ساعت - 00:38:14

اذا صار عنا هون اشكالية. وغالبا طبعا اذا اذا تبعت هاي الامثلة حتعرف انه على الاغلب هذا شخص كمالي هو لانه بيستخسر انه ياخد الاستراحة لانه بده يشتغل وينجز وي عمل فتوجيهه للانجاز عالي ومعاييره للانجاز عاليه - 00:38:29

هذا ممكن يكشف لنا امر مهم. هل هي متطلبات الشخص مناسبة ام انه في تطلب؟ نيجي مثلا الجانب اليماني جانب الصحة جانب الاسرة الجوانب اللي حددتها المراجع احيانا في بعض المراجعين بيكتشف انه مشكلته انه عماله بحط متطلبات اضافية وهو بيقدر يكتفي باقل منها - 00:38:49

وهذا مهم وخصوصا في مرضى الاكتئاب لانه احيانا مرضى الاكتئاب يكون اصلا جزء من اللي زاد الاستریس مع المدة انه صار عنده تطلبات زائدة لبعض الامور فصار يشعر بالعجز اتجاه تحقيق هذه المتطلبات الاضافية فيبلش يكون عنده مشكلة. لاجل ذلك - 00:39:14

تحديد الاحتياجات. هل يكون عنصر من هاي العناصر هو احتياج ام مطلب؟ هو امر مهم. اذا سمحت يا اخت ليلي بس تمام؟ هو احتياج ام مطلب؟ بيعطينا مجموعة جيدة من المعلومات. فهم جيد. واحيانا بتلاقي في شخص اه هو حقيقة - 00:39:38

الاحتياجات الاساسية مش قادر يعملها فبحكي لك يا اخي انا لازم اروح عالعمل مبكرا بس مش قادر. كل يوم بصحى الساعة تسعه الساعه عشره ما ما بقدر فبتبلش تفهم اكتر انه فعليا في اشياء واحتياجات عماله بيعاني منها بشكل هاي - 00:40:05

هاري ورقتين لمراجعين ذكر وانشى مشان نحطكم في يعني الشكل العملي اكتر تمام؟ بحيث انه كل واحد حدد المجالات المهمة لاله. مثلا آآ هذا الشخص بيحكى لك الاصدقاء مجال مهم لالي. طب هذا المجال ايش بدك تحقق فيه؟ تكون عندي طلعة بدي اشارك في المناسبات مع الاصدقاء - 00:40:28

بدي اساعد عند المقدرة بدي اطمئن على احوالهم لكن لسه ما وصلنا للقسم الثاني مع هذا المراجع. لكن مثلا مع هذا المراجع عمالنا بنشوف انه في عنده جانب مهم موضوع العوارض الجسدية. يعتبر انه في عنده اشكالية اه جسدية صحية. تمام؟ انه - 00:40:57 ابن في عنده صداع غالبا عنده وجع بطن غالبا عنده شد بالجسم غالبا عنده توتر غالبا عنده ضغط وقديش هاد الاشي شدته فزي ما انتم شايفين عنا نموذجين مختلفين. وهذا بيلش يخليك تفهم اكتر - 00:41:17

ان كل مراجع ممكن تبني له مجالات اهتمامات مختلفة عن الاخر لكن الاسئلة الاساسية اللي بتبلش تسأله بتبلش تكشف لك اكتر وتفهمك اكتر واقع حياة المراجع بشكل بانورامي زي حكينا - 00:41:33

وهيون بتحجي اخر خطوة اساسية التحضير للتحمل. احنا لسا ما اشتغلنا على خطوة التحمل. احنا منحضر المراجعة بلا تحمل وهيون من ناقش مفهومين اساسيات. مفهوم الجهد ومفهوم الاستمرارية اعملنا القائمه - 00:41:52

بنيجي بنحكي للمراجع. الان اذا احنا بدننا نشتغل على مشكلتك اي مشكلتك كانت اضطراب او غير اضطراب احنا بحاجة لامرین جهد واستمراره جهد واستمراري يعني انت ممكن تبدل جهد اتجاه امر معين. بس ما تستمر. وبالتالي ما بتتحسن. او ما بتغير هذا الامر. او ما بتتحدث تغيير او تأثير مناسب - 00:42:11

وممكن انت بتستمر مستمر. يعني انت من الناس اللي بتلتزم وبتستمر لفترة منيحة لكن الجهد اللي بتبدلته غير كافي او غير مناسب تمام؟ فمشان هيك ما بتشفن النتائج هيون وكأنه احنا عمالنا - 00:42:40

بنأخذ اه يعني نقطة مفصلية وننقل المراجع بعد ما فهمنا عن حياته خارطة حياته هذي كيف نبليش نشتغل لكن مشان نشتغل بذنا  
نتأكد انه الجهد مناسب والاستمرارية جيدة لانه معظم مراجعينا المشكلة انه ممكن يبليش تبذل جهد لكن ما يستمر القدر الكافي. حتى  
العالجات الدوائية يعني بتلاقي مثلا - 00:42:55

المراجعين كثر بتيجي يقول طب ليش ما كملت الدوا ؟ بحكي هيكل حسيت حاليا تحسنت ؟ فتركته رجعت انتكست اذا في امور مهمة  
لازم نفهمها ليش ؟ لازم يستمر وقديش الجهد اللازم بيذله كيف بيذله - 00:43:25

فقطة الجهد يعني فيها تلات اسئلة اساسية. ماذا يجب ان افعل مثلا عندي مشكلة في الذهاب مبكرا للعمل ماذا يجب ان افعل لماذا  
لماذا بدي اعمل هاي الخطوة؟ وكيف وكيف الطريقة ؟ - 00:43:41

فدائما بقول للمراجع انت اللي بده تسأل ماذا شو لازم اعمل مشان اصير انتظم في الدوام اكثر شو لازم اعمل مشان اصير اتواصل مع  
مشري اكثرا لكن لاما بده ت عمل هيكل - 00:44:01

وكيف تعاملوا تمام ؟ لاما ببني وبينك كيف بصير دوري اساعدك بالاجراءات بشكل تشاركي شو اللي لازم تعمله. فاما افعل للتواصل  
مع المشرف اكثرا. انت بتطرح السؤال. ليش بدي اتواصل اكثرا ؟ انا واياك بدننا نحكى. انت بده تحكي لي ليش بده ت التواصل اكثرا هادا  
شو - 00:44:18

يفيدك وانا احكى لك شو ممكن يفيديك وشو ممكن يضررك عدم التواصل اذا كيف نحقق تواصل افضل مع المشرفين ؟ هون بصير بذنا  
تقنيات واجراءات علاجية معينة اللي بتشتغل في العلاج المعرفي ممكن يستخدمه - 00:44:39

بشتغل في العلاج السلوكي ممكن يستخدمه زي ما حكينا ضمن هذا الاطار العلاج اللي وضعناه او البرنامج العلاجي هو العلاج القائم  
على المناعة او المرتكز على المنع النفسي فاحنا بدننا نجاوبك كيف. ها اللي بصير غالبا مثلا بحكي لك التواصل مع المشرف. طيب  
كيف نحسن التواصل مع المشرف ؟ لما بنبلش نبحث في - 00:44:54

هاري تمام ؟ بنبلش انها بتفتح على مشكلة تانية. بقول لك بس انا بكون متعدد خايف انه ادائي مش كما يجب فيتقدوني طيب ليش  
ممكن ينتقدوك او ليش بتعتقد انهم ممكن ينتقدوك ؟ فبتلاقي مثلا انه رجعنا لجذر المشكلة الاساسي اصلا والتشخيص - 00:45:16  
اللي هو القلق الاجتماعي فرضا او اللي هو اضطراب الشخصية الوسواسية وبالتالي لما بنبلش نشوف شو النقاط وندرس ماذا ولماذا  
وكيف على النقاط هاي بتبلش تتوضّح عنا. تأثير الاضطراب الحقيقي. على انشطة - 00:45:35

وحياة المراجع اليومية. اذا ايش هي التقنيات اللي بدننا نستخدمها لكن قبل ما نحكى ايش بدننا نعمل بدننا نعرف كيف يستمر فبس  
عادة يعني لو كان منا اياك تواجه فرضا. ايش هي العوائق المتوقعة ؟ - 00:45:59

انه انا ما عندي الوقت الكافي اه لاما جربت المواجهة قبل هيكل وما زبطة معندي. انا مش عارف ايش هي المواجهة اصلا اللي بتحكي  
عنها بدننا نعرف شو العوائق - 00:46:18

وحتى لما بنطبق دائما الاجراءات دائما بنسأل هدول الاسئلة. شو العوائق اللي صارت ؟ كيف نقل منها ؟ واذا صار عنا انتكاس او تراجع  
ايش نعمل فهاري اسئلة ثلاث للاستمرارية. لانه العجلتين عجلتين السيارة اللي بنمشي فيهم في العلاج الجهد والاستمرارية. لازم -  
00:46:29

في كل مرحلة من المراحل اللي بنمشي مع المراجع فيها نتأكد انهم ماشيين بشكل مناسب الجهد والاستمراري لكن استمرار الجهد  
والاستمرارية اذا كان في دافع مناسب تمام ؟ من أكد اكثرا وبشكل اكبر انه الجهد والاستمرارية تكون عالية - 00:46:49  
لاجل ذلك واحدة من النقاط الأساسية. اللي اخد مثلا في الاكتشیرابي حيشوف قديش بيهموا في موضوع الدافع دائما. انه قديش  
مهم الدافع اصلا في العلاج فلما بتيجي انت بتدرس انه ايش في طيب الدوافع. بيجي بحكيك انا حاولت قبل هيكل بس ما زبطة  
معندي. او حاولت لفترة وما استمرت - 00:47:14

ندرس الاسباب لكن بنسأل طب ايش بالعادة الاشياء اللي ممكن تشكل لك دافع او انت حكيت انه الجانب اليماني هو الجانب  
المركزي. المجال المركزي في حياتك كيف ممكن يصير دافع هذا المجال المركزي لانا انه نحسن نساعد نعالج نخفف فرضا من

فهم جدا في النقطة السادسة نبحث عن الدوافع وكل ما كانت الدوافع اقوى كل ما كانت الامور احسن فبنكون من خلال الدافع زدنا الجهد والاستمرارية مثثان نوصل للتقبيل ليش ما نوصل للتقبيل؟ لانه هون بنكون بلشنا ندخل نشتغل على التحمل - 00:47:58 وبال التالي بذنا نعرف الجهد لانه ممكن يكون او كيف نبذل الجهد لانه في المقابل حتصير عملية عجز عند المراجع تخيل انت شيع تبذل الجهد مرة تنتين ثلاثة اربعة وهذا يعني يتواافق مع موضوع مثلا العجز المتعلم ليش الناس ليش الناس توصل لعجز متعلم وهذا منتشر في مرضي الاكتئاب. لانه - 00:48:22

او بجهد قليل مع عدم استمرارية يحبط مرة تنتين ثلاثة اربعة فبتعلم انه اصلا مش رايح ينجح فمش رايح بيذل جهد مقابله العجز والاستمرارية مقابلها الانقطاع عدم وجود دوافع مقابلها وجود موانع اصلا - 00:48:48 وموضع التقبل الاشكالية الكبيرة في التشكيك اللي هو واحدة من اكبر اعداء الانسان فيينا. سواء كان عنده اضطرابات نفسية او ما عنده اضطرابات نفسية اللي هو الداوت تشكيك او عدم اليقين اللي بضل جوانا هاد كل ما بنخطوا خطوة بتزبط ما بتزبط بنجح ما بنجح - 00:49:06

هيك مش هيكل هادا من العناصر المهمة اللي لازم نشتغل مع المهاجر. لانه بالنسبة لنا احنا عوامل الهشاشة النفسية الاساسية. حسب المناعة النفسية اللي هي العجز لانقطاع وجود يعني المانع النفسي والتشكيك - 00:49:26 لاجل ذلك اهم التوصيات الاساسية للمعالجين. اه اه دكتور وليد اذا تكررت احنا اه عالتسعة عادة صحيح صحيح يعني بذنا نترك شوية وقت لا تكملي سؤال برضه. تمام، اذا هنديهم سريعا - 00:49:43 هاي الاكم النقطة اذا تكررت انت كمعالج طبعا الان احنا اليوم حاولنا نعمل ارضية ونشرح شوي عن طبيعة هذا البرنامج العلاجي لكن بالتأكيد لسا في كثير ينحكي عن موضوع التحمل وكيف نساعد المراجع يوصل للتحمل موضوع المرونة وكيف نساعد المرونة - 00:50:04

موضوع التأقلم وصولا للتعافي ويصير عنا الكامل المتعامل لكن انت كمعالج في نقاط اساسية انك تنبه لها دائمآ انا بشارك قصتين كانت قصة وحدة لكنها اصبحت قصتين اساسيات وانا بعتبرهم ايقونات في العلاج النفسي. الاولى نسرين - 00:50:26 اللي كانت تحكي دائمآ لم اختر ان اكون مريضة لكنك اخترت ان تكون طبيبا تمام تقصد في ذلك انه عندما تختار انت تكون معالج او طبيب انت اللي اخترت المرضي ما اختاروا - 00:50:46

فلاجل ذلك بذنا نحاول قدر الامكان نكون على قدر هذا الاختيار اللي اخترناه رجاء هي رجاء ابو عوف اللي بيدخل لاحداث غزة الاخيرة بيعرف رجاء كانت مع طاقمنا طاقم مركز كلمة - 00:51:02

في العاملين في غزة وهاي السيدة هدم عليها بيتها في القصف الاسرائيلي. اللي صار على غزة تمام استشهدت رحمها الله ونسأل الله ان يتقبلها من الشهداء. تمام؟ كانت عمالها بتحضر معنا كيف احنا بذنا نساعد اهالينا في غزة - 00:51:16 اللي بيدي احكى عمرنا ما رايحين نكون منفصلين عن قضيانا عن اوطاننا عن الاشياء اللي بتخصنا ومهما كان الغرب للحظات بيحكى لنا انه هذا العلم التقبل والتفاصيل هاي وقبول الآخر. لكن بالاخر وقت الجد وقت القضايا - 00:51:36

احنا اخر بالنسبة للآخرين اللي بحاول اعمله اليوم وبشجع زملائي انه نعمله انه يكون عنا طريق طرقنا العلاجية اللي بتتناسب ثقافتنا طبيعتنا. وما يضل العلم في غالبه مستورد عنا اساتذة كبار - 00:51:56

وعنا ناس كبار في هذا التخصص وقطعوا عمر وجه خلينا نستفيد منهم ونتشجع كيف نكون انا ارضيتنا في علم النفس. انا ارضيتنا في الطب النفسي. انا ارضيتنا في العلاج النفسي. اللي بتتناسب ثقافتنا مجتمعنا لغتنا - 00:52:13

ده يعني النقطة الثانية موقعك من العلم غالبا الخريجين الجدد بفك حالي بيعرف كل شيء وهذا بنسميه الرابع الاول لكن اذا بليش يتعلم ويشتغل ويفهم اكثر ودخل الرابع الثاني من العلم بليش يعرف انه في اشياء شكله ما بيعرفها - 00:52:29 بضل في هاي المرحلة ليدخل ويتعلم اكثر. طبعا شرط انك تدخل الارياح هاي انك تتعلم وتشوف اساتذة تتعلم منهم لما يدخل للربع

الثالث بيكتشف قديش انه هاد العلم كبير لما بندخل للربع الاخير بنكتشف انه يا دوبنا بنعرف اشي من هذا العنبر - 00:52:49  
فبدنا نحافظ عالاقل عالي بنعرفه. لانه واضح هادا العلم كبير.انا مش تقيل قوي كدا يعني من اجل ذلك بتيجي هون التوجيه الثالث.  
ما تنشعب كثير اذا كنت مستجدة او اذا بنتتعلم طريقة علاجية. اتقن - 00:53:09  
اعطيها وقتها ثم اصعد لانه في شغله كثير اساسية الناس اللي بدها تاخذ كل اشي في العلاج عالاغلب حتفوت اشياء  
كثيرة اي حدا بده يعالج طريقة علاجية واحدة تتمكن منها بقوه. حتتتج جيدا - 00:53:25  
لانه الناس بتذكروا نجاحك بهاي الطريقة بصيروا يحكوا اه والله هذا الشخص مثلا لانك انت خصصت حالك بالقلق او بالاكتئاب  
بالبداية تمام؟ و بعدين بتقدر تصعد زي ما حكينا - 00:53:45  
لكن ختصير نسب نجاحك في العلاج اكبر وبالتالي صورتك اللي بدها تكون كاخصائي جيد حتى تكون افضل هادا القلب لازم ناخده  
بحقه هاي مش فقط مهنة هاي مهمه مهمه لانه احنا بحاجة - 00:53:58  
اهالينا بحاجة اوطنانا بحاجة ناسنا بحاجة. تاريخنا بامتداده للمستقبل بحاجة وسائل الله انه يوفقنا لهذا العلم وبالتالي البرنامج اللي  
طرحناه امامكم اليوم هو برنامج ذو عدة نسخ اليوم طرحتنا عليكم الاشي اللي بخص - 00:54:14  
المعالجين بشكل سريع لكن في نسخة معدة للناس اللي بدها تستفيد من هذا الكلام الها شخصيا. يعني هو يتتعافى تمام سهل في  
التعامل معه مع طبيعته نتائجه فعليا اللي عمالها بنشوفها سريعة ومنطقية. وسهل الاشراف عليه. واهم اشي انه بخليك اذا بتشتغل  
في عيادة نفسية تشتل - 00:54:34  
جنبا الى جنب مع الطبيب النفسي لانه احيانا في بعض المناهج العلاجية بتكون اه العلاج الدوائي بوا و كانك انت بوا اخر. تمام؟ لا  
هذا العلاج بخليك منصف جمع العملية العلاجية اذا كنت بتعمل مع فريق او مع طبيب نفسي - 00:54:55  
هذا برنامجنا للناس اللي هو برنامج سمينا دليل الحياة المعاشرة النفسية الشاملة عمالنا بنظرره اليوم لانه هذا البديل لكل هرطقات  
التنمية البشرية والطاقة اللي عمالها بينحكى فيها اليوم صار دورنا نتعلم نقدم للناس بديل. الناس بدها بديل. في ناس ما عندها  
اضطرابات لكن بدها حدا يساعدها. حدا يحكى لها. شو تعمل؟ شو تسوي - 00:55:12  
كيف تزيد تحملها؟ كيف يصير عندها ضبط انفعالي؟ توازن انفعالي. كيف تواصلها يكون احسن ف نتمنى تكونوا من زملائنا ايضا  
العاملين على تقديم هذه الخدمات للناس وهيك استودعكم الله تكون انهيت هذا الجزء. اتمني انه يكون قدر الامكان اعطي فكرة عن  
الموضوع بشكل جيد - 00:55:39  
شكرا لكم بارك الله فيك. شكرا جزيلا دكتور يوسف على هذا هذه المحاضرة السليم وآآ يعني الحقيقة اثرت فيها العديد من النواحي  
ومنها المشاهدات اليومية التي نشاهدها باكثيرين يعني ما ان ينهي البكالوريوس او الماجستير - 00:56:02  
يجلس اه منتظر دخول اي شخص ليقول له سبباً بالجلسات تبدأ بجلسات لماذا ما هو الهدف؟ ما هو التشخيص ما هي هل هذا  
التشخيص تتناسب معه الجلسات التي تتحدث عنها - 00:56:31  
آآ كلمة آآ جلسات اصبحت الان في كثير من الاحيان قريبا من كلمة شعوذ وقربية من الحجب ان اذا لم يكن هناك اسس علمية  
يعتمد عليه المعالج وان يكون المعالج على اتصال بالاطباء ولا يعمل بمفرده ولا يعمل ما - 00:56:53  
عن العالم ليكتشف بأنه هذا الشخص اللي دخل يشكي من مشاكل واكتئاب هو لم لا يعرف ان هذه مؤشرات تصام هو لم يحدث عن  
الفاصم وهو لم يسأل ولذلك يعني مع وجود عدد لا يأس به من الشباب والصبايا المعالجين - 00:57:18  
يعني اتمني عليهم ان يتمهلوا ولا يكون هناك قفز عن التقييم تشخيص فورا الى الجلسات ليست محددة لا بالهدف ولا بالمدة ولا بالي  
شيء لأن هذا سيؤدي الى فشل واحباط وبعد ما مرتين ثلاثة تجد انه المعالج يقول هذا - 00:57:43  
يعني شغله صعبة وانا ادور على شغل تاني هناك اسئلة بيسألوا عن البرنامج كيفية الحصول عليه ويسألوا اذا كانت هاي الدورات  
بتناسب طلاب علم النفس يا دكتور هذا البرنامج احنا بشهر اطعنعش - 00:58:10  
حندرب عليه اللي هو المستوى الاول من المستوى الاول للمعالجين. اذا اذا تكررت ممكن نحط الاعلان على المجموعة اللي حضرتك

بتشريف عليها واي حدا بيتوacial معنا اه ممكـن يتواصل. اه في عـنا صـفـحة عـلـيـها التـفـاصـيل اللي في عـلـيـها الـأـرـقـام وكـيف يـتـصل. زي ما حـكـيـنا هـذـا البرـنـامـج الان يـنـسـخـتـين - 00:58:33

النسخة للناس اللي بـدـهـا تستـفـيدـها شـخـصـيا مش بـدـهـا يـصـيرـ معـالـجـ وـنـسـخـةـ للمـعـالـجـينـ اـحـنـاـ شـرـطـ اللي يـاخـدـهـ يكونـ مـخـتصـ فيـ عـلـمـ النـفـسـ اوـ العـلـوـمـ الليـ مـسـمـوحـ لهاـ عـلاـجـياـ كـمـاـ تـمـ تـقـرـيرـهاـ فيـ الـايـ بـيـ ايـ مـثـلـ زـيـ بعضـ المـجـالـاتـ الليـ مـمـكـنـ تكونـ قـرـيبـةـ اوـ مـسـمـوحـ لهمـ انهـ 00:58:58

اهـ يـكـونـواـ مـعـالـجـينـ. اـهـ انـ شـاءـ اللهـ اـهـ يـعـنيـ حـيـنـطـرحـ هـذـاـ البرـنـامـجـ بـنـسـخـتـهـ الـاـولـ اوـ خـلـيـنـاـ نـحـكـيـ المـسـتـوـيـ الـاـولـ فيـ شـهـرـ اـطـنـعـشـ. وـسـيـكـونـ هـنـالـكـ بـعـدـهـ منـ المـسـتـوـيـاتـ المـتـقـدـمـةـ حتـىـ يـتـمـكـنـ لـمـعـالـجـ منـ اـنـهـ يـاخـدـ هـذـاـ البرـنـامـجـ العـلـاجـيـ بشـكـلـ صـحـيـحـ - 00:59:16

انيـ اـنـاـ اوـدـ اـنـ استـفـيدـ منـ وـجـودـ اـسـاتـذـةـ اـفـاضـلـ مـعـنـاـ لـدـكـتـورـ السـدـادـ منـ وـيلـزـ وـالـدـكـتـورـ نـزارـ منـ السـلـيـمانـيـةـ لـنـسـمـعـ رـأـيـهـمـ فيـ المـوـضـوـعـ دـكـتـورـ نـزارـ اـهـ شـكـراـ جـزيـلاـ اـهـ دـكـتـورـ وـليـدـ لـاـتـاحـةـ الفـرـصـةـ وـشـكـراـ جـزيـلاـ دـكـتـورـ يـوسـفـ - 00:59:35

لهـذـهـ المـحـاضـرـ الجـمـيـلـةـ اـهـ الحـقـيقـةـ يـعـنيـ فـيـ مـثـلـ مـصـرـيـ بـيـقـولـ اللـيـ اوـلـهـ شـرـطـ اـخـرـهـ نـورـ. يـعـنيـ اـعـتـقـدـ اـهـ محـورـ الـاسـاسـيـ لـهـاـعـلـمـيـةـ اـهـ منـ اـوـلـ يـوـمـ لـازـمـ يـكـونـ فـيـ اـتـفـاقـ ماـ بـيـنـ المـعـالـجـ وـماـ بـيـنـ الـمـرـيـضـ. اـهـ وـحتـىـ اـذـاـ كانـ الشـخـصـ هوـ - 00:59:58

بسـ يـعـنيـ موـ منـ اـوـلـ يـوـمـ اـهـ لـازـمـ اـهـ يـكـونـ فـيـ اـتـفـاقـ عـلـىـ الـمـشـاـكـلـ. اـهـ اللـيـ اـهـ مـمـكـنـ يـشـتـغـلـوـاـ عـلـيـهاـ سـوـيـةـ لـانـهـ وـبـالـاـخـيـرـ اـهـ مـثـلـ ماـ تـفـضـلـ الـاـسـتـاذـ وـلـيـدـ حـتـىـ حـضـرـتـكـ هـمـيـنـاـ. اـهـ بـالـاـخـيـرـ يـصـبـحـ المـرـيـظـ طـمـاعـ يـعـنيـ يـطـلـبـ اـشـيـاءـ اـكـثـرـ مـاـ هوـ - 01:00:22

اهـ جـائـيـ لـكـ يـطـلـبـ مـنـهـاـ. اـهـ لـذـكـ اـعـتـقـدـ اـهـ يـعـنيـ مـنـ الـبـدـاـيـةـ اـذـاـ كـانـ فـيـ اـتـفـاقـ مـسـبـقـ بـيـنـ طـرـفـيـنـ بـالـحـقـيقـةـ بـالـاـخـيـرـ اـهـ تـكـونـ المـسـيـرـةـ وـاضـحةـ وـلـاـ لـيـكـونـ هـنـاكـ تـيـهـانـ ماـ اـنـ الـاثـنـيـنـ. هـذـيـ نـقـطـةـ بـسـ نـقـطـةـ الـاـخـرـيـ اللـيـ اـهـ حـبـيـتـ اـذـكـرـهـ وـهـذـيـ نـظـرـيـةـ خـاصـةـ الـيـ بـالـحـقـيقـةـ.

اهـ 01:00:44

الـرـيـزـبـلـيـانـسـ اللـيـ قـصـيرـ اـنـاـ اـعـتـقـدـ اـهـ مـاـ اـتـكـلمـ سـاـيـكـوـ ثـورـابـيـ وـماـ اـتـكـلمـ عنـ مـعـالـجـةـ. بـسـ اـتـكـلمـ عنـ خـبـرـتـيـ اـهـ وـتـحـلـيـلـيـ لـمـاـ مـرـبـهـ اـهـ

الـعـرـاقـ بـالـطـرـفـيـنـ. طـرـفـ كـرـدـسـتـانـ وـطـرـفـ باـقـيـ الـعـرـاقـ. اـهـ اـنـاـ اـعـتـقـدـ اـهـ اـهـ - 01:01:15

اهـ اـذـاـ مـرـ الشـعـبـ اوـ الـمـنـطـقـةـ اـهـ بـسـ مـشـ وـاـصـلـيـةـ يـعـنيـ وـفـتـرـةـ اـهـ خـلـيـنـاـ نـقـولـ بـحـبـوـحـةـ اوـ وـبـعـدـيـنـ وـهـذـيـ فـتـرـةـ قدـ تـكـونـ سـنـتـيـنـ اـرـبـعـةـ

عـشـرـةـ اـقـلـ اوـ اـكـثـرـ بـعـدـيـنـ اـهـ تـصـيـرـ وـهـكـذـاـ اـهـ قـدـ يـخـتـلـفـ النـاسـ مـعـيـ اـهـ يـصـبـحـ هـنـاكـ عـنـدـ النـاسـ - 01:01:35

جـنسـ طـبـيـعـيـ يـعـنيـ اـهـ تـحدـثـ عـنـدـ النـاسـ. يـعـنيـ مـثـلـ قـبـلـ سـنـةـ الـفـ وـتـسـعـمـيـةـ وـوـاحـدـ وـسـتـيـنـ فـيـ مـنـطـقـةـ كـرـدـسـتـانـ الـعـرـاقـ. اـذـاـ كـانـ هـنـاكـ اـيـ اـحـادـثـ اوـ اـيـ سـتـرسـ اـهـ تـسـبـبـ آـآـ اـضـطـرـابـاتـ قـوـيـةـ جـداـ وـشـدـيـدةـ جـداـ وـلـكـنـ بـعـدـ الـفـ وـتـسـعـمـيـةـ وـوـاحـدـ وـسـتـيـنـ عـنـدـمـاـ مـرـتـ الـمـنـطـقـةـ

هـذـهـ - 01:02:01

بعـدـ اـحـدـاـتـ مـنـ ضـمـنـهاـ الـحـرـوـبـ وـالـحـصـارـ الـاـقـتـصـاديـ إـلـيـ اـخـرـهـ. وـبـيـنـ فـتـرـةـ وـفـتـرـةـ اـصـبـحـتـ هـنـاكـ آـآـ فـتـرـاتـ بـدـونـ عـنـدـ النـاسـ يـعـنيـ هـسـهـ

الـشـخـصـ اللـيـ فـيـ مـنـطـقـةـ كـرـدـسـتـانـ اـذـاـ تـنـفـجـرـ قـذـيـفـةـ قـرـيـبـةـ مـنـ عـنـدـهـ وـلـاـ يـهـمـهـ وـلـاـ مـشـ مـشـكـلـةـ. اـتـصـورـ - 01:02:26

مـمـكـنـ يـطـبـقـ عـلـىـ الـعـرـاقـ. يـعـنيـ فـيـ بـغـدـادـ اـنـاـ عـشـتـ فـيـ بـغـدـادـ طـبـعاـ. اـهـ قـبـلـ الـاـحـدـاـتـ اللـيـ صـارـتـ بـعـدـ الـفـ وـتـسـعـمـيـةـ وـوـاحـدـ وـتـسـعـيـنـ اـيـضاـ اـيـ اـدـيـسـ يـعـنيـ اـهـ بـغـدـادـ كـانـواـ يـسـمـوـهـمـ نـازـكـيـنـ. يـعـنيـ اـيـ قـلـيلـ كـانـ يـؤـثـرـ عـلـيـهـمـ وـيـسـبـبـ آـآـ اـضـطـرـابـاتـ كـثـيـرـةـ. بـسـ بـالـوقـتـ

الـحـاضـرـ - 01:02:50

اصـبـحـتـ طـبـيـعـيـةـ يـعـنيـ يـصـيـرـ انـفـجـارـ اـهـ لـحـظـةـ سـاعـةـ سـاعـيـنـ تصـيـرـ مشـاـكـلـ وـبـعـدـيـنـ كـلـ وـاحـدـ يـلـزـمـ المـاسـحـةـ مـالـتـهـ وـيـنـظـفـ الزـجاجـ

وـتـصـبـحـ الـقـضـيـةـ طـبـيـعـيـةـ. طـبـعاـ اـضـافـةـ إـلـيـ اـكـوـ بـعـضـ التـرـسـبـاتـ اللـيـ تـبـقـيـ عـنـدـ نـفـسـيـتـهـ - 01:03:10

هـذـهـ كـلـمـةـ وـحـبـيـتـ اـطـرـحـهـاـ عـلـىـ الـجـمـيعـ وـشـكـراـ لـاـتـاحـةـ فـرـصـةـ اوـفـ سـوـدـانـ اـهـ بـسـ بـدـيـ اـعـلـقـ عـلـىـ نـقـطـةـ اـذـاـ سـمـحـتـ لـيـ. تـفـضـلـ آـآـ يـعـنيـ بـيـحـوزـ هـيـ فـيـهـ فـكـرـةـ جـداـ مـهـمـةـ دـكـتـورـ نـزارـ وـبـارـكـ اللـهـ فـيـكـ لـرـأـيـكـ وـشـكـراـ يـاـ دـكـتـورـ وـلـيـدـ. اـهـ شـارـكـاـ دـكـتـورـ نـزارـ بـهـذـهـ الـمـشارـكـةـ الـثـرـيـةـ

اهـ 01:03:30

آـآـ اـنـهـ آـآـ فـيـ سـؤـالـ دـائـمـاـ فـيـ اـذـهـانـنـاـ لـمـاـ لـاـ يـتـعـافـيـ كـلـ النـاسـ مـنـ الـاـحـدـاـتـ بـهـذـاـ الشـكـلـ فـيـ رـيـزـلـيـتـ بـعـضـ النـاسـ بـدـونـ دـفـشـةـ وـبـعـضـ

الـنـاسـ بـدـهـمـ اـكـثـرـ مـنـ دـفـشـةـ بـدـهـمـ عـلـاجـ لـاـنـهـ مـانـعـةـ لـتـصـيـرـ عـلـيـاتـ التـعـافـيـ طـبـيـعـيـ. سـبـحـانـ اللـهـ صـدـقـتـ فـيـماـ قـلـتـ. اـنـاـ كـنـتـ فـيـ

فلسطين خمس سنوات في هالفتره الدراسية للبكالوريوس. وشاهدت على ارض الواقع. لكن بعض الناس واضح انه في عناصر مانعة النفسيه مانعة تجعل هذه العملية لا تسير بالشكل الطبيعي. اما ان تكون اضطرابات او مشكلات اخرى بحاجة انه نسهل اه - 01:04:14

امور لا تمر عملية التعافي بالعملية الصحيحة. فيعني اشكرك لمشاركتك هذه فقط اضافة بسيطة. تعليق صغير جدا استاذ وليد لا تسمح لي انا اتفق ويالك دكتور يوسف انا اتكلم آآ بصورة عامة هذا هذا ما يحصل له. وطبعا هناك اشخاص - 01:04:34

ان يتتعافون وهم الاشخاص اللي يحتاجوا في المعالجة تبعهم. وشكرا ترصداه شakra جزيلا على هذه المحاضرة الرائعة السلسة. في الحقيقة يعني يعني هذه الموضوع موضوع الرجل المنع النفسي والرجلين او - 01:04:54

تنظيم الایقاع اليومي. اه في الحقيقة واحد من الاشياء في غاية الاهميه يعني هنا مثلا في بريطانيا يعني هذه الامر آآ في اي اه لاي مریظ ت Shawf هذه الامر مركبة في الالكترونيك نوش ماله - 01:05:17

والمرض النفسي المشرفة على علاجه في في نظري الى انه دائما تقوم بهذه الاعمال كذلك المرض النفسي اللي تعمل في المجتمع وكذلك معالجين مهنيين مع الاسف يعني المعالجين النفسيين في بريطانيا آآ - 01:05:39

في بعض الاهتمال لهذا الدور في آآ في عمل مثل هذه العلاجات اللي هي في غاية الاهميه اه وفي الحقيقة انا اليوم بالحقيقة اه اتنورت بالحقيقة في هذه المحاضرة لان بعض الاحيان - 01:05:59

عندما زارني كفريق لاي مریظ مثلا يوميا الصبح اه يعني يصير الهاند اوفر ميتين وبعض الاحيان يعني نسوی تدقیق يعني الى مع المريض فشوf الناس دائما اه اه تركز والمرض المشرفة على المريض بحد ذاتها يعني توضح هذه وفي الحقيقة كنت - 01:06:14

دائما اتسائل عن يعني رغم يعني موضوع بالحقيقة طبعا يتعرضون الى آآ تعليمه وتدریسه في في الجامعة والحقيقة اليوم نورت كثيرا من هذه المحاضرة الرائعة اه اللي تصور يعني اه في الحقيقة اهمية العلاجات النفسانية اولا. كذلك ايضا اه العمل - 01:06:41

تنطب النفسي كفريق. الفريق يتضمن الطبيب النفسي. يتضمن المعالج النفسي. اه من يقوم بامرها في المجتمع حرف المرض

يعني دائما كفريق وهذا هو بالحقيقة الاتجاه الذي يحدث. بس هذا اليوم بالحقيقة انا نورت جدا وافرحت جدا - 01:07:09

يعني بالحقيقة ما اقرأ كثيرا عن هذه الامر الا في آآ بين الحين والآخر. بس اليوم لاحظنا مع هذه يعني توضحت لي هذه الامر بصورة واضحة جدا والـ شكر لك - 01:07:29

شكرا جزيلا السؤال الاخير دكتور يوسف لماذا اخترت ترجمة المنع النفسي وليس الصلابة النفسيه اه الان الترجمات عادة اما ان تكون مرادفات واما ان تكون تحمل المعنى الضمني الحقيقي لهذا الوصف. يعني - 01:07:45

لما بنجي مثلا توفي البارحة ليلة البارحة ارومليك بعد مئة عام من تقديم العلاج المعرفي في فرق ااسي عندما سمى ارونبيك والبرت الياس سماه كوجنیتيف بالبداية قبل ما نسميه ار اي بي تي - 01:08:09

لما منروح منشوف ما يعني هذا المصطلح مش المرادفة انه علاج معرفي سلوكي نجد انه البرت اليست تحدث عن العلاج السلوكي والمعرفي لكن ما تحدث عنه ارونبيك علاج سلوك المعرفة. سلوك المعرفة. المعرفة نفسها كيف تسلك؟ فيعالجها - 01:08:30

على بساطة الموضوع لكن هذا بيس فهم نظري اعمق. ليش هي التكنیکات شوي مختلفة؟ وليس هي بالنسبة للهم اثنين مختلفه. حتى لا اطيل. اذا ترجمناها صلابة فهي هاي مرادفة في اللغة - 01:08:52

لكن اذا ترجمناها منع المنع هي العملية النفسيه الحقيقية اللي حكوا عنها يعني عندما تحدث عن هو هو تحدث عن عملية اه مطاطية تمام؟ اذا تعرضت للضغط فتتعدد وتشكل نفسك من جديد. فكيف تتعلم انه اذا تعرضت لهذا الضغط بسبب اي حالة تتشكل من جديد يعني بشكل افضل مما كنت - 01:09:11

تمام؟ صلابة لا لا هي مرادف. فتعني يعني الانسان الصلب ليس بالضرورة ان يكون ممانعا لهاي الدرجة لانه ممكن يكسر لكن المنع الادق فيها انه انت بتتعاني معناه ستشعر بالمعاناة - 01:09:37

ستشعر بالمعاناة ما في حدا بعاني ما بشعر بالمعاناة. لكن كيف تتتعامل مع شعورك بالمعاناة وما تلوم حالك وتظلم حالك. ليش انت

متالم ومنزعج رتب لانه هذا بينقلنا لمشكلة في مشكلة الصلابة اللي هي الفزعة من المعاناة او الفزعة من القلق او الفزعة من التوتر.

في ناس تعاني من الفزع من الاعراض - 01:09:57

الغير سارة وهو الحقيقة المنهج تبع المنعة يخليك تعرف تحمل الاعراض غير السارة ولا تفزع منها زي ما بنحكى اليوم مثلا دكتور بتعرف مثلا ممكן تروح لدوامك في العيادة وتكون انت مش مبسوط من امر معين. لكن خلص تستطيع التركيز على شغله -

01:10:18

تمام؟ وتحمل هذا الانزعاج. في ناس ما بيقدر. في ناس يفزع اذا كان منزعج او متوتر بصير كانه لازم يتوقف على بال ما يهدى وتهدي الامور ويتابع حياته. فهذا الفرق بين المنع والصلابة. فهي ترجمة الاشي الضمني الحقيقي اللي بيحمله - 01:10:39

من الداخل ما هو حقيقة ما هي العمليات والمكتونات النفسية اللي بتشغل عليها؟ فالمنعة افضل وادق واعمق اه اظن الدكتورة صفية عندك اه سؤال والسلام عليكم احاول اكون سريعة شكرا للدكتور المحاضرة القيمة. اه انا اؤيد نزار على - 01:10:59

المناعة والحضانة نتيجة الحروب لأن احنا بصراحة انا كنت طفلة واشوف الشعب الفلسطيني شعب غزة وكانت مستغرب كيف يعني بعد الحرب يعني رجع بين السكانة واحمرت حياتي رغم استخدام بعد ما مرينا بالاحداث يعني شفنا انه مارسنا - 01:11:26

لربما يعني اذا كنت يعني لم اكن مخطئة آآ مقوله ابن خلدون او نظريته في دولة حياة الامم. الاوقات الصعبة مع رجال اقوياء رجال اقوياء يسمعوا الاوقات والرخاء قادر اخاطبك مع رجال ضعفاء رجال الضعفاء يسمعون اوقات صعبة - 01:11:47

التعليق الثاني اه لربما هو بالمحاضرة وانما مقترن. يعني نحن بالعراق الكردستان. المعالج النفسي اه آآ يعني آآ لربما ما عنده الفرصة او او اه المساحة اللي تسمح له انه يفتح اه - 01:12:06

يعني في الغالب تحت ضوابطها فيعني آآ يفضل انه يعمل تحت اشراف الطبيب النفسي وان انا ليس يعني دول عربية اخرى يعني محققة. لكن انا كتجربة شخصية يعني مع المعالج النفسي آآ آآ نأمل يعني تفريغ عمل هو - 01:12:28

وانا استشيرك فيعني ما اعرف اذا هذا الشيء يعني افضل من ان يكون آآ يعني المعالج النفسي يعمل اه شكرا جزيلا شكرا دكتورة سخية اعتقاد احنا تجاوزنا الوقت اذا في كلمة ختامية دكتور يوسف - 01:12:48

اه طبعا انا دايما بتشرك دكتور وليد وعاجزين عن شكرك لكل مساهماتك في هذا القطاع ورفع سوية هذا القطاع ليش حكيت يا اختي صفية انه هذه مهمة؟ انا كنت في فلسطين. وفي ذلك الوقت في عام الالفين حدثت انتفاضة الاقصى. تمام - 01:13:12

وزي زي اخواني العراقيين الموجودين الان زي كثيرين. نحن مكلومون استشهد ثلاثة من اخوالي استشهد عمي. احنا اصحاب حاجة ده هذا العلم هذا العلم ليس رفاهنا عنا من القضايا اليومية اللي بتمسنا - 01:13:30

تمام؟ ماذا لو اجي يوم وصرنا غالبا بحاجة لهذا الامر؟ من وين بدننا نجيبيه؟ هل نستورده؟ نستورد مصطلحاته فقط اللي بدبي اضيفه انه اللي يتميز فيه برنامج المنعة حقيقة انه ليش اخذ وقت معنوي للبناء؟ لانه هو مبني على ادبيات عربية قديمة. تمام؟ وتراث -

01:13:46

عربي اسلامي لابن القيم وغيره وغيراته حقيقة لانه تحدثوا بشيء عميق. لكن انا يعني مضطر احط المصطلح باللغة بيزية لانه الناس بدها احيانا انه يكون في فالديشن للمصطلح انه اه هادا مصطلح نفسي كثير قوي. لكن حقيقة البرنامج هو اعمق من هيک. هو -

01:14:06

يلامس تراثنا تاريخنا حققتنا طبيعتنا عروبتنا لفتنا. تمام؟ وما نحن عليه والاوضاع اللي بنعيشها. لانه لم اقدمه من باب بالرفاه.

قدمت من باب حاجتي كأنسان وحاجتكم كناس ليكون عنا علم حقيقي يساعدنا في امورنا - 01:14:26

الصعبة في حياتنا. فنسأل الله التوفيق في ذلك. ونسأل الله دكتور وليد ان يمتعك بالصحة والعافية تكون مأجورا فيما قدمت شكرا جزيلا شكرا دكتور يوسف للحضور نتمنى لكم ليلة سعيدة وتصبحون على خير - 01:14:46

ونلتقي ثانية يوم الجمعة الساعة الثامنة بتوقيت عمان التاسعة بتوقيت العراق الى اللقاء - 01:15:06