

العلاج المرتكز على #المنعة النفسية | desucoF_ecneiliseR | yparehT_ | 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 والصلاة والسلام على رسول الله. مساء الخير جميعا. وكالعادة دائما اتشكر الدكتور وليد سرحان. على هذه الفرصة العلاج النفسي انقطاع العلاج النفسي ورفضه بكل المفيد مما قدمه الزملاء من قبلي - 00:00:23

ونقدمه الان لزملائنا لتبادل الخبرات وايضا زيادة او خيلنا 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 للمنعة النفسية يعني في في الادبيات في الكتب - 00:01:12

وايضا 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 حقيقية في العيادات و - 00:01:30

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

التي حنقدمها لكم توضيح الافكار المركزية في هذا العلاج وتطبيق عملي لاحد المحاور العلاجية والتوصيات الزملاء الذين يريدون تطبيق هذه الطريقة بالتالي التعريفات الاساسية التي تخص هذه الطريقة العلاجية طبعا 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 ادبيات الضغط النفسي وتطبيقات الضغط النفسي غالبها 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 اخذوه من اللدائم. واللي هو الطرق اه يعني مفهوم فيزيائي. الطرق عالمواد 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 انكماشه تحت الضغط فلا يكفي ان نتحدث عن الضغط. لأ بدنا 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 فالمنع بني معقدة متعددة الابعاد وذات طبيعة ديناميكية - 00:04:09

هذا تعريف الايه 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 بالمرونة بالصلافة بالمناعة 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 بدنا 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 والمرونة والتأقلم 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 المرونة ثم نتحدث كيف نزيد تأقلم بعدين كيف نتعامل مع وبالتالي هولندي اللي هي

موضوع الابعاد الاساسية في موضوع اتمنع. فقلنا اول اشي التحمل - 00:06:04

لما بييجي براجعنا بعض الناس للعيادات. الكل يتأكد انه المايك عنده مقفل 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 فهاي رايحة تساعد في بناء عملية علاجية صحيحة لاجل ذلك وكأنه احنا بنصعد مع المراجع في

خطوات تمام اول شيه بدنا نعمله مع المراجع انه بدنا نزيد من مستوى التحمل - 00:07:09

والتحمل هون هو الفهم يفهم شو اللي بيعاني منه ويتقبل. تليرانس اه كما هي واردة في في يعني قواميس الطب وخصوصا ما خص

الادمان تمام؟ انه الشخص آآ يصبح معتاد على قدر معين او جرعة معينة لدرجة انه بصير عنده تحمل لاله بدو 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 التوليرانس سنجد انه لا يعني التليرانس انه تعالج نفسك او تخضع للعلاج. هو يعني انه الاثار الواقعة 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 المرونة ومن خلال المرونة بنساعد المراجع على انه يعمل الممكن المتاح يصبح

اكتر مرونة ويحضر نفسه لغير المعتاد. لانه احيانا بعض المراجعين - 00:08:37

يكون بحاجة انه يتخذ قرارات او يغير في طبيعة نمط شكل اسلوب حياته بحيث انه هذا يساعده على التحسن المستوى الثالث اللي

بنساعد المراجع يوصل اللي هو التأقلم. وهو الانسجام مع التعامل مع المشكلة. يصبح اكتر انسجاما مع - 00:08:57

فاهمها عارف يتعامل معها. وايضا اكتر انفتاح لحياة جديدة مختلفة عما كانت من قبل. او التعافي هون 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

بثقافتنا يناسب ما نحن عليه وجدنا انه تطبيق هذه المهارات على المراجعين في العيادة كان بيعطي نتائج جيدة وبالتالي كانه هذي

المهارات مهارات اساسية مهمة للتعامل مع المراجعين. طيب خيلنا نشوف في التعامل مع موضوع - 00:09:47

تحمل بدنا نحاول نعطيك شيه عملي. لانه صعب نمر على كل خطوة من هاي الخطوات. وكيف بتعامل 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 المرونة ثم التأقلم ونعمل على التعافي اه اه ملاحظة الجميل في هذا البرنامج انه انت لو كنت حدا بيشتغل عال علاج

السلوكي او العلاج المعرفي او العلاج الانساني ممكن يكون - 00:10:30

اطار عام لك. وتطبق مهاراته المهارات العلاجية التي انت بتعرفها على هذا الاطار فبرضه بيشغل معك بشكل جيد. لاجل ذلك خلينا
نيجي للتطبيقات لاني انا ما بدي اطيّل في الاطار النظري بدنا ناخذ شئ تطبيقى ان امكن لفائدة الزملاء - [00:10:45](#)

اذا في التطبيق بدنا نحكي عن موضوع التحمل ولما منا نرفع التحمل عند المراجعين اللي بييجونا بيعانوا من القلق بعانوا من الاكتئاب
بعانوا من وسواس قهري بغض النظر عن المشكلة - [00:11:06](#)

بداية بدي اعلمه كيف يبلش بخطوة اولى للتعامل مع مشكلته الخطوة الاولى بدنا يزيد تحمله للمشكل لكن مشان تزيد تحمله للمشكلة
هناك ما قبل التحمل. اللي هو التعامل مع محيط المشكلة - [00:11:20](#)

لما منحكي عن التعامل مع محيط المشكلة ونحضره ليزيد تحمله لانه في بعض الاحيان بييجي المراجع بيقول لك طب شو اعمل
احكي بتحكي له بدك تتحمل الله بعينك خلينا نتفق على امر مهم - [00:11:37](#)

المراجع اللي بييجنا ساعة بالاسبوع وبيرجع لبيتته هو بيعيش اسبوع كامل احيانا من المعاناة فلما بدك تحكي له بدك تتحمل شوي
علاقل بدك تعطيه شوية ادوات من خلالها يرفع تحمله - [00:11:53](#)

ايضا هذا المراجع مشكلته بما انه راجعك اصبحت مركزية في حياته فالان هو صار حاس فيها عمالها بتضايقه بده يتعامل معها فما
بقدر بسهولة اقول له انتظر ست جلسات او سبع جلسات حتى يبلش يظهر عليك درجة من التحسن - [00:12:14](#)

طبيب لحد ما تمشي الست جلسات او السبع جلسات سواء كان عند طبيب وانت يعني كاخصائي نفسي بتشتغل مع طبيب فاعطاه
العلاج الدوائي وبده يمر حتى يبلش الدوا يعطي مفعوله. او غيره بدنا نفهم ايش اللي بدنا نعمله. حتى هذا الشخص يكون اكثر
جاهزية - [00:12:35](#)

ليتحمل هاي الفترة العصبية عليه. مشان هيك بدنا نحضره للتحمل. مشان نحضره للتحمل عنا مهارتين 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 نفسي واجاك او كان عندك وبدك تبلش معه بالعلاج بعد
ما نتأكد من تشخيصه وهذا هذا شئ مهم - [00:13:18](#)

اه وبجوز مش مجال ذكر ايش هي الحالات اللي بشتغل 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 حيمشي 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 مفعلة تماما. نترجم هذا الكلام بنعمل قائمة
لاشي اسمه مجالات الحياة. ممكن نسميها جوانب الحياة. ممكن تسميها دوائر الاهتمام - [00:14:07](#)

ايش هي يا فلان او يا فلانة؟ هذا المراجع اللي عندك الدوائر الاساسية اللي بتشكّل مجال حياتك او جوانب حياتك الاساسية او دائرة
اهتمامك في هاي الحياة ممكن ييجي يحكي لك انا بهمني الجانب العملي في حياتي. ممكن يكون طالب فبتهمه الدراسة. ممكن يكون
موظف فبهمه عمله - [00:14:23](#)

اسرتي صداقاتي الجانب الثقافي الجانب الصحي جانب الترفيه. كلها هاي مجالات مهمة. وبهمني الجانب الايماني في حياتي هذا
واحد من المراجعين طبيب ايش هو الجانب المركزي الاساسي اللي بتعتبره رقم واحد وبعدين المجالات ممكن تكون تابعة لاله. حالة
المراجعة اللي اخترناها هو - [00:14:45](#)

الجانب الايماني اعتبره هو الجانب المركزي والاساسي اذا حتى نرجع ونلخص ايش اللي عملناهم. مراجع او مراجعة يجونا عارفين
ايش التشخيص اللي موجود عند هدول المراجعين؟ بدنا نبلش نعمل معه على هذا المنهج العلاجي - [00:15:10](#)

فالان احنا للجلسة اللي منعملها جلسة تحضيرية لا انه نبلش نشتغل على التحمل عند هذا المراجع الجلسة التحضيرية هاي لازم طبعا
ممكن يكون جلسة او جلسيتين. يتم فيها امرين الامر الاول نعمل قائمة مجالات الحياة - [00:15:33](#)

والامر الثاني المفاهيم الاساسية اللي لازم نناقشها مع المراجع لنحضره لبناء التحمل عنده فهون حكيما في مجالات الحياة بدنا 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 الترفيهي الصحة الثقافي الصداقات الجانب الاسري. طيب زملائنا اذا سمحتوا على تشاد بدي ان كل واحد فيكم يحط اهم ثلاث جوانب مهمة بالنسبة لاله في حياته. ممكن؟ على التشاد اذا تكرمتموا - [00:16:12](#)

العائلة اذا بتكون هاي دائرة من دوائر اهتمام سمية. شو كمان العمل العلم والترفيه شكرا. الايمان الصحة. العمل الاصدقاء الصداقات العائلة الايمان 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](#)

الايمان الصحة لكن زي ما انتم شايفين هذا المراجع قرر انه هاي هي الجوانب الاساسية المهمة في حياته الجانب العملي الترفيهي الصحة الثقافية الصداقات والجانب الاسري والجانب الايماني. لما سألنا ما هو الجانب المركزي الاكثر اهمية لك؟ اختار انه الجانب الايماني بهمني. هلا ممكن. شخص ثاني - [00:17:07](#)

يجي يختار يقول لك لآ أنا العمل هو اهم شئ في حياتي. او الاسرة هي اهم شئ في حياتي. او صحتي هي اهم شئ 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 تحتيها او نعمل قائمة تفاصيل يعني شخص بيهتم هذا الشخص لما بنيجي بنسأله طيب الجانب العملي بتعتبروا جانب مهم بالنسبة لالك - [00:17:52](#)

شو معنى او كيف ممكن يكون هذا الجانب العملي مرضي لالك شو الاشياء اللي لازم تصير في الجانب العملي مشان يكون الجانب العملي عندك ماشي بالشكل المناسب اخذنا هاي القائمة من احد المراجعين - [00:18:19](#)

وجد انه الجانب العملي اللي بخص عمله بقول لك انا مشان يعني كل جانب العملي عندي مريح مرضي كويس بدي اذهب للعمل مبكرا عالوقت اعمل واجباتي اللي في العمل بانتظام. اتواصل مع مشرفي في العمل بشكل جيد - [00:18:35](#)

عندي فترة للاستراحة اخذها واحد المتطلبات كل يوم شو المطلوب مني واركنز اكثر طيب برضو يا زملائنا اذا سمحتم كل شخص منكم يحدد جانب من الجوانب اللي كتبها. جانب الايمان او جانب العمل او جانب العائلة او جانب الصحة الجانب اللي بتختاره -

[00:18:53](#)

وتحت هذا الجانب على التشاد 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 لالك - [00:19:16](#)

ايش لازم يصير؟ مثلا التقى انا واياهم نتحدث بصراحة مع بعض نطلع مع بعض مرة بالاسبوع ايش بالنسبة لالك مشان يكون من وجهة نظرك الجانب العائلي لالك 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 بكون هاي النقطة مهمة ان تكون العلاقة - [00:19:53](#)

وديه مبنية على الاحترام. الايمان والالتزام باوقات الصلاة قراءة كل يوم ورد قرآني هذا في الجانب الايماني. احسنت التواصل مع العائلة اكثر. الاحترام المتبادل بين افراد الاسرة. الرياضة هدول بشكل عام - [00:20:08](#)

اه مجالات للي كتب هون مثلا الصداقة التواصل المستمر تقديم الدعم وقت الحاجة. احسنتم جدا ومشكورين جميعا. شكرا لهذي المشاركات الجميلة. بالتالي لاحظ في كل جانب من هاي الجوانب لما انت بتحدد ايش هي عناصر او تفاصيل مهمة بالنسبة لالك -

[00:20:23](#)

صار واضح هادا المجال او دائرة الاهتمام هاي متى بتكون بالنسبة لالك مرضية ومتى بتكون بالنسبة لالك غير مرضي او بتحس انه هنالك اشكالية فيها طيب بس في مهمة في المراجعين عنا - [00:20:45](#)

انه يبجي ببحيكي 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؟ مشان يكون مرضي لالك - [00:21:02](#)

واضح الفكرة طبعاً وين الشيء المهم في هذا الكلام؟ حنحكي بعد قليل لكن الان خلينا نركز لشخص عماله ببحيكي عن الجانب العملي تمام بدنا يكتب لنا العناصر الاساسية مثلاً وحدة من الاخوات بتحكي مثلاً الايمان بالالتزام بالواجبات الشرعية. تجنب المحرمات القرب من الله عز وجل احسنت - [00:21:18](#)

هلاً ممكن يجينا شخص و يحكي لك انا والله الجانب الايماني عندي في مشكلة كبيرة طيب اكتبني لنا كيف حاب يكون الجانب الايماني. بما انه جانب مهم وحاس فيه مشكلة اكتب لنا كيف حاب يكون - [00:21:42](#)

فهذا مهم جداً زي ما حكينا سنشرح لكم الان ليش منيجي هون للنقطة الاولى بعد ما نعمل هاي القائمة جانب الايمان جانب الصحة الجانب الاسري ونعمل تفاصيل هذا الجانب بدي - [00:21:58](#)

اسأل اول سؤال كم رضاك الحقيقي عن كل عنصر من هاي العناصر مثلاً مراجعنا هون حكي انا الجانب العملي مهم لالي الذهاب للعمل مبكراً عموماً ثمانية من عشرة رضا القيام بالواجبات بانتظام في عملي اه سبعة من عشرة - [00:22:13](#)

للتواصل مع مشرفي خمسة من عشرة انه اخذ استراحات بالشغل اه اربعة من عشرة طب ليش ما السبب بالشغل بحس انه مش لازم اخذ استراحة لازم اخلص شغلي على اكمل وجه - [00:22:33](#)

لاحظوا لما جاوبني عن المجالات هاي عن مجال عمله. بالنقاط هاي لما بعرف مستوى الرضا والسبب في ارتفاع او انخفاض مستوى الرضا ببلش اكون فهم عميق اكبر للمراجع اللي عماله براجعني الان في حياته اليومية - [00:22:52](#)

وهاي النقطة سجلوها الان بشكل واضح احياناً علاجنا النفسي ببلش 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 نشغلها مع مراجعنا انه نفهم مجالات حياته وعناصر كل مجال ومستوى الرضا. و ليش لانه هيك وكانك عملت خارطة كاملة متكاملة لمراجعك - [00:23:35](#)

وهذا مهم فكم مستوى الرضا و ليش ما السبب انه الرضا مرتفع او منخفض؟ فهون اول سؤال كل ما بنعمل خطوتين بدك تحطه ببالك لو سمحت ما الذي لاحظته شو لاحظ لما عملنا هيك؟ شو لاحظت؟ لما احنا اجينا و حطينا يعني مستويات الرضا - [00:23:59](#)

قبل ما تجاوب المراجع دائماً انتبه انك تخلي المراجع اكثر تشاركية. فلما تقول له شو لاحظ طيب؟ احنا مثلاً حكينا عن الذهاب للعمل مبكراً مستوى الرضا سبعة. القيام بالواجبات مستوى الرضا ثمانية. التواصل مع المشرف مستوى الرضا اربعة - [00:24:22](#)

وناقشنا شو السبب شو لاحظت؟ بحكي لك لاحظت فرضاً فرضاً من خبرتنا مع المراجعين حسب ما اشتغلنا معهم. تمام انه انا بتتردد 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 لطبيب العظام بعمل له صورة اشعة. فييعرف 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 جداً مهم وبتوقع يعني بالخبرة الطويلة لاستاذنا ودكتورنا اه الدكتور وليد سرحان حيوافقني جداً على هاي الجزئية واللي هي بتخص - [00:25:37](#)

انه بعض المراجعين احياناً يكون بفكر انه كل مشاكله في حياته اللي صائرة هي بسبب اضطرابه بسبب القلق او بسبب الكآبة اللي تعرضت لها مشان هيك بعد ما نعمل جوانب الحياة - [00:25:58](#)

تمام؟ كلها لما بنيجي بنسأله حكينا السؤال الاول مستوى رضاك 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 بييجي للعلاج يفترض انه نعالج له جوانب في حياته. هي بالاصل مش تابعة لمشكلته الاساسية او يفترض انه كل اشي صاير معه هو بسبب الاضطراب وحقيقة مش كله بسبب الاضطراب 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 الاضطراب على حياته اليومية - [00:27:12](#)

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

هذا الشخص اللي حكي في الجانب العملي. طيب ليش تواصلك مع المشرفين في مشكلة يا اخي بخجل او بتردد 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 فبالتالي منيجي بنحكي وطيب مثلا انت بتحكي انه في اه بدك لازم تركز اكثر على شغلك - [00:28:15](#)

آه هل هذا مشكلة التركيز يا ترى متأثرة بالاضطراب اللي بتعاني منه او غير متأثر. بقول لك لأ 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 الاضطراب عليه؟ او لا مش تابع للاضطراب. تابع انه ما عنده مهارات. للتعامل مع عمله. او فرضا للتعامل مع الناس. بس ما اله علاقة هذا الكلام بشكل مباشر في مشكلته - [00:28:51](#)

فبالتالي هذا اللي بسهل علينا فيما بعد لما نبلش في موضوع التأقلم اللي هو الخطوة الثالثة. مشان نبني خطتنا العلاجية بشكل واضح. اعرف ووين بدى هاد العلاج يبلش يأتري في حياة المراجع - [00:29:07](#)

وين بدنا هذا العلاج يبلش يشتغل بشكل اكبر في حياة المراجع آه دكتور وليد اذا سمحت نعم. يعني اذا بتشاركنا من خبرتك قديش هاي 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 اطباء او المعالجين بانه اه بما انه هذا عنده اكتئاب فاذا - [00:29:40](#)

كل شي احنا صرنا مسؤولين عنه. اه 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 الكثير من الاشياء الغير مرتبطة بيقول لي يعني المراجع بصير بده يحلها عالبية يعني بما انك بدك تعالجني يعني معناه زبطني رجع اعمل لي وانا عمري ما كنت بيرفكت. يعني انا طول عمري عندي

مشاكل وعيوب - [00:30:19](#)

مهلة بما انه صار عندي اكتئاب فانا المفروض وصلتك تعملني اشي غير اكثر 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](#)

وين المريض ان انت هيك اتحسننت وانتهى 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. اوك اذا انتهى الاكتئاب ولديه مشاكل اخرى تحتاج الى مساعدة بامكانا نساعد نساعد فيه ولكن يجب ان يكون هذا واضح - [00:31:30](#)

لانه الكثير من المبتدئين في العلاج يعني يتعبط من عشرين مشكلة مع بعض. بده يزيبط حياته الروحية والزوجية ومش عارف ايش هو. يعني المحور الاساسي اللي عندو الاكتئاب اصبح تائه - [00:31:50](#)

واصبح المعالج والمريض فهذه من في منتهى الاهمية 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 سنحاول مساعدتك فيها قدر الامكان اما ان يهيأ له انه اضافة حب الدوا او جلسة اضافية ستنهي هذه المشاكل مثل ما انتهى الهوس او اه الاكتئاب هذا يصبح فيه نوع من التضييل - [00:32:59](#)

ونوع من التوهان في المعالجة يعود دائما بمردود سلبي في النهاية. طيب شكرا شكرا جزيلًا على الاضافة دكتور. وهذا حقيقة لما بنعمل هذا الكلام وبنسأل هذا السؤال بعض مراجعينا بكتشف بيحكى مثلاً كان عند احد الزملا او عند احد الاطباء بيقول لك انا -

[00:33:25](#)

تعالجت عنده سنتين وما استفدت لكن لما بنعمل هذه القائمة بيكتشف انه لا انا فعليا اتاريني كان مستفيد عشرين ثلاثين بالمية اربعين بالمية خمسين بالمية عمشكتني ومش فاهم انه الجوانب الثانية الها علاقة عراي واحد من المرضى. كان بيحكى انا هلا اكتشفت انه

هي المشكلة انه امي قوية. مش - [00:33:45](#)

اللي عندي مشكلة. فبقية المشاكل اللي بتصير بحياتي من زواج ومن غيره ومن غيراته. ما لها علاقة في مشاكلي انا بس. وهذا مهم.

زي ما حكينا لما بنحضر الخارطة بشكل واضح تمام؟ بصير فهمنا افضل. اه اه اللي بحكيه احيانا انه وخصوصا مثلاً الاهل - [00:34:07](#) بجيبوا ابنهم بكون عنده اكتئاب قلق ووسواس بغض النظر عن المشكلة. لكن ايضا عدم فهمهم لطبيعة وبين حدود الاضطراب ووين

مشاكل الاخرى ومشكلتهم كاسرة ومشكلتهم كتربية بصير يطلب منك دور انك تربى له ابنه من اول وجديد - [00:34:27](#)

ودائماً منحكي احنا اه او المثال البحث اه بدي اياه يصلي وهو عمره ما صلى بده العلاج النفسي بس خليه يصير يصلي وهلاً لو اجوا وفهموا انه هذا الشيء ممكن نعمله لكن هذا شيء ما خيلنا نشوف وين علاقة المرض في ذلك ووين علاقة 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 استفدنا اشي لهلاً ما ما بصلي - [00:35:07](#)

ليش هو عمره كان يصلي؟ لا عمره ما كان يصلي طب شو علاقة هذا بالمرض وطبعاً يعني بده اياك تكون داعية تعطي اه درس في في الصلاة لانه وسيعتبر انه ما لم يصلي ابنه معناه - [00:35:27](#)

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

قوة طبيعته طبيعة اهله وهي بتكون الها علاقة في الاضطراب يعني في الجانب فبالتالي لما بنعمل هاي الخارطة بكل بساطة بتبلش الامور تتوضح. من من افضل الامثلة اللي انا بضربها ويعني وبشجع زملائي انه يضربوها - [00:36:16](#)

اه للمراجعين باجي بقول له انت مثلاً زي اللي راح لطبيب العظام لانه رجله مكسورة هلاً الطبيب دوره بكبر رجله هذا دوره الاساسي جبر له اياها ويعتني ويعطيه الادوية اللازمة مشان انه يعني الرجل تتجبر لكن اذا ما بيلعب - [00:36:33](#)

رياضة من الاصل بقدرش يطلب من الطبيب انه يكون عنده لياقة. هذا امر اخر حتى يكون عنده لياقة في حياته النقطة الثالثة تمام او الخطوة الثالثة الان. ضروري نناقش مع المراجع مشان نحضره لموضوع التحمل - [00:36:50](#)

على اساس هاي القائمة مفهومي اساسيات. مفهوم الاحتياجات ومفهوم المتطلبات يعني انه ناكل هذا احتياج بس شو يكون شكل الاكل هذا متطلب شخصي لكن احيانا في ناس ما بيرضي اي اكل. بده اكل ممكن يكون كثير غالي او صعب التحضير. اذا صار متطلب

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

لما بنيجي للمجال مثلا باجي بسأل هكاك وديري خمار هداك الطويل سمحتي يا ليلي سمحتوا المايكروفونات فلما بنيجي لمثلا المجال العملي عند مراجعنا اللي اخدنا المثل منه الذهاب للعمل مبكرا هل هو احتياجا؟ نعم - 00:37:52

القيام بالواجبات بانتظام هل هي احتياجا؟ نعم. التواصل مع مشرفي هل هو احتياجا؟ نعم اخذ فترة الاستراحة هل هو احتياجا بقول لك لا انا بحسه هاظا التطلب زائد انا بقدر اشتغل هالتمن ساعات - 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 ياخذ الاستراحة لانه بده يشتغل وينجز ويعمل فتوجهه للانجاز عالي ومعاييرها للانجاز عالية - 00:38:29

هذا ممكن يكشف لنا امر مهم. هل هي متطلبات الشخص مناسبة ام انه في تطلب؟ نيجي مثلا الجانب الايماني جانب الصحة جانب الاسرة الجوانب اللي حددها 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 عليه. جزء من اللي زاد الاستريس مع المدة انه صار عنده تطلبات زائدة لبعض الامور فصار يعمل المقارنات صار يشعر بالعجز اتجاه تحقيق هذه المتطلبات الاضافية فبيلش يكون عنده مشكلة. لاجل ذلك - 00:39:14

تحديد الاحتياجات. هل يكون عنصر من هاي العناصر هو احتياجا ام متطلب؟ هو امر مهم. اذا سمحت يا اخت ليلي بس تمام؟ هو احتياجا ام متطلب؟ 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 تسعة الساعة عشرة ما ما بقدر فبتبيلش تفهم اكثر انه فعليا في اشياء واحتياجات عماله بيعاني منها بشكل هاي - 00:40:05

هاي ورقتين لمراجعين ذكر وانثى مشان نحطكم في يعني الشكل العملي اكثر تمام؟ بحيث انه كل واحد حدد المجالات المهمة لاله. مثلا آ هذا الشخص بيحكي لك الاصدقاء مجال مهم لالي. طب هذا المجال ايش بدك تحقق فيه؟ يكون 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 الاشياء شدته فزي ما انتم شايفين عنا نموذجين مختلفين. وهذا بيلش يخليك تفهم اكثر - 00:41:17

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

وهون بتيجي اخر خطوة اساسية التحضير للتحمل. احنا لسا ما اشتغلنا على خطوة التحمل. احنا منحضر المراجعة بلا تحمل وهون من نناقش مفهومين اساسيات. مفهوم الجهد ومفهوم الاستمرارية اعملنا القائمة - 00:41:52

بنيجي بنحكي للمراجع. الان اذا احنا بدنا نشتغل على مشكلتك اي مشكلة كانت اضطراب او غير اضطراب احنا بحاجة لامرين جهد واستمراره جهد واستمراري يعني انت ممكن تبذل جهد اتجاه امر معين. بس ما تستمر. بالتالي ما بتتحسن. او ما بتغير هذا الامر. او

ما بتحدث تغيير او تأثير مناسب - 00:42:11

وممكن انت بتستمر مستمر. يعني انت من الناس اللي بتلتزم وتبستمر لفترة منيعة لكن الجهد اللي بتبذله غير كافي او غير مناسب تمام؟ فمشان هيك ما بتشوف النتائج هون وكأنه احنا عمالنا - 00:42:40

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

المراجعين كثر بتيجي تقول طب ليش ما كملت الدوا ؟ بحكي هيك حسيت حالي تحسنت ؟ فتركته رجعت انتكست اذا في امور مهمة لازم نفهمها ليش ؟ لازم يستمر وقديش الجهد اللازم ببذله كيف ببذله - [00:43:25](#)

فنقطة الجهد يعني فيها ثلاث 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 بدك تسأل ماذا شو لازم اعمل مشان اصير انتظم في الدوام اكثر شو لازم اعمل مشان اصير اتواصل مع مشرفي اكثر لكن لماذا بدك تعمل هيك - [00:44:01](#)

وكيف تعملوا تمام ؟ لماذا بيني وبينك كيف بصير دوري اساعدك بالاجراءات بشكل تشاركي شو اللي لازم تعمله. فماذا افعل لاتواصل مع المشرف اكثر. انت بتطرح السؤال. ليش بدي اتواصل اكثر ؟ انا واياك بدنا نحكي. انت بدك تحكي لي ليش بدك تتواصل اكثر هادا شو - [00:44:18](#)

يفيدك وانا احكي لك شو ممكن يفيدك وشو ممكن يضرك عدم التواصل اذا كيف نحقق تواصل افضل مع المشرفين ؟ هون بصير بدنا تكتيكات واجراءات علاجية معينة اللي بشتغل 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 العلاج اللي هو العلاج القائم على المنة او المرتكز على المنع النفسي فاحنا بدنا نجابك كيف. هلا اللي بصير غالبا مثلا بحكي لك التواصل مع المشرف. طيب كيف نحسن التواصل مع المشرف ؟ لما نبليش نبحت في - [00:44:54](#)

هاي تمام ؟ نبليش انها بتفتح على مشكلة تانية. بقول لك بس انا بكون متردد خايف انه ادائي مش كما يجب فينتقدوني طيب ليش ممكن ينتقدوك او ليش بتعتقد انهم ممكن ينتقدوك ؟ فبنلاقي مثلا انه رجعنا لجذر المشكلة الاساسي اصلا والتشخيص - [00:45:16](#)

اللي هو القلق الاجتماعي فرضا او اللي هو اضطراب الشخصية الوسواسية فبالتالي لما نبليش نشوف شو النقاط وندرس ماذا ولماذا وكيف على النقاط هاي بتبليش تتوضح عنا. تأثير الاضطراب الحقيقي. على انشطة - [00:45:35](#)

وحياة المراجع اليومية. اذا ايش هي التكتيكات اللي بدنا نستخدمها لكن قبل ما نحكي ايش بدنا نعمل بدنا نعرف كيف نستمر فبنسأل عادة يعني لو كان منا اياك تواجهه فرضا. ايش هي العوائق المتوقعة ؟ - [00:45:59](#)

انه انا ما عندي الوقت الكافي اه لا انا جربت المواجهة قبل هيك وما زبطت معي. انا مش عارف ايش هي المواجهة اصلا اللي بتحكي عنها بدنا نعرف شو العوائق - [00:46:18](#)

وحتى لما بنطبق دائما الاجراءات دائما بنسأل هدول الاسئلة. شو العوائق اللي صارت ؟ كيف نقلل منها ؟ واذا صار عنا انتكاس او تراجع ايش نعمل فهاي 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 ؟ منأكد اكثر وبشكل اكبر انه الجهد والاستمرارية تكون عالية - [00:46:49](#)

لاجل ذلك واحدة من النقاط الاساسية. واللي اخذ مثلا في الاكتثيرابي حيشوف قديش بيهتموا في موضوع الدافع دائما. انه قديش مهم الدافع اصلا في العلاج فلما بتيجي انت بتدرس انه ايش في طيب الدوافع. بييجي بحكيك انا حاولت قبل هيك بس ما زبطت معي. او حاولت لفترة وما استمرت - [00:47:14](#)

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

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

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

هيك مش هيك هادا من العناصر المهمة اللي لازم نشتغل مع المهاجر. لانه بالنسبة لانا احنا عوامل الهشاشة النفسية الاساسية. حسب المناعة النفسية اللي هي العجز لانقطاع وجود يعني المانع النفسي والتشكك - 00:49:26 لاجل ذلك اهم التوصيات الاساسية للمعالجين. اه اه دكتور وليد اذا تكرمت احنا اه عالتسعة عادة صحيح صحيح يعني بدنا نترك شوية وقت لا تكمل سؤال برضه. تمام. اذا هنيهم سريعا - 00:49:43

هاي الاكم النقطة اذا تكرمت انت كمعالج طبعا الان احنا اليوم حاولنا نعمل ارضية ونشرح شوي عن طبيعة هذا البرنامج العلاجي لكن بالتاكيد 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 المتعالج لكن انت كمعالج في نقاط اساسية انك تنبه لها دائما انا بشارك قصتين كانت قصة وحدة لكنها اصبحت قصتين اساسيات وانا بعترهم ايقونات في العلاج النفسي. الاولى نسرين - 00:50:26 اللي كانت تحكي دائما 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 المرضى ما اختاروا - 00:50:46

فلاجل ذلك بدنا 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 بدنا نساعد اهلينا في غزة - 00:51:16

اللي بدي احكيه عمرنا ما رايحين نكون منفصلين عن قضايانا عن اوطاننا عن الاشياء اللي بتخصنا ومهما كان الغرب للحظات بيحكي لنا انه هذا العلم التقبل والتفاصيل هاي وقبول الاخر. لكن بالآخر وقت الجد وقت القضايا - 00:51:36

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

وعنا ناس كبار في هذا التخصص وقطعوا عمر وجهد خيلنا نستفيد منهم ونتشجع كيف نكون الننا ارضيتنا في علم النفس. الننا ارضيتنا في الطب النفسي. الننا ارضيتنا في العلاج النفسي. اللي بتناسب ثقافتنا مجتمعتنا لغتنا - 00:52:13

ده يعني النقطة الثانية موقعك من العلم غالبا الخريجين الجدد بفكر حاله بيعرف كل شيء وهذا بنسميه الربع الاول لكن اذا بلش يتعلم ويشتغل ويفهم اكثر ودخل الربع الثاني من العلم ببلش يعرف انه في اشياء شكله ما بيعرفها - 00:52:29

بضل في هاي المرحلة ليدخل ويتعلم اكثر. طبعا شرط انك تدخل الارباح هاي انك تتعلم وتشوف اساتذة تتعلم منهم لما يدخل للربع

الثالث بيكتشف قديش انه هاد العلم كبير لما بندخل للربع الاخير بنكتشف انه يا دونا بنعرف اشى من هذا العنب - [00:52:49](#)

فبدنا نحافظ عالاقلا عالي بنعرفه. لانه واضح هادا العلم كبير. انا مش تقيل قوي كدا يعني من اجل ذلك بتيجي هون التوجيه الثالث.

ما تشعب كثير اذا كنت مستجد او اذا بتتعلم طريقة علاجية. اتقن - [00:53:09](#)

اعطيها وقتها ثم اصعد اتقن ثم اصعد لانه في شغلة كثير اساسية الناس اللي بدها تاخذ كل اشى في العلاج عالاغلب حتفوت اشياء كثيرة اي حدا بده يعالج طريقة علاجية واحدة تتمكن منها بقوة. حنتنتج 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 بدك زي ما حكينا - [00:53:45](#)

لكن حتصير نسب نجاحك في العلاج اكبر وبالتالي صورتك اللي بدك اياها تكون كاخصائي جيد حتكون افضل هادا القلب لازم ناخده بحقه هاي مش فقط مهنة هاي مهمة مهمة لانه احنا بحاجة - [00:53:58](#)

اهالينا بحاجة اوطانا بحاجة ناسنا بحاجة. تاريخنا بامتداده للمستقبل بحاجة ونسأل الله انه يوفقنا لهذا العلم بالتالي البرنامج اللي طرحناه امامكم اليوم هو برنامج ذو عدة نسخ اليوم طرحنا عليكم الاشى اللي بخص - [00:54:14](#)

المعالجين بشكل سريع لكن في نسخة معدة للناس اللي بدها تستفيد من هذا الكلام الها شخصيا. يعني هو يتعافى تمام سهل في التعامل معه مع طبيعته نتائجه فعليا اللي عمالها بنشوفها سريعة ومنطقية. وسهل الاشراف عليه. واهم اشى انه بخليك اذا بتشتغل في عبادة نفسية تشتغل - [00:54:34](#)

جنبنا الى جنب مع الطبيب النفسي لانه احيانا في بعض المناهج العلاجية بتكون اه العلاج الدوائي بواد وكانك انت بواد اخر. تمام؟ لأ 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 سميناه دليل الحياة المناعة النفسية الشاملة عمالنا بنطرحه اليوم لانه هذا البديل لكل هرطقات التنمية البشرية والطاقة اللي عمالها بينحكي فيها اليوم صار دورنا نتعلم نقدم للناس بديل. الناس بدها بدائل. في ناس ما عندها اضطرابات لكن بدها حدا يساعدها. حدا يحكي 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 بكون انهيت هذا الجزء. اتمنى انه يكون قدر الامكان اعطى 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 بان الكثيرين يعني ما ان ينهي البكالوريوس او الماجستير - [00:56:02](#)

يجلس اه منتظر دخول اي شخص ليقول له سنبدأ بالجلساء 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 وقريبة من الحجب ان اذا اذا لم يكن هناك اسس علمية يعتمد عليه المعالج وان يكون المعالج على اتصال بالطباء ولا يعمل بمفرده ولا يعمل ما - [00:56:53](#)

عن العالم ليكتشف بانه هذا الشخص اللي دخل يشكي من مشاكل واكتئاب هو لم لا يعرف ان هذه مؤشرات تصام هو لم يحدث عن الفصام وهو لم يسأل ولذلك يعني مع وجود عدد لا بأس به من الشباب والصبايا المعالجين - [00:57:18](#)

يعني اتمنى عليهم ان يتمهلوا ولا يكون هناك قفز عن التقييم تشخيص فورا الى الجلسات ليست محددة لا بالهدف ولا بالمدة ولا باي شى لان هذا سيؤدي الى فشل واحباط وبعد ما مرتين ثلاثة تجد انه المعالج يقول هذا - [00:57:43](#)

يعني شغلة صعبة وانا ادور على شغل ثاني هناك اسئلة ببسألوا عن البرنامج كيفية الحصول عليه ويسألوا اذا كانت هاي الدورات بتناسب طلاب علم النفس يا دكتور هذا البرنامج احنا بشهر اطعنش - [00:58:10](#)

حندر ب عليه اللي هو المستوى الاول مم المستوى الاول للمعالجين. اذا اذا تكرمت ممكن نحط الاعلان على المجموعة اللي حضرتك

بتشرف عليها واي حدا بيتواصل معنا اه اه ممكن يتواصل. اه في عنا صفحة عليها التفاصيل اللي في عليها الارقام وكيف يتصل. زي ما حكيينا هذا البرنامج الان بنسختين - [00:58:33](#)

النسخة للناس اللي بدھا تستفيد الها شخصيا مش بده يصير معالج ونسخة للمعالجين احنا شرط اللي ياخده يكون مختص في علم النفس او العلوم اللي مسموح لها علاجيا كما تم تقريرها في الاي بي اي مثلا زي بعض المجالات اللي ممكن تكون قريبة او مسموح لهم انه - [00:58:58](#)

اه يكونوا معالجين. اه ان شاء الله اه يعني حينطرح هذا البرنامج بنسخته الاولى او خلينا نحكي المستوى الاول في شهر اطنעش. وسيكون هنالك بعده من المستويات المتقدمة حتى يتمكن لمعالج من انه ياخذ هذا البرنامج العلاجي بشكل صحيح - [00:59:16](#)
اني انا اود ان استفيد من وجود اساتذة افاضل معنا للدكتور السداد من ويلز والدكتور نزار من السليمانية لنسمع رأيهم في الموضوع دكتور نزار اه شكرا جزيلا اه دكتور اه وليد لاتاحة الفرصة وشكرا جزيلا دكتور يوسف - [00:59:35](#)
لهذه المحاضرة الجميلة اه الحقيقة يعني في مثل مصري بيقول اللي اوله شرط اخره نور. يعني اعتقد اه محور الاساسي لها العملية انه من اول يوم لازم يكون في اتفاق ما بين المعالج وما بين المريض. اه وحتى اذا كان الشخص هو - [00:59:58](#)
بس يعني مو من اول يوم اه لازم اه يكون في اتفاق على المشاكل. اه اللي اه ممكن يشتغلوا عليها سوية لانه وبالاخير اه مثل ما تفضل الاستاذ وليد حتى حضرتك همينا. اه بالاخير يصبح المريض طماع يعني يطلب اشياء اكثر مما هو - [01:00:22](#)

اه جاي لك يطلب منها. اه لذلك اعتقد اه يعني من البداية اذا كان في اتفاق مسبق بين طرفين بالحقيقة بالاخير اه تكون المسيرة واضحة ولا لا يكون هناك تيهان ما ان الاثنين. هذي نقطة بس النقطة الاخرى اللي اه حبيت اذكرها وهذي نظرية خاصة الي بالحقيقة. اه - [01:00:44](#)

الريزيليانس اللي قصير انا اعتقد اه ما اتكلم سايكو ثورابي وما اتكلم عن معالجة. بس اتكلم عن خبرتي اه وتحليلي لما مر به اه العراق بالطرفين. طرف كردستان وطرف باقي العراق. اه انا اعتقد انه اه - [01:01:15](#)
اه اذا مر الشعب او المنطقة اه بس مش اصلية يعني لفترة اه خلينا نقول بحبوحة او وبعدين وهذي الفترة قد تكون سنتين اربعة عشرة اقل او اكثر بعدين اه تصوير وهكذا اه قد يختلف الناس معي اه يصبح هناك عند الناس - [01:01:35](#)
جنس طبيعي يعني اه تحدث عند الناس. يعني مثلا قبل سنة الف وتسعمية وواحد وستين في منطقة كردستان العراق. اذا كان هناك اي اه حادثة او اي سترس اه تسبب آ اضطرابات قوية جدا وشديدة جدا ولكن بعد الف وتسعمية وواحد وستين عندما مرت المنطقة هذه - [01:02:01](#)

بعده احداث من ضمنها الحروب والحصار الاقتصادي الى اخره. وبين فترة وفترة اصبحت هناك آ فترات بدون عند الناس يعني هسه الشخص اللي في منطقة كردستان اذا تنفجر قذيفة قريبة من عنده ولا يهمه ولا مش مشكلة. اتصور - [01:02:26](#)
ممكن يطبق على العراق. يعني في بغداد انا عشت في بغداد طبعاً. اه قبل الاحداث اللي صارت بعد الف وتسعمية وواحد وتسعين ايضا اي اديس يعني اهل بغداد كانوا يسموهم نازكين. يعني اي اي قليل كان يؤثر عليهم ويسبب آ اضطرابات كثيرة. بس بالوقت الحاضر - [01:02:50](#)

اصبحت طبيعية يعني يصير انفجار اه لحظة ساعة ساعتين تصوير مشاكل وبعدين كل واحد يلزم الماسحة مالتة وينظف الزجاج وتصبح القضية طبيعية. طبعاً اضافة الى انه اكو بعض الترسبات اللي تبقى عند نفسيته - [01:03:10](#)
هذه كلمة وحبيت اطرحها على الجميع وشكرا لاتاحة الفرصة اوف سودان اه بس بدي اعلق على نقطة اذا سمحت لي. تفضل آ يعني بيجوز هي فيه فكرة جدا مهمة دكتور نزار وبارك الله فيك لرأيك وشكرا يا دكتور وليد. انه شاركنا الدكتور نزار بهذه المشاركة الثرية - [01:03:30](#)

آ انه آ في سؤال دائما في اذهاننا لماذا لا يتعافى كل الناس من الاحداث بهذا الشكل في ريزليت بعض الناس بدون دفشة وبعض الناس بدهم اكثر من دفشة بدهم علاج لانه مانعة لتصير عمليات التعافي الطبيعي. سبحان الله صدقت فيما قلت. انا كنت في -

فلسطين خمس سنوات في الفترة الدراسية للبكالوريوس. وشاهدت على ارض الواقع. لكن بعض الناس واضح انه في عناصر مانعة النفسية 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 وياك دكتور يوسف انا اتكلم آآ بصورة عامة هذا ما يحصل له. وطبعا هناك اشخاص - [01:04:34](#)

ان يتعافون وهم الاشخاص اللي يحتاجوا في المعالجة تبعهم. وشكرا ترصداه شكرا جزيلاً على هذه المحاضرة الرائعة السلسلة. في الحقيقة يعني يعني هذه الموضوع موضوع الرجل المنعة النفسية والرجلين او - [01:04:54](#)

تنظيم الايقاع اليومي. اه في الحقيقة واحد من الاشياء في غاية الاهمية يعني هنا مثلاً في بريطانيا يعني هذه الامور آآ في اي اه لاي مريض تشوف هذه الامور مركبة في الالكترونيك نوتش ماله - [01:05:17](#)

والممرضة النفسية المشرفة على علاجه في في نظري الى انه دائماً تقوم بهذه الاعمال كذلك الممرضة النفسية اللي تعمل في المجتمع وكذلك معالجين مهنيين مع الاسف يعني المعالجين النفسيين في بريطانيا آآ - [01:05:39](#)

في بعض الاهمال لهذا الدور في آآ في عمل مثل هذه العلاجات اللي هي في غاية الاهمية اه ففي الحقيقة انا اليوم بالحقيقة اه اتنورت بالحقيقة في هذه المحاضرة لان بعض الاحيان - [01:05:59](#)

عندما نراجع كفريق لاي مريض مثلاً يومياً الصبح اه يعني يصير الهاند اوفر ميتين وبعض الاحيان يعني نسوي تدقيق يعني الى مع المريض فشوف الناس دائماً اه اه تركز والممرضة المشرفة على المريض بحد ذاتها يعني توضح هذه وفي الحقيقة كنت - [01:06:14](#)

دائماً اتساءل عن يعني رغم يعني موضوع بالحقيقة طبعا يتعرضون الى آآ تعليمه وتدريبه في في الجامعة والحقيقة اليوم نورت كثيراً من هذه المحاضرة الرائعة اه اللي تصور يعني اه في الحقيقة اهمية العلاجات النفسانية اولاً. كذلك ايضاً اه العمل - [01:06:41](#)

تنطب النفساني كفريق. الفريق يتضمن الطبيب النفساني. يتضمن المعالج النفساني. اه من يقوم بامره في المجتمع حرف الممرضة يعني دائماً كفريق وهذا هو بالحقيقة الاتجاه الذي يحدث. بس هذا اليوم بالحقيقة انا نورت جداً وافرحت جداً - [01:07:09](#)

يعني بالحقيقة ما اقرأ كثيراً عن هذه الامور الا في آآ بين الحين والآخر. بس اليوم لاحظنا مع هذه يعني توضحت لي هذه الامور بصورة واضحة جداً والف شكر لك - [01:07:29](#)

شكراً جزيلاً السؤال الاخير دكتور يوسف لماذا اخترت ترجمة المنعة النفسية وليس الصلابة النفسية اه الان الترجمات عادة اما ان تكون مرادفات واما ان تكون تحمل المعنى الضمني الحقيقي لهذا الوصف. يعني - [01:07:45](#)

لما بنيجي مثلاً توفي البارحة ليلة البارحة ارومليك بعد مئة عام من تقديم العلاج المعرفي في فرق اساسي عندما سمى ارونيبيك والبرت اليس سماه كوجنيتيف بالبداية قبل ما نسماه ار اي بي تي - [01:08:09](#)

لما منروح منشوف ما معنى هذا المصطلح مش المرادفة انه علاج معرفي سلوكي نجد انه البرت اليست تحدث عن العلاج السلوكي والمعرفي لكن ما تحدث عنه ارونيبيك علاج سلوك المعرفة. سلوك المعرفة. المعرفة نفسها كيف تسلك؟ فيعالجها - [01:08:30](#)

على بساطة الموضوع لكن هذا بياسس فهم نظري اعمق. ليش هي التكنيكات شوي مختلفة؟ وليش هي بالنسبة لاهم اثنين مختلفة. حتى لا اطيل. اذا ترجمناها صلابة فهي هاي مرادفة في اللغة - [01:08:52](#)

لكن اذا ترجمناها منع المنعة هي العملية النفسية الحقيقية اللي حكوا عنها يعني عندما تحدث عن هو هو تحدث عن عملية اه مطاطية تمام؟ اذا تعرضت للضغط فتعود 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 لا هي مرادف. فتعني يعني الانسان الصلب ليس بالضرورة ان يكون ممانعا لهاي الدرجة لانه ممكن يكسر لكن المنع الادق فيها انه انت بتعاني معناه ستشعر بالمعاناة - [01:09:37](#)

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

متألم ومنزعج رتب لانه هذا بينقلنا لمشكلة في مشكلة الصلابة اللي هي الفزعة من المعاانة 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 تتحمل الاعراض غير السارة ولا تفزع منها زي ما بنحكي اليوم مثلا دكتور بتعرف مثلا ممكن 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 بيقدرو. في ناس يفزع اذا كان منزعج او متوتر بصير كانه لازم يتوقف على بال ما يهدي وتهدي الامور ويتابع حياته. فهذا الفرق بين المنع والصلابة. فهي ترجمة الاشياء الضمني الحقيقي اللي بيحمله - [01:10:39](#)
من الداخل ما هو حقيقة ما هي العمليات والمكونات النفسية اللي يشتغل عليها؟ فالمنعة افضل وادق واعمق اه اظن الدكتور صافية عندك اه سؤال والسلام عليكم احاول اكون سريعة شكرا للدكتور المحاضرة القيمة. اه انا اؤيد نزار على - [01:10:59](#)
المناعة والحضانة نتيجة الحروب لان احنا بصراحة انا كنت طفلة واشوف الشعب الفلسطيني شعب غزوة وكنت مستغرب كيف يعني بعد الحرب يعني رجع بين السكينة واحمرت حياتي رغم استخدام بعد ما مرينا بالاحداث يعني شفنا انه مارسنا - [01:11:26](#)
لربما يعني اذا كنت يعني لم اكن مخطئة آ مقولة ابن خلدون او نظريته في دولة حياة الامم. الاوقات الصعبة مع رجال اقوياء رجال اقوياء يسمعون الاوقات والرخاء قادر اخاطبك مع رجال ضعفاء رجال الضعفاء يسمعون اوقات صعبة - [01:11:47](#)
التعليق الثاني اه لربما هو بالمحاضرة وانما مقترح. 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 تفريق 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 جزيلًا شكرا شكرا
دكتور سخية اعتقد احنا تجاوزنا الوقت ازا في كلمة ختامية دكتور يوسف - [01:12:48](#)
اه طبعا انا دايمًا بتشكرك دكتور وليد وعاجزين عن شكرك لكل مساهماتك في هذا القطاع ورفع سوية هذا القطاع اه ليش حكيت يا اختي صافية 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 رفاها عنا من القضايا اليومية اللي بتمسنا - [01:13:30](#)
تمام؟ ماذا لو اجي يوم وصرنا غالبًا بحاجة لهذا الامر؟ من وين بدنا نجيبه؟ هل نستورده؟ نستورد مصطلحاته فقط اللي بدي اضيفه انه اللي بتميز فيه برنامج المنعة حقيقة انه ليش اخذ وقت معي 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 بدوا احيانا انه يكون في فالديشن للمصطلح انه اه هادا مصطلح نفسي كثير قوي. لكن حقيقة البرنامج هو اعمق من هيك. هو -

[01:14:06](#)

يلامس تراثنا تاريخنا حقيقتنا طبيعتنا عروبتنا لغتنا. تمام؟ وما نحن عليه والواضع اللي بنعيشها. لانه لم اقدمه من باب بالرفاه.
قدمت من باب حاجتي كائنات 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 وتكون مأجورا فيما قدمت شكرا جزيلًا شكرا دكتور يوسف شكرا 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](#)