

العلاج النفسي للاكتئاب والحزن - د. خالد الجابر

خالد بن حمد الجابر

بسم الله الرحمن الرحيم الحمد لله والصلاة والسلام على اشرف خلق الله نبينا محمد وعلى اله وصحبه ومن والاه. ثم اما بعد الاخوة والاخوات السيدات والسادة نرحب بكم جميعا في هذا اللقاء الذي يتحدث عن الاكتئاب والحزن والعلاج النفسي لهما - [00:00:00](#)

هذا الجانب الذي ربما تختلط فيه الاوراق ويكثر عنه الحديث والنقاش ولا عجب ونحن نتحدث عن جانب من اغوار النفس البشرية التي لا نزال نستكشفها يوما بعد يوم ضيفنا اليوم - [00:00:19](#)

دكتور خالد بن حمد الجابر استشاري طب الاسرة والعلاج النفسي بالشؤون الصحية وكلية الطب جامعة الملك سعود ابن عبد العزيز للعلوم الصحية بوزارة الحرس الوطني حاصل على بكالوريوس طب وجراحة من جامعة الملك سعود والزمان العربية في طب الاسرة وعدة شهادات عالمية - [00:00:33](#)

وآآ مختلفة من كندا وامريكا في العلاج المعرفي والعلاج المعرفي السلوكي. آآ لا اريد ان اخذ من وقتكم الكثير قبل نعيد الترحيب بالدكتور اه اود التنبيه على ان الدكتور باذن الله سيتيح النقاش او الاسئلة والاستفسارات بين فترة واخرى اثناء المحاضرة. وان شاء الله ان اسعفنا - [00:00:54](#)

سيكون هناك فرصة في اخر اللقاء اخذ بعض استفساراتكم ان شاء الله تعالى. باسمي وباسم مراكز الوفاق للاستشارات والتدريب وباسمكم جميعا ارحب بالدكتور واشكر له تفضله بتخصيص جزء من وقته الكريم للحديث عن هذا الموضوع فاهلا ومرحبا بك دكتورانا الكريم. تفضل يا دكتور المايك عندك - [00:01:16](#)

اه بسم الله الرحمن الرحيم. اهلا بكم جميعا. اه اه آآ اليوم سنتكلم باذن الله تعالى عن العلاج النفسي للاكتئاب والحزن فحياكم الله جميعا واهلا وسهلا ومرحبا وآآ اشكر الله تعالى ثم اشكر آآ مركز وفاق - [00:01:36](#)

للاستشارات الذي اه يشرفني اكثر من مرة بالاستضافة. وانا اسعد بالتعاون معه. اه لاولا لمعرفتي بجودة هذا المركز ومن تقدمه ثم مساهمة ايضا في رفع الوعي الصحي في هذا المجتمع. اليوم بتكلم عن الاكتئاب والحزن - [00:01:56](#)

الاكتئاب الحزن هو واحد من اشهر المشكلات النفسية التي يعاني منها الناس عبر التاريخ وعبر الثقافات وعبر الدول والبلدان وعبر الاعداد وهو ليس مختصا بثقافة دون ثقافة او عمر دون عمر او منطقة جغرافية دون منطقة جغرافية اخرى - [00:02:14](#)

وآآ اليوم سيكون كلامنا باذن الله تعالى عن العلاج المعرفي السلوكي للاكتئاب. العلاج المعرفي السلوكي كما تعرفون هذه مدرسة من المدارس النفسية المشهورة اه مم ظهرت قبل تقريبا يعني اه اربعين سنة - [00:02:35](#)

واصبح لها شهرة كبيرة جدا في في الطب وفي علم النفس وهي مدرسة العلاج المعرفي السلوكي اليوم نقاشنا سيكون مبنيا على هذه المدرسة طيب التنبيه الاول انه هذه محاضرة توعوية وليست علاج - [00:02:54](#)

هذه محاضرة توعوية تثقيفية وليست علاج. وهذه النقطة مهمة اه لان لاننا لا نقدم علاجا في هذه الدورة هي لمحة لنشر الوعي والثقافة النقطة الثانية ان هذا عرض مختصر جدا فهو لا يمثل كامل محتويات العلاج النفسي للاكتئاب. لكن رؤوس اقلام ستكون مفيدة باذن الله. وانا حريص على ان تكون مفيدة - [00:03:13](#)

وجامعة قدر المستطاع لاني استعملها في العيادة معي. انا استعمل محاضراتي في العيادة. وايضا يعني فهمت وسمعت ان بعض الزملا والطلاب ايضا يستعملونها من المعالجين اخصائيين لانها تساعد تساهم في اختصار الوقت وفي اعطاء المريض اه تصورا جيدا عن اه اه العلاج اه اه - [00:03:37](#)

بشكل مجمل خلال ساعة ونصف او ساعة باذن الله تعالى. التنبيه الثالث وهو تعليق ثقافي. اه اليوم سيكون كلامنا عن المدرسة المعرفية السلوكية كما هي بنسختها الغربية المعتمدة هناك طرق اخرى لعلاج الاكتئاب طبعا مدارس اخرى من ضمنها مدرسة العلاج الاسلامي لعلاج الاكتئاب لكننا اليوم لا نتكلم عن ذلك سيكون حديثنا فقط محصورا - [00:03:57](#)

المدرسة المعرفية السلوكية بالنسخة الغربية الطبية الموجودة حاليا آآ طيب هذا النموذج ربما بعضكم رآه في محاضرات اخرى وانا استعمله في كل في كل الامراض. وهو وهي الطريقة الرباعية او اربعة طرق او - [00:04:18](#)

اربعة محاور في اه علاج علاج الامراض النفسية المحور الاول هو محور اه فهم المرض والمبادرة بالعلاج مستعينا بالله الثاني اكتشاف الافكار هو ان تغير من طريقة تفكيرك في المواقف وان تضبط انفعالاتك - [00:04:38](#)

الثالث ان تغير من السلوكيات الاكتئابية تمارس الانشطة وتتعلم حل المشكلات وهذا ان شاء الله سنناقشها اليوم. الرابع تغير من قناعاتك العميقة التي قد يكون لها دور في الاكتئاب اه سواء القناعات المتعلقة بالنفس والحياة والآخرين والمستقبل والماضي الى اخره - [00:04:58](#)

وهذا كله ان شاء الله سنناقشه اليوم باذن الله تعالى طيب اه اه فهم المرض وافهم مرضي وابادر بالعلاج. مستعينا بالله عز وجل فهم المرض اه مهم جدا وفي مجموعة تمارين. اولا كيف اعرف ان عندي اكتئاب - [00:05:20](#)

كيف اعرف انا ان عندي اكتئاب اصلا؟ ما هي معايير التشخيص؟ ثم تعريف سريع آآ هذا الاضطراب. تعريف سريع الاضطراب الاكتئاب. وهذا نقطة مهمة مدخل مهم جدا عادة في العلاج النفسي الجلسة الاولى تكون كاملة لهذا المحور. لكن لكن مع وجود هذا الفيديو وامثاله - [00:05:37](#)

ان شاء الله هذا سيوفر وقتا كثيرا على المعالجين وعلى المرضى ايضا. باذن الله تعالى. تشخيص الاكتئاب هناك مجموعة من المعايير كما تلاحظون هناك عندنا في الاكتئاب نحن تسعة اعراض اساسية - [00:05:57](#)

تسعة اعراض اساسية اذا موجود منها خمسة اعراض اذا موجود منها خمسة اعراض بشكل كبير وقوي وشديد ومؤثر. فاننا نقول ان هذا اكتئاب لاننا نحن في الامراض النفسية لا نملك آآ تحاليل دم او اشعة او تشخيص كي نشخص الامراض كيف نشخص الامراض نحن - [00:06:12](#)

نشخصها من خلال آآ مقاييس استبانة مثل هذه الاستبانة مثلا يلا الان كل واحد منكم آآ يحاول ان يجيب آآ يسعى الى الاجابة على هذه الاسئلة. السؤال الاول خلال الاسبوعين الماضيين او الفترة الماضية - [00:06:34](#)

هل رقم واحد هل شعرت بالضيق او الحزن او اليأس عندك من صفر الى ثلاثة صفر يعني لا. واحد يعني عدة ايام. اقل يعني اقل من ثلاثة ايام في الاسبوع يوم يومين في الاسبوع - [00:06:47](#)

اثنين اكثر من نصف من ثلاث ايام الى خمس ايام في الاسبوع وثلاثة من ستة ايام الى سبعة ايام في الاسبوع. فتضع خانة امام المربع الذي آآ يتوافق مع حالتك المزاجية - [00:07:02](#)

السؤال الثاني انه هل لديك قلة الرغبة فقدت الرغبة والشغف في تنفيذ الاعمال والانشطة او فقدت المتعة والاستمتاع ايضا تطع منه تكتب من صفر الى ثلاثة ثلاثة هل الشهية والوزن تغيرت عندك اما نقصا او زيادة تكتب ايضا - [00:07:18](#)

الرابع النوم عندك هل النوم تغير صار في لخبطة في النوم اما ارق يعني قلة في النوم وهذا هو الاكثر او زيادة في النوم اين ان تضع الدرجة خمسة اذا كان هناك اه اه بطء في في كلامك او مشيك او اصبحت ثقيل - [00:07:39](#)

لطف الكلام والمشي والحركة بشكل ملحوظ على الآخرين او على العكس تماما على عكس البطء اللي هو التملل وعدم الاستقرار وعدم الارتياح المستمر ستة هل تشعر بالكسل خمول تعب ضعف القوة النشاط - [00:07:57](#)

تكتب هذا سبعة هل لديك تفكير سلبي يعني ضاغط عليك كثير جدا سواء حول نفسك او حول عائلتك او الى اخره ثمانية هل لديك صعوبة في التركيز او الذاكر او قراءة الاشياء. التاسع الاخير متعلق بالموت والانتحار. هل - [00:08:16](#)

تأتيك افكار ان الموت افضل لك او او تأتيك افكار بان ايداء نفسك افضل لك تضعه ايضا من صفر الى ثلاثة بهذه الطريقة نحن كيف

يشخص الاطباء الامراض النفسية بهذه الطريقة؟ - 00:08:35

بهذه الطريقة. نظام المقاييس. لكن اطباء عادة اه بعضهم لا يستعمل المقاييس لانه خلاص حفظها هو فهو يعرفها اسأل مريض بدون بدون ما يضع مقياس ورقي مكتوب وان كان بمقياس الورق المكتوب افضل دائما - 00:08:51

لانه يساهم فيما بعد في تحديد الدرب درجة التحسن طيب الثانية نسبة الانتشار من المهم جدا ان تعرف انه الحزن والالم النفسي هذا الداخلي اه الضيقة الكتمة يعني المجتمعات تعبر عنها بطرق مختلفة - 00:09:08

انه موجود بنسبة ليست قليلة موجود ومثلا عندنا في السعودية نحن تقريبا اربعة في المئة اللي هو الاكتئاب وهو قريب من نسبة القلق. القلق تقريبا ايضا اربعة في المئة تقريبا يعني - 00:09:32

هذه الامراض موجودة اربعة في المئة من كل مئة شخص. هناك اربعة اشخاص على الاقل لديهم لديهم اكتئاب اربعة اشخاص على الاقل لديهم اكتئاب هذا هو الاكتئاب آآ وكما تلاحظون ان نسب الامراض الاخرى - 00:09:47

طيب ما هي اسباب الاكتئاب؟ لماذا يصاب الناس بالاكتئاب؟ هناك نظريات كثيرة جدا لكن بحسب المعرفي السلوكي بحسب النظرية المعرفية السلوكية فان آآ فان آآ اما ان عنده قناعات سلبية - 00:10:12

اما ان عنده قناعات سلبية او عنده سلوكيات وانفعالات سلبية من اين جاءت هذه القناعات والسلوكيات؟ سنتكلم بعد قليل ان شاء الله خلال هذا اللقاء سنشرح هذا لكن هذه القناعات والسلوكيات تتفاعل مع قابلية عضوية وظروف حياتية معينة فهي -

00:10:31

شبكة شبكة معينة تؤدي في النهاية الى ظهور الاكتئاب او غيره من الامراض يعني نفس نفس الرسمه هذي تنطبق على غالبية الامراض طيب ما هي قناعات الاكتئاب السلبية المشهورة - 00:10:49

قناعات الاكتئاب. اول شي التفكير السلبي حول النفس يكثر عند عند مثل هؤلاء يكثر عندهم كثيرا الكلام على انه انتقاص النفس. انا ما لي قيمة انا حقير انا فاشل او يجيب - 00:11:08

اذا كان حافظ الامثال المقرود يقرض عمره الى اخره يا حسرة من وين لي. فهو دائما ينظر الى نفسه نظرة انتقاص هذا التفكير حول النفس. التفكير حول الدنيا حياتي غلط اموري كلها مصايب وين ما تطقها عوجة واين ما تطقها عوجة هذي - 00:11:23

مثل مشهور عندنا انه يعني دائما الحظ معاكسه دائما الظروف فهو دائما يتكلم بهذه الطريقة دائما عنده هذا الشعور او هذه الافكار السلبية ونسميها نحن او المستقبل ما في تفاؤل متشائم - 00:11:42

اه سنبقى حياتي كما هي ليس هناك امل لا تطيع وقتك ما حيتغير شي هذا احد المرضى قالها لي يقول لا تطيع وقتك في العلاج وخلي المريض يعني حاول تعالج مريض ثاني انا لن اشفى ولن اتعافى - 00:11:56

هذا اللي هو التفكير حول المستقبل السلبي التشاؤم هذا او التفكير السلبي حول الآخرين اه اما انه اه يببالغ في المطالبات العاطفية لا يحبني احد. او انه اه يتوهم اشياء - 00:12:11

يسيه الظن بالآخرين كلهم ظدي او انه حساس جدا للنقد فلان دمر حياتي فلان دمر حياتي لانه مثلا يعني اما زوج او زوجة او او مدير او اخ او اب او الى اخره - 00:12:28

فهذه نحن نسميها الافكار السلبية او القناعات السلبية التي هذه امثلة طبعا والا هي القائمة طويلة جدا. ستمر معنا اكثر واكثر ان شاء الله بعد بعد قليل هذه القناعات السلبية هي احد اسباب الاكتئاب كما قلنا هنا - 00:12:42

انه الاسباب اما قناعات او سلوكيات فهذا مثال للقناعات هذا هذه امثلة للقناعات. طب ايش السلوكيات بس قد قبلوا السلوكيات في مثلث معرفي مشهور اللي هو مثلث الافكار والسلوك والمشاعر - 00:12:58

الافكار ما نفكر فيه يؤثر على سلوكنا وتصرفاتنا. ما نفكر فيه يؤثر على سلوكنا وتصرفاتنا. والسلوكيات ما نقوم به يؤثر على طريقة تفكيرنا بشعورنا والمشاعر ما نشعر به يؤثر على طريقة تفكيرنا وتصرفاتنا - 00:13:14

وهناك اه اه قاعدة معروفة جدا في العلاج المعرفي السلوكي ان الموقف الحدث مثلا رسم في الاختبار عنده زوجين بينهما ومشكلة

عند عنده مشكلة مع ابيه او عنده مشكلة مع ولده ما توفق في الوظيفة عنده امراض الى اخره هذا نسميه الموقف نحن الموقف لا -

[00:13:33](#)

ايؤدي الى المشاعر والسلوك مباشرة؟ لازم يمر بالافكار لازم يمر بالافكار فاذا كان فلتر الافكار عندك في الفلتر سلبي سلبي افكار سلبية تفسر المواقف دائما تفسر المواقف بطريقة سلبية مثل هذا اللي قلنا فوق هنا. دائما اي موقف يحصل له يفكره يفسره وينظر اليه

ويتعامل معه بطريقة - [00:13:53](#)

سلبية تفكير سلبي ولذلك نحن نقول القاعدة رقم اثنين انه اذا تغيرت الافكار تتغير المشاعر والسلوك حتى لو بقي الموقف كما هو وهذه نواجه فيها مشكلة مع المرضى كثيرا في العيادات خاصة المرضى الذين عندهم مشاكل حقيقية - [00:14:16](#)

يقول انا بس يقول كنت دائما نسمعهم يقولون الكلام هذا ان تغير لي الموقف الصعب هذا وانا حياتي ستتحسن اولا انا لا املك ان اغير الموقف. ثانيا لظلمات انه حتى لو تغير الموقف ان مزاجك سيتحسن - [00:14:33](#)

ما لم يتغير تفكيرك يجب ان يتغير التفكير اولا نحن قلنا انه انه الاكتئاب اما قناعات او سلوكيات. تكلمنا عن القناعات. الان السلوكيات كيف السلوكيات؟ السلوكيات نقصد فيها نقصد في السلوكيات - [00:14:49](#)

انه سلوكياتنا وتصرفاتنا تؤثر على نفسياتنا سلوكياتنا تؤثر على نفسياتنا فنحن نقصد العوامل السلوكية مثل ايش العوامل السلوكية؟ العزلة الشخص اللي منعزل دائما ما يروح ولا يجي حنا عندنا مصطلح نسميه الهروب ومصطلح ثاني نسميه الانسحاب - [00:15:07](#)

العزلة والهروب والانسحاب. انه ما يمارس ينزع المشكلة؟ المشكلة ان الحياة تصبح مملة بلا طعم وهو حزين وثقيل فيصبح اداء الانشطة ثقيل جدا عليه وحتى لو اداها مجاملة تصبح بلا طعم ولا لون ولا رائحة - [00:15:32](#)

فبالتالي هو يجرب مرة مرتين ثم يقرر انه خلاص سيتوقف عن الانشطة نحن نسميها انشطة ها سيتوقف عن الانشطة. يعني سيتوقف عن ممارسة الاشياء الجالبة للمتعة في في الحياة المشكلة انه حينما يتوقف عن الانشطة يزداد الامر سوءا - [00:15:53](#)

وفي نفس الوقت المريض اذا قلنا له او حتى اهله اصلا قبل ان يأتينا اهله دائما يقولون له يعني آآ روح وشف وتمش يقول ما لي خلق ما لي خلق ما لي - [00:16:11](#)

نفس ما اقدر ما استمتع اروح يعني ادفد نفس نفسي دفد دون فائدة. هذا الكلام هو اللي يخليه ما يقع. يجعله ولاية لانه فعلا جره مرة مرتين. سنتكلم عن قليل كيف سنحل هذه المشكلة باذن الله تعالى - [00:16:21](#)

القضية الثانية انه ما في الجوانب السلوكية ان عنده مشكلة في حل المشكلات اللي هي كيف كيف يتصرف في المواقف ما يعرف يتصرف في المواقف ليس لانه غبي لا بسبب الاكتئاب - [00:16:37](#)

الذي عنده وثقل المزاج وغلظ المزاج يصبح ما لا وضعف التركيز يصبح لا يركز بشكل جيد ايضا انه البيئة المحيطة البيئة المحيطة انه لا يسعى لزيادة المبهجات وعوامل السعادة يسمونها السلوكيون المكافآت. طبعا نحن عندنا تحفظ - [00:16:47](#)

العلم النفسي الاسلامي على كثير من هذه المصطلحات لكن نذكرها كما هي لزيادة المبهجات وعوامل السعادة. ولا يسعى لتقليل المنغصات ويسمونهم العقوبات او او يعني التعزيزات السلبية او انه يستمر في البيئة السيئة ولا يحمي نفسه من تأثيرها - [00:17:13](#)

مثلا علاقة في العمل علاقة في الجيران علاقة مع الاخوان علاقة في البيت الى اخره قد تكون العلاقة سيئة آآ ليس دائما الحل هو قطع العلاقة. ليس دائما الحل هو قطع العلاقة لكن الهم هو حماية نفسه من تأثير هذه العلاقة السيئة - [00:17:30](#)

الاهم هو حماية نفسه من تأثير هذه العلاقة السيئة ايضا من السلوكيات السيئة اللي نسميه مهارات التواصل الاجتماعي انه حتى لو ذهب للناس وقابلهم يعني بالعامة يقابلهم بنفس شينه فلما انت تقابل الناس بنفس بنفس شينة وبنفس سيئة هم يقابلونك في

المقابل بنفس شينه - [00:17:46](#)

فانت تقول اوه خلاص اذا امشوا له روح انام لماذا اذهب مرة اخرى؟ لا فائدة وتستمر الحلقة المفرطة. فلا بد من كسر هذه الحلقة منك انت وليس من الاخرين انه قاعد كان سنتكلم بعد قليل ان شاء الله عن السلوكيات الاكتئابية انه انت تحتاج انك تغير بعض الاشياء هنا

البسيطة - [00:18:08](#)

وسنكتشف انه الاكتئاب مهما كان معقدا. هناك اشياء بسيطة تغيرتها يتحسن المزاج بدرجات كبيرة جدا بدرجات كبيرة جدا وهناك اشياء عميقة جدا تحتاج الى شغل. بالمناسبة انا ما ادري هل ستمر عليها شريحة او لا - [00:18:25](#)

اه بالمناسبة يعني مرضى الاكتئاب ليسوا نوعا واحدا هم طيف وانواع واشكال كثيرة جدا وحضرة اليوم ليس هدفها بيان يعني نقاش تفصيل كل نوع من انواع مرضى الاكتئاب لكن هو اعطاء لمحة عامة آآ - [00:18:42](#)

اعتقد ان انها تكون مفيدة. الاخير في موضوع السلوكيات اللي هو القسوة على النفس القسوة على النفس وهذا داخل في القناعات السلبية لكن المدرسة السلوكية يعني يحبون يناكفون المعرفيين باعطاء بعض الاشياء المعرفية صبغة سلوكية يعني هذا للمتخصصين عموما. طيب - [00:18:59](#)

طبيب طرق العلاج اما ادوية واما جلسات رجاء كلاهما مباح وكلاهما مفيد وكلاهما يؤدي نفس الدور مال لا حاجة ولا داعي لخلق معركة او او حرب انه الادوية ما تصلح الادوية مظرة او ان الجلسات مجرد كلام وكلام فاضي بدون فائدة. فالمؤيدين للادوية يقول لك لا تطيع وقتك عند العلاج النفسي كله - [00:19:20](#)

ناموا وقرقوا بدون فائدة والمؤيدين للجلسات يقولوا ليش تاخذ سموم وتاخذ ادوية كل هذا غلط الادوية مفيدة والجلسات مفيدة والمرضى عادة اما ادوية فقط او جلسات فقط او كلاهما. من الذي يحدد - [00:19:43](#)

الذي يحدد ذلك هو تقييم الطبيب اذا كان الطبيب جيدا في في فهم آآ آ المحددات لاختيار نوع العلاج انه هل الافضل هو الادوية او الافضل هو الجلسات؟ او الافضل هو الجمع بينهما - [00:19:59](#)

انا لو الود ودي انه الجمع بينهما دائما يكون افضل لكن نحن نعرف انه لا لا يتوفر عدد كافي من المعالجين النفسيين الجيدين الذين يستطيعون ان يقدموا جلسات نفسية جيدة للناس عددهم قليل جدا - [00:20:15](#)

العالم العربي عموما وفي السعودية يعني تابعة لذلك هم في العالم كله اصلا العدد قليل يعني ولذلك احيانا الطبيب يضطر الى صرف الادوية لانه لا لا توجد خيارات اخرى اصلا يعني - [00:20:28](#)

لكن اذا كان هناك خيارات اخرى من الجلسات النفسية آآ الجمع بينهما اعتقد انه انه دائما خيار خيار جيد طبيب اليوم نقاشنا لن يكون عن الادوية انما سيكون عن العلاج النفسي. الجلسات النفسية - [00:20:39](#)

جلسات نفسية كيف يصير التحسن؟ دائما يرد هذا السؤال علي انا الناس يسألون انتم وش تسوون عن عن مع الناس في الجلسات تقرون عليهم يعني لا حنا ما نقرا عليهم وان كان نحثمهم على الرقبة طبعا لكن نحن نساعدهم على - [00:20:58](#)

تغيير ثلاثة اشياء تغيير الافكار تغيير المشاعر تغيير السلوك ولو تلاحظ هنا انا لم نتكلم عن الموقف نفسه الموقف تغيير الموقف الاحداث الصعبة هذا جعلناه في الداخل في السلوك وداخل في الافكار ايضا انه كيف تحسن من البيئة المحيطة بك قدر المستطاع - [00:21:15](#)

كيف تحسن بها؟ كيف تحسن فيها قدر المستطاع اه فبهذا نكون اه اعتقد نعم انتهى المحور الاول. طيب اه هل بعض الاستفسارات او لو تفتحون لو تفتحون المحادثة الان؟ الجمهور الكريم سنفتح - [00:21:38](#)

المحادثة اه الان يمكنكم الاستفسار وسنقرأ اه استفساراتكم والدكتور ايظا يقرأها باذن الله نصية يا اخوان نصية نعم نعم المحادثة نصية والان مفتوحة للجميع الذي عنده اسئلة قدر المستطاع فيما مضى - [00:21:58](#)

اه يعني ركزوا على الاسئلة على ما مضى من الشرائح. ثم اذا كان هناك اسئلة اخرى سنجعلها في الاخير ولذلك سنجيب فقط على الاسئلة المتعلقة بما مضى. تفضلوا يعني البيوتوتي والمنعزل بسبب الاكتئاب هو نفس الفكرة تقريبا يعني - [00:22:20](#)

تقريبا نفس الفكرة بس هذا مصطلح عامي وهذا مصطلح يعني لو سمحت اعد الشريحة السابقة اي شريحة ما ادري اي شريحة كم نسبة تأثير الظروف المحيطة على زيادة الاكتئاب؟ والله هذا سؤال جيد - [00:22:38](#)

وهو اشغل الباحثين والعلماء كثيرا يعني كان في السابق قديما قديما اه كانوا يعتقدون انه الظروف هي التي فعلا تحدد مصائر الناس اه اه ثم تبين انه لا وظهرت دراسات كثيرة يعني في هذا الباب مثلا تبين انه - [00:22:55](#)

ثمانين بالمئة ممن يتعرضون للظروف ثمانين بالمئة من سبعين الى ثمانين في المئة ممن يتعرضون للظروف آآ هؤلاء يتجاوزون

الظروف من ستين سبعين ثمانين في المئة بحسب قوة الظرف وشدة الظرف والى اخره - [00:23:16](#)

يعني مثلا الاحداث اللي حصلت في السنوات الاخيرة في العالم العربي وهي احداث صعبة جدا في بعض الدول العربية نفس النسبة

نفس النسبة ثمانين سبعين في المئة يستطيعون تجاوزها اما في السنة الاولى او في السنة الثانية او الى اخره - [00:23:34](#)

ويبقى من عشرين خمستاش عشرين ثلاثين في المئة اقل اكثر خمسة وعشرين في المئة. هم الذين لا يستطيعون تجاوز هذه الظروف

لكن حتى هؤلاء ليسوا كلهم يصاب بالاكئاب الشديد غالبهم - [00:23:50](#)

تؤثر عليه الظروف لكن بدرجات متفاوتة وهذه النتيجة التي ظهرت في الابحاث هي التي اصلا اظهرت فكرة العلاج المعرفي انه طيب

بما ان الظروف آآ نفسها لكن تؤثر على الناس بطرق مختلفة فهذا يعني ان هناك شئ في الداخل هو اللي يجعل الظرف يؤثر عليك او

لا يؤثر عليك - [00:24:04](#)

طبعا هذا لا يعني انه بعض الظروف الصعبة فعلا تكون اقوى من قدرة الانسان على التحمل ممكن صحيح لكن مهما يكن مهما يكن تأثير

الظروف ففي النهاية باذن الله تعالى اذا عدلت من الداخل هذه هي الفكرة العلاج المعني في السلوك اذا عجلت انت من الداخل اشياء

انت سويتها - [00:24:27](#)

آآ فانك باذن الله تستطيع ان ان تتجاوز المشكلة طيب الاخت هنا تسأل عن الافكار السلبية سنتكلم عنها بعد شوي ان شاء الله الاخت

تسأل عن كيف اتعامل مع الشخص الذي عنده اكتئاب - [00:24:44](#)

لعلنا ان شاء الله السؤال هذا طرحينه لنا في اخر اللقاء طيب هناك اسئلة يعني انا ساقراً فقط الاسئلة المرتبطة بالجزء من المحاضرة

هذا. نعم الاخت تقول ما معايير الاختصاصي الجيد؟ يعني هناك معايير معروفة عند يعني في - [00:25:02](#)

آآ الاخ يسأل عن الاطعمة هل بعض الاطعمة لها دور؟ يعني ان كان لها دور فهو دور بسيط يعني اه الاخ يسأل هل ممكن علاج الاكتئاب

بدون الادوية طبعا ممكن - [00:25:22](#)

آآ الاخت عن التسجيل؟ نعم هناك تسجيل ان شاء الله. نعم باذن الله سيكون متاح عقب اللقاء. ايضاً يا دكتور آآ ولا؟ اي نعم انا

يوتيوب وان شاء الله تكون مسجلة ايضاً على الزوم - [00:25:39](#)

اه ليكون لدينا عدة خيارات ان شاء الله تعالى قد تتاح اه لمن اراد طلبها عن طريق الزوم او تكون متاحة عن طريق اليوتيوب باذن

المولى عز وجل احسنت والان ايضاً لمن يعني اراد اختار احد من الاحبة اللقاء يبيث عن طريق اليوتيوب والرابط موجود في تويتر -

[00:25:56](#)

لمن احب مشاركته جميلة دكتور لان العدد العدد يمكن في الزوم محدود لكن في اليوتيوب مفتوح العدد فمن لم يتمكن من الحضور

في الزوم ممكن يحضر على اليوتيوب احسنت طيب اذا نوقف - [00:26:15](#)

نوقف المحادثة ونكمل الشرائح الاخت كانت طلبت اظن الشريحة هذي تقصد نعم ايضاً الشرائح لمن اراد تصويرها او الاطلاع عليها

ستكون متاحة ان شاء الله في بث اليوتيوب لمن احب الاطلاع عليها مفصلة ان شاء الله. احسنت بارك الله فيك - [00:26:32](#)

طيب عشان الوقت طيب المحور الثاني اللي هو امم طيب حنا قلنا انه الاكتئاب هو عبارة عن افكار معاك من جهة وسلوكيات من

جهة. طيب انا كيف اكتشف افكاري وكيف اغيرها اصلا - [00:26:50](#)

كيف اكتشف افكاري؟ كيف اغيرها؟ طيب في طرق كثيرة وهي معروفة قديمة منذ يعني مئات السنين والالف السنين. لكن في هذا

الزمن صار لها جداول والى اخره. والا هي فكرة معروفة - [00:27:07](#)

وفي قديمة اليوم آآ في هذا في هذه المرحلة سنناقش كيف اكتشف افكاري السلبية وكيف اصحح افكاري السلبية وكيف اضبط

وكيف اضبط انفعالاتي وكيف اضبط انفعالاتي وسنتكلم ان شاء الله عن عن واحدة واحدة - [00:27:17](#)

هذه تغريدة يعني تؤدي نفس الغرض انه اول خطوة في علاج الاكتئاب ان تعرف نفسك اول خطوة في علاج اكتئاب ان تعرف نفسك.

كيف تعرف نفسك؟ عن طريق شئ نحن نسميه سجل للمواقف والافكار. هذا هو سجل المواقف - [00:27:35](#)

والافكار او احيانا يسمى سجل الافكار او يسمى سجل الافكار والسلوكيات لو اكثر من اسم الفكرة بسيطة جدا لكنها في غاية القوة والتأثير كل يوم كل يوم والان سنجرب انا يعني ارجو من كل واحد فيكم - [00:27:51](#)

انه يجرب الان سنأخذ تمرينا جماعيا ان شاء الله سجل المواقف والافكار والسلوكيات المرتبطة لمدة اسبوعين طيب كيف افعل هذا بسيطة حنا عندنا اسأل اسأل نفسك السؤال ما هي المواقف التي تثير الاكتئاب لديك؟ متى يكون مزاجك متعكرا - [00:28:09](#)

انت وش اسباب اكتئابك؟ ليش يجيك اكتئاب؟ وش الضيقة اللي تجيك من؟ متى يأتيك هذا اصلا؟ والله اه مثلا اذا احد قال لي كلمة مثلا او مثلا اه انا وزوجي بيننا مشاكل او انا وزوجتي بينا مشاكل او مثلا في الدراسة او انا والله انقبلت في في الجامعة في الجامعة لم اقبل في الجامعة و - [00:28:32](#)

يعني هذا ضايقتني الى اخره. و احيانا احيانا تكون المواقف قديمة ها؟ يعني صار شيء قديم وان تعيد تكراره الان نحن نسميه اجترار. اجترار كلمة اجترار من وين جاية؟ جاية من اجترار البهيم اكرمكم الله - [00:28:49](#)

وهي انه انه الافكار رايحة جاية من الماضي تسحبها من الماضي تجيبها الان فالان تقول انت انا ما عندي مواقف حاليا انا ليس عندي مواقف حاليا الان لكني اتذكر مواقف القديمة اي اكتب هذا - [00:29:08](#)

فالآن انا يعني اطلب منكم كل واحد منكم يسجل هذا الجدول لا يلزم ان يكون بنفس الجدول كذا يعني لك ممكن في الجوال يكتب الموقف وتحتة هالمشاعر بعدين تحتة الافكار بعدين تحتة السلوكيات بعدين يبدأ يكتب - [00:29:22](#)

اول شيء احصر المواقف. ما هي المواقف التي تثير الاكتئاب لديك متى يكون ميزانك متعكر سجلوا سجلوا الان اعطيكم ثواني تسجلون في الجوال ولا في ورقة جانبية ولا اذا كان ولا اذا كنت فاتح اللاب توب على على الورد - [00:29:36](#)

كنت فاتح الحاسوب سواء كان لاب توب او او ديسكتوب اكتب المواقف يعني مثلا ممكن واحد يقول والله واحرص على المواقف القريبة الي لها اسبوعين ثلاث اسابيع احرص دائما على المواقف القريبة قل والله مثلا - [00:30:01](#)

امس مثلا زوجي قال لي كذا وتنكدت مرة اكتب موقف. والله زوجي قال لي كذا وكذا وكذا. او مثلا امس في الدوام طلبت اجازة ورفضوها مثلا او امس كنت انا واخواني جالسين وواحد منهم رمى كلمة مثلا او مثلا تقول والله امس كنت جالس وتذكرت اللي سواه فينا عمي مثلا او خالي - [00:30:16](#)

او يلعن ابوي بعد وفاة ابوك يعني او ابوي مثلا او تكتب مثلا انه نحاول انك تظبطها خلال اسبوعين اسبوعين ثلاثة اسابيع لانه اذا ما عندك مواقف غير اسمع لها الاسابيع - [00:30:39](#)

معناها غالبا ما عندك اكتئاب لانه اصلا لازم يصير فيه شيء اه كثيرة جدا المواقف يعني لا حصل لها اما مرتبطة بالعلاقات او مرتبطة بالاحداث السيئة. مثلا انه والله انا ما - [00:30:53](#)

ادري بس اني كل ما قمت كلما استيقظت صباحا مزاجي متعكر ما ادري ليش ممكن تكتب اكتب ما في مشكلة اكتب انه انا مزاجي اه اذا قمت الصبح القى مزاجي متعكر ولا ادري لماذا - [00:31:07](#)

ما في مشكلة نساعدك بعدين في اكتشاف لماذا او مثلا تقول والله مم انا كل ما دخلت البيت وشفت زوجتي وعيالي تنكد مزاجي اكتب هذا اكيد في شيء حنا بنعرفه بعدين - [00:31:21](#)

مشكلة. اهم شي انك تكتب المواقف اللي تصيرك خلال ثلاث اسابيع اللي راحت بعد ما تكتب بعده ما تكتب المواقف على طول مباشرة العمود الذي بعده المشاعر صف لي مشاعرك. الهدف من وصف من عمود المشاعر. ومساعدتك على التعرف على نفسك اكثر وانك تعبر عن مشاعرك - [00:31:34](#)

تستطيع ان ان تشرحها للطبيب او للمعالج لكن المشاعر لا تكتب قصة لا يعني اه كلمة واحدة ضيقة حزن قهر غضب ضيق ضيقة حنق خوف قلق كلمة كلمة كذا بس يعني - [00:31:54](#)

يلا اكتبوا الان انا ودي انكم تطبقون معي فانا واثق ان شاء الله انكم انكم ماني ما ادري انتم تطبقون ولا لا بس ان شاء الله انكم تطبقون طيب بعدين الذي بعده - [00:32:12](#)

الافكار الافكار ايوا كيف كيف نكتشف الافكار اسأل نفسك السؤال التقليدي المعروف عند كل المعالجين ما الفكرة التي مرت عليك في ذلك الوقت او انت وش قلت لنفسك وقتها يعني؟ - [00:32:29](#)

او نفسك وش قالت لك وقتها؟ يعني او ايش كنت تفكر فيه وقتها يعني وش مر عليك؟ او لماذا ضايقتك الموقف هذا؟ ليش ضايقت الموقف ذا؟ وش المشكلة اللي في الموقف - [00:32:48](#)

الامثلة اللي ذكرناها قبل قليل وهناك انواع كثيرة من الاسئلة او وش يعني لك؟ ما يسمى بسؤال المعنى. وش يعني لك؟ ماذا يعني لك هذا الموقف؟ او ماذا يعني لك انه حصل كيت وكيت وكيت - [00:33:01](#)

لماذا انت منزعج؟ لماذا حصلت هذه المشاعر مع هذا الموقف ايش فيه الموقف هذا ليش زعلك واكتب افكارك وحاول انك ما تكتب الافكار رواية قصة لا سطر واحد وسطر يكون سطر يعني قانوني يعني انه انه - [00:33:11](#)

يعني مصوغ يصاغ بطريقة يعني واضحة انه انا اذا غضبت لان هذا يعني كيت وكيت مثلا يعني يقول والله لان زوجتي قالت لي كيت وكيت فانا شعرت بالاهانة اه اذا انت فسرت الموقف بانه اهانة شعرت بالاهانة وزوجتي اصلا دائما ما تحترمه - [00:33:29](#)

طب اكتب هذا او مثلا في العمل انا طلبت اجازة ورفضوا يقدمون لي اجازة طيب وش وش اللي ضايقتك في الموقف هذا او وش اللي فكرت فيه او ايش اللي مر على بالك او اكتب مثلا - [00:33:53](#)

والله ايه لاني ضعيف وضعيف ومالي سلطة اهضموا حقي مثلا هضموا حقي او يمكن ممكن تكون فكرة مختلفة تكون الفكرة والله انا حظي زفت اصلا يعني مهما اطلب شي ما دايم الدنيا معاكستني مثلا انا ما ادري وش اكتب وش المواقف اللي تمر عليك - [00:34:04](#)

او مثلا ممكن تكتب انه قدمت اجازة ورفضوا الاجازة اه خلاص فكرت بالاجازة اللي انا كنت مخطط له وانا وعيالي وزوجتي وتنكد مزاجي وخلاص اه نحاس برنامجنا وخلاص والصفية ضاعت علينا والاجازة ضاعت علينا اكتب هذا اكتب - [00:34:24](#)

او مثلا ممكن يكون الموقف موقف قديم موقف افتراضي قديم الموقف ما في شي عندك حالي وظروفك الان كويسة لكن قديما والله تذكرت اللي سواه فيني ابوي اللي سواه فيني عمي اللي سواه فيني خالي. تذكرت التحرش اللي صار وانا طفل او انا طفلة صغيرة - [00:34:46](#)

او تذكرت مثلا انه انا كنت ناوي ادخل جامعة معينة كلية معينة بس انا ما دخلت الكليتي انا ابيها. دخلت كلية ثانية وانا متضايق من الموضوع والان انا في وظيفة زفت - [00:35:03](#)

كان مفروض انا لو انا دخلت الكلية الابية فانا ساكون سعيدا الى اخره ها انا ارجو انه يكون واضح ان شاء الله بعدين السلوكيات انا ابيك انا ودي اعرف برنامجك السلوكيات من يجيها بعد شوي ان شاء الله في في المحور السلوكي بس الان مثلا - [00:35:16](#)

تكتب كل سلوك مرتبط بالموقف تحديدا يعني بالموقف تحديدا يعني مثلا موضوع الزوجة يوم دخلت وشفت زوجتي ما سوت اللي انا طلبته او قالت لي كلمة او آآ صرخت وزعلت وآآ - [00:35:36](#)

ورحت للغرفة وصكيت على نفسي ولا تغديت ولا شي مثلا او مثلا زعلت وعصبت وطلعت برا ورحت اكلت لي شاورما. من المطعم مثلا يعني او مثلا في موضوع الاجازة رفضوا الاجازة فانا زعلان ومعصب طول اليوم ونفسي براس خشمي وخلاص ولا اكلم احد ولا - [00:35:50](#)

او تقول انا دخلت عالمدير وقعدت اصارخ عليه وادلج عليه وهاوش والى اخره فاكتب السلوكيات تصرفاتك وافعالك التي حصلت في الموقف التي حصلت في الموقف بهذا هذه اشعنتنا حنا ما عندنا اشعة في الطب النفسي - [00:36:10](#)

ما عندنا اشاعة هذه اشعنتنا حنا او او هذا احد انواع الاشعة عندنا اشعات اخرى اللي هي برضو كله ورق يعني كل اشاعاتنا عبارة عن ورق مقاييس ويعني واستبانات فهذا نوع احد انواع الاستبانات التي نستعملها القوية جدا المهمة جدا - [00:36:30](#)

طيب وش الفائدة من سجل المواقف هذا انه الان انا عرفت من انت؟ انا الان انا طبيب ومعالج عرفت من انت وين مشكلتك بالضبط فانت بتكتب لي الاسبوع الاول غالبا في الاسبوع اول مرة ما يعرفون يكتبون بشكل جيد وبعدين نصح لهم لين يتعلمون كويس

بعدين في الاسبوع الثاني الاسبوع الثالث يكتبون يعني خلاص - 00:36:48

يعني خلال اسبوعين يصير كتب معظم الاشياء فخلاص انا هنا اقدر اعرف بالظبط انت من وين اكتئابك اكتئابك من وين جاي واكتئابك لن يخرج في الغالب عن القنوات التي ذكرناها فوق اما انه تفكير سلبي حول نفسك او تفكير سلبي حول الآخرين او تفكير سلبي حول الحياة او تفكير سلبي حول المستقبل. هذه الاربعة اشياء - 00:37:08

يعني بحسب النظرية المعرفية في علم النفس الغربي طبعا. يعني هناك تحفظات عليها لكن هذا هو هو المعمول به في علم النفس المعرفي والسلوكي زين طيب وش المطلوب من المريض الان - 00:37:34

المطلوب اللي هو رفع مستوى الوعي او البصيرة انه سابقا كان تأتيه المشاعر السلبية ولا يدري من وين جت والان لا عنده الجهاز هذا عنده الاستبانة ذي مباشرة كل ما جاءت المشاعر السلبية - 00:37:51

يكتب الموقف بمشاعر الافكار والسلوك. الموقف المشاعر الافكار السلوك. الموقف المشاعر الافكار السلوك. الى ان يتعود على هذا. الهدف من هذا تفكيك الحالة الى الاجزاء الرباعية هذي الموقف المشاعر الافكار السلوك - 00:38:05

مع الوقت يبدأ يعرف نفسه يبدأ يفهم نفسه اكثر انه انا متطابق لاني افكر بالطريقة الفلانية ولاني اتصرف بالطريقة الفلانية لاني افكر بالطريقة الفلانية واتصرف بالطريقة الفلانية لاحظ هنا انه - 00:38:19

انه في شيء غريب في الشريحة اللي قبل شوي انه انا قلت انا انا متضايق لاني افكر بالطريقة الفلانية ولاني اتصرف بالطريقة الفلانية ما جبت ما جبت سيرة الظروف الصعبة اللي دايم المرضي اصلا اول ما يجي الظروف الظروف الظروف - 00:38:41

فنحن وبعض المرضى لما نحاول نحن اننا نحول الحوار من الظروف الى التفكير يتضايق يقول لا انا مشكلتي ان الظروف حلولي الظروف تنحل مشاكلي لأ في رسالة مهمة جدا هنا انه التفكير السلبي له دور جوهري في المشاكل النفسية - 00:39:01

ليست ليست الاحداث السيئة هي المسؤولة المباشر عن المشاعر النائية لها دور طبعا لها دور بل المسئول هو تفكيرنا اي نظرتنا لهذه الاحداث تقييما لها اذا عدلت من طريقة اذا عدلت من طريقة تفكيرك وصرت اكثر عقلانية وواقعية وانصافا بان الله سيزول عنك الاكتئاب او سيخف عليك كثيرا جدا - 00:39:19

هذه خلاصة النظرية المعرفية السلوكية في مرضي يجي في العيادة ما يقتنع بالكلام ذا يقول لا انا عدلوا لي الظروف وبس. خلاص هذا ما يصلح له العلاج الجلسات النفسية اولاً لا يوجد شخص يستطيع ان يعدل ظروف الآخرين طبعا - 00:39:44

فالتالي يعني اذا ما اقتنع بهذه الشريحة وما استطاع المعالج او الطبيب انه انه يقنعه بهذه الشريحة فان الاستمرار في الجلسات غير مفيد وهذا يحصل احيانا مع بعض المرضى يقول لك لا لا لا - 00:40:03

هذا كله كلامكم كله فلسفة او بعضهم يقول انتم لم تعانوا انتم ما عانيتوا مثلاً اه انا حلو لي المشاكل مثل وحدة من المريضات وهذا يتكرر كثيرا بس تقول انا بس عطوني الفين ريال كل شهر وانا اصير اسعد واحدة في الدنيا - 00:40:18

طبعا الفين ريال بسيطة جدا بس هي اصلا هي طالبة اصلا هي طالبة وتبي الفين ريال لانه كل طالبات او كثير من زميلاتنا يقدرن يروحون ويشترون ويشترون كوفي ويتكلمون عن القهوة وال efac وشرينا ورحنا وجينا هي ما تقدر وابوها ضعيف وابوه مسكين يعني - 00:40:34

انا ضعيف فهي تعتقد ان الالفية دي ستجلب لها السعادة طبعا وهذا يعني نقاش فلسفي قديم معروف منذ القدم انه في ناس عندهم مئتين الف في اليوم مو في الشهر ولا هو بسعيد. يعني ما - 00:40:50

ما لها علاقة بعدين مهم جدا ان المريض وخل نتجاوز هذي لاننا تأخرنا احنا في البداية. طيب اذا هذا رقم واحد اللي هو اكتشاف الافكار رقم اثنين تدرب على النقاش العقلاني لافكار الاكتئاب. طيب احنا طلعا الافكار بعدين كيف اغير الافكار عنها - 00:41:04

ايوا ناقش الافكار. لا تصدق الافكار ناقش الافكار كيف ناقش الافكار ناقش باستعمال ورقة اسمها ورقة التصحيح المعرفي. هذا اسم انا حطيته ورقة التصحيح المعرفي له معروف يعني في في كل الكتب الاجنبية موجود يعني - 00:41:26

مجموعة من الاسئلة مجموعة من الاسئلة آآ تساعدك على تغيير افكارك ممكن نغير هنا مثلا انا اشيل الرقم هذا اه اخلي كذا عشان

يصير ايش اه طيب هي تقريبا يعني - 00:41:45

او اصلا هذا ما هو بمهو مرقم هو ليش ارقام ما تيجي مزبوبة هنا طيب طيب هي خمسة اسئلة معليش ركزوا معي. السؤال الاول حنا نسميه سؤال الدليل. هل هاي الفكرة صحيحة اصلا؟ انه مثلا - 00:42:06

زوجتي قصدت بهذا التصرف اهانتني. هل فعلا زوجتك قصد اهانتك انت لازم تسأل نفسك دائما اسأل نفسك هل الفكرة اصلا صحيحة مثلا موضوع الاجازة اللي قدمت اجازة انتم ولم تقبل الاجازة هل فعلا لانه انت ضعيف - 00:42:32

وهل فعلا انه انه هم يستقصدونك ولا ولا هي دور وترتيب حنا ما ندري ترى ممكن ممكن تكون الفكرة صحيحة بالمناسبة ممكن تكون زوجتك فعلا زوجة سيئة وتقصد اهانتك ممكن يكون المدير اصلا - 00:42:51

مدير سيء يقصد آآ يقصد منعك لانك حبيب ولا النوع اللي لسانه طويل ممكن كل هذا صحيح فسؤال الدليل هو هل الفكرة اصلا صحيحة ولا لا وفي حالات كثيرة جدا تكون الفكرة غير صحيحة اما كليا او جزئيا. ممكن تكون جزئيا وصحيحة ليس لكن ليس

كليا - 00:43:05

وتابع لهذا السؤال. سؤال الاحتمالات الاخرى هل في تفسيرات اخرى لما حصل؟ هل انا استطيع ان انظر الى الامور دائما بطريقة افضل بالمناسبة يعني الناس اللي عندهم التفكير الاكتئابي اذا قلت له هذا قال يعني شلون اصير يعني سهلل اصير خبل يعني اصير مغفل -

00:43:27

لا احنا ما ما قلنا انك تصير مغفل لكن ايضا لا تصير اكتئابي يعني اما مغفل او اكتئابي نكون ذكي والمعني لكن ايضا لا تفكر بطريقة

اكتئابية ثلاثة سؤال السيناريو الاسوء - 00:43:46

واربعة سؤال سؤال الفائدة والضرر ثلاثة واربعة وش فكرتهن؟ فكرتهن انه احيانا انه واحد واثنين الهدف منه انه اصلا الفكرة غير صحيحة اما كليا او جزئيا لكن ثلاثة واربعة وممكن الفكرة تكون صحيحة يعني فانهم يقصدون اهانتك. بشكل او باخر - 00:44:03

او او هم مستقصدون كأنهم يرون انك ضعيف بشكل او باخر. فهنا انت تحتاج الى نوع اخر من النقاش العقلاني. انه يعني على فرض انه يقصد اهانتني. هل ممكن اتصرف انا بطريقة افضل - 00:44:20

هل انا استطيع ان اعدل من سلوك زوجتي مثلا او سلوك ادارة بهدوء وذكاء على فرض اني ما اقدر ولا شيء. هل خلاص انهارت الدنيا ولا ممكن انا اتحمل هذا العيب في حياتي - 00:44:32

هل انا اصلي ان اتحمل هذا الجزء النقطة السوداء او الصفحة السوداء في حياتي ولا لا لازم لانه كل واحد منا في حياته نقاط سوداء يعني اذا صح اذا صح تسمية المصائب بانها نقاط سوداء مع ان المصائب هي رحمة من الله - 00:44:48

لكن يعني في كل انسان في دفتر كل واحد منا في دفتر حياته هناك صفحات مؤلمة ومزعجة واحيانا كثيرة لا يستطيع ان

يتخلص منها. طيب ما الحل ما الحل - 00:45:05

ليس دائما نستطيع ان ننزع هذه الورقة من حياتنا ليس دائما بالعكس يعني في غالب الاحوال لا نستطيع نزعها اذن الحل اننا هل

نستطيع ان نرفع من قدرة تحملنا على وجود هذه الصفحة السيئة المؤذية المزعجة في حياتنا او لا - 00:45:19

هذا هو معنى السنان الاسوأ كان عبرت عنه بالطريقة العربية يعني بالطريقة الاسلامية يعني رقم اربعة سؤال الفائدة والضرر انه على فرض انه الفكرة هذي قد تكون جزئيا صحيحة انه يعني انا مش استفيد ماذا استفيد انا من من الاستمرار بالتفكير بهذه الطريقة -

00:45:35

وليس الهدف من هذا السؤال هو لوم الذات لا لا الهدف هو تشجيع الذات ان تتجه الى مسار اخر بالتفكير فهذه نحن نسميها ورقة

التصحيح المعرفي وانا اختصرتها في ثلاث دقائق والا هي نجلس فيها مع المرضى جلسات طويلة يعني - 00:45:58

لشرح هذه لشرح هذه الطريقة آآ خلاص انا ضربت الامثلة ما في داعي ان انا يعني اعيد الامثلة الاخيرة المشاعر المشاعر السكينة

وضبط الانفعال انه انا ايضا استطيع ان اشتغل مباشرة على المشاعر مباشرة دون المرور بالاافكار - 00:46:15

العلاج المعرفي السلوكي يقول اننا لا يعني اننا لا نستطيع ان نعمل على المشاعر اما عن طريق الافكار نغير الافكار فتتغير

المشاعر او نستطيع ان نعمل على مشاعر عن طريق تغيير السلوك نغير السلوك فتغير المشاعر او مؤخرا في السنوات الاخيرة اضافوا فكرة انه لا انا استطيع ان اعمل مباشرة على المشاعر. كانوا في السابق يقولون لا يمكن العمل - [00:46:39](#)

منع المشاعر مباشرة لكن لا يعني ممكن العمل على المشاعر المباشرة وهو برنامج انا اسميته السكينة. يعني اعطيته اسم عربي ليس اسمه الانجليزي يعني ليس اسمه الانجليزي فانا اعطيته اسم عربي السكينة لان مصطلح السكينة لفظ لطيف وجميل في يعني وهو مصطلحات علم النفس الاسلامي اصلا يعني - [00:46:59](#)

وهو انك تنتبه لوجود المشاعر تتعلم الهدوء تتصرف كأنك هادئ تتعلم الهدوء تعلم الانتظار والتحمل توقف عن السلوكيات والتصرفات الانفعالية في لحظة في لحظة الموقف تتعلم هذا تعلم الرضا والسكينة كل هذي مصطلحات يعني كثير منها مصطلحات في - [00:47:19](#)

في علم النفس الاسلامي طيب نقوم بهذا انتهينا من المحور الثاني او من يعني التعريف السريع بمحور الثاني. نفتح باب المحادثة الان وارجو ان تكون الاسئلة فقط في قضية ثلاث قضايا فقط. اللي هي قضية اكتشاف الافكار - [00:47:39](#)

انت لو اكتبها انا هنا يعني عشان تكون واضحة بالنسبة لكم اللي هو اه قضية اكتشاف الافكار الاسئلة حول اه اكتشاف الافكار السلبية و تصحيح الافكار السلبية والمشاعر تفضلوا يلا بسم الله - [00:47:53](#)

الاخوة والاخوات اللي يسألون عن اعادة شريحة الامثلة او اعادة الشرائح سيكون البث ان شاء الله متاح. ايضا الاخوة الذين يتسائلون او يسألون ويستفسرون عن طريق اليوتيوب نعتذر لكم آآ يعني مؤقتا عن آآ عن الاجابة عن استفساراتكم ولو امكننا ان شاء الله في نهاية اللقاء نقرأ بعض استفساراتكم - [00:48:18](#)

سأقرأها على الدكتور باذن الله مولى عز وجل اه الشاة الان متاح لمن اراد الاستفسار طيب جزاكم الله خير. الاخ هنا يقول آآ الاخت كيف التعامل مع المزاج السيء؟ اي هذا هو يا اختي - [00:48:38](#)

هذا السؤال يأتي كثيرا دائما المرضى يأتون في عيادة عطني حلول سريعة بتخلص من المشاعر. انا جوابي السريع المباشر لا يوجد صدمتكم؟ لا ما صدمتكم هذي هي الحياة ما في ما في خلطة كذا اخذه ولا حبة ولا تمارين اسويها على طول يتحسن المشاعر بالعكس اذا انت تبحث عن نوعها عن مثل هذا النوع من - [00:48:54](#)

غالبا ستتعب طيب وشلون يعني ما تروح المشاعر؟ لا تروح المزاج السيء يتغير لكن بالهداوة شوي شوي اذا انت مستعجل ما في نتائج طيب كيف تغير المزاج السيء؟ ايوه كيف تغير؟ تعمل على تغيير افكارك - [00:49:14](#)

تعمل على تغيير سلوكياتك تعمل على طريقة المشاعر اللي ذكرناها قبل شوي يعني ما في شي سريع كذا يخلص المشاعر ما في شي سريع يخلص المشاعر ما في و مسلا انا دائما اسأل - [00:49:32](#)

سواء من الطلاب او من المرضى او في المقابلات انه ليش الناس الان يذهبون الى برامج الطاقة والجذب والنوايا والكارما والخرابيط هذي ليش الناس اللي يذهبون الى هذه الاشياء هم يبحثون عن حلول سريعة - [00:49:49](#)

حالة خرافية حلول ليس فيها جهد مبذول كذا بس والطاقة والجذب وهذي كلها حلول غير مفيدة غير مفيدة اطلاقا. غير مفيدة اطلاقا لا تنشئ لا تنشئ بناء نفسي قوي تنشئ بناء هش هش جدا - [00:50:04](#)

بناء مثل مثل مكعب الثلج مجرد ما تنتهي هذه الدورات خلاص يذوب الثلج هذا لا الطريقة التي نستعملها نحن في هذا البرامج وفي غيرها هي طريقة ليست سريعة جدا لكن ايضا ليست بطيئة ما هي بسنوات هيكل ان شاء الله شهرين ثلاثة شهور - [00:50:24](#)

باذن الله الاخت وهذا جواب الاخت اسماء تقول كم العدد الاقل؟ في الاكتئاب في العادة يتفاوت. احيانا اربع جلسات كافية احيانا ست جلسات كافية احيانا ثمان جلسات. احيانا لا المديحة - [00:50:40](#)

عشر جلسات اثنت عشر جلسة يختلف من مريض الى مريض عمق المشكلة تجاوب المريض مهارة الاخصائي وقبل ذلك كله وبعده اثناء توفيق الله سبحانه وتعالى الاخت تقول تقول اه انا اكتشفت افكاري السلبية لكن اجد صعوبة في تصحيحها. طيب هذا السؤال طبيعي جدا ويتكرر كثيرا ما في مشكلة يا اختي - [00:50:52](#)

القاعدة انه اذا انت ما استطعت تغيير الافكار من نفسك من خلال التمارين الذاتية هذي معناها يجب ان تذهبي الى متخصص

يساعدك لمعرفة وين المشكلة ليش انت ما قدرتي تتخلصين من الافكار - [00:51:13](#)

في الغالب في شيء في الغالب في شيء احيانا يكون الشيء هذا انه انت لا تستعملينه بالطريقة الصحيحة و احيانا يكون الشيء هو ما

سنتكلم عنه في المحور الرابع بعد قليل ان شاء الله - [00:51:27](#)

انه لأ في قناعات عميقة عندج هي السبب اللي تخلي الافكار ما تتصحح الاخت هنا تسأل سؤال يتكرر كثيرا في العيادات انه انت

تقول الجدول وسجل افكار انا ما عندي طاقة اصلا ولا دافعية هل هناك بدائل؟ لا - [00:51:36](#)

لا توجد لا توجد بدائل طيب وش الحل؟ الحل انه ما في بدائل علاج معني في السلوكي لا ولذلك نحن ماذا نقول في العلاج المعرفي

السلوكي؟ انه هناك قدر ادنى من الدافعية والحافزية يجب ان يكون موجودا عند المريض - [00:51:54](#)

هل ممكن يأتي مريض عنده صفر حافزية؟ لا ما في احد عنده صفر حافزية ولكن ما تنفس اصلا لا وما في احد عنده صفر حافزية

لكنه يصير يائس مرة وماله خلق طيب شوي شوي ما في مشكلة شوي بالتدريج وباذن الله تعالى باذن الله يتحسن - [00:52:12](#)

يعني وانا لاحظت في العيادة عندي يعني جاء مرضى عندي اعمارهم خمسة وخمسين وعندهم اكتئاب من ثلاثين سنة وكان جاي بس

يقول يعني ابي اشوف بس اسمع وبجرب فيعني الحمد لله المرضى يتحسنون من فضل الله تعالى وحدهم ما بفضل الله لكن شوي

شوي وبالتدريج - [00:52:28](#)

طيب الاخت هنا بتسأل سؤال جيد ايضا تقول احيانا المشاعر تختلط قهر بالخوف ما في مشكلة مع الوقت تتحسن قدرتك على

اكتساب المشاعر اه الاخت ايضا سؤال اخر انه احيانا الافكار والمشاعر تختلط بعضها ببعض اي وهذا هو دور الطبيب والمعالج ان

يساعدك - [00:52:47](#)

هل نحن في في الجلسة الاولى والثانية نأخذ وقت مع المرضى فقط لمساعدتهم على انه هل هذه افكارها هذه مشاعر كيف تصاغ

الافكار الى ان يبدأ يتعلم كيف يكتشف نفسه وكيف يعرف نفسه كيف يعبر عن نفسه بطريقة جيدة - [00:53:07](#)

اه كيف نخلي هذه المشاعر السلبية انها ما ترجع بعد ما تخلصنا من اكتئاب من اكتئاب دام شهورا اي هذا السؤال انا اظن انه غير

صحيح. شلون يعني؟ انا ما اقدر اظمن ولا في احد في الدنيا يقدر يظمن الا المشاعر ما ترجع. السلبية ما ترجع - [00:53:23](#)

لكن انا اقدر اضمن شيء بضمان الله عز وجل انه انت تسيرين تتعلمين مهارات وطرق بحيث انه حتى لو رجعت هذه المشاعر السلبية

لن تكون قوتها وحربها عليك مثل المرة الاولى لانك الان انت تعلمت كيف تتعاملين معها - [00:53:40](#)

انت تصبحين قادرة على التعامل مع هذه الافكار اه السلبية بطريقة افضل آآ كيف هل يكفي ان اشتغل على نفسي دون اخصائي؟

ممكن طبعا في ناس كثير يشتغلوا على نفسه بدون اخصائي - [00:54:00](#)

اذا كان الزوج غير مناسب فكريا واجتماعيا هل الطلاق حل خاصة ما في اطفال هذا سؤال يعني ملغم بانه اصلا يعني اصلا فكرة انه

الزوج غير مناسب فكريا واجتماعيا هذه افكار جديدة بدأت تظهر في المجتمع - [00:54:17](#)

وهي نسبية في غاية النسبية. في ناس يعني مثلا يمر عليك حالات كثير مرضى زوجها فقير تقول انا ما عندي مشكلة فقير كيفه

فقير؟ بس انا احتاج انه يكون معي في نفس الفكر. شلون في نفس الفكر؟ يعني انتم اه هو مقدم سيرة ذاتية موظف عندتس هو -

[00:54:35](#)

هو مقدم زوج هو تقدم للزوج ما تقدم موظف ولا ولا زميل في فريق عمل يعني وش معنى اش معنى مناسب في الكنيا والاجتماعية

فهذه مسألة فلسفية اجتماعية اصلا يعني وش معنى مناسب فكريا واجتماعيا - [00:54:55](#)

والى اي درجة ممكن نقبل في الفروق الفكرية والاجتماعية واذا نحن وضعنا شروط كثيرة لازم ناسب اجتماعيا طيب يلا حلها ذي

شلون بتلقى مناسب الفكرية والاجتماعية طبعا هذا لا يعني - [00:55:12](#)

انه يكون في خلاف شديد لا بس انا اقصد انه مثل هذه القضايا نسبية جدا من الصعب جدا اعطاء اجابة واضحة هل كل برامج الطاقة

غير نافعة؟ نعم وبدون تردد - [00:55:24](#)

هل يمكن ان يكون اكتئاب وراثي؟ الوراثة عامل عامل عامل لكن ليست سببا وهذي قاعدة في كل الامراض النفسية ايام
ايام آآ بيل كلينتون آآ دفعوا ملايين يمكن مليارات - [00:55:37](#)

لاكتشاف ما يسمى بالجنون البشري اذا كان لحقته على الوقت هناك انتم الجنون البشري. في النهاية ما في اسباب في عوامل عوامل
طبيب امم هل بقي شيء؟ هل الاكتئاب له علاقة بجانب الديني؟ طبعا طبعا الجانب الديني هو احد العوامل مثل مثلا الجانب -
[00:55:52](#)

اجتماع الجانب العائلي الجانب الوراثي هو احد العوامل. نعم هل ممكن اطفال يصابون بالاكتئاب؟ نعم ممكن طبيب آآ التغيير من
السلوكيات الاكتئابية. طبعا الصورة اللي ظاهرة عندكم الرسة. هذي البنت تحاول ان - [00:56:10](#)
تغير من سلوكيات امها المكتنبة الحزينة ايش معنى السلوكيات الاكتئابية؟ يعني انه في اشيء انا اقدر اسويها افعال تصرفات اعمالها
تحسن من مزاجي تحسن من اكتنابي او تحسن من الظروف التي اعيشها - [00:56:26](#)
اذا كان تحسن من مزاجي نسميها حنا ممارسة الانشطة اذا كانت تحسن من الظروف نسميها حل المشكلة. محارة مهارة حل المشكلات
فهذه التنشيط السلوكي اللي هو الهدف منه الهدف من التنشيط السلوكي. ومن تعديل السلوكيات الاكتئابية تحسين الاكتئاب -
[00:56:40](#)

تحسين المزاج مهارة حل المشكلات الهدف منها تحسين الظروف قدر المستطاع. طبيب التنشيط السلوكي مصطلح التنشيط السلوكي
مصطلح مهم جدا احنا قلنا انه يعني اه في عندنا اه الجانب المعرفي والجانب السلوكي. الجانب المعرفي تكلمنا عنه اللي هو صحيح
القناعات والى اخره - [00:57:01](#)

او تكلمنا عن جزء منه وسنتكلم عنه مرة ثانية لكن في شيء اسمه اسم التنشيط السلوكي. يعني شلون التشغيط السلوكي يعني لازم
ان تعدل من نظام حياتك اليومي في شي في برنامجك اليومي لازم يتغير - [00:57:28](#)
لازم تزيد من الانشطة الممتعة خطط يعني لا يكون تخطيط للحصول على الاشياء الممتعة في حياتك عدل من السلوكيات الاكتئابية
غير في نظام حياتك البيئة من حولك قدر ما تستطيع. طبعا لما نتكلم عن البيئة والظروف لا نقصد التغيير الكلي مثل ما ذكرت الاخت
قبل قليل الطلاق مثلا لانه الطلاق - [00:57:43](#)

ممكن يكون حل طبعا لكن ليس دائما هو الحل آآ مثلا ترك العمل ترك الوظيفة ممكن يكون حل ترك الوظيفة لكن اذا انت عندك الافكار
السلبية مستمرة مهما انتقلت الى وظيفة اخرى ستستمر معك المشكلة - [00:58:08](#)
لنتنقل المشكلة معك لانه اصلا انت طريقتك في التفكير فيها مشكلة لكن احيانا يكون العمل مثلا فعلا فيه ظروف سيئة. اه بيئة عمل
غير مريحة ممكن يكون هنا الانتقال ممكن يكون جيد - [00:58:23](#)

لكن ليس دائما لانه قد تنتقل مثلا لكن تخسر اشيء معينة فهي دائما وزنية. الحياة دائما ميزان وزنية تراجع علاقاتك والتزاماتك مع
الناس تجعل لك اهداف تسعى لها يكون لك هدف واضح في حياتك اسعى له - [00:58:35](#)
فالتنشيط السلوكي فكرته كلمة تنشيط سلوكي يعني اننا ننشط سلوكيات. ليش هي جاية فكرة من وين جاية جاية من فكرة انه اه مم
مريض الاكتئاب ما يطلع ما يروح ما يجي ما له خلق - [00:58:52](#)

ما عنده دافعية ما عنده شغف ما عنده حافزية طبيب وش الطريقة كيف نحفزهم هذولا وغالب المرضى ذولا اصلا يأتيك في العيادة
ويكون اهله حاولوا معه من زمان والله حاولنا معه نطلع ونطلعه ونجيبه ونوديه ما يرفض يرفض - [00:59:04](#)
لذلك العلما ابتكروا شي سموه جدول التنشيط السلوكي. الجدول هذا فكرته اننا ان الحافزية والدافعية تكون من المريض نفسه هو
الذي يحفز نفسه بناء على اهداف معينة نضعها له خلال جدول معين وتكون بالتدريج شوي شوي - [00:59:17](#)
الطريقة سهلة جدا وان كان تنفيذها ليس دائما سهلا لكن نتائجه سبحانه الله من التجربة يعني سبحانه الله عجيبة الفكرة بسيطة ايام
الاسبوع فوق الزمن كل ساعتين على العمود الايمن - [00:59:33](#)

متى اليوم حنا وش اليوم؟ اليوم حنا الاثنين؟ الاثنين كم الساعة؟ الحين من الساعة ثمانية الا عشر. نحن هنا الان في هذا المربع طبيب

وش تكتب في هذا المربع؟ تكتب اه اه استمع الى محاضرة اه محاضرة الاكتاب - 00:59:47

الدكتور خالد الجابر زين بس بس كذا بس كذا واكتب قدامها رقم معين رقم اللي هو المزاج من صفر الى عشرة زين بعد المحاضرة

بعد المحاضرة طلعت انت من المحاضرة - 01:00:00

اه اكتب مثلا اكتب آا اكتب هنا مثلا انه آا عشا مثلا عاش لوحدي مثلا ها ويحط المزاج مثلا مزاجك الان مع المحاضرة كم عاد ما عندي

الله وشلون المحاضرة رفعت مزاجكم ولا خفضت مزاجكم - 01:00:16

اه بغض النظر ممكن تصير يصير مزاجك مثلا ثمانية ممكن يصير مزاجك مزاجك صفر المهم صور لي بالله الجدول هذا وحاول تنسخه

على ملف وورد او مو بلازم ولا فور حتى في الجوال. الجوال تكتبه لاحد - 01:00:38

مثل الاحد يوم الاحد وتحتته وش سويت يوم الاحد بالساعات؟ لازم بالساعات لازم المربعات هذي ليش لازم المربعات؟ لان مريض الاكتاب ما له خلق يكتب لك التفاصيل طين طيب هو ما له خلق؟ احنا ليش نطالبه بشي اضافي؟ ايه هذا المطالبة بالشئ الاضافي -

01:00:52

هي بحد ذاتها محفز للعمل هي بذات حد ذاتها محفز للعمل. فيكتب عشا مثلا طيب بعدين سهر مثلا افرض انه انه انه سهران طول

اليوم في اكتب سهر مثلا هنا بعدين بكرة الفجر وش سوى - 01:01:08

يكتب لي وش سوى مثلا نوم مثلا نوم اه من ثمان العشر مثلا دوام. بعدين يكتب في الدوام وش مزاجه؟ اذا ما عنده دوام يكتب نوم

مثلا. او مثلا يكتب تجهيز الاولاد - 01:01:24

للمدرسة مثلا او الى اخره. يكتب قدامه الرقم خمسة ثمانية اربعة كم ايوا طيب وش الهدف من هذا الجدول؟ هو ممل بالنسبة

للمرضى يعني غير ممتع هو يعني ادائه وتنفيذه للمرضى غير ممتع - 01:01:39

او عند كثير من المرضى غير ممكن وان كان بعض المرضى يستمتع به جدا يعني خاصة المرضى اللي عندهم عقلانية المهم ان

المريض يكتب فيجبي الاسبوع الجاي وهو كان معبيه جدول كامل - 01:01:55

طيب شو الهدف من من تعبئة الجدول الكامل هذا؟ انه انا هذي هذي اشعة اخرى بالنسبة لي هذي استبيانة اخرى كانها اشعة اخرى انا

الان فهمت الاخ اللي قدامي الاخت اللي قدامي بشكل - 01:02:06

طيب زيادة. عرفت فهمت جانب السلوكيات هو وش يسوي اصلا طول اليوم غالبا غالبا سنكتشف في الجدول هذا اذا كان المريض

اكتنابي غالبا سنكتشف انه سنكتشف انه ما في انشطة ممتعة - 01:02:16

والان مع ظهور وسائل التواصل الاجتماعي للأسف الشديد. صار جزء كبير من مرضى الاكتاب يقضي الوقت طويل جدا في وسائل

التواصل لان ما فيها اي جهد اضافي ما فيها اي جهد عقلي وتفاهات ويتابع الناس ويتابع الناس واكثر اللي يشوفه يجيب

الاكتاب اصلا - 01:02:36

يشوف من ناس مشاهير يمثلون تمثيل انهم سعداء وهم غير سعداء اه او او يمثلون انه انه السعادة ما تأتي الا بالكافيات والبيوت

الفخمة والسيارات الفخمة والفلة الحجاج وعن كل هذا غير صحيح غير واقع الحياة ليست هكذا - 01:02:58

فهؤلاء يعطون تصور انا يعني اطلعت عن الموضوع خرجت عن النص لكن يعني من باب بس انه الاشارة الى انه الاغراق في وسائل

التواصل الاجتماعي هذا شيء امر جديد يعني في - 01:03:17

عشر سنوات الخمس سنوات الاخيرة فقط ولا حنا يوم كنا ندرس اول ما كانت موجودة اصلا الاشياء هذي لكنها ظهرت في السنوات

الاخيرة ولاحظنا انه جزء كبير من مرضى الاكتاب يمضي وقت طويل جدا على الجوال - 01:03:27

فنكتشف هذا من خلال هذه الاستبانة من هذه الورقة نكتشف اصلا انه ما يروح ولا يجي ولا عنده تواصل. نكتشف ان علاقاته في

البيت مع عياله مع اهله ما هاي بعلاقات جيدة. فنكتشف اشياء كثيرة ونبدأ نعدل كل واحدة بالحال - 01:03:41

طيب احنا وش فرقا عن الاهل؟ اهل لهم سنيين يحاولون معه ما ما نجحوا لا حنا ما حنا بسحرة بس الفرق انه الان الدافعية

والحافزية صارت عند المريض تانيا انا صارت مكتوبة واضحة - 01:03:59

ثالثاً نبدأ بالخفيف بالتدرج من الاخف الى الاثقل الى ان يتعود المريض الى ان يتعود المريض زين ومهم جدا واحد يبتكر في

الانشطة مثل الصورة هذي اناس فقراء لكنهم استطاعوا ان يصنعوا بلياردو من الطين ومن - [01:04:11](#)

اه ثمار ثمار بعض الاشجار يعني الابتكار الابتكار مهم جدا يعني مثل هذولا اللي عايشين بالعشة اذا دخلت عليهم وسائل التواصل

وشافوا العالم شافوا انه الناس الناس عايش وين انت عايش - [01:04:31](#)

الناس عايشين ببيوت وسيارات وبلاط وسيراميك ربما يزيد الاكتئاب عندهم. يعني لو ما لو ما جاءتهم وسائل التواصل كانوا عاشوا

سعداء وماتوا سعداء لكن لما بدأوا يتطلعون الى اشياء ليست مكتوبة لهم - [01:04:52](#)

آآ وان كان هذا نقاش فلسفي يعني لكنه مهم جدا في موضوع الاكتئاب دائما الاكتئاب وهذا في علم النفس الاسلامي دائما الاكتئاب

مرتبط اوليس دائما في احيان كثير الاكتئاب مرتبط بان الانسان اصلا يتطلع ويتطلب اشياء ما هيب له او ما هو بمستواه او ما هي

مكتوبة النبض لاي سبب من - [01:05:12](#)

اسباب فهؤلاء الا الهازم الا لازم يحصل عليها خاصة مع دورات التنمية البشرية انت قادر وانت بطل وانت تستطيع ان تصير مثل

سليمان الراجحي. كذايين ما تقدر تصير مثل سليمان الراجحي - [01:05:33](#)

ما تقدر لانه اصلا ما في من هؤلاء التجار او هؤلاء العلماء الكبار او هؤلاء الناجحين الكبار هم من كل مليون واحد فهي يعني في في

نسبة قدرية موجودة اصلا - [01:05:46](#)

الغنى والفقر هو كلهم يعني ممكن تبذل جهدك صحيح بس انه هذه هي الفكرة هذا سنناقشه ان شاء الله في المحور الاخير بعدين رقم

اثنين غير من السلوكيات الاكتئابية البسيطة اللي في حياتك العامة وانا انا ودي اركز على هذه انه يعني حتى المراجع حتى المراجع

العربية قد ما تكون - [01:06:01](#)

تكلمت عن هذه الجزئية تحديدا بشكل كبير جدا انه يعني مثلا ضعف الاهتمام بالنفس طريقة التواصل الاجتماعي يا اخي اذا انت

المنفس لا تنتظر من الاخرين يكونون يضحكون طيب يقول لك انا منفس وش اسوي؟ سو انك ابدأ غير غير تعابير وجهك -

[01:06:24](#)

طيب انا ما لي خلق اي معليش ما لك خلق عارفين والله ان ما لك خلق بس غير يا اخي غير من تعابير وجهك وشوف ايش يصير انا

انا لا اطالبك بهذا لانني انا اه يعني ما اعاني دائما انت ما تعاني ايش دراك اني ما اعاني ايش دراك؟ ايش دراك عن حياتي اصلا؟ لكن -

[01:06:44](#)

الهدف هو انه انت انت غير من ابتسم اضحك يا بعض الناس يقول لك كيف اضحك؟ يعني من برا اضحك ومن جوا تعبان اي معليش

في البداية الى ان يتطابق الظاهر مع الباطن - [01:07:03](#)

الي مقطب دائم ومعبس دائم ولا يتواصل بالعين وما يلقي اهتمام للمحدثين ويصرخ ويعصب ولا يتفاعل ولا يجامل ولا يستجيب

للدعوة ولا يستجيب للعزائم. طيب انت ما ساعدت الناس انهم يساعدونك - [01:07:19](#)

ومن ضمن الاشياء انه يعني اداء الاعمال بدون اتقان. ضعف الاداء والجد والجودة. يا اخي ادي الاعمال بطريقة مختلفة. حتى حتى

التدريس قادة السيارة حتى الطبخ ادوا بطريقة مزحكة وممتعة - [01:07:36](#)

هذي الطريقة اللي هو انه ممكن تسمى الطريقة الميكانيكية الطريقة الميكانيكية ما فيها عقلانية ولا شي هي بس انك انت تغير من من

الظاهر على امل ان ان ان يلحقه الباطل تغير من الظاهر على امل ان يلحقه الباطن بالتدريج شوي شوي - [01:07:53](#)

الاهم من هذولي اللي هو تكلما عنهم الانعزال والانسحاب على الفيروس. الاجترار الاكتئابي هذا اجترار الاجترار المستمر وانشطة

الوحدة السلبية اللي اتكلما عنها قبل شوي اللي هو النوم الطويل قديما كان اول يوم كنا ندرس حنا كان التلفزيون والنوم الطويل

العالم لقيت وسائل التواصل - [01:08:08](#)

صاروا الناس يجلسون اوقات طويلة جدا. فلذلك من ضمن الخطة نقول للمريض خلاص الجوال هذا لازم مثلا لك في اليوم نصف

ساعة ربع ساعة ساعة في اوقات متقطعة ما تكون متصلة - [01:08:30](#)

وتكون اه تكافئ نفسك بها بناء على على جهد معين قمت به فتكافئ نفسك على انتاج ربع ساعة نصف ساعة تشوف لك حاجة ولا تتمنى تفتح وسائل التواصل وهذا الاشياء على بساطتها على بساطتها الا ان الله تعالى يكتب فيها - [01:08:44](#) يكتب فيها للناس نفع كبير جدا ويتحسسون في ابحاث كثيرة جدا على الفائدة. مشكلة التسوييف والاستئغال وضعف الدافعية دائما مشكلة تواجهها هذي. انا ما لي خلق اصلا واتكلمنا عنها كثير. مشكلة فقد - [01:09:03](#)

متعة انا بقول لكم في بعض التمثيلات والاشبهيات بعض التمثيلات بعض الامثلة والتشبهيات آآ قلب الهرج احيانا يصير فمن التشبهيات تشبيه العلاج الطبيعي. الحين الواحد اذا انكسر مثلا ولا شي وقعد له فترة مكسور بعدين جاي بيرجع يعني يرجع للنشاط فعادة اخصائي العلاج الطبيعي يرجعه شوي شوي - [01:09:16](#)

فالمريض يقول انا عند انا اتألم انا ما اقدر انا ما استطيع انا ما اعرف المفصل عندي صعب حنا عارفين كل هذا كل اللي تقوله حنا عارفينه بس اللي تعلي برضه حنا عارفينه انك اذا مشيت بالعلاج الطبيعي شوي شوي ستستعيد قدرتك على المشي مرة اخرى - [01:09:42](#)

وفعلا المريض يصبر ويتحمل يضغط على نفسه ويبدأ يمشي يمشي يتحرك مع اخصائي العلاج الطبيعي لا يتحسن نفس الفكرة في الاكتئاب العلاج الطبيعي للعضلات والتنشيط السلوكي والعلاج المعرفي في هذا هو للنفس للروح للقلب - [01:09:58](#) من من التشبهيات الجيدة انه انه انا ودي تاخذ التشبيه كأن العقل عبارة عن جزئين كأن العقل عبارة عن جزئين او النفس عبارة عن جزئين. جزء اللي هو جزء مختص بالتنفيذ وجزء مختص بالمتعة - [01:10:15](#)

ركز معي ها جزء مختص بالتنفيذ وجزء مختص بالمتعة. انت افصل بينهم يعني نفذ حتى لو ما في متعة ليش؟ لان الجزء المتعلق بالمتعة بطيء جدا ما يجي الا بعدين فانت نفذ نفذ نفذ نفذ نفذ بعدين مع - [01:10:29](#) الوقت المتعة تجي شوي شوي لان المتعة بطيئة في التحسن خاصة اذا جاك اكتئاب ممكن ان تستطيع ان تنفذ اسرع من قدرتك على على المتعة المهارة المهمة جدا مهارة حل المشكلات. المقصود فيها انه احيانا بعض الازمات يعني اما لها حل اما كلي او جزئي - [01:10:45](#)

لكن المريض ما يعني ما يعرف كيف يتصرف فالهدف من هنا انك تعدل ما يمكن تعديله من الازمة وكثير الخلافات اسرية يعني اتضح انه في اشياء معينة تقدر تسويها يعني مثل اللي قلناه قبل شوي مثلا موضوع الإبتسامة والتبسم يا الله - [01:11:09](#) فيه مشاكل اسرية كثيرة حلت فقط ان احد الطرفين بادر هو من نفسه انه يغير ابتساماته وكلامه والفاظه وعبارات وحركته وطريقة التعامل مع الطرف الاخر حتى لو كان الطرف الاخر هو المسيء - [01:11:28](#)

وصبر وتحمل الى ان جاءت النتيجة الى الطرف الاخر بدأ يتغير شوي شوي وهذه قاعدة يعني دائما نتكلم عنها كيف تغير الطرف الاخر اذا انت ما عندك الا استراتيجية واحدة فلان تغير سم طال عمرك اتغير. ما تتجح الطريقة ذي - [01:11:42](#) او فلان تغير فلان تغير فلان تغير تزن عليه وتحن عليه هو احيانا ترى يصير وده يتغير يعني مثلا زوجة عصبية او زوج عصبي وزوجها او زوجته تلح عليه انت عصبي زهقتنا وانت - [01:11:59](#)

وانت حار وانت فيش كهرب ما منزوع السلك وانت طيب هو عارف مسكين بس انه ما يقدر طيب شلون؟ ايه ممكن نساعد حنا بطريق مختلف ممكن نساعد حنا بطرق مختلفة احيانا يكون لا الطرف الاخر شيطاني اقشر متى - [01:12:12](#) ايه شيطاني الاقشر مو بشرط اني انا اصادمه. لكني استطيع ان يعني ما يسمى بالردع النووي اهم شي الردع النووي اجعله يشعر انه لو اساء زيادة انه ممكن تكون اثار عكسية وسلبية اكثر - [01:12:30](#)

هذه الفلسفة والسياسة وكل حالة تختلف يعني بحسب الظروف بحسب الاحوال الفكرة هنا انه لا تطيع وقتك في اجترار التفكير في المشكلة فكر في الحلول اكثر دائما. كيف تدير الازمة بشكل افضل - [01:12:42](#) مرضى الاكتئاب احيانا كثير ما يعرفون لذلك طلعت نماذج من ضمنها يعني النموذج بخطوتين في نموذج اربع خطوات ست خطوات ما هي مشكلة. الفكرة انه حدد الخطوات شو الاشياء اللي ممكن تسويها - [01:12:55](#)

هل هل في احد مر بنفس الازمة وتعامل معه بشكل جيد؟ وش سوى بالظبط هذا وش سووا؟ حطوا الخطوات وبعدين في كل خطوة ما هي الصعوبة؟ الصعوبات وكيفية التنفيذ وكيف تحل هذه الصعوبات - [01:13:07](#)

مثلا زوجي مهمل ولا يعاملني باحترام اللي هي كيف ان تغير الاخرين مثلا تكلمنا عنها دي قبل شوي ان كان هذا اللقاء هو لقاء مختصر يعني زوجي مهمل ولا يعاملني باحترام هذي بحد ذاتها يبغى لها يعني لقاء كامل - [01:13:19](#)

طيب كذا نكون انتهى المحور الثالث حنا طولنا عليكم شوي لكن حنا اصلا بدأنا متأخرين سنأخذ الاسئلة ثم ننتقل الى المحور الاخير ان شاء الله ما نطول فيه. الاسئلة رجاء بالنسبة للاسئلة - [01:13:36](#)

ركزوا فيها على على السلوكيات على السلوكيات يلا تفضلوا اسئلة على السلوكيات تكلمنا عنها طيب هنا الاخت تقول ما هي السلوكيات التي تحسن المزاج ايه جوابنا يا اختي هي السلوكيات يعني لا توجد سلوكيات خارقة للعادة هي ان ترجع مرة اخرى للانشطة المعتادة التي يمارسها كل الناس - [01:13:54](#)

لانه لا نريد ان تقعين في خطأ يا اختي تعتقدين ان هناك سلوكيات معينة يا ترى تحسن المزاج؟ لا. هي مجرد ان ترجعي الى الانشطة المعتادة اللي كنت تمارسينها في حياتك قبل - [01:14:43](#)

اكتئاب او التي يمارسها الناس العاديين اللي هي العادية تجلسين مع اهل سو عيال وتتفتطوا حكي وانتم تسولفين وصديقاتك وتصلين وتصومين شسمه اجتماعات يعني الاشياء ترجعيه للانشطة المعتادة كيف اعرف - [01:14:53](#)

اه او قبل هذه الاخت تقول انا انا كثيرا ما اعالج مشاعري بالاكل الزائد ايه هذا من السلوكيات الاكتئابية الخاطئة الاخت تقول كيف اعرف ان المشكلة في الظروف ام في تفكيري؟ من خلال الاستبانة التي ذكرناها سجل سجل الافكار والمشاكل آآ سجل الافكار والسلوكيات - [01:15:12](#)

كثير المواقف وتكتبين السلوك الافكار والسلوك تشوفين بعدين حنا عندنا قاعدة انه حتى لو الظروف صعبة برضو في النهاية المشكلة من التفكير. طب كيف في ظروف صعبة كيف المشكلة من التفكير - [01:15:29](#)

اي في ظروف صعبة لكن انت لم تفكري بطريقة جيدة مع وجود هذه الظروف الصعبة هل الرياضة دائما تساعد؟ لا شوفوا وهذا خطأ يقع فيه حتى احيانا بعض المختصين من اطباء اخصائيين انه يقول مثلا مارس كذا حتى تشعر بتحسن المزاج لا هي ما هي بكذا هي. هي هي الفكر والشئ انه انت - [01:15:43](#)

ترجع حياتك طبيعية الانشطة الطبيعية في انشطة اه ويعني اه دائما الانشطة اي نشاط اي نشاط يحسن المزاج اين شاء وانا ما ودي انك فقط تسوي تعمل وهذي نقطة مهمة يا اخوان - [01:16:03](#)

انا ناوي يا اخوات انا لا اريد فقط انك تدور وش الانشطة تحسن من جانبك وتفعلاها لا هذا غلط هذا غلط يمكن انصدمته من هذا الكلام لكن هذا غلط ليش غلط؟ لان انا اريدك ان ترجع الى الانشطة الطبيعية المعتادة في حياتك حتى ولو كانت في البداية لا تحسن مزاجك - [01:16:18](#)

طيب ليش ارجع له وهي ما تحسن المزاج؟ لانها ضرورية في الحياة. التواصل الاجتماعي اه ترك العزلة ترك الانسحاب حتى لو ما تحسن المزاجية حتى لو ما تحسن المزاج. طيب شو الفائدة؟ الفائدة انه مع الوقت ستحسن المزاج - [01:16:37](#)

مع الوقت ستحسن ستحسن المزاج. طيب هنا الاخت تقول او الاخ آآ هل الشخص الحساس عرضة للاكتئاب؟ نعم. طبعا اه طيب اه الاخت تقول انه لما امارس الانشطة اه المشاعر تكون فاترة. طيب ايه هذا؟ هذا يعني نحتاج ان ان يعني تعيدي تعيدي سماع المحاضرة مرة اخرى ان شاء الله. لان تكلمنا عن هذه النقطة. ليش احيانا - [01:16:51](#)

ليش ليش نحن نمارس انشطة غيرنا يستمتع بها ونحن لا نستمتع بها؟ تكلمنا عن هذا كلمنا عن هذا طيب آآ نعم الاخت ذكرت امثلة نعم وقراءة الكتب يعني في قائمة طويلة اصلا حنا عندنا قائمة طويلة بالانشطة الحياتية وهي كل انشطة عادية معتادة ما في شي خارق للعادة - [01:17:29](#)

اه هل التسوييف اي نعم يعني كيف تجاوز التسوييف؟ نعم من السلوكيات بالاسهل الى الاعلى. نعم صحيح اه الاخت هنا تقول انه انا

مطلقة ولا يوجد شيء طبيعي ومهم في حياتي فكيف آآ اعالج السلوكيات؟ الى هنا في هذه - [01:17:51](#)
في يمكن ثلاث اربعة افكار سلبية غير صحيحة فنحتاج ان نغير اصلا مفهومك للحياة بعد الطلاق ومفهومك للعالم ومفهومك للطبيعي
وغير الطبيعي الاخت تقول اذا انا عندي ظعف شديد جدا في الدافعية هل ممكن الجأ للعلاج الدوائي؟ هذا يقيمه الطبيب في الجلسة -
[01:18:17](#)

في العيادة يقيمه الطبيب اه الاخت تسأل عن سجل التنشيط السلوكي اه هل هو تخطيط يكتب بداية اليوم؟ اي نعم. تكتبه يعني اما
في نهاية اليوم. او احنا نحن نقول للمرضى انه على الاقل ثلاث مرات في اليوم - [01:18:38](#)
مرتين ثلاث مرات في اليوم او هذا الكلام كنا بنقوله من اول ايام الورق كان الواحد يستحي يطلع الورق في الدوام الان مع الجوال
تستطيع انك تسجله في لحظتها يعني - [01:19:03](#)

اظننا اظن السؤال انه تخطيط للتسجيل يبدو انه تسجيل مو بتخطيط يعني ليس وضع للخطة بقدر ما هو تسجيل للاحداث اللي
صارت اليوم طبعا هو سجل التنشيط السلوكي هو ثلاث مراحل - [01:19:12](#)
المرحلة الاولى تسجيل الانشطة ثم المرحلة الثانية تحليل الانشطة مع مع المعالج ثم المرحلة الثالثة تخطيط للأنشطة يعني. نعم. بعد
ما بعد ما نعرف ما هي الانشطة الحالية طيب نقول خلاص يلا الاسبوع القادم ابغاك تسوي لي واحد اثنين ثلاثة اربعة - [01:19:26](#)
مع خمسة. جميل. بعدين الاسبوع اللي بعده واحد اثنين ثلاثة كذا تغير هذي تغير هذي تغير هذي وعادة يكون مع
النقاش مع المريض المرح يقول لك لا والله هذي صعبة علي خلني أجعلها طيب ما في مشكلة نأجلها بس ترى ما حنا مناسيينها نبي
نرجع لها ترى - [01:19:46](#)

لبعض المرضى مثلا يقول لك انا ما ابي اروح لخوالي مثلا ما ابي اروح لعمومتي ما ابي اروح للجيران مثلا دورية الجيران مثلا اه او ما
بروح اصلي بالمسجد حقنا بصلي مسجد بعيد او ما ابي اصلي بالمسجد نهائيا. اي حتى الاشياء اللي ما يببها قلت ما احنا بناسينا
الاكل بنأجله شوي بس لازم منها - [01:19:59](#)

ودايما المرطى يجادلون. طب انا ما استمتع فيها خلك خلنا نشوف خل نركز بس على الكوفي. ناخذ كوفي انا احب الكوفي واحد
يقول لك لا انا احب المساج اسوي مساج شامبو مساج لا موب على كيفك وللازم ترجع للأنشطة كلها - [01:20:17](#)
تنوب على كيفك ذي صارت هوشة طيب الاخت تتكلم عن المثاليات نعم سنتكلم الان بعد الان ان شاء الله بركة لعله بركة ان شاء الله.
الان سنتقل الى المحور الرابع. سنتكلم عن موضوع المثاليات وكذا - [01:20:30](#)

وشو المحور الرابع هذا انه كيف انا اغير قناعاتي العميقة؟ المتعلقة بالنفس والحياة والآخرين. يعني فيني قناعات عميقة وقناعات
نائمة عميقة. اي نعم في قناعات عميقة قناعات عميقة وقناعات غير عميقة - [01:20:43](#)
طيب التمارين في هذه المرحلة اول شيء اكتشف قناعاتي العميقة واصح قناعاتي العميقة لها عدة اسماء وقناعات الوسيطة
الافتراضات الى اخره. القناعات الوسيطة طيب وش هي القناعات العميقة ذي؟ انه حنا في السابق ترى كل كلامنا اللي في السابق كان
على شيء احنا نسميه الافكار السلبية التلقائية التلقائية يعني - [01:21:01](#)

اللي في السطح هادي المدير سوا لي شي وانا زعلت. زوجتي قالت شي وانا زعلت زوجي قال شي وانا زعلت. خواتي سوا لي شي
وانا زعلت فهذي الافكار السريعة لكن فيه افكار اعمق من هذي - [01:21:22](#)
اللي حنا نسميها الوسيطة والمخطوطات او القناعات العميقة هي رؤيتنا وطريقتنا وقوانيننا المتعلقة بالحياة والنفس والمستقبل يعني
مثل تو سؤال الاخت الاخت اللي تقول خلاص انا بعد الطلاق انتهت حياتي مثلا. اه هذا هذي قناعة عميقة - [01:21:38](#)
اش معنى قناعة عميقة؟ هي تعتقد انه الطلاق خلاص نهاية الحياة او مثلا الاخت اللي قبل شوي تقول انه لا انا ليش اتعب نفسي في
انشطة غير ممتعة؟ لا انا اخذ انشطة ممتعة وبس هذي قناعة عميقة انه المتعة هي الوسيلة - [01:21:56](#)

لتحسين المزاج لا غلط غير صحيح او مثلا من القناعات العميقة المتكررة كثير انا بس اتحسن ظروف في انا اصير سعيدة هذي قناعة
عميقة متكررة جدا او مثلا من القناعات العميقة بيجيها بعد شوي الان ها مثلا القناعات العميقة من جت القناعات العميقة تكونت

معك مع الوقت يعني اما من الطفولة - 01:22:11

او من الشباب او لاحقا لا يلزم انه من الطفولة قد تكون ما نشأت الا قريبة قد تكون انت اصلا ما عندك القناعة ذي وظهرت وظهرت مؤخرا يعني احنا عندنا في العلاج معرف السلوك وش نقول؟ نقول انه القناعات عبارة عن عبارة عن اه - 01:22:31

عن ثلاث ثلاث مستويات. مستوى التلقائية ثم مستوى الوسيطة ثم مستوى العميقة او المخطوطات يعني ما يهم التفريق هذا بس المهم تعرفون انه في شيء عميق يعني كيف اكتشف قناعاتي بنفس الطريقة سجل الافكار اللي قبل شوي - 01:22:47

وشي مواقف وش الافكار لكن المرة هذي بطريقة اعمق نحن نستخدم اسئلة مختلفة شوي وعادة نجمع المواقف مع بعض ونقول يا اخي ما تلاحظ انه انت دائما عندك مشكلة في العلاقات - 01:23:03

يعني مثلا لما جاب لنا اربع خمس سجلات اربعة اسابيع قل له يا اخي لاحظنا حاجة انه انت دائما عندك مشكلة في العلاقات؟ قال ايه انا حساس في العلاقات اه حساس في العلاقات دخلنا في العميق الحين شوي وش معنى حساس في العلاقات؟ قال يعني انا اتضايق

من النقد الجارح انا ما احب الاستهزاء - 01:23:17

انا مثلا احب الناس يقولون كلام حلو انا احب الاحترام انا احب التقدير اي هذي تسمى قناعة التقدير قناعة طلب التقدير وطلب الاحتمال. الاحترام انه وهذي قناعة مشهورة جدا من القناعات السلبية المزعجة جدا انه هو يعتقد انه الناس لازم يكونوا مؤدبين

لطيفين حنونين - 01:23:35

ولازم الناس يراعونك احيانا هو يكون فعلا في بيئة سيئة و احيانا لا هو يكون سقفه مرتفع وانا غردت قبل كم يوم عن المظلومية العاطفية انه وهذي كانت ناشئة من معاينة عيادية يعني انه في ناس سقف مطالباته العاطفي عالي جدا. يطالب بمستوى عالي من

التدفق العاطفي - 01:23:59

ومن الحنان العاطفي ودائما يقول انا محروم عاطفيا انا محروم عاطفيا ممكن يكون كلامه صحيح جزئيا ممكن. ممكن فعلا انه ما تلقى يعني اه عاطفة معينة من اشخاص معينين في مرحلة عمرية معينة لكن العاطفة ممكن اكتسابها من مجالات

مختلفة كثيرة جدا - 01:24:20

هذا النوع اللي هو العلاقات في قناعات مرتبطة بالعلاقات مثلا مثل ما قلنا قبل شوي انه قناعة قناعة الانزعاج من نقد الآخرين او المبالغة في طلب احترام الآخرين والقبول والتقدير. او التعلق غير السبب بالآخرين - 01:24:44

تحب لها واحد او يحب لوحده وانفصله لسبب من الاسباب زوجته ولا شيء او خطيبته او الان يعني مثلا نتعرف عليها وحب و توقع انه خلاص حياته تكون سعيدة معه ثم ما تم الموضوع - 01:25:06

خلاص دمرت حياته دائما انا ادمرت حياتي وانا ما ادري وشلون وانا ما ادري وشلون فالتعلق غير السوي بالآخرين. او الاحداث هو عنده مشكلة في الاحداث لما تصير ازمة معينة - 01:25:21

على طول اوه مصيبة وحياة تدمرت وانتهت حياتي وخلاص يعني يعني مثلا المثال اللي ضربناه قبل شوي هذا مثال بسيط لكنه يوضح الفارق العميق انه قدم اجازة ولا قبلت وهو خلاص الان هو مخطط اجازة هو وعياله - 01:25:36

والدوام رفض يعطيه اجازة وكانوا مخطوطين يبي يروحون وينبسطون ويستانسون فهو خلاص تنكد حياتنا وضاعت الاجازة وما حنا مستمتعين وما حنا ويقعد له شهرين متنكد طيب ليش الشهرين متنكد وفي مشكلة حقيقية صح ان الاجازة ما حصلت - 01:25:56

لكن جزء كبير منها انه هو ما استطاع يتكيف مع هذه الازمة بشكل جيد هذا مثال بسيط احيانا مثلا يكون عندهم ولد معاق في البيت مثلا في ابننا معاق انا كان عندي محاضرة قديمة ما ادري هي مسجلة ولا لا. في ابرة في بيتنا معاق في بيتنا معاق - 01:26:12

وهي كانت كانت سببها قصة اول ما بقيت اشتغل توي متخرج لا ما لي فترة توي صاير استشاري كلانا يمكن له اكثر من خمسة وعشرين سنة توي صار لي استشاري - 01:26:30

وجت حالة دخلت العيادة مع عربية اطفال بس اللي في العربية شخص كبير مرة ناظرتوا له كبير مرة لكن واضح كان طبعا يعني انه كان معاق معاق ذهنيا واضح انه كان معاق من الولادة يعني - 01:26:45

اللي تسمى الاعاقة الوالدية اه الاعاقة الولادية الاعاقة الولادية من الولادة يعني والولد طبعاً تعرفون الاعاقة الولادية متكرمش كذا ومتصلب وحالته حالة ويعني فانا كاني تعاطفت مع الام وقلت له يعني يعني الله يعينتش وكذا قالت لا لا لا تقول شي لا تقول شي - 01:27:01

هذا كله من الله الولد هذا بركاته عليه كثيرة الولد هذا بركاته عليه كثيرة المرأة هذي ما جاءت لاجلها هي لا جاءت لاجل الولد يعني فسبحان الله يعني طيب يعني ممكن يكون عندك ابن معاق في البيت ومع ذلك ما يجيك اكتئاب ايه ممكن - 01:27:18

الناس اللي عندهم اكتئاب بسبب وجود مشكلة مثل وجود ابن معاق ايه لا تتصور اصلاً انه ممكن يكون ناس عندهم ابن معاق ومع ذلك ما عندهم اكتئاب انت تتصور انه لا خلاص ما دام عنده ابن معاق اكيد بتصير حياتك تعيسة. اهذه هي القناعات - 01:27:40

العميقة. عندها قناعة عميقة مرتبطة الظروف الحياتية. انه اذا في منغصات كبيرة في الحياة خلاص حياتك ما تصير حلوة هي ما هي مستوعبة انه ممكن يكون في حياتك منغصات كبيرة ومع ذلك ممكن تكون ممكن تكون حياتك حلوة - 01:27:56

او ممكن تكون او ممكن تكون حياتك ما هي بحلوة بالمعايير المعتادة عند الناس لكن مع ذلك ممكن تكون نفسيتك حلوة وهذي كلمة دائما نكرها حنا والناس يقولون انتم تتفلسفون لا ما هي بفلسفة هذا واقع نشوفه بالعيادة كثير يعني - 01:28:11

انه ممكن تكون الحياة ما هي بحلوة لكن نفسيتك حلوة من قناعات الاشياء المتعلقة السلبية والتشاؤم. دائما سلبي متدمر شكائي بكائي ما يجوز له شي ما يرضيه شي او المعايير المرتبطة بالنفس اما الكمالية المبالغ فيها اعوذ بالله من الشيطان الرجيم - 01:28:25

او العكس تماماً الشعور بالفشل والنقص توهم العجز في هذي القناعات الاخت قبل شوي سألت تقول انه يعني عجزت اصحح افكاري سلبية. يمكن عندك قناعات عميقة يبغى لها شغل ويبغى لها حلحلة - 01:28:47

نبغى نشتغل عليها هذي فهذه احنا نشتغل على على هذه القناعات نشتغل علينا شغل جيد يعني وآ كيف نغيرهم؟ طيب كيف نشتغل عليهن؟ ايوا نفس الطريقة تصحيح الافكار لكن عادة بطريقة اعمق شوي وتاخذ وقت اطول شوي لكن النتائج سبحان الله قوية مرة - 01:29:03

نفس نفس طريقة الاسئلة اللي اللي قلناها قبل شوي اللي هو وقت التصحيح لكن ايضاً نركز كثير على الممارسة يسمونها في الاكاديميات نسميها احنا بالاكاديميات التجارب السلوكية لكن هي الممارسة يعني كيف تمارس - 01:29:21

ومن افضل الطرق لتغيير القناعات هي انك تعاكس القناعات حتى لو انت غير مقتنع. مثل ما قلنا قبل شوي في التنشيط السلوكي انه تفكر ان يكون تغيير تفكيرك وسلوكك بطريقة مختلفة في المواقف - 01:29:35

تصرف كما لو كنت عاكس تصرفاتك مثل ما قلنا قبل شوي التعبيس بالله شوية زي ما يقولون اهل الحجاز فكها شوي يا ابويا ها يعني ودائماً في كل الدول العربية في امثال على ان الانسان يعني اذا فك الوجه شوي وابتسم انه تجي الابتسامة بالتدريج شوي شوي - 01:29:52

في غير من طريقة تعامله مع الناس. من طريق التعامل مع نفسه. يعيد تفسيره. دائماً دائماً يذكر نفسه في كل المواقف انه لحظة لحظة خلني انا افكر بطريقة اخرى في هذا الموقف - 01:30:14

ويغير ايضاً انفعالاته في كل موقف كيف اغير انفعالاتي؟ ممكن اقدر اغير؟ ايه طبعاً تقدر تغير انفعالات لكن بالتدريب شوي شوي. في ناس يجي يقول لك انا ما اقدر اغير انفعالاتي في الموقف. لا ما حد قال لك انه - 01:30:27

انه تقدرؤا تغييرؤا بساعة ولا بربع ساعة ولا بعشر دقائق لا يبقى له اسابيع واحياناً اشهر وبالمناسبة يعني مو بشرط انه تروح مئة بالمئة لو راحت سبعين بالمئة ستين بالمئة بركة - 01:30:39

بعدين في طرق حنا نسويهم في العيادة ايضاً اللي هي آ في الجلسات اللي تمرين الجمع اليومي للدالة انه انت الان تقول مثلاً انه انا فاشل في حياتي طيب يلا خل نسوي مراقبة ومسوحات راقب الناس الفاشلين راقب الناس - 01:30:53

رقم الناس اللي حولك وش معايير الفشل وش معايير النجاح او مثلاً تقول هي خلاص انا طلقت وحياتي تدمرت. طيب خلنا نشوف الحياة اللي حولت. الناس اللي ما تزوجوا والمطلقات واللي ما عندهم عيال واللي عندهم مشاكل. كيف قدرؤا يعيشون؟ وش سووا

وش سووا؟ كيف قدروا يعيشون؟ فتبدأ أنت تنظر للحياة بنظرة الحكيم الشخص الحكيم اللي بدل ما ينظر نظرات سلبية سلبية لا يبدأ يتأمل في في الاحداث اللي يكون هذا هو التأمل الاسلامي ما هو بالتأمل تجلس وانتم وصاكن عيونك لا تأمل الاسلامي تأمل -

01:31:22

يعني تأمل مرتبط بالمعاني انك تشوف الاحداث اللي حولك والمواقف اللي حولك كيف تستنبط منها معاني جديدة وجميلة تساعدك في تغيير في تغيير الداخل عندك بهذا نكون انهينا المحور الرابع وانهينا المحاور الاربعة. ترى نبتسم ان طول اللقاء بس ما طلع

بالفيديو - 01:31:38

آآ اللهم يا رب اشفي مرضانا واطرح البركة في عيادتنا وخذ بايدينا ولا تكلنا لانفسنا طرفة عين والسلام عليكم ورحمة الله قبل ان القاكم على خير اذا عندكم اسئلة اه اسألوها حتى ولو كانت اعتراضات - 01:31:59

حتى لو كانت اعتراضات لانه في انا متأكد انه في داخله في بعضكم ورد عليه اعتراضات كثيرة على بعض الكلام الذي نقوله وهذا طبيعي في حتى في الجلسات لما تقول لا كيف الكلام ذا ما هو معقول الى اخره معليش اكتبوا لنا كل كل ما ترونه اكتبوا كل ما ترونه

01:32:14 -

قديشها متاحة الان لما ذكره الدكتور باسمكم وباسم المركز وباسمي ايضا اشكر الدكتور الحقيقة امتعنا في هذه السويغات البسيطة لكن كانت رحلة مائعة آآ انا استغللت الفرصة اشكر قبل ما اشكر مرة ثانية في نهاية اللقاء بعد الاستفسارات ان شاء الله لان البعض قد

يبادر الله يسعدك ويبارك فيك وآآ - 01:32:31

ان شاء الله ان شاء الله تتكرر تجربة واشكر المتفاعلين والحاضرين الحقيقة التفاعل والحضور ملفت للانتباه بشوف العدد كاد يكون ما قل طيلة اللقاء ما شاء الله لا هنا ولا على اليوتيوب. وهذا ان دل على شيء فيدل على ان اللقاء مائع والموضوع مهم. جزاك الله خير

يا دكتور - 01:32:55

ونفع بعلمكم وجزاكم خير الجزاء يعني اذا في اسئلة يا اخوان استفسارات بدت تظهر الان هنا تقول الاخت تقول اه اذا يعني الاخوة يدعون والاخوات يدعون جزاهم الله خير جزاكم الله خيرا بعض الاخوات يسألون عن محاضرات اخرى اي نعم في موجود يعني في

موجود في اليوتيوب كثير محاضرات في الرهاب الاجتماعي وفي القلق وفي - 01:33:15

طواس كثير الاخت تسأل هل لديكم مادة مماثلة لمنظور نفسي اسلامي علاج الحزن والاكتئاب؟ نعم الحمد لله موجود العين سنطرحه ان شاء الله في وقت اخر الاخت تقول الاكتئاب الناتج عن الندم - 01:33:41

اي نعم الندم الشعور بفوات الفرص ومن اوضح الامثلة مثلا الفرصة التي لا تعوض احيانا مثلا مثل مثلا ما جابت معدل كويس او ما جاب معدل كويس في الثانوي ما دخل الكلية ليبيا خلاص يعني هو يرى ان حياته كلها تغيرت في خلال اسبوع اللي هو اسبوع القبول

- 01:33:57

فهذا كثير جدا كثير جدا انه يعني والمتقدمين كانوا يسمون هذا الفوائد. الفوائد يعني الشي اللي يفوت عليك واتكلموا كثير عن

كيف يتعامل مع الفوائد لانه هذي قضية معروفة منذ القديم - 01:34:17

الاخوات يسألون عن التسجيل التسجيل موجود على اليوتيوب آآ الاخوات تدعوا هنا الله يجعله في ميزان حسناتكم ميزان حسناتكم انتم ايضا كذلك آآ البكاء هل هو من الاكتئاب؟ نعم البكاء هو من علامات الحزن. نعم - 01:34:32

طيب عموما اه انا اعتقد اننا نتوقف لان الاسئلة ما شا الله فيها يعني فيها بركة الاخوة يدعون جزاهم الله خير ويكون انا استفيد وكذا الحمد لله فجزاكم الله خيرا اكرر شكري لله تبارك وتعالى اولاً واخراً ثم شكري لوفاق وللأخ احمد - 01:34:49

والاخت المنسقة وحتى الاخ الفني الذي يعني بذل جهدا لمحاولة ادخال الفيديو ثم اتضح ان الفيديو مشكلة من عندي انا وليس من عندهم فاعتذر ان اه بارك الله فيكم اذا تبي تختم استاذ احمد الله يسعدك ويبارك فيك جزاك الله خير يا دكتور اكرمك الله وجزاك -

01:35:09

فخيرا على اقتطاعك بنقصك الثمين والكريم جزاك الله خير. آآ شكرا ايضا للحضور واسعدكم الله واسئلتكم اثرت اللقاء اللي سأل عن رابط الشهادة يمكن الحصول عليها ان شاء الله من موقعنا وفاق دوت كوم دوت اس ايه - [01:35:32](#) وسيكون ايضا رابط تسجيل اللقاء ورابط الموقع باذن الله متاحين في حسابنا على تويتر وفاق سنتر او الميليشيات الاسري اه نسعد دائما بملاحظاتكم مقترحاتكم للتطوير وان شاء الله يجمعنا لقاءات اخرى مع الدكتور خالد دكتور اه يعني كريم ان شاء الله يعني -

[01:35:49](#)

ما قصرنا بالدعوة ودائما وجود بوقته للجميع. وشكرا لكم مرة اخرى ونستودعكم الله وفي امان الله. شكرا لك يا دكتور حياكم الله. السلام عليكم جميعا ورحمة الله تعالى وبركاته واسأل الله تعالى ان يسعدنا ويسعدكم جميعا ويشفي مرضانا ومرضاكم والسلام عليكم

ورحمة الله وبركاته - [01:36:09](#)

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته - [01:36:30](#)