

العلاج النفسي للاكتئاب والحزن - د. خالد الجابر

خالد بن حمد الجابر

بسم الله الرحمن الرحيم الحمد لله والصلوة والسلام على اشرف خلق الله نبينا محمد وعلى الله 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 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 سيتتيح النقاش او الاسئلة والاستفسارات بين فترة واحرى 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 اارحب 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 آآ اليوم سنتكلم باذن الله تعالى عن العلاج النفسي للاكتئاب والحزن فحياتكم 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 يعني منها الناس عبر التاريخ وعبر الثقافات وعبر الدول والبلدان وعبر الاعمار 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 وليس علاج - 00:02:54

هذه محاضرة توعوية تثقيفية وليس علاجا. وهذه النقطة مهمة اه لأننا لا نقدم علاجا في هذه الدورة هي لمحنة 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 لانني استعملها في العيادة معي. انا استعمل محاضراتي في العيادة. وايضا يعني فهمت وسمعت ان بعض الزملاء والطلاب ايضا يستعملونها من المعالجين اخصائيين لانها تساعدهم 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 طبعاً 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 حالياً آآ طيب هذا النموذج ربما بعضكم رأه في محاضرات اخرى وانا استعمله في كل الامراض. وهو وهي الطريقة الرباعية او اربعة طرق او - [00:04:18](#)

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

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

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

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

ان شاء الله هذا سيوفر وقتاً كثيراً على المعالجين وعلى المرضى ايضاً. باذن الله تعالى. تشخيص الاكتئاب هناك مجموعة من المعايير كما تلاحظون هناك عندنا في الاكتئاب نحن تسعه 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 استبيانات مثل هذه الاستبيانات مثلاً 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 بالظيفة 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 المربي الذي آآ يتواافق مع حالتك المزاجية - [00:07:02](#)

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

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

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

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

تأتيك افكار ان الموت افضل لك او او تأتيك افكار بان ايذاء نفسك افضل لك تضعه ايضاً 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 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 00:09:08

الداخلي اه الضيقة الكتمة يعني المجتمعات تعبر عنها بطرق مختلفة - 00:09:32

انه موجود بنسبة ليست قليلة موجود ومثلا عندنا في السعودية نحن تقريبا اربعة في المئة اللي هو الاكتئاب وهو قريب من نسبة 00:09:47

القلق. القلق تقريبا ايضا اربعة في المئة تقريبا يعني - 00:10:12

هذه الامراض موجودة اربعة في المئة من كل مئة شخص. هناك اربعة اشخاص على الاقل لديهم اكتئاب اربعة اشخاص على 00:10:12

الاقل لديهم اكتئاب هذا هو الاكتئاب آآ وكما تلاحظون ان نسب الامراض الاخرى - 00:10:12

طيب ما هي اسباب الاكتئاب؟ لماذا يصاب الناس بالاكتئاب؟ هناك نظريات كثيرة جدا لكن بحسب المعرفي السلوكي بحسب النظرية 00:10:12

المعرفية السلوكية فان آآ فان آآ اما ان عنده قناعات سلبية - 00:10:31

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 -

شبكة شبكة معينة تؤدي في النهاية الى ظهور الاكتئاب او غيره من الامراض يعني نفس الرسمة هذى تنطبق على غالبية 00:10:49

الامراض طيب ما هي قناعات الاكتئاب السلبية المشهورة - 00:10:49

قناعات الاكتئاب. اول شي التفكير السلبي حول النفس يكثر عند مثل هؤلاء يكثر عندهم كثيرا الكلام على انه انتقاد النفس. انا 00:11:08

ما لي قيمة انا حقير انا فاشل او يجيبي - 00:11:08

اذا كان حافظ الامثال المقرود يقرض عمره الى اخره يا حسرا من وين لي. فهو دائما ينظر الى نفسه نظرة انتقاد هذا التفكير حول 00:11:23

النفس. التفكير حول الدنيا حياتي غلط اموري كلها مصائب وبين ما تطيقها عوجة وain ما تطيقها عوجة هذى - 00:11:23

مثل مشهور عندنا انه يعني دائما الحظ معاكسه دائما الظروف فهو دائما يتكلم بهذه الطريقة دائما دائما عنده هذا الشعور او هذه 00:11:42

الافكار السلبية ونسميها نحن او المستقبل ما في تفاؤل متشائم - 00:11:42

اه سبقي حياتي كما هي ليس هناك امل لا تطبيع وقتك ما حيتغير شي هذا احد المرضي قالها لي يقول لا تطبع وقتك في العلاج 00:11:56

وخليل المريض يعني حاول تعالج مريض ثانى اانا لن اشفى ولن اتعافي - 00:11:56

هذا اللي هو التفكير حول المستقبل السلبي التشاؤم هذا او التفكير السلبي حول الاخرين اه اما انه اه يبالغ في المطالبات العاطفية لا 00:12:11

يحبني احد. او انه اه يتوهם اشياء - 00:12:11

يسيء الظن بالاخرين كلهم ظدي او انه حساس جدا للنقد فلان دمر حياتي فلان دمر حياتي لانه مثلا يعني اما زوج او زوجة او او مدير 00:12:28

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 00:12:42

الله 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 00:12:58

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 00:13:14

تفكيرنا بشعورنا والمشاعر ما نشعر به يؤثر على طريقة تفكيرنا وتصرفاتنا - 00:13:14

وهناك 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 لا -

00:13:33

ايؤدي الى المشاعر والسلوك مباشرة؟ لازم يمر بالافكار لازم يمر بالافكار فإذا كان فلتر الافكار عندك في الفلتر سلبي سلبي تفسر المواقف دائمًا تفسر المواقف بطريقة سلبية مثل هذا اللي قلنا فوق هنا. دائمًا اي موقف يحصل له يفكوه 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 المرؤى كثيرا في العادات خاصة المرؤى الذين عندهم مشاكل حقيقة - 00:14:16

يقول انا بس يقول كنت دائمًا نسمعهم يقولون الكلام هذا ان تغير لي الموقف الصعب هذا وانا حياتي ستتحسن اولا انا لا املك ان اغير الموقف. ثانية لظمانات انه حتى لو تغير الموقف ان مزاجك سيتحسن - 00:14:33

ما لم يتغير تفكيرك يجب ان يتغير التفكير اولا نحن قلنا 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 دائمًا ما يروح ولا يجي هنا 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 وتقليل فيصبح اداء الانشطة تقليل جدا عليه وحتى لو اداتها مجاملة تصبح بلا طعم ولا لون ولا رائحة - 00:15:32

وبالتالي 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 يأتيينا اهله دائمًا يقولون له يعني آروح وشف وتمش يقول ما لي خلق ما لي خلق ما لي - 00:16:11

نفس ما اقدر ما استمتع اروح يعني ادفع نفس نفسي دفعه بدون فایدة. هذا الكلام هو اللي يخليه ما يقع. يجعله ولاية لانه فعلًا 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 وغلوظ 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 عندها تحفظ - 00:16:47

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

مثلا علاقتك في العمل علاقة في بالجيران علاقة مع الاخوان علاقة في البيت الى اخره قد تكون العلاقة سيئة آليس دائمًا الحل هو قطع العلاقة. ليس دائمًا الحل هو قطع العلاقة لكن الاهم 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 بالعامية يقابلهم بنفس شينه فلما انت تقابل الناس بنفس شينه 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 وتنستمر 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

و سنكتشف انه الاكتئاب مهمًا كان معقداً. هناك اشياء بسيطة تغيرتها يتحسن المزاج بدرجات كبيرة جداً وهناك اشياء عميقة جداً تحتاج الى شغل. بالنسبة انا ما ادرى هل ستتم عليها شريحة او لا - 00:18:25

اه بالمناسبة يعني مرضي الاكتئاب ليسوا نوعاً واحداً هم طيف وانواع واشكال كثيرة جداً وحضرت اليوم ليس هدفها بيان يعني نقاش تفصيل كل نوع من انواع مرضي 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 ينافسون المعرفيين باعطاء بعض الاعمال المعرفية صبغة سلوكية يعني هذا للمختصين عموماً. طيب - 00:18:59

طيب طرق العلاج اما ادوية واما جلسات رجاء كلاهما مباح وكلاهما مفید وكلاهما يؤدي نفس الدور مال لـ حاجة ولا داعي لخلق معركة او او حرب انه الادوية ما تصلح الادوية مظرة او ان الجلسات مجرد كلام وكلام فاظي بدون فایدة. فالمؤيدين للادوية يقول لك لا تطيع وقتك عند العلاج النفسي كله - 00:19:20

ناموا وقرقوها بدون فایدة والمؤيدين للجلسات يقولوا ليش تاخذ سمووم 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 جيداً في في في لهم آآ آآ 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 دائمًا يكون افضل لكن نحن نعرف انه لا لا يتتوفر عدد كافي من المعالجين النفسيين الجيدين الذين يستطيعون ان يقدموا جلسات نفسية جيدة للناس عدهم قليل جداً - 00:20:15

العالم العربي عموماً وفي السعودية يعني تابعة لذلك هم في العالم كله اصلاً العدد قليل يعني ولذلك احياناً الطبيب يضطر الى صرف الادوية لانه لا لا توجد خيارات اخرى اصلاً يعني - 00:20:28

لكن اذا كان هناك خيارات اخرى من الجلسات النفسية آآ الجمع بينهما اعتقد انه دائمًا خيار خيار جيد طيب اليوم نقاشنا لن يكون عن الادوية انما سيكون عن العلاج النفسي. الجلسات النفسية - 00:20:39

جلسات نفسية كيف يصير التحسن؟ دائمًا يرد هذا السؤال علي انا الناس يسألون انتم وش تسون عن عن مع الناس في الجلسات تقررون عليهم يعني لا حنا ما نقرأ عليهم وان كان نحثهم على الرقية طبعاً لكن نحن نساعدهم على - 00:20:58

تغير ثلاثة اشياء تغيير الافكار تغيير المشاعر تغيير السلوك ولو تلاحظ هنا انا لم نتكلم عن الموقف نفسه الموقف تغيير الموقف الاحاديث الصعبة هذا جعلناه في السلوك وداخل في الافكار ايضاً انه كيف تحسن من البيئة المحيطة بك قدر المستطاع - 00:21:15

كيف تحسن بها؟ كيف تحسن فيها قدر المستطاع اه فيهذا نكون اه اعتقد نعم انتهى المحور الاول. طيب اه هل بعض الاستفسارات او لو تفتحون لو تفتحون المحادثة الان؟ الجمهور الكريم ستفتح - 00:21:38

المحادثة اه الان يمكنكم الاستفسار وسنقرأ اه استفساراتكم والدكتور ايضاً 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 رکزوا 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 البيبتوبي والمنعزل بسبب الاكتئاب هو نفس الفكرة تقريباً يعني - 00:22:20

تقريباً نفس الفكرة بس هذا مصطلح عامي وهذا مصطلح يعني لو سمحت اعد الشريحة السابقة اي شريحة ما ادرى اي شريحة كم نسبة تأثير الظروف المحيطة على زيادة الاكتئاب؟ والله هذا سؤال جيد - 00:22:38

وهو اشغل الباحثين والعلماء كثيراً يعني كان في السابق قد يدعا اه كانوا يعتقدون انه الظروف هي التي فعلاً تحدد مصائر الناس اه اه ثم تبين انه لا وظهرت دراسات كثيرة يعني في هذا الباب مثلاً تبين انه - 00:22:55

ثمانين بالمئة من يتعرضون للظروف ثمانين الى سبعين بالمئة من سبعين الى المئة من يتعرضون للظروف آهؤلاء يتجاوزون الظروف من ستين: سبعين: ثمانين: في، المئة بحسب قوة الظرف وشدة الظرف والآخره - 00:23:16

يعني مثلا الاحاديث 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 حمستاش عشرين ثالثين في المئة اقل اكتر خمسة وعشرين في المئة. هم الذين لا يستطيعون تجاوز هذه الظروف

لكن حتى هؤلاء ليسوا كلهم يصاب بالاكتئاب الشديد غالباً - ٥٠:٢٣:٥٠

بما ان الظروف آن نفسها لكن تؤثر على الناس بطرق مختلفة فهذا يعني ان هناك شيء في الداخل هو اللي بيجعل الطرف يؤثر عليك او تؤثر عليه الظروف لكن بدرجات متفاوتة وهذه النتيجة التي ظهرت في الابحاث هي التي اصلا اظهرت فكرة العلاج المعرفي انه طيب

لَا يُؤثِرُ عَلَيْكَ - 00:24:04

طبعاً هذا لا يعني انه بغض الظروف الصعبة فعلاً تكون اقوى من قدرة الانسان على التحمل ممكناً صحيح لكن مهما يكن تأثير الظروف ففي النهاية باذن الله تعالى اذا عدلت من الداخل هذه هي الفكرة العلاج المعنى في السلوك اذا عجلت انت من الداخل اشياء

00:24:27 - انت سوپتها

١٠٢ فانك باذن الله تستطيع ان تتجاوز المشكلة طيب الاخت هنا تسأل عن الافكار السلبية سنتكلم عنها بعد شوي ان شاء الله الاخت تسألاً عن كف اتعاملاً مع الشخص الذي عنده اكتئاب - ٤٤:٥٥

رسانی ملی پیغام اعascal نجع استحصال اندی عینده اندیاب

لعلنا نشاء الله اسأوال هذا بطرحه هنا في اخر اللقاء طيب هناك استثناء يعني انا سافرا فقط الاستثناء المرتبطة بالجرء من المحاصرة
هذا. نعم الاخت تقول ما معايير الاخلاق الجيد؟ يعني هناك معايير معروفة عند يعني في - [00:25:02](#)

هذا. نعم الاخت تقول ما معايير الاخصائي 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 الدوائية طبعاً ممكن - 00:25:22

بدون الادوية طبعاً ممكّن - 00:25:22

يوتيوب وان شاء الله تكون مسجلة ايضا على الزوم - 00:25:39

يوتیوب وان شاء الله تكون مسجلة ايضا على الزوم - 00:25:39

المولى عز وجل احسنت والان ايضا لمن يعني اراد اختار احد من الاحبة اللقاء بيت عن طريق اليوتوب والرابط موجود في تويتر -
اه ليكون لدينا عدة خيارات ان شاء الله تعالى قد تناحر اه لمن اراد طلبها عن طريق الزوم او تكون متاحة عن طريق اليوتوب باذن

00:25:56

لمن احب مشاركته جميلة دكتور لان العدد العدد يمكن في الزوج محدود لكن في اليوتيوب مفتوح العدد فمن لم يتمكن من الحضور في الزوج يمكن يحضر على اليوتيوب احسنت طيب اذا نوقف - 00:26:15

في الزوم ممكن يحضر على اليوتيوب احسنت طيب اذا نوقف - 00:26:15

نوكف المحادثة ونكمم الشرائح الاخت كانت طلبت اظن الشريبة هذى تقصد نعم ايضا 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

ستكون متاحة ان شاء الله في بث اليوتيوب لمن احب الاطلاع عليها مفصلاً 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 افكار وكيف اغيرها اصلا - 00:26:50

جهة. طيب انا كيف اكتشف افكاري وكيف اغيرها اصلا - 00:26:50

كيف اكتشف افكار؟ كيف اغيرها؟ طيب في طرق كثيرة وهي معروفة قديمة منذ يعني مئات السنين والاف السنين. لكن في هذا الزمن صار لها جداول والى اخره. والا هي فكرة معروفة - [00:27:07](#)

الزمن صار لها جداول والى اخره. والا هي فكرة معروفة - 00:27:07

وفي قديمة اليوم في هذا في هذه المرحلة سنناقش كيف اكتشف افكاري السلبية وكيف اصح افكاري السلبية وكيف اضبط
00:27:17

00:27:17 - وَهُوَ كَفِيلٌ أَنْ يُكَفِّلَ إِنْفَعَالَاتِكَ وَكَفِيلٌ أَنْ يُنْهَا عَنْكَ

هذه تغريدة يعني تؤدي نفس الغرض انه اول خطوة في علاج الاكتئاب ان تعرف نفسك اول خطوة في علاج اكتئاب ان تعرف نفسك.
كما في تغريدة من نفس الماء عن طريقة شرحناها هنا المعاقة للأفكار، هنا هم سلسلة المعاقة - 00:27:35

كيف تعرف نفسك؟ عن طرية شيء نحن نسميه سجل المواقف والافكار. هذا هو سجل المواقف - 00:27:35

والافكار او احيانا يسمى سجل الافكار او يسمى سجل المواقف والسلوكيات لو اكتر من اسم الفكرة بسيطة جدا لكتها 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 هنا عندنا اسئلة نفسك السؤال ما هي المواقف التي تثير الاكتئاب لديك؟ متى يكون مزاجك متعرضا - 00:28:09
انت وش اسباب اكتئابك؟ ليش يجييك اكتئاب؟ وش الضيقة اللي تجييك من؟ متى يأتيك هذا اصلا؟ والله اه مثلا اذا احد قال لي كلمة مثلا او مثلا اه انا وزوجي بیننا مشاكل او انا وزوجتي بیننا مشاكل او مثلا في الدراسة او انا والله انقلبت في في الجامعة في الجامعة لم اقبل في الجامعة و - 00:28:32

يعني هذا ضايفني الى اخره. واحيانا احيانا تكون المواقف قديمة ها؟ يعني صار شيء قديم وان تعيد تكراره الان نحن نسميه اجترار.
اجترار كلمة اجترار من وين جاي؟ جایة من اجترار البهيم اكرمكم الله - 00:28:49

وهي انه الافكار رايحة جایة من الماضي تسحبها من الماضي تجيئها الان فالآن تقول انت انا ما عندي مواقف حاليا انا ليس عندي مواقف حالية الان لكنني اتذكر مواقفي 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 وتحته هالمشاشر بعدين تحته الافكار بعدين تحته السلوكيات بعدين يبدأ يكتب - 00:29:22

اول شيء احصر المواقف. ما هي المواقف التي تثير الاكتئاب لديك متى يكون ميزانك متعرضا سجلوا الان اعطيكم ثوابي 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 اللي لها اسابيعين ثلاثة اسابيع احرص دائما على المواقف القريبة قل والله مثلا - 00:30:01

امس مثلما زوجي قال لي كذا وتنكست 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 فيينا عمي مثلا او خالي - 00:30:16

او يلغى ابوي بعد وفاة ابوك يعني او ابوي مثلا او تكتب مثلا انه نحاول انك تظبطها خلال اسابيعين اسابيعين 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 متعرضا ما ادربي ليش ممكن تكتب اكتب ما في مشكلة اكتب انه انا مزاجي اه اذا قمت الصبح القى مزاجي متعرضا ولا ادربي 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 تنك مزاجي اكتب هذا اكيد في شيء هنا بنعرفه بعدين - 00:31:21

مشكلة. اهم شيء انك تكتب المواقف اللي تصيرك خلال ثلاثة اسابيع اللي راحت بعد ما تكتب بعده ما تكتب المواقف على طول مباشرة العمود الذي بعده المشاعر صفات 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 ظيفة حزن قهر غضب ظيق ظيفة حنق خوف قلق كلمة كذا بس يعني - 00:31:54

يلا اكتبوا الان انا ودي انكم تطبقون معي فانا واثق ان شاء الله انكم ماني ما ادربي انكم تطبقون ولا لا بس ان شاء الله انكم تطبقون طيب بعدين الذي بعده - 00:32:12

الافكار الافكار ايوا كيف نكتشف الافكار اسأل نفسك السؤال التقليدي المعروف عند كل المعالجين ما الفكرة 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 ضايقك الموقف هذا؟ ليش ضايرت 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 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 سطري يعني قانوني يعني انه انه - [00:33:11](#)

يعني مصوغ يصاغ بطريقة يعني واضحة انه انا ازا 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 دائمًا ما تحترمه - [00:33:29](#)

طب اكتب هذا او مثلا في العمل انا طلبت اجازة ورفضوا يقدمون لي اجازة طيب وش وش اللي ضايقك 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 او يمكن ممكن تكون فكرة مختلفة تكون الفكرة والله انا حظي زفت اصلا يعني مهما مهما اطلب شي ما دايما الدنيا معاكستني مثلا انا ما ادرى 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 وتنك مزاجي وخلاص اه نحاس برنامجنا وخلاص والصيفية ضاعت علينا والاجازة ضاعت علينا اكتب هذا اكتب هذا - [00:34:24](#)

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

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

كان مفروض اني لو اني دخلت الكلية الابية فانا ساكون سعيدا الى اخره ها انا ارجو انه يكون واضح ان شاء الله بعدين السلوكيات اي انا ابيك انا ودي اعرف برنامجه 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 طلبت او قالت لي كلمة او آآ صرخت وزعلت وآآ - [00:35:36](#)

ورحت للغرفة وصككت 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 اني دخلت عالمدير وقعدت اصارخ عليه وادلجم عليه واهاوش والى اخره فاكتب السلوكيات تصرفاتك وافعالك التي حصلت في الموقف التي حصلت في الموقف بهذا هذه اشعتنا هنا ما عندنا اشعة في الـ [00:36:10](#) النفس

ما عندنا اشاعة هذه اشعتنا هنا او او هذا احد انواع الاشعة عندنا اشعات اخرى اللي هي برضو كله ورق يعني كل اشعاتنا عباره عن ورق مقاييس يعني واستبيانات وهذا نوع احد انواع الاستبيانات التي نستعملها القوية جدا المهمة جدا - [00:36:30](#)

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

[00:36:48](#) بعدين في الاسبوع الثاني الثالث يكتبون يعني خلاص -

يعني خلال اسبوعين يصير كتب معظم الاشياء فخلاص انا هنا اقدر اعرف بالضبط انت من وين اكتئابك اكتئابك من وين جاي واكتئابك لن يخرج في الغالب عن القناعات اللي ذكرناها فوق اما انه تفكير سلبي حول نفسك او تفكير سلبي حول الاخرين 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 البصرة انه سابقا كان تأثير المشاعر السلبية ولا يدرى من وين جت والان لا عنده الجهاز هذا عنده الاستثناء ذي مباشرة كل ما جاءته المشاعر السلبية - [00:37:51](#)

يكتب الموقف بمشاعر الافكار والسلوك. الموقف المشاعر الافكار السلوك. الى ان يتعود على هذا.

الهدف من هذا تفكير الحالة الى الاجزاء الرباعية هذي الموقف المشاعر الافكار السلوك - [00:38:05](#)

مع الوقت يبدأ يفهم نفسه اكثر انه انا 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 متضائق لاني افكر بالطريقة الفلانية ولاني اتصرف بالطريقة الفلانية

ما جبت ما جبت سيرة الظروف الصعبة اللي دايما المرض اصلا اول ما يجي الظروف الظروف الظروف - [00:38:41](#)

فين وبعض المرضي لما نحاول نحن انا نحوال الحوار من الظروف الى التفكير يتضائق يقول لا انا مشكلتي ان الظروف حلولي الظروف تنحل مشاكلي لأن في رسالة مهمة جدا هنا انه التفكير السلبي له دور جوهري في المشاكل النفسية - [00:39:01](#)

ليست ليات الاحداث السيئة هي المسؤولة المباشر عن المشاعر النائية لها دور طبعا لها دور بل المسؤول هو تفكيرنا اي نظرتنا

لهذه الاحداث تقييمنا لها اذا اعدلت من طريقة تفكيرك وصرت اكثر عقلانية وواقعية وانصافا باذن الله سيزول عنك الاكتئاب او سيخف عليك كثيرا جدا - [00:39:19](#)

هذه خلاصة النظرية المعرفية السلوكية في مرظى يجي في العيادة ما يقتنع بالكلام ذا يقول لا انا اعدلوا لي الظروف وبس. خلاص

هذا ما يصلح له العلاج الجلسات النفسية اولا لا يوجد شخص يستطيع ان يعدل ظروف الاخرين طبعا - [00:39:44](#)

وبالتالي يعني اذا ما اقتنع بهذه الشريحة وما استطاع المعالج او الطبيب 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 كلامكم كله فلسفة او بعضهم يقول انت لم تعانوا انت ما عانيتوا مثلنا 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 وتبني الفين ريال لانه كل طالبات او كثير من زميلاتها يقدرون يروحون ويشترون كوفي ويتكلمون عن القهوة والefac 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 فلسطي 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 نتجاوزه هذى لاننا تأخرنا احنا في البداية. طيب اذا هذا رقم واحد اللي هو اكتشاف الافكار رقم اثنين تدرب على النقاش العقلاني للفكار الاكتئاب. طيب احنا طلعنا الافكار بعدين كيف اغير الافكار عنها - [00:41:04](#)

ايوا ناقش الافكار. لا تصدق الافكار ناقش الافكار كيف اناقش 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 افكarak ممكن نغير هنا مثلا انا اشيل الرقم هذا اه اخلي كذا عشان

پصیر ایش اه طیب ہی تقریبا یعنی - 00:41:45

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

وهل فعلا انه هم يستقصدونك ولا هي دور وترتيب هنا ما ندري ترى 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 منك 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

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

00:43:27

لا احنا ما قلنا انك تصير مغفل لكن ايضا لا تصير اكتئابي يعني اما مغفل او اكتئابي نكون ذكي والمعي لكن ايضا لا تفكك بطريقة
اكتئابية ثلاثة سؤال السيناريو الاسوء - 00:43:46

رابعة 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 وممكنا الفكرة تكون صحيحة يعني فانهم يقصدون اهانتك. بشكل او باخر - 03:44:00

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 اهانتي. 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 ممکن 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](#)

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

هذا هو معنى السنان الاسوا كان عترت عنه بالطريقة العربية يعني بالطريقة الاسلامية يعني رقم اربعه سؤال القائدة والنصر انه على فرض انه الفكرة هذى قد تكون جزئيا صحيحة انه يعني انا مش استفید ماذا استفید انا من من الاستمرار بالتفكير بهذه الطريقة -

00:45:35

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

لشرح هذه الطريقة خاص 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 بالافكار - 00:46:15

العلاج المعرفي اسلوب يقيّد انتلاع يعني انتلاعا يعني نعم على المشاعر اما عن طريق الاعمال تغيير الاعمال 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 الانتظار والتحمل توقف عن السلوكيات
والتصرفات الانفعالية في لحظة الموقف تتعلم هذا تعلم الرضا والسكينة كل هذى 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
وتصحيح 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

ساقرأها 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 بخلص من المشاعر. انا جوابي السريع المباشر لا يوجد
صدمةكم؟ لا ما صدمتكم هذى 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 دائمًا 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
هذا 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 وهذى كلها حلول غير مفيدة اطلاقا. غير مفيدة
اطلاقا لا تنشئ لا تنشئ بناء نفسي قوي تنشئ بناء هش هش جدا - 00:50:04

بناء 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 شهرین 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 اثنعشر جلسة يختلف من مریظ الى مریظ عمق المشكلة تجاوب المریظ مهارة الاخصائي وقبل ذلك كله وبعد اثناء
توفيق الله سبحانه وتعالى الاخت تقول اه انا اكتشفت افكاري السلبية لكن اجد صعوبة في تصحيحها. طيب هذا السؤال طبيعي
جدا ويذكر كثيرا ما في مشكلة يا اختي - 00:50:52

القاعدة انه اذا انت ما استطعت تغيير الافكار من نفسك من خلال التمارين الذاتية هذى معناها يجب ان تذهب الى متخصص يساعدك لمعرفة وين المشكلة ليش انت ما قدرتي تخلصين من الافكار - [00:51:13](#)

في الغالب في شيء في الغالب في شيء احيانا يكون الشيء هذا انه انت لا تستعملينه بالطريقة الصحيحة واحيانا 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 والحافزة 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 وما في احد عنده صفر حافزية لكنه يصير يائس مرة وماله خلق طيب شوي شوي ما في مشكلة شوي شوي بالتدريج وباذن الله تعالى باذن الله يتحسن - [00:52:12](#)
يعني وانا لاحظت في العيادة عندي يعني جاء مرضى عندي اعمارهم خمسة وخمسين وعندتهم 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 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 بضمانته عز وجل انه انت تسيرين تتعلمين مهارات وطرق بحيث انه حتى لو رجعت هذه المشاعر السلبية لن تكون قوتها وحربيها 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 آآكيف هل يكفي ان اشتغل على نفسي دون اخصائي؟
ممکن طبعا في ناس كتير يستغلوا على نفسه بدون اخصائي - [00:54:00](#)

اذا كان الزوج غير مناسب فكريها واجتماعيا هل الطلاق حل خاصة ما في اطفال هذا سؤال يعني ملغم بأنه اصلا يعني اصلا فكرة انه الزوج غير مناسب فكريها 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 كيف
فقير؟ بس انا احتاج انه يكون معي في نفس الفكر. شلون في نفس الفكر. يعني انت 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 فكريها واجتماعيا - [00:54:55](#)

والى اي درجة ممكن نقبل في الفروق الفكرية والاجتماعية اذا نحن وضعنا شروط كثيرة لازم نناسب 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 من العوامل لكن ليست سبباً وهذى قاعدة في كل الامراض النفسية ايا
ايات آآ بيل كلينتون آآ دفعوا ملايين يمكن مليارات - 00:55:37

لاكتشاف ما يسمى بالجنون البشري اذا كان لحقته على الوقت هذال انتم الجنون البشري. في النهاية ما في اسباب في عوامل عوامل
طيب ام هل بقى شيء؟ هل الاكتئاب له علاقة بجانب الدين؟ طبعاً طبعاً الجانب الديني هو احد العوامل مثل مثلاً الجانب -

00:55:52

اجتماع الجانب العائلي الجانب الوراثي هو احد العوامل. نعم هل ممكن اطفال يصابون بالاكتئاب؟ نعم ممكن طيب آآ التغيير من
السلوكيات الاكتئابية. طبعاً الصورة اللي ظاهرة عندكم الرسمة. هذى البنت تحاول ان - 00:56:10

تغير من سلوكيات امها المكتتبة الحزينة ايش معنى السلوكيات الاكتئابية؟ يعني انه في اشياء انا اقدر اسويها افعال تصرفات اعملها
تحسن من مزاجي تحسن من اكتئابي او تحسن من الظروف التي اعيشها - 00:56:26

اذا كان تحسن من مزاجي نسميه هنا ممارسة الانشطة اذا كانت تحسن من الظروف نسميه 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. طيب التنشيط السلوكي مصطلح التنشيط السلوكي
مصطلح مهم جداً احنا قلنا انه يعني انه في عندنا اه الجانب المعرفي والجانب السلوكي. الجانب المعرفي تكلمنا عنه اللي هو تصحيح
القناعات والى اخره - 00:57:01

او تكلمنا عن جزء منه وسنتكلم عنه مرة ثانية لكن في شيء اسمه التنشيط السلوكي. يعني شلون التشغيف السلوكي يعني لازم
ان تعدل من نظام حياتك اليومي في شيء في برنامتك 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. طبعاً لما نتكلم عن البيئة والظروف لا نقصد التغيير الكلي مثل ما ذكرت الاخت
قبل قليل الطلاق مثلاً لانه الطلاق - 00:57:43

ممكن يكون حل طبعاً لكن ليس دائماً هو الحل آآ مثلاً 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

لتنتقل المشكلة معك لانه اصلاً انت طريقتك في التفكير فيها مشكلة لكن احياناً يكون العمل مثلاً فعلاً فيه ظروف سيئة. اه بيئه عمل
غير مرحة ممكن يكون هنا الانتقال ممكن يكون جيد - 00:58:23

لكن ليس دائماً لانه قد تنتقل مثلاً لكن تخسر اشياء معينة فهي دائماً وزنية. الحياة دائماً ميزان وزنية تراجع علاقاتك والتزاماتك مع
الناس يجعل لك اهداف تسعى لها يكون لك هدف واضح في حياتك اسعى له - 00:58:35

فالتنشيط السلوكي فكرته كلمة تنشيط سلوكي يعني انت نشط سلوكيات. ليش هي جاية فكرة من وين جاية جاية من فكرة انه اه مم
مربيظ الاكتئاب ما يطلع ما يروح ما يجي ما له خلق - 00:58:52

ما عنده دافعية ما عنده شغف ما عنده حافزية طيب وش الطريقة كيف نحفزهم هذولاً وغالب المرضى ذولاً اصلاً يأتيك في العيادة
ويكون اهله حاولوا معه من زمان والله حاولنا معه نطلع ونطلع ونجبه ونوجيه ما يرفض يرفض - 00:59:04

لذلك العلما ابتكرموا شي سموه جدول التنشيط السلوكي. الجدول هذا فكرته انتا 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 جداً وان كان تنفيذها ليس دائماً سهلاً لكن نتائجه سبحانه الله من التجربة يعني سبحانه الله عجيبة الفكرة بسيطة ايا
الاسبوع فوق الزمن كل ساعتين على العمود اليمين - 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 طيب

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

الدكتور خالد الجابر زين 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 آآ اكتب هنا مثلا انه آآ 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 صفر المهم صور لي بالله الجدول هذا وحاول تنسخه على ملف وورد او مو بلازم ولا فور حتى في الجوال. الجوال تكتبها واحد - 01:00:38

مثل الواحد يوم الواحد وتحته وش سويت يوم الواحد بالساعات؟ لازم بالساعات لازم المربعات هذي ليش لازم المربعات؟ لأن مريض الاكتئاب ما له خلق يكتب لك التفاصيل طين طيب هو ما له خلق؟ احنا ليش نطالبه بشيء اضافي؟ ايه هذا المطالبة بالشيء الاضافي - 01:00:52

هي بحد ذاتها محفز للعمل هي بذاتها محفز للعمل. فيكتب عشا مثلا طيب بعدين سهر مثلا افرض انه انه سهران طول اليوم في اكتب سهر مثلا هنا بعدين بكرة الفجر وش سوى - 01:01:08

يكتب لي وش سوى 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 اداءه وتنفيذ 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 فيجي 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 قدمامي الاخت اللي قدمامي بشكل - 01:02:06

طيب زيادة. عرفت فهمت جانب السلوكيات هو وش يسوى اصلا طول اليوم غالبا غالبا سنتكشف في الجدول هذا اذا كان المريض اكتئابي غالبا سنتكشف انه سنتكشف انه ما في انشطة ممتعة - 01:02:16

والآن مع ظهور وسائل التواصل الاجتماعي للأسف الشديد. صار جزء كبير من مرضي الاكتئاب يقتضي الوقت طويل جدا في وسائل التواصل لأن ما فيها اي جهد اضافي ما فيها اي جهد اضافي ولا عقلي وتفاهات ويتبع الناس ويتابع الناس واكثر اللي يشوفه يجب الاكتئاب اصلا - 01:02:36

يشوف من ناس مشاهير يمثلون تمثيل انهم سعداء وهم غير سعداء او او يمثلون انه السعادة ما تأتي الا بالكافيهات والبيوت الفخمة والسيارات الفخمة والفللة الحاجج وعن كل هذا غير صحيح غير واقع الحياة ليست هكذا - 01:02:58

فهؤلاء يعطون تصور انا يعني اطلع 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 وللحظنا انه جزء كبير من مرضي الاكتئاب يمطي وقت طويل جدا على الجوال - 01:03:27

فنكتشف هذا من خلال هذه الاستبيانة 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 ونبدا نعدل كل واحدة بالحال - 01:03:41

طيب احنا وش فرقا عن الاهل؟ اهل لهم سينينهم يحاولون معه ما ما نجحوا لا حنا ما حنا بسحرة بس الفرق انه الان الدافعية والحافيزية صارت عند المريض تانيا انا صارت مكتوبة واضحة - 01:03:59

ثالثاً نبدأ بالخفيف بالتدرج من الالتفاف الى ان يتبعو المريض الى ان يتبعو المريض زين وهم جداً واحد يبتكر في الانشطة مثل الصورة هذى اناس فقراء لكنهم استطاعوا ان يصنعوا بلياردو من الطين ومن - [01:04:11](#)

ا ثمار ثمار بعض الاشجار يعني الابتكار الابتكار مهم جداً يعني مثل هذولا اللي عايشين بالعشة اذا دخلت عليهم وسائل التواصل وشاروا 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 لوم جاءتهم وسائل التواصل كانوا عايشوا سعداء وماتوا سعداء لكن لما بدأوا يتطلعون الى اشياء ليست مكتوبة لهم - [01:04:52](#)

آآ وان كان هذا نقاش فلسفى يعني لكنه مهم جداً في موضوع الاكتئاب دائمًا الاكتئاب وهذا في علم النفس الاسلامي دائمًا الاكتئاب مرتبط اوليس دائمًا في احياناً كثير الاكتئاب مرتبط بان الانسان اصلاً يتطلع ويطلب 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. كذا بين ما تقدر تصير مثل سليمان الراجحي - [01:05:33](#)

ما تقدر لانه اصلاً 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 اصلاً - [01:05:46](#)

الغنى والفقير هو كلهم يعني ممكن تبذل جهدك صحيح بس انه هذه هي الفكرة هذا سنناقشه ان شاء الله في المحور الاخير بعددين رقم اثنين غير من السلوكيات الابتكارية 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 تحديداً بشكل كبير جداً انه يعني مثلاً ضعف الاهتمام بالنفس طريقة التواصل الاجتماعي يا اخي اذا انت المنفس لا تنتظر من الاخرين يكونون يوضحون طيب يقول لك انا منفوس وش اسوى؟ سو انك ابداً غير غير تعابر وجهك - [01:06:24](#)

طيب انا ما لي خلق اي معيش 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 لاني انا اه يعني ما اعاني دائمًا انت ما تعاني ايش دراك اني ما اعاني ايش دراك؟ ايش دراك عن حياتي اصلاً؟ لكن - [01:06:44](#)

الهدف هو انه انت انت غير من ابتسنم اضحك يا بعض الناس يقول لك كيف اضحك؟ يعني من برا اضحك ومن جوا تعban اي معيش في البداية الى ان يتتطابق الظاهر مع الباطن - [01:07:03](#)

اللي مقطب دائم ومعبس دائم ولا يتواصل بالعين وما يلقي اهتمام للمحدثين ويصرخ ويعصب ولا يتفاعل ولا يجامل ولا يستجيب للدعوة ولا يستجيب للعزم. طيب انت ما ساعدت الناس انهم يساعدونك - [01:07:19](#)

ومن 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 مظحكة وممتعة - [01:07:36](#)

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

الاهم من هذولي اللي هو تكلمنا عنهم الانعزاز والانسحاب على الفيروس. الاجترار الابتكاري هذا اجترار الاجترار المستمر وانشطة الوحدة السلبية اللي اتكلمنا عنها قبل شوي اللي هو النوم الطويل قديماً كان اول يوم كنا ندرس هنا كان التلفزيون والنوم الطويل العالم لقيت وسائل التواصل - [01:08:08](#)

صاروا الناس يجلسون اوقات طويلة جداً. فلذلك من ضمن الخطة نقول للمريض خلاص الجوال هذا لازم مثلاً 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 ت Shawf لك حاجة ولا تتمنى تفتح وسائل التواصل وهذى الاشياء على بساطتها على بساطتها الا ان الله تعالى يكتب فيها - [01:08:44](#)

يكتب فيها للناس نفع كبير جدا ويتحسنون في ابحاث كثيرة جدا علىفائدة. مشكلة التسويف والاستقال وضعف الدافعية دائما مشكلة تواجهنا هذى. انا ما لي خلق اصلا واتكلمنا عنها كثير. مشكلة فقد - [01:09:03](#)

متعة انا بقول لكم في بعض التمثيلات والاشبيهات بعض التمثيلات بعض الامثلة والتشبيهات آآ قلب الهرج احيانا يصير فمن التشبيهات 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 هنا عارفين كل هذا كل اللي تقوله هنا عارفينه بس اللي تعلي برضه هنا عارفينه انك اذا مشيت بالعلاج الطبيعي شوي شوي ستستعيد قدرتك على المشي مرة اخرى - [01:09:42](#)

و甫لا المريض يصبر ويتحمل يضغط على نفسه ويبدا 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 التشبيهات الجيدة انه انا ودي تأخذ التشبيهه 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 معنی ها جزء مختص بالتنفيذ وجزء مختص بالمتعة. انت افضل بينهم يعني نفذ حتى لو ما في متعة ليش؟ لأن الجزء المتعلق بالمتعة بطيء جدا ما يجي الا بعدين فانت نفذ نفذ نفذ بعدين مع - [01:10:29](#)

الوقت المتعة تجي شوي لأن المتعة بطينة في التحسن خاصة اذا جاك اكتئاب ممكن ان تستطيع ان تنفذ اسرع من قدرتك على على المتعة 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 اتضحت انه في اشياء معينة تقدر تسويها يعني مثل اللي قلناه قبل شوي مثلا موضوع الإبتسامة والتقبسم يا الله - [01:11:09](#)

فيه مشاكل اسرية كثيرة حلت فقط ان احد الطرفين بادر هو من نفسه انه يغير ابتسامته وكلامه والفاظه وعبارات وحركته وطريقة التعامل مع الطرف الآخر حتى لو كان الطرف الآخر هو المسيء - [01:11:28](#)

وصبر وتحمل الى ان جاءت النتيجة الى الطرف الآخر بدأ يتغير شوي شوي وهذه قاعدة يعني دائمآ نتكلم عنها كيف تغير الطرف الآخر اذا انت ما عندك الا استراتيجية واحدة فلان تغير سـم طـال عمرك اـتغير. ما تـجـحـ الطـرـيقـهـ ذـي - [01:11:42](#)

او فلان تغير فلان تغير تزن عليه وتحن عليه هو احيانا ترى يصبر 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 مسكون بس انه ما يقدر طيب شلون؟ ايه ممكن نساعده هنا بطريق مختلف ممكن نساعده هنا بطرق مختلفة احيانا يكون لا الطرف الآخر شيطاني اقشر متى - [01:12:12](#)

ايه شيطاني الاقشر مو بشرط اني انا اصادمه. لكنني استطيع ان يعني ما يسمى بالردع النووي اهم شي الردع النووي اجعله يشعر انه لو اساء زيادة انه ممكن تكون اثار عكسية وسلبية اكتر - [01:12:30](#)

هذه الفلسفة والسياسة وكل حالة تختلف يعني بحسب الظروف بحسب الاحوال الفكره هنا انه لا تطبع وقتك في اجترار التفكير في المشكلة فكر في الحلول دائمآ. 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 من نفس الازمة وتعامل معه بشكل جيد؟ وش سوى بالطبع هذا وش سووا؟ حطوا الخطوات وبعدين في كل خطوة ما هي الصعوبة؟ الصعوبات وكيفية التنفيذ وكيف تحل هذه الصعوبات - [01:13:07](#)

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

طيب كذا تكون انتهى المحور الثالث هنا طولنا عليكم شوي لكن هنا اصلاً بدأنا متأخرین سأخذ الاسئلة ثم ننتقل الى المحور الآخر ان شاء الله ما نطول فيه. الاسئلة رجاء بالنسبة للأسئلة - [01:13:36](#)

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

اكتئاب او التي يمارسها الناس العاديين اللي هي العاديه تجلسين مع اهل سو عيال وتتفقظوا 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 كثيراً 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 الافكار والمشاكل آآ سجل الافكار والسلوكيات - [01:15:12](#)

كتير المواقف وتكلبين السلوك الافكار والسلوك تشوفين بعدين هنا 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 دائمًا تساعد؟ لا شوفوا وهذا خطأ يقع فيه حتى احياناً بعض المختصين من اطباء اخصائيين انه يقول مثلاً مارس كذا حتى تشعر بتحسين المزاج لا هي ما هي بهذا هي هي هي الفكر والشي انه انت - [01:15:43](#)

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

انا ناوي يا اخوات انا لا اريد فقط انك تدور وش الانشطة تحسن من جانبك وتفعلها لا هذا غلط يمكن انصدمنه من هذا الكلام لكن هذا غلط ليش غلط؟ لأن 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؟ لأنها ضرورية في الحياة. التواصل الاجتماعي اه ترك العزلة ترك الانسحاب حتى لو ما تحسن المزاجية حتى لو ما تحسن المزاج. طيب شو الفايدة؟ الفايدة انه مع الوقت ستتحسن المزاج - [01:16:37](#)

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

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 اصلاً هنا عندنا قائمة طويلة عندنا قائمة طويلة بالانشطة الحياتية وهي كل انشطة عادية معتادة ما في شي خارق للعادة - [01:17:29](#)

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

مطلقة ولا يوجد شيء طبيعي ومهم في حياتي فكيف آآاعالج السلوكيات؟ الى هنا في في هذه - [01:17:51](#)

في يمكن ثلاث اربعة افكار سلبية غير صحيحة فنحتاج ان نغير اصلا مفهومك للحياة بعد الطلاق ومفهومك للدنيا ومفهومك للطبيعي وغير الطبيعي الاخت تقول اذا انا عندي ظعف شديد جدا في الدافعية هل ممكن الجا 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](#)

اظنهما اظن السؤال انه تخطيط للتسجيل يبدو انه تسجيل مو بتخطيط يعني ليس وضع للخطة بقدر ما هو تسجيل للاحاديث 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 للانشطة يعني. نعم. بعد ما بعد ما نعرف ما هي الانشطة الحالية طيب نقول خلاص يلا الاسبوع القادم ابغاك تسوى لي واحد اثنين ثلاثة اربعة - [01:19:26](#)

مع خمسة. جميل. بعددين الاسبوع اللي بعده واحد اثنين ثلاثة تغير كذا تغير هذى تغير هذى تغير هذى وعادة يكون مع النقاش مع المريض المردح يقول لك لا والله هذى صعبة علي خلني أجلها طيب ما في مشكلة نأجلها بس ترى ما حنا مناسينها نبي نرجع لها ترى - [01:19:46](#)

بعض المرضى مثلا يقول لك انا ما ابي اروح لخوالي مثلا 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 يبيها قلت ما احنا بناسينا الاكل بتأجله شوي بس لازم منها - [01:19:59](#)

ودايما المرضى 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 اسوى مساج شامبو مساج لا موب على كيفك ولازم ترجع للانشطة 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 سنتنقل الى المحور الرابع. سنتكلم عن موضوع المثاليات وكذا - [01:20:30](#)

وشو المحور الرابع هذا انه كيف انا اغير قناعاتي العميقه؟ المتعلقة بالنفس والحياة والآخرين. يعني فيبني قناعات عميقه وقناعات نائمه عميقه. اي نعم في قناعات عميقه قناعات عميقه وقناعات غير عميقه - [01:20:43](#)

طيب التمارين في هذه المرحلة اول شيء اكتشف قناعاتي العميقه واصحح قناعاتي العميقه لها عدة اسماء وقناعات الوسيطة الافتراضات الى اخره. القناعات الوسيطة طيب وش هي القناعات العميقه ذي؟ انه حنا في السابق ترى كل كلامنا اللي في السابق كان على شيء احنا نسميه الافكار السلبية 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 فهذا الافكار السريعة لكن فيه افكار اعمق من هذا - [01:21:22](#)

اللي حنا نسميه الوسيطة والمخطوطات او القناعات العميقه هي رؤيتنا وطريقتنا وقوانيننا المتعلقة بالحياة والنفس والمستقبل يعني مثل تو سؤال الاخت اللي تقول خلاص انا بعد الطلاق انتهت حياتي مثلا. اه هذا هذى قناعة عميقه - [01:21:38](#)

اش معنى قناعة عميقه؟ 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 هذى قناعة عميقه انه المتعة هي الوسيلة - [01:21:56](#)

لتحسين المزاج لا غلط غير صحيح او مثلا من القناعات العميقه المتكررة كثير انا بس اتحسن ظروفي انا اصير سعيدة هذى قناعة عميقه متكررة جدا او مثلا من القناعات العميقه بيجيها بعد شوي الان ها مثلا القناعات العميقه منين جت القناعات العميقه 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 العميقه 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 موافق وش الافكار لكن المرة هذى بطريقة اعمق نحن نستخدم اسئلة مختلفة شوي وعادة نجمع المواقف مع بعض ونقول يا اخي ما تلاحظ انه انت دايما 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 دائمًا عندك مشكلة في العلاقات؟ قال ايه انا حساس في العلاقات اه حساس في العلاقات دخنا في العميق الحين شوي وش معنى حساس في العلاقات؟ قال يعني انا اتضيق من النقد الجارح انا ما احب الاستهزاء - 01:23:17

انا مثلا احب الناس يقولون كلام حلو انا احب الاحترام انا احب التقدير اي هذى تسمى قناعة التقدير قناعة طلب التقدير وطلب الاحترام انه وهذى 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 بيئه سيئة واحيانا لا هو يكون سقفه مرتفع وانا غردت قبلكم يوم عن المظلومية العاطفية انه وهذى 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 ممكنا يكون كلامه صحيح جزئيا ممكنا. ممكنا فعلا انه ما تلقى يعني اه عاطفة معينة من اشخاص معينين في مرحلة عمرية معينة لكن العاطفة ممكنا اكتسابها من مجالات مختلفة كثيرة جدا - 01:24:20

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

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

خلاص دمرت حياته دايما انا ادمerte حياتي وانا ما ادرى وشنلون وانا ما ادرى وشنلون فالتعلق غير السوي بالاخرين. 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

والدوم رفض يعطيه اجازة وكانوا مخطوطين بيه يروحون وينبسطون ويستانسون فهو خلاص تندك حياتنا وضاعت الاجازة وما هنا مستمتعين وما هنا ويقصد له شهرين متندك طيب ليش الشهرين متندك وفي مشكلة حقيقة صح ان الاجازة ما حصلت - 01:25:56

لكن جزء كبير منها انه هو ما استطاع يتکيف مع هذه الازمة بشكل جيد هذا مثال بسيط احيانا مثلا يكون عندهم ولد معاق في البيت مثلا في ابنا معاق انا كان عندي محاضرة قديمة ما ادرى 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 اكتر من خمسة وعشرين سنة توي صار لي استشاري - 01:26:30

وتحت 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 او الاعاقة الولادية من الولادة يعني والولد طبعاً تعرفون الاعاقة الولادية متكرمش كذا ومتصلب وحالته حالة ويعني فانا كانني تعاطفت مع الام وقلت له يعني يعني الله يعنيتش وكذا قالت لا لا لا تقول شي -

01:27:01

هذا كله من الله الولد هذا بركاته عليه كثيرة الولد هذا بركاته عليه كثيرة المرأة هذى 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 اصلا انه ممكن يكون ناس عندهم ابن معاق ومع ذلك ما عندهم اكتئاب انت تتصور انه لا خلاص ما دام عنده ابن معاق اكيد بتصرير حياتك تعيسة. اهذه هي القناعات -
01:27:40
العميقة. عندها قناعة عميقه 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 بحلوه بالمعايير المعتادة عند الناس لكن مع ذلك ممكن تكون نفسيتك حلوة وهذا كلمه دائماً نكررها هنا والناس يقولون انتم تتفلسفون لا ما هي بفلسفه هذا واقع نشوفه بالعيادة كثير يعني -
01:28:11

انه ممكن تكون الحياة ما هي بحلوه لكن نفسيتك حلوة من قناعات الاشياء المتعلقة السلبية والتشاؤم. دائمًا سلبي متدرم شكائي بکائي 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 توهם العجز في هذه القناعات الاخت قبل شوي سألت تقول انه يعني عجزت اصحح افكارى سلبية. يمكن عندك قناعات عميقه يبغى لها شغل ويبيغي لها حلحلة -
01:28:47

نبغي نشتغل عليها هذى فهده احنا نشتغل على هذه القناعات نشتغل علينا شغل جيد يعني وآآآ كيف نغيرهم؟ طيب كيف نشتغل عليهم؟ ايوا نفس الطريقة تصحيح الافكار لكن عادة بطريقة اعمق شوي وتأخذ وقت اطول شوي لكن النتائج سبحان الله قوية مره -

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 التنسيط السلوكي انه تفكك 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 ابوياها 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. دائمًا 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 انفعالي؟ ممكن اقدر اغير؟ ايه طبعاً تقدر تغير انفعالات لكن بالتدريب شوي شوي. في ناس يجي يقول لك انا ما اقدر اغير انفعالي في الموقف. لا ما حد قال لك انه -
01:30:27

انه تقدروا تغيروا بساعة ولا بربع ساعة ولا بعشرين دقيقة لا يبقى له اسابيع واحياناً أشهر وبالمناسبة يعني مو بشرط انه تروح منه بالمئة لو راحت سبعين بالمئة ستين بالمئة بركة -
01:30:39

بعدين في طرق حنا نسويم في العيادة ايضاً اللي هي آآآ في الجلسات اللي تمرین الجمع اليومي للدلة انه انت الان تقول مثلاً انه انا فاشل في حياتي طيب يلا خل نسوبي 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 اللي ما عندهم عيال واللي عندهم مشاكل. كيف قدروا يعنيشون؟ وش سووا

دول الناس - 01:31:07

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

01:31:22

يعني تأمل مرتبط بالمعاني انك تشوف الاحداث اللي حولك والمواقف اللي حولك كيف تستنبط منها معانٍ جديدة وجميلة تساعده في تغيير في تغيير الداخل عندك بهذا تكون 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 بابايدينا ولا تكلنا لانفسنا طرفة عين والسلام عليكم ورحمة الله قبل ان القاكم على خير اذا عندكم اسئلة اه اسألوها حتى ولو كانت اعترافات - 01:31:59

حتى لو كانت اعترافات لانه في انا متأكد انه في داخله في بعضكم ورد عليه اعترافات 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 ما ترون اكتبوا كل ما ترون - 01:32:14

قدишها متاحة الان لما ذكره الدكتور باسمكم وباسم المركز وباسمي ايضا اشكر الدكتور الحقيقة امتعنا في هذه السويعات البسيطة لكن كانت رحلة ماتعة آآ انا استغلت 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 تذكر تجربة واسمح لهم بالتفاعل والحضور ملفت لانتباهم 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 ماتع 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 ازا يعني الاخوة يدعون الاخوات 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

طوابس كثير الاخت تسؤال 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 بفوائد الفرص ومن اوضح المثلة مثل الفرصة التي لا لا تعوض احياناً مثل مثلاً ما جابت معدل كوييس او ما جاب معدل كوييس 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 جداً يعني والمتقدمين كانوا يسمون هذا الفوائد. الفوائد يعني الشيء اللي يفوت عليك واتكلموا كثير عن كيف يتعامل مع الفوائد لانه هذى قضية معروفة منذ القديم - 01:34:17

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

طيب عموماً اه انا اعتقادنا نتوقف لان الاسئلة ما شاء الله فيها يعني فيها بركة الاخوة يدعون جزاهم الله خير ويكون انا استفید وكذا الحمد لله فجزاكم الله خيرا اكرر شكري لله تبارك وتعالى اولاً واخراً ثم شكري لوفاق وللاخ احمد - 01:34:49

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

01:35:09

فخيرا على اقتطاعك بنقصك الثمين وال الكريم جزاك الله خير. آآ شكرنا ايضا للحضور واسعدكم الله وسائلتكم اترت اللقاء اللي سأله 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 وافق سنتر او الميليشيات الاسري اه نسعد دائما بملحوظاتكم مقتراحاتكم للتطوير وان شاء الله يجمعنا لقاءات اخرى مع الدكتور خالد دكتور اه يعني كريم ان شاء الله يعني - [01:35:49](#)

ما قصروا بالدعوة ودائما يوجد بوقته للجميع. وشكرا لكم مرة اخرى ونستودعكم الله وفي امان الله. شكرنا 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](#)