

تعريف العلاج النفسي غير الدوائي - 4 - د خالد الجابر

خالد بن حمد الجابر

ما شاء الله تعالى ملأ الحلقة يعني جملاً عندنا تتغير قناعة انها السلبية هذى كما تفضلت فيها اعتقد يعني هناك افكار السلبية كثيرة تعصف في اذهان الناس والتخلص منها احياناً قد يكون بشيء من الصعوبة كيف يتخلص الانسان - 00:00:00

هناك اسئلة يسمونها اسئلة تغيير القناعات هي هي يعني تقريراً هي اسئلة كثيرة لكن يمكن جمعها في في خمس او آى في خمس او او او ست آى جميل في خمس او ست - 00:00:18

طرق ولكنها تخصصية في الجملة الطريقة الاولى انه هل هذا صحيح ولا لا الجملة الثانية انه على فرض انه صحيح هل هذا حجمه الحقيقي ولا لا؟ انت معطيه حجم اكبر من حجمه ولا لا؟ بمعنى لو اخذنا امثلة وطبقنا هذا الكلام عليه اه يعني مثلاً - 00:00:32

انه خل ناخذ مثال الاخت ام البراءة لا الاخت لا الرجل ببى يسافر انه الطريقة الاولى انه هل هذا فعلاً صحيح هل ده فعلاً صحيح او لا ونستطيع ان نبحث عن هذه بطريقة اسمها طريقة جمع الدلة. اتنا نجمع الدلة انه انه ببى يسافر عشان يعرس واللى يسافر لاجل ان ان لاجل انتداب - 00:00:47

الطريقة الثانية طريقة اعطاء الاشياء حجمها الحقيقي فلنفترض انه فعلاً بيعرس هذا خبر سيع. جميل وخبر لا تحب المرأة سمعها حتى امهات المؤمنين يعني لم يكونوا يحببن سمعاً مثل هذا. صحيح. ها؟ رضي الله عنهن وارضاهن - 00:01:13

من ضمن الطرق طريقة اعطاء الشيء حجمه الحقيقي يعني صحيح ان الزواج بثنائية مطلقاً. مقلق للمرأة ومؤذى للمرأة لكن له حجم في حياة المرأة له حجم معين حياتها لو رسمنا دائرة - 00:01:33

دائرة كم يكون حجم هذه الجزئية من حياتها خمسة في المئة عشرة عشرين ثالثين في المئة باقي سبعين في المئة من حياتها خارج اطار خارج اطار انه رجله تزوج لديها اشياء اخرى كثيرة تستطيع ان تملأ حياتها بها - 00:01:50

تقنيات او طرق تصغير حجم المشكلة واعطاها حجمها الحقيقي بتقنية مهمة جداً و كنت اود الحديث عنها في الامثلة لكن يمكن الوقت اخذنا انه احياناً الانسان يحتاج انه يفكر طيب - 00:02:10

يعني الى متى وانا استمر الى متى وانا استمر في التفكير بهذه الطريقة ليش رجلي يعرس ونكد علي وش انا سويت له وليش هو ما يحبن هذه هذه الافكار حنا معتس يعني الزوج انا طربت مثال ايه دخلت انا ما كنت اريد هذا المثال لكن انت طربته سلكت طريقة وعرا - 00:02:27

لكن اعن على المال اتنى لن اتزوج ثانية. اعلن على الملاًها آآ ظعت انا عموماً طرق اعطاء المشكلة حجمها الحقيقي ثم قضية اخرى هناك وهي ما نسمح له بالاجترار النفسي - 00:02:51

ما اجترار نفسي يعني الان هي هناك مشكلة معينة حصلت في حياتها ها تستمر تفكير بهذه المشكلة صباح مساء حتى وهي نائمة تفك فيه تفكراً هنا عن طريق الاحلام يعني الاحلام هي هي تفكير وانت نائم - 00:03:10

اربعة وعشرين ساعة وهي بتفكر في الموضوع تندد عليه حياته ولا انت تستمتع بالجزء الباقي الكبير من حياتها وهو سبعين في المئة مقابل ثالثين في المئة فيتعلم مهارات كيف تقاوم هذا الاجترار النفسي والتكرير والتكرار النفسي - 00:03:27

نفكر كثيراً في الموضوع تعلم جزء من هذه من هذه المهارات يعني هذا باختصار يمكن اذا كان هناك لو لو ناخذ لو مثال قد يكون اه جميل الخطوات الاولى في العلاج النفسي غير الدواء يا دكتور الخطوة الاولى تكلمنا عنها قبل قليل يعني يمكن - 00:03:45

المحور هذا سبق وهي الخطوة الاولى اللي قلناها الاشعة هذى اللي هي اكتشاف كيف افكر وكيف اتصرف وكيف انظر للمواقف في آى

هذه هو الخطوة الاولى الوعي ان تكتشف نفسك تتعرف على نفسك. جميل - 00:04:00