

تعريف العلاج النفسي غير الدوائي - 4 - د خالد الجابر

خالد بن حمد الجابر

ما شاء الله تعالى ملأ الحلقة يعني جمالا عندنا تتغير قناعة انها السلبية هذي كما تفضلت فيها اعتقد يعني هناك افكار السلبية كثيرة تعصف في اذهان الناس والتخلص منها احيانا قد يكون بشيء من الصعوبة كيف يتخلص الانسان - [00:00:00](#)

هناك اسئلة يسألونها اسئلة تغيير القناعات هي هي يعني تقريبا هي اسئلة كثيرة لكن يمكن جمعها في في خمس او آ في خمس او او او ست آ 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 مثلا - [00:00:32](#)

انه خل ناخذ مثال الاخت هذي الاخت ام البراءة لا الاخت لا الرجل يبي يسافر انه الطريقة الاولى انه هل هذا فعلا صحيح هل ده فعلا صحيح او لا ونستطيع ان ان نبحت عن هذه بطريقة اسمها طريقة جمع الدلة. اننا نجمع الدلة انه انه يبي يسافر عشان يعرس والي بيسافر لاجل ان ان لاجل انتداب - [00:00:47](#)

الطريقة الثانية طريقة اعطاء الاشياء حجمها الحقيقي فلنفترض انه فعلا بيعرس هذا خبر سيء. جميل وخبر لا تحب المرأة سماعها حتى امهات المؤمنين يعني لم يكونوا يحببن سماع مثل هذا. صحيح. ها؟ رضي الله عنهن وارضاهن - [00:01:13](#)

من ضمن الطرق طريقة اعطاء الشيء حجمه الحقيقي يعني صحيح ان الزواج بثانية مطلقا. مقلق للمرأة ومؤذي 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 ثلاثين 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 جدا وكنت اود الحديث عنها في الامثلة لكن يمكن الوقت اخذنا انه انه احيانا 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 يحب هذه هذه الافكار حنا معتس يعني الزوج انا ظربت مثال ايه دخلت انا ما كنت اريد هذا المثال لكن انت ظرپته سلكت طريقا وعرا - [00:02:27](#)

لكن اعن على المال انني لن اتزوج ثانية. اعلن على الملأ ها آ ظعت انا عموما 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 تفكر بهذه المشكلة صباح مساء حتى وهي نائمة تفكر فيه تفكرها هنا عن طريق الاحلام يعني الاحلام هي هي تفكير وانت نائم - [00:03:10](#)

اربعة وعشرين ساعة وهي بتفكر في الموضوع تنكد عليه حياته ولا انت تستمتع بالجزء الباقي الكبير من حياتها وهو سبعين في المئة مقابل ثلاثين في المئة فيتعلم مهارات كيف تقاوم هذا الاجترار النفسي والتكرير والتكرار النفسي - [00:03:27](#)

نفكر كثيرا 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 هذي اللي هي اكتشاف كيف افكر وكيف اتصرف وكيف انظر للمواقف في آ

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