

تعريف العلاج النفسي غير الدوائي - 5 - د خالد الجابر

خالد بن حمد الجابر

آآ يعني في ثناء حديثك قبل قليل يا دكتور حول قضية من آآ يتصدى لمثل هذه العلاجات. نحن للأسف الشديد نعاني مشكلة ان كل اه كل دقيقة نقول يخرج معالج نفسي - 00:00:00

سواء كان في قناة فضائية في موقع في حتى المراكز الاستشارات للأسف الشديد لو اه يعني سويت لهم فحص هؤلاء كما ذكرت كما تفضلت اناس لهم مساس قليل بهذا التخصص - 00:00:15

يعني هذا سؤال سياسي وانا الحقيقة يعني يعني انا اعتقد انه ليس هذا الوقت المناسب في في في تاريخنا نحن الانحاء المحلي الحديث عنه لان يعني اه آآ اولاً ليس هناك نظام يحكم هذا الموضوع حالياً. هناك جهود الان لاستصدار انظمة في هذا الموضوع. لكن ليس هناك نظام يحكم في هذا الموضوع - 00:00:30

لكن انا اقول نحن لا نحجر على احد لكن هناك خطوط حمراء يعني اظرب مثال وجدت اعلان مرة عن دورة في العلاج المعرفي السلوكي للهلع الهلع هذا مرض من الامراض يصيب اه يأتي الانسان نوبات مفاجئة من الخوف والذعر الشديد غالباً من دون سبب تستمر تزيد - 00:00:54

تزيد تزيد تزيد ثم تنقص فجأة تزيد فجأة ثم تنقص فجأة. يأتي الإنسان شعور بأنه يعني سيموت او سينجن او الى اخره. هم فوجدت هذه الدورة فلان الفلاني فانا جيد والحمد لله يتعلم يعني مهما بلغ الانسان من العلم فانه يستفيد - 00:01:19

فذهبت لاحضر فمفاجأة كانت الحقيقة بصفتك الشخصية يعني شخصية عادي كحاضر يعني جرأة على الكلام في قضايا معقدة بتبسيط يعني اختزالي مخل خلط للاشياء بطريقة غريبة جدا واضح ان انه قرأ كثيراً في الموضوع يعني قرأ كتب كثيرة ملفقة من هنا ومن هنا - 00:01:37

فانا بعد ما انتهت الدورة سألت كم سؤال ثم احسست ان هذه اشبه بالجريمة لانه دورة معلنه ويعني تحت سمع الجميع ثم يقدمها ثم ذكر كلاما كثيراً جداً من مما يسمى بالبرمجة اللغوية العصبية - 00:02:00

فانا استغرب مثل هذي انا اقول هناك خطوط حمراء يعني ان هناك هناك مستويان هناك مستوى الارشاد ومستوى العلاج العلاج يعني متقدم وفي امراض نفسية معينة انا اعتقد انه يجب - 00:02:18

يجب الا يدخله الا شخص تدار تدريباً كافية. مم الارشاد وضعه اسهل يكون في القضايا العامة وايضا يجب ان يتدرب عليه الانسان حتى الارشاد يجب ان يأخذ تدريباً قل من التدريب في العلاج لكنه ايضا يجب ان يأخذ تدريباً - 00:02:33

فيعني نحن نطالب ان الانسان لا يتكلم الا في ما هو متخصص فيه اه ومع ذلك لعل الله ينفع. جميل. المشكلة انه الارشاد يا دكتور الان يعني اه يلجأ اليه اناس مرضى يعني هو وصل - 00:02:50

به الحال الى يعني مرحلة المرض وبالتالي اقرب متاح هم اولئك الذين يرشدون صحيح نحن لدينا مشكلة يعني الان لو احد قال عليه او سألني كم عدد الاخصاء المعالجين النفسيين في الرياض مثلاً - 00:03:07

وهي اكبر مدينة في المملكة مدينة في الخليج يعني تجد صعوبة في في ايجاد اكثر من خمسة عشرة اسماء. يا لطيف اشخاص يعني انا اعرف انهم تلقوا تدريباً جيداً وكافياً - 00:03:22

يعني عدد قليل ولذلك يعني من مهمة الانظمة هنا الاسراع في ايجاد برامج للتدريب يعني تدريب في الخارج صعب جداً بالذات في هذا التخصص عليه منافسة شديدة حتى هناك وهذا هو سبب ندرته سبب ندرته نفسه والارقاب يا دكتور؟ لا منافسة سبب ندرته

مقارنة بالتخصصات الاخرى ان هذا التخصص في الغرب نفسه - [00:03:35](#)

آ منافس شديد جدا بين الغربيين انفسهم لحضوره مثلا آ لا للمنافسة للقبول في في برامج الماجستير والدكتوراة منافسة بين الطلاب للقبول في برامج الماجستير والدكتوراة. فاذا جاء واحد اسمراني ولا حنطي مثلنا وراح هناك يعني بيصير في قائمة الانتظار الاخيرة - [00:03:59](#)

وهذا هو الذي يفسر لماذا خلال الثلاثين والاربعين سنة يعني ليس عندنا معالجين متخصصين في في هذا الجزئية اذا كان بقي عندنا يعني وقت للحديث جميل انا اريد ان اذكر رسائل سريعة الان - [00:04:19](#)

فيما يتعلق بالعلاج النفسي غير الدوائي اول رسالة انه عود نفسك دائما ان تناقش الافكار اللي ترد عليك لا تستسلم للفكرة اللي ترد عليك او لتفسيرك للحدث لا تستسلم له وتصدقه مباشرة تأكد - [00:04:36](#)

تأكد ان ان هذا التفسير صحيح قل هاتوا برهانكم ان كنتم صادقين يعني يجب ان تتأكد انه هذا تفسيرك هذا صح ولا انت مبالغ ولا انت مهول الموضوع ولا انت يعني لم تحسن قراءة الحدث بشكل جيد - [00:04:53](#)

هذا رقم واحد. رقم اثنين دائما ابحت عن تفسير اخر مم دائما ابحت عن تفسير اخر ولا تعجبني كلمة قيلت قبل الف واربعمئة سنة لاحد اه يعني لاحد ما ادري هو هو ما ادري وش تخصصه لكن يعني يبدو انه من علماء الشريعة يعني - [00:05:11](#)

من التابعين كان يقول اذا اخطأ عليك اخوك فالتمس له سبعين عذرا مم. احنا بالنسبة لنا التمس له سبعين عذرا يعني اوجد له تفسيرات اخرى صح. يعني ذاك اليوم مثلا عنده زفاف لابنه ما عزمك - [00:05:31](#)

وانت من مقربين له. ابحت له انا ما ابي سبعين تفسير. من سبعة. انا ولا سبع حتى. ثلاث اربع تفسيرات يمكن انه وصى واحد من عياله والولد ما جابه. يمكن انه مع الزحمة نسي. يمكن انه من حرصه عليه وكذا يحصل احيانا. صحيح. من حرصه عليه. يتوقع انه

كلمك - [00:05:49](#)

اتوقع انه قال لك فلان لا قايلين له وما انتبه دوما ابحت عن تفسير اخر لما يحصل لك انظر لها من منظار اخر ابحت لها عن طريقة اخرى للتفسير هذه الكلمات وحدها قد تريح كثيرا من الناس في كثير من المشاكل - [00:06:07](#)

جميل عجبني الكلام هذا لكني يا دكتور في من خلال نفسي اه في واقع الناس اه كيف تجد تطبيق مثل هذه الاشياء حتى الذين يبشرون بمثل هذا الامر ويدعون له في موضوعات كثيرة جدا آ حينما يكون امام المحك امام التجربة يسقط - [00:06:25](#)

يعني يمكن هذا يعني اسلوب صحفي لا لا دكتور انا يعني مثل هالاشياء احيانا تتحدث كثيرا حول اه قيمة معينة. دعني احدد وبالتالي حينما يأتي الانسان الانسان بشر. صحيح. حينما يمر بالموقف تهتز مثل هذه الاشياء. فيأخذ اقرب احتمال وهو التفسير السيء. ترى

كلامك صحيح. هم - [00:06:43](#)

نحن سبحان الله اقرب تفسير لنا الغالب انه تفسير السيء لماذا يا دكتور طبيعة البشر هكذا ولذلك يحتاجون الى تعليم ويحتاجون الى تدريب الابحاث تقول انك اذا اخذت مئة شخص مئة شخص - [00:07:02](#)

وقسمتهم قسمين خمسين وخمسين اذلتهم في برنامج للتدريب على على التفكير بتفسيرات اخرى طريقة اخرى. مم. هذي ابحات موجودة ترى وخمسون تركتهم كما هم عليه ثم اتيت لهم بعد ستة اشهر - [00:07:21](#)

ثم بعد سنة ثم بعد سنة ونص وهي عادة الفترات في الابحاث ثلاث شهور ست شهور سنة سنة ونصف وارتدت ان تعرف هل تغيروا؟ هل تغيرت هذه المجموعة التي دخلت في هذا البرنامج او لا؟ تتغير بنسبة ثمانين في المئة - [00:07:38](#)

يا لطيف نسبة جيدة تتغير بنسبة ثمانين في المئة او حتى اكثر من ذلك وهذا هو الذي يشجعنا يعني العلاج المعرفي السلوكي علاج مبني على ادلة بحثية جميل جميل انا كلامك في هذه الحلقة احبيك يا دكتور واستفدت كثيرا - [00:07:52](#)

الله تعالى الاخوة والاخوات قد استفادوا من هذه الحلقة سنتحدث ان شاء الله معك في حلقة قادمة عن اشهر الاخطاء النفسية للاكتئاب باسمكم اخوتي واخواتي احبي واشكر ضيفي الكريم الدكتور خالد محمد الجابر استشاري طب الاسرة والمعالج النفسي

اسأل الله سبحانه وتعالى ان يجزيه عنا خير الجزاء. شكرا دكتور. حياك الله. شكرا لك - [00:08:07](#)

حتى الموفقة بكم ان شاء الله تعالى نستودعكم الله والسلام عليكم - 00:08:25