

حوارات علاجية نفسية (2) | د يوسف مسلم | اختصاصي العلاج النفسي والسلوكي

يوسف مسلم

اذا نتابع ان شاء الله الجزء الثاني من تدريبنا اليوم نذكركم وتسأل الله البركة في هذه الليلة تذكروا اذكار المساء نسأل الله انه يحفظكم جميعا انتم واحباكم. خصوصا في هذه الظروف الصعبة علينا جميعا - [00:00:02](#)

طيب بسم الله ونتابع كنا نتحدث عن الاسئلة واهمية الاسئلة وطريقة التساؤل ووصلنا الى النقطة الاشكالية الاساسية وهي كيف قد نجد نوع من المسكنات من افضل المسكنات التي هي بتعمل نوع من الاستقرار. وحكي - [00:00:29](#)

مش بالضرورة يكون استقرار كلي استقرار جزئي اولا هادا واحد. اتبين يفهم المراجع انه ما زلنا في عملية انقاذه من المشكلة سويا تشاركيا فالتالي لا يعني اذا اجى عندك ليحل مشكلته او يتعامل مع الامه النفسية - [00:00:54](#)

انه مجرد ما اجا عندك حيخلص ومجرد ما اجى عندك بلش في طريق انه كيف الطريقة الممكن يخلص فيها وعلمنا انه لازم نكون احنا ايضا متواضعين ونعرف انه في مشكلات - [00:01:15](#)

احنا بنحل جزء منها مش كلها او بنقل من اثرها عالشخص حسب كثير من التفاصيل المدة التي بقدرها طبيعة المشكلة. كثير من الاشياء تتدخل في العملية العلاجية وبالتالي خليني اشوف الان - [00:01:28](#)

كيف بدكم تشاركه بطريقة التساؤل هذا المراجع الذي كنا معاه قبل شوي وبحكي لم استطع النوم طوال ليلة البارحة لقد كنت افكر كثيرا فيما يخص اليات العمل وهل سينجح مشروعنا الجديد - [00:01:47](#)

استخدموا لي اذا سمحتوها تكرمتموا على التثبات اسئلة هي اسئلة استكشافية او استفهامية مناسبة لو كان هذا المراجع الان بيحكي لك هذا الكلام تمام؟ شو ممكن تسألوا؟ سؤال استفهامي او استكشافي تفضلوا يلا - [00:02:06](#)

اكتبوا بعض الاسئلة الاستكشافية او الاستفهامية اسئلة استكشافية او استفهامية احسنت يا ايناس اول مرة بصير معك هيك ؟ ممكن تشاركني بطبيعة العمل الخاصة بك آآ يعني هذا السؤال صار تخصص شوي. بلشت انا - [00:02:25](#)

اسأل عن جزئية معينة اذا كان ببالك يا مريم سلسلة من الاسئلة بدك توصلي لشيء هذا جيد ما هو مشروعك الذي سبب لك القلق هذا حينقلنا نحكي عن المشروع لاحظت يا ايمان - [00:02:54](#)

هل تكثر من المنبهات؟ فراح عمالها بتسأل الان اسئلة تتوسع بشكل افقي ليش؟ لانها اخدت مشكلة النوم فبتتوسع بشكل افقي. بهاي الطريقة سألت عن المنبهات فيما كنت تفكر تحديدا تمام؟ هادا السؤال اصبح - [00:03:07](#)

اه اه التوسع عمودي مش افقي. رحت للفكرة ايش التي كنت تفكر فيه بالضبط؟ او ايش الذي خطر على بالك بالضبط. عمالي بدخل لا العمق كيف قدرت تنام بالآخر؟ سؤال جيد سنة. لانه طيب بعدين كيف قدرت تنام؟ بعدين متى نمت؟ او كيف قدرت تنام جيد؟ سؤال جيد ممكن يفهمني - [00:03:26](#)

اذا كان ببالي سلسلة من الاسئلة لاحظوا سؤال واحد لا يكفي مشان هيك احنا حكيما هي عمليا او سلسلة او مبنى معين بدي اوصل له تمام هل مشكلته الاساسية التوتر بسبب عدم - [00:03:48](#)

مشكلتك الاساسية التوتر بسبب عدم النوم ام الاهتمام بامر العمل؟ جيد. جيد. سؤال جيد يا اياد ما الذي حاولت فعله لتهدئة نفسك؟ برضه سؤال جيد يا ايناس شو طبيعة الافكار التي كانت تدور ببالك ممتاز جدا يا الاء حكيما هذا توسع عمودي الان لطبيعة الافكار. ما

هي اكثر فكرة ملحة؟ احسنت يا انفال. هذا - [00:04:03](#)

هذا السؤال تبع السنارة الصح. هذا اللي بطول تمام السمكة مباشرة في العلاج المعرفي او في العلاج العاطفي العقلاني الانفعالي. ايش هي الفكرة اللي كانت مشغلتك اكثر شي او اهم فكرة كانت بتدور في ذهنك في ذلك الوقت - [00:04:25](#)

واضح لانه اكيد زيه زينا. في كثير افكار بباله لما يكون قلق الواحد. لكن ايش اكثر فكرة وبشوف وبربط قديش هي الها علاقة

بالموضوع. هل حصل هذا سابقا؟ ممتاز يا مريم. جيد. بدي اشوف اذا كان متكرر لانه ممكن يكون صار لمرة واحدة - [00:04:42](#)

تمام؟ مش امر متكرر فبالتالي سيكون طريق التعامل مع امر متكرر يختلف تماما عن طريقة استكشافي واستفهامي عن امر صار لمرة واحدة ما اكثر شيء شغل تفكيرك ممتاز يا رامز. منذ متى تؤثر عليك هذه المشكلة؟ كم مرة تكررت؟ ممكن نسأل يمكن التوضيح اكثر.

ممتازين جدا. سامحوني - [00:04:58](#)

اسئلة كثيرة تمام؟ لكن يعني انا بشكر كل حدا شارك ممتاز جدا وان شاء الله المرات الجاي بنقرأ مشاركاتكم الاخرى حاولت اقرأ

عشرين سؤال واضح؟ طيب في المقابل اكتب لي - [00:05:18](#)

طريق التساؤل ممكن تعتبرها مش مناسبة ومش صحيحة اللي حكيها لا تفعل ايش السؤال الممكن مش لازم تتساءل او تستكشف

بهاي الطريقة لا تفعل يلا نشوف فنياتكم في تخريب الموضوع بالمراجع. يلا - [00:05:34](#)

اسألوا اذا سمحتم اعطونا ثلاث اربع خمس اسئلة طريقة التدريب على الشيء وضده من الاشياء اللي جدا مفيدة لانه لما بتعرف كيف

تمارس الاشياء بطريقة خطأ بتعرف كيف مش لازم تعمله - [00:05:51](#)

يلا في سؤال جيد هون لعمر من الاسئلة اللي هو ما هو اكثر المشاعر التي تنتابك قبل النوم. ايش كان شعورك اكثر شعور كان مزعجك

فرضا. بهديك اللحظة. هذا سؤال جيد - [00:06:15](#)

لانه بخلينا نتوسع بالمشاعر برضه. هل هذا التفكير فقط في الليل ليش بتهتم بامر المستقبل؟ شكك متوتر زيادة عن اللزوم اه صار

افتراض هون ليش انت مو واثق فيك من قدراتك ايا سلام يا سناء! انت فتحت هون الباب - [00:06:26](#)

تابعت موضوع عالسرير نبش انت لازم تكون واثق اكثر من هيك مش لازم تفكر بهاي السلبية. فكر بايجابيات. ليش انت بتقدرش

تفكر بايجابية؟ ليش انت انسان ضعيف؟ ما هو المشروع - [00:06:45](#)

اذا كان بطريقة الفضول احسنت. ما بتحس انك مبالغ احسنت يا ايناس ليش بتفكر كثير اصلا؟ ليش بتفكر بالموضوع اسئلة جيدة

جدا ليه مكبر الموضوع احسنت يا رامز وليش انت مهتم لهذي الدرجة؟ احسنتم - [00:07:00](#)

اسماء راحتها عالارباح. طيب ان شا الله انه ربحان الامور معك. تمام؟ آآ زي لقطة من مسلسل فبقول له فقام وقتلها. بحكي له قتلها

بايه؟ بيحكي له قتلها بمسدس. بيحكي له - [00:07:17](#)

تمنه كم؟ فيعني واضح انه هيك بعض الاسئلة مش حاسس انه تفكيرك بالطريقة خطأ احسنت انت قبل ما تنام بتحب تتصور خيالات

برضه هذا سابق الاوان. صح؟ انت مش مؤمن بالرزق؟ يا سلام! هذا من الاسئلة المهمة. اللي اصلا ما بتخليني استكشف. انت مش

مؤمن؟ انت - [00:07:31](#)

هذا احنا بنوجه لك انت شخصيا الان كمعالج كيف تسأل هذا الكلام اذا كان مسموح من ابوه من اخوه من صديقه لانه احنا بنتعرض له

من اصدقائنا يا اخي انت مش مؤمن كفاية - [00:07:53](#)

تتقبله لكن انت جاي للمعالج تطرح مشكلتك بين يديه فاحنا منا صلة امنية وثقة وتواصل صحيح ليش ما جربت تنهي الاجراءات قبل

المسا. مثلا هذا فيه ملام وشو يعني لو مازبط المشروع؟ - [00:08:06](#)

ليه بتضل بتتحمل الامور؟ او بتحمل الامور. اه ما هو اكثر شي تحب ان تفعله قبل النوم موضوع ما اله صلة فرضا. اه او ما ما اهتم

في الموضوع. شكرا لكم والله اسئلة ممتازة هاي. هاي لازم نسجلها. طبعاً احنا - [00:08:24](#)

التشات هادا حناخده لانه بفيدينا جدا بيطلع معنا على ملف مستقل. هناخده حيفيدنا جدا من يعني لانه هاي مشاركاتكم مشاركات ثرية

الله يعطيكم العافية واضح فهذه هي الاسئلة الافتراضات. ايش هي الافتراضات؟ - [00:08:39](#)

هي عبارة عن ما يحمل المعالج من ايش؟ من تصور بس اللي بيختلف في الافتراض انه غير قطعي بالضرورة. يعني مش نهائي

ويكون شرطيا غالبا شو يعني؟ امتى الان المراجع عماله بيحكي عن مشكلة - [00:09:00](#)

وبلشت تسأل اكثر تستكشف تستفهم بلاش يتكون عندك افتراض معين اتجاه اللي بمر فيه المراجع و ليش بمر في هيك شغلة هذا

الافتراض ما زال غير قطعي وفي الشرطية الشرطية انه ما دام بعمل هيك اذا ممكن السبب هيك - [00:09:20](#)

تمام؟ يعني هذا مرتبط في ذاك هذه هذه هي الافتراضات. خلينا نشوف احنا الان وبين هي مشكلة الافتراضات رنا دكتور مو شايف

المشكلة مشكلة يعني ما في داعي لمعالج عادي كل انسان طول اليوم بضله مشغول وفي الليل اشي طبيعي يفكر باللي صار معه. اه

تمام تمام - [00:09:41](#)

احنا ما حطينا موضوع كثير معقد حطينا شغلة بسيطة. انت كمعالجة بدك تستكشفيها بطريقة او باخرى. يعني فبسطنا قدر الامكان

مشان ناخذ بعين الاعتبار انه بعض المتدربين الموجودين ممكن مستجدين او لازم يفهموا الموضوع بطريقة صحيحة. فيعني معك

حق. ممكن ما يكون مشكلة. وعكس الاحوال مشان تعرفي انه مش مشكلة بدك تستكشفي تستكشفي. مشان هيك كان - [00:10:04](#)

من الاسئلة الجيدة بصير معك هاد الاشياء مشان نعرف اذا كان نمط نعم مشكلة. اذا ما كان نمط لا مش مشكل. ونستكشف قديش

شدته ومدته وتكراره. هاي استكشافات مهمة افعل في الافتراضات. اجعل الافتراض بنائي - [00:10:30](#)

يعني لا تقفز لا افتراض جزافي احلى اشي على جروبات الواتساب بتيجي مثلا صبية بتسأل. عندي حالة بعاني من الاكتئاب وتعبان.

شو رأيكم اعمل معه؟ فبتقفز واحدة صحي اه شو اسمه علاقته مع اهله - [00:10:47](#)

عندي ولد عدواني بالفترة الاخيرة. وبشكوا منه المسات. شو اعمل معه؟ يعني حتى نفس السؤال ما في معلومات كافية تمام؟ اه اه

اكيد اهله اه بتعاملوا معه بطريقة مش منيحة - [00:11:06](#)

فهاي القفز للاستنتاجات والعشوائية تمام والجوزافية مشكلة كثير كبيرة احنا بنستفهم وبنستكشف وقت كافي عن المشكلة حتى

نفهمها فلاجل ذلك يعني احيانا بعض الناس بعض الناس شو بيعملوا؟ بيسأل عالواتساب. فلما نسأل سؤالين بتنفز - [00:11:20](#)

انه يا اخي شو بدكم في كل هالمعلومات او حتى يكون زميل. شو بدك في كل هالمعلومات؟ طب انت عمالك بتسأل عن شيء بخص

حياة انسان احنا مش عمالنا بنلعب لما بناخد - [00:11:46](#)

او مناجوب او منحاول نتدرب هذا التدريب اللي بخص حياة الناس هذا شيء اعمق ما يمكن في حياة الناس لانه في ناس بتتقبل

المرض الجسدي. بتتقبل الاصابات بتتقبل الظروف السيئة. لكن اصعب اشي اصعب اشي. تمام؟ لما يكون الاشياء - [00:11:59](#)

شو اللي جواك تمام؟ الاشياء اللي جواك هو اللي مش مخليك ترتاح فمش مزحة حياة الناس اذا كان في ناس بالتاجر بالاعضاء البشرية

فانا اجد انه اصعب واسوأ تجارة هي التجارة بمشاعر الناس لما بنصب حاله احد معالج - [00:12:18](#)

بده يتعامل مع مشاعر الناس ومواضيعهم ويدق الباب ويخلي هادا الشخص يفوته لغرفة النوم تبعته اللي هي اكثر خصوصياته وما

ايده ما يفيد لاجل ذلك اما هاي الامور تقوم بحقها - [00:12:40](#)

حياة ناس تخيل واحد بلعب بحياتك باملك بغير امل بخليك تحكي وعفوا منكم للكلمة شنيعة بس تتعري بكل ما فيك من مشاعر ومن

اخطاء ومن ذنوب تحكي قدامه كل هذا الكلام - [00:12:58](#)

تمام؟ وهو يستمع وما عنده ادوات يساعدك ولاجل ذلك لما تعرضوا ارجوكم احنا شركاء في اللي قاعد بحكيه هادا ما بخص يوسف

مسلم. احنا شركاء انتم كلكم زملاء. افاضل احنا شركاء - [00:13:14](#)

اي حدا انصحوه مجرد ما طرح كلمتين بده استشارة او حدا بلش يقفز للاستنتاجات قولوا له وقف انت الان ممكن عمالك بتسرق من

هذا الشخص تمام؟ مش بالتاجر بالاعضاء. انت بتتاجر بمشاعره الان - [00:13:30](#)

فممكن هو جاهل في الامر لازم يتعلمه لازم يكون الامور تابعة لاطار واضح يعني ما بيزبط اجي اشكل حالي معالج وانا مش متدرب

تدريب وافي على طريقة علاجية. طريقة مثلا السلوكية - [00:13:49](#)

او العلاج المعرفي او العلاج العاطفي العقلاني او مثلا اللي ام دي ار. اي طريقة علاجية اي اشي بده يكون تابع لاطار لانه لما انت مثلا

تعلمت الرياضيات تعلمت قواعد وقوانين كيف تحل المسائل - 00:14:06

في قواعد وقوانين كيف تحل المشكلات هاي القواعد والقوانين الها اطر. الها مسلمات وافتراضات ونظريات تمام اما يعني غالبا المعالجين الاقل خبرة بحكي لك يا اخي انا انتقائي يا اخي والله بعد عشرين سنة الواحد - 00:14:22
يعني بيعتبر انه تدرب على خمس طرق علاجية بشكل عميق واخذ الاشراف فيها. ما بيستجري يحكي انا انتقائي لانه الانتقائية معناه انت وصلت من العمق بحيث انه انت صرت كل الطرق العلاجية مختمرة في راسك و هاي الادوات بتستخدمها بشكل - 00:14:46
ولين وهذا صعب يوصله حدا قبل عاقل عشرين سنة تمام فبالثالي بده يكون تابع لاطار بده يكون الكلام تكاملي. يا بتشتغل معرفة بالكلية. يا بتشتغل عاطفي عقلاني بالكلية. بتشتغل سلوكي بالكلية. او اذا انت بتعلم طريقتين - 00:15:04
بتشتغلهم مع بعض لانه لازم يكون في اطار وفي تكاملية بذك تستوضح بخصوص هذا الكلام وبذك تسأل اكثر وتستفهم دائما دائما علم حالك تستفهم وبذك تكون شرطي باعتدال. يعني مش معنى اذا كذا لازم يكون كذا - 00:15:23
لكل قاعدة شواذ حتى في الرياضيات فكيف في احوال الناس لا تفترض مسبقا وهو مخبي عليك اشي هذا بصير مثلا من معالجينا الجدد. مخبي اشي و بدوش يحكي انا حاس انه عنده تحرش. بجوز يطلع الموضوع ما لوش علاقة في التحرش. واحدة من -

00:15:45

المتدربات وهذا ليس انتقادا لها بالعكس هي اجت وسألت. شو لازم نعمل؟ انا حاس انه عماله هذا الشخص يعني في اشيء ما بده يحكيها براحتة لكن بعد فترة لما انفتح لها وحكى بعض الامور اكثر تبينت انه - 00:15:59
هذا الشخص كان مستاء من خيانات ابوه لانه اللي كان يسمعه بالليل بيحكي مكالمات فكان مستاء جدا من هذا الكلام. القصة ما الها علاقة لا انه تعرض لا تحرش ولا غيره. موضوع ثاني هو مستاء من سلوك ابوه - 00:16:13
تمام؟ اللي كان يعتبره قدوة ونموذج. وزعلان على امه. هاي هي كل القصة بس هو حدا كتير عالي الخصوصية. ما احنا احنا خصوصيتنا عالية يا اخوان من واحد لواحد. خصوصيتنا بتختلف. فهذا عامل الخصوصية مش هالين له ابوه اللي بحبه وبحترمه وبقدرة انه يشارك هذا الموضوع - 00:16:29
وبخصوصه حتى لولا معالج او معالج بده شوية وقت لتصير الصلة كثير اقوى مشان يشعر بالامان يقدر يشارك هذا الاشياء بده يكون دائما برضه افتراضاتك قابلة للمراجعة. يعني هي مش قطعية ونهائية. في اشيء ممكن تتصلح وتفهمها اكثر عبر الطريق. انت شو بتحاول تعمل - 00:16:49

انه يكون عندك خارطة عامة ثم اثناء العلاج هاي الخارطة بتبلس تاخذ معالمها بشكل صحيح لاجل ذلك معالم الافتراضات اللي حتكون واضحة الاشياء المش واضح ما اله راس من رجلين. مش حتعرف كيف تصلحه وتعدله وتبدله. لكن الاشياء الواضح بتعرف وين الجزئية اللي ممكن ما انتبهت لها. الجزئية اللي تستكشف اكثر - 00:17:09
تستفهم اكثر تمشي فيها اكثر لاجل ذلك لا تفعل تكون جزافي وتنطلق بعشوائية مشتت وقطعي بما انه عمل هيك لازم السبب هيك. وهاي واحدة من المشاكل التحليلية. هاي وحدة من - 00:17:31

المدرسة التحليلية انها في كثير من الاحيان ترى حتمية في السلوك وقطعية شرطي انه شرط كذا يكون كذا وكأنه اللي انت وصلت له نهائي تمام؟ واحيانا بالعكس الافتراضات بتعملها بطريقة غامضة. احلى شيء - 00:17:43
على صفحات الفيسبوك ورجعت وبقول لكم كمان مرة اللي حكيناها ببداية التدريب رجاء انا بشاركم شو اللي بشوفه وبسمعه وكذا. لا اقصد احد لا اسيف لاحد اذا شعر بالاساءة والانزعاج او كان هذا اشي بيصدر منه انا بعذر - 00:18:04

تماما انا مش قصدي على احد تمام؟ بس احنا بنتشارك لانه ضرورة تدريب يكون في شيء من العملية ونفهم ممارساته على ارض الواقع اه لما بيحيي يحكي لك اه مثلا بعض المجموعات بروحوا بجيبوا لك المتلازمات النفسية الغريبة وبطرحوها وبصيروا يتناقشوا فيها - 00:18:18

يا اخي انتم يعني معقول خلصتوا القلق والاكتئاب وفهمتموها الفهم العميق. واليوم قاعدين تتناقشوا باشي بصير في واحد من عشرة

مليون عشرين سنة لي امارس هذا العلاج النفسي او واحد وعشرين سنة تمام؟ في بعض الحالات ما مرت علي - 00:18:36
وفي حالات مر مرة او مرتين تمام احد الناس كان يناقش في جلسة احنا مجموعة من الاخصائيين منحي. يعني بتحاول تقول لك
انه والله انا ما فيش فترة الا بمر علي حدا عنده تعدد شخصيات - 00:18:58

معقول وعشرين سنة وبنشوف كل هالمراجعين معقول احنا يعني مهو النسبة وقديش بمر علينا بطوال الفترة ممكن بمر عالواحد
يجوز بالعشر سنوات مرة او مرتين او ثلاثة مش مش اكثر من هيك - 00:19:17
تمام فهذا هو الافتراضات اللي بنكونها وشو بنفترض عن مشكلة المراجع بدها تكون واضحة. مشان نعرف كيف نسأل نستكشف نفهم
ونعرف كيف نبني تصوراتنا الناس غالبا بتميل لعلم النفس. والميتافيزيقيا. تمام - 00:19:36
للمغوض بتحب الغامض هيك. غريب عجيب اه ويعني ويغوص في اعماق النفس البشرية. المشكلة انه المعلوم اليوم عن النفس اكثر
من المجهول فعليا في معلومة كبير في معلومة كبير فلننشغل بالمعلوم نتعلم المعلوم وننتقل ثم فيما بعد للمجهولات. والله ان شاء
الله ياخذ باليد - 00:19:58

ويصير في كمان اه عشر تشخيصات جديدة. شو المانع تمام لكن لتتعلم المعلوم كيف نفترض حسب المعلوم نفهم حسب المعلوم ثم
ننتقل فيما بعد يعني اللي بروح لعقد فرويد واللي حكى انه - 00:20:22
اه انا اسف اه البكالوريوس كله تحليل نفسي لانه كل اساتذة مال درسونا تحليل نفسي يعني تمام؟ فحتى الكلينيكال سيكولوجي اللي
اخذناه في البكالوريوس كان اللي هو بالتحليل النفسي تمام - 00:20:38
ففي اشياء غريبة عجيبة في عمق التحليل النفسي بصراحة مضحكة مضحكة جدا تمام ؟ واسماء العقد وربطها بالاساطير. يعني في
اشياء مضحك ايش قصة الغموض وانه لازم نغوض بالغموض؟ مشان هيك في الان اللي ببلش يكون اكثر دراية في علم النفس وبده
يشتغل فيه - 00:20:55

ببلش يعرف انه لأ بدك تاخذ منهجيات واضحة. فيها بروتوكولات واضحة. تعرف كيف تشتغل مع الناس وتساعدهم. هي الشغلة يعني
ما بدهاش كل هالتعقيد وما بدهاش كل هالفلسفة بخصوص هذا العلم - 00:21:19
وبالتالي خلينا نشوف الان ايش الافتراضات اللي ممكن تشكلها ومعلش بسمح لكم هون بالقفز للاستنتاجات في الافتراضات تمام؟ بدك
تشارك المراجع الان في الافتراض بيحكى لك لم استطع النوم. تخيل مراجع عندك وختم بهاي الجملة وبدك تعطيه افتراض. لم استطع
النوم طوال ليلة البارحة. لقد كنت افكر - 00:21:32

كثيرا فيما يخص اليات العمل وهل سينجح مشروعنا الجديد اعمل افتراض وشاركنا فيه تمام خلينا نشوف في بعض الافتراضات قد
يكون فيها اشكالية لما بفترض مثلا افتراض ربما ربما انك لم تخطط - 00:21:55
في طريقة مختلفة انه لازم حتى الافتراض يكون استفهامي طيب خليني اشاركك انا شو فهمت عن موضوعك اللي طرحته كانه
شوية القلق بتصير هاي معك من فترة لفترة عمالها لانه مش قادر تمنع نفسك انك تحكي لهم - 00:23:13
بخصوص شغلك وخصوصا مع وجود مشروع جديد هل هذا الافتراض اللي طرحته برأيكم جيد مناسب هاي حنيجها بعدين شوية
سواء كيف ما يملي عليه تمام؟ حتى لما من شارك المراجع - 00:23:37

في الافتراض لازم يكون نوضح له قبل جملة استباقية. الجمل الاستباقية كثير منستخدمها بالعلاج. زي ما شفتوا اول ما بلشت
التدريب انا عملت جملة استباقية الجملة الاستباقية توضح امر بعدين تكمل. لما مثلا حكيت لزماننا من الدكاترة - 00:24:11
اعمل جملة استباقية انه عفوا انا مش عمالي بعلم زملائي انا عمال بشاركهم بالخبرة. هذه جمل استباقية. جمل استباقية كثير مهمة
في العلاج تمام؟ فليش؟ لانه بتوضح الامور وبتخليك من غير يعني ما بتخليك تقرر باب خطأ زي ما حكينا. ينفهم خطأ عليك -

00:24:27

فالجمل الاستباقية من الاشياء الجيدة هلا لما انا بعمل جملة استباقية قبل الافتراض انه طيب خليني اشاركك بالزبط كيف انا فسرت
الموضوع او كيف ممكن يفسر الموضوع تمام فهذا كويس. اسماء حطت اه اه جملة استباقية كويسة. انا حاليا عم بدور عالاسباب -

فاحكي لي اللي حشاركك فيه قديش هادا الاشى دقيق واضح ضروري الجمل الاستباقية تكون موجودة قبل طرح اي افتراضات لانه طرح الافتراض مرة وحدة تمام معناه انه ممكن يصير في عليه قطعية - [00:25:07](#)

لاجل ذلك حنحكي هذا ايش علاقته بالتشاركية في العلاج تمام؟ فضروري انه تكون افتراضاتنا في مكانها اما الافتراضات الجزافية اذا انت شارب منبهات كثير اذا انت تعبان زيادة اذا انت عندك اضطراب القلق - [00:25:25](#)

هاي ممكن تكون جزافية. هلاً ممكن تكون افتراضات صحيحة بعد استيفاء يعني اللي كتبوها انا متأكد كان قصدهم انه استوفى المعلومات وخط براسه مثلاً مراجع معين. فبناء على ذلك طلع بهذا الافتراض - [00:25:44](#)

اذا هذه هي الافتراضات وهذا هو توظيفها في موضوع الحوارات العلاجية عمر بيحكي مثلاً يبدو انه المشروع بشغلك ولكن تفكر بنقاط وانت بتفكر بنقاط ضعف ممكن تواجهك. لاي درجة بتتفق معي في ذلك. مثلاً - [00:25:59](#)

تمام مريم بتحكي اذا لانك ما صليت قبل ما تنام ما استعداد جيداً هذا ممكن تكون افتراض جزافي. احسنت. طيب. اذا بدي منكم افتراضات جزافية حقيقية في حقنا المراجع الان. يعني هذا المراجع مش بس بدمك تدقوا الباب الغلط. لأ وبدمك تطوا من الشباك كمان. افتراضات - [00:26:20](#)

جزافية في حقه هي طريقة مش اسئلة تساؤلية طريقة تساؤلية يا اسماء. صياغة الافتراض بتكون بشكل تساؤلي. تساؤلي استفهامي السؤال شيه بده جواب. الاستفهام بيحي بشكل استفهامي وكأنه انا بستوضح - [00:26:40](#)

مثلاً شكلك بتقلق على كل اشى ما بتحكي. دقيقة دقيقة ما شاء الله. طب يبدو تعرضت لتجربة فشل المشروع واثرت عليك سلباً. اذا كان طبعاً ما اخدت المعلومات الكافية. يبدو انه بتاخذ قيمتك من العمل بشكل هائل. ممتاز يا عمران هاي الاشياء - [00:27:06](#)

فورا ممكن تكون جزافية. شكلك انت كثير يا اخي ما بتسأل عن الشغل. ما كلنا بنسأل عن الشغل. فينا حدا ما بيسأل عن الشغل اه بعد طرح الافتراض بسأله عنه اذا كان افتراضي صحيح او لا عشان ما يكون قطعي. صحيح؟ نعم. فبحكي له انا بدي اشاركك الان. اه ايش اللي ممكن وصلت له - [00:27:23](#)

على ذلك وارجوك انه تحاول تصح اذا كان في شيه غير صحيح. تمام؟ خبرني علاقتك بربك جيدة ولا لا انت بصوص على ما اعتقد يبدو انك بتبالغ انت شخصية قلقة - [00:27:43](#)

يمكن لعندك مدرسة الموضوع بشكل صحيح لانه شكلك اندفاعي. انت مكتئب وقلق وموسوس قهرياً. شطبتيه يا رنا ما خليتي له اشى احياناً هاي الاشياء بس تيجي بهيك شكل فعلياً بتكون مش افتراضات. لولا شوي بحس هالمراجع كانها مسبات كانك بتنسب عليه - [00:27:56](#)

تمام؟ جزافي انت انسان وسواس يشكاك وهذه طبيعتك. طب شو يعني لو ما نجحت وين المشكلة نهاية الدنيا احسنت يا مريم. يبدو انه شغلك اهم شي عندك. احسنت يا مها. شكلك بتركز عتفاصيل كثيرة. شكلك حساس ومهتم بنظرة الناس الك - [00:28:14](#)

غالباً اذا قلنا لحدا حساس حتى لو كان يعاني من الحساسية وخصوصاً في بدايتها ومن غير ما نكون احنا عملنا الصلة الجيدة ليتقبل كلامك هادا. تمام؟ حيكون دفاعي جدا. الناس بتكره كلمة انت حساس - [00:28:29](#)

او انه انت بتتهم بنظرة الناس الك. ليش هو مفكرني بصير يحكي لك؟ طراز جوزيف يبدو انك تضخم وتبالغ في القلق. احسنتم احسنتم جدا جدا اذا زي ما انتم شايفين صار عنا - [00:28:42](#)

فهم الان بفضل الله خلينا نشوف اذا كيف بدنا ننتقل للنقطة اللي بعد واللي هي التوضيحات. شو يعني التوضيحات لما بدي اوضح امر بدي اربط ملامح الموضوع بتفسيرات واضحة اوضح موضوع - [00:28:56](#)

التوضيح تمام؟ جزئية الافتراض كلية. يعني انا بوصل لافتراض لتشخيص المراجع. بوصل لافتراض لى مر فيه. بس التوضيح بدي اوضح جزئية معينة فانا في جزئية حكى لي عنها بدي اوضح بعد ما انا صار عندي افتراضي واضح واخذت التأكيدات منه. تمام؟ بدي اوضح بناء على الافتراضات - [00:29:17](#)

السابقة اللي اتفقنا عليها. لانه حتى في العلاج المعرفي احنا الاصل بنشتغل بنكون احنا موجهين بالفرضية العلاجية اللي بنشتغل عليها. يعني بنعمل اللي هو الشكل المفاهيمي. تمام؟ اه والتصور المفاهيمي للحالة. بعدين بنعمل الفرضية العلاجية بناء على الفرضية لما نتفق عليه - [00:29:40](#)

بنشتغل بعدين ومن خلالها نبش نوضح بعض التوضيحات الخاصة في وضع المراجع وبالتالي لهي التوضيحات لازم مش الافتراضات عفوا افعل برجع بحكيكم هاي توضيحات عفوا وقعت خطأ مش مش الافتراضات. افعل - [00:30:05](#)

تروى قبل ما تعطي توضيحات. افهم كويس مشان تعرف كيف تربطها. استوضح اكثر لو استدعى الامر. حلل جيدا الموضوع. وضح بدليل. لما باجي بقول له هاي من عوارض القلق بده يكون عندي دليل - [00:30:26](#)

ومن اهم الادلة انه اصلا مشخص بالقلق وضح بوضوح لغة واضحة. لغة تناسب الشخص تناسب عقله. تطرق الباب الصحيح في راسه. على لغته على كلامه على فهمه. واختصر فش داعي - [00:30:45](#)

توضح بشكل كبير بالافتراض بعمل جملة وممكن تكون الجملة كبيرة بس بالتوضيحات بدها تكون مختصرة عموما ومن غير تفاصيل زي لما بوضح لمريض القلق طلبا موضوعه انه مثلا شفت انت مثلا زي جهاز الانذار تبع الحريق - [00:30:59](#)

اذا صار في دخان تمام؟ جهاز الانذار هذا بيشتغل بالقلق كانه بيشتغل جهاز الانذار ويقول لك انه في تهديد او في خطر لكن حقيقة الدخنة ما بتكون من نار. بتكون من طبخة فرضا - [00:31:19](#)

او عفوا منكم للمدخن ممكن نحكي لهم من سيجارة فبنوضح له انه بيضرب الانذار بلا سبب كافي تمام وبالتالي هاي المختصرات هاي التوضيحات مع التشبيهات رايعين نحكي عن تشبيهات بعدين. تمام؟ كلها بتساعد - [00:31:36](#)

اللي ما بدك تفعله انك تتعجل او تنطلق من جزئية لا فهم الموضوع وعلى اساسها تفسر كل اشي واحدة من شكاوى المراجعين احيانا مع بعض الاطباء بقول لك بعدين كل ما رحت له بقول لي ما انت عندك اكتئاب. طيب يا اخي مررتي زعلت لانه عندك اكتئاب. ابني - [00:31:53](#)

ما قصر بالمدرسة لانه عندك اكتئاب. فواضح انه لا لا هاي هاي مش توضيحات. توضيحات بدها تكون مبنية على فهم كافي على استيضاح شوية من المراجع استفهام مشان اوضح له اللي بمر فيه. لما المراجع بيحي ويضع بين ايديك مشكلته - [00:32:11](#)

بصير بده توضيحات لكثير من الاشياء اللي بتصير بحياته. مشان هيك مثلا احنا في العلاج المرتكز عالمناعة. واحدة من الاشياء الاساسية اللي بنعملها بالبداية اللي بنسميه قائمة مجالات الحياة مشان نوضح للمراجع. وبين الاشياء اللي بحياته - [00:32:29](#)

سببها مشكلته وبين الاشياء اللي بحياته ما الها علاقة بمشكلته الها علاقة باشيء اخرى فنوضح له وين بقدر يآثر او وين اشياء الها علاقة بطبعه تمام وبالتالي ما بتسأل يعني المعالج يبني التوضيح بناء على الافتراض ام العكس. توضيحات بناء على الافتراض الاول. لما نتأكد منه بعدين بنصير نوضح - [00:32:46](#)

بعض الاشياء. لانه انا اذا مش فاهم كيف بدي اوضح. انا بدي اوضح لك المشكلة اذا مش فاهمها وعندي افتراض واكدت على الافتراض واتفقنا على الافتراض صعب اوضح توضيحات زي مثلا لما نوضح للمراهق انه اللي بمر فيه نتيجة فترة المراهقة وتغيراتها. نعم. اذا كان صحيح - [00:33:10](#)

بس ممكن اللي بمر في نتيجة وفاة شخص عزيز فهي اعراض اخرى. ما بنقدر نعزبها ونوضح له انه السبب. تمام؟ ونربطها هذا الكلام فلازم نكون حذرين في التوضيحات لانه برجع وبحكي واحدة من الاشياء المهمة. ليش احنا اعتبرنا التوضيحات اذا شفتوا في اربعة باربعة. اربعة باربعة يعني اربعة على - [00:33:28](#)

اصل اربع نقاط اساسية اعتبرناها زي الطاولة لازم يكون الها اربع رجلين. صح بتمشي بتلات رجلين بس مش بتمشي يعني بتقعد بتلات رجلين بس احنا خيلناها اربعة. وخيلنا اربعة كمان للصلة - [00:33:53](#)

ليش اعتبرنا التوضيحات شئ مهم؟ لانه واحدة من الاخطاء القائمة في الحوارات العلاجية انه بصير الشخص دائما يوضح الموضوع للمراجع بناء على انه اذا عنده مشكلة فكل مشاكله بنعلقها عالمشكلة الاساسية - [00:34:08](#)

تمام اسماء بتحكي التوضيح هو الافتراض لما يتحول لنظرية تناسب المريض. نعم ممكن تحكي هيك. ممكن تحكي افتراضات فرعية بس بتفسر او بتوضح ليش بصير معها هيك فييجي شخص تمام؟ - [00:34:26](#)

مثلا زوجة بتيجي لمشاكل مع زوجها. فبتكتشف في مشكلة معينة عند الزوج. فبتصير دائما نربط كل اشي بما انه صار عنا افتراض نربط كل اشي بفرضيتنا هاي رغم انه في اشيء يعني بتصير من الزوج هي ما الها علاقة بمشكلته اصلا - [00:34:40](#)
اعطيكم مثال حدث من قريب واحدة من الناس اللي اجت للعيادة تأخرت عن موعدها تمام فعملت لي مشكلة كبيرة هاي المشكلة الكبيرة تم الاساءة لي فيها بشكل كثير. يعني بشكل سيء يعني - [00:34:57](#)

تمام جدا واضح انا بالنسبة لالي ما فعلته غير مبرر في مشكلتها. يعني القلق في سلوكيات لو صدرت منه تعذروا فيها الفصامي فيه سلوكيات لو صدرت منه تعذر فيها بس سامحوني بين قوسين في سلوكيات تصدر من الناس قد تكون من قلة ادبهم وسوء ادبهم - [00:35:17](#)

ولاجل ذلك هذا اللي بنعلمه لطلابنا لما براجعك شخص قدر سلوكه معك اذا كان سلوكه معك حتى لو في تجاوز عليك نتيجة حقيقية يعني لمشكلته انت افترضت ايش المشكلة وصلت للتشخيص والتفاصيل - [00:35:45](#)

والان او تصور المفاهيم الواضح احنا بنستخدم الافتراضات اكثر في العلاج اكثر من التشخيص تمام ضروري نعرف متى هذا سلوك الشخص الحر وبارادته ومتى هذا فعليا هو بسبب مشاكله سوء الادب - [00:36:04](#)

مش مبرر انه يصير في حقك يا معالج مشان هيك بدك تعرف متى تستوقف المراجع اذا تجاوز الادب ما دام انه الموضوع حاد ما اله علاقة بمشكلته بتذكر اه عملنا دورة في اه اه علاج الادمان. اه وحضرت بمصر فترتها - [00:36:23](#)

تمام؟ كانت هي تدريب مدربين اه علاج الادمان. تمام؟ وكانت هي على اه ثلاث اه محاور. محور للطباء. في العلاج دوائي محور للاخصائيين النفسيين في موضوع العلاج النفسي لمرضى الادمان ومحور اه المتخصصين في - [00:36:45](#)

الي هما تمام ليعملوا اللي هي متابعة الحالة وفحص خيلنا نحكي او الاستبانات الاساسية اللي بعبوها للمراجعين فكنا في اه مستشفى اه زرنا مستشفى اسمه مستشفى المطار فيحكي لنا اه - [00:37:09](#)

كان في شوية تدريب فاللي صار كان في دكتور طلب من واحد من المعالجين. تمام؟ هو طبيب اصلا بس بدرس عماله بالعلاج النفسي للادمان فيحكي له اشتمني المعالج الجديد التلاجة المصرية اللطيفة حلوة يعني بقول له طب واشتمك ليه - [00:37:32](#)

بيحكوني لاني بقول لك اشتمني واشتمك ليه؟ قال له يا اخي اشتمني. قال له تبقى مش حلو. قال له دي هي دي شتيمه يا راجل فراح الدكتور هاد اللي هو رئيس القسم. شتموا شتيمه من الآخر - [00:37:56](#)

فهذاك عصب قال له ايوه انت هنا هتشتتم انت داخل قسم الادمان بدك تشتغل حتشتتم ازاي هتتصرف مع الشتيمه بالطريقة يعني المصرية اللطيفة وصلنا رسالة انه فعليا في مواقف معينة - [00:38:11](#)

ومحطات معينة ومع نوعية من المراجعين معينة. ممكن تتعرض لاشياء مش لطيفة يعني قسم مرضى الفصام. ممكن تشوف اشياء او يصير اشياء او تصرفات عدائية او تحرشات جنسية حتى. في حق الشخص - [00:38:34](#)

كيف بدك تتصرف معها؟ كيف بدك تاخذها واضح فمهم جدا التوضيحات لالك قبل ايضا للآخرين. لانه هاي التوضيحات لتكون فيها مش على تحليل مجتزأ مش دليل هش مش الغوص بتفاصيل غامضة وتضيع وقتك فيها ولا تطويل - [00:38:52](#)

بدك تعرف كيف هاي التوضيحات تكون وتنقلها للمراجع ولاهله. لما بيجيك اهل مراجع يعاني من الادمان تم ادخاله للمستشفى وطلع بتهم الاهل انه هم السبب في جزء كبير من هاي الحالات هي بسبب حالة الادمان. وبعض العوارض اللي بتصير عند المراجع اللي يظن

- [00:39:12](#)

او يربط السبب باهله وبالتالي مشان هيك بنحكي اي شئ بدك تتعلمه في العلاج خد جزئيات وتوسع فيها بالتدريج والسبب حتى ما تأذي نفسك وتؤذي الآخرين خيلنا نشوف الان اذا ايش هي التوضيحات اللي ممكن تعطيها لهاي المراجع - [00:39:36](#)

من جديد مراجعنا بطل الحلقة اليوم. لم استطيع النوم طوال ليلة البارحة. لقد كنت افكر كثيرا فيما يخص اليات العمل. وهل سينجح

مشروعنا الجديد ايش ممكن تعطينه توضيحات يلا منا - [00:39:56](#)

تعطينه توضيحات. خلصنا افتراض افتراضنا انه مريضنا هاد او مراجعنا يعاني من اضطراب القلق تمام ومهموم خلال هاي الفترة. عنده اضطراب القلق المعمم ايش التوضيحات؟ اه ايناس بتحكي ممكن طبيعي يتأثر النوم بما انه بالك مشغول. لانه في علاقة بين الجسد والمشاعر او الحالة المزاجية - [00:40:13](#)

جميل توضيح لطيف لطيف من الطبيعي انك ما تنام لانه بالك مشغول تمام تمام ممكن تصغيها بطريقة ثانية يا امل قبل شوي تغيري صياغتها كتوضيح طيب يلا نشوف مين ممكن يضع توضيحات اسماء؟ لو بدي اشرح لك الاشوي يلي صار معك بعد ما اتفقنا سواء انه عندك اضطراب القلق ممكن - [00:40:37](#)

طريقة التفكير ناتج عن اضطراب القلق يلي هو من اعراض القلق احسنت. توضيح جميل خليني اخبرك من اعراض القلق المعمم هو التفكير الزائد. جميل هادا نوع من اشتراط الافكار الناتج عن الوضع اللي انت فيه. جيم - [00:41:09](#)

تمام اه اه لست متمكنا كفاية من الاليات الجديدة لمشروعك لذا انت قلق حيال هذا الوضع. اذا كان هذا زي ما حكينا بده يكون عندك افتراض قوي بنيتي عليه الان - [00:41:25](#)

التوضيح. واضح يا هدى؟ وهذا كلام طبعاً للجميع. بده يكون عندك الافتراض قوي جدا اللي بنيت عليه. فهمك للمراجع ثم على اساسه بنية التوضيح اغلب الاحيان بتأثر الشخص عند تفكيره بشيء مما يشعره بعدم الرغبة في النوم - [00:41:38](#)

احسنت ممكن نطرح معه الموضوع من خلال بيان الية عمل الدماغ. ايوه صهيب هاي جزئية كثير مهمة. واحدة من التوضيحات احيانا بيصير للقلق انت في عندك في دماغك هاي بتبلش تشتغل. انا مع - [00:41:55](#)

التوضيحات التي تناسب الناس ببساطة. فش داعي انه نعقد الامور وخصوصا اذا دخلناه لموضوع والقلق والتفاصيل. يا دوب احنا وبعد سنين الواحد فاهم التفاصيل فكيف بدنا ندخل مع المراجع؟ بدك تكون الامور امور ايزيار - [00:42:11](#)

بتعرف انا كيف بحكي لهم اللي عندهم مشاكل الدوم مرتبطة بقلقهم؟ بحكي له تخيل انك كثرت قهوة وبدك تنام هل سهل انك تنام جابوني هل سهل انك تنام سهل ينام لو كثر قهوة - [00:42:28](#)

يلا يا جماعة تمام فبالتالي لما انت بتكون قلق بزيد مادة اسمها الادرينالين وهي زي المنشط زي منشطات القهوة. تمام؟ اللي موجودة بالقهوة فبتخليك مش قادر تنام واضح فبنربط القلق باداء معين. هلاً مشان هيك - [00:42:51](#)

بدك تربطه احنا حكينا مش بشيء تشريحي قوي صعب. واذا بدك تربطه بكون اشوي كثير ابسط تمام ويكون اسهل للفهم مع مرضى الاكتئاب بوضح له ليش ما عنده طاقة للعمل؟ بقول له تخيل انك تكون انت لثلاث اربع ايام ما نمت - [00:43:20](#)

وتعبان جدا لما بتصحى اليوم الرابع او الخامس كيف بيكون مزاجك كيف بيكون وضعك؟ اللي بصير معك الان كانك فعليا في هادا الوضع اللي هو لك ايام مش نايم فما يكون عندك القوة الكافية انك تقوم وتعمل - [00:43:38](#)

فالتوضيحات للمشاكل جدا مهمة وفق ما فهمت منك انك تعاني من الانشغال القلبي وتعاني من حالة عدم اليقين تجاه العمل بهذا المشروع هذا استفهام ممكن يقود نعم لتوضيح. القلق عدو بهينة صديق ممكن يسهرنا طول الليل. وهو يصور لنا انه عم يساعدنا نكون جاهزين لهادا المشروع - [00:43:56](#)

لكن بالحقيقة بكون عم يستنزفنا قبل ما ييدا المشروع. احسنت جدا جدا جدا. جدا يا الاء من اروع ما كتب للاب. طبعاً كلكم رائعين بس اسمحو لي اعطيها نجمة الاء اليوم. لك دونم كنافه من عنا - [00:44:16](#)

تمام فعليا هاي من التوضيحات القوية. مشان هيك لمن ييجي الي بعديه للتشبيحات حنشوف كيف فعليا يكون في عنا تشبيحات الحلو بهذا التوضيح تمام؟ انه عمالنا بنوضح انه القلق صديق - [00:44:31](#)

بالاصل لكن ممكن يكون عدو في نفس الوقت فهو اذا زاد عن الحد بصير انه بده ايانا نكون جاهزين لكن النتيجة عمالها بتكون صعبة. قديش بتعطوا على هذا التشبيه خليني اشوف. متفقين نعطيها دونم كنافه - [00:44:49](#)

الي معه قلق يضح النظر في الامور مع الايام بتعلم كيف نناقش هذه النظرة. احسنت عادة الشخص اللي بفكر كثير ممكن ما يقدر

ينام. نعم. يعني هذا تبسيط. وبس حلو - 00:45:08

ربطه باي اشي بيعرفه المراجع وتكون على نفس الارضية. احسنت. صحيح ممتازين طيب فبالتالي زي ما انتم شايفين فعليا التوضيحات جزء اساسي في الحوارات العلاجية وكيف نوصل للمراجع اه عيد اللي حكيتيه يا الاء عيدي لهم اللي حكيتيه. تفضلي.

اهتموا وشوفوا شو اللي حكيتيه فعليا - 00:45:20

وبشكرك يا ايمان لانك سألتني لانه فعليا المعالج الجيد بهم الصياغات الجيدة هاي يحفظها ليووظفها فيما بعد احنا لما بنروح منسمع

لزماء ممكن هو بيعطي زي ما انت بتعطي بالظبط - 00:45:46

لكن نتيجة خبرته تعامل مع نوع مختلف من المرضى وكون عبارات وصياغات انت بتستفيد منها كليا. مشان هيك اللي بحكي لك انا

بحضرش اه اه ولا لبيجينرز انا لا بحضر كل سنة من جديد - 00:46:02

يعني بحضر التدريبات اللي بتكون تأسيسية كل مرة لانه كل مرة فيها بتصير انت تدور على الكلمات والصياغات اللي كل مرة ممكن

شخص يعطيك كلمات وصياغات مهمة احسنت يا الاء - 00:46:17

طيب اذا التوجيهات. كيف بدي اعطي توجيهات؟ التوجيهات ايش هي بالاصل توجيه المراجع لخيارات التعامل او العمل امتي بتوجه

المراجع بدنا نعمل كذا لازم نعمل كذا هذا القلق بتعامل معه بالطريقة الفلانية. هاي توجيهات. لاحظوا اذا احنا حكينا عن التساؤل -

00:46:33

صحيح وحكينا عن تكوين افتراض مع تكوين الافتراض في توضيحات والان الاشوي اللي بنعمله في العلاج بنعطي توجيهات ايش اللي

بدنا نعمله. طب هون لازم ندرس افكارك اكثر. هون خلينا نعمل التمرين المعين هاد. هون منا - 00:47:04

نرجع ونقيس كذا. هون في عنا بينصح مثلا بالتعرض. وخليني احكي لك كيف بنعمله اذا التوجيهات. توجيهات توجيه المراجع

لخيارات ايش الخيارات هاي للتعامل او العمل مع مشكلته مع جزء من مشكلته مع ربع من مشكلته مع نص من مشكلته مع كل

مشكلته هي خيارات للتعامل والعمل - 00:47:22

وبالتالي ايش بدنا نعمله استوضح دائما تذكر استوضح ودائما تذكر شارك احكي بمشاركة مع المراجع. شف التوجيهات الحديثة عمالها

بتحكي او بينصح فيها بالقلق انه نعمل واحد اثنين ثلاثة اربعة - 00:47:49

وبشرح له العملية تمام؟ بدي اشاركه وهذا اللي ببشكو منه المراجعين بقول لك انا رحت عند دكتور وقال لي خد دوا. انا اللي بفهم وانا

الطبيب وانا بعرف شو اللي يساعدك - 00:48:08

يا اما او لا ما بدي اشوف وجهك تمام؟ بدنا نعطي خيارات وغالبا كل اجراء في خيار واثنين وثلاثة شو اللي لازم نعمله بدنا نوضح

الاسباب بدنا نوضح السيناريو. بدنا ندعم بدليل علمي. بدنا ندعم بدليل عملي. ندعم بدليل علمي انه طيب - 00:48:20

احيانا بنشارك شوي انه غالبا الان التوجه العلمي او احيانا للاكثر ثقافة من المراجعين واللي بهتم يقرأ واللي عقوق هالكنا تمام بتيجوا

بتقولوا طب خليني افرجيك في الادلة تبعتنا ايش اللي ينصح فيه - 00:48:39

تمام؟ الدليل العملي من خلال شغلي مع المراجعين احنا بنستخدم الاسلوب واحد اثنين ثلاثة اربعة. تمام؟ من غير كشف سرية

المراجع. فدير بالك انك بتشتغل وكأنه انا اللي بعرف وانتهى - 00:48:57

او من غير ما تشرح وتوضح او من غير ما يكون على الاقل لو في دليل عملي تمام فهادا اشي مهم وبالتالي ممكن هون بتسأل رنيم

منرجع لسؤال سنة انه كيف ممكن نخليه هو يقرر بدون ما نملي عليه القرار اللي شايفينه انه مناسب. لما نيجي للتعاون - 00:49:12

آ بعض المرضى ممكن يفضل انه ما نعطي توضيحات. صحيح اذا حسينا بينزعج من التوضيحات وهذا بصير اه بجيب المراجع وصار

اه بقول لك هيك بتحسه نرفز وانت بتشرحه وتوضح بتقول له معلش. انا خليني افهمك - 00:49:31

كيف احنا طريقة عملنا فانا بصير عندي الان التوضيح اللي بدي اعمله اياه اوضح له طريقة عملي سامحني. انا بالنسبة لالي لما بوضح

شوي بزيادة لانه في اشيء لو افترضت مسبقا انك انت فاهمها كلها زي ما هي - 00:49:50

تمام ممكن ندخل باجراء انت مش متوضح او مش واضح لالك فسامحني اذا احيانا شوي بطول بالتوضيح او بعطيك توضيحات اكثر

تمام هذا مهم ينعمل وبرجع و بحكي هي الجمل الاستباقية كثير بتلعب دور. خلص هو لما يعرف مراجعك انه طريقتك العلاجية دائما في التوضيحات. واي اشي بدك تعمله - [00:50:07](#)

بتوضح بتعطي توضيحات كافية. بتدعمه بدليل بصير يتقبل هادا الكلام تمام اه بالتالي بدنا نعرف انه ما بدك تلعب دور انا اللي بعرف انك توقف برضه اه يعني هلا انت بتحكي عن التوضيحات. في المقابل تخيلي. اعمل لا تعمل - [00:50:30](#)

بتكون صعبة. وهون بيحي بيحي حسن حسك السريري كمهني قديش بتقدر تحدد انه قديش تعطي حجم توضيح بس لازم يكون في توضيحات. قديش تتوسع في الشرح. بس لازم يكون في درجة بالشرح. تمام؟ قديش تعطي ادلة بس لازم يكون عالاقل لو في دليل اللي هو الدليل العملي - [00:50:50](#)

تمام؟ انه من خلال خبرتنا العلاجية من خلال اللي بستخدموه في العلاج. كذا كذا. كشف السرية بدنا ننتبه دائما اه هاي موضوع كشف السرية بتلاقوه كثير عند اللي بيعملوا الرقية الشرعية. خليني احكي لكم هو ليس انتقادا لهم. ارجوكم مش انتقاد لحدا - [00:51:11](#)

تقعد مع راقى شرعي وكثير منهم اصدقائنا وفعليا بشتغلوا شغلتهم وبيخافوا الله فيها لكن في الا يطلع عنا العدد اللي عندهم مشكلة. فانا اللي عملته مع عدد منهم كنت بتصل مع الراقي الشرعي وبتعرف عليه وبتعرف على شغله وبقول له شو رأيك تيجي تستفيد شوي من اللي بنعمله مشان نتعرف انه في جانب نفسي وفعلا - [00:51:29](#)

حاليا كثير منهم تغير موقفه تجاه الجانب النفسي تمام؟ لدرجة انه واحد من الناس قال لي اقسم لك بالله بعد ممارستي للرقية الشرعية لسنوات لما بلشت افهم منك التفاصيل واخذ معنا كذا دورة يعني - [00:51:52](#)

ليفهم اكثر عن الاضطرابات النفسية وطبيعتها. انه واضح انه سبعين بالمية. سبعين بالمية من الناس اللي كنت اشوفهم عندهم اضطرابات نفسية. ما عندهم شئ يحتاج للعلاجات اللي احنا كنا نعملها - [00:52:06](#)

واضح طبعا الرقية الشرعية بتلزمنا كلنا وكل واحد بقدر يعمل رقية شرعية لنفسه. بس خليني احكي لكم ايش القصة يعني ايش الشاهد من هاي القصة بتكون مثلا مع الراقي الشرعي فبقول لك - [00:52:21](#)

اه والله بنت فلان لفلانة ومن من عيلة كذا. تمام؟ كانت هذيك اليوم رحنا عليهم وعالجناهم ويا زلمة الوزير شلاد تخيل انا شفت ابنه بوضع تمام؟ لا اله الا الله. يعني انت لما تقعد معه وتقول - [00:52:33](#)

الدقيقة هذا يعني قعدته الان حكي لك عن ست اشخاص. طب لما بروحوا عليه طالبين الرقية عن اكم من شخص بيحكي وفعليا في منهم كثير مشان يفرجيك انه هو بقدر وبستطيع وكذا - [00:52:51](#)

تمام؟ ببلش يحكي لك عن اسماء وشخصيات او بالاسم والله في ناس من المحاسبة. اه من عندي هذا الاسم. المحاسبة. تمام؟ عندهم بنت هدول اللي دارهم في الحارة الشرقا. تمام - [00:53:05](#)

هادا واحد تنين ثلاثة اربعة فيعني لا يجعل لاحد سرية. تخيلوا قبل فترة على صفحتي عالفيسبوك كنت بكتب منشور شبه يومي اسمه آآ يوميات معالج نفسي والسبب كان انه بدنا نعطي مواقف معينة يستفيدوا منها الناس - [00:53:19](#)

بعد ما نشرت ثلاثين منشور رغم انه ما فيهم اشارة لاي شئ والاشياء اللي اخذتها كان باذن من الناس. يعني اقول له هاي الجزئية بدي انشرها بس طبعا اذا كان ذكر بخليه انثى. بغير هاي بس في ناس اه من المراجعين نفسهم كانوا منزعين - [00:53:44](#)

وحدة حكت لك قالت لي بس ارجوك اذا يعني انا حكيت لك اشي ماين ما تنشره حتى لو كان كثير بعيد. انا بعرف اكيد انت بتنشر الجزئية طبعا انا بحكي عن قضية جزئية اللي يعني بتقدروا ترجعوا وتشوفوا كيف هي جزئية. كان الهدف انه نعلم الناس من جزئيات معينة ممكن يستفيدوا منها. فتوقفت عن - [00:54:01](#)

كتابة هذا المنشور لهذا السبب لانه صاروا يخشوا الناس انه انت ممكن للحظة تكتب اي شئ يشير لهم مشان هيك برضه الجمل الاستباقية لما انا بحكي للمراجع بقول له طيب دقيقة - [00:54:20](#)

انا بدي اشاركك بجزئية لحد من المراجعين من غير اسمه ومن غير تفاصيل فقط لتستفيد من الاجراء اللي عمله ممكن فممكن نشارك بهاي الطريقة من غير كشف السري. واضح؟ وبالتالي - [00:54:34](#)

منا هون ايش نعمل؟ الله اكبر بدنا نعطي توجيهات لمراجعنا بطل الحلقة فاعطوه توجيهات لهذا الشخص. يلا اكتب جملة فيها توجيهات واضحة. حاول انك ما تشرب منبهات قبل ما تنام واعمل تمارين الاسترخاء هادا ممكن يساعدك على النوم - [00:54:51](#)

هذا توجيه عام جيد بشكل عام يعني ممكن يوجه لاي حدا. طيب اعطونا توجيهات اكثر خصوصية اكثر دقة ما رأيك انه نحصل القلق في ساعة واحدة من اليوم؟ هذي نعم - [00:55:16](#)

اه قضية حصر القلق او ساعة القلق في القلق المعمم. واحدة من الطرق العلاجية في علاج القلق المعمم. واحدة من الطرق المعرفية. بسموها ساعة القلب انه بتأخذ ساعة خلالها بتشوف كل المواضيع المقلقة لالك. بس تنتهي هاي الساعة. حتى لو اجا لك اي موضوع بدك حتى لو خايف - [00:55:41](#)

انسى بتسجله على موبايلك وبتقول بكرة بساعة القلق بفكر فيه. فهذا نوع من اللي بينا بنعمل على القلق حاكم افكارك المنطقية ومارس الرياضة بانتظام ممكن تكون وممكن تكون قبل النوم - [00:56:01](#)

اه مهو منطقية بدك تحكي له كيف المنطقية يعني لو جينا وفكرنا انه اذا خطرت على بالك الفكرة تمام؟ بس اسأل نفسك قديش مهم افكر فيها الان فرضا قديش حيساعدني لو فكرت فيها الان؟ ممكن يكون توجيه جيد. يمكن يساعدك تحدد بالزبط خايف من ايش - [00:56:16](#)

ثم تشتغل عليه حتى يهدى بالك. جيد. جيد. هذا توجيه جيد. حاول الاستعانة بخبيراتك عن تساؤلاتك المبهمة حول المشروع. جيد. هذا توجيه جيد. انه انا هون حساعدك في الجانب النفسي لكن واضح انه في عندك بعض الامور خاصة بمشروعك ضروري تستشير حدا فيها خبير مشان تجاوبك على - [00:56:36](#)

جيد. لما يروح للنوم يكون مع كتاب يقرأ فيه ويخفى وهو يقرأ مش بالضرورة اذا كان مناسب توجيه مناسب مثلا بيحي بحكيك طب شو اللي ممكن عادة احنا بنحكي عن شخص صار هذا الاشوي يعني يوميا بصير معه. شو الاشوي اللي احيانا يستعمله قبل النوم بساعدك تنام اسرع؟ بقول لك استغفر فرضا - [00:56:55](#)

او احط شغلة اسمعها واحاول التهي فيها او اقرأ شوي بنعس. طب شو رأيك نعمل هادا الشي على طبعا هذا الشيء من تمارين اللي ممكن نسميها اللي هي خفض المشكلة. بس مش حل مش علاج. البرت اليس بيحكي عن ثلاث مستويات - [00:57:18](#)

في التعامل مع مشكلات الناس المستوى الاول اللي هو مستوى بسميه الشعور بالتحسن وهو بتعمل شوية اجراءات اللي فيها تشتت. يعني بتشتت ذهنك عن الموضوع. او بتركز على اشوي ثاني او بتشغل حالك باشي ثاني او شوية تمارين استرخاء - [00:57:36](#)

او تروح تعمل شاور فتهدا او تشرب شوية اشياء زي الينسون وكذا فتهدا هاي شعور بالتحسن لكن احنا بنعالج لنوصل للتحسن الحقيقي. اذا بدنا نعطيه اشوي يخليه شوي عنده درجة من الشعور بالتحسن. احنا هدفنا التحسن الحقيقي. شو يعني التحسن الحقيقي - [00:57:54](#)

انه احنا نشتغل على المشكلة الحقيقية اللي هي مشكلة القلق للقلق نفسه تمام فمش غلط بنعطيه شوية توجيهات لخفض تأثير المشكلة لكن لازم نشتغل على المشكلة. بحكي عن اللي هو الشعور بالتحسن او - [00:58:12](#)

التحسن او التحسن بعمق مع الوقاية من الانتكاس لاجل ذلك في العلاج لمعرفة سلوكي في العلاج العاطفي العقلاني بنحاول نشتغل احنا على البند الثالث اللي هو التحسن بعمق مع الوقاية من الانتكاس. مشان هيك بنروح مباشرة - [00:58:30](#)

تمام لا لا لا المشكلة قدر الامكان ممكن تقرأوا مادة معينة تساعد في فهم القلق اكثر. ممكن انك تحاول مثلا اه ممكن التوجيه اخليه يقرأ على يعرف عن تأثيره توجيه. بس هادا زي ما حكينا يعني انا بدني اياه اول اشوي يعرف عن قلق وتأثيره بعدين يعرف عن بعض فنيات التعامل مع القلق وبعدين ادخل معه بعلاج - [00:58:46](#)

مش معرفة للافكار الواردة على ذهنه كيف يتعامل معها وكيف يخفف من اللي بسموه هو تريت روديكنش اللي هو خفض تهديد الافكار تمام؟ فبنبلش بالتدريج. ممكن انك تحاول تكتب اللي عم بتفكر فيه وبعدها تنظم افكارك لتحاول تنام. ممكن. اه هذا -

[00:59:07](#)

توجيه جيد شروق. احيانا نطلب منهم قبل ما تنام مثلا اذا لما تيجي تنام اذا خطر باي افكار خد انه اكتب اهم الافكار بس مش اكثر من خمس دقائق وبعدين نام وقرر انك تفكر فيها ثاني يوم - [00:59:28](#)

تمام؟ هذا من ادارة القلق من الاشياء المطروحة في العلاج المعرفي وبعملوها طيب قديش فعلا ممكن تفيد ساعة القلق؟ قديش الناس قادرة تطبقها؟ هاي امانة هي مرحلة لنخفض شوي من القلق. يعني اذا كان انا بدنا نجيب مقياس زي - [00:59:43](#)

مقياس الحرارة اه تمام؟ والقلق عنده اه تمانين بالمية بجوز نعمل اجراءات تخلي القلق ستين بالمية. ليتحسن النوم شوي بس انا بعرف انه هاي اجراءات تهدئة. اجراءات تهدئة تمام مش اجراءات علاجية - [00:59:58](#)

بس هاي التهدئة اللي صارت شوي للقلق بتساعدني اشتغل الاجراءات العلاجية براحتي معه فيما بعد. واضح وبتساعده هو خذ بالاسباب واعمل ما عليك ثم اطمئن ولا تفكر كثيرا بالنتائج آآ - [01:00:16](#)

يعني هذا بده تحضير كثير مشان نوصل هون. يا ايات لانه هذا بصير باسلوب الوعد وبده تحضير. انا بحكي كمعالج. مش كشخص هو اخ او شيخ او كذا هذا بقدرنا يعملوه. لكن احنا الطريقة العلاجية شوي بدها يكون فيها توجيهات اوضح. عدد الاشخاص يللي بعانوا من القلق يفضل انه يخففوا بشكل كبير من المنبهات وخاصة - [01:00:32](#)

وخلال ساعات نعم اذا اكتشفت انه في عنده مشكلة في المنبهات ايش رأيك نتعلم كيف نناقش الافكار ونصححها معرفيا. هذا اسلوب عميق هذا اسلوب علاجي فبالثاني اه اه عمالي بوجهه على هذا الاسلوب عمالي بعطيه توجيهات بس هاد بدنا نشتغل عليه بعمق. اذا انا اشتغلت عالاسلوب العلاجي الان يا ذرية بطريقتك. صحيح - [01:00:52](#)