

حوارات علاجية نفسية (3) | د يوسف مسلم | اختصاصي العلاج النفسي والسلوكي

يوسف مسلم

طيب اذا بسم الله وعليه توكلنا بيخ الخوض الان باخر جزء وتعريف التقبل والثقة التقبل والثقة عبارة عن تقبل حضور المراجع بمشاكله مهما كانت وكسب ثقته بانكم فريق واحد هذه التقبل والثقة - 00:00:04

بوابة من اكبر بوابات سوق الفهم حتى انا شخصيا احيانا لما بعرض بعض الاراء الخاصة ببعض الحالات والاضطرابات يساء فهمي من قبل الزملاء وهو موقف من الشذوذ الجنسي ومتى يعتبره اضطراب ومتى يعتبره لأ شخص مكابر - 00:00:37

وعنيد وما بده يتعالج ف تقبل حضور المراجع بمشاكله مهما كانت وكسب ثقته بانكم فريق واحد معناه انه انا بدي اقبل وافهم واتعاطف واتعاون وانصت واعطي وقت للشخص ما دام هذه المشكلة ماثرة عليه - 00:01:04

ويطلب العلاج والحل ويطلب العلاج والحل لكن تخيل يجيك مدمن ويقول لك انا بتعاطى طيب بدي استمر في التعاطي وتساعدني خلال استمراري بالتعاطي اني ما انزعج وما اتوتر وما يضيق خلقي - 00:01:34

من انه انا عمالي بتعاطى من فيكم سيساعد على ذلك اتفضلوا اشوف عتشات حتساعدوه مدمن بقول لك انا بدي تساعدني ان ابقي اتعاطى وما بدي تحلي لي مشكلة التعاطي تمام بدي تحل لي مثلا مشكلة - 00:02:09

احسنت بدي اساعده مثلا يغير تفكيره بدي اساعده انه يفهم انه قديش التعاطي ومشكلة الادمان هذه هي اساس عالاغلب معظم مشاكله مريم بتحكي طلبه متناقض. طب لما يجيك حدا يمارس اللواط ويقول لك انا بدي تساعدني. اضلني اعمل هذا الشيء - 00:02:38

بس من غير ما اشعر بالذنب والقلق واتقبل نفسي على ذلك شو بيفرق عن المدمن ماذا يفرق عن المدمن شو رأيكم؟ بفرق عن المدمن اللي بده يضله في نص مشكلته - 00:03:07

بس ما بده يقلق من مشكلته او يشعر بالذنب من مشكلته؟ لاجل ذلك عادة الشخص اللي بييجي بمشكلة بده يكون واقعي في اللي بطلبه منك واقعي في اللي بطلبه منك - 00:03:27

تمام وهون انا بطرح دايم اشكالية تخيل انه تيجيك امرأة تخون زوجها تمام تخون زوجها وتقول لك بدك تساعدني اخون زوجي تمام؟ من غير اي شعور بالذنب او القلق. هل حتساعدوها - 00:03:47

هل حتساعدوها في ذلك اللي بنعمله هون هو انه احنا بنقبل نقبل انه يجينا هذا المراجع نفهم مشكلته. نتعاطف انه هاي المشكلة بتأثر عليه نتعاون انه نحل المشكلة وبننصت وبنعطي وقت - 00:04:13

انه يخلص من مشكلته الاساسية. اللي هي الادمان او اللواط او الخيانة واضح وهون باجي لعدد من الامور اولها معايير معايير بتخص العلاج ومعايير بتخص المجتمع لو جاءك شخص وهو بفكر يرتكب جريمة كبرى - 00:04:49

تمام وبده اياك تتكتم على السر هل تتكتم عالسر هل تتكتم عالسر؟ طب ليش طب يلا ليش مشان اللي اللي حاول يحكي الصوت بقطع. ما عندي مشكلة اذا بدك تحكيه - 00:05:18

صوتية لانه في قاعدة في قاعدة خليها براسكم جدا مهمة جزء من تصدير اخلاقيات المهنة قوى غربي لكن اذا بدنا نحط ايشا من اخلاقيات المهنة جزء من اخلاقيات المهنة حفظ المجتمع - 00:05:45

يعني حفظ المجتمع مقدم على حفظ الفرد مبن بتفق معي حفظ المجتمع ككل هو مقدم على حفظ الفرد تمام وهاي القاعدة مهمة
مشان هيك اختصاصنا من اصعب الاختصاصات من اي ناحية انه يشرع فيه الشذوذ - 00:06:09
بقول لك ما هو حرام وبلاش وكذا وبعاني ومشكلة. طب يا اخي مشكلة تعال خلينا نعالج له اياها انت ما بتطلب مني علاج عن مالك.
انت بتطلب مني يتقبل المشكلة ويبطل يشعر بالقلق اتجاهها. وهذا تناقض في اللي بتطلبه. طب ليش مريض القلق بدك تعالج له -

00:06:36

قلق مريض الاكتئاب بدك تعالجه للاكتئاب. مريض اضطرابات الاكل لما يجي حدا وحدة عندها اضطرابات اكل اه و بتيجي بتحكي لك
انا ما بدي اكل الانروكس يا فرض تمام؟ وخليني اموت. نسمح لها تموت - 00:06:55
اسمحي لي تقتل نفسها بنسمح للي عنده افكار انتحارية انه يقبل على الانتحار احنا بننقذش بس الافراد بننقذ المجتمع من ظواهر اذا
تركناها تنتشر وصرحنا فيها وخليناها مشرعة للاسف انها حتقتل المجتمع - 00:07:14
اولوية حفظ المجتمع تسبق حفظ الفرد والفرد جزء من المجتمع طب ما دام هيك ليش بنسجن السارق؟ ليش ما منعنا ضميره انه
يبطل يشعر بالذنب باتجاه السرقة ويسرق ما يسرق. وين المشكلة - 00:07:39
ليش نكتشف للحظة انه والله اللي وقع على شخص من الاساءة الجنسية طب عادي واحد اساء لواحد جنسيا وين المشكلة؟ ما هاي
عمالهم بصرحوا. انه الامور الجنسية الخارجة عن السياق - 00:08:00

تمام مشكلة ولاجل ذلك برجع وبحكي جزء من فهمنا للاضطراب لازم يكون ايضا مع فهمنا لطبيعة المجتمع وطبيعتنا الثقافية
وطبيعتنا الدينية في امور هي بتخلي المجتمعات على عتبة الخطر. هي التصريح فيها وتشريحها واعطائها احقية معناه انا بطلب انه
الاضطراب - 00:08:17

والشذوذ يصير مظلة الاخرين مش العكس وبدك تشوف لوين قباحة الموضوع تعال وتفرج على الافلام الجديدة حتى الافلام المصرية
وشوف حضور الشذوذ الجنسي فيها والاشارات والاعلام تبعتهم موجودة بشكل قوي وبشكل مقحم بذيء - 00:08:43
هم بيعرفوا انه هذه الامور اذا استمرأها شخص في ورقة لواحد من علماء النفس الامريكان بيحكي لك انه الولد بطبيعته لا يفكر بهذا
الفعل الا اذا شافوا او مور يسمعو - 00:09:08

بينكسر حاجز ويبصير يفكر بهذا الفعل زي عفوا منكم وارجوكم انتم كلكم اخصائيين نفسيين فارجو انكم تفهموا اللي رايح احكيه.
الطفل لا يفكر انه يعمل اي شيه مع اخته لكن اذا شاف هذا - 00:09:25

شيه بصير بده يجرب لانه بنكسر حاجز ففي عنا مشكلة حقيقية في مشكلة في هذي يعني اذا ان كان وجود شيه من اضطراب في
الرغبة الجنسية تجاه نفس الجنس. موجود عند بعض الناس نتيجة حالة من الاضطراب لكن لأ. في جزء اكبر من محاولة - 00:09:39
صناعة هذا الاضطراب وتشريعه انه مش اضطراب ولا ليش بيتهم اقحامه في المسلسلات والافلام وتوصيله للناس ونشره بهاي الطريقة
واضح فبالتالي بدنا نكون كثير واضحين ومنتهيين انه لا تؤجر عقلك. انت اخصائي ومتخصص في العلاج النفسي فش داعي تأجر
عقلك - 00:10:00

انت مسؤول مسؤول مسؤول امام الله عز وجل ومسؤول عن المجتمع بشكل جيد تمام فلا تلغي مسؤوليتك مشان ايش مشان يحكوا
عنك كل والله هذا الشخص تمام؟ ايش؟ والله هادا متفهم لاحتياجات الاخرين وفرديتهم - 00:10:31
فعلى اي حال ارجو منكم قبل ما تحكوا انه والله انشال ولا ما انشال. هم بقدرنا يشيلوا اللي بدهم اياه ويحطوا اللي بدهم اياه في
التشخيص. لكن على اي اساس - 00:10:54

الي بده يقرأ مقالة في مقالة جيدة موجودة وكتبته سابقا. سميتها ايها المبتلى باضطراب الرغبة الجنسية. مفصلة بهذا الموضوع
واضح انه ما عندهم الدراسات القوية احلى اشي بيحي بيحكي لك - 00:11:06
هذا فعل طبيعي موجود في الطبيعة. شو الدليل؟ انه الحيوانات تمارسه طب انت اذا بدك تفهم عالم الحيوان الحيوانات تمارسه
يمارس الالف ميل. الذكر اللي هو الالف او القائد بحق - 00:11:21

اي ذكر اخر لاشي بسموه الاخضاع. هدفه الاخضاع يعني يخضعوا لاله وهو ليس سلوك جنسي هو سلوك اخضاعى اولا تمام الامر

الثاني اذا بدنا نشرع هذا الكلام اذا عادي ما هي البهائم - [00:11:37](#)

عفوا منكم تأتي امها اي بهيمة تأتي امها فيما بعد تمام تأتي امها خلاص عادي اذا بما انه عالم الحيوان هو اللي بشرع للانسان اذا هذا

بحد ذاته اسقط مفهوم الانساناوية. الثلاثين سنة الاخيرة تدور حول مفهوم الانساناوية. وزيادة زيادة - [00:11:58](#)

مركزية الذات والانسان بشكل انه الانسان هو اصل التشريع حسب قيم واهواء. افهموني هذه فلسفة حاكمة اصبحت للعالم وعلى اساسها تصدر كل الافكار والايديولوجيات الحديثة اللي عمالها بتصير. احنا مش يعني هدول الناس مش بيلعبوا. عارفين شو بيعملوا -

[00:12:23](#)

تمام فاذا بدك تاخذ من عالم الحيوان اذا انت اسقطت الحجة الاساسية تحت الانسان وهي اعتبار انسانية الانسان اسقطت اذا هذا تناقض عميق في الفكر اللي بيدور حول الشهوة والرغبة بعدين بيحطها بقالب الانسانية. وهاي شغلة انسانية لازم نتعاطف معها -

[00:12:45](#)

لا عفوا انا مش رايح اتعاطف معها انا اتعاطف مع كل حدا انبلى بهذا الابتلاء وبده يتعالج. باخذ بايده وبساعده في العلاج ويصير فرد من افراد المجتمع اللي قدر الامكان نساعد مشان يرجع هذا المجتمع بشكل سليم - [00:13:14](#)

لكن هذا الفرد اللي بدك زي كأنه مريض بدك تروح تعطيه سم وتقتله لأ وبتحكي له بدك تتبنى اطفال دليل الاشكالية الكبيرة الثاني انه

لما انت بتيجي بتحكي طبعا هدول حدا سائل - [00:13:31](#)

حدا سائل فيهم لو عملوا هذا الشيء في الخفاء ما حدش يعني حدا داري طول عمرها في مشاكل من هذا النوع. والناس بتتخفى. طب ليش بدهم يظهروا و ليش شف جزء الفطرة السليمة الشغال ليش بدهم اياه في الزواج ايضا يصير زواج ويشرعوا الزواج لاله -

[00:13:48](#)

لانه بالآخر بحكوا عن الحقوق الاجتماعية طب انت بتحكي بدك تمارس الاشى بحقك الفردي. هون صار في حق اجتماعي بدك حافظ حقوقك مع الآخر. شو يعني؟ ايش التناقض؟ بعدين بيجي بيحكي لك بدي اتبنى طفل - [00:14:09](#)

طب هذا الطفل مين ابوه ومين امه؟ اه والثنين اسمهم ادوارد ادوارد وادوارد. مين ابوه؟ مين امه تمام فهذا هو لما انا بصدر كمان انه

الطفل يقبل هذا الشيء. اذا انا بصدر هاي المشكلة للمجتمع بشكل نمذجي - [00:14:22](#)

اذا سقطت حجة البيولوجيا وانه هذا الشيء موجود وراثيا فارجوكم احنا ما بدنا نأجر فكرنا. بتعرفوا شو الاشكالية الكبيرة خليني

اشارككم فيها في القبول والتقبل اذا صعد اي اخصائي نفسي - [00:14:46](#)

متدين متدين بتلاقيهم مباشرة بقولوا لك مهو متدين يعني درويش يساوي درويش يعني هو مش كثير متمكن من العلم يا اخي ماذا

لو كان هو اكثر ذكاء بفهم الدنيا مشان هيك تدين - [00:15:05](#)

ما حسب هذا الحساب ما حسبوا هذا الحساب اكثر ذكاء وثقافة واطلاعا تمام فينظر للمتدين بعين الاستصغار وانه ما بي فهم وينظر

لعين لا الشاب بعين القبول وحرام وكبوت ولازم نقبله - [00:15:26](#)

هذا التناقض تمام؟ تناقض كبير في المجتمعات. لاجل ذلك ثباتك وفهمك لانك كاخصائي نفسي مع المدة وممارسة هذه المهنة والقدرة

على فهمها تصبح مسؤول امام الله عز وجل عن مواقف - [00:15:46](#)

انك تشرع الشذوذ وتقول اه ومشكلة او تقرأ جيدا لانك بدك توقف كمان هدول في حقهم بدك توقف امام الله عز وجل. اذا كان

اضطراب بيولوجي حتسأل عنهم ليش ابتلوا - [00:16:04](#)

وانت اجيت قلت لا والله ما عندهم مشكلة زي في حديث لرسول الله صلى الله عليه وسلم عن رسول الله صلى الله عليه وسلم لو

حدوث حديث ذو الشجة اللي شج رأسه - [00:16:16](#)

تمام فقال فنام ثم صحى مشان يصلي الفجر فكان احتلم فقال انه اه يعني هل يغتسل ام لا فاثنتين من اللي مع قالوا له انه يجب عليه

الاغتسال بما انه فاغتسل فمات - [00:16:25](#)

لما وصل الخبر للرسول عليه الصلاة والسلام شو قال عنهم؟ شف شوف الكلام الغير سهل هذا وتخيل يصدر من لسان نبي الرحمة. لما قال قتلوه قتلهم الله اولم يسألوا طب ليش ما سألوا؟ فان - [00:16:43](#)

فان دواء العي السؤال يعني الجاهل في امر دواءه انه يسأل لاجل ذلك مشايخنا يسألون في بعض القضايا النفسية لانه هذي قضية قد يكون لها اسباب بيولوجية اسباب كذا فنصبح مسؤولين لانه هو على ذلك يفتي - [00:17:00](#)

يصدر الفتوى لان هو ما يعلق بالطب يسأل اهل الطب ما بيعرف بالعلاج يسأل اهل العلاج وكاهل علاج انا شخصيا اقول هم معذورون في رغبتهم حتى لو صار منه ممارسة وصار عنده رغبة بسبب الممارسات - [00:17:25](#)

اذا كان يريد العلاج نسأل الله انه يخفف عنه. نسأل الله انه يرحمه. ونسأل الله انه نقدر نساعدته لكن اذا كان يريد انه يمارس هذا الفعل فهذا خطر على اولادك. تخيل هذا الشخص موجود بالمول - [00:17:43](#)

تمام بالحمام وابن لالك عمره سبع تمن سنوات موجود تخيل بس او بنت صغيرة واحد من الناس هدول والله العظيم جلست معه بتعرفوا اعتدى بتعرف هذا اعتدى على اكم من طفل - [00:18:00](#)

اتنين وسبعين طفل اللي صرح لي بعددهم اتنين وسبعين طفل تخيل واحد معتدي على اتنين وسبعين طفل جنسيا تتوقع هدول الناس بيجوا يبكي لك شو بيعمل؟ وبتقدر تسأل بعض الناس الموجودين - [00:18:20](#)

على مواقعهم الالكترونية قاعدين بتواعدوا لما يكون واحد في خلال عام بتواعد مع خمسين شخص وين الحب؟ ووين الطبيعي؟ فيعني نسأل الله العافية ف بدنا ننتبه انه احنا نتقبل انه الشخص عنده مشكلة بس في مشاكل نفسها هي ما بتقبلها - [00:18:41](#)

نتقبل علاجها. انا ما بتقبل تشريع الادمان لكن بتقبل اني اساعد الشخص في علاج الادمان وبالتالي نعم في علاج وتم العلاج لكذا مش واحد مش تنين مش سبعة مش عشرة مش خمسطعش - [00:19:04](#)

من الناس اللي هو فعليا فيه في قلبه من الايمان او في في قلبه من الرحمة او في في قلبه من الخير. اللي قال لك انا ابتليت بشيء ساعدوني ويعالجوا نعم يعالجوا. علاجهم طويل متعب - [00:19:22](#)

زي علاج مرضى السرطان اللي بقعد ست سبع سنين؟ نعم مضني وبده جهد نعم بس بتعالج بتعالج لما هو بده يتعالج فبالثاني في كندا بسحبوا الترخيص مش بس هيشوفوا شو عملوا في جوردن بيترسون. من مواقعهم النسوية ومواقفه من الشذوذ الجنسي. شوفوا شو عملوا في جوردن بيترسم. اقرأوا عن - [00:19:37](#)

ترسل وشوفوا شو عملوا فيه تمام لم استطع النوم طوال ليلة البارحة. لقد كنت افكر كثيرا فيما يخص اليات العمل وهل سينجح مشروعنا الجديد يلا نشوف كيف بدنا نمارس التتقبل - [00:20:03](#)

والتفهم اكتبوا لنا جمل تدل على التتقبل والتفهم يلا يا جماعة جمل تدل عالتقبل والتفهم الشاشة مش معروضة ممكن يهاجر. نعم الايماءات جزء. خلينا نشوف طيب شو كتبوا واضح كانت ليلة متعبة الك - [00:20:17](#)

لطيف لطيف اه بس اللي فاتح المايك يغلقه لو سمحتوا لابد انه هذا مزعج كونك لا تستطيع النوم بسبب التفكير. نعم متعب جدا تمر بهاد الاشئ يعني احنا بنحاول انه جدا وكثيرة ما نستخدمهاش. اذا ولا بد نتعاطف ونعكس تفهمنا انه - [00:21:02](#)

بتفهم هاد الاشئ نعم هذا اشئ ممكن يكون متعب بس بتعرفوا ليش بنبعد عن احنا ما بدنا كمان نبالغ في الكلمات لانه حتى ما يتمثلها الشخص نفسه يعني كثير حلو انك بتفكر بمستقبلك بتفكر تعمل اشئ خاص فيك. هلاً كثير حلو - [00:21:28](#)

وممكن تكون واردة في سياقات اخرى لكنها واردة. واردة ممكن نستخدمها اذا ارتأيت انها مناسبة آآ ممكن نستخدمها بطريقة ثانية. نور تيجي تقول له مثلا اه يعني الشئ اللي ممكن يكون جيد هون انك قديش انت مهتم بمشروعك وحريص عليه. لكن خلينا - [00:21:48](#)

نشوف قديش فعليا القلق متعب في نفس الوقت انا شاعري معكم قدرك في الامور صعبة بالنسبة لك. كلمة شاعر معك او شاعر بشعورك من المطبات اللي كثير مهمة ايمان اه لانه بقول لك احيانا وخصوصا في حالات فقدان - [00:22:05](#)

تمام لما بتيجي بتقول له انا شاعر بشعورك. انت انت فقدت احد مشان تحكي انك شاعر بشعوري او بتيجي بقول له وانا شاعر

بشعورك قديش الوسواس صعب. انت ما عندك وسواس مشان تعرف قديش هذا صعب - [00:22:23](#)

فهي انا فاهم عليك فهمت وجهة نظرك واضح انه الموضوع كان متعب لالك. واضح قديش الموضوع متعب تمام اه استاذ عبد الله
اللي عم مسجل مسجل الجلسة كاملة متعب جدا تمر بهاد الشي لا بأس اي امر جديد قد يسبب قلق للشخص - [00:22:39](#)
من الطبيعي انه ممكن نقلق بزيادة بس خيلنا نشوف هذا القلق قديش فعليا عماله بتكرر معك. اذا انا تعاطفت واستفهمت اي مشروع
جديد بحاجة للتفكير احنا انا بتفهم هذا الكلام - [00:23:00](#)

لكن خيلنا نشوف اذا حتضل هالقلق يتكرر معك قادر افهم قديش عملك مهم تمام ومن الطبيعي انك ما تنام وهادا بجعلك تتعب في
يومك. اه من الطبيعي اذا ما نمت طبعاً بتضلك تعبان. طبيعي القلق انه كانه - [00:23:14](#)
بيستنفذ قوتنا كلها اه اه حكيئا امثال بعدي عن تفهم المشاعر. استخدمني اه اه او لا تفهم المشاعر المقبولة. قصدي بعدي عن انه تحكي
شاعر فيك. نعم نعم انا اسف انا بسخرت بين التنتين - [00:23:31](#)

اتفهم انك تشعر بالارق واضح انه المشروع بالنسبة لك مهم او عامل لك نوع من القلق. عشان هيك راح ندور سوا على حلول. كويس
يعني صيغات جميلة تمام؟ لكن الان صارت الفكرة - [00:23:50](#)

واضحة للكلم ايش هو التفهم؟ اه بدنا ننتبه بس لمطبات انه ما نقول له انا شاعر بمشاعرك محدش فينا بشعر بمشاعر حدا مفش
مشاعر بالإنابة تمام؟ انا فاهم هذا الكلام. احياناً بصير في نوع من التفهم انه اه صحيح يعني - [00:24:04](#)
اه صدقني هذا متعب وملاحظه كثير في مراجعينا. احياناً. هلاً في صياغات خيلنا نقل سلبية عدم النوم للايجابية. سارة انا حديث
طويل عالموضوع السلبية والايجابية الله يرضى عليك موضوع كلمات الايجابية ونكون ايجابيين هذي شغل التنمية البشرية. العلاج
النفسي لا يوافق على طريقتهم - [00:24:25](#)

تمام؟ لا يوافق على طريقتهم. معظم المعالجات النفسية النشطة. السي بي تي العلاج السلوكي. موضوع الاكتف. في ربيع عفاة يعني
اللي هو العلاج بتقبله التزام شرس حتى ضد اتفهم قلقك ربما كل بداية جديد يحدث فيه هذا - [00:24:53](#)
القلق اه مصطلح الايجابية ماشي استخدموا مارتن سيلجمان واستخدموا بس اه التوجه توجه علم النفس الايجابي نفسه توجه
التنمية البشرية صار. مش نفسه نهائياً حتى مشان هيك يعني مصطلحات الايجابية في علم النفس الايجابي بطبيعتها مثلاً بستخدموا
السعادة والتفاؤل بس تعالي شوفي معناها - [00:25:16](#)

باقي معناها هم ضد الايجابية المطلقة هاي اللي مش مبنية على قواعد تمام. شكرا لكم. مشاركات جميلة جداً. الله يعطيكم العافية
الاكثر يا ايناس من اروع المعالجات الحديثة حقيقة اي حدا عنده اه تدريبات اکت معترف فيها ياخده بس بدنا ننتبه للاكتفيري ايضاً
من اكثر العلاجات - [00:25:45](#)

في الان اللي بتقبل المعايير الشخصية. هو بيعتبر معايير الشخصية. تمام؟ هي اساس منطلق سلوكك. فاذا انت موافق على
بتعملوا هذا اللي بسعدك اعمله وبالتالي شوفوا تحت هالمظلة قديش ممكن تدخل من مشاكل حقيقية - [00:26:12](#)
مشان هيك مكيفين عليه يعني الناس اللي عندهم اضطرابات وشذوذ كثير لانه بخدمهم قاعد. بقول لك انت على حق. المهم تكون
مبسوط. الحياة ايش غير السعادة. المهم كيف نتخلص من القلق والتوتر بسبب ذلك - [00:26:34](#)

الى الامام والايمان عبارة عن تدعيم شعور المراجع بالقبول والحرص والدعم صدر منه من كلام او تعبيرات انا فاهمك فاهم اللي
بتحكيه انت مقبول عندي هذي المشكلة بدنا نتساعد نحلها لكن برجع وبحكي من الانترنت بيرسونال سكيلز المهارات اللي بين شخصية -
[00:26:47](#)

اذا انت في مشاكل لا تتقبل العمل معها بتقول له طيب خيلني احوالك لزميل او لشخص اخر او بدي اعطيك فرصة تسأل عن ناس
ممكن يعالجوا هاي المشكلة بالطريقة اللي انت بدك اياها لانه - [00:27:14](#)
انا ما بستخدم هذه التكنيكات والتقنيات العلاجية. بدك تكون شفاف واضح اصيل واضح وواضح واصيل هذه المشاكل ما
بتعامل معها هيك تمام فهذا مهم جداً في فهمنا للامور. اذا - [00:27:33](#)

الامان عبارة عن تدعيم شعور المراجع بالقبول والحرص والدعم مهما صدر منه من كلام او تعبيرات. واحدة من البواقي يعني في كذا موقف علاجي المهم انت تفهم انت تفهم بتكون فاهم عمالك. يعني خيلنا نتفق. العلاج النفسي مش الشيء اللي يقدم بنفس الطريقة لكل الناس. و مش الشيء اللي لازم انت - [00:27:59](#)

غير تماما مشان تصير معالج نفسي في عندك قيم انت من حقا ايضا تحافظ عليها انت منتج ولست منتج. والله تشكل على طريقة المراجع لا لا انت اصيل تتشارك مع المراجع - [00:28:20](#)

مش ضروري تغيير قيمك ودينك وتصير المعالج اللايت تمام انت الك هوية واذا كانت مهنتك لا تساعدك لعلمكم ارجعوا اقرأوا مثلا بما انه هذا العلم مستورد شوفوا كتب اه شوفوا كتب - [00:28:36](#)

اه اه شو في كتب؟ اه تمام شوفوا كتب اللي هم كتبهم عن انفسهم وبحكوا عن تجاربهم تمام من اخر كتب كتاب كيف اصبحت انا؟ كيف اصبحت على ما انا عليه - [00:28:59](#)

فصل كامل عن الدين وقديش بؤمن انه الدين مهم في صنع الهوية وانه هو اللي يعطيك اطار محرك بالآخر لقضايك هو يهودي هو اللي يعطيك اطار محرك لقضايك. انت بتخدم افكار - [00:29:21](#)

مجتمعك تخدم افكار وجودك وخصوصا لما تكون في صراع وجودي حقيقي تمام وبالتالي في مشاكل مثلا بسنة من السنوات احنا اتفقنا احنا من الدول العربية متعددة مشان هيك ارجوكم ما انتم تقبلوا انه ما تاخذوا الامور شخصية. احنا زملائنا تشارك - [00:29:35](#) واحد من المراجعين كان من البو ام تمام. وهذا الشخص لما بلش يحكي قصته بلش اه عنده عنده بتر في احد الا رجل واصابة في رجل ثانية فهو بيشتغل مترجم مع الامريكان لما احتلوا العراق - [00:30:03](#)

وبيحكي بشغف انه كيف كان يدخل عالياوت اه وشده من راسه انا يعني بصراحة لم يعجبني ذلك تمام؟ بغض النظر انا شو رأيي في قضية العراق لكن من يفخر بانه مع عدو - [00:30:21](#)

يعتق الاخ مقاوم مرفوضة من وبين ما كان من اي بلد كان فانا خيلته يتابع جزئيا ثم بهدوء انهيت الجلسة وبكل بساطة رفضت فيما بعد وحولته لزميل اخر اسماء احيانا في اشخاص انا شخصا - [00:30:48](#)

بعد ما فهمت العلاج النفسي لا تقدر ترفض تعاليجهم تقدر ترفض تعاليجهم. انا ما بقدر اجلس مع شخص خان وطنه خان وطنه واعالجه لا استطيع ذلك على الاقل شخصا على الاقل انا واعى لشعوري تجاه هذا الشخص - [00:31:16](#)

تمام هذا شيء مهم لانه الان مشاعري الشخصية انا مشاعري الشخصية تجاه هذا الشخص خرجت عن الناحية المهنية كيف يعني خرجت عن الناحية المهنية يعني انا بدي اقع وانا متقبله. خرجت عن قبوري لاله. اذا خرب شرط من شروط العلاج. وخلص -

[00:31:42](#)

باصالة ومحافظتي على اصالتني. بدي اقول خلص يحول لشخص اخر. وهذا مسموح واضح فانت اللي ضروري تكون واعى لنفسك واعى لقضايك وبالنسبة لالي المعالج المحترف هو المعالج اللي بيعرف في القضايا اللي يعرف يشتغل فيها يشتغلها جيدا - [00:32:04](#)

تمام ففي امور في داخلك اذا انت ما بتقبلها ولا تستطيع تقبلها انا قضية الخيانة ما بقدر اتقبلها نهائيا تمام حدا بخون وطنه ما لا اتقبل ذلك وخصوصا اذا هو مش ندمان عالخيانة لا هو بيعتقد انه بطل والله لاورجيهم من ارجع - [00:32:30](#)

اه والله لاوريهم. يا سلام يعني لازم تكون واعى لامورك وبالتالي تدعيم المراجع بالقبول والحرص والدعم ضروري. بتقدرش توفره للمراجع انه العلاج انا بالنسبة الي لم اتابع مع هذا الشخص. ما بقدر اوفر له هذا الشرط - [00:32:56](#)

اذا لا اصلح كمعالج له تمام وفي نفس الوقت مع الناس اللي بخصوك ايش الناس اللي بخصوك؟ قضايك الخاصة اذا انت رحت في هاي القضية بشكل شخصي زيادة عن اللزوم. ايضا فقدت حدود المعالج - [00:33:18](#)

لانه مشان تفيده بده يكون عندك درجة من الحيادية وهاي حنشرها في التعاطف هلا فافعل تقبل كن حريصا احفظ السرية ادمع عاطفيا تفهم الموقف تفهم ردة الفعل. مش قادر تعملهم - [00:33:42](#)

لا خلص ارفض هاي القضية العلاجية ولا تتعامل معها. مش ضروري انك تكون معالج لكل شيء دير بالكم. عادي مش ضروري تتقبلش

الشذوذ الجنسي انا ما بتقبله. مش ضروري تعالج الناس اللي بدهم يتقبلوا - [00:33:57](#)

شذوذ الجنس. انا بعالج اي حدا بده يتعالج شمود الشذوذ الجنسي ما بتقبل الايمان بس اكيد بدي اعالج كل شخص بعاني من الايمان ما دامه بده يتعالج او احفزه للعلاج - [00:34:08](#)

احفزه للعلاج تمام؟ فبالتالي طبعا اذا شعر بالندم اكيد اكيد انا معه انا معك المراجع ممكن ارتكب اشياء حرام اشياء غلط اشياء سيئة وندمان عليها وفعليا كاي انسان غلط وبده حدا يساعد ويطلع من هذا الكلام - [00:34:22](#)

طبعا ما عندي مشكل بس بدك تكون واضح انت وين النقاط التي لا تقبلها تمام بدناش نهتك برضه الستر. بدناش نستخف بمشاكل الناس. بدناش نتعجب وننظر على الناس على كل الاحوال لكن ضروري تكون قضايك واضحة لالك. مش ضروري تكون معالج لكل اشئ. يا اخي لو انت معالج بتعالج القلق - [00:34:45](#)

والاكتئاب بشكل جيد وبتنجح مع ستين بالمية من المراجعين انت معالج عظيم مشان هيك انتبهوا كمعالجين في الناس اللي بدها تدخل لكل اشئ علاجي. صار اشئ لاضطرابات الشخصية الحدية بده يعالج اضطرابات الشخصية الحدية. صار اشئ للايمان بضله - [00:35:16](#)

نط في السنة باخد عشر دورات في كل مكان فلا هو بستفيد ولا هو بقدر يكمل العلاج مبني على انك تتمكن من درجة درجة بشكل واضح من فئة فئة بشكل واضح ما بيأتي بالاستعجال - [00:35:34](#)

تمام هيا رجعنا للصفحة يا مها اه نعم في بعض الزملاء طبعا اه اكيد بعض الزملاء طبعا اذا العلاقة قوية طبعا بس اه لا تنسي براءة انا زميلي ايهاب بقدر العب معه دور الصديق. اذا كان بناسب دور الصديق - [00:35:53](#)

مش كل اشئ بده معالج. اتفقنا احيانا بده شوية دعم وكذا وبده صديق كويس. بقدر العب معه دور الصديق بس اكيد دور المعالج الموضوعي مش حقدور العبه مع صديق مقرب او زميل مقرب - [00:36:17](#)

لو زميل شوي في مسافة بينه وبينه نعم ممكن خلينا نشوف كيف منا نمارس موضوع الايمان وتحقيق الايمان الان. مع بطل الحلقة تبعتنا شو ممكن تحكي له؟ يلا انا افهمك وسوف نعمل - [00:36:35](#)

مع بعض لحل مشكلتك تمام يلا شو كمان انا مختص بكده وكده لا نستطيع مساعدتك في هذا الجانب. نعم نعم ما في اشئ ييمنع مريم بالعكس هذا من امانتك كمعالج - [00:37:02](#)

انه معلش مشكلتك هي خارج اختصاصي تمام او آآ خارج الامور اللي انا بشتغل عليها وحقوقك لزميل او بتقدر تبحث بنفسك عن شخص يساعدك في هاي المشكلة انا متفهم ما تمر به وحريص على مساعدتك - [00:37:29](#)

اتفهم ان لديك صعوبة في النوم وهذا امر طبيعي ممكن ان يحدث عندما تتعرض لضغط ضغوط متعددة ممكن ان نعمل معا لتحسين النوم. لا تقلق سفر نسعى للحل. نعم. انه انه - [00:37:52](#)

الامان هون انه اه نعم هذه المشكلة وحدة من الاشياء اللي دايمنا نعاكسها يعني ممكن تحدث مع اي انسان اللي هي منسبها ما حدا معصوم انه تصير معه هذا النوع من المشاكل - [00:38:02](#)

هذا برضه نوع من ما يحس الشخص انه هو غريب عجيب. قديش من مراجعينا احيانا بييجي لما بيعرف انه هاي المشكلة موجودة عند بعض الناس برتاح درب الايمان لانها موجودة - [00:38:19](#)

مثل مع مرضى القلق في كتاب بعطيهم اياه هو اضطراب القلق تبع المترجم من عالم المعرفة. فبيشعر لاً لاً هذه المشكلة موجودة وفي ناس بتعاني منها كات الايمان مهم جدا في العلاج وايضا يقدر يزرع فيك ثقة. انك تقدر تساعد - [00:38:31](#)

المراجعين مسبقا خلينا نتفق على نقطة مهمة المراجعين بشكل مسبق لما بييجوك هم اللي بيختاروك. يعني دارج عند بعض الناس اللي هو بيطلب منك انك تكون معالج موضوعي ما يبدو عليك اي مظاهر لا دين ولا توجهات ولا كذا - [00:38:50](#)

وكانه انت بتروح عالمول وبتتسوق المراجعين والحقيقة المراجعين هم اللي بييجوك شو يعني؟ يعني المراجع بنفسه قبل ما يجينا بسأل مين هاد و شو بيشتغل؟ هاي الايام بدخل على صفحتك - [00:39:12](#)

الفيس بوك بيقراً بتلاقيه جاي بقول لك انا قرأت لك وانا مع افكارك يعني كذا شخص بيعاني من الاضطرابات الجنسية يجيني ويقول لي انا قرأت رسالتك اللي كتبتها ايها المبتلى باضطراب الرغبة الجنسية - [00:39:29](#)

انا مقتنع تماما في اللي بتحكي مشان هيك اظن انت اكثر حدا بتقدر تساعدنا انك فاهم الموضوع تخيل انا بدي ابطل هادا الشي حاولت فشلت عدد من المرات لكن انا بعد ما قرأت - [00:39:46](#)

واضح انت اكثر حدا ممكن يكون فاهم هذا الكلام ففي ممكن حدا يجي يقول لك لأ حرام شو بتحكي عنهم. لأ كثير منهم الحمد لله عماله بيحي بالعكس بوضوح موقفك ووضوحك من هاي القضية. فكرها مش واضحة لاله. ابن مجتمعتك. مش عارف انه هذا اشي غلط - [00:40:02](#)

مش عارف انه هو يرتكب حرام هو مش قادر يصرح في الموضوع ليش ؟ هو ما بده يترك لحاله المجال ليش ؟ اه هذا جوابه طويل يا رنيم هذا جوابه طويل - [00:40:20](#)

القصد انت يعني بدك تكون جلوبال ثيربيست ؟ شوفي رنيم لاحظت احنا بنحكي عن الحوارات العلاجية لو جلس في بالك شخص الان من الجزائر حتعرفي تحكي معه وتمارسي هاي الحوارات العلاجية بشكل جيد باللغة المحكية - [00:40:40](#)
احكي لي احنا فعليا العلاج بالآخر يكون صنعة صنعة تمام في وين انت بتشتغل ؟ لانه انت بدك تمارس العلاج باللهجة المحكية وضمن منظومة موجودة فارجوكم شيلوا من دهنكم. الحشو اللي بصير في الاقسام - [00:41:00](#)

تمام؟ انه انت لازم تكون موضوعي وللازم تكون نعم احنا لازم نكون موضوعيين ونعرف هذي الامور بس احنا بالآخر العلاج يتم باللغة لغة هذي من الادوات المهمة. طب اذا انا بحكي عربي تمام؟ وانا لهجتي كلهجة اهل الشام بقدر تعامل مع اهل الشام. وباللغة العربية لكن اذا رحت للمغرب - [00:41:27](#)

يعني وبدي احكي باللغة المحكية ممكن احكي مع واحد مثقف اثنين مثقفين ثلاث مثقفين ويعرفوا مثلا باللهجات العربية يقدر يتواصل معي بس الغالبية مش رح اقدر اتواصل معهم اذا العلاج - [00:41:47](#)

العلاج هو ابن الثقافي بدك تروح لثقافة جديدة بدك تمضي وقت جيد تفهم هذه الثقافة وطبيعتها وحدودها. مشان هيك من اسوأ ما حصل في حق اللاجئين. اسمعوني شو بحكي انا مسؤول عن كلامي من اسوأ ما حصل في حق اللاجئين انه منظمات غربية اجت وجابوا اجانب ليعالجوهم - [00:42:03](#)

وهم بيعرفوا انه هذا الاشوي ما بصير لا والاهم قال في بينهم مترجم كمان يعني غير انك انت مش فاهم الثقافة تمام كانوا يتندروا انا اشتغلت مع اللاجئين. اشتغلت منظمة اطباء بلا حدود اربع سنين. كانوا يتندروا المرضى يقول لك شف شو بتحكي لي. قال اعملوا سوي - [00:42:27](#)

وين عايشة هي؟ مفكرني بباريس لانه هو مدرك لمجتمعه ومدرك هو وين واضح هذا الفرق اخواني ارجوكم في فرق كثير. وارجوكم انا هون لا انتقص من احد. بين حدا اخذ دكتوراه واشتغل في الاقسام كمدرس جامعي - [00:42:47](#)

وبين حدا بيشتغل في القطاع العملي مع المراجعين من سنوات ويفهم فعليا ايش هي تركيبة هالمجتمع تركيبة الاضطرابات وبيشتغل على حقيقة الموضوع اي مجتمع حتى تكون معالج فيه تحتاج لشوية وقت لتفهم ثقافته - [00:43:10](#)

تخيل يعني هديك اليوم سيدي ماخدة بنتها المعالجة شو بتحكي لها؟ بتحكي لها ثبت للعلم. طبعا بعد فترة من العلاج. بعد فترة من العلاج ثبت انه الحشيش له تأثير جيد على موضوع الوسواس القهري - [00:43:31](#)

وجابت لها بيبير شوفي هاي البيبير بتحكي. طبعا هذي السيدة عراينا هيك بالشعبي عاد ما تعقلها انا جايب لك بنت عمرها ستطعشر سنة مشان تقولي لي الحشيش ثبت انه له علاقة بتخفيف الوسواس القهري؟ - [00:43:47](#)

يعني انا مشان اعالجهم الوسواس القهري اعطيها حشيش للبنات او تكون انت ابن بيتك وابن مجتمعتك وحافظ نفسك تمام مش من حقه المعالج زي ما احنا بدنا نحفظ ثقافتنا ايضا. برضه المعالج هو مش من حقه. ليش انا - [00:44:03](#)

اتفقوني اسمعوني جيدا شو اللي رايح احكيه اذا كان علم النفس بهذه الطريقة اسمعوني جيدا رجاء انصتوا جيدا اذا كان علم النفس

بهذه الطريقة يحكي لك انت كشخص مسلم بصيرش - 00:44:22

انك تقحم المراجع بعقيدتك الدينية وقناعاتك اذا هذا كشخص متحرر ايضا متحرر من كل شيء اجتماعي بصيرش يقحمي الناس في طريقته. صح ولا لا منطق ولا مش منطق فلما يبجي - 00:44:44

هذا المعالج ويقول للبنت طب ليش ما تصاحبي في الجامعة؟ وهي من ثقافة لا تسمح بذلك بكل بساطة لانه شخص متحرر او بتعلم بالغرب او هو غربي اصلا اذا اذا - 00:45:03

اذا اسمعوني انت ضد الدين مش ضد انك تقحم الناس بالايديولوجية تبعك انت يعني ما عندك مشكلة حدا يملي عالناس كيف يعيشوا حياتهم بس عندك مشكلة اذا كان هذا الموضوع اله علاقة بالدين - 00:45:21

فهو غربي يجي يحكي انه صاحبه اعمالوا وسووا وعفوا منكم واسكروا وخدوا حشيش ما في مشكلة. بما انه في توجهات علاجية وحي وحي يعيش حياته حيكون مبسوط. بس عندك مشكلة ما حدا يجي يدق يحكي له كيف يتقي الله عز وجل. اذا انت واضح انك

ضد الدين. مش ضد - 00:45:40

اقحام المراجع تمام؟ بفكر المعالج. مهو اذا انت ضد اقحام المراجع بفكر المعالج. بدك معالج موضوعي ما يقحم المراجع بفكره سواء بالدين ولا بغير الدين. انا بحكي بحجتهم تمام اما اذا كان بالدين لا ممنوع - 00:45:59

بس بالتححر وبالقضايا الغير اخلاقية مسموح اذا صار في مشكلة في معايير اصلا اللي كتبوا هاي الادلة النفسية وبعلموا الناس عليها نعم اه مر علينا كثير من الليل عنده وسواس صلاة يقول له بطل تصلي - 00:46:23

طب ما هو ما دام عنده وسواس صلاة انت حتقتله لما تقول له بطل تصلي هو الوسواس ايجاب الصلاة لحرصه الشديد عالصلاة وقيام الصلاة طيب وبالتالي حتى لا نطيل التعاطف هو عبارة عن ابداء المشاركة الوجدانية - 00:46:42

لما يمر به المراجع مع شعور بالمسؤولية تجاه مساعدته وليس اتجاه حياة وتجربته السلوكية وسلوكه رامز معنا يا رامز لساتك تمام. رامز حنشرح الان بالقضية اللي انت سألت عنها وحنبلشها لانها هاي تيجي في دائرة التعاطف - 00:47:08

اذا التعاطف ابداء المشاركة الوجدانية لما يمر به المراجع. وجدانيا ببدي مشاركة وجدانية بس شوف وبين المطب مع شعور

بالمسؤولية. انت كمعالج تشعر بمسؤولية انك تعالجه لكن انتبه اذا شعرت بمسؤولية تجاه حياته - 00:47:32

او التجربة اللي صارت معه او سلوكه انت طلعت من دائرة التعاطف الدقيقة واضحك يا استاذ رامز الاولى طبعا الكلام للجميع بس هو لانه سؤال رامز ببدي امشي معه درجة درجة - 00:47:52

فمشان هيك لما يسألوك احيانا بحطوا انه عكس التعاطف الشفقة لأ هو مش صحيح مش صحيح انه احنا ما التعاطف انه اللي بنحكي عنه وبين اشكالية انه ببطل تعاطف اذا انت والله لانه خاض احداث سيئة في حياته تحس انك مسؤول - 00:48:10

لاشعاش احداث سيئة. مسؤول ليش لساته بتصرف هيك؟ مسؤول اتجاه الحياة الصعبة مسؤول اتجاه ظروف حياته واضح كون انت فقدت التعاطف. هون صار في تورط عاطفي تورطت عاطفيا مع هذا الشخص - 00:48:28

وبالتالي هذا ما في مشكلة لو كان صديقك اخوك حدا بتساعده لكن في مشكلة اذا كنت معالج تمام بالظبط انا اسف للاشي اللي انا مريت فيه يعني انا مش كثير بتفق مع هاي الجملة. افعل - 00:48:47

شارك وجدانيا هاي وجدانيا اسف فيها خطأ املائي شارك وجدانيا يعني عبر زي ما عبرنا قبل شوي عن تعاطفك تفهمك تفهم كلب يمر فيه تفهمك لصعوبة هذا الاشئ. اكد انه انت متفهم لهذا الكلام - 00:49:04

ولو حكى لك بس انت ما مريت فيه صحيح انا ما مريت فيه بس في نفس الوقت قادر افهم من اللي انت بتحكيه قديش هادا الاشئ صعب عليك واضح من اللي انت شرحت لي اياه قديش عماله بعطلك - 00:49:22

شارك تجربة خاصة هذا اللي سألت عنه يا رامز واللي بسموها تجارب الافصاح تفصح عن شيء بخصك كمعالج هاي من الادوات اللي ممكن تكون قوية كروجرز مثلا بيستخدمها بس في عليها محاذير شديدة - 00:49:35

وهاي المحاذير بتخص عدد من الامور اول اشئ انه هاي التجربة اللي بدك تشاركها فعليا تكون تجربة حقيقية هل مر عليكم المعالج

اللي بكذب مشان انه يعمل انه عنده تجربة ويشارك المراجع فيها؟ - [00:49:57](#)

لا تكذب في عندك تجربة حقيقية في الموضوع بتقدر تحكي. ما عندك تجربة حقيقية لا تشارك الامر الثاني لما تشارك تجربتك الخاصة بك تشاركها بشكل كثير محدود وبسيط ما تخليها رواية تشارك المراجع فيها - [00:50:15](#)

تمام انت عندك هدف لتشارك جزئية اذا هاي التجربة الخاصة بده يكون في الها هدف توضح له احيانا انا وخصوصا مع الزملاء مع الزملاء اللي قريبين منا يكون هو تمام؟ جاي - [00:50:35](#)

ومستحي منك ومش كثير منفتح فبحكي لك عالموضوع. اذا في عندي تجربة خاصة في الموضوع بشاركه بجزئية منها تلاقيه ارتاح وشعر بالامان. تمام؟ لانه اذا في بنسميه. طبيعة انه ممكن انت او اي حدا يكون عنده هذي التجربة - [00:50:52](#)

فبك تشاركها بجزئية مع اللاجئين الموضوع كثير بيزبط وخصوصا انه هذا اللاجئ احيانا بتيجيه من مكان بعيد فرضا بكون ببلد مثلا زي اللاجئين الموجودين بتركيا ويجيه واحد مثلا مذهب اللاجئ السوري مش سوري. فبقول له بس انت مثلا ما مريت بتجربتنا

التجربة السورية غير. مشان هيك فعليا لما يشاركوا ابن بينته او شخص هو فاهم هاي التجربة او - [00:51:13](#)

عاشها تمام فعليا بي فهم انه انت قادر تفهم عليه. مهو ايش هي القصة اللي انت بتعملها مشان تشاركه في تجربة خاصة انك توضح له انه في ارضية مشتركة بيني وبينك ممكن افهم تجربتك اللي حاسس انه ما حدش حيفهمها عليك او مش حيدرك قديش هي صعبة -

[00:51:38](#)

واضح طيب استاذ رامت ضل اسئلة على موضوع التجربة الخاصة اه ممكن انه ما وضحتوا تمام بالتالي المشاركة التجربة الخاصة زي ما حكينا هي اداة من ادوات انك تتواصل مع المراجعة. من اداة الحوارات - [00:52:01](#)

اللي تبني تطرق الباب نفسه ويفهم انه في عندك تجربة شبيهة ما بصير تكون كل تجاربك امام المراجع. انت ممكن تشارك تجرب

تجربتين محدودات بعدد محدود بشكل محدود. بهدف محدد - [00:52:30](#)

تمام الاء حكيت نقطة مهمة التفاخر فعليا وهو مش الهدف التفاخر هلا ممكن تعكس له تجربة انه انت خضت وكنت في وضع حرب وازمة تمام وكيف انه احتجت وقت مشان تتجاوزها؟ من باب انك تعكس له انه فعليا هاي الاشياء بتحتاج لوقت - [00:52:44](#)

مش من باب انه تتفاخر انه والله انا تجاوزتها افهم مسؤولياتك. مهم جدا ليش؟ لانه ايش مسؤوليتك الحقيقية تجاه المراجع انت

مسؤوليتك اتجاه المراجع اتجاه ان يصير العلاج جيدا. لكن - [00:53:04](#)

كم واحد فيكم الموجودين بمارس العلاج النفسي من عالاقل اله خمس سنوات يكتب لنا عالتشات اذا سمحتوا كم واحد له خمس

سنوات؟ يكتب لنا على التشات تمام من غير ايمان - [00:53:22](#)

اله خمس سنوات عالاقل ممتاز ممتاز لآ أنا متفهم شاعر بشعورك محدش بشعر بشعور الثاني بس بتفهمه فاهم اللي بتحكي عنه. فاهم عن ايش بتحكي طيب آ واحدة من الاشياء المهمة في فهم المسؤوليات. للناس اللي الها اكثر من خمس سنوات. حتلاقي انه -

[00:53:54](#)

هل احنا بنجح مع كل المراجعين ايمان نسيب هل ننجح مع كل المراجعين فعليا لا صحيح مع كل المراجعين طيب هل كل المراجعين

يشفى تماما من مشكلته حتى اللي بنجح معه - [00:54:24](#)

شو رأيك برضو لآ يعني بك تكون واقعي وتعرف مسؤولياتك انت احيانا بتوصل المراجع لدرجة من المنجمنت انه يكون في ادارة

لمشكلته في ادارة لمشكلته اذا كان قلق وراثي وهو طبيعته شخصية قلقة - [00:54:54](#)

انت بتخليه يعرف يتعامل مع قلقه بس هيضل مستويات القلق على الاغلب عالية وممكن ينتكس حالات كثيرة مثلا زي الشخصيات

الكاملة الكمالية قابلين كثير انهم يدخلوا في اضطرابات المزاج ويصير عندهم من فترة لفترة - [00:55:18](#)

كآبي تمام انت بتعمل في بعض الاحيان ما نجمد ف انه والله انه احنا تماما بنعالج الناس بعضهم نعم بنعالج بالمية بالمية؟ بعضهم نعم

بس في بعض اخر ممكن ما ننجح حتى علاجيا لدرجة ودرجتين - [00:55:37](#)

ومر علينا مراجعين يعني انا قبل شوي احد الزميلات بتحكي معي بخصوص مراجعة هاي المراجعة من اكثر المراجعات صعوبة في

العلاج اللي مروا علي في هذا العام حالف وله ست جلسات ولم يبدا عليها اي تحسن يذكر - 00:56:03

تمام؟ لانه كل ما بنفكر حالنا بدنا نمشي هلاً بأجراء علاجي بيطلع عنا قصة اخرى فيها اشكالية جديدة فهذا بصير في نفس الوقت لو بدي احسب عالعام الماضي لأ في كثير من الناس الحمد لله - 00:56:29

تجاوزوا مشاكلهم بشكل ممتاز. حتى في حالات كن في قمة الصعوبة ومع ذلك يتجاوز مشاكله بشكل ممتاز. تجاوز المشاكل لا يعني انه راح القلق ولا راح الاكتئاب نهائيا. ممكن تضل في نوع - 00:56:44

من ان هو يميل يميل للكآبة بس هو بيعرف يتعامل معها و مش مؤثرة عحياته. مشان هيك المصطلح الجديد اللي في العلاج هو الوظيفية الوظيفية يعني من ناحية نفسية ووظيفيا من ناحية نفسية - 00:56:57

هذا الشخص يبقى قادر على لعب ادواره في الحياة مهماته في الحياة وظيفي وهذا الادق وهذا الادق تمام لاجل ذلك احنا مسؤوليتنا تجاه تقديم علاج جيد للمراجع ونشتغل بشكل كثير كبير - 00:57:14

على تطوير طرقنا العلاجية لكن مش مسؤوليتنا حياة المراجع واللي تعرض اله المراجع. هاي مش مسؤوليتنا اذا بلشنا نحس انها مسؤوليتنا بنتورط عاطفيا منبطل الناس تعاطف. بصير عاطفة زائدة. وللأسف انه محاذيرها كثير كبيرة وتؤدي لمشاكل مش لحل المشكلة. بجوز تصير مشكلة جديدة في حد ذاتها - 00:57:39

مشان هيك بنكون عارفين قديش المساحة المساحة المسموحة في العلاقة مع المراجع ومتى نفصل حالنا ونذكر نفسنا بمهمتنا يعني باخر اليوم ذكر نفسك انه بالحد الادنى. ممكن تقدم لهذا المراجع انه يفهم مشكلته - 00:58:00

وهاي مرحلة في العلاج. في بييجيني مراجع تمام آآ بعرف انه مش هيكمل في العلاج. فبحاول الجلسة جليستين انه يفهم مشكلته جيدا وفعليا يعني الاسبوع الماضي اجاني مراجعة انا شايفها قبل ست سنوات - 00:58:16

ثلاث اربع جلسات وانقطعت طب ليش رجعت اليوم؟ تحكي لي اللي حكت لي اياه قبل ست سنوات. الان انا ما كان عندي هالدفعية كثير ومشغولة. وعندي اشياء اه ساعدني شوي بس نفس الحكي لي انه فعليا وضعي انه بحاجة لاجراءات معينة مشان تساعدني فيها - 00:58:34

كان بدورك ذهني منذ منذ سنة وخلال هالاسبوعين اخدت القرار انه لأ. لازم اعطي اولوية للعلاج فاحيانا انت زي اللي ببذر بذرة هاي البذرة ممكن ما يرجع لك. يروح لزميل - 00:58:55

اخر فمشان هيك كن واقعيا قديش بتقدر تعطي المراجع. مرحلة معينة بتقدر تعطي المراجع شوية دافعية او شوية معرفة لبعض المراجعين لانه مش هيكمل بعد جلسة جليستين لكثير ظروف في مراجعين لأ معك الفرصة انك تعمل عالعالج وبتحسن اموره تكون منيحة - 00:59:10

هلاً ما بدك تفعله انك تتورط عاطفيا او تغرق في تناقضات مشاعرك. بين بدي وما بدي بزبط وما بزبط. انا ما بقبل مثلا قضية معينة وانا بدي اغصب حالي عليها. ما بيزبط مش مش رايح بتقدر تتعاطف - 00:59:29

اعرف ايش اللي بزبط معك انت كعلاج بالاصل مشان تكون اصيل وقادر انك تفيد مراجعك تلعبش بمراجعك حتى لو انت برأيك مراجعة كيف بيعمل شيء انت لا توافق عليه. بس في نفس الوقت كائنسان ما بصير تلعب فيه - 00:59:50

واضح مش قادر تقدم له الخدمة حلله منك خليه يروح يشوف حدا ثاني بتقدرش تجرب باشي انت عارف ما بتتقبله اللي بصير ايضا ما تغرق بخصوصيتك تبلى تحكي له عن تفاصيلك وحياتك وبعدين تتحول لدور الشخص كانك انت الجورو او الشخص اللي يعرف - 01:00:08

بيصدر تجربته العظمى مشان يتعلموا منها الناس كلنا عنا مشاكلنا حتى كعالمجين وعنا امور من فترة لفترة ممكن تجلس فترة من الفترات وانت تعالجها عند نفسك احنا انفسنا عنا اخطاء بترتكبها وبتتعلم من اخطائنا - 01:00:30

حتى على مستوى حياتنا الشخصية وهذا ديروا بالكم جزء من طبيعتنا. من بشريتنا لكن الجيد انه يكون عندك دائما هذا السينسور هاي البوصلة اللي بتوجهك دائما اتجاه الصح تعدل تبدل تحسن - 01:00:48

تعدي الحدود الشخصية ما بصير تتعدي الحدود الشخصية بقدر الامكان انك تحافظ على حدود واضحة مشان هيك مع الزملاء مع المقربين مع الاصدقاء مو بتقدر تمارس العلاج او الاغراق بالتأسي بتبلس يا خسارة والحياة هاي عدمية - [01:01:04](#) وشوف شو اللي بصير للناس والاولاد وخصوصا في العمل مع اللاجئين. ذكر حالك انه هذول الناس على صعوبة حياتهم انت اذا عرفت مسؤوليتك اتجاههم اتجاه علاجهم. بتقدر تقدم لهم الحد الادنى اللي يقدر يساعدهم - [01:01:22](#) حلو يكون عندك احلام مرضية بس حلو تكون واقعي انه انت لو قدمت مهامتك بشكل جيد حتساعدهم بس بشرط الشرط بيحكي بشكل جيد تمام فمشان هيك لا تخلي برضه عاطفتك اللي تدفعك انا في هذا الناس اللي الصحة - [01:01:40](#) وقل لك تعرف اليوم حاس حالي معالج ومش عارف ليش. انا حاب العلاج بدي اطلع وانقد الناس مما هم فيه هو العلاج وموضوع الرغبة الشخصية هذا جزء يدعم انك تكون معالج - [01:01:58](#) تمام؟ بس العلاج قائم على علم اولاً ومعرفة ثم على مهارات بعد التدريب والاشراف الجيد مشان تقدر تقدم هذي الخدمة آآ التلامس البشري جزء اساسي من التعاطف عنا كبشرة انا ما بفضله يا رديم. عموماً انا ما بفضل التلامس - [01:02:13](#) بالمراجعة رغم انه ممكن احياناً بصير نوع من الطبطة اه انا غالب الجلسات اذا كانت المراجعة انثى اه بطلب منها تكون معاي حدا من المراجعات واحياناً بطلب من من المعالجات اسف. من معالجاتنا - [01:02:32](#) تمام وهاي المعالجة ممكن انها تططب عليها للحظة. بس لانه صلتهم مش العلاجية الاولى واضح في ظروف معينة؟ نعم. وفي حالات معينة نعم انا ما بكون في الجلسة لوحدي بطلب تكون معاي. وحدة من المعالجات اللي معنا. لانه في ظروف - [01:02:49](#) معينة لازم تتنبه انت كمعالج ذكر. والعكس كمعالج وانثى ايضاً هل الارشاد المدرسي مختلف اولادنا نعم بحبوا الطبطة واحسنت اه اه احنا بنحكي عن الكبار. فاحسنت. نعم هذي ملاحظة اه جيد. بس اكيد يعني انا ضد ايضاً التقارب الجسدي الاكثر. احضنه ويحضني يعني - [01:03:07](#) تمام الا اذا كان يعني بجوز طفل فاقد لها الحنية بشكل كثير كبير بس للاسف ممكن هذا يدخلك انت في دوامة التعاطف الزائد وبالتالي كيف بدنا نمارس التعاطف هون اتفقنا انه بشبه الاشياء اللي قبل - [01:03:38](#) لكن هذا الان حينقلنا لفدييات جديدة هلاً في بعض الوسائل جدا مهمة ايضاً في الحوارات العلاجية الجيدة تمام ما بتحكي الافضل يكون بالجلسة معالجة انثى بشكل دائم اذا كان المعالج رجل والمتعالج انثى ولا بحالة لا لا حالات معينة - [01:04:01](#) يعني انا مع بفضل تكون معاي معالجة مع الناس لشوي او عندهم اساءات جنسية حصلت في حياتهم تمام يعني ما بدي احكي لك شو ممكن الواحد يمر باشياء. يعني تخيلي - [01:04:26](#) انه تطلع مراجعة فرضاً فرضاً. ممكن اه وصار عنا اه بالجلسة تكون معك معالجة وتقول لك يعني هم كانوا يتطلعوا علي ابصر كيف. تمام؟ فهذا ممكن يصير ممكن يصير لاجل ذلك هذا جدا مهم - [01:04:40](#) انه من البداية انت كيف عرفت المراجع وخصوصاً المراجعات لانه لا تنسوا احنا يعني ممكن يعني الناس هاي برضه في بعض الحالات بعض الحالات والحمد لله انها قليلة. يورطونا بقصص احنا في غنى عنها - [01:04:58](#) اه روضة بتحكي هالمظاهر والثياب الاسلامية ممكن تمنعني اني امارس شغلي كمعالجة اذا انت كنت اه روضة محجة قلتيه حضرتك؟ يعني عفواً للسؤال محجة وحجاب كامل منتقبة والله انا شخصياً لا اري انه في مشكلة - [01:05:13](#) لكن انصح انه تاخدي قضايا لا النساء والبنات حتى تستطيعي نزع النقاب لانه وجهك بيحكي تمام وتتواصل هذا معمول فيه بالغرب ديروا بالكم بالغرب في حاجة متخصص بقضايا الاطفال او قضايا الاطفال الاناث - [01:05:37](#) او قضايا المراهقين الذكور او القلق فقط. شوفوا مراكز ضخمة. مركز كبير يكون هو بيشتغل على قضايا القلق والاكتئاب او قضايا القلق فقط. موجود هذا هو معمول فيه. تمام. يعني بنقدر بما انه الناس تتأسى فيهم اسوة. بنقدر يعني نعمل هذا الكلام. فبنصحك تشتغلي مع النساء - [01:05:59](#) اه اه هدى غالباً بقتنعوا يعني اذا ما اقتنعت طبعاً بنعمل اجراءات اخرى بس غالباً باقتناع يعني اللي بنحكي في الاقسام هدى انه

المراجع ويبجي والسرية مش مش لهاالدرجة. في ناس ما عندوش مشكلة يقعد بالصالة ويحكي مشكلته راجعين. وهذول موجودين -

[01:06:24](#)

زيد يعني احيانا بتطلعي بدك تنادي المراجع الثانية بتكتشفي انه ستة قاعدين برا وحكى لهم القصة تعرف تشوفها يعني اه الشغل

على ارض الواقع بغير وجهات النظر هادي شوي وسائل الحوارات الجيدة الصياغة - [01:06:44](#)

تشبيه عكس المحتوى التلخيص والسؤال الذكي تمام ايش كان سؤال ايناس يا الاء؟ معلش انا سامحوني يعني الله يعطيكم العافية

وما شاء الله عنكم الجلسة خلوة في شرط للخلوة شرطها انه يتمكن مما يتمكن من زوجته - [01:07:01](#)

لو كانت زوجته يتمكن منها وبالتالي ما دام هذي الجلسة في مكان عام تمام اللي هو المركز فيه سكرتيرة تمام؟ وهي دخلت بجلسة

محدودة الوقت فتفاصيل كثيرة ما بتمشي عليها مسؤولية او موضوع الخلوة - [01:07:26](#)

انا النساء اللي بتقول لك موضوع الخلوة ما بحترم ذلك لها ومشان هيك بتشاركنا معالج فما في مشكلة لكن لا يعني في في بعض

العيادات اذا كان متاح تمام - [01:07:47](#)

انه اه ممكن ينفتح شبك زجاج من الجهتين تمام ويكون معزول للنساء اذا يعني كان هذا ظرف. بس قليل قليل من النساء بالعكس

هي بتكون حريصة انه ما ينسمع صوتها وكذا وتتأكد انه انت بتقدر تسمعها. وبرجع وبحكي لكم المرأة الحريصة على هذا الشيء هي ما

بتختار اي حدا - [01:08:05](#)

ديروا بالكم برجع بحكي لكم القصة مش احنا اللي بنختار المراجعين غالبا المراجعين بيختارونا. هي بتكون نخلتك تنخيل دخلت

عصفحة الفيسبوك وسألت عنك وشافت اخواتك وين بروحوا وعلى اي دار تحفيظ قرآن وتعرفت عليهم لولا شوي بطريقة غير

مباشرة - [01:08:27](#)

يعني المرأة الحريصة واللي بدھا حدا يساعدها. فبتتخلوا قديش بتكون بدلت من الجهود لتعرف. مشان تتأكد انها تيجي عندك

فبتجيك طائع وطبعة لايش؟ انه انا اثق فيك تماما انك ستساعدني - [01:08:44](#)

مشان هيك مثلا رجاء مناديين من معالجاتنا والدكتورة حنان من معالجاتنا ايضا. وسايبة من معالجاتنا يعني معالجينا معكم الان

موجودين في التدريب شو بحكي للبنات غالبا وحتى النساء شو بحكي لهم؟ - [01:09:00](#)

رجاء نادين نسيبه شو بحكي لهم بايش بناديهم اكتبوا على التشات يا بنات يا بنتي وبعمل بعمل جملة استباقية تمام؟ جملة استباقية

وبقول لها معلش انا المراجعة بقول لها يا بنتي - [01:09:20](#)

تمام هذا عموما مقبول في مجتمعنا في مجتمعنا جدا مقبول. هلاً بتيجي بتحكي لحدا في غير مجتمع بقول لك مش مقبول ممكن.

بس في مجتمعنا وانا جربته جدا مقبول وبالعكس تشعر بالامان - [01:09:51](#)

لما بتقول لها يا بنتي نعم يا بنتي. اه يا بنتي لان هي بتستشعر آآ حرصك وجديتك انك تقدم العلاج عنا في المجتمع. هلاً مشان هيك

برجع وبحكي لكم الخبرة في طبيعة المجتمع مهمة - [01:10:06](#)

خبرتكم في المجتمع مهمة لانه في اشياء لا تصلح في مجتمع لكن في مجتمع اخر تصلح يونس احمد الله يجزيك الخير ويبارك لنا

بعلمك وينفع فيك. هناك بعض الافكار اللي قلتها صراحة مهمة كثير لي كمعلم وبالتعامل مع طلابي. يجزيهم خيرا وخاصة اني بعتمد

على كثير من الجلسات واللقاءات الفاتحة - [01:10:27](#)

ممتاز آآ لا هو انا بعطي مجال اه لا السكرتارية انهم بقدروا يدخلوا وخصوصا اذا في بنات اذا في بنت جوة تمام صدقوني بشعروا

بالامان لانه هاي بتعرفوا انه في حدا برا ممكن يجي باي وقت - [01:10:42](#)

فهي اهي اصلا تشعر بالامان مشان هيك غالبا اذا حسيتها لسا خايفة واول مرة طب بتحبني تشربي قهوة تشربي اشي وبنطلب انه

جيبوا لنا قهوة و بجيبوا قهوة او بجيبوا شاي او بجيبوا مي. وبالتالي بتشعر انه لا في حدا موجود برة كذا فبتشعر بالامان. اكثر -

[01:10:59](#)

اه في حلول متعددة للحرص انه لا تكون خلوة ولكن يصعب ان يقترحها المعالجة لم يقترحها العميل. اه يعني هاي هاي وزي ما حكيت

لك في مجتمعنا قليلة بس يعني احنا حريصين كيف انه نتعامل معها. وخصوصا برجع و بحكي لكم انا - [01:11:19](#)

النسبة سبعين بالمية من مراجعيني هم اللي بيختاروا هو قارئ صفحتك بعرف ارائك حظر اليوتيوب اللي انت رافعه حضر اللي انا بحكيك هادا كله فهو يوافق معك عالي بتحكيه. هو جاي مشان اللي انت بتحكيه مش العكس - [01:11:32](#)

واضح ولعلمكم المعالجين المتدربين عنا حصتهم من المراجعين اكبر بكثير من المعالجين غير المتدربين. وانا مسؤول عن كلامي وبالارقام لانه البنت اللي رايحة تتعالج هي بدهاش حكي فاضي هي بدها تتعالج وتخلص من مشكلتها. الشب اللي رايحة تعالج اليوم الناس بتدخل وبتقرأ و بتعرف و بتفهم - [01:11:50](#)

انا بييجيني ناس في قمة التحرر بس نقول لما قرأت او سمعت او كذا لقيت انت اكثر واحد ممكن تساعدني تمام وما عندي مشكلة بتدينك هذا بخليك حريص علي تخيل لما بتسمع كلام من حدا هو بالاصل مش متدين ولا يشجع التدين لكن عند الجد هو اختار شخص متدين لانه حيكون حريص عليه. فيعني - [01:12:17](#)

في قصص كثيرة ما يتنبه لها هذا وارد موضوع التحويل مشان هيك بنفهمهم كثير من الاشياء. مشان هيك حكينا الجمل الاستباقية اذا ما تقبل اذا ما تقبل طبعاً ما بنحكيها. انا للشباب لأعادي. اهلاً وسهلاً. اهلاً فيك يا اخي تفضل اهلاً وسهلاً عادي - [01:12:39](#)

بس منحكي بعدد لا بأس فيه تمام ما فهمت شو قصدك يا سارة متحرر اكتبني مشان نبلش بالصياغات. طيب الصياغة عبارة عن تشكيل الكلام بالفاظ تناسب حال المراجع. والغاية من الحديث معه - [01:13:05](#)

يعني انت يعني ايه تصيح نومك تشكل كلامك تشكل كلامك في حدا فاتح جهازين اذا سمحتم. هذا الصوت بيطلع اذا فاتح جهازي الموبايل وجهاز طيب تصيغ كلامك تشكل كلامك بالفاظ تناسب حال المراجع. والغاية من الحديث معه - [01:13:33](#)

يعني الحوار اللي بيتهم مع المراجع هو ذو هدف انت مش بتدردش انت لا تدردش انت في كلام بدك تصيغه وتنتقيه وتنظمه وتنظمه حسب طبيعة المراجعة اللي قبالك حسب عمره حسب طبيعته حسب فهمه حسب مشان هيك بنسأل هو خريج ايش شو دارس بعض الاهتمامات مشان تعرف باي لغة تحكي معه - [01:13:59](#)

فصياغة الكلام مهمة. والان في اعادة الصياغة. من اشكال الصياغة اللي حكيناها لما انا اجيت وركزت على كلمات معينة تذكرها التمرين اول اشي تمام وكيف انه هذا التركيز بياخد الحديث لمجرى معين - [01:14:27](#)

اللي ما كان موجود بهاي يرجع ويحضر بداية اللقاء حيفهم ايش اللي بنحكيه هون كيف كلامنا بياخد الحديث لشيء اخر وبالتالي في الصياغة يكون كلامك واضح فكر بهدفك ليش بدك تحكي؟ - [01:14:53](#)

مشان هيك احنا بنعتبر انه المعالج المحترف العلاج متعب بالنسبة لاله ليش؟ لانه انت بكون شغال تلت خطوط براسك كمعالج تسمعوا وفي عندك ارضية انت فاهمه وفاهم العلم ايش بيحكي - [01:15:11](#)

وبتحلل شو لازم تحكي وكيف تستجيب هلاً هادا التركيز العالي مع المراجع ومع فهمك لمشكلته ومع اختياراتك انا الجملة قبل ما احكيها للمراجعة بفكر فيها مرتين شو لازم ينحكي له احكي ولا ما احكي. بكون فيها الصوت جواي. احكي لا تحكي لأ مش مناسب الان. طب اسأل عن كذا بعدين - [01:15:28](#)

لعل كده هذا مع المدة بنسميه هذا اذا احدثوا دورة متقدمة في هذا الموضوع في عنا لانه مستويات متقدمة في هذا الموضوع حتتعلم اللي هي اللي بتعملها جوا دماغك كيف تكون كمعالج - [01:15:52](#)

وبالتالي تتروى وتعرف متى تسكت الصمت في العلاج احياناً ما في مشكلة. ممكن بلش يبكي تعطيه فرصة. مش ضروري تتدخل مباشرة. اعطيه شوية وقت سكت ممكن تسكت شوي مش ضروري كل الجلسة تكون حكي - [01:16:08](#)

في لحظات بدك تسكت وتشوف شو الاستجابات وتشارك الايباءات المناسبة وبالتالي لا تتكلم بكثرة. مش الهدف تضلك تحكي المهم انه تتكلم لا هذا خطأ خطأ المهم انه تفهم قبل ما تتكلم. هذا الاهم - [01:16:24](#)

لا تتعجل لا تحاول انه والله بديش اعطيه مجال اذا بكى او صمت او سكت. اعطيه شوية وقت ولا تضلكيش تشغل حوايك يمين وشمال. حاول تضلك مع مراجعك وبالتالي لو من المارس - [01:16:46](#)

موضوع الصياغات بدنا نعرف كيف نمارسه كيف نصير كلامنا شو نحكي للمراجع تمام هذا بيخلينا نصيغ صيغ التعاون ولا صياغة تعاطف ولا صياغة استنتاج واضح؟ شو صار الربط بين الصلة - [01:17:04](#)

والتواصل التشبيهات وهي عبارة عن مشاركة المراجع او الطلب منه لتصور الامر بما قد يشابهه من قصة او مثل او رمزية. اللي هي الاستعارات تاخذ استعارة مثلا الاشياء اللي انت بتمر فيه - [01:17:23](#)

كيف ممكن توضح لي اياه هل في مثل او قصة ممكن تساعدني اني افهم اللي بتحاول تحكيه هل في تشبيه معين ممكن يوضح اللي بتحكيه زي وبنصحكم تحضروه مثلا في فيديو عن الاكتئاب - [01:17:43](#)

تمام؟ سموه اللي هو الكلب الاسود كان يعاني من الاكتئاب كان دايم يحكي اي هادا بلاك دوقد مي عندي كلب اسود تمام؟ عندي كلب اسود هون جاثم على صدري ايه كان يوصف شعور الكآبة - [01:18:02](#)

فصار عبارة عن او الكلب الاسود عبارة عن واحد من الاوصاف تمام؟ واحد من المراجعين وصف لي الوسواس قال لي تعرف لما تشغل دريل تمام؟ كأنه في دريل فجأة بيشتغل - [01:18:25](#)

و ببلش ينخر براسي تمام او حدا بشبه القلق. تمام. كان قارئها وهو موجود كتاب. تمام؟ انه آآ هذا القلق تمام؟ عبارة عن ثعابين بتنطنط جوة دماغي هاي التشبيهات بتعطي ارضية مشتركة تفهم الصورة اللي بحاول يوضحها المراجع - [01:18:42](#)

لاجل ذلك بدنا نستوضح برضه شو مستوى المراجع الثقافي لانه في اشياء ما بتنفع مع مراجع ممكن ما بيحمل نفس الخلفية الثقافية مع المهندسين يستخدم واحدة من الاشياء اللي بيدرسوها - [01:19:11](#)

الضغط والتحمل تمام او راحت العربية المهم تمام وبالتالي مهم جدا انه نعرف شو مستوى المراجع المراجع اللي بهتم في الاختصاصات الطبية او طبيب تعطي التوضيحات الطبية احيانا صحيح يا مها - [01:19:33](#)

بنطلب صورة معينة معبرة وحدة من الناس تحكي لي عن موضوع انه احضر في المسلسل الفلاني في شخصية كذا. احضر عشر دقائق الحلقة هذه. هاي تماما بتعبر عني تمام؟ بنطلب تشبيهات اشياء - [01:20:01](#)

تمام؟ فحتلاقي في توضيحات تشبيهات واحيانا احنا زي ما حكينا بنستخدم التشبيهات. زي منستخدم للقلق زي جهاز الانذار اللي بيرن من غير وجود حريق فانت لما بتقلق مش معناه بالضرورة انه في حريق في اشي تهديد - [01:20:24](#)

هذا معناه انه رن جهاز الانذار. لا تقعد تدور عالمشكلة بدك تطفي الجهاز تمام بالتالي فيه تشبيهات كثيرة هلا دائما بدك تستوضح ولا مرة ما تستوضح اكثر والامثلة اللي بدك تعطيها للمراجع اذا كان بدك تستخدم الاستعارات والتشبيهات - [01:20:45](#)

بدها تكون امثلة ذات الفة مش غريبة عن ثقافته مشان هيك بنرجع ونحكي الى الى حد بعيد العلاج ابن البيئة والثقافة انت اذا كنت بعيد عن ثقافتك وبيئتك الاصلية يعني بثقافة جديدة عليك - [01:21:11](#)

هذا حيحد الحوارات العلاجية عليك. واحدة منها التشبيهات ممكن تيجي تعطي تشبيه. في عنا حدا من المغرب او الجزائر. في حدا من المغرب او الجزائر مين من المغرب او الجزائر؟ - [01:21:26](#)

هاجر شو يعني عافية عندكم شو يعني عافية؟ ليلي ايش يعني عافية بالجزائر تمام؟ النار بالمغرب اسف تخيل وهاي من الجزائر النار غالب المغاربة يعني الدول المغاربية لا اقصد المغرب فقط المغاربية - [01:21:45](#)

وخصوصا المغرب تحديدا العافية النار. تخيل تقول له يعطيك العافية يا سلام يعطيك العافية لو اجا حدا قال لك انت الان هاجر بتعرفي لهجتنا بس. لو اجا قال لك حدا وانت لسا ما بتعرفي لهجة اهل الشام يقول لك يعطيك العافية. شو حتفهميها - [01:22:15](#)

ايش حتفهميها حسب الموقع. تمام. جيد وبالتالي هذه مهمة تخيل كلمة بسيطة ممكن تستخدمها وتنفعهم غلط تمام ميم العراق مين معنى موجود من العراق؟ مين من العراق اهلا بمنى مين كمان بالعراق - [01:22:35](#)

طيب باللهجة العراقية شو يعني مبسوط شو يعني مبسوط باللهجة العراقية لما اقول انت مبسوط مضروب مضروب انت من وين؟ انت لعاد مو من بغداد بدك تكوني موصلية موصلية يا منى - [01:23:10](#)

طيب لانه غالبا العراقيين تمام مبسوط يعني مضروب طب بلهجة خلينا نحكي الشعب القديمة تمام بتقسيم المناطق اهل فلسطين

اهل الاردن اهل الشام تمام اهل لبنان مبسوط تمام يعني سعيد - 01:23:48

تمام لا مسطل اشني ثاني يا اسماء اختلاف اللهجات واختلاف الخلفية الثقافية بيلعب كثير دور فتخيل لسا تروح ولثقافات بالاصل

هي مبنية بطريقة مختلفة اه او سبحنا والله ها يا ايمان - 01:24:12

اول ما اشتغلت مع منظمة اطباء بلا حدود هذا كان الحكي بجوز بالالفين واربعة اه المراجعين يجوا يقول لك سبحت سبحت. يا اخي في عنا مسبح احنا يعني مثلاً طلع سبحت يعني تحممت. كانت هاي اول يعني اه خلينا نحكي تعامل مع اللهجة العراقية. طلع سبح

يعني تحمم - 01:24:39

يعني اخذ تمام؟ اخذ حمام اقول انا كل مرة تسبحت بغرفة بنتي لا تسبحت يعني تحممت مزبوط يا منى مزبوط مين اللي عراقيين

كانوا موجودين باش تبحث معناها تحممت؟ وبالتالي - 01:24:59

مشان هيك بنرجع وبنحكي لا يمكن فصل العلاج النفسي عن طبيعة الثقافة اه صحيح جهال يعني اطفال جام زجاج يعني في

باللهجات اشياء بالكويت اتسبحت تحممت طيب فبالثالي كثير من الامور مختلفة. العلاج ابن بينته - 01:25:27

واذا انت خرجت من هذه البيئة بتحتاج لوقت لتفهم انت وين وشو طبيعة الحوارات وبالتالي شو ممكن تعطي هذا المراجع الان

تشبيهات شو ممكن تعطي تشبيهات هاجر تحكي طرشت بالكويتي هي ارسلت وفي السعودية هي تقيأت - 01:25:59

صحيح ائتلاف اللهجة. اعطينا تشبيهات استعارات مناسبة اعطونا تشبيهات واستعارات مناسبة عندكم فكرة شو ممكن؟ يعني صار

هادا الان حكيم معه كثير بطل الحلقة فخلينا نعطيه هيك نفترض افتراضا بنعطيه تشبيه او استعارة مناسبة لوصف وضعه -

01:26:20

يعني القلق اكل راسك. ممكن ممكن اذا هو اعطاني تشبيه ممكن هل هاد رنيم في طريقة في العلاج المعرفي تحديدا العلاج العاطفي

العقلاني الانفعالي للبورت اليس. بسميها اللي هو الطرفة - 01:27:07

فبيجيبها بطريقة مثلاً يعني مباح الهالقلق اكل راسك صحيح؟ بشكل ملاطفة بس هاد عليه كثير محاذير مع مين نستخدمه؟ لانه في

ناس ما بتقبل هذا الكلام كأنه في حفلة في راسك وغير مستمتع بها. ممكن يعني حلوة هاي الحفلة - 01:27:27

اه في عرس براسك المشروع بالنسبة لك مثل الام الخيفة عطفها الرضيع من انه يصيبه شي مو منيح. جميل. والله هذا تشبيه

جميل جدا يومها احسنت. انت كمان الك درب كنافة - 01:27:47

اه مريم لما تحاول تنام وتغمض عيونك وتشعر بالفكرة بتصحيح. ممكن تدخل من فكرة لفكرة كانك بمتابعة آآ بمتابعة كي برضو

تشبيه جيد. يعني القلق كأنه بطل الليل بطل الليلة في الامس. نعم - 01:28:02

في متاهة احسنت اه في متاهة احسنت يا مريم واضح تشبيهات الاستعارات مهمة اهم اشني بالتشبيهات والاستعارات انه ننتبه انه ما

تبين وكأنه بنسخر من المراجع مشان هيك غالباً احنا ما بنستخدمها في البدايات بده يكون المراجع - 01:28:27

عارف انه انت ممكن تحكي بعض الاشياء وتشبهها وشاعر بالامان في العلاقة حتى ما يفهم الموضوع بشكل خطأ او بفكر انه انت

بتسخر منه موسوس متاهة اه موسوس يعني يعني من تشبيهات اللي شبهها مراجع بحكي - 01:28:47

بتعرف كيف لما تكون قاعد زهقان عالتلفزيون بتقلب قناة قناة قناة ومش ثابت عاشي اه هذا اللي كان صاير براسي بتقلب من

فكرة لفكرة لفكرة لفكرة بس المشكلة اني انا مش زهقان - 01:29:15

انا مش قادر اتخلص من الموضوع واضح فكثير مهم لانه لاي درجة برأيكم التشبيهات اللي بعطيها المراجع ممكن تساعدكم تفهموا

وتدركوا اكثر شو بقصد لاي درجة من واحد لعشرة. قديش بتعطي درجة؟ - 01:29:29

والله فيه حسب حسب اجانا مراجعين مهتم بالادب والثقافة وبيحكي لك يعني اوصاف عن جد. انا تعلمت من المراجعين ولاجل ذلك

خلينا نوضح لكم فكرة كثير مهمة. كويس اه طبعاً ممكن نبالغ. بس يا ياسمين اذا بالغ المراجع احنا بنعرف برضه - 01:29:56

انه يعني في عنا مشكلة. عرفتي شو؟ اه خلينا نتفق الان بنعمل على ارضية مشتركة ممكن نبني عليها احسنت. احسنت. زي كاني

بدوامة ما عم تخلص المي فيها. صحيح. اه او بمشي - 01:30:26

عرجلي مكسورة عرجلي مكسورة او راسي اه ثقيل احسنت التشبيهات كويسة. خيلنا نتفق مش بس المراجع بحاجتك وانت بحاجة المراجع. ليش انت بحاجة المراجع؟ لانه زيادة كفاءتك ومهارتك كفعال تعني انه انت بحاجة تشوف مراجعين وتتنق العمل معهم يتم الاشراف عليك اتابع - [01:30:45](#)

فمشان هيك اذا اطلعت للمراجع انه فرصة للتعلم ايضاً برضو بتصير تبدع في ناس بحكي لك والله الشغل مع المراجعين ثقيل زي ما حكينا ما تفكر انه بس المراجع هو المحتاجك. حتى الطبيب مش بس انت اللي محتاج للطبيب. حتى الطبيب محتاجك. ايش فايده الطبيب اذا ما شاف مراجعين - [01:31:12](#)

ومع المدة طور مهاراته وامكانياته ودراسته ودرجته العلمية فمشان هيك المراجعين انفسهم وهو بمصدر غني للخبرة. انا تعلمت كثير من المراجعين صدقوني في كثير اشياء انا ما فهمت الوسواس بعمق الا من المراجعين - [01:31:36](#)

ما فهمت عمليات الاكتئاب بعمق الا من المراجعين ما فهمت الطلاق بعمق الا من المراجعين مع المدة من التشبيهات والتوضيحات.

صرت خلص انت ماشي انت ما مش موسوس بس صرت فاهم الوسواس كيف بتركب - [01:31:57](#)

وكثير من الامور عن الحياة فهمت تركيبتها من المراجعين هذا المراجع ممكن يكون بالعكس هاي التشبيهات والتوضيحات لو اجتهدت تفهم اكثر بس الفهم الكافي لمساعدته مش فهم الفضول تمام بيعطيك فرصة اكبر للتعلم. هادا هو السلايد اللي قبل يا مها -

[01:32:11](#)

تمام وبالتالي التشبيهات مشاركة المراجع بما يعبر عن المحتوى الذي شاركه باختصار. عفوا هذا مش التشبيهات. هذا عكس المحتوى لشركات التشبيهات هذا عكس المحتوى تعريف الاكس المحتوى. هاي وقعت خطأ. هاي لازم تكون تعريف عكس المحدود - [01:32:44](#)

عبارة عن مشاركة المراجع بما يعبر عن المحتوى الذي شاركه باختصار يعني حكي لك عن اشي انت بتعكس له محتوى اللي حكي لك

اياهم افهم اختار الانسب فكر قبل ان تتكلم استفهم ان كان صحيحا - [01:33:05](#)

يعني يبجي بيحكي لك مبارح انا ما قدرت انا لاني كنت كثير تعبان ما قدرتوا تناموا من التعب ممكن يكون بشكل استفهامي ممكن

يكون احياناً بشكل تقرير ما قدرت تنام تعب - [01:33:22](#)

بقول لك اه صحيح فعكس المحتوى هو كانه الجملة اللي حكاها اخدت المحتوى الاساسي وحكيت له اياه هذا المحتوى يعبر عن فكرة يعبر عن موقف يعبر عن شعور يا اخي اخوي من حد ما تزوج تغير علينا كثير وانا بصراحة مشاكل كثير زادت. ما بيحترم لا ابوي ولا

امي - [01:33:37](#)

وزاد المشكلة كمان لما اجى مثلاً وصار يحكي لابوي بدي حصة من الميراث من هلاً عماله بحكي لكم مشكلة اذا انت بتحكي انه اخوك

الان قوة الاساس في المشاكل اللي عمالها بتصير - [01:34:00](#)

تمام فبيجي بقول لك نعم هو الاساس. المحتوى اللي بحكيه اخدت طرف خيط منه وقلت له هذا هو. الحين بقول لك لأ مش تماماً انه

هو الاساس. بس هو سبب اساسي من اسباب المشاكل اللي قاعدة بتصير - [01:34:20](#)

تمام؟ طبعا عكس المحتوى او طريقة عكس المحتوى لها طرق متعددة تمام لكن انا بفضل هاي الطريقة في عكس المحتوى في

العلاجات السريعة. لانه احنا بجوز شوي في العلاج المعرفي السلوكي ما بنستخدمها بنفس الطريقة اللي - [01:34:37](#)

بالضبط لانه بالآخر انا بتعامل مع محتوى بده يعكس طبيعة الافكار. يعني بدها تخدم اصلاً طبيعة العلاج اللي انا بساعده بستخدمه.

مشان هيك حتى عكس المحتوى في خصوصية بتخص باي علاج انت قاعد - [01:34:54](#)

اه بتعمل او اه بتطبق وبنستفهم اذا كان صحيح. المهم لا تشتت الفهم تمام يجي يقول لك مبارح كانت ليلة كثير صعبة علي. يعني ما

ضل اشي الا فكرت فيه. حسيت حالي بنخنق وبدي اموت - [01:35:11](#)

حسيت قلبي حيوقف يعني لمرتتين كنت بدي اصحيههم واقول لهم بدنا نروح للدكتور تمام تشوفوه بايش بحكي ما تيجي مثلاً انت بدك

تعكس له المحتوى. فتقول له اه كنت انت يعني ماخذ اشي قبليها او كذا - [01:35:31](#)

هذا صار استفهام مش عكس محتوى عكس المحتوى بيكون من الكلام اللي هو حكي فانت بتوصفها ليلة صعبة واضح بقول لك اه

ليلة صعبة كثير او بتوصف اعراض كانت شديدة عليك - [01:35:50](#)

اه الاعراض كانت شديدة كثير واضح فمشان هيك بدناش نتسرع في الاختيار اذا الفكرة مش واضحة تمام ما تحكي ومش ضروري تعمل هيك. يعني المهارات هاي اللي بنحكيها يا بنعملها في مكانها مش ضروري زي اللي تعلم شغلة بتعرفوا - [01:36:07](#)
احيانا الواحد بتعلم اشي جديد فحب يجربه هاي المهارات تستخدم في مكانها مش بتجربها في غير مكانها مشان والله تشوف تقدر تعملها ولا لأ بدك تتدربها تدرب عليها مع زميل لالك - [01:36:27](#)

اما مع المراجعين استخدمها في مكانها ولاجل ذلك خليني اشوف شو ممكن تستخدموا عكس محتوى طبعاً ممكن تيجي بصيغ تعاطفية اسماء. تيجي بصيغ تعاطفية بصيغ تعاطفية واضح؟ حكينا ما هي صيغة الكلام وطريقة الكلام ممكن تكون صيغة تعاطفية ممكن تكون صيغة تشاركية وتعاونية. اللي حكيناها قبل - [01:36:41](#)

فخلينا نشوف الان كيف ممكن تعملوا عكس المحتوى على بطل الحلقة اتفضلوا مها اه واضح انه المشروع مهم لالك ادق فيك تمام ممتازين اه ايات اه اذا مشغول فكرك بالمشروع - [01:37:05](#)

ماداروش للقلق الليل ما كانت لطيفة بالنسبة لالك او كانت ثقيلة وطويلة. هي بجوز هاي احسن نتيجة يعني ليلة كم؟ ثقيلة وطويلة طيب اه سارة اه يعني المشروع سبب لك ارق. تمام؟ احنا مش متأكدين من المشروع ممكن هو قلق - [01:38:06](#)

ممكن العمل اكثر تمام؟ فيكون جزئياً اذا انت كنت قلق طول هالليل وهذا بسموه برضه عكس المشاعر واضح انها ليلة صعبة عليك جميل صحيح بيه يعني انت مرهق جدا من قلة النوم وكثرة التفكير. اذا كان حكي لي انه مرهق - [01:38:28](#)
تمام ممكن انه نحكي اكتر يا هدى انه اذا ما قدرت تنام بهديك بليلة مبارح تمام هذا بده يكون تساؤل اتأكد. هل كنت مرهق بفهم انه في افكار كانت مزعجة لالك وكان الها اثر على نومك. جميل يا الاء. ممتاز - [01:38:47](#)

انت قلق جدا بسبب اهتمامك بانجاز العمل بشكل جيد اه جدا جدا كثيرا حاولوا ما تستخدموهم بعكس المحتوى او لانه بتصير ايحائية. كنت قلق بسبب اهتمامك. هلاً هو غالباً اذا كان قلق بقول لك اه كنت قلقان كثير. ساعتها بقول له اه اذا قلق كثير كان -

[01:39:06](#)

بالنسبة لالك انت ما قدرت تنام لانه بالك مشغول بالمشروع. واللييلة كانت صعبة عليك برضه ما بدنا نقطع انه مشغول بالمشروع. كان بالك مشغول بشغلك والمشروع. هو واضح شو اللي حكي. بنقدر نحكي انه كثرة التفكير سببت لك مشاكل بالنوم. احسنت يا دينا -

[01:39:28](#)

وممكن نجيبها بطريقة استفهامية. طب بنقدر نحكي انه كثرة التفكير سببت لك مشاكل بالنوم اذا كنا بدنا نعملها استفهامية تمام اه اذا كانت كنت قلق ليلة امس. جميل. نعم اللييلة كانت مليئة - [01:39:44](#)

بالافكار مليئة بالتفكير جميل يا صهيب بفهم من كلامك انه الارق وعدم القدرة على النوم والتفكير الزائد ناتج عن القدوم على خطوة جديدة. جميل جميل جميل يا عمر صياغة ممتازة - [01:40:00](#)

واضح وهادا التلخيص. ايش التلخيص؟ هي عبارة عن مشاركة المراجع بما يختصر الموضوع على طوله بجملة واضحة استفهامية او استنتاجية. الفرق بين التلخيص وعكس المحتوى يكون على جملة او فقرة او جملتين او ثلاثة - [01:40:15](#)

التلخيص لأ يكون على بعد ما يشرح لي شوي. اذا نقدر نلخص اللي حكيتاه. او كيف تقدر تلخص اللي حكيتاه هاد؟ مشان نحتوي الموضوع. شوفوا المراجعين اللي بصير خلال الجلسة كثير - [01:40:36](#)

مشان هيك اذا قدرنا نعمل كل عشر دقائق نوع من التلخيص للجزئية اللي بنحكي عنها بطلع المراجع بمجموعة من الافكار افكار مرتبة بطلع بمجموعة من الافكار المراجع حيحكي وحتحكي ما بدك بدك اياه اللي حكيناها نستثمره. فمشان هيك بدنا نلخص او بدك تعطيه

جزئية محددة - [01:40:50](#)

تمام؟ افعل افهم شو المحتوى اصلاً. فكر قبل ان تتكلم ايضاً استفهم ان كان صحيحاً اختصر ما استطعت. قد تعد النقاط. اذا انت اللي حاولت تحكي لان بعد مرور تقريـب عشرين ساعة من الجلسة عشرين دقيقة من الجلسة. حاولت تحكي لي قديش انه موضوع اخوك

اللي صار بالفترة - 01:41:12

ليرة عامل لكم مشاكل في داخل البيت واضح اذا صار واضح بالنسبة لكم شو الفرق بين عكس المحتوى والتلخيص فـعكس المحتوى محتوي اللي بحكيه بعطيه اياه بكلمة او كلمتين محدودات - 01:41:34

بكون على جملة لكن التلخيص عدد من الجمل او بعد مضي شرح للمشكلة او الموضوع بنرجع بنلخصه وبنختصره بفكرتين اساسيات ممكن نحكيهم بنقاط وممكن نحكيهم بجملة صغيرة اللي ما بدنا نعمله بدناش نشئت فهم المراجع بدناش نتسرع في اختيارنا للكلام.

نرجع ونحكي في العلاج مش بس بدك تحكي - 01:41:54

بدك تعرف شو اللي بتحكيه. و ليش بدك تحكيه اصلا واذا مش عارف مش ضروري تعمله لا تعمله. مش عارف مش ضروري تعمله عدم وضوح الموضوع والتحدث باسهاب. لا تتحدث باسهاب زائد - 01:42:18

فقط بدك توضح. مشان هيك يفضلوا اللي يشتغلوا بالطريقة انه عكس المحتوى يكون بكلمة او كلمتين عموما وعكس المشاعر بكلمة كلمتين. يعني بمختصر اشد ما يمكن. بالكلمات والتلخيص جملة. احيانا هيك بعرفوها - 01:42:31

طبعاً برجع وبحكي انه هاي المهارات موجودة صحيح انه صدرها بشكل او باخر كان روجرز لكن طريقة استخدامها مع العلاج المعرفي الها شوية طريقة شوي بتختلف طريقة المقابلة التحفيزية اللي هي لوليام ميلر شوي في اختلافات بسيطة. بس كلها بتخدم انها نتواصل وبنعمل حوارات جيدة مع المراجع - 01:42:50

نعم نعم ممكن ممكن يسجل واحنا بنفضل يسجل انا بخليهم يصوروا ورقة الورقة اللي معي المخطط او الاشياء اللي وصلنا وبالتالي بالسؤال الذكي برضه هون لازم يكون السؤال ذكي مش تلخيص عبارة عن طرح استفهام دقيق - 01:43:18

لما قد يكون المراجع غير متنبه له؟ استفهام دقيق سؤال في محله وهذا بيحتاج انك تتعلم كيف تفهم المحتوى كيف تفكر قبل ما تتكلم كيف تستفهم جيداً كيف تختصر في عمق الصندوق ما تفكر خارج الصندوق يا - 01:43:34

اخي في العلاج فكر في عمق الصندوق تفكرش خارج الصندوق تمام؟ استكشف التناقضات بهدوء. لانه احيانا السؤال الذكي طيب انت بتحكي انه انتم ما قدرتي تنامي مبارح وفي نفس الوقت - 01:43:49

انت حريص على عملك واضح وفي نفس الوقت في مشروع جديد اذا ايش اللي بنقلقك فيهم اكثر ممكن هو المخلوق لا عمله ولا المشروع الجديد. هو المقلق اكثر بعدين ليش ما قدرش ينم - 01:44:08

واضح السؤال الذكي هي صياغات اسئلة مشان انا بدي افهم التناقضات او افهم المحتوى او افهم شو اللي بحاول يحكيه فبدنا نكون منتبهين انه ما نشئت فهمنا ما نتسرع في الاختيار - 01:44:30

ويكون عنا وضوح للموضوع. مش سطحية للفهم وهذا ضروري في اسئلة في العمق مثلا زي سؤال الثالث اسئلة بتستخدمهم مثلا جودف بيك موجود في كتابها اللي هو العلاج المعرفي في الاسس والابعاد مترجم - 01:44:46

بالعربية الطبعة الاولى الان في منه طبعة ثانية وطبعة تالثة باللغة الانجليزية. تمام؟ لما بتحكي لك كم مرة حصل معك هذا الكلام طيب شو اسوأ اشي صار لما حصل هاد الكلام؟ تخيل هذا السؤال - 01:45:06

احيانا بنبهك وخصوصا عند مرضى القلق انه صحيح شو اسوء اشي صار؟ ما صار اشي. بخصوص مثلا اللي عندهم قلق او نوبات هلاً شو اسوأ اشي صار ممكن يجي يحكيك الاسوء بحس بدك وصل لاشي جدي جداً؟ لا - 01:45:23

واضح فهذه الطريقة في التساؤل والاسئلة الذكية تعطي مفاتيح مهمة السؤال احيانا بخليك تفهم المشكلة او تربط بين ابعاد المشكلة او تغير منظورك لشيء معين في تناقضات وبالتالي مهم جداً - 01:45:40

انه نتدرب جيداً على كل هاي المهارات هاي المحاضرة حتكون مرفوعة عاليوتيوب بتقدروا ترجعوا تحضروها مرة ومرتين تمام تستفيدوا منها بتمنى تتدربوا على مهاراتها تماماً بتمنى ايضاً تكتبوا تعليقاتكم اذا كان في اي امور بكم تشاركوني فيها - 01:46:04

اهلاً وسهلاً تقدروا تشاركونا فيها تمام وبالتالي نسأل الله عز وجل انه نراكم على خير قبل ما ننهي. تمام؟ اذا تكرمتم من نفيد باك على المسجات الان. تمام؟ اللي بحب يكتب لنا فيد باك - 01:46:28

اه الفيدباك مش مديح. الفيدباك معناه استفدت واتمنى في جزئية بديع تعدل هذا هو تمام فلو سمحتوا حنعطيكم شوية وقت لتكتبوا

بانتظار الفيدباك من عندكم - 01:46:48