

# علاج الرهاب الاجتماعي | | مع د. خالد الجابر | | د. خالد السعدي

## || أسس التربية

خالد بن حمد الجابر

ابنائنا كسفينة وشراعها يحتاج كي تمضي لدفع رياح انت الرياح تعين ابنك دائما كيما يفوز بنيل كل علمه كيف الانطلاق بسم الله الرحمن الرحيم. الحمد لله رب العالمين. واصلي واسلم على نبينا محمد - 00:00:00

وعلى اله وصحبه وسلم تسليما كثيرا حياكم الله. ايها الاخوة والاخوات مع حلقة جديدة من برنامجكم الاسبوعي المباشر اسس التربية ومن قناتكم قناة زاد العلمية آآ في هذا اللقاء سيكون ضيفنا الكريم - 00:00:32

الدكتور خالد بن حمد الجابر استشاري طب الاسرة والمجتمع والعلاج النفسي حياكم الله دكتور خالد اهلا هلا دكتور خالد. مرحبا مرحبا بك حياك الله ابو حمد يا مرحبا. سعداء بك ويا مرحبا بك مع برنامجنا سوس التربية وقناة زاد الله يحفظك - 00:00:51

اهلا اهلا وسهلا ومرحبا كيف حالكم؟ يا حياكم الله يا مرحبا بكم. يا مرحبا بكم الله يحفظك ويجزاك خير استاذي الكريم نحن في هذا اللقاء ان شاء الله سنتعاطى معكم ونتناقش - 00:01:10

حول ما يتعلق بقضية الرهاب الاجتماعي وهذا الموضوع المهم وقد اجرينا استفتاء ولعل ان شاء الله خلال الحلقة آآ تأتي آآ معكم عن هذا الاستفتاء والسؤال التفاعلي لكن في البداية حفظكم الله دكتور خالد لماذا هذا العنوان واختياركم له آآ في ظل هذه السلسلة وضمن آآ - 00:01:23

معمل اسس التربية بارك الله فيكم نعم بسم الله الرحمن الرحيم يعني اه اولاه اشكرك دكتور خالد على يعني الاستضافة واشكر الاخوة المنظمين والمنسقين الذين تابعوا خلال يعني الايام الفائتة - 00:01:49

لترتيب هذا اللقاء واشكر ايضا يعني الحضور من الاخوة والاخوات السبب هو ان الرهاب الاجتماعي مشكلة موجودة في المجتمع ها هو كما سنعرض ربما بعد قليل ان شاء الله في الشرايح - 00:02:04

انها يعني في الدراسة الاخيرة التي اجریت على مستوى المملكة تقريبا تقريبا يعني معدل الذين يصابون بالرهاب الاجتماعي الواضح اه اكثر من اربعة بالمئة اهاه يعني من يعني واربعة في المئة تعتبر نسبة كبيرة - 00:02:19

بالنسبة يعني الاضطرابات النفسية بالاضافة الى ان الرهاب الاجتماعي يعني كثير من الذين يصابون ليس كلهم طبعا لكن كثير منهم تتعطل يتعطل جوانب من حياتهم الاجتماعية تحديدا يعني تعطل جزء من جوانب حياتهم الاجتماعية اعتقد من المفيد يعني لهم ان شاء الله ان يعني يتعلموا بعض الاشياء التي تساعدهم في التخلص - 00:02:35

من هذا المرض باذن الله تعالى. يعني اذا اذا موضوع السواء دكتور والشخصية السوية يعني هذا الاضطراب الذي سنتحدث عنه هو عقب وفي هذه الشخصية ويعني ربما انها تعيقها عن انتاج في الحياة وعن الاستقرار الذاتي والاستقرار المجتمعي. كذلك دكتورنا - 00:03:01

اي نعم يعني الرهاب يعطل آآ الرهاب اجتماعي من اسمه آآ هو هو نوع من انواع الخوف والقلق الشديد الذي ينتاب الانسان آآ في المناسبات الاجتماعية او في المواقف الاجتماعية وهو نوعان طبعا في نوع منه مرتبط بالمحادثات الحديث والحوار مع - 00:03:22

مجموعات سواء كان شخص او شخصين او اكثر او اقل. اها. فمثلا مثلا مثلا لما يحضر مناسبة او عزيمة يرتبك ويتلخبط يأتيه الخوف لما يتحدث مع واحد او اثنين اه ممكن يرتبك ويتلخبط ويأتيه الخوف - 00:03:44

تحدث مع مسؤول او غير مسؤول يتفاوت الناس طبعا بانواع كثيرة من الرهان من من يعني انماط الرهاب ان صح التعبير. يعني اذا عفوا قضية القلق والخوف هي قضية ظاهرة وواضحة بالنسبة للارهاب الاجتماعي. نعم هو اسمه الرهاب هو عبارة عن خوف احد انواع جميل. احد انواع الخوف - 00:03:57

وهذا الاضطراب مرتبط بقضية العلاقة بالآخرين حتى يفهم الجمهور معناه. جميل. اي نعم في المناسبات الاجتماعية هو مرتبط بالمناسبات الاجتماعية سببه هو الاساسي هو الخوف من نقد الآخرين. الخوف من النقد الاجتماعي. اها. يعني الخوف من حصول كما سيتبين بعد قليل ان شاء الله. الخوف من حصول خطأ - [00:04:17](#)

اجتماعي اللي هو الارتباك واللبخطة واللعثمة وما يتكلم زين وما ينتبهون ولا يحسن الحديث هذي واحدة هذا الخطأ الاجتماعي يترتب نقد اجتماعي ان الناس يلاحظون ويكفشونه ويأخذون عنه صورة سيئة ويقولون لاحظوا ارتبك المسكين وكذا الى اخره. فهو بسبب هذا الامر - 00:04:38

مرتبطة بالوجود بوجود النقد الاجتماعي من الآخرين. سواء كان في المحادثات أو حتى في أداء الأعمال. النوع الثاني من الرهاب هو الأداء. أيش معنى الأداء؟ يعني أنه مثلاً لما يكون معلم ما يستطيع يتكلم أمام الطلاب لأنه هو يؤدي شيء الآن والناس يراقبونه. لما يكون آآ - 00:05:00

شخص يكتب لما يكون في مطعم مثلا يأكل والناس يلاحظونه ويأكل يرتبك يرتبك ان الناس يلاحظون وهو يؤدي عمل ما حتى لو كان بسيط مثل الاكل مثلا او او الشرح او العرض آآ او مثلا فنيين الكهربائي السباك يعني اذا اذا الفرق ما - 00:05:20

بين النوع الاول والنوع الثاني النوع الاول مرتبط بالحديث نعم مرتبط بالسلوك والافعال امام الناس. بالاداء نعم جميل جميل جميل. طيب اذا اذا هو يا دكتورنا الكريم هو عبارة عن اضطراب. ما في كلام - 00:05:35

ليس يعني وضعا طبيعيا وليس سلوكا انفعاليا عاديا وطبعاً درجات في درجات ما قبل المرضي. يعني هناك درجة طيف واسع منه وهناك نوع من الرهاب ما قبل المرضي. بحيث انه ما يؤثر على حياته - 00:05:52

يعني عنده خوف لكنه يروح يعني يذهب الى المناسبات اذا اذا وصلت المرحلة الى درجة ان هذا الخوف والقلق والرهاب يمنعه من جزء كبير من المناسبات او يحرمه من او يوجه وهذه نقطة مهمة يعني. يوجه مسار حياته في اتجاه الاماكن المريحة للاجتماعات المريحة للأشخاص - 00:06:08

المجموعات المريحة فهو لا يعيش حياة طبيعية وان كانت تبدو له حياة طبيعية هنا يكون وصل الى الى مرحلة الاضطراب. نعم.

جميل. طيب. لعلنا بعد هذه المقدمة حفظكم الله ان يعنى - 00:06:31

اه نبداً بما لديكم في العرض حفظكم الله حول هذا الاضطراب فتفضلوا بارك الله فيكم دكتور نريد ان نفهم المرض فهما اه سليما اي نعم يعني هذه المقدمة فقط هي شرح لتعريف المرض. جميل. وافضل طريقة وهذه مناسبة يا دكتور خالد يعني من افضل من -

00:06:43

النقاط المهمة التي دائما نلاحظها في الاستشارات وغيرها اللي هي قضية التشخيص انه كثير من الناس اصلا يتهيأ الذهاب الى العيادة النفسية للحصول على التشخيص. وهذه قضية القضايا ايه لكن اصلا لا يمكن فعل اي شيء لا يمكن اتخاذ علاج لا يمكن - 00:07:04

تقديم ادوية او نصائح الا بعد التشخيص الصحيح. صحيح. فالتشخيص الصحيح هو الخطوة الاولى وافضل طريقة للتشخيص الصحيح هو الذهاب للعيادة النفسية فالناس احيانا يقول لك طيب انا اصلا ما ودي ارواح العيادة النفسية لا هو لازم تروح لانه ما في طريقة اخرى. هم. الان طبعا اه مع وجود وسائل عن بعد - 00:07:23

حلت جزءا من المشكلة وارجو يعني انه القطاعات الصحية تنتبه لهذا بحيث يكون كل قطاع صحي لديه خط موازي اه اه عن بعد الان مع وفروا التقنيات والفنيات التحتية المناسبة. اعتقد هذا سيوسر على كثير من الناس الحصول على الخدمة او على التشخيص الصحيح نتكلم عن - [00:07:42](#)

امراض نفسية الان على التشخيص الصحيح بطبيب طريقة جيدة. اذا من خلال عفوا مرة اخرى من خلال ماذا يا دكتور الوسيلة

الوسيلة الأسرع للتشخيص. الذهاب الى العيادة النفسية. جميل. جميل. اذا اذا هذه القضية الحقيقة يعني نجدها - [00:08:02](#)  
في الاستشارات ربما يكون اخر ما يفكر فيه عند الشخص الذي ربما يشعر بهذا الاضطراب. يعني في ظنكم او اكيد بانه الاستمرار على  
هذا الاحجام سيضاعف من مشكلة القضية بشكل كبير - [00:08:25](#)

والله صحيح ونيتكم ليتكم دكتور خالد تخصصون حلقة خاصة لهذه القضية قضية التشخيص انه يا اخي الناس يرسلون لك في  
الاستشارات ابي حل ابغى علاج طب انا لا استطيع ان انا انا عالم انا لست لست يعني منجما انا لا استطيع ان اقدم علاج بعد

التشخيص الصحيح - [00:08:41](#)

نعم. والتشخيص صحيح لا يحصل الا بالذهاب الى العيادة النفسية. جميل جميل. طيب نكمل دكتورنا الله يحفظك نعم لعل الاخوة

يعرضون الشريحة الاولى وهي يعني المحاور الاربعة والطرق الاربعة لعلاج الرهاب الاجتماعي - [00:09:01](#)

اه وهي كما هو موجود في الشرائح انه الخطوة الاولى فهم الافهم مروي وابادر بالعلاج مستعينا بالله تعالى وسنشرحها ان شاء الله

واحدة واحدة الثانية اصح نظرتي للرهاب والارتباك والخطأ الاجتماعي واضبط انفعالاتي - [00:09:21](#)

اذا الاولى مرتبطة بفهم المرض والمبادرة للعلاج والذهاب للعيادة النفسية الثانية مرتبطة بالتفكير والانفعالات نصح نظرتي للرهاب  
والارتباك والخطأ الاجتماعي واضبط انفعالاتي. الثالثة مرتبطة بالسلوك واجه الرهاب وعاكس جميع سلوكيات الرهاب. جميل. رابعة

مرتبطة بالعناء بالقناعات القوانين الخاصة بك العميقة - [00:09:37](#)

مرتبطة برؤيتك لنفسك ورؤيتك للقوانين الاجتماعية وكيف كيف تدار المناسبات الاجتماعية الى اخره فنبداً واحدة واحدة. طيب

الاولى اولاً فهم افهم مرضي وابادر بالعلاج مستعينا بالله تعالى ونحن شرحنا قبل قليل يعني آآ ما هو المرض وما هي طبيعته -

[00:10:02](#)

واذا انت شككت لست متأكداً فالأفضل دائماً ان تذهب للعيادة النفسية للتأكد من التشخيص. لا يظن هذا والناس يقولون انه انا اصلاً لا

اريد ان اذهب للعدة النفسية. طيب يعني - [00:10:25](#)

الخطوة الاولى المهمة دائماً هي التشخيص الصحيح ولا يمكن الحصول على التشخيص الصحيح كما ذكرنا قبل قليل اعيدته لاهميته الا

من خلال العيادة الا من خلال العيادة النفسية جميل فهذا هو اولاً ثانياً يعني هذا المرض اللي هو الرهاب او غيره اكتئاب او

قلق او شيء كما يعني في نتائج المسح الوطني السعودي الذي - [00:10:39](#)

الذي نشرت بعض نتائجه آآ مبدئياً في العام الماضي انه لو تلاحظون يعني نسبة الامراض النفسية تقريبا عشرين في المئة في المجتمع

اها وآآ القلق العام تقريبا اربعة في المئة الرهاب الاجتماعي حوالي اربعة في المئة الوسواس تقريبا اثنين في المئة - [00:11:04](#)

الانواع الثانية من الرهابات حوالي واحد الى اثنين في المئة هذي الشريحة اللي على اليمين الشريحة اللي على اليسار الاكتئاب تقريبا

اربعة في المئة نفس الشيء الى الى بقية - [00:11:24](#)

الاضطرابات ما هي ما هي الرسالة المهمة هنا؟ الرسالة المهمة انه يعني في غيرك كثير عندهم نفس المشكلة يعني آآ يراجعون النفسية

ويأخذون علاجات اما ادوية او او جلسات نفسية وهذا هو خلاصة يعني هذا هما نوعان نوعا العلاج في - [00:11:34](#)

الرهاب. النوع الاول المرتبط بالجلسات النفسية. العلاج المعرفي والسلوكي العلاج المالي في السلوك الان تقريبا هو اشهر الانواع. جميل.

والثاني الادوية. ويمكن جمع بينهما. جميل. ما الذي يقرر من هذا؟ يقرر يعني الطبيب مع المريض بالتشاور بحسب - [00:11:57](#)

يعني امكانية بحسب توفر بحسب توفر العلاج المعرفي السلوكي. وبحسب يعني اه رغبة المريض ان تفضيلات المريض الان السؤال يعني

لماذا يصاب الناس بالرهاب الاجتماعي جميل اسباب. يعني ايه يعني او او ليس الاسباب هناك نحن عندنا امرين دكتور خالد كمال

اخفاق طبعا. عندنا الاسباب وهذي حنا ما ناقشنا الان عندنا - [00:12:15](#)

تفسير يعني كيف نفس كيف نفس حصول الرهاب الاجتماعي. يعني الان انت شخص تذهب الى مناسبة اه اما اصدقاء او اقارب او

اخوان او الى اخره. وتجلس انت انت وياهم في نفس المستوى وكلكم مثل بعض - [00:12:46](#)

لكنك ترتبك وتتلعبط وتتلعثم في في ظن نفسك عند نفسك. انت تظن انك تتلعبط وترتكب وتخاف يأتيك خوف شديد وتظن انك ما

تعرف تتكلم وتظن ان الناس الاخرين لاحظوك وانه خلاص حياتك اجتماعية تدمرت - 00:13:05

طيب ليش هو يعذب نفسه ويستمر في هذا سنوات سنوات طويلة فمن ضمن التفسيرات لان الاخوة يعرضون الشريحة

متعلقة بالقناعات. يعني هناك هناك تفسير مرتبط بالقناعات وهناك تفسير مرتبط - 00:13:21

السلوكيات القناعات تدور حول ثلاث اشياء رئيسية. الاول الخطأ الاجتماعي الارتباك والخطأ الاجتماعي. هؤلاء الناس لديهم صورة مغلوطة كبيرة جدا عن الخطأ الاجتماعي. انه انا ارتكب بشكل شديد جدا وانني انا ارتكب اخطاء في المناسبات الاجتماعية وان

الارتباك هذا مصيبة وكارثة عند الناس - 00:13:36

سنعرف بعد قليل ان شاء الله في طرق العلاج انه هذا كله غير صحيح. هذي كلها كلها ظنون غير صحيحة. اها. الثاني الثاني النقد

الاجتماعي القناعة الثانية الكبيرة بالنقد الاجتماعي وخايف من الناس هذا خايف من الناس - 00:14:00

الناس يلاحظون ارتباكي وانا متأكد ان الناس يلاحظون ارتباكي الرهابي يقول هذا. اها. والناس ينفذونني عن ارتباكي ويأخذون عني الطباع السيء وانا متأكد ان الناس اخذوا عني انطباع سيء وقالوا وش فيه الخبل هذا واللي ما يفهم وهذا غبي وشكله ويتكلمون هو

يتوقع هذا - 00:14:16

وكلامه غير وكلامه غير مفهوم ولا لم نفهم شيء هو انه يعتقدون الناقه هو يعتقد ان الناس ما فهموا كلامهم الى اخره. يعني اذكر يا

دكتور خالد آ كان احد طلابنا في الكلية تأذن لي - 00:14:36

اه كن معه في جلسات ارشادية متعلقة بهذا الموضوع نفسه فطلبت منه ان يأتي بشيء سبق انه قدمه في احدى آ يعني اللقاءات وكان

يعني مرتبها في بطاقات صغيرة وقام والقي ما لديه - 00:14:49

اه امامي الحقيقة يعني الاعراض كانت واضحة لكن اللقاء كان جدا جميلا. فقلت له احسنت. قال لا لا لا ابدأ انت تجاملني وانت لم

تفهم شيء اصلا يعني لم تفهم شيء اصلا. فكانت هذه الصورة عن نفسه يعني وعن الاخرين في النظر اليه - 00:15:06

صحيح صحيح وسنشير لهذا ان شاء الله علينا ان نتمكن من ذلك في الوقت. جميل. اذا الثالثة هذي الاولى الاولى انه ارتباك والخطأ

الاجتماعي الثاني النقدي الاجتماعي الثالثة النظرة السلبية للنفس - 00:15:24

النظرة السلبية للنفس. كثير من هؤلاء المرضى لديهم نظرة سلبية للنفس. اما انه ينظر انه هو ما يعرف مثل ما تفضلت انت قبل شوي

انه ما يعرف يتكلم. هو هو لا يحسن الكلام لا يحسن الاداء لا يحسن العرض امام - 00:15:38

ناس او انه شيء اعمق من هذا هو ينظر لنفسه انه هو ضعيف وهو اقل من الناس وهو احقر من من الناس. اذا هذي القناعات

الثلاث اش آ نعيدها مرة اخرى ولعل الشريحة تظهر الارتباك والخطأ الاجتماعي - 00:15:54

النقد الاجتماعي والنظرة والنظرة السلبية للنفس. هذي الثلاث مرتبطة بالقناعات يبقى نوع اخر مرتبط بالسلوكيات. اها السلوكيات

وهذي مهمة جدا والابحاث التي اجريت بينت ان السلوكيات لا تقل اهمية عن القناعات بالعكس ربما تكون في بعض الاحيان

اهم منها - 00:16:10

ايش السلوكيات كما كما في الشريحة ان شاء تظهر؟ الاول سلوكيات التجنب نحن نسميها في سلوكيات التجنب او التهرب

والانسحاب يعني هؤلاء المرضى ايش يقرر هو لما يشوف انه هو لما يلاحظ انه كلما ذهب الى مناسبة اجتماعية جاءه الخوف -

00:16:35

فيقول يا اخي الباب اللي يجيك منه ربح سده فيتوقف من الذهاب عن الذهاب للمناسبات الاجتماعية نحن نسميه هذا سلوكيات

التجنب او يعني يعني توضيحا ايضا لمثالا نفس صاحبنا الذي ذكرته قبل قليل - 00:16:53

كان تأتيه آ يعني يمر عليه بعض الزملا في بيته فيذهب الى السطح يا دكتور الى السطح حتى يفقدوا اهله فيقولون انه غير موجود.

فيتجنب اللي يرد عليه. ايه ايه. طبعا لهم حيل كثيرة مرضى الرهاب. حيل كثيرة جدا يعني في - 00:17:09

في كيفية التهرب من الناس والتملص من مناسبات اجتماعية. انا مزكوم انا مشغول انا الى اخره. واحيانا بعضهم يدخل في في في

مثلا او رسائل او ماجستير او دكتوراه كله عشان يفتك من الناس انا مشغول يبحث عن عذر معين. جميل. حتى حتى يبتعد عن

الناس. كما سيتبين معنا بعد قليل - 00:17:27

هذا الهروب هو جزء من المشكلة انه يعمق الخوف يجعل الخوف يتجذر. النوع الثاني من السلوكيات شيء احنا نسميه سلوكيات الامان شلون سلوكيات الامان؟ تعرف انت انه مناسبات اجتماعية لا يمكن لا يمكن التخلص منها مئة بالمئة. يبقى لابد في مناسبات اجتماعية وانت رايع وانت جاي - 00:17:47

ايه فوش يسوون؟ سلوكيات الامان فكرتها تقول انه يذهب الى المناسبة الاجتماعية اذا اضطر اذا اضطر اضطرارا للذهاب لكنه يتصرف بطريق خفية متصنعة عشان يخفي لكي يخفي الرهاب الارتباك وفيها انواع كثيرة يعني مذكورة في الابحاث - 00:18:06  
آآ من ضمنها مثلا الاستعدادات المبالغ فيها قبل المناسبة. ومنها مثلا اذا حضر لانزواء سلوكيات الانزواء يقعد في الطرف ولا يسكت تقول له ما يتكلم او سلوكيات التشتيت والانشغال ينشغل بالحوالي يحاول يعني يكون اللي جنبه بعيد عنهم شوي علشان ما - 00:18:26

حتى لا يفتح معه حديثا. اها. يحاول ان ينشغل باي شيء. آآ او انه بعض السلوكيات التي تبين في الابحاث انها هي معظم سبب نقد الناس للرهاب اللي هي التصنع المبالغ فيه حاولوا اذا قالوا نكتة مثلا يضحكوا ويضحك بشكل مبالغ فيه او او يبين انه قوي متماسك لما يتكلم - 00:18:46

يتكلم بصوت مرتفع وغير طبيعي يعني كل هذا حتى يخفي الرهاب هذه السلوكيات الامان هي التي تفضحه اكثر من ارتبائه الاصلي صحيح سلوكيات الامانة هذي التصنع والتخفي والمحاولة الاخفاء هي التي هي التي تفضحه اكثر من ارتبائه الاصلي الارتباك الاصلي كمسيرات لانها تأتي - 00:19:07

في سياق غير طبيعي الا تأتي في سياق غير طبيعي. الثالث سلوكيات التركيز وهذي مهمة جدا ظهرت فيها ابحاث كثيرة انه هو ذهنه مشغول بسلبيات الموقف بسلبيات الموقف الاجتماعي وهي نوعين اما يركز على اخطائه هو اوه شفت - 00:19:29  
اه انا تأتأت ما عرفت اكمل القصة فيركز على اخطائه او او يركز على الاخرين ونظرتهم اليه. يركز على اه تعليقاتهم ونظراتهم التي هو يظن انها سلبية. اها. فيستمر في هذه الدوامة سنوات طويلة دون ان يخرج منها - 00:19:48

واضح واضح جدا. الحل ما هو؟ الحل هو ان تأتي لهذه القنوات تتعدل وتأتي لهذه السلوكيات تتعدل هذا باختصار هو خلاصة العلاج المعرفي السلوكي. يا سلام. ونحن نجلس مع المرطلى يمكن اربعة شهور خمس شهور ليش - 00:20:07

بالمناسبة ليش شهور؟ لانه هذا الامر متجذر يعني انا سألت يعني يمكن اقدر اقول خمسة وتسعين بالمئة من المرضى الذين أسألهم لما مرطلى الرهاب لما يأتي يقول لك لا اكيد الناس يلاحظون لا اكيد انا ارتبك اكيد - 00:20:21

فهو هو هو عايش في هذا الجو من سنوات طويلة ومقتنع قناعة تامة ان هذا صحيح ولذلك التغيير هذا يحتاج الى وقت لكن نسبة النجاح تصل الى ثمانين بالمئة باذن الله تعالى جميل هذا هذا الكلام ان يعني التفاؤل - 00:20:36

النسبة وايضا الناس يسمعون مثل هذا الكلام من مختص بارك الله فيكم. يبقى سؤال دكتورنا يعني هل هذا الذي حصل عنده وصار يحتاج الى علاج اه يعني يأخذ وقتا هل هو اصلا يسأل البعض؟ هل هو اصلا بدأ بهذا التعقيد؟ والا بدأ بشكل خفيف ثم تراكم حتى اصبح وسبب - 00:20:53

وسبب التأخير الى ان وصل لهذا التعقيد يعني اه طبعا في نظريات كثيرة لكن النظرية السائدة ضمن المدرسة المعرفية السلوكية انه في الغالب هدون بدأت المشكلة عندهم من مرحلة الابتدائي او المتوسط او الثانوي - 00:21:16

اها لكنه كان يحاول آآ يعني انكار هذا او يقول انا طبيعي خجول انا ذا عادي كل الناس كذا وطبيعي وما ادري وشلون فلما يبدأ يدخل في الثانوي اكثر والجامعي اكثر تصبح دائرة العلاقات - 00:21:31

تاع تظهر الدائرة بشكل اكبر لما يتزوج لما يحاول يذهب الى الجامعة الى العمل الى الوظيفة لما تتسع الدائرة خلاص يعني تظهر هي اكثر هل هي تعمقت اكثر او هي لا اتاحت لها الفرصة للظهور؟ يعني خلاف بين العلماء. انا الذي اراه انا لانه ما تعمقت انما هو اتاحت لها الفرصة للظهور بشكل اكبر. اها - 00:21:48



طبيب الان بالنسبة للعلاج اه نحن يعني هناك شريحة جيدة التي فيها التروس هذي اللي هو علاج الرهاب الاجتماعي هذا. لو الاخوة بس يخرجون الشريحة؟ اي نعم. اي نعم هو باختصار عبارة عن نقاش عقلائي مستمر - [00:22:10](#)

يتدرب المريض خلال الجلسات الطويلة هذي يتدرب آآ الشريحة التي بعدها التي بعدها عن عن آآ علاج الرهاب الاجتماعي نقاش عقلائي مستمر آآ ليش نقاش عقلائي مستمر؟ نقاش عقلائي مستمر خارج وقت الرهاب. مهمة جدا النقطة ذي - [00:22:26](#)

انه نحن ندرّب المرطلى على على النقاش العقلائي خارج وقت الرهاب اما في الجلسة او في البيت خارج وقت الرهاب ونعطيههم بعض الطرق كيفية تغيير القنوات شوي شوي بالهداوة. توضيح بس دكتور الى يعني ماذا تقصد بخارجه؟ خارج وضع حالة الرهاب مرة اخرى. اي نعم. يعني يعني خارج - [00:22:46](#)

مناسبة اجتماعية وهو في المناسبة الاجتماعية الان يأتيه الرهاب لكن في البيت ما عنده رهاب. اها. اه هو الرهاب لا يأتيه اربعة وعشرين ساعة. الرهاب يأتيه فقط في المناسبة الاجتماعية - [00:23:06](#)

او قبل قليل او بعدها بقليل. اللي هو القبلية والبعدية لكن باقي حياته اذا ما عنده مناسبة اجتماعية ما في احتكاك بالآخرين ما عنده رهاب. ففي هذا الوقت ما عنده احتكاك بالآخرين وهو فايق ورايد شوي افضل وقت هذا افضل وقت للمناقشة - [00:23:16](#)

جميل. في المناقشة وهذا ليس في الرهان فقط في كل امراض يعني في كل الامراض يعني. جميل. اللي هي الطريقة الافضل. الثاني انه التدريب في الجلسة بمعنى انه الاباحث بينت انه مرضى الرهاب لو مسكناهم قلنا لهم خلاص يلا روحوا طبقوا في الواقع ما ينجح يتلخبط يرتبك لانه عنده خوف شديد - [00:23:33](#)

جديد وعنده قناعة غريبة منرسخة. طب وش الحل؟ الحل اني ادربه في الجلسة كيف ادربه في الجلسة؟ نستخدم طريقة التمثيل. طبعا التمثيل ما يجي ولا خمسين بالمئة من الواقع لكنه فرصة للتدريب هو فرصة للتدريب فقط. اللي هو لعب الادوار مثلا - [00:23:52](#)

مثلا لعب الادوار بالذات بالذات طريقة لعب الادوار او او تمثيل الدور احسن من كلمة لعب تمثيل الدور. نعم. تمثيل الدور فكرتها انه اه مرة يصير هو هو يعني اه - [00:24:08](#)

هو المريض مرة اصير انا صديقه او هو مرة يصير هو الصديق واصير انا المريض. ويحصل نقاش يتعلم عن مجموعة اشياء سنأتي اليها بعد قليل ان شاء الله. ماذا يتعلم في - [00:24:18](#)

في يعني في التمثيل في الجلسة هدفهم ان يتدرب والغريب انه هو يتدرب على شيء يعني هو طبيعى تلقائي يعني عامة الناس خمسة وتسعين بالمئة من الناس يعرفونها بالطبيعة والتقاء - [00:24:27](#)

والتلقائية والعفوية ما يحتاج يتدرب عليك مو يحتاج ان يتدرب يتدرب على ماذا يعني؟ سيأتي بعد قليل ان شاء الله. الثاني المواجهة والممارسة في الواقع بدون مواجهة وممارسة في واقع ما ينجح يعني الرهاب ما هو بسوايف انه والله انا اقنعتك اعطيك كلمتين وبطل وتروح تذهب الى مناسبة اجتماعية - [00:24:42](#)

وخلاص وتنجح لا لانه هو هو نقاش ثم تذهب تطبق تنجح تفشل ترجع مرة اخرى نعدل تذهب وتنجح وتفشل تذهب نعدل وهكذا يعني من النادر لان المرضى يتحسنون في اول شهر يعني غير المرضى يتحسنون من ثاني شهر من ثالث شهر اذا خاصية خاصة التدرج حاضرة في في العلاج - [00:25:02](#)

في كل أنواع العلاج صحيح. جميل. صحيح. يعني واي احد وهذه قاعدة اي احد يسوق انه انا علاجي خلال يومين خلال ثلاث ساعات. بعضهم في ساعة يقول علاج الرعاية في ساعة هذا كله كلام يعني غير صحيح وغير واقعي اطلاقا طبعا - [00:25:23](#)

طبيب اذا ندخل الان في النقطة الثانية وهي اصح نظرتي للرهاب والارتباك والخطأ الاجتماعي واضبط انفعالاتي الان جينا لكيفية النقاش. يعني كيف انا كيف انا اغير كيف انا اغير اغير اغير قناعاتي - [00:25:40](#)

من افضل الطرق لتغيير القناعات هو ان ان يتدرب المريض على النقاش العقلائي لافكار الرهاب كما ذكرنا قبل قليل بحيس انه لا

يصدقها يعني باختصار مشكلة مريض الرهاب انه يصدق افكار الرهاب - 00:25:58

نعم ومقتنع قناعة تامة ان افكار الرهاب هذي وانا الان استحضر عدد كبير من المرضى اللي يعني استحضرهم الان وهم يقولون لا احنا متأكدين نحن نرتبك كثير الناس يلاحظوننا متأكدين الناس يتكلمون عنه متأكدين سمعنا سقطت عند الناس - 00:26:12 فهو عنده تصور معين هو مقتنع فيه قناعة كبيرة جدا الهدف الاساسي من الجلسات انه شوي شوي مع الوقت يبدأ يقول ها والله يمكن يمكن انا مقتنع بحاجة غير صحيحة ويبدأ يتغير تتغير قناعته - 00:26:30

من افضل الطرق شئ اسمه اه ورقة التصحيح المعرفي وهي معروفة طبعا للمتخصصين هي عبارة عن مجموعة من الاسئلة عبارة عن مجموعة من الاسئلة اللي هو طريقة تغيير القنوات بالاسئلة - 00:26:47

مممكن مثال ايه ما هو على الشريحة الان موجودة هي ظاهرة امامكم الان يعني مثلا عندنا حنا ستة اسئلة الان موجودة اللي اخترتها اليوم انا وهي من اوضحها مثلا حدد الموقف والفكرة التي حصل فيها تغيير المزاج التي حصل فيها الرهاب. يعني مثلا انه - 00:27:05 وانا الان ارتبك والناس لاحظوا ارتبكي وبدأت اعرق بدا يظهر مني التعرق واحمر وجهي ونشف ريقى الى اخره فهو فهو يعيش يعيش في هذا الجو طيب لحظة كيف نصح هذه الفكرة - 00:27:23

نصحها باستخدام عدة مجموعة اسئلة. اول سؤال الدليل انا ساشرح الورقة هذي ثم سنأخذ الافكار يعني ابرز الافكار طبعا هي هو اللقاء هذا تعريفي وليس علاجي طبعا. اكيد. هو تعريفي فالهدف هو - 00:27:39

يعني الطريقة للمرضى وليس الهدف هو ان يتحول هذا اللقاء الى علاج طبعا فسؤال الدليل فكرته بسيطة جدا انه لحظة لحظة وش الدليل انه في ارتباك وش الدليل انه الناس لاحظوا؟ وش الدليل؟ ان الناس اخذوا انطباع هذه الثلاث اشياء الاساسية دايمًا تصير في الرهاب - 00:27:53

الارتباك والملاحظة والانطباع انه وش الدليل انه انا ارتبكت فعلا وهل فعلا انتبكي شديد جدا ولا ارتباك في ظل الحدود الطبيعية لكل الناس يفعلها ثانيا هل الناس فعلا لاحظوا؟ ولا انا بس اتوقع انهم لاحظوهم ما لاحظوا - 00:28:11

واذا كانوا لاحظوا لاحظوا ايش بالضبط بالضببط ماذا لاحظوا الثالث الانطباع. هل الناس فعلا يأخذون انطباع عن الرهاب بها بالطريقة اللي في ذهني؟ واذا اخذوا انطباع هم بالضبط ياخذون انطباع عن ايش بالضبط؟ هذا اسمه الدليل. سؤال - 00:28:28

من خلال دكتورنا من خلال الجلسات التي مارستوها في مثل هذا الاضطراب وما يتعلق به. يعني الذين يعني آآ كان الاسئلة المتعلقة بهذا الجانب المرتبط الارتباك والملاحظة والانطباع. كم صدق حد يعني ظنهم؟ كم نسبة الصدق تقريبا - 00:28:42

قليل جدا ها الصدق تقصد انه انه فعلا انه انه انطباع الناس عنه صحيح كانت لو كانت ظنونهم صادقة وصحيحة بطل العلاج كله. بلا نقاش ولذلك هؤلاء في الغالب انهم - 00:29:05

يعني آآ كلها اصبحت ليست سليمة البتة في النظر وفي الاستدلال اما انه هو لا يرتبك او يرتبك لكن ليست ليست بالطريقة التي يراها هو يظنها هو. جميل. وهذي قاعدة مهمة. يعني هو يرتبك هو اولًا لا يرتبك ولو يرتبك - 00:29:24

ارتبك بغير الطريقة التي يظنها هو. الناس لا يلاحظون ولو لاحظوا فانهم لا يلاحظون بالطريقة التي يظنها هو. لا ياخذ عنهم طباع ولو اخذوا عنهم طباع لا خذونا الانطباع بالطريقة يظنه وهذي خلاصة يا سلام المعرفي الجزء المعرفي منه - 00:29:44

الجزء الجزء المعرفي منهم. الطريقة الثانية سؤال الاحتمالات. انه وهذي ترى في كل الامراض النفسية ليست فقط في الرهاب. انه ايش الاحتمالات الاخرى لتفسير ما يحصل انا الان اشعر بحرارة وتعرق واحمرار. طيب ايش تفسيري انا انه هذا ارتباك ولخبطة

والناس كله شافوه طيب طيب امنا بالله - 00:30:01

هذا احد التفسيرات احد الاحتمالات لتفسير هذه الظاهرة هل هناك تفسير اخر طبعا هناك تفسيرات وحنا عادة مع المرضى نطلع بتفسيرات كثيرة يعني والمريض يعني يختار ما يختار اقربها الى الى يعني طريقته في الاقتناع بحيث يقضي بحيث انه - 00:30:22 يقتنع يقتنع فيها. السؤال الرابع سؤال السيناريو الاسوء وهذا من افضل الاشياء في الرهاب. يعني يا اخي على فرض انك ترتبك وعلى فرض ان الناس لاحظوا وعلى فرض انهم اخذوا انطباع سيء. طيب وبعدين - 00:30:39

وبعدين ايش الحل ما الحل؟ ما الحل؟ جميل. على فرض انه المشكلة حقيقية ما الحل؟ سنناقش هذا بعد قليل ان شاء الله السؤال الخامس سؤال الفائدة والضرر وهذا مهم هذا بس بس يجب هذا ان ان يوظف توظيفاً صحيحاً انه - [00:30:58](#) هل انت مستفيد؟ هل انت محقق الفائدة هل انت مستفيد من هذه السلوكيات والطرق التي تفعلها الان انت او انه لا بالعكس يعني انت يعني هو مريض الرهاب يهرب من ماذا؟ يهرب من النقد الاجتماعي صح؟ يهرب من الموقف السلبي من الناس انطباع -

[00:31:12](#)

السلبي من الناس عنه. طيب هل تصنعك وخوفك وانسحابك من الناس والمناسبات هل حقق لك هذه المصلحة؟ طبعاً ما حققها بالعكس كرستها كرستها الناس تقول والله فلان ما يحضر المناسبات وراه ما يجي وراه ما يعني الناس ترى يقولون ورا فلان ما يجي اكثر مما يقولون شفتوا فلان مرتبك ومتلخبط في الاجتماع - [00:31:32](#) اكثر بكثير. يعني واحياناً بعضهم احياناً اظحك مع بعض المرضى اقول ترى هو فيك فيك يعني نقد الناس فيك فيك. ان حضرت قالوا ارتبكت. وان ما حضرت قالوا هذا نفسية ما يجي اجتماعات. فانت نقد الناس يعني لن تسلم منه - [00:31:53](#) ايه احب هذه الطرق انه يعني وبعدين ولو صار نقد الناس لا لا يمكن السلامة منه. زين؟ هو الحقيقة يا دكتور اخيرة السادس اسمعني السادسة الاخيرة اللي هي متركة متعلقة بالانفعالات انه كيف تتعلم تهدئة نفسك لما يثور الخوف عليك - [00:32:09](#) ترتبك في لحظة في لحظة الارتباك عفوا في الوقت المناسبة الاجتماعية كيف تهدي نفسك يعني بحيث انك تهدأ شوي عشان تقدر انك اني تتصرف بطريقة اه سليمة. عفوا انا انا قد قاطعتك المعذرة. لا لا حفظك الله بس انا اذكر يعني موقف - [00:32:29](#) دعني اتحدث عن نفسي اذا تأذن لي في في مرحلة متوسطة كنت في الطابور الصباحي الذي بجواري احد الطلاب قال ترى هناك مقابلة ستكون في الاذاعة الصباحية معك يعني كنت بحمد الله ذاك في تلك المدرسة الاولى على المدرسة - [00:32:46](#) فلما علمت بذلك تركت المكان والطابور تركت الشنطة وذهبت. وظننت اني ساسلم من يعني ما كنت يعني لن نستطيع ووالى اخره واذا به زادت القضية وتكرست لاني تعرضت للنقد بشكل كبير اضعاف اضعاف ما كنت اتصور - [00:33:04](#) ورا فكل طالب يأتيني اين انت؟ الشنطة موجودة. وين رحت؟ غريب وش عندك؟ والاساتذة فهموها يعني. فالمقصود فعلاً الواحد بعض الاحيان يعني لما يفكر في المآلات انه هو قد يعني فعلاً يكون سبباً في انه يحقق الذي ظد ما يريد يعني ويكرس الجانب السلبي - [00:33:24](#)

طيب ما دامك طلعت الفضايح انا بطلع الفضايح. طيب ممتاز بس لو الاخوان يطلعون الشريحة الثانية طبق ورقة التصحيح على هذه الافكار الرهابية اه عفوا ترى بعدها في بسنة واحدة بعد ما جاني التوجيه من امثالكم - [00:33:44](#) يعني كان المرشد الاجتماعي اصبحت آآ ماسك الاذاعة المدرسية في اول ثانوي وكان هذا الحدث الذي قبل قليل في ثالث متوسط بحمد الله رب العالمين طيب الشريحة التي رأسها طبق ورقة التصحيح على هذه الافكار سنناقش هذه الاشياء الارتباك الملاحظة الانطباع - [00:33:58](#)

الارتباك هل ارتباك ولو ارتبكت ما دامك تكلمت عن نفسك انا اذكر في في ثاني متوسط كنا في رحلة مدرسية فجأة طلب مني الاستاذ ان القي كلمة على الطلاب جميل - [00:34:18](#)

فحظرت الكلمة اظنها كانت عن الصدق او يعني عن احد الاخلاق انا اخر ما اذكر انني قلت بسم الله الرحمن الرحيم ثم لا ادري ماذا حصل بعد ذلك نشأ فريقين - [00:34:33](#)

وبلغ ثلث ارباع الحروف ولا ادري الطلاب افهموا شلون ما فهموا شي ولو خلصت ودوا الاستاذ جزاه الله خير قال ما شاء الله ممتاز شغلك ممتاز والى اخره. والوصف الاول صحيح؟ - [00:34:48](#)

اه طبعاً هي طبعاً واحياناً الواحد يخاف لكن الاخرون لا يلاحظونها. اها. يعني هذي قضية مهمة في الارتباك. انه الغالبية العظمى من ذاك شعور داخلي تشعر به انت اكثر مما يشعر به الاخرون. جميل. طيب لعلنا نكمل هذا المسير الرائع دكتورنا دكتور - [00:35:01](#) دكتور خالد اه بعد الفاصل ايها الاخوة كونوا معنا اه فاصل واصل هنا هناك سفينة وشرعها يحتاج كي تمضي لدفع رياح القلق التوتر



الاضطرابات النفسية الخوف من المستقبل ظواهر مرضية بارزة في هذا العصر. وقد احتواها على تنوع اسبابها ودوافعها علاج

اسلامي شرعي - [00:35:21](#)

انه الرضا سكون القلب وراحته باختيار الله وقبول ما جاءت به الاقدار وما حكم به العزيز الغفار فالمسلم الحق هو من يسلم اموره كلها ويجعلها خالصة لله تعالى. قيل ليحيى ابن معاذ متى - [00:35:57](#)

ايبلى العبد الرضا فقال اذا اقام نفسه على اربعة اصول فيما يعامل به ربه فيقول ان ليتني قبلت وان منعني رضيت وان تركتني عبت وان دعوتني اجبت. كتب عمر بن الخطاب الى ابي - [00:36:17](#)

بموسى رضي الله عنهما اما بعد فان الخير كله في الرضا. فان استطعت ان ترضى والا فاسق وللرضا ثمرات وفوائد. منها محبة الله ورضاه كمال الايمان وحسن الاسلام. باب عظيم - [00:36:37](#)

من ابواب الفوز بالجنة مظهر من مظاهر صلاح العبد وتقواه. يكسب القلب طمأنينة وراحة نفسية يجنب العبد الازمات النفسية والقلق الزائد والتوتر. فاذا اراد العبد الكفاية والغنى فليطرح عنه رداء الطمع - [00:36:58](#)

مع وليتذكر قول رسول الله صلى الله عليه وسلم ارض بما قسم الله لك تكن اغنى الناس انا هناك سفينة وشرائعها يحتاج كي تمضي لداء رياح انت الرياح حياكم الله - [00:37:18](#)

ايها الإخوة والأخوات عودا حميدا مع الرهاب الاجتماعي والدكتور خالد بن حمد الجابر حياك الله دكتورنا خالد معنا دكتور خالد؟ خالد؟ اي نعم معك ماذا تعرف عن الروابط الاجتماعي كان اه عدد المصوتين الف ومئتين وستة وعشرين - [00:37:44](#)

اضطراب عادي تسعة بالمئة اضطراب مرطي اثنين وخمسين بالمئة ليس اضطرابا اثنين بالمئة لا اعلم اه ستة وثلاثين ونص بالمئة. اذا في تعليق قبل ان نكمل حول اه هذا الارقام - [00:38:06](#)

النتيجة تتطابق مع معظم نتائج الابحاث غالبية الامراض يعني من ثلاثين الى خمسين في المئة من المرضى لا يعرف عنها جميل. جميل. ايوا لدينا ايضا بحثا عن الوسواس نفس النتيجة تقريبا خمسين خمسين في المئة تقريبا يعني. تفضل دكتور تفضل حفظك الله. ايه حنا كنا في اه - [00:38:20](#)

شريحة الارتباك نعم اه اه الورقة السابقة الاسئلة التصحيح السابقة المعرفية اه ندرب المرطى عليها باستمرار يتدربون عليها والمرطى يحبون هذه الطريقة في النقاش وكما ذكرنا ان الطريقة الافضل هي ان تناقش خارج وقت المناسبات الاجتماعية يعني ما عندك رهاب في البيت جالس رايق آآ تقرأ هذه تقرأ - [00:38:42](#)

وتطبقها على هذه على الافكار الاساسية عندك. مثلا بالارتباك انه هل ارتبكت ولو ارتبكت بمعنى انه هل فعلا انت ترتبك ويتعلم المرطى اشياء كثيرة متعلقة بالانتباه انه اولا غالب الارتباك هو ارتباك هو ارتباك اه - [00:39:06](#)

اه داخلي لا يلاحظه المرطى اي عفوا لا يلاحظه الآخرون ولا ولا اه يعني اه ولا ينتبهون له. ويتعلم المريض طبعا مرضى في العادة لا يقتنعون بهذا ولذلك ولذلك ابتكرت طرق منها مثلا طريقة الفيديو انه يصور هذا الشخص فيديو وهو يلقي رائع وهو يلقي مثلا عرض - [00:39:25](#)

ولا ولا يتحدث ولا يتكلم. حتى يشوف نفسه بعد ذلك يشوف اداؤه بالظبط الهدف هو ان ينظر الى اداءه لي. لكي يقتنع هو قناعة داخلية انه هو هو معطي ارتبائه الذي يشعر به الداخلي - [00:39:52](#)

اللي هو اللي هو الحرارة غالبا الحرارة وخفقان القلب والنفس والضيق ونشوف الحلق. هذي الاشياء عادة نتكلم عنها المرطى يعطيها قيمة كبيرة. احنا ما نقول ما هي موجودة لا موجودة - [00:40:06](#)

موجودة لكنها ليست بالصورة تراها انت. تتوقع انه انت يعني شكلك طالع كذا ملخبط وحالتك حالة. لا ليس شكلك بهذه الطريقة فهو هو لانه لانه لا يدرك هذا في صور فيديو او انه يذهب الى المناسبات الاجتماعية ويبدأ يغير من طريقة تصرفه - [00:40:16](#)

كيف كيف انه اذا غير من سلوكياته يبدأ يبدأ الخوف عنده يهدأ لانه ترك السلوكيات الرهاب تجنب وسلوكيات الامان والتصنع والخوف فيبدأ مع الوقت مع الوقت يبدأ الخوف يهدأ هذا الان نحن نحن في الممارسة هنا يا دكتور صح - [00:40:38](#)

ايه نعم ايه نحن في الممارسة اي نعم في نقطة مهمة في في الرهاب في كل الامراض لكن في الرهاب بالذات هي يعني انه انه

التصحيح المعرفي يجب ان يكون متزامن - [00:40:59](#)

في نفس الوقت مع التصحيح السلوكي هذا يغذي هذا. جميل. لانه هو لا يعني لا يتصحح بمجرد النقاش العقلي يحتاج انه انه يطبق يجرب ويجرب عندك في الجلسة اول وبعدين يجرب يجرب في في اه في التجربة التجريب في الجلسة هي ما تقصده انت في

التدريب - [00:41:12](#)

نعم. وما بعد الجلسة ما تقصده بالممارسة صحيح. جميل صحيح. جميل. وغالبا غالبا المرضى يفهمون مع الوقت انه ارتباك عبارة عن

مشاعر داخلية انت تشعر بها. واكثر مما يشعر بها الاخرون - [00:41:33](#)

وانه يعني هو اغلبه شعور داخلي لا يلاحظه الاخرون او انه من الارتباك الذي يحصل في المناسبات الاجتماعية كل الناس يرتبكون

يعني مثلا احد مرضاي وش يقول؟ يقول لمن بدأت بدأت اطبق هذه الطريقة - [00:41:45](#)

صرت اركز على اخطاء الآخرين اها ابي اشوف هل هم يغلطون مثلي ولا بس انا اللي غلط انتقل من ذاتي الى الآخرين. جميل

فلاحظت انا وهذه سنذكرها بعد قليل ان شاء الله لاحظت يقول لاحظت انه يعني الاشياء اللي اشوفها عن نفسي موجود عند كل

الناس - [00:42:00](#)

انه احيانا يتأتأ احيانا يتلخبط في الكلمة احيانا ينسى القصة اوله وش اخر القصة. احيانا احيانا ما تمشي القصة معه احيانا يعني

يتلثم بالكلام احيانا يوقف احيانا وجدت ان هذا موجود عند كل الناس. جميل جميل جدا لكن لانه انا ذهني كله مشغول انه ما

- [00:42:17](#)

في الكون هذا الا انا والناس كلهم حاطين درابيل علي درابيل عاد يشرح للناس ما له درابيل درابيل يعني اه مناظير مناظير حاطين

يعني عيون وكشافات بعض العبارات القديمة تطلع من يعني عمق الانفعالات جزاك الله خير - [00:42:37](#)

شكلها شكلها من عينة هذه العبارات. الله طيب جميل. طيب هو الناس وش كنا نخرج به حنا وين يمكن حنا نتكلم على ان هذا انتقل

من النظر عن نفسه الى انه ينظر للآخرين وصار يقيم - [00:42:57](#)

فلاحظ انه كل الاشياء كل هذي قاعدة جميع الاخطاء التي ترتكبها انت جميل وجميع الناس وهذا ملحوظ عندكم في في الجلسات

العلاجية دكتورنا انه لها اثر ايجابي في تخفيف مشكلة المرز - [00:43:13](#)

المرضى الرهان من مثل مرضى الوسواس يعني من بد المرضى من انه يحتاج هو ما يكفي انك تقنعه بالكلام لازم يروح يجرب يطبق

يشوف مثلا تقول له والله ناظر راقب اخطاء الناس - [00:43:31](#)

هل اذا كان عنده مشكلة التأثأة مثلا او اللعثة او مثلا تقول له يلا خلاص تعال خل نجيب مقاطع فيديو لفنان مثلا في واحد اسمه

القحطاني وفلان القحطاني فاز في مسابقة التحدث - [00:43:45](#)

انه كان عنده تأثأة وكان عنده لعثمة. عندنا هنا عندنا هنا في الشرقية في ارامكو صحيح اي نعم محمد القحطاني انا اقول للناس

راقب الناس اللي عندهم تأثأة والائمة راقب الناس اللي فعلا كلامه غريب - [00:43:56](#)

اراقب الناس اللي فعلا كلامهم ملفت للنظر هل عنده رهاب الشيء الغريب الشيء الغريب انه غالبية الناس اللي عندهم اخطاء واضحة

ما عندهم رهاب اها مع انه يتأتأ ويمكن يلثم لان حنا في العمل عندنا احد كبار المدراء عنده تأثأة - [00:44:14](#)

استاذ فاضل وقدير وماسك الادارة من احسن ما يكون. في اجتماعات يتأتأ شوي. طيب وبعدين واذا صار؟ وشخصية اجتماعية لا

اشكال عنده ابدأ من من بالعكس من ناس شخص محبوب وقوي هذي الذي نريد ان نوصله لمرضى الرهاب انه انت عندك تصور -

[00:44:34](#)

انه ارتباك هذا خلاص دمر قيمتك الاجتماعية والارتباك والملاحظة والانطباع الناس خلاص انت مختوم عليك عند الناس كلهم تتصور

انت انه انت عند الناس كلهم انك يعني يعني اه وش معنى السبحة بالعربي؟ يعني انك يعني مغفل اه اه خبل اه اه شكلك غريب -

[00:44:53](#)

غريبة وانك انت اقل من مستوى الناس بكثير انت في بالك هذا بينما هذا كله غير صحيح غير صحيح ويعني يذكرون مثلا يذكرون يعني في سيرة بعض العلماء فلان كانت عنده لدغة في الرء او كانت عنده مثلا - [00:45:20](#)

متأثأة او فلان كانت تعتريه تعتريه حدة في في الخطابة اللي يخطب يتلثم ويتلخبط ومع ذلك خطيب جمعة ومؤلف كتب وعالم وشيخ والى الان اسمه موجود. وذاك الشاعر الجهد لا يستطيع ان يلقي شعره فيلقيه غيره - [00:45:39](#)

يعني انا مثلا اذكر اذكر انني جلست سنوات طويلة وانا مثلا القي في ايام الكلية اذكر لما كنا نلقي في في المناسبات في طلابية كانت بقيت فترة طويلة رجولي رجولي تتصافق تتصافق يعني ايه يعني بعظها يظرب في بعظ الى درجة انه جاءني المرشد الاجتماعي وقال لي - [00:45:56](#)

ان يخالد والله كلامك حلو بس ارحم نفسك يعني بطل قلت له لا ما ابطل. اها جميل. اذا اذا انت كسرت قظية الانسحاب والتجنب من باب انه من باب انه كان كان كانت يعني رجفة الرجول واضحة. طيب وبعدين - [00:46:20](#)

والان دكتور انت انت معنا الان طبيعي دكتور خالد؟ الناس هي الان لا طبيعي الناس ماذا يقولون؟ يقول والله خالد ما طلعا حديث ممتاز بس رجوله ترجيف طيب واذا صار. واذا صار - [00:46:38](#)

عندنا مثل حنا يقولون الناس يدورون عذاريب خل عذاريب بازارير يعني هذا واحد شايب كان يمشي يمشي فاتح ازاريله كذا عذرا عذرا يعني بس عشان للتشبيه والناس كانوا يقولون ليش تسوي كذا؟ قال يا اخي الناس ما يخلونك يدورونك بك عذرونك خل يقولون فلان ابو ازارير مفتوح - [00:46:53](#)

اهون من شيء اخر ايه يعني هو بالنسبة له يقول انه النقد الاجتماعي وهذه قاعدة مهمة دائما اقولها للمرضى انه طبيعة العلاقات الاجتماعية لابد فيها من النقد الاجتماعي لا بد فيها من الطقطقة لا بد فيها من المزاح لابد فيها من السخرية لتكون بين - [00:47:12](#)

بس لكن كل هذا ضمن الحدود الطبيعية المقبولة في المناسبات تذكرك الله بحديث النبي صلى الله عليه وسلم المؤمن الذي يخالط الناس ويصبر قال على اذاهم خير من الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على اذاهم - [00:47:29](#)

احسنت احسنت. ننتقل الان للشريحة التي بعدها المتعلقة بالسلوكيات. كيف اغير من السلوك؟ لعلنا ولعلنا نختم بها باقي شريحتين بس. طيب الاولى المواجهة كسر الحاجز دائما عندي تشبيه اقله للمرضى اقول له انت الان جالس في جزيرة رهابية - [00:47:46](#)

والعالم موجود قدامك في جسر لازم تعبره الجسر هذا. يا سلام. يا سلام بس الجسر ذا بالنسبة لك مخيف وفيه وحوش ما في وحوش ولا في شي ما في شي - [00:48:06](#)

الناس ما هم ماكلينك الناس ما هم وانت لن تسلم جلست في جزيرتك ولا رحت ولا رحت للناس انت الرهاب فيك فيك الرهاب فيك عفوا اه تعليقات الناس فيك لانها هي جزء من - [00:48:17](#)

ولذلك من ضمن القوانين اللي سنذكر بعد قليل ان شاء الله اذا بقى وقت من ضمن من ضمن الطرق المهمة تغيير القوانين القناعات العميقة انه غير نظرتك اصلا غير نظرتك اصلا للقوانين الاجتماعية. انت حاط قانون انه لازم ما يكون فيه سخرية ولازم؟ مين قال؟ مين قال - [00:48:31](#)

لازم ما يكون في خطأ اجتماعي ولازم ادائي يكون مية بالمية بعض المرضى يجي يقول لي يجي يقول لي انا مثلا لما اشوف واحد بالتلفزيون يطلع ولا الله اشوفه كأنه كائن فضائي هذول الناس كيف طلعا ضدكم؟ لا حول ولا قوة الا بالله - [00:48:49](#)

يعني هذه المثالية والحساسية لا شك انها مؤثرة سلبا. معنا يا دكتور باقي اربع دقائق ونتمنى ان يعني نأتي يعني طيب. السلوك السلوك اول شيء المواجهة كسر الحاجز هذا نسيمه حنا التعريض. الثاني كمل مهما يكن في عبارة دائما اقولها للمرضى. كمل مهما يكن لازم تكمل المناسبة الاجتماعية - [00:49:05](#)

بغظ النظر ارتبكت ما ارتبكت لاحظوك ما خذ عنهم كذا المهم تكمل. الثالثة تخلص من جميع سلوكيات الامان يعني الانعزال والانعزال والتصنع ومحاولة الاخفاء الى اخره الثالثة المهمة انه غير من سلوكك اثناء المناسبة الاجتماعية. هذي بالشريحة التي بعدها الاخيرة. جميل - [00:49:25](#)

لا تركز على ارتباكك ركز على المناسبة الاجتماعية يا اخي اندمج في القصة يا اخي يا اخي اندمج في مناسبة اجتماعية ركز عليها ركز على التعليقات الايجابية من الآخرين لاحظ ضحكاتهم لاحظ نظراتهم لك لاحظ نظراتهم لبعظ - [00:49:48](#)

ركز على الاخطاء التي يرتكبونها اها ليس على اخطائك انت اه النقطة الثانية الرابعة او الخامسة تعلم الردود الاجتماعية هذا من ضمن التدريبات في الجلسة ندرّب المرطى على الردود الاجتماعية كيف الردود الاجتماعية؟ انه يعني مثلا - [00:50:04](#)

افرض انه انت مثلا ارتبكت ولا تلخبطت وقال لك واحد وش فيك اليوم؟ كيف ترد عليه لو مثلا افرض انك جيت تقص قصة ونسيت اوله كيف ترد؟ كيف تكلم؟ كيف يعني كيف كما يعبر الناس كما يعبر العوام عندنا؟ كيف ترفع - [00:50:22](#)

موضوع ليش نقول الكلام هذا؟ لانه الناس كلهم في العالم كله في كل الثقافات قائمة قائمين على هذه الطريقة انه لما يخطي يبحث له عن حل ويمشي كمل مريض الرهاب لما يخطى يوقف - [00:50:38](#)

اها لا الناس ترى كل الناس في كل الثقافات لما يتلخبط في الحديث يعني مثلا في قصة واوريها المرضى دائما وزير اظنه اردني كان جاي والملكة جاية حاضرة وجاي يلقي الكلمة الترحيبية وبدا يتكلم - [00:50:51](#)

الموضوع اللي يتكلم فيه عن مؤتمر ثاني غير غير المؤتمر اللي هو فيه اليوم يوم مشى شوي وهو يتكلم اكتشف ان الموضوع غلط. قال شكلي ما انا ماشي غلط. وين حنا فيه؟ وش الموضوع اليوم؟ ومشى وكمل. غير الموضوع المحادثة. هذا هذه - [00:51:07](#)

قاعدة يفعلها كل الناس. جميل. الاخيرة اه تمرين احنا نسميه تعمد ارتكاب الاخطاء الاجتماعية. نخلي المرطى يتعمد انه يروح ويتعمد انه يرتكب ويلخبط الهدف وشو كسر الحاجز وليس كسر الحاجز فقط يرتكب يخطى ثم يعرف كيف ردت فعل الناس كيف يتعلم تصحيحه مع الوقت مع الوقت - [00:51:22](#)

يعني نسبة التحسن تصل الى ثمانين بالمئة باذن الله تعالى لدى المعالج الجيد اذا وفق الله سبحانه وتعالى الذي الذي اخذ تدريبا جيدا واحيانا بالادوية ايضا تؤدي نفس النتيجة باذن الله تعالى او اقل او اكثر حسب يعني المرضى يتفاوتون نقطة مهمة. جميل. ليس كل المرضى يتحسنون في اخر دقيقة دكتور - [00:51:45](#)

خالد يمكن ان تقول الله يحفظك؟ ليس كل المرضى يتحسنون لكن هناك فرصة كبيرة جدا لك انك تتحسن لا تطيع وقت في منتديات ومنتديات وتيليقرام الرهابيين وسناب شات الرهابيين وتأخذ معلومات مغلوبة اتجه للقيادة النفسية - [00:52:06](#)

اتجه لعيادة نفسية واسأل الله تعالى ان يشفيكم جميعا ويشفي مرضى المسلمين الله يجزاك خير دكتور خالد استمتعنا كثيرا وشاكرين لك هذه الاطلالة الرائعة حول هذا الموضوع المهم جدا. اسأل الله ان يبارك في آآ فيك وفي علمك - [00:52:23](#)

ويزيدك علما وايمانا و يقينا. كان معنا سعادة الدكتور خالد بن حمد الجابر استشاري طب الاسر المجتمع والعلاج النفسي حول هذا الموضوع المهم الحقيقة الرهاب الاجتماعي حلق معنا حول ما يتعلق فهم هذا المرض وما يرتبط بالجوانب - [00:52:42](#)

متعلقة بالجوانب المعرفية اعتقادات وكذلك الجوانب السلوكية. ركز في اخر المطاف حول البرنامج العلاجي. نشكر اشكره الدكتور خالد على ذلك وفرصة طيبة وسعيدة آآ هذا اللقاء ولنا ولكم التوفيق اه والسداد ولقاؤنا باذن الله عز وجل في الاسبوع القادم على خير. والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته - [00:53:00](#)

هنالك سفينة وشرعها يحتاج كي تمضي لدفع رياح انت الرياح تعين ابنك دائما كيما يفوز بنيل كل علمه كيف الانطلاق وكله عوننا يراقب من وشاحي قل يا بني طريق مجدي - [00:53:23](#)