

هل تعالج المشكلات النفسية خلال الدورات التدريبية؟ تهذيب

التدريب وضيف اللقاء د.يوسف مسلم ح2 جزء2

يوسف مسلم

اهلا وسهلا بكم في الجزء الثاني من هذه الحلقة والتي اتحدث فيها مع ضيفي الدكتور يوسف المسلم حول موضوع العلاج الجماعي. وهل تشبه الدورات التدريبية. لما لا تكون الدورة التدريبية عبارة عن واحدة من جوانب الارشاد الجمعي او العلاج الجمعي وهو يعني مدرسة معروفة في علم النفس - [00:00:00](#)

معتبرة ولها ادلتها ولها دراسات. هيا بنا نستمع الاجابة والحوار الذي دار بيني وبين الدكتور يوسف مسلم احيانا يبجي بحكيك طيب ما انتم بتعملوا اشي بسموه العلاج الجمعي. ليش ما نعتبره علاج جمعي؟ - [00:00:20](#)

نحكي لهم الشرط الاساسي قبل عمل العلاج الجمعي انه لازم يتم تشخيص كل واحد بشكل فردي ويكون في تناسق في طبيعة المشكلة اللي بعاني منها المجموعة وتقارب. يعني ممكن يكونوا نفس المشكلة نفس الرهاب بس في شخص نستثنيه من الجروب - [00:00:32](#)

انه في اشيء اضافية فبده يكون في تجانس حتى في طبيعة الجروب. ثم الشخص اللي بده يمارس هذا يكون فاهم الفنيات العلاجية. ما بكفي الفنيات علاجية وفهم المشكلة يعني جراح عيون - [00:00:49](#)

قرر بده يعمل عملية جراحية هو تخصصه في جراحة العيون في عضو غير العين قديش حيكون قدرته على النجاح فبالنالي حتى في العلاج النفسي في عنا اختصاصات فرعية في حدا بتلاقيه ماهر جدا في التعامل مع الوسواس القهري. هاي ابحاث ودراسات وفهم وعدد المراجعين بخليك تفهم كيف تتعامل مع هاي الحالة. خصوصا - [00:01:07](#)

الوسواس القهري لانه في بعد ثقافي واجتماعي ضروري الخبرة فيه كمان غير دراسته غربية يعني في شخص بتلاقيه متخصص بالمخاوف جدا يعني انجح من غيره في موضوع المخاوف. في حدا انجح من غيره في موضوع الكآبة. فالتخصصية برضه مطلوبة - [00:01:30](#)

فهل فعليا الشخص الان اللي بحضر او نفس الشخص اللي بقدم لو بده يروح ويتخصص في اي تخصص غير هذا التخصص تمام؟ نعم. لو بده يروح يتخصص مثلا في القانون - [00:01:47](#)

كم سنة بده شو المواد اللي بده يدرسها شو الاسس النظرية اللي بيعتمد عليها دراسته للقانون ثم التدريب اللي بده ياخده حتى يجاز اه كذلك اكيد. طب هلا هذا الشخص هذا الشخص اه لما اه نجعل الاثر السلبي الان - [00:02:01](#)

شخص دخل دورة تدريبية عشان برضو نكون تطبيين راح على هذه الدورة التدريبية وبده يحضر هو عنده عنده رهاب. نعم. عارف مش عارف لكن فلنفترض عنده رهاب وراح لدورة تدريبية - [00:02:18](#)

اه تقدم اه مهارات خطابة. ايش حينضر؟ بحكي لك انا هيك هيك مش مش مستفيد ولا منضر. هل سيكون هناك ضرر؟ هل هناك اثر سلبي لحضور هذا الشخص بهدف العلاج لدورة تدريبية تقدم مهارات - [00:02:28](#)

ومجرد المحاولة الفاشلة اذا كانت فاشلة. مم. هذه معلومات يعني الشخص اللي ممكن يقول لك انا مش خسران اشي لا هو خيخسر حقيقة. خيخسر عدد من الامور الاولى انه هو راح وفهم مشكلته بشكل مغاير عن طبيعة - [00:02:42](#)

المشكلة تبعتة. يعني زي ما حكينا شخص كح تمام؟ وقالوا له عندك كورونا فهو ما عنده كورونا توهم المشكلة. او عنده مشكلة عميقة

وبحاجة لتشخيص دقيق فكان التشخيص سطحي انت بتفكر سلبيًا. اترك التفكير السلبي. تمام؟ وانت ترهقش نفسك بالتفكير بس فكر وخلي عندك - [00:03:00](#)

ارادة وعزيمة بصير هذا الشخص بالظبط كان زي شخص اه مشلول القدمين تمام؟ بتقول له انت بتقدر بعد بكرة تركض في ستاد كبير وتسبق الاخرين حتى هلا المشاكل النفسية لانها غير متصورة بصريا - [00:03:25](#)

تمام. الناس الناس لو شافوا شخص على كرسي متحرك بيعرفوا هذا الكلام. لكن المشاكل النفسية غير متصورة بصريا. لكن لما بتفهم المشكلة وبتقرأها بعمق وبتفهم المشكلة كيف تعيق الشخص ممارسة حياته وعن انه يعيش حياته وعن وتخفص من جودة حياته حتعرف انه فعليا المشاكل النفسية تعيق الشخص عن كثير من الاشياء فلما - [00:03:47](#)

تبسط الموضوع لهاالدرجة ويقتنع انه هو موضوعه بسيط بس المشكلة فيه تخيل الاحباط تخيل شعور العجز هدول الناس غالبهم لما يصيبوا احباط اذا رجعوا طلب العلاج بجوز يرجعوا يطلبوا بعد سنتين وثلاثة لما يرجع ويصير في شيه بطريقه - [00:04:09](#)

في عنا ناس بتيجوا بتتعالج وعمره خمسين سنة وستين سنة من مشاكل كانت عبارة عن رهاب كان هذا الحكي لو راح من البداية وعنده شوية ثقافة كان يعني طبعًا قدر الله وما شاء فعل. لكن نحكي احنا من ناحية علاجية. كانت عولجت - [00:04:27](#)

قلق اجتماعي كان عولج هو ترك حاله يجرب لمرة وما يتابع دورة تدريبية. مم. وما يتابع. وتخيل ذلك متى بيكون اصعب اب لما بتروح الام اللي عندها مشاكل تربوية وتضع ابناها. تمام؟ وتربيتهم بين يدي هذا الشخص ويقدم لها استشارات تربوية ايضاً -

[00:04:43](#)

تمام؟ فاستشارات تربوية واستشارات ادارية واستشارات نفسية يعني في شيه زائد عن الحد صار تمام؟ ضار للناس لانه من جديد انت حتى ما بتعرف تشخص المشكلة وثم تروح بتروح بطريقة مبسطة - [00:05:03](#)

تعالج عضو غير العضو المصاب وتترك العضو المصاب فيصبح هناك مشاكل كبيرة هون بنيجي وبنحكي عن عدد من الطرق العلاجية مثلا وحدة منها غير افكارك تمام انت لو ما بتفكر هيك ان كان ما بتخاف - [00:05:19](#)

طيب شو سبب انه الشخص ممكن يفكر بهاي الطريقة الرهاب او اضطرابات القلق هذا التفكير شبه قصري على الشخص وبحاجة لطريقة علاجية متأنية. مشان هيك دايمًا احنا بنحكي لمراجعينا حتى لو كان عندك ارادة - [00:05:36](#)

الجهد والاستمرارية مهمين اي جهد الجهد اللي بناسب طبيعة المرحلة اللي انت فيها بالنسبة بحالتك انت ويناسب حالتك بجهود معين. احيانا بنبلس باقل جهد ممكن لانه هاي قدرة المراجع الان حتى يتمكن. وكانه انت بتنمي العضلي زي ما حكينا. نعم. شوي

شوي. مع الاستمرارية - [00:05:52](#)

الاستمرارية عمرها ما كانت واحد وعشرين في احيانا ثلاث شهور في بعض المشاكل ست شهور وفي مشاكل نوعيتها بدها سنة وستين تمام فحسب طبيعة المشكلة تمام يجب ان تكون الاستمرارية - [00:06:12](#)

باختصار الجهد انه بس اعمل هيك واختصار الاستمرارية لواحد وعشرين يوم او يومين ثلاثة او لفترة بسيطة مشان تثبت العادة الجديدة هذا اصلا مخالف لطبيعة الفهم العلمي. تمام؟ والناحية العلمية - [00:06:26](#)

لاجل ذلك لما بدك انت تحكي عن لشخص يغير افكاره هاي الافكار اكثر تمكنا من انه يقدر يغيرها بهالسرعة. لما تقول له غير سلوكك من خلال مثلا التعرض للمواجهة والتعرض - [00:06:43](#)

اذا لم يتم تصميم المعالجة بالتعرض بشكل دقيق حتكون هذا التعرض يؤدي لتفاقم المشكلة عند الشخص مش لخفضها يعني احنا ممكن التعارض يكون زي الدرج. كل مرة يتعرض لشغلة بسيطة وصولا للدرجة الاولى. تدريجي. حسب ما يناسب الشخص. وقد يكون

غير مثلا - [00:06:55](#)

بناخده لتعرض يناسبه في هاي الطريقة لانه ممكن يتحمل. وحيانا اصلا من الاصل ما بيتعرض اصلا. ما بنعمل التعرض لانه لا يناسبه ودائمًا في تحضير ما قبل التعرض حتى لو بدنا نعمله. في واحد اثنين ثلاثة او اثناء التعرض وبعد التعرض متل ما بصير داخل دورات

- [00:07:16](#)

له طريقة اله زمن اله مهمات يعملها في الخارج. وكثير من الاحيان يكون في اللي بنسميه الكوثرابست الشخص اللي بشارك الشخص
مشان يشجعه لبعض الامور لما بنعمل التعرض في الخارج على بينما شوي شوي يصير عنده امكانية للمواجهة اعلى - [00:07:35](#)
والاهم في العلاج احنا بنحكي لهم لما بتتعرض التعرض عمره ما كان لطيف حتشعر مشاعر مش لطيفة من قلق وخوف. حيكون عندك
افكار سلبية. طب شو عمل فيها؟ يقولوا له تبعون التنمية انه بس لا تفكر. ولو عندك كبسة الزر بس لا تفكر وانت زمان كبستها وما
اجيتناش اصلا. صح. هي مش بهالبساطة - [00:07:51](#)

الافكار اللي بتجيك فقط بدك تعزوها انه هاي من من القلق والتوتر. مش كثير دقق عصحتها ومدى صحتها. اذا كان هذا مواجهة فلما
انت بتيجي بتحكي عن التعرض مثلا بهذا الشكل هذا التعرض ممكن يكون مؤذي لانه التعرض - [00:08:11](#)

في زمن معين متى يبيلش التعرض ومتى ينتهي. الزمن مهم تمام قديش الوقت اللي يتعرض له الشخص؟ حتى تيجي نتيجة انه
التعرض يغير طبيعة الادراكات في اصول للتعرض حتى يكون فعليا تعرض مفيد للشخص اللي عنده المشكلة. لانه لو كان في كبسة
الزر زي ما حكينا ويغير بس - [00:08:27](#)

كارون كان كبسها وخلص وما اجا. ما اجى. لو كان انه مش حينزعج عند التعرض ما هو بحكي له. احنا منعلمهم تحمل العوارض.
تحمل التفكير المزعج فبالبداية يتحملوا يعرفوا كيف يتعاملوا معه. لما بييجي هذا التفكير والعوارض. ثم شوي شوي طبعنا احيانا
بسبقتها مرحلة لأ بغير شوي في طريقة التفكير. لكن برضه - [00:08:51](#)

لها طريققتها هي مش لا تفكر. نعم. هي تعال ايش اللي بتفكر فيه وتعال نحكي عنه شوي بطريقة علمية حتى نشوف قديش هذه
القناعات اللي انت كملها تحملها اتجاه مشكلتك او كذا قناعات صحيحة او مناسبة - [00:09:11](#)
فعليا وبتقدر تعتمد عليها انك تقيم انه هاد الاشئ مخيف او مزعج او لأ - [00:09:26](#)