

جلسات #مع_نفسِي 10 ... ما قصة الجلسات؟ ومن أنا؟ طبيب

نفسِي أم معالج نفسي؟

عبدالرحمن ذاكر

اهلا وسهلا وكل سنة وانت طيب وتقبل الله منا ومنك. اهلا وسهلا بك يا دكتور كل سنة وانت طيب. وانا سعيد بوجودي معك اه من زمان كان نفسي في الفرصة دي صراحة - [00:00:00](#)

سامعك عن حضرتك كتير وقريت آآ يعني وشفت بعض الفيديوهات اللي انت بتتكلم فيها لكن فرصة ساعدنا ان احنا اتقابلنا في في بداية شهر رمضان وان شاء الله يبقى نبقي مع بعض طول شهر رمضان في في الاستشارات النفسية - [00:00:28](#)

آآ لكن قبل ما نبدأ بها انا حقيقي عندي آآ فضول ان انا اتعرف عليك اكتر فلو انت عرفتني اكتر آآ بالدكتور عبدالرحمن طبيب ثاني اهلا وسهلا وكل سنة وانت طيب - [00:00:41](#)

آآ بص يا سيدي انا الاسم عبدالرحمن ذاكر الهاشمي يبقى المهنة طبيب واستشاري العلاج النفسي والتربوي انا تنقلت يعني في اكثر من بلد اتولدت في العراق بعدين كويت بعدين آآ يعني - [00:00:55](#)

درست في الاردن بعدين كملت في لبنان اشتغلت في دبي رحت امريكا ودلوقتي ما بين الشرق الاوسط وامريكا آآ وعندي آآ عائلة انا متجوز من غادة هي طبيبة جراحة عيون رمد - [00:01:12](#)

وعندنا مريم وهاجر آآ اتناشر سنة تمن سنين آآ مشتغل في آآ ما اسميه فقه النفس آآ هو عبارة عن منظور اقدمه من حوالي قرابة العشرين سنة. ياه. حول المنظور الاسلامي للنفس الانسانية. مم. بس بتأصيل شرعي علمي - [00:01:28](#)

وهكذا اشرف على مركز اسمه مركز مكاني دلوقتي هو عبارة عن اللي هو اللي احنا قاعدين فيه المفروض يعني. اه هعرفك دلوقتي على المكان انما آآ هو عبارة عن آآ عيادة ودروس ومحاضرات وانشطة وعلاج للاطفال وهكذا - [00:01:49](#)

ده باختصار آآ عبدالرحمن. لأ لكن فيه فيه حاجات كتير لفتت نكري اسناء آآ القعدة معك آآ اولها انه مش شايف بالطو ولا شايف شيزلونج زي ما احنا اتعودنا الصورة اللي احنا دايم متعودين عليها آآ مكسورة تماما - [00:02:07](#)

هل ده له علاقة بكون شغل نفسي يعني طبيب هو بص هو يعني في حاجتين هنا في حاجة هنتكلم عليها لاحقا آآ وهو اثر الاعلام في صياغة آآ طريقة تفكيرنا - [00:02:21](#)

واللي انت بتقوله ده ده جزء من الصيغة الاعلامية. آآ شئنا ام ابينا الناس ارتبط عندهم انه طبيب يبقى لازم بالطو طبيب والكلام ده في جزء كبير منه صح لكن فيه جزء مش صحيح - [00:02:35](#)

لانه بالطو عادة مرتبط عند الناس في المكان اللي بيبقى فيه المفروض يعني المكان فيه جراسيم آآ آآ ميكروبات مش عارف ايه آآ في الطب النفسي الكلام ده مش موجود فيه تخصصات كتير - [00:02:47](#)

الاطباء ما بيلبسوش فيها برتوا ابيض. ايوة يعني اه واحنا منهم اه اللي بيتخرج ويبشتغل في العلاج النفسي او في الاستشارات النفسية ما بيضطرش للبس بالطو الابيض حقيقة ده احد آآ اسباب اللي بتدعوني احيانا للضحك - [00:02:57](#)

لما بشوف واحد من الاعلاميين الاعمال بيقدّم نفسه كاستشاري نفسي يروح لابس بالطو. طب انت لابس بالطو ليه؟ هو بس عشان يعني يوحي للناس ان انا دكتور ومش عارف ايه - [00:03:17](#)

فدي القصة الاولى اما حكاية الشيزلونج او الكنبه فدي مرتبطة بتراث فرويد اللي كان بيمارس ما يسمى بالتنويم الايحائي آآ وحكاية

التداعي الحر انه يخلي الناس تتكلم بطريقة وكأنها نايمة. وبرضو الاعلام خد الكلام ده واعتبره انه هو الاصل. لكن الكلام ده مش مزبوط. لآ أنت احنا - 00:03:27

هو الاصل في العيادة انها تبقى مم زي ما احنا قاعدين كده من غير ترابيزة في النص من غير آآ مكتب كانك جاي آآ عند مكتب محامي ولا مكتب آآ - 00:03:47

رسمي ولا في الشهر العقاري مسلا ولا لآ أنت انت قاعد قعدة المفروض انها تفكر بكعدتك في البيت. مم. وانت قاعد مسلا ده حقيقي. آآ بالزبط وانت قاعد مع مراتك مع عيالك مع باباك مع مامتك وهكذا. ده باختصار. من الحاجات برضو اللي لفتت نظري في في تقديم اه الدكتور عبدالرحمن مكتوب - 00:03:57

الدكتور عبدالرحمن الهاشمي طبيب واستشاري نفسي. اه. مش فاهم ايه الفرق بين طبيب واستشاري نفسي هل في فرق ولا اه طبعا في فرق وهو من الامانة انك انت تكتب الفرق ده. انت انت لو كتبت طبيب نفسي - 00:04:17

المفروض لاي شخص يعرف يعني ايه طبيب نفسي معناها انك انت يعني درست الطب كاملا وبعد دراسة الطب تخصصت في الطب النفسي كأنك تخصصت في الجراحة والعظام والرمد الى اخره. تخصص لوحده يعني. فالطب النفسي تخصص طبي - 00:04:32
ليه آآ انت بتدرس التشريح والفسيولوجي والباثولوجي وعلم الامراض الى اخره الى اخره. وعلم العقاقير والكلام ده والطبيب النفسي اللي هو بيتخصص عادة في اربع سنين ثلاثة لخمس حسب البرامج المختلفة - 00:04:51

ده هو التخصص الاشمل اللي ممكن يوصف آآ ادوية آآ ممكن آآ يمارس العلاج النفسي اللي هو بالكلام الى اخره انما استشاري نفسي مطاطة اكتر بمعنى انت ممكن تبقى خريج علم نفس عام - 00:05:05

وبعدها علم نفس عام. مش طب يعني؟ مش طب وبعدها تروح دارس مسلا علم نفس تربوي فيبقى اسمك استشاري نفسي. هو في الحقيقة انت استشاري اسري بس بقت استشاري نفسي الايام دي. طبيب. استشاري تربوي يعني. استشاري تربوي او اسري مسلا - 00:05:22

انما ممكن تبقى خريج علم نفس او طب وتروح دارس بعدها حاجة اسمها كLINICAL سيكولوجي او علم نفس عيادي. او علم نفس علاجي. طبيب في سنتين لثلاث سنوات حسب برضو البرنامج اللي انت بتلتحق فيه. وده يؤهلك انك انت تبقى معالج نفسي - 00:05:38

استشاري علاج نفسي طبيب اللي هو العلاج النفسي من غير الادوية يعني طب كده ايه الفرق بين الطب النفسي والعلاج النفسي؟ يبقى الطب النفسي هو اصلا طب متخصص اربع سنين - 00:05:56

العلاج النفسي يا اما اصلا طب يا اما مش بالضرورة تبقى طب لكن تخصصت لاحقا بعلم النفس العيادي او العلاجي لكن السيكولوجي الطبيب النفسي آآ الاصل فيه انه يقدر يوصف ادوية. ادوية نفسية اقصد - 00:06:10

علم النفس العلاجي لآ حتى وقت يعني اه سنوات قريبة بقت بعض الولايات في امريكا بتدي اه يعني فصلين دراسيين ممكن بعدها انك انت توصف ادوية وده عمل مشكلة عند الاطباء نفسيين يعني - 00:06:24

احنا بعد التعب ده كله تيجوا انتم تحتنفسونا في في الروشتات والادوية والكلام ده فده باختصار. انا بقى اللي قال لي دارس طب وعلم نفس عام وعلم نفس تربوي وبعدين علاج نفسي. هم. فلما بعرف نفسي اقول طبيب واستشاري لان لو قلت طبيب استشاري - 00:06:38

تاني نفسي الناس اللي اللي بتعرف حتفتكر انه اه انت طبيب وخلصت اربع سنوات طب نفسي وبعدين اشتغلت بما فيه الكفاية ونشرت من المقالات العلمية فبقيت برتبة استشاري. هم وده طبعا فيه خداع فلذلك الواو دي مهمة. لآ انا طبيب واستشاري علاج نفسي وتربوي لان انا عندي الحطة التربوية وعندي الحطة حطة العلاج النفسي - 00:06:52

طب ايه الموضوعات اللي بيتناولها الطب النفسي والموضوعات اللي بيتناولها العلاج النفسي؟ هل في اختلاف شديد؟ باختصار شديد؟ الطب النفسي يتناول الامراض النفسية طبيب والعلاج النفسي؟ العلاج النفسي بيتناول الامراض بس بس في الدراسة اللي انت

بتعدي على المدارس النفسية اكثر - 00:07:15

المدارس التحليلية المعرفية السلوكية الانسانية الى اخره في الطب النفسي عادة الكلام ده بتعدي عليه لكن ما بيقاش اه فيه تركيز عليه بقدر تركيزك على القلق والاكتئاب والوسواس وامراض الشخصية الى اخره الى اخره او الذهان او الانفصام والكلام ده كله -

00:07:33

فعادة كلمة الطب النفسي بقت مرتبطة عند الناس بانه يبقى فيه مرض نفسي الاستشاري النفسي بقى لأ اعم من كده ممكن يجي لك حد ما عندوش اي مرض بس جاي يستشيرك في كم حاجة كده تعبان جاي يفضفض يعني. جاي يفضفض احيانا بالزبط - 00:07:52
فده باختصار الفرق العام. طيب معلش سؤال هو العلاج النفسي لو انا مسلا اا درست علم نفس وبعدين خدت اا علاج نفسي للدبلومة او الماجستير. اه. اقدر اعالج نفسي زي الطبيب اللي خد اا نفس. اا - 00:08:09

بتقدر آآ لحد معين في حاجات معينة انت لا تملك فيها الا انك تبقى مساند للطبيب النفسي يعني زي الامراض الزهانية ما يعرف بالامراض الزهانية اللي هي الهلوسة ومش عارف ايه والانفصام والكلام ده. الامراض دي انت بيبقى - 00:08:23
ففي طبيب اصلا بيدي دواء فانت ممكن تسانده. طيب طبعا الكلام ده اللي هو متعارف عليه في العالم حتى الان. يعني لانه الكلام ده فيه تفصيل مش عايز اخش فيه دلوقتي. انما آآ ممكن - 00:08:42

تبقى مساند للطبيب النفسي لكن في حاجات لأ زي الوسواس زي الفوبيا زي المخاوف زي القلق زي الاكتئاب. بتدرجات معينة يعني في الامراض دي وغيرها اه بعض اضطرابات الشخصية الى اخره - 00:08:54
ده ممكن المعالج النفسي يؤدي فيها دور احيانا للأسف افضل من الطبيب النفسي اه لانه محتاج يقعد اكثر الناس محتاجة تتكلم اكثر الى اخره. فنعمل المعالج النفسي ممكن وادي الدور ده. طيب ما شاء الله العيادة بتاعة الدكتور عبدالرحمن لها صيد كويس -

00:09:09

فانا كنت حابب اسأل فضولا يعني ايه اكثر الحاجات اللي بيبحس عنها الناس في عيادة الدكتور عبدالرحمن قوة في حياتي وفي غير عيادتي بصراحة الناس تبحث عن يعني عن الطمأنينة والسعادة باختصار - 00:09:24
المشكلة في تعريفهم للسعادة يعني هو الولد الصغير عايز يبقى سعيد والست الكبيرة عايزة تبقى سعيدة والاب عايز يبقى سعيد. واليافاع واليافعة او بين قوسين المراهق والمراهقة عايزين يبقوا سعداء - 00:09:37

الموزف عايز يبقى سعيد اللي لسه متجوز جديد عايز يبقى سعيد. كل الناس ايوه بس هي المشكلة طب هم ما دام كلهم عايزين يبقوا سعداء هم سعداء ليه؟ مم طيب - 00:09:51

ازن في يعني لو ربنا يسر والزيارات تكررت حنتكلم في ده في تفصيل اكثر. بس باختصار الناس تبحث عن السعادة. هو السعادة صعبة قوي للدرجة هي مش صعبة قوي آآ لكنها مش سهلة للدرجة ان احنا نبقى خياليين - 00:10:01
ان احنا ممكن بكليك كده ونقرة كده زي ما بيقولوا كبسة وزر ممكن نبقى سعداء لأ محتاجة شغل زيتها زي اي حاجة في الحياة. مم اي حاجة في الحياة محتاجة شغل - 00:10:17

بس المشكلة بقى انه الناس محتاجة وانا اختصر عادة باقول الناس تبحث عن دين سكر خفيف قليل التكليف. الناس عايزة تخش الجنة من غير ما تشتغل عايزة تبقى سعيدة عايزة تخس من غير ما تلعب رياضة والمشكلة ان احنا في عصر بقى في كمية من التراكمات والمدخلات - 00:10:29

انت طب انت عايز تعيش صح بس المدخلات دي بتخليك في حنة تانية انت بتخش على سوپر ماركت تلاقي كمية السكر الصناعي حواليك ومش عارف ايه وانت بتستلز وعايز تاكل بس في نفس الوقت عايز تبقى سمبتيك وسكس باكس ومش عارف ايه وبايسيبس - 00:10:48

في قوانين في سنن كونية الناس لازم تؤمن بها وتعرف انها ممكن اه لو خدت فيها شوية شوية ممكن تبقى سعيدة بس محتاجة شوية شغل بس المسألة مش صعبة. طيب يعني طبيعة النفس اه عامة يعني هل هي بتميل للكآبة - 00:11:03

انها مأساوية مسلا ولا الاصل فيها انها سعيدة ومطمئنة؟ انا في عندي مادة على اليوتيوب بعنوان هل النفس مأساوية الى هذه الحد؟
اه الى هذا الحد آآ نعم النفس عندها ميل الى انه انا دلوقتي مسلا لو لو آآ يعني خدت شوية في سكة الدراما - [00:11:19](#)
هبقى يعني بعيط ونفسي حد يطبطب عليا وانا محتاج مش عارف ايه دي طبيعة النفس ليه؟ لانها تميل للاسترخاء وتميل لانه في غيرها يهتم بها. طيب لكن هل ده حقيقي؟ كثير مما نمر به في الحياة اليومية في الحقيقة لا يؤدي الى هذا بالضرورة - [00:11:37](#)
بس احنا ويمكن في الزيارات يعني القادمة هنتكلم في الموضوع ده احنا رفعنا السقف المعقولات عذرا رفعنا سقف التوقعات قوي وخفضنا سقف المعقولات فبقت السعادة صعبة والنكد هو اللي سهل - [00:11:53](#)
مع انه في الحقيقة لما يعني ان شاء الله نتكلم يعني في ده قريب انما آآ المسائل اهون من كده بكتير. بس احنا بقينا محتاجين دايمًا حد يعني يلمسنا نفسه كده يتك على حاجة بسيطة عشان نعيط. ليه - [00:12:10](#)
اصله فيه عندنا تراكمات كتيرة ما حلقناهاش فاحنا ممكن نعيط في اي لحزة طب ما تعيط في الوقت اللي كان لازم تعيط فيه. لا
اصله كان فيه ناس وهيبقى شكلي قدامهم ايه لو انا عيطت ومش عارف - [00:12:25](#)
ففي حاجات كتيرة بتخلي الناس للأسف تبقى دراما زي ما زي ما بيقولوا طيب لكن آآ هل هل النفس مأساوية الى هذا الحد؟ لأ. طب
انت تقصد يعني هل كثير من اللي احنا بنظن ان هو مرض - [00:12:35](#)
هو في الحقيقة مش مرض؟ يعني امتى نعرف اه احنا بنفرق بين حاجتين؟ في حاجة اسمها العرض النفسي والمرض النفسي العرض النفسي كلنا كلنا ممكن يعدي علينا. شوية حزن على شوية خوف على شوية آآ دقة آآ متناهية شوية او شوية وسوسة في تحت -
[00:12:47](#)
انما لما الامر يتجاوز الى الحد الذي يتدخل في حياته اليومية على مستوى شخصي على مستوى فكري على مستوى شعوري على مستوى سلوكي على مستوى علاقات مع الآخرين يبقى انا هنا تحولت من العرض النفسي الى المرض النفسي - [00:13:06](#)
وهنا يتطلب ربما آآ زيارة اهل الاختصاص او آآ او الكلام مع شخص ممن لديه خبرة في هذا المجال طب انا حسيت ان الموضوع آآ
الحديث عن النفس كبير شوية. اه طبعًا. هل هو بالفعل فيه نوع من انواع التعقيد - [00:13:21](#)
النفس البشرية اه من الحاجات المعجزة سبحانه الله! يعني هي هي ذلك الجهاز اللي عارف فرق التشبيه زي السمات فون هو
ايزي جاونج وتقدر تتعامل معه بكل بساطة بس انت لو دخلت جوة هتلاقي تعقيد غير عادي - [00:13:37](#)
فانت ممكن تشوفه بغاية التعقيد وممكن تشوفه بغاية البساطة. السؤال انت بتشوفه من انهي حدة وده اللي احنا ندعي انه في مادة
فقه النفس اللي احنا بنقدمها احنا بنقدم تعريف للنفس والتعامل معها باسسط ما ما يكون - [00:13:56](#)
آآ انما لو سلمت الصنعة لغير صانعها هتدخلك في متاهات كتيرة من حيث تظن انها بتسهل لك العملية لكن في الحقيقة هي بتصعبها
لك. طب دكتور احنا ان شاء الله هواصل مع بعض وانا انا مصمم ان انا اكمل - [00:14:10](#)
معك في الجلسات. ان شاء الله. بس هتشتغل خد بالك. هشتغل انا ما عنديش واجبات وهيبقى في يعني كل يوم هتخرج في بروشته
لازم يعني تعمل واحد اتنين ثلاثة اربعة - [00:14:24](#)
الادوية لا واش ادوية بس حاجات حياتية آآ اذن انك لو لو اي نفس خدت بها ممكن آآ كنصائح وقائية تقى نفسها حاجات كتيرة من
ضمنها الامراض النفسية انا انا مستعد ما عنديش مشكلة ان شاء الله. لكن حابب اسأل حضرتك آآ احنا انت حضرتك متوقع ان
مفروض الفترة اللي جاية دي الجلسات اللي جاية. المفروض هنتكلم فيها في ايه - [00:14:34](#)
بص يا سيدي هو اه احنا احنا هنتكلم في النفس البشرية آآ بتتفهم ازاي هي ايه يعني نفس بشرية طب ومشاكلها بتيجي منين اه
حتنكلم عن التفكير والعقل بشكل كبير لانه اه الطريقة اللي انت بتفكر بها هي اللي بتسعد بها او بتشقى بها - [00:14:58](#)
اه فهنتكلم عن التفكير العقل المدخلات ضبط الحاجات اللي انت بتجيلك من برة وبتأسر فيك بقصد او بدون قصد. ازاي تتعامل مع
الاعلام؟ آآ هتبقى في نصائح للاباء والامهات ازاي يتعاملوا مع المادة الاعلامية اللي بين قوسين اللي بيقتد - [00:15:16](#)
ابنه ولا بتقعد بنتها قدام التليفزيون. في نصائح هتبقى موجهة للناس دول. اللي مقبل على جواز اللي آآ اللي عايز يعرف هو هو يحدد

هدفه او يسدد هدفه ازاي مسلا في الحياة؟ آآ الكلام ده كله هيدخلنا على حنة النفس والمخلوقية ويعني ايه مخلوقية ويعني ايه حاجة ولذة والم - [00:15:31](#)

وازاي نفهم ان الكلام ده الطمأنينة؟ وهل احنا اشقياء فعلا؟ وهل خلق الانسان في كبد؟ معناها ان احنا لازم نبقي يعني في حالة شقاء دائم. وهي السعادة مستحيلة زي ما الناس بتتصور - [00:15:51](#)

الكلام ده كله هتحاول نعدي عليه في يعني في الزيارات دي ان شاء الله. بس لازم يتعرف انه الخلاصة كلها في يمكن في السواني يعني القليلة اللي انا هقولها دي - [00:16:01](#)

انا عايز الناس تعرف نفسها تضبط المدخلات اللي عندها وتعرف تتحكم في طريقة تفكيرها. المدخلات اللي هي اللي هي اللي بتتلقاها هنتكلم فيه ان شاء الله تعرف مقامها بين ما تؤمن به كاعلى. الله سبحانه وتعالى مثلا - [00:16:15](#)

ونفسها والآخرين تعرف تمارس قبول ضعفها تعرف تخلي ما في نفسها من تراكمات ومشاعر وتعبر عنها تعرف تحلي بعد ذلك نفسها باقل القليل من الاعمال اليومية بالطريقة دي. انا ازعم انه الانسان - [00:16:30](#)

حيجاد نفسه في جنة على الدنيا قبل ان يدخلها في الآخرة ان شاء الله الكلام ده من الضرورة ان ان يعني ومن الانصاف ان نقول انه لو حد عنده مرض مشخص - [00:16:45](#)

الكلام ده ممكن يساعد لكن في الآخر ينبغي مراجعة اهل الاختصاص. ما حدش يقول اه انا بصيت بقى على على مش عارف الشويتين اللي اتقالوا في الزيارات دي لا لأ - [00:16:56](#)

لكن في حالات بتحتاج طبعا الى الى اهل التخصص. يعني في خلال الجلسات دي ما نقدرش نقول لو حد بيشاهد وهو عنده مرض نفسي ما ان احنا مش بنقدم له علاج ولا احنا - [00:17:06](#)

بس زي على الاقل ونصائح وقائية ممكن لو خد بها هتساعده حتى في المرض اللي بيعاني منه لكن في الآخر ده دي ليست زيارة تخصصية لطبيب. ده احنا كلها كم دقيقة؟ الزيارة التخصصية عادة بتقعد خمسين دقيقة لحد ساعة احيانا واكثر - [00:17:16](#)

فانما نقدر نقول انه اللي حنديه دعم نفسي وقائي ممكن ان شاء الله يؤدي اثر اكرت بكثير ما يتصور البعض. طبيب سؤال دكتور هو انا انا بالفعل محتاجين آآ او - [00:17:36](#)

وانا بالفعل محتاج المادة يعني هل المادة دي لو انا سمعتها هتأسر فيها بشكل كبير وانا بالفعل محتاجها؟ اه بناء على بناء على سنوات طويلة من العمل وتغذية راجعة بفضل الله - [00:17:46](#)

الحمد لله النتيجة كويسة جدا والكلام ده حيتشاف معنا في يعني في الزيارات القادمة ان شاء الله. طيب رويشة بقى رويشة انا انصحك انه يبقى معك ورقة وقلم تمام انا عامل حسابي. وتكتب بقى آآ تحط على كل صفحة مسلا انا كاب انا كام. انا كمقبل على على الحياة الجامعية. انا سانونية عامة - [00:17:58](#)

انا عندي حنة آآ آآ البلوغ والمراهقة والكلام ده. آآ حط الكلام ده علشان لما هتحاول نخوض في النفوس نعرف كل حد ممكن يستفيد في من المادة دي باقصى ما يمكن. وبيا ريت يبقى فيه سؤال - [00:18:18](#)

هو انا عايز ايه بالزبط؟ كل حد يكتب انا عايز ايه بالزبط عشان نعرف بالزبط انت بتدور على على اجابة انه في سؤال ودي قاعدة احنا بنقولها الذي يبحث بدون سؤال لن يجد اجابة - [00:18:33](#)

طب انا عايز ايه في شغلي مسلا في اسرتي في شغل الاسرة الجواز الحياة اليومية ضغط العمل الى اخره الى اخره ازن ان احنا هنعطي كل الكلام ده ان شاء الله فيما هو قادم - [00:18:46](#)

مالك دكتور؟ ان شاء الله ان شاء الله. السلام عليكم. عليكم السلام - [00:18:56](#)