

# جلسات #مع\_نفسي 20 ... لمن هذه الجلسات؟ وكيف يمكن الانتفاع منها؟

عبدالرحمن ذاكر

اهلا وسهلا بك آآ في الزيارة الثانية. اهلا وسهلا. وآآ مرة تانية كل سنة وانت طيب ولعل الروشتة اللي انت خدتها امبراح ما اسرتش في الصيام واليوم عدى كوييس مع لا بالعكس انا عملتها بس انا المرة اللي فاتت حسيت ان الجلسة بتاعتي المرة اللي فاتت طارت -

00:00:00

كتير من الاسئلة ما لحقتش اطرحها. فمش عارف يعني آآ هل ده الطبيعي ولا ايه؟ آآ لا هو ده الطبيعي طبعاً خد بالك احنا بنتكلم في حوالي يعني آآ دردشة خفيفة كده بتاعة ربع ساعة مسلا تلت ساعة بالكتير. آآ ومن الطبيعي ان موضوعات النفس موضوعات كبيرة. احنا اللي بنحاول نعمله دلوقتي ان انت -

00:00:34

اه يعني انا بفتحن زيارتكم ان انا اديك مفاتيح اه ممكن تفتح لك حاجات كتيرة بعدين وانا اظن ان انا ممكن احيلك بعد كده على مراجع معينة. جميل. انه الموضوع ده ممكن يعني اه يعني اه ترجع للمصدر الفلاني فيه -

00:00:54

او للمرجع الفلاني فيه لكن من الطبيعي انه احنا يا دوب احنا بنلمس كده على يعني حاجات اسطح حاجات معينة في بعض الحاجات هنخش بالعمق فيها لانه احنا نشعر انها مهمة -

00:01:08

انما من الطبيعي انك انت هتشعر انك انت دخلت على عالم جديد آآ بتسأل فيه اسئلة آآ اكتب فيها كتب ومجلدات وموسوعات والفقير اللي قدامك ده مطلوب منه ان هو هيدي لك -

00:01:20

الدين كله بالضبط فربنا يعني. الله المستعان ان شاء الله. انا كنت سألك المرة اللي فاتت آآ عن المادة اللي احنا المفروض ان شاء الله هتناولها خلال الشهر في كل الجلسات اللي احنا هنا خذها خلال الشهر ده. هل هي بالفعل مفيدة؟ وهل بالفعل انا يعني انا وكل اللي زبادي هيقدروا يستفيدوا بها -

00:01:34

طيب بص يا سيدى كثير من الناس بيأسالوا السؤال ده هو الكلام ده مهم؟ يعني هو انا محتاج اسمع الكلام ده بقول لهم نعم ولا نعم ولاء ازاي -

00:01:54

مم. آآ خليني ابدأ باللام ففي ناس بتلقيهم عايشين سعداء وبسطوين وهم مش عارفين انهم بتتاخذ من سعادتهم دي آآ اكتب وآآ وحكايات وتعمل قصص واكاديميات احياناً. مم وفي ناس تانية لأ -

00:02:07

اه بتشعر ان السعادة لازم تعلم تعلم ولازم آآ يحضر كورس دورات تدريبية ومش عارف ايه النوع الاول بنقول لو انت شفتم المادة دي على الاقل هتعرفوا اه انا فهمت دلوقتي -

00:02:25

هو انا الصحة النفسية بتاعتي جاية منين؟ مم. وعرفتي ايه اللي بتندم الكلام ده؟ طيب يعني ممكن اشبهها تشبيه مادي جسمي بين قوسين اللي هو ايه واحد حياته آآ كويسة وجسمه كوييس ومش عارف ايه فيجي بيتص كده يسمع الدكتور بيقول انه الكريوهيدرات الزيادة بعد ساعة معينة -

00:02:43

ده فعلًا ده انا اللي ما بعملوش وعشان كده نصحيتي على الاقل بقى عنده اساس علمي على لما يحصل معه حاجة بعد كده يعرف هو حصل ليه ايوا ايوا واللي هو فيه سببه ايه -

00:03:04

اما الناس اللي اجابتهم نعم آآ يعني اجابتي على سؤالك انه نعم محتاجين فهم للاسف يعني معظم من نلقاهم في الحياة اليومية. هم

عندهم علامات استههام كتيرة مش عارف آآ يعمل ايه؟ آآ يعيش آآ مبسوط ازاي؟ آآ يتعامل ازاي في الحياة اليومية في البيت في الشارع في المسجد في في - 00:03:16

النادي في المول في الشغل في المستشفى في الشركة في مع زملا مع مدير مع دول بنقول لهم آآ نصيحة اخوية بعيدا عن كوني اه طبيب واقول لكم تعالوا عندي ده بالعكس انا بقول احيانا اه للناس نفسي من بكرة اقفل العيادة - 00:03:39  
طب ليه يا دكتور؟ عشان لو الناس اتعلموا الكلام ده احنا ممكن نفضل حاجات تانية يعني انا دايما بقول لو لو العيادة اتقفلت. مم والناس كل واحد عرف بقى يقرأ نفسه ويحل مشاكله ما يضطرش بقى يجي عند حد عشان يقول له هو مين ومش عارف ايه. نفضل - 00:03:56

بقى مناهج تربية وتعليم. اه. مناهج تتخرج جيل جديد انما حتى اشعار اخر احنا بقى يعني مضطربين نشتغل الشغلانة اللي هو يجي حد قدامك وتقعد تقول له هو مين وتعرفه على نفسه. مم. وتقعد تشتبث مترجم بينه وبين نفسه عشان هو مش عارف يقرأ نفسه. فباختصار - 00:04:11

هي دي المادة اللي احنا بنقدمها والجمهور المنتفع بها هو كل من يحق فيه ان لديه نفس بشرية. هم. فكل من عنده نفس بشرية ولو يعني لو دققنا شوية كل من عنده نفس بشرية اربعين سنة وفوق - 00:04:32  
ممكن يستفيد من المادة دي ان شاء الله. يعني تقريبا كل الناس اللي بيسمعونا يعني تقريبا. ان شاء الله. طبيب دكتور التناؤل المادة نفسها هل هيكون من خلال تجارب مسلا مرت عليك في في العيادة؟ او من خلال الكتب النزرية بقى احنا دايما بنسمع الكلام - 00:04:47

طيب علم النفس تقيل شوية؟ احنا زي ما قلنا يمكن في الزيارة بتاعتك امبراح اه مم اه احنا من الامانة اه ان احنا نقول للناس العلم والا هنشبه اي حاجة تانية بتتقال للناس - 00:05:01

لكن كمان مش معنى الكلام العلمي انك تبقى تنظيري اكاديمي بعيد عن الشارع وبعيد عن البيت وبعيد عن ولذلك احنا اللي هنحاول نعمله ان انا قدم بين ايديك ملفات المراجعين والمراجعات مم. من غير طبعا كسر لخصوصية اي انسان. هنا بقى هناخد منهم نمازج - 00:05:15

الاب والام والبنت والشاب كل الشرائح آآ وفي خطاب عملي. مم. يعني آآ الاعلام ايه؟ اليوتيوب ممكن يأسر ازاي؟ الانمي والمانجا والكارتون ممكن يعمل ايه؟ جميل. قنوات المش عارف ايه الاستماع الشديد لفترات طويلة - 00:05:35  
اه ممكن يعمل ايه؟ الهايدروك اخباره ايه؟ الكلام ده كله. ممكن يعني ممكن نتناوله كل مادة في مادتها. بس انا ازعم انه احنا بنحاول قدر الامكان في الجرعة الخفيفة اللي انت اشتكيت منها في في بداية الجلسة الهايدروك. آآ نحاول قدر الامكان نقدم لهم الخلاصة - 00:05:55

انا بشترط دايما بقول للناس لو معك صدق وارادة صدق وارادة. صدق وارادة آآ ما تخادعش نفسك ما تضحكش عليها ما تقولش انا ما احتاجش الكلام ده ما تقولش انا اموري كويسته. هم. وارادة. يعني كل الناس محتاجة المادة النفسية دي حتى لو كان كويسته. انا ازعم ذلك. على الاقل عشان يراجع - 00:06:15

يعني مش شرط الليزير طبيب نفسى انه يكون مريض نفسى. لا طبعا لا طبعا. احنا بييجوا عندنا انت بييجي عند طبعا بس عشان تبقى واضحة احنا قلنا امبراح ان في فرق بين الطبيب النفسي والاستشاري النفسي. السجن النفسي لكن دلوقتي الطبيب النفسي بقى بيتلقي حاجات ودي مما اخذى على بعض الاطباء النفسيين - 00:06:34

ما عندوش خبرة حياتية هو عنده بس حاجة خدتها في الكرايس وفي الملازم وفي الكتب وراجع وبقى بيتكلم في كل حاجة. في اختبار شريك الحياة. مم. في لأ يا عم لحزة شوية يعني خد نفسك على جنب كده خد كورس اتعلم او - 00:06:53  
انه عندك خبرة حياتية ضميتها للطب النفسي بتاعك عشان اسمع الكلام اللي انت بتقوله. هم. انما باختصار طالما يعني احنا قلنا مين اللي هيستفيد العيادة بييجي لها اللي عايز يختار تخصص - 00:07:09

واللي محتارة في اختيار شريك حياة واللي متقدم لبنت ومش عارف هم حبيقو مناسبين لبعض ولا لا. مم. واللي عنده اكتئاب شديد  
و اللي عنده هلوسة كل اه ده في الطب ده في اللي بتاخد بالزبط. فاحنا اه - 00:07:21

بنقول للناس مش كل حد يعني بيخطب على باب العيادة النفسية هو بين قوسين مجنون. مم. كما يتصور البعض او كما اشاع الاعلام  
للأسف والافلام والكلام ده. لأنك ممكن تبقى جاي عشان تفضفض. انت ممكن جاي عشان تاخد يعني فكرة بس انا يعني من اواخر  
الحالات اللي انا ممكن افتكرها. جات لي واحدة - 00:07:39

اه جات لها بعسه. مم. وعايزه تعرف هل هي مؤهلة نفسيا ان تفترب يعني هل هي مؤهلة نفسية انها تبقى بعيدة عن عن بابها  
ومامتها؟ طب نسأل السؤال العكس هل المعالج النفسي او الاستشاري النفسي مؤهل انه يقدر يعرف بالفعل هي تقدر ولا لا؟ المفروض  
- 00:07:58

طبعا انه يبقى مؤهل والا يعني يقعد يعني يقعد في البيت انا نكرر تاني الامانة تقتضى انك انت لما تتصدر للناس تبقى مؤهل للمكان  
اللي انت فيه. والا بتقدر بتتصفح عليهم وبتتكل حرام. هم. اتضح دلوقتي انه المادة ما شاء الله مهمة جدا لكل الناس - 00:08:13  
 وكل اي حد بيسمع. طبعا هو معلش هو اتضحك لان انا سوقت لها بكلام آآ مزوق. انا نسيب الناس احنا هنشوف بعدين يعني. اه بالزبط.  
طيب هل فيه هل فيه - 00:08:31

طريقة معينة انت تتصفح بها آآ بحيس نقدر نستنفع اكتر بالمادة طيب دي الروشتة بقى بتاعة النهاردة. الروشتة بتاعة امبراح كانت ايه  
كانت انك انت تخصص صفحة كده لكل موضوع الاب والام والمش عارف ايه وكده - 00:08:41

الروشتة بتاعة النهاردة اه عشان نبقى عشان نبقى منتفعين قوي ومغتنمين المادة دي انا اunsch ان كل شخص يكتب آآ اهم الاسباب  
اللي يشعر انه مخلية مسلا حياته مش بالطمأنينة اللي هو عايزها. مم. يعني مسلا اشعر ان انا - 00:08:55  
ما اعرفش نفسي كويس مم اشعر ان انا بنشغل بالاخرين زيادة عن اللزوم آآ مش مركز في في مذاكرتي يكتب الحاجات اللي لما قلق  
يعني. مسببة له قلق آآ يعني شوية علامات استفهام. آآ تشک في الایمان في - 00:09:15

آآ في الالحاد في الوجود في الكلام. على الاقل عشان لما نبقى نتكلم يعرف اها هي دي المسألة ان انا كنت بدور عليها. مم. دي الحكاية  
اللي انا كنت فاكر ان انا مش مش لاقى لها حل اهو الاجابة موجودة. انا نصحيتي انه تبقى في اسئلة عاملة عرف زي كده. مم. اه -  
00:09:34

دي اتقالت لأدي لسه ما اتجاوبيتش على امل ان احنا ان شاء الله نجيب معزم الاسئلة اللي حسب الخبرة والعمل عدت علينا قبل كده  
ولو في حاجة ما اتقالتتش لعل يبقى لنا لقاءات يعني آآ نتكلم في يعني في الحاجات دي لاحقا ان شاء الله. صح. بس - 00:09:54  
بس دي نصحيتي للاستفادة الافضل ان شاء الله. طيب دكتور هل انا حاسس ان في شبه بين اللي احنا بنتكلم فيه دلوقتي وبين  
التنمية البشرية؟ اعوذ بالله ليه كده؟ هل فيه هل فيه فرق بين الاثنين ولا؟ اه طبعا. آآ بس آآ ده هيحتاج آآ ده هيحتاج له قعدة. اه.  
يعني ده ممكن في زيارتنا - 00:10:14

بكرة ان شاء الله لما تشرفني حنتكلم على ايه الفرق بين اللي احنا بنقوله وبين مفردة التنمية البشرية او مصطلح التنمية البشرية اللي  
عمل مشكلة في يعني مشكلة. في اه طبعا اه يعني اه بس عشان برضه يعني لا اعمم اه يعني وابقى منصف هي لها وعليها -  
00:10:34

بس الكلام ده هيحتاج تفصيل فده ممكن نتكلم فيه في يعني بكرة يوم سخن ان شاء الله اه وغالبا لو ما فيش صدق هيزعلي مني  
ناس كتير الله المستعان. يعني يعني انا قلت ليه لو ما فيش صدق لانه انا هحاول قدر الامكان ان انا ابقي منصف او في التوصيف  
المسألة - 00:10:53

لكن بعض الناس حتى لو كنت منصف او فيهم خلاص هم فاهمين حاجة ومش عارفين يتخلصوا منها ابدا. خلاص هننتر بكرة بقى ان  
شاء الله. ان شاء الله نراك على خير. شكرا يا دكتور. اهلا وسهلا - 00:11:13  
اهلا وسهلا - 00:11:23