

جلسات #مع_نفسِي 01 ... المُدخلات ودائرة الجهل والأمراض

النفسية

عبدالرحمن ذاكر

اهلا وسهلا بك مرة اخرى. اهلا وسهلا بك. اخبار المداخله معك ايه؟ لا طبعا خايفين منها كالعادة يعني. بص انا انا بس عايز يعني عايز

يعني تبقى المسأله دي واضحه - 00:00:00

انا يمكن قاصد ان انا اخوفك شويه. مم. لانه زي ما قلت لك المرة اللي فاتت لو اتزبطت مسأله المدخلات في حاجات كتيرة بتتزيبط بعدها فاتحمل حكاية الشدة اللي انا بحاول اوصل فيها مسأله المدخلات والخوف منها. لانه زي ما انت يعني شايف لها دخل في

التربية لها دخل في - 00:00:27

بناء الشخصية لها دخل زي ما هنشوف النهارده حتى في الامراض النفسية لانه حته المدخلات وتطنيش وتأديتها للجهل دي مش اه مش حاجة سهله ابدأ. هو هو الخوف منها يعني انا لاحزت ان هو مفيد ان الواحد بدأ يركز مع كل الحاجات - 00:00:47

بتحصل حواليه لكن في نفس الوقت حاسس ان في في مؤسرات كتيرة جدا حواليه ان هو يقدر يركز معها بقى الموضوع صعب. انت فكرتني في حاجة بتتقال لي دايم في الدورات والمحاضرات اللي هي - 00:01:01

يا دكتور ربنا يسامحك انت خليتنا نركز في حاجات عمرنا ما كنا بنركز فيها. خليتنا نفتح. اه. الكلام ده سبحانه الله من افضل ما

سمعتة يعني آآ يعملوا توصيف كده بالنسبة لي كان توصيف جامد جدا - 00:01:11

احد الاخوة عندنا من طلبة المركز في آآ يعني في مكاني كان بيقول دكتور انت انت اللي بتعمله اكن انا كنت بحلم ان انا صاحي. مم انا بحلم ان انا صاحي - 00:01:27

فلما انت جيت صحتني عرفت ان انا كنت بقيت بقيت انا كاره حته ان انا اصحى من الحلم اللي انا كنت فاكر ان انا صاحي فيه اصلا. هم. طيب بحتة انك انت توريني لا لا ده انت كنت ضاحك على نفسك ده انت كنت نايم اصلا. مم. الصحو ده مؤلم شويه. طيب. مم.

انما صدقني هو في البداية بيبقى مزعج لكن بعد شويه - 00:01:41

هتعرف آآ يعني تظبط نفسك آآ تركز في ايه؟ ما تركزش في ايه؟ امتى هتبقى المسأله عاديه عادي؟ يعني جدا وتبقى مركز قوي بس من غير ما يشغل حيز كبير - 00:02:01

من دماغك. مم. بس طبعا ده مهم يعني يعني في الاخر احنا عايزين ناس مصححة مش عايزين ناس متخدره. طب احنا امبارح كنا اتكلمنا عن اا تطنيش ومدخلات وعلاقته بالجهل. لكن كان معنى الجهل محتاج ان هو يتوضح اكثر - 00:02:12

احنا قلنا انه الجهل آآ قسمناه نوعين. جهل عام وجهل خاص. يعني ايه جهل عام وجهل خاص جالي عام اقصد فيه انه في حالة جهل يتفق فيها كل الناس اللي هي الجهل بمن انا ولم انا - 00:02:26

من انا؟ من انا ولم انا؟ انا مين؟ هم. وانا موجود ليه وانا عايز ايه الكلام ده لو اتزبط بيبقى هتتزيبط معه حاجات كتيرة. ياما ناس بتعدي عليهم مشاكل كتيرة عشان هم عارفين من انا ولما انا - 00:02:39

تلاقي النوازل النفسية والابتلاءات والمشاكل بتعدي عليهم ببساطة. انما لما شخص ما يعرفش هو مين. يعني ايه هو مين؟ يعني يعني ما يعرفش هو ايه اللي هو ده هنتكلم عليه لما يخش - 00:02:53

في المخلوقية. اه. طيب لكن باختصار كده لما انا ما اعرفش من انا كنفس وعايز ايه؟ وايه اللي مطلوب مني؟ وايه اللي ممكن

يخليني سعيد؟ مم. ساعتها لو انا كان نفسي ابص لو انا كان نفسي آآ اشوف موفي وما شفتوش اكتب - [00:03:03](#)

مم. لو انا كان نفسي جوزي يوديني في كروز في شهر العسل وما ودانيش في كروز في شهر العسل ابقى في مشكلة. ليه؟ لان انا عندي كم من الفراغ النفسي - [00:03:19](#)

اللي مخليني ممكن مستني نكشة كده علشان اطلع انا وارهق نفسيا فحة الجهل العام متعلق معرفتك لي انت مين؟ وزيفتك ايه؟ اهدافك ايه؟ مم. اه بتقضي وقتك ازاي؟ ده الجهل العام. الجهل الخاص - [00:03:30](#)

الجهل في حاجة معينة دول غيرها. هم. يعني ايه انا عندي مشكلة ان انا دايم حاسس انه المكان اللي انا قاعد فيه اه محتاج تنضيف وفي جراسيم مش عارف ايه - [00:03:48](#)

انت محتاج معلومة بسيطة جدا ان الجراثيم ده بتموت ولا وانت عندك جراسيم جواك وبرة ومش عارف ايه والجلد عليه ايه ده هو كده ده انا كنت فاكهه ان انا بالزبط - [00:03:59](#)

مم انا حاسس ان ربنا مش هيقل صلاتي جهل خاص اقرا معلومة بسيطة عند اهل الفقه انك انت تحديد صلي وهيقل صلاتك ومش مشكلة وحتى لو كنت شاكك ان وضوءك مش كامل. وسواس يا حسام. عارف فكرتيني بحاجة وكنت يعني - [00:04:09](#)

كانت في اخت بتحضر عندنا درس اسبوعي والاخت مش متحبة. مم. ست كبيرة وبتشتغل في بنك آآ مدير الجودة مرة مرتين ثلاثة جاتني خدتني على جمب كده بعد الدرس قالت لي يا دكتور انا عايزة اشكرك على حاجة. قلت لها ايه - [00:04:27](#)

قالت لي اولاً عايزة اشكرك على انه اللي في الدرس عندك عمرهم ما واحدة فيهم اتفرجت علي بصت لي كده بصة من فوق لتحت انه مم انت مين انت عشان تحضري درس وانت مش متحبة؟ مم - [00:04:48](#)

قلت لها ده ده الطبيعي دول لو ما عملوش كده يبقوا لا ينتموا الى هذا المكان. فدي كانت هات لي الحنة الثانية بقی انك انت قلت كلمة كده عابرة في الدرس - [00:04:58](#)

انقذتني من الالحاد. قلت لها نعم ازاي؟ ازاي قالت لي انا بصلي وبقى طالعة الصبح مسلا مصلية الفجر وطالعة لاحزت مصلية الفجر دي. مم. محتاجة وقفة واحدة مش متحبة مصلية الفجر احنا نظن احيانا ان بعض الناس خلاص هما ظاهرهم - [00:05:09](#)

بيبقى يعني حاجة سيئة جدا. مم. المهم بقی مصلي الفجر ورايحة الشغل وفي الشغل انت عارف بقی فورمال بقی والبدلة والمش عارف ايه والكعب العالي بتقول لي فلما ييجي وقت صلاة الظهر - [00:05:27](#)

اخش عشان اتوضا. هم فبقى بقلع الشراب بقی واحط رجلي فبتكسف لما حد يخش شكلي قدام يعني زمايلي اللي هم بالزات يعني زمايلها من البنات يعني شكلها وازاي هيبقى في مية وشكل - [00:05:40](#)

فبقيت اجمع الصلوات كلها لما ارجع البيت. هم. بقيت اشعر بالزنب بقيت بعدين افكر هو ايه الدين الصعب ده اللي يخليك تشعر في الزنب وكزا ومش عارف ايه وما يراعيش بقی - [00:05:55](#)

بتقول لي درجة وصلت لمرحلة هو في ربنا اصلا ولا ما فيش؟ هم بسبب بسبب مسألة بسيطة. مم. فقهية بتقول لي انت في يوم من الايام وانت بتتكلم قلت انك انت في في الشتاء - [00:06:06](#)

بتقول لبناتك انهم يتوضوا ويلبسوا الشراب علشان تاني يقولوا ما تصحيهمش صلاة الفجر يمسحوا ما يبقوش متضايقين من المية الساقعة والكلام قلت لها اه انا فاكهه دي. قالت لي ساعتها رجعت البيت وعملت سيرتر - [00:06:19](#)

هو انا ينفع اعمل كده اكتشفت انه في معلومة بسيطة وهي المسح على الجوربين انا ما اعرفش احكامها ايه. هم واكتشفت انه معلومة بسيطة زي دي كانت هتوديني لدرجة الالحاد. وانا مش عارفة. هم. انه الدين ممكن يخليني ابقى من الصبح لتاني يوم وانا

بمسح على الشرابات اللي انا لابسها - [00:06:34](#)

فبصيت كده قلت ياه الجهل ممكن يودي الانسان لفين؟ بمعلومة بسيطة جدا. صحيح الكلام ده بقی هيدخلني في حنة الامراض

النفسية. مم. احنا امبارح قلنا انو الجهل ممكن يخليك ضعيف الشخصية. ابوة - [00:06:51](#)

لأ ده المسألة ممكن تعدي الى امراض نفسية. مم. ازاي احنا قلنا الجهل يرتبط بابه بالخوف. هم. ازاي الانسان يخاف مما يجهل يعني

الامسلة اللي انا بجيبها دايمًا هو احنا بنخاف من بكرة ليه - 00:07:05

نجهل ما فيها احنا بنخاف من الامتحان ليه ما نعرفش الاسئلة انا احيانًا باهزر بقول لهم لو لو ابني حرام سرب الاسئلة الخوف

هيحصل فيه ايه ؟ خلاص لأ هيخف بس مش هيروح ليه - 00:07:23

لانه لسه عندك مجهول انهم يكتشفوا المسألة. حلوا. غالبًا الخوف هيروح امتي ؟ لما تقدم الامتحان. وتطلع النتائج وتروح السنة اللي بعدها وتتأكد تمامًا ان ما حدش هيراجع الملفات اللي فاتت. مم. تبقى انت كده في الامان. طالما طالما ان المسألة لسه فيها شوية

مجهول الخوف موجود. مم. احنا ليه بنخاف - 00:07:38

مسلا من آآ الغربية مجهول ليه بنخاف من تجارب جديدة؟ مجهول. ودي واحدة من اهم الحاجات اللي بتخلي الانسان آآ يخاف من اي خطوة آآ جديدة. سواء كانت خطوبة مسلا او ده طبيعي. ده كله خوف طبيعي. امتي يبقى الخوف ده مش طبيعي؟ عندما يوقفك عن

العمل - 00:07:58

مم. يعني انا خايف من الامتحان خوف طبيعي اعمل ايه؟ ازاكر خوف مش طبيعي. ايه ده هيحصل ايه ومش عارف اروح مقضي

الليلة في المش عارف ايه وما ازاكرش. طيب. مرة اتنين ثلاثة اربعة طيب - 00:08:17

الخوف ده هيادي لايه؟ هيادي المخاوف اللي هي تتحول الى مخاوف مرضية. هم. المخاوف المرضية دي حلها ايه؟ انك تحل المسألة

من اصلها اللي هو الجهل اعرف ان المسألة سهلة واللي عليك تعمله ومش عارف ايه وخد بالاسباب طيب - 00:08:31

لو ما اتحلتش هتتحول المخاوف الى وسواس افكار يعني متكررة مضطربة آآ ربنا مش هيقل صلاتي مش فاروح مصلي مرة واتنين

وتلاثة واعيد الوضوء مرة واتنين وثلاثة واغسل آآ ايديا ثلاث اربع خمس ست ليه؟ لانه في عندي كل ده بسبب فكرة ملحة ان انا -

00:08:47

ومش الامور عندي مش مش قوية طب الكلام ده لو ما اتحلش هيوذي به الى القلق. مم وعشان طور الموضوع شوية شوية. يتطور

الى الاكتئاب ابقى مش عايز اروح اي حطة تفكرني بالقلق. او تسبب لي توتر - 00:09:07

فانعزل عن الناس ابقى لوحدي ما انخرطش معهم في اي مكان. هم. لحد ما اوصل لمرحلة ان انا مكتئب. معتزل. طيب الدائرة دي

كلها دايرة الجهل اللي هي جهل خوف وسواس قلق اكتئاب عشان تتحل كلها احنا محتاجين نعمل ايه - 00:09:23

نقطعها من من جزرها اللي هو ايه؟ الجهل طب هل الكلام ده يكفي؟ لا الجهل محتاج انك انت تكسروا بالعلم وبعدين عمل عشان ما

يبقاش فيه عندك فراغ. مم. لانه طالما فيه فراغ الوسواس هيقش لك من من حطة الفراغ دي. فيه مسألة مهمة هنا. الناس يقول لك يا

دكتور انت - 00:09:40

فراغ ازاي طب ده انا شغال من الساعة تسعة الصبح او ثمانية للساعة خمسة. مم. جيت الفراغ منين ؟ احنا عشان كده بنسميه الفراغ

النفسي. يعني ايه؟ انت ممكن تبدأ تشتغل - 00:09:56

انما ده شغال بقى المدير ما عداش علي وسلم ليه هم ليه في البريك كانوا بيشرّبوا مع بعض نسكافيه وما جابوليش مسلا. مم. يبقى

انت مش اه يبقى انت مش شغال انت فاضي - 00:10:08

هو الاصل انك مليون بما فيه الكفاية انه ما ينفعش الفكرة دي تعدي عليك وتشغلك يعني مشغول العقل يعني مشغول احنا بنسميه

فراغ نفسي. اه وده انا بمسلة عادة تمسيل بسيط. انت لو دخلت على السوبر ماركت وفيه كاشير - 00:10:19

الكثير بقى عمال بيحاسب الناس ويحط الحاجة في في الكيس ومش عارف ويبص مسلا على فيديو كليب شغال قدامه ولا ولا

موفي ولا اي حاجة انت في نظرك ده مشغول ولا فاضي؟ مشغول اكيد. مشغول هو في الحقيقة فاضي جدا - 00:10:33

ليه هو في اول يوم اتنين ثلاثة عشان دي كانت مهارة جديدة كان مشغول بتعلمها. مم. لكن بعد ما اعتاد عليها خلاص خلاص المسألة

دي بيعملها. زي السواق. زي زي السواق اللي في الاول كان بياخد يمكن ربع ساعة علشان يحط الحزام يربط المراية اليمين والشمال -

00:10:48

انما بعد كده اتعود على الكلام ده الكاشير ده تعال اسأله دلوقتي انت شفت فلان اللي قال لك مش مم اه والله شفته شفته بيعمل ازاي

شفت مش عارف ايه انا بقى هوريك طب ما انت مش انت المفروض انك مشغول لأ هو مش مشغول - [00:11:06](#)
هو الحقيقة فاضي والامثلة على ده كتيرة انا مرة جتني حالة بكررها جات لي حالة لواحد كان عايز يطلق او مراته عايزة تتطلق ليه ؟
كان عنده وسواس نضافة زيادة عن اللزوم - [00:11:21](#)

وكان واصل لمرحلة ان مراته لمجرد انه يخش ما يلاقيش الحاجة مسلا الاطباق مسلا مغسولة ومش عارف ايه والحاجة في والهدوم
في تحصل مشكلة. لحد ما مد ايده عليها في يوم من الايام. مم. فقلت لها بصي ناخذها من قصيرها - [00:11:33](#)
روحي بيت اهلك عشان اشوف هو لما يقعد لوحده اخباره ايه اتصل بي مجنون انا مش عارف اقعد مش عارف ايه انا قلت له بص
المسألة عندك مش عندها انت عندك وسواس - [00:11:49](#)

انت بتعمل ايه في الحياة؟ قال لي عادي. قلت له عادي. قال لي انا بروح الشغل. قلت له خلاص انت من اول ما قلت كده يبقى انت
راجل فاضي. ما عندكش حاجة شغلا. مم. انت بتعمل حاجة بطريقة روتينية فما فيش حاجة شغالة. قال لي اعمل ايه ؟ قلت له -

[00:11:59](#)

لو عندك اي حاجة ممكن تشتغل بها عمل تطوعي؟ قال لي اه في جمعية جت قلت له اشتغل فيها بعد فترة اتصل بيا قال لي يا دكتور
في حاجة غريبة - [00:12:09](#)

انا في عندي حاجة اختلفت قلت له ايه قال لي انا برجع البيت بلاقي بلاقيه رامي الجاكيث كده ومش منشغل به. في طباق في يعني
في الحوض انا انا مش غاسلهم. انا مش انا - [00:12:16](#)

قلت له قل لي في حاجة جديدة حصلت دور؟ قال لي اه صحيح انا بقيت ارواح الجمعية الخيرية قلت له اه بيحصل معك ايه قال لي
ابدا بساعدهم نروح بقى للناس اللي مش لاقية ومش عارف ايه واللي محتاجين هدم واللي قلت له انت عارف ايه اللي بيحصل
معك؟ مم حاجة جواك بتقول لك - [00:12:30](#)

بقى يا راجل يا اهل يا سخيف ناس مش لاقية تاكل وانت مشكلتك في الاطباق اللي ما اتغسلتش. هم. ناس مش لاقية تلبس. وانت
مشكلتك في البدلة اللي ما تكوتش النهاردة - [00:12:45](#)

ودايما بفتكر الاية اللي طلعت منه اللي هي اه حالة الجهل اللي عنده مم راحت بقى دلوقتي مصحح هو ايه هو ايه السخف اللي انا
فيه ده ورجعت مراته والحياة مش - [00:12:56](#)

باختصار كده انا محتاج اولاً واخراً اعرف هو ايه الجهل اللي عندي ويمكن دي هي الروشة اللي انا حاسبها يعني حاسبها معك
النهاردة انك تكتب يا ترى ايه المجهول اللي عندي اللي اشعر احياناً انه عامل لي مشكلة؟ يعني في واحدة بتخاف قوي على
عيالها. هم - [00:13:10](#)

دي عندها مجهول عارف هو ايه؟ ايه؟ هو انا لو لو غابوا عني هيحصل لي ايه مم مش كده؟ طب انا لو مت هيحصل فيهم ايه جوزي
مممكن يتجوز علي بعديا - [00:13:28](#)

طيب طب آآ طب انا لو سافرت هيحصل ايه؟ عارف كمية مجهولات لو انا كتبتها وحطيتها قدامي كده وعرفت اتعامل معها في اللي
هنتكلم عليه في المخلوقية انا ازعم انه سنقي انفسنا امراض نفسية كتيرة بمجرد ان احنا حلينا - [00:13:40](#)

دائرة الجهل بالعلم وبالعمل. يعني كده تبقى الروشة بتاعة النهاردة اللي احنا مفروض منها في انك انت تحدد يعني تجيب ورقة كده
وتكتب ايه المجهول اللي انت عندك طوس نفسك. مم. بخصوص الحاجات اللي بتخوفك بخصوص الاولويات اللي عندك. بخصوص
الحاجات اللي تشعر انك لو فقدتها مسلا ممكن تعمل لك قلق - [00:13:55](#)

الكلام ده لو لو اتزبط بالنسبة لك على الاقل بعد كده هنعرف نشخصه ونعرف نعالجه في الجلسات اللي جاية لما نتكلم عن المخلوقية
ان شاء الله. تمام ان شاء الله. نيجي من بكرة جاهز. واهلاً وسهلاً بك. شكراً - [00:14:13](#)

- [00:14:27](#)