

# جلسات #مع\_نفسِي 11 ... بين الحس والتفكير: قصص حول أثر الجهل العام والخاص على النفس

عبدالرحمن ذاكر

اهلا بك ها ايه الاخبار؟ عديها بقى يلا مش مشكلة. اهلا وسهلا بك يا دكتور اه الكلام بتاعي المرة اللي فاتت كان جميل لكن قبل اما اجابو على السؤال بتاع حضرتك انا بس عندي سؤال ثاني. قل. اه احنا اتكلمنا في الموضوع المرة اللي فاتت موضوع الجهل - [00:00:00](#)

ويعني انا حسيت الموضوع اكبر شوية من اللي احنا اتكلمنا فيه. وحاسس انه هل الموضوع سهل ممكن يتحل بس بمجرد تفكير ولا الموضوع معقد اكثر من كده. طيب انت فاكر احنا قلنا ايه في البداية في بداية الجلسات؟ احنا قلنا ان احنا حندي - [00:00:34](#) نصائح وقائية بتصلح كدعم نفسي. مم. بس اكيد فيه مسائل مرضية هتحتاج انه الناس يشوفوا اهل تخصص. هم لكن انا ازعم من تجربة يعني لا بأس بها يعني يعني مش مش عايز اقول انها قصيرة ولا عايز اقول انها يعني انما تجربة لا بأس بها. مم في ناس لما خدوا الكلام ده - [00:00:50](#)

وطبقوه في حياتهم. تخلصوا من المشكلات كان ممكن يعني يدخلوا بها ويتحولوا الى مرضى نفسيين بجد. طيب يعني بين قوسين مرضى كما يقول الكتاب متشخصين لكن مجرد معرفتهم في حنة المدخلات وضرورة التوقف عندها واقعة عند ما يهم منها. والتعامل مع الجهل ودائرة الجهل - [00:01:11](#)

وعلاقتها بالخوف والقلق والاكئاب وده لما هنخش في المخلوق لسة هيتوضح اكثر واكثر ان شاء الله. اه. انما جابت نتايج كويسة جدا. مم. لكن ده لا يعني انه مجرد ان انا اقعده واعمل الكلام اللي قاله الدكتور يبقى انا طب ماذا لو كنت محتاج جلسة متخصصة نوعا ما؟ لان انا مسألتي ممكن تبقى محتاجة يعني - [00:01:34](#)

مع فرق التشبيه. انا ممكن ابقى شرحت لك ازاي ممكن تعمل تفكيك لمكنة العربية؟ اه بس المسألة مش الكل ممكن يتقنها. مم. او ممكن تبقى مكنة العربية محتاجة الى اهل تخصص هو مش المسألة مجرد انك يعني لكن علشان - [00:01:53](#)

علشان نبقى واضحين لو حد عنده مرض نفسي او على اعتاب مرض نفسي بما لا يمكنه التفاعل مع ما نقول بطريقة سهلة لأطبعا ده حق نفسه عليه وحق نفسها عليه انهم يروحوا يشوفوا يعني شخص من اهل التخصص ويتكلموا معه. طيب جميل - [00:02:10](#) آآ بالنسبة بقى الواجب الواجب بتاع المرة اللي فاتت هو حقيقة انا يعني حاولت افكر فيه حسيت الموضوع صعب شوية بس بدأت في الناس اللي حواليا اللي عندهم حاجات نفسية مسلا ماسرة عليهم. انا بس عشان افكر الواجب هو كان الواجب انك انت تعرف ايه المجهول بالنسبة لك اللي ممكن - [00:02:28](#)

تسبب لك مشاكل صح؟ صحيح. اه اوك انا حسيت ان الموضوع كبير يعني في حاجات كتير كده ممكن الواحد يطلعها. اكيد فبدأت اركز في اللي حواليا زي ما احنا اتعودنا برضو من المدخلات - [00:02:48](#)

فحسيت فيه بعض بعض الناس اللي حوالينا عندهم بعض المشاكل النفسية مسلا واحد عندنا في العيلة اه عندها بعض المشاكل النفسية لما ركزت ايه ممكن يكون السبب في ده آآ في قعدة من الاعداد كانت بتقول مسلا انها مش حاسة ان انها مش جميلة قوي فخايفة انه مسلا الشباب ما ما يجوش يخطبوها. اها. ويتأخر السن و حضرتك - [00:03:00](#)

الارياف ممكن الموضوع يبقي بيفرق بيفرق. وبالتالي احنا بنتكلم ده مسال جميل لو نفككو شوية احنا يبقى بنتكلم على خوف من

عدم القبول. نعم. خوف من المقارنة خوف من من تأخر سن الزواج او استبطاء رزق الزواج انا بحب استخدم المفردة دي اكثر

استبطاء رزق الزواج طيب - [00:03:21](#)

فدي محتاجة برضو تقف عند المعاني دي وتفكك المجهول اللي فيها. هم. هل هل هي ستبقى على هذا الحال؟ طب لو بقيت على هذا

الحال؟ هل هذه هي سنن السعادة فقط اللي موجودة في الحياة - [00:03:43](#)

يعني لو ما حصلتش عليها هتبقى كئيبة ولا ممكن تبقى انسانة مطمئنة على ما هي عليه ولو جت هتبقى فيه سعادة اكبر لو ما جت

يبقى فيه في حالة على الاقل من الطمأنينة ممكن وده هنتكلم عليه في المخلوقية بس ده مسال كويس. اه. فيه عندك امسلة تانية

توقفت عن ده - [00:03:55](#)

هو ده يمكن السؤال الابرز او المسال الابرز اللي قابلني يعني. طيب بص احنا ممكن اقول لك كزا مسال انا انا انا يعني بضره يعني آ

للناس في الدورات والمحاضرات - [00:04:12](#)

هديك ثلاث امسلة مختلفة. هم في يوم من الايام اتصلت ام آ بتقول لي انه بنتها فجأة بقي عندها اعراض وسواس قهري مم

الوسواس القهري هو عبارة عن افكار زي ما قلنا آ بتبقى مسيطرة على الانسان لدرجة انها تقهره على افعال معينة - [00:04:27](#)

ايه الوسواس عندها؟ فجأة بقت بتخاف من الجراسيم والميكروبات وفجأة بقت ما بتقعدش في مكان لحد ما تتأكد انه باب الحمام

مقفول هاه فقلت لها ممكن يعني آ تندهيها لي اكلمها كان على التليفون - [00:04:45](#)

وكنا بنتكلم على تليفون ارضي تليفون بيت. اه السلام عليكم وعليكم السلام. اسمك ايه؟ مش عارف ايه؟ بتعملي ايه؟ او كي ثانوية

عامة وكانت امتحانات السانوية العامة قربت. قربت. واحنا برضو داخلين على امتحانات سانوية. برضو - [00:05:02](#)

وده مسال كويس بالمناسبة حكاية السانوية العامة مشكلاتها بصوا مشكلة زي القرب من امتحان السانوية العامة وصلها لفين. مم قلت

لها انت بتخافي من الميكروبات؟ قالت لي اه ليه؟ قالت لي انا بشعر انه اي حد هيفتح باب الحمام الميكروبات كلها هتخرج وتبقى

معنا وانا ما استحملش. قلت لها طيب - [00:05:17](#)

مش هخش دلوقتي في حكاية يعني في مسألة الوسواس لان دي قصة لوحدها. انما هم يميلوا الى تفخيم وتعظيم الافكار الصغيرة.

اه. يعني كلنا ممكن يبقى عندنا شوية لا هم المسألة بتزيد عندهم. هم. طيب - [00:05:37](#)

قلت لها طب انا عايز اسأل سؤال هو باب الحمام اه في له مفتاح ولا لا؟ قالت لي اه. قلت لها والمفتاح ده له فتحة ولا ما فيهاش

قالت لي اه قلت له الفتحة دي بتدخل هوا وتطلع ولا لا - [00:05:49](#)

انا ايه اللي بعمله دلوقتي؟ انا بعمل لها مواجهة مع افكارها لآخر مدى. مم. طيب ببسموه تعريض قالت لي اه قلت لها طيب الباب ده

قافل على الارض مباشرة لاق في الارض ولا في اكيد في قالت لي لا فيه. قلت لها ممكن يعدي هواء صح؟ قالت لي اه. قلت لها وانت

داخلة وانت خارجة وحد - [00:06:05](#)

في الخارج مش في هواء قالت له يا دكتور انت بتخوفني كده؟ قلت لها طبعا انا قصدي ان انا اخوفك اكمل بقي السماعه اللي انت

بتكلميني منها دلوقتي. دي سماعتك لوحدها ولا الكل اللي في البيت بيستخدمها؟ قالت لي لا طبعا الكل - [00:06:27](#)

قلت لها انت عارفة كمية الميكروبات اللي موجودة عندنا في بوقنا وبالتالي كمية الميكروبات اللي موجودة في السماعه دلوقتي اكيد

هترمي السماعه. لا طبعا قلت لها طب اقول لك ليه اكثر من كده. انت عارفة كمية الميكروبات اللي موجودة جوة جسمك - [00:06:41](#)

واللي انت محتاجها عشان تهضمي الاكل قلت لها فمن الاخر كده نتجاوز الهبل ده. هم. ايه الحكايات؟ طبعا حصل فيه يعني آ يعني

شيء من التفصيل الحكايات انها خايفة من السانوية العامة - [00:06:56](#)

وخايفة تقارن بينت عمها اللي جابت طب وهي يا ترى هيطلع لها طب ولا مش هيطلع لها طب وهتقارن في ايوة بنتهم جابت مش

عارف الانسان بيمارس حيلة نفسية فيروح رايح للوسواس عشان يهرب من مواجهة المسألة الاصلية. مم. وده بيبقى غصب عنه ولا -

[00:07:13](#)

دي بقى هل هو بيعملها في البداية كادراك يروح مطنش فبعدين يروح عارف زي اللي كتب الكذبة وصدقها. هم. ممكن؟ ممكن. طيب آ

قصة ثانية مسلا جت واحدة زاهرها النقاب ومش عارف ايه - [00:07:30](#)

ايه المشكلة عندها؟ عندها وسواس في الصلاة ما تقدرش اول ما تقول الله اكبر مم كزا فكرة ربنا وسبت الذات الالهية ومش عارف ايه قلت لها طيب انا عايز اسألك سؤال - [00:07:46](#)

علاقتك بربنا ازاي؟ يعني تقدرني انا وما عجبهاش السؤال وبصت كده ان انا المنتقبة هي ما قالتهاش بس لسان حالها اه انا المنتقبة كده تسألني علاقتي بربنا قلت له اه معلى يعني خدني على قد عالي بس - [00:07:57](#)

قالت لي وما رضيتش تجاوب السؤال فبقيت عامل زي محقق الشرطة تيجي يمين اجيبها من هنا لحد ما حصرتها في الاخر انفجرت بالبكاء ويعني واسمح لي اقولها كمان بتكره ربنا - [00:08:12](#)

وبتكره الحجاب وبتكره فرضية الحجاب والقرآن والنصوص الدينية وبتكره باباها اللي اجبرها على النقاب وجوزها اللي قاعد في العيادة برة بيستناها اللي مش سامح لها مم. انها تقلع النقاب. طيب وقالت بالحرف الواحد انا نفسي من بكرة اطلع في الشارع واقلع وافرد شعري وابقى لابسة جينز ومش عارف ايه - [00:08:27](#)

قد نقف هنا واحدة عندها الافكار دي هتقول الله اكبر ازاي؟ هم. قلت لها انت بالنسبة لك الله اصغر فلما تيجي تقولي حاجة غير اللي انت مقتنعة بيها تروحي رايحة للوسواس لانك مش قادرة تواجهي ما كانش عندك الشجاعة انك تقولي لباباكي انا مش مقتنعة بالدين ده. مم - [00:08:50](#)

انا مش مقتنعة باللي انت بتقولوه واحدة ثانية جات لي عندها خوف شديد من الطيران اه بس لازم تروح مع مامتها بريطانيا علشان اه علشان مامتها عندها عمليات او حاجة زي كده - [00:09:08](#)

فقلت لها اه مم قولي له انت متدينة؟ قالت لي اه علاقتك بربنا نفس الحكاية. بقت ايه بقى انا حافزة كزا جزء انا مش عارف قلت لها ما سألكيش علاقتك بربنا اخبارها ايه؟ نفسك انا بودي الولاد مراكز قرآنية - [00:09:22](#)

هي في الاخر ما بتجاوبش يعني كان انا بقول لك تهرب من السؤال. انت بتحب باباك؟ اه لو كل يوم بقول له صباح انت بتحب باباك انا كل يوم آآ برمي الزباله لما يعني انت بتحب باباك انت ما بتجاوبنيش. هم. في الاخر لما قلت لها مستعدة تشوفيه - [00:09:36](#) بدأت تعيط. مم ولو مت جوزي هيعمل ايه؟ والولاد هيحصل فيهم ايه؟ قلت لها يبقى انت متعلقة بالدنيا تعلق يجعلك تخشين لقاء الله ونافرة منه اصلا. هم. لكن يمكن في الاخر بتقولي - [00:09:51](#)

انا مسلمة. مم. وباحب ربنا اخر مسل جالي شاب بردو اا عندو اكتئاب شديد. مم اه لما خدت واديت معه في الكلام لقيت ان عنده مشكلة كبيرة بانه يكره نفسه لانه يقارنها من الصغر - [00:10:05](#)

بالناجحين والمتفوقين وكزا وتنمية بشرية والتميز والمش عارف لمجرد انه لما عرف انه انت مشكلتك الحقيقية انك لا تقدر نفسك. هم وبدأ يعالج المسألة دي الاعراض النجاري بها بدأ بدأ يتجاوزها شوية شوية. مم - [00:10:20](#)

فاللي انا عايز اقله في الاخر حته انك انت تعرف ما هو المجهول بالنسبة لك؟ وايه الاولويات اللي ينبغي انك تعرفها؟ ده مهم جدا. هم. طيب دكتور الخطوة اللي احنا المفروض بعد ما نفهم بقى - [00:10:41](#)

جميل. احنا كل اللي فات بقى لنا بنتكلم حوالي يمكن ثلاث زيارات او او اربع او خمس زيارات في المدخلات ده كله بنتكلم على عملية اسمها عملية الحس. مجرد انك انت بتتلقى المدخلات دي وما بتعرفش بيحصل فيها ايه - [00:10:54](#)

طب ما الحل؟ تنتقل من الحس الى التفكير. مم. هو الحس ايه؟ مجرد تلقي مدخلات. طب التفكير في اللغة العربية في حاجة جميلة الراغب الاصفهاني عنده جملة رائعة في كتاب المفردات بيقول ايه - [00:11:07](#)

الفرق آآ الفكر مقلوب عن الفك فالفك للمادة والفكر للمعنى. الله. يعني كلمة التفكير هي ايه؟ تفكيك حاجة بتخش لك كده تروح انت مفككها محلها. طيب بس هنا فيه مشكلة - [00:11:21](#)

احنا قلنا المدخلات كتيرة مش كده؟ ايوة جدا. فانت لما تقعد تفككهم هيحصل فيهم ايه؟ هيزيدوا. هيزيدوا. وده اللي المشكلة عند الناس يقول لك ده انت دخلتني في مصيبة. هم. انا كنت عايز - [00:11:34](#)

ريح التفكير ده بيصدع الراس وانا مش عايز ومش اوجع دماغي. طيب فيقول له بس ده ضرورة لانك انت لو فضلت في الحس هتبقى من جماعة طنش تعش تنتعش اللي في الاخر عمالين بيطرقوا ابواب العيادات النفسية. هم. بقينا بنتكلم عليهم كل فترة والشخصية الضعيفة ودائرة - [00:11:44](#)

الجهل يبقى انت مضطر تخش في التفكير طب بس انا لو دخلت في التفكير يبقى فيه مشكلة لا هي حيبقى فيه صعوبة في البداية. مم. لكن هي هتبقى الخطوات الاولى علشان تستريح بعد كده - [00:12:01](#)

انما لو فضلت في اللي انت فيه ده هتفضل دايم اسير للمدخلات ومش عارف تودبها فين ومش عارف تعمل فيها ايه وعندك كمية علامات استفهام ما لهاش اجابات. مم. يبقى ايه الحل - [00:12:14](#)

انك تتقن مهارة ودي يمكن هتبقى الواجب بتاع النهاردة او الروشنة بتاعة النهاردة وهي مهارة التوقف واللي انا بسميها نعمة الدهشة الدراسات النفسية بتقول ايه الدراسات النفسية بتقول انه اللي عنده القدرة على الدهشة - [00:12:25](#)

اكثر سعادة من غيره ازاي؟ هم. يعني انك توصل لمرحلة انك ما تعتادش المسائل. يعني كل يوم لما تشوف القمر تبص كده وتقول ربي وربك الله مع انك شايفه امبارح. مم. بس النهاردة بتشوفه بنزرة مختلفة وكانك تدهش - [00:12:42](#)

كانك بتشوفه لأول مرة اه في دكتور محمد ابو موسى ما اعرفش تعرفه ولا لا في الازهر؟ طبعا طبعا عنده جملة رائعة تعجبني قوي. مم بيقول له كده للطالب اللي عنده بيقول له يا بني اعيزك بالله ان تقرأ ما ما يدهش ولا تدهش. هم - [00:12:58](#)

اشوف الجملة اعيزك بالله يعني ده انا ده انت تبقى ده انت تبقى واقع في مشكلة انك تبقى شايف حاجة تدهش بس لا تدهش ليه؟ لانك الفت المسألة فمهارة التوقف - [00:13:13](#)

يعني الواجب انك انت تحول من من دلوقتي لبكرة تشوف حاجة معينة عادة تعدي كده من غير ما تتوقف عندها لا توقف حاجة مسلا الفتها بس المرة دي عايز تتوقف عندها وتشوف التوقف ده بيعمل ايه؟ ازاي بيتفكك المدخل ده الى حاجات كتيرة - [00:13:26](#)

دي لو عرفت تعملها حننتقل من مجرد الحس الى التفكير وساعتها نبدأ على خطوات عتبات الانسانية. هم. لان احنا قبل كده كالانعام بينهم اضل سبيلا احنا عايزين نخش في الانسانية شوية بقى. تمام - [00:13:46](#)

جاهز جاهز ان شاء الله. يبقى نشوفك بكرة وتكون حال الواجب. ان شاء الله. نراك على خير ان شاء الله. شكرا - [00:14:03](#)