

جلسات #مع_نفسِي 42 ... الزهد النفسي - التعبير - الصدقة

النفسية – الحيل النفسية والمُخادعات

عبدالرحمن ذاكر

يا اهلا وسهلا. اهلا وسهلا دكتور. ايه اللي انا قلت لك فكرني به بقى. لا المرة اللي فاتت قلت لي فكرني بمقولة ما لي وللدنيا. طيب هي

مقولة ما لي وللدنيا دي اصلها ايه - [00:00:00](#)

ده حديس نبوي عن عبدالله بن مسعود رضي الله عنه انه دخل على النبي صلى الله عليه وسلم وهو على حصير قد اثر في جنبه

فقال يا رسول الله صلى الله عليه وسلم لو اذنتنا - [00:00:27](#)

ففرشنا لك عليه شيئا يقيك منه. مم. نحط لك حاجة كده. صلى الله عليه وسلم. ركز في الحكاية. حاجة مش آآ سرير كونفورت مش

اه مرتبة اه سفنج ومش عارف ايه والكلام ده - [00:00:45](#)

يدوب حاجة تقيك منه وراح قايل له ايه؟ قال له ما لي وللدنيا ما انا والدنيا الا كراكب استظل بشجرة ثم راح وتركها نقف عند مالي

وللدنيا الرسول عبر على انه حطة القطن اللي هيحطوها ولا السفنجة اللي فوقها دي - [00:01:01](#)

طيب ده لو كان فيه سفنجة ايامها يعني اعتبرها انها دنيا يبقى هو مقل توقعاته جدا رافع المعقولات جدا ولذلك كان يأنس بالفريد

وبالعيش السخن وبالزيت الكلام ده هيدخلنا لمعنى مهم جدا في حياتنا - [00:01:20](#)

وبالزات في تراثنا الاسلامي اسمه ايه الزهد الزهد لو اتفهّم الزهد بطريقة فهمنا للالم واللذة ورفع المعقولات وخفض التوقعات هنبقى

سعداء ولو فهمنا ان الدنيا كشجرة استظل بها عابر سبيل هنبقى مبسوطين - [00:01:41](#)

ولو فعلنا اللي قلناه قبل كده الاثر المرفوع عن عبدالله بن عباس اظنه وعن عبد الله بن عمرو بن العاص ناسي والله اللي هو آآ اذا

اصبحت فلا تنتظر المساء - [00:01:57](#)

اذا امسيت فلا تنتظر الصباح انا اظن انه الحياة ابسط بكثير مما يعني اشكل على الناس وتعب الناس فلو فهمنا حطة ما لي وللدنيا

وخففنا بقى من اعباء كثيرة احنا عاملينها - [00:02:07](#)

وحاجات متعلقة عفش البيت والافراح والعزايم والمش عارف اظنه الحياة هتختلف بشكل كبير. مم نلقي عن كواهلنا اثقال هتريحنا

جدا وساعتها هنعرف يعني ايه لا يكلف الله نفسا الا وسعها - [00:02:22](#)

احنا اللي كلفنا انفسنا ما لا طاقة لنا بها. يعني الصحة النفسية مرتبطة بمدى تكليف نفسي ما لا اطيق في موضوع فرش او يعني فرش

البيت ممكن نأسر على صحتنا النفسية؟ طبعا. ازاي - [00:02:38](#)

مممكن نأجلها لما نتكلم عن التخلية لانه احنا هنيجي نتكلم على التخلية. وساعتها هنتكلم على اثر تخلية الحاجات العفش والبيت

والابليكيشنز اللي في التليفون على الصحة النفسية دي نخليها في التخريب. طيب ناخذ سؤال تاني. طيب. دلوقتي احنا كل ده

بنحاول نقرا نفسنا - [00:02:51](#)

كويس طب هل معرفة ان انا مخلوق ومعرفتي بالالم واللذة والكلام ده هل ده معناه ان انا بقيت اقدر ان انا اقرا نفسي او ادعي كده؟

جميل. احنا القراءة بنقسمها لقسمين - [00:03:07](#)

قسم خدنا فيه تقريبا اربع خمس جلسات لحد دلوقتي اللي هي ان انا اعرف القراءة العامة. انه في حاجة عندي وعند الكل انني كائن

ايه مخلوق. مم. طيب يبقى بابا مخلوق - [00:03:20](#)

فكل اللي قلته عن نفسي يحق في والدي وفي والدتي وفي مراتي وفي اولادي. نعم. وفي مدرسي وفي الدكتور اللي في الجامعة وفي الطبيب وفي لو فهمنا الكلام ده كل اللي هنتكلم عليه بعد كده هينطبق على كل دول. هم. ولو عرفنا نطبق الكلام ده ساعتها لن نتوقع من الناس اكتر مما لديهم - [00:03:34](#)

احنا يعني مسلا لما تيجي واحدة مصدومة قوي انها اكتشفت ان باباها مسلا عنده معصية طب ما هو نفس بشرية يا بنتي لاه ما ينفعش بابا ما ينفعش يغلط. مم. مين اللي قال لك لأ وريني ايه القرآن اللي بيقول الكلام ده - [00:03:54](#)
فين النص الشرعي اللي عندك اللي بيقول بابا ما ينفعش يغلط ابوك لا يغلط. هي بس بتحز في النفس انه انا ما كنتش عايز آآ صحيح ولا انا عايز. طيب. ولا هو عايز. مم. انما يخطئ. ولما هنتكلم عن قبول الضعف يمكن هنفصل في الكلام ده اكتر - [00:04:07](#)
يبقى القراءة العامة ان انا اعرف انني كائن مخلوق من نفس روح وجسد وكل ما تكلمنا عنه في الحاجة والالم واللذة ينطبق عليه لكن الكلام ده هيتحتاج بعد كده الى قراءة خاصة. مم. من انا كعبد الرحمن؟ - [00:04:22](#)

طب انا عرفت ان انا مخلوق بس هل انا نسخة من حد ثاني؟ لأ انا انا انا. هم. طيب ده هيتطلب بقى الكلام اللي جنبنا يعني آآ شئ من ملامحه قبل كده لما اتكلمنا عن كراسة قراءة النفس لو فاكروا. اه. بس قلنا ان هنفصل فيها بعدين. مم - [00:04:37](#)
اهو ده هيجي بقى يمكن مش في الجلسة النهاردة ازن في جلسة بكرة هي ايه القراءة الخاصة؟ هو ازاى اقرأ عبدالرحمن بعد ما عرفت ان عبدالرحمن مخلوق وجسد وروح والكلام ده - [00:04:53](#)

لكن في حاجة احنا انا محتاجها قبل ما اخش في الحنة دي. ايه؟ اللي هي ايه خليني اسألك هي ايه حاجة الحاجة اجت الحاجة؟ اه
ما حاجة الحاجة سؤال صعب ده يا دكتور. حاجة الحاجة - [00:05:07](#)
مش انا عندي حاجات؟ اه. الحاجات دي محتاجة حاجة. اللي هي ايه؟ التعبير عنها مم ودي قصة لوحدها ايه اللي ممكن يوصل اتنين للطلاق عندها حاجات وعمرها ما عبرت عنها - [00:05:25](#)

عنده حاجات وعمره ما صرح بها اه لانه ممكن يخلي اتنين صحاب فجأة يروح واحد فيهم منفجر وقال له خلاص ما فيش علاقة بيني وبينه او فجأة عمل له بلوك - [00:05:39](#)

مم. كان عنده تراكمات لم يعبر عنها طيب الحاجات اللي اتكلمنا عنها كلها دي تحتاج الى ان يعبر عنها يبقى احنا دخلنا في موضوع مهم جدا وهو التعبير يعني كاننا نقصد يا دكتور انه كل احتياج انا بحتاجه - [00:05:48](#)

المفروض ان انا اعبر عنه مباشرة ما خلوش آآ الفكرة والشعور ستحتاج الى تعبير. نعم. اللي هو سلوك طيب طبعا التعبير ده له صور مختلفة ممكن يعني نعدي عليها بعدين. انما انا عن اي حاجة موجودة عندي الاصل ان يعبر عنها - [00:06:03](#)

طيب الكلام ده طبعا هيدخلنا في حنة التعبير فكالعادة نسأل السؤال الاول اللي هو ايه؟ ما هو التعبير؟ نعم. طيب التعبير جاي مني من عبرا العبرة يعني ايه انتقل من مكان الى مكان باختصار او حمل من مكان الى مكان. طيب - [00:06:19](#)
وبالتالي التعبير بالمنظور النفسي هو انك انت تحمل الفكرة والشعور من جوة لفين؟ لبر. لبره واضحة دي؟ واضحة. جميل التعبير يلزمه حاجة تانية علشان اه ياخذ اثره ويؤتي اكله زي ما كما يقال - [00:06:36](#)

انه يبقى صادق. مم اصله ما بقاش صادق هنخش في في معضلة كبيرة اسمها ايه؟ المخادعات اه اللي هو ان انا اكذب على نفسي ان انا اظهر غير ما ابطن. مم. وصولا الى النفاق. طيب - [00:06:57](#)

لكن خليني في الاول يبقى التعبير هو مجرد حمل شئ من مكان الى مكان. وعشان كده بيقول لك عبير الزهر. هم اللي هو الحاجة اللي انتقلت طيب. ايوه. كل كل ما يتعلق بكلمة التعبير. طيب. عبور من مكان الى مكان الى اخره. طيب - [00:07:14](#)

التعبير ده مهم ليه؟ هم برأيك بناء على كل اللي فات التعبير مهم ليه واحنا ما دام قلنا ان هو حاجة الحاجة يبقى انا انا عشان اقضي الحوائج بتاعتي محتاج ان انا آآ - [00:07:33](#)

اديه منفذ الى الخارج. نعم. طب لو ما فيش منفذ الى الخارج هيحصل ايه يفضل ضاغطة علي. تراكم وبالتالي ضغط نفسي وبالتالي التعبير حاجة مهمة جدا علشان انفخ عن نفسي. مم - [00:07:47](#)

طبيب يبقى اول اهمية للتعبير التنفيس. نعم ولزلك الناس يقول لك طب يا دكتور عبرت وبعدين قبل بعدين مجرد انك عبرت انت عارف التنفيسه دي؟ اه دي لوحدها بتدي اسر نفسي. مم - [00:08:00](#)

فما بالك بقى لما تطلع الحاجة منك تروح شايفها قدامك تمارس مهمة تانية اسمها التشخيص لما طلعت الحاجة منك ايه ده هي دي ده انا كنت فاكّر حاجة تانية. مم. بقى هي دي اللي عاملة لي قلق ومش عارف ايه. فبدأت تشخص - [00:08:18](#)

حاجة كانت تايهة جواك وانت مش عارفها. لما طلعت منك عرفت كان في ايه بالزبط؟ هم يبقى اول ثمرات التعبير حاجة متعلقة بنفسي اللي هي التنفيس والتشخيص طبيب في حاجة متعلقة بالآخر. هم - [00:08:35](#)

دي هتستغريها شوية بسميها الصدقة زي الصدقة انا اتصدق عليك بان احمل عنك كاهل ان تتعب نفسك في ان تقراني تاني. مم يعني انا ما بشغللكش وما بتعمللكش انك تقراني - [00:08:53](#)

ده انا بديك نفس ويا ريت الازواج يفعلوا ده يا ريت الزوجة تتنازل عن عزة النفس والكرامة الانثوية واحسن يفتكروا مش عارف ايه ومامتني قالت لي لازم هو اللي يحبك ويفهمك ده كلام فاضي. هم - [00:09:12](#)

جوزك عندك حاجة معينة قولي له انا محتاجة كذا وكذا انت مقصر معي في واحد اتنين ثلاثة انت عندك حاجة ما تقولش هي هتفهم لوحدها لا مش هتفهم لوحدها تصدق عليها بانك ترفع عنها هذا الحمل وتقول لها انا عايز كذا - [00:09:25](#)

فما بالك لما الصدقة تتعدى الى ما هو اكثر من ذلك. هم انت ريحت المقابل وقصرت الوقت والجهد اللي كان هيوصلنا لمشاكل طبيب بل واكثر من ذلك علمت الآخر عن نفسك درس معين - [00:09:41](#)

مممكن يتعلم منه حاجات كتيرة لانك تواضعت وكسرت الكبر اللي جواك ازاي هو من اكثر المشاكل اللي ممكن او العقبات اللي ممكن تخليني لا اعبر عن نفسي ايه اللي قدامك - [00:09:58](#)

الخرج المش عارف ايه. هم ده كبر كبر خفي الحرج كبر كبر خفي اللي هو هو انا هيبقى شكلي ايه قدامهم لو انا عبرت؟ هيقولوا ايه ده؟ ده طلع بيفكر في المش عارف ايه ده احنا كنا فاكركينك يعني اه اه اعقل من كده لا يا حبيبي انا مش - [00:10:13](#)

من كذا انا عندي كذا. مم. هديك مسال في قصة اسمها قصة الملوخية طبيب دي بقولها دايمًا في المحاضرات والدورات جات لي واحدة للاسف واصلة لمرحلة الطلاق مع جوزها. هم - [00:10:31](#)

فقلت لها ايه الحكاية؟ قالت لي ما بتحبنيش ومش عارف ايه؟ عرفت ازاي اسأله قال لي يا دكتور اخر مشكلة حصلت كنا احنا قاعدين في البيت وعملت لي ملوخية. هم - [00:10:45](#)

فسألتني ايه ايه رأيك يا حبيبي؟ فقلت لها جميلة جدا طبعا يعني انا يعني بلهجة اهل البلد. اه. جميلة جدا قالت له بس كده الاقي امير جميلة جدا جدا. طبيب طبيب - [00:10:56](#)

قالت له بس كده قال لها طب رحم انفجرت طبعا ما انت ما بتحبنيش بيقول لي انا بديت اراجع نفسي هو حصل ايه ما احنا كنا لحد عشر دقائق كويسين في ايه - [00:11:10](#)

فقلت لها ممكن اسألك سؤال لما حطيت طبقة الملوخية كنت عايزة ايه هم قالت لي ممكن يخرج قلت لها انت هبلة انت عايزة جوزك اقرب المخلوقات لك على وجه البسيطة. يخرج عشان تتكلمي مع شخص غريب عني - [00:11:24](#)

انت عارفة ده مرة هيفكر في ايه هي دي بتقول له ايه مم. ولاحظ للاسف يعني مدى السذاجة والغباء قلت لها لا طبعا هتتكلمي في وجوده قولي قالت لي اصل انا خايفة لو قلت هيقول ايه ده انت سخيفة للدرجة دي - [00:11:40](#)

قلت له طب قل لي كنت بتفكري في ايه قالت لي بصراحة كده اصل احنا قبلها في آآ بكام يوم كده كنا عند مامته وعملت له ملوخية وقال لها ياه يا ماما على ايامك والموخية بتاعتك ومش عارف ايه - [00:11:56](#)

قلت لها ايوا يبقى انت حطيتي الملوخية ليه؟ عشان نفسك تسمعي منه. نفس الكلمتين الملوخية بتاعتك بتطغى على الملوخية ده. ده انت ده ماما ولا حاجة جنبك ده اللي كنت عايز اعمله مش كده؟ قالت لي اه - [00:12:09](#)

قلت له يبقى انت سخيفة ولا لا مم قلت لها قال لك انت تصوري لو انك عبرتي بكل بساطة من ساعة ما حصلت المشكلة او مش

المشكلة لما كنتم في بيت مامته - 00:12:24

وطلعت قلت له هو انا ليه بشعر كده انك انت بتبقى مبسوط قوي لما بتاكل عند مامتك بس لا اشعر بتاعتك دي في البيت. مم لو بس

التعبير ده حصل - 00:12:37

ما كناش وصلنا لهننا. ايوة ده مثال بسيط فما بالك بقى لما انا ابقى قاعد مع واحد صاحبي عمل موقف معين. طب لو انا عبرت في

وقتها التعبير وحدة من اهم ما يمكن ان يؤدي به حاجة انا باسميها فقه الان او وعي اللحظة - 00:12:48

لو انا عبرت في لحزتها لن اقع في حاجة اسمها ترحيل المشاعر. مم. اللي هي ايه انا شعوري دلوقتي ان انا متضايق منك ما عبرتش

بعد كم يوم انا معك مبسوطين - 00:13:05

ما قدرتش اتبسط ليه لانه لسه المشاعر بتاعة قبل يومين. اه. رحلتها. في حين لو عبرت عنها وقتها انت المسألة عدت وخلص. تمام

طبعا البعض هيقول لي طب افرض انا عبرت يا دكتور واللي قدامي زعل ومش عارف ايه. ده هنتكلم عليه بقى في التخلية. مم.

هنفصل فيه شوية - 00:13:19

انما يعني اللي كنت عايزه يبقى واضح في الجلسة النهاردة انه طالما انت عندك حاجة يبقى لازم تعبر عن الحاجة دي. هم. طب ما هي

حاجة الحاجة؟ التعبير. ايه هو التعبير؟ قلنا حمل كذا وكذا - 00:13:36

والتعبير ده اهميته لنفسه تنفيس وتشخيص وللآخر ان اتصدق عليه بأن احمل عنه كاهل التعب في اخراج ما لديه. والكلام ده كله

هيربحنا وهيختصر وقت كتير في عملية التواصل وصولا الى صحة نفسية في التعامل عندي وعند الطرف الاخر - 00:13:49

وقلنا انه ناس كتير بتهرب من موضوع التعبير عن نفسها عشان عندها نوع من انواع الكبر اللي هو الخجل. الكبر الخفي اه الكبر

الخفي. الكبر الخفي. هل فيه اسباب اخرى - 00:14:06

غالب الاسباب انه يا اما هو ما بيعرفش يعبر عن نفسه ما اتعلمش يعبر عن نفسه. هم. من الصغر اتقال له اسكت يا ولد ها عيب انت

عايز نفس الحاجة؟ فخلاص بقى - 00:14:16

بيكتكم وخايف يعبر لاحسن يتفهّم غلط ومش عارف فيا اما ما تعلمش يا اما انه ارتبط عنده التعبير بردود افعال سيئة وبالتالي بقى

الرابط عنده سلبي يا اما وصلت الحكاية الى انه اه لما عبر الناس زعلوا - 00:14:26

فهو يخشى على يعني على زعل الناس اكثر من خشيته على نفسه. طب هو اللي بالفعل متأثر بحاجة زي كده في تربيته وهو صغير

كان يعني كان بيتعامل معه بالشكل السيء ده. هو دلوقتي - 00:14:41

اللي عايز يكسر الحاجز ده ويقدر يعبر عن نفسه. ده هنتكلم عنه في الداخلية ان شاء الله. طيب جميل. فهناجلها لحد لحد ما نتكلم

عن التقرير. طيب هل موضوع التعبير له علاقة بالهيل؟ آآ النفسية - 00:14:51

انما هنتكلم عن التخليع هنتكلم عن المخادعات والحيل النفسية لكن نعم لازم يعرفوا يعني او لازم تعرف انه التعبير متعلق جدا

بالهيل النفسية. انا ممكن اعبر عن نفسي بس اعبر عن نفسي بطريقة ما لهاش اي دعوة بالحاجة اللي جوايا يعني على حقيقتها -

00:15:01

فانا عايز اكلّمك في الشرق اروح جايب لك مسال في الغرب. مم. اه عايز اقول لك ان انا مسلا ما بحبك يعني خليني انهي بالحاجة دي

برضو للمتزوجين ويعني نقفل جلسة النهاردة - 00:15:18

انا بقول للرجالة دايمًا من قوامة الرجل ان يعلم ان المرأة لا تعني كل ما تقول مم. ثاني من قوامة الرجل ان يعلم ان المرأة لا تعني كل

ما تقول. ازاي - 00:15:31

انا بقول دايمًا الست لما تقول لك آآ انا بكرهك انا بكرهك مدها شوية كده هي قصدها ايه انا بحبك للدرجة اللي مخلياك اكثر شخص

على وجه البسيطة تخليني متعلقة بك لدرجة ان انا بكرهك - 00:15:42

معقول لكنها تؤمن بالاختصار فتروح جايبة كل ده وقايلة انا بكرهك. كانت قالت انا بحبك اسهل لكنها لم تتعلم ذلك وتفهّمت للاسف

خطأ خدي بالك لو قلت لي انا بحبك آآ هيروح يدور على واحدة تانية. مم. ومش عارف ايه وكده - 00:16:02

لو قالت لك طلقني مدها شوية انا عايز اختبرك واختبر حبك لي واشوف انت متعلق بي لدرجة قد ايه للدرجة ان انا لو قلت لك

طلقني ميت مرة مش هتطلقني. ها طلقني - [00:16:19](#)

المفروض الراجل ده والمشكلة انها تتصور ان هو حيفهمني لا عشان كده التعبير يريحني من كل الكلام ده. كده الجلسة الجاية بقى

محتاجة وقفة كبيرة مع التعبير لأ هو احنا يمكن نتكلم في كل ده في التخلية - [00:16:30](#)

لكن آآ ازن بس ان اللي انا عايز الناس تعرفه ان التعبير متعلق بالحيل النفسية. لكن ازاي يعني نعالجها ازاي؟ ده بقى في التخلية ان

شاء الله اه وسهلا يبقى نتقابل بكرة ان شاء الله. ان شاء الله شكرا. السلام عليكم ورحمة الله وبركاته - [00:16:44](#)

- [00:17:04](#)