

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

النفسية - الحيل النفسية والمُخدّعات

عبدالرحمن ذاكر

يا اهلا وسهلا. اهلا وسهلا دكتور. ايه اللي انا قلت لك فكرني به بقى. لا المرة اللي فاتت قلت لي فكرني بمقوله ما لي وللدنيا. طيب هي مقوله ما لي وللدنيا دي اصلها ايه - 00:00:00

ده حديث نبوى 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 كونفورد 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 حتة القطن اللي هيحطوها ولا السفنج اللي فوقها دي - 00:01:01

طيب ده لو كان فيه سفنج اياها يعني اعتبرها انها دنيا يبقى هو مقلل توقعاته جدا رافع المعتقدات جدا ولذلك كان يأنس بالفريد وبالعيش السخن وبالزيت الكلام ده هيدخلنا لمعنى مهم جدا في في حياتنا - 00:01:20

وبالزلات في تراثنا الاسلامي اسمه ايه الزهد الزهد لو اتفهم الزهد بطريقة فهمنا للالم واللذة ورفع المعتقدات وخفض التوقعات هنبقى سعداء ولو فهمنا ان الدنيا كشجرة استظل بها عابر سبيل هنبقى مبسوطين - 00:01:41

ولو فعلنا اللي قلناه قبل كده الاخير 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

ادا امسيت فلا تنتظر الصباح انا اظن انه الحياة ابسط بكثير مما يعني اشكل على الناس وتعب الناس فلو فهمنا حتة ما لي وللدنيا وخففنا بقى من اعباء كثيرة احنا عاملينها - 00:02:07

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

ممكنا 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 ثاني. طيب. دلوقتي احنا كل ده بنحاول نقرأ نفسي - 00:02:51

كوييس طب هل معرفة ان انا مخلوق ومعرفتي بالالم واللذة والكلام ده هل ده معناه ان انا بقى اقدر ان انا اقرأ نفسي او ادعى 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 ابني كائن ايه مخلوق. مم. طيب بقى 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 هيتطبق على كل دول. هم. ولو عرفنا نطبق الكلام ده ساعتها لن تتحقق من الناس أكثر 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 لأه 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 يخطى. ولما هنتكلم عن قبول الضعف يمكن هنفصل في الكلام ده اكتر - [00:04:07](#)

يبقى القراءة العامة ان انا اعرف ابني كائن مخلوق من نفس روح وجسد وكل ما تكلمنا عنه في الحاجة والالم والذلة ينطبق عليه لكن الكلام ده هيحتاج 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 تاني؟ لأ انا انا. هم. طيب ده هيطلب بقى الكلام اللي جبنا يعني آآ شيء من ملامحه قبل كده لما اتكلمنا عن كراسة قراءة النفس لو فاكر. 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 ازاي 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 خلهوش 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 لفرين؟ لبر. لبره واضحة دي؟ واضحة. جميل التعبير يلزمها 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 اكدب 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 شيء من مكان الى مكان. وعشان كده بيقول لك عبير الزهر. هم اللي هو الحاجة اللي اتنقلت 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 عشان اقضى الحاجات بتاعتي محتاج ان انا آآ - [00:07:33](#)

اديها 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 انفز عن نفسي. مم - [00:07:47](#)

طيب يبقى اول اهمية للتعبير التنفيس. نعم ولذلك الناس يقول لك طب يا دكتور عترت وبعدين قبل بعدين مجرد انك عبرت انت عارف التنفسية دي؟ اه دي لوحدها بتدي اسر نفسي. مم - 00:08:00

فما بالك بقى لما تطلع الحاجة منك تروح شاييفها قدامك تمارس مهمة تانية اسمها التشخيص لما طلعت الحاجة منك ايه ده هي دي ده انا كنت فاكر حاجة تانية. مم. بقى هي دي اللي عاملة لي قلق ومش عارف ايه. فبدأت تشخيص - 00:08:18

حاجة كانت تاييه جواك وانت مش عارفها. لما طلعت منك عرفت كان في ايه بالضبط؟ هم يبقى اول ثمرات التعبير حاجة متعلقة بنفسي اللي هي التنفيذ والتخيص طيب في حاجة متعلقة بالآخر. هم - 00:08:35
دي هستغريها شوية بسميها الصدقة زي الصدقة انا اتصدق عليك بان احمل عنك كاهمل ان تتعصب نفسك في ان تقرأني تاني. مم يعني انا ما بشغلتكش وما بتعملكش انك تقراني - 00:08:53

ده انا بديك نفس ويا ريت الازواج يفعلوا ده يا ريت الزوجة تتنازل عن عزة النفس والكرامة الانوثية واحسن يفتكرروا مش عارف ايه وما ماتي قالت لي لازم هو اللي يحبك ويفهمك ده كلام فاضي. هم - 00:09:12

جوزك عندك حاجة معينة قولى له انا محتاجة كذا وكذا انت مقصرا معى في واحد اتنين ثلاثة انت عندك حاجة ما تقولش هي هتفهم لوحدها لأ مش هتفهم لوحدها تصدق عليها بانك ترفع عنها هذا الحمل وتقول لها انا عايز كذا - 00:09:25

فما بالك لما الصدقة تتعدي الى ما هو اكتر من ذلك. هم انت ربحت المقابل وقصرت الوقت والجهد اللي كان هيوصلنا لمشاكل طيب بل واكتر من ذلك علمت الاجر عن نفسك درس معين - 00:09:41

ممك يتعلم منه حاجات كتيرة لانك تواضعت وكسرت الكبر اللي جواك ازاي هو من اكتر المشاكل اللي ممكن او العقبات اللي ممكن تخليني لا اعبر عن نفسي ايه اللي قدامك - 00:09:58

الحرج المش عارف ايه. هم ده كبر كبر خفي الحرج كبر كبر خفي اللي هو هو انا هيبقى شكلي ايه قدامهم لو انا عترت؟ هيقولوا ايه ده؟ ده طلع بييفكر في المش عارف ايه ده احنا كنا فاكرینك يعني اه اه اعقل من كده لا يا حبيبي انا مش - 00:10:13

من كدا انا عندي كدا. مم. هديك مسال في قصة اسمها قصة الملوخية طيب دي بقولها دايما 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 اسئلته 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. طيب طيب - 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 كويسيين في ايه - 00:11:10

فقلت لها ممكن اسائلك سؤال لما حطيت طبقة الملوخية كنت عايزه ايه هم قالت لي ممكن يخرج قلت لها انت هبلة انت عايزه جوزك اقرب المخلوقات لك على وجه البساطة. يخرج عشان تتكلمي مع شخص غريب عنى - 00:11:24

انت عارفة ده مرة هييفكر في ايه هي دي بتقول له ايه مم. ولاحظ للاسف يعني مدى السذاجة والغباء قلت لها لا طبعا هتتكلمي في وجوده قولى قالت لي اصل انا خايفه لو قلت هيقول ايه ده انت سخيفة للدرجة دي - 00:11:40

قلت له طب قل لي كنت بتفكير في ايه قالت لي بصراحة كده اصل احنا قبلها في آآبكم يوم كده كنا عند مامته وعملت له ملوخية وقال لها ياه يا ماما على ايامك والملوخية بتاعتكم ومش عارف ايه - 00:11:56

قلت لها ايوا يبقى انت حطيتي الملوخية ليه؟ عشان نفسك تسمعى منه. نفس الكلمتين الملوخية بتاعتكم بتطفى 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 عبرتني 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 بـ تاعتك دي في البيت. مم لو بس التعبير ده حصل - 00:12:37

ما كناش وصلنا لهاـنا. ايـوه ده مثال بسيـط فـما بالـك بـقى لـما اـنا اـبـقـى قـاعـد مع وـاحـد صـاحـبـي عمل مـوقـف معـين. طـبـ لو اـنا عـبـرـت في وقتـها التـعبـيرـ وـحدـة من اـهمـ ما يـمـكـن ان يـؤـدي به حاجـة اـنا باـسـمـيهـا فـقـهـ الانـ او وـعـيـ اللـحظـة - 00:12:48

لو اـنا عـبـرـت في لـحـزـتها لـن اـقـع في حاجـة اسمـها تـرـحـيلـ المـشاـعـرـ. مـمـ الليـ هيـ ايـهـ اـنا شـعـورـي دـلـوقـتـيـ انـ اـنا متـضـايـقـ منـكـ ما عـبـرـتـشـ بعدـ كـمـ يومـ يـوـمـ اـعاـيزـ مـعـكـ مـبـسـوـطـينـ - 00:13:05

ما قـدرـتـشـ اـتـبـسـطـ ليـهـ لـانـهـ لـسـهـ المـشاـعـرـ بـتـاعـةـ قـبـلـ يـوـمـينـ. اـهـ رـحـلـتهاـ. فيـ حـيـنـ لوـ عـبـرـتـ عنـهاـ وـقـتـهاـ اـنـتـ المـسـأـلـةـ عـدـتـ وـخـلاـصـ. تـنـامـ طـبـعـاـ الـبعـضـ هـيـقـولـ ليـ طـبـ اـفـرـضـ اـنـاـ عـبـرـتـ يـاـ دـكـتـورـ وـالـليـ قـدـاميـ زـعـلـ وـمـشـ عـارـفـ اـيـهـ. دـهـ هـنـتـكـلـمـ عـلـيـهـ بـقـىـ فـيـ التـخـلـيـةـ. مـمـ

هنـفـصـلـ فـيـهـ شـوـيـةـ - 00:13:19

انـماـ يـعـنـيـ الـليـ كـنـتـ عـاـيزـهـ يـبـقـىـ وـاضـحـ فـيـ الجـلـسـةـ النـهـارـدـةـ اـنـهـ طـالـلـاـ اـنـتـ عـنـدـكـ حاجـةـ يـبـقـىـ لـازـمـ تـعـبـرـ عـنـ الحاجـةـ دـيـ. هـمـ. طـبـ ماـ هـيـ حاجـةـ الحاجـةـ؟ـ التـعبـيرـ. ايـهـ هوـ التـعبـيرـ؟ـ قـلـنـاـ حـمـلـ كـذـاـ وـكـذاـ - 00:13:36

والـتـعبـيرـ دـهـ اـهـمـيـتـهـ لـنـفـسـهـ تـنـفـيـسـ وـتـشـخـيـصـ وـلـلـآـخـرـ اـنـ اـتـصـدـقـ عـلـيـهـ بـأـنـ اـحـمـلـ عـنـهـ كـاـهـلـ التـعـبـ فـيـ اـخـرـاجـ ماـ لـدـيـهـ. وـالـكـلامـ دـهـ كـلـهـ

هـيـرـيـحـنـاـ وـهـيـخـتـصـرـ وـقـتـ كـتـبـرـ فـيـ عـمـلـيـةـ التـواـصـلـ وـصـوـلـاـ إـلـىـ صـحـةـ نـفـسـيـةـ فـيـ التـعـاـمـلـ عـنـدـيـ وـعـنـدـ الطـرـفـ الـآـخـرـ - 00:13:49

وـقـلـنـاـ اـنـهـ نـاسـ كـتـبـرـ بـتـهـرـبـ مـنـ مـوـضـوـعـ التـعـبـيرـ عـنـ نـفـسـهـ عـشـانـ عـنـدـهـ نـوـعـ مـنـ اـنـوـاعـ الـكـبـرـ الـلـيـ هـوـ الـخـجلـ. الـكـبـرـ الـخـفـيـ اـهـ الـكـبـرـ

الـخـفـيـ. الـكـبـرـ الـخـفـيـ. هلـ فـيـهـ اـسـبـابـ اـخـرىـ - 00:14:06

غـالـبـ الـاسـبـابـ اـنـهـ يـاـ اـمـاـ هـوـ مـاـ بـيـعـرـفـشـ يـعـبـرـ عـنـ نـفـسـهـ ماـ اـتـعـلـمـشـ يـعـبـرـ عـنـ نـفـسـهـ. هـمـ. مـنـ الصـغـرـ اـنـقـالـ لـهـ اـسـكـتـ يـاـ وـلـدـ هـاـ عـيـبـ اـنـتـ

عاـيـزـ نـفـسـ الحاجـةـ؟ـ فـخـلاـصـ بـقـىـ - 00:14:16

بـيـكـتـمـ وـخـاـيـفـ يـعـبـرـ لـاـحـسـنـ يـتـفـهـمـ غـلـطـ وـمـشـ عـارـفـ فـيـ اـمـاـ ماـ تـعـلـمـشـ يـاـ اـمـاـ اـنـهـ اـرـتـبـطـ عـنـدـهـ التـعـبـيرـ بـرـدـودـ اـفـعـالـ سـيـئـةـ وـبـالـتـالـيـ بـقـىـ

الـرـابـطـ عـنـدـهـ سـلـبـيـ يـاـ اـمـاـ وـصـلـتـ الحـكاـيـةـ اـلـىـ اـنـهـ اـهـ لـمـ عـبـرـ النـاسـ زـعـلـواـ - 00:14:26

فـهـوـ يـخـشـىـ عـلـىـ يـعـنـيـ عـلـىـ زـعـلـ النـاسـ اـكـثـرـ مـنـ خـشـيـتـهـ عـلـىـ نـفـسـهـ. طـبـ هـوـ الـلـيـ بـالـفـعـلـ مـتـأـثـرـ بـحـاجـةـ زـيـ كـدـهـ فـيـ تـرـبـيـتـهـ وـهـوـ صـغـيـرـ

كانـ يـعـنـيـ كـانـ بـيـتـعـاـمـلـ مـعـهـ بـالـشـكـلـ السـيـئـ دـهـ. هـوـ دـلـوقـتـيـ - 00:14:41

الـلـيـ عـاـيـزـ يـكـسـرـ الـحـاجـزـ دـهـ وـيـقـدـرـ يـعـبـرـ عـنـ نـفـسـهـ. دـهـ هـنـتـكـلـمـ عـنـهـ فـيـ الدـاخـلـيـةـ اـنـ شـاءـ اللهـ. طـبـ جـمـيلـ. فـهـنـأـجـلـهـ لـحـدـ لـحـدـ مـاـ نـتـكـلـمـ

عنـ التـقـرـيرـ. طـبـ هـلـ مـوـضـوـعـ التـعـبـيرـ لـهـ عـلـاقـةـ بـالـحـيـلـ؟ـ آـآـ النـفـسـيـةـ - 00:14:51

انـماـ هـنـتـكـلـمـ عـنـ التـخـلـيـعـ هـنـتـكـلـمـ عـنـ الـمـخـادـعـاتـ وـالـحـيـلـ النـفـسـيـةـ لـكـنـ نـعـمـ لـازـمـ يـعـرـفـواـ يـعـنـيـ اوـ لـازـمـ تـعـرـفـ اـنـهـ التـعـبـيرـ مـتـعـلـقـ جـداـ

بـالـحـيـلـ النـفـسـيـةـ. اـنـاـ مـمـكـنـ اـعـبـرـ عـنـ نـفـسـيـ بـسـ اـعـبـرـ عـنـ نـفـسـيـ بـطـرـيـقـةـ مـاـ لـهـاـشـ ايـ دـعـوـةـ بـالـحـاجـةـ الـلـيـ جـوـاـيـاـ يـعـنـيـ عـلـىـ حـقـيقـتـهـ -

00:15:01

فـاـنـاـ عـاـيـزـ اـكـلـمـ فـيـ الشـرـقـ اـرـوحـ جـاـيـبـ لـكـ مـسـالـ فـيـ الغـربـ. مـمـ. اـهـ عـاـيـزـ اـقـولـ لـكـ اـنـ اـنـاـ مـسـلـاـ مـاـ بـحـبـكـ يـعـنـيـ خـلـيـنـيـ انهـيـ بـالـحـاجـةـ دـيـ

برـضـوـ لـلـمـتزـوجـينـ وـيـعـنـيـ نـقـفـ جـلـسـةـ النـهـارـدـةـ - 00:15:18

اـنـاـ بـقـولـ لـلـرـجـالـ دـايـماـ مـنـ قـوـامـةـ الرـجـلـ اـنـ يـعـلـمـ اـنـ المـرـأـةـ لـاـ تـعـنـيـ كـلـ ماـ تـقـولـ مـمـ. تـانـيـ مـنـ قـوـامـةـ الرـجـلـ اـنـ يـعـلـمـ اـنـ المـرـأـةـ لـاـ تـعـنـيـ كـلـ ماـ تـقـولـ. اـزاـيـ - 00:15:31

اـنـاـ بـقـولـ دـايـماـ السـتـ لـمـ تـقـولـ لـكـ آـآـ اـنـاـ بـكـرـهـكـ اـنـاـ بـكـرـهـكـ مـدـهـاـ شـوـيـةـ كـدـهـ هـيـ قـصـدـهاـ اـيـهـ اـنـاـ بـحـبـكـ لـلـدـرـجـةـ الـلـيـ مـخـلـيـاـكـ اـكـثـرـ شـخـصـ

عـلـىـ وـجـهـ الـبـسـيـطـةـ تـخـلـيـنـيـ مـتـعـلـقـةـ بـكـ لـدـرـجـةـ اـنـاـ بـكـرـهـكـ - 00:15:42

مـعـقـولـ لـكـنـهاـ تـؤـمـنـ بـالـاختـصـارـ فـتـرـوـجـ جـايـبةـ كـلـ دـهـ وـقـاـيـلـهـ اـنـاـ بـكـرـهـكـ. كـانـتـ قـالـتـ اـنـاـ بـحـبـكـ اـسـهـلـ لـكـنـهاـ لـمـ تـتـعـلـمـ ذـلـكـ وـتـفـهـمـتـ لـلـاـسـفـ

خـطـأـ خـدـيـ بـالـكـ لـوـ قـلـتـيـ لـهـ اـنـاـ بـحـبـكـ آـآـ هـيـرـوـجـ يـدـورـ عـلـىـ وـاحـدـةـ تـانـيـةـ. مـمـ. وـمـشـ عـارـفـ اـيـهـ وـكـدـهـ - 00:16:02

لو قالت لك طلقني مدها شوية انا عايز اختبرك واخبر 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 الرجال ده والمشكلة انها تتصور ان هو حيفهمني لا عشان كده التعبير يريحي من كل الكلام ده. كده الجلسة الجاية بقى محتاجة وقفه 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 تعالجها ازاي؟ ده بقى في التخلية ان شاء الله اه وسهلا بيقى نتقابل بكرة ان شاء الله. ان شاء الله شكرنا. السلام عليكم ورحمة الله وبركاته - 00:16:44 - 00:17:04