

جلسات #مع_نفسي 52 ... التعبير - الحيل النفسية والمُخادعات -

الضحك وخطورته - قسوة القلب

عبدالرحمن ذاكر

اهلا وسهلا. اهلا وسهلا معك يا دكتور. المرة اللي فاتت كنا جينا نتكلم عن الحيل والخدع النفسية وعلاقتها بالتعبير بس قلنا هنخليلها للتخلية. التخلية اه. انا مش هচبر يعني. طيب. يا ريت لو لو نتكلم عليها المرة دي - 00:00:00

يا سيدى زي ما بيقولوا غالى والطلب رخيص. آبص يا سيدى احنا كنا بنتكلم في التعبير وقلنا انه التعبير يرتبط بحاجة مهمة جدا وهي الصدق او اذا ما ارتبطتش بالصدق - 00:00:30

يبقى ممكن تعبر عن نفسك بس تعبر عن نفسك بطريقة مش صحيحة يبقى بين قوسين بتخادع نفسك. مم. او بتخادع الطرف المقابل فاكر احنا مرة كنا لما اتكلمنا عن الفكرة والشعور والسلوك قلنا الصدق تعريفه ايه؟ موافقة الظاهر للباطن. نعم. يبقى انت لما بتعبر بطريقة تخالف فيها - 00:00:43

ظاهرة او يخالف فيها ظاهرك باطنك. يبقى انت هنا بتعمل ايه؟ بتكتب. نعم. طيب اه طالما اتكلمنا عن الصدق يبقى يعني اه كوييس ان احنا نعرف طب التعبير ممكن يبقى صدق وممكن يبقى مش صدق. مم. صح؟ صحيح. لو بقى صدق يبقى اسمه ايه في اللغة؟ الابانة - 00:01:02

مم ان انا ابین عن نفسي ابقي ابین ابقي واضح. طيب طالما اتكلمنا في الحيل النفسية نخش وده موضوع في الحقيقة مهم جدا هو ازاي انا ممكن اعبر عن نفسي تعبير مش صادق - 00:01:19

ويدخلني في حلة الحيل النفسية والمُخادعات. مم. لدرجة ان انا ممكن اوصل بالمناسبة لدرجة المرض النفسي ازاي اه ممكن انا شايفك مستغرب اه ممكن تخش لدرجة المرض النفسي بس الاول خلينا نعرف يعني ايه حيل نفسية. مم. كلمة حيل نفسية الناس بيفهموها غلط لان عشان فيها كلمة حيل يبقى انت محتاب وخبث لا لأ هي كلمة حيل معناها طريقة - 00:01:34

يمارسها الانسان ليعني لتجاوز شيء معين ممكن تبقى كويسة ممكن تبقى كويسة ممكن تبقى مش واعية ممكن تبقى مش واعية ممكن تبقى ناضجة بعض الناس طبعا خطأ ينسبوا الحيل النفسية لفرويد. على اساس انه يعني من اكثر الناس مع انه في تاريخنا الاسلامي اكثر من شخص تكلم عن الحيل النفسية - 00:01:58

مم. الكندي تكلم عن الحياة النفسية. الفارابي جاب سيرتها. ابن سينا تكلم عن الحياة النفسية. طيب. يعني في اكتر من حد اتكلم عن الحياة النفسية. لكن احنا في تراثنا في حاجة اسمها - 00:02:16

مخادعات. مم انك انت بتخادع نفسك. طيب والقرآن مليء بصورة يتكلم فيها عن اناس يخادعون انفسهم وعلى رأسهم مين؟ المنافق. المنافقون. هم. طيب يعني ايه حيل نفسية؟ انا حديك مسال وبناء عليه نفهم الحيل النفسية. مم - 00:02:26

انت تيجي تقول لي مسلا انا المسألة اللي انا بضربيه تيجي تقول لي مسلا دكتور ايه القميص اللي انت لابسه ده لما انت قلت كده مباشرة ما الذي حصل عندي - 00:02:44

مم توثر انك انت بين قوسين هددت الاانا بتاعتني. اه ليه؟ لانه قميصي جزء من اختياري جزء من من شخصيتي جزء من انا. هم. طيب ده طبيعي ولا مش طبيعي؟ لحد دلوقي ده طبيعي ولا مش طبيعي؟ طبيعي. هل انا مريض نفسي؟ لا - 00:02:55

الطبيعي ان انا اشعر الشعور ده. مم بعد كده هعمل ايه؟ هنا بقى المشكلة. هم تبدأ بقى الحيل النفسية اول حيلة نفسية هي ايه تقول

لي دكتور ايه القميص اللي انت لابسه ده؟ فانا اروح قايله - 00:03:13

اه اوكي اه قلت ايه؟ اه سؤالك تطنيش. اه. التجاهل التغافل لكن في الحقيقة انا حاولت ان انا اتهرب من المواجهة مم. فرحت شايل نفسي في حاجة تانية او مسلا اه دكتور ايه القميص اللي انت لابسه ده - 00:03:26

قلت ايه طواف. طيب اتنين قيمة نفسية مشهورة جدا وللاسف في ايامنا منتشرة بشكل سيء الضحك اه ايه القميص اللي انت لابسه ده؟ ها اللي بعده. هم. هو انا عملت ايه - 00:03:43

حاولت احول المسألة الى ضحك لأن الضحك عادة يشعرنا بشيء من الطمأنينة هربا من حاجة احنا بنخجل منها. مم. هديك امسلة عمرك فكرت احنا بنضحك ليه لما مسلا نتلقي رسالة او اس اس او واتساب ولا مش عارف ايه في نكتة معناها شيء بذيع طيب - 00:04:01

مع انه الاصل ان احنا نبقى متضايقين ويمكن نعمل بلوك لاصحابها. او نناصحه. مم. ليه لانها فتحت عندنا ملف بنخجل منه. اه. فنرود ضاحكين طيب عمرك فكرت ليه لما نبقى قاعدين في جامعة مسلا كده في مجلس عائلي؟ ولد صغير يروح قايل كلمة مسلا - 00:04:19

مش ولا بد يلاقينا طب ليه يا ابني انت بتضحك ليه ممكن تعديها وممكن تبعض علىه بصمة معناها انه اللي انت قلته ده غلط. هم. لكن بندحك خجلا ليه نفس حكاية ده كله محاولة احتيال على شعور معين اشعرنا بالتوتر. هم. طيب - 00:04:38

نفس الولد الصغير ممكن معنى يعني ربما يكون فيه شيء من الحياة والخصوصية ممكن يطلع ربيحة مسلا ولا يعمل صوت تلاقينا طب ليه طيب؟ ما هو عمل حاجة طبيعية يمارسها اي انسان بس عادة الانسان بيمارسها في مكان خاص وهو الحمام مسلا بس ورا الصغير عملها برة - 00:04:59

طب عادي انت ممكن تاخده تعال يا حبيبي دي لو شعرت في حاجة تاخذ نفسك على جنب مسلا. هم اكتر من كده انت ماشي في الطريق مسلا وقعت اتزحلقت. مم. ليه بتضحك ليه؟ تقوم طب بيضحك ليه؟ هو المفروض انك انت تبقى متغير. طيب لكن في الحقيقة انت تحاول ان تعطي نفسك - 00:05:17

بالطمأنينة. مم. انه عدت. اه آآ من المواقف برضه اللي تستوقفني واحدة بتودع بيتها ليلة الفرح. مم. المفروض انها تبقى بتعيط. طبعا. فتلاقيها مسلا خلاص يلا روحي اوعي توريوني وشك السنة الجاية دي كلها خلاص بقى وخدتها ومش - 00:05:40

طب ليه انت بتعملني كده ليه؟ ترجع تعيط تاني. وترجع تعيط في البيت. بالزبط. لانها هي عايزة تعدي المنطقة اللي فيها شيء من التوتر. هم. لحد ما آآ يعني تعيط - 00:05:58

لوحدها تعيط لوحدها تعيط قدام بيتها مسلا! نعم. الاصل وتعرف البنت لو دي من طبيعة الحياة. هم. انها تعيط. وبالمناسبة والعياط ده هيبي فيه شيء من الابتسامة تامة. مم. انا بتعيط بس انا فرحانة لك في نفس الوقت. مم. طيب - 00:06:08

طب ده مسلا بيقابلنا كثير في موضوع لما يموت لحد ميت مسلا عزيز عليه او كده انه في الغالب الرجال مسلا بيحاول يمسك نفسه قدام الناس. وده غلط واحد صاحبي مرة اتكلمني في التليفون كنت في امريكا قال لي يا دكتور مش عارف يعني اقول لك ايه بس آآ يعني بابايا يعني احنا مكسوفين. قلت له ليه - 00:06:21

كانت والدته توفيت. اه. فوالده في العزا مش عارف يمسك نفسه فيعطيه فبيقول احنا بنقول له يا بابا قلت له انت اللي غلط جواك صح. مم. خليه يعطيه وخليل الناس يشوفوا راجل في السنين من العمر وفي لمراته اللي ماتت. مم. لعله بال المناسبة يشعر بالذنب انه ما عبرش عنها. اه. وهي وهي عايشه - 00:06:40

فيبيعبر عنها قلت له لو لو والدك يمسك نفسه عارف هيحصل معه ايه. هم. هيصحى بعد ثلات تيام عنده جلطة دماغية ولا عنده ارتفاع مفاجئ في السكر؟ لأن كله كله بيتكتم. مم. وبينفجر - 00:07:00

فانا الطناش اولا والضحك ثانيا. طبعا ممكن حد يسألني دكتور مش مش اللي انت قلته فيه شيء من المبالغة؟ مش في حاجات بتضحك لانها بتضحك. اه. بقول له اه بس دقيق شوية هي بتضحك ليه؟ يعني مثلا - 00:07:14

احنا ليه بنضحك على بعض النكت في مسرحيات مسلا او في ستاند اب كوميدي؟ لانه بيفاجئنا. مم. فالمفاجأة بتخليل قدام المجهول والمجهول بيخوف فانت بتضحك. طيب. مم. انا بفصل يعني - 00:07:27

هديك مسال لو قلت لك ان الاليايم دي منتشرة حته الضحك لدرجة مش كويسته آآآ موضعية السخرية السياسية. مم. برامج السخرية السياسية بتضحكني كتير ليه نحن افشل من ان نواجه الواقع - 00:07:39

وان نعالج على حقيقته. يعني البرامج نوع من انواع الهروب. نوع من انواع الهروب طبعا. نوع من انواع الهروب احنا بنضحك يعني بنضحك على طواقيت وننكت عليهم مش عارفين نعمل معهم حاجة تانية. فنروح نفس عن نفسها بقى بالسخرية. طب شكله شفتم مش عارف ايه؟ هو الاصل - 00:07:55

ان ينزل الى ارض الواقع ويحاول ان يعني ان يعالج ولا ولا مانع من سخرية عابرة انما بقى برنامج خمسين دقيقة ولا ساعة وفريق عمل قاعد من صباحية ربنا لحد بالليل يقطع مونتاج في مشاهد عشان يسخر من القوم. ده ايه قسوة القلب دي - 00:08:11
الناس دول بیناموا ازاي؟ انا بتسائل احيانا الناس دول ازاي ازاي يعني ازاي بيجي على دماغه انه ممكن يقضى اسبوع كامل وهو يسخر من خلق الله تصوربني ادم بيبقى كل عمله انه يقطع برامج معينة ومشاهد عشان يلزقها بطريقه معينة عشان بس يسخر من بني ادم هو مش حابه. هم - 00:08:29

ايه ده ايه ده ايه كمية امراض القلوب دي؟ بحجة انه احنا عندنا اختلاف سياسي ومش عارف ايه على اي حال اللي انا كنت عايز اقوله البعض هيقول طب مش دي المبالغة يا دكتور؟ نعم هي مبالغة - 00:08:51

ولكن انا اريد لنا ان نصل الى مرحلة ان احنا نعرف احنا بنضحك ليه. بعد كده اضحك يا سيدتي زي ما انت عايز. بس على الاقل شخص انت بتضحك ليه؟ وما تبقاش بتضحك على نفسك وانت فاكر انك - 00:09:03

اضحك على غيرك. يعني التعبير هنا الاصل فيه المواجهة. يعني اي مواجهة بالضبط. ما نخدعش. وب Russo لما حنجي على الداخلية طيب حنتكلم على ازاي المواجهة اولى من غيرها. مم. بس ده هنتكلم فيه بالتخزين. بقى كده اتكلمنا عن الطناش واتكلمنا على الضحك. تمام. ثلاثة بقى - 00:09:13

ايه القميص اللي انت لابسه ده يا دكتور؟ اروح قايل لك هعمل ايه بقى؟ مراتي ربنا يسامحها. مم. اروح رامي على حد تاني. طيب؟ اقول لك هو السوق فيه حاجة عدلة - 00:09:31

اروح رامي المسألة على السوق عشان انا مش عايز اتكلم على نفسي. مم اربعة ايه القميص اللي انت لابسه ده يا دكتور طب بص لقميص اللي انت لابسه الاول مم اروح محول المسألة عليك - 00:09:42
او اقول لك انت عارف ان انت القميص اللي مش عاجبك ده متتكلف قد ايه فاشعرك بانك انت قزم امام الحاجة المهمة دي. هم. طيب. ده كله حيل نفسية لحد ما يتتطور الامر الى الهجوم - 00:09:52

انت اللي زوقك وحش. انت سمحت لنفسك تتكلم بالطريقة دي ازاي مين اللي بدك الحق انك تتكلم؟ انت مين انت عشان وصولا الى السب والشتم والضرب كل ده لانه اعتدى على الاننا الخاصة به. كل ده لانني شعرت بنوع من التوتر لانك لما سألت على القميص او نقطته - 00:10:07

خطبتك في الالة بتاعتي. هم. طيب ايه الحل بقى؟ بكل بساطة ايه القميص اللي انت لابسه يا دودو ايه هو فيه حاجة؟ يعني فيه مشكلة لأ بس غريب يا سيدتي غريب بس انا عاجبني مش مشكلة بكل بساطة - 00:10:26

ده بقى تقدير نفس اه. انا ما عنديش اي مشكلة وبكل بساطة انت عترت عن عن استغرابك مسلا او او انه في حاجة مش وانا بكل بساطة قلت لك يا سيدتي اهلا وسهلا انما مسلا لو قلت لي بس يا دكتور مش ده يمكن لباس - 00:10:41

شهرة ومش عارف ايه لو انا مقدر نفسني هشكرك على النصيحة دي. مم. وهقولك الحقيقة انا عمري فكرت في المسألة دي وبشكرك انك انت راجعتني بها. مم فواضح الحيلة النفسية - 00:10:55

فانا ممكن اعبر عن نفسني ولكن بحيل نفسية. الكلام ده بقى نطبقه على ارض الواقع. هم. كثيرا ما اريد ان اقول لك شيء فبقول لك

حاجة ما لهاش اي دعوة باللي انا عايز اقوله - 00:11:08

انت مش واحد بالك ان احنا اتأخرنا النهاردة. هم هو انا عايز اقول ايه عايز اقول لك ان انت تعبتني وانا عايز اروح ومحتج ان انا
اقعد مع مراتي وبناتي ومتش عارف - 00:11:18

لكن ما اقدرش اقولها كده. فاقول لك آآ هو مش باين ان فيه طب ما تقولها بكل وضوح. مم. هو احنا ليه وصلنا لمرحلة ان احنا مش
عارفين نبقى واضحين مع بعض. اه. هو ليه الاصل عندي - 00:11:30

ان انا اقول لك حاجة قدامك واول ما تزوح لاف ضهرك كده اروح قايل حاجة تانية. مم ودي حاجة بالمناسبة ربما تكون مفاجأة لما
اشتغلت في امريكا كنت فاكر بقى انه المجتمع الامريكي ده واضح ومتش عارف ايه. فاكثر ما صدمت به ما يسمى عندهم الباك
بایتینج. الطعن في الظهر. اللي هي الغيبة يعني. اه - 00:11:40

عادي جدا بيقى بيضحك معك اه ومتش عارف ايه وبص الفيلم امبارح مم اول ما اتلفت ايه القرف ده استغربت لقيت انه مرض نفسي
موجود في العالم عندنا وعندهم وعند كل شخص لا يتقن صورة الحجرات - 00:11:59

مم. ولا يعرف يعني ايه عدم السخرية وعدم الغيبة وعدم التجسس باختصار ازن الجلسة النهاردة يمكن يعني خدت حقها في حته انه
التعبير قد يرتبط بالحيل النفسية. طب ما الحل - 00:12:15

ان تكون صادقا وان تتعلم بعض المهارات اللي ازاي ممكن توصل الفكرة باقل قدر ممكن من انك تبقى ديش لكن دي محتاجة ممكن
كلام في خليها اكتر ان شاء الله. كت عايز تقول حاجة بقى؟ اه بس ان شاء الله هقولها الجلسة الجاية بقى ان شاء الله. طيب خلاص
ايه للجلسة القادمة ان شاء الله؟ اشكرك يا دكتورة. اهلا وسهلا - 00:12:29

00:12:49 -