

جلسات #مع_نفسِي 52 ... التعبير - الحيل النفسية والمُخادَعات - 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 هنخليها للتخيلية. التخيلية اه. انا مش هصبر يعني. طيب. يا ريت لو لو نتكلم عليها المرة دي - [00:00:00](#)

يا سيدي زي ما بيقلوا غالي والطلب رخيص. آآ بص يا سيدي احنا كنا بنتكلم في التعبير وقلنا انه التعبير يرتبط بحاجة مهمة جدا وهي الصدق او اذا ما ارتبطتتش 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 فاكرا 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؟ بتكذب. نعم. طيب اه طالما اتكلمنا عن الصدق يبقى يعني اه كويس 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 ابين عن نفسي ابقي ابين ابقى 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 حنة الحيل النفسية والمخادعات. مم. لدرجة ان انا ممكن اوصل بالمناسبة لدرجة المرض النفسي ازاي اه ممكن انا شايك مستغرب اه ممكن تخش لدرجة المرض النفسي بس الاول خيلنا نعرف يعني ايه حيل نفسية. مم. كلمة حيل نفسية الناس بيّفهموها غلط لان عشان فيها كلمة حيل يبقى انت محتال وخبيث لا لا هي كلمة حيل معناها طريقة - [00:01:34](#)

يمارسها الانسان ليعني لتجاوز شيء معين ممكن تبقى كويسة ممكن تبقى مش كويسة ممكن تبقى واعية ممكن تبقى ناضجة بعض الناس طبعاً خطأ بينسبوا 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 اكثر 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 بصور يتكلم فيها عن اناس يخادعون انفسهم وعلى رأسهم مين؟ المنافق. المنافقون. هم. طيب يعني ايه حيل نفسية؟ انا حديق مسال وبناء عليه نفهم الحيل النفسية. مم - [00:02:26](#)

انت تيجي تقول لي مسلا انا المسال يمكن من اكثر الامسلة اللي انا بضربه تيجي تقول لي مسلا دكتور ايه القميص اللي انت لابسه ده لما انت قلت كده مباشرة ما الذي حصل عندي - [00:02:44](#)

مم توتر انك انت بين قوسين هددت الانا بتاعتي. اه ليه؟ لانه قميصي جزء من اختياري جزء من شخصيتي جزء من انا. هم. طيب ده طبيعي ولا مش طبيعي؟ لحد دلوقتي ده طبيعي ولا مش طبيعي؟ طبيعي. هل انا مريض نفسي؟ لا - [00:02:55](#)

طبيعي 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 اه او كي 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 وللأسف 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 لان الضحك عادة يشعروا بشيء من الطمأنينة هربا من حاجة احنا بنخجل منها. مم. هديك امسلة
عمرك فكرت احنا بنضحك ليه لما مسلا نتلقى اا رسالة او اس ام اس او واتساب ولا مش عارف ايه في نكتة معناها سيء بذيء طيب -

[00:04:01](#)

مع انه الاصل ان احنا نبقي متضايقين ويمكن نعمل بلوك لصاحبها. او نناصحه. مم. ليه لانها فتحت عندنا ملف بنخجل منه. اه. فنروح
ضاحكين طيب عمرك فكرت ليه لما بنبقى 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 تبص عليه بصة معناها انه اللي انت قلتاه ده غلط. هم. لكن

بندحك خجلا ليه نفس حكاية ده كله محاولة احتيال على شعور معين اشعروا بالتوتر. هم. طيب - [00:04:38](#)

نفس الولد الصغير ممكن معنى يعني ربما يكون فيه شيء من الحياء والخصوصية ممكن يطلع ريحة مسلا ولا يعمل صوت تلاقينا طب
ليه طيب؟ ما هو عمل حاجة طبيعية يمارسها اي انسان بس عادة الانسان يمارسها في مكان خاص وهو الحمام مسلا بس ورا الصغير

عملها برة - [00:04:59](#)

طب عادي انت ممكن ممكن تاخده تعال يا حبيبي دي لو شعرت في حاجة تاخذ نفسك على جنب مسلا. هم اكثر من كده انت ماشي
في الطريق مسلا وقعت اترحلت. مم. ليه بتضحك ليه؟ تقوم طب بيضحك ليه؟ هو المفروض انك انت تبقى متعور. 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 بنتها ليلة الفرح. مم. المفروض انها تبقى بتعيط. طبعا.

فتلاقيها مسلا خلاص يلا روجي اوعي توريني وشك السنة الجاية دي كلها خلاص بقى وخدها ومش - [00:05:40](#)

طب ليه انت بتعملي 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 بنتها مسلا! نعم. الاصل وتعرف البنت لو دي من طبيعة الحياة. هم. انها تعيط. وبالمناسبة والعياط ده

هيبقى فيه شيء من الابتسامة تامة. مم. انا بيعيط بس انا فرحانة لك في نفس الوقت. مم. طيب - [00:06:08](#)

طب ده مسلا بيقابلنا كتير في موضوع لما يموت لحد ميت مسلا عزيز عليه او كده انه في الغالب الرجال مسلا بيحاول يمस्क 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 يمस्क نفسه فبيعيط فيقول احنا بنقول له يا بابا قلت له انت اللي غلط جواك

صح. مم. خليه يعيط عليها وخلي الناس يشوفوا راجل في الستين من العمر وفي لمراته اللي ماتت. مم. لعله بالمناسبة يشعر بالذنب

انه ما عبرش عنها. اه. وهي وهي عايشة - [00:06:40](#)

فبيعبر عنها قلت له لو لو والدك يمस्क نفسه عارف هيحصل معه ايه. هم. هيصحى بعد ثلاث تيام عنده جلطة دماغية ولا عنده ارتفاع

مفاجئ في السكر؟ لان كله كله بيتكتم. مم. وبينفجر - [00:07:00](#)

فاذا الطناش اولو والضحك ثانيا. طبعا ممكن حد يسألني دكتور مش مش اللي انت قلتاه فيه شيء من المبالغة؟ مش في حاجات

بتضحك لانها بتضحك. اه. بقول له اه بس دقق شوية هي بتضحك ليه؟ يعني مثلا - [00:07:14](#)

احنا ليه بنضحك على بعض النكت في مسرحيات مسلا او في ستاند اب كوميدى؟ لانه بيفاجئنا. مم. فالمفاجأة بتخليك قدام المجهول والمجهول بيخوف فانت بتضحك. طيب. مم. انا بفصل يعني - [00:07:27](#)

هديك مسال لو قلت لك ان الايام دي منتشرة حتة الضحك لدرجة مش كويسة آآ موضة السخرية السياسية. مم. برامج السخرية السياسية بتضحكني كتير ليه نحن افشل من ان نواجه الواقع - [00:07:39](#)

وان نعالجه على حقيقته. يعني البرامج نوع من انواع الهروب. نوع من انواع الهروب طبعا. نوع من انواع الهروب احنا بنضحك يعني بنضحك على طواغيت وننكت عليهم مش عارفين نعمل معهم حاجة تانية. فنروح بنفس عن نفسنا بقى بالسخرية. طب شكله شفتهم 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 يبقى برنامج خمسين دقيقة ولا ساعة وفريق عمل قاعد من صباحية ربنا لحد بالليل يقطع مونتاج في مشاهد عشان يسخر من القوم. هم. ده ايه قسوة القلب دي - [00:08:11](#)

الناس دول بيناموا ازاي؟ انا بتسائل احيانا الناس دول ازاي يعني ازاي يبجي على دماغه انه ممكن يقضي اسبوع كامل وهو يسخر من خلق الله تصور بني ادم بيبقى كل عمله انه يقطع برامج معينة ومشاهد علشان يلزقها بطريقة معينة علشان 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 اقله 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 سيدي 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 بالزبط. بالزبط. ما ننخدعش. وبرضو لما حنيجي على الداخلية طيب حنتكلم على ازاي المواجهة اولى من غيرها. مم. بس ده هنتكلم فيه بالتخزين. يبقى كده اتكلمنا عن الطناش واتفكلمنا 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 متكلف قد ايه فاشعرك بانك انت قزم امام الحاجة المهمة دي. هم. طيب. ده كله حيل نفسية لحد ما يتطور الامر الى الهجوم - [00:09:52](#)

انت 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 الانا الخاصة به. كل ده لانني شعرت بنوع من التوتر لانك لما سألت على القميص او نقضته - [00:10:07](#)

خبطت في الالة بتاعتي. هم. طيب ايه الحل بقى؟ بكل بساطة ايه القميص اللي انت لابسه يا دودو ايه هو فيه حاجة؟ يعني فيه مشكلة لأبس غريب يا سيدي غريب غريب بس انا عاجبني مش مشكلة بكل بساطة - [00:10:26](#)

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

شهرة ومش عارف ايه لو انا مقدر نفسي 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 نفسي ولكن بحيل نفسية. الكلام ده بقى نطبقه على ارض الواقع. هم. كثيرا ما اريد ان اقول لك شيه فبقول لك

حاجة ما لهاش اي دعوة باللي انا عايز اقله - [00:11:08](#)

انت مش واخد بالك ان احنا اتأخرنا النهاردة. هم هو انا عايز اقول ايه عايز اقول لك ان انت تعبتني وانا عايز اروح ومحتاج ان انا

اقعد مع مراتي وبناتي ومش 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 نبقي واضحين مع بعض. اه. هو ليه الاصل عندي - [00:11:30](#)

ان انا اقول لك حاجة قدامك واول ما تروح لافف 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 ومش عارف ايه. فاكثر ما صدمت به ما يسمى عندهم الباك

بايتينج. الطعن في الظهر. اللي هي الغيبة يعني. اه - [00:11:40](#)

عادي جدا يبقى بيضحك معك اه ومش 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 حنة انه

التعبير قد يرتبط بالحيل النفسية. طب ما الحل - [00:12:15](#)

ان تكون صادقا وان تتعلم بعض المهارات اللي ازاى ممكن توصل الفكرة باقل قدر ممكن من انك تبقى دبش لكن دي محتاجة ممكن

كلام في خليها اكرر 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](#)