

# جلسات #مع\_نفسِي 92 ... من التخلية إلى التحلية – ماذا أحتاج لصحة نفسية أساسية؟

عبدالرحمن ذاكر

اهلا وسهلا. اهلا وسهلا بحضرتك. احنا خلاص يمكن اه اه اظن اه اتكلمنا فيها يوم يومين بالكثير ان شاء الله كل سنة قل يا ياسين.

احنا بس في المرة اللي فاتت اتكلمنا عن الداخلية. اه - [00:00:00](#)

في سؤال انا محتاج بقى بردو اؤكد لك ان انا احالتك على مواد انا عارف انه يعني الداخلية تحتاج اكثر من كده بس انا مضطر بس عشان الجلسات وقتها ضيق - [00:00:31](#)

كده نختزلها. انما ان شاء الله المواد اللي انا احالتك عليها. احنا ممكن نجمعها كلها في اخر يوم يعني. بمناسبة كل المواد دي. ان شاء الله. اللي محتاجها يعني. قل لي - [00:00:41](#)

آآ هل التخلية ممكن نعملها بدون ما نواجه الناس؟ يعني مواجهة الناس صعبة جدا. هل ممكن نعملها بيني وبين نفسي؟ طيب. آآ هو في ناس بيقولوا الكلام ده يعني هو انا ممكن - [00:00:51](#)

اعمل التخليع من غير ما اواجه الناس. مم. بشرط بشرط. ايه؟ ان انا لما اواجههم ما بيبقاش في نفسي حاجة يعني ما ينفعش ادعي ان انا ما فيش في نفسي شئ وخلاص تجاوزت الامر - [00:01:01](#)

اروح شايفك بعد يومين تزلني في حاجة اروح مطلع كل الملفات السابقة امال ايه اللي انا تجاوزته طيب وكثير من الناس ما يستدعي القصة المشهورة عارف بتاع يطلع عليكم رجل من اهل الجنة. نعم. فراخ الصحابي عنده بيت عنده ثلاث ايام وفي الاخر ما شفش عنده زيادة صلاة او صوم. ففي - [00:01:14](#)

الاخر قال له انا كل ما تقلبت على الفراش دعوت الله ان يزيل ما في قلبي فقال له تلك هي والله لا نطيقها قولوا ممتاز لو وصلتوا للمرحلة دي انتم مش محتاجين المادة دي كلها على بعضها. هم. طيب - [00:01:32](#)

فالمهم انك تعرف انه لو انت امكنتك ذلك ممكن لكن من خبرتي مع الناس المواجهة اولي. ليه المواجهة معناها ان انا زي ما اخفيت نفسي عنك من حق نفسي عليك ان انا اوريها لك. مم - [00:01:43](#)

زي ما خليت نفسي يتداس عليها من حق نفسي علي ان انا اخليها تواجهه وتقول انا انا اللي في يوم من الايام كنت منزعة انا اللي في يوم من الايام اتداس علي. انا اللي نافقتكم في يوم من الايام. مم. ده من حق نفسي علي. ولذلك انا احيانا بقول للزوجات مسلا - [00:02:01](#)

بنفسك شيعه على جوزك بصي كده في وشه ما تروحيش تكتبيها بقى وترميها في وتحرقها زي ما بيعملوا بتنوع التنمية البشرية. قال اكتب اللي عندك واحرقه خلاص لا لا لا. بصي في وشه كده وقولي له بص - [00:02:19](#)

انا في نفسي عليك شيئا انت مقصر في حقي لو سألني الله عنك ساقول انك لست خيركم خيركم لاهله. هم. بكل بساطة. كده. طبعا طبعا. لانه ده في نفس والرجل القوام سيحتمل هذا. هم. هو المفروض يحتمل الكلام ده - [00:02:32](#)

نفس الشيء ام لعيالها يواجههم وش يعني تحطوا عينها في عينهم وتقول لهم انا شايفة انكم تاعيبني انا نفسي ابقى راضية عنكم بس والله انا بستصعب الرضا ده. هم. لان انتم مش عاملين اللي عليكم - [00:02:49](#)

ويا ما شفت حالات لاولاد تلتاشر واربعتاشر سنة لما الام تخرج ما في نفسها في العيادة يبص عليها كده ويروح حاضنها لانه اول مرة

يشوف الضعف ده. هم. هو ما بيشفوش الا الزعيق والمش عارف ايه - [00:03:03](#)

فالمواجهة طبعاً المواجهة بتعود الانسان مهارات التعبير الابانة المواجهة. انما حدة ان انا اكتب واعمل وشعر ورواية وارمي همومي على شط البحر انا اري انه الكلام ده لا يفلح كثير. مم. طب دكتور احنا تناولنا التخلية. نعم. لو نتكلم شوية عن التخلية. احنا قلنا انه بعد ما اخلي تلقائياً الحقيقة - [00:03:16](#)

بين قوسين وعاء النفس هيفضى. هم. طب اعمل ايه؟ لو خليتاه فاضي هيحصل له ايه انت واللي ححصل انا لقيت اى حاجة ممكن تدخل فيها. هيرجع تاني الكراكيب. نعم يبقى لازم مباشرة ارواح ماليه لكن هنا فيه شرط مهم جدا - [00:03:36](#)  
ان املاه بما احتاج لا ما اشتهي يعني؟ يعني ايه هو انا بعد كل اللي احنا قلناه في الجلسات الم يتوارد على خاطرك هو قد ايه في معلومات كان الواحد لازم يتعلمها ما كانش متعلمها؟ مم - [00:03:53](#)

هو ده اللي انا بحتاجه انما ما ينفعش بعد ما يعني اخلي ما في نفسي من الشوائب والكراكيب اللي جواها والكلايك ارواح بقى حاطط فيها ايه روايات تفاهات اه كلام فاضي اه ضياع وقت. كلاكية تانية. كلايك تانية. يبقى انا عملت ايه - [00:04:09](#)  
انا محتاج ان انا اقدر ان اتعلم ما احتاج اه احدهم جاء الى مالك بالنبي عذرا الى الامام مالك فقال له يعني طلب النصيحة في طلب العلم قال له انظر فيما يلزمك من حين تصبح الى حين تمسي فالزمه. هم - [00:04:27](#)

احنا بقى بنعمل ايه بنقرا حاجات كتيرة لا تلزمننا والحاجات اللي تلزمه ما نعرفهاش ولذلك بالمناسبة افكرت برضه حاجة احد التابعين كان يأتي الى عائشة رضي الله عنها يتعلم منها. هم. فمرة قالت له يا بني هل عملت بعد بما تعلمت مني - [00:04:45](#)  
فقال لها لا والله يا امه صراحة لأ انا بجمع بس وخلاص قالت له يا بني فلما تكثر حجج الله علينا وعليك؟ يا الله لان انت انت تلقيت الحاجة دي يبقى لازم مباشرة تخرج. مم. وتحوله الى عمل. طيب - [00:05:02](#)

ايه نصيحتي في التخلية؟ باختصار اولاً العلم النافع والعمل الصالح يعني ايه؟ مم ابحث عن العلم الذي ينفعك. ايه بقى العلم الذي ينفعك اعرف ربنا اولاً الله انا الاخر اعرف ربنا اولاً - [00:05:17](#)  
اعرف نفسك ثانياً اتعلم مهارات التعامل مع الآخرين ثالثاً طيب. مم. الكلام ده فيه تفصيل يعني انا والله يا دكتور اكتشفت ان انا مسلاً ما اعرفش حاجات كتيرة متعلقة مسلاً بركان الصلاة. يبقى من النهاردة الواجب - [00:05:36](#)

انك تروح تقرا صفة صلاة النبي من النهاردة تقرا فقه للطهارة. مم. فاكرك اللي قلت لك انها كادت ان تفقد دينها عشان بس المسح على الجوربين. نعم. فاكرك المسال؟ نعم - [00:05:51](#)

يبقى انا علي ان انا اتعلم اصول معينة احنا في معظم شباب النهاردة يا اخي شيوخ الحيض والنفاس طب بالله عليك هل تعلم الحيض والنفاس احكامها ايه وانت جاي تسخر من المشايخ دول - [00:06:01](#)  
بقت موضة عندنا لا يعجبنا الا الشيخ اللي يكلمني في فيزياء الكم ونظرية دارون يا عم العب بعيد يا عم يا عم تعلم اصول دينك وبعدين بقى ورينا شطارتك في الملفات التانية. مم. فعليك ان تتعلم اولاً ما تحتاجه في الحياة اليومية. انت انت مسلاً بتشتغل في مهنة معينة. هل - [00:06:14](#)

تعلم ما ينبغي ان تعلمه من الشريعة في مهنتك؟ هم انت مسلاً بتشتغل في الاعلام هل تعلم ما الذي يحرم ويحل في مادة الاعلام اتعلم ده الاول. هم. طيب ولذلك انا عشان يعني اهون على الناس يعني اه تفاصيل كتيرة - [00:06:32](#)  
عملنا حاجة اسمها مذكرة مكاني اه مذكرة مكاني هي عبارة عن فقه اليوم والليلة من منظور فقه النفس من منظور المادة بتاعتنا اللي هي ايه في خمس حاجات لا ينبغي ان يمر اليوم من غيرها. ايه - [00:06:50](#)

اولاً الصلاة على وقتها جميل اتنين صلاة الضحى عذرا يعني بالترتيب كده ركعتا الفجر. هم ثلاثة ركعتا الضحى جميل اربعة الورد اليومي. هم خمسة ركعة الورد فين القرآن؟ الورد اليوم. اه تمام - [00:07:05](#)  
الصلاة على وقتها. الورد اليومي سواء اذكار او لا الورد اليومي انا اللي كانوا بيسموه الصحابة الحزب. اه لدرجة انهم كان نام عن حزبه قضاة ثاني يوم. هم قضاء يعني كان يعتبر قراءة القرآن ده وكأنه فرض. نعم - [00:07:27](#)

الصلاة على وقتها؟ الفجر. ركعتي الفجر اللي هي السنة. الضحى. ركعتا الضحى. الورد. الورد وركعة الوتر. نعم. طيب. دي فيما يتعلق الزاد الروحي. مم نيحي بقى نخط حاجات تانية ما اسميه - [00:07:44](#)

العلم الشرعي لازم يوميا يبقى عندك حصة من القراءة يا سيدي لا تتجاوز نصف ساعة. مم. بمسألة شرعية انت تحتاجها في حياتك اليومية طهارة صلاة اه اه احكام متعلقة بمهنتك ولا في دراستك ولا في اي ولا في ملبسك ولا في اي حاجة - [00:08:01](#)

اتنين ما اسميه علم الاستخلاف علم الاستخلاف. يعني ايه علم الاستخلاف؟ انت مستخلف في ايه دلوقتي والله يا دكتور انا بدرس في الجامعة اهو علمك ده ينبغي ان تقرأ فيه يوميا ما لا يقل عن ساعة والا ائمت - [00:08:18](#)

اه عشان بس ما تقوليش حلال وحرام. مم. ده في نزري. يعني ائمت نفسيا عشان بس اخرج منها. طيب. يعني لو انا طالب في الجامعة مسلا. يبقى لازم تذاكر يوميا بما لا - [00:08:33](#)

قل عن ساعة الى ساعتين لانه هو ده الثغر اللي انت بتسده في خلافتك. حتى لو انا في الاجازة. حتى لو انا في الاجازة اكيد في عندك حاجة تانية. اه. تسد فيها - [00:08:43](#)

الخلافة. طيب. انا فاكر جاتني فترة كده في في الجامعة. كنت بابقى قاعد في المحاضرة وباتخيل فيه ملك بيستناني برة المحاضرة. هم وانا خارج حيسألني عبدالرحمن يا مستخلف في الارض - [00:08:53](#)

بقى لك اربعين دقيقة بتعمل ايه؟ ربنا هيسألك عنها مم. وهي معدية معدية على الاقل عديها وانت مركز. نعم. طيب بقيت بقى من ساعتها اكتب وادون ومش عارف ايه لانه احساس مختلف. هم. طيب - [00:09:08](#)

فده علم الاستخلاف. هتقول لي واحدة طب دكتور انا ربة بيت. اقول لها يا اهلا يا انعم واکرم. انت بقى كل يوم تخصصي ساعة في القراءة في التربية. هم. لانه المفروض - [00:09:21](#)

وتبقي انت مرجع بالنسبة لنا مش انا اللي اقول لك ده انت اللي لازم تقولي لي ازاى تربى نربي العيال. مم. طب واحد مسلا آ كنا بتكلم مسال للاعلام يبقى يوميا تقرأ في الية الاعلام ومادة الاعلام وزاوية الصورة والمش عارف ايه. هم. اه واحد مسلا اه مدرس فيزياء يوميا اه - [00:09:31](#)

يدرس حاجة جديدة في كيفية ايصال علم الفيزياء بطريقة لطيفة وهكذا. نعم. ده علم الاستخلاف. اظن وضح. واضح. طيب. ثلاثة او يعني الرياضة يوميا ينبغي ان يكون لجسدك حق وبالتالي لا يقل هذا يا سيدي عن عشر دقائق ترد حبل ولا تجري في مكانك ولا تعمل اي حاجة ولا تمشي في المترو لحد ما توصل - [00:09:51](#)

بس بتعملها بنية الرياضة ان انا ان انا فاكر جسمي. حتى لو كانت في بيتها ما بتخرجش مسلا. حتى لو انا بالمناسبة انا عندي حساسية انا بلعب رياضة في البيت - [00:10:16](#)

لما كنت في امريكا الشقة اللي كنا فيها كان السقف واطي فكان الحبل لما بيخبط في في السقف ورحت سايبه وبقيت انطه لوحدي كده. بس انا والله كاحساس نفسي اشعر بان في حاجة اختلفت لان انا باقول لجسمي ان انا فاكرك. هم. طيب - [00:10:27](#)

اربعة الترويح اه. انا عامله فرض ترويح فرض روحوا القلوب هنروح ازاى بمعنى ايه انك تعمل حاجة تنفس فيها عن نفسك. مم. قد تكون مشوار. قد تكون الرياضة نفسها قد تكون انك تروح مكان تشرب عصير. اسمع موسيقى. قد تكون انا دايم اضيف حاجة - [00:10:46](#)

اي حاجة تروحية تعملها بشرط الا تفسد عليك ما بنيتة مم اه اه انا هعمل ترويح بقى ايه بقى؟ استنى بكوميدي نص ساعة مليء بالكلام البذيء. الله! يبقى انت عملت ايه كده - [00:11:08](#)

يبقى انت عبيت شوية من هنا ورحت مطلع بالزبط. طيب فالمهم في الترويح البعض بيقول لي طب يا دكتور ممكن الترويح يبقى الورد اليومي؟ اقول له يعني بالله عليك آ سيبنا من الخيالية دي شوية وخلينا في ترويح بجد - [00:11:22](#)

يعني خلي الورد اليومي لوحده وعائزك تروح عن نفسك بجد في حاجة تانية مهمتها الترويح لحد ما شاء الله عليك لما تبقى من اولياء الله الصالحين ساعتها نقول لك بقى الورد اليومي هو الترويح - [00:11:36](#)

بتناك. مم. انما ما عدا ذلك ينبغي ان تروح عن نفسك يبقى اخر حاجة وهي اه الناحية الاجتماعية. هم. يوميا ينبغي عليك ان

تتواصل اجتماعيا بشريا. مش تواصل اه رقمي - [00:11:48](#)

مع حد عشان تنمي مهارتك الاجتماعية. حد من اقاربه يعني او ممكن من المهم لازم يبقى فيه حاجة اجتماعية. وطبعا الاقربون اولي

بالمعروف لو كانوا موجودين انما لو ما كانوا موجودين يبقى الناس اللي - [00:12:01](#)

اه طيب الزوجة الاولاد وبالتالي لو انت مثلا متزوج من حق زوجتك عليك يوميا وانت جمبها لو انت في يعني في نفس البلد قصدي ومقيم معها انك تسبب حاجات كثيرة وتقعدها معها ما لا يقل عن نصف ساعة الى الساعة مخصصة لها هي. هم. اولادك مخصص لهم هم

نص ساعة الى الساعة. ده يوميا - [00:12:13](#)

طب يا دكتور بس انا بشتغل ومش عارف ايه صدقني هتندم مم. هياتي ذلك اليوم التي ستندم على تلك الاوقات اللي اولادك

قالوا لك احنا ما كناش عايزين حصاله فلوس - [00:12:33](#)

اه ما كناش عايزين خزنة في بنك. مم. كنا عايزين اب ياخذ ويدي معانا اللي بيسموه. مم لو اتقنا ده اتقنا فقه اليوم واللييلة تفضل

نصيحة واحدة انا عارف انها متأخرة في رمضان وكان نفسي اقولها في البداية لكن يعني بترتيب المادة - [00:12:44](#)

ان تتقن ركنا مهما في الصلاة معظم الناس للأسف لا يعرفون انه ركن اصلا اللي هو ايه؟ الطمأنينة اللي هو ايه احنا كلنا بنسمع عن الطمأنينة وبنفتكرها الخشوع لأ الطمأنينة هي ركن الرسول فاكر حديث المسبب صلاته اذهب فصلي فانك لم تصلي روح راجع اذهب

فصلي فانك لم تصلي - [00:13:03](#)

هو اللي كان ناقصه ايه؟ قال الطمأنينة. الطمأنينة عرفها العلماء بانك لا تنتقل من ركن الى ركن حتى تطمئن. اللي هي ايه؟ بمقدار ما

يرتد اليك نفسك. يعني ازاى وانا ما ينفعش اقوم انما - [00:13:23](#)

يعني ما ينفعش تقول الله اكبر السلام عليكم السلام عليكم. ايه ده يا دكتور؟ اصل انا بوسوس في الصلاة هو انت صليت اصلا؟ انت

بتجري؟ هو انت صليت اصلا الطمأنينة كالتالي الله اكبر - [00:13:37](#)

بمقدار ما يرتد اليك نفسك دي الطمأنينة. بعدين بقى اعوذ بالله من الشيطان الرجيم. بسم الله الرحمن الرحيم. هم. بعد بعد الفاتحة

نفس ركعت نفس تروح قايل التسبيحة خلاص تسبيحة نفس - [00:13:55](#)

سمع الله لمن حمده. طب ليه كل ده هنا عشان الطمأنينة هتخليك تتعود على مهارة التوقف والزمن وهتخلي الزمن ياخذ حقه فتروح

تتدبر تكبيرة الاحرام وتتدبر ما سيأتي كثير ما سمعتها من من حضور الدورات. يا دكتور شكرا على نصيحة الطمأنينة. بقول لهم يا

جماعة مش شكرا دي موجودة في النصوص بس احنا اللي ما بنعملهاش - [00:14:08](#)

لكن بيقلوا له يا دكتور اثرت في صلاتنا واثرت فيما بعد الصلاة. هم. ولذلك من الحاجات اللي انا بنصح بها مش بس الطمأنينة بعد ما

تقول السلام عليكم ورحمة الله السلام - [00:14:33](#)

بالله عليك ما تقومش بسرعة ما تكلمش اللي جنبك بسرعة اهدا شوية. اه. ادي نفسك شوية من الوقت عشان تستوعب كل اللي حصل

بكده بس احنا التحلية قلنا ان تحلي نفسك بما تحتاج لا ما تشتهي. تمام. فبلاش حكاية الافلام والروايات والمش عارف ايه خلوها دي

بعدين. طيب - [00:14:43](#)

قلنا الصلاة على وقتها ركعتي الفجر ركعتا الضحى الورد اليومي ركعة الوتر. نعم. دا اقل قليل وبالمناسبة ده هيقضي على وهم الكمال.

يعني انت لو عملتهم ده انت في اعلى عليين. هم. بس اعمل لي دول - [00:15:04](#)

فبلاش وهمل كمال طيب اتنين علم الشرعي علم الاستخلاف الرياضة. نعم. الترويح الحياة الاجتماعية. مم. وعليك بالطمأنينة في

الصلاة واضلوا بهذا نكون قد سلمنا رمضان ان شاء الله قابلا متقبلا منا - [00:15:20](#)

يفضل بس ازن الجلسة الاخيرة يمكن هتبقى اخر جلسة؟ اه ان شاء الله. وساعتها يمكن آآ لعنا نختصر كل ما ما مضى ونوجزه اه

كهدية كده يعني معايدة. طيب توكلنا على الله - [00:15:37](#)

نلتقي بكرة ان شاء الله. اهلا وسهلا - [00:15:50](#)