

## رسائل من العيادة النفسية | 6 | اطلب أكثر لتخسر أكثر | د

### يوسف مسلم

يوسف مسلم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. نلتقي من جديد في رسائل من العيادة النفسية. موضوع اليوم اطلب لتخسر أكثر. شو معنى هذا الكلام؟ حتى نوضح هذا الكلام خلينا نتحدث بداية عن مكون الامان اللي احنا دائما - 00:00:00 نسعى لنحصل عليه او حتى لنوصل لاله. يعني الانسان بطبيعته الامان مكون اساسي في حياته بده يكون مآمن على نفسه وعلى اطفاله على اهله امن ماديا امن في وظيفته. فالامن والامان مهم جدا لانا. لكن شو - 00:00:20 الامن والامان الان بانه اطلب أكثر لتخسر أكثر. في بعض الناس لما بده يطلب الامان بطلب درجة زائدة من الامان وللأسف احيانا ثمن الدرجات الزائدة من الامان ممكن يؤدي لمخاسر كثير كبيرة. يعني الشخص اللي وضعه المادي - 00:00:40 لما بيطلب درجة عالية من الامان بانه وضعه يكون احسن واحسن معناه بده يشتغل أكثر ساعات أكثر وممكن حتى يدخل في اعمال كثيرة فحيصير صحيح ممكن انه مطلب الامان المادي كسبه لكن خسر أكثر بانه كان على حساب كثير اشياء من حياته -

00:01:00

هذا وجه من اوجه ليش لما منطلب أكثر ممكن نخسر أكثر وطبعا هاي مش قاعدة عامة في كل شئ في اشياء لا بتطلب أكثر وممكن تنهول شئ جيد لكن القصد انها قاعدة مهمة في المطلب الزائد للامان. في بعض العلاقات مثلا نحكي عن العلاقات الزوجية -

00:01:20

او علاقة الام بابنها خلينا نبليش بالعلاقة الزوجية لانه بجوز بتهم عدد كبير من الناس. في العلاقات الزوجية بنلاقي الزوج او الزوجة عماله بيطلب يطلب من الشخص الاخر طلبات كثيرة. تأكد على امانه. عالحب والولاء والاحسان في حقه. اللي بصير - 00:01:40 قد يكون الشخص المتطلب بأثر بشكل كثير سلبي عالشخص المطلوب منه. يعني تخيل انت كزوج او كزوجة الشخص الثاني بيطلب منك كتير تأكد قديش انت بتحبه وتعمل أكثر ودائما تبذل جهد أكثر وشو ما عملت ممكن حتى بحسبك انك مقصر - 00:02:00 لازم تعمل أكثر. هو بده يشعر بالامان. لكن انت حتبليش تفقد الامان. والسبب انه كمان لما نكون منشغل او بشركة او بعلاقة

زوجية او بالعلاقة الوالدية اللي حنشرح عنها أكثر. ويصير الشخص بيطلب منك كثير وانت توصل لمرحلة - 00:02:20 قدمت كثير حتبليش شوي شوي تنسحب من هذه العلاقة لانها حتصير علاقة سمية. شو السبب انها؟ علاقة سمية لانه هتفقد الاحساس بالرضا لما يكون الشخص متطلب. مديرك في العمل المتطلب كثير. شو ما عملت؟ بطلب أكثر وانت مقصر ول لازم تعمل أكثر وتجتهد -

00:02:40

أكثر مع المدة حتشعر انه شو ما قدمت عالفاضي ما فش حدا بيرضى وانت حتفقد مكون او شعور الرضا عن اللي بتقدمه وعن عملك عالاغلب حيبليش هادا يكون اول مسمار في نعش هذا العمل. بدك تنسحب من هذا العمل - 00:03:00 ايه ضد في العلاقة الزوجية هاي الزوجة او هذا الزوج اللي بطلب أكثر؟ الفرد الثاني اللي عماله يقدم أكثر و يقدم أكثر و يقدم أكثر

حيوصل لمرحلة حيكون صار وكيل - 00:03:20

انه عاجز انه يقدم أكثر لانه وكأنه احترق في هذه العلاقة من كثر ما قدم. ستصبح هذه العلاقة كأنها علاقة سمية. لانه بطل يشعر بالرضا رضا شو ما قدمت عالفاضي وبدهم أكثر بدها مني أكثر او بده مني أكثر. اذا مهما قدمت عالفاضي حتسير العلاقة مهددة

لاحساسه بالامان - 00:03:30

في هذه العلاقة لانه شو ما قدمت ما عماله بيرضى وبالتالي انا بطلت كمان اشعر بالرضا. لانه شو ما عملت عالفاضي فحتأثر عاللاقة بحيث انها حتكون ايضا قد تكون يعني السابقة الاولى او السبب في الانسحاب من العلاقة او فتور العلاقة فيها - 00:03:50  
ما بعد او حتى تصير في ردة فعل عكسية فيما بعد. لانه شو ما عملت عالفاضي اذا مش مش حقدرا اقدم وارضى الشخص اللي في المقابل. اذا زائد في هاي العلاقة. حتى في العلاقة الوالدية الام او الاب احيانا بيكون متطلب بتطلب زائد من الابن. بدك تدرس اكثر

تنجح - 00:04:10

اكثر تكون الاحسن الافضل الاجمل كل اشى تمام. في بعض اولادنا بنستغرب طب انا موفر له كل اشى واللي انه بس يدرس. طيب كيف الطريقة اللي بتطلب منه هذا الكلام؟ نكتشف انه وهذا اللي بصير وبنسمعه بالعيادة وخارج العيادة. انه هاد الولد تعرض لاحباط -

00:04:30

شديد لانه هو الاول والاحسن والافضل يحاول يعمل جهده وبحس انه لم هذا شو ما عمل هو غير كافي. هو مقصر. فبصبيه من الاحباط بيعمل ردة فعل عكسية. مش قد الجميع. بس هذه نقطة مهمة لازم ننتبه لها لانه البعض وعدد لا بأس فيه من الناس هذا اللي

بصير عنده - 00:04:50

بيصير عنده احباط شديد فبأثر عطبيعة العلاقة الوالدية وايضا بأثر على انجاز هذا الشخص. لانه ما فش اه تعزيز يعني انت ما بتنجز شىء وبتسمع لك كلمة كويسة هذا التعزيز بخليك تستمر لكن بنجز بعمل بدرس بكون الاول الاحسن بعمل كل اشى بدهم اياه اهلي

ومع ذلك دايمما بشعروني - 00:05:10

مقصر فعلفاضي عملت ولا ما عملت. فبصبيه احباط وهذا بأثر على العلاقة الوالدية وعلى انجاز ابنائنا. اذا بدك تنتبه قديش تطلب من الناس اللي انت على علاقة معهم لانه ممكن طلبك للاكثر يخليك تخسر اكثر. السلام عليكم - 00:05:30

ورحمة الله وبركاته - 00:05:50