

جلسات #مع_نفسِي 20 ... لمن هذه الجلسات؟ وكيف يمكن الانتفاع منها؟

عبدالرحمن ذاكر

اهلا وسهلا بك آآ في الزيارة الثانية. اهلا وسهلا. وآ مرة ثانية كل سنة وانت طيب ولعل الروشتة اللي انت خدتها امبارح ما اسرتش في الصيام واليوم عدى كويس مع لا بالعكس انا عملتها بس انا المرة اللي فاتت حسيت ان الجلسة بتاعتي المرة اللي فاتت طارت - [00:00:00](#)

كثير من الاسئلة ما لحقتش اطرحها. فمش عارف يعني آآ هل ده طبيعي ولا ايه؟ آآ لا هو ده الطبيعي طبعا خد بالك احنا احنا بنتكلم في حوالي يعني آآ دردشة خفيفة كده بتاعة ربع ساعة مسلا تلت ساعة بالكثير. آآ ومن الطبيعي ان موضوعات النفس موضوعات كبيرة. احنا اللي بنحاول نعمله دلوقتي ان انت - [00:00:34](#)

اه يعني انا بغتنم زيارتك ان انا اديك مفاتيح اه ممكن تفتح لك حاجات كتيرة بعيدين وانا اظن ان انا ممكن احييك بعد كده على مراجع معينة. جميل. انه الموضوع ده ممكن يعني اه يعني اه ترجع للمصدر الفلاني فيه - [00:00:54](#)

او للمرجع الفلاني فيه لكن من الطبيعي انه احنا يا دوب احنا بنلمس كده على يعني حاجات اسطح حاجات معينة في بعض الحاجات هنخش بالعمق فيها لانه احنا نشعر انها مهمة - [00:01:08](#)

انما من الطبيعي انك انت هتشعر انك انت دخلت على عالم جديد آآ بتسأل فيه اسئلة آآ اتكتب فيها كتب ومجلدات وموسوعات والفقر اللي قدامك ده مطلوب منه ان هو هيدي لك - [00:01:20](#)

الدين كله بالزبط قربنا يعينك يعني. الله المستعان ان شاء الله. انا كنت سألتك المرة اللي فاتت آآ عن المادة اللي احنا المفروض ان شاء الله هنتناولها خلال الشهر في كل الجلسات اللي احنا هناخدنا خلال الشهر ده. هل هي بالفعل مفيدة؟ وهل بالفعل انا يعني انا وكل اللي زيي هيقدرنا يستفيدوا بها - [00:01:34](#)

طيب بص يا سيدي كثير من الناس بيسألوا السؤال ده هو الكلام ده مهم؟ يعني هو انا يعني هو انا محتاج اسمع الكلام ده بقول لهم نعم ولا نعم ولا ازاى - [00:01:54](#)

مم. آآ خليني ابدأ بالكلام ففي ناس بتلاقيهم عايشين سعداء ومبسوطين وهم مش عارفين ان هم بتتاخذ من سعادتهم دي آآ كتب وآآ وحكايات وتتعمل قصص واكاديميات احيانا. مم وفي ناس ثانية لأ - [00:02:07](#)

اه بتشعر ان السعادة لازم تعلم تعليم ولازم آآ يحضر كورس ودورات تدريبية ومش عارف ايه للنوع الاول بنقول لو انتم شفتكم المادة دي على الاقل هتعرفوا اه انا فهمت دلوقتي - [00:02:25](#)

هو انا الصحة النفسية بتاعتي جاية منين؟ مم. وعرفتي ايه اللي بتدعم الكلام ده؟ طيب يعني ممكن اشبهها بتشبيه مادي جسدي بين قوسين اللي هو ايه واحد حياته آآ كويسة وجسمه كويس ومش عارف ايه فيجي يبص كده يسمع الدكتور بيقول انه الكربوهيدرات الزيادة بعد ساعة معينة - [00:02:43](#)

ده فعلا ده انا اللي ما بعملوش وعشان كده نصيحتي على الاقل بقى عنده اساس علمي على لما يحصل معه حاجة بعد كده يعرف هو حصل ليه ايوا وايوا واللي هو فيه سببه ايه - [00:03:04](#)

اما الناس اللي اجابتهم نعم آآ يعني اجابتي على سؤالك انه نعم محتاجين فهم للأسف يعني معظم من نلقاهم في الحياة اليومية. هم

عندهم علامات استفهام كثيرة مش عارف آآ يعمل ايه؟ آآ يعيش آآ مبسوط ازاي؟ آآ يتعامل ازاي في الحياة اليومية في البيت في الشارع في المسجد في في - 00:03:16

النادي في المول في الشغل في المستشفى في الشركة في مع زملا مع مدير مع دول بنقول لهم آآ نصيحة اخوية بعيدا عن كوني اه طبيب واقول لكم تعالوا عندي ده بالعكس انا بقول احيانا اه للناس نفسي من بكرة اقفل العيادة - 00:03:39
طب ليه يا دكتور؟ عشان لو الناس اتعلموا الكلام ده احنا ممكن نفضل حاجات تانية يعني انا دايم بقول لو لو العيادة اتقفلت. مم. والناس كل واحد عرف بقى يقرأ نفسه ويحل مشاكله ما يضطرش بقى يجي عند حد عشان يقول له هو مين ومش عارف ايه. نفضل - 00:03:56

بقى مناهج تربية وتعليم. اه. مناهج تتخرج جيل جديد انما حتى اشعار اخر احنا بقى يعني مضطرين نشتغل الشغلانة اللي هو يجي حد قدامك وتقعده تقول له هو مين وتعرفه على نفسه. مم. وتقعده تشتغل مترجم بينه وبين نفسه عشان هو مش عارف يقرأ نفسه. فباختصار - 00:04:11

هي دي المادة اللي احنا بنقدمها والجمهور المنتفع بها هو كل من يحق فيه ان لديه نفس بشرية. هم. فكل من عنده نفس بشرية ولو يعني لو دققنا شوية كل من عنده نفس بشرية اربعتاشر سنة وفوق - 00:04:32

ممكن يستفيد من المادة دي ان شاء الله. يعني تقريبا كل الناس كل الناس اللي بيسمعونا يعني تقريبا. ان شاء الله. طيب دكتور التناول المادة نفسها هل هيكون من خلال تجارب مسلا مرت عليك في في العيادة؟ او من خلال الكتب النظرية بقى احنا دايم بنسمع الكلام - 00:04:47

طيب علم النفس ثقيل شوية؟ احنا زي ما قلنا يمكن في الزيارة بتاعتك امبارح اه مم اه احنا من الامانة اه ان احنا نقول للناس العلم والا هنشبه اي حاجة تانية بتتقال للناس - 00:05:01

لكن كمان مش معنى الكلام العلمي انك تبقى تنظيري اكاديمي بعيد عن الشارع وبعيد عن البيت وبعيد عن ولذلك احنا اللي هنحاول نعمله ان انا قدم بين ايديك ملفات المراجعين والمراجعات مم. من غير طبعا كسر لخصوصية اي انسان. هنا بقى هناخد منهم نماذج - 00:05:15

الاب والام والبنات والشباب كل الشرائح آآ وفي خطاب عملي. مم. يعني آآ الاعلام ايه؟ اليوتيوب ممكن يأسر ازاي؟ الانمي والمأنجة والكارتون ممكن يعمل ايه؟ جميل. قنوات المش عارف ايه الاستماع الشديد لفترات طويلة - 00:05:35
اه ممكن يعمل ايه؟ الهاردروك اخباره ايه؟ الكلام ده كله. ممكن يعني ممكن نتناوله كل مادة في مادتها. بس انا ازمع انه احنا بنحاول قدر الامكان في الجرعة الخفيفة اللي انت اشتكيت منها في في بداية الجلسة النهاردة. آآ نحاول قدر الامكان نقدم لهم الخلاصة - 00:05:55

انا بشترط دايم بقول للناس لو معك صدق وارادة صدق وارادة. صدق وارادة آآ ما تخادعش نفسك ما تضحكش عليها ما تقولش انا ما احتاجش الكلام ده ما تقولش انا اموري كويسة. هم. وارادة. يعني كل الناس محتاجة المادة النفسية دي حتى لو كان كويس. انا ازمع ذلك. على الاقل عشان يراجع - 00:06:15

يعني مش شرط الليزر طبيب نفسي انه يكون مريض نفسي. لا طبعا لا طبعا. احنا ببيجوا عندنا انت بيجي عند طبعا بس عشان تبقى واضحة احنا قلنا امبارح ان في فرق بين الطبيب النفسي والاستشاري النفسي. السجن النفسي لكن دلوقتي الطبيب النفسي بقى بيتلقى حاجات ودي مما اخذي على بعض الاطباء النفسيين - 00:06:34

ما عندوش خبرة حياتية هو عنده بس حاجة خدها في الكرايس وفي الملازم وفي الكتب وراجع وبقى بيتكلم في كل حاجة. في اختيار شريك الحياة. مم. في لا يا عم لحزة شوية يعني خد نفسك على جنب كده خد كورس اتعلم او - 00:06:53
انه عندك خبرة حياتية ضميمتها للطب النفسي بتاعك عشان اسمع الكلام اللي انت بتقوله. هم. انما باختصار طالما يعني احنا قلنا مين اللي هيستفيد العيادة بيجي لها اللي عايز يختار تخصص - 00:07:09

واللي محتارة في اختيار شريك حياة واللي متقدم لبنت ومش عارف هم حبيقوا مناسبين لبعض ولا لا. مم. واللي عنده اكتئاب شديد واللي عنده هلوسة كل اه ده في الطب ده في اللي بتاخذ بالزبط. فاحنا اه - [00:07:21](#)
بنقول للناس مش كل حد يعني بيخبط على باب العيادة النفسية هو بين قوسين مجنون. مم. كما يتصور البعض او كما اشاع الاعلام للاسف والافلام والكلام ده. لأ انت ممكن تبقى جاي عشان تفضفض. انت ممكن جاي عشان تاخذ يعني فكرة بس انا يعني من اواخر الحالات اللي انا ممكن افكرها. جات لي واحدة - [00:07:39](#)

اه جات لها بعسة. مم. وعايضة تعرف هل هي مؤهلة نفسيا ان تغترب يعني هل هي مؤهلة نفسية انها تبقى بعيدة عن باباها ومامتها؟ طب نسأل السؤال العكس هل المعالج النفسي او الاستشاري النفسي مؤهل انه يقدر يعرف بالفعل هي تقدر ولا لا؟ المفروض - [00:07:58](#)

طبعا انه يبقى مؤهل والا يعني يقعد يعني يقعد في البيت انما نكرر تاني الامانة تقتضي انك انت لما تتصدر للناس تبقى مؤهل للمكان اللي انت فيه. والا بتقدر بتضحك عليهم وبتاكل حرام. هم. اتضح دلوقتي انه الماده ما شاء الله مهمة جدا لكل الناس - [00:08:13](#)
وكل اي حد بيسمع. طبعا هو معلش هو اتضح لان انا سوقت لها بكلام آآ مزوق. انما نسيب الناس احنا هنشوف بعدين يعني. اه بالزبط. طبيب هل فيه هل فيه - [00:08:31](#)

طريقة معينة انت تنصح بها آآ بحيس نقدر نستنفع اكثر بالماده طيب دي الروشته بقى بتاعة النهاردة. الروشته بتاعة امبارح كانت ايه كانت انك انت تخصص صفحة كده لكل موضوع الاب والام والمش عارف ايه وكده - [00:08:41](#)

الروشته بتاعة النهاردة اه عشان نبقي عشان نبقي منتفعين قوي ومغتنمين الماده دي انا انصح ان كل شخص يكتب آآ اهم الاسباب اللي يشعر انه مخليه مسلا حياته مش بالطمأنينة اللي هو عايزها. مم. يعني مسلا اشعر ان انا - [00:08:55](#)
ما اعرفش نفسي كويس مم اشعر ان انا بنشغل بالآخرين زيادة عن اللزوم آآ مش مركز في في مزاكرتي يكتب الحاجات اللي لما قلق يعني. مسببة له قلق آآ يعني شوية علامات استفهام. آآ تشكك في الايمان في - [00:09:15](#)

آآ في الالحاد في الوجود في الكلام. على الاقل عشان لما نبقي نتكلم يعرف اها هي دي المسألة ان انا كنت بدور عليها. مم. دي الحكاية اللي انا كنت فاكر ان انا مش مش لاقى لها حل اهو الاجابة موجودة. انما نصيحتي انه تبقى في اسئلة عاملة عرف زي كده. مم. اه - [00:09:34](#)

دي اتقالت لأ دي لسه ما اتجاوبتش على امل ان احنا ان شاء الله نجيب معزم الاسئلة اللي حسب الخبرة والعمل عدت علينا قبل كده ولو في حاجة ما اتقالتش لعل يبقى لنا لقاءات يعني آآ نتكلم في يعني في الحاجات دي لاحقا ان شاء الله. صح. بس - [00:09:54](#)
بس دي نصيحتي للاستفادة الافضل ان شاء الله. طيب دكتور هل انا حاسس ان في شبه بين اللي احنا بنتكلم فيه دلوقتي وبين التنمية البشرية؟ اعوذ بالله ليه كده؟ هل فيه هل فيه فرق بين الاثنين ولا؟ اه طبعا. آآ بس آآ ده هيجتاج آآ ده هيجتاج له قعدة. اه. يعني ده ممكن في زيارتنا - [00:10:14](#)

بكرة ان شاء الله لما تشرفني حنتكلم على ايه الفرق بين اللي احنا بنقلوه وبين مفردة التنمية البشرية او مصطلح التنمية البشرية اللي عمل مشكلة في يعني مشكلة. في اه طبعا اه يعني اه بس عشان برضه يعني لا اعمم اه يعني وابقى منصف هي لها وعليها - [00:10:34](#)

بس الكلام ده هيجتاج تفصيل فده ممكن نتكلم فيه في يعني بكرة يوم سخن ان شاء الله اه وغالبا لو ما فيش صدق هيزعل مني ناس كتير الله المستعان. يعني يعني انا قلت ليه لو ما فيش صدق لانه انا هحاول قدر الامكان ان انا ابقى منصف اوي في التوصيف المسألة - [00:10:53](#)

لكن بعض الناس حتى لو كنت منصف اوي هم خلاص هم فاهمين حاجة ومش عارفين يتخلصوا منها ابدًا. خلاص هنتزر بكرة بقى ان شاء الله. ان شاء الله نراك على خير. شكرا يا دكتور. اهلا وسهلا - [00:11:13](#)

اهلا وسهلا - [00:11:23](#)