

جلسات #مع_نفسى 11 ... بين الحس والتفكير: قصص حول أثر الجهل العام والخاص على النفس

عبدالرحمن ذاكر

اهلا بك ها ايه الاخبار؟ عديها بقى يلا مش مشكلة. اهلا وسهلا بك يا دكتور اه الكلام بتاعي المرة اللي فاتت كان جميل لكن قبل اما اجاوب على السؤال بتاع حضرتك انا بس عندي سؤال تاني. قل. اه احنا اتكلمنا في الموضوع المرة اللي فاتت موضوع الجهل -

00:00:00

ويعني انا حسيت الموضوع اكتر شوية من اللي احنا اتكلمنا فيه. وحاسس انه هل الموضوع سهل ممكن يتاحل بس بمجرد تفكير ولا الموضوع معقد اكتر من كده. طيب انت فاكر احنا ايه في البداية في بداية الجلسات؟ احنا قلنا ان احنا حندي - 00:00:34

نصائح وقائية بتصلح كدعم نفسى. مم. بس اكيد فيه مسائل مرضية هتحتاج انه الناس يشوفوا اهل تخصص. هم لكن انا ازعم من تجربة يعني لا بأس بها يعني يعني مش مش عايز اقول انها قصيرة ولا عايز اقول انها يعني انما تجربة لا بأس بها. مم في ناس لما خدوا الكلام ده - 00:00:50

وطبقوه في حياتهم. تخلصوا من المشكلات كان ممكن يعني يدخلوا بها ويتتحولوا الى مرضي نفسيين بجد. طيب يعني بين قوسين مرضي كما يقول الكتاب متخصصين لكن مجرد معرفتهم في حته المدخلات وضرورة التوقف عندها واقعة عند ما يهم منها. والتعامل مع الجهل ودائرة الجهل - 00:01:11

وعلاقتها بالخوف والقلق والاكتئاب وده لما هنخش في المخلوقية لسة هيتووضح اكتر واكتر ان شاء الله. اه. انما جابت نتائج كويسة جدا. مم. لكن ده لا يعني انه مجرد ان انا اقعد واعمل الكلام اللي قاله الدكتور يبقى انا طب ماذا لو كنت محتاج جلسة متخصصة نوعا ما؟ لان انا مسألتي ممكن تبقى محتاجة يعني - 00:01:34

مع فرق التشبيه. انا ممكن ابقى شرحت لك ازاى ممكن تعمل تفكيك لم肯ة العربية؟ اه بس المسألة مش الكل ممكن يتلقنها. مم. او ممكن تبقى م肯ة العربية محتاجة الى اهل تخصص هو مش المسألة مجرد انك يعني لكن علشان - 00:01:53

علشان نبقى واضحين لو حد عنده مرض نفسى او على اعتاب مرض نفسى بما لا يمكنه التفاعل مع ما نقول بطريقه سهلة لأطبعا ده حق نفسه عليه وحق نفسها عليه انهم يروروها يشوفوا يعني شخص من اهل التخصص وينكلموا معه. طيب جميل - 00:02:10

آآ بالنسبة بقى الواجب الواجب بتاع المرة اللي فاتت هو حقيقة انا يعني حاولت افكر فيه حسيت الموضوع صعب شوية بس بدأت في الناس اللي حواليا اللي عندهم حاجات نفسية مسلا ماسرة عليهم. انا بس عشان افتك الواجب هو كان الواجب انك انت تعرف ايه المجهول بالنسبة لك اللي ممكن - 00:02:28

تسبب لك مشاكل صح؟ صحيح. اه اوك انا حسيت ان الموضوع كبير يعني في حاجات كتير كده ممكن الواحد يطلعها. اكيد فبدأت اركز في اللي حواليا زي ما احنا اتعودنا برضو من المدخلات - 00:02:48

فحسيت فيه بعض الناس اللي حوالينا عندهم بعض المشاكل النفسية مسلا واحد عندنا في العيلة اه عندها بعض المشاكل النفسية لما ركزت ايه ممكن يكون السبب في ده آآ في قعدة من الاعداد كانت بتقول مسلا انها مش حاسة ان انها مش جميلة قوي فخايفه انه مسلا الشباب ما ما يجوش يخطبواها. اها. ويتأخر السن وحضرتك - 00:03:00

الارياف ممكن الموضوع ببقى بيرفرق. وبالتالي احنا بنتكلم ده مسال جميل لو نفكك شوية احنا ببقى بنتكلم على خوف من

عدم القبول. نعم. خوف من المقارنة خوف من من تأخر سن الزواج او استبطاء رزق الزواج انا بحب استخدم المفردة دي اكتر

استبطاء رزق الزواج طيب - 00:03:21

فدي محتاجة برضو تقف عند المعاني دي وتفكك المجهول اللي فيها. هم. هل هل هي ستبقى على هذا الحال؟ طب لو بقىت على هذا الحال؟ هل هذه هي سن السعادة فقط اللي موجودة في الحياة - 00:03:43

يعني لو ما حصلتش عليها هتبقى كئيبة ولا ممكن تبقى انسانة مطمئنة على ما هي عليه ولو جت هتبقى فيه سعادة اكتر لو ما جتش بيقى فيه في حالة على الاقل من الطمأنينة ممكن وده هنتكلم عليه في المخلوقية بس ده مسال كويس. اه. فيه عندك امسلة تانية توقفت عن ده - 00:03:55

هو ده يمكن السؤال الابرز او المسال الابرز اللي قابلني يعني. طيب بص احنا ممكن اقول لك كذا مسال انا انا يعني بضربه يعني آآ الناس في الدورات والمحاضرات - 00:04:12

هديك تلات امسلة مختلفة. هم في يوم من الايام اتصلت ام آآ بتقول لي انه بنتها فجأة بقى عندها اعراض وسوسان قهري من الوسوسان القهري هو عبارة عن افكار زى ما قلنا آآ بتبقى مسيطرة على الانسان لدرجة انها تقهيره على افعال معينة - 00:04:27
ايه الوسوسان عندها؟ فجأة بقت بتخاف من الجراسيم والميكروبات وفجأة بقت ما بتقعدش في مكان لحد ما تتأكد انه باب الحمام مفهول هاه فقلت لها ممكن يعني آآ تندهيهها لي اكلمها كان على التليفون - 00:04:45

وكنا بنتكلم على تليفون ارضي تليفون بيت. اه السلام عليكم وعليكم السلام. اسمك ايه؟ مش عارف ايه؟ بتعملني ايه؟ اوكي ثانوية

عامة وكانت امتحانات السانوية العامة قربت. قربت. واحنا برضو داخلين على امتحانات سانوية. برضو - 00:05:02

وده مسال كويس بالمناسبة حكاية السانوية العامة مشكلاتها بصواع مشكلة زي القرب من امتحان السانوية العامة وصلها لفين. مم قلت لها انت بتخافي من الميكروبات؟ قالت لي اه ليه؟ قالت لي انا بشعر انه اي حد هيفتح باب الحمام الميكروبات كلها هتخرج وتبقى معنا وانا ما استحملش. قلت لها طيب - 00:05:17

مش هخشن دلوقتي في حكاية يعني في مسألة الوسوسان لان دى قصة لوحدها. انما هم يميلوا الى تفخيم وتعظيم الافكار الصغيرة.
اه. يعني كلنا ممكن بيقى عندنا شوية لا هم المسألة بتزيد عندهم. هم. طيب - 00:05:37

قلت لها طب انا عايز اسألك سؤال هو باب الحمام اه في له مفتاح ولا لا؟ قالت لي اه. قلت لها والمفتاح ده له فتحة ولا ما فيهاش
قالت لي اه قلت له الفتحة دي بتدخل هوا وتطلع ولا لا - 00:05:49

انا ايه اللي بعمله دلوقتي؟ انا بعمل لها مواجهة مع افكارها لآخر مدى. مم. طيب بيسموه تعریض قالت لي اه قلت لها طيب الباب ده
قافل على الارض مباشرة لازق في الارض ولا في اكيد في قالت لي لا فيه. قلت لها ممكن يعدي هواء صح؟ قالت لي اه. قلت لها وانت
داخلة وانت خارجة وحد - 00:06:05

في الخارج مش في هواء قالت له يا دكتور انت بتخويني كده؟ قلت لها طبعا انا قصدي ان انا اخوفك اكمل بقى السمعاء اللي انت
بتكلمي منها دلوقتي. دي سمعاتك لوحدهك ولا الكل اللي في البيت بيستخدمها؟ قالت لي لا طبعا الكل - 00:06:27

قلت لها انت عارفة كمية الميكروبات اللي موجودة عندنا في بوقنا وبالتالي كمية الميكروبات اللي موجودة في السمعاء دلوقتي اكيد
هترمي السمعاء. لا طبعا قلت لها طب اقول لك ليه اكتر من كده. انت عارفة كمية الميكروبات اللي موجودة جوة جسمك - 00:06:41
واللي انت محتاجها عشان تهضم الاقل قلت لها طبعا امنا اخر كده نتجاوز الهيل ده. هم. ايه الحكاية؟ طبعا حصل فيه يعني آآ يعني
شيء من التفصيل الحكاية انها خايفه من السانوية العامة - 00:06:56

وخايفه تقارن بنت عمها اللي جابت طب وهي يا ترى هيطلع لها طب ولا مش هيطلع لها طب وهتقارن في ايوه بنتهم جابت مش
عارف الانسان بيمارس حيلة نفسية فيروح رايح للوسوسان علشان يهرب من مواجهة المسألة الاصلية. مم. وده بيبقى غصب عنه ولا
دي بقى هل هو بيعملها في البداية كادراك يروح مطنش فبعدين يروح عارف زي اللي كتب الكذبة وصدقها. هم. ممكن؟ ممكن. طيب آآ
00:07:13

قصة تانية مسلا جت واحدة زاهرها النقاب ومش عارف ايه - 00:07:30

ايه المشكلة عندها؟ عندها وسواس في الصلاة ما تقدرش اول ما تقول الله اكبر مم كذا فكرة ربنا وسبت الذات الالهية ومش عارف ايه قلت لها طيب انا عايز اسئلتك سؤال - 00:07:46

علاقتك بربنا ازاي؟ يعني تقدري انا وما عجبهاش السؤال وبصت كده ان انا المنتقبة هي ما قالتهاش بس لسان حالها اه انا المنتقب كده تسائلني علاقتي بربنا قلت له اه معلش يعني خدني على قد عالي بس - 00:07:57

قالت لي وما رضيتش تجاوب السؤال فبقيت عامل زي محقق الشرطة تيجي يمين اجيها من هنا لحد ما حضرتها في الاخر انفجرت بالبكاء ويعني واسمح لي اقولها كمان بتكره ربنا - 00:08:12

وبتكره الحجاب وبتكره فرضية الحجاب والقرآن والنصوص الدينية وبتكره باباها اللي اجبرها على النقاب وجوزها اللي قاعد في العيادة برة بيستناها اللي مش سامح لها مم. انها تقلع النقاب. طيب وقالت بالحرف الواحد انا نفسي من بكرة اطلع في الشارع واقلع وافرد شعري وابقى لابسة جينز ومش عارف ايه - 00:08:27

قد نقف هنا واحدة عندها الافكار دي هتقول الله اكبر ازاي؟ هم. قلت لها انت بالنسبة لك الله اصغر فلما تيجي تقولي حاجة غير اللي انت مقتنعة بيها تروحي رايحة للوسواس لانك مش قادرة تواجهي ما كانش عندك الشجاعة انك تقولي لباباكي انا مش مقتنعة بالدين ده. مم - 00:08:50

انا مش مقتنعة باللي انت بتقولوه واحدة تانية جات لي عندها خوف شديد من الطيران اه بس لازم تروح مع مامتها بريطانيا علشان اه علشان مامتها عندها عمليات او حاجة زي كده - 00:09:08

فقلت لها اه مم قولي له انت متدينة؟ قالت لي اه علاقتك بربنا نفس الحكاية. بقت ايه بقى انا حافرها كذا جزء انا مش عارف قلت لها ما سألكيش علاقتك بربنا اخبارها ايه؟ نفسك انا بودي الولاد مراكز قرانية - 00:09:22

هي في الاخر ما بتتجاوزيش يعني كان انا بقول لك تهرب من السؤال. انت بتتحب ببابا؟ اه لو كل يوم بقول له صباح انت بتتحب ببابا انا كل يوم آآ برمي الزبالة لما يعني انت بتتحب ببابا انت ما بتتجاوزبنيش. هم. في الاخر لما قلت لها مستعدة تشوفيه - 00:09:36

بدأت تعيط. مم ولو مت جوزي هييعمل ايه؟ والولاد هيحصل فيهم ايه؟ قلت لها يبقى انت متعلقة بالدنيا تعلق يجعلك تخشين لقاء الله ونافرة منه اصلا. هم. لكن يمكن في الاخر بتقولي - 00:09:51

انا مسلمة. مم. وباحب ربنا اخر مسل جالي شاب بردوا عندو اكتئاب شديد. مم اه لاما خدت واديت معه في الكلام لقيت ان عنده مشكلة كبيرة بانه يكره نفسه لانه يقارنها من الصغر - 00:10:05

بالناجحين والمتوفقين وكذا وتنمية بشرية والتميز والمش عارف لمجرد انه لما عرف انه انت مشكلتك الحقيقة انك لا تقدر نفسك. هم وبدأ يعالج المسألة دي الاعراض النجاري بها بدأ بدأ بتجاوزها شوية شوية. مم - 00:10:20

فاللي انا عايز اقوله في الاخر حته انك انت تعرف ما هو المجهول بالنسبة لك؟ وايه الاولويات اللي ينبغي انك تعرفها؟ ده مهم جدا. هم. طيب دكتور الخطوة اللي احنا المفروض بعد ما نفهم بقى - 00:10:41

جميل. احنا كل اللي فات بقى لنا بنتكلم حوالي يمكن تلات زيارات او او اربع او خمس زيارات في المدخلات ده كله بنتكلم على عملية اسمها عملية الحس. مجرد انك انت بتتلقي المدخلات دي وما بتعرفش بيحصل فيها ايه - 00:10:54

طب ما الحل؟ تنتقل من الحس الى التفكير. مم. هو الحس ايه؟ مجرد تلقي مدخلات. طب التفكير في اللغة العربية في حاجة جميلة الراغب الاصفهاني عنده جملة رائعة في كتاب المفردات بيقول ايه - 00:11:07

الفرق آآ الفكر مقلوب عن الفرق فالفرق للمادة والفكر للمعنى. الله. يعني كلمة التفكير هي ايه؟ تفكيك حاجة بتخش لك كده تروح انت مفككها محللها. طيب بس هنا فيه مشكلة - 00:11:21

احنا قلنا المدخلات كثيرة مش كده؟ ايوة جدا. فانت لما تقدر تفككهم هيحصل فيهم ايه؟ هيزيدوا. وده اللي المشكلة عند الناس يقول لك ده انت دخلتني في مصيبة. هم. انا كنت عايز - 00:11:34

ريح التفكير ده بيصدع الراس وانا مش عايز ومش عايز اوجع دماغي. طيب فيقول له بس ده ضرورة لأنك انت لو فضلت في الحس
هتبقى من جماعة طنبش تتعش اللي في الآخر عمالين بيطرقوا ابواب العيادات النفسية. هم. بقينا بنتكلم عليهم كل فترة
والشخصية الضعيفة ودائرة - 00:11:44

الجهل يبقى انت مضطرك تخش في التفكير طب بس انا لو دخلت في التفكير يبقى فيه مشكلة لا هي حبقي فيه صعوبة في البداية. مم. لكن هي هتبقي الخطوات الاولى علشان تستريح بعد كده - 00:12:01

انما لو فضلت في اللي انت دايمًا اسير للتدخلات ومش عارف توديها فين ومش عارف تعمل فيها ايه وعندك كمية علامات استفهام ما لهاش اجابات. مم. بيقي ايه الحل - 00:12:14

انك تتقن مهارة ودي يمكن هتبقى الواجب بتاع النهاردة او الروشتة بتاعة النهاردة وهي مهارة التوقف واللي انا بسميهها نعمة الدهشة
الدراسات النفسية بتقول انه اللي عنده القدرة على الدهشة - 00:12:25

اكثر سعادة من غيره ازاي؟ هم. يعني انك توصل لمرحلة انك ما تعتادش المسائل. يعني كل يوم لما تشو夫 القمر تبص كده وتقول ربی وربک الله مع انك شايفه امبارح. مم. بس النهاردة بتشوفه بنزرة مختلفة وكانك تدهش - 00:12:42

كانك بتشويف لاؤل مرة اه في دكتور محمد ابو موسى ما اعرفش تعرفه ولا لا في الازهر؟ طبعا طبعا عنده جملة رائعة تعجبني قوي. مم بيقول له كده للطلاب اللي عنده بيقول له يا بنى اعيذك بالله ان تقرأ ما ما يدهش ولا تندهش. هم - 00:12:58

اشوف الجملة اعيذ بالله يعني ده انا ده انت تبقى ده انت تبقى شايف حاجة تدهش بس لا تدهش ليه؟
لأنك الفت المسألة فمهارة التوقف - 00:13:13

يعني الواجب انك انت تحول من من دلوقتي لبكرة تشويف حاجة معينة عادة تتعدي كده من غير ما تتوقف عندها لا توقف حاجة مسالا
الفتها بس المرة دي عايز تتوقف عندها وتشوف التوقف ده بيعمل ايه؟ ازاي بيتفكك المدخل ده الى حاجات كتيره - 00:13:26

دي لو عرفت تعاملها حننتقل من مجرد الحس الى التفكير وساعتها نبدأ على خطوات الانسانية. هم. لأن احنا قبل كده كالانعام
بینهم اضل سبیلا احنا عایزین نخش فی الانسانیة شویة بقی. تمام - 00:13:46

جاهز جاهز ان شاء الله. يبقى نشوفك بكرة وتكون حال الواجب. ان شاء الله. نراك على خير ان شاء الله. شكراء 00:14:03