

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

عبدالرحمن ذاكر

اهلا وسهلا. اهلا وسهلا بحضرتك. احنا خلاص يمكن اه اظن اه اتكلمنا فيها يوم يومين بالكتير 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 بربو اؤكد لك ان انا احالتك على مواد انا عارف انه يعني الداخلية تحتاج اكتر من كده بس انا مضطرب 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

آه التخلية ممكن نعملها بدون ما نواجه الناس؟ يعني مواجهة الناس صعبة جدا. هل ممكن نعملها بيني وبيني؟ طيب. آه هو في ناس بيقولوا الكلام ده يعني هو انا ممكن - 00:00:51

اعمل التخليل من غير ما اواجه الناس. مم. بشرط بشرط. ايه؟ ان انا لما اواجههم ما بباقاش في نفسى حاجة يعني ما ينفعش ادعى ان انا ما فيش في نفسى شيء وخلاص تجاوزت الامر - 00:01:01

اروح شايفك بعد يومين تزعلني في حاجة اروح مطلع كل الملفات السابقة امال امال ايه اللي انا تجاوزته طيب وكثير من الناس ما يستدعي القصة المشهورة عارف بتاع يطلع عليكم رجل من اهل الجنة. نعم. فراح الصحابي عنده بيت عنده تلات ايام وفي الآخر ما شفش عنده زيادة صلاة او صوم. ففي - 00:01:14

الآخر 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 انتمش محتاجين المادة دي كلها على بعضها. هم. طيب - 00:01:32

فالهمم انك تعرف انه لو انت امكنت ذلك ممكن لكن من خبرتي مع الناس المواجهة اولى. ليه المواجهة معناها ان انا زي ما اخفيت نفسى عنك من حق نفسى عليك ان انا اوريها لك. مم - 00:01:43

زي ما خليت نفسى يتداوس عليها من حق نفسى علي ان انا اخليها تواجه وتقول انا اللي في يوم من الايام كنت منزعجة انا اللي في يوم من الايام اتداس على. انا اللي نافقكم في يوم من الايام. مم. ده من حق نفسى علي. ولذلك انا احيانا بقول للزوجات مسلا - 00:02:01

بنفسك شيعة على جوزك بصي كده في وشه ما تروحيش تكتبيها بقى وترميها في وتحرقها زي ما بيعملوا بتوع التنمية البشرية. قال اكتب اللي عندك واحرقه خلاص لا لا لا. بصي في وشه كده وقولي له بص - 00:02:19

انا في نفسى عليك شيئا انت مقصري في حقي لو سألني الله عنك ساقول انك لست خيركم خيركم لاهله. هم. بكل بساطة. كده. طبعا طبعا. لانه ده في نفس والرجل القوم سيتحمل هذا. هم. هو المفترض يتحمل الكلام ده - 00:02:32

نفس الشيء ام لعيالها يواجههم وش يعني تحطوا عينها في عينيهم وتقول لهم انا شايفة انكم تاعبني انا نفسى ابقى راضية عنكم بس والله انا بستصعب الرضا ده. هم. لان انتمش عاملين اللي عليكم - 00:02:49

وياما شفت حالات لأولاد تلتasher واربعناشر سنة لما الام تخرج ما في نفسها في العيادة بيبص عليها كده ويروح حاضنها لانه اول مرة

يشوف الضعف ده. هم. هو ما بيشوفش الا الزعيم والمتش عارف ايه - [00:03:03](#)  
فالمواجهة طبعاً المواجهة بتعود الانسان مهارات التعبير الابانة المواجهة. انما حنة ان انا اكتب واعمل وشعر ورواية وارمي همومني على شط البحر انا ارى انه الكلام ده لا يفلح كثيرا. مم. طب دكتور احنا تناولنا التخلية. نعم. لو نتكلم شوية عن التخلية. احنا قلنا انه بعد ما اخلي تلقائي الحقيقة - [00:03:16](#)

بين قوسين وعاء النفس هيفرضي. هم. طب اعمل ايه؟ لو خليته فاضي هيحصل له ايه انت واللي حيحصل انا لقيت اي حاجة ممكن تدخل فيها. هيرجع تاني الكراكيب. نعم بيقى لازم مباشرة اروح ماليه لكن هنا فيه شرط مهم جدا - [00:03:36](#)  
ان املأه بما احتاج لا ما اشتله 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 متعلمه؟ مم - [00:03:53](#)

هو ده اللي انا بحتاجه انما ما يعني اخلي ما في نفسي من الشوائب والكراكيب اللي جواها والكلاكيع اروح بقى حاطط فيها ايه روایات تفاهات اه كلام فاضي اه ضياع وقت. كلاكية تانية. كلاكيع تانية. بيقى انا عملت ايه - [00:04:09](#)  
انا محتاج ان انا اقعد 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 تتمسي فالزمه. هم - [00:04:27](#)

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

ايه نصيحتي في التخلية؟ باختصار اولا العلم النافع والعمل الصالح يعني ايه؟ مم ابحث عن العلم الذي ينفعك. ايه بقى العلم الذي ينفعك اعرف ربنا اولا الله انا الاخر اعرف ربنا اولا - [00:05:17](#)

اعرف نفسك ثانيا اتعلم مهارات التعامل مع الاخرين ثالثا طيب. مم. الكلام ده فيه تفصيل يعني انا والله يا دكتور اكتشفت ان انا مسلا ما اعرفش حاجات كثيرة متعلقة مسلا باركان الصلاة. بيقى من النهاردة الواجب - [00:05:36](#)

انك تروح تقرأ صفة صلاة النبي من النهاردة تقرأ فقه للطهارة. مم. فاكر اللي قلت لك انها كانت ان تفقد دينها عشان بس المسح على الجوريين. نعم. فاكر المسأل؟ نعم - [00:05:51](#)

بيقى 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 الشیخ اللي يكلمني في فيزياء الکم ونظريه دارون يا عم العب بعيد يا عم يا عم تعلم اصول دینك وبعدين بقى وربنا شطارتك في الملفات الثانية. مم. فعليك ان تتعلم اولا ما تحتاجه في الحياة اليومية. انت انت مسلا بتشتغل في مهنة معينة. هل - [00:06:14](#)

تعلم ما ينفي ان تعلمك من الشريعة في مهنتك؟ هم انت مسلا 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 كثيرة - [00:06:32](#)

عملنا حاجة اسمها مذكرة مكانى هي عباره عن فقه اليوم والليلة من منظور فقه النفس من منظور المادة بتاعتتنا اللي هي ايه في خمس حاجات لا ينفي ان ان يمر اليوم من غيرها. ايه - [00:06:50](#)

اولا الصلاة على وقتها جميل اتنين صلاة الضحى عذرا يعني بالترتيب كده ركعتا الفجر. هم ثلاثة ركعتا الضحى جميل اربعة الورد اليومي. هم خمسة ركعة الوتر فين القرآن؟ الورد اليوم. اه تمام - [00:07:05](#)

الصلاه على وقتها. الورد اليومي سواء اذكار او لا الورد اليومي انا اللي كانوا بيسموه الصحابة الحزب. اه لدرجة انهم كان من نام عن حزبه قضاه تاني يوم. هم قضاء يعني كان يعتبر قراءة القرآن ده وكأنه فرض. نعم - [00:07:27](#)

الصلوة على وقتها؟ الفجر. ركعتي الفجر اللي هي السنة. الضحى. الورد. الوركعة الوتر. نعم. طيب. دي فيما يتعلق 00:07:44  
الزاد الروحي. مم نيجي بقى نحط حاجات تانية ما اسميه -

العلم الشرعي لازم يومياً يبقى عندك حصة من القراءة يا سيدى لا تتجاوز نصف ساعة. مم. بمسألة شرعية انت تحتاجها في حياتك  
00:08:01  
اليومية طهارة صلاة اه احكام متعلقة بمهنتك ولا في دراستك ولا في اي ملمسك ولا في في اي حاجة -  
انتين ما اسميه علم الاستخلاف. يعني ايه علم الاستخلاف؟ انت مستخلف في ايه دلوقتي والله يا دكتور انا بدرس  
00:08:18  
في الجامعة اهو علمك ده ينبغي ان تقرأ فيه يومياً ما لا يقل عن ساعة والا اثمت -

اه عشان بس ما تقوليش حلال وحرام. مم. ده في نزري. يعني اثمت نفسياً عشان بس اخرج منها. طيب. يعني لو انا طالب في  
00:08:33  
الجامعة مسلا. يبقى لازم تزاكى يومياً بما لا -

قل عن ساعة الى ساعتين لانه هو ده الشغف اللي انت بتسته في خلافتك. حتى لو انا في الاجازة. حتى لو انا في الاجازة اكيد في عندك  
00:08:43  
حاجة تانية. اه. تسد فيها -

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

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

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

وتبقى انت مرجع بالنسبة لنا مش انا اللي اقول لك ده انت اللي لازم تقولي لي ازاي تربى نربي العيال. مم. طب واحد مسلا آآ كنا  
بنتكلم مسال للاعلام بقى يومياً تقرأ في الية الاعلام ومادة الاعلام وزاوية الصورة والمتش عارف ايه. هم. اه واحد مسلا اه مدرس  
00:09:31  
فيزياء يومياً اه -

يدرس حاجة جديدة في كيفية ا يصل علم الفيزياء بطريقة لطيفة وهكذا. نعم. ده علم الاستخلاف. اظن وضح. واضح. طيب. ثلاثة او  
يعنى الرياضة يومياً ينبغي ان يكون لجسمك حق وبالتالي لا يقل هذا يا سيدى عن عشر دقائق ترد حبل ولا تجري في مكانك ولا تعمل  
00:09:51  
اي حاجة ولا تمشي في المترو لحد ما توصل -

بس بتعملها بنية الرياضة ان انا ان انا فاكر جسمى. حتى لو كانت في بيتها ما بتخرجش مسلا. حتى لو انا بالمناسبة انا عندي حساسية  
00:10:16  
انا بلعب رياضة في البيت -

لما كنت في امريكا الشقة اللي كنا فيها كان السقف واطي فكان الحبل لما بييخبط في في السقف ورحت سايبه وبقيت انطه لوحدي  
00:10:27  
كده. بس انا والله كاحساس نفسي اشعر بان في حاجة اختلفت لان انا باقول لجسمى ان انا فاكرك. هم. طيب -  
اربعة الترويح اه. انا عامله فرض ترويح فرض روحوا القلوب هنروح ازاي 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 دايماً اضيف حاجة -  
00:10:46

اي حاجة ترويحية تعملها بشرط الا تفسد عليك ما بنيته مم اه انا هعمل ترويح بقى ايه بقى؟ استنى بكوميدي نص ساعة مليء  
بالكلام البذيء. الله! بقى انت عملت ايه كده - 00:11:08

بيقى انت عبیت شویة من هنا ورحت مطلع بالزبطة. طيب فالهم في الترويح البعض بيقول لي طب يا دكتور ممكن الترويح بقى  
الورد اليومي؟ اقول له يعني بالله عليك آآ سيبينا من الخيالية دي شویة وخلينا في ترويج بجد - 00:11:22  
يعنى خلي الورد اليومي لوحده وعايزك تروح عن نفسك بجد في حاجة تانية مهمتها الترويج لحد ما شاء الله عليك لما تبقى من  
اولياء الله الصالحين ساعتها نقول لك بقى الورد اليومي هو الترويج - 00:11:36

بتاعك. 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 تبني مهارتك الاجتماعية. حد من اقاربه يعني او ممكن من الهم لازم يبقى فيه حاجة اجتماعية. وطبعا الاقربون اولى بالمعروف لو كانوا موجودين انما لو ما كانواش 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 تسيب حاجات كتيرة وتقدر 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. هيأتني ذلك اليوم التي ستندم على تلك الاوقات اللي اولادك قالوا لك احنا ما كناش عايزيين حصلة فلوس - 00:12:33

اه ما كناش عايزيين خزنة في بنك. مم. كنا عايزيين اب ياخد ويدي معانا اللي بيسموه. مم لو اتقنا ده اتقنا فقه اليوم والليلة تفضل نصيحة واحدة انا عارف انها متأخرة في رمضان وكان نفسي اقولها في البداية لكن يعني بتترتيب 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 وينفتركها الخشوع لأطمأنينة هي ركن الرسول فاكر حديث المسيح 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 ازاي 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 كال التالي 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 التسبيبة خلاص تسبيبة نفس - 00:13:55

سمع الله لمن حمده. طب ليه كل ده هنا عشان الطمأنينة هتخليك تتعود على مهارة التوقف والزمن وتحتلي الزمن ياخد حقه فتروح تتدبر تكبيرة الاحرام وتتدبر ما سياتي كثير ما سمعتها من من حضور الدورات. يا دكتور شكرنا على نصيحة الطمأنينة. بقول لهم يا جماعة مش شكرنا دي موجودة في النصوص بس احنا اللي ما بنعملهاش - 00:14:08

لكن بيقولوا 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 هيقضى 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. الترويج الحياة الاجتماعية. هم. وعليكم بالطمأنينة في الصلاة واضلوا بهذا نكون قد سلمنا رمضان ان شاء الله قابلا متنقبلا منا - 00:15:20

يفضل بس ازن الجلسة الاخيرة يمكن هتبقى اخر جلسة؟ اه ان شاء الله. و ساعتها يمكن آآ لعلنا نختصر كل ما ماضى ونوجزه اه كهدية كده يعني معايدة. طيب توكلنا على الله - 00:15:37

نلتقي بكرة ان شاء الله. اهلا وسهلا - 00:15:50