

# فوائد من جلسات #مع\_نفسي ... من المَخادَعات أو الحيل النفسية

عبدالرحمن ذاكر

المرّة اللّي فاتت كنا جينا نتكلم عن الحيل والخدع النفسية وعلاقتها بالتعبير بس قلنا هنخليها للتخيلة. التخيلة اه. انا مش هصبر يعني لو لو هنتكلم عليها يا سيدي زي ما بيقلولوا غالي والطلب رخيص. آآ بص يا سيدي - [00:00:00](#)

احنا كنا بنتكلم في التعبير وقلنا انه التعبير يرتبط بحاجة مهمة جدا وهي الصدق او اذا ما ارتبطش بالصدق يبقى ممكن تعبر عن نفسك بس تعبر عن نفسك بطريقة مش صحيحة يبقى بين قوسين - [00:00:15](#)

بتخادع نفسك. مم. او بتخادع الطرف المقابل فاكر احنا مرة كنا لما اتكلما عن الفكرة والشعور والسلوك قلنا الصدق تعريفه ايه؟ موافقة الظاهر للباطن. نعم. يبقى انت لما بتعبر بطريقة تخالف فيها - [00:00:30](#)

ظاهرة او يخالف فيها ظاهرك باطنك. يبقى انت هنا بتعمل ايه؟ بتكذب. نعم. طيب اه طالما اتكلما على الصدق يبقى يعني اه كويس ان احنا نعرف طب التعبير ممكن يبقى صدق وممكن يبقى مش صدق. هم. صح؟ صحيح. لو بقى صدق يبقى اسمه ايه في اللغة؟

الابانة - [00:00:43](#)

مم اننا ابين عن نفسي ابقى بين ابقى واضح. طيب طالما اتكلما في الحيل النفسية نخش وده موضوع في الحقيقة مهم جدا هو ازاى انا ممكن اعبر عن نفسي تعبير مش صادق - [00:01:00](#)

ويدخلني في حنة الحيل النفسية والمخادعات. مم. لدرجة ان انا ممكن اوصل بالمناسبة لدرجة المرض النفسي ازاى اه ممكن انا شايفك مستغرب اه ممكن تخش لدرجة المرض النفسي بس الاول خلينا نعرف يعني ايه حيل نفسية. هم - [00:01:15](#)

كلمة حيل نفسية الناس بيّفهموها غلط لان عشان فيها كلمة حيل يبقى انت محتال وخبيث. لا لا هي كلمة حيل معناها طريقة معينة يمارسها الانسان يعني لتجاوز شيء ممكن تبقى كويسة ممكن تبقى مش كويسة ممكن تبقى واعية ممكن تبقى ناضجة - [00:01:32](#)

بعض الناس طبعاً خطأ بينسبوا الحيل النفسية لفرويد. على اساس انه يعني من اكثر الناس مع انه في تاريخنا الاسلامي اكثر من شخص تكلم عن الحيل النفسية مم. الكندي تكلم عن الحالة النفسية. الفارابي جاب سيرتها. ابن سين يتكلم عن الحياة النفسية. طيب. يعني في اكثر من حد اتكلم عن الحياة النفسية. لكن احنا في تراثنا في حاجة اسمها - [00:01:47](#)

مخادعات. مم. انك انت بتخادع نفسك. طيب والقرآن مليه بصور يتكلم فيها عن اناس يخادعون انفسهم وعلى رأسهم مين؟ المنافقون. المنافقون. مم. طيب يعني ايه حيل نفسية؟ انا حديك مسال وبناء عليه نفهم الحيل النفسية. مم - [00:02:07](#)

انت تيجي تقول لي مسلا انا المسال يمكن من اكثر الامسلة اللّي انا بضربه تيجي تقول لي مسلا دكتور ايه القميص اللّي انت لابسه ده لما انت قلت كده مباشرة ما الذي حصل عندي - [00:02:24](#)

هم توتر انك انت بين قوسين هددت الانا بتاعتني. اه ليه؟ لانه قميصي جزء من اختياري جزء من شخصيتي جزء من الاله. هم. طيب ده طبيعي ولا مش طبيعي لحد دلوقتي؟ ده طبيعي ولا مش طبيعي؟ طبيعي. هل انا مريض نفسي؟ لا - [00:02:36](#)

طبيعي ان انا اشعر الشعور ده. هم بعد كده هعمل ايه؟ هنا بقى المشكلة. هم تبدأ بقى الحيل النفسية اول حيلة نفسية هي ايه يقول لي دكتور ايه القميص اللّي انت لابسه ده؟ فانا اروح قايله - [00:02:54](#)

اه اه اوكي اه قلت ايه؟ اه سؤالك تطنيش. اه. التجاهل التغافل لكن في الحقيقة انا حاولت ان انا اتهرب من المواجهة مم. فرحت شاغل نفسي في حاجة تانية او مسلا - [00:03:06](#)

دكتور ايه القميص اللي انت لابسه ده قلت ايه طواف. طيب اتنين حيلة نفسية مشهورة جدا وللأسف في ايامنا منتشرة بشكل سيء الضحك اه ايه القميص اللي انت لابسه ده؟ ها؟ اللي بعده. هم. هو انا عملت ايه - [00:03:21](#)

حاولت احول المسألة الى ضحك لان الضحك عادة يشعروا بشيء من الطمأنينة هربا من حاجة احنا بنخجل منها. مم. هديك امسلة عمرك فكرت احنا بنضحك ليه لما مسلا نتلقى اا رسالة او اس ام اس او واتس اب ولا مش عارف ايه في نكتة معناها سيء بذيء طيب - [00:03:42](#)

مع انه الاصل ان احنا نبقى متضايقين. مم. ويمكن نعمل بلوك لصاحبها. او نناصحها. مم. ليه لانها فتحت عندنا ملف بنخجل منه. اه. فنروح ضاحكين طيب عمرك فكرت ليه لما بنبقى قاعدين في جامعة مسلا كده في مجلس عائلي ولد صغير يروح قايل كلمة مسلا - [00:04:00](#)

ولابد تلاقينا طب ليه يا ابني انت انت بتضحك ليه ممكن تعديها وممكن تبص عليه بصة معناها انه اللي انت قلته ده غلط. هم. لكن بندحك خجلا. اه. طيب ليه نفس ده كله محاولة احتيال على شعور معين اشعروا بالتوتر. هم. طيب - [00:04:19](#)

نفس الولد الصغير ممكن معنى يعني ربما يكون فيه شيء من الحياء والخصوصية ممكن يطلع ريحة مسلا ولا يعمل صوت تلاقينا طب ليه طيب ما هو عمل حاجة طبيعية يمارسها اي انسان بس عادة الانسان يمارسها في مكان خاص وهو الحمام مسلا بس ورا الصغير عملها برة - [00:04:40](#)

طب عادي انت ممكن ممكن تاخده؟ تعال يا حبيبي دي لو اتشعرت بحاجة تاخذ نفسك على جنب مسلا. هم اكثر من كده انت ماشي في الطريق مسلا وقعت اتزحلت. مم. ليه بتضحك ليه؟ تقوم طب بتضحك ليه؟ هو المفروض انك انت تبقى متعور. طيب لكن في الحقيقة انت تحاول ان تعطي نفسك شعوبا - [00:04:58](#)

بالطمأنينة. مم. انه عدت. اه آآ من المواقف برضو اللي تستوقفني واحدة بتودع بنتها ليلة الفرح. مم. المفروض انها تبقى بتعيط. طبعا. فتلاقيها مسلا خلاص يلا روعي اوعي توريني وشك السنة الجاية دي كلها خلاص بقى خدها ومش - [00:05:21](#)

طب ليه انت بتعملي كده ليه؟ ترجع تعيط يعني. وترجع تعيط في البيت. بالزبط. لانها هي عايزة تعدي المنطقة اللي فيها شيء من التوتر. مم. لحد ما آآ يعني تعيط - [00:05:38](#)

لوحدها تعيط لوحدها يعني تعيط قدام بنتها مسلا؟ نعم. الاصل وتعرف البنت اللي دي من طبيعة الحياة. مم. انها تعيط وبالمناسبة والعياط ده هيبقى في شيء من الابتسامة. مم. انا بيعيط بس انا فرحانة لك في نفس الوقت. مم. طيب - [00:05:48](#)

طب ده مسلا بيقابلنا كتير في موضوع لما يموت لحد ميت مسلا عزيز عليه او كده انه في الغالب الرجال مسلا بيحاول يمسك نفسه قدام الناس. وده غلط واحد صاحبي مرة اتكلمني في التليفون كنت في امريكا قال لي يا دكتور مش عارف يعني اقول لك ايه بس آآ يعني بابايا يعني احنا مكسوفين قلت له ليه - [00:06:02](#)

كانت والدته توفيت. اه. فوالده في العزا مش عارف يمسك نفسه فبيعيط فيقول احنا بنقول له يا بابا ما يفقش. قلت له انت اللي غلط. جواك صح. مم. خليه بيعيط عليها - [00:06:21](#)

وخلي الناس يشوفوا راجل في الستين من العمر وفيل لمراته اللي ماتت. هم. لعله بالمناسبة يشعر بالذنب انه ما عبرش عنها. اه. وهي وهي عايشة فبيعبّر عنها قلت له لو والدك يمسك نفسه عارف هيحصل معه ايه. هم. هيصحى بعد ثلاث تيام عنده جلطة دماغية - [00:06:31](#)

ولا عنده ارتفاع مفاجئ في السكر ان كله كله بيتكتم. مم. وبينفجر فاذا الطناش اولاً والضحك ثانياً. طبعا ممكن حد يسألني دكتور مش مش اللي انت قلته فيه شيء من المبالغة؟ مش في حاجات بتضحك لانها بتضحك. اه. بقول له اه بس دقق شوية هي بتضحك ليه؟ يعني مثلا - [00:06:48](#)

احنا ليه بنضحك على بعض النكت في مسرحيات مسلا او في ستاندر كوميدى؟ لانه بي مفاجئنا. مم. فالمفاجأة بتخليك قدام المجهول والمجهول بيخوف فانت بتضحك. طيب. مم. انا بفصل يعني هديك مسال لو قلت لك ان الايام دي منتشرة حتة الضحك لدرجة مش

كويسة - 00:07:08

آا موضة السخرية السياسية. مم. برامج السخرية السياسية بتضحكنا كثير ليه نحن افشل من ان نواجه الواقع وان نعالجه على حقيقته. يعني البرامج نوع من انواع الهروب. نوع من انواع الهروب طبعاً. نوع من انواع الهروب - 00:07:26  
احنا بنضحك يعني بنضحك على طواغيت وننكت عليهم مش عارفين نعمل معهم حاجة ثانية. فنروح بنفس عن نفسنا بقى بالسخرية. طب بيعمل شفتوا مش عارف ايه؟ هو الاصل ينزل الى ارض الواقع ويحاول ان يعني ان يعرف ولا ولا مانع من سخرية عابرة. انما يبقى برنامج خمسين دقيقة ولا ساعة - 00:07:42

وفريق عمل قاعد من صباحية ربنا لحد بالليل يقطع مونتاج في مشاهد عشان يسخر من القوم. هم. ده ايه قسوة القلب دي الناس دول بيناموا ازاي؟ انا بتسأل احياناً الناس دول ازاي يعني ازاي يبجي على دماغه انه ممكن يقضي اسبوع كامل وهو يسخر من خلق الله - 00:08:01

تصور بني ادم بيبقى كل عمله انه يقطع برامج معينة ومشاهد علشان يلزقها بطريقة معينة علشان بس يسخر من بني ادم هو مش حابه. هم ايه ده ايه ده ايه كمية امراض القلوب دي؟ بحجة ان احنا عندنا اختلاف سياسي ومش عارف ايه على اي حاجة - 00:08:22

اللي انا كنت عايز اقله البعض هيقول طب مش لاقيين مبالغة يا دكتور؟ نعم هي مبالغة ولكن انا اريد لنا ان نصل الى مرحلة ان احنا نعرف احنا بنضحك ليه. بعد كده نضحك يا سيدي زي ما انت عايز. بس على الاقل شخص انت بتضحك ليه؟ وما تبقاش بتضحك على نفسك وانت فاكرك انك - 00:08:40

ضحك على غيرك. يعني التعبير هنا الاصل فيه المواجهة. يعني اي مواجهة بالزبط. بالزبط. ما نخدعش. وبرضو لما هنيجي على الداخلية طيب هنتكلم على ازاي المواجهة اولى من غيرها. مم. بس اللي هنتكلم فيه بالتخدير. يبقى كده اتكلمنا على التناش واتفكلمنا على الضحك. تمام. ثلاثة بقى - 00:08:54

ايه القميص اللي انت لابسه ده يا دكتور؟ اروح قايل لك هعمل ايه بقى مراتي ربنا يسامحها. مم. اروح رامي على حد. على حد ثاني. طيب. اقول لك هو السوق فيه حاجة عدلة - 00:09:12

اروح رامي المسألة على السوق عشان انا مش عايز اتكلم على نفسي. مم اربعة ايه القميص اللي انت لابسه ده يا دكتور طب بص القميص اللي انت لابسه ده اول - 00:09:23

مم اروح محول المسألة عليك او اقول لك انت عارف ان انت القميص اللي مش عاجبك ده متكلف قد ايه فاشعرك بانك انت قزم امام الحاجة المهمة دي. هم. طيب. ده كله حيل نفسية - 00:09:31

لحد ما يتطور الامر الى الهجوم انت انت اللي زوقك وحش انت انت سمحت لنفسك تتكلم بالطريقة دي ازاي مين اللي اداك الحق انك انت مين انت عشان وصولا الى السب والشتم - 00:09:44

والضرب كل ده لانه اعتدى على الانا الخاصة بك. كل ده لانني شعرت بنوع من التوتر. لانك لما سألت على القميص او نقضته خبطت في الالة بتاعتني. هم. طيب ايه الحل بقى؟ بكل بساطة - 00:09:58

ايه القميص اللي انت لابسه ده يا دكتور ايه هو فيه حاجة؟ يعني فيه مشكلة لأ بس غريب يا سيدي غريب بس انا عاجبني مش مشكلة بكل بساطة ده بقى تقدير نفس - 00:10:12

اه. انا ما عنديش اي مشكلة وبكل بساطة انت عبرت عن عن استغرابك مسلاً او انه في حاجة مش وانا بكل بساطة قلت لك يا سيدي اهلاً وسهلاً انما مسلاً لو قلت لي بس يا دكتور مش ده يمكن لباس - 00:10:23

شهرة ومش عارف ايه لو انا مقدر نفسي هشكرك على النصيحة دي. مم. وهقولك الحقيقة انا عمري ما فكرت في المسألة دي. وبشكرك انك انت راجعتني بها. مم فواضح الحيلة النفسية - 00:10:36

فانا ممكن اعبر عن نفسي ولكن بحيل نفسية. الكلام ده بقى نطبقه على ارض الواقع. مم. كثير ما اريد ان اقول لك شيء فبقول لك

حاجة ما لهاش اي دعوة باللي انا عايز اقله - [00:10:48](#)

انت مش واخد بالك ان احنا اتأخرنا النهاردة. مم هو انا عايز اقول ايه عايز اقول لك ان انت تعبتني وانا عايز اروح ومحتاج ان انا

اقعد مع مراتي وبناتي ومش عارف - [00:10:59](#)

لكن ما اقدرش اقولها كده. فاقول لك اه مم هو مش باين ان فيه طب ما تقولها بكل وضوح. مم. هو احنا ليه وصلنا لمرحلة ان احنا

مش عارفين نبقى واضحين مع بعض؟ اه. هو ليه الاصل عندي - [00:11:11](#)

ان انا اقول لك حاجة قدامك واول ما تروح لافف ضهرك كده اروح قايل حاجة تانية. مم ودي حاجة بالمناسبة ربما تكون مفاجأة لما

اشتغلت في امريكا كنت فاكر بقى انه المجتمع الامريكي ده واضح ومش عارف ايه. فاكثر ما صدمت به ما يسمى عندهم الباك

بايتنج. الطعن في الظهر. اللي هي الغيبة يعني. اه - [00:11:21](#)

عادي جدا يبقى بيضحك معك اه ومش عارف ايه وبص الفيلم امبارح مم اول ما اتلفت ايه القرف ده استغربت لقيت انه مرض نفسي

موجود في العالم عندنا وعندهم وعند كل شخص - [00:11:40](#)

لا يتقن سورة الحجرات ولا يعرف يعني ايه عدم السخرية وعدم الغيبة وعدم التجسس باختصار اذن الجلسة النهاردة يمكن يعني

خدت حقها في حنة انه التعبير قد يرتبط بالحيل النفسية. طب ما الحل - [00:11:53](#)

ان تكون صادقا وان تتعلم بعض المهارات اللي ازاى ممكن توصل الفكرة باقل قدر ممكن من انك تبقى دبش. طيب. اه. لكن دي

محتاجة ممكن كلام في خليها اكثر ان شاء الله - [00:12:10](#)