

فوائد من جلسات #مع_نفسي ... من المُخادعات أو الحيل النفسية

عبدالرحمن ذاكر

المرة اللي فاتت كنا جينا نتكلم عن الحيل والخدع النفسية وعلاقتها بالتعبير بس قلنا هنخليها للتخلية. التخلية اه. انا مش هচبر يعني لو لو هنتكلم عليها يا سيدى ذي ما بيقولوا غالى والطلب رخيص. آبص يا سيدى - 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 اتكلمنا 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؟ بتකدرب. نعم. طيب اه طالما اتكلمنا على الصدق يبقى يعني اه كوييس 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 انتا ابين عن نفسي ابقى بين ابقى واضح. طيب طالما اتكلمنا في الحيل النفسية نخش وده موضوع في الحقيقة مهم جدا هو ازاي انا ممكن اعبر عن نفسي تعبير مش صادق - 00:01:00
ويدخلني في حلة الحيل النفسية والمُخادعات. مم. لدرجة ان انا ممكن اوصل بالمناسبة لدرجة المرض النفسي ازاي 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 بيفهموها غلط لان عشان فيها كلمة حيل يبقى انت محتاب 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 مش واعية ممكن تبقى ناضجة - 00:01:32

بعض الناس طبعا 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 اكتر من حد اتكلم عن الحياة النفسية. لكن احنا في تراثنا في حاجة اسمها - 00:01:47
مخادعات. مم. انك انت بتخادع نفسك. طيب والقرآن مليء بصورة 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. هم - 00:02:07
انت تيجي تقول لي مسلا انا المسال يمكن من اكتر الامثلة اللي انا بضربيه تيجي تقول لي مسلا دكتور ايه القميص اللي انت لابسه ده
لما انت قلت كده مباشرة ما الذي حصل عندي - 00:02:24

هم توترك انك انت بين قوسين هددتانا بتاعتي. اه ليه؟ لانه قميصي جزء من اختياري جزء من شخصيتي جزء من الاه. هم. طيب ده طبيعي ولا مش طبيعي لحد دلوقتي؟ ده طبيعي ولا مش طبيعي؟ طبيعي. هل انا مريض نفسى؟ لا - 00:02:36
 الطبيعي 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 اللي انت لابسه ده؟ فانا اروح قايله - 00:02:54
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 وللاسف 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 لأن الضحك عادة يشعرنا بشيء من الطمأنينة هربا من حاجة احنا بنخجل منها. مم. هديك امسلة
عمرك فكرت احنا بنضحك ليه لما مسلا نتلقي !! رسالة او اس ام اس او واتس اب ولا مش عارف ايه في نكتة معناها شيء بذيه طيب
- 00:03:42

مع انه الاصل ان احنا نبقى متضايقين. مم. ويمكن نعمل بلوك لاصحابها. او نناصحه. مم. ليه لانها فتحت عندنا ملف بنخجل منه. اه.
فتروح ضاحكين طيب عمرك فكرت ليه لما ببقى 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 تعيدها وممكن تبعض عليه بصمة معناها انه اللي انت قلته ده غلط. هم. لكن
بندحك خجلا. اه. طيب ليه نفس ده كله محاولة احتيال على شعور معين اشعرنا بالتوتر. هم. طيب - 00:04:19
نفس الولد الصغير ممكن معنى يعني ربما يكون فيه شيء من الحياة والخصوصية ممكن يطلع ريبة مسلا ولا يعمل صوت تلاقينا طب
ليه طيب ما هو عمل حاجة طبيعية يمارسها اي انسان بس عادة الانسان بيمارسها في مكان خاص وهو الحمام مسلا بس ورا الصغير
عملها برة - 00:04:40

طب عادي انت ممكن تاخده؟ تعال يا حبيبي دي لو اشعرت بحاجة تاخد نفسك على جنب مسلا. هم اكتر من كده انت ماشي
في الطريق مسلا وقعت اتزحلقت. 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 بيتها ليلة الفرح. مم. المفروض انها تبقى بتعيط. طبعا.
فتلاقيها مسلا خلاص يلا روحي اوعي توريوني وشك السنة الجاية دي كلها خلاص بقى خدها ومش - 00:05:21
طب ليه انت بتعملني كده ليه؟ ترجع تعطيه يعني. وترجع تعطيه في البيت. بالزبط. لانها هي عايزة تعيدي المنطقة اللي فيها شيء من
التوتر. مم. لحد ما آآ يعني تعطي - 00:05:38

لوحدها تعطي لوحدها يعني تعطي قدام بيتها مسلا؟ نعم. الاصل وتعرف البنت اللي دي من طبيعة الحياة. مم. انها تعطي وبالمناسبة
والعياط ده هيبي في شيء من الابتسامة مم. انا بعطيت 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
قادم 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 بابا يعني احنا مكسوفين قلت له ليه - 00:06:02

كانت والدته توفيت. اه. فوالده في العزا مش عارف يمسك نفسه فبعيط فيبيقول احنا بنقول له يا بابا ما يفتش. قلت له انت اللي غلط.
جواك صح. مم. خليه يعطي عليها - 00:06:21

وخلی الناس يشوفوا راجل في السنين من العمر وفیل لمراته اللي ماتت. هم. لعله بالمناسبة يشعر بالذنب انه ما عبرش عنها. اه. وهي
وهي عايشة فيبيعبر عنها قلت له لو والدك يمسك نفسه عارف هيحصل معه ايه. هم. هيصحى بعد تلات تيام عنده جلطة دماغية -
00:06:31

ولا عنده ارتفاع مفاجئ في السكر ان كله بيتكتم. مم. وبينجر فاذا الطناش اولا والضحك ثانيا. طبعا ممكن حد يسألني دكتور
مش اللي انت قلته فيه شيء من المبالغة؟ مش في حاجات بتضحك لانها بتضحك. اه. بقول له اه بس دقة شوية هي بتضحك
ليه؟ يعني مثلًا - 00:06:48

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

آآ موضة السخرية السياسية. مم. برامج السخرية السياسية بتضحكنا كتير ليه نحن افشل من ان نواجه الواقع وان نعالج على حقيقته. يعني البرامج نوع من انواع الهروب. نوع من انواع الهروب طبعا. نوع من انواع الهروب - 00:07:26

احنا بنضحك يعني بنضحك على طواغيت وننكت عليهم مش عارفين نعمل معهم حاجة تانية. فنرورج نفس عن نفسنا بقى بالسخرية. طب بي عمل شفتووا مش عارف اييه؟ هو الاصل ينزل الى ارض الواقع ويحاول 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 بتتسائل احيانا الناس دول ازاي ازاي يعني ازاي بيجي على دماغه انه ممكن يقضي اسبوع كامل وهو يسخر من خلق الله - 00:08:01

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

اللي انا كنت عايز اقوله 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 سيدى زي ما انت عايز. بس على الاقل شخص انت بتضحك ليه؟ وما تبقاش بتضحك على نفسك وانت فاكر انك - 00:08:40

ضحك على غيرك. يعني التعبير هنا الاصل فيه المواجهة. يعني اي مواجهة بالذنب. بالذنب. ما نخدعش. وب Russo لما هنيجي على الداخلية طيب هنتكلم على ازاي المواجهة اولى من غيرها. مم. بس اللي هنتكلم فيه بالتخدير. بيبقى كده اتكلمنا على التناش واتكلمنا 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 تاني. 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 يتتطور الامر الى الهجوم انت اللي زوق وحش انت انت سمحت لنفسك تتكلم بالطريقة دي ازاي مين اللي اداك الحق انك انت مين انت عشان وصولا الى السب والشتمن - 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 نقطته خبطت في الالة بتاعتني. هم. طيب ايه الحل بقى؟ بكل بساطة - 00:09:58

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

اه. انا ما عنديش اي مشكلة وبكل بساطة انت عترت عن عن استغرابك مسلا او انه في حاجة مش وانا بكل بساطة قلت لك يا سيدى اهلا وسهلا انت مسلا لو قلت لي بس يا دكتور مش ده يمكن لباس - 00:10:23

شهرة ومتش عارف اييه 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. كثيرا ما اريد ان اقول لك شيء فبقول لك

حاجة ما لهاش اي دعوة باللي انا عايز اقوله - 00:10:48

انت مش واحد بالك ان احنا اتأخرنا النهاردة. مم هو انا عايز اقول ايه عايز اقول لك ان انت تعبتني وانا عايز اروح ومحتج 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 تزوح لاف 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 بيقى 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 ازن الجلسة النهاردة يمكن يعني

خدت حقها في حته 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 ديش. طيب. اه. لكن دي

محتجة ممكن كلام في خليها اكتـ ان شاء الله - 00:12:10