

جلسات #مع_نفسي 61 ... من الوجود إلى المخلوقية ... الأنانية والإيثار ... النفس والسرداب

عبدالرحمن ذاكر

اهلا وسهلا. اهلا وسهلا بحضرتك يا دكتور. جاهز بقى آآ لبدء رحلة ونفس. اه بس انا عندي سؤال في الاول. برضه! ما بدأناش لسه قل لي. آآ ايه علاقة آآ ونفس بمفهوم مخلوقين اللي احنا كنا اتكلمنا عليه - 00:00:00

قبل كده احنا فاكر احنا قلنا علشان نفهم الحكاية كلها احنا حنتكلم في مفردتين. نعم. مفردة الوجود ومفردات المخلوقية وعشان نفكّر نفسنا باللي قلناه احنا قلنا احنا هنتخيّل ان في بني ادم - 00:00:30

اتوّجد كده في الصحراء. هم. طيب اول اول ما يعني يعني ان هو موجود هيخش بقى بعلامات الاستفهام انا مين وجيّت منين اللي حواليا ده ايه دخلنا في قصة اقرأ كلها. طيب - 00:00:44

وقلنا من قصة اقرأ اتفتحت لنا حاجات كتيرة. التفكير والعقل والالحاد والشك والایمان والصحة والجهول والمدخلات. طيب بعد كده هيبيّقى السؤال طب هو انا مين اللي جابني هنا؟ مم تلقائيها كلمة مين اللي جابني هنا؟ هي تلقائيها بتفتح على انه - 00:01:00 من الذي خلقني؟ اه. طيب ومن هنا بتبدأ مفردة اسمها المخلوقية. انا مخلوق وانا مخلوقة السؤال اللي الناس بتسأله عادة يا دكتور يعني ايه الجديد اللي انت جبته؟ طب ما انا ما انا عارف ان انا مخلوق اقول لهم لا المسألة مش بالسهولة دي. ولما هنعني على كلمة المخلوقية - 00:01:19

وايه اللي متعلق بها؟ هتكتشف ان الناس للأسف بيعاملوا مع انفسهم. مم. مش على انهم مخلوقات على انهم الة. ملائكة ما بتقدرش تغطّط ولا تقبل الضعف ولا تقبل في الضعف يعني في الاخرين. وبالتالي حتة المخلوقية دي محتاجة فازا زي ما الوجود - 00:01:37 وممكن نقول والوجودية كانت متعلقة باقرأ المخلوقية ستتعلق بایه؟ بنفس. بونفس طب ايه اول حاجة يا دكتور المفروض اتعلم عن نفسي هو السؤال هو بعد اقرأ اول حاجة ممكن تتبادر الى الذهن ايه - 00:01:55 طب يا دكتور انا فهمت منك ازاي اقرأ وازاي اعقل وازاي ها اديني بقى ايه الكتاب اللي لازم اقرأه. اه. لا لا لا مش كتاب اقرأ نفسك الاول نقرأها ازاي بقى؟ بالضبط - 00:02:11

هو الاول يعني ايه اقرأ نفسي؟ مم يعني ايه ان ان انا محتاج ان انا اقرأ نفسي يعني هي الفكرة انه انا خلاص انا دلوقتي آآ اتقن العقل واتقن القراءة. هبدأ بقى نوادي سقافية وقراءة وروايات يا حبيبي - 00:02:23

انا ياما شفت اناس مقطعين الروايات بالقراءة. مم. لكنهم لا يتقنون قراءة انفسهم. مم. بل تلاقي مسلا موضة ان تلاقي الشاب من دول داخل بقى ورواية الابله والاخوة كرامة زوف - 00:02:41

ومش عارف ايه طرق يروح داخل في الرواية ومش عارف يطلع منها. ليه الرواية جامدة. مم. وهو لا لا يتقن قراءة نفسه واللي لا يتقن قراءة نفسه تلقائيها حيتركها الناس بقى تقرأها له. هم. فيروح عايش مع شخصيات الرواية. ومرة يتقمص ده ومرة تتقمص دي ومرة وتقعد تعيط بقى ومش عارف ايه. طب وانت نفسك اخبارها ايه - 00:02:53

ما فيش. وتبص على موفي وتعيش تقول مانجة والانيميشن ومش عارف ايه طب آآ ما بلاش الكلام ده كله ونعرف احنا مين الاول اذا اول حاجة ينبغي ان اقرأها نفسي - 00:03:16

بس ده هيقود الى سؤال اخر. هم دكتور انت بتقول اول حاجة ينبغي ان اقرأها نفسي. كلمة اول حاجة مش فيه انانية شوية آآ هي

قبل حة الانانية طب هو مش لازم اقرا الاخرين - 00:03:29

مم. طب مش الاخرين دول هم اللي عاملين لنا مشاكل في الحياة فلازم نقر لهم الاول قبل نفسنا. صحيح آآ الحقيقة انه انت اي حاجة تحتاج تتعامل معها انت هتتعامل معها من خلال ايه؟ نفسك - 00:03:43

وبالتالي لو عرفت نفسك. مم. حترف هي بتتعصب امتي بتهدى ازاي بتستقر امتي؟ بتطمئن ازاي؟ بتسعد بايه و ساعتها لو اللي حواليك كويسيين مش كويسيين على الاقل انت بتعرف الفلتر اللي عمال يفلتر كل الكلام ده - 00:03:57

فنفسك ادعى بالقراءة من اي حاجة تانية وده هيفتح موضوعات كتيرة مش عايز اخوض فيها كلها. انما طب مش لازم الاول آآ اعرف يعني ايه مسلا آآ المدارس النفسية اللي ممكن تقرأ - 00:04:15

آآ ركز في نفسك. انت مجرد انك ترکز في نفسك هتلاقي في ناس لا عارفين دراسات نفسية ولا مدارس نفسية ولا لكن لانهم مرکزين في نفسهم بيعرموا عن انفسهم ما يكفي - 00:04:31

بهم ان يعيشوا سعداء مطمئنين. في حين غيرهم مش يعني ما خلاش علم نفس تربوي على شهادات مش عارف ايه على كذا وفي الآخر هو مش مطمئن كطهانية الناس اللي مشتغلين بانفسهم. هو مركز في نفس - 00:04:41

يعني بعرف ازاي اطلع عيوبي ومميزاتي وكده ولا دي واحدة من الحاجات اللي هتكلم عليها انه ازاي اقرأ نفسي؟ طيب واحدة من الشمار ان انا اعرف ايه افضل ما لدی؟ ايه اسوأ ما لدی - 00:04:55

اعرف نقاط الضعف والقوه. اعرف اه هو انا امتي ابقي مبسوط وامتي ابقي على وشك ان انا ممكن اتعصب فاقول اللي حواليا ممكن تسيبوني شوية على جنب كده هم. انا انا مشخص نفسى. انا مش عايز مضطر ان انا ابقي قاعد في عيادة طبيب علشان يقول لي الكلام ده - 00:05:08

ودي يمكن حاجة قلتها فاكر لما قلت لك ان انا احيانا ارجو ان يأتي ذلك اليوم اللي اغلق فيه العيادة. ايوة لانه الناس لو اتقنوا قراءة انفسهم هتلاقي انه الشخص طبيب نفسه - 00:05:25

هو عارف تماما ما الذي يزعجه؟ هديك مسال من السيرة عندنا. هم ابو بكر كان معدى في يوم من الايام شاف حنظلة ما له بيعيط ما لك يا حنظلة؟ قال له نافق حنظلة - 00:05:35

ليه يا ابني نفقة حنظلة ليه قالوا نكون عند رسول الله فاذا بنا والجنة كان رأي العين فالروحانىات ايه يعني عالية فاذا خرجنا عافسنا الزوجات ولابعينا الاولاد وقايستا الضياعات ابو بكر هيقول له ايه؟ والله اني لاجد ما تجد - 00:05:47

بنا الى رسول الله رحل النبي صلى الله عليه وسلم وعرف القصة قال له يا حنظلة ان القلوب اذا كلت ملت واذا ملت عميت وفي رواية روح القلوب. وفي رواية ساعة وساعا فانكم لو بقيتم على الحالة التي انتم فيها لدی لصافحتم الملائكة في الطرق - 00:06:04

خدنا عبرة رائعة من الحديث لانه في شخص ما كنش يعنيه انه هييعيط قدام الناس ما خدش في دماغه. ايه ده! هيبقى منزري ايه لما ابو بكر يشوفني بعيط وده راجل يعني رجل في في الجزيرة العربية اللي مفروض انه عيب الرجال ما يعيطش وممش عارف ايه - 00:06:21

واللي اكتر من كده. ابو بكر وقف وسأله ما قالش؟ لأ ما ينفعش اسأله. حرية شخصية وما ليش دعوة ولاحسن يقول لي انت دخلك ليه ومش دخلك؟ ولما سأله ما قالوش - 00:06:38

انا ما اعيطش دي آآ شوية آآ تراب ومش عارف ايه لا لا. قال لي انا بعيط اه ليه؟ لانه لو فق حنظلة الناس دول كانوا مشخصين انفسهم انا عندي مسال آآ الحقيقة ده يستحق انه ممكن نقدر عليه جلسات - 00:06:48

هم. مثال كعب بن مالك عندما تخلف عن غزوة تبوك. الحديث الطويل بتاعه. مم الرجال ده مشخص نفسه بطريقه كأنك بتتكلم عن طبيب نفسى من الطراز الاول وهو بيتكلم عن نفسه. مم. ازاي بدأ بالايجابية اول ما قال قال ايه - 00:07:03

لم اتخلف عن رسول الله صلى الله عليه وسلم في غزوة غزاهما قط الا في غزوة تبوك نعم يعني انت بادئ الحديث بتاعك اللي كله عن تخلفك في غزوة تبوك علشان تقول لي في الاول ان الكلام تختلف عنه - 00:07:18

سيبك بقى من تورات التنمية البشرية والايجابية الراجل عارف ان انا عندي خير مم. بس اخطأت في الحكاية دي. اه فما جلتشر نفسى بقى انا دايما بقول الصحابة كانوا عبارة عن مدارس نفسية تمشي على الارض. مم. بس احنا محتاجين ناخذ المدارس دي ونتعلم منها - 00:07:30

نرجع بقى للكلام انه الناس دول لانهم كانوا مشتغلين بانفسهم عارفين نفسهم بما فيه الكلام قابلين ضعفهم عارفين اللي لها واللي عليها فطلع منهم الخير ده كله. هم واتعلمه كمان في في يعني في حضرته وفي مدرسة النبي صلى الله عليه وسلم - 00:07:47 فتحة ان انا ان انا اعرف نفسى اولا طبعا دي مهمة. مم. مهمة جدا بيقى السؤال طب مش دي انانية احنا اخذنا القرآن كمرد نشوف القرآن بيكول ايه من اوله لآخره - 00:08:03

من احسن فلنفسه من اساء فعليها من ابصر فلنفسه من عمي فعليها. من عمل صالح في ومن اساء فعليها ان احسنت احسنت من الانفسكم وان اسأتم فلها. القرآن من اوله لآخره يقول لك كل حاجة عشان نفسك. هم، ده اكتر من كده. طب والآخرين - 00:08:18 يا ايها الذين امنوا عليكم انفسكم لا يضركم من ضل اذا اهتديتم طب والدعوة في سبيل الله؟ فلعلك باخر نفسك على اثارهم ان لم يؤمنوا بهذا الحديث اسفا. لا تذهب نفسك عليهم حسرات - 00:08:36

ومش عارف ايه اأ انت تدعوا بس ما تقتلش نفسك عشانهم. هم. طب والآخرة يوم يفر المرء من اخيه وامه وابيه وصاحبته وبنيه الحكاية من اولها لآخرها انشغل بنفسك اولا. هم. ولما تنشغل بنفسك الناس هياخدوا منك - 00:08:49

ايه اللي ممكن ياخده؟ هم. انما لما تنشغل بهم على حساب نفسك هتوصل لايه هتوصل لايه هتنسى نفسك حتجهله هتخاف تقعده معها هتبقى خايف انك اصلا تختلي بها. مم. اه حتبقي بس عايز رضاهم. لذلك انا في عندي حاجة يعني افاجي الناس بها - 00:09:06 المثل الشهيد بيكول ايه؟ طلبو الناس اه عذرا رضا الناس رضا الله لا لا رضا الناس غاية لا تدرك انا بقول لهم الكلام ده غلط رضا الناس ليس غاية اصلا - 00:09:26

ده انت داخل غلط من البداية لما تعتبر رضا الناس غاية. هم. انت غايتك رضا الله وانت بقى في الطريق الناس جم في الطريق اهلا وسهلا ما جوش اهلا وسهلا برضه انا معدى. هم. طيب - 00:09:40

فاللي بيكول لك طب يا دكتور مش دي انانية؟ باقول لهم طب طب انا هاسألكم سؤال. الناس اللي بيكول لك مش دي انانية وروني نفسكم لما ننزل في المطار وابقى مستني الشنطة بتاعتي - 00:09:52

تلاقي سادد في وشك الطريق وبيستنى الشنطة بتاعته وما لوش اي دعوة باللي وراه وانت اللي اللي في نزره ااناني واحد نفسك على جنب وبتقرا لك حاجة كده ومستنى شنطتك اللي عدت مرتين ثلاثة وانت مش عارف تطالعها بس مش عايز تزعج الناس. هم - 00:10:05

طب هو انت وصلت الى المرحلة دي ازاي؟ انت ازاي صابر على الناس اللي عمالين بياخروك؟ هم. بيكول لك ااناني بس بالمعنى الايجابي لانك زكبت نفسك بما فيه الكفاية والناس اللي بيكولوا ان كلامك انانية هم اللي - 00:10:20

بيركنوا قبل منك وبيسبقوك في الشارع. مم. وبياخدوا شنطتهم قبلك ومش عارف ايه وعادة الناس طب والايثار يا دكتور؟ بقول لهم ما الايثار هو من فضلة ما لديك لما انت تدي نفسك حقها. هم. تبقى عارف تدي الناس - 00:10:34

لانك انت اديت نفسك حقها اصلا في الطيارة يقول لك عندما تتدلى اقنعة الاكسجين ثبتها نفسك اولا قبل تثبيتها للاخرين. صحيح. ده الطبيعي ويوم القيامة انت المسئول عن نفسك اولا قبلت ما تبقى مسؤول قبل ما تشعف في الاخرين. مم. خد بالك من نفسك اولا - 00:10:49

فتحة الananية القرآن يدعو الى ان تنشغل بنفسك اولا والكلام ده عادة من من الذي ينزعج منه؟ نمرة واحد مين؟ الامهات. مم. يا دكتور ده احنا اتربينا على انه انا عايش عشان جوزي وعيالي. مم. لا حضرتك معلش علموكي غلط - 00:11:10

انت عايشة بعد الله سبحانه وتعالى عشان نفسك ما ييقاشر شمعة تحرق من اجل الاخرين. ايوة ولذلك انا بقول في فرق بين انا احرق لاضيء للاخرين. وانا اضيء لنفسي مم. مفوضية للاخرين - 00:11:27

انا بدي نفسي حقها عشان اعرف ادي الناس حقهم. انما ايه الهبل بتاع ان انا ابقي شمعة احترق واتحول الى رماد ويعدوا علي والسلام
عليكم وهي نفسها اللي هتجي لي بعد ما ولادها يسافروا ويتجوزوا مليئة بالاكتتاب ما عندهاش حاجة - 00:11:40
تعملها. هم. لأنها كانت عايشة حياتها كلها عشانها لما غابوا خلاص. صحيح. طب دكتور ايه علاقة النفس بالسرداب دي قصة انا يعني
اشتهرت وهي يمكن من اكتر الفيديوهات مشاهدة لي على اليوتيوب - 00:11:53
انا بقول هو ايه اللي جاب ده لينا اللي جاب من هنا للأسف انه احنا اتربيينا بالطريقة دي. انا دايما بدي المسأل ده فلتتصور انك انت
جاي للبيت. هم وعندى مريم وهاجر في البيت - 00:12:07
قادعين يعني آآ لوحدهم كده في ملكوتهم انا بقى تعالى يا مريم سلمي على عمرو مريم آآ تسلم عليك ليه؟ وبتاع ايه؟ لازم عشان
اوريك انا تربيتني بقى ازاي تسلم كلها مم ولا تربية ولا - 00:12:19
يلا سلمي على عموماً لأسلمي علمناك ايد سليم ازاي السلام عليكم وتبص في عينيه ومش عارف ايه اه طيب اوكي سلمت وعايزه لا
تعالي هنا اقفي اقرئنه عما يتتساءلون - 00:12:38
ليه طيب هو هو مين عشان هو ده فوبيس بتاع القرآن ولا ولا يعني ايه هو طيب خلصت وطبعاً ناهيك بقى عن التكلفات اللي هي
العلاقة وربنا بقى مخارج الحروف ها سمعي عموماً اللي مش عارف - 00:12:50
كله عشان الناس. انا ايه الرسالة اللي عمال اوصلها لمريم طز فيك وفي نفسك. المهم الناس بيسقفو لك. مم راحت مريم. تعالى يا
هاجر. سلمي على عمك سلم ها قلنا تسلمي عليه يلا اركب - 00:13:05
يا روافي غني له بقى فسمعي له الاغنية اللي انت مش عارف ايه. طيب بعد شوية يلا خشوا عشان عايزين نخرج البسو لبسه ايه اللي
انت عاملاه؟ انت عايزه الناس تضحكوا عليك - 00:13:21
يلا يلا بسرعة غيري الشراب بسرعة انا عمال بعاملك الاخرين عندهم واجعل من انفسهم مم. لا شيء. صحيح نخش المدرسة بقى لازم
تبقي زي صاحبک انا عايزك الاولى في المدرسة. انا عايزك تنافسیهم كلهم على الاول. اوعى مش عارف ايه - 00:13:34
بعد شوية يجي حنة البلوغ يا دكتور انا بنتي للأسف بتنتأسر بزماليها. بجد والله يا ترى بتنتأسر ليه؟ يا ترى مين اللي ضعف شخصيتها
من الصغر؟ مم. يا ترى مين اللي قال لها ان الناس مهمين اكتر منها - 00:13:51
يا ترى طيب بقى في السانوية العامة واختيار التخصصات والمقارنة مع بنت العم وابن الخال ومش عارف ايه والناس هيقولوا
ايه والشهادة. نخش في الجامعة والتخصصات واختيار شريك الحياة - 00:14:04
والفرح الفرح كله عشان المعازيم. هم. انا يمكن قلت لك قبل كده ان واحد صاحبي في مصر كان بيقول لي انا كنت باقول لماتي يا
ريت بس فقرة في الفرح لي ولمراتي ممكن - 00:14:16
مش كله عشان المعازيم طيب آآ عايزين نجيب عفش للبيت كله عشان المعازيم اغلى اوضة في البيت هي اقل اوضة استخداماً.
اوضة الصالون. الصالون ليه طيب؟ عشان الناس بعد الكلام ده كله - 00:14:26
السرداب يعني ايه؟ السرداب هو القبر او المكان المستودع في البيت احنا عايشين في الصالون مع الناس وناسينيin نفسنا فين
في السرداب نفسي بتقول لي يا عبدالرحمن افتح لي الباب - 00:14:41
ده انت خانقني انت همك الناس كلهم ودایس على ولا شعاري ايه طز فيك يا نفسي معلش المهم رضا الاخرين لحد ما بيجي اليوم
اللي انا اختلي بها وتببدأ تجلدني بقى. هم. مش انت جيت لي بقى؟ تعال عايز اعاقبك على اللي انت عملته في قبل كده - 00:14:53
وده اللي هنتكلم فيه يمكن لاحقاً طب انا اعمل ايه لما اختلي بنفسي؟ هم. وايه نصيحتك يا دكتور عشان ان انا اقرأ نفسي اصلاً؟
فقصة النفس يستداب باختصار ان احنا نشننا لاسباب - 00:15:10
كتير بالنسبة للتربية الدينية بتعمل كده يعني انت عشان الاخرين والدعوة وفي سبيل انا واحد من الاخوة اللي يعني يعملون في حقل
الدعوة الاسلامية قال لي يا دكتور انا بقى لي قرابة تلاتين سنة في حقل الدعوة الاسلامية. هم. انت اول واحد اسمعه بيقول لي خد
بالك من نفسك ومن مراتك وعيالك - 00:15:23

مم. بيقول لي اتعودنا دايما احترق للآخرين. ومش عارف ايه وفي سبيل الله وفي الآخر انا مش واحد بالي من نفسي. مم. انا مش مدي نفسي حقها قلت لهم مش معقوله لعلك تبالغ اكيد لعلموك تزكيته؟ قال لي اه كلام انما ساعة الجد - [00:15:41](#)
احنا كلنا بنداس علينا. مم. عشان الآخرين و ساعتها لما نقدر مع نفسنا نجد ان احنا ما ادناش نفسنا حقها. طيب ناخد الروشتة بقى عشان الروشتة انا نصيحتي انك تروح النهاردة - [00:15:57](#)

ورقة وقلم و تكتب كده انت تعرف ايه عن نفسك مم ايه الحاجات اللي تتصور انك انت بتعرفها عن نفسك لكن انت خايف انك تختلي بنفسك علشان تعرفها. مم. لانك خايف انك اذا اختاريت نفسك هتقعد تقول لك تعالى بقى واحد اتنين ثلاثة - [00:16:08](#)
بس الروشتة الاصعب انا عايزك من النهاردة لبكرة مم تطفي التليفون بتاعك ساعتين قبل النوم عشان تمحن نفسك هل عندك القدرة انك تبقى بعيد عن السوشيال ميديا والتواصل مع الآخرين - [00:16:24](#)

ولما بقول بعيد عن السوشيال ميديا في الاوقيات اللي انت متعدو انك تستخدم السوشيال ميديا بها فيبقى في عندك واجبين الخلوة بالنفس وعشان ده يحصل لازم تطفي على الاقل التليفون - [00:16:38](#)

وبالمناسبة طالما انا قلت الكلام ده انا ومراتي لما بخش البيت التليفون عادة ما بباقاش جنبنا مم. الناس بتستغرب دكتور احنا بنرن عليك بتبقى بتتأخر بقول لهم طبعا التليفون بعيد - [00:16:51](#)
انا انا مش بشتغل عند جنابك يعني عشان لما تكلمني على ارد عليك على طول لأننا عندي حيادي. مم. طيب دي بقى صعبه بالظبط بس حاول تعملها و هتشوف اسرها ان شاء الله - [00:17:01](#)
شكرا دكتور. نلقاك غدا على خير. اهلا وسهلا - [00:17:12](#)