

جلسات #مع_نفسى 71 ... قراءة النفس ... بر الوالدين ... ثانوية عامة ... تخصص جامعي

عبدالرحمن ذاكر

ايوة يا سيدى اهلا وسهلا. اهلا وسهلا. قعدت مع نفسك لا الموضوع طلع كبير قوي. المرة اللي فاتت كان المفروض ان احنا زي ما اتفقنا
ان احنا ناخد وقت نقدر مع نفسنا شوية. اه - 00:00:00

لكن حسيت ان الموضوع اكبر من كده يعني آآ القصة دي ما وقوش عليك من القصص اللي تخلی الناس احيانا آآ يتربدوا في انهم
يرجعوا لعيادة تاني. هم لأنهم كده فاكرين الله وحاجة آآ كيوت وكول ان انا اقعد مع نفسى - 00:00:29
اه فيكتشفووا انه فتحة السرداد دى. في بلاوي يعني. اه طلعت انه في حاجات كتيرة ما كاناش عايزين نشووفها. هم وفي منهم لما
اديهم نصيحة اه من خلال حاجة اسمها كراسة قراءة النفس - 00:00:47

اه عبارة عن كراسة انا عامل فيها اسئلة بتاخذ الانسان من اول ما اتولد لحد اللحظة اللي هو عايشها. هم باسئلة لو استطاعوا
استطاعت انهم يجيبيوا عليها هم بيعرفوا حقيقة ما لهم وما عليهم - 00:01:00

الكراسة متاحة يعني اي حد. متاحة موجودة على النت وانا ممكن ازودك بها ان شاء الله. تمام. آآ وعامل لها حتى تحديسات مؤخرا آآ
غرضها انه الناس يعرفوا هم مين - 00:01:14

بس الناس بيرجعوا له يا دكتور آآ اي ده ده احنا اكتشفنا ان فيه بلاوي بقول لهم معلش على الاقل انت بتعرف انت يعني في ايه
جواك احسن ما كنت عايش وتفتكر ان المسائل الكويسة وما فيش اي مشكلة وفي الاخر انت ما بتعرفش يعني ايه الحكاية؟ ما
بتعرفش في ايه جوة الكائن اللي انت - 00:01:26

ما فيهوش دم وبالتالي يعني من الطبيعي انك تشعر بشيء من الصعوبة ومن الطبيعي انك تشعر بایه ده هو انا هو انا ما بعرفش نفسى
للدرجة دي هو انا متخوف؟ وعشان كده كان التحدي ان انا اقول لك اطفي التليفون. هم - 00:01:43

ابعد شوية اختلي بنفسك وهذا حنيجي على حاجة ان شاء الله في اخر الجلسات اهمية انه الانسان يختلي بنفسه هي ليه الناس
بتستريح نوعا ما في رمضان نفسيا؟ مم. غصب عنها بتعمل عبادات بتاخذها على الناس شوية. مم. طيب - 00:01:57
نروح احنا طبعا للأسف نسيء الى انفسنا حتى في العبادات بنجتمع بالناس. التراويف مع نفس الناس. المش عارف ايه القيام مع يا عم
خذ نفسك في حته ما حدش بيعرفك بها - 00:02:11

انت عايزة تقدر انت مع ربنا. طيب لا احنا حتى الكلام ده نعمله مع فلان. ومع فلانة وبعد وبعد التراويف نخرج مع بعض ونروح على
المش عارف ايه عشان نشرب عصير كده. يا حبيبي - 00:02:23

انت جالك الوقت اللي بتستناه من سنة لسنة علشان تفتني بنفسك. ايوة. طيب بس يعني باختصار كده من الطبيعي انك تشعر بنوع
من الصعوبة في البداية انما شوي شوي حتى تشعر انه اذا ده فيه حلاوة انا كنت آآ يعني ما اعرفهاش - 00:02:35

ده انا عايزة اختلي بنفسى كل يوم. طب هل في طريقة معينة لقراءة النفس اه انت شايف ان هي بتؤتي ثمارها افضل يعني لو عايزين
نتكلم يعني بطريقة فاكر لما اتكلمنا في اخر الجلسة اللي فاتت على النفس والسردام. مم. وقلنا له احنا قاعد़ين في الصالون وسايدين
- 00:02:52

اول حاجة انت محتاج تعملاها انك تفتح باب الصالون وتقول للناس ايه افضلوا. لو سمحتم عشان انا عايزة اقعد مع نفسى طيب وده

ه يحتاج مسألة مهمة جدا وهي اسقاط الناس من حسابك - [00:03:08](#)

مم ولو ما عرفتشر تعملاها انا اسف ان انا اقول لك اه او حتى انا مش اسف ان انا اقول لك مش هتعرف تعملاها مش هتعرف تقرأ نفسك وتخيلي بنفسك لو ما عرفتشر تسقط الناس من حسابك. يعني ايه يسقطوا من حسابه يعني؟ يعني انك آآ - [00:03:19](#)

تقول لهم لا انا مش جاي النهاردة انا اعتذر مش هقدر استقبل حد النهاردة هم. اه انا مش هقدر اه اخد التكليف اللي انت كلفتواني به النهاردة احنا ما اعتدناش نقول لأ للناس. مم. ونخاف نزع لهم ولو على حساب افسنا - [00:03:35](#)

طيب وبالتالي انت تحتاج الاول تفتح الباب وتقول للناس لو سمحتم تفضلوا تفضلوا قصدك ايه ؟ يعني انت بتطردنا ؟ اه باطرك القرآن بيقولها لك بكل بساطة فان قيل لكم ارجعوا هو ازكي لكم - [00:03:49](#)

سفيان الثوري. هم. يقول بقيت سنين اجرب نفسي في القرآن الا اية طب فاضل لي اية بس عايز اجرب نفسي بها لحد ما حصلت ايه؟ راح واحد من اخوانه في الله طرق عليه الباب فقال له ارجعوا - [00:04:03](#)

بيقول فلم اجد في نفسي شيئا. مم. فعرفت ان انا اموري كويسة تعال انت قيس نفسك كده اليومين دولكم شخص تعرفه من الدائرة الضيقة لو قلت له ارجعوا حيرجعوا اما اقول زعلان - [00:04:18](#)

هتبقي فضيحة يعني. بالضبط لكن عود نفسك انك تقول للناس انا صريح انا واضح لما ابقي عايز اقعد معك ببقى انا نفسي اقعد معك هم. انما ما بحبش ابقي اه افضل طبعا اعوز بالله طبعا البيت بيتك ومتش عارف ايه وانت مش طايقه. طب ليه كده - [00:04:30](#)

فاول حاجة انت تحتاج تعملاها تفتح الباب وتقول للناس افضلوا معلش عشان نفسي ودي اهم ودي انا مسؤول عنها قد افلح من زكاها مش من زكاهم قد خاب من دساها مش من دساهم. طيب - [00:04:48](#)

اتنين لما اقعد مع نفسي امدد كراسة قراءة النفس اللي قلت لك عليها. مم. دي اللي انا فيه ناس يقول لك طب ممكن من غيرها؟ طبعا اقعد مع نفسك واي فكرة تطلع اكتبها - [00:05:05](#)

انت كده اللي بيطبع هو ده تراكمات اللي فات هيطلع حاجات كتيرة كله مش المهم لازم تبقى شايف اللي بيحصل ده ثلاثة طب بعد ما قعدت وطلع اللي طلع سواء بكرامة ولا من غير كراسة - [00:05:15](#)

بنصح مباشرة انك تسأل نفسك سؤال ايه النقاط القوية اللي عندي ان انا حابب ازكيها وايه النقاط الضعيفة اللي انا حابب ان انا اتخلص منها او اهذبها. هم. ودي هنتكلم عليها في جلسة تانية اللي هي حته قبول الضعف ان شاء الله. يا دكتور اول حاجة المفروض اقرها في نفسي ايه؟ ايه اول جانب - [00:05:30](#)

المفروض اركز عليها. اول حاجة لازم تعرفه فاكر لما انا قلت انه فيه مفردة كده ناس هيقول لك طب وايه الجديد فيها؟ اه. اول حاجة لازم تعرفها انك مخلوق او ده هيستفيد منه ايه؟ ممتاز. انك تعرف انك مش الله - [00:05:47](#)

وده هستفيد منه ايه انك ناقص تحتاج فقير ضعيف احنا عندنا مشكلة في باننا نتعامل مع افسنا تعامل ملائكة مم. ولذلك لما بنغلط بنجلد نفسنا لما بنرجمش نفسنا ولا نقبل الخطأ ولا نقبل النقص - [00:05:59](#)

وهنا يأتي الضخ الوعظي التقليدي كان فلان يقوم الليل بركرة واحدة فانت تقدت تلطم بقى. ايه ده! ده انا ولا حاجة ده انا نار جهنم يا حبيبي انت لو بتصللي الصلوات الخمسة كل يوم - [00:06:16](#)

وعامل اللي عليك خير وبركة. هم. لو بتغض البصر خير وبركة لو عندك ورد يومي خير وبركة انما ما ينفعش تقيس نفسك على استثناءات موجودة في التاريخ وفهمها حتى روایات مش مش صحيحة اصلا. مم - [00:06:30](#)

وتسعى الى وهم الكمال وده حتناوله في قبول الضعف مش عايز اخش له دلوتي. انما انك تعرف اولا انك عبارة عن مخلوق وهذا المخلوق مكون من عنصرين. هم روح وجسد - [00:06:44](#)

طب بس الكلام بتاعنا انت ما تقسش نفسك بحد وقت. اه. هل ده مش دعوة للتقادع؟ ان انا خلاص بقى خليني في جنب واعمل اللي اقدر عليه. واللي ما اقدر ش عليه اسيبه. جميل - [00:06:58](#)

آآ الكلام ده ممكن يبقى صحيح لو احنا ما بدأناش قد افلح من زكاها مم كلامك سليم انما لما هنتكلم في قبول الضعف احنا حندي

روشتة كده قرائية بين قوسين - 00:07:08

خمس ايات لما يتحطوا على بعض ما لكتش حجة طيب. هم. بس دي هنخليها في قبول الضعف. هم. فما فيش حاجة اسمها دعوة للتقاعس هي دعوة لأن تكون واقعيا عمليا منطقيا صادقا تعرف تقرأ نفسك وتتشغل بنفسك. مم. أنا معلم بناتي في البيت مفيش حاجة اسمها - 00:07:20

انا عايزة اطلع الاولى انا عايزة افهم المادة دي انا عايزة انتصر على نفسي ان انا الاسبوع اللي فات ما كنتش عاملة كده المرة دي قدرت اعمل كده. فانا في منافسة مع مين - 00:07:40

مع نفسي بل اكتر من كده من الناحية اللغوية. كلمة منافسة على وزن ايه فعلت. مفاعة. شل احرف الزيادة. بيفضل ايه فعل نفس مم منافستك الحقيقية مع مين؟ مع نفسك. مع نفسك - 00:07:52

من الاخطاء من الاجرام التربوي عندنا او نتعرف بالولد الصغير. ها يا حبيبي اسمك ايه في مدرسة ايه؟ اختصرنا حياته في اسمه والمدرسة. بعدين انت الاول مش كده؟ هم. قضينا عليها - 00:08:07

علمناه انه قيمتك في الدراسة وبانك تبقى الاول. هم مع طب ممكن تسأله انت اسمك ايه يا حبيبي؟ ها؟ بتعمل ايه؟ طب وريني كده انت بتلعب لعبة ايه؟ ايه الحاجات اللي انت بتتعرف تزبطها؟ انا سمعت كده انك انت مش عارف صوتك حلو - 00:08:21

احنا ما بنعملش الكلام ده كله. احنا ننهي كل البنى ادم باسم ومدرسة وآآ درجات نهائية ومش عارف ايه والاول. فالدكتور لو جينا على اولياء الامور اولياء الامور دلوقتي في فترة الامتحانات بيقى ضغطهم على ابنائهم بشكل غير طبيعي - 00:08:37

بالضبط. ازايم هم يقدروا يتعاملوا مع ولادهم بالمنطق ده؟ ازايم يتقبل ضعفه؟ اولا لازم يعرف انه اللي قدامه اه نفس بشرية لها بصمتها الخاصة هو مش نسخة منه مم. هو لازم يقبل ابنه وهو مختلف عنه. ودي جمالية الاختلاف. هو انت لو عايزة واحد نسخة منك - 00:08:54

بعض في المراية كل يوم وخلاص طيب ده من طبيعة الاختلاف انه يعني بين قوسين ينوع لنا الحياة. انت تصور لو انت عايش مع واحد نسخة منك. عارف كان هيحصل ايه؟ ايه؟ هتنتجن - 00:09:12

احنا ما بننطقوش نفسنا. اه. طيب هو من جباريات التنوع انه بيقى في حد مختلف عنك آآ انا بناتي لما عودناهم على الاكل في البداية اه لاحزت ان انا كنت هقع في فخ - 00:09:25

عايز اعمل لهم البيض بالطريقة اللي انا متعود عليها مم. رحت ماسك نفسى لأ بحط لهم البيض كده حتى من غير ملح ويأكلوه هم بالطريقة اللي هم عايزيتها بناتي دلوقتي اكلهم صحي اكتر مننا - 00:09:38

يااه. اه تصور انا بقى لو كنت مخلينهم البيض بالطريق البيض كمسال. طريقة اللبس مش عارف ايه زي ما انا عايزة حبيقوا نسخة مني فقط هم. انما انا نوعت الخيارات - 00:09:54

بقم عبارة عن حاجة اكتر صحة مني انا اللي المفترض ان انا ابقي احسن منهم ومش عارف ايه وافهم اكتر منهم حتة انك انت تخلி ابنك ياخذ قراره وبلاش بيجي بعد التلاتين سنة عشرين سنة يندم - 00:10:08

ويبقى في نفسه عليك حاجات كتيرة وانت مش سامعها لان هو خايف حتى انه يعبر عن نفسه يعني طب انا كطالب سانوية عامة او كطالبة اه ازايم اقدر افهم ان انا ضعيف او ضعيف هو في نفس الوقت اقدر اعمل اللي علي جميل واجتهد. الكلام ده تابع اللي قلناه قبل كده. اولا ان تسقط الناس من حسابك - 00:10:22

معظم ازا ما كانش كل المشاكل اللي بتجيوني بتاعة السانوية العامة هي انشغال برأي الاخرين. مم. او انشغال بالمشتتات تليفون وانستجرام. في دراسة آآ اظن اظنها امرיקية. انعملت على - 00:10:41

كم الوقت اللي الطلاب للأسف بيضيعوه وهم بس بيراقبوا الرسائل اللي جت لهم اللي جت لهم. تصور متوسط الوقت قد ايه في اليوم دي حوالي تلات ساعات لاربع ساعات. بس بيبص مسلا. طيب - 00:10:55

قال له طب خد بالك هي البصة ما بتجييش لا بصة مش تشوف حاجة ومش عارف ايه والكلام ده وبالتالي اولا اسقط الناس من

حسابك طفي المشتقات احمل شعار ان انا عايز اتقن المادة دي لانه المادة دي مهمة لفهم الحياة - [00:11:11](#)
الفيزياء والكيمياء والطبيعة والمتش عارف ايه والكلام ده. مش علشان الدرجة. طب لو انا مش مقتنع يعني هي اصلا انا داخل المجال ده مش عشان ميولي. انا داخل عشان بجد. بابا - [00:11:26](#)

ده يحتاج بقى اعرف لوباما مش موجودين انا عايز اعمل ايه في الحياة عايز اعمل ايه في الحياة؟ مم. عايز ابقى مغنى عايز ابقى العبة كرة قدم يعني بيقى لازم اراجع نفسي انا عايز ايه بالضبط - [00:11:36](#)

سيبك من باباك وما ماتك وخليك انت عايز ايه انا عندي واحد من الشباب يعني في يعني اعرفه شخصيا كان كاره المدرسة مجرد انه اسقط الناس من حسابه واولهم باباه وما ماته - [00:11:50](#)

الولد ده دلوقتي بيدرس تخصصين. ما شاء الله ليه عرف انه لحظة شوية انا عايز اتعلم حاجات كثيرة ده في حاجات كثيرة انا ما اعرفهاش فمن الهندسة على الشريعة - [00:12:03](#)

طيب ده غير بقى الحبشتكات اللي هي بياخدتها برة برة الجامعة. هم، طيب لما عرف هو كان عايز ايه انما اسقط الناس من حسابك او لا واعرف ان الاصل انك تتقن مادتك. انا بناتي معلمهم - [00:12:16](#)

ما تقوليليش انا عايز اجيip الدرجة النهائية. قوللي لي انا عايز اتقن المادة دي. مم. انت في عندك وقت بتخديف المدرسة ما ينفعش يضيع. لازم تفهمي المادة اللي بتدرسيها بعض اولياء الامور بيسألوا السؤال ده. طب انا ابني بيجي يقول لي ايه؟ طب انا هستفيد ايه من الكلام ده كله؟ هم. يعني ايه اللي اقول له ممتاز؟ بيقى ما تاكلش - [00:12:29](#)

ايه دخل الكلام ده ما انت اصبت لها بتتكل ما بتنموش بسرعة هم بيقى الفكرة ايه؟ انه في حاجات انت بتتعلمهها دلوقتي هتحصل على سوريتها بعدين فما تستعجلش انه التفاوض التكامل لازم يظهر دلوقتي. مم. الجغرافيا لازم تزهر دلوقتي. في حاجات هتراتكم يعني انا وانا قاعد معك. اه. لعلك لو لاحظت انه مش كل الكلام - [00:12:49](#)

طب صحيح. شريعة على لغة عربية على امسلة حياتية. طب الكلام ده جه منين؟ جه من تراكمات. هم. انا مش كل ما انت خدتھا لحظة شوية انا مش هاخدھا. قولوا لي دي هتنفعني في ايه؟ لما يجي لي - [00:13:09](#)

في العيادة ويسألني مش عارف لا طبعا هو في حاجات متراكمة. طيب نقطة يعني اخر حاجة في النقطة دي عشان هي مهمة بس لو انا افترض ان انا والدي دخلني اجبرني ان انا ادخل كلية معينة مسلا او صيدلة او هندسة لان هم شايفين انها كلية قمة. اه. وانا كان طموحاتي ان انا ادخل مسلا اه لغة - [00:13:20](#)

عربية او لو انا متأكد الف في المية ان هو ده الاختيار بتاعي اقول لبابا كده بابا هات ايدك ابوس ايده وابوس راسه سلام عليكم وراحـت خاصـ التخصص بتاعـي ولو قال لك هفضلـ عليكـ يغضـبـ منـ السنـةـ منـ دـلـوقـتـيـ للـسـنةـ الجـاـيـةـ. لنـ يـسـتـجـيـبـ اللـهـ لـهـذـاـ الدـعـاءـ. يعملـ اللـيـ هوـ عـاـيـزـهـ. وـاـبـقـىـ عـلـىـ بـرـكـ - [00:13:37](#)

واعملـ اللـيـ اـنـتـ عـاـيـزـهـ. طـبـ اـنـاـ اـفـتـرـضـ اـنـ اـدـخـلـ وـقـضـيـتـ سـنـتـيـنـ اوـ تـلـاثـةـ فـيـ الـكـلـيـةـ. اـكـمـلـ. سـاعـتـهاـ اـكـمـلـ. لـانـ الـوقـتـ اللـيـ ماـ دـامـ فيهـ وـقـتـ مـضـىـ بـيـقـىـ ماـ يـنـفـعـشـ اـنـ اـنـاـ اـخـسـرـ - [00:13:58](#)

الكلام ده. خليها عبارة عن شهادة موجودة عندك واعمل بعد كده اللي انت عايزه انما مينفعش تيجي على اخر سنة وتقولي لأن انا عايز الحقـ الحـلـ بـتـاعـيـ وـمـشـ عـارـفـ لـأـ. مـمـ. نـكـونـ وـاقـعـيـنـ وـنـكـمـ وـكـمـ مـنـ اـنـاسـ كـانـوـاـ مـشـ عـاـيـزـيـنـ حاجـةـ معـيـنـةـ لـمـاـ اـكـمـلـوـ فـيـهـ - [00:14:08](#)

قالـ لكـ وـالـلـهـ شـكـرـاـ يـاـ بـاـ بـاـ اـنـكـ اـنـتـ اـجـبـرـتـنـيـ عـلـىـ الـحـكاـيـةـ دـيـ. هـمـ. بـسـ هـنـاـ طـالـمـاـ اـنـتـ جـبـتـ السـيـرـةـ دـيـ اـبـقـىـ وـسـطـيـ اـحـفـظـ عـلـىـ الـبـرـ وـاعـمـ اللـيـ اـنـاـ عـاـيـزـهـ. وـالـاـهـلـ يـنـبـيـغـيـ اـنـ يـكـونـ هـنـاكـ رسـالـةـ وـاضـحـةـ لـهـمـ - [00:14:23](#)

ما دام انت ربـتـ اـبـنـكـ عـلـىـ اـنـهـ ماـ يـعـرـفـشـ مـصـلـحـتـهـ دـيـ مشـكـلتـكـ اـنـتـ ماـ تـجـيـشـ دـلـوقـتـيـ تـقـولـ اـيـهـ؟ـ ماـ بـيـعـرـفـشـ مـصـلـحـتـهـ دـيـ مشـكـلتـكـ اـنـتـ. هـمـ. طـبـ اـنـتـ ماـ رـبـتـيـشـ ماـ بـيـعـرـفـشـ مـصـلـحـتـهـ - [00:14:36](#)

لكـنـ طـالـمـاـ اـنـتـ وـصـلـتـ لـهـنـاـ اـهـدـأـ شـوـيـةـ وـاعـرـفـ انـ الجـنـةـ يـعـنـيـ بـيـنـ قـوـسـيـنـ الجـنـةـ وـالـجـهـنـمـ ماـ لـهـمـشـ دـعـوـةـ باـخـتـيـارـ التـخـصـصـ. هـمـ خـلـيـهـ

يبقى سوي صحي نفسي ويعرف هو عايز ايه - 00:14:44

انسحب انت وعرفه انه ملفه قدام ربنا ما لوش دعوة بملفك انت طيب وللاسف هنا حيمتحن الناس امتحان صعب لانه للأسف الالهي
الا من رحم الله متملكين لعيالهم عيالهم عبارة عن جزء من المتع اللي هم متملكين. مم. ولذلك انا اقول للالهي دول اتقوا الله في
انفسكم اولا - 00:14:59

ثم في اولادكم بلاش تخليهم ييجوا عندي ويغتابوكم مم. لانهم بيغضضوا ونفسهم يقولوا حاجات كتيرة مش عارفين يقولها قدامكم.
يا دكتور نرجع للنقطة اللي احنا كنا زكرناها قبل كده هي انه النفس مكونة من - 00:15:19

روح روح وجسد. طيب التفرقة دي هتفيدني في ايه؟ تانية. اه. ده تحتاج جلسة تانية. فاحنا ممكن نأجله لجلسة بكرة ان شاء الله
ونفصل في حكاية الروح والجسد وعلاقتها بالمخلوقة ايه؟ وايه الفائدة المجنية من ان انا اعرف ان روح حجازية؟ فلسفة فاضية
كده ولا لها تطبيقات مباشرة؟ ده ممكن نتكلم فيه بكرة ان شاء الله. تمام ان شاء الله - 00:15:32

اهلا بك. منتظرین دكتور. نراك على خير ان شاء الله. اشكرك - 00:15:52