

## جلسات #مع نفسي 62 ... الاستبصار والتبصر وقراءة النفس –

### كراسة قراءة النفس: ماذا؟ لماذا؟ وكيف؟

عبدالرحمن ذاكر

اهلا وسهلا. اهلا وسهلا يا دكتور قل لي يا سيدي. كان في سؤال المرة اللي فاتت اه ما لحقتش اسأله اه قبل كده كنا اتكلمنا ان في قراءة عامة للنفس وقراءة خاصة. اه. احنا كنا اتكلمنا في القراءة العامة. لكن القراءة العامة - [00:00:00](#)

كنا محتاجين شوية في القراءة العامة عشان نراجع مع بعض. اللي هي المخلوقية الحاجة. نعم. الالم. اللي يدخلنا بقى في حنة التعبير وحاجة الحاجة والكلام ده نتوقف بقى عن عن القراءة الخاصة - [00:00:31](#)

انا اعرف ان انا مخلوق. مم. او مخلوقة. طيب طب انا اعرف عبدالرحمن ازاي انا. اه. اللي اختلف عن غيري فاكر كنا قلنا ان في حاجة اسمها كراسة قراءة النفس. مم. طيب - [00:00:47](#)

او قلنا حتى مش بالضرورة هي ممكن اختلي بنفسي واقعد. نصيحتي هنا ايه انا اللي انا محتاج اعرفه كيف وصلت الى ما ما انا فيه الان. هم ايه اللي خلاني عبدالرحمن اللي قاعد قدامك دلوقتي - [00:01:01](#)

اكيد انا عديت على بيئة بيئة اقصد بيئة اجتماعية مش البيئة اللي هي باللفظ العامي عندنا اللي هي البيئة يعني بين قوسين الدنيئة لا بيئة بيت مجتمع شارع سوق مسجد مركز قرآني. هم. آآ نادي شباب مش عارف ايه الى اخره الى اخره الى اخره. طيب - [00:01:15](#)

الكلام ده انا اختصرته في حاجة اسمها كراسة قراءة النفس اللي انا بنصح به عادة انه الشخص يدي نفسه كل يوم اربعين دقيقة ماكسيمام ساعة قبل النوم. كل يوم. كل يوم - [00:01:33](#)

ده ده كمرحلة اولي بعد كده مش هيجتاج الكلام ده. هم يعمل ايه اطفي الموبايل ابعد عن اي مشنت ابعد عن الناس فاكر لما قلت لك آآ افتح الباب في الصالون وخرج الناس. اه. ايوة - [00:01:46](#)

اقعد مع نفسي بقى. طب اعمل ايه؟ امسك الكراسة كل يوم بمعدل اربعين دقيقة. هم. وانا مقسم الكراسة بمراحل آآ فصلية اول ست سنين من ستة للبلوغ. فصل البلوغ لوحده - [00:02:00](#)

من البلوغ للسناوية العامة. هم. السناوية العامة جامعة او معهد او كلية. الشغل الارتباط الخطبة. هم. الفرحة لدرجة الطلاق. اه. طيب الغرض ان انا اعرف انا مين والاسئلة انا صرتها بطريقة ما فيهاش ايجاء. مم. اللي هو هل تتذكر ان اباك كان شخصا جد؟ لا ما فيش - [00:02:13](#)

فاكر ايه يا عم بابا؟ هم. آآ مامتك كانت عاملة ايه؟ آآ العلاقة بين والدك ووالدتك اسئلة مجردة عشان انا افتكر نفسي واحداث تاريخ نفسي كيف اوصلتني الى هنا. اه. يعني انا ببص كده على نفسي وكأنا انا بشرحها. مم. طيب - [00:02:35](#)

خلصنا الكلام ده كله طب وبعدين؟ مم. دايمنا الناس بتسأل السؤال ده بعد ما انت شرحت نفسك وقرأتها هيتطلب منكوا الكلام ده انك تعرف ايه نقاط ضعفك؟ ايه الحاجات اللي لما جيت عليها لقيت انك انت - [00:02:51](#)

متردد انك تكتبها. مم. ياما قيل لك الموضوع ده دكتور هو انا ليه لما بخش الفصل ده ابقى عايز اتهرب وفجأة الاقي ميت حاجة عايز اعملها الا ان انا اخش في الفصل ده. آآ احد الاخوة مرة كلمني قال لي آآ دكتور عندنا حالة غريبة - [00:03:10](#)

مامتي صحيت النهاردة وللأسف مارست ممارسة مش فاهمينها فجأة كانت عايزة تخرج من البيت من غير حجاب وبطريقة بقت تتكلم حاجات بتلخبط ومش عارف ايه راحوا للدكتور اه نفسي. اه. فشخصت على انها اكتئاب زهاني. مم. طيب داخله في حالة

اكتئاب وفيها هلوسة والكلام ده - [00:03:27](#)

قلت له بص مامتك عندها قد ايه؟ قال لي يعني في اوسط في اواسط الستينات. مم قلت له انا انصح بكروسة قراءة النص بس غالبا هتحتاج حد يساعدك. ممكن تساعدك؟ قال لي اه ممكن اساعدها طبعاً - [00:03:48](#)

تروح هتصبر لانه فيها حاجات ممكن ما تقبلش انها انها تتقال في وجودك. اه قال لي مش مشكلة قلت خلي الموضوع ده عندي وفعلنا بدأ معها شوية شوية واقتنعت انها تبدأ. هم. طيب - [00:04:00](#)

كلمني بعد كده قال لي اه طبعاً في تفصيل يعني قال لي اه ما بتكتبش وممكن تسجل صوت قلت له المهم يخرج منها التعبير ده. اه. يعني ما ينفعش بس تقراه اه انا عارفة لا لا لازم - [00:04:15](#)

الكلام ده انها كتابة او صوت. مم قال لي يا دكتور آآ في حاجة غريبة مامتني كل ما نحاول نقرب من فصل الارتباط تروح شاغلة نفسها في اي حاجة الا الكراسة. اه - [00:04:25](#)

قلت له اين مربوط الفرس؟ مم ركز عليها في الكلام ده قال لي اجبرها؟ قلت له اه اجبر قال لي بس مامتني قلت له اعتبر نفسك تمسك بمبضع الجراح وحتولمها علشان تطلع منها السم اللي جواها. هم. طيب - [00:04:40](#)

عدت معه يوم يومين ثلاثة اربعة في الاخر قال لها بصي لو ما عملتيش الكلام ده انا هسيبك ومش هتشوفيني ومش وهي بتحبه طبعاً فضغط عليه ابتزاز عاطفي يعني قالت له خلاص - [00:04:57](#)

بس انا عايز اعلم الكلام ده لوحدي. مم وسجلت الصوت. هو راح عامل ايه سجل من غير ما يقول لها انه الكلام اللي انت هتقوليه هيبقى متسجل عندي. اه بدأت تتكلم في حاجات عمرها ما اتقالت قدامهم - [00:05:09](#)

مم كارهة كارهة الايام الاولى للجواز وكل حاجة حصلت في بيت اهل الزوج. اه. حماتها واخو جوزها الكبير ومش عارف ايه يقول فجأة بعد الكلام ده يقول يا دكتور فجأة لقيت ماما - [00:05:26](#)

بتعمل حاجات غريبة بترفض لبابا اي طلب انا في عندي معازيم تلينهم من المطعم انا مش هطبخ حاجة وقلت له امك رجعت لاياام الارتباط الاولى فبتتمرد بعد اربعين سنة جواز. هم. كانوا بتنتقم مسلاً بالزبط. كل حاجة بتخرج - [00:05:42](#)

دلوقتي. اه. طيب قلت له اسمح لها بالكلام ده. ولازم باباك يعرف انه لو ما عملتش الكلام ده دلوقتي الله اعلم هتوصل لحد فين. اه خرجت كل حاجة اه بقت تتمرد بشكل غريب اه فجأة بقت عايزة تطلع تروح دورات تدريبية وتحضر دروس ومش عارف ايه والحمد لله كان الاب - [00:06:01](#)

او انه عما في يوم من الايام كلمني كنت في امريكا قال لي يا دكتور انا في قدامي منزر والله نفسي تبقى معنا وتشوف. قلت له ايه قال لي احنا على البحر - [00:06:20](#)

مم ماما وبابا بيتمشوا وكانهم لسه خاطبين جدد يعني جديد. سبحان الله! قلت له بالظبط كل حاجة طلعت طيب الكلام ده كله عشان كراسة قراءة النفس طلعت حاجات ما كنتش شايفها اصلاً. طيب - [00:06:31](#)

يقدر الله سبحانه وتعالى بعد المكالمة دي باسبوعين الاب يتوفى اه كلمني الاخ بيقول لي مامتني بتعييط على بابا بطريقة ما كنتش اتخيلها لكمية الكره اللي كان موجود قبل كده - [00:06:46](#)

قلت له تصور لو انه قراءة النفس ما كانتش ما كانتش اتعملت. هم. ولو ما خرجتش كل حاجة كانت جواها كان دلوقتي هيبقى موقوفها ايه لا عارفة تعيط عليه ولا تكرهه ولا تدعي عليه في جهنم ولا مش عارف. هم. انما بمجرد ان كل الكلام طلع خلاص. وده برضو لما

هنيجي على التخلية حنفسر فيه اكثر - [00:07:02](#)

لكن كراسة قراءة النفس قراءتي لنفسي هتخليني اعرف في جويا ايه. هم. هذا الكائن المجهول بالنسبة لي. هم. هو فيه ايه اكرر ثاني انا محتاج اعرف نقاط ضعفي نقاط قوتي ايه الحاجات اللي وقفت عندها وحسيت انها كانت عاملة لي قلق - [00:07:21](#)

لما جبت سيرة المدرسة قلققت لما جبت سيرة الصحابة ومش عارف ايه قلققت. اه. لما جبت سيرة الارتباط والخطبة والمش عارف ايه حسيت ان انا هنا متكركب. بتهرب ده ده اللي مطلوب. هم. الكلام ده غرضه زي ما قلت ان انا اعرف نفسي. السؤال اللي دايم بيتسأل.

طب يا دكتور لو انا ما قرئت نفسي ايه المشكلة؟ اه - [00:07:40](#)

شف الاية القرآنية بتقول لك ايه؟ بل الانسان على نفسه ايه؟ بصيرة. بصيرة ولو القى معاذيره. هم انت اكثر حد بيعرف نفسك فما عندكش حجة تقول انا ما بعرفش نفسي. هم. عشان كده بالمناسبة احنا قراءة النفس في فقه النفس بنسبها ايه؟ الاستبصار والتبصر

- [00:08:00](#)

م. بل الانسان على نفسه بسيطة. انت تعرف نفسك. بس في حواجز كثيرة بينك وبين نفسك. م. عشان كده بقول لك اطفئ

التليفون. م. خرج الناس عشان الحوادث دي تقل شوية شوية - [00:08:17](#)

طب لو انا ما عرفتش نفسي هيحصل ايه. هم سؤال يعني منطقي لو انت ما عرفتش نفسك الناس هتضحك عليك بحاجات هيقولوا لك انك انت كده. ازاي؟ وتصدق. ليه؟ لانك ما تعرفش نفسك. هم. انت عارف انك انت شخص آآ انت شكلك كده طبيب - [00:08:30](#)

ادرس طب انت ما تعرفش نفسك تروح دارس طب. م. اقول لك ايه لا لا مش طويل انت انت مهندس انت باين بتاع آآ خطابة والقاء

ومش عارف ايه والكلام ده - [00:08:49](#)

لما انت ما تعرفش نفسك تلقائيا ستترك نفسك ضحية. م. لفسفات الاخرين وسفسطات الاخرين وبين قوسين الاخرين هيلعبوا بك

زي ما هم عايزين لانك انت ما تعرفش نفسك وبالتالي قراءتي نفسه مهمة جدا - [00:09:02](#)

لكن الكلام ده فيه مشكلة. فيه سؤال اتفضل. طب دكتور بالنسبة للمسأل الاخير اللي حضرتك زكرته. هل مجرد ان انا اللي هو بتاع السيدة اللي اه كان عندها مشكلة طبيب هل مجرد ان انا اطلع اصارح نفسي بالنقاط اللي كانت مسببة لي مشكلة او اه. معيشاني في

هم. هل مجرد ان انا اطلعها للسطح - [00:09:17](#)

هل ده كفيلا ان كل المشاكل تتحل؟ جميل في مادة كراسة قراءة النفس اللي انا اصلا ناشرها على الانترنت آآ انا حاطط نماذج لرسائل

جات لنا لناس انا عمري ما قابلتهم ولا جوة العيادة ولا - [00:09:37](#)

لمجرد انهم قروا مادة كراسة قراءة النفس نزلوها من النت وبعثوا رسائل شكر يا دكتور شكرا المسألة اتحلت. م. يا دكتور انا كنت

بروح لدكاترة بتعالج من كذا وكذا وكذا المسألة اتحلت. م. بس هل هذا يعني - [00:09:51](#)

انه الكل لا البعض ممكن يقول لك المسألة اتحلت البعض ممكن يقول انا في عندي كام سؤال كده بعد ما ما قرئت نفسي حاسس ان انا

لازم اقعد معك او لازم اقعد مع حد من اهل الاختصاص مسلا. اه. البعض ممكن يقول لآ انا بعد - [00:10:06](#)

ما قرئت ان انا قرئته اكتشفت انه فيه بلاوي. طبيب. م. تعتمد بقى على الشخصية وضعفها قوتها آآ مدى تغلغل المسائل المهم انه على

الاقبل ان انا قعدت وعرفت في ايه جوة؟ احسن ما فاكر لما كنا بنقول المجهول متعلق بالخوف. نعم. تصور لما بتبقى قاعد مع تصور لو

انت قاعد معي وانت ما تعرفنيش. هم. غالب الظن انك - [00:10:19](#)

هتبقى متخوف مني اقلب بقى كلمة قاعد معي لكلمة قاعد مع نفسك وما تعرفهاش. اه غالب الظن هيبقى انك لما تقعد معها هيحصل

ايه؟ م. هتتوجس وهتخشى منها بل اكثر من ذلك هتبقى اصلا مش طابق انك تقعد معهم. هم. وتتهرب منها لاي حاجة. تليفون

يوتيوب مش عارف ايه سناب شات - [00:10:43](#)

انستجرام. المهم ما اقعدش مع نفسي. م. لان انا عارف انها لو قعدت تتكلم هتسمعي حاجات انا مش عايز اسمعها. انا بعد الكلام ده

افتكرت آآ احد آآ اصدقائي كان والده دايم يعمل كل اسبوع آآ جلسة في البيت كده يقعدوا مع بعض يصارحوا بعض بكل حاجة

حصلت موقف زعلهم اي حاجة حصلت بينهم. م - [00:11:05](#)

انا كنت ملاحظ ان بنت آآ بيت سعيد جدا ولما سمعت يعني دلوقتي عرفت السر يعني اللي حصل. لعله هذا احد الاسرار آآ فاكر انا

كنت جبت لك مسال كعب ابن مالك في تخلفه عن غزوة تبوك. نعم - [00:11:24](#)

حديث مثال لعنا نهي فيه الجلسة دي في بداية الحديث بيقول ايه لم اتخلف عن رسول الله صلى الله عليه وسلم في غزوة غزاها

قط الا في غزوة تبوك. غير اني كنت قد تخلفت في غزوة بدر - [00:11:39](#)

انت تقف كده وتتساءل السؤال ده نعم بعد المقدمة الايجابية تطلع كمان متخلف في غزوة بدر. هم. وشايف نفسك قوي بص بقى

يقول لك ايه غير انه لم يعاتب احدا تخلف عنه - [00:11:53](#)

يعني قراءته لنفسه عارفة الزروف اللي حصلت فمش هيجي حد بسهولة يخطئه لان هو عارف الزرف. اه. ان النبي لم يعاتب احدا تخلف عنه خرج في طلب غير قريش حتى جمع الله بينهما على غير ميعاد. بعدين يروح قايل ايه - [00:12:07](#)  
ولقد شهدت مع رسول الله ليلة العقبة حين توافقنا على الاسلام. بص تقدير النفس بقى وما احب ان لي بها مشهد بدر وان كانت بدر اذكر في الناس منها. الله. الناس كلهم بيفتكروا بدر بس انا ما يهمني انا يهمني ليلة العقبة. هم. اللي كنا ناس قليلين اوي. تقدير النفس - [00:12:23](#)

تقدير النفس. اه. بس انا الكلام ده ليه؟ لان هو قال لنفسه اصلا. مم. راح قايل ايه؟ وكان من خبره حين تخلفت عن رسول الله اني لم اكن قط اقوى ولا ايسر مني حين تخلفت عن - [00:12:40](#)

والله ما جمعت راحلتين بقى يشرح نفسه بطريقة وكانك قاعد مع طبيب نفسي. مم. من الطراز الاول. مم. لانه قاري نفسه بس قاري نفسه بجد. اه. وقاري نفسه بقبول. وده يمكن يعني اه هنتكلم عليه لاحقا. انما - [00:12:50](#)

فكرة انك تقرأ نفسك يعني انا قلت ان انا هنهي بمثال كعب لكن افكرت حاجة دلوقتي حصل معي موقف شخصيا كنت مع صاحبي في دبي. هم صاحبي لاحز حاجة ان احنا في مطعم فاست فود مشهور - [00:13:04](#)

كل ما كنت بعدي قدامه ابتسم فصاحبي مرة قال لي انت ايه حكايتك؟ اه ايه حكايتك؟ ايه حكايتك مع المطعم ده قلت له ده مسال كويس على حته قراءة النفس. قال لي ليه - [00:13:18](#)

قلت له تصور لو انا مش قارئ نفسي وانت سألتني السؤال ده هبقى ايه ده هو انا صحيح وانا ايه حكايتي مع المطعم ده؟ مم واخش بقى في حته انه يا ترى هو حصل لي حاجة في المطعم ده ولا مش عارف؟ هم. واروح طبيب نفسي بقى. وايه حكايتي مع المطعم؟

وانا خايف ان انا اتجنن في يوم من الايام. اها. واطلع بقى - [00:13:30](#)

اه ويدخلني طبيب في حكاية الله اعلم بقى وحد متحرش في وانا صغير في المطعم وكل ده ممكن يبقى ما لوش اي علاقة بالصحة. مم. قلت له كل المسألة وما فيها - [00:13:49](#)

انا ما كنت صغير وانتقلنا من العراق الى الكويت كانت اول مرة في حياتي اجمع العيدية بتاعتي وشفت دعاية اعلان تجاري في التلفزيون مم ان المطعم ده بيدي وجبة لزيك وبيدي معها لعبة صغيرة وانا كنت صغير. كنت اول مرة اخش على مطعم بنفسي من

فلوس عيدية بتاعتي واشتري وجبة. خلاص. اه - [00:13:59](#)

آآ المسال سخيف. مم. على انه مطعم لكن لمجرد ان انا عارف حصل ايه لاني قارئ نفسي طبيب التفسير كان سهل جدا لكن لو ما

كنتش عارف نفسي كان ممكن التفسير يوصل لدرجة مرض نفسي. طيب - [00:14:19](#)

ده يعني ده باختصار قراءة النفس واهميتها ولامسين على على ذلك كثيرا يعني. طب دكتور لو انا قرأت نفسي واكتشفت ان فيها كرايع. اه. بلاوي. الى حاجة كنا ذكرناها اكثر من مرة وهي قبول الضعف او قبول النفس. هم. واللي علينا نتكلم في الكلام يعني في -

[00:14:35](#)

في الجلسة القادمة ان شاء الله ان شاء الله اهلا وسهلا. شكرا. استعد بقى. ان شاء الله - [00:14:55](#)