

فوائد من جلسات #مع_نفسي ... لماذا تخاف النفس الجديد؟ وما خطورة بقائها فيما يضرها؟

عبدالرحمن ذاكر

طب انا ممكن اكون عارف كل ده بس بردو العقبة اللي انا المفروض اعيدها عشان اوصل لمرحلة العقل. بحيس انها كبيرة شوية. برضو

افضل خايف يعني. جميل. هنا بقى هنتكلم - 00:00:00

في حاجة مهمة جدا تعال نرد رد عقلاي كده على الناس اللي خايفين انهم يتحركوا ودي محتاجة تركيز شوية. مم لو انا لو انا قاعد

في مكاني والمكان اللي انا فيه عامل لي مشكلة - 00:00:10

احساسي بالتوتر والخوف نسبته قد ايه كبيرة طبعا. مية في المية انا فيه دلوقتي. مم بس انا محتاج ان انا اعيدي بس انا خايف ان انا

لو عدت اه المسألة مش اه مش واضحة مية في المية. مم - 00:00:26

طيب عقليا كده منطقيا ان انا افضل في المية يعني مية في المية احسن ولا اروح لمكان خمسين خمسين اروح لخمسين خمسين

اكيد اهو مشكلة الناس يقول لك لاه خليني في المية في المية اللي انا عارفها - 00:00:41

ولا ان انا اروح لخمسين في الخمسين طيب او خمسين خمسين. هو خايف انها تطلع مية مية. ما هي كلمة خايف انت ما تعرفش انت

اللي انت فيه هو اللي انت عارفه يقينا ان ولزك هنا عبارة ممكن تبقى يعني - 00:00:58

آآ خليني اقول كده معقدة شوية. مم اذا فعلت اذا خفت ان افعل فقد فعلت ما اخاف اذا خفت ان افعل فقد فعلت ما اخاف. يعني

ايه؟ هم. يعني انا لو خفت ان انا اخطو الخطوة دي - 00:01:10

يبقى انا فعلت في مكاني. هم. يبقى انا اللي عملته هو ان انا فعلت في المكان اللي مخوفني اصلا. اه. فاذا خفت ان افعل فقد فعلت

ما اخاف وهو ان انا افضل في المكان اللي انا فيه. ايوة - 00:01:28

وهنا من اروع الحقيقة ما قرأت يلخص اللي احنا بنقوله ابيات للشافعي. مم. او تنسب للشافعي لانه حته انه الابيات بتاعة يعني آآ

ديوان الشافعي في كلام انه هل كله منسوب له حقيقة ولا لا - 00:01:41

اسمع بقى الكلام ده وتسلطن. هم الشافعي بيتكلم على ازاي انه من السيء انك تبقى في مكان مش مديك حقك وانت لا تشعر بقيمتك

فيه وتفضل فيه. هم. فغير المكان ده الى الاحسن - 00:01:54

اتنقل الى مكان افضل من كده ماذا يقول ما في المقام لذي عقل وذي ادب من راحة فدع الاوطان واغتربي. الله المكان اللي انت فيه

ومش مديك حقك مش شايف نفسك فيه فدع الاوطان واغتربي. سافر تجد عوضا عن تفارقه. هم. وانصب فان لذيق العيش في

المنصب - 00:02:11

يروح مديك الامسلة الحياتية بقى اني رأيت وقوف الماء يفسده. هم. ان ساح طابا وان لم يجري لم يطب انت لما عايز تتوضى

تتوضى في في الماء الجاري الماء القاسم ده ما توضحش يعتبر غير طاهر. طيب - 00:02:33

اني رأيت وقوف الماء يفسده ان ساح طابا وان لم يجري لم يطب. والشمس لو وقفت في الفلك دائمة لملها الناس من عجم ومن

عرب. هم انا لما كنت بشتغل في امريكا - 00:02:51

آآ لقيت حالات آآ بتجيني هناك بتكره اللون الابيض. ليه؟ لانها في ولايات ست اشهر تلج. مم. فخلاص ملت اللون الابيض. طيب

والشمس لو وقفت في الفلك دائمة لملها الناس من عجم ومن عرب - 00:03:03

والاسد لولا فراق الارض ما افترست يعني انت عمرك ما شفت غزالة جاية تتمخطر عند الاسد وتقول له تعال كلني لأ هو اللبؤة مرات الاسد هي اللي بتطلع. مم. طيب - [00:03:21](#)

والاسل لولا فراق الارض بالمناسبة على حثة الاسد. هو مين اللي بيصطاد؟ الاسد ولا مراته؟ مراته. مراته. الناس معزمهم بيفتكروا ان الاسد هو اللي بيعمل كل حاجة لا هي في الحقيقة مرات الاسد اللي بتروح قصاد بس هو بيحميها بايه؟ انت عارف بيحميها بايه؟
بايه؟ بصوته - [00:03:34](#)

ببقى على بعد مئات الامتار ولو ولو شعر انها في خطر. هم زقرة كده منه تروح مخوفة كل الضباع اللي بتحاول آآ يعني تاخذ منها الفريسة بتاعتها ده ده مسال ممكن يتحجج به الازواج اللي هم ساييين - [00:03:51](#)

آآ راجل مش اسد. لانه الاسد في الاخر حيوان. فاحنا عايزينه يبقى راجل يعني. المهم آآ وبالمناسبة طالما جنبنا السيرة دي من الحاجات المؤسفة عندنا في في الالفاظ الشعبية ان مرات الاسد تلفظ لفظ سيء عندنا. هم. يعني لما لما يشار الى مرات الاسد يشار على انها بين قوسين امرأة سيئة سمعة. انا ما اعرفش يعني حتى ما اعرفش جت منين - [00:04:05](#)

على اي حال والازن لولا فراق الارض ما افترست والسهم لولا فراق القوس لم تصبي. هم والتبر تراب الذهب ملقى في اماكنه والكبر عذرا كالترب ملقى في اماكنه والعود في ارضه نوع من الحطب. فان تغرب هذا عز مطلبه وان تغرب ذاك عزك الذهبي. مم. وفي لقب -
[00:04:28](#)

التانية بيقول ارحل بنفسك من ارض تضام بها ولا تكن من فراق الاهل في حرقى فالعنبر الخام مم روث في مواطنه في كبد الحوت. مم. وفي التغرب محمول على العنق - [00:04:49](#)

والكحل نوع من الاحجار تنظره في ارضه وهو مرمي على الطرق. مم. لما تغرب حاز الفضل اجمعه. فصار يحمل بين الجفن والحدق. الله معاني جميلة جدا انك والكلام ده بيقتضي على حثة انه لأه خليك في وطنك لا يا عم وطنك هو المكان اللي بيديك حقك وتستطيع ان ان تعبد الله بحرية - [00:05:01](#)

وسيبك بقى من حكاية انك تربط نفسك بشبرين موجودين في ارض وفي حدود مصطنع وارض الله واسعة. الذين توفاهم الملائكة ظالمي انفسهم. قالوا فيم كنتم قالوا كل المستضعفين في الارض قالوا الم تكن ارض الله واسعة فتهاجروا فيها - [00:05:23](#)
الكلام ده طبعا قد يزعج البعض ايه ده دكتور والوطنية والمش عارف ايه المكان اللي تشوف نفسك منتج فيه هو المكان ده اللي انت هتسأل عنه يوم القيامة. هم. انما ما ينفعش تبقى في مكان مستعبد ومش قادر تعمل اي حاجة - [00:05:38](#)

بحجة انك انت التراب ولنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم اسوة انه خرج من المكان اللي كان بيحبه جدا. هم. لمكان ينبغي يعني ان ان يقيم فيه ارض الله او - [00:05:53](#)

الخلافة. طيب - [00:06:03](#)