

جلسات #مع نفسي 61 ... من الوجود إلى المخلوقة ... 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 علشان نفهم الحكاية كلها احنا حنتكلم في مفردتين. نعم. مفردة الوجود ومفردات المخلوقة

وعشان نفكر نفسنا باللي قلناه احنا قلنا احنا هنتخيل ان في بني ادم - [00:00:30](#)

اتوجد كده في الصحرا. هم. طيب اول اول ما يعني يعني ان هو موجود هيخش بقى بعلامات الاستفهام انا مين وجيت منين اللي

حواليا ده ايه دخلنا في قصة اقرأ كلها. طيب - [00:00:44](#)

وقلنا من قصة اقرأ اتفتحت لنا حاجات كتيرة. التفكير والعقل والاحاد والشك والايما والصحة والمجهول والمدخلات. طيب بعد كده

هيبقى السؤال طب هو انا مين اللي جابني هنا؟ مم تلقائيا كلمة مين اللي جابني هنا؟ هي تلقائيا بتفتح على انه - [00:01:00](#)

من الذي خلقتني؟ اه. طيب ومن هنا بتبدأ مفردة اسمها المخلوقة. 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 هنعدي على كلمة

المخلوقة - [00:01:19](#)

وايه اللي متعلق بها؟ هتكتشف ان الناس للأسف بيتعاملوا مع انفسهم. مم. مش على انهم مخلوقات على انهم الهة. ملائكة ما بتقدرش

تغلط ولا تقبل الضعف ولا تقبل في الضعف يعني في الاخرين. وبالتالي حنة المخلوقة دي محتاجة فازا زي ما الوجود - [00:01:37](#)

وممكن نقول والموجودية كانت متعلقة باقرا المخلوقة ستعلق بايه؟ 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 اقرا وازاي اعقل وازاي ها اديني بقى ايه الكتاب اللي لازم اقراه. اه. لا لا لا مش كتاب اقرا نفسك

الاول نقرأها ازاي بقى؟ بالزبط - [00:02:11](#)

هو الاول يعني ايه اقرا نفسي؟ مم ويعني ايه ان ان انا محتاج ان انا اقرا 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 يطالع منها. ليه الرواية جامدة. مم. وهو لا لا يتقن قراءة نفسه واللي لا

يتقن قراءة نفسه تلقائيا حيتركها الناس بقى تقرأها له. هم. فيروح عايش مع شخصيات الرواية. ومرة يتقمص ده ومرة تتقمص دي

ومرة وتقع 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

فاذا 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 حنة الانانية طب هو مش لازم اقرا الاخرين - 00:03:29

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

وبالتالي لو عرفت نفسك. مم. حتعرف هي بتتعصب امتي بتهدى ازاي بتستقر امتي؟ بتطمئن ازاي؟ بتسعد بايه وساعتها لو اللي

حواليك كويسين مش كويسين 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 تركز في نفسك هتلاقي في ناس لا عارفين دراسات نفسية ولا مدارس نفسية ولا لكن لانهم مركزين

في نفسهم بيعرفوا 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

الاخر هو مش مطمئن كطمأنينة الناس اللي مشغلين بانفسهم. هو مركز في نفس - 00:04:41

يعني يعرف ازاي اطلع عيوبي ومميزاتي وكده ولا دي واحدة من الحاجات اللي هنتكلم عليها انه ازاي اقرأ نفسي؟ طيب واحدة من

الثمار ان انا اعرف ايه افضل ما لدي؟ ايه اسوأ ما لدي - 00:04:55

اعرف نقاط الضعف والقوة. اعرف اه هو انا امتي ابقى مبسوط وامتي ابقى على وشك ان انا ممكن اتعصب فاقول اللي حواليا ممكن

تسيبوني شوية على جنب كده هم. انا انا مشخص نفسي. انا مش انا مش مضطر ان انا ابقى قاعد في عيادة طبيب علشان يقول لي

الكلام ده - 00:05:08

ودي يمكن حاجة قلتها فاكرا 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 يزعه؟ هديك مسال من السيرة عندنا. هم ابو بكر كان معدي 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 كأن رأي العين فالروحانيات ايه يعني عالية فاذا خرجنا عافسنا

الزوجات ولاعبنا الاولاد وقايسنا الضيعات 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 وساعة فانكم لو بقيتم على الحالة التي انتم فيها لدي لصاغتكم الملائكة في الطرقات - 00:06:04

خدنا عبرة رائعة من الحديث لانه في شخص ما كتش يعني انه هيعيط قدام الناس ما خدش في دماغه. ايه ده! هيبقى منزري ايه لما

ابو بكر يشوفني بيعيط وده راجل يعني رجل في في الجزيرة العربية اللي مفروض انه عيب الراجل ما يعيطش ومش 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 بيعيط اه ليه؟ لانه لو فق حنظلة الناس دول كانوا مشخصين

انفسهم انا عندي مسال آآ الحقيقة ده يستحق انه ممكن نقعد عليه جلسات - 00:06:48

هم. مثال كعب بن مالك عندما تخلف عن غزوة تبوك. الحديث الطويل بتاعه. مم الراجل ده مشخص نفسه بطريقة كأنك بتتكلم عن

طبيب نفسي من الطراز الاول وهو بيتكلم عن نفسه. مم. ازاي بدأ بالاجابية اول ما قال قال ايه - 00:07:03

لم اتخلف عن رسول الله صلى الله عليه وسلم في غزوة غزاها قط الا في غزوة تبوك نعم يعني انت بادى الحديث بتاعك اللي كله عن

تخلفك في غزوة تبوك علشان تقول لي في الاول ان الكلام تتخلف عنه - 00:07:18

سيبك بقى من تورات التنمية البشرية والايجابية الراجل عارف ان انا انا عندي خير مم. بس اخطأت في الحكاية دي. اه فما جلتش نفسي بقى انا دايمًا بقول الصحابة كانوا عبارة عن مدارس نفسية تمشي على الارض. مم. بس احنا محتاجين ناخذ المدارس دي وتتعلم 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](#) فحتة ان انا ان انا اعرف نفسي اولًا طبعًا دي مهمة. مم. مهمة جدا يبقى السؤال طب مش دي انانية احنا اتخذنا القرآن كمرد نشوف القرآن بيقول ايه من اوله لاخره - [00:08:03](#)

من احسن فلنفسه من اساء فعليها من ابصر فلنفسه من عمي فعليها. من عمل صالحا في ومن اساء فعليها ان احسنتم احسنتم لانفسكم وان اسأتم فلها. القرآن من اوله لاخره يقول لك كل حاجة عشان نفسك. هم. ده اكرر 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 لآ أنت تدعو بس ما تقتلش نفسك عشانهم. هم. طب والآخره يوم يفر المرء من اخيه وامه وابيه وصاحبته وبنيه الحكاية من اولها لاخرها انشغل بنفسك اولًا. 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 حتجها هتخاف تقعد معها هتبقى خايف انك اصلا تختلي بها. مم. اه حتبقى بس عايز رضاهم. لذل ان في عندي حاجة يعني افاجئ الناس بها - [00:09:06](#) المثل الشهيد بيقول ايه؟ طلبوا الناس اه عذرا رضا الناس رضا الله لا 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 معدي. هم. طيب - [00:09:40](#) فاللي بيقول لك طب يا دكتور مش دي انانية؟ باقول لهم طب طب انا هاسألكم سؤال. الناس اللي بيقول لك مش دي انانية وروني نفسك 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 اناني واخذ نفسك على جنب وبتقرا لك حاجة كده ومستني 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 ازاى؟ انت ازاى صابر على الناس اللي عمالين بياخروك؟ هم. بيقول لك اناني بس بالمعنى الايجابى لانك زكيت نفسك بما فيه الكفاية والناس اللي بيقولوا ان كلامك انانية هم اللي - [00:10:20](#) بيركنوا قبل منك وبيسبوك في الشارع. مم. وبياخدوا شنطتهم قبلك ومش عارف ايه وعادة الناس طب والايتار يا دكتور؟ بقول لهم ما الايتار هو من فضلة ما لديك لما انت تدي نفسك حقها. هم. تبقى عارف تدي الناس - [00:10:34](#) لانك انت ادبت نفسك حقها اصلا في الطيارة يقول لك عندما تتدلى اقنعة الاكسجين ثبتها لنفسك اولًا قبل تثبيتها للآخرين. صحيح. ده الطبيعي ويوم القيامة انت المسئول عن نفسك اولًا قبلت ما تبقى مسئول قبل ما تشفع في الآخرين. مم. خد بالك من نفسك اولًا - [00:10:49](#)

فحتة الانانية القرآن يدعو الى ان تنشغل بنفسك اولًا والكلام ده عادة من من الذي ينزعج منه؟ نمرة واحد مين؟ الامهات. مم. يا دكتور ده احنا اترينا على انه انا عايش عشان جوزي وعيالي. مم. لآ حضرتك معلى علموكي غلط - [00:11:10](#) انت عايشة بعد الله سبحانه وتعالى عشان نفسك ما ييقاش شمعة تحترق من اجل الآخرين. ايوة ولذل اننا بقول في فرق بين انا احترق لاضية للآخرين. وانا اضية لنفسى مم. مفوضية للآخرين - [00:11:27](#)

انا بدي نفسي حقها عشان اعرف ادي الناس حقهم. انما ايه الهبل بتاع ان انا ابقى شمعة احترق واتحول الى رماد ويعدوا علي والسلام عليكم وهي نفسها اللي هتجي لي بعد ما ولادها يسافروا ويتجوزوا ملينة بالاكتئاب ما عندهاش حاجة - [00:11:40](#)

تعملها. هم. لانها كانت عايشة حياتها كلها عشانها لما غابوا خلاص. صحيح. طب دكتور ايه علاقة النفس بالسرداب دي قصة انا يعني اشتهرت وهي يمكن من اكثر الفيديوهات مشاهدة لي على اليوتيوب - [00:11:53](#)

انا بقول هو ايه اللي جاب ده لهننا اللي جاب من هنا للأسف انه احنا اتربينا بالطريقة دي. انا دايمنا بدي المسال ده فلنتصور انك انت جاي للبيت. هم وعندي مريم وهاجر في البيت - [00:12:07](#)

قاعدين يعني آآ لوحدهم كده في ملكوتهم انا بقى تعالي يا مريم سلمي على عمرو مريم آآ تسلم عليك ليه؟ وبتاع ايه؟ لازم عشان اوريك انا تربيتي بقى ازاى تسلم كلها مم ولا تربية ولا - [00:12:19](#)

يلا سلمي على عمو لأ لا سلمي علمناك ايد سليم ازاى السلام عليكم وتبص في عينيه ومش عارف ايه اه طيب او كي سلمت وعايضة لا تعالي هنا اقفي اقرئينه عما يتساءلون - [00:12:38](#)

ليه طيب هو هو مين عشان هو ده فويس بتاع القرآن ولا ولا يعني ايه هو طيب خلصت وطبعا ناهيك بقى عن التكاليف اللي هي العلاقة ورينا بقى مخارج الحروف ها سمعي عمو اللي مش عارف - [00:12:50](#)

كله عشان الناس. انا ايه الرسالة اللي عمال اوصلها لمريم طز فيك وفي نفسك. المهم الناس بيسقفوا لك. مم راحت مريم. تعالي 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 البسوا لبسه ايه اللي انت عاملها؟ انت عايضة 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 صحابك انا عايزك الاولى في المدرسة. انا عايزك تنافسيهم كلهم على الاول. اوعى مش عارف ايه - [00:13:34](#)

بعد شوية يجي حنة البلوغ يا دكتور انا بنتي للأسف بتتأسر بزمايلها. بجد والله يا ترى بتتأسر ليه؟ يا ترى مين اللي ضعف شخصيتها من الصغر؟ مم. يا ترى مين اللي قال لها ان الناس مهمين اكثر منها - [00:13:51](#)

يا ترى طيب نخش 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 لاممتي 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 استخداما. 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 وناسيين ناسيين نفسنا فين في السرداب نفسي بتقول لي يا عبدالرحمن افتح لي الباب - [00:14:41](#)

ده انت خانقني انت همك الناس كلهم ودايس علي ولا شعاري ايه طز فيك يا نفسي معلش المهم رضا الاخرين لحد ما ييجي اليوم اللي انا اختلي بها وتبدأ 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 لاحقا طب انا اعمل ايه لما اختلي بنفسي؟ هم. وايه نصيحتك يا دكتور عشان ان انا اقرأ نفسي اصلا؟ فقرة النفس يستدب باختصار ان احنا نشننا لاسباب - [00:15:10](#)

كثير بالنسبة التربية 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 ثلاثين 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 دايمًا احترق للآخرين. ومش عارف ايه وفي سبيل الله وفي الآخر انا مش واخد بالي من نفسي. مم. انا مش

مدي نفسي حقها قلت لهم مش معقولة لعلك تبالغ اكيد لعلموك تزكيتته؟ قال لي اه كلام انما ساعة الجد - [00:15:41](#)

احنا كلنا بنداس علينا. مم. عشان الآخرين وساعتها لما نقعد مع نفسنا نجد ان احنا ما ادناش نفسنا حقها. طيب ناخذ الروشتة بقى

عشان الروشتة انا نصيحتي انك تروح النهاردة - [00:15:57](#)

ورقة وقلم وتكتب 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 تمتحن نفسك هل عندك القدرة

انك تبقى بعيد عن السوشيال ميديا والتواصل مع الآخرين - [00:16:24](#)

ولما بقول بعيد عن السوشيال ميديا في الاوقات اللي انت متعود 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 بيبقاش جنبنا مم. الناس بتستغرب دكتور احنا بنرن

عليك بتبقى بتتأخر بقول لهم طبعًا التليفون بعيد - [00:16:51](#)

انا انا مش بشتغل عند جنابك يعني عشان لما تكلمني على ارد عليك على طول لأ انا عندي حياتي. مم. طيب دي بقى صعبة بالظبط

بس حاول تعملها وهتشوف اسرها ان شاء الله - [00:17:01](#)

شكرا دكتور. نلقاك غدا على خير. اهلا وسهلا - [00:17:12](#)