

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

عبدالرحمن ذاكر

ايوة يا سيدي اهلا وسهلا. اهلا وسهلا. قعدت مع نفسك لا الموضوع طلع كبير قوي. المرة اللي فاتت كان المفروض ان احنا زي ما اتفقنا

ان احنا ناخذ وقت نقعد مع نفسنا شوية. اه - [00:00:00](#)

لكن حسيت ان الموضوع اكبر من كده يعني آآ القصة دي ما وقفوش عليك من القصص اللي تخلي الناس احيانا آآ يترددوا في انهم

يرجعوا لعيادة تاني. هم لانهم كده فاكرين الله وحاجة آآ كيوت وكول ان انا اقعد مع نفسي - [00:00:29](#)

اه فيكتشفوا انه فتحة السرداب دي. في بلاوي يعني. اه طلعت انه في حاجات كتيرة ما كناش عايزين نشوفها. 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 يجيبوا 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 تحديثات مؤخرآ

غرضها انه الناس يعرفوا هم مين - [00:01:14](#)

بس الناس بيرجعوا له يا دكتور آآ ايه ده ده احنا اكتشفنا ان فيه بلاوي بقول لهم معلش على الاقل انت بتعرف انت يعني في ايه

جواك احسن ما كنت عايش وتفكر ان المسائل الكويسة وما فيش اي مشكلة وفي الاخر انت ما بتعرفش يعني ايه الحكاية؟ ما

بتعرفش في ايه جوة الكائن اللي انتم - [00:01:26](#)

ما فيهوش دم وبالتالي يعني من الطبيعي انك تشعر بشيء من الصعوبة ومن الطبيعي انك تشعر بايه ده هو انا ما بعرفش نفسي

لدرجة دي هو انا متخوف؟ وعشان كده كان التحدي ان انا اقول لك اظفي التليفون. هم - [00:01:43](#)

ابعد شوية اختلي بنفسك وهنا 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 للاسف نسيه الى انفسنا حتى في العبادات بنجتمع بالناس. التراويح مع نفس الناس. المش عارف ايه القيام مع يا عم

خد نفسك في حنة ما حدش بيعرفك بها - [00:02:11](#)

انت عايز تقعد انت مع ربنا. طيب لا احنا حتى الكلام ده نعمله مع فلان. ومع فلانة وبعد وبعد التراويح 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 تغتني بنفسك. ايوة. طيب بس يعني باختصار كده من الطبيعي انك تشعر بنوع

من الصعوبة في البداية انما شوي شوي حتشعر انه اذا ده فيه حلاوة انا كنت آآ يعني ما اعرفهاش - [00:02:35](#)

ده انا عايز اختلي بنفسي 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 قاعدين في الصالون وساييين

- [00:02:52](#)

اول حاجة انت محتاج تعملها انك تفتح باب الصالون وتقول للناس ايه اتفضلوا. لو سمحتم عشان انا عايز اقعد مع نفسي طيب وده

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

مم ولو ما عرفتتش تعملها انا اسف ان انا اقول لك اه او حتى انا مش اسف ان انا اقول لك مش هتتعرف تعملها مش هتتعرف تقرا نفسك وتختلي بنفسك لو ما عرفتتش تسقط الناس من حسابك. يعني ايه يسقطوا من حسابه يعني؟ يعني انك آآ - [00:03:19](#)

تقول لهم لا انا مش جاي النهاردة انا اعتز مش هقدر استقبل حد النهاردة هم. اه انا مش هقدر اه اخذ التكليف اللي انتم كلفتموني به النهاردة احنا ما اعتدناش نقول لأ للناس. مم. ونخاف نزلهم ولو على حساب انفسنا - [00:03:35](#)

طيب وبالتالي انت محتاج الاول تفتح الباب وتقول للناس لو سمحتم تفضلوا تفضلوا قصدك ايه؟ يعني انت بتطردنا؟ اه باطردك

القرآن بيقلها لك بكل بساطة فان قيل لكم ارجعوا هو ازكى 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 لواحد 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 دول كم شخص تعرفه من

الدائرة الضيقة لو قلت له ارجعوا حيرجعوا اما اقول زعلان - [00:04:18](#)

هتبقى فضيحة يعني. بالزبط لكن عود نفسك انك تقول للناس انا صريح انا واضح لما ابقى عايز اقعد معك ببقى انا نفسي اقعد معك.

هم. انما ما بحبش ابقى اه اتفضل طبعا اعوز بالله طبعا البيت بيتك ومش عارف ايه وانت مش طايقه. طب ليه كده - [00:04:30](#)

فاول حاجة انت محتاج تعملها تفتح الباب وتقول للناس اتفضلوا معلش عشان نفسي ودي اهم ودي انا مسؤول عنها قد افلح من

زكاها مش من زكاها قد خاب من دساها مش من دسهاهم. 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 بيطلع 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 بكراسة 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 حطة قبول الضعف ان شاء الله. يا دكتور اول حاجة المفروض

اقراها 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 اله - [00:05:47](#)

وده هيستفيد منه ايه انك ناقص محتاج فقير ضعيف احنا عندنا مشكلة في باننا نتعامل مع انفسنا تعامل ملائكية مم. ولذلك لما بنغلط

بنجلد نفسنا لما بنغلط ما بنرحمش نفسنا ولا نقبل الخطأ ولا نقبل النقص - [00:05:59](#)

وهنا يأتي الضخ الوعظي التقليدي كان فلان يقوم الليل بركة واحدة فانت تقعد تلطم بقى. ايه ده! ده انا ولا حاجة ده انا نار جهنم يا

حبيبي انت لو بتصلي 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 وفهمناها حتى روايات مش مش صحيحة اصلا. مم - [00:06:30](#)

وتسعى الى وهم الكمال وده حتناوله في قبول الضعف مش عايز اخش له دلوقتي. انما انك تعرف اولاً 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 للتقاعد؟ ان انا خلاص بقى خليني في جنب واعمل اللي

اقدر عليه. واللي ما اقدرش 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 قرآنية بين قوسين - 00:07:08

خمس ايات لما يتحطوا على بعض ما لكش حجة طيب. هم. بس دي هنخليها في قبول الضعف. هم. فما فيش حاجة اسمها دعوة للتقاعس هي دعوة لان تكون واقعيًا عمليًا منطقيًا صادقًا تعرف تقرا نفسك وتنشغل بنفسك. مم. انا معلم بناتي في البيت مفيش

حاجة اسمها - 00:07:20

انا عايز اطلع الاول انا عايز افهم المادة دي انا عايز 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 اكر من كده من الناحية اللغوية. كلمة منافسة على وزن ايه فعلت. مفاعلة. شل احرف الزيادة. يفضل 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 بتعرف تزيطها؟ انا سمعت كده انك انت مش عارف صوتك حلو - 00:08:21

احنا ما بنعملش الكلام ده كله. احنا نهني كل البني ادم باسم ومدرسة وآآ درجات نهائية ومش عارف ايه والاول. فالدكتور لو جينا على

اولياء الامور اولياء الامور دلوقتي في فترة الامتحانات يبقى ضغطهم على ابنائهم بشكل غير طبيعي - 00:08:37

بالزبط. ازاي هم يقدرنا يتعاملوا مع ولادهم بالمنطق ده؟ ازاي يتقبل ضعفه؟ اولاً 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 عايز واحد نسخة منك -

00:08:54

بص في المراية كل يوم وخلص طيب ده من طبيعة الاختلاف انه يعني بين قوسين ينوع لنا الحياة. انت تصور لو انت عايش مع

واحد نسخة منك. عارف كان هيجصل ايه؟ ايه؟ هتتجنن - 00:09:12

احنا ما بنطقش نفسنا. اه. طيب هو من جباليات التنوع انه يبقى في حد مختلف عنك آآ انا بناتي لما عودناهم على الاكل في البداية

اه لاحظت ان انا كنت هقع في فخ - 00:09:25

عايز اعلم لهم البيض بالطريقة اللي انا متعود عليها مم. رحت ماسك نفسي لأ بحط لهم البيض كده حتى من غير ملح وياكلوه هم

بالطريقة اللي هم عايزينها بناتي دلوقتي اكلهم صحي اكر مننا - 00:09:38

ياه. اه تصور انا بقى لو كنت مخليينهم البيض بالطريق البيض كمسال. طريقة اللبس مش عارف ايه زي ما انا عايز حبيبقوا نسخة مني

فقط هم. انما انا نوعت الخيارات - 00:09:54

بقم عبارة عن حاجة اكر صحة مني انا اللي المفروض ان انا ابقى احسن منهم ومش عارف ايه وافهم اكر منهم حته انك انت تخلي

ابنك ياخذ قراره وبلاش يبجي بعد الثلاثين 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 سانونية عامة او

كطالبة اه ازاي اقدر افهم ان انا ضعيف او ضعيف هو في نفس الوقت اقدر اعلم اللي علي جميل واجتهد. الكلام ده تابع للي قلناه قبل

كده. اولاً ان تسقط الناس من حسابك - 00:10:22

معظم ازا ما كانش كل المشاكل اللي بتجيني بتاعة السانونية العامة هي انشغال برأي الاخرين. مم. او انشغال بالمشتتات تليفون

وانستجرام. في دراسة آآ اظن اظنها انها امريكية. اتعلمت على - 00:10:41

كم الوقت اللي الطلاب للاسف بيضيعوه وهم بس بيراقبوا الرسائل اللي جت لهم اللي جت لهم. تصور متوسط الوقت قد ايه في اليوم

دي حوالي ثلاث ساعات لاربع ساعات. بس بيص مسلا. طيب - 00:10:55

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

حسابك طفي المشتتات احمل شعار ان انا عايز اتقن المادة دي لانه المادة دي مهمة لفهم الحياة - [00:11:11](#)

الفيزيا والكيميا والطبيعة والمش عارف ايه والكلام ده. مش علشان الدرجة. طب لو انا مش مقتنع يعني هي اصلا انا داخل داخل

المجال ده مش عشان ميولي. انا داخل عشان بجد. بابا - [00:11:26](#)

ده محتاج بقى اعرف لو باما مش موجودين انا عايز اعمل ايه في الحياة عايز اعمل ايه في الحياة؟ مم. عايز ابقى مغني عايز ابقى

العكس كذا بقى لازم اراجع نفسي انا عايز ايه بالزبط - [00:11:36](#)

سيبك من بابك ومامتك 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 ومامته - [00:11:50](#)

الولد ده دلوقتي بيدرس تخصصين. ما شاء الله ليه عرف انه لحظة شوية انا انا عايز اتعلم حاجات كتيرة ده في حاجات كتيرة انا ما

اعرفهاش فمن الهندسة على الشريعة - [00:12:03](#)

طيب ده غير بقى الحبشكتات اللي هي بياخدها برة برة الجامعة. هم. طيب لما عرف هو كان عايز ايه انما اسقط الناس من حسابك

اولا واعرف ان الاصل انك تتقن مادتك. انا بناتي معلمهم - [00:12:16](#)

ما تقولي ليش انا عايز اجيب الدرجة النهائية. قولي 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 بييجي يقول لي ايه؟ طب انا هستفيد ايه

من الكلام ده كله؟ هم. يعني ايه اللي اقول له ممتاز؟ يبقى ما تاكش - [00:12:29](#)

ايه دخل الكلام ده ما انت اصبت لما بتاكل ما بتنموش بسرعة هم يبقى الفكرة ايه؟ انه في حاجات انت بتتعلما دلوقتي هتحصل

على سورتها بعدين فما تستعجلش انه التفاوض التكامل لازم يظهر دلوقتي. مم. الجغرافيا لازم تزهر دلوقتي. في حاجات هتتراكم

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 خدتها

لحظة شوية انا مش هاخدها. قولوا لي دي هتفنعني في ايه؟ لما يجي لي - [00:13:09](#)

في العيادة ويسألني مش عارف لا 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

وراحت خاص التخصص بتاعي ولو قال لك هغضب عليك يغضب من السنة من دلوقتي للسنة الجاية. لن يستجيب الله لهذا الدعاء.

يعمل اللي هو عايزه. وابقى على برك - [00:13:37](#)

واعمل اللي انت عايزه. طب انا افترض ان انا دخلت وقضيت سنتين او ثلاثة في الكلية. اكمل. ساعتها اكمل. لانه الوقت اللي ما دام

فيه وقت مضى يبقى ما ينفعش ان انا اخسر - [00:13:58](#)

الكلام ده. خليها عبارة عن شهادة موجودة عندك واعمل بعد كده اللي انت عايزه انما مينفعش تيجي على اخر سنة وتقولي لأ انا عايز

الحق الحلم بتاعي ومش عارف لأ. مم. نكون واقعيين ونكمل وكم من اناس كانوا مش عايزين حاجة معينة لما اكملو فيها -

[00:14:08](#)

قال لك والله شكرا يا بابا انك انت اجبرتني على الحكاية دي. هم. بس هنا طالما انت جبت السيرة دي ابقى وسطي احافظ على البر

واعمل اللي انا عايزه. والاهل ينبغي ان يكون هناك رسالة واضحة لهم - [00:14:23](#)

ما دام انت ربيت ابنك على انه ما يعرفش مصلحته دي مشكلتك انت ما تجيش دلوقتي تقول ايه؟ ما بيعرفش مصلحته دي مشكلتك

انت. هم. طيب انت ما ربتيش ما بيعرفش مصلحته - [00:14:36](#)

لكن طالما انت وصلت لهذا شوية واعرف ان الجنة يعني بين قوسين الجنة والجهنم ما لهمش دعوة باختيار التخصص. هم خليه

يبقى سوي صحي نفسي ويعرف هو عايز ايه - [00:14:44](#)

انسحب انت وعرفه انه ملفه قدام ربنا ما لوش دعوة بملفك انت طيب وللأسف هنا حيمتحن الناس امتحان صعب لانه للأسف الاهالي  
الا من رحم الله متمكين لعيالهم عيالهم عبارة عن جزء من المتاع اللي هم متمكين. مم. ولذلك انا اقول للاهالي دول اتقوا الله في

انفسكم اولاً - [00:14:59](#)

ثم في اولادكم بلاش تخليهم ييجوا عندي ويغتابوكم مم. لانهم بيفضضوا 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 محتاج جلسة تانية. فاحنا ممكن نأجله لجلسة بكرة ان شاء الله  
ونفصل في حكاية الروح والجسد وعلاقتها بالمخلوقية 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. منتزرين دكتور. نراك على خير ان شاء الله. اشكرك - [00:15:52](#)