

# فوائد من جلسات #مع\_نفسِي ... هل التفكير هو العقل؟ ولماذا لا يكفي التفكير؟

عبدالرحمن ذاكر

التفكير مهم بالشكل ده وفيه كل فيه كل ده. ليه بقى انا محتاج ان انا انتقل منه للعقل؟ جميل. ويخليني فيه خلاص. لانه احنا قلنا التفكير بيعمل ايه؟ اولاً بيوجع الدماغ. انا محتاج ان انا اريح شوية - [00:00:00](#)

ثانياً التفكير هيجي مدخلات كتيرة انا محتاج اعمل لها ايه؟ اصنفها واجمعها واربطها العمليات اللي انا بقولها دي الجمع والتصنيف دي كلها في اللغة اسمها ايه؟ عقل مم عقل شئ يعقله عقلاً. طيب وبالتالي انا محتاج بعد دوشة عارف التفكير انا باعتبره زي ايه؟ الفوضى الخلاقة - [00:00:10](#)

ودايماً بشبهه زي لما تبقى مسافر وتروح جاي على الشنطة وتروح فارد كل حاجة كده راميها على السرير. هم. ده التفكير. بس انت محتاج بعد كده تعمل ايه؟ العقل. اه. تحط الحاجة - [00:00:29](#)

هنا والحاجة عشان تعرف بعد كده الشنطة دي فيها ايه؟ هم. طيب فاحنا محتاجين ننتقل الى العقل والانتقال الى العقل محتاج مهارة ايه تفكير لاً في التفكير اصلاً. اه نفس المهارة اللي احتجناها من - [00:00:39](#)

من الحس الى التفكير التوقف مم احنا محتاجين نتوقف عشان نفكر ومحتاجين نتوقف عشان نعقل عشان الزمن يغتنم نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ بس المرة دي بقى انا محتاج اتوقف عشان ايه - [00:00:57](#)

علشان اعرف هو ايه المصادر بتاعتي الغريزة هي اللي متحكمه الهوى الشخصي. هم. العادات. التقاليد. الاخلاق. العلم طب انا اعرف ازاى انه الكاتب ده ضحك علي ولا لا؟ الكتاب ده احسن ولا مش احسن؟ طب انا اعرف بلاش انا اعرف ازاى ان الاسلام اصلاً صح ولا غلط؟ هم. هو انا اعرف ازاى ان في اله ولا ما فيش اله؟ دي كلها انا - [00:01:13](#)

فكرت اه انما وصلت للنتيجة. مم. ما وصلتش نتيجة ودي رسالة للشباب موضة اليومين دول الشباب اللي بيقول لك انا بفكر. ها وبعدين انا بفكر بس. طب وبعدين؟ ايوة موضة المفكر اللي هو نافش شعره - [00:01:36](#)

والسيجارة على ودانه والغاليون مش عارف ايه انا مفكر. طب وبعدين عملت انا بفكر بس انا تخصص تفكير وبعدين انا قلقان. طب وبعدين انا تخصص قلق يا ابني ما تنط على العقل لاً اصل لو نطيت على العقل هيجصل ايه - [00:01:50](#)

هتطالبني بحجة العمل. مم. وانا عايز دين سكر خفيف قليل التكليف انما لو نطيت على العقل يبقى انا ساطالب بان انا اعمل ومش عارف ايه والكلام ده وانا مش عايز الكلام ده كله. هم. ولعلنا نفرض يعني جلسة بكرة ان شاء الله - [00:02:05](#)

في حنة طيب ازاى اقفز من التفكير الى العقل ولو ما قفزتش من التفكير الى العقل هيجصل ايه - [00:02:19](#)