

النهارده هنتكلم عن ثاني فرق ما بين الذات الحقيقيه والذات المزيفه الذات الحقيقيه هي ذات تلقائيه ولكن الذات المزيفه هي ذات غير تلقائيه دايمًا بتخطط وتحسب كل حاجه ايه ده معنى ايه الكلام ده هو انا المفروض ان انا اعيش كده من غير ما اخطط لحاجه لا طبعا ما قلتش كده لكن ما ينفعش حياتي كلها تبقى مجموعه من الخطط والمهام في مقوله كده بتتقال ان ولا حاجه اهم حاجه معناه ايه الكلام ده معناه ان ما فيش اي مشكله زي ما كنا بنتكلم عن التعافي من القلق فاكترين ان الجزء من الوقت يضيع ما فيهاش حاجه لما اكون تلقائي وعلى طبيعتي لما حد يقول لي نكته اضحك لما اقابل حد من صحابي او ما عارفي والاقيه لابس حلو اقول له الله جميل قوي اللي انت لابس ما فيهاش حاجه لما اجامله او ان انا اقول له انت شكلك حلو او لابس حلو او او ادي له حتى رايتي ما ينفعش ابقى طول الوقت متحفظ ان انا خايف ان انا لو قلت اي حاجه هتتاخذ عليا ما فيش حاجه اسمها ان كل حاجه تمشي بالقلم والمسطره احساس ان لو انت الرياح بما لا تشتهي السفن ان يا لهوي الدنيا ادرك الدنيا هتقلب الدنيا لا ادرك ولا اطبقت ولا اي حاجه من دي ابدأ خلوا الموضوع ابسط من كده شيء من التلقائيه مش هيهد الدنيا ولا حاجه ما فيهاش اي مشكله مهم ان احنا نخطط ومهم ان يكون في اهداف لحياتنا مهم ان يكون في تتابع زمني بس برده مهم اني اكون تلقائي مهم ان انا لما اعاوز اقول حاجه اقولها مهم لما يكون جوابا مشاعر اعبر عنها المهم ان انا ما احسش ان في قيود على مشاعري ان في حاجه منعاني ان اكون فيها على طبيعتي لما بنيجي نتكلم عن اختيار شريك الحياه دايمًا بنقول الحته دي لو انا مش حاسس ان انا طول الوقت على طبيعتي مع الشخص اللي قدامي ان انا طول الوقت بفكر هقول ايه واتكلم ازاي وهلبس ايه وكل حاجه ابقى حسباه بالورق والقلم وازاي وازاي الدخول في سلسله ازاي دي اصلا معناها ان انا مش على طبيعتي معناها ان في حاجه غلط يبقى الكيميا اللي ما بينا احنا الاثنين مش في احسن حالاتها ايوه لان الجزء من الكيميا اللي ما بينك وبين الشخصيه اللي انت هترتبط بيها ان انت تكون على طبيعتك قدامها لازم تتعامل مع الناس بالتلقائيه مثلا ان انت مش قادر تعبر عن مشاعرك لدرجة ان انت مش قادر تقول لابنك او تقولي لابنك بحبك عشان هو كبير مش قادره تاخديه في حضنك عشان هو كبير هو ينفع يبقى شاب طويل كده عنده 21 سنه ولا 22 سنه وانا ام وكوره وعلى قدر من العلم واخذه في حضني مثلا ولا اقول له انا بحبك او انت كل حاجه في حياتي اه طبعا ينفع مش بس ينفع ده مطلوب امال هو هيدي لاحساس الحب لغيره ازاي هو محتاج منك بحبك محتاج منك انه يحس ان هو لسه ابنك طفلك الشخص اللي انت بتحتوي زي ما قلت من شويه او في المحاضره اللي قبل دي على طول ان هو لما يجي يطلع شخصيه الطفل اللي جواه ممكن يطلعها في اللحظه دي ان هو الطفل انت امه انت ابوه محتاج حضنك ومحتاج حضنك محتاج ياخذ شحنة بجد منك ما حدش غيركم فعلا هو اللي هيقدر يدي له الشحنة دي علشان يقدر يواجه يواجه كل حاجه يقدر يبقى فيه طاقه زي التليفون كده لما بنيجي نشحن هو لو هيفصل شحنة هيقدر يصمد معانا قد ايه نفس الحكايه الشخص ده الابن ده او البننت دي محتاجه فعلا الحنان محتاجه الباور الباور ده ما فيش حد في الدنيا يقدر يده لها او يديه له الا منك انت او منك انت انتوا اباؤهم لازم تبقوا تلقائي انت لو ما كنتش تلقائي هتبقى ضد الذات الحقيقيه الذات الحقيقيه هي ذات تلقائيه بسيطه عفويه مع الحكمه عايزين نسال نفسنا سؤال احنا تلقائي ايوه اسال نفسك السؤال ده انت فعلا شخصيتك تلقائيه ولا حاطط في دماغك طول الوقت رد فعل الناس وشكلك قدام الناس وعلى طول بتحسبها ازاي هتضحك قدام الناس وهتاكل قدام الناس وبتلبس ايه قدام الناس وازاي بتتصرف قدام الناس فين التلقائيه من كل ده ولا انت عايش في التخطيط المفرط لكل شيء لدرجة ان انت ما بقتش قادر تعيش العفويه والتلقائيه وده السؤال الثاني اللي احنا محتاجين نجابو عليه واحنا في رحلتنا لطريق التعافي او الخروج من اساءات الماضي طيب الاختلاف الثالث الذات الحقيقيه هي ذات منفتحه يعني ايه منفتحه يعني بتقبل كل الناس مهما كانوا مختلفين اه مهما كانوا مختلفين القبول لا يعني الموافقه مش معنى ان انا بقبل كل الناس ان انا لازم اوافق على افكارهم او معتقداتهم مش معنى اني اكون شايف ان الوضع الطبيعي ان اكون منفتح على كل الناس اني كمان اتبنى ما يتبنونه من افكار مش كده مش معنى ان انا منفتح وعندي القدره على القبول وبعرف اسمع وبعرف اتعامل مع الاختلاف يبقى الناس كلها شبيهي جزء من النضج ان انا ادرك ان الناس مختلفين عني وطالما مختلفين عني فلا انا ولا الناس تملك الحقيقه المطلقه كلنا عندنا افكار ومعتقدات واره ووجهات نظر وهي بالضروره مختلفه عن اراء ووجهات نظر وافكار ومعتقدات الاخرين وبالتالي وضع طبيعي جدا ان انا اتبنى حاجه لا يتبناها الاخر وبالتالي الاخر لا يتبناها والاخر عنده برده افكار ومعتقدات لا يتبناها اخر ثاني والاخر ده والاخر الثاني عندهم افكار ومعتقدات ما بيتبنى لافكاره انا ومعتقداتي انا لكن ده ما يمنعني من الانفتاح على الاخر ما يمنعني ان انا اقبل الاخر المختلف عني اللي عنده توجهات مختلفه عني خالص على عكس الذات المزيفه هي ذات خائفه ذات دايمًا في حاله قلق غير قادره على الحب ليه لان هي متخيله ان لما اقبل حد مختلف ان هو ممكن يضغط عليا ان انا لما اتعامل مع

شخص لا يتبنى ارائي الفكرية هنصطاد قبول ما لناس ما بتتب اناش وجهه نظري ان احنا عمرنا ما هنبقى على وفاء لا احنا هنبقى على وفاء عادي جدا بس اذا قررنا ان الاختلاف في الراي لا يفسد للود قضيه ولا يفسد للقبول قضيه اننا نبقى مختلفين بس بنقبل بعض عادي جدا نقدر ان احنا مش زي بعض اه بس عندنا قدره على التعايش الذات الحقيقيه بقى هي اللي بتقدر تعمل ده بتقدر تعمل ده وتقبل ده وما عندهاش قلق ولا خوف من اي حاجه ايا كان الخوف من الاخر الخوف من السيطرة ايا كانت المخاوف اللي عندها بس هي تقدر تخش في علاقات مش بس كده هي بتدخل في علاقات الذات الحقيقيه وهي على قناعه ويقين ان الاصل في العلاقات انها خلقت او بدات لتستمر ولو ما استمرت عادي مش نهايه الدنيا ممكن ادخل في علاقه والعلاقه دي ما تستمر بس ما احسش انها نهايه الكون نهايه الدنيا او انها تسبب لي ازمه ل او للي قدامي الذات الحقيقيه هي ذات منفتحه قابله للحب ولكن الذات المزيفه هي ذات خائفه ذات دايمه في حاله قلق وتوتر مش قادر تنفتح مش قادره تحب واول حاجه هي مش قادره تحبها هي نفسها الذات المزيفه ما بتحبش نفسها لو انا طول الوقت مقتنع ان القناع اللي انا لابسه اسمه لازم ارضي الناس حتى لو على حساب نفسي فده معناه ان انا مش قادر احب نفسي اه انا كده بحب الناس اه انت بتحب الناس بس بتحب الناس حب مرضي لكن لو ذات حقيقيه هتبقي عارف كويس قوي ان انت بتحب الناس وبتقدر تدي الناس من غير ما تضغط ولا تيجي على نفسك فده معناه ان انت بتحب نفسك من غير ما تبقى متخيل ان الوضع