لخص لي النهارده هنتكلم عن واحيانا برده بيبقى في هوس التدين الزايد وارضاء الناس الزايد هنا مش معناه ان انا بقول لكم ان المفروض الناس ما تبقاش متدينه لكن لو التدين زياده قوي بيبقى في حاجه غلط لان في النهايه الدين هو وسيله للسيطره على نفسك مش على الناس فده لازم يبقى واضح ان انا يبقى عندي هوس لارضاء الناس تلاقيه بيقول لك ايه انا متعتي ان انا اخدم الناس انا ما اعرفش اعيش غير لما احس ان الناس اللي حواليا كلهم مبسوطين وحلوين والناس زي الفل مش دورك ده سعاده الباشا انا مش شغلتي في الحياه ان انا ارضي الناس وابسطه واسعدهم انا شغلتي اذا كان ده في ايدي اعمله من غير ما يمثل ضغط عليا واذا كان الناس بيتعرضوا لشيء من الاحتياج النفسي او عندهم ازمه فما فيش مشكله ان انا ادعمهم لكن ده مش معناه ان انا مسؤول مسؤوليه كامله عن كل الناس اللي بتربط بيا علاقه ما سواء علاقه ارتباط او زماله او صداقه علاقه بنوه ابوه ايا كان ان انا لازم اكون مسؤول عن سعاده الناس دي كلها وارضاء الناس دي كلها كل اللي انا بحكي لكم عليه ده معناه ايه معناه ان انا ترضت لبيئه مسيقه او عشت في بيئه مسيئه فتربى عندي مشاعر خوف اتربت عندي مشاعر خجل فبحاول طول الوقت ان انا اتغلب عليها طب اتغلب عليها ازاي باللي انا بعمله ده مع الوقت بقى بتلاقي ان انت بتكون عندك حاجه اسمها الذات المزيفه مع الوقت هتلاقي عندك ذاتك الحقيقيه اللي خلقك بيها ربنا سبحانه وتعالى اتقوقع جوه كده واتحطت حواليها غلاف اسمها الذات المزيفه الذات المزيفه دي بقى بتعمل ايه بتكون مسيطره بس انت مش كده كده انت مش مسيطر ولا حاجه ممكن تكون ذات عندها هواس الكمال بس انت مش كده ممكن تكون ذات عنيفه بس انت برده مش كده ممكن تكون ذات مهووسه بارضاء الناس بس انت برده مش كده طب ايه اللي حصل اللي حصل ان مع الوقت وانت طبعا اندفعت ورا الهوس او ورا الحيله الغير ناضجه ومع الوقت انت كده كانك فقدت ذاتك الحقيقيه يعني انا مش انا انا بقيت مختلف الذات الحقيقيه دي الوضع الطبيعي بتاعها ان هي بتتولد معانا زي مثلا كده لما الجسم بينمو من بدايه من مرحله الطفوله لحد مرحله المراهقه فطبيعي برده ان الذات الطبيعيه بتنمو من مرحله الطفوله لحد مرحله المراهقه او الرشد والنمو ده لازم يكون طبيعي جدا تخيلوا كده مثلا التشبيه مع الفارق ان انا لما كبرت وانا مثلا عندي ست سنين ايدي الاثنين قد بعض لما بقت عندي تسع سنين بقى في ايد اطول من ايد ده تشوه صح تخيلوا بقى معايا اليد النفسيه برده لما كبرت بقت ايد اطول من ايد او رجل اطول من رجل او ايدي كبرت قوي او ايدي صغرت قوي ايا كان شكل التشوه اللي حصل في نفسيتي ده معناه ان الذات الحقيقيه اللي حصلت الذات اللي انا اتولدت بيها الذات اللي عندها القدره للتعبير عن مشاعري ذات عندها القدره على الاستمتاع فالذات دي حصل لها ايه اتقفل عليها حصل لها تقنين فابتدع ذات ثانيه ذات بقى على العكس ما عندهاش قدره على الاستمتاع في ناس تقول لك كده مثلا لما نطلع رحله ولا حاجه تلاقيه قاعد لوحده كده ما مالهوش علاقه باي حد تيجي تساله تقول له في ايه يقول لك اصل انا ما ما بحبش الحاجات دي ماليش علاقه انا بالجو ده ماليش في الكلام ده طب كلام ايه اللي انت مالكش فيه واحنا بنقول لك تعالى العب جنباز ولا كره سله ولا اي ولا سباحه او مهارات معينه احنا بنقول لك خليك في وسطينا خليك معانا يقول لك لا ماليش في الكلام ده انا ماعرفش اتكلم مع ناس غربه ماعرفش عنهم حاجه انا كده هو كلامي كده هي دي طبيعتي هي دي شخصيتي هو ايه اللي حصل احنا متخيلين ان زواتنا الطبيعيه ربنا خلقها بالمنظر ده ان الانسان يبقى منطوي على نفسه كده وما يعرفش يعمل صداقات ولا يتواصل مع المجتمع اكيد لا ذواتنا الحقيقيه قادره على الاستمتاع عندها سعاده عندها طاقات عندها قدرات عندها مواهب ذات تلقائيه ذات بسيطه ما فيهاش التعقيدات اللي احنا بنحطها دي طيب التعقيدات دي بتيجي منين بتيجي من مجموعه اصحاب السلطه في حياتنا اجبرونا واحنا اطفال او في فتره ما قبل الرشد ان احنا نعيش في بيئه مسيئه فمع الوقت انا المفروض اعمل ايه لما طلع مشاعر الحقيقيه اللي هي العنف والغضب والكراهيه والانتقاد بيحصل ايه اكيد باخد على نفوخي باخد فوق دماغي طب الحل ايه ما هو معلش مش كل شويه هدخل في خناقه مع بابا ولا مشاده كلاميه مع ماما فالحل ايه ان الذات الحلوه اللي فيها غضب وفيها مشاكل وفيها كل الحاجات الوحشه دي لا اركني انت بقى على جنب كدهانا دلوقتي محتاجه قناع القناع ده ايه حاضر ونعم وطيب طالما لابسه القناع ده كل اللي حواليا هيرضوا عني ما هو انا ما فيش معايا غير الطاعه وال والكيوت والجميله ايه ده ده جميله خالص ده بتقول حاضر في كل حاجه انتوا هتعوز ايه مني اكت من كده كده طالما راضين عني خلاص لا انتوا هتعوز حاجه مني اكتر من كده ولا انا عايز حاجه اكتر من كده زي الفل كده فيحصل ايه بقى مع الوقت ابتدي اسدق الذات المزيفه دي هبدا اعتقد ان التعبير عن الغضب مرفوض ما هو الغضب مشاعر زي اي مشاعر وما يؤخذ عليه الانسان سلوك مش المشاعر هبدا اعتقد ان علشان انال رضا الناس لازم اعيش قدامهم بالشكل اللي هم عايزينه البس القناع وابدا مع الوقت اعيش بشخصيات مختلفه مثلا في الشغل اول ما ادخل من باب الشغل لا انا كده بشخصيه ايه الشغل ماشي اللي انتم عايزينه حاضر اوكي طالب كذا ماشي من عينيا اللي انت

Summarized by © lakhasly.com

عايزه ا حاضر خلصت الشغل بقى وراجع البيت مروح اقلع بقى الوش بتاع الشغل والبس الوش بتاع البيت ومع الوقت هبتدي احس ان انا لازم اكون او مطلوب مني اني اكون متعدد الاوجه وان يكون عندي بدل الشخصيه 10 شخصيات 15 شخصيه وكل شخصيه لازم تطلع في وقتها المناسب وده كله ليه علشان ماطحت ليا فرصتي ان ذات الحقيقيه دي تظهر او تطلع وانها تبقى مقبوله من الناس لان تقالي وانا صغير ان في مشاعر ينفع اعبر عنها ومشاعر لا زي مثلا مشاعر ان انت ما ينفعش تغضب من بابا وماما طب ليه ما ينفعش اغضب من بابا وماما ما ينفعش ازعل منهم ليه كده مش من حقك ده شيء مش مشروع بابا وماما حاجه ثانيه لازم نفهم صح انا مش من حقي ان انا اسيء لبابا وماما ده الصح لكن مش من حقي ان انا اغضب لا طبعا من حقي لان دي مشاعر المشاعر حق انساني للبني ادمين كلهم للناس كلها علشان كده مهم جدا ان احنا نبقى واعيين ان انا طول الوقت ان رحله التعافي اللي انا لازم اعملها لنفسي ان انا اعود لذاتي الحقيقيه ان انا اتخلص من ثلاث اربع عش وشوش اللي بطلعهم وقت اللزوم اللي انا بتعامل بيه مع اصحابي مع زمايلي في الشغل مع البيت مع بابا وماما مع اي حد في الدنيا دي انا محتاج ايه محتاج اني اكون انا في كل الحالات فاذا جزء من فكره التعافي النفسي اني اقر ان انا لازم اعود لذاتي الحقيقيه الجزء الثاني بيبقى ليه علاقه بايه بقى ان احنا لما بنوصل وصل لمرحله الرشد بيكون اتكون جوانا اربع صور للشخصيه بيكون متكون جوايا الطفل الداخلي الطفل اللي جوايا اللي فيه بساطه وتلقائيه واحيانا عناد اللي بيحب يستمتع ويلعب وبينط لق وتاني شخصيه المراهق اللي فيه رغبه في اثبات الذات ا في شيء من العناد في استقلاليه في توكيد على الحقوق في توكيد على الحدود وفي فرق ما بين الحقوق والحدود ثالث شخصيه هتتك جوايا هي الراشد اللي بيجد التعامل مع الواقع الحكيم اللي بيفكر المنطقي العقلاني اللي بيتناقش ويتحاور اللي ما عندوش قوي حته العناد وكمان اتكون جوايا الشخصيه الرابعه اللي هي الوالد اللي عنده عطاء وحنان عنده ارشاد بيصحح الاخطاء الاوجه الاربعه دول وفقا للشخصيه السويه بتكون بتتبدل ما بين المواقف بحيث ان لما اطلع وش منهم في المقدمه كواجهه قدام الناس بترجع بقيه الشخصيات لورا في صف واحد ما بيسش عليها هي موجوده ده وحضره بمعنى لما اجي اروح رحله بيطلع من جوايا وجه الطفل اللي عايز يلعب ويستمتع بيمارس كل الانشطه وكل الالعاب وبيتم تع بالرحله كما يجب لكن من غير ما ندوس على شخصيه الراشد اللي جوايا او المراهق او الوالد لا هم موجودين بس هم راجعين علشان ده خلفيه المشهد يعني خلاص بعد ما خلصت لعب وانبسطت مع اولادي ومع زمايلي وكل حاجه خلاص بقى ارجع لشخصيتي انا المشرف اصلا على الرحله لازم انظم الدنيا يبدا بقى في نظام علشان نعمل الغدا علشان ننظم الرحله بتاعتنا نشوف هنعمل ايه بعد كده خلاص بقى ارجع ياطفل ورا ن طالعه بقى قدام شخصيه ايه الراشد راشد بقى هينظملك هيشوف بقى العدد مظبوط ولا مش مظبوط هيبتدي ينظم الرحله زي ما كان متخط لها ولا لا هل ده معناه ان الراشد اللي خلاص دخل دلوقتي في المقدمه بيحت قر الطفل اللي كان لسه من شويه حاضر وبيلعب وبيستمر وكل حاجه اكيد لا هو كل الحكايه ايه ان هو بيرجعه ورا شويه هو بيرجعه وهو بيحترمه طب وه بيحترمه ليه لان هو خرج في الوقت اللي لازم يخرج فيه في وقت اللعب والاستمتاع والبهجه طب كمان شويه حصل ايه حد من الموظفين الصغيرين جه يكلمني ا احنا مثلا في الشركه وهو عايز يسالني عن حاجه زي حقق التارجت واحنا مع بعض في رحله ترفيهيه رحت راكن الراشد بتاع العقل والمنطق وحضرت الشخصيه اللي هي الوالد يا حبيبي انت عشان تشتغل وتسوي وتعمل يبقى محتاج ايه 1 ا 3 وهكذا طيب بعد شويه حصل ايه حد من الناس ابتدى يضايق مجموعه من اللي حاضرين معاهم فانت ساعتها هتجرب انك تطلع الراشد اللي جواك تتناقش معاه بالعقل والمنطق لقيته بدا يتجاوز ويتمادى في الغلط رحت على طول مطلع شخصيه المراهق والباقي يرجع ورا المراهق ده عنده ايه بقى توكيد للحدود ما ينفعش انك تتكلم معاهم كده طب ده معناه لما طلع الوجه ده من شخصيتك ان انت بتحتقر بقيه الاوجه ابدا طبعا بقيه الاوجه بتحتفظ باحترامها لكن الوضع الطبيعي ان الاوجه الاربعه دول الموجودين في الشخصيه بتتباع الادوار في تناغم بمعنى ان ما يبقاش في احساس ان في دور بيضغر على دور او ان في وجه بيحت قر وجه طب امتى يحصل الاضطراب النفسي لما يكون في وجه هو اللي واخد الصداره على طول وبيحت قر بقيه الاوجه او دايس عليهم فمثلا تلاقي شخص طول الوقت لا يستسلم للعناد طول الوقت ما بيحاول ان هو يندمج ما بيحاول يلعب ما بيحاول ان هو يستمتع بالحياه بيقول لك انا ما عنديش الكلام ده طول الوقت انا جد انا منطقي انا راجل عقلاني طب هو ده معناه ان الشخصيه دي ما عندهاش توازن اه طبعا ايه ده ازاي ايوه لان ده معناه ان انت طول الوقت بتظهر بالمظهر العقلاني الشخصيه الراكز الشخصيه المحترمه زياده عن لزوم ده علشان انت رافض بقيه الاوجه مش عايز تطلعهم علشان الناس ما يقولوش عليك انك في الرحله الفلانيه كنت بتلعب في وسط الموظفين وبتتعامل كان ظهور الوجه الطفل او شخصيه الطفل اللي جواك عيب انها تظهر ما يصحش انا هنا بقى بعمل ايه انا ببقى حريص على ان الذات المزيفه هي اللي

Summarized by © lakhasly.com

تظهر قدام الناس انا مش عايز الذات الحقيقيه تطلع خالص انا ما ينفعش حد يشوف حاجه من شخصياتي دي او اوجي دي طب هي ليه ده الاوجه الاربعه اللي احنا اتكلمنا عنهم دي اساس الشخصيه هو ده الصح هو ده اللي المفروض ان هو يظهر وهو ده المفروض انه يبان قدام الناس الذات دي هي السليمه هي السويه نفسيا ان انا اقدر اشيل واحط وابدل الادوار بمنتهى السلاسه لكن انا بعمل ايه في اللحظه دي انا برجع كل الاوجه ورا بدوس عليها ما ببين غير الشخصيه او الوجه الناضج بس لما اخلي شخصيه واحده بس هي اللي بتظهر في كل الاوقات اللي المفروض في شخصيات ثانيه بتظهر وتبان يبقى انا كده عندي مشكله انا عندي ازمه وده معناه ان انا نشات في بيئه مسيئه او حصل لي نوع من انواع الاساءه النفسيه او الاذاء النفسي اثر عليا وبالتالي انا طول الوقت وقت عايز اعمل ايه اقبع الطفل اللي جوايا طول الوقت عايز اقبع المراهق اللي جوايا انا مش عايز المراهق يبان انا عايز طول الوقت ابان زي ما الناس عايزاني طول الوقت ابان الشخص الهادي العاقل الحكيم الرزين الرائع اللي ما بيتنرفز خالص المميز اللي بيقدر يظبط اعصابه 100% طب ولو حصل حاجه ممكن لازم تنرفزني لا ما ينفعش اتنرفز ازاي لا كده بقى انا غلط ما ينفعش ناس تزعل مني انت عايزني تنرفز والناس تقول قول عليا ان انا فقدت اعصابي يا خبر ابيض انت لو عايز تتعافى وعندك رغبه حقيقيه لده انت لازم تطلع مشاعرك نرفزه بقى غضب عياط ايا كان المشاعر اللي لازم تطلع في وقتها انت محتاج ان انت تطلع ذاتك الحقيقيه لازم تقدر ذاتك الحقيقيه وتشيل خالص ذاتك المزيفه كل شيء انت بتصنعه ابعده عنك فعلا لو عايز تتعافى ما ينفعش تفضل حاطط في دماغك انك ظاهر طول الوقت قدام الناس بالشكل اللي يرضيهم هم طب انت فين الشكل اللي يرضيك انت الشكل اللي يخليك انت اقرب للصحه النفسيه الشكل اللي يخليك انت اقرب للطفل الداخلي فين مالوش حساب مش ممكن مش ممكن نعيش بالذات المزيفه دي ونتخيل ان احنا عايشين كده الحياه حلوه ما ينفعش ما ينفعش افضل طول الوقت كيوت ما تعصب ما ينفعش الحياه الحلوه فعلا هي اللي انا فيها على طول على طبيعتي لما عاوز اتنرفز هتنرفز لما عاوز العب هلعب لو الحياه انت ما بتعرفش تعمل فيها اللي انت عايزه يبقى كده في حاجه غلط انت محتاج تراجع نفسك محتاج تسال هو انت ليه مش عايز ذاتك الحقيقيه تبان بتمنع ظهورها ليه خايف من ايه خايف الطفل اللي جواك لما يطلع يقوله الحقوا الراجل الكبير اللي ق لي ق لي بيلعب زي الاطفال طب وماله دي حاجه حلوه على فكره ولا انا طول الو الوقت لازم ابقى عايش بالذات المزيفه اللي بترضي الناس الجد الكشري الكشري اللي ما بيضحكش ارجعوا اسالوا نفسكم السؤال ده هل انا يا ترى النهارده قابل نفسي بذاتي الحقيقيه وقابل ان الاوجه الاربعه دول يبانوا في الوقت اللي المفروض ان كل وجه يبان فيه ولا انا عندي رغبه او دافع ان انا اظهر بالذات مزيفه اظهر بشكل غير الشكل اللي انا معتاد عليه او راضي عنه محتاج ان انا اسال نفسي السؤال ده ط ف انا دلوقتي محتاجه ان انا اقارن ما بين ذاتي الحقيقيه وذاتي المزيفه علشان اعرف واشوف يا ترى الذات اللي انا عايش بيها النهارده هي ذاتي الحقيقيه ولا دي ذات مزيفه انا اصطنعتها واللي منكم فعلا جاد ان هو ياخد رحله التعافي من الاذاء النفسي او الاساءه النفسيه اللي حصلت له وهو الصغير لازم يعمل المقارنه دي ويجيب اجابه واضحه وحقيقيه عن السؤال ده هل انا بعيش دلوقتي وانا في مرحله الرشد بذات حقيقيه ولا ذات مزيفه تعالوا نبتدي المقارنه اول حاجه الذات الحقيقيه هي ذات اصليه يعني ذات اصيله اورجينال الذات اللي خلقنا بيها ربنا هل ربنا لما خلقنا ما كانش خالق جوانا الرغبه في الاستمتاع اكيد خالقها طب الرغبه في الحب اكيد طبعا جوانا الرغبه في اقامه علاقات اجتماعيه الرغبه في الاستمتاع الرغبه ان احنا نكون اصحاء جسديا ونفسيا عقليا وعلى كل المستويات اكيد يبقى هي دي الذات الاصليه الذات اللي عايزنا عليها ربنا هي دي الذات الاقرب للصحه النفسيه والتعافي وعلشان كده هي ذات اصليه طيب الذات المزيفه قناعه ده مش حقيقي انت مش الشخص الكشري اللي طول النهار والليل بيزعق في الناس اللي حواليه انت مش الشخص المتجهم العبوس اللي طول الوقت ما بيضحكش علشان لو ضحكت اه الناس هتفتكر ان انت شخصيه تك ضعيفه او ممكن لك نقطه ضعف انت مش الشخص النكدي اللي طول الوقت يا اما بينكد على نفسه او بينكد على اللي حواليه انت مش كده انت بس خايف تظهر عكس كده خايف ان انت تلعب خايف ان انت تستمتع خايف تضحك خايف انك تبان كطفل لان الصوره الاجتماعيه اللي الناس مكونا عنك خايف انها تتهز او تنكسر كما لو كان ان الصوره الاجتماعيه دي اللي مكونها الناس عنك دي صوره مقدسه ما ينفعش انها تتكسر الناس مونين عني ان انا شخص جد يبقى انا ما ينفعش اهزر الناس مكونين عني ان انا وجهي دايما عبوس يبقى انا ما ينفعش اضحك الناس مكونه عني فكره ان انا شخص دايما بساعدهم يبقى انا ما ينفعش اطلب المساعده من حد الناس مكونه عني شخصيه ان انا شخص حمول يبقى انا ما ينفعش اقول ان انا خلاص تعبت او مش قادره استحمل الناس مكونه عني شخصيه كذا او كذا او كذا فانا ما ينفعش ان انا اقف واقول لهم لا الصوره اللي انتوا مكونين عني دي مش صوره حقيقيه لا انا مش كده انا عكس كل ده تخيلوا اه هي كده انت عايش باقناع واقع

Summarized by © lakhasly.com

فيه اسير للناس اسير لمجموعه من لمجموعه اشخاص اصحاب السلطه الاجتماعيه اللي في حياتك اللي مارسوا عليك نوع من انواع الارهاب او الاذاء النفسي وانت صغير فخلاص اتكون عندك صوره معناها او خلاصتها ان انا لازم افضل كده انا المنقذ ما ينفعش اطلب حاجه من الناس انا اللي بدي ما ينفعش ياد انت مش كده ده مجرد قناع انت حاطه علشان تبان كده ودي الطريقه اللي انت معتقد انها بيها هتقدر تبان قدام الناس لا ما ينفعش ان انت ما تبانش قدام الناس كده فده السؤال اللي انا بطرحه عليكم يا ترى الذات اللي احنا عايشين بيها النهارده وانت بتتفرج دلوقتي وبتسمع الجزء ده وعايش بيها دلوقتي وسط الناس اللي حواليك دي ذات اصليه ذات حقيقيه ولا ده قناعه انت قررت ان انت تلبسه علشان بس الناس تشوفك بالصوره اللي يجب ان هم يشوفوك عليها مهم جدا تجاوبني على السؤال ده وارجو ان انت تسيب رد السؤال في التعليقات

Summarized by © lakhasly.com