

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 فاكربين ان الجزء من الوقت يضعي 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 شكك حلو او لابس حلو او ادي له حتى راياي 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 اتت الرياح بما لا تشتهي السفن ان يا لهوي الدنيا ادريك الدنيا هتقلب الدنيا لا ادريك ولا اطبقت ولا اي حاجه من دي ابدأ خلوا الموضوع ابسط من كده شيء من التلقائيه مش هيهده 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 جوايا 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 لدرجه ان انت مش قادر تقول لابنك او تقولي لابنك بحبك عشان هو كبر مش قادره تاخديه في حضنك عشان هو كبر هو ينفع يبقى شاب طويل كده عنده 21 سنه ولا 22 سنه وانا ام وكوره وعلى قدر من العلم واخده 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 منكم 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 البنات 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 انت انتوا ابائهم 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 وشكك 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 لدرجه ان انت ما بقتش قادر تعيش العفويه والتلقائيه وده السؤال الثاني اللي احنا محتاجين نجاوب 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 شبيه جزء من النضج ان انا ادرك ان الناس مختلفين عني وطالما مختلفين عني فلا انا ولا الناس نملك 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 لافكاري 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 هـنـصـطـاد قـبـول ما لـنـاس ما بـتـتـب اناش وـجـهـه نـظـري ان انا عمرنا ما هـنـبـقى عـلى وـفـاء لا انا هـنـبـقى عـلى وـفـاء عـادـي جـدا بـس اذا قـرـرنا ان الـاـخـتـلاف في الـراي لا يـفـسـد لـلـود قـضـيـه ولا يـفـسـد لـلـقـبـول قـضـيـه انا نـبـقى مـخـتـلـفـين بـس بـنـقـبـل بـعض عـادـي جـدا نـقـدر ان انا مـش زـي بـعض اه بـس عـنـدنا قـدره عـلى التـعـايش الـذات الحـقـيـقـيـه بـقى هـي الـلي بـتـقـدر تـعـمـل دـه بـتـقـدر تـعـمـل دـه وـتـقـبـل دـه وـما عـنـدهـاش قـلق ولا خـوف مـن اي حـاجـه ايا كان الخـوف مـن الـاخر الخـوف مـن الـسـيـطـره ايا كانت المـخـاوـف الـلي عـنـدهـا بـس هـي تـقـدر تـخـش في عـلاـقـات مـش بـس كـده هـي بـتـدـخـل في عـلاـقـات الـذات الحـقـيـقـيـه وـهـي عـلى قـنـاعـه وـيـقـين ان الـاصـل في العـلاـقـات انا خـلـقت او بـدات لـتـسـتـمـر ولو ما اسـتـمـرت عـادـي مـش نـهـايـه الدنـيا مـمـكـن ادخـل في عـلاقـه والعـلاقـه دي ما تـسـتـمـر بـس ما احـسـش انا نـهـايـه الكون نـهـايـه الدنـيا او انا تـسـبـب لي ازمـه ل او لـلي قـدامـي الـذات الحـقـيـقـيـه هـي ذات مـنـفـتـحـه قـابـله للـحـب ولـكـن الـذات المـزـيـفـه هـي ذات خـائـفـه ذات دايـما في حالـه قـلق وتوتر مـش قـادر تـنـفـتـح مـش قـادره تـحـب واول حـاجـه هـي مـش قـادره تـحـبـها هـي نـفـسـها الـذات المـزـيـفـه ما بـتـحـبـش نـفـسـها لو انا طـول الـوقـت مـقـتـنـع ان القـنـاع الـلي انا لـبـسـه اسـمـه لـازـم ارضـي النـاس حـتى لو عـلى حـسـاب نـفـسـي فدـه مـعـناه ان انا مـش قـادر احـب نـفـسـي اه انا كـده بـحـب النـاس اه انت بـتـحـب النـاس بـس بـتـحـب النـاس حـب مـرضـي لـكـن لو ذات حـقـيـقـيـه هـتـبـقى عـارف كـويس قـوي ان انت بـتـحـب النـاس وبتـقـدر تـدي النـاس مـن غـير ما تـضـغـط ولا تـيـجـي عـلى نـفـسـك فدـه مـعـناه ان انت بـتـحـب نـفـسـك مـن غـير ما تـبـقى مـتـخـيل ان الـوـضـع