

كتابك في سطور

# ملخص كتاب أبي الذي أكره

ملخص عربي منسق للقراءة والحفظ والطباعة، مرتب بحسب أقسام المقال.

بواسطة فريق التحرير - يونيو 11, 2026

## معلومات عن الكتاب

- اسم الكتاب: أبي الذي أكره
- المؤلف: عماد رشاد عثمان
- التصنيف: علم النفس - التنمية الذاتية
- تاريخ النشر: 2020م
- دار النشر: الرواق للنشر والتوزيع.
- عدد الصفحات: ما بين 295 صفحة - 310 صفحة حسب الطبعة.

## نبذة عن الكتاب

مرحباً بك ايها القارئ، قبل أن أبدأ معك مباشرة في تفاصيل الكتاب وددت أن أخبرك عن نبذة قصيرة لما يدور حول هذا العنوان الصريح والغامض، [أبي الذي أكره]، يا لها من جملة صعبه، وواقعية مع الأسف بشكل كبير، فمن المفترض أن يكون الآباء محبوبون، لا العكس.

ولكن بالتأكيد هناك أسباب كثيرة يمكنها بسهولة صنع هذه الفجوات التي تؤدي بالنهاية إلى هذه الجملة، وهذا بالضبط ما يتحدث عنه هذا الكتاب، فالفكرة الأساسية التي يقوم عليها هي عرض مجموعة من السلوكيات الخاطئة والشائعة بشكل كبير والتي يمارسها الآباء على أبنائهم، مع إضافة توضيح يبين ما هي الآثار الناتجة لها، ومدى تأثيرها على صحة الطفل النفسية.

والحقيقة أن هذا الكتاب يُعتبر اكتشافاً مهماً للآباء والأمهات الذين يحتاجون إلى معرفة الطرق الصحيحة للتعامل مع أبنائهم، كما أنه يعتبر من الكتب المميزة التي تساعد في تصحيح العلاقات ما بين الكبار والصغار.

يقوم الكتاب أيضاً بتوضيح وإيجاد الطرق المناسبة والتي يمكنها أن تساعد الأهل والابناء على التعافي من هذه السلوكيات، وهذا ما أشار إليه الكاتب في الجملة المدونة على الغلاف أسفل العنوان الرئيسي، والتي تقول: [تأملات حول التعافي من إساءات الأبوين وصددمات النشأة].

## ملخص كتاب أبي الذي أكره

أتذكر جيداً أول مرة اشتريت فيها هذا الكتاب، غلفته جيداً قبل الدخول للمنزل، خوفاً من أن يراه ابي ويظن أنني بدأت مرحلة العقوق مبكراً، ماذا أفعل لقد جذبني عنوان الكتاب بشدة.

فعندما قرأت العنوان (أبي الذي أكره) ظننت أنني أمام كتاب يتحدث عن علاقة الأب بأبنائه، او ربما حتى يحتوي على تشخيص بعض حالات الاضطراب، أو مثلاً سأقرأ عن بعض النماذج التي تخص عدة تجارب بين الأبناء والاباء، ولكنني لم أجد اي من هذا، وبما أن هذا الكتاب كان واحداً من الكتب التي أثارت جدلاً واسعاً، قررت أن أشارككم ما يحتويه، لذا يا عزيزي القارئ لنبدأ معاً مقال اليوم.

## الجزء الأول: السجن

يتكلم الكاتب في بداية الكتاب عن 9 قصص مختلفة لبعض الأشخاص الذين كانوا في السابق أطفالاً، ووصفهم وكأن كل واحد منهم محتجز داخل زنزانة الأبوة والعائلة.

سواءً أكانت هذه المشكلات قد حدثت من الأهل أو من خلال طريقة تعاملهم مع أولادهم، والتي كانت طريقة ظالمه في حق أطفالهم، وقد استمرت معاناتهم منها وأثرها على حياتهم حتى بعد البلوغ. وقد وضع الكاتب عدداً من الأمثلة لتلك الأسباب، ومنها: غياب الأب الدائم أو الحزن والامتعاض المستمر من الحياة، والإيذاء الجسدي أو اللفظي، وقد نجح الكاتب بالفعل بالتعبير عن جميع هذه الأسباب بأسلوب أدبي مميز أوصل بها أفكاره.

## الجزء الثاني: التكوين

يتحدث هذا الجزء من الكتاب عن الإساءات وانواعها وما قد ينتج منها على حياة الطفل وصحته العقلية والنفسية، وأنه أحياناً قد لا يشعر الأهل بانها تشكل عبئاً على أطفالهم، وقد يصل الأمر إلى أن يظن البعض منهم أنه أمر طبيعي ولا بأس بالتعامل بالإساءة.

وذلك على عكس الحقيقة، فهي تترك في الطفل أثر كبير وعميق، مثل: الشعور بالهجر والاستياء والشعور بالصدمة أو الشعور بعدم الأمان والخزي، وجميع نتائج هذه الآثار والمشاعر قليلاً ما تظهر في سن مبكر، وقد يكبر بها الطفل من دون أن يكتشفها أحد، ولهذا فإن الكاتب هنا يقوم بوصف الآباء الغاضبين بأنهم مجرد أطفال غاضبين.

## الجزء الثالث: الإساءة ونتائجها

يتحدث الجزء الثالث من الكتاب عن الإساءات واضطرابات العلاقات، ويقول الكاتب أنه قد لا تظهر آثار هذه الاضطرابات التي تسببها الإساءة أمام العائلة في وقت مبكر للطفل، فتنتقل إلى تكوين شخصيته حتى يصبح الطفل والدًا فتُصبح سبباً رئيسياً في معاناة شخصاً يعاني ويجعل من حوله يُعانون أيضاً.

ويقول الكاتب أن هناك العديد من النتائج التي تخلفها الإساءة والصدمات داخل الطفل، وسوف نتعرف عليها لاحقاً، أما أنواع الصدمات التي نتحدث عنها فهي نوعان: الأول: جرح الإساءة الكلامية أو الإيذاء الجسدي. الثاني: صدمات تتعلق بالارتباط بالأهل، وهي تسبب تأثير على علاقات الطفل مستقبلاً، وتتعلق بالمشاعر المجروحة مثلاً، كجرح الغياب أو الإهمال.

كلاً من النوعين يؤثران على الطفل واختياراته في المستقبل، فمثلاً قدي يكون شخصاً متعدد العلاقات أو قد يخاف الرفض، أو يحاول البحث عن الكمال، أو ربما قد تظهر كعنف سلبي.

## الجزء الرابع: مراحل التعافي من الإساءات

في هذا الجزء من الكتاب تكلم الكاتب عن الطرق التي يمكن اتباعها من أجل التعافي من الإساءات التي قد يتعرض لها الشخص من الأبوين، ويقول أن التعافي من صفات الشجعان ولا تكمن الشجاعة في عدم الخوف، ولكنها تكمن في اتخاذ القرار وفعل الفعل رغم الخوف.

لذا أول طريقة للتعافي هي أن تكون شخصاً شجاع وتواجه ماضيك، ثم المرحلة الثانية أن تعترف، فلا تعافي من دون الاعتراف، لذا فعليك بالبوح والتكلم عن مشاعرك، وبهذه الطريقة تقوم بتحرير المشاعر العالقة، وتمنح الطفل المنهك بداخلك فرصةً يستطيع منها أن يستكمل نموه النفسي المتجمد ويكمل حياته العالقة.

## الجزء الخامس: رسالة إلى الحبسين في أنفسهم

في نهاية الكتاب يترك الكاتب رسالة لكل شخص تم حبسه في زنزانة أثناء طفولته ويقول له الكاتب اترك قفصك وحلق بعيداً، وقم بتعلم لغات جديدة للحب، وأن الطير يوماً ما سوف يصبح من الزواحف مهما طال سجنه، وأنت في حاجة إلى التذكير بأنك تستحق الحب بشكل كبير، وهذا الطفل بداخلك يحتاج من يطمئنه فلا تبخل عليه بذلك، فكل يوم يمر من عمرك نحو طريق التعافي ما هو الا قوة أنت لا تفتقر لها بل إنها موجودة بك بالفعل.

## عن مؤلف الكتاب

هو الكاتب المصري عماد رشاد عثمان، والذي ولد بمدينة الإسكندرية في عام 1986م، درس بكلية الطب وحصل بها على بكالوريوس الطب والجراحة وذلك في العام 2010م. يعمل عماد كباحث ملتحق حاصل على درجة الماجستير في أمراض المخ والأعصاب والطب النفسي، كما حصل على درجة الليسانس في اللغة العربية والثقافة الإسلامية، أما حالياً فهو يعمل كطبيب نفسي. تجمع كتاباته ما بين الأدب النفسي والبعد الإنساني، وقد لاقى أعماله انتشاراً واسعاً بين القراء العرب، ومن أبرز مؤلفاته: كتاب أحببت وغداً - وأبي الذي أكره - اقتحام.

## التقييم العام

ننصحكم بالتأكيد بقراءة هذا الكتاب الممتع والمفيد، والذي يحمل بداخله الكثير من الأمور والنقاط المهمة حقًا في فهم وإدراك مشاعر الأطفال وكيف أن هناك الكثير من الأساليب الخاطئة التي قد نستخدمها مع الطفل، ويكون لها نتائج عكسية كارثية.

وفي الختام يجب على الأهل أن يعرفوا مقدار وحجم المسؤولية التي هم بصددها، وعدم التهاون بأي فعل قد يصدر منهم في حق أولادهم، فالطفل لا ينسى.

لا ينسى من ابتسم له، ولا ينسى من ضربة وأساء إليه، أولادنا هم أمانة سوف نسأل عنها ونحاسب عليهم، والمجتمع بالفعل لا ينقصه المزيد من المرضى النفسيين، لذا لتتوقف عن صنع المزيد.

## اقتباسات من الكتاب

- “إننا ننسى حقيقة كبرى وهي أن الفرد منا لا يمكن أن يحب ذاته حبًا صحيحًا إلا إذا تلقى أولًا حبًا صحيحًا.”
- “الأب هو مصباح البيت ربما لا يكون قد لب لك كل رغباتك.. لكن تأكد أنه فعل كل ما في وسعه ليجعلك سعيداً.”
- “أن تسمح للناس أن يفكروا فيك كما شاءوا، ويتصوروك كيفما أرادوا مكتفيًا برؤيتك لدى ذاتك وقيمتك عند نفسك.”
- “الشجاعة ليست في غياب الخوف، وإنما في اتخاذ القرار وفعل الفعل رغم استحواذ الخوف، أن تقدم على الأمر ورجلاك ترتعشان وقلبك يرتعد ولكنك تفعلها على أي حال.”
- “صار الحزن هو اللغة التي أفهمها من المشاعر، وحتى هذه اللحظة لا أظن أنني أتقن التعامل مع الفرح، أو أنني أتمكن من استقبال مشاعر كالاتمتان أو البهجة أو المرح.”
- “يظن الآباء أنهم بصفتهم يؤهلوننا لعالمٍ قاسٍ لن يربت على ظهورنا، لا يدرون أن ربتاتهم الغائبة هي ما كانت ستؤهلنا لقسوته، وأن صفتهم لم تصنع فينا سوى أن منحت الخوف وطناً داخل نفوسنا!”