

## جلسات #مع\_نفسِي 03 ... مفهوم التزكية وتقدير النفس – نصائح

### الختام والخاصة

عبدالرحمن ذاكر

اهلا وسهلا وكل سنة وانت طيب. اهلا وسهلا بك. بدأنا بها في اول رمضان وها نحن ننتهي سبحان الله اه من الحاجات اللي

بتستوقفني في رمضان اه انه اه زائر كريم. هم - [00:00:00](#)

يعدي عليك ويغادر ولا يحملك من نفسه شيئا سبحان الله. صحيح بل بيأتي مثقل بالهدايا ويديها لك والله اعلم مين اللي بياخده ومين اللي بيحمل على قد ما يقدر بقى. سبحان الله! سبحان الله! دكتور انت قعدتنا المرة اللي فاتت في اخر الجلسة ان احنا ناخذ -

[00:00:33](#)

ايضا. اها. بس قبل المعايدة انا عندي سؤال آآ المرة اللي فاتت امبارح كنا بنتكلم عن التخلية والتحلية. اه اه ايه علاقة التخلية

والتحلية بتقدير النفس؟ كنا اتكلمنا عنها. جميل. هي مفردة التقدير للاسف اه - [00:00:50](#)

كان بيودي ان انا ما اجبش سيرة التنمية البشرية. برضوا بس انا مضطر. هنختم بقى فلزام اه وحدة من المعاني اللي انتشرت في

دورات التنمية البشرية الثقة بالنفس. هم والناس آآ بيلخبطوا بينها وبين تقدير النفس - [00:01:04](#)

بيقول لك انا ينبغي ان اثق بنفسي كيف تثق بنفسك؟ كيف تؤثر عارف العناوين دي وده معنى خطير لانه احنا عندنا ورد يومي بنقول

ايه؟ اللهم لا تكلمي الى نفسي طرفة عين. مم - [00:01:19](#)

طب هو ازاي انت بتقول لا تكلمي الى نفسي طرفة عين وانت بتقول من الناحية الثانية انا عايز اثق بهذا بهذه الذي التي لا اريد لربي

ان يكلمي اليها. طيب - [00:01:32](#)

وانا عارف انه البعض يستخدمها يعني استخدام ربما يكون فيه شيء من حسن الظن. دعاة علماء كذا آآ يقول لك الثقة بالنفس الثقة

بالنفس. انا رأيت ان نعتاد من الان على كلمة الثقة بالله. هم - [00:01:43](#)

لانه ثقتي بنفسي دي طب لو انا انكسرت لو انا فشلت وانا واثق بنفسي. هم. هيحصل لي ايه انما لما اثق بالله فحبل الله متين.

وساعتها لو لو انا يعني ضعفت فشلت اخفقت وقعت - [00:01:56](#)

والله سبحانه وتعالى دائما حاضر. ونعم. طيب الحجة الثانية بقى كلمة تقدير. هي كلمة تقدير جاية منين قدم يقدره تقديرا يعني ايه؟

يعطيه قدره يعني يحترمه مسلا؟ هي فيه لها اكر من معنى؟ فيه معنى القدر وفيه معنى التقدير اي - [00:02:13](#)

موازنة. عارف لما انت تقدر الشيء فكلمة التقدير جاية من انك تعرف قدر نفسك تعرف ما لها؟ اه. وما عليها. عارف وزنها كويس يعني؟

عارف بالظبط. عارف وزنها كويس. وبالتالي لما بقول انا بقدر نفسي يبقى انا اعلم ما لي وما علي - [00:02:33](#)

ونرجع تاني لمثال كعب بن مالك. اه. كان عارف ايه له؟ واللي عليه؟ هنعرف ليلة العقبة واعرف ان انا عمري ما تخلفت عن رسول الله.

هم. بس اعرف اللي علي ان انا يعني سولت لي نفسي والشهوة اللي غلبتني والدنيا. هو ده باختصار تقدير النفس. هم - [00:02:49](#)

وبالتالي لما بنيجي نتكلم على التخلية والتحلية فانا اعرف ما في نفسي من ضعف وشوائب فاخلوها واعرف ما يلزمني وما لدي

فاحلي وبين هذا وذاك انا لا اقدر نفسي. نعم. نرجع بقى ناخذ المعايدة - [00:03:05](#)

طيب يا سيدي دي مهمة صعبة بصراحة فاكر لما احنا بدأنا قلت خلاصة وهنفضل فيها في الجلسات دي. مم. وفي الاخر برضو

هنختصرها. نعم لعلك تذكر ان انا قلت انا الخلاصة اللي انا عايزها منك ايه - [00:03:19](#)

الخلاصة اللي انا عايزها من الناس ايه؟ مم. الخلاصة اللي انا لو انا دايمًا بقول كده لو الناس عملت الخلاصة دي فالقى الله وانا مرتاح ان تجعل الله اولًا في حياتك - [00:03:35](#)

مم وان تعرف قدر نفسك ان تقرأها ان تقبل ضعفها ان تضبط المدخلات ان تخلي نفسك مما فيها من شوائب ان تحليها بما يلزمها بفقه اليوم واللييلة الذي ذكرناه في اخر - [00:03:48](#)

بعد الكلام ده كله انت محتاج ان تلزم العمل مم. وتزكي هذه النفس وتبقى على التدريب ثم التدريب ثم التدريب. فإكر كلمة ابن القيم؟ اه. وبتكراره. نعم. يعطي العادة ما ينفعش تتوقف لمجرد انك الله الجلسات الجميلة دي ده انا والله اوكي وبعدين بعد رمضان هتعمل ايه؟ مم اتوقف ما ينفعش - [00:04:10](#)

سيبقى العمل الى ان تلقى الله وستبقى في حالة شغل مستمر الى ان تلقى الله. والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا. هم. يبقى الخلاصة التي اريدوها من الناس اعرف قدر الله اولًا - [00:04:33](#)

وهو المرجع واعرف قدر نفسك اقراها اقبل ضعفها اضبط المدخلات اللي داخله خلي نفسك من شوائبها حلي نفسك بما يلزمها واستمر على هذا الفعل الى ان تلقى الله سبحانه وتعالى - [00:04:48](#)

وما تنسوش الصلاة وما تنساش الطمأنينة اللي تكلمنا عنها في الصلاة ما تنسوش اهمية التخلية. ما تنسوش اهمية التعبير ما تنساش فكرة انك ينبغي ان تعطي نفسك كل كل يوم شيه جديد. ما تنساش علم الاستخلاف. ما تنساش العلم الشرعي - [00:05:04](#)

ما تنساش الترويح لو لو افكرنا الكلام ده انا اظن ان احنا بفضل الله نبقي ادينا النفس اقل اقل القليل مما يلزمها لتزكية ذاتها ولنتذكر اولًا واخرًا اننا مخلوقين مش الهة - [00:05:19](#)

مش خالقين ضعفاء محتاجين وكل ما تكلمنا فيه من الحاجة والالم واللذة والطمأنينة والسعادة والرضا والشقاء والكبد والجنة والارض كل الكلام ده انا ازن انه لو لو الكلام ده اتفهم - [00:05:38](#)

صحيح يمكن كان فيه في المقدمات مقدمات نظرية شوية البعض ربما رأى انه يا ريت كنتم دخلتوا على طول بس صدقني من خبرة. لو كنا دخلنا على طول في المواد اللي بعد - [00:05:54](#)

كده كانت نوعًا ما مفهومة كان الناس هيقولوا طب الكلام ده مبني على ايه طب انا ايه اللي عرفني ان الكلام ده صحيح ولا لأ؟ طب انا ازاي اضبط اصلاً فكرة ان انا افكر ازاي واعقل ازاي - [00:06:04](#)

فمرة تانية الله اولًا اعرف نفسي اقبل ضعفها آّ اضبط المدخلات وخلي ما ما فيها من شوائب وحلي النفس بما يلزمها واتدرب ثم اتدرب ثم اتدرب الى ان القى الله سبحانه وتعالى - [00:06:16](#)

واتذكر ان الطمأنينة سهلة والسعادة سهلة هي قرار انا اقرر ان انا ابقي نكد وابقى سعيد ابقي بسيط وابقى معقد الكلام ده قرار مني انا آّ ازن هي دي يمكن يعني الجملة الختامية بين قوسين التي آّ تجمل كل ما مضى - [00:06:33](#)

خليني انا اللي اسألك اه في الجلسات دي ايه اكر حاجة استوقفتك؟ او بلاش اكر ما الذي استوقفك استوقفك اكر من غيري والله كل الكلام آّ يعني استوقف الواحد لانه يمكن حاجات كتير اول مرة يسمعها - [00:06:56](#)

لكن من اكرها ربما موضوع التعبير جميل الواحد حس ان ده انه يعني جواه حاجات كتير كان نفسه هيقولها وما يعرفش ان دي سبب آّ كبير جدا في ان هو يعني اكيد. نفسيته مش مش مزبوطة. تمام. آّ يبقى التعبير. نعم - [00:07:13](#)

برضو موضوع التخلية. التخلية! اه يعني كان مأسر على الواحد جدا وموضوع التخلية برضه احنا مقصرين فيه واقل القليل. نعم. انا يهمني في التحليل اقل القليل جاتني رسالة فكرتني بيها - [00:07:31](#)

آّ واحدة كانت تعاني من الوسواس القهري تعاني منه يعني متشخصة به قالت لي يا دكتور انا اشكرك على اقل القليل بقى اللي كنت اتصور انه لا يعني لي شيه - [00:07:44](#)

لا يعني لي شيه فبالنسبة لي يعني كثير. وفيه واحدة من الاخوات برضو باعتة لي حاجة زي كده انه بقى اليوم اللي انا كان بالنسبة لي في يوم من الايام لا يعني بقى بالنسبة لي انجاز كثير - [00:07:55](#)

علينا يعني ان لا نسيء الظن بانفسنا. نعم وبلاش نفتكر انه يعني هو ربنا هيقبل ربنا يقبل ربنا كريم. هم. انت اه انت تقف على باب  
الكريم. بس المهم ان لا الاتسيء الظن به. نعم - [00:08:06](#)

تحسن الظن به ثم ان تحسن الظن بنفسك. لكن يمكن من افضل الحاجات يا دكتور الواحد آآ علقت بي يعني انه الانسان بيدور في هذا  
الكون حول حاجة واحدة بس - [00:08:19](#)

هي ربنا سبحانه وتعالى وارضاه. ده المفروض. وانه لما تخيلنا عن زي ما حضرتك قلت نتخلى عن ارضاء الناس وانه مش مهمتنا في  
الحقيقة ان احنا نرضيهم بقدر ما احنا نرضي ربنا سبحانه وتعالى ده بيثيل عن الانسان آآ - [00:08:28](#)

ضغوطات كبيرة جدا. يمكن سبحان الله انت دون قصد منك سلمتني الى اخر حاجة كنت انا ناوي انهي بها الجلسات بتاعتنا وتبقى  
هي المواعيد الحقيقية مادة فقه النفس قرابة اربع الاف شريحة. اربع الاف؟ اه قرابة اربع الاف شريحة - [00:08:42](#)

احنا خدناهم تقريبا كده يعني آآ عارف اهم شريحة بها هي ايه؟ ايه؟ شريحة مكتوب فيها الله انا الاخر مم. اقول للناس لو امكنكم ان  
تحياوا هذه العلاقة كما هي - [00:08:58](#)

لا بتحتاجه فقه نفس ولا بتحتاجوا كورسات ولا بتحجبها في ناس عايشين العلاقة دي من غير ما ياخدوا اي كورس. هم. الله اولاً ثم  
النفس ثم الاخر اهم شريحة لي لانها تختصر كل حاجة - [00:09:24](#)

بس ده يحتاج الى علم. هم يحتاج الى ان تعلم بان الله عشان تعرفوا لازم تعرفوا من هو تقرا كلامه تعرف يعني ايه اسماء وصفات  
تعرف يعني ايه الرحمن الرحيم الكريم القادر الجبار المحيط الواسع المقيت. احنا ما نعرفش - [00:09:40](#)

احنا بنعرف بنعرف اللي الناس قالوه لنا عن ربنا لكن لا نسمع كلامه عن ذاته. هم. طيب وبالتالي اللي انا عايز اقله لو امكننا ان ان  
نسقط الناس من حسابنا. الناس ليسوا الهة - [00:09:58](#)

الله هو الله. هم الناس يزعلوا يزعلوا انا في الاخر عايز رضا ربنا. من ارضى الله بسخط الناس كلام بنقله. من ارضى الله بسخط  
الناس رضى الله عنه وارضى عنه الناس ولو بعد حين - [00:10:11](#)

ومن اسخط الله برضى الناس سخط الله عليه واسخط عنه الناس فاكر انا كنت يعني سخرت في يوم من الايام من اللي سميته  
الطرب الفسيخ. طيب. هم. الطرب الاصيل احنا في عندنا اجيال نشأت على تعظيم الاخر - [00:10:24](#)

قبل ما نشوفك عنيا ومش عارف انت الاول والاخر حياتي من غيرك عزاب والكلام ده كله ومعظم كلمات الاغاني ينبغي ان نعيد النظر  
مرة اخرى ولذلك انا هنا الحقيقة انهي بايبات جميلة - [00:10:42](#)

آآ هي من من قصة منسوبة الابيات فيها الى شيماء اخت الرسول. نعم لما جوزها آآ كان كافر وهي بتحبه بس في نفس الوقت هو مش  
عايز يسلم. هم فقالت وجريحاها وما وما يدري جراحي كم قتيل في الهوى دون سلاحي؟ كنت لي زادا وليا وغراما يحتويوني في مساء  
وصباحي قد غدا - [00:10:56](#)

اصلك لي غير مباح ليت قلبي يطلق اليوم سراحي افترقنا ام على وشك افتراق وانتينا ان ترى للحب باق كلما سارت خطانا للتلاقي  
كنت تأبى للخطى غير الفراق. الله. يا جريحا دمه الغالي مراق. ان جرحي فيك نار واحترق. بص بقى الختمة - [00:11:18](#)

ربنا اغفر لي اذا قلت احبه انما اطمع ان يبصر قلبه ان يكن حبي له ذنبا فحسبي من رجا الغفران اذ يهديه ربه يا الهي قد نأى دربي  
ودربه. فاذا لم تهده - [00:11:37](#)

لا كان حبه. هم لو الرسالة دي وصلت لو علقنا انفسنا بالله الكلام ده رسالة لكل زوج لكل زوجة لكل اب لكل ام متعلقة تعلق مرضي  
باولادها لكل ابنة او ابنة متعلق تعلق مرضي بالاب والام لكل صديقة متعلقة بصديقتها بتعلق مرضي - [00:11:50](#)

اجعلوا الله اولاً في حياتكم اغلقوا على انفسكم ابواباً في خلوة امتحنوا انفسكم بانكم تغلقوا الهاتف كل يوم ساعتين قبل النوم عارف  
انها صعبة بس والله ستلجأون الى جنة هتستغربوا احنا كنا فين من الكلام ده - [00:12:13](#)

وانهي بجملة لابن القيم انما يجد المشقة في ترك العادات والمألوفات لدى الناس من تركها لغير الله انا سبت آآ السجاير والدخان  
عشان صاحبتني. مم. من مخلوق لمخلوق. انا سبت فلان عشان فلانة من مخلوق لمخلوق لسة في الضعيف - [00:12:31](#)

لسه في المخلوق انما يجد المشقة في ترك العادات والمألوفات من تركها لغير الله اما من تركها صادقا مخلصا من قلبه لله هيحصل له ايه حيثبسط على طول؟ لا. شف الطب النفسي الطبيعي عند ابن القيم - [00:12:48](#)

فانما يجد المشقة لاول وهلة وذلك ليمتحن اصادق هو في تركها ام كاذب. الله! مش انت بتقول انا سبتهم عشانك يا رب! همتحنك فان صبر لو صبر بس على شوية شلة سابهم ولا شوية مش عارف ايه - [00:13:03](#)

فان صبر استحالت لذة تحولت الى لذة وكان اجل ما يعوض به. هم الانس بالله لو امكن الانسان ان يخرج من رمضان وهو محقق حنة ان استأنس بالله ساعتها سأنس باقل القليل من زوجة ومن ولد - [00:13:18](#)

ومن آآ عيش ومن زيادي. هم. ومن اه هدمة بسيطة ومن ومن ومن. والله الحياة ابسط مما نظن لكن بس علينا ان نحليها بان نأنس بالله اولا وان نكون عبيدا له اولا - [00:13:43](#)

مش عبيد لغيره. هم. ساعتها لو وصلنا للمرحلة دي انا اظن ان انه حيزت لنا الدنيا واننا دخلنا جنة الدنيا قبل ان ندخل جنة الاخرة ان شاء الله ازن يمكن بالنهاية دي - [00:14:00](#)

يمكن تبقى دي يمكن الهدية اللي انا ارضى ان اسلمها لك يعني عل وعسى ان القى بها الله يوم القيامة وان تأتي لي انت شفيعا. الله يكرمك. اذا وقفنا امام الله سبحانه وتعالى - [00:14:12](#)

طيب دكتور احنا يعني في ليلة عيد وآآ ان شاء الله هيكون ختام رمضان يعني غفران للذنوب وتكفير للسيئات آآ حراك تقول ايه واحنا انا بقول ان احنا آآ وعدنا ان احنا هنسلم الناس اقرأ ونفس. وقلنا لتعارفوا يمكن نتكلم عليها - [00:14:26](#)

انا ازن ان احنا اا بالطريقة دي كملنا الباكيديج على عجالة الباكديج النفسي وورونا بقى شغلكم في العيد مم ورونا في صلاة العيد كيف لا تزامون الناس اظهروا لنا الانانية الحقيقية اللي اتكلمنا عنها - [00:14:48](#)

اظهروا لنا الايثار الحقيقي اظهروا لنا تنظيف الشوارع اظهروا لنا المصافحة والسلام والابتسامة اظهروا لنا ان تخلوا ما في انفسكم وتروح تزور اللي انت بقى لك مقاطعه فترة طويلة عشان ما عزمكش في الفرحة بتاعه. هم. اظهري لنا شيئا من من الادب مع الله سبحانه وتعالى - [00:15:03](#)

بان تخلي ما في نفسك على جارة ولا على زميلة ولا على حماة ولا على انا ازن انه لو لو الناس عملوا كده داح يعينيني اكثر بكثير من اي شهادة تقدير او درعة او وسام - [00:15:21](#)

يعني واطلب ان ان يتذكرنا الناس بظهر الغيب اللهم امين. لان يخلص يعني تخلص النوايا اللهم امين وان تصلح الاعمال وان نجتمع بين يدي الله سبحانه وتعالى على سر المتقابلين - [00:15:35](#)

وان يشفع فينا نبيه صلى الله عليه وسلم الذي تعلمنا كل ما قلناه في هذه الجلسات على اعتاب مدرسته الله اسأل الله سبحانه وتعالى ان يتقبل منا ومنكم جزاكم الله خيرا يا دكتور - [00:15:57](#)

بارك الله فيكم وتقبل الله منا ومنكم عايز ابتسم بس بصعوبة شوية ان يكتب لنا لقاء اخر وآآ اعذرني لو كنت شديد شوية في الجلسات بس من طبيعة الطبيب انه ممكن يبقى - [00:16:10](#)

المرضع شديد شوية لكن يعني لانه الغرض منه ان يعني ان يداوي الحاجة اللي تحتاج مداواة حتى وان كانت فيها شيه من الشدة فاعذرني ان كنت شديد شوية. بالعكس انا حابب اشكر حضرتك جدا. اهلا وسهلا. انت حملتنا في خلال الجلسات الطويلة ديت - [00:16:24](#)

وبالفعل كان للجلسات اسار طيبة. تقبل الله منا ومنك. ربنا يتقبل ان شاء الله. وكل سنة وانتم طيبين. وحضرتك نلناكم على خير ان شاء الله السلام عليكم ورحمة الله جزاكم الله خيرا يا دكتور. حياك الله - [00:16:41](#)

- [00:17:03](#)