

جلسات #مع_نفسِي 72 ... قبول الضعف – كيف أقبل ضعفي؟ ولماذا؟ ولكني أخشى التقاعس واليأس إذا قبلت ضعفي؟

عبدالرحمن ذاكر

اهلا وسهلا. اهلا وسهلا بحضرتك. اخر حاجة بقى كنا بنتكلم ايه فيها؟ احنا اتكلمنا المرة اللي فاتت عن قراءة النفس. قراءة خاصة. اها.

وبعدين كان في سؤال في الاخر ما لحقناش ناخده. اللي هو؟ اللي هو اه انا قرأت نفسي - [00:00:00](#)

بس اكتشفت ان فيها بلاوي وعقد. او كي الخطوة اللي بعد كده اعمل ايه طيب؟ طيب اول حاجة ودي هترجعنا للقراءة العامة. اه ان

انت تعرف انك لست الها. مش احنا قلنا كده؟ هم. انا لست اله وانت لست الها - [00:00:30](#)

يبقى طالما انا لست الها وانت لست الها يبقى من المتوقع ان انا لما ادور جوايا الاقي ايه كلاكيع. نعم. طيب فاكرا لما قلنا لنفسه روح

وجسد ايوة. طيب نيجي على الجسد - [00:00:45](#)

الجلد اللي قدامك ده لو انا شلته هل المنزر اللي تحتيه مقبول بالنسبة لك؟ لأ طبعا هي افلام الرعب قائمة على ايه؟ يشيلوا الجلد

وبس. هم. تلاقي المنزر جوة مش مش لطيف طيب - [00:00:57](#)

آ لما الانسان لا قدر الله يبتلى بحرق مم. ليه ليه المنزر ده بالنسبة لنا بشع لانه يري شئ في الداخل لا نريد ان نراه. ربنا ساترنا في

الجلد ده. طيب - [00:01:10](#)

وكذلك الروح. هم في عندنا حاجات جوانا في الحقيقة لو اطلعنا عليها سنرى ما لا يسر دي طبيعتنا نحن لسنا الهة. اه. نحن بشر وده

هيدخلني في موضوع مهم جدا وهو يمكن مصطلح كررناه. الله اعلم كم مرة لحد دلوقتي وهو قبول الضعف - [00:01:23](#)

ان اقبل انني مخلوق او مخلوقة لست كاملا لست مطلقا لست الها. اه. لست ملاكا. مم. يبقى اكيد لما انا قرئت نفسي طلع انه عندي

ضعف طلع ان انا عندي مسلا ضعف في الحثة الفلانية. آ شهوة معينة غلبت علي ذنب معين. تقصير في حثة معينة - [00:01:41](#)

الخطورة بقى الا اقبل هذا الضعف. هم طب لو انا ما قبلتش ضعفي هيحصل ايه اخش في مصيبة الا وهي انني اكره نفسي وابقى

دايما عايز اه النفس دي يا رب يحرقها بقى واصفر العداد بتاعي من الاول ابقي ابقي يعني اه اه ملاك طاهر نقي - [00:02:01](#)

اروح اغلط تاني فبكره نفسي فاتمنى بشيء من الخيالية ان انا ارجع تاني. طب يا حبيبي انت ده بعد كده بيوصل للاكتئاب وينتحر في

الاخر. طبعا وارفض نفسي وابقي اكارن نفسي بالاخرين ومش عارف ايه - [00:02:21](#)

واحدة من الحاجات فاكرا كنا اتكلمنا عنها من المدخلات المسيئة للحكاية دي آ الانمي والكرتون الياباني والكوري والمش عارف ايه

والمانجا ومامانجا والمسلسلات والصورة الهوليودية الوهمية اللي توصلني الى درجة ان انا اكره الواقع. هم. وابقى كاره حتى ان انا

ابص في المراية - [00:02:34](#)

مع اننا الاصل والصورة دي وهمية. اه. طيب فيبقى ما المطلوب مني ان انا اقبل ضعفي؟ مم طيب من الطبيعي ان البعض يسأل يعني

ايه قبول الضعف؟ هم يعني ايه ان انا اقبل ضعفي - [00:02:54](#)

هل اقبل ضعفي معناها ان انا ارضى بهذا الضعف القبول ضد الرفض في اللغة القبول ضد الرفض. نعم يعني وكلمة ان انا اقبل ضعفي

معناها ان انا عارف انه النفس دي فيها ضعف - [00:03:09](#)

فاخذها من من ايدها واساعدها. مم. واطبطب عليها. انما انا لو رفضت نفسي بداية هساعدها ازاي هاخذ بايدها ازاي؟ هم. طيب

يبقى باختصار المطلوب ان انا اقبل هذا الضعف على انه حقيقة. انا ما عنديش نفس تانية. ايه؟ هشتري نفسي مسلا من السوبر

ماركت - 00:03:25

اروح أو جر نفسي ثانية. مم. انا ما عنديش الا لنفسي دي يبقى اقبلها كما هي اللي قوي ازكيه والضعيف اهذبه وهذا ما يجعلك انسانا. وفاكر لما قلنا ان كمالك في نقصك - 00:03:45

نعم يبقى انت جزء من نقصك ان تسعى لاتمام هذا النقص السؤال الذي يعني يطرح نفسه كما يقال طب انا لو قبلت ضعفي مش ده مداعة ان انا اقبل بها على حالها ولا ازكيها ولا لأ - 00:04:00

لذلك انا اقول للناس لو لو عايز تقبل ضعفك في حاجتين لازم تفكرهم دايم اولاً انك احسن مخلوق المخلوق. احسن تقويم. مم لقد خلقنا الانسان في احسن تقويم. يعني ايه احسن تقويم - 00:04:16

يعني سباتيك وفيت ومش عارف ايه؟ لأ طبعا. هم. طب واللي بيتولد بثقب في القلب ساق مبتورة ولا انت مش احسن تقويم طب سياق الايات بيقول ايه لقد خلقنا الانسان في احسن تقويم. الا الذين امنوا وعملوا الصالحات - 00:04:36 يبقى احسن تقويم هو الذي يستطيع ان يكون من الذين امنوا وعملوا الصالحات. هم. هو ده احسن تقويم ساعتها بقى مش احسن تقويم انك تبقي شبه باربي مم. مش احسن تقويم انك تبقي فت وشبه الممسل الهوليودي الفلاني ولا البطل المش عارف ايه. مش احسن تقويم انك يبقى شكلك ا ا ا - 00:04:55

آ آ اب آ عيون مش عارف زرق وخضر لا مش احسن تقويم انك تبقي من الناس اللي شكلهم ولبسهم ده مش احسن تقويم احسن تقويم ان تكون من الذين امنوا وعملوا الصالحات - 00:05:15

قلنا هنفكر حاجتين ان انا احسن تقويم وفي مقابل ذلك. هم ان انا ممكن اعمل حاجات ناقصة وغيري يكملها ازاى ازاى البعض يريد ان يكون كامل من كل من كل من كل الاطراف - 00:05:32

طب لو انت كامل في كل حاجة يبقى انت محتاج الناس في ايه خلاص ما كمش يعني لو انت كامل كنت هتقعده قدامي لأ. هم. لو انا كامل كنت هحتاج حد يجي علشان يكمل معي هذا الدور الذي اوديه في الحياة؟ لأ طبعا - 00:05:49 يبقى انا ناقص اكتمل بك وانت ناقص تكتمل به. مم. ودي حاجة انا بقولها للمرجعين في العيادة عشان اكسر الكبر اللي جواهرهم. بعضهم بيبجي بيبقى جاي كده وكأنه ايه اللي جابني هنا؟ اه. فعلى طول اروح قايل لي بص ربنا سخرني لك وسخرك لي. هم. فحطة سخرني لك - 00:06:05

هو ربنا قالها يعني. بالزبط احنا مسخرين. مم. طيب فاو لا قبول الضعف علشان يعني عشان يتفهّم انا عندي حاجتين ان انا احسن تقويم وان في غيري قد قد يكمل ما لدي - 00:06:25

وعشان كده في نصوص معينة قرآنية نبوية انصح ان الناس ياخدوها كده ولله المثل الاعلى ولكلامه عشان يفهموا قبول الضعف. اولاً لقد خلقنا الانسان في احسن تقويم. اتنين كرمنا بني ادم. هم. ثلاثة اهو انت احسن تقويم ومكرم - 00:06:38

بس لا يكلف الله نفسا الا وسعها. هم. لانه احنا لما نكلف انفسنا فوق طاقتنا وبنغلط لا نطيق انفسنا. مم. ولا نقبلها بس دي مشكلتك انت. ربنا ما امركش بكده. ايوه - 00:06:57

اربعة لا يكلف الله نفسا الا ما اتاها. هم. يبقى انت اوتيت فاضل بس تعرف ايه اللي اوتيته عشان نعم. تشتغل خمسة قد افلح من زكاها مم. عشان ما تقولش اهو الدكتور بيقول لك قبول الضعف. اه بس فيه تزكية. هم. انت تقبل ضعفك وتسعى لتزكية هذا الضعف. نعم. انما ما ينفعش تقول علشان - 00:07:10

انا بقى ضعيف وربنا خلقتني ضعيف يبقى انا افضل على هذا الضعف. لا طبعا. هذا غير مقبول غير كده بقى افتكر لو لم تذنّبوا لاتيت بقوم يذنبون فيستغفرون. هم. فاغفر لهم - 00:07:31

يعني انت جزء من الباكيدج بتاعك انك بتغلط. نعم كل ميسر لما خلق له حد هيعمل حاجة انت هتعمل حاجة ثانية. مم. انا هنا هجيب نص لشخص عامل يعني مش الكل يتفق عليه وهو سيد قطب رحمه الله - 00:07:45

في كتيب صغير انصح الكل ان يقتنيه اسمه افراح الروح بيتكلم في حاجة جميلة جدا بيقول لك ايه يقول لم اعد افزع من الموت

حتى لو جاء اللحظة لقد اخذت في هذه الحياة كثيرا اعني لقد اعطيت - 00:08:01
بص المعنى لقد اخذت في هذه الحياة كثيرا اعني لقد اعطيت. لست اعني ان احدا قد اعطى لي شيئا لكن فرحتي بما اعطيت لم تكن
اقل من فرحة الذين اخذوا - 00:08:15

اه طبعا هو بفسرها بكلمة ثانية بيقول لك احيانا تصعب التفرقة بين الاخذ والعطاء لانهما يعطيان مدلولاً واحداً في عالم الروح في
عالم المادة لو انا اديتك حاجة مسلاً في ايديا وانت خدتها في عالم المادة انت سلبتني شيئا لازم تحط حاجة في مكانها. صحيح. لكن
في عالم الروح مجرد ان انا مديت ايدي لك - 00:08:27

خدتها مخدتهاش شكرتني ما شكرتنيش شتمتني. مم. انا من اول ما مديت ايدي في عالم الروح انا خدت الاجر. نعم نكمل بقى قال
ايه شف قبول النفس لم اعد افزع من الموت ابدا حتى لو جاء اللحظة - 00:08:47

لقد عملت بقدر ما آآ هنالك اشياء كثيرة اود ان اعملها لو مد لي في الحياة. هم. لكن الحسرة لن تأكل قلبي اذا لم استطع. بص قبول
النفس ان اخيرين سوف يقومون بها. هم - 00:09:03

انها لن لن تموت اذا كانت صالحة للبقاء. لان العناية التي تلاحظ هذا الوجود لن تدع فكرة صالحة تموت. هم راجل زي ده ازاى ممكن
تخليه او تخدش قبوله لنفسه - 00:09:16

راجل قابل نفسه للدرجة ينهي الكلام كله لم اعد افزع من الموت حتى لو جاء اللحظة لقد عملت بقدر ما كنت مستطيعا ان اعمل اما
غلطاتي فانا نادم عليها واكلوا امرها - 00:09:32

الى ربي غاية في القبول غاية اهو الراجل طبعا وده رد على الناس اللي بيقول لك قبول الضعف ان انا ما اشتغلش طب ما هو اللي
بيقول الكلام ده ترك مؤلفات وترك ارث وترك - 00:09:47

ده كان في في زنزانة متر في متر ونص وطلع منها في ضلال القرآن. مم فما فيش حجة لبني ادم ابن تيمية في قلعة دمشق يحبس.
فتخرج مجموع الفتاوى. طيب وغيرها وغيرها وغيرها - 00:09:58

ما ينفعش تقول عشان انا بقبل ضعفي يبقى اقبلها على حالها فلا ازكبها. يعني قبول الضعف لا يعني الموافقة عليه. لا يعني الموافقة
على الضعف. اه. بل يعني ان انا - 00:10:12

فاهم نفسي وعارف ان هو ده الباكج بتاعها فلازم اقبلها كما هي. طب انا لو مش لو قبلت ضعفي هيبقى عندي نوع من انواع اليأس
عندي قنوط من ان انا انسان ضعيف. الكلام ده سليم في حالة واحدة. انه معايرك بتاخدها منين - 00:10:21

من الاخرين. اه. لكن لما تبقى معايرك واخدها من اللي بيقول عنك احسن تقويم. هيبقى ايه الفرق؟ هيبقى اللي خلقك يقول انا
اقابلك زي ما انت. اه. تعال لي زي ما انت. ولذلك انا اقول لاصحاب وهم الكمال اللي عندهم وهم الكمال وعازيين كل حاجة تبقى -

00:10:35

والكلام ده. هم. بقول لهم جملة اقبل على عتبات رحمته وتمرغ بنقصك مم ربنا بيقول لك تعال بس انا اقبالك زي ما انت المشكلة فينا
احنا بقى اللي عندنا الكبر الخفي ده. اه. لآ انا مش عايز اجي لك زي غيري - 00:10:51

انا عايز اجي لك باعمالى. لجنة الرحمة دي للمتخلفين الفساق. انما انا لازم اجي لك اكمل لا يا حبيبي لا يا حبيبي انت ستأتني بافضل
اعمالك وستحتاج الى رحمتك. طب ايه اللي ما يخليش الانسان يقبل ضعفه - 00:11:06

اكثر من حاجة للأسف التربية طيب. تعال يا ولد انت خدت كم النهاردة تسعة واربعين تسعة واربعين من خمسين يا فاشل هي تسعة
واربعين ربنا يا ماما ده انا مش عارف ايه - 00:11:21

التربية التي تعود الناس على الا يقبل الا الكمال. طيب والاهالي بيقعوا في الفخ ده احيانا هو كلامه بيعني شيء لكن وشه بيعني شيء
اخر. مم. خلاص خلاص يلا ما خلاص مش مشكلة يا حبيبي خلاص برافو - 00:11:33

برافو ايه ده! ده ده باين من شكلك انك كارهني النهاردة. يعني فاو لا عدم قبول الضعف من الاهل. هم. المقارنة دائما بالقصص الوهمية
اه للأسف بعض الدعاة الجدد وحكاية ستيف جوبز وبيل جيتس ومش عارف ايه. ده كلام يدعو الى وهم الكمال. وما بنعرفش ان

حقائق هؤلاء ان حياتهم فيها كثير من الضعف. اه. طيب - 00:11:46

من الحاجات اللي تدعو الى وهم الكمال للاسف الاستثناء في القصص الوعظية. وكان فلان يقوم الليل بركعة واحدة. وكان يقرأ يختم القرآن يا حبيبي شوية شوية ده احنا يا دوب عندنا شباب يدوب بتصلي ومحافزة على ورد يومي وركعة وتر. فكثرة القصص

الوعظية دي قد توقعه في وهم الكمال - 00:12:05

فلا يعود يرى جاني مراحل من الشباب يقول لي يا دكتور انا مش كويس. ليه انا مش عارف اكمل الورد اليومي. بطولة الورد اليومي عندك قد ايه؟ قال لي جزء. اه. قلت له ليه يا ابني؟ ليه يا ابني؟ صفحة واحدة خير وبركة يعني. لا معقول اه معقولة - 00:12:25

معقولة ايه المشكلة يعني؟ انا عندي انك انت ببقى عندك صفحة واحدة ولا ان تثقل نفسك مرة في جزء وتلات ايام ما تقراش ولا

حاجة. ادومها وان قل. بس ده مش دعوة للناس ان هم - 00:12:40

قعصوا يعني ويقعدوا خلاص. ادومها وان قل احنا قلنا ادومها وان قل. وبالمناسبة في جملة كده معروفة اللي هي مصداق لادومها

والقلب. هم. الاجانب بيقول لك مم. سهل جدا انك تجيب الايه - 00:12:51

بس الصعب آآ جدا انك انت تفضل محافز على الايه دي. مم. احنا دايمنا عندنا ايه يا اما النهاردة اقرأ القرآن كله واختمه في يوم واحد يا اما بكرة وبعده وبعده ما قراش ولا حاجة. اجرمها وان قل. طب دكتور احنا قررنا كثير كلمة آآ وهم الكمال. اه. ايه المقصود بوهم

الكمال؟ وهم الكمال ان انا اتوهم - 00:13:08

ان انا انسان غير ناقص لا يصدر مني خطأ لا اخطى لا اتعثر آآ لا يصدر مني ما يدل على انني آآ احتاج الى غيري وعندي شيه من

الكبر الخفي ان انا ما احتاجش لغيري. انا انا بين قوسين سوبر مان - 00:13:27

ده وهم الكمال وده للاسف رأيت كثير من الناس يسوفون اعمالا لا يصدر كتاب لا يخرج بحلقة فضائية لانه عايز المسائل تبقى دايمنا ودايمنا بيأجلها بيأجلها بيأجلها لدرجة انه في الاخر ما بيطلعش حاجة. مم. كما قال احدهم كنت كلما اردت ان اصدر كتابي هذا قلت

لعله يكون في غد افضل. فعلمت فعلمت انه - 00:13:44

ولن يخرج للناس فاخرج كتابه واصبح من الكتب العمدة في المكتبة. اه طب دكتور هل عدم قبول الضعف هل يعتبر نوع من انواع الكبر طبعا لان انا ما بقبلش ضعفي وكأن انا بقول مش انا اللي احتاج لغيري. مم. هو ايه تعريف الكبر؟ بتر الحق وغمط الناس.

نعم - 00:14:05

بشوف نفسي ان انا ما بحتاجش لغيري حصل معي موقف انا ومراتي لما كنا راجعين من امريكا كنت كنا راجعين بنعزل كل حاجة. اه. وبنحاول نوزعها فقلت لمراتي آآ خلاص تعالي نطلع كل حاجة للمركز الاسلامي اللي جنبنا. قالت لي طب ايه رأيك نخلي على الاقل آآ

كرسي الطعام وكرسي العربية عشان البنات قلت لها لأ حتى - 00:14:23

هنلاقي حاجات كثيرة يعني فكتبت على الفيسبوك ايام ما كان عندي فيسبوك انه يا جماعة احنا جايين ولو حد عنده حاجة فورا

يروح ايه قلت لها ايه في ايه؟ قالت لي انت هتطلب من الناس اللي لو عنده لو حد عنده حاجة - 00:14:43

مش عايزها قلت لها هو ايه المشكلة كعبدالرحمن بقى طبيب وطبيبة يقعدوا قلت لها ابوا ايه المشكلة بقى؟ هم. ايه المشكلة

البرستيج بتاعنا يعني امال فين اعادة التدوير والمش عارف ايه - 00:14:55

وجزاه الله خير طبعا ساعتها قلت لها خدي بالك من الكبر الخفي مم. اول ما قلت كلمة الكبر الخفي جزاه الله خير قالت لي لأ كمل. مم.

كتبت وصلنا وصلنا البلد تاني يوم كان عندنا اربع كراسي مقاعد آآ يعني طعام اربع كراسي - 00:15:10

والناس اللي جابوها قالوا لي يا دكتور شكرا انك طلبتها والله موجودة عندنا وجديدة وفي منها لسه التاج بتاعها فيها ما حدش

بيستخدمها. هم. وبناء على الفكرة دي عارف حصل ايه؟ اه. جمعية عندنا - 00:15:25

عملت اعادة تدوير ولسه شغالة الناس بتحت الحاجة فيها ايه اللي حصل؟ ان انا كسرت الكبر اللي جوايا. هم. ما عنديش اي مشكلة ان

انا آآ استخدم حاجة عندك. هل في عندي مانع؟ هل في عندي حاجة مادية ان انا انزل انا ومراتي نشترى حاجة جديدة؟ لأ طبعا -

00:15:35

مم. بس ما فيش اي مشكلة ان انا استخدم حاجة غيري استخدمها. مم. دي حنة من الكبر الخفي طبعاً. طب دكتور انا دلوقتي قبلت

ضعفي ايه الخطوة اللي بعد كده - 00:15:50

الخطوة اللي بعد كده اللي هي تقدير النفس بالتخلية والتحلية. ودي اللي علينا يعني نتكلم عنها في الجلسة القادمة. بس يا ريت تفكرني في الجلسة القادمة. اديك مسال من امسلة الصحابة على قبول الضعف. انا يعجبني انك تسمعه مني ان شاء الله. طيب ان شاء

الله. شكرا يا دكتور. نراك على خير. اهلاً وسهلاً - 00:16:01

- 00:16:21