

جلسات #مع نفسي 82 ... بين قبول الضعف والتخلى والتفريغ -

بين بر الوالدين ورضا الوالدين

عبدالرحمن ذاكر

اهلا وسهلا. اهلا وسهلا يا دكتور. المرة اللي فاتت آآ قلنا يعني نفتكر ان احنا نقول المرة دي مسال بتاع قبول الضعف اه مع من

الصحابة؟ الحقيقة ده من احب الامثلة الى قلبي - [00:00:00](#)

اه احد الصحابة اسمه قتادة اه كان في غزوة احد مع النبي صلى الله عليه وسلم وكم من القلة القليلة اللي كانوا مع النبي لما انفض

الناس عنه فاحنا بنتكلم في شخص المفروض انه في مخيلتنا يبقى راجل كويس - [00:00:29](#)

واحد عمالقة الصحابة. نعم. خصوصا لما تعرف بقى انه كان في سهم جاي على النبي صلى الله عليه وسلم راح واخده عنه. فجه على

عينه فاقتلع عينه. مم آآ التقطها بيده فجعل الصحابة يقولون له القها عنك. ارميها. طيب - [00:00:46](#)

ليه؟ احنا عايزين نحمي النبي صلى الله عليه وسلم. راح قايل ايه قال لهم لا والله حتى اتي رسول الله طيب دي بقى محتاجة وقفة

لو واحد مننا هيقول ايه ده بقى معقولة شكلي قدام الناس خلاص هلقبها طبعا عشان بس الناس يقولوا عني ان انا جامد - [00:01:04](#)

بكل بساطة لأ هو مش هامه. مم. انا عايز عناية طيب راح جاي عند النبي صلى الله عليه وسلم قال له يا رسول الله طبعا بعد ما نفض

الناس قال له يا رسول الله - [00:01:19](#)

ردها عليه انا عايز عنيا فقال له النبي صلى الله عليه وسلم تصبر ولك الجنة انا دايم بسأل الجمهور لو كملت دلوقتي انت النص اللي

لوحك هتقول ايه؟ طبعا يا رسول الله اصبر. ليه؟ لان احنا عندنا وهم كمان. هم - [00:01:30](#)

ما عندناش فهم للنفس بالانسانية قال له ايه؟ المفاجأة بقى قال له يا رسول الله اني امرؤ مبتلى بحب النساء واني لاكره ان يرينني

اعور العين على الحال التي ترى - [00:01:47](#)

طب يبقى انت عايز ايه يا قتادة فردها علي وادعوا الله لي ان اكون من اهل الجنة. عايز اللاتنين غاية في الوضوح وغاية في الشفافية

وغاية في قبول الضعف. هم. انا انسان اللي عاجبه اللي مش عاجبه مش عاجبه. هم. طيب - [00:02:00](#)

وبيصراح النبي بكده وفي وجود الصحابة. اه. مش خده على جنب بقى ومش عارف ايه. طيب لو احنا هنكمل لو لو شيخ من المشايخ

الا من رحم الله كان الموقف ده معه كان هيقول له ايه - [00:02:16](#)

بخس عليك اه بقى انت قبل شوية رامي نفسك وواحد سهم ومش عارف ايه في سبيل الله ومجاهد وتيجي تقول لي بتحب النسوان

ومش عارف الرسول صلى الله عليه وسلم ضحك - [00:02:30](#)

وردها عليه وقال اللهم اجعلها احسن عينيه ودعا له بان يكون من اهل الجنة. هم. طيب انا دايم لما بقول قصة قتادة الحقها بقصة

تانية موجودة في الصحيح. مم انه في يوم من الايام كان في برق ورعد وكذا فطلع بالليل وراح رايح للنبي صلى الله عليه وسلم في

المصلى بتاعه. قتادة. قتادة - [00:02:41](#)

فلما جه عند النبي صلى الله عليه وسلم فظهر النبي مع يعني مع البرق شاف الضل بتاعه فخاف فقال له من؟ قال له هون عليك يا

رسول الله انما انا قتادة. قال له ما اخرجك الساعة. ايه اللي طلعتك؟ اه. في الجو ده - [00:03:01](#)

قال له رأيت ما ترى اللي هو الجو. فخشيت ان لا يؤنسك احد في مصلاك. هم. انك تبقى لوحداك ام فاردت ان انسك بنفسك اه طيب

عايزين وقفة يبقى قتادة نفس بشرية - [00:03:15](#)

احد الصحابة احد شجعان الصحابة طيب بسيط شفاف يحب النساء يحب يتشاف جميل. مم ورقيق القلب ويصلي الليل ويحب النبي صلى الله عليه وسلم. صلى الله عليه وسلم هو ده الباكج اللي نفسي الناس يفهموه. هم. نفسي الناس يفهموا ان انا -
00:03:29

اناس نخطى ونصيب ان الصحابة اناس يخطون ويصيبون. ان التابعون التابعين اناس يخطون ويصيبون سببكم بقى من الوعد التقليدي والتربية الاسلامية اللي للاسف ما لهاش اي دعوة بالسيرة الصحيحة. مم. اننا نريد ملائكة تمشي على الارض. لا لا احنا كلنا نخطى ونصيب - 00:03:48

احنا مش عايزين نلبس انفسنا اثواب بقت تضيق علينا الى ان تضيق بانفسنا. مم. ونبقى عايشين في عالم غير العالم كم اتنتي حالا في العيادة فلان اللي في العمل الاسلامي اتجوز واحدة من العمل الاسلامي وجم - 00:04:05
اخفقوا عند اول امتحان الفرع اه وصلت الفرع امال فين اللي انتم كنتم فيه؟ اه اصل احنا كنا عايشين في آآ عالم خيالي لما نزلنا على ارض الواقع واذ بالدنيا اكلانة ومغلبة - 00:04:18

اقبلوا انفسكم واقبلوا ضعفها واعلموا ان الله يغفر وان التوبة تجلب ما قبلها وان الاسلام يجب ما قبله. وخذوا من السيرة الصحيحة. ولذلك انا بنصح اقرأوا السيرة من منابعها الاصيله. قبل ما تفروها من - 00:04:31

كتب المعاصرين اللي بتحلق اقرأ السيرة من اصلها. مم. هتجد ان في عندك نماذج رائعة تفهمك النفس الانسانية جميل. طب دكتور انا دلوقتي قبلت ضعفي. طيب. وتعايشت معه زي ما حضرتك بتقول كده. اه. ايه الخطوة اللي المفروض اعلمها بعد كده - 00:04:45
طيب بعد ما اقبل ضعفي طب الكلايخ اللي جوة هعمل فيها ايه؟ طب انا قبلت ضعفي. طب الكلايخ اللي جوة هعمل فيها ايه بالمناسبة انا كنت عايز اديك رويشة المرة اللي فاتت ونسيت - 00:05:00

اه اللي هي رويشة متعلقة بقبول الضعف ودي هغششها لك في مادة موجودة عندي اسمها التحديث بنعمة الله دي ده فيديو ولا لا مادة مكتوبة. اه يعني ايه التحديث بنعمة الله؟ احنا في الكورس اللي احنا بنقدمه - 00:05:10

بنخلي الناس كلهم يستعدوا يكتبوا افضل ما لديهم ويطلعوا قدام الجمهور ويتكلموا عن نفسهم عن انفسهم بطريقة كويسة طبعا الناس يقول لك ايه ده يا دكتور معقولة؟ بالزبط. عقب الغرور ومش عارف ايه تنمية بشرية كده؟ بالزبط - 00:05:27
اقول لهم لا تعالوا نشوف بعض النماذج من من قصص القرآن والسيرة الصحيحة وقصص التابعين والعلماء ازاى كان ما عندوش اي مشكلة ان ما لديه من خير طالما انه في عنده عمائل اعمال خبيئات مع الله سبحانه وتعالى احنا احنا متكلفين اوي. مم. يعني يعني مسلا تيجي انت تقول لي - 00:05:43

دكتور آآ المادة بتاعتك الناس بتمدحها فانا بقول لك استغفر الله لأ طبعا دي مادة حقيرة يا اخي ليه ليه كده ليه يا ابني لأ انا مادتي كويسة وانا افاخر بها واريد ان القى بها - 00:06:03

الله يوم القيامة بس لا يعني ان انا متكبر اه وممكن لو نقدتني حقل النقد ليه ما يبقاش عندنا التوسط ده عائشة كان يأتيها الصحابة فيسألونها. عارف تقول لهم ايه؟ ايوا. على الخير سقط - 00:06:13

مم عرفت تسأل مين اه يوسف عليه السلام لما سألوا السجينان. هم. قال لهم ايه لا يأتيكما طعام ترزقانه الا نباتكما بتأويله قبل ان يأتيكما. لكن ذلكما مما علمني ربي - 00:06:25

فعشان كده بقول لك يعني الناس محتاجة تتعلم ازاى ممكن لما لما ابقى قاعد في مجلس عائلي وعندي معلومة ليه ما اقولهاش؟ مم. لأ اصل انا انه الرياء والمش عارف - 00:06:40

اتعلموا صح اتعلموا صح. طيب على العموم المادة موجودة ممكن ازودك بها ان شاء الله. جميل. طيب الكلايخ اللي جوايا دي اعمل فيها ايه؟ هنا بقى انا محتاج لما يسمى بالتخلية - 00:06:53

والتخلية انا يعني انظف نفسي واغسلها مما فيها من مساوي. ده التخلية. ده التخلية طب بعد بعد كده ان احلي نفسي بما احتاج لا ما اشتهدى لأ طب ناخذ واحدة واحدة - 00:07:02

اولا التخليم مش انا بصيت جوة نفسي لقيت ان في حاجات كتيرة. مم. انا عندي شوائب متعلقة ببعض علامات الاستفهام تجاه ربنا. مم عندي شوائب متعلقة بنفسي. هم. عندي شوائب متعلقة بالآخرين. عندي زنوب. عندي ذنوب - [00:07:18](#)

عندي افكار سيئة تجاه الآخرين. هم. عندي كلاكيع متعلقة بان انا كاره فلان اللي قبل ثلاث شهور عدى علي وما سلمش بالطريقة المناسبة. هم. اه اللي قالت لي مش عارف ايه حمايا اللي لما كنا عنده آآ يعني ما ضيفينش الضيافة اللي انا كنت متوقعها. عدم قبولها مسلا لشكلها مسلا. مسلا - [00:07:34](#)

هنا بنقسم التخيرية الى ثلاث اقسام. قسم متعلق بربنا وقسم متعلق بالنفس وقسم متعلق بالآخرين اما القسم المتعلق بالله فهو كل ما يتعلق بالشبهات انت ليه خلقتني ليه خلقتني انى - [00:07:54](#)

ليه قلت الرجال قوامون على النساء؟ ليه الميراث مش عارف ايه؟ آآ طب ليه يا رب الشر ومش عارف هتلاقي معظم مشكلتنا مع ربنا للاسف طبعا انت هتقول لي معقولة يا دكتور في حد متدين وكزا ويبقى عنده طبعا ده مليون. هم. ده العيادة - [00:08:10](#)

بأمثال هؤلاء اللي هو ظاهر الأمر انه ملتزم لكن تعال بقى افتح الجرح بتاعه هتلاقي صديد وقيح متعلق بعلاقته بربنا. هم آآ ولذلك نقول له انت محتاج منك حاجتين بس - [00:08:26](#)

اقرأ في ردود الشبهات واقبل على الله وعليك بالصلاة والدعاء اللاتنين دول هينضفوا الحكاية تماما نط بقى على انا طب ازاي اقبل المسائل المتعلقة فيه واخليها نرجع لقبول الضعف اللي اتكلمنا عنه امبارح - [00:08:38](#)

والتحديث بنعمة الله اللي انا اتكلمت عليه قبل شوية طيب نيجي بقى لقصة القمص والكراكيع كلها اللي هي ازاي اخلي ما في نفسي تجاه الآخرين هنا انا بتكلم دايمًا قصة - [00:08:58](#)

اولا ينبغي ان تحمل شعار الله اولًا مم. يعني انا في انا في نفسي عليك شيه اول حاجة لازم ادرك ان الله اولًا مش انت لانه لو انت اولًا هبقى خايف منك ومش عارف اتكلم وحتكلف وانافق انما لو الله اولًا وعايذ اخلي ما في نفسي انت لن تعينني. هم. لكن لان الله اولًا - [00:09:13](#)

مش هغلط فيك. اه. لان انا عايذ اخلي ما في نفسي من غير ما افتح ملف تاني. مم. طيب طب ما العمل الخماسية دي مهمة الله اولًا التخلص من حقيبة الاعراف الجاهلية. يعني ايه حقيبة الاعراف الجاهلية؟ عزة النفس والكرامة واللاهانة. ازاي - [00:09:35](#)

انا عايذ اخلي ما في نفسي لك ما الذي يمني يعني انا هقول له دلوقتي اللي في نفسي هيقول ايه ده؟ ده انت طلعت يعني آآ عقلك بتشيل قوي. مش بتشيل قوي - [00:09:55](#)

ما يهمني ان اخلي ما في نفسي طيب ثلاثة التخلية ليست انتقاما. هم. يعني ايه يعني انا جاي مش في نيتي ان انتقم منك اصل البعض يقول لك بص انا عايذك بس اقول لك حاجة في نفسي كده - [00:10:06](#)

يا قليل الادب ايه ده هو في الحقيقة انا بنتقم انا مش بخلي ما في نفسي. اه. طيب اربعة التخلية لا تشتترط الاعتذار يعني ايه؟ اه. انا عايذ اخلي ما في نفسي بس جوايا بقى ها بعد ما هاخلص بقى هيقول لي انا اسف ولا لأ؟ هم - [00:10:21](#)

يبقى انا لسه حاطط مفاتيحي في ايدك يبقى انا لسه تقديري جايه منك. هم. صحيح. هو الاصل ان انا جاي اخلي ما في نفسي علشان ارواح لحال سبيلي واخذ بالي من نفسي. مم - [00:10:40](#)

خمسة التخلية لا تشتترط الاصلاح يعني ايه اجي بقول لك انا بصراحة في نفسي عليك شيه من كم جلسة كده واحنا قاعدين حطيت رجلك في وشي كده وما عجبنتنيش الحركة دي ومش عارف ايه. واحس انه طريقة اعدادي كتير يعني بصراحة ما احترمتي. اوكي خلاص خلصت اللي في نفسك - [00:10:52](#)

طب افرض تاني يوم رحق قاعد نفس القعدة ارجع ازعل تاني ما خلاص ما انا ما انا عارفك. هم. التخلية لا تشتترط ان انت طب هتقول لي زوجته طب لا هي انتقام ولا تشتترط الاعتذارات. امال انا بعمل كده ليه؟ علشان اخلي ما في نفسي. اطلع بس اللي جوايا. علشان انضف اللي جوايا. علشان من حقك علي ان انا - [00:11:11](#)

لما اشوفك بكرة لا ابتسم ابتسامه متكلفة لا انافكك ده وانت لازم تقدر لي الكلام ده. ما تزعلش. ده انت لازم تعرف انه من قيمتك

عندي. انا خليتنا في نفسي. هم. لان لانك لولا تعني لي اصلا - 00:11:30

مش ههتم بك. طيب الكلام ده بقى هيفتح مجال كبير لاسئلة كتيرة. اه. طب يا دكتور هو انا ممكن اعمل الكلام ده مع ناس يعني مسلا زي بابا وماما؟ اه طبعا - 00:11:45

طبعا والكلام ده حتى لا اطيل فيه ربما ساحيلك الى بعض يعني في حلقات موجودة حزودك بيها. تمام. بفصل فيها ازاي الانسان ممكن يمارس التخلية والتفريغ حتى مع المقربين مع باباه ومامته حديق مسال سريع كده. جاتني واحدة عندها مشكلة انها مقاطعة باباها خمس سنين. ياه! خمس سنين - 00:11:56

ليه لانها مرة دخلت عليه وهي خمستاشر سنة من غير ما يحس وكان يبشوف مادة اباحية سقطت من عينه مم وقاطعته فانا بقول لها خمس سنين وما عندوش اي مشكلة - 00:12:18

قالت لي اه وبتخشوا وبتخرجوا ومش عارف ايه وما بتسلميش عليه. قالت له ومش بس كده وشاري لها عربية وبيدفع قسط الجامعة بتاعها انت انت ازاي ما اقدرش انا مش قادر اتخيله - 00:12:33

فقلت لها بصي انت لازم تواجهيه. نعم انا اواجهه وبر الوالدين. قلت له نعم بقى انت مقاطعاه خمس سنين وجاية على بر الوالدين انك ما تقوليش ليه في نفسك؟ هم - 00:12:48

وكل ما عايزة تاخذ معي موعد في في العيادة برفض واقول لها لازم تكلميه. هم لحد ما في يوم من الايام طبعا في حاجات كتيرة قلت لها اجبري نفسك. واكسري الكبر اللي في نفسك واقبلي ضعفه. والدك ضحية لتربية. الله اعلم اترى ازاي؟ والله اعلم هو حصل له. المهم - 00:12:58

فضلت وراها لحد ما في يوم من الايام كان عندنا عيد الفطر اول وكان عندنا معايدة اول ما دخلت عرفت ان في حاجة اختلفت.

الابتسامة والهدوء فبصيت عليها كده قلت لها قعدتي معه؟ قالت لي اه. والنهاردة صلينا العيد مع بعض - 00:13:17

قالت لي مم. فجأة يا دكتور افتكرت كل حاجة حلوة. ازاي كان بيشيلني وكان بيشترني لي ايس كريم وكان قلت لها سبحان الله الكلام ده كله كان فين الكلام ده كله كان فين؟ كان في نضارة سودا - 00:13:30

تنظر الى هذا الرجل على انه سيء ومش عارف ايه وكذا في حين مجرد انها نزعته هذه القشرة. اه. وقلت ما في نفسها انا يمكن الجلسة اوشكت على الانتهاء مسال اخير وانهي به حنة التخلية واحيلك الى - 00:13:43

رابط اخر في يوم من الايام واحدة من الاخوات جت مرة العيادة وبعثت رسالة قبل ما تيجي آآ قولوا للدكتور عبدالرحمن ان انا جاية مع مامتي وعايز اتكلم في وجودها - 00:13:59

مم. دي حاجة غريبة الناس معتادة عادة انا عايز اتكلم لوحدي. اه. بس انا اخجل ان انا اقول لماما اخرجي فانا عايزة الدكتور يقول لأ دي بقى العكس. مم جم قعدت هي وقعدت مامتها - 00:14:11

السلام عليكم وعليكم السلام انتم مش عارف ايه اسمك كده فتلقائيا بعد التعريف رحمت متكلم مع مين اه. مامتها. اه السلام عليكم

ايوة يا حاجة قولي لي عندك ايه؟ قالت لي لا احنا جايبين عشان بنتي. قلت لها انا عايز اسمع منك انت - 00:14:24

مم طبعا انا في نفسي هدف. اه. وهو ان امارس نوع من التخلية غير مباشرة. مم قالت لي لا بس انا جاية مع بنتي قلت لها معلش بس طبعا بنتها كانت بتشاور لي كده. انا انا. هو انا مطمئنها - 00:14:40

قلت لها يا حاجة انا يعني مصر انك انت تيجي تتكلمي. مم. قالت لي طب هقول ايه قلت لها اقول لك كلميني من اول ما اتجوزتي ثلث ساعة من الكلام والبكاء - 00:14:56

اه. البنت ستة وثلاثين سنة تسمع اشياء من والدتها لاول مرة تسمعها في حياتها. هم. ازاي كانت بتضرب من من اخو جوزها الكبير وازاي كانت بتتشد من شعرها قدام جوزها والزوج قاعد لانه ده اخويا يحق له ان يفعل ما يشاء. هم. وازاي البيت اللي هم ساكنين

فيه من فلوس امها وهي ما تعرفش - 00:15:07

وازاي العربيتين اللي راكنة قدام البيت من فلوس مامتها وهي ما تعرفش طبعا الام بتتكلم وبتعيط والبنت بدأت تعيط. مم بنص

الكلام قامت وباست ايد مامتها وباست دماغها ورجعت تاني - [00:15:27](#)

خلصت قلت لها خلاص يا حاجة وهنا الحقيقة انا تأثرت اذكر ربنا يسامحك قلت لها كمان ليه قالت لي انا ما كنتش عايزاها تسمع

الكلام ده بصيت على البننت قلت لها عندك حاجة؟ قالت لي لا - [00:15:41](#)

الى اكيد انا ايه اللي عملته؟ انا قشرت لها مامتها شافت النفس اللي جواها وكأني مارست التخلية عنها. طيب روحوا بعنت رسالة

اشكروا الدكتور عبدالرحمن على احلى مشوار اطلعه مع مامتي في حياتي - [00:15:56](#)

ارجو ان يكون ده مدخل لحتة اهمية التخلية وان نخلي ما في انفسنا لانه صدقني والله الدنيا لا تستحق انه نعيش يوم واحد وفي

انفسنا شيه على بعضنا. بعض الاهالي لما بيتخانقوا عندي في العيادة بقول لهم - [00:16:13](#)

تخيلوا ان واحد فيكم هيموت النهاردة. فجأة يروحوا معيطينه وحاضنين بعض. يعني هو احنا نازلين نعمل كده! طب ما تعيشوا مبسوطين يا جماعة وتخلوا ما في انفسكم وعلى العموم زي ما قلت لك انا ساحيلك الى مادة عشان بس الجلسة يعني اه طالت زيادة

عن اللزوم. فربما احيلك الى مادة وننتقل الى موضوع اخر في الجلسة القادمة ان شاء الله. نعم اشكرك يا دكتورة - [00:16:29](#)

اهلا وسهلا. اهلا وسهلا السلام عليكم ورحمة الله - [00:16:48](#)