

# البناء النفسي. مع د خالد بن حمد الجابر | #بودكاست\_سكيانة |

## الحلقة ٥

خالد بن حمد الجابر

حياءك الله يا دكتور الله يحييك ويرضى عليك ويبارك في ايامك يعطيك العافية. استمرارا اه في الحديث عن علم نفس الاسلامي اليوم نتكلم عن البناء النفسي آآ فالسؤال الاول هو وش نقصد - [00:00:00](#)

بالبناء النفسي في منظورنا احنا الاسلامي اي نعم. بسم الله الرحمن الرحيم اللهم صلي على محمد وعلى اله وصحبه اجمعين. حنا الحلقة الخامسة اليوم لنا تتوقع؟ ايه. الله يبارك. ايه - [00:00:15](#)

تمشي الايام الله يطرح فيها البركة يا رب. امين. اي نعم البناء النفسي هذا احد احد المفاهيم المهمة عندنا في علم النفس الاسلامي وفكرته قائمة على انه اصلا نحن كيف نفهم النفس وكيف نفهم التعامل مع النفس وكيف نفهم علم النفس - [00:00:30](#)

لو تلاحظ النظريات كثير جدا وقديمة والمعاصرة هناك نظريات مثلا تركز على جانب معين مثلا تركز في النفس على جروح الماضي وصدمات الطفولة والتجارب المؤلمة مثلا وفي النظريات تركز على العقلانية الرواقية الجدارية هذي الشخص العقلاني اللي يدير حياته بعقلانية - [00:00:50](#)

في مدارس تركز على تحسين جودة الحياة والاستمتاع بالحياة وتحسين الظروف المحيطة في مدارس مثلا تركز على آآ على تعظيم النفس تدليع النفس اكثر من اللازم وتقدير الذات وتحقيق الذات علم نفس الكفيل - [00:01:16](#)

علمنا لأ علم النفس الاسلامي يرى احد الاشياء المميزة لعلم النفس الاسلامي هي نظرية البناء النفسي التي تقول انه يجب ان ننظر الى النفس نظرة شمولية وان ننظر الى جميع الجوانب - [00:01:35](#)

واي نظرية نفسية تريد ان يكون لها مصداقية حقيقية في الواقع يجب ان تنظر الى هذا الانسان من جميع جوانبه وانها اذا نظرت اليه من زاوية دون اخرى فانها تكون قد ارتكبت خطأ كبيرا في فهم النفس اصلا - [00:01:51](#)

وسيترب على ذلك اخطاء متتابعة في طريقة التعامل مع النفس ولذلك البناء النفسي هو نظرية تقول انه انت كيف تبني نفسك بناء صحيحا اذا بنيت نفسك بناء صحيحا من الجوانب المتعددة فان هذا سيساعدك جدا على العيش في هذه الحياة - [00:02:06](#)

بأحسن صورة ممكنة ويدخل في هذه الاشياء كثيرة انه مثلا الصحة النفسية والسعادة والوقاية من الامراض وسرعة التعافي منها مرتبط بقوة البناء النفسي اذا كان البناء النفسي ضعيفا اذا كان البناء النفسي ضعيفا فانه لن يستطيع ان يحملك وان يردفك في وقت الازمات - [00:02:27](#)

واذا كان البناء النفسي ايضا ضعيفا فانه لن يستطيع ان يجعلك تعيش في هذه الحياة عيشة سوية متزنة سعيدة جامعة بين الدين والدنيا وهذه كما تعرف احد الاهداف الاساسية عندنا في علم النفس الاسلامي التأكيد على قضية الجمع بين الدين والدنيا - [00:02:51](#)

والبناء النفسي هو الذي يحدد المخرجات النهائية بحسب ما يكون بناؤك النفسي تكون تكون مخرجاتك مخرجاتك النفسية و معادلة السعادة والصحة النفسية هي مرتبطة بقوة البناء النفسي وبنوعية هذا البناء - [00:03:11](#)

ومكونات هذا البناء وما الذي تبنيه في نفسك انت لان الانسان في حياته سيتعرض على اشياء كثيرة جدا منغصات وغير منغصات وفتن وآآ ولذلك مفهوم الفتن في الاسلام ليس شرط انهم يكون الفتن هو هو العقوبات او العذاب او النقص - [00:03:35](#)

لان الفتن قد يكون الزيادة فالفتنة هي اي شيء تفسد هذا البناء النفسي وهذا وهذا يميز النموذج الاسلامي قضية اهتمامه بهذا الانسان من جميع جوانبه. وكثيرون تكلموا في القديم والحديث. لكن عن هذا الموضوع لكنه في هذا الزمن زادت - [00:03:56](#)

للكلام عن البناء النفسي الذي يتعامل مع الانسان بمجمل جوانبه كلها بسبب بروز النزعة الاختزالية المزعجة في غالبية النظريات النفسية المعاصرة هل يعني يمكن يمكن هو يشرح ابرز ما ابرز الصفات ولماذا نهتم؟ ما ابرز الخصائص للبناء النفسي ولماذا نهتم به؟ طيب اذا كانت - [00:04:19](#)

بالشمولية في مقابل اختزالية الاطروحات الاخرى هنا يجي السؤال عن وش مكوناته بحيث نلقي الظلال على موضوع الشمول اي نعم اي نعم يعني هذا امر اشتغلنا عليه يعني كثيرا واجتهدنا فيه وهو قضية ما ما نسميه النموذج الخماسي - [00:04:46](#)

زين النموذج الخماسي للبناء النفسي. وهو احد الاركان او النماذج الاساسية الجوهرية عندنا في علم النفس الاسلامي وتحديد في هذه النسخة التي هذه وهي النظرية النفسية الشاملة انت الان اذا اردت ان تفهم الانسان فهما صحيحا - [00:05:04](#)

واردت ان تعرف ما هي المكونات لهذا الانسان وما هو مكونات للنفس فانك يجب ان تكون قادر على استيعاب معظم ما قيل في في الجوانب النفسية وتجمعهم وترتبهم وتستخدم طريقة الصبر والتقسيم - [00:05:23](#)

ثم الجمع والترجيح وهي الطرق المنهجية المستعملة كثيرا في الثقافة الاسلامية اذا فعلتها ستجد بوضوح انه المنظور الاسلامي يهتم بخمسة قضايا او اركان اساسية في الانسان هذه القضايا الاساسية الاول هو ما اسميناها التصورات - [00:05:42](#)

التصورات العليا والايمان والعبادة. الجانب الديني لكن هو هو الجانب الديني بالمفهوم الاسلامي لانه قد بالمفاهيم المعاصرة هو الجانب الديني والفلسفي والحياتي والوجودي وستكلم عنه بعد قليل هو هو الذي يحدد لك البوصلة في كثير من الامور - [00:06:05](#)

تصوراتك العليا اه ايمانك تعريفاتك الاساسية فهمك فهمك للقضايا الاساسية في في الانسان والحياة والدنيا والموت والصحة حول مرض وانا استعجل سنذكر بعد قليل لماذا لماذا هذا الموضوع مهم؟ الثاني - [00:06:27](#)

ما يتعلق بالحياة موقفك من الحياة. طريقة تعاملك مع الحياة طريقة تعاملك مع هذه الدنيا ونحن في علم النفس الاسلامي نرى انه لا يمكن ابداء الانفكاك بين الصحة النفسية وبين طريقة تعاملك مع الدنيا وفهمك لها - [00:06:46](#)

وما يدخل في الدنيا من من السعادة والنجاح والى اخره وان جزءا كبيرا من الصحة النفسية مرتبط ارتباط قوي جدا باصلا علاقتك مع الدنيا وموقفك منها وفهمك لها الثالث ما اسميناها بالصفات النفسية الاساسية - [00:07:03](#)

هناك مجموعة من الصفات النفسية الاساسية التي بس الانسان يتكلم عن عنها بعد قليل هي تمثل مجمل اهم الصفات النفسية التي يجب ان يهتم الانسان بنائها في نفسه بعضها قد يكون صفات حسنة وبعضها قد يكون صفات سلبية فيعرف - [00:07:26](#)

ما كان يسميه المتقدمون اكتساب الاخلاق الحسنة واجتناب الاخلاق السيئة لان مصطلح الاخلاق بالمناسبة يعني في في الدلالة المعرفية لدى المسلمين تغيرت مع الوقت الان مثلا في هذا الزمن اذا قيل الاخلاق فانه غالبا يعني ينصرف الذهن الى الى يعني التصرفات اللطيفة من الانسان وحسن - [00:07:49](#)

خلق لا لا الاخلاق هي تعادل ما يمكن ان نسميه نحن الان الصفات النفسية عموما لكن انا لا ادري كيف تغير المفهوم الدلالي لهذا اللفظ في في المئة سنة الاخيرة؟ ربما بحكم يعني - [00:08:19](#)

الترجمة والى اخره لكن مفهوم الاخلاق هو كل الصفات النفسية ولذلك يقسمون الاخلاق الى حسنة واخلاق سيئة اخلاق طيبة واخلاق مرذولة ويقسمونها الى اخلاق محمودة واخلاق مذمومة فدل على ان مفهوم الاخلاق عندهم ليس هو هو فقط الاخلاق الحسنة مثلا او - [00:08:34](#)

او اللطف والسماحة يعني استطرادا كان احد الطلاب في الماجستير كتب كتابا عن اخلاق النبي صلى الله عليه وسلم فارسل النسخة يعني يطلب مني ان اراجعها له فقرأت الفهرس مباشرة - [00:08:54](#)

فوجدته يتكلم عن الرحمة الحب قلت لا مفهوم الاخلاق هو يشمل كل شيء يشمل هذا ويشمل الغضب غضب النبي صلى الله عليه

وسلم ويشمل قوته ويشمل فالأخلاق هي مجمل الصفات النفسية للإنسان - 00:09:08

فهذا ما يتعلق الركن الثالث وهو الأخلاق أو الصفات النفسية الركن الرابع من هذا البناء النفسي علاقاتك مع الآخرين يعني ترى في العبادة عندنا جزء كبير من مشكلات العبادة من مصادر العبادة هو مشاكل في العلاقات - 00:09:24

أما مشاكل منك أنت تجاه الآخرين أو مشاكل من الآخرين تجاهك ولذلك جعلنا باب العلاقات أحد الأركان الأساسية في علم النفس الإسلامي ونحرص على الجانب العملي ما يسمى بالأخلاق العملية فيه - 00:09:48

هذا موضوع آخر عاد يعني قسمة الأخلاق إلى عملية ونظرية الرابع هو مكان الحلقة الثانية في أذن الحلقة الثانية نعم في البوتكس ما يتعلق بالآزمات الخامس الخامس الأيه هو الآزمات. التعامل مع الآزمات - 00:10:07

في الحلقة الثانية يا من تمر بأزمة تكلمنا عن الآزمات شرحنا ليش لماذا المنظور الإسلامي يهتم كثيرا جدا البناء النفسي الذي يعرف كيف يتعامل مع الآزمات لأن في المنظور الإسلامي - 00:10:25

وهو الواقع الذي نشاهده أن يعني أن من طبيعة هذه الحياة وجود الأكراد والمنغصات إلى أخرى والشدائد والمصائب والآزمات فلا بد أن يكون الإنسان مستعدا لذلك ومهيأ ولا يكون بناؤه رخا هشاً ضعيفاً لا يستطيع مقاومته - 00:10:46

الشدائد ولا التعاون معها فهذه هي أبرز المكونات الخمس وأن شاء الله يعني سنأخذها واحداً واحداً بالتفصيل يعني أن شاء الله يعني نتعرف عليها أكثر جميل ذكرتم الأركان الخمسة التصورات العليا - 00:11:05

فهمة الحياة والسعادة النجاح وما يتعلق بالأخلاق التعامل مع الآخرين. وأخيراً التعامل مع الآزمات. بناخذ في كل وحدة كذا يطلع لنا نعرف البناء النفسي. لكل وحدة منها من منظور جميل. نبدأ بتصويرات العليا - 00:11:21

وش العلاقة ما بين السورات العليا والبناء النفسي وتوقع عشان نجاب عالسؤال نبي نعرف أول شي وش نقصد بالتصورات العليا؟ أي نعم. التصورات العليا أو الإيمان والعبادة هذا اسم آخر لها - 00:11:38

أه هي كل ما يتعلق فهمك للقضايا الكلية الأساسية في هذه الدنيا في هذه الحياة عموماً والعلماء قسموا القضايا الأساسية إلى أقسام من ضمنها مثلاً القسمة تقول تتكلم عن - 00:11:51

فهمك عن الله والدين فهمك عن الإنسان وما يدخل في الإنسان الإنسان والنفس وطبيعتها إلى أخرى وفهمك للحياة هل أنت مستوعب للحياة وما قيمتها وهذا الأحيان تمثل ماذا أصلاً هل هي الحياة هذه هي التي نعيشها فقط والآن هناك حياة أخرى - 00:12:08

ثم ويدخل ضمن هذا طبعا الإيمان الإيمان بالمفهوم الذي نعرفه نحن المسلمين الذي هو الإيمان بالله سبحانه وتعالى والغيبيات والإيمان بالأنبياء والغيبيات الأخرى. لما في ذلك الملائكة الحياة الآخرة والقضاء - 00:12:31

والقدر إلى أخرى والعبادة يعني السؤال الذي قد يرد هنا أنه ما علاقة مثل هذه الأمور بعلم النفس أصلاً هذا هو أحد الاستراتيجيات الكبرى عندنا في علم النفس الإسلامي نحن نقول كالتالي - 00:12:53

أنه علم النفس الغربي الآن المعاصر يكرر كثيراً ويدرس للطلاب باستمرار أنه لا علاقة بين الدين وعلم النفس نحن نقول على العكس تماماً على العكس تماماً أن الدين ضروري لعلم النفس - 00:13:12

وأنه لا يمكن لا يمكن فهم الإنسان والنفس فهما صحيحاً إلا إذا استعنت بها بالمنظومة الدينية لأن المنظومات الأخرى عاجزة عن عن الفهم الصحيح للإنسان. ونحن الآن عندنا تجربة طويلة جداً قديمة ومعاصرة. في محاولات بعيدة عن الدين لفهم الإنسان - 00:13:27

واتضح لنا بكل وضوح أنه أصبحت يعني عشرات النظريات وكل واحد يفهم الإنسان من طريقته ومن زاويته فالهدف الذي دعاهم إلى الابتعاد عن الدين الوصول لنظرية واحدة موحدة وفهم موضوعي ومحايدها لم يصلوا إليه - 00:13:52

لم يصلوا إليه مما يدل على أنه لا يمكن أصلاً فهم الإنسان إلا من خلال الدين. وإذا كان هذا وإذا كان هذا الدين هو الدين الصحيح كما نؤمن نحن المسلمين أن الإسلام هو الدين الصحيح الذي ما معنى الدين الصحيح؟ الدين الصحيح الذي ينجي عند الله في الآخرة وهو

الدين الصحيح حتى في المنظورات - 00:14:13

وحتى في انظمتها الاجتماعية والسياسية والاقتصادية اذا التصورات العليا او الايمان والعبادة له فوائد كثيرة وبإذن الله لابد ان

نخصص حلقة كاملة عن ممكن نختار اسمها الحين ها نسميها مثلا - [00:14:31](#)

الدين والنفس او الانسان والله او ها شوفه فكر في اسم سأتكلم بتوسع عن اصلا يعني ماذا يقدم الدين لنا ماذا يقدم؟ لماذا الدين

ضروري لنا؟ لكي نفهم انفسنا انفسنا - [00:14:47](#)

ولكي نفهم الآخرين ولكي نفهم النفس اصلا وانه وسنتكلم باذن الله انه هل فعلا نستطيع ان نفهم الانسان فهما صحيحا متزنا شموليا

بدون المنظومة الدينية بدون المنظور الديني الشمولي ونتكلم هنا مرة اخرى عن عن عن الاسلام - [00:15:04](#)

اولا الدين عموما يقوي يقوي الجانب المعنوي الروحي وهذا امر لا تستطيع اي نظرية اخرى ان لاحظ لاحظ معي الان الغرب الان دخل

في موجة يسمونها موجة الرابعة وهي ما يسمونه بموجات ما بعد ما بعد - [00:15:24](#)

والسلوكية اللي هي موجات التيقظ الذهني والتأمل واخذوها من اه علمونا نسخة مخففة من البوذية والهندوسية اخذوه وعلموا وهو

عدلوها طيب تعال انا لماذا فعلوا ذلك لماذا لا فعلوا ذلك؟ مع ان مع ان هذا المفهوم قديم عندهم لكن في ذلك الوقت لم يكن المزاج

الغربي قادرا على الاقتناع باهمية - [00:15:44](#)

ما سوى المادة مع ان النسخة الموجودة الان من التيقظ الذهني هي نسخة علمانية معلمنة رديئة جدا يعني هي هي يعني نفسه بوذة

لو عرف عنها كان يعني ظاريهم بالكرباج ها؟ لانهم يعني اخذوا النسخة فعدلوها لكي لكي تتناسب مع المزاج العلماني - [00:16:14](#)

المادي المادي الغربي الامر الآخر ان الدين يحرك هذه المشاعر الايمانية هذي الاحوال النفسية الايمانية التي لا يمكن ان يحركها شيء

آخر لا يمكن ان تتحرك في في الانسان الانسان فيه - [00:16:37](#)

احوال نفسية كثيرة وهذي باذن الله سنخصص لها حلقة انه لأ علم النفس ليس هو علم الانفعالات المشاعر هذي الخوف والغضب

والحزن والقلق والوسواس لا هناك احوال كثيرة داخل هذه النفس - [00:16:58](#)

من ضمن هذه الاحوال المتعلقة بالجانب الايماني الاحوال الايمانية التي التي تحس بها وتشعر بها وتجدها آآ في الصلاة وفي

قراءة القرآن وفي الاقتراب من الله واذا اذنبت واخطأت ورجعت الى الله وفي السجود - [00:17:15](#)

شوفوا الحديث اقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجد يعني اقرب نقطة بشرية الى الملكوت الاعلى هي هي هي هذه الجبهة

الساجدة على الارض لان لان مقدار الاحوال الايمانية النفسية المثارة في هذه السجدة - [00:17:35](#)

لله سبحانه وتعالى تدعو الانسان يسمو ايضا الدين مهم جدا في ضبط البوصلة بالذات في ضبط بوصلة الغايات والتعريفات

والتوقعات في هذه الحياة الدنيا التي يسمونها يسمونها احيانا في في بعض النظريات القوانين قوانين الحياة - [00:17:59](#)

اذا اذا يعني يعني الدين دخول الاهتمام بالجانب الديني في الصحة النفسية ضروري جدا وفي تفاصيل كثيرة ان شاء الله سنتكلم

عنها في الحلقة التي نخصصه لذلك مثل مثلا ماذا عن غير المتدينين؟ ماذا عن غير المسلمين الى اخره؟ سنتكلم باذن الله عن هذا.

لكن نحن نركز الان على - [00:18:27](#)

القضايا الاساسية هذا يمكن ابرز يعني ابرز القضايا فيما يتعلق يعني اهمية اهمية الجانب اهمية الجانب الديني اه في علم النفس

الحين نجني لسؤال المليون حق هذي الحلقة؟ اللي هو طبعا سؤال طيب كيف نحول هذي - [00:18:50](#)

اه الركيزة الى برنامج عملي اي نعم يعني اول شيء يجب ان نغير المستهدفات النفسية. المؤشرات التي نقيس بها فنحن لا نقيس فقط

الانفعالات الخوف والحزن والاكتئاب والقلق له مقاييس الصحة النفسية بهذا المعيار لا - [00:19:17](#)

نحن نقيسها نستخدم مؤشرات اخرى من ضمن المؤشرات الاخرى المهمة اللي هي المؤشرات الايمانية ويترتب على هذا انه الى اي

درجة الى اي درجة يستطيع الانسان ان يستفيد من الايمان - [00:19:39](#)

في اولا رفع مستوى اليقين وهذا من مفهوم اليقين رفع مستوى اليقين بالتصورات الاساسية وبالحقائق الكونية والراحة من من من

القلق والشك انا عندي في العبادة يعني يأتي اناس كثير - [00:20:00](#)

ويحجزون عمدا يحجزون عمدا لهذه القضية انه انا عندي مشكلة عندي مشكلة مع الله سبحانه وتعالى عندي مشكلة مع وجود الله

سبحانه وتعالى عندي مشكلة فحينما نتحدث مع هؤلاء وتتيح له الفرصة اصلا ان يناقش مثل هذا الموضوع لن نفيق فيه - 00:20:26

هناك كثير من الاطباء والمعالجين اصلا لا يفتح الفرصة لنقاش مثل هذه القضايا باعتبار انها ليس لها علاقة بعلم النفس ستجد انه ستجد حجم تأثير البعد عن الله سبحانه وتعالى او الشك في موضوع اليقين اضطراب مستوى اليقين - 00:20:45

يضطرب احدى المريضات كانت تبكي في الجلسة تقول يعني انا اتمنى انه يصير عندي اليقين الذي عندكم فاليقين هذا هو اليقين الذي الذي يجعلك مستيقن ليس ليس يقينا اعمى او ايمانا اعمى او تقليدا لوالديك فقط لا انت موقن موقن - 00:21:04

موقن بان الاسلام صاح وبان الله موجود وبان الله وبان الاسلام دين الله الحق وان هناك جنة وهناك اخرة وهناك حساب وهناك الى اخره ومن اهم القضايا في هذا الجانب بالذات تحديدا - 00:21:26

هو الجهد مقدار الجهد الذي تبذله انت في تعلم الجوانب الايمانية الان انت يومك اربعة وعشرين ساعة ما مقدار ما تصرفه في اليوم لتعلم الايمان اليس الصحابة كانوا يقولون كنا نتعلم الايمان - 00:21:44

طيب معناه انه انت تحتاج ان تتعلم الايمان ما مقدار الوقت الذي تبذله من يومك او من اسبوعك لتعلم الايمان كيف اتعلم الايمان هناك طرق كثيرة جدا اما الكتب اما التفاسير اما الاحاديث والان بالذات في هذا الوقت لم يعد - 00:22:09

بقي لاحد حجة لان البرامج الرقمية عن بعد اصبحت متاحة بضغطة زر بان تستطيع ان تشترك في برامج كثيرة جدا لتتعلم الايمان والبرامج الموجودة كثيرة جدا اما عن كتب سماء اشربة محاضرات وهي تزداد باستمرار وهي تزداد باستمرار - 00:22:30

مقدار الجهد والوقت الذي تبذله لتعلم الايمان هو احد المؤشرات والمعايير الثاني ما يتعلق بالمشاعر الايمانية مقدار ما يثور في قلبك من هذه الاحوال الايمانية ونحن قسمنا الاحوال الايمانية الى ثلاثة او اربعة مجموعات منها مثلا يعني ما يتعلق - 00:22:57

آآ المجموعة مرتبطة بالمحبة ومحبة الله سبحانه وتعالى القرب شعور قرب الله الشعور بقرب الله سبحانه وتعالى الاحوال النفسية المرتبطة بالخشية والاحوال النفسية المرتبطة وهو استمرار كلامنا في الحلقة الماضية عن السعادة - 00:23:20

المرتبطة بمقدار حصولك على السعادة من هذا من هذا المصدر من هذا المصدر الايماني يعني الى اي درجة ان تشعر فعلا ان الصلاة يعني جانب جالبة للسكينة الى اي درجة ان تشعر ان القراءة القرآن جالبة للسكينة هي درجة ان تشعر انه الصيام مريح لك اذا اي درجة - 00:23:41

قدرتك هذا احد المؤشرات المهمة فيما يتعلق بالايمان تحديدا انه الى اي مدى انت منتبه لهذه الاحوال؟ هم ايش يسمونها ماذا يسميها المتقدمون؟ اعمال القلوب اعمال القلوب كيف اعمال القلوب؟ كيف القلب له عمل - 00:24:04

لهذا هو عمل القلب هذا هو عمل القلب القلب له عمل له وظيفة القلب له وظيفة من ضمن وظائف القلب الاساسية اصدار وتحريك هذه الاحوال النفسية الايمانية وانت يجب ان ان تشتغل على هذا الجانب - 00:24:24

الامر الاخر وهم ما اسميناه الممارسة الايمانية انه الى اي درجة؟ المفاهيم الايمانية المتعلقة بالتسليم والقضاء بالقضاء والقدر والشكر والحمد ومراقبة الله وشكر الله وان الله سميع بصير الى اي - 00:24:48

موجودة في حياتك اليومية الى اي درجة هي موجودة في تفاصيل حياتك اليومية هو احد التفسيرات للحرص الشديد من النبي صلى الله عليه وسلم على كثرة الاذكار في اليوم والليلة. يسمونها عمل اليوم والليلة صح؟ اذكار اليوم والليلة - 00:25:02

من الصباح الى ان تنام اذكار في الخروج وفي الطلوع وفي الدخول هو الهدف ما هذا له اهداف كثيرة. احد الاهداف الممارسة الايمانية ما معنى الممارسة الايمانية؟ الربط المستمر بين وقائع اليوم واحدى والايمان وحقائق الايمان - 00:25:23

فيصبح الايمان ممارسة. ما معنى ممارسة؟ يعني انت تستحضره في كل مناسبة صغيرة وكبيرة وهذا ما يتعلق بالجانب الايماني. في جانب العبادة وايضا قصة طويلة انه كيف نستفيد نفسيا من العبادات - 00:25:45

كيف نشهد نفسي من العبادات هذي باذن الله حلقة سنخصص لها حلقة كيف نستفيد نفسيا من العبادات وهذا مشروع مهم جدا اشتغلت عليه كثيرا انه هل بالامكان تعليم الناس كيف يصلون يقرأون القرآن والاذكار الى اخره بطريقة تساعد نفسيا او لا - 00:26:04



تكثيف حجم الفائدة النفسية من العبادات وهناك برنامج صممناه من سبعة من سبعة مكونات وهو موجود صدرت حلقات بعنوان العادة والنفس في سبع حلقات او ثمان حلقات اظن. الشرعان هذا بالتفصيل وسنعيده ان شاء الله مرة اخرى في حلقة من حلقات - 00:26:30

يعني هذا هذا البودكاست المبارك ان شاء الله اذا باختصار انه يعني الايمان والعبادة والتصورات داخلية في حياتنا في كل شيء لكن هي الروح فيها مشكلة ان الروح ان الروح اذا انت لم تغذها لم تنتبه لها لم تهتم بها - 00:26:49  
ما تطالبك ليست مثل النفس النفس لحوجة لحوجة في المطالب وتطالب ما ليس لها وتسال كثيرا وتؤزك على فعل ما ليس حسنا اصلا اما الروح فهي يعني ان غذيتها وان نميتها - 00:27:15  
نمت وارتقت وتحسنت ان اهملتها ودسيتهما سكنت ما تلح عليك ماذا تلح عليك في اوقات الازمات اوقات الشدائد او عند الاحتضار او بالاوقات العصبية ولذلك يجب ان تهتم بهذا الجزء من - 00:27:39

من من من نفسك سواء سواء اسميناه الروح او اسميناه الجزء الاخر من النفس بغض النظر المهم انه هذا الجزء المهم بالجوانب الايمانية والروحية مفهوم الغفلة من وين جاي جاي من انه انت عيش حياتك تغذي تستجيب لطلبات هذه النفس لانها لحوجة سؤولة آآ ملحة تطلب تسأل - 00:28:01

وان هذا الجزء الاخر منك وهو الروح ان اعطيته قبل منك ونمى وكبر اهملته وغفلت عنه سكت هذا ما يتعلق يعني الركن الاول يمكن اظن اننا غطينا يمكن ابرز القضايا. جميل - 00:28:28

الركن الاول اللي هو التصورات العليا. واللي تغذيه الايمان والعبادة الركن الثاني اللي هو تصحيح التصورات او اننا نكتسب تصورات صحيحة عن الحياة الدنيا عن السعادة عن النجاح اول شيء هذي وش علاقتها بالبناء النفسي؟ صحيح - 00:28:48  
نعم نحن في المنظور الاسلامي نرى انه لا يمكن فصل الصحة النفسية عن مفهومك للدنيا وطريقة تعاملك مع الحياة الدنيا فهمك للحياة الدنيا توقعاتك منها طريقتك في العيش نمطك في العيش اسلوبك في العيش - 00:29:08  
لا يمكن فصله بحال من الاحوال عن عن الصحة النفسية لو تلاحظ مثلا المحدثون آآ اهتموا بوقت مبكر بشيء غريب انا كلفت نظري اهتموا بشي غريب انهم كانوا يؤلفون كتب مستقلة كانوا يسمونها احيانا الزهد وحيانا يسمونها الرقائق - 00:29:27  
ولما تقرأ في هذه الكتب تجد غالبيتها هو في الكلام عن الدنيا هذا يعني انه انتباه مبكر من المحدثين الى هذه القضية وهي قضية انه طبيعة علاقتك مع الدنيا تحدد بشكل كبير جدا - 00:29:54

آآ صحتك صحتك النفسية فهمك لهذه الدنيا ما وظيفتها اصلا؟ ولماذا نحن في هذه الحياة الدنيا اصلا وما هو هدف منهم وما المطلوب مني في هذه الحياة وما المتوقع منها - 00:30:10

ما تعريف القضايا مثل الغنى والفقر القناعة والكفاف. ما تعريف مفاهيم مثل السعادة والتعاسة ماذا تعريف مفاهيم مثل النجاح والفشل جزء كبير ليس قليلا من مشكلات الناس هو التعريفات الخاطئة لهذه القضايا الاساسية ما يتعلق بالدنيا - 00:30:26  
اما احد طرفين اما انه شخص متعلق بالدنيا اكثر من اللازم ووضع للدنيا تعريفات معينة وضع لها مواصفات معينة تكلمنا عنها في المرة في حلقة وصفة وصفة السعادة اللي هو انه الدنيا عنده هي هي الدنيا المادية الدنيا الى اخره - 00:30:48  
وبالتالي فهو يبحث عن هذا المستوى ثم هو كل ثم هو دائما يرفع السقف يرفع السقف يرفع السقف فلا يرضى ولا يشبع ثم هو ايضا تعريفاته للسعادة ان السعادة دائما يعرف السعادة بالتعريفات الخاطئة للسعادة - 00:31:08

النجاح يعرف النجاح بالتعريفات الخاطئة للنجاح ولا احصي عدد الذين في العيادة عندي انا فاشل انا فاشل مثلا او او او يتكلم عن مثلا انا غير سعيد او انه تسأله تسأل لماذا تأخذ في التفاصيل تجد انه لم - 00:31:26

يحقق هذا الغرض المعين في في حياته ولم يحقق هذا الانجاز المعين في حياته ندخل في التفاصيل اكثر تجد انه اصلا هو عرف الحياة وعرف النجاح وعرف السعادة بتعريفات خاطئة - 00:31:48

ادت الى هذه النتائج و يعني الكلام الكلام في فيما يتعلق بالدنيا هي التي تجعل هي التي تحدد لك المعايير وسقف التوقعات وما هو

مقبول وغير مقبول وما هو مرضي وغير مرضي - 00:32:01

وما الذي ترضى به وما الذي لا ترضى به وما الذي تصبر عليه وما الذي لا تصبر عليه ولذلك هي مرتبطة بالرضا والسخط والقناعة هذا هذا الجانب اللي هو متعلق اكثر بالدنيا هناك جانب اخر - 00:32:19

على الطرف المقابل يفهم الدنيا فهما خاطئا والني صلى الله عليه وسلم نبه على ذلك مثل الذين قالوا مثلا لا نأكل اللحم او نصوم

الدهر او نتزوج النساء لذلك لماذا الاسلام حرم الرهبانية؟ مع انها كانت مفروضة على من قبلنا - 00:32:37

او هم فرضوه على انفسهم على الاديان السابقة لكن لما جاء الاسلام حرمها نهى عنها لماذا طيب لانها تمثل الصورة المتطرفة من فهم

الدنيا اصلا يعني كلا طرفي قصد الامور ذميم - 00:32:52

هذا الطرف كلاه متطرف هذا الطرف متطرف لانه متعلق اكثر بالدنيا وتعريفاته لها خاطئة. وهذا الطرف ايضا متعلق بالدنيا لانه مبتعد

عنها بعدا لا يحقق الكفاءات الانسانية ويمكن ابرز ثلاث قضايا في ما يتعلق بالدنيا - 00:33:08

يمكن هي هي تعريف بسم الله. تعريف الدنيا وتعريف السعادة نجاح وتعريف النجاح يمكن هذي يعني يعني ابرز القضايا. هناك يعني

تفاصيل كثيرة لكن يعني مثلا من المفارقات في هذه الحياة المعاصرة التي نعيشها - 00:33:30

انه برغم ان الحياة في هذا الزمن وصلت الى مستويات غير مسبوقة في التاريخ وغير متخيلة اصلا في التاريخ على الصعيد المادي؟

على الصعيد المادي في الرفاهية وسهولة الاشياء تنوع الخيارات والمياه التي يعني تنزل لك من الجدران - 00:33:58

والهواء البارد الذي ينزل لك من السقف والارضيات والمكانس والمطابخ والمغاسل والسيارات والطيارات وو الى اخره على الرغم من

هذا ارتفاع غير مسبوق الا انه لم يتزامن معه احصائيا تحسن واضح في مستوى الصحة النفسية والامراض النفسية ومعدلات الامراض

النفسية على مستوى العالم - 00:34:26

يعني مثلا نحن نعرف انه هذا التحسن المادي ادى الى تغير كبير في اه معدلات المرارة الجسدية فمثلا الامراض المعدية اختفت بشكل

كبير جدا وفيات الاطفال تحسنت بشكل كبير جدا - 00:34:52

الامراض التي كانت تصيب الناس الاوبئة تقتل الناس تقريبا تحس بشكل كبير جدا وان كان التغير اصبحت امراض القلب مرة اخرى

اه لكن حينما تأتي على على مستوى الصحة النفسية والامراض النفسية ومن معدلات المرارة النفسية - 00:35:11

لا توجد مؤشرات تشير الى الى الى تحسن بل ان الابحاث الدولية التي تقيس معدلات المرارة النفسية والصحة النفسية بين الدول

ظهرت بنتائج غريبة جدا ظهرت بنتائج انه الدول الغربية الارقام عندهم مرتفعة - 00:35:30

وغير الدول الغربية تجد دول منخفضة ودول مرتفعة ولذلك يعني هذا يناقش بحثيا في علم الوبائيات الصحية النفسية تحديدا

محاولة فهم هذا هذه النتائج الغربية لكن انا بالنسبة لي ماذا يهمني منها في هذا الجانب هنا؟ انه - 00:35:54

هذا التحسن الغير مسبوق في الجوانب المادية لم يتناسب معه تحسن واضح في معدلات الصحة النفسية والمرض النفسي وهذا له

دلالات كثيرة من ضمنها ما يتعلق بهذا انه اصلا احد الاسباب التي يمكن تفسر هذا - 00:36:15

فهم الناس اصلا للحياة فهم خاطى بحيث انه حتى لو جاءتهم الحياة كاملة كما يريدون فانهم لا يشعرون لا تتحسن معدلات الصحة

النفسية والمرض النفسية عندهم على على على المستوى العام. ولذلك لا توجد - 00:36:37

علاقات احصائية دالة احصائيا بين معدلات الرفاهية ومعدلات الصحة النفسية معادلات رفاهية المادية ومعدلات الصحة النفسية بل

انه ظهر في هذا العصر مصطلح جديد لم يكن معروفا من قبل وهو مصطلح الضغوط النفسية - 00:37:00

من اين جاء هذا مصطلح الضغوط النفسية جاء من هذه الحياة الجديدة ذات المستويات العالية من الرفاهية. طيب بالله اشرح لي

هذي يعني المفترض انه يعني نحن نحصل اكبر قدر ممكن من الدنيا لكي نشعر بالراحة - 00:37:20

لكن هذه الدنيا بهذا النوع هذا النمط المعاصر الموجود من الدنيا اتضح انه يسبب لنا ضغوطا نفسية اكثر وبل تظهر دورات كيف تعالج

الضغوط وادارة الضغوط ولذلك يعني من مفارقات هذه الحضارة المعاصرة - 00:37:37

انها تخلق مشكلات بسبب هذا النمط من العيش والحضارة وتسعى الى ايجاد حلول لهذه المشكلات التي هي صنعها لكن هذه الحلول

التي تصنعها التي تخرعها لحل هذه المشكلات هي اصلا حلول مبنية على هذا البراداييم وهذا الاطار المنظور - [00:37:57](#) الذي تعيشه هذه الحياة تعيش هذه هذه الدور وهذه الامم وهذه مفارقات نحن في المنظور الاسلامي نؤمن انه ان الدنيا بهذا النمط بهذا اعطينا اشياء لكنها سرقت منا اشياء هذا هو تفسير لماذا ارتفع؟ يعني لم تتحسن معدلات المرض النفسية؟ ولماذا زادت الضغوط عند الناس - [00:38:16](#)

ان الدنيا تعطيك اشياء تعطيك الرفاهية تعطيك المادة تعطيك المتعة لكنها تسلب منك اشياء مهمة جدا تسلم منك الركن الاول وهو الايمان والعبادة والاهتمام به تصبح مشغولا عنه باشياء اخرى كثيرة - [00:38:43](#) وتسلب منك آآ كثير من الصفات النفسية المهمة مثل الصبر والرضا التوكل والاحتساب والتحمل والقدرة على التحمل فهي تعطيك لكنها تأخذ منك تعطيك من الدنيا وتأخذ من صفاتك النفسية - [00:38:58](#) تظلع النفس لذلك الدنيا المترفة الدنيا المترفة تفسد الصفات النفسية يصبح واحد ما يرضى بسهولة سقف التوقعات دائما عالي يصبح ما يصبر ما يصبر ما يتحمل لانه اصلا هو عايش مرفه منعم مدلل - [00:39:19](#) تزوج البنت او يتزوج الولد ينتقل الى حياة جديدة بما وين انا به؟ ما يعني ما تعود لم لم يعتد لم يعتد على المسؤوليات ولذلك تظهر تظهر بعض المقولات من الفتيات انه والامومة صعبة - [00:39:37](#) الامومة ما هي الامومة الامومة ليست شيئا مخترعا جديدا للتو مخترعا لكن لان نمط الحياة المترف يجعل الرجال والنساء اقل قدرة على التحمل اقل قدرة على الصبر وانت تلاحظ ربما وهذه ربما تحتاج الى دراسة انه يعني اه اه معدلات سن الزواج بدأت ترتفع - [00:39:59](#)

احد التفسيرات لها هو هذا هو الخوف من ان الخوف من الانتقال من حياة الراحة الى حياة الى حياة المسؤولية يعني موضوع الحياة الدنيا ذي فيها كلام كثير يتعلق بالسعادة والنجاح والقوة والتفوق وبالتميز يمكن علينا فصل فيه في وقت اخر - [00:40:24](#) قارة اذا ما عندك مانع دكتوراه على الاقل قبل لا ننتقل للركن الثالث ناخذ سؤال للمليون الثاني هنا اللي هو كيف نقدر نصح مفهومنا الدنيا وسعادة نجاح اي نعم حنا عندنا عندنا برنامج اسمه برنامج البوصلة او بوصلة الحياة - [00:40:46](#) البرنامج هذا الهدف الاساسي من تصحيح التعريفات بحيث ان بحيث ان يعني الانسان يتعلم التعريفات الصحيحة والتوقعات الصحيحة ثم يدخل فيه جزء منه برنامج وان كان هو مرتبط بما يتعلق بالصفات الذاتية. انه كيف يقوي الصبر عنده - [00:41:03](#) تحمل لهذه لابعاء الحياة كيف يقوي الرضا عنده بالذات الصبر والرضا. الرضا عنده بما يحصل له من الحياة وهو برنامج لطيف يعني ويعني ولعله ان شاء الله يحقق الهدف المطلوب منه ان شاء الله - [00:41:29](#) هذا البرنامج اعلامي ممكن يعني تدريبي برنامج تدريبي طيب اللي في اسقاع العالم عاد بيون يصرون له شلون يحجزون خليه عن بعد جميل لو حنا عندنا يعني بالمناسبة حنا باذن الله عندنا برامج كثيرة نسعى ان شاء الله الى تطويرها واختبارها بحثيا التأكد من اننا - [00:41:46](#)

اه ثم ندرّب الناس عليها وتنتشر ان شاء الله في في في كل اسقاع باذن الله تعالى طيب الركن الثالث اللي هو ذكرت مرة للاخلاق وذكرت تحسين اه الصفات النفسية - [00:42:04](#) هذا وش اللي نقصد به وكيف نتعامل معه؟ اي نعم هناك صفات نفسية اساسية انا قسمناه الى سبعة صفات اساسية البناء النفسي احد مكوناته واركانه هذه الصفات هذه الصفات النفسية - [00:42:17](#) نحن في المنظور الاسلامي نؤمن انه من المهم جدا ان تعرف هذه الصفات تتعلمها تسعى الى تقويتها في نفسك تراقب نفسك فيها آآ تعرف آآ في كل في كل صفة من هذه الصفات - [00:42:40](#) ان الى اي درجة انت متصف بها تعرف الصفات الجيدة عندك وتعززها وتقويها وتنميها تعرف الصفات السيئة والسلبية عندك او او الغير المحمودة فتتخلص منها او تهذب او تخفف منها - [00:42:56](#) الى الى الى اكبر قدر اه قدر اه ممكن وهو اصلا مفهوم يعني اصلا كيف نتعامل مع النفس ما هي الطريقة الصحيحة للتعامل مع



النفس؟ ما هي افضل الطرق للتعامل مع النفس - 00:43:10

انت لو تلاحظ يعني يمكن هذا السطر الممتد الطرفين الوسط ربما يشرح هذه الفكرة هناك ثقافات ترى انه افضل طريقة للتعامل مع النفس هي الرياضات النفسية العنيفة والحرمان والتجويع والرهبة - 00:43:28

واه طقوس التأمل الطويلة والرياضات الطقوسية الكثيرة الى الثقافات الوثنية الشرقية وهناك ثقافات ترى انه لا العكس تماما انه النفس هذه يطبب عليها ويدلعاها واعطيها ما تريد ولا تقسو عليها - 00:43:50

وقدرها وثق بها ومنتعها وارحمها اسمع لها وتعاطف معها والى اخره يرى هؤلاء ان هذه افضل طريقة للتعامل مع النفس والى اخره. ويسوقون لها بطريقة تسويقية درامية يعني اين المنظومة الإسلامية؟ يقول لا لا هذا صحيح ولا هذا صحيح - 00:44:10

الصحيح ان تتعامل مع النفس منهجية التقوية اللي هي تسمى عند المتقدمين التزكية انه انت هدفك ان تصلح هذه ان تربى هذه النفس النفس بحاجة الى تربية واصلاح وتزكية وتقويها - 00:44:33

تقويه تنتبه الى الجوانب الضعيفة فيها تعالجها وتنتبه الى الجوانب الحسنة فيها فتقويها هذا هو مفهوم التزكية مفهوم التزكية ليس ما هو مفهوما وعظيا خاصا فقط في الجوانب الدينية لا هو مفهوم في التعامل مع النفس اصلا - 00:44:50

وانت ما هي الطريقة الافضل للتعامل مع النفس ونحن رأينا اثار هذا الاتجاه المتطرف الى جهة اليمين الذي يحرم النفس رأينا اثاره في الواقع وان الناس يعني حتى في بالمناسبة في البلاد الشرقية - 00:45:06

ليس كل الناس يستطيع ان يصل الى هذا المنصب وان يطبق هذا المستوى من من من من التقدير الشديد ورأينا اثار هذا النموذج الذي ينفخ في النفس ويعظمها انه ظهرت انه اصبحت النفوس هشة - 00:45:23

اصبحت النفوس ضعيفة اصبحت النفوس غير قادرة على التحمل غير قادرة على الصبر ويعني اصبح اصبحت عتبة الالم منخفضة جدا وعتبة التوجع منخفضة جدا عتبة الصراخ والصياح منخفضة جدا عتبة الشعور بهذه والتذمر والانزعاج من المشاعر والحزن

والخوف منخفضة جدا - 00:45:41

لأ الطريقة الصحيحة في التعامل مع النفس ان تبحث عن ان يكون لديك قائمة بالصفات النفسية الحسنة والسبئة وان تسعى الى معرفتها في نفسك تكون صادقا مع نفسك خبيرا بنفسك - 00:46:09

من خلال هذه المعايير ودور المختص النفسي هنا هو مساعدتك على الوصول الى نفسك بافضل طريقة وتقويتها بافضل طريقة هذا هو المدخل الرئيس لمفهوم الصفات النفسية وطبعا تربية النفس ليس بالعنف مثل تربية الاب لابنائهم - 00:46:24

الاب يربي ابنائه ويعلمهم ويؤدبهم يوجههم الى الخير ويمنعهم من الشر ويكافئهم وبالرفق والهداوة لكنه في النهاية هو وينمي هذا هذا الطفل الذي بين يديه ربي يوجهه يصلحه يقويه يفرح الاب ان يجد ابنه او ابنته قوية - 00:46:48

يعني ناجحا نفس الشيء نفس المثل مع النفس انت تربيتها تنمو معك النفس كلما كبرت انت هي كبرت معك. فانت تنميها وتربيتها وتصلحها وآآ الى يعني آآ آآ جاهدوها وبان الله سنتكلم يعني عن حلقة كاملة عن اساسيات التعامل مع النفس - 00:47:11

وصدقوا تفاصيل كثيرة في في في هذا في هذا الجانب يعني يمكن هذا يعني ابرز ما يتعلق يعني ما نقصده بالصفات النفسية عموما يعني طب لو سألنا ما هي اهم هذه الصفات اللي لو اهتمينا بها بتساعدنا في البناء النفسي؟ اي نعم يعني نحن اجتهدنا

في هذا - 00:47:37

وفي تقسيمها وترتيبها خرجنا بسبعة محاور اساسية المحور الاول اللي ذكرناه قبل قليل التعامل مع النفس كيف تتعامل مع نفسك تعاملنا صحيحا وفيها كلام كثير يعني لقاء كامل يطول فيها - 00:47:59

الثاني المتعلق وبدأنا به لان المتقدمين كانوا يبدؤون فيه دائما وهو ما يتعلق بالعلم والعقل والحكمة. كيف تنمي اه اه العلم والعقل والحكمة عندك مم وبالمناسبة يعني هذا لا هذا ليس هو مهارات التفكير - 00:48:17

انما هو مهارات العقل او خصائص العقل لان اصلا مفهوم العقل مفهوم العقل في الاسلام ناقشنا هذا اكثر من مرة انه مختلف عن مفهوم التفكير العقل في الاسلام هو غريزة - 00:48:41

او صفة من صفات الانسان هي التي اه توجه الانسان و وتدله على على على الخير آآ توجهه الى الى الصواب والى الغايات الحميدة والى المآلات والى و او وبالتالي فانه ليس الهدف الاساسي هو التفكير الناقد والتفكير الابداعي - [00:48:58](#)

وان كانت هذه يعني جزئيات لكن الاساس الهدف الاساس من الاقل الهدف الاساس ان العقل هو هو الموجه هو الذي يرشدك والذي يدل على الصواب الثالث ما يتعلق الصفات المرتبطة بالصبر والتحمل والانضباط - [00:49:24](#)

وتدريب الناس على هذا وما يضافه من الجزع مفهوم الجزع ايضا الرابع القوة والشجاعة من هو الانسان القوي الانسان القوي يصلح المنحلة ذا القوة عموم الناس يتكلمون كثيرا عن القوة وستكلم عنها ان شاء الله اذا جاء وقتها - [00:49:44](#)

ما مفهوم القوة كيف تحقق هذه القوة؟ كيف تصل اليها والمنظور الاسلامي له طرح قوي له طرح قوي جدا في مفهوم القوة وطرح كبير جدا في مفهوم القوة فخذها بقوة وفيها كلام كثير عن هذا مثلا - [00:50:12](#)

القوي الامين فمفهوم القوة هو من من المفاهيم المتداولة من المفاهيم القرآنية والنبوية ايضا المؤمن القوي خير واحب الى الله من المؤمن الضعيف. فهو مفهوم نبوي قرآني ومفهوم نبوي ولذلك اصبح متداول بكثرة - [00:50:29](#)

ومن المهم جدا ان الناس يفهمون ما معنى القوة وما درجاته وما انواعها كيف يحصلها؟ اذا كان ضعيفا في بعض جوانب القوة آآ كيف يصلح من هذا الضعف الخامس انه الرضا - [00:50:45](#)

والتفاؤل والرجاء وما يضافه من التشاؤم والسخط آآ الى اخره السادس المشاعر والانفعالات. كيف تتعامل مع مشاعرك وانفعالاتك لاحظ هنا اننا جعلناها السادسة لماذا لماذا جعلنا الانفعالات هي واحدة من ضمن سبعة نقاط - [00:51:02](#)

اذا هذا هو حقها وهو قدرها علم النفس الاسلامي ليس هو علم الانفعالات العمد يركز على الانفعالات فقط وعلم النفس كله يدور على الانفعالات لا لا هو علم النفس اوسع من هذا بكثير - [00:51:27](#)

اوسع من هذا بكثير. السابع ما يتعلق بالاداب العامة وكنت مترددا انا انه هل ندرج هذه هذه الصفة؟ هذه المجموعة او لا ندرجها في علم النفس؟ ثم تبين لي انه لا يعني نحن اذا قلنا انه علم النفس - [00:51:43](#)

الاسلامي والنظرية الشاملة فلا يستقيم الا اذا انت اكملت هذا الشمول فيصبح جزء من الحديث عن النفس ما يتعلق بالاداب العامة. وهنا في كلام لكننا نتناوله من جانب نفسي. لماذا بعض الناس يعني لا يلتزم بالاداب العامة؟ كيف - [00:52:01](#)

تساعد نفسك على الالتزام بالاداب العامة والاخلاق والقيم الى يعني يعني تقريبا الى الى اخره ولذلك تسأل الحين سؤال المليون حرك ذا تبي تقول لي تبي تقول لي اه وش التطبيقات ولا لا؟ اشرت اشارة جيدة بس اذا في - [00:52:18](#)

صحن ناخذه. ايه يعني كل واحد من هذولي كل واحد من هذولي فيه تطبيقات كثيرة في الصبر في العقل وكيف تكتسب يعني كيف كيف تنمي فيك تنمي ملكة العقل ملكة العقل. احنا ما نستخدم بالمناسبة ما نحب كلمة مهارات - [00:52:36](#)

لان مهارات هي ترجمة كلمة سكيلز التي غالبا هي تعني الاشياء يعني يعني التي التي تكون باليد او او المهارات المشاهدة. لكن ملكات الملكات لفظ مستعمل قديما يدل على انه مجمل مجمل مجمل ما يعني ما تحتاجه في هذه الصفة. فملكة العقل هذه كيف تنميها - [00:52:59](#)

الرضا مثلا كيف تنمي التفاؤل كيف تنمي التعامل مع المشاعر وكيف عندنا برنامج اسمه برنامج السكينة آآ السكينة هذا هو يعني اسم قديم واستمر يمكن نعدله بعدين سكينة الانفعالات ممكن نسميه - [00:53:22](#)

سكينة الانفعالات الهدف منه كيف تتعامل مع المشاعر اذا هاجت عليك ويعني استعمله كثيرا في العيادة يعني وهو بديل جيد او اصيل جيد هو اصيل جيد عن عن كثير من هذه الطرق مثل التيقظ الذهني - [00:53:38](#)

والتأملات والى اخره يعني يمكن هذا ابرز ما يتعلق الصفات النفسية جميل. هذا الركن الثالث باقي ركنين العلاقات والركن الاخير اللي هو التعامل مع الازمات ركن العلاقات وش علاقته برضو بالبناء النفسي - [00:53:55](#)

ايه علاقاتنا لا تؤثر على نفسياتنا والا تؤثر على نفسيات الآخرين نحن في هذه الحياة نؤثر ونتأثر في جانب العلاقات نؤثر ونتأثر نفسيا انا لا اتكلم عن الكلمة العابرة التي تقال لك في يعني - [00:54:17](#)

في الشارع او انما اقصد وهذه مهمة طبعا لا شك لكني اقصد انا يعني العلاقات التي تبني طويلة الامد سواء مع مع الاصدقاء مع  
القارب مع الاهل مع بين الزوجين مع الالباء مع الابناء - [00:54:39](#)

عزام جزء كبير من العيادة عندنا ناشئ من مشكلات في العلاقات اما انه انت ضحية للآخرين او الآخرون ضحايا لك وكلا الطرفين  
يأتون في العيادة يعني كذا شخص يأتي يقول انا انا عارف انا متعب انا اعرف انني يعني تسببت في الم - [00:54:56](#)

ومعانة لمن حولي كيف استطيع ان اتخلص منها وهناك انواع كثيرة للعلاقات كل الحضارات كل الثقافات تهتم بهذا الجانب ولها  
تعريفات لها طريقتها في التعبير عنها مم البعض قد يعبر عنها بالشخصيات مثلا او الى اخره - [00:55:20](#)  
اه لكن المهم انه هذا الجزء مشبع ثقافيا بشكل كبير جدا طريقة تعاملك مع الآخرين ما الذي يجب ان تفعله تجاههم وما الذي يجب  
ان يفعلوه تجاهك؟ واذا اخطأوا في حقك كيف تتصرف - [00:55:42](#)

كل هذا مشبع ثقافيا كل الثقافات كل ثقافة لديها طريقتها في التعامل مع مع هذا الامر فهو امر ثقافي بدرجة اولى للحكم الشعبية  
ومن نصائح الوالدين وكذا هذي مصادرها يعني في المنظور الاسلامي طبعا المصدر الاساسي الاول اللي هو القرآن والسنة -  
[00:56:01](#)

ويعني وكلام العلماء المعتبرين وعموما يعني هل الامثال الشعبية هي مصدر من مصادر علم النفس الاسلامي او لا نعم اذا كانت متسقة  
مع المنظور الاسلامي فهي مصدر فهي مصدر فرعي يعني مؤيد لكن المصدر الاساسي في علم النفس الاسلامي هو - [00:56:22](#)  
يعني المنظور الاسلامي عموما الذي الذي تشكل من خلال النصوص يعني كلام كلام العلماء وكتاباتهم خلال خلال يعني مئات مئات  
مئات السنوات في العلاقات الانسان يحتاج ان يتعلم مجموعة اشياء - [00:56:40](#)

اه هذه الاشياء نحن قسمناها الى تسعة محاور رأينا انه افضل من ان نقسم العلاقات الى انماط الشخصيات وانماط الشخصية لان هذا  
هذا النمط وان كان قديما هو قديم بالمناسبة من ايام يعني ما قبل افلاطون والناس يتكلمون عن عن - [00:57:01](#)  
تقسيمات الناس لكن على مدار التاريخ يعني كان في اشكالات كثيرة فنية لا الافضل وهناك طريقة اخرى ايضا مستعملة قديما وهي  
وهي نظام المحاور هذا وهذا الخلاف موجود حتى في علم النفس والطب النفسي المعاصر يعني - [00:57:23](#)

قسمناها الى تسعة محاور المحور الاول ما يتعلق درجة الاندماج مستوى الاندماج الذي كان المتقدمون يعبرون عنه بالعزلة والخلطة  
مفهوم العزلة والخلطة مفهوم يقوم على انه الى اي درجة ان تندمج مع الآخرين وإلى درجة ان تنعزل عنهم - [00:57:41](#)  
الى اي درجة انت تكون اجتماعيا وفيها كلام كثير طبعا الاشخاص المنعزلين الذين يبتعدون عن الناس والاشخاص الذين حياتهم كل  
كل حياتهم وكلها قائمة على العلاقات والصحة وان تلاحظ ربما تلاحظ هنا في اصحابك واصدقائك - [00:58:00](#)

تجد بعض الناس ما يستطيع ان يجلس لوحده مثلا وعلى العكس عندما تجد شخص لا يجد اكثر اكثر حياته لوحده هذا هذا المعيار  
مهم جدا وبدأنا به لانه هو الذي يحدد ما بعده يعني - [00:58:19](#)

الثاني ما يتعلق بالحقوق والواجبات والعدل والظلم. هل انت مستوعب ما هي حقوقك وواجباتك ومستوعب حقوق وواجبات  
الآخرين وتعرف كيف تعطي ما لك وتأخذ آآ عفوا تعطي ما عليك وتأخذ مالك - [00:58:35](#)

انت مستوعب لي هذا ولا انت مستوعب انك كيف تتعامل مع من لا يعطيك حقك وكيف تتعامل مع نفسك اذا منعت الآخرين  
حقها وهذا الباب يا الله باب كبير جدا - [00:58:55](#)

للمشكلات النفسية ومشكلات العلاقات ومعظم معظم مشاكل الناس انها المشاحة في الحقوق وكثير من المشاكل الاسرية مثلا بين  
الزوجين هي قائمة على هذا انه لا انا غلطان لا انت اللي غلطان لا الحق على مين لا الحق على من المخطئ من المصيب الى اخره -  
[00:59:09](#)

الثالث مقدار الانفعالات المتبادلة بينك وبين الآخرين الى اي درجة انت الى اي درجة انت آآ متزن في انفعالاتك ومشاعرك مع الآخرين  
التدفق العاطفي الى اي درجة انت ماسك الوزنية بشكل جيد - [00:59:29](#)

اه اه واي درجة انت؟ قادر على التعامل مع التدفق العاطفي والانفعالات القادمة من الآخرين تجاهك الان مثلا في الغرب معظم ما

يسمى الارشاد النفسي حالات الارشاد النفسي جزء كبير جدا منها هي مشكلتهم يسمونها ليش نشب بروبلمز اللي هي مشكلة -

[00:59:52](#)

في العلاقات وبالذات ليش نشب بريك داونز اللي هي يعني اه اه انفصال في العلاقات ومشاكل في العلاقات ولماذا؟ بسبب هذا الامر

[01:00:16](#) احد اسبابها هذا الامر -

الي هو عدم القدرة على التحكم في الانفعالات وجعل الانفعالات اليه هي التي تقود الانسان ومن المفاهيم الاسلامية المفيدة جدا هنا

[01:00:31](#) ما يتعلق ما يسمى بسلامة الصدر الى اي درجة انت سليم الصدر تجاه الآخرين -

واي درجة انت صدرك او قلبك او نفسك مملوءة امراض النفوس تجاه الآخرين الحقد والحسد والغيرة والى اخره الرابع الركن الرابع

في العلاقات ما يتعلق مستوى الرفق والرحمة او ما يضادها القسوة والغلظ والعنف في التعامل مع الآخرين - [01:00:47](#)

الى اي درجة انت رفيق في التعامل مع الآخرين او عنيف لاي درجة انت قاسي او فظ ولو كنت فظا غليظ القلب لانفضوا من حولك

[01:01:15](#) المؤمن مثل الجمل الانف اذا قيذا قاد واذا انيخ استناخ -

الرحماء يرحمهم الرحمن فالى اي درجة انت عندك هذا المفهوم وكيف تضبطه بشكل كيف تضبطه ضبطا صحيحا فائدة لغوية يقولون

كيف تضبطه بشكل صحيح؟ هذه مترجمة لم يتكلم بها العرب. انما العرب يقولون كيف تضبطه ضبطا صحيحا او كيف تضبطه -

[01:01:35](#)

الخامس ما يتعلق الخطاب كلامك مع الناس ادب الحديث ادب الحوار الى اي درجة انت متنبه لرفعة صوتك او انخفاض صوتك اي

درجة انت متنبه لآآ الفاضك وانتقاء الالفاظ وحسن الالفاظ - [01:02:02](#)

والى درجة انت مستعد ايضا للتعامل مع ما يأتي من الآخرين من الالفاظ بمستوياتها المتعددة السادس الاحسان مفهوم الاحسان الى اي

درجة انت متصل بهذه الصفة الى اي درجة انت متصف بصفات الجود والبر والكرم والنفع العام - [01:02:23](#)

السابع ما يتعلق بالتعاون والتناصح والنقد الى اي درجة انت تفعل هذا مع الآخرين والى اي درجة ان تقبل هذا من الآخرين الى اي

درجة ان تقبل ما يأتيك من الآخرين من نصح ونقد وتستفيد منهم في تحسين نفسك - [01:02:48](#)

والى درجة ان تفعل ذلك مع الآخرين بطريقة صحيحة وحكيمة وكل واحدة من هذي فيها تفاصيل كثيرة جدا الثامن ما يتعلق بالقوة

والضعف. ايوا هنا عاد ما يتعلق بالقوة والضعف - [01:03:12](#)

الكبر والتواضع والسلطة والقيادية والتبعية كيف تدار مثلها؟ كيف كيف تدير مثل هذه الامور انت؟ كيف كيف يعني تدير من من معك

ومن تحتك كيف كيف تتعامل مع اه اه كيف اضعف منك اقوى منك اعلى منك رتبة اقل منك رتبة - [01:03:27](#)

التاسع والآخر اللي هو ما يتعلق بالاذى كيف تتعامل مع الاذى الا الناس لان كل الصفات الثمان السابقة كلها قد يخطئ الآخرون في

في فعلها معك يترتب على هذا اذى لك - [01:03:53](#)

كيف تتعامل مع الاذى وهذا فيه برنامج كامل انه كيف تتعامل مع مع الاشخاص المؤذين في حياتك سواء كانوا سواء كان اذاهم

قريب سواء كان هؤلاء المؤذون هؤلاء المؤذين قريبون او بعيدون ام بعيدون - [01:04:16](#)

كيف تتعامل معهم؟ وكيف كيف كيف تتنبه كيف تحمي نفسك اصلا من الاذى القادم من من الآخرين لو تلاحظ هنا مثلا انه يعني هذه

المكونات سواء هذه التسعة او السبعة التي قبلها او - [01:04:33](#)

المكونات في المحاور الآخري هي هي هي تشير الى ما نتكلم عنه انه الانسان لا يمكن اختزاله ابدا وكل هذه القضايا كل واحدة منها

اذا تأملت فيها قلت والله صحيح فعلا تؤثر على النفسية - [01:04:53](#)

اه صحيح تؤثر على النفسية. اه هذي تؤثر على النفسية اذا انت بحاجة ان تتعلم هذا كله وان تعرف كيف ولذلك من الواجب علينا

وعلى غيره من المختصين ان ان يعلموا الناس وان يدربوهم على هذه الاشياء والا يكون علم النفس فقط مقتصر على الانفعالات

والمشاعر السلبية ولا - [01:05:10](#)

النفس اوسع من من هذا الكثير لان الانسان نفسه لان الانسان نفسه هو اوسع من الانسان اوسع من النظريات التي تفسره او بتعبير

ادق الانسان اوسع من كثير من الناظرات التي تفسره - 01:05:34

يعني هذا ما يتعلق هذي مكونات اه موضوع العلاقات في البناء النفسي لكن يمكن لما نطرح سؤال ما هي تأثير هذه العلاقات على النفس وش الاجابة كل واحدة من هذه العلاقات - 01:05:51

ذكرناها قبل قليل الا تؤثر على النفس يعني مثلا اذا انت كنت منعزل او كنت اه اه منفتح اكثر من اللازم احد المحاور الاساسية اصلا في انماط الشخصية في الالعاب ما يسمى بالعوامل الخمس هو الانطباعية - 01:06:12

انتم ايوا وما يضادها الانترفيرت والاكستروفيرت وهذا قديم المفهوم هذا قديم جدا يعني هو ليس حديثا. لماذا؟ لانه مقدار العلاقات ونوعية العلاقات وطريقة العلاقات تؤثر على نفسية الانسان سهل في كل واحد من هذه من هذه المكونات التسعة - 01:06:35

جميل طب الان الركن الاخير اللي هو التعامل الصحيح مع الازمات صحيح يعني انا نحن تكلمنا عن هذا في حلقة كاملة ولذلك يعني اليوم سيكون ستكون اشارات يعني اه ربما انها سريعة - 01:06:59

لكن هدف هدف من اليوم هو هو انه كيف نربط هذا المفهوم بمفهوم وبنظرية البناء النفسي وبمفهوم البناء النفسي نحن نؤمن ان ان الانسان آ اذا لم يكن بناؤه النفسي قويا وقادرا - 01:07:18

قبل حصول الازمة قادرا على التعامل مع الازمة اذا حصلت فانه في وقت الازمة سيكون سيكون وضعه ضعيفا ولذلك من المهم جدا ان تسعى لبناء نفسك بناء قويا لانه ربما تأتي ازمات - 01:07:39

تكون محتاجا فيها الى بناء نفسي قوي فتجده لانك اشتغلت عليه اما اذا فرط الانسان بسبب واحدة من الاسباب الاربعة السابقة وكانت الاربعة السابقة فان البناء سيكون ضعيفا واذا كان البناء ضعيفا فاذا جاءت الازمات - 01:08:00

فانه لن يستطيع ان يتعامل معها يتعامل معها تعاملنا صحيحا وهذا هو الذي يفسر اصلا مركزية مفهوم الصبر في المنظور الاسلامي احد اكثر المصطلحات تداولها في علم النفس الاسلامي عند المتقدمين على مدار التاريخ ومفهوم الصبر - 01:08:18

لماذا مفهوم الصبر هو اكثرها لان الصبر هو الذي هو الذي يجعل هذا البناء قويا فيما يتعلق التعامل مع الازمات التعامل مع العلاقات الصبر على الناس الصبر على الدنيا وقدرة الانسان على التعامل السليم مع الازمات - 01:08:45

معيار ومؤشر مهم جدا للحصول على نفسية صحيحة وسليمة وسوية خاصة اننا لا يمكننا اصلا تفادي الازمات والمنغصات والمكدرات وهنا بعض القضايا الاساسية فيما يتعلق بمفهوم الاسلام في - 01:09:06

في الازمات انت الان اذا جاءتك الازمات والشداد اين تتجه الى من تلجأ؟ ما هي ما ما القوة التي تستند اليها ما هي استراتيجيتك الاساسية بما يتعلق بالازمات في ما هي استراتيجيات الاساسية في وقت الازمات - 01:09:25

وهنا يتضح وشرحناه هذا لا بأس ان نلخصه الان. هنا يتضح ما الذي يتميز به من منظور الاسلام؟ والاسلام يقول انه انت في وقت الازمات تحتاج اولا الى ان تلجأ الى الله سبحانه وتعالى - 01:09:48

ثانيا بحتاج انت انت بحاجة الى ان تلجأ ان ان تحسن من صفاتك النفسية التي ستساعدك على تحمل وتجاوز هذه الازمة اذا كان الانسان يشغل على نفسه شغلا صحيحا - 01:10:04

فانه اذا جاءت الازمات فبأنه باذن الله تعالى سيكون قادرا على تجاوزها وتحملها لكنه اذا كان مفرطا واما بسبب اه فهمه الخاطي للسعادة وتعريف السعادة فهمي الخاطي اه اه - 01:10:26

اه معنى الحياة ومعنى النجاح والى اخره. اه او تقصيره فيما يتعلق بتقوية الجانب الروحي والديني والايماني في حياته او تقصيره في جانب بناء الصفات النفسية التي ذكرناها قبل قليل - 01:10:45

فانه اذا جاءت الازمة ستجد الازمة بناء نفسيا هشاً ضعيفا ربما لا يستطيع ان يصمد امامها ومع ذلك اذا كان البناء النفسي ايضا ضعيفا بوقت الازمة فانه دائما يملك يمكن الاستدراك - 01:11:00

دائما يمكن الاستدراك لماذا دائما يمكن الاستدراك وان كان متأخرا لكن كما يقولون ان تأتي متأخرا خيرا خيرا من ان لا تأتي فحتى لو جاءت الازمة وانت ضعيف فهنا يأتي هنا يأتي مفهوم ان الازمات موقظات - 01:11:19



وان الازمات فرصة للتزقي وفرصة لتغيير مسار الحياة فرصة للتصحيح وفرصة للانتباه وفرصة للاستيقاظ من الغفلة انه انت انا كنت مقصرا انا كنت مقصرا في السابق في بناء نفسي فجاءت هذه الازمة فنبهتني - [01:11:36](#)

الى انني انا احتاج ان اشتغل اكثر على اشتغل اكثر على على النفس ولا تذكر في حلقة يمن تمر بازمة او في غيرها من المحاضرات تكلمنا كثيرا عن يعني آآ الجوانب - [01:11:50](#)

المتعلقة بالمنظور الاسلامي للتكيف مع الازمات كيفية التعامل معها اذا كان تذكر ذكرنا انه تشتغل على ثلاث مسارات اساسية الجانب الديني والجانب الانساني والجانب العملي التنفيذي وكل واحدة منها تعمل عليها - [01:12:09](#)

بما يقدرك الله سبحانه وتعالى عليه لكي تستطيع ان ان تتجاوز ان تتجاوز الازمة جميل. طيب كيف اعرف ان بناء النفس قوي وقت الشداد والازمات اي نعم في عبارة عند المتقدمين - [01:12:30](#)

يقولون لا يزال الانسان مستورا حتى يعني تأتي مصيبة او تأتي ازمة فينكشف امام نفسه امام نفسه وانا اظن هذا صحيح يعني احيانا قدرة الانسان على الاستبصار بنفسه والصدق معها ومعرفة حقيقتها - [01:12:50](#)

لا يتضح له الا في اوقات الازمات او اوقات المشكلات في العلاقات فاذا جاءت وقت الازمات تبينت له حقيقة نفسه لكن لماذا يتأخر الانسان الى هذا الوقت لماذا لا يسعى هو الى معرفة نفسه - [01:13:13](#)

ومن ضمن الطرق الجيدة هو تحويل الكلام الذي كنا قلناه قبل قليل الى ما يشبه المعيار او المعايير آآ وهذا نحن نشتغل عليه الان انه تحول هذه الى معايير اشبه بالاستبانة - [01:13:34](#)

يستطيع الانسان ان ان يعيها مرة ومرتين وثلاث ويعرف نفسه ثم برنامج عملي في النقاط التي تحتاج تحتاج الى تغيير وتعديل او يعني ما فائدة التعليم اذا اذا لم يخرج بناء نفسيا قويا فما فائدة منه - [01:13:50](#)

حفظ معلوماتك ليس الهدف من التعليم لو تلاحظ التعليم الان اصبح هدفه سوق العمل وهذا ليس خطأ مهم جدا ان تعمل لكي تحصل وظيفة بلا شك لكن الا يمكن ايضا ان يكون بالتوازي - [01:14:11](#)

مع هذا ان يخرج بنهاية المرحلة التعليمية الانسان وقد بنى نفسه بناء قويا صحيحا و لا لا يجوز للانسان ان يتكاسل بحجة ان الآخرين لم يقوموا بواجبهم. على ان يقوموا هو بواجبه تجاه نفسه - [01:14:30](#)

عليك واجب تجاه نفسك ان تنميها وتقويها وتحسن منها وان تكون صادقا معها لكي تعرف بالظبط كيف تفهمها انا اظن اننا بحاجة الى حلقة كاملة عن كيف تفهم نفسك كيف تعرف نفسك - [01:14:51](#)

كيف تستطيع ان تكون صادقا اصلا في معرفة دوافعك ودواعيك ورغباتك ومخاوفك واحجامك واقبالك وصدودك واقبالك على الناس ولماذا تقبل على هذا ولا تقبل على هذا كلما كنت اكثر وعيا اكثر معرفة بنفسك - [01:15:15](#)

واكثر علما بها كل ما كنت قادرا على معرفة خصائصها فيما يتعلق بالبناء النفسي واصلاح ما يمكن اصلاحه وتقوية ما يمكن اصلاحه وتحسين ما يمكن تحسينه جميل يا دكتور يعطيكم العافية - [01:15:37](#)

ونراك نخلق الله يرضى عليك ويبارك فيك السلام ورحمة الله وبركاته - [01:15:56](#)