

البناء النفسي. مع د خالد بن حمد الجابر | #بودكاست_سكينة

الحلقة 5

خالد بن حمد الجابر

حياك الله يا دكتور الله يحييك ويرضي عليك ويبارك في ايامك يعطيك العافية. استمرارا اه في الحديث عن علم نفس الاسلامي اليوم بنتكلم 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 الله وصحبه اجمعين. هنا 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 هذى 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 حقيقة 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

وسيترتب على ذلك اخطاء متتابعة في طريقة التعامل مع النفس ولذلك البناء النفسي هو 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 يرددك 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 جامحة 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 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 وفتنه وآآآ ولذلك مفهوم الفتنه في الاسلام ليس شرط انهم يكون الفتنه 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 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 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 نسميه النموذج الخماسي - 00:04:46
زين النموذج الخماسي للبناء النفسي. وهو احد الاركان او النماذج الاساسية الجوهرية عندنا في علم النفس الاسلامي وتحديدا في هذه النسخة التي هذه وهي النظرية النفسية الشاملة انت الان اذا اردت ان تفهم الانسان فهذا صحيح - 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 وتجمعيهم وترتبهم وتستخدم طريقة الصبر والتقسيم - 00:05:23

ثم الجمع والترجح وهي الطرق المنهجية المستعملة كثيرا في الثقافة الاسلامية اذا فعلتها ستتجد بوضوح انه المنظور الاسلامي يهتم بخمسة قضايا او اركان اساسية في الانسان هذه القضايا الاساسية الاول هو ما اسميناه التصورات - 00:05:42
التصورات العليا والايمان والعبادة. الجانب الديني لكن هو هو الجانب الديني بالمفهوم الاسلامي لانه قد بالمفاهيم المعاصرة هو الجانب الديني والفلسفى والحياتى والوجودى وسنتكلم 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 سذكر بعد قليل 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 ابدا 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 باصلة علاقتك مع الدنيا وموافقك منها وفهمك لها الثالث ما اسميناه 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 ببنائها 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 في الدلالة المعرفية لدى المسلمين تغيرت مع الوقت الان مثلا في هذا الزمن اذا قيل الاخلاق فإنه 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 ادرى كيف تغير المفهوم الداللي 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 والسماعة يعني استطرادا كان احد الطلاب في الماجستير كتب كتابا عن اخلاق النبي صلى الله عليه وسلم فارسل النسخة يعني يطلب مني ان اراجعها له فقرأ الفهرس مباشرة - 00:08:54

فوجده 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 فالاخلاق هي مجلل الصفات النفسية للانسان - [00:09:08](#)

فهذا ما يتعلق الركن الثالث وهو الاخلاق او الصفات النفسية الركن الرابع من هذا البناء النفسي علاقاتك مع الاخرين يعني ترى في العيادة عندهنا جزء كثير جزء كبير من مشكلات العيادة من مصادر العيادة هو مشاكل في العلاقات - [00:09:24](#)

اما مشاكل منك انت تجاه الاخرين او مشاكل من الاخرين تجاهك ولذلك جعلنا باب العلاقات احد الاركان الاساسية في علم النفس الاسلامي ونحرص على الجانب العملي ما يسمى بالاخلاق العملية فيه - [00:09:48](#)

هذا موضوع اخر عاد يعني قسمة الاخلاق الى عملية ونظرية الرابع هو مكان الحلقة الثانية في اظن الحلقة الثانية نعم في البوتكس ما يتعلق بالازمات الخامس الخامس ايه الخامس الخامس اللي هو الازمات. التعامل مع الازمات - [00:10:07](#)

في الحلقة الثانية يا من تمر بازمة تكلمنا عن الازمات شرحنا ليش لماذا المنظور الاسلامي يهتم كثيرا جدا البناء النفسي الذي يعرف كيف يتعامل مع الازمات لان لان في المنظور الاسلامي - [00:10:25](#)

وهو الواقع الذي نشاهده ان ان يعني ان من طبيعة هذه الحياة وجود الاكثار والمنغصات الى اخره والشدائد والمصائب والازمات فلابد ان يكون الانسان مستعدا لذلك ومهما لا يكون بناؤه رخوا هشا ضعيفا لا يستطيع مقاومته - [00:10:46](#)

الشدائد ولا التعاون معها فهذه هي ابرز المكونات الخمس وان شاء الله يعني سنأخذها واحدا واحدا بالتفصيل يعني ان شاء الله يعني نتعرف عليها اكثر جميل ذكرتم الاركان الخمسة التصورات العليا - [00:11:05](#)

فهمة الحياة والسعادة النجاح وما يتعلق بالاخلاق التعامل مع الاخرين. واخيرا التعامل مع الازمات. 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 والبنا النفسي وتوقع علشان نجاوب عالسؤال نبي نعرف اول شي وش نقصد بالتصورات العليا؟ اي نعم. التصورات العليا او الایمان والعبادة هذا اسم اخر لها - [00:11:38](#)

اوه كل ما يتعلق فهمك للقضايا الكلية الاساسية في هذه الدنيا في هذه الحياة عموما والعلماء قسموا القضايا الاساسية الى اقسام من ضمنها مثلا القسمة تقول تتكلم عن - [00:11:51](#)

فهمك عن الله والدين فهمك عن الانسان وما يدخل في الانسان والنفس وطبيعتها الى اخره وفهمك للحياة هل انت مستوعب للحياة وما قيمتها وهذا الاحيان تمثل ماذا اصلا هل هي هل هي الحياة هذه هي هي التي نعيشها فقط والا هناك حياة اخري - [00:12:08](#)

ثم ويدخل ضمن هذا طبعا الایمان الایمان بالمفهوم الذي نعرفه نحن المسلمين الذي هو الایمان بالله سبحانه وتعالى والغيبيات والایمان بالانبياء والغيبيات الاخرى. لما في ذلك الملائكة الحياة الاخرة والقضاء - [00:12:31](#)

والقدر الى اخره والعبادة يعني السؤال الذي قد يرد هنا انه ما علاقة مثل هذه الامور بعلم النفس اصلا هذا هو احد الاستراتيجيات الكبرى عندنا في علم النفس الاسلامي نحن نقول كالتالي - [00:12:53](#)

انه علم النفس الغربي الان المعاصر يكرر كثيرا ويدرس للطلاب باستمرار انه لا علاقة بين الدين وعلم النفس نحن نقول على العكس تماما على العكس تماما ان الدين ظروري لعلم النفس - [00:13:12](#)

وانه لا يمكن لا يمكن فهم الانسان والنفس فهما صحيحا الا اذا استعنت بها بالمنظومة الدينية لأن المنظومات الاجرى عاجزة عن عن الفهم الصحيح للانسان. ونحن الان عندنا تجربة طويلة جدا قديمة ومعاصرة. في محاولات بعيدة عن الدين لفهم الانسان - [00:13:27](#)

واتضح لنا بكل وضوح انه اصبحت يعني عشرات النظريات وكل واحد يفهم الانسان من طريقته ومن زاويته فالهدف الذي دعاهم الى الابتعاد عن الدين الوصول لنظرية واحدة موحدة وفهم موضوعي ومحайд لها لم يصلوا اليه - [00:13:52](#)

لم يصلوا اليه مما يدل على انه لا يمكن اصلا فهم الانسان الا من خلال الدين. واذا كان هذا اذا كان هذا الدين هو الدين الصحيح كما نؤمن نحن المسلمين ان الاسلام 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 انظمته الاجتماعية والسياسية والاقتصادية اذا التصورات العليا او الایمان والعبادة له فوائد كثيرة وباذن الله لابد ان نخصص حلقة كاملة عن ممکن اختار اسمها الحين ها نسميها مثلا - 00:14:31
الدين والنفس او الانسان والله او ها شوفه فكر في اسم ساتكلم بتتوسع عن اصلا يعني ماذا يقدم الدين لنا ماذا يقدم؟ لماذا الدين ضروري لنا؟ لكي نفهم انفسنا 00:14:47

ولكي نفهم الاخرين ولكي نفهم النفس اصلا وانه سنتكلم باذن الله انه هل فعلا نستطيع ان نفهم الانسان فيما صحيحا متزنا شموليا بدون المنظومة الدينية بدون المنظور الديني الشمولي ونتكلم هنا مرة اخرى عن عن عن الاسلام - 00:15:04
اولا الدين عموما يقوى يقوى الجانب المعنوي الروحي وهذا امر لا تستطيع اي نظرية اخرى ان لاحظ لاحظ معی 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 وعلما وهو عدلوها طيب تعال انا لماذا فعلوا ذلك لاماذا فعلوا ذلك؟ مع ان مع ان هذا المفهوم قديم عندهم لكن في ذلك الوقت لم يكن المزاج الغربي قادر على الاقتناع باهمية - 00:15:44

ما سوى المادة مع ان النسخة الموجودة الان من التيقظ الذهني هي نسخة علمانية معلمنة ربئية جدا يعني هي هي يعني نفسه بوزة لو عرف عنها كان يعني ظاربهم بالكرياج ها؟ لأنهم يعني اخذوا النسخة فعلوها لكي لكي تتناسب مع المزاج العلماني - 00:16:14
المادي المادي الغربي الامر الاخر ان الدين يحرك هذه المشاعر الایمانية هذي الاحوال النفسية الایمانية التي لا يمكن ان يحركها شيء اخر لا يمكن ان تتحرك في في الانسان الانسان فيه - 00:16:37

احوال نفسية كثيرة وهذه باذن الله سنتخصص لها حلقة انه لأ علم النفس ليس هو علم الانفعالات المشاعر هذى الخوف والغضب والحزن والقلق والوسواس لا هناك احوال كثيرة داخل هذه النفس - 00:16:58
من ضمن هذه الاحوال المتعلقة بالجانب الایمانية الاحوال الایمانية التي التي تحس بها وتشعر بها وتتجدها آآ في الصلاة وفي قراءة القرآن وفي الاقتراب من الله واذا اذنبت واحتطأت ورجعت الى الله وفي السجدة - 00:17:15

شوفوا الحديث اقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجد يعني اقرب نقطة بشرية الى الملوك الاعلى هي هي هي هذه الجبهة الساجدة على الارض لان لان مقدار الاحوال الایمانية النفسية المثارة في هذه السجدة - 00:17:35
لله سبحانه وتعالى تدعو الانسان يسمو ايضا الدين مهم جدا في ظبط البوصلة بالذات في ظبط بوصلة الغايات والتعريفات والتوقعات في هذه الحياة الدنيا التي 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 المسلمين؟ 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 الجانب اهمية الجانب الديني اه في في علم النفس الحين نجي لسؤال المليون حق هذى الحلقة؟ اللي هو طبعا سؤال طيب كيف نحول هذى - 00:18:50
اه الركيزة الى برنامج عملی اي نعم يعني اول شيء يجب ان نغير المستهدفات النفسية. المؤشرات التي نقيس بها فنحن لا نقيس فقط الانفعالات الخوف والحزن والكتاب والقلق له مقاييس الصحة النفسية بهذا المعيار لا - 00:19:17
نحن نقيسها نستخدم مؤشرات اخرى من ضمن المؤشرات الاخرى المهمة اللي هي المؤشرات الایمانية ويترتب على هذا انه الى اي درجة الى اي درجة يستطيع الانسان ان يستفيد من الایمان - 00:19:39

في اولا رفع مستوى اليقين وهذا من مفهوم اليقين رفع مستوى اليقين بالتصورات الاساسية وبالحقائق الكونية والراحة من من القلق والشك انا عندي في العيادة يعني يأتي اناس كثير - 00:20:00
ويحجزون عمدا يحجزون عمدا لهذا القضية انه انا عندي مشكلة عندي مشكلة مع الله سبحانه وتعالى عندي مشكلة مع وجود الله

سبحانه وتعالى عندي مشكلة فحينما تتحدث 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 لمناقش 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
الذى يجعلك مستيقن 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 الایمانية الان انت يومك اربعة وعشرين ساعة ما مقدار ما تصرفه في اليوم
لتتعلم الایمانليس الصحابة كانوا يقولون كنا نتعلم الایمان - 00:21:44
طيب معناه انه انت تحتاج ان تتعلم الایمان ما مقدار الوقت الذي تبذله من يومك او من اسبوعك لتتعلم الایمان كيف اتعلم الایمان
هناك طرق كثيرة جدا اما الكتب اما التفاسير اما الاحاديث والان بالذات في هذا الوقت لم يعد - 00:22:09
بقي لاحد حجة لأن البرامج الرقمية عن بعد اصبحت متاحة بضغطة زر بان تستطيع ان تشتراك في برامج كثيرة جدا لتتعلم الایمان
والبرامج الموجودة كثيرة جدا اما عن كتب سماء اشرطة محاضرات وهي تزداد باستمرار وهي تزداد باستمرار - 00:22:30
مقدار الجهد والوقت الذي تبذله لتتعلم الایمان هو احد المؤشرات والمعايير الثاني ما يتعلق بالمشاعر الایمانية مقدار ما يثور في قلبك
من هذه الاحوال الایمانية ونحن قسمنا الاحوال الایمانية 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
المترتبة بالخشية والاحوال النفسية المرتبطة وهو استمرار كلامنا في الحلقة الماضية عن السعادة - 00:23:20
قدرتك هذا احد المؤشرات المهمة فيما يتعلق بالایمان تحديدا انه الى اي مدى انت منتبه لهذه الاحوال؟ هم ايش يسمونها ماذا يسميها
المتقدمون؟ اعمال القلوب كيف اعمال القلوب؟ كيف القلب له عمل - 00:24:04
لهذا هو عمل القلب هذا هو عمل القلب له عمل له وظيفة القلب له وظيفة من ضمن وظائف القلب الاساسية اصدار وتحريك
هذه الاحوال النفسية الایمانية وانت يجب ان ان تشتفل على هذا الجانب - 00:24:24
الامر الآخر وهم وهو ما اسميناه الممارسة الایمانية انه الى اي درجة؟ المفاهيم الایمانية 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 ص؟ اذكار اليوم والليلة - 00:25:02
من الصباح الى ان تنام اذكار في الخروج وفي الطلو ع وفي الدخول هو الهدف ما هذا له اهداف كثيرة. احد الاهداف الممارسة
الایمانية ما معنى الممارسة الایمانية؟ الرابط المستمر بين وقائع اليوم واحدى والایمان وحقائق الایمان - 00:25:23
فيصبح الایمان ممارسة. ما معنى ممارسة؟ يعني انت تستحضره في كل مناسبة صغيرة وكبيرة وهذا ما يتعلق بالجانب الایمانى. في
جانب العبادة وايضا قصة طويلة انه كيف نستفيد نفسيا من العبادات - 00:25:45
كيف نشهد نفسي من العبادات هذى 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 تساعدهم نفسيا او لا -
00:26:04

تكثيف حجم الفائدة النفسية من العبادات وهناك برنامج صممته من سبعة مكونات وهو موجود صدرت حلقات بعنوان العبادة 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 البوذكاست المبارك ان شاء الله اذا باختصار انه يعني الایمان والعبادة والتصورات داخلة في حياتنا في كل شيء لكن هي الروح فيها مشكلة ان الروح اذا انت لم تغذها لم تتنبه لها لم تهتم بها - 00:26:49

ما تطالبك ليست مثل النفس لحوحة لحوحة في المطالب وتطالب ما ليس لها وتسأل كثيرا وتؤذك على فعل ما ليس حسنا اصلا اما الروح فهي يعني ان غذيتها وان نميتها - 00:27:15

نمت وارتقت وتحسنت ان اهميتها ودسيتها سكت ما تلح عليك ماذا تلح عليك في اوقات الازمات او قات الشدائ او عند الاحضار 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 الایمانية والروحية مفهوم الغفلة من وبين جاي جاي من انه انت عش حياتك تغذى تستجيب لطلبات هذه النفس لأنها لحوحة سؤولة آلة ملحة تطلب تسلل - 00:28:01

وان هذا الجزء الاخر منك وهو الروح ان اعطيته قبل منك ونمى وكبر اهميته 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 الایمان 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 آهتموا بوقت مبكر بشيء غريب انا كلفت نظري اهتموا بشيء غريب انهم كانوا يؤلفون كتب مستقلة كانوا يسمونها احيانا الزهد واحيانا يسمونها الرقائق - 00:29:27

ولما تقرأ في هذه الكتب تجد غالباها هو في الكلام عن الدنيا هذا يعني انه انتبه مبكر من المحدثين الى هذه القضية وهي قضية انه طبيعة علاقتك مع الدنيا تحدد بشكل كبير جدا - 00:29:54

آآ صحلك 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 والكافاف. 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 يتصل بالدنيا - 00:30:26

اما احد 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 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 فلا يرضي ولا يشبع ثم هو ايضا تعريفاته للسعادة دائمًا 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 يتحقق 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 ويعني 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 والسطح والقناعة هذا 00:32:19

على الطرف المقابل يفهم الدنيا فهما خاطئنا والنبي صلى الله عليه وسلم نبه على ذلك مثل الذين قالوا مثلا لا نأكل اللحم او نصوم الدهر او نتزوج النساء لذلك لماذا الاسلام حرم الرهابية؟ مع انها كانت مفروضة على من قبلنا - 00:32:37

او هم فرضوه على انفسهم على الاديان السابقة لكن لما جاء الاسلام حرمتها نهى عنها لماذا طيب لانها تمثل الصورة المتطرفة من فهم الدنيا اصلا يعني كلا طرفي قصد الامور ذميم - 00:32:52

هذا الطرف كالاه متطرف هذا الطرف متطرف لانه متعلق اكثر بالدنيا وتعريفاته لها خاطئة. وهذا الطرف ايضا متعلق بالدنيا لانه مبتعد عنها بعده لا يحقق الكفاءات الانسانية ويمكن ابرز ثلاث قضايا في في ما يتعلق بالدنيا - 00:33:08

يمكن هي هي تعريف باسم الله. تعريف الدنيا وتعريف السعادة نجح وتعريف النجاح يمكن هذى 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 متخلية 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 والمكابس 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 المراة الجسدية فمثلا الامراض المعدية اختفت بشكل كبير جدا وفيات الاطفال تحسنت بشكل كبير جدا - 00:34:52

الامراض التي كانت تصيب الناس الاولئه 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 المراة النفسية - 00:35:11

لا توجد مؤشرات تشير الى الى تحسن بل ان الابحاث الدولية التي تقيس معدلات المراة 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 يتتناسب 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 خاطئ بحيث انه حتى لو جاءتهم الحياة كاملة كما يريدون فانهم لا يشعرون لا تتحسن معدلات الصحة النفسية والمرض النفسي عندهم على على المستوى المستوى العام. ولذلك لا توجد - 00:36:37

علاقة احصائية دالة احصائية بين معدلات الرفاهية ومعدلات الصحة النفسية معدلات 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 هذى 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 اكبر 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 صنعتها لكن هذه الحلول

التي تصنعها التي تخترعها لحل هذه المشكلات هي اصلا حلول مبنية على هذا البراديم وهذا الاطار المنظور - 00:37:57
الذى تعيشه هذه الحياة تعيش هذه الدور وهذه الامم وهذه مفارقات نحن في المنظور الاسلامي نؤمن انه ان الدنيا بهذا النمط
بها اعطتنا 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 آآكثير من الصفات النفسية المهمة مثل الصبر والرضا التوكيل والاحتساب والتحمل والقدرة على التحمل فهي فهي
تعطيك لكنها تأخذ منك تعطيك من الدنيا وتأخذ من صفاتك النفسية - 00:38:58

تضعف النفس لذلك الدنيا المترفة تفسد الصفات النفسية يصبح واحد ما يرضي بسهولة سقف التوقعات دائمًا عالي
يصبح ما يصبر ما يصبر ما يتحمل انه اصلا هو عايش مرافق منعم مدلل - 00:39:19
تزوج البنت او يتزوج الولد ينتقل الى حياة جديدة بما وين اباها؟ ما يعني ما تعود 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 لأن 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 المسوؤلية يعني موضوع الحياة
الدنيا ذي فيها كلام كثير يتعلق بالسعادة وبالنجاح وبالقوة وبالتفوق وبالتميز يمكن علينا نفصل 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 هنا عندنا برنامج اسمه برنامج البوصلة او بوصلة الحياة - 00:40:46

البرنامج هذا الهدف الاساسي من تصحيح التعريفات 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 يقوى الصبر عنده - 00:41:03
تحمل لهذه لاعباء الحياة كيف يقوى 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 تدريسي برنامج تدريسي طيب اللي في اسقاط العالم عاد يبون يصررون له شلون يحجزون خليه عن
بعد جميل لو حنا عندنا يعني بالمناسبة حنا باذن الله عندنا برنامج كثيرة نسعى ان شاء الله الى تطويرها واختبارها بحثيا التأكد من
اننا - 00:41:46

اه ثم ندرب الناس عليها وتنشر ان شاء الله في في كل اسقاط 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 آآآ
تعرف آآآ في كل في كل صفة من هذه الصفات - 00:42:40

ان الى اي درجة انت متصف بها تعرف الصفات الجيدة عندك تعززها وتقويها وتنميها تعرف الصفات السيئة والسلبية عندك او او الغير
المحمودة فتختخل منها او تهدب او تخفف منها - 00:42:56

الى الى اكبر قدر اه ممكن وهو اصلا مفهوم يعني اصلا كيف نتعامل مع النفس ما هي الطريقة الصحيحة للتتعامل 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 الرياضيات النفسية العنيفة والحرمان والتوجيع والرهبة - 00:43:28

واه طقوس التأمل الطويلة والرياضات الطقوسية الكثيرة الى الثقافات الوثنية الشرقية وهناك ثقافات ترى انه لا العكس تماما انه نفس هذه يطبل عليها ويبدلها واعطيها ما تريده ولا تقسو عليها - **00:43:50**

وقدرها وثق بها ومتعبها وارحمها اسمع لها وتعاطف معها والى اخره يرى هؤلاء ان هذه افضل طريقة للتعامل مع النفس والى اخره.

ويسوقون لها بطريقة تسويقية درامية يعني أين المنظومة الإسلامية؟ يقول لا لا هذا صحيح ولا هذا صحيح - 00:44:10

النفس النafs بحاجة الى تربية واصلاح وتزكية وتقويها - 33:44:00

١٤٣-١٤٤-١٤٥-١٤٦-١٤٧-١٤٨-١٤٩-١٤١٠-١٤١١-١٤١٢-١٤١٣-١٤١٤-١٤١٥-١٤١٦-١٤١٧-١٤١٨-١٤١٩-١٤٢٠

ما هو مفهوماً وعظياً خاصاً فقط في الجوانب الدينية لا هو مفهوم في التعامل مع النفس أصلاً - 00:44:50

وانت ما هي الطريقة الفاضل للتعامل مع النفس ونحن رأينا آثار هذا الاتجاه الممتد إلى جهة اليمين الذي ي

فـ المـأـقـعـةـ مـنـ النـاسـ،ـ وـ حـتـىـ فـ الـمـنـاسـةـ فـ الـاـدـالـةـ،ـ 06:45:00

٥٥.٤٥.٠٠ هي الواقع وإن الناس يعني حتى في بال المناسبة في ابتداد السرعية -

الذى ينفح فى النفس ويعظمها انه ظهرت انه اصيحت النفوس هشة - 00:45:23

لیکن این دستورات را می‌توانید در کنار دستورات `for` و `while` استفاده کنید.

جداً وعتبة التوجع منخفضة جداً عتبة الصراخ والصياح منخفضة جداً عتبة الشعور بهذه والتذمر والانزعاج من المشاعر والحزن

والخوف منخفضة جدا - 00:45:41

لأطريقة الصحيحة في التعلم مع ا

00:46:09 معرفتها في نفسك تكون صادقا مع نفسك خبيرا بنفسك - 00:46:09

هو المدخل الرئيس لمفهوم الصفات النفسية وطبعاً تربية النفس ليس بالعنف مثل تربية الاب لابنائه - 00:46:24

الاب يربى ابناءه ويعلّمهم ويؤدّبهم الى الخير ويمنعهم من الشر ويكافئهم وبالرفق والهداوة لكنه في النهاية هو وينمي هذا

يعني ناجحا نفس الشيء نفس المثال مع النفس انت تربيها تنمو معك النفس كلما كبرت انت هي كبرت معك. فانت تبنيها وتربيها

وتصلّحها وآلي يعني آلي جاهدوها وباذن الله سنتكلّم يعني عن يعني عن حلقة كاملة عن اساسيات التعامل مع النفس - 00:47:11

النفسية عموماً يعني طب لو سألنا ما هي أهم هذه الصفات اللي لو اهتمينا بها بتساعدنا في البناء النفسي؟ أي نعم يعني نحن اجتهدنا وصدقوا تفاصيل ترتيره في في هذا في هذا الجايب يعني يمكن هذا يعني ابرر ما يتعلّق يعني ما يقصد بالصفات

في هذا - 00:47:37

وفي تقسيمها وترتيبها خرجنا بسبعة محاور اساسية المحور الاول اللي ذكرناه قبل قليل التعامل مع النفس كيف تعامل مع نفسك تعاملها صحيحاً وفيها كلام كثير يعني لقاء كامل يطوا فيها - 00:47:59

تعاملاً صحيحاً وفيها كلام كثير يعني لقاءً كامل يطول فيها - 00:47:59

والحكمة عنوان ملخص المذاهب في هذا الهازار - ١٧:٤٨-٥٥

والحكمة عندك مم وبالمناسبة يعني هذا لا يليس هو مهارات التفكير -

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 اه توجه الانسان و وتدله على على على الخير آآ توجهه الى الى الصواب والى الغايات الحميدة والى المآلات والى او وبالتألي فانه ليس الهدف الاساسي هو التفكير الناقد والتفكير الابداعي - 00:48:58

وان كانت هذه يعني جزئيات لكن الاساس الهدف الاساس من القليل الهدف الاساس ان العقل هو هو الموجه هو الذي يرشدك والذي يدخل على الصواب الثالث ما يتعلق الصفات المرتبطة بالصبر والتحمل والانضباط - 00:49:24

وتدريب الناس على هذا وما يضاده من الجزء مفهوم الجزء ايضا الرابع الرغبة والشجاعة من هو الانسان القوي الانسان القوي يصلح المنحلقة ذا القوة عموم الناس يتكلمون كثيرا عن القوة وستتكلم عنها ان شاء الله اذا جاء وقتها - 00:49:44

ما مفهوم القوة كيف تتحقق هذه القوة؟ كيف تصل اليها والمنظور الاسلامي له طرح قوي له طرح قوي جدا في مفهوم القوة وطرح كبير جدا في مفهوم القوة فخذها بقوه وفيها كلام كثير عن هذا مثلا - 00:50:12

القوى 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 متداولا 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 آآكيف يصلح من هذا الضعف الخامس انه الرضا - 00:50:45

والتفاؤل والرجاء وما يضاده من التشاوؤم والسطح آآ الى اخره السادس المشاعر والانفعالات. كيف تتعامل مع مشاعرك وانفعاليتك لاحظ هنا اننا جعلناها السادسة لماذا جعلنا الانفعالات هي واحدة من ظلمن سبعة نقاط - 00:51:02

اذا هذا هو حقها وهو قدرها علم النفس الاسلامي ليس هو علم الانفعالات العمداد 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 وكتبت متربدا 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 حック ذا تبي تقول لي اه وش التطبيقات ولا لا؟ اشرت اشاره 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 00:52:36

كيف تبني فيك تبني ملكة العقل ملكت العقل. احنا ما نستخدم بالمناسبة ما نحب كلمة مهارات - 00:52:59
لان مهارات هي ترجمة الكلمة سكيлиз التي غالبا هي تعني الاشياء يعني يعني التي تكون باليد او او المهارات المشاهدة. لكن ملكات الملكات لفظ مستعمل قديما يدل على انه مجمل مجمل ما يعني ما تحتاجه في هذه الصفة. فملكة العقل هذه كيف تبنيها -

الرضا مثلا كيف تبنيه التفاوؤل كيف تبنيه التعامل مع المشاعر وكيف عندنا برنامج اسمه برنامج السكينة آآ السكينة هذا هو يعني اسم قديم واستمر يمكن نعدله بعددين سكينة الانفعالات ممكن نسميه - 00:53:22

سكينة الانفعالات الهدف منه كيف تتعامل مع المشاعر اذا حاجت عليك يعني استعمله كثيرا في العيادة يعني وهو بدبل 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 ركين 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 الاخرين نحن في هذه الحياة نؤثر ونتأثر في جانب العلاقات نؤثر ونتأثر نفسياانا لا اتكلم عن الكلمة العابرة التي تقال لك في يعني - 00:54:17

في الشارع او انما اقصد وهذه مهمة طبعا لا شك لكنني اقصد انا يعني العلاقات التي تبني طويلة الامد سواء مع مع الاصدقاء مع الاقارب مع الاهل مع الزوجين مع الاباء مع الابناء - 00:54:39

عزم جزء كبير من العيادة عندنا ناشئ من مشكلات في العلاقات اما انه انت ضحية للاخرين او الاخرون ضحايا لك وكلا الطرفين يأتون في العيادة يعني كذا شخص يأتي يقول انا انا عارف اني متعب انا اعرف اني يعني تسببت في الم - 00:54:56

ومعاناً 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 الاخرين 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 هذى مصادرها يعني في المنظور الاسلامي طبعا المصدر الاساسي الاول اللي هو القرآن والسنة - 00:56:01

ويعني وكلام العلماء المعتبرين عموما يعني هل الامثال الشعبية هي مصدر من مصادر علم النفس الاسلامي او لا نعم اذا كانت متسقة مع المنظور الاسلامي 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 العلماء وكتاباتهم خلال خلال يعني مئات مئات السنوات في العلاقات الانسان يحتاج ان يتعلم مجموعة اشياء - 00:56:40

اه هذه الاشياء نحن قسمناها الى تسعه محاور رأينا انه افضل من ان نقسم العلاقات الى انماط الشخصيات وانماط الشخصية لأن هذا النمط وان كان قدیما هو قدیم 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 قدیما وهي وهي نظام المحاور هذا وهذا الخلاف موجود حتى في علم النفس والطب النفسي المعاصر يعني - 00:57:23

قسمناها الى تسعه 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 الاخرين والى درجة ان تتعزل عنهم - 00:57:41
الى اي درجة انت تكون اجتماعيا وفيها كلام كثير طبعا الاشخاص المنعزلين الذين يبتعدون عن الناس والأشخاص الذين حياتهم كل كل حياتهم وكلها قائمة على العلاقات والصحبة 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 اكتر حياته لوحده هذا هذا المعيار مهم جدا وبძأننا 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 ما لك وتأخذ آآآآ عفوا تعطي ما عليك وتأخذ مالك - 00:58:35

انت مستوعب لي هذا ولا انت مستوعب انك كيف كيف تتعامل مع من لا يعطيك حرقك وكيف تتعامل مع نفسك اذا منعت الاخرين حقها وهذا الباب يا الله باب كبير جدا - 00:58:55

للمشكلات النفسية ومشكلات العلاقات ومعظم معظم مشاكل الناس انها المشاجحة 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 المصيبة الى اخره - 00:59:09

الثالث مقدار الانفعالات المتبادلة بينك وبين الاخرين الى اي درجة انت الى اي درجة انت آآآ متنز في انفعالاتك ومشاعرك مع الاخرين التدفق العاطفي الى اي درجة انت ماسك الوزنية بشكل جيد - 00:59:29

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

يسى الارشاد النفسي حالات الارشاد النفسي جزء كبير جدا منها هي مشكلتهم يسمونها ليشن نشب بروبلمز اللي هي مشكلة -

00:59:52

في العلاقات وبالذات ليشن نشب برييك داونز اللي هي يعني اه انه انفصال في العلاقات ومشاكل في العلاقات ولماذا؟ بسبب هذا الامر
احد اسبابها هذا الامر احد اسبابها هذا الامر - 01:00:16

اللي هو عدم القدرة على التحكم في الانفعالات وجعل الانفعالات اليه هي التي تقود الانسان ومن المفاهيم الاسلامية المفيدة جدا هنا
ما يتعلق ما يسمى بسلامة الصدر الى اي درجة انت سليم الصدر تجاه الاخرين - 01:00:31

واي درجة انت صدرك او قلبك او نفسك مملوءة امراض النفوس تجاه الاخرين الحقد والحسد والغيرة والى اخره الرابع الركن الرابع
في العلاقات ما يتعلق مستوى الرفق والرحمة او ما يضادها القسوة والغلظ والعنف في التعامل مع الاخرين - 01:00:47

الى اي درجة انت رفيق في التعامل مع الاخرين او عنيف لاي درجة انت قاسي او فظ ولو كنت فطا غليظ القلب لانفضوا من حولك
المؤمن مثل الجمل الانف اذا قيدا قاد واذا انيخ استناخ - 01:01:15

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 منتبه لرفعه صوتك او انخفاض صوتك اي
درجة انت منتبه لآآآ الفاظك وانتقاء الالفاظ وحسن الالفاظ - 01:02:02

والى درجة انت مستعد ايضا للتعامل مع ما يأتي من الفاظ 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 الاخرين والى اي درجة ان تقبل هذا من الاخرين الى اي
درجة ان تقبل ما يأتيك من الاخرين من نصيحة ونقد وتستفيد منهم في في تحسين نفسك - 01:02:48

والى درجة ان تفعل ذلك مع الاخرين بطريقة صحيحة وحكيمة وكل واحدة من هذى فيها تفاصيل كثيرة جدا الثامن ما يتعلق بالقوة
والضعف. ايوا هنا عاد ما يتعلق بالقوة والضعف - 01:03:12

الكبر والتواضع والسلطة والقيادة والتبعة كيف تدار مثلها؟ كيف كيف تدير مثل هذه الامر انت؟ كيف يعني تدير من من معك
ومن تحتك كيف كيف تتعامل مع اه اه كيف اضعف منك اقوى منك اعلى منك اقل منك رتبة - 01:03:27

التاسع والأخير اللي هو ما يتعلق بالاذى كيف تتعامل مع الاذى الا الناس لان كل الصفات الثمان السابقة كلها قد يخطى الاخرون في
في فعلها معك يترتب على هذا اذى لك - 01:03:53

كيف تتعامل مع الاذى وهذا فيه برنامج كامل انه كيف تتعامل مع الاشخاص المؤذين في حياتك سواء كانوا سواء كان اذاهم
قريب سواء كان هؤلاء المؤذنون هؤلاء المؤذنون قربيون او بعيدون او بعيدون - 01:04:16

كيف تتعامل معهم؟ وكيف كيف تنتبه كيف تحمي نفسك اصلا من الاذى القادر من من الاخرين لو تلاحظ هنا مثلا انه يعني هذه
المكونات سواء هذه التسعة او السبعة التي قبلها او - 01:04:33

المكونات في المحاور الاخرى 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 هذى 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 النظارات التي تفسره - 01:05:34

يعني هذا ما يتعلق هذى مكونات او 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 منفتح اكثر من اللازم احد احد المحاور الاساسية اصلا في انماط الشخصية في الالعاب ما يسمى بالعوامل الخمس هو الانطباعية - 01:06:12

انتم ايوا وما يضادها الانترفيرت والاكتستروفيرت وهذا قديم المفهوم هذا قديم جدا يعني هو ليس حديثا 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 آآ اذا لم يكن بناؤه النفسي قويا وقدرا - 01:07:18

قبل حصول الازمة قادرا على التعامل مع الازمة اذا حصلت فانه في وقت الازمة سيكون 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 تعاملها صحيحا وهذا هو الذي يفسر اصلا مركبة مفهوم الصبر في المنظور الاسلامي احد اكبر 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 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

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

في الازمات انت الان اذا جاءتك الازمات والشداد اين تتجه الى من تلجأ؟ ما هي ما القوة التي تستند اليها ما هي استراتيجيةتك 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 بتحتاج انت بحاجة الى ان تلجأ ان ان تحسن من صفاتك النفسية التي ستساعدك على تحمل وتجاوز هذه الازمة اذا كان الانسان يشتغل 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 ففهمه الخاطئ للسعادة وتعريف السعادة فهمي الخاطئ اه اه - 01:10:26

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

فانه اذا جاءت الازمة ستتجدد الازمة بناء نفسيا هشا ضعيفا فربما لا يستطيع ان يتصمد 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 فيها يأتي هنا يأتي مفهوم ان الازمات موقظات - 01:11:19

وان الازمات فرصة للترقي 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 فجأة هذه الازمة فبها - 01:11:36

الى اني انا احتاج ان اشتغل اكثر على 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 للتكييف مع الازمات كيفية التعامل معها اذا كان تذكر ذكرنا انه تشتمل على ثلاث مسارات اساسية الجانب الديني والجانب الانساني والجانب العملي التنفيذي وكل واحدة منها تعامل عليها - 01:12:09

بما يدرك الله سبحانه وتعالى عليه لكي تستطيع ان تتتجاوز اذن تتتجاوز الازمة جميل. طيب كيف اعرف ان بناء النفس قوي وقت الشداد والازمات اي نعم في عبارة عند المتقدين - 01:12:30

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

لا يتضح له الا في اوقات الازمات او اوقات المشكلات في العلاقات فإذا جاءت وقت الازمات تبيّن 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 يعيثها مرة ومرتين وثلاث ويعرف نفسه ثم برنامج عملي في النقاط التي تحتاج 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 بني نفسه بناء قويا صحيحا ولا لا يجوز للانسان ان يتکاسل بحجة ان الاخرين لم يقوموا بواجبهم. على ان يقوموا هو بواجبه تجاه نفسه - 01:14:30

عليك واجب تجاه نفسك ان تبنيها وتقويتها وتحسن منها وان تكون صادقا معها لكي تعرف بالضبط كيف تفهمها انا اظن انت 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 وعيَا 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 نحلق الله يرضي عليك ويبارك فيك السلام ورحمة الله وبركاته - 01:15:56