

# فاهم 12 | تكوين نفس الإنسان ومصدر مشاعره | مع د. أيمن

## الحسيني

أحمد العربي

ست انواع من انواع المشاعر الاساسية لوشنا يستطيع ان يعبر عنها هناك مشاعر مركبة اه زي مسلا الندم الندم ازاي وشنا هيعبر عن الندم؟ مم ممكن شوية حزن مسلا مع حزن. مم. في جزء تعبيرى. مم. اللي هو هيبان في شكل حزن. مم. وفي جزء داخلي. اه اللي - 00:00:00

هو هيكون المكون بتاعه تأنيب. لو انا متوقع ان فيه احتمال نتيجة كارثية. هل ده مش معناه ان انا هخاف ايماني مش هيحميني من الخوف. هم. ايمان هيجليني اصبر على هذا الخوف. مثلا لا اتسخط - 00:00:19  
لكن انا لو افترضنا ان انا قلت لك ان انت لو خرجت من الباب ده هتجد اسد هياكلك. ماشي؟ مم. وانت اه اقتنعت بهذه الفكرة مش هتخاف؟ هخاف. بس ايمانك - 00:00:32

اساعدك فيه انه ايمانك هيساعدك في انك انت لا تتسخط على الله عز وجل لما تخاف. فالايامان لا يمنع من الخوف الايمان هيجليني السلام عليكم. انا هلال السيد وده فاهم بودكاست الحلقة اللي فاتت مع - 00:00:42  
دكتور ايمن الحسيني اتكلما فيها عن الطب النفسي واساليبه ومدى احتياجنا اليه في تجاوز بعض الازمات والتحديات اليومية اللي بتأثر على نفسيتنا وفي الحلقة دي حابين ان احنا نوضح تركيبة الانسان النفسية. لو كل واحد فينا قدر يفهم نفسه وقدر يفهم مصدر مشاعره ومصدر افكاره - 00:01:02

يقدر بشكل ما انه يسيطر عليها. في مصطلحات كتير بنسمعها باستمرار بتعبر عن حالتنا النفسية او بتعبر عن شعورنا واحاسيسنا زي العقل والعاطفة والشعور والوجدان الحب الادراك وغيرها من الالفاظ اللي يمكن بنسمعها كتير لكن مش عارفين معناها الحقيقي وهنعرف في نهاية - 00:01:22

الحلقة ازاي نقدر نستفيد من فهمنا للتصور ده وازاي نقدر نسيطر على خوفنا من المستقبل الحلقة دي بالتعاون مع المركز الاستشاري للطب النفسي وعلاج الادمان بداية. وهو من اوائل المراكز المرخصة في مصر ومحافزة اسكندرية بيقدم خدمات - 00:01:42  
كبير داخل مصر وخارجها في مجال علاج الادمان وتأهيل مرضى الادمان. ده غير البرامج العلاجية للاضطرابات النفسية زي الخصام والقلق والاكتئاب. والاضطرابات الشخصية الترجسية والانطوائية وتعديل السلوك وغيرها كتير من خدمات الطب النفسي هسيب لكم الرابط بتاعهم في صندوق الوصف وليكم خصم خمستاشر في المية على جميع - 00:02:00

لما تقول انك عرفت المركز من فاهم بودكاست ودلوقتي ياللا بنا نبدأ الحلقة. الانسان جسد ونفس مسلا يعني لو حبينا نرسم تصور ايه ده ايه الفرق بين ده وايه الفرق بين ده وده يعني التركيبة كده شكلها ايه باختصار هو احنا برضو متلخبطين في نفس الموضوع دوت اساسا يعني - 00:02:20

كباحثين في المجال يعني احنا نفسنا موجودين في المجال بالمفاهيم دي هتلاقي كل واحد فينا آآ طبقا لانتماءاته الفكرية ممكن تلاقي في لخبطة في المفاهيم دي. يعني مسلا آآ الفصل بين النفس والجسد مش هتلاقي ابدأ في آآ في - 00:02:40  
لو بين الاطباء النفسيين فصل ما بين الاثنين. مم. لان النظرة السائدة في الطب النفسي آآ هي النظرة البيولوجية ان آآ نحاول نفسر كل السلوك الانساني بما يحدث داخل الجسد. مم. التفاعلات الكيميائية اللي في المخ. مم. ودي النظرة السائدة - 00:03:00

في الطب النفسي في العالم كله يعني. آآ بناء على ان ان هم بيعتقدوا في الغرب طبعا انا بتكلم عن الغرب يعتقدون ان ان اصلا هو الانسان ما هو الا كائن عضوي كائن بيولوجي بناء على النظرة التطورية من ايام داروين مم في قرن - [00:03:17](#)

التسعتاشر آآ ان الانسان كائن عضوي وبالتالي كل ما يحدث فيه هو نتاج تفاعل مواد كيميائية آآ ويمكن تفسيرها من خلال دراسة المخ. الواقع ان آآ المحاولات ديت لم تصل الى آآ فهم كبير اوي ما زال المساحات المجهول - [00:03:37](#)

اكثر بكثير. مم. من مساحة المعلوم. مم. فعشان كده هتلاقي السائد انه ما حدش بي فصل ما بين الاثنين. هو كله في الاخر بين الاطباء النفسيين. بتكلم عن الاطباء النفسيين آآ هتلاقي في الاخر كله بيتكلم عن بيولوجي وتفاعلات كيميائية وادوية وكده - [00:03:56](#)

في مقابل المدارس النفسية اللي بتتكلم آآ بشكل مفصل عن النفس. وما يحدث داخل النفس. آآ وما الى ذلك وكأن في فصل ما بين الاثنين آآ وفي مؤخرا بيبقى فيه بقى يعني الدمج ما بين المكونات دي كلها وان وان النظرة للانسان لابد انها تكون - [00:04:11](#)

بيولوجية ونفسية وآآ واجتماعية ودينية في الفهم الاخير يعني السائد حاليا في محاولة ان احنا نلم الشتات كل هذه المفاهيم. مم. آآ فبالثاني في جوانب عضوية للنفس وفي الجوانب اللي هي الجسد. كويس؟ وجوانب آآ آآ نفسية - [00:04:34](#)

آآ اللي هي ما لا يمكن قياسه او الحكم عليه من خلال دراسة الجسد يعني. كويس. مم. آآ طبعا النظرة الدينية آآ اللي موجودة في التراث الديني. المستند الى الوحي. بيتكلم على ان على ان لا في هناك روح والروح ديت لا يمكن اخضاعها - [00:04:54](#)

الدراسة العلمية يسألونك عن الروح قل الروح من امر ربي. سر سر سر لا يمكن دراسته يعني. مم. وهي هي دي المكون يعني في في التراث الاسلامي. هي دي المكون الاساسي للنفس - [00:05:14](#)

هو آآ اللي هو يعني فيه فصل ما بينه اه من حيث التكوين فيه روح جسد اه والروح ديت اللي بيعبر عنها اه اه بالنفس يعني المصطلحين بيستخدموا اه مكان بعض - [00:05:29](#)

في فرق بين الروح والنفس ولا هي الروح هي النفس؟ هو زي ما قلت لحضرتك حسب المنظور اللي انت بتتكلم عنه اذا كنت هتتكلم من منظور ديني آآ للنصوص الوحيين الكتاب والسنة فطبعا هنا الروح والنفس هو مفهوم واحد بيعبر عن الاثنين. مم. مقصود بيه اا نفس المفهوم - [00:05:46](#)

ربك من بني ادم من ظهورهم ذريتهم واشهدهم على انفسهم. في الوقت ده ما كانش فيه غير عالم الارواح. عالم الذر. ايوة. ما كانش فيه آآ جسد ما كانش موجود. ايوا. كويس. فهنا - [00:06:06](#)

استخدام للروح مكان مكان النفس. آآ ولا شك ان هناك اتصال ما بين الروح والجسد فانا عندنا مكونين مكون الروح هو مكون الجسد وهم بيؤثروا على بعض. الروح تؤثر على الجسد - [00:06:16](#)

والجسد يؤثر بشكل ما على الروح لان الجسد هو ده العالم المكون اللي بيسمح بالاتصال بالعالم الخارجي. مم. في الحواس وفي اا اللي بيدخل الداتا يعني بيدخل التفاصيل البيانات من العالم الخارجي. ايوة. اا - [00:06:34](#)

آآ للنفس. طب ايه بقى النفس؟ هي يعني عشان نقدر نفهمها نقول بقى ان في جزء حيواني في الانسان اللي هو نشترك فيه مع بقية الحيوانات اللي ربنا خلقها. هي الاعضاء وكده. اعضاء بقى وتركيب المخ وده ممكن تجد بعض الحيوانات متطورة عن الانسان فيه - [00:06:51](#)

في الطيور بتطير. مم. وكانت بتجري اسرع بكثير من الانسان وكائنات التوازن عندها اعلى بكثير من الانسان وعندها قدرة على السباحة اعلى بكثير من الانسان. هم. وهناك وظائف تميز الانسان. ولقد كرمنا بني ادم اللي هي بتاعة التكريم بتاعة الانسان. هم. اه اللي هي الوظائف اللي - [00:07:08](#)

العليا آآ للمخ زي التفكير والوجدان والادراك وآآ هو يعني آآ اعلاها طبعا هي وزيفة التفكير كويس والشعور والاخلاق والقيم وكل دي وظائف هي آآ محصورة في وظائف النفس اللي هي هنقول بقى انها - [00:07:26](#)

كون اللي بيميز الانسان عن باقي آآ الكائنات. مم. وتبقى فيه الوظائف اللي مش هنلاقيها موجودة عند الكائنات الاخرى طيب يعني حضرتك دلوقتي اتكلمت برضو على يعني قلت نفس الالفاظ كلها مرة واحدة انا ما زلت حتى حضرتك بتحكى انا مش قادر اميز

ما بين كل بنفكهم اه - 00:07:47

تعالى نفكهم يعني مثلاً نبدأ بابه مثلاً؟ يعني يعني ايه مثلاً يعني لو حبيناً نرتبهم انا عايز ارسـم هيكـل كـده عايز افهم انا تكويني ايه؟  
تكويني انا شخصي انا كائن - 00:08:07

الناس دي عبارة عن ايه؟ هو كده قلنا خلاص ان الروح دي سر من امر ربنا سبحانه وتعالى. كمنظور ديني وكمان كعلم هو العلم ما  
قدرش ان هو يحقق فيها اي اسبابات او اي - 00:08:17

حاجة صح؟ طبعا ما فيش. هم. اه الروح دي ما بعد الروح بقى عايز اوضح جزئية انا لما بنقول علم علم الكلمة ديت هي كلمة تحتل  
معنى في اذهان العلماء. مم. يعني مش آآ يعني العلم ممكن في دماغك غير في دماغي غير في دماغ ايوه ظني كله. لآ - 00:08:28  
يعني العلم عند الباحثين عند الغربيين ومضطر اتكلم عن الغربيين لان هم اللي وقع ان هم دلوقتي هم. ماسكين بمفاتيح هذا  
العلم يعني. هم بيقصدوا به كل ما يمكن اخضاعه للتجربة الحسية المباشرة - 00:08:45

كويس يعني مصادر العلم عندهم اساسا هو ما يمكن اخضاعه للتجربة. وبالتالي بيحاولوا يحولوا كل شـيء لشـيء عشان يمكن قياسه.  
مم يعني بيحاولوا حاجة يمكن آآ قياسها وملاحظتها بالحواس. مم. ومن هنا نشأ القياس النفسي. يعني ازاى نحول الظواهر النفسية -  
00:09:01

حاجات يمكن آآ يمكن قياسها. مم. الروح لا يمكن قياسها. وبالتالي آآ طبقا للعلم بالمفهوم الغربي السائد بما نرى يمكن قياسها اذا هي  
ليست مجال بحث اساسا وبالتالي دراسة الروح او الحديث عنها لن يكون الا استنادا الى الوحيين اللي هو الغرب اساسا واخذ موقف -  
00:09:21

من من فكرة الوحي ومن فكرة الالهيات من زمان جدا ونحاشها جانباً عن مجال اه اه بحثه لانها ببساطة بالنسبة لهم حاجات خارج اطار  
الحس لا يمكن قياسها وما هو خارج اطار الحس ليس موجود. وليس علمي. مم. آآ وطبعا دي نزره قاصرة جدا - 00:09:42  
ان العلم له مصادر كثيرة. كثيرة جدا. آآ الكتاب والسنة والعلوم الفطرية او المبادئ الفطرية البديهية العقلية آآ اللي بنعتمد عليها في  
الاستنتاج والاستنباط والاستقراء ووصول الحقائق العلم بناء على بديهيات عقلية. كل دي مصادر - 00:10:02  
للعلم بيهملها الغرب تماما. وبالتالي لما بنقول آآ علم لازم نكون فاهمين احنا بنستخدم المصطلح ده في انهي آآ يعني بانهي مفهوم؟ مم  
طب خـلينا نتكلم عن يعني النزرية الاسلامية في او الاسلام الفلسفة الاسلامية - 00:10:22

لرؤية الروح يعني هو سر اه. نعم. اه احنا عندنا نصوص كتير عندنا حتى المؤلفين من العلماء من زمان وهم بيألفوا حتى ابن القيم كان  
قال لي كتاب كامل اسمه - 00:10:37

احنا عندنا اهتمام اصلا بالموضوع ده. مم. الاسلام اتكلم ازاى بشكل واضح عن الروح؟ هو اا يعني طبعا ده اللي هيستنبط من نصوص  
الوحيين ان الروح هي آآ سر من اسرار الله تعالى. دي نفخة الـهية. مم. في الانسان اللي بتديه آآ التكريم البشري ان ربنا آآ آآ -

00:10:51

فاذا سويته ونفخت فيه من روحي فقـعوا له ساجدين فاستحق التكريم وسجود الملائكة بنفخ الروح في النفخة الالهية من الله عز  
وجل مم والنفخة دي كانت آآ مرتبطة وعلم ادم الاسماء كلها. فـبالتالي بقت الروح هي آآ مستقر المعرفة ومستقر - 00:11:11  
العلم آآ يعني المعارف دي موجودة فين؟ هل موجودة في التراكيب الكيميائية جوة المخ؟ لا طبعا. النظرة البيولوجية بتحاول  
يعني تشير الى ذلك. لكن النظرة الاسلامية الدينية المستندة الى نصوص الوحيين هي بتتكلم على ان الروح هي دي مستقر -

00:11:31

المعرفة ومستقر المشاعر ومستقر الطمأنينة آآ يعني لما يحصل الاطمئنان واليقين مثلاً بشيء ما بتحصل راحة في النفس مثلاً زي  
حديث النبي صلى الله عليه وسلم. البر حسن الخلق والاثم ما حاك في نفسك - 00:11:49  
وكرهت ان يطلع عليه الناس في نفسك يعني النفس هنا بالمصطلح الرائج هو مصطلح الروح. وبالتالي آآ مستقر الطمأنينة والمشاعر  
والهدوء هي آآ هي هذه النفس. النفس هي مستقر آآ اللي بيوجه الشهوات. يعني الشهوة طبعا لها مكون عضوي لا شك في ذلك -

مم. لكن اللي بيوجهها ويحركها آآ اللي هو مكان الارادة. يعني يعني الايرادات. الايرادات هي مكانها طبعا آآ يعني الروح هي المسؤولة عن الارادة اتخذت قرارات وتوجيه السلوك الانساني ناحية اتخاذ القرارات - 00:12:28

نعم هي دي احد الوظائف العليا آآ للمخ بالنظرة البيولوجية هي احد وظائف الفص الجبهي للمخ. بيولوجيا بيولوجيا لكن هو بالنظرة الاسلامية ولا شك ان هناك ارتباط ما بين الروح والجسد. يعني الجسد هو اداة الروح. مم. فاذا تأثر الجسد - 00:12:45

وظيفة الروح تتأثر. لا شك في ذلك. مم. يعني الذاكرة لا شك ان في اماكن في المخ تعبر عنها اتخاذ القرارات او الارادة ان انا اخذ قرار انفذ حاجة معينة. الى الان بيولوجيا لا يستطيعون ان يفسروا الارادة. يعني الارادة ان انا يبقى عندي قرار احرك - 00:13:04

احنا عارفين المنطقة في المخ المسئول عن حركة الايد. مم. لكن مين ادى لها الامر؟ مم. ده لا يفسر بيولوجيا. مم. ا ولا علميا بالطب الحديث. ولا علميا هو مفهوم تماما ان لما بيكون فيه اصابات في الفص الجبهي للمخ قدرة الانسان مثلا على اتخاذ - 00:13:20

قرارات المعقدة الكبيرة بتتأثر. لكن ما زال عنده القدرة انه ياخذ قرار يحرك ايديه. مثلا يعني من بعض اضطرابات تتميز بان في خلل في وظائف الفص الجبهي للمخ زي مثلا اضطراب نقص الانتباه وفرت الحركة. مم. فهناك اضطراب في وظائف في الفص الجبهي للمخ - 00:13:40

في هذا الاضطراب عشان كده بيبقى عندهم ضعف في قدرتهم على اتخاذ القرارات الكبرى. لكن الايرادات البسيطة يعني الايرادات مش القرارات الكبرى مين اللي بيعملها؟ الواقع ان ان ما فيش تفسير بيولوجي يفسر - 00:13:57

آآ هذا القرار دي احد وظائف الروح. مم. آآ وبالتالي عشان كده ايه وما ابرئ نفسي ان النفس لامارة للسوء. مم ايتها النفس النفس هي اللي بتأمر في الاخاء. مم. قوله تعالى ا ونفس النوم سواها فالفهمها فجورها وتقواها. المقصود هنا الخلق الخلق - 00:14:14

الخلق بما فيها من من قابلية للفجور والتقوى. مم. يعني الله عز وجل خلق الروح قابلة. مم. فيها المكونات اللي تخليها تختار اللي تدفعها ناحية الفجور وتدفعها ناحية التقوى. هم. وفيها الارادة اللي ممكن تختار بها هذا يعني احد الطريقين. هم - 00:14:34

عشان نتحقق الابتلاء لان لابد ان يتحقق الابتلاء بان الانسان يبقى عنده ميل للشهوات وميل للتقوى او ميلاد للفجور وميل للتقوى. مم. ويبقى عنده القدرة الاختيار بين هذين الاختيارين. مم. آآ وده كله مستقره آآ في الروح - 00:14:53

يعني اتخاذ قرار الفجور او اتخاذ قرار التقوى لا يمكن ابدأ اللي هو بينتظم بالقيم والايمان اه ده لا يمكن تفسيره بيولوجيا لا يمكن تفسيره بيولوجيا. وان كان لما علماء النفس يعني حاولوا يعني حتى لما عجزوا عن انكار سلطة - 00:15:12

الدين وسلطة الروحانيات على السلوك الانساني عجزوا عن ذلك. يعني كانوا يحاولوا ينكروها لسنين طويلة. مم. عجزوا على انكارها وفي الاخر سلمه تماما لحتمية الجانب روعي الدين في السلوك الانساني والسلوك البشري وان هو احد العوامل الاساسية للصحة النفسية حاولوا يفسروها بيولوجيا - 00:15:36

اتكلموا عن يعني آآ جين الاله وان ليه البشر كلهم بينزعوا للنزعة الدينية ومش عايزين من النظرة البيولوجية حاولوا يعملوا دراسات عن آآ يا ترى ايه بقى الجين اللي بيخلي الناس كده؟ بيولوجيا. لان هم عاجزون على او - 00:15:56

رافضين اصلا يقرروا او يخضعوا الروح بالاستناد للواحيين لانها بالنسبة لهم زي ما قلنا مش علم. طيب يعني يعني دلوقتي اللي اللي بياخذ القرار آآ مش العضو اللي هو العضو الحسي. اللي بياخذ القرار ده اللي هو النفس ولذلك ممكن تلاقي مسلا واحد بيعمل - 00:16:16

الحاجة هو عرف انها غلط يعني عقليا هو منطقيا وعرف انها غلط صح كده؟ اه يعني خيلنا كده نقرّبها نقرّب المثال بمثال محسوس يعني. مثلا الالة الاله هي اداة - 00:16:38

الاداة لا تستطيع اتخاذ قرار انها تعمل آآ حاجة معينة كويس. انا اللي محركها. مم. انا اللي باخذ القرار ان انا اقول لها تعمل كذا او ما تعملش كذا. مم. وهي بتنفيذ هذا الامر. طب لو الالة فيها عطب - 00:16:51

الامر مش هيتنفذ. مم. كويس؟ وبالتالي قدرتي انا لو انا صاحب هذه الالة على الانتاج هتتأثر. مم. كويس؟ فانا ففي ففي آآ مستقر

اتخاذ القرار انا اللي باخذ القرار - 00:17:04

باستخدم الالة باسط الالة اه هيبقى هيبقى الوظيفة لم تتنفذ. مم. اه كذلك العلاقة ما بين الروح والجسد. الجسد هو الة. لو الالة ديت حصل فيها عطب اكيد هتت الوظيفة هتضطرب. مم. الوظيفة اللي هي وظيفة الروح - 00:17:17

اه يعني اذا كان العقل مثلا العقل والحكمة واتخاذ هذه القرارات العاقلة والحكمة والتفكير العاقل المستند الى الفطرة. مثلا يعني. هم. هي وظيفة الروح يعني اداة المخ اذا حصل مرض في المخ - 00:17:34

اكيد الوظيفة في الاخر هتطلع مضطربة. مم. كويس؟ مم. احنا كاطباء بنتعامل مع ايه مع مع المخ مع العطب اللي حصل في المخ. مم. والادوية بتاعتنا اذا كنا بنستخدم ادوية او علاجات او تداخلات اخرى. فهي لاصلاح هذا العطب في المخ عشان نفتح المسارات -

00:17:54

صلح الاداة. نصلح الاداة. فبالتالي الوظيفة تتصلح. مم. لكن هتزل اه اه اصل هذه الوظيفة هي في الروح وده المفهوم الشرعي اللي

يفهم من نصوص الكتاب والسنة لوظيفة الروح وعلاقتها - 00:18:13

الجسد مم في حدود ما افهم طبعا يعني. يعني يعني العقل ده حاجة مش محسوسة خالص يعني العقل ده هو مجرد الشيء اللي احنا مش عارفين هو موجود فيه انه هذا هو احد مكونات هذا السر. اه احد هذا الاسقام فانه لا تعمل ابصار ولكن تعمل قلوب التي في

الصدر. مم. مفهوم ان القلب هو هو اداة عضلية - 00:18:29

للمساعدة في دوران الدم في الجسم يعني في احد اجزاء الجهاز الدوري. مم. لكن احنا بهذه الاية احنا بنعرف ان العمى والبصيرة اللي هي احد آآ وظائف العقل يعني. مم. آآ البصيرة مستقرة في القلب. مم. آآ معنى كده ان مش في المخ مش كل حاجة في المخ

يعني - 00:18:50

طب آآ وان البصيرة بمعنى يعني يعني ان فكرة الادراك او الحاجة او ادراك الشيء الغامض زي ما احنا متصورين عنها ولا البصيرة اللي هي؟ البصيرة الحكم الجيد على الامور. ان انا عندي بصيرة. معنى كده ان انا عندي القدرة على الحكم الجيد يعني احنا عندنا -

00:19:13

المستخدم الاستبصار فكرة الاستبصار بمعناها ان انا اكون مدرك الامور كما هي. مم. واتخذ القرارات آآ بناء على ادراك ده. يعني مثلا يعني عشان نفهم فكرة البصيرة. هم. لو واحد كلنا آآ عارفين اختار السجاير مثلا. مم. ده - 00:19:33

جزء من البصيرة لكن هل كل من يعرف اخطار السجاير بيووقف سجاير لا طبعا. اكيد لا طبعا. مم. فمعنى كده ان البصيرة مش فقط ادراك الشيء ده ادراكه ثم التصرف بناء على هذا الادراك. تمام. اه. فانا انا هعرف يعني - 00:19:51

عقل بيقول ان انا آآ اترك السجاير مسلا. البصيرة اه هي المحرك اللي تخليني فعلا آآ انفز اترجم هذه المعرفة لسلوك. ايوه لان طبعا دايمنا ربنا بيقول وجحدوا بها انفسهم - 00:20:07

آآ اليقين دوت لم يكفي ما اتقالش انه بصيرة. مم. ده استفسار جزئي. مم. تمام؟ لانهم مستيقنين بصدق النبي صلى الله عليه وسلم. لكن لم تترجم هذه معرفة وهذا اليقين الى سلوك - 00:20:22

فالبصيرة مش مكتملة تمام؟ آآ انت هتهتصف اللي بيشرب سجاير على الرغم انه عارف اضرارها انت يعني في عمى يعني ازاى تعمل بتعمل كده فانه لا تعمل ابصار ولكن تعمى القلوب التي في الصدر. دي مش احد وظائف العقل ده حنانة النص - 00:20:35

بيؤكد ان هذه البصيرة آآ لها علاقة بمكان ثاني خالص. هل هو بقى القلب العضوي العضلي ولا سر اخر كم من لا نفهمه؟ الواقعة ان ديت يعني اذا وقفنا عند النصوص فاحنا نعلم ان هناك سر آآ كبقية اسرار الروح واسرار النفس لا يعلمها الا الله - 00:20:54

ربنا اودع هذا هذه البصيرة في القلب. هل هناك ابحاث بتتكلم على ان هناك دور للقلب في الحالة النفسية مثلا او في الادراك؟ اه طبعا. هناك ابحاث اكتشفت دوت يعني. لان احد المظاهرة - 00:21:14

صاحب امراض القلب هي الاضطرابات النفسية. بيحصل اضطراب مشكلة في الوجدان ومشكلة في يعني في المشاعر. امراض اكتئاب وقلق بيحصل للمصابين بامراض القلب العضوية العضوية. وطبعا سمعنا عن عمليات نقل القلب وما ترتب عليها من اختلاف في



شخصية الشخص اللي انتقل له. مم - [00:21:34](#)

آآ يعني القلب حصل تغير في شخصيتهم. يعني القلب العضو ده مش وزيفته ان هو بس يضخ الدم كعضلة الدم يعني في اكتشافات ان هو بيأسر فعلا ابوه مخزن للمشاعر حاليا في في ابحاث بتتكلم عن او الربط بين القلب والعقل - [00:21:54](#)

بيولوجية بقى وتحاول تفسرها بشكل بيولوجي. مم. وان في وصلات عصبية ما بين القلب والعقل وان لو تأثرت هذه الوصلات هتتأثر اما القاء يؤثر آآ او لخبطة امراض القلب تؤثر على الحالة العقلية او بالعكس. مم. تمام. وما زال طبعا بيحاولوا يفسروها التفسيرات العضوية. مم - [00:22:14](#)

تمام لكن احنا عندنا هذا النص اللي لا زال طبعا هو سر من اسرار الله عز وجل اللي احنا مش هنعرف نخضعها لدراستنا اه لكن بنستند الى النصوص الوحيين عشان نقدر نفهم هذا الفهم يعني. مم. طيب هو ازاي لو تلف جزء في المخ ازاي بيأسر على الحالة النفسية - [00:22:34](#)

طيب احنا ممكن نفهم وظائف المخ الوظائف العليا للمخ. الوظائف المركبة على انها مسئولة عنها مجموعة اماكن في المخ يربط بينهم موصلات عصبية زي فكرة الدوائر الكهربائية بالزبط. دوائر كهربائية هي عبارة عن مجموعة رانز سترات او بروسيسورز. آآ كل واحد بيقوم بوظيفة ولوظيفة الالة - [00:22:53](#)

او الكمبيوتر او حاجة هو مجموع آآ وظائف هذه الترانزسترات مثلا يعني. مم. اللي متوصلة يعني ما بينها بموصلات عصبية. مم. المخ كذلك كل ما تكون الوظيفة اكثر تعقيدا اكثر تعقيدا بمعنى انها اكثر انسانية. يعني خاصة بالانسان. هم. كل ما يكون فيه اماكن مختلفة في المخ مسئول عنها - [00:23:16](#)

آآ متوصلة آآ ما بينها بموصلات عصبية اداة التواصل ما بين هذه الاماكن آآ هي عبارة عن مواد كيمياوية في المخ موصلات عصبية. هم. الموصلات العصبية ديت اه اه بتشتغل مع بعضها بتناغم وتوازن. اه يضمن ان الاجزاء المخ دي - [00:23:40](#)

بتأدي وظائفها بشكل فعال اذا حصل اختلال في هذا التوازن في نشاط هذه الموصلات العصبية تختل الوظيفة واللي بتبان في شكل اعراض نفسية. يعني ده الجانب العضوي آآ من المرض النفسي لكن لا شك ان هناك جانب - [00:24:00](#)

روحي اللي هم في الغرب هيسموه جانب نفسي. مم. تمام؟ اللي هو الجزء الخفي بقى السري اللي لازم يكون معه العلاج النفسي او العلاج الروحي بيستهدف بقى الجوانب الكامنة من النفس ديت اللي هي الوظائف اللي لا يمكن تفسيرها بالمستوى البيولوجي بس. هو يعني احنا دايمنا لما - [00:24:15](#)

نيجي نتكلم في الامور الغامضة دي نلاقي ان احنا لازم نرجع للوحي. نرجع نشوف يعني احنا كمسلمين طبعا الحمد لله عندنا ديننا اغاني بالمصادر يعني. هو هو اصلا حتى في الغرب كمان في الفترة الحالية يعني في احد المراجع علم النفس الاساسية - [00:24:35](#)

في علم النفس يعني. في مقدمة الكتاب اسمه علم النفس في القرن الواحد والعشرين. مم. مقدمة الكتاب بيتكلم على ان ان العالم آآ رجع مرة اخرى انه يعتبر المصادر الدينية هي مصدر معترف به للمعرفة. وان لابد من الرجوع اليها لانه خلاص ما عدش فيه - [00:24:52](#)

آآ مفر من ان اعتبار هذه المصادر لان لان فشلوا تماما في الغاء الدين من حياتهم. بقى بقى ضرورة حتمية الحاجة الثانية ان العلم ثبت عجزه العلم بمعنى العلم التجريبي يعني العلم بمفهوم الغرب اللي احنا وضحناه. مم. فبتعجزه عن ان هو يكتشف كل اغوار النفس - [00:25:17](#)

ما ما عرفش يكتشف كل حاجة. الواقع ان هو توقف فيما يخص يعني الطب النفسي توقف منذ سنين على ان يكون في منتجات علمية جديدة او اكتشافات جديدة ما زال الادوات البيولوجية اللي احنا بنستخدمها في علاج الامراض النفسية هي هياها من خمسين سنة او من سبعين سنة - [00:25:37](#)

هي هياها نفس الاولاد بنفس طريقة بنفس الية العمل بنفس بنفس النتائج تقريبا وبختلف فيما بيننا في طريقتنا في استخدام هذه الادوات لكن هي لحد دلوقتني العالم بيفكر بنفس الطريقة - [00:25:57](#)

علشان توقف هذا الانتاج فبدأ دلوقتي يتحولوا لمحاولة استخدام المخدرات اللي هي آآ الحشيش بقى والحاجات ديت محاولة استخدامها وتحويلها بدام كده كده الناس بتشربها عشان تحسن مزاجها يعني. فخلاص بدل ما بيشربوها بشكل غير قانوني. طب نخطها في كبسولات. نخطها في حقن حقن او اي - [00:26:15](#)

ادوات علاجية ونديها لهم بشكل قانوني وبالتالي آآ لان هم خلاص ما عدش فيه اي ابحاث آآ جديدة نجحت في اكتشاف اي جوانب بيولوجية آآ للمرضى النفس غير ما اكتشف بالصدفة من آآ في خمسينيات القرن الماضي. ولحد دلوقتي - [00:26:35](#) ماشيين بنفس الاليات. طب يعني دي مش فرصة لنا احنا يعني يعني احنا عندنا عندنا مرجعية وعندنا العلم ده اساسا موجود وحتى يمكن قديم قديما العلماء اتكلموا واسسوا حتى علوم لسه بدأت الكلام يظهر عليها في الصورة الاخيرة زي السي بي تي مسلا زي ما حضرتك كنت قلت لي قبل التصوير. آآ احنا دي مش فرصة لنا - [00:26:52](#)

ان احنا يكون عندنا الريادة في العلوم دي. لا شك طبعا ان في ان دي فرصة بس ما زال هناك فجوة اساسا في في محاولة بجد هذه الرابطة ما بين العلاجات النفسية اللي ثبت فاعليتها. مم. زي العلاج المعرفي السلوكي. اه او تقريبا هو - [00:27:12](#) يعني العلاج النفسي الوحيد المتسيد الساحة. واللي ثبت آآ فاعليته يعني. آآ العلاج المعرفي السلوكي وما تفرع عنه لان في تفرعات كثيرة على العلاج المعرفي السلوكي جت بعد كده. كلها ثبت فاعليتها من حيث النظرية ومن حيث التطبيق. يعني الفروضا - [00:27:32](#)

علميا بالطريقة بطريقة العلم الغربي يعني. مم. ثبت اه صحة فروضه وكذلك ثبت فاعليته. الاتنين. وده اللي لما يتوفى لاي لاي اذا جاز تسمية المدارس العلاجية او المدارس النفسية الاخرى. آآ آآ وبالتالي آآ - [00:27:52](#)

الاستفادة من من من من هذه المدارس ثم محاولة دمج آآ تراثنا داخل في اطار واحد يعني في اطار آآ آآ تفسيره وعلاجي واحد. طبعا دي فرصة جيدة لكن ما زال هناك فجوة ضخمة جدا في آآ في محاولة ايجاد هذا الربط يعني - [00:28:12](#) محاولات فردية آآ آآ لم ترقى لدرجة انها يبقى فيه تدريب عليها واثبات بقى يعني او او تنقيحها وآآ وانها تبقى تتحول لبرامج تدريبية يعني دي بتطلع من يعني تطلع من خلال هذه البرامج اجيال من المعالجين اللي عندهم وعي جيد - [00:28:32](#) مرجعيتنا الدينية ثم مهارات جيدة في توزيعها والاستناد اليها في العلاج النفسي بقى في مساعدة المرضى بشكل فردي. طيب انا عايز ارجع ثاني برضو الفهم آآ تكوين الانسان ثاني يعني احنا قلنا - [00:28:54](#)

آآ في جسد وفي روح. الروح دي اللي هي اللي هي النفس يعني لها مكونات. اتكلمنا على بعض المكونات لكن عايز يعني لو حبيت ارسوم كده لو حضرتك حبيت ترسم لي خريطة للروح دي شكلها ايه طبعا مش يعني احنا كده قلنا انها سر وانها فيها غموض لكن احنا - [00:29:09](#)

الالفاظ اللي احنا بنسمعها اللي احنا قلناها اول الحلقة لوجدان الشعور العاطفة الكلام ده كله مكانه فين من الروح؟ عايز ارسوم خريطة كده افهم نفسي. طيب يعني انا هحاول معك - [00:29:29](#)

صعب جدا طبعا لان هو اصلا دين يعني ده نماذج اه اه احنا بنحاول ندمج ما بين ما بين المفاهيم. مم. اللي هي فضلت متنافرة لسنين طويلة جدا يعني. مم. فمحاولة الدمج - [00:29:39](#)

بشكل آآ بشكل يناسب التطورات الحديثة طبعا هتبقى محاولات اجتهدية. لكن خيلنا نتصور كده ان آآ ان يعني النوم دائرتين. دائرة متقاطعين في مساحة معينة. مم. مساحة التقاطع ديت هي مساحة التفاعل - [00:29:56](#)

ما بين الروح وما بين الجسد. الروح فيه لها وظائف مرتبطة بشكل مباشر بوظائف الجسد وهناك وظائف اخرى تتجاوز قدرة الجسد على ادراكها. مم. اللي هي لا يتعامل معها اساسا آآ آآ يعني مفاهيم علم النفس - [00:30:16](#)

ذي ذي الادراكات او الخبرات المتجاوزة للحواس زي الرؤى والنامات مثلا. مم. وزي الادراك المتجاوز التخاطر وهذه الظواهر اللي آآ اللي اساسا هي الجسد فيها هي بتتجاوز الجسد. دي خارج - [00:30:33](#)

يبقى الجسد عنده قدرة على تجاوز تجاوز المجال الحسي بتاعه عشان يدرك اشياء خارجة عن الحس. زي مثلا ايه يعني عمرك جربت

فكر في حد تلاقي بيتصل بك. آآ هتلاقيه في ناس بتقول خبرات زي كده. ايوة اه. حسيت بحاجة قلبي ووغوشني على حاجة فلقيتها حصلت. ايوة اه. دي - [00:30:53](#)

ظواهر موجودة بشكل كثير جدا يصعب تجاهله في نفس التوقيت علم النفس الحديث والطب النفسي هيتغافل عنها لانها ببساطة غير خاضعة للحس خاضع لقياس يعني ازاي انا مسلا فكرت في حد - [00:31:13](#)  
ومسكت الموبايل عشان اتصل به الاقيه بيرن علي مسلا او حسيت احساس كده قلبي متوغوش وطلع احساس ص. ده التخاطر آآ لا هو التخاطر معناه ان انا اقدر افكر في حاجة. وانت تفكر فيها في نفس التوقيت زي واقعة سيدنا عمر وسارية يا سارية الجبل. ايوة - [00:31:29](#)

ده شكل من اشكال التخاطر. هم. اللي هي حوادث اقل من ان انت تعرف تخضعها للبحث ولكنها اكثر من انها يمكن تجاهلها. مم. يعني يعني تواترت يعني فبالتالي لا يمكن تجاهل وجود هذه الظواهر انها موجودة بالفعل - [00:31:49](#)  
لكن في نفس التوقيت صعب حصرها ولا تعرف تخضعها واساسا المفهوم الغربي زي ما قلنا للعلم هيتجاهلها ويعتبرها مش موجودة اساسا. ايوة ويحاول يفسرها باي تفسيرات اخرى لان هو عايز طبعا يتجاوز يعني او او اي حاجات متجاوزة متجاوزة للحسة. فده جزء من وظائف - [00:32:06](#)

نروح آآ خارج اطار الجسد تمام وفيه جزء من وظائف الروح هي على صلاة مباشرة بالجسد. اذا هي العمليات المباشرة اللي هي اللي ان احنا ندرك اثرها في السلوك الانساني - [00:32:26](#)  
ندرك اثرها. مم. لا يمكن ادراكها نفسها لان الروح لا يمكن دراستها بشكل مباشر. لكن يمكن دراسة اثر هذه العمليات. زي مثلا الوجدان زي التفكير والعلاقة ما بينا التفكير والمشاعر والسلوك. اللي هي الدوائر الاساسية اللي اشتغل عليها. ايوة. آآ مفاهيم العلاج المعرفي السلوكي. وان احنا - [00:32:40](#)

في عمليات والوجدان والسلوك. نعم. التفكير الوجدان او المشاعر والسلوك فاحنا فيه عمليات عقلية بنفكر بنفكر بطريقة معينة. والعمليات العقلية غير منتجات هذه العمليات. انا بتكلم على عملية عقلية آآ بنفكر بطريقة معينة. هذه الطريقة تؤدي الى منتج. المنتج ده بيكون في شكل افكار - [00:33:02](#)

تمام. مم. والافكار ديت كلمة بسيطة لكن فيها مبحث ضخم جدا عشان نعرف انواع الافكار وتفصيلاتها واشكالها ومستوياتها تفصيل كبير جدا طبعا ممكن نتكلم عنه اه اه يعني في عمليات عقلية - [00:33:26](#)  
آآ اللي بنتنتج التفكير السليم. هم. آآ ينتج عنها افكار وهذه الافكار حسب محتواها بيتشكل معها مشاعر الانسان. مشاعر الانسان سواء كانت حزن غضب فرح خجل. آآ زهو آآ سعادة. آآ كل انواع هذه المشاعر البسيط منها والمركب - [00:33:43](#)  
في مشاعر بسيطة ومشاعر مركبة. مم. آآ وآآ اللي بتترجم في الاخر منتج هذه الافكار مشاعر او سلوكيات او استجابات فسيولوجية في جسمنا. مم سلوكيات بقى المختلفة كل السلوك الانساني بتاعنا اي حاجة حتى مجرد ان انا يعني احنا قاعدين نعمل بوت كاست هو ده نتاج مجموعة من المفاهيم اللي - [00:34:02](#)

اللي اتكونت في عقولنا احنا الاثنين. فبالتالي التقينا وقررنا ان احنا نحول هذه الافكار. مم. وليدة رغبة اترجمت ان احنا اتقابلنا عشان نقعد الاعداديات ونعمل ده ونتكلم عن هذا الامر. يعني يعني معلى عشان انا برضو حابب ان انا افهمها بالراحة كده العقل - [00:34:22](#)

هو الولد الافكار صح كده؟ الافكار. اه. اه. ايوا العقل. والد الافكار. الافكار هي اللي ولدت بعد كده لم تولد الافكار. العقل بيقوم بوظيفة تحليلية وظيفية تحليلية. مم. الافكار اما هتكون نتاجه - [00:34:42](#)

آآ هو شخصيا بتأملات التأملات الشخصية. مم. نتيجة التحليل اللي هو ام بي للتحليل اللي هو ام بي للمدخلات الحسية اللي جاية له من برة اللي هي بتكون في شكل مدخلات حسية حاليا اللي هي بالحواس وخبرات قديمة مريت بها. مم. والاطلاع على خبرات البشر - [00:35:02](#)



الآخرين مم. بتتكون في الآخر منزومة الافكار اللي جوايا. يعني المخ مش هو اللي بيطلق مش او العقل يعني. مش هو اللي بيننتج الافكار كده من نفسه. هو آآ هو فيه عمليات عمليات معرفية. مم. عملية التفكير عملية التفكير - [00:35:21](#)

العمليات المعرفية ديت بتستخدم ادوات. الادوات او او مادة بتعمل عليها. المادة دي مصادرها ايه؟ مصادرها آآ اللي استقر في العقل اساسا من المعارف الفطرية معرفة وجود الله عز وجل. دي معرفة فطرية. ما فيش انسان يقدر يتحرر من هذه المعرفة. وزي معرفة ان الواحد زائد اثنين يساوي - [00:35:38](#)

واحد زائد واحد يساوي اثنين. هم. دي معرفة فطرية. دي موجودة اصلا اه يعني احنا مولودين عندنا هذه المعارف البديهية. مم. كويس؟ آآ انكار لها بعد كده زي الملحين او دي قصة تانية. الانكار لا يعني عدم وجودها الانكار بالعكس ده يعني - [00:36:00](#)

وجودها لاننا لا انكر شيء الا اذا كنت اصلا. مم. او كي. آآ فكون واحد انكرها ده لا يعني انها موجودة. هي موجودة آآ آآ غصب عنه اذا كان انكر جزء منها فهو لا يستطيع ان ينكر الباقي زي السببية مثلا. مم. وان كل شيء له سبب. مم. دي دي معلومة فطرية. الطفل يدركها حتى - [00:36:18](#)

هو قضايا ضرورية. مم. ثم بعد كده بيمر بخبرات جاية له من البيئة. مم. العمليات العقلية هي مسؤولة عن يعني معالجة هذه البيانات اللي داخله له من البيئة الخارجية. واللي داخله له من التراث المكتوب يعني لخبرات الآخرين - [00:36:38](#)

كل دوت بيخش جوة العمليات العقلية عشان ينتج ما يعرف بالافكار بمستوياتها ده مبسك كده ممكن نتكلم عنه بتفاصيل ايه مستويات الافكار وازاي مخنا بيتعامل مع البيانات ديت بطريقة يعني بطريقة - [00:36:58](#)

منتج بعد كده مشاعرنا عاملة ازاوي والسكرات وسلوكياتنا كيف نفسرها. مم لا لا هي طبعا مش عايزين ندخل في تفاصيل جامدة قوي. بالزبط احنا عايزين صور بس ما حد يفهم يبقى فيه عنده فهم يعني الالفاظ دي كلها متشابكة يعني دلوقتي وانت بتتكلم برضو آآ آآ في دماغي عايز اعرف ايه هو - [00:37:15](#)

مستني يجي الوجدان ايه ايه الوجدان؟ برضو هو هو المصطلحات ديت الواقع انها مصطلحات مختلفة عشان تصف يعني ظاهرة واحدة فالوجدان اه بنستخدمها عشان نعبر عن المشاعر مثلا يعني كلمة وجدان ديت في استخدامنا اصطلاحنا على ان احنا نستخدم على الوجدان نعبر عنها عن الحالة الشعورية للانسان - [00:37:35](#)

السعر اللي بيعسها الانسان. يعني ان احنا مشاعرنا بنقول الوجدانية في في اصطلاح الاطباء النفسيين وعلماء النفس يقصد بها المشاعر الانسان بيعسها. مم. احنا بنمر احنا عندنا كمية هائلة من الانسان عنده وفرحه يعني كلام من ده ولا هي المشاعر. مم - [00:38:00](#)

والسعادة والاشمئزاز والفخر والغضب والخوف والقلق والخجل والندم آآ آآ يعني سلسلة كبيرة جدا من المشاعر اللي منها مشاعر بسيطة ومشاعر مركبة مشاعر بسيطة ست انواع من المشاعر البسيطة اللي هم والشنب يستطيع ان يعبر عنهم وشنا بيعبر عن عن ست انواع فقط من المشاعر. مم. اللي هم الخوف والفرح - [00:38:20](#)

والحزن الخوف والفرح والحزن مفاجأة. والاندعاش. اندعاش والاشمئزاز والغضب دي ست انواع من انواع المشاعر الاساسية اللي وشنا يستطيع ان يعبر عنها هناك مشاعر مركبة آآ زي مثلا الندم الندم زي وشنا هيعبر عن الندم. مم ممكن شوية حزن مثلا مع حزن. مم. في جزء تعبير. مم. اللي هو هيبان في شكل حزن. مم. وفي جزء داخلي ا - [00:38:47](#)

هو هيكون المكون بتاعه تأنيب بقى ان انا قاعدة انب نفسي يعني مش هيطهر غير الحزن بس انا حزين ليه عشان انا ندمان. اهي يعني في جزء شعوري انا انا هقوله ان انا ندمان - [00:39:15](#)

تمام ده انا اللي بحسه لكن وشي لن يعبر غير عن الحزن وصف الحالة الوجدانية معنى كده ان بقى فيه كذا مكون للحالة الوجدانية. مم. شعور داخلي وتعبير آآ خارجي. مم. يبقى الوجدان بيعبر بيعبر عن اللي انا بحسه داخليا - [00:39:30](#)

ده انا هو صفه وما والتعبير الخارجي عن اللي انا باحسه دوت تعبير خارجي سواء كان في مشاعر في ملامح الوش او في السلوكيات المترتبة على هذا على هذا الشعور. مم. فدي كلها مكونات الوجدان. يبقى - [00:39:48](#)

ما اشعر به داخليا. ثم كيف اعبّر عنه خارجيا؟ بلامح وشي وسلوكياتي. يعني الوجدان اعم شوية من الشعور اللي هو المجرد يعني هو اكبر شوية يعني. معلىش. اكبر لانه بيشمل - [00:40:03](#)

آآ شعور ان انا بحس به بس خد بالك ان فيه ان بعض الناس هتستخدم وجدان وتعني به الحالة الشعورية على حسب استخدامي يعني. كويس؟ بس خيلنا نقول ان الحالة الوجدانية يعني هنصطلح - [00:40:17](#)

انا وانت على ان احنا نصف بها ما يشعر به الانسان داخليا هو كيف يعبر عن هذا الشعور خارجيا؟ بنعبر عن الشعور بلامح وشنا اللي لا يعبر غير عن ست انواع من المشاعر وسلوكياتنا - [00:40:30](#)

واحد فرحان مثلا هيتنطط يعني هيتصرف تصرفات تعبر عن فرحة واحد حزين هينطوي وينسحب واحد غضبان هيثور ويغضب ويكسر ويزعق. مم. دي كلها تعبيرات عن حالة وجدانية تمام؟ فدي كلها مكونات بعضها على بعضها كده بنصف بها الوجدان. ودي كلها من وظائف النفس المركبة جدا. هم - [00:40:44](#)

بما ان بقى فيه جزء آآ الواقعة عشان تتكون هذه الحالة الوجدانية محتاج اكون فكرت آآ تفكيرات مناسبة لها. مم. يعني ما يعني مش هتطلع لوحدها. الا اذا حصل اضطراب في وظائف المخ. الا اذا حصل اضطراب بقى بيولوجي - [00:41:10](#)

في عضو في وظائف المخ. ساعتها ممكن نكتشف ان قد تنشأ حالات وجدانية نتيجة خلل بيولوجي آآ في الظروف العادية سافكر بطريقة معينة تنتج افكار تؤدي الى هذه الحالات الوجدانية بتركيبتها وتعقيداتها لكن ممكن الموضوع يجي بالعكس لو حصل خلل بيولوجي ما - [00:41:26](#)

اه اه يعمل حالات وجدانية غير طبيعية وغير مفهومة وغير متسقة مع السياق العام لحياة الانسان مرض نفسي. ولذلك يعني بيستخدم يعني مواد كيميائية او علاجات كيميائية في العلاج الكيميائي ده فكرة مستغربة جدا الواحد يعني ايه ياخد دواء برشام عشان - [00:41:47](#)

انا عندي شوية حزن او اكتئاب او كده. عشان عشان الوصلة دي ما بين النفس والجسد. مم. فيه مساحة مشتركة. المساحة المشتركة دي بتؤثر على بعضها بشكل متبادل آآ يعني كلنا بنحس بمشاعر حزن مثلا. تمام؟ آآ والحزن هو احد وظائف الروح اللي مرتبطة بالجسد - [00:42:07](#)

طب لو هذا الحزن زاد زاد زاد زاد ووصل لدرجة معينة اثرت كمان بما ان فيه مساحة مشتركة اثرت على نشاط هذه المواد المواصلات العصبية. مم. واختلت واضطربت هنخش في التراب الاكتئاب اللي هو يعني لو لو فهمناها كده او صورناها كطيف الحزن العادي اللي هيزداد وكل - [00:42:26](#)

لما يزداد احنا بنقرب ناحية الاضطراب. مم. كل ما ما ما هيزداد هيجعل اختلال عضوي يخلي الرجوع للحالة الوجدانية الطبيعية صعب دخلنا في اكتئاب. مم. ماشي ساعتها هيبقى دور الادوية انها اصلاح هذا العطب. مم. اللي حصل في المخ عشان يسهل - [00:42:49](#)

آآ الرجوع للحالة الوجدانية. العادية. مم. العادية المناسبة للحدث اللي بنمر به. الادراك ده برضو وزيفة من وزائف العقل. احد وظائف العقل طبعا. مم الادراك معناه اعطاء المعاني للمحسوسات. يعني دي دي حاجة موجودة اهي على الترابيزة. هم. آآ آآ انا شايفة ادركها بالحس - [00:43:11](#)

بالبصر وبالمس. مم. لكن انا انا عرفت انها نضارة تمام؟ مم. يعني اديت معنى لهذا المحسوس. لو فيه حيوان موجود دلوقتي وشافها مش هيعرف هي ايه. مم. لكن هيقراها زي ما انا بشوفها بالزبط - [00:43:31](#)

وقد يكون هناك حيوانات عندها قدرة حسية اعلى مننا زي الشم عندك كلاب لكن هي لن تفهم اه هذا المحسوس فالادراك معناه القدرة على تفسير المحسوسات فانا انا بتكلم دلوقتي بطلع اصوات - [00:43:47](#)

الاصوات دي انت بتستقبلها فبتفهمها وبتترجمها ويبقى لها معنى جواك. لو كائن اعجمي سمعها مش هيفهمها لو واحد انجليزي لن يدرك ما اقول لان هو لا يفهم اللغة العربية. الاصوات دي بالنسبة له همهمات - [00:44:05](#)

ما لهاش اي معنى فهيسمعني بس لن يدركها الادراك هو اعطاء المعنى للحاجة اللي انا باحسها. طب يعني هل الفراسة تعتبر جزء من الادراك ولا الفراسة حاجة متجاوز او مستوى اعلى شوية - [00:44:20](#)

هو ادراك طبعا لان هو بما ان انا بشوف ظواهر والظواهر ديت غامضة جدا وانا وحد هيبقى عنده القدرة على تفسير هذا الغموض واعطاء معنا ومعنا دقيق فهي ادراك. مم. تمام؟ بس انا يعني زي ما قلت لحضرتك النضارة مثير واضح - [00:44:36](#)

تمام؟ الفراسة هو ادراك المثيرات غامضة وانا هيبقى شخص عنده قدرة على تفسير هذه المثيرات الغامضة باستفسارات حكيمة. مم. زي مثلا الرواية اللي بتروى عن آآ سيدنا الامام مالك لما آآ قابل السيد آآ الامام الشافعي في اول طلبه للعلم وادرك ان ده هيبقى له شأن فقال له اتق الله - [00:44:56](#)

فان فان سوف يكون لك شأن او النص بهذا المعنى. مم. اول ما ما طلب منه فقط انه جاي له قايل له انا جاي من مكة اطلب عليك العلم ودي كانت فراسة من الامام مالك. لانه لأ ما حصلش اي حوار ولا اطلاق على امكانيات الامام الشافعي. هو كان في سن صغير. لكن بفراسته ادرك ان - [00:45:21](#)

الشخص دوت هيكون له مكانة وان له فهم. ما كانش فيه مثير واضح آآ او ما كانش فيه معلومة واضحة تؤكد هذا الادراك. لكن ادركها فدي فراسة. فهو ادراك متجاوز لا شك انه متجاوز للخبرة البشرية العادية - [00:45:39](#)

وتأتي باهبة من الله عز وجل بعض الناس يعني آآ اتقوا فراسة المؤمن فانه يرى بنور الله. هم. فدي امر ربنا يعطيه لبعض الناس آآ هبة من الله تعالى. آآ لكن هي شيء لا يتعلم ولا يمكن اخضاعه للدراسة كعادة هذه الظواهر الخفية. انا واحد من الناس مسلا - [00:45:56](#)

يعني عندي آآ لما حد يقول لي انا قلبي كان حاسس مش عارف انا بتجاهل جدا الامور دي بحس ان هو فيه نوع من يعني المبالغة يعني يعني مش خدهاش على محمل الجد. مم. آآ لكن تكرار الموضوع ده واحيانا فعلا الواحد بيبقى حاسس بالحاجة - [00:46:17](#)

وبتحصل بالزبط يعني برضه ده علميا يعني مش مش مسبت او ما فيش اي دليل ملموس عليه. يعني مش كلها مشاهدات. اه طبعا ما فيش اي دليل اه ملموس زي ما قلت لحضرتك علميا - [00:46:36](#)

بمعنى ايه بمعنى علميا بمعنى طريقة التفكير الغربي اللي هو العلم التجريبي. مم. المعتمد على القياسات المحسوسة اه طبعا هو اصلا دي امور دي لا تخضع لمجال دراسة العلم بفلسفته الحالية. هم. هم ما حدش دي امور غير محسوسة هتخضعها ازاي - [00:46:49](#)

لابد ان هم في طريقة التفكير كل شيء لابد ان يخضع للقياس. فبما انها لا تخضع للقياس ببقى لا يبقى مش مجال اصلا دراسة العلم بمفهومه الحالي تمام؟ آآ وبرضو هتبقى في اشكالية زي ما حضرتك قلت كده انت ما هو ممكن فعلا يكون في خطأ بشري - [00:47:09](#)

في خطأ بشري ممكن حد واهم بيتوهم. مم. ويمكن المبالغة في التشكيك في الخبرات البشرية هي اللي خلت الغرب بما ان بما ان في مجال للشك اذا نطرح الخبرة البشرية جانباً تماماً مية في المية ولا نعتمد الا على المحسوسات. مم. ودي طريقة التفكير - [00:47:29](#)

بما ان ادراك الانسان يمكن خداعه. مم. آآ آآ كده ببقى احنا نلقيه جانباً. مم. ونعتمد على المحسوسات ان حتى المحسوسات يمكن خداعها. يمكن يمكن خداعها وان آآ وان الخداع وارد في كل حاجة. وعشان كده دراسات علمية كثيرة - [00:47:49](#)

آآ معتمدة على الفلسفة الحديثة في او السائدة آآ اللي هو القياس التجريبي. بتكتشف بعد فترة ان القياس كان خاطئ. ودي كانت خدعة. وان الحسابات الاحصائية اللي عملوها بالقياسات كانت مش مزبوظة وتعيد قراءة النتائج مرة ثانية. آآ فهم يعني بالغوا في انكار - [00:48:09](#)

الخبرة البشرية واعتمدوا على المحسوسات هربا من الخداع فوقعوا في الخداع. اه الواقعة لا يمكن اهمالها لكن لابد ان تكون منضبطة منضبطة يعني عشان كده لما يكون في حد بيدعي الالهام مثلا. مم. والالهام في قضايا وتجد احواله ما تقولش ان هو آآ - [00:48:29](#)

ولا ملهم ولا حاجة يعني. آآ تمام؟ فان يلهم في حاجات شرعية. زي مثلا الالهام الصوفي او اللي هو البدعي اللي هيخترعوا حاجات يعني مخالفة للشريعة بناء على الهامات. واضح تمام انها مش الهامات وانها من تلبيس الشيطان او خداعات عقلية او - [00:48:49](#)

ما الى ذلك آآ فلا بد ان ان يكون آآ اللي بيدعي الالهام هو ان قلبه حاسس حاجات تتحط كده في سياق متسق آآ امور ماشية مع بعضها علشان نعرف آآ نحكم عليها - [00:49:09](#)

هل فعلا خبرة حقيقية؟ ولا وهم وخداع؟ هو بجملة برضه الزواهر الخفية يعني الفراسة يمكن الواحد بيتفرس في حد مسلا او تفرس في شيء حي وحاجة موجودة قدامه لكن في بقى الواحد ساعات بيبقى عنده - [00:49:22](#)

بيشوف حاجات مسلا او بيتوقع حاجات بتحصل آآ بيبكون مسلا آآ الرؤية مسلا والمنامات ممكن واحد يشوف رؤية وتيجي زي كزا كفلق الصبح. دي لها تفسير علمي ولا هو التفسير الوحيد اللي عندنا ليس لها تفسير علمي. مم. هو ممكن التوقعات يكون لها تفسير - [00:49:40](#)

انا ممكن انسان يعني يعني بما اني مريت بخبرات معينة فبناء على هذه الخبرات السابقة في معطيات بالقياسات العقلية. اقدر استنتج النتائج اللي هنا ده مش آآ مش ادراك مجاوز متجاوز للحس. دي عملية عقلية قياسات عقلية منطقية عادية جدا. مم. بناء على ما عندي من خبرات - [00:50:00](#)

ثم آآ عندي معطيات حالية فاستنتج ما هو ات. لكن هيبكون استنتاج منطقي له مقدماته العقلانية. وللقياس المنطقي العقلاني في اشتراكي يعني في العلة وبالتالي هقدر استنتج النتائج اه بشكل منطقي. مم. لكن الرؤى مش كده. الرؤى هو اه - [00:50:20](#)  
آآ حاجة بيراه الانسان في منامه ما لهاش علاقة اصلا باي عمليات عقلية. وآآ ومتجاوزة لكل الظاهر الحسية الحالية وتتنبأ بالمستقبل زي رؤيا سيدنا يوسف لما كان طفل ورأى آآ اثني عشر احد عشر كوكبا والشمس والقمر - [00:50:40](#)  
رأهم ساجدين ده ما كانش مبني على نظر عقلي ولا خبرة سابقة ولكن هي تنبؤ بما سيحدث في المستقبل بعد سنين طويلة جدا فدي هبة من الله عز وجل لا يمكن ابدان احنا نفسرها بناء على عملية عقلية منطقية عادية زي ما هيحصل عند كثير من الناس ذوي الخبرة - [00:51:00](#)

هي دي ممكن تحصل لحد ما يكونش صالح بحكم انها جزء من الوحي. يعني قطعة او بالتعبير النبوي هي اه جزء من النبوة نعم. هم. نعم. اه طبعا احنا عندنا شواهد على ان الرؤى حصلت لناس مش مسلمين اصلا. زي صاحبي السجن. اه صاحبة سيدنا اه - [00:51:20](#)  
اه يوسف فزي رؤية عزيز مصر. دول لما يكونوا اصلا مؤمنين ولا مسلمين لكن هذه الرؤية والرؤية ديت اه اه لها اسرار الله عز وجل يعطيها لمن يشاء لكنها تظل لابد انها تتحقق مسل فلق - [00:51:40](#)  
آآ الصبح تمام لحكمة يعلمها الله عز وجل يهبها لمن يشاء. لكن هل التأمل يخلي الانسان انا بتكلم على التأمل؟ الرؤى يهبها الله لمن يشاء تمام؟ لكن هل التأمل يصل بالناس لادراك حقائق غائبة - [00:51:54](#)

طبعا دي نظرة فلسفية اللي كانوا الفلاسفة اللي كانوا بيعتقدوا انه بالتأمل والنظر العقلي يستطيعوا ان يصلوا الى حقائق الاشياء الالهيات كمان يعني ادراك آآ يعني حاجات متجاوزة آآ للخبرة البشرية والالهيات ايضا ودي نظرة فلسفية آآ - [00:52:12](#)  
آآ طبعا ادت الى الحاد والى مشاكل ضخمة جدا عند الفلاسفة. مم فهي المشكلة في ايه؟ ان هناك بعض الظواهر اه في يعني اللي موجودة متناثرة. ما ينفعش تبقى قاعدة. يعني ليس كل من يتأمل سيصل الى الحقيقة - [00:52:35](#)  
لابد ان يكون لها شروط تمام؟ مم. لكن فكرة ان كل من يتأمل يستطيع ان يصل الى الحقيقة نظرة فلسفية آآ ادت الى مشاكل آآ عقدية ضخمة جدا في التاريخ البشرية. وده الصراع اللي كان موجود يعني دايم ما بين الفلاسفة وما بين الوحي يعني. الفلسفة والوحي - [00:52:55](#)

طب هل التعبد له علاقة بمسألة اللهان دي او فكرة او حتى البصيرة؟ يعني الواحد لما يعني يكسر من التعبد او حتى الغرب دلوقتي واليابانيين تحديدا آآ موضوع التأمل التأمل - [00:53:17](#)

آآ هم وصلوا ان لما تقعد تتأمل او انك تقعد يعني تتجرد من الحياة شوية وتبدأ تسرح بعقلك وتفكر وتحاول تحلل الامور بمنتهى البساطة والهدوء انك ممكن تشوف حاجات ابعد من اللي انت شايفها قدام عينك حتى لو اشتغلت واجتهدت وكده يعني. احنا احنا بقى عندنا - [00:53:33](#)

الصلاة الخشوع الذكر. آآ قراءة القرآن. الحاجات دي هل هي فعلا آآ بتأسر تأسير حقيقي وتأسير قوي على النفس. طيب تمام. هو طبعاً الموضوع ده مركب جداً. مم. مركب لان التراث الديني مليء بهذه الخبرات - [00:53:57](#)

انا بتكلم على تراس الدين الاسلامي ولا الديني. الديني عموماً. لان هو الخالق واحد. مم. والرسالات كانت بتنزل بنفس الرسالة. مم. وهذه الظواهر آآ موجودة من من بدء الخليقة لان آآ فيه انبياء وفيه صالحين. هم. وفيه آآ والظواهر دي يعني موجودة في في تاريخ البشرية. هم. من منذ بدء - [00:54:16](#)

خليقة والى الان في اه صالحين ولهم كرامات ولهم يعني امور خارقة للعادة. واه ومتجاوزة للادراك الحسي آآ دي موجودة في تاريخ البشرية لكن آآ وبالتالي كل التراث الانساني هيبقى فيه بقايا - [00:54:36](#)

آآ من آآ من هذه من الظواهر دي بس الواقع انها حصلت في التاريخ البشرية في سياقها الالهي الديني ان دي هبات الله عز وجل بيهبها للصالحين. مم آآ وهتورث والصالحين دول هيقدموا وبعدين هتتحرف في الافكار الدينية وتاخذ اشكال تانية مع احتفاظها بهذا التاريخ. وبالتالي اذا كانت - [00:54:54](#)

بادت احد الصالحين في وقت من الاوقات آآ اصطفاه الله عز وجل وادى له بعض هذه الكرامات. ثم بعد كده آآ انتقلت هذه الكرامة وبدأ يحصل انحراف يفضلوا يبحثوا عن هذه الكرامات - [00:55:18](#)

آآ فهتبقى العبادات بقى المحرفة والديانات المحرفة في شرق اسيا بقى ولا آآ في في بوذية ولا هندوسية ولا اي حاجة هيفضلوا يبحثوا عن مثل هذه الكرامات ومثل هذه الامور المتجاوزة للحس. وهيعملوا تأملات - [00:55:31](#)

بحثنا عن ادراك الحقيقة بشكل متجاوز للحس لكن هل يا ترى فعلا دي بصيرة حقيقية ولا آآ ولا وهم كما يحدث لاي حد يعني الشيطان يعني يلبس عليه فكرة او طبعاً هذه الظواهر محتاجة تكون مضبوطة بعلم - [00:55:47](#)

يقيني وما فيش علم يقيني احنا غير الوحي. مم. الوارد من عند الله عز وجل. مم. طب ايه اللي خلى يبقى فيه كلام كتير بقى عن التأمل وما الى ذلك. اللي حصل ايه؟ اللي حصل ان في الغرب خلاص عجزوا عن آآ تحصيل السعادة - [00:56:04](#)

آآ من خلال التقدم المادي. مم. آآ التقدم المادي آآ صاحبه تعاسة وصاحبه تدمير وصاحبه حاجات كتيرة مش كويسة وظواهر مش تمام يعني. وبقي في حتمية للرجوع للدين. مرة تانية. لكن انه الغرب ما زال عنده مشكلة مع مع المسيحية. يعني لو هيرجع - [00:56:24](#)

في دماغه على طول انه هيرجع لمسحية القرون الوسطى. مم. وبالتالي دي بالنسبة له هو بقت حاجة بقى عندهم منبوزة. طيب هيبقى ايه المصادر الجديدة اللي هيرجعوا لها الشرق الاقصى - [00:56:44](#)

اللي هي البوذية بقى واللي هي الهندوسية وما الى ذلك. عشان كده لاقت رواجاً عند الغربيين لانها بتوفر مصدر روحي عشان الحالة الروحية مم. ده حتى هم بيستخدموا الاسبرشوالتي او الروحانية. مم. آآ من غير بقى التقييد بالرسالات السماوية ومن غير التقييد بالتشريعات - [00:57:00](#)

ومن غير الايمان المسيحي اللي هو كان في وقت من الاوقات عند الغرب عامل لهم اشكالية كبيرة في العصور الوسطى والموقف المسيحية من العلم واللي احنا شفناه بقى من احداث المرور بتاعة جاليليو وكوبرنيكوس والامور ديت يعني اللي خلت الغرب حساس جداً للدين لكن لابد ان يعود - [00:57:20](#)

فراح الناحية التانية خالص ناحية الديانات الشرقية آآ واقتبس بقى الكلام ده وقعدوا يدرسوا التأملات ولا شك ان التأمل ده بيؤدي الى السكينة والهدوء الظواهر المتجاوزة للحس اللي بيحسوها. هل فعلاً هي حقيقية او لا - [00:57:40](#)

الواقع ان انا يعني من وجهة نظري والفهم انا يعني عشان بس برضه اكون بتكلم عن عن فهمي يعني تقصد وجهة نظري الشخصية اه فهمي اه ان ده بس نتاج الميراث القديم جداً آآ وان من امة الى خلف الا خلى فيها نذير في آآ آآ تراث الالهي - [00:57:58](#)

اه موجود في وجدان البشرية منذ بدء الخليقة في كل الثقافات. اه متشابه فاستمداده لابد ان يكون من الله عز وجل. وعشان يستمد من الله عز وجل كان لازم محقق شروط العبودية لله تعالى عشان يبقى فعلاً ادراكه صحيح وفهمه صحيح. هيبقى انا فيه شوية بقى



ايه يعني شوية سلوكيات نسميها سلوكيات تسميها مفاهيم نسميها - 00:58:18

حابب ان انا اخدها واحدة واحدة كده افهمها برضو مكملة لفهم طبيعة النفس او طبيعة الانسان بيفكر ازاى يعني. مم. يعني مسلا الحب عاطفة الحب بتتكون ازاى عند الانسان تجاه شخص معين او فعل او اي حتى حدس او مكان. طيب آآ يعني خيلنا يعني عشان نفهم حاجات - 00:58:39

زي كده آآ لازم نفكك الظاهرة لجزئيات. هم. الجزئيات يعني. هو الحب ده عبارة عن ايه ؟ الحب ده عبارة عن آآ مشاعر آآ انجذاب او آآ او مشاعر ايجابية تجاه شئ ما - 00:59:00

تمام كده؟ هم هم. تمام. آآ عندنا نص شرعي بيقولوا لنا ان في جزء من هذا الحب هو الهي من الله عز وجل. هم. الارواح جنود مجنده. هم. فما تعارف منها ائتلف وما تناكر منها اختلف. ففي جزء كده - 00:59:18

آآ الهي والقيت عليك محبة مني. اللي يشوفه يحبه. مم. دي كده مش مبني على اي خبرة سابقة ولا اي حاجة خالص. مم. في حد كده هيتشاف هيتحب. مم تمام؟ فده اول جزء. اول مكون. آآ ده ده خارج عن ارادتنا ولا خارج عن مقاييسنا ولا ولا حكمنا العقلي. ولا هنعرف - 00:59:33

ندرسه اساسا ليه انا شفت حاجة كده حبيتها لاول وهلة. مم. تمام؟ فدي فيض الهي آآ لحكمة يعلمها الله عز وجل. آآ سبحان الله يعني كان يعني الحب ده هو الحماية اللي ربنا آآ آآ حمى بها سيدنا موسى - 00:59:53

يعني والقيت عليك محبة مني القيت عليك يعني كأنها القيت عليك حماية. بالحب ده فرعون خده ورباه في بيته لانه اللي شوفوا هيحبه حتى وهو رضيع. وده شئ الهي كده غير واقع للقياس العقلي اطلاقا يعني. طيب آآ لكن بقى ننتقل للحب العادي - 01:00:09 دي بقى اللي هو ممكن ان احنا نتعامل معه بدراستنا يعني. علشان الانسان يحب حاجة لابد ان يتكون داخله موقف ايجابي تجاهه. هم. موقف ايجابي. موقف ايجابي دي اللي بنسميها اتجاهات او - 01:00:29

بالانجليزية. مم. ديت آآ اللي بتعبر عن منظومة القيم الحاكمة للانسان. آآ كل واحد فينا عنده منظومة قيم. القيم دي يعني ايه؟ قيم عن الحاجات الاشياء ذات القيمة عند الانسان - 01:00:47

آآ الحاجات ذات القيمة دي بتتكون آآ آآ عبر خبرات كثيرة جدا طول حياتنا. خبرات اللي هي البيانات اللي بتيجي لنا من التنشئة واللي بتجي لنا من الاعلام ومن الحاجات المفضلة عند الناس والترندات يعني السائدة في المجتمع اللي احنا فيه - 01:01:01

فده بيشكل جوة دماغه. كل واحد فينا مجموعة من الاشياء ذات قيمة. مم. تمام؟ الاشياء اللي بقت ذات قيمة دي خلاص بتتحكم في توجهاتنا تجاه هذه الاشياء فيبقى عندي توجه ايجابي ناحيتها. مثال مسلا ان لما المجتمع يدي قيمة كبرى لكليات القمة - 01:01:21 وعلى طول يبقى في تأكيد ان في كليات قمة وكليات قاعة. ايوه. وتحصل هذه التفرقة. تلقائيا مع تكرار هذه الفكرة وتوارثها عبر الاجيال. وان بالفعل بنجد ان الناس اللي خريجي كليات القمة بيبقى لهم يعني تقدير ما في المجتمع. بغض النظر طبعا عن صحة هذه التقسيمة يعني - 01:01:42

اه اه فتلقائيا هيبقى عندي قيمة كبرى لمثل هذا الامر هذه القيمة بما ان ده الامر كبير ودي احد المنظومات المعرفية احد اشكال آآ او مكونات اللي ما يعرف بالافكار اللي احنا اتكلمنا عنها من شوية - 01:02:02

مم آآ هي القيمة الكبرى الحاكمة للسلوك الانساني اللي بناء عليها بتحدد توجهاتي. عندي توجه ايجابي تجاه شئ معين او توجه سلبي. هذا التوجه الايجابي هو عبارة عن مجموعة من الافكار الايجابية تجاه هذا الامر اللي هتتحول لمشاعر ايجابية - 01:02:18

حسب بقى شدة المشاعر دي هيبقى اسمها حب. يعني مشاعر ايجابية تجاه شئ انا حبيته وحببتوا هتترجم لسلوكيات ايجابية تجاه او سلوكيات تجاه هذا آآ الامر ففي قيم اشياء ذات قيمة وهذه الاشياء ذات قيمة هتولد توجهات ايجابية تجاه هذه الاشياء -

01:02:38

ثم ده يترجم لمشاعر ايجابية وسلوكيات وسلوكيات تجاه هذا الامر. وكده ده اللي هنسميه في الاخر الحب. طيب الشعور بقى اللي محيط الناس كلها القلق او الخوف من المستقبل. تمام. تفسيره ايه - 01:03:02

اه طبعا مع العلم ان ممكن يكون الواحد عنده يعني كايمانيات هو عالي يعني مش يعني مش له عنده نقص ايمان مسلا شديد لدرجة ان هو ما عندوش سقة في الله سبحانه وتعالى لآ هو انسان ممكن عنده سقة في الله وكل حاجة بس ما زال الشعور محرك له دائما ان هو عنده قلق وعنده خوف من - [01:03:20](#)

طيب يعني عشان يعني طبعا انا لما اتكلم عن تفسير بتكلم عن تفسير المدرسة المعرفية السلوكية تحديدا يعني عشان برضو نبقى ده آآ واضح. مم. آآ لان انا متبني هذه المدرسة. جميل تمام؟ فانا هتكلم من وجهة نظر هذه - [01:03:36](#)

آآ من وجهة نظر المدرسة المعرفية السلوكية القلق بيبقى مبني على توقعات كارثية متعلقة بالمستقبل. يعني تنبؤ كارثي ان في حاجة انت حاسس بمصيبة جاية لك كده او كي اه حاسس ديت مش انا حاسس معنى كده ان انا افكر ان في اه شيه كارثي هيحصل. هم. اه في المستقبل. مش بس مش بس كده - [01:03:53](#)

هيحصل بنسبة عالية. لان هو الواقع ان كل حاجة احنا بنعملها في حياتنا قد تحتل وجود نتائج كارثية. ممكن لو انا هركب عربية ممكن اعمل حادثة. ايوة. بس الاحتمالية قليلة - [01:04:18](#)

فبالتالي انا ما باخافش ، اركب العربية. هم. او كي ؟ يبقى اول حاجة او بامن ده الجزء الثاني اللي بعد كده. هم. آآ يعني فيه عشان يحصل قلق محتاج ثلاث حاجات. اتوقع نتيجة كارثية - [01:04:30](#)

ثم قد ايه احتمالية عالية بنسبة كبيرة هتوصل. هم. ولا املك اي حاجة علشان قصاد هذه النتائج الكارثية. انا عاجز قصاها فانا آآ هتوقع النتيجة الكارثية. بنسبة كبيرة وانا لا املك ادوات الحماية - [01:04:42](#)

فالثلاثة دول كده هينتجوا شعور آآ القلق. هم. تمام؟ طيب انا مؤمن شخص ممكن يكون عنده ايمان فعلا. وعلى الرغم من كده قلق تمام عشان في جزئية يعني مهمة لازم نكون واضحة يعني - [01:04:58](#)

ان ان في مستويات مختلفة للافكار. مجموعة كلمة افكار ديت فكرة مركبة للغاية. نحن لا نعي كل افكار اللي احنا اللي بتد على ذهننا فيه مستويين من الافكار. مم. مستوى واعى تحت سيطرتك كاملة وتصرفي الكامل. انا اعياه تماما ومستوى - [01:05:16](#)

اه يعني ممكن نسميه لا واعى او ما قبل الوعى. وطبعا التسميات دي الاختلاف في ديت لها دلالات يعني. هم. المستوى اللاواعى آآ ده بيبقى تلقائي وشغال مع نفسه كده - [01:05:41](#)

ويبدو لي لاول وهلة آآ منطقي وانا آآ لا ادرك الخطأ اللي فيه لاول وهلة وكلنا عندنا آآ هذا النوع من الافكار. هذا المستوى اللاواعى اللي هو ما قبل الوعى - [01:05:55](#)

آآ انا عشان ازبطه وادرك ما فيه من خلل لابد ان انا اكون مدركه يعني يعني اعى. هم. عشان آآ اقيمه. ثم بعد ما باقيمه آآ اقومه لو كان محتاج الى تقويم - [01:06:08](#)

معاني الايمان هي موجودة في مستوى واعى. مم. المستوى الواعى كويس. مم. اا اذا كان في فكرة عاملة لي قلق آآ ما انا لا اعياها انا مش هاعرف اطبق عليها معاني الايمان اللي ممكن تطممني - [01:06:23](#)

مش عارف اطبقها عليها اصلا. مم. تمام؟ لان انا قلت لحضرتك ان فيه ثلاث ثلاث آآ خطوات عشان الفكرة ما تعمل لي قلق اول اتوقع نتيجة كارثية لو انا متوقع ان في احتمال نتيجة كارثية. هل ده مش معناه ان انا هخاف - [01:06:36](#)

ايماني مش هيحميني من الخوف. هم. ايمان هيخليني اصبر على هذا الخوف. مثلا لا اتسخط لكن انا لو افترضنا ان انا قلت لك ان انت لو خرجت من الباب ده هتجد اسد هياكلك - [01:06:53](#)

ماشي وانت اقتنعت بهذه الفكرة مش هتخاف بس ايمانك هيساعدك في ايه؟ ان هو ايمانك هيساعدك في انك انت لا تتسخط على الله عز وجل لما تخاف فالايमान لا يمنع من الخوف الايمان هيخليني اعرف اواكب هذا الخوف - [01:07:06](#)

علشان ما اتسخطش على الله عز وجل. عشان كده الله عز وجل بيقول ايه؟ وتلبونكم بشيء من الخوف. والجوع ونقص من الاموال والانس والثمرات. اول حاجة الخوف وبشر دور الايمان ان يخلي الانسان يصبر على الخوف. لكن مش هيخليه ما يخافش -

[01:07:26](#)

لان الشخص الخائف الفكرة بتبدو له منطقية. هم آآ لان هو ما اخطأهاش للقياس العقلي السليم. مم. وتبدو له احتمالياتها عالية تمام فبالتالي هي سبب منطقي للخوف وتبدو لي آآ ويبدو نفسه انه قصاها عاجز لان لو قلت لك انت لازم تخرج من الباب وهتفتح هتلاقي اسد - [01:07:42](#)

وانت صدقت الفكرة ديت بددت لك منطقية واحتمالية عالية وانت مش هتتعرف توجه هذا الاسد الطبيعي تخاف لكن دور الايمان مش تنفيذ كل هذه الافكار دور الامام هنا انه هعتبر خوف ده بلاء من الله عز وجل - [01:08:06](#)

احد هذه الابتلاءات اللي هتخليني اصبر والصبر مش معناه ان انا ما اخافش. الصبر معناه حبس النفس عن السخط. التسخط على اقدار الله تعالى. هم. فبالتالي ما فيش علاقة اطلاقا او الايمان - [01:08:21](#)

مش هيخليني ما اخافش بالعكس ده احنا لما نقول لحد خايف آآ خلي عندك ايمان. الواقع ان انا ابقى احزنه لان انا كاني بتهمه ان هو ناقص مع ان هو ممكن يكون خايف ومرعوب وصبر محتسب. وخوف - [01:08:34](#)

ودوت آآ هو بناؤه وامتحانه اللي هيكون سبب في دخوله الجنة. مم. والله اعلم يعني. لانه احد هذه الاختبارات ولنبلولكم شيه من الخوف وده نص واضح في ان ما فيش تعارض ما بين الخوف - [01:08:49](#)

والايمان اه اه ميسوب مؤمن من نصب ولا صب ولا هم ولا حزن الا كفر الله بها من خطاياها آآ الايمان لا ينافي الهم الهم ده هو هو الخوف هو الواقع ان الهم ده يعني انا حاجة - [01:09:03](#)

آآ مشغول بها. مم. آآ مقبل عليها. ومتوقع ان هيبقى في عندي مشكلة فيها. وارى ان المشكلة دي بنسبة عالية. وارى نفسي عاجز قصاها فمهموم وده هيكون تكفير للخطايا. فمعنى كده ان التعامل مع القلق لا شك ان فيه معاني ايمانية قد تساعدني على التغلب على الخوف - [01:09:20](#)

لكن لا يشترط ذلك. لا يشترط ذلك. مم. وعلشان يحصل دوت لابد ان انا اعني اساسا آآ هذه الافكار البعثة على الخوف باشكالها المختلفة لان الواقع ان فيه اشكال كثيرة جدا للافكار اللي ممكن تكون تفسر خوفا. مش شرط ان انا اعنيها كلها فلازم نحدد -

[01:09:40](#)

فعلا الفكرة المركزية المحورية المثيرة للخوف اه اه ثم يعني قد تجري عليها معاني الايمان فتعالجها او القياسات العقلية المنطقية يعني فتعالجها يعني. اتمنى وضحت العلاقة ما بين جميل جدا. لا لا حلوة ما شاء الله. هو انا عايز اعرف برضه يعني انا بعد ما فهمت كل كل المفاهيم دي - [01:10:01](#)

آآ ايه ازاي اقدر استفيد منها؟ ازاي اقدر اسيطر على آآ حياتي بشكل معين او اخلي حياتي منمزة بشكل آآ واعني زي ما وضحت ان في عندنا مستويات مستويين من من الافكار - [01:10:24](#)

في مستوى واعني اللي هو اقدر فيه آآ اجري العمليات العقلية المنطقية. مم. يعني يعني اللي هو فطري. اللي فيه المعارف العقلية الفطرية. هم. البديهية. هم. ومستوى اه ما قبل الوعي اللي بتحصل في - [01:10:37](#)

افكار بشكل تلقائي انا لا ادركها جميعا بشكل واضح يعني. مم. آآ لو افترضنا اشبه بس الموضوع العقلية ديت بالالة اللي بتطلع منتج بمواصفات معينة. لو اكتشفت ان فيه المنتجات المنتج اللي بيطلع فيه خطأ متكرر - [01:10:54](#)

هذا الخطأ المتكرر وجوده يعني وجود خطأ ثابت ما يمثل نمط في عملية التصنيع. مم. من معرفتي بالخطأ المتكرر دوت هقدر استنتج فين الخلل في عملية في انهي خطوة من خطوات التصنيع وبالتالي لو آآ لو عرفت هذا الخلل من خلال ملاحظة - [01:11:14](#)

النمط المتكرر من الاخطاء هعرف اصلح الخلل دوت. اطبق ده على الفكرة تمام. لو لقيت ان في حد مسلا الشخص القلق دوت. مم. اه كل ما يوجه موقف ما اه نلاقيه بيميل للقفز لاستنتاجات كارثية - [01:11:35](#)

تمام؟ يتوقع دائما ان في حاجة وحشة هتحصل. مم. آآ آآ رايح شغل فانا هتأخر عن الشغل. عندي فانا مش هخلصه مش هسلمه في ميعاده. فاكشف ان هو عنده نمط هذا النمط المتكرر. انه بيقفز لاستنتاج كارثي ويبشوفه ضخم جدا. مم. فمعنى كده انك بتقفز

استنتاجات غير مبنية على دليل - [01:11:51](#)

متكررة ومعنى كده انك انت بتبالغ في تضخيم هذه الاثار الكارثية طب تعال بقى الفكرة دي طبعاً انا مش هقول ان في خطأ الا لما اخضع هذه الافكار للتقييم صحيح. نخضع للتقييم بادوات. يعني التقييم زي مسلا اه تحليل احصائي الكام مرة مثلاً انت النتيجة الكارثية دي حصلت - [01:12:11](#)

ماشي فبالتالي انت كل مرة بتتوقع الاسوأ. بس طلع توقعاتك صح. هم. اختبار بسيط مثلاً ده نموذج للاختبارات يعني الموضوع طبعاً اعقد من كده بكثير. مم. بحاول ابسطه يعني. مم. فاكشفت الخطأ. طيب وبالتالي بما اني اكتشفته يبقى اقدر - [01:12:34](#) آآ وبقيت واعى به ان انا على طول بعمل كده. فمعنى كده ان المستوى ده من الافكار اقدر اعدله. ان انا لما باوجه موقف جديد هاقف مع نفسي وقفة قبل ما ما - [01:12:52](#)

ما يعني ما اقفز الاستنتاجات واحاول اضبط آآ بما ان انا عرفت ان انا مخي بيقفز استنتاجات كارثية سريعة. فاحاول اقيم الموضوع تاني. آآ بشكل منطقي قبل ما ما يعني ما اصلاً هذه الاستنتاجات واحاول يعني ابحت عن الاستنتاج الاكثر منطقية - [01:13:02](#) وافكر فيه. وبعدين اتصرف بناء عليه مش بناء على استنتاجاتي الكارثية. هم. طيب لا تكفي ابدأ ابدأ العمليات المعرفية المنطقية لتغيير النمط. لابد من اننا آآ اعمل عملية معرفية منطقية بصح فيها الاخطاء المعرفية ثم - [01:13:25](#)

اه اتصرف بناء على المعرفة الجديدة. يعني يعني الاستنتاجات العقلية لوحدها غير كافية لتغيير معتقداتي. لابد ان انا امارس واجرب المنظومة الافكار الجديدة مم بمعنى ايه بمعنى لو افترضنا ان انا بتوقع نتيجة كارثية مسلاً لو ركبت عربية هعمل حادثة - [01:13:45](#) تمام؟ فده هيترجم لسلوك شكله ايه هتجنب ان انا اسوق عربيات. مم لو تجنبت انا معنى كده ان انا بتصرف بناء على توقعي الكارثي تمام صحيح طيب لو جينا نحسب احتمالية ان انت تعمل حادثة وقعدنا نحسبها حسبة عقلية فطالع الاحتمالية ضئيلة جداً يمكن تجاهلها زي ما تجاهل - [01:14:07](#)

مخاطر كثيرة في حياتنا اليومية يعني آآ هل ده كافي ان انا خوفي يروح؟ لأ. لازم بناء على هذه العملية التحليلية المنطقية هنبطل تجنب وبما ان ما فيش احتمالية للخطر او احتمالية يمكن تجاهلها. تعال نواجه - [01:14:28](#)

ونترجم ده لسلوك يترجم لسلوك وهو خايف برضو بس بقى عنده المبرر المنطقي لان هو ياخذ الريسك. مم. ثم لما يتجرب ده مرة واتنين وثلاثة وبعدين هو هيبقى شايف نفسه ما عندوش القدرة على القيادة مثلاً. كمثال للقيادة دوت. مم. فنبداً نخط خطوات ونتعلم ازاى نكتسب هذه المهارة. هو شايف نفسه - [01:14:48](#)

او ما عندوش القدرة على تحمل الخطر. مم. فبدأنا نخط خطة مع بعض لاكتساب هذه المهارة وبدأ يمارسها وبدأ يحول التفكير الجديد لمجرد في عالم الافكار لسلوكيات جديدة هذه السلوكيات الجديدة تثبت له هتؤكد رسوخ الفكرة - [01:15:10](#)

المنطقية اللي احنا عملناها فبقى في مكون معرفي فكرة بنعيد قراءة المواقف في ضوء طريقة تفكير اكثر منطقية. مم. ثم نترجمها لسلوكيات وكل واحد من دول يقوي الآخر بناء على طريقة التفكير الجديدة هنترجم لسلوكيات اكثر نفعا وهزه السلوكيات الاكثر نفعا - [01:15:30](#)

تدعم وتقوي طريقة التفكير الاكثر منطقية آآ وهكذا يبقى معرفي وسلوكي اه جميل جداً الواحد يفهم نفسه والحمد لله يعني الحلقة اعتقد وضحنا فيها مفاهيم كتير اه يعني يعني على الاقل الواحد يبقى عارف ازاى يتعامل - [01:15:52](#)

نخط الفلفل المنديل اه بالظبط مفاهيم كتيرة جداً بنقول كاطباء نفسيين يعني كحتى كعلم النفس اه اختلف وده نفسه يعني قطعوا بعض في تفسير تسليك المواضيع دي ما بينها وبين بعضها يعني فتقريبها لعموم الناس ما اظن ان هو حاجة حاجة سهلة خالص يعني - [01:16:11](#)

اعتقد ان احنا الحمد لله النهاردة يعني وصلنا او قطعنا شوط كويس جداً في الموضوع. مم. اشكرك جداً على تواجدك معي النهاردة انها كانت حلقة فعلاً سعيدة يعني جزاك الله خيراً. ازيك يا ميس؟ شكراً جزيلاً. سبحانك اللهم وبحمدك نشهد ان لا اله الا انت نستغفرك ونتوب اليك - [01:16:31](#)