

لماذا تقومون بمنع استعمال التأمل والتيقظ وتنصحون بعدم تطبيقها؟ | د. خالد الجابر | برنامج طوق

خالد بن حمد الجابر

رسيل نبع صاف يسر وتأصيل ساتكلم عن ما يقارب من ثلاثين نقطة سريعا ان شاء الله عن ما هي المشكلة في طقوس لماذا انا لا اطبقها في العيادة ولماذا لا انصح او انصح طلابي انهم ما يطبقونها وانصح مرضاي بانهم يطبقونها؟ لماذا؟ اول شيء قسمين طبعا -

00:00:00

كما ذكرنا في البداية قسم شرقي واضح منتهين منه اللي هو الطاقة والجذب وهذا قلنا خلاص منتهي منها. باقي التأمل والتيقظ اللي عليه ابحاث ودراسات ويمكن بعض الاخصائيين المسلمين يقول لك يا اخي ليش؟ ليش؟ ليش تمنعونها؟ طيب نقول ليش تمنعها؟ اولاً

00:00:21 -

اولا الانسان الذي تبنيه هذه الطقوس والتأمل ليس هو الانسان الذي نبحث نحن عنه ليس هو المنتج النهائي النفسية التي تبنيها ليس هو المنتج الذي نبحث عنه وسأشرح هذا اولاً قضية رقم واحد نزع المعاني - 00:00:38

نزع المعاني ايش معنى نزع المعاني اه تيقظ طقوس التأمل كل وهي قائمة على فلسفة كبيرة نزع المعاني يعني تراقب الاشياء بدون ما تعطيه عقل اثنين معها عشان يعني نختصر الوقت. رقم اثنين اسكات العقل فنزع المعاني مع اسكات العقل هذه - 00:00:56
آآ استراتيجية رئيسية اساسية في التيقظ والتأمل وهذا من اكبر المشاكل فيه. ليش؟ لانه هو اصلاً قائم ليش اصلاً بوزا والهنداكة ليش اصلاً فكروا بطريقة ما فيها معاني ما فيها تفكير ما فيها شيء ليش؟ لان عندهم مشكلة هم في نقاش القضايا -

00:01:18

الوجودية العليا ما يعرفون ما عندهم حل. يا سلام. ما عندهم حل ما عندهم حلول لهذه الاسئلة الوجودية الكبرى فهم يهربون عنها ولذلك كان بوزا يقول بالنص ما ترجمته طبعا. اذا ناقشت الثورات العليا والانميثافيزيقية يقصد الايمان والعقيدة بالله والدين. هذا

سيمنعك من التنوير والاستنارة - 00:01:38

سبحان الله احد مروجي مسلم للاسف الشديد في دولة مجاورة كتب تغريدة قال جميع جميع محاضراتي الدينية السابقة احذفوها لانها تمنع وتعيق الاستنارة نفس كلام بوزا بالتامام فهي فهي مرحلة. يعني نزع المعاش ما نزع المعاني. يعني ان تراقب الالم -

00:02:03

تراقب الالم بدون معاني. يا اخي سأشرح بعد قليل الحل الاسلامي اصلاً قائم على عكس هذا تماماً. نحن ثقافة مشبعة بالمعاني نحن ثقافة نعطي الاشياء معاني اصلاً. نزع المعنى منها تجريدها من المعنى اسكات اسكات العقل. هذا يعني اه غير ممكن اصلاً - 00:02:30
اصلاً غير ممكن عملياً هو غير ممكن عملياً. هذا رقم ثلاثة. رقم ثلاثة وهذا بالمناسبة يوافقني عليه جزء كبير من علماء النفس. انه فلسفة نزع المعنى واسكات العقل غير ممكنة عملياً - 00:02:50

عملياً غير غير ممكنة ومثلاً كان حاول وهو مثلاً يطبقونه مع مع مع الوسواس ومع مع الرهاب وسأذكر انا حلول انا انا سأطمنن

المرضى والناس الذين يبحثون عن حلول اقول لهم في حلول كثيرة - 00:03:02

هذا الحل هو يعني ادنى ادنى درجات الحلول درجة لا فلسفياً اصلاً بالمناسبة يعني بالمناسبة ميكانيزمية عمل التيقظ والتأمل الى الان

غير معروفة ما احد يعرف حتى في علم النفس الغربي اصلاً يعني - 00:03:21

اذا هم هم يقولون ماذا؟ يقولون انه الفكرة وش هي الفكرة انه العقل هذا اللي مسوي لنا مشاكل وجالس يفكر لنا افكار سلبية ويسألنا اسئلة وجودية ومن الله ومن انا ومن واوجدني وش بيصير علي في حياتي ولا مثلا اذا اذاني واذا اذاني شخص اذا اذاني -

[00:03:35](#)

شخص اقعد اتحسر عليه اتحاسب عليه احسن شيء اسكت هذا العقل ادخل في في ممارسات وطقوس انزع المعاني واجلس افكر بس اركز على التنفس واركز على الاركز على المالم ولا اركز على المعاناة وانزع المعنى - [00:03:53](#)

تغيير موجود في الاسلام اطلاقا اطلاقا غير موجود الذي موجود في الاسلام شيء ساذكره بعد قليل ان شاء الله فبوزا يسعى الى اطفاء المالم بجعل المثيرات الخارجية متساوية. في التأثير. الحلو كالمر الذي يذكي القبيح. الجنين - [00:04:10](#)

الليز غير لذيذ. الجميل كالقبيح المؤلم كغير المؤلم. المفرح كالمحزن. بل انه كان قل يستوي عندك الغزال والاسد وجسد المرأة العارية الجميلة وجسد الثور كلاهما مثير خارجي لا قيمة له. هذا كان هدف بوزا لما جلس تحت الشجرة ست سنوات مدري سبع

سنوات حتى وصل الى هذه النتيجة الخرافية. وصل - [00:04:29](#)

هذه النتيجة الخرافية التي التي يرى هو انها هي التي ستقذ تنقذ البشرية فقوة العقل هنا باخماد العقل بحيث انه يصبح كالجدار لا يتأثر بالمثيرات الخارجية وهذا الفعل بالذات تحديدا هو الذي هو الذي سبب الاضرار التي ما سمح لنا ان نتكلم عنها. يعني التي -

[00:04:57](#)

احصل لتحصل من هذا العصف تأسفوه مثل عصف الناقة ها؟ مثل عزف عزف الحيوان مثل العزف عصف العقل ان ان لا يقوم بوظيفته التي خلق لاجلها العقل خلق الهدف من خلق العقل والتفكير واتخاذ القرارات ومعرفة الصواب من الخطأ والاستدلال على الله والاستدلال على الصواب في الاخلاق وفي المعاملات لا - [00:05:23](#)

وقفل كل هذا لانه هو اصلا ما عنده اجابات فيدعو الى الى الى الى الاقفال. رقم اربعة التشيت والهروب وسأذكر رقم اربعة وخمسة مع بعض. التشيت والهروب الرغبة في الدخول الى حالات متغيرة من الوعي. اذا عندنا طبيب او اخصائي نفسي يعرف انجليزي يفهم هذه العبارة جيدا. الفردوس - [00:05:46](#)

اللي هو انه هو لا يريد ان يستعمل مخدرات ويريد ان يستعمل مسكرات خمر لكن يريد ان يدخل في حالة متغيرة من الوعي يعني حالة اه اه بين الصحو والنوم بين الصحو والسكر اشبه بالتشيت والهروب - [00:06:10](#)

في واحدة من المريضات قالت والله انا كنت استخدمه بعدين لما حذرتهن تركته. لكن اذا مر المشاعر ذبحتن اروح لموك كله شوي بس يخف علي الضغط وارجع شوي قلت طيب صار هذا كأنه مخدرات - [00:06:33](#)

صار كأنه تسكين وبين اللي يقولون حلول طويلة المدى وحلول عميقة ما في حلول طويلة المدى الحلول التي يقدمها التيقظ هي حلول قصيرة المدى حلول قصيرة المدى. الهدف منها التسكين في في اللحظة - [00:06:49](#)

ولكي تحصل على الفائدة المطلوبة وهي وصول التي وصل اليها بوزا وهي الاستنارة لازم تجلس في الدير وفي المعبد وسنوات وتلبس الشال حقهم قال لك اللي مثل الاحرام حقنا لا احمر واصفر برتقالي - [00:07:07](#)

وعاري سؤال الرجل والمرأة وتترك الزواج وتترك الشهوات وتترك الاكل ولا تشتغل ولا شي اذا انت تبي تريد ان تريد ان تحولها الى الى ديانة الى ديانة جديدة. فالنشوة الغامرة الهروبية ذا هذي هي التي يبحثون عنها - [00:07:22](#)

مشاعر ما فوق الطبيعة البشرية. تساعد الشخص على تعويض الشعور بالعجز. تلبى احتياجات عاطفية داخلية غير مشبعة وهذا سيتكرر معنا كثيرا انه يعني معظم الذين يذهبون الى مثل هذا ويبحث عن حل لمشكلة كبيرة عنده. انا اقول له يا اخي انت انت

ذهبت للاتجاه الخاطي - [00:07:39](#)

مشكلتك كبيرة صاحب اشتغالها حلول اخرى افضل. رقم ستة انه هذه الطقوس لا تشكل نفسية ناضجة قوية ومن ضمن الابحاث التي التي يعني مرت علينا بس ما شرحناها بالشريحة. في واحد باحث كذا ايظا فاضي الفين وسبعطعش نشر بحثه مشهور جدا لين دال

اسمه لندال - [00:07:58](#)

هذا مسك له ستين واحد من الممارسين الطويل الامد للبوذية. الطقوس ذي. قال تعالوا انتم الحين وشلون نفسياتكم انتم فوجد قائمة
اصبحت قائمة مشهورة قائمة الاندال قائمة الاطرار المتوقعة من طقوس التأمل الطويلة اشياء كثيرة جدا منها انه - [00:08:19](#)
قد يصل المرحلة الى بعض الى الى الى شئ من تغير الذهن والحالات الذهانية وهذا المناسبة لما كنت اقرأ في بعض كتب الصوفية
كانوا يتكلمون عن هذا انه انت انه الصوفية البدعية هذي اللي تسعى الى هذه النشوة الروحية دي وسأتكلم عنها انها ليست روحية
هي في الحقيقة عقلانية - [00:08:40](#)

اذا اذا الى انت تريد نفسية ناضجة قوية متكاملة ما ينفعك ترى لا تيقظ ولا اليوغا ترى كل هذي حلول جزئية لا بد من برنامج
نفسي متكامل انت تريد حلول سهلة؟ ما في حلول سهلة في الحياة لا تطيع وقتك - [00:08:58](#)
لا تطيع وقتك وتطيع عمرك تجري وراء اشياء سراب تبحث عن حلول والحل الحقيقي هو في برامج نفسية متكاملة يا اخي انا ما
اقول لك انه خذ برنامج نفسي اسلامي خذ برنامج حتى لو لو برنامج علماني لكنه مثبت علميا وثابت ولا فيه هذه الخرافات افضل
لك من هذه الخرافات - [00:09:12](#)

اللي ما فيها فائدة لا دين ولا دنيا ورقم سبعة شرحناه اللي هو الحلول الجزئية هي في النهاية يعني بوذا اصلا الهنادكة هم عاجزون
فلسفيا هم وش مقام بوذا من مقام محمد صلى الله عليه وسلم؟ محمد صلى الله عليه وسلم ان هو الا وحي نوح. وبوذا جالس تحت
الشجرة ينتظر بس الاستنارة. الاستنارة تأتي - [00:09:32](#)
فالحلول التي قدمها بوذا والهناء هؤلاء الفلاسفة هي في النهاية حلول جزئية غير متكاملة ليست ليست ضمن نظرية كلية
الغربيين لما اخذوا التيقظ ما اخذوه كامل كامل الفلسفة ما تصلح لهم في كامل الفلسفة. اخذوا التيقظ ودخلوه وركبوه تركيب لرقوه
تلزيق في ظمن - [00:09:54](#)

الحضارة المادية العلمانية اللي هو الجناح قلنا الجناح الان المؤيد وهناك جناح معارض كما قلنا. النقطة الاخرى ايضا مهمة جدا
وهذه الابحاث اثبتتها انها لا تستقل بنفسها لا تستقل بنفسها طقوس لوحدها وهذا شرحناه والان نعيده مرة اخرى. انها لا تستقل
بنفسها انه يجب ان يكون جزء من برنامج كامل - [00:10:14](#)
اذا واحد يبحث عن حلول نفسية سريعة وهذا لاحظته انا كثير من يذهبون للدورات وغيره يبحث عن حلول سريعة وانا عندي في
العيادة مثلا انا عاجر وسواس تقريبا اربع شهور خمس شهور اعدا الاكتئاب خلال شهادة الشهور اربع شهور هو ما يبني هذا ما يبني -
[00:10:35](#)

ما يريد هذا الوقت الطويل فيقول لك يا اخي والله سمعت انه في واحد في التلغرام ولا في الواتساب ولا في السناش شات يقدم
دورات علاج الوسواس القهري في ثلاث ساعات - [00:10:50](#)
يا بلاش يا بلاش والله لو هذا صحيح ولا كان انا شسمه استقلت من العمل واشتغلت لكن غير صحيح يخدعون الناس. النقطة التاسعة
انه هذي البحوث في نقطة مهمة بحثية يعني منهجية بحثية - [00:11:02](#)
ان هذه البحوث تقول ان تيقظ مفيد يا اخي لحظة لحظة هي تراها اجريت في مجتمعات علمانية لا دينية بمعنى انه ليس عندهم
عبادات وطقوس دينية حتى نقارن ما اقدر انا اقارن - [00:11:17](#)
في دراسة عمان عمانية نشرت قريبا آآ قارنت بين الصلاة والتيقظ. بس يعني عليها ملاحظات بحثية لكن الفكرة جيدة انه يعني ترى
لحظة انت الان تقول التيقظ مفيد يمكن التيقظ مفيد عند اللي اصلا ما عنده شي - [00:11:30](#)
كما تعبير العلماء يقولون الذي الذي عنده ظلام كامل عنده الظلام كامل تفقده شمعة لكن اللي هو اصلا جالس في بيت كله كشف ما
شيء الشمعة لا لا تفيد به شيء. هؤلاء قد يكون اصلا هم يعني اشخاص وهذا يحتاج الى بحوث. لكن الغربيين لن يبحثوا بهذه
الطريقة انه هل هؤلاء - [00:11:46](#)

هؤلاء اصلا هل هؤلاء اصلا يعني عندهم هل هؤلاء اصلا يمارسون اصلا عبادات دينية ولا ولا هم لا بس يمارسون هذه هذه الطقوس
عشرة ترى في مشكلة حتى مع علم النفس الغربي حنا عندنا مشكلة مع التأمل والتيقظ لانه يعني المخالفة العقدية فيه واضحة لكن

تري حتى علم النفس الغربي عندنا مو مشكلة معهم - 00:12:09

يعني مثلا علم النفس الغربي لا يوادع التخصصي انا هذا يعني العلاج المعرفي السلوكي علم النفس الغربي لا يقدم حلول جيدة ترى في مع الازمات الحقيقية هذا هو المدخل اللي دخل منه يعني احد المداخل التي دخل منها جون كاباتزن جون كابات زينجر يا جماعة انتم عندكم علاج معني فسيولوجي بس ما عندكم - 00:12:30

رمحة المنبوذة لو لو ممكن لكن في حل تأخر ماذا قال لو تعيدها يا دكتور؟ جون. جون كباد كباتزن. هو برنامج اصله هو موضوع

للتكيف. التكيف مع الامراض مع الازمات الحقيقية - 00:12:51

العلاج المعني في السلوكي وهذا ادب حتى درس بالطلاب يعني يقدم حلول جيدة كثير جدا لكن اذا في ازمة حقيقية في مشكلة حقيقية يعني الحلول ما هي بقوة مرة ما هي بقوة مرة يعني نظرية التكيف الاسلامي اقوى بكثير من نظرية التكيف في العلاج

المعرفي في - 00:13:08

جلسوا يبحث عن ثغرات قال خلاص انا اقدم انا اقدم برنامج يحلم ازمة هذي اول ما بدأوا اول ما بدأ بهذه بهذه الطريقة طيب هذي

مجموعة العشرة نقاط باقي مجموعة اخرى من النقاط متعلقة اصلا اصلا بالنموذج النظري اصلا القائمة عليه - 00:13:25

هذه الفلسفة. وهي انه تحويل القوة الى الانسان منح الانسان اشبه ما يكون بالقوة الخارقة الغامضة التي تحل مشاكله. ويكون القوة

الداخلية. فكرة القوة الداخلية دي انه ترى حتى علم النفس الغربي ترى يقول - 00:13:46

هذه الطريقة لكن بمفهوم اخر اه طيب حنا من وين لا بد لنا مصدر قوة وبين مصدر القوة؟ اه مصدر قوة في الداخل في العمق قادة الا

عن طريق اليوجا والتيقظ - 00:14:03

والتأمل طقوس التأمل. انت تريد ان تصل الى هذا العمق حتى تكتشف قوتك الداخلية حتى تفجر بوذا كان يقول بالاستنارة ما كان

يقول بالطاقة. بوذا لم يكن بوذا لم يكره - 00:14:16

تكلم عن الطاقة والهندوسية كانت تتكلم عن الطاقة او عن ما يشبه الطاقة. بوذا كان يتكلم عن نيرفانا. الاستنارة البوذية النيرفانا. لكن

نفس الفكرة انه في النهاية انت انت ما عندك اله - 00:14:29

تستند اليه وتستعين به وتتوكل عليه وتسلم له وتصر وينزل عليك الصبر وما صبرك الا بالله القوة من الله الصبر من الله هو الذي انزل

السكينة احد مرطاي مريض سرطان - 00:14:40

آآ فلما اصيب بالسرطان واخبروه كان يقول اول مرة افهم هذه الاية هو الذي انزل السكينة في قلوب المؤمنين السكينة تجي من فوق

بوذا يقول لا السكري ما تجي من فوق تجي من داخل - 00:14:55

من جوة وانت ما تحتاج الى الله تنزل السكينة من عنده. الله سبحانه وتعالى يقول وما صبرك الا بالله. يعني انت ما تصبر الا بالله

ولذلك احد الاركان الاساسية في علم النفس الاسلامي وهو ايضا نحن نخالف فيه علم النفس الغربي. انه يا جماعة ترى نحن قوتنا بالله

- 00:15:12

اعتمادنا على الله. اذا انت بتظيع وقتك تبحث تبحث عن حلول في طقوس التأمل والتيقظ والطاقة والجذب وابحث عن حلول يا

اخي ليش تظيع وقتك اشي ضيع وقتك الطاقة عند الله سبحانه وتعالى القوة عند الله سبحانه وتعالى - 00:15:31

ولا في داعي انك تلف تلف الكلام وتقول خلاص انا اخذ الطاقة من الله. ليش اللطويل هذا ليش ليش اللف الطويلة هذي؟ الله

يوزع عليك السكينة الله ينزل عليك القوة لماذا تحرف؟ لماذا تحرف الاسلام؟ لماذا تحرف الاسلام؟ كي يوافق الهوى اللي عندك تقول

ليش - 00:15:44

انتم ما تقبلون بالطاقة الا انت اللي ليش تقبل بالطاقة لماذا نحرف الاسلام لاجلك؟ ليش ماذا نحن نحرف الاسلام حتى يكون موافقا

لهواك ورغبتك؟ انه والله انت والله جربت تيقظ واعجبت قلت خلاص اذا لازم نحرف الاسلام حتى يقبل التيقظ - 00:16:00

انتم لو جربتموا اليوجا واعجبتك قلت خلاص اذا نحرف الاسلام حتى يقبل اليوجا انت والله عجبتك الطاقة والجذب هذي ودخلت في

عالم الاستنارة والوعي والخرابيط ذي قلت اذا خلاص لازم نغير الاسلام - 00:16:15

ونطالب علماء العقيدة انهم يغيرون الاسلام حتى يقبل الطاقة هذا عبث هذا عبث. رقم اثنعش ترى يعني هذي ما هي بمجرد حلول يعني هي هي هو نمط حياة بوذا وش كان يقول؟ وش كان يقولون؟ كانوا يقولون انت تريد السعادة؟ تريد التخلص من المعاناة؟ هذي كانت قضية اساسية عندهم التخلص من المعاناة - [00:16:26](#)

في نمط معين لازم تمشي عليه بوذا كان يقول الاساسيات الاربع والخطوات الثمان. وش الاربعة وثمانين نمط حياة برنامج برنامج تمشي عليه تمشي على هذا البرنامج لك هو نمط حياة هو نمط حياة - [00:16:47](#)

ويدخل في هذا رقم ثلثعش الاستقلال عن الله. وتكلمنا عنها لكم نعيدها مرة ثانية. ان كل شي معك انت انت ما تحتاج للدين انت لست بحاجة الى الدين التيقن الذهني اصل فكرته ان الانسان يستطيع الوصول الى الصفاء والسكينة والراحة بجهد ذاتي يركز بس يركز يطفئ العقل عشان ما يسأل عن الاية ولا يسأل عن التصورات الوجودية العليا - [00:17:04](#)

ولا يسأل عن الالم ولا عن المعاناة وخلاص يرتاح العقد قوتك في داخلك كل ما عليك هو ان تتأمل وتروض العقل يعني يعني اذا صارت ليش انا اكرهها؟ لانها اصبحت مزاحمة - [00:17:23](#)

مزاحمة للتصورات الاسلامية والاشياء المخالفة للاسلام نوعين في نوع مخالفة صريحة شركية مثل الطاقة والجذب هذي واضحة واللي يقول النائب واضحة ذي يعني عنده مشكلة لكن في شيء لا هي هي مشكلته ليست انها مخالف مخالفة صريحة هي مزاحمة - [00:17:38](#)

مزاحمة تزاحم النموذج الاسلامي. ويصير مع الوقت مع الوقت ما سأذكره بعد قليل سأذكر وصف لطيف ساذكر وصف لطيف بعد قليل ان شاء الله. اذا رقم اربععش هي من منظومة فلسفية مختلفة تماما - [00:17:58](#)

يعني انت في الاسلام مش هدفك هدفك انك تعيش في هذه ربنا اتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة صح؟ وانه هدفك اننا الآخرة ان الله سبحانه وتعالى في الآخرة يدخلك الجنة - [00:18:15](#)

البوذية ما عندهم هذا ولا الهندوسية عندهم الخلاص والتنوير والاستنارة في هذه الدنيا ما في شي لا يوجد عندهم حياة اخرى فالمنطلقات الفلسفية مختلفة فتماما مختلف هذه الثقافات الوثنية. انا اكرر كلمة وثنية لان هي فعلا هي فعلا وثنية قائمة على فكرة - [00:18:25](#)

الخلاص وشو الخلاص هذا؟ هو الوصول الى حالة معينة فوق بشرية غير معتادة غير عادية تسمى الاستنارة الوعي الكامل على اختلافهم الطاقة الكونية المهم انه هذي هذي تحصلها انت في الدنيا او تحصلها حسب الثقافات الاخرى يعني في المرحلة الثانية من حياتك في تناسق الارواح - [00:18:45](#)

طيب وين الجنة؟ وين وين وين سعي الانسان اصلا كونه مسلم مو اصلا هدفه ربنا اتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة تذكرت شي انا اقول لمرطاي مثلا اللي مثلا بعض المرطاي اللي يدخل في مشكلة حياتية ويبطل الصلاة والصيام. اقول لهم هل تعرف انواع العلاقة مع الله - [00:19:05](#)

في ناس علاقته مع قائمة على مبدأ اعبدك تعطيني ما تعطيني ما اعبدك يعني كانه موظف في شركة انا اسوي الشغل في اخر الشهر اخذ راتب اخر الشهر ما تعطينا الراتب انا ما اشتغل - [00:19:26](#)

ما صارت عبودية هذي ما صارت عبودية ذي انا اعبد الله ليس لكي يحسن لي دنياي. انا اعبد الله لكي يحسن لآخرتي نعم. اذا تحسنت الدنيا الحمد لله ربنا اتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة. وقنا عذاب النار. لكن الى متى حسنة الدنيا وكثير من المسلمين دنياهم غير حسنة - [00:19:44](#)

اضيع آخرتي عشان تتحسن دنياي؟ لا. انا اعبد الله لكي تتحسن الآخرة لكي اجد هذا ذخرا ذخرا لي في الآخرة في الجنة ان شاء الله باذن الله تعالى. لكن انا اضيع انا اضيع الدنيا - [00:20:05](#)

اضيع ديني لانه والله في جزء من حياتي ما مشى على ما اريد. رقم خمسطعش اصلا البوذية والشين في قائمة على قضية ما يسمى بمشكلة المعاناة. وش هي مشكلة المعاناة هذه - [00:20:21](#)

بوذا اصلا كما تعرفون كان رجل غني وابوه كان حاكم قرية او منطقة وكان مبسوط والى اخره لكنه كان يعني يمشي في الشارع لما صار عمره عشرين طلعو ابوه كان صاك عليه في القصر والمزرعة لما طلع وشاف شاف المرطى والمعاقين والفقراء قال وش وش هذا؟ ايش هذا؟ ايش هذا؟ ليش الدنيا فيها كذا؟ كان اول سؤال - [00:20:34](#)

فسألوها ليش الدنيا فيها هذه المعاناة ثم قرر بودا انه يترك هج من ابوه وراح وسافر منطقة اخرى ايه طيب وش الحل يا بودا لحل المعاناة؟ قال ما في حل للمعاناة - [00:20:54](#)

لانه اكتشفوا انه لا يمكن حل المحاماة لا يمكن اكتشافوا انه لا يمكن التحكم في احداث الدنيا. لا يمكن منع ردود الفقر. لا يمكن وجود مرض. لا يمكن منع وجود المؤلف - [00:21:06](#)

الموت لا يمكن ان وجود الخيانة لا يمكن منع وجود الازى من الناس لا يمكن. لا يمكن منع وجود اب اب سيب لا يمكن منع وجود ام سيئة طيب وش الحل؟ وش الحل يا بودا - [00:21:19](#)

كان الحل انك تدخل الى نفسك تنكفأ على نفسك تمارس رياضات نفسية عنيفة تؤدي الى ما يشبه اسكات العقل وامادة الشهوات والابتعاد عن الدنيا بالله هذا حل بالله هذا حل - [00:21:31](#)

رقم ستطعش انه فائدة الطقوس التأمل وهذا شرحته انا الان اذكرها باختصار انها مرتبطة بالاستمرار في تطبيقها. اذا توقفت عنها انتهى مفعولها رقم سبعتعش كيف نفسر اقبال علم النفس الغربي المعاصر - [00:21:46](#)

شف علم النفس الغربي المعاصر يمر بحركات تصحيحية مستمرة. من ايام فرويد فرويد جاو على قولتهم اللي هو الناس اللي كان في وقتهم كان يناسبهم فرويد كلام عن الجنس والدين والعصبيات - [00:22:00](#)

فجلس يمكن عشرين ثلاثين سنة وهو المسيطر وبعدين صارت الموضة انتهت. جت السلوكية سيطرت السلوكية الراديكالية سيطرت انه الانسان تطوري مثل يعني على نظرية دارو ولانه حنا ما لنا اي ارادات ولا رغبات ولا شهوات. حنا نتعامل بناء على البيئة. هي البيئة هي اللي تغيرنا. على حسب نظرية داروين. بعدين جاء - [00:22:16](#)

ماسل ولا اهم شي الانسان هي من هنا بدأت المشكلة. اهم شي الانسان وتقدير الذات واهم شي قدر ذاتك وعزز ذاتك واحب نفسك ارحم نفسك بعدين جاء المعرفين قالوا لا للعقل - [00:22:36](#)

التفكير واهم شيء التفكير السلبي واترك التفكير السلبي ولعادة الموضة هذي الجديدة. فهي فهو ليس جديدا في علم النفس الغالب الحركات الموجودة. الحركات الموجية هذي موجودة ليش؟ لانه دائما هناك ثغرة في علم النفس الغربي. جميل - [00:22:50](#)

دائما هناك ثغرة في علم النفس الغربي. مثلا كنا مرت في نقاش في مجموعة مهتمة بعلم النفس الاسلامي فقال واحد اوه ظهر علم النفس الايجابي خلاص الحمد لله فينا قلت له - [00:23:05](#)

لا يا اخي نبي نبكر كذا حنا نطاردهم ما يصلح سنستمر نطاردهم نبتدي معناها نستمر نستمر نطاردهم كذا ما ينفع كذا ما يصلح نحن وهذا مهم جدا ولعلي ان شاء الله الان اختتم به وهي انه طيب هل هناك حلول اسلامية؟ طيب رقم رقم ثمنطعش مزاحمة الحلول

الاسلامية يا اخوان يا اخوان يجي واحد يقول ايش فيها ايش فيها؟ يا اخي - [00:23:15](#)

والله يا اخي وهذا بجمع ثمنطعش مع تسعطعش مزاحمة الحلول الاسلامية وضياع هوية المسلم. والله يا اخي عيب والله عيب تخيل مسلم يستيقظ الصبح ها واه يؤدي تمارين التأمل الصباحي - [00:23:40](#)

في الضحى يؤدي تمارين الامتنان الارتقائي وبعد الظهر يؤدي تمارين الاسترخاء التنفسي. وبعد العصر يؤدي تمارين التيقظ الذهني هل هذا هو يوم المسلم يعني لو شاف ان بوذي ما يدري انا من انا. ما شا قالوا هذا حقنا - [00:23:55](#)

هذا تبعنا بس وين الشاي الاحمر حقك الشارع البرتقالي بالله بالله يصلح كذا يعني انا اذكر احد احد علماء النفس الكبار سوداني درس التيقظ الذهني قال والله الزول مشكلته هذي الطقوس - [00:24:11](#)

الطقوسية هذي مشكلة فيه. حنا لو قدرنا نشيل الطقوسية وناخذ الفائدة اللي فيه. قلت يا اخي ليش ليش لا؟ لماذا نحتاجه اصلا؟ انا عندي نظرة انه اصلا ثقة هادي كلها كل الحضارات ذي هي درجة ادنى اصلا يعني وين وين وحي محمد صلى الله عليه وسلم من من

فلسفة بوذا وقاعد جالس تحت شجر وسبع سنوات - 00:24:29

تأملوا يبحث عن استنارة لا وحي لا دين لا تجربة يعني جالس تحت شجرة سبع سنوات او ثمان سنوات ما ادري كم عدد السنوات بس
كذا يعمل العقل يعمل العقل يعمل العقل هذا هو التأمل البوذي هذا هو التأمل الاسلامي لا - 00:24:49
تتكلم عن قليل ان شاء الله عن التأمل الاسلامي. ولذلك رقم عشرين الطقوسية الطقوسية هذي ايش معنى الطقوسية انه يعني هيئة
الى الى اذا نظرت وانا اذكر كلام احد العلماء المسلمين قريته قبل ثلاثين سنة واثار فيني كثير جدا يقول كنت في باخرة الكلام هو هو -

00:25:06

كان سافر من مصر الى الى الى امريكا في الباخر اظن او نسيت المهم انه كان في الباخرة فقام يصلي لما جاء الوقت قام يصلي
يقول فلما انتهيت جاء واحد سألني قال انت مسلم - 00:25:26

يقول فرسخت في ذهني هذه الكلمة انه من مجرد الهيئة اعرف اني مسلم تخيل لو انه جالس يسوي طقوس تأمل وش يقولوا هل
انت مسلم؟ يقول هل انت بوذي ماذا سيقول لهم - 00:25:40

تقول الأخ بوذي يقول له والله انا مسلم. مسلم طيب ليش تسوي طقس تأمل؟ قال لا يجوز. الاسلام عظيم. يتقبل كل الثقافات
والحضارات وبين حنا وبين وين يا اخوان يا اخوان اذا دخلت انت في هذه البوابة وهذه المتاهة سيفتح عليك باب - 00:25:54
عظيم لا ينقفل اطلاقا يعني صاحبنا هذا اللي ذكرته عدة مرات بدون ذكر اسمه في دولة قريبة. هو اصلا كيف بدايته بداية برمجة
عصبية ثم بعد شوي كان يتكلم عن الجذب - 00:26:11

ثم بعد شوي دخل في الطاقة دخل في الاستنارة والناس سمعوا الناس الناس وراه اذا دخلت هذا الباب القاعدة اذا دخلت باب
الفلسفات الوثنية الشرقية فانت دخلت في حقل الغام - 00:26:25

لن تخرج منه معافى وستهرب من اللغم الى الداخل للأسف وليس الى الخارج. يا سلام. وحقر الالغام كلما هربت اكثر كلما تعمقت اكثر
في الالغام. فكرة انك توقف الحل اذا دخلت حقل الغام توقف - 00:26:41

وتبحث عن نجدة تبحث عن من ينقذك تبعد عن ان يخلصك من هذه الورطة اللي دخلت فيها ولا يمكن ان يخلصك من هذه الورطة الا
الشخص الخبير الذي يفيدك رقم اثنين وعشرين هذي لاحظتها انا في العيادة في المرطى الارباك. وش اقصد بالارباك انا؟ انه يصبح
كوكيتيل نفسي - 00:27:00

يعني ياخذ شوية تيقظ مع شوية بوجا مع شوية علاج معرفي سلوكي مع شوية تحليلية مع شوية صلاة وصيام مع شوية رقية وش
هالخلط طيب ما في النفس معقدة بحيث لا ينفع فيها هذا الكوكيتيل المتناقض - 00:27:21

فلسفيا لا ينفع فيها يصبح المنتج النهائي رخوا هزيلا هشا آ يعني غير متماسك بسبب وهذا بالمناسبة حتى انا في الطلاب في
علاج معرفي السلوكي في الدورات في التدريب اقول لهم شوف - 00:27:39

انت بتاخذ سلوكي امانا بالله لكن ما تظيف عليها اشياء من عندك من برا لانه يتلخبط الانسان. لا بد نموذج احنا نسميه نسميه لانه لابد
او لابد فيه نموذج انت ماشي عليه - 00:27:56

نموذج هو الذي يحدد انت وين رايح انت انت ما الذي الذي يحقق لك الفائدة؟ ما الذي يحقق لك النفع اما انك تصير كوكيتيل شوي
من هذا وشوي من هذا وشوي من هذا وشوي من هذا ما يفيد ما يفيد ما يفيد. رقم ثلاثة وعشرين - 00:28:09

انه للأسف للأسف انه اذا فتحنا هذا الباب سيتشوه الاسلام نفسه وسيخرج عندنا كما تشوه الاسلام في القرون الاولى مع دخول
الصوفية انه سيجي واحد يقول طيب ما في تيقظ خلاص سيد تيقظ اسلامي - 00:28:27

في تنفس ارتقائي خلاص سويا تنفس ارتقائي اسلامي فيه يوجا خلاص نسمي يوجا اسلامية موب طلوعوا مايوه اسلامي مو بعجزين
عاد عن تيقظ اسلامي هم صح فهي يعني فبالتالي ينحرف يضيع الاسلام. الاسلام يا اخوان - 00:28:43

انت مسلم ايش معنى كلمة مسلم؟ يعني انت اعلى ولا يعلى عليك. يعني انت ثقافتك اعلى من كل الثقافات. يعني انت منتجاتك
النفسية افضل من كل المنتجات ولا يمنع ان تأخذ منتجات غيرك اذا كانت ضمن منظومتك. لاحظ ضمن منظومتك - 00:29:00

لكن تأخذ شيء ليس من ضمن منظومتك اصلا. الطاقة والجذب وهذي منتهي منها اصلا. لكن حتى الطقوس التأمل وشلون يا اخي؟ انا لما تدربت عليها والله يا اخوان عجزت اكمل انا ما قدرت اكمل - [00:29:17](#)

واستأذنت قلت ما ؤ ما اقدر يقول طبعا مطلوب منك الصباح تجلس خمس دقائق تسوي كذا تركز تدرب الذهن والظهر والعصر قلت هذي الصلوات الخمس صارت ذي ما يصلح ما ؤ - [00:29:31](#)

ما يصلح واذا انت اذا المسلم لم يشعر بهذا الحرج ترى فيه مشكلة معناها اذا المسلم لم يشعر بهذا الحرج العقدي معناها انه انه هو انه هو من مشاهدي الام - [00:29:48](#)

بين الخرافة والحقيقة بين الغيب بين الحق والضلال بين الباطل. الحين ليش حنا مثلا نمنع حتى من مشاهدة افلام الانبي؟ طلعنا برا بس عشان تفهمون الفكرة لان الانمي مع الوقت مع الوقت يجعلك لا تميز بين الخرافة والحقيقة - [00:30:02](#)

يجي اولادك مثلا الاطفال ايش فيها يمكن في عمالة حنا ما ندرى يمكن في زومبي وحنا ما ندرى وش يمكن هذا؟ وشو تقول انت؟ ما الذي تقوله انت هو سبب انه - [00:30:18](#)

ربي ربي على انه الفرق ما بين الخرافة والحقيقة يا سلام هلامي اصلا الاسلام اصلا من يوم جاء ابوه اصلا احد اركان الاسلام الاساسية التفريق بين الخرافة والغيب الصحيح والاسلام قال قاعدة مهمة جدا انه يا جماعة - [00:30:32](#)

ما في شي خارج احساسك ما في شي خارج احساس البشر كلهم يعني يمكن الوصول اليه الا من الطريق الوحيد اي احد يجي يقول لكم انه في شيء خارج امكانيات الحس البشري هلاس هذا خرافة - [00:30:54](#)

فالاسلام جاء وصحح هذا المفهوم. لم يلغى الغيب تماما كما فعل الغربيون كما فعلت المادية الغربية لم يلغها. لم يلغها لكن قال شوفوا انتم في في انتم في كون محسوس - [00:31:12](#)

الكون ما وراء المحسوس هذا لا يمكن الوصول اليه الا عن طريق الوحي رقم اربعة وعشرين التأمل في الاسلام هل في تأمل في الاسلام؟ دائما يجي الطلاب يقولون يا اخي النبي صلى الله عليه وسلم تأمل في غار حراء والتأمل موجود في الاسلام وحنا ما نحتاج الى الغرب ليشبتونه وانتم متشددون يا اخي - [00:31:24](#)

خيينا احنا لسنا متشددين لكن انت جاهل انا اسف اني اقول لك الكلام هذا لكن هذي الحقيقة التأمل الشرقي وش اركانه التركيز ونزع المعنى. يلا جيب لي حاجة في الاسلام فيها تركيز ونوزع معنا يلا - [00:31:44](#)

وانا انتظرك خمس مئة الف سنة التأمل في الاسلام هو اول كلمة تأمل غير موجود لكن التفكير في الاسلام التفكير في الاسلام هو اعمال المعاني الموجودة سلفا المعاني يعني انت تتفكر في هذا الكون - [00:32:00](#)

ما عاد تفكر في هذا الكون يعني انت عندك معاني مسبقة وهي ان الله خلق هذا الكون. فيجعلك التفكير هذا التفكير في الشيء المحسوس يذكرك بالمعنى القديم الموجود اصلا نحن تأملنا وتفكرنا لا يوجد معاني اصلية جديدة غير موجودة - [00:32:19](#)

يعني العلماء لما ردوا على الصوفية الصوفية الدرجة الرابعة صوفية الاستنارة والاشراق قالوا لهم لحظة انتم الان تنازعون الربوبية انتم تنازعون الربوبية الان. لانه انت تبحث معليش انا منفعل شوي - [00:32:40](#)

بس متضايق جدا من الوضع الذي وصلنا اليه طيب منازعة الربوبية ايش معناها؟ انه انت تعتقد ان بإمكانك الوصول الى علم لدني يسمونه علم لدني. الوصول الى علم خارج اطار المحسوس. بالوصول الى مرحلة الاشراق والاستنارة - [00:32:58](#)

صرت اله طيب صرت اله هذا من خصائص الاله هو الذي يعرف مخارج المحسوس اي شيء خارج نطاق الحس لا يعرفه الا الله تبارك وتعالى بعدين هذي ترى رغم سمعناها من جديد من قديم سامعيناها الحين ما في شي جديد. اول ما جا فرويد قالوا اوه فرويد مطابق للاسلام. مو فرويد قال الانا - [00:33:25](#)

والانا الاعلى الله قال في القرآن النفس اللوامة والنفس المطمئنة والنفس لما جاء السلوكيين وطلعوا نظرية الاستجابة والادراك الحسي قال اوه حنا عندنا الادراك الحسي. لما جاء الانسانية قالوا تقدير الذات قال اسلام بس - [00:33:49](#)

ايش؟ الاسلام يقدر الانسان ويكرم وقد كرمنا بني ادم لما جت المعرفية وقالوا تفكير سلبي قالوا بس قطينا خلاص الاسلام هو اصلا

دين العقل. يا خي هذا عبث. والله عبث - 00:34:07

والله عبث كل ما جاء جاءت نظرية جديدة قالوا اوه هذا هو الاسلام جاء علم نفسه ايجابي قالوا بس قضينا هذا علم النفس الايجابي هو الاخلاق في الاسلام يا اخوان يعني الذين يقولون هذا الكلام وانا احترمهم واقدروهم لكن صراحة ما يفهمون - 00:34:20
ما يفهموا ليش ما يفهمون؟ لانه انت لا يجوز تركيب النماذج بعضها فوق بعض ما يصلح تركيب نموذج على نموذج حضاري مختلف تماما له معانيه ودلالاته. وتأخذه تركيب عليه نموذج اخر له معانيه ودلالاته - 00:34:37

الا الا المشتركات البشرية النبي صلى الله عليه وسلم ماذا يقول؟ انا بعثت لاتمم مكارم الاخ. يعني فيها اشياء مشتركة بين البشر الادراك الحس السمع الفرح الحزن كلها اشياء مشتركة. لكن المفاهيم المفسرة المفاهيم المفسرة الاشياء المشتركة هذه هي المختلفة - 00:34:50

هي المختلفة يعني بين الثقافات. حنا عندنا عندنا الغفلة مثلا قال النبي صلى الله عليه وسلم في حديث الصلاة ان الله لا يقبل الدعاء ان الله لا يقبل دعاء من قلب غافل - 00:35:09

اذا اذا شو مطلوب الحضور حضور القلب هل حضور القلب هو التركيز اللي في التأمل اللي يقول هذا معناها انه مثل اللي قالوا واحد عطوه تفاحة قالوا وشي هذي؟ قال برتقالة ايه معناها ان هذا لا يعرف لا التفاحة ولا برتقالة - 00:35:21
فهذا الذي يقول هذا الذي يقول انه طقوس التأمل هي نفسها التفكير والحضور والخشوع هذا معناه انه لا يعرف لا الخشوع ولا يعرف التأمل طقوس التأمل. طقوس التأمل قائمة على التركيز منزوع المعنى. اما في الاسلام الخشوع وش الخشوع - 00:35:38
مثل هذي اسكندروف الله يعفو عنها وعنهما. باحثة جيدة واعرفها انا بس سبحان الله. قالت بس التيقظ هو هو هو المراقبة. وهو الخشوع. وبين يا عمتي؟ وبين الخشوع ما هو؟ الخشوع نوعان خشوع الظاهر وخشوع الباطن خشوع الجوارح يعني سكونها وعدم حركتها - 00:35:52

وخشوع الباطن يعني هو الذل لله سبحانه وتعالى والاستكانة له الطمأنينة وش الطمأنينة الطمأنينة ايضا انواع طمأنينة الخارج وطمأنينة الظاهر وان كانت طمأنينة حسب انا رأيي الذي رجحته ان شاء الله - 00:36:09
انه الطمأنينة في الصراط ليش اقول كذا؟ مو بلاني شيخ شريعة لا لاني انا درست درست عندي برنامج اقدمه في الاستفادة وهذا ساذكره ان شاء الله في الاخير. انه الاستفادة من الصلاة في تحصيل السكينة وغيرها. انه لا الطمأنينة والله اعلم انها في الغالب هي ظاهرية - 00:36:25

اذا تأمل النبي صلى الله عليه وسلم في غار حراء هو التفكير وليس هو التأمل الطقوس ولا احد يركب نماذج ارجوكم ارجوكم رجاء لا احد يركب نماذج ومفاهيم من ثقافات مختلفة تماما. رقم خمسة وعشرين يا اخوان المنظور الاسلامي - 00:36:41
على العكس تماما تماما تماما المنظور الاسلامي على العكس تماما في التعامل مع الالم والمعاناة والمشاكل النفسية. المنظور الاسلامي على العكس تماما فيما يتعلق بنزع المعاني. المنظور الاسلامي على العكس تماما - 00:36:55
في التركيز التركيز الان التركيز هل في في شيء في الاسلام انه الواحد في الصباح وهو ماشي يركز في مشيته يركز في في نفسه يركز في الاسلام واذكر الله ذكرنا كثيرا - 00:37:09

في الاسلام انه لا يزال لسانك رطبا بذكر الله هذا موجود في الاسلام يا اخي اعرض الاسلام كما هو كما هو لا تبدل قل لي انا انا جايز لي طقوس التأمل والتيقظ وخلص كيفك لكن لا تقول هذا من الاسلام - 00:37:23
لا تقل ان هذا هو من الاسلام ولا تقل انه لا يختلف مع الاسلام او لا يتعارض مع الاسلام اذكر واحدة من يعني من اخصائيات دكتورة فاضلة جيدة ومهتمة بالتيقظ وكنا نتناقش قلت حتى لو كان يعني يعني انه عشان بوذا هو هو اللي جابه نرفضه - 00:37:38
لأبأ عشانبوذة هو اللي جابه لا لان المحتوى المشكلة في المحتوى ليست في بوذا بحد ذاته لان ارسطو مثلا نحن يعني هو احد كبار يعني الفلاسفة الذين يعني اساءوا كثيرا الى الديانات ومع ذلك ومع ذلك ارسطو في بعض كلامه حق ما ما نرده. ابن تيمية اللي -

00:37:53

قاتل الفلاسفة قتال عظيم حياته كلها جزء كبير من حياتي في قتال الفلاسف كان يقول من معهم حق نقبله فاحنا ليس مشكلتنا انه والله عشانه ملحد ولا عشانه بوذي ولا عشانه غربي لا احنا لا نأخذ نأخذ الحق من حيث ما كان لكن بشرط يكون هو فعلا حق -

[00:38:16](#)

ان هو فعلا يكون حكمة ولان المنظور الاسلامي مختلف تماما فانا صممت برنامج سميته السكينة السكينة هذا برنامج انا في نظري انه يعني فرق السمع والسمع عن الارض فيما يتعلق مقارنة بالتيقظ هو - [00:38:33](#)

برنامج مشبع بالمعاني الهدف منه التعامل المباشر المباشر مع لحظات الالم والمعاناة السريعة هذه مباشرة الناس يقولون اوما الاسلام ما في حل الا في حل بس حنا حنا جاهلين فيه - [00:38:51](#)

وسأنتكلم عن هذا بعد قليل ان شاء الله ستة وعشرين نقطة ستة وعشرين انه مفهوم اللحظة الحاضرة. يقول لك يا اخي طيب ايش فيها مفهوم اللحظة الحاضر؟ لحظة اصبر اصبر - [00:39:09](#)

اللحظة الحاضرة هذا ماذا تقصد فيه؟ التفصيل طريقة علماء الاسلام بالتفصيل اذا له دلالة محمودة وله دلالة مذمومة. اذا انت والله الدلال المحمودة هي الا تستغرق نفسك في الماضي الفائت والتحسر والجزع واللوم وانتقاص الذات او التفكير في مستقبل لا تملكه -

[00:39:20](#)

واما الاستغراق في ماض فات او مستقبل لم يأت هذا فعلا هذا فعلا العيش في اللحظة الحاضرة مطلوبة عيش يومك يعني كما كان يقول بعض الحكماء عيش يومك يعني عيش لا تفكر في الماضي ولا تفكر في المستقبل - [00:39:39](#)

لكن اذا كان المقصود العيش في اللفظة بالذات الحاضرة المعنى الغربي سأتكلم اول شي عن المعنى الغربي المادي انه اشبع من هالدنيا ذي وانت انت كما يقولون في كنا مرة في كندا فكان في باص - [00:39:57](#)

عندهم النظام الاعلانات على الباص نظام الاعلانات الفلسفية مسموح لي فيه. فكان مكتوب كذا في الباص انها حياة واحدة تقول لي انها حياة واحدة. يعني اشبع اشبع من هالحياة هذي. اذا هذا هو المفهوم باللحظة الحاضرة ما في اخرة ما في جنة. لا. هنا هنا صارت صار اللحظة الحاضرة. صار اللحظة الحاضرة مذمومة. ثانيا - [00:40:13](#)

تفكير في المستقبل ايضا ليس كله مذموم. احيانا التفكير في المستقبل مطلوب ثالثا تذكر الماضي ايضا ليس كل تذكر الماضي ليس كل تذكر المستقبل مذموم ليس كل تفكير في المستقبل مذموم وليس كل تذكر الماضي مذموم. رقم - [00:40:37](#)

ربعة وعشرين لست انا وحدي المعترض والوقت ما سمح ولا كان جبت انا قائمة بالبوذيين المعترضين والنصارى المعترضين علماء النفس الغربيين المعترضين انه مفهوم اصلا مفهوم التيقظ والتأمل حتى لو ظهر فيه فوائد - [00:40:53](#)

مباشرة ليس مفهوما كليا كبيرا ناضجا قادرا على ان يكون نموذجا كليا هو هو هو حل لواحد قبل ثلاثة الاف سنة اسمه بوذا قاعد تحت شجرة لكنه في النهاية هو ليس ليس منظومة فلسفية كبيرة والناس يقولون اوه الفلسفة البوذية ترى الفلسفة البوذية كلها ثلاث صفحات - [00:41:12](#)

فلسفة البوذية كلها من اولها اخذتها ثلاث صفحات يعني ما يعني اذا ما ما يصلح انك تعطيه اكبر من حجمها وتضخمها رقم ثمان رقم ثمانية وعشرين الحلول الاسلامية يا اخوان يا اخوان - [00:41:37](#)

لا تطيع وقتك في انا اعرف والله انا اعرف انا طبيب وعندي عيادة ومعالج نفسي ويجون المرضى انا اعرف معاناة المرضى لكن كون عندكم معاناة لا يعني هذا انك تطيع وقتك في زبالات ونفايات الثقافات المختلفة - [00:41:52](#)

انت عندك معاناة هناك حلول في حلول والحلول جيدة ومفيدة وعلى فرض على فرض انه في النهاية لانه بالمناسبة يعني حتى علم النفس الغربي لا لا لا يظمن لك حل مئة بالمئة - [00:42:08](#)

يا اخي قضاء وقدر الحمد لله يعني انت الان اذا فرضا فرضا فرضا قيل لك انه والله انت مشكلتك النفسية لن تحل الا عند الساحر الفلاني وتذبح له - [00:42:22](#)

بقرة تسوي هذا تسويه ولا تصبر تتحمل وترجو الله؟ كما قال ابن مسعود رضي الله عنه ان ال عبد الله وكذا الاغنياء عن الشرك يعني

لازم تلقى لازم تلقى حل بحال ولا بحرام؟ لا ما يصلح - 00:42:36

انا ما اقول ان التيقظ حرام لحظة لحظة انا ما اقول ان التيقظ حرام انا لا احكم على التيقظ وطقوس التأمل بانها حرام. انا احكم عليها بانها مخالفة ومزاحمة مفهوم الاسلامي وانها ناقصة وانها جزئية واننا لا نحتاجها وان عندنا حلول افضل منها. الحلول الاسلامية قائمة على منظومة يعني تتوقع - 00:42:56

انت يا اخي الاسلام الان هو اول الحضارات ولا اخر الحضارات اخر الحضارات يعني قبلنا حنا حضارات ما قبل الميلاد اللي هي البوذية والهندوسية والطاوية والكونفوشية والفرعونية والى اخره ها واليونانية العقلانية القديمة - 00:43:16

اليونانية بانواعها المادية وغير المادية والمثالية والواقعية. زين بعدين جت بعدين جت اليهودية الديانات يعني الديانات الابراهيمية يسمى الديانات الابراهيمية. اللي هي اليهودية وثم النصرانية ثم اخر شيع جاء الاسلام - 00:43:32

هل تعرف لماذا قال النبي صلى الله عليه وسلم نحن نحن الاخرون الاخرون او الاخرون الاولون يعني نحن نحن الامم زمنا لكننا اولهم حضارة يا سلام واولهم منتجات نفسية واولهم حلول نفسية - 00:43:51

يا اخي المنظور النفسي الاسلامي اصلا قائم على الحلول الكلية المتكاملة التي يعضد بعضها بعضا. فانت عندك تصور عندك اجابات انت ما تحتاج تقعد تحت الجرعة عشان تعرف الاجابات للتصورات الوجودية العليا من الله من خلقنا اين نذهب؟ من يأتينا؟ من اه اه لماذا فعلي في مرض؟ لماذا في - 00:44:12

موت المد في حياته الاسئلة الصعبة ذي اللي دوخت بوه دخلته خلته يولد هذه الفلسفة حنا ما نحتاج نتعب ما يحتاج نتعب موجود اجابات وفي القرآن والسنة وفي شروح العلماء لها. اذا التصور الوجودي الاعلى اللي هي ازمة الفلاسفة من قديم الزمان موجودة حلولا في الاسلام - 00:44:32

من نحن الذي يسمى الاسئلة الوجودية؟ من نحن لماذا خلقنا؟ اين سنذهب؟ لماذا في الم؟ لماذا في معاناة؟ لماذا في مرضى؟ لماذا في فقراء؟ لماذا يصاب الاطفال؟ كل هذي اسلافي الاجابات عليه. رقم واحد. رقم اثنين انا عندي منظومة عبادات - 00:44:51

نحن نعرف ان البوذية والهندوسية ما عندهم عبادات بمعنى العبادات. لكن نحن في الاسلام عندنا منظومة عبادات بعدين النبي صلى الله عليه وسلم النبي صلى الله عليه وسلم آاه انا ما ادري جاء ولا لا موضوع الرهبانية ما ادري تتكلم عنه ولا لا. لكن النبي صلى الله عليه وسلم - 00:45:07

اظنه كان عثمان بن مظعون نسيت يعني انا ما عاد ما احفظ الاحاديث بشكل جيد لكنه قال اني نهيت عن الرهبانية او اني لم أوامر بالرهبانية وفي حديث اخر صححه الشيخ ابن باز الله يرحمه لا رهبانية في الاسلام - 00:45:27

تري كل هذه الثقافات الوثنية كلها رهبانية كلها الحديث الاخر اظنه آاه او حتى في القرآن رهبانية ابتدعوها ما كتبناها عليه اللي هي الحلول الرهبانية هذي اللي هي الانقطاع والانزعال اما الانزعال الجسدي يعني يروح للدير والمعابد والغابات والاشجار او - 00:45:43

والانزعال ينصك على نفسه يقفل على نفسه يركز يركز يركز ويختفي عن العالم. ما في شيء في الاسلام اختفاء عن العالم ما في ما في فالمنظور الاسلامي تصور شمولي فيه - 00:46:10

الايمان والتصورات الوجودية خلاص ترتاح من الاسئلة المقلقة ذي في العبادات تصلك وتربطك بالله سبحانه وتعالى تعطيك السكينة والراحة. ارحنا بها يا بلال يعني النبي صلى الله عليه وسلم ما كان يعرف يعني ما كان يعرف انه في في بوذه وفي وفيه الطاوية وفيه الهندوسية. ليش ما قال المسلمين خذوا منهم - 00:46:24

لما شاف لما شاف عمر بن الخطاب رضي الله عنه يقرأ في التوراة غضب غضب النبي صلى الله عليه وسلم مش متهوأ نسيت اه نص الحديث غضب لا خلاص. الاسلام اليوم اكملت لكم دينكم واتممت عليكم نعمتي ورضيت لكم الاسلام ديننا. خلاص - 00:46:47

سيلم زي ما يقولون الخواجات ها اذا عندي المنظومة الرابعة الاخلاق انا عندي منظومة اخلاق هي في حقيقتها وصفات كثيرة لما يجب علي ان افعله وما لا يجب ان افعله عندي منظومة خامسة - 00:47:10

وهي منظومة الصبر والرضا والتسليم والتوكل والاستعانة بالله عليك بالله عليك انت الان لو تجي تكتب بس عناوين وتعريفات هذه

المفاهيم الاسلامية العظيمة الرضا الاحتساب الصبر التوكل الاستعانة ها تكتب بس نصوص وعناوين يمكن يجي مئة صفحة -

[00:47:28](#)

بس لو تكتب عناوين مئة صفحة بوذا كله على بعضه ما يجي اربع صفحات الله اكبر فانت حينما تنزل درجة في الرتبة الحضارية ليش؟ ليش تنزل درجة في الرتبة الحضارية؟ نحن علماء النفس والاطباء النفسيين والاطباء عموما مقصرون - [00:47:50](#) اننا ما قدمنا برامج اعترف نحن مقصرون. انا اعتقد ان المشكلة الحقيقية ليست في انه الغربيين نجحوا في في اه اه تلميع طقوس

التأمل والتيقظ وعلمنتها وتحويلها الى نسخة قابلة للتداول - [00:48:07](#)

انا اعتقد المشكلة الحقيقية انه علماء النفس المسلمين واطباء النفس المسلمين الى الان كل واحد منهم صاك على على دويرته ولا قدموا حلول نفسية حقيقية موجودة يعني ما نحتاج حنا كنت مرة اتناقش مع احد الاساتذة الكبار قديما يعني قبل ان افهم قلت له ما في نظرية اسلامية - [00:48:23](#)

كان في نظرية اسلامية موجودة بس حاجة احد يطلعه بس رقم تسعة وعشرين حجة تتكرر كثيرا جربتها ونفعت كاس جربتها

نفعت يا اخي اول شي لازم نفهم حنا اصلا كيف تحصل النتائج - [00:48:43](#)

كيف تحصل النتائج انت ممكن تذهب الى كاهن ويقول لك اذبح بقرة عند الجبل الفلاني ويطيب مريضك صح نعم هل شفاء المريض

هذا يعني انه ذبح البقرة عند الجبل الفلاني بامر باسم الكاهن هذا هو الذي تسبب في شفاء المريض - [00:48:59](#)

اذا اذا يجب ان نعرف كيف تحصل اشياء اصلا. عندنا حنا في الجوانب النفسية نسبة ثلاثين الى اربعين بالمئة توهم. يعني مثلا وهذا

في كل الابحاث يعني دائما يجيبون ابحاث يجيبون مجموعتين يعطونهم دواء نفسي حقيقي ومجموع يعطونهم دواء سكر ما في

شي دوا نشا بس - [00:49:22](#)

ولا يعلمونه ما يعلمونه ان هذا يقولون له ترى شف حنا يقولون لهم بالابحاث انت دخلت في بحث حنا بنوزعكم عشوائيا انت حظك

نصيبك يمكن يجيك الحبة اللي فيها الدواء الحقيقي ويمكن يجيك الحبة اللي فيها السكر حنا ما ندري - [00:49:43](#)

بعد ما نخلص نبي نعرس هل تدري انه ثلاثين في المئة الى اربعين في المئة من الناس اللي ياخذون حبة السكر يشفون يا اخي اردى

من هذا قضية الوهم هذا حتى الضغط الضغط جربوا جابوا مرضى ضغط اعطوهم علاج قالوا هذا علاج ضغط وهو سكر - [00:50:00](#)

انخفض الضغط عنده سبحانه الله هذا اللي اقله النفس معقدة بشكل انه لا تستطيع انت ان تربط النتائج بالمقدمات بسهولة بسهولة

هذا رقم واحد رقم اثنين يا اخي طيب انت جربت نفع الطيب جربت غيره طيب - [00:50:21](#)

يعني ما استفدت منه هناك عشرات الطرق الاخرى مفيدة له ثالثا وجود اثر ايجابي لا يعني انه مشروع رابعا الاثر الوقتي غالب النتائج

وقتيه فهي نفعت على مستوى قصير المطلوب هو النفع المال على على المستوى الطويل المدى - [00:50:39](#)

خامسا او مدري سادسا اذا انت استفدت فيه غيرك كثير جربوه ولا استفادوا فالحكم هذه قاعدة تسمى قاعدة الحكم اه اه بناء على

التجربة الشخصية. الحكم بناء على التجربة الشخصية اضعف دليل في التاريخ - [00:51:02](#)

ما في الان في الطب حنا كيف نبني حنا كيف نعرف ان هالدواء هذا مناسب للمريض الفلاني موب بناء والله انا طبيب وجربته لازم

اسوي ابحاث واتأكد والتجربة الشخصية ليس - [00:51:19](#)

دليلا علميا. رقم ثلاثين هل يمكن تصميم برنامج ايماني تعبدى على المنظور الاسلامي الخالص؟ خالي من مشكلة المشابهة من الصمم

خصيصا لتحقيق الفائدة نفسي؟ نعم ممكن وانا وغيري كثير انا وحدي لكن اتكلم عن عن الجهد الذي انا بذلته ولا غيري بذل ايضا

قبلي وسبقوني وربما افضل من مما فعلته انا برنامج سميناه السكينة - [00:51:29](#)

السكينة هذا فيه عدة مكونات شئ منها متعلق بالصلاة شئ منها متعلق بالقرآن. وفي محاضرة لي كيف نستفيد نفسيا من الصلاة. في

محاضرة قريبة عن الفائدة النفسية في رمضان قريبا ان شاء الله اربع ايام خمسة - [00:51:53](#)

والسكينة تكلمت عن السكينة مع الازمات برنامج ايضا قدمته مع رسيل ايضا اللي هو التكيف مع الازمات باستعمال مفهوم مفاهيم

اسلامية والسكينة ايضا في مقابل المشاعر لان يعني مثلا مثلا الجزع مفهوم الجزع هذا - [00:52:03](#)

في البوذية في في طقوس التأمل شيء يسمونه النفور الكراهية بوذا وش كان يقول؟ بودة كان يقول لا تحب ولا تكره وآآ اجعل
الالم بالنسبة لك يعني آآ تأثيره عليك مثل تأثير مثل تأثير العسل والى اخره - 00:52:23

في الاسلام لا جاء الاسلام قدم حل اخر افضل من هذا الاسلام قدم حل اسمه عدم الجزع وشو الجزع هذا؟ الجزع هو تعريفي له انا
نفسي هو ردة فعل نفسية غير متزنة تالية تالية لازمة او مشكلة معينة - 00:52:42

يعني انه صارت له مشكلة معينة تفاعل نفسيا مع هذه المشكلة فولد هذا الجزاء والجزاء انواع في جزاء نفسي فقط جزاء عقدي وفي
جزاء وصل لمرحلة الشرك جزاء يصل لمرحلة انه حرام وفي الجزاء للاسف انه مرحلة مكروه ليس كل الجزاء طبعاً - 00:53:02
حسب ما يحصل من الانسان. طيب هل ممكن الاستفادة من هذا المفهوم وتدريب المرضى والناس عموماً على الاستفادة من مفهوم
الجزع هذا بحيث يتعلم انه ما ما يتورط في الجزع؟ نعم ممكن. وصممنا برنامج مكون من مجموعة - 00:53:18

خطوات هل ممكن الاستفادة من مفهوم الصبر مثلاً في الاسلام؟ مفهوم السكينة وتحويله لبرنامج عملي يستفيدوا منه المرضى؟ نعم
ممكن. هل ممكن الاستفادة من برنامج الرضا مثلاً؟ الرضا وتحويله لبرنامج؟ لانه علماء العقيدة يتناولون - 00:53:33

الرضا والصبر والتوكل الى اخره. وجزاهم الله خير. حنا نرجع الى كتبهم. لكن في العيادة انا احتاج خطوة اخرى اضافية. انا احتاج
اعادة صياغة هذه المفاهيم بطريقة نفسية بحيث تكون قابل للتطبيق لدى الناس وهذا هو الفجوة التي تنقصنا - 00:53:48
هي الفجوة التي تنقص الناس يعني مثلاً الصبر مثلاً كذا مرة يقولون لي انا ودي اصبر. شلون اصبر؟ اي لازم نحول الصبر الى مفهوم
تفكيكي قادر من مكونات وخطوات واضحة قادر ان الانسان يطبقها ويستفيد منها وهذا ان شاء الله لعل الله سبحانه وتعالى يعيننا -
00:54:03

يعيننا على على هذا. نعم جاء الان الكلام عن الرهبانية. دكتور البرنامج برنامج السكينة هذا متاح اه ايه موجود موجود ايه
مهو موجود في الانترنت السكينة وكذا بس ما هو بكله ليس كاملاً مقطعا مجزئاً - 00:54:22

اه لعله لعله ان شاء الله باذن الله في نية ان شاء الله بعد رمضان انا نصدر برامج ممنهجة منهجية بشكل افضل ان شاء الله. ايضاً رقم
واحد وثلاثين الدين الاسلامي للرهبنة تكلمنا عنه ان الرهبانية لم تكتب علينا ان الله ابدلنا بالرهبانية الحنيفية السمحة لا تشددوا على
انفسكم فيشدد الله - 00:54:39

لاحظ فان قوما شددوا على انفسهم فشدد الله عليهم فتلك بقاياهم في الصوامع والديار رهبانية دعوها ما اكتمل عليهم. لاحظ ان
الرسول صلى الله عليه وسلم كان يفهم فعل بوذا والهندا كانه نوع من أنواع التشدد مع النفس - 00:54:59

الانعزال والانقطاع والانغماس في الداخل والتركيز والى اخره وايضاً حديث لحديث لا رهبانية في في الاسلام. النقطة الاخيرة انا
اختصرت النقاط النقطة الاخيرة دي اخيرة يا اخي يا اخي انت لا تحتاج لهذه الممارسات - 00:55:16

كل ما يقال عن فوائدها يمكن تحصيله بطرق نفسية اخرى انا معالج خبير اعرف ماذا تريد واعرف معاناتك ترى هناك حلول اخرى
طويلة المدى عميقة التأثير خالية من المشاكل وفيها فوائد كثيرة لك - 00:55:37

وانا اختتم بهذه الكلمة واسأل الله تبارك وتعالى ان اه اه يعني يجعل في هذا الكلام الذي قلناه ان يجعله صواباً وان كان في خطأ ان
تصوبوني عليه وتنبهوني عليه. وانا منفتح لاي يعني مداخل من شخص - 00:55:53

يعني يتكلم بفهم يعني يكون شخص فاهم لاني لان هؤلاء المرضى المنفعلين ان جربتهم يعني في الغالب النقاش معهم غير مفيد لان
هو منفعل هو يريد حل لمشكلته ولا يناقش نقاش عقلائي واضح - 00:56:12

الزملاء من الاطباء والاختصاصيين اذا بعضكم معترض على ما اقله انا مستعد للنقاش والتفاهم العلم رحم بين اهله وانا لا ادعي انني انا
يعني لا يعرف الا انا لكن هذا العلم الذي عندي واسأل الله تعالى ان يكون صواباً - 00:56:25

والسلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته. نقوق الموضوع. لتكتمل الفكرة - 00:56:42