

هل تعرف نفسك؟ . مع د خالد بن حمد الجابر |

#بودكاست_سكينة | الحلقة ١ .

خالد بن حمد الجابر

حياك الله دكتور. الله يحييك اهلا وسهلا الله يرضي عليك اهالي اليوم احنا في الحلقة العاشرة والأخيرة من هذا الموسم من بودكاس سكينة ونختتم بموضوع محبب الى النفس تجربة يعيشها كل انسان اللي هي تجربة الانسان مع نفسه. كيف يتعرف على نفسه؟ فممكن نبدأ باول سؤال اللي هو - 00:00:00

فوق ليش التعرف على النفس مهمة اصلا اي نعم باسم الله الرحمن الرحيم اللهم صلي على محمد اي والله سبحانه وتعالى يعني سبحان الله مضت الحلقات واسأل الله تعالى ان تكون مفيدة ان شاء الله للجمهور وللجميع - 00:00:19

اي نعم الموضوع اليوم فعلا يعني هذه النفس التي في داخلك وهي اقرب اقرب الاشياء اليك كيف تفهمها؟ كيف تتعامل معها؟ كيف تعرفها؟ كيف تحسن التعامل معها - 00:00:35

ويعني الهدف من من هذه المواضيع عادة في علم النفس هو تحقيق مجموعة من من المكتسبات. الاول ان يكتشف الانسان نفسه ان يعرفها هل هذا يعني انه في ناس ما يعرفون انفسهم؟ اي نعم - 00:00:52

هناك اناس لا او اما لا يعرف نفسه او لا يريد ان يعرف نفسه او لا يكون صادقا لمعرفة نفسه وسألتكم ماذا اقصد لمعرفة النفس اصلا يعني معرفة معرفة قوة النفس وضعفها معرفة اه علولها اه عللهها وعيوبها محاسنها معرفة مخادعات النفس معرفة اه صحة النفس مرض - 00:01:08

والنفس الثاني المستهدف الثاني هو ان بعد ان يعرف نفسه ان يسعى الى آآآ اصلاحها وتحسينها وتطويرها طبعا المصطلحات متداولة في هذا الزمن هي التغيير التطوير التنمية وان كانت المصطلحات المستعملة في التراث او - 00:01:31
في في الثقافة عندنا هي الاصلاح اصلاح النفس تزكية النفس رياضة النفس اه تهذيب النفس والمعنى واحد لكن مع اختلاف يعني مع اختلاف استعمال المصطلحات وسيترتب على هذا مجموعة اشياء يعني مثلا اصلا يعني كيف تتشكل النفس اصلا - 00:01:54
يعني كيف تتشكل نفسك على ما هي عليه الان والموضوع طويل جدا ولا اظن اننا سنحيط به يعني في هذه الليلة. لكن لعلنا في هذه الليلة نركز على يعني ابرز ابرز القضايا - 00:02:16

واهم المواضيع اذا قلنانبي نتعرف على انفسنا فقد يكون السؤال الاول هو سؤال وش يهدي النفس اصلا وكيف تشتعل ايوا ما هي النفس يمكن ارجع خطوة قبلها شوي ما هو الانسان اصلا - 00:02:29

ما الانسان اصلا! يعني ما الذي يجعل الانسان انسانا؟ ما الذي يكسبه هذه الانسانية بماذا صار الانسان انسانا ولقد كرمتنا كرمهم الله بماذا وهذا السؤال مهم جدا لانه يتربط عليه اشياء كثيرة مرتبطة اصلا بفهمنا نحن بفهمنا لعلم النفس وفهمنا الوظيفة - 00:02:45

النفس لان فهمنا لان فهمنا لعلم النفس وظيفة النفس هو مرتبط اصلا بفهمنا للانسان وما الانسان وبماذا هو مكرم على بقية الكائنات والمخلوقات ومرتبط ايضا بفهمنا للنفس اصلا وما هي النفس - 00:03:11
وما النفس وما المستهدفات فيها؟ وكيف نتعامل معها الى اخره الانسان بماذا يعني صار انسانا كلام كثير طويل جدا عند الفلاسدر والمفكرين لكن اه في المنظور الاسلامي الانسان صار انسانا بنفحة الروح - 00:03:26

فالتكريم هو بهذه النفحة وهذه النفحة اكسبت الانسان اشياء ليست موجودة في اي مخلوق اخر اكسبته القابل للتكليف. التكليف والمسؤولية والمحاسبة اكسبته الارادة والاختيار اكسبته العقل لكن العقل الذي اكسبته ليس هو العقل المشترك مع الحيوانات العقل الذي الذي يدير به حياته اليومية فالحيوانات تصنع ذلك - 00:03:49

لا اكسبه العقل الذي الذي يفكر فيه بالآلات والخواتيم والمقاصد وايضا اكسبته الحس الاخلاقي او الجانب الاخلاقي فالانسان آآ تحكمه اخلاق تحكمه قيم تحكمه مبادئ بمجموع هذه الامور صار الانسان انسانا - 00:04:19

اذا فهمنا هذا اه سيساعدنا هذا الفهم على اصلا معرفة يعني الهدف من من وجود الانسان اصلا في هذه الحياة الدنيا وبالتالي ما يتبع ذلك من فهم النفس اصلا - 00:04:44

وكيفية التعامل معها الى اخره اذا الانسان صار انسانا بهذا الامر. طيب الانسان هذا الانسان مما يتكون هل هو من هذا هذه الصورة الظاهرة امامنا اللحم والجلد والاعضاء على مدار التاريخ كل الثقافات كانت تصنف الانسان بأنه ثنائي - 00:05:02

انه الانسان عبارة عن جسد وشيء اخر ان هذا الهيكل يسمونه الهيكل يسمونه الجسد يسمونه الهيكل الهيكل هذا هو ليس هو حقيقة الانسان. انما حقيقة الانسان في شيء اخر ثم الثقافات والفلسفه والديانات تتفاوت في في تحديد ما هو هذا الشيء الآخر - 00:05:25 الا في الثقافة الغربية المعاصرة وهي الثقافة الاحادية التي ترى ان الانسان هو هذا الهيكل فقط ان الانسان هو هذا الجسد فقط ولا يوجد شيء اخر بناء على مفهومهم الانطولوجي اصلا لكون ل Maherية الوجود. ان الوجود هذا عبارة عن Maherية واحدة وهي Maherية الفيزيقية - 00:05:48

المادة ماتر وكلمة مادة عند الفلاسفة يقصد بها المادة الفيزيقية يعني المادة الفيزيقية يعني اللي يسمى المادة الصلبة يعني المادة المحسوسة بالحواس الخمس للناس في هذه الحياة الدنيا وهذا يسمى المذهب الاحادي. الاحادي يعني انه الانسان عبارة عن شيء واحد - 00:06:07

طيب وهذه النفس وهذه التفاعلات وهذه الانفعالات وهذا الحب وهذا الخوف وهذا الكراهية وهذا الایمان وهذه الاخلاق ايش هذه قال كل هذه انشطة لهذه المادة انشطة للدماغ تحديدا لعضو الدماغ فهم ينسبون - 00:06:30

فهم ينسبون كل هذه الى الدماغ. طبعا هذا مخالف لكل الثقافات السابقة وكل الاديان بما فيها الاسلام يؤمن ان الانسان عبارة عن جسد وشيء اخر دون الدخول في تفاصيل الثقافات الاخرى الانسان يؤمن بان الانسان عبارة عن جسد وشيء اخر. الشيء الآخر هو الروح - 00:06:47

هو الروح. ما هي الروح؟ هذه هي النفحة التي جعلها الله سبحانه وتعالى في هذا الانسان فحولته من طين الى كائن حي يتحرك وليس فقط كائن حي يتحرك كائن حي بالمواصفات اللي ذكرناها قبل قليل التي جعلته انسانا - 00:07:08

لكن هذه الروح ايضا لها مظاهر اخرى او لها قوة اخرى او لها صفات اخرى التي هي المصطلحات الثلاث المشهورة النفس والعقل والقلب فالروح هي المظلة العليا وتحت الروح النفس والعقل والقلب؟ لماذا اقول هذا؟ لأن النفس والعقل والقلب ليست مخلوقات اضافية غير الروح. الروح مخلوقة - 00:07:23

مخلوقة مخلوقة ومحسوسة ومن جسم اه لكن هذا الجسم ليس من من جنس الاجسام الفيزيقية انه من جسم لا نعرف Maherيته لكن النفس والعقل والقلب ليست ليست اه قسيما للروح ليست اشياء ليست مخلوقات اضافية في الانسان انما هي صفات او - 00:07:47

غرائز او مظاهر او تمظهرات او اجزاء من هذه الروح فعندنا النفس وعندنا القلب النفس اذا قيل النفس فلها اطلاقان النفس لا هي اطلاقات كثيرة لكن ممكن جمع الاطلاقات في اطلاقين. الاطلاق الاول الاطلاقات العامة ان النفس اصلا يطلق بها الانسان عموما يعني - 00:08:11

ولا تقتلونا انفسكم تزهق انفسهم يعني المقصود به الانسان عموما يعني واحيانا آآ تطلق النفس بمعنى الروح. وهذا كثير يعني كثير ان النفس تقصد بها الروح لكن نحن في علم النفس عموما وفي علم النفس تحديدا اذا قلنا النفس نقصد بها المعنى الثاني للنفس. وهو

هذا الجزء من الانسان او هذا الجزء من الروح او هذه الصفة - [00:08:36](#)

من الروح وهذه القوة من الروح التي تشمل الجزء المعنوي من الانسان وتحديداً الجزء الذي يشتهي فيه الشهوات فيه الرغبات وفيه الارادات ايضاً فيها الحب فيها الكره فيها الرغبة فيها عدم الرغبة فيها الاقدام وفيها الاحجام - [00:09:00](#)

هذه هذا الجزء الذي هو الذي يحرك الانسان وي يعني وهل الذي يكون فيه الارادة والشهوة والمحبة والى اخره لكن ايضاً هناك العقل مثلاً العقل اه العقل - [00:09:19](#)

هو ايضاً ليس مخلوقاً اظافرياً او جسماً اظافرياً في الانسان لا العلماء من ايام الصحابة والتبعين كانوا يقولون ان ان العقل غريزه بينما الفلاسفة الفلسفه منذ ذلك الوقت كانوا يرون ان العقل كأنه مادة مستقلة يعني كأنه شيء مستقل - [00:09:44](#)

ايوا العقل ما هو العقل اه من ذلك الجزء او ذلك الجزء المعنوي من الانسان الذي يدرك جعل الله في هذه القوة المدركة اذا قيل القوة المدركة يعني القوة التي تدرك المدخلات من من الخارج - [00:10:06](#)

الذى يسمى الاندراك الحسي فهي القوة المدركة والقوة العالمة اللي فيها فيها العلم والمعرفة. فهذا الدرجة الاولى الدرجة الثانية هي هي ايضاً التي فيها الارادة فيها فيها التمييز التمييز بين الحق والباطل وبين الخير والشر وبين الصواب والخطأ - [00:10:27](#) وفيها ميزة الميزة الثانية فيها ميزة التمييز الثالثة في العقل هو ميزة الاختيار او القصد كما يعبرون عنه احياناً. القصد انها انها هي تختار بين ان تذهب يميناً او تذهب شمالاً - [00:10:47](#)

اه وهذه الصفة موجودة ايضاً في في في النفس ايضاً لان النفس اياها تختار وتشتهي وستتكلم بعد قليل عن عن هذا التفاعل بين النفس وبين النفس والعقل وهذا الفهم مهم جداً في علم النفس الاسلامي لانه يساعدنا اصلاً في فهم في تفسير كثير من الظواهر النفسية - [00:11:02](#)

بهذه الطريقة وسيتبين هذا معنا ان شاء الله. طب وين القلب القلب هو هو الواقع هو المكان هو المكان الذي تكون فيه النفس والعقل هل ولذلك مثلاً في حديث شخص شق صدر النبي صلى الله عليه وسلم - [00:11:23](#) اه وعلى رأي ابن حجر وغيره من العلماء انه صار مرتين يعني حصل مرتين هذا والنبي صلى الله عليه وسلم صغير طفل صغير رضيع يعني او او صغير لا صغير لكن لانه كان يقص القصة فكان صغيراً يعني - [00:11:42](#)

انه شق صدره لاحظ شق صدره واخرج قلبه ونظفه وحاشاه بالحكمة لو كان الامر بالدماغ كان شق الرأس واخرج الدماغ وحاشاه بالحكمة لكن القلب هو المكان وهذا يعني قول باتفاق الغالبية العظمى من علماء الاسلام - [00:11:55](#) يكاد يكون يعني اجمعوا الا القليل لان هناك من خالف فيه يعني لكن هو القول السائد المشهور حتى ان الشنقيطي اه الامام الشنقيطي المشهور المفسر المشهور يقول انه لا يخالف في هذا احد يعرف الكتاب والسنة - [00:12:14](#)

يشدد في هذا يعني وهذا يعني قول يعني هو القول السائد المشهور انه القلب هو المكان الاكبر بهذه التفاعلات طيب الان ما وجدناه يعني احنا اصلاً ما نعرف الروح وبالتالي مؤكداً اتنا انا لن نجده في في في النفس - [00:12:28](#)

اذا النفس هذى النفس هذى تطلب منك اشياء وتريد منك اشياء فهذا الجزء في داخلك الذي يتحدث يتكلم من هو هذا واما النفس او العقل اما النفس او العقل ومعظم معظم الاشكالات تأتي من النفس - [00:12:48](#)

بينما العقل هو الموجه في المنظور الاسلامي ما عندنا شيء اسمه الفكرة السلبية مثلاً لان ما يسمى بالفكرة السلبية هي فعلاً هي فعل النفس وليس فعل العقل لان العقل المفترض فيه انه يوجه - [00:13:09](#)

هو الذي يوجهه هو الذي يدل على الصواب فإذا كان هناك من اخطاء طبعاً العقل يخطئ في الادراك لا شك يخطئ في الفهم يخطئ في المعرفة لكن هذه اخطاء فنية اجرائية - [00:13:21](#)

ليست ليست من صلب تكوينه اصلاً لكن النفس لا من صلب تكوينها انها قد تطلب اشياء ليست من صالح الانسان قد تفعل اشياء ليست من صالح الانسان قد تخاف مثلاً النفس من شيء لا ينبغي الخوف منه مثلاً - [00:13:31](#)

قد تحزن النفس من اشياء قد لا ينبغي الحزن منهم. قد تقلق النفس من اشياء مستقبلية لا مبرر للقلق منها العقل المفترض في

المنظور الاسلامي ان العقل لا يفعل ذلك - 00:13:48

العقل هو الذي يوجه النفس. بينما في المنظور الغربي وهذا بالمناسبة وغير ارسسطو يعني وابن سينا وغيرهم تكلموا من قديم انه لا يمكن لا يمكن كانوا يعني يردون على مذهب الاحادية لانه كان موجودا قبل ارسسطو - 00:14:01

كيردوه على مذهب الاحادية كاع الذين يقولون ما لا يوجد الا شيء واحد. قالوا كيف يعني هو نفسه يأمر وينهى يعني يعني الخطأ من العقل والتصحيح من العقل كيف يحصل هذا - 00:14:16

اذا النفس هذى تطلب هل النفس دايما تطلب اشياء سيئة؟ لا وهذا مهم جدا في علم النفس الاسلامي. ان النفس على ما تربيتها النفس على ما تربيتها. فالنفس لها ارادتها طلبات لها ارادات لها محبات - 00:14:26

وليس كل طلباتها سيئة وليس كل طلباتها لجسد فقط لا احيانا الناس تطلع اشياء جيدة. واذا رببتها انت اصلحتها وهذبتها فان مع الوقت تصبح مساعدة لك تصبح النفس مطوع لك - 00:14:42

وهذا كثير يعني في كلام المتقدين يقولون انه جاهدت نفسى كذا سنة حتى انقادت لي يعني انه خلاص اصبحت النفس وهذا حتى نلاحظه نحن نلاحظه نحن مثلا في العلاج النفسي ان الواحد قد يكون عنده شيء خوف او حزن او قلق او وسواس ونحن نرى ان هذا كله من النفس - 00:15:01

ومع العلاج النفسي ومع الرياضة نقص رياضة النفس يعني اه ومع مواجهة النفس اه لاحظ مصطلح الرياضة الان اصبح اذا قيل الرياضة ينصرف الذهن الى رياضة الجسد بينما اصل مفهوم الرياضة اصلا. مفهوم الرياضة اصله هو للنفس وليس للجسد. ها - 00:15:18

جاهدت نفسى حق حتى انقضت لي ينطبق على مرض الوسواس والقلق والاكتئاب انه هو جاهد هذه النفس يعني آآ اصلاحها في في بحسب المنظور الاسلامي. طيب انت تجاهد نفسك او تسعى الى اصلاح ماذا اصلا يعني - 00:15:39

يعني ما الذي تستهدفه انت في النفس لتسعي الى سلامه. وهذه نقطة مهمة جدا وهي التي تميز المنظور الاسلامي عن غيره من المنظورات. انه اصلا ما هي ما هي المستهدفات اصلا النفسية - 00:15:58

ما هي المستهدفات النفسية؟ فنحن في المنظور الاسلامي نستهدف خمس مكونات اساسية نستهدف جانب الایمان والعبادة وهذا شرحناها نحن بتوسيع في بودكاست البناء النفسي نحن نستهدف الایمان والعبادة. جزء مهم جدا في حياتك هذه ان تسعى دائما الى اصلاح نفسك في جانب الایمان والعبادة - 00:16:11

تسعي الى اصلاح نفسك في جانب الصفات النفسية الاساسية تكلم عنها وشرحناها مثل يعني الصفات المتعلقة بالصبر والصفات المتعلقة بالرضا وحسن الظن الصفات المتعلقة بالتفاؤل والرجاء الصفات المتعلقة بالقوة الى الى اخره ها - 00:16:31
وايضا تسعي الى اصلاح نفسك في جانب العلاقات والبوتکاست اه هو اللي راح واللي قبله عن العلاقات ها. اه يعني اه ان تسعى الى ان تصلح نفسك في علاقات مع الاخرين - 00:16:48

الرابع وبالمناسبة يدخل في الصفات النفسية الانفعالات. تكلمنا عنها ذي انه انت تسعي ايضا الى اصلاح نفسك في باب الانفعالات نحن جعلنا الانفعالات جزء من الصفات النفسية عمدا وقصدنا لانا نريد ان نبين انه - 00:17:01

ما اسميناها علم نفس الانفعالات علم النفس الذي يركز فقط على الانفعالات ويرى انها هي اهم شي كيف سيبين بعد قليل هو في الحقيقة يعني لا لا يعطي الانسان اه اه التكريم الذي اعطاه الله ايه - 00:17:17

ان الانسان اوسع من هذا واكبر من هذا الامر الرابع فيما تسعي اليه في اصلاح نفسك فيما يتعلق بالحياة نظرتك للحياة طريقتك في العيش الناجح نحو السعادة والتميز والتفوق الى اخره - 00:17:32

شف انا غلط قلت التميز والتفوق. لا لا يلزم التميز والتفوق. ها شف يعني برغم انا نؤصل انا احيانا نقع في في نفس الخطأ الذي تربينا عليه. لا المهم ان هو مهم تحقق النجاحات بالقدر المعقول. الخامس انه ان تسعي الى اصلاح نفسك او او مجاهدته او - 00:17:50

رقبتها او كذا. فيما يتعلق بالازمات ويعني كيفية التعامل في اوقات الشدة واوقات الازمات فهذا هو ما يتعلق بالنفس احنا اتكلمنا عن العقل قبل شوي ولا لا يأشرنا لاشارة عامة. اشارة تبينا سريعا كذا نتكلم عن - 00:18:09

تتكلم سريعا كذا عن العقل نعم دائمًا المفهوم القرائي للعقل مهم جدا لأن القرآن وش يقول؟ يقول انه يعني هناك مستويين من العقل مستويات العقل او مستويات الادراك العقلي هناك مستوى - 00:18:31

مشترك بين الانسان والحيوانات. وهو تدبير مصالح العيش ان تستطيع ان تشاهد اي برنامج وثائقي عن يعني بعض عجائب الحيوانات مثلا الطيور الهندسية التي التي الطيور المهندسة التي تصنع اعشاشا في غاية التقان - 00:18:50

اه الحيوانات الصيادة التي تصيد بطرق احتيالية جدا. الطيور الطيور التي تهاجر الطيور لأن كان معها يعني لأن معها يعني اه آا اجهزة ملاحة هذا القرآن دائمًا يقول ان هذا المستوى مستوى المعيشة - 00:19:09

اللي هو يمكن تسميتها بعقل الروم ها يعلمون ظاهرا من الحياة الدنيا القرآن يقول هذا العقل كويس وجيد بس ترى ليس هو العقل يعني الاهم دخلت وجيد ويخلبي الناس يعيشون في الحياة والى اخره ويعلمون الظاهر من الحياة الدنيا لكن هو ليس هو العقل الاهم - 00:19:25

لان القرآن كان يتكلم عن هذه الامم وكان يقول يعني هذه الامم القوية العظيمة كان يتكلم عن عاد وفرعون واهل مصر واهل الحضارات ثم يقول لا يعقلون لا يعلمون شيئا ولا يهتدون - 00:19:45

ها ولكن اكثراهم لا يعقلون كيف لا يعقلون؟ اه هناك مستوى اخر من العقل وهو الذي يركز عليه القرآن دائمًا هو العقل الذي يدرك اصلا سبب وجود الانسان في هذه الحياة - 00:20:00

يدرك الغاية الكبرى من الوجود. يدرك المآلات الاخيرة فهو العقل الذي يميز الانسان فعلا عن الحيوان لأن لأن المستوى الاول من ناحية فلسفية من لا فرق بينه وبين الحيوان الا الا بالدرجة وليس بال النوع. بالدرجة يعني الحيوانات تقوم الصباح - 00:20:16

الحيوان يقوم الصباح وطبعا ما يفرض اسنانيه صحيح بس انه يعني يذهب ويصيده ويأكل ويتكاثر ويتناول ويبني الاعشاش ويبني البيوت ثم يموت هذا التصور هو هو هو تفسير سورة الروم يعني من الظاهر الحياة الدنيا الانسان يقوم - 00:20:39

يأكل يعمل يجلب الرزق يتناول يتكاثر ثم يموت لذلك التعبير القرآني كالانعام انه انه هذا المستوى من العقل ليس هو الذي يميز الانسان فعلا المستوى من العقل الذي يميز الانسان هو العقل الذي يدرك غاية وجوده - 00:21:03

وما خلقت الجن والانس الا ليعبدون. وهذا مهم جدا في علم النفس الاسلامي انه هو الذي هو الذي يبرر لماذا دخول الدين في علم النفس ليس حاجة بل ضرورة وبل اننا نقول انه لا يمكن ان ان لا يتصور اصلا وجود علم نفس - 00:21:25

مكتمل الاركان بدون دخول الدين لانه لان عدم دخول الدين سيفقد الانسان جانبا كبيرا من من حياته اصلا من اهدافه ومن غاياته فهذا فهذا العقل هذا العقل يعمل على يعم على عدة مستويات هذا مستوى من العقل على المستوى الایمانى ويؤمن على المستوى الاخلاقي ايضا - 00:21:45

يا اما على المستوى الشهوانى هو الذي هو الذي ينظم الانسان ينظم شهوات النفس فالنفس قد تشتهي اشياء فيحرمها فيمنعها مثلا الناس تشتهي مثلا الناس تشتهي ان تأكل مثلًا لكن هذا الاكل يظهرها فيأتي العقل يقول لا ان الاكل الذي يظهر فيجب ان تمتتنع - 00:22:06

وايضا في المستوى الانفعالي النفس قد تكون خوافة قلقة وسواسية اكتئابية ها آآ فجزوحا في يأتي العقل هنا دوره ان يساعد هذه النفس على ان تستعيد اتزانها الانفعالي تستعيد تستعيد انضباطها - 00:22:29

ولذلك نحن في في علم النفس الاسلامي نستخدم هذه المصطلحات النفس والعقل وانه انه انت دورك انك تسعى الى اصلاح هذه النفس ويعني سعيها الى الكمالات بالمناسبة مصطلح الكمالات الناس اللان يقولون كمالية - 00:22:49

ويقولون المثلية يأتون من باب الذم بينما هي في الاصل ان الانسان عليه ان يسعى الى الكمالات لأن الكمالات هي ان هي الكمالات

التي بامكان البشر ان يأتوا اليها. لكن صار في اذهاننا ان الكمالية هي ان ان تسعى الى - [00:23:14](#)
ما فيه مشقة عليك وما هو اعلى من المطلوب لا هذا ليس الكمالية هذا هو يعني لغة دقة هذا هو التنطع او التشدد او او الغلو او لكن الكمالية في اصل اللغة وفي - [00:23:32](#)

وفي استعمال الثقافة الاسلامية هو ان يسعى الانسان الى الكاميرات التي يمكن للانسان يتحققها اه بينما ما نحن نسميه الان الكمالية والذى نقصد فيه نقصد فيه التشدد والتنطع وان يطلب وان ارهاق الناس - [00:23:46](#)
وعومما يعني تغيرت احيانا اللغات تتغير الكلمات تتغير دلالتها خاصة يعني مع يعني الانفتاح الكبير على ثقافة قوية قاهرة غالبة وهي الثقافة الغربية. فالترجمات احيانا قد يعني هم ترجموا كلمة - [00:24:03](#)

الى احيانا يسمونه كمالية واحيانا يسمونه اتقان يعني بعد تقريبا اجاية للسؤال عن ما ما النفس؟ ما الانسان؟ ما ما العقل لعله يكون ان شاء الله اجاية اجاية مفيدة هل نقدر يعني نختزل - [00:24:21](#)
جزء من ادوار النفس كأنها هي البنزين وجزء من ادوار العقل كأنها الفرامل. ويبقى لكل منها ادوار اخرى. لأن العقل ليس فرامل من العقل ليس ليس مجرد ان يمنع - [00:24:39](#)

طبعا من من معاني العقل في اللغة الامساك او المسك لكن آآ ليس ليس آآ ليس هذا هو المعنى الوحيد للعقل. العقل يوجه العقل آآ آآ
يدفع العقل امور العقل يبحث العقل يوجه - [00:24:54](#)

جميل طيب دكتور الحين اثناء تعامل الانسان مع نفسه وش الاهداف اللي يسعى لتحقيقها اي نعم اي نعم يعني هذه النقطة مهمة لانه هي تبين الفروق الثقافية بين بين الثقافات في فهم النفس اصلا فهم علم النفس وظيفة علم النفس يعني آآ - [00:25:15](#)
اه الى اخره باختصار في المنظور الاسلامي ربنا اتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة لا يمكن الفصل لا يمكن الفصل بين الدنيا والآخرة في المنظور الاسلامي ولم يتضرر علم النفس الا ما الا حينما اه اه بعد الله سبحانه وتعالى عن علم النفس بعد الدين عن علم النفس بعد المنظور - [00:25:37](#)

علم النفس بعد المصطلحات الاسلامية عن علم النفس. فاصبح علم النفس علم ميكانيكي جاف اه فكرة سلبية تعدلها لا وعي يعني اه تظهره الى الى او تتعرف على انماطه وتتعرف اه - [00:26:00](#)

سلوكيات تمارسها واحد اثنين ثلاثة اربعة. لا الانسان ليس كذلك الانسان ليس كذلك ربنا اتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وقناع وقنا عذاب النار ولذلك انت اين تكتشف جهدك في اصلاح نفسك - [00:26:17](#)

ويعني ما هي الغاية اصلا هي التي ذكرناها قبل قليل في الخامسة هذا تكلمنا عنها خمسية الخامسة التي التي تظهر فعلا جمالية المنظور النفسي الاسلامي ورحابة الاسلام وسعة الاسلام مقابل ضيق النظريات الاختزالية - [00:26:37](#)

فالاسلام يقول انه انت انه يجب ان تنظر الى الانسان نظرة شاملة اصلا في البداية. فالانسان خمس مكونات على الاقل وليس مكونا واحدا لاحظ عندنا خمس مكونات الایمان والعبادة والصفات النفسية وجزء من الصفات النفسية الانفعالات - [00:26:55](#)
التي هي الان هي البعض الكبير يعني علم نفس الانفعالات ها والثالث العلاقات والرابع نظرتك للحياة طريقتك في العيش الخامس تعاملك وقت الازمات وقت الشدة وهذا هو احد الاساسيات الكبرى والمداخل الاساسية في في في علم النفس - [00:27:13](#)
ويترتب على ذلك مجموعة اشياء ساذكر بعضها يعني من غير ترتيب او او يعني بحسب الاولوية يعني مثلما الاهتمام بالصفات النفسية مثلما ان تهتم بالصفات النفسية والصفات النفسية تشمل مجموعة عناصر منها مثلما الصبر وما يتبع من الصبر الرضا ما يتبع الرضا العقل والحكمة ما يتبع العقل والحكمة - [00:27:38](#)

القوة وما يتبع القوة آآ ما يتبع الانفعالات ايضا كيف لان الانفعالات نحن نعتبرها جزء جزء من جزء من الصفات النفسية وآآ يدخل في هذا ايضا آآ مفهوم مفهوم مهم جدا اكرهه كثيرا وهو - [00:28:01](#)

مفهوم يشتغل على نفسك يعني احد الغايات الاساسية في التعامل مع النفس هو ان تشتبه على نفسك انه يعني مشروع النفس هذا احد المشاريع الاساسية عندك وهو ليس مشروع مرحلة - [00:28:24](#)

مو مشروع عمر ولذلك الشغل على النفس ليس محطة انما هو طريق ليس هو محطة او مرحلة توقف عندها ثم تكمل طريقك لا هو هي الطريق هي نفس الطريق ولذلك الانسان - 00:28:45

يعني ترى المتقدمين يستخدمون عبارات في غاية العمق الفلسفى يقولون ان الانسان سائر الى الله يعني الاصل في الانسان هو السير والارتحال وهم اخذوه من حديث النبي صلى الله عليه وسلم انما انا كراكب استظل تحت ظل شجرة ثم راح وترك لانه اصلا ما هو اصلا سائر هو اصلا رايج - 00:29:04

وهناك كتب كثيرة تتكلم عن عن الهجرة نحن مهاجرون اصلا الى الله والهجرة تعنى هي انتقال من بلد الى بلد او من مكان الى مكان فكأننا ننتقل كأننا الان نحن مهاجرون نحن مهاجرون - 00:29:26

نحن مهاجرون الى الى زمن اخر اه ولذلك خلال طريقنا هذا يجب ان دائمًا نتذكر هذا الزمن الاخر هو الذي يضبط لنا علم النفس هو الذي يضبط لنا النفس تعاملنا معها هو الذي يساعدنا كثيرا هو هذا النظر الى هذا البعيد الى هذا الزمن القادم - 00:29:43
بعيد هو الذي آآيمدك بالادوات الكثيرة تساعدك على على على ان تسير سيرا حسنا. والذي يمدك بالتصورات العليا التي تساعدك على 00:30:03
فهم من انت ولماذا انت هنا وما وما قصتك وما واين تسعى واين تذهب؟ والذي يساعدك على 00:30:23
على على ادارة العلاقات مع الناس بادخال البعد الديني فالبعد الديني لا يمكن فصله اصلا في المنظور الاسلامي لا يمكن تصور اصلا فصله عن عن عن حياة الانسان اليومية - 00:30:23

وحتى الذين مثلا يعترضون على علم النفس الاسلامي يقولون لا الدين ليس له دخل بعلم النفس يفعلون ذلك تقليدا طبعا للغربيين هم في حياتهم اليومية لا يفصلون اصلا هو في حياته اليومية يمارس يمارس علم النفس الاسلامي دون ان يشعر - 00:30:40
 فهو مثلا حتى في العلاقات اه حتى لو اساء له احد قال يا اخي خلاص احتسب واتركه طيب هذا جزء من علم النفس اصلا مم لو حصلت له مشكلة قال الحمد لله على كل حال ولا بأس طهور ان شاء الله. طب هذا هو جزء من علم النفس استعمال المعطيات والمفاهيم والممارسات الدينية - 00:30:55

في حياتك اليومية هذا هو علم النفس ولذلك يعني الشغل على النفس العمل على النفس وتنمية الصفات النفسية فيها ويأتي هنا مصطلح يأتي هنا مصطلح مهم جدا - 00:31:14

يعني المتقدمون يستعملون مصطلح تزكية ومصطلح تزكية النفس اه اصبح عند الناس مرتبط بي اه العمل على النفس في الجانب الایمانى بينما الحقيقة ان مصطلح التزكية تعنى تعنى امرین - 00:31:30
تعنى التطهير وتعنى انماء النمو في التزكية والزكاة والزكاة كل هذه المفاهيم متقاربة الزكاة والتزكية والزكاة فهي تطهير ونمو. وهو المصطلح المشهور التحلية والتخلية بمعنى اخر هو التزكية هي في حقيقتها او في تعبيرها النفسي هي آآطريقة لاكتساب الصفات الحسنة واجتناب الصفات السيئة - 00:31:54

في كل مجالات الحياة الانسانية ليس في الدين فقط الجانب الديني اساسي الجانب الاخلاقي جانب العلاقات الجانب فهمك لنفسك فالتزكية هي هي التعبير اسلامي عن الطريقة التي يتعامل فيها الانسان مع نفسه - 00:32:22
وكون الناس الان في هذا الزمن اصبحت اصبح مصطلح التزكية عندهم مرتبًا بالجانب الديني فقط هو هو قصور في فهم المصطلح هو قصور فهم المصلح لأن التزكية هي ان يبذل الانسان جهدا منهجا مستمرا في اصلاح نفسه وتحسينها في الجوانب المتعددة - 00:32:39

في الجوانب المتعددة الدينية والنفسية والحياتية والعلاقات والازمات وآآ وغير ذلك ايضا من من الاهداف المهمة جدا هو حسن ادارة النفس وبالذات ما يتعلق بضبط النفس ان تعرف المفهوم ضبط النفس - 00:32:59

ليس اصليا في علم النفس المعاصر هو موجود في في بعض الفروع وله كتابات وابحاث وكذا لكنه ليس اصليا فيه من اصلا مفهوم الضبط ليس ليس محببا لديهم اصلا يعني - 00:33:25
لكن نحن في الاسلام عندنا لا ضبط النفس مهم جدا ضبط الشهوات ضبط الانفعالات ضبط التصرفات وانت تعرف بعض النظريات

النفسية اصلا تعتبر الظبط تتعامل مع الظبط وكأنه نوع من انواع الكتم والكظم والكبت - 00:33:37

بينما هذا غير صحيح في منظور الاسلامي المنظور الاسلامي ان الظبط اه هو نوع من انواع التزكية هو نوع من انواع التربية ونوع من انواع آآ اصلاح النفس يعني عموما انت في تعاملك مع نفسك يعني تهجد نهج افضل طريقة للتعامل مع النفس هو نهج التربية -

00:33:56

انه انت تربى نفسك مثل ما تربى ابناءك اه تربى ابناءك بالطريقة التربوية السليمة بالطرق الصحيحة او تتصحهم تعظهم تكاففهم تعاقبهم اه تعطيهم تمنعهم توجدهم آآ تعلمهم تدربهم تربىهم كما تفعل مع ابناءك تفعل مع نفسك بل ان نفسك احق احق بذلك من من غير - 00:34:17

لانك اذا لم تربى نفسك لن تستطيع ان تربى غيرك يعني سواء كانوا سواه كانوا ابناءك او او او غيرهم. يعني هذا هذا بس باختصار هو هو ما الهدف؟ ما الغاية - 00:34:43

التي نسعى الى الى تحقيقها فيما يتعلق بالتعامل مع النفس نعم طيب دكتور هل هذا الاشتغال على النفس ممكن يكافي مفهوم تقدير الذات اذا لا وش المشكلة في فكرة تقدير الذات - 00:34:56

لا في مشكلة لانه هو السياق دائما نحن نقول المصطلحات تحاكم الى سياقاتها ما هو السياق الذي وردت فيه او ترد في مفهوم تقدير الذات السياق الذي يرد فيه يرد فيه تقدير الذات ومحبة الذات والى اخره هو السياق الانسانوي الفردايي المعظم للنفس المعظم للذات - 00:35:12

فالفلسفه مختلفة تماما نحن في الاسلام عندنا مثلا عندنا تزكية النفس اصلاح النفس وعندنا مصطلحاتنا الكثيرة الموجودة بينما في في علم النفس الغربي تلاحظ انه التركيز على مجموعة قضايا الرعاية الانفعالية - 00:35:38

اه الانشطة الممتعة اه تقدير الذات ورعاية الذات ويحب نفسك ولا شوي شوي عليها وارفق طيب هذي الثالثة او الرابعة وغيرها هي جاءت ضمن سياق ومزاج ثقافي في فهم النفس اصلا وفهم الانسان قبل ذلك فهم كيف نتعامل معهم - 00:35:59

ولذلك حتى نفهمها يجب ان نفهمها من ضمن هذا السياق. لأن اخراجها من السياق ومحاولة تجريدتها محاولة تجريدتها من اه جميع الملابسات التي تحيط بها يجعل يجعل الحكم عليها غير دقيق نحن عندنا مصطلحاتنا - 00:36:22

وآآ مصطلحاتنا وافية و شاملة وتحقق المقصود اه وليس فيينا تطرفات. شف يعني مشكلة تزكية مشكلة تقدير الذات انها انها نوع من انواع الحلول الاحتزالية المتأرجحة انه هو اعتراض على الكنيسة. الكنيسة تقول اقتل نفسك وما ادرى ايض واصرب نفسك واضربك على كفك الایمن ادلة وكفك الایسر. فهم مباشرة - 00:36:41

الى الجهة البعيدة لانه الحل اذا هو في تقدير النفس وحب نفسك طب ليش هادا التأرجح؟ ليش هادا التطرف نحن في المنظور الاسلامي عندنا التعامل مع النفس بقوا تعالوا مع النفس يشمل الثنائيات هذه يشمل انه انت تتصح نفسك تكافئ نفسك تعاقب نفسك -

00:37:09

اه تزكي نفسك تصلح نفسك ترقق بنفسك اه اه تعظ نفسك اه توجه نفسك هذا التوازن هو الذي يولد نفسيات قوية متزنة اما الاتجاه الذي قدر نفسك حب نفسك الى اخره ولد في النهاية نفسيات هشة - 00:37:27

ضعيفة رخوة غير قادرة على على التحمل ونفسيات تطلب ولا تعطي نفسيات لا تنكسر من من من ادنى اصابة تنكسر من ادنى جرح. يعني هي متعددة على الاشباع الاشباع التقدير الاحترام تقدير الاحترام. لكن هذا ليس ليس علم نفس ليس علم نفس - 00:37:47

نعم ليس علم نفس يعني آآ مفيديا ابدا و هذا المفهوم مركبة رعاية الذات في في الفكر الغربي عموما واحد انعكاساته في علم النفس اه هو احد الاشكالات الكبرى في الثقافة الغربية عموما وفي علم النفس تحديدا يعني - 00:38:08

وآآ المنظور الاسلامي يقول لا انه انه لا. التعاون مع النفس يجب ان يتم بطريقة آآ كما ذكرنا قبل قليل اللي هي الطريقة متوازنة التي لا تذهب الى الطرف الذي يرهق النفس ويشق على النفس ولا تذهب الى الطرف الذي - 00:38:30

قدر ذاتك حب ذاتك في النهاية يخرج شخصيات او نفسيات رخوة هزيلة آآ تنكسر من ادنى جرح ما تكلمنا عنه كثيرا نحن يعني و وانت لو فهمت السياقات العامة مثلا الغريبة الفردانية التوكيدية الاستقلالية عدم الوصاية الاستغناء بالذات آآ آآ 00:38:48

هي سياق هو اتجاه كلي وبمازا هو اختيار ثقافي وليس ناشنا عن بحوث علمية البحوث العلمية هي جاءت تالية للاختيار الثقافي.

يعني وهذا في علم النفس كلها ترى علم النفس هو اول ان تحذر اختيار الثقافى لك ثم توجد عليه الابحاث - 00:39:12

وليس مثل ليس مثل علم الاحياء انت تظهر المجهر والذى يظهر الى امامك ترسمه لا انت ترسم الاختيار الذي تريده تجاه الذي تريده ثم ترجع عليه الابحاث وتثبت هل هو صحيح او لا - 00:39:31

والابحاث آآ قد تثبت صحة بعض الاشياء لانه ما من مفهوم الا وفيه بعض الخير وبعض الشر ام نحن نؤمن نؤمن ايمانا قويا انا انا اذا اجرينا الابحاث على المنظور الاسلامي استخرج نتائج - 00:39:46

اقوى بكثير لانه منظور متزن شمولي ومتكمال. يعني باختصار هذا هذا هو هو جزء من وسطية الاسلام كذلك جعلناكم امة وسطا جزء من وسطية الاسلام في اه اه في العقائد وفي الاخلاق وفي علم النفس - 00:40:04

جزء من وسطيته انه لا يتارجح ولا يكون النموذج عنده نموذج ردات فعل انما انما هو نموذج منضبط منذ البداية الان وصل لسؤال المليون حق هذى الحلقة كيف نتعامل اذن مع هذه النفس؟ ممكن ناخذها مكون مكون ونبداً نفصل فيها - 00:40:30

ايه طيب يعني نحن اجتهدنا من يعني ما هو مكتوب في علم النفس الاسلامي السابق المتقدم وجدنا انه من افضل الطرق تقسيمها الى نموذج من من خمسة مكونات او من - 00:40:54

او من آآ يعني ثلاث مكونات متقاربة هي اول هي البصيرة بالنفس ان يكون الانسان اه يعرف نفسه جيدا وبصيرا بها وفاهما لا هذا اول ثانيا العلم العلم هو ان ان تعلم الصواب من الخطأ تعلم التصرف الامثل تعلم ما هي الصفات المحمودة المطلوبة وما هي الصفات المذمومة - 00:41:08

مدمرة المنهية المنهي عنها والثالث والعمل التطبيق الممارسة ويتبع العمل امررين امررين مهم ان اول المحاسبة انه انت تكون دائما في في حالة اه اه جرد للحساب ومراقبة للخطة التي تضعها لنفسك ولانه هذا مشروع عمر - 00:41:36

وايضا الخامس والمجاهدة انه النفس لابد لها مجاهدة وسيتكلم عن هذا ان شاء الله يعني واحدا واحدا حلو ناخذ الاولى اللي هي المعرفة بالنفس وضدها الغفلة وممكن حتى نسيان النفس. صحيح صحيح احسنت صحيح. الاول هو العلم بالنفس ومعرفة النفس - 00:41:57

مصطلح البصيرة بل الانسان على نفسه بصيرة بصيرة مصطلح البصيرة هذا مصطلح قرآنی يدل على ان على الى اي درجة الانسان مستبصر بنفسه ويأتي معه غالبا في علم النفس الاسلامي غالبا يأتي معه مصطلح الصدق - 00:42:19

الصدق مع النفس الانسان يكون صادقا مع نفسه ان ينتبه لنفسه يعرف رغباته يعرف شهواتها آآ آآ يعرف القوة والضعف يعرف العلل والعيوب يعرف المخادعات يعرف امراض النفس هو عارف نفسه هو عارف نفسه - 00:42:39

ما يكذب و اه ولماذا معرفة النفس اساسية؟ لانه اصلا انت لن تستطيع التعامل مع شيء مع شيء تجهله ويدخل عادة مع هذا في هذا الباب عادة مصطلح المراقبة مصطلح المراقب المصطلحات المشهورة في علم النفس الاسلامي المتقدم ان الانسان يراقب نفسه - 00:42:56

يعني كأنه مراقب خارجي المراقب الخارجي يكون اصدق في معرفة النفس اهو ويراقب نفسه ويرحكم هذه النفس الى المرجعية ولذلك ايضا مرة اخرى لا يمكن ان ان نوجد علم نفس بدون مرجعية اصلا يعني - 00:43:20

لانه لانه انت انت ستتحاكم النفس الى ماذا ستقييم النفس بناء على ماذا؟ ما هي المعايير التي تستعملها؟ فمراقبة النفس هي يعني معرفة حقيقة دواخل نفسك فانت مثلا مثلا يعني لا تحب - 00:43:38

الاجتماعات مثلا او الزيارات او انت مثلا خوف او انت فيك شوية حزن او انت تعاملك سيء مع زوجتك او الزوجة عصبية سواء كان باب الانفعالات او او انت مثلا كسول في الصلاة مثلا - 00:43:59

او انت منساق الى مثلا الى بعض الشهوات او لازم تجلس مع نفسك تعرف لماذا انت كذلك وهذا فيه كلام كثير وتفاصيل كثيرة
لكن يعني بحكم الحلقة فانت اولا تعرف الظاهرة - 00:44:16

الموجودة تؤمن بوجودها احيانا ما يعرف الانسان بوجود ظاهر اصلا ثم تصدق في نفسك في معرفة الدواعي والظواهر. الدواعي
والدوافع مصطلح الدواعي والدوافع مصطلح قديم ما الذي دعاك لذلك وهنا يأتي الصدق مع النفس. بعض النظريات تقول ان الانسان
لا يمكن ان يعرف داخل نفسه والى اخره الى غير صحيح. نحن الموضوع الاسلامي نؤمن ان الانسان يستطيع - 00:44:33
مع الممارسة والجهد كل ما مارس جهدا اكثر كلما اكتشف نفسه اكثر وهو امر سبحانه الله معنى النفس في داخلك لكن فعليا انت
تحتاج الى وقت حتى تعرف نفسك بشكل جيدا يعني - 00:44:59

سواء في باب الانفعالات او في باب العلاقات او في باب العمل والكد والجهد. ليش انت كسول في هذا الجانب نسيط في هذا الجانب
وتتركز على النفس ولا تدخل في متاهات كثيرة انه مثلا يعني اوه صدمات ماضي وما ادرى ايش احنا ما عندنا الاشياء ذي لا هي
النفس هذي النفس الان التي عندك الان موجودة هذه - 00:45:16

هذه النفس لماذا هي كسولة في هذا الامر ونشيطة في هذا الامر ونحن جعلنا نموذجا لمساعدة الناس على فهم هذا يعني منها انه
طيب ما هي اصلا انت ما هي محبابك؟ ما هي اراداتك؟ لان الارادة والمحبة عندنا - 00:45:40

في النموذج الاسلامي اساسية وجوهرية انت ما هي اصلا محبوباتك ومراداتك؟ وش الاشياء المهمة بالنسبة لك يعني هل هل ما
كسلت عنهم هو مهم بالنسبة لك ولا غير مهم؟ هل هو من ضمن اولوياتك ليس من ضمن اولوياتك - 00:45:55
هل ما نشطت له هو في درجة اعلى ولا درجة اقل فانت تبدأ تعرف اوه انه المشكلة اصلا في مستوى الابرادات اصلا انه القلب هذا
القلب محمل بارادات ليست - 00:46:09

ليست سليمة الترتيب حسب الاولوية وهناك مقدم ما حقه التأخير وهناك مؤخر ما حقه التقديم فتعرف اه او مثلا في العلاقات انه
انت تعرف انه انت والله نفسك شوي يعني مثلا نفسك - 00:46:25

تحب تحب المديح اكثر من اللازم مثلا تحب المديح اكثر من فانت انتبه الى هذا في نفسك تجاهدها في ذلك تروضها على ذلك انه
انت مثلا تغضب وتزعل نفسك اه يعني الناس يقولون حساسة ها نفسك يعني اه تنزعج من من اه كلام الاخرين وسب الاخرين -
00:46:41

شتمن الاخرين والاخرين. طيب لماذا الناس تفعل ذلك لماذا تفعل النفس ذلك وان تبدأ تلاحظ عليها وتشتغل وبالمناسبة لا يلزم دائما ان
تعرف الاسباب بدقة. المهم انك تستغل على النفس. تعدلها. المهم هو التعديل - 00:47:03

ان عرفت الاسباب والدواعي هذا امر حسن ان لم تعرف يعني ترى لا يلزم يعني وهذا مهم جدا حتى لان الناس يتضايقون لماذا لماذا؟
احيانا قد قد لا تستطيع ان تعرف - 00:47:22

مصطلح البصيرة اه يعني متداول عند يعني في اللغة المعاصرة الان يستخدمون الوعي الوعي يقول الوعي هو يعني الوعي
بالذات الوعي له اطلاقات كثيرة رفع الوعي المجتمعي يعني يقصدون به الثقافة والعلم يعني ثم يقولون وعي الانسان بنفسه -
00:47:37

يقصدون يعني فهمه وفهمه لنفسه لكن في اللغة لا هذا استعمال خاطئ لكلمة وعي لان كلمة وعي لا تأتي بهذا المعنى وما ودنا يعني
نتوسع نتوسي فيها طيب ماذا تعرف عن نفسك - 00:47:56

تعرف عدة الشواحن طبيعتك اصلا انت كن عارف ما هي الصفات الحسنة فيك ما هي الصفات السيئة فيك لو جاء احد قال لك يلا
اعطني الصفات الحسنة فيك عطني الصفات السيئة ما تقعد ساعة تفكير - 00:48:13

يمكن ما تطلع لك الا جملتين ثلاث جمل. لا تصير عارف نفسك والله انا عندي هذي الصفات الجيدة فيهن وهذي الصفات اللي انا شغال
عليها. يمكن لو تسأل بعض الناس عن اوصاف - 00:48:28

كتب اكثر مما سيكتب لو سئل عن نفسه الله يفتح عليك وما يحب وما يكره لو يعني تشبيهه لطيف ان الانسان قد قد يعرف اوصاف

السيارة واصفات البناء واصفات البيت واصفات الاجهزه اكثر ما يعرف عن عن ما يعرف عن نفسه. وسأتي الى هذا بعد قليل انه بعض الناس لا - 00:48:38

ايحب اصلا يدخل يخاف يدخل ساذكر بعض الامثلة على ذلك ايضا تعرف المزايا التي اعطاك الله ايها النعم التي اعطاك الله ايها تعرف عيوبك واطئتك تكون مستبصرا بها راح في علم النفس الاسلامي ما يعني ما نخاف انه نقول عيوب اخطاء الا النفس فيها عيوب اخطاء - 00:48:55

ما نخاف هنا من جرح مشاعر النفس لا بالعكس هذا من صالح النفس هذا الولد هو الذي يخرج نفوسا قوية نفوسا قادرة على فهم ان لها لها عيوب تسعى الى اصلاحها - 00:49:17

وليسن نفوسا لا تحب ان تسمع مثل هذا الكلام ولا تحب ان ولذلك مثلا في بعض المدارس يقولون المهم اكتشف امكاناتك البوتشالز اكتشف امكاناتك وقدراتك طيب واكتشف ايضا عيوبك واطئتك واسعى الى اصلاحها. لاحظت الفرق بين مزاجين ثقافيين مختلفين في التعامل مع النفس وفي - 00:49:32

وفي فهم النفس هذا لا يعني انك ما ما تبحث عن ما تبحث عن عن الامكانات لا تبحث عنها لكن دائما في المنظور الاسلامي ابحث عن عن عن شيء وما يقابلها - 00:49:56

معرفة رقم اربعة في النفس معرفة الاسباب والداعي والبواعث نتكلم عن النقب لماذا فعلت هذا؟ لماذا تظايرت من هذا؟ لماذا الامر صعب عليك؟ ليس مثلا صلة الفجر صعبة عليك ليس مثلا مسامحة الناس اذا غلطوا عليك صعب عليك؟ - 00:50:09

ليش انت عند الاشارة تعصب ليس انت مثلا مع زملائك الكشرة متر وعند عيالك بوزك متر ليس هذي مفهومها مفهوم عند الناس الكشف متر يعني انك مبتسم وموسع صدرك والبوز كذا معصب وحالتك حالة مع اولادك ليس؟ ليس - 00:50:25

وكلما كان كان الانسان اه اكثر مراقبة لنفسه مع الصدق كان اسهل عليه انه يعذب بنفسه وينميها يعني آآآ يطورها ويدخل في ذلك

معرفة الخفايا المحركة او المحركات الخفية - 00:50:45

قد يكون هناك رغبات طلبات مكتوبات مواقف يجعلك مثلا تتصرف بهذا التصرف انت تعرف تكتشف هذا وهذا الكلام اللي قلته في السطر هذا فيه تفاصيل كثيرة الى اي درجة ان تغوص يمكن اذا جت مناسبة تكلمنا عنها الى اي درجة ان تغوص في نفسك؟ الى اي درجة ترجع الى الماضي - 00:51:09

يعني هذى نقاط مهمة جدا في في التعامل مع النفس ايضا لكن في نقطة مهمة هنا مهم جدا يعني التعامل مع النفس لا يكون بالوسوء والتفتيش والتنبيش والارتياب والشك والتأويل السلبي. الارتياب والشك والتأويلات السلبية لا هو وان تكون يعني - 00:51:31

ابا رحيمها اه حكيمها حازما. شفت لاحظت يجعل بين الحزم والحكمة والرفق والقوة مثل اب الجيدة اب الجيد ترى ليس هو الاب المدلع لابنائه دائمًا انما الاب الجيد هو الاب الذي - 00:51:50

اه اه يجمع ما بين الرحمة والقوة وما بين اللطف واللين من جهة وما بين الحزم والانضباط من جهة يجمع ما بين اللطف ابتسام والشاشة من جهة يجمع ما بين الجدية من جهة هذى هذا الاب هو الاب الناجح والام الناجحة. او المربى الناجح عموما - 00:52:08
هذا كله سيساعدك في النهاية الى معرفة الخل اين يكمن الخل قد يكون الخل بسيطا جزئيا كبيرا قد يكون شرعا عميقا في النفس قد يكون ظعفا كبيرا في النفس قد يكون ضعفا - 00:52:29

مقبولًا من ظلم الضعف المعتمد عند البشر لانه لا يوجد انسان بلغ درجة بلغ درجة الكمال المطلق الا الانبياء مستوى العصمة هو المستوى الذي لا يصله الى الانبياء اما البشر فهم يسعون الى الكمالات لكن ليس كلهم يصل اليها - 00:52:47

كلها يعني ابو بكر رضي الله عنه من الناس الذين وصلوا الى الكمالات لكنكم في الامة من مثل ابي بكر ما في حتى الصحابة انفسهم حتى العشرة المبشرين بالجنة كبار الصحابة ليسوا على مستوى واحد - 00:53:07

ولذلك مهم جدا قضية الرفق مع النفس وعدم التشديد عليها نقطة اساسية عدم التشديد على النفس ويعني التشديد على النفس اه

مذموم وتدعى النفس ويعني ارخاء الجبل لها ومبالغة في ذلك ايضاً ايضاً مذموم - 00:53:22

من القضايا المهمة هنا في معرفة النفس مصطلح لطيف بعض العلماء يجعلونها اول مرتبة وهي مرتبة اليقظة يسمونها يقصدون باليقظة هو الخروج من حال الغفلة والنسيان في القرآن مصطلحين مصطلح النسيان ومصطلح الغفلة - 00:53:48

ومصطلح النسيان في القرآن جاء بالنص نسوا الله فانساهم انفسهم. كيف ينسى الانسان نفسه يا اخي والغفلة كثيرة بل ان القرآن استعمل مصطلح لطيف قلوبهم في غمرة الغمرة هذي يعني درجة اسوأ من الغفلة اللي هو انه الشخص اللي - 00:54:08
تحت الماء مغمور بالماء بل ولا يتتنفس ولا يتكلم اه فاليقظة هو المصطلح الذي الانسان يخرج من هذا الماء ويبدأ يتتنفس يبدأ ينتبه ويشاهد ويلاحظ ويعرف والقرآن دايماً يكرر انه كثير من الناس غافل اصلاً ما يدرى عن نفسه - 00:54:36

وهذا ليس في باب الایمانيات فقط يعني قد يكون قائم في باب الایمانيات والعبادة وقد يكون جيداً في الایمان والعبادة لكنه غافل لذب العلاقات علاقاته سيئة وشرسة واقشر شيطاني يعني وعنيف وقاسي ولكنه يصلى ويصوم ما يعني فهو غافل فهو غافل في جانب العلاقات - 00:54:58

وقد يكون غافل في جانب في جانبي الازمات مثلاً يعني هو ماشي كويس لكن اول ما تجي ازمة يسقط مباشرة ينكسر وقد يكون غافل او ناسي نفسه في باب القوة قد يكون ناسي نفسه في باب الانفعالات قد يكون ناس ناسي نفسه فنسيان النفس او الغفلة - 00:55:19

في مفهوم علم النفس الاسلامي هو هو مصطلح يطلق على الانسان الذي قد يكون عنده مناطق معينة في نفسه فيها تقصير واضح وهو اصلاً يعني لاهي عنها وغافل عنها وغير منتبه لها - 00:55:40

قد تكون هذى قد تكون هذى شي في الایمان وليس فقط الغفلة ليست فقط في ليست فقط في في الایمان والعبادة لو جا سؤال طيب انا كيف الان يعني اه - 00:55:56

انا ودي اعرف نفسي طيب كيف اعرف نفسي ايه يعني شف اذا انت بتطبق والله مقاييس اعطوني مقاييس واحد اثنين ثلاثة وانتهي ما في مقاييس اختبارات شخصية اختبارات شخصية ما فيش ما في عفواً اعيد عبارة بشكل ادق ما في مقاييس قادرة - 00:56:12
على ان تقيس كل شيء كل مقاييس وهذا معروف في علم المقاييس في السيكومترى معروف انه المقاييس كل مقاييس يقيس ما صمم له في البيئة التي صممته له في في الثقافة التي صممته له والى اخره - 00:56:32

ولذلك اهم من ذلك هو مستوى التفكير والقرآن نص على اهمية التفكير في النفس في الافق وفي الانفس التفكير في الانفس ليس هو فقط هو التفكير في هذا الهيكل الجسدي والاجهزة والادوات والاعضاء الحيوية لا حتى تفكير في النفس - 00:56:46
فالتفكير هو مصطلح ليس هو التفكير انما هو هو ان يخلو الانسان بنفسه يتأمل في النفس وهو قريب مصطلح المراقبة تفكير التأمل في النفس بلاش التأمل الوثني الشرقي لأن الوثنين التأمل عندهم عبادة مستقلة له طقوس لا لا التأمل هنا عملية عملية - 00:57:11
هي عملية عقلية التأمل هو عمل والتفكير هو عملية عقلية عملية عقلية اه بهدف الوصول الى نتيجة آآ التأمل الوثني الشرقي فهو طقوس اه المقصود فيها يعني اطفاء العقل هو العكس تماماً اطفاء العقل وعدم التركيز - 00:57:33

والحصول على الاسترخاء التام باطفاء هذه المكائن الشغاله لاطفاء ماكينة العقل عموماً الهدف هو ان تتأمل في نفسك لكن ارجوكم بدون وسوسه بدون وسوسه وبدون بدون تشدد ايضاً ما يخبرك به الاخرون - 00:57:52

فالمؤمن مرآة أخيه المسلم فانت تسمع ملاحظات الآخرين وتأخذ محمل الجد ولا تنزعج منها وتتفعه بالعكس لحظة والله قالوا ترى انت يا فلان ترى انت يعني الشديد شوي على عيالك - 00:58:11

اه توقف هنا ليش انا اشدها على عيالي مثلاً والله انت مثلاً يعني مثلاً في باب الایمان خلنا نمسكه بباب باب مثلاً انت في باب الایمان والعبادة يا اخي انت مثلاً في الصلاة ضعيف مثلاً لاحظ ايش يعني الصلاة الضعيف - 00:58:28
انت يا اخي في باب الشهوات يعني مرحي لنفسك العنوان يعني ما عندك ما عندك لم تتحقق قيمة الانسانية فيك بضبط هذه الشهوات لأن الحيوان هو الذي لا يضبط شهواته - 00:58:44

متى يصبح الانسان انسانا متى يتحقق كمال الانسانية فيه؟ اذا ظبط ظبط استطاع ان يضبط شهواته. وضبط الشهوات لا يعني لا يعني

اه منع ما منع يعني اشباع الشهوات لكن يقصد انه ضبطه وتوجيهها وتوجيهه الصحيح - 00:59:00

فما يخبرك بها الاخرون مهم. ايضا المقاييس مهمة لقياس مع هذا المقاييس مفيدة تساعدك احياناً لان بعض الاشياء فيها مقاييس

جيدة تكون تكون يعني فهي فهي يعني آآآ - 00:59:17

نحن لا نريد ان نوصل رسالة ان الاستبيانات او المقاييس مرفوضة لا لكن اقصد انها لا تكفي وحدها لا تكفي اه وحدها. مع

اللحظة ان ان ان هذه المحاسبة والمراقبة وال بصيرة بالنفسية مشروع عمر - 00:59:32

وكنا يعني كلنا في كل مرحلة عمرية تبدأ سبحان الله يعني تكتشف له اشياء ما تكشفت له في المرحلة السابقة واه ايضا استثمار

المواقف استثمار المواقف اللي تحصل التفكير في المواقف الاعتبار مصطلح الاعتبار. مصطلح الاعتبار انه يحصل مواقف معينة

احداث معينة وهذه المواقف تساعدك على التوقف - 00:59:48

النفس وآآآ مثلاً انت كنت عند الاشارة وعصبت على السائق الذي بجانبك هذا موقف يجب ان تعتبر منهم تعتبر يعني تأخذ العبرة

تأخذ الدروس منهم فتجلس مع نفسك لحظة انا ليش كذا؟ ما الاسباب؟ ما الداعي؟ ما العلاج؟ ما الحلول - 01:00:14

مع الرفق بالنفس والنصائح لها والصدق الصدق معها هنا يمكن تجيئي مسألة الى اي درجة تغوص في نفسك وهذه مسألة قديمة.

بعض المدارس النفسية ترى انه لا يمكن معرفة النفس الا بالغوص في اعمق الاعماق - 01:00:36

وعندهم في هذا يعني يعني اراء كثيرة لكن الصحيح انه لأ ما يلزم هذا بالعكس انه احياناً الغوص اكثر من اللازم يعني اه له اثار سلبية

والمتقدمون مدركون لهذا وكتبو يعني كتابات لطيفة منها مثلاً مصطلح الباطوس - 01:00:58

ابوهם تكلمنا عنه واظن في حلقة سابقة ونسبيت والله الباطوس هذا اللي هو يعني اشبه بالبيرة يعني بيارته او المجرى التي مجمع

مع آآآ اكرمكم الله نفایات دورات المياه الحمامات يسمونها الباطوس - 01:01:19

اه ولها اسماء يعني عندنا بالعامية يعني معروف ايضاً ايوا انه يعني احياناً انت ما في داعي تبush اكثير. يمكن تصل الى الباطوس

وصولك الى الباطوس هذا او للنفایات الكثيرة ما منه مصلحة - 01:01:34

هذا نقطة مهمة جوهرية في التعامل مع النفس انه انت لهدفك اصلاح النفس وليس التحقيق وفتح الملفات القديمة والى اخره وما

تقوله بعض النظريات بأنه لا لابد من فتح جميع الملفات ولا بد من معرفة كل شيء انه هذا غير صحيح - 01:01:56

هذا غير صحيح ايضاً في باب باب معرفة النفس والموضوع طويل باب معرفة النفس مصطلح امراض النفوس تكون منتبه للامراض

النفوس. طبعاً لما نقول امراض النفوس عند متقدمين اذا قالوا امراض النفوس لا يقصدون بها ما نتداوله نحن هنا في هذا الزمن -

01:02:13

وهو امراض العضوية امراض نفسية امراض اللي هي التشخيصات النفسية وان كانت هذه جزء من امراض النفوس وفيها كتابات

كثيرة طبعاً قديمة وحديثة لكن غالباً اذا قيل امراض النفوس في الغالب انها اوسع من ذلك - 01:02:33

يعني اصلاً مفهوم النفس ومفهوم امراضها وعللها اوسع من ذلك. فالكذب مثلاً من امراض النفوس الغل من امراض النفوس. عدم

صدق ما مع النفس من امراض النفوس. الحقد اسد من امراض النفوس - 01:02:49

الجين الكسل من امراض النفوس فمفهوم امراض النفوس في المنظور الاسلامي اوسع وانا اظن ان هذا مفيد يعني مفيد صح انه

يمكن الاطباء قد لا يهتمون بهذا لأن الاطباء في النهاية ونريد ان نصف دواء - 01:03:02

لكن لا يجوز ان نراعي مصلحة الاطباء اه مقابل اهدار مصلحة يعني النفس النفس بكاملها فلابد من توسيع مفهوم لابد من من توسيع

مفهوم امراض النفوس وامراض النفوس في هذا الباب بالذات - 01:03:17

الكذب الكذب مع النفس هل يكذب الانسان على نفسه والمخادع نفسه ويخداع نفسه نعم يكذب على نفسه يخادعها الكذب على

النفس ومخادعة النفس والقرآن نص على هذا بالنص ها وما يخدعون الا - 01:03:37

انفسهم فالخداع النفس انه يظهر خلاف ما يبطن انه يقول هذا هو السبب. وهذا كثير في الناس انه يفسر افعاله وتصرفاته وانفعالاته

تفسيرها وهو يعرف انه غير صحيح مم - 01:03:58

يفسر اعتذاراته يفسر آآ قبوله للدعوة او عدم قبوله للدعوة يفسر آآ عصبيته او او عدم عصبيته يفسر فسره اما لنفسه وهو اشد انواع الكذب او يفسر الاخرين وهو يعرف من داخلة نفسه انه يكذب - 01:04:16

يعني لا لماذا تكذب على نفسك ومع الوقت اذا انت ربيت نفسك على الكذب والمخادعات تصبح اقوى منك وتصبح تكذب عليك وتخدعك وانت ما تنتبه وهنا عاد وصلت انت الى مستوى تصير انت اصلا غير قادر على على حتى على علاج نفسك يعني في باب في باب الخوف سواء في باب الانفعالات - 01:04:34

او في باب العلاقات او في باب الصفات النفسية من امراض النفوس في هذا الباب باب باب معرفة النفس وال بصيرة بها انكار رفض الاعتراف هذا نلاحظه في العيادة كثير يعني - 01:05:01

انه يظهر لك مثلا من من شوف المرض في العيادة شي عجيب. المرض في العيادة يجييك واحد ها؟ ويشرح لك الحالة وتناقش انت واياه ثم تصلون في النهاية الى نتيجة معينة انه والله الاسباب هكذا او الدواعي هكذا او الدوافع هكذا او - 01:05:17

ثم يقر ويقول والله صحيح وهذا تفسير صحيح في الناس في مرضى او قد لا يكون مرضى في الاستشارات العادية او شيء اه هم ليسوا مرضى بالتصنيف الطبي يعني لكن قد يكونون مرضى بالتصنيف المفهوم الواسع لامراض النفوس - 01:05:37

يقول لا مو غير صحيح ما هو بکذا لاانا موب قصدي کذا انا فانا اقول لهم دائمًا انا لست قاضيا يعني لسنا في محكمة نحن هنا وانا ليس هدفي ان ابين انك مخطئ او انك مصيب لا هدفي ان تعرف نفسك اكتر - 01:05:56

فاما انت الان لست مستعدا لسماع يعني ما وصلنا اليه من نتيجة نعيد النظر فيها مرة اخرى لا اشكال قد نعيد النظر فيها ويستمر الانسان في رفض رفض الاعتراف بهذا التفسير لانه مؤلم بالنسبة لهم - 01:06:11

ولانه ربما يهدم اشياء كثيرة بنها على على على السنوات الماضية الغفلة مثلا الغفلة من امراض النفوس في هذا الباب ايضا. تكلمنا تكلمنا نحن عن عن آآ عن الغفلة. الاخيرة - 01:06:28

في هذا الباب باب معرفة النفس واظنها داخلة مع الغفلة والانكار والاعتراف اللي هو قبول النصيحة سواء كانت النصيحة او الاستشارة او المشورة انه احيانا الانسان يرفض قبول اه توجيه معين او برنامج علاجي معين او برنامج اصلاح معين - 01:06:44

مم كان يعني وهو وهو داخل من ضمن مفاهيم عدم من ضمن مفاهيم رفض النصيحة اما انه لا يرضى اصلا بسماع النصيحة ابتداء او يشعر بالانتقاد والاهانة اللي سمع النصيحة او المشورة فيما يتعلق بنفسه تحديدا - 01:07:11

او تتغير مودته للناصح او لا يغير ما نصح به. يسمع يسمع لكن لا يغير. يستمر على على على ما هو عليه لا لا هو التقبل الحقيقي للنصح انك تسمع وتتغير وتجتهد في التغيير وتكون صادقا - 01:07:30

صادقا يعني مع نفسك في ذلك يعني هذا باختصار يمكن ابرز القضايا التي يمكن ان يعني آآ تقال في هذه الحلقة حول حول الركن الاول وهو معرفة النفس والصدق معهم والعلم بها - 01:07:47

جميل اذا ننتقل من بصيرة الانسان بنفسه الى معرفة الانسان للصواب والخطأ فهنا وش اللي ممكن نقول عنه في معرفة النفس؟ ايه الاول هو ان تعرف نفسك الثاني ان تعرف اصلا وش الصواب والخطأ وش الصفات التي يجب عليك اكتسابها - 01:08:06

وهنا يأتي يعني وهنا نفهم لماذا القرآن والسنة والذات والقرآن ايضا يركز كثيرا على العلم العلم المقصود بالقرآن وفي السنة هو هذا هو هو ان تعرف الصواب والخطأ - 01:08:27

وفيما يتعلق بعلم النفس هو ان تعرف ما هي الصفات النفسية التي يجب التي يجب عليك ان ان تكتسبها؟ وما هي الصفات النفسية التي يجب عليك ان تخلص منها - 01:08:44

فلابد ان تعرف لا بد ان تقرأ لا بد ان تتعلم والناس عادة يقولون اعطونا اشياء عملية لا نريد اشياء نظرية وهذا خطأ لا بد ان العلم اولا باب العلم قبل القول والعمل. فالعلم مهم جدا - 01:08:55

فاعلم انه لا الله الا الله واستغفر لذنبك فلابد ان تعلم لابد ان تعلم اولا طبعا العلم هنا ليس هو هو نقاش الافكار او تصحيح التفكير
السلبي اللي عند الناس المعرفية لا لا العلم هنا هو هو المعرفة هو ان تعرف ما هو الصواب والخطأ وان تعرف ما ما - 01:09:13

هي ما هي الصفات النفسية المطلوب منك ؟ طيب ماذ تعرف ايوا تتعلم مثل ما ذكرنا قبل قليل تتعلم اشياء لابد ان تتعلم تعلم ما تحتاجه من باب الایمان والعبادة تعلم ما تحتاجه من باب الصفات النفسية - 01:09:31

تقرأ فيها وخير ما استثمرت فيه الاوقات هو ان ان تقرأ في هذه الجوانب في هذه الابواب ان تعرف العلاقات الصفات النفسية المطلوبة في العلاقات ما الذي يجب عليك في علاقات مع الاخرين والاخرين - 01:09:50

ان ان تقرأ عن مفاهيم السعادة والنجاح مرتبطة بالحياة ان تقرأ عن الازمات وكيفية التعامل معها ومن باب التسويق ليودكاست سكينة كل هذه المواضيع تكلمنا عنها. تخيل كل واحد منا تكلمنا عنه في حلقة تقريبا يعني. في حلقة من الحلقات - 01:10:05

ايضا يدخل في باب العلم انه انت يعني كيف تتحاور مع نفسك كيف يحصل هذا الحوار الداخلي بين النفس والعقل لا توجد طريقة واحدة هناك طرق كثيرة قد تستخدم الطريقة العقلية في النقاش. قد تستخدم الطريقة الوعظية - 01:10:25

الترغيب والترهيب في النقاش قد تستخدم طريقة اه التأمل والتفكير والمحاسبة قد تستعمل طريقة المجادلة والمحاجة آآآآ قد قد تستثمر المواقف والاحاديث في الاعتبار اعتبار بالاحاديث وقد تستعمل اسلوب التذكير. تذكير النفس بين وبين وقت وآخر - 01:10:48

فهذه هذه الطرق في في يعني هي الطرق المعرفية ان صحت لغة كلمة معرفية اه في في التعاون في في جانب العلم مع النفس المدارس المدارس النفسية على مدار التاريخ - 01:11:15

لها طرق كثيرة لكن في النهاية هي تدور حول الخطاب النفسي كيف تخاطب نفسك اه وهناك يعني مدارس كثيرة وفي الزمن المعاصر اه اجهدت المدرسة المعرفية في هذا الباب اجتهاذا كبيرا واخرجوا جدلا - 01:11:35

ويعني واسئلة يعني ومقاييس في كيفية خطابك للنفس الذي يسمونه يعني تصحيح الافكار السلبية. لكن هو هو نسخة من نسخ يعني كيفية التعامل مع النفس. المهم هو المهم هو مخاطبة النفس - 01:11:52

مخاطبة النفس بالطريقة التي تؤدي الى النتائج وآآآآ نحن في علم النفس الاسلامي لا نؤمن بفوقية طريق على اخرى بل نؤمن هناك طرق متعددة ويعني بعضها يناسب في مقامه وبعضها يناسب في مقام - 01:12:09

علينا نختصر يعني هذا باختصار ما يتعلق بالعلم والمعرفة جميل بعد ما اخذنا مكون التعرف على النفس ثم التعرف على الصواب الخطأ. الان مكون الشغل على النفس والعمل عليها. ايوا ايوا اي والله الشغل على النفس - 01:12:25

هذا هو الثمرة ها ان يشتغل الانسان على نفسه ويعني هذا الامر تكلمنا عنه كثيرا اهمية ان يشتغل الانسان على نفسه وقبل ان اتكلم يعني في شروع النفس الناس احيانا يقولون نريد خطوات عملية دائما يأتي السؤال هل نريد خطوات عملية - 01:12:40

فانا اتصور انه التعاون مع النفس لا ينفع معه الخطوات العملية دائما يعني خروات العملية اصلا هي تفترض انه في في واحد اثنين ثلاثة اربعة ثم تحصل النتيجة مباشرة مثل طبخة الطعام - 01:13:02

اه ملقتين من هذا ثلاث مترات من هذا مدری کم جرام من هذا وتحطه على النار وتطبخه تخرج الطبخة. لأن النفس ليست كذلك النفس مشوار الخطوات العملية افيدي في الجزيئات المحددة - 01:13:18

وحتى الجزيئات المحددة ايضا يبغى لها شغل ويبغى لها وهذا لا يعني اننا نحن ظد الخطوات العملية لكن لا يجوز ان نفهم انه الخطوات العملية هي الحل الذي الذي يحقق - 01:13:34

جميع النتائج يعني اصلاح النفس لا يأتي بهذا واحد اثنين ثلاثة اربعة ما اذكر مرة في العيادة مريضة آآآ في الجلسة الاولى يعني کم واظح من كلامها انها مستعجل على النتائج - 01:13:48

لما انتهت الجلسة الاولى ارسلت رسالة هي انه انا ضاع وقتي ولا استفدت من الجلسة شي وظاعت فلوسي وما ادری ايش وكذا طيب فوجدت انها حجزت موعدا اخرا فما يجمع للآخر قلت لها طيب انت يعني كنت مستاءة من الجلسة الاولى؟ قالت انا بنتائج - 01:14:06

انا ما عندي نتائج قالت له ليش فاتح انت انا فاتح انا ما اعالج انا ما اشفى الناس انا لست انا من الذي يشفىهم هي هي خطوات اه
لكن: على نار هادئة - 01:14:29

اما انت مستعجلة الاستعجال في اصلاح النفس دائما يأتي بنتائج عكسية دائما يأتي بنتائج عكسية شوي ورકادة والحمد لله يعني هذه الحالة لا انساها لانها يعني كانها حصر لها مفهوم اليقظة اللي تتكلم عن قبل قليل. كانها استفاقت انه والله فعلا مستعجلة - 01:14:44

كأنه مستعد يقول أنا راجعت معالجين كثير واطباء كثير وانا ابي حرقت يمكن انت حل مشكلتني انس مستعجلة نضع خطة طويلة الامد ويعني ونشوف ايش المشكلة وفعلا هي من من الحالات التي الله سبحانه وتعالى يعني اكرمنا وحصلت لنا نجاحات لما تخلصت من الاستعجال - 01:15:07

لما التخلص من الاستعجال كيف تعمل او ما الذي نقصده بالعمل؟ هو ان تستغل على نفسك تستغل على نفسك في يعني اه في جوانب كثيرة و الكلمة الشرع على النفس تكرر كثيرا - 01:15:29

لكن المقصود فيها انه ان تبذل الجهد في كل مجال من المجالات الخمسة اللي ذكرناها الدينية والنفسية والعلاقات الاجتماعية والحياتية والازمات والصفات النفسية تستغل عليها وما تستعجل ما كتب الله لك في عمر - 01:15:51

لَا تَسْوِي وَبِهَا دَوْهَةٌ وَبِرْفَقٌ مَعَ حِكْمَةٍ - 11:16:01

وتشتغل على كل جانب من الجوانب النفسية تستر على نفسك في جانب الايمان والعبادة تشتغل على نفسك في باب العلاقات تحسن علاقاتك اسأل على نفسك بالصفات النبوية تقوى من صفاتك النفسية - 01:16:26

تشتغل على نفسك في باب الحياة والسعادة والنجاح تصحح مفاهيمك للسعادة. تصحح مفاهيمك للنجاح تشعر على نفسك بالازمات بحيث انك تكون بحيث يصبح بناؤك النفسي وعودك صلبا يصبح بناء كالنفس قويا وعودك صلبا فاذا جاءت هذه الازمات وجدت بناء قويا ثابتا صامدا امام هذه هذه الريح - 01:16:39

فهذا هو العمل على النفس كيف تعمل على مشكلة كيف تعمل يعني الخطوات التفصيلية امرها اسهل في نظري انا كل كل جزئية الاكتتاب لها طريقة جزئية القلق لها طريقة جزئية باب الایمان والعبادات له طريقة جزئية العلاقات مع الناس لها طريقة - 01:17:02

وأصلاً أصلاً هو هو علم النفس قائم على هذه التفاصيل الجزئية الكثيرة جداً انسان غضوب مثلًا انسان عصبي انسان خواف انسان همته ضعيفة في باب المعالى والكمالات. انسان اه اه ينهار بسرعة في الازمات والمواقوف المصيبة - 01:17:25

اي كل واحدة منها لها طريقة في العمل سواء كان سوء كان يعني تشتغل على تشتغل على تقوية بعض الجوانب بالجوانب في صفاتك النفسية تحسن من اشياء - 01:17:47

تعديل من اشياء لكن في النهاية تشتعل. المهم انه ان تعرف انه لابد من الشغل في نقطة مهمة هنا فيما يتعلق بالعمل اظنه ربة ابن الحاج كان كان يصف اه الجمل او الناقة وانا غردت بها في تغريدة مصورة فيديو - 01:17:59

● يصل العرب صحراً نجد تحديداً يعني مشهورين جداً بكثرة الفاضل عربية الواصفة لكل التفاصيل وعندهم قدرة لغوية واسعة جداً بحيث أن يعطون وصفاً لكل شيء كل شيء يعطون وصف - 01:18:21

ويفرقون بين مماثلات بتفريقات عجيبة جداً. يعني مثلاً النفوذ اللي هو نفوذ الرمل هذا اللي هو التل الرملي هذا رأس التل الرملي رأس التل الرملي، ما قبل القمة بقليل، بمترتين ثلاثة أمتار - 01:18:44

عادة يكون اه اصعب في الطلوع مما قبلهم يسمون هذه المرحلة العنك او المعننك فكان ربعة يصف ناقة تصعد هذا التل حتى اذا اقتربت من من دأس، التا، بالكاد تحيي. - 01:19:02

فال اوديت ان لم تحبو حبو المعترك اوديته يعني هلكته ابني ساموت وساهلك ان لم احبو هذا الحبو واجاحد نفسي حتى

اتخطي رأس التل هذا الرملي اوديت ان لم احبو - [01:19:29](#)

حبوا المعتنيك. المعتنيك هو الشخص اما الناقة او الانسان الذي يتتأثر في مشيه قبيل الوصول الى المقصود والغاية وهذا التشبيه مهم جدا في النفس في التعامل مع النفس. انه انت يعني تجاهد نفسك - [01:19:51](#)

وهي ترفض احيانا وتكتسل احيانا لكنك ماشي ماشي ان لم تحبو هذا الحبو اوديت يعني خسرت او هلكت او فاذا اذا الشغل مع الشغل على النفس لابد ان يصاب صاحبه الرفق وعدم الاستعجال - [01:20:10](#)

سنتكلم عن بعض القواعد ان شاء الله قبل ما ننتهي يمكن اذا بقي عندنا وقت نتكلم عن بعض قواعد عامة في يعني قواعد عامة جيدة في بعضها ذكرناها مثل قضية عدم - [01:20:30](#)

من وسوس عدم التشدد عدم الاستعجال هذه من القبائل مهمة جدا في في التعامل مع النفس نعم من تشبيهات اللي ذكرتها دكتور ما يتعلق ب التربية الابناء وان العمل النفسي مثله مثل تربية الابناء ويمكن حتى - [01:20:40](#)

بعض السلف كان يتكلمون عن ترويض السباع وترويض يعني الحيوانات في المنزل يعني مثلها مثل الشغل مع الناس. صحيح صحيح. طب الان ننتقل الى مكون اخر هو محاسب النفس هذا كيف ممكن تتحققه - [01:20:55](#)

انت الان من مفهوم محاسبة النفس مفهوم يعني واضح جدا انه انت عندك اهداف وحاط لك خطوات وخطوة وانت تراقب نفسك وتعلم وتعلمه طيب لابد احد يراقب هذا المشروع كله - [01:21:14](#)

ولن يراقب ولن يراقبك احدا مثلك لن يراقب نفسك فلا بد من المحاسبة. المحاسبة هي انه انت يعني جردن حسابات كأنه متابعة وعندك خطة ولا تخطئة تتبع انتنفذ الخطة او لم تتنفيذ الخطة - [01:21:32](#)

والمحاسبة يعني مفهوم اسلامي اصيل للرسول صلى الله عليه وسلم يقول الكيس الكيس يعني الذكي يعني هي يعني ايه يعني لا هي ليست بباب الذكاء هي في بباب الحكمة - [01:21:52](#)

وباب العقل فالكيس من دان نفسه بمناسبة الذكاء ترى يعني ترى تعظيم الذكاء باعتباره اهم الميزات العقلية غير صحيح الحكمة مثلا آآ الروية ولذلك مثلا ارسطو لما قسم الصفات افلاطون قبله ثم جاء رسته قسم الصفات الى اربعة. الاولى جعلها الحكمة ويقصد بها الروية يعني - [01:22:08](#)

وليس الذكاء الذكاء الذي هو يعني القدرات العقلية الفائقة عموما هذا استطراد يعني فالنبي صلى الله عليه وسلم يقول الكيس من دان نفسه وعمل لما بعد الموت الى اخره. فكلمة دان دان نفسه - [01:22:36](#)

دان نفسه يعني حاسب نفسه ويا ايها الذين امنوا اتقوا الله ولتنظر نفس ما قدمت لغد ولتنظر نفس النظر هنا الان النفس اللوم ولا اقسم بالنفس اللوامة - [01:22:51](#)

نفس اللوامة هي نفس المحاسبة وهذا ترى من بباب المدح وليس من بباب الذم نفس اللوامة هذا مدح قسم بالمدح وعمر رضي الله عنه ارسل خطاب الى الى امراء الامصار قال لهم حاسب نفسك في الرخاء قبل حساب الشدة - [01:23:13](#)

فالمحاسبة مفهوم اصيل اصلا وهو نقىض الغفلة والجهل كلهم ان النقىض هو المحاسبة معناها انه ان تكون يقظا في انه هذا المشروع مشروع اصلاح هذه النفس مشروع عمر بالنسبة لك - [01:23:34](#)

وليس قضاية عابرة ولذلك علم نفس الانفعالات هذا الذي جاء العبرة كلها بالانفعالات هو لا يدرك اصلا معنى النفس اصلا وهدفي النفس في هذه الحياة ومفهوم النفس في الحياة - [01:23:53](#)

وغاية وجود الانسان في هذه الحياة لا نحن نشتغل على النفس بكامل مجالاتها وزواياها ونجتهد في هذا ونحن وغيرنا يعني ويتطور الانسان ادوات تساعد الناس على فعلا اصلاح هذه النفس من من - [01:24:08](#)

من من جميع من جميع زواياها كيف تحاسب ايوا العلماء لهم يعني كتابات كثيرة في كيف تحاسب نفسك اصلا فبعضهم يقول والله مثلا في الليل قبل ان تنام تحاسب يسمونها المحاسبة اليومية - [01:24:29](#)

وبعضهم يقول المحاسبة الأسبوعية مثلا كل جمعة وبعضهم يقول في رمضان تحاسب نفسك اعتقاد عامل الزمن مهم يعني انه انت

01:24:46 - بين كل وقت ووقته حاسب نفسك وتراجع يعني طيب مثلا -

مثلا خلنا نأخذ مثال في العلاقات الزوجية مثلا بين الزوجين انت بينك وبين زوجتك مشكلة او الزوجة بينها وبين زوجها مشكلة بغض النظر من المخطئ انا لا اتكلم عن المخطئ الان - 01:25:04

لكن لابد يأتي وقت كذا توقف كذا وتحاسب نفسك انت مثلا في باب العلاقات لو جئنا في باب الصفات النفسية انت لاحظت مثلا انه نفسك كسلولة فيها كسل وفيها طيب توقف وتحاسب نفسك - 01:25:16

سواء كسل في باب الكمالات الدينية كسل في باب الكمالات الدنيوية ان تحاسب نفسك يعني انه هل هذا صحيح؟ هل هذه قدراتي؟ يمكن هذه قدراتك خلاص الحمد لله هذه قدراتك خلاص - 01:25:37

اذ هذا هو الذي اعطاك الله من القدرات والذكاء والنباهة والفهم والى اخره خلاص يعني لكن هو ان تأكد انه هذا فعلا هو ما اعطاك الله اياه وبعض العلماء يقول لك المحاسبة قبل العمل المحاسبة اثناء العمل المحاسب بعد العمل لهم كلام كثير ترى في باب المحاسبة هم هو موظوع مهم جدا في الثقافة الاسلامية - 01:25:53

والناس يظنون ان المحاسبة هي فقط في الجانب الديني لا لا لا بمفهوم علم النفس هي في كل المجالات الجانب الديني والايمني في جانب العلاقات او جانب الصفات النفسية - 01:26:14

حاسب نفسك في باب العلاقات مع الاخرين فحاسبني نفسك في في كل شيء من حياتك يعني في تراجع الحسابات مراجعة الحسابات ربما يكون هناك مثلا في بعض كتابات الصوفية مثلا بعض المبالغات - 01:26:26

تحصل احيانا يعني وارد وكل اخذ من كلامه يرد الكلام الصحيح نقبله والصواب نقبله والكلام الخاطئ نرده يعني لكن المفهوم مفهوم صحيح مفهوم لطيف يعني اي ايضا من المحاسب من المحاسب محاسبة النفس على الدقائق يقسمونها على الدقائق -

01:26:43

الدقائق لا يقصدون فيها دقائق الزمن لا دقائق القلب يعني اه يقولون تحاسب نفسك على الهم والخواطر انه وهذا مفهوم الحال الهم والخواطر ترى هو قريب جدا من مفهوم الفكرة السلبية يعني لكن من زاوية اخرى - 01:27:06

انه انت انه انت يعني مم ما الذي يعني دائما تهتم فيه ما الذي هو معظم عندك والذي يدفعك دائما يعني التعبير المعاصر ما هي اولوياتك؟ ما هي الاولويات عندك اذا رتبناها - 01:27:22

لان الاولويات في باب الارادة هي التي تحرك الانسان بحسب بحسب ترتيب الايرادات. فإذا قدم الانسان شيء واخر شيء فهو غالبا قدمه واخره لانه مقدم واخر في في في سلم وترتيب الاولويات في باب - 01:27:42

ارادة في محل الارادة ولذلك الحديث آآ حارت وهمام حارس وامام الحارس والعامل والهمام هو صاحب الهم والارادة له هم وله ارادة له متطلبات له رغبات له والمحاسب ايضا قد تكون محاسبة كلية - 01:27:57

وقد تكون محاسبة جزئية. المحاسبة الكلية هي انت حاسب نفسك في القضايا الكبرى في في المسارات الخمسة اذا كررناها كثيرا في في حلقات كثيرة في باب الايمان وبالصفات وباب العلاقات وباب الحياة وباب الازمات - 01:28:20

في الجملة تناظره في الجملة تحاسب وتنظر لنفسك تنظر ماذا قدمت لغد وايضا المحاسبة الجزئية. المحاسبة الجزئية في كل موضوع محدد مثلا نأخذ باب الانفعالات والمحاسبة قد تبدو عند الناس ان مفهومها سلبي انه في محاسبة وواحد يحاسبك واحد يدقق عليك لا لا ليس شرطا - 01:28:40

ليش شرطا المحاسبة هي هو هو عمل محاييد قد تكون محاسبة صحيحة وقد تكون محاسبة خاطئة. قد تكون محاسبة عادلة قد تكون محاسبة ظالمة. فالمحاسبة هو مصطلح محاييد لكن الناس اه - 01:29:07

يعني صار مصطلح المحاسبة ينصرف في اذهانهم الى المحاسبة الطالمة والمحاسبة الصعبة وهذا خطأ في التداول اللغوي وان كان هو في الاصل لا المحاسبة يعني مصطلح ومعنى ومفهوم محاييد مرة اخرى هنا نحذر من الوسوسه بالمحاسبة - 01:29:23

اه ونحن دائما نحذر من هذا نحن نذكر المفهوم الصحيح ونحذر من التطرف الى احد الى احد الطرفين هذا باختصار مفهوم

المحاسبة جميل. الان نجي للمكون الخامس اللي هو - 01:29:44

مجاهدة النفس. كيف ممكن نحقق هذه المجاهدة اه لاهدافنا. هي المجاهدة هي من من كلمة الجهد والاجتهد يعني هي الجهد والجد والاجتهد في بذل الوسع فيما ينفع في فعل ما ينفع النفس والنفس - 01:29:58

وترك ما يظهرها حالاً واماً في الدنيا والآخرة في الدين والدنيا فالمجاهدة هي تعني ان تبذل الجهد اللازم يعني وردت احاديث مهم جداً تناقشتها لأن هي من باب المجاهدة قال ومن يستعفف يعفه الله - 01:30:18

ومن آآآ يستغنى يعنيه الله. ومن يتصرّب يصبره الله تلاحظ لاحظ الفعل هنا يتصرّب يستعفف يستغنى والحديث الآخر انما العلم بالتعلم وانما العلم بالتعلم ومن يتحرى يتحرى الخير يعطيه. ومن يتق الشر يوقه او يوقه. شف لاحظ هذى المصطلحات ترى مهمة جداً - 01:30:37

انه لا بد من مجاهدة لابد من جهد والذي يريد ان تتعدل نفسه تحصل له اه المرادات والمستهدفات النفسية بدون جهد هذا هذا من انواع الكذب على النفس هذا من انواع الكذب على النفس - 01:31:06

يعني نحن كثير من صفاتنا وافعالنا وتصرفاتنا ليست ناشئة من جهل فقط احياناً قد تكون ناشئة من جهل صحيح لكن احياناً تكون ناشئة من عدم بذل الجهد اصلاً والناس تقريباً يعني لو لتأملت في احوال الناس ستجد انه البعض قد يكون مشكلته العلم - 01:31:29

والجهل وما يتبعها الغفلة والبعض قد يكون مشكلته العمل والمجاهدة وبذل الجهد يعني هو عارف لكنه ضعيف وقبل سنوات انا كتبت قصة قصيرة يعني حصلت لي في بريطانيا قصة كارلوان هو عارف ضعيف - 01:31:54

عارف ضعيف. قصة حصلت لي مع سائق تاكسي يعني لعل تحصل مناسبة اخرى للحديث عنها اه اذا اذا يعني اذا المجاهدة هي ان تبذل الجهد لابد من جهد والذي يتصور انه يمكن - 01:32:16

يعني مثلاً الذي تصور انه يمكن تحقيق المستهدفات النفسية بالساحل هم هؤلاء هم الذين يذهبون الى اه التنجيم والطاقة والجذب ودورات اه التنمية البشرية واللي وراته الحلول السريعة لا لا يريد ان يبذل الجهد لا يريد لا يريد - 01:32:35

سفيان الثوري وهو من اعظم يعني علماء الاسلام يقول ما عالجت شيئاً اشد على من نفسي مرة لي ومرة على طبعاً هو ام سفيان يتكلم عن كمالات الكمالات سفيان الثوري يتكلم عن كمالات الكمالات - 01:33:00

لكن اظن ان هذا صحيح حتى في حتى لي انا وانت وللمستمعين يعني هنا يأتي سؤال كيف اجاهد نفسي؟ يعني احياناً يأتي في العيادة اشخاص يقول لك يا اخي انا ما استطيع انا صعب على هذا - 01:33:22

ايه هو هو لو كانت سهلة عليك كان ما جيت العيادة كان حليتها بنفسك وانتهينا وانت اتيت للعيادة او طلبت المشهور لأن هي صعبة على نفسك وهو دورنا هو مساعدتك على هذا الجزء الصعب من نفسك - 01:33:36

لكن لابد من بذل الجهد وبين تأثيري ايميلات مثلاً اه اعطني مشورة سريعة وانا اريد حلول سريعة ما في حلول سريعة اعطي خطوات واضحة واحد اثنين ثلاثة اربعة انا ما بحيل احضر جلسات وما جلسات - 01:33:50

انا ما لي خلق اروح العيادة لا تقول لي اقرا الكتاب الفلاني واقرا الكتاب الفلاني. عطني خطوات واحد اثنين ثلاثة اربعة ما يجي كذا ما يجي يعني تحصيل المستهدفات النفسية ما يحصل بهذه الطريقة - 01:34:08

انت تحتاج ان تجاهد نفسك على اولاً تجاهدها على الصدق مع نفسك اصلاً والم الاعتراف والم فهم حقيقة النفس. الجهد على الجهد الذي تبذل في العلم والتعلم معرفة ومعرفة الصفات النفسية والقراءة والسؤال. مجاهدة نفسك على اه الشغل على النفس والعمل عليها - 01:34:25

مجاهد نفسك على معالجة الامراض التي ستظهر مع الوقت شغل هو شغل وانا اتكلم معك الان انا جالس اتأمل يعني استذكر مع نفسي يعني اشياء يعني مع نفسي يعني اشياء بدون ما افظل نفسي لها - 01:34:52

اشيء اخذت معي سنوات واشياء اخذت معي اشهر واشياء اصلاحتها واشياء لا زلت اسعى لاصلاحها. وهنا نأتي مرة اخرى لموضوع

الكلام اللي ذكرته قبل قليل تقدير الذات انه ايهما انفع للانسان - 01:35:09

استراتيجية مجاهدة النفس وتزكية النفس واصلاحها ولا استراتيجية لا قدر ذاتك وحب نفسك نتكلم عن بناء النفس تحديدا ايهما احسن للانسان الاستراتيجية التي هي صادقة مع النفس وتسعى الى تحقيق المستهدفات النفسية بالعزيمة والصدق - 01:35:25

مفهوم القوة مفهوم القوة في الاسلام ليس شديد بالسرعة وانما الشهيد الذي يملك نفسه عند الغضب ان خير من استأجرت القوي الامين يعني هذا باختصار ما يتعلق المجاهدة. مجاهدة النفس. احنا طولناكم والله طولنا نختم اه - 01:35:52

احنا وصلنا للسؤال الاخير اللي هو اذا في قواعد عامة في موضوع التعامل مع النفس ترشدنا لها في اكثرهن قلناهن يعني لكن يعني سريعا كذا بس احاول استحضر نعم مثلا الفرق بين الجبل والكسب - 01:36:18

او المكتسب المهم جدا يفهمه الناس انه في اشياء انت مجبول عليها وفي اشياء لا تحتاج انك تكتسبها. وحتى الجبلي حتى اللي عنده اشياء انت مجبور عليها قد تموت وتتطوى مع الوقت اذا انت لم تحسن فيها - 01:36:33

فتتجهد فيها وتسعى لتطويرها وتقدر يعني وتنميتها. ايضا من الاسئلة انه او من النقاط انه هل يمكن اصلا هل يمكن تغيير النفس؟ هل فيه صفات تغييرها ما في شي ما يمكن تغييره - 01:36:48

لا يوجد شيء لا يمكن تغييره لكن بدرجات متفاوتة والقاعدة انه الشيء اللي يتعرّض عليك تجاوزه ثم ارجع له في وقت اخر اللي هو يمكن تسميتها بالدورة الزمنية انه الان مثلا هذا الموضوع ما تعرّض عليك - 01:37:01

تجاوزه الان ثم ارجع لي بعد سنة سنتين ثلاث يعني النفس سبحانه الله يعني قد قد لا تفتح الاكل الان لكن تفتح تفتح لك فيما بعد يعني هذه بالمناسبة ينطبق على كل شيء بما في ذلك الانفعالات النفسية السيئة العوارض النفسية السيئة - 01:37:19

من القضايا المهمة انه يعني احيانا الانسان يكون زعلان من نفسه لديه نقطة ضعف مم زعلان من وجودها يعني متضايق من وجودها صفة سيئة مزمنة فيه لم تغير انا ودي اقول له شيء ترى انا مثل انا مثل - 01:37:37

كلنا مثل ويعني المهم انه لا تتوقف عن المجاهدة وشوي شوي ومن سار وصل قد قد يعني يعني قد يلجأ لك هذا الزعل على نفسك انك تسلك مسائلك غير جيد وانا مر علي كثيرا يعني - 01:38:01

اي مثلا يقول علينا في العيادة اشخاص يكون عنده قلق مثلا فيعالج القلق بطرق خاطئة يكون عنده مثلا يكون عنده مثلا كمالية فيعالج الكمالية بطرق خاطئة فلما يأتي العيادة ويكتشف ان هذه الطرق خاطئة يبزعل لنفسه ويلوم نفسه يعني - 01:38:21

لوم النفس الندم مطلوب لكن لوم النفس اللوم غير المفيد ليس مطلوبا ليس مفيدا اصلا ليس مفيدا ابدا المفيد هو اللوم التحفيزي. اما اللوم التقريري فما يحقق هدف وما يحقق ما يتحقق مكاسب مكاسب - 01:38:40

يعني مثلا اذكر مرة واحد احد المرضى جاء في العيادة ويقول انا انا شخص ماني محافظ على الصلاة وكذا الى اخره لكنني عندي مشكلة الافلام الاباحية والمواقع الاباحية وذهبت الى كذا اخصائي نفسي اعطيه نفسي يقولوا خلاص اقبل نفسك زي ما هي. فيقول لي كيف اقبل نفسي - 01:38:59

مفهوم اقبل نفسك هذا مفهوم تصالح مع نفسك مفهوم خاطئ يعني لا المطلوب هو الصدق والمجاهدة ان تجاهد نفسك بدون بدون تأنيب بدون بدون تقبيل للنفس تقييرا يعني مؤذية كانوا يعني وسلبية - 01:39:20

والله سبحانه وتعالى يقول والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلا فانت موعد موعد انه يعني انك اهم شي تشتعل على نفسك اهم شي تشتعل النتائج ستأتي باذن الله تعالى - 01:39:43

يعني يمكن هذي يعني اه يمكن ابرز القضايا مثلا من القضايا المهمة اه القواعد المهمة ما يمكن تسميتها بقواعد وهي تميز المنظور الاسلامي. قاعدة المزيج في التعامل مع النفس. المزيج انه الكلام اللي قلناه قبل شوي انه انت تتعامل مع نفسك - 01:39:58

مثل ما تربى ابنائك بالتشجيع والمدح من جهة والمطالبة من جهة يعني المحاسبة من جهة والرفق من جهة وعدم التشدد من جهة هذى هذا المزيج هو الذي يميز المنظور الاسلامي وهو احسن وافضل طرق في التعامل مع النفس - 01:40:16

بدل بديل عن الطرق اما المتشدد في القسوة على النفس والرياضات النفسية العنيفة او ردات الفعل لها وهي الطرق التي تعظم

الناس وتقدر الذات يعني اه اه الى اخره. يمكن الاخيرة هي قضية - [01:40:36](#)
او قبل الاخير الاشخاص الذين لا يريد ان يدخل ولا يريد ان يدخل في مواجهة نفسه. لا يريد ان يدخل في مواجهة نفسه في الداخل
احد المرضى كان يقول لي ليش افتح كل الابواب؟انا ما ابي اصلاح كل شيء - [01:40:55](#)
انا بس عندي هاي النقطة ذي صلحها لي وبس وخلاص فاريد ان يتعامل مع نفسه بالطريقة المشهورة الفلسفية تسمى ميكانيكس
الطريقة الميكانيكية انه التعاون مع النفس باعتبارها كأنها سيارة خربان فيها الكفر مثلاً تصلح الكفر بس ما عليك من الباقي ما لك
شغل في الباقي يعني - [01:41:16](#)
هذا يذكرنا احياناً بعض الشباب المبتلى بالشذوذ الجنسي ف يأتي يقول لك انا عطني تمارين سلوكية ا تعالج من الشذوذ الجنسي وما
عليك من باقي حياتي لا علم النفس الاسلامي لا يؤمن بهذه الطريقة - [01:41:37](#)
ولا يستغل اصلاً بهذه الطريقة ولا يمكن ان يستغل بهذه الطريقة اصلاً يعني انا ودي ان اختم بكلمة اهمية التسديد والمقاربة ان
الانسان يسد ويفقارب سدوا وقاربوا نقرأ سوياً حديث النبي صلى الله عليه وسلم - [01:41:51](#)
سدوا وقاربوا وابشروا واستعينوا بالغدوة والروحـة وشيء من الدلجة. والقصد القصد تبلغ واعلموا ان احب العمل الى الله ادومه وان
قل اللهم صلي وسلم على عبدك ورسولك محمد هذه خير خاتمة ليس فقط للحلقة بل للموسم الاول - [01:42:07](#)
يعطيك العافية يا دكتور والله يتقبل منا ومنكم ونراك ان شاء الله في موسم ثاني. الله يرضي عليك وانا سعدت جداً الحوار معك في
هذا الحلقات وباذن الله يكون لنا لقاء اخر والسلام - [01:42:26](#)
ورحمة الله تعالى وبركاته وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته - [01:42:38](#)