

يا من تمر بأزمة مع د خالد بن حمد الجابر | #بودكاست_سكيينة |

الحلقة ٢

خالد بن حمد الجابر

حياك الله يا دكتور. الله يحييك يا مرحبا اهلا. في هذي السلسلة اللي ناخذ فيها تعريف عن النظرية الشاملة عن علم النفس الاسلامي آآ رأيت اننا نبدأ الحلقة الثانية بالحديث عن التعامل مع الازمات والظغوط والظروف - [00:00:00](#) يعني الى اي درجة هذا الموضوع مهم الى درجة انه يكون معنا فيه مقدمة سلسلة بسم الله الرحمن الرحيم ايه يعني في موضوع شخصي وفي موضوع متعلق بالمفهوم الاسلامي علم النفس - [00:00:17](#) مفهوم الشخصي اول نموذج اشتغلت عليه في علم النفس الاسلامي كان في التكيف مع الازمات فلي معه ذكريات يعني وكان في تحدي انه انه كيف ممكن ان نقدم نموذج اه ممكن تقديمه للناس اه في التكيف مع الازمات والشدائد والمصائب فيما يتعلق يعني العامل الشخصي لكن العامل المرتبط - [00:00:32](#) العامل مرتبط علم النفس اسلامي نفسه هو انه انه التكيف مع الازمات او التعامل مع الازمات هو الذي يبين بشكل واضح جدا الفروق بين المنظورات النفسية المختلفة المنظورات النفسية المختلفة يعني يعني علم النفس الغربي مثلا عندهم نظريات كثيرة في التكيف وكيف الانسان يعني يتعامل مع الازمات والى اخره - [00:00:57](#) وكلها مبنية على اه نماذج ليس فيها الله وليس فيها المفاهيم الإسلامية وليس فيها المصطلحات الإسلامية وليس الى اخره فهذا تحدي كبير انه كيف نستطيع ان احنا نقدم نموذج نقدم نموذجنا في الصبر مع الازمات او التكيفات والتعامل مع الازمات بحسب اصول علم النفس الاسلامي - [00:01:25](#) لان علم النفس الاسلامي تتضح فيه اشياء اساسية في باب التكيف مع الازمات مثل موضوع يعني الارتباط بالله سبحانه وتعالى كيف كيف يكون واضح بشكل جيد في النموذج؟ المصطلحات والمفاهيم والمفاهيم الاسلامية - [00:01:46](#) فهذا هو السبب اللي يعني الاساسي الذي يجعل جعلنا نهتم بهذا الامر الامر الاخر هو انه حاجة الناس حاجة الناس يعني الناس محتاجون محتاجون لمثل هذا لمثل هذا الطرح اه هل دكتور تلمي حنا الادوات الموجودة الان في التعامل مع الضغوط - [00:02:02](#) محايدة انسانية ما ما فيها استناد على الجانب الديني طيب هذا يجعل لها قيمة مضافة انها موجهة لكل الناس. بينما كأننا احنا بنقدم اداة مخصصة فقط للمسلمين لانها تستند على هذا الجانب الديني. اي هو اظن تكلمنا عن - [00:02:25](#) قبل المثل دايمًا يطرح انه وهل هي محايدة ولا غير محايدة الى اخره؟ والجواب الذي اقوله دائما انه من قال انه توجد نظريات اصلا نفسية عايدة لا توجد نظريات نفسية محايدة لانه - [00:02:40](#) هو اذا قرر انه لا يدخل الدين هو بيحدد من البداية قرر قرر الا يكون محايدا والاستفادة طيب النظريات الاخرى يستفيد منها كل البشر بينما نظرياتنا اللي يعني يستفيد منها كل البشر هذي بيغى لها شوية يعني ندقق فيها شوي اكثر لانه - [00:02:54](#) آآ علم النفس الاسلامي كله يقوم ليس هو لا يقوم على مبدأ المنافسة مع النظريات الاخرى هو يقوم على مبدأ انه هناك قطاع كبير جدا من البشر محتاجين الى علم نفس قريب من ثقافتهم يتكلم بلغتهم المصطلحات التي يعرفونها في المنظور الاسلامي يقربهم اكثر من الله - [00:03:10](#) فذلك هو هو يستهدف هذه الشريحة الكبيرة العريضة من البشر يعني هذي حلقة نقدر نقول انها موجهة لكل البشر. والمفروض جميع

البشر يستطيعون الاستفادة منها. نعم جميع البشر يستطيعون الاستفادة منها صحيح - [00:03:34](#)

جميل طيب؟ هل في اركان واضحة لهذا الشيء اللي متعلق بالتعامل مع الظروف وفق المنظور الاسلامي. ايه النموذج النموذج النموذج التكيف النظريات الناجحة هي التي تستطيع ان تقدم نماذج واضحة ومحددة - [00:03:48](#)

ومن اهم النماذج في اي نظرية نفسية نموذج المتعلق والمرتبط التعامل مع الازمات والشدائد والمصائب لانها احد الارقان الاساسية هي في اي كاي منظور نفسي هل اه علم النفس الاسلامي يستطيع ان يقدم شيء في التكيف؟ في نقطة في نقطة نسيتها في السؤال الاول احد الاسباب الاساسية - [00:04:07](#)

اللي تجعلنا نبدأ هذه السلسلة بعد الحلقة الاولى في موضوع التكيف انه اصلا غالبية او جزء كبير مما كتبه العلماء المتقدمون في علم النفس الاسلامي هو يدور حول هذا الموضوع الصبر قضايا مرتبطة بالوفاء - [00:04:28](#)

فتقدر تعرف في السابق كانت وفيات الاطفال كثيرة جدا. فكانت تنزل كتب كثيرة جدا الفت عشرات بل مئات الكتب في الصبر على فقد الولد مثلا ها اه الصبر عموما من المواضيع الهامة جدا في علم النفس الاسلامي. لماذا؟ لانه مركزية الصبر والرضا يمكن نتكلم عنها اليوم اكثر. والله يمكن يبغى لها حلقة هذي خاصة - [00:04:44](#)

تمركزية الصبر والرضا هذي مركزية الصبر والرضا في علم النفس الاسلامي تتضح بشكل واضح جدا في نموذج التكيف لنعود مرة اخرى الى الى اركان هذا النموذج. النموذج له اركان - [00:05:04](#)

آ انا اقترحت اربعة اركان اساسية الركن الاول اسميته اليقين والسكينة الركن الثاني اسميناه تقوية النفس او تقوية البناء النفسي لتصمد امام هذه الصعوبات والشدائد الركن الثالث بذل الاسباب الركن الرابع ما اسميناه تحسين المسارات الموازية في الحياة - [00:05:17](#)

فتمسكها واحد واحد نمسكها واحد واحد. اليقين والسكينة اليقين والسكينة هي الفكرة من وين جات؟ انه انه انت في يعني في في الازمة وبالذات في الاوقات الاولى من الازمة محتاج ان تركز على هذين الجزئين - [00:05:40](#)

اليقين والسكينة. اليقين هو مرتبط يقينك بالمفاهيم الاساسية التصورات العليا وش هي وش هي يعني ما هي المفاهيم والتصورات العليا عندنا في الاسلام مرتبطة بموضوع الازمات تسليم القضاء والحكمة اه فهم حقيقة الابتلاء - [00:05:57](#)

فهم حقيقة هذه الدنيا العلاقة بين الدنيا والاخرة مفهوم الحياة الدنيا الى اخره هذه المفاهيم وهذا سؤال مهم جدا دائما اطرحه نحن في علم النفس الاسلامي. هل هي تتشكل في وقت الازمة - [00:06:17](#)

ولا هي موجودة من قبل فاذا احتجتها وجدتها موجودة طبعا هي موجودة من قبل الازمة المفترض انها تكون موجودة من قبل الازمة. بحيث اذا جاءت الازمة وجدتها موجودة وهذا هذا هذا التفسير مهم جدا بالنسبة لنا ولانه يفسر اشياء كثيرة فيما بعد. ويساعدنا فيما بعد في فهم لماذا بعض الناس يعجز او يفشل؟ ربما - [00:06:34](#)

انه اصلا البناء السابق ما يساعده غير كافي ومع ذلك حتى لو كان البناء السابق غير كافي ولا يساعده فان الازمة ستكون فرصة انه يقوي هذه المعاني اه الامر الاخر السكينة اليقين والسكينة السكينة مهمة جدا بمعنى - [00:06:57](#)

وبنتكلم عنها ان شاء الله بعد شوي اكثر يمكن اذا مشت الحلقة بشوي السكينة المقصود بها ما يتعلق الثبات الداخلي بالذات الجانب الانفعالي الهدوء الصبر ضبط الانفعالات اه عدم الجزع عدم اليأس لو تلاحظ المفهوم الاسلامي في تركيز شديد جدا على قضية انه انه - [00:07:16](#)

يعني اصبر ولا تجزع هذي اصبر ولا تجزع مهمة جدا ليش مهمة جدا؟ لانها هي تقوم تشتغل هي او تعمل هي على مسار السكينة على مسار ضبط الانفعالات الانسان اذا كان في وقت الازمات - [00:07:40](#)

تهيج انفعالاته وهائج واثارها وليس عنده قدرة على ضبط هذه الانفعالات هذا ضار جدا به ولا يساعده ايضا على على تجاوز الازمة. فهذا هو الركن الاول. اللي هو اليقين والسكينة. الركن الثاني - [00:07:56](#)

النفس النفس هذي يعني كما نعبّر كثيرا نحن يجب ان تشتغل عليها كثيرا بحيث يكون بناؤها النفسي قويا فمهم جدا ان تكون نفس

قوية قادرة على الصمود في الازمات مثل القوارب يعني. في قوارب صغيرة - [00:08:11](#)

اه انت تستطيع ان تمشي بها يعني ما قبل المد الكبير ها ما ما تستطيع ان تدخل فيها البحر الكبير هناك حياتنا كلها قائمة على على مثل هذا النوع من القوارب. لكن احيانا لا تجي ازمات قوية - [00:08:31](#)

تحتاج الى قارب اكبر يستطيع انه يدخل الى داخل هذا هذا المحيط وما فيه من امواج وعدم اتزان القارب الصغير قد لا يصمد كثيرا في في في عمق في عمق البحر او او في في عمق المحيط. اذا اذا هو العمل على الداخل. اشتغل على نفسك. وهذا احد القضايا المركزية في في - [00:08:47](#)

في علم النفس الاسلامي خاصة انه نحن في كثير من الاحوال نال لا نعرف انفسنا الا في المواقف وبالذات في المواقف العصبية وفي مقولة مشهورة عند المتقدمين يعني انه لا يزال الناس مستورين ما لم تحصل الازمات او المصائب - [00:09:09](#)

فتظهر يعني حقائقهم وتنكشف اه تنكشف مواقفهم وهذا صحيح يعني الانسان يكون ما يعرف عن نفسه حتى تأتبه ازمة ولذلك بنتكلم بعد شوي عن انه في المسارات الموازية ان الازمة مهما كان سواء قدرت على التعامل معها او لم تقدر هي فرصة لك كبيرة جدا للترقي كما سنذكر - [00:09:28](#)

كما سنذكر بعد قليل. تقوية البناء النفسي. ماذا يشمل تقوية البناء النفسي؟ تكلمت عنه كثيرا جدا انا هذا ويعني حصرنا مجموعة من الصفات التي ممكن ان ان يقال انها تشكل العمود الفقري لهذا البناء النفسي وهي - [00:09:48](#)

الصبر وما يلحق به من الهدوء والسكينة وضبط الانفعالات والثبات والصمود. اثنين الرضا دائما الصبر بعد الرضا على طول ها الرضا وما يلحق بالرضا من الحمد والشكر والاحتساب والتسليم بالايمان والقضاء والقدر الى اخره. نحن في نموذجنا جمعنا بين -

[00:10:05](#)

والتسليم لاننا رأينا اننا متقاربين بشكل كبير جدا. ثلاثة توكل وما يلحق به من الارادة وقوة العزيمة والاستعانة اربعة الرجاء وما يلحق به من الفرج والامل والتفاؤل وحسن الظن بالله. خمسة - [00:10:23](#)

التخلص من الجزع والسخط او التسخط والاعتراض والشك. هذه الخمسة هي هي العمود الفقري الاساسي البناء النفسي. تحسين

الحالة النفسية وتقوية البناء النفسي واشتغالك على نفسك في وقت الازمات ليس عبنا اضافيا - [00:10:38](#)

لا انما هو برنامج علاجي ووقائي لك في في وقت الازمات. الازمات وسينفعك يعني حتى لو لم ينفعك في هذه الازمة اكتشفت انك ضعيف مثلا افرض انه جت الازمة ثم لاحظت انك ضعيف - [00:10:58](#)

ما صمت امامها لا بأس هذه الازمة اذا اشتغلت على هذا البرنامج الذي ذكرناه فان الازمة التي القادمة وان شاء الله ما تأتي لك لو

جاءت ستكون اقدر باذن الله على - [00:11:12](#)

على آآ يعني آآ الوقوف امامها الانشغال بها. اذا والتعامل معه بشكل جيد. اذا وجود قوة اخلية تساعدك على تجاوز الازمة هذا هو

محور الركن الثاني لان البناء الضعيف بناء النفس الضعيف - [00:11:24](#)

الذي لا يساعد صاحبه يعني ما ما يصمد ما يصمد معه في في في الازمات خاصة انه يعني نمط الحياة المعاصر انت وش تشوف

المطرحات المساء المعاصر يساعدنا على الصبر والرضا والسكينة ولا على العكس ها - [00:11:45](#)

يعني الترف قد يعني يفقدنا بعض يفقدنا قدرتنا على الصبر والرضا والسكينة واشياء كثيرة. بعد ما يتعلق بالركن الثاني. الركن الثالث بذل الاسباب وهذي من الاشياء العجيبة التي كثير من ممن هم خارج المنظور النفسي الاسلامي يتعجبون كيف الاسلام يقدر يجمع بين

التسليم والرضا والى اخره وما بين بذل - [00:12:03](#)

بس بعد بهذه جمالية المنظور الاسلامي واحد اكبر الاختراقات النوعية في المنظور النفسي الاسلامي على مستوى الفلسفات كلها

قدرته على الجمع بين الثنائيات التي عجزت كثير من الفلسفات عن الجمع بينها - [00:12:26](#)

مثل هنا انا ابذل السبب وفي نقص وفي نفس الوقت انا اصبر وارضى واسلم هذه القدرة على الجمع بين هذه الامور التي تبدو في

في نظر كثير من الثقافات والفلسفات انه مستحيل الجمع بينها لا المنظور النفسي الاسلامي - [00:12:43](#)

بعد الجنين بذل السبب واضح جدا انه انت تبذل السبب تتصرف بحكمة آآ تبذل السبب الديني والسبب الدنيوي السبب الديني مثل الدعاء الصدقة الرقية وتبذل الدنيوي اللي هو ما يوصلك السر - [00:12:58](#)

النافع الذي يوصلك لحل هذه المشكلة تتصرف بحكمة وب عقل تستشير الناس ولانه احيانا واحد في وقت الازمات انت احيانا تكون في الخارج تنظر الى هنا الشخص داخل الازمة فتقول غريبة يعني ليش ما سوى كذا هو - [00:13:17](#)

لماذا لم يتصرف بهذه الطريقة؟ لانه هو في داخل الازمة يمكن ما ينتبه اصلا انه هذا بسبب يعني ضخامة هالة الانفعالات ربما هذا يسكر العقل قليلا فلا يتصرف بشكل جيد - [00:13:34](#)

ولذلك مهم جدا في النموذج تدريب الناس على كيف يتصرفون بشكل جيد؟ كيف ينتبه؟ كيف يتخلص من هذه من سكرة هذه الانفعالات التي قد اه تغطي عليه بحيث انه ما ما ينتبه للاسباب - [00:13:49](#)

الصحيحة النافع والمفيدة له الرابع الركن الرابع والاخير ما اسميناه المسارات الموازية فكرة المسارات الموازية فكرة جميلة جدا من في علم النفس الاسلامي وهي تقول على انه دائما هناك مسارات موازية ثابتة - [00:14:03](#)

في حياتك سواء كان في وقت الصحة او في وقت المرض. في وقت الرخاء او في وقت الشدة. هذه المسارات الموازية انت يجب ان تشتغل عليها باستمرار ولا تتركها مهما يكن - [00:14:21](#)

سواء كان قبل الازمة او في الازمة اذا جاءت الازمة وانت لم تكن تشتغل عليها في السابق فهذه فرصة ان تشتغل عليها اذا جاءت الازمة وانت كنت مشتغل عليها في السابق فهذه فرصة ان تزيد منها او ان تستفيد منها - [00:14:33](#)

مثل ماذا سنذكر ثلاث نقاط رئيسة يعني في في المسارات الموازية. الاول تقوية المسار الديني المسار الروحي نحن نرى انه في وقت الازمات انت محتاج ان تقترب اكثر الى الله - [00:14:46](#)

انت محتاج ان تقوي الايمان اكثر بالله محتاج ان تتعرف اكثر على الله سبحانه وتعالى تعرف على الله سبحانه وتعالى لان تعرفك على الله في وقت الازمة سيجعلك فعلا تعرف ما معنى الرحيم ما معنى الحكيم؟ ما معنى القوي؟ ما معنى - [00:15:04](#)

ما معنى مستجيب الدعاء سبحانه وتعالى؟ فانت تكون فتكون الازمة فرصة لك ان تحسن العلاقة مع الله سبحانه وتعالى. وتحسين العلاقة مع الله وتقوية الايمان سيرجع عكسا لك بالايجاب لانه سيقوي نفسك ستكون قادرا اكثر على التعامل مع هذه الازمة - [00:15:21](#)

وهو ايضا اه اه هذا المسار الموازي يمثل بالنسبة لك جانبا من جوانب تخفيف العبء تخفيف العبء لان المسار الديني يملأ النفس الداخلية بمشاعر ايمانية وسكينة وطمأنينة وخشية لله ومحبة لله. في المنظور نفسه - [00:15:38](#)

الإسلامية حنا نرى ان هذه المشاعر والإنفعالات الإيمانية مهمة جدا لمزاحمة الانفعالات والمشاعر السلبية من الحزن والخوف والغضب والقلق الى اخره بهذا التصور ليست وظيفة الايمان منع البلاء بعض الناس يعني يتصور انه هو اذا كان مؤمن ليش يأتيه بلاء لا لا - [00:16:00](#)

الاكثر الناس بلاء الانبياء في ثم الامثل فالامثل. فليست وظيفة الايمان منع البلاء ولكن وظيفته اعانتك على الصبر والتحمل اذا وقع البلاء اذا وقع البلاء و ايضا من من من الجانب الديني المسار الموازي التذكر المستمر لما يتعلق بالبعد الاخروي الاخرة - [00:16:23](#)

ده العامل الزمني هذا انك انت تستطيع ان تخترق المسافات والازمنة وتنتقل الى عالم اخر لا شفته ولا احد شافه ولا انت ذهبت اليه ولا احد ذهب اليه لكنك انت موقن بوجوده بسبب النصوص الشرعية - [00:16:50](#)

فانت تخترق هذه المسافات وتنتقل الى هذا الزمن فتجد انه هناك فيه الفرج وفيه يعني الراحة الابدية هذا ما يخفف عليك ما انت فيه الان من ازمة في هذه الدنيا تشعر ان هذه الدنيا ولا شئ امام ما سيأتي في المستقبل - [00:17:09](#)

فهذه النظرة الاخروية مهمة جدا. النقطة الثانية فيما يتعلق المسارات الموازية يا اخي حياتك عبارة عن دوائر الازمة هي مجرد دائرة من مجموع هذه الدوائر كلها احيانا نحن في وقت الازمة نشعر ان هذه الدائرة كبيرة مرة وغطت كل الدوائر لكن في الحقيقة هي حجمها في النهاية لا تتعدى حجمها ابد في الواقع - [00:17:26](#)

ربما في اذهاننا وفي قلوبنا ننظر اليها انها كبيرة لكن في الواقع انها اذا استثمر الدوائر الاخرى في حياتك وياما سمعنا ورأينا في العيادة وفي الاستشارات وفي غيرها في الواقع الحياتي. وناس عندهم دوائر كثيرة فيها صعوبات شديدة لكنه استطاع وفقه الله ان يستثمر الدوائر الاخرى - [00:17:50](#)

في حياته المختلفة ها واعطى واعطى كلها وزنها فاستطاع ان يستمتع بحياته في الدوائر الاخرى برغم وجود صعوبات ومشاكل في هذه الدائرة تحديدا ويعني يشمل هذي اشياء كثيرة جدا يعني علاقاتك الاجتماعية حياتك العامة عامة وظيفتك اشياء كثيرة جدا يعني حتى بل حتى في الدائرة الواحدة لو كان المشكلة بين - [00:18:09](#)

زوجين قد يكون في الدائرة الواحدة الاولاد مثلا قد يكونون هم دائرة صغيرة يعني ضمن الدائرة التي فيها مشاكل تخفف شيئا من العبء تخفف شيئا من النقطة الاخيرة في موضوع المسارات الموازية - [00:18:33](#)

هذا من اهم المنظورات في علم النفس الاسلامي قضية التصحيح والترقي ان الازمات دائما موقظات الازمات موقظات الازمات فرصة للاستذكار والاعتبار فرصة ان الانسان يترقى ولذلك من العبارات التي تقال دائما انه يعني - [00:18:48](#)

هناك اناس الازمات تقربهم اكثر من الله اناس تبعدهم اكثر من الله هناك اناس الازمات تقويهم اكثر وهناك اناس الازمات تضعفهم اكثر فنحن نريد ان الازمة تقويك اكثر تقربك من الله اكثر فهذا باختصار خلاصة النموذج الرباعي في للتكيف مع الازمات من منظور علم النفس الاسلامي - [00:19:08](#)

جميل هل نقدر يا دكتور نصف النموذج المقابل ونموذج الغربي؟ اه ونضع له اركان واطحة علشان نقدر نحطها في اي طبعا النموذج الغربي التكيف معروف نظريات التكيف الغربية هي مدارس طبعا - [00:19:29](#)

لان علم النفس الغربي ليس مدرسة واحدة. ومدارس مدارس متعددة لكن الصفة العامة خاصة في الثلاثين اربعين سنة الماضية انه علم النفس الغربي الان هو نسخة محدثة من العقلية الرواقية القديمة - [00:19:45](#)

اللي هي انه العقل وهو الذي يحل جميع المشاكل وانت لا تحتاج الى الدين ولا تحتاج الى الله سبحانه وتعالى ولا تحتاج كل العقل قادر ان يفعل كل شيه لكن عموما المدارس في موضوع التكيف هناك مدارس تركز على الدعم الانساني والتعاطف والدعم الاجتماعي والى اخره وعدم الوصايا مثل ما - [00:20:00](#)

الانسانية مثلا هناك مدى مدارس تركز على حل المشكلات اللي وحنا نسميه بذل السبب احنا ما نسميه حنا المشكلات لانه يعني اصلا الاسم حلها مشكلات غير غير دقيق يعني. لكن هو بدل السبب - [00:20:22](#)

اه وهذه المدرسة السلوكية مثلا ثم المعرفية اللاحقة فيما بعد الاتجاه الاخر اتجاه المدرسة المعرفية اللي هي الطرق العقلية غير طريقة تفكيرك السلبية انظر للامور بطريقة جيدة الى اخره ايضا من الاتجاهات الواضحة عندهم موضوع الانشطة - [00:20:35](#)

المتعة وهذا جزء من الثقافة الغربية انه انت لما تصير في ازمة خلاص متع نفسك ودلع نفسك واكثر من الترويح بل انه فيك مثلا في

ازمة كورونا اللي صارت لو تلاحظ انا كنت اتابع غالبية المنشورات فيما يتعلق كيف كيف تتكيف مع ازمة كورونا - [00:20:53](#)

كان احد ابرز الاشياء الثابتة في كل المنشورات قضية الانشطة الممتعة وسع صدرك وامتع واطلع الحديقة وروح اتمشى وما ادري.

هذا ما مبني على ايش؟ على فلسفة رواقية ها وابي قورية في نفس الوقت انه الانشطة الممتعة هي هي احد احد المصادر المهمة جدا في تخفيف العبء حنا بالنسبة لنا في منظور نفس اسلامي - [00:21:10](#)

اه ما يتعلق بالانشطة والترويح ويعني هي هي ننظر لها باعتبارها جانبا مساعدا لتقوية البناء النفسي تحتاج اليه لتخفف الضغط عليك لكن ليست هي ليست هي الاساس طبعا ظهر في السنوات الاخيرة - [00:21:32](#)

اشياء متعلقة مقتبسة من الثقافات الوثنية مثل روحانيات الطاقة والتيقظ الذهني هذا باختصار يعني سريع ابرز ما ابرز الارقان الاساسية في آآ نظرية التكيف في علم النفس الغربي هل افهم الدكتور انه لما تكلمنا عن الارقان اللي عندنا اللي فيها ما يتعلق بالصبر ما يتعلق اليقين والسكينة؟ هل افهم انه المطلوب منا - [00:21:48](#)

انا ما نحزن ولا يعني يصيبنا اي شعور اه سلبي كمسلمين هذا المطلوب منه يتحول الى حجارة في التعامل مع الازمات يعني اه لا

طبعاً اكد طبعاً يعني انا ابتسمت ليش؟ لانه هذا السؤال يرد كثيراً يعني - [00:22:12](#)

هو شف يعني ترى حتى الصحابة ورد عليهم مثل هذا في عهد النبي صلى الله عليه وسلم وسأذكر بعض القصص الصحابة كانوا يتصورون يمكن في بداية الاسلام كانوا يتصورون هذا قبل ان يتعلموا المنظور الاسلامي بالكامل - [00:22:32](#)

فلما رأوا النبي صلى الله عليه وسلم يحزن او يبكي في بعض المواقف استغربوا لانه كان في اذنه انهم انه خلاص مؤمن يعني ما تحزن ما تبكي فالتبكي صلى الله عليه وسلم صحح لهم هذا - [00:22:46](#)

مثلاً لما توفي ابراهيم ابن النبي صلى الله عليه وسلم اخذه صلى الله عليه وسلم فقبله وشمه وجعلت عيننا رسول الله صلى الله عليه وسلم تذر فان عبدالرحمن بن عوف كان موجود فشاهد الموقف - [00:22:59](#)

كانه استغرب يعني كيف النبي صلى الله عليه وسلم يبكي ها المفروض تكون مؤمن قوي حجارة زي ما تفضلت ها فقال له عبدالرحمن للنبي صلى الله عليه وسلم وانت يا رسول الله؟ يعني انت تبكي يا رسول الله على طفل مات - [00:23:11](#)

فقال صلى الله عليه وسلم يا ابن عوف انها رحمة ثم بكى مرة اخرى صلى الله عليه وسلم قلب الرقيق صلى الله عليه وسلم وقال العبارة المشهورة التي اصبحت دستور في علم النفس الاسلامي ان العين لتدمع - [00:23:25](#)

والقلب يحزن ولا نقول الا ما يرضي ربنا وانا بفراقك يا ابراهيم لمحزونون احد القواعد الاساسية في التوازن في علم النفس الاسلامي. احنا ما عندنا مثاليات اه اه افلاطونية او او او مثاليات الثقافات الوثنية ان الانسان يصل الى درجة من من الجمود وعدم

التأثر بالمعاناة لا غير صحيح - [00:23:40](#)

ايضاً لما قتل بعض اصحابه بئر معونة حازم النبي صلى الله عليه وسلم حزن شديد عليهم حتى قال بعض الصحابة فما رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم حزن حزناً قط اشد منه - [00:24:07](#)

ومكث شهراً من الغضب يدعو عليهم يقنت عليهم صلى الله عليه وسلم في معركة مؤتة المشهورة لما قتل الصحابة الثلاثة القادة الصحابة يقولون فجلس رسول الله صلى الله عليه وسلم يعرف فيه الحزن - [00:24:23](#)

وعيناهم تذر فان النبي صلى الله عليه وسلم كان قادر ان يتجلد صح؟ لكن كان يريد ان يبين للصحابة ولنا نحن من بعدهم كان يريد ان يبين لنا المنظور الصحيح في التوازن البشرية الطبيعة البشرية - [00:24:39](#)

الطبيعة البشرية وحدة اه بعض بناته صلى الله عليه وسلم مات لها ابن او او كان قريباً من الوفاة فاستدعته فجاء اليها صلى الله عليه وسلم دخل دخل الى بيتها فرأى الابن يحتضر - [00:24:54](#)

الصغير آآ يعني انا ما المشهد هذا اعرفه جيداً رأيناه في المستشفى كثيراً يعني الاطفال الصغار الذين او حتى الكبار الذين في بالدقائق الاخيرة فبكى رسول الله صلى الله عليه وسلم - [00:25:10](#)

فقال سعد بن عباد اتبكي نفس الاشكال ها وقال صلى الله عليه وسلم انما يرحم الله من عباده الرحماء اذا صلى الله عليه وسلم فداه ابي وامي مع رقة قلبه في هذه المواقف كان صابراً - [00:25:23](#)

راضياً مؤمناً في اعلى درجات الايمان ولا يتعارض هذا مع هذا. هنا الجمع بين هذين الامرين بين الطبيعة البشرية وبين الايمان والصبر والتوكل. المنهي عنه هو الجزع والاعتراض او الحزن الحزن الذي يطول - [00:25:39](#)

النبي صلى الله عليه وسلم كان يحزن الحزن الطبيعي لكن لا يطول حزنه صلى الله عليه وسلم نعوذ بالله من الحزن الذي يطول. فهذا يعني يمكن يكون جواب على على هذا السؤال - [00:25:57](#)

جميل بما ان الحديث عن الصبر بما ان اصل استمداد علم النفس الاسلامي من التراث الاسلامي يعني يعود به الى المرجع الاعلى في القرآن اه نستحضر هنا الاية يعني واصبر وما صبرك الا بالله - [00:26:08](#)

هذي كيف احنا نتعاطى معها في منظور علم النفس الاسلامي اي هذه الاية احد القواعد الاساسية وهي احد الفوارق الاساسية بين علم النفس الاسلامي علم النفس المغربي اصبر واصبري وما صبرك الا بالله - [00:26:22](#)

هذا يبين الفرق بين علم النفس الاسلامي علم النفس القلب انه علم النفس الاسلامي يتكى على الله سبحانه وتعالى. يعتمد على الله

سبحانه وتعالى استعانت به بالله تبارك وتعالى الصبر لا ينبع - [00:26:41](#)

من جوانب انفسنا الضعيفة بل ينبع من الله الذي ينزل علينا الصبر سبحانه وتعالى ولذلك الفاظ السكينة كلها نزولها فانزل السكينة عليه في الصبر جاءت آيات كثيرة مثلا ربنا افرغ علينا صبورا - [00:26:54](#)

شفت لما تاخذ يعني الابريقها ثم تفرغه افرغاها فافرغ علينا صبورا. بدن لاحظ قال افرغ يعني هو يدل على انه المكان الذي سينزل فيه الصبر فارغ اصلا هو - [00:27:14](#)

هو فارغ فهو يقر يقر انه انا علم النفس عندي كله قائم على الاعتماد على الله سبحانه وتعالى ليست نفسك البشرية الضعيفة هي التي ستسندك وستقف معك الذي سيسندك ويقف معك هو الله سبحانه وتعالى - [00:27:30](#)

هو الله عز وجل يثبت الله الذين امنوا الله سبحانه وتعالى هو الذي يربط على القلوب وربطنا على قلوبهم نفس الشيء في قصة ام مريم ام مريم اه قصة ام موسى - [00:27:48](#)

ها الصبر في حديث عن النبي صلى الله عليه وسلم واضح جدا يقول ان الصبر يأتي من الله على قدر المصيبة الصبر يأتي من الله سبحانه وتعالى. ما فائدة هذه القاعدة في علم النفس الاسلامي؟ انه - [00:28:04](#)

صياغة علم النفس الاسلامي كله تقوم على هذه الفكرة الاساسية الربط المستمر بالله سبحانه وتعالى و يتبرأ الانسان من حوله ومن قوته ويستعين بالله سبحانه وتعالى هذي القدرة على الربط مع الله سبحانه وتعالى مع ايجاد نماذج عملية وقوية وقادرة على التطبيق هو هو التحدي الكبير الذي يواجهها في علم النفس الاسلامي وبان الله اننا سنعيد - [00:28:23](#)

تنجح ان شاء الله هذي كأنها احد الثنائيات التي تقول ميزة يعني المس الاسلامي انه يجمع ما بينها. فهنا واصبر وما صبرك بالله. صحيح. هذي وحدة من الثنائيات. هذي كأنها - [00:28:47](#)

الوجه الاخر من العملة التي كان وجهها الاول متعلق ببذل السبب والنفس القوية التي هم الركن الثاني والثالث التي كان قبل شوي صحيح فتقوية نفسه التي احيانا يطرح فيه سياقات الحديث عن الهشاشة النفسية وانه لازم تكون نفسك قوية وصلبة ومرنة. هنا نجي نقول انه - [00:28:57](#)

مهو بالنفس بذاتها تكون قوية وصلبة وبنفس بذاتها تتحلى بالهشاشة وكأن هذي كلها من مصادر داخلية غامضة وكذا لا هذي كلها في النهاية تأتي من الله يعني مباشرة. صحيح صحيح. طيب اذا كانت هذه المعاني كثير ما تتداول بين الناس طب ليش في - [00:29:15](#)

تفاوت كبير ما بين الناس في استجابتهم الازمات والظروف التي تصير اي سبحان الله هذا قدر يعني ولا يزالون مختلفين فالازمات تصيب الناس ويتعاملون معها بذرات متفاوتة تعامل الناس مع الازمات بدرجات متفاوتة - [00:29:33](#)

غالبية الناس غالبية الناس يتجاوزون الازمات وهذا بالمناسبة في ابحاث كثيرة جدا انه اصلا الغالبية العظمى من الناس يتجاوزون الازمات وهذه ابحاث اجريت على جميع الشعوب المسلمة وغير المسلمة فكانه امر شبه فطري ان الله سبحانه وتعالى يعني يساعد الناس على انهم يتجاوزون هذه الازمات - [00:29:56](#)

ثم بعض الناس تؤثر عليه الازمات ايجابا فيصبح بعد الازمة اقوى منه قبلها وبعض الناس تؤثر عليه الازمة سلبا فيصبح بعد الازمة اضعف منه قبلها ايش العوامل التي تساعد على ذلك - [00:30:19](#)

البناء النفسي اتكلم عنه وهو احد يعني المفاهيم الاساسية في علم النفس الاسلامي انه اصلا في وقت الازمة ان تستثمر رصيد موجود سابق اذا جاءت الازمة فوجدت انه الحمد لله انت يعني - [00:30:40](#)

استطعت ان ان اعانك الله على تحمل هذه الازمة والصبر عليها والرضا والرضا بالقضاء والقدر فتحمد الله على ذلك وتستثمر اذا كان هناك نقاط ضعف فتقويها اكثر اذا وجدت انه انت لا في الازمة والله ما تحملت - [00:30:57](#)

ايوا هنا يأتي العلاج صار الان لن تقف مع نفسك بصدق ووظوح وصراحة وتعرف وين النقاط الهشة لان الازمة تدخل لنا من المناطق الرخوة الهشة في انفسنا تدخل منها - [00:31:15](#)

مثلا اذا كان الواحد مثلا عنده منطقة هشة فيما يتعلق بالتعلق الشديد بالدنيا مثلا او منطقة هشة عنده في جانب الانفعالات مثلا

جعلته ضعيفة او منطقة هشّة فيما يتعلق بمفهوم الحياة الآخرة فتدخل من هنا - [00:31:33](#)

او اشياء كثيرة جدا المناطق الهشة كثيرة فانت تكتشف هذا تنتبه له ويكون فرصة لك ان ان تقويه وان تعززه حتى تستطيع ان تستمر في هذه الحياة اه اه بشكل بشكل افضل و - [00:31:53](#)

يعني احيانا بس في ملاحظة هنا احيانا انه الظروف تكون فعلا اقوى يعني لذلك في الاية ربنا لا تحملنا ما لا طاقة لنا به فاحيانا فعلا تكون الظروف اصعب من الانسان وهذا واقع مشاهد - [00:32:08](#)

طيب ما الحل هنا؟ مرة اخرى الحل ان تقوي البناء النفسي ليتحمل هذا الضغط الكبير جدا والمرضى اذا اذا الناس في الاستشارات اذا قلنا لهم هذا الكلام قال طيب وشلون يعني؟ انا عندي ظروف صعبة ولازم اشتغل على نفسي - [00:32:26](#)

عندك حل اخر هل هناك حلول اخرى لا توجد حلول اخرى لا توجد حلول اخرى. الحل الوحيد المتاح هو ان تشتغل على نفسك لكن لاحظ نحن هنا لا نلومك ليس من الحكمة وليس من ادبيات علم النفس الاسلامي. لوم الناس في اوقات الضغط - [00:32:42](#)

لان وقت الضعف هذا وقت يعني ابتلاء وليس من الادب ولا من الاخلاق انك تلوم الناس او تنتقدهم في وقت الضغط والابتلاء توجههم تعطيمهم التوجيهات اه اه تقدم له ما تراه من من التوجيهات والمقترحات والنصائح التي تفيدهم لكن اللوم والتقريع لا يفيد لانه اصلا في مرحلة ضعف فانت تحتاج ان ان تنتشر - [00:33:03](#)

كلاه اذا كان منه تقصير واضح فيما سبق في بناء النفس ممكن بعد ما يتجاوز الازمة وتمر الازمة وتنتهي وممكن تذكره بانه واحد اثنين ثلاثة اربعة هل يدخل فيها هذا دكتور متعلق - [00:33:28](#)

بضعف الايمان وضعف سلوكيات العبادية للشخص اللي تعرض للظروف نقال له ترى يمكن هذا يعود الى ضعف الجانب الايماني هذا يزيد من اي نعم يعني متى نقول للانسان انه آآ نحن قلنا البناء النفسي والبناء النفسي - [00:33:42](#)

احد اركانه الاساسية الايمان فنحن كي ينتظم منظورنا في علم النفس الاسلامي فيجب بناء على ذلك انه قد يحصل احيانا انه يكون البناء النفسي الجانب الايماني من البناء النفسي ضعيف - [00:33:59](#)

وهو المنطقة الهشة الرخوة فدخل منها الابتلاء او المصيبة او الازمة فاضعت الانسان يبقى الحكمة في كيفية طرح هذا للمريض. والجواب سهل جدا بسيط جدا مثل الحكمة التي نقولها للانسان لما نقول له والله انه انت عندك مشكلة في الضبط الانفعالي - [00:34:13](#)

نحن لا نواجهه لا نواجهه يعني غضاوة في ان نقود الانسان والله عندك مشكلة في الضبط الانفعالي مثلا او الضبط الانفعالي. لا نواجهه انا نقول اه اه لا نواجهه مشكلة او حساسية - [00:34:30](#)

نقول والله عندك حساسية مثلا في العلاقات انه ان تبالي في تقدير نقد الاخرين تبالي في المطالبة في الاحترام لكن اذا جينا عند باب الايمان صار عندنا توجس ولا وكيف نتكلم عن الايمان هو اذا كان في ضمن السياق المهني - [00:34:42](#)

فكلهم مثل بعض اه تتكلم عن الايمان مثل ما تتكلم عن العلاقات مثل ما تتكلم عن الانفعالات مثل ما تتكلم عن الفكرة السلبية مثلا في المنظور المعرفي بحكمة وعقل واخلاقيات ولا يظن هذا - [00:34:59](#)

جميل مدري الدستور اذا خلصنا ما يتعلق بتفسير تفاوت الاستجابة للظروف بحيث ننتقل الى تفريجات اهلكم كانت عن معاني متعلقة بالفرج موسع ودنا نسمع اكثر ايش الفكرة منها ايوا الفرج الموسع - [00:35:14](#)

الفرج الموسع يعني شوف عموما الفرج يعني محببة للنفوس والناس يحبون يعني ان ان من يفسح لهم الامل وهذا يلاحظه كثيرا في المستشفيات ما اذا جاء الطبيب يخبرهم يعني التحليل بعضهم يقول للمريض كان يقول صراحة لا تقول الابار الزينة ها فبعض الناس - [00:35:32](#)

يعني يعني يعيش في الامل يعني اكثر من اللازم ليش يعيش اكل في اكثر من اللازم؟ لانه يظن ان الفرج له معنى واحد في ذهنه وهو زوال المشكلة او الحصول المطلوب - [00:35:53](#)

بمفهوم الفرج الموسع لانه الفرج اوسع بكثير من مجرد زوال المشكلة هذه صورة واحدة فقط من صور الفرج لكن فرج له صور كثيرة

يمكن ثمان صور مثلا الصورة الاولى من صور الفرج الموسع بالتحفيف - [00:36:12](#)

يعني لا تزول المشكلة او لا يحصل المطلوب لكن تخف عليك يخف عليك تخف اثاره عليك هذا فرج ولا لا فرج. النوع الثاني الفرج بالمعونة او بالعون يعني انه ما تزور المشكلة او لا يحصل المطلوب لكن الله تعالى يهيئ لك اسباب كثيرة جدا تيسر عليك -

[00:36:30](#)

تيسر عليك يعني حل جوانب من جوانب هذه المشكلة. ايجاد مخرج للمشكلة حتى ولو حتى ولو بعد زمن ان الله سبحانه وتعالى

يلفت نظرك الى الاسباب اللي انت غافل عنها مثلا - [00:36:52](#)

يعني يجعل كلامنا قبل قليل انه احيانا الانسان في وقت الازمة ما ينتبه لاسباب النافعة المفيدة له النوع الثالث نوع الفرج الموسع

الفرج بالصبر والتحمل ان الله تعالى ينزل عليك الصبر - [00:37:07](#)

قد ما تزول المشكلة لكن الله سبحانه وتعالى ينزع لك الصبر وتحمل الازمة وهذا هو صبر الانتظار ها ولذلك العبارات المشهورة عند

المتقدمين انتظار الفرج عبادة كيف هذا هو صبر الانتظار - [00:37:20](#)

انه انت في ازمة وما الازمة ما ما انتهت لكنك انت صابر صبرك هذا عبادة هذا هو معنى كلام المتقدمين النوع الرابع او الخامس من

نسيب الاعداد الاعداد الحين انا الفرج بالسكينة وهو قريب من الفرج بالصبر لكنه زيادة شوي - [00:37:37](#)

وهو ان الله ينزل عليك السكينة والطمأنينة والهدوء حتى في وقت الازمة لانه اذا اجتمعت المصيبة والازمة من جهة مع الخوف

والرعب والانفعال صار صارت المصيبة مصيبتان صارت المصيبة مصيبتين ها - [00:37:53](#)

من انواع الفرج الفرج بالسلوان ان تسلى عن المصيبة. يصرف الله قلبك عن الانشغال بهذه الازمة وكأنه ما في الا هذه الازمة اني وان

كنت اني وان قلت لا اسلوه من حزن اني لاعلم اني بعده سالي - [00:38:10](#)

كر الجديدين لا يبقي على احد الا تبدل احوالا باحوال فا. فالسلوان والنسيان هو هو نعمة بحد ذاته الفرج الثامن من الفرج الفرج

بالتعويض ان الله ما قد لا يستجيب لك ما اردت. المشكلة قد مات ما تنتهي او المطلوب ما يحصل - [00:38:33](#)

لكن يعطيك الله اشياء اخرى بل بدائل اخرى شبيه اخر ربما يكون افضل لك او يصرف عنك شر افضل لك وهذا هنا يأتي المفهوم

الاسلامي انه انت لما تكون في في مصيبة وبلاء تأمل في كثير من جوانب حياتك - [00:38:54](#)

هذا الريفلكشن هذا يعني التأمل والتفكير المصطلح الاسلامي التفكير اكثر من التأمل. مصطلح التفكير سواء التفكير في في نفسك او في

في احوالك ومعاشك او التفكير في وهذا اكثر ما جاء في القرآن التفكير تفكر في المخلوقات - [00:39:12](#)

لكان التفكير في في في الاحوال والمعاش كيف الله تعالى يدبر الامور كيف كيف يجربها هذا نوع من نوع من هذا نوع من انواع من

انواع الفرج الفرج الاخير وهو ختامها واحسنها الفرج - [00:39:29](#)

التعويض في الاخرة انه يا اخي على افتراض ان هذه الدنيا من اولها الى اخرها ما حصلت لك على ما تحب او حصلت لك على ما

تحب فان الفرج الحقيقي - [00:39:46](#)

وحيثما حينما كما يعبر المتقدمون حين تظع قدمك في الجنة هذا المفهوم حينما تستحضره باستمرار يستحضر باستمرار انه في في

عالم اخر في زمن اخر في حياة مختلفة انا سانتقل اليها. كل هذه الالام والمصائب والشدائد - [00:39:59](#)

يعني انا الان في خظم هذه الازمة وفي هذه الحياة الدنيا اشعر انه خلاص اتقفلت بوجهي لكن هي هي مستحيل تنقل بوجهك لانه

اصلا اصلا الدنيا كلها هي يعني نقطة في في بحر الزمن - [00:40:21](#)

اذا كان اذا كان الزمن نقاط او قطرات بحر الدنيا هي نقطة في بحر كبير جدا من من نقاط الزمن فهذا هو مفهوم الفرج الموسع وهو

مهم جدا ان الناس يدركونه ويعرفونه ويساعدهم باذن الله على تجاوز الازمات - [00:40:36](#)

في بداية حديثكم دكتور آ على هالنقطة اه جاء ذكر الامل اه هل الامل في منظورنا آ يعني حالة من الابتعاد والانفصال عن الواقع

واللي يعيش فيه الانسان فما انحلت المشكلة بس ان كذا عايش يعني في في بحر - [00:40:54](#)

يعني ذهني مستقل واللي يعيش في الواقع هل هل احنا جالسين نحاول نقدم منظور يعالج هذه الثنائية؟ اي اذا كنت فهمت سؤالك

بشكل جيد فانت كأنك تقول انه يعني هل هل المطلوب ان الانسان - 00:41:15

يبالغ في العيش بالامل مع ان المؤشرات الواقعية تقول خلاف ذلك وهذا السؤال يتكرر كثيرا جدا شف القدرة الالهية لا يعجزها شيء

الله سبحانه وتعالى قادر على كل شيء لكن الاصلح للناس - 00:41:31

الجمع بين المقامات المختلفة وهذا مرة اخرى يعود الى احد الميزات الاساسية في علم النفس الاسلامي. قدرتك انك تجمع بين الامل وبين العيش في الواقع بحيث ان الامل هذا يعني يفتح لك البصيص يفتح لك الكوة الفجوة وانت في في في هذه الازمة لكنك في

نفس الوقت - 00:41:52

لا تكن خيالي لا تكون حالما وهذا يستلزم مجموعة اشياء منها الاقرار الازمة الاقرار بوجود المشكلة اقرار وجود الصعوبات هو هو اصلا

من الذي يستطيع انه يتجاوز الازمات بشكل جيد - 00:42:18

ويصبر عليها ويتحمل هو الذي يستطيع ان يجعل مثل هذه الاشياء لكن اذا بالغ في الواقعيات اللي هو العقلية الرواقية انه انا عندي

مشكلة احلها فكست. ها؟ حل المشكلة هذا يصدم بالواقع انا تذكرت الحين واحد من مريضاتي - 00:42:42

ذكية جدا ويعني ودارس كانت دارسة في الغرب كثير فمؤمنة هي بقضية حل المشكلة هادي فكنا في العيادة يعني جلسات ورا بعض

فكنت اطرح مثل هذا المفهوم انه انه يعني نسعى لحل المشكلة لكن في نفس الوقت نسلم - 00:43:02

بعد فترة جاءت قالت كلامك صحيح احيانا الاصرار على حل المشكلة يكون مرهق جدا قصده حل مشكلة باعتماده على نفسك يعني

ليس في الله ليس فيه الاعتماد على الله فيكون ارهاق شديد للنفس - 00:43:19

هذا لا يعني اننا لا نبذل السبب لا نحتاج ان نعتذر من هذا اللي تكلمنا عنه قبل قليل لكن الفكرة هي انه انت كيف تستطيع ان تسعى

في بذل السبب وفي نفس الوقت عندك الالم عندك الامل - 00:43:36

وعندك الرجاء انت قادر على الجمع بين هذه المقامات ومفهوم مفهوم الجمع بين المقامات اه مفهوم مشهور جدا في ادبيات علم

النفس الاسلامي القديمة في كتب اه علماء السلوك وعلماء الرقائق كانوا دائما يتكلمون انه يعني مثلا - 00:43:46

لما لما الايات النصوص اللي ذكرناها قبل قليل ان النبي صلى الله عليه وسلم كان يبكي آآ احد الصالحين توفي له ابن فكان متجلد

صابر زي الجدار ما يبكي فكانوا سيمدحونه فقال احد العلماء الموجودين لا كيف تمدحونهم - 00:44:08

النبي صلى الله عليه وسلم حصد نفس الموقف وكان اكمل منه وسمح لبشريته ان تظهر. هذي شفت لاحظت كيف القدرة على انك

تجمع بين هذي كلما كلما استطعت ان تجمع بين هذه المقامات - 00:44:25

كلما صفت لك حياتك بشكل افضل اه اخذنا الاية واصبر وما صبرك الا بالله. الحين نجى للحديث المشهور لما قال النبي اللهم صلي

وسلم عليه لتلك المرأة ان انما الصبر عند الصدمة الاولى - 00:44:39

برضو ايش ممكن نستمد منها في علم النفس الاسلامي واشياء كثيرة انما الصبر عند الصدمة الاولى. الصدمة الاولى المقصود فيها

الايام الاولى من الازمة الايام الاولى من الازمة انا اصلا من هذا الحديث - 00:44:54

اخذت الركن الاول من اركان النموذج التكيف لو قلنا اليقين والسكينة انا اصلا اخذته من هذا الحديث انه انا في الايام الاولى في

الازمة انا احتاج الى امرين اساسيين احتاج اليقين - 00:45:10

يقين المفاهيم واعرف اصلا ليش جاءت المشكلة وليش لماذا يحصل للناس مصائب؟ لماذا تحصل امراض؟ لماذا؟ انا اكون مستعد

لمثل هذا الامر لانه جزء جزء من يقينيات الثابتة في الحياة اصلا يعني هي للمسلم - 00:45:26

ولغير المسلم والثاني السكينة انا اتصور انه انه القدرة على السكينة في الايام الاولى ستساعد كثيرا جدا في استمرار السكينة لاحظ

السكينة لا تعني انك ما تبكي السكينة لا تعني انه انت ما تحزن - 00:45:40

السكينة لا تعني انه انت ما تتأثر لا يعني عدم الجزع المقصود بالسكينة عدم الجزاء والطمأنينة والراحة مع وجود الناس دايمًا يسألون

يعني يقولون حلوة يسألون عن هذي. الناس دايمًا يسألون يقولون انه هل كوني احزن او ابكي اتعارض مع - 00:46:07

ثبات وصبر لا ما يتعارض اذا كان في الحدود البشرية الطبيعية المعقولة لا يتعارض متى يتعارض اذا زاد او استمر؟ اذا زاد عن حده او

استمر عن حده. اذا الصبر عند الصدمة الاولى هو كانه يتكلم عن المراحل الاولى - [00:46:27](#)

من وقت الازمة الايام الاولى من وقت الازمة وانه انت ماذا تحتاج فيها؟ تحتاج فيها الى اليقين والسكينة ملف اه دكتور يعني تلاحظ انتشار الحديث عن الضغوط في هالزمن يعني سواء عناوين كتب اكثر مبيعا ولا ترند في اه منصات الاستماع والمشاهدة - [00:46:42](#) آآ اه احنا بالنسبة لنا كيف ننظر اليه من زاوية علم النفس الاسلامي ودي يمكن اتركنها مش بسيط يعني انه يمكن الضغوط ما يتعلق بها من مسألة يمكن التوتر وبعض الامراض النفسية قد ترون بمناسبة انها تكون في حلقة يعني مستقلة - [00:47:01](#)

نمسك فيها بعض اضطرابات يعني هو ضروري اننا نخصص حلقة نتكلم فيها مثلا عن عن الاكتئاب والقلق ومنظور نفس اسلامي. حلو. لكن فيما يتعلق بالضغوط كان الضغوط طويل جدا لكن يمكن الان بس لو نركز على على يعني على - [00:47:16](#)

قضية او قضيتين انا في نظري انه من ابرز ما يميز منظورنا الاسلامي فيما يتعلق بالضغوط هو الكلام على اصلا من اين جاءت الضغوط من اين جاءت الضغوط اه الضغوط في مفهوم علم النفس الاسلامي. وهذا انا تكلمت عنه في محاضرات كثيرة منها مثلا البوصلة النفسية - [00:47:34](#)

انه جزء كبير من الضغوط اصلا مكتسب بسبب نمط الحياة مكتسب بسبب اننا نسعى الى مستوى معين من المعيشة نعيش بطريقة معينة بمعنى انه احيانا تكون حياتنا التي نحن صنعناها بطريقة معينة هي الجالبة لنا للضغوط - [00:47:58](#)

فالمنظور الاسلامي يؤكد على هذه القضية انه اذا كان السبب الضغوط مكتسب منك فيجب ان تنتبه اليه خاصة الضغوط التي التي هي ناشئة عن نمط حياة يعزز الضغوط لكن هناك نوع كبير جدا من الضغوط - [00:48:18](#)

آآ لا هو ليس مكتسبا ليس من كسب الانسان انما هو من قدر الله سبحانه وتعالى وهنا نفس الكلام الذي قلناه سابقا انه الضغوط تعني انه هناك شيء الضغوط تعني هناك شيء في حياتك يحتاج الى تعديل - [00:48:34](#)

اما شيء في الخارج او شي في الداخل الشي اللي في الخارج او خلنا نبدأ في الداخل. الشي اللي في الداخل يمكن فيك صفات نفسية تحتاج تعديلها تكلمنا عنها قبل قليل في النموذج. يعني مثلا قد تكون عندك مشكلة في العلاقات قد تكون عنده مشكلة في بعض الصفات النفسية. اه عندكم عندك مشكلة في بعض توقعاتك من - [00:48:53](#)

حياة مرة اخرى يعني الشغل على الداخل لا يعني ان تلوم نفسك وتقرعه لانه في اوقات الضعف ليس هذا هو وقته ليس هذا هو وقته الخارج ايوه في اشياء كثيرة في الخارج - [00:49:15](#)

تحتاج الى تعديل تعديلها نمط حياتك نمط دوامك نمط العمل طريقة احيانا ترتيب يومك برنامجك اليومي العلاقات العلاقات استشر الخبراء دائما استشر الخبراء الذين يعرفون كيف يساعدونك على حل هذه المشكلة؟ احيانا حتى ممكن يكون الاكل او كذا بعض -

[00:49:34](#)

يعني عناصر غير منتبه لها عادة يعني. اه ممكن وان كان امام تخصصي لكن ممكن طيب اه لما نتكلم عن انه في مقابل الضغوط اللي الانسان عليه انه يتحمل ويصبر. طيب هذا تحمل الصبر - [00:49:55](#)

يعني في النهاية ليس معالجة بسبب الضغوط اللي هو تحمل الصبر. فكلما طال التحمل الصبر كل ما زاد الضغط هذا. فيتعب الواحد من كثر الصبر والتحمل لذلك في المنظور الاسلامي في عندنا الصبر وعندنا الرضا - [00:50:08](#)

لان الصبر لوحده مر الرضا دوره تحلية الصبر ف الصبر مر المذاق لكنه ضروري لكنه لا يكفي لذلك نحتاج الى الرضا والذي يقول مثلا انه انا تعبت من الصبر في الغالب انه لم يكتمل عنده النموذج الكامل - [00:50:25](#)

فهو يعني ربما يكون مثلا يبذل بعض الاسباب لكن لا يبذل كامل الاسباب من اهم الاشياء التي لاحظتها انا انه لم يصل الى القدر الكافي من الرضا والرضا هذا موضوع طويل والان يعني عزام اعتقد مهم جدا خصوصا حقيقة نخصص له حلقة الرضا والصبر بالذات

الثنائية هذي - [00:50:50](#)

لان الرضا هذا يعني فيه كلام كثير ماذا يعني الرضا؟ كيف نكتسبه؟ خلنا نشوق الناس ونخصص له حلقة ان شاء الله. لكن باختصار اذا انت وجدت انه والله انت تحاول تصبر لكنك تعبت مرة - [00:51:10](#)

من الصبر فاذا اول شي فتش انه يمكن اصلا ادواته تستعملها يمكن تحتاج الى تعديل اذا كانت الادوات كافية وجيدة يمكن تحتاج الى استراحة محارب تحتاج الى استراحة محارب وهذا هو مفهومنا نحن في علم النفس الاسلامي هنا نحتاج استراحة المحارب -
[00:51:24](#)

هنا نحتاج الى الترويح عن النفس بانواع الترويح المختلفة الاستراحة استراحة المحارب ليست ليس الهدف من الهروب او الاستسلام لا الهدف جمع الانفاس لجولة جديدة الترويح عندنا انواع كثيرة هناك الترويح الديني - [00:51:43](#)
انت تلاحظ كثير من الناس يقول لك والله مثلا بروح اخذ العمرة نروح المدينة اذا كان هذا متاح يعني نتكلم عن حنا في السعودية عندنا الحمد لله هذي من نعم الله علينا - [00:52:03](#)

اه او في المناطق العربية القريبة او انه مثلا يعني يبحث عن حلول دينية قراءة قرآن صدقة دعاء فهذا نوع من انواع الترويح التخفيف احيانا التلويح الاجتماعي يعني مع الاصدقاء والزملاء - [00:52:14](#)
احيانا الترويح الترويح بالترويح بالمتع لكن يأخذ منها باعتدال شف هذي الانواع من الترويح هي اصلا مطلوبة منك في كل حياتك لكن يمكن انت تكون تحتاج اليه اكثر في اوقات الازمات ولما تحس انك مضغوط جدا فتحتاج انك تروغ عن نفسك بس انتبه -
[00:52:32](#)

لا تتحول هذي الى ما اسميته انا في اكثر من مرة علم نفس الكافيهات علم نفس الكافيهات انه يصير حياته كلها تلويح يصير المصدر الوحيد للسعادة عنده الترويح فهو بالنسبة له يعني خلاص هو كل شيه عنده ترويح وانشطة طب وبين الشغل الباقي على النفس -
[00:52:52](#)

ما فيه فهذا علم نفسك في هذا ما ما يحقق ما يحقق بناء بناء نفسه بناء نفسي قوي ولذلك الترويح الاسم هي ترويح روحا عن القلوب ساعة فساعة فان القلوب تصدأ - [00:53:12](#)
لكن احذر من الاجازات المفتوحة يعني يصير خلاص الترويح طول العمر او تكون استراتيجية يعني اعتقد يكون مشكلة اللي يبدو حيل يكون لها اثار سلبية. يعني اه مساحات تخلق فرصة لمزيد صحيح. يعني اوهام سلبية او - [00:53:27](#)

يقول ترعرع المخيلة في في السيناريوهات. اي ولذلك انت محتاج دائما الى التحفيز والتذكير سواء يعني التحفيز والتذكير بالصبر يعني لو تلاحظ مثلا من ابرز الاستراتيجيات المستعملة في النصوص هي استراتيجية الترغيب والترهيب - [00:53:45](#)
الترغيب في الصبر الشديد والترغيب مثلا من الجزع ليش؟ هذا نوع من انواع التحفيز المستمر وانت بحاجة من يحفزك باستمرار انك يعني تلجأ الى هذا لانه في ثقل فيها ثقل. الشغل على النفس فيه ثقل يا فيه ثقل ليه - [00:54:04](#)

بداية الجبهة تفضلت وذكرت انه يعني الصبر الجميل هذا المعنى الاضافي اللي يحمل معه الرضا هو اللي يخفف ويحلي هذا الصبر وكان يذكر ابن القيم كان يتكلم عن حتى مرتبة الفرح بالقضاء يعني القضاء اللي يكون - [00:54:18](#)
مبدئيا يظهر كأنه اه يعني انتزاع نعمة او كذا هو يقول يعني اعلى مستويات الصبر هو الفرح يعني مقابلة هذه هذا الابتلاء بابتسامة شكر وحمد ان هذا هو الخير وهذا هو اللي - [00:54:34](#)

لهذا حتمك احاد ابيات العزاء اللي اه وجهت لمن فقد ابنه انه يعني اه خير من العباس صبرك بعده والله خير منك للعباسي. يعني ترى كل اثنين افضل لكم انه يعني جميل. اه طيب اذا قلنا يا دكتور ان الازمات كل الناس يمرون بالازمات - [00:54:52](#)
وكل الناس يتضررون نفسيا بدرجة اخرى التضرر يدخل في الحد المقبول او الحد غير المقبول اللي هو الضرر النفسي اللي يعني نعتبرها تاء الحين ازمة. ازمة في التعامل مع هذه الازمة - [00:55:12](#)

فوش هي العلامات اللي اذا ظهرت في شخص درينا انه دخل في عدم التكيف مع هذه الازمة ايه فيه طبعا هي هي درجتين الدرجة الاولى ما قبل الوصول الى مرحلة المرض النفسي - [00:55:25](#)
يصيروا غير متكيف مع الازمة لكن لم يصل لمرحلة المرض النفسي مثل الجزع مثلا كثرة التسخط اه كثرة الكلام انه تعبنا وما قدرنا والحياة ما وصفت لنا وما يعني ها - [00:55:40](#)

يعني ايه واحيانا مثلا تدمره وامتعاضه من اللي يقولون له اصبر يعني وارضح فيقول لا الى اخره فهذا نوع من انواع ايش؟ انه يعني لم لم يستطع يعني المرور في هذه الازمة بشكل جيد - [00:55:55](#)

احيانا يصل الامر اكثر من كذا يصل الامر الى مرض نفسي بالذات الاكتئاب والقلق مثلا بالذات الاكتئاب والقلق هناك نسبة يعني واضحة من الاكتئاب والقلق ناشئ من ظغوط او ظروف او ازمات - [00:56:13](#)

كيف يعرف الانسان وين وصل الى هذه المرحلة؟ اي هنا لازم مقاييس نفسية لازم مقاييس نفسية ومقاييس نفسية موجودة في كل مكان مثلا وزارة الصحة تدخل على موقعها عندها مقاييس للاكتئاب وعندها مقاييس للقلق - [00:56:29](#)

ويدخل انسان يشوف هل هل مقاييس الكتاب والقلق هذي منطبقة عليه او لا فهذا يستطيع الانسان يعرف انه هل هو يعني وصل الى مرحلة مرضية يحتاج فيها ان يراجع الطبيب العيادة النفسية او لا - [00:56:44](#)

ازمة عدم التكيف تصنف اجمالا من يعني. اه طبعاً. مم تصنف بانها يعني احد احد اه مستويات عدم التكيف نعم صحيح. لكنها ليست من الامراض المزمنة فبالتالي حتى لو انطبقت - [00:56:56](#)

ايه لا ليس ليس كل عدم تكيف مع المرض مع الازمات هو مرض نفسي ولانها يعني هذي يمكن بس علشان الحلقة الموسعة في القلق والكتاب لعلنا ناخذه بشكل اوسع هنا دكتور آآ يمكن جا يعني خنقول - [00:57:12](#)

اه الكثير من القصص اللي في اذهان الناس عن التعامل مع الظغوط اه بالتنفيس يقول لك يعني رح الجيم ولكن كسر صحنون ولا فلفظ ولا بد من شكواه الى ذي مروءة يسليك ويسليك - [00:57:29](#)

ويتوجعوا اه هذا هذا التنفيس هل هو من الاساليب اللي متوافقة مع علم النفس الاسلامي؟ اي يعني علم النفس الاسلامي يقول التنفيس فيه تفصيل التنفيس بعضه مفيد وبعضه غير مفيد - [00:57:43](#)

تنفيس بعضه مفيد وبعضه غير مفيد في علم النفس الغربي مثلا في مدارس تراه ضروريا جدا مثل التحليلية والانسانوية ومدارس الارشاد العام عموما يعني وفي مدارس تعامل معه باعتباره نوع من انواع التعريض مثل السلوكية - [00:58:00](#)

في مدارس لا تستعملوه بكثرة مثل المعرفية مثلا. وش معنى التعريف؟ تعريض مصطلح فني يدل على مواجهتك لما تخاف منه انت تخاف مثلا من الحشرات تواجه الحشرات هذا يساعد في التخفيف من وهذا يخفف شدة الخوف اه تكرر الطرح يخفف من شدة الخوف. فالحديث عن الازمة يساعد في - [00:58:16](#)

فقد الاحساس يعني هذا التفسير السلوكي لها نعم التفسير السلوكي لها آآ طبعا تنفيس انواع التنفيس للاقارب والتنفيس مع النفس اللي هو الحظمة يبربر على نفسه ليش؟ احنا نسميه المصطلح العلمي له الاجترار - [00:58:38](#)

او التنفيس للفريق الطبي او التنفيس للعيادات يصير مدمن عيادات ينتقل من معالج الى معالج من طبيب الى طبيب او التنفيس لله سبحانه وتعالى التنفيذ قد يكون بالكلام قد يكون بالكتابة - [00:58:52](#)

في الادبيات علم النفس الاسلامية متقدمة ليس هذا احد الطرق الاساسية بالعكس هناك هناك كلام كثير عن انه الشكوى غير مفيدة ويعني تظن بالانسان وانا اري ان الصحيح كالتالي انه - [00:59:06](#)

يعني التنفيذ فيه تفصيل ليس كل التنفيس مفيدا آآ و التنفيس بالمناسبة قد يكون من انواع التنفيس الانفعالي انه الانسان يظهر انفعالاته يعني مثلا في علم النفس الغربي هناك قواعد مشهورة جدا انه انت لا تكتم - [00:59:26](#)

انفعالاتك هذا جانب تحليلية لا تكتب انفعالاتك عبر عنها لانك اذا كتبتها تنفجر عليك هذا كله مصطلحات تحليلية وان كانت احيانا تقال يعني بصياغة يعني عامية عموما حديث النبي صلى الله عليه وسلم الذي ذكرناه قبل قليل ان العين تدمع والقلب يحزن ولا نقول الا ما يرضي الرب - [00:59:44](#)

ربنا فهو قسم رداً فعلنا الى قسمين قسم لا يملكه الانسان وقسم يملكه الانسان في القسم الذي لا يملكه الانسان هو الانفعال الطبيعي الاول يبيكي ويحزن. لكن القسم الذي يملكه الانسان ولا نقول الا ما يرضي ربنا - [01:00:06](#)

وبناء على هذا فرعنا قاعدة مهمة انه التنفيذ فيه تفصيل بعض التنفيس مفيد وبعضه غير مفيد التنفيذ اذا كان استراتيجية طويلة

المدى غير مفيد يعني يجعل الانسان حل مثل الناس اللي خلاص عيادات ورايح وجاي وينتقل من هنا وكل ما جالس مع احد يشتكى له وكل ما راح المكان تكلم عنه ومعروف عنه انه كثير الكلام عن نفسه وعن مشاكله الى اخره - [01:00:24](#)

هذا غير مفيد اطلاقا. لا لنفسه ولا للاخرين لانه لماذا؟ لانه حل اعتمادي ولا ولا يحقق الشرط اللي ذكرناه البناء النفسي ما ما في شغل عالبناء النفسي ما في شغل عالبناء النفسي نحن نركز على الشغل على البناء النفسي - [01:00:48](#)

لكنه ليس ممنوعا وليس حراما لا هو مباح طبعا لكن المشكلة احنا ما نعتقد الانسان انه هو الوسيلة الوحيدة او يبالغ فيه المطلوب استعماله بطريقة صحيحة مواصفات التنفيس العلاجي الصحيح - [01:01:04](#)

اولا للحاجة وليس استراتيجية طويلة المدى. وليس اعتمادا عليه ولا على الاخرين ثانيا ما يكون في تشكي وتذمر وتسخط انما يكون تنفيس علاجي. وصف المشكلة وصف الاحداث وصف الاشياء بحث عن حلول - [01:01:22](#)

بحث عن حلول حقيقية وليس مجرد انه الكلام بالتنفيذ اه وان يكون بقدر معقول وبدون اسراف وان يكون الطرف المقابل نقطة مهمة يكون الطرف المقابل قادر نعطيك شئ يعني انا اشوف بالعيادة احيانا في صلاة الانتظار ها اشوف بعض الناس جالس تتكلم سبحان الله ممكن اللي الساعة كاملة وانا كان لي وصار لي ورحت - [01:01:39](#)

وقالوا لي وسووا لي وحلوا لي واشاعات تروح وترجع وهو نفس الكلام يكرره وش الفائدة؟ يعني هذا شخص غريب انت كذا انت جلست معهم فقط في صالة الانتظار في العيادة ماذا ستستفيد من التنفيس لهم؟ بل غالبا هو عنده مثل اللي عندك وغالبا عنده - [01:02:01](#)

انت اللي عندك فيجب ان يكون الطرف المقابل قادرا على فعلا اخذ هذا التنفيس والبحث عن نقاط معينة ولذلك يعني اعتقاد انه التنفيس لوحده علاج غير صحيح وهذا نؤكد عليه للطلاب نحن في العلاج النفسي انه التنفيذ الهدف منه يشرح لك المشكلة - [01:02:17](#)

تعرف وبين النقاط اللي تحتاج ايش يعني وبين الحلول وبين الثغرات فتساعده على ذلك الخلاصة ان الانسان ما يستخدم التنفيس استراتيجية طويلة المدى ويكون كثير التشكي كثير التسخط كثير التبيكي - [01:02:37](#)

هذا غير مفيد لهذا باختصار فيما يتعلق بالتنفيس يعني اه ذكرت دكتور قبل يمكن سؤالين او ثلاثة اه تفكر ثم قلت التامل ثم اه يعني اتجهت نحو التفكير يعني كأنه يأخذنا باتجاه ثقافات شرقية اللي تقدم حلول - [01:02:51](#)

قالوا لي يعني كل يعني خل نقول تسوق حتى يعني بمقابل مبلغ مالي يعني. صحيح. الى اي حد هذي الحلول الشرقية اللي جاي يمكن من اصول البوذية او غيرها تساعد في التعامل مع الضغوط - [01:03:13](#)

انا استغرب يعني من لجوء المسلمين الى منتجات الثقافات الوثنية الشرقية يعني الرتبة الحضارية للاسلام اعلى بكثير سواء في العمق الفلسفي وفي العمق العمق الحضاري يعني بثقافات وثنية في النهاية - [01:03:30](#)

يعني عندهم خرافات كثيرة جدا لكن في زمن الضعف كل شئ جائز الذي حصل هو انه علم النفس الغربي بعد مسار طويل في الماديات اه وجد انه الثقافات الوثنية البوذية والهندوسية تقدم منتجات قابلة للعلمنة - [01:03:49](#)

وفيها جانب روحاني يعني غير واضح وليس فيها دين لا البوذة ملحد مثلا بوذية ملحد ديانة ديانة هي فلسفة. هي فلسفة الحادية يعني بودناء وموجود الهاء والانباء عنده اصلا عنده مشكلة مع هو لماذا انشق منها - [01:04:12](#)

اندوسية لانه رافض فكرة الالهة والى اخره البحث عن منتجات شرقية وثنية قابلة للعلمنة ونزع الاشياء التي قد لا تناسب المزاج الغربي فظهرت اليوجا المعدلة وظهرت التيقظ الذهني المعدل وعلمونه وانتشر ثم طبعا دخل على بلاد المسلمين بحكم انه عنده - [01:04:28](#)

انه استطاع ان يوجد ابحاث ويثبت انه في فائدة اكيد في فائدة انه هو نوع من انواع الاسترخاء اي نوع من انواع الاسترخاء او او او تشتيت الذهن سيكون فيه فائدة - [01:04:53](#)

لكن هل هو الى الان الى الان لم يصل الى مرحلة انه يكون علاجا مستقلا كاملا الى الان والى الان يستعمل باعتباره فني او تقنية

مساعدة. لكن الناس يروجون له احيانا بطريقة بطريقة غير صحيحة - [01:05:05](#)

عموما موضوع موضوع المنتجات النفسية للثقافات الوثنية الشرقية تكلمت عنه كثيرا جدا اخرها لقاء الايام القريبة الماضية بعنوان اه طرق تحصيل الطمأنينة والسكينة مقارنة ثقافية وقارنت بين ثلاث ثقافات الاسلام والثقافات الوطنية الشرقية العلم النفسي

الغربي والثقافة الغربية. فيما يتعلق بالثقافات الشرقية هناك عدة نقاط - [01:05:19](#)

لكن ابرزها اللي سنذكرها الان سريعا ثلاث نقاط الاولى نزع المعنى انه ما في معاني اصلا هي هي تقوم هي فكرتها تقوم على انه كيف

تنزع المعاني من الاشياء؟ تنظر للاشياء باعتبارها مجردات لا قيمة لها ولا معنى - [01:05:43](#)

انا لها اللي يسمونه الان الثاني اه حصر الفكر او ما يسمونه بالتركيز انه انت كيف تستطيع ان تركز على شئ واحد في وقت واحد في

زمن واحد؟ برغم وجود مشتتات وحتى لو تشتتت كيف ترجع الى كيف ترجع اليه - [01:05:57](#)

الامر الثالث الهدف النهائي عندهم يعني في النهاية هذي التمارين ماذا ماذا تهدف الى ماذا هل هذه التمارين تحقق؟ شرطنا نحن في

البناء النفسي وقوة البناء النفسي ما تحقق هذا الشر - [01:06:14](#)

ثم اننا لا نحتاجه احنا عندنا شرطين في قبول اي منتج نفسي ان يكون مفيدا وان يكون متسقا مع الثقافة هذا لا ينطبق على

المنتجات النفسية للثقافات الوثنية واذكر عندكم مادة منشورة في اليوتيوب عن موضوع اليقظة الذهنية تحديدا. صحيح صحيح.

ايه. كانت ورقة علمية منشورة في احد المؤتمرات الطبية صحيح - [01:06:28](#)

كنت بسأل عن الموضوع ثم ذكرته قلت يعني الان نحيل الاصدقاء اليها اه طيب دكتور اه احنا الحين تكلمنا عن الثقافة الشرقية

واخذنا يعني اطلالة واسعة عالموضوع التعامل مع الازمات والتكيف معها - [01:06:47](#)

هل نقدر نلخص يعني بشكل موجز؟ وش الفرق ما بين منظور الاسلامي في التكيف مع الازمات والمنظور الغربي في التكيف مع

الازمات يعني في فروق كثيرة بين المنظور الإسلامي النفسي والمنظور الغربي النفسي - [01:07:01](#)

هناك فروق ثابتة اصلا في كل ابواب علم النفس وفروق خاصة في باب التكيف الفروق الثابتة في كل ابواب علم النفس اه تشمل اه

واحد مركزية الدين علم النفس الغربي يدرس الطلاب انه الدين لا علاقة له بعلم النفس - [01:07:17](#)

نحن ندرس الطلاب بان الدين ضروري لعلم النفس هذا هو الفرق الاساسي طبعا ما معنى مركزية الدين؟ يعني الربط القوي بين الدين

وعلم النفس الربط المستمر بالله. استعمال المفاهيم والممارسات الدينية. استعمال المفاهيم والممارسات المشبعة - [01:07:34](#)

هذا معنى مركزية الدين في علم النفس الاسلامي الفرق الثاني المفاهيم والتصورات العليا دائما نكرر هذا نحن. الصوت العليا

المؤثرة على على كامل علم النفس الانسان من هو معظمته في الحياة - [01:07:50](#)

الحياة نفسها ما هي موطبتنا نحن في الحياة ما قيمة هذه الحياة؟ هل هناك حياة اخرة ولا ما في حياة اخرة؟ هذا هل هذا يؤثر على

علم النفس ام لا يؤثر على علم النفس - [01:08:10](#)

الجبعة نغيب والشهادة جبعة المادية والمعنوية الجعل بين الثنائيات اللي اليوم تكلمنا عنها كثير جمع مثلا بين الامل والواقعية بين

التوكل وبذل السبب بين اشياء كثيرة جدا بين الصبر والرضا - [01:08:21](#)

الفرق الثالث ما يتعلق بطريقة التعاون مع النفس وهذا يعني شرحت كثيرا انا انه انه علم النفس يركز على قضية تقدير الذات تحقيق

الذات والثقة بالنفس واللي هي مركزية النفس تضخيم النفس - [01:08:34](#)

وايضا يعني امتاعها والترويح عنها وان هذا هو الاستراتيجية الاساسية. نحن لا على العكس تماما نحن الاستراتيجية عندنا هي تزكية

النفس مجاهدة النفس تقوية البناء النفسي الاعتماد على الله سبحانه وتعالى وليس وليس على النفس - [01:08:51](#)

قائمة من الفروق الكلية ما يتعلق المصطلحات والمفاهيم الغربيون بالمناسبة هذا معروف يعني في علم النفس الغربي انهم دائما

حريصين يأتون بمصطلحات جديدة مولدة مختلقة ودايما يحرصون بيتعدون عن المصطلحات القديمة - [01:09:08](#)

انه هذا هو العلم الحديث العلم الموظوعي. لا نحن لسنا كذلك نحن نؤمن ان المصطلحات القوية لا تفقد قيمتها مع الزمن

فالمصطلحات النفسية الاسلامية المتقدمة الاصلية مثل الصبر والرضا والتوكل هي باقية في قيمتها ومهمة ولا تزال صالحة للاستعمال

بل يجب استعمالها - 01:09:26

في علم النفس الاسلامي من الفروق مثلا آ طريقة تناول علم النفس اصلا اللي هي مفهوم الاختزالية مقابل للشمولية كل النظريات الغربية كل واحد من النظريات تنظر منظور اختزالي. هذا ينظر الى اللاوعي هذا ينظر الى الفكرة السلبية هذا ينظر الى آ تعديل

السلوك. هذا ينظر الى تقدير الذات - 01:09:45

كل واحد ينظر من زاوية بينما المنظور نفسه اسلامي يؤمن انه الحل هو الحل الشمولي. النظرة الشمولية المكتملة مكتملة الاركان وليس وليست وليست لتجميع النظريات المفرق لو هناك من يطرح يقول خلاص نجمع نظرية المفرق وينتهي الحل. بالعكس هذا يعقد

المسألة اكثر. يعني مثل لما تحضر طبخة - 01:10:04

الطبخة يجب ان تكون مكوناته ويكون الطباخ واحد والوصفة واضحة والمقدرة المكونات او المقادير ما ادري ايش يسمونها الحريم وش يسمونهم؟ مقادير. المقادير ها؟ غلط يا دكتور. جزء من مشاركتك في المنزل. المقادير انا - 01:10:21

الاعراض وهذا طيب المقادير رحنا الحين ضيعنا نتكلم عنهم عن جمع النظريات انه جمع النظريات لان هناك اتجاه نجمع النظريات

تنحل المشكلة ما تنحل بالعكس تتعقد المشكلة اكثر. هذا ما يتعلق بالفروق على مستوى يعني كامل - 01:10:41

النفس وهو ينطبق على على ايضا على باب التكيف. لكن هناك اشياء خاصة باب التكيف اه بس لحظة انا نسيت شي في الاول اللي

هو مفهوم العقل اصلا في فرق كبير بيننا وبينهم في مفهوم العقل اصلا - 01:10:59

يعني مثلا هم هم العقل الذي عندهم هو عقل العمليات الرياضية يسمونه العقل الحاسوبي المنظور الحاسوبي للانسان آ وهو ايضا تطوير للنظرة الرواقية القديمة. انه خلاص بالعقل يا اخي ان تحل مشاكلك تعطي المشكلة حجمها الحقيقي تحسب الاحتمالات بطريقة

صحيحة لا تسمح للعقبة ان يفكر بطريقة كارثية تستعمل العقل لحل المشكلات والخطوات - 01:11:14

تستعمل العقل للحصول على المعلومات والتكيف مع الازمة. تستعمل العقل لعدم اه اه التفكير السلبي هذا هو العقل الرياضي العقل

الحاسوبي هو العقل المعاصر العقل علم النفس بينما في الاسلام ايش العقل في الاسلام - 01:11:41

عقل في الاسلام اوسع من مجرد عمليات رياضية العقل في الاسلام غالبا يتكلم عن العقل القادر على فهم المآلات على فهم الكليات

العقل القادر على فهم لماذا هو موجود؟ لماذا هو اتي؟ العقل قادر على فهم - 01:11:58

حقيقة هذه الحياة هذا هو العقل القرآني اللي يركز عليه ونحن ونحن اسمينا هذا العقل القادر على فهم المآلات والغايات اكثر من كونه

من كون يركز على الميكانيزميات والماهيات و - 01:12:13

والكيفيات اما الفروق على المستوى الخاص فاولا آ انهم يركزون كثيرا وتكلمنا عنه قبل قليل على على ما يتعلق بالعناية بالنفس

والترويح والانشطة المتعة وهذا نحن لا نحرمة لا نعارضه لكن نرى نحن انه مساعد وليس اصليا - 01:12:26

المساعد الاصلي هو تقوية تقوية البناء النفسي الامر الاخر في في باب التكيف في الفروق التركيز الشديد في علم النفس الغربي

على حل المشكلات هذا ما جا من فراغ هو جزء من ثقافتهم - 01:12:45

جزء من دينهم اديني من المادي اللاديني وثقافة السيطرة والهيمنة انه انا لازم احل المشكلات و انت لو لو تكتب في في مراجع

الفلسفية فقط ثقافة السيطرة والهيمنة في الفكر الغربي - 01:13:01

كتب كثيرة ومقالات كثيرة عن انه انه هذا جزء من العقلية الغربية جزء من المزاج الغربي قهر المرط يقول لك التغلب عليه والفوز.

نحن نحارب السرطان. اقرر مرطك ها شف كثير من كتب العلاج النفسي للاكتئاب والقلق هي كذا قاوم الاكتئاب اهزم الاكتئاب قبل ان

يهزمك ليش حنا في حرب حنا؟ حنا في الاسلام ما عندنا هذا الصراع - 01:13:17

ما عندنا هذي العقلية الصراعية هذي الصدامية مع مع الخلق والمخلوقات والحياة والقدر لا نحن نسير مع القدر منسجمين معهم لا

نصارعه و نؤمن انه نحن نبذل السبب لذلك احنا ما نسميها حل المشكلات ونسميها بذل السبب - 01:13:40

نحن نبذل السبب والذي يحل مشكلات من هو الله سبحانه وتعالى ايضا من الفروق على مستوى التكيف الهدف من التكيف اصلا يعني

وهذا جزء اصلا من من عقلية العقلية الغربية. الهدف من التكيف انه خلاص تنحل المشكلة الجزئية - 01:14:00

غالبا هي تكون الاعراض مثلا انه ما ما يكون عنده اعراض ويعني يستطيع ان ينسجم مع المرض الى اخره. بينما في الاسلام لا الهدف المنظور الاسلامي هدف من التكيف انك تستفيد انك تحل المشكلة طبعاً تخفف الاعراض صحيح؟ لكن ايضا - [01:14:15](#)

تستفيد من ازمة في تقوية جوانب حياتك في تقوية بناءك النفسي في الاقتراب من الله سبحانه وتعالى اكثر الى اخره يعني حنا على ابواب يعني ختام الحلقة ويمكن في سؤال في اذهان بعض الناس اللي هو يقول انا الحين عندي هذي الاعراض وعندي هذي الازمة واعيشها - [01:14:29](#)

يوميا وانا اسمع الحلقة يعني يعني لا لا زالت نفسي تعتمل فيها هذي الالام يعني ما الذي يستطيع ان يقدم علم نفسه لي بشكل مباشر الان من من ما اقوم به حتى اتعامل مع هذه الظروف - [01:14:47](#)

ايه جميل انه ماذا يمكن ان يقدم علم النفس الاسلامي بما يتعلق بالاعراض الواضحة سواء كانت كانت او بالالم المصطلح القديم الالم سواء كان الم نفسي او الم عضوي هل في شي ولا ما في شي؟ لا في شي طبعاً - [01:15:02](#)

وفي نموذج احنا صممناه او سميناه السكينة السكينة عبارة عن محورين محور السكينة في الحياة العامة ومحور السكينة في وقت السكينة مع الاعراض والالام من وين جاء هذا؟ جاء بملاحظتنا في العيادة - [01:15:19](#)

انه احيانا الانسان يكون في ازمة يشغل على نفسه ويسوي كل الاشياء الجالسة نقول التي نقولها له الان. لكن عنده مثلا حزن تفور عليه تقلبات مزاجية عندو الالم هل ممكن علم النفس الاسلامي يقدم شيه له؟ نعم ممكن - [01:15:38](#)

ما الذي يمكن ان يقدمه؟ ممكن ان يقدم له يساعده يدرجه على كيف يتعامل مع هذه الاحزان او الشدائد بشكل مباشر لانه التعامل مع هذه الاحزان والاعلام له عدة طرق - [01:15:56](#)

من ضمن انك تاخذ مسكن مثلا وتاخذ ادوية اه من ضمنها انك تناقشها عقليا من ضمنها انك تبحث عن اه يعني اشياء كثيرة لكن احنا نتكلم الان كيف تتعامل معها مباشرة كيف تستطيع ان تهدي - [01:16:10](#)

كيف تستطيع ان تهدي وتخفف من هذا الالم النفسي او الالم الجسدي وفي نموذج صممناه اظن من اربع او خمسة مكونات الاول يقول انه البصيرة بالنفس البصيرة المبكرة انه مهم جدا انه انت تنتبه متى تحصل هذه الاعراض - [01:16:22](#)

متى تحصل هذه الاعراض وتصدق مع نفسك وتراقب نفسك. هذه المصطلحات البصيرة والصدق والمراقبة مصطلحات علم النفس الاسلامي وتعني هي قدرتك على الدخول الى نفسك. معرفة ما الذي يحصل الان بالضبط - [01:16:43](#)

فانت الان تصدق مع نفسك في تحديد الانفعال وتصدق مع نفسك في تحديد مستوى صبرك اصلا ها وانت تعرف انه انت عندك الظعف هذا او لا انه انت هنا انت كويس لكن هنا في ظعف فتعرف وين نقاط الظعف وين الثغرات - [01:17:00](#)

وتصدق مع نفسك هل انت جاد فعلا في اشتغال على نفسك او لا يعني مثلا اليوم في العيادة عندي مريض الجلسة الثالثة وكل ما طلبنا تمارين او جداول او ما يسوي ما يسوي. مرة والله كذا ومرة كذا. فقلت له انت هل انت جاد فعلا في الشغل على نفسك او لا - [01:17:18](#)

الجدية مهمة الانسان يكون صادق مع نفسه في الجدية رقم اثنين كيف تتعلم اكتساب الهدوء والسكينة تكلمنا عنها قبل قليل يعني كيف تستطيع ان تكتسب السكينة والهدوء في لحظة المعاناة - [01:17:39](#)

هل هذا ممكن؟ نعم نحن نقول انه ممكن في المواقف ان تدرب نفسك شيئا فشيئا مع الوقت ومع الزمن على ان تكتسب الهدوء في المواقف كيف تراقبها؟ تنتبه لانفعالاتك ثم ثم تبدأ في استقبال المعاناة والالم باكبر قدر ممكن من الهدوء والسكينة - [01:17:53](#)

طب كيف استقبال ابو بكر قدر الهدوء والسكينة؟ بالامر المباشر للنفس ان تهدأ لا تنزعج وهو مبني على فلسفة اصلا قديمة قبل اسلامه. فلسفة انه هل الانسان يستطيع يعني رياضة نفسه - [01:18:13](#)

هل يستطيع تدريب نفسه على اشياء معينة؟ نعم يستطيع الانسان يدير نفسه على اشياء معينة من ضمنها بنفسه على ضبط على ضبط السكينة على السكينة وضبط النفس وهدوء الانفعالات. ومن المصطلحات المستعملة هنا التقمص - [01:18:29](#)

يعني تتقمص دور الشخص الحكيم تتقمص دور الشخص الهادئ ومن المصطلحات ايضا التأجيل انك يعني تؤجلي انفعالاتك وتؤجل

انفعالاتك فمع الوقت كل ما تعلمت تأجيل الانفعال وليس كبت الانفعال تأجيل الانفعال فترة واخرى - [01:18:43](#)

وهنا يأتي مفهوم والكاظمين الغيظ كظم الغيظ لكظم الغيظ هذا هو قاعدة في كل الانفعالات كيف تستطيع ان تكظم الغيظ تكظم يعني تحتويه اه تحصل في مساحة معينة تجعله لا يتجاوز هذه المساحة - [01:19:04](#)

وتحتاج الاستمرار بالتدريب على هذه الصفة والمرضى او الناس في الاستشارات يقولون كيف كيف اقول لهم ترى انت تفعل هذا في حياتك العادية وانت وانت لا تشعر ليس مثلا زميلك الغاضب - [01:19:22](#)

اذ كان واقف وغاضب ومحمر وجهه تقول اهدأ يا ابن الحلال اجلس اجلس اجلس واتفاهم يجلس يسكت صح احيانا ابنك الصغير يصرخ او تقول له خلاص اسكت وستناقش ننظر نعطيك الهدية او اللعبة او لا فيسكت الطفل ويهدأ - [01:19:37](#)

اذا قدرة الانسان على انه يدرب نفسه على رياضة النفس في المواقف ويهدأ ويسكن ممكنة بس يحتاج لها تدرب وتعلم. والناس يتفاوتون في ناس بسرعة يتعلم هذا وفي ناس طبيعة وسجية وفي ناس لا يحتاج ان يتكلفها - [01:19:56](#)

وفي ناس لا تكون الانفعالات قوية جدا بحيث انه فعلا ما يستطيع اذا كانت الانفعالات فعلا قوية جدا ما يستطيعون يحتاج انه يأخذ يعني اه درجة اضافية من من من الاجراءات سواء كانت ادوية او مسكنات او الى غيره - [01:20:14](#)

ومثال تشبيه ثاني مثلا مثل تشبيه كأس الشاي الحار الان كأس اذا انت ماسك الورق هذا او الزجاج ان تستطيع ان تمسك كأس الشاي هذا وهو حار وانت ترجف وتناظف وحالتك حالة تمسكه وهو حار نفس الحرارة لكنك هادي - [01:20:31](#)

الالم هو نفس الالم لكن الهدوء مختلف قلت لك على على السكينة مختلفة متى ما تستطيع ان تمسك اذا كان الحرارة عالية جدا لكن في غالب الحالات في غالب الحالات او في كثير من الحالات الحرارة مقدور عليها - [01:20:49](#)

حرارة كأس الشاي في كثير من الحالات مقدور عليها. وهذا اللي نقوله نحن. انه في كثير من الحالات تستطيع انت انك تتعلم كيف تكتسب اذا وجدت صعوبة فعلا كانت اصعب عليك من قدرتك هنا فعلا ممكن تكون انها قوية وتحتاج الى اجراء اضافي - [01:21:04](#)

ايضا ايضا اه القدرة على رقم ثلاثة قدرة على التحمل تحمل يعني تحمل الالم والمعاناة اللي هو المصطلح المشهور له التجلد التجند. التجلد التاء هذي البناء بالتاء هذا يدل على انه انه شيء تفعله انت يعني - [01:21:20](#)

تعالجهم لنفسك تبذل جهد الوصول اليها وفي عبارات مشهورة كثيرة جدا في ثقافتنا مثل ان تعلم انها صبر ساعة الى اخره ومن التشبيهات المفيدة لفهم هذا كيف الانسان يتحمل مثل تحمل الالم مثلا تحمل الاب - [01:21:40](#)

لمعاناة الاشياء المرتبطة بالابناء والاسرة او مثل تحمل العامل مثلا في العمل في المشاق فالتحمل هو هو صفة نفسية وليس دائما مرتبنا بقوة المشقة او او شدة المشقة او او قوة الالم - [01:21:58](#)

انما هو مرتبنا وهو مرتبنا احيانا بهذا لكنه فيها كثير من الحالات مرتبنا بقدرتك اصلا انت على التحمل هذا هو المقصود ان ترفع قدرتك على التحمل مع الوقت لو تلاحظ كل الطرق هذي طرق ليست سريعة المفعول - [01:22:18](#)

لكنها قوية المفعول وان كانت بطيئة تحتاج الى مجاهدة لانه القاعدة في النفس هي من خمس الاف سنة هي نفسها الان الطرق السريعة في الحلول غالبا تختفي بسرعة ما تبني بناء نفس قوي - [01:22:34](#)

الطرق العميقة هي الطرق التي علاج الوقت صبر تهدش النقطة الاخيرة في هذا في هذه الجزئية قضية هي احد انواع الرضا بالمناسبة احد انواع احد تطبيقات الرضا تطبيقاتها هنا اللي هي - [01:22:49](#)

قدرتك على التحكم في في سكينه الانزعاج الداخلي الكراهية النفور انه انت تصير كاره وجود هذا الالم ومن المواقف التي نبهتني عليها احد المرضى كان يقول انا اريد صفر معاناة - [01:23:04](#)

لما كنا نتكلم عنه عن يعني عن كيف الانسان يتعامل مع الالم والمعاناة والحزن كان عنده حزنه؟ فبنقول لا انا اريد صفر حزن ما ابي صفر لا اريد حزن طيب هذا من البداية اصلا هو - [01:23:26](#)

افترضوا افتراض يعني قطع على نفسه الطريق هو اصلا يعني قطع نفسه الطريق هذا هو ابي الثغرة؟ هنا ثغرة النفور والكراهية ما ما يبي الحزن اصلا يعني ما حد يبي الحزن لكن اذا جاء كيف تتعامل معه - [01:23:36](#)

الاخيرة ما يتعلق بالجزاء يعني مهما كان اذ يجب ان تعود نفسك على عدم الجزاء على التوقف عن التصرفات والسلوكيات الانفعالية
قارن هذا مثلا بالطرق التي يفعلها البعض كسر الصحون - [01:23:52](#)
واظرب الطاولة صارت اللي هي غرفة القضاء بتدخل وتطرب وتكسر لا في احد لا لا هذا غير موجود فهذا يعني هذا النموذج وباذن
الله واحد النماذج باذن الله تعالى سنشتغل عليها نرجع اليها تجري بنا نتأكد من فعلا - [01:24:09](#)
فعاليتها عند الناس نرجو الله تعالى انه يساعدنا في ذلك سبحانه وتعالى جميل آآ شرفنا على النهاية واذا كان في بالكم دكتور
خاتمة متعلقة بهذا الموضوع اه في التعامل مع الازمات والظروف والضغوط - [01:24:30](#)
اي والله انا ودي فقط يعني يعني في آيات في سورة الروم يعني يحبها كثيرا مرتبطة بالفرج ونظرية التكيف وهو وصف مشهد
ذكره القرآن لقريه من القرى اه لكن المشهد - [01:24:47](#)
بدأ من السماء من فوق لين وصل الى الارض الله الذي يرسل الرياح هذا المشهد الان يصف حال قرية معينة لكن بدأ الوصف من فوق
من السماء الله الذي يرسل الرياح - [01:25:06](#)
فتثير سحابا فيبسطه في السماء كيف يشاء. الان يوزع السحاب سبحانه وتعالى ويجعله كسفا يتراكم حتى يكون قطعة كبيرة فتري
الودق الماء يخرج من خلاله فاذا هادي اذا فجائية اذا اصاب من يشاء به فاذا اصاب به من يشاء من عباده اذا - [01:25:22](#)
في جمعية مرة اخرى اذا هم ايش يستبشرون هذه الاية تتكلم عن قرية اصابها المجاعة والجوع والقحط وانقطع عظمه المطر حتى
ينسوا في صف حالهم بعد نزول المطر عليهم. وصف نفسي دقيق اذا هم يستبشرون. الاستبشار هو مأخوذ من - [01:25:44](#)
من البشرة يعني بان عليهم البشر على على جلدهم على وجوههم على ملامحهم الظاهرة. عيونهم فتحت ووجههم استنارت ها فاذا
هم يستبشرون وان كانوا من قبل ان ينزل عليهم من قبله لمبلسين - [01:26:05](#)
المفسرين قالوا ليش اعداك من قبله مرتين يبين انه قبلها بثواني بس قبلها بثواني بس كانوا مبلسين مبلسين الابلاس مثل ابليس ها
الابلاس وابليس من اليأس الشديد اليأس جدا يعني هم كانوا قبل ثواني خلاص. القحط يعني اجحف بهم ونشفت العروق
وايقنوا الهلاك - [01:26:26](#)
وان كانوا من قبلي لمبلسين. فانظر الى اثار رحمة الله كيف يحيي الارض بعد موتها ان ذلك لمحى الموتى وهو على كل شيه قدير
سبحانه وتعالى دائما الفرغ يعني ربطه بالقدرة الالهية وربطه وربطه بامكانية التحقق والحصول - [01:26:55](#)
دائما يبعث النفس على يعني على الحافز ويحفزها فارى ان هذا ختام جيد بهذه الحلقة رايح الدكتور اه شاكرين لك ومقدرين ونراكم
ان شاء الله في الحلقة القادمة الله يرضى عليك وانا شاكر ايضا اه وجزاك الله خير والسلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته -

[01:27:21](#)

- [01:27:42](#)