

نقد مفهوم التيقظ "اليقظة العقلية" ssenlufdniM - د. خالد بن

حمد الجابر

خالد بن حمد الجابر

والان مع متحدث مبدع اخر نشرف بوجود الدكتور خالد بن حامد الجابر استشاري طب الاسرة والعلاج النفسي كلية الطب قسم الطب الاسري الشؤون الصحية بالحرس الوطني زمالة العربية في طب الاسرة جامعة كالجري ومعهد بيك في العلاج المعرفي السلوكي ومعالج معرفي سلوكي معتمد له - 00:00:00

شراكات كبيرة وكثيرة جدا في العيد السي بي تي في العلاج المعرفي السلوكي الدكتور خالد اعرفه شخصا رجل نشيط جدا ما شاء الله وخصوصا في المنظور الاسلامي لعلم النفس حياك الله دكتور سوف يحدثنا عن نقد مفهوم التيقظ الذهني وطرح مفهوم السكينة باعتباره مفهوم نفسي جديد مع التطبيقات الاكلينيكية. حياك الله تشرفنا بوجودك - 00:00:24

بدك دكتور خالد كيف حالكم الله يرضى عليك الله يبارك فيكم مرحبا بكم. الله يرضى عليك. طيب انا امامي عشرين دقيقة لعلني ان شاء الله على وحدة وعشرين تقريبا تنتهي - 00:00:44

طيب الورقة هذي ورقة نقدية والعادة ان الناس يعني يتحسسون من النقد فارجو ان اللي عنده حساسية من النقد انه يعني يكون منتبها اه يعني في بعض الناس يعني لا يرتاح للنقل. وانا اشكر دكتور محمد لانه اقتصر علي كثيرا من الوقت - 00:00:54
انا كنت متوقع لذلك ولذا لما لما يعني لن اتكلم عن شرح المفهوم التيقظ وكذا اه لان الدكتور محمد شرف وبطريقة يعني وواضحة. لكن في ملاحظة سريعة كذا انه التأمل والتيقظ بسرعة انتشر كذا. يعني - 00:01:13

طبعا تشعر صار يعني صار موضة والجرايد تتكلم عنه والناس يتكلمون عنه والمقالات والكتب والندوات والتيمم وكأننا حنا المسلمين كذا يعني كنا ضايعين وفجأة جانا التأمل هذا والتيقظ ما كنا نعرف يعني عن عن ما كنا نعرف عن انتهاء عن هذه التقنية - 00:01:30

وظهرت قنوات فيديو تتكلم عن القلق وساعد نفسك وطبعا زي العادة دائما الاسلام يقبل التأمل والتيقظ والاسلام لا يعارض العلم يعني الكلاشة هذي التي هي في الحقيقة ليست نقاشا علميا - 00:01:53

طيب ما هو موقف علم النفس الاسلامي ورشاد التقوى والتأمل؟ نحن متحضرون جدا على حركة التيقن والذهن وساذكر قرابة الثلاثين سبب يعني تقريبا ثلاثين سبب لهذا التحفظ. ويعني الحمد لله نحن يعني - 00:02:07

اه يعني ساشرح بس سريعا انه انا شخصا تدربت على على طريقة ستيفن آآ ستيفن هيز وروس روس هاريسست امريكي استرالي وايضا درست طريقة مارشا لينهام ودرست الام بي سي تي اللي هو علاج المنهج السلوكي بالتيقظ - 00:02:23

لكني ما درست الام بي سي ار اللي هي اول اول تجربة. فانا اعرف تماما يعني ما اتكلم عنه وآآ ولذلك يعني انا حريص انه اننا ليش ما نتحرك اي نعم - 00:02:41

لكن قبل ان نبدأ يعني في انا لاحظت ان بعض الزملا مثلا يعني اي اي عملية نقل يقول ليست متشدد تكون متسامحة الثقافات فانا اطلب منهم ان يمارسوا هذا معي. والا يتشدد - 00:02:56

ومعنا كل المنفتحين معي متسامحين. لان النقد الحضاري باصول العلمية حق مشروع لكل احد طبعا كما تعرفون اذا اذا التزمنا بادوات النقد آآ الصحيحة العلمية وان شاء الله سالتزم بها ان شاء الله في هذه الليلة - 00:03:06

في شرط ان في علم النفس الاسلامي يقابلون اي منتج نفسي خارجي جديد على المسلمين او طبعا سنعرف بعد قليل انه التأمل ليس جديدا. كان معروفا في في القرن الاول والثاني - [00:03:19](#)

الاول ان يكون نافعا فعلا والثاني ان يكون مناسب للمسلمين. التأمل والتيقظ كان موجود تعرفون هو هو اصلا اصله بوذي من البوذية والهندوسية فالاسلام لما فتحت بلاد فارس والهند في البداية ظهر التيقظ ظهر التأمل في ذلك الوقت وكتب فيهم كتبت في كتابات يعني الاحتكاك الاسلامي به قديم - [00:03:29](#)

جدا وليس وليس شيئا شيئا في اسئلة مدخلية هل هل مشروع لنا اننا نفرز ثقافيا المنتجات ولا اي شيء نقبله هذا السؤال المهم انه هل اي شيء يأتي تأخذه ولا لا؟ نفرز؟ هل الفرز فقط يكون انه اذا اذا الغرب قبلي له علمية؟ اذا الغرب قال خلاص هذا علميا - [00:03:48](#)

طبيب الغرب اشياء كبيرة علمية مقبولة من التطور مثل انكار الله ومثل انكار الخلق يعني هل هل مجرد مجرد انه الغرب العلمي العلم المعاصر قبله نحن نقبله ولا نحن عندنا شرط اضافي؟ لا نحن مسلمين عندنا شرط اضافي. وهو ان يكون مناسباً للمنظور الاسلامي. المنظور النفسي الاسلامي - [00:04:06](#)

ومن الصعب يعني ان اقول انه انا مثلا طبيب او او اخصائي او معالج وافصل الدين عن نفسي ما استطيع افعل ذلك. المسلم لا يستطيع فعل ذلك مثل الله يرحمه - [00:04:27](#)

اه اه شسمه مؤسس الوضعية في العالم العربي اسمه ايش زكي فلان زكي يعني يقول انه يعني مشكلة الفلسفة في غرفة والدين في غرفة فانا ما ادري كيف لا اعرف اين اسكن في اي وقت - [00:04:39](#)

في الغرب طبعا كان في حماس كبير جدا للتيقظ ثم صار تراث كما تلاحظون المنحنى هذا كانهم يبحثون عن شيء ما ينقصهم وهذا سنتكلم عنه بعد قليل لكن مع الوقت بدأ الغربيون يصدرن بيانات تحذيرية من اشهر البيانات هذا البيان. الفين وثمانعش بيان الخبراء الخمسة عشر مشكور جدا البيان هذا ويعني جداول - [00:04:53](#)

طويلا جدا عنوانه مايند زهاب مايند زهاب تيقظ للزجيج للزجة التي صارت ايش يقولون هنا؟ يقولون انه يعني ترى في انتقادات لا تتوقعون ان حركة اليقظة الذهنية هذي انها خلاص مجمع عليها والاجماع - [00:05:13](#)

وانه ترى في معلومات مضللة للجمهور في في خيبة امل وفي في معلومات خاطئة جالسة تتدفق للناس هي بدون بدون خاصة من الذين ليس لديهم عمق في فهم يعني علم النفس فهم يأخذون التقنيات دون ان يدركوا - [00:05:28](#)

ابعادها وخلفياتها ومشاكلها هذا مشهور جدا اه مايجل اه اه او ميجيل اه فارس اه بريطاني هو كتب بحثا يقول هل فقد العلم عقله؟ هل هذا هل فقد العلم عقله؟ ثمة - [00:05:46](#)

خطأ ما في علم اليقظة يقول في شي غلط في في شي جالس يصير غلط يعني معقول الذي جالس يصير هذا ايضا بريطاني اه بوتين اه الفين وتسعطعش. يقول خلاصة رأيه انه يا جماعة ترى اليقظة الذهنية يعني ليست سحرا. وليست علاجا لكل شيء وجدت الى ولكنه - [00:06:04](#)

هي تأثيرات متفاوتة في ناس يستفيدون منها ناس ما يستفيدون منها اه هذا ايضا اه نفسه ميجيل توكانن ميكون في الفين وتسعتاش اه كتاب لطيف الحقيقة كتاب وصفة بوذا. لابد لابد بهل هل سينفعك التجمل؟ هل سيغيرك التأمل - [00:06:24](#)

ويعني هو ميجيل فارياس مشهور جدا انه من من الجناح المعارض للتيقظ تعرفون علم النفس المعاصر الان في جناحين الجناح عار بك مثلا البرت اليس اه كثير من كبار علماء العلاج المعرفي السلوكي وغيرهم يعني معترضين على حركة سنذكر لماذا - [00:06:45](#)

حتى البوذيين انفسهم زعلانين يقولون وشو هذا؟ هذا النسخة النسخة الغالبية العلمانية الموجودة منه ليه؟ ليست هي يعني غير مفيدة بالطريقة التي يستعملها الغربيون هذا كتاب لطيف اسمه ما في فيه - [00:07:05](#)

ماكدونالدز هذا يقول انه كتاب ماك التيقظ انه صارت مثل الوجبات السريعة. شي سريع كذا اللطيف خفيف صارت سلعة نبغى شيء سريع كذا يحل مشاكلنا ويخفف من الضغوط بسرعة نسويه او كما سمناها يعني ممارسات الاسبرين ولو له عبارة جميلة في الكتاب -

بسميها الروحانية الرأسمالية. قال ايش هذا ايش ايش الجالس يصير يعني في الغرب؟ طيب الفائدة الفائدة المنسوبة لها اول شي ليس محل اجماع غربي ثانيا كما سنؤكد المعتقلين ان شاء الله انه لا في فائدة طبعا في فائدة. لكنها لا تستقل بنفسها يعني ان فائدة التيقظ آآ هو فقط اذا كان ضمن - 00:07:40

علاجي اما ام بي اس ام بي سي ام بي اس ار او ام بي سي تي. او ضمن برنامج علاجي. اما طقوس التأمل الدورات التدريبية هذي التي تجرى غير مفيدة وسنذكر بعد قليل يعني مراجعة علمية مهمة في هذا. الثالث وهو نقطة مهمة ان لم تحدث الاختراق المأمول منها - 00:08:00

يعني حركة التيرقم وانا كنت اتحدث مع يعني سنين من قول يعني انه كان الهدف هو احداث نقلة جديدة مثل العلاج المعرفي والسلوكي كان نقلة جديدة بعد التحريرية كنا نأمل حنا ان التيقظ يكون نقلة جديدة لكن ما صار - 00:08:20

النقطة الجديدة ما حقق الاختراق يعني واحدت تغييرات كبيرة في في علم النفس رابع انه اجريت في مجتمعات علمانية لا دينية من الصعب جدا مقارنتها مع مجتمعات اخرى اه فائدتها مرتبطة بالاستمرار في تطبيقها. توقفت عنها انتهى مفعولها. كما سنعرف بعد قليل هي ليست فيها ليس فيها عمق ومحتوى. هي عبارة عن هي عبارة عن - 00:08:35

فنيات. فنيات لحظية تؤديها في اللحظة لكنها ليس فيها عمق محتوى. وهذا يعني وهذا كان يعني آآ كان يقول انه ما فيها ما فيها شي يعني هي هي فنية ممكن تضاف من ضمن الفنيات وخلص يعني ما ليست هي برنامجا علاجيا كاملا كما ترون - 00:08:58

لهم في الدورات هذا بحث مهم جدا توه صادر يعني قبل شهر يمكن اه مراجعة المراجعات راجعوا يمكن اكثر من اربع مئة بحث. الخلاصة اللي يهمننا احنا في العلاج النفسي. انها اولاً مفيدة اذا كان ضمن برنامج علاجي اللي هو ام بي سي - 00:09:15

تي تي اه ام بي اس ام بي اس ار. اما كذا تمارين اه مستقلة ما تفيد. ثانيا اه اه ليست اكثر من العلاج المعرفي الموجود. ليست اكثر من العلاج - 00:09:30

النفس الموجودة على جمارك السلوكي الاحسن منهم بمعنى وليس وليس احسن من الادوية. بالتالي فهي لم تحدث الاختراق كان يطمح اليه الغربيون لكنها مفيدة فقط في مرضى الاكتئاب الذين لديهم انتكاسات متكررة وفي الاقلع من التدخين اقصد مفيدة انها قد تكون اكثر - 00:09:40

من العلاج العلاج المعرفي السلوكي. ولذلك خلاصة النتيجة انها هي مفيدة بشروط معينة لفئات معينة. هذه هي الرسالة التي نريد ان نوصلها للناس. انه مفيد جاء بشروط معينة لفئات معينة ضمن برنامج علاجي وليس مجرد فنيات يمارسها الانسان آآ - 00:10:02

طبعا دخل على الخط ممن يقدمون وعودا كاذبة زائفة اه مثل هذا يقول انه تغير جيناتك التأمل يغير من جيناتك طب هذي مشكلة وهذي مشكلة رأس مالت رأس مالة التيقن اصبح رأس مالي - 00:10:20

لانه هو هو لو تلاخظون ليش مثلا علاج معرفي سلوكي مصدر له دورات كثيرة علاج معرفي سلوكي عميق وفيه تصحيح وفيه نقاش هذا بسيط جدا فكرته وفنياته محدودة فممكن اي واحد ياخذ الدورة في اسبوع اسبوعين ويصير خلاص ويقدم الدورات وهذا اللي موجود في السوق الان للأسفل - 00:10:34

الموجود في السوق يعني الدورات والبرامج وكذا. بعدين من الاشياء اللي ذكرها الباحثون انه يعني في شيء غريب في في ابحاث التيقظ ليست مثل قوة الابحاث اللي نعرفها حنا في - 00:10:53

في في علم النفس يعني هذا بحث مثلا لاحظ انه العينات دائما صغيرة دائما المقارنات مع المجموعة الضابطة تسعين بالمئة مع لا شيء يعني مع مع مع في مبالغة في اظهار الفوائد عشرة بالمئة فقط هي هي الابحاث مع مجموعة نشطة يعني كأن علم - 00:11:03

النفس الغربي صار بدأ يتكلم بلغة شعبية كذا غير يعني غير معتادة صراحة من علم النفس وفي حوالي اثنين وستين بالمئة من الابحاث السلبية النتائج السلبية لا تنشر ففي مبالغة في اظهار النتائج السلبية. وبعدين لما يعددون يعددون الفوائد التيقظ كانه عشبة ابو صالح يعالج - 00:11:26

السرطان والبروستات والحمى والعقم. تقليل التوتر تحسين عملية الصلح القرار. انتاج المرور وش هذا؟ ما في شي كذا يعني مبالغة في مبالغة يعني اشبه بطريقة الطب البديل في عرضه. ومع ذلك بدأوا يتكلمون عن اعطاب مثلا هذا هذا البحث - [00:11:46](#) مشهور جدا مم هذا كرامر له اكثر من بحث في موضوع اليوجا. هذا مرة اخرى فارس ومجموعة اه طلوعوا لكن بالنسبة للاضرار ما هي مهمة. اي شيء ممكن ممكن تصير في اضرار ليست قضية. لكن - [00:12:05](#)

الذي يهم الان ما هي الملاحظات الدينية التي نلاحظها نحن على على التيقن؟ اول شيء في اشكالية كبيرة جدا في النموذج النظري في في في في تهاجم تيقظه اصله من من من البوذية من بوذا - [00:12:20](#) طيب ما هي مشكلة احنا يعني ليس عندنا مشكلة ان نأخذ اي شيء من ثقافة اخرى ملحد بوذي ما ليس مشكلة. المهم انه يكون فعلا فعلا مفيد لنا فعلا مناسب لنا - [00:12:30](#)

اولا نزع المعاني. ترى شوفهم وش يقولون هم مثل ما تفضل الدكتور قبل شوي انه يقول لك انه هي عبارة عن ركنين اساسيين التركيز المراقب بدون احكام. وش معنى المراقبة بدون احكام؟ كيف المراقبة بدون احكام؟ يعني يقول لك انك تلاحقك بدون ما تعطي حكم. كيف اللاحق بدون ما اعطي حكم؟ هذا - [00:12:41](#)

عبارة عن نزع من معنى. ايوة. يعني الاشياء تنزع منها المعاني. طيب هذا يعارض اصلا احد الاسس الكبيرة في الثقافة الاسلامية انه حنا نعطي الاشياء معاني. حنا نعطي الاشياء معاني عندنا الصبر عندنا الرضا عندنا التوكل عندنا التسليم عندنا. لكن هم لا يقصدون بنزع المعنى شيء كمسألتكم بعد قليل ان شاء الله. منها الايمان - [00:12:58](#)

اسكات العقل. طبعا هم دائما يدافعون يقول لا ليس في اسكات للعقل. ليس فيه ما لكن فعليا بوذا نفسه بوذا نفسه كان يقول الهدف هو اسكات العقل. هذا العقل المزعج اللي يجيب لك افكار سلبية - [00:13:18](#)

ويقولك عن طريق عن طريق تدريبه على التركيز على الاشياء الميكانيكية التنفس المشي التمرة زبيب مسح الجسد بحيث ان العقل يتشتت. فهو في الحقيقة صلب وجوهر التأقلم من ذهنه غير ممكن عمليا يعني كسكس. احد كبار علماء العلاج المالي في السعودية - [00:13:28](#)

كان مرة في مؤتمر فكان زعلان مرة يقول يا جماعة ترى غير ممكن انه احد يمارس تيقظ بالتعريف بالذي يذكرونه الذي يمارسه الناس ليس هو التيقظ الذي يذكرونه لان الذي يمارسه الناس كما سابقتم بعد قليل شيء اخر مختلف - [00:13:48](#) بعدين مع الوقت تصبح هي نوع هروب وتشتيت في العيادة لاحظت هذا كثيرا في العيادة لاحظت ان المرطى اللي عندهم اللي عندهم يعني عندهم مشاعر هائجة كثيرة يحبون مثلا هذي الاشياء اللي فيها نشوة فيها نشوة - [00:14:04](#)

نشوة انفعالية كده ويروح لها حتى واحد من المريضات تقول انه انا اقتنعت بكلامك ان التأمل والتيقن فعلا عبارة عن هروب لكني مرة اذا تعبت تعبت ارواح كذا اسوي كذا جلسة - [00:14:19](#)

عشان عشان ارتاح اذا المرطى يعرفون المرطى يعرفون ان هو عبارة عن عن محاولة التهدئة والتسكير هذي هذي النشوة النفسية رقم ثلاثعش ما فيها محتوى علاجي امين. اصلا قول ايش مشكلته؟ بوذا مشكلته انه كان ويجد صعوبة جدا في الوصول الى اجابات مقنعة - [00:14:29](#)

عن الاسئلة الودودية لماذا انا موجود؟ بالذات مشكلة الفشار والمعاناة. يشفي ان لم كيف تعامل مع الالم؟ فهو تعب ما لقي شيء طمع لانه ما عنده وحي. فكان الحل عنده ايش؟ الحل - [00:14:49](#)

انه خلاص ما دام ما عندنا اجابات الحل اننا ننزع الاجابات ننتهي خلاص نركز انه تركيز ميكانيكي على التنفس على المشي على على بالمناسبة المشي والمشي هذا وظيف بعدين بعده لم يقل هبوزا. وبعدين اه والهدف انه خلاص ركز على الالم بدون ما تعطيه معاناة لانه ما في معنى - [00:14:59](#)

بدون ما تعطي معاني لانه اصلا ما في غنى عنه التركيز الذهني في الحقيقة ولا يعمل كما يقولون بعد قليل انه الحقيقة الذي يفعله الناس هو تعود على عدم الجزع التعود على عدم الانفعال وليس - [00:15:19](#)

وليس هو وليس هو هذا الذي يقال انه التركيز هو الذي يفيد. لا الذي يفيد هو انك تعطي معنى بانه انت تقرر انك لا تنفع علم. ان تتخذ صفات عدم عدم - [00:15:32](#)

عدم الجزع عدم عدم الغضب عدم فانت اتخذت قرار بمعنى معين. لكن هو هو وهم يعبرون عنه بانك لا تأخذ معنا. لا ما في شيء اسمه هذه الحكومة ماشي فعليا ما في - [00:15:42](#)

في النهاية هي لا تشكل نفسية ناضجة مع مع الوقت ما الانسان الذي يعني يبنيه التيقظ؟ ايش الانسان هذا بدون معاني بدون معاني بدون معاني لا لا تطلق احكامك تطلق احكام. وهذا لاحظته انا في المرضى بالعيادة يعني وانا من فترة طويلة - [00:15:54](#)

طبعا كان هنا او او هناك يعني يعني المرضى اللي اللي يحبون كذا يهربون والهروب والتشمير يحبون يحبون مثل هذا النوع من من من الحلول ثم هي غير متوافقة مع المنظور الاسلامي فيها مزاحمة للحلول الاسلامية - [00:16:11](#)

فيها مزاحمة واضحة للحلول الاسلامية. يعني حنا عندنا الصبر وعندنا الرضا وعندنا التوكل وعندنا الاستعانة. انا اعطي معاني انا اعطي معاني انا وكمسلم ومطالب. انا مسلمة مطالب المعاني المعاني للم لا هنا انا في التيقظ يقول لك انزع المعن - [00:16:26](#)

انزع المعنى لا انت انظر الى الالم باعتباره الم. وش كان يقول كان يقول بوذا يعني ترجمتي بالعربية انه في النهاية تصبح الموسيقى الخارجية تساوي في التأثير عليك المر كالحلو الحار كالبارد المرأة الجميلة العارية مثل الجدار الاسد مثل الغزال ايش هذا - [00:16:43](#)

ايش هذا هل هذا فعلا ما الانسان الذي الذي سينبج مع الوقت ثم فيها طقوسية مخيفة الحقيقة فيها طقوسية مخيفة. يعني هل ممكن ممكن يكون هذا مع الوقت المسلم؟ وفيه قصة انا انا وقعت عليها شخصا - [00:17:01](#)

هذا شخص كان في باخرة فكان يصلي باخر ما فيها مسلمين كان يصلي. فجا واحد وقفه قال له اه انت مسلم؟ كيف عرف انه مسلم؟ قال مش عارف يصلي. طيب بالله عليكم لو شافوا لو شافوا لو رأى هو - [00:17:18](#)

تمارس هذه الطقوس. يقول واحد مسلم يقول لا انا ماني بوذي انا مسلم بس انا اطبق طقوس التيقن قال كيف انت مسلم ولا ما انت مسلم ولا يعني في مشكلة الطقوسية هذي - [00:17:30](#)

الوصية دي مزاحمة مزاحمة للصلاة للعبادة مزاحمة للمفاهيم الاسلامية من الصبر والرضا والتوكل ثم هم تعرفونها بانها اسلوب حياة. كل الدورات التي دخلتها انا ان التأمل اسلوب حياة ان التيقظ اسلوب حياة. وانه يؤثر في حياتك ويكون جيناتك - [00:17:44](#)

اصلا يعني مقبول ثم يصير مع الوقت من غير غير الطقسية هذي اللي هو تحويل القوة للانسان اصلا فكرة بوذا وشو؟ فكرة بوذا انه الانسان قادر الانسان قادر ان فكرة بوه لانه هناك قوة داخلية - [00:18:19](#)

ان ان تصل اليها يسميها والبوذيين يسمون الهندوس يسمونها يسمونها الوعي الكامل انه في قوة داخلية تستطيع ان تصل اليها. طب وين وهنا اين الله في في هذه المنظومة اين الله في هذه المنظومة؟ وبعدين انت انت يعني انت يعني ما يهدف اليه التيقن لا انت يعني ليس هو الذي تهدف اليه انت. تاخذ عبارة عن ممارسة روحية وهذا هو اعتراض - [00:18:34](#)

البوذيين معترضين اصلا عن هذه الحركة يقولون لا يا اخي بودي ما هي كذا بوذي ما هي مجرد طقوس كذا تمارين علمانية تسويها لا هو عبارة عن رحلة روحية روحية - [00:18:57](#)

يعني رحلة روحية طويلة يبدو ان الوقت داهمنا فانا اريد ان اختص من هنا انه انه في النهاية لا يمكن تحويلها الى مجرد رياضات وتمارين مجرد من العمق الفلسفي لها - [00:19:07](#)

حتى لو نعا نردان العمق الفلسفي لان عمق الفلسفي تكويني فيها. الرسول صلى الله عليه وسلم نهى عن الرهبانية هذا نوع من انواع الرهبانية كما تعرفون يعني البوذية اصلا هي ديانة رهبانية انك تجلس تتمرن لسنوات طويلة على التركيز - [00:19:21](#)

وعلى والجلسة هذي بالساعات يجلسون عليها لان الاسلام نهى عن الرهبانية الرهبانية اللي هي الطقوس التي فيها فيها فيها

رياضات رياضات نفسية عنيفة. ثم الدخول فيها يفتح عليك باب واسع جدا. وهذا لاحظناه في الذين يمارسون مثل هذا النوع من الرياضيات. من الرياضات. يدخل في التيقظ ينتقل الى الطاقة - [00:19:37](#)

نتنقل الى جذب ينتقل ما خلاص دخل في الدوامه دوامة الثقافة والتنمية الشرقية خلاص ما يعني ما ما يتوقف ثم في قضية وهذه ايضا ذكرها ارونبيك رقم ثلاثين. يقول ارونبيك شلون الحين؟ انت الان انت الان يعني في النهاية صار كوكتيل نفسي. انت الان ايش النموذج النظري اللي انت ماشي عليه - [00:19:57](#)

ايش هو النموذج كما نعرف نحن اصلا هناك مشكلة كبيرة هناك مشكلة كبيرة في في اه في تفسير التيقظ ميكانيزمية التيقظ ميكانيزم ميكانيزمية التقوى الغير مفهومة الى الان اصلا ما احد يعرف كيف تعمل كيف تعمل التيقن - [00:20:15](#)

اود ان اختتم بقضية مهمة رجاء لا نخلط بما فيها لا يجي احد يقول لا تأمل النبي صلى الله عليه وسلم تأمل في ظهر حراء يا اخي تحمس النبي في ظهر حراء واختلف تماما يقول لك واحد الوعي - [00:20:31](#)

ترى المطلوب مني اني اكون واعى بنفسي. يا اخي الوعي الذي عندنا في الاسلام اللي هو مراقبة والبصيرة مختلف تماما. يجي واحد يقول لك لا التركيز يا اخي ايش فيها التركيز؟ لا لا تخطط المفاهيم. اذا - [00:20:41](#)

انت مقتنع بالتيقظ ما في مشكلة اعرض التيقظ كما هو قل يا جماعة انا اعرض كما انا افعل في الاجمع اللي في الشبكة انا اقول للطلاب هذا العلاج معني في السلوكي ترى هو مش اه غريبة علمانية - [00:20:51](#)

هنيئا نعرضه كما هو وانا متمكن فيه واعره كما هو. لكن ما اضيف عليه آيات ونصوص وانه مطابق للاسلام ما في فائدة هذا لا يفيد للعلم ولا يفيد من ناحية - [00:21:01](#)

جيب النماذج هذا مشكلة مشكلة كبيرة وهو الذي وهو احد اكبر اسباب تأخر علم النفس الاسلامي تركيب النماذج هذا اننا نرتب النماذج بعضها بعضها على على تابع اذا هذه الخلاصة - [00:21:11](#)

انا انتهيت. انه انه الفائدة مضخمة ويعني نحن عندنا بديل لكن الوقت لم يسمح لي يعني كان عندي اتكلم عن برنامج للسكينة لكن وقت لا يسمح وانا سالت الزم بالوقت - [00:21:24](#)

اه لكن على الوقت تحصل فرصة اخرى عشان اشرح اشرح يعني انه كل هذا الذي يقال في التيقظ نحن عندنا برنامج اسلامي متكامل معروف منذ القديم اه بس نحتاج ونعيد ترتيب وندرب الناس عليه يعني كثير مثلا من في هي هي يعني هناك مفهوم احسن منها وهو عدم الجزاء السكينة عدم - [00:21:42](#)

انفعال. انا شاكر جدا لكم وارجو ان شاء الله ان بس في الاخير اريد ان ان يعني هذا الايميل اذا احد يعني حتى المعارضين انا ارحب فيهم بالعكس نقاش مهم جدا مهم جدا نفتح باب النقاش ويكون في نقد ويعني اه من المؤيد او المعارض نحن هنا في في منتدى علمي ونناقش - [00:22:02](#)

اتكلم بلغة علمية مؤدبة محترمة. وانا اشكركم والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته الاكاديمية الطبية الافتراضية. اختيار جديد. ميديكال اكايمي دوت اورك - [00:22:22](#)