

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

حمد الجابر

خالد بن حمد الجابر

والآن مع متحدث مبدع آخر نشرف بوجود الدكتور خالد بن حامد الجابر استشاري طب الاسرة والعلاج النفسي كلية 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 شخصيا 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

بعد دكتور خالد كيف حالكم الله يرضي عليك الله بيارك فيكم مرحبا بكم. الله يرضي عليك. طيب انا امامي عشرين دقيقة لعلي ان شاء الله على وحدة وعشرين تقريرا تنتهي - 00:00:44

طيب الورقة هذي ورقة نقدية والعادة ان الناس يعني يتحسّسون من النقد فارجو ان اللي عنده حساسية من النقد انه يعني يكون منتباها اه يعني في بعض الناس يعني لا يرتاح للنقل. وانا اشكر دكتور محمد لانه اقتصر علي كثيرا من الوقت - 00:00:54
انا كنت متوقعة لذلك ولذلك 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

طبعاً تشعر وصار يعني صار موضة والجرائد تتكلم عنه والناس يتكلمون عنه والمقالات والكتب والندوات والتيمم وكأننا هنا المسلمين كذا يعني كنا ضايين وفجأة جانا التأمل هذا والتيقظ ما كنا نعرف يعني عن عن ما كنا نعرف عن انهاء عن هذه التقنية - 00:01:30

وظهرت قنوات فيديو تتكلم عن القلق وساعد نفسك وطبعاً زي العادة دائمًا الاسلام يقبل 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 تقريراً ثلاثة سبب لهذا التحفظ. يعني الحمد لله نحن يعني - 00:02:07

اه يعني ساشرح بس سريعاً انه انا شخصياً تدربت على على طريقة ستيفن آ ستيفن هيز وروس روس هاريس استرالي وايضاً 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 تماماً يعني ما اتكلم عنه وآه ولذلك يعني انا حريص انه انا ليش ما نتحرك اي نعم - 00:02:41

لكن قبل ان نبدأ يعني في انا لاحظت ان بعض الزملاء مثلاً 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 المفتاحين معي متسامحين. لأن النقد الحضاري باصول العلمية حق مشروع لكل احد طبعاً كما تعرفون اذا اذا التزمنا بادوات النقد آ الصالحة 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 سمعناه 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 لل المسلمين. التأمل والتيقظ كان موجود تعرفون هو هو اصلا اصله بوذى 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 شيئا شيئا في اسئلة مدخلية هل هل مشروع لنا اننا نفرز ثقافيا المنتجات ولا اي شيء قبله هذا السؤال المهم انه هل اي شيء يأتي نأخذه ولا لا؟ نفرز؟ هل الفرز فقط يكون انه اذا اذا الغرب قبله له علمية؟ اذا الغرب قال خلاص هذا علميا - [00:03:48](#)

طيب الغرب اشياء كبيرة علمية مقبولة من التطور مثل انكار الله ومثل انكار الخلق يعني هل مجرد مجرد انه الغرب العلمي العلم المعاصر قبله نحن قبله ولا نحن عندها شرط اضافي؟ لا نحن مسلمين عندنا شرط اضافي. وهو ان يكون مناسبا 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](#)

ا او شسمه مؤسس الوضعية في العالم العربي اسمه ايش ذكي فلان ذكي 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 تريث كما تلاحظون المنحنى هذا كانهم يبحثون عن شيء ما ينقصهم وهذا سنتكلم عنه بعد قليل لكن مع الوقت بدأ الغربيون يصدرون بيانات تحذيرية من اشهر البيانات هذا البيان. الفين وثمانين عش ببيان الخبراء الخمسة عشر مشكور جدا البيان هذا يعني جداول - [00:04:53](#)

طويلا جدا عنوانه مايند ذهاب مايند ذهاب تيقظ للظجيج للظجيج التي صارت ايش يقولون هنا؟ يقولون انه يعني ترى في انتقادات لا تتوقعون ان حركة اليقظة الذهنية هذى 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 لهم يعني علم النفس فهم يأخذون التقنيات دون ان يدركون - [00:05:28](#) ابعادها وخلفياتها ومشاكلها هذا مشهور جدا اه مايند 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 شيء غلط في شيء جالس يصير غلط يعني معقول الذي جالس يصير هذا ايضا بريطاني اه بوتين اه الفين وثمانين عش. يقول خلاصة رأيه انه يا جماعة ترى اليقظة الذهنية يعني ليست سحرا. وليس 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 وتسعاتش اه كتاب لطيف الحقيقة كتاب وصفة بوذا. لابد لابد بهل هل سينفعك التجمل؟ هل سيفيرك التأمل - [00:06:24](#)

ويعني هو ميجيل فارياس مشهور جدا انه من من الجناح المعارض للتيقن تعرفون علم النفس المعاصر الان في جناحين الجناح عار بك مثلا البرتليس اه كثير من كبار علماء العلاج المعرفي السلوكي وغيرهم يعني معتبرين على حركة سندرك 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 ما فيه - [00:07:05](#)

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

بسميتها الروحانية الرأسمالية. قال ايش ايش هذا ايش الجالس يصير يعني في الغرب؟ طيب الفائدة الفائدة المنسوبة لها اول شيء 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

عالجي اما ام بي اس او ام بي سي او اس او ام بي سي تي. او ضمن برنامج علاجي. اما طقوس التأمل الدورات التدريبية هذى 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 التيرق وانا كنت اتحدث مع يعني سنتين من قول يعني انه كان الهدف هو احداث نقلة جديدة مثل العلاج المعرفي والسلوكي كان نقلة جديدة بعد التحريرية كنا نأمل هنا ان التيقظ يكون نقلة جديدة لكن ما صار - 00:08:20

النقلة الجديدة ما حقق الاختراق يعني واحد تغيرات 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 ومحظى. هي عبارة عن هي عبارة عن - 00:08:35

فنيات لحظية تؤديها في اللحظة لكنها ليس فيها عمق ومحظى. وهذا يعني وهذا كان يعني آآ كان يقول انه ما فيها ما فيها شيء يعني هي فنية ممكن تضاف من ضمن الفنيات وخلاص 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 يهمنا احنا في العلاج النفسي. انها اولا مفيدة اذا كان ضمن برنامج علاجي اللي هو ام بي سي - 00:09:15

تي تي اه ام بي اس او. 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 السلوكى الاحسن منهم بمعنى وليس احسن من الادوية. وبالتالي فهي لم تحدث الاختراق كان يطمح اليه الغربيون لكنها مفيدة فقط في مرضى الاكتئاب الذين لديهم انتكاسات متكررة وفي الالقاح من التدخين اقصد مفيدة انها قد تكون اكثر - 00:09:40

من العلاج العلاج المعرفي السلوكى. ولذلك خلاصة النتيجة انها هي مفيدة بشروط معينة لفئات معينة. هذه هي الرسالة التي نزيد 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 على الخط من يقدموه وعودا كاذبة زائفة اه مثل هذا يقول انه تغير جيناتك التأمل يغير من جيناتك طب هذى مشكلة وهذى مشكلة رأس مالت رأس مالة التيقن اصبح رأس مالي - 00:10:20

لانه هو هو لو تلاحظون 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 يأخذ 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 هنا 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 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 الفوائد التي قرر كأنه عشبة ابو صالح يعالج - 00:11:26

السرطان والبروستات والحمى والعمق. 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 اعظام مثلًا هذا هذا البحث - [00:11:46](#) مشهور جداً مم هذا كرامر له اكتر من بحث في موضوع اليوجا. هنا مرة اخرى فارس ومجموعة اه طلعوا لكن بالنسبة للأضرار ما هي مهمة. اي شيء ممكن تصير في اضرار ليست قضية. لكن - [00:12:05](#)

الذى يهم الان ما هي الملاحظات الدينية التي نلاحظها نحن على على التيقن؟ اول شيء في اشكالية كبيرة جداً في النموذج النظري 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 بوذى ما ليس مشكلة. المهم انه يكون فعلاً مفيد لنا فعلاً مناسب لنا - [00:12:30](#)

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

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

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

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

كان مرة في مؤتمر فكان زعلان مرة يقول يا جماعة ترى غير ممكِّن انه احد يمارس تيقظ بالتعريف بالذى يذكرونه الذى يمارسه الناس ليس هو التيقظ الذى يذكرونه لأن الذى يمارسه الناس كما سبقتم بعد قليل شيء اخر مختلف - [00:13:48](#)

بعدين مع الوقت تصبح هي نوع هروب وتشتت في العيادة لاحظت هذا كثيراً في العيادة لاحظت ان المرضى اللي عندهم اللي عندهم يعني عندهم مشاعر هائجة كثيرة يحبون مثلًا هذى الاشياء اللي فيها نشوة فيها نشوة - [00:14:04](#)

نشوة افعالية كده ويروح لها حتى واحد من المريضات تقول انه انا اقتنعت بكلامك ان التأمل والتفيق فعلاً عبارة عن هروب لكنني مرة اذا تعبت تعبت اروح كذا اسوى كذا جلسة - [00:14:19](#)

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

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

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

بدون ما تعطي معاني لانه اصلاً ما في غنى عنه التركيز الذهني في الحقيقة ولا يعمل كما يقولون بعد قليل انه الحقيقة الذي يفعله الناس هو تعود على عدم الجزء 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 بأنه 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 الوقت ما الانسان الذي يعني يبنيه التيقظ؟ ايش الانسان هذا بدون معاني بدون معاني بدون معاني بدون معاني لا تطلق احكامك تطلق احكام. وهذا لاحظته انا في المرض بالعيادة يعني وانا من فترة طويلة - 00:15:54

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

فيها مزاحمة واضحة للحلول الاسلامية. يعني هنا عندنا الصبر وعندنا الرضا وعندنا التوكل وعندنا الاستعانة. انا اعطي معاني انا اعطي معاني انا وكمسلم ومطالب. انا مسلمة مطالب المعطي المعاناة معاني لالله لا هنا انا في التيقظ يقول لك انزع المعن - 00:16:26

انزع المعن لا انت انظر الى اللالم باعتباره الم. وش كان يقول بوزا يعني ترجمتي بالعربية انه في النهاية تصبح الموسقيات 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 سينج 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 شخصيا - 00:17:01

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

تمارس هذه الطقوس. يقول واحد مسلم يقول لا انا ماني بوزا 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 للصلوة للعبادة مزاحمة للمفاهيم الاسلامية من الصبر والرضا والتوكيل 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 الطقوسية هذي اللي هو تحويل القوة للانسان اصلا فكرة بوزا وشو؟ فكرة بوزا انه الانسان قادر الانسان قادر ان فكرة بوه لانه هناك قوة داخلية - 00:18:19

ان ان تصل اليها يسميها والبوزيين 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. تأخذ عبارة عن ممارسة روحية وهذا هو اعتراض - 00:18:34

البوزيين معتبرين اصلا عن هذه الحركة يقولون لا يا اخي بودي ما هي كذا بوزي ما هي مجرد طقوس كذا تمارين علمانية تسويفها لا هو عبارة عن رحلة روحية روحية - 00:18:57

يعني رحلة روحية طويلة يbedo ان الوقت داهمنا فانا اريد ان اختصر من هنا انه انه في النهاية لا يمكن تحويلها الى مجرد رياضات وتمارين مجرد من العمق الفلسفى لها - 00:19:07

حتى لو نعوا نزدان العمق الفلسفى لأن عمق الفلسفى تكويني فيها. الرسول صلى الله عليه وسلم نهى عن الرهبانية هذا نوع من انواع الرهبانية كما تعرفون يعني البوزية اصلا هي ديانة رهبانية انك تجلس تتمرن لسنوات طويلة على التركيز - 00:19:21

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

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

ننتقل الى جذب ينتقل ما خلاص دخل في الدوامة دوامة الثقافة والتنمية الشرقية خلاص ما يعني ما ما يتوقف ثم في قضية وهذه ايضا ذكرها ارونبيك رقم ثلاثة. يقول ارونبيك شلون الحين؟ انت الان يعني في النهاية صار كوكتل 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 تحسس النبي في ظهر حراء واختلف تماما يقول لك واحد الوعي - 00:20:31

ترى المطلوب مني اني اكون واعي بنفسي. يا اخي الوعي الذي عندنا في الاسلام اللي هو مراقبة وال بصيرة مختلف تماما. يجي واحد يقول لك لا التركيز يا اخي ايش فيها التركيز؟ لا لا تخلط المفاهيم. اذا - 00:20:41

انت مقتنع بالتيقظ ما في مشكلة اعرض التيقظ كما هو قل يا جماعة انا اعرض كما انا افعل في الاجماع اللي في الشبكة انا اقول للطلاب هذا العلاج يعني في السلوكى ترى هو مش اه غريبة علمانية - 00:20:51

هنيئا نعرضه كما هو وانا متمكن فيه واعره كما هو. لكن ما اضيف عليه ايات ونصوص وانه مطابق للإسلام ما في فايدة هذا لا يفيد للعلم ولا يفيد من ناحية - 00:21:01

جيب النماذج هذا مشكلة كبيرة وهو الذي وهو احد اكبر اسباب تأخر علم النفس الاسلامي تركيب النماذج هذا انت نرتب النماذج 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 ونتدريب 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 الایمبل اذا احد يعني حتى المعارضين انا ارحب فيهم بالعكس نقاش 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 اكاديمي دوت اورك - 00:22:22