

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

#بودكاست_سكينة | الحلقة ٠١

خالد بن حمد الجابر

حياءك الله دكتور. الله يحييك اهلا وسهلا الله يرضى عليك اه اليوم احنا في الحلقة العاشرة والاخيرة من هذا الموسم من بودكاست سكينة ونختتم بموضوع محبب الى النفس تجربة يعيشها كل انسان اللي هي تجربة الانسان مع نفسه. كيف يتعرف على نفسه؟ فمممكن نبدأ باول سؤال اللي هو - [00:00:00](#)

فوق ليش التعرف على النفس مهمة اصلا اي نعم بسم الله الرحمن الرحيم اللهم صلي على محمد اي والله سبحانه وتعالى يعني سبحانه الله مضت الحلقات واسأل الله تعالى ان تكون مفيدة ان شاء الله للجمهور وللجميع - [00:00:19](#)
اي نعم الموضوع اليوم فعلا يعني يعني هذه النفس التي في داخلك وهي اقرب من اقرب الاشياء اليك كيف تفهمها؟ كيف تتعامل معها؟ كيف تعرفها؟ كيف تحسن التعامل معها - [00:00:35](#)
و يعني الهدف من من من هذه المواضيع عادة في علم النفس هو تحقيق مجموعة من من المكتسبات. الاول ان يكتشف الانسان نفسه ان يعرفها هل هذا يعني انه في ناس ما يعرفون انفسهم؟ اي نعم - [00:00:52](#)

هناك اناس لا او اما لا يعرف نفسه او لا يريد ان يعرف نفسه او لا يكون صادقا لمعرفة نفسه وسأتكلم ماذا اقصد لمعرفة النفس اصلا يعني معرفة قوة النفس وضعفها معرفة اه علوها اه عللها وعيوبها محاسنها معرفة مخادعات النفس معرفة اه صحة النفس مرض - [00:01:08](#)

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

واهم المواضيع اذا قلنا نبي نتعرف على انفسنا فقد يكون السؤال الاول هو سؤال وش يهذي النفس اصلا وكيف تشتغل ايوا ما هي النفس يمكن ارجع خطوة قبلها شوي ما هو الانسان اصلا - [00:02:29](#)
ما الانسان اصلا! يعني ما الذي يجعل الانسان انسانا؟ ما الذي يكسبه هذه الانسانية بماذا صار الانسان انسانا ولقد كررنا بني ادم كررنا كرمهم الله بماذا وهذا السؤال مهم جدا لانه يترتب عليه اشياء كثيرة مرتبطة مرتبطة اصلا بفهمنا نحن بفهمنا لعلم النفس وفهمنا الوظيفة - [00:02:45](#)

النفس لان فهمنا لان فهمنا لعلم النفس ووظيفة النفس هو مرتبط اصلا بفهمنا للانسان وما الانسان وبماذا هو مكرم على بقية الكائنات والمخلوقات ومرتب ايضا بفهمنا للنفس اصلا وما هي النفس - [00:03:11](#)
وما النفس وما المستهدفات فيها؟ وكيف نتعامل معها الى اخره الانسان بماذا يعني صار انسانا كلام كثير طويل جدا عند الفلاسر والمفكرين لكن اه في المنظور الاسلامي الانسان صار انسانا بنفخة الروح - [00:03:26](#)

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

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

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

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

انه الانسان عبارة عن جسد وشيء اخر ان هذا الهيكل يسمونه الهيكل يسمونه الجسد يسمونه الهيكل هذا هو ليس هو حقيقة الانسان. انما حقيقة الانسان في شيء اخر ثم الثقافات والفلسفة والديانات تتفاوت في في تحديد ما هو هذا الشيء الاخر - [00:05:25](#)

الا في الثقافة الغربية المعاصرة وهي الثقافة الاحادية التي ترى ان الانسان هو هذا الهيكل فقط ان الانسان هو هذا الجسد فقط ولا يوجد شيء اخر بناء على مفهومهم الانطولوجي اصلا للكون لماهية الوجود. ان الوجود هذا عبارة عن ماهية واحدة وهي ماهية

الفيزيقية - [00:05:48](#)

المادة ماطر وكلمة مادة عند الفلاسفة يقصد بها المادة الفيزيقية يعني اللي يسمى المادة الصلبة يعني المادة المحسوسة بالحواس الخمس للناس في هذه الحياة الدنيا وهذا يسمى المذهب الاحادي. الاحادي يعني انه الانسان عبارة عن شيء

واحد - [00:06:07](#)

طيب وهذه النفس وهذه التفاعلات وهذه الانفعالات وهذا الحب وهذا الخوف وهذا الكراهية وهذا الايمان وهذه الاخلاق ايش هذه قال كل هذه أنشطة لهذه المادة أنشطة لهذه المادة الأنشطة للدماغ تحديدا لعضو الدماغ فهم ينسبون - [00:06:30](#)

فهم ينسبون كل هذه الى الى الدماغ. طبعا هذا مخالف لكل الثقافات السابقة ولكل الاديان بما فيها الاسلام الاسلام يؤمن ان الانسان عبارة عن جسد وشيء اخر دون الدخول في تفاصيل الثقافات الاخرى الانسان يؤمن بان الانسان عبارة عن جسد وشيء اخر. الشيء

الاخر هو الروح - [00:06:47](#)

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

لكن هذه الروح ايضا لها مظاهر اخرى او لها قوة اخرى او لها صفات اخرى التي هي المصطلحات الثلاث المشهورة النفس والعقل والقلب فالروح هي المظلة العليا وتحت الروح النفس والعقل والقلب؟ لماذا اقول هذا؟ لان النفس والعقل والقلب ليست مخلوقات

اضافية غير الروح. الروح مخلوقة - [00:07:23](#)

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

[00:07:47](#)

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

عموما يعني - [00:08:11](#)

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

هذا الجزء من الانسان او هذا الجزء من الروح او هذه الصفة - 00:08:36

من الروح وهذه القوة من الروح التي تشمل الجزء المعنوي من الانسان وتحديدًا الجزء الذي يشتهي فيه الشهوات فيه الرغبات وفيه الارادات ايضا فيها الحب فيها الكره فيها الرغبة فيها عدم الرغبة فيها الاقدام وفيها الاحجام - 00:09:00

هذه هذا الجزء الذي الجزء الذي هو الذي يحرك الانسان ويعني وهل الذي يكون فيه الارادة والشهوة والمحبة والى اخره لكن ايضا هناك هناك العقل مثلا العقل اه العقل - 00:09:19

هو ايضا ليس مخلوقا اظافيا او جسما اظافيا في الانسان لا العلماء من ايام من ايام الصحابة والتابعين كانوا يقولون ان ان العقل غريزة بينما الفلاسفة الفلاسفة منذ ذلك الوقت كانوا يرون ان العقل كأنه مادة مستقلة يعني كأنه شيء مستقل - 00:09:44

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

الذي يسمى الاندراك الحسي فهي القوة المدركة والقوة العالمية اللي فيها فيها العلم والمعرفة. فهذا الدرجة الاولى الدرجة الثانية هي هي ايضا التي فيها الارادة فيها فيها التمييز التمييز بين الحق والباطل وبين الخير والشر وبين الصواب والخطأ - 00:10:27

ففيها فيها ميزة الميزة الثانية فيها ميزة التمييز الثالثة في العقل هو ميزة الاختيار او القصد كما يعبرون عنه احيانا. القصد انها انها هي تختار بين ان تذهب يمينا او تذهب شمالا - 00:10:47

اه وهذه الصفة موجودة ايضا في في في النفس ايضا لان النفس ايضا تختار وتشتهي وستكلم بعد قليل عن هذا التفاعل بين النفس وبين النفس والعقل وهذا الفهم مهم جدا في علم النفس الاسلامي لانه يساعدنا اصلا في فهم في تفسير كثير من الظواهر النفسية - 00:11:02

بهذه الطريقة وسيتبين هذا معنا ان شاء الله. طب وين القلب القلب هو هو الوعاء هو المكان هو المحل الذي تكون فيه النفس والعقل هل ولذلك مثلا في حديث في حديث شخص شق صدر النبي صلى الله عليه وسلم - 00:11:23

اه وعلى رأي ابن حجر وغيره من العلماء انه صار مرتين يعني حصل مرتين هذا والنبي صلى الله عليه وسلم صغير طفل صغير رضيع يعني او او صغير لا صغير لكن لانه كان كان يقص القصة فكان صغيرا يعني - 00:11:42

انه شق صدره لاحظ شق صدره واخرج قلبه ونظفه وحاشاه بالحكمة لو كان الامر بالدماغ كان شق الرأس واخرج الدماغ وحاشاه بالحكمة لكن القلب هو المحل وهذا يعني قول باتفاق الغالبية العظمى من علماء الاسلام - 00:11:55

يكاد يكون يعني اجماعا الا القليل لان هناك من خالف فيه يعني لكن هو القول السائد المشهور. حتى ان الشنقيطي اه الامام الشنقيطي المشهور المفسر المشهور يقول انه لا يخالف في هذا احد يعرف الكتاب والسنة - 00:12:14

يشدد في هذا يعني وهذا يعني قول يعني هو القول السائد المشهور انه القلب هو المحل الاكبر بهذه التفاعلات طيب الان ما وجدناه يعني احنا اصلا ما نعرف الروح فبالتالي مؤكدا اننا اننا لن نجده في في في النفس - 00:12:28

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

بينما العقل هو الموجه في المنظور الاسلامي ما عندنا شيء اسمه الفكرة السلبية مثلا لان ما يسمى بالفكرة السلبية هي فعلا هي فعل النفس وليس فعل العقل لان العقل المفترض فيه انه يوجه - 00:13:09

هو الذي يوجهه هو الذي يدل على الصواب فاذا كان هناك من اخطاء طبعا العقل يخطئ في الادراك لا شك يخطئ في الفهم يخطئ في المعرفة لكن هذه اخطاء فنية اجرائية - 00:13:21

ليست ليست من صلب تكوينه اصلا لكن النفس لا من صلب تكوينها انها قد تطلب اشياء ليست من صالح الانسان قد تفعل اشياء ليست من صالح الانسان قد تخاف مثلا النفس من شيء لا ينبغي الخوف منه مثلا - 00:13:31

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

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

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

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

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

وليست كل طلباتها سيئة وليست كل الطلبات ليست كل طلباتها للجسد فقط لا احيانا الناس تطلع اشياء جيدة. واذا ربيتها انت اصلحتها وهذبتها فان مع الوقت تصبح مساعدة لك تصبح النفس مطواع لك - 00:14:42

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

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

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

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

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

تسعى الى اصلاح نفسك في جانب الصفات النفسية الاساسية تكلم عنها وشرحناها مثل يعني الصفات المتعلقة بالصبر والصفات المتعلقة بالرضا وحسن الظن الصفات المتعلقة بالتفاؤل والرجاء الصفات المتعلقة بالقوة الى الى الى اخره ها - 00:16:31

وايضا تسعى الى اصلاح نفسك في جانب العلاقات والبوتكاست اه هو اللي راح واللي قبله عن العلاقات ها. اه يعني اه ان تسعى الى ان تصلح نفسك في علاقات مع الآخرين - 00:16:48

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

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

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

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

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

تكلم سريع كذا عن العقل نعم دائما المفهوم القرآني للعقل مهم جدا لان القرآن وش يقول؟ يقول انه يعني هناك مستويين من العقل مستويات العقل او مستويات الادراك العقلي هناك مستوى - [00:18:31](#)

مشارك بين الانسان والحيوانات. وهو تدبير مصالح العيش ان تستطيع ان تشاهد اي برنامج وثائقي عن يعني بعض عجائب الحيوانات مثلا الطيور الهندسية التي التي الطيور المهندسة التي تصنع اعشاشا في غاية الاتقان - [00:18:50](#)

اه الحيوانات الصيادة التي تصيد بطرق احتيالية جدا. الطيور الطيور التي تهجر الطيور كأن كان معها يعني كأن معها يعني اه آآ اجهزة ملاحه هذا القرآن دائما يقول ان هذا المستوى مستوى المعيشة - [00:19:09](#)

اللي هو يمكن تسميته بعقل سورة الروم ها يعلمون ظاهرا من الحياة الدنيا القرآن يقول هذا العقل كويس وجيد بس ترى ليس هو العقل يعني الالههم دخلت وجيد ويخلي الناس يعيشون في الحياة والى اخره ويعلمون الظاهر من الحياة الدنيا لكن هو ليس هو العقل الالههم - [00:19:25](#)

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

ها ولكن اكثرهم لا يعقلون كيف لا يعقلون؟ اه هناك مستوى اخر من العقل وهو الذي يركز عليه القرآن دائما هو العقل الذي يدرك اصلا سبب وجود الانسان في هذه الحياة - [00:20:00](#)

يدرك الغاية الكبرى من الوجود. يدرك المآلات الاخيرة فهو العقل الذي يميز الانسان فعلا عن الحيوان لان لان المستوى الاول من ناحية فلسفية من لا فرق بينه وبين وبين الحيوان الا بالدرجة وليس بالنوع. بالدرجة يعني الحيوانات الحيوانات تقوم الصباح - [00:20:16](#)

الحيوان يقوم الصباح وطبعا ما يفرش اسنانه صحيح بس انه يعني يذهب ويصيد ويأكل ويتكاثر وينام ويبني الاعشاش ويبني البيوت ثم يموت هذا التصور هو هو هو تفسير سورة الروم يعني من الظاهر الحياة الدنيا الانسان يقوم - [00:20:39](#)

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

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

مكتمل الاركان بدون دخول الدين لانه لان عدم دخول الدين سيفقد الانسان جانبا كبيرا من من حياته اصلا من اهدافه ومن غاياته فهذا فهذا العقل هذا العقل يعمل على يعمل على عدة مستويات هذا مستوى من العقل على المستوى الايماني ويأمن على المستوى الاخلاقي ايضا - [00:21:45](#)

يا اما على المستوى الشهواني هو الذي هو الذي ينظم الانسان ينظم الشهوات النفس فالنفس قد تشتهي اشياء فيحرمها فيمنعها مثلا الناس تشتهي مثلا الناس تشتهي ان تأكل مثلا لكن هذا الاكل يظهرها فيأتي العقل يقول لا ان الاكل الذي يظر فيجب ان تمتنعين - [00:22:06](#)

وايضا في المستوى الانفعالي النفس قد تكون خوافة قلقه وسواسية اكتئابية ها آآ فجزوعا فيأتي العقل هنا دوره ان يساعد هذه النفس على ان تستعيد اتزانها الانفعالي تستعيد انضباطها - [00:22:29](#)

ولذلك نحن في في علم النفس الاسلامي نستخدم هذه المصطلحات النفس والعقل وانه انت دورك انك تسعى الى اصلاح هذه النفس ويعني سعيها الى الكمالات بالمناسبة مصطلح الكمالات الناس الان يقولون كمالية - [00:22:49](#)

ويقولون المثالية يأتون من باب الذم بينما هي في الاصل ان الانسان عليه ان يسعى الى الكمالات لان الكمالات هي ان هي الكمالات

التي بإمكان البشر ان يأتوا اليها. لكن صار في اذهاننا ان الكمالية هي ان تسعى الى - 00:23:14

ما فيه مشقة عليك وما هو اعلى من المطلوب لا هذا ليس الكمالية هذا هو يعني لغة دقة هذا هو التنطع او التشدد او الغلو او لكن الكمالية في اصل اللغة وفي - 00:23:32

وفي استعمال الثقافة الاسلامية هو ان يسعى الانسان الى الكاميرات التي يمكن للانسان يحققها اه بينما ما نحن نسميه الان الكمالية والذي نقصد فيه نقصد فيه التشدد والتنطع وان يطلب وان ارهاق الناس - 00:23:46

وعموما يعني تغيرت احيانا اللغات تتغير الكلمات تتغير دلالتها خاصة يعني مع يعني الانفتاح الكبير على ثقافة قوية قاهرة غالبية وهي الثقافة الغربية. فالترجمات احيانا قد يعني هم ترجموا كلمة - 00:24:03

الى احيانا يسمونه كمالية وحيانا يسمونه اتقان يعني بعد تقريبا اجابة للسؤال عن ما ما النفس؟ ما الانسان؟ ما ما العقل لعله يكون ان شاء الله اجابة اجابة مفيدة هل نقدر يعني نختزل - 00:24:21

جزء من ادوار النفس كأنها هي البنزين وجزء من ادوار العقل كأنها الفرامل. ويبقى لكل منهما ادوار اخرى. لا لأ العقل ليس فرامل مم العقل ليس ليس مجرد ان يمنع - 00:24:39

طبعاً من من معاني العقل في اللغة الامساك او المسك لكن آآ ليس ليس آآ ليس هذا هو المعنى الوحيد للعقل. العقل يوجه العقل آآ يدفع العقل امور العقل يحث العقل يوجه - 00:24:54

جميل طبيب دكتور الحين اثناء تعامل الانسان مع نفسه وش الاهداف اللي يسعى لتحقيقها اي نعم اي نعم يعني هذه النقطة مهمة لانه هي تبين الفروق الثقافية بين بين الثقافات في فهم النفس اصلا فهم علم النفس وظيفة علم النفس يعني آآ - 00:25:15

اه الى اخره باختصار في المنظور الاسلامي ربنا اتنا في الدنيا حسنة وفي الاخرة حسنة لا يمكن الفصل لا يمكن الفصل بين الدنيا والاخرة في المنظور الاسلامي ولم يتضرر علم النفس الا ما الا حينما اه اه ابعد الله سبحانه وتعالى عن علم النفس ابعد الدين عن علم النفس ابعد المنظور - 00:25:37

علم النفس ابعدت المصطلحات الاسلامية عن علم النفس. فاصبح علم النفس علم ميكانيكي جاف اه فكرة سلبية تعدلها لا وعي يعني اه تظهره الى الى او تتعرف على انماطه وتعرف اه - 00:26:00

سلوكيات تمارسها واحد اثنين ثلاثة اربعة. لا الانسان ليس كذلك الانسان ليس كذلك الانسان ربنا اتنا في الدنيا حسنة وفي الاخرة حسنة وقناع وقنا عذاب النار ولذلك انت اين تكثف جهدك في اصلاح نفسك - 00:26:17

ويعني ما هي الغاية اصلا هي التي ذكرناها قبل قليل في الخماسية هذي تكلمنا عنها خماسية الخماسية التي التي تظهر فعلا جمالية المنظور النفسي الاسلامي ورحابة الاسلام وسعة الاسلام مقابل ضيق النظريات الاختزالية - 00:26:37

فالاسلام يقول انه انت انه انت يجب ان تنظر الى الانسان نظرة شمولية اصلا في البداية. فالانسان خمس مكونات على الاقل وليس مكونا واحدا لاحظ عندنا خمس مكونات الايمان والعبادة والصفات النفسية وجزء من الصفات النفسية الانفعالات - 00:26:55

التي هي الان هي البعبع الكبير يعني علم نفس الانفعالات ها والثالث العلاقات والرابع نظرتك للحياة طريقتك في العيش الخامس تعاملك وقت الازمات وقت وقت الشدة وهذا هو احد الاساسيات الكبرى والمداخل الاساسية في في علم النفس - 00:27:13

ويترتب على ذلك مجموعة اشياء ساذكر بعضها يعني من غير ترتيب او او او يعني بحسب الاولوية يعني مثلا الاهتمام بالصفات النفسية مثلا ان تهتم بالصفات النفسية والصفات النفسية تشمل مجموعة عناصر منها مثلا الصبر وما يتبع من الصبر الرضا ما يتبع الرضا العقل والحكمة ما يتبع العقل والحكمة - 00:27:38

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

مفهوم يشتغل على نفسك يعني احد الغايات الاساسية في التعامل مع النفس هو ان تشتغل على نفسك انه يعني مشروع النفس هذا احد المشاريع الاساسية عندك وهو ليس مشروع مرحلة - 00:28:24

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

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

وهناك كتب كثيرة تتكلم عن الهجرة نحن مهاجرون اصلا الى الله والهجرة تعني هي انتقال من بلد الى بلد او من مكان الى مكان فكأننا ننتقل كأننا الان نحن مهاجرون نحن مهاجرون - [00:29:26](#)

نحن مهاجرون الى الى الى زمن اخر اه ولذلك خلال طريقنا هذا يجب ان دائما نتذكر هذا الزمن الاخر هو الذي يضبط لنا علم النفس هو الذي يضبط لنا النفس تعاملنا معها هو الذي هو الذي يساعدنا كثيرا هو هذا النظر الى هذا البعيد الى هذا الزمن القادم - [00:29:43](#)

بعيد هو الذي آآ يمدك بالادوات الكثيرة تساعدك على على ان تسير سيرا حسنا. والذي يمدك بالتصورات العليا التي التي تساعدك على فهم من انت ولماذا انت هنا وما قصتك وما واين تسعى واين تذهب؟ والذي يساعدك على - [00:30:03](#)

على على على ادارة العلاقات مع الناس بادخال البعد الديني فالبعد الديني لا يمكن فصله اصلا في المنظور الاسلامي لا يمكن تصور اصلا فصله عن عن حياة الانسان اليومية - [00:30:23](#)

وحتى الذين مثلا يعترضون على علم النفس الاسلامي يقولون لا الدين ليس له دخل بعلم النفس يفعلون ذلك تقليدا طبعاً للغربيين هم في حياتهم اليومية لا يفصلون اصلا هو في حياته اليومية يمارس يمارس علم النفس الاسلامي دون ان يشعر - [00:30:40](#)

فهو مثلا حتى في العلاقات اه حتى لو اساء له احد قال يا اخي خلاص احتسب واتركه طيب هذا جزء من علم النفس اصلا مم لو حصلت له مشكلة قال الحمد لله على كل حال ولا بأس طهور ان شاء الله. طب هذا هو جزء من علم النفس استعمال المعطيات والمفاهيم والممارسات الدينية - [00:30:55](#)

في حياتك اليومية هذا هو علم النفس هذا هو علم النفس ولذلك يعني الشغل على النفس العمل على النفس وتقوية الصفات النفسية فيها ويأتي هنا مصطلح يأتي هنا مصطلح مهم جدا - [00:31:14](#)

يعني المتقدمون يستعملون مصطلح تزكية ومصطلح تزكية النفس اه اصبح عند الناس مرتبط بي اه العمل على النفس في الجانب الايماني بينما الحقيقة ان مصطلح التزكية تعني تعني امرين - [00:31:30](#)

تعني التطهير وتعني ان ماء النمو في التزكية والزكاة والزكاة كل هذه المفاهيم متقاربة الزكاة والتزكية والزكاة فهي تطهير ونمو. وهو المصطلح المشهور التحلية والتخلية بمعنى اخر هو التزكية هي في حقيقتها او في تعبيرها النفسي هي آآ طريقة لاكتساب الصفات الحسنة واجتناب الصفات السيئة - [00:31:54](#)

في كل مجالات الحياة الانسانية ليس في الدين فقط الجانب الديني اساسي الجانب الاخلاقي جانب العلاقات الجانب فهمك لنفسك فالتزكية هي هي التعبير اسلامي عن الطريقة التي يتعامل فيها الانسان مع نفسه - [00:32:22](#)

وكون الناس الان في هذا الزمن اصبحت اصبح مصطلح التزكية عندهم مرتبطا بالجانب الديني فقط هو هو قصور في فهم المصطلح هو قصور فهم المصلح لان التزكية هي ان يبذل الانسان جهدا منهجيا مستمرا في اصلاح نفسه وتحسينها في الجوانب المتعددة - [00:32:39](#)

في الجوانب المتعددة الدينية والنفسية والحياتية والعلاقات والازمات وآ وغير ذلك ايضا من من من الاهداف المهمة جدا هو حسن ادارة النفس وبالذات ما يتعلق بظبط النفس ان تعرف المفهوم ظبط النفس - [00:32:59](#)

ليس اصليا في علم النفس المعاصر هو موجود في في بعض الفروع وله كتابات وابحات وكذا لكنه ليس ليس اصليا فيه من اصلا مفهوم الظبط ليس ليس محببا لديهم اصلا يعني - [00:33:25](#)

لكن نحن في الاسلام عندنا لا ظبط النفس مهم جدا ظبط الشهوات ظبط الانفعالات ظبط التصرفات وانت تعرف بعض النظريات

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

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

00:33:56

انه انت تربي نفسك مثل ما تربي ابنائك اه تربي ابنائك بالطريقة التربوية السليمة بالطرق الصحيحة او تنصحهم تعظمهم تكافئهم تعاقبهم اه تعطيهم تمنعهم توجههم آآ تعلمهم تدريبهم تربيهم كما تفعل مع ابنائك تفعل مع نفسك بل ان نفسك احق احق بذلك من

من غير - 00:34:17

لأنك اذا لم تربي نفسك لن تستطيع ان تربي غيرك يعني سواء كانوا سواء كانوا ابنائك او او او غيرهم. يعني هذا هذا بس باختصار هو هو ما الهدف؟ ما الغاية - 00:34:43

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

لا في مشكلة لانه هو السياق دائما نحن نقول المصطلحات تحاكم الى سياقاتها ما هو السياق الذي وردت فيه او ترد في مفهوم تقدير الذات السياق الذي يرد فيه يرد فيه تقدير الذات ومحبة الذات والى اخره هو السياق الانساني الفردي المعظم للنفس المعظم للذات

- 00:35:12

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

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

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

وآآ مصطلحاتنا وافية وشاملة وتحقق المقصود اه وليس فينا تطرفات. شف يعني مشكلة تزكية مشكلة تقدير الذات انها نوع من انواع الحلول الاختزالية المتأرجحة انه هو اعتراض على الكنيسة. الكنيسة تقول اقتل نفسك وما ادري ايش واضرب نفسك واضربك على كفك الايمن ادلة وكفك الايسر. فهم مباشرة - 00:36:41

الى الجهة البعيدة لا انه الحل اذا هو في تقدير النفس وحب نفسك طب ليش هادا التآرجح؟ ليش هادا التطرف نحن في المنظور الاسلامي عندنا التعامل مع النفس بقوا تعالوا مع النفس يشمل الثنائيات هذه يشمل انه انت تنصح نفسك تكافى نفسك تعاقب نفسك -

00:37:09

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

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

00:37:47

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

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

قدر ذاتك حب ذاتك في النهاية يخرج شخصيات او نفسيات رخوة هزيلة آآ تنكسر من ادنى جرح ما تكلمنا عنه كثيرا نحن يعني و
وانت لو فهمت السياقات العامة مثلا الغربية الفردانية التوكيدية الاستقلالية عدم الوصاية الاستغناء بالذات آآ - [00:38:48](#)
هي سياق هو اتجاه كلي وبمازا هو اختيار ثقافي وليس ناشئا عن بحوث علمية البحوث العلمية هي جاءت تالية للاختيار الثقافي.
يعني وهذا في علم النفس كلها ترى علم النفس هو اول ان تحذر اختيار الثقافي لك ثم توجد عليه الابحاث - [00:39:12](#)
وليس مثل ليس مثل علم الاحياء انت تظهر المجهر والذي يظهر الى امامك ترسمه لا انت ترسم الاختيار الذي تريده تجاه
الذي تريده ثم ترجع عليه الابحاث وتثبت هل هو صحيح او لا - [00:39:31](#)
والابحاث آآ قد تثبت صحة بعض الاشياء لانه ما من مفهوم الا وفيه بعض الخير وبعض الشر اه مم نحن نحن نؤمن ايمانا قويا اننا اذا
اذا اجرينا الابحاث على المنظور الاسلامي استخرج نتائج - [00:39:46](#)
اقوى بكثير لانه منظور متزن شمولي ومتكامل. يعني باختصار هذا هو هو هو جزء من وسطية الاسلام كذلك جعلناكم امة
وسطا جزء من وسطية الاسلام في اه اه في العقائد وفي الاخلاق وفي علم النفس - [00:40:04](#)
جزء من وسطيته انه لا يتأرجح ولا يكون النموذج عنده نموذج ردا فعل انما هو نموذج منضبط منذ البداية الان وصل لسؤال
المليون حق هذي الحلقة كيف نتعامل اذن مع هذه النفس؟ ممكن ناخذها مكون مكون ونبدأ نفصل فيها - [00:40:30](#)
ايه طيب يعني نحن اجتهدنا من يعني مما يعني ما هو مكتوب في علم النفس الاسلامي السابق المتقدم وجدنا انه من افضل الطرق
تقسيمها الى نموذج من من خمسة مكونات او من - [00:40:54](#)
او من آآ يعني ثلاث مكونات متقاربة هي اول هي البصيرة بالنفس ان يكون الانسان اه اه يعرف نفسه جيدا وبصيرا بها وفاهما لا هذا
اول ثانيا العلم العلم هو ان تعلم الصواب من الخطأ تعلم التصرف الامثل تعلم ما هي الصفات المحمودة المطلوبة وما هي
الصفات المذمومة - [00:41:08](#)
مذمومة المنهية المنهي عنها والثالث والعمل التطبيق الممارسة ويتبع العمل امرين امران مهم ان اول المحاسبة انه انت تكون دائما
في حالة اه اه جرد للحساب ومراقبة للخطا التي تضعها لنفسك ولانه هذا مشروع عمر - [00:41:36](#)
وايضا الخامس والمجاهدة انه انه النفس لابد لها لابد لها مجاهدة وسيتكلم عن هذا ان شاء الله يعني واحدا واحدا حلو ناخذ الاولى
اللي هي المعرفة بالنفس وضدها الغفلة وممكن حتى نسيان النفس. صحيح صحيح احسنت صحيح. الاول هو العلم بالنفس ومعرفة
النفس - [00:41:57](#)
مصطلح البصيرة بل الانسان على نفسه بصيرة مصطلح البصيرة هذا مصطلح قرآني يدل على ان على الى اي درجة الانسان مستبصر
بنفسه ويأتي معه غالبا في علم النفس الاسلامي غالبا يأتي معه مصطلح الصدق - [00:42:19](#)
الصدق مع النفس الانسان يكون صادقا مع نفسه ان ينتبه لنفسه يعرف رغباته يعرف شهواتها آآ يعرف القوة والضعف يعرف العلل
والعيوب يعرف المخادعات يعرف امراض النفس هو عارف نفسه هو عارف نفسه - [00:42:39](#)
ما يكذب واه ولماذا معرفة النفس اساسية؟ لانه اصلا انت لن تستطيع التعامل مع شيء مع شيء تجهله ويدخل عادة مع هذا في هذا
الباب عادة مصطلح المراقبة مصطلح المراقب المصطلحات المشهورة في علم النفس الاسلامي المتقدم ان الانسان يراقب نفسه -
[00:42:56](#)
يعني كأنه كأنه مراقب خارجي المراقب الخارجي يكون اصدق في معرفة النفس اهو ويراقب نفسه ويحكم هذه النفس الى
المرجعية ولذلك ايضا مرة اخرى لا يمكن ان نوجد علم نفس بدون مرجعية اصلا يعني - [00:43:20](#)
لانه لانه انت انت ستحاكم النفس الى ماذا ستقيم النفس بناء على ماذا؟ ما هي المعايير التي تستعملها؟ فمراقبة النفس هي
يعني معرفة حقيقة دواخل نفسك فانت مثلا مثلا يعني لا تحب - [00:43:38](#)
الاجتماعات مثلا او الزيارات او انت مثلا خوفا او انت فيك شوية حزن او انت تعاملك سيء مع زوجتك او الزوجة عصبية سواء كان
باب الانفعالات او او انت مثلا كسول في الصلاة مثلا - [00:43:59](#)

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

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

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

هذه النفس لماذا هي كسولة في هذا الامر ونشيطة في هذا الامر ونحن جعلنا نموذجا لمساعدة الناس على فهم هذا يعني منها انه طيب ما هي اصلا انت ما هي محابك؟ ما هي اراداتك؟ لان الارادة والمحبة عندنا - [00:45:40](#) في النموذج الاسلامي اساسية وجوهرية انت ما هي اصلا محبوباتك ومراداتك؟ وش الاشياء المهمة بالنسبة لك يعني هل ما كسلت عنهم هو مهم بالنسبة لك ولا غير مهم؟ هل هو من ضمن اولوياتك ليس من ضمن اولوياتك - [00:45:55](#) هل ما نشطت له هو في درجة اعلى ولا درجة اقل فانت تبدأ تعرف اوه انه المشكلة اصلا في مستوى الارادات اصلا انه القلب هذا القلب محمل بارادات ليست - [00:46:09](#)

ليست سليمة الترتيب حسب الاولوية وهناك مقدم ما حقه التأخير وهناك مؤخر ما حقه التقديم فتعرف اه او مثلا في العلاقات انه انت تعرف انه انت والله نفسك شوي يعني مثلا نفسك - [00:46:25](#) تحب تحب المديح اكثر من اللازم مثلا تحب المديح اكثر من فانت انتبه الى هذا في نفسك تجاهدها في ذلك تروضها على ذلك انه انت مثلا تغضب وتزعج نفسك اه يعني الناس يقولون حساسة ها نفسك يعني اه اه تنزعج من من اه كلام الآخرين وسب الآخرين - [00:46:41](#)

شتم الآخرين والآخرين. طيب لماذا الناس تفعل ذلك لماذا تفعل النفس ذلك وان تبدأ تلاحظ عليها وتشتغل وبالمناسبة لا يلزم دائما ان تعرف الاسباب بدقة. المهم انك تشتغل على النفس. تعدها. المهم هو التعديل - [00:47:03](#) ان عرفت الاسباب والدواعي هذا امر حسن ان لم تعرف يعني ترى لا يلزم يعني وهذا مهم جدا حتى لان الناس يتضايقون لماذا لماذا؟ احيانا قد لا تستطيع ان تعرف - [00:47:22](#)

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

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

تعرف عدة الشواحن طبيعتك اصلا انت كن عارف ما هي الصفات الحسنة فيك ما هي الصفات السيئة فيك لو جاء احد قال لك يلا اعطني الصفات الحسنة فيك اعطني الصفات السيئة ما تقعد ساعة تفكر - [00:48:13](#)

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

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

السيارة واوصاف البناء واوصاف البيت واوصاف الاجهزة اكثر ما يعرف عن ما يعرف عن نفسه. وسأتي الى هذا بعد قليل انه بعض الناس لا - [00:48:38](#)

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

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

وليست نفوسا لا تحب ان تسمع مثل هذا الكلام ولا تحب ان ولذلك مثلا في بعض المدارس يقولون المهم اكتشاف امكاناتك البوتنشالز اكتشاف امكاناتك وقدراتك طيب واكتشف ايضا عيوبك واخطائك واسعى الى اصلاحها. لاحظت الفرق بين مزاجين ثقافيين مختلفين في التعامل مع النفس وفي - [00:49:32](#)

وفي فهم النفس هذا لا يعني انك ما تبحت عن ما تبحت عن عن الامكانات لا تبحت عنها لكن دائما في المنظور الاسلامي ابحت عن عن عن شيء وما يقابله - [00:49:56](#)

معرفة رقم اربعة في النفس معرفة الاسباب والدواعي والبواعث نتكلم عن النقب لماذا فعلت هذا؟ لماذا تظايقت من هذا؟ لماذا الامر صعب عليك؟ ليش مثلا صلاة الفجر صعبة عليك ليش مثلا مسامحة الناس اذا غلطوا عليك صعب عليك؟ - [00:50:09](#)

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

وكلما كان كان الانسان اه اكثر مراقبة لنفسه مع الصدق كان اسهل عليه انه يعذب بنفسه وينميها يعني آآ يطورها ويدخل في ذلك معرفة معرفة الخفايا المحركة او المحركات الخفية - [00:50:45](#)

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

يعني هذي نقاط مهمة جدا في في في التعامل مع النفس ايضا لكن في نقطة مهمة هنا مهم جدا يعني التعامل مع النفس لا يكون بالوسوسة والتفتيش والتنبيه والارتياح والشك والتأويل السلبي. الارتياح والشك والتأويلات السلبية لا هو وان تكون يعني -

[00:51:31](#)

ابا رحيم اه حكيم حازما. شفت لاحظت يجعل بين الحزم والحكمة والرفق والقوة مثل اب الجيدة اب الجيد ترى ليس هو الاب المدلع لابنائهم دائما انما الاب الجيد هو الاب الذي - [00:51:50](#)

اه اه اه يجمع ما بين الرحمة والقوة وما بين اللطف واللين من جهة وما بين الحزم والانضباط من جهة يجمع ما بين اللطف ابتسام والبشاشة من جهة يجمع ما بين الجدية من جهة هذي هذا الاب هو الاب الناجح والام الناجحة. او المربي الناجح عموما - [00:52:08](#) هذا كله سيساعدك في النهاية الى معرفة الخلل اين يكمن الخلل قد يكون الخلل بسيطا جزئيا كبيرا قد يكون شرا عميقا في النفس قد يكون ظعفا كبيرا في النفس قد يكون ضعفا - [00:52:29](#)

مقبولا من ضمن الظعف المعتاد عند البشر لانه لا يوجد انسان بلغ درجة بلغ درجة الكمال المطلق الا الانبياء مستوى العصمة هو المستوى الذي لا يصله الى الانبياء اما البشر فهم يسعون الى الكمالات لكن ليس كلهم يصل اليها - [00:52:47](#)

كلها يعني مثلا ابو بكر رضي الله عنه من الناس الذين وصلوا الى الكمالات لكن كم في الامة من مثل ابي بكر ما في حتى الصحابة انفسهم حتى العشرة المبشرين بالجنة كبار الصحابة ليسوا على مستوى واحد - [00:53:07](#)

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

مذموم وتدليع النفس ويعني ارخاء الحبل لها ومبالغة في ذلك ايضا مذموم - 00:53:22

من القضايا المهمة هنا في معرفة النفس مصطلح لطيف بعض العلماء يجعلونها اول مرتبة وهي مرتبة اليقظة يسمونها يقصدون

باليقظة هو الخروج من حال الغفلة والنسيان في القرآن مصطلحين مصطلح النسيان ومصطلح الغفلة - 00:53:48

ومصلح النسيان في القرآن جاء بالنص نسوا الله فانساهم انفسهم. كيف ينسى الانسان نفسه يا اخي والغفلة كثيرة بل ان القرآن

استعمل مصطلح لطيف قلوبهم في غمرة الغمرة هذي يعني درجة اسوأ من الغفلة اللي هو انه الشخص اللي - 00:54:08

تحت الماء مغمور بالماء بل ولا يتنفس ولا يتكلم اه فاليقظة هو المصطلح الذي الانسان يخرج من هذا الماء ويبدأ يتنفس يبدأ ينتبه

ويشاهد ويلاحظ ويعرف والقرآن دايمًا يكرر انه كثير من الناس غافل اصلاً ما يدري عن نفسه - 00:54:36

وهذا ليس في باب الايمانيات فقط يعني قد يكون قائم في باب الايمانيات والعبادة وقد يكون جيداً في الايمان والعبادة لكنه غافل

لذب العلاقات علاقته سيئة وشرسة واقشر شيطاني ويعني وعنيف وقاسي ولكنه يصلي ويصوم ما يعني فهو غافل فهو غافل في

جانب العلاقات - 00:54:58

وقد يكون غافل في جانب في جانب الازمات مثلاً يعني هو ماشي كويس لكن اول ما تجي ازمة يسقط مباشرة ينكسر وقد يكون

غافل او ناسي نفسه في باب في باب القوة قد يكون ناسي نفسه في باب الانفعالات قد يكون ناسي نفسه فنسيان النفس او

الغفلة - 00:55:19

في مفهوم علم النفس الاسلامي هو هو مصطلح يطلق على الانسان الذي قد يكون عنده مناطق معينة في نفسه فيها تقصير واضح

وهو اصلاً يعني لاهي عنها وغافل عنها وغير منتبه لها - 00:55:40

قد تكون هذي قد تكون هذي شي في العلاقات قد يكون شي في الايمان وليس فقط الغفلة ليست فقط في ليست فقط في في

الايمان والعبادة لو جا سؤال طيب انا كيف الان يعني اه - 00:55:56

انا ودي اعرف نفسي طيب كيف اعرف نفسي ايه يعني شف اذا انت بتطبق والله مقاييس اعطوني مقاييس واحد اثنين ثلاثة وانتهي

ما في مقاييس اختبارات شخصية اختبارات شخصية ما فيش ما في عفوا اعيد عبارة بشكل ادق ما في مقاييس قادرة - 00:56:12

على ان تقيس كل شيء كل مقياس وهذا معروف في علم المقاييس في السيكموتري معروف انه المقاييس كل مقياس يقيس ما صمم

له في البيئة التي صممت له في في الثقافة التي صممت له والى اخره - 00:56:32

ولذلك اهم من ذلك هو مستوى التفكير والتفكر والقرآن نص على اهمية التفكير في النفس في الافاق وفي النفس التفكير في النفس

ليس هو فقط هو التفكير في في هذا الهيكل الجسدي والاجهزة والادوات والاعضاء الحيوية لا حتى تفكر في النفس - 00:56:46

فالتفكر هو مصطلح ليس هو التفكير انما هو هو ان يخلو الانسان بنفسه يتأمل في النفس وهو قريب مصطلح المراقبة تفكر التأمل

في النفس بلاش التأمل الوثنى الشرقي لان الوثنيين التأمل عندهم عبادة مستقلة له طقوس لا لا التأمل هنا عملية عملية - 00:57:11

هي عملية عقلية التأمل هو عمل والتفكر هو عملية عقلية عملية عقلية اه بهدف الوصول الى نتيجة آآ التأمل الوثنى الشرقي فهو

طقوس اه المقصود فيها يعني اطفاء العقل هو العكس تماماً اطفاء العقل وعدم التركيز - 00:57:33

والحصول على الاسترخاء التام باطفاء هذه المكائن الشغالة لاطفاء ماكينة العقل عموماً الهدف هو ان تتأمل في نفسك لكن ارجوكم

بدون وسوسة بدون وسوسة وبدون تشدد ايضاً ما يخبرك به الاخرون - 00:57:52

فالمؤمن مرآة اخيه المسلم مرآة اخيه المسلم فانت تسمع ملاحظات الاخرين وتأخذ محمل الجد ولا تنزعج منها وتنفعه بالعكس لحظة

والله قالوا ترى انت يا فلان ترى انت يعني الشديد شوي على عيالك - 00:58:11

اه توقف هنا ليش انا اشدّها على عيالي مثلاً والله انت مثلاً يعني مثلاً في باب الايمان خلنا نمسكه باب باب مثلاً انت في باب الايمان

والعبادة يا اخي انت مثلاً في الصلاة ضعيف مثلاً لاحظ ايش يعني الصلاة الضعيف - 00:58:28

انت يا اخي في باب الشهوات يعني مرخي لنفسك العنان يعني ما ما عندك ما عندك لم تحقق قيمة الانسانية فيك بظبط هذه الشهوات

لان الحيوان هو الذي لا يضبط شهواته - 00:58:44

متى يصبح الانسان انسانا متى يحقق كمال الانسانية فيه؟ اذا ضبط ضبط استطاع ان يظبط شهواته. و ضبط الشهوات لا يعني لا يعني
اه منع ما منع يعني اشباع الشهوات لكن يقصد انه ضبطه وتوجيهها وتوجيهه الصحيح - [00:59:00](#)
فما يخبرك بها الآخرون مهم. ايضا المقاييس مهمة لقياس مع هذا المقاييس مفيدة تساعدك احيانا لان بعض الاشياء فيها مقاييس
جيدة تكون تكون يعني فهي فهي يعني آآ - [00:59:17](#)
نحن لا نريد ان نوصل نوصلة ان الاستبانة او المقاييس مرفوضة لا لكن اقصد انها لا تكفي وحدها لا تكفي اه وحدها. مع
ملاحظة ان ان ان هذه المحاسبة والمراقبة والبصيرة بالنفسية مشروع عمر - [00:59:32](#)
وكلنا يعني كلنا في كل مرحلة عمرية تبدأ سبحانه الله يعني تتكشف له اشياء ما تكشف له في المرحلة السابقة واه ايضا استثمار
المواقف استثمار المواقف اللي تحصل التفكير في المواقف الاعتبار مصطلح الاعتبار. مصطلح الاعتبار انه يحصل مواقف معينة
احداث معينة فهذه المواقف تساعدك على التوقف - [00:59:48](#)
النفس وآ مثلا مثلا انت كنت عند الاشارة وعصبت على السائق الذي بجانبك هذا موقف يجب ان تعتبر منهم يعني تأخذ العبرة
تأخذ الدروس منهم فتجلس مع نفسك لحظة انا ليش كذا؟ ما الاسباب؟ ما الدواعي؟ ما العلاج؟ ما الحلول - [01:00:14](#)
مع الرفق بالنفس والنصح لها والصدق الصدق معها هنا يمكن تجي مسألة الى اي درجة تغوص في نفسك وهذه مسألة قديمة.
بعض المدارس النفسية ترى انه لا يمكن معرفة النفس الا بالغوص في اعماق الاعماق - [01:00:36](#)
وعندهم في هذا يعني يعني اراء كثيرة لكن الصحيح انه لا يلزم هذا بالعكس انه احيانا الغوص اكثر من اللازم يعني اه له اثار سلبية
والمتقدمون مدركون لهذا وكتبوا يعني كتابات لطيفة منها مثلا مصطلح الباطوس - [01:00:58](#)
ابوهم تكلمنا عنه واظن في حلقة سابقة ونسيت والله الباطوس هذا اللي هو يعني اشبه بالبيارة يعني بيارته او المجاري التي مجمع
مع آآ اكرمكم الله نفايات دورات المياه الحمامات يسمونها الباطوس - [01:01:19](#)
اه ولها اسماء يعني عندنا بالعامة يعني معروف ايضا ايوا انه يعني احيانا انت ما في داعي تنبش اكثر كثير. يمكن تصل الى الباطوس
وصولك الى الباطوس هذا او للنفايات الكثيرة ما منه مصلحة - [01:01:34](#)
هذي نقطة مهمة جوهرية في التعامل مع النفس انه انت لهدفك اصلاح النفس وليس التحقيق وفتح الملفات القديمة والى اخره وما
تقوله بعض النظريات بانه لا لابد من فتح جميع الملفات ولا بد من معرفة كل شيء انه هذا غير صحيح - [01:01:56](#)
هذا غير صحيح ايضا في باب باب معرفة النفس والموضوع طويل باب معرفة النفس مصطلح امراض النفوس تكون منتبه للأمراض
النفوس. طبعا لما نقول امراض النفوس عند متقدمين اذا قالوا امراض النفوس لا يقصدون بها ما نتداوله نحن هنا في هذا الزمن -
[01:02:13](#)
وهو امراض العضوية امراض نفسية امراض اللي هي التشخيصات النفسية وان كانت هذه جزء من امراض النفوس وفيها كتابات
كثيرة طبعا قديمة وحديثة لكن غالبا اذا قيل امراض النفوس في الغالب انها اوسع من ذلك - [01:02:33](#)
يعني اصلا مفهوم النفس ومفهوم امراضها وعللها اوسع من ذلك. فالكذب مثلا من امراض النفوس الغل من امراض النفوس. عدم
صدق ما مع النفس من امراض النفوس. الحقد اسد من امراض النفوس - [01:02:49](#)
الجبين الكسل من امراض النفوس فمفهوم امراض النفوس في المنظور الاسلامي اوسع وانا اظن ان هذا مفيد يعني مفيد صح انه
يمكن الاطباء قد لا يهتمون بهذا لان الاطباء في النهاية ونريد ان نصف دواء - [01:03:02](#)
لكن لا يجوز ان نراعي مصلحة الاطباء اه مقابل اهدار مصلحة يعني النفس النفس بكاملها فلا بد من توسيع مفهوم لابد من من توسيع
مفهوم مفهوم امراض النفوس وامراض النفوس في هذا الباب بالذات - [01:03:17](#)
الكذب الكذب مع النفس هل يكذب الانسان على نفسه والمخادع نفسه ويخادع نفسه نعم يكذب على نفسه يخادعها الكذب على
النفس ومخادعة النفس والقرآن نص على هذا بالنص ها وما يخدعون الا - [01:03:37](#)
انفسهم فالخداع النفس انه يظهر خلاف ما يبطن انه يقول هذا هو السبب. وهذا كثير في الناس انه يفسر افعاله وتصرفاته وانفعالاته

تفسيرا وهو يعرف ان انه غير صحيح مم - [01:03:58](#)

يفسر اعتذاراته يفسر آآ قبوله للدعوة او عدم قبوله للدعوة يفسر آآ عصبية او او عدم عصبية يفسر فسر اما لنفسه وهو اشد انواع الكذب او يفسر الآخرين وهو يعرف من داخله نفسه انه يكذب - [01:04:16](#)

يعني لا لماذا لماذا تكذب على نفسك ومع الوقت اذا انت ربيت نفسك على الكذب والمخادعات تصبح اقوى منك وتصبح تكذب عليك وتخدعك وانت ما تنتبه وهنا عاد وصلت انت الى الى مستوى تصير انت اصلا غير قادر على على حتى على علاج نفسك يعني في

باب في باب الخوف سواء في باب الانفعالات - [01:04:34](#)

او في باب العلاقات او في باب الصفات النفسية من امراض النفوس في هذا الباب باب باب معرفة النفس والبصيرة بها انكار رفض

الاعتراف هذا نلاحظه في العيادة كثير يعني - [01:05:01](#)

انه يظهر لك مثلا من من شوف المرطى في العيادة شي عجيب. المرطى في العيادة يجيك واحد ها؟ ويشرح لك الحالة وتناقش انت

واياه ثم تصلون في النهاية الى نتيجة معينة انه والله الاسباب هكذا او الدواعي هكذا او الدوافع هكذا او - [01:05:17](#)

ثم يقر ويقول والله صحيح وهذا تفسير صحيح في ناس في مرضى او قد لا يكون مرضى في الاستشارات العادية او شيء اه انه هم

ليسوا مرضى بالتصنيف الطبي يعني لكن قد يكونون مرضى بالتصنيف المفهوم مفهوم الاوسع لامراض النفوس - [01:05:37](#)

يقول لا مو غير صحيح ما هو بكذا لا انا موب قصدي كذا انا فانا اقول لهم دائما انا لست قاضيا يعني لسنا في محكمة نحن هنا وانا

ليس هدفي ان ابين انك مخطئ او انك مصيب لا هدفي ان تعرف نفسك اكثر - [01:05:56](#)

فاذا انت الان لست مستعدا لسماع يعني ما وصلنا اليه من نتيجة نعيد النظر فيها مرة اخرى لا اشكال قد نعيد النظر فيها ويستمر

الانسان في رفض الاعتراف بهذا التفسير لانه مؤلم بالنسبة لهم - [01:06:11](#)

ولانه ربما يهدم اشياء كثيرة بناها على على على السنوات الماضية الغفلة مثلا الغفلة من امراض النفوس في هذا الباب ايضا. تكلمنا

تكلمنا نحن عن عن عن آآ عن الغفلة. الاخيرة - [01:06:28](#)

في هذا الباب باب معرفة النفس واظنها داخله مع الغفلة والانكار والاعتراف اللي هو قبول النصيحة سواء كانت النصيحة او

الاستشارة او المشورة انه احيانا الانسان يرفض قبول اه توجيه معين او برنامج علاجي معين او برنامج اصلاح نفس معين -

[01:06:44](#)

مم كان يعني وهو وهو داخل من ضمن مفاهيم عدم عدم من ضمن مفاهيم رفض النصيحة اما انه لا يرضى اصلا بسماع النصيحة

ابتداء او يشعر بالانتقاص والاهانة اللي سمع النصيحة او المشورة فيما يتعلق بنفسه تحديدا - [01:07:11](#)

او تتغير مودته للنصح او لا يغير ما نصح به. يسمع يسمع لكن لا يغير. يستمر على على على ما هو عليه لا لا هو التقبل الحقيقي

لنصح انك تسمع وتغير وتجتهد في التغيير وتكون صادقا - [01:07:30](#)

صادقا يعني مع نفسك في ذلك يعني هذا باختصار يمكن ابرز ابرز القضايا التي يمكن ان يعني آآ تقال في هذه الحلقة حول حول

الركن الاول وهو معرفة النفس والصدق معهم والعلم بها - [01:07:47](#)

جميل اذا ننتقل من بصيرة الانسان بنفسه الى معرفة الانسان للصواب والخطأ فهنا وش اللي ممكن نقول عنه في معرفة النفس؟ ايه

الاول هو ان تعرف نفسك الثاني ان تعرف اصلا وش الصواب والخطأ وش الصفات التي يجب عليك اكتسابها - [01:08:06](#)

وهنا يأتي يعني وهنا نفهم لماذا القرآن والسنة والسنة بالذات والقرآن ايضا يركز كثيرا على العلم العلم المقصود بالقرآن وفي

السنة هو هذا هو هو ان تعرف الصواب والخطأ - [01:08:27](#)

وفيما يتعلق بعلم النفس هو ان تعرف ما هي الصفات النفسية التي يجب عليك ان ان تكتسبها؟ وما هي الصفات

النفسية التي يجب عليك ان تتخلص منها - [01:08:44](#)

فلا بد ان تعرف لا بد ان تتعلم والناس عادة يقولون اعطونا اشياء عملية لا نريد اشياء نظرية وهذا خطأ لابد ان العلم اولاً

باب العلم قبل القول والعمل. فالعلم مهم جدا - [01:08:55](#)

فاعلم انه لا اله الا الله واستغفر لذنبك فلا بد ان تعلم لابد ان تعلم اولاً طبعاً العلم هنا ليس هو هو نقاش الافكار او تصحيح التفكير السلبي اللي عند الناس المعرفية لا اله العلم هنا هو هو المعرفة هو ان تعرف ما هو الصواب والخطأ وان تعرف ما ما - [01:09:13](#)

هي ما هي الصفات النفسية المطلوب منك؟ طيب ماذا تعرف ايوا تتعلم مثل ما ذكرنا قبل قليل تتعلم اشياء لابد ان تتعلم تعلم ما تحتاجه من باب الايمان والعبادة تعلم ما تحتاجه من باب الصفات النفسية - [01:09:31](#)

تقرأ فيها وخير ما استثمرت فيه الاوقات هو ان ان تقرأ في هذه الجوانب في هذه الابواب ان تعرف العلاقات الصفات النفسية المطلوبة في العلاقات ما الذي يجب عليك في علاقات مع الآخرين والآخرين - [01:09:50](#)

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

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

الترغيب والترهيب في النقاش قد تستخدم طريقة اه اه التأمل والتفكير والمحاسبة قد تستعمل طريقة المجادلة والمحااجة آآ آ قد قد تستثمر المواقف والاحداث في الاعتبار اعتبار بالاحداث وقد تستعمل اسلوب التذكير. تذكير النفس بين بين وقت واخر - [01:10:48](#)

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

لها طرق كثيرة لكن في النهاية هي تدور حول الخطاب النفسي كيف تخاطب نفسك اه وهناك يعني مدارس كثيرة وفي الزمن المعاصر اه اجتهدت المدرسة المعرفية في هذا الباب اجتهادا كبيرا واخرجوا جدلا - [01:11:35](#)

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

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

علينا نختصر يعني هذا باختصار ما يتعلق بالعلم والمعرفة جميل بعد ما اخذنا مكون التعرف على النفس ثم التعرف على الصواب الخطأ. الان مكون الشغل على النفس والعمل عليها. ايوا ايوا ايوا الله الشغل على النفس - [01:12:25](#)

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

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

اه ملعقتين من هذا ثلاث مترات من هذا مدري كم جرام من هذا وتحطه على النار وتطبخه تخرج الطبخة. لأ النفس ليست كذلك النفس مشوار الخطوات العملية افيد في الجزئيات المحددة - [01:13:18](#)

وحتى الجزئيات المحددة ايضا يبغى لها شغل ويبغى لها وهذا لا يعني اننا نحن ضد الخطوات العملية لكن لا لا يجوز ان نفهم انه الخطوات العملية هي الحل الذي الذي يحقق - [01:13:34](#)

جميع النتائج يعني اصلاح النفس لا يأتي بهذا واحد اثنين ثلاثة اربعة ما اذكر مرة في العيادة مريضة آآ في الجلسة الاولى يعني كم واضح من كلامها انها مستعجل على النتائج - [01:13:48](#)

لما انتهت الجلسة الاولى ارسلت رسالة هي انه انا ضاع وقتي ولا استفدت من الجلسة شي وضاعت فلوسي وما ادري ايش وكذا طيب فوجدت انها حجزت موعدا موعدا اخرها فما يجمع للآخر قلت لها طيب انت يعني كنت مستاءة من الجلسة الاولى؟ قالت انا بنتائج -

انا ما عندي نتائج قالت له ليش فاتح انت انا فاتح انا ما اعالج انا ما اشفي الناس انا لست انا من الذي يشفيهم هي هي خطوات اه لكن على نار هادئة - [01:14:29](#)

اذا انت مستعجلة الاستعجال في اصلاح النفس دائما يأتي بنتائج عكسية دائما يأتي بنتائج عكسية شوي وركادة والحمد لله يعني هذه الحالة لا انساهها لاناها يعني كانها حصر لها حصر لها مفهوم البيقظة اللي تتكلم عن قبل قليل. كانها استفاقت انه والله فعلا مستعجلة - [01:14:44](#)

كأنه مستعد يقول انا راجعت معالجين كثير واطباء كثير وانا ابي حرقتم يمكن انت حل مشكلتس انس مستعجلة نضع خطة طويلة الامد وبعني ونشوف ايش المشكلة وفعلا هي من من الحالات التي الله سبحانه وتعالى يعني اكرمنا وحصلت لنا نجاحات لما تخلصت من الاستعجال - [01:15:07](#)

لما التخلص من الاستعجال كيف تعمل او ما الذي نقصده بالعمل؟ هو ان تشتغل على نفسك تشتغل على نفسك في في يعني اه اه في جوانب كثيرة و كلمة الشرع على النفس تكرر كثيرا - [01:15:29](#)

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

شوف الاية واعبد ربك حتى يأتيك اليقين تنطبق في ظني ايضا على على يعني النفس اشتغل على نفسك حتى الى اخر لحظة في حياتك لا تسوق وبهداوة وبرفق مع حكمة - [01:16:11](#)

وتشتغل على كل جانب من الجوانب النفسية تستر على نفسك في جانب الايمان والعبادة تشتغل على نفسك في باب العلاقات تحسن علاقاتك اسأل على نفسك بالصفات النفسية تقوي من صفاتك النفسية - [01:16:26](#)

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

فهذا هو هو العمل على النفس كيف تعمل على النفس ما في مشكلة كيف تعمل يعني الخطوات التفصيلية امرها اسهل في نظري انا كل كل جزئية جزئية الاكتئاب لها طريقة جزئية القلق لها طريقة جزئية باب الايمان والعبادات له طريقة جزئية العلاقات مع الناس لها طريقة - [01:17:02](#)

واصلا اصلا هو هو علم النفس قائم على على هذه التفاصيل الجزئية الكثيرة جدا انسان غضوب مثلا انسان عصبي انسان خواف انسان همته ضعيفة في باب المعالي والكمالات. انسان اه اه ينهار بسرعة في الازمات والمواقف الصعبة - [01:17:25](#)

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

تعديل من اشياء لكن في النهاية تشتغل. المهم انه ان تعرف انه لابد من الشغل في نقطة مهمة هنا فيما يتعلق بالعمل اظنه رؤية ابن الحجاج كان كان يصف يصف اه الجمل او الناقة وانا غردت بها في تغريدة مصورة فيديو - [01:17:59](#)

آآ يصل العرب عرب صحراء نجد تحديدا يعني مشهورين جدا بكثرة الفاضل العربية الواصفة لكل التفاصيل وعندهم قدرة لغوية واسعة جدا بحيث ان يعطون وصفا لكل شيء كل شيء يعطون وصف - [01:18:21](#)

ويفرقون بين متماثلات بتفريقات عجيبة جدا. يعني مثلا النفود اللي هو نفود الرمل هذا اللي هو التل الرملي هذا رأس التل الرملي رأس التل الرملي ما قبل القمة بقليل بمتريين ثلاثة امتار - [01:18:44](#)

عادة يكون اه اصعب في الطلوع مما قبلهم يسمون هذه المرحلة العنك او المعتنك فكان رعبة يصف ناقة تصعد هذا التل حتى اذا اقتربت من من من رأس التل بالكاد تحبي - [01:19:02](#)

فقال اوديت ان لم تحبو حبو المعترك اوديت اوديته يعني هلكته انني ساموت وساهلك ان لم احبو هذا الحبو واجاهد نفسي حتى

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

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

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

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

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

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

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

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

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

وباب العقل فالكيس من دان نفسه بمناسبة الذكاء ترى يعني ترى تعظيم الذكاء باعتباره اهم الميزات العقلية غير صحيح الحكمة مثلا آا الروية ولذلك مثلا ارسطو لما لما قسم الصفات افلاطون قبله ثم جاء رسته قسم الصفات الى اربعة. الاولى جعلها الحكمة ويقصد بها

الروية يعني - [01:22:08](#)

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

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

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

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

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

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

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

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

بين كل وقت ووقته حاسب نفسك وتراجع يعني طيب مثلا - [01:24:46](#)

مثلا خلنا نأخذ مثال في العلاقات الزوجية مثلا بين الزوجين انت بينك وبين زوجتك مشكلة او الزوجة بينها وبين زوجها مشكلة بغض

النظر من المخطئ انا لا اتكلم عن المخطئ الان - [01:25:04](#)

لكن لابد يأتي وقت كذا توقف كذا وتحاسب نفسك انت مثلا في باب العلاقات لو جئنا في باب الصفات النفسية انت لاحظت مثلا انه

نفسك كسولة فيها كسل وفيها طيب توقف وتحاسب نفسك - [01:25:16](#)

سواء كسل في باب الكمالات الدينية كسل في باب الكمالات الدنيوية ان تحاسب نفسك يعني انه هل هذا صحيح؟ هل هذه قدراتي؟

يمكن هذه قدراتك خلاص الحمد لله هذه قدراتك خلاص - [01:25:37](#)

اذ هذا هو الذي اعطاك الله من القدرات والذكاء والتباهة والفهم والى اخره خلاص يعني لكن هو ان تأكد انه هذا فعلا هو ما اعطاك الله اياه وبعض العلماء يقول لك المحاسبة قبل العمل المحاسبة اثناء العمل المحاسب بعد العمل لهم كلام كثير ترى في باب المحاسبة هم

هو موضوع مهم جدا في الثقافة الاسلامية - [01:25:53](#)

والناس يظنون ان المحاسبة هي فقط في الجانب الديني لا لا لا لا بمفهوم علم النفس هي في كل المجالات الجانب الديني والايماي

في جانب العلاقات او جانب الصفات النفسية - [01:26:14](#)

حاسب نفسك في باب العلاقات مع الآخرين فحاسب نفسك في كل شيء من حياتك يعني في تراجع الحسابات مراجعة الحسابات

ربما يكون هناك مثلا في بعض كتابات الصوفية مثلا بعض المبالغات - [01:26:26](#)

تحصل احيانا يعني وارد وكل اخذ من كلامه يرد الكلام الصحيح نقبله والصواب نقبله والكلام الخاطي نرده يعني لكن المفهوم مفهوم

صحيح مفهوم لطيف يعني اي ايضا من المحاسبة من المحاسب محاسب محاسبة النفس على الدقائق يقسمونها على الدقائق -

[01:26:43](#)

الدقائق لا يقصدون فيها دقائق الزمن لا الدقائق دقائق القلب يعني اه يقولون تحاسب نفسك على الهم والخواطر انه وهذا مفهوم

الحال الهم والخواطر ترى هو قريب جدا من مفهوم الفكرة السلبية يعني لكن من زاوية اخرى - [01:27:06](#)

انه انت انه انت يعني مم ما الذي يعني دائما تهتم فيه ما الذي هو معظم عندك والذي يدفعك دائما يعني التعبير المعاصر ما هي

اولوياتك؟ ما هي الاولويات عندك اذا رتبناها - [01:27:22](#)

لان الاولويات في باب الارادة هي التي تحرك الانسان بحسب بحسب ترتيب الايرادات. فاذا فاذا قدم الانسان شيء واخر شيء فهو غالبا

قدمه واخره لانه مقدم واخر في في سلم وترتيب الاولويات في باب - [01:27:42](#)

ارادة في محل الارادة ولذلك الحديث آآ حارث وهمام حارس وامام الحارس والعامل والهمام هو صاحب الهم والارادة له هم وله ارادة

له متطلبات له رغبات له والمحاسب ايضا قد تكون محاسبة كلية - [01:27:57](#)

وقد تكون محاسبة جزئية. المحاسبة الكلية هي انت حاسب نفسك في القضايا الكبرى في في المسارات الخمسة اذا كررتها كثيرا في

في حلقات كثيرة في باب الايمان وبالصفات وباب باب العلاقات وباب الحياة وباب الازمات - [01:28:20](#)

في الجملة تناظره في الجملة تحاسب وتنظر لنفسك تنظر ماذا قدمت لغد وايضا المحاسبة الجزئية. المحاسبة الجزئية في كل

موضوع محدد مثلا نأخذ باب الانفعالات والمحاسبة قد تبدو عند الناس ان مفهومها سلبي انه في محاسبة وواحد يحاسبك واحد

يدقق عليك لا لا ليس شرطا - [01:28:40](#)

ليش شرطا المحاسبة هي هو عمل محايد قد تكون محاسبة صحيحة وقد تكون محاسبة خاطئة. قد تكون محاسبة عادلة قد

تكون محاسبة ظالمة. فالمحاسبة هو مصطلح محايد لكن الناس اه - [01:29:07](#)

يعني صار مصطلح المحاسبة ينصرف في اذهانهم الى المحاسبة الظالمة والمحاسبة الصعبة وهذا خطأ في التداول اللغوي وان كان

هو في الاصل لا المحاسبة يعني مصطلح ومعنى ومفهوم محايد مرة اخرى هنا نحذر من الوسوسة بالمحاسبة - [01:29:23](#)

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

المحاسبة جميل. الان نجي للمكون الخامس اللي هو - [01:29:44](#)

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

وترك ما يظرفها حالا ومآلا في الدنيا والاخرة في الدين والدنيا فالمجاهدة هي تعني ان تبذل الجهد اللازم يعني وردت احاديث مهم جدا نتناقشها لان هي من باب المجاهدة قال ومن يستعفف يعفه الله - [01:30:18](#)

ومن آآ يستغني يغنيه الله. ومن يتصبر يصبره الله تلاحظ لاحظ الفعل هنا يتصبر يستعفف يستغني والحديث الاخر انما العلم بالتعلم وانما العلم بالتعلم ومن يتحرى يتحرى الخير يعطه. ومن يتق الشر يوقه او يوقه. شف لاحظ هذي المصطلحات ترى مهمة جدا -

[01:30:37](#)

انه لا بد من مجاهدة لابد من جهد والذي يريد ان تتعدل نفسه تحصل له اه المرادات والمستهدفات النفسية بدون جهد هذا هذا من

انواع الكذب على النفس هذا من انواع الكذب على النفس - [01:31:06](#)

يعني نحن كثير من صفاتنا وافعالنا وتصرفاتنا ليست ناشئة من جهل فقط احيانا قد تكون ناشئة من جهل صحيح لكن احيانا تكون ناشئة من عدم بذل الجهد اصلا والناس تقريبا يعني لو لتأملت في احوال الناس ستجد انه البعض قد يكون مشكلته العلم -

[01:31:29](#)

والجهل وما يتبعها الغفلة والبعض قد يكون مشكلته العمل والمجاهدة وبذل الجهد يعني هو عارف لكنه ضعيف وقبل سنوات انا كتبت

قصة قصيرة يعني حصلت لي في بريطانيا قصة كارلوان هو عارف ضعيف - [01:31:54](#)

عارف ضعيف. قصة حصلت لي مع سائق تاكسي يعني لعل تحصل مناسبة اخرى للحديث عنها اه اذا اذا يعني اذا المجاهدة هي ان

تبذل الجهد لابد من جهد والذي يتصور انه يمكن - [01:32:16](#)

يعني مثلا الذي تصور انه يمكن تحقيق المستهدفات النفسية بالساهل هم هؤلاء هم الذين يذهبون الى اه التنجيم والطاقة والجذب

ودورات اه التنمية البشرية واللي ورائه الحلول السريعة لا لا يريد ان يبذل الجهد لا يريد لا يريد - [01:32:35](#)

سفيان الثوري وهو من اعظم يعني علماء الاسلام يقول ما عالجت شيئا اشد علي من نفسي مرة لي ومرة علي طبعها هو ام سفيان

يتكلم عن كمالات الكمالات سفيان الثوري يتكلم عن كمالات الكمالات - [01:33:00](#)

لكن اظن ان هذا صحيح حتى في حتى لي انا وانت وللمستمعين يعني هنا يأتي سؤال كيف اجاهد نفسي؟ يعني احيانا يأتي في

العبادة اشخاص يقول لك يا اخي انا ما استطيت انا صعب علي هذا - [01:33:22](#)

ايه هو لو كانت سهلة عليك كان ما جيت العبادة كان حليتها بنفسك وانتهينا وانت اتييت للعبادة او طلبت المشهور لان هي صعبة

على نفسك وهو دورنا هو مساعدتك على هذا الجزء الصعب من نفسك - [01:33:36](#)

لكن لابد من بذل الجهد وين تأتيني ايميلات مثلا اه اعطني مشورة سريعة وانا اريد حلول سريعة ما في حلول سريعة اعطني خطوات

واضحة واحد اثنين ثلاثة اربعة انا ما بحيل احضر جلسات وما جلسات - [01:33:50](#)

انا ما لي خلق ارواح العبادة لا تقول لي اقرا الكتاب الفلاني واقرا الكتاب الفلاني. عطني خطوات واحد اثنين ثلاثة اربعة ما يجي كذا ما

يجي يعني تحصيل المستهدفات النفسية ما يحصل بهذه الطريقة - [01:34:08](#)

انت تحتاج ان تجاهد نفسك على اولاً تجاهدها على الصدق مع نفسك اصلاً والم الاعتراف والم فهم حقيقة النفس. الجهد على الجهد

الذي تبذله في العلم والتعلم معرفة ومعرفة الصفات النفسية والقراءة والسؤال. مجاهدة نفسك على اه الشغل على النفس والعمل

عليها - [01:34:25](#)

مجاهد نفسك على معالجة الامراض التي ستظهر ستظهر مع الوقت شغل هو شغل وانا اتكلم معك الان انا جالس أتأمل يعني استذكر

مع نفسي يعني اشياء يعني مع نفسي يعني اشياء بدون ما افطح نفسي ها - [01:34:52](#)

اشياء اخذت معي سنوات واشياء اخذت معي اشهر واشياء اصلحتها واشياء لا زلت اسعى لاصلاحها. وهنا تأتي مرة اخرى لموضوع

الكلام اللي ذكرته قبل قليل تقدير الذات انه ايهما انفع للانسان - [01:35:09](#)

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

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

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

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

فتجتهد فيها وتسعى لتطويرها وتقعد يعني وتنميتها. ايضا من الاسئلة انه او من النقاط انه هل يمكن اصلا هل يمكن تغيير النفس؟ هل فيه صفات تغييرها ما في شي ما يمكن تغييره - [01:36:48](#)

لا يوجد شيء لا يمكن تغييره لكن بدرجات متفاوتة والقاعدة انه الشيء اللي يتعسر عليك تجاوزه ثم ارجع له في وقت اخر اللي هو يمكن تسميته بالدورة الزمنية انه الان مثلا هذا الموضوع ما تعسر عليك - [01:37:01](#)

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

من القضايا المهمة انه يعني احيانا الانسان يكون زعلان من نفسه لديه نقطة ضعف مم زعلان من وجودها يعني متضايق من وجودها صفة سيئة مزمنة فيه لم تتغير انا ودي اقول له شيء ترى انا مثلي انا مثلك - [01:37:37](#)

كلنا مثلك ويعني المهم انه لا تتوقف عن المجاهدة وشوي شوي ومن سار وصل قد قد يعني يعني يعني قد يلجؤك هذا الزعل على نفسك انك تسلك مسائلك غير جيد وانا مر علي كثيرا يعني - [01:38:01](#)

اي مثلا يقول علينا في العيادة اشخاص يكون عندو قلق مثلا فيعالج القلق بطرق خاطئة يكون عنده مثلا يكون عنده مثلا كمالية فيعالج الكمالية بطرق خاطئة فلما يأتي العيادة ويكتشف ان هذه الطرق خاطئة بيزعل لنفسه ويلوم نفسه يعني - [01:38:21](#)

لوم النفس الندم مطلوب لكن لوم النفس اللوم غير المفيد ليس مطلوبا ليس مفيدا اصلا ليس مفيدا انما المفيد هو اللوم التحفيزي. اما اللوم التقريري فما يحقق هدف وما يحقق ما يحقق مكاسب مكاسب - [01:38:40](#)

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

لي كيف اقبل نفسي - [01:38:59](#)

مفهوم اقبل نفسك هذا مفهوم تصالح مع نفسك مفهوم خاطئ يعني لا المطلوب هو الصدق والمجاهدة ان تجاهد نفسك بدون بدون تأنيب بدون بدون تقريع للنفس تقريبا يعني مؤذية كانوا يعني وسلبيا - [01:39:20](#)

والله سبحانه وتعالى يقول والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا فانت موعود موعود انه يعني انك اهم شي اهم شي تشتغل على نفسك اهم شي تشتغل النتائج ستأتي باذن الله تعالى - [01:39:43](#)

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

مثل ما تربى ابنائك بالتشجيع والمديح من جهة والمطالبة من جهة يعني المحاسبة من جهة والرفق من جهة وعدم التشدد من جهة هذي هذا المزيج هو الذي يميز المنظور الاسلامي وهو احسن وافضل طرق في التعامل مع النفس - [01:40:16](#)

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

الناس وتقدر الذات يعني اه اه الى اخره. يمكن الاخيرة هي قضية - [01:40:36](#)

او قبل الاخير الاشخاص الذين لا يريد ان يدخل ولا يريد ان يدخل في مواجهة نفسه. لا يريد ان يدخل في مواجهة نفسه في الداخل

احد المرضى كان يقول لي ليش افتح كل الابواب؟ انا ما ابي اصلح كل شيء - [01:40:55](#)

انا بس عندي هاي النقطة ذي صلحها لي وبس وخلاص فاريد ان يتعامل مع نفسه بالطريقة المشهورة الفلسفية تسمى ميكانيكس

الطريقة الميكانيكية انه التعاون مع النفس باعتبارها كأنها سيارة خربان فيها الكفر مثلا تصلح الكفر بس ما عليك من الباقي ما لك

شغل في الباقي يعني - [01:41:16](#)

هذا يذكرنا احيانا ببعض الشباب المبتلى بالشذوذ الجنسي فيأتي يقول لك انا عطني تمارين سلوكية اتعالج من الشذوذ الجنسي وما

عليك من باقي حياتي لا علم النفس الاسلامي لا يؤمن بهذه الطريقة - [01:41:37](#)

ولا يشتغل اصلا بهذه الطريقة ولا يمكن ان يشتغل بهذه الطريقة اصلا يعني انا ودي ان اختتم بكلمة اهمية التسديد والمقاربة ان

الانسان يسدد ويقارب سدودا وقاربوا نقرأ سويا حديث النبي صلى الله عليه وسلم - [01:41:51](#)

سدودا وقاربوا وابشروا واستعينوا بالغدوة والروحة وشيء من الدلجة. والقصد القصد تبغ واعلموا ان احب العمل الى الله ادومه وان

قل اللهم صلي وسلم على عبدك ورسولك محمد هذه خير خاتمة ليس فقط للحلقة بل للموسم الاول - [01:42:07](#)

يعطيك العافية يا دكتور والله يتقبل منا ومنكم ونراك ان شاء الله في موسم ثاني. الله يرضى عليك وانا سعدت جدا الحوار معك في

هذي الحلقات وبان الله يكون لنا لقاء اخر والسلام - [01:42:26](#)

ورحمة الله تعالى وبركاته وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته - [01:42:38](#)