

# يا من تمر بأزمة مع د خالد بن حمد الجابر | #بودكاست\_سكينة

## الحلقة ٢

خالد بن حمد الجابر

حياك الله يا دكتور الله يحييك يا مرحبا اهلا. في هذى السلسلة اللي ناخذ فيها تعريف عن النظرية الشاملة عن علم النفس الاسلامي آآرأيت اننا نبدأ الحلقة الثانية بالحديث عن التعامل مع الازمات والظفوط والظروف - 00:00:00

يعنى الى اي درجة هذا الموضوع مهم الى درجة انه يكون معنا فيه مقدمة سلسلة باسم الله الرحمن الرحيم ايه يعني في موضوع شخصي وفي موضوع متعلق بالمفهوم الاسلامي علم النفس - 00:00:17

مفهوم الشخصي اول نموذج اشتغلت عليه في علم النفس الاسلامي كان في التكيف مع الازمات فلي معه ذكريات يعني وكان في تحدي انه كيف ممكن ان نقدم نموذج اه ممكن تقديميه للناس اه في التكيف مع الازمات والشدائد والمصائب فيما يتعلق يعني العامل الشخصي لكن العامل المرتبط - 00:00:32

العامل مرتبط علم النفس اسلامي نفسه هو انه انه التكيف مع الازمات او التعامل مع الازمات هو الذي يبين بشكل واضح جدا الفروق بين المنظورات النفسية المختلفة المنظورات النفسية المختلفة يعني يعني علم النفس الغربي مثلا عندهم نظريات كثيرة في التكيف وكيف الانسان يعني يتعامل مع الازمات والى اخره - 00:00:57

وكلها مبنية على اه نماذج ليس فيها الله وليس فيها المفاهيم الإسلامية وليس فيها المصطلحات الإسلامية وليس الى اخره فهذا تحدي كبير انه كيف نستطيع ان احنا نقدم نموذج نموذجا في الصبر مع الازمات او التكيفات والتعامل مع الازمات بحسب اصول علم النفس الاسلامي - 00:01:25

لان علم النفس الاسلامي تتحضن فيه اشياء اساسية في باب التكيف مع الازمات مثل موضوع يعني الارتباط بالله سبحانه وتعالى كيف يكون واضح بشكل جيد في النموذج؟ المصطلحات والمفاهيم والمفاهيم الاسلامية - 00:01:46

فهذا هو السبب اللي يعني الاساسي الذي يجعل جعلنا نهتم بهذا الامر الامر الاخر هو انه حاجة الناس حاجة الناس يعني الناس يحتاجون محتاجون لمثل هذا الطرح اه هل دكتور تلمي حنا الادوات الموجودة الان في التعامل مع الضغوط - 00:02:02 محابية انسانية ما ما فيها استناد على الجانب الديني طيب هذا يجعل لها قيمة مضافة انها موجهة لكل الناس. بينما كأننا احنا بنقدم اداة مخصصة فقط للمسلمين لانها تستند على هذا الجانب الديني. اي هو اظن تكلمنا عن - 00:02:25

قبل المثل دايما يطرح انه وهل هي محابية ولا غير محابية الى اخره؟ والجواب الذي اقوله دائمآ انه من قال انه توجد نظريات اسلامية عايدة لا توجد نظريات نفسية محابية لانه - 00:02:40

هو اذا اذا قرر انه لا يدخل الدين هو بيحدد من البداية قرر الا يكون محابيا والاستفادة طيب النظريات الاخرى يستفيد منها كل البشر بينما نظرياتنا اللي يعني يستفيد منها كل البشر هذى يعني لها شوية يعني ندقق فيها شوي اكتر لانه - 00:02:54

آآعلم النفس الاسلامي كله يقوم على مبدأ المعاشرة مع النظريات الاخرى هو يقوم على مبدأ انه هناك قطاع كبير جدا من من البشر محتاجين الى علم نفس قريب من ثقافتهم يتكلم بلغتهم المصطلحات التي يعرفونها في المنظور الاسلامي يقر لهم اكتر من الله - 00:03:10

فلذلك هو هو يستهدف هذه الشريحة الكبيرة العريضة من البشر يعني هذى حلقة نقدر نقول انها موجهة لكل البشر. والمفروض جميع

البشر يستطعون الاستفادة منها. نعم جميع البشر يستطيعون الاستفادة منها صحيح - 00:03:34

جميل طيب؟ هل في اركان واخطاء لهذا الشيء اللي متعلق بالتعامل مع الظروف وفق المنظور الاسلامي. ايه النموذج نموذج التكيف النظريات الناجحة هو، التي تستطيع ان تقدم نماذج واضحة ومحددة - 00:03:48

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

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

فتقدر تعرف في السابق كانت وفيات الأطفال كثيرة جداً. وكانت تنزل كتب كثيرة جداً الفت عشرات بل مئات الكتب في الصبر على فقد الولد مثلاً ها هو الصبر عموماً من المواضيع الهامة جداً في علم النفس الإسلامي. لماذا؟ لأنه مركبة الصبر والرضا يمكن نتكلم عنها اليوم أكثر. والله يمكن يبغى لها حلقة هندي خاصة - 00:04:44

تمركزية الصبر والرضا هي مركزية الصبر والرضا في علم النفس الاسلامي تتضح بشكل واضح جدا في نموذج التكيف لنعود مرة أخرى الى اركان هذا النموذج. النموذج له اركان - 00:05:04

لتصمد أمام هذه الصعوبات والشائد الركن الثالث بذل الأساليب الركن الرابع ما اسميناه تحسين المسارات الموازية في الحياة - آآ أنا اقترحت أربعة اركان أساسية الركن الاول اسميته اليقين والسكينة الركن الثاني اسميناه تقوية النفس او تقوية البناء النفسي

00:05:17

فمنسكتها واحد نمسكتها واحد واحد. اليقين والسكنينة اليقين والسكنينة هي الفكرة من وين جات؟ انه انت في يعني في في  
الازمة وبالذات في الاوقات الاولى من الازمة تحتاج ان تركز على هذين الجزئين - 00:05:40

الازمة وبالذات في الاوقات الاولى من الازمة تحتاج ان ترکز على هذين الجزئين - 00:05:40

العليا عندنا في الاسلام مرتبطة بموضوع الازمات تسليم القضاء والحكمة اه فهم حقيقة الابتلاء - 00:05:57

العليا عندنا في الاسلام مرتبطة بموضوع الازمات تسليم القضاء والحكمة اه فهم حقيقة الابتلاء - 00:05:57

ففهم حقيقة هذه الدنيا العلاقة بين الدنيا والآخرة مفهوم الحياة الدنيا الى اخره هذه المفاهيم وهذا سؤال مهم جدا دائمًا اطرحه نحن في علم النفس الاسلامي. هل هي تتشكل في وقت الازمة - 00:06:17

في علم النفس الاسلامي. هل هي تتشكل في وقت الازمة - 00:06:17

و لا هي موجودة من قبل فإذا احتجتها و جدتتها موجودة طبعا هي موجودة من قبل الازمة المفترض انها تكون موجودة من قبل الازمة. بحيث اذا جاءت الازمة و جدتتها موجودة وهذا هذا التفسير مهم جدا بالنسبة لنا و لانه يفسر اشياء كثيرة فيما بعد. ويساعدنا فيما بعد في فهم لماذا بعض الناس يعجز او يفشل؟ ربما - 00:06:34

يقوى هذه المعاني اه الامر الاخر السكينة اليقين والسكينة السكينة مهمة جدا بمعنى - 00:06:57

وبينتكم عنها ان شاء الله بعد شوي السكينة المقصود بها ما يتعلّق الثبات الداخلي بالذات الجانب الانفعالي الهدوء الصبر ظبط الانفعالات اه عدم الجزء عدم اليأس لو تلاحظ المفهوم الاسلامي في تركيز شديد جدا على قضية انه انه

يعنى اصبر ولا تجزع هذى اصبر ولا تجزع مهمه جدا؟ لانها هي تقوم تشتغل هي او تعمل هي على مسار السكينة على مسار ضبط الانفعالات الانسان اذا كان في وقت الازمات - 00:07:40

الازمة. فهذا هو الركن الاول .. الله هو البقاء والسكنة. الركن الثاني ، - 00:07:56

النفس النفس هذه يعني كما نعبر كثيرا نحن يجب ان تستغل عليها كثيرا بحيث يكون بناؤها النفسي قويا فهم جدا ان تكون نفس

قوية قادرة على الصمود في الازمات مثل القوارب يعني: في قوارب صغيرة - 00:08:11

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

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

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

الصفات التي ممكن ان يقال انها تشكل العمود الفقري لهذا البناء النفسي وهي - 00:09:48

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

والتسليم لأننا رأينا اننا متقاربين بشكل كبير جدا. ثلاثة توكل وما يلحق به من الارادة وقوة العزيمة والاستعانته اربعة الرجاء وما يلحق به من الفرج والامل، والتفاء، وحسن الظن بالله. خمسة - 00:10:23

الخلص من الجزء والسطح او التسخط والاعتراض والشك. هذه الخمسة هي هي العمود الفقري الاساسي للبناء النفسي. تحسين  
الحالة النفسية وتنمية البناء النفسي، واحتلالك على نفسك في وقت الازمات ليس عينا اضافيا - 00:10:38

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

ما صمت امامها لا بأس هذه الازمة اذا اشتغلت على هذا البرنامج الذي ذكرناه فان الازمة القادمة وان شاء الله ما تأتي لك لو حاصلت ستكهن، اقدر بادن الله على - 00:11:12

على آآ يعني آآ الوقوف امامها الانشغال بها. اذا والتعامل معه بشكل جيد. اذا وجود قوة اخلاقية تساعدك على تجاوز الازمة هذا هو محوه، الركن، الثاني، لأن البناء الضعيف بناء النفس، الضعف - 00:11:24

المطرحات المساء المعاصر يساعدنا على الصبر والرضا والسكنة ولا على العكس، ها - 00:11:45

يعني الترف قد يعني يفقدنا قدرتنا على الصبر والرضا والسكينة وأشياء كثيرة. بعد ما يتعلق بالركن الثاني. الركن الثالث بذل الاسباب وهذى من الاشياء العجيبة التي كثير من من هم خارج المنظور النفسي الاسلامي يتعجبون كيف الاسلام يقدر يجمع بين التسلیم والرضا والى اخره وما بين بذل - 00:12:03

بس بعد بهذه جمالية المنظور الاسلامي واحد اكبر الاختراقات النوعية في المنظور النفسي الاسلامي على مستوى الفلسفات كلها  
قدرته على الجمع بين الثنائيات التي عجزت كثير من الفلسفات عن الجمع بينها - 00:12:26

مثل هنا انا ابدل السبب وفي نقص وفي نفس الوقت انا اصبر وارضى واسلم هذه القدرة على الجمع بين هذه الامور التي تبدو في في نظر كثير من الثقافات والفلسفات انه مستحبيل الجمع بينها لا المنظور النفسي الاسلامي - 00:12:43

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

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

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

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

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

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

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

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

انت تحتاج ان تقوي اليمان ا اكثر بالله تحتاج ان تتعزز على الله سبحانه وتعالى تعرف على الله سبحانه وتعالى لأن لأن تعرفك على الله في وقت الازمة س يجعلك فعلا تعرف ما معنى الرحيم ما معنى الحكيم؟ ما معنى القوي؟ ما معنى - [00:15:04](#)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

هناك اناس الازمات تقربهم اكثر من الله اناس تبعدهم اكثر من الله هناك اناس ازمات تقويمهم اكثر وهناك اناس ازمات تضعفهم اكثر فنحن نريد ان الازمة تقويك اكثر تقربك من الله اكثر فهذا باختصار خلاصة النموذج الرباعي في للتكييف مع الازمات من منظور علم النفس الاسلامي - 00:19:08

جميل هل نقدر يا دكتور نصف النموذج المقابل ونموذج الغربي؟ اه ونضع له اركان واظحة علشان نقدر نحطها في اي طبعا النموذج الغربي التكييف معروض نظريات التكييف الغربية هي مدارس طبعا - 00:19:29

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

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

الانسانية مثلا هناك مدارس تركز على حل المشكلات اللي وحنا نسميه بذل السبب احنا ما نسميه هنا المشكلات لانه يعني اصلا الاسم حلها مشكلات غير غير دقيق يعني. لكن هو بذل السبب - 00:20:22

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

الممتعة وهذا جزء من الثقافة الغربية انه انت لما تصير في ازمة خلاص متع نفسك ودلع نفسك واكثر من الترويج بل انه فيك مثل في ازمة كورونا اللي صارت لو تلاحظ انا كنت اتابع غالبية المنشورات فيما يتعلق كيف تتكيف مع ازمة كورونا - 00:20:53

كان احد ابرز الاصياء الثابتة في كل المنشورات قضية الانشطة الممتعة وسع صدرك وامتع واطلع الحديقة وروح اتمشى وما ادري. هذا ما مبني على ايش؟ على فلسفة رواقية ها وابي قوريه في نفس الوقت انه الانشطة الممتعة هي هي احد احد المصادر المهمة جدا في تخفيف العبع هنا بالنسبة لنا في منظور نفس اسلامي - 00:21:10

اه ما يتعلق بالانشطة والترويج يعني هي هي ننظر لها باعتبارها جانبا مساعدا لتنمية البناء النفسي تحتاج اليه لتخفف الضغط عليك لكن ليست هي ليست هي الاساس طبعا ظهر في السنوات الاخيرة - 00:21:32

اشياء متعلقة مقتبسة من الثقافات الونتية مثل روحانيات الطاقة والتيقظ الذهني هذا باختصار يعني سريع ابرز ما ابرز الاركان الاساسية في آن نظرية التكييف في علم النفس الغربي هل افهم الدكتور انه لما تكلمنا عن الاركان اللي عندنا اللي فيها ما يتعلق بالصبر ما يتعلق اليقين والسكنينة؟ هل افهم انه المطلوب مننا - 00:21:48

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

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

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

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

مثلاً لما توفي ابراهيم ابن النبي صلى الله عليه وسلم اخذه صلى الله عليه وسلم فقبله وشمّه وجعلت عيناً رسول الله صلى الله عليه وسلم تدّرّفان عبد الرحمن بن عوف كان موجود فشاهد الموقف - [00:22:59](#)

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

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

والقلب يحزن ولا نقول الا ما يرضي ربنا وانا بفارقك يا ابراهيم لمحزونون احد القواعد الاساسية في التوازن في علم النفس الاسلامي. احنا ما عندنا مثاليات اه او افلاطونية او او او مثاليات الثقافات الوثنية ان الانسان يصل الى درجة من من الجمود وعدم التأثير بالمعاناة لا غير صحيح - [00:23:40](#)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

هذا يبيّن الفرق بين علم النفس الاسلامي علم النفس القلب انه علم النفس الاسلامي يتکئ على الله سبحانه وتعالى. يعتمد على الله

سبحانه وتعالى استعانته بالله تبارك وتعالى الصبر لا ينبع - 00:26:41

من جوانب انفسنا الضعيفة بل ينبع من الله الذي ينزل علينا الصبر سبحانه وتعالى ولذلك الفاظ السكينة كلها نزولها فانزل السكينة عليه في الصبر جاءت ايات كثيرة مثلا ربنا افرغ علينا صبرا - 00:26:54

شفت لما تأخذ يعني الابريقها ثم تفرغه افراغها فافرغ علينا صبرا. بدن لاحظ قال افرغ يعني هو يدل على انه المكان الذي سينزل فيه الصبر فارغ اصلا هو - 00:27:14

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

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

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

صياغة علم النفس الاسلامي كله تقوم على هذه الفكرة الاساسية الربط المستمر بالله سبحانه وتعالى و يتبرأ الانسان من حوله ومن قوته ويستعين بالله سبحانه وتعالى هذى القدرة على الربط مع بالله سبحانه وتعالى مع ايجاد نماذج عملية وقوية وقدرة على التطبيق هو هو التحدي الكبير الذي يواجهنا في علم النفس الاسلامي وباذن الله انا سنعيid - 00:28:23

تنجح ان شاء الله هذى كأنها احد الثنائيات اللي تقول ميزة يعني المس الاسلامي انه يجمع ما بينها. فهنا واصبر وما صبرك بالله. صحيح. هذى وحدة من الثنائيات. هذى كأنها - 00:28:47

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

مهو بالنفس بذاتها تكون قوية وصلبة وبنفس بذاتها تتحلى بالهشاشة وكون هذى كلها من مصادر داخلية غامضة وكذا لا هذى كلها في النهاية تأتي من الله يعني مباشرة. صحيح صحيح. طيب اذا كانت هذه المعانى كثير ما تتداول بين الناس طب ليش في - 00:29:15  
تفاوت كبير ما بين الناس في استجابتهم الازمات والظروف اللي تصير اي سبحانه الله هذا قدر يعني ولا يزالون مختلفين فالازمات تصيب الناس ويتعاملون معها بذرات متفاوتة تعامل الناس مع الازمات بدرجات متفاوتة - 00:29:33

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

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

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

استطاعت ان ان اعانك الله على على تحمل هذه الازمة والصبر عليها والرضا والرضا بالقضاء والقدر فتحمد الله على ذلك و تستثمر اذا كان هناك نقاط ضعف فتقويها اكثر اذا وجدت انه انت لا في الازمة والله ما تحملت - 00:30:57

ايوا هنا يأتي العلاج صار الان لن تقف مع نفسك بصدق ووضوح وصراحة وتعارف وبين النقاط الهاشة لأن لأن الازمة تدخل لنا من المناطق الرخوة الهاشة في انفسنا تدخل منها - 00:31:15

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

جعلاته ضعيفة او منطقة هشة فيما يتعلق بمفهوم الحياة الآخرة فتدخل من هنا - 00:31:33

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

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

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

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

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

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

بعض الایمان وضعف سلوكيات العبادية للشخص اللي تعرض للظروف ننقال له ترى يمكن هذا يعود الى ضعف الجانب الایماني هذا يزيد من اي نعم يعني متى نقول للانسان انه آآ نحن قلنا البناء النفسي والبناء النفسي - 00:33:42

احد اركانه الاساسية الایمان فنحن كي ينتظم منظورنا في علم النفس الاسلامي فيجب بناء على ذلك انه قد يحصل احيانا انه يكون البناء النفسي الجانب الایماني من البناء النفسي ضعيف - 00:33:59

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

نحن لا نواجه لا نواجه يعني غضاوة في ان نقود الانسان والله عندك مشكلة في في الضعف الانفعالي مثلا او الظبط الانفعالي. لا نواجه انا نقول اه لا نواجه مشكلة او حساسية - 00:34:30

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

فكالهم مثل بعض اه تتكلم عن الایمان مثل ما تتكلم عن العلاقات مثل ما تتكلم عن الفكرة السلبية مثلا في المنظور المعرفي بحكمة وعقل واخلاقيات ولا ينظر هذا - 00:34:59

جميل مديري الدستور اذا خلصنا ما يتعلق بتفسير تفاوت الاستجابة للظروف بحيث ننتقل الى تغيرات اهلكم كانت عن معاني متعلقة بالفرج موسع ودنا نسمع اكثرا ييش الفكرة منها ايوا الفرج الموسع - 00:35:14

الفرج موسع يعني شوف عموما الفرج يعني محبة للنفوس والناس يحبون يعني ان ان من يفسح لهم الامل وهذا يلاحظه كثيرا في المستشفيات ما اذا جاء الطبيب يخبرهم يعني التحاليل بعضهم يقول للمريض كان يقول صراحة لا تقول الابار الزينة ها في بعض الناس - 00:35:32

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

بمفهوم الفرج موسع لـ انه الفرج اوسع بكثير من مجرد زوال المشكلة هذه صورة واحدة فقط من صور الفرج لكن فرج له صور كثيرة

يمكن نمان صور مثلاً الصورة الأولى من صور الفرج الموسع الفرج بالتخفيق - 00:36:12

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

00:36:30

تيسر عليك يعني حل جوانب من جوانب هذه المشكلة. ايجاد مخرج للمشكلة حتى ولو حتى ولو ولو بعد زمن ان الله سبحانه وتعالى يلفت نظرك الى الاسباب اللي انت غافل عنها مثلاً - 00:36:52

يعني يجعل كلامنا قبل قليل انه احياناً الانسان في وقت الازمة ما ينتبه للاسباب النافعة المفيدة له النوع الثالث نوع الفرج الموسع الفرج بالصبر والتحمل ان الله تعالى ينزل عليك الصبر - 00:37:07

قد ما تزول المشكلة لكن الله سبحانه وتعالى ينزع لك الصبر وتحمّل الازمة وهذا هو صبر الانتظار ولذلك العبارات المشهورة عند المتقدمين انتظار الفرج عبادة كيف هذا هو صبر الانتظار - 00:37:20

انه انت في ازمة وما الازمة ما ما انتهت لكنك انت صابر صبرك هذا عبادة هذا هو معنى كلام المتقدمين النوع الرابع او الخامس من نسيت الاعداد الاعداد حين انا الفرج بالسكينة وهو قريب من الفرج بالصبر لكنه زيادة شوي - 00:37:37

وهو ان الله ينزل عليك السكينة والطمأنينة والهدوء حتى في وقت الازمة لانه اذا اجتمع المصيبة والازمة من جهة مع الخوف والرعب والانفعال صار صارت المصيبة مصيّبات صارت المصيبة مصيّبات - 00:37:53

من انواع الفرج الفرج بالسلوان ان تسلى عن المصيبة. يصرف الله قلبك عن الانشغال بهذه الازمة وكأنه ما في الا هذه الازمة اني وان كنت اني وان قلت لا اسلوه من حزن اني لاعلم اني بعده سالي - 00:38:10

كر الجديدين لا يبقي على احد الا تبدل احوالاً باحوالاً فا فالسلوان والنسيان هو هو نعمة بحد ذاته الفرج الثامن من الفرج الفرج بالتعويظ ان الله ما قد لا يستجيب لك ما اردت. المشكلة قد مات ما تنتهي او المطلوب ما يحصل - 00:38:33

لكن يعطيك الله اشياء اخرى بل بدائل اخرى شيء اخر ربما يكون افضل لك او يصرف عنك شر افضل لك وهذا هنا يأتي المفهوم الاسلامي انه انت لما تكون في في مصيبة وبلاء تأمل في كثير من جوانب حياتك - 00:38:54

هذا الريفلكشن هذا يعني التأمل والتفكير المصطلح الاسلامي التفكير اكثر من التأمل. مصطلح التفكير سواء التفكير في في نفسك او في في احوالك ومعاشرك او التفكير في وهذا اكثر ما جاء في القرآن التفكير تفكير في المخلوقات - 00:39:12

لكان التفكير في في الاحوال والمعاشر كيف الله تعالى يدبر الامور كيف يجريها هذا نوع من نوع من هذا نوع من انواع من انواع الفرج الفرج الاخير وهو خاتمتها واحسنها الفرج - 00:39:29

التعويض في الاخر انه يا اخي على افتراض ان هذه الدنيا من اولها الى اخرها ما حصلت لك على ما تحب او حصلت لك على ما تحب فان الفرج الحقيقي - 00:39:46

وحيثما حينما كما يعبر المتقدمون حين تطبع قدمك في الجنة هذا المفهوم حينما تستحضره باستمرار يستحضر باستمرار انه في في عالم اخر في زمن اخر في حياة مختلفة انا سانتقل اليها. كل هذه الالام والصائب والشدائد - 00:39:59

يعني انا الان في خضم هذه الازمة وفي هذه الحياة الدنيا اشعر انه خلاص اتقفلت بوجهي لكن هي هي مستحيل تنقفل بوجفك لانه اصلاً اصلاً الدنيا كلها هي يعني نقطة في في بحر الزمن - 00:40:21

اذا كان اذا كان الزمن نقاط او قطرات بحر الدنيا هي نقطة في بحر كبير جداً من من نقاط الزمن فهذا هو مفهوم الفرج الموسع وهو مهم جداً ان الناس يدركونه ويعرفونه ويساعدونه باذن الله على تجاوز الازمات - 00:40:36

في بداية حديثكم دكتور آآ على هالنقطة اه جاء ذكر الامل اه هل الامل في منظورنا آآ يعني حالة من الابتعاد والانفصال عن الواقع واللي يعيش فيه الانسان فما انحلت المشكلة بس ان كذا عايش يعني في في بحر - 00:40:54

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

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

يبلغ في العيش بالامل مع ان المؤشرات الواقعية تقول خلاف ذلك وهذا السؤال يتكرر كثيرا جدا شف القدرة الالهية لا يعجزها شيء الله سبحانه وتعالى قادر على كل شيء لكن الاصلاح للناس - 00:41:31

الجمع بين المقامات المختلفة وهذا مرة اخرى يعود الى احد الميزات الاساسية في علم النفس الاسلامي. قدرتك انك تجمع بين الامل وبين العيش في الواقع بحيث ان الامل هذا يعني يفتح لك البصيص يفتح لك الكوة الفجوة وانت في في هذه الازمة لكنك في نفس الوقت - 00:41:52

لا تكون خيالي لا تكون حالما وهذا يستلزم مجموعة اشياء منها الاقرار الازمة الاقرار بوجود المشكلة اقرار وجود الصعوبات هو هو اصلا من الذي يستطيع انه يتجاوز الازمات بشكل جيد - 00:42:18

ويصبر عليها ويتحمل هو الذي يستطيع ان يجعل مثل هذه الاشياء لكن اذا بالغ في الواقعيات اللي هو العقلية الرواقية انه انا عندي مشكلة احلها فكست. ها؟ حل المشكلة هذا يصدق بالواقع انا تذكرة الحين واحد من مريضاتي - 00:42:42

ذكية جدا ويعني ودارس كانت دارسة في الغرب كثير فمؤمنة هي بقضية حل المشكلة هادي فكنا في العيادة يعني جلسات ورا بعض فكنت اطرح مثل هذا المفهوم انه انه يعني نسعى لحل المشكلة لكن في نفس الوقت نسلم - 00:43:02

بعد فترة جاءت كلامك صحيح احيانا الاصرار على حل المشكلة يكون مرهق جدا قصده حل مشكلة باعتماده على نفسك يعني ليس في الله ليس فيه الاعتماد على الله فيكون ارهاق شديد للنفس - 00:43:19

هذا لا يعني انا لا بذل السبب لا نحتاج ان نعتذر من هذا اللي تكلمنا عنه قبل قليل لكن الفكرة هي انه انت كيف تستطيع ان تسعى في بذل السبب وفي نفس الوقت عندك الالم عندك الامل - 00:43:36

وعندك الرجاء انت قادر على الجمع بين هذه المقامات ومفهوم مفهوم الجمع بين المقامات اه مفهوم مشهور جدا في في ادبيات علم النفس الاسلامي القديمة في كتب اه علماء السلوك وعلماء الرقائق كانوا دائمآ يتكلمون انه يعني مثلا - 00:43:46

لما لما الايات النصوص اللي ذكرناها قبل قليل ان النبي صلى الله عليه وسلم كان يبكي آا احد الصالحين توفي له ابن فكان متجلد صابر زي الجدار ما يبكي فكانوا سيمدحونه فقال احد العلماء الموجودين لا كيف تمدحونهم - 00:44:08

النبي صلى الله عليه وسلم حصد نفس الموقف وكان اكمل منه وسمح لبشريته ان تظهر. هذى شفت لاحظت كيف القدرة على انك تجمع بين هذى كلما استطعت ان تجمع بين هذه المقامات - 00:44:25

كلما صفت لك حياتك بشكل افضل اه اخذنا الاية واصبر وما صبرك الا بالله. الحين نجي للحديث المشهور لما قال النبي اللهم صلي وسلم عليه لتلك المرأة ان انما الصبر عند الصدمة الاولى - 00:44:39

برضو ايش ممكن نستمد منها في علم النفس الاسلامي واشيء كثيرة انما الصبر عند الصدمة الاولى. الصدمة الاولى المقصود فيها الايام الاولى من الازمة الايام الاولى من الازمة انا اصلا من هذا الحديث - 00:44:54

اخدت الركن الاول من اركان النموذج التكيف لو قلنا اليقين والسكينة انا اصلا اخذته من هذا الحديث انه انا في الايام الاولى في الازمة انا احتاج الى امرين اساسيين احتاج اليقين - 00:45:10

يقين المفاهيم واعرف اصلا ليش جاءت المشكلة وليس لماذا يحصل للناس مصائب؟ لماذا تحصل امراض؟ لماذا؟ انا اكون مستعد لمثل هذا الامر لانه جزء جزء من يقينيات الثابتة في الحياة اصلا يعني هي للمسلم - 00:45:26

ولغير المسلم والثاني السكينة انا اتصور انه انه القدرة على السكينة في الايام الاولى ستساعد كثيرا جدا في استمرار السكينة لاحظ السكينة لا تعني انك ما تبكي السكينة لا تعني انه انت ما تحزن - 00:45:40

السكينة لا تعني انه انت ما تتأثر لا يعني عدم الجزء المقصود بالسكينة عدم الجزء والطمأنينة والراحة مع وجود الناس دائمآ يسألون يعني يقولون حلوة يسألون عن هذى. الناس دائمآ يسألون يقولون انه هل كوني احزن او ابكي اتعارض مع - 00:46:07

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

استمر عن حده. اذا الصبر عند الصدمة الاولى هو كانه يتكلم عن المراحل الاولى - 00:46:27

من وقت الازمة الايام الاولى من وقت الازمة وانه انت ماذا تحتاج فيها؟ تحتاج فيها الى اليقين والسكنينة ملف اه دكتور يعني تلاحظ انتشار الحديث عن الضغوط في هالزمن يعني سواء عنوانين كتب اكتر مبيعا ولا ترند في اه منصات الاستماع والمشاهدة - 00:46:42

آاه احنا بالنسبة لنا كيف ننظر اليه من زاوية علم النفس الاسلامي ودي يمكن اتركتها مش بسيط يعني انه يمكن الضغوط ما يتعلق بها من مسألة يمكن التوتر وبعض الامراض النفسية قد ترون بمناسبة انها تكون في حلقة يعني مستقلة - 00:47:01

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

قضية او قضيتيين انا في نظري انه من ابرز ما يميز منظورنا الاسلامي فيما يتعلق بالضغط هو الكلام على اصلا من اين جاءت الظغوط من اين جاءت الظغوط اه الضغوط في في مفهوم علم النفس الاسلامي. وهذا انا تكلمت عنه في محاضرات كثيرة منها مثلا الوصلة النفسية - 00:47:34

انه جزء كبير من الضغوط اصلا مكتسب بسبب نمط الحياة مكتسب بسبب اننا نسعى الى مستوى معين من المعيشة نعيش بطريقة معينة بمعنى انه احيانا تكون حياتنا التي نحن صنعناها بطريقة معينة هي الجالية لنا للضغط - 00:47:58

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

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

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

حياة اخرى يعني الشغل على الداخل لا يعني ان تلوم نفسك وتقرعه لانه في اوقات الضعف ليس هذا هو وقته ليس هذا هو وقته الخارج ايوة في اشياء كثيرة في الخارج - 00:49:15

تحتاج الى تعديل تعدلها نمط دوامك نمط العمل طريقة احيانا ترتيب يومك ببرنامجك اليومي العلاقات العلاقات استشر الخبراء دائمًا استشر الخبراء الذين يعرفون كيف يساعدونك على حل هذه المشكلة؟ احيانا حتى ممكن يكون الاكل او كذا بعض - 00:49:34

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

يعني في النهاية ليس معالجة يسبب الضغوط اللي هو تحمل الصبر. فكلما طال التحمل الصبر كل ما زاد الضغط هذا. فيتعب الواحد من كثرة الصبر والتحمل لذلك في المنظور الاسلامي في عنده الصبر وعندنا الرضا - 00:50:08

لان الصبر لوحده من الرضا دوره تحلية الصبر ف الصبر من المذاق لكنه ضروري لكنه لا يكفي لذلك نحتاج الى الرضا والذى يقول مثلا انه انا تعجبت من الصبر في الغالب انه لم يكتمل عنده النموذج الكامل - 00:50:25

فهو يعني ربما يكون مثلا يبذل بعض الاصناف لكن لا لم يبذل كامل الاصناف من اهم الاصناف التي لاحظتها انا انه لم يصل الى القدر الكافي من الرضا والرضا هذا موضوع طويل والان يعني عزام اعتقد مهم جدا خصوصا حقيقة نخصص له حلقة الرضا والصبر بالذات الثنائيه هذى - 00:50:50

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

من الصبر فإذا اول شي فتش انه يمكن اصلا ادواته تستعملها يمكن تتحاج الى تعديل اذا كانت الادوات كافية وجيدة يمكن تتحاج الى استراحة محارب تحتاج الى استراحة محارب وهذا هو مفهومنا نحن في علم النفس الاسلامي هنا نحتاج استراحة المحارب -

00:51:24

هنا نحتاج الى الترويج عن النفس بانواع الترويج المختلفة الاستراحة المحارب ليست ليس الهدف من الهروب او الاستسلام لا الهدف جمع الانفاس لجولة جديدة الترويج عندنا انواع كثيرة هناك الترويج الديني -

انت تلاحظ كثير من الناس يقول لك والله مثلا بروح اخذ العمرة نروح المدينة اذا كان هذا متاح يعني نتكلم عن حنا في السعودية عندنا الحمد لله هذى من نعم الله علينا -

ا او في المناطق العربية القريبة او انه مثلا يعني يبحث عن حلول دينية قراءة قرآن صدقة دعاء فهذا نوع من انواع الترويج التخفيف احيانا التلويع الاجتماعي يعني مع الاصدقاء والزماء -

احيانا الترويج الترويج بالمعنى لكن يأخذ منها باعتدال شف هذى الانواع من الترويج هي اصلا مطلوبة منك في كل حياتك لكن يمكن انت تكون تحتاج اليه اكثر في اوقات الازمات ولما تحس انه مضغوط جدا فتحتاج انك تروع عن نفسك بس انتبه -

00:52:32

لا تتحول هذى الى ما اسميتها انا في اكثر من مرة علم نفس الكافيئات علم نفس الكافيئات انه يصير حياته كلها تلويع يصير المصدر الوحيد للسعادة عنده الترويج فهو بالنسبة له يعني خلاص هو كل شيء عنده ترويج وانشطة طب وين الشغل الباقي على النفس -

00:52:52

ما فيه هذا علم نفسك في هذا ما ما يحقق ما يحقق بناء بناء نفسه بناء نفسي قوي ولذلك الترويج الاسم هي ترويج روحوا عن القلوب ساعة فساعة فان القلوب تصدأ -

لكن احذر من الاجازات المفتوحة يعني يصير خلاص الترويج طول العمر او تكون استراتيجية يعني اعتقاد يكون مشكلة اللي يبدو حيل يكون لها اثار سلبية. يعني اه مساحات تخلق فرصة لمزيد صحيح. يعني اوهام سلبية او -

يقول ترعرع المخيلة في في السيناريوهات. اي ولذلك انت تحتاج دائما الى التحفيز والتذكير سواء يعني التحفيز والتذكير بالصبر يعني لو تلاحظ مثلا من ابرز الاستراتيجيات المستعملة في النصوص هي هي استراتيجية الترغيب والترهيب -

الترغيب في الصبر الشديد والترغيب مثلا من الجزء ليش؟ هذا نوع من انواع التحفيز المستمر وانت بحاجة من يحفزك باستمرار انك يعني تلجا الى هذا لانه في ثقل فيها ثقل. الشغل على النفس فيه ثقل يا فيه ثقل ليه -

00:54:04

بداية الجبهة تفضلت وذكرت انه يعني الصبر الجميل هذا المعنى الاضافي اللي يحمل معه الرضا هو اللي يخفف ويحلி هذا الصبر وكان يذكر ابن القيم كان يتكلم عن حتى مرتبة الفرح بالقضاء يعني القضاء اللي يكون -

00:54:18

مبديا يظهر بأنه اه يعني انتزاع نعمة او كذا هو يقول يعني اعلى مستويات الصبر هو الفرح يعني مقابلة هذه هذا الابتلاء بابتسامة شكر وحمد ان هذا هو الخير وهذا هو اللي -

00:54:34

لهذا حتمكن احد ابيات العزاء اللي اه وجهت لمن فقد ابنته انه يعني اه خير من العباس صبرك بعده والله خير منك للعباسي. يعني ترى كل اثنين افضل لكم انه يعني جميل. اه طيب اذا قلنا يا دكتور ان الازمات كل الناس يمررون بالازمات -

00:54:52

وكل الناس يتضررون نفسيا بدرجة اخرى التضرر يدخل في الحد المقبول او الحد غير المقبول اللي هو الضرر النفسي اللي يعني تعتبرها تاء الحين ازمة. ازمة في التعامل مع هذه الازمة -

00:55:12

فوش هي العلامات اللي اذا ظهرت في شخص درينا انه دخل في عدم التكيف مع هذه الازمة ايه فيه طبعا هي هي درجتين الدرجة الاولى ما قبل الوصول الى مرحلة المرض النفسي -

00:55:25

يصيروا غير متكيف مع الازمة لكن لم يصل لمراحل المرض النفسي مثل الجزء مثل كثرة التسخط اه كثرة الكلام انه تعينا وما قدرنا والحياة ما وصفت لنا وما يعني ها -

00:55:40

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

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

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

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

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

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

اه الكبير من القصص اللي في اذهان الناس عن التعامل مع الظفوط او بالتنفيذ يقول لك يعني رح الجيم ولكن كسر صحون ولا فففظ ولا بد من شكواه الى ذي مروءة يسليك ويسليك - [00:57:29](#)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

المدى غير مفيد يعني يجعل الانسان حل مثل الناس اللي خلاص عيادات ورایح وجای ویتنقل من هنا وكل ما جالس مع احد یشتکی له وكل ما راح المکان تکلم عنه ومعرف عنہ انه کثیر الكلام عن نفسه وعن مشاکله الى اخره - [01:00:24](#)

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

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

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

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

وقالوا لي وسروا لي وحلوا لي واسعات تردد وترجع وهو نفس الكلام يكرهه وش الفایدة؟ يعني هذا شخص غريب انت کذا انت جلست معهم فقط في صالة الانتظار في العيادة ماذا تستفيد من التنفيذ لهم؟ بل غالبا هو عنده مثل اللي عندك غالبا عنده - [01:02:01](#)

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

تعرف وین النقاط اللي تحتاج ایش يعني وین الحلول وین الثغرات فتساعدك على ذلك الخلاصة ان الانسان ما يستخدم التنفيذ استراتيجية طويلة المدى ويكون کثیر التشکی کثیر التسخط کثیر التبکی - [01:02:37](#)

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

قالوا لي يعني كل يقول تسوق حتى يعني بم مقابل مبلغ مالي يعني. صحيح. الى اي حد هذی الحلول الشرقیة اللي جای يمكن من اصول البوذیة او غيرها تساعده في التعامل مع الضغوط - [01:03:13](#)

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

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

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

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

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

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

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

عموماً موضوع منتجات المنتجات النفسية للثقافات الوثنية الشرقية تكلمت عنه كثيراً جداً آخرها لقاء الأيام القريبة الماضية بعنوان اه طرق تحصيل الطمأنينة والسكنية مقاربة ثقافية وقارنت بين ثلاث ثقافات الاسلام والثقافات الوطنية الشرقية العلم النفسي الغربي والثقافة الغربية. فيما يتعلق بالثقافات الشرقية هناك عدة نقاط - [01:05:19](#)

لكن ابرزها اللي سذكرها الان سريعاً ثالث نقاط الاولى نزع المعنى انه ما في معاني اصلاً هي هي تقوم هي فكرتها تقوم على انه كيف نزع المعاني من الاشياء؟ تنظر للاشياء باعتبارها مجردات لا قيمة لها ولا معنى - [01:05:43](#)

انا لها اللي يسمونه الان الثاني اه حصر الفكر او ما يسمونه بالتركيز انه انت كيف تستطيع ان تركز على شيء واحد في وقت واحد في زمن واحد؟ برغم وجود مشتتات وحتى لو تشتت كيف ترجع الى كيف ترجع اليه - [01:05:57](#)

الامر الثالث الهدف النهائي عندهم يعني في النهاية هذى التمارين ماذا ماذا تهدف الى ماذا هل هذه التمارين تحقق؟ شرطنا نحن في البناء النفسي وقوة البناء النفسي ما تحقق هذا الشر - [01:06:14](#)

ثم انا لا نحتاجه احنا عندنا شرطين في قبول اي منتج نفسي ان يكون مفيداً وان يكون متسقاً مع الثقافة هذا لا ينطبق على المنتجات النفسية للثقافات الوثنية واذكر عندكم مادة منشورة في اليوتيوب عن موضوع اليقظة الذهنية تحديداً. صحيح صحيح ايه. كانت ورقة علمية منشورة في احد المؤتمرات الطبية صحيح - [01:06:28](#)

كنت بسؤال عن الموضوع ثم ذكرته قلت يعني الان نحيل الاصدقاء اليها اه طيب دكتور اه احنا الحين تكلمنا عن الثقافة الشرقية واخذنا يعني اطلالة واسعة عالم الموضوع التعامل مع الازمات والتكيف معها - [01:06:47](#)

هل نقدر نلخص يعني بشكل موجز؟ وش الفرق ما بين منظور الاسلامي في التكيف مع الازمات والمنظور الغربي في التكيف مع الازمات يعني في فروق كثيرة بين المنظور الاسلامي النفسي والمنظور الغربي النفسي - [01:07:01](#)

هناك فروق ثابتة اصلاً في كل ابواب علم النفس وفروق خاصة في باب التكيف الفروق الثابتة في كل ابواب علم النفس اه تشمل اه واحد مركبة الدين علم النفس الغربي يدرس الطلاب انه الدين لا علاقة له بعلم النفس - [01:07:17](#)

نحن ندرس الطلاب بان الدين ضروري لعلم النفس هذا هو الفرق الاساسي طبعاً ما معنى مركبة الدين؟ يعني الرابط القوي بين الدين وعلم النفس الرابط المستمر بالله. استعمال المفاهيم والممارسات الدينية. استعمال المفاهيم والممارسات المشبعة - [01:07:34](#)

هذا يعني مركبة الدين في في علم النفس الاسلامي الفرق الثاني المفاهيم والتصورات العليا دائماً نكرر هذا نحن. الصوت العليا المؤثرة على على كامل علم النفس الانسان من هو معظمته في الحياة - [01:07:50](#)

الحياة نفسها ما هي موظبتنا نحن في الحياة ما قيمة هذه الحياة؟ هل هناك حياة اخري ولا ما في حياة اخري؟ هذا هل هذا يؤثر على علم النفس ام لا يؤثر على علم النفس - [01:08:10](#)

الجعة نجيب والشهادة جعة المادية والمعنوية يجعل بين الثنائيات اللي اليوم تكلمنا عنها كثير جمع مثلاً بين الامل والواقعية بين التوكل وبدل السبب بين اشياء كثيرة جداً بين الصبر والرضا - [01:08:21](#)

الفرق الثالث ما يتعلق بطريقة التعاون مع النفس وهذا يعني شرحت انا انه علم النفس يركز على قضية تقدير الذات تحقيق الذات والثقة بالنفس واللي هي مركبة النفس تضخيم النفس - [01:08:34](#)

وايضاً يعني امتعها والتزويج عنها وان هذا هو الاستراتيجية الاساسية. نحن لا على العكس تماماً نحن الاستراتيجية عندنا هي تزكية النفس مجاهدة النفس تقوية البناء النفسي الاعتماد على الله سبحانه وتعالى وليس وليس على النفس - [01:08:51](#)

قائمة من الفروق الكلية ما يتعلق المصطلحات والمفاهيم الغربيون بالمناسبة هذا معروف يعني في علم النفس الغربي انهم دايماً حريصين يأتون بمصطلحات جديدة مولدة مختلقة ودائماً يحرضون بيتعدون عن المصطلحات القديمة - [01:09:08](#)

انه هذا هو العلم الحديث العلم الموظوعي. لا نحن لسنا كذلك نحن نؤمن ان المصطلحات القوية لا تفقد قيمتها مع الزمن فالمصطلحات النفسية الاسلامية المتقدمة الاصلية مثل الصبر والرضا والتوكل هي باقية في قيمتها ومهماً ولا تزال صالحة للاستعمال

في علم النفس الاسلامي من الفروق مثلاً آآ طريقة تناول علم النفس اصلاً اللي هي مفهوم الاختزالية مقابل للشموليية كل النظريات الغربية كل واحد من النظريات تنظر منظور اختزالي. هذا ينظر الى اللاوعي هذا ينظر الى الفكرة السلبية هذا ينظر الى آآ تعديل السلوك. هذا ينظر الى تقدير الذات - 01.09.45

كل واحد ينظر من زاوية بينما المنظور نفسه اسلامي يؤمن انه الحل هو الحل الشمولي. النظرة الشمولية المكتملة الاركان وليس وليست وليست لتجمیع النظريات المفرق لو هناك من يطرح يقول خلاص نجمع نظرية المفرق وينتهي الحل. بالعكس هذا يعقد المسألة اکثر. يعني مثل لما تحضر طبخة - 01:10:04

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

الاغراض وهذا طيب المقادير رحنا الحين ضيعنا نتكلم عنهم عن جمع النظريات انه جمع النظريات لان هناك اتجاه نجمع النظريات تنحل المشكلة ما تنحل بالعكس تتعقد المشكلة اكثر. هذا ما يتعلق بالفارق على مستوى يعني كامل - 01:10:41

النفس وهو ينطبق على ايضا على باب التكيف. لكن هناك اشياء خاصة بباب التكيف اه بس لحظة انا نسيت شي في الاول اللي هو مفهوم العقل اصلا في فرق كبير بيننا وبينهم في مفهوم العقل اصلا - 01:10:59

يعني مثلا هم العقل الذي عندهم هو عقل العمليات الرياضية يسمونه العقل الحاسوبي المنظور الحاسوبي للانسان آآ وهو ايضا تطوير للنظرية الرواقية القديمة. انه خلاص بالعقل يا اخي ان تحل مشاكلك تعطي المشكلة حجمها الحقيقي تحسب الاحتمالات بطريقة صحيحة لا تسمح للعقبة ان يفكر بطريقة كارثية تستعمل العقل لحل المشكلات والخطوات - 01:11:14

تستعمل العقل للحصول على المعلومات والتكييف مع الازمة. تستعمل العقل لعدم اه التفكير السلبي هذا هو العقل الرياضي العقل الحاسوبي هو العقل المعاصر العقل علم النفس بينما في الاسلام ايش العقل في الاسلام - 01:11:41

عقل في الاسلام اوسع من مجرد عمليات رياضية العقل في الاسلام غالبا يتكلم عن العقل قادر على فهم المآلات على فهم الكليات  
العقل قادر على فهم لماذا هو موجود؟ لماذا هو اتي؟ العقل قادر على فهم - 01:11:58

حقيقة هذه الحياة هذا هو العقل القرآني اللي يركز عليه ونحن ونحن اسمينا هذا العقل القادر على فهم المآلات والغايات أكثر من كونه من كون يركز على الميكانيزمات والماهيات و - [01:12:13](#)

والكيفيات اما الفروق على المستوى الخاص فاولاً آآ انهم يركزون كثيراً وتكلمنا عنه قبل قليل على على ما يتعلق بالعنابة بالنفس والترويج والأنشطة الممتعة وهذا نحن لا نعارضه لكن نرى نحن انه مساعد وليس اصلياً - 01:12:26

المساعد الاصلي هو تقوية البناء النفسي الامر الآخر في في باب التكيف في الفروق التركيز الشديد في علم النفس الغربي  
على حل المشكلات هذا ما جا من فراغ هو جزء من ثقافتهم - 01:12:45

جزء من دينهم اديني من المادي اللاديني وثقافة السيطرة والهيمنة انه انا لازم احل المشكلات وانت لو لو تكتب في في مراجع الفلسفية فقط ثقافة السيطرة والهيمنة في في الفكر الغربي - 01:13:01

كتب كثيرة ومقالات كثيرة عن انه انه هذا جزء من العقلية الغربية جزء من المزاج الغربي قهر المرض يقول لك التغلب عليه والفوز نحن نحارب السرطان. اقهـر مـرـظـكـ هـاـ شـفـ كـثـيرـ منـ كـتـبـ العـلـاجـ النـفـسيـ لـلـاـكتـئـابـ وـالـقـلـقـ هـيـ كـذـاـ قـاـوـمـ الـاـكـتـئـابـ اـهـزـمـ الـاـكـتـئـابـ قـبـلـ انـ

نحو نبذل السبب والذي يحل مشكلات من هو الله سبحانه وتعالى ايضا من الفروق على مستوى التكيف الهدف من التكيف اصلا يعني وهذا احذى احذى من من عقار العقارية الغربية المعرفة من التكيف انه خالص تجرا المشكاة الحذرة - 01:14:00

غالبا هي تكون الاعراض مثلا انه ما يكمن عنده اعراض ويعني يستطيع ان ينسجم مع المرض الى اخره. بينما في الاسلام لا الهدف المنظور الاسلامي هدف من التكيف انك تستفيد انك تحل المشكلة طبعا تخفف الاعراض صحيح؟ لكن ايضا - 01:14:15 تستفيد من ازمة في تقوية جوانب حياتك في تقوية بناءك النفسي في الاقتراب من الله سبحانه وتعالى اكثر الى اخره يعني هنا على ابواب يعني ختام الحلقة ويمكن في سؤال في اذهان بعض الناس اللي هو يقول انا الحين عندي هذى الاعراض وعندي هذى الازمة واعيشها - 01:14:29

يوميا وانا اسمع الحلقة يعني يعني لا زالت نفسى تعتمل فيها هذى اللام يعني ما الذي يستطيع ان يقدم علم نفسه لي بشكل مباشر الان من من ما اقوم به حتى اتعامل مع هذه الظروف - 01:14:47

ايه جميل انه ماذا يمكن ان يقدم علم النفس الاسلامي بما يتعلق بالاعراض الواضحة سواء كانت كانت او بالالم المصطلح القديم اللام سواء كان الم نفسي او الم عضوي هل في شيء ولا ما في شيء؟ لا في شيء طبعا - 01:15:02

وفي نموذج احنا صمناه او سميئناه السكينة عبارة عن محورين محور السكينة في الحياة العامة ومحور السكينة في وقت السكينة مع الاعراض واللام من وبين جاء هذا؟ جاء بمحاظتنا في العيادة - 01:15:19

انه احيانا الانسان يكون في ازمة يشتغل على نفسه ويسمى كل الاشياء الجالسة نقول التي نقولها له الان. لكن عنده مثلا حزن تفوق عليه تقلبات مزاجية عنده اللام هل ممكن علم النفس الاسلامي يقدم شيء له؟ نعم ممكن - 01:15:38

ما الذي يمكن ان يقدمه؟ ممكن ان يقدم له يساعده يدرسه على كيف يتعامل مع هذه الاحزان او الشدائيد بشكل مباشر لانه التعامل مع هذه الاحزان والاعلام له عدة طرق - 01:15:56

من ضمن انك تأخذ مسكن مثلا وتأخذ ادوية او من ضمنها انك تناقشها عقليا من ضمنها انك تبحث عن اه يعني اشياء كثيرة لكن احنا نتكلم الان كيف تتعامل معها مباشرة كيف تستطيع ان تهدى - 01:16:10

كيف تستطيع ان تهدى وتحتفظ من هذا اللام النفسي او اللام الجسدي وفي نموذج صمناه اظن من اربع او خمسة مكونات الاول يقول انه البصيرة بالنفس البصيرة المبكرة انه مهم جدا انه انت تتبهه متى تحصل هذه الاعراض - 01:16:22

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

فانت الان تصدق مع نفسك في تحديد الانفعال وتصدق مع نفسك في تحديد مستوى صبرك اصلاها وانت تعرف انه انت عندك الضعف هذا او لا انه انت هنا انت كويس لكن هنا في ظل عطف فتتعرف وبين نقاط الضعف وبين الثغرات - 01:17:00

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

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

هل هذا ممكن؟ نعم نحن نقول انه ممكن في المواقف ان تدرب نفسك شيئا فشيئا مع الوقت ومع الزمن على ان تكتسب الهدوء في المواقف كيف تراقبها؟ تتبهه لانفعالاتك ثم ثم تبدأ في استقبال المعانة واللام باكبر قدر ممكن من الهدوء والسكينة - 01:17:53

طبعا كيف استقبل ابو بكر قدر الهدوء والسكينة؟ بالامر المباشر للنفس ان تهدأ لا تنزعج وهو مبني على فلسفة اصلا قديمة قبل اسلامه. فلسفة انه هل الانسان يستطيع يعني رياضة نفسه - 01:18:13

هل يستطيع تدريب نفسه على اشياء معينة؟ نعم يستطيع الانسان يدبر نفسه على اشياء معينة من ضمنها بنفسي على ضبط على ضبط السكينة وضبط النفس وهدوء الانفعالات. ومن المصطلحات المستعملة هنا التقمص - 01:18:29

يعني تقمص دور الشخص الحكيم تقمص دور الشخص الهدى ومن المصطلحات ايضا التأجيل انك يعني تؤجل افعالاتك وتؤجل

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

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

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

اذ كان واقف وغاضب ومحمر وجهه تقول اهدا يا ابن الحال اجلس اجلس ونتفاهم يجلس يسكت صح احيانا ابنك الصغير يصارخ او تقول له خلاص اسكت وستنقاش ننظر نعطيك المدية او اللعبة او لا فيسكت الطفل ويهدأ - [01:19:37](#)

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

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

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

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

حرارة كأس الشاي في كثير من الحالات مقدور عليها. وهذا اللي نقوله نحن. انه في كثير من الحالات تستطيع انت انك تتعلم كيف تكتسب اذا وجدت صعوبة فعلاً كانت اصعب عليك من قدرتك هنا فعلاً ممكناً تكون انها قوية وتحتاج الى اجراء اضافي - [01:21:04](#) ايضاً ايضاً اه القدرة على رقم ثلاثة قدرة على التحمل تحمل يعني تحمل الالم والمعاناة اللي هو المصطلح المشهور له التجدد التجدد.

التجدد التاء هذى البناء بالبناء هذا يدل على انه شيء تفعله انت يعني - [01:21:20](#)

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

المعاناة الاشياء المرتبطة بالابناء والاسرة او مثل تحمل العامل مثل في المشاق فالتحمل هو هو صفة نفسية وليس دائماً مرتبطاً بقوة المشقة او او شدة المشقة او او قوة الام - [01:21:58](#)

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

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

الطرق العميق هي الطرق التي علاج الوقت صبر تهدم النقطة الاخيرة في هذا في هذه الجزئية قضية هي احد انواع الرضا بالنسبة احد انواع احد تطبيقات الرضا تطبيقها تطبيقاته هنا اللي هي - [01:22:49](#)

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

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

افترضوا افترضوا يعني قطع على نفسه الطريق هو اصلاً يعني قطع نفسه الطريق هذا هو هو اين التغرة؟ هنا تغرة النفور والكراهية ما ما يبي الحزن اصلاً يعني ما حد يبي الحزن لكن اذا جاء كيف تتعامل معه - [01:23:36](#)

الأخيرة ما يتعلق بالجزاء يعني مهما كان اذ يجب ان تعود نفسك على عدم الجزاء على التوقف عن التصرفات والسلوكيات الانفعالية  
قارن هذا مثلا بالطرق التي يفعلها البعض كسر الصحون - 01:23:52

واظرب الطاولة صارت اللي هي غرفة القضاء بتدخل وتطرف وتكسر لا في احد لا لا هذا غير موجود فهذا يعني هذا النموذج وبذن الله واحد النماذج باذن الله تعالى سنشتغل عليها نرجع اليها تجري بنا نتأكد من فعلا - 01:24:09

فعاليتها عند الناس نرجو الله تعالى انه يساعدنا في في ذلك سبحانه وتعالى جميل آآشرفنا على النهاية وادا كان في بالكم دكتور خاتمة متعلقة بهذا الموضوع اه في التعامل مع الازمات والظروف والضغوط - 01:24:30

اي والله انا ودي فقط يعني يعني في ايات في في سورة الروم يعني يحبها كثيرا مرتبطة بالفرج ونظرية التكيف وهو وصف مشهد ذكره القرآن لقرية من القرى اه لكن المشهد - 01:24:47

بدأ من السماء من فوق لين وصل الى الارض الله الذي يرسل الرياح هذا المشهد الان يصف حال قرية معينة لكن بدأ الوصف من فوق من السماء الله الذي يرسل الرياح - 01:25:06

فتثير سحابا في السماء كيف يشاء. الان يوزع السحاب سبحانه وتعالى ويجعله كسفا يتراكم حتى يكون قطعة كبيرة فترى الودق الماء يخرج من خالله فاذا هادي اذا فجائة اذا اصاب من يشاء به فاذا اصاب به من يشاء من عباده اذا - 01:25:22

في جمعية مرة اخرى اذا هم ايش يستبشرون بهذه الاية تتكلم عن قرية اصابها المجاعة والجوع والقطط وانقطع عظمه المطر حتى ينسوا في صف حالهم بعد نزول المطر عليهم. وصف نفسى دقيق اذا هم يستبشرون. الاستبشر هو مأخوذ من - 01:25:44

من البشرة يعني بان عليهم البشر على على جلدتهم على وجوههم على ملامحهم الظاهرة. عيونهم فتحت ووجيههم استنارت ها فاذا هم يستبشرون وان كانوا من قبل ان ينزل عليهم من قبله لمبلسين - 01:26:05

المفسرين قالوا ليش اعادك من قبله مرتين بيين انه قبلها بثواني بس قبلها بثواني بس كانوا مبلسين مبلسين الابلاس مثل ابليس ها الابلاس وابليس من اليأس الشديد اليأس الشديد جدا يعني هم كانوا قبل ثواني خلاص. القحط يعني اجحف بهم ونشفت العروق وايقنوا الهاك - 01:26:26

وان كانوا من قبل لي مبلسين. فانظر الى اثار رحمة الله كيف يحيي الارض بعد موتها ان ذلك لمحي الموتى وهو على كل شيء قادر سبحانه وتعالى دائم الفرج يعني ربطه بالقدرة الالهية وربطه وربطه بامكانية التحقق والحصول - 01:26:55

دائما يبعث النفس على يعني على الحافز ويحفزها فاري ان هذا ختام جيد بهذه الحلقة رايح الدكتور اه شاكرين لك ومقدرين ونراكم ان شاء الله في الحلقة القادمة الله يرضى عليك وانا شاكر ايضا اه وجزاك الله خير والسلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته - 01:27:21

01:27:42 -