

دليل [مع نفسي] للصحة النفسية  
وهو موجز لروابط جلسات [مع نفسي] الرمضانية التي بُثت رمضان 1440 للهجرة  
مع روابط لما يتعلق بها ويتفرع عنها من مواد نافعة

عبدالرحمن ذاكر الهاشمي  
طبيب، استشاري علم النفس التربوي، استشاري العلاج النفسي

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته  
وتقبل الله منا ومنكم  
وبارك الله أيامكم وأعيادكم

بعد غياب عن الشاشة الفضية، كما يسميها أهل الإعلام الرقمي  
ومع تفضيلي بأن تبقى النفس بعيدة عن الإعلام قدر الاستطاعة، ولا سيما في رمضان  
ولكن استجابة لبعض من طلبوا مني جرعات إعلامية خفيفة، لا تضر النفس بل تقويها  
**ورغبة** مني بأن أعرف الجمهور بمادة [فقه النفس] وأقدم لهم خلاصتها  
**ونظرا** لإقبال الناس عليها وحاجة النفوس لها، مع زهدهم في الصبر على المواد الطويلة  
**ولأن** استشارات المراجعين والمراجعات تكاد تكون نسخا متكررة  
**ولأنني** أشفق على نفسي وعلى الناس من الانتظار الطويل لمواعيد الاستشارات  
**ولأنني** أحب لي، وللناس جميعا، اقتصاد الجهد والمال والوقت  
**ولأن** ما ينتظره الناس، عموما، يمكن لهم أن يتعلموه بشيء من الصبر  
**وإلى أن** يصدر كتاب [فقه النفس] إن شاء الله

لكل هذا، ولغيره من أسباب ربما غفلت عنها الآن  
= أحببت أن أقدم للجمهور ما يشبه الدليل الموجز للصحة النفسية  
**وهو دليل فيه أسس وقواعد ومفاتيح وقائية قبل أن تكون علاجية**

**لافتة:** الدليل وقائي، ولا يُعني عن مراجعة أهل الاختصاص  
خصوصا في حالات الأمراض المُشخَّصة تشخيصا محترفاً مهنيًا

**من هنا،** جاءت فكرة هذه الجلسات الإعلامية  
وقد كنتُ أنتظر فرصة كهذه لأقدم المادة في صورة جيدة  
واخترنا لهذه الجلسات اسم: مع نفسي، إشارة إلى جوهر ما نريد التركيز عليه  
**والجلسات متسلسلة منهجية**  
فمع نهاية كل جلسة بداية لحديث جلسة تابعة، وهكذا

**والجلسات أحسبها خفيفة،** من حيث طولها، في حدود ربع الساعة أو ربما تزيد قليلا  
**تبدأ** بالتعرف على شخصي ومهنتي والفرق بين الطب النفسي والعلاج النفسي

ثم **التعريف بمادة فقه النفس** والفرق بينها وبين ما يقدم في الأكاديميا أو سوق الشعوذة وصولاً إلى **شرح موجز** لمادتي [اقرأ] + [ونفس]، لأنهما الأهم في البناء النفسي مع **إسقاطات نفسية** من واقع الحياة اليومية وملفات العيادة النفسية

وقد عُرضت الجلسات على قناة مكملين الفضائية، شهر رمضان لعام 1440 للهجرة وقد لاقت الجلسات استحساناً وقبولاً عاماً والحمد لله على فضله ومنّه

وكنت حريصاً على توفير روابط الجلسات أولاً بأول على قناة مكاني على موقع YouTube <https://www.youtube.com/channel/UC2hgUdruvEzm4-sxTWrP2zg/featured> وألحقت كل جلسة بأهم ما ذُكر فيها من مواد وموضوعات كما ألحقت كل جلسة بروابط للاستزادة من دراسات ومراجع وغيرها

**لافتة:** لو تعذر فتح أي رابط أو ظهر محتوى مختلف، فأرجو نسخ الرابط وفتحه على المتصفح

ثم كان أن تفضل عليّ أحد الأخوة بفكرة هذا الكتيب الرقمي ليكون معايدة مركز مكاني للجمهور فنقدم لهم مادة مجموعة في مكان واحد كما تكون المادة مفتاحاً لمواد أخرى مما ننصح بها، لي ولآخرين ممن أحسن الظن بهم

أنصح بالمادة  
وأنصح بنشرها  
وأسأل الله أن ينفع بها وأن تكون شاهدة لنا يوم نلقاه

لافتة فنية: القناة مصرية، وغالب جمهورها من المصريين، والأخ المحاور مصري فكانت اللهجة المصرية هي لهجة الحوار ولو تحدثت باللهجة العراقية المحلية الموصلية لما عقل عني كلامي إلا أهل الموصل فقط ☺

وتقبل الله منا ومنكم

والسلام

عبدالرحمن

رمضان 1440 هجري  
مايو 2019 ميلادي

## مع نفسي 01

ترحيب - تعريف - مقدمات

في هذه الجلسة:

- من أنا؟ وما الفرق بين الطب النفسي والعلاج النفسي؟ ولماذا لا أرتدي ثوبا أبيض؟ ☺
- ما الذي نرجوه من هذه الجلسات؟
- نصائح للاستفادة من هذه الجلسات

رابط الجلسة على موقع YouTube:

[https://www.youtube.com/watch?v=HTG87X8n\\_JE](https://www.youtube.com/watch?v=HTG87X8n_JE)

رابط بديل لتحميل الجلسة:

<https://app.box.com/s/fukmgxgtag0g7abbun5kxmifftvni70>

## مع نفسي 02

لمن هذه الجلسات؟ للمرضى النفسيين؟ فقط؟

في هذه الجلسة:

- لمن نتوجه بمحتوى هذه الجلسات؟ وكيف يمكن الانتفاع بها، سواء كنت أعاني من مشكلة أم لا؟
- هل هذه الجلسات تُغني عن زيارة أهل الاختصاص: الطب النفسي أو العلاج النفسي؟
- هل كل من يتوجه للعيادات النفسية مريض نفسي أو مريضة نفسية؟ وما شرطا الاستفادة؟

رابط الجلسة على موقع YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=jn04TL3-kmA>

رابط بديل لتحميل الجلسة:

<https://app.box.com/s/jag8x2toyrrwj15ryio8riteskthrkqsh>

## مع نفسي 03

التنمية البشرية: خرافة أم شعوذة أم علم؟ ما لها وما عليها؟ كيف أحكم؟

في هذه الجلسة:

- ما هي التنمية البشرية؟ وما جذورها عبر تاريخ الأفكار والفلسفات الإنسانية الشرقية والغربية؟
- التنمية البشرية: ما لها وما عليها. ولماذا نعتبر كثيرا مما يُقدّم في التنمية البشرية أقرب إلى الشعوذة؟
- كيف يمكن أن أحكم على منتجات التنمية البشرية ومن يقدمونها؟

رابط الجلسة على موقع YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=4JUGxIBdqHM>

رابط بديل لتحميل الجلسة:

<https://app.box.com/s/c8znskjiri6wyvtyz8sdytzz7hwk08xt>

## مع نفسي 04

بين التنمية البشرية والمنهج العلمي - بين فقه النفس وعلم النفس

في هذه الجلسة:

- ما الفرق بين التنمية البشرية والمنهج العلمي؟ وأين يقع (فقه النفس) بينهما؟
- حضور شعوزات التنمية البشرية في كثير من مخرجات الدعاة الجدد وإعداد القادة وغيرها
- ما الفرق بين فقه النفس وعلم النفس؟

رابط الجلسة على موقع YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=0bp11HhXMdo>

رابط بديل لتحميل الجلسة:

<https://app.box.com/s/i77xgk40adek1tpqzdn8sec6bdq48cb>

مع نفسي 04 - ملحقات للاستزادة حول التنمية البشرية وما يتعلق بها:

- التنمية البشرية بين العلم والشعوذة: ما لها وما عليها  
<https://www.youtube.com/watch?v=qvqfdd0qxZM>
- الشعوذة الجديدة: هل لها صورة تقليدية واحدة لا تتبدل؟  
<https://www.youtube.com/watch?v=AuEFnQKU5oE>
- صناعة الشعوذة من الألف إلى الياء: مادة تبين استعداد النفس لتصديق الإيحاء  
<https://www.youtube.com/watch?v=iuP5uOI7Xwc>
- المشعوذون الجدد: مادة قصيرة عن المعالجين بالطاقة  
[https://www.youtube.com/watch?v=bG\\_iGK4ZtP0](https://www.youtube.com/watch?v=bG_iGK4ZtP0)
- المشعوذون الجدد: تشخيص شعوزات التنمية البشرية وقانون الجذب والطاقة  
<https://www.youtube.com/watch?v=hvIj-096DKM>
- التنويم الإيحائي وعلاقته بشعوزات التنمية البشرية والعلاج بالطاقة وغيرها  
<https://www.youtube.com/watch?v=6ZE9rcWIYpU>
- كتاب [عبدالله العجيري - خرافة السر: قراءة تحليلية لكتاب السر وقانون الجذب]  
<https://app.box.com/s/d29e44vk89ux099rakei88m291wh98o4>
- كتاب [أشهر خمسين خرافة في علم النفس] = 50 Great Myths of Popular Psychology  
<https://app.box.com/s/85orotbssrncvsw0ri3cgp20scnadeco>
- ترجمة كتاب [أشهر خمسين خرافة في علم النفس]  
<https://app.box.com/s/z16h3eg89h0sr9a7kqx8piprg3ztni6x>
- كتاب [خرافات حول عمل الدماغ] = Great Myths of the Brain  
<https://app.box.com/s/3nki0kudmmgckfn4wrr589ggjnttgmd6>
- كتاب [ثرثرة نفسية - نفس خرافات جيل المساعدة الذاتية] = Psychobabble. وهو غير مترجم  
<https://app.box.com/s/i02skeo2vv4tt19gzehv0t5hs1kymq8g>
- كتاب [صُنع ليثبُت: لماذا تبقى بعض الأفكار وتموت أخرى] = Made to Stick

<https://app.box.com/s/zfwzfb6b5drkzdgfdvt08075jo74d16q>  
<https://www.bookleaks.com/files/fhrst6/371.pdf> = وهذا رابط نسخة مترجمة

- ترجمة كتاب بعنوان [العلم الزائف] = Bad Science  
<https://app.box.com/s/a22pjfqo1mawneba1qc4b81z0qhcjat6>
- كتاب [محمد السليمان - قوانين التمييز بين العلم الحقيقي والعلم الزائف]  
<https://app.box.com/s/q4w2i2bk6fs6dzecyjfua0sm6ssvitsn>
- فوائد بعنوان: [الفرق بين العلم الصحيح والعلم الزائف في علم النفس العيادي]  
<https://app.box.com/s/7s9bl7jbawg8041cxfp918pf5furzitm>
- رسالة [طلال العتيبي - الرد العلمي على خرافة قانون الجذب والذبذبات والطاقة]  
<https://app.box.com/s/zaqhtmb9edd0mlo01qoih0x38cqm456z>

مع نفسي 04 - مواقع مهتمة بموضوعات التنمية البشرية والشعوذة الباطنية الجديدة:

- قناة [الأولون] عبر تطبيق Telegram  
<https://t.me/alawaloon>
- قناة [اسألوا البيضاء] عبر تطبيق Telegram  
[https://t.me/ask\\_albaydha](https://t.me/ask_albaydha)
- موقع [السبيل] على الشبكة الرقمية  
<https://al-sabeel.net>
- موقع [سبيلي] على الشبكة الرقمية  
<http://www.sabeily.com>
- قناة [الفكر العقدي الوافد ومنهجية التعامل معه]، عبر تطبيق Telegram  
[https://t.me/fowz\\_3k](https://t.me/fowz_3k)
- قناة [لنصون الجذور] عبر تطبيق Telegram  
[https://t.me/enason\\_aljodhor](https://t.me/enason_aljodhor)

مع نفسي 05

مادة [فقه النفس]: ما هي؟ وما قصتها؟ ولماذا؟ وما الجديد الذي تقدمه؟

في هذه الجلسة:

- قصة (فقه النفس) وعلاقتها بالنشأة الشخصية والعيادة النفسية وحالات المراجعين والمراجعات
- ما الفرق بين النفس في التراث الإسلامي وفي تراث غير المسلمين؟ وهل فقه النفس
- لماذا اخترنا البدء بمادة [اقرأ] أولاً؟ وما قصة الثلاثية: اقرأ، ونفس، لتعارفوا؟

رابط الجلسة على موقع YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=-oIPp0TWrUU>

رابط بديل لتحميل الجلسة:

<https://app.box.com/s/e3prcmn4hsvx5596wvp7wjzgf60ttawz>

## مع نفسي 06

من المقدمات إلى عتبات الوجود والمخلوقية: {اقرأ} أولاً

في هذه الجلسة:

- لماذا {اقرأ} أولاً؟ وما قصة مفردتي (الوجود والمخلوقية) بالصحة النفسية؟
- الوعي وعلاقته بفقته التفكير والعقل = المُدخلات - العمليات - المُخرجات
- ما معنى المُدخلات والعمليات والمُخرجات؟

رابط الجلسة على موقع YouTube:

[https://www.youtube.com/watch?v=4ZL5uL\\_OHBo](https://www.youtube.com/watch?v=4ZL5uL_OHBo)

رابط بديل لتحميل الجلسة:

<https://app.box.com/s/g5oq50yg1thsnm10zbxycb8dizfij5y8>

## مع نفسي 07

المُدخلات: ما هي؟ وما قصتها؟ وما علاقتها بالصحة النفسية؟

في هذه الجلسة:

- المُدخلات وعلاقتها بالجهل الضار والنافع والغفلة والمشتتات = من الأفلام إلى الروايات والقصص
- مهارة الإمساك والتوقف وضرورتها للصحة النفسية = رسالة إلى الأهالي وأهل الإعلام الإسلامي الساخر
- المُدخلات المتكررة والحجاب والعُري واللباس الشرعي والمزاح والنكتة واليوتيوبرز

رابط الجلسة على موقع YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=23aLD1S5bwU>

رابط بديل لتحميل الجلسة:

<https://app.box.com/s/8s70dbz1tvo7gfqplw9owof4a70i9376>

مع نفسي 07 - روابط للاستزادة حول موضوعات المُدخلات في هذه الجلسة والجلستين التاليتين:

قبل الإحالة إلى الروابط:

- علينا أن ندرك أن النفس تتأثر بما يجري حولها وتتشكل من خلاله بشكل أو بآخر
- وهنا يظهر خطر المُدخلات على النفس
- وبعد النظر إلى المواد التي سأضع روابطها لاحقاً، أنصح بالتفكير في المُدخلات التي نتعرض لها:
- الإعلام والإعلانات والأفلام والألعاب الرقمية والمسلسلات ...
- وقبل هذا كله: الأعراف والتربية والتقاليد والعادات
- وغير هذا من مُدخلات تؤثر علينا دون إدراك ووعي

ومن أهمها: ما يؤثر في نظري لنفسي ولما حولي ولمن حولي

- الحواس تُخدَع، وهذا مدخل إلى عدم الثقة بالحس المادي ثقة تامة، حاسة النظر نموذجاً  
<https://www.youtube.com/watch?v=llLVk2fqyIA>  
[https://www.youtube.com/watch?v=R\\_5rsqsx4IY](https://www.youtube.com/watch?v=R_5rsqsx4IY)
- الحواس تُخدَع، فقد أغفل عن أشياء، ربما تكون مهمة، وأنا أركز على أشياء أخرى  
[https://www.youtube.com/watch?v=KB\\_ITKZm1Ts](https://www.youtube.com/watch?v=KB_ITKZm1Ts)  
<https://www.youtube.com/watch?v=5odWkym0RMw>  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_bnnmWYI0IM](https://www.youtube.com/watch?v=_bnnmWYI0IM)  
<https://www.youtube.com/watch?v=ubNF9QNEQLA>
- الحواس تُخدَع، قد أُجزم بأني أشم عطراً، ولكن لا عطر هناك! كيف ذلك؟  
 مادة مرئية طويلة، لكن ما يعيننا فيه عند الدقيقة 24:40  
<https://www.youtube.com/watch?v=ust-pJC-9j8>
- الحواس تُخدَع، قد تُشغل حاسة اللمس بشيء لكنها غافلة عن شيء آخر. السرقة نموذجاً  
<https://www.youtube.com/watch?v=GZGY0wPANus>  
<https://www.youtube.com/watch?v=EkMptrLt3SU>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Br2YfuR-lv0>  
<https://www.youtube.com/watch?v=0q2KGGMc1EM>
- المُدخّلات المتكررة تؤثر في النفس وما يصدر عنها من قرارات تظن أنها حرة  
 هذه مادة من أهم المواد التي تدعونا لمراجعة ما نظن أنه يمر مرور الكرام، وهو أخطر من ذلك  
<https://www.youtube.com/watch?v=43Mw-f6vlbo>  
<https://www.youtube.com/watch?v=EchfO2pjOrM>
- قد تضعف النفس أمام الآخرين، فتجاريهم رغم اعتقادها بصحة موقفها وخطأ ما لدى الآخرين  
 دراسة علمية مصورة تُظهر أثر الآخرين على النفس، خصوصاً إذا كانوا الأكثرية  
 لافتة: لاحظوا أن النفس ربما غيرت اعتقادات أو يقينا لمجرد أن الأكثرين من حولها خالفوها  
<https://www.youtube.com/watch?v=BgRoiTWkBUH>  
<https://www.youtube.com/watch?v=TYIh4MkcfJA>
- النفس قابلة لتصديق الإيحاءات الوهمية، ولكن النفس القوية تستعصي على ذلك  
 المادة على الرابط الأول طويلة، ولكن ما يعيننا عند الدقيقة 49:00  
 والمادة في الرابط الثاني تُظهر أن ليس كل النفوس قابلة للإيحاء  
<https://www.youtube.com/watch?v=MT3izBQfh5M>  
<https://www.youtube.com/watch?v=6kSq7dPlw0A>
- من آثار الإيحاء والمُدخّلات المتكررة + غفلة النفس  
 قد يبلغ الأمر حد ارتكاب النفس فعل أو سلوك ما لا تقبله أصلاً ولم تتصوره يوماً  
 في هذه المادة تجربة مصورة على ما يمكن أن تقع فيه النفس إذا لم تكن يقظة  
<https://www.youtube.com/watch?v=-chGF4iRVMQ>

## مع نفسي 08

خطر المُدخّلات في الإعلام والتربية والصورة والفن - المُدخّلات وضعف الشخصية

في هذه الجلسة:

- هل نبالغ في تخويف النفوس من المُدخّلات؟ وهل نؤمن بنظريات المؤامرة الإعلامية؟
- أثر المُدخّلات المتكررة من أعراف تقاليد وعادات مجتمعية على النفس والأسرة
- صنم الإعلام = التلفزيون والشاشات الرقمية، ومواقع التواصل الاجتماعي، لم لا نستخدمه في الخير؟!

رابط الجلسة على موقع YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=mEDBTlvCoz0>

رابط بديل لتحميل الجلسة:

<https://app.box.com/s/ma7q94r8x6t4fwatj9zc5p6h568tnews>

## مع نفسي 09

تجاهل المُدخّلات والتغافل عنها أو تطنيشها - الجهل والمجهول - ضعف الشخصية وقوتها

في هذه الجلسة:

- تطبيقات حياتية على المُدخّلات وخطورها. وعودة إلى التنمية البشرية وضحاياها.
- التطنيش والجهل والغفلة = ضعف الشخصية! ولكن ما هو الجهل الذي نعنيه هنا أصلاً؟
- ما قصة الخماسي: جاهل + متعالم + جهول + رشيد + أبو جهل؟

رابط الجلسة على موقع YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=TqX55qPfhzA>

رابط بديل لتحميل الجلسة:

<https://app.box.com/s/gfiidpk92nqrccnwxby04s7b5t2jsb0u>

## مع نفسي 10

الحس والمُدخّلات وعلاقتها بدائرة الجهل والأمراض النفسية

في هذه الجلسة:

- الجهل الخاص والجهل العام، والجهل الإيجابي والجهل السلبي، والخوف الإيجابي والخوف السلبي.
- معلومة فقهية تقود إلى الإلحاد؟! وهل يتوقف الجهل عند ضعف الشخصية فقط؟
- الجهل وعلاقته بالخوف السلبي ثم بالوسواس ثم بالقلق ثم بالاكتئاب. وخطورة الفراغ النفسي.

رابط الجلسة على موقع YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=a18LlO0-fjQ>

رابط بديل لتحميل الجلسة:

<https://app.box.com/s/fivcj8iqodamlk7ipjx1j71dhfcilgaz>

## مع نفسي 10 - روابط للاستزادة حول الأمراض النفسية:

- لماذا تمرض النفس؟ مدخل إلى الأمراض النفسية  
[https://www.youtube.com/watch?v=iq\\_qa1b-d2o](https://www.youtube.com/watch?v=iq_qa1b-d2o)
- دائرة الجهل  
<https://www.youtube.com/watch?v=HzwL1JTHCtc>
- الوسواس القهري + الفصام  
<https://www.youtube.com/watch?v=P9n96wvbPVs>  
<https://www.youtube.com/watch?v=3nzkOEISz40>
- الاضطرابات النفسية الشائعة. مادة عن الاضطرابات النفسية وطرق التعامل معها، للدكتور خالد الجابر  
<https://www.youtube.com/watch?v=aRPPqgruSY0&feature=youtu.be>
- نفس سوية مطمئنة: لقاء عام عبر بث مباشر  
<https://www.youtube.com/watch?v=rsQ35lyYNs8>

## مع نفسي 11

بين الحس والتفكير: قصص حول أثر الجهل العام والخاص على النفس

في هذه الجلسة:

- هل التحذير من المُدخّلات في عالم اليوم تعقيد لحياة الناس؟
- من آثار الجهل النفسي وصوره: التأخر في الزواج + الثانوية العامة + منتقبة جاحدة منتقبة!
- لماذا التفكير؟ وما الذي ينقّر الناس منه؟ وما هي نعمة الدهشة؟ وما أثرها على الصحة النفسية؟

رابط الجلسة على موقع YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=Rth-Sr42Wps>

## مع نفسي 12

ألا يكفي التفكير؟ لماذا العقل؟ وما قصة الأمية المركّبة؟

في هذه الجلسة:

- الإمساك والتوقف والثورة الرمضانية. ولكن ماذا بعد التوقف والتفكير؟ ما الذي أرجع إليه كمرّد؟
- التفكير مهم، ولكنه يصدّع الرأس! كما أنه ربما لا يكفي لوصولي إلى نتيجة حقيقية!
- ما الفرق بين التفكير والعقل؟ وما قصة الشباب المثقف المفكر لكنهم أميون؟!

رابط الجلسة على موقع YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=-MDRa6yBpqY>

رابط بديل لتحميل الجلسة:

<https://app.box.com/s/1sqvqwk9so3e0kxrjzkzpnzn5jeui7m>

### مع نفسي 13

من التفكير إلى العقل: هناك معوّقات؛ ما هي؟ وكيف أتجاوزها؟

في هذه الجلسة:

- لماذا تخشى النفس التحول من حال إلى حال؟ وما معوقات التزكية والتفكير والعقل؟
- ما قصة (ج) - (هـ) - (ل)؟ وما مخاطر البقاء دون حركة؟ إذا خفت أن أفعل، فقد فعلت ما أخاف!
- ما تعريف الغربة من منظور نفسي؟

رابط الجلسة على موقع YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=1SghU4Iditl>

رابط بديل لتحميل الجلسة:

<https://app.box.com/s/eh8jo5qmprqmfo901qkdip0z21ot5s8h>

### مع نفسي 14

أتفلسف أم أعقل؟ منطق ومغالطات منطقية وعلم كلام! وماذا عن القرآن؟

في هذه الجلسة:

- هل العقل هو الدماغ؟ وهل هناك عقلاء ليسوا عاقلين؟ وما معنى كلمة العقل في القرآن؟
- فلسفة ومنطق وتصوف بدعي وعقدة نقص تجاه المادية الغربية وأمية شهادات أكاديمية!
- ما قصة (ع) - (و) - (ن)؟ ولماذا قد يعقل الأيّم ويجهل المثقف؟

رابط الجلسة على موقع YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=uuZiTHv-xsw>

رابط بديل لتحميل الجلسة:

<https://app.box.com/s/5iuiгах8lps91xhmatmawv7wm9kkru>

مع نفسي 14 - للاستزادة حول مادة [اقرأ] وفقه التفكير والعقل وما يتعلق بها من موضوعات:

- لقاء موجز لمادة [اقرأ]: فقه التفكير والعقل

<https://www.youtube.com/watch?v=aTPVLpdhIVI>

<https://www.youtube.com/watch?v=wqG2SfnFcqE>

<https://www.youtube.com/watch?v=q7r4l-LPiLo&feature=youtu.be>

- سلسلة (رحلة اليقين) للدكتور إياد قنبي

[https://www.youtube.com/watch?v=tePvGHNP5Gw&list=PL56lcDjrf3YJr\\_TEOJ2UOv3jCzht1\\_yc&index=60](https://www.youtube.com/watch?v=tePvGHNP5Gw&list=PL56lcDjrf3YJr_TEOJ2UOv3jCzht1_yc&index=60)

- جلسات تدريبية طويلة مفصلة، ضمن لقاءات [ألف باء العلوم]

لافتة: التصوير غير واضح والمادة متواضعة فنيا، لكنها غنية ومهمة، ولها مراجعات إيجابية كثيرة

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLvGpl5t1gJ8S8MdO-AmlWQRDsIti0Kagu>

- كلمات حول الأمية المركبة والجهل الضار والجهل المركب والعلم النافع

<https://www.youtube.com/watch?v=P3OcWbcris8>

- صناعة الوهم في الإعلام. تقديم: أحمد الهاشمي  
<https://www.youtube.com/watch?v=SAGsXL5gxhs>
- تطبيق على [فقه التفكير والعقل]: تعليقات على المادة التوثيقية بعنوان [في سبع سنين] الجزء الأول: <https://www.youtube.com/watch?v=OIOPeCb9xE0>
- الجزء الثاني: <https://www.youtube.com/watch?v=AZAd08hWI5Q>
- الجزء الثالث: <https://www.youtube.com/watch?v=WwIUQc3g1G8>
- الحقيقة: ما هي؟ هل هناك حقيقة أصلاً؟ من يمتلكها؟ هل هي نسبية؟  
<https://www.youtube.com/watch?v=j1azP-o7IWw>
- إذا آمننا بقدمية النص الشرعي، فبأي فهم نفهمه؟ ومن له الحق في ذلك؟  
<https://www.youtube.com/watch?v=lq-DPqCmZB8>
- هل العقل يقوم وحده؟ وما علاقة العقل بالنقل؟ وهل يتعارضان؟  
<https://www.youtube.com/watch?v=HDwWH6yWQvw>
- ولكن ماذا لو توقف العقل في شيء من النصوص الشرعية؟ أسلم أم ماذا؟  
<https://www.youtube.com/watch?v=VEdbQk38J-o>
- قراءة صوتية لكتاب [أصول الخطأ في الشبهات المثارة ضد الإسلام وثوابته]  
<https://www.youtube.com/watch?v=j013Efltuvc>
- وماذا عن الشبهات؟ كيف أتعامل معها؟ القواعد أولاً  
<https://www.youtube.com/watch?v=rmdS00XRv3Y>
- كيف أفكك الشبهات بشكل عملي؟  
<https://www.youtube.com/watch?v=ubaITJPqyx0>
- مثال عملي لإعمال العقل في رد شبهة: سن زواج أم المؤمنين، عائشة، رضي الله عنها وعن أبيها  
<https://www.youtube.com/watch?v=Q3EblPrqk7g>  
<https://www.youtube.com/watch?v=BoLt1VZ7sXE>  
<https://www.youtube.com/watch?v=CrqhR9fbmLQ>

## مع نفسي 15

{اقرأ} والعقل والإيمان والصحة النفسية والمرض النفسي: ماذا عنها؟

في هذه الجلسة:

- ما علاقة العقل بالقراءة وكلمة {اقرأ}؟ وهل هناك أنواع من القراءة؟
- مسلم يُلحد ثم يرجع إلى الإسلام بسبب صديقة ملحدة! الإسلام أولاً أم الإيمان؟ العقل أم الوحي؟
- هل يمرض المؤمن نفسياً؟ ولكن ماذا عن المؤمنين في العيادات النفسية؟ وماذا عن الملاحدة السعداء؟

رابط الجلسة على موقع YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=Foz2moPaC8c>

رابط بديل لتحميل الجلسة:

<https://app.box.com/s/p19pkubzwx9onz1pde145w3kc4p0i8z>

## مع نفسي 15 - روابط للاستزادة حول علاقة الإيمان بالصحة النفسية:

- هل يمرض المؤمن نفسياً؟ هل تمرض المؤمنة نفسياً؟ مادة صوتية  
<https://www.youtube.com/watch?v=gOSEHawEkdw>
- تعقيب على المادة الصوتية السابقة: حول الإيمان والمرض النفسي  
<https://www.youtube.com/watch?v=K24B6DBEHT8>
- جلسة إعلامية بعنوان: المتدينون والأمراض النفسية  
<https://www.youtube.com/watch?v=mb9y1BpVWdE>
- تحصيل السكينة النفسية في بيوتنا. للدكتور خالد الجابر  
<https://www.youtube.com/watch?v=v0NJS0WoCE>
- العلاج بالسيكنة النفسية. للدكتور خالد الجابر  
[https://www.youtube.com/watch?v=w6WTr\\_IV\\_5Q](https://www.youtube.com/watch?v=w6WTr_IV_5Q)
- حياتك مع القرآن: دراسة نفسية. للدكتور خالد الجابر  
<https://www.youtube.com/watch?v=zO9n92N03KY>
- درس الرجال: <https://www.youtube.com/watch?v=3A2oqySqDQI>
- درس النساء: <https://www.youtube.com/watch?v=3A2oqySqDQI>
- درس بعنوان [بين قلق الإيمان وطمأنينة الإلحاد]  
<https://www.youtube.com/watch?v=Q2SLDzdcttA>

## مع نفسي 16

من الوجود إلى المخلوقية: النفس - الأنانية والإيثار - قصة النفس والسرداب

في هذه الجلسة:

- أنا مخلوق، أنا مخلوقة: ماذا بعد العقل والقراءة: ماذا أقرأ أولاً؟ الروايات والفلسفة أم نفسي أم الآخرين؟
- أليس الاشتغال بالنفس أنانية؟ وماذا عن الإيثار ورضا الناس؟ رسالة إلى الأمهات
- قصة النفس والسرداب. من آثار التربية الشائعة على الصحة النفسية. من أخطاء الجماعات الإسلامية.

رابط الجلسة على موقع YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=w5s6InxVrh8>

رابط بديل لتحميل الجلسة:

<https://app.box.com/s/hb81d19arj7gx8802dl2t5bhq7ete9el>

## مع نفسي 16 - روابط للاستزادة حول معرفة النفس وأهميتها وخطورة الجهل بها:

- هل النفس مأساوية كما يظن كثير من الناس؟ وما خطورة تقمص دور الضحية والمظلومية؟  
<https://www.youtube.com/watch?v=xThl-M-WjnE>
- قصة النفس والسرداب  
<https://www.youtube.com/watch?v=87KtJdbPhlo>

- ماذا لو لم أعرف نفسي؟ ما خطورة ذلك؟ وما علاقة ذلك بشعوظات التنمية البشرية تجربة نفسية قديمة، معروفة باسم: Forer Effect or Barnum Effect وهنا يُعاد تجربتها هنا على أكثر من مجموعة حول العالم <https://www.youtube.com/watch?v=haP7Ys9ocTk> وهنا نُعاد التجربة محليا بواسطة فريق [فتبينوا] <https://www.youtube.com/watch?v=QHtTZ8V181M>
- مادة تمثيلية قصيرة حول خطورة الأقنعة النفسية والشعور بالخرج من حقيقة النفس <https://www.youtube.com/watch?v=ikGVWEvUzNM>
- مادة تمثيلية قصيرة حول خطورة الاعتماد على الشكل الظاهري المُتكلف عبر Selfie <https://www.youtube.com/watch?v=xfM9VubbfJc>

### مع نفسي 17

أهمية قراءة النفس - بر الوالدين مرة أخرى - ثانوية عامة - تخصص جامعي

في هذه الجلسة:

- الخلوة النفسية: أهميتها، وصعوبتها، وكيفيةها. ما أهمية قول (لا) للآخرين؟

رابط الجلسة على موقع YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=RUDuWCThL2k>

رابط بديل لتحميل الجلسة:

<https://app.box.com/s/pwr1qwg6pemibzda3isus9gp0h1myx9v>

مع نفسي 17 - رابطان للاستزادة حول بر الوالدين ورضا الوالدين:

- رسالة بعنوان: بين بر الوالدين ورضا الوالدين

<https://t.me/makanyworld/6809>

- مادة مرئية بعنوان مستفز 😊: ما تسمعش كلام أبوك

<https://www.youtube.com/watch?v=ewDpQ9VLmPs>

### مع نفسي 18

ما هي النفس؟ جسد + روح! إعاقة جسدية أم روحية؟ ولماذا بكيت؟

في هذه الجلسة:

- النفس = جسد + روح؛ ثم ماذا؟ وما علاقة هذا بالإعاقات الجسدية والروحية؟

رابط الجلسة على موقع YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ma-s7ijp7kM>

رابط بديل لتحميل الجلسة:

<https://app.box.com/s/3e4b9g4yqpr4jqitznp8f8y2nm4wqwmp>

## مع نفسي 18 - روابط لأئمة حول الإعاقات والتحديات:

- نموذجان لشخصين فاقدين لأطرافهما الأربعة، دون إعاقات حياتية حقيقية  
[https://www.youtube.com/watch?v=tJnJ\\_fTYofQ](https://www.youtube.com/watch?v=tJnJ_fTYofQ)  
[https://www.youtube.com/watch?v=Ur8\\_IUldv-I](https://www.youtube.com/watch?v=Ur8_IUldv-I)
- نموذج لشخص فقد عينيه في طفولته المبكرة، ومع هذا فقد كان يحيا حياة تفوق الآخرين المبصرين  
<https://www.youtube.com/watch?v=O5j8LqDmsks>  
<https://www.youtube.com/watch?v=qpgWEspfaxc>
- مثالان على إعاقات جسدية من العالم العربي، مع ظروف مؤلمة وتدعو للأسف  
<https://www.youtube.com/watch?v=6l-2fGiMiel>
- نموذج آخر لطفل عربي مسلم متكيف مع إعاقته الجسدية  
<https://www.youtube.com/watch?v=2wCtclx5-8o>
- رياضيون في فن من فنون الدفاع عن النفس رغم إعاقاتهم الجسدية  
[https://www.youtube.com/watch?v=v2qPFjCR\\_pg](https://www.youtube.com/watch?v=v2qPFjCR_pg)  
<https://www.youtube.com/watch?v=L5h0ZMmXja4>

## مع نفسي 19

إعاقات روحية وأمراض قلوب - مُخرجات وصحة نفسية - تدخين وحجاب شرعي!

في هذه الجلسة:

- إعاقات روحية وأمراض قلوب وأمراض نفسية. فكرة - شعور - سلوك = صحة نفسية! CBT.

رابط الجلسة على موقع YouTube:

[https://www.youtube.com/watch?v=mMT9PV\\_bCkw](https://www.youtube.com/watch?v=mMT9PV_bCkw)

رابط بديل لتحميل الجلسة:

<https://app.box.com/s/rre642swibh27wj0yiqgeitnvm2skzy>

## مع نفسي 20

المخلوقية - الحاجات النفسية - الإلحاد والإيمان - قبول الضعف

في هذه الجلسة:

- المخلوقية وقبول الضعف، وعلاقتها بالتنمية البشرية والإلحاد الجديد
- الحاجات النفسية بين هرم ماسلو وفقه النفس: حاجات الجسد + حاجات الروح
- بين الحاجة والعبودية؟ أليس من السلبية أن أقول: أنا ضعيف، أنا ضعيفة؟

رابط الجلسة على موقع YouTube:

[https://www.youtube.com/watch?v=kXSR7\\_Tk9ck](https://www.youtube.com/watch?v=kXSR7_Tk9ck)

رابط بديل لتحميل الجلسة:

<https://app.box.com/s/sgnwg31x6rv8iz624f9wo4a20yyneyti>

## مع نفسي 20 - روابط للاستزادة حول الحاجات النفسية وما يتعلق بها:

- مادة موجزة تعريفية بالحاجات النفسية  
<https://www.youtube.com/watch?v=VIRatOMEqZQ>
- الحاجات الإنسانية النفسية. للأخ الدكتور آدم الصقور  
<https://www.youtube.com/watch?v=9IKTrSwx2IM>
- الحاجات النفسية للطفل، والتربية النفسية، للدكتور مصطفى أبو سعد  
<https://www.youtube.com/watch?v=kfPCpH2gczM>
- للنفس حاجات، والحاجة تعني الألم واللذة، والنفس تهوى اللذة الحاضرة والدائمة  
[https://www.youtube.com/watch?v=QX\\_oy9614HQ](https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ)  
<https://www.youtube.com/watch?v=JsQMdECFnUQ>
- من أهم حاجات النفس: الأُنس بالآخرين، وهذا الأُنس إذا لم يُهدَّب يودي بالنفس إلى الإدمان  
<https://www.youtube.com/watch?v=Z-365iujWk8>
- ولكن ماذا عن الآخرين والأُنس بهم؟ مادة مرئية من جزأين  
[https://www.youtube.com/watch?v=GOPTOmHk1\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=GOPTOmHk1_Y)  
<https://www.youtube.com/watch?v=tVsKAPUDr6k>
- عن فقه الجنس والاختلاط، في المدارس الأمريكية، وفي أماكن العمل.  
<https://www.youtube.com/watch?v=EG-M9IRVq4o>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Q1jwjIH8IE4>  
<https://www.youtube.com/watch?v=RWcbQy9z-CQ>  
[www.youtube.com/watch?v=T\\_lh5fR4DMAh](http://www.youtube.com/watch?v=T_lh5fR4DMAh)  
<https://www.youtube.com/watch?v=gXX8qjn0eHk>
- هل تختلف الحاجات باختلاف الأجيال؟  
<https://www.youtube.com/watch?v=21YSHxv2eAQ>
- الحاجات إذا لم تُهدَّب = انحطت بالنفس إلى درجة الإدمان المرضي  
<https://www.youtube.com/watch?v=HUngLgGRJpo>

## مع نفسي 21

المخلوقية - الحاجة - الألم واللذة - التعلق المرضي - التربية

في هذه الجلسة:

- المخلوقية والألم واللذة ومعضلة الشر وتأثير الإعلام وهوليوود في تصوراتنا عن الحياة.
- ما ذنب الطفل أن يُقتل في بلد مبتلى بالثورات والانقلابات؟ وما الخطأ في سؤال كهذا؟
- علاقة الألم واللذة بمفاهيم: التسليم، والتعلق المرضي، وطول الأمل، والأمراض النفسية.

رابط الجلسة على موقع YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=sJQLEVofMU>

رابط بديل لتحميل الجلسة:

<https://app.box.com/s/z3q4tvrwtesvldgl178vswd84sqpnr6k>

## مع نفسي 22

الألم واللذة - معضلة الشر - التعلق - الغناء - المعقولات والتوقعات

في هذه الجلسة:

- الألم ومعضلة الشر واغتصاب الطفل وتطعيم الأطفال وتعدد الزوجات!
- ألم فقد البنت يوم زفافها. زوج يتلذذ بألم زوجته لغيابه! حب الأم وتعلقها بأبنائها!
- تشاؤم؟! وماذا عن شعوذة قانون الجذب؟ مثال من صديقية أبي بكر، رضي الله عنه

رابط الجلسة على موقع YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=4-vwtITfO58>

رابط بديل لتحميل الجلسة:

<https://app.box.com/s/52lv1ndiq097lxmydzpakydp1pibq7yy>

مع نفسي 22 - روابط للاستزادة حول التوقعات والمعقولات والرد على شعوذة قانون الجذب:

- دراسة حول ((تثبيط الأفكار السالبة وخطورته على النفس)) = 2000: Thought Suppression. <http://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.psych.51.1.59>
- دراسة: ((كيف يقلل التوكيد-الذاتي من المعالجة الدفاعية تجاه معلومات مهددة)).
- 2009: How self-affirmation reduces defensive processing of threatening health information. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19751082>
- دراسة بعنوان: "الجانب المظلم من التوكيد الذاتي: مغالطة الانحياز التوكيدي، والربط الوهمي في الاستجابة لمعلومات مهددة" = 2009: The dark side of self-affirmation. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19491331>
- دراسة بعنوان ((الأوهام الإيجابية حول المستقبل تستنزف الطاقة))
- 2011: Positive fantasies about idealized futures sap energy. J. of Exp. Social Psychology. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S002210311100031X>
- دراسة بعنوان ((المتعة الآن، الألم لاحقاً: الخيالات الإيجابية حول المستقبل تنبئ عن أعراض اكتئاب))
- 2016: Pleasure Now, Pain Later = <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26825106>

## مع نفسي 23

المخلوقية - الحاجة - الألم واللذة - الشقاء والكبد- الطمأنينة والسعادة والرضا

في هذه الجلسة:

- الطمأنينة والسعادة والرضا. وعلاقة هذه المفاهيم بالإيمان والتدين.

رابط الجلسة على موقع YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=YXs3D6aU12M>

رابط بديل لتحميل الجلسة:

<https://app.box.com/s/6xw20ic53fz8b1v7ramy996qaekxsm0e>

## مع نفسي 24

الزهد النفسي - حاجة الحاجة - الصدقة النفسية - الحيل النفسية والمُخادَعات

في هذه الجلسة:

- مالي وللدنيا؟ من قالها؟ ولماذا؟ وما علاقتها بموضوع اليوم؟ وما هو الزهد النفسي؟
- تكليف النفس ما لا طاقة لها به = الضغط النفسي: رأي الآخريين ومتاع البيت وغيرها
- حاجة الحاجة، وخطورة الكبت والكتمان، وثمرات التعبير، والصدقة النفسية، والكبر الخفي!

رابط الجلسة على موقع YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=maimLDSNgOI>

رابط بديل لتحميل الجلسة:

<https://app.box.com/s/cj7amk4f6fh0936j4lI000zcx0uz4cc>

## مع نفسي 25

البوح والتعبير - الحيل النفسية والمُخادَعات - الإعلام الساخر والضحك وقسوة القلب

في هذه الجلسة:

- الفرق بين البوح والتعبير من جهة والإبانة من جهة أخرى، وعلاقتها بالحيل النفسية أو المُخادَعات؟
- القرآن والمُخادَعات. تفسير الضحك كحيلة النفسية، وخطورة التساهل مع الضحك والكوميديا
- برامج السخرية السياسية والكوميديا الاجتماعية ومشاهير اليوتيوب: قسوة القلب

رابط الجلسة على موقع YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=KDRn6waN5cc>

رابط بديل لتحميل الجلسة:

<https://app.box.com/s/rmjwxc30f2shvgaiqgprjmbmqdsm0l5x>

## مع نفسي 26

الاستبصار والتبصر وقراءة النفس - كراسة قراءة النفس: ماذا؟ لماذا؟ وكيف؟

في هذه الجلسة:

- ما الفرق بين قراءة النفس الخاصة والقراءة العامة؟ وكيف أتبصر بنفسي وأقرأها؟
- كراسة قراءة النفس: ما هي؟ لماذا يخافها البعض؟ لماذا يتوقفون عند بعض أسئلتها؟
- ما ثمرات قراءة النفس ومعرفتها؟ وماذا لو لم أقرأ نفسي؟ وهل القراءة كافية؟ قصص واقعية.

رابط الجلسة على موقع YouTube:

[https://www.youtube.com/watch?v=C9trK9q7l\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=C9trK9q7l_Y)

رابط بديل لتحميل الجلسة:

<https://app.box.com/s/msdt9p9u2i7ikcr5kfkkg0lrlipxztot>

## مع نفسي 26 - روابط للاستزادة حول الاستبصار والتبصر وقراءة النفس:

- علي أن أعرف نفسي أولاً، ولكن كيف؟ مادة مرئية قصيرة  
[https://www.youtube.com/watch?v=V\\_BfibCy-KY](https://www.youtube.com/watch?v=V_BfibCy-KY)
- محاضرة بعنوان [فقه النفس]: لماذا أقرأ نفسي؟ وماذا لو جهلتها؟ وكيف أقرأها؟ وموضوعات أخرى  
<https://www.youtube.com/watch?v=dcuQxUGZZxk>
- أهمية الصدق مع النفس وضرورته للصحة النفسية  
<https://www.youtube.com/watch?v=bKjAH10L4OA>
- من صور المُخادعة: مادة بعنوان: فايح مفلسف \* فايعة مفلسفة؛ للدكتور أمجد قورشة  
+ <https://www.youtube.com/watch?v=Sa-GGbgkOOs>  
<https://www.youtube.com/watch?v=bf1tieFXdLA>
- فقه الاستبصار والتبصر؛ أو كراسة قراءة النفس. أنصح بإعطائها ما لا يقل عن نصف الساعة يوميا  
<https://t.me/makanyworld/8616>
- من ثمرات التبصر وقراءة النفس: معرفة ما يطمئني وما لا يطمئني. لقاء من جزأين  
+ <https://www.youtube.com/watch?v=ItTXbspB8-8>  
<https://www.youtube.com/watch?v=91WDIVirj64>
- مادة [قد أتخلف فأسبق الجميع]: فوائد نفسية من حديث المُخَلِّفين الثلاثة في غزوة تبوك  
[https://www.youtube.com/playlist?list=PLzDswZ4zW\\_QiRU6IRWBjwO-SHG2WqVSe0](https://www.youtube.com/playlist?list=PLzDswZ4zW_QiRU6IRWBjwO-SHG2WqVSe0)
- قصيدة بعنوان [جدائنا] مثالا لقراءة النفس وقبول الضعف. ولا يعني هذا اتفاقنا مع فكر الشاعر  
<https://www.youtube.com/watch?v=r9kySGZiguc>

## مع نفسي 27

كيف أقبل ضعفي؟ ولماذا؟ ولكني أخشى التقاعس واليأس؟

في هذه الجلسة:

- بين قبول الضعف والعجز. وما مفهوم {أحسن تقويم} في منظور فقه النفس؟
- التسخير وأثره على قبول الضعف وتقدير النفس؛ وخطورة وهم الكمال؛ بين ابن تيمية وسيد قطب!
- ما علاقة قبول الضعف ووهم الكمال بأمراض القلوب، وعلى رأسها: الكبر؟

رابط الجلسة على موقع YouTube:

[https://www.youtube.com/watch?v=chM1MffT\\_Yw](https://www.youtube.com/watch?v=chM1MffT_Yw)

رابط بديل لتحميل الجلسة:

<https://app.box.com/s/a90uvt5bxeck8528nncwhp1ry44vu1m8>

## مع نفسي 27 - روابط للاستزادة عن قبول الضعف ووهم الكمال:

- رسالة مكتوبة عن المخلوقية وقبول الضعف وتطبيقاتها في حياتنا اليومية  
يمكن تحميلها عبر رابط موقع Telegram  
<https://t.me/makanyworld/3087>

- لقاء حول المخلوقية وقبول الضعف  
<https://www.youtube.com/watch?v=ijP54AjvFD0>
- درس بعنوان [وهم الكمال ومعالجة الذنوب] للدكتور آدم الصقور  
<https://www.youtube.com/watch?v=Kd-Kw-bHTc>
- من أهم تطبيقات قبول النفس: التحديث بنعمة الله أو عرض حسنات النفس وهذه رسالة تتناول أهمية التحديث بنعمة الله، عند الحاجة، دون خجل أو خوف  
<https://t.me/makanyworld/6540>
- إجابة استشارة حول التسوية ومشكلة وهم الثقة  
<https://www.youtube.com/watch?v=dkQITcwNmVo>
- كلمات حول ثقافة المقارنة  
<https://www.youtube.com/watch?v=3FhPvNM5Q9g>

### مع نفسي 28

بين قبول الضعف والتعبير والتخلية والتفريغ - بين بر الوالدين ورضا الوالدين

في هذه الجلسة:

- من قبول الضعف في مدرسة محمد ﷺ إلى التخلية مع الله، مع نفسي، مع الآخرين.

رابط الجلسة على موقع YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=M3EFmnoakU>

رابط بديل لتحميل الجلسة:

<https://app.box.com/s/nl0vq4kjez6tz6yljvdoelk30e94cvs1>

مع نفسي 28 - روابط للاستزادة حول التخلية والتطهير والتفريغ:

- مواد سمعية ومرئية عن التخلية والتفريغ

<https://www.youtube.com/watch?v=Crs1nGdJGfk>

<https://www.youtube.com/watch?v=Q2gAIC5fZwE>

### مع نفسي 29

من التخلية إلى التحلية - أسس الصحة النفسية - جهل نافع وعلم ضار

في هذه الجلسة:

- من التخلية إلى التحلية. بين ما أحتاج وما أشتهي. ما هو العلم الضار والجهل النافع؟

رابط الجلسة على موقع YouTube:

[https://www.youtube.com/watch?v=7aUOt2LyL\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=7aUOt2LyL_0)

رابط بديل لتحميل الجلسة:

<https://app.box.com/s/4s5tIm6enks2ulowazugl8zw72jy7x3h>

## مع نفسي 29 - روابط للاستزادة حول التحلية والتزكية وما يتعلق بهما:

- بين التخلية والتحلية: إعادة الأمور إلى نصابها الصحيح: الله - أنا - الآخر من دروس [ألف باء العلوم]: سورة العصر والحديث 18 من الأربعين النووية <https://www.youtube.com/watch?v=E1gKAvzW1cl>
- وماذا بعد التخلية؟ كيف تكون التحلية؟ شرح فكرة مذكرة مكاني وفقه اليوم واللييلة: <https://www.youtube.com/watch?v=hsQixmZLOFs>  
<https://www.youtube.com/watch?v=7gDGZ2vGDxA>
- لقاء مباشر بعنوان: فقه العلم والتعلم <https://www.youtube.com/watch?v=nHNaun0ERZI>
- رسالة بعنوان: حُجّة الله على الخلق. اجتهدت في هذه المادة جمع ما تحتاجه النفس لمعرفة دينها <https://t.me/makanyworld/5913>
- كيف أتوضأ <https://www.youtube.com/watch?v=jj8DbMqQTgY>
- كيف أصلي <https://www.youtube.com/watch?v=sU4JIFbPhDI>
- للاستزادة: علم النفس والاضطرابات النفسية: للأخ المبدع: أيمن عبدالرحيم – آنسه الله وفرّج عنه <https://www.youtube.com/playlist?list=PL2-FkZIJhxqVFzTyerCc-0HM8T1UPmDT4>
- مادة تأسيسية كما هو اسمها: تأسيس وعي المسلم المعاصر؛ للأخ أيمن عبدالرحيم <https://www.youtube.com/playlist?list=PL2-FkZIJhxqWFQs8Wp4ER3lagmhIJItn>

## مع نفسي 30

بين التزكية وتقدير النفس - نصائح الختام والخلاصة

في هذه الجلسة:

- بين تقدير النفس والثقة بالنفس؟
- ما خلاصة كل ما مضى من جلسات؟ وما الذي لا يسعني جهله منها؟ وما المتبقي بعد هذا كله؟
- جملة ختامية لابن القيم: الأُس بالله = الهدية الحقيقية في رمضان وبعده

رابط الجلسة على موقع YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=DDfvTAMhKj4>

رابط بديل لتحميل الجلسة:

<https://app.box.com/s/ullm7eoxkpgtfafu0qo3yvrs7fk5xxx5>

فوائد متفرقات ومقتطعات من الجلسات:

- التنمية البشرية: ما الذي ننقده عليها؟ وهل هي شرّكلها؟ أم فيها شيء من الحق؟ <https://www.youtube.com/watch?v=DBpF1jQHPPY>
- ما الفرق بين فقه النفس وعلم النفس بالمفهوم الحديث الغربي المادي؟

- <https://www.youtube.com/watch?v=tYndty3Ghm4>
- ما هو الجهل الذي نخاف منه على النفس؟ هل هو الجهل الأكاديمي؟
- <https://www.youtube.com/watch?v=3mK2NfaiA30>
- من أضرار الجهل، وقصة الخماسي: جاهل ومتعالِم وجهول ورشيد وأبو جهل
- <https://www.youtube.com/watch?v=M4Z9ReJtWFM>
- لماذا تخاف النفس الجديد؟ وما خطورة بقائها في مكانها إذا كان سيئاً؟
- <https://www.youtube.com/watch?v=SAheSwNcoDw>
- ما الفرق بين التفكير والعقل؟ ولماذا لا يكفي التفكير؟ وما قصة الأمية المركبة؟
- <https://www.youtube.com/watch?v=yHSg8I2Nsg4>
- ما علاقة مفهوم العقل بمفردة {اقرأ}؟ وما القراءة من منظور فقه النفس؟
- <https://www.youtube.com/watch?v=i3xWf80qHdc>
- من فقه النفس في علاج الوسواس القهري
- <https://www.youtube.com/watch?v=fVerUuGVNJ8>
- مفردة العقل في القرآن - عقلاء ليسوا عاقلين - وما علاقة هذا بعقدة النقص؟
- <https://www.youtube.com/watch?v=S5vg-Djbgw4>
- النفس = جسد + روح. ولكن هناك من يقولون إنها جسد + روح + عقل!
- <https://www.youtube.com/watch?v=MmlWMgUbi24&feature=youtu.be>
- بين الإعاقة الجسدية والإعاقة الروحية
- [https://www.youtube.com/watch?v=sdf\\_FjcZ8Xw](https://www.youtube.com/watch?v=sdf_FjcZ8Xw)
- ما علاقة مفردة المخلوقية بالحاجات الإنسانية؟
- <https://www.youtube.com/watch?v=QBTcPNW3mtU>
- هل أنا مستعبد أو مستعبدة للآخرين؟ ولماذا أثقل نفسي بعدم قول لا للآخرين؟
- <https://www.youtube.com/watch?v=VvDezUStiKA&feature=youtu.be>
- ما تعريف الحرية من منظور فقه النفس؟
- <https://www.youtube.com/watch?v=Ce3Mis1E500&feature=youtu.be>
- بين الأمومة الصحية والحب الطبيعي والتعلق المرضي بالأبناء والبنات
- <https://www.youtube.com/watch?v=PmGsb7j-1Nw>
- ما هي حاجة الحاجة؟ وما أهميتها؟ وما خطورة فقدها؟
- <https://www.youtube.com/watch?v=zuajUmTqqfk>
- من المُخادَعات أو الحيل النفسية التي نمارسها في حياتنا اليومية
- <https://www.youtube.com/watch?v=VtjFsCWCh8I>
- ما قصة الأم التي لم تكن تدرك ما يشقيها حتى بعد أن أصبحت جدّة؟
- <https://www.youtube.com/watch?v=UnpOHpbcQ1A>
- من صور التجرد والصدق وقبول الضعف عند الصحابة: قتادة، رضي الله عنه
- <https://www.youtube.com/watch?v=JgmhMxDDXxM>
- التحلية تكون بما أحتاج أولاً، قبل ما أشتهي
- <https://www.youtube.com/watch?v=agGxd47Si4U&feature=youtu.be>
- الخلاصة: الأُنس بالله = الله - أنا - الآخر
- <https://www.youtube.com/watch?v=YDNQCThKH-A&feature=youtu.be>

ثم ماذا؟ روابط لمواد متعلقة بالتعامل مع الآخرين: [لتعارفوا]

- حول فقه الفراسة وقراءة الآخرين: لقاء من جزأين  
<https://www.youtube.com/watch?v=3weBYzPpGhY>  
<https://www.youtube.com/watch?v=4h9qZ4p5YIo>
- احسبها صح: الحب الحقيقي. للدكتور أمجد قورشة  
<https://www.youtube.com/watch?v=puQfzKyOfkk>
- الحب الصحي والطبيعي  
<https://www.youtube.com/watch?v=MIfATQzRxIM>
- وقعت في الحب! مادة موجهة للبالغين والبالغات والياfecين والياfecات  
<https://www.youtube.com/watch?v=2MtCg4YpCEc>
- دكتور، أنا مغرم! من أجمل ما سمعت للدكتور أمجد قورشة  
<https://www.youtube.com/watch?v=vlbbM-tt-Ko>
- الحب الرقمي: حب من أول منشور!  
<https://www.youtube.com/watch?v=UPdoO6tQK58>
- بين سذاجة الأنثى ونذالة الذكر  
<https://www.youtube.com/watch?v=fHiQoGrMI7Y>
- الحبيب الأول، والعلاقة بين الجنسين في الجامعة  
<https://www.youtube.com/watch?v=FANZo6HhC5A>
- علاقة غير شرعية تمّي نفسها بالحب الحلال والزواج  
<https://www.youtube.com/watch?v=vaCRaDpVv-0>
- حب الجاهلية وزواج الهداية  
<https://www.youtube.com/watch?v=RmGPV7UC6co>
- زيف الخطوبة وحقيقة ما بعد الزواج  
<https://www.youtube.com/watch?v=StzGJONGvZo>
- رخصة الزواج = ضرورة. للدكتور أمجد قورشة  
<https://www.youtube.com/watch?v=D888ku5OUgA>
- للبالغين والبالغات والياfecين والياfecات والمقبلين على الزواج:  
مادة مكتوبة بعنوان: ألف باء الزواج. مادة مهمة جدا  
<https://t.me/makanyworld/5521>
- دورة تدريبية للحياة الزوجية يقدمها الطبيب الشيخ محمد خير الشعال  
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLB685BB0E94C3DA9C>  
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLMPqxr1nu2Zev1kdVu7VqZpJuXVT65Z-f>
- للزوجات: فقه التعامل مع سلوك الأزواج. للدكتور إبراهيم الخليلي  
<https://www.youtube.com/watch?v=dCPjml5d6sE>
- للزوجات: فقه التعامل مع الزوج الخائن أو المقصر أو الناشز  
<https://www.youtube.com/watch?v=S72ixHdIMHc>
- مجموعة كتب ينصح بها الأخ أحمد سالم  
<https://drive.google.com/drive/folders/12M6bJchQvSd95a351bqLEjI72kxokQKt>

ثم ماذا؟ روابط لمواد تربوية:

- للقائمين على العملية التربوية: مغالطات تربوية  
<https://www.youtube.com/watch?v=9dL65vh--ml>
- الطفل والطفولة – في دقائق  
<https://www.youtube.com/watch?v=nmYoiWU-edc>
- الطفل الكاذب – في دقائق  
[https://www.youtube.com/watch?v=k\\_PbCmbNFkw](https://www.youtube.com/watch?v=k_PbCmbNFkw)
- الطفل العنيد – في دقائق  
<https://www.youtube.com/watch?v=JX5ueGkyI14>
- الطفل الرقمي – في دقائق  
<https://www.youtube.com/watch?v=1csJSjouMLs>
- بلوغ لا مراهقة – في دقائق  
<https://www.youtube.com/watch?v=TThqzvFH5MU>
- لقاءات بعنوان: البيت المسلم. للأخ الحبيب أيمن عبدالرحيم  
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL2-FkZlJhxqVXZO1c6gKgsAdiet0zcOAO>
- أمسية بعنوان: هكذا نربي. للدكتور مصطفى أبوسعد. وهي من جزأين  
[https://www.youtube.com/watch?v=v23kF\\_bPbeQ](https://www.youtube.com/watch?v=v23kF_bPbeQ)  
<https://www.youtube.com/watch?v=-AOF9l6ZleA>
- لقاء بعنوان: ماذا يريد أبناؤنا منا؟ للدكتور مصطفى أبو سعد  
<https://www.youtube.com/watch?v=k3XGG5GIO2o>
- خواطر حول التربية في بلاد الغرب: لقاء مع أسر من الجالية المسلمة في أمريكا  
<https://www.youtube.com/watch?v=8TT1UW5Kwp0>

### مع حفظ الألقاب

أنصح بكل من: إبراهيم الخليفي، محمد الثويني، مصطفى أبو سعد  
كما أنصح بقناتنا المتخصصة بعنوان [نبت مكاني] عبر تطبيق Telegram  
<https://t.me/MakanyWorldYouth>

وقريبا نطلق قناة [طفولة مكاني] إن شاء الله

### وللاستزادة:

- قناة الدكتور إياد قنبي عبر تطبيق Telegram  
<https://t.me/EyadQunaibi>
- وقناته عبر تطبيق YouTube  
<https://www.youtube.com/user/eyadqunaibi/featured>
- قناة أبي جعفر الخليفي عبر تطبيق Telegram  
<https://t.me/alkulife>

• وقنواتنا عبر تطبيق Telegram

<https://t.me/makanyworld>

<https://t.me/makanyworldads>

• وقناتنا على موقع يوتيوب

<https://www.youtube.com/channel/UC2hgUdruvEzm4-sxTWrP2zg/videos>

**وختاماً:**

جزى الله خيراً كل نفس كانت سبباً في صدور هذه الهدية، بقصد أو بغير قصد  
ولا سيما أن الهدية جُهزت في الساعات الأخيرة من وداع الحبيب: رمضان

اللهم تقبل صالح أعمالنا، وتجاوز عما دون ذلك، وبلغنا اللهم رمضان، وكن أنيسنا بعده  
والحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على خير خلقه أجمعين

عبدالرحمن

رمضان 1440 هجري

مايو 2019 ميلادي

**آخر تحديث**

رمضان 1441 هجري

مايو 2020 ميلادي