

#168

بدون
ورق

فقه النفس
منهج غير
حياة الآلاف



موجز حلقة

تفكيك النفس: اللي ما قالهولكش علم النفس الحديث

يُقرأ في ٨ دقائق

٢٦ يونيو ٢٠٢٥

بدون ورق

د. عبدالرحمن ذاكر الهاشمي

اسمع الحلقة كاملة أو اقرأ النسخة التفاعلية

mujaz.co/bidoonwaraq-fiqh-alnafs



د. عبدالرحمن ذاكر الهاشمي في «بدون ورق» يقدّم «فقه النفس»: **اجتهاد في فهم النفس على طريقة خالقها**، ونقد لعلم النفس الحديث اللي يشغل على السطح وساعات «يمرّض الأسوياء» وبيجاهل أمراض القلوب زي الكبر. النفس عنده مش مخّ وناقل بس، النفس = **جسد زائد روح**، وبتتشكّل من مدخلات وعمليات ومخرجات. أخطر حاجة «المؤثّر الخفي» في مدخلاتك (الإعلانات والمول والشارع)، والعلاج بيشتغل على الفكرة والسلوك مش على الشعور. والغاية مش السعادة، لكن **الطمأنينة**، وطريقها إنك تخفّف مدخلاتك، تعمل بما تعلم، وتبدأ بـ«أقل القليل».

الأفكار الرئيسية

١. فقه النفس: نفهم النفس على طريقة خالقها ▶ 2:53

الدكتور بيعرّف فقه النفس إنه **اجتهاد في فهم النفس على طريقة خالقها**، مش على طريقة الفلسفات اللي جه منها علم النفس الحديث. وبيقول إن الطب النفسي بيتعامل معاك كإنك كائن عضوي مادي بس: نواقل عصبية وكيمياء، وبينخي الجانب الروحي تمامًا. الفرق مش في الأدوات، الفرق في المنطلق والغاية.

٢. علم النفس الحديث «يمرّض الأسوياء» ▶ 20:49

بيستشهد بكتاب «إنقاذًا للسواء» لواحد كان رئيس لجنة الدليل التشخيصي الأمريكي نفسه، وخلصته إن **الطب النفسي الحديث ساعات ما بيصّحش المرضى، لكن يمرّض الأسوياء**. الحزن مثلاً انفعال طبيعي، والخوف ضروري، لكن لو رحت بسرعة تتشخّص هتطلع بتشخيصات أكثر من اللي دخلت بيه. نصيحته: اقبل ضعفك وتألّم شوية قبل ما تجري ورا كل تشخيص.

٣. أمراض القلوب اللي مالهاش مكان في العيادة ▶ 15:17

عندينا في تراثنا حاجة اسمها أمراض القلوب: الكبر، والحسد، وسوء الظن، وعلم النفس الحديث ما بيعترفش بيها أصلًا. والدكتور بيقول إن **خطورة أمراض القلوب إنها جسر لكثير مما بنسمّيه النهارده أمراض نفسية؛ المتكبر ممكن بعد فترة يقع في اكتئاب شديد**. بل ممكن يدخل على طبيب نفسي ويطلع «مش مشخّص بأي حاجة» وهو مليون بالمرض.

٤. الإيمان مش كلمة واحدة، الإيمان «يبيله شغل» ▶ 30:28

بيحكي عن ست عندها فوبيا طيران، ولما سألها عن علاقتها بالله طلع إن المشكلة الحقيقية **حب الدنيا وكراهية الموت وتعلّق شديد بالأولاد**، مش مجرد فوبيا. الإيمان عنده مش كلمة واحدة تتقال، ده «ملف» محتاج شغل. زي ما جه في حديث «مَنْ أَحَبَّ لِقَاءَ اللَّهِ أَحَبَّ اللَّهُ لِقَاءَهُ» (متفق عليه)، الطمأنينة ساعة الرحيل مؤثّر على صحة الإيمان.

٥. النفس = جسد زائد روح، مش مخّ بس ▶ 44:29

بيفكّك المكونات: الجسد هو العضو المادي المحسوس، والروح هي العنصر الغيبي اللي لما يُنفَخ فيه الجسم يبدأ يعقل ويشعر. لما الاتنين يندمجوا بيتكوّن مركّب جديد اسمه «النفس»، زي ما **المياه والبُن لما يختلطوا بيبقوا قهوة**. عشان كده لما نتعامل مع الإنسان كهاردوير بس (جسد) من غير سوفت وير (روح) بنكون فهمناه غلط.

٦. النفس بتتشكّل من مدخلات وعمليات ومخرجات 53:07 ▶

يقول إن تشكّل النفس ليه ثلاث إجابات بنفس المعنى: فطرة وكسب، وعلم وعمل، ومدخلات وعمليات ومخرجات. والمهم إن ربنا ما بيحاسبكش على الكسب الجبري (البيئة اللي اتولدت فيها)، لكن بيحاسبك على الكسب الاختياري، زي ما جه دُوَانْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى ﴿١﴾ وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَى ﴿٢﴾ (النجم: ٣٩-٤٠). يعني اللي في إيدك هو اختياراتك، وده اللي المفروض تشتغل عليه.

٧. المؤثّر الخفي: المدخلات اللي بتسكن جواك 66:16 ▶

المدخلات هي كل اللي بتتلقاه النفس، وأخطرها «المؤثّر الخفي». بيقول إنك ماشي في الشارع ممكن تشوف من ٧٠٠ إلى ١٢٠٠ إعلان في اليوم من غير ما تدرك، وكلها بتقول لك «اشترى» في العقل الباطن. والمول عنده «سفير الثقافة العولمية بامتياز»، أخطر مكان مليان مدخلات؛ والكسب الجبري لما يتكرر بيقلّل تحسّسك لحد ما المنكر يبقى مألوف.

٨. من الجسّ للسلوك: إزاي المدخل بيتحوّل لتصرّف 114:23 ▶

المدخل أول ما يدخل بيمرّ بعمليات: جسّ (مجرد استقبال)، وتفكير (اللي هو تفكيك المدخل لأجزاء)، وعقل (جمع وربط وترتيب). وبعدها بيطالع مخرج: فكرة بتولد شعور، والشعور هو «الفيل» اللي بيحرك السلوك. وهنا سرّ العلاج: إحنا ما بنشتغلش على الشعور مباشرة (الشعور مش بيغلط)، بنشتغل على الفكرة والسلوك عشان نحاصر الشعور، زي العلاج المعرفي السلوكي.

٩. العقل محلّه القلب، والغاية طمأنينة مش سعادة 155:44 ▶

بيصحّح فكرة إننا اتخلقنا عشان السعادة، وبيقول إن الغاية الطمأنينة مش السعادة، مستشهد بـ ﴿طه﴾ مَا أَنزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَى ﴿١﴾ (طه: ١-٢). والأغرب إنه بيقول إن العقل في القرآن دايمًا عملية مش عضو، ومحلّه القلب مش الدماغ، زي ﴿أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونُوا لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا﴾ (الحج: ٤٦). عشان كده الحلقة كلها دارت حوالين كلمة «اقرأ» اللي معناها «اعقل».

طريق فقه النفس: إزاي تعقل نفسك

١. تبصّر بمخادعاتك

أول خطوة إنك تكشف الكذب اللي بتكذبه على نفسك، لأن مفيش عقل مع مخادعات. اللي مش راضي يعترف إنه محتاج مساعدة، أو همة بس يغلط الناس، ده مش هيعقل. وحتى التفكير نفسه لازم يكون تفكيك صح، زي ما جه ﴿إِنَّهُ فَكَّرَ وَقَدَّرَ ﴿١﴾ فَقَتَلَ كَيْفَ قَدَّرَ﴾ (المدثر: ١٨-١٩).

٢. الوقاية: خفف مدخلاتك

قبل العلاج فيه وقاية: خفف المدخلات اللي بتغرقك. راجع أبليكيشنز تلفونك، ودولاب هدومك، وأثاث بيتك، وسيب اللي مش محتاجه؛ ده اللي بيسمّيه الزهد، وقريب من الـ minimalism. كل ما خففت، بقى التفكيك والترتيب أسهل عليك.

٣. مهارة «إمساك، توقف، صبر»

مهارة بيسمّيه «سفر»: إمساك عن المشتت، وتوقف تسأل نفسك ليه، وصبر على المعنى ده. زي ما تدخل مول وتلاقى نفسك بتدندن أغنية من غير ما تحس، لكن لو وقفت وسمّيتها «كلام فاضي» ما تشتغلش فيك.

٤. العمل: اعمل بما تعلم

العلم من غير عمل عندنا اسمه جهل، وفقه النفس هو **اللي يعمل بما يعلم ويستعد للآخرة**. مش كفاية تتفرّج على مليون فيديو؛ لازم تحوّل المعرفة لسلوك، لأن ده اللي بيخلّيك «عاقل» بالمعنى الشرعي مش بس صاحب معلومات.

٥. أقل القليل: خمس أعمال يومية ما تسقط

ابدأ صغير بخمس أعمال يومية ثابتة: صلاة في وقتها وورد قرآن، وطلب علم (وحي واستخلاف مهني)، ورياضة، وتواصل اجتماعي وجاهي، وترويح. القاعدة **قليل دائم خير من كثير منقطع**، زي ما جه في حديث «أحبُّ الأعمالِ إلى اللهِ أدومُها وإن قلَّ» (متفق عليه).

خطوات تطبّقها

- ✓ خفّف مدخلاتك النهارده: راجع أبليكيشنز تلفونك ودولاب هدومك وأثاث بيتك، وسيب اللي مش محتاجه **عشان يهدا مستودعك النفسي**
- ✓ أول ما تدخل مول أو تسمع أغنية أو تشوف إعلان، اعمل «إمساك وتوقف»: **قف وسمّي اللي بيدخل جواك** قبل ما يقعد في قلبك
- ✓ قبل أي قرار (تربية، جواز، شغل، فلوس)، رجّعه لـ«مرد» واضح يرجع للوحي، زي ما جه ﴿فَإِنْ تَنَزَّعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللَّهِ وَالرَّسُولِ﴾ (النساء: ٥٩) **عشان تبقى متناغم مش متفكّك**
- ✓ ابدأ بـ«أقل القليل»: صفحة قرآن، وربع ساعة طلب علم، وشوية رياضة، وتواصل وجاهي، وترويح، **كل يوم من غير انقطاع**
- ✓ خلّي التلفون مسخّر ليك: اقلل النوتيفيكيشن، وروح له لما محتاجه بس مش كل شوية
- ✓ لو حاسس إنك أتأخرت وعمرك فات: ابدأ صغير، **صفحة قرآن كل يوم أنفع من ختمة متقطعة**

اقتباسات تستحق الحفظ

«فقه النفس اجتهاد في فهم النفس على طريقة خالقها»

— د. عبدالرحمن ذاكر الهاشمي

«شغلك بالمفقود يكفرّك الموجود، وانشغالك بالنعيم يُنسيك النعم»

— د. عبدالرحمن ذاكر الهاشمي

«أضئ لنفسك فتضيء للآخرين، مش تحرق نفسك عشان تضيء للآخرين»

— د. عبدالرحمن ذاكر الهاشمي

«التلفون مسخر لي، مش أنا مسخر له»

— د. عبدالرحمن ذاكر الهاشمي

«أنا طبيب مش كوافير، مهمتي إني أحطّ إيدك على الجرح»

— د. عبدالرحمن ذاكر الهاشمي

مذكور في الحلقة

كتاب «إنقاذًا للسواء» (Saving Normal) · لآلن فرانسييس، رئيس سابق للجنة الدليل التشخيصي الأمريكي؛ الطب النفسي الحديث «يمرّض الأسوياء»

ورقة د. نزار العاني · «أزمة علم النفس المعاصر» في التشخيص والأصول والمنهجية

كتاب «أشهر ٥٠ خرافة في علم النفس الشعبي» · ومنها خرافة إننا بنستخدم ١٠٪ من المخ بس

«David and Goliath» · لمالكوم جلاذويل · الأطفال اللي كبروا في تحدّيات ممكن يطلعوا أقوى وأقرب للسعادة

«Predictably Irrational» · ثلاثة أرباع التسويق قايم على عرض المدخلات لأكبر عدد ممكن

الإمام الغزالي · «الحواش منافذ النفس»؛ منها تدخل المدخلات ومنها تطلع

علماء المسلمين في النفس · البلخي، ومسكويه، والكندي، وأبو بكر الرازي؛ توصيفات للاكتئاب (المليخوليا) سبقت الغرب بقرون

مصطلح «فقيه النفس» · موجود من آخر القرن الأول الهجري: «هو الذي يعمل بما يعلم ويستعد للأخرة»

موجز.

النسخة الكاملة والتفاعلية – بالصوت والروابط

mujaz.co/bidoonwaraq-fiqh-alnafs

