

EBT#1

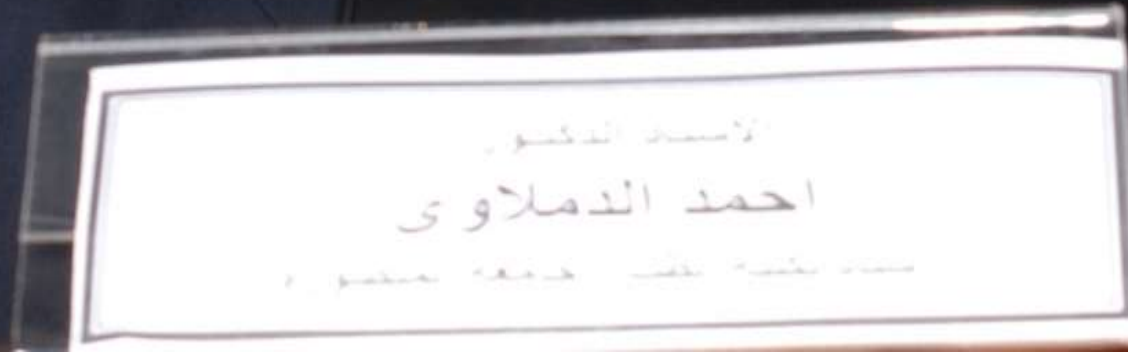
محو الامية الشعبية

By Dr. Ahmed Eldemellawy



أحمد عبد المجيد الدملاوى

M.B. Bch, Medicine, MIBA



Founder of CTRL Medicine

2019

Luscher Color Diagnostics

Trainer Feb 2014

Meta-Health Association

Vice Chairman 2018

Landmark Education

Ontology 1992 — 2006

Ecole Superieure Libre Des

Sciences Commerciales Appliquees

MIBA, Business, 1999 — 2000

University of Washington

Post Graduate Studies,

Biomedical Engineering,

1987 — 1990

Ain Shams University

M.B. Bch, Medicine, 1976 — 1982



LandmarkEducation



مقدمة

- محو الامية الشعورية / الانتباه
- كم أنا مُنتبه لشعوري وكم أوظف مشاعري / أحاسيسي؟
- عالم المادة :هو حسابات مادية بحثه
- عالم الشعور :لا يوجد به منطق /
- نرتاح فيه ولكن لا نراه قيمة
- لأننا نضع تركيزنا كله في العالم المادي
- لأننا كائنات حسية وكائنات مادية والبعد الشعوري تعودنا أنه نقطة ضعف فبدأنا نُنكر المشاعر ونهتم بالجانب المادي وهذا يُضعفنا بإنكار مشاعرنا وعدم الاهتمام بها

الرؤية والرسالة

• الرؤية :

- نؤمن ان المشاعر
- هي اساس راحة الانسان وعدم راحته
- هي اساس كل تفاعل وسلوك
- هي البنية الاساسية للانسان
- الادارة السليمة للمشاعر يؤدي الى جودة حياة عالية (شعوريا وحسيا)

• الرسالة :

- التعلم والإدارة والارشاد
- نتعلم مشاعرنا والانتباه لها
- ادارة مشاعرنا حسب ما نتعلم
- ارشاد من يريد تحسين حياته لكيفية ادارة مشاعره

المادة / الشعور

- لابد أن نؤمن بمشاعرنا ولا نُثبت لها تفسير مادي
- العلاقة بين الشعور والمادة علاقة مُنفكه
- مثال أنا مبسوط لأنني في دبي لا علاقة بين الشعور والمادة
- كل شيء يأتي نتيجة التكرار والتدريب حتي في العادات السيئة
- المهم التكرار والتدريب
- الفطرة نجدها في الراحة في الصبح الخاص بالإنسان (ما يظنه الانسان أنه الصبح (ليس هناك صبح مُطلق
- إذا لم أجد نفسي في لم أفاعل في موقف ما بشكل غير مناسب لما أظنه الصبح لدي تلقائياً أضطرب و لا أجد راحة في هذا الشعور

المادة / الشعور

- المقياس دائماً اما أن أكون مرتاح / غير مرتاح
- المشاعر هي أساس التفاعل والسلوكيات
 - نحن نتفاعل من غير ما ننتبه بناءاً علي مشاعرنا
 - أي كلام / فعل هو فالواقع انطباع لشعور ما بداخلنا
- الانسان كائن شعوري بُني له جسم مادي
- **وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ ۚ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا (85)**
- وان الله تعالى وصف نفسه ليس كمثله شيء
 - بمعنى أن نتعامل مع الخالق بمشاعرنا فقط لأننا لا ندركه بالوصف والاحساس /
 - علاقته بالله لا يُدركها بالاحساس ولكن يُدركها بالشعور
- وفي الحديث الشريف
 - لا يؤمن أحدكم حتى أكون **أحبَّ** إليه من ولده ووالده والناس أجمعين (رواه أنس بن مالك)
 - **أحب** : مشاعر

المادة / الشعور

- فنحن كائنات شعورية لها جسد وليس جسد يشعر فقط
- المشاعر غير مرتبطة بالزمن اما الإحساس مرتبط بالزمن
- من المهم إدارة المشاعر وإدارة الإحساس لكي نعيش حياة قوية للذكر /للأنثى
- مهم الانتباه أن الذكر حالة شعورية مُختلفة تماماً عن حالة الأنثى الشعورية
- الانتباه رحلة لا تنتهي الا بالموت
- المهم الإدارة لِنفسي ولشعوري وليس فهم كُل ما حولي وتحليله

اهمية دراسة المشاعر

لماذا ندرس المشاعر

- دراسة المشاعر
- تؤثر المشاعر على الانسان بشكل عميق ولحظي سواء كان الانسان واعي لهذا التأثير او غافل عنه
- المشاعر هي العامل الاساسي في تحديد حال الانسان ومزاجه وجودة حياته
- السلوك الظاهر واستقبال الحواس يرجع الى الحالة الشعورية للانسان
- سبب اي مشكلة او نمط متكرر من الاحداث او السلوكيات هي المشاعر من وراءه
- حل اي مشكلة هي ادارة المشاعر المسببة لهذه المشكلة للوصول لحل مريح لصاحبها
- عند دراسة المشاعر (ادركها \ تميزها \ كيفية ادارتها) (يسهل التعامل في اي موقف صعب يواجهه الانسان
- المشاعر هي البنية الاساسية في المنظومة الانسانية

أهداف البرنامج

- فهم المشاعر
 - تمييز المشاعر عن باقي المنظومة الانسانية
 - ادراك المشاعر
 - قياس المشاعر على الفطرة لمعرفة اتزانها واضطرابها
 - إدارة المشاعر منطقيا للاتزان

الفطرة

Fitra

- خلق الله عز وجل جميع الخلائق بنظام محكم وجعل نظام كل مخلوق متناسب مع دوره في الكون وخلق له المقومات التي يفعل بها هذا النظام
- الفطرة هي النظام الذي خلق الله جل جلاله عليه الخلائق وبالتالي هي المرجعية للكون كله
- فطرة الكون (الفلك \ النظام الشمسي \ تغلب الفصول \ طبيعة كل مخلوق وصفاته)
 - مثال :المياة فطرتها السريان والحديد فطرته الصلابة
 - مثال :القطط من الثدييات فطرتها الولادة والدجاجة طائر فطرته ان يبيض
 - فطر الله كل مخلوق ومدّه بالمقومات التي تجعله يعيش فطرته
 - مثال :القطط تلد فلها رحم ولها ثدي الرضاعة وتضر لبن حين تلد
 - هكذا كل مخلوق وله فطرته التي فطرها الله جل جلاله عليها

Fitra

- خلق الله عز وجل الانسان بنظام محكم مثل باقي الكون
- النظام الذي خلق الله عز وجل عليه الانسان هو الفطرة
- جزء من فطرة الانسان تشابه بعض المخلوقات في جزء من فطرتهم
 - مثال :الانسان يأكل ويشرب ويتكاثر مثل الحيوانات تأكل وتشرب وتتكاثر
- ميز الله عز وجل الانسان في فطرته ببعض عوامل اخرى التي تناسب دوره
 - من اكبر عوامل تميز فطرة الانسان هو الاختيار

فطرة الانسان

Introducing Fitra For Human

تعريفات

• خلق الله عز وجل الانسان وفطره على ان يشعر ويحس ويفكر ويختار ويتفاعل

المعاني المعنية بالبرنامج

- الفطرة :النظام الذي خلق الله به الانسان وبالتالي هي المرجعية له في اتزانه
- المشاعر :ما نشعر به وشئ غير مادي
- الاحاسيس :ما نحس به من العالم الخارجي المادي
- الجسد :ما يتفاعل به الانسان مع العالم الخارجي
- العقل :ادارة وتخطيط ما يريده الانسان الوعي :انا هنا الان ذاتا ومكانا وزمانا
- الضمير :هو جهاز التنبيه لمخالفة الفطرة
- الحال :الحالة الشعورية التي يشعر بها الانسان الان
- المزاج :المظهر السلوكي او تفاعلي مع الاحداث (ما يكون عليه من حال ظاهر)

معاني المعجم

- الفطرة :هي كلمة **عربية** تعني «الخلقة» أو «الصَّبْغة» التي خلق الله سبحانه عليها الإنسان
- المتشاعر :الإدراك بلا دليل
- الاحاسيس :امتلاك القدرة على تلقي الإشارات الخارجية والإحساس بها
- الجسد :اسم يُطلق على مجموعة الأعضاء الموجودة في الكائن الحي
- العقل :مجموعة من القوى الإدراكية التي تتضمن الوعي، المعرفة، التفكير، الحكم، اللغة والذاكرة. هو غالباً ما يعرف بملكة الشخص الفكرية والإدراكية
- الوعي :حالة دراية المرء بمحيطه والاستجابة له
- الضمير :هو جهاز نفسي تقييمي يتعلق بالأنأ، فالمرء يهتم بتقييم نفسه بنفسه كما إنه يتلقى تقييمات الآخرين لما يصدر منه من أفعال
- الحال :ما عليه الإنسان من أمور مُتَغَيِّرة حَسَّية أو معنويّة
- المزاج :ما يُمزج به من الشراب ونحوه، وكلّ نوعين امتزجاً فكل واحد منهما مزاج

Introducing Fitra For Human

- خلق الله عز وجل الانسان وفطره على ان يشعر ويحس ويفكر ويختار ويتفاعل
- خلق الله عز وجل للانسان المقومات التي تجعله يعيش فطرته
 - الفطرة هي البوصلة والمرجعية التي ترشد الانسان للنظام الذي فطره الله عز وجل عليه
 - المشاعر \ الحدس فطرتها استقبال العالم الداخلي
 - الاحاسيس وفطرتها استقبال العالم الخارجي
 - الجسد فطرته التفاعل مع العالم المادي
 - العقل فطرته التخطيط والتفكير والادارة المنظومة الانسانية
 - الوعي فطرته الادراك للوقت والمكان والذات (انا هنا الان)
 - الضمير فطرته تنبيه الانسان لابتعاده عن الفطرة
 - الحال هو الحالة الشعوري

كل مقوم وله فطرته

- الضمير هي البوصلة (شعور) التي ترشد الانسان للنظام الذي فطره الله عز وجل عليه
- المشاعر \ الحدس فطرتها استقبال العالم الداخلي واضطرابها تتعلق بشعور محدد
- الاحاسيس وفطرتها استقبال العالم الخارجي اضطرابها تتعلق باحساس محدد او مسبق
- الجسد فطرته التفاعل مع العالم المادي النوم ليلا الاستيقاظ مبكرا الاكل حسب الحاجة شهوته الافراط في الاكل واضطرابات النوم
- العقل فطرته التفكير والتخطيط والادارة المنطقية للمنظومة الانسانية حسب اختيار المشاعر
- الفطرية شهوته التعامل المنطقي المادي دون اعتبار المنطق الشعوري
- الوعي فطرته الادراك للوقت والمكان والذات (انا هنا الان) واضطرابه الغفلة
- الحدس فطرته الراحة الشعورية واضطرابه عدم الراحة
- الضمير فطرته تنبيه الانسان لابتعاده عن الفطرة واختياره للشهوة والتعلق

How Humans Function by Fitra

- يعمل الانسان على فطرته
- يكون الانسان واعي كل لحظة للمكان والزمان والذات
- يشعر الراحة في عالمه الداخلي ويختار التفاعل طبقا لهذه الراحة
- يستقبل حسا العالم الخارجي كما هو
- يختار تفاعله (مما اتيح له) حسب مشاعره الفطرية وعيا
- عقله يدبر له تفاعله في العالم المادي حسب المنطق المادي الحسي

اهمية الفطرة

اهمية الفطرة

- الفطرة هي مرجعية الكون كله
 - هي مرجع كل مخلوق لاتباعها فيصلح في دوره الذي خلقه الله له
 - تتبع الشمس فطرتها في الشروق والغروب في الموعد المحدد لها يوميا
 - تغير توقيت شروق الشمس وغروبها من طبيعة فطرتها فهذا نظام الكون
 - لذا يسهل تحديد موعد شروق الشمس وغروبها لدقة النظام التي تتبعه
- الفطرة هي مرجعية المنظومة الانسانية
 - جميع المخلوقات لها فطرتها الخاصة المختلفة التي تتبعه مجبولة عليه
 - ميز الله عز وجل الانسان بالاختيار مما يجعل الانسان وهو من فطرته

اهمية الفطرة

- فطرة الانسان واختياره
 - فطرة الانسان تشمل اتزانه واضطرابه
 - اذا اضطرب الانسان يشعر بالضيق | هذه فطرته
 - اذا زاد الاضطراب واحتد تظهر اعراض مرضية على الانسان ومع ازدياد الاضطراب تتحول الاعراض الى امراض | هذه فطرته
 - اتزان واضطراب الانسان ضمن فطرته
 - يختار الانسان بين الاتزان والاضطراب
 - يختار الانسان ان ينام مبكرا ويستيقظ مبكرا او يختار ان ينام في وقت متأخر ويستيقظ في وقت متأخر
 - اذا اختار الانسان النوم والاستيقاظ مبكرا يصح جسده | هذه الفطرة
 - اذا اختار الانسان النوم والاستيقاظ متاخرا يجهد جسده | هذه الفطرة
 - يختار الانسان ان يأكل اكل مفيد ويختار ان يأكل اكل غير مفيد، يختار ان يأخذ كفايته من الاكل ويختار ان يفرط في الاكل
 - اذا اختار الانسان الاكل المفيد واخذ فقط كفايته منه يصح جسده | هذه الفطرة
 - اذا اختار الانسان الاكل غير المفيد وافرط فيه يتعب جسده | هذه الفطرة

كل هذه الاختيارات من فطرة الانسان لكن منها الاتزان ومنها الاضطراب
اختيار الانسان وما يترتب عليه من نتائج ضمن نظامه الفطري

الفطرة

- الفطرة : فطر / انفطار) الحبة (عندما تنقسم ويخرج منها نبات أخضر ومن بعدها شجرة وثمره
- هل أحد علم الحبة كيف تنشق ؟
- ولكنها أنشقت بالفطرة التي فطرها الله عليها
- الانتباه للتمييز بين الاضطراب والاتزان
- الهدف أن مدة الاتزان تزيد ولكن نحن كائنات يسري عليها الاضطراب
- الاضطراب : اختيار غير فطري
- الاتزان : اختيار فطري

الفطرة | الشهوة

الفطرة \ الشهوة

- اختيار الانسان لفطرة كل مقوم من مقوماته تؤدي به الى حال الاتزان
- اختيار الانسان شهوة كل مقوم من مقوماته تؤدي به الى الاضطراب
- الشهوة هي الافراط في الكم او الكيف الطبيعي للشيء
 - مثال الافراط في الكم : الافراط في النوم
 - مثال الافراط في الكيف : النوم منتصف الليل او بعده

الشهوة / الفطرة

- الفطرة :شعور شخصي أستطيع أن أميز به هل هو مريح أم لا
- الفطرة :مريحة
- الشهوة :إلحاح حتي إذا كانت تقع في الحلال وليس الحرام ولكنها تأتي بإلحاح
- فلا بد من التميز بين الفطرة والشهوة وهذا هو المقياس الذي وضعه الله تعالى بداخلنا

اسباب الوقوع في الشهوة

- اسباب الوقوع في الشهوة
 - السبب الاساسي هو الغفلة عن ادارة الذات
 - انتباه الانسان لذاته بالرجوع للفطرة كمرجعية تجعله يدرك الشهوة من الفطرة ومن ثم يختار بوعي الفطرة
 - يمكن للانسان ان يختار بوعي الشهوة وهذا لشده اضطرابه
 - فالوعي هو ادراك الانسان لاختياره سواء اختار الفطرة او الشهوة

الانتباه للشهوة

- المشاعر لغة لابد أن تُمارس
- من الاضطراب أحياناً أن الاحتياج يكون اهم من أنفسنا
- الشهوة أقوى مني لأنني أنا ضعيف أنا قليل أمام نفسي / لا أشعر بقيمتي ولا أشعر بأحاسيسي
- الانتباه أن الشعور مُضر يُصحح الاضطراب
- الانسان الذي يضع هدفه أهم منه لا يشعر بقيمة نفسه
- جودة حياتي أهم من أهم هدف في حياتي
- ولكن وأنا مُتزن غالباً أستطيع التحقيق / الإنجاز بسهولة ويُسر أكثر

تدريب تميز الفطرة من الشهوة

تدريب تميز الفطرة من الشهوة

تذكر موقف كنت تريد بالحاح فعل شيئاً ما

هل قمت به ام لا

ما النتيجة سواء قمت به ام لم تقم به

كيف شعرت بعدها

ادارة الانسان لنفسه

ادارة الانسان لنفسه

- يدير الانسان نفسه بادارته لجميع مقوماته الفطرية
 - شعور
 - اختيار شعور الراحة
 - احساس
 - تفعيل الحواس
 - جسد
 - الاكل الصحي
 - عقل
 - التفكير المنطقي

ادارة الانسان لنفسه

- اذا قام الانسان بادارة مشاعر سوف يتناغم باقي مقوماته النسانية
 - حيث ان المشاعر هي اساس كل استقبال وتفاعل للانسان
 - ادارة الانسان لمشاعره تكون من خلال
 - تميزها
 - الانتباه لها
 - ادراكها
 - قياسها
 - اختيار الفطرة (الراحة)
 - تجديد الاختيار لحظة بلحظة وعيا

الفطرة والتناغم

- معايشة الفطرة في جميع المقومات ينتج عنه راحة وتفاعل متزن = حال فطري
- حال فطري يتماشى مع فطرة الكون كله
- ينتج عنه حال تناغم وانسجام لصاحبه

علاقة الشعور بالفطرة

علاقة الشعور بالفطرة

- الشعور هو جزء من فطرة الانسان الذي فطره الله عليها
- تمثل الفطرة مرجعية المنظومة الانسانية كلها وبالتالي هي مرجعية الشعور
- الفطرة هي مرجعية قياس الشعور للاتزان والاضطراب
- بدون الفطرة وفهمها واتباعها يصعب على الانسان قياس شعوره
- يرد الشعور للفطرة لمعرفة كيفية الاتزان فيه

عالم المشاعر

علاقة المشاعر بالمادة

الانتباه / المشاعر

- المشاعر غير مُريحة لأنني متوقع احساس معين
- الانتباه لان هذه المشاعر مضرّة وليست مفيدة / أن توقعاتي ليس لها أي أساس الاخر من حقه أن يفعل ما يُريد وأنا هكذا أفعل ما ارتاح به
- المهم الانتباه والقبول علي المستوي الاجتماعي / الذات / الكون
- المشاعر ليس لها دليل حسي
- الاحتياج معاناه (أحب الحياة / محتاج للحياة)
- التعلق اضطراب حتي إذا كان في إطار مقبول ولكن التعلق في حد ذاته اضطراب
- لا يمكن أن يكون الحب معاناه
- في العالم الذي نعيشه إما أن أحس الخارج أو أشعر ما بداخلي وبذلك بدون شعور لا يوجد علاقة مع نفسي / ربي
- إذا لم أتصل بربي شعورياً فلم أتصل بنفسي شعورياً من الأساس
- للاتصال بالله لابد أن أتصل بنفسي أولاً
- من عرف نفسه عرف ربه

الضمير ولوم الذات

- الضمير :هو جهاز التنبيه الطبيعي الذي وضعه الله لمخالفة الفطرة (بُوصلة)
- البوصلة للفطرة =الضمير
- المقياس للضمير والمرجع له هو (أنا)
- الضمير لا يتشوه / لا يموت ولكن نحن نتجاهل صوته وهذا التجاهل لا يعني أنه غير موجود / مشوه
- صوت الضمير صوت مريح / صوت حق اما صوت الباطل صوت مشوه غير مريح
- النفس اللوامة :اضطراب شعوري لان الله تعالى خلق التوبة والرجوع إليه
- لوم الذات أخبرث صور الكبر /تعالى علي الإنسانية /تعالى علي مستوي الخطأ البشري بحجة أنه تطهر واعترف بالخطأ

شرح الوعي بمفهوم هُنا الآن

- **الوعي**: أنا هُنا الان مكاناً / زماناً / ذاتاً (إدراك الإحساس) أنا من أحس
- **مثال**: أنا واعي أنني أشاهدكم / أسمعكم بمعنى أحس وجودكم وليس أنكم موجودين فقط
- ادراك أنني أنا الموجود وليس التفاعل فقط لمجرد الوجود
- الامتلاك مرتبط بالحواس
- الحياه كلها أنا هنا الآن أي ما أحسه / أشعره
- لا يوجد شعور / إحساس في أمس ولكن ممكن استحضارها ولكن ليس هنا والآن استحضرتها وعشت فيها أمس وليس الآن
- يعتبر الماضي والمستقبل لحظات غياب ليس لدي تأثير
- أهمية هنا الان ليس لي أي تأثير إلا هنا الآن
- الحياه كلها توجد حيثما كان التأثير (أنا هنا الآن) وليس لي علاقة بالتأثير علي الآخر
- أنا مؤثر (مُعبر / مُقوم / مُحرك) علي أنا (بالفعل / القول / الفكر / الموقف)
- التأثير علي الآخر خدعة ليس لها أساس من الصحة

حال القيادة

- حال القيادة للذكر أو الأنثى
 - الحال مشترك بين الذكر والأنثى هو أن القائد يعيش معني سامي وفطري ويفعل ما يراه ويتناسب مع دورة للمعني السامي الفطري
 - الذكر يعيشه بحال ذكوري والأنثى تعيشه بحال أنثوي
 - مثال
 - حال السيدة خديجة رضي الله عنها في القيادة كأنثى
 - اذا تنازلت الأنثى عن أنوثتها اذا فهي تنازلت عن قيادتها لأنها عند إذا تُصبح ذكر قائد ويُصبح تأثيرها مضر أكثر ما هو مفيد لأنها تُسمم مجتمعها
 - مهم أن تعيش الأنثى حال القيادة وليست القيادة لها علاقة بالمنصب ولكنه حال مهم أن تعيشه
 - قيادة الذكر :مسئول /يُنجز /ينجح /يُعلم الذكور الاخرين كيفية النجاح ويُعلمهم طريق القيادة

ملاحظات

- الاطمئنان للاتزان والتشافي من الامراض مثله مثل Placebo
 - ما هو ال Placebo
 - هو العلاج الوهمي (Placebo) : وتترجم حرفياً إلى بلاسيبو وهو مادة تُعطى للمريض بهدف علاجه، ولا يكون لها تأثير حقيقي في علاج المرض بعينه، فبها يتم إيهام المريض نفسياً بأن هذا العلاج الذي يتناوله يحمل شفاءً لمرضه وأنه علاج فعال في التخلص منه، كما يستخدم هذا العلاج في اختبارات الأدوية الجديدة وفي الأبحاث الطبية
- أي شعور متزن لابد أن يكون غير مشروط لان الشروط مادية
- نحن نعيش لحظات وليس عمر بأكمله
 - هناك لحظات أعيشها أنا هنا الآن بإتزان (مرتاح)
 - هناك لحظات أعيشها مضطرب لستُ هنا والآن
- لا شيء يأتي أنا من أذهب إليه
- مثال :المرض جاء لي (المرض ليس له أرجل ليأتي أنا من أعيش عيشة المرض فأمرض (وهكذا الحزن أو أي مشاعر مضطربة .

ما علاقة الشعور بالفطرة

علاقة الشعور بالفطرة

- الشعور هو جزء من فطرة الانسان الذي فطره الله عليها
- تمثل الفطرة مرجعية المنظومة الانسانية كلها وبالتالي هي مرجعية الشعور
- الفطرة هي مرجعية قياس الشعور للاتزان والاضطراب
- بدون الفطرة وفهمها واتباعها يصعب على الانسان قياس شعوره
- يرد الشعور للفطرة لمعرفة كيفية الاتزان فيه

علاقة الشعور بالفطرة

- الشعور هي قناة اتصال وقراءة للذات
- الإحساس اداه اتصال بالكون كله
- ولان في عالمنا أصبح التقدير للمادة وليس الشعور فأصبحنا نهتم بالمادة علي حساب الشعور
- المادة قيمتها في التقدير /التخلي عن المشاعر هو اختيار شعوري /لا نستطيع أن نعيش بدون شعور

الاحتياج

- الاحتياج البيولوجي (الطعام / الشراب / الملابس / الجنس)
- المجتمع يُبرر لنا الاحتياج ولكن أنا لستُ في حاجة لاحتياج الطعام (أكل ما يكفيني فقط
- الاحتياج :اضطراب أن لم أجد ما أريده اضطرب / وكلما زادت مواصفات الاحتياج زاد الاضطراب لصاحبه
- هناك قاعدة الاحتياج ضعف / اضطراب شعوري
- لحظة الاحتياج هي لحظة عن التعبير الشعوري غير المُريح
- كلما قل الاستهلاك كثر الاتزان

الفطرة تحكم مشاعرنا

- **الفطرة تحكم مشاعرنا**
 - وهناك منظومة لحساب المشاعر (منطقية التصنيف التنظيمي للمشاعر (للبروفسير ماكس لوشر
 - الميزان يقيس الفطرة
 - **مثال**
 - شعور البخل (انفصالي /توجيهي /مبدأ ثابت)
 - الكبر (انفصالي /توجيهي /ثابت علي مبدأه)
 - كل متكبر بخيل وهذا قياس الفطرة لأنه بنفس الميزان الثلاثي الابعاد
 - المشاعر ليست عشوائية لها نظام واضح فطري يحكمها
 - فطري :قانون ونظام يُماهي القانون الكوني
 - الانسان ماديا /فطرياً /فكرياً له نظام فطري وقوانين تحكمه
 - علاقتي بأي نظام فطري إما القبول وإما الرفض

مركزية الحياة

مركز عالمي

- **مركز عالم**
 - هي ان يختار الانسان من خلال نفسه بوعي وليس من خلال الاخر
 - الاختيار هو الحرية والحياة
 - الاتصال هو الطمأنينة والاكتفاء
 - منبع التفاعل هو الذات
 - تفاعل الانسان من خلال ذاته
 - مثال توضيحي : انا احضر الطعام لابني لاني امه ليس لان هو ابني
- **مركز الانسان في عقيدة التوحيد هي علاقته بربه**
 - هو يشعر ويتفاعل بناءا على صلته بربه
 - إِنَّمَا نَطْعِمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا
- **الاتزان في المركزية**
 - اذا كان الانسان مركزه نفسه (وربه) يتزن على الفطرة لانه لا يوجد تعلق في هذه اللحظة
 - اذا كان الانسان مركزه الاخر (شعور \ شخص \ هدف) يضطرب الانسان لوجود تعلق

عناصر مركزية الحياة

عناصر مركزية الحياة

- مركزية حياتي (عالمي حسا شعورا)
- حر (اختيار (الاتصال) الطمأنينة
- الدور المادي (انثى مأل \ ذكر راعي مسؤول)
- الانتباه
- شعور الراحة (ليس التعلق ولا الاحتياج)
- اختيار الراحة لعالمي
- تأثير في عالمي (تأثير متتابع في العالم)
- عدم التعلق بالنتيجة

مركزية الحياة

علاقة مركزية الحياة بالتعلق

- حين يكون الانسان مركز نفسه لا يكون عنده تعلق
- التعلق يحدث في المشاعر قبل التفاعل
- يتعلق الانسان بشعور معين قبل ان يتفاعل، ثم يتفاعل بناء على التعلق وهنا بداية الاضطراب حتى وان لم يظهر له مظاهر لانه كله يحدث في العالم الداخلي
- يتفاعل الانسان بناء على التعلق فيكون التعلق (الشعور) هو مركزه وليس ذاته
- تكون دائما النتيجة غير وافية فيتضايق
- دائما لا يلاحظ ان الاضطراب كان بداته التعلق وليس النتيجة

مركزية الحياة

علاقة التعلق بالنتيجة

- التعلق يكون في المشاعر التي يشعر بها الانسان عند حدوث النتيجة
- هذا ما يعتقده الانسان دون ان يكون واعي له
- هذا هو الاضطراب وان لم يدركه الانسان بهذا الشكل
- حين يحصل الانسان على الشعور (الذي تفاعل لاجله) الذي تعلق به قبل تفاعله يظن انه متزن وسعيد ولكنه يكون في شهوة الزيادة من هذا الشعور
- يتعلق اكثر بالشعور وبالذي نتج عنه ولا يقبل ان يقل هذا الشعور او يتغير او ان يكون غير موجود
- كل هذا يحدث لانه يتعلق بشعور يأتي له من شئ خارج ذاته (وربه)
- مثال :يتعلق بشعور الاهتمام من شخص يحبه \سيطرة من منصب معين \تقدير لدرجة علمية يحصل عليها

مركزية الحياة

علاقة التفاعل بالنتيجة اللحظية

- الانسان المضطرب شعوريا يربط تفاعله بالنتيجة
- يربط التفاعل بالنتيجة قبل النتيجة ويربط التفاعل بالنتيجة بعد النتيجة
 - يربط تفاعله بالتعلقة بالنتيجة وهنا يكون التعلق هو مركزه وليس ذاته
 - يربط تفاعل عقب النتيجة حسب النتيجة وهنا يكون النتيجة هي مركزه وليس مركز ذاته
 - مثال :يتعلق الانسان باهتمام الاخر له (يتفاعل حسب تعلقه بالاهتمام من هذا الشخص)، حين لا يهتم به هذا الشخص بالطريقة التي يستقبلها هو كاهتمام يتفاعل بالاهتمام او الخناق او الترك (يتفاعل حسب النتيجة)

مركزية الحياة

علاقة التفاعل بالنتيجة المتتالية

- نتيجة تفاعل الانسان تكون داخل عالمه على ذاته شعوره وعلى بيئته
- نتيجة تفاعل الانسان تكون في العالم الخارجي على ازمته متتالية
- مثال :نتيجة دعوة سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم)التي قام بها وهو حي في زمانه ومكانه (ان يوجد مسلمين الان والى يوم القيامة
- تفاعل الانسان في عالمه لا يعرف نتيجته المتتالية ولا يمتلك القدرة على ايجاد نتيجة محدده في عالمه او النتيجة المتتالية
- يستطيع طوال الوقت ان يختار من جديد حسب فطرته وراحته

مركزية الحياة

الاتزان في مركزية الحياة

- حين يكون الانسان مركز حياته شعورا
- يتفاعل حسب شعوره
- مثال شعوري :احب ان اساعد ابني لاني امه وهذا يسعدني
- حين يكون هذا الشعور منبع التفاعل تأخذ الام راحتها وسعادتها شعوريا بانها قامت بهذا التفاعل دون انتظار ان يشكرها ابنها او حتى قبوله للمساعدة (تعلق)

مركزية الحياة

مركزية الحياة و الاختيار

- يكون الانسان في مركز حياته على مستوى اللحظة
- يحدث التعلق على مستوى اللحظة فينتبه الانسان ان يكون في مركز حياته كل لحظة
- ينتبه انه يختار مركزه لحظة بلحظة وليس معنى انه اختار في بداية اليوم انه متزن باقي اليوم انما هو يختار في كل لحظة وان لم يدك هذا

مركزية الحياة

مركزية الحياة والانتباه

- حين يكون الانسان منتبه وواعي لحظة بلحظة يستطيع ان يلاحظ مشاعره وان يختار طبقا للمريح لحظة بلحظة
- عندما يغفل الانسان في اي لحظة يقع في تعلق او يختار حسب تعلق وحتى اذا اختار الفطرة فهو غافل في هذا اللحظة ولا ينتبه الى عالمه

مركزية الحياة

مركزية الحياة والمحفزات

- احيانا كثير تحدث محفزات لانماط شعورية لدى الانسان (شعور مؤلم (يستقبلها الانسان ويتفاعل على اساسها
- هذا الاضطراب ينتج عن عدم الانسان للانتباه انه بلحظة جديدة واختيار جديد للشعور الفطري واختيار جديد للتفاعل حسب الشعور الفطري

مركزية الحياة

مركزية الحياة والدور في العلاقة المادية

- يعيش الانسان تفاعله في اطار العلاقة التي يتفاعل فيها
- مثال : الزوج يصرف يصرف على زوجته لان العلاقة لان هذا دوره تجاهها
- لابد ان تكون علاقة مادية
- يوجد علاقة زواج لا يوجد علاقة حبيب وحبيبته دون زواج

مركزيتي في عالمي

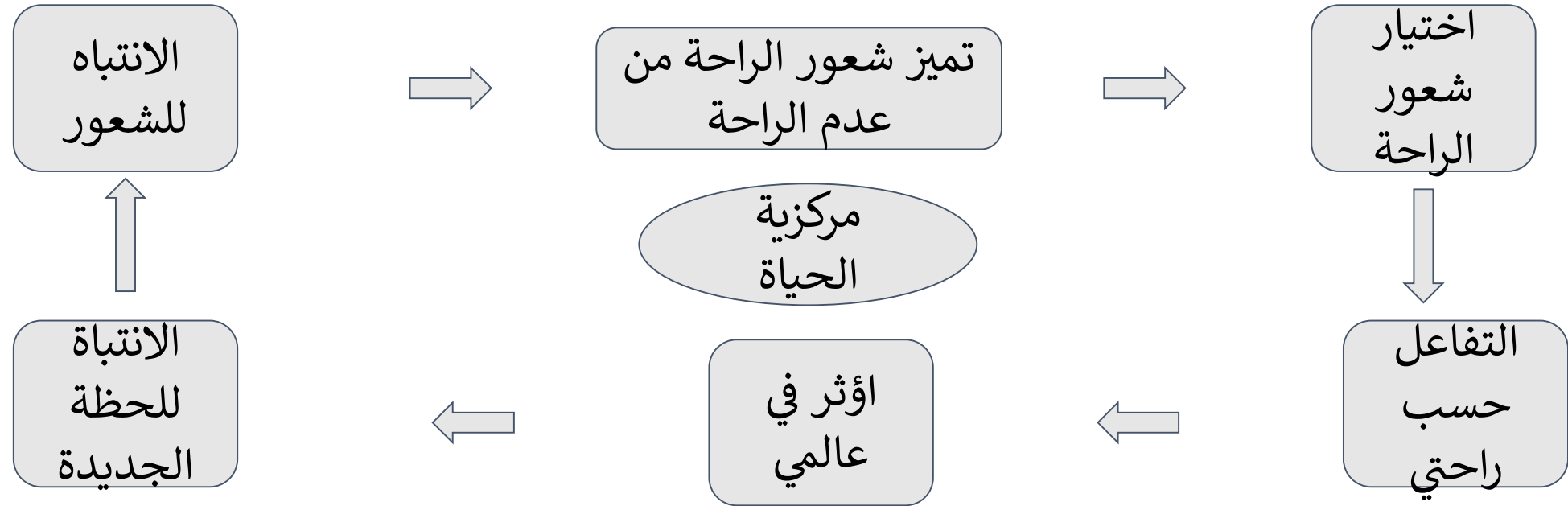
- معظم الكون نعرف عنه ولا نستطيع الوصول إليه ولكن أغلب ما في الكون ليس لدينا الاتصال به لا حساً ولا شعوراً
- ما نعرفه ونتعامل معه في هذا الكون هو أقل من 1% من الكون كله
- والجزء الذي نتعامل معه اسمه (عالمي (لإني جزء منه وموجود بداخله
- فهل أنا أعيش في العالم أم عالمي ؟
- كل منا له عالمه الخاص يتفاعل حساً وشعوراً مع عالمه هو من منظوره هو فقط
- عالمي هو ما أدركه (سواء صح ام خطأ سواء مطابق للواقع المادي والاحداث او غير مطابق / (اتفاعل مع عالمي أنا
- عالمي علي مستوي اللحظة هو ما أنتبه له في اللحظة فقط
- مهم الانتباه اني أعيش في عالمي وليس العالم بأكمله
- لأنني في كل لحظة أنا مركز عالمي (أنا من أجمعه حولي (وليس بالمعني المطلق
- ومن الممكن تغير عالم في اللحظة والثانية

النموذج الفطري لمركزية الحياة

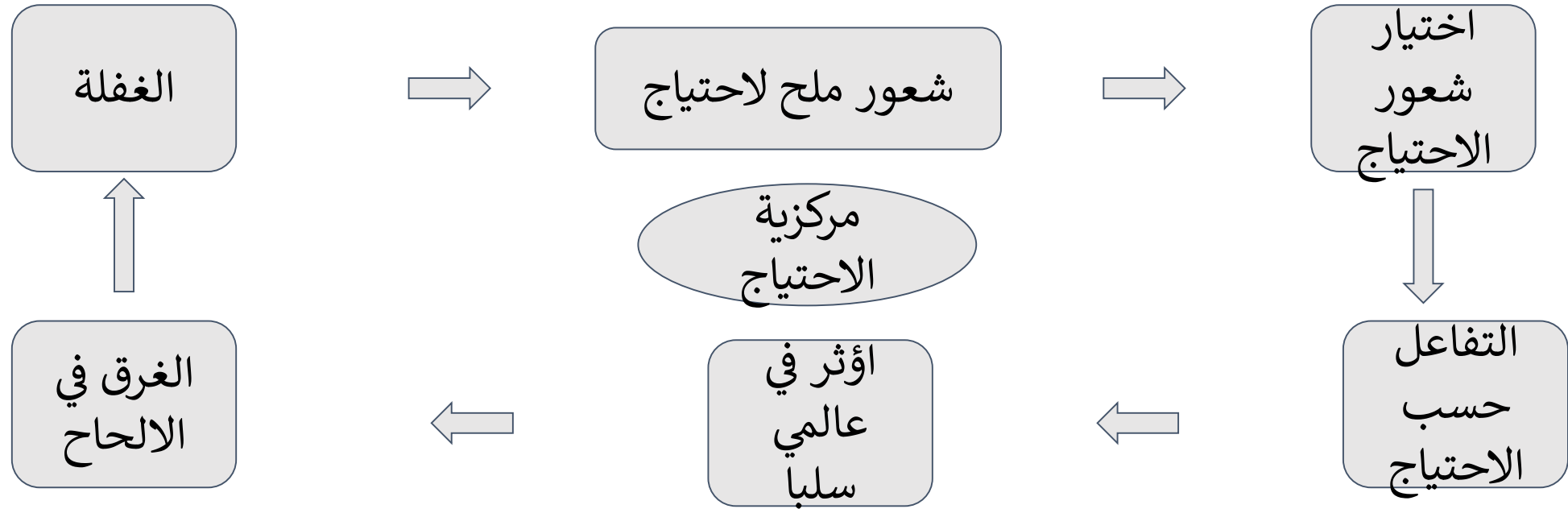
نموذج الاتزان

نموذج التعلق

النموذج الفطري لمركزية الحياة



النموذج الفطري لمركزية
الاحتياج



الاتصال / الحياة

- عالمي الذي أبنيه وأجمعه من حولي اما أن يُعطيني الفرص وإما أن يُعطيني القيود لأنه عالمي
- **الحياه** مرتبطة بالقدرة علي **الاختيار الحر**
 - حال الحياه حال انفصالي / متغير / استقبالي
 - الاختيار حال انفصالي / متغير / استقبالي
 - الحرية حال انفصالي / متغير / استقبالي
- شرط الحياه أني أتقبل المتغيرات التي تحدث من حولي
- مركز الحياه أساسه القدرة علي الاختيار
 - مهم ان الأنثى في عالمها تعيش في حالة ارتخاء جسدي لان الشدة تُعبر عن أنها لا تعيش مركز حياتها
 - اما الذكر لابد أن يكون حاله في جسده الشدة وليس الارتخاء في الجسد ليكون مركز حياته وليكون قادر علي الاختيار

مركز حياتي متصل / حر

- أستطيع اختيار اللحظات الجميلة لأعيش بها في عالمي
- ومن المهم أن أنتبه اني أبني عالمي / وانا أستطيع ايضاً تغير هذا العالم
- ولكي أستطيع أن أعيش حي لا بد أن أختار فلحظة الاختيار اذاً انا حي / ولحظة عدم الاختيار هي لحظة موت (وكأني جثة تنبض)
- أختار من المتاح في عالمي واستمتع به
- كل منا لديه أكثر بكثير مما يُسعدّه
- الاتصال لا يعن التواصل / البعد المادي
- الاتصال :الارتياح بالاتصال بالآخر وليس التواصل
- الانسان كائن متصل ولا يقطع الاتصال ولا أنوي قطع العلاقة
- مهم أن يكون هناك اتصال واضح
- أنا مسئول عن عالمي وأنا غير مسئول عن عالم الآخر ولا أستطيع دخوله
- اذاً أنا في عالمي حر /متصل

مركز حياتي حر / متصل

- مهم أني أقبل أن أكون متاح للآخرين .
- انا في عالمي مركز حياتي حر / متصل ولا شيء يأتي / يذهب من والي عالمي (أنا من أذهب (لأننا نبني هذا العالم
- المتصل مطمئن يشعر بقيمته
- في عالمي لا أعيش التأثير علي الآخر

كيف أعيش مركزية حياتي بالدور

- أعيش الفطرة في مركز حياتي (نور / حياة / خير / كرم / عطاء / حب / طمأنينة / سكون / انتماء / صح / اخلاق / حرية / انطلاق
- يعيش هذه المعاني بدوري فالحياة (أب / أم / أبنه / ابن / زوج / زوجة / جار / صديق / جدة / طالب)
- الدور هو العلاقة المادية / من المهم أن أعيش دوري المادي الحقيقي
 - أوصف العلاقة بمسمياتها / أحدد الدور الذي أعيش به مركزي
 - مثال : معلمي أعاملها كأبي / هذا ليس له علاقة مادية

الأنثى مسئولة عن القيادة المجتمعية

- القيادة الانثوية كالكعبة /المأل)ما يأتيني يرتاح ويخرج مبسوط (بدون شرط
- الأنثى هي المسؤولة عن الاتصال الاسري لان طعم الحياه في الاتصال الاسري والاجتماعي
- عندما تتنازل الأنثى عن قيادتها للاتصال فهي تتنازل عن أنوثتها
- الذكر مسئوليته القيادة المادية فعندما تنافسه الأنثى في هذا الحال فهي تخسر مكانتها
- الذكر يجد فخر بالقوة والانجاز والتحقيق
- اهم مواصفات القيادة الانتماء
- الأنثى هي قائدة الاتصال بمعنى انها تربط الاسرة ببعضها وتربط بالأسر الأخرى والأخرى وهكذا تكون الحياة لان الانسان كائن حي متصل
- الأنثى دورها القيادي هو الحكمة /الارشاد /النور /انها كعبة يأتي إليها الناس
- الفرق بين الذكر والانثى
 - الذكر قائد صلب /شديد
 - الأنثى قائدة لينة /ناعمة /حكيمه
 - وأن غني الأنثى في شبكة الاتصال لديها
- والاختلاف لا يعني التفضيل بين الذكر والأنثى

الانتباه

- رحلة الحياة كلها في الانتباه
- حال الذكر في الانتباه حال فيه شدة وقوة
- حال الأنثى في الانتباه حال فيه ارتخاء ولين وسهولة

تدريبات محو الامية الشعورية

- المنظور
- تعبير حسا وشعورا
- المظور بالانتباه للاتزان
- الاحساس مبني حسب الشعور
- السلوك المتكرر نابع من نمط شعوري متكرر
- الاهداف نابعة عن مشاعر
- الشعور هو الطاقة المحركة
- الدور الفطري مبني على الشعور الفطري

المنظور

- الصورة التي نبنيناها في عالمنا (المنظور) خاصة بالشخص نفسه وليس الكل ينظر بنفس المنظور ومن نفس الزاوية
- الأهم أن هذه النظرة من الممكن أن تتغير وتتبدل وعالمي الخاص بي كذلك يتغير عندما أنتبه وأختار تغييره
- نحن من نضع الحدود لعالمنا من خلال توقعاتنا ولكن عالمي من الممكن أن أبنيه بدون سقف للتوقعات
- لا أحد يقدر أن يسلب منك اختيارك لعالمك (أنا من أبنى عالمي)
- أي حال يُمكنني أن أتخيله فالحقيقة أستطيع أن أعيشه وهذا بداخلنا
- مركزية الحياة معتمدة علي الحرية
- الحرية شعور وليس مادة إذاً لا أحد يسلبها مني
- نحن كائنات لا تتحمل الغضب والاضطرار أو التقيد والقيد هنا ليست السلاسل ولكن القيد شعور وليس مادة
- لا أحد يستطيع أن يأخذ حريتي ولكن يأخذ حقي لان الحرية (شعور) (الحق) (مادة)

تدريب (1) المنظور

ما الذي ترى من الصورة؟
ما الذي يمثل في حياتك ما رأيته؟
الفرق بين الواقع\الحدث ومنظورك؟
منظورك انعكاس لمشاعرك \ كل ما تراه هو محفز





تدريب (2) الغزارة الحسية والغزارة الشعورية

قم بوصف الاحساس وقم بوصف الشعور

تدريب (3) المنظور بعد الانتباه والانتزان

ما هو منظورك الان؟



الدور المادي / الدور الشعوري

- الانسان لديه الإحساس عالي جداً (الحواس (ولان الانسان كائن مشغول بحواسه جداً اصبح لديه شعر أقل لان شعور الاتصال لديه يأتي من الداخل بعكس الحيوانات (الثديات (لديها شعر كثيف في أغلب جسمها للاتصال
- الدور المادي : كيف أتعامل مع عالمي حولي وليس بداخلي
- الدور الشعوري يوجد بداخل الدور المادي
- الدور هو تفعيل أحوالي الشعورية الفطرية من خلال أدوار المادية
- كوني مضطرب لا أستطيع القيام بدوري بشكل مُتزن
- نحن نمرض بسبب تخلينا عن أدوارنا المادية والشعورية
- مثال : تبني أحوال الكذب بدل الصدق أنا من أبني عالمي وبهذه الطريقة يمرض الجسد

الاتصال

- أول شخص لابد أن أتصل به هو نفسك أولاً
- نحن نري ضعفنا في الآخر عند الاتصال
- كيف أقوي حجم الاتصال في حياتي عندما أجد أشخاص لا أجد راحة في التواصل معهم ؟
 - لابد أن نراجع أنفسنا
 - نبحث عن البُعد الذي يمنعني من الاتصال وأبحث عنه بداخلي أولاً
 - أنتبه أنه مُضر وأبدأ القبول له وليس الموافقة (القبول لا يعني الموافقة /القبول هو الانتباه لوجود الشيء والسلام مع الوجود
 - وأن أقبل نفسي بضعفي /أقبل الآخرين أيضاً بضعفهم
 - أنتبه لا للوم الذات /المقارنة لأنها بوابة الجحيم
 - لان المقارنة أقارن نفسي بعالم غيري وأنا لا أعلم عن عالم الآخر شيء
 - اللوم هو إيذاء للذات (وكأني أقطع في جسدي بسكينة)

الاتصال

- مهم أن كل منا ينتبه أنه قائد حياته سواء الأنثى / الذكر
- الذكر دوره حال رعاية وانه يقوم بأداء دوره
- لم تُخلق الأنثى للإنجاز / خلقت للحنية

الانتباه والغفلة

- بمعنى أني منتبه أو غير منتبه لحياتي
- المفتاح المادي / الحسي للانتباه
- الانتباه للأنتى : عندما تشعر أن عضلاتها مشدودة هُنا لا تعيش مركز حياتها
- الانتباه للذكر : عندما يشعر بأن عضلاته بها استرخاء هُنا لا يعيش مركزية حياته
- عندما أنتبه للاضطراب :
 - أسأل نفسي ما الذي يُضايقني ؟
 - أنوي أن أعيش الاتصال
 - أن أعيش يوم واحد متزن أسعد لي من الانتظار في الاضطراب
 - أنتبه أنا قيمة / أنا أقود حياتي

الغفلة / الانتباه

- الانسان الحر مستحيل لا يعرف قيمته
- الانسان القادر غير متهور
- بالوعي أغير نظرتي واستطيع أن أري الجمال في كل شيء حولي (أنا من أختار)
- الانتباه للتجربة التي أمر بها أن أغير منظوري تجاه التجربة وأعلي بها من الداخل (شعورياً) وعندما أعيشها من الداخل ستنقل الي حقيقة واقعية مادية الناس تراها
- أنتبه أن التحفيز الخارجي لا بد أن يكون التجربة السلبية نفسها لأنني لا أريد أن أعيش هذه التجربة وأختار أن أخرج منها (الوقوع محفز أن أقوم مرة ثانية)

ملاحظات

- الاكتفاء هو بوابة الأنثى لتعيش التسخير وتعيش أنوثتها أكثر
- أي أحساس لدي الانسان هو أحساس مبني
- نحن كائنات لا تعرف الحقيقة
- القشرة المخية يُفعل أحساس في الجلد مبني كالصورة التي نراها هي صورة مبنية وليست حقيقية أما أن نراها أو المخ يلغيه
- المخ أما أن يُضيف أشياء أو أن يلغيه (مبني علي حالي الشعورية
- بمعنى أن مشاعري تُغير حواسي
- عندما أختار أن أعيش مركزية حياتي بسكون وقدرة وقيمة وحرية أري وأحس نفس العالم بمنظور مختلف عن العالم كله فتبدأ تري أشياء لم تراها وتسمع أشياء لم تسمعها وهكذا بمختلف جميع الحواس

ملاحظات

- حسب الحالة الشعورية علي مدار اليوم النظر يضيق ويتسع في خلال اليوم
- الحل دائماً يأتي من الداخل

تدريبات محو الامية الشعورية

مراجعة المحاور التعامل مع المشاعر منطقيا

الشعور 3D

- يوصف الشعور الواحد على ثلاث محاور في اللحظة الواحدة
- أدراك الشعور بالمنطقية الشعورية هو إدراكه على المحاور الثلاثة
- كل محور له قطبين
- يمكن معايشة القطب شعوريا بأربع طرق

3 Dimensions

- محور المكان (التأثير)
- محور الزمان (العلاقات)
- محور الذات

محور الزمان

تعريف محور الزمان

- كيف نقضي الوقت شعور؟
- هل الشعور يخص ما نقضيه من وقت مع آخر أو آخرين؟
- هل الشعور يخص ما نقضيه من وقت مع أنفسنا؟
- التغير = الشعور أثناء إمضاء الوقت مع الآخر حقيقة ام خيالا
- الثبات = الشعور أثناء إمضاء الوقت مع الذات حقيقة ام خيالا

التغير / الثبات

- **الثبات (التعامل مع الذات)**
 - أنا الأكثر ثباتاً علي الاطلاق في عالمي
 - وبالتالي مشاعري التي أشعرها مع نفسي /تجاهي (ثبات)
 - منظومة المبادئ /الدين /الأعراف /الثوابت الاجتماعية /الاخلاق /القانون الذي أؤمن به حتي وإن كان غير مُطبق
 - كل ما يخصني من ثوابت (لان تغير الثوابت تُبقي الانسان بدون هوية)
 - الثبات في الانتماء والجذور (كالميناء ترجع السفينة إليه)
 - **مثال** :موقف سيدنا أبو بكر في وفاة الرسول صل الله عليه وسلم
 - الانسان الثابت :تعامله مع المتغير حُر لأنه لا يخاف أن يفقد
 - الانبهار بالتغير (_ضعف ثبات)
 - الانسان الثابت يسعد بالتغير ويتعامل معه بحرية عالية
- **التغير (التعامل الحياه)**
 - وما يحدث حولي (تغير)
 - التعامل مع المتغيرات بحرية ومهارة

(التغير) اضطراب / اتزان

- **اتزان التغير**
 - التعبير الطليق عما يحدث والتفاعل معه بالمهارة (المهارة في التعامل مع المتغيرات)
 - لكي أكون ماهراً لابد أن أكون ثابتاً

- **اضطراب التغير**
 - هوس أن يراني الآخر
 - المبالغة في استعراض المهارة
 - ضعف الانتماء

محور الذات (الاتصال)

تعريف محور الذات

- كيف نشعر تجاه المسافة بيننا وبين الآخر؟
- هل الشعور يتجاهل المسافة بيني وبين الآخر؟
- هل الشعور يؤكد المسافة بيني وبين الآخر؟
- التكامل = شعور الاندماج عند التفاعل مع الآخر
- الانفصال = شعور أهمية المسافة بيني وبين الآخر .

تعريف محور الذات

- محور الاتصال
- أن هناك طريقتين لرؤية الآخر
- الانفصال
- إما أن أرى / أدرك الفروق بيني وبين الآخر , أو قياس المسافة بيني وبين الآخر
- دقيق جداً في الملاحظة
- التكامل
- منته جداً لما يجمعني بالآخر / التشابه بيني وبين الآخر
- مهم جداً أن أعيش الحاليين تلو الآخر ولا أتبني حال واحد فقط منهم
- مثل : دقات القلب في الانقباض والانبساط فهكذا يكون التكامل والانفصال
- فمنها نقرأ الفروق وبعدها نشعر القرب وما يجمعنا
- وهذه أقوى صور الاتصال للإنسان

محور المكان (التأثير)

تعريف محور المكان

- كيف نشعر تجاه التأثير؟
- هل الشعور يخص ما نؤثر به على آخر أو آخرين؟
- هل الشعور يخص ما نتأثر به من آخر أو آخرين؟
- التوجيه = شعور التأثير على الآخر أو البيئة
- الاستقبال = شعور التأثير بتأثير الآخر أو البيئة .

محور المكان

- التأثير المادي (المسئولية) _ (تأثير ذكوري)
 - أستطيع البناء / أستطيع التغير (أرادة حديدية)
 - من الممكن أن تتبناها احياناً ولكن تنتبه أنها لا تُناسبها فتستخدمها مؤقتاً ولكن لا تعيش بها
 - التأثير العاطفي (تأثير أنثوي) _ (القوة الناعمة)
 - أوفر عالم من السكون والهدوء / أنير عالم / أرشد للخير (سكون / نعومة / راحة / نور / معرفة)
 - الأنثى أكثر اهتماماً بالمعرفة
 - من الممكن أيضاً أن يعيش بها الذكر أحياناً ولكن ينتبه أنه لا يعيش به دائماً
- فنحن (ذكر / انثي) نتحرك بين الحالين ولكن ننتبه أن لا نتبناه دائماً

محور المكان

- الاضطراب في التأثير المادي
 - المبالغة في السيطرة والتحكم / المبالغة في التعالي (/ كلامي / أسلوب / ما أفعله (أنا الصح
- الاضطراب في التأثير العاطفي
 - الاستسلام العنيف في عدم الاستطاعة وعدم القدرة

تدريبات المحاور

1) تدريب محور الزمن

- هل انا في هذه اللحظة متغير ام ثابت (مشغول بنفسك / أم مشغول بمن حولك)؟
- في اكثر اللحظات اضطرابا (في اخر 10 ايام (هل كنت متغيرا ام ثابتا؟
- كم من وقتك تقضيه متغيرا وكم من وقتك تقضيه ثابتا؟

2) تدريب محور الذات

- هل انا في هذه اللحظة انفصالي ام تكاملي؟
- في اكثر اللحظات اضطرابا (في اخر 10 ايام (هل كنت انفصالي ام تكاملي؟
- كم من وقتك تقضيه متكاملا وكم من وقتك تقضيه منفصلا؟

تدريب (3) محور المكان

- هل انت في هذه اللحظة توجيها ام استقبالي؟
- في اكثر اللحظات اضطرابا (في اخر 10 ايام (هل كنت توجيها ام استقباليا؟
- كم من وقتك تقضيه توجيها وكم من وقتك تقضيه أستقباليا؟

تدريب تصنيف لحظة اتزان

تدريب (2) تصنيف لحظة اتران

- تذكر موقف مرتاح فيه
- قم بتصنيف شعورك في هذا اللحظة
 - هل كنت تكاملي ام انفصالي
 - هل كنت متغير ام ثابت
 - هل كنت استقبالي ام توجيهي
 - هل انتبهت انك كنت مركز حياتك

تدريب مركزية الحياة

تدريب المركزية الحياة

1

- تذكر موقف كنت كثير الاضطراب فيه
- صف كيف كنت غافل
- صف الشعور الملح (الذي كنت تريد ان تتفاعل به)
- صف تعلقك (الذي كنت تنتظره من التفاعل)
- صف تفاعلك
- صف النتيجة
- ما الدور الذي كنت تريد القيام به
- صف شعورك بعد النتيجة
- صف اللحظة التي تليها بهذا الترتيب مرة اخرى

تدريب المركزية الحياة

2

- بعد ان تعلمت عن المشاعر ومركزية الذات
- اذكر موقف كنت تظن نفسك متزن والان تعرف ان هذا اضطراب
- قم بوصف الموقف بفهمك الان
 - ما هو الشعور الملح
 - ما هو التعلق
 - ماذا كانت النتيجة
 - لماذا كنت تظن ان هذا اتزان

تدريب المركزية الحياة

3

- بعد ان تعلمت عن المشاعر ومركزية الذات
 - اذكر موقف كنت متزن فيه
 - قم بوصف الموقف بفهمك الان
 - انتباهك لمشاعرك
 - اختيارك لما تترتاح له شعوريا
 - ما الدور الذي قمت به
 - ماذا كانت النتيجة
 - ما شعورك بعد النتيجة

تدريب (2) الفكرة أو الهدف

اذكر هدفك \فكرة؟ وما الشعور الذي وراءه

هدف التدريب :الشعور ليس له علاقة بالمادة \ممكن الوصول للهدف دون الحصول على
الشعور

تدريب (3) الشعور هو الطاقة المحركة

استرجع موقف انت قمت بدور مؤثر في حياتك ، ما الشعور الذي يحركك؟
الشعور الفطري هو محرك الدور الفطري

Introducing FECTRL

CTRL \ FITRA

• CTRL : categorical regulation logic

- المنطقية التنظيمية للتصنيف
- نظرية ال ctrl مبنية على الفطرة (المنطقية التنظيمية للتصنيف المشاعر الفطرية)
- هي نظرية تشير الى توازن وانتظام التصنيف (الشعوري (منطقيا وهو ان قياس الشعور على ثلاث محاور في الفراغ الشعوري متوازن بحيث تحرك الشعور في اتجاه معين يستدعي تحرك الشعور في عكس هذا الاتجاه بنفس المقدار
- التنظيم على التحرك في اتجاه معين بالزائد يستدعي التحرك في الاتجاه العكسي بالسالب
- المنطقي تحرك الشعور على نموذج فراغي لثلاث محاور
- التصنيف هو التصنيف الشعوري على المحاور الثلاثة (زمان) متغير \ ثابت (مكان) توجيهي \ استقبالي (ذات) تكاملي \ انفصالي

• فطرة الله التي فطر الناس عليها : Fitra

- هي النظام الذي خلق الله عز وجل عليه الكون كله ومن ثم خلق عليه الانسان
- هذا النظام يشمل الاتزان فيه والاضطراب بالنسب المتناسقة لكل منهم
- بالتالي هذا النظام هو المرجعية لكل شي يخص الانسان
- المشاعر \ الاحاسيس
- طرق الاستقبال والتفاعل

CTRL \ FITRA

- العلاقة بين ال CTRL المنطقية التنظيمية لتصنيف (والفطرة
 - المنطقية التنظيمية لتصنيف) الشعوري (هي قياس المشاعر على ثلاث محاور فراغية
 - الفطرة هي المرجعية التي يتم توصيف بها المشاعر عند قياسها
- الفطرة هي مرجعية المنطقية التنظيمية لتصنيف الشعور في القياس
المنطقية التنظيمية لتصنيف المشاعر فطريا

FECTRL Fitra Emotional categorical regulation logic

FECTRL

FECTRL : Fitra Emotional categorical regulation logic

- المنطقية التنظيمية لتصنيف المشاعر فطريا
 - هو النموذج المطور من نظرية بروفيسور ماكس لوشر باضافة مرجعية الفطرة له لمطورها د\احمد الدملوي
- تم بناء هذا النموذج ليصلح تطبيقه على جميع الابعاد في المنظومة الانسانية
 - المنطقية التنظيمية لتصنيف المشاعر فطريا وعلاقته بالجسد
 - المنطقية التنظيمية لتصنيف المشاعر فطريا وعلاقته بالنوع
 - المنطقية التنظيمية لتصنيف المشاعر فطريا وعلاقته بالتعليم
 - المنطقية التنظيمية لتصنيف المشاعر فطريا وعلاقته بالتسويق
 - المنطقية التنظيمية لتصنيف المشاعر فطريا وعلاقته بالموارد البشرية

FECTRL Education System

FECTRL
BRAIN CT

FECTRL
MEDICINE

FECTRL
RELATIONS

FECTRL
EDUCATION

FECTRL
MARKETING

FECTRL
BUSINESS

FECTRL
HR

التخصصات
الاساسية

التخصصات
الفرعية

التخصصات

EBT (MAIN \
ADV)
CTRL ADV
LUSCHER
CPC

برامج التقنية

برامج الفطرة

محو الأمية الشعورية
الفطرة
المنطقية الشعورية
المنطقية الحسية

المنطقية التنظيمية للتصنيف
الشعوري فطريا
FECTRL

FECTRL Sector

- الفريق للقسم
 - م / هدير حسين
 - أ / مروة عبد المنعم
 - أ / فاطمة البيك
 - أ / سالي درويش
- برامج القسم
 - برامج الفطرة (محو الامية الشعورية \ الفطرة \ المنطقية الشعورية \ المنطقية الحسية)
 - برامج التقنية (الاتزان العاطفي المستوى الاساسي \ الاتزان العاطفي المستوى المتقدم \ منطقية التصنيف المتقدم \ الوشر \ عيادة التصنيف بالالوان)
 - برنامج مرشد الفطرة
- عيادة القسم
 - عيادة اعرف نفسك
 - عيادة التصنيف الشعوري (انماط سلوكية \ انماط شعورية)
 - عيادة جودة حياة

شكراً وبالتوفيق