



By Dr. Ahmed Eldemellawy

2024

مُقدمة

- محو الأممية الشعرورية / الانتباه
- كم أنا فنتبه لشعوري وكم أوظف مشاعري / أحاسيس؟
- عالم العادة : هو حسابات مادية بحثه
- عالم الشعور : لا يوجد به منطق /
- نرتاح فيه ولكن لا نراه قيمة
- لأننا نضع تركيزنا كله في العالم العادي
- لأننا كائنات حسية وكائنات مادية والبعد الشعوري تعودنا أنه

نقطة ضعف

- فبدأنا ننكر المشاعر ونهتم بالجانب العادي وهذا يضعفنا 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 لكييفية ادارة مشاعره

الشعور / المادّة

- لابد أن نؤمن بمشاعرنا ولا ثبت لها تفسير مادي
- العلاقة بين الشعور والمادة علاقة منفعة

مثال:

أنا مبسوط لأنني في دبي لا علاقة بين الشعور والمادة

- كل شيء يأتي نتيجة التكرار والتدريب حتى في العادات السيئة
- المهم التكرار والتدريب
- الفطرة نجدها في الراحة في الصح الخاص بالإنسان (ما يظنه الإنسان أنه الصح) ليس هناك صح فطلق
- إذا لم أجده نفسي في لم أتفاعل في موقف ما بشكل غير مناسب لها أظنه الصح لدي تلقائياً أضطرب و لا أجده راحة في هذا الشعور
- المقاييس دائماً أما أن أكون هرثاً / غير مرتاح
- المشاعر هي أساس التفاعل والسلوكيات
- نحن نتفاعل من غير ما ننتبه بناءً على مشاعرنا
- أي حلم / فعل هو فالواقع انطباع لشعور ما بداخلنا

- الانسان كائن شعوري بني له جسم مادي
- وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الْرُّوحُ مِنْ أَفْرَارِّي وَمَا أُوتِينُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا (٨٥)
- وان الله تعالى وصف نفسه ليس كمثله شيء
- بمعنى أن نتعامل مع الخالق بمشاعرنا فقط لأننا لا ندركه بالوصف
- والإحساس / علاقته بالله لا يدركها بالإحساس ولكن يدركها بالشعور
- وفي الحديث الشريف
- لا يؤمن أحدكم حتى يكون أحب إلىه من ولده ووالده والناس أجمعين
- (رواية أنس بن مالك)
 - أحب : مشاعر
 - 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 حيام قوية للذكر / للأنثى
 - مهم الانتباه أن الذكر حالة شعورية مختلفة تماماً عن حالة الأنثى الشعورية
 - الانتباه رحلة لا تنتهي الا بالموت
 - المهم الإدراة لنفسي ولشعوري وليس فهم كل ما حولي وتحليله

أهمية 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 الادهاد او السلوكيات هي المشاعر من وراءه
- حل اي مشكلة هي ادارة المشاعر المسئبة لهذه المشكلة للوصول لحل مريح لصاحبها
- عند دراسة المشاعر (ادركتها \ تميزها \ كيفية ادارتها) يسهل التعامل في اي موقف صعب يواجه 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 للتزان

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 \ تقلب الفصول \ طبيعة كل مخلوق وصفاته)

مثال:

المياه فطرتها السريان وال الحديد فطرته الصلابة

مثال:

القطط من الثديات فطرتها الولادة والدجاجة طائر فطرته ان يبيض

- فطر الله كل مخلوق ومده 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

- خلق الله عز وجل الانسان بنظام محكم مثل باقي الكون
- النظام الذي خلق الله عز وجل عليه الانسان هو الفطرة
- جزء من فطرة الانسان تشبه بعض المخلوقات في جزء من فطرتهم

مثال:

الانسان يأكل ويشرب ويتكاثر مثل الحيوانات تاكل وتشرب وتتكاثر

- ميز الله عز وجل الانسان في فطرته ببعض عوامل اخرى التي تناسب دوره من اكبر عوامل تميز فطرة الانسان هو الاختيار

فطرة الإنسان

Introducing Fitra For Human

تعريفات

- خلق الله عز وجل الانسان وفطرته على ان يشعر ويحس ويفكر ويختار ويتفاعل
- معانٍ المعجم
- الفطرة : هي كلمة عربية تعني «الخُلْقَة» أو «الخُبْنَغَة» التي خلق الله سبحانه عليها الإنسان
- المشاعر: الإدراك بلا دليل
- الاحاسيس: امتلاك القدرة على تلقي الإشارات الخارجية والإحساس بها
- الجسد : اسم يطلق 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 بالأنا، فالمرء يهتم بتقييم نفسه بنفسه كما إنه يتلقى تقييمات الآخرين لها يصدر منه من أفعال

- الحال : ما عليه الإنسان من أمور **مُتَغِيّرة جسّية أو معنوّية**
- العزاج : ما يُعذج به من **الشّرّاب ونحوه، وكلّ نوعين امتهّجاً بكلّ واحد**
منهما مزاج
- المعاني المعنية بالبرنامج
- الفطرة : النظام الذي خلق الله به الإنسان وبالتالي هي المرجعية له
في اتزانه
- المشاعر: ما نشعر به وشيء غير مادي
- الاحاسيس: ما نحس به من العالم الخارجي المعادي
- الجسد: ما يتفاعل به الإنسان مع العالم الخارجي
- العقل : ادارة وتحطيم ما يربده الإنسان
- الوعي : أنا هنا الان ذاتاً ومكاناً وزماناً
- الضمير : هو جهاز التنبية لمخالفة الفطرة
- الحال : الحالة الشعورية التي يشعر بها الإنسان الان
- العزاج : المظاهر السلوكية او تفاعلي مع الاحاداث (ما يكون عليه من حال ظاهر)

Introducing Fitra For Human

- خلق الله عز وجل الانسان وفطرته 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
- فطنته 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 الإنسان للنظام الذي فطّره الله عز وجّل عليه
- المشاعر \ الحدس فطرتها استقبال العالم الداخلي واضطرابها التعلق بشعور محدد
- الاحاسيس وفطرتها استقبال العالم الخارجي اضطرابها التعلق باحساس محدد او مسبق
- الجسد فطرته التفاعل مع العالم العادي النوم ليلا الاستيقاظ مبكرا الاكل حسب الحاجة شهوته الافراط في الاكل واضطرابات النوم
- العقل فطرته التفكير والخطيط والدراة المنطقية للمنظومة الإنسانية حسب اختيار المشاعر الفطرية شهوته التعامل المنطقي العادي 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 الإنسان 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 طبقاً لهذه الراحة
- يستقبل حسناً العالم الخارجي كما هو
- يختار تفاعله (مما أتيح له) حسب مشاعره الفطرية وعيها
- عقله يدبر له تفاعله في العالم المادي حسب المتنطق المادي

الحسي

أهمية الفطرة

أهمية الفطرة

• الفطرة هي مرجعية الكون كله

- هي مرجع كل مخلوق ليتبعها فيصلح في دوره الذي خلقه الله له
- ت sigue الشمس فطرتها في الشروق والغروب في الموعد المحدد لها يوميا
- تغير توقيت شروق الشمس وغروبها من طبيعة فطرتها وهذا نظام الكون
- لذا يسهل تحديد موعد شروق الشمس وغروبها لدقة النظام التي تتبعه

• الفطرة هي مرجعية المنظومة الإنسانية

- جميع المخلوقات لها فطرتها الخاصة المختلفة التي تتبعه مجبوله عليه
- هي الله عز وجل للإنسان بالاختيار مما يجعل الإنسان وهو من فطرته

• فطرة الإنسان و اختياره

- فطرة الإنسان تشمل اتزانه واضطرابه
- اذا اضطرب الإنسان يشعر بالضيق | هذه فطرته
- اذا زاد الاضطراب واحتد تظهر اعراض مرضية على الإنسان ومع ازيداد
- الاضطراب تتحول الاعراض الى امراض | هذه فطرته
- اتزان واضطراب الإنسان ضمن فطرته
- يختار الإنسان بين الازان 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 جسمه | هذه الفطرة
- اذا اختار الانسان النوم والاستيقاظ متأخرا يجهد جسمه | هذه الفطرة
- يختار الانسان ان يأكل اكل مفید ويختار ان يأكل اكل غير مفید، يختار ان يأخذ كفايته من الاكل ويختار ان يفرط في الاكل
- اذا اختار الانسان الاكل المفید واخذ فقط كفايته منه يصح جسمه | هذه الفطرة
الفطرة
- اذا اختار الانسان الاكل غير المفید وافرط فيه يتعب جسمه | هذه الفطرة
- **كل هذه الاختيارات من فطرة الانسان لكن منها الاتزان ومنها**
الاضطراب
- **اختيار الانسان وما يتزب عليه من نتائج ضمن نظامه الفطري**

الفطرة

- الفطرة : فطر / انفطار (الحبة) عندما تنقسم ويخرج منها نبات أخضر ومن بعدها شجرة وثمرة
- 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 علينا الاضطراب
- الاضطراب : اختيار غير فطري
- الاتزان : اختيار فطري

الفترة | الشهادة

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

- الفطرة : شعور شخصي أستطيع أن أميز به هل هو مربح أم لا
- الفطرة : مريحة
- الشهوة : إلحاح حتى إذا كانت تقع في الحلال وليس الحرام ولكنها تأتي باللحاج
- فلابد من التمييز بين الفطرة والشهوة وهذا هو المقياس الذي وضعه الله تعالى بداخلنا

أسباب 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 اختيار الفطرة او الشهوة

الانتباه للشهوة

- المشاعر لغة لابد أن تمارس
- من الاضطراب أحياناً أن الاحتياج يكون اهم من أنفسنا
- الشهوة أقوى مني لأنني أنا ضعيف أنا قليل أمام نفسي / لاأشعر بقيمي ولاأشعر بأحساسيني
- الانتباه أن الشعور فضل يصحح الاضطراب
- الانسان الذي يضع هدفه أهم منه لا يشعر بقيمة نفسه
- جودة حياتي أهم من أهم هدف في حياتي
- ولكن وأنا هتزّن غالباً أستطيع التحقيق / الإنجاز بسهولة ويسهل أكثر

تدريب تميّز الفطرة من الشهوة

تدريب تمييز الفطرة من الشهوة

تذكرة موقف كنت تريده بالحاج فعل شيئاً ما

هل قمت به ام لا

ما النتيجة سواء قمت به ام لم تقم به

كيف شعرت بعدها

ادارة الانسان لنفس

إدارة الانسان لنفسه

- يدير الانسان نفسه بادارته لجيمع مقوماته الفطرية

• شعور

اختيار شعور الراحة

• احساس

تفعيل الحواس

• جسد

الذكاء الصحي

• عقل

التفكير المنطقي

- 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

• ادراكتها

• قياسها

• اختيار الفطرة (الراحة)

• تجديد الاختيار لحظة بلحظة وعيها

الفطرة والتناغم

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

علاقة الشعور بالفطرة

علاقة الشعور بالفطرة

- الشعور هو جزء من فطرة الانسان الذي فطّر الله عليهما
- تمثل الفطرة مرجعية المنظومة الانسانية كلها وبالتالي هي مرجعية الشعور
- الفطرة هي مرجعية قياس الشعور للتزان والاضطراب
- بدون الفطرة وفهمها واتباعها يصعب على الانسان قياس شعوره
- يرد الشعور للفطرة لمعرفة كيفية التزان فيه

عالم المشاعر

علاقة المشاعر بالمادة

المشاعر / الانتباه

- المشاعر غير فريحة لأنني متوقع احساس معين
- الانتباه لأن هذه المشاعر مضرة وليس مفيدة / أن توقعاتي ليس لها أي أساس آخر من حقه أن يفعل ما يريد وأننا هكذا أفعل ما ارتاح به
- المهم الانتباه والقبول على المستوى الاجتماعي / الذات / الكون المشاعر ليس لها دليل حسي
- الاحتياج معاناته (أحب الحياة / محتاج للحياة)
- التعلق اضطراب حتى إذا كان في إطار مقبول ولكن التعلق في ذاته اضطراب
- لا يمكن أن يكون الخبر معاناته
- في العالم الذي نعيش فيه إما أن أحس الخارج أوأشعر ما بداخلي وبذلك بدون شعور لا يوجد علاقة مع نفسي / إلى
- إذا لم أتصل بربى شعورياً فلم أتصل بنفسي شعورياً من الأساس
- للتواصل بالله لابد أن أتصل بنفسي أولاً
- من عرف نفسه عرف ربه

الضمير ولوم الذات

الضمير :

هو جهاز التنبيه الطبيعي الذي وضعه الله لمخالفته الفطرة (بوصلة)

الوصلة 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 دق اما صوت الباطل صوت مشوه غير مريح
- النفس اللوامة : اضطراب شعوري لأن الله تعالى خلق التوبة والرجوع إليه
- لوم الذات أثبت صور الكبـر / تعالى على الإنسانية / تعالى على مستوى الخطأ البشري بحجة أنه تطهر واعتراف بالخطأ

شرح الوعي بمفهوم **هنا الان**

الوعي

أنا **هنا الان** مكاناً / زماناً / ذاتاً (إدراك الإحساس) أنا من أحس

مثال

- أنا واعي أنني أشاهدهم / أسمعكم بمعنى أحس وجودكم وليس أنتم موجودين فقط
- ادراك أنني أنا الموجود وليس التفاعل فقط لمجرد الوجود
- الامتلاك مرتبط بالحواس
- الحياة كلها أنا هنا الان أي ما أحسه / أشعره
- لا يوجد شعور / أحساس في احس ولكن ممكن استحضارها ولكن ليس هنا والآن استحضرتها وعشت فيها أمس وليس الان
- يعتبر الماضي والمستقبل لحظات غياب ليس لدي تأثير
- أهمية هنا الان ليس لي أي تأثير إلا هنا الان

- الحياة كلها توجد حيثما كان التأثير (أنا هنا الآن) وليس لي علاقة بالتأثير على الآخر
- أنا هُوَّther (مُعْبُر / مُقْرُم / مُدْرِك) على أنا (بالفعل / القول / الفكر / الموقف)
- التأثير على الآخر خدعة ليس لها أساس من الصحة

حال القيادة

حال القيادة للذكر أو الأنثى

- الحال مشترك بين الذكر والأنثى هو أن القائد يعيش معنوي سامي وفطري ويفعل ما يرام ويتنااسب مع دورة للمعنى السامي الفطري
- الذكر يعيش في حال ذكوره والأنثى تعيش في حال أنوثتها

مثال

- حال السيدة خديجة رضي الله عنها في القيادة الأنثى
- اذا تنازلت الأنثى عن أنوثتها اذا فهي تنازلت عن قيادتها لإنها عند إذاً تصبح ذكر قائد ويُصبح تأثيرها مضر أكثر ما هو مفید لأنها تسمم مجتمعها
- مهم أن تعيش الأنثى حال القيادة وليس القيادة لها علاقة بالمنصب ولكنه حال مهم أن تعيشه
- قيادة الذكر : مسؤول / ينجذب / ينجح / يعلم الذكور الآخرين كيفية النجاح ويعلّمهم طريق القيادة

ملاحظات

- الاطمئنان للتزان والتشافي من الامراض مثله مثل Placebo

• ما هو ال Placebo ؟

هو العلاج الوهمي: (Placebo) وترجم 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 لأن الشروط مادية

نحن نعيش لحظات وليس عمر بأكمله

هناك لحظات أعيشها أنا هنا الآن بإتزان (مرتاح)

هناك لحظات أعيشها مضطرب لست هنا والآن

• لا شيء يأتي أنا من أذهب إليه

مثال : المرض جاء لي (المرض ليس له أرجل ليأتي أنا من أعيش عيشة

المرض فأمراض) وهذا الحزن أو أي مشاعر مضطربة .

ما علاقة
الشعور
بالفطرة

علاقة الشعور بالفطرة

- الشعور هو جزء من فطرة الانسان الذي فطّره 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
- الشعور هي قنات اتصال وقراءة للذات
- الإحساس اداته اتصال بالكون كله
- ولأن في عالمنا أصبح التقدير للمادة وليس الشعور فأصبحنا نهتم بال المادة على حساب الشعور
- المادة قيمتها في التقدير / التخلّي عن المشاعر هو اختيار شعوري / لا نستطيع أن نعيش بدون شعور

الاحتياج

- الاحتياج البيولوجي (الطعام / الشراب / الملبس / الجنس)

المجتمع يُثير لنا الاحتياج ولكن أنا لست في حاجة لاحتياج الطعام (أكل ما يكفيني فقط)

الاحتياج : اضطراب أن لم أجده أرضي / وكلما زادت مواصفات الاحتياج زاد الاضطراب لصاحبه

- هناك قاعدة الاحتياج ضعف / اضطراب شعوري
- لحظة الاحتياج هي لحظة عن التعبير الشعوري غير المريح
- كلما قل الاستهلاك كثُر الاتزان

الفطرة تحكم مشاعرنا

- وهناك منظومة لحساب المشاعر (منطقية التصنيف التنظيمي للمشاعر)
للبروفيسور ماكس لوثر
- الميزان يقيس الفطرة

مثال

- شعور البخل (انفصالٍ / توجيهٍ / مبدأ ثابت)
- الكبر (انفصالٍ / توجيهٍ / ثابتٍ على مبدأه)
- كل متكبر بخيل وهذا قياس الفطرة لأنَّه بنفس العيزان الثلاثي للبعد
- المشاعر ليست عشوائية لها نظام واضح فطري يحكمها

فطري : قانون ونظام يُعاهي القانون الكوني

- الإنسان حادياً / فطرياً / فكريأً 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 والامانة

منبع التفاعل هو الذات

- تفاعل الانسان من خلال ذاته

- مثال توضيحي : انا احضر الطعام لابني لاني امه ليس لانه هو ابني

مركز الانسان في عقيدة التوحيد هي علاقته بربه

- هو يشعر ويتفاعل بناءا على صلته بربه

إِنَّهَا لُطْفُهُمْ كُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا

الاتزان في المركبة

- 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

عنصر مركزية الحياة

عناصر مركبة الحياة

مركبة حياتي (عالمي حسا شعورا)

حر (اختبار) الاتصال (الطمأنينة)

الدور المعايير (انثى مأوال \ ذكر راعي مسؤول)

الانتباة

شعور الراحة (ليس التعلق ولا الاحتياج)

اختبار الراحة لعالمي

تأثير في عالمي (تأثير متتابع في العالم)

عدم التعلق بالنتيجة

مركبة الحياة

علاقة مركبة الحياة بالتعليق

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

مركزية الحياة

علاقة التعلق بالنتيجة

- التعلق يكون في المشاعر التي يشعر بها الانسان عند حدوث النتيجة
- هذا ما يعتقد 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 وبالذى تج 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 شعورياً 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 الآخر 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 المترتبة

- نتيجة تفاعل الانسان تكون داخل عالمه على ذاته شعوره وعلى بيئته
- نتيجة تفاعل الانسان تكون في العالم الخارجي على ازمنه مترتبة

مثال :

نتيجة دعوة سيدنا محمد صل الله عليه وسلم (التي قام بها وهو في زمانه ومكانه) ان يوجد مسلمين الان والى يوم القيمة

- تفاعل الانسان في عالمه لا يعرف نتيجته المترتبة ولا يمتلك القدرة على ايجاد نتيجة محددة في عالمه او النتيجة المترتبة
- يستطيع طوال الوقت ان يختار من جديد حسب فطرته وراحته

مركـزـيةـ الـحـيـاةـ

الاتـزانـ فـيـ مـركـزـيـةـ الـحـيـاةـ

- حين يكون الانسان مركز حياته شعورا
- يتفاعل حسب شعوره

مـثـالـ شـعـورـيـ :

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 يشكراها ابنها او حتى قبوله
للمساعدته (تعلق)

مركـزـيةـ الـحـيـاةـ

مركـزـيـةـ الـحـيـاةـ وـ الـاخـتـيـارـ

- 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 يدرك هذا

مركبة الحياة

مركبة الحياة والانتباه

- حين يكون الانسان منتبة وواعي لحظة بلحظة يستطيع ان يلاحظ مشاعره وان يختار طبقاً للمريح لحظة بلحظة
- عندما يغفر الانسان في اي لحظة يقع في اى تعلق او يختار حسب تعلق وحدي اذا اختار الفطرة فهو غافل في هذا اللحظة ولا ينتبه الى عالمه

مركبة الحياة

مركبة الحياة والمحفزات

- احياناً كثير تحدث محفزات لانماط شعورية لدى الانسان (شعور مؤلم) يستقبلها الانسان ويتفاعل على اساسها
- هذا الاضطراب ينبع 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 على زوجته لان العلاقة لان هذا دوره تجاهها

- لبده ان تكون علاقة مادية

- يوجد علاقة زواج لا يوجد علاقة حبيب وحبيبه دون زواج

مركزيتي في عالمي

- معظم الكون نعرف عنه ولا نستطيع الوصول إليه ولكن أغلب ما في

الكون ليس لدينا الاتصال به لا حسأ ولا شعوراً

- ما نعرفه ونتعامل معه في هذا الكون هو أقل من 1% من الكون كله

- والجزء الذي نتعامل معه اسمه (عالمي) لإنني جزء منه وموجود بداخله

فهل أنا أعيش في العالم أم عالمي؟

- كل هنا له عالمه الخاص يتفاعل حسأ وشعوراً مع عالمه هو من منظوره هو فقط
- عالمي هو ما أدركه (سواء صح ام خطأ سواء مطابق للواقع العادي والحداث او غير مطابق) / اتفاعل مع عالمي أنا عالمي علي مستوى اللحظة هو ما أتبه له في اللحظة فقط
- مهم الانتباه اني أعيش في عالمي وليس العالم بأكمله لأنني في كل لحظة أنا مركز عالمي (أنا من أجمعه دولي) وليس بالمعنى المطلق
- ومن الممكن تغير عالم في اللحظة والثانية

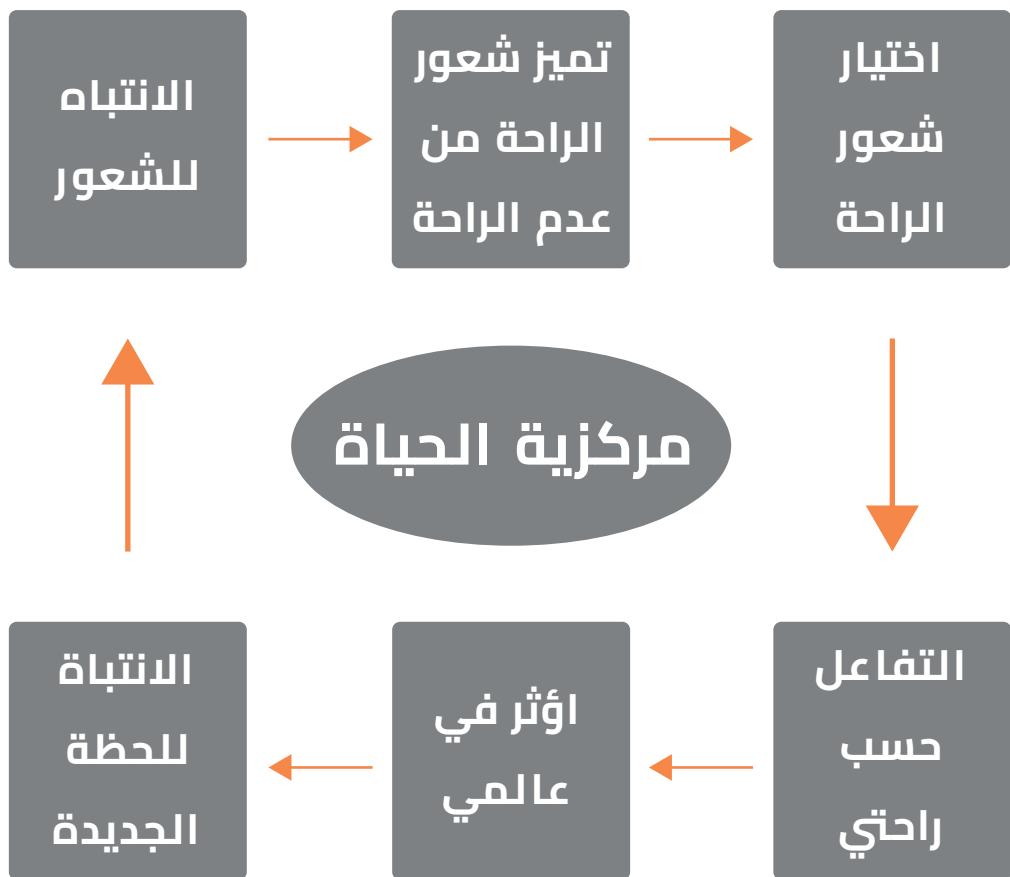
النموذج الفطري

لمركزية الحياة

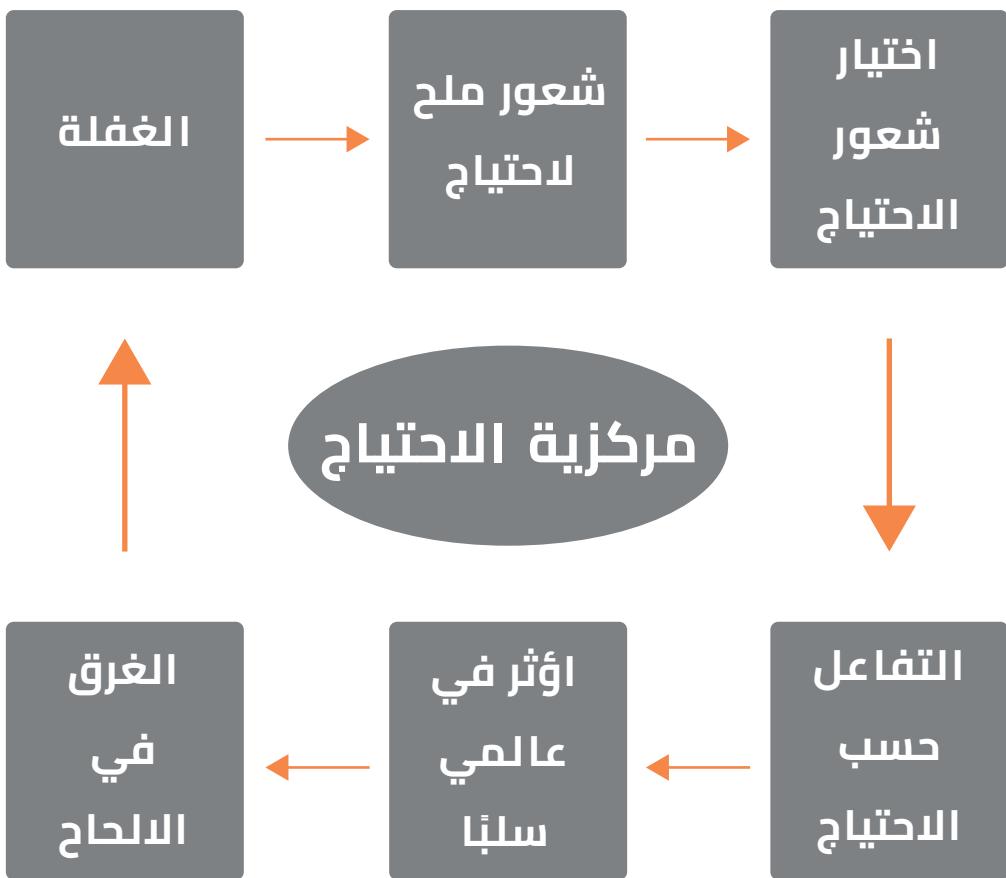
نموذج التعلق

نموذج الاتزان

النموذج الفطري لمركزية الحياة



النموذج الفطري لمركبة الاحتياج



الحياة / الاتصال

- عالي الذي أبنيه وأجمعه من حولي إما أن يعطيني الفرصة وإما أن يعطيني القيود لأنه عالمي
- الحياة مرتبطة بالقدرة على الاختيار الحر

حال الحياة حال انفصالي / متغير / استقبالي

الاختيار حال انفصالي / متغير / استقبالي

الحرية حال انفصالي / متغير / استقبالي

- شرط الحياة أنني أتقبل المتغيرات التي تحدث من حولي
- مركز الحياة أساسه القدرة على الاختيار

مهم أن الأنثى في عالمها تعيش في حالة ارتخاء جسدي لأن الشدة تُعبر
عن أنها لا تعيش مركز حياتها

اما الذكر لابد أن يكون حاله في جسمه الشدة وليس الارتخاء في الجسد
ليكون مركز حياته ولذلك قادر على الاختيار

مركز حياتي

حر / متصل

- استطيع اختيار اللحظات الجميلة لأعيش بها في عالمي
- ومن المهم أن أنتبه أنني أبني عالمي / وانا أستطيع ايضاً تغيير هذا العالم
- ولكي أستطيع أن أعيش حي لابد أن أختار فلحظة الاختيار اذاً أنا حي / ولحظة عدم الاختيار هي لحظة موت (وكأني جثة تنفس)
- اختيار من المتاح في عالمي واستمتع به
- كل منا لديه أكثر بكثير مما يسعده
- الاتصال لا يعني التواصل / البعد المادي

الاتصال : الارتباط بالاتصال بالأخر وليس التواصل

- الانسان كائن متصل ولا يقطع الاتصال ولا أتمنى قطع العلاقة
- مهم أن يكون هناك اتصال واضح
- أنا مسؤول عن عالمي وأنا غير مسؤول عن عالم الآخر ولا أستطيع دخوله
- اذاً أنا في عالمي حر / متصل

مركز حياتي

حر / متصل

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

كيف أعيش مركبة حياتي بالدور

- أعيش الفطرة في مركز حياتي (نور / حياة / خير / كرم / عطاء / حب / طمأنينة / سكون / انتماء / صح / اخلاق / حرية / انطلاق)
- يعيش هذه المعاني بدني في الحياة (أب / أم / أبنه / ابن / زوج / زوجة / جار / صديق / جدة / طالب)
- الدور هو العلاقة الماديه / من العهم أن أعيش دوري العادي الحقيقي

أو صف العلاقة بمعانيها / أحدد الدور الذي أعيش به مركزي

مثال : معلمتي وأعملها ظاهري / هذا ليس له علاقة مادية

الأُنثى مسؤولة عن القيادة المجتمعية

- القيادة الانثوية كالكعبة / المأكال (ما يأتي يرتاح ويخرج مبسوط) بدون شرط
- الأنثى هي المسؤولة عن الاتصال الاسري لأن طعم الحياة في الاتصال الاسري والاجتماعي
- عندما تتنازل الأنثى عن قيادتها للاتصال فهي تتنازل عن أنوثتها
- الذكر مسؤوليته القيادة المادية فعندما تنافسه الأنثى في هذا الحال فهي تخسر مكانتها
- الذكر يجد فخر بالقوة والإنجاز والتحقيق
- أهم مواصفات القيادة الانتماء

- الأنثى هي قائدة الاتصال بمعنى أنها تربط المسيرة ببعضها وتربط بالأمس الأخرى والأخرى وهكذا تكون الحياة لأن الإنسان كائن حي متصل
- الأنثى دورها القيادي هو الحكم / الارشاد / النور / أنها كعبة يأتي إليها الناس

• الفرق بين الذكر والأنثى

الذكر قائد صلب / شديد

الأنثى قائدة لينة / ناعمة / حكيمة

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 وقوه

• حال الأنثى في الانتباه حال فيه ارتخاء ولين وسهولة

تدريبات محو الامية الشعورية

المنظور

تعبير حسا وشعورا

المظور بالانتباه للتران

الاحساس مبني حسب الشعور

السلوك المتكرر نابع من نمط شعوري متكرر

الاهداف نابعة عن مشاعر

الشعور هو الطاقة المدركة

الدور الفطري مبني على الشعور الفطري

المنظور

الصورة التي نبنيها في عالمنا (المنظور) خاصة بالشخص نفسه
وليس الكل ينظر بنفس المنظور ومن نفس الزاوية

الأهم أن هذه النظرة من الممكن أن تتغير وتبدل وعالمي الخاص بي
ذلك 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 لعالنك (أنا من أبي عالمي)

أي حال يُمحضني أن أتخيله فالحقيقة أستطيع أن أعيشه وهذا بداخلنا

مركبة الحياة معتمدة على الحرية

الحرية شعور وليس صادمة فإذا لا أحد يسلبها مني

نحن كائنات لا تتحمل الغصب والاضطرار أو التقييد والقييد هنا ليست
السلسل ولكن القيد شعور وليس صادمة

لا أحد يستطيع أن يأخذ حرري ولكن يأخذ حقي لأن الحرية (شعور) والحق
(صادمة)

تدريب (١)

المنظور

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



تدريب (٢)

الغزارة الحسية والغزارة الشعورية

قم بوصف الاحساس وقم بوصف الشعور



تدريب (٣)

المنظور بعد الانتباه والاتزان

ما هو منظورك الان؟



الدور المادي / الدور الشعوري

- الانسان لديه الإحساس عالي جداً (الحواس) ولأن الانسان كائن مشغول بحواسه جداً أصبح لديه شعر أقل لأن شعور الاتصال لديه يأتي من الداخل بعكس الحيوانات (الثديات) لديها شعر كثيف في أغلب جسمها للاتصال

كيف أتعامل مع عالمي حولي وليس بداخلي الدور المادي :

يوجد بداخل الدور المادي الدور الشعوري

الدور هو تفعيل أحوالى الشعورية الفطرية من خلال أدواري المادية

كوني مضطرب لا أستطيع القيام بدوري بشكل هتزن

نحن نعرض 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 أقوى حجم الاتصال في حياتي عندما أجد أشخاص لا أجده راحه
في التواصل معهم ؟

- لابد أن نراجع أنفسنا
- نبحث عن البعد الذي يمنعني من الاتصال وأبحث عنه بداخلي أولاً
- أنتبه أنه فضل وأبدأ القبول له وليس الموافقة (القبول لا يعني الموافقة / القبول هو الانتباه لوجود الشيء والسلام مع الوجود)
- وأن أقبل نفسي بضعفني / أقبل الآخرين أيضاً بضعفهم
- أنتبه لا للوم الذات / المقارنة لأنها بوابة الجحيم
- لأن المقارنة أقارن نفسي بعالم غيري وأنا لا أعلم عن عالم الآخر شيء
- اللوم هو إيهاد للذات (وકأنني أقطع في جسدي بسکينة)
- مهم أن كل منا ينتبه أنه قائد حياته سواء الأنثى / الذكر
- الذكر دوره حال رعاية وانه يقوم بأداء دوره
- لم تخلق الأنثى للإنجاز / خلقت للحنية

الانتباه والغفلة

معنى أني متنبه أو غير متنبه لحياتي

المفتاح العادي / الحسي للانتباه

الانتباه للأنى : عندما تشعر أن عضلاتها مشدودة هنا لا تعيش مركز حياتها

الانتباه للذكر : عندما يشعر بأن عضلاته بها استرخاء هنا لا يعيش مركبة حياته

عندما أتنبه للاضطراب :

• أسأل نفسي ما الذي يضايقني ؟

• أتمنى أن أعيش الاتصال

• أن أعيش يوم واحد متزن أسعد لي من الانتظار في الاضطراب

• أتنبه أنا قيمة / أنا أقود حياتي

• الإنسان الحر مستحيل لا يعرف قيمته

• الإنسان القادر غير متهور

• بالوعي أغير نظرتي واستطيع أن أرى الجمال في كل شيء حولي

(أنا من اختار)

الانتباه للتجربة التي أمر بها أن أغير منظوري تجاه التجربة وأعلي بها من الداخل (**شعورياً**) وعندما أعيشها من الداخل ستنقل إلى حقيقة واقعية مادية الناس تراها

أنتبه أن التحفيز الخارجي لابد أن يكون التجربة السلبية نفسها لأنني لا أريد أن أعيش هذه التجربة وأختار أن أخرج منها (الواقع محفز أن أقوم مرة ثانية)

ملاحظات

الاكتفاء هو بوابة الأنثى لتعيش التسخير وتعيش أنوثتها أكثر

أي أحساس لدى الإنسان هو أساس مبني

نحن كائنات لا نعرف الحقيقة

القشرة المخية يفعل أحساس في الجلد مبني على الصورة التي نراها هي صورة مبنية وليس حقيقة أما أن نراها أو المخ يلغيه

المخ أما أن يضيف أشياء أو أن يلغيه (الحواس) مبني على حالي الشعورية

ملاحظات

معنى أن مشاعري ثغير حواسى

عندما أختار أن أعيش مركبة حياتي بسكون وقدرة وقيمة وحرية أري وأحس نفس العالم بمنظور مختلف عن العالم كله فتبدأ ترى أشياء لم تراها وتسمع أشياء لم تسمعها وهكذا بمختلف جميع الحواس

حسب الحالة الشعورية على مدار اليوم النظر يضيق ويتسع في خلال اليوم

الحل دائماً يأتي من الداخل

تدريبات مدو الأمية الشعرية

مراجعة المحاور
التعامل مع المشاعر منطقياً

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 او آخرين؟
- هل الشعور يخص ما نقضيه من وقت مع أنفسنا؟

الشعور أثناء إمضاء الوقت مع الآخر حقيقة ام خيال = التغيير

الشعور أثناء إمضاء الوقت مع الذات حقيقة ام خيال = الثبات

الثبات / التغيير

الثبات (التعامل مع الذات)

- أنا الأكثر ثباتاً على الاطلاق في عالمي
- وبالتالي مشاعري التي أشعرها مع نفسي / تجاهي (ثبات)
- منظومة المبادئ / الدين / الأعراف / الثوابت الاجتماعية / الاخلاق
- / القانون الذي أؤمن به حتى وإن كان غير مطبق
- كل ما يخصني من ثوابت (لمن تغير الثوابت تبقى الانسان بدون هوية)
- الثبات في الانتماء والجذور (كالمعيناء ترجع السفينة إليه)
- مثال :** موقف سيدنا أبو بكر في وفاة الرسول صل الله عليه وسلم
- الانسان الثابت :** تعامله مع المتغير خل لأنه لا يخاف أن يفقد الانبهار بالتغيير (ضعف ثبات)
- الانسان الثابت يسعد بالتغيير ويتعامل معه بحرية عالية

التغيير (التعامل الحيام)

- وما يحدث حولي (تغيير)
- التعامل مع المتغيرات بحرية ومهارة

اتزان / اضطراب (التغيير)

اتزان التغيير

. التعبير الطليق عما يحدث والتفاعل معه بالمهارة (المهارة في التعامل مع المتغيرات)

. لكي أكون ماهراً لابد أن أكون ثابتاً

اضطراب التغيير

- هوس أن يراني الآخر
- المبالغة في استعراض المهارة
- ضعف الانتباه

محور الذات (الاتصال)

تعريف محور الزمان

- كيف نشعر تجاه المسافة بيننا وبين الآخر؟
- هل الشعور يتجاهل المسافة بيني وبين الآخر؟
- هل الشعور يؤكّد المسافة بيني وبين الآخر؟

شعور الاندماج عند التفاعل مع الآخر

التكامل =

شعور أهمية المسافة بيني وبين الآخر

الانفصال =

تعريف محور الذات

محور الاتصال

أن هناك طريقتين لرؤية الآخر

الانفصال

إما أن أري / أدرك الفروق بيني وبين الآخر ، أو قياس المسافة بيني وبين الآخر

دقيق جداً في الملاحظة

التكامل

منتبه جداً لها يجعنى بالآخر / التشابه بيني وبين الآخر

مهم جداً أن أعيش الحالين تلو الآخر ولا أتبني حال واحد فقط منهم

مثل : دقات القلب في الانقباض والانبساط فهو كذا يكون التكامل والانفصال

فمنها نقرأ الفروق وبعدها نشعر بالقرب وما يجعنا

وهذه أقوى صور الاتصال للإنسان

محور المكان (التأثير)

تعريف محور المكان

- كيف نشعر تجاه التأثير؟
- هل الشعور يخص ما يؤثر به على آخر او آخرين؟
- هل الشعور يخص ما تتأثر به من آخر أو آخرين؟

التجيّه = شعور التأثير على الآخر او البيئة

الاستقبال = شعور التأثر بتأثير الآخر او البيئة.

التأثير العادي (المسئولية) - (تأثير ذكوري)

أستطيع البناء / أستطيع التغيير (أراده حديدية)

من الممكن أن تتبناها أحياناً ولكن تتبه أنها لا تناسبها فتسخدمها مؤقتاً
ولكن لا تعيش بها

التأثير العاطفي (تأثير أنثوي) - (القوة الناعمة)

أوفر عالم من السكون والهدوء / أنيز عالم / أرشد للخير

(سكون / نعومة / راحة / نور / معرفة)

الأنثى أكثر اهتماماً بالمعرفة

من الممكن أيضاً أن يعيش بها الذكر أحياً ولكن ينتبه أنه لا يعيش به دائماً

فنحن (ذكر / أنثي) نتحرك بين الحالين ولكن ننتبه أن
لا نتبناه دائماً

الاضطراب في التأثير العادي

القبالة في السيطرة والتحكم / المبالغة في التعالي /
(كلامي / أسلوبي / ما أفعله) أنا الصح

الاضطراب في التأثير العاطفي

الاستسلام العنيف في عدم الاستطاعة وعدم القدرة

تدرييات المجاور

تدريب (1)

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؟

تدريب (2)

محور الذات

- هل انا في هذه اللحظة انفعالي ام تكاملي؟
- في اكثر اللحظات اضطرابا (في اخر 10 ايام) هل كنت انفعالي ام تكاملي؟
- كم من وقتك تقضيه متكاما وكم من وقتك تقضيه منفطا؟

تدريب (3)

مدور المكان

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

تدريب تصنیف لحظة اتزان

تدريب(2) تصنیف لحظة اتزان

تذكر موقف مررتاح فيه

قم بتصنیف 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 المركبة الحية

-1-

تذكرة موقف كنت كثيراً في الأضطراب فيه

صف كيف كنت غافلاً

صف الشعور الملحق (الذي كنت تريد أن تتفاعل معه)

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 أخرى

تدريب المركبة الحية

-2-

بعد ان تعلمت عن المشاعر ومركبة الذات

اذكر موقف كنت تظن نفسك متزن والآن تعرف ان هذا اضطراب

قم بوصف الموقف بفهمك الان

ما هو الشعور الملحق

ما هو التعلق

ماذا كانت النتيجة

لماذا كنت تظن ان هذا اتزان

تدريب المركبة الحية

-3-

بعد ان تعلمت عن المشاعر ومركبة الذات

اذكر موقف كنت متزن فيه

قم بوصف الموقف بفهمك الان

انتباهك لمشاعرك

اختيارك لما ترتاح له شعوريا

ما الدور الذي قمت به

ماذا كانت النتيجة

ما شعورك بعد النتيجة

تدريب(2)

الفكرة او الهدف

اذكر هدفك \ فكرة؟ وما الشعور الذي وراءه

هدف التدريب

الشعور ليس له علاقة بالمادة \ ممكّن الوصول للهدف دون الحصول على الشعور

تدريب(3)

الشعور هو الطاقة المدركة

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

نظيرية ال ctrl مبنية على الفطرة (المنطقية التنظيمية للتصنيف المشاعر الفطرية)

هي نظرية تشير الى توازن وانتظام التصنيف (الشعوري) منطقيا وهو ان قياس الشعور على ثلاثة 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 لثلاثة محاور

التصنيف هو التصنيف الشعوري على المحاور الثلاثة زمان (متغير \ ثابت) مكان (توجيهي \ استقبالي) ذات (تكاملي \ انفصالي)

Fitra

فطرة الله التي فطر الناس عليها

CTRL \ FITRA

- هي النظام الذي خلق الله عز وجل عليه الكون كله ومن ثم خلق عليه الانسان
- هذا النظام يشمل الاتزان فيه والاضطراب بالنسبة المتناسقة لكل منهم
- بالتالي هذا النظام هو المرجعية لكل شيء يخص الانسان

المشاعر \ الاحاسيس

طرق الاستقبال والتفاعل

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

المنطقية التنظيمية لتصنيف المشاعر فطريا

FECTRL Fitra Emotional categorical regulation logic

FECTRL

TECTRL

Fitra Emotional categorical regulation logic

- المنطقية التنظيمية لتصنيف المشاعر فطريا
- هو النموذج المطور من نظرية بروفيسور ماكس لوشر باضافة مرجعية الفطرة له لمطوريها **داحد الدعلوي**
- 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

الخصائص
الأساسية

الخصائص
الفرعية

الخصائص

برامج التقنية

برامج الفطرة

المنطقية التنظيمية
للتصنيف الشعوري فطريا
TECTRL

EBT (MAIN \ ADV)
CTRL ADV
LUSCHER
CPC

محو الأممية الشعورية
الفطرة
المنطقية الشعورية
المنطقية الحسية

FECTRL Sector

الفريق للقسم

- أ/ هدير حسين م
- أ/ فاطمة البيك
- أ/ مروة عبد المنعم
- 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 \ لوشرا عيادة التصنيف بالالوان)
- برنامج مرشد الفطرة

عيادة القسم

- عيادة اعرف نفسك
- عيادة التصنيف الشعوري(انهاط سلوكيه \ انمط شعورية)
- عيادة جودة حياة

شكراً وبالتوفيق