

السكينة وقت الأزمات كورونا | جلسات مناعية في زمن الوباء | د. خالد الجابر

خالد بن حمد الجابر

بسم الله الرحمن الرحيم اهلا بكم حياكم الله والسلام عليكم جميعا ورحمة الله تعالى وبركاته محاضرتنا اليوم بعنوان السكينة السكينة دروس نفسية في وقت الازمات او الاسم المختصر السكينة في وقت الازمات - 00:00:00 وهي بمناسبة هذه الجائحة كورونا الوباء الذي انتشر في هذا العام. نسأل الله تعالى ان يفرج عن المسلمين وعن الناس جميعا. انا اسمي خالد بن حمد الجابر استشاري او طب الاسرة والعلاج النفسي - 00:00:18 جامعة الملك سعود بن عبد العزيز للعلوم الصحية الشؤون الصحية بالحرس الوطني كلية الطب وقسم الطب الاسرة في الرياض نبداً على بركة الله اولاً سنبدأ بالحديث عن مدخل للآثار النفسية للازمات - 00:00:33 الازمات الكبيرة لها آثار نفسية تتفاوت على الناس غالبية الناس يتجاوز الازمة ويعود لما كان عليه قبلها تمر الازمة ويتجاوزها. لكن البعض تؤثر عليه ازمته اما ايجاباً او سلباً البعض يصبح من بعد الازمات اقوى - 00:00:54 تتحسن فيه صفات نفسية كثيرة وربما حصلت آآ نقلات نوعية ايجابية في حياته والبعض للأسف تؤثر عليه الازمات سلباً اما نفسياً واما وظيفياً وحياتياً ودينياً والعبارة تكرر البعض يقويه في الازمة - 00:01:13 والمعقد تسيره الازمة تقربوا الاجر من الله والبعض تبتده الازمة منه الله ما ابرز المشكلات النفسية وقت الازمات على مستوى الافراد او على مستوى الجماعات على مستوى الافراد القلق الصحة الخوف من المرض - 00:01:32 هو التوتر النفسي الاجهاد النفسي وهو خليط من الاعراض النفسية التي لم تصل الى درجة المرض النفسي آآ تشمل عدد الاجهاد العصبية الخوف الحزن من المشكلات النفسية في وقت الازمات الاكتئاب - 00:01:49 وايضا اي مرض نفسي اخر ربما يكون وقت الازمات الجماعات قد تكون مثيرا لكثير من الامراض النفسية. على مستوى الجماعات سنناقشه ان شاء الله الى احبابي هذه ربما في اخر هذه المحافظة - 00:02:06 ازمة كورونا وغيبه وما يشبهه من الازمات لها خصائص تساعدنا على فهم الاثر النفسي له. اول شيء المفاجأة سبحانه الله سبحانه الله خلاف خلال شهرين او ثلاثة اشهر انقلب الكون كله - 00:02:21 وبالصح اننا نجد الارض كلها دول كلها انقلبت المفاجأة بحد ذاتها خصيصاً من خصائص هذه الازمة المجهول العلماء المتخصصون المتبحرون سواء جايين من الامراض او الفوبيا او الامراض المعدية او الصحة العامة او الطب عموماً - 00:02:35 يعرفون ماذا سيحصل هناك اشياء مجهولة كثيرة وخامة فخامة التأثير نحن الان وصل العدد تجاوز عدد نصف مليون خلال ستة اشهر او اقل من ذلك المجتمع كله العالم كله يتعاقب مع خوف - 00:02:54 كثرة الاخبار وتناقضها وتعارضها ايضا الموت الموت الفقر اه الوفيات الان تجاوز اقتربت من الثلاثين الف وفاة تغيير نمط تغيير نمط الحياة اختلال العوائد الاقتصاد تأثر الاثر الاقتصادي كبير جدا - 00:03:15 يعني عن الوظائف الثابتة ظواهر التجارات المستقيمة ربما لا يشعرون بذلك لكن اهل المكسب اليومي اللي بيكسب اللي بيكسب اخوه من يومه هذا تأثر او او حتى الشركات الكبيرة على مستوى يعني الشركات - 00:03:32 المتوسطة والصغيرة الان الان يعني في الشهر الثالث من كساد اقتصادي كبير العزلة بسبب حظر التجول والسبب ما عمر الناس

بالجلوس بالمنازل الى اخره. غياب مصادر المتعة الخارجية. كل هذا من خصائص هذه الازمة التي تساهم - [00:03:49](#)
في فهمنا للآثار النفسية لها الموضوع عموما كلام عن عن الازمات عموما المراجعة العلمية النفسية له تدخل في ابواب التكيف يدخل
في ابواب التعامل مع الضغوط تدخل في علاج القلق عن تدخل في السلوك الصحي وغيرها من المواضيع. وعادة هذه المواضيع هي -
[00:04:08](#)

قلت له مبيعا يعني في في في كتب في كتب آ ما يسمى بالمساعدة الذاتية لكل التخفيف الذات التثقيف النفسي حدثوا هذه المحطة
هدف هذه المحاضرة اولا تعلم الطرق والوسائل التي تعيننا جميعا على تجاوز هذه الازمة - [00:04:34](#)
تحملها والتكيف معها بشكل جيد وتحويل الاثر النفسي اثر الانجاب باذن الله تعالى وهذه المحاضرة هي مبنية اصلا على نموذج
متكامل للتكيف مع الازمات كنت اشتغل عليه من سنوات الحقيقة طويلة - [00:04:54](#)
وعمره ما ست او سبع سنوات وهذه نسخة يقدمها لكم هي هي خلاصة احدث نموذج لهذه النسخة نحن نستفيد بالاصح الطرق
النفسية المعاصرة المنشورة علميا مع حرصنا على استعمال المفاهيم والمصطلحات النفسية الاسلامية. وارجو ان شاء الله ان تجدوا
فيها - [00:05:10](#)

الفائدة باذن الله تعالى خلاصة هذا النموذج في هذه الشريحة وهي اربعة عشر وسيلة السكينة في وقت الازمات وقسمته الى ثلاثة
اقسام الجانب الايماني او الوسائل الايمانية والجانب النفسي او الوسائل النفسية والجانب الوظيفي والحياتي او الوسائل الحياتية
العامية - [00:05:26](#)
في الجانب الايماني هناك مجموعة من الوسائل وفي الجانب النفسي هناك مجموعة من الوسائل وفي الجانب الوظيفي او الحياتي
هناك مجموعة من الوسائل نمر اليها واحد اسمه نقرأها سريعا وحين تقوية العلاقة مع الله اثنين تحسين العبادات ثلاثة الرقية والدعاء
والصدقة هذا للجانب الايماني في الجانب النفسي - [00:05:48](#)

الهدوء والصبر والسكينة وبطل الانفعالات والثبات والصمود اثنين التوكل والعزيمة والارادة والمعنية ثلاث الامل والروح المتفائلة اربعة
التسليم خمسة المعنى والحكمة ستة الرضا واستشعار النعم والحمد والمنة سبعة تخلص من البزر والتسخط والاعتراض - [00:06:08](#)
شكفة معي الاحتساب والاسترجاع. الجانب الوظيفي ثلاثة اشياء او ثلاثة وسائل الحكمة وحسن التصرف. الاستئناف وتجاوز الازمة ثم
الوسيلة الاخيرة الرابعة عشر التصحيح نبدأ باذن الله واحدة واحدة اللجوء الى الايمان - [00:06:28](#)
وهذه هي الاولى اللجوء الى الايمان واه من المهم جدا ان نفهم ان الايمان مصدر مهم وقت الازمات. مصدر الصحة النفسية مصدر
للقوة مصدر للتباعد وهو علاج نفسي وفرص ايضا لتقوية الايمان. الازمات فرصة لتقوية الجانب الروحي من النفس - [00:06:47](#)
والجانب الروحي الايمان مهم جدا في الصحة النفسية والتكيف والتحمل والايمان هو احد القوى الروحية القلبية المحركة للانسان.
نهب الانسان فيه مجموعة قوة قوة نفسية داخلية احد هذه القوى هو القوة الروحية ومنها الايمان - [00:07:09](#)
لماذا نلجأ للايمان الازمات. نلجأ له لانه يمدنا بعدة اشياء. اولا الايمان يجعلنا نتعرف بك على الله عز وجل يجعل سورة الله تعالى في
اذهاننا وفي قلوبنا وعلاقتنا معه صورة وعلاقة ايجابية ايمانية - [00:07:32](#)

طيب وش فائدة هذا؟ فائدته ان العلاقة مع الله سبحانه وتعالى والصورة الذهنية مع الله كل ما كانت ايجابية وطيبة كلما انعكس هذا
اثره على الصحة النفسية وبالمناسبة هناك ابحاث في هذه النقطة تحديدا ابين ذلك. والوقت لا يسمح بالتوسع بالشرح. اثنين الايمان
يمنحنا - [00:07:51](#)

اليقين الثابت بالفهم الواضح للكون الحياة الموت الصحة المرض البلاء النعمة جميع احيانا التصورات الكونية الكلية العليا الكبرى
الايمان يعطينا فيها اجابات كثيرة واضحة. راجع الايمان يمنحنا القوة النفسية الداخلية. لانه يربطنا بالقوة العليا التي ليست -

[00:08:12](#)

استوقع قوة هو الله سبحانه وتعالى الايمان يمنحنا اشياء معنوية غير مادية روحية قلبية سنتكلم عن بعضها في هذه المحافظة.
خامسا الايمان يجعل اخلاقنا وسلوكنا اقرب الى الصلاة الخيرية. وهذا معروف وفيه دراسات كثيرة ايضا - [00:08:36](#)

على المسلمين وعلى غير المسلمين فيما يتعلق النفع الايماني للاخلاق والسلوك والسلوك الحسن يقول الله تعالى قل من ينجيكم من ظلمات البر والبحر تدعونه تضرعا وخفية وخفية. العين انجانا من هذه نكون من الشاكرين. قل الله - 00:08:53

ينجيكم منها ومن كل كرب. ثم انتم تشركون امن يوجب المضطر اذا دعاه ويكشف السوء ويجعلكم خلفاء الارض. اله مع الله قليلا ما تذكرون كيف تقوي ايمانك وقت الازمة نفس الطريقة المعتادة طيلة الحياة - 00:09:14

ما سنذكره الان هو الطريقة المعتادة في كل الاحيان. المدارس والعبادات والممارسة والمعايشة. المدارس انواع كثيرة القرآن القراءة قراءة كتب العقيدة والان في ظل هذه الازمة فرصة مهمة لعلماء العقيدة ان يبسطوا العقيدة ويزيلوا الخلافات التي فيها والردود على الفرق المخالفة - 00:09:37

والردود على الفرق على الفرق المخالفة من المهم جدا ان تسعى ان تقرأ احضروا المحاضرات والدروس وشاهد المقاطع الجلسات الايمانية لاني اصمت هذا الجلسات الايمانية العبادات والقاعدة المعروفة عند علماء ان العمل له طريقة لتقوية الايمان وهو دليل صدق الايمان. الصلاة القرآن الذكر مثلا في حديث - 00:09:58

ماذا قال النبي صلى الله عليه وسلم؟ افزعوا الى ذكر الله ودعاءه الادوية التحسينات الفزع الى الصلاة في الصحيح في الصحيح انه صلى الله عليه وسلم كان صلى الله عليه وسلم اذا حزبه امر فزع الى الصلاة - 00:10:28

فزع الى الصلاة الحرص على الصلاة العيد يربطك بالله تبارك وتعالى. الثالث الممارسة والمعايشة ممارسة الايمان الصلبة المنزل ترتب حياتك بحيث تساعدك على تقوية الايمان وليس اضعاف الايمان. آ ممارسة الايمان في مواقف تطبيقه مثل مثل ازمة كورونا يا يا -

00:10:41

واخواتي هي فرصة لنطبق المفاهيم الايمانية التي تعلمناها وسيمر ان شاء الله اما مفاهيم منها فرصة نقوي علاقتنا مع الله اه اه فرصة لتكون قدوة لمن يتبعنا بالسلوك الايماني المعاملات العلاقات التفكير التي تمارسه مخصص عدة جراح التفكير والاعتبار لاهميته القصوى - 00:11:04

دخلة الايمان. استثمار المواقف يعني ازمة كورونا مهم جدا ان نستفيد منها لتقوية ايماننا يجب ان يكون ايماننا بعد كورونا بالله تبارك وتعالى ان يكون ايماننا بالله تبارك وتعالى بعد كورونا اقوى منه قبل كورونا قبل - 00:11:30

الازمة وقبل هذا الوباء من لم يستجب ويغتتم هذه الفرصة العظيمة التي تمر علينا هي من اشبه تمارين خضورية جرب نفسك وتختبر هذه المفاهيم دورة مكثفة تخفف في الايام ان شاء الله انها محدودة ومعدودة - 00:11:49

هذا ما يتعلق بالجانب الايماني الجانب النفسي يدور حول فكرة تحسين الحالة النفسية كي تستطيع مواجهة الازمة تقوية الجانب النفسي لكي تتمكن من تجاوز الازمة وهي النقاط الثمانية التي ذكرناها في بداية هذه المحاضرة نأخذها واحد واحد نبدأ - 00:12:08
الصبر نبدأ بالصبر الهدوء رغم انفعالات الجبهات الصبر اهميته الصبر هو هو هو احد المفاهيم الاساسية في علم النفس من المنظور الاسلامي. لا تكاد تجد كتابا في علم النفس او في العلوم النفسية وان كان ليس بهذا الاسم. العلماء المتقدمين لا ويتكلم عن الصبر -

00:12:28

بدون الصبر لا يمكن لا يمكن ان يطيب عيش ابداء. والصبر هو احد القوة الروحية القلبية النفسية ايضا المحركة للانسان يقول الله تبارك وتعالى وبشر الصابرين الذين اذا اصابتهم مصيبة قالوا انا لله وانا اليه راجعون اولئك - 00:12:51

عليهم صلوات من ربهم ورحمة واولئك هم المهتدون. هذا هو الشاهد النفسي هنا ان الذي يصبر الاثر النفسي له والصلوات والرحمة والهدى من الله تبارك وتعالى. اذا الصبر له اثر نفسي كبير جدا - 00:13:11

تعريف الصبر وقت الازمات والامراض ونحوها الصبر هو حالة نفسية ظاهرية طيبة ايجابية والتدريبات وتعريفاته متقاربة وهذا نحن نتكلم الان عن احد انواع الصبر وهو الصبر وقت الازمات اربعة انواع لكن احنا نتكلم عن النوع - 00:13:29

خاص بالصبر وقت الازمات. وحبس النفس على السكينة والهدوء وقت الازمة والاستفزاز وقت الانفعالات من احد المكونات الاساسية في في في الصبر طب الانفعالات والتصرفات الهدوء تحمل المشقة هذا احد المكونات الاساسية في الصدر تحمل المشقة والمعاناة

والالم الناشئ من الازمات. منع ظهور الانفعالات السلبية - 00:13:46

نتكلم عن هذا اكثر باذن الله الصبر في الازمات يشمل عدة امور. اولاً الصبر على اي الم او اعراض او معاناة جسدية مباشر تظهر لك الصبر والتغيرات الحياتية الصعبة بسبب الازمة - 00:14:11

بعض القشطة التي دك عليها اصبر على ذلك تصبر على المشاعر السلبية المصاحبة للازمة الخوف الحزن الرعب ونهيتها تصبر على الاجراءات المطلوب اتخاذها وتحمل مشقة هذه الاجهزة الاجراءات. من اجل البقاء في المنزل اه اه حظر التجول - 00:14:27

غسل اليدين مكونات الصبر بحسب النموذج الذي اقترحنه يتكون من ثلاثة اشياء نعم الاول ردة الفعل المتزنة الهدوء الصبر هو الهجوع هو ضبط الانفعالات والتوقف عن السلوكيات الانفعالية يحتاج الانسان يدرب نفسه على ذلك - 00:14:47

وليس الوقت متاحا للكلام عن كيف الطرق والتمارين هذا موضوع يعني كبير ومستقل قدمت فيه اكثر من محاضرة لكن الان نحن نستعرض فقط المكونات والخصائص. تعلم الهدوء والسكينة لا تخف من الازمة والمعاناة - 00:15:12

والالم بمشاعر لا تنزعج لا تحزن من وجود الازمة لا يضيق صدرك منها. لين توقف عن السلوكيات الانتحارية جانا السادات ربطهم في عادات التذمر والتشفي والتساقط هذا جزء ترتيب رفع اثبت الانزعاج من الالم الاكل المصطلح النفسي معروف - 00:15:30

رفع العقبة حيث ليس اي مسير يستفزك التجاهل والتغاضي انفراج النرفة مثيرا معيبة المثيرة للغضب والحزن والقهر والعصبية ونحو ذلك. فلا تتوقف عن الحلول اجعلية ينتظر من معاني صوت الانتظار. انتظار الفرج والعافية. لا تستعجل - 00:15:50

هل تستطيع العافية كندفع المعاناة والالم بهدوء لا تتصارع مع الالم والمعاناة نبدأ نتخلص من الالم بسرعة لا تركز على الازمة وتنشغل بها. انشغل عنها ولا تنشغل بها. لا تسأل الهرب منها لانها موجودة بالعكس واجهها. لكن واجهها بهدوء - 00:16:15

الفرق بين الصبر الجميل والصبر القبيح. صبر جميل ورد في القرآن وصبر قبيح يعني مقترح اقترحته واظنه اظن. واظن يعني هناك من سبقني لهذا السر الجميل في القرآن هو الذي يولد المشاعر الايجابية - 00:16:36

سكينة وقبول حتى ولو لم يصل الى الربا وهذا هو الصحيح ان شاء الله في الفارق بين الصبر والرضا هو الصبر هو ضبط الانفعالات لكن لا يلزم وجود مشاعر ايجابية - 00:16:50

يعني وجود المشاعر الايجابية لاننا دخلنا في مرحلة اعلى وهي الرضا الصبر القبيح لا هو صبر مهما شاعر سلبية مقبولة. يعني في الظاهر هو منضبط ولا ولا يظهر الانفعالات لكن في الداخل هناك عدم ارتياح وصورة زهومة واسوأ من ذلك احيانا من مرحلة متقدمة من - 00:17:02

كما سيمر معنا ان شاء الله وتكلمنا عن عن عن الجزع ثاني مكونات الصبر التحمل وهو احتمال النفس ما لا يلائمها وهي صفة نفسية تجعل صاحبها عالي التحمل النشاط والالام والمعاناة. ضيء الاستثارة في المواقف. الله اكبر. صف على - 00:17:23

شخصية قوية وجميلة وندخل فيها احاديث الحلم والاناة التي كان خصلتين الحلم والاناة. وهي مثال لما تكلمنا عنه من العتبة النفسية المرتفعة يعني مستفز بسهولة. ارتفاع القدرة على التحمل يعني نفسيا ارتفاع استثارة العدمة النفسية. لا يستثار بسهولة. خط الاستثارة لديه - 00:17:43

لا يستجيب اه للمذيعات السلبية والاستفزاز والمشاق بسهولة يعني كأن الامر المثير المستفز لم يحصل انه غير انه غير موجود مكونات الصبر ثلاثة الثبات والصمود وتجنب الشجاعة الصبر مرتبط بالثبات والصمود - 00:18:03

وتبروش داخلية وروح الشباب للصغار على اللقاء نحذفه على على الاستمرار الصمود عدم الاستسلام عدم الانسحاب التسامي فوق المشقة والتعب تحفيزك والتثبيت يعني يعني صبرت من اقوى المحفزات او لفعل الخير وهو من اقوى المسببات والروادع عن ممارسة السلوك النشيد فيصبر عن فعل السلوك المشين - 00:18:21

سواء كان طاعة او سلوكا مشينا عاما ويصبر على فعل السلوك الحسن سواء كان طاعة او سلوكا حسنا حسنا عاما واصبر وما صبرك الا بالله. الشيخ محمد الله يرحمه الشعراوي كان يقول له مرة جميلة اياك ان تعتقد - 00:18:54

من عندك انت. فالله يريد منك ان تتجه الى الصبر مجرد اتجاه ونية. وحين تتجه اليه يجند الله لك الخواطر الطيبة التي تعينك عليه

وتيسره لك ترضيك به فيأتي صبرك جميلا لا سخط فيه ولا اعتراض عليه. كلام جميل - [00:19:14](#)

والشيخ شعبي رحمه الله تعالى. هذا ما يتعلق بالصبر سنين نتكلم عن التوكل والعزيمة والارادة والمعية تعريف التوكل والعزيمة توكل واحدة من القوى النفسية القلبية الايمانية الداخلية وهي احد القوة او احدى القوة الروحية القلبية المحركة للانسان - [00:19:35](#)

تضمن ايمان الانسان ان الله تعالى هو المدبر لهذا الكون هو متحكم في نظام السنن والاسباب وان العبد لا يمكن ان يستقل بنفسه عن ربه في حياته وعلى واحد الفروق الثقافية الكبرى بين علم النفس والموضوع الاسلامي وعلم النفس بمنظور غربي - [00:20:01](#)

يعني علم النفس المنظور الغربي دول كله حول ان الانسان لا يحتاج الى الله وان الانسان يستطيع بعقله وحل المشكلات والتفكير السليم وآا اذاعة المشاعر والى اخره والى اخره يستطيع ان يعيش حياة سعيدة بدون الله. بدون الدين - [00:20:21](#)

نحن في المنظور النفسي الاسلامي نقول ان هذا خطأ كبير جدا وهذا ليس ليس وقتنا يعني الدليل عليه وان كان يستحق ذلك. فمن هذا الصبر اولا مفاهيم دعمك للكون والاسرار والحياة - [00:20:38](#)

في فحص تحصل اشياء الثاني يترتب على هذا انك تعتمد على الله هذا ما تفعله انت هذا فعله اعتمد على الله وثق به في جلب المصالح ودفع المضان ولا تعتمد على الاحزاب المادية. ولا يصيبك الغرور بقوتك وحولك - [00:20:53](#)

ما هي الاهمية النفسية للتوكل والعزيمة؟ كما قلنا هو عمل قلبي داخلي نفسي. اي انه شعور داخلي وقوة داخلية. كما ان التفكير قوة داخلية القلق قوة داخلية على قوة قوة سلبية داخلية توكل ايضا قوة داخلية. بحد ذاته من عمل القريب وليس من عمل الجوارح. لكنه يضيف قوة - [00:21:12](#)

قوة داخلية على شأن الاسباب كما ذكرنا معنى التوكل الحي من الفروق الثقافية وشرحنا هذا قبل القائمة ماذا نتوكل؟ او بماذا نتوكل على الله تعالى بحمايتنا من الضرر والمخاوف؟ نتوكل على الله في تيسير الاسباب والحلول وحل الازمات ومثل هذه - [00:21:32](#)

عليه بتقوية قلوبنا وتثبيتها في السعي اليومي وفي الشدائد. نتوكل على الله على الله ان يعيننا على التحمل والصبر والثبات هي الفكرة كلها ان لا نستطيع ان نستغل بانفسنا عن الله. نحتاج الى هذا المدد الى هذه القوة لتقوي انفسنا وارواحنا - [00:21:52](#)

في وفي الحديث ولو اجتمعوا على ان يضروك بشيء لم يضروك الا بشيء قد كتبه الله عليك والاية ما اصاب من مصيبة الا باذن الله. ومن يؤمن بالله يهدي قلبه - [00:22:12](#)

الدعاء المشهور لا حول ولا قوة الا بالله. الاية الشهيرة في سورة الطلاق ومن يتوكل على الله فهو فهو آآ حسب اولا التوكل شرحناه بعضها نعيده للايضاح وقلنا نفهم نظام الاسباب والاحداث - [00:22:26](#)

كيف تحصل في هذه الدنيا ما هي طبيعة دور الله تعالى في هذا الكون كله؟ هل الكون مستقل عن الله ام ان الله تعالى هو الذي يدبر هذا الكون ضمن نظام ضمن نظام كوني محكم؟ هذا هو معنى التوكل الذي - [00:22:45](#)

ان بنفهم هذا الكون كيف كيف يدار اصلا؟ التوكل هو التوحيد توكل الله تعالى ان يقوم بشأنك لذلك رأس العالم من اسمائه الوكيل من من مكونات التوكل عدم القلق - [00:22:58](#)

عدم المبالغة في القلق فوق الحد الطبيعي واستمر معنا ان شاء الله بعد قليل نستخدم التوكل والتسليم في علاج القلق وهو جزء اساسي. عدم القلق اذا تعطل السبب او تأخر - [00:23:15](#)

لا تقلق قلق الجوارح النتائج فلتفعل السبب وتوكل على الله لا تحمل نفسك فوق طاقتها يعني هو في حقيقته وانك تحمل نفسك فقط يجب ان اجد كل الحلول وان اعرف كل الاجابات هذا غير ممكن. لا تقلق في الحلم ليس عليك وحده - [00:23:29](#)

تدبيره ليس كله مسؤوليتك. كلا ان لك دور ضمن ادوار الذي يؤلف بين هذه الادوار ويكشف لها النجاح هو الله سبحانه وتعالى ابكي الامرك اليه. لا تتوهم انك لوحدك بل الله معك. ينشأ القلق اذا كان اذا كان لك كامل التصرف والصالح - [00:23:48](#)

لكن الواقع غير ذلك انت يعني مجرد يعني جهدك وفعلك وعملك وكل هذا هو مجرد عامل من ضمن عوامل كثيرة. انت لا تملك كامل الصلاحيات في هذه الحياة. وليس كل يمكن وليس كل الامكانيات عندك اصلا. كثير من الامكانيات والحدود - [00:24:08](#)

خارج قدرتك سلم امرك لله. لانه هو الذي يهيئ للاسباب ان تعمل بشكل بالشكل الصحيح المكونات التوكل عدم الغرور الا يصيبك

الغرور وتنسى نفسك وتنسب النجاح لنفسك. الا تعتمد على الاسباب وحدها. الا تظن ان يمكنك الاستقلال عن الله تعالى - [00:24:25](#)

ولفهم التوكل هناك تشبيهات كثيرة مثلا بالمرض اصبحت بمرض اصابني القلق القلق لكن التحاليل اتظهرت والاشاعات ظهرت الاطباء هنا يتبدل قالوا القلق اطمئنان لماذا اطمأنت؟ لان من لديه الصلاحية وهو طبيب افادك بان الامور مطمئنة فاطمئننت - [00:24:48](#)

مثال اخر لديك موقف لكن قائد الشرطة طمأنك ان قضيته يسير هنا ينقلب خوفك امنا ضمان الوكيل عندك جهاز يعني الان نحن نشترى الجهاز وندفع قيمة اضافية للظمان. لماذا نحن في هذه الجمعية ماذا نشتهي؟ ربما ربما يتعطل الجهاز اصلا - [00:25:12](#)

الاطمئنان انا اريد ان اكون مطمئن ان هناك جهة تكفلت بانها تصلح الجهاد اذا تعبد ان هناك جهة والله سبحانه وتعالى تكفل لك بان يصلح امورك الى الى تعاقد هناك تشبيهات اخرى نتجاوزها لاجل الوقت - [00:25:36](#)

الشدة اودت بالمهج يا رب فعجل بالفرجي والانفس امست في حرج وبديك وببيدك تفريج الحرج اغلقنا الضيق وشدته وافتح ما سد من الفرج عدنا لجنابك نقصده والانفس في اوج اللهج - [00:25:58](#)

سالس من وسائر الشعر في تعم الازمات الرجاء والامل والتفاؤل بصفة نفسية كبيرة تعريف الرجاء لغة هو ترقب نفسي مرتبط بامر مستقبلي وبالذات الرجاء بالذات ترقبوا حصول الخير في المستقبل - [00:26:25](#)

اصطلاحا تغليب الاحتمالات الحسنة كان معظم التكاليفات الاصطلاحية الواردة في هذه المحاضرة الاجتهاد من من عندي بعد وصول تأمل ومراجعة للباحث المتقدمون والمعاصرون فخصنا تغليب الاحتمالات الحسنة وتقديم التفسير المتفاعل الايجابي للاحداث والمواقف. هو انفعال متوازن يجمع بين الحذر والتفاؤل - [00:26:45](#)

يجمع بين التمني والعمل وهو احد القوة او احدى القوى الروحية القلبية القوية المحددة للانسان والاية التي في اه في الصندوق قال ان مع العسر يسرا ان مع العسر يسرا - [00:27:12](#)

ما معنى الرجاء والتفاؤل وقت الازمات؟ هو التفاؤل واقي معناه ان تبحث عن المؤشرات الايجابية والمؤشرات السلبية وتحاول تغليب المؤشرات الايجابية قدر المستطاع وترسم سيناريو تفاؤليا بناء على مجموع المؤشرات - [00:27:26](#)

لا تذهب بعيدا في التشاؤم والخيالات السلبية لا تغفل مؤشرات السلبية بل ادرسها بعقلية متفائلة واقعية هي هي صفة نفسية ما بين تشاؤم وتفاؤل ما بين التشاؤم والتفاؤل التفاؤل اه هناك نوع منه تفاؤل حالم هذا غير مطلوب لكن المطلوب هو التفاؤل الواقعي - [00:27:43](#)

حسن الظن بالله احد المصطلحات والمفاهيم الاسلامية المهمة جدا وهو قوة نفسية قلبية قلبية دافعة محفزة وهو الصورة الاسلامية من رجاء والامل والتفاؤل وحزن لهم اكثر من وما من حسن الظن بالله لو اكثر ما - [00:28:09](#)

ان الله سبحانه وتعالى سيفرج الاجر ويكشف الغمة كما هو الثاني ان الله سيأتي بالخير يعني حسن الظن معناه ان الله سيأتي بالخير ان قضاء الله كله ان قضاء الله كله خير - [00:28:27](#)

وان وان كان ظاهره وان كان ظاهره الشر. فمهما فهمما بذلك مهما بدا لك انه شر فهو ليس كذلك وانما يقضيه الله لك خير ما طلبته. تدبير الله للعبد خير من تدبير العبد لنفسه. وانه سبحانه لا يخيبك في الآخرة. ولا يبخسك حق - [00:28:42](#)

حين تبقى فليعبدك عن كل ما طلبته ولم تحصله. يعني حتى لو لم يحصل لك اي شيء مما طلبته اريد مما ظننته ان يحصل لك في هذه الدنيا فحسن ظنك بالله لا يضيع. لان هناك حياة اخرى - [00:29:02](#)

ومن معاني حسن الظن بالله اليقين حال الدعاء. وعدم الشك والتردد. يعني انك تدعو وانت موقن ان الله قادر على تحقيق ما تطلب وهذا يعني ان حال الدعاء ان المؤمن حال الدعاء وطلب لا يكون مترددا. انت تطلب من من من الله سبحانه وتعالى وهو جهة - [00:29:17](#)

صاحب قدرة وصلاحيات اه اه عليم يستطيع ان يحقق كل ما كل ما تريد لكنه ايضا حكيم سبحانه وتعالى قد يمنعك ما ما طلبت لحكمة وايضا هو رحيم من رحمته قد ان ان قد يكون من رحمته الا يعطيك ما ما اردته منك. ما اردته منه - [00:29:37](#)

كيف يكون التفاؤل في جائحة كورونا اي وباء في التاريخ له امل وهذا معروف تاريخيا. كل الارباء تأتيهم وتزول حتى قبل قبل

التقدم الصحي والوباء الذي نعيشه الان. سيزول الوباء بامر الله. سنعود لعمارنا ومدارسنا. سنعود لمساجدنا. ستعود - 00:30:03
كما كانت بالغمرات ثم ينجلي. كل ذلك بامر الله تعالى من معاني التفاؤل في في جائحة كورونا عدم تحويل الامر واشاعات والمقاطع
المخيفة هذه هذه اولاً لا تنشأ لا تنشرها ولا تصدقها - 00:30:23

هذا مثال تغريدة عن الحالات فاخترت آآ تعليقات الناس كان هناك ثلاث تعليقات متتالية كانت ايجابية فاحبت ان اشارككم فيها هذا
الاخ يقول تغريدة من وزارة الصحة عندنا في السعودية في الرياض كان يتكلم عن انخفاض الحالات - 00:30:45
اه عفوا انت تتكلم عن اه ارتفاع الحلق. كان يتكلم عن ارتفاع الحالات هذا الاخ يقول شيء متوقع. لدينا حالات مخالطة سابقا وان شاء
الله مع تطبيق الحظر راح تقل وينحسر الفيروس. هذا الآخر - 00:31:07

ويقول النسبة الان خمسة بالمئة من التصاعد وهذه مؤشر جيداً سيتمكن من القضاء عليه. هل هنا التفاؤل؟ انه حتى هناك ارتفاع لان
التفسير تفسيراً تفسيراً ايجابية طيب اذا كانت المؤشرات كلها سلبية - 00:31:22
اذا كانت كل المؤشرات سليمة. اين الرجاء والتفاؤل اذا لم يقع السيناريو التفاؤلي اول شيء تنظر لماذا؟ هل هناك خلل في النظرة
الواقعية؟ انه قدر ام انه قدر مشغل هذي لحد التكوى هذي - 00:31:39

اوضح لأنها صغيرة شد نوضح لكم ان شاء الله اذا اول شي يجب ان ننظر لماذا؟ هل كان هناك خلل في النظرة الواقعية ام انه قد
تعامل ايجابية؟ مستعد يبحث عن حلول - 00:31:57
ها شيء اخر وانا احب هذه الشريعة كثيراً توسيع معاني الفرج او الفرج الموسع الفرج الموسع والفرج الموسع
مصطلح المهم الحقيقة وهو يعني اه خلاصته ان الفرج ليست له صورة واحدة. بل له صور كثيرة ثم ذكرنا ثمانى سور له. السورة
الاولى وهي التي يحبها كل - 00:32:26

للناس. الفرج بزوال المشكلة لكن ليست هذه الصورة هي الصورة الوحيدة للفرج. الصورة الثانية الفرج بالتخفيف قد لا تفرج كلية لكن
تخف عليك ثالث الفرج بالعون يعني الله يعينك على ما انت عليه ييسر لك الحلول يوجد لك حل لمشكلتك مثلاً اصيب بحادث اصابه
شلل نصف ما كان - 00:32:54

الفرج هنا ان الله يعينك على الحياة مع هذه الاعاقة اربعة الفرج بالقدرة على الصبر تحمل اه اه التي قبلها كانت الحلول وهذه الصبر.
خمسة الفرج بنزول السكينة والرضا. والذي انزل السكينة في قلوب المؤمنين - 00:33:20
المعاني الفرج الفرج بتجاوز المشكلة والسلوان عنها تبقى مشكلة يتجاوزها ويستأنف حياته سبعة الفرج بالتعويض ان الله المشكلة
تبقى لكن يعودك الله بشيء اخر ثمانية الف رد بالاجر والثواب النعيم في في الآخرة. وحديث مشهد المقاريض وحديث الغمسة من
احاديث مشهورة. اه - 00:33:41

الوقت ربما لا يلزم حضرتك باختصار حتى يوم القيامة احب اشاهد يوم القيامة تعرفون مشاهد القيامة كثيراً جاء في القرآن والسنة
احد هذه المشاعر جاء في السنة انه انه الناس يشاهدون في مشهد عجيب ان اه اه اهل البلاء في الدنيا تكون لهم معاملة - 00:34:04
خاصة في يوم القيامة يحشرون في مكان معين ويعملون معاملة خاصة فيتمنى اهل النعمة الذين لم يبطنوا في الدنيا انه لو كانوا
قرضوا بالدنيا قريب ان يتمنون لما رأوا من حصل البلاء في الدنيا اللي كان يقوم في الدنيا اوه مسكين مسكين - 00:34:24
الان في الآخرة صار يتمنى انه كان مثله لما رأى من النعيم الذي حصلوه تقول وتضيق دنيانا فنحسب اننا سنموت يأساً او نموت نحيباً.
واذا بلطف الله يهدم فجأة يربي من اليبس الفتات قلوباً - 00:34:45

ويقول اظن هذه من سبل الشعر تصح عن او لا؟ قل للذي ملأ التشاؤم قلبه ومضى يضيؤكم ومضى يضيق حولنا الافاق. سر السعادة
حسن ظنك بالذي خلق الحياة من ارزاق - 00:35:07

في وسيلة اخرى وهي من وسائل التعامل مع الازمات او السكينة في وقت التسليم التسليم للقضاء والقدر التسليم التسليم هو موقف
نفسي وايماني الافكار التي تقع الشخص حلمها ومرها يقف منها موقف القبور لها بحجيتها وبانها من عند الله تعالى - 00:35:28
هدوء وسكينة. بلا كراهية ولا اعتراف ولا نفور ولا تسخط ولذلك مكونات التسليم نوع كما حنا نوعه او مكونات تسليم الارادة الربانية

والتسليم النفسي والاية التي في الصندوق في المربع اعلاه كل لن يصيبنا الا ما كتب الله لنا - [00:35:52](#)
ما اصابك الحديس ما اصابك لم يكن يخطئك وما اخطأك ان لم يكن ليصيبك ليخطئك ما اصاب من مصيبة في الارض ولا في انفسكم
الا في كتاب من قبل ان برأها. ان ذلك على الله - [00:36:17](#)

سير المكون الاول من مكونات تسليم التسليم الارادة والمشينة ارادة الله ومشينة الله مرتبطة بالحكمة والرحمة والعلم الله فيها حكمة
ورحمة ربما عرفناها وربما جهلناها لان كل ما حصل يحصل وسيحصل وجزء من النظام الكوني الكبير المحكم الذي جعله الله تعالى
في هذا الكون - [00:36:33](#)

الاحباس كل الاحداث متناسقة متصلة تمثل في مجموعها ارادة الله عز وجل وطريقته سبحانه في ادارة الكون وما فيه ما كل ما
حصل ويحصل وسيحصل وبعلم الله واطلاعه واذنه لا يمكن ان تحدث حركة او سكتة في هذا الكون خارج نظام الله - [00:37:01](#)
وقدره وامنه سبحانه وهذا معنى ان ما اصابك هو بقضاء الله وقدره وان ما اصابك لم يكن ليخطئك وما اخطأك لم يكن ليصيبك غدر
اوامر ربانية الهية نافذة منجزة ليس لاحد كائن من كان ان يرفضها ويعترض عليها او يمانع. هناك اشياء جعلها الله تعالى في دائرة
تحكمك ونطاق سيطرة سيطرة - [00:37:22](#)

وهذه بهذا التنزيل احبه كثيرا ان هناك دائرة قدرتنا وتصعيد وفعلنا وهناك دائرة اكبر خارج قدرتنا وخارج نطاق سيطرتهم وكلا
الدايرتين هي بامر الله تعالى. يغيب فيهما كيفما يشاء ومتى ما يشاء سبحانه وتعالى. ما مضى هو التسليم - [00:37:48](#)
الايماني تسليم الايمان. اثنين مقصودا ان هذه يكون لونها اولا اخضر استوعبوا الفكرة ثم يكون رقم اللي ينحف لازم يكون متصل فيه
نحن تكلمنا هنا عن تسليم الارادة هنا التسليم النفسي - [00:38:11](#)

التسليم النفسي يشمل عدة اشياء استقبال المعاناة بهدوء وسكينة يلاحظون ان السكينة مرت معنا كثيرا السكينة من المكونات
الاساسية التي تمر بكثير من ابواب علم النفس. فهي جانب نفسي التعايش لاستقبال المعاناة بهدوء وسكينة - [00:38:30](#)
قبول الوضع بهدوء وسكينة وثبات عدم الانفعال عدم الجزع حتى في احلك الظروف. قبول وقبول والقناعة وانسراح الصدر وسكون
القلب فلا يكره ما يجري به قضاء الله عليه ولا يجزأ من الابداع المؤلمة ولا يصيبه الحزن والاسى. ان هذا مع من يتعامل -
[00:38:50](#)

مع المعاناة باعتبارها منغصا يجب ان لا يكون موجودا معترض داخليا نفسيا على وجود المعاناة. لا اريد وجود هذه المعاناة يدخل في
الجانب النفسي في في التسليم النفسي لا تعترض لا تكره لا تتسخط لا تتذمر لا تتشكر تقبل المعاناة - [00:39:10](#)
وسلم بوجودها. لا تكره وجودها. لا تنفر منها لان لانك لانك كرهتها او لم تكرهها فهي موجودة. لا تتضايق من من من آآ من وجودها.
اقبل القضاء سواء وافق طبيعتك او خالفه. ليس الشأن كما يقول المتقدمون. في الرضا في الرضا بالقضاء الملائم - [00:39:31](#)
انما الشأن في القضاء المؤلم المنافر للطبع. التخلص من التحسن والانتعاض الداخلي والعسور عن نفسية جزء ليس بالقليل من
الحالات النفسية ننشأها كراهية داخلية اعتراف داخلي على القدر قارن هذا مع - [00:39:51](#)

ليست هذه الحياة الذي يقول ليس هذه هي الحياة التي يريدنا يريد الحياة الطبيعية ليس فيها امراض ما يحصل هذا هذا ما يتعلق
بالتسليم الخامس واعذرونا على السرعة لان يعني كل واحد من هذه الموضوع هذه محاضرة مستقلة - [00:40:10](#)
نحن مختصرون ونسأل الله تعالى ان ينفع بهذه وان ينزل عليكم السكينة يا رب بينما عليكم السكينة. في هذه الازمة وفي في آآ بعد
الخامس من وسائل السكينة وقت الازمات الرضا والحمد - [00:40:31](#)

رضا رضا من من من اهم القوى الروحية القلبية المحركة للانسان. وهو داخل ضمن الايمان بالقضاء والقدر. الامام بالقضاء القدري
ادخل فيه الربا يدخل فيه التسليم لمجموعة من الصفات في الاحاديث المشهور حديث ابن الحديث عجا لامر المؤمن ان امره كله
خير - [00:40:46](#)

وليس ذلك لاحد الا المؤمن. شف النبي صلى الله عليه وسلم قال وليس ذلك لاحد الا المؤمن هذا على ما يقوله علم النفس المعاصر
الان انه يعني ان هناك صفات الطرق النفسية متاحة للجميع - [00:41:08](#)

هناك طرق نفسية متاحة للجميع. صحيح لكن هناك طرق نفسية خاصة بالمؤمنين هذا اللي هو الذي تكلم عنه ويعني ندندن وحوله ان اصابته سراء شكر فكان خيرا له وان اصابته ضراء صبر فكان خيرا له - [00:41:25](#)

معرف الرضا كما قلنا هو درجة رفيعة من الكمال الانساني ومستوى نفسي متقدم الانسان واحد يتعامل مع الازمة والالم والمشقة والتعب والمعاناة ويستقبل المصائب والامراض بحال نفسية طيبة. ارن هذا مع الصبر - [00:41:46](#)

شرحنا هذا الفرق بين الرضا والصبر؟ لا الرضا درجة اعلى سنتكلم عن هذا ان شاء الله. المحافظ على الشعور النفسي الطيب برغم الاحداث الصعبة الاستمتاع بالحياة برغم وجود الالم. رؤية جانب النعمة مع وجود المعاناة. استكشاف الحكمة من رحم الوجد - [00:42:04](#)

من التشبيهات التي تبينك الرضا كيف في واحد يرضى؟ كل واحد يرضى بالقدم السيء اشبيه يعني يشبه رضا التاجر بضرب سفيرته. باختصار تكفيهم معقد لكن اختاروا جزء معين هذا تاجر - [00:42:25](#)

سمع ان ناتج ان سفينته التي فيها آآ فيها آآ امواله وتجارته غرقت ومع ذلك فان هذا التاجر ومع ذلك فان اهل التاجر رضي بهذا الامر فالتاجر لما غرقت سفينته رضي بذلك. لماذا؟ ايوا - [00:42:43](#)

بذلك لانه جاءه خبر او علم او معلومة ان خسارته لهذه التجارة ستجعله مثلا يغير مسار التجارة الى مجال اخر انفع له واكثر ربحا وافضل له فهو تخس علي واقعة - [00:43:07](#)

غرق السفينة وخسارة الاموال لانه يعرف كانه عرف بطريقة معينة وبأخرى ان غرق غرق التجارة سيجعله يغير مثل مثلا يغير مسار التجارة او يغير اه طبيعة العمل طبيعة التجارة الى الى مسار اخر او الى مورد اخر او الى دولة اخرى وتكون ارباحه افضل واكثر - [00:43:31](#)

فهو فهذا يخفف عليه انك ان تعرف انه حتى هذه المصيبة حصلت لك لا فيها خير لا وانا اصلا والربا كما قلنا درجات اوله هو السكينة والهدوء. انا في نظري والله اعلم ان السكينة والهدوء هي منطقة مشتركة مع الصماء كأنها جسر يعني من الصغر الى الرضا - [00:43:54](#)

ثم القبول والتسليم والقناعة وانسراح الصدر بلا مرارة وعشور. لدرجة اعلى لان قلنا ان الصبر قد يكون في شيء من المرارة والعصورة قبيح رضا لا ما في مرارة ولا جسر ولا زهور داخليا - [00:44:14](#)

ثم شعور ايجابي مهما كانت النتائج. استمتاع بالحياة رغم المعاناة. ثم درجة اعلى درجة اعلى الحمد والشكر لذة حلاوة استبشار فرح سرور جودة عالية ليست لازم ان يكون احد ما معنى هذا - [00:44:30](#)

انا انه هو محافظ على الشعور الايجابي والاستمتاع والانبساط والسعادة نحافظ عليه برغم وجود المعاناة هذا معنى كلام المتقدمين الحمد والشكر الولاد زوي الحلاوة ان هو هو محافظ على شعوره الايجابي برغم وجود برغم وجود المعاناة - [00:44:48](#)

طيب بدر شكل السياب له قصيدة جميلة يقول فيها ابيات كثيرة خرجت منها هذين البيتين لك الحمد مهما استطال البلاء ومهما استبد الالم لله الحمد ان الرزايا عطاء وان المصيبات بعض الكرام - [00:45:06](#)

السادس من وسائل التعامل مع الازمات التخلص من الجزاء والتسخط والاعتراض والشك الجزع من المسائل النفسية التي تكلم عنها علماء النقط العلماء في في الكتب التي تتناول فقط النفسية هو احد القضايا النفسية الاساسية المهمة وهو فعل الجزع يكاد يدخل في معظم ابواب معظم ابواب علم النفس وكثير من الامراض النفسية هي - [00:45:26](#)

سببها الجزع من هاد الاكتئاب مثلا ما هو تعريف الجزاء؟ هو حالة سلبية نفسية ودينية حسب النموذج اللي اقترحناه نوعان جزع نفسي وجناع وهو جزع ديني لكنه دائما يكون جالي للازمة يحصل ازمة معينة فهي ردت - [00:46:01](#)

الفعل النفسية سلبية هو شكوك مبالغ فيها وغير متزنة تالية لمشكلة لازمة او الم او مرض او معاناة او فقد وهو ونحو ذلك. اذا الجذع مفهوم واسع. يشمل كل تصرف سلبي غير مفيد بعد الازمات - [00:46:18](#)

كل تصرف سلبي غير مفيد بعد الازمات. وهو في الغالب يدور حول ما لا تفعل اكثر من دورانه حول ما تفعل مش هشرح هذا ما

معنى ما معنى هذا الكلام؟ الجزء مستويات - 00:46:37

الجزء مستويات ايضا فبعضه مضاد للصبر وبعضه مضاد للتسليم وبعضه مضاد للربا كما قلنا ان الجزع يكاد يدخل في جميع ابواب علم النفس. ما معنى الجزع ماذا تفعل؟ يعني يعني هو هو هو الجزع هناك اشياء يجب ان لا تفعلها - 00:46:54

بالزات ردة الفعل الانفعالية. سواء المشاعر السلبية الخوف التوتر الانزعاج الحزن الضيقة التكدر او التصرفات الانفلاء الانفعالية اصباغ التكسير السب اللعن العميل ضرب الجسم المياحة نقب الخدود شق الجيب قائمة طويلة جدا الانين الصباح - 00:47:13

القائمة طويلة ويدخل في ذلك في جزع الحلول الانفعالية الاستعجال الملاً الاستبطاء استبقاء النتيجة استبقاء للفرج والسعي مع المعاناة والازمة نريد ان ان تنتهي بسرعة الانشغال بها والتركيز عليها الهروب منها او انكارها كل هذا من من علامات الجزاء ويجب ان تتخلص من هذا من هذا كله - 00:47:33

ايضا في جزء الكراهية والمستوى اعلى كراهية تسخط التذمر والنفور شقي التسخط عدم الرضا الشك او البعد عن الله او اعلى درجة من الجزاء من ذلك اليأس الاستكانة الاستسلام القيود القنوط الانهيار المعنويات - 00:47:59

الى الى الى اخيه هذا ما يتعلق بالجزع الذي يجب ان نتخلص منه لكي نحصل على السكينة في وقت الازمات الساب وهو الاخير الان هنا فيما يتعلق بالجانب النفسي الاحتساب والاسترجاع - 00:48:19

بالاحتساب هو معنى اسلامي نفسي معناه ان يطلب المؤمن الحساب والثواب والاجر من الله تعالى على المصيبة والمرض والحزمة والابتلاء على صبره عليها فهو يصبر على مرضه وابتلائه رجاء ان يكافئه الله الاجر والثواب والحسنات وتكفير السيئات والنعيم المقيم في الجنة. فهو احد دوافع الفعل البشري - 00:48:35

يعني القوة المحركة للانسان كثيرا في علم النفس لاسب اسم بعد باب الله وافى ومعروف ما يذكره الاحتساب في معلوم لكنه احد القوى المحركة للانسان اصلا في علم النفس كله يحتاج لاعادة الصياغة بالكامل - 00:49:00

فالاحتساب هو احد الدوافع النفسية. لكنه دافع من نوع روحي قلبي وهو انتظار لثواب ومكافأة وتعويض ونعيم موعود به في غير هذه الدنيا في زمن اخر مستقبلي وهو الآخرة. وهناك احتساب اصول نظيف هنا. احتساب وهو اه احتساب مثل مثلا بر الوالدين -

00:49:16

اجر والديك حتى يبرك ابناؤك او تحصن مثلا اسقاط بر الوالدين وطول العمر وغيري وغير ذلك. هذه تضاف تضاف هنا اللي هو قد يكون الاجر في الدنيا بر الوالدين الجن - 00:49:39

طبيب الاحتساب في الازمة هو قوة قلبية ايمانية تعينك على تحمل الالم قوة داخلية تساعدك على تحمل الالم والمعاناة المؤقتة. على التسامي فوق المنغصات والقدرة على تجاهلها لانك تحتسب ما الذي يعينك على على التحمل والصبر والنفسية الجيدة هو انك تحتسب في اخر - 00:50:10

الصبر هذا الاجر العظيم على الصبور وعلى وحفظا على النفسية الجيدة وهذي من الاهداف كما ذكرنا في البداية يعني الاسلام يضع اجر عظيم جدا على النفسية الجيدة اذا كانت نفسيتك جيدة الله يثيبك عليها الله يثيبك على الصبر. الله يثيبك على على على الرضا ويثيبك على كتم الغضب. الله سبحانه وتعالى يثيبك على التسليم. كل هذه - 00:50:32

فوائد لك نفسية انت استفيد منها نفسيا ويثيبك الله تبارك وتعالى عليها اجرا من الاشبيها التي التي اه اه تساعد على فهم على فهم الاحتساب واقرب ما يوضحه من امور الدنيا ان - 00:50:57

انتظار الموظف راتب اخر الشهر ان تنتج اخر الشهر كان يدفعك الى العمل طول الشهر والاتقان والانضمام والانضباط والتعليمات والتوجيهات والحرص على على الكي بي ايز ويعني على على المؤشرات الاداء والانتاج - 00:51:14

الانجازية ليش؟ لانه في راتب اخر الشهر رياضي مجزر يصبر على مشقة التمارين. ليش؟ طبعا في فوز بالجائزة والفوز مع الفوز في المسابقات مثال اخر اغراض التاجر يعني تاجر اعطى شخصا اغراضا كثيرة يحملها من مكان يحملها من مكان الى مكان فيها مشقة

كبيرة - 00:51:29

ولكن يتجاوز الم هذه المشقة احتسابا احتسابا يعني انجبارا الفلوس الاجرة التي سيأخذها بعد انتهاء عمله وهناك تشبيهات اخرى لكن نحن نختصر لاجل الوقت ان شاء الله ما ازيد عن ساعة وعشر دقائق ساعة وربع حتى لا نطيل عليكم باذن الله - [00:51:50](#) بهذه الطريق نكون انتهينا من الوسائل الايمانية على السكينة والوسائل النفسية التي تعين على السكينة الان نتكلم عن حالة خاصة وهي علاج القلق المصاحب لماذا اخترناه؟ لان القلق يكثر في الازمات ما سبب كان خطوات عامة للجميع لكن - [00:52:19](#) هذه خطوات خاصة لما لديهم مرض علاق مرضي لابد ان انبه هنا مريض القلق اذا كان عنده مرض قلق لابد له من دخول برنامج علاجي متكامل مع معالج متخصص النصائح العامة السريعة عادة لا تصيب - [00:52:41](#) البرنامج يأخذ عدة اسابيع بحسب الحالة نحن نتكلم عن العلاج النفسي غير الدوائي اما اذا قرر اني اخذ ادوية وهذا ايضا ممكن ادوية لها ايضا نتكلم عن الجلسات النفسية غير الدوائية. ساعرض هنا نسخة مختصرة من البرنامج ان يطبقه انا مع مرضاي في عيادة العلاج - [00:52:59](#)

عن نفسي من سنوات طويلة واطوره واعدل فيه مع الوقت واحرص كل سنة احرص ان تكون مصطلحات عربية قريبة من من من عقلية من عقلية العرب والمسلم قدر المستطاع لانه اربعة اشياء واحدة واحدة الاولى افهم القلق - [00:53:18](#) كيف يعمل بماذا يأتيك؟ تأكد من التشخيص افهم الاسباب اسعى الى العلاج. لماذا ان يؤكد عليه كثير من الناس لديه مشكلة ولا يعالج لاسباب كثيرة علشان يتجهوا الناس لا يعالجون كثيرا. اه التحفيز - [00:53:38](#) فالله يعني نقطة مهمة انه قبل ان نبدأ البرنامج أتأكد من هذا الشخص الذي امامنا جاد لن يدخل في هذا البرنامج ومستعد للتغيير لانه التغيير له كل تغيير النفسية له كلفا له زمن له جهد له بذل هذا ما يتعلق الايمن وهو يفهم القلق المربع الثاني وهي الموقف الاول من القلق - [00:53:53](#)

كيف تتعامل مع القلق في لحظة الفكرة القلقة الضاغطة فكرة زائد من من القلق سواء كان محله العقل او محله النفسي هذا موضوع اخر يعني هذي خطوات الاول اجوعي مبكر على هذا انه كلما اكتشفت سلسلة القلق - [00:54:14](#) كينفوري كل ما اكتشفتها مبكرا كل ما كانت قدرتك على ان ان تتصرف بسرعة افضل هناك تمارين كيف نحصل واعى بالاكشاف المبكر الانتباه المبكر لهذا الصوت الذي يخلق اوه في خطر في مشكلة في بيصير كذا سيحصل - [00:54:45](#) عشان يتعلم مهارات الهدوء والسكينة وكل ما سبق يساعدك على هذا الان الرضا الصبور الاحتساب التوكل والتسليم كله يساعدك على الهدوء والسكينة ثلاثة عدم الخوف والترقب من ثقة القلق لان اللي عندهم قلق يصبح القلق نفسه مثير للقلق يترقب متى يجي متى تأتبه الحالة؟ يعني يصبح تصبح - [00:55:06](#)

اي مشكلة تاعه. مشكلة ما يخاف منه في المستقبل. ومشكلة حالة القلق نفسه اللي تمر عليه كل يوم يا ربي يتعلم مهارات عدم الخوف والترقب اربع ايام التصديق الذي انطلقوا وشو - [00:55:32](#) ما هو القلق؟ القلق هو شيء يهونك. هو سيحسبك سيحسبك. ويسمونه في في ادبيات المعرفي الخارجية التفكير الكارثي وسيحصل مصيبة سيحصل تعلم عدم تصديق ذلك هم تتعلم عدم الاستفسار لانه احدى الملاحظات على مرضى القلق انه برغم انه يكره القلق لكنه يسترسل معهم - [00:55:46](#)

اجتهاد يسمونه اجترار استفسار يتوقف عن الاستفسار والاسم لعدم الاسترسال نحن هنا نذكر العناوين فقط القلق يحتاج الى محاضرة كاع تمرين الاحتمالية رؤية الاحتمالين هذي طريقة جدا مهمة وهي انه المريض يتعلم انه - [00:56:11](#) دائما يعطيه ايش الاحتمال السلبي الاحتمال السلبي احتمال سلبي احتمال مخيف واحتمال الخطير ها الاحتمال الكارثي هناك احتمالات اخرى طيب هناك احتمالات اخرى فيتألم ان ينظر دوما الى الاحتمالات الاخرى - [00:56:35](#) ثم يبدأ يتعلم يغلب الاحتمالات الاخرى كثيرة كيف يستفيد من هذه هذا التمرين المهم جدا المجموعة الثالثة المربع اللي عاليين توقف عن افعال وسلوكيات القلق فيها كلام كثير جدا ما هي مهمة جدا غير من نمط حياتك من حياة مشبعة بالقلق الى حياة طبيعية وانت حياة منتجة القلق يخلي بيت عن الحياة - [00:56:51](#)

ممتعة الحياة غير ممتعة هناك تمارين كثيرة هناك افعال مفيدة افعلها يتعلم المريض ان هناك اشياء مفيدة يفعلها واسقها وافعال قلق عبثية يتركها تتصل على ابنائها يتصل يبحث عن المعلومات - [00:57:16](#)

اسباب عبثية لا فائدة لها يبدو الاسباب التي تؤدي الى حل الموضوع. ثم الاسباب التي تؤدي اية الوقف عنها فدي قاعدة كبيرة الاسباب التي هدفها الاطمئنان يتوقف عنها. الاسباب التي هدفها حل الموضوع يفعلها - [00:57:34](#)

الى اي حد ابحت عن المعلومات وله علاقة بكورونا يعني انا انا سأقول لكم شيئا لو انك ادخلت الجوال وقلت وسائل التواصل ووقفت عن سماع الاخبار ايش تغير شي في مسيرة هذا الوباء - [00:57:51](#)

امس تغير شي في مسيرتي حياتك انت الخاصة؟ لا بيتغير شيء ما يتغير شيء. فالبحث عن المعلومات الزائدة هذا ليس له ليس له فائدة. الناس يبحثون عنه باشباع الفضول مريض القلق يبحث عن البحث عن الاطمئنان فيصبح البحث عن الاخبار - [00:58:05](#)

مشكلة محددة عن سماع الاخبار خصص لك خلاصة معينة تسمعها من شخص او من موقع اخباري خمس دقائق يومين او كل ثلاثة ايام وهذا بحد ذاته تمرين لك ان تتحمل صبر - [00:58:23](#)

افتكروا كلامي عن الصبر ها هنا يأتي الصبر. صبر الانتظار ماذا عن تخفيف حدة التوتر باساليب الاسترخاء المتنوعة؟ وهذا يحصل كثير يعني بعض المتخصصين ربما يمكن محاضرة كاملة في علاج القلق تدور كلها حول - [00:58:39](#)

التخيل التنفس استمتع بالطبيعة انه بلا حديق تنفيس للآخرين للاسترخاء التعمد لا هذه الطرق يعني اقل احوالها انها مفيدة فقط اذا كان ضمن برنامج علاجي متكامل وهي جزئية بسيطة لا تمثل سوى عشرة بالمئة. انا شخصا لا استعمله - [00:58:53](#)

في العلاج في برنامج علاجي. لماذا؟ لانها ضرر على المدى البعيد. فيما بعد اذا شفي من القلق وتخلص من القلق ممكن يفعل هذه هذه الاشياء. عموما هذه نقطة خلافية يعني اذا كان ذكرت الرأي الصحيح ان شاء الله فيها - [00:59:14](#)

المربع الذي على اليسار وهو المجموعة الرابعة من طرق علاج القلق وهي مهمة جدا وتأخذ وقت طويل تعديل الجذور تغيير الصفات النفسية المغذية للبعض اهم صفات الاول هذه صفة التسليم والتوكل والخوف من مجهول مريض القلق يخاف من المجهول يبحث عن ايه؟ يبحث عن اجابات للاسئلة - [00:59:32](#)

قبل يومين او ثلاثة كان عندي مريض يقول انا بالنسبة لي اذا صار في حوسة ويتكلم كورونا ارتفع القلق لديه يقول بالنسبة لصار في حوسة وتقول ملخبطة وغير ما في حاجة لخبط - [00:59:59](#)

لازم الامور تكون واضحة يتعلم كيف يتعامل مع هذه المشكلة. التمرين الثاني النظر للحلول والفرج والتحمل مشكلة هؤلاء المرضى انه مرضى القلق وانه دائما يعتقد انه انه انه المشاعر ستكون كارثية يدخل في في افلام رعب - [01:00:11](#)

جدا في تعلم كيف يستفيد من مهارات الفرج والتحمل اه بحيث يتجاوز هذه النقطة. الثالث انه بعض الناس يعتقد ان القلق مفيد انه القلق ما يفرق بين القلق والاحتياط والإتقان - [01:00:30](#)

والجودة والحرص مثلا ام كانت نقطة الكل ويتكرر اكثر من ام يعني اذا كان عليه احدى الامهات كانت تقول انه انه اه لا ليش ما اغلق على اولادي؟ الام لازم تخلق على اولادي لا مو لازم - [01:00:48](#)

غير غير مفيد هذا ما يتعلق بالقلم للمشاكل او المشكلات النفسية قد تحصل ايضا في الازمات الطيقة الحزن تغير العوائد الروتين والعزل العزل المنزلي ساتكلم عن الاكتئاب في الازمات العامة. لماذا يحصل اكتئاب في الازمات العامة؟ اول شيء ضغط العزلة - [01:01:04](#)

يشبه السجن ترى يعني غير الحريات اجلسوا في بيوتكم اجلسوا في الصلاة الله المستعان صلوا في بيوتكم صلوا في رحالكم اسأل ما يطلع ما يروح ما يجي بسرعة اشبه بالسجن - [01:01:24](#)

فقد لمصادر المتعة المادية المعتادة ينحصر في البيت يفقد مصادر المتعة. تغير عليه العوائد الروتين يتغير عليه العوائد بعض الناس يتلخبط من هذا يحصل لهم يأس جزع تسخط الوضع الجديد - [01:01:37](#)

اذكروا كلامي عن الجزاء نحن جاء الجزاء نعم الفقد احيانا قد يكون سبب من اسباب الاكتئاب يموت الناس من حولك وتسمع اخبار

من يموتون يصير بالقلق ويسبب اكتئاب احيانا لكن لا دليل على ان الفيروس نفسه - 01:01:55
قرونو اشعى الدماغ النفسية بشكل مباشر لا غير دليل على ذلك الذي عن يسار الصندوق الذي على اليسار هنا هذا خبر عن وفاة عمره
عن شاب بريطانيا او من بريطانيا عمره واحد وعشرين سنة - 01:02:08

ما تعاني من اي مرض ولا شيء قتلت نفسها انتحرت لماذا كتبت قوله ان تنتحر الشيعة خلاصة العادة انه ايش اللي حصل؟ انا ما نمت
لست معتادة على مثل هذه القيود وتغير العوائد - 01:02:20

والعزلة دخلت في مرحلة جزع شديد جدا فقتلت نفسها قتلت نفسها والناس الذين يصابون في الاكتئاب في الازمات العامة اما لديه
اكتئاب سابق يصبح يصبغ الازمة سببا للانتكاسة او ليس لديه اكتئاب مثل هذه الفتاة المنتحرة فيما يبدو ليس لديها مرض سابق لكن
الضغط المفاجئ هذا هو تغير العوائل ادخلها في جزاء فقتل - 01:02:38

اكتئاب فقتلت نفسها الحلم برنامج طويل طبعاً لكن لو اتبعت الخطوات الاربعة عشر للتعامل مع زملاءك الذي تكلمنا عنه في هذه
المحاضرة ان شاء الله ستكفيك مبدئياً او راجع الطبيب اذا مضى - 01:03:04

وشهران ولم يتحسن الحال. لماذا شهر او شهران؟ لانه القاعدة يعني الاكتئاب المرتبط بالازمات ما نستعجل في علاجنا اننا ندع
فرصة للزمن لغيره طيب تكلمنا الان عن المجموعة الاولى وهي الوسائل الایمانية ثلاث وسائل ثم تكلمنا عن الجانب الحياتي ثمانية
عقوا الجانب النفسي ثمانية وسائل - 01:03:21

بسباب الوحدة المعنى والحكمة صلى الله عليه وسلم نتكلم عن المعتقلين ثم الجانب الحياتي الوظيفي وهو ان شاء الله قصير ونختتم
عن الحكمة والتحمل من الازمات. ماذا نقصد الجانب الحياة تصرفه بذل الاسباب او ما يسمى بعلم نفس المناصب حل المشكلة -
01:03:41

ثلاثة اشياء الحكمة قد اوتي خيراً كثيراً. الناس سبحان الله يتفاوتون بشكل مذهل في كيفية التصرف وقت الازمات نعطي تهاون
بالتعليمات والاحتجازات لذلك الاستهتار والمعقد يصل على النقيض تماماً يصل الى درجة وسوسة. واغلب الناس في الوسط هذا هو
الذي يريد ان يكون وسطاً - 01:04:01

بين المستهتر والموسوس. لماذا هذا التفاوت موضوع طويل جداً لكن اختلاف الطبائع النفسي ولا يزالون مختلفين المطلوب منك ان
تتأكد من تصرفك مطابق توصيات العلمية الرسمية لا تبالي هتوسوس معك تستهتر - 01:04:25

لا تصدق لا تصدق الشائعات نظيف عينك لا تصدق الشائعات. انشر تؤجر عادي اتركها فلان قال كذا وفلان قال كذا وخلطت كذا
وعشبت كذا اخبار كثيرة بعضهم متناقض اصلاً سنتكلم عن سلوك المجتمعات وقت الازمات. سبحان الله! الازمات توضح الكثير من
سمات الافراد والمجتمعات - 01:04:42

وفيها كلام كثير هذي في علم النفس الاجتماعي تفسير الحدث النموذج التفسيري ومن التفسيري يعني كيف تفسر الحدث انت
في ناس يقولوا انه عقوبة من الله في ناس يقولوا انه اه مؤامرة اه الصين صنعتته كي تضر اوروبا امريكا صنعتته كي تضره الصين -
01:05:12

الواحد له طريقة واحد يقول هو مجرد فيروس والى اخره الى اخره الى اخره يبدو في ذلك الشائعات ونظرية المؤامرة تقصر في
وقت الازمات ما في داعي انك تتكلم ما ما لا احد يعرف - 01:05:34

ولست مطالباً ان تفتي فيها اصبر انت لا تستعجل الاستعجال ادخل في سلوك المجتمعات مع السلوك السلوك التداوي ايه النسبة هادي
الناس دي يعني غربيين في سوق التداوي لديهم بعض الناس مثلاً لا يؤمن الا بالطب الحديث. بعض الناس لا يؤمن بالحديث اطلاقاً
اطلاقاً. الاعشاب والخطوات - 01:05:49

بعض الناس يذهب الى الحاجات الدينية والرقية والدعاء عين الصافي هذا الصواب هو عن النموذج الشمولي المتكامل انك تأخذ
الدواء الذي يفيد سواء كان ديني او عشبي او ادوية مصنعة المهم ان الرواية يكون مفيد - 01:06:12
ما بيقدر انه يزيد المرجعية العلمية المرجعية العلمية في الدين والمشايخ والمرجعية العلمية في الاعشاب والادوية هم الاطباء ايضاً

الكلام على السلوك الصحي وقت الازمات. اشيء عجيبة يعني التزام الناس بالتعليمات او السلوك المعادي للمجتمع السلوكي وستتكم عنها بعد قليل يعني في فينا - [01:06:29](#)

يعني هناك قضية مشهورة جدا في في الصحة العامة وهي التزام الناس بالتعليمات الصحية الناس معروف اللي هو الجرس الجرس. ناس على الطرف يلتزمون مئة بالمئة. وناس على الطرف لا يلتزمون اطلاقا - [01:06:49](#)

مئة بالمئة اطلاقا ثم طيف واسع في ابسط الاشياء الان مرض كورونا. المطلوب المطلوب فيها المطلوبة بسيطة اغسل يديك لا تصافح لا لا تذهب اليه الى التجمعات الكبيرة ابقي في المنزل اشيء بسيطة - [01:07:10](#)

مدى التزام الناس بها يتفاوت كثيرا امس اظن او قبل امس في الصباح احنا عندنا حظر بعد الساعة الثالثة في الصباح ذهبت الى الى احد الاسواق كان عند عند ذهبت الى سوقين السوق - [01:07:32](#)

الاول كان اه يعني وضعه موظفا عند الباب ومعه آآ معفن ويعطي يطلب منك ان تلبس القفازات المركز الثاني موظف ولا معقمات ولا قفازات بين الشركات. الناس نفسه ناس يدخلون يلبسون وناس ما - [01:07:46](#)

من تفاوض هناك نظريات كثيرة تشرح هذا التفاوض واحنا ندرسه للطلاب ايضا في الجامعات لماذا يتفاوت السلوك الصحي لدى الناس عموما او في وقت الازمات ساستاطير نفس بعض السلوكيات الغريبة. العام الماضي الفين وتسعتاش صدر كتاب اسمه - [01:08:06](#)

علم نفس الاوبئة يعني نتكلم عن سلوك النفس الناس وقت الاوبئة من ذلك ظهور سلوكيات غاية في الخطورة والانانية والغرابة المقطع الذي انتشر امرأة ترفض العلاج لهذه المستشفى ظاهر انها موجبة بكورونا ورفضت الذهاب حتى اضطروا ان يمسكوها ويقيدوها بالسلاسل - [01:08:29](#)

شي حديد لمن ترفضين شخص يعرف انه مصاب ومع ذلك يذهب للاسواق يذهب الى العمل يذهب للمستشفى شيء عجيب اناس يخضون برغم منع التجول. شيء عجيب او الاشخاص المعادية للمجتمع يبسط في الاماكن العامة يبصق على اكثر من مرة. او السلوكيات الفلانية - [01:08:51](#)

مناشر الحاجات بكميات كبيرة. شيء غريب في اليسار اشرح الاسباب. ما هي الاسباب ما هي الاسباب التصرفات الغريبة لها اسباب كثيرة جيم منها الشك في الآخرين بعض الناس عنده شك - [01:09:14](#)

يشك في الناس او ظهور الانانية والتنافس يظهر الصفات السيئة في وقت الازمات هو الخوف المبالغ فيه يجعله يتصرف تصرفات غير سوية قوم يعني دخول نظرية ومؤامرة. او الخوف من علاج الاطباء وانهم ابحات ويجربون علينا الى اخره - [01:09:33](#)

ماذا اقول؟ اقول الازمات الكبرى تظهر معادن الناس. البعض يخرج افضل ما فيه افضل ما فيه. والبعض يخرج اسوأ واسوأ ما فيه من الطرق الوسائل السكينة في وقت الازمات وهي داخل ضمن - [01:09:51](#)

المجموعة الثالثة المجموعة على الحياتية الاستئناف وتجاوز ماذا نقصد بذلك؟ ناقص الناس وقت الازمات توقف حياته وقت الازمة انه يصاب بشلل نفسي يمارس حياته بشكل عام يواجه حياته العامة بشكل افضل يعيد ترتيب بل ربما يعيد ترتيب اولوياته اولوياته ونموذجه اليوم بحسب الظروف - [01:10:15](#)

عنده قدرة ومرونة على التغيير بحسب الظروف يقضي وقته بالانشطة واشغال النفس بالمنافع والممتع انتم الان وهذه الايام يعني شبه معزول في البيت والمنزل والخروج محدود وقت طويل جدا ماذا تفعل؟ انت الذي تختار - [01:10:37](#)

كيف كيف ترتب اولوياتك وبرنامجك اليومي وانا مشغول جدا ومبادرات كثيرة ظهرت جدا والله يا اخي هذي امة ولادة يعني شوف الازمة كيف بينت لنا مبادرات كثيرة وبرامج دبلومات وانشطة - [01:10:56](#)

لتنفيذها في وقت هذه الازمة اخير التصحيح والترقي الازمات فرصة نادرة للتربي والتصحيح لانها فربة تعيد التفكير تجعل الانسان يعيد التفكير في وضعه عيون يراجع كل شيء بالذات يحسن من جوانب القصور مع ربه - [01:11:11](#)

مع والدي مع اسرته وزوجته واولاده في انجازته ومشاريعه مع اصدقائهم طويلة طويلة الذي يستغل الازمات والتصحيح من تركت ما

بعد الازمة حاجة من نعم الله على الانسان وهو آآ مفهوم يتردد كثيرا جدا في ادبياتنا وكلام علمائنا المتقدمين - [01:11:37](#)
هذي امثلة مبادرات شخصية وانا ضربت مثال فقط وانما لي الانترنت الان والمبادرات الحمد لله كثيرة جدا في آآ لتشكيل الناس
على استغلال الوقت الامثل تجاوز الازمة والتصحيح والتنقل - [01:12:01](#)

النقطة الاخيرة الحكمة والتأمل والتفكير هي كانت ضمن العوامل النفسية والوسائل النفسية لكن اخترتها افضل انه الازمة الخلاص ان
الازمات فرصة للحكمة والتعامل والتفكير كما كتبت هنا ان الهدف الاكبر من الاحداث الكبيرة هو التفكير والتأمين والتحمل والاعتبار -
[01:12:20](#)

هذه الصورة من يعتبر؟ هذه الكعبة خالية هو نور العشق. اول مرة وعلى اليسار اه برج اي في الخالي لأول مرة ماذا نأتي القرآن شديد
الوضوح الهدف الاول والاهم من الاحداث الكبرى سواء كانت سياسية او اجتماعية او طبيعية او غيرها هو التضرع الى الله والرجوع
- [01:12:44](#)

والاعباد على اليسار وقد ارسلنا الى امم من قبلك. فاخذناهم بالبأساء والضراء لعلهم يتبرأون فلولا اذ جاءهم بأسنا تضرعوا ولكنهم
قست قلوبهم وما ارسلنا في قرية من نبي الا اخذنا اهلها بالمأساء والضراء لعلهم - [01:13:23](#)
ارحم وما نريهم من اية الا هي اكبر من اختها واخذناهم بالعذاب لعلهم يرجعون. واضح القرآن واضح ان الازمات تضرع فكر تأمل
تعيد النظر في اشياء كثيرة في حياتك محمد بن سلام احد كبار العلماء المشهورين - [01:13:51](#)
يقول الانسان في غفلة حتى يوقظ بعله وضع له عنوان العلل يوقظات صحيح صحيح الرسائل الربانية مشفرة دوما لا توجد رسالة
ربانية باسمك واسم الحدث من الحدث انت مطالب ان تفك هذه الشفرة وتقرأها - [01:14:21](#)

هذه احدي الاخوات نقلت في تويتر عن ابن تيمية عبارة جميلة له فقرة جميلة ويقول رحمه الله فمن تمام نعمة الله على عباده ان
ينزل بهم الشدة والضر ما يلجئهم الى توحيده فيدعونه مخلصين له الدين ويرجونه - [01:14:51](#)
وتتعلق قلوبهم به لا بغيره فيحصل لهم من التوكل عليه والاناة اليه وحلاوة الايمان ما هو اعظم نعمة من زوال المرض والخوف هذه
حكمة تتأمل فيها هذه الصورة التي هنا في امريكا شباب في امريكا صورة في هذه الازمة - [01:15:09](#)
مستهترين متجمعين يسبحون لما سئلوا كثير من هؤلاء سواء في امريكا او في اوربا الشباب واذا كانت جعلت الامور هنا السلوك
التطوري النفعي الفقداني على مستوى دول اوربا وامريكا تقريبا كل دول اوربا متفقة ضمينا على سياسة ترك الوباء يندرج بهدوء.
سواء صرح بذلك ولا مصرح وهذا واضح الان - [01:15:33](#)

على اعتبار ان الضرر الحاصل من الوباء اقل من ضرر الخسائر الاقتصادية الكبرى بعض رؤساء الدول صرح بهذا بوضوح بعضهم لم
يصرح لكن هذا واضح يعني انه الاقتصاد اهم حتى بعضهم كان يقول حتى لو مات مجموعة من كورونا لكن سيموتون من الكساد
الاقتصادي اكثر بكثير هو يقول هكذا - [01:15:56](#)

طيب ما هي الرسالة على مستوى الافراد التي وصلت الى المجتمعات الاوروبية والامريكية؟ الرسالة كالتالي ان هذا الوباء يقتل كبار
السن فقط وان اي جهد يبذله الشباب والصغار لحماية الآخرين وليس لحماية انفسهم - [01:16:19](#)
ماذا كان سلاك السلوك سلوكه شباب اوربا وامريكا سيبوكم سيبوكم مش تعتقوا جدا الى ابعد حد على اعتبار ان الضرر لن يقع عليه
انما سيقع على كبار السن هذه هي الفلسفة التي تربوا عليها. الفلسفة الجماعية مقابل الفلسفة الفلانية. النفعية مقابل اخلاقية. نظرية
تطورية - [01:16:35](#)

قبل قابل المخلوقية اللادينية مقابل الدينية هذه هذه نتائج هذا نتاجها هذه ثمرتها من الحكم التأمل في هذه الاية. وظنوا انهم مانعة
حصولهم من الله. فاتاهم الله من حيث لم يحتسبوا - [01:16:58](#)

قلب في قلوبهم الروح غادي تعيط كانت في اليهود في يهود للمدينة لكنها تنطبق تماما تماما الانطباق على ما يحصل اوربا كانت
تتكلم انه يعني لما بدأ الوباء في الصين ونحن اوربا كيف؟ كيف يأتي الوباء؟ اما امه كيف انهارت اوربا - [01:17:20](#)
هذا احد المستوترين المغردين يقول لله نحن وبالله وعلى الله واليه اللهم عبادك لا ملجأ لهم الا رحمتك ولا فيها اشكال امتي الا غضب

انت القادر على كل شيء وهذا احد يعني المغردين المشهورين ايضا احد المفكرين الشباب الكبار - [01:17:41](#)

الآيات والبراهين والوذرا لا تزيد بعض النفوس الا ضلالا وبعدا عن الحق كما قال تعالى ونخوفهم فما يزيدهم الا طغيانا كبيرا ولقد صرفنا في هذا القرآن ذكر وما يزيدهم الا نفورا. واما الذين في قلوبهم مرض فزادتهم - [01:18:03](#)

يعني كما ذكرنا ان الازمة تقوي بعض الناس وتكسب بعض الناس تقرب بعض الناس الى الله وتبعد بعض الناس عن الله يقول الله تعالى اولاً يرون انهم يسألون في كل عام مرة او مرتين ثم لا يتوبون ولا هم يتذكرون - [01:18:23](#)

ولذلك قلت هنا من لم تقربه الى الله شداًد ولم تعضه الازمات فبال تأكيد لن تفعل لن تفعل ذلك النعم والترف انها فرصة كبيرة لهذه الحضارة العاتية اليوم ان تعيد حساء ان تعيد حساباتها في كل شيء - [01:18:40](#)

هذي تغريدات كتبتها في تويتر كنت توقف كل شيء وابرز ابرز ما توقف صناعة الرذيلة وملاهي الفجور واماكن الفحش ودور الفساد. لو قيل قبل اسبوعين ان العالم كله سيوقف النفاقس والملاهي والبارات ونور البيضاء لما صدقناه - [01:18:59](#)

الان كل ذلك مقفل جندي صغير من جنود الله انها او بمخلوق صغير من مخلوقات الله. انها موعظة بليغة للبشرية. موقف الاسعاف الاخلاقي من حقنا نحن اصحاب الحضارات الكبرى من حقنا ان نحاسب هذه الحضارة العاتية على ما افسدته في النظام الاخلاقي والاجتماعي والديني. نعم. قدمت منتجات مادية - [01:19:19](#)

كثيرة زادتنا رفاهية وراحة لكنها ادخلت البشرية في نفق مظلم موحش من البعد عن الله وتجرد من القيم والاخلاق لا يمكن النظر الى الى ما يحصل من كورونا انه ضربة لهذه الحرارة العاجية كي تفكر - [01:19:48](#)

يعيد حساباتها قعدت كثيرة عن الله لم تبتعد عن حضارة عن الله بطروف و صلف وكبر كما فعلت هذه الحضارة الغربية المعاصرة. انها وقفة لهم ولنا انها عبرة لهم ولنا الامر في هذه الاية حتى اذا اخذت الارض جسوفها وزينت وظن اهلها انهم قادرون عليها اتاها امرنا ليلاً او نهاراً - [01:20:07](#)

فاجعلناها حصينا كأن لم تغنى بالامس هذا ادعو الله لي ولكم بالسكينة وقت الازمات وان يفرج الله هذه الازمة وان يكشف هذه الغمة وان يجلو هذا الوباء. والسلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته - [01:20:41](#)