

الصحة النفسية رؤيا دينية - خالد الجابر - حمد الحيدري

خالد بن حمد الجابر

نعم فالقرآن كلام الله. نعم رسائل من ربك واذا كان كذلك فالمذنب يعبدون الاصنام يذبون لغير الله يسجدون الاصنام لكنه في الاحكام والتشريعات آآ جاءت بعض لان العرب تقول هو حري - [00:00:01](#)

بكذا. ارجو ان اكون اكثرهم تابعا يوم القيامة. اخرجته البخاري ومسلم. وما فيها من وما فيها من اه جبال لا نسقي حتى يصدر الرعاء وابونا شيخ كبير. يعني السؤال في السيرة ان احدا منهم قام معارضا للنبي صلى الله عليه وسلم ولذلك رؤيا الهلال - [00:00:31](#)

بسم الله الرحمن الرحيم اللهم صلي على محمد وعلى اله وصحبه اجمعين حياكم الله جميعا بهذا الجامع المبارك وفي هذا المنشط المبارك ان شاء الله النافع المفيد باذن الله تعالى - [00:01:01](#)

عنوان المحاضرة او الندوة الصحة النفسية رؤية دينية الصحة النفسية رؤية دينية وتنظمها الجمعية الخيرية لتعزيز الصحة حياتنا اه جامع الراجحي والحقيقة ان يعني انا بتكلم باسم الجمعية نحن نشكر الحقيقة جامع الراجحي - [00:01:27](#)

دكتور نبيل والزملاء اه على استضافتهم لنشاط الجمعية في هذا الجامع وآآ يعني هذا فخر لنا كبير ان يقام هذا هذا المنشط بمثل هذا الجامع المبارك الذي كتب الله له - [00:01:51](#)

طرح الله فيه البركة آآ اعرف فقط الشيخ الدكتور حمد الحيدري عضو هيئة التدريس في كلية الشريعة جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية ونحن نشكره ايضا على قبوله اه المشاركة في الجانب الشرعي المختص بالمحاضرة - [00:02:06](#)

انا اخوكم خالد بن حمد الجابر اه عضو هيئة التدريس في جامعة الملك سعود بن عبد العزيز للعلوم الصحية كلية الطب واستشاري طب الاسرة والعلاج النفسي سيكون حديثي اه في الجانب النفسي والدكتور حمد سيتكلم باذن الله في الجانب الشرعي - [00:02:31](#)

ولان الوقت قصير جدا والمحاور تقريبا ستة محاور فنحن سنجعل لكل محور تقريبا عشر دقائق او اقل او اكثر وسنتقاسمها يعني لا يلزم بالتساوي لكن سنتقاسمها ان شاء الله. سابدأ انا اولا تصوير المسألة من الجانب النفسي. ثم يعلق - [00:02:47](#)

فيما يتعلق بالجانب الشرعي فنبدا باذن الله تعالى اولا مقدمة اه تأصيلية فيما يتعلق بعلم النفس لماذا؟ لماذا نهتم نحن بدراسة الصحة النفسية من وجهة نظر دينية وما المقصود بها؟ وما المبررات لذلك - [00:03:06](#)

وساختصر جدا في الطرح اليوم سيكون مختصرا جدا حقيقة اقرب الى رؤوس الاقلام. بسبب ان الوقت قصير علم النفس الغربي خلال المئتي سنة الماضية آآ يعني قطع شوطا كبيرا آآ وانتج انتاجا عظيما جدا فيما يتعلق بدراسة النفس الانسانية - [00:03:29](#)

ومحاولاتهم لفهم النفس الانسانية حسب اصول الثقافة الغربية وبذلوا جهدا اعتقد انه جهد تاريخي لم يسبق اليه اه في من جهة اه اه كمية المنتج فانهم انتجوا اه في مئتي سنة فيما يتعلق بعلم النفس - [00:03:48](#)

ما يعني بدون مبالغة مئات المجلدات آآ ولكن علم النفس الذي الموجود حاليا هو يمثل الثقافة الغربية وهي ثقافة لها اصولها الوجودية والعقدية لها في اه تحصيل المعرفة لها اه قيمها الخاصة بها ولها ثقافتها الخاصة بها - [00:04:07](#)

وعلم النفس علم حياتي يعني هو جزء من الحياة ولذلك خرج في نهاية علم النفس يمثل الرؤية العلمانية الليبرالية الغربية ونحن بحاجة ماسة جدا الى ان يكون لنا آآ علم نفس خاص برؤيتنا وثقافتنا والحقيقة ان علم النفس موجود يعني علم النفس الاسلامي موجود اصلا وهذا ما نشير اليه ان شاء الله في - [00:04:30](#)

ادناي هذا الطرح ان اننا لن نبدا من الصفر بل علم النفس اصلا والنتاج النتاج الاسلامي في علم النفس موجود منذ القدم آآ هذا باختصار آآ الصحة النفسية تعريفها لها تعريفات كثيرة جدا ايضا باختلاف المدارس النفسية لكن نحن سنعرفها تعريفا وصفا هنا -

وهو ان وهو ان المقصود بالصحة النفسية حصول الانسان على حالة نفسية سوية اه سليمة طيبة متوازنة ويعني هناك تفاصيل كثيرة جدا في هذه المقدمة لكني خسرتها لاجل لاجل الوقت - [00:05:14](#)

اه المحاور الستة التي سنتكلم عنها وهي في نظرنا هي محور هي المتعلقة الصحة النفسية يعني كيف كيف يشعر الانسان النفسية السوية كيف يشعر بالسعادة اه مع ان السعادة كما سنذكر هي جزء من الصحة النفسية. كيف كيف تكون صحة الانسان النفسية مستقرة - [00:05:30](#)

اه هادئة اه تغمره السكينة والطمأنينة والراحة وراحة البال. كيف يحصل الانسان هذا اه هناك ستة محاور نرى انها مهمة جدا. المحور الاول وهو ان ان يحصل الانسان اليقين في اه والايمن في القضايا - [00:05:50](#)

الوجودية العليا في قضايا العليا وآآ علم النفس المعاصر اهتم بالجزء السفلي من الانسان اهتم بالجزء الحياتي الديوي من الانسان اه والقضايا العليا اغفلها عن عمد وليس عن جهل اغفلها عن عمد لانهم يرون ان القضايا العليا يسمونها الميتافيزيقا - [00:06:06](#) يعتقدون انها ليس لها علاقة بالعلم وليست مرتبطة به. لكن طبعا نحن نرى ان الانسان ان حياة الانسان في الارض مرتبطة بالله سبحانه وتعالى ومرتبطة بالدين. وان سعادة الانسان لا يمكن ابدان تكتمل بدون ان ان يكون لديه - [00:06:29](#)

استقرار فيما يتعلق بالقضايا الوجودية العليا القضايا الوجودية العليا اختصارا يعني باختصار شديد جدا هي القضايا المتعلقة بايمان الانسان باصل هذا الوجود من انا من هذا الكون؟ من خلق الله؟ من من خلقنا؟ من خلق هذا الكون؟ لماذا خلق هذا الكون - [00:06:45](#) وطبعا الجواب واضح بحسب الشريعة بحمد الله عز وجل ان الله هو هو خالق هذا الكون وان هذا الكون مخلوق لحكمة وليس عبثا. هذا هذا الايمان بهذه ضروري للحصول على طمأنينة الوجود الطمأنينة الوجودية ان صحت التسمية - [00:07:07](#)

وللتخلص من القلق الذي يصاحب الناس قلق الشك والحيرة وقلق المعنى الاعلى للحياة من انا ولماذا وجدت وهذا موجود طبعا هذا يكثر اه اه لدى اه الثقافات التي لا تعتني بهذا الجانب. القضية الاخرى ايضا متعلقة بالله سبحانه وتعالى هل هناك - [00:07:24](#) اله اصلا او لا يوجد اله اذا وجد اله اه اه فما هو؟ ونحن طبعا في الشارع بحمد الله الجواب عندنا واضح هو ان الله سبحانه وتعالى موجود وهو هذا الكون سبحانه وتعالى. الايمان بهذا يولد الطمأنينة - [00:07:44](#)

طمأنينة الالهية وطمأنينة الربوبية وطمأنينة التعبد آ الاطمئنان الى وجود ذي قوة علوية سبحانه وتعالى آآ الشعور بالطمأنينة الى وجود آآ السند والمعين سبحانه وتعالى. القضية الثالثة هي القضية المتعلقة بالدين. هل هناك - [00:07:59](#) اصلا وهل يلزم وهل يلزمنا ان نتبعه؟ وهذه قضية شائكة جدا في علم النفس الغربي وفي الثقافة في الثقافة النفسية الغربية. لكن جوابنا طبعا نحن الحمد لله واضح جدا ان الدين - [00:08:19](#)

ضروري آآ الغرب يعني اختصارا الغرب كانت كانت علاقته بالدين علاقة عدائية. الان يعني بدأ يصحح قليلا فاصبحت العلاقة بالدين اختيارية يقولون ان الدين اختياري من اراده يأخذه لكن نحن نرى ان الدين ضروري وليس امرا وليس امرا اختياريا هذا الايمان ضروري لحصول - [00:08:30](#)

للحصول على الطمأنينة المستمدة من الدين لانك لا يمكن ان تستفيد من من مفاهيم الدين سنتكلم عنها بعد قليل ان لم تكن ان لم تكن مؤمنا اصلا بدين واه الاطمئنان لصحة المنهج صحة ان الاسلام هو الدين الحق وهو الذي اختاره الله سبحانه وتعالى لك - [00:08:53](#) فشعورك بالاطمئنان لهذا يريحك من كثير من الشكوك الوسواس ايضا القضية الاخرى وهي المتعلقة بالحكمة من الاحداث التي تحصل في هذا الكون ونحن نعرف وحتى هذا مثبت في علم النفس ان كثيرا من الازمات الوجودية عند الناس تحصل ايام الازمات حين يموت له حين يموت له قريب او عزيز تحصل كارثة - [00:09:08](#)

فيحصل زلزال يحصل ازمة حروب فيضانات. تبدأ الوسواس والشكوك ترد اليه لكن المؤمن لديه الايمان بان كل كيف هذا الكون يحدث لحكمة وان الحكمة قد نعرفها وقد لا نعرفها. هذا الايمان ضروري للتماسك في الازمات - [00:09:32](#) والانهيار في الازمات من اسبابه عدم وجود هذه القضية العليا واضحة في ذهن الانسان القضية الاخيرة وهي المتعلقة بحقيقة وجود

حياة اخرى. هل هناك حياة اخرى اصلا او لا توجد؟ نعم هل هناك حياة اخرى؟ والايمان بوجود - [00:09:49](#)

حياة اخرى مهم جدا للتحفيز للعمل الصالح مهم جدا للحصول على الطمأنينة ان صح التعبير الاخرى ان الانسان يشعر بان الظلم الذي يحصل في هذا الكون هناك عدل اخر سيأتي سيأتي في في اليوم الآخر ولذلك يتخلص - [00:10:06](#)

من قلق من قلق الدهرية هذا باختصار اه ولعل الشيخ يعلق على على يعني ما سبق بسم الله الرحمن الرحيم الحمد لله رب العالمين وصلى الله وسلم وبارك على نبينا محمد وعلى اله واصحابه اجمعين - [00:10:26](#)

في الحقيقة آآ اشكر الله عز وجل على فضله وما يسر واشكر القائمين على هذا الجامع كما اشكر الدكتور خالد على اه استضافته وعلى اه آآ اهتمامه بهذا الجانب آآ الشرعي النفسي - [00:10:44](#)

واحب ان اذكر بعض المقدمات في علاقة او بعض العلاقة بين علم النفس وبين اه اه الشرع علم النفس عند الغربيين مبناه على التتبع والاستقراء واجراء التجارب يعني فهو ناشئ عن تجري عن نظريات ثم تكون تجارب - [00:11:01](#)

ثم هذه قد تؤدي الى حقائق يستنبطون هذه الحقائق وتكون كالقواعد يبني عليها لكن بعض آآ علم النفس الغربي اه وان كان يقوم على اه النواحي التجريبية والفوائد المستفادة منها الا انه كما اشار الدكتور - [00:11:26](#)

جزاه الله خيرا بعضه قائم على النواحي الفلسفية العلمانية فهو ينطلق منها ويؤثر في علم النفس عندهم. ولذلك بعض من اراد تأصيل العلم النفسي اسلاميا صار يريد ان يطوع النصوص الشرعية حتى تكون موائمة لما قرر في العلم النفسي يعني تمشي - [00:11:49](#)

ليطوع الاسلام ونصوصه ليتمشى مع ما درسه في اوربا او في امريكا او في يعني المدارس الغربية النفسية. لكن بعض المستقلين من آآ طلبة العلم وفي هذا الجانب سعوا لتطويع - [00:12:17](#)

ما درسوه من علم غربي لخدمة الاسلام ولخدمة المسلمين واخضاعه للنصوص الشرعية وآآ رد وتعارض منه مع النصوص آآ نقطة آآ رابعة كثير من النظريات النفسية في علم النفس الحديث تدور حول قضيتين. الدكتور خالد اعلم بهذا - [00:12:37](#)

القضية الاولى مبدأ تحقيق اللذة هذا الذي يدور عليه في الغالب عندهم في علم النفس كما يعني كتب من كتب في هذا الاول تحقيق اللذة واجتناب الالم والثاني اشباع الغرائز والحاجات - [00:12:59](#)

وعدم كفاية الاشباع تعني اضطرابا وعصابا وعدم سواء نفسي ولهذا فالاشباع عند هؤلاء اشباع الحاجات غرائز عند هؤلاء هدف رئيسي بالحياة بل قيل ان غاية الحياة في علم النفس هي اشباع الحاجات سواء اكانت مادية او معنوية ام معنوية - [00:13:17](#)

والتصور الاسلامي لتحقيق الحاجات يختلف عن التصور الغربي. فالاسلام كما تعلمون وان كان لا يمانع من اشباع الحاجات بل الى اشباعها الا ان ذلك يكون بضوابط من هذه الضوابط ان لا يجعل الاشباع هدفا للحياة وانما هو هدف ثانوي او وسيلة - [00:13:39](#)

لهدف اكبر واسمى عند المسلم وابعد وهو هدف العبودية التي خلق العبد لها هدف ارضاء الله سبحانه وتعالى وآآ ظابط اخر وهو ان يكون هذا الاشباع او الذين يسمونه اشباع او تحقيق حاجات من المأكل والمشرب والمنكح وما الى ذلك - [00:14:01](#)

يكون مضبوطا بالعفة وبالقناعة وبعدم الاسراف والا كان مناقضا للهدف الرئيسي الذي هو العبودية وارضاء الله. قال الله عز وجل وكلوا واشربوا ولا تسرفوا انه لا يحب المسرفين. فاذا اشبع وبألف في الاشباع صار من المسرفين. وناقض الهدف الذي هو ارضاء الله وفقد محبته انه لا يحب - [00:14:23](#)

المسرفين آآ جعل الاشباع هو الهدف لا يحقق الاشباع للنفس جعل الاشباع كما يتوجهون اليه هو الاشباع هو الهدف في الحياة لا يحقق الاشباع ابا ولذلك ماذا يقول؟ النبي صلى الله عليه وسلم - [00:14:50](#)

يقول عليه الصلاة والسلام لو كان لابن ادم واديا من ذهب لا طلب واديا اخر ولا يملأ فم ابن ادم الا التراب ويتوب الله على من تاب ويقول صلى الله عليه وسلم تعس عبد الدينار الذي هدفه الدنيا فقط - [00:15:08](#)

هدفه الدنيا فقط تعس عبد الدينار تعس عبد الدرهم تعس عبد الخميصة فعيسى عبد الخميصة ما همه الا اللباس والمادة والمال فهذا تعس وانتكس واذا كما قال صلى الله عليه وسلم واذا شئت فلا انتكش - [00:15:27](#)

فاذا هو جعل هدفه الحياة الدنيا من كان يريد الحياة الدنيا وزينتها نوفي اليهم اعمالهم فيها اهم لا يبخسون هذا الهدف الاشباعي

البحث اولئك ليس لهم في الآخرة الا النار وحبط ما صنعوا فيها وباطن ما كانوا - 00:15:44

يعملون فالله سبحانه وتعالى ميز بين من يريد الحياة الدنيا فقط ومن يريد الآخرة ويجعل الدنيا سلما لها وهذا يتميز به المسلم ومثل ما اشار جزاه الله خيرا المسلم له رؤية خاصة يختلف عن البشر - 00:16:04

كلهم مخلوقون على الفطرة ولكن هذه الفطرة قد تكون مدفونة مثل ما قال الله عز وجل في الحديث القدسي خلقت عبادي حنفاء فاجتالهم الشياطين والنبي صلى الله عليه وسلم قال كل مولود يولد على الفطرة فابواه - 00:16:24
يهودانه او ينصرانه او يمجسانه ولم يقل او يسلمانه لانه مسلم. الفطرة الاسلام او يمجسانه فاذا تكون الفطرة مدفونة ويكون محتار ويسأل الاسئلة التي اوردها الدكتور وهي من انا ما يعرف عنه ولماذا خلقت؟ من اين اتيت؟ وهذا تجدونه عند الحدائين في قصائدهم - 00:16:43

من انا؟ والى اين المصير والمسلم الذي يستنير بنور القرآن يعرف من هو ويعرف من اين اصله ويعرف نهايته ويعرف ايام الجزاء والحساب اعرف ان اصله من ادم والله سبحانه وتعالى اخبرنا اصل الخلق لبني ادم وكلكم يعرف ذلك من القرآن العظيم ويعرف - 00:17:08

مضيفته في هذه الحياة وما خلخته بكل بساطة والحمد لله وما خلقت الجن والانس الا ليعبدون. ويعرف ايضا اين المصير وهو ان الآخرة دار الجزاء والحساب وان امامه دارا فيستقيم في سلوكه - 00:17:33
في حياته ويتعلق قلبه بربه فاذا لبس الاشباع هو هدفا وانما اه هو وسيلة عند المسلم اما ما يتعلق بالتعامل آآ يعني يقين الايمان والقضايا العلمية فهذه قد اشترت لبعضها - 00:17:49

اه في قوله سبحانه وتعالى من كان يريد الحياة الدنيا وزينتها نوفى اليهم اعمالهم فيها وهم فيها لا يبخسون. وفي قوله سبحانه وتعالى فمن يريد الله ان يهديه يشرح صدره للاسلام. ومن يرد ان يضله يجعل صدره ضيقا حرجا كأنما يصعد في السماء - 00:18:13
ما كان يختنق في الاجواء العليا التي يفقد فيها الاكسجين كأنما يصعد في السماء كذلك يجعل الله الرجس على على الذين لا ما قال الذين لا يوقنون ما عنده يقين بلقاء بماذا خلق وبما ويقينا برسالة محمد صلى الله عليه وسلم - 00:18:33
هذا حاله واما من اراد الله هدايته فهو يشرح صدره للاسلام. فاما يأتينكم مني هدى فمن اتبع هداي فلا فلا ولا آآ يشقى. ومن اعرض عن ذكرى فان له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيامة اعمى - 00:18:53

والكلام في هذا يطول فويل للقاسية قلوبهم من ذكر الله اولئك في ضلال مبين. والايات في هذا آآ اه كثيرة والاحاديث كذلك افمن شرح الله صدره للاسلام فهو على نور من ربه فويل للقاسية قلوبهم من اه قلوبهم من - 00:19:14

لله اولئك في ضلال مبين واما التعامل مع الازمات فلعله بعد حتى لا استأثر بطول الحديث فلعله يأتي في آآ فقرة قادمة جزاك الله خير. اذا كان الحديث الاول عن القضية الاولى وهي القضية المتعلقة بيقين الايمان. وخاصة الايمان بالقضايا - 00:19:34

العليا القضايا العقدية العليا وان الايمان بها يحقق الطمأنينة والسكينة ويخلص الانسان من الشك والقلق بالذات القلق الوجودي ويساعده على التماسك في الازمات. المحور الثاني وهو المهم في الرؤية الاسلامية والرؤية الدينية للصحة النفسية وهي فيما يتعلق بالعبادات. سكينه التعب السكينه التي نحصلها من العبادات - 00:19:58

علم النفس المعاصر لا يعترف بهذا اطلاقا لا يعترف بان العبادات مصدر من مصادر السكينه والصحة النفسية الا مؤخرا في بعض الفروع الا مؤخرا في بعض فروع علم النفس بدأوا يعتقدون ان هذا ممكنا ويرونه اختياريا ايضا لا يزال لا يزال في نظرهم اختياريا لكنه عند علماء الشريعة - 00:20:21

من عند المسلمين عموما يعني سواء كانوا علماء شريعة او علماء سلوك او علماء نفس من المتقدمين كلهم كانوا يرون ان العبادة ضرورية للصحة النفسية ويرون ان الانسان كما ان جسده محتاج - 00:20:41

الى غذاء مادي فان ايضا روحه محتاجة الى غذاء في العبادة وانه لكي يتمكن الجسد اللحم والعظم والاعضاء لكي تتمكن من التماسك في الازمات يجب ان تكون الروح قوية - 00:20:57

واذا كانت الروح قوية لم يستطع الجسد ان يتماسك في الازمات ولا ان ان يقوى على تحصيل الصحة النفسية وهذه القاعدة صحيحة تغذية الروح تكون بالعبادة وآ الرؤية الروحية الاسلامية ترى والرؤية الدينية ترى ان الصحة النفسية ليس مصدرها ليس - 00:21:13

فقد المصادر المادية والمتع الدنيوية الموجودة بل حتى المتع الروحية متع العبادات ومن قراءة القرآن والذكر والصلاة وغيرها هذا نوع من المتع كما قال النبي صلى الله عليه وسلم ارحنا بها يا بلال هذا النوع من الراحة الذي يحصل للانسان هو احد مصادر احد مصادر الصحة - 00:21:39

النفسية ويدخل في هذا مجموعة من التوجيهات اولها واهمها ان يكون الانسان صلة دائما بالله عز وجل ولا يكون بعيدا معرضا عن الله والاعراض عن الله درجات كما ان البعد من كما ان القرب من الله تعالى درجات - 00:22:01 وكلما اقترب الانسان اكثر يعني بالتعبير النفسي كلما كان في آ كلما كان كلما كانت درجته في مقياس القرب من الله اعلى كلما كان كانت قدرته على تحصيل السكينة اه اه التي مصدرها العبادة كلما كان كلما كان افضل - 00:22:19 آ تفعيل المشاعر الايمانية الغربيون يتكلمون عن هذه المشاعر مثل السكينة الخشوع الخشية المحبة الاجلال التعظيم التقديس الخشوع آ طمأنينة القلب فرح القلب مثل هذه المشاعر للاسف لم تعطى القدر الكافي من الاهتمام في علم النفس لانه هذا ليس ليس جزءا من ثقافة - 00:22:36

لكن حين ترجع الى ما كتبه علماءنا المتقدمين تجد انهم كتبوا في هذا مجلدات كثيرة في شرح دقائق هذه الامور وتفصيلها وانواعها ودرجاتها صحيح ان اكثر من كتب فيها من الصوفية لكن كثير من علماء السلوك ايضا كتبوا فيها وفصلوا فيها تفصيلات - 00:22:59 مفيدة جدا للانسان وخلصتها ان تفعيل هذه المشاعر الايمانية من الخشوع والخشية والطمأنينة وفرح القلب انه مهم جدا لتحصيل السكينة التي ينشأ عنها الصحة النفسية والسعادة وان السعادة كما انها تحصل والفرح كما انه يحصل بالمتع المادية المحسوسة فانه ايضا يحصل - 00:23:20

بالمتع الروحية من العبادات والذكر وقراءة القرآن هو مؤخرا حصل اهتمام من بعض فروع علم النفس الغربي بدراسة هذا الجانب لدى النصارى وغير النصارى فوجدوا فعلا ان ان ان مثل هذه المشاعر اولا موجودة وانها قابلة للقياس وانها قابلة للتحسين ايضا وعن ما انا على الانسان ان يسعى لها ولذلك - 00:23:45

هناك قضية مهمة وهي ليست كل صلاة مفيدة نفسيا وليست كل قراءة للقرآن مفيدة نفسيا وليس كل ذكر لله تعالى مفيدا مفيد مفيد نفسيا. لماذا؟ لان الفائدة النفسية لكي تحصل من هذه العبادات لا تتحقق - 00:24:09

الا بشرط واحد وهو ان تؤدي العبادات بالطريقة التي كان النبي صلى الله عليه وسلم يؤديها والصفة الغالبة على طريقة النبي صلى الله عليه وسلم هي السكينة والهدوء ويعني مثلا صلاة النبي صلى الله عليه وسلم - 00:24:30

تقارنها بصلاة الناس الان ثم يأتي يقول انا اصلي ما استفيد نفسيا ما اشعر براحة. هو عدم شعور الراحة لانها لا تؤدي بالسكينة تؤدي بعجلة وسرعة ولا يصل الانسان الى الى درجة الاندماج الروحي في العبادة - 00:24:49

الوصول الى درجة الطمأنينة ودرجة الاندماج الروحي في العبادة والسكينة والهدوء هي التي تمكّنك من الحصول على الفائدة النفسية منها وآ هناك برنامج اسمه الفائدة النفسية من العبادات او كيف نستفيد نفسية من العبادات؟ وفيه تفصيل كثير جدا لكيفية الحصول على الفائدة - 00:25:04

نفسية من من العبادات وهناك نصوص كثيرة لعل الشيخ يذكرنا ببعضها نصوص كثيرة على ان على ان من اراد فعلا ان يستفيد نفسية من العبادات فعليه ان يطمئن بها وعليه ان يخشع. واكتفي بهذا ولعل الشيخ يعلق على هذه الجزئية متعلقة تحصيل الصحة النفسية من - 00:25:26

بادات. بسم الله الرحمن الرحيم. النبي صلى الله عليه وسلم يقول حبيب الي من دنياكم النساء والطيب وجعل قرّة عيني في الصلاة ولذلك صلى الله عليه وسلم كان يتلذذ بالصلاة - 00:25:46

يعني لذة عظيمة بحيث لا يحس التعب الذي يحصل للبشر عادة يعني قام صلى الله عليه وسلم حتى تفتطرت قدماه وقرأ في سؤفه في آ ركعة واحدة كما ذكر ذلك حذيفة رضي الله عنه - [00:26:03](#)

قرأ فيها ثلاث سور فأروا ان صلى مع النبي صلى الله عليه وسلم فقال يقف عند المنتاية. افتتح النبي صلى الله عليه وسلم بعد الفاتحة سورة البقرة فقرأ قال قلت يقف عند المئة فاستمر في القراءة صلوات فقلت عند المائتين فاستمر فقلت عند اخر سورة البقرة فلما فرغ من سورة البقرة - [00:26:24](#)

افتتح سورة النساء فأكملها ثم عاد فقرأ سورة ال عمران هل يأتي هذا من يعني التصبر والتجلد؟ لا ابدأ من يعني الاستغراق في الصلاة والتعلق بالله عز وجل هذا يأتي بالتدبر - [00:26:46](#)

يأتي بالتدبر وباستشعار ما يقرأ الانسان والناس درجات يعني ليس كل انسان يستطيع ان يفعل مثل النبي صلى الله عليه وسلم. النبي صلى الله عليه وسلم هو اعلى الناس واعلى - [00:27:05](#)

البشر مقاما ولكن سبحان الله يوجد من الناس من غير الانبياء من يستغرق في الصلاة وهذا يعني شيء مثلا ال الزبير رضي الله عنهم مشهورين بالاستغراق في الصلاة حتى لا يحس بما حوله - [00:27:17](#)

ولذلك عبد الله بن الزبير رضي الله عنه مشهور بالعبادة ومشهور باطالة الصلاة والاستغراق فيها حتى ذكر المبرد في الكامل باللغة والادب ان ابن الزبير رضي الله عنهما دخل في صلاته. كان بجانب الصبي - [00:27:34](#)

فسقطت حبة من السقف والتفت على الغلام ففزع النساء وصار فيه الصراخ وابن وابن الزبير في صلاته مستغرق فلما سلم يقولون ما كان درى بما جرى من شدة السراغة في الصلاة - [00:27:52](#)

وعروة ابن الزبير اخوه لما اصابته الاكلة في آآ رجله وقال اطباء لابد من قطعه حتى لا تسري الى بقية جسدك قال اذا دخلت في الصلاة فشأنكم وانتم تعرفون انه - [00:28:07](#)

القطع فيه الم ثم ايضا الحسم والحسم هو وظيفتها في زيت يغلي حتى ما عندهم مثل الان ما يوقف ويجمد الدم حتى لا ينزفه الدم ثم يموت انما يغمسه يغمسونها في زيت يغلي حتى تتكلم افواه العروق فينحبس الدم - [00:28:23](#)

فلما كبر في الصلاة واستغرق قطعوا رجله وغمسوها فاغمي عليه لكنه في البداية لا يشعر ولا وهذا شيء عجيب لماذا؟ لشدة تعلقهم بالله وتدبرهم ومحبتهم لهذه الصلاة ويعني الامثلة على هذا كثيرة والله عز وجل - [00:28:43](#)

اثنى على المؤمنين المصلين بصفة الذين هم في صلاتهم خاشعون ورأى عمر رجلا كثير الحركة في صلاته فقال لو خشع قلب هذا خشعت جوارحه فالقلب هو ملك الاعضاء واذا خشع خشعت الاعضاء تبعاً له. فينبغي له ان يطوع الجنود - [00:29:04](#)

جنود القلب له ولا يكثر الحركة حتى يخشع قلبه. يتدبر ما يقرأ آآ والنبي صلى الله عليه وسلم كان ايضا اذا حزبه امر فزع الى الصلاة. اذا اهمه امر واشغله واشغل قلبه فزع الى الصلاة دخل في في الصلاة استجابة - [00:29:29](#)

واسترشادا بقول الله عز وجل واستعينوا بالصبر والصلاة وانها لكبيرة الا على الخاشعين وقوله سبحانه وتعالى يا ايها الذين امنوا استعينوا بالصبر والصلاة ان الله مع الصابرين. وكذلك قراءة القرآن ولكن انا - [00:29:49](#)

ان الصلاة وقراءة القرآن وذكر الله يحصل منها طمأنينة ويحصل منها سكونية ويحصل منها راحة لكن الناس يتفاوتون في مقدار الراحة فالذي مستغرق فيها يعني آآ قلبه قد استغرق في التلاوة في التدبر في الصلاة في التعلق بالله عز وجل تكون السكونية والراحة النفسية بل واللذة التي لا يحبها - [00:30:08](#)

ان يفارقها اعظم والذي يعني يجاهد نفسه يكون له لذة لابد لابد ان يكون له لذة لكنها قد تكون اقل ولذلك يقول ان الحسن البصري او غيره ان في نعيم لو يعلم الملوك ما نحن فيه لجالدونا عليه بالسيوف. يعني يقول - [00:30:40](#)

اصحاب الملوك التي يسرت لهم لذائذ الدنيا وطوع لهم البشر لا يستطيعون الحصول على ما نحن فيه من اللذات القلبية النفسية ولذلك شيخ الاسلام ابن تيمية رحمه الله ماذا يقول - [00:31:01](#)

يقول لما اذاه اعداؤه حتى بعض العلماء الحساد الذين حسدوه على علمه وما اتاه الله سبحانه وتعالى من قوة النفس والامر بالمعروف

والنهي عن المنكر ونصرة التوحيد قالوا يكيدون له خاصة بعض علماء الصوفية الذين عندهم ضلال او شيء من هذا القبيل حتى سجن فماذا قال ابن تيمية رحمه الله يقول ماذا يفعل باعدائي - [00:31:16](#)

ماذا يفعل باعدائي؟ انا جنتي وبستاني في صدري. اينما كنت فهي معي انا خروجي من بلدي سياحة وسجني خلوة يعني بالله عز وجل وقتلي شهادة يعني ماذا تفعلون؟ اي فعل يفعلونه فهو خير لي - [00:31:39](#)

لماذا؟ لانه قد ارتبط بالله عز وجل وبكتابه وبكلامه وافعاله كلها يتصرف فيها على ما يرضي الله سبحانه وتعالى اسعده الله سبحانه وتعالى بذلك لكن كلمة جنتي وبستاني في صدري - [00:31:56](#)

حتى لو سجن تجد انه يعني في سعة صدره وراحة اكثر من كثير من الذين يسبحون في الارض ويعني الكلام قد يطول في هذا جزاك الله خير. اذا نحن الان تحدثنا عن محورين - [00:32:13](#)

كيف نحصل السعادة والصحة النفسية من رؤية دينية؟ الاول تكلمنا عن يقين الايمان والثاني عن سكينة التعبد الثالث عن طريقة العيش في الحياة والمقصود بذلك ان ان طريقة حياة الانسان وطريقة ادارته لحياته لها دور كبير جدا في صحته النفسية - [00:32:28](#)

والغريون طبعاً في علم النفس المعاصر لهم كتابات كثيرة جداً في ذلك بل هذا ربما يكون هو ميدانهم الذي يتحدثون فيه لكن أيضاً الرؤية الدينية لها أيضاً مجال في هذا - [00:32:49](#)

رؤيتنا واضحة وهي فيما يتعلق بالعيش السليم او بطريقة العيش في الحياة او بنمط بنمط العيش وهو ان هذه الحياة الدنيا التي نعيشها هي جزء من سلسلة اجزاء من حياتنا - [00:33:03](#)

وان حياتنا ليست مقتصرة فقط على هذا الجزء الذي نعيشه الان في هذا الزمن. نحن نعيش في فترة زمنية محددة من حياته لكن حياته الاكبر والاطول هي التي ستكون في في اليوم الاخر - [00:33:20](#)

وهذه حقيقة اسلامية ومركزية ومهمة جداً لفهم كل ما يترتب على ذلك. ولذلك مما يترتب على ذلك انه لا يجوز ان تكون انشطتنا في هذه الحياة الدنيا مقتصرة فقط على الانشطة الدنيوية. ونفهم ان النشاط الدنيوي هو النشاط الوحيد الجالب للسعادة - [00:33:35](#)

لأن الأنشطة التي تكون في هذه الحياة الجانب للسعادة ليست فقط هي الأنشطة الدنيوية هناك أنشطة كثيرة سنتكلم عن بعضها. من اهم ما يميز الرؤية الاسلامية فيما يتعلق بالحياة - [00:33:54](#)

والعيش في الحياة مفهومنا للسعادة اصلاً ما هي رؤيتنا للسعادة هل السعادة طبعاً الفلاسفة لهم كلام كثير في هذا يقسمون السعادة الى ثلاثة او اربعة اقسام لكن الذي يعيننا هنا ان ما هي الرؤية الاسلامية في السعادة؟ نحن - [00:34:11](#)

نرى ان السعادة ليس لها مصدر واحد وان الذي يتوهم ان السعادة مرتبطة بالذلة هذا وهم خاطئ ووهم غير صحيح والذي يعتقد ان السعادة مرتبطة بالمواد المادية الموجودة المحسوسة في هذه الحياة الدنيا فهذا مخطئ غاية الخطأ - [00:34:27](#)

فان السعادة مصادرها متنوعة. بعضها مادية وبعضها مصادرها معنوية بعضها مصادرها دينية وبعضها مصادرها دنيوية هذا التنوع في مصادر السعادة وطرق تحصيل السعادة يجعل معنى السعادة اوسع اوسع من مجرد تحصيل السعادة بالذات المادية المحسوسة - [00:34:45](#)

ويدخل في هذا ان على الانسان ان يستمتع بما احل الله له من الطيبات ولذلك التعبير القرآني الطيبات الطيبات والاكل من الطيبات او الاستمتاع بالطيبات او ما حبب الينا في هذه الدنيا من الطيبات من المال والبنين المتاع والمراكب - [00:35:10](#)

والاهل والابناء والاولاد كل هذا من المتاع ونحن مأمورون في ان ان نستمتع فيه لكن نتوسط ولا نبالغ وهناك قضية متعلقة بالسعادة وهي أيضاً تكلم عنها الفلاسفة قديماً واثبتوها واثبتها علم النفس المعاصر وهي ان السعادة نوعان - [00:35:30](#)

سعادة نازلة وسعادة متجددة السعادة النازلة هي السعادة التي تنضب تنفذ تنتهي بانتهاء مصدرها فانت اذا كنت تأكل تشعر بالسعادة فاذا انتهى الاكل جئت فذهبت السعادة انت اذا كنت تلعب مع مع احد او تستمتع بمنظر جميل في البحر استمتعت به فاذا

ذهب ذهب السعادة لكن هناك ان - 00:35:52

انواع من السعادة متجددة لا تنقضي بانقضاء مصدرها وهي ما يسمونها بالسعادة المعنوية مثل ماذا؟ مثل الجلوس اللعب مع الابناء مثلا فان اللعب مع الابناء وملاحظتهم وملاعبتهم متجددة بيومية لا تنقطع - 00:36:15

الا بموت الابناء وهذا جزء وهذه حقيقة ثابتة في كل انواع السعادة حتى السعادة الدينية التي تكون في الحياة منقطعة بالموت من انواع السعادة المعنوية السعادة المستمدة من الدين السعادة المستمدة من من العطاء من البذل من الصدقة - 00:36:36

السعادة المستمدة من الابتسامة السعادة المستمدة من فعل الخير السعادة مستمدة من نفع الآخرين. ليست كل انواع السعادة هي السعادة المادية واللذائذ ولذلك الذين يطاردون هذه السعادة في مصادرها المادية يتعبون - 00:36:54

يتعب وتكون لديه مصادر سعادة موجودة قريبة في ابناؤه وزوجته وزوجه واهله تكون لديه سعادة موجودة في بذل الخير والصدقة والجوانب المعنوية لكنه يزهّد فيها ابحت عن هذه السعادة ويلهث ورائها باستمرار. ولذلك يمضي عمره لاهثا وراء هذا النوع من انواع

- 00:37:11

السعادة المادية ويشعر بالسعادة. طبعا السعادة المادية فيها قانون انك تستمتع بها لكنها ليست متجددة تنضب بانتهاء مدتها ثمان فيها مشكلة وهذا تلاحظونه طبعا في الحياة اننا نستمتع بنوم معين مثلا من من فراش المسجد هذا الذي عندنا الان - 00:37:33

لو اخذنا فرشا قبل عشرين سنة كنا نفرشه كلنا تضايقنا قلنا مع هذا الفرش القديم بينما هذا الفرش القديم الذي كان قبل ثلاثين سنة عند اهل ذاك الزمان كان قمة الفرش - 00:37:56

واخر ما توصل اليه الناس هذه مشكلة في السعادة المادية انها يصيبها شيء من الادمان يتعود الناس عليها تصبح السيارة يعني السيارة التي كانت موديلها ثمانين كانت في وقتها احسن سيارة في العالم - 00:38:08

ويركبها صاحبها وهو متبخت في مشيته اما الان واذا تقدمت السيارة اربع خمس موديلات شعر الانسان بانه اوه يمشي بسيارة ضعيفة ومستهلكة وقديمة وهذه مشكلة السعادة المادية ان الانسان يدمن عليها فاذا جربها مرتين ثلاث مرات فقدت قيمتها وقدرتها على توليد السعادة - 00:38:23

القضية الاخرى مرتبطة اطلت في هذا في هذه الفقرة القضية الاخرى المرتبطة بنمط العيش وهو ما يتكلم الناس عنه في النجاح ما تعريف النجاح في الحياة اولا طبعا النجاح ليس من مصطلحات المتقدمين من النادر يتكلمون عنه - 00:38:44

لكن النجاح كثرت الكلمة على الكلام عنه مؤخرا ونحن نرى ان نجاح مستويات وان الانسان لا يرهق نفسه اكثر من اللازم وان يكون الانسان مقدر ويكون الانسان ميسر لما خلق له. وان كل ان الانسان اذا - 00:39:00

اذا تجاوزت طموحاته قدراته تعب واتعب من بعده ومن وراءه. ومن معه وان هذا الذي يقال في هذه الدورات بان الانسان يحلم باحلام كثيرة هذا حتى في علم النفس بالمناسبة حتى في علم النفس خطأ. لان الانسان يجب ان - 00:39:14

تكون طموحاته مرتبطة بقدراته مرتبطة بالظروف الموجودة. وكلما كان سقف توقعاته عال جدا كلما كان يلهث باستمرار ولا يصل الى نتيجة لكن في المقابل الانسان يكون طموحه عاليا وهذا التوازن ما بين الطموح العالي وبين القدرات هو الشعرة التي تحقق السعادة

والتعاسة - 00:39:30

فاذا كان الانسان طموحه عالي جدا وغير واقعي يشعر بالتعاسة واذا كانت قدراته عالية قدرات عالية لكن طموحه ضعيف ايضا يحصل بالتعاسة السعادة تحصل حينما يتوازن يتوازن الطموح مع القدرات - 00:39:50

يتوازن الطموح مع القدرات وهؤلاء الذين يعني افسدوا الناس وطالبوهم بطموحات عالية يراجعوننا بعد فترة في العيادات وقد احبطوا من شدة ما تمنوا امان ثم وجدوا ان هذا فوق قدراتهم بل فوق حتى الممكن. يعني مثلا التجار - 00:40:07

كم نسبة التجار في كل بلد في العالم؟ على مدار التاريخ ما يتجاوزون خمسة بالمائة عشرة بالمائة غالبية الناس من الاوساط وفيه عشرة عشرين بالمائة فقراء لكن يطالبونك ان تلهث وراء هذا التاجر ويذكرون قصص نجاحه الخارقة التي قدرها الله سبحانه وتعالى -

00:40:25

آآ ايضا فيما يتعلق بنمط العيش في الحياة وهي ان تكون الصفة العامة للحياة مرتبطة بالله سبحانه وتعالى عيشه لله الزهد يعني الزهد ترى وان كان الناس زهدوا في الزهد مؤخرًا لكن الزهد ليس معنى ليس معنى آآ مبتدأ بل الزهد معناه البساطة في الحياة ترك التكلف ترك البذخ - [00:40:43](#)

ترك الاسراف ترك اللهات وراء الاشياء الفاخرة والمترفة. ترك اعتقاد وتوهم ان السعادة لا تحصل الا بالترف الفنادق الفاخرة والسيارة الفاخرة والملابس الفاخرة. لكن الزهد الزهد معناه ان تكون بسيطًا في حياتك. وان تتلذذ بهذه البساطة. وان ان تشكر الله تبارك وتعالى على هذه النعمة. نحن نختصر - [00:41:08](#)

كثيرا بسبب ان الموضوع طويل العالي الشيخ اه يعلق على المحور الثالث وهو المتعلق بالجوانب المرتبطة بطبيعة العيش في الحياة وتحقيق السعادة وان النجاح بسم الله الرحمن الرحيم. طبيعة العيش في الحياة قد بينها الله عز وجل في قصة قارون - [00:41:34](#) وقول قومه له وابتغي فيما اتاك الله الدار الآخرة ولا تنسى نصيبك من الدنيا واحسن كما احسن الله اليك. هذه ثلاث نقاط وابتغي فيما اتاك الله الدار الآخرة يكون قصدك في هذا ما حصلت من مال سواء قل او كثر الدار الآخرة - [00:41:55](#)

لان النبي صلى الله عليه وسلم يقول سبق درهم الف درهم. قالوا يا رسول الله كيف يسبق درهم الف درهم قال رجل عنده درهمين تصدق باحدهما واستبقى الآخر ورجل عنده مئة الف درهم تصدق - [00:42:20](#) الف درهم من المائة الف درهم ما لها اثر في في ماله اه الذي هو مئة الف درهم او اكثر عنده مال كثير وهذا بدل ما يجد فاذا يصدق قول الله عز وجل وابتغي فيما اتاك الله الدار الآخرة قل او كثر - [00:42:37](#)

ولا تنسى نصيبك من الدنيا لا تنسى ان تضيع نفسك ثم تندم بعد ذلك وتتحسر او تحتاج الى الناس كما قال صلى الله عليه وسلم لسعد انك ان تذر ورثتك اغنياء خير من ان تذرهم عالة يتكففون الناس لابد ان يستغني الانسان بما اعطاه الله عن خلق الله - [00:42:55](#) ولا تنسى نصيبك من الدنيا واحسن احسن الى الناس فاستجلب قلوبهم احسن الى الناس ابتغاء وجه الله يؤيده او يبينه قول النبي صلى الله عليه وسلم لما وضع يده على كتف عبد الله ابن عمر - [00:43:15](#)

قال كنك في الدنيا غريب او غابر سبيل. وكان ابن عمر رضي الله تعالى عنهما يقول اعمل لدنياك كانك تعيش ابدا واعمل لآخرتك كانك تموت غدا. يعني احسن. اتقن دنياك - [00:43:35](#)

وايضا احرص على امور آخرتك. والسعادة ايها الاخوة كما تعلمون وانتم اعلم بي من اعلم مني بهذا قد بينها الله عز وجل في كتابه العظيم. فقال سبحانه وتعالى من عمل صالحا من ذكر او انثى كلام - [00:43:56](#)

سبحانه وتعالى الذي لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه تنزيل من حكيم حميد من عمل صالحا من ذكر او انثى وهو مؤمن فلنجزيه حياة طيبة. ولنجزينهم اجرهم باحسن ما كانوا يعملون - [00:44:17](#)

يعني الانسان يحيه الله حياة طيبة حتى لو نزلت عليه المصائب حتى لو كان فقيرا حتى لو الحياة الحياة في القلب ينزل وعليه السكينة يسعده في في في معيشته من عمل المهم انه يعمل صالحا من عمل صالحا من ذكر او انثى وهو - [00:44:36](#)

شرط الايمان ويعمل صالحا العمل الصالح هو من ما كان فيه العبد مخلصا لله عز وجل وعلى منهاج النبي صلى الله عليه وسلم لا يتعبد الله بما لم يشرع ولا يراني الناس بعمله بل يعمل ابتغاء وجه الله الاخلاص مع المتابعة هذا هو العمل الصالح ليلوهم ليلوكم ايكم احسن - [00:44:56](#)

عمل قيل للفضيل ما احسنه يا ابا اه مسجد كنيته لكنه قيل ما قال اخلص هو اصوبه. قيل ما اخلصه واصوبه قال لا يكون العمل مقبولا عند الله اذا كان الا اذا كان - [00:45:21](#)

خالصا لله وصوابا على سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم. فالذي عمل بذلك هو من عمل صالحا. على وفق سنة النبي صلى الله عليه وسلم مخلصا لله. من ذكر او انثى وهو مؤمن لا بد ان يكون مؤمنا - [00:45:38](#)

على هدي الاسلام فلنجزيه حياة طيبة ولنجزينهم اجرهم باحسن ما كانوا يعملون. الانسان يعمل اعمال متفاوتة ها فيعطيه الله من الثواب على اعلى مكان وافضل ما كان يعمل. وهذا نعمة من الله سبحانه وتعالى. اما الذين كفروا واما العصاة المجرمون - [00:45:54](#)

فان الله سبحانه وتعالى يعطيهم جزاءهم اذا عملوا حسنات احسنوا الى عباد الله عملوا مشاريع طيبة يعطيهم اجرهم في الحياة الدنيا وقد يسعدهم بقدر قد يعطيهم من المال بقدر مقابل اعمالهم - [00:46:16](#)

لكن ليجزيهم اسوأ الذي كانوا يعملون. نسأل الله العافية قل للذين امنوا يغفر للذين لا يرجون ايام الله ليجزي قوما بما كانوا يعملون فاذا السعادة ايها الاخوة المسلم متوازن في هذه الحياة ولله الحمد بين ليس كالنصارى الرهبانية الذين تفرغوا للعبادة بزعمهم - [00:46:32](#)

ولم اه مثل ما قال الله سبحانه وتعالى ورهبانية ما شرعها الله عز وجل عليهم ورهبانية ابتدعوها ما كتبناها عليهم الا ابتغاء وجه الله نريد وجه الله فما رعوها حق رعايتها - [00:46:57](#)

لا يستطيعون ولا طريقة المفرطين الاسلام في الدين الوسط وكذلك جعلناكم امة وسطا. اليهود الذين قد افرطوا نسأل الله عافية وجفوا وبلغ بهم الجفو عن قتلوا انبيائهم وتسلطوا عليهم وآ عصوا رسلهم واذوهم - [00:47:11](#)

الاسلام وسط لا يركن الى الدنيا ولا يركن يعني ولا يكون يغفل يترك جانب المعيشة لان الله سبحانه وتعالى جعل لهذه الدنيا سنن يمشي على وفق سنن الله سبحانه وتعالى. افمن وعدناه وعدا حسنا فهو لاقيه. كمن متعناه متاع الحياة - [00:47:31](#)

الدنيا ثم هو يوم القيامة من المحظرين يعني من المحضرين في العذاب لا يستوون وصلى الله وسلم وبارك على نبينا محمد اللهم صلي على محمد جزاك الله خير احسن الله اليك. اذا نحن الان تكلمنا عن ثلاثة مصادر او محاور الصحة النفسية. المحور الرابع -

[00:47:52](#)

ما يتعلق بالتعامل مع المصائب والازمات في هذه الحياة الدنيا والسبب في هذا ان الحياة بطبيعتها لابد يكون فيها احداث لابد يكون فيها ازمات لابد يكون فيها مصائب لابد تمر على الانسان شدائد ازمات - [00:48:10](#)

ولذلك قدرة الانسان على التعامل مع هذه الازمات والشدائد والمصائب هي ميدان رحب في علم النفس قديما وحديثا وعلماء النفس المعاصرون لهم كتابات كثيرة جدا في هذا ويتناولونها ايضا من وجهة نظر غربية والنظرية المشهورة نظرية التكيف او نظرية -

[00:48:30](#)

التأقلم او المواجهة الازمات هي نظرية قائمة على الفلسفة اليونانية القديمة في كيفية التعامل مع الازمات شدائد والرؤية الدينية في كيفية التعامل مع الازمات والمصائب والشدائد واضحة بحمد الله والعلماء رحمهم الله كتبوا في هذا الكتابات لا حصر لها - [00:48:50](#)

ولا عد لها. منها مثلا من هذه الطرق الطرق المتعلقة كيف يتعامل الانسان مع الاحداث التي تأتية الامور المتعلقة بالصبر والصبر باب عظيم جدا وعلماءنا كتبوا في كتابات كثيرة ولا تزال الحاجة ماسة لاعادة الكتابة في هذا - [00:49:14](#)

بهذه النظرية نظرية الصبر واعادة كتابتها من جديد لان العلم يتطور باستمرار من ذلك ان الانسان يتعلم يتعلم مهارات ما يمكن تسميته بمهارات الصبر الاول واخذناه من قول النبي صلى الله عليه وسلم انما الصبر عند الصدمة الاولى. الصبر الاول هذا -

[00:49:32](#)

هو قدرتك على الثبات والتماسك وضبط انفعالاتك في اللحظات الاولى من الازمة ومن الاحداث وهناك ادلة على ان قدرتك على التماسك في الازمات في اولها وقلت لك هذا ضبط انفعالاتك وقدرتك على ضبط مشاعرك - [00:49:52](#)

حصولك على السكينة والطمأنينة والهدوء وعدم الانفعال في اللحظات الاولى ان هذا له دور كبير فيما يتبع ذلك من من آ خطوات الخطوة الثانية او القضية الثانية ان تقوم بتذكر واستدعاء - [00:50:10](#)

المفاهيم الايمانية المتعلقة بالقادر مثل التسليم الحكمة الامام بالقضاء والقدر الابتلاء حقيقة الدنيا العوظ في الدنيا او في الآخرة وان تقاوم الافكار الفاسدة والخواطر الفاسدة المتعلقة بالجزع واليأس ونحوها قدرة الانسان على استحضار هذه المفاهيم - [00:50:28](#)

المتعلقة بالتسليم يعني الله سبحانه وتعالى هل استهل هل اشترط الله عز وجل على نفسه تبارك وتعالى ان تكون هذه الحياة منزوعة الخطر او تكون هذه الحياة منزوعة النكد ومنزوعة الهم والغم - [00:50:54](#)

ابدا بالعكس لو كانت الدنيا بلا هم ولا غم ولا حزن ماذا ماذا سيبقى للجنة؟ الجنة هي المكان الوحيد في في الزمن كله المكان الوحيد

الذي لا هم فيه ولا حزن ولا مصائب - [00:51:10](#)

ولا اكدار. اما هذه الدنيا فمن طبيعتها اصلا ان يكون فيها هم وغم وحزن. الله خلقها بهذه الطريقة. لحكمة سبحانه وتعالى لانها فترة مؤقتة ثم ينتقل الناس اما الى النعيم المقيم او الى العذاب - [00:51:26](#)

المقيم ايضا ومن الطرق الايمانية في التعامل مع الازمات ان ان يفعل وينشط الانسان المشاعر الايمانية المتعلقة بالاحتساب والرضا والحمد والرجاء وانتظار الفرج وحسن الظن بالله هذه المشاعر كلها - [00:51:42](#)

للاسف علم النفس المعاصي لا يتحدث عنها اطلاقا وهذا تقصير منا ليس تقصيرا منهم لكن تقصير منا لان هذه مصطلحاتنا نحن لكننا نفرح بالمستورد كثيرا ونظن ان ان نظن ان تراثنا ليس فيه شيء. ونعتقد ان علم النفس المعاصر هو هو الوحيد الذي يملك القدرة على فهم النفس البشرية - [00:52:05](#)

واعطاء الحلول لها. بينما لو رجعنا قليل لوجدنا ان هناك مصطلحات كثيرة جدا نحتاج فقط ان نعيد دراستها من جديد. نعيد كتابتها اه اه بلغة جديدة تتناسب مع المفاهيم النفسية. قدرة الانسان على الاحتساب - [00:52:26](#)

وتنشيطه في لحظات التي يكون فيها قمة الهم والغم والاحتساب مفهوم يعني مفهوم في غاية الروعة لانه لان معناه انك تتجاوز لحظة الالم التي انت فيها الان وتتخطى حاجب الزمن قليلا لتصل الى مكان اخر فيه موعود اخر لا تراه الان لكنك تعلم يقينا انه موجود - [00:52:43](#)

وهو الاجر الذي وعدك الله اليه. فقدرتك على الخروج من لحظة الالم والمعاناة التي انت فيها وتذكر هذا الموعود البعيد الذي في زمن اخر وعدك الله عز وجل اياه قدرتك على على على استشعار هذا المعنى يولد لديك طمأنينة - [00:53:12](#)

وراحة وسكينة والامثلة على ذلك كثيرة انت ربما تكون ضائعا في الصحراء وقد انهكك التعب وملأك الخوف والرعب من من من العطش والموت جوعا في هذه الصحراء ثم تجد فجأة وقد انهك التعب نور - [00:53:29](#)

فتعرف ان ان ثمة بشرا هناك او سيارات او شيء ينتابك فورا من مجرد رؤيتك لهذا النور ينتابك شعور يغمرك بالراحة والنشاط الجديد يتجدد نشاطك بالكامل فتزداد قوتك وقدرتك على على قطع هذه المسافة قال انت قد تكون بعيدة ام قصيرة بنشاط اكثر بسبب هذا الشعور وهو انك - [00:53:46](#)

رأيت شيئا علامة تدل على شيء قد يكون قد يكون موعودا ايضا من طرق التعاون مع الازمات ان يبذل الانسان السبب الديني والمادي والتكيف مع الازمات ليست فقط في بذل السبب الديني بل السبب المادي - [00:54:13](#)

من التوكل على الله والاستعانة بالله والرقية والصلاة وآ الاستخارة والاسباب المادية من حسن التصرف والتدبير والنظر في افضل الطرق وبذل الاسباب الاجتماعية من مشاورة اقارب وطلب دعمهم آ ترك الوسائل الخاطئة المجربة التي ثبت انها غير مفيدة لتحصيل السبب ورفع المشكلة انت فيها - [00:54:31](#)

الركن الثالث في التعامل مع الازمات قدرتك على الاستئناف وتجاوز الازمة لان المشكلة تحصل حينما تنقيد وترتبط نفسك بالازمة التي انت فيها وكأن حياتك هي الازمة التي التي عشتها. سواء مرضك او مرض قريب لك وفاة عزيز عليك خسارة - [00:54:56](#)

فقر فشل في وظيفة تظن ان الحياة كلها كلها ان الحياة كلها اختزلت في هذه الجزئية لكن قدرتك على على تجاوز الازمة واستئنافها والعيش في فيما اتاحه الله عز وجل لك في بقية جوانب الحياة - [00:55:17](#)

من عبادات اعمال البر الصدقة الاحسان الانشطة المفيدة الكثيرة بقية الحياة كحياتك ليست مختزلة في هذه الازمة. على فرض انها ازمة لا حل لها لان بعض الازمات لا حل لها - [00:55:35](#)

لكن هناك امكانية لان تعيش فيما تبقى لك من الحياة. فالازمة مهما كبرت لن تتجاوز ثلاثين بالمئة من الحياة. فيبقى لك سبعون في المئة تعيشها وتكون لديك القدرة على ان تعيش في هذا في هذا الجزء اخيرا فيما يتعلق بالازمات - [00:55:47](#)

استثمارك للازمة في الترقى استثمارك للازمة في الترقى والتوبة والاقتراب من الله اكثر الاقتراب من اخوانك من اباء من ابيك من امك من زوجتك ربما تكون المصيبة هذه فيها رسالة انك بعيد عن الناس او قاسي عليهم او ظالم لهم او مقصر في حقهم او انك

مقصر في حق الله عز وجل - 00:56:05

فتذكرك هذه المصيبة من مرض او غيره بان تسترجع وتستعقب وتتوب. اذا هذا خلاصة ما يدور حول آآ التعامل مع الازمات

والمصائب والشدائد وهو الركن الرابع ونسمع تعليق الشيخ الوقت - 00:56:25

عن الصلاة فعلى كل حال الصبر هو حبس النفس وكفها عما تكره وهو ثلاثة انواع كما يقول العلماء صبر على طاعة الله حتى تؤديها

وصبر عن معاصي الله حتى تجتنبها صبر على اقدار الله فلا تتسخطها - 00:56:43

فاذا هذه ثلاثة اقسام وابن القيم رحمه الله له كتاب كامل في الصبر اسمه عدة الصابرين يعني ما وعد الله سبحانه وتعالى به الصابرين

ومما وعد الله الصابرين انه معهم ان الله مع الصابرين. يا ايها الذين امنوا - 00:57:06

استعينوا بالصبر والصلاة ان الله مع الصابرين وقال سبحانه وتعالى وبشر الصابرين. بشارة ممن من الرحمن عز وجل. الذين اذا

اصابتهم مصيبة ما تسخطوا ولا جزعوا ولا شقوا الجيوب وانما يقول انا لله وانا اليه راجعون. ما الذي ما هي النتيجة؟ اولئك عليهم

صلوات من ربهم ورحمة واولئك هم - 00:57:22

المهتدون ولذلك يعني مثال كالمثلة التي ذكرها الدكتور خالد وهي من السيرة ببركة احد اصيب المسلمون بغم شديد بعد ان رأوا

النصر ثم تحول الى هزيمة فجاءهم غم اعظم من ذلك - 00:57:50

وهو انهم سمعوا من يقول ان رسول الله صلى الله عليه وسلم قد قتل قال الله عز وجل فعذابكم غما بغم لكي لا تحزنوا على ما فاتكم

ولا ما اصابكم. ما الذي فاتهم؟ فاتتهم الغنيمة في الاول كانوا يغنمون. وما الذي ترك - 00:58:12

جعل الرماة يتركون اماكنهم الا ليشاركوا في الغنيمة والنبي عليه الصلاة والسلام امرهم بالتزام اماكنهم على ما فاتكم ولا ما اصابكم

من هزيمة بعد النصر اصابكم غما بغم كيف يكون الغم ثوابا من الغم - 00:58:30

لما سمعوا لما رأوا الهزيمة بعد النصر اصابوا بغم فلما سمعوا ان رسول الله صلى الله عليه وسلم اصابوا بغم اعظم فلما رأوه وعلموا

حياته هانت عليهم المصيبة الاولى وفرحوا وسروا وصارت الغم الاول سهل عليهم بالنسبة لهم - 00:58:51

ولذلك عمر رضي الله عنه يقول يعزيني في المصيبة امور انها لم تكن في ديني انها لم تكن اعظم من من الذي وقع اني صبرت عليها

ولم اجزع او كما قال رضي الله تعالى عنه. فاذا الانسان ينظر الى امور والعاقل ينظر الى امور تجعله آآ يسلم - 00:59:10

ويسلم لقضاء الله ويرضى بقضاء الله عز وجل. الناس تجاه المصائب قسمان صابرون وجازون فالجازعون صارت المصيبة عليهم

مصيبتين المصيبة فوات المحبوب بسبب المصيبة وفوات الاجر العظيم. واما الصابر فان الله سبحانه وتعالى ينزل عليه السكينة

ويجعل له الاجر - 00:59:34

العظيم بصبره وآآ يعني ما ذكره الله عز وجل ورسوله صلى الله عليه وسلم في الصبر هو صبر معتدل ليس لا يلزم الانسان انه يعني لا

يصيبه ما يصيب البشر - 00:59:59

سنة الله جارية في الخلق ولكن الجزاء والتسخط وعدم الرضا بالقدر هذا هو الذي هو الذي هو الجزع الذي يكون مصيبة ثانية على

العبد. ولذلك النبي صلى الله عليه وسلم - 01:00:19

هو الذي نهى عن اه لطم الخدود وشق الجيوب والدعوة بدعوى الجاهلية النياحة والبكاء برفع الصوت لما رفع اليه صلى الله عليه

وسلم ابن ابنته زينب وروحه قعقع دمعت عيناه صلى الله عليه وسلم - 01:00:35

فقال سعد ابن عبادة يا رسول الله انت تبكي وقد نهيتنا عن البكاء فقال النبي صلى الله عليه وسلم انها رحمة ويجعلها الله يجعلها الله

في قلوب من يشاء من عباده - 01:00:56

ولما ايضا رفع اليه ابنه ابنه ابراهيم ودمعت عيناه صلى الله عليه وسلم وقال آآ لا نقول الا ان العين لتدمع وان القلب ليحزن ماذا

فالحزن حزن السنة من سنن الله عز وجل - 01:01:08

وانا لفراقك يا ابراهيم لمحزونون ولا نقول الا ما يرضي ربنا فقال له عبد الرحمن تبكي يا رسول الله انت يا رسول الله عبد الرحمن بن

عوف قال يا ابن عوف انها رحمة يجعلها الله في قلب من يشاء من عباده وانما يرحم الله - 01:01:27

من عباده الرحماء فاذا المصائب قد تؤدي بالانسان الى مصيبة اعظم واذا استشعر آآ ما امره الله سبحانه وتعالى من في الكلام في لفظ اللسان لانه يحسب عليه كلامه. النبي صلى الله عليه وسلم لما مات ابو طلحة - [01:01:42](#)

لما مات ابو سلمة رضي الله تعالى عنه قال قولوا خيرا فان الملائكة تؤمن على ما تقولون عادة العرب في الجزع وخاصة النساء انها تقول واو الى واجبله يدعو على نفسه بالويل والثبور. النبي صلى الله عليه وسلم يقول قولوا خيرا فان - [01:02:07](#)
تؤمن على ما تقولون. فاول ما يقول المسلم انا لله وانا اليه راجعون. سوى سواء كانت المصيبة عظيمة او يسيرة لانه هذا الكلام هو الذي يقوله ثانيا يصبر نفسه ويرضى بقضاء الله عز وجل ويعلم ان هذه فيها تكفير - [01:02:25](#)
تكفير لخطاياهم كما قال النبي صلى الله عليه وسلم ما يصيب المؤمن من هم ولا غم ولا وصب يعني مرض ولا نصب يعني تعب الا كفر الله حتى الشوكة يشاكها - [01:02:45](#)

الا كفر الله بها من خطاياهم. فاذا المسلم يتعامل في المصائب التي تصيبه الاهتداء بهدي النبي صلى الله عليه وسلم والاسترشاد بكتاب الله سبحانه وتعالى ويلجأ ايضا الى الدعاء يلجأ الى الدعاء فدعاء باب عظيم من ابواب التسلية ايا كانت هذه المصيبة فيقبل - [01:02:59](#)

لعل الله سبحانه وتعالى ويلج عليه ويستمر بهذا الدعاء لا يقنط من رحمة الله سبحانه وتعالى ومن العلاج في المصائب معرفة قدر الدنيا وانها لا تساوي عند الله سبحانه وتعالى - [01:03:30](#)
جناح بعوضة وهناك حزن محمود وهو الحزن على المصائب التي تقع بالمسلمين وبالنقص الدين. اما المصائب في الحزن في الدنيا فهو يعني حزن معتاد يصيب كل انسان انما التصرف الانسان بعد ذلك - [01:03:49](#)

هو الذي يفترق الناس اه فيه وفي كتاب اسمه الحزن والاكثاب للدكتور عبدالله الخاطر كتيب جيد في هذا الباب لمن اصابه شيء من الحزن الذي طال امده معه وآآ الله عز وجل يقول ان مع العسر يسرا ان مع العسر يسرا. قال النبي صلى الله عليه وسلم - [01:04:08](#)
لن يغلب عسر يسرين لان العسر معروف فهو واحد واليسر نكرة فيكون اليسر الثاني في الاية الاخرى غير اليسر الاول وقال لن يغلب عسر يسرين ويقول صلى الله عليه وسلم اعلم ان النصر مع الصبر وان الفرج مع الكرب وان مع العسر يسرا. فاذا علم الانسان هذا - [01:04:36](#)

انتظر فرج الله عز وجل ورجى ثوابه يعينه ذلك على عدم اه الجزع وعلى اه الصبر وتنزل الطمأنينة والراحة في قلبه ولا يستوي الذين المؤمنون وغير المؤمنين تعامل مع ناس يا شيخ - [01:05:00](#)
لاقات طيب بقي بسم الله الرحمن الرحيم بقي محوران نحن تكلمنا آآ الحديث اليوم كان عن كيف نحصل الصحة النفسية رؤية دينية وتكلمنا عن اربعة محاور وهيقيان الايمان وسكينة التعبد - [01:05:26](#)

التعامل مع الازمات ونتكلم الان عن المحور الخامس وهو المتعلق بتكوين العلاقات العلاقات مع الناس ودور العلاقات مع الناس الرابع اللي هو العيش في الحياة والسعادة والنجاح الخامس العلاقات مع الناس - [01:05:41](#)
الرؤية الاسلامية لها آآ لها آآ طرح في هذا واضح جدا وهو ان السعادة والصحة النفسية يمكن تحصيلها من طريقتك في علاقاتك مع الناس ومحورها وخلاصتها تدور حول احسن اخلاقك وتعاملك مع الناس انت ستكون اول المستفيدين - [01:06:03](#)

انت ستكون اول المستفيدين اول المستفيدين انا فسخت نظارتي ما صرت اشوفك اول المستفيدين من حسن التعاون مع الناس هو انت لان فائدتها النفسية ستعود عليك انت اولا وآآ يعني التراث الاسلامي في الاخلاق - [01:06:26](#)
الاخلاق مع الآخرين لا حصر لها ولو حصرت المصطلحات المتعلقة بالاخلاق فيها كثيرة جدا مثلا البشاشة اللطف اللباقة الادب البشارة حسن الخلق حسن العشرة حسن المعان حسن المعاملة طلاقة الوجه الكلام الطيب السرور وضد هذا من الجفاء والغلظة والعنف والقسوة - [01:06:48](#)

وكلما كان الانسان اقرب الى اللين والبشاشة والابتسامه مع الناس كلما كان هو اول المستفيدين نفسيا من ذلك بالراحة النفسية الداخلية ايضا المشاعر المتعلقة التي ذكرها النبي صلى الله عليه وسلم لبعض الصحابة - [01:07:14](#)

وهي المشاعر المتعلقة بالحب والعطف والرحمة آآ الحب الحنان العطف الشفقة التودد آآ شكر الناس والصد من هذا الانى والاستهزاء والافتراء والانتقام من الناس اه كل هذه الصفات لها اثر على نفسيتك - [01:07:31](#)

منها ايضا الاحسان الى الناس كلما كنت محسن الاخرين ليس فقط بالصدقة والصدقة هي من انواع الجود لكن انواع الجود كثيرة بالابتسامة بالسلام بنفع الناس بالدلالة على على طريق والنبي صلى الله عليه وسلم قال في الحديث المشهور الذي يؤصل لنظرية الاسلام في العلاقات مع الاخرين والسعادة يصبح على كل سلامى من احدهم - [01:07:55](#)

ثم ذكر تعين اخرق تساعد فلان اه اه تسكب الدلو فلان تسقي فلانا ماء كل هذا من كلام محمد صلى الله عليه وسلم وهو في صلب علم النفس آآ الصبر على الانى - [01:08:20](#)

شوفوا الناس الناس لا بد تتأذى منهم هذه حقيقة قدرية. الناس لابد تتأذى منهم. فاذا كنت حساسا لانى الناس ولنقدمهم ولا تتقبل منهم ان يؤذوك يريد منهم ان يحترموك وان يبجلوك وان يقدروك هذا لا يكون - [01:08:34](#)

ولذلك كتب العلماء المتقدمون كلاما كثيرا فكيف يتعامل الانسان مع انى الناس ومع ايدائهم ومع انتقاصهم لمكانتك وعدم احترامهم لك آآ ايضا من من من المهارات المتعلقة بالعلاقات انك ما ما تتطلب رضا الناس وتتعلق بهم لابد ان تكون علاقتك معهم - [01:08:54](#)

لهم علاقة متوازنة بين السطحية والعمق بين طلب الرضا وبين الخطوع. هذا ما يتعلق بالعلاقات بالناس. ولجل الوقت لعلي امر سريعا على الصفة السادسة والمحور السادس وهو صفاتك الذاتية صفاتك النفسية - [01:09:16](#)

انت يجب ان تكون لك صفات نفسية وهي التي كانوا يسموها علماؤنا الاخلاق مع النفس او الاخلاق مع الذات منها اشياء مكررة مرت معنا في العلاقات ولذلك انا يعني اردت ان اذكرها هنا سريعا - [01:09:36](#)

وهي التي جاءت في حديث النبي صلى الله عليه وسلم النفس الطيبة. الرسول صلى الله عليه وسلم خرج مرة على الصحابة فرأوه نفسه طيبة ففرحوا بذلك وابتسموا فقالوا يا رسول الله ان نفسك اليوم طيبة. قال نعم والحمد لله - [01:09:49](#)

قال صلى الله عليه وسلم عن نعم والحمد لله وللحديث بقية لها علاقة بعلم النفس لان لعنا نذكرها في في مناسبة اخرى التفاؤل اذا كانت من صفاتك التفاؤل فان التفاؤل وحسن الظن والرجاء مقابل التشاؤم والتعيبس والتذمر والقنوط من كل شىء كل هذه الصفات الذاتية فيك تنعكس - [01:10:03](#)

على نفسيتك السكينة السكينة البهجة الفرح الرضا الاطمئنان وعكسه السخط والتسخط والتشكي والكسل والاحباط من الصفات الجيدة القناعة الرضا الحمد الشكر شكر الله تعالى الاحساس بالسعادة من اه الصفات الذاتية في الانسان الرفق - [01:10:23](#)

الرفق ما كان الرفق في شىء الا زانه. ومنها نفسك اذا كانت نفسك فيها صفة الرفق زانت نفسك واذا كانت نفسك فيها صفة العنف والشدة شانت نفسك فالانسان الرفيق اللين الهين السمع البسيط اللي ما فيه تكلف ولا تشدد لا على نفسه ولا على على الاخرين - [01:10:47](#)

وآآ الاخيرة التي اختتم بها ما يتعلق بقدرتك على ضبط مشاعرك وانفعالاتك ودوافعك وغرائذك فالانسان ليس حواء حيوانا هائجا اه يجب ان ان تشبع غرائزه بسرعة وليس هو كما تقول بعض النظريات انه انه يحتاج الى ان يشبع باستمرار - [01:11:09](#)

والا فانه يأن ويتوجع ابدا غير صحيح الانسان بحاجة الى الى التوازن بحاجة الى الضبط وبحاجة الى ليس الى الكبت والحرمان لكن بحاجة الى الضبط والى التوازن بهذا نكون يعني انتهينا من المحاور الست ولعلنا يعني المسك الختام الشيخ حفظه الله يختم هذه - [01:11:29](#)

الندوة المباركة ونسعى منه للتعليق على النقطتين الاخيرتين بسم الله الرحمن الرحيم. فيما يتعلق بالعلاقات مع الناس الله سبحانه وتعالى بينها ورسوله صلى الله عليه وسلم. وهي قد تكون اه بالبشاشة - [01:11:51](#)

وطلاقة الوجه وتكون ايضا بالمقال حسن المقال وتكون ايضا بحسن الفعال وتكون ايضا بالاحسان بالمال فالنبي صلى الله عليه وسلم قال لا تحقرن من المعروف شيئا ولو ان تلقى اخاك بوجه تليق - [01:12:09](#)

ما يضرك طلاقة الوجه العبوس لا خير فيه واما بالنسبة للمقال فالله عز وجل قال وقولوا للناس حسنا وقال سبحانه وتعالى محذرا من

ان الشيطان انما ينزغ بين الناس يجعل بينهم العداوة وينشئها يبذرهما - [01:12:28](#)

من القول السيء فقال الله سبحانه وتعالى ناصحا عبادة امر النبي ان يرشدهم وقل لعبادي يقولوا التي هي احسن ان الشيطان ينزغ بينهم. ان الشيطان كان للانسان عدوا مبينا. بعض - [01:12:48](#)

يتخذ اخاه عدوا مبينا ويترك الشيطان الذي وصفه الله سبحانه وتعالى بانه عدو مبين. احسن القول اذا تلطفت في القول ذهب ذهب العداوة وكبدت الشيطان وآ يقول الله عز وجل ولا تستوي الحسنة ولا السيئة - [01:13:06](#)

هذا كلام الرحمن سبحانه وتعالى الذي خلقنا وهو اعلم باحوالنا وبانفسنا وبما يصلح لنا ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي احسن ما هي النتيجة؟ فاذا الذي بينك وبينه عداوة كانه ولي حميم. ايش؟ لكن ليس كل الناس يستطيعونه. وما يلقاها ان الذين صبروا - [01:13:26](#)

وما يلقاها الا ذو حظ عظيم كلام الله عز وجل ما الذي يعظم؟ يقول ذو حظ وهو لم يقل حظ فقط ذو حظ عظيم فلا بد ان يستشعر الانسان في حال غضبه في حال سخط على اخيه يحبس نفسه ويصبر ويزن كلامه ويجعل مع مخاطبته لآخيه - [01:13:46](#) آ كما مر في الاية واقول لعبادي يقولوا التي هي احسن يمرر الكلمة على قلبه قبل ان ينطق بها لسانه. الاحمق لسانه امام قلبه ينطلق لسانه بدون ما يمرر على قلبه والعقل لسانه وراء قلبه. لا يتكلم حتى يمرر الكلمة على - [01:14:07](#)

قلبه ثم ينطق بها ومما يتعلق بالتعامل مع الناس او اذكر لكم ايتين وان كان الوقت قد لا يتسع. الاولى قول الله عز وجل وسارعوا الى مغفرة من ربكم وجنة عرضها السماوات والارض اعدت للمتقين - [01:14:27](#)

من هم الذين ينفقون في السراء والضراء وايش والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس بماذا ختم الاية والله يحب المحسنين لاحظوا التي اوائل الاية لما قال الله سبحانه وتعالى اعدت للمتقين ما صفاتهم؟ قال الله سبحانه وتعالى الذين ينفقون في السراء والضراء يحسنون الى الناس بايش؟ باي شيء - [01:14:45](#)

باموالهم والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس يحسنون الى الناس باخلاقهم. ولذلك ختم الله سبحانه وتعالى قال والله يحب المحسنين آ الذي يكظم غيظه حسب نيته اما ان يكظم غيظه مكرًا - [01:15:15](#)

وحتى ينتقم في الوقت المناسب واما يكظم غيظه عفوا وابتغاء وجه الله ولذلك اعقبها الله عز وجل بقوله والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين. الاية الثانية يعني اية عظيمة وعجيبة - [01:15:38](#)

وهي قول الله عز وجل ولا يعتلي اولو الفضل منكم والسعة ان يؤتوا اولي القربى والمساكين والمهاجرين في سبيل الله وليعفوا وليصفحوا الا تحبون ان يغفر الله الله غفور رحيم اذا نظرت الى سبب نزول هذه الاية عجبت - [01:15:55](#)

من سعة رحمة الله عز وجل ومغفرته وامر عباده بالمغفرة. كان ابو بكر الصديق افضل البشر بعد الانبياء والمرسلين كان ينفق على قريبه ابن خالته او خالة امه مصطح ابن حنثة رضي الله عنه وهو من السابقين الاولين بدري حضر معركة بدر لكنهم بشر -

[01:16:16](#)

فلما رميت ام المؤمنين عائشة بالافك رماها المنافقون واستغلوا قصتها طويلة ومؤثرة جدا تجدونها في صحيح مسلم او في الصحيحين لما استغل المنافقون كون عائشة جاءت مع صفوان ابن معطل السنن لما فاتح الجيش استغلوه ورموها بالزنا نسأل الله

العافية - [01:16:39](#)

كما رمى اليهود مريم بالزنا وقولهم على مريم وبهتان عظيم فحاض الناس الناس بشر وسوء الظن موجود. وممن خاض بعض صالح الصحابة. وممن خاض مسطح ابن ثاثة رضي الله عنه - [01:16:59](#)

عاش ابو بكر رضي الله عنه شهرا كاملا لم ينزل فيه الوحي في هم في عرضه ابنته ما يدري ولذلك لما جاء النبي صلى الله عليه وسلم الى عائشة في بيت ابيها وامها وقال يا عائشة ان كنت الممتي بذنب - [01:17:15](#)

فاستغفر الله فان الله يغفر على من من تاب واستغفر وتوب اليه وان كنت بريئة فسيبرئك الله. فقالت لابي بكر يا ابتي اجب عني

رسول الله. قال والله ما ادري ما اجيب به رسول الله لاني ما اعرف الحقيقة - [01:17:31](#)

قالت لامها اجيبي عني رسول الله صلى الله عليه وسلم قالت والله ما ادري ما اجيب به رسول الله صلى الله عليه وسلم والكلام يعني في هذا يطول المقصود ان ابا بكر عانى شهرا كاملا من كلام المنافقين ومن كلام بعض المسلمين الذين الله سبحانه وتعالى انكر عليهم - [01:17:46](#)

تلقونه بالسنتكم وتقولون بافواهكم ما ليس لكم به علم وتحسبونه هينا وهو عند الله عظيم لما برأ الله عائشة رضي الله تعالى عنها ماذا فعل ابو بكر؟ هل قال مصطح انا انفق عليه؟ كان ينفق عليه وهو قريبه - [01:18:02](#)
ان يحمي عرظي صار يخوض مع من يخوض والى اخره. قال والله لا انفق على مسطح من الغيظ الذي وجد في كلامه في ابنته قال الله عز وجل ولا يأت لاولو الفضل منكم - [01:18:21](#)

لا يحلف اولو الفضل منكم والسعة ان يؤتوا اولي القربى والمساكين والمهاجرين في سبيل الله وليعفوا وليصفحوا الا تحبون ان يغفر الله لكم فاذا كان هذا في هذا مثل هذا الشأن العظيم امر الله بالعفو والصفح والمغفرة ووعد عليه الجزاء العظيم فحري بالمسلم ان يعفو عن - [01:18:34](#)

اخوانه وان يبتغى يبتغي وجه الله ولا يعيش ساعته الانية التي في حالة السخط او في حال الغضب نسأل الله عز وجل ان يهدينا لاحسن اعماله والاخلاق لا يهدي لاحسنها الا هو والله اعلم وصلى الله وسلم وبارك على نبينا محمد - [01:18:54](#)
نعم في القرآن كلام الله. نعم رسائل من ربك واذا كان كذلك فالمذنب يعبدون الاصنام يذبون لغير الله يسجدون الاصنام لكنه في الاحكام والتشريعات اه جاءت بعض لان العرب تقول هو حري - [01:19:13](#)

يقوم بكذا ارجو ان اكون اكثرهم تابعا يوم القيامة. اخرج البخاري ومسلم. وما فيها من وما فيها من اه جبال لا نسقي حتى يصدر الرعاء وابونا شيخ كبير. يعني السؤال - [01:19:43](#)

في السيرة ان احدا منهم قام معارضا للنبي صلى الله عليه وسلم ولذلك رؤيا الهلال - [01:20:03](#)