

العلاج بالسكينة النفسية : تطبيقات عملية مع د. خالد الجابر |

برنامج عناية

خالد بن حمد الجابر

اه السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. اهلا وسهلا بكم مشاهدينا الكرام. مشاهدي شبكة قنوات المجد الفضائية بكم انتم يا عسكر الرايحين وزهرة البساتين في هذه الاطلالة المباشرة عبر برنامجكم عنابة. والذي نسعد فيه باستضافة الدكتور خالد بن حمد الجابر استشاري - 00:00:07

طب الاسرة والعلاج النفسي اه بكلية الطب الحرسى الوطنى. اهلا دكتور خالد. اهلا حياك الله مرحبا. الله يبارك فيك ونسعد بك اهلا وسهلا. انا كذلك سعيد بكم وبالاخوة المشاهدين. الله يبارك فيك. طبعا مشاهدنا الكريم سيكون الحديث عن العلاج - 00:01:07 بالسكينة النفسية تطبيقات عملية تستقبل اه اتصالاتكم على الارقام التي ستظهر وتباعا من داخل المملكة العربية السعودية وخارجها. دكتور خالد دعني ابدأ معك وندلف الى موضوع هذا اللقاء حديثنا عن العلاج بالسكينة النفسية تطبيقات عملية بداية ما المقصود بالعلاج بالسكينة - 00:01:22

بسم الله الرحمن الرحيم اه العلاجات عموما علاجات الامراض النفسية او حتى الامراض العظوية لها مسارات متعددة. نعم الطب المعاصر وعلم النفس المعاصر العلوم النفسية المعاصرة عموما تركز على الجوانب المادية الفسيولوجية البحتة - 00:01:41 وفيها حققت نجاحات جيدة ويعني وظهرت فيها فيها ايجابيات كثيرة ومدارس جيدة لكن هناك جوانب مفقودة في في الطب المعاصر. نعم. وفي علم في العلوم النفسية المعاصرة عموما. من ضمنها الجوانب المعنوية المتعلقة - 00:02:00 الجانب غير المادي من الانسان نعم. ومن ضمنها السكينة. السكينة مفهوم قرآني ورد في القرآن وفي السنة اه وهو يدور اه هو هو هو جانب معنوي يدور حول اه اه معنيين كبيرين. نعم - 00:02:16

الاول السكون الداخلي والسكنون الخارجي السكون الداخلي بمعنى ان يكون الانسان لديه قدرة عالية او مهارة عالية من من السكون والصفاء الداخلي في القلب والذهن شعور داخلي يغمر من الراحة الداخلية غير الجسدية - 00:02:32 والقيد هنا غير الجسدية مهم لأن لأن السكينة كلها كل لأن السكينة كلها تدور حول آآ الجوانب المعنوية غير المادية غير الجسدية. اه. الجزء غير الجسدي من الانسان. وسيكولوجي غير جسدي من الانسان الجزء الروحي النفسي اه - 00:02:48 النفسي بمفهومنا نحن لأن النفس ايضا للأسف اه علم النفس المعاصر يتترجمه بمنظور فسيولوجي ايضا يعني يفرق بين النفس والروح اه صحيح صحيح صحيح. الجزء الآخر من السكينة هو السكينة الخارجية والسكنة الظاهرة - 00:03:05 اه السكينة في الانفعالات السكينة في التصرفات في الافعال اه احساس خارجي من من الهدوء والاسترخاء العام اه الذي يسيطر على جسد الانسان اذا يعني هي مرادف للاطمئنان آآ نعم هي هو هو بين السكينة والاطمئنان تداخل اه احدهما اكبر من الآخر في - 00:03:20

قف واحدهما اصغر من اخر في نعم. اذا هذا ما يخص العلاج اه بالسكينة. العلاج اه بالسكينة انواع وراح يظهر معنا عبر الشريحة اه بعد قليل باذن الله فهو علاج بالسكينة الدينية والنفسية والسكنة الحياتية والاجتماعية. خلينا نأخذها واحد واحد - 00:03:40 جيد خليني ابدأ بس اعطي تعريف عن مكونات برنامج العلاج بالسكينة. جميل. واللي هي الثالثة هذي هي ثلاثة كل واحد منها اثنينها تقريبا ست مكونات المكون الاول السكينة الدينية. جميل. المكون الثاني السكينة النفسية. المكون الثالث السكينة الحياتية

الاجتماعية. نعم. وانا ودي كذا نستعرضهم سريع - 00:03:56

حتى المشاهد والمشاهد يأخذ يعني تصورا مجملأ. نعم. السكينة الدينية تشمل تشمل الاليمان. نعم اشمل الاليمان آآ وتشمل العبادة نعم.
بمعنى كيف نستطيع ان نحصل السكينة والراحة والهدوء من الاليمان؟ نعم. كيف واليقين احد احد نعم. مفردات الاليمان - 00:04:16
وكيف نحقق السكينة والطمأنينة والراحة الداخلية من العبادة؟ نعم هذا السكينة الدينية. السكينة الثانية السكينة النفسية سنتكلم عن
سكينة الهدوء وهي على الشاشة الان سكينة الهدوء والاسترخاء العام. نعم. اه يعني كيف يكون كيف - 00:04:39

يكتسب الانسان السمة التي تجعله هادئا في معظم الاوقات. جميل جميل. كيف يكون هادئا في معظم الاوقات؟ نحن نفرق بين السمة والحالة. السمة هي صفة تتبع به الانسان فصارت دائمة له. نعم. اما الحالة فهي في مواقف معينة زي الاعراض. اه في مواقف معينة يستعمل هذه هذه السمة - 00:04:56

الامر الآخر السكينة وقت والثبات وقت الازمات والشدائد والمصائب او او من ناحية زواج من ناحية ناحية الجزء العضوي من

الانسان السكينة في مواجهة اللالم العضوية او الامراض التي لا علاج لها الى اخره - 00:05:18

السكونية الحياتية والاجتماعية هي هنا يأتي المنظور المنظور الاسلامي الشمولي في علم النفس انه طريقة حياة طريقة حياتنا لها دورها انعكاس ودور صحيح على على سنتحدث سريعا عن البساطة في العيش ومفهوم الزهد والقناعة والرضا. مفهوم السعادة.

سنتكلم عن الحياة. الحياة - 00:05:36

المادية والحياة الشهوانية وستتكلم عن السكينة في التعامل والسكينة في في اعمال البر. جميل. نأخذها واحدة واحدة. تفضل. بسم الله نبدأ السكينة الدينية. نعم. السكينة دينية كما قلنا انها ركنا - 00:05:58

اه ايمان ايمان عميق وعبادة خاسعة نعم وهي مبنية على على فكرة جوهرية وهي انه اه ليس مجرد كونك وليس كونك مؤمنا فان هذا سيترتب عليه مباشرة السكينة. نعم جميل. وليس كونك تؤدي العبادات فان - 14:06:00

هذا سيترتب عليه مباشرة حصولك على السكينة النفسية لكي تحصل السكينة النفسية تؤديها كما امر بها. من الايمان مثلا يجب ان نعرف ما هي الخصائص. اه. التي الايمان يحقق فيها السكينة. رائع - 00:06:35

وفي العبادة سنتكلم ما هي الخصائص في العبادة او الصفات او مواصفات العبادة؟ التي تجعل العبادة قادرة على توليد السكينة. لم يأتي احيانا اناس يقول طيب هنا نصلي لكن او نقرأ القرآن لكن ما نشعر بهذا الذي بهدوء هذا الذي يتكلم عنه المشايخ مثلا هو السبب هو انا نحتاج كما انا نعلم - 00:06:52

من ناس احكام الصلاة والوضوء نعلمهم كيف يستفيدون نفسيا من العبادة. انا اتكلم عنها باذن الله. نعم. تفضل.
نبدأ بالايمان طبعا انا لست متخصصا في العقيدة ولا اريد ان يعني ان انا نقاش الايمان من منظور ديني ها؟ من منظور شرعي
واحباب انا نقاشه من منظور نفسى قدر ما قدر ما - 00:07:12

اننا اعتقد ان الایمان الایمان لكي يتحقق اه الفائدة النفسية فلابد له من ثلاث صفات. نعم وهي الصفة الاولى ان تكون المعرفة بالله عز وجل معرفة يقينية ايجابية شاملة وهذا يأتي هنا يأتي يأتي اليقين هنا - 00:07:33

اليقين والمعرفة ها نعم الثاني الشرط الثاني للايمان لكي يكون محققا للسكينة يجب ان يصاحبها او تصاحبها حركة قلبية جميلة. يجب ان يتتحرك الايمان في القلب. حضور يجب ان يتتحرك الايمان في القلب الذي هو احد احد معانيها الحضور - 00:07:56

بعد قليل عن الحضور الشرط الثالث وهو ان ان يكون الایمان ممارسا - 00:08:14

اـهـ مـمارـسـةـ الـايـمـانـ حـيـاتـيـةـ اـنـ يـكـونـ الـانـسـانـ لـدـيهـ قـدـرـةـ عـلـىـ اـسـتـحـضـارـ الـايـمـانـ فـيـ المـوـاـفـقـاتـ الـحـيـاتـيـةـ الـمـتـكـرـرـةـ. نـعـمـ وـبـالـتـالـيـ يـصـبـحـ
الـاـمـامـ الـمـجـرـ يـتـحـولـ الـايـمـانـ مـنـ مـجـرـدـ مـعـلـومـاتـ اـهـ اوـ كـمـ مـعـرـفـيـ الـىـ الـىـ مـارـسـةـ حـيـاتـيـةـ - 00:08:30
تـحـولـ الـايـمـانـ الـىـ مـارـسـةـ حـيـاتـيـةـ وـانـ تـلـاحـظـ مـثـلـاـ فـيـ كـتـبـ الـعـقـيـدـةـ عـلـمـاءـ اـهـلـ السـنـةـ يـعـنـيـ يـؤـكـدـونـ وـاـحـيـاـنـاـ يـعـنـيـ بـقـوـةـ عـلـىـ قـضـيـةـ اـنـهـ
قيـمةـ لـيـسـ مـجـرـدـ تـصـدـيقـ. نـعـمـ. فـهـوـ وـهـذـىـ لـهـذـاـ لـيـسـ نـقـاشـاـ فـلـسـفـيـاـ. نـعـمـ. هـذـاـ تـأـكـيدـ مـنـهـمـ عـلـىـ اـنـ الـايـمـانـ يـجـبـ اـنـ يـكـونـ مـارـسـاـ.

يترجم على الواقع لكي يحقق الايمان من جهة من جهة من شرعية ومن فيما يهمنا يحقق الفائدة النفسية من من الايمان. نعم سريعا ناخذها وحده طبعا الموضوع هو طويل وهو جزء من مشروع بحثي كبير. نعم. انا احاول ان اختصر قدر ما استطاع والا يمكن كل موضوع فيه يحتاج الى يعني ايقاف طويل. اليقين - 00:09:11

اليقين عمق التصديق عمق المعرفة بالله عز وجل يعني الايمان هو ليس مجرد ان تحفظ متونا في العقيدة. صح. ها؟ هي هي علاقة بينك وبين الله تبارك وتعالى. هي نوع من انواع العلاقة بينك وبين الله - 00:09:33

هي هي قدرتك على الوصول الى درجات متقدمة في المعرفة بالله. وتشمل مجموعة اشياء. اولا في المحتوى كلما كان الانسان اعرف بالله كلما كان هذا الايمان قادر على الانعكاس عليه. الله - 00:09:48

اما اذا كان الانسان جاهلا بما يؤمن به او تكون معرفته بالله عز وجل معرفة سطحية او تكون علاقته بالله علاقة عابرة اه علاقة بالوراثة فان هنا ما لا يترب اثر اثر الايمان النفسي على اه على الايمان. هذا ما يتعلق بالمحتوى - 00:10:06

مقدار معرفتك بالله وهذا يمكن زيادته باشياء كثيرة بالاطلاع بالقراءة بالاطلاع بقراءة القرآن عموما. نعم. التعلم عموما. سواء كان التعلم بالمسطور كما يعبر المتقدمون المسطور اللي هو الكتب. نعم. او التعلم بالمنظور - 00:10:25

اه وهو الحياة وساتكلم عن هذا لاهميته النفسية الثاني للايمان يجب ان تكون نوعية هذا الايمان نوعية مميزة بمعنى ان ان سورة صورة الله تعالى في قلب الانسان لها اثر كبير على - 00:10:45

على نفسيته هناك ابحاث اجريت حتى على النصاري مثلا انه كلما كانت الصورة صورة الانسان عن الله عز وجل صورة ايجابية كلما كان هذا الاثر اثره النفسي افضل يعني انت تلاحظ مثلا - 00:11:11

يعني لماذا القرآن مليء جدا بالكلام عن اسماء الله وصفاته؟ لا صحيح ليحب الناس في ربهم. ليعرف الناس ويحببهم الى الله عز وجل. كلما كانت بالمناسبة القرآن هو الكتاب الدينى السماوى السماوى والدينى عموما الوحد - 00:11:27

الذى يصف المعبد هو الله سبحانه وتعالى بما جاء في القرآن. نعم بصفات الكمال والجلال. يعني لو انت تقرأ مثلا في التوراة او في الانجيل او في كتب الهنادكة او غيرهم. وتقرأ كيف يصفون معبداتهم - 00:11:47

وتقارن بالوصف الذي جاء عن الله عز وجل في القرآن تعجب اشد العجب وهذا يعرفه المهتمون بمقارنة الاديان والسبب في تركيز القرآن على تكرار اسماء الله وصفاته وتنويعها. نعم. بل التداخل بينها بينها. هناك اسماء وصفات متداخلة بينها الهدف هو ان تكون الصورة - 00:12:02

صورة المؤمن عن الله عز وجل صورة ايجابية. نعم. فلما يعلم العبد ان الله اه هو الرزاق وانه هو العليم. وانه هو السميع. في علم ان اضطراره الى اي هو حاجته لما يرفع اكف الضراعة كلها ستغير من حاله آآ في اقباله على العبادة. صحيح صحيح يعني كلما كانت صورة المعبد - 00:12:25

وهو الله سبحانه وتعالى ايجابية طيبة كلما كان الاثر النفسي جميل. اقوى وارسخ. نعم. هذا ما يتعلق نحوالختصر قدر ما نستطيع. هذا ما يتعلق بالتصور الايجابي عن الله عز وجل. نعم - 00:12:45

الثالث قوة القناعة بايش؟ بمعنى قوة قوة القناعة بصدق وصحة الايمان. اه جميل. بمعنى انه منالمعروف الان حسب الابحاث انه كلما كان مستوى الشك مستوى التردد مستوى عدم القناعة المطلقة - 00:13:00

بالايمان كلما ظعفت تأثير النفس للايمان. اه ولذلك هذا يترب عليه عدة امور. اولا يترب عليه انه على الانسان ان يعمق ويكرس من الوسائل التي تزيد من قناعته وقوة تصديقه بالله عز وجل. نعم وهي - 00:13:20

الوسائل الوسائل الاطلاع القراءة في الكتب التي تعزز الايمان وليس في الكتب التي تبعد عن الايمان. يعني مثلا ما دام انت اردت ان ان نسترسل نسترسل الان هناك موظنة عند الناس انك اقرأ اقرأ اقرأ - 00:13:38

هذه المواضيع ليست دقيقة مئة بالمئة. نعم لانه اي شيء تقرأه يؤثر عليك نعم مثل الاكل في اكل نافع اي اكل يؤثر عليك اي قراءة

تأثير عليك لذلك يجب ان تكون قراءاتك فيما يعز - 00:13:52

لا لا فيما يضعف الايمان. نعم صحيح. ان تكون قراءاتك فيما تقوى الايمان. نعم. لا فيما يجلب اليك الشك والحيرة. نعم صحيح. وكلما قرأ الانسان يعني ما هي مشكلة الفلسفة عبر التاريخ؟ انهم يبحثون عن آآ انهم يقرأون باستمرار ويطالعون ما يزيد حيرتهم. نعم. ها -

00:14:05

انت جزاك الله خير احيانا تأتي بخاتمة الجملة تريحني في التفكير ما ما اشكلتك قبل شوي؟ ما يزيد حياتك الفلسفه. ما يزيد حيرتهم. هذه نقطة مهمة ولذلك يجب على الانسان ان ينتبه لمطالعاته - 00:14:25

لمشاهداته بقراءاته ان ينتبه للمدخلات. اه. هل هي مدخلات تعزز الايمان تقوى الايمان انا انا في نظري انها ثلاثة درجات. الدرجة الاولى مدخلات تعز وتقوي الايمان بالله عز وجل يعني فعل ايجابي. نعم مثل الذكر وقراءة القرآن القراءة القراءة فيما يعز ويقوى - 00:14:41

سواء كانت الكتب الشرعية سواء كانت الكتب الفكرية سواء كانت الكتب الاجتماعية القصص الى اخره حتى الروايات حتى الروايات. نعم. يعني يعني كل كل ما تقرأه يؤثر فيك فالروايات التي تقرأها اذا كانت روايات مليئة بالشك والجنس والتشكوى الافلام بهذه الامراض ستمر - 00:15:02

الدرجة الثانية هذه ان يكثر الانسان من اطلاع على ابواب الشبهات ثم يأتي يقول حلو لي الشبهات طيب انت الذي انت الذي اوردتها على نفسك الدرجة الثالثة وهو الموقف السلبي - 00:15:23

وللاسف هذا يمثل جزء كبير من الناس يعني لا يبذل جهدا ايجابيا موجبا زائدا لينقوي ايمانه هو على الايمان الذي درسه في المدرسة ربما او اخذه من والديه واكتفى بهذا. وبالتالي مع الزمن نعم عليه بعض يعني يتقادم في العمر - 00:15:37

لكن لا يترقى في المعرفة. اه وهذا اشكال عنده الايمان وهذا اشكال لان الانسان يكبر في السن لكن لا يكبر في الايمان. نعم. يكبر في السن يزيد عمره لكن لا يزيد لا يزيد ايمانه لانه لا يسعى في - 00:15:56

قيادة ما يقوى ما يقوى ايمانه. وهذا حتى دكتور في الامور الحياتية تجد بعضهم يقول انا عندي خمسة عشر سنة خبرة في مثلا في التعليم او في الادارة. هو اذا لم يطور نفسه فهي سنة واحدة تكررت خمسة عشر عاما. احسنت. يعني فهي ايام متشابهة روتينية مملة. صحيح وهذا ينطبق على الايمان. يعني الايمان ما لم يتجدد - 00:16:11

يعني مفهوم تجديد الايمان لماذا هو مركزي في لدينا في المنظور الاسلامي بسبب هذه النقطة. نعم. وهي ان الايمان يحتاج باستمرار ان تتجدد. واصبر نفسك مع الذي لان الايمان الذي كان قبل عشر سنوات اذا لم يجدد يبقى كما هو. نعم - 00:16:31

ربما ينقص مع الوقت يدخل في هذا نقطة اخيرة وهي ما يتعلق التسليم بالاحكام الشرعية لان التسليم التسليم بالاحكام الشرعية مرتبط بارتباطا قويا جدا بقوة الايمان وقناعة الايمان. اذا كنت انت ترى ان - 00:16:49

احكام الشرعية لان الاسلام بالذات مميز عن بقية الاديان ان احكام الشرعية متداخلة مع الحياة. انها من عليم خبير. انها متداخلة مع الحياة فهي ممارسة فاذا كان كل ما جاء حكم شرعى تشك فيه - 00:17:06

وانا عرب هنا عن امرin الامر الاول الاعتراض والثاني الامتعاض. اه. الاعتراض هو ان هو ان يعرض آآ على على على صحة الحكم الشرعي. نعم اما الامتعاض فهو ان يستقل الحكم الشرعي - 00:17:21

وهنا تبدأ الوسوسة والاضطراب. استثنالله للحكم الشرعي يجعله لا يجعل هذا هذه الممارسة الدينية لا تتحقق اثارها في فيه هذا الجزء الاول يبدو اننا اطلنا فيه وما يتعلق باليقين. نعم. اخذ فقط اتصال وارجع لك. تفضل. معليش. ابو عبد الرحمن السلام عليكم -

00:17:36

معنا ابو عبد الرحمن عبد الرحمن المقدم مذكور قول حبيبي تسمعنا نعم نعم. تفضلي يا الغالي اهلا وسهلا حياك الله طال عمرك. وفيك الله يجزاك خير ممكن سؤال الله يسلامك تفضل دكتور يسمعك - 00:18:00

انا بأسأل الفرق بين القصر والجمع يعني متى يكون القصر؟ ومتى يكون في الاسبوع الماضي كان في نقاش طويل حول ذلك للشيخ

00:18:22 - بين انا ما اسمع يا شباب لو تعطوني في السماعة -

مهندس صوت تعطيني في السماعة كرما ايش يقول مخرجنا اعد السؤال يا ابو عبدالرحمن اقول الفرق بين القصر والجمع طال عمرك الله يحفظنا واياك ها حبيتنا هذا ليس برنامجا للفتوى نحن حديثنا عن السكينة النفسية نعم اذا شيء نفسي او استشارة نفسية اهلا وسهلا بك - 00:18:37

حبيتنا ابو عبدالرحمن وبرنامج الجواب الكافي يوم الجمعة والحادي على قناة المجد تسلم حبيبي الله يسعدك تفضل آآ دكتور طيب الجزء الثاني ما يتعلق بالايامن وهو حركة الحركة القلبية لليامن. نعم - 00:18:58

يعني ان يكون الايمان متحركا في القلب وهذا هو الذي يتكلم عنه المتقدمون ويسمونه اعمال القلوب. بمعنى ان المشاعر الایمانية هناك ممنوع من المشاعر اسمها المشاعر الایمانية والانفعالات الایمانية اه للاسف انها يعني علم النفس المعاصر لا يعني بحكم طبيعة يعني المنظور الذي ينطلق منه لا لا يهتم كثيرا بهذه المشاعر لكن هي هي جزء اساسي من - 00:19:14

انفعالات البشرية نعم ولا مناص منها ولا مناص منها الا اذا اذا اه كبتها الانسان وكتتها اه هذا هو هو انه ستتفرجر في مكان اخر هو حديثنا هنا انه يجب ان تنشط هذه المشاعر - 00:19:38

ونقصد بمشاعر الایمانية تعظيم الله عز وجل التقديس الاجال ما يتعلق بالمشاعر المرتبطة بالتعظيم. المشاعر المرتبطة وبمعية الله وقرب الله له والتأييد الالهي المشاعر المرتبطة بحسن الظن بالله والرجاء. المشاعر المرتبطة بالمحبة والشوق والاشتياق - 00:19:54 المشاعر المرتبطة بالسکينة والصفاء وظهور القلب والفرح القلبي المشاعر مرتبطة بالرضا الداخلي القناعة الشكر المشاعر المرتبطة بالخشبة بالخشوع بالرانكسار. جميل. كل هذه المشاعر يجب يجب ان ان تتحرك ليتحقق آآ الآثر النفسي -

00:20:14

وهذا يحصل بمجموعة اشياء يتعلق بتدريب عليها الانسان منها مثلا التأثير مثل قصة عمر رضي الله عنه لما قال قال النبي صلى الله عليه وسلم وابي بكر آآ يعني اخبارني ما حصل فان كان - 00:20:37

بكىت والا تباكيت. اه. يدرب الانسان نفسه. يدرب الانسان نفسه الاستشعار. الاستشعار هو جلب الشعور. التعرض التعرض لما يثير المشاعر الایمانية. نعم. التعرض للمقاطع والكتب والاشرطة والقصص والسمع والمحاضرات والى اخره. نعم. هذا ما يتعلق بالحركة - 00:20:50

قلبية في الايمان والنقطة الاخيرة في الايمان وهي حضور الايمان في الحياة. ممارسة الايمان في الحياة واختصارا نقصد به ان يبذل الانسان جهدا كافيا لزيادة ايمانه وتقويته عبر ممارسات عملية - 00:21:10

اه مندمجة في نظام في نظام الحياة اليومي بحيث بحيث هو اصلا هذا قائم على فكرة الممارسة الخضروية ان ان ان التعلم بالمارسة التعلم بالتجربة يدخل في هذا التذكر التذكر المستمر بمعنى التذكر والاستحضار - 00:21:25

هو هو فكرته تقوم على القدرة على استحضار المفاهيم الایمانية في المواقف المناسبة. مثل مثلا ابسط مثال تمثيل تمثيل تمشي في الطريق كاد ان يحصل حادث. طيب. انجاك الله منه. هذا موقف مناسب جدا لاستدعاء مجموعة كبيرة من المفاهيم الایمانية. رحمة الله -

00:21:45

اللهم معية الله الى اخره مواقف اكبر من ذلك مرض الانسان المرض بحد ذاته فرصة يستحضر الانسان مجموعة من المعاني. مم. نجح في الدراسة فرصة ليستحضر مجموعة من المعاني تزوج فرصة يستحضر مجموعة من علي رزق بمولود يستحضر فرصة ليستحضر مجموعة - 00:22:08

مجموع المعاني فهي احداث معتادة او احداث غير معتادة مثلا حتى يعني التفكير مثلا. نعم. التفكير في المنظور هو التفكير لو لو لاحظت في القرآن كل التفكير الذي في القرآن هو هو امر بالتفكير بأحداث معتادة - 00:22:26

طلع الشمس نبات الشجر نزول المطر ولادة ولادة المولود آآ وفاة الانسان حياة الانسان. هذه الاحداث المعتادة قدرتنا على جعل هذه الاحداث المعتادة المتكررة فرصة للربط بالمفاهيم الایمانية يجعل الايمان ممارسة خضروية يتحقق الآثر النفسي - 00:22:41

منها على على الانسان. هذه السكينة الدينية احنا سنأتي بالسکينة النفسية لكن استاذناك باتصال. معنا عبد الله السلام عليكم السلام ورحمة الله وبركاته. تفضل حبيبي مرحبا مساك الله بالخير اخوي ناصر. الله يسعدك حبيبي اهلا وسهلا. مسا عليك وعلى الدكتور خالد. يا رب - 00:23:05

الله يبارك فيك شاكرین الحلقة الحقيقة حلقة مميزة الحقيقة مع الدكتور خالد. حبيبي الله يسعدك. تفضل يا عبد الله الله عليه وسلم الحقيقة الدكتور اجاد وافاد ذكر الحقيقة اشياء مفيدة جدا ونافعة نعم - 00:23:24

عن مسألة ان المسلمين او المسلم الذي يأخذ ايمانه بالوراثة نعم والتعلم في المدرسة فقط ولا يكون هناك ايمان ايجابي آآ ارجو ان يفصل الدكتور او يبين لنا مسألة الانفصام بين الايمان والسلوك السيء الذي نراه من كثير من المسلمين. نعم - 00:23:42
يعني تجد انسان ما شاء الله آآ سلوكه جيد في الصلاة في المسجد لكن في المسجد تجد انسان اخر وهذا فصام نكد عندك سؤال ثاني يا عبد الله حبيبي ؟ الله يعطيك العافية شكرنا واياك الله يسعدك اه نجيب عبد الله عشان نروح السكينة النفسية ايه - 00:24:07
وسينأتي جوابه ان شاء الله. نعم. في ثنايا الحديث. في ثنايا الحديث. نعم آآ نحن تكلمنا عن سكينة الايمان سكينة العبادة باختصار شديد جدا آآ سكينة العبادة تدور حول فكرة واحدة. نعم. وهي انه - 00:24:23

ليست كل عبادة تحقق اثراها النفسي. من لكي نستفيد نفسيا من العبادة فلا بد للعبادة ان تؤدي بطريقة قادرة على توليد السكينة وهي الطريقة المشروعة وهي الطريقة المشروعة طبعا يعني نحن لا يعني اقصد على السنة هو الذي يولد يؤكده على قضية انه انه الالتزام - 00:24:41

بالسنة كافي جدا لتحصيل السعادة والسكينة. نعم. لا نحتاج هذى نقطة مهمة يعني ساستطرد فيها الصوفية مثلا ما هي مشكلتهم الاساسية؟ اعتقادهم ان الطرق النبوية غير كافية لتحصيل الجوانب الروحية والايام ايه - 00:25:01

لذلك يتبعون اشياء يضيفون اشياء منهم حسن نية يظلون ان هذه الاشياء ستتحقق لهم السعادة السكينة النفسية ببحثون عن السكينة النفسية. نعم لكن نحن نريد ان نؤكد هنا ان بالامكان تحصيل السكينة النفسية من العبادة كما اداها النبي صلى الله عليه وسلم. يعني مثلا يدخل في هذا قضايا مرتبطة بطمأنينة الطمأنينة - 00:25:19

اثناء اداء العبادة. نعم وانا عندي محاولة واظنها موجودة في اليوتيوب عن كيف نستفيد كيف نستفيد نفسيا من الصلاة؟ هو موضوع طويل يعني واعتقد انه قد لا يكون المناسب الاسترسال. لكن اؤكد فقط - 00:25:39
يعني استعراض المسائل المتعلقة بالعبادة وهي الطمأنينة ما لم ما لم بطمأنينة وهدوء الانسان بسرعة ومستعجل ما يحقق السكينة منها القدرة على الاندماج الذهني الذي هو التركيز القدرة على التركيز وهناك مهارات كيف ينمی الانسان قدرته على التركيز الذهني اثناء العبادة - 00:25:51

والفهم والخلوص من الشواغل. القدرة على التدبر الفهم. استحضار المعاني في الموجودة في العبادة كانت سواء الصلاة قراءة قرآن او حج او عمرة. القدرة على الاندماج الشعوري. القدرة على الاندماج الروحي. القدرة على الدخول في العبادة. بحيث انه اذا خرج من العبادة يشعر يشعر انه - 00:26:13

فرق بين الحياتين قبل الحالتين. نعم. ولعله ولعله هذا مما كان في سؤال اه حبيبنا عبد الله انه هذا الفصام النكدة اه احيانا بين السلوك وبين بقى ده ناشى الى ان المرء لم يفقه ان خلقه من دينه. صحيح. يعني موضوع الفصام النكدة هذا قضية طويلة كبيرة لكن يعني له اسباب كثيرة من ضمنها من - 00:26:33

فيما يتعلق بموضوع السكينة هنا ان انه لم يحقق الشروط التي ذكرناها في العبادة فيما يتعلق بالايام ولم يتحقق الاسود التي ذكرناها فيما يتعلق بالعبادة. نعم. هنا اه مسألة اه دكتور انه بعظام الناس يظن اه لما نتكلم احنا على الان الجانب الایماني والعبادي وبعدين نأتي للسكينة النفسية وكذلك الحياتية والاجتماعية - 00:26:53

اه انه اذا تكلمنا على جانب الایمان يظن انه آآ اهل الایمان لا يصابون ببعض الامراض النفسية. نريد ان نوصل فقط رسالة انه مثل ما يمرض الجسد وهذا الجسم يتعرض لامراض - 00:27:12

ذلك النفس تمرض وتعالج لعلك تشير الى هذه يعني هو هذا اصلاً يعني الذي نشره قوة طرح ابن القيم رحمه الله لانه كان ينصر
قما انه المؤمن: لا يمرض نفساً والآخر مله - 00:27:25

كتابات كثيرة في هذا لكن لكن انا اظن ان مقصود ابن القيم وغيره من العلماء لا يقصدون ان الانسان المؤمن لا يصاب بالاكتئاب ولا يصاب بالقلق ولا يصاب بالحزن يعني اظن هذا غير وارد لان - 00:27:38

الواقع الواقع ان ان الانسان تمرض النفس كما يمرض الجسد تمرض النفس يدخل في السكينة النفسية طيب السكينة النفسية السكينة النفسية تدور حول اه مجموعة قضايا اهمها ثلاث وهي القدرة الاولى القدرة على الاسترخاء العام السكينة العام. قدرة على تحصيل اه اه - 00:27:50

سمة عامة سمة عامة من الهدوء والاسترخاء يكون انسان هادي اللي يسموها ريلاكس هذي بالانجليزي ما ادري عاد ما اعرف انجليزي
الليمون والنعناع الثانية السكينة متعلقة بالثبات وقت الازمات اه والثالث والثالث مفهوم الجزء - 00:28:10

دور السكينة فيه. الاول سكينة هدوء الانفعالات والاسترخاء العام سكينة هدوء الانفعالات والاسترخاء العام. وهي تدور حول فكرة واحدة بسيطة مرة وهي ان الانسان يستطيع ان يتدرّب على ان تكون السمة العامة فيه هي الهدوء. نعم. الركادة - 00:28:29
وعدم الانفعال. نعم. والصرارخ لو تصنف الناس على مقاييس سطري من صفر الى عشرة تجد بعض الناس يعني في عشرة يعني بأنه برakan ثائر. صح ما يوقف. اعوذ بالله كأنه سلك كهرب يعني ما ما منزوع - 00:28:50

الجلد عنه البلاستيك القطعي عنه تلمسه على طول يعني ي oluع اي ما هو مضبوط ذا صراخ مستمر انفعال مستمر غضب مستمر حنق مستمر مزعج يعني هذا كيف صار حصر السكينة؟ هل هذا مربوط بالطبع النكدي الذي لا يقبل اي شيء لا يعجبه العجب ولو احد سمااته يعني كيف سيحصل مثل هذا الشخص اللي - 00:29:08

فعلم التاثير هذه السمة تقول يجب ان يتدرّب الانسان على ان يكون هادي لكن الهدوء ممدوح في كل حال سمة هادئة في اغلب احواله. في اغلب في احواله والنبي صلى الله عليه وسلم كان يغضّب نعم في مواقف معينة تستحق الغضب لكن حتى غضبته صلى الله عليه وسلم - 00:29:32

تروي اللهم صلي وسلم عليه هو غضب غضب طبيعي في ظلمن الحدود الطبيعية يعني حتى وهو غاضب ملتزم بقوانين السكينة لا يتجاوز حدود السكينة اه التي تدل على الجزاء حتى في الغضب والذين يعني يغضبون وان صحت العبارة يغطبوون بجمال ويهرجنون بجمال ويعربقون يعني يعبرون عن الاشياء - 00:29:55

يحسب الناس حساب لغببهم بسمتهم بل يكتبونها. صحيح. بل لم يكتب التاريخ ان رجلا حفظت سكناه وسكناته. اللهم صل كرسول الله صلي الله عليه وسلم. ما استاذنك في اتصال حبيبي. ابو عبد الرحمن السلام عليكم - 00:30:15

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته هلا بالغالي تفضل استاذي حياك الله ابو عبد الرحمن دكتور خالد الله يحييك يا الغالي الله يرضي عنك عندي سؤالين او سؤالان لو تكرمت نعم سؤالان - 00:30:29

السؤال الاول الفرق بين السكينة والطمأنينة. حلو. يمكن انا ما تابعت من اول الحلقة حقيقة وان كان الدكتور اجاب لكن تستاهل يا ابو عبد الرحمن الله يطول عمرك. السؤال الثاني متى يكون آآ البكاء علاج - 00:30:43

المشكلات يعني الى اي حد يكون علاج ثم ينقلب يعني الى غير ذلك ابشر يا ابو عبد الرحمن الله يسعدك يا رب نعم ارجع لك دكتور السكينة والطمأنينة يعني آآ فيها تفاصيل فنية لكن الافضل آآ ان ننظر الى السكينة - 00:59:30

باعتبارها متراوفة الى حد كبير اه وان كان احدهما له معانٍ ينفرد بها عن الآخر لكنه متراوفات انا في في تفسيري انا من السكينة عشـلـ. نـعـمـ. مـتـىـ يـكـونـ الـبـكـاءـ عـلـاجـاـ 00:31:18

تنفيذ اية التنفييس يعني موضوع التنفييس لكن خلاصته ما اسميه انا التنفييس العلاجي التنفييس العلاجي هو القدرة على الbeth البث والبوج في المكان المناسب للشخص المناسب في التوقيت المناسب - 00:31:34

التنفيس وهذا خطير او احيانا الشخص يكون كاتم كتوم هذا ايضا يكون ايضا خطير. هذه تحدث له تراكمات. تحدث تراكمات.

فالانسان يتوازن. كان النبي صلى الله عليه وسلم يحدث خديجة بما يحدث له. نعم - 00:31:51

سکينة الهدوء فيها مجموعة قظايا من ظمنها مثلا ان يتعلم الانسان السمة العامة من الهدوء ان يتعلم السکينة في الحديث. جميل.

كان في الصوت او في الحوار يعني يتعلم السکينة في في الامر السکينة في النهي. ان اتعلم السکينة في الحركة يعني كلمة

البقاء العرب عندم مصطلح يسمونه - 00:32:12

وقار. نعم. الوقار مصطلح له مصطلح فني ها له تعبير دلالي محدد جدا يشمل الوقار في الحركة. هم. يعني لما يكون الانسان وقرا

في حركته وهذا وهذا اخذناه ووجعلناه جزء من السکينة. القدرة على اه اه خفظ خفظ شد العضلات. بعض الناس لديه اه عادة سيئة -

00:32:34

مشدود دائم اذا مسك الدريكسنون صح مشدود مشدود وهو جالس في الكرسي مشدود وهو جالس في المطعم مشدود وهو واقف

مشدود هذى تربك بعد؟ هذه سمة معروفة يقدمون الاظافر هذى منها لا ما لها علاقة ما لها علاقة ما لها علاقة ما انا اقطع اظافر هم

احسن الناس اللي يقطنون الاظافر والله جد اجل طيبين - 00:32:57

ام عبد الرحمن ما لها علاقة؟ اخذ اتصال واجيك ام عبد الرحمن السلام عليكم السلام عليكم. وعليك السلام ورحمة الله. تفضلني. اه

حياتكم الله. اه واردت ان اسأل الدكتور الفاضل تحدث عن مسألة التركيز الذهني واندماج الشعوري اثناء العبادة. نعم. اه وذكر -

00:33:17

في مصادر معينة قد تعين الانسان في تعزيز مثل هذا فلو اشار لبعضها جزاه الله خيرا. نعم تسلم يا ام عبد الرحمن مرکزة ما شاء الله

يطول هذا يطول لعله هاي الماحات. لعله يطول في يعني يحصل في وقت اخر. لان اه اه - 00:33:31

يعني هي الاخت سألت لان الموضوع مهم جدا. نعم كيف تستفيد من العبادة في تحصيل السکينة نعم هي عندك محاضرة هذا؟ وهي

يعني محاضرة مستقلة آآ وفيها بحث مستقل كيف يتعلم الانسان القدرة على الاندماج الشعوري؟ كيف يتعلم الانسان القدرة على

الاندماج - 00:33:46

يعني كيف يتعلم الانسان القدرة على طبعا اندماجه كلي غير ممكن نعم. اندماج كلي غير ممكن لان ضمن معظم روايات

الحديث آآ عشرها آآ تسعها ثمن ثم وقف عند نصفها معظم روايات الحديث بمعنى انه بركة يكفيها القدرة ان نصل الى الاندماج -

00:34:03

وخمسين بالمئة. نعم. هي تقوم على مجموعة مجموعة من الاشياء. اشياء قبل العبادة اصلا قبل ممارسة العبادة واثبات اثناء ممارسة

ال العبادة بمعنى انه لا يمكن لانسان ان يكون ذهنه مشغولا في اشياء كثيرة جدا في حياته. ثم يأتي الى الصلاة ويريد ان يكون لذلك

يتهياً قبلها. اسميتها اسميتها التهيئة - 00:34:23

قبل العبادة. اه جميل. ان يتهياً الانسان قبل قبل العبادة. وهناك اشياء يمارسها الانسان يتدرّب عليها. يعني مثلا هناك مهارة اسمها

مهارة التقمص اه كيف كيف يتقىص الانسان شعورا معينا؟ انا ممكن اطلب اطلب يرحمك الله. يهديكم الله ويصلح اطلب منك مثلا او

اطلب من الاخوة المشاهدين ان يبتسموا الان مثلا. نعم - 00:34:48

واطلب ان تطول الابتسامة. حلو اذا ابتسمت وطالت الابتسامة فينعكس هذا على شعور داخلي انت وش جاك على الانجليزي يا اخوي

وعشان ينتعش المشاهد معنا. يعني ما ينتعش الا بالانجليزي والعرب لا ينتعش به. اه عشان ما تكون رتابة في الحديث. هذه اقف قف

عندها لا تكرر الانجليزي مرة اخرى. خلاص ممتاز. شوف - 00:35:09

دكتور الان اه راح وين كنا فيها؟ قضية الابتسامة اذا طالت ستؤثر على هو الكلام على التقمص انا في نظري ان كثير من

المشاعر يمكن اكتسابها بالتقىص. جميل. بالتدريج. تعيش الدور يعني. تعيش الدور. تدرب نفسك عليها. وهذا يحصل في العبادة في

الخشوع في الخشية - 00:35:29

يعني مثلا هناك هناك عبارة ما عرفت وين لما يعني مارستها بنفسها كان يقول بعض السلف آآ جاهدت نفسى في في في كذا عشرين

سنة. صح ايش معنى ماذا يقصده - 00:35:49

يقصد انه كان يدرب نفسه فترة طويلة من الزمن حتى تحولت من التقمص وتمثل الدور الى اصبحت فعل تلقائي. صح. وهذا يحتاج الى ممارسة يحتاج الى الى ممارسة واحيانا هذا دكتور اه - 00:36:01

اه احيانا يعني هو شيء من المنطقية الواضحة. احيانا الانسان لو اعتاد الجلوس في الظلام مثلا لما تكون الغرفة الان مظلمة نايم فيها الانسان اول ما يطلع النور يأتيه الغبش في عينيه. العيب ليس في النور. النور يبقى نور والظلام يبقى ظلام - 00:36:13
مكث الطويل في الظلام هو الذي اثر عليه. صحيح. فلن الان بمجرد ما يستمرى ويعيش شوي في النور. اوه يجد حياة اخرى يقول 00:36:30
ياه وين كنت يعني؟ صحيح صحيح صحيح. حلو المثال شيخ؟ ايه جميل جميل الله يسعدك - 00:36:44

موضوع الاسترخاء العام انا اسمي الاسترخاء العامي لان الممارسة الان في في تمارين الاسترخاء ما يسمى التمارين الاسترخاء العضلي او الاسترخاء التنفسي انا لا تعجبني كثيرا ولا اطبقها حتى في العيادة ما اطبقها لاني انا ارى انا ارى ان الاسترخاء سمة - 00:36:44

اه السيمما انا ارى ان الاسترخاء سمة بمعنى وليس حالة. وليس حالة هو يجب ان يكون سمة بمعنى صفة دائمة مستمرة لدى الانسان يتعلمها في المشي في الحركة في الوقوف - 00:36:59

في الكلام حتى اثناء تنفيذ الاعمال اه حتى في الطبخ في في الطبخ اثناء المنزل يعني اصعب شيء يرفع التوتر مذاكرة للابناء 00:37:09
صح؟ صح المذاكرة للابناء يتعلم الانسان تكون المواقف - 00:37:09

التي تستفزه وتثير الانفعال فرصة لتدريبه على ممارسة السكينة. كيف السكينة في الطبخ هنا في الطبخ؟ ايه يعني قلت حتى في 00:37:25
تترتب يعني عدم العجلة عدم الاستعجال حركة اليدين الانسان يكون هادئ يعني لو لو تأخذ صورة مثلا نعم صح لبيتين -
ها اه امرأة مستأجرة وتكركب المواعين وتكسر الصح تكسر او ما تكسر موضوع ثاني تسرع بهذا وما سك التلفون من هنا وتكلم هذا
وترد على هذا الصورة الثانية البيت اللي شوي شوي وهادية وتجي مبكرة تطبخ بهدوء وتخلاص الاغراض بهدوء فهذا هذان المشهد
ان في النهاية الطبخ - 00:37:44

واحد. صح. وجميل ولذيد واماكن. لكن المرأة كانت متواترة في الاول. وكانت ساكتة في الثاني. وهذا تطبيقاته لا حصر لها. ولذلك انا
ارى ان الاسترخاء الحقيقي المفيد هو الاسترخاء الذي يكون سمة - 00:38:06

اه ثابتة في الانسان في كل ويأتي بالتدريب ويأتي تدريب ننتقل من سكينة الاسترخاء الى اه سكينة الثبات وقت الازمات. حلو. يعني
ایات السكينة في القرآن ست واحدة منها فيبني اسرائيل ما لها علاقة في موضوعنا - 00:38:20

خمس منها كلها جاءت في في السكينة وقت الازمات. سبحان الله كلها جاءت في السكينة وقت الازمات. ثلاث منها في الحديبية لان
الحديبة كانت اشد ازمة مرة سياسية مرت على الرسول صلى الله عليه وسلم والصحابه. نعم. فنزلت ايات السكينة ثلاث مرات - 00:38:36

آآ السكينة السكينة وقت الازمات تشمل ثلاثة امور اولا السكينة آآ آآ سكينة الثبات الانفعالي والثاني سكينة الثبات المفاهيمي ثبات
المفاهيم والثالث سكينة الثبات السلوكى وскينة الحكم والتصرف واحدة واحدة سريعا عشان كم باقي لنا - 00:38:56
يعطيني المخرج ينورنا بالوقت اه سكينة ثمان دقائق. ثمان دقائق. اذا علينا ان شاء الله ان ننهيها سكينة الثبات الانفعالي هذى صراحة
مهمة جدا يعني وهي تمثل جزء اساسي من برنامج العلاج بالسكينة - 00:39:18

وهي تقوم على فكرة معينة محددة وهي ان الانسان حينما يأتيه حزن اكتئاب او قلق او حتى وسوس او خوف او تأتيه اعراض
جسدية مثل الام سواء كانت الام نفسية الام جسدية سببها نفسى او كانت الام جسدية حقيقة مثل الام في الظهر او غيره - 00:39:35

البرنامج يقول انه اذا استطعت ان تتعامل مع هذه الاعراض النفسية او الاعراض الجسدية الحقيقة بسكينة وهدوء فان تأثير هذه
الاعراض سيكون قليلا جدا عليك سيخف عليك والامثلة على هذا كثيرة يعني يعني مثلا - 00:39:55

انسان اه لدیه اکتئاب مزمن یعنی قبل ثلاثة ايام كانت تتصل بي احدى الاخوات وعندي اكتئاب من عشرين سنة وما تركت علاج ما رحت له وكذا الى اخره يعني مثل هؤلاء المرضى لا لديهم يعني فترة. فترة طويلة من الاكتئاب يحتاجون الى مثل هذا البرنامج. نعم.

انه اثر يجب ان نفهم اثر واثر ردة فعلنا على ما نعانيه من اعراض نفسية او جسدية. اه احيانا ردة الفعل اكبر من الفعل نفسه. احيانا تكون ردة الفعل تعظم من الالم. صح. وهذا مثاله واضح. يعني مثلا انسان - 00:40:30

اه اه اصيب التهاب مثلا في المفاصل. حلو التهاب في المفاصل في الركبتين مثل ما ذكرنا مشهد المطبخين ها نأخذ مشهد الركبتين نعم مشهد الرجلين كلاهما اصيب بالتهاب في الركبة - 00:40:48

الحادي عشر من شهر محرم سنة ١٤٣٥ هـ

اربط الجانب النفسي بالجانب الجسدي ارتباط قوي جدا. نعم - 00:41:25

ولذلك برنامج السكينة يدور حول يعني يمكن سبعة او ثماني نقاط سريعا الاول ان تفهم ان تقتنع بهذه العلاقة ان تفهم وجود علاقة بين بين ردة فعلك على على المعاناة. صح. اه هذا الاول الثاني الوعي المبكر - 00:41:42

ان تكون لديك قدرة عالية من الوعي الذاتي بنفسك صاحب الركبة الاول اذا لم ينتبه انه هو يعني سار في هذا المسار الذي فيه الخوف والقلق والتوتر وربما لا ينتبه الا بعد سنوات. اه - 00:42:00

لكن مو مباشرة منذ ان يتبه في اللحظة نحن نسميها اللحظة منذ ان يتبه في اللحظة الى انه بدأ يسير في هذا اليسار يوقف اه
وهناك مثل مشهور عند الدولة التي فيها قطارات كثيرة - 18:42:00

الذي يسمونه لسان القطار الان القطار وهو يمشي لكي لكي يذهب يمينا او يسارا هي حديدة واحدة. صح حديثة قصيرة جدا. نعم.
هذه الحديدة يحركها شخص او الكترونيا. اذا ذهبت يمينا بمسافة سنتيمترات بسيطة. ذهب القطار الى اليمين نعم - 00:42:30

توجه البوصلة توجه مسار افعالاتك. نعم اربع دقائق دكتور توجه مسار المشاعر ها؟ نعم - 00:42:47

يدخل في هذا القدرة على تقمص الهدوء تعلم مهارات الهدوء التهدئة المباشرة القدرة على رفع مستوى التحمل التحمل درجاته وأنواعه القدرة على التجاهل الوعي يعني ما ما معنى التجاهل والتغاضي والتغافل؟ القدرة على قطع الاسترسال. يعني هذا الرجل مثلا اذا لم يتم مبكرا ثم مشى 00:43:05

فترة قدرته على ان يقطع الاسترسال ويرجع مرة اخرى الى المسار الاخر طيب هذا ما يتعلق بسكينة سكينة الازمات نذكر الحادثية بسرعة الحياتية بسرعة لاجل الوقت نعم السكينة الحياتية تدور حول فكرة بسيطة جدا وهي انه - 00:43:24

اثره او اظن ذكرناه في مقدمة اللقاء وهو ان المنظور الاسلامي للحياة النفسية للانسان ان طريقة حياتنا نمط حياتنا نمط تعاملنا مع الآخرين يؤثر على نفسيتنا ولذلك لو تلاحظ المنظور الاسلامي حينما يتكلم عن مفاهيم مثل الزهد والقناعة - 00:43:45

الناس يفهمون الزهد بطريقة سلبية انه شخص جالس في تكية ومنعزل ومرقع الشياب لا هو الزهد مفهوم حياتي يقوم حول يقوم حول انه الحياة لا تكون صاحبة الحياة لا تكون متبرفة لا يكون هناك اسراف - 00:44:07

ان الانسان يكون بسيط في توقعاته. نعم يعني ما هي اكبر مشكلة الان رفع السقف التوقعات. لا رفع سقف التوقعات رفع سقف الطلبات مع ضعف ارظية القدرات. الان نحن الان مثلا - 00:44:23

مع الوقت - 00:44:36
كان نشرب الشاهي بطريقة معينة حتى الشاهي وابسط شيء الان لكي نستمتع به يجب ان نشربه في مطعم ويكون السعر غالياً صح مع الوقت نحن رفعنا سعر السعادة لما كان فستق كان رخيص لما صار وصار مرتفع او انه هذه مشكلة حقيقية ليست مزاحاً يعني

مع الوقت تصبح الحياة صعبة يصبح تصبح قدرة الانسان على تحقيق السعادة تصبح قدرته على تحقيق السعادة آآ قدرة ضعيفة بسبب ارتفاع سعر السعادة ارتفاع سقف التوقعات ويعني في الختام انا اسأل الله تعالى ان ان يمنعني واياكم آآ المشاهدين -

00:44:57

والمصوريين والاخوة الجالسين معنا والمخرج آآ السكينة. يا رب الله يسعدك. ووالدينا وازواجنا وذرياتنا المشاهدين والمشاهدين. نعم خلينا تكون نافرين للورد ناشرين للحب والخير. اللي يريد العلاج بسکينة نفسية تطبيقات. لك محاضرات. لك شيء على توويتر -

00:45:16

حتى يرجع لها في محاضرة موجودة عن السكينة اسمها كذا اسمها تحصيل السكينة تحصيل السكينة نعم في اليوتيوب ويمكن كذلك تواصل معك على توويتر ممكن تواصل على توويتر صحيح نعم خلاص تكون كذا نافعين باذن الله ان شاء الله الله يرضي عنك دكتور خالد بن حمد الجابر استشاري طب الاسرة والعلاج النفسي بكلية الطب الحرس -

00:45:32

الوطني شكرًا جزيلاً لك الشكر كذلك موصول لكم انتم مشاهدينا الكرام. نلتقيكم في لقاء قادم وانتم بخير وعفو وعافية. ابقوا كما انتم رائعين نافرين للورد ناشرين الحب اطيب المني والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته -

00:45:52

00:46:10 -