

# 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 الراحين وزهرة البساتين في هذه الاطلالة المباشرة عبر برنامجكم عناية. 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 نستقبل اه اتصالاتكم على الارقام التي ستظهر وتباعا من داخل المملكة العربية السعودية وخارجها. دكتور خالد دعني ابدأ معك ونهدف 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 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 اه هو هو جانب معنوي يدور حول اه اه معنيين كبيرين. نعم - 00:02:16

الاول السكون الداخلي والسكون 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 والقيدها غير الجسدية مهم لان لان السكينة كلها كل لان 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 لان النفس ايضا للاسف اه علم النفس المعاصر يترجمه بمنظور فسيولوجي ايضا يعني يفرق بين النفس والروح اه صحيح صحيح صحيح. الجزء الاخر من السكينة هو السكينة الخارجية والسكينة الظاهرية - 00:03:05

اه السكينة في الانفعالات السكينة في التصرفات في الافعال في الاقوال اه احساس خارجي من من الهدوء والاسترخاء العام اه اه الذي يسيطر على جسد الانسان اذا يعني هي مرادف للاطمئنان آآ نعم هي هو بين السكينة والاطمئنان تداخل اه احدهما اكبر من الاخر 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 الشرايح اه بعد قليل باذن الله فهو علاج بالسكينة الدينية والنفسية والسكينة الحياتية والاجتماعية. خيلنا نأخذها واحد واحد - 00:03:40 جيد خيلني ابدأ بس اعطي تعريف عن مكونات برنامج العلاج بالسكينة. جميل. واللي هي الثلاثية هذي هي ثلاثية كل واحد منها اثنيها تقريبا ست ست مكونات المكون الاول السكينة الدينية. جميل. المكون الثاني السكينة النفسية. المكون الثالث السكينة الحياتية

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

حتى المشاهد والمشاهدة يأخذ يعني تصورا مجملًا. نعم. السكينة الدينية تشمل تشمل الايمان. نعم اشمل الايمان آآ وتشمل العبادة نعم. بمعنى كيف نستطيع ان نحصل السكينة والراحة والهدوء من الايمان؟ نعم. كيف واليقين احد احد نعم. مفردات الايمان - 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 اه يعني كيف يكون كيف - 00:04:39 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 في مواجهة الالام العضوية او الامراض التي لا علاج لها الى اخره - 00:05:18 السكينة الحياتية والاجتماعية هي هنا يأتي المنظور المنظور الاسلامي الشمولي في علم النفس انه انه طريقة حياة طريقة حياتنا لها دورها انعكاس ودور صحيح على على سنتحدث سريعًا عن البساطة في العيش ومفهوم الزهد والقناعة والرضا. مفهوم السعادة. سنتكلم عن الحياة. الحياة - 00:05:36

المادية والحياة الشهوانية وسنتكلم 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 ركنان - 00:05:58

اه ايمان ايمان عميق وعبادة خاشعة نعم وهي مبنية على على فكرة جوهرية وهي انه اه ليس مجرد كونك ليس مجرد كونك مؤمنًا فان هذا سيترتب عليه مباشرة السكينة. نعم جميل. وليس كونك تؤدي العبادات فان - 00:06:14 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 فينا 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 حنا نصلي لكن او نقرأ القرآن لكن ما نشعر بهذا الذي بهدوء هذا الذي يتكلم عنه المشايخ مثلا هو السبب هو اننا نحتاج كما اننا نعلم - 00:06:52

من ناس احكام الصلاة والوضوء والوضوء نعلمهم كيف يستفيدون نفسيا من العبادة من العبادة. انا اتكلم عنها باذن الله. نعم. تفضل. نبدأ بالايمان طبعًا انا لست متخصصًا في العقيدة ولا اريد ان يعني ان انناقش اناقش الايمان من منظور ديني ها؟ من منظور شرعي واحب ان اناقشه من منظور نفسي قدر ما قدر ما - 00:07:12

انا اعتقد ان الايمان الايمان لكي يحقق اه الفائدة النفسية فلا بد 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 محققًا للسكينة يجب ان يصاحبه او تصاحبه حركة قلبية جميل. يجب ان يتحرك الايمان في القلب. حضور يجب ان يتحرك الايمان في القلب الذي هو احد احد معانيها الحضور - 00:07:56 ترانا دقيق في المصطلحات فيعني احيانا تقول مصطلح انت يعني اعيد النظر فيه. فمن الحين اصير ادق ايه ايه لان الحضور سنتكلم بعد قليل عن الحضور الشرط الثالث وهو ان ان يكون الايمان ممارسًا - 00:08:14

اه ممارسة الايمان الحياة ان يكون الانسان لديه قدرة على استحضار الايمان في المواقف الحياتية المتكررة. نعم وبالتالي يصبح الامام المجر يتحول الايمان من مجرد معلومات اه اه او كم معرفي الى الى ممارسة حياتية - 00:08:30 تحول الايمان الى ممارسة حياتية وان تلاحظ مثلا في كتب العقيدة علماء اهل السنة يعني يؤكدون وحيانا يعني بقوة على قضية انه قيمة ليس مجرد تصديق. نعم. فهو وهذي لهذا ليس نقاشا فلسفيا. نعم. هذا تأكيد منهم على ان الايمان يجب ان يكون ممارسًا -

يترجم يترجم على الواقع لكي يحقق الايمان من جهة من جهة شرعية ومن فيما يهنا يحقق الفائدة النفسية من من الايمان. نعم  
سريعا نأخذها وحدة وحدة طبعاً الموضوع هو طويل وهو جزء من مشروع بحثي كبير. نعم. اه انا احاول ان اختصر قدر ما استطيع  
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 هي  
علاقة بينك وبين الله تبارك وتعالى. هي نوع من انواع العلاقة بينك وبين الله - 00:09:33

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

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

مقدار معرفتك بالله وهذا يمكن زيادته باشياء كثيرة بالقراءة بالاطلاع بقراءة القرآن عموماً. نعم. التعلم عموماً. 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 النصارى مثلاً انه كلما كانت الصورة صورة الانسان عن الله عز وجل صورة ايجابية كلما  
كان هذا الاثر اثره النفسي افضل يعني انت تلاحظ مثلاً - 00:11:11

يعني لماذا القرآن مليء جداً بالكلام عن اسماء الله وصفاته؟ لا صحيح ليحبب الناس في ربهم. ليعرف الناس ويحببهم الى الله عز وجل.  
كلما كانت بالمناسبة القرآن هو الكتاب الديني السماوي السماوي والديني عموماً الوحيد - 00:11:27

الذي يصف المعبود هو الله سبحانه وتعالى بما جاء في القرآن. نعم بصفات الكمال والجلال. يعني لو انت تقرأ مثلاً في التوراة او في  
الانجيل او في كتب الهناكة او غيرهم. وتقرأ كيف يصفون معبوداتهم - 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 الرازق 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 المعبود - 00:12:25

وهو الله سبحانه وتعالى ايجابية طيبة كلما كان الاثر النفسي جميل. اقوى وارسخ. نعم. هذا ما يتعلق نحاول نختصر 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 من المعروف 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 يترتب عليه عدة امور. اولاً يترتب 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 مثلاً ما دام انت اردت ان  
ان ان نسترسل نسترسل الان هناك موضة 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

تؤثر عليك لذلك يجب ان تكون قراءتك فيما يعزز - 00:13:52

لا لا فيما يظف الايمان. نعم صحيح. ان تكون قراءتك فيما تقوي الايمان. نعم. لا فيما يجلب اليك الشك والحيرة. نعم صحيح. وكلما قرأ الانسان يعني ما هي مشكلة الفلاسفة عبر التاريخ؟ انهم يبحثون عن آآ انهم يقرأون باستمرار ويطلعون 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 الفلاسفة. 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 تقوي الايمان انا انا في نظري انها ثلاثة درجات. الدرجة الاولى مدخلات تعزز وتقوي الايمان بالله عز وجل يعني فعل ايجابي. نعم مثل الذكر وقراءة القرآن القراءة القراءة في القراءة فيما يعزز

ويقوي - 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 ستمرض - 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 انت الذي

اوردتها على نفسك الدرجة الثالثة وهو الموقف السلبي - 00:15:23

وللاسف هذا يمثل جزء كبير من الناس يعني لا لا يبذل جهدا ايجابيا موجبا زائدا ليقوي ايمانه هو على الايمان الذي درسه في المدرسة

ربما او اخذه من والديه واكتفى بهذا. فالتالي مع الزمن نعم عليه بعض يعني يتقادم في العمر - 00:15:37

لكن لا يترقى في المعرفة. اه وهذا اشكال عنده الايام 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 يقوي ما يقوي ايمانه. وهذا حتى دكتور في الامور الحياتية تجد بعضهم يقول انا عندي خمسطعش 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 تجدد. 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 بارتباط قويا جدا بقوة الايمان وقناعة الايمان. اذا كنت انت ترى ان - 00:16:49

احكام الشرعية لان الاسلام بالذات مميز عن بقية الاديان ان ان الاحكام الشرعية متداخلة مع الحياة. انها من عليم خبير. انها متداخلة

مع الحياة فهي ممارسة فاذا كان كل ما جاء حكم شرعي تشكك فيه - 00:17:06

وانا عبرت هنا عن امرين الامر الاول الاعتراض والثاني الامتناع. اه. الاعتراض هو ان هو ان يعترض آآ على على صحة الحكم

الشرعي. نعم اما الامتناع فهو ان يستثقل الحكم الشرعي - 00:17:21

وهنا تبدأ الوسوسة والاضطراب. استثنائه للحكم الشرعي يجعله لا يجعل هذا هذه الممارسة الدينية لا تحقق اتحقق اثرها 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 وعبد الرحمان المقدم مزكوم قول حبيبي تسمعنا نعم نعم. تفضلي يا الغالي اهلا وسهلا حياك الله طال عمرك.

وفيك الله يجزاك خير ممكن سؤال الله يسلمك 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

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

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

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

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

انفعالات البشرية نعم ولا مناص منها ولا مناص منها الا اذا اذاه كبته الانسان وكتمها اه هذا هو هو انك ستفجر في مكان اخر هو حديثنا هنا انه يجب ان تنشط هذه المشاعر - 00:19:38

ونقصد بمشاعر الايمانية تعظيم الله عز وجل التقديس الاجلال 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 بالسكينة والصفاء وطهارة القلب والفرح القلبي المشاعر مرتبطة بالرضا الداخلي القناعة الشكر المشاعر المرتبطة بالخشية بالخشوع بالركة بالانكسار. جميل. كل هذه المشاعر يجب يجب ان ان تتحرك ليتحقق ليتحقق آآ الاثر النفسي -

00:20:14

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

بكيت والا تباكيت. اه. يدرب الانسان نفسه. يدرب الانسان نفسه الاستشعار. الاستشعار هو جلب الشعور. التعرض التعرض لما يثير المشاعر الايمانية. نعم. التعرض للمقاطع والكتب والاشربة والقصص والسماع والمحاضرات والى اخره. نعم. هذا ما يتعلق بالحركة الحركة - 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 في نظام الحياة اليومي بحيث بحيث هو اصلا هذا قائم على فكرة الممارسة الخضرية ان ان التعلم بالممارسة التعلم بالتجربة يدخل في هذا التذكر التذكر المستمر بمعنى التذكر والاستحضار - 00:21:25

هو هو فكرته تقوم على القدرة على استحضار المفاهيم الايمانية في المواقف المناسبة. مثل مثلا ابسط مثال تمشي في الطريق كاد ان يحصل حادث. طيب. انجاءك الله منه. هذا موقف مناسب جدا لاستدعاء مجموعة كبيرة من المفاهيم الايمانية. 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 حتى يعني التفكير مثلا. نعم. التفكير في المنظور هو التفكير لو لو لاحظت في القرآن كل التفكير الذي في القرآن هو امر بالتفكير باحداث معتادة - 00:22:26

طلوع 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 الايمانية يجعل الايمان ممارسة خضرية يتحقق الاثر النفسي - 00:22:41



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

الله يبارك فيك شاكرين 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 ياخذ 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 شكرا واياك الله يسعدك اه نجيب عبد الله عشان نروح السكينة النفسية ايه - [00:24:07](#)

وسياتي جوابه ان شاء الله. نعم. في ثانيا الحديث. في ثانيا 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 اثرها النفسي. مم لكي نستفيد نفسيا من العبادة فلا بد للعبادة ان تؤدي بطريقة قادرة على توليد السكينة وهي الطريقة المشروعة وهي الطريقة المشروعة طبعاً يعني نحن لا يعني اقصد على السنة هو الذي يولد يؤكد على قضية انه انه الالتزام - [00:24:41](#)

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

لذلك بيتدعون اشياء يضيفون اشياء منهم حسن نية يظنون ان هذه الاشياء ستحقق لهم السعادة السعادة النفسية يبحثون 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 واطننا 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 وهذوء الانسان بسرعة ومستعجل ما يحقق السكينة منها القدرة على الاندماج الذهني الذي هو التركيز القدرة على التركيز وهناك مهارات كيف ينمي 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 الحاليتين. نعم. ولعله ولعله هذا مما كان في سؤال اه حبيبنا عبد الله انه هذا الفصام النكد اه احيانا بين السلوك وبين بقى ده ناشئ الى ان المرء لم يفقه ان خلقه من دينه. صحيح. يعني موضوع الفصام النكد هذا قضية طويلة كبيرة لكن يعني له اسباب كثيرة من ضمنها من - [00:26:33](#)

فيما يتعلق بموضوع السكينة هنا ان ان انه لم يحقق الشروط التي ذكرناها في العبادة فيما يتعلق بالايمان ولم يحقق الاسود التي ذكرناها فيما يتعلق بالعبادة. نعم. هنا اه مسألة اه دكتور انه بعض الناس يظن اه لما نتكلم احنا على الان الجانب الايماني والعبادي وبعدين نأتي للسكينة النفسية وكذلك الحياتية والاجتماعية - [00:26:53](#)

اه انه اذا تكلمنا على جانب الايمان يظن انه آآ اهل الايمان لا يصابون ببعض الامراض النفسية. نريد ان نوصل فقط رسالة انه مثل ما يمرض الجسد وهذا الجسم يتعرض لأمراض - [00:27:12](#)

كذلك النفس تمرض وتعالج لعلك تشير الى هذه يعني هو هذا اصلا آآ يعني الذي نشره قوة طرح ابن القيم رحمه الله لانه كان ينصر قول انه المؤمن لا يمرض نفسيا والى اخره ولو - [00:27:25](#)

كتابات كثيرة في هذا لكن انا اظن ان 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 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 الجزع - [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 يتدرب على ان تكون السمة العامة فيه هي الهدوء. نعم. الركادة - [00:28:29](#)

وعدم الانفعال. نعم. والصراخ لو تصنف الناس على مقياس سطري من صفر الى عشرة تجد بعض الناس يعني في عشرة يعني كأنه بركان ثائر. صح ما يوقف. اعوذ بالله كأنه سلك كهرب يعني ما ما منزوع - [00:28:50](#)

الجلد عنه البلاستيك القطعي البلاستيكي عنه تلمسه على طول يعني يولع ايه 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 احد سماته يعني كيف سيحصل مثل هذا الشخص اللي - [00:29:08](#)

فعل الثائر هذه السمة تقول يجب ان يتدرب الانسان على ان يكون هادي لكن الهدوء ممدوح في كل حال سمة هادئة في اغلب احواله. في اغلب في اغلب احواله والنبي صلى الله عليه وسلم كان يغضب نعم في مواقف معينة تستحق الغضب لكن حتى غضبه صلى الله عليه وسلم - [00:29:32](#)

تروي اللهم صلي وسلم عليه هو غضب غضب طبيعي في ضمن الحدود الطبيعية يعني حتى وهو غاظب ملتزم بقوانين السكينة لا يتجاوز حدود السكينة اه التي تدل على الجزاء حتى في الغضب والذين يعني يغضبون وان صحت العبارة يغضبون بجمال ويهجرون بجمال ويعربقون يعني يعبرون عن الاشياء - [00:29:55](#)

يحسب الناس حساب لغضبهم لبسمتهم بل يكتبونها. صحيح. بل لم يكتب التاريخ ان رجلا حفظت سكنته وسكنته. اللهم صل كرسول الله صلى الله عليه وسلم. ما استأذنك 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 يرضى 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 عمره. 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 - [00:30:59](#)

باعتبارها مترادفة الى حد كبير اه وان كان احدهما له معاني يفرد بها عن الآخر لكنه مترادفات انا في في تفسيره انا من السكينة عشم. نعم. متى يكون البكاء علاج - [00:31:18](#)

تنفيسا ايه التنفيس يعني موضوع التنفيس يعني موضوع يطول لكن خلاصته ما اسميه انا التنفيس العلاجي التنفيس العلاجي هو القدرة على البث البث والبوح والبوح في المكان المناسب للشخص المناسب في التوقيت المناسب - [00:31:34](#)

اه حتى ما يتشفى فيك يعني يجب ان يكونوا حدود لان بعض الناس يصل لمرحلة الاعتمادية اه تكون حياته معتمدة كثيرا على

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

فالناس يتوازن. كان النبي صلى الله عليه وسلم يحدث خديجة بما يحدث له. نعم - [00:31:51](#)

سكينة الهدوء فيها مجموعة قضايا من ضمنها مثلا ان يتعلم الانسان السمة العامة من الهدوء ان يتعلم السكينة في الحديث. جميل.

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

البقاء العرب العرب عندهم مصطلح يسمونه - [00:32:12](#)

وقار. نعم. الوقار مصطلح له مصطلح فني ها له له تعبير دلالي محدد جدا يشمل الوقار في الحركة. هم. يعني لما يكون الانسان وقورا في حركته وهذا وهذا اخذناه ووجعلناه جزء من السكينة. القدرة على اه اه حفظ حفظ شد العضلات. بعض الناس لديه اه عادة سيئة -

[00:32:34](#)

مشدود دائما اذا مسك الدريكسون صح مشدود مشدود وهو جالس في الكرسي مشدود وهو جالس في المطعم مشدود وهو واقف

مشدود هذي تترك بعد؟ هذه سمة معروفة يقدمون الاظافر هذي منها لا ما لها علاقة ما لها علاقة ما انا اقظم اظافر هم

احسن الناس اللي يقظون الاظافر والله جد اجل طيبين - [00:32:57](#)

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

حياكم الله. اه وارتد ان اسأل الدكتور الفاضل تحدث عن مسألة التركيز الذهني واندماج الشعور 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 مركزة 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 نستفيد من العبادة في تحصيل السكينة 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 اندماج 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 يكفيننا 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 واشياء اثناء ممارسة

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

يتهيأ قبلها. اسميته اسميته التهيئة - [00:34:23](#)

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

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

المشاعر يمكن اكتسابها بالتقمص. جميل. بالتدرج. 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 بنفسي كان يقول بعض السلف آآ جاهدت نفسي 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 احياناً يعني هو شيء من المنطقية الواضحة. احياناً الانسان لو اعتاد الجلوس في الظلام مثلاً لما تكون الغرفة الان مظلمة نائم فيها الانسان اول ما يولع النور يأتيه الغبش في عينيه. العيب ليس في النور. النور يبقى نور والظوء يبقى ظوء - 00:36:13  
مكثك الطويل في الظلام هو الذي اثر عليه. صحيح. فلكن الان بمجرد ما يستمرى ويعيش شوي في النور. اوه يجد حياة اخرى يقول ياه وين كنت يعني؟ صحيح صحيح صحيح. حلو المثل شيخ؟ ايه جميل جميل الله يسعدك - 00:36:30

موضوع الاسترخاء العام انا اسميه الاسترخاء العامي لان الممارسة الان في في في تمارين الاسترخاء ما يسمى التمارين الاسترخاء العضلي او الاسترخاء التنفسي انا لا تعجبني كثيراً ولا اطبقها حتى في العيادة ما اطبقها لاني انا ارى انا ارى ان الاسترخاء سمة -

00:36:44

اه السيماء 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 في الطبخ اثناء المنزل يعني اصعب شيء يرفع التوتر مذاكرة للابناء 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 تترتب يعني عدم العجلة عدم الاستعجال حركة اليدين الانسان يكون هادي يعني لو لو تاخذ صورة مثلاً نعم صح لبيتين - 00:37:25  
ها اه امرأة مستأجرة وتكرّب المواعين وتكسر الصح تكسر او ما تكسر موضوع ثاني تسرع بهذا وماسك التلفون من هنا وتكلم هذا وترد على هذا الصورة الثانية البيت اللي شوي شوي وهادية وتجي مبكرة تطبخ بهدوء وتخلص الاغراض بهدوء فهذان هذان المشهد ان في النهاية الطبخ - 00:37:44

واحد. صح. وجميل ولذيذ ومأكول. لكن المرأة كانت متوترة في الاول. وكانت ساكنة 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 ايات السكينة في القرآن ست واحدة منها في بني اسرائيل ما لها علاقة في موضوعنا - 00:38:20

خمس منها كلها جاءت في في في السكينة وقت الازمات. سبحان الله كلها جاءت في السكينة وقت الازمات. ثلاث منها في الحديبية لان الحديبية 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 اولاً السكينة آآ آآ سكينة الثبات الانفعالي والثاني سكينة الثبات المفاهيمي ثبات المفاهيم والثالث سكينة الثبات السلوكي وسكينة الحكمة والتصرف واحدة واحدة سريعاً عشان كم باقي لنا - 00:38:56

يعطيني المخرج ينورنا بالوقت اه سكينة ثمان دقائق. ثمان دقائق. اذا علينا ان شاء الله ان نهيها سكينة الثبات الانفعالي هذي صراحة مهمة جداً 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 وسواس او خوف او تأتيه اعراض جسدية مثل الام سواء كانت الام نفسية الام جسدية سببها نفسي او كانت الام جسدية حقيقية مثل الام في الظهر او غيره -

00:39:35

البرنامج يقول انه اذا استطعت ان تتعامل مع هذه الاعراض النفسية او الاعراض الجسدية الحقيقية بسكينة وهدوء فان تأثير هذه الاعراض سيكون قليلاً جداً عليك سيخف عليك والامثلة على هذا كثيرة يعني يعني مثلاً - 00:39:55

انسان اه لديه اكتئاب مزمن يعني 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.

برنامج السكينة يقوم على فكرة - [00:40:12](#)

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 مشهدين مشهد المطبخين ها نأخذ مشهد الركبتين نعم مشهد الرجلين كلاهما اصيب بالتهاب في الركبة - [00:40:48](#)

احدهما خاف وتعب تضايق وبدأ يسأل وش اللي صار ولماذا ومتى ومتى سأطيب وسأجلس طول عمري كذا الى اخره والثاني لا اخذ الموضوع بسكينة وهدوء هذا الم سابحت له عن علاج سيسيفيني الله عز وجل - [00:41:05](#)

علي ان اكون هادئا اؤجر عليه الى اخره هل تصدق ان مقدار الالم لو قسناه سيكون في الثاني اقل من الاول؟ سبحان الله العظيم ارتباط الجانب النفسي بالجانب الجسدي ارتباط قوي جدا. نعم - [00:41:25](#)

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

ان تكون 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 ينتبه في اللحظة نحن نسميها اللحظة منذ ان ينتبه في اللحظة الى انه بدأ يسير في هذا اليسار يوقف اه اه وهناك مثل مشهور عند الدولة التي فيها قطارات كثيرة - [00:42:18](#)

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

كامل القطار بما فيه واذا انحرفت يسارا لسستيمترات قليلة ذهب القطار الى اليسار هذا اللسان هو الذي نتكلم عنه قدرتك على ان توجه البوصلة توجه مسار مسار انفعالاتك. نعم اربع دقائق دكتور توجه مسار مسار المشاعر ها؟ نعم - [00:42:47](#)

يدخل في هذا القدرة على تقمص الهدوء تعلم مهارات الهدوء التهدة المباشرة القدرة على رفع مستوى التحمل التحمل درجاته وانواعه القدرة على التجاهل الواعي 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 الحداثية بسرعة الحياتية بسرعة لاجل 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 نفسياتنا ولذلك لو تلاحظ المنظور الاسلامي حينما يتكلم عن مفاهيم مثل الزهد والقناعة - [00:43:45](#)

الناس يفهمون الزهد بطريقة سلبية انه شخص جالس في في تكية ومنعزل ومرفق الثياب لا هو الزهد مفهوم حياتي يقوم حول يقوم حول انه الحياة لا تكون صاخبة الحياة لا تكون مترفة لا يكون هناك اسراف - [00:44:07](#)

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

كنا نشرب الشاهي بطريقة معينة حتى الشاهي وابسط شيه الان لكي نستمتع به يجب ان نشربه في مطعم ويكون السعر غاليا صح. مع الوقت نحن رفعنا سعر السعادة لما كان فستق كان رخيص لما صار وصار مرتفع. اوه لانه هذه مشكلة حقيقية ليست مزاحا. يعني مع الوقت - [00:44:36](#)

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 يمنحني وإياكم آآ والمشاهدين -  
[00:44:57](#)

والمصورين والاخوة الجالسين معنا والمخرج آآ السكينة. يا رب الله يسعدك. ووالدينا وازواجنا وذرياتنا المشاهدين والمشاهدين. نعم خلينا نكون نافرين للورد ناشرين للحب والخير. اللي يريد العلاج بسكينة نفسية تطبيقات. لك محاضرات. لك شيء على تويتر -  
[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 تويتر ممكن تواصل على تويتر صحيح نعم خلاص نكون كذا نافعين باذن الله ان شاء الله الله يرطى عنك دكتور خالد بن حمد الجابر استشاري طب الاسرة والعلاج النفسي بكلية الطب الحرس - [00:45:32](#)  
الوطني شكرا جزيلا لك الشكر كذلك موصول لكم انتم مشاهدينا الكرام. نلتقيكم في لقاء قادم وانتم بخير وعفو وعافية. ابقوا كما انتم رائعين ناشرين للورد نافرين للحب اطيب المنى والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته - [00:45:52](#)  
[00:46:10](#) -