

# تحصيل السكينة النفسية في نفوسنا وبيوتنا مع الدكتور / خالد بن حمد الجابر | ندوة ابن عقيل | رحمه الله

خالد بن حمد الجابر

بسم الله الرحمن الرحيم الحمد لله رب العالمين وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى الله وصحابته اجمعين نرحب بكم في هذا اللقاء الاول في ندوة الشيخ عبدالله ابن عبد العزيز ابن عقيل رحمه الله - 00:00:00

وضيف هذا اليوم وهذا اللقاء هو الدكتور خالد ابن حمد الجابر والحديث حول تحصيل السكينة النفسية في نفوسنا وبيوتنا. ومن لا يرغب ان يحصل السكينة في نفسه وفي بيته وفي مجتمعه وفي حيه وفي عمله وفي 00:00:30 في كل مكان وهذا هو اللقاء الاول للدكتور خالد في هذه الندوة المباركة وهو استشاري طب الاسرة والعلاج النفسي بكالوريوس طب وجراحة الزمالة العربية في طب الاسرة ايضا حصل على بكالوريوس - 00:00:59

في الشريعة جامعة الامام هو معالج معرفي معتمد التخصص الدقيق العلاج النفسي هذا مختصر لسيرة ضيفنا لهذه الليلة والحديث اليوم الذي يتحدث عن المتحدث متخصص في العلاج النفسي ومتخصص في هذا الجانب آآآ نرحب بالاخوة في - 00:01:19

هذه الندوة كما نرحب بالاخوة الذين يشاهدون هذا اللقاء عبر صفحة الجوال الثقافي في توיתر فذلك الذين يشاهدون هذا اللقاء عبر قناة الشيخ عبدالله العقيل في اليوتيوب وكذلك للذين يسمعون هذا اللقاء - 00:01:49

عبر موقع منابر العلم ويشاهدون هذا اللقاء عبر صفحة عبد الله الراشد في الفيسبروك. آآ من الاخوة الحاضرين او الذين يشاهدون هذا اللقاء ولديهم صفحات في صفحة في تويترا ان يعملوا اعادة - 00:02:09

ال滂ريدة المثبتة في صفحة الجوال الثقافي بين ايديكم اوراق من لديه سؤال او مداخلة فليرسلها الى مدير الجلسة ونحن حقيقة وهذا من خلال الاعلان في شوق لمعرفة كيف نحصل الطمانينة - 00:02:29

النفسية في نفوسنا وفي بيوتنا اترك الان خمس واربعين دقيقة للدكتور خالد ثم بعد ذلك الاسئلة والمداخلات. بسم الله الرحمن الرحيم الحمد لله رب العالمين. والصلة والسلام على اشرف الانبياء والمرسلين نبينا محمد وعلى الله - 00:02:53

اجمعين. الحمد لله. السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته جميعا. الحاضرين يعني والمستمعين من خارج هذه القاعة واسكر الشيخ عبدالله يعني ونترحم على الشيخ عبدالله بن عقيل نترجم عليه اه اثره لا يزال باقيا في هذه الندوة واه ندعوا لاولاده وابنائه الذين - 00:03:13

بوصيته رحمه الله واستمروا على نهجه في اقامة هذه الندوة وهم مشايخ فضلاء اكارم اه نشكرهم جميعا ونسأل الله تعالى ان يجعل هذا في ميزان حسناتهم ونشكر الحضور ايضا على على حضورهم - 00:03:39

الكلمة هذه ستكون قصيرة ان شاء الله ولكن موضوعها طويل فيما يتعلق بالسكينة النفسية انواعها وتصنيفها وكيفية تحصيلها ومكوناتها وهو موضوع يعني طويل لكن ارجو ان اتمكن من اختصاره في الفترة المقطعة لي - 00:03:54

اه نبدأ بسم الله الرحمن الرحيم هذا البحث او هذه الكلمة هي جزء من مشروع علمي قائم الان يهدف طرح الاراء والنظريات النفسية المنطلقة من الثقافة الاسلامية طريقة مختلفة ومن ضمنها موضوع السكينة النفسية - 00:04:16

وآآ الداعي لذلك وجود جوانب نقص في علم النفس الغربي المعاصر على رغم آآ ثمراته وايجابياته الكثيرة علم النفس المعاصر الا ان من وابرز جوانب النقص فيه اغفاله للجوانب المعنوية والروحية اغفاله للجوانب الدينية عموما السكينة مثال - 00:04:33

على ذلك فان السكينة اه نوع من انواع الحالات والظواهر النفسية التي لم تدرس بشكل جيد في في الغرب. وهو فرصة لنا نحن المسلمين اضافة شيء جديد في في علم النفس - [00:04:53](#)

السكينة مصطلح قرآني ونبيوي وردت في القرآن آست مرات ووردت في حديث النبي صلى الله عليه وسلم قرابة ثمان مرات او اكثر [00:05:06](#) ومع الوقت توسيع دلالة المصطلح واهتم علماء الاسلام بتوضيع دلالة هذا المصطلح - [00:05:06](#)

وآما مكوناته واثاره آ على على يعني آ مدى الزمن ومع سعة مفهوم السكينة الى انه في الجملة يدور حول معينين كبارين سكون داخلي وسكون خارجي وآ السكينة بجميع مكوناته تدور حول هذين المعينين. فالسكينة الداخلية هي السكون والصفاء الداخلي في القلب والذهن - [00:05:20](#)

شعور داخلي غامر من الراحة الداخلية غير الجسدية والظابط بعين الجسدية مهم لانه يفرق بين انواع الظواهر الاخرى. واسترخاء ذهني وقلبي اه ومثل هذه المصطلحات بالمناسبة يعني اه القلب ليست متداولة في علم النفس المعاصر - [00:05:45](#)

اه بسبب طبيعة علم النفس المعاصر لكن نريد ان نضيف هذا لهذا العلم النوع الثاني السكينة الظاهرة او الخارجية السكون في الانفعالات تصرفات الافعال الاقوى فهو احساس خارجي من الهدوء والاسترخاء في - [00:06:04](#)

المفاصل. فاذا اذا السكينة هي راحة داخلية في القلب. والذهن وهدوء خارجي يظهر على الجوارح برنامج السكينة النفسية عموما يقوم على مجموعة من الاسس منها القدرة على اكتساب حالة نفسية طبعاً مصطلح حالة مصطلح فني في علم النفس آ مقارنة بمصطلح سمة وستتكلم ان شاء الله عن الفرق بين السما والحالة - [00:06:19](#)

فهو اكتساب حالة نفسية سامة مستقرة اما بشكل عام على وجه العموم يعني نمط يكون نمط حياته صفة تكون سمة هذا معنى السمة السمة ان يكون صفة للانسان - [00:06:44](#)

مستمرة مستقرة ثابتة لا ترتبط بالاحاديث والموافق فاذا قيل فلان يتصرف بالسكينة النفسية بمعنى انه آ امر ثابت فيه يتكرر في كل المواقف آ او تكون السكينة احياناً حالة بمعنى انها ترد في المواقف المحددة مثلاً السكينة بمعنى الحلم - [00:06:59](#) حينما يستفزك طرف اخر فهنا السكينة ظهرت في موقف محدد ويسميهما العلماء وهذا تفصيل قديم من ايات العلماء المتقدمين اخذ به في علم النفس المعاصر واصبح جزءاً مما يسمى علم الشخص - [00:07:21](#)

سيولى فهو قديم جداً من ايات حتى من قبل المسلمين من ايات فلاسفة اليونان. التقسيم الى الى اسمه وحالة قديم اه في هذه الليلة ان شاء الله سنناقش خمس مكونات للسكونية هي هذه هي في هذه الشريحة الظاهرة - [00:07:35](#)

وهي مصادر السكينة او مكونات السكينة فهي خمسة السكينة الدينية والسكينة الانفعالية والثالث سكينة الازمات والضغوط والرابع اه السكينة الحياتية نمط الحياة الساكن. والخامس السكينة الانسانية والاجتماعية وستتكلم عن كل واحدة من هذه المكونات الخامس بتفصيل باذن الله السكينة الدينية يعني نمر عليها سريعة الان حتى يكون يعني - [00:07:50](#)

استحضار محمل اه تكون من امرير الايمان العميق والعبادة الخاشعة. ونحن نرى ان ان من اهم مصادر السكينة النفسية هذا الجزء الجزء الديني وهو كما ذكرنا انه في علم النفس المعاصر يعني لا يهتمون به كثيراً ولا ولا يرون الاهتمام الكافي به الاعتبارات الثقافية يمر بها يعني آ - [00:08:17](#)

تمر بها بلاد منشأ علم النفس المعاصر الثانية سكينة الانفعالية وتشمل الهدوء وضبط الانفعاليات العامة الانسان يكون منضبط في انفعالياته وستتكلم عن هذا الثالث السكينة وقت الازمات وهذا ايضاً يعني اكتر ما ورد في القرآن في في معاني السكينة هو هنا هو السكينة في وقت المخاوف والرعب سنتكلم عن هذا ان شاء الله. الرابع - [00:08:39](#)

كائنة الحياتية نمط الحياة البساطة في العيش سكينة الكسب السكينة السعادة سنتكلم عن بعض المفاهيم سنبرز جمالية المنظور الاسلامي في مفهومه للحياة والسكينة ونقارنه بنمط الحياة المعاصر السائد الان. ثم الخامس السكينة الانسانية سنتكلم عن - [00:09:03](#)

القضايا المتعلقة بالعلاقات مع الاخرين. نبدأ بـ اسم الله الرحمن الرحيم. السكينة السكينة الدينية آ السكينة الدينية تكون من امرير

الامر الاول ايمان عميق ايمان عميق والثاني عبادة خاشعة وسنشرح لماذا وضع الظابط عميق وخاشعة؟ لأن لانه ليس كل ايمان يورث السكينة وليس كل عبادة - 00:09:23

السكينة وهذى قظية مهمة في في هذه المحاولة التي نسعى اثبات اثر الايمان والعبادة على آآل الجانب النفسي انها لا انها ليست ليست تلقائية الاثر ان لا بد لها من شروط معينة حتى حتى تتحقق. ونحن ذكرنا هنا بعض الشروط في - 00:09:54  
ايمان ان يكون عميقا وعمق الايمان يعني ان تكون المعرفة يقينية ايجابية شاملة وسنشرح هذا. وان ان يصاحب الايمان حركة قلبية حية هذا وان يكون هناك حضور للايمان في الحياة حضور حياتي مستدام للايمان في الحياة سنشرح هذا ان شاء الله. اما العبادة فان شرط تحقيق شرط حصول السكينة في العبادة - 00:10:14

يعني ليست كل عبادة ليست كل صلاة اه تترتب عليها اثارها النفسية. انما الآثار النفسية للعبادة تترتب في حال اديت الصلاة او ادت بطريقة صحيحة ومن ذلك مجموعة من الظوابط والاوصف للعبادة لكي تكون محققة للسكينة الاندماج الروحي تعظيم قدر العبادة الاخاء والطمأنينة حركة - 00:10:35

للقلب وصفاء الذهن من الشواغل الذي كان يعبر عنه الغزالى رحمه الله بحضور القلب وسنشرح هذا ان شاء الله الايمان اه علماء العقيدة شرحوا الايمان وفسروه وعرفوه بشكل واضح نحن نريد ان نفهم الايمان نحن من جانب نفسي وهذا موضوع - 00:10:57  
الحقيقة يعني الفهم العميق للايمان من جانب نفسي فيه كلام كثير جدا وتفاصيل كثيرة ستمر على بعضها الان هنا لعله الفرصة للنقاش دراسة نفسية معمقة للايمان بشكل يعني اوسع لكن الايمان عموما هنا في هذه الدراسة هو الجزء الاعتقادي - 00:11:16  
البيئة المقابلة للإسلام كما في حديث جبريل فهو مجموع مركب من الاعتقاد والتصور الذي يحمله الانسان حول الله والغيب والقضايا الوجودية العليا وحركة القلب والمشاعر اه فهذا هو هو التعريف التعريف السريع للايمان - 00:11:36

سريعًا يعني نمر على آآل العقيدة في المجال التربوي والنفسي ان ان اظن اتصور اننا بحاجة الى الى الى تجدید في اساليب طرح القضايا اليمانية على على المجتمع - 00:11:52

وآذكرت هنا عبارة ان تعميق ايمان الموحدين اولى من الرد على المخالفين وللكتب العقائد اشتغلت كثيرا بالرد على المخالفين فهذه من القضايا التي تحتاج ان يعي آآل ان يحتاج العلماء والمفكرون الكبار خاصة في في علم النفس الذين لديهم احاطة - 00:12:08

لا بأس بها بالجوانب الشرعية في في العقيدة اذا خصائص الايمان بالله المفید نفسيا ثلاثة اشياء ذكرناها ونعيدها الان. معرفة يقينية ايجابية شاملة وسنشرح مفردات هذا او بتعبير اخر تصور عميق يقيني صحيح ايجابي عن الله وعن الغيب وعن القضايا الغيبية العليا والذي يعبر عن - 00:12:27

والآن في الفكر والفلسفة بالتصورات وان كان المصطلح تصورات قديم من ا أيام الفلسفه وابن تيمية استعمله وكثير من العلماء استعملوه اه مصطلح التصورات اه حركة قلبية حية هذا الشرط الثاني في الايمان المحقق للسكينة يكون هناك حركة قلبية حية حضور حياتي مستدام وسنشرح هذا باذن الله - 00:12:52

نبدأ باليقين وعمق التصديق والمعرفة بالله عز وجل مستوى السكينة النفسية تغير بحسب قوة العلم والمعرفة اليمانية وينشر مجموعة اشياء يشمل محتوى الايمان ونوعيته ان يكون التصور عن الله عز وجل ايجابيا - 00:13:10

وتصور الكوني يكون متكاملا مقنعا باعثا للطمأنينة الثاني مقدار العلم مقدار العلم كمية العلم كلما كان الانسان بالله اعرف كان اقوى ايمانا وبالتالي كانت السكينة المترتبة عليه اكثر اثرا - 00:13:28

درجة التصديق قوة القناعة فالتصديق كما سنشرح بعد قليل ان شاء الله ان التصديق درجات وهذا هو الصحيح يعني ان التصديق درجته يتفاوت وان كان اصل التصديق ثابت لا يتغير لكن لكن آآل تفاصيله تتغير - 00:13:45

الامر الرابع مستوى الشهود وهو داخل في التصديق وهو مأخذ من حديث النبي صلى الله عليه وسلم في المشهورة كأنك ترى ان تعبد الله كأنك تراه فكأنك تراه هذا هو الذي يعبر عنه العلماء بالشهود - 00:14:04

ان يترقى الانسان في المعرفة والعلم بالله عز وجل حتى يصل الى اعلى درجات المعرفة وهي كأنك تراه وهي التي يعبر عنها العلماء الشهود او المشاهدة وهي مشاهدة قلبية طبعا ليست مشاهدة بصرية - [00:14:16](#)

هذا تشبيه يبين كيف يتفاوت الناس في الایمان وهو مدخل جيد لكي نفهم كيف يؤثر الایمان او كيف تترتب السكينة على الایمان بتفاوت درجات الایمان وهو تشبيه الحريق الذي الذي شب في بيت الجار ان شاء الله ان الجيران ما يجيئهم شيء ان شاء الله. لكن هذا من باب التشبيه. هذا حريق شب في بيت آل فلان - [00:14:31](#)

والناس متفاوتون في يقينهم وعلاقتهم بهذا الحدث هذا حدث معين يكثر توارد الخبر ان حريقا شب في بيت آل فلان بارك الله فيك جزاک الله خير ان حريقا بشب في بيت آل فلان - [00:14:52](#)

الدرجة الاولى ان تصدقه بحكم كثرة توارد الخبر لكن هناك درجات اعلى في اليقين بهذا الخبر ان تذهب بنفسك وترى البيت يحترق. انت وصلت الى درجة اليقين بان هناك فعلا حدث معين وهو الحريق - [00:15:06](#)

لكن ايضا هناك درجات اعلى وهذه التي تهمنا الان هي نفهم كيف يتفاوت الایمان وكيف تتغير حركة الایمان في القلب؟ بحيث ينعكس هذا على اثاره في السكينة الوجه الاول مقدار المعرفة والعلم والامر - [00:15:23](#)

فيقينك بحصول الحريق في بيت الجيران قد تزيده وتنقصه له وحصلت على معلومات اضافية عن تفاصيل ما حصل متى بدأ الحريق ما سببه؟ ما تفاصيل الاصابات والاضرار؟ كيف نجت الاسرة الى اخره - [00:15:42](#)

فانت حين حصلت هذه المعلومات الاضافية مستوى يقينك بهذا الحدث اصبح اكثر اكثرا من جارك الذي اكتفى بسماع الخبر ولم يسعى المعلومات الاضافية. اذا هذا هو القدر الاول وهو المتعلق - [00:15:55](#)

بحجم المعلومات مقدار المعلومات كما عبرنا عنه ايضا اليقين يقينك بهذا الحدث يجيد يزيد بما سميته نحن هنا الممارسة والتجربة الخبروية بخبراوية يعني ان تمارسه بنفسه ان تحس به ان تجربه بنفسك - [00:16:10](#)

يقينك يزيد اذا باشرت انت بنفسك انقاد اهل البيت وساعدت في الاطفاء ونقل المصايبين الان درجتك درجة اليقين لديك بهذا الحدث اكثرا من مجرد انت سمعت عن خبر معين لا انت الان باشرت - [00:16:29](#)

وعاينت وبدأت تنفذ المصايبين وتساعد في اطفاء الحريق هذا التعاطف الشعوري او التجربة الخضروية جعلت جعلتك تمر بتجربة خبروية اظافت لك شيئا اضافيا على مجرد التصديق بالخبر علاقتك بالحدث ليس مجرد معلومة الان لاصبح فيه مشاركة خبروية ومشاركة عاطفية - [00:16:44](#)

هذا النوع من المشاركة والخضروية يحصل في الایمان ايضا فالایمان لا يصبح مجرد معلومة مجردة قرأتها في كتاب او سمعتها من من استاذ او من والد او من شيخ لا اصبح هناك حركة قلبية ايمانية - [00:17:08](#)

اصبح الایمان تجربة تمارسها بنفسك وتفاوت المؤمنين في هذا واسع الدرجات يعني الناس يسألون كثيرا بماذا يتفاوت الناس في الایمان؟ يتفاوتون بمثل هذا بمثل قدرتهم على على على ممارسة الایمان وتحصيله. لك هناك وجه اخر ايضا في تفاوت الناس بالخبر. مرت السنوات الحريق مضى له خمس - [00:17:22](#)

ست سنوات نسيت الحادثة ثم جاء ذكرها بين الجيران فتذكرتها. الان نسيانك للحادثة لا يعني ان يقينك الاصلي قد ذهب ابدا هو نسيان لكن التذكر هذا الان الجديد مهم جدا لنا نحن في في باب الایمان. لماذا؟ لأننا نحن نقول ان الایمان يتجدد - [00:17:44](#)

ومعنى يتجدد مثل هذا انه يحصل شيء لك يجدد الایمان في قلبك استحضارك وتذكرك لهذا الحدث يجدد هذا الحدث ويقينك بهذا الحدث وكذلك الایمان الایمان يتغير ويتجدد الایمان يتغير ويتجدد اسلم اسلام اسلام - [00:18:02](#)

الایمان الایمان يتجدد ويقوى ويتغير قوة وظعوا بمثل هذا التشجيع الذي ذكرناه وسنشرح ان شاء الله اكثرا في ذلك من ذلك من هذا من تفاوت الایمان ودرجاته صورة الله تعالى في قلبك واثرها النفسي - [00:18:30](#)

سورة الله تعالى في قلب المؤمن وآآفي ذهنه مقدار تعظيم الله في القلب استحضار ايجابي هذا كما معنى كلمة ايجابي يعني ان تكون صورة الله ايجابية في قلبك الاسماء والصفات - [00:18:50](#)

مستحضره بشكل ايجابي ومن الناحية النفسية فان تصور الانسان عن ربه هو الذي يشكل لاحقا موقفه من الله ومن الدين فهو الذي يساعد على اكتمال تصورات الوجودية الاخرى. الایمان القوي الراسخ بالكمال والجلال الالهي. مدخل مهم جدا لترتيب الاثار -

00:19:02

على على الایمان لأن الایمان اذا كان مجرد معلومات مجردة ليس فيه هذا التصور الایجابي عن الله عز وجل وعظمته وجلاله فان اه  
فان الاثار النفسية لا تترتب على - 00:19:23

ذلك ولذلك بداية الایمان ومنطلقه الذي يستند عليه كل ما بعده حسن التصور الایجابي الصحيح المتكامل عن الله المعبود ومقدار  
السکينة النفسية تتولد المتأول عن الایمان مرتبط بشكل كبير بصورة الله تعالى في قلبك - 00:19:34

ومن الاشياء ايضا التي تساعده في اه التي تبين لنا تفاوت الایمان وقوته وتأثيره على النفسية الحصول على الاجابات المرحة  
المطمئنة على الاسئلة الكبرى الان انتم تعرفون يعني نحن نمر بازمة في هذا في العشر سنوات الاخيرة في عشرين سنة الاخيرة وهي  
كثرة ايراد الشبهات بشكل كبير جدا بسبب الانفتاح - 00:19:52

ويعني واشياء اخرى كثيرة الشك الشك المقلق بصحة الاسلام وصحة المنهج وصحة الطريق تفسد على الانسان الاثر النفسي المترتب  
على على على الایمان ويترتب عليه امر اخر او يدخل فيه امر اخر وهو اه - 00:20:13

السکينة مرتبطة بالتشريعات وسکينة الاحکام الشرعية نوعان سکينة سکينة عن الاعتراض وسکينة عن الامتعاظ السکينة الاعتراض  
اللي يعترض يعترض على الحكم انه يعني غير مناسب غير جيد الى اخره. الامتعاظ هو الاستثنال - 00:20:33

يعتراض على استثنال العبادات بحيث يشعر ان العبادات ثقيلة السکينة ضرورية لمقاومة وتصحیح هذه الشكوك التي ترد على الایمان  
الذين الذين يتغير ايمانهم في في هذا الزمن يعني اليوم جاءت - 00:20:50

تعلق بالشاب بدأ يشك في الله عز وجل ويشك في ويشك في صدق الاسلام ويشك في في صدق الدين والى اخره هذا هذه الشكوك  
تحجب تحجب تحصين السکينة او اي اثر نفسي اخر للایمان - 00:21:12

يترب على هذا اهمية المدارسة والتعلم والفهم بمعنى انه يجب على الانسان ان يبذل جهدا كافيا لزيادة ايمانه وتفويته عبر القراءة  
والاطلاع ويتبين مقدار ذلك بمقدار الوقت والجهد من حياته الذي يمضيه مثل هذه الانشطة الدينية التي ونوعيتها التي تزيد في  
ايمانه وقوته - 00:21:30

ولا يدخل في هذا القراءة والاطلاع اه تدبر القرآن القرأن القرأن القراءة القرأن بنيه زيادة الایمان من  
اعظم الطرق التي تحقق الاثار النفسية على الایمان - 00:21:51

اما الذي يقرأ القرآن بنيه انهاء الصفحة او بنيه انهاء الحزب يعني بعض الناس عنده حزب في اليوم جزء مثلا او جزئين فهو حريص  
ان ينهي هذا الحزء هذا الحزب الجزء او الجزئين في اليوم حتى يختتم في الشهر او في او في الشهر مرتين - 00:22:09  
جيد الختم جيد وهذا طريقه عند السلف السلف كانوا يختتمون كل سبعة ايام الى يومنا هذا الصالحون يعني على مدار التاريخ  
يختتمون كل سبعة ايام تقريبا كل اسبوعين لكن هذا لا يمنع ان يكون لك قراءة اخرى بهدف زيادة الایمان - 00:22:26

ان يكون ان تكون قراءتك للمعاني المترتبة على على الایمان. الامر الآخر الذي يزيد ايضا في مقدار العلم وحجمه المواضع  
ومجالسه مثل هذا المجلس وغيره من المجالس. حرص الانسان على حضور مثل هذه المجالس يزيد - 00:22:44

يزيد من مقدار الایمان ومن درجته. حركة القلب من الامور المهمة فيما يتعلق بالاثر النفسي للايمان انه يجب ان يكون للايمان حركة  
في القلب ونقصد بحركة الایمان في القلب المشاعر الایمانية المشاعر الالهية - 00:23:00

وهي نوع من المشاعر للاسف علم النفس المعاصي لا يتكلم عنها كثيرا. لكن لكن يعني هي اصلية في كتابات علمائنا آآ والتي تسمى  
المشاعر الایمانية او اعمال القلوب. فهي هذه حركة هذا نوع من انواع حركة الایمان في قلب الانسان - 00:23:17  
ولذلك الذي لا لا يشعر بهذه المعاني لا يشعر بهذه المشاعر تتحرك في قلبه فلا ينتظرا نفسيها على على الایمان. جيشان المشاعر  
الایمانية من المحبة والصدق والتوكيل والرضا والاحسان اتكلم عنها بعد قليل - 00:23:35

ما لم يتحقق الايمان حركة قلبية كافية في القلب فلا تحصل اثاره النفسية او تقل اثار نفسية. حركة القلب بالايمان والاعمال  
القلب والمشاعر - هـ المعما علىها نسمة نعمية علاقتك مع الله - 00:23:52

هذه الحركة القلبية هي التي تورد هي التي تولد السكينة. أما إذا كان الایمان مجرد ارت ومعلومات ورثها ليس في هذه الحركات القلبية ليس فيها هذه المشاعر الجاحشة القلبية فان الاثر النفسي فان الاثر النفسي لا يترتب عليها. ماذا نقصد المشاعر الایمانية -

00:24:30

يسمونها المقامات ان هذا مقام للانسان يشعر دائمًا بوجود الله عز وجل وهذا معنى حديث جبريل كانك تراه فان لم تكن تراه فانه يرى عظيم الله تقدس الله اجلاله الانبهار بالعظمة الالهية اه الشعوب بمعية الله بوجود الله بقرب الله. الشعور بالتأييد الالهي ترى

00:24:50 -

يعني الدرجة الثانية التي اقل من الشهود هي درجة المراقبة المراقب ان تشعر بان الله موجود دائمًا يراقبك ويلاحظك ومعك وينصرك. هذا الشعور المستمر المتحرك هو الذي يرتب الآثار النفسية على على الایمان - ١٢:٥٠

المحبة الشوق الاشتياق الانس والسرور بالله عز وجل. اه السكينة والصفاء والراحة والسمو وصفاء النفس. بالاعمال الايمانية الرضا  
الداخلي القناعة الشكر مشاعر الخشوع والخشية القلب كل هذه الانواع من المشاعر تحريكها وتفعيلها اساسي لتحقيق - 00:25:26

## الفائدة النفس

الربط اليماني يعني ان الاحداث اليومية تذكرك بالله عز وجل - 00:25:46

سواء كانت احداث عامة احداث العامة او احداثا خاصة. سواء كانت احداثا مفزعه او احداثا محزنة. كل حدث يذكرك بالصانع تبارك

وتعالى هذا كثير جدا يعني القرآن لم تتمال فيه تجده يركز كثير على هذا الجانب والقرآن يسميه ماذا؟ يسميه التفكر - 00:26:05  
التفكير. فحركة الایمان في الواقع ان تكون حركة خضراوية فيها شهود فيها معاينة قلبية كانك تراه ان يكون الایمان حيا تحركه

الاحداث. ويترتب على هذا مجموعة اشياء. فوهة التمثل فوهة الاستحضار - 00:26:25

التفكير والتأمل العميق كجزء من ممارساته المستمرة. الناس يتوقعون الایمان مجرد عملية اه معرفية - 00:26:43

بعقلية بحثة وهذا هو الخلاف الكبير بين اهل السنة والمتكلمين اهل السنة يؤكدون على ان الايمان ليس مجرد عملية عقلية بحثة لمن حركة ينال حياة الايمان تفاعلات الايمان لا ينفك عنه الانسان ابدا - 00:27:05

واللحظات يعني مثلا اه اه امر تعسر عليك وضاق. فتذذكر الله سبحانه وتعالى - 00:27:22

او امر انفرج بعد عسر تذكر الله عز وجل. موقف انساني بسيط حصل امامك تتذكر الله عز وجل. لطف الله في اقداره في السيارة  
وانت تمشي انقذك الله من حاجة كاد ان يتم تذكر الله عز وجل. ازمة وشدة تذكر الله عز وجل - 00:27:42

حادث كاد ان يقع قائمة لا تنتهي. المؤمن الحميق الايمان الاحداث البسيطة الصغيرة تذكره بالله عز وجل. والاحاديث الكبيرة تذكره بالله عز وجل. هذا هو معنى حركة الايمان يكون حي متحرك - 00:27:58

وكان هذا بمثابة التمرين اليماني الذي لا ينقطع ولا يتوقف  
والناس متفاوتون في القدرة على الاستحضار في المواقف. الغفلة ما معنى الغفلة - 00:28:14

هم ثم لا يتوبون - 00:28:29

ان ان ان تحرك الايمان. ما يتحرك - 00:28:40

ولذلك في الاية الاخرى فوويل للقاسية قلوبهم من ذكر الله. القلب كيف يقسوا القلب يعني تصبح الاحاديث غير قادرة على تحريك الايمان تصبح الاحاديث اليومية المعتادة او الاحاديث الكبيرة او الصغيرة غير قادرة. المؤمن الذي تترتب الاثار النفسية على على على -

00:28:55

على ايمانه يتحرك قلبه هذا ما يتعلق بالايمان ويبدو اننا اطلنا فيه اكثر مما تصورت فنستعجل فيما بقي. ما يتعلق بسكونة التبعد نحن قلنا ان ان السكونة الدينية من مصادر الائمان والعبادة. العبادة - 00:29:18

كيف كيف نحقق السكونة من العبادة القاعدة ان ليست كل عبادة تتحقق السكونة. يعني يمر عندي في العبادة ناس يقولون صلينا قرآن لكن ما ارتاحنا ما شعرنا بالسكونة. طيب يعني - 00:29:37

هناك شروط معينة لتحصيل الفائدة النفسية لتحصيل الفائدة النفسية المترتبة على على العادات وسنذكر هنا باختصار سرت قظايا نرى انها مهمة نرى انها مهمة لتحصيل الفائدة النفسية في العبادة وهي موجودة في الشهادة نمر عليها واحدة واحدة -

00:29:54

لكن ضابطها العام ان الفائدة النفسية من العادات تعتمد على درجة الاندماج الروحي ما معنى الاندماج الروحي كانوا يعبروا المتقدمون يعني القدرة على انغماس في العبادة والانفصال عن الخارج فهي - 00:30:18

فيه اه القدرة على الانفصال عن الخارج كلمة الخارج مشهورة عند اللي متقدمين آآ وهو خارج ما انت فيه من الوضع فانت الان بارك الله فيك عندي جزاك الله خير شكرا - 00:30:41

فانت الان في العبادة فيجب كلما استطعت ان تنفصل عما هو خارج العبادة كلما ترتب الاثر النفسي على العبادة فهو قدرة على الانفصال عن الخارج بحيث لا يشوش الخارج عليه. مع اكمال الحواس والعقل - 00:30:57

مع الاتصال شبه الكلي بالداخل داخل العبادة سواء كانت قراءة وقرآن او صلاة او ذكر او حج او عمرة او الى اخره يصاحبه شعور داخلي غامر من البهجة والسكونة الداخلية غير الجسدية - 00:31:15

تولد هدوءا وسكونية ظاهرية في العضلات والمفاصل وهذا هو احد المعاني الصحيحة للفناء المحمود كما قال علماء اهل السنة لتحقيق الفائدة النفسية من العبادة مجموعة شروط من ضمنها تعظيم قدر العبادة. يكون العبادة لها قدر مهم جدا عندك - 00:31:30

وخشوعك في العبادة وحضورك فيها هو مقياس لمكانتك عند الله اصلا والخشوع والاثر النفسي هو على قدر الجهد المبذول الذي لا يسعى ولذلك الحديث منها صبا يصبره الله بمعنى انه الاعمال النفسية تحتاج الى الى تكسب الى رياضة كما يعبر المتقدمون الى رياضة - 00:31:49

نفسيا والذي يريد ان يحصل الفائدة النفسية من العبادة يجب ان يروض نفسه على ذلك ويجهد نفسه على ذلك آآ من من الاسباب المهمة لتحسين السكونة النفسية من عادات عموما اللي هو القدرة على ارخاء المفاصل - 00:32:10

والعضلات في وقت العبادة يعني الاصل فيها حديث آآ الطمأنينة في الصلاة الذي يسميه الفقهاء حديث المسيء صلاته مشهور جدا ان النبي صلى الله عليه وسلم كان مع الصحابة جالس في في درس او في جلسة او كذا. ثم دخل احد الصحابة من غير المعروفين المشهورين وصلى في الطرف. وكانت صلاته سريعة. فالنبي - 00:32:29

امره ان يعيد الصلاة ثلاث مرات كل مرة يقال له اعد الصلاة اعد الصلاة فانك لم تصل. ثم لما سأله عن المشكلة؟ كانت المشكلة في الطمأنينة انه كان يسرع ما كان يطمئن - 00:32:49

وهذا ينطبق على جميع العادات انك اذا اردت ان تستفيد من العبادة ما مثلا اذكار الصباح والمساء تذكرها وانت مستعجل طاير او او اذكار الصلاة بسرعة تصليها ولا تقول سأذكر سأذكر اذكار الصباح وانا في السيارة ولا سأذكرها وانا ماشي في الطريق ما ينفع -

00:33:01

ما ينفع يعني كان يعبر الفقهاء يسقط الواجب لكن لا يتحصل الاثر يعني ما اجيب يسقط خلاص انت ذكرت انت قال لك ما

تحصل اللاثر انت اذا اردت يعني اذكار الصلاة لا لها وقتها الخاص وتكون مسترخي اذكار الصباح والمساء قراءة القرآن يعني -

00:33:18

من ضمن الاشكالات العجلة حتى في اداء العبادات السكينة في الاداء العبادة ان تؤديها بهدوء وتؤدي. الاندماج الذهني الذي كان يعبر عنها والعلماء المتقدمون حضور القلب يعني التركيز القدرة على ترويض العقل على التركيز في افعال العبادة -

00:33:38

والعبادة فرصة كبيرة جدا لتعليم الانسان كيف انه يركز في الداخل كيف يطرد الهواجيس كيف وهذا فيه تفاصيل كثيرة يعني ربما يأتي وقت اخر لنقاشه ايضا التدبر الفهم تفهم لو تلاحظون العبادات في الاسلام -

00:33:54

عبادات مشبعة بالمعاني كل العبادات في الاسلام مشبعة بالمعاني سواء كانت معاني قوله بالالفاظ او معاني بطقفوسية يعني بالافعال مثل الحج مثلا ورمي الجمار والطواف حول حول الكعبة والسعى والى اخره -

00:34:12

او تكون معاني يعني قراءة القرآن او المعاني المتنضمة في الصلاة او الى اخره. فقدرتك على على على على على تدبر هذه المعاني واستحضارها وعيشها ولحظ المعاني المؤثرة فيها مهم جدا لتحصيل تحصيل السكينة. ويدخل في هذا القدرة -

00:34:28

على ان تكون العبادة فرصة لتنشيط المشاعر الایمانية والوصول لحالة الروحانية والخشوع. العبادة هي وقت مستقطع يستقطعه الانسان. من من حياته العامة بهدف الحصول على هذه المشاعر الخشوع والخشبة ورقة القلب والبكاء ودموع العين والانس والسرور

وفرح القلب -

00:34:45

وآالتعظيم والاجلال والهيبة والمحبة والاشتياق وطهارة القلب كل هذه المشاعر اذا ما تحركت في العبادة ما يتربت اللاثر النفسي بشكل جيد عليها تحريركها يحصل كما يعبر المتقدمون بالموازنة. المزاولة او الرياضة هي تعبيرات يستخدمنها للتعبير عن انه يكون -

00:35:08

هدف معين تسعى لتحقيقه بالرياضة والمجاهدة والتدريب الاستغراب فيها نختتم بالاخيرة وهي كي يركز عليها الامام الغزالى رحمه الله وهي ان قدرتك على الاستيفاء الحضور والخشوع في العبادة هو اصلا انعکاس لمستوى تدينك العام ولمستوى مكانتك عند الله اصلا -

00:35:32

والغزالى رحمه الله يرى ان التعلق بالدنيا هو المشكلة الكبيرة وان الانسان يعني الانسان كلما كان يفكر في الدنيا اكثر لا يستطيع ان يجد فرصة انه اذا دخل في العبادة -

00:35:55

ينفصل عما سواها وبالتالي لا لا تتربت اللاثر النفسية على العبادة هذا ما يتعلق بالسكينة الدينية. اذا السكينة الدينية خلاصتها تكلمنا عن الایمان العميق وتكلمنا عن العبادة الخاشعة الایمان تكلمنا عن مجموعة من من الموصفات التي يجعل الایمان جانبها يجعل الایمان جانبها للسکينة -

00:36:10

وفي العبادة تكلمنا عن مجموعة من الموصفات التي يجعل العبادة جارية للسکينة ايضا النوع الثاني من انواع السکينة هي سکينة الانفعالات وآالمقصود بالسکينة الانفعالات الهدوء ظبط الانفعالات القدرة على الاسترخاء العام -

00:36:31

وهذا هو يعني من ناحية اصيلية هو مفهومنا نحن في علم النفس الاسلامي هو مفهومنا عن الاسترخاء وهو سمة نفسية ومن انواع السمات النفسية قدرة عالية على الضبط الذاتي للنفس -

00:36:47

وآالسکينة الاسترخاء ليست ان تبحث عن جو هادئ ساكن ليس فيه ضجيج بل انت تكون من الداخل ساكنها هادئا حتى مع وجود الضجيج. ليس ان تصرخ في وجه الابناء. اسكنوا اسكنوا اريد ان اهداً. اه لا هي ان تكون انت هادئا برغم -

00:37:01

يجيء ضجيج الاطفال وهو شيء من الداخل شيء من الداخل. القدرة على ضبط الانفعالات الداخلية القدرة على على عدم ترك الانفعالات بالتأثيرات تستجيب مباشرة بدون ان تضبطها بدون ان تضبطها انت -

00:37:19

وسکينة الانفعالات تحتاجها في البيت تحتاجها في المدرسة تحتاجها في العمل وهذه تفصيات فيها سنتكلم عنها ان شاء الله موجودة في الشريحة. الاول ما يدخل من موصفات سکينة الانفعالات ان تكون سمة دائم من هدوء وضبط الانفعالات وهذا حتى نحن نلاحظه في انفسنا نحن نقول فلان ما شاء الله عليه ساكن -

00:37:37

في بارد احيانا نعبر عن هذا باسم الله ما شاء الله ما ينفع او نقول فلان اعوذ بالله عصبي حار وسلك كهرب مكشوف وهذه التعبيرات تعبّر عن الشخصية المنفعلة المستفزاز - 00:37:57

نحن نزيد النفسيّة الساكنة الهدنة هدوء البال الوقار الخارجي سكينة الانفعالات سواء كان في الصغار او في الشباب او في كبار السن يعني بعض كبار السن يظن ان كبر سنه اه حجة له ويعني مبررا له ليكون عصبيا ومنفعلا غير صحيح. هذى من الاخطاء الشائعة - 00:38:12

عند الشيبان وبالعكس الانسان كلما كبر كلما كان اكثراً اكثراً قدرة على ظبط انفعالاته واكثر قدرة على الهدوء وعلى السكينة هذه حكمة الشيوخ المفترض يعني اذا اذا هي السمة والصفة النفسيّة الجميلة التي تتصف بها بعض الناس تميزه عن خيره. غيره الهدوء طول البال سعة الصدر الرزانة ظبط الانفعالات - 00:38:32

اكتفاء ما يضادها من سرعة الاستفزاز والحنق والهيجان والعصبية والتتوتر والشد العضلي سواء كان هذه في المواقف المحددة او بشكل عام فصاحبها لا يبالغ في الانفعال والصرارخ والصياح ولديه قدرة عالية على ظبط النفس والهدوء. قدرة عالية ظبط النفس والهدوء - 00:38:53

الثاني من سكينة الانفعالات سكينة الحديث والكلام يكون هادئاً متتصفاً بالسكينة في كلامه ونقاشه مع الآخرين. يترفع عن الصرارخ عن الصرارخ والصياح ورفع الصوت واللّي يشبه شادة والمجاذبة والحدة في النقاشات - 00:39:11

ده اذا يناقش الناس ينافق بهدوء وهذه وهذه هذه الملكة يمكن اكتسابها كل ما ذكرناه وما سنذكره في هذه الكلمة كله يمكن اكتسابه لا شيء منه غير قابل للاكتساب قد يكون بعض الناس جبن لي فيه - 00:39:24

الله سبحانه وتعالى خلقه هكذا وبعض الناس لا يحتاج ان يروض نفسه عليه وابن حزم رحمه الله له كتاب جميل في هذا في هذا الباب اه يتكلم عن اهمية رياضة النفس حتى للكبار هو من كبار العلماء حتى للعلماء الكبار - 00:39:43

ويقول يعني لو اكثراً من رسائلة نفسية لكن هذه الرسالة كان يتكلم عن انه يصف حاله في بعض الصفات النفسيّة السيئة التي كانت فيه كيف انتبه لها؟ وكيف جلس سنوات يعالج نفسه حتى تخلص منها - 00:40:01

حتى تخلص منها فالرياضة النفس تحتاج للانسان ان يكون متاماً في نفسه يعرف نفسه القدرة على الوعي الذاتي ثم اذا عرف اين اين عيوبه ونقائصه يكملاها ويزيدها مهما كان صغيراً او كبيراً في العشرين في الثمانين - 00:40:15

وهو قادر على ان على ان اغیر من نفسه ويدخل فيها هذا خفض الصوت في الحديث اما ما يقابل رفع الصوت بالصوت الاختيار الهادر الالفاظ واللغة. الوقار في حركة الجسم اثناء الحديث - 00:40:36

والوصية النبوية الراقية في هذا منع اللعن يعني مثلاً منع اللعن الهدف منه لان اللاعيب هو انفعال غير منضبط اللعن هو انفعال غير منضبط للتعبير عن عن غضبك او او موقفك من من من حدث معين - 00:40:48

وهو مناقض لمركزية ضبط الانفعالات في المنظور الاسلامي. لذلك النبي صلى الله عليه وسلم نهى عن اللعن نهائياً سواء لعن الاشخاص او لعن الجمادات او لعن من حيوانات وحتى انه مرة كان في غزوة - 00:41:04

احد الصحابة ناقته يعني كانت عشرة عليه فلعنها فالنبي صلى الله عليه وسلم قال اتركوها لا تصحبنا ملعونة والتأديب لهذا الصحابي ولغيره من الصحابة ان اللعن هذا الانفعال والهيجان والصرارخ هذا ليس من صفات المؤمن - 00:41:18

الامر الآخر ايضاً وقارن الحركة والهيئة الظاهرة ايضاً خفظ الشد العضلي القدرة على ان يتعدّد على ارخاء المفاصل. بعض الناس دائمًا مشدود مشدود اربعه وعشرين ساعة مشدود يعني وهذا يلاحظ بالشد يعني يأتيها ناس في العيادة يقول انا ما اقدر ااصك الحنك من قوة الشد للعضلات - 00:41:35

فيعطي تمارين كثيرة الهدف منها ارخاء هذا الشد العضلي الذي يصبح تلقائي عند الانسان من من السكينة في الانفعالات تنفيذ الاعمال بهدوء تنفيذ الاعمال بهدوء حتى الطبخ حتى قيادة السيارة حتى السفر حتى تدريس الابناء وهو يعني يمكن تدريس الابناء من اشد الاشياء اثاره الانفعالات الا - 00:41:58

انه يجب ان يتم بهدوء وراحة وسکينة لكن قدر ممکن اه ايضا نظام اليوم يجب ان يكون نظاما يعني اه مريحا نمط نمط الحياة سريع الواقع متسرع الخطى. كثير الاعباء هذا هي - [00:42:20](#)

اجعل الحياة صعبة ينام متأخر يستيقظ مفجوعا منها يصلي صلاة العجلة أخذ فطوره بسرعة ويركظ لاهي فان مقر العمل ثم يقول ما لي اشعر بالتوتر والسكنينة عدم السكينة انت انت حياتك نظام يومك متواتر من فعل سائر - [00:42:35](#)

الهدوء وقت الازمات سنتكلم عنه ان شاء الله. اذا هذا هو سكينة الانفعالات تدخل الان في النوع الثالث وهو سكينة سكينة الازمات وتشمل مصطلحين الثبات والجزاء وسنتكلم عنهم ان شاء الله - [00:42:55](#)

وهو وهو يدور حول مصطلح الثبات يعني ان السكينة في الازمات اساسية وجوهية في الظروف الصعبة تبقى دواخلنا هي الملجأ. وهي المصدر للانسان والسعادة. يحتاج ان نقوى ارواحنا دواخلنا الى اكبر قدر ممکن لنعيش باكبر - [00:43:12](#)

بقدر يمكن للانسان من الانس الداخلي غالبا ايات السكينة كما ذكرنا هي في سكينة الخوف عند الازمات الايات السكينة الستة واحد وثمانين اسرائيل والخمسة كلها كانت في آآ متعلقة بالسيرة النبوية ومرتبطة بالخوف السكينة التي انزل الله عن النبي صلى الله عليه وسلم وعلى الصحابة - [00:43:30](#)

في احداث متفرقة من السيرة الثبات وقت الازمات هو يشير الى موقف مفاهيمي وانفعالي متزن في التعامل مع الازمة والشدة له مكونات عدة يشمل سكينة ضبط الانفعالات الثبات وقت الازمة وقت الشدة - [00:43:50](#)

يشمل سكينة الحكمة حسن التصرف وقت الازمة يشمل السكينة المفاهيمية سنتكلم عن هذا باذن الله سكينة الصدمة الاولى جاءت هذا في التأثير النبوى شريف ان ان صبرت واحتسبت عند اه ان صبرت واحتسبت عند صدمة الاولى. او انما الصبر عند صدمة الاولى. وهذا تعبر عن ان ضبط الانفعالات في اوقات الازمات - [00:44:06](#)

مهم جدا خاصة في اللحظات الاولى من الازمة في اللحظات الاولى من من الازمة وهذا برنامج اسمه برنامج السكينة آآ يعني يطبقه في العيادة احيانا على البعض آآ هدفه هو دوره آآ مساعدة الانسان - [00:44:29](#)

اكتساب السكينة في اوقات الازمات ومع الامراض. ويشهد مجموعة اشياء ليس الوقت متاحا لتفصيله لكن الانسان راعيها سريعا اولا نفهم اثر ردة فعلنا على المعاناة انه ردة فعلك عن المعاناة هي اهم من المعاناة نفسها - [00:44:46](#)

اهم من المعاناة نفسها. فإذا كان في استجابتك للمعاناة استجابة هادئة ساكنة كان اثر المعاناة والازمة عليك قليلا اما اذا كانت استجابتك للازمة والمعاناة انفعالية متواتر فان الازمة حتى لو كانت بسيطة تصبح اثراها عليك شديدا جدا - [00:45:01](#)  
تمرين الوعي المبكر اشرنا اليه هذا قبل قليل من اهم صفات الناس السعداء في الحياة قدرتهم على الوعي المبكر في انفسهم يعرف نفسه يعرف عيوبه يعرف ايجابياته وسلبياته. يعرف وبين جوانب النقص عنده - [00:45:18](#)

ثم يتعلم تقمص الهدوء لحظة المعاناة هذى القدرة الاساسية الكبيرة عند هؤلاء الناس انه في وقت الازمة والشدة لديه قدرة عالية على الهدوء والسكنينة والراحة والقدرة على رفع مستوى التحمل وقدرة على التجاهل الواعي تجاهل ما يشغل بالمعاناة ينشغل عنها ما ينشغل بالمعاناة لكن ينشغل عنها - [00:45:35](#)

وقطع الاسترسال قطع الاسترسال لأن يقطع الاسترسال مع المعاناة وهمومها وغمومها وينفصل عنها الى اخره يعني هذا البرنامج آآ ايضا يدخل في سكينة الازمات ثبات المفاهيم لأن الازمات تمثل بيئة خصبة لاستدعاء ومناقشة كثير من مفاهيم الوجودية العليا - [00:45:55](#)

وبعض الناس الازمة تقربه من الله وبعض الناس الازمة تبعده عن الله بعض الناس الازمة تقربه من الله والبعض تبعده عن الله عز وجل والتدبر هنا دوره آآ مساعدة الانسان على ان تكون الازمة سببا للقرب اكثر من الله وليس للبعد اكثر عن الله عز وجل - [00:46:17](#)

وهذا هو الجزء الجزء او التسخن ان تكون الازمة سببا في بعدك عن الله عز وجل لما يدخل في سكينة الازمات القدرة على التصرف بهدوء وقت الازمة. بعض الناس حتى في في خضم المعركة او في خضم الازمة في خضم المعاناة - [00:46:39](#)  
لديه قدرة عالية على التصرف الحكيم اه اخذ الرأي السليم واتخاذ القرارات الناجحة والبعض الازمة تربكه يجعله لا يستطيع ان

يتصرف بشكل جيد ويتخذ قراراتها وجاء غير منضبطة ولذلك في الآية في القرآن - 00:46:56  
وهيئ لنا من امرنا رشداً آلاقرب من هذا وقل عسى ان يهدي ربي لاقرب من هذا رشد الرشد او الرشد هو سداد الرأي والقول والعمل  
واصابة واصابة الحقيقة الجزء - 00:47:17

الجزء من من اكبر المشكلات في باب الازمات وعلماؤنا يهتمون به كثيرا وهو موقف غير متزن التعامل مع الازمة والشدة ردة فعل  
سلبية على المعانة وآلا فيه تفاصيل كثيرة لكن لعل يتتجاوزوها لأن التفصيل فيها يطول. اذا هذه سكينة - 00:47:33  
سكينة الازمات نحن تكلمنا عن السكينة الدينية تكلمنا عن سكينة الانفعالات تكلمنا عن سكينة الازمات السكينة وقت الازمات الان  
نتكلم عن السكينة الحياتية السكينة قال له التي مصدرها نمط الحياة الساكن - 00:47:56

وتشمل مجموعة اشياء القدرة على العيش ببساطة بساطة العيش السكينة في السعي وانت تسعى وتكد وتعمل والدراسة وسكون  
السعادة اه انا مزكوم هذا اليوم كيف يؤثر نمط العيش على الصحة النفسية؟ نمط الحياة المعاصر الحياة الصاعدة اللاحقة -  
00:48:11

التي لا تقاد توقف حياة خطوط الانتاج وهذا الوصف الصحيح ان الحياة الناس كلهم كأنهم في مصنع كبير  
خطوط انتاج او ساعات الادرينالين الجسد المتحفز الجسد الذي يجد متعته ولذاته في في الاكتشن وفي حالات الرقص في رحلات  
المغامرة في - 00:48:39

في مدن الملاهي العملاقة في افلام الثاثرة والجنس والعنف. هذه الحياة المادية الغربية المعاصرة الان يسمونها بالانجليزي يعني يعني  
الضفدع في الماء المغلي وهو تعبير انجليزي قد يقصدون فيه انه انه ان الانسان يموت ويبطل ان يشعر - 00:49:05  
تحرقه هذه الحياة دون ان يشعر وانظاف اليه جفاف جفاف ديني ظعف في الجوانب المعنوية والمعاني الانسانية. فجعل الحياة دوما  
الان قوانين الحياة تتطلع والتتشوه وفي الأكثر تطلع لما ليس لك تسابق محموم على الوجه المادي من الحياة. ارتفاع سقف التوقعات  
والطلبات من حياة كل هذا بولد مزيد - 00:49:27

من القلق مع تعقد الحياة وصخبها وتسارعها وتسارعها وتيرتها وزيادة متطلباتها اصبحت السكينة هدوء راحة البال وانشراح وانشراح  
الصدر مطلع متزايد الجميع تضغط علينا الحياة من كل اتجاه. ما لم ندرك انفسنا سيهلكنا التوتر واللطف النفسي. علينا ان نتعلم كيف  
نكون ساكتين في قلب العاصفة هادئين في ثورة - 00:49:51

في ثورة الظجيج مواصفات الحياة المستقرة اول مؤصفة لها البساطة في العيش هنا يأتي مفهوم الزهد وللأسف مفهوم الزهد عند  
الناس اصبح مفهوما سلبيا يظنون ان الزهد والانقطاع عن الدنيا ابدا لا الزهد هو مفهوم حياتي يختزل رؤية اسلامية في في في  
فهمها للحياة - 00:50:13

لا تتضمن قاعدة واحدة كبيرة جدا الا يصل الانسان لمرحلة الترف والبذخ والاسراف الا تصل حياتك الى تكون ان يكون الجانب المادي  
من الحياة هو محور الحياة هو محور الحياة كلها - 00:50:33

يدخل في هذا الرضا والقناعة الرضا والقناعة ربما يتخفف الانسان من الدنيا من غير رضاه ولا رغبته فلا يشعر برضاء والقناع. الرضا  
والقناعة هنا هي هي التي يجعل الزهد سجية وطبعا - 00:50:51

ومريح النفس. لا تجد اناس اغنياء لكنهم غير سعداء. غير مبسوطين في حياته وفتنة القراء لكنهم اكثر سعادة والقاعدة يعني هناك  
دراسات نفسية اجريت كثير جدا من خمسين سنة الماضية على العلاقة ما بين المال والمادة والسعادة فوجدوا ان العلاقة تسمى علاقة  
- 00:51:07

متوقفة يعني ان علاقة ترتفع الى حد معين ثم خلاص يتوقف المال تتوقف قدرة المال في احداث السعادة المال له قدرة  
معينة اذا وصل لنقطة معينة خلاص يتوقف عن اكثر من هذا الاية لا يتحقق لك مزيدا من السعادة. ولذلك مثلا الانسان اذا  
كانت اساسيات الحياة مثل اللاجين - 00:51:27

والحروب دي كانت اساسيات الحياة غير موجودة فلا شك ان هذا يؤثر على السعادة من غير رغبة الانسان لكن ما بعد ذلك الى اذا اذا

استقرت الحياة العادية الكريمة يأكل ويشرب وساكن ومرتاح - 00:51:48

ما بعد ذلك يزيد في قدر معين ثم يتوقف عنده نقطة معينة لا يستطيع المال بعدها ان يحقق مساعدته اكثر الجانب الآخر في الحياة سكينة الكسب وانت تسعى في حياتك وانت تبحث وانت تعمل وانت تدرس يجب ان تتحلى في بالسكينة - 00:52:04  
في طريقتك لتحقيق النجاحات في الحياة بلا صراع مشق ولا تنافس مرهق ولا نصب مضن ولا استغراق للزمان والمكان. اه مم اه اعتراضنا الكبير من صب على تضخيم حاجات الدنيا واعز الناس للهاد خلفها وقصر النجاح على على انماط معينة من النجاح المادي وخاصة نجاح الكماليات - 00:52:28

جعل الحياة كلها سوق عمل تنافسي شرس هذا هذا يجعل الحياة غير غير جالبة للسكينة. كيف يمكن ان نحصل السكينة في جو مشحون بجري لاهف وتدافع مشحون منصب - [00:52:51](#)

00:52:51 -

الدوانم في العطل لتحصيل مزيد من الأوائل ثم على حساب نفسيته وصحته - 00:53:21  
ايهمما احصى؟ ايهما اولى؟ تحصيل السكينة والراحة النفسية ام تحصيل المزيد والمزيد والمزيد من الاموال؟ يعني ليل نهار خارج  
افضل الكليات والحصول على افضل الشهادات في تجاوز الحد - 00:53:07  
نصب لا يتوقف من نتائج الحياة المادية ان الرضا والقناعة عند بعض الناس اصبح مرادفاً للكسل والخمول ليس كان في الدخول

قارن هذا بملائين يشاع الان في الدورات وتطوير الذات والطموح الشديد وكأن مثل فلان ومثل التاجر الفلانى. من قال الناس يتفاوتون الله سبحانه وتعالى وزع ارزاق الناس. اعز الناس وجعل سقف التوقعات عالي يجعل الناس دوما فلوهات وقلق وتعب في - 0053.34

00:53:34

السعادة الاخير فيما يتعلق بالسكونة الحياتية السعادة طريقة الانسان في تحسين السعادة في المتعة في الترفيه. الهدف هو ان نفهم ان السعادة متنوعة وان نفهم ان هناك سعادة معنوية داخلية انخفف من السعادة الصاخبة - [00:53:53](#)

والآن نتوضّم ان السعادة محصورة فقط في الترفيه الصاخب وان نتجنب السعادة الشهوانية لا يلزم تحصيل السعادة ان تكون حياتنا صاخبة مبهوجة. فالبساطة وعدم التكلف يجعل قيمة السعادة ايسر للتناول - [00:54:12](#)

لذلك دوّما اقول ان لا نرفع سدر السعادة والان انت تلاحظون مثلا ما يسمى بموضة الماركات هذى. هذى الماركات جاءت سعر السعادة مرتفع لا يشعر ان رجل او المرأة بالسعادة الا اذا اشتري الساعة او الشنطة او القلم - [00:54:31](#)

اه في الدورات التي يقدمها ربما نصل الى اكثر من عشرين طريقة للناس في تحسين السعادة عند الشاطئ نتخيل انكم في الشاطئ الان او ونقول هل كل الناس يحصلوا على السعادة عند الشاطئ بنفس الطريقة وبينفس الدرجة - 00:55:22

يتفاوتون الناس انه تجد اللي سأله في الطرطشة على الماء وتجد اللي ساعات تفركه بالقارب والاستعادته في في في الادرينالين المرتفع وركوب الامواج والدباب البحري وتجلس ساعات وجالس يسولف هو زوجته وعياله او يلاعب اطفاله او يلعب اطفاله على الملاهي او جالس مسترخي كذا ما ادرى رجليه - 00:55:39

متسرد انماط الناس في الحصول على السعادة لا حصر لها. كلما فهمت هذا المعنى وان السعادة ليست في دائم ركوب الدباب والسعادة متوفزة هذا يجعل قدرتك على تحصيل على السكينة من السعادة اعلى - 00:56:01  
اذا مفهوم السعادة المعنوية في ثقافتنا واسع يشمل المعاني الایمانية السعادة الایمانية وتكلمنا عنها في المرة الاولى يسمى السعادة الانسانية وسيتكلم عنها بعد قليل فالخير المعروف للناس. يشمل البساطة في الدنيا. البساطة في الدنيا والقدرة على تحصيل السعادة حتى من ايسط من ايسط الشيء - 00:56:19

غابت السعادة غالباً النوع المادي من السعادة فيه الصاخب. أكثر الأفلام الغربية الان هي تلك التي تشعر فتيل الادرينالين تحفز الجسد تحبس الانفاس تخطف الابصار تشد الاعصاب فيها صناعة بصرية ثائرة ومشاهد اثارية مشاهد اثارة مبهجة وعنف وجنس واكشن هذى تجىب فلوس - 00:56:40

عند صناع الأفلام. لماذا طيب؟ لماذا لماذا نوتر الناس بهذا النوع من السعادة؟ أفلام البلايسيشن والقتل وتجد اطفالنا الان لا يشعرون بالملتهة في اللعب الا اذا كان في تقتيله وضرره. لماذا؟ لماذا - 00:57:00

لماذا ابتعدنا عن السعادات البسيطة الخفيفة التي تجلب السكينة والهدوء؟ لذلك امر بالترفيه الغربية المنظومة الفكرية الغربية في 00:57:17  
فهم الترفيه تقوم على ترفيه الجسم المتحفز هوس الترفيه الصاخب الاكشن اللي يسمونه الاكشن قارن هذا بالترفيه الهادئ والسكينة اجتناب الحياة الشهوانية الحياة المعاصي الان تغرقنا بالشهوات. اغلاق حياتنا بالشهوات 00:57:37  
ومحاصراتها بالغرائز من اسوأ ما انتجه لنا ثقافة وريثة اليونان اللي هي الثقافة الغربية -

المعاصرة حياة الليل الحمراء الكؤوس الداعية لاجساد الراقصة الجنس المحموم الجسم المتحفز افلام الفحش الفج اغاني الحب المبتذل هذه سائدة في في في في النمط الغربي. لا ليست هذه المتعة كما يقررها المنظور الاسلامي. يجب ان نعلن للبشرية بوضوح 00:57:54  
ليس للمسلمين فقط بل للناس كلهم -

ان المفهوم الصحيح للحياة يجب ان تغمره سكينة تحفظ من الشهوات المندفعة والغرائز المنفلترة. لا رهابانية ولا تفسخ. لا تعيس ولا رجوع. لا تجهم ولا انحلال. هي وسطية امة الخيرة التي تربى جيلها على السكون في منعة الغريزة والهدوء في عنفوان الشهوة - 00:58:15

اذا اذا ما مضى هو في سكينة السكينة الحياتية ان تكون حياتنا جالية للسكينة هادئة. القسم الاخير ييدو اني اطلت لكنني استاذن في 00:58:37  
خمس دقائق اضافية الجزء الاخير وهو السكينة الانسانية الاجتماعية -

القدرة على تحصيل السكينة من العمل الانساني والتواصل الاجتماعي تكون علاقتنا مع الاخرين سببا في توريث السكينة لنا وهذا ليس معتادا في علم النفس المعاصر يعني ليس معتاد في علم النفس المعاصر ذكر الاخلاق النفسيين المعاصرین يكرهون مناقشة 00:58:55  
الاخلاق لاسباب كثيرة طبعا -

وان كان نقاش الاخلاق هو جزء اساسي من المنظور اسلامي لعلم النفس تدور حول ثلاثة اشياء الهدوء في الحوار والتعامل والحلم 00:59:15  
واعمال البر تكلمنا نحن على عن الوقار في سكينة الانفعالات -

وآآنتكلم عن مقار الحديث الان اتكلم عن الوقار المرتبط بالتعامل مع الاخرين له تطبيقات كثيرة في الحوار سواء مع الاشخاص مع 00:59:33  
الابناء مع بين الازواج في البيوت في العمل -

واه كيف يكون طريقتك في الحوار مع الاخرين التعامل معهم سببا لسكنينتك وسببا لسكنينتهم ايضا هم تشمل الهدوء والسكينة في 00:59:47  
الكلام والنقاش مع الاخرين اللي دايما يصارخ يلجلج حتى طريقته في كلامي مع اولاده وهذا للأسف تجد بعظ الناس -  
تجده يمشي مع ولده مثلا يلجلج عليه ثم اذا اذا اقترب جاره تغير شكله وملامحه واصبح هادئ ويبيتس وشلونك يا ابو فلان؟ قلت له 01:00:08  
يا اخي ولدك بحسن التعامل اولى من الجار -

بعض الناس فظ مع ابنائه مع زوجته حسن الخلق مع جاره وزملائه في العمل لانه في مكسب اجتماعي هنا فمكتب اجتماعي لا ياخى 01:00:21  
اولى الناس بحسن صحبتك واولى الناس بحسن تعاملك هم اهلك -

ويعني زوجتك وقربتك تكلمنا عن الاشياء المتعلقة بسكنينة الصوت تكلمنا عنها في سكينة الانفعالات. هنا من نوعية الحمار السكينة 01:00:37  
عند الاختلاف في الاراء. ما يكون هناك مشادة في الاختلاف في الاراء. انت لو تأمليت المحاكم -

اكثر مشاكل المحاكي من وين جاية من الاحتجاج في الرأي والنقاش ولو التزم الطرفان بالسكنينة يعني كان القضاة ارتاحوا من من 01:00:54  
كثير من القضايا والنبي صلى الله عليه وسلم حصل موقف عند النبي صلى الله عليه وسلم -

واللي حصل من الصحابة يعني ما هم مني ومنكم من فلان. من الصحابة صار بينهم يعني كما نقول نحن بالعامية وقفه نفس هم بشر

صحابة لكتهم بشر ويعني ترافعت اصواتهم وهذا - [01:01:10](#)

يرد على هذا وهذا يرد على هذا حتى احد ان احدهما غضب غضبا شديدا واحمر وجهه وانتفخت العروق التي في رقبة الاوداج.  
والنبي صلى الله عليه وسلم جالس ينظر في هذا المشهد - [01:01:25](#)

تعلق عليه الصلاة والسلام صلى الله عليه وسلم علق على هذا وقال انه يعني اني اعلن كلمة لو قالها اعوذ بالله من الشيطان الرجيم  
ويجلس ويتوظأ هذا الانفعال الذي يحصل في الحوار بين الناس هو مناقض للسكينة - [01:01:38](#)  
الهدوء في الامر لما تأمر ابناءك او من تحتك من الموظفين تأمرهم بهدوء الهدوء في النقاش الهدوء عند الخطأ اذا خطأ احدا اذا خطأ  
احد. يا اخي النبي صلى الله عليه وسلم - [01:01:56](#)

لما كانت الاعراب لما كانت الاعراب طبعا الاعراب في عهد النبي صلى الله عليه وسلم كانت مواقفهم سياسية مصلحية فلما انتصر  
النبي صلى الله عليه وسلم خلاص يعني النبي صلى الله عليه وسلم هو الحاكم الان فيذهبون اليه - [01:02:08](#)  
مطالبهم كانت مادية فكان يأتي الاعراض مثلا عند النبي صلى الله عليه وسلم ويمسكه عليه الصلاة والسلام من من يعني ردائي  
الذى عليه وما كان رداؤه اشوه لي عليه وسلم - [01:02:19](#)

وكان ملاصقا لجسمه ما كان عليه قميص ذاك الوقت فسحبه فاثر تأثرت البرودة على جلد صلى الله عليه وسلم حتى ان عمر غضب  
و عمر ما عنده ام ارحميني على طول - [01:02:34](#)

قال لي يا رسول الله اضرب عنقه يعني وين هذا كيف؟ هل هذا محمد بن عبد الله صلى الله عليه وسلم؟ تأتي انت وتسحب بردته  
امام الناس لكنه صلى الله عليه وسلم بكل سكينة وهدوء صلى الله عليه - [01:02:49](#)

وموقفه صلى الله عليه وسلم في السكينة لا تعد ولا تحصر عليه الصلاة والسلام واغلبها في العلاقات مع الناس والهدوء ويسئون اليه  
فيسكن يستفزونه فلا يغضب صلى الله عليه وسلم - [01:03:06](#)

الهدوء في العقاب حتى الانسان لما لذلك القاعدة التربوية انك اذا اردت ان تتعاقب احد لا تغاضيه لا تعاقبه وانت غاضب سواء كان  
طالبا او اينا او غير ذلك. اللطف والرفق في التعامل - [01:03:20](#)

الناس اللي عندهم سكينة علاقته ودودة لطيفة مقبولة ليست شرسة منفرة ما عنده طيش وتهور وتصرخ تهور في التصرف مع  
الآخرين. تواضع خفض الجناح للمؤمنين. الملاطفة حسن العشرة. اللينة اللين طلاقة الوجه البشاشة - [01:03:35](#)

البعد عن الشحناء والخصومات سكينة الانس بالآخرين اذا كانت علاقاتنا بهذه الطريقة سنحصل السكينة ولا لا قلت له احصلها لك اذا  
كانت علاقاتنا قائمة على المنازعه والمشادة والمخاصمة ورفع الصوت كيف نحصل السكينة - [01:03:51](#)

كيف نحصل السكينة بل حتى السكينة في الحب والكره وعلى رضي الله عنه له يعني اثر مشهور جدا. احبب حبيبك هونا ما عسى ان  
يكون بغيضك يوما ما بغيضك هونا ما عسى ان يكون حبيبك يوما ما - [01:04:07](#)

يعني لا تكون انفعالية في علاقاتك مع الناس. اذا احببت شخص احببته بانفعال. واذا كرهته كرهته بانفعال لا خليك ساكن في الحب  
وساكن في القرى ولها تطبيقات كثيرة في البيت والاسرة ويعني اشار اشرنا الى بعضها الحلم - [01:04:22](#)

الحلم هو الصفح والعفو والتغافل وها القدرة على ظبط الانفعال من استفزازات الآخرين هذا هو تعريف الحلم. القدرة على ظبط  
الانفعال من استفزازات الآخرين. عند هيجان الغضب واحتمال الآذى والطيش عند الخصومات وحفظ اللسان. والجوارح - [01:04:38](#)

عن المشاتمات. النوع الثاني العفو والصفح والتجاوز والنبي صلى الله عليه وسلم كان والعرب مو كانت ترى ان الحلم من صفات  
الاكابر والنبي صلى الله عليه وسلم قال لاحنف ابن قيس ان فيك خصلتين يحبهما الله الحلم والانا - [01:04:56](#)

والحين والى كلها من السكينة اله من السكينة ومكونات الحلم الاستجابة الهادئة لاستفزازات الآخرين ضبط الانفعالات حسن  
التصرف التغافل احتمال الآذى حفظ اللسان والجوارح الصبر آآا الامهال بتأخير العقاب المستحق - [01:05:12](#)

ما يعاجب العقوبة ولذلك يقولون من صفات الاكابر تأجيل العقوبة من صفات الاكابر تأجيل العقوبة ما ما يبادر بالعقوبة. العفو والصفح  
الفرق بين العفو والصفح العفو هو ان ان تعفو فلا توقع العقوبة - [01:05:31](#)

اما الصفح درجة اعلى هي ان تنسى الخطأ الذي بدر منه ما يصير له شعرة حمرا كل ما صار تذكرت ذنبه القديم لا الصفح ان ان تصفح من صفحة الوجه فانت يعني الصفحة هذي التي فيها انه اساء اليك مشقوقة من - [01:05:48](#)

دفتر خلاص منسية ليس كل مرة تتذكر يعني ما فعله بك او ما او بعض الناس لا يعاقب لكته لا ينسى مثل الجمل ما ادري هم منتهمين الجمل ما ادري هو صحيح ولا لا فهم - [01:06:04](#)

صحيح ولا لأ؟ فالمضهر النفسي للغفو والصفح العقوبة العقوبة الاعراض عن الجاهلين سلامة القلب من التباغض والحق والغل ترك الرغبة في الانتقام في التسامح وعدم التشدد في النقد الميل للتصالح والتآلف ترك التشفافي والخصوصة الى اخره - [01:06:16](#)

تطبيقات الحلم كثيرة في البيوت الاثر النفسي لسكنينة العلاقات قاعدة نفسية كبيرة جدا انه صحتنا النفسية مرتبطة بجودة العلاقات مع الاخرين يعني لا يقل لا يقل عن ثلاثة بالمئة من اسباب الاكتئاب النفسي والحزن والمشاكل النفسية عند الناس بسبب العلاقات السيئة - [01:06:34](#)

بسبب العلاقات السيئة اما علاقات منك انت انت ما تعرف تتعامل مع الاخرين او الاخرين يعاملونك بشكل سريع الاثر النفسي لسكنينة العلاقات انها تولد الاستقرار تكون علاقات مستقرة في البيوت مع الزملاء - [01:06:56](#)

ا توفر خفظ التوتر تشنج الخصومات ترث على الحكم للاخرين تحمل اذى الناس كل هذا يترب على السكينة في الاخير ونختتم به ان شاء الله هو اعمال البر ما دور اعمال البر في السكينة؟ الناس يسمون الان العطاء وهو ترجمة يعني للمصطلح الغربي العطاء لكن علماؤنا كانوا يسمونها اعمال البر او النفع او الاحسان للناس فعل المعروف - [01:07:12](#)

المحتاج دورها عظيم في السكينة وهي تدور حول اخلاق الرحمة النفع العام الصدقة الاحسان للناس يعني والبر انواع البر بالمال الذي الذي يتبرع به ويتصدق على الناس البر بالقول طيب الكلام وحسن البشر اطيب البر بالجاه بالشفاعات البر بالعمل يساعد الناس - [01:07:36](#)

البر بالتعامل النبي صلى الله عليه وسلم قال البر حسن الخلق. فالتعامل هو من هو من البر. وامثلة كثيرة يعني يطعم الطعام والسلام على مراته ومن لم تعرف اصدقاء المحتاج - [01:08:00](#)

اعمال النفع العام كفالة اليتيم نصر المظلوم والشفاعة الحسنة سائر في قضاء حاجة الناس بر الوالدين صلة الارحام يعني جزء كبير من سكينته من من هذه الاعمال وبطبيعته يحب عمل الخير للاخرين فيورث هذا لديه سكينة نفسية - [01:08:10](#)

ان يجدوا اثراها في نفسه والتفسير النفسي لاعمال البر ان فعل الخير يولد احساسا نفسيا بالسعادة الداخلية المعنوية والراحة القلبية وفعل البر ايضا من اسباب الالفة لانهم كما يقول الماوردي لانه يوصل الى القلوب الطافا - [01:08:29](#)

ويثنينا محبة وانعطافا يعني طريقة المتقدمين في السجن ففعل الخير يحرك مجموعة من المشاعر الانسانية والرحمة والشفقة يعني في حديث النبي صلى الله عليه وسلم ان اردت ان يلين قلبك فاطعم المسكين وامسح رأس - [01:08:47](#)

يتيم شف لاحظ يعني ايش العلاقة ما بين لين القلب واطعام المسكين ومسح رأس يتيم هذا هو السكينة النبي صلى الله عليه وسلم يريده ان يقرر هنا قاعدة نفسية مهمة جدا وهي ان اعمال البر تورث السكينة والسعادة الداخلية - [01:09:03](#)

ولذلك هم مثله في الايات الاخرى فاما من اعطي واتقى فسنيسره لليسرى يعني الله سبحانه وتعالى ييسر لليسرى الذين يعملون البر والخير وهذا ثابت حتى بحديث النبي صلى الله عليه وسلم - [01:09:22](#)

ان من اسباب طول العمر من اسباب طول العمر اعمال البر واعرف انا ومؤكد تعرفون انت اشخاصا نحسب والله اعلم ان السبب طول عمرهم ما نعرفه من حسن احسانهم للناس والصدقة وتتبع الفقراء والمحتاجين - [01:09:35](#)

وصلة الارحام صلة الارحام هي هي من اهم اعمال البر بهذا تكون قد يعني انهينا ما اردنا الكلام عنه اختصارا وارجو ان اكون قد اطلت عليكم فيما يتعلق بـ [السكنينة النفسية](#) - [01:09:56](#)

وطريقة تحصينها. ارجو ان شاء الله تعالى ان يكون يعني هذا الطرح مفيدا ونافعا. وان يعني تعكس اثاره باذن الله تعالى على حياتنا جميما. هذا والله اعلم وصلى الله على محمد - [01:10:12](#)