

## ثلاثية السديري ولقاء بعنوان "الصبر والرضا من منظور نفسي" مع

د. خالد بن حمد الجابر

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 لقاء

ثلاثية الامير احمد ابن بندر السديري ليوم الثلاثاء - 00:00:00

اہ التاسع عشر من شهر شعبان لعام الف واربعين وثلاثة واربعين للهجرة. ضيف هذه الثلاثية وهذا اليوم هو الدكتور خالد ابن حمد

الجابر استشاري طب الاسرة والعلاج النفسي حصل على الزمالة العربية في طب الاسرة - 00:00:38

حصل على شهادة جامعة كالوغری في كندا في العلاج المعرفي السلوکی حصل على شهادة معهد بیک للعلاج المعرفي بامريكا معالج

معرفي معتمد اہ لدیه تصنیف اکادیمیة العلاج المعرفي في امریکا - 00:01:00

لدیه ایضاً توصیف الہیئتہ السعوڈیة للتخصصات الصحیہ وہ تخصص فرعی اما التخصص الدقيق فهو العلاج النفسي عنوان اللقاء

الصبر والرضا من منظور نفسي الصبر والرضا من منظور نفسي نترك الان المجال - 00:01:20

الدكتور خالد ليحدثنا ثم بعد ذلك اہ نستقبل اسئلتکم ومداخلاتکم فليفضل الدكتور خالد مشكورا. حیاک الله شکرا جزیلا. بسم الله

الرحمن الرحيم. الحمد لله رب العالمين والصلة والسلام على اشرف الانبياء والمرسلين ابدأ بالسلام عليکم جميعاً الحضور الحضور

يعني في الحقيقة والحضور في العالم - 00:01:49

افتراضی اشکر سمو الامیر علی هذه الاستضافة وعلی هذه الاحتفالية الثقافية المتكررة واشکر الاستاذ عبدالله علی الاستضافة

والتقديم ولان الوقت قصير فانا استأذنکم في انا يعني نبدأ فالصبر والرضا من منظور نفسي - 00:02:12

لما تتوصل معي الاخ عبد الله كان النقاش انه نأخذ احد الامراض مثلا الاكتئاب القلق الوسواس فانا قلت له يعني شبعنا من الكلام عن

الامراض اہ لو نتكلم نطلع برا الامراڑ شوي ونتكلم عن - 00:02:31

بعض المفاهيم النفسية وايضاً يعني نتكلم عن المفاهيم النفسية الاسلامية القديمة المعروفة في التراث الاسلامي ونحاول قدر

المستطاع ان نقدم يعني اعادة صياغة لها آآ بطريقة تكون مناسبة في هذا الزمن. فلماذا افردنا الصبر والرضا - 00:02:44

اہ ولماذا جمعنا بينهما اصلا؟ لأن الصبر والرضا مم مركزي وجوهري في المنظور النفسي الاسلامي وهو احد الرکائز الاساسیة في

المنظور النفسي الاسلامي. الصبر والرضا. ولا تکاد تجد كتابا في العلوم النفسية الاسلامية القديمة الا ويتكلم - 00:03:05

عن عن الصبر والرضا. والرسول صلی الله علیه وسلم يعني تکلم كثيراً عن الصبر والرضا مثلاً يعني من کلامه عن الصبر. آآ ما اعطي

احد ما اعطي احد عطاء خيراً واوسع من الصبر - 00:03:23

وايضاً في حديث اخر الصبر ضياء. عمر رضي الله عنه کان يقول وجدنا خير عيشنا الصبر. اذا الصبر والرضا من المفاهيم همة واعتقد

من اهمية من من واجب العلماء المعاصرین اہ اعادة دراسة هذه المفاهيم اہ اہ مرة اہ اہ اخری - 00:03:38

فخاصة انه بحسب المنظور النفسي الاسلامي فان الصبر والرضا آآ هو الاساس وهو احد القوی النفسیة الداخلیة المحرکة للانسان التي

اذا احسن الانسان الاستفادة منها وتفعیلها فانه سیستفید في حیاته باذن الله تعالى - 00:03:58

تعريف الصبر معروف يعني هو قویة داخلیة تجعل الانسان یضبط انفعالاته وتصرفاته في الازمات والمواقف الحادة هذا

الاول وتجعله یتحمل مشاق العمل الجاد والفضيلة ویثابر هذا الامر الثاني - 00:04:15

وتجعله يسيطر على نفسه وهو في الافعال المشينة وكما تلاحظون هنا ثلاثة الصبر المشهورة قديما هي يعني الازمات التي كانوا متقدمون يقولون الصبر على المصيبة والفضيلة والخير كانوا متقدمون يسمونها الصبر - 00:04:34

الطاعات والثالث الافعال المشينة والرذائل والكسل والى اخره التي كان المتقدمون يسمونها الصبر او يعبرون عنها بالصبر عن المعصية فهو يعني نسخة مطورة من من اه كلام المتقدمين والصبر فيه كلام كثير لكن نختصر نحن بسبب الوقت مثلا من المفاهيم المهمة في الصور التفريق ما بين الصبر الجميل والصبر القبيح - 00:04:47

في القرآن ورد وصف الصبر بأنه صبر جميل فما الفرق بين الصبر الجميل والصبر القبيح الذي يظهر لي والله اعلم ان يعني احد امرئين اما انه اما ان يقال ان الصبر الجميل هو مستوى متقدم من الصبر - 00:05:11

يعني كانه صبر درجتان آآ درجة الحد الادنى آآ درجة اعلى منها وهي الصبر الجميل الذي يصاحب مشاعر ايجابية ومشاعر طيبة او سكينة وقبول حتى ولو لم يصل الى مرحلة الرضا. او يكون الصبر الجميل هو تعبير عن الرضا لاننا سنعرف بعد قليل ان الرضا هي -

00:05:28

درجة اعلى من الصبر فقد يكون الصبر الجميل هو نفسه الرضا يعني آآ وكل الامرين محتمل في في الصبر القبيح واضح وهو الصبر الذي يعني يكون غصبا عن الانسان ويصاحب احوال داخلية من - 00:05:50

من التذمر والانزعاج الكراهة وعدم الرضا كما سنتكلم بعد قليل ان شاء الله. اما تعريف الرضا فهو حالة نفسية ايضا داخلية وقوية نفسية داخلية تجعل انسان يستقبل المصائب والامراض بالقبول والقناعة وانشراح الصدر وسكون القلب هذا المعنى الاول وتجعله ايضا يرثى - 00:06:10

اه القدر وبالقسمة وبالنصيب ويفهم الحياة بشكل صحيح الفرق بين الصبر والرضا مهم جدا فهم هذى لان الصبر اه هو هو يعني الدرجة الاولى فالصبر هو التحمل الصمود الثبات آآ لكن لا يلزم ان يكون فيه آآ صفات نفسية مشاعر نفسية طيبة يكفي ان تتحمل -

00:06:35

ان تصبر. اذا اضفت اليه مشاعر طيبة او انفعالات داخلية طيبة انفعال نفسي طيب شعور وارتياح الطيب داخلي هذا ارتفع الى مستوى الرضا وهذا من احسن التفرقات في نظري آآ وايضا من من الفروق ايضا ان الصبر - 00:07:03

الصبر الذي يطاد الصبر هو الجزء المحرم. الجزء المحرم اللي فيه التسخط والاعتراض وستتكلم عنه بعد قليل. اما الرضا فالذى يطاده هو الجزء المكره وليس وليس الجزء المحرم. ولذلك العلماء من زمان يقولون انه الصبر واجب ولكن الرضا ليس بواجب -

00:07:22

لكنه مهم جدا من الناحية النفسية ليس واجبا شرعا يعني. والرضا انواع مثل ما ان الصبر انواع ثلاثة فالصبر الرضا ايضا انواع النوع الاول وهو الرضا والتسليم والتسليم الديني يعني ان ترضى باحكام الله وترضى بالاسلام رضيت - 00:07:43

بالله ربا وبالاسلام دين محمد صلى الله عليه وسلم به رسلا. وهذا مهم جدا ونحن لاحظنا الاشكالية في هذا في السنوات الاخيرة. لما بدأ يظهر تظاهر مشكلة يعني الالحاد والشكوك وهو عدم الرضا عن الاحكام الشرعية من الرجال او النساء ان اما انه لا يرضى مثلا بعض الاحكام الشرعية او لا يقبلها فهذا هو عدم الرضا - 00:07:59

بالحكم الشرعي. هذا هو الرضا الديني. النوع الثاني الرضا وقت الازمات وهذا هو يعني هو النوع المهم بالنسبة لنا من الناحية النفسية وستتكلم عنه بعد قليل. والنوع الثالث ايضا مهم جدا وهو الرضا الحياتي. وهو الرضا القسمة والنصيب - 00:08:19

بمعنى بمعنى القناعة يعني انك ترضى بما كتب لك من نصيب الحياة ولو كان في نظرك انه اقل من من الواقع. وهنا تأتي اهمية الرضا من الناحية النفسية لان القناعة - 00:08:34

اهي الاكتفاء ولو كان في مقاييس الدنيا يكون اقل. بشرط الا يكون هذا صادرا بسبب تقصير او كسل او عجز. انما انت بذلك الاسباب. لكن لم يحصل لك ما تريده - 00:08:44

هنا ترضى اما الرضا بسبب الكسل والتقصير فهذا ليس رضا انما هذا يعني عجز وعجز كما سمعه النبي صلى الله عليه وسلم في

العيادة وفي الاستشارات مشاهد كثيرة من المشكلات النفسية سببها عدم الرضا - 00:08:56

عدم رضا عن النصيб ويعني اما نغير راضي عن زوجها او غير راضي عن زوجته ويعيش يعني يتصور ان حياته تعيسة بسبب هذه الزوجة او هي تتصور ان الحياة متى تعيس بسبب هذا الزوج او غير راضي عن وضعه الاجتماعي او الى اخره او غير راضي عن انوتها مثلا فتعيش في تذمر ما لا يتوقف ابدا - 00:09:12

وهذه الصورة تأتي كثيرة في الاستشارات وفي العيادة عشان اتكلم عنها يمكن بعد قليل شوي. الرضا في في التقييم ان الانسان يقيم الاخرين ويقيم الاشياء بعض الناس ما يرظيه شي مهما يعني يأتي الى مثل هذى هذا الاجتماع مثلا وكل شي مرتب لكن والله المنديل هذاك طايج يوه الثالثية دمار هذى ما فيها شي ولا - 00:09:34

بعض الناس كذا ما يعرف ما يعرف يقيم الاشياء بطريقة جيدة. دائمًا ينظر الى السلبيات ويقيمه. ومثل هذولا دائم تلقاءهم في قول يعني في شسمه ذي تقييمات جوجل دائمًا يحط نجمة ولا نص نجمة دائمًا ساخط دائم زعلان - 00:09:55  
ويعني لو تدخل وانا احب كذا اتابع مثل هذولا فادخل على مثلا حساب والقاد مار على خمسين كوفي وخمسين مطعم كلهم نجمة واحدة ولا نص نجمة طبعا مستحيل اللي كلهم غلطانين بس هو طبعته كذا ما يرضى هذا الله يعنيه يعنيه على نفسه ويعينه ويعين اهله عليه يعني - 00:10:13

من انواع الرضا اللطيفة الرضا بالنعم وهو الحمد والشكر انك ترضى ان عندك يعني تشاهد النعم اللي عندك تشاهد وايضا اذا فقد الرضا بهذا المعنى فانه مشكلة لأن الناس يصير ما ما يعني مهما جاءته من النعم والخيرات ما يرضى ما يقنع - 00:10:30  
وآآ والناس دائمًا يعني الناس دائمًا يقولون آآ فلان عامي لكنه مؤمن يقصدون انه يعني دائمًا راضي وشاكر والنعم الصغيرة تكبر في عينه. ولذا وهذا هو احد اسباب ان الفقراء اكثرا سعادة من الاغنياء. من هذا الوجه انهم هم يعني يرضيهم - 00:10:49  
ترضيهم الشيء القليل يعني. اما اللي اه دائمًا في في يعني اه في طرف كثير فهم مهما مهما حصلوا وهم دائمًا يشاهدون من هو من هو يعني اعلى اعلى منهم - 00:11:09

طيب يعني آآ الرضا ايظا مهم لأن الرضا مهم في آآ او قبل الرضا قبل الرضا الصبر الصبر الصبر مهم في في التعامل مع الازمات والمصائب لانه بدون الصبر الحياة هذى لابد فيها من معاناة - 00:11:26

فيها من الام اذا الانسان كان يتعامل مع مع الازمات والمصائب او العلاقات اللي فيها مشكلة او الامراض او الفقر او او غيره اذا كان يتعامل معها عدم الصبر والتذمر المستمر فان حياته ستكون نكدا - 00:11:46

ومثل هؤلاء هم الذين يعني يأتون في الاستشارات والعيادات ما يعني يسمونها في علم النفس ضعف في استراتيجيات التكيف اللي هي هي نفسها هي نفسها الصبر ايضا الصبر ضروري لتحقيق النجاحات في الحياة - 00:12:01  
لا تحسد المجددة تمرا انت اكله لن تبلغ المجد حتى تلعق الصابرة. يعني من من اسباب ضعف الهم ضعف الصبر وآآ ولذلك الصبر على تعب الجد هو الذي يوصلك للمجد - 00:12:16

وتلاحظون الطلاب الشاطرين يعني المتميزين في الغالب انهم آآ في الغالب انهم طلاب يبذلون جهدا اكثرا ويصبرون على تعب المذاكرة وتعب القراءة وتعب انظروا للجامعة ولذلك يحصلون مراتب عالية. ايضا الصبر مهم في الطلب مهم في الصحة البدنية. لانه كثير من الامراض - 00:12:30

خاصة المزمنة الان السكري والضغط والاشياء هذى. كثير منها ناشئ اصلا من عدم صبر الناس عن على الغذاء الصحي عدم صبرهم على المشي على التمارين اه والان كل شي صار يعني - 00:12:50

كل شي الانصار يعني يضعف الصبر في الحياة الان الحياة يعني اه يعني استراتيجيات الحياة عموما المعاصرة المدنية هذى جعلت الناس ما يصبرون على شيء وبنتكلم عن هذا بعد شوي لاحظ الناس مثلا عند الاشارة - 00:13:03

كأنهم قدر يغلي يعني مستعجلين يبون يلحقون على ايش يعني ورئيس مجلس ادارة وهو بيلحق اجتماع صفة بعشرات الملايين في النهائيتي بقعد اتسدح باستراحة يعني ما هو لكن ما ما في صبر اه الحياة صارت التوصيل السريع كل شي سريع وهذا

00:13:20 - بنتكلم عنه لانه مهم حقيقة يفيد. ايظا الرضا يعني -

الرضا مهم يعني يعني الانسان اللي ما يرضي ما يفقد قدر كبير من السعادة يعني ممكן واحد يروح مثلا ممكן الشخص مثلا يذهب الى البر مثلا ويكون البر لطيف وظريف وخفيف لكن جاء شوية غبار ولا - 00:13:42

عجاج ممكן يتندك يومه كامل وينكد على من من حضروا معه لكن اللي عنده مستوى رضا اعلى لا يعني يرضي وجوده يستمتع بالوجود فاللي ما عنده رضا اللي عنده تسخط مستمر ذا - 00:14:00

يتعب ويتعب من حوله ولذلك يعني يعني في العيادة والاستشارات دائمًا اسأل عن هذي انا انه هل انت يعني من النوع اللي تتتسخ كل شي وكل شيء ما يصلح وهذا ما يصلح وهذا - 00:14:14

وبالتالي في في الحقيقة يحرم نفسه من مصادر كثيرة من السعادة لأن كثير مصادر السعادة بسيطة يعني هذا الفنجان ممتع الحمد لله لكنه اذا اذا هو حاط في ذهنه صورة ذهنية معينة عن مستوى معين من المشروبات - 00:14:32

ولو تلاحظون لو تلاحظون يعني كل ما لهم يرفعون سقف السعادة عندنا من اول حنا يعني واحد يشرى بريال ليبيتون وكوفي ولا ليبيتون وحليب ولا كوفي ومام اشربه مروق الحلة - 00:14:51

لازم يدفع عشرين ريال سبعطعشر ريال علشان يصير له يعني فنجان قهوة يروقه يقول ما يروق مزاجي الا ابو عشرين ثلاثين وبعدين طلع الان لا خمسة وثلاثين شي باربعين يعني - 00:15:09

شي بخمسين هذا كله رفع سعر السعادة تصبح السعادة مع الوقت اغلى تصبح السعادة غالية يعني الانسان اللي يعني اللي اللي من اول كان يستمتع بالشيء البسيط هذا هذا كله مخالف للرضا الانسان ما يصير يرضي - 00:15:24

الشيء البسيط يعني لا يعجبه شيء وايظا الرضا مهم جدا في الامراض النفسية يا الله لأن مهمة الرضا هو انه يجعل الصبر حلو الصبر شوي فيه مرارة لكن الرضا يجعله حلو الرضا يجعل يعني - 00:15:40

يجعل طعم الصبر حلو لذلك يعني كثير من الاشياء ممكן يعني علاجها بالصبر وانا في نظري ان ان الحياة المعاصرة نمط الحياة المعاصرة يضعف الصبر ويضعف الرضا اما ان يضعف الصبر يعني مثلا السرعة في تلبية الطلبات - 00:15:55

هوم دليفري وانت ببيتك خلك مرتاح لا ما ابي اصير مرتاح يا اخي خلني اطلع واروح وامشي واجيب الغرض بنفسي لا متسدحين وقاعدین يتصلون بالهذا جيب لنا خمسة ببسي وتلطعشر همبرجر - 00:16:14

طيب وبعدين يعني النمط هذا يضعف الصبر عند الناس ومع تكراره وينشأ الجيل عليه يعني بعد ثلاثين واربعين سنة سيكون الجيل غير الجيل غير قادر على على التحمل وعلى صبر اي شيء - 00:16:28

الاعلام البصري الابهار البصري في الافلام والمحاضرات يضعف الصبر على التلقى الجاد للعلم يعني دايما يعني تأتيني طلبات محاضرات بس يقول تكفى يا دكتور خلها مشوقة شلون مشوقة يعني هو علم هذا شلون مشوقة لا حط رسومات وحط افلام وحط انيميا وحط - 00:16:42

لا حنا ما نمشي على سوق الناس بالعكس هذا يضعف الصبر عند الناس يصير يصير الطلاب في النهاية يحضرن الجامعات ويدرسون الطلاب من اول الدوافير الاول على وقتنا اللي يقصد كتابنا الجلدة للجلدة انت هذا راح ما فيه الحين فيه عطنا مخطوطات وشي مخطوطات انا اول مرة اصنع مخطوطات - 00:16:59

قالوا انه يا الدكتور يخطط ولا الاستاذ يخطط ولا عطنا ملخص وش ملخص حنا نقرأ الكتاب ابو ثلاثة الاف صفحة فمع الوقت يصبح التعليم ما فيه صير الاكل ما فيه صير الطلبات ما فيها صير. وبعدين ايضا طغيان طغيان المتعة كل شيء متعة كل شيء متعة متعة متعة متعة - 00:17:17

وبعدين كيف يصبرون الناس على الشهوات طيب حياة الرفاهية في الجملة تضعف الصبر وهذا معروف من قديم يعني. بس الان زادت بشكل حتى وصلت الى البيوت الغير المترفة حتى لغير الاغنياء لم تعد الحياة تساعدهم على - 00:17:36

الصبر ونزع عل ليش والله بناتنا يتزوجون من اول سنة نسبة الطلاق سبعين في المئة. ليش؟ ما تصربر المرة والرجال ما يصبر ما

يصبرون ما ما في صبر ما في صبر - 00:17:49

يعني ايضا كثرة الترف والكسر واللهو والمتع الى انه دخل في التعليم التعليم باللعب. وش هو التعليم باللعب؟ وضع نظريات حديثة.  
مین قال لك نظريات حديثة؟ مین قال لك نظريات حديث - 00:18:02

ما هي بنظريات حديثة ولا شي هي نظرية من ظمن الف مليون نظرية لا انه لازم اللعب علشان المتعة وعشان يقدر يفهم مین قال لك  
مین قال لك فااصبحت اصبت يعني تطلع من مفاهيم واحيانا مروجة بطريقة يعني قد تبدو انها علمية لكن هي غير صحيحة ايضا  
الرضا - 00:18:14

الرضا يعني يعني الان الناس كثير منهم غير راضي بالف مليون نعمة لا كل متسخط ان نصيب متسخط الحظ مهما كان في نعمة  
يطلب اكتر. لاهت يجري ورا هالدنيا ذي - 00:18:31

سقف التوقعات حنا نسميه سقف التوقعات يرفع سقف التوقعات من حياته لازم وظيفة بشكل معين لازم سيارة بشكل معين لازم بيت  
بشكل معين لازم زوجها بشكل معين لازم بشكل نوع معين - 00:18:46

حنا من اول نروح مكة نسخر ما هي يعني اذا سميتها عمارة تعتبر هذا يعني مدح له ما هي بعمارة بيبانها مخلة وفرش النايمة عليه  
خمسين الف واحد ما غسل من ثلاطعشر سنة - 00:18:58

ونروح ونقدر واحسن عمرة الان بفنادق خمس نجوم ويرجعون العيال والله الفطور ما كان كوييس الفرش ما كانت يعني على المقام  
كأن الكتب ما هو بمفسول طيب شو اللي صار؟ هو اللي صار اننا حنا جالسين نرفع في - 00:19:12

او نخفض بالاصح من مستوى قدرة الناس على الرضا بالموجود والرضا بالقناعات مفهوم النجاح والانجاز انا زوجتي قبل فترة قديم  
يعني احضر الدورة من دورات الانجاز وما الانجاز فكانت المحاضرة تقول لهم يلا كل واحد يتعدد انجازاته فقالت انا الحمد لله رب  
بيت - 00:19:30

يعني وزوجة وام عيال قالت لا لا ما يصلح ما يكفي لازم تصيرين ناجحة وشلون ناجحة ما انا فاشلة الحين يعني انا فانا ام ناجحة  
واربي عيالي قائمة بحق بيتي قالت لا لا ما يصلح ما يصلح - 00:19:48

شلون يعني مفهوم الانجاز تغير مفهوم النجاح تغير نحتاج تعريفات وعشان كذا الناس ما ينجحون في اشياء كثيرة في الحياة  
اللي فيها فيها يعني يعني لو تلاحظ الحين انا ودي اسوبي دراسة بس يبغى لها انه كم الان كم نسبة - 00:20:02

الطلاب المتميزين فعلا عقليا وذهنيا هل هم اقل ولا اكتر يعني اذا كانت اقل فهذا يؤيد يؤيد الطرح اذا كانت اذا كانت لا نفسها مثله او  
اكثر تبغنا نشوف ايضا وش وش الاسباب؟ ايضا مفهومنا عن السعادة وش - 00:20:20

سعادة اصلا يعني يمكن ان تنفك الفلسفة عن العلوم النفسية وش تعريف السعادة اصلا يعني اذا كانت السعادة هي مثلا  
هو ظيق معروف احسن طريقة لفهم السعادة ان توسع مع معناها - 00:20:36

كل السعادة معانيها متعددة ومصادرها متعددة. اما اذا انت حضرت السعادة في مفهوم معين يعني يعني ياما في العيادة جا عندي  
ناس يجلس في الكرسي فتقول لي او يقول لي مثلا انا بس عطني فلوس واكون سعيد - 00:20:50

انا اظحك لانه نفس الكرسي جلس عليه الف مليون غني قبله اغنياء ومع ذلك جالسين في نفس الكرسي وجالسين عندهم نفس  
الاشكالية اما اكتئاب او قلق او مثل هذول الناس لاحظت انه صعب جدا عليه يفهم انه كيف واحد عنده فلوس ولو بسعيد ما هو  
مستوعب هو - 00:21:04

ما هو مستوعب يظن هو انه خلاص اذا عندي فلوس تنتهي كل مشاكلني وكل الامي غير صحيح طبعا وش اللي صار؟ صارت  
استحقاقات الرفاهية ارتفعت انه بمعنى استحقاقات الرفاهية انه لا الرفاهية اصبت حق مكتسب للجميع - 00:21:22

لازم الجميع يصل مستوى مستويات عالية من الرفاهية. طيب هذا يضعف مع الوقت ويضعف الصبر عند الناس يضعف الرضا ويضعف  
ويرفع مستوى الامراض النفسية ودوامة الاستهلاكية هذي الان يعني كثير من الناس يشتري اشياء لا يحتاجها وهذا معروف ما  
يحتاج يعني اضافة لكنه يعني زاد بشكل كبير جدا - 00:21:37

ولذلك حتى ما عاد تكون يعني القضية تشاومية ولذلك الصبر والرضا اذا قدرنا اننا نحققه فانه استنجل اشكالات كثيرة جدا نرفع من مستوى الرضا عندنا نرفع من مستوى الصبر لكن السؤال كيف؟ كيف ارفع من مستوى الصبر؟ هذا اللي بنحاول اننا يعني آآ نتكلم عنه - 00:22:02

اليوم سريعا وانا صمت ببرنامج جمعت فيه بين الصبر والرضا والجزاء يعني بطريقة معينة بحيث انه سهل التطبيق على الطلاب والاخصائية والاطباء في العيادات فاول شي انه القدرة على البصيرة البصيرة بالنفس انك تصير مدرك لنفسك عارف انت وبين مستوىك في الصبر وبين مستوىك في الرضا؟ هل انت من النوع اللي يصبر ويتحمل ولا - 00:22:23

لا انت لا ما عندك يعني عتبة الصبر عندك متدنية ايضا الرضا هل انت من النوع اللي متسطط كثير وكلش ما يجوز لك وما ترضى ولا انت مستوىك افضل فيكون - 00:22:44

اول شي انك تنتبه لنفسك انه يعني الملاحظة المبكرة بنفسك وتكون صادق مع نفسك صادق ولا تنكر سواء لا تنكر وجود المشكلة المعانة مثلا الالم او الازمة ما تقول له انا ما عندي مشاكل لا يمكن عندك مشكلة بس انت تحاول انك تتجاهل وجودها - 00:22:54

ايضا لا تنكر مستوى صبرك او مستوى رضاك يعني تأكد انه فعلا انت عندك المستوى اللي يؤهلك يؤهلك يعني حل هذه المشكلة التي تعاني منها. الثانية الخطوة الثانية هي تعلم اكتساب الهدوء والسكنينة - 00:23:12

يعني السكينة هذا مصطلح مهم جدا وهو انه قدرتك على التحكم وضبط انفعالاتك والهيجان والعصبية والتوجع والتالم في اوقات اوقات الانفعال او اوقات الازمات او اوقات الالم فهي الهدوء والسكنينة لحظة المعانة ضبط المشاعر والانفعالات وعدم التوتر والانزعاج - 00:23:31

سواء عند الاستشارة بسبب العلاقة مشاكل في العلاقات او اخطاء الاخرين سواء عند الاستشارة بسبب الام جسدية او عند الاستشارة بسبب مشاكل حياتية مالية او او عند الاستشارة بسبب مشاكل مشاكل اجتماعية. ان تستقبل المعانة بهدوء وسكنينة وثبات - 00:23:52

وعدم انفعال وعدم جزاء وانا اصبحت اطبق هذه الطريقة في العيادة بشكل كبير جدا مع المرضى سواء كان عنده سوء كان عنده مثلا مشاعر ضاغطة عليه حزن وصاك على على صدره او كانت مثلا الام الام سواء كانت الام حقيقة يعني عضوية او الام مصاحبة لامراض - 00:24:11

لامراطننا النفسية وبعض مرضي طلبت منهم يعني يستمعون اليوم الى الى اللقاء. فاذا كانوا استمعوا فانا اشكرهم لانه يعني منهم نتعلم كيف هل نفس البشرية دي غريبة النفس البشرية. فاذا اذا يعني كثير من المرضى لما تقول له والله مثلا - 00:24:31

يعني تعلم الهدوء يقول شلون اتعلم الهدوء؟ انا ما اعرف اي ما تعرف حنا عارفين انك ما تعرف لكن ممكن تتعلم ممكن تتعلم كيف الواحد يتعلم الهدوء؟ الهدوء هذا من الامثلة دائم اضريها للناس اقول مثل لو انت مثلا جالس انت واحد - 00:24:49

واقف هو هو واقف وصارخ ويلجلج وزعلان زعلان انت وش تقول له بالعادة؟ تقول الله يرضي عليك يا فلان اجلس واحدا عشان نتفاهم وش يسوي هو؟ يجلس ويهدأ شوي بعدين تقدرون تتفاهمون وش سوي في الحقيقة - 00:25:04

وما سوي شي هو بس اكتسب الهدوء تعلم اكتساب الهدوء في وقت الازمة وفي وقت الانفعال يتعلم ان يهدي نفسه. هل ممكن النفس تهدأ مباشرة؟ اي ممكن تهدأ مباشر - 00:25:22

تحبس النفس لذلك هو الصبر الحبس يعني تمنع النفس من انها تتفق في اللحظات الاولى من من من الموقف. لا لا يعني لا تترك النفس اه تسترسل في الانفعال والصرارخ وكثير من الناس يقول لك انا ما اقدر غصبا عنى ايمان ايش؟ وفي البداية غصب وفي البداية صعب لكن لما تبدأ تمارس - 00:25:35

تبدأ تصبح هذه السكينة عادة لك وهذا مجريب كثيرا جدا يعني لأنك ترفع لأنك ترفع يعني مستوى استشارة العتبة النفسية ترفع يعني عتبة الانزعاج من الالم فتصبح اكثرا قدرة على اصبح اكثرا قدرة على التجاهل والتغاضي يعني - 00:25:55

وضبط الانفعال مهم ما كان المثير مؤلم جدا وياما قصص في العيادة وفي غير العيادة البريد مثلا يصير عنده الام جسدية من

اشهراً مثلاً القولون العصبي اللي هي الطريقة هذي ممكّن تطبق حتى مع القولون العصبي ممكّن تطبق مع الالم اللي في كل مكان ممكّن تطبق مع الحزن الشديد اللي يكتمه الواحد ممكّن تطبق مع الهلع مع - 00:26:15

الخوف مع انه كيف في لحظة المعانة اما الجسدية او النفسية انه يتعلم الهدوء ويحتاج انه يسوي تنفس ولا ما يحتاج لا تنفس ولا استرخاء ولا شيء بس - 00:26:36

ان لم يكتسب هذه الطريقة مباشرة قارن هذا باللي ينفعه بشكل سريع وتأثير دائماً وهائج ولا يمسك نفسه ولما تقول له امسك نفسك قل انا ما اقدر ما في شيء اسمه ما اقدر بس تحتاج تتعلم اكثربس - 00:26:47

وتحتاج تتعلم اكثربس وهذا داخل في في رياضة النفس تدريب النفس على الهدوء ظبط الانفعالات فهذه الطريقة تساعد ومن اشياء انك تؤجل مثلاً لما تكون مثلاً من فعل او او عندك الام تؤجل الانفعال - 00:27:03

اصبر شوي يعني كانك خاطب النفس تمنيها انه تأجل تأجل الانفعال ثواني بس اذا اجلتها ثواني فقط خلاص تتحكم فيها في هال فكرة في الثواني الاولى فلذلك عامل الزمن مهم عامل الزمن في قضية الثواني الاولى ثم عامل الزمن ايضاً التدرب عليها تحتاج احياناً بعض المرضى خلال اسبوع اسبوعين يتحسن وهذا لاحظته في العيادة وبعدهم لا يحتاج - 00:27:24

مثلاً شهر شهرين لين يتعلموا شلون يصير هادي ولا يلزم يكون مريض حتى في الاستشارات العادية لما يكون شخص عصبي يجي دايماً تصلون ناس عصبيين وانفعاليين وحمقيين وكيف هذا كيف انه يهدى نفسه ما يحتاج - 00:27:46

نسوي تمارين للاسترخاء ولا التنفس لا هذي الطريقة افضل لانها تشتعل على عمق البناء النفسي تشتعل من داخل بحيث انه مع الوقت خلاص يبدأ ممكّن ما يحتاج الى الى - 00:27:59

الى الى يعني الى تمارين اضافية خارجية والامثلة على هذا كثير يعني مثلاً ممكّن تشوّف اثنين صافيين في طابور آآآ الجهاز مت Fletcher

مثلاً عند الموظف والموظف حاط رجل على رجله والناس واقفين ومكيف مثلاً طافي خنخرها مرة يعني - 00:28:13

تلقي تلقى مجموعة على اصابهم يلا وخلصوا لانا واحد قاعد ساكت هادي شلون صار هادي هذا الناس يقول لا طبع اي هو طبع لكن الصفات النفسية القاعدة فيها اما تكون جبلية او مكتسبة. جبلية يعني مولود فيها او وارثها من ابوه او شيء - 00:28:32

او مكتسبة لا يمكن ان يكتسبها واغلب هذى اغلب الصفات النفسية اذا ما كانت جبلية ممكّن اكتسابها بس ولان الاكتساب يحتاج الى جهد فالواحد يعني ما انا طبعي دايم يقول لك انا طبعي فهو كأنه يعني بغير صادق مع نفسي وهو - 00:28:52

والامثلة على على قضية يعني التشبيه هذا كثير لكن حنا عشان بس نتجاوز الثالث الركن الثالث من البرنامج التحمل شلون ترفع قدرتك على التحمل هو انك ان النفس تحتمل امراً لا يلائمها - 00:29:11

يتتحمل المشاق والالم يكون بطبيعة الاستشارة في في المواقف. وهو مشترك مع الجزء ومشترك مع القضايا التي شرحناها. شرحناها قبل قليل. والفكرة في التحمل هو البقاء في الموقف وانجاز العمل والاستمرار والمواصلة برغم وجود الالم والمعاناة - 00:29:27

هذا الطريقة البقاء في الموقف وانجاز العمل والاستمرار والمواصلة برغم وجود الالم والمعاناة هذا السطر يمكن يعالج على الاقل سبعة ثمانية امراض نفسية الهلع الرهاب الاجتماعي الوسواس القهري اه ليش؟ لان هي الفكرة وش هي؟ كل هذى الامراض عبارة عن مخاوف - 00:29:49

اكثرها توهّمات فالمربي يهرب بسرعة اما يهرب ذهنياً او يهرب فعلياً يخرج فالقدرة انك لا تبقى في الموقف ما تهرب لا ذهنياً ولا فعلياً فهذا يرفع من قدوتك على على الصبر ثم مع الوقت ينزل هذا الخوف يخف هذا الخوف - 00:30:07

يخف هذا الخوف بالتدريج. لو تلاحظ مثلاً يعني احياناً تنظر في حال والديك الام الام والاب الوالد والوالدة يعني شلون يتحملون غنى الاطفال شيطانتهم وشقائهم الام مثلاً كيف تتحمله؟ هو ما جاب بلاش امك ثم امك لانها تتحمل ما يعني تتحمل اشياء كثيرة - 00:30:26

هالام هذى اللي تحمل ممكّن انه مثلاً غير طفلاً ممكّن ما تتحمله طيب شلون هو الطفل يعني ليش هي تحمل هذا وما تتحمل هذا؟ لان هي لان هي متخذة قرار انه اطفالي انا اتحملهم لكن اطفال غيري ما اتحملهم هذا وهذا المثال دايماً اضريه انا

للتأكيد على انه الصبر - 00:30:47

اختياري يعني انت تتحمل برغبتك قرارك انت هذا يساعدك اكتر على انك تبذل جهد تبذل جهد تبذل جهد اكتر الرابع الرضا الرضا واللي تكلمنا عنه قبل قليل يعني فالرضا هو ليس مجرد انه تتحكم في الانفعالات السلبية لا هو الرضا انه كيف ترفع مستوى الانفعالات - 00:31:08

ايجابية او المشاعر الايجابية وهذا من من من مزايا علم النفس الاسلامي التركيز على بعض المعاني والمشاعر القلبية الداخلية يعني انك ترضى وتسلم لله بهذه انواع من والمعاني لطيفة جدا - 00:31:31

والعلماء يتكلمون عن اشياء كثيرة متقدمين يعني يتكلمون عنه مثلا انك تنظر انه حالك هذي افضل لك. انت ليش ترضى؟ لانه هذي حالك افضل يعني لا تتسرخ لا تتسرخ ما انت فيه ففرطه هو نوع من انواع المشاعر يمكن ما تتكلم عنه ما يتكلم عنه كثيرا علم النفس الغربي - 00:31:49

لكنه هو هو نوع من انواع المهمة جدا في علم النفس الاسلامي راحة القلب الطمأنينة بالقضاء فهو فالرضا مستوى متقدم مستوى نفسى متقدم تجاوز في الملحظة الحاضرة الى نعيم اوسع. ان تستحضر ذهنيا - 00:32:09

فيجعلك تتعامل مع الازمة والالم والمشقة والتعب والمعاناة والامراض والمصائب بحالة نفسية او طيبة فهي الاستمتاع بالحياة مع وجود الالم. شفتو الجملة هذي الاستمتاع بالحياة مع وجود الالم يعني يمكن تعالج بدون مبالغة. ثلث - 00:32:25

الاكتئاب يعني كثير من الحالات الاكتئاب انه عنده معاناة او الم وما هو قادر يعيش حياته مع وجود الالم والمعاناة هذه فرضا هنا يقول لك لا انت تستطيع انه مع وجود الالم والمعاناة - 00:32:44

او المشكلة في العلاقات او الزوج المؤذى او الزوجة المؤذية او الابن العاق او الى اخره تستطيع مع ذلك انك تعيش تستمتع بالحياة مع وجود هذه هذه المعاناة فهي المحافظة على الشعور النفسي الطيب برغم الاحاديث برمي الاحاديث - 00:32:55

اه الصعبة الطمأنينة داخل ضمن الرضا الطمأنينة وانشراح الصدر. الشعور النفسي الداخلي اه اه بانشراح الصدر وهذى درجة اعلى من اعلى من من مجرد من الدرجة الاولى من الرضا انه يعني ان الصبر في تحمل - 00:33:14

ومنع النفس من التشكي والتجزع. اما الرضا لا اعلى بمستوى اعلى كمال شرحنا يعني قبل قليل فيتدرّب الانسان يدرّب نفسه يدرّب قلبه على على الانشراح والسكنينة والفرح حتى مع وجود مع وجود ما لا يحبه وما لا يرضاه - 00:33:32

ما يكون في مرارة المتقدمين يعبرون عن مرارة شيء كأنه في مرارة بالنفس. لا هو يعالج المرارة ذي يقلّبها الى الى حلاوة كما كما يدخل في هذا الحمد والشكر - 00:33:49

يعني انا استغرب من بعض العوام المؤمنين ايمانهم عفوبي بدون قراءة فلسفة ولا كتب ولا ويكون مثلا متألم يقول الحمد لله الحمد لله الحمد لله يكون صادق ما يقولها هي مثلا تكرار ترداد يعني ترداد عرف اجتماعي لا يكون صادق والحمد لله - 00:34:03

الحمد لله عندي خير وعندي نعمة صح عندي الام وعندي وهذا نشوف مثلا في في العيادة في المستشفى في على الاجنحة لاما نمر على مرظى السرطان مثلا يعني تشوّف الفرق بين المرضى يعني واحيانا يكون هذا سرطان واشد من هذا لكن هذا نفسيته احسن من هذا - 00:34:21

وكله كله ناشي من اشياء داخلية ويدخل في هذا الخامس تعود على اكتساب النفعية المنشورة التبسم والسرور مهما كان مهمما كان والابتسامة والهشاشة والبشاشة وطلقة الوجه والكلام الطيب ما يحتاج الواحد يعني بعض الناس يتعمد الحزن عشان يقول للناس انه والله يعني انه اوه متاثر والله بوفاة ابوه ولا بوفاة امه ولا - 00:34:37

اما يلزم خلق عفوبي يعني ما لا تتكلف ما ما ليس عندك. ايضا يدخل في في الرضا القدرة على الدخول في جو مخالف للمزاج بعض الناس اذا قفلت معه خلاص قفل اليوم كامل ليش يا اخي - 00:35:09

صارت المشكلة مثلا بسيطة فهو كأنه فلما قفل اوف خلاص ما قدر يكمل باقي اليوم لا كمل او مثلا حظر جلسة فواحد قال كلمة زعله اطول الجلسة منك. انا بسألك بالله انت نكست على يمين الحين - 00:35:23

على نفسك نكدت على نفسك ما استفدت شي لم تستفدى شيئاً من عدم قدرتك على الدخول في جو مخالف لمزاجك ولذلك القاعدة  
خالف مزاجك السيء خالف مزاجك السيء كل ما قدرت استطعت ان ان ترفع من قدرتك على مخالفة المزاج السيء اللي هي البساطة  
النفسية - 00:35:38

بعض الناس عسر عسر نفسيا حكوي يعني ما يعني لازم تكون في شروط ومعايير كثيرة عشان ينبطط ولا عشان يضحك ولا عشان يفك الوجه وبعض الناس لا ما شاء الله عنده بساطة نفسية نفسية حلوة مرنة ياخذه يعطي - 00:35:59

حتى لو مثلا يعني زعلت انت واياه بسرعة يرظى وبعذ الناس بطيء سريع الغضب وبطيء الرضا اعوذ بالله اعوذ بالله ولذا يدخل في  
هذا مثلا يعني خفة الروح وبعذ الناس روحه ثقيلة - 00:36:15

روحة ثقيلة وثقل الروح ما يقاس بالميزان طبعاً لكن يقاس قدرتك على المرونة النفسية تتفاعل مع الناس وترضى او تسمح وتقاضى  
ويعني اه السادس والأخير للجزء انه ما تجزع ايش الجزء هو - 00:36:31

عادة يحدث بعد ازمة او معاناة او مشكلة - 00:36:50

ال المشكلة رقم : ٣٣٣ - هذا الكراهة الداخلي - ٠٠:٣٧:٠٤

الله اعلم بدلانية قاتلها انت شاه الاله - الحنة انت شاه الاله - 00:37:27

يعني هي جزء من هي جزء من طبيعة هذه الحياة جزء منها بطبيعة هذه الحياة طب الطريقة كيف اني ما اجزأ؟ تنتبه لنفسك. بالذات تنتبه للانفعالات السريعة الغاضبة توقف عن ردات الفعل اذا قدرت استطعت انك تتحكم في ردات الفعل التلقائية وتدرب نفسك عليها

انه ما تكون تلقائية اوتوماتيك مباشرة عصبي عصبي حار حار لا توقف توقف كل مرة توقف وهذا يعني ويدخل فيه يدخل فيه الصراخ التكسير السبب للعن العويلة ضرب الجسم النياحة لطم الخدود شق الحيوب الانين الصراخ - 00:38:15

لا تحل بالرزانة والوقار والسكينة ويدخل فيه ايضا انك لا تتضايق من وجود هذه المشاعر اصلا السلبية او الالم او الازمات او ما يعني لا تشعر ان تسعى ان تنتهي احنا نسميه الخوف من الخوف او الحزن من الحزن او الالم من الالم انه هو متألم -

يعني مثلاً عند الام فهو قدرته على الصبر فترة معينة. الصبر اصلاً جزء من معاني الصبر هو الزمن. الانتظار قدرة على انتظار الفرج. القدرة على الانتظار وللالم قوة الانتظار بذاتها قوة السكينة وبالهدوء هي بذاتها قوة عظيمة جداً تجعل الانسان يعني يتحمل اكثر اكتر من - 14:39:00

ان من آآ من غير ذلك لا تنتظر النتيجة لا تستبطئ النتيجة والتعافي الاستبطاء بحد ذاته يزعجك اكثر يا ربى متى تروح؟ يا ربى انا تعمت يا ربى انا طول عمرى كذا انا بيتل طول حياتى هذا التذمر والتشكى يعني يجعل نفسيتك سيئة - 00:39:36

غير موضوع الالم الموجود اللي اصلا هنا معترفين بوجوهه انت اضفت عليه عبه اضافي وايضا يدخل في ذلك انه بعض الناس يتصارع ويتعارك يعني كأنه يسعى الى دفعها بقوه يشغل فيها وسرعه ابي اتخلص كان عندنا برنامج قبل - 00:39:57

شهر صمناه لمرضى الوسوس القهري بالذات وسوس العبادة والعقيدة والأشياء هذى كمدته اربع لقاءات وكنا نقول لهم انه يعني البرنامج ما له شغل والحمد لله نسبة النتائج سبحان الله كانت يعني عالية جدا الحمد لله. يمكن ستين بالمئة من المرضى ذكرها انهم تحسنوا - 00:40:13

فوق الخمسين بالمئة من هذه اللقاءات. الشاهد وشو؟ واحدة كتبت قالت برنامجكم طويل. انا ابى شي ابو دقيقتين سريع شفتوها هذى الوجبات السريعة والتوصيل السريع هنا جت انه كل شي بسرعة كل شي بسرعة - 00:40:32

وهذا اللي نقوله هنا انه يعني التذمر والتشكى والتسطخ ظاهرا وباطنا باللسان وبالقلب. ما هو براضي هو عن الالم الموجود هذا والكراهية والداخلية هذى والاعتراظ يجعل الانسان يتظاير ويكره ويذمر يتشكى هذا بحد ذاته هذا بحد ذاته هو عي - 00:40:51

اظافى غير غير الالم يعني غير الالم اللي هو اصلا موجود غير المعاناة اللي هي موجودة سواء كانت معاناة نفسية زي الاكتئاب والحزن له يضيف عليها يضيف علىها هذى هذا المستوى واحيانا بعض الناس جزءه يكون على نفسه يعني يقسو على نفسه ممكن يسمع المحاضرة ذى فيقول اوه انا فيني وما فيني وانا فيقصد - 00:41:11

بقى نفسه يلوم نفسه يدخل في دوامة ثانية فهو في كل الحالات يعني من هنا ومن هنا لا نحن لا نطالب بالكماليات وان كنا نطالب بالكماليات لكن نطالب الكماليات انه الانسان يعني بسرعة كذا ينتقل من حالته اللي هي موجود فيها يتحول الى عمر ابن الخطاب في اسبيعين وين - 00:41:31

ما ما يمكن يعني تغيير النفس عملية هي طريق انا دايما اقول هو طريق وليس محطة ما هو بمحطة تدخل تقظى وتطلع وخلاص انتهينا لا هو طريق ومحطة ومشوار وعمر فانت اهم شي تبدأ اهم شي تبدأ - 00:41:51

تقريبا نحن انتهينا بقى تقريبا اه يعني دقائق قصيرة ملاحظات سريعة يعني مثلا اصبر وما صبرك الا بالله هذا مهم جدا في علم النفس الاسلامي انه يعني الفرق الجوهرى انه انت سعادتك النفسية وقوتك النفسية هي بارتباطك بالله - 00:42:07

لان الله هو الذي يمد القوة هو الذي يعطي يعطي المدد. في الحديث ان الله تعالى ينزل المعونة على قدر المؤونة وينزل الصبر على قدر البلاء يعني انت لا تخاف لا تخاف الله الصبر موجود الله معطيك الصبر - 00:42:29

الصبر موجود عندك القدرة الكافية بس انت استعن بالله يعني مثلا في الادبيات الغربية كثير انت بطل محارب السرطان لا هل لا شيء ولا محاربو السرطان ولا شيء الذي يحارب السرطان هو الله - 00:42:45

في مشكلة انا في نظري في مشكلة نفسية لما ترفع العباء على الناس انت بطل وانت قادر وانت تستطيع وهو مسكون ما يستطيع خلق الانسان ضعيفا ما يستطيع فانت اربطه بالله اربطه بصاحب القدرة الله سبحانه وتعالى ذو القدرة الاعلى عز وجل - 00:42:59

فاما اذا احس بضعف يجد من يستند اليه ما لكن اذا حس انه ضعيف وين يروح؟ اذا كان هو اذا كان الخطاب دائما يقول له انت قوي وانت تستطيع وانت بطل وانت - 00:43:18

من القضايا المهمة ذكرتها قبل قليل لكن اعيدها مرة اخرى. ليس العيب ان تفشل في تحصيل الصبر والسكنة والرضا في البداية. ما هي مشكلة. المهم انك تبدأ لانه احيانا بعض الناس يلوم نفسه وانا ظعيف لا معيش. لا تزعل يعني من نفسك واهم شي تبدأ اهم شي تبدأ. يعني اذا اذا وجدت - 00:43:29

وانت وجدت صعوبة ممكنا تستشير من من من يساعدك على حل هذه المشكلة يعني تقريبا هذا ابرز ما اردت انا يعني نقاشه في هذه الامسيات الطيفية. وانا اكرر شكري لله اولا ثم شكري لسمو الامير على هذه الاحتفالية الثقافية - 00:43:47

الطيفية وعلى المصور البشوش المبتسם دائما انا ما ادرى هو ويتسنم يعني هو طبع عنده هذا او لا لكن يعني كان امامي يبتسم باستمرار فكانت طيفية وايضا على المقدم الشيخ عبد الله - 00:44:06

بارك الله فيه على هذه الاستضافة وشكرا لكم على الحضور الحضور الكثيف وشكرا ايضا للاخوة والاخوات الموجودين في العالم الافتراضي والسلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته شكر الله للدكتور خالد بن حمد الجابر على هذا الحديث وعلى هذا التذكير بالصبر والرضا وانواعه - 00:44:21

ننتقل بعد هذا الحديث مع شكرنا للدكتور خالد تلبية الدعوة مع ارتباطاته الكثيرة لكنه حققه لبى الدعوة ننتقل مع اول المدخلات مع الامير احمد بن بندر السديري فليتفضل مشكورا باسم الله الحمد لله والصلوة - 00:44:41

والسلام على رسول الله ارجو جميع ضيوفنا الكرام واشكر ضيفنا الدكتور خالد بن حمد الجابر على تلبية الدعوة وترحيب خاص

بسعادة العميد علي بن محمد السريع الذي شرفنا في هذه الليلة حضر من ابهي - 00:45:02

البهية وارحب ايضا بابنائه الكرام وابارك لابنه الدكتور عبد الله بن علي اه بن محمد السريع على حصوله على درجة الدكتوراه في

القانون. والحقيقة نسأل الله ان يبارك فيه وينفع به - 00:45:28

ونرحب بجميع ضيوفنا الكرام اه الذين شرفونا في هذه الامسية ثلاثة السديري اه التي امتدت الى خمسة وثلاثين عاما وهي تقدم

العلم والمعرفة والثقافة اه نعود موضوعنا ومحاضرتنا آآ هذه الليلة - 00:45:52

اه الحقيقة كان طرح جميل ومفيد وهي دورة او عيادة الحقيقة اعتبرها هذه الليلة استفدى منها كثيرا آآ لان الدكتور خالد الحقيقة اه

سلط الضوء على اه اه مشكلة العصر وهي اه - 00:46:20

آآ احيانا التوتر الحالات النفسية آآ في بعض الاشخاص سبب اه رتم الحياة السريع وضغوطات الحياة آآ لكن الانسان آآ اذا آآ اعتمد

على الله سبحانه وتعالى وتوكل على الله سبحانه وتعالى. وامن بالقضاء - 00:46:45

اه والقدر خيره وشره آآ فكل ما يصيب الانسان من الله عز وجل فهو خير له ان شاء الله ويحاول الانسان ان آآ يتقبل مشاكله آآ او اي

ظروف في الحياة بالرضا - 00:47:14

حل هذه الظروف والتعامل معها بالهدوء والسكنينة والايمان بالله وآآ تجارة المختصين اه مثل اه الدكتور خالد اه وامثاله من اه

الاخصائيين في المجالات التربوية والنفسية التي تفيد باذن الله - 00:47:34

وآآ اشكر الله سبحانه وتعالى اولا واخيرا ثم آآ ولادة امرنا آآ الذين آآ يقدمون الغالي والنفيس آآ لكل ما فيه مصلحة آآ الدين آآ والوطن

والمواطن اه الفائدة اه العلمية والصحية - 00:48:04

وفي جميع المجالات واشكر كل من يتابعنا على الواقع الالكتروني اشكر فريق العمل بادارة الاستاذ عبدالله الرashed وزملائه والسلام

عليكم ورحمة الله وبركاته. شكر الله للامير احمد بن بندر السديري على هذه - 00:48:31

وبحمد الله في هذا اليوم بزيارة الدكتور خالد تم البث المباشر عبر صفحة الثلاثية في تويتر ونحمد الله عز وجل مع البث ايضا عبر

قناة الثلاثية في اليوتيوب ونشكر حقيقة مهندس النقل - 00:48:51

ابو انس. بسم الله الرحمن الرحيم. والصلوة والسلام على رسوله الامين اسعد الله مسائكم بكل خير وبركة وشكر الله مستضيفنا هذه

الليلة سمو الامير احمد بندر السديري وحرصه الدائم على استمرار هذه الثلاثية - 00:49:12

وما شاء الله تبارك الله يذكر الان ان لها خمسة وثلاثين سنة فكتب الله اجره واجر من سبقه في الاستفادة من هذه الثلاثية وذرية

بعضها من بعض واشكر له دعوته لنا لحضور هذه الثلاثية - 00:49:33

فهو كريم وابن كرام واسأل الله سبحانه وتعالى ان يزيدكم جميعا من فضله وان يوسع لنا في الدنيا والآخرة ثانيا اشكر

محاضرنا الجليل الدكتور خالد قدم لنا معلومات قيمة - 00:49:52

في فترة قصيرة عن الصبر وعن انواعه والصبر المحمود وكيف يتحلى الانسان بالصبر وسائل الله سبحانه وتعالى ان يجعلنا واياكم

من الصابرين. امين مداخلتي سعادة الدكتور رب الاسرة في هذا الوقت - 00:50:12

عليها ضغوطات كثيرة ويحاول ان يتحلى بالصبر ويعني في اليوم في احد يجي ذاك اليوم يقول ان شاء الله اليوم اني ما ازعل ولا

ازعل احد. وان يمشي هذا اليوم بالخير والبركة - 00:50:29

فتتجد من يسوي له ان يعكر مزاجه وخصوصا في الوقت الحاضر كثرة طلبات الاسرة فالوالدين لهم لهم نظرة في كل حاجة

الابناء تختلف نظرتهم فيحاول يقنعهم مرة يوفق مرة ما يوفق - 00:50:48

فما هي نصيحتك يا دكتور؟ وهل انت تواجه وهل انت شخصيا تواجه هذه المشكلة شكر لكم. اه اما انت تواجه اه انا اول ما اشتغلت

في في الحرس الوطني كان جا مريض - 00:51:10

اه كان يتكلم بعدين قال اه ورحت للبل انت تعرف الابل قلت له شيخ انا جاي من اه شيكاغو ولا من وين جاي هنا ايه ترى ابوي كان  
بروس آآ - 00:51:26

فهم تصور انه فحنا وهذا نفس الشيء الاطباء انه كأن الاطباء يعني جزء من المجتمع مختلف يعني هنا ترانا الطينة وحدة ويمكن لاننا  
نعني مثل ما تعانون فنحن يمكن نتكلم من تجربة - 00:51:40

فلذكره الاستاذ فعلا سعادة العميد فعلا صحيح انه يعني يعني الان بسبب نمط الحادث اللي تكلمنا عنه نمط الحياة صارت التربية بحد  
ذاتها صعبة لان التربية الان انت تحتاج انك تغير اشياء كثيرة كان من اول نمط الحياة يساعدك على انك تربى ابنائك. الان نمط الحياة  
ما يساعدك انك تربى ابنائك بشكل اللي انت - 00:51:56

شوفوا انه صحيح يعني يعني ابسط شيء مثلا التوصيل مثلا توصيل المطاعم انت بعيالك لا ما يتصلون يطلبون باستمرار انه لا  
روحوا اطلبوا جيبوا الطلب اللي انتوا تبونه عشان ما يتعودون على طلب الطلبات السريعة - 00:52:20

تصاصدم فيهم انت الوحيد الاب الوحيد اللي في في المجتمع كله اللي يطلب هذا الطلب فانا عندي قاعدة انا جربتها على نفسي وكثير  
من الناس مهما تكون الاحاديث مهما يكون الخطأ او عدم الخطأ المهم - 00:52:36

انت داخليا وش تحس فيه اذا انت استطعت انك تتحكم في الداخل هذا الباقي التصرفات يعني نجحت ما اسمعوا الكلام ما  
سمعوا الكلام نفذوا ولا ما نفذوا المهم انه انت داخليا تصير قدر المستطاع متحكم - 00:52:52

في الداخل وهم دايما يقولون في علم النفس دائما يقولون انه الحياة الحياة مهما كانت دائرتها كبيرة فهي ليست اكبر من الدائرة  
الداخلية مهما كانت المشاكل كثيرة انت بس تحكم في الداخل والباقي يهون - 00:53:09

الباقي يهون اذا انت هذا اللي نقوله هنا كل علم النفس اصلا من اقدم الكتابات التاريخية المدونة الى يومنا هذا كله تدور انه كيف  
تتحكم انت في الداخل اما الخارج مهم جدا تحاول تحل المشكلات اللي تجيك وتعرف كيف ترتب الامور لكن اذا ما في الداخل ما  
انحل مهما بذلت طيب وشلون - 00:53:27

في الداخل الهدوء تعلم السكينة يعني احسن حل لمقاومة هذه الضغوط الكثيرة في الحياة انه انت عود نفسك معنى السكينة يعني  
خف يعني حفظ عتبة اه حفظ عتبة الرضا يعني بحيث الرضا يصير سهل ورفع عتبة التسخط والتشكي والانزعاج - 00:53:49

هل مسلا مثلا هل الصراخ الصراخ والزعيم على الاولاد؟ هل بيحال الاشكالات بالعكس انا لاحظت العيادة صرت تصرخ عليهم وهم  
يصيرون يصرخون على على اخوانهم ولم تصرخ على المدام ما دام تصرخ على العيال وعيال يصرخون على بعضهم ويفصل البيت  
كله صراخ في صراخ. لكن اذا شافوك الاولاد لانه انت حتى في لحظات الانفعال انت ماسك نفسك - 00:54:12

تصير الام تمسك نفسه تصير العيال يمسكون انفسهم حتى لو ما تمت المشكلة يعني بغض النظر القضية المطلوبة حصلت ولا ما  
حصلت؟ يعني انت مثلا تبيهم يؤدون الفعل هذا او يتذرون الفعل هذا سواء حصل ولا ما حصل - 00:54:35

في قضية لازم دايما تحصل وهي انه الهدوء والسكينة هذه هي فكرة المحاضرة اصلا كله فكرة المحاضرة تدور انه بغض النظر عن  
الخارج الفلسفة يسمونها يسمونها يسمون العالم الى خارج وداخل. الخارج هو كل الحياة هذي خارج - 00:54:48

دخله الداخل في النفس وتقسيمهم للخارج والداخل هو ناشي من فهمهم انه ان هي قسمتين ترى يعني الخارج ليس اقل اهمية من  
الداخل وهذا كله كل علم النفس يدور حول هذه القضية انه انت كيف تتحكم؟ الا بعض النظريات الغربية مثلا يعني اللي تقول لا اهم  
شيء تغير في الظروف الى اخره - 00:55:05

وبعدين مثل ما قلنا قبل شوي هو طريق مشوار ما به مثلا يعني لازم اليوم اتعدل انا انا عصبي وانعدل لازم اليوم ما ما تجي اهم شي  
بس الواحد يبدأ باهم شي وش يقولون العوام اهم شي ايش - 00:55:26

يدق سلف يعني اهم شي يدق سلفي المشكلة دقت السلف هذي كتير من الناس ماجلها ماجلها بعد رمضان بعد اذا حجيت  
عندكم في مصر دايما كتير من الاشياء يربطونها بالحج لما احج ان شاء الله اتحجب لما احج اصلی لما احج - 00:55:41

نفس الشي هذى كثير من الناس يأجل يعني يؤجل اشتغل على نفسك يا اخي انت ما تقدر تتحكم في الكون هذا كله لكن تقدر تتحكم في نفسك حتى عيالك يا اخي ما تتحكم فيهم - 00:55:57

حتى زوجتك المشكلة ما تجي تسمع ولا لا حتى زوجتك ما تتحكم فيها لان انا مهم اني انا اتحكم وكذا بخاف انه تخرب علي ها فحتى زوجتك ما تتحكم فيي - 00:56:09

زوجك لا تتحكمي فيه اي والله الله يستر والله هم الحين يسمعون سلام عليكم سمعا وطاعة سمي طال عمرك ايه اه شكر الله دكتور خالد على هذه الاجابة ننتقل الان الى المداخلات - 00:56:19

لديه مداخلة المستشار ظافر القرني ثم مداخلة الدكتور خالد الشبيتي ثم مداخلة الدكتور عبد الرحمن ابن متع بالشتوى ثم مداخلة الشاعر ياسر الجمعان والشاعر عبد الرحمن القبلان نبدأ بالمستشار ظافر القرني في - 00:56:38

فليتفضل مشكورا بسم الله الرحمن الرحيم السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وعليكم السلام اسعد الله مساعكم في هذه الليلة الطيبة المباركة اه نجدد الحقيقة الشكر والامتنان والتقدير لصاحب هذه الثلاثية - 00:56:59

الامير احمد بن بندر سديري على استمرارية هذه الثلاثية وانتقامه لهؤلاء المحاضرين نستفيد في كل مناسبة وفي كل لقاء وهذه الليلة والله عشنا يعني طويلا مع الدكتور حفظه الله وهذى هموم المجتمع او يتعلق بالمجتمع - 00:57:16

انا وجهة نظرى لو نفتح المجال مع الدكتور كلنا يمكن ننتظر لصلة الصبح انا واحنا نسأل كل من لديه عدة اسئلة الدكتور وعدة معاناة ومن المجتمع ومن كذا فجزاه الله خيرا ومنا من عاصر الحياة ولا شك انه جرب الاشياء هذى - 00:57:37

استفاد منها ولكن يعني كما اشار الدكتور العصر الحالى والوضع الحالى انا اقول اسميه اقول انقلب العصر الحالى الان طيب السؤال المهم كيف نكون لابد ان نتكيف مع العصر الحالى بماء بالمنطق وبالعقل وبما هو موجود يعني لانه الصدام صعب جدا سواء مع المجتمع مع - 00:57:55

الاولاد مع التغيرات مع كذا ولكنك تسد وقاربوا اه عنوان المحاضرة شيق جدا وجميل جدا واتمنى من الدكتور ثم يكرر مثل هذا في المجتمع وفي المنابر وكذا لانه موضوع مهم جدا اه ما يتعلق بالصبر الحقيقة الطمأنينة فهو مطلوب - 00:58:24

اذن في حياة الانسان الصبر والطمأنينة وتعلمنا هذا ولكن من حياتنا العملية والاجتماعية احيانا نفاجئ ان الانسان ينسى مثل هذه الامور والصبر والحقيقة في الاشياء ذي يدخل حتى في شيئا مهما او وجهة نظرى الحقيقة او من التجربة - 00:58:45

في القيادة في الادارة في الصحة كيف ؟ مثلا في القيادة انا الحقيقة في مثل يعني اذكره كان لي زميل في حياتنا العملية دكتور بارع جدا متمكن قلت عليه الا يلتهب وطلع من عنده واحد - 00:59:08

قلت له ماذا اصابك ؟ ما ما استطعت اتكلم معه قال لي والله فلان طلع من عندي وكذا كذا كذا قلت له طيب احنا الان انا وانت نرأس يمكن الفين الفين - 00:59:26

موظف طيب ولما يدخل هذا اليوم ايش حيكون تأثيره عليك طيب بكرة في واحد اضرتها في اسبوع في شهر في سنة ماذا يكون على قلبك وعلى صحتك اولا وما هي النتائج الايجابية في الادارة - 00:59:36

اللي عملته كذا وذهبت اليوم الثاني الصباح استدعاني ودخلت الا هو دكتور طبعا متمكن وكذا لكن تعرف النفس قال لي تشرب اه ايه انت تشرب ؟ قلت له اي شيء موجود قال لي والله كلامك امس انا سهرت عليه في الليل - 00:59:51

ووجدت انه فعلا فعلا يعني انا بروح في داهية اذا بقى زى كذا لانه ما استطيع ان امسك نفسي في الحقيقة زى ما تفضلت يا دكتور انسان يهذب نفسه على الصبر وعلى كذلك انه اه في مثل هذا انت - 01:00:09

يعنى عقليتك وقلبك وصحتك مثل ماكينة السيارة لما تتعبعها السيارة ما تمشي انت لما تتعبع نفسك لا تستطيع في العمل فجزاك الله خير على هذه الامور وان الطمأنينة مطلوبة ويجب ان الانسان - 01:00:26

يكون مطمئن وصابر الحياة هي الا يتذكر الماضي المؤلم والا يتذكر شيء فما هو ذهب اعتبره جميل وما هو قادم هو اجمل فالحقيقة انا لا اضيف شيء كثير على ما قلته ولدينا الكثير ولكن بpresso عندي استفسار بسيط انه يعني انا الااحظ والحقيقة في - 01:00:41

نظرتك ان كررتها كثيرا كثرة التذمر يعني في عدد كبير من المجتمع دائما متذمر. حضرت جلسة زي كذا وجدت في موضوع مهم كانوا يتكلمون فيه. فقلت لهم يا جماعة انا شايف كم نسبة - [01:01:03](#)

نجاح في الموضوع اللي يتكلمون فيه قالوا والله من خمسين قلت خمسين ستين اربعين سبعين لماذا تطرق السلبية وتترك النجاح يعني نعلم على النجاح ونتمنى في النجاح وفي الاشكال. فكثرة التذمر دكتور مثلا كيف يقضي عليه - [01:01:18](#)

انا لاحظت كثير ناس انه لا يهدأ بكترة التذمر واسأل الله سبحانه وتعالى ان ينصر جنودنا بواسط على الخط الجنوبي وان يحفظهم ويحدد رميهم وان ينصر اه دفاعاتنا الجوية والارضية وان يحفظهم بحفظه وان يحفظ حكومتنا الرشيدة وعلى ما تقدمه من اعمال وببلادنا بلاد الحرمين - [01:01:35](#)

الحرمين الشريفين وصلى الله على نبينا محمد وعلى الله وصحبه وسلم. شكر الله للمستشار ظافر القرني على هذه المداخلة اه ننتقل الى مداخلة اخرى ثم اه ننتقل الان الى الدكتور خالد الشبيبي - [01:01:59](#)

والصبر والرضا من منظور اداري. فليفضل مشكورا. بسم الله الرحمن الرحيم الحمد لله رب العالمين. وصلى وسلم على طرف الانبياء والمرسلين نبينا محمد عليه افضل الصلاة والتسليم بعد شكر المولى عز وجل على فضله واحسانه وتوفيقه - [01:02:16](#) تقدم بالشكر الجليل لصاحب هذه الامسية الثقافية اه التي تمتد عبر الزمن سمو الامير احمد السديري على دعوته الكريم وعلى اقامة هذا اللقاء وعلى تشريفنا يعني الحضور مع هذا الجموع المبارك شكرا للدكتور خالد بن حمد الجابر على هذا - [01:02:34](#)

اللقاء على هذه المحاضرة الجيدة التي كانت في موضوعها حول الصبر والرضا والقناعة اه ورد الصبر في القرآن الكريم في يمكن في ثلاثة وتسعين آية القرآن الكريم يا ايها الذين امنوا اصبروا - [01:02:55](#)

وصابروا ورابطوا لعلكم تفلحون لو تأملنا كتاب الله وسنة النبي كسيرة عطرة لوجدنا كل ما يتعلق بالقيم ومنها الصدق والصبر فموضحة بكل دلالاتها بكل تطبيقاتها ولذلك تجد احيانا الايمان الصبر القناعة اه هي تجتمع معا ان فيك اه ان فيك خصلتان يحبهما - [01:03:14](#)

الله ورسوله الحلم والانارة انما يوفى الصابرون اجرهم بغير حساب الاجر هو ليس اجر الحسنات فقط لا هي الثمرات التي آآيجنيها الانسان من هذا الصبر الذي اه كيف يمكن ان نتعلم الصبر؟ نتعلم الصبر من خلال - [01:03:42](#)

القدوات الموجودة في المجتمع كاباء كمعلمين كاساتذة لان السلوك ينتقل بالعدوى احنا نشارك النبي صلى الله عليه وسلم لقد كان لكم في رسول الله اسوة حسنة لو تأملنا سيرة النبي يعني من بدايةبعثة ومن قبلها - [01:04:02](#) تعرض للاذى كثيرا ولكن كان دائم الصبر والهدوء والابتسامة بالمؤمنين رؤوفا رحيم هذه الرأفة لولا وجود صبر وايمان وقناعة ما يمكن ما وصلت الرسالة بهذا الجانب اه يعني تأمل سيرة المصطفى صلى الله عليه وسلم تدبر القرآن والآيات وخاصة التي تعرضت لموضوع الصبر سيعزز - [01:04:21](#)

لدينا بل بالعكس سيغير لدينا كثيرا ايضا اه يعني تحدث المستشار عن موضوع الادارة. اه طبعا اه الامامة او القيادة تناول ب حاجتين اللي هو اليقين والصبر اليقين ولا يمكن فصل اليقين عن عن الصبر. نعم. النقطة الثانية - [01:04:50](#)

خلق الله الانسان وعنه قدرة على التكيف في اي مكان يعني آآاجدادنا وابائنا عاشوا في الصحراء وتكيفوا مع حياة الصحراء وحياة الجبال. ولما جاءت المدنية بعصرها نحن عشنا فيها ولو صار في تحول في الحياة - [01:05:12](#)

الى الصحراء ستعيش في الصحراء. لانه سبحانه الله قدرة الانسان على التكيف هي ميزة عند الانسان اه يعني من هذه النقطة اقوى نفسي انه هل يمكن التكيف والتعود على الصبر والصدق؟ نعم - [01:05:31](#)

لكن يحتاج الى بعض الخطوات بعض الاجراءات الملاحظة التأمل التدبر في القرآن في النفس التأمل في فيما يقوم به الانسان آآ وجود القدوة يعني هي اشياء يعني مهمة. طبعا اه ممكن ان تتحقق فوائد كثيرة من خلال الصبر. اه والقناعة. طبعا - [01:05:45](#) من خلال القرآن الكريم سبب لغيل محبة الله سبحانه وتعالى اه ايضا عالمة من علامات الايمان او اكمال الايمان يجعل الانسان يعيش حياة هنية طيبة بعيدة عن القلق والتوتر تشيع المودة - [01:06:05](#)

تنشر المحبة بين الناس يعني الصبر والقناعة تعمل على ذلك. تكسب الانسان قوة الایمان والثقة به والرضا بما قسم. سبيل لراحة النفس والبعد عن هموم وقاية من الغيبة والنميمة والحسد طريق موصى الى الجنة وسبب للبركة وعز للنفس وايضا تكسب صاحبها غنى النفس - 01:06:19

وفيها تحقيق لشكر الله تعالى يعني آآ المؤمن امره كله خير ان اصابته يعني سراء فشكر خير وان اصابته ضراء فصبر وامرها خير.  
اختم بموضوع عن التشكي وهذه يعني قد تكون موجودة في المجتمع لكنه شوف النتائج التي تحصل من التشكي - 01:06:39  
كثرة التشكي تقتل العلاقة بين الاشخاص. كثرة التشكيل للاخرين والظهور بمظاهر الضحية والمظلوم يقوى الانا ويعززها الانانية بشكل كبير. كثرة التشكي مؤشر على ضعف ادارة الشخص لذاته كثرة التشكي انا اقول كثرة التشكي - 01:06:59

نتيجتها الطبيعية المعاناة دايما للانسان دايما هو الشك من التعب من الالم من من من الى اخره. كثرة التشكي تميت القلب وتولد اليأس والتشكي يجعلك شخص ضعيف امام اهلك امام نفسك امام الاخرين والحل والافضل هو الصبر والتحلي بالصبر. خاتما  
اشكر آآ يعني لكم استماعكم واشكر لسمو الامير - 01:07:18

الدعوة الكريمة واشكر للدكتور خالد ما قدم المحاضرة شكر الله للدكتور خالد الشبيتي على هذه المداخلة نقلكم الى جو الشعر هو مع شاعر الثلاثية استاذ ياسر الجماعان فليتفضل مشكورا باسم الله والحمد لله والصلوة والسلام على خير خلق الله محمد عليه وعلى الـ افضل الصلاة واتم التسليم - 01:07:42

بعد ذي بدأ نشكر الامير احمد على ما قدم ويقدم للعلم والمعرفة والشكر موصول لمحاضرنا على هذه المحاضرة الجميلة وهذه المعلومات القيمة آآ نظرا لما يمر به بلدنا العزيز لعدوان باغي - 01:08:10

اه كتبت ابيات آآ اقول فيها خابت طماع العدا واستقر منك وزاد. ودام حكمك يا بلادي بظل مسيرة. تحت راية وافي الفعل انت يا بلاد كل مجد صعب جابه وباسمك جيره حاكمك سلمان حق حلومك واستزاد يوم قرب لك محال - 01:08:28  
اعلى قصيرة له على كفها ومن العز صقر وله اجياد تسبق جيادة وصقرة لمجدك طيره حي صقر حر اشقر اليها جا للهداد ما يصيـد الا سمين المراد وخيره. يا ولـي العهد كـفـ على هـالـدار جـادـ بالـسـخـاء وـفـعـولـه - 01:08:54

الملفات المبهـرة وـياـ بلـادـيـ شـوفـ ياـ زـيـنـ فيـكـ شـلـونـ سـادـ. كـنـتـ ياـ الجـهـلـ وـغـدـيـتـيـ بلـدـ مـتـحـضـرـةـ. ماـ تـأـخـرـتـ عنـ الـوـعـدـ وـعـهـودـ المـرـادـ وـلاـ تـبـاطـيـتـيـ بـخـطـوـاتـ ذـلـ وـقـهـقـرـةـ كـنـتـ ياـ المـتـأـخـرـةـ لـاـ طـمـوـحـ وـلـاـ عـتـادـ لـاـ وـرـقـ لـاـ حـلـ وـاضـحـ - 01:09:14  
ومالـكـ مـحـبـرـةـ ثـمـ نـهـضـتـيـ وـاعـتـلـيـتـيـ بـحـكـمـةـ وـاعـتـمـادـ وـالـدـوـلـ منـ حـوـلـ عـزـكـ غـدـتـ مـتـأـخـرـةـ زـانـتـ وـصـوـفـكـ التـفـاصـيـلـ جـدـادـ لـيـنـ بـيـنـيـ  
بعـيـنـ التـقـدـمـ جـوـهـرـةـ وـاقـعـكـ مـذـهـلـ وـتـمـكـيـنـكـ الـقـادـمـ وـكـادـ تـسـحـرـيـنـ الشـوـقـ بـيـنـ النـجـومـ النـيـرـةـ فيـكـ بـيـتـ اللهـ منـعـمـ عـلـىـ اـسـاسـ وـعـمـادـ.  
حـاشـمـيـنـهـ بـامـنـ حـدـ وـشـمـوـخـ وـمـبـخـرـةـ دـوـنـ حـدـهـ شـيـمـةـ - 01:09:34

بارود زـنـادـ وـفـعـالـ وـجـهـ يـبـهـرـ بـهـاـ وـمـنـظـرـهـ قـاـصـ يـطـمـعـ الـمـعـادـيـ نـحـوـلـهاـ رـمـادـ وـاـكـبـرـ مـنـاـهـمـ لـجـتـنـاـ تـصـيـرـ صـغـيـرـةـ كـسـرـهـمـ مـنـاـ مـاـ يـشـفـيـهـ جـبـرـ  
وـلـاـ ضـمـادـ. كـبـرـ كـسـرـ اـحـلـاـمـهـ حـارـ فـيـهـ مـجـبـرـةـ. كـبـرـنـاـ بـعـيـونـهـمـ كـبـرـ جـيـشـ وـاقـتـصـادـ - 01:10:04  
وـصـغـرـهـ بـعـيـونـاـ صـغـرـ حـجـمـ مـسـيـرـةـ قـادـرـيـنـ نـرـدـ عـدـاـنـهـمـ دـوـنـ اـجـتـهـادـ وـقـادـرـيـنـ نـبـيـدـهـمـ لـاـ غـدـتـ لـلـمـجـدـ قـادـرـيـنـ وـلـكـ طـمـوـحـنـاـ رـفـعـةـ بـلـادـ

وـلـيـهـ نـظـرـنـاـ لـلـطـمـوـحـ الـمـعـادـيـ نـحـقـرـهـ ذـاـ وـطـنـ هـيـبـةـ وـعـزـةـ وـلـاـ جـيـتـ - 01:10:24  
وـالـلـهـ اـنـ بـلـادـنـاـ حـسـنـ صـيـتـ وـمـفـخـرـةـ. وـسـلـامـتـكـمـ. شـكـرـ اللهـ لـشـاعـرـ الـثـلـاثـيـةـ يـاـسـرـ الجـمـعـ علىـ هـذـهـ القـصـيـدـةـ نـنـتـقـلـ الىـ الصـبـرـ وـالـرـضاـ  
وـالـقـنـاعـةـ مـنـ مـنـظـورـ قـيـادـيـ. وـالـدـكـتـورـ عـبـدـالـرـحـمـنـ اـبـنـ مـتـعـبـ الشـتـوـيـ فـلـيـتـفـضـلـ مـشـكـورـاـ - 01:10:44

بـسـ اللهـ الرـحـمـنـ الرـحـيمـ الـحـمـدـ لـلـهـ وـالـصـلـاـةـ وـالـسـلـامـ عـلـىـ رـسـوـلـ اللهـ. وـالـلـهـ اـنـ الـكـلـمـاتـ تـقـفـ عـاجـزـةـ اـمـامـ شـكـرـكـ ياـ طـوـيلـ الـعـمـرـ. شـكـرـ اللهـ  
اـوـلـاـ ثـمـ لـلـامـيـرـ اـحـمـدـ بـنـ بـنـدرـ بـنـ اـحـمـدـ السـدـيـرـيـ عـلـىـ هـذـاـ - 01:11:06

الـتـمـثـيـلـ الـحـقـيـقـيـ لـلـصـبـرـ حـيـنـاـ تـمـتـ هـذـهـ الـثـلـاثـيـةـ لـتـجـاـزـ الـخـمـسـةـ وـثـلـاثـيـنـ عـامـ. يـقـيـنـاـ يـاـ دـكـتـورـ خـالـدـ جـاـهـاـ صـبـرـ. يـعـنـيـ مـرـبـاـحـلـ تـابـعـةـ  
مـتـنـوـعـةـ الـامـيـرـ اـحـمـدـ مـثـلـ غـيـرـهـ مـنـ النـاسـ تـمـرـ عـلـيـهـ ظـرـوـفـ المـرـضـ ظـرـوـفـ التـعـبـ ظـرـوـفـ الـحـيـاةـ ظـرـوـفـ الـوـالـدـيـنـ ظـرـوـفـ - 01:11:23

اذكر عام الالفين واحدعش تذكرها يا شيخ عبد الله لما شرفتني بالاستضافة هنا كان وقتها الوالدة رحمة الله عليه بالمستشفى يعني اه يمر بحالة ارتباط عالي جدا ومع ذلك تقوم الثالثية وتمشي وتسير و تستضيف نخبة المجتمع بل نخبة العالم يعني بشكل كبير والله لك التحية والتقدير يا طويل العمر - 01:11:47

شكرا لك شكرا تسلم عسى تسلم من الشر يمنعك. ويسلم عسى يسلم عودا على طيب ربك. الحقيقة وافي وافي وعلمك غانم. والشكر سعة دكتور خالد بن حمد الجابر انا الحقيقة دائم اقولها للامير انه الحياة يعني التقنية الحديثة - 01:12:13

تجعلنا نستمع لاناس اتمنى بس رؤيته لاسكره. انا سعدت بالاستماع الى الى تسجيل في البوتوكاست لكم عن النظريات النفسية واثرها في الانسان. وكان كلامك خلال الحلقتين مذهل جدا ربي اكرمني اني اشوفك اسبوعين يعني وشفتك يعني هذا من رحمة الله عز وجل. فشكرا لك يعني شكرا جزيلا وبارك الله فيك - 01:12:33

اه دعني اقول شيء. الرضا والصبر انا عشت قصة ثلاثة هي التي حركت اشياء كثيرة في شخصيته جعلت مني اتجاوز آآ كثير من من مما يمر به الانسان عادة. وهي وصية - 01:13:00

ومن رجل شرواك يعني رجل حقيقي وشروا الربع كلهم يعني رجل فيه من الایمان والتقوى والورع والبساطة كل ما يمر فيك يقول كل ما يمر فيك عالجه بالشكري بالشكري - 01:13:16

اذا ما كنت تقدر على الصبر فعالجه بالشكري. يعني وشلون؟ والله توفي ابوك. يعني الحمد لله الشكر لله ان امي موجودة خسرت الف ريال الحمد لله ما هي بعشرة الاف - 01:13:34

تأخرت بانجاز المهمة اسبوع الحمد لله ما هي شهر. اعالج حياتك بالشكري ركز على النعم. ولذلك حتى قال لما قالت عائشة رضي الله عنها وارضاها لما قالت للمصطفى صلى الله عليه وسلم يعني آآ - 01:13:48

وهي تحدث عن كثرة التعب ويقوم الليل الى ان تتفطر قدماه قالت له وقد غفر الله لك ما قال لي اريد ان اكون صبورا او راضيا. قال اولا اكون عبدا - 01:14:08

شكروا يعني قيمة ونعمة وفضل الشكر يختصر لك الزمن في تحقيق الشيء الكثير. تأخرنا بالطريق ما وصلنا الحمد لله يعني تأخرنا ساعتين ما تأخرنا ثلاث ساعات تأخرنا ساعتين ما تأخرنا غيرنا ما وصل اصلا - 01:14:22

يعني الشكر فانا يعني اطرح بين يديك طال عمرك هذه المعادلة الشكر والرضا وآآ الصبر فان اظيف لها كنموذج رباعي اليقين فاظنها من اجمل النظريات شكرا لك طال عمرك شكرا سمو الامير شكرا لكم الله يحفظك. شكر الله للدكتور عبد الرحمن ابن متعب الشتوي على هذه المداخلة. نختتم - 01:14:41

مداخلات ثم ننتقل الى ضيفنا للتعليق على هذه الاسئلة التي المطروحة وختامها مع الشاعر عبدالرحمن القبلان مشكورا. السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. مساكم الله بالخير جميعا. اتقدم بجزيل الشكر والثناء والعرفان الى سمو الامير احمد - 01:15:10

ابن بندر السديري على هذه الديوانية المباركة التي دامت اكثر من خمسة وثلاثين سنة في العلم والتطور والمعرفة. كما الحقيقة اه اشكر الدكتور خالد بن حمد الجابر. اه عندي مشاركة - 01:15:30

مشاركتي تقول دكتور انا بسألك وابغى الاجابة دكتور انا بسألك وابغى الاجابة. اللي مع الله. ايش ممكن يصيبيه؟ الشعر فن من فنون خطابة ونسبك سبك الذهب في صبيبه. وعندي سؤال مو بنقد وعتابة - 01:15:48

يعالج حسب وصف الطيبة. ماني بعالم نفس وجه الكتابة من فلسفة فكري طي كجيبة شعر كتبته وانا شاعر نجابة وهيم بالوادي وازحف قليلا شاعر واحب بعض المواجهة تبادل افكار الرجال العربيه هذا سؤال الناس هذا سؤال - 01:16:15

قلته نيابة نبغى الاجابة والاجابة صوبية. اللي حياته كل ابوها كآبة. ويقول نفسي جماعة كئيبة ويغضب وكنة وسط حرب ونشابه والفكر كله بين شك وريبة ويروسوس له ابليس الخرس في شبابه ويشيب براشه ولو موب شيبة. ويبيغي - 01:16:45

العلاج عن متهاه اضطرابه. بعده عن الله للأسف من نصبيه. وبينه وبين ابليس اعظم قراب طبيعي نفسه للتوتر قريبة وين الغريب ووين وجه الغرابة؟ من اقفى عن الخالق حياته عطيبة - 01:17:15

خلك مع الله واستعد للراحة واسعد نفسك في صلاتك رحيبة. واللي حزين الله يهون مصابك جعل السعادة في حياته تصيبه. اقرأ  
ايات الله واعمل بdalه وقصص رسول الله عز وطيبا اجعل ما بين الله وبينك رقاية وعينك مع الله ترجيه ورقية ومن - 01:17:35  
يبكون في وسط غابة وابليس من يسمع كلامه يعيشه. ابليس لا جا لك ونوح ركابه لا من تجيئه اكبر مصيبة. ترى الحزن والهم ولا الكآبة  
هي عاقبة بعده واكبر ضرية - 01:18:05

ادع الله بخشية وخوف وانابة وبتحقيق الله لك امال عجيبة دكتورة انا بسالك وابغى الاجابة خلي مع الله ايش ممكن يصيبيه؟  
ولسلامتكم. صحة ابدانكم جميعا. شكرنا للشاعر عبدالرحمن الجبان على هذه القصيدة - 01:18:25

ايه ده وعلى هذه الابتسامات الجميلة ننتقل للدكتور خالد للتعليق على المداخلات الاجابة على سؤال الشاعر لا انا برد عليه  
بالانجليزي بخليه يتورط اول شي شكرنا جميعا لجميع الذين يعني اكرمونا بالمداخلات آآ واستفدت منها كثيرا هذا الامر ليس غريبا  
على نخبة علمية - 01:18:45

احضرت احتفالية ثقافية ان تكون ايضا مداخلاتهم على مستوى الاحتفالية الثقافية اه يعني انا ما عندي تعليق بس بالنسبة للموضوع  
اللي اثاره الشاعر وهو يعني العلاقة بين التدين والامراض النفسية هل يمرض هل يمرض المؤمن نفسيا او لا - 01:19:13  
هل جميع الامراض النفسية تفسر تفسيرا دينيا دائم او لا؟ هو احيانا واحيانا يعني هندي قضية طويلة ربما تحتاج الى محاضرة  
مستقلة لشرح خلاصه رأينا في هذا الموضوع وانا تكلمت عن اكثرا من مرة في في محاضرات كثيرة في العلاقة بين الدين والصحة  
النفسية وهل يمرض المؤمن نفسيا او لا والى اخره - 01:19:29

عموما في النهاية حتى لا نطيل عليكم ننتقل عليكم هذه الليلة. اكر شكري لله سبحانه وتعالى ثم لسمو الامير. اه وللأستاذ عبدالله  
والحضور الكرام والمعلقين وغير المعلقين جزاكم الله خيرا انا فرحت بحضوركم وبالتحدث اليكم والجلوس معكم والسلام عليكم  
ورحمة الله تعالى وبركاته. شكر الله للدكتور - 01:19:49

خالد بن حمد الجابر على هذا التعقيب. ونشكر حقيقة لسناب الفخامة على تغطية هذا اللقاء والشكر جميعا لمن حضروا هذا اللقاء  
سواء بالمداخلات او بالحضور والشكر ايضا لامير احمد بندر السديري على هذه - 01:20:09  
الثلاثية وسائل الله عز وجل للجميع التوفيق والسداد والله اعلم وصلى الله وسلم على نبينا محمد - 01:20:29