

# لقاء التربية النفسية في الأزمات | د. خالد بن محمد الجابر

خالد بن محمد الجابر

بسم الله الرحمن الرحيم. التربية النفسية في الأزمات. هذا اللقاء يعقد في آيام الرابع والعشرين من شعبان الف واربع مئة وواحد واربعين في السابع عشر من ابريل الفين وعشرين حيام الله - 00:00:00

آيام ظل جائحة كورونا. وسبحان الله وعسى ان تكرهوا شيئاً وهو خير لكم. يعني هذه الجائحة سبحان الله فجرة يعني الافكار الابداعية والبرامج والانشطة التعليمية او وسبحان الله يعني في اقبال كبير من الناس على الانشطة الجادة - 00:00:14 والبرامج الجادة فالحمد لله. شكر ايضاً مؤسسة رسيل او مركز رسيل للاستشارات التربوية والتعليمية. الذي نسق هذا اللقاء جزاهم الله خيراً الاخوة والاخوات الذين رتبوا لهذا اللقاء ونسقوا اه فكرة المحاضرة انا اه في وقت الازمات اه نحتاج ان نربي انفسنا كي نتجاوز الازمة - 00:00:32

ان نحتاج ان نربي نفسك والازمة نفسها تربيك وهذا من عجائب الازمات وستتكلم عن هذا ان شاء الله اه هدف المحاضرة هو ان نتعلم الطرق والوسائل التي تعينا جميعاً على تجاوز هذه الازمة - 00:00:57

تجاوزها ونتحمل هذه الازمة وايضاً نستفيد من هذه الازمة بحيث تحول اثر نفسي الى اثر ايجابي ستتكلم عن هذا ان شاء الله كيف نستفيد من الازمة للتربية انفسنا والاستفادة وقوية انفسنا - 00:01:12

وهو مبني على نموذج في التكيف كلمة مصطلح التكيف مصطلح علمي. مصطلح علمي يقصد به الجهود التي يبذلها الانسان في مواجهة الازمات في مواجهة الازمة. ازمات كبيرة لها اثار نفسية متفاوتة على الناس سبحان الله - 00:01:30 غالبية الناس يتتجاوز الازمة الغالية وهذا فيه ابحاث منشورة بالمناسبة هناك ابحاث منشورة سبحان الله انه كما في الحديث ان الله ينزل مع البلاء قدره من الصبر ان الله ينزل من البلاء قدره مع الصبر - 00:01:46

معنى انه غالبية الناس الابحاث التي اجريت على مستوى العالم كله تبين ان غالبية الناس يتتجاوزون الازمات لكن في جزء من الناس وهذا جيد الحمد لله. في جزء من الناس يؤثر عليه - 00:01:58

بشكل ايجابي يعني بمعنى انه يستفيد من الازمة فيكون بعد الازمة اقوى تتحسن في بعض الصفات. بعض الناس تحصل له نقلات نوعية بعد الازمات لكن للأسف بعض الناس تؤثر عليه ازمات سلباً - 00:02:11 اما نفسياً او وظيفياً او حياتياً او دينياً. هذا هو اللي ما نريده نحن. نريد ان ان نتحاشى هذا قدر ما نستطيع لكنه موجود وسيظل موجود الذي يعني امر قدرى يعني - 00:02:25

لذلك العبارة كتبتها هنا البعض تقوية الازمة والبعض تكسيره الازمة البعض تقربه الازمة من الله والبعض آآعياداً بالله تبعده ازمة من من الله طيب ما هي الصفات والمهارات الازمة للتربية النفسية - 00:02:37

انت حتى تربى نفسك هناك مجموعة من الصفات. اولاً القدرة على الوعي بالذات كون لديك قدرة انك تعرف نفسك انك تعرف عيوبك تعرف ايجابياتك ليس عيوبك فقط بل وايجابياتك اه - 00:02:52

اه وهذا هو الذي كان يسميه المتقدمون المراقبة والمحاسبة ونحو ذلك انه انت عندك قدرة تعرف عيوبك. في ناس حتى لو لو حتى لو ان احداً قال له يا فلان فيك العيب الفلاني ينكر هذا - 00:03:08

بعض الناس غير صادق مع نفسه غير صادق مع نفسه اه وعدم صدقه مع نفسه يجعله يجعله ما ينتبه لصفاته. اه ايضاً من الصفات المهمة مع الوعي والنساء ينتبه لنفسه الارادة والعزيمة - 00:03:23

آآ الارادة والعزمية لانه انت اذا عرفت صفاتك الجيدة الحسنة عرفت صفاتك السيئة وصفاتك غير المفيدة لا بس عندك ارادة وعزيمة  
انك تعدل انه في ثمن دائم اقول انا ان هناك ثمن للتغيير - 00:03:42

يعني اكثر ما يمنع الناس من تغيير صفاتهم هو الثمن المبذول وش هو الثمن المبذول؟ الجهد انه يقاوم نفسه ويجهد نفسه ويعدل  
ويبدلها وايضا من من المهارات الازمة للعلم - 00:03:59

يعني نحن الان مثلما هذا الجهاز الان هذا الجوال الان انا اللي اشتريته اقرأ الدليل او او او من خبرته السابقة او اسأل من  
اسأل غيري عن كيفية استعمال هذا الجهاز. طيب اذا كان هذا يصدق في جهاز. فما بالك في نفسك وهي معقدة اكثر - 00:04:14  
انت بحاجة ان تتعلم كيف تتعامل مع نفسك كيف تربى نفسك؟ كيف تربى من هم معك وانا ابدأ بنفسك الان اذا انت استطعت ان  
تربي نفسك وتعرف عيوب نفسك تنتبه لها فانك باذن الله تستطيع ان تربى ابناءك آآ زوجك وزوجتك لأن الزوج يربى الزوجة  
والزوجة تربى الزوج ايضا - 00:04:32

مهارات ضبط النفس هذي التي بعدها انه من الصفات الازمة حتى تربى نفسك يجب ان يكون عندك القدرة على ظبط النفس عندك  
قدرة على ضبط النفس بنتكلم عن هذا بعد شوي - 00:04:53

بعدين ايضا من المهارات الازمة الصبر على الاصلاح والتغيير كون يعني مثل الارادة والعزمية انه يكون عندك انك تصبر على الجهد  
اللازم لتغيير نفسك ما عاد استعجل في ناس يعني كثير في العيادة وفي غير العيادة يبون نتائج سريعة يعني ليش الناس الان مثلما  
يروحون لم دورات الطاقة والجذب والدورات التنمية وتطوير - 00:05:07

ليش يروحون لها الناس بعضهم يروح لانه كان يبحث ويظن ان فيها شيء لكن بعدهم فعلا يعرف انها هي هي تعطي حلول سريعة  
وبيبي حلول سريعة النفس ليست كذلك الاتزان ليش اتزان لهم؟ لانه هنا ما نبيك صراحة انه انت - 00:05:31  
تصلح شيء في نفسك وتقصد شيء اخره تكتشف في نفسك صفة مثلما سيئة فتت-track من نفسك وتلوم نفسك لا ما ينفع او انك مثلما  
تشوف في نفسك بعض الصفات السيئة فتقول يوه هذي كبيرة خلاص كيفها بس خربانة خربانة لا ما في خربانة خربانة - 00:05:50  
استمر في الاصلاح بتوازن نمر على هذا بعد قليل. ايضا تنوع المصادر النفسية في التربية الروحية المادية العقلية الانفعالية. بعض  
الناس مثلما ماسك فقط على الجانب الروحي. عنده مشاكل يلجم الى الصلاة والايام وهذا جيد سندركه بعد قليل ان شاء الله -  
00:06:07

هو احد القوى المهمة لكن الاختصار عليه فقط ليس هو من منظور الاسلامي المنظور الاسلامي هو التنوع وبذل كل الأسباب الممكنة  
في الجانب الروحي الجانب النفسي الجانب العقلي الانفعالي فأنت إذا اصابتك مصيبة تلجأ إلى الله تصلّي - 00:06:24  
السمكة ايضا تعدل في نفسك كما في الحديث اعقلها وتوكل اعقلها وتوكل المهارة الاخيرة هي ان توازن بين الحزم والرفق. كما  
شرحتنا قبل قليل طيب كيف نربي نفسنا في وقت الازمات؟ هذا النموذج - 00:06:39

هذا النموذج طرحته في هذه الازمة سبحانه الله عدة مرات اه يعني كانت فرصة مناسبة لطرح هذا اللقاء. الوسائل اه التي تربى  
فيها نفسك وقت الازمات مقسمة الى ثلاث اقسام - 00:06:57

الجانب الایمانی والجانب النفسي والجانب الوظيفي والحياتي هذا هو المنظور المنظور الاسلامي في فهم النفس انها متنوعة وليس  
فقط جزئية محددة مثل التفكير فقط التفكير التفكير او حل المشكلات التفكير وحل المشكلات كما هو كما هي يعني هو  
موجود بشكل مركز في علم النفس الغربي. لا - 00:07:11

في المنظور الاسلامي النفس ينظر لها ينظر لها بمنظور اوسع عندها الجانب الایمانی وهو القوة الروحية نحن نؤمن ان في الانسان قوة  
ایمانیة روحية هذه القوة مهمة جدا وهذه مجموعة من العوامل داخل الجانب الایمانی. تحسن علاقتك مع الله تلجم للعبادات  
والطاعات الرقيقة والدعاء - 00:07:33

صدقة تحتسب ما يصيبك وسنشرح هذا بعد قليل ان شاء الله في الجانب النفسي يعني ما تكتفي فقط في القوة الایمانية الدينية بل  
ايضا تأخذ القوة النفسية القوة النفسية فيها سبعة اشياء تعلم الهدوء والصبر والسكنينة تقوى عزيمتك الداخلية ترفع من روح الامل

والتفاول ترفع من مستوى الرضا والحمد - 00:07:56

تخلص من الجزء والتسخط تتعلم التسليم تعرف المعنى والحكمة هذه الجواب بعد قليل ان شاء الله في الجانب الوظيفي والحياتي اللي هو اللي هو التصرف ما يسميه علمائنا المتقدمون يقولون الجانب العملي ان يقولون جانب علمي وجانب وجانب -

00:08:16

بعملی هذا هو القوة العملية. انك في اشياء لازم تسويها. وهذا هو يمثل المنظور الاسلامي للنفس انها متكاملة اه نبدأ فيها واحد واحد على بركة الله فبسم الله نتكلم عن الايمان -

00:08:32

قوة الايمان. ليش قوة الايمان ماذا نتكلم عن قوة الايمان في وقت كورونا مثل وقت الازمات؟ لماذا؟ البصر سبب بسيط جدا. وهو ان القوة الروحية الايمانية هي احد القوى المحركة للانسان. الانسان فيه قوة

00:08:47

الايمانية فيه القوة النفسية هي القوة العقلية هي القوة الشهوانية فيه القوة الانفعالية الغضب والخوف وفيه القوة الجسدية هذه القوة هي التي تحرك الانسان. نحن نتكلم عن القوة الداخلية طبعا. والا هناك عوامل خارجية تؤثر على هذه القوى -

00:09:00

وبتفاعل العوامل الخارجية مع العوامل الداخلية تتشكل الهوية النفسية باستمرار وتتغير باستمرار القوة الروحية هذه هي احد القوى المحركة المحركة للانسان. مهم جدا ايمان وقت الازمات مهم امام احد المصادر المهمة في وقت الازمات. ثم ايضا ايضا ان ان

الروحانية القلبية مصدر نفسي آلا يمنحك -

00:09:17

لا يمنحك اياد الا الايمان بالله. ليش نقول هذا؟ لانه ظهرت الان نداءات في ان هناك شيء اسمه روحانية لا دينية كيف يا عمي روحانية لها الدنيا روحانية طول التاريخ روحانية دينية قالوا لا -

00:09:44

في روحانية لا دينية عشان بس يعني الناس هذوا اللادينيين ما يزعلون لازم نعطيهم شي روحاني لا ديني لا خلهم يزعلا ما علينا منهم نحن نتكلم الان انه انه الروحانة مصدرها هو الايمان بالله -

00:09:57

الايماء اذا قيل الايمان هو الايمان بالله. ان في ناس جالسين يتكلمون انه لا الايمان باي معنى تحب؟ الايمان بالعدالة. لا هذه هذه ليس هي اذا اطلق الايمان فهو الايمان بالله -

00:10:13

طيب ما هي الادلة العلمية على ذلك؟ ما هي الادلة العلمية على اه على ان الايمان مفيد اول شي هناك دراسات مسحية كثير مسحية يعني يعني استبيانات على مستوى العالم وزعت. كثير كثير في العشرين سنة الاخيرة بالذات حصل اهتمام من الباحثين. وجدوا انه

الغالى -

00:10:27

بي العظمى او جزء كبير من الناس يلجأون الى الدين وقت الازمات يعني في دراسة سوينها عملناها قبل يمكن عشر سنوات او اكثر اكتر يمكن خمسة عشر سنة. وجدنا انه اكتر من تسعين في المئة -

00:10:49

من اه عينة الدراسة اكتر من تسعين بالمئة ان عينت الدراسة يستعملون ما اسميناه ذاك الوقت استراتيجيات دينية تعلموا يستعملون استراتيجيات دينية في في التكيف ايضا دراسات التدين والصحة النفسية في الاوقات الاخيرة في السنوات الاخيرة ظهرت كتابات ابحاث كثيرة تسمى دراسات -

00:11:02

تدين الصحة النفسية اللي هي تربط ما بين التدين والصحة النفسية بيمنت ان تدينه في الجملة احد القوى الروحية الكبيرة المهمة المهمة وآآ من النصوص الشرعية قل من ينجيكم من ظلمات البر والبحر امن يجيبي المضطر اذا دعاه وغيره من النصوص التي تبين فعلا انه قوة الايمان مهمة في وقت في -

00:11:24

في وقت الازمات طب لماذا نلجل الى الايمان نحن؟ نحن نلجل الى الايمان لأن الايمان يجعلنا اول شيء. نتعرف اكتر على الله يتحسن الصورة الذهنية والقلبية في اذهاننا عن الله تبارك وتعالى -

00:11:44

ويتحسن الصورة الذهنية في اذهاننا عن الله تبارك وتعالى اه فان هذا يجعل يجعل القوة الروحية اقوى يعني القوة الروحية مرتبطة بعلاقتك مع الله نوعية علاقتك مع الله. وهناك كلام كثير على انواع العلاقة مع الله والى اخره. يعني طبعا -

00:11:59

ليس هذا مجال الحديث عنها ايضا ثاني الايمان يعطيك الفهم لهم لما يسمونه بالقضايا والتصورات العلية العليا الكبرى. الكون

والحياة والموت والصحة والمرظ والبلاء والنعمة هذه الاسئلة الكثيرة في الحياة يسمونها الاسئلة الوجودية من يجيبك عنها -

00:12:18

من يعطيك اجابات مريحة مطمئنة؟ الدين الثالث من من فوائد الدين النفسية انه يمنحك القوة الداخلية النفسية او عى احد القوى التي تجعلك يعني مثلا المجاهدون مثلا المحتسبون الدعاة العلماء هؤلاء - 00:12:37

هؤلاء في داخلهم قوة تدفعهم الى العمل والى الانجاز زين؟ اربعة ان الايمان يمنحك اشياء معنوية وهي التي تعمينا بالسکينة والراحة والطمأنينة التي مصدرها الايمان لان السکينة والطمأنينة لها عدة مصادر احدها السکينة الناشئة من الايمان بالله. الخامس ان الايمان يجعل اخلاقنا وسلوكنا - 00:12:57

وكنا الايمان يجعل اخلاقنا وسلوكنا اقرب الى الصواب والى الخيرية طيب ليس ما تتحرك نعم تحركت فكيف نقوى ايمانا في وقت الازمات؟ تكلمنا عنه الرابعة هي شرحناها اللي هو تحسن علاقتك مع الله تلجم الى العبادات والطاعات الرقيقة والدعاء والصدقة - 00:13:19

اكتسب ما يصيبك هذا ما يتعلق بالايمان. ننتقل الان الى الجانب النفسي كيف تربى نفسك كيف تربي نفسك في وقت الازمات كيف تربى نفسك اه كيف تربى الجوانب النفسية في وقت الازمات - 00:13:44

والفكرة قائمة ان النفس بحاجة لتنمية وتطوير وتزكية باستمرار وفي وقت الازمات بالذات كي تستطيع ان تواجه الازمة نحن نستعمل كل الوسائل المتاحة لتنمية النفس والنفس كالطفل تحتاج الى رفق وحزم - 00:14:02

مع بعض معا الرفق والحزم تكون رفيق رحيم شقيق بالنفس لكن ايضا حازم وجهد لانه هذه هي الطريقة السليمة التعامل مع النفس ترافق بها وتكون رحيم لكن في نفس الوقت جاد تدفعهكم مثل تعاملك مع احد ابنائك واطفالك - 00:14:19

وهناك سبعة اشياء في الجانب النفسي تكلم عنها تربى نفسك على هذه الاشياء السبعة اولا بدأ بالصبر ربى نفسك على الصبر والسكنية ربى نفسك على الصبر والسكنية. كيف تربى نفسك على الصبر والسكنية؟ اولا الصبر مهم جدا - 00:14:37

لانه هو في علم النفس من منظور الاسلامي احد القوى الاساسية الكبيرة المهمة ولا تكاد تجد كتابا في علم النفس لا يدعو علماء متقدمين الا ويتكلم عن الصبر الا ويتكلم عن الصبر - 00:14:56

لانه بدون الصبر لا يمكن ان يطيب عيش ابدا والصبر هو احد القوى النفسية داخلية المحركة للانسان طيب ما هو الصبر؟ هذا تعريفه سنكرر الان الشراء الآتية - 00:15:08

لو جاء احد قال طيب انا ودي اتعلم الصبر انا لاحظ ان عندي انفعالات انا لاحظ لان هو الصبر وش هو الصبر؟ الصبر هو احسن ما يعرف به الصبر انهم السكينة - 00:15:28

الانفعالات ومنع ظهور الانفعالات السلبية هذا احسن تعريف للصبر لان الصبر مركب مفهوم مركب اي شىء معنى مفهوم مركب؟ يعني فيه عدة معانى. المعنى الاول هو السكينة والهدوء وربط في الانفعالات ومنع الانفعالات السلبية - 00:15:38

ثاني التحمل حمروا المشقة تحملوا المشقة والمعاناة والالم الثالث الصمود والاصرار. وسنشرح هذا بتفصيل. لو جاء احد قال انا طيب انا اريد ان ادخل في برنامج واربي نفسي على صبر. كيف؟ ممكن. ممكن - 00:15:54

وهذه يعني رسالة ودعوة الى الاخوة القائمين على برنامج رصين على مركز رسيل مثلا بالامكان الان لاحظته مثلا في الازمة هذه الاخيرة ازمة كورونا سبحانه الله سبحانه الله انفجرت البرامج التعليمية والتربوية والثقافية الحمد لله للحمد - 00:16:13

والجادة بدل البرامج التافهة اللي كانت سابقا تغطي يعني اشغلت الناس الناس الان لجأوا الى البرامج الجادة. طبعا ليس كل الناس يريد البرامج الجادة لكن تبين فعلا انه عدد كبير من الناس يبحث عن البرامج الجادة - 00:16:29

خاصة اذا توقفت البرامج التافهة النفس ربما تضعف. ها؟ ربما تضعف. عموما كسبت رهينة - 00:16:42

فاقتصر انا على مركز رسيل انه يحطون برامج مثلا في برامج تسمى برامج الثمان اسابيع برنامج مدته ثمان اسابيع

يدخل في اشخاص محددين عشرين ثالثين شخص يدربون على عدة محاور على محور الصبر مثلا والسكنينة على محور الرضا على محور الجزء مثلا - 00:17:02

من العوامل الاربعة عشر هذى او الوسائل اختار ثلاث اربعة برامج او او مكونات ويتدرب عليها الانسان فيها تمارين يدخل في البرنامج والحمد لله الان مع التقنية وسائل التواصل هذى نقلها لصالحنا - 00:17:22

برامج ثمانين تمارين يومية تربى نفسك على الهدوء تتعلم الهدوء. هل ممكن انسان من فعل ثائر يتعلم الهدوء؟ اي طبعا ممكن. كل صفة خذوها قاعدة. كل صفة كل صفة سيئة يمكن تعديلها - 00:17:38

لكن على درجات متفاوتة من الصعوبة والسهولة والقصر والطول. قصر المدة الازمة وطول المدة الازمة فمثلا نتعلم عن الهدوء والسكنينة ممكن الخوف والحزن. الخوف والحزن هنا ليس الخوف والحزن الاول لانه هنا عندنا نوعين من الخوف والحزن. الخوف والحزن الاول هو الانسان يصاب باكتئاب او قلق لكن المقصود هنا - 00:17:59

انزعاج الخوف والحزن التالي احنا نسميه التالي او الثاني اللي هو الانزعاج من وجود المعاناة لان هو حزين لانه حزين او حزين او حزين بسبب وجود وجود المعاناة يتعلم كيف انهم - 00:18:18

يتتحكم في هذه الانفعالات ايضا ايضا يتوقف عن السلوكيات والحلول الانفعالية تعلم في هذا البرنامج لان لان تغيير هذه الصفات ما يجي يوم وليلة ما يجي يوم وليلة لازم تتدرب عليه - 00:18:34

لازم تتدرب عليه. انت الان ابسط شيء مثلا عشان تتعلم الكتابة القراءة وانت صغير تحتاج الى اسئلة يمكن الطالب كم يتعلم القراءة في سنة يمكن سنتين عشان يبدأ يتعلم امسك القلم هي خطوة واكثر حتى صح - 00:18:50

اه نفس الشيء انت تحتاج انك قيادة السيارة مثلا انت الان لو تجيينا شخص عمره مثلا ثالثين سنة خذ السيارة يحتاج الى ايام ربما اسبوعين ثلاثة حتى يتدرج العلاقات في السيارة وكذلك النفس - 00:19:03

احنا نتعلم كيف تضبط انفعالات التذمر؟ كيف ما تستعجل؟ ما تستعجل في انتظار الفرج تعلم كيف دافع المعاناة والالم بهدوء بدون بدون صراع بدون اضطراب التحمل. تعلم تربى نفسك على التحمل. ايش معنى التحمل؟ التحمل هو القدرة على البقاء في الموقف وانجاز العمل والاستمرار والمواصلة. ب رغم وجود الالم - 00:19:17

المعاناة مثل تحمل العامل لمشقة العمل المتعب تحمل عسكري ما لا يتحمله المدني تحمل ابناء الاسر المترفة آآآ آقل مقارنة بالاسر غير المترفة. كلما زاد الترف كلما قلت القدرة على التحمل. يعني في ناس مثلا المكيف لازم درجة حرارة عالية منخفضة جدا ثم منطعش عشرين مثلا - 00:19:43

اما ما يتحمل انه يجلس في غرفة درجة حرارتها اربعة وعشرين. مع انه درجة حرارة اربعة وعشرين هي الدرجة المعتدلة لكن هو ما تعود على ذلك ما يتحمل اين يدخل في الصبر ارتفاع عتبة الالم والتوجع - 00:20:08

ما يتوجع بسرعة ما يتوجع من ادنى الم انا نسميه رفع عتبة الانزعاج من الالم رفع عتبة الانزعاج من الالم. يتعلم كيف يتتجاهل ويتجاهلي. هذا باختصار يعني مكونات برنامج الصقر - 00:20:22

ايضا اه يدخل فيه اه عدم الاستشارة في المواقف انه بطبيعة الاستشارة في المواقف هو هو الحديث الحلم والانا معنى الانا هناك في هذى الانا هنا الناتج يعني انه ما يستشار بسهولة - 00:20:38

خط الاستشارة لديه مرتفع عدم الاستجابة السلبية للمثيرات والاستفزاز والمشاق الاخير السابع اللي هو الصمود والصبر والثبات اه احد المعاني في الصبر قوة الروح الداخلية الروح المقاتلة اصرار على الاستمرار - 00:20:55

ثبات على الحق لا يستسلم بسرعة ويبقى صامدا ب رغم المعاناة شفتوها كيف عظمة الصبر؟ يعني تقريبا علم النفس كله في هذه الشرائح الثالث هذى صبر يحتاج يعني الناس يحتاجون ان يتعلموا الصبر - 00:21:12

درس في المدارس في الجامعات في الوظائف في العمل طيب اه واصبر وما صبرك الا بالله. هذه يعني اه عبارة جميلة للشيخ الشعراوي تعليقا على هذه الاية انه الصبر من الله وليس منك انت. الله هو الذي يمدك - 00:21:31

القوه الله هو الذي يمدك بالقوه طيب اذا انتهينا من الصبر الان ندخل في البرنامج الثاني وهو ان تربى نفسك على قوه العزيمة الداخلية قوه العزيمة الداخلية وآآ والارادة والتوكيل سنشرح هذا ان شاء الله - [00:21:46](#)

اول شي ما هو ما هو التوكيل والعزيمة يعني كلام كثير من العلماء نحن الان نحاول ان نعيid صيغته بلغة نفسية التوكيل واحد القوى الداخلية الروحية المحركة للانسان وهو الثقة - [00:22:05](#)

الثقة وهو الثقة بحصول المراد والمقصود والشعور بالامان والحماية والقوه الداخلية لانجاز الاعمال كل ذلك اعتمادا على الله تعالى وتقويفيض الامر له فهو يربط يعني يربط القوه الداخلية بالله وهذا دائما - [00:22:24](#)

اه وهذا دائما باذن الله في علم النفس الاسلامي كله انه المظاهر النفسية دوما تربط بالله وما صبرك الا بالله هذا مثال قوي جدا والتوكيل يشمل عدة اشياء يشمل قوه داخلية - [00:22:43](#)

صامدة مثابرة طمأنينة وثقة بحصول المراد ومصدر هذه القوه الداخلية هو الله تعالى نفصل في هذا القوه القلبية الداخلية يعني يكون عندك قوه شجاعة قوه محفزة للعمل والثبات. اثنين وعندك شعور بالامان والطمأنينة - [00:23:01](#)

وهذا كلام طويل يعني كيف نعالج القلق مثلا بالتوكيل كيف معالج القلق بالتسليم. احنا عندنا برنامج لعلاج القلق متكامل. احد اجزاء هذا البرنامج علاج القلق بالتوكيل والتسليم كيف هو هو يعني اه - [00:23:19](#)

القلق هو البحث عن الامان والطمأنينة لكن البحث عنه بطريق غير جيدة غير صحيحة ببحث عنهم بكثرة الاسئلة بكثرة التفكير بكثرة البحث في الانترنت والسؤال الناس والاحتياطات والى اخره. لا احنا نقول له ترى - [00:23:38](#)

شف انت تري ان تبحث عن الامان احنا عارفين انت تري ان تكون مطمئن لكنك تبحث عنه بطريقه غير جيدة هناك طريقة اخرى تساعدك على ذلك وهي التوكيل ايش هو التوكيل؟ التوكيل انه - [00:23:55](#)

انه انت آلا تبالغ في القلق فوق الحبل الطبيعي ما تقلق اذا تعطل السبب او تأخر. لا تقلق قلق انتظار النتائج. لا تفعل السبب وانت قلق متواتر الا ينجح. ليش؟ لأنك تعرف - [00:24:07](#)

تعرف انه الذي يمنحك الامان ليس هو جهودك العبيثية هذي التفكير الكبير والبحث في النت والاحتياطات الكثيرة وتغيير نمط الحياة عشان ما تحصل لك مشاكل لا هذا ما يفديك الذي يفديك هو ان تتوكل على الله يعني تعرف ان الذي يحميك هو الله - [00:24:22](#)

وان الله لن يتركك واحدك هو السنده وهو المعين. وان يأتي مفهوم الاستعانة. فانت تتدرب على هذا لم يأخذ للتدريب على هذا ما يجي بيوم هو ما يعني هي ما هي بمثلا ورقة تقرابه وخلاص تطبيق - [00:24:41](#)

لا برنامج هذا ياخذ له يمكن اسبوعين ثلاثة شهر ونص الي ان تتشرب بهذا المفهوم ويصبح جزءا منك ونعالج به ونعالج به القلق من مكونات التوكيل مصدر القوه هو الله وليس نفسك - [00:24:57](#)

ما يصيبك الغرور وتنسى نفسك او تنسب النجاح لنفسك او تعتمد على الاسباب او تظن انه يمكنك الاستقلال على الله تعالى ومن هنا يأتي مفهوم الاستخارة واحب هنا ان اتكلم يعني استطرادا عن مصطلحات الثقة بالنفس - [00:25:15](#)

تفتتك انك قادر و تستطيع على التحمل وتجاوز الازمة. هذا مفهوم اساسي وجوهري في علم النفس. الغربي المعاصر بالذات علم النفس المعرفي لكنه ما هو موجود في ثقافتنا ما عندنا في ثقافة الثقة بالنفس - [00:25:32](#)

عندنا الثقة بالله ولا تكلي الى نفسك طرفة عين. نحن نستمد القوه الداخلية من الله نعم نشعر بالقوه الداخلية نشعر بالقوه الداخلية وشعورنا بالقوه الداخلية مهم. لكن نعرف ان مصدرها هو الله وليس نحن - [00:25:44](#)

تشبيهات التوكيل اللي عشان تفهم التوكيل ابا احد التمارين اللي تطبق في البرنامج انه نيجي نقول له يا اخي شف الان مثلا انت مريض قال يا قماره لكن جاء الاطبا قالوا لا خلاص التحاليل سليمه والاشعة سليمة - [00:26:01](#)

وترتاح شني حصل بالضبط انه فيه مصدر موثوق طمأنك ان النتائج مبشرة تأكل نفس الشيء التوكيل هناك مصدر موثوق وهو الله سبحانه وتعالى يطمئنك انك لن تبقى لوحدك وان الله معك - [00:26:16](#)

ان الله لا يترك عباده المؤمنين ومن يتوكل على الله فهو حسنه من يتوكل على الله فهو حسنه يعني كافيه اليك مثال اخر تشبيهه اخر

لديك موقف في قسم الشرطة - 00:26:36

لكن الشرطة قال لا ابشرك الحمد لله الادلة ما في ادلة واموره وقظيته يسير الخوف والقلق والرعب اللي كان عندك ترتاح. ليس ؟ لانه في مصدر موثقه بهاظبطة هذا قال لك ان الامور تمام. نفس الشيء التوكل - 00:26:48

نفس الشيء توكل هناك امثلة كثيرة تشبيهات لكن عشان الوقت انا بس اريد ان اذا هذا ما يتعلق بالتوكل. الثالث القوة الثالثة والصفة الثالثة ان تربى نفسك على الامل والتفاؤل - 00:27:03

تربي نفسك على الامل والتفاؤل ايش هو الامل او الرجاء او اسماء كثيرة يعني؟ الرجاء هو حالة نفسية قلبية من تغلب الاحتمالات الحسنة ورؤية الجانب الموجب من كل حالة احسانا للظن بالله - 00:27:17

لانه كل حالة كل موقف له مؤشرات سلبية وله مؤشرات ايجابية ايش معنى ايش معنى ايش معنى الرجاء انك تغلب الجوانب الايجابية لانه في النهاية هو هو عمل قلبي صح؟ ان تغلب الجوانب الايجابية. ليش تغلب الجوانب السلبية؟ شو الفايدة - 00:27:34

ستتكلم عن ضابط لهادي والرجاء هو احد القوى يعني ما اضيق العيش لولا فسحة الامل ما اضيق الامل. الرجاء والامل هو احد اعظم المحرकات الانسان وجاء في احاديث كثيرة طول الامل يعني - 00:27:53

يعني الناس ليش يزرعون؟ يجي يتزوجون يجرون بيتزوجوا بيتجروا عيال وبيكونون عياله - 00:28:10

تاجر عنده امل انه بيد تنجح تجارته الى اخره. وهذا الامل هو الذي يحرك الانسان والذي يحرك الانسان الامل في الازمات انه تنظر الى ان تغلب الاحتمالات والمؤشرات الايجابية الحسنة في وقت الازمات - 00:28:23

طيب وش مكونات برنامج الامل يتعلم الواحد كيف يغلب الاحتمالات الايجابية وعجب تدرؤن انه في ناس ما يعرف كذا في ناس ما يعرف ما يعرف ينظر الى الجوانب الايجابية في - 00:28:41

اموره في الاحداث وفي الاشخاص وهذولا دايما يجرونا في العيادة يصاب باكتئاب يصاب بقلق لانه دائمًا عنده مشكلة سبحانه الله يغلب الجانب السلبي دائمًا يغلب الجانب السلبي ترى اللي حوله يعرفون هذا يقول اوه انت بس دايما متشارئ - 00:28:56

هذا اذا جا عندنا قال يا جماعة انا عرفت ان عندي الصفة السيئة هذي كيف اغيرها؟ ممكن تتغير ممكن حنا شغالين من سنوات طويلة في العيادة على تغيير هذه الصفات عند الناس - 00:29:11

تغير فيهم هذه ليس نحن الذين نغير الذي يغيره هو الله سبحانه وتعالى لكن نساعد الناس على ان يتغيروا باذن الله تعالى اشمعنى تغلب الاحتمالات الايجابية؟ يعني ملاحظة الجانب الايجابي - 00:29:24

دائما رؤية الجانب المشرق من كل مشكلة تبحث عن المؤشرات الايجابية لا تغفل المؤشرات السلبية لكنك تحاول ان تعطي المؤشرات الايجابية دفعه تغلبه اكثرا قدر المستطاع لا تذهب بعيدا في التشاؤم والخيالات السلبية - 00:29:37

لا تغفل لا تغفل المؤشرات السلبية لكن تدرسهها بعقلية متفائلة وهذا هو الفرق يعني المتشائمين اذا دخلوا في البرنامج هذا منشوب العيادة عندي وش يقولون مثلا يقول لا كذا هذا اهمال هذا - 00:29:55

لا يعني ما هو باهمال انت مشكلتك انت متشائم ما هو باهمال هذا ما ما يقدر في ناس ما يقدر ما يشوف الجانب الايجابي من من الامور الممارسة التفاولية. شو معنى الممارسة التفاولية؟ اقولك افعالك تبعي وجهك. اه تعكس تفاؤلك. نشر التفاؤل في من حولك باعتدال. يعني انت تكون تكون مصدر للتفاؤل - 00:30:09

كل ها؟ التوقف عن نشر المعلومات السلبية الا اذا كان الا اذا كان في ذلك مصلحة القرآن يسمى نقل النخل ان نشر المعلومات سمية الارجاف شف مثلا البقاعي احد كبار مفسري رحمة الله تعالى عليه يقول غزوة تبوك كان مدتها شهر وسمى الله وسمى الله ساعة - 00:30:31

ساعة العسرة ساعة العسرة انا اقرأ القرآن كلنا نقرأ القرآن كثيرا ها؟ سورة التوبة وغيرها في ساعة العسرة او ما انتبهت الا من كلام

بلقاعي انه قال سماها ساء مع انها شهر - 00:30:49

ليش تغليبا للتفاؤل وتهويلا لاوقات الكروب الثالث من مكونات الرجاء انه هو حسن الظن بالله. وشو حسن الظن بالله؟ انه املك ورجاءك مرتبط بالله سبحانه وتعالى مرة اخرى عدنا الى ربط جميع الصفات النفسية بالله - 00:31:05

وهو يضيف قوة اضافية الى شعور الرجاء والامل مصدر الرجاء والتفاؤل هو حسن ظنك بالله تعالى انا عندي نقطة هنا مهمة اذا كانت المؤشرات كلها سلبية او لم تظهر الامور على ما نحب. وبين الرجاء والتفاؤل - 00:31:26

هذا يصير معنا في العيادة وفي غير العيادة انه شخص عنده سرطان مثلا صار له حادث شلل نصفي او رباعي او اعاقة او يحتاج ان نفهم شيء مهم جدا قاعدة مهمة جدا نربى انفسنا عليها وهي قاعدة توسيع معاني الفرج - 00:31:43

قاعدة توسيع معاني الفرج كيف توسيع معاني الفرج؟ انه الفرج ليس له معنى وحيد فقط الصورة الاولى للفرج هي هي الفرج بزوال المشكلة. هذى هي اللي يحبونها الناس. الناس يبون انه - 00:32:02

المشكلة تروح وهذا يحصل لكن ليس دائمًا ليس دائمًا الفرج معناه هو زوال المشكلة. هناك صور اخرى على الاقل ثمانية صور. على الاقل ثمانية صور اخرى عفوا سبع صور اخرى للفرج غير زواله. اول معنى الاول الفرج بالتحفيف - 00:32:20

يعني المشكلة ما تروح كاملة ما تزول المشكلة لكنها تحف عليك طب هذا فرج الفرج بالعون وش معنى الفرج بالعون؟ يعني الله يعينك على على على دائمًا يبسر لك الحلول اخراج ايجاد حلول للمشكلة الى اخره. الفرج بالقدرة على الصبر ان الله ينزل عليك الصبر - 00:32:44

الاعانة على الصبر هذا بحد ذاته فرج الفرج ما ينزل عليك الرضا هو الذي انزل السكينة في قلوب المؤمنين الفرج بتجاوز المشكلة والسلوان عنها ان الله تعالى يعينك على انه ما تصير المشكلة هذى لازقة في في قدام وجهك - 00:33:04

مغطي عليك انها كأنها يعني كأنها يعني خلاص ما تشوف شي المشكلة ذي قدامك مقلفة عليك نهائي لا ليش يا اخي الفرج بالتعويض ان الله يحرمك من شيء لكن يمنحك شيء اخر وهذا كثير نلاحظه في اصحاب المصائب الكبيرة - 00:33:23

عمى ولا كسر ولا اعاقة ولا شيء يعيشه بشيء ثاني الفرج بالاجر في الآخر وهذا هو الاحتساب اللي تكلمنا عنه طيب اذا لم يقع السيناريو التفاؤلي تنظر لماذا لم يقع؟ يمكن في خلل في النظرة الواقعية يمكن يكون قدر - 00:33:44

يكون قدر وفي النهاية تعامل بایجابية كن مستعداً ابحث عن عن الحلول وتضيق دنيانا فتحسب اننا سنبموت يأساً او نموت نحيباً. واذا بلطف الله يهطل فجأة يربى من اليبس الفتات قلوبا - 00:34:01

قل للذي ملأ التشاوم قلبه ومضى يضيق حولنا الافاق سر السعادة حسن ظنك بالذي خلق الحياة وقسم وقسم الارزاق الرابع تربى نفسك على الرضا والحمد وشو الرضا والحمد هذا دايماً نسمع الرضا الرضا - 00:34:20

الرضا حالة نفسية داخلية قلبية من انتشار الصدر وقت الازمات على اعتبار انه من الله تعالى يعني وشلون؟ يعني الرضا هو المحافظة الرضا هو المحافظة على الشعور الطيب برغم المعاناة - 00:34:40

وارتياح داخلي مع قبول وتقبل وتسليم لما حدث هذا هو الفرق بين السبب والرضا. احنا ما شرحناه لانه الوقت ما كان يسمح يعني في فرق بين الرضا والصبر هو الصبر - 00:35:01

بعدين يجي الرضا بعده على طول الصبر الصبر اه ضبط الانفعالات الهدوء السكينة التحمل ها لكن ممكن يكون في الداخل فيه شوية عدم ارتياح يبقى صبر اؤجر عليه وهذا منصوص عليه في كلام العلماء بوضوح - 00:35:12

انه الصبر مع شوية كراهة داخلية انا صبر تؤجر عليه لكن تبي درجة اعلى بدرجة اعلى خذ الرضا وشو الرضا؟ انه تصبر ظاهرياً وداخلياً تصبر ظاهرياً وداخلياً مم وهادا هو - 00:35:34

هو الرضا انه الرضا يأتي مرحلة بعد الصبر درجة اعلى من الصبر بعدها مباشرة واصلاً كل كل الصفات النفسية هذى هي مرتبطة بعظامها بيعظم هو المحافظة على الشعور النفسي الطيب - 00:35:51

برغم الاحاديث الصعبة يعني انه انت في برغم برغم الاحاديث الصعبة الا انه نفسيتك من داخل مرتاحه هل ممكن يتعلم على هذا

الواحد؟ ايه ممكن يتعلم لانه في قاعدة انه من يتصرّب يصبره الله من يتعرّف يعفه الله حديث - 00:36:09

وفي قاعدة انه كل صفة موجودة عند الآخرين يمكنك اكتسابها لكن بدرجات متفاوتة في قاعدة أخرى انه ما في انسان عنده كل الصفات الرزينة ما في. يعني بعض الناس اللي يحب يجلد نفسه انا فيني وفيني وانا فيني طيب انت فيك صفات سيئة ما قلنا لا قلنا له - 00:36:32

ترى في صفات فيك صفات جيدة او حسنة انت ما انتبه لها اذا فيك صفات سيئة فيك صفات جيدة واستفاد من هذا بان الصفات السيئة تستطيع ان تعدل الصفات السيئة - 00:36:49

الرضا درجات اولها السكينة والهدوء هذى منطقة مشتركة مع الصبر كأنها جسر بعدين يجي عدار الرضا هنا القبول قيمة القناعة انشراح الصدر بلا مرارة ولا عسرة. محافظتك على الشعور الايجابي مهمما كانت النتائج. الاستمتاع بالحياة برغم المعاناة - 00:37:06

درجة اعلى الحمد والشكر هو منفصل عن الرضا لكن انا دمجته معه حتى يكون اسهل على الناس في التمارين انه الحمد والشكر انك انك تشعر بالنعمه تشعر بالنعمه ليس ان المصيبة هي نفسها نعمه نعمه المصيبة - 00:37:24

الحمد والشكر امرین نحمد الله على النعمه لان فتح لك ابواب كثيرة فتحت لك ابواب كثيرة والقصص عندي في العيادة لانهاية لها من هذا المعنى الوقت ما يسمح يعني انه كيف انه تكون كيف تكون - 00:37:46

كيف تكون المعاناة؟ كيف يكون كيف تكون المعاناة احيانا فتح باب عظيم صح انه انه عندك اعاقة مثلا او عندك ولد معاقد لكن فتحت لك ابواب اخرى كثيرة هذا هو هو الحمد والشكر انك تحمد الله على النعمه يعني على ما ترتب - 00:38:02

يعني على ما ترتب على النعمه من من فتوحات وفضائل الثاني المعنى الثاني من الحمد والشكر هنا انه الحمد المرتبط برؤيه النعم الاخرى انه عندك نعم اخرى انت مو بكل حياتك راحت - 00:38:21

وهناك تشبيه في الرضا وهو يعني رضا التجار بغرق السفينة كيف هذا؟ المثل طويل هو مثل طويل لكن باختصار انه هذا تاجر عنده سفينة في يعني كمية كبيرة من تجارته استثمر فيها استثمارا كبيرا - 00:38:37

وهي وهي في البحر سمع انها غرقت لكنه وهو يسمع نفس المعلومة ذي انها غرقت حصل على معلومة اخرى جعلته يرثى ويفرح بغرق السفينة وش هي المعلومة هي المعلومة الاخرى التي حصل عليها حصل على معلومة انه ستغرق سفينتك - 00:38:56

وستخسر تجارتك وستغير نوعية النشاط الى نشاط اخر سيدخلك الى عالم كبار التجار وهو كان يقول يعني هالنشاط هذا كان صاك على وانا كنت متعلق فيه ولا ابي اخسره الله سبحانه وتعالى اراد ان يخس ان اخسر هالسفينة - 00:39:19

وهات عشان اغير النشاط كي تكبر تجاري بشكل اكبر يفرح التجارون له يفرح نفس الشيء الرضا يخليلك ترضي في معلومة مكتوب من الازل تلها المعلومة هذى تقول ان الله سيعطيك وترضي - 00:39:42

وان الله لا يترك عباده ما يخذل عباده ابدا يعني يمكن الباب اللي انت تطرق الباب تبكي هالباب هذا الا هالباب هذا يمكن ما هو من صالحك انه ينفتح لك الباب ذا اصلا - 00:40:04

ما هو من صالحك ان هالباب اللي انت جالس تكسر فيه؟ خلاص في ابواب اخرى كثيرة ولذلك يعني هناك امثلة كثيرة تشبيهات كثيرة في في باب الرضا تساعدك انك - 00:40:20

عدل شوي شوي هاي شوي بدر شاكر السياط احد كبار شعراء العصر يقول لك الحمد مهمما استطال البلاء ومهمما استبد اللالم لك الحمد ان الرجايا عطاء وان المصييات بعض الكرم - 00:40:33

ان المصييات بعض الكرم طيب الخامس تربى نفسك على التخلص من الجزء والتسلط والاعتراض والتشكي والشك وهذى مشكلة يعني وش هو جزءه هو موقف غير متزن في التعامل مع الازمة والشدة - 00:40:53

ردة فعل سلبية على المعاناة تتضمن انفعالات مفاهيم وافعالا واقوالا ومشاعر وقناعات استجابية للازمة غير مفيدة نفسيا غير مفيدة نفسيا و فيه اعتراض وتسخط ونفور وكراهية يعني الجزء باختصار واحد شخص يقول انا ما ابي مشاكل - 00:41:14

ما بي الام ما بي امراض لا اريد اه خسائر لا اريد رسوب لا اريد مشاكل مع الزوج مع الزوجة وين انت؟ وين؟ ما في هذا في الجنة

فقط لقد خلقنا الانسان في كبد. الحياة اللي حنا بها ذي - 00:41:41

هذه الحياة التي نحن فيها الان هي فيها كل الذي لا تريده انت هذا اللي عنده الجزاء ما ما يبغي ما يبغي امور صافية تمام يمكن عقليا هو عارف ان الامور ما تصفى لكنه فعليا نفسيا ما يبغي - 00:42:01

دير معايا هذا هو الجزء واه الجزء هو منع ردة الفعل الانفعالية وبالذات تمنع ثلاثة اشياء تمنع ثوران المشاعر السلبية تمنع التصرفات الانفعالية تمنع الحلول الانفعالية شرحنا بعض هذا في الصبر ولذلك نمر عليه سريعا الان. يعني الخوف والتتوتر والانزعاج والحزن والضيقه والتکدر تتعلم كيف انك تتحكم - 00:42:18

تصرفات الانفعالية الصراخ التكسير السب اللعن العوين ضرب الجسم النياحة. لطم الخدود شق الجيب الانين الصياغ الدعاية تعلم كيف تمسكهن كيف تتحكم في التصرفات الاستعجال الاستعجال هو هو احد معاني الصبر تكلم عنها هو الانتظار صح؟ صبر الانتظار احد احد المعاني الكبيرة في الصبر تكلمنا عنه في الصبر - 00:42:46

هنا الجزء مستعجل بببي حلول سريعة يريد الحلول سريعة ولانه يريد ان يتصارع معها يتعارك معها ومفهوم مفهوم التصارع والعراك مع المعاناة مفهوم نفسى دقيق كنا مهم جدا - 00:43:07

مهم جدا انه انه ما ينفع تتعارك مع المعاناة لا المعاناة مثل ما تسل الشعرة من العجل شوي شوي زين ايضا الجزاء الكراهية والتتسخط والتذمر متشكى على كل مما يعجبه النوم ما يعجبه اللبس ما يعجبه الروح ما تعجبه الجلسة ما تعجبه ان قمنا ما اعجبه ان جلسنا ما يعجبه - 00:43:29

ان رحنا برم اعجبنا رحنا استراحة ما اعجبن رحنا حديقة مزرعة ما يعجبه. ان سافرنا ما اعجبه. دائمًا والأخيرة اظنها الأخيرة في في نعم الأخيرة في الجزء اليأس والاستسلام هذا عول خلاص - 00:43:57

اقصى درجات اقصى درجات الجزء اليأس والاستسلام والشك والقنوط اعوذ بالله كنت دخلنا هنا في منطقة خطيرة جدا السادس من الاشياء التي تحتاج ان تربى نفسك عليها تربى نفسك على التسليم - 00:44:11

واحد من اعظم القوى النفسية من اعظم القوى النفسية انت تربى نفسك على التسليم ايش معنى التسليم انه تسليم الارادة والمشيئة الربانية اراده الله ومشيئته مرتبطة بالحكمة والرحمة والعلم هذا واحد ثانيا - 00:44:29

اللي هي ما نسميه نحن دوائر التحكم انه هناك اشياء جعلها الله تعالى في دائرة تحكمك هناك اشياء جعلها الله تعالى في دائرة تحكمك ونطاق السيطرة هذى دائرك انت - 00:44:47

لكن في دائرة اوسع من دائرك مجرد دائرة صغيرة في هالدائرة الكبيرة هذى وهي دائرة خارج نطاق قدرتك خارج نطاق خارج نطاق وخارج نطاق يعني سيطرتك كلا الدائرين الصغير والكبير بامر الله تعالى - 00:45:05

الى هم امر الله. ان تسلم انه انت تبذل الجهد اللي عليك لكن خلاص يعني ما ليس من امكانك ما ليس من امكانك ما تشغلك فيه ما تشغل نفسك فيه - 00:45:22

التسليم النفسي وهو ان تتعلم كيف تستقبل معاناة بهدوء وسكينة قبل الوضع بهدوء وسكونه عدم الانفعال الجزء الكينة والهدوء بل والهدوء حتى في احلك الظروف قارن هذا مع من انفعالي ومتوتر وهائج - 00:45:35

الى اخره ها القبول النفسي وش معنى القبول هو دائمًا ضد الاعتزاز ضد الكراهية ضد التسخط التذمر التشكي التخلص من الحسرة والامتعاض الداخلي. هذى كثير تضايق الناس دائمًا يشتكون منها في العيادة وفي غير العيادة انه انا من داخله مقهورة - 00:45:51 وانا من داخل مقهور انا عارف عقلا وقاري الكتب كل شي بس وشلون اروح احلي الداخل هذا هنا التسليم يساعدك على كيف يروح التسليم مع الصبر مع رضاه كلهن مع بعض يعني هي هو البرنامج ما ينصح تشتغل على الصبر بس تخلي الباقيات كل كل جميع العوامل كلها في النهاية تؤدي باذن الله الى النتيجة - 00:46:15

مع الوقت والجهد توفيق الله وتوفيق الله سبحانه وتعالى قبل هذا قارن هذا مع معا من يتعامل مع المعاناة باعتبارها اتعامل مع المعاناة باعتبارها منفصا يجب ان لا يكون و - 00:46:34

يعني ليست هذه الحياة التي اريد ان اكررك كذا كثير من الاعياد يمررون علي يعني مثل اخرها قبل اسبوعين اظن اسبوعين او عشرة ايام وحده تقول يعنيانا عارفة والله انه لازم اصلا بس انا عجزت اصبر انا ما ابي مشاكل - 00:46:51

انا ابى حياة حلوة مستقرة زوج كوييس عيال كويسيين وظيفة كويسة دخل مالي كوييس بيت كوييس جالسة تكميل كوييس كوييس يعني والله يا اختي لو كان القدر بايدينا ما صنعنا هذا مع انفسنا اصلا - 00:47:09

لانه لو كان كل الناس عندهم كل الذي يطلبونه ما استوت هذه الحياة هو هو التسليم هنا هنا التسليم انه هذا التفاوت موجود وما ضاع منك شيء في شيء ثاني عندك - 00:47:27

لان مثلا حرمت المال في شيء ثاني عندك تلقاه اذا انت حرمت مثلا زواجك ما كان كوييس. طيب في شيء ثاني في الحياة يعني هي كذا زين فالتسليم هو انه ما لا تستطيع ان تغيره لا تنزعج منه. ما لا تستطيع ان تغيره لا تنزعج - 00:47:42

لا تنزعج منه السابعة وهي الاخيرة في الجزء المتعلق بالجانب النفسي افهم الحكمه من الابقاء فهم الحكمه له معنيان فهم الحكمه له معنيان. المعنى الاول فهم ان الاحداث يعني الازمة حكيمه ولها معنى ومغزى - 00:48:02

عرفناه او لم نعرفه وهذا مهم نفسيا للتخلص من الشك والحياء وقلق الاسئلة الوجودية يعني انه ازمة كورونا لها حكمة لها معنى. ليست عبثا هي جزء من نظام كوني - 00:48:22

الثاني وهو الجيد ايضا الاعتبار والتأمل يعني ازمة كورونا هذى والله يا اخوان فضحت هذه الحضارات التي كانت تتبع النظارات المتبرجة عاتية تكلم عن سيطرة وسيطروا على كل شيء والقوة الله سبحانه وتعالى - 00:48:36

ارسل لهم شيء جزو عنه اي ما يدرؤون من اين يجرون عندهم طيارات وناقلها الطائرات وقابل نووية وعنده مستشفيات ماء ملء السمع والبصر عنده مصانع ادوية واعجزوا عن هذا ما قاعدin ما يدرؤا يزيينون - 00:48:57

ما يدرؤش زيهem الوفيات وصلت كم الوفيات الان مئة وخمسين الف والحالات تجاوزت المليونين هذى الحالات المسجلة ولا هي اكتر من كذا يمكن اربعة ملايين او خمسة ملايين لكن الحالات المسجلة فقط مليونين - 00:49:18

وفيات تقريبا رقم تقريبا دقيق اللي هو حوالي مية وخمسين الف غير الناس اللي دخلوا ويمكن الناس اللي دخلوا العناية المركزة الناس اللي دخلوا العناية المركزة يمكن تقريبا ثلات مئة الف - 00:49:35

اربع مئة الف على الاقل اللي دخلوا العناية المركزة او نص مليون على مستوى العالم واكثر ما صار اكتر ما صار في القوى الثلاثة اللي كانت متبرجة. الصين - 00:49:51

اوروبا وامريكا لان باقي دول العالم العربي مثل العالم الاسلامي لافريقيا دول اسيا او روبا الشرقيه حتى اوروبا اللي كانوا يستهترون فيها. اوروبا الشرقية الضعيفة المسكونة افريقيا. امريكا الجنوبيه كل الحالات ضعيفه - 00:50:05

فهذا عبرة عزبة عظة موضوع على كل حال موضوع اخر. طيب تذكرون كلامنا احنا قلنا انه في ثلاثة تذكرون ثلاثة قلنا انه اه الوسائل النفسية ثلاثة انواع. القوة الایمانية تكلمنا عنها ثم النفسية ثم الثالث وشو؟ الحياة والوظيفي - 00:50:22

هذا الحياة والوظيفة الان تحت الحياة الوظيفي مجموعة مجموعة اشياء يعني مثل هذى الصورة بالمناسبة تتكلم عن الحكمه هذى الصورة من قصر الحمراء في الاندلس هذى عبارة عن حمامات كلمة حمام بالمناسبة يعني زي المساج زي المساج - 00:50:39

الحمام الان نقصد به دورة المياه لا هم كان كلمة حمام عندهم كانت يعني زي المكان الذي فيه ماء ويسترحون فيه زي المساج والسونة والى اخره هذا كان في قصر الحمراء تحت - 00:51:01

الماء يأتي نقى الماء يجلب الماء نقى من الجبل ويدخل الى هذه المنطقة جزء ماء بارد وجزء ماء اه ساخن. وبين راحت الاندلس؟ ضيعناه راحت الاندلس طاحت طيب تربى نفسك على الحكمه وحسن التصرف - 00:51:15

الله الناس وقت الازمات يتفاوتون بشكل مذهل في كيفية التصرف في وقت الازمات. شيء عجيب سبحان الله شيء عجيب في ناس في وقت الازمات بطل يعرف كيف يتصرف كيف يرتب اموره في بعض الناس لا. يعني مثلًا في موضوع الكورونا ناس مستهتررين ناس موسوسين وناس في الوسط - 00:51:36

وليش التفاوت هذا؟ لانه يعني قدر الله سبحانه وتعالى ولا يزالون مختلفين فالمطلوب منك تأكيد ان تصرفك مطابق للتوصيات العلمية الرسمية في موضوع كورونا لا تبالغ توسوس لا تصدق الشائعات وان تستشير - 00:52:01

هذا متعلق بكورونا طبعاً تاني تربى نفسك على الاستثناف وتجاوز الازمة مهمة مرة دي يا اخوانا في ناس في ناس نتيجة الازمة سببته له زي الشلل الازمة تعطل حياة باقي حياته - 00:52:17

وجاء ازمة مثلاً يعني مثلاً تتصلك على فلان وينك يا فلان انقطعت؟ قال والله يا خي ابوي مريض. طيب ابوك مريض الله يشفيه ان شاء الله. بس ليش انقطعت حياتك كلها - 00:52:34

اه والله بنتي مريضة طيب ما في مشكلة بس ليش تقطعت حياتك بالكامل هي القدرة انك مع وجود المعاناة تستمر حياتك الى اكبر قدر ممكن لأنك تحتاج انت تحتاج الى الى الى باقي جوانب حياتك - 00:52:43

انت تحتاج الى الجزء المتعلق الجزء الذي يمدك لمصادر الاستمتاع والراحة البعض يمارس حياته بشكل افضل ما شاء الله يعید ترتيب اولوياته يقضي وقته بالأنشطة واشغال النفس بالنفع والممتع وهذا واضح. انت مثلاً حضرتم هذه الدورة - 00:53:01  
جزاكم الله خيراً يعني جزء من الانشطة التي تمارسونها في وقت هذه الازمة وبعض الناس في وقت الازمات يعني مثلاً تعرفون من اكثر الناس اللي كانوا يصيدونهم في حظر التجول - 00:53:25

المجموعات اللي متعددة على عوائد معينة حقين الاستراحات مثلاً او حقين القهاوي والمطاعم اللي حياته كلها قائمة على نمط معين فلما ارتبت ما اعرف كيف يتصرف امسكوا ناس في الاجتماعات قالوا انت مجنون ليش الاستراحة؟ قال انا ما اعرف انا لازم اروح استراحة - 00:53:41

هادي حياتي ما عنده قدرة على اعادة ترتيب اولوياته الاخيرة الشريحة الاخيرة هي استثمر الازمة في التصحيح والترقي الازمات فرصة نادرة للترقي والتصحيح يعيد التفكير في وضعه عموماً يراجع كل شيء - 00:53:59

ولذلك هم يقولون المواقع موقظات يعني انه الازمات هذى توقظ الواحد يحسن جوانب كثير من القصور سواء مع ربه حسن الجوانب كثيرة من القصور. سواء مع ربه او مع والديه مع اسرته وزوجته ووالاده في انجاز المشاريع في الاصدقاء قائمة طويلة طويلة طويلة - 00:54:25

في قائمة طويلة او يعني وهذا طبعاً كل هذا ليس واجباً عليك طبعاً لكن اذا انت تريده هذا جيد انت تريده جيد طيب بارك الله فيكم جزاكم الله خيراً بهذا بهذا تكون - 00:54:51  
اه بهذا تكون يعني اه انتهينا ان شاء الله من هذا اللقاء الليلة جزاكم الله خيراً اه واسعدكم وبارك الله فيكم والسلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته - 00:55:09