

السكينة السكينة. مع د خالد بن حمد الجابر | #بودكاست_سكينة

| الحلقة ٧

خالد بن حمد الجابر

حيك الله يا دكتورة الله يحييك ويرضى عليك اهلا عزام. الله يسلمك. اه صار في حديث اه خلال الحلقات الماضية عن برنامج السكينة اه لكن دون ان يعني نعرف ما هو هذا البرنامج وش حكايته فلو تكرمنا كذا بنبذة عن هذا البرنامج - [00:00:00](#) في هذه الحلقة؟ اي نعم برنامج السكينة هو البرنامج اللي له قصة يعني هو هو اصلا جزء طبعا هو جزء من مشروع النظرية النفسية الشاملة. اول شي بسم الله الرحمن الرحيم - [00:00:16](#) اللهم صلي على محمد وعلى اله وصحبه اجمعين هذا البرنامج له قصة وهو جزء من مشروع النظرية يعني خلال عملنا في مشروع النظرية وخلال العيادات والاستشارات كنا نلاحظ انه دائما الناس اه - [00:00:28](#) سواء كان عنده مشكلة من او مشكلة نفسية او ما عنده مشكلة نفسية. كان دائما يتكرر سؤال البحث عن الصفاء والراحة والسكينة هذا السؤال كان يتكرر كثيرا وكثير ما كان الناس يطلبون سواء في الدورات او في الاستشارات او في البرامج التعليمية يطلبون برامج متعلقة بالسكينة تحصيل السكينة - [00:00:44](#) لاحظنا ايضا انه البرامج المتاحة في علم النفس الغربي اغلبها هي برامج الاسترخاء اه وبالذات الاسترخاء العضلي او الاسترخاء النفسي لكن برامج الاسترخاء العضلي والتنفسي في النهاية يعني برامج مادية لانها تستهدف - [00:01:04](#) تستهدف العضلات التنفس ثم ايضا لاحظنا في السنوات الاخيرة بدأ الغربيون آآ يأخذون منتجات من الثقافات الوثنية البوذية والهندوسية اليوجا والتيقظ الذهني ونحن طبعا في النظرية من اهدافنا اه ايجاد تطبيقات عملية تساعد الناس في حياتهم في - [00:01:20](#) في حياتهم النفسية العامة وفي يعني اذا واجهتهم مشاكل او او اضطرابات او فكان لابد من النظر الى او التفكير في ايجاد نموذج اسلامي لاحظت انا انه يعني نحن اصلا في في في الاسلام اصلا نظام اليوم والليلة عندنا مصمم - [00:01:43](#) آآ مصمم من الشارع طبعا سبحانه وتعالى ومن الرسول صلى الله عليه وسلم. بحيث انه اصلا يورث السكينة ممارسات اليوم والليلة لدى المسلم اه هي في حقيقتها اه اه تورث السكينة - [00:02:07](#) وهنا يأتي دور الباحث انه اه يرجع الى هذه الممارسات والمعاني الموجودة في نظام اليوم. واه يسعى الى تحويله الى برنامج قابل للتطبيق فمن هنا جاءت قصة يعني برنامج برنامج السكينة النفسية - [00:02:22](#) جميل طيب دكتور لما نسأل عن ليش تحديد السكينة كمفهوم اخترناها للبرنامج يعني السكينة احد المفاهيم المركزية في المنظور الاسلامي عموما يعني اذا كررت في القرآن عدة مرات وفي السنة عدة مرات وتكررت كثيرا في كتابات العلماء رحمهم الله - [00:02:39](#) ولها ميزة اضافية انه ليس من عادات اه علم النفس الغربي طرح مثل هذه المواضيع الفضفاضة الغير قابلة للقياس الدقيق جدا ما لها كيبيا هاي صح؟ ما لها كي بي ايزها؟ كنا نتكلم قبل الحلقة بالكيبيايز. ما لها ما لها معايير ومستهدفات واضحة جدا محددة - [00:03:01](#) معناها ايه في المنظور الاسلامي من من المواضيع المهمة والاساسية وهذا له عدة اسباب. السبب الاول الحاجة الفطرية للسكينة

حاجة الانسان الفطرية للسكينة الانسان مخلوق في هذه الارض آآ بحيث ان السكينة تعتبر احد - [00:03:23](#)
احد حاجاته الفطرية الاساسية وترى يعني الغالبية العظمى من الثقافات القديمة على الاقل المدونة المنقولة لنا مكتوبة غالبيتها فيها
مكونات سكينة بشكل او باخر الا الحضارة الغربية المعاصرة بحكم يعني هيمنة الحس المادي - [00:03:43](#)
فهم حذفوا اشياء كثيرة غير واضحة بالنسبة لهم او غير قابلة للقياس او ما تسير مع المزاج القياسي المادي للبحث الذي
يبحث عن واحد زائد اثنين زائد ثلاثة والبدائل التي اقترحها الغربيون مثل الاسترخاء وغيرها - [00:04:07](#)
يعني لا تحقق الهدف هذا الفطري لا تحقق هذا الهدف الفطري. الثاني انه الحلول المادية لا اه يعني نمط الحياة الغربي الرأسمالي
بطبيعته اه يدعو الناس الى المزيد من آآ الاهتمام بالوظيفة المزيد من الاهتمام بالتميز في الوظيفة المزيد من الاهتمام آآ تحسين
الدخل المزيد من الاهتمام - [00:04:26](#)

انتاج منتجات جديدة وصناعات جديدة والى اخره هذا في النهاية وهي منظومة رأسمالية مكتملة لكن في النهاية هي تسحق تضغط
الفرد سواء كان مدير تنفيذي او كان موظف صغير في الشركة. وفي النهاية يجب ان يدور في هذه هذه الترس - [00:04:59](#)
التي تضغط تضغط ولذلك هم احسوا انهم بحاجة الى حلول لهذه المشكلات المادية واقترحوا حلولاً تتناسب مع مزاجهم
الثقافي وهي حلول في النهاية مادية وهي الاسترخاء العضلي والاسترخاء التنفسي - [00:05:21](#)
ثم لما المجتمع لم يعني اه لم تشبعه مثل هذه الممارسات بدأ المجتمع يلتفت يعني يمينا ويسارا فبدأ اليوجا وبدأ التيقظ الذهني
بالمناسبة ترى اليوجا والتيقظ الذهني هي بدأت في الشارع الغربي قبل ان تبدأ في الاكاديمية اكايمييات الغربية - [00:05:37](#)
الاكاديميات الغربية هي اخذتها من الشارع لما وجدت انها لها قبول بدأت تجربها تتأكد من يعني صلاحيتها لكنهم لم ينتبهوا الى ان
هذه الحلول هي جزء من المشكلة لانه لا يمكن تحصيل السكينة - [00:05:54](#)

دون الرجوع الى المكونات الحقيقية الاساسية للسكينة التي سنحاول نقاشها في هذا في هذا البرنامج في برنامج السكينة هذا
المقترح جعلنا كل التمارين مدمجة في نظام اليوم وليست يعني وليست اشياء آآ تمارين آآ تؤخذ منعزلة - [00:06:13](#)
وسنتكلم عن هذا ان شاء الله اذا جاء وقته فهي يعني اشبه بالعادات النفسية الجيدة المستدامة وليست حلولاً سريعة وقتية.
سنتكلم تلعن مشكلة الحلول السريعة الوقتية هذي في علم النفس عموماً كله يعني. الامر الثالث - [00:06:32](#)
لماذا السكينة مهمة؟ اهمية العمل على الداخل لا يمكن تحقيق مكاسب نفسية طويلة الامد الا بالعمل على الداخل اه طبعاً بالامكان
تخفيف المعاناة بالاشياء السريعة. بالامكان لكن هذه ليست استراتيجيات صحيحة - [00:06:49](#)
دائماً الاستراتيجية الصحيحة هي الاستراتيجية طويلة الامد السكينة ليس الهدف من السكينة هو حل المشكلة او حل الازمة.
هذي لها بذل السبب والى اخره. لكن الهدف هو جعل في افضل حالاتها برغم وجود المشكلات او برغم وجود الازمة او برغم وجود
المعاناة - [00:07:09](#)

وهذا الامر يتكرر كثيراً واطن انا تكلمنا حنا ما ادري تكلمنا هنا او في مكان اخر انه من المهم جداً ان يستوعب الانسان امكانية الجمع
بين الحالات المختلفة او الاحوال المختلفة - [00:07:34](#)

فيكون عنده السكينة موجودة والرضا والطمأنينة موجودة مع وجود الالم والمعاناة او حتى الحزن والقلق والتوتر يمكن هذي ابرز
يعني الاسباب لماذا لماذا السكينة مهمة في في في النموذج عندنا نعم. جميل - [00:07:45](#)
طيب ما هي السكينة اللي احنا جالسين نتكلم عنها الان؟ وعرفنا اهميتها من خلال اجابتمكم على السؤال اللي قبل شوي؟ ايه. تعريف
السكينة هناك تعريفات قديمة طبعاً كثيرة آآ ونحن اجتهدنا في محاولة صياغة تعريف مناسب يكون جامع يحقق الهدف الذي
نسعى الى الـ - [00:08:00](#)

اه تحويله الى برنامج تطبيقي فقلنا انها حالة نفسية اه وكلمة حالة لها معنى طبعاً اه نحن نفرق بين الحالة والمقام اه مم وهذا حتى
معروف حتى عند الغربيين اه في انماطه الشخصية يفرقون بين السمة الصفة مثلاً - [00:08:20](#)
فالحالة هي حالة نفسية معنوية مركبة من الراحة النفسية الداخلية والطمأنينة القلبية وصفاء الذهن وعلى هذا في الداخل او في

الباطن والهدوء والرزانة والانفعالات والتصرف في الظاهر اذا السكينة في حقيقتها هي سكون داخلي وسكون خارجي - [00:08:39](#)
هي هي راحة قلبية داخلية لكن ايضا هدوء في العضلات وفي الاعصاب وفي الاعضاء لان لان كلمة سكينة في اللغة تدل على
وهذا من من من خصائص اللغة العربية ان كلمة السكينة - [00:09:04](#)

تدل على سكون بعد اضطراب سكون بعد اضطراب سكون الالم سكون الحركة السكون من القلق السكون من الشك السكون في وقت
الازمات بعد الازمة يسكن الانسان فهذه هي يعني يمكن من افضل التعريفات التي ممكن اه ان تقال فيما يتعلق بالسكينة. مكونات
السكينة - [00:09:21](#)

اه آآ باذن الله في هذه الليلة سنتكلم عن آآ نوعين من انواع السكينة او برنامج السكينة برنامج السكينة الذي الذي هو اه اه نحن
اسميناه السكينة المباشرة مع الالم والمعاناة - [00:09:46](#)

والنوع الثاني هو السكينة العامة باذن الله سنشرح هذا لكن قبل ان نشرح هذا لابد ان نتكلم اصلا اصلا السكينة ما هي مكوناتها
تفاصيلها ففيها سكينة في الظاهر وفيها سكينة في - [00:10:05](#)

في الداخل. سكينة الظاهر يعني الاشياء التي تظهر للاخرين بداية من الانفعالات القدرة على ضبط الانفعالات. لذلك سنخصص
سنخصص جزئية مهمة لاهمية ضبط الانفعالات. القدرة على ضبط الانفعالات سنتكلم عن اشياء كثيرة مفاهيم اسلامية - [00:10:19](#)
كثيرة مثل مثل الجزع والصدمة الاولى وغير غيره الثاني سكينة الباطن آآ الاسترخاء والهدوء الصفاء الداخلي وهذه الامور ليست
قابلة للقياس لكنها قابلة للمعايشة قابلة للتجربة قابلة ان تجربها وهو من النوع الذي الانسان هو الذي يحكم عليه ما يسمى في
الاعراف المعاصرة التجربة الذاتية - [00:10:37](#)

الانسان هو الذي يحكم عليه ولا يجوز ان نحرم انفسنا او نحرم العلم من مفاهيم لمجرد انها غير قابلة للقياس الكمي الدقيق جاري
الظاهري وعلينا ان ان ان نبحت عن حلول وادوات قياسية لقياس مثل هذا النوع من الاحوال - [00:11:07](#)
والمفاهيم. ايضا السكينة بطبيعتها مرتبطة ارتباط قوي جدا باليقين لتذكر في في آآ الحلقة يا من تمر بازمة تكلمنا عن المكون الاول
السكينة واليقين. لان السكينة واليقين مرتبطتا مفهومان تبيتان ببعضهما ارتباطا قويا - [00:11:30](#)
اليقين وجه الارتباط هو ان اليقين هو المفاهيم والتصورات المستقرة بلا شك وبلا آآ وبلا ريب من جهة وبلا تردد من جهة وبلا وبلا
قلق بلا ازمة وجودية بلا ازمة الايمان وازمة اسئلة الشك - [00:11:57](#)

الى اخره. او ازمة اه اه اسئلة الشر والحكمة والتعليل والقضاء والقدر هذا النوع من السكينة مهم جدا وسنتكلم عنه ان شاء الله باذن
الله تعالى. ايضا من السكينة من مكونات السكينة - [00:12:18](#)

الربحانيات او او ما يحصل في القلب من طمأنينة في القلب هذه الشفافية الروحانية هذا المستوى الروحاني الذي الذي يكون عند
الانسان بحكم اننا تكلمنا عن عن الطمأنينة آآ من المسائل المشهورة في في علم النفس الاسلامي آآ يعني من الاسئلة الاكاديمية التي
تتكرر كثيرا الفرق بين السكينة والطمأنينة - [00:12:37](#)

آآ الذي اراه انا ان ان ان المصطلح ان المصطلحين بينهما تداخل لكن الطمأنينة عموما الطمأنينة ايضا من المفاهيم الكبيرة في ثقافتنا
ولها معاني اضافية ليست موجودة في السكينة والسكينة اللي فيها معاني اضافية غير موجودة - [00:13:06](#)

اه يعني مثلا الطمأنينة تأتي في القرآن والسنة بمعنى الامان المقابل للقلق والخوف وتأتي بمعنى يقين الايمان اليقين وتأتي بمعنى
الراحة النفسية الداخلية. الا بذكرها تطمئن القلوب وتأتي بمعنى الاطمئنان الى الصحة صحة الفعل - [00:13:23](#)

انه انا مطمئن ان العمل هذا صحيح وتأتي ايضا بمعنى الثقة بالآخرين اطمأنت الى هذه المجموعة من الناس وثقت بهم وتأتي
ايضا في الصلاة حديث الصلاة بمعنى طمأنينة الحركة. فالطمأنينة واسعة. بل تأتي الطمأنينة هذا المعنى السابغ تأتي معنى سلبى -

[00:13:47](#)

تأتي بمعنى سلبى كيف في القرآن مذكور هذا واطمأنوا بها ها حينما يطمئن الكافر او الغافل ليس شرط ان يكون كافر ان يطمئن
الكافر او الغافل الى الى المسار الذي هو فيه ويعتقد انه - [00:14:10](#)

يسير في الطريق الصحيح فاطمنا الى هذه الدنيا فجاء القرآن يعبر انه هذه الطمأنينة طمأنينة اه سلبية. فهذا يمكن يعني ابرز ما يمكن ما يمكن ان يقال فيما يتعلق بتعريف السكينة والطمأنينة اذا تسمح لي دكتور بس في البداية اشرت لي الى انها حالة وليست مقام - [00:14:28](#)

اذا في بس تفريق عام اه يساعدنا على فهم ليش اخترتوا اي اي يعني يعني الصفات النفسية عموما الاحوال النفسية يعمم من قديم وهذا ليس امر خاص بالثقافة الاسلامية. لاحظ الناس المهتمون بدراسة الظواهر النفسية لاحظوا ان هناك حالات - [00:14:49](#) اه او هناك ظواهر نفسية هي في لحظتها يعني مثلا اه ناخذ مثال للغضب فالغضب قد يكون حالة وقد يكون مقام وقد يكون صفة عند الانسان مثلا انسان اصلا هو غضوب - [00:15:07](#)

فهو غضوب حتى لو كان جالسا وحتى لو كان هادئا هذه الصفة لازمة فيه الفلاسفة يعبرون احيانا يقولون هذه صفة بالقوة او صفة بالفعل الصفة بالقوة يعني هي موجودة عنده سواء استعملها او لم يستعملها. بينما اذا ثار في لحظة الثوران هذه هو الان حالة. اصبحت حالة - [00:15:22](#)

مم. فيه ناس قد تكون عنده حالة الغضب يعني حالات مفرقة من الغضب لكن ليس عنده صفة الغضب ليس هو الشخص غضوب وفي ناس لا هو شخص غضوب وبالتالي حالاته تكون اكثر من حالات غيره - [00:15:44](#)

وهذا ينطبق على كل الصفات النفسية جميل في السكينة بهذا المعنى هي حالة مؤقتة دائما هذا اصلا من من الفروق التي تقال بين السكينة والطمأنينة اه وكثير من العلماء اللي ناقشوا القضية يعني يقولون انه - [00:16:00](#)

واحدة منها حالة والثانية مقام. بعضهم يقول السكينة هي الحالة والطمأنينة هي المقام. وبعضهم يقول لا الطمأنينة هي الحالة والسكينة هي المقام انا ارى ان السكينة هي الحالة - [00:16:15](#)

هي الحالة التي لماذا هي حال؟ لان فعليا انت لا تكون في سكينة اربعة وعشرين ساعة بيطمئن الانسان ترى هذا شي طبيعي. ايه. يعني هذي الحالة صحيح صحيح. صحيح. الباحث عن السكينة الدائمة احنا نقول له اصلا - [00:16:28](#)

من سمات السكينة انها حالة وليست صحيحة. صحيح. طيب دكتور وش الفرق ما بين المكونات اللي اخذناها قبل قليل في تعريف السكينة وبين محتويات دورات التأمل واليقظة الذهنية ايوة يعني - [00:16:45](#)

ما كنت اظن والله انه سيأتي زمن كذا يعني المسلمين يأخذون يعني منتجات البوذية صراحة هذا امر انا ما كنت تتوقعه يعني. لكن سبحان الله لان هي اخذت لفة هي انت قلت من من الشرق ذهبت الى الغرب - [00:17:02](#)

فاخذت الختم والجمرك وبعدين رجعت الينا فصارت مقبولة ايوا يعني لا في فرق كثيرة يعني لكن قبل ما اتكلم عن الفروق نحتاج اننا يعني اول شيه نقارن بين بين يعني مع المدارس الاخرى - [00:17:17](#)

اصلا لو اردنا ان نفهم فلسفيا يعني كي الثقافات كيف تتعامل مع الالم والمعاناة ثقافات عموما بما في ذلك الثقافة الغربية هناك عدة عدة يعني اه عدة استراتيجيات اه قد تكون بعض الثقافة لديها اكثر من استراتيجيات لكن بعض الثقافات تتميز بانواع معينة من

الاستراتيجيات. مثلا الغربيين معروفين باستراتيجية السيطرة - [00:17:34](#)

والتحكم وانك لازم تسيطر على مشاعرك والى اخره ايضا معروفين بالحلول المادية الاسترخاء اه استرخاء العضلي والتنفسي اه اه الانشطة اشغل نفسك بانشطة كثيرة واطلع انت وكلبك اذهب الى حديقة - [00:18:01](#)

ايضا تمتيع النفس انه يعني حل مشكلة المعاناة والالم بمزيد من من تمتيع النفس وهي استراتيجية يعني مقصودة طبعا وهي تقوم على فلسفة انه اه مخففات التوتر المباشرة للحظية والمزيد من امتاع النفس - [00:18:19](#)

الا يذكرك هذا بشيء في يمكن القرن الرابع الميلادي يمكن او يمكن الثالث ميلادي ابي قور وجماعتهم فلسفة اللذة اي فلسفة اللذة والمتعة والى اخره ها اه الابيقورية والرواقية يعني الابيقورية والرواق والرواقية هذه هاتان الفلسفتان مسيطرتان بشكل كبير جدا

على علم على علم النفس الغربي بالذات الجناح - [00:18:42](#)

المعرفي والسلوكي اه يعني هو نحتاج انه يعني ناقش اصلا هل مخففات هذا التوتر المباشر واللحظية سواء كان جسدية او غير

جسدية يعني هل هي اصلا على المدى البعيد مفيدة ولا لا غير مفيدة - [00:19:09](#)

بالمناسبة احد الذين درسوني او مجموعة من في تيار في الغرب داخل الغرب لا لا مثلا ارونبيك اه وهو احد الذين درسوني ما كان يؤمن اصلا ولا يمارس الاسترخاء لاسباب فنية بحتة مرتبطة بالنظرية النموذج المعرفي وهذا يعرفه المتخصصون طبعا - [00:19:27](#) لكن الامر الاخر بالنسبة لنا نحن في المنظور الاسلامي انه هذه المخففات الجزئية لا تنظر الى الصورة الكلية نحن هذا البرنامج مصمم بحيث انه ينظر الى الصورة الكلية من الطرق المستعملة هي الطريقة الثقافات البوذية. الوثنية عموما. البوذية والهندوسية والى

اخره. طبعا البوذية هي هي يعني - [00:19:47](#)

هو مذهب منشق من مذهب الهندوسي لو اردنا توصيفها هي فعليا آآ مفاهيم وممارسات منزوعة المعاني اقرب ما تكون الى المراقبة الميكانيكية وكلمة منزوعة المعاني ترى مقصودة الانبوذة نفسه كان يقول كان يقول انه المشكلة هي انك ان ان تضيف معنا الى الى -

[00:20:10](#)

الى الى المعاناة او الالام اضافة المعنى مشكلة مشكلة اضافة المعنى مشكلة ولذلك يقولون هم ننجح منتن يعني انك تراقب بدون اي احكام. ايش معنى تراقب بدون اي احكام بالمنظور الاسلامي؟ يعني ما في معاني. كيف ما في معاني؟ طب انا كيف يعني انا كيف

يعني - [00:20:36](#)

كيف استطيع انا ان ان اطبق مفاهيم الصبر والرضا والتسليم والايمان بالله ما ما استطيع انا لا استطيع ان امارس ممارسات منزوعة المعاني طبعا المسلمين الذين يمارسون هذا هو فعليا هم فعليا ترى يمارسون فصام لانه يطبقها في جزئيات وفرق - [00:20:54](#)

وبلا احكام ثم اذا خرج طبقت الصبر والتوكل والتسليم فالنموذج غير غير متناسق. وكل يعني طريقة تأخذ خذ من الاخرى يعني هذي تظر بهذي وهذي؟ اي صحيح صحيح. من الطرق ايضا الاستراتيجيات المشهورة اللي هي التنفيس - [00:21:12](#)

وهذي قديمة جدا طبعا وان كانت بعض النظريات يعني المعاصرة اهتمت بها كثيرا بس انا اتكلم ان شاء الله عن التنفيذ بتوسع جديد ان شاء الله في في الركن الاول اظن في السابع او السادس. طيب المنظور الاسلامي ايش موقفه من هذا - [00:21:30](#)

كله ما هي الاستراتيجية الاساسية؟ هي استراتيجية اعطاء المعاني انه هذه المعاناة تعطيها معاني مع السكينة والصبر والرضا والمفاهيم هذي فالجمع ما بين المعاني التصورات العليا اللي هي مرتبطة بالايمان والتسليم - [00:21:45](#)

والقضاء والقدر والاخرة والى اخره. ما المفاهيم المباشرة التي سنتكلم عنها اليوم ان شاء الله للسكينة الصبر والتحمل وعدم الجزع والى اخره الى اخره جميل دكتور اشرت الى قسمين السكينة المباشرة تجاه الالم والسكينة العامة - [00:22:04](#)

السكينة المباشرة تجاه الالم هذي كيف نفهمها وكيف نتعامل معها ايه اي نعم هذا هذا واول ما اشتغلنا على النموذج بدينا حنا في السكينة المباشرة للالم لان هي التي نشاهدها في العيادة يعني. بعدين اكتشفت انا انه ما يكفي يعني ما يكفي انك بس - [00:22:25](#)

تحل مشكلة الالم المباشر فاضفنا الركن الثاني اللي سنتكلم عنه بعد هذا اللي هو السكينة العامة السكينة المباشرة هذه عادة يحتاجها الانسان اذا كان عنده الم اما الم جسماني عنده معاناة في الحياة منكدة عليه عنده خوف - [00:22:45](#)

عنده وسواس حتى في الوسواس استعملها انا هذي آآ عنده مشاعر احزاء حزن آآ في مواقف مثلا يعني تمر عليه بين وقت ووقت او في العلاقات استفزاز الاخرين واذاهم المباشر هذا يعني او صدمات والمفاجآت فهي فهي مواقف وقتية لحظية - [00:23:03](#)

مؤلمة او مزعجة او مؤذية الى اخره واه في القرآن مثلا قصة مريم فكلي واشربي وقرى عينا نحن كيف نفهم في برنامج السكينة؟ انه مريم عليها السلام تمر بظرف عصيب - [00:23:23](#)

اصيب بشكل كبير جدا يعني ها والتوجيه القرآني وش يقول؟ يقول لا تهتمين يعني. كملي بس كمل حياتك كان شيئا لم يكن. كلوا واشربوا قرى عينا ها واهدئي واسكني لهذا المفهوم مهم جدا ها - [00:23:42](#)

دي مشكلة المفهوم السكينة بالمناسبة مشكلته انه يحتاج الى وقت وزمن درب عليه الإنسان بحيث انه يصبح يتحول يتحول يعني من حالة الى مقام الخلاص صفة ثابتة عنده يصير بالقوة وبالفعل - [00:24:01](#)

كما يعبر الفلاسفة كم صفة عنده بالقوة وبالفعل؟ بقوة يعني هي موجودة عنده بالفعل يعني ما تحتاجها طبقتها ووجدتها ولا يلزم ان

يكون التطبيق مئة بالمئة يعني لا يلزم ان يكون ان يكون الانسان ساكنا مئة بالمئة في الحالات لا ما يلزم - [00:24:18](#)

اذا وصل سبعين بالمئة بركة ثمانين بالمئة بركة اه فنحن عندنا ست خطوات لسكينة الانفعالات ويعني ان شاء الله نأخذها وحدة وحدة الاولى هي اسميناها مراقبة النفس والبصيرة المبكرة القدرة على الملاحظة المبكرة - [00:24:34](#)

انك تكون بصير بنفسك وتصرفاتك ترفع من مستوى البصيرة بذاتك بنفسك اثناء المعاناة في لحظة المعاناة يعني بعض الناس في لحظة المعاناة والالم او المواقف الشديدة سبحان الله يفقد هذه القدرة - [00:24:58](#)

يفقد هذه القدرة على البصيرة بنفسه وربما بعد ما يتجاوز الموقف يندم على ما حصل. ولذلك من المهم جدا ان يطور الانسان قدرته على البصيرة المبكرة والانتباه للنفس طب البصيرة بماذا - [00:25:12](#)

اول شيء ان يكون انسان صادقا مع نفسه في تحديد مستوى الانفعالات التي عنده وردات الفعل يعرف بالظبط هو هو اللي اذا صارت المواقف ما هي رداً فعله ما هي الانفعالات التي تأتيه - [00:25:30](#)

القلق انغضى بالحزن فيعرف هو هذا ولا يكابر يقول لا انا ما عندي شهادة لا هو عنده انت عندك هذه المشكلة عندك هذه الثغرة ثم من المهم جدا انك تخاطب هذه النفس فتقول لها - [00:25:45](#)

حصل موقف والان انت في لحظتك كانك كانك صديق لك او ابن لك او حصل موقف فهذا الان هذا الان لحظة قلق او خوف بحسب يعني الانفعال الذي حاصل علي ان انتبه - [00:26:03](#)

ايضا تصدق مع نفسك او تكون بصيرا بنفسك في تحديد مستوى صبرك وطريقتك في التعامل مع مع مثل هذه الانفعالات هل انت في وقت اوقات الانفعالات تصبر او لا ان تفعل وتثور - [00:26:19](#)

دائما دائما في المنظور الاسلامي البدء بالنفس تصدق مع نفسك تكون واضحة مع نفسك تحاول ان تعرف بالظبط ماذا تريد هذه النفس؟ وايضا هذه النفس كيف تتفاعل في مثل هذه المواقف - [00:26:35](#)

ثم تبحث عن الاسباب اذا كان بإمكان معرفة هذه الاسباب تبحث بصدق وهدوء ايضا بصدق تعرف ما الذي دعاك لمثل هذا اه ولا يلزم ترى ان تعرف من اول مرة وانا وخبرتي مع نفسي ليس دائما ان اعرف من اول مرة - [00:26:51](#)

وهذا يحتاج الى وقت ممارسة وخبرة بنفسك ان تكون خبيرا بنفسك بحيث تعرف اه انت عرفت الان انها في مثل هذه المواقف هي تفعل هذا لانه كذا وكذا وكذا يعني مثلا - [00:27:07](#)

انت لاحظت انه مثلا في الاجتماعات اذا من مستوى معين تتوتر وترتبك طيب ليش الناس تفعل هذا غالبا هناك سبب معين يعني للنفس. منها مثلا انها لا تريد ان تظهر بمظهر سيء مثلا امام كبار المسؤولين او الى اخره. هناك اسباب كثيرة ايضا - [00:27:22](#)

ايضا تكون صادقا بنفسك وبصيرا بنفسك انه هل انت جاد في الاصلاح وبذل الجهد والشغل على النفس ولا لا يعني انا لاحظت يعني يعني هذه الخطوات الخمسة هي تمثل انعكاس لما يحصل في - [00:27:45](#)

بالاستشارات والعيادات والبرامج التعليمية انه يعني ولو تلاحظ انها متسلسلة يعني هي تسلسلا معقولا فاحيانا هو بعد ان يعرف كل هذا لكن يكتشف ان الثمن الذي سيدفعه للاصلاح يبني له شغل ويحتاج الى بذل جهد ووقت - [00:28:02](#)

وشغل على نفسه وهو قد يرى انه هذا يعني منهك وكثيرا ما تقوله النفس لك يعني بقاؤك على بقاء العلة فيك اسهل من اصلاحها فتنتبه ترى تكون صادقة مع نفسك ان انت عارف ان النفس ما تريد انها تشتغل هذا - [00:28:20](#)

هذا الاول هو المراقبة الثاني اكتساب الهدوء والسكينة الان السكينة هذي كيف تكتسب يعني هل نذهب الى مثلا البقالة ونشترىها مثلا؟ تباع هي اذا تعرف احد يبيعه تكفى قل لي ها؟ لا هي ما تباع. يعني - [00:28:42](#)

ما تباع السكينة فالهدف هو منع ظهور القدر المبالغ فيه من الانفعالات السلبية اما القدر العفوي غير المتكلف آآ مسموح به طبعا على قاعدة المشهورة عندنا نحن في في الموازنات النفسية في المنظور الاسلامي. الموازنة نحن لا نطالب الناس ان يكونوا مثاليين -

[00:29:02](#)

وجوة ويعني حيطانا وجدراننا ايام في وجهه وصخورا وحجارة في وجهه المعاناة لا لا نقول بذلك لكن المهم هو ان ان تكتسب مع

الوقت القدرة على الاكتساب هذا الهدوء في وجه هذه المعاناة - [00:29:24](#)

كيف نعمل هذا هناك عدة طرق لكن هي كلها قائمة على قاعدة رياضة النفس ان هذه النفس بالامكان رياضته بالامكان رياضتها وتدريبها وتعويدها وتعليمها كيف تكتسب السكينة في مواقف الهدوء وسنضرب بعض الامثلة والتشبيهات التي تساعد على هذا على ذلك - [00:29:42](#)

المهم هو هنا انه تتقصد الهدوء تكون هادئا تتعلم هذه المهارة اه وتحبس النفس حبس النفس من مصطلحات الاسلامية المشهورة حبس النفس في اللحظات الاولى من الموقف لا تترك النفس تسترسل في الانفعالات. هدى منها - [00:30:06](#)
بهدهد ورفق ايضا فكأنه كاننا نتكلم عن ارتفاع يعني العتبه النفسية عتبه الاستثارة النفسية فعتبه الانزعاج من الالم تكون مرتفعة فما ما يصل الالم بسرعة قدرة اعلى على التجاهل والتغاضي - [00:30:25](#)
قد تكون في البداية مخيفة ومزعجة فعلا ترى في ناس في ناس كثيرين لماذا لا يحب مثل هذه الطرق؟ لانها يعني فيها مواجهة مع النفس اولا وفيها مواجهة مع الالم والمعاناة - [00:30:46](#)
وتم سنطالب بعد قليل بالتحمل وعدم الجزاء فهي فيها فيها جهد فيها شغل فيها شغل لكن هذا الشغل اه مهم جدا لان اثاث لان اثاره نتائج طويلة الامد طويلة المدى - [00:31:07](#)

قارن هذا مثلا بالشخص اللي مجرد ما تحصل يعني الازمة او الموقف يهيج وينفعل ويكون المه من ادنى ردة فعل ويعني رداً فعلهم انفعالية واثارة اذا باختصار هي مبنية على رياضة النفس وتدريبها على الضبط وعلى التقمص وعلى - [00:31:22](#)
اه وهذا يعني انها استراتيجية طويلة الامد وليست وليست فنيات او تقنيات محددة تطبق في وهنا يأتي مفهوم مثلا في المنظور الاسلامي مشهور جدا اللي هو التجلد اه اه انما الحلم بالتحمل - [00:31:51](#)

فهذا المفهوم التجلد والتحمل يدل على على الاكتساب على على بذل الجهد في الاكتساب بذل الجهد في الاكتساب ويكتسب الانسان القدرة على الضبط وعلى التحكم وهي تعمل بنظام الامر الداخلي المباشر للنفس - [00:32:12](#)
بالهدوء والتقمص وايضا التأجيل تأجيل الغضب قدرة على تأجيل الغضب هذه هذه المكونات الثلاث او الاربعة وفي تشبيهات كثيرة تساعد على فهم هذا المفهوم ان بعض الناس قد يكون هذا يقول كلام هذا كلام نظري او غير عملي لكن هو فعليا كل واحد منا يطبقه في حياته دون ان ينتبه له - [00:32:36](#)

ذكرنا حديث انما العلم بالتعلم وانما الحلم بالتعلم والحديث الاخر آآ وما يتصبر يصبره الله ومن الامثلة التي تبين هذا بشكل واضح مثال زميلك الغاضب تكونون في مجلس فيحصل موقف معين فيغضب احد الزملاء - [00:32:59](#)

فعادة انتم تقولون له يا فلان اهدأ اهدأ اجلس اجلس وهو غاضب غاضب اجلس واهدى اركض اجلس فيجلس وش اللي يصير؟ يجلس شوي كأنه يعني هداً. وش اللي صار بالضبط - [00:33:21](#)
شو اللي صار؟ هو اكتسب الهدوء من خلال الامر المباشر للنفس. هم هذا الذي نقوله يعني مثال اخر تم تشبيهه كأس الشاي الحار الان

اذا مسكت الكأس الزجاجي الحار شاهي او ماء حار شاهي عشان يكون - [00:33:39](#)
غالبا الشاهي وان كان حارا لكن يعني بامكان مسكه في مسكه يعني وانا كنت لاحظ هذا في من حولي او في نفسي احيانا تمسكوه حار لكنك يعني ما ما يعني نفسك طبيعية ولا تمسك وانت حار وانت - [00:34:00](#)
منزعج من الحنان يعني هل لو جربت جرب اليوم خلال الايام القادمة جرب انه يعني حينما تمسك شيئا حارا مثلا او او تمسك القدر تلاحظ انه حار مثلا هل انتم تثوروا وتنفعلوا - [00:34:18](#)

ولا حار وخالص طيب حار وخالص يعني ما في مشكلة الشاي حار نمسكه وننزله بهدهد من الامثلة ايضا مثال الطابور طابور الانتظار طابور الانتظار تجد اثنين مثلا جالسين في طابور - [00:34:38](#)

تعطل السيستم هذي تعطل النظام هذه الكلمة دائما تقال وجالسين الناس في الطابور وخا نخليه دراما كذا وكلهم واقفين وحر تجد البعض كلهم في نفس الموقف او في نفس تجد البعض متململ واخرتونا وقطعتونا ومتى ويا ربي واف - [00:34:56](#)

والبعض جالس هادئ فقط ينتظر انه يعني يفتح النظام ويخرج هذي كيف اكتسبها هذي كل جميع هذه الصفات والمعايير يمكن اكتسابها مثلا من التشبيهات المفيدة ايضا تشبيهه اه حساسية الجلد او اكزيما الجلد - [00:35:19](#)

الان حساسية الجلد انت تعرف ان كل ما هي هي تحكك لكنك انت تعرف ان كل ما هرجت اكثر كلما زادت المشكلة اكثر فالحل دائما انك ما تهersh كده يا رشد تقشر الجلد والى اخره ويتأخر الشفاء - [00:35:44](#)

فالمريض يعرف انه يجب الا يهرش لكنه لا يستطيع تحمل اثر هذه الحكمة الناس اللي عنده مستوى عالي من السكينة يستطيع تجاوز مثل هذا يستطيع تجاوز مثل هذا فهي في القضية هي قضية الشخص العصبي الحار الذي يتنرفز من اي شئ مقابل الشخص الهادي اللي في المواقف - [00:36:03](#)

يهدأ ومن الامثلة مثلا تشبيهات آ تشبيهه الخائف في الليل احيانا ان تكون في البرية وحدك مثلا تسمع اصوات وفي الليل ولا هيبقى مرا ما تشوف شي ومعك عصا صح - [00:36:24](#)

وش الفائدة يتضرر بيمين ويسار وتصرخ وشو الفائدة شو الفائدة؟ ما الفائدة من ذلك لا فائدة من ذلك. استجمع قواك اهدأ وراقب المكان جيد اذا كنت اخاف مثلا من ذنابة او شئ راقى بمكان جيد لان هذا الصراخ وهذا الظرب في الهواء بلا فائدة وبلا طائل -

[00:36:42](#)

من التشبيهات القديمة جدا مكتوب في الكتب القديمة المقارنة بين الزجاجة والاسفنجة المقارنة بين الدلي والاسفنجة ان الزجاجة ايو ان الزجاجة القارورة حتى لو وضعتها في في اقدر السوائل فان داخلها لا يتأثر - [00:37:05](#)

الداخل لا يشرب بينما الاسفنجة اول ما تضعها في في هذه السوائل القذرة تمتص كل قذرات ولذلك العبارة المشهورة كن كالزجاجة ولا تكن كالاسفنجة وهذي عبارة قديمة يعني مذكورة من يمكن من قرابة الف الف سنة - [00:37:26](#)

اذا هذا الاكتساب هو يدور يعني هو هو هو نتيجة للمرحلة التي قبلها وهي مرحلة مراقبة النفس واخذ العزيمة على على يعني اكتساب مراقبة النفس في المواقف كيف تتصرف وكل مرة يحسن من نفسه كل مرة يكتسب الهدوء اكثر وكل مرة يطبق -

[00:37:48](#)

اكثر وانا طبقت هذه الطريقة كثيرا مع المرضى الذين عندهم خوف او او اعراض جسدية يخافون منها او حتى مع بعض الحالات الصعبة زي التفارقية الاعراض الغريبة والذهول عن النفس وكيف يستعمل مثل هذه الطرق - [00:38:09](#)

وانا لكن نحن باذن الله يعني ان شاء الله خطتنا هي تحويل هذا البرنامج الى بحث علمي تطبيقي اه واختباري والتأكد من من صلاحيته. فهذه النقطة الثانية لاكتساب الهدوء. النقطة الثالثة التحمل - [00:38:26](#)

بس الاولى المراقبة والصدق والبصيرة المبكرة والثاني الاكتساب الهدوء مباشر حساب الطريق المباشر برياضة النفس. الثالث التحمل تحمل من المفاهيم القديمة في الثقافات وان كان الغربيون تركوه وان كانوا رجعوا له بالمناسبة الان يعني بعض الاجنحة السلوكية والمعرفية بدأت تتكلم عن عن اللي هو يعني يرجع في النهاية الى تحمله - [00:38:42](#)

فالتعامل هو احتمال النفس امرا لا يلائمها لا يلائمها صفة نفسية تجعل صاحبها عالي التحمل للمشاق واللام بطيء الاستثارة في المواقف بطء استثارة في المواقف هذا من اهم الصفات النفسية - [00:39:14](#)

وسياتي معنا بعد قليل ان شاء الله في مع الجزع مثلا فهو خطاب الانسان لنفسه ان يتجلد وان يثبت وان يصبر وهذه الصفة صفة التحمل من الصفات المحمودة عند العرب قديما قبل الاسلام. ثم لما جاء الاسلام اكدها واطاف اليها نصوص كثيرة وهناك كتابات كثيرة

- [00:39:31](#)

حول اهمية الصبر والتحمل والتجلد والثبات فهو يعني ارتفاع القدرة على على تحمل المشاق واللام ويشمل هذا البقاء في الموقف البقاء في موقف عدم الهروب من الموقف الانجاز العمل لاستمرار المواصلة برغم وجود اللام والمعاناة - [00:39:53](#)

القدرة على على التسامي فوق المشقة والتعب وهذه تكتسب مع الوقت تكتسب مع الممارسة ما يتعب غيره منه بسرعة هو هو لا يتحملة اكثر منهم هذا الذي نكرره نحن كثيرا انه نمط الحياة لا ينسى الا معاصر - [00:40:18](#)

استهلاك الرفاهية الزائدة لا تساعد على ذلك وانا اظن انها قاعدة كلما زادت الرفاهية المادية كلما قلت الجودة النفسية على عكس ما يعني يتصور الانسان. لانه ذات الرفاهية الرفاهية - [00:40:36](#)

زادت اكثر من اللازم هذا سيخفض من مستويات الصبر والتحمل والرضا وسبحان الله يعني الحياة قائمة على على على هذه على هذه على هذه الاسس يعني استراتيجيات فهذا الذي يتحمل هو لا يتوجع بسرعة ولا يعني يتوجع ويتشكى من ادنى الم او من - [00:40:57](#)

عنة اللام لديه مرتفعة والامثلة على ذلك هو تشبيهات كثيرة في حياتنا تحمل الام والاب مثلا تحمل الام والاب اه تحمل العامل لمشقة العمل التحمل العسكري ما لا يتحملة المدني - [00:41:20](#)

قارن مثلا بين ابناء الاسر المترفة وابناء الاسر المتوسطة او الفقيرة قدرتهم على التحمل قدرتهم على انا يعني الصمود والصبر والثبات والجلد فهي قوة داخلية في الروح تجعل الانسان يصمد - [00:41:40](#)

يثبت ويصر موضوع الثبات وله انواع كثيرة يعني سواء ثبات على اللام والمعاناة ثبات على على الخير والفضيلة ثبات على الحق ثبات على المبادئ فهذه يعني يعني يمكن ابرز ما يمكن فيما يتعلق الثالث اللي هو التحمل - [00:41:57](#)

الرابع اللي هو اكتساب النفسية الطيبة المنشحة لابد ان ادخل في مستوى يعني من اللام ابوة ايه يعني انه الان تجاوزنا حنا خلاص حنا فوق قضية اننا صبرنا وسكيننا الان لنا نكتسب نكتسب هذه النفسية الطيبة المنشحة - [00:42:25](#)

وهي قائمة على قاعدة مهمة جدا في علم النفس الاسلامي وهي من مزاحمة المشاعر المؤذية بالمشاعر الطيبة الحسنة لكن لاحظ هذي المشاعر الجيدة ليست فقط هي المشاعر الناتجة عن المتع الدنيوية - [00:42:47](#)

لان هذا موجود في كثير من الثقافات لا هو في هذا ايضا لكنه لكن الذي نقصده نحن هنا هو بالصفات النفسية الحسنة والهدف الاساسي منها علاج علاج الانزعاج الداخلي والكراهية والنفور - [00:43:03](#)

ولذلك هذه النفسية مرتبطة جدا بالرضا اذا كان التحمل مرتبط بالصبر فهذه مرتبطة بمفهوم الرضا اللي هو لا يكره لا يكره هذه المعاناة اصلا لاحظ في فرق بين انه انا لا اكرهها كره نفور وجزع وبين اني لا لا اريد ان تكون موجودة كل انسان لا يريد ان تكون موجودة لكن - [00:43:19](#)

اذا حصلت اذا حصلت لا انفعل منها انفعال نفور وكراهية وتسخط وتشكي وعدم قبول وليس جاءني ولا خلاص يعني هي جاءت الان تعامل معها انت الان والعبارة المشهورة اليقين انه انه هذا الحال في النهاية هو قدر الله وامر الله. هنا تستدعي انت المفاهيم والتصورات العليا - [00:43:43](#)

لاحظت كيف انه علم النفس الاسلامي لا يمكن تفصل مكوناته بعضها عن بعض فانا استدعي المفاهيم العليا مثل مثل الايمان والرضا والاحتساب في كل موقف في حياتي والرياضة تكلمنا عنه نحن في حلقات سابقة نلخصه مرة اخرى انه هو مستوى نفسي متقدم جدا - [00:44:08](#)

تجاوز في الم اللحظة الحاضرة الى نعيم اوسع آآ بحيث تجعل الانسان يتعامل مع اللام والمشقة باكبر نفسية بنفسية يعني حسنة وشريحة راضية فهي المحافظة على الشعور النفسي الطيب برغم وجود المعاناة واللام - [00:44:29](#)

لا احد برغمه اللام يعني انهما لا يتعارضان. ان وجودهما ممكن كلاهما يكون موجودا. الرضا واللام. الرضا واللام وهذا المفهوم احيانا يكون صعب كثيرا على الناس ونلاحظ هذا في العيادات والاستشارات والبرامج التعليمية - [00:44:50](#)

لكن اول ما يفهمه حال ما يفهمه الانسان يفهم امكانية الجمع بين هذا وهذا سبحان الله تفتح امامه يعني مسارات جديدة في التعامل مع النفس فهي الاستمتاع بالحياة مع وجود اللام - [00:45:06](#)

المحافظة على الشعور النفسي الطيب برغم الاحداث الصعبة ولا اظن اننا بحاجة ان نعيد يعني ما تكلمنا عنه في الرضا فيما يتعلق بالرضا لكن يعني نذكره الان سردا حتى يكتمل الحديث - [00:45:20](#)

يعني الرضا هنا هنا تقريبا نحن نتكلم عن الرضا والنفسية المنشحة برغم وجود اللام والمعاناة. فهو قبول المصيبة او اللام او المعاناة

او المشاعر السلبية بلا مرارة ولا عسرة بلا منازعة المتقدمون يقولون بلا منازعة - [00:45:40](#)

ما تنازع هذا يعني هذا القدر الحاصل بلا مرارة وبلا عسرة مع قبول وتسليم بقبول تسليم تكلمنا عنه وقلنا انه اليقين والتسليم انه هذا اولا حاصل وانك لا تستطيع لا تستطيع منع القدر. ثانيا هو فيه خير من وجه من الوجوه. وجه من الوجوه - [00:46:02](#)

ترتب على هذا عدم التسخط عدم الاعتراض وقد ترتقي الى مستوى افضل اعلى منه وهو الحمد والشكر يعني ان يظهر منك الحمد والشكر في حال النعمة وفي حال البلاء ايضا - [00:46:25](#)

تابع لهذا الجزء ما يتعلق بالتبسم البشاشة والسرور طبعاً لا يلزم ان الانسان يضحك في وقت اللام والمعاناة لكن ترى احيانا يعني بعض المصائب يضحك منها الانسان يعني تعجب وانا جريت هذا كثيرا يعني - [00:46:47](#)

احيانا تأتي مصيبتك وتقول سبحان الله يعني كيف شف شف كيف الله اراد هذا مثلا ان تكون متخذ قرارك وعدتك واسبابك وبذلها ومجتهد ثم تكتشف انه انه المسار كله اصلاً خطأ ليس في هذا الطريق - [00:47:09](#)

فتضحك تقول سبحان الله كيف كيف ان الله لم يقدرها لي هذي هذي يعني ادي البشاشة والبسمة التي لا تغيب عن الانسان حتى في الظروف الصعبة قارن بالشخص المتجهم العابس المنقبض لي - [00:47:25](#)

اكرر مرة اخرى هذا لا يعني اننا لا اننا نطالب الناس انه ما يحزن انا اتكلم عن وجود هذين الامرين معا سوي القدرة على الدخول في جو مخالف لمزاجك السلبي ان صح التعبير - [00:47:46](#)

وهذا وهذا بالمناسبة معروف حتى عند في علم النفس الغربي انه انه انت يعني اذا كان مزاجك متعكراً فلا تطع المزاج لا تطع المزاج المتعكر هذا انما افعل الامر حتى ولو كان المزاج متعكراً - [00:48:05](#)

يا اخي في ناس نفسياتهم بسيطة حلوة مرنة ها وفي ناس آآ انا نقول اه حكومي حكوي يعني عسر نفسيته عسرة شوي هؤلاء يعني هؤلاء سبحان الله اهل الرضا اهل المنتصفين بالرضا - [00:48:20](#)

فيهم هذه الصفات سبحان الله تعالى فيهم الهشاشة والبشاشة حتى في اوقات حتى في الاوقات الصعبة فهذا ما يتعلق بالنقطة الرابعة وهي آآ الرضا والنفسية المنشحة النقطة الخامسة الخامسة وهو ما يتعلق بالجزع - [00:48:41](#)

عدم الجزع الجزع هو تقيض للصبر وتقيض للرضا معا واحسن تعريفاته او التعريف الذي نختاره نحن انه حالة نفسية سلبية اما نفسية او دينية تالية لازمة او موقف صعب يحصل موقف صعب او ازمة معينة - [00:48:59](#)

فيترتب عليه حالة نفسية سيئة فيها بعض الصفات اهم الصفات اللي فيها تصرفات والسلوكيات الانفعالية. ردت الفعل الانفعالية فالمطلوب الان هنا هو حبس النفس عن هذا النوع من ردت الفعل الانفعالية والصراخ - [00:49:21](#)

احد المرضى وهذا ما انساه يعني اه مم كان عنده اه مم اكتئاب والام في منطقة من جسمي نسيت الان اينما كان الالم فكنت احاول اشرح له هذا المعنى كقول لي لا لا لا انا اريد صفر انام - [00:49:48](#)

انا اريد صفر اعلام انا اريد صفر معاناة لا تقولي تسعين بالمية ثمانين بالمية الجنة هذا في الجنة ان شاء الله يا رب ايوا هذا هذا هذا النوع من الناس كثير ترى موجود - [00:50:07](#)

انه يقول لك انا اريد ان اعيش طبيعي مثل الناس بدون الام بدون معاناة نحن لا نختار حياتنا حتى نقرر ما الذي يحصل وما الذي لا يحصل هذا اللي عنده وهذا المفهوم يتعب كثيرا - [00:50:23](#)

ما لم يصحح هذا المفهوم لن يستطيع ان تتحسن نفسيته طيب كيف نطبق ما يتعلق بالجزاء؟ الانتباه المبكر مرة اخرى للطريقة الانفعالية تتوقف عن جميع السلوكيات الانفعالية الاستثارة وتؤجل انفعالاتك - [00:50:36](#)

لا تجعل انفعالاتك ايجابية سريعة لكن متزنة بالذات الانفعالات الانعكاسية السريعة هذي آآ الناة والروية قناة الروينة من المصطلحات العربية المشهورة التوقف عن التنفيس العدوانى الانفعالي الصراخ التكسير السب اللعن ظرب الجسم النياحة لطم الخدود -

[00:50:57](#)

الانين الصياح الدعاء بالويل والثبور وايضا تنتبه الى ظاهرة مهمة وهي ظاهرة وهي معروفة في ثقافات كثيرة ظاهرة الخوف من

الخوف او الحزن من الحزن يعني هو زعلان انه زعلان - [00:51:25](#)

هو خايف انه خايف ولذلك تتضاعف عليه تتضاعف عليه الازمة ايضا اليأس الاستكانة الاستسلام انهيار المعنويات هذه الانفعالات السلبية او الالم يعني هي موجودة وليست باختيارك وان تستطيع انه لا تنزعج منها - [00:51:45](#)

تتحمل تصبر ما تكره وجودها ولا تستعجل هذي قضية مهمة الاستعجال والملأ والاستبطاء الاستبطاء ولذلك من ضمن التمارين عندنا تمرين اسمه صبر الانتظار صبر الانتظار انه تصبر وان تنتظر وتراقب هذه المعاناة حتى تزول من نفسها حتى تزول من نفسها -

[00:52:16](#)

ولا تنتظر النتيجة تترقبوا نتيجة ها راحت تنتظر حتى تنزل من نفسها فالنفس تتعود مع الوقت النفس على الصبر والتحمل ايضا تجنب الصراع والعراك مع مع الالم بعض الناس يعني الاحظه في العيادة يعني بالذات في العيادة - [00:52:41](#)

كانه يتصارع مع الالم بيبه يروح باي طريقة باي شكل المشكلة ان هذه هذه الانواع من الالم والمعاناة والحزن اذا تصارعت معه والوسواس مثلا اذا تصارعت معه لا يذهب بل يبقى اكثر يتجذر اكثر - [00:53:03](#)

كلما كنت هادئا وطويل النفس واستراتيجية طويلة الامد كل ما كانت النتائج افضل ترك التذمر والسخط والتشكي سواء كان ظاهرا وباطنا سواء كان باللسان وتعبير الوجه او داخليا عن من الداخل حانق غاضب غير راضي - [00:53:20](#)

عن الكراهية الداخلية والاعتراض وموضوع الكراهة الكراهية الداخلية بالذات يعني العدل كم نسبتها لكن لكن انا الاحظ انها موجودة عند كثير من الناس. بالذات الذين يعانون من مشاكل يعني النفسية في العيادة ولذلك من المهم جدا ان تنتبه هل هي موجودة عندك او لا - [00:53:42](#)

وتصحها. مرة اخرى لاحظ كيف ان النموذج في النظرية عندنا اه اه مشتبك بعضه البعض لان هذا فيه استعداد للتصورات العليا والمفاهيم ومع ذلك كله لا تقسو على نفسك انا اضفت لمفهوم الجزع القسوة على النفس - [00:54:07](#)

انا اظن انه من الجزاء ان يقسو على نفسه يسبها ويشتمها وانت ما انت صبورة وانت فيك وما فيك لا هذا من الجزاء هنا يأتي اهمية الوزنية النفسية يعني مطلوب منك الهدوء انت في كل في كل الاحوال يعني - [00:54:26](#)

هذا الخامس اللي هو الجزاء. السادس والاخير ما يتعلق يعني فنيات او تقنيات التخفيف المباشر والتشتيت والتنفيس ولماذا ذكرتها هنا؟ لانها مستعملة بكثرة في العلوم النفسية المعاصرة وايضا آآ الناس يطلبونها لان لانها هي مثل هي نتائجها سريعة يعني امور محسوسة - [00:54:44](#)

وآآ سريعة سريعة النتائج فوريت النتائج احيانا ليس دائما طبعا لكن على الاقل ثم هي مادية محسوسة يعني والامثلة كثيرة جدا من ضمنها التشتيت مثلا التشتيت تعريفه انصراف ذهني او انفعالي او سلوكي نحو نشاط اخر بهدف الانشغال عن المعاناة والشعور السلبي - [00:55:13](#)

وهناك تمارين كثيرة طبعا موجودة في يعني في السوق معروفة لكن نحن ممكن نتكلم مثلا عن اشياء اشياء في ثقافتنا مثل اذكار التهذئة الاستغفار والتسبيح والتهليل والحوقلة الحوقلة الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم الاستماع للقرآن هذه - [00:55:34](#)

اه اه اذا استعملتها في وقت الازمة لهدف لهدف التخفيف فهي مصنفة فنيا انها من ضمن استراتيجيات التخفيف السريع يعني. الهدف منها انك تهدأ لكن اذا كانت سنتكلم بعد قليل كيف تستخدم هذه الطريقة استراتيجية طويلة الامد يكون لك صحبة مع القرآن مع الاذكار طويلة الامد. في السكينة العامة السكينة العامة. هم. في - [00:55:53](#)

التأكيد العام نعم صحيح اه بعض الناس يحاول ان ان يضيف بعض الطقوس مثلا للاذكار والقرآن انه التنفس مع التنفس مع التنفس الارتقائي يسمونه اه مع مع اه مع الاذكار وكذا وانا الحقيقة لا اؤيد هذا لانه من الصعب جدا الموافقة على خلط العبادات بطقوس اضافية عليها مهما كانت المبررات يعني - [00:56:17](#)

مهما كانت المبررات اه الرياضة هل ممكن تدخل اي نعم هنا يأتي عند اشياء اخرى كثيرة مثلا يعني التشتيت اما امور ذهنية وهناك الطرق كثيرة مثلا من الطرق المشهورة يعلمونها الاطفال العد الى عشرة مثلا او عد من عشرة الى واحد - [00:56:42](#)

او اه تحصي اللوان الموجودة حولك او او تحل لعبة التركيبية او لعبة الالغاز المهم انك تشتت نفسك يعني اه او تتحدث الى صديق او تشاهد تلفاز اه هذا هذا يتعلق التفكير بالحواس اي نعم ايضا طرق كثيرة مثلا الكرة المطاطية - [00:57:01](#)

آآ تستمع الى شئ معين مص الليمونة اه الليمون لانها حامضة تعاكس الانفعال اي شئ فيه حرارة يعني يعكس الانفعال اللعب بالسبحة مثلا الرسم اه المساجد تدليك الاستحمام الثلج ثلج وطريقته في العمل القريبة من طريقة الليمون وصل الليمون - [00:57:24](#)

وبعض بعض المدارس اصلا يعني هذه الطريقة الاستراتيجية عندهم هي الاساسية عندهم لكن نحن جعلناها رقم سبعة باعتبار انها يلجأ اليها بين وقت واخر لكن ليست طويلة الامد آآ بالسلوكيات المعاكسة - [00:57:48](#)

والنبي صلى الله عليه وسلم استعمل هذا في الوضوء مثلا في الغضب غضب يعاكسه الوضوء اه الهدف التهدئة بالماء والى اخره. حتى اظن انك واقف تجلس اذا كنت واقف تجلس تستعيز بالله من الشيطان الرجيم - [00:58:05](#)

اه باي نشاط تخرج من من المؤقت من التسوق تمشي تكتب شئ تمشي رياضة آآ نعم هذه نحن نصنف كل هذه نصفها بانها انشطة التشتيت او انشطة الانشغال والقاعدة فيها انها ليست استراتيجية - [00:58:20](#)

ليست طويلة الامد والذي يستعملها استراتيجية طويلة الامد تكلمنا عن نحن علم نفس الكافيات وعلم نفس الانفعالات وانه يتحول الى يعني مسكنات جزئية لك كنا لا لا تصل الى عمق عمق البناء النفسي لا تعدل في عمق البناء النفسي - [00:58:45](#)

وايضا من مما يدخل فيها هذا التنفيس هذا كله التشتيت او الانشطة هنا يأتي التنفيس التنفيس تعريفه التعبير عن معاناتك وشرحها للاخرين بهدف تخفيف الضغط النفسي الداخلي عليك طيب الاصل في المنظور الاسلامي ان التنفيس ليس من الاشياء المحببة - [00:59:04](#)

لكن ليس ممنوعا ليس ممنوعا لكنه ليس من الاشياء المحببة فضلا عن ان تكون من الاشياء الاستراتيجية طويلة الامد اليوم متداول بالفظظة الفظظة ايه او اما فضضة او اه او التنفيس في الجلسات العلاجية - [00:59:26](#)

اه ان نبالغ في التنفيذ في الجلسات العلاجية قد لا يكون يعني هو استراتيجية مناسبة اه بعض المدارس العلاجية اصلا مبني على التنفيس قائمة على التنفيس والكتابة واكتب وتكلم واحكي من معك وعبر عن مشاعرك والى اخره. تحل نفسي عفوا تحليل نفسي اتوقع - [00:59:44](#)

يعني تحليل بعض مدارس تحليل نفسي تعتمد على هذا بشكل كبير جدا لكن التنفيذ في نظري انا انه التنفيس العلاجي المفيد له مواصفات اولاً يكون للحاجة وليس اعتمادية على الاخرين - [01:00:04](#)

هنيئا لكم في تشكي وتذمر وتسخط ثالثا التوازن بين التشكي المذموم والجزع من جهة وبين التنفيس العلاجي لكل ان يكون لي مصلحة علاجية اربع ان يكون بقدر معقول دون اسراف - [01:00:18](#)

ايضا يجب ان يكون الطرف المقابل مناسباً يعني انت لا تفضل كل احد تنفس لكل احد احيانا تجد الناس بعض الناس عند الحلاق وفي صالات الانتظار وفي الطائرة وفي القطار وفي الباص جلست والديه يكلم امه وابوه كل ما - [01:00:39](#)

جلست في مكان يتكلم. غير قادر هو على التعامل مع هذه المكبوتات الا بالتنفيس. فانا اقول له اذا كنت اذا كان فيك هذه الصفة تراها في المشكلة هنا برنامج السكين هذا مناسب جدا لك لان استعمال التنفيذ استراتيجية طويلة الامد خاطئ بلا شك - [01:00:56](#)

بلا شك طبعا من ضمن التنفيذ التنفيس لله سبحانه وتعالى من خلال الدعاء لكن هذا التنفيذ لله اذا كان في معاناة معينة ادنى يجب ان تكون بطريقة صحيحة بمعنى انه - [01:01:17](#)

ان تدعو بحسن ظن بالله سبحانه وتعالى وبما يقدره الله لك ويكون باستعجال النتيجة وانه يلا دعيت يلا دعيت هات النتائج لا دعيت هات النتائج هذا ما ينفع ما يفيد - [01:01:35](#)

ان تدعي وتدعو الله سبحانه وتعالى وتحسن الظن بالله وتسلم الذي يأتي من الله سبحانه وتعالى وهو فيه الخير والبركة انا ودي هنا بس ودي اقول شي انه احيانا يكون انت تلاحظون صديق لك او قريب او احد افراد الاسرة - [01:01:49](#)

يعني عنده هذه المبالغة في طلب الفضل والتنفيس. انا اقترح عليك انك تساعد في التخلص من هذه العادة السيئة التخلص من هذه

العادة السيئة التي هي يفضض لكل احد وتكلم في صالات الانتظار وفي كل مكان - [01:02:05](#)

يعني عموماً آآ هناك كلام كثير فيما يتعلق بالتنفيس مثلا الكلام عن الشكوى في الاسلام ولكن اعتقد ان المفهوم هنا يعني واضح من الطرق المهمة هنا من الاشياء المهمة التي يجب ان نتبها اليها انه - [01:02:23](#)

اهمية الانتباه الى الطرق طرق التنفيس او التشتيت او الانشطة التي هي غير علمية او غير مقبولة شرعا او غير مقبولة علميا يعني وهذي كثيرة الان اصبحت في العشر سنوات الماضية - [01:02:39](#)

كثيرة جدا الطاقة والجدب والكارما والنيات واغمظ عينيك فهي يعني ليست معتمدة لا شرعا ولا حتى عقلا او ولا حتى يعني من الناحية العلمية اظن كذا نكون غطينا الركن الاول الذي هو متعلق السكنية المباشرة تجاه العالم. صحيح - [01:02:54](#)

طيب السكنية العامة الان ننتقل اليها اه وش هي؟ وكيف نحققها نعم السكنية العامة فكرة السكنية العامة تقوم على اه على مجموعة من المفاهيم الاساسية اهمها انه آآ في المنظور الاسلامي - [01:03:17](#)

البناء النفسي يجب ان تشتغل عليه كاملا ولا يكون عمك على جزء من البناء النفسي وتغفل الجزء الاخر هذي واحدة ثانية الا يكون تركيزك داء فقط على الاستراتيجيات التخفيف المباشر سريعة الاثر سريعة المفعول - [01:03:42](#)

المؤقتة انما يكون عمك على الاستراتيجيات طويلة الامد ولذلك نقتح هنا ايضا مرة اخرى سبعة آآ سبعة آآ نقاط اه النقطة الاولى اه السكنية الدينية السكنية الدينية. ونقصد بالسكنية الدينية تحصيل - [01:04:00](#)

تحصيل السكنية بتقوية الايمان قوة العلاقة مع الله سبحانه وتعالى الصلة بالقرآن طويلة الامد الذاكر طويلة الامد نقص الذاكر طويلة الامد ان يكون ان تكون الذاكر جزء من برنامج اليومي - [01:04:22](#)

كونوا قراءة القرآن جزء من برنامج اليومي تكون صلتك بالله جزء من البرنامج اليومي. اوراد يومية. عفوا او الاوراد يومية. واوراد يومية ادبار الصلوات الصباح والمساء قبل النوم - [01:04:39](#)

هذه تراكمية على المدى البعيد تحصل تحصل نتائجها و الايمان يورث السكنية طبعا من عدة جهات اه من جهة التصورات العليا سكنية التصورات العليا واليقين والايمان بالقضاء والقدر ومن جهة الروحانيات والعبادة والسكنية سكنية الروحانيات المباشرة - [01:04:52](#)

اه سكنية العلاقة مع الله سبحانه وتعالى حلاوة الايمان في التعبير القرآن التعبير النبوي حلاوة الايمان ها وطعم الايمان ذاق طعم الايمان يجد حلاوة الايمان فيدل على انه ان له اثرا - [01:05:17](#)

اه اه نلاحظه في النفس لكن مرة اخرى يعني الذي يفعل الذي يحسن علاقته مع الله فقط لاجل تحصيل هذه الفوائد الدنيوية في الغالب انه لا يحصلها يجب ان يكون هدفك استراتيجي واضح انه انت تحسن العلاقة مع الله سبحانه وتعالى لاجل الآخرة - [01:05:33](#)

لكن في هذه الدنيا وانت في طريقك ستحصل مكاسب دنيوية لكنه يشتري ليست هي الهدف الاساسي الهدف الاساسي هو استحضر الاجر الزمن البعيد الذي في الآخرة هذا. لماذا نقول ذلك - [01:05:59](#)

لانك اذا كنت فقط تستهدف الفوائد الدنيوية السريعة ربما لا تحصل لك اصلا بسرعة فتعلم لكن انت عارف انه اصلا انت لا نهاية لمدى طلبك لا نهاية له هو في الآخرة - [01:06:17](#)

فانت لا لا تياس ولا تستعجل ولا تمل و اي مثلا كلام كلام الصحابة اجلس بنا نؤمن ساعة اجلس بلا نؤمن ساعة يعني هم كانوا كفارهم لا هو يقصد اجلس بنا نزيد من مستوى الروحانية ونزيد من مستوى الخشوع. فنحن هذه الجلسات نحتاجها بين وقت وقت - [01:06:33](#)

وانت لو تلاحظ الان بالذات في في العشرين سنة او في العشر سنوات الاخيرة بعد يعني غزو وسائل التواصل علينا اصبح الواقع اصبح بعض الناس يمضي اوقاتا كثيرة في اشياء كثيرة جدا لكن اذا جاء مثلا مقطوع فيه مثلا ايمانيات او - [01:07:02](#)

يتجاوزها يبحث عن المقاطع التي فيها ضحك اه او سوايف او قصص وهذا ليس حراما ليس حراما. لكن لماذا تحرم نفسك لماذا تحرم

نفسك من هذه الجلسات الایمانية والجرعات الایمانية - 01:07:19

واه یعنی موضوع السكينة ان الایمان من الایمان والعبادة العبادة قصة طويلة عريضة وباذن الله ان شاء الله الحلقة القادمة او التي بعدها سنخصصها لتحصيل السكينة من الصلاة تحديدا. الصلاة وقراءة القرآن. سنذكر بعض یعنی - 01:07:38

التجارب التي التجارب التجارب في في في هذا الجانب. هذا ما يتعلق بالكون الاول الذي هو اه سكينة سكينة الایمان الایمان والعبادة النوع الثاني اسميناه سكينة الوقار والاسترخاء العام - 01:07:58

الوقار والاسترخاء. والاسترخاء العام وليس الاسترخاء العضلي المؤقت فهي سمة دائمة من السكينة في الكلام والمشي والحركة والنظام ونظام اليوم والنوم والاستيقاظ وهي مأخوذة من وعباد الرحمن الذين يمشون على الارض - 01:08:20

هونا فهل وهل بالامكان فعلا الاستفادة من هذا في تحصيل السكينة؟ نعم ممكن وهنا تأتي مصطلحات مثل الوقار الوقار مثلا بالزيت بالذات مقابل الطيش والعجلة تناخدها واحدة واحدة. فهي عبارة عن سمة دائمة من من الهدوء وضبط الانفعالات - 01:08:41

في المشي وفي الحركة وهيكل على صعيد الجوارح على اغلبه اغلبه على صعيد الجوارح نعم صحيح على صعيد الجوارح. مثلا في الحديث والكلام السكينة في الحديث والكلام. ما يرفع صوته لا يصارخ ما يلعن ما ما يشتم ما يسب - 01:09:02

اه ساكنة ساكنة سورة الفرقان وعباد الرحمن الذين في الارض هنا المشي الطريقة في المشي وقارن الحركة والهيئة اذا خطبهم الجاهلون قالوا سلاما. وان خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما هذي ترى یعنی استراتيجية طويلة الامد تتحول الى صفة للانسان تتحول

من كونها سمة الى صفة من حالة الى مقام - 01:09:21

سكينة الجوارح احد المكونات التي سنذكرها ان شاء الله في حلقة الصلاة سكينة الجوارح انه بعض الناس حتى وهو يصلي شاد شاذ جسمنا يا اخي حتى في الصلاة حتى في الصلاة - 01:09:45

الحديث حتى يستقر كل فقار الى مكانه حتى تسترخي الشد هذا الانسان اللي مشدود اربعة وعشرين ساعة مشدود في السيارة ومشدود وهو جالس مشدود وهو ياكل مشدود هذه هذا النفس الرأسالي المطارد ذا يركض يركض ذا متى سيحصل السكينة هذا -

01:09:59

فهي ارخاء العضلات ليس فقط في في العبادة لكن في طول اليوم وانت عضلاتك ايضا السكينة في اثناء تنفيذ الاعمال يا اخي

السكينة وبين تقود السيارة هدموم بعض الناس السيارة بالنسبة له معركة ازمة - 01:10:26

السكينة وبين تطبخ؟ السكينة وبين تذاكر؟ خاصة بالذات من ذاكرة للابناء السكينة في الاجتماعات امسكينا في النقاشات السكينة في التسوق السكينة في المشي ايضا سكينة نظام اليوم نظام اليوم یعنی هل يومك اصلا مرتب بحيث انه تكون اوقاته بسكينة وهدوء

والا - 01:10:47

تقوم متأخر وتلبس متأخر وتفطر وانت ماشي في السيارة تركز وتصل للدوام بسرعة وتطلع وانت زحمة يا الله وطول اليوم انتر اكثر اكثر تاكل وانت سوق وخالط الاشياء مع بعض تلخبط الاشياء مع بعض ما عندك - 01:11:16

وقت مثلا هدوء جالس تفطر وترواقع آآ السكينة في العلاقات رقم اربعة السكينة في العلاقات بس قال قبل اللحظة قال قبل هذا نسييت وتلاحظ حديث حديث النبي صلى الله عليه وسلم انه يقول - 01:11:30

حتى لو تفوتك الصلاة لكن امشي شوي شوي شيء عجيب ما تلاحظ هذا یعنی خلص صلاة تفوتك لكن لا تفوت السكينة وانت تمشي. امشوا وعليكم السكينة. امشوا عليكم السكينة ولا تعدو او لا تعد - 01:11:50

مركزية الرسول صلى الله عليه وسلم يبني في الصحابة الهدوء والسكينة اربعة سكينة سكينة العلاقات سكينة البيوت سكينة التربية بناء نمط علاقات ساكن وهادئ مستوى منخفض من التوتر والتشنج في العلاقات البعد عن الشحاء والخصومات الهدوء في الكلام.

الوقار في الحوار والنقاش - 01:12:10

الهدوء في الامر والهدوء في في الغضب والهدوء في العقوبة الهدوء عند الخطأ والهدوء عند المخالفة تكون هادئا في كل شيء تتعود هذا تتعود هذا تعود نفسك المشادة والمجادلة والحدة في النقاشات - 01:12:38

بعض الناس لو يناقش على اتفه شيه نروح يمين ولا نروح يسار نتعشى بيتزا ونتعشى مكرونة تصير ازمة ونقاشات ويحده ويرتفع الصوت لا لا اختيار الهادئ من الالفاظ العلاقات المستقرة - [01:13:00](#)

تورث السكينة علاقات المتوترة تورث التوتر صحتنا النفسية مرتبطة بمستوى وجودة العلاقة مع الاخرين انا اتكلم عن بعض ما تقوله بعض النظريات والعلاقات القديمة الرمزيات العلاقات القديمة لا لا تكلم عن العلاقة الموجودة حاليا الان - [01:13:20](#)

ومن ضمن من ضمن السكينة في العلاقات التاني والتريث في الحكم على الاخرين في القرآن انا اساءة فهم تصرفات الاخرين ايضا ان السكينة تحمل اذى الناس السكينة مقابل اذى الناس تحمل اذاهم - [01:13:48](#)

السكينة في البيوت وفي الاسر في القرآن الرجل والمرأة كل واحد منهم سكن الاخر سكن فالرجل سكن المرأة والمرأة سكن للرجل يعني سكن ومن ضمنها مصدر للسكينة يعني يقل مستوى التوتر والسيح والخصام والنزاعات المنزل - [01:14:12](#)

احيانا في استشارات في العيادة يأتي الزوج والزوجة كل واحد منهم ماسك ماسك شوشة الثاني ماسك حلقوم الطرف الاخر واحيانا تشعر ان الطرفين تقولها ذولا بينهم مش مشكلة ولا لا هاديين - [01:14:38](#)

كل واحد يتكلم عن الاخر بلطف وهدوء مع انهم مع انهم يعني اتوا او اتيا لحل مشكلة ولما تقول كلمة هي غلط يرد عليها يقول لا بس انا اعتقد انه موب هذا هو الذي حصل الي حصل شيه اخر. فاحنا احيانا انت تتعلم منهما الهدوء والسكينة حتى في الخصومة -

[01:14:54](#)

السكينة في البيوت الصراخ والظجيج والعلاقات المشدودة المتوترة والسب واللعن والشتاء والشتيمة السكينة في تربية الابناء في الامر وفي النهي وفي اذا اخطأوا اذا اصابوا اذا احسنوا اذا نجحوا حتى في الدراسة - [01:15:13](#)

بعض الامهات والاباء كان امهات يمكن اكثر. بعض الاباء يريد ابناؤه يكونون نسخا يعني كرتونية منسوخة من المتميزين والجيدين وهذا ممكن ونتمناه كلنا لكنه لا يحصل في اي في الواقع يعني - [01:15:32](#)

يأتي هنا مفهوم الحلم الحلم هو السكينة في وقت الاستفزاز. مقابل الاستفزاز والاذى من الاخرين ضبط الانفعال في شوف العرب كيف يستخدمون يعني الفاظا بدالات مختلفة لمواقف مختلفة اذا قبل الحلم معروف الحلم - [01:15:51](#)

هو ظب الهدوء والسكينة وظبط الانفعال امام استفزاز الاخرين عدم الطيش عند الخصومات بالذاته وحفظ حفظ اللسان والجوارح عن المشاتمة من ضمن ايضا اه من ضمن اه النقاط وهو ربما يكون هو - [01:16:11](#)

الخامس هو ما يتعلق السكينة في التعامل مع النفس تتعامل مع نفسك بسكينة يعني نحن قلنا انه اشتغل على نفسك واستراتيجية طويلة الامد اه بس بسكينة الله يرضى عليك ارفق على نفسك لا تقسو عليها - [01:16:34](#)

زكها وجاهدها وهذبها ها لكن برفق وبهدوء وبسكينة لان لان يعني الاستعجال على النفس ليس من مصلحتها ومع انه مع ان المنظور الاسلامي عموما من المنظورات المصنفة بان المنظورات التي تؤكد على اهمية المجاهدة والصبر الا انها ايضا تصنف من المنظورات -

[01:16:55](#)

أكد على الرفق بالنفس وعدم القسوة عليها وهناك نصوص كثيرة في هذا مثل يعني النبي صلى الله عليه وسلم كان ينهى الصحابة ان يشتم احدكم نفسه او يلعن نفسه ولا يقول لقسى نفسي والى اخره - [01:17:25](#)

لذلك نحن نقول انه الصبر هل الصبر طريق او محطة لأ الصبر طريق صبر ليس محطة تاخذ منه وتمشي الا هو طريق فانت ماشي في الطريق يعني لا تستعجل على نفسك - [01:17:49](#)

ومن الاحاديث اللطيفة العجيبة هنا حديث اه ما عاد يحين تكلمنا عنه قبل كذا او لا يمكن تكلمنا عنه حديث المؤمن مثل خامة من الزرع ما اتكلمنا عنهم في حلقة الصبر - [01:18:07](#)

المؤمن مثلا جاءت بعدة عدة روايات لكن مثل المؤمن مثل الخامة من الزرع والفاجر كالارزة فيقول ان المؤمن مثل الخامة من وش الخامة من الزرع هي الشجيرات القصيرة الشجيرات القصيرة - [01:18:21](#)

اما الفاجر مثل اللي هي شجرة الجذع الكبير والجذور العميقة طب وين وجه التشبيه وجه التشبيه ان المؤمن فيما يتعلق

بالمصائب لانه جاء الحديث عن الرياح والعواصف. فيما يتعلق بالمصائب آآ تأتي الرياح وتميله الرياح - [01:18:37](#)

تميل ويمين ويسار لكنه ما ينقلع لانه مرن بينما الازرة تأتيه الرياح تأتيه الرياح ما تهتز حتى تأتي ريح قوية فتجعفها ان جعافة واحدة اذا انكسرت انكسرت هذا ما يتعلق - [01:19:00](#)

السكينة في التعامل مع النفس. السادس السكينة في اه ظبط النفس بالذات في الانفعالات والشهوات والتسربات. الانفعالات تكلمنا عنها لكن المقصود هنا انه اصل مفهوم ضبط النفس ليس من المصطلحات النفسية متداولة في العلوم المعاصرة - [01:19:25](#)

موجود عند بعض الفروع بعض النظريات لكن ليس من المصطلحات المحببة اصلا للمزاج الثقافي الغربي لكنه اصل اصيل عندنا في الثقافة الاسلامية اهمية ظبط الانسان لنفسه وهو ثلاث انواع ظبط الانفعالات - [01:19:46](#)

تكلمنا عنه وظبط الشهوات وضبط التصرفات ظبط الشهوات نركز عليه ما تحدثنا عنه ان يرضى الانسان شهواته لكن ودي افهم هنا مش علاقة بظبط الشهوات بموضوع الناحية النفسية والسكينة هي هي الامور متداخلة مع بعضها هو نموذج كلي مكتمل - [01:20:04](#)

مثل كلامنا قبل قليل عن الرأسمالية والرفاهية الزائدة انها تضعف الصبر وتوعى في الرضا وتضعف الايمان بالقضاء والقدر وتضعف الاستعانة بالله ايضا الاستغراق بالشهوات وفي الحقيقة يضعف النفس لانه آآ الاستغراق في الشهوات يدل على ان الانسان ليس عنده القدرة العالية على ضبط نفسه. ليس عنده القدرة العالية على تحمل الم - [01:20:30](#)

اللذة المحرمة او الشهوة المحرمة ليس عنده القدرة على حبس النفس والتحمل والصبر. ولذلك هو ينساق وراء الشهوات المحرمة بالذات او او المباحة لكن الاكثار منها يعني فاذا تعود الانسان على ظبط نفسه - [01:20:56](#)

والشهوة طبعا وبعضها محرم وبعضها مباح مثل الشهوات المباحة الضارة مثلا مثل ماذا؟ الاكل الكثير والاطباء الحمد لله نحن الاطباء يعني مع بعض في هذه الاتجاه انه يعني الدعوة الى ظبط شهوة الاكل - [01:21:14](#)

ظبط شهوة الاكل وضبط التصرفات تكلمنا عن هني والرزانة والوقار وتكلم عنهم يعني هذا كثيرا السابع سكينة نمط الحياة سكينة نمط الحياة عماد عبدالبادي الارقام صحيحة او لا؟ اه لا نحن الان في السادس - [01:21:34](#)

السادس سكينة نمط الحياة اظن تكلمنا عنه يعني مفرقا في اللقاءات السابقة لكن هو المقصود فيه طريقة الانسان ونمط ونمط وهو اسلوبه في كسب العيش والرزق والسعي في هذه الحياة الدنيا - [01:21:59](#)

شو الفرق معيش بينه وبين يوم تكلمنا عن سرعة الحركة والاستيقاظ المتأخر لا هذا في نظام اليوم. نظام اليوم. نظام اليوم. هنا نمط الحياة كله يعني. ايه. ها يعني اصحاب - [01:22:17](#)

اصحاب الدوامات الطويلة اصحاب الاعمال الكثيرة اصحاب يعني في فرق بين الحياة المطمئنة الساكنة البساطة وعدم التكلف بلا ضجيج ولا صخب ولا توتر وايضا الحياة المستقيمة وحياة ناجحة لكن بلا تكلف ولا شطط - [01:22:34](#)

وايضا السعادة متنوعة وموزونة هذا اللهاس ورفع سقف توقعات التكلف الاسراف البذخ الحياة الصاخبة الحياة الصاخبة تصنف الثقافة الغربية بين ثقافة الادريينالين انه حياة صاخبة سخنة في الصباح - [01:23:02](#)

وساقنا في الليل بينما هذه الحياة الصاخبة الممتلئة اكشن والممتلى ادريينالين لا تورث السكينة وفي مقابل الحياة الساكنة ستفقدك بعض الادريينالين تفقدك بعض مستويات الرفاهية الزائدة التي اصلا لا حاجة لها. لكن الاسلام ستمنحك السكينة - [01:23:30](#)

وانا وصلت الى قناعة ان هذا ان هذين النمطين لا يمكن ان يجتمعا ولذلك هو اصلا السكينة هي مسؤولية من اصلا يعني فيما يتعلق بنمط الحياة. الان يعني نحن قدرنا اننا عشنا في زمن - [01:23:56](#)

حضارة غالبية قدمت لنا كثير من الرفاهية المدنية لكن في نفس الوقت قدمت لنا في نفس الطبقة كثيرا من التوتر والضغط وقليل من السكينة ومزيدا من البعد عن الله سبحانه وتعالى - [01:24:17](#)

هذه هذا الحياة هذا الطبقة كما يعبرون بكج كامل يأتي كاملا الصخب لكن ما عرفها هي لكن رفاهية زائدة لا حاجة لها اصلا في كثير من الاحيان وانت تلاحظ يعني - [01:24:34](#)

هوس تحسين جودة الحياة تحسين الحياة عموما الرفاهية المكيفات مثلا كل ساعتين ثلاث سنوات يظهر موديل جديد وخاصة

جديدة وميزة جديدة وغالبها لا نحتاجها هذا ليس من مصلحة الانسان على المدى البعيد فيما يتعلق بصحته النفسية - [01:24:51](#)

رفع الرفع المستمر الى متى؟ الى متى ونحن نرفع من مستوى الرفاهية نرفع من مستوى الرفاهية فالسكينة الحياتية

هي يعني في جملة سمعتها انا انه رفع مستوى النعم - [01:25:16](#)

طريق الى نكران النعم لانك كلما زاد مستوى النعم عندك ومستوى الرفاهية تزهد باللذيق الذي كان اقل منها مع انها هي بالنسبة لغيرك

نعيم رفع استحقاقات الرفاهية اعتقاد ان الرفاهية العالية استحقاق - [01:25:37](#)

وهذا مشكل الحقيقة مشكل جعل المصدر الاساسي من السعادة هو الرفاهية العالية هذا مشكل كبير جدا دوامة الاستهلاك التغيير

المستمر والشعور بالنقص والجري خلف كل ما هو جديد ومتعلم سواء متعلق بالزينة او الجمال او الملابس او او - [01:26:05](#)

نعم ما تعلق بسكينة الحياة السابع والاخير نختم بها سكينة اعمال البر اكتساب السكينة من اعمال البر هي السكينة التالية السكينة

التي تشعر بها التالية لاعمال البر والاحسان للناس وفعل المعروف ومساعدة المحتاج - [01:26:33](#)

استنوا معنا. حسا ومعنى. نعم فليست ليست مصادر السكينة فقط هي ان تسترخي على الشاطئ ومعك كوب عصير بارد مثلج

وهذا ممكن وارد لكنه احد المصادر هو لكن ايضا يقابله نوع اخر من السكينة والصفاء لا يمكن ان تحصله عند الشاطئ ومعك كأس

العصير المثلج - [01:26:58](#)

آا اذا احسنت الى الاخرين وقدمت معروفا وهذا المعروف اذا احتسبته لله وكان لاجل الله سبحانه وتعالى صار مضاعفا فصار فعلا

ايمانيا وفعلا اخلاقيا وهذا هو الفرق بين وهذه هي الميزة الاضافية الكبيرة - [01:27:31](#)

المنظور الاسلامي عموما في باب الاخلاقيات اضافة البعد الديني او المكون الديني للاخلاق يعني تقريبا هذه سبعة بالسكينة العامة

وقبلها سبعة كانت في السكينة المباشرة للالم. آا السكينة المباشرة للالم والمعاناة. نعم. آا جميل دكتور طب خيلنا نختم بالسؤال هذا

اللي ممكن نطرحه اي سائل - [01:27:49](#)

يقول طب انا مؤمن رغم ذلك لا اشعر بهذه السكينة الداخلية اللي تتحدثون عنها فكيف نجيبه اي نعم مثل هذا السؤال يكثر فعلا انه

يأتي ويقول انا مؤمن لكني ما اشعر بالسكين. انا اعتقد انه لها عدة اسباب - [01:28:17](#)

آا اولها هذا مبني على افتراض ان ان السكينة اه اما موجودة او مفقودة وهذا غير صحيح ثانيا افتراض انه المؤمن تحصل لو سكينة

مباشرة بدون بذل الجهد والسبب احنا هذا البرنامج اللي ذكرناه نحن - [01:28:37](#)

تلاحظ انت برنامج طويل ومتشعب ونحن الان ان شاء الله في المنصة الجديدة. المنصة منصاتنا الجديدة بالمناسبة اسمها سكينة

والرابط الحمد لله اسمه سكينة ايضا بالانجليزي احد البرامج التي سنقدمها ان شاء الله هو هذا البرنامج برامج السكينة. نقدر اننا

سنقدمه فئة من اربعة الى ستة اسابيع - [01:29:02](#)

اه نأخذ تمارين في الاسبوع الاول ثم التمارين في الاسبوع الثاني والثالث والرابع وهكذا وتطبيقات بينها فلا بد ان تبذل جهد اصلا

لتحصيل السكينة الامر الاخر انه انا اعتقد انه بعض الناس اصلا يعتقد انه اذا عنده قلق مثلا او خوف او حزن - [01:29:23](#)

او الم ان هذا يتنافى مع وجود السكينة نحن قررنا مرارا وتكرارا ان هذا لا يتعارض مع هذا الذي سيحصل انه انه القلق والتوتر

والخوف اذا زادت السكينة يبدأ يخف هذا يخف يخف مع الوقت فيكبر هذا ويصغر هذا مع الوقت لكنه - [01:29:43](#)

يجتمعان قطعا في لحظة من اللحظات ايضا يجب ان تبحث عن الاسباب قد يكون في شيء مثلا من النفور من الم من المعاناة شيء من

الجزع الذي لم ينتبه له الانسان - [01:30:00](#)

اه يحتاج الانسان ان يكون اكثر صدقا مع نفسه واكثر وضوحا معها قد يكون عنده مشاكل نفسية اخرى غير مرتبطة بالايمان قد يكون

عنده قلق مثلا غير مرتبط بالايمان انما هو صفة نفسية لديه - [01:30:16](#)

اه او خوف زائد عنده فلا يلزم وهذا قضية مهمة جدا يعني كونك مؤمن لا يعني انك محمي ومعفي من الابطلاء النفسية الناس اذا

اصيب الانسان بمرض عضوي قالوا المؤمن مبتلى - [01:30:30](#)

واذا اصيب بمشكلة نفسية قالوا كيف انت مؤمن وعندك مشكلة نفسية؟ طب لماذا فرقتم بين العضوي والنفسي؟ يعني لعل هذا جواب

يكون لي بهذه المسألة جميل دكتور يعطيكم العافية ونشوفكم ان شاء الله في حلقة قادمة. الله يرضى عليك وشكرا جزيلا لك والسلام

01:30:47 - عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته -

01:31:09 -