

السكينة وقت الأزمات كورونا | جلسات مناعية في زمن الوباء |

د. خالد الجابر

خالد بن حمد الجابر

بسم الله الرحمن الرحيم اهلا بكم حيامكم الله والسلام عليكم جميعا ورحمة الله تعالى وبركاته محاضرتنا اليوم بعنوان السكينة دروس نفسية في وقت الأزمات او الاسم المختصر السكينة في وقت الأزمات - 00:00:00

وهي بمناسبة هذه الجائحة كورونا الوباء الذي انتشر في هذا العام. نسأل الله تعالى ان يفرج عن المسلمين وعن الناس جميعا. انا اسمي خالد بن حمد الجابر استشاري او طب الاسرة والعلاج النفسي - 00:00:18

جامعة الملك سعود بن عبد العزيز للعلوم الصحية الشؤون الصحية بالحرس الوطني كلية الطب وقسم الطب الاسرة في الرياض نبدأ على بركة الله اولا سنببدأ بالحديث عن مدخل للاثر النفسي للازمات - 00:00:33

الازمات الكبيرة لها اثار نفسية تتفاوت على الناس غالبية الناس يتتجاوز الازمة ويعود لما كان عليه قبلها تمر الازمة ويتجاوزها. لكن البعض تؤثر عليه ازمه اما ايجابا او سلبا البعض يصبح من بعد الازمات اقوى - 00:00:54

تحسن فيه صفات نفسية كثيرة وربما حصلت آنفلات نوعية ايجابية في حياته والبعض للاسف تؤثر عليه الازمات سلبا اما نفسيا واما وظيفيا وحياتها ودينيا والعبارة تكررها البعض يقويه في الازمة - 00:01:13

والمعقد تسيره الازمة تقربوا الاجر من الله والبعض تبتده الازمة منه الله ما ابرز المشكلات النفسية وقت الازمات على مستوى الافراد او على مستوى الجماعات على مستوى الافراد القلق الصحة الخوف من المرض - 00:01:32

هو التوتر النفسي الاجهاد النفسي وهو خليط من الاعراض النفسية التي لم تصل الى درجة المرض النفسي آآتشمل عدد الاجهاد العصبية الخوف الحزن من المشكلات النفسية في وقت الازمات الاكتئاب - 00:01:49

وايضا اي مرض نفسي اخر ربما يكون وقت الازمات الجماعات قد تكون مثيرا لكثير من الامراض النفسية. على مستوى الجماعات سنناقشه ان شاء الله الى احبابي هذه ربما في اخر هذه المحافظة - 00:02:06

ازمة كورونا وغبيه وما يشبهه من الازمات لها خصائص تساعدننا على فهم الاثر النفسي له. اول شيء المفاجأة سبحان الله سبحان الله خلاف خلال شهرين او ثلاثة اشهر انقلب الكون كله - 00:02:21

وبالصحن انا بجد الارض كلها دول كلها انقلبت المفاجأة بحد ذاتها خصيصة من خصائص هذه الازمة المجهول العلماء المتخصصون المتبحرون سواء جاين من الامراض او الفوبيا او الامراض المعدية او الصحة العامة او الطب عموما - 00:02:35

يعرفون ماذا سيحصل هناك اشياء مجهرولة كثيرة وخامة فخامة التأثير نحن الان وصل العدد تجاوز عدد نصف مليون خلال ستة اشهر او اقل من ذلك المجتمع كله العالم كله يتعاقب مع خوف - 00:02:54

كثرة الاخبار وتناقضها وتعارضها ايضا الموت الموت الفقر انه الوفيات الان تجاوز اقتربت من الثلاثين الف وفاة تغير نمط الحياة اختلال العوائز الاقتصاد تأثر الاتر الاقتصادي كبير جدا - 00:03:15

يعني عن الوظائف الثابتة ظواهر التجارات المستقيمة ربما لا يشعرون بذلك لكن اهل المكسب اليومي اللي بيكسب اللي بيكسب اخوه من يومه هذا تأثر او او حتى الشركات الكبيرة على مستوى يعني الشركات - 00:03:32

المتوسطة والصغيرة الان الان يعني في الشهر الثالث من كسر اقتصادي كبير العزلة بسبب حظر التجول والسبب ما عمر الناس

بالجلوس بالمنازل الى اخره. غياب مصادر المتعة الخارجية. كل هذا من خصائص هذه الازمة التي تساهم - 00:03:49

في فهمنا للاثر النفسي لها الموضوع عموماً كلام عن عن الازمات عموماً المراجعة العلمية النفسية له تدخل في ابواب التكيف يدخل في ابواب التعامل مع الضغوط تدخل في علاج القلق عن تدخل في السلوك الصحي وغيرها من المواقف. وعادة هذه المواقف هي -

00:04:08

قلت له مبيعاً يعني في في كتب في ما يسمى بالمساعدة الذاتية لكل التخفيف الذاتي التخفيف النفسي حدثوا هذه المحطة هدف هذه المحاضرة اولاً تعلم الطرق والوسائل التي تعيننا جميعاً على تجاوز هذه الازمة - 00:04:34

تحملها والتكيف معها بشكل جيد وتحويل الاثر النفسي اثر الانجاب باذن الله تعالى وهذه المحاضرة هي مبنية اصلاً على نموذج متكامل للتكيف مع الازمات كنت اشتغل عليه من سنوات الحقيقة طويلة - 00:04:54

وعمره ما سنت او سبع سنوات وهذه نسخة يقدمها لكم هي خلاصة احدث نموذج لهذه النسخة نحن نستفيد بالاصح الطرق النفسية المعاصرة المنشورة علمياً مع حرصنا على استعمال المفاهيم والمصطلحات النفسية الاسلامية. وارجو ان شاء الله ان تجدوا فيها - 00:05:10

الفائدة باذن الله تعالى خلاصة هذا النموذج في هذه الشريحة وهي اربعة عشر وسيلة السكينة في وقت الازمات وقسمته الى ثلاثة اقسام الجانب اليماني او الوسائل اليمانية والجانب النفسي او الوسائل النفسية والجانب الوظيفي والحياتي او الوسائل الحياتية العامة - 00:05:26

في الجانب اليماني هناك مجموعة من الوسائل وفي الجانب النفسي هناك مجموعة من الوسائل وفي الجانب الوظيفي او الحيادي هناك مجموعة من الوسائل نمر اليها واحد اسمه تقرأها سريعاً وحين تقوية العلاقة مع الله اثنين تحسين العبادات ثلاثة الرقية والدعاء والصدقة هذا للجانب اليماني في الجانب النفسي - 00:05:48

الهدوء والصبر والسكينة وبطء الانفعالات والثبات والصمود اثنين التوكل والعزم والارادة والمعنى ثلاث الامل والروح المتفائلة اربعة التسليم خمسة المعنى والحكمة ستة الرضا واستشعار النعم والحمد والمنة سبعة تخلص من البذر والتسخط والاعتراض - 00:06:08
شفقة مع الاحتساب والاسترجاع. الجانب الوظيفي ثلاثة اشياء او ثلاثة وسائل الحكمة وحسن التصرف. الاستئناف وتجاوز الازمة ثم الوسيلة الاخيرة الرابعة عشر التصحيح نبدأ باذن الله واحدة واحدة اللجوء الى اليمان - 00:06:28

وهذه هي الاولى اللجوء الى اليمان واه من المهم جداً ان نفهم ان اليمان مصدر مهم وقت الازمات. مصدر الصحة النفسية مصدر القوة مصدر للتباعد وهو علاج نفسي وفرص ايضاً لتقوية اليمان. الازمات فرصة لتقوية الجانب الروحي من النفس - 00:06:47
والجانب الروحي اليماني مهم جداً في الصحة النفسية والتكيف والتحمل والآيمان هو احد القوى الروحية القلبية المحركة للانسان. نهب الانسان فيه مجموعة قوة قوية داخلية احد هذه القوى هو القوة الروحية ومنها اليمان - 00:07:09

لماذا نلجأ للايمان الازمات. نلجأ له لانه يمدنا بعدة اشياء. اولاً اليمان يجعلنا نتعرف بك على الله عز وجل يجعل سورة الله تعالى في اذهاننا وفي قلوبنا وعلاقتنا معه صورة وعلاقة ايجابية ايمانية - 00:07:32

طيب وش فائدته هذا؟ فائدته ان العلاقة مع الله سبحانه وتعالى والصورة الذهنية مع الله كل ما كانت ايجابية وطيبة كلما انعكس هذا اثره على الصحة النفسية وبالمناسبة هناك ابحاث في هذه النقطة تحديداً ابين ذلك. والوقت لا يسمح بالتوسيع بالشرح. اثنين اليمان يمنحكنا - 00:07:51

اليقين الثابت بالفهم الواضح للكون الحياة الموت الصحة المرض البلاء النعمة جميع احياناً التصورات الكونية الكلية العليا الكبرى اليمان يعطينا فيها اجابات كثيرة واضحة. راجع اليمان يمنحكنا القوة النفسية الداخلية. لانه يربطنا بالقوة العليا التي ليست - 00:08:12

استوقيع قوة هو الله سبحانه وتعالى اليمان يمنحكنا اشياء معنوية غير مادية روحية قلبية سنتكلم عن بعضها في هذه المحافظة. خامساً اليمان يجعل اخلاقنا وسلوکنا اقرب الى الصلاة الخيرية. وهذا معروف وفيه دراسات كثيرة ايضاً - 00:08:36

على المسلمين وعلى غير المسلمين فيما يتعلق النفع الایمانى للخلق والسلوك والسلوك الحسن يقول الله تعالى قل من ينحيكم من ظلمات البر والبحر تدعونه تضرعا وخفية وخفية. العين انجانا من هذه لنكون من الشاكرين. قل الله - 00:08:53

ينحيمكم منها ومن كل كرب. ثم انتم تشركون امن يجيب المضطر اذا دعا ويكشف السوء ويجعلكم خلفاء الارض. الله مع الله قليلا ما تذكرون كيف تقوى ايمانك وقت الازمة نفس الطريقة المعتادة طيلة الحياة - 00:09:14

ما سندكره الان هو الطريقة المعتادة في كل الاحيان. المدارسة والعبادات والمارسة والمعايشة. المدارسة انواع كثيرة القرآن القراءة قراءة كتب العقيدة والان في ظل هذه الازمة فرصة مهمة لعلماء العقيدة ان ان يبسطوا العقيدة ويزيلوا الخلافات التي فيها والردود على الفرق المخالفة - 00:09:37

والردود على الفرق على الفرق المخالفة من المهم جدا ان تسعى ان تقرأوا المحاضرات والدروس وشاهد المقاطع الجلسات الایمانية لاني اصمت هذا الجلسات الایمانية العبادات والقاعدة المعروفة عند العلامة ان العمل له طريقة لتقوية الایمان وهو دليل صدق الایمان. الصلاة القرآن الذكر مثلا في حديث - 00:09:58

ماذا قال النبي صلى الله عليه وسلم؟ افزعوا الى ذكر الله ودعاءه الادوية التحسينات الفزع الى الصلاة في الصحيح في الصحيح انه صلى الله عليه وسلم كان صلى الله عليه وسلم اذا حزبه امر فزع الى الصلاة - 00:10:28

فزع الى الصلاة الحرص على الصلاة العبد يربطك بالله تبارك وتعالى. الثالث الممارسة والمعايشة ممارسة الایمان الصحبة المنزل ترتب حياتك بحيث تساعدك على تقوية الایمان وليس اضعاف الایمان. آ ممارسة الایمان في مواقف تطبيقه مثل ازمة كورونا يا يا - 00:10:41

واخواتي هي فرصة لنطبق المفاهيم الایمانية التي تعلمناها وسيمر ان شاء الله اما مفاهيم منها فرصة نقوى علاقتنا مع الله اه اه فرصة لنكون قدوة لمن يتبعنا بالسلوك الایمانى المعاملات العلاقات التفكير التي تمارسه مخصوص عدة جراح التفكير والاعتبار لاهميته القصوى - 00:11:04

دخلة الایمان. استثمار المواقف يعني ازمة كورونا مهم جدا ان نستفيد منها لتقوية ايماننا يجب ان يكون ايماننا بعد كورونا بالله تبارك وتعالى ان يكون ايماننا بالله تبارك وتعالى بعد كورونا اقوى منه قبل كورونا قبل - 00:11:30

الازمة وقبل هذا الوباء من لم يستجب ويغتنم هذه الفرصة العظيمة التي تمر علينا هي من اشبه تمارين خضروية جرب نفسك وتخبر هذه المفاهيم دورة مكثفة تخفف في الايام ان شاء الله انها محدودة ومعدودة - 00:11:49

هذا ما يتعلق بالجانب الایمانى الجانب النفسي يدور حول فكرة تحسين الحالة النفسية كي تستطيع مواجهة الازمة تقوية الجانب النفسي لكي نتمكن من تجاوز الازمة وهي النقاط الثمانية التي ذكرناها في بداية هذه المحاضرة نأخذها واحد واحد نبدأ - 00:12:08
الصبر نبدأ بالصبر الهدوء رغم انفعالات الجبهات الصبر اهميته الصبر هو هو احد المفاهيم الاساسية في علم النفس من المنظور الاسلامي. لا تكاد تجد كتابا في علم النفس او في العلوم النفسية وان كان ليس بهذا الاسم. العلماء المتقدمين الا ويتكلم عن الصبر - 00:12:28

بدون الصبر لا يمكن لا يمكن ان يطيب عيش ابدا. والصبر هو احد القوة الروحية القلبية النفسية ايضا المحركة للانسان يقول الله تبارك وتعالى وبشر الصابرين الذين اذا اصابتهم مصيبة قالوا انا لله وانا اليه راجعون اولئك - 00:12:51

عليهم صلوات من ربهم ورحمة واولئك هم المهتدون. هذا هو الشاهد النفسي هنا ان الذي يصبر الاثر النفسي له والصلوات والرحمة والهدى من الله تبارك وتعالى. اذا الصبر له اثر نفسي كبير جدا - 00:13:11

تعريف الصبر وقت الازمات والامراض ونحوها الصبر هو حالة نفسية ظاهرية طيبة ايجابية والتدريبات وتعريفاته متقاربة وهذا هذا نحن نتكلم الان عن عن احد انواع الصبر وهو الصبر وقت الازمات اربعة انواع لكن احنا نتكلم عن النوع - 00:13:29
خاص بالصبر وقت الازمات. وحبس النفس على السكينة والهدوء وقت الازمة والاستفزاز وقت الانفعالات من احد المكونات الاساسية في في في الصبر طب الانفعالات والتصرفات الهدوء تحمل المشقة هذا احد المكونات الاساسية في الصدر تحمل المشقة والمعاناة

والالم الناشئ من الازمات. منع ظهور الانفعالات السلبية - 00:13:46

نتكلم عن هذا اكثراً باذن الله الصبر في الازمات يشمل عدة امور. اولاً الصبر على اي الم او اعراض او معاناة جسدية مباشر تظهر لك الصبر والتغيرات الحياتية الصعبة بسبب الازمة - 00:14:11

بعض القشطة التي دك عليها اصبر على ذلك تصر على المشاعر السلبية المصاحبة للازمة الخوف الحزن الرعب ونهيها تصر على الاجراءات المطلوب اتخاذها وتحمل مشقة هذه الاجهزة الاجراءات. من اجل البقاء في المنزل اه حظر التجول - 00:14:27

غسل اليدين مكونات الصبر بحسب النموذج الذي اقترحناه يتكون من ثلاثة اشياء نعم الاول ردة الفعل المتزنة الهدوء الصبر هو الهجوء هو ضبط الانفعالات والتوقف عن السلوكيات الانفعالية يحتاج الانسان يدرب نفسه على ذلك - 00:14:47

وليس الوقت متاحاً للكلام عن كيف الطرق والتمارين هذا موضوع يعني كبير ومستقل قدمت فيه اكثراً من محاضرة لكن الان نحن نستعرض فقط المكونات والخصائص. تعلم الهدوء والسكينة لا تخاف من الازمة والمعاناة - 00:15:12

والالم بمشاعر لا تزعج لا تحزن من وجود الازمة لا يضيق صدرك منها. لين توقف عن السلوكيات الانتحارية جانا السادات ربهم في عادات التذمر والتشفي والتسلط هذا جزء ترتيب رفع اثبات الانزعاج من الالم الاكل المصطلح النفسي معروف - 00:15:30

رفع العقبة حيث ليس اي مسیر يستفز التجاهل والتغاضي انفراج الترفة مثيراً معيبة المثيرة للغضب والحزن والقهر والعصبية نحو ذلك. فلا توقف عن الحلول الجعلية ينتظر من معاني صوت الانتظار. انتظار الفرج والعافية. لا تستعجل - 00:15:50

هل تستطيع العافية كندفع المعاناة والالم بهدوء لا تتصارع مع الالم والمعاناة نبدأ نتخلص من الالم بسرعة لا تركز على الازمة وتنشغل بها. انشغل عنها ولا تنشغل بها. لا تسأل الهرب منها لانها موجودة بالعكس واجهها. لكن واجهها بهدوء - 00:16:15

الفرق بين الصبر الجميل والصبر القبيح. صبر جميل ورد في القرآن وصبر قبيح يعني مقترح اقتراحته واظنه اظن. واظن يعني هناك من سبقني لهذا السر الجميل في القرآن هو الذي يولد المشاعر الايجابية - 00:16:36

سكنية وقبول حتى ولو لم يصل الى الريا وهذا هو الصحيح ان شاء الله في الفارق بين الصبر والرضا هو الصبر هو ضبط الانفعالات لكن لا يلزم وجود مشاعر ايجابية - 00:16:50

يعني وجود المشاعر الايجابية لاننا دخلنا في مرحلة اعلى وهي الرضا الصبر القبيح لا هو صبر مهما شاعر سلبية مقبولة. يعني في الظاهر هو منضبط ولا يظهر الانفعالات لكن في الداخل هناك عدم ارتياح وصورة زهومه واسوأ من ذلك احياناً من مرحلة متقدمة من - 00:17:02

كما سيمر علينا ان شاء الله وتكلمنا عن عن عن الجزء الثاني مكونات الصبر التحمل وهو احتمال النفس ما لا يلائمها وهي صفة نفسية تجعل صاحبها على التحمل النشاط والالم والمعاناة. ضيء الاستشارة في المواقف. الله اكبر صف على - 00:17:23
شخصية قوية وجميلة وتدخل فيها احاديث الحلم والانابة التي كان خصليتين الحلم والانابة. وهي مثال لما تكلمنا عنه من العقبة النفسية المرتفعة يعني مستفز بسهولة. ارتفاع القدرة على التحمل يعني نفسياً ارتفاع استشارة العدمة النفسية. لا يستشار بسهولة. خط الاستشارة لديه - 00:17:43

لا يستجيب اه للمذيعات السلبية والاستفزاز والمشاق بسهولة يعني لأن الامر المثير المستفز لم يحصل انه غير موجود مكونات الصبر ثلاثة الثبات والصمود وتجنب الشجاعة الصبر مرتبط بالثبات والصمود - 00:18:03

وتبروش داخلية وروح الشباب للصغار على اللقاء نحده على على الاستمرار الصمود عدم الاستسلام عدم الانسحاب التسامي فوق المشقة والتعب تحفيزك والثبت ي يعني يعني صبرت من اقوى المحفزات او لفعل الخير وهو من اقوى المسببات والروادع عن ممارسة السلوك النشيد فيصبر عن فعل السلوك المشين - 00:18:21

سواء كان طاعة او سلوكاً م شيئاً عاماً ويصبر على فعل السلوك الحسن سواء كان طاعة او سلوكاً حسناً حسناً عاماً واصبر وما صبرك الا بالله. الشيخ محمد الله يرحمه الشعراوي كان يقول له مرة جميلة اياك ان تعتقد - 00:18:54

من عندك انت. فالله يريد منك ان تتجه الى الصبر مجرد اتجاه ونية. وحين تتجه اليه يجند الله لك الخواطر الطيبة التي تعينك عليه

وتيسره لك ترضيك به ف يأتيي صبرك جميلا لا سخط فيه ولا اعتراض عليه. كلام جميل - [00:19:14](#)
والشيخ شعبي رحمه الله تعالى. هذا ما يتعلق بالصبر سنين نتكلم عن التوكل والعزم والارادة والمعية تعريف التوكل والعزم توكل
واحدة من القوى النفسية القلبية اليمانية الداخلية وهي احد القوة او احدى القوة الروحية القلبية المحركة للانسان - [00:19:35](#)
تضمن ايمان الانسان ان الله تعالى هو المدبر لهذا الكون هو متحكم في نظام السنن والاسباب وان العبد لا يمكن ان يستقل بنفسه عن
ربه في حياته وعلى واحد الفروق الثقافية الكبرى بين علم النفس والموضوع الاسلامي وعلم النفس بمنظور غربي - [00:20:01](#)
يعني علم النفس المنظور الغربي دول كلها حول ان الانسان لا يحتاج الى الله وان الانسان يستطيع بعقله وحل المشكلات والتفكير
السليم وآذاعة المشاعر والى اخره والى اخره يستطيع ان يعيش حياة سعيدة بدون الله. بدون الدين - [00:20:21](#)
نحن في المنظور النفسي الاسلامي نقول ان هذا خطأ كبير جدا وهذا ليس ليس وقتا يعني الدليل عليه وان كان يستحق ذلك. فمن
هذا الصبر اولا مفاهيم دعمك للكون والاسرار والحياة - [00:20:38](#)

في فحص تحصل اشياء الثاني يتربت على هذا انك تعتمد على الله هذا ما تفعله انت هذا فعله اعتمد على الله وثق به في جلب
المصالح ودفع المضار ولا تعتمد على الاحزاب المادية. ولا يصيبك الغرور بقوتك وحولك - [00:20:53](#)
ما هي الاهمية النفسية للتوكيل والعزم؟ كما قلنا هو عمل قلبي داخلي نفسي. اي انه شعور داخلي وقوة داخلية. كما ان التفكير قوة
داخلية القلق قوة داخلية على قوة قوة سلبية داخلية توكل ايضا قوة داخلية. بحد ذاته من عمل القريب وليس من عمل الجوارح. لكنه
يضيف قوة - [00:21:12](#)

قوة داخلية على شأن الاسباب كما ذكرنا معنى التوكيل الحي من الفروق الثقافية وشرحنا هذا قبل القائمة ماذا نتوكل؟ او بماذا نتوكل
على الله تعالى بحماية من الضر والمخاوف؟ نتوكل على الله في تيسير الاسباب والحلول وحل الازمات ومثل هذه - [00:21:32](#)
عليه بتقوية قلوبنا وتثبيتها في السعي اليومي وفي الشدائدين. نتوكل على الله على الله ان يعيننا على التحمل والصبر والثبات هي
الفكرة كلها ان لا نستطيع ان نستغل بانفسنا عن الله. نحتاج الى هذا المدد الى هذه القوة لتقوى انفسنا وارواحتنا - [00:21:52](#)
في وفي الحديث ولو اجتمعوا على ان يضروك بشيء قد كتبه الله عليك والالية ما اصاب من مصيبة الا باذن الله.
ومن يؤمن بالله يهدي قلبه - [00:22:12](#)

الدعاء المشهور لا حول ولا قوة الا بالله. الاية الشهيرة في سورة الطلاق ومن يتوكلا على الله فهو فهو آآ حسب اولا التوكيل شرحناه
بعضها نعيده للايضاح وقلنا نفهم نظام الاسباب والحداث - [00:22:26](#)
كيف تحصل في هذه الدنيا ما هي طبيعة دور الله تعالى في هذا الكون كله؟ هل الكون مستقل عن الله ام ان الله تعالى هو الذي يدبر
هذا الكون ضمن نظام ظمن نظام كوني محكم؟ هذا هو معنى التوكيل الذي - [00:22:45](#)
ان بنفهم هذا الكون كيف يدار اصلا؟ التوكيل هو التوحيد توكل الله تعالى ان يقوم بشأنك لذلك رأس العالم من اسمائه الوكيل من
من من مكونات التوكيل عدم القلق - [00:22:58](#)

عدم المبالغة في القلق فوق الحد الطبيعي واستمر معنا ان شاء الله بعد قليل نستخدم التوكيل والتسليم في علاج القلق وهو جزء
اساسي. عدم القلق اذا تعطل السبب او تأخر - [00:23:15](#)
لا تقلق قلق الجوار النتائج فلتفعل السبب وتوكل على الله لا تحمل نفسك فوق طاقتها يعني هو في حقيقته وانك تحمل نفسك فقط
يجب ان اجد كل الحلول وان اعرف كل الاجابات هذا غير ممكن. لا تقلق في الحلم ليس عليك وحدك - [00:23:29](#)
تدبريه ليس كله مسؤوليتك. كلما ان لك دور ضمن ادوار الذي يؤلف بين هذه الادوار ويكشف لها النجاح هو الله سبحانه وتعالى ابكي
الامر اليه. لا تتوجه انك لوحدك بل الله معك. ينشأ القلق اذا كان اذا كان لك كامل التصرف والصلاح - [00:23:48](#)
لكن الواقع غير ذلك انت يعني مجرد يعني جهدك وفعلك وعملك وكل هذا هو مجرد عامل من ضمن عوامل كثيرة. انت لا تملك كامل
الصلاحيات في هذه الحياة. وليس كل يمكن وليس كل الامكانيات عندك اصلا. كثير من الامكانيات والحدود - [00:24:08](#)
خارج قدرتك سلم امرك لله. لانه هو الذي يعني للاسباب ان تعمل بشكل بالشكل الصحيح المكونات التوكيل عدم الغرور الا يصيبك

الغرور وتنسى نفسك وتنسب النجاح لنفسك. الا تعتمد على الاسباب وحدها. الا تظن ان يمكنك الاستقلال عن الله تعالى - 00:24:25
ولفهم التوكل هناك تشبيهات كثيرة مثلاً بالمرض اصبت بمرض اصابني القلق القلق لكن التحاليل اتظهرت والاشاعات ظهرت الاطباء
هنا يتبدل قالوا القلق اطمئنان لماذا اطمأننت؟ لأن من لديه الصلاحية وهو طبيب افادك بان الامر مطمئنة فاطمئنت - 00:24:48
مثال اخر لديك موقف لكن قائد الشرطة طمأنك ان قضيته يسير هنا ينقلب خوفك امنا ضمان الوكيل عندك جهاز يعني الان نحن
نشتري الجهاز وندفع قيمة اضافية للظمان. لماذا نحن في هذه الجمعية ماذا نشتري؟ ربما ربما يتعطل الجهاز اصلاً - 00:25:12
الاطمئنان انا اريد ان اكون مطمئن ان هناك جهة تكفلت بانها تصلح الجهاد اذا تعبد ان هناك جهة والله سبحانه وتعالى تكفل لك بان
يصلح امورك الى الى تعاقد هناك تشبيهات اخرى تتجاوزها لاجل الوقت - 00:25:36

الشدة اودت بالمهج يا رب فجعل بالفرجي والانفس امست في حرج وبديك وبيدك تفريح الحرج اغلقنا الضيق وشدته وافتح ما سد
من الفرج عذنا لجنابك نقصده والانفس في اوج اللهج - 00:25:58

سالس من وسائل الشعر في تعم الازمات الرجاء والامل والتفاؤل بصفة نفسية كبيرة تعريف الرجاء لغة هو ترقب نفسي مرتبط بامر
مستقبلی وبالذات الرجاء بالذات تربوا حصول الخير في المستقبل - 00:26:25

اصطلاحاً تغلب الاحتمالات الحسنة كان معظم التكاليفات الاصطلاحية الواردة في هذه المحاضرة الاجتهاد من من عندي بعد وصول
تأمل ومراجعة للباحثين المتقدمون والمعاصرون فخلصنا تغلب الاحتمالات الحسنة وتقديم التفسير المتفاعل الايجابي للحداث
والمواقف. هو انفعال متوازن يجمع بين الحذر والتفاؤل - 00:26:45

يجمع بين التمني والعمل وهو احد القوة او احدى القوى الروحية القلبية القوية المحددة للانسان والالية التي في اه في الصندوق قال
ان مع العسر يسرا ان مع العسر يسرا - 00:27:12

ما معنى الرجاء والتفاؤل وقت الازمات؟ هو التفاؤل واقي معناه ان تبحث عن المؤشرات الايجابية والمؤشرات السلبية وتحاول
تغلب المؤشرات الايجابية قدر المستطاع وترسم سيناريو تفاؤلياً بناء على مجموع المؤشرات - 00:27:26

لا تذهب بعيداً في التشاوؤ والخيالات السلبية لا تغفل مؤشرات السلبية بل ادرسها بعقلية متفائلة واقعية هي هي صفة نفسية ما بين
تشاؤم وتفاؤل ما بين التشاوؤ والتباوؤ اه هناك نوع منه تفاؤل حالم هذا غير مطلوب لكن المطلوب هو التفاؤل الواقعي -
00:27:43

حسن الظن بالله احد المصطلحات والمفاهيم الاسلامية المهمة جداً وهو قوة نفسية قلبية دافعة محفزة وهو الصورة الاسلامية
من رجاء والامل والتفاؤل وحزن لهم اكثر من وما من حسن الظن بالله لو اكثر ما - 00:28:09

ان الله سبحانه وتعالى سيفرج الاجر ويكشف الغمة كما هو الثاني ان الله سيأتي بالخير يعني حسن الظن معناه ان الله سيأتي بالخير
ان قضاء الله كله انه قضاء الله كله خير - 00:28:27

وان وان كان ظاهره وان كان ظاهره الشر. فمهما فمهما بذلك مهما بدا لك انه شر فهو ليس كذلك وانما يقضيه الله لك خير ما طلبه.
تدبير الله للعبد خير من تدبير العبد لنفسه. وانه سبحانه لا يخيبك في الآخرة. ولا يبخسك حق - 00:28:42

حين تبقى فليعدك عن كل ما طلبه ولم تحصله. يعني حتى لو لم يحصل لك اي شيء مما طلبه اريد مما ظننته ان يحصل لك في
هذه الدنيا فحسن ظنك بالله لا يضيع. لان هناك حياة اخرى - 00:29:02

ومن معاني حسن الظن بالله اليقين حال الدعاء. وعدم الشك والتردد. يعني انك تدعوا وانت موقن ان الله قادر على تحقيق ما تطلب
وهذا يعني ان حال الدعاء ان المؤمن حال الدعاء وطلب لا يكون متربداً. انت تطلب من من الله سبحانه وتعالى وهو جهة -
00:29:17

صاحب قدرة وصلاحيات اه اه عليم يستطيع ان يتحقق كل ما كل ما تريده لكنه ايضاً حكيم سبحانه وتعالى قد يمنعك ما ما طلبت
لحكمة وايضاً هو رحيم من رحمته قد ان ان قد يكون من رحمته الا يعطيك ما ما اردته منه - 00:29:37
كيف يكون التفاؤل فيجائحة كورونا اي وباء في التاريخ له امل وهذا معروف تاريخياً. كل الاوباء تأثيرهم وتزول حتى قبل

التقدم الصحي والوباء الذي نعيشه الان. سيزول الوباء بامر الله. سنعود لاعمارنا ومدارسنا. سنعود لمساجدنا. ستعود - 00:30:03
كما كانت بالغمرات ثم ينجلی. كل ذلك بامر الله تعالى من معانی التفاؤل في فيجائحة كورونا عدم تحويل الامر واسعات والمقاطع
المخيفة هذه هذه اولا لا تنشرها ولا تصدقها - 00:30:23

هذا مثال تغريدة عن الحالات فاخترت آآ تعليقات الناس كان هناك ثلاث تعليقات متتالية كانت ايجابية فاحببت ان اشارككم فيها هذا
الاخ يقول تغريدة من وزارة الصحة عندنا في السعودية في الرياض كان يتكلم عن انخفاض الحالات - 00:30:45
اه عفوا انت تتكلم عن اه ارتفاع الحلق. كان يتكلم عن ارتفاع الحالات هذا الاخ يقول شيء متوقع. لدينا حالات مخالطة سابقا وان شاء
الله مع تطبيق الحظر راح تقل وينحسر الفيروس. هذا الآخر - 00:31:07

ويقول النسبة الان خمسة بالمئة من التصاعد وهذه مؤشر جيدا سيتمكن من القضاء عليه. هل هنا التفاؤل؟ انه حتى هناك ارتفاع لان
التفسير تفسيرا تفسيرا ايجابية طيب اذا كانت المؤشرات كلها سلبية - 00:31:22

اذا كانت كل المؤشرات سليمة. اين الرجاء والتفاؤل اذا لم يقع السيناريو التفاؤلي اول شيء تنظر لماذا؟ هل هناك خلل في النظرة
الواقعية؟ انه قدر ام انه قادر مشغل هذی لحد التکوی هذی - 00:31:39

اووضح لأنها صغيرة شد نوضخ لكم ان شاء الله اذا اول شيء يجب ان ننظر لماذا؟ هل كان هناك خلل في النظرة الواقعية ام انه قد
تعامل ايجابية؟ مستعد ببحث عن حلول - 00:31:57

ها شيء اخر وانا احب هذه الشريعة كثيرا توسيع معانی الفرج او الفرج الموسع الفرج الموسع والفرج الموسع
مصطلح المهم الحقيقة وهو يعني اه خلاصته ان الفرج ليست له صورة واحدة. بل له صور كثيرة ثم ذكرنا ثمانی سور له. السورة
الاولی وهي التي يحبها كل - 00:32:26

للناس. الفرج بزوال المشكلة لكن ليست هذه الصورة هي الصورة الوحيدة للفرج. الصورة الثانية الفرج بالتخفيض قد لا تفرج كلية لكن
تحف عليك ثالث الفرج بالعون يعني الله يعينك على ما انت عليه ييسر لك الحلول يوجد لك حل لمشكلتك مثلا اصيب بحادث اصابه
شلل نصف ما كان - 00:32:54

الفرج هنا ان الله يعينك على الحياة مع هذه الاعاقة اربعة الفرج بالقدرة على الصبر تحمل اه التي قبلها كانت الحلول وهذه الصبر.
خمسة الفرج بنزول السكينة والرضا. والذي انزل السكينة في قلوب المؤمنين - 00:33:20
المعاني الفرج الفرج بتجاوز المشكلة والسلوان عنها تبقى مشكلة يتجاوزها ويستأنف حياته سبعة الفرج بالتعويض ان الله المشكلة
تبقى لكن يعودك الله بشيء اخر ثمانية الف رد بالاجر والثواب النعيم في في الآخرة. وحديث مشهد المقاريض وحديث الغمسة من
احاديث مشهورة. اه - 00:33:41

الوقت ربما لا يلزم حضرتك باختصار حتى يوم القيمة احب اشاهد يوم القيمة تعرفون مشاهد القيمة كثيرا جاء في القرآن والسنة
احد هذه المشاعر جاء في السنة انه انه الناس يشاهدون في مشهد عجيب ان اه اهل البلاء في الدنيا تكون لهم معاملة - 00:34:04
خاصة في يوم القيمة يحشرون في مكان معين ويعملون معاملة خاصة فيتمنى اهل النعمة الذين لم يبطنوا في الدنيا انه لو كانوا
قرضوا بالدنيا قريب ان يتمون لما رأوا من حصل البلاء في الدنيا اللي كان يقوم في الدنيا اوه مسكون مسكون - 00:34:24
الآن في الآخرة صار يتمنى انه كان مثله لما رأى من النعيم الذي حصلوه تقول وتضيق دنيانا فنحسب انا سنبموت يأسا او نموت نحييا.
واذا بلطف الله يهدم فجأة يربى من اليبس الفتات قلوبا - 00:34:45

ويقول اظن هذه من سبل الشعر تصح عن او لا؟ قل للذي ملأ التشاوم قلبه ومضى يضويكم ومضى يضيق حولنا الافق. سر السعادة
حسن ظنك بالذي خلق الحياة من ارزاق - 00:35:07

في وسيلة اخرى وهي من وسائل التعامل مع الازمات او السكينة في وقت التسليم التسليم للقضاء والقدر التسليم التسليم هو موقف
نفسی وایمانی الافكار التي تقع الشخص حلمها ومرها يقف منها موقف القبور لها بحجيتها وبانها من عند الله تعالى - 00:35:28
هدوء وسکینة. بلا كراهية ولا اعتراض ولا نفور ولا تسخط ولذلك مكونات التسليم نوع كما حنا نوعه او مكونات تسليم الارادة الربانية

والتسليم النفسي والالية التي في الصندوق في المربيع اعلاه كل لن يصيّبنا الا ما كتب الله لنا - 00:35:52

ما اصابك الحديث ما اصابك لم يكن يخطئك وما اخطأك ان لم يكن ليصيبك ليخطئك ما اصاب من مصيبة في الارض ولا في انفسكم الا في كتاب من قبل ان برأها. ان ذلك على الله - 00:36:17

سير المكون الاول من مكونات تسلیم الارادة والمشينة ارادة الله ومشينة الله مرتبطة بالحكمة والرحمة والعلم الله فيها حكمة ورحمة ربما عرفناها وربما جهلناها لان كل ما حصل بيحصل وسيحصل وحيصل وجزء من النظام الكوني الكبير المحكم الذي جعله الله تعالى في هذا الكون - 00:36:33

الاحباس كل الاحاديث متناسقة متصلة تمثل في مجموعها ارادة الله عز وجل وطريقته سبحانه في ادارة الكون وما فيه ما كل ما حصل ويحصل وسيحصل وبعلم الله واطلاعه واذنه لا يمكن ان تحدث حركة او سكون في هذا الكون خارج نظام الله - 00:37:01 وقدره وامنه سبحانه وهذا معنى ان ما اصابك هو بقضاء الله وقدره وان ما اصابك لم يكن ليخطئك وما اخطأك لم يكن ليصيبك غدر اوامر ربانية الهيبة نافذة منجزة ليس لاحد كائنا من كان ان يرفضها ويعرض عليها او يمانع. هناك اشياء جعلها الله تعالى في دائرة تحكمك ونطاق سيطرة سلطنتك - 00:37:22

وهذه بهذا التنزيل احبه كثيرا ان هناك دائرة قدرتنا وتصعيد وفعلنا وهناك دائرة اكبر خارج قدرتنا وخارج نطاق سيطرتهم وكلا الدايرتين هي بامر الله تعالى. يغيب فيهما كيما يشاء ومتى ما يشاء سبحانه وتعالى. ما مضى هو التسلیم - 00:37:48 الايماني تسلیم الايمان. اثنين مقصودا ان هذه يكون لونها اولا اخضر استوعبوا الفكرة ثم يكون رقم اللي ينحف لازم يكون متصل فيه نحن تكلمنا هنا عن تسلیم الارادة هنا التسلیم النفسي - 00:38:11

التسليم النفسي يشمل عدة اشياء استقبال المعاناة بهدوء وسکينة يلاحظون ان السکينة مرت معنا كثيرا السکينة من المكونات الاساسية التي تمر بكثير من ابواب علم النفس. فهي جانب نفسي التعايش لاستقبال المعاناة بهدوء وسکينة - 00:38:30 قبول الوضع بهدوء وسکينة وثبات عدم الانفعال عدم الجزع حتى في احلك الظروف. قبول وقبول والقناعة وانشراح الصدر وسکون القلب فلا يكره ما يجري به قضاء الله عليه ولا يجرأ من الابداع المؤلمة ولا يصيّبه الحزن والأسى. ارن هذا مع من يتعامل - 00:38:50

مع المعاناة باعتبارها منفصا يجب ان لا يكون موجودا معرض داخليا نفسيا على وجود المعاناة. لا اريد وجود هذه المعاناة يدخل في الجانب النفسي في في التسلیم النفسي لا ت تعرض لا تكره لا تتسرّط لا تتذكر لا تتذكر تقبل المعاناة - 00:39:10 وسلم بوجودها. لا تكره وجودها. لا تنفر منها لان لانك كرهتها او لم تكرهها فهي موجودة. لا تتضايق من من آآ من وجودها. اقبل القضاء سواء وافق طبيعتك او خالفه. ليس الشأن كما يقول المتقدون. في الرضا بالقضاء الملائم - 00:39:31 انما الشأن في القضاء المؤلم المناور للطبع. التخلص من التحسن والانتعاش الداخلي والعنوس عن نفسية جزء ليس بالقليل من الحالات النفسية نشأتها كراهية داخلية اعتراف داخلي على القدر قارن هذا مع - 00:39:51

ليست هذه الحياة الذي يقول ليس هذه هي الحياة التي يريد لها يريد الحياة الطبيعية ليس فيها امراض ما يحصل هذا هذا ما يتعلق بالتسليم الخامس واعذرنا على السرعة لان يعني كل واحد من هذه الموضوع هذه محاضرة مستقلة - 00:40:10 نحن مختصرون ونسأل الله تعالى ان ينفع بهذه وان ينزل عليكم السکينة يا رب بينما عليكم السکينة. في هذه الازمة وفي في آآ بعد الخامس من وسائل السکينة وقت الازمات الرضا والحمد - 00:40:31

رضا رضا من من من اهم القوى الروحية القلبية المحركة للانسان. وهو داخل ضمن الايمان بالقضاء والقدر. الامام بالقضاء القديري ادخل فيه الربا يدخل فيه التسلیم لمجموعة من الصفات في الاحاديث المشهور حدیث ابن الحدیث عجبا لامر المؤمن ان امره كله خير - 00:40:46

وليس ذلك لاحد الا المؤمن. شف النبي صلی الله عليه وسلم قال وليس ذلك لاحد الا المؤمن هذا على ما يقوله علم النفس المعاصر الان انه يعني ان هناك صفات الطرق النفسية متاحة للجميع - 00:41:08

هناك طرق نفسية متاحة للجميع. صحيح لكن هناك طرق نفسية خاصة بالمؤمنين هذا اللي هو الذي تكلم عنه ويعني ندندن وحوله ان اصابته سراء شكر فكان خيرا له وان اصابته ضراء صبر فكان خيرا له - [00:41:25](#)

معروف الرضا كما قلنا هو درجة رفيعة من الكمال الانساني ومستوى نفسي متقدم الانسان واحد يتعامل مع الازمة والالم والمشقة والتعب والمعاناة ويستقبل المصائب والامراض بحال نفسية طيبة. ارن هذا مع الصبر - [00:41:46](#)

شرحنا هذا الفرق بين الرضا والصبر؟ لا الرضا درجة اعلى سنتكلم عن هذا ان شاء الله. المحافظ على الشعور النفسي الطيب برغم الاحداث الصعبة الاستمتاع بالحياة برغم وجود الالم. رؤية جانب النعمة مع وجود المعاناة. استكشاف الحكمة من رحم الوجع - [00:42:04](#)

من التشبيهات التي تبيك الرضا كيف في واحد يرضى؟ كل واحد يرضى بالقدم السيء اشبيه يعني يشبه رضا التاجر بضرب سفيرته. باختصار تكيفهم معقد لكن اختاروا جزء معين هذا تاجر - [00:42:25](#)

سمع ان ناتج ان سفينته التي فيها آآآ امواله وتجراته غرقت ومع ذلك فان هذا التاجر ومع ذلك فان اهل التاجر رضي بهذاامر فالتاجر لما غرقت سفينته رضي بذلك. لماذا؟ ايوا - [00:42:43](#)

بذلك لانه جاءه خبر او علم او معلومة ان خسارته لهذه التجارة ستجعله مثلا يغير مسار التجارة الى مجال اخر اనفع له واكثر ربحا وافضل له فهو تخس على واقعة - [00:43:07](#)

غرق السفينة وخسارة الاموال لانه يعرف بأنه عرف بطريقة معينة وبآخر ان غرق التجارة سيجعله يغير مثل مثلا يغير مسار التجارة او يغير اه طبيعة العمل طبيعة التجارة الى مسار اخر او الى مورد اخر او الى دولة اخرى وتكون ارباحه افضل واكثر - [00:43:31](#)

فهو فهذا يخفف عليه انه حتى هذه المصيبة حصلت لك لا فيها خير لا وانا اصلا والربا كما قلنا درجات اوله هو السكينة والهدوء. انا في نظري والله اعلم ان السكينة والهدوء هي منطقة مشتركة مع الصماء كأنها جسر يعني من الصغر الى الرضا - [00:43:54](#)

ثم القبول والتسليم والقناعة وانشراح الصدر بلا مراارة وعشور. لدرجة اعلى لان قلنا ان الصبر قد يكون في شيء من المراارة والعصورة قبيح رضا لا ما في مراارة ولا جسور ولا زهور داخليا - [00:44:14](#)

ثم شعور ايجابي مهما كانت النتائج. استمتاع بالحياة رغم المعاناة. ثم درجة اعلى درجة الحمد والشكر لذلة حلاوة استبشر فرح سرور جودة عالية ليست لازم ان يكون احد ما معنى هذا - [00:44:30](#)

انا انه هو محافظ على الشعور الايجابي والاستمتاع والانبساط والسعادة نحافظ عليه برغم وجود المعاناة هذا معنى كلام المتقدمين الحمد والشكر الولاد زوي الحلاوة ان هو هو محافظ على شعوره الايجابي برغم وجود برغم وجود المعاناة - [00:44:48](#)

طيب بدر شكل السياب له قصيدة جميلة يقول فيها ابيات كثيرة خرجت منها هذين البيتين لك الحمد مهما استطال البلاء ومهما استبد الالم لله الحمد ان الرزايا عطاء وان المصيبات بعض الكرام - [00:45:06](#)

السادس من وسائل التعامل مع الازمات التخلص من الجزاء والتخطي والاعتراض والشك الجزء من المسائل النفسية التي تكلم عنها علماء النفط العلماء في في الكتب التي تتناول فقط النفسية هو احد القضايا النفسية الاساسية المهمة وهو فعل الجزء يكاد يدخل في معظم ابواب معظم ابواب علم النفس وكثير من الامراض النفسية هي - [00:45:26](#)

سببها الجزء من هاد الاكتئاب مثلا ما هو تعريف الجزاء؟ هو حالة سلبية نفسية ودينية حسب النموذج اللي اقترحناه نوعان جزء نفسي وجناع وهو جزء ديني لكنه دائمًا يكون جالي للازمة يحصل ازمة معينة فهي ردت - [00:46:01](#)

الفعل النفسية سلبية هو شكوك مبالغ فيها وغير متزنة تالية لمشكلة لازمة او الم او مرض او معاناة او فقد وهو ونحو ذلك. اذا الجذع مفهوم واسع. يشمل كل تصرف سلبي غير مفيد بعد الازمات - [00:46:18](#)

كل تصرف سلبي غير مفيد بعد الازمات. وهو في الغالب يدور حول ما لا تفعل اكثر من دورانه حول ما تفعل مش هنشرح هذا ما

معنى ما معنى هذا الكلام؟ الجزء مستويات - 00:46:37

الجزاء مستويات ايضاً فبعضه مضاد للصبر وبعضه مضاد للتسليم وبعضه مضاد للربا كما قلنا ان الجزء يكاد يدخل في جميع ابواب علم النفس. ما معنى الجزء ماذا تفعل؟ يعني يعني هو هو هو الجزء هناك اشياء يجب ان لا تفعلها - 00:46:54

بالذات ردة الفعل الانفعالية. سواء المشاعر السلبية الخوف التوتر الانزعاج الحزن الضيق التذكر او التصرفات الانفلاء الانفعالية اصياغ التكسير السب اللعن العملي ضرب الجسم المياحة نقب الخدوش شق الجيب قائمة طويلة جداً الانين الصياح - 00:47:13

القائمة طويلة ويدخل في ذلك في جزء الحلول الانفعالية الاستعجال الملا الاستبطاء استبقاء النتيجة استبقاء للفرج والسعى مع المعاناة والازمة نريد ان ان تنتهي بسرعة الانشغال بها والتركيز عليها الهروب منها او انكارها كل هذا من من علامات الجزاء ويجب ان تتخلص من هذا من هذا كله - 00:47:33

ايضاً في جزء الكراهة والمستوى اعلى كراهية تسخط التذمر والنفور شقي التسخط عدم الرضا الشك او البعد عن الله او او اعلى درجة من الجزاء من ذلك اليأس الاستكانة الاستسلام القيود القنوط الانهيار المعنويات - 00:47:59

الى الى الى اخيه هذا ما يتعلق بالجزء الذي يجب ان تتخلص منكى نحصل على السكينة في وقت الازمات السابع وهو الاخير الان هنا فيما يتعلق بالجانب النفسي الاحتساب والاسترجاع - 00:48:19

بالاحتساب هو معنى اسلامي نفسى معناه ان يطلب المؤمن الحساب والثواب والاجر من الله تعالى على المصيبة والمرض والحزمة والابتلاء على صبره عليها فهو يصبر على مرضه وابتلاه رجاء ان يكافئه الله الاجر والثواب والحسنات وتکفير السيئات والنعيم المقيم في الجنة. فهو احد دوافع الفعل البشري - 00:48:35

يعني القوة المحركة للانسان كثيراً في علم النفس لاعب اسمه بعد باب الله وافق والمعروف ما يذكره الاحتساب في معلوم لكنه احد القوى المحركة للانسان اصلاً في علم النفس كله يحتاج لاعادة الصياغة بالكامل - 00:49:00

فالاحتساب هو احد الدوافع النفسية. لكنه دافع من نوع روحي قلبي وهو انتظار لثواب ومكافأة وتعويض ونعميم موعد به في غير هذه الدنيا في زمن اخر مستقبلي وهو الاخرين. وهناك احتساب اصول نظيف هنا. احتساب وهو اه احتساب مثل مثلاً بر الوالدين - 00:49:16

اجبر والديك حتى يبرك ابناوك او تحصن مثلاً اسقاط بر الوالدين وطول العمر وغيري وغير ذلك. هذه تضاف تضاف هنا اللي هو قد يكون الاجر في الدنيا بر الوالدين الجن - 00:49:39

طيب الاحتساب في الازمة هو قوة قلبية ايمانية تعينك على تحمل الالم قوة داخلية تساعدك على تحمل الالم والمعاناة المؤقتة. على التسامي فوق المنغصات والقدرة على تجاهلها لانك تحتسب ما الذي يعينك على على التحمل والصبر والنفسي الجيدة هو انك تحتسب في اخر - 00:50:10

الصبر هذا الاجر العظيم على الصبور وعلى وحفظها على النفسية الجيدة وهذى من الاهداف كما ذكرنا في البداية يعني الاسلام يضع اجر عظيم جداً على النفسية الجيدة اذا كانت نفسيتها جيدة الله يثبتك على الصبر. الله يثبتك على على على الرضا ويثبتك على كتم الغضب. الله سبحانه وتعالى يثبتك على التسلیم. كل هذه - 00:50:32

فوائد لك نفسية انت استفيد منها نفسياً ويثبتك الله تبارك وتعالى عليها اجرا من الاشبيهات التي اه اه تساعد على فهم على فهم الاحتساب واقرب ما يوضحه من امور الدنيا ان - 00:50:57

انتظار الموظف راتب اخر الشهر ان تنتج اخر الشهر كان يدفعك الى العمل طول الشهر والاتقان والانضمام والانضباط والتعليمات والتوجيهات والحرص على على الكي بي ايز يعني على على المؤشرات الاداء والانتاج - 00:51:14

الانجازية ليش؟ لانه في راتب اخر الشهر رياضي مجرز يصبر على مشقة التمارين. ليش؟ طبعاً في فوز بالجائزة والفوز مع الفوز في المسابقات مثل اخر اغراض التاجر يعني تاجر اعطى شخصاً اغراض كثيرة يحملها من مكان يحملها من مكان الى مكان فيها مشقة كبيرة - 00:51:29

ولكن يتتجاوز الم هذه المشقة احتسابا احتسابا يعني انجبارا الفلوس الاجرة التي سيأخذها بعد بعده انتهاء عمله وهناك تشبيهات اخرى لكن نحن نختصر لاجل الوقت ان شاء الله ما ازيد عن ساعة وعشرين دقيقة ساعة وربع حتى لا نطيل عليكم باذن الله - 00:51:50 بهذه الطريق تكون انتهيانا من الوسائل اليمانية على السكينة والوسائل النفسية التي تعين على السكينة الان نتكلم عن حالة خاصة وهي علاج القلق المصاحب لماذا اخترتناه؟ لأن القلق يكثر في الازمات ما سبب كان خطوات عامة للجميع لكن - 00:52:19 هذه خطوات خاصة لما لديهم مرض علاق مرضي لابد ان انبه هنا مرير القلق اذا كان عنده مرض قلق لابد له من دخول برنامج علاجي متكمال مع معالج متخصص النصائح العامة السريعة عادة لا تصيب - 00:52:41 البرنامج يأخذ عدة اسابيع بحسب الحالة نحن نتكلم عن العلاج النفسي غير الدوائي اما اذا قرر اني اخذ دوائية وهذا ايضا ممكنا دوائية لها ايضا نتكلم عن الجلسات النفسية غير الدوائية. ساعرض هنا نسخة مختصرة من البرنامج ان يطبقه انا مع مرضى في عيادة العلاج - 00:52:59

عن نفسي من سنوات طويلة واطوره واعدل فيه مع الوقت واحرص كل سنة احرص ان تكون مصطلحات عربية قريبة من من من عقلية من عقليه العرب والمسلم قدر المستطاع لانه اربعة اشياء واحدة الاولى افهم القلق - 00:53:18 كيف يعمل بماذا يأتيك؟ تأكد من التشخيص افهم الاسباب اسعى الى العلاج. لماذا ان يؤكّد عليه كثير من الناس لديه مشكلة ولا يعالج الاسباب كثيرة علشان يتوجهوا الناس لا يعالجون كثيرا. اه التحفيز - 00:53:38 فالله يعني نقطة مهمة انه قبل ان نبدأ البرنامج تأكد من هذا الشخص الذي امامنا جاد لن يدخل في هذا البرنامج ومستعد للتغيير لانه التغيير له كل تغيير النفسية له كلها له زمن له جهد له بذلك ما يتعلق الایمن وهو يفهم القلق المريع الثاني وهي الموقف الاولى من القلق - 00:53:53

كيف تعامل مع القلق في لحظة الفكرة القلق الضاغطة فكرة زائد من من القلق سواء كان محله العقل او محله النفسي هذا موضوع اخر يعني هذى خطوات الاول اجوعي مبكر على هذا انه كلما اكتشفت سلسلة القلق - 00:54:14 كينفورى كل ما اكتشفتها مبكرا كل ما كانت قدرتك على ان ان تتصرف بسرعة افضل هناك تمارين كيف نحصل واعي بالاكتشاف المبكر الانتباه المبكر لهذا الصوت الذي يخلق اوه في خطر في مشكلة في بيصير كذا سيحصل - 00:54:45 علشان يتعلم مهارات الهدوء والسكينة وكل ما سبق يساعدك على هذا الان الرضا الصبور الاحتساب التوكيل والتسليم كله يساعدك على الهدوء والسكينة ثلاثة عدم الخوف والترقب من تفقة القلق لان اللي عندهم قلق يصبح القلق نفسه مثير للقلق يتربّض متى يجي متى تأتيه الحالة؟ يعني يصبح تصبح - 00:55:06

اي مشكلة تاعه. مشكلة ما يخاف منه في المستقبل. ومشكلة حالة القلق نفسه اللي تمر عليه كل يوم يا ربى يتعلم مهارات عدم الخوف والترقب اربع ايام التصديق الذي انطلقوا وشو - 00:55:32 ما هو القلق؟ القلق هو هو شيء يهونك. هو سيسحبك سيسحبك. ويسمونه في في في ادبيات المعرفي الخارجية التفكير الكارثي وسيحصل مصيبة سيسحبك تعلم عدم تصديق ذلك هم تعلم عدم الاستفسار لانه احدى الملاحظات على مرضي القلق انه برغم انه يكره القلق لكنه يسترسل معهم - 00:55:46

اجتهاد يسمونه اجترار استفسار يتوقف عن الاستفسار والاسم لعدم الاسترسال نحن هنا نذكر العناوين فقط القلق يحتاج الى محاضرة كاع تمارين الاحتمالية رؤية الاحتمالين هذى طريقة جدا مهمة وهي انه المريض يتعلم انه - 00:56:11 دائما يعطيه ايش الاحتمال السلبي الاحتمال سلبي احتمال مخيف واحتمال الخطير ها الاحتمال الكارثي هناك احتمالات اخرى طيب هناك احتمالات اخرى فيتألم ان ينظر دوما الى الاحتمالات الاصحى - 00:56:35 ثم يبدأ يتعلم يغلب الاحتمالات الاصحى كثيرة كيف يستفيد من هذه هذا التمارين المهم جدا المجموعة الثالثة المريع اللي عاليمن توقف عن افعال وسلوكيات القلق فيها كلام كثير جدا ما هي مهمة جدا غير من نمط حياتك من حياة مشبعة بالقلق الى حياة طبيعية وانت حياة منتجة القلق يخلی بيت عن الحياة - 00:56:51

ممتدة الحياة غير ممتعة هناك تمارين كثيرة هناك افعال مفيدة افعلها يتعلم المريض ان هناك اشياء مفيدة يفعلها واسقها وافعال قلق عرضية بتكميلها تتصالب بحث عن المعلمات - 00:57:16

اسباب عبئية لا فائدة لها يbedo الاسباب التي تؤدي الى حل الموضوع. ثم الاسباب التي تؤدي اية الوقف عنها فدي قاعدة كبيرة للاسباب التي هدفها الاطمئنان، يتهقف عنها الاسباب التي هدفها حا. الموضوع يفعلاها - 00:57:34

الى اي حد ابحث عن المعلومات وله علاقة بكورونا يعني انا انا سأقول لكم شيئاً لو انك ادخلت الجوال وقلت وسائل التواصل ووقفت عن سماع الاخبار ايش تغير شي في مسيرة هذا الوباء - 00:57:51

امس تغير شيء في مسيرتي حياتك انت الخاصة؟ لا يتغير شيء ما يتغير شيء. فالبحث عن المعلومات الزائدة هذا ليس له فائدة. الناس يبحثون عنه باشبع الفضول مريض القلق يبحث عن البحث عن الاطمئنان فيصبح البحث عن الاخبار - [00:58:05](#)

ايماء وهذا بحد ذاته تمرين لك ان تتحمل صبر - 00:58:23

افتكروا كلامي عن الصبر ها هنا يأتي الصبر. صبر الانتظار ماذا عن تخفيف حدة التوتر بأساليب الاسترخاء المتنوعة؟ وهذا يحصل
كثير يعني بعض المتخصصين ربما يمكن محاضرة كاملة في علاج القلق تدور كلها حول - 00:58:39

كان ضمن برنامج علاجي متكامل وهي جزئية بسيطة لا تمثل سوى عشرة بالمائة. أنا شخصياً لا استعمله - 00:58:53

في العلاج في برنامج علاجي. لماذا؟ لأنها ظرر على المدى البعيد. فيما بعد اذا شفي من القلق وتخلص من القلق ممك

الأشياء عموماً هذه نقطة خلافية يعني إذا ذكرت الرأي الصحيح ان شاء الله فيها -14:59:00

الفنون والتراث والفنون الجميلة، وذلك للاهتمام بتنمية القدرات الفنية والفنية.

يبحث عن ايه؟ يبحث عن اجابات للاسئلة - 00:59:32

قبل يومين او ثلاثة كان عندي مريض يقول انا بالنسبة لي اذا صار في حosome ويتحكم كورونا ارفع العلو لديه يقول بالنسبة لصار في حosome وتقول ملختة وغير ما في حاجة لخط - 00:59:59

الآن الامور تكون واضحة يتعلم كيف يتعامل مع هذه المشكلة. التمرين الثاني النظر للحلول والفرج والتحمل مشكلة هؤلاء المرضى انه مرضى القلق وانه دائما يعتقد انه انه المشاعر ستكون كارثية يدخل في في افلام رعب - [01:00:11](#)

القلق ما يفرق بين القلق والاحتياط والإتقان - 01:00:30

اغلق على اولادي؟ الام لازم تخلق على اولادي لا مو لازم - 01:00:48

والعزل المنزلي ساتكلم عن الاكتئاب في الازمات العامة. لماذا يحصل اكتئاب في الازمات العامة؟ اول شيء ضغط العزل -

يشبه السجن ترى يعني غير الحريات اجلسوا في بيوتكم حتى الصلاة الله المستعان صلوا في بيوتكم صلوا في
رحالكم اسأل ما يطلع ما يروح ما يجي بسرعة اشبه بالسجن - 01:01:24

فقد لمصادر المتعة المادية المعتادة ينحصر في البيت يفقد مصادر المتعة. تغير عليه العوائد الروتين يتغير عليه العوائد بعض الناس

اذكر وا كلام، عن: الحزاء نحن جاء الحزاء نعم فقد احينا قد يكون سبب من اسباب الاكتئاب بموت الناس، م: حولك وتسمع اخبار

من يموتون يصير بالقلق ويسبب اكتئاب احياناً لكن لا دليل على ان الفيروس نفسه - [01:01:55](#)
قرؤونو اشعى الدماغ النفسية بشكل مباشر لا غير دليل على ذلك الذي عن يسار الصندوق الذي على اليسار هنا هذا خبر عن وفاة عمره
[01:02:08](#)

عن شاب بريطانيا او من بريطانيا عمره واحد وعشرين سنة -
ما تعاني من اي مرض ولا شيء قتلت نفسها انتحرت لماذا كتبت قوله ان تنتحر الشيعة خلاصة العادة انه ايش اللي حصل؟ انا ما نمت
[01:02:20](#) لست معتادة على مثل هذه القيود وتغير العوائد -

والعزلة دخلت في مرحلة جزء شديد جداً فقتلت نفسها قاتلها نفسها والناس الذين يصابون في الاكتئاب في الازمات العامة اما لديه
اكتئاب سابق يصبح يصبح الازمة سبباً للانتكasaة او ليس لديه اكتئاب مثل هذه الفتاة المنتصرة فيما يبدو ليس لديها مرض سابق لكن
[01:02:38](#) الضغط المفاجئ هذا هو تغيير العوائل ادخلها في جزء فقتل -

اكتئاب فقتلت نفسها الحلم برنامج طويل طبعاً لكن لو اتبعت الخطوات الاربعة عشر للتعامل مع زملاءك الذي تكلمنا عنه في هذه
[01:03:04](#) المحاضرة ان شاء الله ستكون مبدئياً او راجع الطبيب اذا مضى -

وشهران ولم يتحسن الحال. لماذا شهر او شهراً؟ لانه القاعدة يعني الاكتئاب المرتبط بالازمات ما نستعجل في في عالجنا انا ندع
فرصة للزمن لغيره طيب تكلمنا الان عن المجموعة الاولى وهي الوسائل الایمانية ثلاث وسائل ثم تكلمنا عن الجانب الحيائي ثمانية
[01:03:21](#) عفواً الجانب النفسي ثمانية وسائل -

بسباب الوحدة المعنى والحكمة صلي الله عليه وسلم نتكلم عن المعتقالين ثم الجانب الحيائي الوظيفي وهو ان شاء الله قصير ونختتم
عن الحكمة والتحمل من الازمات. ماذا نقصد الجانب الحياة تصرفه بذل الاسباب او ما يسمى بعلم نفس المناصب حل المشكلة -
[01:03:41](#)

ثلاثة اشياء الحكمة قد اوتني خيراً كثيرة. الناس سبحان الله يتفاوتون بشكل مذهل في كيفية التصرف وقت الازمات نعطي تهاون
بالتعليمات والاحتجازات لذلك الاستهتار والمعقد يصل على النقيض تماماً يصل الى درجة وسوسه. واغلب الناس في الوسط هذا هو
[01:04:01](#) الذي يريد ان يكون وسطاً -

بين المستهتر والموسوس. لماذا هذا التفاوت موضوع طويل جداً لكن اختلاف الطبائع النفسي ولا يزالون مختلفين المطلوب منك ان
تتأكد من تصرفك مطابق توصيات العلمية الرسمية لا تبالي هتوسوس معك تستهتر - [01:04:25](#)
لا تصدق الشائعات نظيف عينك لا تصدق الشائعات. انشر توجر عادي اتركها فلان قال كذا وفلان قال كذا وخلطت كذا
وعشبت كذا اخبار كثيرة بعضهم متناقض اصلاً سنتكلم عن سلوك المجتمعات وقت الازمات. سبحان الله! الازمات توضح الكثير من
[01:04:42](#) سمات الافراد والمجتمعات -

وفيها كلام كثير هذى في علم النفس الاجتماعي تفسير الحدث النموذج التفسيري ومن التفسيري يعني كيف تفسر الحدث انت
في ناس يقولوا انه عقوبة من الله في ناس يقولوا انه اه اه مؤامرة اه الصين صنعته كي تضر اوروبا امريكا صنعته كي تضره الصين -
[01:05:12](#)

الواحد له طريقة واحد يقول هو مجرد فيروس والى اخره الى اخره يبدو في ذلك الشائعات ونظرية المؤامرة تقتصر في
وقت الازمات ما في داعي انك تتكلم ما ما لا احد يعرف - [01:05:34](#)
ولست مطالباً ان تقتي فيها اصبر انت لا تستعجل الاستعجال ادخل في سلوك المجتمعات مع السلوك التداوي ايه النسبة هادي
الناس دي يعني غريبين في سوق التداوي لديهم بعض الناس مثلاً لا يؤمن الا بالطب الحديث. بعض الناس لا يؤمن بالحديث اطلاقاً
[01:05:49](#) الاعشاب والخطوات -

بعض الناس يذهب الى الحاجات الدينية والرقية والدعاء عين الصافي هذا الصواب هو عن النموذج الشمولي المتكامل انك تأخذ
الدواء الذي يفيد سواء كان ديني او عشبي او ادوية مصنعة المهم ان الرواية يكون مفيد - [01:06:12](#)
ما بيقرر انه يزيد المرجعية العلمية المرجعية العلمية في الدين والمشايخ والمرجعية العلمية في الاعشاب والادوية هم الاطباء ايضاً

الكلام على السلوك الصحي وقت الازمات. اشياء عجيبة يعني التزام الناس بالتعليمات او السلوك المعادي للمجتمع السلوكي وسنتكلم عنها بعد قليل يعني في فينا - 01:06:29

يعني هناك قضية مشهورة جدا في في الصحة العامة وهي التزام الناس بالتعليمات الصحية الناس معروف اللي هو الجرس الجرس. ناس على الطرف يتزمون منه بالمئة. وناس على الطرف لا يتزمون اطلاقا - 01:06:49

مئة بالمئة اطلاقا ثم طيف واسع في ابسط الاشياء الان مرض كورونا. المطلوب المطلوب فيها المطلوبة بسيطة اغسل يديك لا تتصفح لا لا تذهب اليه الى التجمعات الكبيرة ابقى في المنزل اشياء بسيطة - 01:07:10

مدى التزام الناس بها يتفاوت كثيرا امس اظن او قبل امس في الصباح احنا عندنا حظر بعد الساعة الثالثة في الصباح ذهبت الى الى احد الاسواق كان عند ذهبت الى سوقين السوق - 01:07:32

الاول كان اه يعني وضعه موظفا عند الباب ومهما آآ معفن ويعطي يطلب منك ان تلبس القفازات المركز الثاني موظف ولا معقمات ولا قفازات بين الشركات. الناس نفسه ناس يدخلون يلبسون وناس ما - 01:07:46

من تفاوض هناك نظريات كثيرة تشرح هذا التفاوض واحنا ندرسه للطلاب ايضا في الجامعات لماذا يتفاوت السلوك الصحي لدى الناس عموما او في وقت الازمات ساستاطير نفس بعض السلوكيات الغربية. العام الماضي الفين وتسعمائة صدر كتاب اسمه -

01:08:06

علم نفس الاوبيئة يعني نتكلم عن سلوك النفس الناس وقت الاوبيئة من ذلك ظهور سلوكيات غاية في الخطورة والانانية والغرابة المقطع الذي انتشر امرأة ترفض العلاج لهذه المستشفى ظاهر انها موجبة بكورونا ورفضت الذهاب حتى اضطروا ان يمسكوها وقيدوها بالسلاسل - 01:08:29

شي حديد لمن ترفضين شخص يعرف انه مصاب ومع ذلك يذهب للسوق يذهب الى العمل يذهب للمستشفى شيء عجيب اناس يخضون برغم منع التجول. شيء عجيب او الاشخاص المعادي للمجتمع يبسط في الاماكن العامة يبصق على اكتر من مرة. او السلوكيات الفلانية - 01:08:51

منابر الحاجات بكميات كبيرة. شيء غريب في اليسار اشرح الاسباب. ما هي الاسباب التصرفات الغربية لها اسباب كثيرة جيم منها الشك في الاخرين بعض الناس عنده شك - 01:09:14

يشك في الناس او ظهور الانانية والتنافس يظهر الصفات السيئة في وقت الازمات هو الخوف المبالغ فيه يجعله يتصرف تصرفات غير سوية قوم يعني دخول نظرية مؤامرة. او الخوف من علاج الاطباء وانهم ابحاث ويجربون علينا الى اخره - 01:09:33
ماذا اقول؟ اقول الازمات الكبرى تظهر معادن الناس. البعض يخرج افضل ما فيه. والبعض يخرج اسوأ واسوأ ما فيه من الطرق الوسائل السكينة في وقت الازمات وهي داخل ضمن - 01:09:51

المجموعة الثالثة المجموعة على الحياتية الاستثناف وتجاوز ماذا نقصد بذلك؟ ناقص الناس وقت الازمات توقف حياته وقت الازمة انه يصاب بشلل نفسي يمارس حياته بشكل عام يواجه حياته العامة بشكل افضل يعيد ترتيب بل ربما يعيد ترتيب اولوياته او اولوياته ونمذجه اليوم بحسب الظروف - 01:10:15

عنه قدرة ومرؤنة على التغيير بحسب الظروف يقضي وقته بالأنشطة واغفال النفس بالمنافع والممتع انت الان وهذه الايام يعني شبه معزول في البيت والمنزل والخروج محدود وقت طويل جدا ماذا تفعل؟ انت الذي تختر - 01:10:37

كيف كيف ترتب اولوياتك و برنامحك اليومي وانا مشغول جدا ومبادرات كثيرة ظهرت جدا والله يا اخي هذي امة ولادة يعني شوف الازمة كيف بينت لنا مبادرات كثيرة وبرامج دبلومات وانشطة - 01:10:56

لتتنفيذها في وقت هذه الازمة اخbir التصحيح والترقي الازمات فرصة نادرة للتربوي والتصحيح لانها فرصة تعيد التفكير يجعل الانسان يعيد التفكير في وضعه عيون يراجع كل شيء بالذات يحسن من جوانب القصور مع ربه - 01:11:11

مع والدي مع اسرته وزوجته ووالدته في انجازه ومشاريعه مع اصدقائهم طويلة طويلة الذي يستغل الازمات والتصحيح من تركت ما

بعد الازمة حاجة من نعم الله على الانسان وهو آآ مفهوم يتردد كثيرا جدا في اديياتنا وكلام علمانا المتقدمين - [01:11:37](#)
هذا امثلة مبادرات شخصية وانا ضربت مثال فقط وانما لي الانترنت الان والمبادرات الحمد لله كثيرة جدا في آآ لتشكيل الناس
على استغلال الوقت الامثل تجاوز الازمة والتصحيح والتنقل - [01:12:01](#)

النقطة الاخيرة الحكمة والتأمل والتفكير هي كانت ضمن العوامل النفسية والوسائل النفسية لكن اخرتها افضل انه الازمة الخلاص ان
الازمات فرصة للحكمة والتعامل والتفكير كما كتبت هنا ان الهدف الاكبر من الاحاديث الكبيرة هو التفكير والتأميم والتحمل والاعتبار -

[01:12:20](#)

هذه الصورة من يعتبر؟ هذه الكعبة خالية هو نور العشق. اول مرة وعلى اليسار اه برج اي في الخالي لأول مرة ماذا نأي القرآن شديد
الوضوح الهدف الاول والاهم من الاحاديث الكبرى سواء كانت سياسية او اجتماعية او طبيعية او غيرها هو التضرع الى الله والرجوع
- [01:12:44](#)

والاعياد على اليسار وقد ارسلنا الى امم من قبلك. فاخذناهم بالباء والضراء لعلهم يتبرأون فلولا اذ جاءهم بأمسنا تضرعوا ولكنهم
قتلت قلوبهم وما ارسلنا في قرية من نبي الا اخذنا اهلها بالباء والضراء لعلهم - [01:13:23](#)

ارحم وما نريهم من اية الا هي اكبر من اختها واخذناهم بالعذاب لعلهم يرجعون. واضح القرآن واضح ان الازمات تضرع فكر تأمل
تعيد النظر في اشياء كثيرة في حياتك محمد بن سلام احد كبار كبار العلماء المشهورين - [01:13:51](#)

يقول الانسان في غفلة حتى يوقظ بعلة وضع له عنوان العلل يوقظات صحيح الرسائل الربانية مشفرة دوما لا توجد رسالة
ربانية باسمك باسمك واسم الحدث من الحدث انت مطالب ان تفك هذه الشفرة وتقرأها - [01:14:21](#)

هذه احدي الاخوات نقلت في تويتر عن ابن تيمية عبارة جميلة له فقرة جميلة ويقول رحمة الله فمن تمام نعمة الله على عباده ان
ينزل بهم الشدة والضر ما يلجهم الى توحيد فیدعونه مخلصين له الدين ويرجونه - [01:14:51](#)

وتتعلق قلوبهم به لا بغيره فيحصل لهم من التوكل عليه والانابة اليه وحلوة اليمان ما هو اعظم نعمة من زوال المرض والخوف هذه
حكمة تتأمل فيها هذه الصورة التي هنا في امريكا شباب في امريكا صورة في هذه الازمة - [01:15:09](#)

مستهترین متجمعين يسبحون لما سئلوا كثير من هؤلاء سواء في امريكا او في اوروبا الشباب واذا كانت جعلت الامر هنا السلوك
التطورى النفعى الفقدى على مستوى دول اوروبا وامريكا تقريبا كل دول اوروبا متفقة ضمنيا على سياسة ترك الوباء يندرج بهذه
سواء صرح بذلك ولا مصرح وهذا واضح الان - [01:15:33](#)

على اعتبار ان الضرر الحالى من الوباء اقل من ضرر الخسائر الاقتصادية الكبرى بعض رؤساء الدول صرح بهذا بوضوح بعضهم لم
يصرح لكن هذا واضح يعني انه الاقتصاد اهم حتى بعضهم كان يقول حتى لو مات مجموعة من كورونا لكن سيموتون من الكساد
الاقتصادي اكثر بكثير هو يقول هكذا - [01:15:56](#)

طيب ما هي الرسالة على مستوى الافراد التي وصلت الى المجتمعات الاوروبية والامريكية؟ الرسالة كالتالي ان هذا الوباء يقتل كبار
السن فقط وان اي جهد يبذله الشباب والصغار لحماية الاخرين وليس لحماية انفسهم - [01:16:19](#)

اما كان سلاك السلوك سلوكه شباب اوروبا وامريكا سببكم مش تعتقدوا جدا الى ابعد حد على اعتبار ان الضرر لن يقع عليه
انما سيقع على كبار السن هذه هي الفلسفة التي تربوا عليها. الفلسفة الجماعية مقابل الفلسفه الفلانية. النفعية مقابل اخلاقية. نظرية
تطورية - [01:16:35](#)

قبل قابل المخلوقية اللادينية مقابل الدينية هذه هذه نتائجها هذه ثمرتها من الحكم التأمل في هذه الاية. وظنوا انهم مانعة
حصولهم من الله. فاتاهم الله من حيث لم يحتسبوا - [01:16:58](#)

قلب في قلوبهم الروح غادي تعيط كانت في اليهود في يهود للمدينة لكنها تنطبق تماما تماما الانطباق على ما يحصل اوروبا كانت
تتكلم انه يعني لما بدأ الوباء في الصين ونحن اوروبا كيف؟ كيف يأتينا الوباء؟ اما امه كيف انهارت اوروبا - [01:17:20](#)

هذا احد المستوتوتين المغردين يقول لله نحن وبالله وعلى الله واليه اللهم عبادك لا ملجا لهم الا رحمتك ولا فيها اشكال امتى الا غضب

انت القادر على كل شيء وهذا احد يعني المغدردين المشهورين ايضا احد المفكرين الشباب الكبار - [01:17:41](#)

الآيات والبراهين والوذر لا تزيد بعض النقوص الا ضلالا وبعدها عن الحق كما قال تعالى ونحوفهم فما يزيدهم الا طغيانا كبيرا ولقد صرفنا في هذا القرآن ذكر وما يزيدهم الا نفورا. واما الذين في قلوبهم مرض فزادتهم - [01:18:03](#)

يعني كما ذكرنا ان الازمة تقوى بعض الناس وتكتسب بعض الناس تقرب بعض الناس الى الله وتبعد بعض الناس عن الله يقول الله تعالى اولا يرون انهم يسألون في كل عام مرة او مرتين ثم لا يتوبون ولا هم يتذكرون - [01:18:23](#)

ولذلك قلت هنا من لم تقربه الى الله شدائده ولم تعشه الازمات فبالتأكيد لن تفعل لن تفعل ذلك النعم والتوف انها فرصة كبيرة لهذه الحضارة العاتية اليوم ان تعيد حسائطها في كل شيء - [01:18:40](#)

هذا تغريدات كتبتها في توبيخ كنت توقف كل شيء وابرز ابرز ما توقف صناعة الرذيلة وملاهي الفجور واماكن الفحش ودور الفساد. لو قيل قبل اسبوعين ان العالم كله سيوقف النفاق والملاهي والبارات ونور البيضاء لما صدقناه - [01:18:59](#)

الان كل ذلك مغلق جندي صغير من جنود الله انها او بمخلوق صغير من مخلوقات الله. انها موعظة بلغة للبشرية. موقف الاسعاف الاخلاقي من حقنا نحن اصحاب الحضارات الكبرى من حقنا ان نحاسب هذه الحضارة العاتية على ما افسدته في النظام الاخلاقي والاجتماعي والديني. نعم. قدمت منتجات مادية - [01:19:19](#)

كثيرة زادتنا رفاهية وراحة لكنها ادخلت البشرية في نفق مظلم موحش من البعد عن الله وتجدد من القيم والاخلاق لا يمكن النظر الى الى ما يحصل من كورونا انه ضربة لهذه الحرارة العاجية كي تفكر - [01:19:48](#)

يعيد حسائطها قعدت كثيرة عن الله لم تبتعد عن حضارة عن الله بظروف وصلف وكثير كما فعلت هذه الحضارة الغربية المعاصرة. انها وقفة لهم ولنا انها عبرة لهم ولنا الامر في هذه الاية حتى اذا اخذت الارض جسوفها وزينت وظن اهلها انهم قادرون عليها اتها امرنا ليلا او نهارا - [01:20:07](#)

فاجعلناها حصينا لأن لم تغنى بالامس هذا ادعوا الله لي ولكم بالسكينة وقت الازمات وان يفرج الله هذه الازمة وان يكشف هذه الغمة وان يجعلوها هذا الوباء. السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته - [01:20:41](#)