

الصبر والرضا: رؤية نفسية. مع د خالد بن حمد الجابر |

#بودكاست_سكينة | الحلقة ٣

خالد بن حمد الجابر

حياك الله يا دكتور الله يحييك ويرضي عليك اهلا وسهلا. اه يلاحظ الجميع تقريبا فيه سعي محموم نحو السعادة وسؤال السعادة وكيف اكتسب السعادة الكتب الاكثر مبيعا طروحت في شبكات تواصل - [00:00:00](#)

آفجاء هذا العنوان لهذه الحلقة عن الرضا عن الصبر يعني ماشي في يعني بأنه ماشي في هذا الاتجاه وهذا ما في هذه الحلقة. اه في البداية دكتور يعني مر علي قبل حلقة انك اشتغلت على - [00:00:16](#)

موضوع التعريف رضا وتعريف الصبر يعني على مدار السنوات خلال الفترة الماضية فممكن نبدأ بسؤال ما هو الصبر وما هو الرضا ثم ندخل في لماذا افردناها في هذه الحلقة؟ ايه طيب بسم الله الرحمن الرحيم - [00:00:32](#)

اللهم صلي على محمد وعلى الـه وصحبـه اجمعـين. صحيح يعني كان من ضمن المشروع كيف نستطيع ان نوجـد نماذـج مفاهـيمـية واضـحة جدا فيما يتعلق المفاهـيم الاسـاسـية في علم النفس الاسلامـي مثل الصـبر والـرضا والـى اخرـه - [00:00:50](#)

والصـبر والـرضا يـعتبرـه جـوهرـة الصـفات النفـسـية وجـوهـرة الصـفات النفـسـية الصـبر اـه عـرفـناـه قـوـة نـفـسـية دـاخـلـية فـهـو قـوـة نـفـسـية دـاخـلـية

كلـمة قـوـة لـهـا دـالـلـتهاـ التي هي هي اـحـد القـوىـ التي تـحـركـ الانـسـان وـتسـاعـدـ الانـسـانـ على - [00:01:08](#)

الوصـولـ الىـ ماـ يـرـيدـ فيـقـومـ نـفـسـهـ دـاخـلـيةـ تـجـعـلـ الانـسـانـ واحدـ يـظـبـطـ انـفـعـالـاتـ وـتـصـرـفـاتـ فيـ المـوـاـقـعـ الحـادـةـ وـالـازـمـاتـ اـثـنـيـنـ يـجـعـلـهـ

يـتـحـمـلـ مـشـاقـ العـلـمـ الجـادـ وـالـفـظـيـلـةـ وـيـثـابـ عـلـيـهاـ ثـلـاثـةـ وـتـجـعـلـهـ يـسـيـطـرـ عـلـىـ نـفـسـهـ وـهـوـاهـ فيـ الـافـعـالـ المـشـيـنةـ وـالـرـذـائـلـ - [00:01:33](#)

هـذـهـ ثـلـاثـيـةـ مـكـوـنـاتـ الصـبـرـ الـلـيـ هيـ الـازـمـاتـ وـالـشـدـائـدـ وـالـثـانـيـةـ الـفـضـيـلـةـ اوـ الـفـضـائـلـ عـمـومـاـ اوـ الـامـورـ الـجـادـةـ اوـ الـطـاعـاتـ وـالـثـالـثـ

الـافـعـالـ المـاشـيـنـةـ لـوـ تـلـاحـظـ النـمـوذـجـ الثـالـثـيـ هـذـاـ قـدـيمـ كـانـ يـقـولـونـ الصـبـرـ عـلـىـ الطـاعـةـ وـالـمـعـصـيـةـ - [00:01:55](#)

الصـبـرـ عـلـىـ المـصـيـبـةـ فـنـسـ المـفـهـومـ يـعـنيـ طـورـناـهـ بـحـيـثـ اـهـ يـعـنيـ قـدـرـ الـمـسـطـطـاعـ يـغـطـيـ آـكـبـرـ قـدـرـ مـمـكـنـ منـ الـجـوـانـبـ الـجـوـانـبـ الـتـيـ

فعـلـاـ نـرـىـ انـ اـنـ الصـبـرـ يـغـطـيـهاـ.ـ وـالـصـبـرـ لـوـ تـلـاحـظـ - [00:02:18](#)

اهـ فـيـ مـكـوـنـاتـ كـثـيرـةـ مـهـمـةـ لـكـنـ يـمـكـنـ منـ اـهـمـهاـ مـكـوـنـاتـ اـوـلـ التـحـمـلـ الصـبـرـ هوـ التـحـمـلـ اـحـدـ المـعـانـيـ الـجـوـهـرـيـةـ الـرـئـيـسـيـةـ فيـ

الـصـبـرـ هوـ الـقـدـرـ عـلـىـ تـحـمـلـ تـحـمـلـ المـشـقـةـ تـحـمـلـ المـعـانـاةـ سـوـاءـ تـحـمـلـ الـازـمـاتـ - [00:02:32](#)

اوـ تـحـمـلـ اـعـبـاءـ الـحـيـاةـ تـحـمـلـ تـكـلـفـةـ الـامـورـ الـجـادـةـ تـحـمـلـ الـامـتنـاعـ عـنـ الـمـغـرـيـاتـ الـمـحـرـمـةـ تـحـمـلـ عـبـءـ اوـ مـشـقـةـ الـاعـمـالـ الـصـالـحةـ اوـ الـاعـمـالـ

الـجـادـةـ تـرـبـيـةـ الـابـنـاءـ اـشـيـاءـ كـثـيرـةـ جـداـ ثـانـيـ المـكـوـنـ الثـالـثـيـ - [00:02:51](#)

فيـ الصـبـرـ الـظـبـطـ الـقـدـرـ عـلـىـ ظـبـطـ الـنـفـسـ ضـبـطـ الـانـفـعـالـاتـ فيـ الـمـوـاـقـعـ الصـعـبةـ فيـ الـاـسـتـفـزـازـ فيـ فيـ سـكـيـنـةـ الـانـفـعـالـ التـصـرـفـاتـ هـذـاـ

هـوـ الصـبـرـ.ـ الصـبـرـ قـوـةـ الرـضاـ لـاـ شـفـ لـوـ تـلـاحـظـ حتـىـ بـالـلـغـةـ الـعـرـبـيـةـ يـعـنيـ الرـضاـ جـاـيـةـ بـالـأـلـفـ هـذـيـ - [00:03:13](#)

فالـرـضاـ هـوـ حـالـةـ نـفـسـيـةـ طـيـبـةـ يـعـنيـ طـيـبـ النـاسـ الـآنـ يـعـبـرـونـ عـنـهـ اـيجـابـيـةـ هـاـ فـالـرـضاـ هـوـ حـالـةـ نـفـسـيـةـ طـيـبـةـ يـتـلقـيـ فـيـهاـ الـانـسـانـ ماـ يـحـصـلـ لـهـ بـالـقـبـولـ وـالـتـسـلـيمـ وـاـنـشـرـاحـ الـصـدـرـ عـشـانـ تـتـكـلـمـ عـنـ مـكـوـنـيـنـ هـذـوـلـيـ للـقـبـولـ وـالـتـسـلـيمـ مـكـوـنـ وـاـنـشـرـاحـ الـصـدـرـ - [00:03:37](#)

وـالـارـتـيـاحـ وـالـسـرـورـ الدـاخـلـيـ مـكـوـنـ اـخـرـ لـلـرـضاـ سـوـاءـ كـانـتـ هـذـهـ اـشـيـاءـ اـقـدـارـ مـؤـلـمـةـ اوـ اـحـکـامـ شـرـعـيـةـ اوـ نـعـمـ اوـ اـحـدـاثـ بـلـاـ كـراـهـيـةـ وـلـاـ

تـسـخـطـ وـلـاـ جـزـاءـ فيـ الرـضاـ يـعـنيـ بـنـتـكـلـمـ بـعـدـ شـوـيـةـ اـنـ شـاءـ اللـهـ عـنـ الـفـرقـ بـيـنـ الرـضاـ وـالـصـبـرـ لـكـنـ الرـضاـ هـوـ درـجـةـ اـعـلـىـ كـذـاـ مـنـ

الـصـبـرـ - [00:03:57](#)

ويعبر عن عن مستوى رضاك عن ما لديك عما لديك سواء كان لديك هذا نعمة او معاناة او حكم شرعي فالى اي درجة انت راضي بهذه الاشياء ولذلك بعض في بعض كتابات المتقدمين يقولون الرضا هو طيب النفس - 00:04:22

وطيب النفس ما يصيبه او يفوتة طبعا التعريف ناقص لكنه يعني لطيف يعبر عن جزء من التعريف يعني كثير من تعريفات المتقدمين هي تعريف بالمثال وليس تعريف وليس تعريفات - 00:04:42

جامعة مانعة والرضا درجة من درجات الكمال الانساني القدرة على المحافظة على الشعور الطيب برغم الاحاديث الصعبة الاستمتع بالحياة مع وجود الالام القدرة على انك على رؤية جانب النعمة مع وجود المعاناة - 00:04:55

القدرة على استكشاف الحكمة مع وجود الوجع الرضا هو ليس الرضا بالمصيبة نفسها لكنه الرضا وقت المصيبة ما ان كنا نعبر نحن الرضا بالمصيبة لكن فعليا انت لا ترضى بالمصيبة ان ترضى وقت المصيبة - 00:05:15

فتكون وقت المصيبة نفسيتها طيبة ويدخل في هذا مكونات الرضا عاد يمكن من التشبيهات الجيدة اللي تبين الرضا تشبيه السفينة الغارقة السفينة الغربي هذا تاجر اه مم اه سفينة سفنه اه كسب صفة تجارية ظخمة والسفن جاية في البحر - 00:05:33

لكنه حصل على معلومة ان هذه السفن اه ستفرق ما الذي سيحصل الان برغم انه المشهد ظاهر المشهد المفرح وانه السفن جاية والامور كويسة و تمام والبضاعة والتجارة. لكن عنده معلومة - 00:05:56

ان هذه السفن ستفرق وبالتالي هو الان سيكونون يعني حزين وخائف ومرتبك وعلى اصحابهم مع ان المشهد يعني ظاهر المشهد انه لا السفن جاي كله امور تمام في الصورة المقابلة - 00:06:14

نفس التاجر هذا جايه السفن غرقت السفن فعلا غرقت السفن فعلا. ظاهر المشهد انه خسارة الى اخره لكن حصل على معلومة بطريقة معينة هذه المعلومة تقول لهم ان خسارتك هذي لهذه الصفقة ستكون سببا في انك تغير خط تجارتك مثلا من الملابس الاجهزة الالكترونية مثلا وان هذا سيفتح لك ابواب ريح كبيرة - 00:06:30

جدا الان هو كيف سيكون وضعه فرح مع ان ظاهر المشهد انه غرق السفن الى اخره. ما الذي جعله تكون مشاعره او او او تكون حاله حاليه النفسية مختلفة عن ظاهر المشهد هو معلومة حصل عليها انه فيه - 00:06:56

مصلحة او فيه خير قادم او انه هذا احسن لك ولله المثل الاعلى فالرضا هو انه انت ظاهر المشهد ظاهر المشهد ظاهر الاحاديث انه لا مصيبة او ازمة او الى اخره - 00:07:17

لكنك مع ذلك عندك معلومة سابقة مسابقة من الله سبحانه وتعالى انه ما يقدر الله قدر ولا قضاء الا فيه خير وفيه مصلحة فانت بسبب هذه المعلومة التي عندك المستقرة في قلبك - 00:07:32

خلاص تعرف انه وان كان ظاهر المشهد مخيف او او سيء او يدعوا الى الى الحزن والضيق والدكر الا انك تعرف انت بحكم المعلومة التي لديك انه هي خير من كلمة خير لا تعني - 00:07:45

ونكرر دايما نكرر هذا نحن كلمة خير لا تعني انه يجب ان يحصل له الخير في الدنيا خلال اسبوعين ثلاث اسابيع لان بعض الناس ينتظرا هي اصبح انت على ولدي هو الذي يدبر هو الذي هو الذي يدبر الامور - 00:07:59

هذا هو الرظام والرضا المناسبة ترى يطلق في القرآن على يعني اطلاقات متعددة بعضه له علاقة بموضوعنا وبعضه ليس له علاقة مثلا رضا بمعنى الرضا بالقضاء والقدر الرضا بالحكم الشرعي - 00:08:14

ويسلموا تسليما فهذا هو الرضا بالحكم الشرعي الرضا عن الله ورسوله رضيت بالله ربنا وبالاسلام دينا محمد صلى الله عليه وسلم رسولا الرضا النفسي اللي هو انشراح الصدر في المصيبة ووقت الازمة - 00:08:32

وقد يأتي الرضا بمعنى مذموم ورضوا بالحياة الدنيا بمعنى انهم اخلدوا الى الدنيا وخلاص صارت هي هي كل ما يتمنونه وكل ما يريدونه وكل ما يحبونه وقد يأتي الرضا ايضا بمعنى مذموم مثل الرضا بالذل والهوان والرضا بالدون - 00:08:47

وقد يأتي الرضا بمعنى محابي مثلا في المعاملات رضيت بهذا العقد رضيت بهذه الصفقة رضيت بهذا الامر الى اخره لكن في الغالب في الغالب نحن في حديثنا نتكلم عن الرضا بمعنى الرضا اللي هو الحالة المحمودة الحالة النفسية المحمودة - 00:09:11

يعني هذا تقربيا ابرز مثال اللي يقوله اظن ابو حامد الغزالى عن الرضا بالنفس وانه اصل الشرور فانك احد امثلة الرضا المذموم. طيب

احنا الحين جانا بحالة من الشعور الطيب الرضا بالمفردتين كلاهما يعني حسينا انها جيدة - 00:09:28

ان شاء الله ما تنتهي الحلقة الا وحنا اكتسبناها لكن وشي هذى وشي هذى من ناحية الفرق بينهم اي نعم الفرق بين الصبر والرضا هذا

من المواضيع المهمة جدا والتي نوقشت قديما يعني الكتابات المبكرة جدا في كتابات علم النفس الاسلامي - 00:09:49

و عموما يعني الرأي الإسلامي واضح فيها ان الصبر والرضا آآ احوال او مقامات او صفات نفسية. آآ متداخلة ومتصلة وقد

وربما يحصل ويحصل بينهما لكنه مرتبان مختلفتان - 00:10:11

بنفس الوقت يعني انه احدهما يعني احدهما تتبع الاخرى اه باختصار الراضي شخص نفسيته احسن شخص نفسيته احسن فالصبر

هو التحمل الصمود الثبات فهو قوة نفسية يعني لأن الصبر يجعل الانسان ما ينهر نفسيا يحقق الحد الداخلي من الاستقرار -

00:10:30

النفسي ولا تتعكر نفسيته تعكرا كبيرا جدا لكن ممكن تتعكر نفسيته فالصبر لا يتعارض مع وجود انفعالات سلبية خفيفة ولا يلزم مع

الصبر وجود انفعالات طيبة مصاحبة اما الرضا لا الرضا على العكس تماما الرضا هو اصلا امر اضافي - 00:10:53

فهو وجود هذا الشعور الطيب. وجود هذا الارتياح الطيب وجود هذه الانشراح الصدري الداخلي التبسم والسرور الى اخره قدرته على

ان يدخل في جو مخالف لازمة او للالم او للمعاناة - 00:11:14

فهو درجة اعلى من الصبر لاجل هذا العلماء متفقون على ان الصبر واجب لكنهم اختلفوا هل الصبر واجب ولا ولا الصبر غير واجب

مستحب؟ الصحيح ان الصبر الرضا عفوا الرضا واجب ولا غير ولا مستحب الرضا انواع - 00:11:31

احد انواع الرضا واجب مثل الرضا مثل الرضا بمعنى التسليم القطاء والقدر هذا واجب لكن الرضا النفسي اللي هو انشراح الصدر لا قد

لا يكون واجبا. يعني وش معنى ليس واجبا؟ يعني لا يأثم الانسان لا يلام الانسان اذا لم يصل الى هذه الدرجة. لكنها - 00:11:46

فضيلة هي هي مرتبة اعلى فالصبر يمكن يصاحبه شيء من التذمر الداخلي وان كان متحمل مصابا لكن شيء من التذمر يمكن

يصاحبه شيء من الزهومة الزهوم مصطلح مستعمل يعني الشعور بالظيق يعني من الداخل شوي ما - 00:12:02

ما هو يعني داخليا ليس ليس يعني مو منشرح ليس منشرح. نعم. اما الرضا لا الرضا هو الذي يجعل الصبر حلوا اصلا يعني لأن الصبر

مر المذاق فالرضا هو الذي - 00:12:21

ايه هذا ما يتعلق الفرق من جهة نوعية الانفعال الموجود من جهة المعاكس او الطرف المقابل الصبر الذي يقابله الجزء المحرم لان

الصبر واجب فالذى يقابله يجب ان يكون جزء محرم الذي فيه التسخط والاعتراض - 00:12:33

اما الرضا الذي يقابله لا الجزء المكرره يعني اللي لم يصل الى الدرجة يعني الى العليا يعني مثلا اردنا ان نأخذ مثلا مريض المريض

الذى عنده الام او معاناة او - 00:12:51

بالنسبة لي سواء كان مريض مزن مثل السكري يحتاج الى ادوية وعلاجات كذا او كمريض عنده الام او مريض عنده اعاقة الى اخره.

فالصابر المريض الصابر هو المريض الذي متحمل وثبتت - 00:13:06

ما عنده الجزء المحرم والتسخنات لكن الراظي لا الراظي نفسيته افضل برغم وجود هذا الالم وبرغم وجود هذه المعاناة يعني يمكن

هذا يبين ابرز الفروق بين الامررين جميل. واشرت لما ذكرت الحكم انها انواع وفي منها اللي حكمه كذا واللي حكمه كذا - 00:13:20

جيد انه اجل نأخذ نظرة سريعة للانواع انواع الصبر وانواع الرضا. طبعا اه بعدة اعتبارات مثلا الاعتبار المشهور انه اه يعني اه على

ماذا نصبر؟ اللي هو الصبر على الصبر على الطاعة - 00:13:39

بهذا التعبير القديم ونحن طورناه صار اصبح الصبر على الامور الجادة والفتائل وواجبات الحياة الصبر على المعصية طورنا اصبح

الصبر على الرذائل والامور المшиينة والصبر على المعصية طورناه ايضا فاصبح الصبر في الازمات والاحاديث وال العلاقات - 00:13:56

لكن قد يقسم ايضا الصبر الى الى باعتبار اخر باعتبار المكونات يعني مكونات الصبر نحن نرى انه الصبر ثلاث مكونات آآ السكينة

الثبات السكينة الثبات غالبا هو ثبات انفعالي - 00:14:14

وبات ظاهري ثبات الجوارح وثبات اللسان والثاني اه صبر التحمل والانتظار وصبر التحمل والانتظار هذا اذا استعمله كثيرا في علاج
كثير من من من اه الخوف والوسواس انه كيف تستعمل هذا الجزئية من الصبر - 00:14:33

اما ضغط الوسوس مثلا او امام ضغط الرهاب او امام ضغط الانفعال او حتى امام ضغط المشاعر المتقلبة تقلبات المزاج والثالث
المكون الثالث من الصبر اللي هو صبر الظبط ظبط الانفعالات - 00:14:53

القدرة على ظبط الانفعالات وانت تعرف في المنظور الاسلامي عندنا كظم الغيظ فاصلا حنا تعاملنا اصلا في علم النفس الاسلامي مع
الانفعالات ومع الصفات السلبية السيئة مختلف عن بعض يعني الثقافات الاخرى. يعني نرى انه المفترض ان الانسان يحسن ادارة هذه
الانفعالات بشكل بشكل - 00:15:10

جيد هذا هذا الصبر هذه انواع الصبر الرضا انواع الرضا او مكونات الرضا. طبعا الاول للتسليم ونحن في النموذج الذي صممناه نرى
ان الرضا والتسليم متقارب الى درجة كبيرة جدا - 00:15:31

لذلك جعلنا التسليم هو جزء من مكونات الرضا لا يمكن ان يكون رضا بدون تسليم التسليم يعني التسليم القضاء والقدر والتسليم
بقوتين هذه الحياة التي جعلها الله سبحانه وتعالى التسليم الحتميات التي جعل الله سبحانه وتعالى موجودة في هذا الكون -
00:15:53

النوع الثاني من الرضا الرضا في وقت الازمات وهذا يمكن هو ابرز ما يمر على يخطر في بال الناس. في وقت الازمات لكن يأتي الرضا
ايضا بمعنى اخر مثل الرضا مثلا بالنسب - 00:16:14

والقسمة الذي هي القناعة يعني ان ترضى بما بما قسم الله لك في هذه الحياة حتى ولو كانت اقل من المتوقع هنا يأتي طبعا كلام
عن القناعة الى اي درجة انا اتوقف عن - 00:16:29

عن طلب المزيد ويقول انه خلاص هذا انا حاولت مرة مرتين ثلاث اربع وتكلمت عنها كثيرا انا يعني في كثير من وسائل التواصل
عن هذه النقطة يتكرر يتكرر السؤال عنها كثيرا - 00:16:48

متى يستمر الطموح؟ متى يستمر هذا الالاحاج متى يستمر هذا هذه الرغبة في الوصول الى المطلوب؟ ومتى اعلى اعرف انه خلاص
الآن هذا فاتني هذا الامر هذه القدرة على انك على ظبط اللحظة التي هي غالبا ما تكون لحظة بالمناسبة يعني لكن ظبط الوقت او
المسافة او المساحة التي تعرف انه خلاص - 00:17:01

يعني هذا الامر لم يكتب لك او لم يحصل لك. مهمة جدا لان الاصرار اكثر من اللازم ترى له اضرار اصرار اكثر من اللازم له اضرار
القناعة هي الاكتفاء انك تكتفي بهذا - 00:17:24

ولذلك القناعة احيانا يعني لها معاني كثيرة يعني مثلا بين الزوجين قناعة الزوج بما تعطيه اياها زوجته او قناعة الزوجة بما يعطيها
ایاها زوجها الان مع وسائل التواصل شو اللي صار - 00:17:38

قال لي صار انا القناعة دي راحت فهي هي تطلب اكثر وهو يطلب اكثر هذا الطلب الاكثر ذا هو مشكلة مشكلة دائما مشكلة ترى حتى
في الامور الجادة لما تطلب اكثر في الامور الجادة اكثر من اللازم. هي دائما - 00:17:55

القدرة على الوزنية النفسية يمكن بيفي لنا حلقة عن الوزنية النفسية والموازنات النفسية فيها كلام كثير مرة وفيه امثلة كثيرة جدا
في الوزنيات النفسية هذه مثل مفهوم الاتزان ولا مختلف - 00:18:10

لأ غير الاتزان الوزنية النفسية كيف تزن كيف تزن الاشياء المتقاربة يعني بحيث تنتقل من مرحلة الى مرحلة مثلا كيف كيف تقرر
انه والله خلاص انا عندي طموح وعندي اصرار وعندي رغبة لكن خلاص انا اتوقف - 00:18:23

وارضى واسلم مثلا مع انه ما في مرحلة هي توقف وانتقال يعني هي مندمجة مع بعض. ولها امثلة كثيرة يعني في الحياة موضوع
الوزنيات مثلا في العلاقات العلاقات وزنيات وان كان طلعنا على الموضوع بس عاد ما دام ان دامك سألت لا بد نخصص له حلقة
سريعة ثم نخصص لها ان شاء الله خلاص اذا انا ارجع ما كنا في القناعة الاكتفاء - 00:18:39

مم. الاكتفاء ولو كان في مقاييس الناس اقل شوف عدم الرضا عدم الرضا هذا يعني هو سبب لكثير من المشاكل النفسية خله بذلك

شوي يمكن لما يأني النقاش عن لماذا الرضا مهم؟ بنتكلم عن النقطة هذي ان شاء الله اللي هي قضية انه يعني ليش الرضا مهم -

00:19:01

ها ليش الرضا مهم آفهدي هذى ايظا من انواع الرضا الرضا في التقييم في الحكم على الاشياء والتقييم لذلك مثلا نحن في المنصة عندنا الغينا تقييمات الجمهور اه يعني هي هي وسيلة رأسمالية فقط يعني الهدف منها هدف منها يعني جذب اكتر الناس. لكن في ناس -

00:19:24

كيف يعني يحكم على اشياء دائمـا حكم غير راضـي دائمـا في التقييم غير راضـي هو سواء يعني معزوم معزوم عشا عند ناس او غدا عند ناس مع اولاده مع اولاده غير راضـي مع اولاده. لا يرضـي -

00:19:49

اه مع زوجته لا يرضـي او هي مع زوجها لا يرضـي مع ابنائـها لا ترضـي وترى هذا لما يكون يعني المقابل لك لا يرضـي بسهولة صعبة صعبة وهدول الناس اللي ما يرضـي بسهولة ترى غالبا عنده مشكلـة هو انه اصلا هو لا ينتبه لنفسـه ولا يعرف انه غير راضـي -

00:20:08

ويـرى ان هذه الشروط مهمة وان الناس مقصرين وانـه اللي هي مشكلـة الكمالـية ما يسمـى بالكمالـية هـذى وانـ كان وانـ كان يعني الخلـل في الرضا في التقييم ليس دائمـا ناشـنا انكمالـية لكنـ احيانا قد يكون ناشـنا عنـ كمالـيا -

00:20:32

من انواع الرضا ايضا الرضا بالنـعم وهذا يأتي الحمد والشكر رؤـية الانسان للنعمـة التي عنـده والعوام عندـنا دائمـا يقولـون ما تـشوف النـعمـة اللي عندـك يـعبرـون عنـ هذا تعـبـيرـ عامـي لـكتـه لـطـيفـ وـعمـيقـ -

00:20:46

انـه يعني عندـك نـعـم طـيب شـوفـي انـظرـ الى النـعمـ التي يعني عندـك و العـينـ وانـ كانـ لـجـنـتـي هيـ العـينـ المـبـصـرـة يعنيـ اـه مـهمـةـ جداـ ايـظـا فيـ فيـ فيـ النـظـرـ الىـ النـعمـ -

00:21:03

الـليـ هيـ عـينـ البـصـيرـةـ هـذـهـ عـينـ البـصـيرـةـ وـليـستـ العـينـ الـبـاصـرـةـ. فـعـينـ البـصـيرـةـ هـذـهـ قـادـرـةـ انـهاـ تـنـظـرـ الىـ تـقـدـرـ قـيـمـةـ النـعمـةـ الـمـوـجـوـدـةـ. وـتـتـلـمـسـهاـ وـتـعـرـفـهاـ لـانـ الليـ يـعـنـيـ الليـ اـصـلـاـ ماـ يـرـىـ النـعمـةـ مـوـجـوـدـةـ اوـ مـثـلـاـ تـقـولـ لهـ وـالـلـهـ مـثـلـاـ -

00:21:25

انـهـ اـهـ مـمـ طـبـ الـحـمـدـ لـلـهـ اـشـوفـ كـذـاـ وـكـذـاـ كـلـ النـاسـ عـنـهـمـ تـقـولـوـ طـبـ الـحـمـدـ لـلـهـ اـنـتـ عـنـدـكـ اوـلـادـ يـعـنـيـ وـشـلـوـنـ اـنـتـ تـبـيـنـيـ اـصـيـرـ بـعـدـ بـدـوـنـ اوـلـادـ فـهـوـ مـهـماـ عـدـدـتـ لـهـ مـنـ النـعـمـ -

00:21:45

لاـ يـعـتـرـفـهاـ اـصـلـاـ نـعـمـةـ وـفيـ تـشـبـيـهـ يـمـكـنـ تـشـبـيـهـ وـجـبـةـ الطـعـامـ تـبـيـنـ يـعـنـيـ يـمـكـنـ تـسـاعـدـ فـيـ فـهـمـ الرـضاـ هـنـاـ بـالـذـاتـ. الرـضاـ بـالـنـعـمـةـ. اـنـتـ لـمـ تـأـكـلـ الطـعـامـ فـيـ عـدـةـ عـوـاـمـ تـحـصـلـ مـنـ ضـمـنـ الـعـاـمـ الـفـيـسـيـوـلـوـجـيـ الـطـبـيـعـيـ الـلـيـ هـوـ الـاـكـلـ وـالـلـسـانـ وـطـعـمـ الـلـسـانـ فـيـ وـطـعـمـ الـاـكـلـ فـيـ -

00:22:00

المذاقـ فـيـ الـلـسـانـ إـلـىـ أـخـرـهـ لـكـنـ فـيـ عـاـمـ أـخـرـ استـمـتـاعـ نـفـسـيـ أـخـرـهـ هوـ الرـضاـ وـالـحـمـدـ وـالـشـكـرـ شـعـورـكـ بـاـنـ هـذـاـ نـعـمـةـ هـذـاـ يـظـاعـفـ استـمـتـاعـكـ بـالـنـعـمـةـ لـذـكـرـهـ لـذـكـرـهـ تـمـارـينـ اـسـمـهـاـ تـكـثـيفـ تـكـثـيفـ المـتـعـةـ -

00:22:22

تـكـثـيفـ الـاستـمـتـاعـ اـنـهـ اـنـتـ كـيـفـ تـكـثـفـ الـاستـمـتـاعـ؟ـ اـحـدـ طـولـ تـكـثـيفـ تـكـثـيفـ المـتـعـةـ لـوـ تـلـاحـظـ تـلـاحـظـ مـثـلاـ فيـ الـاذـكارـ. اـذـكارـ الـيـوـمـ وـالـلـيـلـةـ اـذـكارـ الـحـمـدـ وـالـشـكـرـ كـثـيرـ جـداـ فـيـهاـ -

00:22:40

اـذـاـ لـبـسـتـ قـلـ الـحـمـدـ لـلـهـ اـذـاـ اـكـلـتـ قـلـ الـحـمـدـ لـلـهـ اـذـاـ خـرـجـتـ مـنـ دـوـرـةـ المـاءـ تـقـولـ الـحـمـدـ لـلـهـ الـفـاتـحةـ الـحـمـدـ لـلـهـ. الـفـاتـحةـ مـنـ اوـلـاـ؟ـ الـحـمـدـ لـلـهـ. فـالـفـكـرـةـ الـمـعـنـىـ الـمـقـصـودـ هـنـاـ تـرـسـيـخـهـ فـيـ فـيـ قـلـوبـ النـاسـ هـيـ اـهـمـيـةـ -

00:22:57

اـنـ تـسـتـحـضـرـ كـلـ نـعـمـةـ لـدـيـكـ حتـىـ وـلـوـ كـانـ اـكـرـمـكـ اللـهـ قـضـاءـ الحاجـةـ تـحـمـدـ اللـهـ عـلـىـ قـضـاءـ الحاجـةـ وـتـشـكـرـهـ عـلـىـ عـلـىـ هـذـاـ هـذـاـ هـوـ مـنـ مـنـ مـفـاهـيمـ السـعـادـةـ اـنـاـ مرـةـ كـنـتـ فـيـ فـنـدـقـ -

00:23:12

كانـ عندـناـ مـؤـتمرـ وـكـنـاـ نـازـلـينـ فـيـ فـنـدـقـ قـهـوةـ مـنـ المـحـلـ الـلـيـ فـيـ بـهـوـ فـنـدـقـ فـلـمـ اـعـطـانـيـ اـيـاـهاـ شـرـبـتهاـ يـعـنـيـ حـنـاـ ذـاقـتـناـ فـيـ

00:23:29

عـلـىـ الطـاـوـلـةـ وـاـكـمـلـتـ شـغـلـيـ يـعـنـيـ فـكـانـ مـعـيـ شـابـ اـخـرـ اـخـذـ نـفـسـ يـعـنـيـ اـخـذـ نـفـسـ الـكـوـبـ وـجـلـسـ مـقـابـلـيـ سـبـحـانـ اللـهـ لـمـ ذـاقـ حـسـ بـنـفـسـ يـعـنـيـ شـعـورـيـ اـنـهـ لـاـ طـعـمـ مـاـ هـوـ بـجـيدـ -

00:23:47

بس ابسم وضحك قال الحمد لله يعني هو كان افضل مني في ذلك الموقف يعني كانه يقول نعمة خير مثل هؤلاء الاشخاص يعني يجعل كل مناسبة صغيرة او كبيرة جيد او غير جيدة يجعلها سبباً لتجديد الرضا والسعادة - 00:24:01 يعني من المواقف مع والدي رحمة الله تعالى عليه في المزرعة آله غرفة هناك ينام فيها فلاحظت انا انه في السرير ان المرتبة في السرير ما يعني كانها قصيرة او ظيقة او قصيرة قصيرة نعم يعني السرير اوسع منها - 00:24:24

فجيت وقلت له يعني فيه يعني ترى المرتبة قال عادي كل مشكلة عادي كل واحد كل واحد فاحتلت عليها ان اشتري ما كان حريص اعرف طبعاً المدخل وقلت له طب انا ابا ارتبر السرير - 00:24:46

بعد يلا مشينا واحنا شربينا مرتبط وانا اقتعته واشتري هو مرتبة الشاهد لما اشتري المرتبة الجديدة وظعاها قال لي والله هذى ازى من اللي قبله فانا اكتشفت اتأمل عاد والدي رحمة الله تعالى عليه - 00:25:02

يعني كان اية في الرضا رحمة الله عليه تتأمل يعني انه ان هو عايش حياته عادي يعني ما المسألة ما تحتمل كل هذا الظجيج الذي عندنا ونحن عندنا ضجيج عالي جداً اذا نقص هذا او - 00:25:17

او اختل هذا او فقدنا هذا او لم يأتي هذا بالشكل المطلوب يلا عشان ما ابكي انا عطني سؤال يلا. اه دكتور من بين كل الخصائص النفسية والصفات والأخلاق او - 00:25:36

يعني كل ما يمكن ان نعنون له بتلك القيم ليش اخترنا الصبر واخترنا الرضا يعني راه موجود برضو مشاعر طيبة اخرى ليش حطينها صفات نفسية اخرى ايه الصفات النفسية لأ الصبر والرضا جوهرة الصفات النفسية - 00:25:52

جوهرة الصفات النفسية وبواية الصحة النفسية بمنظورنا في علم النفس الاسلامي هي من الصبر والرضا من القضايا الاساسية جداً تطبيقاتها في الحياة لا حصر لها الصبر مثلاً الصبر هو هو المفتاح هو احد القوة القلبية المحركة للانسان - 00:26:13 واحد القوى القلبية المحركة للانسان وامثلة يعني نضرب امثلة فقط للتقرير لبيان اهمية الصبر مثلاً. الصبر في في وقت الازمات مثلاً صبرك في في وقت الازمة سواء الصبر او الرضا بالمناسبة يعني هذا ينطبق حتى على الرضا. الصبر او الرضا في وقت الازمة قد لا يغير شيئاً في الخارج - 00:26:35

لكن يغير شيئاً مهماً في الداخل مصطلح الخارج والداخل نستعمله كثيراً في علم النفس الاسلامي. الخارج يقصد به ما هو خارج الانسان الاحداث الظروف العلاقات الى اخره الداخل هنا هنا المصنع هذا - 00:27:01

الصدر القلب النفس فالصبر والرضا وغيره من صفات نفسه قد لا تغير كثيراً من الخارج لكنها تغير كثيراً من الداخل والتغيير في الداخل اذا اذا تحسن سيساعدك ايضاً انك تنظر الامور بروية وحكمة واعتدال وتستطيع ان تتخاذل باذن الله القرارات المناسبة. فالصبر والسكينة وحتى الرضا يعني لا يهدف الى حل المشكلة - 00:27:16

مفهوم حل المشكلات هذا المركزي لبعض الثقافات لا الصبر والرضا الهدف منه جعل نفسیتك افضل برغم وجود الازمة وحين تهدأ نفسیتك تصبح انت في وضع افضل للنظر والرؤية والتفكير - 00:27:45

ايضاً الصبر مهم جداً في النجاح في الحياة لانه لا لا تحسبى المجد تمرا انت اكله ولا انت لن تبلغ المجد حتى تلعق الصبر فاء يعني النفوس اللي ما عندها صبر وجلد - 00:28:02

او بالتعبير تعبير علم النفس الاسلامي القديم يسموه متقدم يسمونه الاستعانتة يسمونه قوة الاستعانتة القدرة على الجلد والوصول الى الى مبتغيرات ولذلك يقولون قد قد يكون الانسان فاجراً انك عنده قوة الاستعانتة عالية يعني - 00:28:20

صبور وجلد هما فالصبر هو الذي يوصلك الى المراتب العالية ايضاً الصبر حتى مفيد حتى في في الطلب يعني كان عندنا مؤتمر العام الماضي عن آنمط الحياة الصحي فانا القيت ورقتي كانت عن عن دور العوامل النفسية - 00:28:37

في نمط الحياة وكان احد الاشياء الاساسية تكلمت عن الصبر لانه نمط الحياة الصحي والشهوم المشي الرياضة اللياقة الغذاء الصحي كل هذى بيبي له صبر كذا تحتاج الى صبر تصر على الغذاء الصحي تصر على التمارين تصر على - 00:29:01 اشياء كثيرة هي هي في صالحك بدنيا فهذا ما يتعلق بالصبر واهميته لكن لماذا الرضا مهم ايوالرضا مهم لانه في المنظور النفسي

الاسلامي الرضا مرتبط بالسعادة والنجاح من سعادة ابن ادم رضاه بما قضى الله له - 00:29:21

ومن شقاوة ابن ادم سخطة الرضا مكون اساسي للسعادة ارتباط الرضا والسعادة ارتباط قوي جدا لدرجة انه في مدارس كثيرة اصلا تعرف السعادة بانها الرضا في مدارس كثيرة تعرف السعادة بانها الرضا اصلا - 00:29:42

وبالذات يعني آآ يعني في التعريفات الجديدة الان في السعادة احد التعريفات المشهورة تعريف السعادة بأنه الرضا وان كان الرضا بمفهومهم هم يعني والرضا الرضا بالحياة يعني يعني وجود الحياة الجيدة يعني هو الذي يقصدونه - 00:30:02

لكن الرضا مهم جدا وارتباطه بالسعادة لأن قدرتك على السعادة مع وجود الالم قدرتك على رؤية الجانب النعمه مع وجود المعاناه هي التي يجعلك سعيدا ولو كانت ظروفك صعبه وهذه هي المعادلة الصعبه. المعادلة الصعبه اللي دائمًا الناس دائمًا الناس ليس الناس حتى الفلسفه من القديم - 00:30:23

ان معادله السعادة والمالم معادله السعادة والدين انه يعني وانا دائمًا الااحظ هنا في الدورات وفي استشارات او العلاقة الخطية عطني فلوس اكون سعيد آآ عطني زوج ممتاز اكون سعيد - 00:30:50

اه اعطيي علاقات ممتازه اكون سعيد اعطيي اسرة سعيدة اسرة ممتازه اكون سعيد. هذي العلاقات الخطية ما تمشي في بالجوانب النفسيه لكن مش المهم جدا المهم هو ان نعرف نحن انه هناك حد ادنى لابد من توفره - 00:31:08

لا نكاير في هذا نقر به لكن الذي نريد ان نوصله نحن انه انت تستطيع ان تكون سعيدة من الداخل بغض النظر عن الخارج الذي يكون معك يمكن يكون الامر اصعب - 00:31:26

صحيح؟ قد يكون اصعب في بعض الظروف لكن يعني مثلا كل الناس يقول لك انا كيف اسعد وانبسط واستانس وانا ما عندي فلوس او وانا مريض او او الى اخره - 00:31:38

الجواب بسيط جدا وهو انه اصلا مصادر المتع والسعادة في الدنيا كثيرة جدا ويمكن نحتاج انا نفرد حلقة خاصة عن السعادة والنجاح. يعني مثلا نحن مفهومنا للسعادة انه انه هناك مصادر كثيرة للسعادة متاحة للجميع - 00:31:50

وطبيعية وبسيطة وتحقق السعادة اذا انت رفعت السقف التوقعات وش اللي يصير الحقيقة؟ وش اللي يصير لما ترفع حين ترفع سقف التوقعات الذي يحصل انك انت رفعت سعر السعادة عليك رفعت تكلفة السعادة عليك - 00:32:11

اصبحت اصبحت السعادة لا يمكن ان تحصلها الا اذا دفعت اموال اكثرا او الا والا بتكلفة اكثرا فتصبح قائمه السعادة عندك او قائمه مصادر السعادة كلها اسعارها مرتفعة لانك انت اصلا رفعت السقف على نفسك - 00:32:28

ايضا الرضا مهم في وقت الازمات مثلا جزء كبير من الازمات من المشكلات النفسية التالية للازمات جزء كبير من المشكلات النفسية التالية للازمات ناشئة من عدم الرضا بالازمة يتحول الى مشكلة نفسية. يعني هو عنده مشكلة مالية مثلا او علاقات او الى اخره او مرض او - 00:32:46

فعدم وجود الرضا يضيف عبه اضافيا يعني يسبب او يتسبب في حصول قد يكون مش مشكلة نفسية ولذلك نحن نستعمل الرضا في علاج اكتئاب علاج القلق وله استعمالات كثيرة سواء في باب العلاقات في باب باب الازمات في ابواب ابواب كثيرة - 00:33:11

يعني هذا باختصار يمكن يعني اذا اردنا اننا نقول لماذا افردنا افردنا الصبر والرضا؟ والا فيها الكلام يطول يعني مثلا مثلا يعني الزوج اللي غير في العلاقات مثلا الاسرية الزوج اللي غير راضي عن زوجته او الزوجة غير راضية عن زوجها - 00:33:35

يؤثر على العلاقات في في العمل في الدراسة في الحياة اشياء كثيرة الرضا الرضا يدخل في كل شيء في كل شيء يعني تقريبا هذا وهنا يطرح السؤال حق اللي طيب مشكلة الرضا اذا ما رأطيت حلو - 00:33:55

يبكون طموح وبطلب مزيد يبدو لي هذا الموضوع بربو يعني ممكن ينفصل في حلقة مستقلة اللي هو هذي الحدود اللي تميز بين الحدود الفاصلة بين الاشياء هذي اعتقاد انها مهمة نتكلم عنها صحيح. جميل. اه بقت تخطر في اذهان البعض احيانا يقول اه بس مشكلة الرضا يخليك ما عاد تسوی شي - 00:34:11

لكن هذا نقول له ترى في حلقتنا الجاية ان شاء الله بنسولف عنها. اذا ت Shawf دكتور اه الحين نسأل السؤال المتعلق وش هي علامات الرضا اللي اذا وجدت انا اشعر اني ماشيء اموري زينة - [00:34:32](#)

او اذا قلت معناها اني ما عندي ايضا والصبر في الجهة المقابلة ما هي العلامات؟ علامات يعني كيف اقيسها؟ كيف اعرف انه انا او غيري مثلا صابر او راضي؟ علامات مكونات هذي مهمة لنا - [00:34:49](#)

في التدريس وفي الابحاث وفي انه لا يجب ان يجعل علامات واضحة. اي نعم الصبر ثلاث علامات في النموذج اللي نقترحه الصبر ثلاث علامات العلامة الاولى الهدوء والسكنية وهذه لها عدة مؤشرات - [00:35:02](#)

الانتظار والتحمل قلنا صبر التحمل صبر الانتظار تحمل الالم والمعاناة والمشاق اياها ايضا لها عدة مؤشرات اه الانفعال ضبط الانفعال ولهؤلاء مؤشرات كثيرة يعني اصلا اه مفهوم اه الصبر الحبس اللي هو حبس اللسان والجوارح - [00:35:17](#)

حبس الاسلام والجوارح يعني ضبط ضبط ضبط الاقوال والافعال اه التي هي ردات الفعل الناشئة بعد الازمة او بعد المصيبة او بعد المشكلة اه التي يعبر عنها الان بالسلوكيات. مصطلح السلوكيات الان أصبح يعني اه هو اقرب ما يقابلها في كلام المتقدمين اللي هو الاقوال والافعال التي التي التي - [00:35:32](#)

يمارسها الانسان الجوارح افعال الجوارح العمومية الرضا اريد الله ايضا ثلاثة او اربع مكونات الاول اللي هو قلنا الامر الاضافي هذا ليس قضية فقط انه هدوء وسكنية وثبات لا في شيء اضافي اللي هو الانشراح والطمأنينة والسكنية - [00:35:52](#)

وهذا مهم قضية انه نحن لا نتكلم هنا عن نوع من المشاعر اللي هي مشاعر البهجة او مشاعر الاثارة لا هو نوع من انواع الاحوال الداخلية المرتبطة بالسكنية والطمأنينة والهدوء - [00:36:11](#)

ايضا من مكونات الرضا القبول والتسليم رؤية الحكمة الرضا بالقضاء والقدر سواء وافق الطبيعة او خالفها هذه الجملة يذكرها المتقدمون كثيرا وش معنى سواء وافق الطبيعة او خالفها؟ يعني بعض الناس هو بطبيعته ما يهتم بالامر - [00:36:27](#)
ما يعني ان هذا الامر لا يعني له شيء ولذلك قد يكون راضي لكنه هو راضي لانه وافق الطبيعة لكن ماذا لو خالف لو خالف الطبيعة - [00:36:42](#)

يقولون هم ليس الشأن في الرضا بالقدر الملائم للطبيعة انما الشأن في الرضا والقدر المنافر او المؤلم للطبيعة ايضا من علامات الرضا الحمد والشكر يظهر عليك يا اخي يظهر عليك في افعالك في لسانك في كلامك - [00:36:54](#)
ولذلك هم يقولون ان الرضا هو حسن الخلق مع الله ما تظهر التسخط والتجزع والتذمر يعني اصلا حنا علاقتنا مع الله ليست علاقة مبنية على النتائج هي علاقة عبودية بغض النظر عن النتائج بغض النظر عن - [00:37:15](#)

يعني يمكن هذى ابرز العلامات وبالخصائص السريعة يعني باختصار هنا نجي لسؤال المليون اللي هو طيب كيف احقق الصبر؟
ایوه كيف احقق الرضا؟ هذى ببى لها نظارة طيب كيف اصبر؟ صحيح هذا السؤال دايما - [00:37:39](#)

يرد علي اياه يعني انا ودي اقدم بمقدمة مهمة جدا تريحنا شرف الحديث في الحلقات القادمة انه اصلا ما مفهوم كيف اصبه يعني هذا انه انا حينما اقول الصبر الرضا - [00:37:55](#)

الاحتشاء بالتسليم التوكل حسن العلاقات مع الناس كيف كيف تصير في نماذج على مستوى الثقافات العالم كله وعلى مستوى علم النفس المعاصر هناك نماذج كثيرة في كيفية تحويل النماذج المفاهيمية الى تطبيقات عملية نماذج كثيرة - [00:38:11](#)
جدا من النماذج المشهورة عند المتقدمين ما يسمى نموذج العلم والعمل نموذج العلم والعمل كثيرون ذكروه يعني من القرون الاولى المبكرة واستعمله كثير من الغزالي وابن القيم وابن تيمية كثير استعملوه يعني - [00:38:31](#)

نموذج علم العمل يقول انه انت يجب ان تعلم اولا ثم اذا علمت ان تعمل طيب اعلم اعلم ماذا؟ ماذا اعمل؟ ماذا اتعلم؟ تتعلم مجموعة اشياء تتعلم الصبر وش تعريف الصبر - [00:38:48](#)

واش مكونات واش علامات؟ ولماذا هو مهم؟ لي هو مفهوم الترغيب والترهيب هذا ما هي خطورة عدم الصبر؟ تتعلم هذا كله وتتحظره باستمرار والتعلم ليس مرحلة لحظي وتنتهي لأن تعيid التعلم اكثر من مرة ولذلك مفهوم مفهوم الذكرى وذكر فان

الذكرى تنفع المؤمنين الذكرى التذكرة معناه انه تكرار التعلم - 00:39:00

اكثر من مرة بمعنى التذكرة هنا وذكر يعني كرر التعلم اكثرا من مرة فانت ولات بذلك القرآن مثاني ليش مثاني؟ لانه يكرر المعاني. تكرار المعاني اكثرا من مرة باكثرا من صورة باكثرا من شكل - 00:39:24

هذا اول انه انت يجب ان تتعلم لماذا الصبر مهم وش معنى الصبر؟ وش علاماته حينما تتعلم هذا الامر يبدأ بالتطبيق هنا وهو وهو قضية العلم العمل عفوا العمل - 00:39:39

الامل في يعني نقاط كثيرة لكن باختصار هنا افضل طريقة للعمل هي ان تبدأ بمراقبة نفسك ولذلك في نموذج التعامل مع النفس المكون الاول او الجزء الاول اللي هو الصدق مع النفس وال بصيرة بالنفس ومراقبة النفس - 00:39:53

انت لازم تعرف نفسك يجب ان تعرف نفسك اولا بما يتعلق بالصبر والرضا الى اي درجة ان تصبر ما الذي ما الذي يوافق الطبيعة عندك فتصبر عليه بسهولة؟ وما الذي يخالف الطبيعة فتصبح عليه بصعوبة - 00:40:17

وما الذي يوافق الطبيعة فترتضى عليه بسهولة؟ وما الذي لا يخالف الطبيعة فلا ترضى عليه بسهولة تراقب نفسك تنتبه كن صادق مع نفسك تعرف وش الاماكن وبين المناطق التي انت ضعيف فيها في الصبر والمناطق التي انت قوي فيها في الصبر - 00:40:32

و بين المناطق التي انت قوي فيها في الرضا او ضعيف فيها في الرضا فانت لما تبدأ تجمع نفسك وممكناً تستفيد في هذه الجزئية من الطريقة الغربية طريقة الجداول. الجداول والكتابات هذى تساعده. ونستفيد منهم لا ينظر هذا الجزء من تطور المعرفة البشرية - 00:40:48

فالجدوال مفيدة جداول تسجل فيها يومياً وهناك طرق كثيرة تسجيل الجداول يعني آآ اختار طريقة معينة مناسبة وتسجل فيها المواقف اللي تحصل لك فيما يتعلق بالصبر والرضا وفي كل الصفات اصلاً يعني ليس فقط في الصبر والرضا - 00:41:05

هذا ممكنة بدون مختص اللي هو احد يبحث يعني اذا اذا تدررت عليها بسهولة تتوقع تتعلمه او مرة مرتين وخلاص ثم تتقنها ثم ثم تتقنها يعني ايوا الان انت خلاص عرفت نفسك كويس بعددين تبدأ في المرحلة الثانية وهي المهمة وهي مرحلة التطبيق في المواقف - 00:41:20

الآن انت قدرتك على فهم نفسك صارت اعلى وال بصيرة بالنفس صارت اعلى تستطيع ان تنتبه لنفسك هنا هذا هو قضية الادراك البصرية ان تكون مدركاً يعبر عنه في الزمن المعاصر بالوعي بالنفس لكن انا اعتقاد مصطلح الوعي غير دقيق هنا. لكن الدقيق هو البصرة بالنفس ان تكون مدركاً لنفسك. مدركاً وانت تفعل هذا الموقف - 00:41:39

وانت هنا وغير صابر او انت صابر في هذا الموقف وتعرف لماذا انت صابر هنا؟ ولماذا انت غير صابر هناك وهذا وهذا يؤدي يذكرنا بقاعدة مهمة جداً في التعامل مع النفس انه التعامل مع النفس ليس مشوار يعني هو ليس محظوظ - 00:41:58

توقف فيها وخلاص وتأخذ المطلوب وتمشي هو رحلة عمر ولذلك عامل الزمن مهم جداً وان تعدل في نفسك تشتفل المهم المهم انك تشتفل على نفسك ما تتوقف وابشر يعني انت اذا اشتغلت على نفسك اكيد انه سيتغير الشيء. قد يكون بعض الاشياء صعبة وبعض اشياء سهلة لكن لكن تمشي - 00:42:16

فانت تبدأ تراقب النقطة الثانية المواقف وفي المواقف تستخد نظام المحاسبة والمجاهدة انه في موقف تحاسبي نفسك انت صبرت ولا ما صبرت؟ رضيت ولا ما رضيت؟ طيب ليش تنظر الى الدوافع ما يسمى بالدوافع - 00:42:34

ما هي دوافعك انك صبرت هنا ودوافعك انك لم تصبر هنا ما هي دوافعك او الدواعي المصطلح المستخدم كثيراً عند المتقدمين الدواعي انظر يا دواعي نفسك يقول انظر الى دواعي نفسك شف نفسك ليش صبرت هنا وليش ما صبرت هنا فانت تبدأ تكتشف لك نفسك - 00:42:51

وافضل واحد يعرف نفسك هو انت بخلافاً للثقافات الأخرى التي او بعض المدارس النظريات تقول لا يمكن تعرفي نفسك بنفسك يجب ان تكون مع معالج وطويل المدى وسنوات وهذا غير صحيح - 00:43:07

كل نفس الانسان على نفسه بصيرة. وهو مسئول عن نفسه في النهاية فانت تراقب في المواقف وتنتبه كيف هنا صبرت طيب انا صبرت هنا طيب كيف استفيد منها في المغفرة التي لم اصبر فيها؟ لماذا لم اصبر مثلا حينما قال لي فلانة الكريمة الصعبة هذى او شتمني - [00:43:20](#)

لماذا لم اصبر حين مثلا اه حصل موقف بيني وبين زوجتي؟ لماذا لم اصبر حينما جاءني الالم ذلك اليوم؟ الى اخره ها بشرط ما ندخل في الوسوسه والتشدید على النفس وهذا مرة اخرى نعود الى الموازنات هذا احد احد معانى الموازنات - [00:43:42](#)

انه كيف توازن بين فعل الفضائل بدرجة ان لا تصل الى التشدد. كيف توازن فعل التخفيف عن النفس والترويح عن النفس؟ بشرط انه ما يصل الى يعني الاهمال وتدسيه النفس - [00:43:59](#)

هادي هي هو المفهوم هذا مهم جدا قدرتك على قدرتك على المراوحة بين هذا وهذا هي التي تجعل الناس نفوسهم بناؤهم النفسي قوي الي احيانا ما يقدر ما يستطيع انه يضبط نفسه اذا ذهب في الجهة هذى فيتشدد - [00:44:14](#)

او ما يستطيع يضبط نفسه اذا في الجهة هذى يقع في الاهمال وتدسيه النفس واهمال النفس. لهذا لازم اتعلم الفرملة هذى والمكافحة ذى هذا ما يتعلق بالمواقف لكن ما يكفي بحسب المنظور الاسلامي ما يكفي - [00:44:29](#)

نحن العلم النفس الاسلامي ليس علم موافق فقط في المواقف كما يقول الخواجات فكست وخلاص وانتهينا صلح هذا وانتهينا لا يعني عندنا شنو نسميه المسارات الموازية وش المسارات الموازية؟ انه حياتك ليست هي المواقف التي التي تحتاج ان نشتغل عليها فقط. هناك مسارات موازية كثيرة - [00:44:46](#)

المسارات الموازية دي تقوى البناء النفسي ابرز المسيرات الموازية المسار الدينى تشتغل عليه باستمرار فشغلك على نفسك اصلا في مسارات الموازية شغال ماشي وانت ايضا تستغل على نفسك في المواقف القريبة القصيرة المدى مثلا عندك مشكلة في الرضا عندك مشكلة في الصبر مثلا - [00:45:03](#)

ليش هذا مهم؟ لانه انت لن تستطيع ان تصبر بترضى في الشدة اذا لم تكن انت اصلا دربت نفسك على الصبر والرضا في الرخاء وهذا احد المفاهيم المشهورة جدا في علم النفس الاسلامي - [00:45:24](#)

قضية انه انت تحتاج ان تدرب نفسك في اوقات الراحة واوقات الرخاء على الصبر والرضا بحيث انه اذا احتجتها يكون البناء قوي وابناؤك النفسي قويا وهذا هو الذي يعني يفسر لنا ليش المنظور الاسلامي يؤكّد كثيرا انه ما تسرف ما تبالغ في التمتع بالدنيا ما تبالغ في التعلق بالدنيا ليه - [00:45:41](#)

ايش لان هذا من منظور نفسي لان هذا سيعصف البناء النفسي بحيث انك اذا احتجته في وقت الالتزام ما تجد عندك من النفس قادر على على على الصبر والتحمل الى اخره - [00:46:04](#)

ايضا من من الاشياء العملية المهمة اللي هي مفهوم التصبر ومفهوم تقمص الرضا هل المفهوم هذا يتكرر كثيرا في في الاسلام انه تتصرف كما يتصرف الراضون تتصرف كما يتصرف الصابرون - [00:46:18](#)

كلمة تحمل. الحلم بالتحلم والعلم بالتعلم. ومن يتصرّب يصبر الله. وهذا المفهوم مهم جدا ان انت ان تحاكي هذا الشيء. تبدأ تدرب نفسك على هذا الامر. في مواقف انه تقول في الموقف طيب لو كنت راضيا ماذا كان يجب علي ان افعل؟ افعله الان - [00:46:38](#)

لو كنت صابرا في هذا الموقف كيف كان يمكن ان ان افعل فافعله الان ويدخل في هذه اشياء كثيرة انك مثلا خلاص تمسك نفسك عن التذمر والتسخط والتشكي والسب في المواقف - [00:46:56](#)

آآ تتوقف عن النقد الشديد الخارج في المواقف تنظر الى النعم الى مجالات النعم والنجاح والإنجاز تعود دوما التفكير في نفسك وفي الناس وفي الحياة وفي يمكن اين يدخل في هذا آآ - [00:47:12](#)

انه ان تفتش في في يعني بالذات فيما يتعلق بالرضا ان تفتش في مم اكتشاف النعم النعم التي عندك وهذا كثير من الامهات والباء يمارسون مع ابنائهم يعني من ضمن التمارين التي يعني التربية التي يمارسها كثير من الآباء والامهات مع اولادهم - [00:47:34](#)

يعني انه يلا عدد لي معنی اهم خمس سنین عام اليوم حصلت عليها في حياتك او في يومك هذا فهذا يعني يعود الانسان انه ينظر الى النعم ويستشعر وجودها اللي هو المصطلح المتداول رؤية نعمة الله. الرؤية هنا ليس المقصود بها الرؤية بالعين الباصرة انما بالعين البصيرة - 00:47:52

مشاهدة المنة مشاهدة المنة هذا من التعبيرات المتقدمين ومشهور جدا انه معنی مشاهدة المنة يعني انه انت تنظر الى الى اشياء كثيرة فيها نعم عندك لان لان الرضا هو هو عمل قلبي باخلي - 00:48:11

فانت تحتاج انك تنشطه وتفعله تلاحظ تنتبه تعزز هذا ايضا من ظمن المسارات الموازية المهمة جدا سوء في الرضا او في الصبر او في غيرها ويجب ان يبقى معك دائماللي هو الفهم الصحيح الحياة وقوانين الحياة اللي مرتبطة بالصبر والرضا - 00:48:31 يعني مثلا التسلیم وجود فروق بين الناس الله تعالى لم يخلق الناس سواسية مثلا التسلیم بقوانين النجاح قوانین الانجاز التسلیم ضرورة الانصاف والعدل في تقييم الاشياء والحكم على الناس على الاخرين وعلى نفسك ايضا - 00:48:55

مفهوم السعادة اصلا مفهوم مفهوم الحياة المطلوبة الحياة الجيدة التي يجب ان نسعى اليها القوانین المرتبطة بالطموح نحن مثلا في بمشروعنا في علم النفس الاسلامي. افردنا باب طویل جدا لقضیة السعادة والنجاج لاننا رأينا ارتباطه الكبير جدا في قضايا كثيرة من الصفات النفسية - 00:49:16

من ضمنها مثلا من ضمنها ما يتعلّق ما يتعلّق بالرضا. اجل حلقة مستقلة ان شاء الله. نجاح ياذن الله ياذن الله اعتقاد ضروري النجاح والسعادة. هذا باختصار هو يعني ما يتعلّق - 00:49:39

بكيف بس عفوا لاحظت انه هو مشوار يعني يعني مفهوم انه اعطي خمس خطوات اكون فيها صابرا اصبر كيف تصبر في اربعة وعشرين ساعة؟ كيف تصبر في اربعة وعشرين ساعة؟ اذا اريد ان اقول كلمة هنا - 00:49:49

اي احد ينزل لك معلومات اول شي كيف تصلي في اربعة وعشرين ساعة تكون راضيا في خمس دقائق كيف غير صحيح كتاب قوة الصبر الظاهر كان المقدمة آآ سخرية من آآ شخص يدعو يقول اللهم ارزقني الصبر عاجلا غير اجل يعني تحملت الجملة - 00:50:05

بنها في داخلها. فهو لم يكن صابر حتى في دعائه. صحيح صحيح. اه طيب هل هذا المفهوم بهذا التعريف؟ مشترك انساني الرضا والصبر بینا وبين الثقافات الالخرى ولا في فارق بینا وبينه؟ اي هذی قضیة مهمه ومشهورة جدا وحنا افردنا لها باب طویل جدا عندنا اللي هو - 00:50:28

اسميناها باب المشترک والمختلف انه في اشياء مشترکة ومختلفة بين الثقافات والعلماء يقولون انه كثير من الصفات النفسية الموجودة في الثقافات الالخرى هي اصلا من ارث الانبياء الذين قبلهم. لكن تعرف الحضارات المدونة المكتوبة - 00:50:48 هي ترى يعني فقط من يعني اه من حضارات الهند والصين يعني وجایح يعني حتى الحضارات المصرية المدون فيها ايضا قليل لكن هذا عدم وجود التدوين لا يعني عدم وجود حضارات سابقة - 00:51:06

اللحظات السابقة هي حضارات انبیاء في الغالب واندثرت كتبهم واثارهم فكتير من العلماء يرى انه اصلا كثير من المشترکات الموجودة بين الثقافات والشعوب هي اصلا من ارث الانبياء وانا اضيف على هذا ايضا انه هذا من الفطرة اصلا من المشترک الفطري بين الناس - 00:51:22

فمن ضمن مفاهیم مثل الصبر والرضا هي مشترکة بين الثقابات لكن مع توارد مع تعاقب الدهور والعقود والازمان يحصل تغيير وتظهر نسخ مختلفة من صبر نسخ مختلفة من الرضا فالان الموجود النسخ المختلفة الان من الصبر والرضا مثلا خلنا ناخذ الصبر مثلا النسخة المختلفة من الصبر - 00:51:40

آآ مثلا نسخة الهنادق والبوزية مثلا اللي هو الصبر منزوع المعانی الصبر الميكانيكي اللي هو الان اخذه الغربيون وعلمنوه واسمائهم التيقط ذهنی اللي هو انك تقف امام المعاناة آآ بدون تقييم ولا احكام مع التركيز الى اخره هذا نوع من انواع الصبر هو في حقيقته - 00:52:00

لكنه صبر ميكانيكي متزوج المعانى يتواافق مع العقلية والثقافة الوثنية. الاصل مفهوم مفهوم المعانة. والالم عند عند الثقافات الوثنية يقوم على فلسفة انه انه شر من الشرور ولا يزور الطريقة للتعامل معه الا بالخلص من اه اه نقل الجسد - 00:52:22

بتقوية الروح تقوية عظيمة جدا. يجب ان تقوى الروح قوة عظيمة جدا. ولذلك يستخدمون الرياضيات النفسية العنيفة الطويلة هذى حتى يظنونهم ان هذى الرياضيات العنيفة تقوى قوي الروح ولذا وهذا مخالف للفطرة ما ما يستقيم ولذلك ما ما يطبقه الناس عندهم هناك - 00:52:44

انما ما يطبقه الا يعني الرهبان في الاديرة بسبب بسبب صعوبته الشديدة هذا ما يتعلق بالصبر في الثقافات الوثنية الصبر في علم النفس الغربي المعاصر اصلا علم النفس الغربي المعاصر يعني هو عنده عنده قطبيعة مع كثير من الصفات النفسية من ضمنها الصبر الاشياء كلها محدودة - 00:53:03

لكن عنده اشياء مقاربة مثل مثلا يعني تحمل مثلا والآن بدأوا يضيفون اكسبيتنس اللي هو القبول والتقبل يمكن مثلا اللي هو التكيف او ممكن يجعله ايضا داخل في في جزء من الصبر لكن عموما مثل هذه المصطلحات فيها حذفت من علم النفس بسبب القطبيعة التي قررها - 00:53:25

علماء النفس الغربيون الاولى المرونة النفسية يمكن بعد المرونة النفسية او المرونة النفسية اقرب ما تكون الى نوع من نسخة من نسخ التكيف يعني نسخة من النسخة الكريمة نسخة علم النفس الايجابي في التكيف يعني - 00:53:49

الرضا ايوة الرضا في الثقافات القديمة يأتي هنا مصطلح الامتنان ويعني طبعا في مصطلح القناعة وهذا مشترك بشري. وترى بالمناسبة القناعة ممكن تكون حتى من الكافر يعني وفي ناس كفار لكنه راضي وقائع بهذا المعنى يعني - 00:54:04

آآ لكن الرضا لا مفهوم اوسع لانه محمل دينيا اصل علم النفس الاسلامي غالبية مصطلحاته محملة دينية. مشبعة دينيا ثقافيا اه علم النفس الغربي هل يتكلم عن الرضا؟ آآ يعني لما جاء علم النفس الايجابي بدأ يتكلمون عن السد سفاكشن يتكلمون عن - 00:54:23

الامتنان مثلا الى اخره لكن لكن يعني الامتنان او او اي نعم الامتنان الامتنان في المفهوم الغربي في مفهوم الثقافات الشرقية مختلف عن الرضا المفهوم الاسلامي. دائمًا دائما لما تأتي النسخة الاسلامية من شيء معين. مثلا النسخة الاسلامية من الصبر. النسخة الاسلامية من الرضا - 00:54:46

فهي غالبا يكون فيها جزء من مما سبق من الثقافات. لانه اصلا هو هو جزء من من يعني المعرفة البشرية او جزء من البشرية مشتركة او جزء من الارث النبوى ارت الانبياء المشتركة - 00:55:14

لكن دائمًا الاسلام يضيف اشياء تجعل هذه الصفة نسخة خاصة به فالنسخة الاسلامية من الصبر لها صفات والتي ذكرناها قبل قليل.

النسخة الاسلامية من الرضا لها صفات وذكرناها قبل قليل. وهذا ينطبق على اشياء كثيرة - 00:55:30

هذا احد القواعد الاساسية عندنا احنا في علم النفس الاسلامي نحن نبحث عن النسخة الاسلامية بغض النظر نحن ليس هدفنا انه والله لا نريد ان نأخذ انتاجات الاخرين لكن اذا عندنا نسخة خاصة بنا فنحن اولى بها - 00:55:48

الذكر نسخة الخاصة من الصبر يرد في القرآن معنى الصبر الجميل فهل في مقابل الصبر القبيح وشو هذا الصبر الجميل ان المصطلحات القرآنية جاءت مرتين في سورة يوسف فصبر جميل والله المستعان على ما تصفون لما ضيعوا يوسف اول مرة - 00:55:59

وبعدين فصبر جميل عسى الله ان يأتيينا بهم جميعا لما ضيعوا اخوه اسر اخوي وسر وسر اسر اخوه الذي هو اخو يوسف يعني فالصبر الجميل في القرآن ايوا هذه مسألة - 00:56:19

هل هل الصبر الجميل في القرآن هو نوع من الصبر ولا الصبر للجنين في القرآن هو الرضا اصلا لكن القرآن سماه الصبر الجميل هل كلها وارد الحقيقة كلها وارد - 00:56:38

فقد يكون ان الصبر الجميل المذكور هو هو الدرجة التي بين الصبر وبين الرضا هو مرتبة اعلى من الصبر وقد يكون المقصود بالصبر الجميل في القرآن هو الرضا الذي نعرفه نحن لدرجة اعلى من من - 00:56:50

الصبر اللي هو الصبر الذي ليس فيه اي درجة من درجات الزهوم والكدر والتذمر والتسخنط الصبر القبيح لا اللي هو صابر صابر لكنه يعني مع تذكر واظح ومع فهو يعني يعني اسوأ اسوأ من من هذا يعني - 00:57:04

هذا يمكن يشرح المفهوم باختصار في دكتور الان ذم مم لموضوع المكابرة والكتمان هل هذا الذنب برضه يتوجه لموضوع الصبر وان الصبر ترى في حقيقته كأنه يعني مكابرة على المعاناة والالم اي نعم ممتاز هذا هذا مثل من امثلة الموازنات النفسية - 00:57:26

انه كيف او ازرن بحيث يكون ما افعله هو صبراً محموداً وليس كتماناً او مكابرة مذمومة يأتينا اشخاص في العيادة او في الاستشارات تكون عليهم ضغوط كبيرة وهو وهو وهي تكابر وتتحدى وانا قوية انا قوي وفجأة ينهار - 00:57:49

لماذا ينهار لانه في الحقيقة لم يكن لم يكن صابر اصلاً. هو كان يكابر هو كان هو يعرف انه ليس صابر لكنه يظهر خلاف ذلك شوف الانسان في مشواره في اصلاح نفسه - 00:58:09

وابعد ربك حتى يأتيك اليقين يعني انت تستمر اليقين وهو الموت يعني انت تستمر في اصلاح النفس والعبادة الى ما يتوقف هذا مفهوم اسلامي اصيل يعني بخلاف بعض النظريات تقول لانه خلاص الانسان يتشكل في العمر الفلاني ويتوقف عند العمر الفلاني - 00:58:27

فالانسان وهو يمشي يمكن يلاحظ انه والله وهو مثلاً في بعض المواقف ليس صابر طب وش الحل؟ هل يظهر انه غير صابر او يتجلد يأتي مفهوم التجلد احياناً يبلغ به الالم درجة عالية جداً فهو يريد ان يصرخ. ويقول للناس انا عاجز عن الصبر انا ما اقدر انا خلاص - 00:58:44

طيب ما الذي ننصحه في مثل هذه اللحظة طبعاً الحل المشهور في علم النفس الغريب مثلاً يقول لك التنفس ولا تكتم لان الكتمان يضرك الى اخره ونحن لنا منظورنا في في موضوع التنفس والكتمان عموماً انه ليس كل ما يقال صحيح - 00:59:07

انه التنفس بعضه جيد وبعضه يعني غير جيد اصلاً. المبالغة في التنفس اصلاً هي تظهر نفسيات هشة ضعيفة وش الحل في المنظور النفسي الاسلامي هو مرتبط بمفهوم التلازم بين الظاهر والباطن - 00:59:24

وانه انت نعم من جهة يجب ان لا تكابر لكن من جهة يجب ان تجاهد نفسك قدرتك على الجمع بين هذين الامرین فانت فانت اه تجاهد نفسك مع الرفق وعدم الاستعجال - 00:59:42

ومع الدعاء وش اللي يصير؟ يصير انه انا الان مثلاً اكتشفت اني انا غير صابر في هذا الموقف مثلاً اي ما في اشكال ما المطلوب مني مطلوب منك ان تستمر - 00:59:59

المجاهدة مع الرفق بالنفس خلال هذه الفترة لا يمنع انك تخفف عن نفسك باشياء لكن لا يكون تخفيفك عن نفسك بالصرارخ والتذمر والتسخنط. استخدم اساليب للتخفيف عن النفس ليس منها الصراخ - 01:00:11

ومن ذكرنا في حلقة ماظية عن غرفة لا هذا ليس مفهوماً اسلامياً بای شكل من الاشكال ان تخفف عن نفسك روح عن نفسك بطرق مختلفة آآ حتى تهدأ قليلاً ثم تعاود مرة اخرى الاستمرار في الطريق والمجاهدة والمصابرة - 01:00:27

والرسول صلى الله عليه وسلم قال وعد ومن يتضرر يصره الله لكن لاحظ ما قال ومن يصبر يتضرر يعني انه الفعل هذا الترکيب البنائي لهذا الفعل التصبر او لهذا المصدر التصبر يدل على انك تفعله مرة ومرتين - 01:00:44

اثنين وثلاث واربعون اذا انت اكتشفت انك غير صابر وغير قادر طيب وش تسوی؟ ما تسوی شي تخف عن نفسك تروح عن نفسك لكن ليس ليس بالصرارخ او او التنفس المذموم - 01:01:05

آآ تروح نفسك قليلاً ثم تستمر في المجاهدة المشكلة هي ان تتوقف عن مجاهدة نفسك بحججه انك غير صابر. هنا هنا هنا تصبح مشكلة هنا هنا تصبح مشكلة ولا تستطيع ان تتجاوز هذه المرحلة - 01:01:19

تصبح تدور في هذه المرحلة غير قادرة على تجاوزها الوعود النبوية هنا وما تصبروا وصبروا الله يقول لك انك تحاول مرة مرتين ثلاث اربع اكيد في وحدة من المحاولات تستطيع ان تخرج من هذه الدائرة - 01:01:36

جميل. اه دكتور لما اشرت لقصة يوسف عليه السلام آآ جاء سؤال الامل والرضا انه يعني يعقوب لما جلس كل تلك الفترة وهو بامل لا

ينتهي ان يوسف يعود اليه. عليهم السلام - 01:01:50

هل هذا الامل المستمر آا الدائم؟ هل هذا ضد الرضا هل العلاقة بينهما عكسية العلاقة ما بين الامل والرضا؟ هل يمكن الجمع بينهما اي نعم يعني العلاقة بين الامل والرضا متى؟ متى - 01:02:07

متى استمر في الامل في الامل والرجاء وحسن الظن بالله؟ وما تقول خلاص والله رضيت وسلمت شف هو ايهما اسهل على الانسان او اقرب الى نفسه الامل واحب اليه الامل او الرضا - 01:02:28

غالب الامل الامل والرجاء يعني تحبه النفوس ويعني وهو احب اليها من الرضا. وقطعا احب اليها من الصبر. فهي تحب ان تتحقق لها امنياتها واحلامها ورغباتها. فهي تستمر في الامل والرجاء - 01:02:42

رجاء تحصل لها احلامها وامنياتها ورغباتها وطلباتها لكن الحياة ليست ليست كذلك دائما من لم يجرب الرضا والرجاء معا. الرضا والرجاء معن لن يكون بناء رجل النفس قوي. متى يكون بناء النفس قوي - 01:02:59

قدرتك على التنقل بين المقامات النفسية بين الاحوال النفسية التي تبدو انها متقابلة لكن هي فعليا متشابكة الايدي الرجاء والرضا متشابك مع بعظ قدرتك على التنقل بين هذه المقامات هو الذي يجعل بناءك النفسي قوي. متى يكون النفس ضعيف؟ اذا انت خلاص امل امل بس رجاء دون ان تتحقق امنياتك واحلامك. ولست مستعدا للانتقال - 01:03:16

الرجاء اه هنا يدل هذا على انه على انه هناك ظرف في البناء النفسي بعض الناس يكثر الحديث من الرجاء والامل وصباحات الجمال وصباحات الرضا كأنه يقول لا تحدثني الا بما اريد ان يحصل - 01:03:41

لي في حياتي امنياتي واحلامي بينما الصحيح هو ان تكتري يعني بدل صباحات الجمال صباحات الرضا صباحات اليقين صباحات التسليم صفحات القناعة قدرتك على الجمع بين هذه لانهائي الامور اصلا هي ليست يعني متوازية وليس حدية ليست هي متقاطعة. متقابلة - 01:03:57

هي هي هي متشابكة الايدي تسير تسير مع ما آآ مع بعضها ولذلك المطلوب هو تحسين قدرتك على هذا التنقل بين المقامات والاحوال النفسية متعددة لان الذي يعيش على الامل فقط الامل فقط ويرفض الانتقال الى الرضا يتبع هذا - 01:04:23
والذي يعيش على الرضا فقط وليس عنده امل ايضا يتبع لاحظت كيف قدرتك على ان تعيش بين المقامات وهذى الظاهرة او المفهوم الاسلامي مفهوم التنقل بين الاحوال النفسية والصفات النفسية - 01:04:42

من يعني مفاهيم علم النفس الاسلامي وهو يدل على فهمه لطبيعة النفس البشرية فهم صحيح انه نفس البشرية ليست واحد زائد واحد تساوي اثنين ليست المنظورات الاختزالية الريديكشنزم هذى هي مشكلة ولا تساعد على اعطاء حلول حقيقية للنفس. نعم - 01:04:58

لما يجي الحديث عن الرضا الدكتور اه يخطر في البال الاقتباس في كتابه قلق السعي نحو المكانة. يقول ان الانسان يمر براحة لا يمكن تصوّرها بمجرد تخليه عن احلامه وطموحاته الكبرى. فهل هذى ممكن نعامتها كرديف - 01:05:18
للرضا يعني الرضا رديفة اليأس ورديفة ترك الطموح رديفة مثل ما يقولون العرب اليأس احد الراحتين يعني يا راحت انك توصل راحت انك تترك لا الرضا ليس هو اليأس الرضا ليس هو اليأس - 01:05:39

الرضا هو التسليم وليس هو الاستسلام يعني يبقى البيت اللي ذكرته انت للبحترى اه اليأس احدى الراحتين ولن ترى تعبا اه كظن الخائب المكذوب ولن ترى تعبا كظن الخائب المكتوب - 01:05:55

يعني انه وفي بيت ثاني عاد ما ادرى وش اوله يعني اما انه والاما راحة اليأس هذا اللي كنت اقصده انا لما كنا نتكلم عن الانتقال بين المقامات انه انت - 01:06:14

يعني طموح اصرار محاولة لا بأس لا بأس مطلوب لكن يجب ان تعرف انه في نقطة يجب ان نتوقف عندها هذا معنى اليأس احدى الراحتين اليأس احدى الراحتين يسمونه في بعض الكتابات الاجنبية - 01:06:27

اليأس الايجابي اليأس الايجابي يعني يأس لكنه خلاص يعني يأس له وظيفة له له مقصود وله تعب لكن نحن لا نسميه يأس

ايجابي لانه مصطلح اليأس عندنا اصلا يعني - 01:06:43

اه ليس من مصطلحات محمودة عموما يعني. لكن المقصود هنا انه التسليم خلاص الرضا والتسليم والانتقال الى مشروع اخر
انتقال الى قضية اخرى الانتقال الى امر اخر قد يكون احيانا اليأس مثلا بمعظ الطياع بمعظ النفوس - 01:06:56

صعبه جدا في التعامل وقد يكون كبير في السن ومن الصعب انك تغيره هنا يجي مفهوم اليأس احدى الراحتين انك تيأس من ان هذا يتغير طب وبالتالي تعامل معه بالرضا والصبر والمجاهدة - 01:07:16

عيش حياتك بشكل افضل لان الالاحاج احيانا الالاحاج في الطريق المنحدرة ان صح التعبير غير مفيد لك ان تلح في الطريق الصحيحة الناجحة العابرة السالكة لكن تلح في الطريقة التي في الطريق المتعثرة التي لا يمكن ان يسلكها الناس فان تضيع الوقت هنا -

01:07:34

هذا هو المقصود باليأس احدى الراحتين لما نقول احدى الراحتين مفردة الراحة تأخذنا لمفهوم برؤو حديث وفيه ظخ عالي عليه اللي هو منطقة الراحة غادر منطقة الراحة انتبه من منطقة الراحة - 01:07:58

اكيف اتأكد انه هذا الرضا اللي عندي فهو بهذا الجلوس في منطقة الراحة وكسل وخمول وانا ملبسه ليس الرضا صحيح هذا مرة اخرى عدنا للموازنات النفسية انه انه الرضا آآ يعني في في حدود هنا عليا يجب ان لا يصل التشدد وفي حدود هنا يجب ان يصل الكسل - 01:08:14

يصل الى الى ما يسمى يعني في اللغة المعاصرة المترجمة يسمى منطقة الراحة الفرق هو في مفهوم اسلامي مهم جدا وهو مفهوم النية ما هو دافعك انت اذا والله انت دافعك في البقاء في هذه المنطقة والكسيل - 01:08:38

والراحة وما تبي الدوشة الراس فهذا ليس رضا اصلا لان دافعك له ونيتك لم تكن نية الرضا ومفهوم النية يمكن في المصطلح المعاصر يعبروا عنهم بالوعي مثلا لكن نحن نفضل مفهوم النية - 01:08:57

او مفهوم البصيرة ها انه انت تفعل هذا او مفهوم الادراك. تفعل هذا وانت مدرك وناوي ومستبصر انه انت تريد ان ترضي لاجل واحدين ثلاثة اربعة لكن اذا فعلته كسلا - 01:09:13

بمعنى انه فهذا يدل على اني اصلًا والقصد غير موجود النية والقصد الى اخره ايضا من الامور التي تساعد على التفريق السبب بذل السبب فإذا انت مثلا في اذا انت كسول - 01:09:29

فانت لن تبذل السبب الكافي لكن الرضا كما ذكرنا نحن الرضا من شروط الرضا بذل السبب الرضا لا يتعارض مع بذل السبب لكن الكأس هو الذي يتعارض مع بذل السبب - 01:09:43

فهنا اذا انت بذلت الشباب واجتهدت لكن ما حصل ما تريد خلاص اذا هنا انت لست لست كسولا او انت بل انت راضي يعني بهذا المفهوم. نعم يعني الرضا ما له علاقة بترك الاسباب والاستسلام. لا لا الرضا هو التسليم وليس الاستسلام - 01:09:54

والتسليم يستلزم يستلزم وهذا واضح في المنظور الاسلامي يستلزم بذل السبب. شف هذا هذا احد الميزات الكبير في المنظورات الاسلامية المنظور الاسلامي واضح عنده لكن المنظورات الحدية المتأرجحة القطبية مثل الفكر الغربي مثلا - 01:10:17

وهذا شاهدته انا يعني في المؤتمرات والاوراق يجدون صعوبة في فهم كيف ممكن لما جاء مثلا مفهوم التيقظ الذهني مثلا الغربي البوزي كان الغربيون يطرحون هذه المؤتمرات في الاوراق انه كيف - 01:10:36

نجمع ما بين السيطرة والكتنرول والتحكم والماستري مع والتيقظ. هنا في المفهوم الاسلامي اصلًا هذا الاستشكال اصلًا غير موجود عندنا اصلًا غير وارد اساسا استشكالهم الجمع بين السيطرة والقبول هو ناشئ من طبيعة المزاج الفكري الغربي هذا غير موجود في الاسلام. جمالية علم النفس الاسلامي هي التخلص من - 01:10:49

الاختزاليات القدرة على الجمع بين الثنائيات فهمنا لرحابة الظاهرة النفسية وان النظريات وان الانسان اكبر من النظريات التي تفسره واسع منها هذى القدرة هي التي هي التي تبين ليش الرضا ليس هو الاستسلام لا الرضا هو التسليم - 01:11:13
جميل الدكتور اه ظاهرة التعبير عن الامتنان وامتنن لعالمك وجودك ول يومك توكيديات كل يوم الصبح اه اؤكد بامتنانات هل هذا

ممکن يكون على الاقل وسيلة من وسائل الرضا؟ ابدا ابدا شتان ما بين هذه التمارين المستوردة - [01:11:37](#)

وده من حضارات يعني وثنية اصلا هي يعني علم النفس الغربي ليش اخذ مثل هذه المصطلحات؟ لانه يبحث عن اشياء قابلة للعلمنة
يبحث عن مفاهيم نفسية قابلة للعلمنة الامتنان مفهوم ثقة ومفهوم وثني شرقي - [01:11:57](#)

اوه في اصله في اصله والامتنان للطاقة الكونية شكر الطاقة الكونية واضح عندي انا واضح عندي انه محرف من شكر الله سبحانه
وتعالى من شكر الله لان السقايات الوثنية هي ارت لحضارات او المجتمعات كان فيها انبياء. فهذا جزء - [01:12:18](#)

من الاشياء المحرفة فيها الغربيين علمنوه علمنوه هذا المفهوم وجعلوه الامتنان لكل شيء يعني فهو فهو شكر داخلي لكنه شكر غير
موجه للله. شف شف شف سبحان الله كيف الحظارات اذا انحرفت - [01:12:39](#)

يعني الفطرة الداخلية تؤزهم اذا الى شكر شيء خارجي الى الى الحمد والشكر لشيء خارجي. لكن بسبب جبروتهم ورفضهم
الاعتراف بهذا الله فهم يبحثون عن حلول بديلة من ضمن الامتنان اشكر قهوة الصباح. كيف اشكر قهوة الصباح؟ انا ودي افهم -
[01:12:54](#)

انا ممتن ليومي الجميل هذا هذا الشخص صنع يومي كيف صنع يومك؟ ودي افهم انا هذه الاشياء ما المسلمين اذا طبقوا مثل
هذه الاشياء فانهم يتربون الاعلى ويذهبون للادنى يتربون الاصل النقي ويأخذون التقليد الخرافي - [01:13:19](#)

بعدين الامتنان اصلا فيه مشكلات اضافية. الامتنان لغة ايش معنى امتن الناس يستعملون كلمة امتن انا ممتن لك. يستعملون
معنى انا اشكرك صح لغة خطأ الممتن هو فعل صاحب المعروف وليس فعل مستقبل المعروف - [01:13:39](#)

فالله سبحانه وتعالى هو الذي يمتن على خلقه يعني هو الذي صانع المعروف هو الذي يمتن عليهم يعني يمن عليهم سبحانه وتعالى.
فلغة اصلا خطأ لكن الامر من اللغة الخطأ الشرعي انه انا كيف اشكر القهوة وامتن للصباح وامتن - [01:14:00](#)

وانا اود اقول هنا كلمة للناس اللي جماعة انا اسميهم جماعة ايش فيها؟ كل ما تكلمنا عن شيء قالوا ايش فيها؟ ايش
فيها؟ طيب اذا انت كل حاجة كل حياتك ايش فيها؟ في النهاية انت ستكون نسخة هجينه من من لا - [01:14:18](#)

كي لا فيها الا فيها والفال فيها. انه انا عندي حضارة قوية عزيزة. انا اريد ان اخذ نسخ هذه الحضارة لماذا انت وصلت الى مرحلة من
الهزيمة النفسية؟ لدرجتك انك تأخذ يعني مخرجات ومنتجات حضارات اخرى فيها اشكال عندك وفيها تقول لا ايش فيها؟ ايش فيها
[01:14:34](#)

يجب ان تعتز انت بمصطلحاتك ومفاهيمك وان ترجع اليها وان تعززها بالممارسة بالمارسة اليومية اه الدكتور لما نجى للثنائيات في
ثنائية برجوا تتكلم عن آآ الظاهر والباطن. يعني انا لما اقعد اعبر عن الرضا وانا شرب الرضا لكن انا ما اشعر به في الحقيقة -
[01:14:53](#)

هل هذا التصنیع يأخذني نحو الرضا ولا اي نعم مخالفة الظاهر للباطن القاعدة فيها اذا كانت ظمن مشروع اصلاحي يعني انت ماشي
وتصلح نفسك وتحاكي تصرفات يعني الصابرين والراضين وتسعى لهذا - [01:15:14](#)

وتسعى للاشتغال لكنك لكن ظاهرك اه صار اسهل عليك من باطنك ها ما في اشكال لكن اذا صارت عادة فانت فهنا كذب هذا كذب على
النفس هذا كذب على النفس - [01:15:32](#)

مثل مريض مثلا ومتسلط وغير راضي والحمد لله الحمد لله الحمد لله طيب هل نقول له هنا لا تقول الحمد لله؟ لا تقول الحمد لله.
بس يجب وش الحل هنا؟ الحل انك تجاهد نفسك الكلام يقول قبل قليل في الصبر - [01:15:48](#)

انك تجاهد نفسك مع الرفق والزمن جاهد نفسك على تحصيل الرضا الداخلي مع الرضا الخارجي لانه ترى في ناس حتى كلمة الحمد
للله صعبة عليه في ناس حتى يعني حتى الالفاظ - [01:16:03](#)

اللي هي سهلة على اللسان ممكن اي انسان يقول حتى ولو لم يكن في الداخل صادقا آما ما يقوله ومتطابق الظاهر مع الباطن يجد
صعوبة في نطقها فهذا الذي سهلت عليه ماذا نقول له؟ نقول له انت قطعت مشوار - [01:16:22](#)

لكن المشوار لم يكتمل يجب ان تكمل المشوار بان انه كما قدرت على الظاهر قادر ايضا على الباطن هذا وهذا يجرنا الى نقطة مهمة

انه الرضا ليس بالاه و مجرد تمثيل و تصنع لا هو ذكاء نفسي - 01:16:39

يعني اذا اذا جاز استعمال الكلمة ذكاء يعني انه انت ت يريد ان تعيش حياتك بأفضل نفسية ممكنة برغم وجود المعاناة و برغم وجود الالم برغم وجود المدرارات هذا هو هدفك انت - 01:16:59

الرضا يسعى الى جعلك ان تعيش بأفضل نفسية ممكنة برغم وجود هذه الظروف الصعبة. يعني كانت لا ت يريد ان تجمع نفسك امرين تجمع الازمة والالم والمعاناة النفسية. او الكدر الداخلي - 01:17:14

وهذه هي وظيفة الرضا وظيفة الرضا انه يجعلك تعيش بأفضل نفسية ممكنة. برغم يعني الظروف الصعبة يعني هذا باختصار في طب دكتور يعني هنا نجي لسؤال اه طيب اذا كانت المفاهيم بهذا الموضوع ليش ناس جالسين يتفاوتون في استجابتهم لها؟ ليش 01:17:31 -

في تفاوت اه في صعوبة وسهولة آآ تتحقق بمفاهيم الصبر والرضا يعني هذا جزء من يعني الفروق في كل شيء في الحياة يعني الناس مختلفين في قدراتهم لكن اذا اردنا ان نحكم على شخص معين وهو يحكم على نفسه فلابد من تقييم نفسي - 01:17:54

اللي هو يعني ما ذكرناه قبل قليل الصدق مع النفس البصيرة مع النفس مراقبة النفس تعرف ليش انت ليش انت صعب عليك الرضا والصبر واضافة الى الكلام اللي قلناه سابقا ودي اضيف هنا شي مهم جدا وهو ما يتعلق بالقلب - 01:18:20

القلب في منظور النفس الاسلامي الكلام في مركزي جدا في المنظور في فهم النفس اصلا القلب هذا وش فيه القلب؟ القلب هذا هو محل الارادات والمحبات والاولويات هو مصدر التشريع - 01:18:41

ومصدر هو مصدر اصدار القرارات وهو الذي يوجه الانسان فهو الملك يعني بالتعبير المعاصر هو الذي يحد للانسان سلم القيم وسلم الاولويات والقلب هو وعاء لكنه اشبه بمركز التحكم والسيطرة تصدر الاوامر والتوجيهات - 01:18:58

هذا القلب يمتلك من مصادر متعددة الرضا والصبر يضعف اذا ان تغذى هذا القلب بمصادر تضعف الرضا مثل سقف التوقعات العالي ان الحياة التطوعات الواقعية الاحلام الوردية غير المنطقية غير غير الواقعية - 01:19:21

يضعف الرضا اذا انت لم يكن لك سند سماوي انما اعتمادك على تحقيق الذات وقوة الذات وانا قوي وانا بطل ايضا يضعف الرضا اذا انت والصبر ايضا كذلك اذا لم تعرف قوانين الحياة - 01:19:42

تكلمنا عنها هذى هذى قبل قليل. يضعف في الرضا والصبر ايضا اذا انت لم تسيطر على نفسك الشهوانية تصبح حياتك مملوءة بالمتع والماديات اللي اتكلمنا عنهم مرة سميناهم علم نفس الكافيئات اللي هو انه السعادة مصدرها المتع واللذات - 01:20:00

طب ما هم ليس خطأ لكن حينما تكون هذه استراتيجية طويلة المدى عندك ما الذي يحصل؟ يحصل نفس الشهوانية هذه هي المسقطرة طيب وش المشكلة؟ المشكلة انك ان البناء النفسي يكون ضعيف ما تستطيع ان ترضي وتصبر في المواقف الصعبة - 01:20:18

ايضا تضبط تضبط نفسك الانفعالية هذى النفس الانفعالية الغطبية هذى التي تتحكم فيك يجب ان يجعل العقل هو الذي يسيطر على هذه النفس الانفعالية الغضبية النفس الانفعالية دي هي النفس التي - 01:20:34

الشخص اللي اهم شي في حياته مشاعره ويبحث عن المشاعر الايجابية ولا يبغى مشاعر شسمه مشاعر سلبية ينفر منه فرشة المبالغات المبالغة في البحث عن المشاعر الايجابية او مبالغة في النفور من - 01:20:51

من من المشاعر السلبية ويضعف الرضا اذا انت لم تمارسه ايضا الصبر لله لم تمارسه يضعف وبالذات اذا لم تمارسه في وقت الرخاء اذا جاء وقت الشدة وقت الحاجة ما ما تجد الصبر اصلا اه - 01:21:04

موجود فالجوج الجيوش ليش اربعة وعشرين ساعة يتدربون على القتال وعلى يخسرون اسلحة ويخسرون طيارات ويخسرون في وقت السلم لانه يعرفون تمام المعرفة انهم انهم اذا لم في وقت السلم فانه لن يستطيعوا القتال في وقت الحرب - 01:21:22

ايضا من الاشياء المهمة جدا يجب ان تكون مدرك لتأثير نمط حياتك طبيعة حياتك على الصبر والرضا الان نمط الحياة المعاصر يقوى الصبر ولا يضعف الصبر؟ يقوى الرضا ولا يضعف الرضا. يعني مثلا - 01:21:40

بعض الامثلة سريعة بس السرعة مثلا في تلبية الطلبات منافسة الحين بين الجميع انه في خلال خمس ثوانى تحقق جميع طلباتك طيب هذا ميزة ونعمة والحمد لله وصارت الامور سهلة وميسرة لكن هذه السرعة تضعف عندنا صبر الانتظار - 01:22:01

سرعة الوصول في التواصل الاعلام البصري المبهر هذا في الافلام والمحاضرات يضعف الصبر على التلقى الجاد فالناس الان لا يعني يملون من المواد العلمية الجادة لانه هو متعدد على الابهار والبصري والمعلومات والرسومات - 01:22:19

ايضا ايضا طغيان المتعة ومركزية المتعة يضعف الصبر عن الشهوات حياة الرفاهية عموما تضعف الصبر على المعاشرة على الالم كثرة المشتتات والمدخلات تضعف قدرة الانسان على الخلوة بنفسه - 01:22:42

ما يقدر يكمل نصف ساعة مذاكرة او قراءة وانت تلاحظ في المسجد اول ما يسلم الامام تجد بعض الناس على طول يطلع مباشرة يخرج جواله يشاهد ما يستطيع ان يصبر - 01:23:02

انه عود نفسه على كثرة هذه النوع من المدخلات البصرية والخارجية اما الرضا ايضا يعني يعني نمط الحياة المعاصر يمكن يمكن يصعب الرضا شوي يعني انه الناس صار كثير منهم غير راضي عن مستوى حياته وعن نصبيه وحظه في الحياة - 01:23:16

بسبيب ما بسبب هذا الانكشاف الاعلامي اصبحت اصحابنا نرى بيوت المترفين او الممثل الذين يمثلون انهم مترفين انه مترافقون انه مهما كان في نعمة الانسان يطلب اكثر لاهث يجري يركض وراء هذه الدنيا - 01:23:37

اه سقف التوقعات دائمًا عالي اه مفهومه للنجاح والانجاز دائمًا مستوى من معالم معايير مادية ودينية وعلية دائمًا عالية عالية حتى طريقته في الاستمتاع بالحياة. مفهومه للسعادة. انا كررت هذا الكلام اكثر من مرة في اليوم - 01:23:56

في هذه الحلقة بس لانه مهم جدا ومرتبط ارتباط كبير جدا في رفع استحقاقات الرفاهية رفع استحقاقات الرفاهية ماني بشارحو انا ننجحوا ان شاء الله في حلقة خاصة عن عن الحياة - 01:24:16

والنجاح دوامة الاستهلاك كل هذا كل هذا يضعف الصبر. طيب يعني وشلون نعيش ونعيش بكوخ يعني واتريك وبير ودلو ومحالة لا ما قلنا لك هذا لا نقول هذا لكن يجب ان تنتبه انت لاثر هذه الامر على حياتك - 01:24:31

كيف تستطيع ان تحكم فيها قدر ما تستطيع قدر ما تستطيع يعني هذا باختصار يعني واعيد مرة اخرى انه يجب ان نفهم انه مثل هذه الامر وغيرها آآ هي رحلة رحلة عمر - 01:24:51

فانت تنجح في اشياء وتفشل في اشياء في اصلاح نفسك او تعديل بعض الصفات النفسية تحسين بعض الصفات النفسية المهم المهم الا تتوقف عن الاشتغال على نفسك من الشواهد دكتور على - 01:25:08

اثر المتعة في افقد الانسان صبره آآ ما اشتهر مؤخرا من ما يتعلق بصوم الدوبامين. الانسان اللي متعدد على الاكل لذذ ولذذ مليان نكهات وبهارات يقول لازم ينقطع فترة عن كل الاكل فيه بهارات - 01:25:25

اه مثلا يقعد اسبوع يأكلك المسلوق وبطاطس اه يعني الخضار اسبوع ثم يبدأ يرجع مرة ثانية الاكل بس بالتدريج سيجد لذذ للطعم العادي اعلى بكثير مما كان يجده يوم كان مدمدا عليه - 01:25:43

بس المفارقة هنا انه صارت صار الصبر يستعمل في الوصول الى يعني آآ الى اللذة او الى يعني هذي الطريقة لو حنا قلناها في علم النفس الاسلامي كان هبوا الناس علينا وكيف وما كيفهم - 01:26:01

مع الاعتراض على مفهوم الدوبامين انه يعني يعني جعل العمليات النفسية كيميائية هذا غير مقبول في علم النفس الاسلامي ها لانه لانه غير صحيح اصلا يعني غير صحيح حتى حتى في المنظور الغربي غير صحيح - 01:26:16

وان كان مشتهرنا عند الناس انه والله في نواقل عصبية معينة ترفع كذا وتنزل كذا لا الامر ليست بهذه الخطية لكن ان الانسان يعود نفسه بين وقت وقت يعطي نفسه تمارين معينة - 01:26:30

يعني مثلا الصوفية مشهورين بهاد النوع من التمارين. مشهورين انه يعني يجوع نفسه فترة من الزمان هل هذا مقبول في علم النفس الاسلامي او لا؟ يعني يحتاج عاد يعني جلسة خاصة انه نشرح في وجهة النظر في مثل هذا النوع من التمارين التي هي خروج عن المألوف - 01:26:44

آآ عمدا وقصدنا بهدف التربية والتعليم والتدريب الى اي درجة مسموحة الى درجة غير مسموحة. نعم. جميل آآ الانسان اللي يمر بمعاناة يا دكتور اه هل ممكن يوصله الرضا بالمعاناة الى مستوى من الاستمتاع بالمعاناة؟ هل ممكن يصير هذا؟ ولا اصلا مقصود -

01:27:01

يعني ايه ويعني الاستمتاع الفرح بالمصيبة من المصطلحات المتدولة. لكن لا علينا ان نفهم وش المقصود الفرح بالمصيبة هنا المقصود به المعنى الصحيح منها المقصود به الرضا بامر الله سبحانه وتعالى والتسليم لهم -

01:27:21

لكن الاستمتاع بالمعاناة يمكنحتاج مقدمة سريعة بس في اصلا طرق الطرق المختلفة للثقافات المختلفة في التعامل مع المعاناة كل ثقافة لديها منظورها الخاص في التعامل مع المعاناة مثلا الثقافات البوذية مذهبها مذهب الامانة -

01:27:38

امانة الجسد اللي هو لانهم يرون اصلا ان الجسد هو كل المشكلات في الجسد وان الحل هو في الوصول الى الروح الكلية العليا وهذا لا ان يكون الا الا عن طريق التمارين الصعبة العنيفة لذلك عندهم ما عندهم بعث وآخرة عندهم التناسق الارواح ان الارواح الحياة تدور في في -

01:27:56

دائرة الى اخره كله طبعا مذهب وثنى شركي واضح لكن عندهم ايضا غير الامانة عندهم اه المفهوم الجداري اللي هو انه يصبح الانسان جامد لا يتحرك ثابت حتى في تمارينهم هم تمارينهم الرياضية -

01:28:16

في تمارين في الدورة وغيرها يعودون الانسان على انه ثابت ما هذا المعنى اخذه الرواقيون ثم اخذه الغربيون المعاصرون وظهر مفهوم التيقظ الذهني اللي هو يعني ترويض العقل بحيث انه لا يتاثر ويتحرك الجدار العقد -

01:28:34

الواقي او العقل البوذى المعدل في مقابلة الثقافة الغربية وايش مذهبهم المسيطر مذهبهم السيطرة والكتنرول والتحكم والابد من ايقاف المعاناة والسيطرة عليها يعني مثله منها مفهوم الفكرة السلبية اصلا هو يقوم على هذا الاساس انه -

01:28:52

لأ يعني فكرة سلبية عاد عدل افكارك تتغير مشاعرك الى اخره بالمنظور الاسلامي وهذا هو هو لماذا هو احد الاساندة اللي جعلتنا نختار كلمة الشاملة النظرية النفسية الشاملة؟ نحن نرى ان الموقف من معاناة مركب من مجموعة مواقف متعددة -

01:29:10

ليس عندنا الامانة البوذية والهنادكة لأن هذا مخالف للطبيعة البشرية ومخالف للفطرة اصلا. وليس عندنا نزع المعناني والموقف الجداري مثل عند الروaci والتيقظ الذهني وليس عندنا روح الصراع والسيطرة الموجودة عند والتحكم الموجود عند الغربيين نحن نجمع بين المقامات المناسبة لكل حالة -

01:29:29

فال موقف من المعاناة تجمع ما بين الصبر والرضا والتسليم والرجاء والنفس الطيبة و فعل السبب وبذل السبب والتوكيل كل هذه كل هذه المقامات تجمعها في حال واحدة ماذا يقول المتقدمون؟ يقولون انه كل موقف فيه اشياء قبله -

01:29:51

واشياء اثناء واثياء بعده ويقول مثلا قبل قبل المضي او قبل الحدث او قبل الموقف اه يأتي مثلا الرجاء مثلا اثناءه يأتي الصبر مثلا بعده يأتي الرضا التوكيل قد يكون ماشي قد يكون معك في كل هذه المقامات -

01:30:12

شفت هذا التسلسل هذه السلسلة هذه هذا الاتساع في فهم تعقد النفس البشرية وانه لا ينفع معها اسلوب المنظورات اياك وانه قدرتك على التنقل ما بين الصبر والتوكيل والرجاء والرضا وبذل السبب. هذي القدرة هي التي تجعل بناءك يجعل بناءك النفسي قويا -

01:30:33

وحسنا ما عندنا مثلا في الاسلام نزع المعناني التيقظ الذهني نزع المعاناة تقول لك ننجح منتل استانس يعني انك تقف امام الموقف بدون احكام. كيف بدون احكام؟ المنظور الاسلامي ما يجي بدون احكام اصلا انا لا يجب ان يكون لي موقف حكمي للموقف احمد الله اشكره اصبر عليه ارضي ادعوه الله سبحانه وتعالى -

01:31:00

لكن وش اللي ما الذي يقابل هذا عندنا نحن اللي قبله الصبر والانتظار انك تصبر وتحمل هذا هو صبر الانتظار واقرب ما يكون الى هذا اللي هو صبر الانتظار وتحمله وتصبر الى حتى يعني اه تزول الازمة. يعني تقريرا هذا يمكن جميـل -

01:31:22

ذكرت من امثلة المواقف الحكيمية اه الحمد طيب اذا كان الحمد يعني من المعناني المقابلة برضه لامتنان امتنان في الجهة المقابلة الحمد والشكر لله في الجهة ضمن اه علم النفس الاسلامي -

01:31:42

فما هو الحمد على ماذا نحمد الله سبحانه اي نعم هذا السؤال يرد كثيرا على ماذا احمد الله في المصيبة في وقت المضيبيه وقت
المعاناة في وقت الازمة تحد على اشياء كثيرة - 01:32:00

تحمده سبحانه وتعالى انه سينبئك عليه الاجر والثواب تحمله ان الله سبحانه وتعالى يكر عنك بسببها من الذنب تحمله سبحانه
وتعالى انه سيعوضك خيرا في الجنة وفي الآخرة تحملونه انه لم يجعلها في دينه هذا من العبارات المشهورة عند المتقدمين -
01:32:12

تجعله تحمله انه سبحانه اهون مما لو كانت اشد مما هي عليه والعوام عندنا ترى يعني يفهمون هذه المعاني الحمد لله ما يعني
ايش رد الله اعظم منه رد الله شيء اعظم منه. في الحديد ولا في العبيد. في الحديد ولا في العبيد مثل هذه العبارات - 01:32:32
انه يحمله سبحانه وتعالى انه ان جعل لها مخرجا وحلا يحمله تعالى على نعمه الأخرى الكثيرة الموجودة الحمد والشكر وان كان ما
نتكلم عنه كثيرا هذا اليوم لكنه هو مرتبط بالرضا. لأن الحمد والشكر هو المظاهر الخارجي - 01:32:54

مظاهر الجوارح في في باب الرضا الحمد والشكر هو هو المظاهر الخارجي اقوالك وب Lansanek تحمل الله وتشكره فهو فهو المظاهر
الخارجي من الرضا يعني تقريبا اه جميل آآ شرفنا على النهاية يا دكتور - 01:33:16

اذا ترى خاتمة مناسبة لهذه الحلقة ايانا ودي اختم يعني حديث ارى انه مناسب لهذا موضوع الحلقة هذى حديث عن النبي صلى الله
عليه وسلم يقول مثل المؤمن كمثل الخامة من الزرع - 01:33:35

الخامة من الزرع هي الشجيرات الصغيرة التي لا يصيبها شيء الريح ما تضرها - 01:33:52
للسجدة الطويلة ظلمة المجدية التي لا يصيبها شيء الريح ما تضرها - 01:34:15

حتى يكونوا حتى يكونوا انجعافها مرة واحدة متفق عليه وفي لفظ آخر آآ نسيت الان يعني الرواية لكنه الحديث الصحيح ايضا بدل
مثل المؤمن كالخامة مثل المؤمن مثل السنبلة والشجيرات الصغيرة كلنا نفس المعنى شجيرات قصيرة - 01:34:37
تستقيم مرة وتخر مرة ومثل الكافر مثل الارزة. اذا المنافق قال الكافر هنا لا تزال مستقيمة حتى تخر ولا تشعر طيب انا كيف افهم
هذا الحديث من هذا الحديث في الفرق بين المؤمن والفاجر في موضوع الصبر - 01:34:37

ويتمكن الرضا ايضا يعني فالفاجر او المنافق او الكافر تعبير الحديث يدعى انه قوي وبطل وواثق من نفسه ولديه ثقة زائدة وصادم
ويستطيع المواجهة والى اخره والانطباع هذا يعكس الخطاب النفسي الغربي المعاصر ثق بنفسك انت قوي قدر ذاتك ها -
01:34:55

الى ها؟ اخرج العملاق الى اخره. وان كان اخر العملاق هي ليست من صميم علم النفس الاكاديمي. لكنه من اظن الخطاب الغربي
عموما يعني لا المؤمن متواضع ليس لديه هذا الغرور يعني عند الفاجر - 01:35:15

يضعف احيانا ويقوى احيانا يصمد احيانا وينكسر احيانا لكن جذوره في الارض ثابتة الفاجر او الكافر لا يريد ان يرى نفسه ضعيفا
لكنه اذا ضعف يضعف مرة واحدة وينكسر ومن معاني هذا الحديث ايضا انه المصائب تدريب على التحمل. على التحمل - 01:35:30
المصائب دليل على التحمل يعني كونك سنبلة تفتقى الريح فهذا جزء من التحمل جزء من التحول. من لا تأتيه مصائب لا يتدرّب على
التحمل واذا جاءته مصيبة انهار دفعة واحدة - 01:36:00

الشجيرات الصغيرة يأتيها الرياح عدة مرات اتيها البرد اتيها الحر تتصبر وتحتمل اما الارزة تجفف مرة واحدة تنكسر انكسار واحدة في
هذا المعنى مهم جدا للمؤمن المهم في علم النفس الاسلامي انه نحن ما ندعى الكماليات ولا ندعى - 01:36:18

المثاليات نحن نسعى الى الصبر نسعى الى الرضا لكن نعرف انفسنا ونعرف اننا مثل السنبلة قد تميل الريح احيانا لكن جذورنا ثابتة
ويقيننا وثباتنا ليس من انفسنا مثل الارجح اللي شافية نفسها - 01:36:42

ها لا يقيننا وثباتنا هي بالله سبحانه وتعالى قوتنا من الله صبر واصبر وما صبرك الا بالله سبحانه وتعالى يعني لعله يكون هذا خاتام
يعني لطيف لهذه الحلقة. جميل يا دكتور - 01:37:01

يعطيك العافية ونراك ان شاء الله في الحلقة القادمة. الله يرثى عليك والسلام عليكم ورحمة الله تعالى - 01:37:16