علم النفس الإسلامي

الصبر والرضا: رؤية نفسية. مع د خالد بن حمد الجابر | #بودكاست_سكينة | الحلقة ٣

خالد بن حمد الجابر

حياك الله يا دكتور الله يحييك ويرضى عليك اهلا وسهلا. يلاحظ الجميع تقريبا فيه سعي محموم نحو السعادة وسؤال السعادة وكيف اكتسب السعادة الكتب الاكثر مبيعا طروحات في شبكات تواصل - 00:00:00

آآ فجاء هذا العنوان لهذه الحلقة عن الرضا عن الصبر يعني ماشي في يعني كأنه ماشي في هذا الاتجاه وهذا نكشفه في هذه الحلقة. اه في البداية دكتور يعني مر علي قبل حلقة انك اشتغلت على - 00:00:16

موضوع تعريف 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 اله وصحبه اجمعين. صحيح يعني كان من ضمن المشروع كيف نستطيع ان نوجد نماذج مفاهيمية واضحة جدا فيما يتعلق المفاهيم الاساسية في علم النفس الاسلامي مثل الصبر والرضا والى اخره - 00:00:50

والصبر والرضا يعتبره جوهرة الصفات النفسية هو جوهرة الصفات النفسية الصبر اه عرفناه قوة نفسية داخلية فهو قوة نفسية داخلية كلمة قوة لها لها دلالتها التي هي هي احد القوى التي تحرك الانسان وتساعد الانسان على - 00:01:08

الوصول الى ما يريد فيقوم نفسية داخلية تجعل الانسان واحد يظبط انفعالاتي وتصرفاتي في المواقف الحادة والازمات اثنين تجعله يتحمل مشاق العمل الجاد والفظيلة ويثابر عليها ثلاثة وتجعله يسيطر على نفسه وهواه في الافعال المشينة والرذائل - 00:01:33

هذه ثلاثية ثلاثية مكونات الصبر اللي هي الازمات والشدائد والثانية الفضيلة او الفضائل عموما او الامور الجادة او الطاعات والثالث الافعال المشينة. لو تلاحظ النموذج الثلاثي هذا قديم كان يقولون الصبر على الطاعة والمعصية - 00:01:55

الصبر على المصيبة فنفس المفهوم يعني تطورناه بحيث انه يعني قدر المستطاع يغطي آآ اكبر قدر ممكن من الجوانب التي فعلا نرى ان ان الصبر يغطيها. والصبر لو تلاحظ اه فيه مكونات كثيرة مهمة لكن يمكن من اهمها مكونات - 00:02:18

اول التحمل الصبر هو التحمل احد المعاني الجوهرية المركزية الرئيسية في الصبر هو القدرة على تحمل تحمل المشقة تحمل المعاناة سواء تحمل الازمات او تحمل اعباء الحياة تحمل تكلفة الامور الجادة - 00:02:36

تحمل الامتناع عن المغريات المحرمة تحمل عبء او مشقة الاعمال الصالحة او الاعمال الجادة تربية الابناء اشياء كثيرة جدا الثاني المكون الثاني في الصبر الظبط القدرة على ظبط النفس ضبط الانفعالات في المواقف الصعبة في الاستفزاز في - 00:02:57

في سكينة الانفعال التصرفات هذا هو الصبر. الصبر قوة الرضا لا شف لو تلاحظ حتى باللغة العربية يعني الرضا جاية بالالف هذي فالرضا هو حالة نفسية طيبة يعني طيب الناس الان يعبرون عنها ايجابية ها - 00:03:23

فالرضا هو حالة نفسية طيبة يتلقى فيها الانسان ما يحصل له بالقبول والتسليم وانشراح الصدر عشان تتكلم عن المكونين هذولي للقبول والتسليم مكون وانشراح الصدر والارتياح والسرور الداخلي مكون اخر للرضا - 00:03:44

سواء كانت هذه الاشياء اقدار مؤلمة او احكام شرعية او نعم او احداث بلا كراهية ولا تسخط ولا جزاء في الرضا يعني بنتكلم بعد شوية ان شاء الله عن الفرق بين الرضا والصبر لكن الرضا هو هو درجة اعلى كذا من الصبر - 00:04:00

ويعبر عن عن مستوى رضاك عن ما لديك عن ما 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 يفوته طبعا التعريف ناقص لكنه يعني لطيف يعبر عن جزء من التعريف يعني كثير من تعريفات المتقدمين هي تعريف بالمثال وليس وليس تعريف وليست تعريفات - 00:04:42
جامعة مانعة والرضا درجة من درجات الكمال الانساني القدرة على المحافظة على الشعور الطيب برغم الاحداث الصعبة الاستمتاع بالحياة مع وجود الالم 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 نفسيتك طيبة ويدخل في هذا مكونات الرظا عاد يمكن من تشبيهات الجيدة اللي تبين الرضا تشبيه السفينة الغارقة السفينة الغربي هذا تاجر اه مم اه سفينة سفنه اه كسب صفقة تجارية ظخمة والسفن جاية في البحر - 00:05:33
لكنه حصل على معلومة ان هذه السفن آآ ستغرق ما الذي سيحصل الان برغم انه المشهد ظاهر المشهد المفرح وانه السفن جاية والامور كويسة وتمام والبضاعة والتجارة. لكن عنده معلومة - 00:05:56
ان هذه السفن ستغرق فبالتالي هو الان سيكونون يعني حزين وخائف ومرتبك وعلى اعصابهم 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. فظاهر 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 ربح كبيرة - 00:06:30
جدا الان هو كيف سيكون وضعه فرح فرح مع ان ظاهر المشهد انه غرق السفن الى اخره. ما الذي جعله تكون مشاعره او او او تكون حاله حالته 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 الاحداث انه لا مصيبة او ازمة او الى اخره - 00:07:17
لكنك مع ذلك عندك معلومة سابقة مسبقة 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 يدعو الى الى الحزن والضيق والكدر 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 ينتظر لا هي اصبح انت الولد هو الذي يدبر هو الذي هو الذي يدبر الامور - 00:07:59
هذا هو الرظام والرضا بالمناسبة ترى يطلق في القرآن على يعني اطلاقات متعددة بعضه له علاقة بموضوعنا وبعضه ليس له علاقة مثلا الرضا بمعنى الرضا بالقضاء والقدر الرضا بالحكم الشرعي - 00:08:14
ويسلموا تسليما فهذا هو الرضا بالحكم الشرعي الرضا عن الله ورسوله رضيت بالله ربا 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 فبمعنى 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 محايد 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 تقريبا ابرز ذكرت بس مثال اللي يقوله اظن ابو حامد الغزالي عن الرضا بالنفس وانه اصل الشرور كاحد امثلة الرضا

المذموم. طيب احنا الحين جانا حالة من الشعور الطيب الرضا بالمفردتين كلاهما يعني حسينا انها جيدة - 00:09:28
ان شاء الله ما تنتهي الحلقة الا وحنا اكتسبناها لكن وشي هذي وشي هذي 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
وعموما يعني الرأي الاسلامي واضح فيها ان الصبر والرضا اه عبارة عن اه اه احوال او مقامات او صفات نفسية. اه متداخلة ومتصلة وقد وربما يحصل ويحصل بينهما لكنه مرتبتان مختلفتان - 00:10:11
بنفس الوقت بمعنى انه احدهما يعني احداهما تتبع الاخرى آآ باختصار الراضي شخص نفسيته احسن شخص نفسيته احسن فالصبر هو التحمل الصمود الثبات فهو قوة نفسية يعني كأن الصبر يجعل الانسان ما ينهار نفسيا يحقق الحد الادنى 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 هذا الانشراح الصدري الداخلي التبسم والسرور الى اخره قدرته على ان يدخل في جو مخالف للازمة او للالم او 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 مستحب؟ الرضا انواع - 00:11:31
احد انواع الرضا واجب مثل الرضا مثل الرضا بمعنى التسليم القضاء 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 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 ويعني من الداخل شوي ما - 00:12:02
ما هو يعني داخليا ليس ليس يعني مو منشرح ليس منشرحا. نعم. اما الرضا لا الرضا هو الذي يجعل الصبر حلوا اصلا يعني لان 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 الجزع المحرم لان الصبر واجب فالذي يقابله يجب ان يكون جزاء المحرم الذي فيه التسخط والاعتراض - 00:12:33
اما الرضا الذي يقابله لا الجزاء المكروه يعني اللي لم يصل الى الدرجة يعني الى العليا يعني مثلا اردنا ان نأخذ مثالا مثلا مريظ المريظ الذي عنده الام او معاناة او - 00:12:51
بالنسبة لي سواء كان مريظ مزمن مثل السكري يحتاج الى ادوية وعلاجات كذا او كمريض عنده الام او مريض عنده اعاقة الى اخره. فالصابر المريض الصابر هو المريض الذي متحمل وثابت - 00:13:06
ما عنده الجزع المحرم والتسخطات لكن الراضي لا الرابي نفسيته افضل برغم وجود هذا الالم وبرغم وجود هذه المعاناة يعني يمكن هذا يبين ابرز الفروق بين الامرين واشرت لما ذكرت الحكم انها انواع وفي منها اللي حكمه كذا واللي حكمه كذا - 00:13:20
جيد انه اجل ناخذ نظرة سريعة للانواع انواع الصبر وانواع الرظا. 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 والفظائل وواجبات الحياة الصبر على المعصية طورنا اصبح الصبر على الرذائل والامور المشينة والصبر على المعصية طورناه ايضا فاصبح الصبر في الازمات والاحداث والعلاقات - 00:13:56
لكن قد يقسم ايضا الصبر الى الى باعتبار اخر باعتبار المكونات يعني مكونات الصبر نحن نرى ان الصبر ثلاث مكونات آآ السكينة الثبات الثبات السكينة الثبات غالبا هو ثبات انفعالي - 00:14:14
وثبات ظاهري ثبات الجوارح وثبات اللسان والثاني اه صبر التحمل والانتظار وصبر التحمل والانتظار هذا انا استعمله كثيرا في علاج

كثير من من من اه الخوف والوسواس انه كيف تستعمل هذا الجزئية من الصبر - 00:14:33
امام ضغط الوسواس 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 الرظاة. طبعا الاول للتسليم ونحن في النموذج الذي صممناه نرى ان الرضا والتسليم متقاربات 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 بقوانين هذه الحياة التي جعلها الله سبحانه وتعالى التسليم بالحتميات 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 بمعاني اخرى مثل الرضا مثلا بالنصيب - 00:16:14
والقسم الذي التي 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 وبقول انه خلاص هذا هذا انا حاولت مرة مرتين ثلاث اربع وتكلمت عنها كثيرا انا يعني في كثير من وسائل التواصل عن هذه النقطة تتكرر يتكرر السؤال عنها كثيرا - 00:16:48
متى يستمر الطموح؟ متى يستمر هذا الالحاح متى يستمر هذا هذه الرغبة في الوصول الى المطلوب؟ ومتى اعلى اعرف انه خلاص الان 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 اظرار اصرار اكثر من اللازم له 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 اياها زوجها الان مع وسائل التواصل شو اللي صار - 00:17:38
اللي صار ان 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 يبغى لنا حلقة عن الوزنية النفسية والموازنات النفسية فيها كلام كثير مرة وفيه امثلة كثيرة جدا في الوزنيات النفسية يعني مثل مفهوم الاتزان ولا مختلف - 00:18:10
لا غير الاتزان الوزنية النفسية كيف 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 والوزنيات وان كان طلعنا على الموظوع بس عاد ما دام ان دامك سألت لا بد نخصص له حلقة سريعة 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 خل ابا اذكره شوي يمكن لما يأتي النقاش عن لماذا؟ 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 اه فهذي هذي ايظا من انواع الرظا الرظا في التقييم في الحكم على الاشياء والتقييم لذلك مثلا نحن في المنصة عندنا الغينا تقييمات الجمهور اه يعني هي وسيلة رأسمالية فقط يعني الهدف منها هدف منها يعني جذب اكثر من اكثر الناس. لكن في ناس - 00:19:24
كيف يعني يحكم على اشياء دائما حكم غير راضي دايما في التقييم غير راضي هو سواء يعني معزوم معزوم عشا عند ناس او غدا عند ناس مع اولاده مع اولاده غير راضي مع اولاده. لا يرضى - 00:19:49
اه مع زوجته لا يرضى او هي مع زوجها لا يرضى مع ابنائها لا ترضى وترى هذا لما يكون لما يكون يعني المقابل لك لا يرظى بسهولة صعبة صعبة وهذول الناس اللي ما يرضى بسهولة ترى غالبا عنده مشكلة هو انه اصلا هو لا ينتبه لنفسه ولا يعرف انه غير راضي - 00:20:08
ويرى ان هذه الشروط مهمة وان الناس مقصرين وانه اللي هي مشكلة الكمالين ما يسمى بالكمالية هذي وان كان وان كان يعني الخلل في الرضا في التقييم ليس دائما ناشئا انكمالية لكن احيانا قد يكون ناشئا عن كماليا - 00:20:32
من انواع الرضا ايضا الرضا بالنعم وهنا يأتي الحمد والشكر رؤية الانسان للنعمة التي عنده والعوام عندنا دايما يقولون ما تشوف النعمة اللي عندك يعبرون عن هذا تعبير عامي لكنه لطيف وعميق - 00:20:46
انه يعني عندك نعم طيب شوفي انظر الى النعم التي يعني عندك و العين وان كان لجنتي هي العين المبصرة يعني اه مهمة جدا ايضا في النظر الى النعم اللي هي عين البصيرة هذه - 00:21:03
عين البصيرة وليست العين الباصرة. فعين البصيرة هذه قادرة انها تنظر الى تقدر قيمة النعمة الموجودة. وتتلمسها وتعرفها لان اللي يعني اللي اصلا ما يرى النعمة موجودة او مثلا تقول له والله مثلا - 00:21:27
انه اه مم طب الحمد لله اشوف كذا وكذا كل الناس عندهم تقولو طيب الحمد لله انت عندك اولاد يعني وشلون انت تبيني اصير بعد بدون اولاد فهو مهما عددت له من النعم - 00:21:45
لا يعتبرها اصلا نعمة وفي تشبيه يمكن تشبيه وجبة الطعام تبين يعني يمكن تساعد في فهم الرضا هنا بالذات. الرضا بالنعمة. انت لما تأكل الطعام في عدة عوامل تحصل من ضمن العامل الفسيولوجي العادي الطبيعي اللي هو الاكل واللسان وطعم اللسان في وطعم الاكل في - 00:22:00
المذاق في اللسان الى اخره لكن في عامل اخر استمتاع نفسي اخره هو الرضا والحمد والشكر شعورك بان هذا نعمة هذا يظاعف استمتاعك بالنعمة لذلك في تمارين اسمها تمارين تكثيف تكثيف المتعة - 00:22:22
تكثيف الاستمتاع انه انت كيف تكثف الاستمتاع؟ احد طلب تكثيف الاستمتاع انك يعني تستحضر هذه النعمة انت لو تلاحظ تلاحظ مثلا في الاذكار اذكار اليوم والليلة اذكار الحمد والشكر كثيرة جدا فيها - 00:22:40
اذا لبست قل الحمد لله اذا اكلت قل الحمد لله اذا خرجت من دورة الماء تقول الحمد لله بداية الفاتحة الحمد لله. الفاتحة من اولا الحمد لله. فالفكرة المعنى المقصود هنا ترسيخه في في قلوب الناس هي اهمية - 00:22:57
ان تستحضر كل نعمة لديك حتى ولو كانت اكرمك الله قضاء الحاجة تحمد الله على قضاء الحاجة وتشكره على على هذا لان هذا هو من من مفاهيم السعادة انا مرة كنت في فندق - 00:23:12
كان عندنا مؤتمر وكنا نازلين في الفندق فطلبت قهوة من المحل اللي في بهو الفندق فلما اعطاني اياها شربتها يعني حنا ذائقتنا في القهوة شوي يعني مرتفعة فما اعجبني فتركته - 00:23:29
على الطاولة واكملت شغلي يعني فكان معي شاب اخر اخذ نفس يعني اخذ بعدي اخذ نفس الكوب وجلس مقابلي سبحان الله لما ذاق حس بنفس يعني شعوري انه لا الطعم ما هو بجيد - 00:23:47
بس ابتسم وضحكك قال الحمد لله الحمد لله يعني هو كان افظل مني في ذلك الموقف يعني كانه يقول نعمة خير يعني نعمة خير

مثل هؤلاء الاشخاص يعني يجعل كل مناسبة صغيرة او كبيرة جيد او غير جيدة يجعلها سببا لتجديد الرضا والسعادة - 00:24:01
مم يعني من المواقف مع والدي رحمة الله تعالى عليه في المزرعة اه له 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 يبه يعني ترى المرتبة قالوا عادي ما في مشكلة عادي كل واحد كل واحد كل واحد فاحتلت عليها ان اشتري ماء كان حريص اعرف طبعا المدخل وقلت له طب انا انا ابي ارتبر السرير - 00:24:46
بعد يلا مشينا واحنا شرينا مرتبط وانا اقنعته واشترى هو مرتبة. الشاهد لما اشترى المرتبة الجديدة ووضعها قال لي والله هذي ازين من اللي قبله فانا اكتشفت اتأمل عاد والدي رحمة الله تعالى عليه - 00:25:02
يعني كان اية في 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 جدا اذا نقص هذا او - 00:25:17
او اختل هذا او فقدنا هذا او لم يأتي هذا بالشكل المطلوب يلا عشان ما ابكي انا اعطني سؤال يلا. اه دكتور من بين كل الخصائص النفسية والصفات والاخلاق 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 حطيناهم بالذات فينا صفات نفسية اخرى ايه الصفات النفسية - 00:25:52
لأ الصبر والرضا جوهرة الصفات النفسية جوهرة. جوهرة الصفات النفس وهي بوابة الصحة النفسية منظورنا في علم النفس الاسلامي هي من الصبر والرضا من القضايا الاساسية جدا تطبيقاتها في الحياة لا حصر لها - 00:26:09
الصبر مثلا الصبر هو هو هو المفتاح هو احد القوة القلبية المحركة للانسان واحد القوى القلبية المحركة للانسان وامثلة يعني نضرب امثلة فقط للتقريب لبيان اهمية الصبر مثلا. الصبر في - 00:26:27
في وقت الازمات مثلا 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 شيئا في الخارج - 00:26:46
لكن يغير شيئا مهما في الداخل مصطلح الخارج والداخل نستعمله كثيرا 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 كثيرا من الخارج لكنها تغير كثيرا من الداخل والتغيير في الداخل اذا اذا تحسن سيساعدك ايظا انك تنظر الامور بروية وحكمة واعتدال وتستطيع ان تتخذ 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 نفسيتك افضل برغم وجود الازمة وحين تهدأ نفسيتك تصبح انت في وضع في وضع افضل للنظر والروية والتفكر - 00:27:45
ايضا الصبر مهم جدا في النجاح في الحياة لانه لا لا تحسبي 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 الاستعانة يسمونه قوة الاستعانة القدرة على الجلد والوصول الى الى مبتغيات ولذلك يقولون قد قد يكون الانسان فاجرا انك عنده قوة الاستعانة عالية يعني - 00:28:20
صبور وجلد ها فالصبر هو الذي يوصلك يوصلك الى المراتب العالية ايضا الصبر حتى مفيد حتى في في الطب يعني كان عندنا مؤتمر العام الماضي عن آآ نمط الحياة الصحي فانا القيت ورقتي كانت عن عن دور العوامل النفسية - 00:28:37
في نمط الحياة وكان احد الاشياء الاساسية كنت تكلمت عن الصبر لانه نمط الحياة الصحي المشي الرياضة اللياقة الغذاء الصحي كل هذي يبي له صبر كذا تحتاج الى صبر تصبر على الغذاء الصحي تصبر على التمارين تصبر على - 00:29:01
اشياء كثيرة هي هي في صالحك بدنيا فهذا ما يتعلق بالصبر واهميته لكن لماذا الرضا مهم ايوا الرضا 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 سخطه 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 الرظا اصلا - 00:29:42
وبالذات يعني آآ يعني في التعريفات الجديدة الان في السعادة احد التعريفات المشهورة تعريف السعادة بانه 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 لان قدرتك على السعادة مع وجود الالم قدرتك على رؤية الجانب النعمة مع وجود المعاناة هي التي تجعلك سعيدا ولو كانت ظروفك صعبة وهذه هي المعادلة الصعبة المعادلة الصعبة اللي دايما الناس دائما الناس ليس الناس حتى الفلاسفة من القديم - 00:30:23
ان معادلة السعادة والمال معادلة السعادة والدين انه يعني وانا دائما الاحظ هنا في الدورات وفي استشارات او العلاقة الخطية عطني فلوس اكون سعيد آآ عطني زوج ممتاز اكون سعيد - 00:30:50
اه اعطني علاقات ممتازة اكون سعيد اعطني اسرة سعيدة اسرة ممتازة اكون سعيد. هذي العلاقات الخطية ما تمشي في بالجوانب النفسية لكن مش المهم جدا المهم هو ان نعرف نحن انه هناك حد ادنى لابد من توفره - 00:31:08
لا نكابر 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 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 اكثر او الا والا بتكلفة اكثر فتصبح قائمة السعادة عندك او قائمة مصادر السعادة كلها اسعارها مرتفعة لانك انت اصلا رفعت السقف على نفسك - 00:32:28
ايضا الرضا مهم في 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 عبء اضافيا يعني يسبب او يتسبب في حصول 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 كلام 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 الرظا اذا ما رظيت حلو - 00:33:55
بيكون طموح وبطلب مزيد يبدو لي هذا الموضوع برضو يعني ممكن ينفصل في حلقة مستقلة اللي هو هذي الحدود اللي تمايز بين الحدود الفاصلة بين الاشياء هذي اعتقد انها مهمة نتكلم عنها صحيح. جميل. اه بقت تخطر في اذهان البعض احيانا يقول اه بس مشكلة الرضا يخليك ما عاد تسوي شي - 00:34:11

لكن هذا نقول له ترى في حلقة الجاية ان شاء الله بنسولف عنها. اذا تشوف دكتور اه الحين نسأل السؤال المتعلق وش هي علامات الرضا اللي اذا وجدت انا اشعر اني ماشية اموري زينة - 00:34:32

او اذا قلت معناها اني ما عندي 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 نجعل علامات واضحة. اي نعم الصبر ثلاث علامات في النموذج اللي نقترحه الصبر ثلاث علامات العلامة الاولى الهدوء والسكينة وهذه لها عدة مؤشرات - 00:35:02

الانتظار والتحمل قلنا صبر التحمل صبر الانتظار تحمل الالم والمعاناة والمشاق وهذي 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 اصبح يعني اه هو اقرب ما يقابله 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 وسكينة وثبات لا لا في شيء اضافي اللي هو الانشراح والطمأنينة والسكينة - 00:35:52

وهذي مهمة قضية انه نحن نحن لا نتكلم هنا عن نوع من المشاعر اللي هي مشاعر البهجة او مشاعر الاثارة لا هو نوع من انواع الاحوال الداخلية المرتبط بالسكينة 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 الطبيعة ماذا لو خالف لو خالف الطبيعة - 00:36:42

يقولون هم ليس الشأن في الرضا بالقدر الملائم للطبيعة انما الشأن في الرظا والقدر المنافر او المؤلم للطبيعة ايضا من علامات الرضا الحمد والشكر يظهر 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 هذي ابرز الابرز العلامات وبالخصائص السريعة يعني باختصار هنا نجي لسؤال المليون اللي هو طيب كيف احقق الصبر؟ ايوه كيف احقق الرضا؟ هذي يبي لها نظارة طيب كيف اصبر؟ صحيح هذا السؤال دايما - 00:37:39

يرد علي اياه يعني انا ودي اقدم بمقدمة مهمة جدا مهم تريحنا شرف الحدث في الحلقات القادمة انه اصلا ما مفهوم كيف اصلا 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

وجدا 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 العلم والعمل 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 ليس مرحلة لحظي وتنتهي لان تعيد التعلم اكثر من مرة وذلك مفهوم مفهوم الذكرى وذكر فان الذكرى تنفع

المؤمنين الذكرى التذكر معناه انه تكرار التعلم - 00:39:00
اكسبه مرة بمعنى التذكر هنا وذكر يعني كرر التعلم اكثر من مرة فانت ولات بذلك القرآن مثاني ليش مثاني؟ لانه يكرر المعاني. تكرار المعاني اكثر من مرة باكثر من صورة باكثر 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 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 والبصيرة 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 فترظى فترضى عليه بسهولة؟ وما الذي لا يخالف الطبيعة فلا ترضى عليه بسهولة تراقب نفسك تنتبه كن صادق مع نفسك تعرف وش الاماكن وين المناطق التي انت ضعيف فيها في الصبر والمناطق التي انت قوي فيها في الصبر - 00:40:32
وين المناطق التي انت قوي فيها في الرضا او ضعيف فيها في الرضا فانت لما تبدأ تجمع نفسك وممكن نستفيد في هذه الجزئية من الطريقة الغربية طريقة الجداول الجداول والكتابات هذي تساعد ونستفيد منهم لا يظر هذا الجزء من تطور المعرفة البشرية - 00:40:48
فالجداول مفيدة جداول تسجل فيها يوميا وهناك طرق كثيرة تسجيل الجداول يعني آآ تختار طريقة معينة مناسبة وتسجل فيها المواقف اللي تحصل لك فيما يتعلق بالصبر والرضا وفي كل الصفات اصلا يعني ليس فقط في الصبر والرضا - 00:41:05
هذي ممكنة بدون مختص اللي هو احد يبحث يعني اذا اذا تدربت عليها بسهولة تتوقع تتعلمها او مرة مرتين وخلاص ثم تتقنها تمدد ثم تتقنها يعني ايوا الان انت خلاص عرفت نفسك ويش بعدين تبدأ في المرحلة الثانية وهي المهمة وهي مرحلة التطبيق في المواقف - 00:41:20
الان انت قدرتك على فهم نفسك صارت اعلى والبصيرة بالنفس صارت اعلى تستطيع ان تنتبه لنفسك هنا هذا هو قضية الادراك البصيرة ان تكون مدركا يعبر عنه في الزمن المعاصر بالوعي بالنفس لكن انا اعتقد مصطلح الوعي غير دقيق هنا. لكن الدقيق هو البصيرة بالنفس ان تكون مدركا لنفسك. مدركا 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 جدا في التعامل مع النفس انه التعامل مع النفس ليس مشوار يعني هو ليس محط - 00:41:58
توقف فيها وخلاص وتاخذ المطلوب وتمشي هو رحلة عمر ولذلك عامل الزمن مهم جدا وان تعدل في نفسك تشتغل المهم المهم انك تشتغل على نفسك ما تتوقف وابشر يعني انت اذا اشتغلت على نفسك اكيد انه سيتغير الشيء. قد يكون بعض الاشياء صعبة وبعض اشياء سهلة لكن لكنك تمشي - 00:42:16
فانت تبدأ تراقب النقطة الثانية المواقف ايه وفي المواقف تستخدم 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 كثيرا عند المتقدمين الدواعي انظر يا دواعي نفسك يقول انظر الى دواعي نفسك شف شف النفس ليش صبرت هنا وليش ما صبرت هنا فانت بدأت تبدأ تتكشف لك نفسك - 00:42:51
وافضل واحد يعرف نفسك هو انت بخلاف الثقافات الاخرى التي او بعض المدارس النظريات تقول لا يحسن لا يمكن تعرفي نفسك بنفسك يجب ان تكون مع معالج وطويل المدى وسنوات وهذا غير صحيح - 00:43:07

كنا الانسان على نفسه بصيرة. وهو مسئول عن نفسه في النهاية فانتم تراقب في المواقف وتنتبه كيف هنا صبرت هنا ما 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 هذي 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 بشرط ما ندخل في الوسوسة والتشديد على النفس وهذي مرة اخرى نعود الى الموازنات هذا احد احد معاني الموازنات - 00:43:42

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

هادي هي هو المفهوم هذا مهم جدا قدرتك على قدرتك على المراوحة بين هذا وهذا هي التي تجعل الناس نفوسهم بناءهم النفسي قوي اللي احيانا ما يقدر ما يستطيع انه يضبط نفسه اذا ذهب في الجهة هذي فيتشدد - 00:44:14

او ما يستطيع يضبط نفسه اذا في الجهة هذي يقع في الاهمال وتدسية النفس واهمال النفس. لهذا لازم اتعلم الفرملة هذي والمكابح ذي فهذا ما يتعلق بالمواقف لكن ما يكفي بحسب منظور الاسلام ما يكفي - 00:44:29

نحن العلم النفس الاسلامي ليس ليس علم مواقفي فقط في المواقف كما يقول الخواجات فكست وخلاص وانتهينا صلح هذا وانتهينا لا احنا عندنا شنو نسميه المسارات الموازية وش المسارات الموازية؟ انه حياتك ليست هي المواقف التي التي نحتاج ان نشتغل عليها فقط. هناك مسارات موازية كثيرة - 00:44:46

المسارات الموازية دي تقوي البناء النفسي ابرز المسيرات الموازية المسار الديني تشتغل عليه باستمرار فشغلك على نفسك اصلا في مسارات الموازية شغال ماشي وانت ايضا تشتغل 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 وترضى 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 وانبناؤك النفسي قويا وهذا هو الذي يعني يفسر لنا ليش المنظور الإسلامي يؤكد 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 سيظعف البناء النفسي بحيث انك اذا احتجته في وقت الازمة 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 تحلل. الحلم بالتحلم والعلم بالتعلم. ومن يتصبر يصبره الله. فهذا 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 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 هذي اشياء كثيرة انك مثلا خلاص تمسك نفسك عن التذمر والتسخط والتشكي والسب في المواقف - 00:46:56

آآ تتوقف عن النقد الشديد الجارح في المواقف تنظر الى النعم الى مجالات النعم والنجاح والانجاز تعود دوما دوما التفكر 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 والاباء يمارسونه مع ابنائهم يعني من ضمن التمارين التي يعني التربوية التي يمارسها كثير من الاباء والامهات مع اولادهم - 00:47:34

يعني انه يلا عدد لي معي اهم خمس سنين عام اليوم حصلت عليها في حياتك او في يومك هذا هذا 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 انا من التعبيرات المتقدمين ومشهور جدا انه شو معنى 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 ايظا من ظمن المسارات الموازية المهمة جدا سواء في الرضا او في الصبر او في غيرها ويجب ان يبقى معك دائما اللي هو الفهم الصحيح الحياة وقوانين الحياة المرتبطة بالصبر والرضا - 00:48:31

يعني مثلا التسليم وجود فروق بين الناس الله تعالى لم يخلق الناس سواسية مثلا اه التسليم بقوانين النجاح قوانين الانجاز التسليم 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 القوانين المرتبطة بالطموح نحن مثلا في بمشروعنا في علم النفس الاسلامي. افردنا باب طويل جدا لقضية السعادة والنجاح لاننا رأينا ارتباطه الكبير جدا في قضايا كثيرة من الصفات النفسية - 00:49:16

من ضمنها مثلا من ضمنها ما يتعلق ما يتعلق بالرضا. اجل حلقة مستقلة ان شاء الله. باذن الله اعتقد ضروري النجاح والسعادة. هذا باختصار هو يعني ما يتعلق بكيف بس عفوا لاحظت لاحظت انه هو مشوار يعني - 00:49:39

يعني يعني مفهوم انه اعطني خمس خطوات اكون فيها صابرا اصبر كيف تصبر في اربعة وعشرين ساعة؟ كيف تصبر في اربعة وعشرين ساعة؟ انا اريد ان اقول كلمة هنا اي احد ينزل لك معلومات اول شي كيف تصلي في اربعة وعشرين ساعة كيف تكون راضيا في خمس دقائق كيف - 00:49:55

غير صحيح كتاب قوة الصبر الظاهر كان المقدمة آآ سخرية من آآ شخص يدعو يقول اللهم ارزقني الصبر عاجلا غير اجل. يعني تحملت الجملة بناها في داخلها. فهو لم يكن صابرا حتى في دعائه. صحيح صحيح. اه طيب هل هذا المفهوم بهذا التعريف؟ مشترك انساني الرضا - 00:50:11

والصبر بينا وبين الثقافات الاخرى ولا في فارق بينا وبينه؟ اي هذي قضية مهمة ومشهورة جدا وحنا افردنا لها باب طويل جدا عندنا اللي هو سميناها باب المشترك والمختلف انه في اشياء مشتركة ومختلفة بين الثقافات - 00:50:38

والعلماء يقولون انه كثير من الصفات النفسية الموجودة في الثقافات الاخرى هي اصلا من ارث الانبياء الذين قبلهم. لكن تعرف الحضارات المدونة المكتوبة هي ترى يعني فقط من يعني اه اه من حضارات الهند والصين ويعني وجايح يعني حتى الحضارات المصرية - 00:50:56

المدون فيها ايضا قليل لكن هذا عدم وجود التدوين لا يعني عدم وجود حضارات سابقة اللحظات السابقة هي حضارات انبياء في الغالب واندثرت كتبهم واثارهم فكثير من العلماء يرى انه اصلا كثير من المشتركات الموجودة بين الثقافات والشعوبية اصلا من ارث الانبياء - 00:51:15

وانا اضيف على هذا ايضا انه هذا من الفطرة اصلا من المشترك الفطري بين الناس فمن ضمن مفاهيم مثل الصبر والرضا هي مشتركة بين الثقابات لكن مع توارد مع تعاقب الدهور والعقود والازمان يحصل تغيير وتظهر نسخ مختلفة من - 00:51:33

صابر نسخ مختلفة من الرضا فالان الموجود النسخ المختلفة الان من الصبر والرضاء مثلا خلنا ناخذ الصبر مثلا النسخة المختلفة من الصبر اه مثلا نسخة الهنادق والبوذية مثلا اللي هو الصبر منزوع المعاني الصبر الميكانيكي - 00:51:50

اللي هو الان اخذه الغربيون وعلمنوه واسماه التيقظ الذهني اللي هو انك تقف امام المعاناة آآ بدون تقييم ولا احكام التركيز الى اخره هذا نوع من انواع الصبر هو في حقيقته - 00:52:07

لكنه صبر ميكانيكي منزوع المعاني يتوافق مع العقلية والثقافة الوثنية الاصل مفهوم مفهوم المعاناة والالم عند الثقافات الوثنية يقوم

على على على فلسفة انه انه شر من الشرور ولا يزور الطريقة للتعامل معه الا بالتخلص من اه اه ثقل الجسد - 00:52:22
بتقوية الروح تقوية عظيمة جدا. يجب ان تقوى الروح قوة عظيمة جدا. ولذلك يستخدمون الرياضات النفسية العنيفة الطويلة هذي حتى يظنونهم ان هذه الرياضات العنيفة تقوي قوي الروح وهذا وضع 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 قطيعة مع كثير من الصفات النفسية من ضمنها الصبر الاشياء كلها محذوفة - 00:53:03
لكن عنده اشياء مقاربة مثل مثلا مثلا يعني تحمل مثلا والان بدأوا يضيفون اللي هو القبول والتقبل يمكن مثلا اللي هو التكيف او ممكن نجعله ايضا داخل في في جزء من الصبر لكن عموما مثل هذه المصطلحات فيها حذفت من علم النفس بسبب القطيعة التي قررها - 00:53:25
علماء النفس الغربيون الاوائل المرونة النفسية يمكن بعد المرونة النفسية او المرونة النفسية اقرب ما تكون الى نوع من نسخة من نسخ التكيف يعني نسخة نسخة 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 وقانع 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 الساتس فاكشن 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. دائما 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 من يعني المعرفة البشرية او جزء من البشرية مشتركة او جزء من الارث النبوي ارث الانبياء المشترك - 00:55:14
لكن دائما 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 طيب 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 يأتينا بهم جميعا لما ضيعوا اخوه اسر اخوي وسر وسر اسر اخوهم 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 والا لا الصبر للجنين في القرآن هو الرضا اصلا لكن القرآن سماه الصبر الجميل هل كلاهما وارد الحقيقة كلاهما 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 والتسخط الصبر القبيح لا اللي هو صابر صابر لكنه

يعني مع تكدر واظح ومع فهو يعني يعني اسوأ اسوأ اسوأ من هذا يعني - 00:57:04
هذا يمكن يشرح المفهوم باختصار في دكتور الان ذم لموظوع 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 مثال من امثلة الموازنات النفسية - 00:57:26
انه كيف اوازن بحيث يكون ما افعله هو صبرا محمودا وليس كتمانا او مكابرة مذمومة يأتينا اشخاص في العيادة او في الاستشارات تكون عليهم ضغوط كبيرة وهو اوه وهي تكابر وتتحدى وانا قوية انا قوية انا قوي وفجأة ينهار - 00:57:49
لماذا ينهار لانه في الحقيقة لم يكن لم يكن صابرا اصلا. هو كان يكابر هو كان هو يعرف انه ليس صابرا لكنه يظهر خلاف ذلك شوف الانسان في مشواره في اصلاح نفسه - 00:58:09
واعبد ربك حتى يأتيك اليقين يعني انت تستمر اليقين اللي هو 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 مثلا في بعض المواقف ليس صابرا طيب وش الحل؟ هل يظهر انه غير صابر او يتجلد يأتي مفهوم التجلد احيانا يبلغ به الالم درجة عالية جدا 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 طبعا الحل المشهور في علم النفس الغريب مثلا يقول لك التنفيس ولا تكتم لان الكتمان يضرك الى اخره ونحن لنا منظورنا في في موضوع التنفيس والكتمان عموما انه ليس كل ما يقال صحيح - 00:59:07
انه التنفيس بعضه جيد وبعضه وبعضه يعني غير جيد اصلا. المبالغة في التنفيس اصلا هي تظهر نفسيات هشة ضعيفة وش الحل 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 الامرين فانت فانت اه تجاهد نفسك مع الرفق وعدم الاستعجال - 00:59:42
ومع الدعاء وش اللي يصير؟ يصير انه انا الان مثلا اكتشفت اني انا غير صابر في هذا الموقف مثلا 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 بالصراخ والتذمر والتسخط. استخدم اساليب للتخفيف عن النفس ليس منها الصراخ - 01:00:11
ومنتكرين في حلقة ماظية عن غرفة لا هذا ليس مفهوما اسلاميا باي شكل من الاشكال ان تخفف عن نفسك روح عن نفسك بطرق مختلفة اه حتى تهدأ قليلا ثم تعاود مرة اخرى الاستمرار في الطريق والمجاهدة والمصابرة - 01:00:27
والرسول صلى الله عليه وسلم قال وعد ومن يتصبر يصبره الله لكن لاحظ ما قال ومن يصبر يتصبر يعني انه الفعل هذا التركيب 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 تسوي؟ ما تسوي شي تخف عن نفسك تروح عن نفسك لكن ليس ليس بالصراخ او او التنفيس المذموم - 01:01:05
آآ تروح نفسك قليلا ثم تستمر في المجاهدة المشكلة هي ان تتوقف عن مجاهدة نفسك بحكم بحجة 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 الوعد النبوي هنا وما تصبروا يصبروا 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 لي قصة 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 آآ الدائم؟ هل هذا ضد الرضا هل العلاقة بينهما علاقة عكسية العلاقة ما بين الامل والرضا؟ هل يمكن الجمع بينهما اي نعم يعني العلاقة بين الامل والرظا 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 قويا. 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 بعض قدرتك على التنقل بين هذه المقامات هو الذي تجعل بناءك النفسي قوي. متى يكون النفس ضعيف؟ اذا انت خلاص امل امل بس رجاء رجاء تريد ان تحقق امنياتك واحلامك. ولست مستعدا للانتقال - 01:03:16

الرضا. اه هنا يدل هذا على انه على انه هناك ظعف 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 تكثر يعني بدل صباحات الجمال صباحات الرضا صباحات اليقين صباحات التسليم صباحات القناعة قدرتك على الجمع بين هذه لانهاني الامور اصلا هي ليست يعني متوازية وليست حدية ليست هي متقاطعة. متقابلة - 01:03:57

هي هي هي متشابكة الايدي تسير تسير مع بعض 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 يتعب هذا - 01:04:23

والذي يعيش على الرضا فقط وليس عنده امل ايضا يتعب لاحظت كيف قدرتك على ان تعيش بين المقامات وهذي الظاهرة او المفهوم الاسلامي مفهوم التنقل بين الاحوال النفسية والصفات النفسية - 01:04:42

من يعني مفاخر علم النفس الاسلامي وهو يدل على فهمه لطبيعة النفس البشرية فهم صحيح انه النفس البشرية ليست واحد زائد واحد تساوي اثنين ليست المنظورات الاختزالية الريدكشنزم هذي هي مشكلة ولا تساعد على اعطاء حلول 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 تصورها بمجرد تخليه عن احلامه وطموحاته الكبرى. فهل هذي ممكن نعاملها 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 للبحتري اه اليأس واحدى الراحتين ولن ترى تعبا اه كظن الخائب المكدود ولن ترى تعبا كظن الخائب المكتوب - 01:05:55

يعني انه وفي بيت ثاني عاد ما ادري وش اوله يعني اما انه وال واما 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 الرحتين اليأس احدى الراحلتين يسمونه في بعض الكتابات الاجنبية - 01:06:27

اليأس الايجابي اليأس الايجابي يعني يأس لكنه خلاص يعني يأس له له وظيفة له له له مقصود وله تعب لكن نحن لا نسميه يأس ايجابي لانه مصطلح اليأس عندنا اصلا يعني - 01:06:43

اه ليس ليس 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 مثلا بعظ الطباع بعظ النفوس - 01:06:56
صعبة جدا في التعامل وقد يكون كبير في السن ومن الصعب انك تغيره هنا يجي مفهوم اليأس احدى الرحتين انك تيأس من ان هذا يتغير طب وبالتالي وبالتالي تعامل معه بالرضا والصبر والمجاهدة - 01:07:16
عيش حياتك بشكل افضل لان الالحاح احيانا الالحاح 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 الرائحتين لما نقول احدى الراحتين مفردة الراحة تاخذنا لمفهوم برظو حديث وفيه ظخ عالي عليه اللي هو منطقة الراحة غادر منطقة الراحة انتبه من منطقة الراحة - 01:07:58
اه كيف اتأكد انه هذا الرظا اللي عندي مهو بهذا الجلوس في منطقة الراحة وكسل وخمول وانا ملبسه لبس 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 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 والكسل - 01:08:38
والراحة وما تبي الدوشة الراس فهذا ليس رضا اصلا لا ندافعك 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 وانت او مفهوم الادراك. تفعل هذا وانت مدرك وانت مدرك وناوي ومستبصر انه انت تريد ان ترضى لاجل واحدين ثلاثة اربعة لكن اذا فعلته كسلا - 01:09:13
بمعنى انه فهذا يدل على اني اني اصلا والقصد غير موجود النية والقصد الى اخره ايضا من الامور التي تساعد على التفريق السبب بذل السبب فاذا 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 الكسل هو الذي يتعارض مع بذل السبب - 01:09:43
فهنا اذا انت بذلت السبب واجتهدت لكن ما حصل ما تريد خلاص اذا هنا انت لست لست كسولا او انت بل انت بل انت راضي يعني بهذا المفهوم. نعم يعني رظا ما له علاقة بترك الاسباب والاستسلام. لا لا الرظا 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 بعيني في المؤتمرات والاوراق يجدون صعوبة في فهم كيف ممكن لما جاء مثلا مفهوم التيقظ الذهني مثلا الغربي البوذي كان الغربيون يطرحون هذه المؤتمرات في الاوراق انه كيف - 01:10:36
نجمع ما بين السيطرة والكنترول والتحكم والماستري مع والتيقظ. حنا في المفهوم الاسلامي اصلا هذا الاستشكال اصلا غير موجود عندنا اصلا 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 واوسع منها هذي القدرة هي التي هي التي تبين ليش الرضا ليس هو الاستسلام لا الرضا هو التسليم - 01:11:13
جميل اه دكتور اه ظاهرة التعبير عن الامتنان وامتن لعالمك ووجودك ليومك توكيدات كل يوم الصبح اه اؤكد بامتنانات هل هذا ممكن 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 مفهوم وثني شرقي - 01:11:57

اه في اصله والامتنان للطاقة الكونية. شكر الطاقة الكونية وواضح عندي انا واظح عندي انه محرف من شكر الله سبحانه وتعالى من شكر الاله لان الثقافات الوثنية هي ارث لحضارات او او المجتمعات كان فيها انبياء. فهذا جزء - 01:12:18

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

يعني الفطرة الداخلية تؤزهم ازا الى شكر شيء خارجي الى الى الى الحمد والشكر لشيء خارجي. لكن بسبب جبروتهم ورفظهم الاعتراف بهذا الاله 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 هذا الشخص صنع يومي كيف صنع يومك؟ ودي افهم انا هذه الاشياء ما المسلمون اذا طبقوا مثل هذه الاشياء فانهم يتركون الاعلى ويذهبون للادنى يتركون الاصل النقي ويأخذون التقليد الخرافي - 01:13:19

بعدين الامتنان اصلا في في مشكلات اضافية. الامتنان لغة ايش معنى امتن الناس يستعملون كلمة امتن انا ممتن لك. يستعملون بمعنى 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 الاهم 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 جماعة ايش فيها؟ كل ما تكلمنا عن شيء قالوا ايش فيها؟ ايش فيها؟ طيب اذا انت كل كل حياتك ايش فيها؟ في النهاية انت ستكون نسخة هجينة من من لا - 01:14:18

كي لا فيها الا فيها والف 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 بالممارسة اليومية اه الدكتور لما نجي للثنائيات في ثنائية برضو 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 التصنع يأخذني نحو الرظا 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 مريظ مثلا وهو متسخط وغير راضي والحمد لله الحمد لله الحمد لله طب هل نقول له هنا لا تقول الحمد لله؟ لا تقول الحمد لله. بس يجب وش الحل هنا؟ الحل انك تجاهد نفس الكلام يقول قبل قليل في الصبر - 01:15:48

انك تجاهد نفسك مع الرفق والزمن جاهد نفسك على تحصيل الرضا الداخلي مع الرضاء الخارجي لانه ترى في ناس حتى كلمة الحمد لله صعبة عليه في ناس حتى يعني حتى الالفاظ - 01:16:03

اللي هي سهلة على اللسان ممكن اي انسان يقول حتى ولو ولو لم يكن في الداخل صادقا آآ بما 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 فاقدر ايظا على الباطن هذا وهذا يجرنا الى نقطة مهمة انه الرظا ليس بلاهه ومجرد تمثيل وتصنع لا هو ذكاء نفسي - 01:16:39

يعني اذا اذا جاز استعمال كلمة كلمة ذكاء يعني لانه انت تريد ان تعيش حياتك بافضل نفسية ممكنة برغم وجود المعاناة وبرغم وجود الالم برغم وجود المكدرات هذا هو هدفك انت - 01:16:59

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

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

في تفاوت آآ في صعوبة وسهولة اه تحقق 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 شيء مهم جدا وهو ما يتعلق بالقلب - 01:18:20

القلب في منظور النفس الاسلامي مارك الكلام في مركزي جدا في المنظور في فهم النفس اصلا القلب هذا وش 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 وعاء مركزي اشبه بمركز التحكم والسيطرة تصدر الاوامر والتوجيهات - 01:18:58

هذا القلب يمتلئ من مصادر متعددة الرضا والصبر يضعف اذا ان تغذي هذا القلب بمصادر تظعف الرظا مثل سقف التوقعات العالي ان الحياة التطلعات 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 هذي هذي قبل قليل يضعف في الرظا والصبر ايظا اذا انت لم تسيطر على نفسك الشهوانية تصبح حياتك مملوءة بالمتع والماديات اللي اتكلمنا عنهم مرة سميناهم علم نفس الكافيهات اللي هو انه السعادة مصدرها المتع واللذات - 01:20:00

ليس خطأ لكن حينما تكون هذه استراتيجية طويلة المدى عندك ما الذي يحصل؟ يحصل النفس الشهوانية هذه هي المسيطرة طيب وش المشكلة؟ المشكلة انك ان البناء النفس يكون ضعيف ما تستطيع ان ترضى وتصبر في المواقف الصعبة - 01:20:18

ايضا تظبط تظبط نفسك الانفعالية هذي النفس الانفعالية الغظبية هذي التي تتحكم فيك يجب ان تجعل 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 في الجوش 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 ايضا من الاشياء المهمة جدا يجب ان تكون مدرك لتأثير نمط حياتك طبيعة حياتك على الصبر والرضا الان نمط الحياة المعاصر يقوي الصبر ولا يضعف الصبر؟ يقوي الرظا ولا يظعف الرظا يعني مثلا - 01:21:40

بعض الامثلة سريعة بس السرعة مثلا في تلبية الطلبات منافسة الحين بين الجميع انه في خلال خمس ثواني 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 سرعة الوصول في التواصل الاعلام البصري المبهر هذا في الافلام والمحاضرات يضعف الصبر على التلقي الجاد فالناس الان لا يعني يملون من المواد العلمية الجادة لانه هو متعود على الابهار والبصري والمعلومات والرسومات - 01:22:19
ايضا ايضا طغيان المتعة ومركزية المتعة يضعف الصبر عن الشهوات حياة الرفاهية عموما تضعف الصبر على المعاناة على المشقة على الالم كثرة كثرة المشتتات والمدخلات تظعف قدرة الانسان على 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 مباشرة يخرج جواله يشاهد ما يستطيع ان يصبر يسأل انه عود نفسه على كثرة هذه على هذا النوع من المدخلات البصرية والخارجية - 01:23:02
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 نصيبه وحظه في الحياة بسبب ما بسبب هذا الانكشاف الاعلامي اصبحت - 01:23:23
اصبحنا نرى بيوت المترفين اول ممثل الذين يمثلون انهم مترفين انهم مترفون انه مهما كان في نعمة الانسان يطلب اكثر لاهث يجري يجري يركض وراء هذه الدنيا اه سقف التوقعات دائما عالي - 01:23:42
اه مفهومه للنجاح والانجاز دائما مستوى من معالم معايير مادية ودنيوية وعالي دايما عالي عالية حتى طريقته في الاستمتاع بالحياة. مفهومه للسعادة. انا كررت هذا الكلام اكثر من مرة في اليوم - 01:24:00
في هذه الحلقة بس لانه مهم جدا ومرتبط ارتباط كبير جدا في رفع استحقاقات الرفاهية رفع استحقاقات الرفاهية ماني بشارحو انا ننجحو 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 ويعني واتريك وبير ودلوق ومحالة لا ما قلنا لك هذا لا نقول هذا لكن نقول انه يجب ان تنتبه انت لاثر هذه الامور على حياتك - 01:24:31
كيف تستطيع ان تتحكم فيها قدر ما تستطيع قدر ما تستطيع يعني هذا باختصار يعني واعيد مرة اخرى انه يجب ان نفهم انه مثل هذه الامور 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 المتعفيف قادر الانسان صبره آآ ما اشتهر مؤخرا من ما يتعلق بصوم الدوبامين. الانسان اللي متعود على الاكل لذيذ واللي 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 لذة للطعام العادي اعلى بكثير مما كان يجده يوم كان مدمن عليه - 01:25:43
بس المفارقة هنا انه صارت صار الصبر يستعمل في الوصول الى يعني آآ الى 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 مستهلا عند الناس انه والله في نواقل عصبية معينة ترفع كذا وتنزل كذا لا لا الامور 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 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 وقصدا بهدف التربية والتعليم والتدريب الى اي درجة مسموحة الى درجة غير مسموحة. نعم آآ الانسان اللي يمر بمعاناة يا دكتور اه هل ممكن يوصله الرظا بالمعاناة الى مستوى من الاستمتاع بالمعاناة؟ هل ممكن يصير هذا؟ ولا اصلا مقصود - 01:27:01

يعني ايوا يعني الاستمتاع الفرح بالمصيبة من المصطلحات المتداولة. 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 يمكن نحتاج 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 الاماتة - 01:27:38
اماتة الجسد اللي هو لانهم يرون اصلا ان الجسد هو كل المشكلات في الجسد. وان الحل هو في الوصول الى الروح الكلية العليا وهذا لا يمكن ان يكون الا الا عن طريق التمارين الصعبة العنيفة لذلك عندهم ما عندهم بعث واخرة عندهم التناسق الارواح ان الارواح الحياة تدور في في - 01:27:56
دائرة الى اخره كله طبعا مذهب وثني شركي واضح لكن عندهم ايضا غير الاماتة عندهم اه المفهوم الجداري اللي هو انه يصبح الانسان جامد لا يتحرك ثابت حتى في تمارينهم هم تمارينهم الرياضية - 01:28:16
بتمارين في الاديرة وغيرها يعودون الانسان على انه ثابت ما هذا المعنى اخذه الرواقيون ثم اخذه الغربيون المعاصرون وظهر مفهوم التيقظ الذهني اللي هو يعني ترويظ العقل بحيث انه لا يتأثر ويتحرك الجدار العقدي - 01:28:34
الواقي او العقل البوذي المعدل في مقابلة الثقافة الغربية وايش مذهبهم المسيطر مذهبهم السيطرة والكنترول والتحكم ولابد من ايقاف المعاناة والسيطرة عليها يعني مثلا منها مفهوم الفكرة السلبية اصلا هو يقوم على هذا الاساس انه - 01:28:52
لا يعني فكرة سلبية عاد عدل افكارك تتغير مشاعرك الى اخره بالمنظور الاسلامي وهذا هو هو لماذا هو احد الاساتذة اللي جعلتنا نختار قيمة الشاملة النظرية النفسية الشاملة؟ نحن نرى ان الموقف من معاناة مركب من مجموعة مواقف متعددة - 01:29:10
ليس عندنا الاماتة البوذية والهنادكة لان هذا مخالف للطبيعة البشرية ومخالف للفطرة اصلا. وليس عندنا نزع المعاني والموقف الجداري مثل عند الرواقي والتيقظ الذهني وليس عندنا روح الصراع والسيطرة الموجودة عند والتحكم الموجود عند الغربيين نحن نجمع بين المقامات المناسبة لكل حالة - 01:29:29
فالموقف من المعاناة تجمع ما بين الصبر والرضا والتسليم والرجاء والنفس الطيبة وفعل السبب وبذل السبب والتوكل كل هذه كل هذه المقامات تجمعها في حال واحدة ماذا يقول المتقدمون؟ يقولون انه كل موقف فيه اشياء قبله - 01:29:51
واشياء اثناء واشياء بعده. يقول مثلا قبل قبل قبل المصيبة او قبل الحدث او قبل الموقف اه يأتي مثلا الرجاء مثلا اثناءه يأتي الصبر مثلا بعده يأتي الرضا التوكل 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 والتوكل والرضا والرجاء وبذل السبب. هذي القدرة هي التي تجعل بناءك تجعل بناءك النفسي قويا - 01:30:33
وحنا ما عندنا مثلا في الاسلام نزع المعاني التيقظ الذهني نزع المعاناة تقول لك ننجج منتل استانس يعني انك تقف امام الموقف بدون احكام. كيف بدون احكام؟ في المنظور الاسلامي ما يجي بدون احكام اصلا انا لا يجب ان يكون لي موقف حكمي للموقف احمد الله اشكره اصبر عليه ارضى ادعو الله سبحانه وتعالى - 01:31:00
لكن وش اللي ما الذي يقابل هذا عندنا نحن اللي قبله الصبر والانتظار انك تصبر وتتحمل هذا هو صبر الانتظار واقرب ما يكون الى هذا اللي هو صبر الانتظار وتتحمله وتصبر الى حتى حتى يعني اه تزول الازمة. يعني تقريبا هذا يمكن جميل - 01:31:22
دكرت من امثلة المواقف الحكمية اه الحمد طيب اذا كان الحمد يعني من المعاني المقابلة برضه للامتنان 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 المصيبة وقت المعاناة في وقت الازمة تحد على اشياء كثيرة - 01:32:00
تحمده سبحانه وتعالى انه سيثيبك عليه الاجر والثواب تحمده ان الله سبحانه وتعالى يكفر عنك بسببها من الذنوب تحمده سبحانه

وتعالى انه سيعوضك خيرا في الجنة وفي الاخرة تحمدونه انه لم يجعلها في دينك هذا من العبارات المشهورة عند المتقدمين - 01:32:12

تجعله تحمده انه سبحانه جعلها 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 شي اعظم منه. في الحديد ولا في العبيد؟ في الحديد ولا في العبيد مثل هذه العبارات - 01:32:32

انه انه يحمده سبحانه وتعالى انه ان جعل لها مخرجا وحلا يحمده تعالى على نعمه الاخرى الكثيرة الموجودة الحمد والشكر وان كنا ما نتكلم عنه كثيرا هذا اليوم لكنه هو مرتبط بالرضا. لان الحمد والشكر هو المظهر الخارجي - 01:32:54

مظهر الجوارح في في باب الرضا الحمد والشكر هو هو المظهر الخارجي اقوالك وبلسانك تحمد الله وتشكره فهو فهو المظهر الخارجي من الرضا يعني تقريبا اه جميل اه شرفنا على النهاية يا دكتور - 01:33:16

اذا ترى خاتمة مناسبة لهذه الحلقة ايه انا ودي اختم يعني حديث ارى انه مناسب في هالموضوع الحلقة هذي الحديث عن النبي صلى الله عليه وسلم يقول مثل المؤمن كمثل الخامة من الزرع - 01:33:35

الخامة من الزرع هي الشجيرات القصيرة الصغيرة تفيئها الرياح تصرعها مرة وتعديلها حتى يأتيه اجله ومثل المنافق مثل الارزة الارزل الشجرة الطويلة ظخمة المجدية التي لا يصيبها شيء الرياح ما تضرها - 01:33:52

حتى يكونوا حتى يكون انجعافها مرة واحدة متفق عليه. في لفظ اخر آآ نسيت الان يعني الرواية لكنه الحديث الصحيح ايضا بدل مثل المؤمن كالخامة مثل المؤمن مثل السنبلة السنبلة والشجيرات القصيرة كلنا نفس المعنى شجيرات قصيرة - 01:34:15

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

ويمكن الرضا ايضا يعني فالفاجر او المنافق او الكافر تعبير الحديث يدعي انه قوي وبطل وواثق من نفسه ولديه ثقة زائدة وصامد ويستطيع المواجهة والى اخره والانطباع هذا يعكس 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 لأ المؤمن متواضع ليس لديه هذا الغرور اللي 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 الحمل على التحمل - 01:35:30

المصائب دليل على التحمل يعني كونك سنبلة تفيئك الريح فهذا جزء من التحمل جزء من التحول من لا تأتيه مصائب لا يتدرب على التحمل واذا جاته مصيبة انهار دفعة واحدة - 01:36:00

الشجيرات الصغيرة يأتيها الهواء عدة مرات اتيها البرد يأتيها الحر تصبر وتتحمل اما الارز تنجعف مرة واحدة تنكسر انكسار واحدة في هذا المعنى مهم جدا للمؤمن المهم في علم النفس الاسلامي انه نحن ما ندعي الكماليات ولا ندعي - 01:36:18

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

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

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