

تحصيل السكينة النفسية في نفوسنا وبيوتنا مع الدكتور / خالد بن حمد الجابر | ندوة ابن عقيل | رحمه الله

خالد بن حمد الجابر

بسم الله الرحمن الرحيم الحمد لله رب العالمين وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى اله وصحابه اجمعين نرحب بكم في هذا اللقاء الاول في ندوة الشيخ عبدالله ابن عبد العزيز ابن عقيل رحمه الله - [00:00:00](#)

وضيف هذا اليوم وهذا اللقاء هو الدكتور خالد ابن حمد الجابر والحديث حول تحصيل السكينة النفسية في نفوسنا وبيوتنا. ومن لا يرغب ان يحصل السكينة في نفسه وفي بيته وفي مجتمعه وفي حيه وفي عمله وفي - [00:00:30](#)

في كل مكان وهذا هو اللقاء الاول للدكتور خالد في هذه الندوة المباركة وهو استشاري طب الاسرة والعلاج النفسي بكالوريوس طب وجراحة الزمالة العربية في طب الاسرة ايضا حصل على بكالوريوس - [00:00:59](#)

في الشريعة جامعة الامام هو معالج معرفي معتمد التخصص الدقيق العلاج النفسي هذا مختصر لسيرة ضيفنا لهذه الليلة والحديث اليوم الذي يتحدث عن المتحدث متخصص في العلاج النفسي ومتخصص في هذا الجانب آآ نرحب بالاخوة في - [00:01:19](#)

هذه الندوة كما نرحب بالاخوة الذين يشاهدون هذا اللقاء عبر صفحة الجوال الثقافي في تويتر فذلك الذين يشاهدون هذا اللقاء عبر قناة الشيخ عبدالله العقيل في اليوتيوب وكذلك للذين يسمعون هذا اللقاء - [00:01:49](#)

عبر موقع منابر العلم ويشاهدون هذا اللقاء عبر صفحة عبد الله الراشد في الفيسبوك. آآ من الاخوة الحاضرين او الذين يشاهدون هذا اللقاء ولديهم صفحات في صفحة في تويتر ان يعملوا اعادة - [00:02:09](#)

التغريدة المثبتة في صفحة الجوال الثقافي بين ايديكم اوراق من لديه سؤال او مداخله فليرسلها الى مدير الجلسة ونحن حقيقة وهذا من خلال الاعلان في شوق لمعرفة كيف نحصل الطمأنينة - [00:02:29](#)

النفسية في نفوسنا وفي بيوتنا اترك الان خمس واربعين دقيقة للدكتور خالد ثم بعد ذلك الاسئلة والمداخلات. بسم الله الرحمن الرحيم الحمد لله رب العالمين. والصلاة والسلام على اشرف الانبياء والمرسلين نبينا محمد وعلى اله - [00:02:53](#)

اجمعين. الحمد لله. السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته جميعا. الحاضرين يعني والمستمعين من خارج هذه القاعة واشكر الشيخ عبدالله يعني ونترحم على الشيخ عبدالله بن عقيل نترحم عليه اه اثره لا يزال باقيا في هذه الندوة واه ندعو لولاده وابنائهم الذين - [00:03:13](#)

بوصيته رحمه الله واستمروا على نهجه في اقامة هذه الندوة وهم مشايخ فضلاء اكارم اه اه نشكرهم جميعا ونسأل الله تعالى ان يجعل هذا في ميزان حسناتهم ونشكر الحضور ايضا على حضورهم - [00:03:39](#)

الكلمة هذه ستكون قصيرة ان شاء الله ولكن موضوعها طويل فيما يتعلق بالسكينة النفسية انواعها وتوصيفها وكيفية تحصيلها ومكوناتها وهو موضوع يعني طويل لكني ارجو ان اتمكن من اختصاره في الفترة المخصصة لي - [00:03:54](#)

اه نبدأ بسم الله الرحمن الرحيم هذا البحث او هذه الكلمة هي جزء من مشروع علمي قائم الان يهدف طرح الاراء والنظريات النفسية المنطلقة من الثقافة الاسلامية طريقة مختلفة ومن ضمنها موضوع السكينة النفسية - [00:04:16](#)

وآآ الداعي لذلك وجود جوانب نقص في علم النفس الغربي المعاصر على رغم آآ ثمراته وايجابياته الكثيرة علم النفس المعاصر الا ان من وبرز جوانب النقص فيه اغفاله للجوانب المعنوية والروحية اغفاله للجوانب الدينية عموما السكينة مثال - [00:04:33](#)

على ذلك فان السكينة اه نوع من انواع الحالات والظواهر النفسية التي لم تدرس بشكل جيد في الغرب. وهو فرصة لنا نحن

المسلمين اضافة شئ جديد في علم النفس - 00:04:53

السكينة مصطلح قرآني ونبوي وردت في القرآن آ ست مرات ووردت في حديث النبي صلى الله عليه وسلم قرابة ثمان مرات او اكثر

ومع الوقت توسعت دلالة المصطلح واهتم علماء الاسلام بتوسيع دالة هذا المصطلح - 00:05:06

وآآ مكوناته واثاره آآ على على على يعني آآ مدى الزمن ومع سعة مفهوم السكينة الى انه في الجملة يدور حول معنيين كبيرين سكون

داخلي وسكون خارجي وآآ السكينة بجميع مكوناته تدور حول هذين المعنيين. فالسكينة الداخلية هي السكون والصفاء الداخلي في

القلب والذهن - 00:05:20

شعور داخلي غامر من الراحة الداخلية غير الجسدية والظابط بعين الجسدية مهم لانه يفرق بين انواع الظواهر الاخرى. واسترخاء

ذهني وقلبي اه ومثل هذه المصطلحات بالمناسبة يعني اه القلب ليست متداولة في علم النفس المعاصر - 00:05:45

اه بسبب طبيعة علم النفس المعاصر لكن نحن نريد ان نضيف هذا لهذا العلم النوع الثاني السكينة الظاهرية او الخارجية السكون في

الانفعالات تصرفات الافعال الاقوى فهو احساس خارجي من الهدوء والاسترخاء في - 00:06:04

المفاصل. فاذا اذا السكينة هي راحة داخلية في القلب. والذهن وهدوء خارجي يظهر على الجوارح برنامج السكينة النفسية عموما

يقوم على مجموعة من الاسس منها القدرة على اكتساب حالة نفسية طبعاً مصطلح حالة مصطلح فني في علم النفس آآ مقارنة

بمصطلح سمة وسنتكلم ان شاء الله عن الفرق بين السما والحالة - 00:06:19

فهو اكتساب حالة نفسية وسمة نفسية ساكنة مستقرة اما بشكل عام على وجه العموم يعني نمط يكون نمط حياته صفة تكون سمة

هذا معنى السمة السمة ان يكون صفة للانسان - 00:06:44

مستمرة مستقرة ثابتة لا ترتبط بالاحداث والمواقف فاذا قيل فلان يتصف بالسكينة النفسية بمعنى انه آآ امر ثابت فيه يتكرر في كل

المواقف آآ او تكون السكينة احيانا حالة بمعنى حالة بمعنى انها ترد في المواقف المحددة مثلا السكينة بمعنى الحلم - 00:06:59

حينما يستفزك طرف اخر فهنا السكينة ظهرت في موقف محدد ويسمى العلماء وهذا تفصيل قديم من ايام العلماء المتقدمين اخذ به

في علم النفس المعاصر واصبح جزء مما يسمى علم الشخص - 00:07:21

سيولي فهو قديم جدا من ايام حتى من قبل المسلمين من ايام فلاسفة اليونان. التقسيم الى الى اسمة وحالة قديم اه في هذه الليلة

ان شاء الله سنناقش خمس مكونات للسكينة هي هذه هي في هذه الشريحة الظاهرة - 00:07:35

وهي مصادر السكينة او مكونات السكينة فهي خمسة السكينة الدينية والسكينة الانفعالات والثالث سكينة الازمات والضغط والرابع

اه اه السكينة الحياتية نمط الحياة الساكن. والخامس السكينة الانسانية والاجتماعية وسنتكلم عن كل واحدة من هذه المكونات

الخمس بتفصيل باذن الله السكينة الدينية يعني نمر عليها سريعة الان حتى يكون يعني - 00:07:50

استحضار مجمل اه تتكون من امرين الايمان العميق والعبادة الخاشعة. ونحن نرى ان من اهم مصادر السكينة النفسية هذا الجزء

الجزء الديني وهو كما ذكرنا انه في علم النفس المعاصر يعني لا يهتمون به كثيرا ولا يرونه الاهتمام الكافي به الاعتبارات الثقافية

يمر بها يعني آآ - 00:08:17

تمر بها بلاد منشأ علم النفس المعاصر الثانية سكينة الانفعالات وتشمل الهدوء وضبط الانفعالات العامة الانسان يكون منضبط في

انفعالاته وسنتكلم عن هذا الثالث السكينة وقت الازمات وهذا ايضا يعني اكثر ما ورد في القرآن في في معاني السكينة هو هنا هو

السكينة في وقت المخاوف والرعب سنتكلم عن هذا ان شاء الله. الرابع - 00:08:39

كايئة الحياتية نمط الحياة البساطة في العيش سكينة الكسب السكينة السعادة سنتكلم عن بعض المفاهيم سنبرز جمالية المنظور

الاسلامي في مفهومه للحياة والسكينة ونقارنه بنمط الحياة المعاصر السائد الان. ثم الخامس السكينة الانسانية سنتكلم عن -

00:09:03

القضايا المتعلقة بالعلاقات مع الآخرين. نبدأ بسم الله الرحمن الرحيم. السكينة السكينة الدينية آآ السكينة الدينية تتكون من امرين

الامر الاول ايمان عميق واثاني عبادة خاشعة وسنشرح لماذا وضع الظابط عميق وخاشعة؟ لان لانه ليس كل ايمان يورث السكينة وليس كل عبادة - [00:09:23](#)

السكينة وهذي قضية مهمة في في في هذه المحاولة التي نسعى اثبات اثر الايمان والعبادة على آآ الجانب النفسي انها لا انها ليست ليست تلقائية الاثر ان لا بد لها من شروط معينة حتى حتى تتحقق. ونحن ذكرنا هنا بعض الشروط في - [00:09:54](#)

ايمان ان يكون عميقا وعمق الايمان يعني ان ان تكون المعرفة يقينية ايجابية شاملة وسنشرح هذا. وان ان يصاحب الايمان حركة قلبية حية هذا وان يكون هناك حضور للايمان في الحياة حضور حياتي مستدام للايمان في الحياة سنشرح هذا ان شاء الله. اما العبادة فان شرط تحقيق شرط حصول السكينة في العبادة - [00:10:14](#)

يعني ليست كل عبادة ليست كل صلاة اه تترتب عليها اثارها النفسية. انما الاثار النفسية للعبادة تترتب في حال اديت الصلاة او ادت بطريقة صحيحة ومن ذلك مجموعة من الطوايط والواوصاف للعبادة لكي تكون محققة للسكينة الاندماج الروحي تعظيم قدر العبادة الاخاء والطمأنينة حركة - [00:10:35](#)

للقلب وصفاء الذهن من الشواغل الذي كان يعبر عنه الغزالي رحمه الله بحضور القلب وسنشرح هذا ان شاء الله الايمان اه علماء العقيدة شرحوا الايمان وفسروه وعرفوه بشكل واضح نحن نريد ان نفهم الايمان نحن من جانب نفسي وهذا موضوع - [00:10:57](#)

الحقيقة يعني الفهم العميق للايمان من جانب نفسي فيه كلام كثير جدا وتفصيلات كثيرة سنمر سنمر على بعضها الان هنا لعله الفرصة للنقاش دراسة نفسية معمقة للايمان بشكل يعني اوسع لكن الايمان عموما هنا في هذه الدراسة هو الجزء الاعتقادي - [00:11:16](#)

البيئة المقابلة للاسلام كما في حديث جبريل فهو مجموع مركب من الاعتقاد والتصور الذي يحمله الانسان حول الله والغيب والقضايا الوجودية العليا وحركة القلب والمشاعر اه فهذا هو هو التعريف السريع للايمان - [00:11:36](#)

سريعا يعني نمر على آآ العقيدة في المجال التربوي والنفسي ان ان انا اظن اتصور اننا بحاجة الى الى الى تجديد في اساليب طرح القضايا الايمانية على على المجتمع - [00:11:52](#)

وآآ ذكرت هنا عبارة ان تعميق ايمان الموحدين اولى من الرد على المخالفين وللكتب العقائد اشتغلت كثيرا بالرد على المخالفين فهذه من القضايا التي نحتاج ان ان يعني آآ ان ان يحتاج العلماء والمفكرون الكبار خاصة في في علم النفس الذين لديهم لديهم احاطة - [00:12:08](#)

لا بأس بها بالجوانب الشرعية في في العقيدة اذا خصائص الايمان بالله المفيد نفسيا ثلاثة اشياء ذكرناها ونعيدها الان. معرفة يقينية ايجابية شاملة وسنشرح مفردات هذا او بتعبير اخر تصور عميق يقيني صحيح ايجابي عن الله وعن الغيب وعن القضايا الغيبية العليا والذي يعبر عن - [00:12:27](#)

والان في الفكر والفلسفة بالتصورات وان كان المصطلح تصورات قديم من ايام الفلاسفة وابن تيمية استعمله وكثير من العلماء استعملوه اه مصطلح التصورات اه حركة قلبية حية هذا الشرط الثاني في الايمان المحقق للسكينة يكون هناك حركة قلبية حية حضور حياتي مستدام وسنشرح هذا باذن الله - [00:12:52](#)

نبدأ باليقين اليقين وعمق التصديق والمعرفة بالله عز وجل مستوى السكينة النفسية تغير بحسب قوة العلم والمعرفة الايمانية وينشر مجموعة اشياء يشمل محتوى الايمان ونوعيته ان يكون التصور عن الله عز وجل ايجابيا - [00:13:10](#)

وتصور الكوني يكون متكامل مقنعا باعنا للطمأنينة الثاني مقدار العلم مقدار كمية العلم كلما كان الانسان بالله اعرف كان اقوى اقوى ايمانا وبالتالي كانت كانت السكينة المترتبة عليه اكثر اثرا - [00:13:28](#)

درجة التصديق قوة القناعة بالتصديق كما سنشرح بعد قليل ان شاء الله ان التصديق درجات وهذا هو الصحيح يعني ان التصديق درجته يتفاوت وان كان اصل التصديق ثابتا لا يتغير لكن لكن آآ تفاصيله تتغير - [00:13:45](#)

الامر الرابع مستوى الشهود وهو داخل في التصديق وهو مأخوذ من حديث النبي صلى الله عليه وسلم في المشهورة كأنك ترى ان تعبد الله كأنك تراه فكأنك تراه هذا هو الذي يعبر عنه العلماء بالشهود - [00:14:04](#)

ان يترقى الانسان في المعرفة والعلم بالله عز وجل حتى يصل الى اعلى درجات المعرفة وهي كأنك تراه وهي التي يعبر عنها العلماء الشهود او المشاهدة وهي مشاهدة قلبية طبعاً ليست ليست مشاهدة بصرية - [00:14:16](#)

هذا تشبيه يبين كيف يتفاوت الناس في الايمان وهو مدخل جيد لكي نفهم كيف يؤثر الايمان او كيف تترتب السكينة على الايمان بتفاوت درجات الايمان وهو تشبيه الحريق الذي الذي شب في بيت الجار ان شاء الله ان الجيران ما يجيهم شيء ان شاء الله. لكن هذا من باب التشبيه. هذا حريق شب في بيت آل فلان - [00:14:31](#)

والناس متفاوتون في يقينهم وعلاقتهم بهذا الحدث هذا حدث معين يكثر توارده الخبر ان حريقاً شب في بيت آل فلان بارك الله فيك جزاك الله خير ان حريقاً شب في بيت آل فلان - [00:14:52](#)

الدرجة الاولى ان تصدقه بحكم كثرة توارده الخبر لكن هناك درجات اعلى في اليقين بهذا الخبر ان تذهب بنفسك وترى البيت يحترق. انت وصلت الى درجة اليقين بان هناك فعلاً حدث معين وهو الحريق - [00:15:06](#)

لكن ايضاً هناك درجات اعلى وهذه التي تهمنا الان كي نفهم كيف كيف يتفاوت الايمان وكيف تتغير حركة الايمان في القلب؟ بحيث ينعكس هذا على اثاره في السكينة الوجه الاول مقدار المعرفة والعلم والامر - [00:15:23](#)

فيقيناك بحصول الحريق في بيت الجيران قد تزيده وتقوي له وحصلت على معلومات اضافية عن تفاصيل ما حصل متى بدأ الحريق ما سببه؟ ما تفاصيل الاصابات والاضرار؟ كيف نجت الاسرة الى اخره - [00:15:42](#)

فانت حين حصلت هذه المعلومات الاضافية مستوى يقيناك بهذا الحدث اصبح اكثر اكثر من جارك الذي اكتفى بسماع الخبر ولم يسعى المعلومات الاضافية. اذا هذا هو القدر الاول وهو المتعلق - [00:15:55](#)

بحجم المعلومات مقدار المعلومات كما كما عبرنا عنه ايضاً اليقين يقيناك بهذا الحدث يجيد يزيد بما سميناه نحن هنا الممارسة والتجربة الخبرية خبراوية يعني ان ان تمارسه بنفسك ان تحس به ان تجربته بنفسك - [00:16:10](#)

يقيناك يزيد اذا باشرت انت بنفسك انقاذ اهل البيت وساعدت في الاطفاء ونقل المصابين الان درجتك درجة اليقين لديك بهذا الحدث اكثر من مجرد انك سمعت عن خبر معين لا انت الان باشرت - [00:16:29](#)

وعاينت وبدأت تنقذ المصابين وتساعد في اطفاء الحريق هذا التعاطف الشعوري او التجربة الخضرية جعلت جعلتك تمر بتجربة خبرية اظافت لك شيئاً اضافياً على مجرد التصديق بالخبر علاقتك بالحدث ليست مجرد معلومة الان لاصح فيه مشاركة مشاركة خبرية ومشاركة عاطفية - [00:16:44](#)

هذا النوع من المشاركة والخضرية يحصل في الايمان ايضاً فالايمن لا يصبح مجرد معلومة مجردة قرأتها في كتاب او سمعتها من من استاذ او من والد او من شيخ لا اصبح هناك حركة قلبية ايمانية - [00:17:08](#)

اصبح الايمان تجربة تمارسها بنفسك وتفاوت المؤمنين في هذا واسع الدرجات يعني الناس يسألون كثيراً بماذا يتفاوت الناس في الايمان؟ يتفاوتون بمثل هذا بمثل قدرتهم على على ممارسة الايمان وتحصيله. لك هناك وجه اخر ايضاً في تفاوت الناس بالخبر. مرت السنوات الحريق مضى له خمس - [00:17:22](#)

ست سنوات نسيت الحادثة ثم جاء ذكرها بين الجيران فتذكرتها. الان نسيانك للحادثة لا يعني ان يقيناك الاصلي قد ذهب انما هو نسيان لكن التذكر هذا الان الجديد مهم جداً لنا نحن في باب الايمان. لماذا؟ لاننا نحن نقول ان الايمان يتجدد - [00:17:44](#)

ومعنى يتجدد مثل هذا انه يحصل شيء لك يجددك يجدد الايمان في قلبك استحضارك وتذكرك لهذا الحدث يجدد هذا الحدث ويقيناك بهذا الحدث وكذلك الايمان الايمان يتغير ويتجدد الايمان يتغير ويتجدد اسلم اسلم اسلم - [00:18:02](#)

الايمان الايمان يتجدد ويتجدد ويقوى ويتغير قوة وطمعاً بمثل هذا التشجيع الذي ذكرناه وسنشرح ان شاء الله اكثر في ذلك من هذا من تفاوت الايمان ودرجاته صورة الله تعالى في قلبك واثرها النفسي - [00:18:30](#)

سورة الله تعالى في قلب المؤمن وآآ في ذهنه مقدار تعظيم الله في القلب استحضار ايجابي هذا كما معنى كلمة ايجابي يعني ان تكون صورة الله ايجابية في قلبك الاسماء والصفات - [00:18:50](#)

مستحضرة بشكل ايجابي ومن الناحية النفسية فان تصور الانسان عن ربه هو الذي يشكل لاحقا موقفه من الله ومن الدين فهو الذي يساعده على اكتمال تصورات الوجودية الاخرى. الايمان القوي الراسخ بالكمال والجلال الالهي. مدخل مهم جدا لترتب الاثار -

00:19:02

على على الايمان لان الايمان اذا كان مجرد معلومات مجردة ليس فيه هذا التصور الايجابي عن الله عز وجل وعظمته وجلاله فان اه فان الاثار النفسية لا تترتب على - 00:19:23

ذلك ولذلك بداية الايمان ومنطلقه الذي يستند عليه كل ما بعده حسن التصور الايجابي الصحيح المتكامل عن الله المعبود ومقدار السكينة النفسية تتولد المتولد عن الايمان مرتبط بشكل كبير بصورة الله تعالى في قلبك - 00:19:34

ومن الاشياء ايضا التي تساعد في في اه التي تبين لنا تفاوت الايمان وقوته وتأثيره على النفسية الحصول على الاجابات المريحة المطمئنة على الاسئلة الكبرى الان انتم تعرفون يعني نحن نمر بازمة في هذا في العشر سنوات الاخيرة في عشرين سنة الاخيرة وهي كثرة ايراد الشبهات بشكل كبير جدا بسبب الانفتاح - 00:19:52

ويعني واشياء اخرى كثيرة الشك الشك المقلق بصحة الاسلام وصحة المنهج وصحة الطريق تفسد على الانسان ال اثر النفسي المترتب على على على الايمان ويترتب عليه امر اخر او يدخل فيه امر اخر وهو اه - 00:20:13

السكينة مرتبطة بالتشريعات وسكينة الاحكام الشرعية نوعان سكينة سكينة عن الاعتراض وسكينة عن الامتناع السكينة الاعتراض اللي يعترض يعترض على الحكم انه يعني غير مناسب غير جيد الى اخره. الامتناع هو الاستئصال - 00:20:33

يعترض على استئصال العبادات بحيث يشعر ان العبادات ثقيلة السكينة ضرورية لمقاومة وتصحيح هذه الشكوك التي ترد على الايمان الذين الذين يتغير ايمانهم في في هذا الزمن يعني اليوم جاءت - 00:20:50

تتعلق بالشباب بدأ يشك في الله عز وجل ويشك في ويشك في صدق الاسلام ويشك في في صدق الدين والى اخره هذا هذه الشكوك تحجب تحجب تحصين السكينة او اي اثر نفسي اخر للايمان - 00:21:12

يترتب على هذا اهمية المدارس والتعلم والفهم بمعنى انه يجب على الانسان ان يبذل جهدا كافيا لزيادة ايمانه وتقويته عبر القراءة والاطلاع ويتبين مقدار ذلك بمقدار الوقت والجهد من حياته الذي يمضيه مثل هذه الانشطة الدينية التي ونوعيتها التي تزيد في ايمانه وقوته - 00:21:30

ولا يدخل في هذا القراءة والاطلاع اه تدبر القرآن القرآن قراءة القرآن بنية زيادة الايمان قراءة القرآن بنية زيادة الايمان من اعظم الطرق التي تحقق الاثار النفسية على الايمان - 00:21:51

اما الذي يقرأ القرآن بنية انتهاء الصفحة او بنية انتهاء الحزب يعني بعض الناس عنده حزب في اليوم جزء مثلا او جزئين فهو حريص ان ينهي هذا الجزء هذا الحزب الجزء او الجزئين في اليوم حتى يختم في الشهر او في او في الشهر مرتين - 00:22:09

جيد الختم جيد وهذا طريقه عند السلف السلف كانوا يختمون كل سبعة ايام الى يومنا هذا الصالحون يعني على مدار التاريخ يختمون كل سبعة ايام تقريبا كل اسبوعين لكن هذا لا يمنع ان يكون لك قراءة اخرى بهدف زيادة الايمان - 00:22:26

ان يكون ان تكون قراءتك للمعاني للمعاني المترتبة على على الايمان. الامر الاخر الذي يزيد ايضا في مقدار العلم وحجمه المواعظ ومجالسه مثل هذا المجلس وغيره من المجالس. حرص الانسان على حضور مثل هذه المجالس يزيد - 00:22:44

يزيد من مقدار الايمان ومن درجته. حركة القلب من الامور المهمة فيما يتعلق بالاثار النفسي للايمان انه يجب ان يكون للايمان حركة في القلب ونقصد بحركة الايمان في القلب المشاعر الايمانية المشاعر الالهية - 00:23:00

وهي نوع من المشاعر لاسف علم النفس المعاصي لا يتكلم عنها كثيرا. لكن لكن يعني هي اصلية في كتابات علمائنا آآ والتي تسمى المشاعر الايمانية او اعمال القلوب. فهي هذه حركة حركة هذا نوع من انواع حركة الايمان في قلب الانسان - 00:23:17

ولذلك الذي لا لا يشعر بهذه المعاني لا يشعر بهذه المشاعر تتحرك في قلبه فلا ينتظر اثرا نفسيا على على الايمان. جيشان المشاعر الايمانية من المحبة والصدق والتوكل والرضا والاحسان اتكلم عنها بعد قليل - 00:23:35

ما لم ما لم ما لم يحقق الايمان حركة قلبية كافية في القلب فلا تحصل اثاره النفسية او تقل اثار نفسية. حركة القلب بالايمان والاعمال القلوب والمشاعر هي هي المعول عليها. نوعية نوعية علاقتك مع الله - [00:23:52](#)

عز وجل. انواع العلاقة مع الله متفاوت وهذا يمكن لله ومكان اخر نفسه. لكن المقصود هنا ان الانسان يشعر بالسكينة في علاقته مع الله. يحب الخلق وبالله يحب التلذذ بمناجاة الله عز وجل آ آ ينتظر اللحظة التي يخلو فيها بربه ليناجيه - [00:24:11](#)

هذه الحركة القلبية هي التي تورد هي التي تولد السكينة. اما اذا كان الايمان مجرد ارث ومعلومات ورثها ليس في هذه الحركات القلبية ليس فيها هذه المشاعر الجاشة القلبية فان الاثر النفسي لا يترتب عليها. ماذا نقصد المشاعر الایمانية - [00:24:30](#)

عظيم الله تقديس الله اجلاله الانبهار بالعظمة الالهية اه اه الشعوب بمعية الله بوجود الله بقرب الله. الشعور بالتأييد الالهي ترى يسمونها المقامات ان هذا مقام للانسان يشعر دائما بوجود الله عز وجل وهذا معنى حديث جبريل كانك تراه فان لم تكن تراه فانه يرى - [00:24:50](#)

يعني الدرجة الثانية التي اقل من الشهود هي درجة المراقبة المراقب ان تشعر بان الله موجود دائما يراقبك ويلاحظك ومعك وينصرك. هذا الشعور المستمر المتحرك هو الذي يرتب الاثار النفسية على الايمان - [00:25:12](#)

المحبة الشوق الاشتياق الانس والسرور بالله عز وجل. اه السكينة والصفاء والراحة والسمو وصفاء النفس. بالاعمال الایمانية الرضا الداخلي القناعة الشكر مشاعر الخشوع والخشية القلب كل هذه الانواع من المشاعر تحريكها وتفعيلها اساسي لتحقيق - [00:25:26](#)

الفائدة النفسية من من الايمان الاخير وهو حضور الايمان في قلب الفيفا. حضور الايمان في الحياة وهو ما نسميه الربط الایماني الربط الایماني يعني ان الاحداث اليومية تذكرك بالله عز وجل - [00:25:46](#)

سواء كانت احداث عامة احداث العامة او احداثا خاصة. سواء كانت احداثا مفزعة او احداثا محزنة. كل حدث يذكرك بالصانع تبارك وتعالى هذا كثير جدا يعني القرآن لم تتأمل فيه تجده يركز كثير على هذا الجانب والقرآن يسميه ماذا؟ يسميه التفكير - [00:26:05](#)

التفكير. فحركة الايمان في الواقع ان تكون حركة خضراوية فيها شهود فيها معاينة قلبية كانك تراه ان يكون الايمان حيا تحركه الاحداث. ويترتب على هذا مجموعة اشياء. قوة التمثل قوة الاستحضار - [00:26:25](#)

قوة الاستحضار قوة التفكير الانسان كلما كان الانسان اكثر تفكرا بالكون المنظور كلما كان اعمق ايمانا وضابط التفكير ان يعتاد على التفكير والتأمل العميق كجزء من ممارساته المستمرة. الناس يتوقعون الايمان مجرد عملية اه معرفية - [00:26:43](#)

بعقلية بحتة وهذا هو الخلاف الكبير بين اهل السنة والمتكلمين اهل السنة يؤكدون على ان الايمان ليس مجرد عملية معرفية عقلية بحتة لمن حركة ينال حياة الايمان تفاعلات الايمان لا ينفك عنه الانسان ابدأ - [00:27:05](#)

وآ من ضمن يدخل في التفكير والاستحضار. الاستحضار هو قدرتك على ان تستحضر المفاهيم معاني الایمانية في الاحداث واللحظات يعني مثلا اه اه امر تعسر عليك وضاق. فتتذكر الله سبحانه وتعالى - [00:27:22](#)

او امر انفرج بعد عسر تذكر الله عز وجل. موقف انساني بسيط حصل امامك تتذكر الله عز وجل. لطف الله في اقداره في السيارة وانت تمشي انقذك الله من حاجة كاد ان يتم تتذكر الله عز وجل. ازمة وشدة تتذكر الله عز وجل - [00:27:42](#)

حادث كاد ان يقع قائمة لا تنتهي. المؤمن الحميق الايمان الاحداث البسيطة الصغيرة تذكره بالله عز وجل. والاحداث الكبيرة تذكره بالله عز وجل. هذا هو معنى حركة الايمان الايمان يكون حي متحرك - [00:27:58](#)

كلما زادت قدرة الانسان ذكر الله في المواقف المعتادة والازمات كان هذا بمثابة التمرين اليومي الایماني الذي لا ينقطع ولا يتوقف والناس متفاوتون في القدرة على الاستحضار في المواقف. الغفلة ما معنى الغفلة - [00:28:14](#)

في هذا الباب انه تمر علينا احداث كثيرة ما يتذكروا في سورة التوبة فلا يرون انهم يفتنون في كل عام مرة او مرتين فلا يتوبون ولا هم ثم لا يتوبون - [00:28:29](#)

ثم ثم لا يتوبون ولا هم يتذكرون بمعنى انه تمر عليهم الاحداث العظيمة هذا في باب المنافقين. تمر عليهم احداث العظيمة التي يجب

ان ان تحرك الايمان. ما يتحرك - 00:28:40

ولذلك في الآية الاخرى فويل للقاسية قلوبهم من ذكر الله. القلب كيف يقسو القلب يعني تصبح الاحداث غير قادرة على تحريك الايمان تصبح الاحداث اليومية المعتادة او الاحداث الكبيرة او الصغيرة غير قادرة. المؤمن الذي تترتب الاثار النفسية على على -

00:28:55

على ايمانه يتحرك قلبه هذا ما يتعلق بالايمان ويبدو اننا اطلنا فيه اكثر مما تصورت فنستعجل فيما بقي. ما يتعلق بسكينة التعبد نحن قلنا ان ان السكينة الدينية من مصدرين الايمان والعبادة. العبادة - 00:29:18

كيف كيف نحقق السكينة من العبادة القاعدة القاعدة ان ليست كل عبادة تحقق السكينة. يعني يمر عندي في العبادة ناس يقولون صلينا قرأنا القرآن لكن ما ارتحنا ما شعرنا بالسكينة. طيب يعني - 00:29:37

هناك شروط معينة لتحصيل الفائدة النفسية لتحصيل الفائدة النفسية المترتبة على على العبادات وسنذكر هنا باختصار ست قضايا نرى انها مهمة نرى انها مهمة لتحصيل الفائدة النفسية في العبادة وهي موجودة في الشهادة نمر عليها واحدة واحدة -

00:29:54

لكن ضابطها العام ان الفائدة النفسية من العبادات تعتمد على درجة الاندماج الروحي ما معنى الاندماج الروحي كانوا يعبروا المتقدمون يعني القدرة على انغماس في العبادة والانفصال عن الخارج فهي - 00:30:18

فهي اه القدرة على الانفصال عن الخارج كلمة الخارج مشهورة عند اللي متقدمين آ وهو خارج ما انت فيه من الوضع فانت الان بارك الله فيك عندي جزاك الله خير شكرا - 00:30:41

فأنت الآن في العبادة فيجب كلما استطعت ان تنفصل عما هو خارج العبادة كلما تترتب الاثر النفسي على العبادة فهو قدرة على الانفصال عن الخارج بحيث لا يشوش الخارج عليه. مع اكتمال الحواس والعقل - 00:30:57

مع الاتصال شبه الكلي بالداخل داخل العبادة سواء كانت قراءة وقرآن او صلاة او ذكر او حج او عمرة او الى اخره يصاحبه شعور داخلي غامر من البهجة والسكينة الداخلية غير الجسدية - 00:31:15

تولد هدوءا وسكينة ظاهرية في العضلات والمفاصل وهذا هو احد المعاني الصحيحة للفناء المحمود كما قال علماء اهل السنة لتحقيق الفائدة النفسية من العبادة مجموعة شروط من ضمنها تعظيم قدر العبادة. يكون العبادة لها قدر مهم جدا عندك - 00:31:30

وخشوعك في العبادة وحضورك فيها هو مقياس لمكانتك عند الله اصلا والخشوع والاثار النفسي هو على قدر الجهد المبذول الذي لا يسعى ولذلك الحديث منها صبا يصبره الله بمعنى انه انه الاعمال النفسية تحتاج الى الى الى تكسب الى رياضة كما يعبر المتقدمون الى رياضة - 00:31:49

نفسيا والذي يريد ان يحصل الفائدة النفسية من العبادة يجب ان يروض نفسه على ذلك ويجعل هدفا له ويجاهد نفسه على ذلك آ من من الاسباب المهمة لتحسين السكينة النفسية من عبادات عموما اللي هو القدرة على ارخاء المفاصل - 00:32:10

والعضلات في وقت العبادة يعني الاصل فيها حديث آ الطمأنينة في الصلاة الذي يسميه الفقهاء حديث المسبب صلاته مشهور جدا ان النبي صلى الله عليه وسلم كان مع الصحابة جالس في في درس او في جلسة او كذا. ثم دخل احد الصحابة من غير المعروفين المشهورين وصلى في الطرف. وكانت صلاته سريعة. فالنبي - 00:32:29

امره ان يعيد الصلاة ثلاث مرات كل مرة يقال له اعد الصلاة اعد الصلاة فانك لم تصلي. ثم لما سأله عن المشكلة ما هي المشكلة؟ كانت المشكلة في الطمأنينة انه كان يسرع ما كان يطمئن - 00:32:49

وهذا ينطبق على جميع العبادات انك اذا اردت ان تستفيد من العبادة ما مثلا اذكار الصباح والمساء تذكرها وانت مستعجل طائر او او اذكار الصلاة بسرعة تصلحها ولا تقول سأذكر سأذكر اذكار الصباح وانا في السيارة ولا سأذكرها وانا ماشي في الطريق ما ينفع -

00:33:01

ما ينفع يعني كان يعبر الفقهاء يقولون يسقط الواجب لكن لا يتحصل الاثر يعني ما اجيب يسقط خلاص انت ذكرت انت قال لك ما

تحصل الاثر انت اذا اردت يعني اذكار الصلاة لا لها وقتها الخاص وتكون مسترخي اذكار الصباح والمساء قراءة القرآن يعني -

[00:33:18](#)

من ضمن الاشكالات العجلة حتى في اداء العبادات السكينة في الاداء العبادات ان تؤديها بهدوء وتؤدي. الاندماج الذهني الذي كان يعبر عنها والعلماء المتقدمون حضور القلب يعني التركيز القدرة على ترويض العقل على التركيز في افعال العبادات - [00:33:38](#)

والعبادة فرصة كبيرة جدا لتعليم الانسان كيف انه يركز في الداخل كيف يطرد الهواجيس كيف وهذا فيه تفاصيل كثيرة يعني ربما يأتي وقت اخر لنقاشها ايضا التدبر الفهم تفهم لو تلاحظون العبادات في الاسلام - [00:33:54](#)

عبادات مشبعة بالمعاني كل العبادات في الاسلام مشبعة بالمعاني سواء كانت معاني قولية بالالفاظ او معاني بطوقسية يعني بالافعال مثل الحج مثلا ورمي الجمار والطواف حول حول الكعبة والسعي والى اخره - [00:34:12](#)

او تكون معاني يعني قراءة القرآن او المعاني المتضمنة في الصلاة او الى اخره. فقدرتك على على التدبر اه على على تدبر هذه المعاني واستحضارها وعيشها ولحظ المعاني المؤثرة فيها مهم جدا لتحصيل تحصيل السكينة. ويدخل في هذا القدرة - [00:34:28](#)

على ان تكون العبادات فرصة لتنشيط المشاعر الايمانية والوصول لحالة الروحانية والخشوع. العبادات هي وقت مستقطع يستقطعه الانسان. من من حياته العامة بهدف الحصول على هذه المشاعر الخشوع والخشية ورقة القلب والبكاء ودمع العين والانس والسرور

وفرحة القلب - [00:34:45](#)

وآآ التعظيم والاحلال والهيبة والمحبة والاشتياق وطهارة القلب كل هذه المشاعر اذا ما تحركت في العبادات ما يترتب الاثر النفسي بشكل جيد عليها تحريكها يحصل كما يعبر المتقدمون بالمزاولة. المزاولة او الرياضة هي تعبيرات يستخدمونها للتعبير عن انه يكون -

[00:35:08](#)

هدف معين تسعى لتحقيقه بالرياضة والمجاهدة والتدرب الاستغراق فيها نختم بالاخيرة وهي كي يركز عليها الامام الغزالي رحمه الله وهي ان قدرتك على الاستيفاء الحضور والخشوع في العبادات هو اصلا انعكاس لمستوى تدينك العام ولمستوى مكانتك عند الله اصلا -

[00:35:32](#)

والغزالي رحمه الله يرى ان التعلق بالدنيا هو المشكلة الكبيرة وان الانسان يعني الانسان كلما كان يفكر في الدنيا اكثر لا يستطيع ان يجد فرصة انه اذا دخل في العبادات - [00:35:55](#)

ينفصل عما سواها وبالتالي لا لا تترتب الاثار النفسية على العبادات هذا ما يتعلق بالسكينة الدينية. اذا السكينة الدينية خلاصتها تكلمنا عن الايمان العميق وتكلمنا عن العبادات الخاشعة الايمان تكلمنا عن مجموعة من من المواصفات التي تجعل الايمان جانباً تجعل الايمان جانباً للسكينة - [00:36:10](#)

وفي العبادات تكلمنا عن مجموعة من المواصفات التي تجعل العبادات جارية للسكينة ايضا النوع الثاني من انواع السكينة هي سكينة الانفعالات وآآ المقصود بالسكينة الانفعالات الهدوء ضبط الانفعالات القدرة على الاسترخاء العام - [00:36:31](#)

وهذا هو يعني من ناحية اصيلية هو مفهومنا نحن في علم النفس الاسلامي هو مفهومنا عن الاسترخاء وهو سمة نفسية ومن انواع السمات النفسية قدرة عالية على الضبط الذاتي للنفس - [00:36:47](#)

وآآ سكينة الاسترخاء ليست ان تبحث عن جو هادئ ساكن ليس فيه ضجيج بل انت تكون من الداخل ساكناً هادئاً حتى مع وجود الضجيج. ليس ان تصرخ في وجه الابناء. اسكتوا اسكتوا اريد ان اهدأ. اه اه لا هي ان تكون انت هادئاً برغم - [00:37:01](#)

يجيء ضجيج الاطفال وهو شيء من الداخل شيء من الداخل. القدرة على ضبط الانفعالات الداخلية القدرة على عدم ترك الانفعالات بالمشيرات تستجيب مباشرة بدون ان تضبطها بدون ان تضبطها انت - [00:37:19](#)

وسكينة الانفعالات نحتاجها في البيت نحتاجها في المدرسة نحتاجها في العمل وهذه تفصيلات فيها سنتكلم عنها ان شاء الله موجودة في الشريعة. الاول ما يدخل من مواصفات سكينة الانفعالات ان تكون سمة دائمة من هدوء وضبط الانفعالات وهذا حتى نحن

نلاحظه في انفسنا نحن نقول فلان ما شاء الله عليه ساكن - [00:37:37](#)

في بارد احيانا نعبر عن هذا بسم الله ما شاء الله ما ينفعل بسرعة او نقول فلان اعوذ بالله عصبي حار وسلك كهرب مكشوف وهذه التعبيرات تعبر عن الشخصية المنفعلة المستفزة السريعة الاستفزاز - [00:37:57](#)

نحن نريد النفسية الساكنة الهادئة هدوء البال الوقار الخارجي سكينه الانفعالات سواء كان في الصغار او في الشباب او في كبار السن يعني بعض كبار السن يظن ان كبر سنه اه اه حجة له ويعني مبررا له ليكون عصبيا ومنفعلا غير صحيح. هذي من الاخطاء الشائعة -

[00:38:12](#)

عند الشيبان وبالعكس الانسان كلما كبر كلما كان اكثر اكثر قدرة على ضبط انفعالاته واكثر قدرة على الهدوء وعلى السكينة هذه حكمة الشيوخ المفترض يعني اذا اذنا هي السمة والصفة النفسية الجميلة التي تصف بها بعض الناس تميزه عن غيره. غيره الهدوء طول البال سعة الصدر الرزانة ضبط الانفعالات - [00:38:32](#)

اكتفاء ما يضادها من سرعة الاستفزاز والحنق والهيجان والعصبية والتوتر والشد العضلي سواء كان هذه في المواقف المحددة او بشكل عام فصاحبه لا يبالغ في الانفعال والصراخ والصياح ولديه قدرة عالية على ضبط النفس والهدوء. قدرة عالية ضبط النفس والهدوء - [00:38:53](#)

الثاني من سكينه الانفعالات سكينه الحديث والكلام يكون هادئا متصفا بالسكينة في كلامه ونقاشه مع الآخرين. يترفع عن الصراخ والصراخ والصياح ورفع الصوت واللي يشبه شادة والمجازبة والحدة في النقاشات - [00:39:11](#)
ده اذا يناقش الناس يناقش بهدوء وهذه وهذه الملكة هذه الملكة يمكن اكتسابها كل ما ذكرناه وما سنذكره في هذه الكلمة كله يمكن اكتسابه لا شيء منه غير قابل للاكتساب قد يكون بعض الناس جبن لي فيه - [00:39:24](#)

الله سبحانه وتعالى خلقه هكذا وبعض الناس لا يحتاج ان يروض نفسه عليه وابن حزم رحمه الله له كتاب جميل في هذا في الباب اه يتكلم عن اهمية رياضة النفس حتى للكبار هو من كبار العلماء حتى للعلماء الكبار - [00:39:43](#)
ويقول يعني لو اكثر من رسالة نفسية لكن هذه الرسالة كان يتكلم عن انه انه يصف حاله في بعض الصفات النفسية السيئة التي كانت فيه كيف انتبه لها؟ وكيف جلس سنوات يعالج نفسه حتى تخلص منها - [00:40:01](#)

حتى تخلص منها فالرياضة النفس تحتاج للانسان ان يكون متأملا في نفسه يعرف يعرف نفسه القدرة على الوعي الذاتي ثم اذا عرف اين اين عيوبه ونقائصه يكملها ويزيدها مهما كان صغيرا او كبيرا في العشرين في الثمانين - [00:40:15](#)
وهو قادر على ان على ان اغير من نفسه ويدخل فيها هذا خفض الصوت في الحديث اما ما يقابل رفع الصوت بالصوت الاختيار الهادر الالفاظ واللغة. الوقار في حركة الجسم اثناء الحديث - [00:40:36](#)

والوصية النبوية الراقية في هذا منع اللعن يعني مثلا منع اللعن الهدف منه لان اللاعب هو انفعال غير منضبط اللعن هو انفعال غير منضبط للتعبير عن عن عن غضبك او او موقفك من من من حدث معين - [00:40:48](#)

وهو مناقض لمركزية ضبط الانفعالات في المنظور الاسلامي. لذلك النبي صلى الله عليه وسلم نهى عن اللعن نهائيا سواء لعن الاشخاص او لعن الجمادات او لعن من حيوانات وحتى انه مرة كان في غزوة - [00:41:04](#)

احد الصحابة ناقته يعني كانت عسرة عليه فلعنها فالنبي صلى الله عليه وسلم قال اتركوها لا تصحبنا ملعونة والتأديب لهذا الصحابي ولغيره من الصحابة ان اللعن هذا الانفعال والهيجان والصراخ هذا ليس من ليس من صفات المؤمن - [00:41:18](#)

الامر الاخر ايضا وقارن الحركة والهيئة الظاهرة ايضا حفظ الشد العضلي القدرة على ان يتعود على ارخاء المفاصل. بعض الناس دائما مشدود مشدود اربعة وعشرين ساعة مشدود ويعني وهذا يلاحظ بالشد يعني يأتي ناس في العيادة يقول انا ما اقدر اصك الحنك من قوة الشد للعضلات - [00:41:35](#)

فيعطى تمارين كثيرة الهدف منها ارخاء هذا الشد العضلي الذي يصبح تلقائي عند الانسان من من السكينة في الانفعالات تنفيذ الاعمال بهدوء تنفيذ الاعمال بهدوء حتى الطبخ حتى قيادة السيارة حتى السفر حتى تدريس البناء وهو يعني يمكن تدريس البناء من اشد الاشياء اثارة الانفعالات الا - [00:41:58](#)

انه يجب ان يتم بهدوء وراحة وسكينة لكن قدر ممكن اه ايضا نظام اليوم يجب ان يكون نظاما يعني اه مريحا نمط نمط الحياة سريع الايقاع متسارع الخطى. كثير الاعباء هذا هي - [00:42:20](#)

اجعل الحياة صعبة ينام متأخر يستيقظ يستيقظ مفاجوا منهكا يصلي صلاة العجلا يأخذ فطوره بسرعة ويركظ لاهي فان مقر العمل ثم يقول ما لي اشعر بالتوتر والسكينة عدم السكينة انت انت حياتك نظام يومك متوتر من فعل سائر - [00:42:35](#)

الهدوء وقت الازمات سنتكلم عنه ان شاء الله. اذا هذا هو سكينة الانفعالات تدخل الان في النوع الثالث وهو سكينة الازمات سكينة الازمات وتشمل مصطلحين الثبات والجزاء وسنتكلم عنهما ان شاء الله - [00:42:55](#)

وهو وهو يدور حول مصطلح الثبات يعني ان السكينة في الازمات اساسية وجوهرية في الظروف الصعبة تبقى دواخلنا هي الملجأ. وهي المصدر للناس والسعادة. نحتاج ان نقوي ارواحنا ودواخلنا الى اكبر قدر ممكن لنعيشه باكبر - [00:43:12](#)

بقدر يمكن للناس من الناس الداخلي غالب ايات السكينة كما ذكرنا هي في سكينة الخوف عند الازمات الايات السكينة الستة واحد وثمانين اسرائيل والخمسة كلها كانت في آآ متعلقة بالسيرة النبوية ومرتبطة بالخوف السكينة التي انزل الله عن النبي صلى الله عليه وسلم وعلى الصحابة - [00:43:30](#)

في احداث متفرقة من السيرة الثبات وقت الازمات هو يشير الى موقف مفاهيمي وانفعالي متزن في التعامل مع الازمة والشدة له مكونات عدة يشمل سكينة ضبط الانفعالات الثبات وقت الازمة وقت الشدة - [00:43:50](#)

يشمل سكينة الحكمة حسن التصرف وقت الازمة يشمل السكينة المفاهيمية سنتكلم عن هذا باذن الله سكينة الصدمة الاولى جاءت هذا في التأبير النبوي شريف ان ان صبرت واحتسبت عند اه ان صبرت واحتسبت عند صدمة الاولى. او انما الصبر عند عند الصدمة الاولى. وهذا تعبير عن ان ضبط الانفعالات في اوقات الازمات - [00:44:06](#)

مهم جدا خاصة في اللحظات الاولى من الازمة في اللحظات الاولى من من الازمة وهذا برنامج اسمه برنامج السكينة آآ يعني يطبقه في العيادة احيانا على البعض آآ هدفه هو دوره آآ مساعدة الانسان - [00:44:29](#)

اكتساب السكينة في اوقات الازمات ومع الامراض. ويشهد مجموعة اشياء ليس الوقت متاحا لتفصيله لكن الانسان راعيها سريعا اولاً نفهم اثر ردة فعلنا على المعاناة انه انه ردة فعلك عن المعاناة هي اهم من المعاناة نفسها - [00:44:46](#)

اهم من المعاناة نفسها. فاذا كان في استجابتك للمعاناة استجابة هادئة ساكنة كان اثر المعاناة والازمة عليك قليلا اما اذا كانت استجابتك للازمة والمعاناة انفعالية متوتر فان الازمة حتى لو كانت بسيطة تصبح يصبح اثرها عليك شديدا جدا - [00:45:01](#)

تمرين الوعي المبكر اشرنا اليه هذا قبل قليل من اهم صفات الناس السعداء في الحياة قدرتهم على الوعي المبكر في انفسهم يعرف نفسه يعرف عيوبه يعرف ايجابياته وسلبياته. يعرف وين جوانب النقص عنده - [00:45:18](#)

ثم يتعلم تقمص الهدوء لحظة المعاناة هذي القدرة الاساسية الكبيرة عند هؤلاء الناس انه في وقت الازمة والشدة لديه قدرة عالية عالية على الهدوء والسكينة والراحة والقدرة على رفع مستوى التحمل وقدرة على التجاهل الواعي تجاهل ما ينشغل بالمعاناة ينشغل عنها ما ينشغل بالمعاناة لكن ينشغل عنها - [00:45:35](#)

وقطع الاسترسال قطع الاسترسال لان يقطع الاسترسال مع المعاناة وهمومها وغمومها وينفصل عنها الى اخره يعني هذا البرنامج آآ ايضا يدخل في سكينة الازمات ثبات المفاهيم لان الازمات تمثل بيئة خصبة لاستدعاء ومناقشة كثير من مفاهيم الوجودية العليا -

[00:45:55](#)

وبعض الناس الازمة تقربه من الله وبعض الناس الازمة تبعده عن الله بعض الناس الازمة تقربه من الله والبعض تبعده عن الله عز وجل والتدين هنا دوره آآ مساعدة الانسان على ان تكون الازمة سببا للقرب اكثر من الله وليس للبعد اكثر عن الله عز وجل - [00:46:17](#)

وهذا هو الجزع الجزع او التسخط ان تكون الازمة سببا في بعدك عن الله عز وجل لما يدخل في سكينة الازمات القدرة على التصرف بهدوء وقت الازمة. بعض الناس حتى في في خضم المعركة او في خضم الازمة في خضم المعاناة - [00:46:39](#)

لديه قدرة عالية على التصرف الحكيم اه اخذ الرأي السليم واتخاذ القرارات الناجحة والبعض الازمة تربكه تجعله لا يستطيع ان

يتصرف بشكل جيد ويتخذ قراراتها وجاء غير غير منضبطة ولذلك في الآية في القرآن - [00:46:56](#) وهيئ لنا من امرنا رشداً آ لا قرب من هذا وقل عسى ان يهدي ربي لا قرب من هذا رشد الرشدا او الرشدا هو سداد الرأي والقول والعمل واصابة واصابة الحقيقة الجزاء - [00:47:17](#)

الجزء من من اكبر المشكلات في باب الازمات وعلمائنا يهتمون به كثيرا وهو موقف غير متزن التعامل مع الازمة والشدة ردة فعل سلبية على المعاناة وآ فيه تفاصيل كثيرة لكن لعل يتجاوزوها لان التفصيل فيها يطول. اذا هذه سكية - [00:47:33](#) سكية الازمات نحن تكلمنا عن السكية الدينية تكلمنا عن سكية الانفعالات تكلمنا عن سكية الازمات السكية وقت الازمات الان نتكلم عن السكية الحياتية السكية قال له التي مصدرها نمط الحياة الساكن - [00:47:56](#)

وتشمل مجموعة اشياء القدرة على العيش ببساطة بساطة العيش السكية في السعي وانت تسعى وتكد وتعمل والدراسة وسكية السعادة اه انا مزكوم هذا اليوم كيف يؤثر نمط العيش على الصحة النفسية؟ نمط الحياة المعاصر الحياة الصاخبة اللاهجة -

[00:48:11](#)

التي لا تكاد تقف حياة خطوط الانتاج حياة خطوط الانتاج وهذا الوصف الصحيح ان الحياة الناس كلهم كأنهم في مصنع كبير خطوط انتاج او ساعات الادريالين الجسد المتحفز الجسد الذي يجد متعته ولذاته في في الاكشن وفي حالات الرقص في رحلات المغامرة في - [00:48:39](#)

في مدن الملاهي العملاقة في افلام الاثارة والجنس والعنف. هذه الحياة المادية الغربية المعاصرة الان يسمونها بالانجليزي يعني يعني الضفدع في الماء المغلي وهو تعبير انجليزي قد يقصدون فيه انه انه انه ان الانسان يموت ويبطل ان يشعر - [00:49:05](#) تحرقه هذه الحياة دون ان يشعر وانظاف اليه جفاف جفاف ديني ظعف في الجوانب المعنوية والمعاني الانسانية. فجعل الحياة دوما الان قوانين الحياة التطلع والتشوه وفي الأكثر تطلع لما ليس لك تسابق محموم على الوجه المادي من الحياة. ارتفاع سقف التوقعات والطلبات من حياة كل هذا يولد مزيد - [00:49:27](#)

من القلق مع تعقد الحياة وصخبها وتسارعها وتسارع وتيرتها وزيادة متطلباتها اصبحت السكين هدوء راحة البال وانشرح وانشرح الصدر مطلع متزايد الجميع تضغط علينا الحياة من كل اتجاه. ما لم ندرك انفسنا سيهلكنا التوتر والضغط النفسي. علينا ان نتعلم كيف نكون ساكتين في قلب العاصفة هادئين في ثورة - [00:49:51](#)

في ثورة الضجيج مواصفات الحياة المستقرة اول مؤصفة لها البساطة في العيش هنا يأتي مفهوم الزهد وللأسف مفهوم الزهد عند الناس اصبح مفهوما سلبيا يظنون ان ان الزهد والانقطاع عن الدنيا ابد لا الزهد هو مفهوم حياتي يختزل رؤية اسلامية في في في فهمها للحياة - [00:50:13](#)

لا تتضمن قاعدة واحدة كبيرة جدا الا يصل الانسان لمرحلة الترف والبذخ والاسراف الا تصل حياتك الى تكون ان يكون الجانب المادي من الحياة هو محور الحياة هو محور الحياة كلها - [00:50:33](#)

يدخل في هذا الرضا والقناعة الرضا والقناعة ربما يتخفف الانسان من الدنيا من غير رضاه ولا رغبته فلا يشعر برضا والقناع. الرضا والقناعة هنا هي التي تجعل الزهد سجية وطبعاً - [00:50:51](#)

ومريح النفس. لا تجد اناس اغنياء لكنهم غير سعداء. غير مبسوطين في حياته وفتنة الفقراء لكنهم اكثر سعادة والقاعدة يعني هناك دراسات نفسية اجريت كثير جدا من خمسين سنة الماضية على العلاقة ما بين المال والمادة والسعادة فوجدوا ان العلاقة تسمى علاقة - [00:51:07](#)

متوقفة يعني ان علاقة ترتفع الى حد معين ثم خلاص يتوقف يتوقف المال تتوقف قدرة المال في احداث السعادة المال له قدرة معينة اذا وصل لنقطة معينة خلاص يتوقف عن اكثر من اكثر من هذا الآية لا يحقق لك مزيدا من السعادة. ولذلك مثلا الانسان اذا كانت اساسيات الحياة مثل اللاجئين - [00:51:27](#)

والحروب دي كانت اساسيات الحياة غير موجودة فلا شك ان هذا يؤثر على السعادة من غير رغبة الانسان لكن ما بعد ذلك الى اذا

استقرت الحياة العادية الكريمة يأكل ويشرب وساكن ومرتاح - 00:51:48

ما بعد ذلك يزيد في قدر معين ثم يتوقف عنده نقطة معينة لا يستطيع المال بعدها ان يحقق مساعده اكثر الجانب الاخر في الحياة سكينه الكسب وانت تسعى في حياتك وانت تبحث وانت تعمل وانت تدرس يجب ان تتحلى في بالسكينه - 00:52:04
في طريقك لتحقيق النجاحات في الحياة بلا صراع مشق ولا تنافس مرهق ولا نصب مضم ولا استغراق للزمان والمكان. اه مم اه
اعتراضنا الكبير من صب على تضخيم حاجات الدنيا واعز الناس للهاث خلفها وقصر النجاح على انماط معينة من النجاح المادي
وخاصة نجاح الكماليات - 00:52:28

جعل الحياة جعل الحياة كلها سوق عمل تنافسي شرس هذا هذا يجعل الحياة غير غير غير جالبة للسكينه. كيف كيف يمكن ان نحصل
السكينه في جو مشحون بجري لاهف وتدافع مشحون منصب - 00:52:51

نصب لا يتوقف من نتائج الحياة المادية ان الرضا والقناعة عند بعض الناس اصبح مرادفا للكسل والخمول ليش كان في الدخول
افضل الكليات والحصول على افضل الشهادات في تجاوز الحد - 00:53:07
ايهما احصى؟ ايهما اولى؟ تحصيل السكينه والراحة النفسية ام تحصيل المزيد والمزيد والمزيد من الاموال؟ يعني ليل نهار خارج
الدوام في العطل لتحصيل مزيد من الاوائل ثم على حساب نفسيته وصحته - 00:53:21

قارن هذا بملايين يشاع الان في الدورات وتطوير الذات والطموح الشديد وكن مثل فلان ومثل التاجر الفلاني. من قال الناس
يتفاوتون الله سبحانه وتعالى وزع ارزاق الناس. اعز الناس وجعل سقف التوقعات عالي يجعل الناس دوما فلوهاث وقلق وتعب في -
00:53:34

السعادة الاخير فيما يتعلق بالسكينه الحياتية السعادة طريقة الانسان في تحسين السعادة في المتعة في الترفيه. الهدف هو ان نفهم
ان السعادة متنوعة وان نفهم ان هناك سعادة معنوية داخلية ان نخفف من السعادة الصاخبة - 00:53:53
والا نتوهم ان ان السعادة محصورة فقط في الترفيه الصاخب وان نتجنب السعادة الشهوانية لا يلزم تحصيل السعادة ان
تكون حياتنا صاخبة مبهرجة. فالبساطة وعدم التكلف يجعل قيمة السعادة ايسر للتناول - 00:54:12

لذلك دوما اقول ان لا نرفع سدر السعادة والان انتم تلاحظون مثلا ما يسمى بموضة الماركات هذي. هذي الماركات جاءت سعر السعادة
مرتفع لا يشعر ان رجل او المرأة بالسعادة الا اذا اشترى الساعة او الشنطة او القلم - 00:54:31
المرتفع في السعر. انت الان فعليا ماذا صنعت؟ انت رفعت قيمة السعادة بينما كنت في السابق تفرح بقلم مبري او نص ريال ما الذي
تغير؟ انه انت رفعت السقف انت رفعت السقف جعلت السقف انا لا يمكن ان احصل السعادة الا اذا بارك الله فيك - 00:54:46
الله يسهل انا لا يمكن ان احصل السعادة الا اذا الا اذا رفعت سعرها هذا تمرين احبه كثيرا وهو اصناف الناس في تحسين
السعادة على الشاطئ. فلنفترض هذا شاطئ - 00:55:05

اه في الدورات التي يقدمها ربما نصل الى اكثر من عشرين طريقة للناس في تحسين السعادة عند الشاطئ نتخيل انكم في الشاطئ
الان او نقول هل كل الناس يحصنوا السعادة عند الشاطئ بنفس الطريقة وبنفس الدرجة - 00:55:22
يتفاوتون الناس انه تجد اللي سألته في الطرطشة على الماء وتجد اللي ساعات تفكره بالقارب والاستعاده في في في الادريينالين
المرتفع وركوب الامواج والدباب البحري وتجلس ساعات وجالس يسولف هو زوجته وعياله او يلعب اطفاله او يلعب اطفاله على
على الملاهي او جالس مسترخي كذا ما ادري رجليه - 00:55:39

متسرح انماط الناس في الحصول على السعادة لا حصر لها. كلما فهمت هذا المعنى وان السعادة ليست في دائما ركوب الدباب
والسعادة متوفرة هذا يجعل سعاده يجعل قدرتك على تحصيل على السكينه من السعادة اعلى - 00:56:01
اذا مفهوم السعادة المعنوية في ثقافتنا واسع يشمل المعاني الايمانية السعادة الايمانية وتكلمنا عنها في المرة الاولى يسمى السعادة
الانسانية وسيتكلم عنها بعد قليل فالخير المعروف للناس. يشمل البساطة في الدنيا. البساطة في الدنيا والقدرة على تحصيل السعادة
حتى من ابسط من ابسط من ابسط الاشياء - 00:56:19

غلبت السعادة غلبة النوع المادي من السعادة فيه الصاحب. اكثر الافلام الغربية الان هي تلك التي تشعر فتيل الادريالين تحفز الجسد تحبس الانفاس تخطف الابصار تشد الاعصاب فيها صناعة بصرية ثائرة ومشاهد اثارية مشاهد اثاره مبهرجة وعنف وجنس واكشن هذي تجيب فلوس - [00:56:40](#)

عند صناع الافلام. لماذا طيب؟ لماذا لماذا نوتر الناس بهذا النوع من السعادة؟ افلام البلايستيشن والقتل وتجد اطفالنا الان لا يشعرون بالمتعة في اللعب الا اذا كان في تقتيله وضربه. لماذا؟ لماذا - [00:57:00](#)

لماذا ابتعدنا عن السعادات البسيطة الخفيفة التي تجلب السكينة والهدوء؟ لذلك امر بالترفيه الغربية المنظومة الفكرية الغربية في فهم الترفيه تقوم على الترفيه يقوم على ترفيهه الجسد المتحفز هوس الترفيهه الصاحب الاكشن اللي يسمونه الاكشن - [00:57:17](#) قارن هذا بالترفيه الهادئ والسكينة اجتناب الحياة الشهوانية الحياة المعاصي الان تغرقنا بالشهوات. اغلاق حياتنا بالشهوات ومحاصراتها بالغرائز من اسوأ ما انتجت لنا ثقافة وريثة اليونان اللي هي الثقافة الغربية - [00:57:37](#)

المعاصرة حياة الليالي الحمراء الكؤوس الداعية لاجساد الراقصة الجنس المحموم الجسد المتحفز افلام الفحش الفج اغاني الحب المبتذل هذه سائدة في في في النمط الغربي. لا ليست هذه المتعة كما يقررنا المنظور الاسلامي. يجب ان نعلن للبشرية بوضوح ليس للمسلمين فقط بل للناس كلهم - [00:57:54](#)

ان المفهوم الصحيح للحياة يجب ان تغمره سكينة تحفظ من الشهوات المندفعة والغرائز المنفلتة. لا رهبانية ولا تفسخ. لا تعبس ولا رجوع. لا تجهم ولا انحلال. هي وسطية امة الخبرة التي تربي جيلها على السكون في منعة الغريزة والهدوء في عنفوان الشهوة - [00:58:15](#)

اذا اذا ما مضى هو في سكينة السكينة الحياتية ان تكون حياتنا جالبة للسكينة هادئة. القسم الاخير يبدو اني اطلت لكني استأذن في خمس دقائق اضافية الجزء الاخير وهو السكينة الانسانية الاجتماعية - [00:58:37](#)

القدرة على تحصيل السكينة من العمل الانساني والتواصل الاجتماعي تكون علاقتنا مع الآخرين سببا في توريث السكينة لنا وهذا ليس معتادا في علم النفس المعاصر يعني ليس معتاد في علم النفس المعاصر ذكر الاخلاق النفسيين المعاصرين يكرهون مناقشة الاخلاق لاسباب كثيرة طبعا - [00:58:55](#)

وان كان نقاش الاخلاق هو جزء اساسي من المنظور اسلامي لعلم النفس تدور حول ثلاثة اشياء الهدوء في الحوار والتعامل والحلم واعمال البر تكلمنا نحن على عن الوقار في سكينة الانفعالات - [00:59:15](#)

وآآ نتكلم عن مقدار الحديث الان اتكلم عن الوقار المرتبط بالتعامل مع الآخرين له تطبيقات كثيرة في الحوار سواء مع الاشخاص مع الابناء مع بين الازواج في البيوت في العمل - [00:59:33](#)

واه كيف يكون طريقته في الحوار مع الآخرين التعامل معهم سببا لسكينتك وسببا لسكينتهم ايضا هم تشمل الهدوء والسكينة في الكلام والنقاش مع الآخرين اللي دائما يصارخ يلجلج حتى طريقته في كلامي مع اولاده وهذا للاسف تجد بعض الناس - [00:59:47](#) تجده يمشي مع ولده مثلا يلجلج عليه ثم اذا اذا اقترب جاره تغير شكله وملامحه واصبح هادئ ويبتسم وشلونك يا ابو فلان؟ قلت له يا اخي ولدك بحسن التعامل اولي من الجار - [01:00:08](#)

بعض الناس فظ مع ابنائه مع زوجته حسن الخلق مع جاره وزملائه في العمل لانه في مكسب اجتماعي حنا فمكتب اجتماعي لا يا اخي اولي الناس بحسن صحبتك واولي الناس بحسن تعاملك هم اهلك - [01:00:21](#)

ويعني زوجتك وقرايتك تكلمنا عن الاشياء المتعلقة بسكينة الصوت تكلمنا عنها في سكينة الانفعالات. هنا من نوعية الحمار السكينة عند الاختلاف في الاراء. ما يكون هناك مشادة في الاختلاف في الاراء. انت لو تأملت المحاكم - [01:00:37](#)

اكتر مشاكل المحاكمي من وين جاية من الاحتجاج في الرأي والنقاش ولو التزم الطرفان بالسكينة يعني كان القضاة ارتاحوا من من كثير من القضايا والنبي صلى الله عليه وسلم حصل موقف عند النبي صلى الله عليه وسلم - [01:00:54](#)

واللي حصل من الصحابة يعني ما هم مني ومنكم من فلان. من الصحابة صار بينهم يعني كما نقول نحن بالعامية وقفة نفس هم بشر

صحابة لكنهم بشر ويعني ترافعت اصواتهما وهذا - [01:01:10](#)

يرد على هذا وهذا يرد على هذا حتى احد ان احدهما غضب غضبا شديدا واحمر وجهه وانتفخت العروق التي في رقبة الوداج.

والنبي صلى الله عليه وسلم جالس ينظر في هذا المشهد - [01:01:25](#)

تعلق عليه الصلاة والسلام صلى الله عليه وسلم علق على هذا وقال انه يعني اني اعلن كلمة لو قالها اعوذ بالله من الشيطان الرجيم

ويجلس ويتوذاً هذا الانفعال الذي يحصل في الحوار بين الناس هو مناقض للسكينة - [01:01:38](#)

الهدوء في الامر لما تأمر ابناءك او من تحتك من الموظفين تأمرهم بهدوء الهدوء في النقاش الهدوء عند الخطأ اذا خطأ احدا اذا اخطأ

احد. يا اخي النبي صلى الله عليه وسلم - [01:01:56](#)

لما كانت الاعراب لما كانت الاعراب طبعا الاعراب في عهد النبي صلى الله عليه وسلم كانت مواقفهم سياسية مصلحة فلما انتصر

النبي صلى الله عليه وسلم خلاص يعني النبي صلى الله عليه وسلم هو الحاكم الان فيذهبون اليه - [01:02:08](#)

مطالبهم كانت مادية فكان يأتي الاعراض مثلا عند النبي صلى الله عليه وسلم ويمسكه عليه الصلاة والسلام من من من يعني ردائي

الذي عليه وما كان رداؤه اشوه لي عليه وسلم - [01:02:19](#)

وكان ملاصقا لجسده ما كان عليه قميص ذاك الوقت فسحبه فاثرت البرودة على جلده صلى الله عليه وسلم حتى ان عمر غضب

وعمر ما عنده ام ارحميني على طول - [01:02:34](#)

قال لي يا رسول الله اضرب عنقه يعني وين هذا كيف؟ هل هذا محمد بن عبد الله صلى الله عليه وسلم؟ تأتي انت وتسحب بردته

امام الناس لكنه صلى الله عليه وسلم بكل سكينه وهدوء صلى الله عليه - [01:02:49](#)

وموقفه صلى الله عليه وسلم في السكينة لا تعد ولا تحصر عليه الصلاة والسلام واغلبها في العلاقات مع الناس والهدوء ويسينون اليه

فيسكن يستفزونه فلا يغضب صلى الله عليه وسلم - [01:03:06](#)

الهدوء في العقاب حتى الانسان لما لذلك القاعدة التربوية انك اذا اردت ان تعاقب احدا لا تغاضيه لا تعاقبه وانت غاضب سواء كان

طالبا او ابنا او غير ذلك. اللطف والرفق في التعامل - [01:03:20](#)

الناس الناس اللي عندهم سكينه علاقته ودودة لطيفة مقبولة ليست شرسة منفرة ما عنده طيش وتهور وتصرخ تهور في التصرف مع

الآخرين. تواضع خفض الجناح للمؤمنين. الملاطفة حسن العشرة. اللينة اللين طلاقة الوجه البشاشة - [01:03:35](#)

البعد عن الشحناء والخصومات سكينه الانس بالآخرين اذا كانت علاقاتنا بهذه الطريقة سنحصل السكينة ولا لا قلت له حصلها لك اذا

كانت علاقاتنا قائمة على المنازعة والمشادة والمخاصمة ورفع الصوت كيف نحصل السكينة - [01:03:51](#)

كيف نحصل السكينة بل حتى السكينة في الحب والكره وعلي رضي الله عنه له يعني اثر مشهور جدا. احبب حبيبك هونا ما عسى ان

يكون بغضك يوما ما بغضك هونا ما عسى ان يكون حبيبك يوما ما - [01:04:07](#)

يعني لا تكن انفعاليا في علاقاتك مع الناس. اذا احببت شخص احببته بانفعال. واذا كرهته كرهته بانفعال لا خليك ساكن في الحب

وساكن في القرى ولها تطبيقات كثيرة في البيت والاسرة ويعني اشار اشرنا الى بعضها الحلم - [01:04:22](#)

الحلم هو الصفح والعفو والتغافل وها القدرة على ضبط الانفعال من استفزازات الآخرين هذا هو تعريف الحلم. القدرة على ضبط

الانفعال من استفزازات الآخرين. عند هيجان الغضب واحتمال الاذى والطيش عند الخصومات وحفظ اللسان. والجوارح - [01:04:38](#)

عن المشاتمات. النوع الثاني العفو والصفح والتجاوز والنبي صلى الله عليه وسلم كان والعرب مو كانت ترى ان الحلم من صفات

الاكابر والنبي صلى الله عليه وسلم قال لاحنف ابن قيس ان فيك خصلتين يحبهما الله الحلم والناة - [01:04:56](#)

والحين والى كلاهما من السكينة اله من السكينة ومكونات الحلم الاستجابة الهادئة لاستفزازات الآخرين ضبط الانفعالات حسن

التصرف التغافل احتمال الاذى حفظ اللسان والجوارح الصبر آ الامهال بتأخير العقاب المستحق - [01:05:12](#)

ما يعاجب العقوبة ولذلك يقولون من صفات الاكابر تأجيل العقوبة من صفات الاكابر تأجيل العقوبة ما ما يبادر بالعقوبة. العفو والصفح

الفرق بين العفو والصفح العفو هو ان ان تعفو فلا توقع العقوبة - [01:05:31](#)

اما الصفح درجة اعلى هي ان تنسى الخطأ الذي بدر منه ما يصير له شعرة حمرا كل ما صار تذكرت ذنبه القديم لا الصفح ان ان تصفح من صفحة الوجه فانت يعني الصفحة هذي التي فيها انه اساء اليك مشقوقة من - [01:05:48](#)

دفتري خلاص منسية ليس كل مرة تتذكر يعني ما فعله بك او ما او بعض الناس لا يعاقب لكنه لا ينسى مثل الجمل ها ما ادري هم منتهمين الجمل ما ادري هو صحيح ولا لا فهم - [01:06:04](#)

صحيح ولا لا؟ فالمظهر النفسي للعفو والصفح عقاط العقوبة الاعراض عن الجاهلين سلامة القلب من التباغض والحقد والغل ترك الرغبة في الانتقام في التسامح وعدم التشدد في النقد الميل للتصالح والتآلف ترك التشافي والخصومة الى اخره - [01:06:16](#)

تطبيقات الحلم كثيرة في البيوت الاثر النفسي لسكينة العلاقات قاعدة نفسية كبيرة جدا انه صحتنا النفسية مرتبطة بجودة العلاقات مع الآخرين يعني لا يقل لا يقل عن ثلاثين بالمئة من اسباب الاكتئاب النفسي والحزن والمشاكل النفسية عند الناس بسبب العلاقات السيئة - [01:06:34](#)

بسبب العلاقات السيئة اما علاقات منك انت ما تعرف تتعامل مع الآخرين او الآخرين يعاملونك بشكل سريع الاثر النفسي للسكينة العلاقات انها تولد الاستقرار تكون علاقات مستقرة في البيوت مع الزملاء - [01:06:56](#)

اه تولد حفظ التوتر تشنج الخصومات تريح على الحكم للآخرين تحمل اذى الناس كل هذا يترتب على السكينة في الاخير ونختم به ان شاء الله هو اعمال البر ما دور اعمال البر في السكينة؟ الناس يسمون الان العطاء وهو ترجمة يعني للمصطلح الغربي العطاء لكن علماؤنا كانوا يسمونها اعمال البر او النفع او الاحسان للناس فعل المعروف - [01:07:12](#)

المحتاج دورها عظيم في السكينة وهي تدور حول اخلاق الرحمة النفع العام الصدقة الاحسان للناس يعني والبر انواع البر بالمال الذي الذي يتبرع بماله ويتصدق على الناس البر بالقول طيب الكلام وحسن البشر اطيح البر بالجاء بالشفاعات البر بالعمل يساعد الناس - [01:07:36](#)

البر بالتعامل النبي صلى الله عليه وسلم قال البر حسن الخلق. فالتعامل هو من هو من البر. وامثلة كثيرة يعني يطعم الطعام والسلام على مراته ومن لم تعرف اصدقاء المحتاج - [01:08:00](#)

اعمال النفع العام كفالة اليتيم نصر المظلوم والشفاعة الحسنة سائر في قضاء حاجة الناس بر الوالدين صلة الارحام يعني جزء كبير من سكينته من من هذه الاعمال وبطبيعته يحب يحب عمل الخير للآخرين فيورث هذا لديه سكينة نفسية - [01:08:10](#)

ان يجدوا يجدوا اثرها في نفسه والتفسير النفسي لاعمال البر ان فعل الخير يولد احساسا نفسيا بالسعادة الداخلية المعنوية والراحة القلبية وفعل البر ايضا من اسباب الالفة لانهم كما يقول الماوردي لانه يوصل الى القلوب الطافا - [01:08:29](#)

ويثنيها محبة وانعطافا يعني طريقة المتقدمين في السجن ففعل الخير يحرك مجموعة من المشاعر الانسانية والرحمة والشفقة يعني في حديث النبي صلى الله عليه وسلم ان اردت ان يلين قلبك فاطعم المسكين وامسح رأس - [01:08:47](#)

يتيم شف لاحظ يعني ايش العلاقة ما بين لين القلب واطعام المسكين ومسح رأس يتيم هذا هو السكينة النبي صلى الله عليه وسلم يريد ان يقرر هنا قاعدة نفسية مهمة جدا وهي ان اعمال البر تورث السكينة والسعادة الداخلية - [01:09:03](#)

ولذلك هم مثله في الايات الاخرى فاما من اعطى واتقى فسيسره ليسرى يعني الله سبحانه وتعالى ييسر ليسرى الذين يعملون البر والخير وهذا ثابت حتى بحديث النبي صلى الله عليه وسلم - [01:09:22](#)

ان من اسباب طول العمر من اسباب طول العمر اعمال البر واعرف انا ومؤكد تعرفون انتم اشخاصا نحسب والله اعلم ان السبب طول عمرهم ما نعرفه من حسن احسانهم للناس والصدقة وتتبع الفقراء والمحتاجين - [01:09:35](#)

وصلة الارحام صلة الارحام هي هي من اهم اعمال اعمال البر بهذا نكون قد يعني انهينا ما اردنا الكلام عنه اختصارا وارجو ان اكون قد اطلت عليكم فيما يتعلق بالسكينة النفسية - [01:09:56](#)

وطريقة تحصيلها. ارجو ان شاء الله تعالى ان يكون يعني هذا الطرح مفيدا ونافع. وان يعني تنعكس اثاره باذن الله تعالى على حياتنا جميعا. هذا والله اعلم وصلى الله على محمد - [01:10:12](#)