

ثلاثية السديري ولقاء بعنوان "الصبر والرضا من منظور نفسي" مع

د. خالد بن حمد الجابر

خالد بن حمد الجابر

بسم الله الرحمن الرحيم الحمد لله رب العالمين صلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى اله وصحابه اجمعين نرحب بكم في لقاء ثلاثية الامير احمد ابن بندر السديري ليوم الثلاثاء - 00:00:00

اه التاسع عشر من شهر شعبان لعام الف واربعمئة وثلاثة واربعين للهجرة. ضيف هذه الثلاثية وهذا اليوم هو الدكتور خالد ابن حمد الجابر استشاري طب الاسرة والعلاج النفسي حصل على الزمالة العربية في طب الاسرة - 00:00:38

حصل على شهادة جامعة كالوغي في كندا في العلاج المعرفي السلوكي حصل على شهادة معهد بيك للعلاج المعرفي بامريكا معالج معرفي معتمد اه لديه تصنيف اكااديمية العلاج المعرفي في امريكا - 00:01:00

لديه ايضا توصيف الهيئة السعودية للتخصصات الصحية وهو تخصص فرعي اما التخصص الدقيق فهو العلاج النفسي عنوان اللقاء الصبر والرضا من منظور نفسي الصبر والرضا من منظور نفسي نترك الان المجال - 00:01:20

الدكتور خالد ليحدثنا ثم بعد ذلك اه نستقبل اسئلتكم ومداخلاتكم فليفضل الدكتور خالد مشكورا. حياك الله شكرا جزيلا. بسم الله الرحمن الرحيم. الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على اشرف الانبياء والمرسلين ابدأ بالسلام عليكم جميعا الحضور الحضور يعني في الحقيقة والحضور في العالم - 00:01:49

افتراضي اشكر سمو الامير على هذه الاستضافة وعلى هذه الاحتفالية الثقافية المتكررة واشكر الاستاذ عبدالله على الاستضافة والتقديم ولان الوقت قصير فانا استأذنكم في اننا يعني نبدأ بالصبر والرضا من منظور نفسي - 00:02:12

لما تتواصل معي الاخ عبد الله كان النقاش انه نأخذ احد الامراض مثلا الاكتئاب القلق الوسواس فانا قلت له يعني شعبنا من الكلام عن الامراض اه لو نتكلم نطلع برا الامراض شوي ونتكلم عن - 00:02:31

بعض المفاهيم النفسية وايضا يعني نتكلم عن المفاهيم النفسية الاسلامية القديمة المعروفة في التراث الاسلامي ونحاول قدر المستطاع ان نقدم يعني اعادة صياغة لها آآ بطريقة تكون مناسبة في هذا الزمن. فلماذا افردنا الصبر والرضا - 00:02:44

اه ولماذا جمعنا بينهما اصلا؟ لان الصبر والرضا مم مركزي وجوهري في المنظور النفسي الاسلامي وهو احد الركائز الاساسية في المنظور النفسي الاسلامي. الصبر والرضا. ولا تكاد تجد كتابا في العلوم النفسية الاسلامية القديمة الا ويتكلم - 00:03:05

عن عن الصبر والرضا. والرسول صلى الله عليه وسلم يعني تكلم كثيرا عن الصبر والرضا مثلا يعني من كلامه عن الصبر. آآ ما اعطي احد ما اعطي احد عطاء خيرا واوسع من الصبر - 00:03:23

وايضا في حديث اخر الصبر ضياء. عمر رضي الله عنه كان يقول وجدنا خير عيشنا الصبر. اذا الصبر والرضا من المفاهيم همة واعتقد من اهمية من من واجب العلماء المعاصرين اه اعادة دراسة هذه المفاهيم اه مرة اه اه اخرى - 00:03:38

فخاصة انه بحسب المنظور النفسي الاسلامي فان الصبر والرضا آآ هو الاساس وهو احد القوة النفسية الداخلية المحركة للانسان التي اذا احسن الانسان الاستفادة منها وتفعيلها فانه سيستفيد في حياته باذن الله تعالى - 00:03:58

تعريف الصبر الصبر معروف يعني هو قوة نفسية داخلية تجعل الانسان يظبط انفعالاته وتصرفاته في الازمات والمواقف الحادة هذا الاول وتجعله يتحمل مشاق العمل الجاد والفضيلة ويثابر هذا الامر الثاني - 00:04:15

وتجعله يسيطر على نفسه وهواه في الافعال المشينة وكما تلاحظون هنا ثلاثية الصبر المشهورة قديما هي يعني الازمات التي كانوا متقدمون يقولون الصبر على المصيبة والفضيلة والخير كانوا متقدمون يسمونها الصبر - [00:04:34](#)

الطاعات والثالث الافعال المشينة والرذائل والكسل والى اخره التي كان المتقدمون يسمونها الصبر او يعبرون عنها بالصبر عن المعصية فهو يعني نسخة مطورة من من اه اه كلام المتقدمين والصبر فيه كلام كثير لكن نختصر نحن بسبب الوقت مثلا من المفاهيم المهمة في الصور التفريق ما بين الصبر الجميل والصبر القبيح - [00:04:47](#)

في القرآن ورد وصف الصبر بانه صبر جميل فما الفرق بين الصبر الجميل والصبر القبيح الذي يظهر لي والله اعلم ان يعني احد امرين اما انه ان يقال ان الصبر الجميل هو مستوى متقدم من الصبر - [00:05:11](#)

يعني كانه صبر درجتان آآ درجة الحد الأدنى آآ درجة أعلى منها وهي الصبر الجميل الذي يصاحبه مشاعر ايجابية ومشاعر طيبة او سكية وقبول حتى ولو لم يصل الى مرحلة الرضا. او يكون الصبر الجميل هو تعبير عن الرضا لاننا سنعرف بعد قليل ان الرضا هي - [00:05:28](#)

درجة أعلى من الصبر فقد يكون الصبر الجميل هو نفسه الرضا يعني آآ وكلا الامرين محتمل في نظري اما الصبر القبيح واضح وهو الصبر الذي يعني يكون غصبا عن الانسان ويصاحبه احوال داخلية من - [00:05:50](#)

من التذمر والازعاج الكراهية وعدم الرضا كما سنتكلم بعد قليل ان شاء الله. اما تعريف الرضا فهو حالة نفسية ايضا داخلية وقوة نفسية داخلية تجعل انسان يستقبل المصائب والامراض بالقبول والقناعة وانشرح الصدر وسكون القلب هذا المعنى الاول وتجعله ايضا يرضى - [00:06:10](#)

اه القدر وبالقسمة وبالنصيب ويفهم الحياة بشكل صحيح الفرق بين الصبر والرضا مهم جدا فهم هذي لان الصبر اه هو هو يعني الدرجة الاولى فالصبر هو التحمل الصمود الثبات آآ لكن لا يلزم ان يكون فيه آآ صفات نفسية مشاعر نفسية طيبة يكفي ان تتحمل - [00:06:35](#)

ان تصبر. اذا اضفت اليه مشاعر طيبة او انفعالات داخلية طيبة انفعال نفسي طيب شعور وارتياح الطيب داخلي هذا ارتفع الى مستوى الرضا وهذا من احسن التفريقات في نظري آآ وايضا من من الفروق ايضا ان الصبر - [00:07:03](#)

الصبر الذي يظاد الصبر هو الجزاء المحرم. الجزاء المحرم اللي فيه التسخط والاعتراض وسنتكلم عنه بعد قليل. اما الرضا فالذي يظاده هو الجزع المكروه وليس وليس الجزع المحرم. ولذلك العلماء من زمان يقولون انه الصبر واجب ولكن الرضا ليس بواجب - [00:07:22](#)

لكنه مهم جدا من الناحية النفسية ليس واجبا شرعا يعني. والرضا انواع مثل ما ان الصبر انواع ثلاثية فالصبر الرضا ايضا انواع النوع الاول وهو الرضا والتسليم والتسليم الديني يعني ان ترضى باحكام الله وترضى بالاسلام رضيت - [00:07:43](#)

بالله ربا وبالاسلام دين محمد صلى الله عليه وسلم به رسلا. وهذا مهم جدا ونحن لاحظنا الاشكالية في هذا في السنوات الاخيرة. لما بدأ يظهر تظهر مشكلة يعني الالحاد والشكوك وهو عدم الرضا عن الاحكام الشرعية من الرجال او النساء ان اما انه لا يرضى مثلا ببعض الاحكام الشرعية او لا يقبلها فهذا هو عدم الرضا - [00:07:59](#)

بالحكم الشرعي. هذا هو الرضا الديني. النوع الثاني الرضا وقت الازمات وهذا هو يعني هو النوع المهم بالنسبة لنا من الناحية النفسية وسنتكلم عنه بعد قليل. والنوع الثالث ايضا مهم جدا وهو الرضا الحياتي. وهو الرضا القسمة والنصيب - [00:08:19](#)

بمعنى بمعنى القناعة يعني انك ترضى بما كتب لك من نصيب الحياة ولو كان في نظرك انه اقل من من الواقع. وهنا تأتي اهمية الرضا من الناحية النفسية لان القناعة - [00:08:34](#)

اهي الاكتفاء ولو كان في مقاييس الدنيا يكون اقل. بشرط الا يكون هذا صادرا بسبب تقصير او كسل او عجز. انما انت بذلت الاسباب. لكن لم يحصل لك ما تريد - [00:08:44](#)

هنا ترضى اما الرضا بسبب الكسل والتقصير فهذا ليس رضا انما هذا يعني عجز وعجز كما سمعه النبي صلى الله عليه وسلم في

العيادة وفي الاستشارات مشاهد كثيرا من المشكلات النفسية سببها عدم الرضا - 00:08:56

عدم رضا عن النصيب ويعني اما نغير راضية عن زوجها او غير راضي عن زوجته ويعيش يعني يتصور ان حياته تعيسة بسبب هذه الزوجة او هي تتصور ان الحياة متى تعيس بسبب هذا الزوج او غير راضي عن وضعه الاجتماعي او الى اخره او غير راضي عن انوثتها مثلا فتعيش في تذمر ما لا يتوقف ابدا - 00:09:12

وهذه الصورة تأتي كثيرا في الاستشارات وفي العيادة عشان اتكلم عنها يمكن بعد قليل شوي. الرضا في في التقييم ان الانسان يقيم الآخرين ويقيم الاشياء بعض الناس ما يرضيه شي مهما يعني يأتي الى مثل هذي هذا الاجتماع مثلا وكل شي مرتب لكن والله المنديل هناك طايح يوه الثلاثية دمار هذي ما فيها شي ولا - 00:09:34

فبعض الناس كذا ما يعرف ما يعرف ما يعرف يقيم الاشياء بطريقة جيدة. ودائما ينظر الى السلبيات ويقيمه. ومثل هذولا دايم تلقاهم في قوغل يعني في شسمه ذي تقييمات جوجل دائما يحط نجمة ولا نص نجمة دايمسا ساخط دايمسا زعلان - 00:09:55 ويعني لو تدخل وانا احب كذا اتابع مثل هذولا فادخل على مثلا حساب والقاه مار على خمسين كوفي وخمسين مطعم كلهم نجمة واحدة ولا نص نجمة طبعا مستحيل اللي كلهم كلهم غلطانين بس هو طبيعته كذا ما يرضى هذا الله يعينه يعينه على نفسه ويعينه ويعين اهله عليه يعني - 00:10:13

من انواع الرضا اللطيفة الرضا بالنعم وهو الحمد والشكر انك ترضى ان عندك يعني تشاهد النعم اللي عندك تشاهد وايشا اذا فقد الرضا بهذا المعنى فانه مشكلة لان الناس يصير ما ما يعني مهما جاءته من النعم والخيرات ما يرضى ما يقنع - 00:10:30 وآآ والناس دائما يعني الناس دائما يقولون آآ فلان عامي لكنه مؤمن يقصدون انه يعني دائما راضي وشاكر والنعم الصغيرة تكبر في عينه. ولذا وهذا هو احد اسباب ان الفقراء اكثر سعادة من الاغنياء. من هذا الوجه انهم هم يعني يرضيهم - 00:10:49 ترضيهم الشي القليل يعني. اما اللي اه دائما في في يعني اه في طرف كثير فهم مهما مهما حصلوا وهم دائما يشاهدون من هو من هو يعني اعلى اعلى منهم - 00:11:09

طيب يعني آآ الرضا ايضا مهم لان الرضا مهم في آآ او قبل الرضا قبل الرضا الصبر الصبر مهم في في التعامل مع الازمات والمصائب لانه بدون الصبر الحياة هذي لابد فيها من معاناة - 00:11:26 فيها من الام اذا الانسان كان يتعامل مع مع الازمات والمصائب او العلاقات اللي فيها مشكلة او الامراض او الفقر او او غيره اذا كان يتعامل معها عدم الصبر والتذمر المستمر فان حياته ستكون نكدا - 00:11:46

ومثل هؤلاء هم الذين يعني يأتون في الاستشارات والعيادات ما يعني يسمونها في علم النفس ضعف في استراتيجيات التكيف اللي هي هي نفسها هي نفسها الصبر ايضا الصبر ضروري لتحقيق النجاحات في الحياة - 00:12:01 لا تحسد المجردة تمرا انت اكله لن تبلغ المجد حتى تعلق الصابرة. يعني من من اسباب ضعف الهمم ضعف الصبر وآآ ولذلك الصبر على تعب الجد هو الذي يوصلك للمجد - 00:12:16

وتلاحظون الطلاب الشاطرين يعني المتميزين في الغالب انهم آآ في الغالب انهم طلاب يبذلون جهدا اكثر ويصبرون على تعب المذاكرة وتعب القراءة وتعب انظروا للجامعة ولذلك يحصلون يحصلون مراتب عالية. ايضا الصبر مهم في الطب مهم في الصحة البدنية. لانه كثير من الامراض - 00:12:30

خاصة المزمدة الان السكري والضغط والاشياء هذي. كثير منها ناشئ اصلا من عدم صبر الناس عن على الغذاء الصحي عدم صبرهم على المشي على التمارين اه والان كل شي صار يعني - 00:12:50

كل شي الانصار يعني يظعف الصبر في الحياة الان الحياة يعني اه يعني استراتيجيات الحياة عموما المعاصرة المدنية هذي جعلت الناس ما يصبرون على شيء وبتكلم عن هذا بعد شوي لاحظ الناس مثلا عند الاشارة - 00:13:03 كأنهم كأنهم تحت قدر يغلي يعني مستعجلين بيون يلحقون على ايش يعني ورئيس مجلس ادارة وهو بيلحق اجتماع صفقة بعشرات الملايين في النهايتي بقعد اتسدح باستراحة يعني ما هو لكن ما في صبر اه الحياة صارت التوصيل السريع كل شي سريع وهذا

بنتكلم عنه لانه مهم حقيقة يفيد. ايظا الرضا يعني - 00:13:20

الرضا مهم يعني يعني الانسان اللي ما يرضى ما يفقد قدر كبير من السعادة يعني ممكن واحد يروح مثلا ممكن الشخص مثلا يذهب الى البر مثلا ويكون البر لطيف وظريف وخفيف لكن جاء شوية غبار ولا - 00:13:42

عجاج ممكن يتنكد يومه كامل وينكد على من من حضروا معه لكن اللي عنده مستوى رضا اعلى لا يعني يرضى وجوده يستمتع بالموجود فاللي ما عنده رضا اللي عنده تسخط مستمر ذا - 00:14:00

يتعب ويتعب من حوله ولذلك يعني يعني في العيادة والاستشارات دائما اسأل عن هذي انا انه هل انت يعني من النوع اللي تتسخط كثير ما يعجبك شي وكل شي كل شي ما يصلح وهذا ما يصلح وهذا - 00:14:14

وبالتالي فبالتالي هو في الحقيقة يحرم نفسه من مصادر كثيرة من السعادة لان كثير مصادر السعادة بسيطة يعني هذا الفئان ممتع الحمد لله لكنه اذا اذا هو حاط في ذهنه صورة صورة ذهنية معينة عن مستوى معين من المشروبات - 00:14:32

ولو تلاحظون لو تلاحظون يعني كل ما لهم يرفعون سقف السعادة عندنا من اول حنا يعني واحد يشري بريال لبيتون وكوفي ولا لبيتون وحليب ولا كوفي وماء اشربه مروق الحلة - 00:14:51

لازم يدفع عشرين ريال سبعة عشر ريال علشان يصير له يعني فئان قهوة يروقه يقول ما يروق مزاجي الا ابو عشرين ثلاثين وبعدين طلع الان لا خمسة وثلاثين شي باربعين يعني - 00:15:09

شي بخمسين هذا كله رفع رفع سعر السعادة تصبح السعادة مع الوقت اغلى تصبح السعادة غالية يعني الانسان اللي اللي يعني اللي من اول كان يستمتع بالشئ البسيط هذا كله مخالف للرضا الانسان ما يصير يرضى - 00:15:24

الشئ البسيط يعني لا يعجبه لا يعجبه شيء وايضا الرضا مهم جدا في الامراض النفسية يا الله لان مهمة الرضا هو انه يجعل الصبر حلو الصبر شوي فيه مرارة لكن الرضا يجعله حلو الرضا يجعل يعني - 00:15:40

يجعل طعم الصبر حلو لذلك يعني كثير من الاشياء ممكن ممكن يعني علاجها بالصبر وانا في نظري ان الحياة المعاصرة نمط الحياة المعاصرة يضعف الصبر ويضعف الرضا اما ان يضعف الصبر يعني مثلا السرعة في تلبية الطلبات - 00:15:55

هوم دليفرى وانت ببيتك خلك مرتاح لا ما ابي اصير مرتاح يا اخي خلني اطلع واروح وامشي واجيب الغرض بنفسى لا متسدحين وقاعدين يتصلون بالهذا جيب لنا خمسة بيبسي وثلث عشر همبرجر - 00:16:14

طيب وبعدين يعني النمط هذا يظعف الصبر عند الناس ومع تكراره وينشأ الجيل عليه يعني بعد ثلاثين واربعين سنة سيكون الجيل غير الجيل غير قادر على التحمل وعلى صبر اي شيء - 00:16:28

الاعلام البصري الابهار البصري في الافلام والمحاضرات يضعف الصبر على التلقي الجاد للعلم يعني دايم يعني تأتيني طلبات محاضرات بس يقول تكفى يا دكتور خلها مشوقة شلون مشوقة يعني هو علم هذا شلون مشوقة لا حط رسومات وحط افلام وحط

انيميا وحط - 00:16:42

لا حنا ما نمشي على سوق الناس بالعكس هذا يظعف الصبر عند الناس يصير يصير الطلاب في النهاية يحضرون الجامعات ويدرسون الطلاب من اول الدوافير الاول على وقتنا اللي يصمد كتابنا الجلدة للجلدة انت هذا راح ما فيه الحين فيه عطنا مخططات وشي

مخططات انا اول مرة اصنع مخططات - 00:16:59

قالوا انه يا الدكتور يخطط ولا الاستاذ يخطط ولا عطنا ملخص وش ملخص حنا نقرا الكتاب ابو ثلاثة الاف صفحة فمع الوقت يصبح التعليم ما فيه صبر الاكل ما فيه صبر الطلاب ما فيها صبر. وبعدين ايضا طغيان طغيان المتعة كل شيء متعة كل شيء متعة

متعة متعة - 00:17:17

وبعدين كيف يصبرون الناس على الشهوات طيب حياة الرفاهية في الجملة تضعف الصبر وهذا معروف من قديم يعني. بس الان زادت بشكل حتى وصلت الى البيوت الغير المترفة حتى لغير الاغنياء لم تعد الحياة تساعدهم على - 00:17:36

الصبر ونزعل ليش والله بناتنا يتزوجون من اول سنة نسبة الطلاق سبعين في المئة. ليش؟ ما تبصر المرة والرجال ما يصبر ما

يصبرون ما في صبر ما في صبر - 00:17:49

يعني ايضا كثرة الترف والكسر واللهو والمتع الى انه دخل في التعليم بالتعليم باللعب. وش هو التعليم باللعب؟ وضع نظريات حديثة.

مين قال لك نظريات حديثة؟ مين قال لك نظريات حديث - 00:18:02

ما هي بنظريات حديثة ولا شي هي نظرية من ضمن الف مليون نظرية لا انه لازم اللعب علشان المتعة وعشان يقدر يفهم مين قال لك مين قال لك فاصبحت اصبحت يعني تطلع من مفاهيم واحيانا مروجة بطريقة يعني قد تبدو انها علمية لكن هي غير صحيحة ايضا

الرضا - 00:18:14

الرضا يعني يعني الان الناس كثير منهم غير راضي بالف مليون نعمة لا كل متسخط ان نصيب متسخط الحظ مهما كان في نعمة

يطلب اكثر. لاهث يجري ورا هالدنيا ذي - 00:18:31

سقف التوقعات حنا نسيمه سقف التوقعات يرفع سقف التوقعات من حياته لازم وظيفة بشكل معين لازم سيارة بشكل معين لازم بيت

بشكل معين لازم زوجها بشكل معين لازم نوع معين - 00:18:46

حنا من اول نروح مكة نسكر ما هي يعني اذا سميتها عمارة تعتبر هذا يعني مدح له ما هي بعمارة بيبانها مخلة وفرش النايمة عليه

خمسين الف واحد ما غسل من ثلاث عشر سنة - 00:18:58

ونروح ونقعد واحسن عمرة الان بفنادق خمس نجوم ويرجعون العيال والله الفطور ما كان كويس الفرش ما كانت يعني على المقام

كأن الكنب ما هو بمغسول طيب شو اللي صار؟ هو اللي صار اننا حنا جالسين نرفع في - 00:19:12

او نخفض بالاصح من مستوى قدرة الناس على الرضا بالموجود والرضا بالقناعات مفهوم النجاح والانجاز انا زوجتي قبل فترة قديم

يعني احضر الدورة من دورات الانجاز وما الانجاز فكانت المحاضرة تقول لهم يلا كل واحد يتعدد انجازاته فقالت انا الحمد لله ربة

بيت - 00:19:30

يعني وزوجة وام عيال قالت لا لا لا ما يصلح ما يكفي لازم تصيرين ناجحة وشلون ناجحة ما انا فاشلة الحين يعني انا فانا ام ناجحة

واربي عيالي قائمة بحق بيتي قالت لا لا ما يصلح ما يصلح - 00:19:48

شلون يعني مفهوم الانجاز تغير مفهوم النجاح تغير نحتاج نعيد التعريفات وعشان كذا الناس ما ينجحون في اشياء كثيرة في الحياة

اللي فيها فيها يعني يعني لو تلاحظ الحين انا ودي اسوي دراسة بس يبغى لها انه كم الان كم نسبة - 00:20:02

الطلاب المتميزين فعلا عقليا وذهنيا هل هم اقل ولا اكثر يعني اذا كانت اقل فهذا يؤيد يؤيد الطرح اذا كانت لا نفسها مثله او

اكتر تبغانا نشوف ايضا وش وش الاسباب؟ ايضا مفهومنا عن السعادة وش - 00:20:20

سعادة اصلا يعني يعني ولذلك لا يمكن ان تنفك الفلسفة عن العلوم النفسية وش تعريف السعادة اصلا يعني اذا كانت السعادة هي مثلا

هو طيق معروف احسن طريقة لفهم السعادة ان توسع مع معناها - 00:20:36

كل السعادة معانيها متعددة ومصادرها متعددة. اما اذا انت حصرت السعادة في مفهوم معين يعني يعني ياما في العيادة جا عندي

ناس يجلس في الكرسي فتقول لي او يقول لي مثلا انا بس عطني فلوسك واكون سعيد - 00:20:50

انا اظحك لانه نفس الكرسي جلس عليه الف مليون غني قبله اغنياء ومع ذلك جالسين في نفس الكرسي وجالسين عندهم نفس

الاشكالية اما اكتئاب او قلق او مثل هذول الناس لاحظت انه صعب جدا عليه يفهم انه كيف واحد عنده فلوس ولو بسعيد ما هو

مستوعب هو - 00:21:04

ما هو مستوعب يظن هو انه خلاص اذا عندي فلوس تنتهي كل مشاكلي وكل الامي غير صحيح طبعا وش اللي صار؟ صارت

استحقاقات الرفاهية ارتفعت انه بمعنى استحقاقات الرفاهية انه لا الرفاهية اصبحت حق مكتسب للجميع - 00:21:22

لازم الجميع يصل مستوى مستويات عالية من الرفاهية. طيب هذا يضعف مع الوقت ويضعف الصبر عند الناس يضعف الرضا ويضعف

ويرفع مستوى الامراض النفسية ودوامة الاستهلاكية هذي الان يعني كثير من الناس يشتري اشياء لا يحتاجها وهذا معروف ما ما

يحتاج يعني اضافة لكنه يعني زاد بشكل بشكل كبير جدا - 00:21:37

ولذلك حتى ما عاد تكون يعني القضية تشاؤمية ولذلك الصبر والرضا اذا قدرنا اننا نحققه فانه استنحل اشكالات كثيرة جدا نرفع من مستوى الرضا عندنا نرفع من مستوى الصبر لكن السؤال كيف؟ كيف ارفع من مستوى الصبر؟ هذا اللي بنحاول اننا يعني آآ نتكلم عنه - 00:22:02

اليوم سريعا وانا صمت برنامج جمعت فيه بين الصبر والرضا والجزاء يعني بطريقة معينة بحيث انه سهل التطبيق على الطلاب والاختصاصية والاطباء في العيادات فاول شي انه القدرة على البصيرة البصيرة بالنفس انك تصير انك تصير مدرك لنفسك عارف انت وين مستواك في الصبر وين مستواك في الرضا؟ هل انت من النوع اللي يصبر ويتحمل ولا - 00:22:23
لا انت لا ما عندك يعني عتبة الصبر عندك متدنية ايضا الرضا هل انت من النوع اللي متسخط كثير وكلش ما يجوز لك وما ترضى ولا انت مستواك افضل فيكون - 00:22:44

اول شي انك تنتبه لنفسك انه يعني الملاحظة المبكرة بنفسك وتكون صادق مع نفسك صادق ولا تنكر سواء لا تنكر وجود المشكلة المعاناة مثلا الالم او الازمة ما تقول له انا ما عندي مشاكل لا يمكن عندك مشكلة بس انت تحاول انك تتجاهل وجودها - 00:22:54
ايضا لا تنكر مستوى صبرك او مستوى رضاك يعني تأكد انه فعلا انت عندك المستوى اللي يؤهلك يؤهلك يعني حل هذه المشكلة التي تعاني منها. الثانية الخطوة الثانية هي تعلم اكتساب الهدوء والسكينة - 00:23:12
يعني السكينة هذا مصطلح مهم جدا وهو انه قدرتك على التحكم وضبط انفعالاتك والهيجان والعصبية والتوجع والتألم في اوقات اوقات الانفعال او اوقات الازمات او اوقات الالم فهي الهدوء والسكينة لحظة المعاناة ظبط المشاعر والانفعالات وعدم التوتر والانزعاج - 00:23:31

سواء عند الاستثارة بسبب العلاقة مشاكل في العلاقات او اخطاء الآخرين سواء عند الاستثارة بسبب الالم جسدية او عند الاستثارة بسبب مشاكل حياتية مالية او او عند الاستثارة بسبب مشاكل مشاكل اجتماعية. ان تستقبل المعاناة بهدوء وسكينة وثبات - 00:23:52

وعدم انفعال وعدم جزاء وانا اصبحت اطبق هذه الطريقة في العيادة بشكل كبير جدا مع المرضى سواء كان عنده سواء كان عنده مثلا مشاعر ضاغطة عليه حزن وصاك على على صدره او كانت مثلا الالم الالم سواء كانت الالم حقيقية يعني عضوية او الالم مصاحبة لأمراض - 00:24:11

لأمراضنا النفسية وبعض مرضاي طلبت منهم يعني يستمعون اليوم الى الى اللقاء. فاذا كانوا استمعوا فانا اشكرهم لانه يعني منهم نتعلم كيف كيف هل نفس نفس البشرية دي غريبة النفس البشرية. فاذا اذا يعني كثير من المرضى لما تقول له والله مثلا - 00:24:31
يعني تعلم الهدوء يقول شلون اتعلم الهدوء؟ انا ما اعرف اي ما تعرف حنا عارفين انك ما تعرف لكن ممكن تتعلم ممكن تتعلم كيف الواحد يتعلم الهدوء؟ الهدوء هذا من الامة دايما اضربها للناس اقول مثل لو انت مثلا جالس انت وواحد - 00:24:49
واقف هو هو واقف وصارخ ويلجلج وزعلان زعلان انت وش تقول له بالعادة؟ تقول الله يرضى عليك يا فلان اجلس واهدأ عشان نتفاهم وش يسوي هو؟ يجلس ويهدأ شوي بعدين تقدرون تتفاهمون وش سوى في الحقيقة - 00:25:04
وما سوى شي هو بس اكتسب الهدوء تعلم اكتساب الهدوء في وقت في وقت الازمة وفي وقت الانفعال يتعلم ان يهدي نفسه. هل ممكن النفس تهدأ مباشرة؟ اي ممكن تهدأ مباشر - 00:25:22

تحبس النفس لذلك هو الصبر الحبس يعني تمنع النفس من انها تنفع في اللحظات الاولى من من الموقف. لا لا يعني لا تترك النفس اه تسترسل في الانفعال والصراخ وكثير من الناس يقول لك انا ما اقدر غصبا عني ايمان ايش؟ وفي البداية غصب وفي البداية صعب لكن لما تبدأ تمارس - 00:25:35

تبدأ تصبح هذه السكينة عادة لك وهذا مجرب كثيرا جدا يعني كأنك ترفع كأنك ترفع يعني مستوى استثارة العتبة النفسية ترفع يعني عتبة الانزعاج من الالم فتصبح اكثر قدرة على اصبح اكثر قدرة على التجاهل والتغاضي يعني - 00:25:55
وظبط الانفعال مهما كان مهما كان المثير مؤلم جدا وياما قصص في العيادة وفي غير العيادة البريد مثلا يصير عنده الالم جسدية من

اشهرها مثلا القولون العصبي اللي هي الطريقة هذي ممكن تطبق حتى مع القولون العصبي ممكن تطبق مع الالام اللي في كل مكان ممكن تطبق مع الحزن الشديد اللي يكتمه الواحد ممكن تطبق مع الهلع مع - 00:26:15

الخوف مع انه كيف في لحظة في لحظة المعاناة اما الجسدية او النفسية انه يتعلم الهدوء ويحتاج انه يسوي تنفس ولا ما يحتاج لا تنفس ولا استرخاء ولا شيء بس - 00:26:36

ان لم يكتسب هذه الطريقة مباشرة قارن هذا باللي ينفعه بشكل سريع واثار دائما وهائج ولا يمكس نفسه ولما تقول له امكس نفسك قل انا ما اقدر ما اقدر ما في شيء اسمه ما اقدر بس تحتاج تتعلم اكثر بس - 00:26:47

وتحتاج تتعلم اكثر وهذا داخل في في رياضة النفس تدريب النفس على الهدوء ضبط الانفعالات فهذه الطريقة تساعد ومن اشياء انك تؤجل مثلا لما تكون مثلا من فعل او او عندك الام تؤجل الانفعال - 00:27:03

اصبر شوي يعني كانك خاطب النفس تمنيتها انه تأجل تأجل الانفعال ثواني بس اذا اجلتها ثواني فقط خلاص تتحكم فيها في هالفكرة في الثواني الاولى فلذلك عامل الزمن مهم عامل الزمن في قضية الثواني الاولى ثم عامل الزمن ايضا التدريب عليها تحتاج احيانا بعض المرضى خلال اسبوع اسبوعين يتحسن وهذا لاحظته في العيادة وبعضهم لا يحتاج - 00:27:24

مثلا شهر شهرين لين يتعلموا شلون يصير هادي ولا يلزم يكون مريض حتى في الاستشارات العادية لما يكون شخص عصبي يجي دائما تصلون ناس عصبيين وانفعاليين وحمقيين وكيف هذا كيف انه كيف انه يهدي نفسه ما يحتاج - 00:27:46

نسوي تمارين للاسترخاء ولا التنفس لا هذي الطريقة افضل لانها تشتغل على عمق البناء النفسي تشتغل من داخل بحيث انه مع الوقت خلاص يبدأ يبدأ ما يحتاج الى ما يحتاج الى الى - 00:27:59

الى الى يعني الى تمارين اضافية خارجية والامثلة على هذا كثير يعني مثلا ممكن تشوف اثنين صافيين في طاوور آآ الجهاز متعطّل مثلا عند الموظف والموظف حاط رجل على رجله والناس واقفين ومكيف مثلا طافي خنبرها مرة يعني - 00:28:13

تلقى تلقى مجموعة على اصابهم يلا وخلصوا لنا واحد قاعد ساكت هادي شلون صار هادي هذا الناس يقول لا طبع اي هو طبع لكن الصفات النفسية القاعدة فيها اما تكون جبلية او مكتسبة. جبلية يعني مولود فيها او وارثها من ابوه او شيء - 00:28:32

او مكتسبة لا يمكن ان يكتسبها واغلب هذي اغلب الصفات النفسية اذا ما كانت جبلية ممكن اكتسابها بس ولان الاكتساب يحتاج الى جهد فالواحد يعني ما انا طبعي دايم يقول لك انا طبعي فهو كأنه يعني بغير صادق مع نفسي وهو - 00:28:52

والامثلة على على قضية يعني التشبيه هذا كثير لكن حنا عشان بس نتجاوز الثالث الركن الثالث من البرنامج التحمل شلون ترفع قدرتك على التحمل التحمل هو انك ان النفس تحتل امرا لا يلانها - 00:29:11

يتحمل المشاق والالام يكون بطيء الاستثارة في في المواقف. وهو مشترك مع الجزع ومشترك مع القضايا التي شرحناها. شرحناها قبل قبل قليل. والفكرة في التحمل هو البقاء في الموقف وانجاز العمل والاستمرار والمواصلة ورغم وجود الالم والمعاناة - 00:29:27

هذي الطريقة البقاء في الموقف وانجاز العمل والاستمرار والمواصلة ورغم وجود الالم والمعاناة هذا السطر يمكن يعالج على الاقل سبعة ثمانية امراض نفسية الهلع الرهاب الاجتماعي الوسواس القهري اه ليش؟ لان هي الفكرة وش هي؟ كل هذي الامراض عبارة عن مخاوف - 00:29:49

اكثرها توهمات فالمريض يهرب بسرعة اما يهرب ذهنيا او يهرب فعليا يخرج فالقدرة انك لا تبقى في الموقف ما تهرب لا ذهنيا ولا ولا فعليا فهذا يرفع من قدوتك على على الصبر ثم مع الوقت ينزل هذا الخوف يخف هذا الخوف - 00:30:07

يخف هذا الخوف بالتدريج. لو تلاحظ مثلا يعني احيانا تنظر في حال والديك الام الام والاب الوالد والوالدة يعني شلون يتحملون غثى الاطفال شيطانهم وشقائهم الام مثلا كيف تتحملة؟ هو ما جاب بلاش امك ثم امك ثم امك لانها تتحمل ما يعني تتحمل اشياء كثيرة - 00:30:26

هالام هذي اللي تتحمل ممكن ممكن انه مثلا غير طفلها ممكن ما تتحملة طيب شلون هو الطفل هو الطفل يعني ليش هي تتحمل هذا وما تتحمل هذا؟ لان هي لان هي متخذة قرار انه اطفالي انا اتحملهم لكن اطفال غيري ما اتحملهم هذا وهذا المثال دايم اضربه انا

للتأكيد على انه الصبر - 00:30:47

اختياري يعني انت تتحمل برغبتك قرارك انت هذا يساعدك اكثر على انك تبذل تبذل جهد تبذل جهد اكثر الرابع الرضا الرضا واللي تكلمنا عنه قبل قليل يعني فالرضا هو ليس مجرد انك تتحكم في الانفعالات السلبية لا هو الرضا انك كيف ترفع مستوى الانفعالات - 00:31:08

ايجابية او المشاعر الايجابية وهذا من من من مزايا علم النفس الاسلامي التركيز على بعض المعاني والمشاعر القلبية الداخلية يعني انك ترضى وتسلم لله فهذه انواع من والمعاني لطيفة جدا - 00:31:31 والعلماء يتكلمون عن اشياء كثيرة متقدمين يعني يتكلمون عنه مثلا انك تنظر انه حالك هذي افضل لك. انت ليش ترضى؟ لانه هذي حالك افضل يعني لا تتسخط لا تتسخط ما ما انت فيه ففرظه هو نوع من انواع المشاعر يمكن ما تتكلم عنه ما يتكلم عنه كثيرا علم النفس الغربي - 00:31:49

لكنه هو هو نوع من انواع المهمة جدا في علم النفس الاسلامي راحة القلب الطمأنينة بالقضاء فهو فالرضا مستوى متقدم مستوى نفسي متقدم تجاوز في الم اللحظة الحاضرة الى نعيم اوسع. ان تستحضر ذهنيا - 00:32:09 فيجعلك تتعامل مع الازمة والالم والمشقة والتعب والمعاناة والامراض والمصائب بحالة نفسية او طيبة فهي الاستمتاع بالحياة مع وجود الالم. شفتوا الجملة هذي الاستمتاع بالحياة مع وجود الالم يعني يمكن تعالج بدون مبالغة. ثلث - 00:32:25 الاكتئاب يعني كثير من الحالات الاكتئاب انه عنده معاناة او الم وما هو بقادر يعيش حياته مع وجود الالم والمعاناة هذه فرضا هنا يقول لك لا انت تستطيع انه مع وجود الالم والمعاناة - 00:32:44

او المشكلة في العلاقات او الزوج المؤذي او الزوجة المؤذية او الابن العاق او الى اخره تستطيع مع ذلك انك تعيش تستمتع بالحياة مع وجود هذه هذه المعاناة فهي المحافظة على الشعور النفسي الطيب برغم برغم الاحداث برغم الاحداث - 00:32:55 اه الصعبة الطمأنينة داخل ضمن الرضا الطمأنينة وانشرح الصدر. الشعور النفسي الداخلي اه اه بانشرح الصدر وهذي درجة اعلى من اعلى من من من مجرد من الدرجة الاولى من الرضا انه يعني ان الصبر في تحمل - 00:33:14 ومنع النفس من التشكي والتجزع. اما الرضا لا اعلى بمستوى اعلى كمال شرحنا يعني قبل قليل فيتدرب الانسان يدرب نفسه يدرب قلبه على على الانشراح والسكينة والفرح حتى مع وجود مع وجود ما لا يحبه وما لا يرضاه - 00:33:32 ما يكون في مرارة المتقدمين يعبرون عن مرارة شي كأنه في مرارة بالنفس. لا هو يعالج المرارة ذي يقبلها الى الى حلاوة كما كما يدخل في هذا الحمد والشكر - 00:33:49

يعني انا استغرب من بعض العوام المؤمنين ايمانهم عفو بدون قراءة فلسفة ولا كتب ولا ويكون مثلا متألم يقول الحمد لله الحمد لله الحمد لله يكون صادق ما يقوله هي مثلا تكرار تردد يعني تردد عرف اجتماعي لا يكون صادق والحمد لله - 00:34:03 الحمد لله عندي خير وعندي نعمة صح عندي الام وعندي وهذا نشوف مثلا في في العيادة في المستشفى في على الاجنحة لما نمر على مرضى السرطان مثلا يعني تشوف الفرق بين المرضى يعني واحيانا يكون هذا سرطان واشد من هذا لكن هذا نفسيته احسن من هذا - 00:34:21

وكله كله ناشئ من اشياء داخلية ويدخل في هذا الخامس تعود على اكتساب النفسية المنشحة التبسم والسرور مهما كان مهما كان والابتسامة والهشاشة والبشاشة وطلاقة الوجه والكلام الطيب ما يحتاج الواحد يعني بعض الناس يعتمد الحزن عشان يقول للناس انه والله يعني انه اوه متأثر والله بوفاة ابوه ولا بوفاة امه ولا - 00:34:37

اما يلزم خلك عفو يعني ما لا تتكلف ما ما ليس عندك. ايضا يدخل في في الرضا القدرة على الدخول في جو مخالف للمزاج بعض الناس اذا قفلت معه خلاص قفل اليوم كامل ليش يا اخي - 00:35:09

صارت المشكلة مثلا بسيطة فهو كأنه كأنه فلما قفل اوف خلاص ما قدر يكمل باقي اليوم لا كمل او مثلا حضر جلسة فواحد قال كلمة زعله اطول الجلسة منك. انا بسألك بالله انت نكدت على يمين الحين - 00:35:23

على نفسك نكدت على نفسك ما استفدت شي لم تستفد شيئا من عدم قدرتك على الدخول في جو مخالف لمزاجك ولذلك القاعدة
خالف مزاجك السيئ خالف مزاجك السيئ كل ما قدرت استطعت ان ان ترفع من قدرتك على مخالفة المزاج السيئ اللي هي البساطة
النفسية - [00:35:38](#)

بعض الناس عسر عسر نفسيا حكوي يعني ما يعني لازم تكون في شروط ومعايير كثيرة عشان ينسبط ولا عشان يضحك ولا عشان
يفك الوجه وبعض الناس لا ما شاء الله عنده بساطة نفسية نفسيته حلوة مرنة ياخذه يعطي - [00:35:59](#)
حتى لو مثلا يعني زعلت انت واياه بسرعة يرضى وبعض الناس بطيء سريع الغضب وبطيء الرضا اعوذ بالله اعوذ بالله ولذا يدخل في
هذا مثلا يعني خفة الروح و بعض الناس روحه ثقيلة - [00:36:15](#)

روحه ثقيلة وثقل الروح ما يقاس بالميزان طبعا لكن يقاس قدرتك على المرونة النفسية تتفاعل مع الناس وترضى او تسمح وتتقاضى
ويعني اه السادس والاخير للجزع انه ما تجزع ايش الجزاء هو - [00:36:31](#)
الجزء هو حالة سلبية حالة نفسية سلبية تالية لازمة يعني يصير في ازمة فيتبعها حالة نفسية سلبية بسبب هذه الازمة ولذلك الجزع
عادة يحدث بعد ازمة او معاناة او مشكلة - [00:36:50](#)

واحيانا يصاحبها شكوك واحيانا يصعب يصاحبها تضرر واحيانا يصاحبها تسخط احيانا يصاحبها صراخ ولذلك المطلوب هو الانتباه
لنفس البصيرة بالنفس ملاحظة هذا هذه الكراهية الداخلية والاعتراض الداخلي. نحن نرى في علم النفس الاسلامي انه جزء كبير من
المشكلات هو من الاعتراف الداخلي هذا الكراهية الداخلية - [00:37:04](#)
ما يعني ما هو ما هو براضي يعني كان كان يعني كان عندي مريض مثلا كان يقول كان يقول شف انا انا ابي حياة صفر مشاكل صفر
الام صفر معاناة قلت له ان شاء الله بالجنة ان شاء الله - [00:37:27](#)

الجنة ما في الحياة هذي ما فيها صفر مشاكل ما فيها صفر معاناة. الجزع وشو؟ الجزع انك انت ما تبي قدر معين من هذه الالام
والمعاناة اللي هي اصلا يعني - [00:37:44](#)

يعني هي جزء من هي جزء من طبيعة هذه الحياة جزء منها بطبيعة هذه الحياة طب الطريقة كيف اني ما اجزأ؟ تنتبه لنفسك. بالذات
تنتبه للانفعالات السريعة الغاضبة توقف عن ردات الفعل اذا قدرت استطعت انك تتحكم في ردات الفعل التلقائية وتدريب نفسك عليها
- [00:37:56](#)

انه ما تكون تلقائية اوتوماتيك مباشرة عصبي حار حار لا توقف توقف كل مرة توقف وهذا يعني ويدخل فيه يدخل فيه
الصراخ التكسير السب اللعن العويلة ضرب الجسم النياحة لطم الخدود شق الجيوب الانين الصراخ - [00:38:15](#)
لا لا تحل بالرزانة والوقار والسكينة ويدخل فيه ايضا انك لا تتضايق من وجود هذه المشاعر اصلا السلبية او الالام او الازمات او ما ما
يعني لا تشعر ان تسعى ان تنتبه احنا نسميها الخوف من الخوف او الحزن من الحزن او الالم من الالم انه هو متألم انه متألم -

[00:38:32](#)
يدخل في حلقة مفرغة وذلك يهرب من المعاناة. لا لا تهرب من المعاناة. قف امامها تحملها اه آآ قاوم آآ انتبه لليأس اللي يدخل عليك
انتبه لي. وايضا انتبه للاستعجال. الاستعجال المأ الاستبطاء - [00:38:55](#)

يعني مثلا عنده الام فهو قدرته على الصبر فترة معينة. الصبر اصلا جزء من معاني الصبر هو الزمن. الانتظار قدرة على انتظار الفرج.
القدرة على الانتظار وللالم قوة الانتظار بحد ذاتها قوة الانتظار بالسكينة وبالهدوء هي بحد ذاتها قوة عظيمة جدا تجعل الانسان يعني
يتحمل اكثر اكثر من - [00:39:14](#)

ان من آآ من غير ذلك لا تنتظر النتيجة لا لا تستبطى النتيجة والتعافي الاستبطاء بحد ذاته يزعجك اكثر يا ربي متى تروح؟ يا ربي انا
تعبت يا ربي انا طول عمري كذا انا ببتل طول حياتي هذا التذمر والتشكي يعني يجعل نفسيته سيئة - [00:39:36](#)
غير موضوع الالم الموجود اللي اصلا حنا معترفين بوجوده انت اضفت عليه عبء اضافي وايضا يدخل في ذلك انه بعض الناس
يتصارع ويتعارك يعني كأنه يسعى الى دفعها بقوة ينشغل فيها وبسرعة ابي اتخلص كان عندنا برنامج قبل - [00:39:57](#)

شهر صممناه لمرضى الوسواس القهري بالذات وسواس العبادة والعقيدة والاشياء هذي كمدته اربع لقاءات وكنا نقول لهم انه يعني يعني البرنامج ما له شغل والحمد لله نسبة النتائج سبحان الله كانت يعني عالية جدا الحمد لله. يمكن ستين بالمئة من المرضى ذكروا انهم تحسنوا - [00:40:13](#)

فوق الخمسين بالمئة من هذه اللقاءات. الشاهد وشو؟ واحدة كتبت قالت برنامجكم طويل. انا ابي شي ابو دقيقتين سريع شفتوا هذي الوجبات السريعة والتوصيل السريع هنا جت انه كل شي بسرعة كل شي بسرعة - [00:40:32](#)

وهذا اللي نقوله هنا انه يعني التذمر والتشكي والتسخط ظاهرا وباطنا باللسان وبالقلب. ما هو براضي هو عن الالم الموجود هذا والكراهية والداخلية هذي والاعتراض تجعل الانسان يتظايق ويكره ويتذمر يتشكى هذا بحد ذاته هذا بحد ذاته هو عبء - [00:40:51](#)

اظافي غير غير الالم يعني غير الالم اللي هو اصلا موجود غير المعاناة اللي هي موجودة سواء كانت معاناة نفسية زي الاكتئاب والحزن له يضيف عليها يضيف عليها هذي هذا المستوى واحيانا بعض الناس جزعه يكون على نفسه يعني يقسو على نفسه ممكن

يسمع المحاضرة ذي فيقول اوه انا فيني وما فيني وانا فيقصد - [00:41:11](#)

بقي نفسه يلوم نفسه يدخل في دوامة ثانية فهو في كل الحالات يعني يعني من هنا ومن هنا لا نحن لا نطالب بالكماليات وان كنا نطالب بالكمالات لكن نطالب الكماليات انه الانسان الانسان يعني بسرعة كذا ينتقل من حالته اللي هي موجود فيها يتحول الى عمر ابن

الخطاب في اسبوعين وين - [00:41:31](#)

ما ما يمكن يعني تغيير النفس عملية هي طريق انا دايم اقول هو طريق وليس محطة ما هو بمحطة تدخل تقطى وتطلع وخلاص

انتبهنا لا هو وطريق ومحطة ومشوار وعمر فانت اهم شي تبدأ اهم شي تبدأ - [00:41:51](#)

تقريبا نحن انتبهنا بقي تقريبا اه يعني دقائق قصيرة ملاحظات سريعة يعني مثلا اصبر وما صبرك الا بالله هذا مهم جدا في علم النفس

الاسلامي انه يعني الفرق الجوهرى انه انت سعادتك النفسية وقوتك النفسية هي بارتباطك بالله - [00:42:07](#)

لان الله هو الذي يمد القوة هو الذي هو الذي يعطي يعطي المدد. في الحديث ان الله تعالى ينزل المعونة على قدر المؤونة

وينزل الصبر على قدر البلاء يعني انت لا تخاف لا تخاف الله الصبر موجود الله معطيك الصبر - [00:42:29](#)

الصبر موجود عندك القدرة الكافية بس انت استعن بالله يعني مثلا في الادبيات الغربية كثير انت بطل محارب السرطان لا هل لا شيء

ولا محارب السرطان ولا شيء الذي يحارب السرطان هو الله - [00:42:45](#)

في مشكلة انا في نظري في مشكلة نفسية لما ترفع العبء على الناس انت بطل وانت قادر وانت تستطيع وهو مسكين ما يستطيع خلق

الانسان ضعيفا ما يستطيع فانت اربطه بالله اربطه بصاحب القدرة الله سبحانه وتعالى ذو القدرة الاعلى عز وجل - [00:42:59](#)

فاذا اذا احس بضعف يجد من يستند اليه ما لكن اذا حس انه ضعيف وبين يروح؟ اذا كان هو اذا كان الخطاب دائما يقول له انت قوي

وانت تستطيع وانت بطل وانت - [00:43:18](#)

من القضايا المهمة ذكرتها قبل قليل لكن اعيدها مرة اخرى. ليس العيب ان تفشل في تحصيل الصبر والسكينة والرضا في البداية. ما

هي مشكلة. المهم انك تبدأ لانه احيانا بعض الناس يلوم نفسه وانا ظعيف لا معليش. لا تزعل يعني من نفسك واهم شي تبدأ اهم شي

تبدأ. يعني اذا اذا وجدت - [00:43:29](#)

وانت وجدت صعوبة ممكن تستشير من من من يساعدك على حل هذه المشكلة يعني تقريبا هذا ابرز ما اردت انا يعني نقاشه في

هذه الامسية اللطيفة. وانا اكرر شكري لله اولا ثم شكري لسمو الامير على هذه الاحتفالية الثقافية - [00:43:47](#)

اللطيفة وعلى المصور البشوش المبتسم دائما انا ما ادري هو يبتسم يعني هو طبع عنده هذا او لا لكن يعني كان امامي يبتسم

باستمرار فكانت لطيفة وايضا على المقدم الشيخ عبد الله - [00:44:06](#)

بارك الله فيه على هذه الاستضافة وشكرا لكم على الحضور الحضور الكثيف وشكرا ايضا للاخوة والاخوات الموجودين في العالم

الافتراضي والسلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته شكر الله للدكتور خالد بن حمد الجابر على هذا الحديث وعلى هذا التذكير

بالصبر والرضا وانواعه - [00:44:21](#)

ننتقل بعد هذا الحديث مع شكرنا للدكتور خالد تلبية الدعوة مع ارتباطاته الكثيرة لكنه حققه لبي الدعوة ننتقل مع اول المداخلات مع الامير احمد بن بندر السديري فليتفضل مشكوراً بسم الله الحمد لله والصلاة - [00:44:41](#)

والسلام على رسول الله ارحب بجميع ضيوفنا الكرام واشكر ضيفنا الدكتور خالد بن حمد الجابر على تلبية الدعوة وترحيب خاص بسعادة العميد علي بن محمد السريع الذي شرفنا في هذه الليلة حضر من ابهى - [00:45:02](#)

البهية وارحب ايضا بابنائنا الكرام وابارك لابنه الدكتور عبد الله بن علي اه بن محمد السريع على حصوله على درجة الدكتوراه في القانون. والحقيقة نسأل الله ان يبارك فيه وينفع به - [00:45:28](#)

ونرحب بجميع ضيوفنا الكرام اه الذين شرفونا في هذه الاسبوع الثلاثة السديري اه التي امتدت الى خمسة وثلاثين عاما وهي تقدم العلم والمعرفة والثقافة اه نعود موضوعنا ومحاضرتنا آ هذه الليلة - [00:45:52](#)

اه الحقيقة كان طرح جميل ومفيد وهي دورة او عيادة الحقيقة اعتبرها هذه الليلة استفدنا منها كثيرا آ لان الدكتور خالد الحقيقة اه سلط الضوء على اه اه مشكلة العصر وهي اه - [00:46:20](#)

آ احيانا التوتر الحالات النفسية آ آ في بعض الاشخاص سبب اه رتم الحياة السريع وضغوطات الحياة آ لكن الانسان آ اذا آ اعتمد على الله سبحانه وتعالى وتوكل على الله سبحانه وتعالى. وامن بالقضاء - [00:46:45](#)

اي والقدر خيره وشره آ فكل ما يصيب الانسان من الله عز وجل فهو خير له ان شاء الله ويحاول الانسان ان آ يتقبل مشاكله آ او اي ظروف في الحياة بالرضا - [00:47:14](#)

حل هذه الظروف والتعامل معها بالهدوء والسكينة والايمان بالله وآ تجارة المختصين اه مثل اه الدكتور خالد اه وامثاله من اه الاخصائيين في المجالات التربوية والنفسية التي تفيد باذن الله - [00:47:34](#)

وآ اشكر الله سبحانه وتعالى اولاً واخيراً ثم آ ولاة امرنا آ الذين آ يقدمون الغالي والنفيس آ لكل ما فيه مصلحة آ الدين آ والوطن والمواطن اه الفائدة اه العلمية والصحية - [00:48:04](#)

وفي جميع المجالات واشكر كل من يتابعنا على المواقع الالكترونية اشكر فريق العمل بادارة الاستاذ عبدالله الراشد وزملائه والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته. شكر الله للامير احمد بن بندر السديري على هذه - [00:48:31](#)

وبحمد الله في هذا اليوم بزيارة الدكتور خالد تم البث المباشر عبر صفحة الثلاثية في تويتر ونحمد الله عز وجل مع البث ايضا عبر قناة الثلاثية في اليوتيوب ونشكر حقيقة مهندس النقل - [00:48:51](#)

ابو انس. بسم الله الرحمن الرحيم. والصلاة والسلام على رسوله الامين اسعد الله مسائكم بكل خير وبركة وشكر الله مستضيفنا هذه الليلة سمو الامير احمد بن بندر السديري وحرصه الدائم على استمرار هذه الثلاثية - [00:49:12](#)

وما شاء الله تبارك الله يذكر الان ان لها خمسة وثلاثين سنة فكتب الله اجره واجر من سبقه في الاستفادة من هذه الثلاثية وذرية بعضها من بعض واشكر له دعوته لنا لحضور هذه الثلاثية - [00:49:33](#)

فهو كريم وابن كرام واسأل الله سبحانه وتعالى ان يزيده ويزيدكم جميعاً من فضله وان يوسع لنا في الدنيا والاخرة ثانياً اشكر محاضرتنا الجليل الدكتور خالد قدم لنا معلومات قيمة - [00:49:52](#)

في فترة قصيرة عن الصبر وعن انواعه والصبر المحمود وكيف يتحلى الانسان بالصبر ونسأل الله سبحانه وتعالى ان يجعلنا واياكم من الصابرين. امين مداخلتي سعادة الدكتور رب الاسرة في هذا الوقت - [00:50:12](#)

عليها ضغوطات كثيرة ويحاول ان يتحلى بالصبر ويعني في اليوم في احد يجي ذاك اليوم يقول ان شاء الله اليوم اني ما ازعل ولا ازعل احد. وان يمضي هذا اليوم بالخير والبركة - [00:50:29](#)

فتجد من يسوي له ان يعكر يعكر مزاجه وخصوصاً في الوقت الحاضر كثرة طلبات الاسرة فالوالدين لهم لهم نظرة في كل حاجة الابناء تختلف نظرتهم فيحاول يقنعهم مرة يوفق مرة ما يوفق - [00:50:48](#)

فما هي نصيحتك يا دكتور؟ وهل انت تواجه وهل انت شخصياً تواجه هذه المشكلة شكراً لكم. اه اما انت تواجه اه انا اول ما اشتغلت

في في الحرس الوطني كان جا مريض - 00:51:10

اه كان يتكلم بعدين قال اه ورحت للبل انت تعرف الابل قلت له شيخ انا جاي من اه شيكاغو ولا من وين جاي هنا ايه ترى ابوي كان يروس آآ - 00:51:26

فهم تصور انه فحنا وهذا نفس الشيء الاطباء انه كأن الاطباء يعني جزء من المجتمع مختلف يعني حنا ترانا الطينة وحدة ويمكن لاننا نعاني مثل ما تعاونون فنحن يمكن نتكلم من تجربة - 00:51:40

فلذكره الاستاذ فعلا سعادة العميد فعلا صحيح انه يعني يعني الان بسبب نمط الحادث اللي تكلمنا عنه نمط الحياة صارت التربية بحد ذاتها صعبة لان التربية الان انت تحتاج انك تغير اشياء كثيرة كان من اول نمط الحياة يساعدك على انك تربى ابنائك. الان نمط الحياة ما يساعدك انك تربى ابنائك بشكل اللي انت - 00:51:56

شوفوا انه صحيح يعني يعني مثلا ابسط شيء مثلا التوصيل مثلا توصيل المطاعم انت بعيا لك لا ما يتصلون يطلبون باستمرار انه لا روحوا اطلبوا جيبوا الطلب اللي انتوا تبونه عشان ما يتعودون على طلب الطلبات السريعة - 00:52:20

تتصادم فيهم انت الوحيد الاب الوحيد اللي في في المجتمع كله اللي يطلب هذا الطلب فانا عندي قاعدة انا جربتتها على نفسي وكثير من الناس مهما تكون الاحداث مهما يكون الخطأ او عدم الخطأ المهم - 00:52:36

انت داخليا وش تحس فيه اذا انت استطعت انك تتحكم في الداخل هذا الباقي التصرفات يعني نجحت ما نجحت اسمعوا الكلام ما سمعوا الكلام نفذوا ولا ما نفذوا المهم انه انت داخليا تصير قدر المستطاع متحكم - 00:52:52

في الداخل وهم دايمًا يقولون في علم النفس دائما يقولون انه الحياة الحياة مهما كانت دائرتها كبيرة فهي ليست اكبر من الدائرة الداخلية مهما كانت المشاكل كثيرة انت بس تحكم في الداخل والباقي يهون - 00:53:09

الباقي يهون اذا انت هذا اللي نقوله حنا كل علم النفس اصلا من اقدم الكتابات التاريخية المدونة الى يومنا هذا كله تدور انه كيف تتحكم انت في الداخل اما الخارج مهم جدا تحاول تحل المشكلات اللي تجيك وتعرف كيف ترتب الامور لكن اذا ما في الداخل ما انحل مهما بذلت طيب وشلون - 00:53:27

في الداخل الهدوء تعلم السكينة يعني احسن حل لمقاومة هذه الضغوط الكثيرة في الحياة انه انت عود نفسك معنى السكينة يعني خف يعني حفظ عتبة اه حفظ عتبة الرضا يعني بحيث الرضا يصير سهل ورفع عتبة التسخط والتشكي والازعاج - 00:53:49

هل مسلا مثلا هل الصراخ الصراخ والزعيق على الاولاد؟ هل بيحل الاشكالات بالعكس انا لاحظت العيادة صرت تصرخ عليهم وهم يصيرون يصرخون على اخوانهم ولم تصرخ على المدام ما دام تصرخ على العيال وعيال يصرخون على بعضهم ويصير البيت

كله صراخ في صراخ. لكن اذا شافوك الاولاد لانه انت حتى في لحظات الانفعال انت ماسك نفسك - 00:54:12

تصير الام تمسك نفسه تصير العيال يمسون انفسهم فحتى لو ما تمت المشكلة يعني بغض النظر القضية المطلوبة حصلت ولا ما حصلت؟ يعني انت مثلا تبهم يؤدون الفعل هذا او يتركون الفعل هذا سواء حصل ولا ما حصل - 00:54:35

في قضية لازم دايمًا تحصل وهي انه الهدوء والسكينة هذه هي فكرة المحاضرة اصلا كله فكرة المحاضرة تدور انه بغض النظر عن الخارج الفلاسفة يسمونها يقسمون العالم الى خارج وداخل. الخارج هو كل الحياة هذي خارج - 00:54:48

دخله الداخل في النفس وتقسمهم للخارج والداخل هو ناشئ من فهمهم انه ان هي قسمتين ترى يعني الخارج ليس اقل اهمية من الداخل وهذا كله كل علم النفس يدور حول هذه القضية انه انت كيف تتحكم؟ الا بعض النظريات الغريبة مثلا يعني اللي تقول لا اهم

شيء تغير في الظروف الى اخره - 00:55:05

وبعدين مثل ما قلنا قبل شوي هو طريق مشوار ما به مثلا يعني لازم اليوم اتعدل انا انا عصبي واتعدل لازم اليوم ما ما تجي اهم شي بس الواحد يبدأ باهم شي وش يقولون العوام اهم شي ايش - 00:55:26

يدق سلف يعني اهم شي يدق سلفي المشكلة دقت السلف هذي كثير من الناس مأجلها مأجلها بعد رمضان بعد اذا حجيت عندكم في مصر دايمًا كثير من الاشياء يربطونها بالحج لما احج ان شاء الله اتحجب لما احج اصلي لما احج - 00:55:41

نفس الشيء هذي كثير من الناس يأجل يعني يؤجل اشتغل على نفسك يا اخي انت ما تقدر تتحكم في الكون هذا كله لكن تقدر تتحكم في نفسك حتى عيالك يا اخي ما تتحكم فيهم - [00:55:57](#)

حتى زوجتك المشكلة ما تجي تسمع ولا لا حتى زوجتك ما تتحكم فيها لان انا مهم اني انا اتحكم وكذا بخاف انه تخرب علي ها فحتى زوجتك ما تتحكم في - [00:56:09](#)

زوجك لا تتحكمي فيه اي والله الله يستر. والله هم الحين يسمعون. سلام عليكم. سمعا وطاعة. سمي طال عمرك. ايه. اه شكر الله دكتور خالد على هذه الاجابة ننتقل الان الى المداخلات - [00:56:19](#)

لديه مداخلة المستشار ظافر القرني ثم مداخلة الدكتور خالد الثبتي ثم مداخلة الدكتور عبد الرحمن ابن متع بالشتوي ثم مداخلة الشاعر ياسر الجمعان والشاعر عبد الرحمن القبلان. نبدأ بالمستشار ظافر القرني في - [00:56:38](#)

فليتفضل مشكوراً. بسم الله الرحمن الرحيم. السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. وعليكم السلام. اسعد الله مساءكم في هذه الليلة الطيبة المباركة اه نجدد الحقيقة الشكر والامتنان والتقدير لصاحب هذه الثلاثية - [00:56:59](#)

الامير احمد بن بندر سديري على استمرارية هذه الثلاثية وانتقائه لهؤلاء المحاضرين نستفيد في كل مناسبة وفي كل لقاء. وهذه الليلة والله عشنا يعني طويلا مع الدكتور حفظه الله وهذي هموم المجتمع او يتعلق بالمجتمع - [00:57:16](#)

انا وجهة نظري لو نفتح المجال مع الدكتور كلنا يمكن ننتظر لصلاة الصبح انا واحنا نسأل كل منا لديه عدة اسئلة الدكتور وعدة معاناة ومن المجتمع ومن كذا فجزاه الله خيرا ومنا من عاصر الحياة ولا شك انه جرب الاشياء هذي - [00:57:37](#)

استفاد منها ولكن يعني كما اشار الدكتور العصر الحالي والوضع الحالي انا اقول اسميها اقول انقلب انقلب العصر الحالي الان طيب السؤال المهم كيف نكون لابد ان نتكيف مع العصر الحالي بماء بالمنطق وبالعقل وبما هو موجود يعني. لانه الصدام صعب جدا سواء مع المجتمع مع - [00:57:55](#)

الاولاد مع التغيرات مع كذا ولكنك تسدد وقاربوا. اه عنوان المحاضرة شيق جدا وجميل جدا واتمنى من الدكتور ثم يكرر مثل هذا في المجتمع وفي المنابر وكذا لانه موضوع مهم جدا. اه ما يتعلق بالصبر الحقيقة الطمأنينة فهو مطلوب - [00:58:24](#)

اذن في حياة الانسان الصبر والطمأنينة وتعلمنا هذا ولكن من حياتنا العملية والاجتماعية احيانا نفاجى ان الانسان ينسى مثل هذه الامور والصبر والحقيقة في الاشياء ذي يدخل حتى في شيئين مهمين او وجهة نظري الحقيقة او من التجربة - [00:58:45](#)

في القيادة في الادارة في الصحة كيف؟ مثلا في القيادة انا الحقيقة في مثل يعني اذكره كان لي زميل في حياتنا العملية دكتور بارع جدا متمكن قلت عليه الا يلتهب وطلع من عنده واحد - [00:59:08](#)

قلت له ماذا اصابك؟ ما ما استطعت اتكلم معه. قال لي والله فلان طلع من عندي وكذا كذا كذا. قلت له طيب احنا الان انا وانت نرأس يمكن الفين الفين - [00:59:26](#)

موظف طيب ولما يدخل هذا اليوم ايش حيكون تأثيره عليك. طيب بكرة في واحد اضربها في اسبوع في شهر في سنة. ماذا يكون على قلبك وعلى صحتك اولاً؟ وما هي النتائج الايجابية في الادارة - [00:59:36](#)

اللي عملته كذا وذهبت اليوم اليوم الثاني الصباح استدعاني ودخلت الا هو دكتور طبعا متمكن وكذا لكن تعرف النفس قال لي تشرب اه ايه انت تشرب؟ قلت له اي شيه موجود. قال لي والله كلامك امس انا سهرت عليه في الليل - [00:59:51](#)

ووجدت انه فعلا فعلا يعني انا بروح في داهية. اذا بقيت زي كذا لانه ما استطيع ان امسك نفسي. في الحقيقة زي ما تفضلت يا دكتور انسان يهذب نفسه على الصبر وعلى كذلك انه انه في مثل هذا انت - [01:00:09](#)

يعني عقليتك وقلبك وصحتك مثل ماكينة السيارة لما تتعبها السيارة ما تمشي انت لما تتعب نفسك لا تستطيع في العمل فجزاك الله خير على هذه الامور وان الطمأنينة مطلوبة. ويجب ان الانسان - [01:00:26](#)

يكون مطمئن وصابر الحياة هي الا يتذكر الماضي المؤلم والا يتذكر شيه فما هو ذهب اعتبره جميل وما هو قادم هو اجمل فالحقيقة انا لا اضيف شيه كثير على ما قلته ولدينا الكثير ولكن برضو عندي استفسار بسيط انه يعني انا لاحظ والحقيقة في - [01:00:41](#)

نظرتك ان كررتها كثيرا كثرة التذمر يعني في عدد كبير من المجتمع دائما متذمر. حضرت جلسة زي كذا وجدت في موضوع مهم كانوا يتكلمون فيه. فقلت لهم يا جماعة انا شايف كم نسبة - [01:01:03](#)

نجاح في الموضوع اللي يتكلمون فيه قالوا والله من خمسين قلت خمسين ستين اربعين سبعين لماذا تطرق السلبية وتترك النجاح يعني نعلق على النجاح ونتمنى في النجاح وفي الاشكال. فكثرة التذمر دكتور مثلا كيف يقضى عليه - [01:01:18](#)

انا لاحظت كثير ناس انه لا يهدأ بكثرة التذمر واسأل الله سبحانه وتعالى ان ينصر جنودنا البواسل على الخط الجنوبي وان يحفظهم ويسد رميهم وان ينصر اه دفاعاتنا الجوية والارضية وان يحفظهم بحفظه وان يحفظ حكومتنا الرشيدة وعلى ما تقدمه من اعمال وبلادنا بلاد الحرمين - [01:01:35](#)

الحرمين الشريفين صلى الله على نبينا محمد وعلى اله وصحبه وسلم. شكر الله للمستشار ظافر القرني على هذه المداخلة اه ننتقل الى مداخلة اخرى ثم اه ننتقل الان الى الدكتور خالد الثبتي - [01:01:59](#)

والصبر والرضا من منظور اداري. فليتفضل مشكورا. بسم الله الرحمن الرحيم الحمد لله رب العالمين. وصلي وسلم على طرف الانبياء والمرسلين نبينا محمد عليه افضل الصلوة والتسليم بعد شكر المولى عز وجل على فضله واحسانه وتوفيقه - [01:02:16](#)

تقدم بالشكر الجزيل لصاحب هذه الامسية الثقافية اه التي تمتد عبر الزمن سمو الامير احمد السديري على دعوته الكريم وعلى اقامة هذا اللقاء وعلى تشريفنا يعني الحضور مع هذا الجمع المبارك شكرا للدكتور خالد بن حمد الجابر على هذا - [01:02:34](#)

اللقاء على هذه المحاضرة الجيدة التي كانت في موضوعها حول الصبر والرضا والقناعة اه ورد الصبر في القرآن الكريم في يمكن في ثلاثة وتسعين اية القرآن الكريم يا ايها الذين امنوا اصبروا - [01:02:55](#)

وصابروا وربطوا لعلكم تفلحون لو تأملنا كتاب الله وسنة النبي كسيرة عطرة لوجدنا كل ما يتعلق بالقيم ومنها الصدق والصبر فموضحة بكل دالاتها بكل تطبيقاتها بكل استشهداتها ولذلك تجد احيانا الايمان الصبر والقناعة اه هي تجتمع معا ان فيك اه ان فيك خصلتان يحبهما - [01:03:14](#)

الله ورسوله الحلم والناة انما يوفى الصابرون اجرهم بغير حساب الاجر هو ليس اجر الحسنات فقط لا هي الثمرات التي آآ يجنيها الانسان من هذا من هذا الصبر الذي اه كيف يمكن ان نتعلم الصبر؟ نتعلم الصبر من خلال - [01:03:42](#)

القنوات الموجودة في المجتمع كاباء كمعلمين كاساتذة لان السلوك ينتقل بالعدوى احنا نشارك النبي صلى الله عليه وسلم لقد كان لكم في رسول الله اسوة حسنة لو تأملنا سيرة النبي يعني من بداية البعثة ومن قبل البعثة - [01:04:02](#)

تعرض للاذى كثيرا ولكن كان دائما الصبر والهدوء والابتسامة بالمؤمنين رؤوفا رحيم هذه الرأفة لولا وجود صبر وايمان وقناعة ما يمكن ما وصلت الرسالة بهذا الجانب اه يعني تأمل سيرة المصطفى صلى الله عليه وسلم تدبر القرآن والايات وخاصة التي تعرضت لموضوع الصبر سيعزز - [01:04:21](#)

لدينا بل بالعكس سيغير لدينا كثير. ايضا اه يعني تحدث المستشار عن موضوع الادارة. اه طبعا اه الامامة او القيادة تنال بحاجتين اللي هو اليقين والصبر اليقين ولا يمكن فصل اليقين عن عن الصبر. نعم. النقطة الثانية - [01:04:50](#)

خلق الله الانسان وعنده قدرة على التكيف في اي مكان يعني آآ اجدادنا وابائنا عاشوا في الصحراء وتكيفوا مع حياة الصحراء وحياة الجبال. ولما جات المدنية بعصرها نحن عشنا فيها ولو صار في تحول في الحياة - [01:05:12](#)

الى الصحراء سنعيش في الصحراء. لانه سبحانه الله قدرة الانسان على التكيف هذي ميزة عند الانسان اه يعني من هذه النقطة اقود نفسي انه هل يمكن التكيف والتعود على الصبر والصدق؟ نعم - [01:05:31](#)

لكن نحتاج الى بعض الخطوات بعض الاجراءات الملاحظة التأمل التدبر في القرآن في النفس التأمل في فيما يقوم به الانسان آآ ووجود القدوة يعني هي اشياء يعني مهمة. طبعا اه ممكن ان تتحقق فوائد كثيرة من خلال الصبر. اه والقناعة. طبعا - [01:05:45](#)

من خلال القرآن الكريم سبب لنيل محبة الله سبحانه وتعالى اه ايضا علامة من علامات الايمان او اكتمال الايمان تجعل الانسان يعيش حياة هنيئة طيبة بعيدة عن القلق والتوتر تشيع المودة - [01:06:05](#)

تنشر المحبة بين الناس يعني الصبر والقناعة تعمل على ذلك. تكسب الانسان قوة الايمان والثقة به والرضا بما قسم. سبيل لراحة النفس والبعد عن هموم وقاية من الغيبة والنميمة والحسد طريق موصل الى الجنة وسبب للبركة وعز للنفس وايضا تكسب صاحبها غنى النفس - [01:06:19](#)

وفيها تحقيق لشكر الله تعالى يعني آآ المؤمن امره كله خير ان اصابته يعني سراء فشكر خير وان اصابته ضراء فصبر وامره خير. اختتم بموضوع عن التشكي وهذه يعني قد تكون موجودة في في المجتمع لكنه شوف النتائج التي تحصل من التشكي - [01:06:39](#) كثرة التشكي تقتل العلاقة بين الاشخاص. كثرة التشكل للآخرين والظهور بمظهر الضحية والمظلوم يقوي الانا ويعززها الانانية بشكل كبير. كثرة التشكي مؤشر على ضعف ادارة الشخص لذاته كثرة التشكي انا اقول كثرة التشكي - [01:06:59](#)

نتيجتها الطبيعية المعاناة معاناة دائما للانسان دائما هو الشك من التعب من الالم من من الى اخره. كثرة التشكي تميت القلب وتولد اليأس والتشكي تجعلك شخص ضعيف امام اهلك امام نفسك امام الآخرين والحل والافضل هو الصبر والتحلي بالصبر. ختاماً اشكر آآ يعني لكم استماعكم واشكر لسمو الامير - [01:07:18](#)

الدعوة الكريمة واشكر للدكتور خالد ما قدم المحاضرة شكر الله للدكتور خالد الثبيتي على هذه المداخلة ننقلكم الى جو الشعر هو مع شاعر الثلاثية استاذ ياسر الجمعان فليتفضل مشكورا بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على خير خلق الله محمد عليه وعلى اله افضل الصلاة واتم التسليم - [01:07:42](#)

بعد ذي بدأ نشكر الامير احمد على ما قدم ويقدم للعلم والمعرفة والشكر موصول لمحاضرنا على هذه المحاضرة الجميلة وهذه المعلومات القيمة آآ نظرا لما يمر به بلدنا العزيز لعدوان باغي - [01:08:10](#)

اه كتبت ابيات آآ اقول فيها خابت طماع العدا واستقر منك وزاد. ودام حكمك يا بلادي بظل مسيرة. تحت راية وافي الفعل انت يا بلاد كل مجد صعب جابه وباسمك جيره حاكمك سلمان حقق حلومك واستزاد يوم قرب لك محال - [01:08:28](#) اعلى قصيرة له على كفها ومن العز صقر وله اجياد تسبق جيادة وصقرة لمجدك طيره حي صقر حر اشقر اليا جا للهداد ما يصيد الا سمين المراد وخيره. يا ولي العهد كفك على هالدار جاد بالسخاء وفعله - [01:08:54](#)

الملفات المبهرة ويا بلادي شوف يا الزين فيك شلون ساد. كنت يا الجهل وغديتي بلد متحضرة. ما تأخرتي عن الوعد وعهود المراد ولا تباطيتي بخطوات ذل وقهقرة كنت يا المتأخرة لا طموح ولا عتاد لا ورق لا حلم واضح - [01:09:14](#) ومالك محبرة ثم نهضتي واعتليت بحكمة واعتماد والدول من حول عزك غدت متأخرة زانت وصوفك التفاصيل جداد لين بينتي بعين التقدم جوهرة واقعك مذهب وتمكينك القادم وكاد تسحرين الشوق بين النجوم النيرة فيك بيت الله منعم على اساس وعماد. حاشمينه بامن حد وشموخ ومبخرة دون حده شيمة - [01:09:34](#)

بارود زناد والفعال وجه يبهر بهاه ومنظره قاص يطمع المعادي نحولها رماد واكبر مناهم لجتنا تصير صغيرة كسرهم منا ما يشفيه جبر ولا ضماد. كبر كسر احلامهم حار فيه مجبرة. كبرنا بعيونهم كبر جيش واقتصاد - [01:10:04](#)

وصغرهم بعيونا صغر حجم مسيرة قادرين نرد عدوانهم دون اجتهاد وقادرين نبيدهم لا غدت للمجد قادرين ولكن طموحنا رفعة بلاد وليه نظرنا للطموح المعادي نحقره ذا وطن هيبة وعزة ولا جيت - [01:10:24](#)

والله ان بلادنا حسن صيت ومفخرة. وسلامتكم. شكر الله لشاعر الثلاثية ياسر الجمع على هذه القصيدة تنتقل الى الصبر والرضا والقناعة من منظور قيادي. والدكتور عبدالرحمن ابن متعب الشتوي فليتفضل مشكورا - [01:10:44](#)

بسم الله الرحمن الرحيم الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله. والله ان الكلمات تقف عاجزة امام شركك يا طويل العمر. شكر لله اولاً ثم للامير احمد بن بندر بن احمد السديري على هذا - [01:11:06](#)

التمثيل الحقيقي للصبر حينما تمتد هذه الثلاثية لتتجاوز الخمسة وثلاثين عام. يقينا يا دكتور خالد جاها صبر. يعني مر بمراحل تابعة متنوعة الامير احمد مثله مثل غيره من الناس تمر عليه ظروف المرط ظروف التعب ظروف الحياة ظروف الوالدين ظروف -

اتذكر عام الالفين واحد عش تذكروها يا شيخ عبد الله لما شرفتنى بالاستضافة هنا كان وقتها الوالدة رحمة الله عليه بالمستشفى يعني اه يمر بحالة ارتباط عالي جدا ومع ذلك تقوم الثلاثية وتمشي وتسير وتستضيف نخبة المجتمع بل نخبة العالم يعني بشكل كبير والله لك التحية والتقدير يا طويل العمر - [01:11:47](#)

شكرا لك شكرا تسلم عسى تسلم من الشر يمنحك. ويسلم عسى يسلم عودا على طيب ربك. الحقيقة وافي وافي وعلمك غانم. والشكر سعة دكتور خالد بن حمد الجابر انا الحقيقة دائما اقولها للامير انه اه الحياة يعني التقنية الحديثة - [01:12:13](#)

تجعلنا نستمع للناس اتمنى بس رؤيته لاشكره. انا سعدت بالاستماع الى الى الى تسجيل في البودكاست لكم عن النظريات النفسية واثرها في الانسان. وكان كلامك خلال الحلقة مدهل جدا ربي اكرمني اني اشوفك اسبوعين يعني وشفتك يعني هذا من رحمة الله عز وجل. فشكرا لك يعني شكرا شكرا جزيلا وبارك الله فيك - [01:12:33](#)

اه دعني اقول شيء. الرضا والصبر انا عشت قصة ثالثة هي التي حركت اشياء كثيرة في شخصيته جعلت مني اتجاوز آآ كثير من من مما يمر به الانسان عادة. وهي وصية - [01:13:00](#)

ومن رجل شرواك يعني رجل حقيقي وشروا الربع كلهم يعني رجل فيه من الايمان والتقوى والورع والبساطة كل ما يمر فيك يقول كل ما يمر فيك عالج بالشكر عالج بالشكر - [01:13:16](#)

اذا ما كنت تقدر على الصبر فعالجه بالشكر. يعني وشلون؟ والله توفي ابوك. يعني الحمد لله الشكر لله ان امي موجودة خسرت الف ريال الحمد لله ما هي بعشرة الاف - [01:13:34](#)

تأخرت بانجاز المهمة اسبوع الحمد لله ما هي شهر. اعالج حياتك بالشكر ركز على النعم. ولذلك حتى قال لما قالت عائشة رضي الله عنها وارضاهما لما قالت للمصطفى صلى الله عليه وسلم يعني آآ - [01:13:48](#)

وهي تحدث عن كثرة التعب ويقوم الليل الى ان تتفطر قدماه قالت له وقد غفر الله لك ما قال لي اريد ان اكون صبورا او راضيا. قال اولاً اكون عبداً - [01:14:08](#)

شكورا يعني قيمة ونعمة وفضل الشكر يختصر لك الزمن في تحقيق الشيء الكثير. تأخرنا بالطريق ما وصلنا الحمد لله يعني تأخرنا ساعتين ما تأخرنا ثلاث ساعات تأخرنا ساعتين ما تأخرنا غيرنا ما وصل اصلاً - [01:14:22](#)

يعني الشكر فانا يعني اطرح بين يدي بين يديك طال عمرك هذه المعادلة معادلة الشكر والرضا وآآ الصبر فان اظيف لها كنموذج رباعي اليقين فاضنها من اجمل النظريات شكرا لك طال عمرك شكرا سمو الامير شكرا لكم الله يحفظك. شكر الله للدكتور عبدالرحمن ابن متعب الشتوي على هذه المداخلة. نختم - [01:14:41](#)

مداخلات ثم ننتقل الى ضيفنا للتعليق على هذه الاسئلة التي المطروحة وختامها مع الشاعر عبدالرحمن القبلان مشكورا. السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. مساكم الله بالخير جميعا. اتقدم بجزيل الشكر والثناء والعرفان الى سمو الامير احمد - [01:15:10](#)

ابن بندر السديري على هذه الديوانية المباركة التي دامت اكثر من خمسة وثلاثين سنة في العلم والتطور والمعرفة. كما الحقيقة اه اشكر الدكتور خالد بن حمد الجابر. اه عندي مشاركة - [01:15:30](#)

مشاركتي تقول دكتور انا بسألك وابغى الاجابة دكتور انا بسألك وابغى الاجابة. اللي مع الله. ايش ممكن يصيبه؟ الشعر فن من فنون خطابة ونسبك سبك الذهب في صبيبه. وعندي سؤال مو بنقد وعتابة - [01:15:48](#)

يعالج حسب وصف الطيبة. ماني بعالم نفس وجه الكتابة من فلسفة فكري طي كجبية شعر كتبته وانا شاعر نجابة وهيم بالوادي وازحف قليبة شاعر واحب بعض المجابه تبادل افكار الرجال العربي هذا سؤال الناس هذا سؤال - [01:16:15](#)

قلته نيابة نبغى الاجابة والاجابة صويبة. اللي حياته كل ابوها كآبة. ويقول نفسي جماعة كنيبة ويغضب وكنة وسط حرب ونشابه والفكر كله بين شك وريبة ويوسوس له ابليس الخرس في شبابه ويشيب براسه ولو موب شبيبة. ويبغى - [01:16:45](#)

علاج عن متاه اضطرابه. بعده عن الله للاسف من نصيبه. وبينه وبين ابليس اعظم قراب طبيعي نفسه للتوتر قريبة وبين الغريب وبين وجه الغرابة؟ من اقفى عن الخالق حياته عطية - [01:17:15](#)

خلق مع الله واستعد للرحابة واسعد نفسك في صلاتك رحيبة. واللي حزين الله يهون مصابك جعل السعادة في حياته تصيبه. اقرأ
آيات الله واعمل بداله وقصص رسول الله عزة وطيبا اجعل ما بين الله وبينك رقابة وعينك مع الله ترتجيه ورقيبة ومن - [01:17:35](#)
بيكون في وسط غابة وابليس من يسمع كلامه يعيبه. ابليس لا جا لك ونوخ ركابه لا من تجيه اكبر مصيبة. ترى الحزن والههم ولا الكآبة
هي عاقبة بعدك واكبر ضريبة - [01:18:05](#)

ادع الله بخشية وخوف وانابة وبيحقق الله لك امال عجيبة دكتورة انا بسألك وابغى الاجابة خلي مع الله ايش ممكن يصيبه؟
وسلامتكم. صحة ابدانكم جميعا. شكرا للشاعر عبدالرحمن الجبلان على هذه القصيدة - [01:18:25](#)

ايه ده وعلى هذه الابتسامات الجميلة ننتقل للدكتور خالد للتعقيب على المداخلات الاجابة على سؤال الشاعر لا انا برد عليه
بالانجليزي بخليه يتورط اول شي شكرا جميعا لجميع الذين يعني اكرمونا بالمداخلات آآ واستفدت منها كثيرا هذا الامر ليس غريبا
على نخبة علمية - [01:18:45](#)

احضرت احتفالية ثقافية ان تكون ايضا مداخلاتهم على مستوى الاحتفالية الثقافية اه يعني انا ما عندي تعليق بس بالنسبة للموضوع
اللي اثاره الشاعر وهو يعني العلاقة بين التدين والامراض النفسية هل يمرض هل يمرض المؤمن نفسيا او لا - [01:19:13](#)

هل جميع الامراض النفسية تفسر تفسير دينيا دائما ولا لا؟ هو احيانا واحيانا يعني هذي قضية طويلة ربما تحتاج الى محاضرة
مستقلة لشرح خلاصة رأينا في هذا الموضوع وانا تكلمت عن اكثر من مرة في محاضرات كثيرة في العلاقة بين الدين والصحة
النفسية وهل يمرض المؤمن نفسيا او لا والى اخره - [01:19:29](#)

عموما في النهاية حتى لا نطيل عليكم نثقل عليكم هذه الليلة. اكرر شكري لله سبحانه وتعالى ثم لسمو الامير. اه ولأستاذ عبدالله
وللحضور الكرام والمعلقين وغير المعلقين جزاكم الله خيرا انا فرحت بحضوركم وبالتحدث اليكم والجلوس معكم والسلام عليكم
ورحمة الله تعالى وبركاته. شكر الله للدكتور - [01:19:49](#)

خالد بن حمد الجابر على هذا التعقيب. ونشكر حقيقة لسنا الفخامة على تغطية هذا اللقاء والشكر جميعا لمن حضروا هذا اللقاء
سواء بالمداخلات او بالحضور والشكر ايضا للامير احمد بندر السديري على هذه - [01:20:09](#)
الثلاثية ونسأل الله عز وجل للجميع التوفيق والسداد والله اعلم وصلى الله وسلم على نبينا محمد - [01:20:29](#)