

سعادة الأدرينالين/د. خالد الجابر

خالد بن حمد الجابر

يمكن يعني اختصارا كذا نقول ان في نمط هناك نمطان من الحياة نمط الحياة البسيطة الهادئة الهائلة التي فيها استقرار روحي عميق
آ العائلة المتحابة المتماسكة العلاقات القرية الدافئة ما فيها صخب ما فيها ضجيج - 00:00:00

وفي نمط اخر نمط الحياة نمط الحياة اللاهفة الصاخبة الراكضة المناصب الرفيعة الشهرة الواسعة الاضواء الغنى النفوذ الكبير
والشهرة الى اخره الى اخره هل تعتقد انه نمط الحياتين هذي يؤدي الى نفسية متساوية - 00:00:20
اكيد لا اكيد لا هذا خلاصة فكرة المنظور النفسي الاسلامي فيها جميل. ولذلك نتكلم كثيرا مثلا عن تأثير نمط الحياة على على
على صفاتنا النفسية على حياتنا النفسية على صحتنا النفسية - 00:00:38

نمط الحياة المعاصر اللاهث الراكض هذا المادي المادي اولا غير كثيرا في صفاتنا النفسية جاء لصبرنا اقل رطانا اقل تسليمنا اقل
توكلنا اقل لاننا نعتد ونركض ونلهث حول حول اشياء معينة مادية نريد ان نحققها - 00:00:54
حتى غيرت في ادابنا الاجتماعية غيرت في عاداتنا الحياتية عاداتنا اجتماعية بل ادت في بعض الاشخاص الى تغيير في الهوية
والقناعات الكلية والانتماء والولاء لاجل الدنيا اها لاجل الحياة تغيرت مفاهيمه وتصورات - 00:01:16

فنمط الحياة يغير في كثير من من غير في يعني حتى في في في طرق اكتساب المهارات الحياتية هل هل المهارات
الحياتية والاجتماعية عند اهل البادية واهل القرى واهل الارياف وعلى الجبال نفس اهل المدينة - 00:01:34
مختلفة اذا نمط الحياة يؤثر على على صحتنا وعندي مصطلح انا اسميه سعادة الادرينالين سعادة الادرينالين تعرف الادرينالين
هذا احد احد المركبات الكيميائية الموجودة في الجسم الذي يفرز عادة عندما يستوفز الانسان ويتحرك ويحصل فيه ردة -
00:01:53

الفئة القوية صارت صارت سعادتنا المطلوبة هي سعادة الجسد المتحفز بفعل هرمون الادرينالين هذا مم الجسد الثائر الذي يجد
متعته وولده في الاكشن وفي حالات الرقص وفي رحلات المغامرة وفي الملاهي العملاقة وفي افلام الاثارة والجنس والجنس والعنف
- 00:02:16

والخيال الفنتازي فاصبحت السعادة عندهم مرتبطة بالاكشن والادرينال والادرينالين بالاضافة الى حياة مادية جفاف ضعف ضعف في
الجوانب المعنوية ضعف في العلاقات الاجتماعية ايضا التشوف دائما التشوف الاكثر تذكر تذكر يمكن الدورات كانت تقول انت
تستطيع ان تكون اغنى رجل في العالم انت تستطيع ان تفعل ما تشاء انت تستطيع ان تفعل - 00:02:41
يجب ان لا تقلق طموحاتك عن اعلى شئ اعلى شئ في ايش؟ في الدنيا في الوظائف في الرواتب. طيب نحن نعرف انه لايرز
هذولا اللي هم الناس المختلفين ما يمثلون ولا واحد بالالف - 00:03:11

يعني اصحاب الملايين هم هم اقل من واحد بالالف ليش تكذب على المتدربين تقول لهم انت تستطيع ان تكون مثل هذا وانت تعرف
احصائيا انه لا يمكن ان يكون فتربي الجيل على انه لا لازم تشتغل للدنيا اكثر ولازم لازم لازم - 00:03:26
ويجعل سعادته مربوطة بهذا فسعادته مربوطة بشئ كانوا متقدمون يسمونه القنيات يعني المقتنيات انه سعادة القنية
يسمونها ان انت مرتبط لا ترى ما هو مفهوم اسلامي فقط مفهوم حتى من قبل الاسلام - 00:03:43

اه انه انت مرتبط سعادتك مرتبطة بمقدار ما عندك. بمقدار ما تجمع. فاصبحت المعايير المادية اكثر بكثير من المعايير المعنوية
واصلا النظريات الغربية هي تدعم الجانب المادي ما ما تناظر تدعم الجانب المادي نحن نطالب بسكينة الحياة - 00:04:01

الايات الساكنة ترخي انسان اه ونمطه ونمطه واسلوبه في كسب العيش الرزق بالسعي في هذه الحياة الدنيا طريقته في السعادة نتكلم عن السعادة كثير انواع السعادة ومصادر السعادة آآ فهي الحياة المطمئنة الساكنة القائمة على البساطة وعدم التكلم آآ بلا ضجيج ولا صخب ولا - 00:04:21

توتر الحياة المستقيمة ايضا مستقيمة بانحراف ولا ولا طيش الحياة الناجحة بلا تكلف ولا شطط السعادة المتنوعة الموزونة -

00:04:46