علم النفس الإسلامي

لقاء التربية النفسية في الأزمات | د.خالد بن حمد الجابر

خالد بن حمد الجابر

بسم الله الرحمن الرحيم. التربية النفسية في الازمات. هذا اللقاء يعقد في آآ يوم الرابع والعشرين من شعبان الف واربع مئة وواحد واربعين في السابع عشر من ابريل الفين وعشرين حياكم الله - 00:00:00
آآ في ظل جائحة كورونا. وسبحان الله وعسى ان تكرهوا شيئا وهو خير لكم. يعني هذه الجائحة سبحان الله فجرة يعني الافكار الابداعية والبرامج والانشطة التعليمية او وسبحان الله يعني في اقبال كبير من الناس على الانشطة الجادة - 00:00:14
والبرامج الجادة فالحمد لله. شكر ايضا مؤسسة رسيل او مركز رسيل للاستشارات التربوية والتعليمية. الذي نسق هذا اللقاء جزاهم الله خيرا الاخوة والاخوات الذين رتبوا لهذا اللقاء ونسقوا اه فكرة المحاضرة اننا اه في وقت الازمات اه نحتاج ان نربي انفسنا كي نتجاوز الازمة - 00:00:32
ان تحتاج ان تربي نفسك والازمة نفسها تربيك وهذا من عجائب الازمات وسنتكلم عن هذا ان شاء الله اه هدف المحاضرة هو ان نتعلم الطرق والوسائل التي تعيننا جميعا على تجاوز هذه الازمة - 00:00:57
تجاوزها ونتحمل هذه الازمة وايضا نستفيد من هذه الازمة بحيث تحول اثر نفسي الى اثر ايجابي سنتكلم عن هذا ان شاء الله كيف نستفيد من الازمة لتربية انفسنا والاستفادة وتقوية انفسنا - 00:01:12
وهو مبني على نموذج في التكيف كلمة مصطلح التكيف مصطلح علمي. مصطلح علمي يقصد به الجهود التي يبذلها الانسان في مواجهة في مواجهة الازمات في مواجهة الازمة. ازمات الكبيرة لها اثار نفسية متفاوتة على الناس سبحان الله - 00:01:30
غالبية الناس يتجاوز الازمة الغالبية وهذا فيه ابحاث منشورة بالمناسبة هناك ابحاث منشورة سبحان الله انه كما في الحديث ان الله ينزل مع البلاء قدره من الصبر ان الله ينزل من البلاء قدره مع الصبر - 00:01:46
معنى انه غالبية الناس الابحاث التي اجريت على مستوى العالم كله تبين ان غالبية الناس يتجاوزون الازمات لكن في جزء من الناس وهذا جيد الحمد لله. في جزء من الناس يؤثر عليه - 00:01:58
بشكل ايجابي يعني بمعنى انه يستفيد من الازمة فيكون بعد الازمة اقوى تتحسن في بعض الصفات. بعض الناس تحصل له نقلات نوعية بعد الازمات لكن للاسف بعض الناس تؤثر عليه ازمات سلبا - 00:02:11
اما نفسيا او وظيفيا او حياتيا او دينيا. هذا هو اللي ما نريده نحن. نريد ان ان نتحاشى هذا قدر ما نستطيع لكنه موجود وسيظل موجود الذي يعني امر قدري يعني - 00:02:25
لذلك العبارة كتبتها هنا البعض تقويه الازمة والبعض تكسيره الازمة البعض تقربه الازمة من الله والبعض آآ عياذا بالله تبعده ازمة من من الله طيب ما هي الصفات والمهارات اللازمة للتربية النفسية - 00:02:37
انت حتى تربي نفسك هناك مجموعة من الصفات. اولا القدرة على الوعي بالذات كون لديك قدرة انك تعرف نفسك انك تعرف عيوبك تعرف ايجابياتك ليس عيوبك فقط بل وايجابياتك اه - 00:02:52
اه اه وهذا هو الذي كان يسميه المتقدمون المراقبة والمحاسبة ونحو ذلك انه انت عندك قدرة تعرف عيوبك. في ناس حتى لو لو حتى لو ان احدا قال له يا فلان فيك العيب الفلاني ينكر هذا - 00:03:08
بعض الناس غير صادق مع نفسه غير صادق مع نفسه اه وعدم صدقه مع نفسه يجعله يجعله ما ينتبه لصفاته. اه ايضا من الصفات المهمة مع الوعي والنساء ينتبه لنفسه الارادة والعزيمة - 00:03:23

آآ الارادة والعزيمة لانه انت اذا عرفت صفاتك الجيدة الحسنة عرفت صفاتك السيئة وصفاتك غير المفيدة لا بس عندك ارادة وعزيمة انك تعدل انه في ثمن دائما اقول انا ان هناك ثمن للتغيير - 00:03:42
يعني اكثر ما يمنع الناس من تغيير صفاتهم هو الثمن المبذول وش هو الثمن المبذول؟ الجهد انه يقاوم نفسه ويجاهد نفسه ويعدل ويبدل ها وايضا من من المهارات اللازمة للعلم - 00:03:59
يعني نحن الان مثلا هذا الجهاز هذا الجوال الان هذا الجوال الان انا اللي اشتريته اقرأ الدليل او او او من خبرته السابقة او اسأل من اسأل غيري عن كيفية استعمال هذا الجهاز. طيب اذا كان هذا يصدق في جهاز. فما بالك في نفسك وهي معقدة اكثر - 00:04:14
انت بحاجة ان تتعلم كيف تتعاملي مع نفسك كيف تربي نفسك؟ كيف تربي من هم معك وانا ابدأ بنفسك الان اذا انت استطعت ان تربي نفسك وتعرف عيوب نفسك تنتبه لها فانك باذن الله ستستطيع ان تربي ابناءك آآ زوجك وزوجتك لان الزوج يربي الزوجة والزوجة تربي الزوج ايضا - 00:04:32
مهارات ضبط النفس هذي التي بعدها انه من الصفات اللازمة حتى تربي نفسك يجب ان يكون عندك القدرة على ظبط النفس عندك قدرة على ضبط النفس بنتكلم عن هذا بعد شوي - 00:04:53
بعدين ايظا من المهارات اللازمة الصبر على الاصلاح والتغيير كون يعني مثل الارادة والعزيمة انه يكون عندك انك تصبر على الجهد اللازم لتغيير نفسك ما عاد استعجل في ناس يعني كثير في العيادة وفي غير العيادة يبون نتائج سريعة يعني ليش الناس الان مثلا يروحون لم دورات الطاقة والجذب والدورات التنمية وتطوير - 00:05:07
ليش يروحون لها الناس بعضهم يروح لانه كان يبحث ويظن ان فيها شيء لكن بعظهم فعلا يعرف انها هي هي تعطي حلول سريعة ويبي حلول سريعة النفس ليست كذلك الاتزان ليش اتزان مهم؟ لانه حنا ما نبيك صراحة انه انت - 00:05:31
تصلح شيء في نفسك وتفسد شيء اخره تكتشف في نفسك صفة مثلا سيئة فتتظايق من نفسك وتلوم نفسك لا ما ينفع او انك مثلا تشوف في نفسك بعض الصفات السيئة فتقول يوه هذي كبيرة خلاص كيفها بس خربانة خربانة لا ما في خربانة خربانة - 00:05:50
استمر في الاصلاح بتوازن نمر على هذا بعد قليل. ايضا تنوع المصادر النفسية في التربية الروحية المادية العقلية الانفعالية. بعض الناس مثلا ماسك فقط على الجانب الروحي. عنده مشاكل يلجأ الى الصلاة والايمان وهذا جيد سنذكره بعد قليل ان شاء الله - 00:06:07
هو احد القوى المهمة لكن الاختصار عليه فقط ليس هو من منظور الاسلامي المنظور الإسلامي هو التنوع وبذل كل الأسباب الممكنة في الجانب الروحي الجانب النفسي الجانب العقلي الجانب الإنفعالي فأنت إذا اصابتك مصيبة تلجأ الى الله تصلي - 00:06:24
السمكة ايضا تعدل في نفسك كما في الحديث اعقلها وتوكل اعقلها وتوكل المهارة الاخيرة هي ان توازن بين الحزم والرفق. كما شرحناه قبل قبل قليل طيب كيف نربي نفسنا في وقت الازمات؟ هذا النموذج - 00:06:39
هذا النموذج طرحته في هذه الازمة سبحان الله عدة مرات اه يعني يعني كانت فرصة مناسبة لطرح هذا اللقاء. الوسائل اه التي تربي فيها نفسك وقت الازمات مقسمة الى ثلاث اقسام - 00:06:57
الجانب الايماني والجانب النفسي والجانب الوظيفي والحياتي هذا هو المنظور المنظور الاسلامي في فهم النفس انها متنوعة وليس فقط جزئية محددة مثل التفكير فقط التفكير التفكير التفكير او حل المشكلات التفكير وحل المشكلات كما هو كما هي يعني هو موجود بشكل مركز في علم النفس الغربي. لا - 00:07:11
في المنظور الاسلامي النفس ينظر لها ينظر لها بمنظور اوسع عندنا الجانب الايماني وهو القوة الروحية نحن نؤمن ان في الانسان قوة ايمانية روحية هذه القوة مهمة جدا وهذه مجموعة من العوامل داخل الجانب الايماني. تحسن علاقتك مع الله تلجأ للعبادات والطاعات الرقية والدعاء - 00:07:33
صدقة تحتسب ما يصيبك وسنشرح هذا بعد قليل ان شاء الله في الجانب النفسي يعني ما تكتفي فقط في القوة الايمانية الدينية بل ايضا تأخذ القوة النفسية القوة النفسية فيها سبعة اشياء تعلم الهدوء والصبر والسكينة تقوي عزيمتك الداخلية ترفع من روح الامل

والتفاؤل ترفع من مستوى الرضا والحمد - 00:07:56
تتخلص من الجزع والتسخط تتعلم التسليم تعرف المعنى والحكمة هذه الجوانب بعد قليل ان شاء الله في الجانب الوظيفي والحياتي اللي هو اللي هو التصرف ما يسميه علمائنا المتقدمون يقولون الجانب العملي ان يقولون جانب علمي وجانب وجانب - 00:08:16
بعملي هذا هو القوة العملية. انك في اشياء لازم تسويها. وهذا هو يمثل المنظور الاسلامي للنفس انها متكاملة اه نبدأ فيها واحد واحد على بركة الله فبسم الله نتكلم عن الايمان - 00:08:32
قوة الايمان. ليش قوة الايمان ماذا نتكلم عن قوة الايمان في وقت كورونا مثل وقت الازمات؟ لماذا؟ البصر سبب بسيط جدا. وهو ان القوة الروحية الايمانية هي احد القوى المحركة للانسان. الانسان فيه قوة - 00:08:47
الايمانية فيه القوة النفسية هي القوة العقلية هي القوة الشهوانية فيه القوة الانفعالية الغضب والخوف وفيه القوة الجسدية هذه القوة هي التي تحرك الانسان. نحن نتكلم عن القوة الداخلية طبعا. والا هناك عوامل خارجية تؤثر على هذه القوى - 00:09:00
وبتفاعل العوامل الخارجية مع العوامل الداخلية تتشكل الهوية النفسية باستمرار وتتغير باستمرار القوة الروحية هذه هي احد القوى المحركة المحركة للانسان. مهم جدا ايمان وقت الازمات مهم امام احد المصادر المهمة في وقت الازمات. ثم ايضا ايضا ان ان الروحانية القلبية مصدر نفسي آآ لا يمنحك - 00:09:17
لا يمنحك اياه الا الايمان بالله. ليش نقول هذا؟ لانه ظهرت الان نداءات في ان هناك شيء اسمه روحانية لا دينية كيف يا عمي روحانية لهالدنيا روحانية طول التاريخ روحانية دينية قالوا لا - 00:09:44
في روحانية لا دينية عشان بس يعني الناس هذولا اللادنيين ما يزعلون لازم نعطيهم شي روحاني لا ديني لا خلهم يزعلوا ما علينا منهم نحن نتكلم الان ان انه انه الروحانية مصدرها هو الايمان بالله - 00:09:57
الايماء اذا قيل الايمان هو الايمان بالله. ان في ناس جالسين يتكلمون انه لا الايمان باي معنى تحب؟ الايمان بالعدالة. لا هذه هذه ليش هي اذا اطلق الايمان فهو الايمان بالله - 00:10:13
طيب ما هي الادلة العلمية على ذلك؟ ما هي الادلة العلمية على اه على ان الايمان مفيد اول شي هناك دراسات مسحية كثير مسحية يعني يعني استبانات على مستوى العالم وزعت. كثير كثير في العشرين سنة الاخيرة بالذات حصل اهتمام من الباحثين. وجدوا انه الغالي - 00:10:27
بي العظمى او جزء كبير من الناس يلجأون الى الدين وقت الازمات يعني في دراسة سويناها عملناها قبل يمكن عشر سنوات او اكثر. اكثر يمكن خمسطعشر سنة. وجدنا انه اكثر من تسعين في المئة - 00:10:49
من اه عينة الدراسة اكثر من تسعين بالمئة ان عينت الدراسة يستعملون ما اسميناه ذاك الوقت استراتيجيات دينية تعلموا يستعملون استراتيجيات دينية في في التكيف ايضا دراسات التدين والصحة النفسية في الاوقات الاخيرة في السنوات الاخيرة ظهرت كتابات ابحاث كثيرة تسمى دراسات - 00:11:02
تدين الصحة النفسية اللي هي تربط ما بين التدين والصحة النفسية بينت ان تدينه في الجملة احد القوى الروحية الكبيرة المهمة المهمة وآآ من النصوص الشرعية قل من ينجيكم من ظلمات البر والبحر امن يجيب المضطر اذا دعاه وغيره من النصوص التي تبين فعلا انه قوة الايمان مهمة في وقت في - 00:11:24
في وقت الازمات طب لماذا نلجأ الى الايمان نحن؟ نحن نلجأ الى الايمان لان الايمان يجعلنا اول شيء. نتعرف اكثر على الله يتحسن الصورة الذهنية والقلبية في اذهاننا عن الله تبارك وتعالى - 00:11:44
ويتحسنت الصورة الذهنية في اذهاننا عن الله تبارك وتعالى اه فان هذا يجعل يجعل القوة الروحية اقوى يعني القوة الروحية مرتبطة بعلاقتك مع الله نوعية علاقتك مع الله. وهناك كلام كثير على انواع العلاقة مع الله والى اخره. يعني طبعا - 00:11:59
ليس هذا مجال الحديث عنها ايضا ثاني الايمان يعطيك الفهم الفهم لما يسمونه بالقضايا والتصورات العلية العليا الكبرى. الكون

والحياة والموت والصحة والمرظ والبلاء والنعمة هذه الاسئلة الكثيرة في الحياة يسمونها الاسئلة الوجودية من يجيبك عنها - 00:12:18
من يعطيك اجابات مريحة مطمئنة؟ الدين الثالث من من فوائد الدين النفسية انه يمنحك القوة الداخلية النفسية اوعى احد القوى التي تجعلك يعني يعني مثلا المجاهدون مثلا المحتسبون الدعاة العلماء هؤلاء - 00:12:37
هؤلاء في داخلهم قوة تدفعهم الى العمل والى الانجاز زين؟ اربعة ان الايمان يمنحنا اشياء معنوية وهي التي تغمرنا بالسكينة والراحة والطمأنينة التي مصدرها الايمان لان السكينة والطمأنينة لها عدة مصادر احدها السكينة الناشئة من الايمان بالله. الخامس ان الايمان يجعل اخلاقنا وسلوكنا - 00:12:57
وكنا الايمان يجعل اخلاقنا وسلوكنا اقرب اقرب الى الى الصواب والى الخيرية طيب ليش ما تتحرك نعم تحركت فكيف نقوي ايماننا في وقت الازمات؟ تكلمنا عنه الرباعية هذي شرحناها اللي هو تحسن علاقتك مع الله تلجأ الى العبادات والطاعات الرقية والدعاء والصدقة - 00:13:19
اكتسب ما يصيبك هذا ما يتعلق بالايمان. ننتقل الان الى الجانب النفسي الجانب النفسي كيف تربي نفسك كيف تربي نفسك في وقت الازمات كيف تربي نفسك اه كيف تربي الجوانب النفسية في وقت الازمات - 00:13:44
والفكرة قائمة ان النفس بحاجة لتقوية وتطوير وتزكية باستمرار وفي وقت الازمات بالذات كي تستطيع ان تواجه الازمة نحن نستعمل كل الوسائل المتاحة لتقوية النفس والنفس كالطفل النفس كالطفل تحتاج الى رفق وحزم - 00:14:02
مع بعض معا الرفق والحزم تكون رفيق رحيم شفيق بالنفس لكن ايضا حازم وجهد لانه هذه هي الطريقة السليمة التعامل مع النفس ترفق بها وتكون رحيم لكن في نفس الوقت جاد تدفعه كم مثل تعاملك مع احد ابنائك واطفالك - 00:14:19
و هناك سبعة اشياء في الجانب النفسي تكلم عنها تربي نفسك على هذه الاشياء السبعة اولا نبدأ بالصبر ربي نفسك على الصبر والسكينة ربي نفسك على الصبر والسكينة. كيف تربي نفسك على الصبر والسكينة؟ اولا الصبر مهم جدا - 00:14:37
لانه هو في علم النفس من منظور الاسلامي احد القوى الاساسية الكبيرة المهمة ولا تكاد تجد كتابا في علم النفس لا يدعو علماء متقدمين الا ويتكلم عن الصبر الا ويتكلم عن الصبر - 00:14:56
لانه بدون الصبر لا يمكن ان يطيب عيش ابدا والصبر هو احد القوى احد القوى النفسية داخلية المحركة المحركة للانسان طيب ما هو الصبر؟ هذا تعريفه سنكرر الان سنكرر الان الشراء الاتية - 00:15:08
لو جاء احد قال طيب انا ودي اتعلم الصبر انا الاحظ ان عندي انفعالات انا الاحظ لان هو الصبر وش هو الصبر؟ الصبر هو احسن ما يعرف به الصبر انهم السكينة - 00:15:28
الانفعالات ومنع ظهور الانفعالات السلبية هذا احسن تعريف للصبر لان الصبر مركب مفهوم مركب ايش معنى مفهوم مركب؟ يعني فيه عدة معاني. المعنى الاول هو السكينة والهدوء وربط في الانفعالات ومنع الانفعالات السلبية - 00:15:38
ثاني التحمل حمروا المشقة تحملوا المشقة والمعاناة والالم الثالث الصمود والاصرار. وسنشرح هذا بتفصيل. لو جاء احد قال انا طيب انا اريد ان ادخل في برنامج واربي نفسي على صبر. كيف؟ ممكن. ممكن - 00:15:54
وهذه يعني رسالة ودعوة الى الاخوة القائمين على برنامج رصين على مركز رسيل مثلا بالامكان الان لاحظته مثلا في الازمة هذي الاخيرة ازمة كورونا سبحان الله سبحان الله انفجرت البرامج التعليمية والتربوية والتثقيفية الحمد لله اللهم لك الحمد - 00:16:13
والجادة بدل البرامج التافهة اللي كانت سابقا تغطي يعني اشغلت الناس الناس الان لجأوا الى البرامج الجادة. طبعا ليس كل الناس يريد البرامج الجادة لكن تبين فعلا انه عدد كبير من الناس يبحث عن البرامج الجادة - 00:16:29
خاصة اذا توقفت البرامج وهذي قاعدة لتوقفت البرامج الهازلة التافهة يلجأ الناس لبرامج الجادة. لكن اذا صار في منافسة بين البرامج الجاد وبرامج والبرامج الهازلة التافهة النفس ربما تضعف. ها؟ ربما تضعف. عموما كسبت رهينة - 00:16:42
فاقترح انا على مركز رسيل انه يحطون برامج مثلا في برامج تسمى برامج اللي هي برامج الثمان اسابيع برنامج مدته ثمان اسابيع

يدخل في اشخاص محددين عشرين ثلاثين شخص يدربون على عدة محاور على محور الصبر مثلا والسكينة على محور الرضا على محور الجزع مثلا - 00:17:02
من العوامل الاربعة عشر هذي او الوسائل اختار ثلاث اربعة برامج او او مكونات ويتدرب عليها الانسان فيها تمارين يدخل في البرنامج والحمد لله الان مع التقنية وسائل التواصل هذي نقلبها لصالحنا - 00:17:22
برامج ثمانين تمارين يومية تربي نفسك على الهدوء تتعلم الهدوء. هل ممكن انسان من فعل ثائر يتعلم الهدوء؟ اي طبعا ممكن. كل صفة خذوها قاعدة. كل صفة كل صفة سيئة يمكن تعديلها - 00:17:38
لكن على درجات متفاوتة من الصعوبة والسهولة والقصر والطول. قصر المدة اللازمة وطول المدة اللازمة فمثلا نتعلم عن الهدوء والسكينة ممكن الخوف والحزن. الخوف والحزن هنا ليس الخوف والحزن الاول لانه حنا عندنا نوعين من الخوف والحزن. الخوف والحزن الاول هو الانسان يصاب باكتئاب او قلق لكن المقصود هنا - 00:17:59
انزعاج الخوف والحزن التالي احنا نسميه التالي او الثاني اللي هو الانزعاج من من وجود المعاناة لان هو حزين لانه حزين او حزين او حزين بسبب وجود وجود المعاناة يتعلم كيف انهم - 00:18:18
يتحكم في هذه الانفعالات ايضا ايضا يتوقف عن السلوكيات والحلول الانفعالية تعلم في هذا البرنامج لان لان تغيير هذه الصفات ما يجي بيوم وليلة ما يجي بيوم وليلة لازم تتدرب عليه - 00:18:34
لازم نتدرب عليه. انت الان ابسط شيء مثلا عشان تتعلم الكتابة والقراءة وانت صغير تحتاج الى اسئلة يمكن الطالب كم يتعلم القراءة في سنة يمكن سنتين عشان يبدأ يتعلم امسك القلم هي خطة واكثر حتى صح - 00:18:50
اه نفس الشيء انت تحتاج انك قيادة السيارة مثلا انت الان لو تجيبنا شخص عمره مثلا ثلاثين سنة خذ السيارة يحتاج الى ايام ربما اسبوعين ثلاثة حتى يتدرب العلاقات في السيارة وكذلك النفس - 00:19:03
احنا نتعلم كيف كيف تضبط انفعالات التذمر؟ كيف ما تستعجل؟ ما تستعجل في انتظار الفرج تعلم كيف دافع المعاناة والالم بهدوء بدون بدون صراع بدون اضطراب التحمل. تعلم تربي نفسك على التحمل. ايش معنى التحمل؟ التحمل هو القدرة على البقاء في الموقف وانجاز العمل والاستمرار والمواصلة. برغم وجود الالم - 00:19:17
المعاناة مثل تحمل العامل لمشقة العمل المتعب تحمل عسكري ما لا يتحمله المدني تحمل ابناء الاسر المترفة آآ آآ اقل مقارنة بالاسر غير المترفة. كلما زاد الترف كلما قلت القدرة على التحمل. يعني في ناس مثلا المكيف لازم درجة حرارة عالية منخفضة جدا ثمنطعش عشرين مثلا - 00:19:43
ما ما ما يتحمل انه يجلس في غرفة درجة حرارتها اربعة وعشرين. مع انه درجة حرارة اربعة وعشرين هي الدرجة المعتدلة لكن هو ما تعود على ذلك ما يتحمل اين يدخل في الصبر ارتفاع عتبة الالم والتوجع - 00:20:08
ما يتوجع بسرعة ما يتوجع من ادنى الم انا نسميه رفع عتبة الانزعاج من الالم رفع عتبة الانزعاج من الالم. يتعلم كيف يتجاهل ويتغاضى. هذا باختصار يعني مكونات برنامج الصقر - 00:20:22
ايضا اه يدخل فيه اه اه عدم الاستثارة في المواقف انه بطيء الاستثارة في المواقف هو هو الحديث الحلم والاناة معنى الاناة هناك في هذي الاناة هنا الاناتج يعني انه ما يستثار بسهولة - 00:20:38
خط الاستثارة لديه مرتفع عدم الاستجابة السلبية للمثيرات والاستفزاز والمشاق الاخير السابع اللي هو الصمود والصبر والثبات اه احد المعاني في الصبر قوة الروح الداخلية الروح المقاتلة اصرار على الاستمرار - 00:20:55
ثبات على الحق لا يستسلم بسرعة ويبقى صامدا برغم المعاناة شفتوا كيف عظمة الصبر؟ يعني تقريبا علم النفس كله في هذه الشرائح الثلاث هذي صبر يحتاج يعني الناس يحتاجون ان يتعلموا الصبر - 00:21:12
درس في المدارس في الجامعات في الوظائف في العمل طيب اه واصبر وما صبرك الا بالله. هذه يعني اه عبارة جميلة للشيخ الشعراوي تعليقا على هذه الاية انه الصبر من الله وليس منك انت. الله هو الذي يمدك - 00:21:31

القوة الله هو الذي يمدك بالقوة طيب اذا انتهينا من الصبر الان ندخل في البرنامج الثاني وهو ان تربي نفسك على قوة العزيمة الداخلية قوة العزيمة الداخلية وآآ والارادة والتوكل سنشرح هذا ان شاء الله - 00:21:46
اول شي ما هو ما هو التوكل والعزيمة يعني كلام كثير من العلماء نحن الان نحاول ان نعيد صيغته بلغة نفسية التوكل واحد القوى الداخلية الروحية المحركة للانسان وهو الثقة - 00:22:05
الثقة وهو الثقة بحصول المراد والمقصود والشعور بالامان والحماية والقوة الداخلية لانجاز الاعمال كل ذلك اعتمادا على الله تعالى وتفويض الامر له فهو يربط يعني يربط القوة الداخلية بالله وهذا دائما - 00:22:24
اه وهذا دائما باذن الله في علم النفس الاسلامي كله انه المظاهر النفسية دوما تربط بالله وما صبرك الا بالله هذا مثال قوي جدا والتوكل يشمل عدة اشياء يشمل قوة داخلية - 00:22:43
صامدة مثابرة طمأنينة وثقة بحصول المراد ومصدر هذه القوة الداخلية هو الله تعالى نفصل في هذا القوة القلبية الداخلية يعني يكون عندك قوة شجاعة قوة محفزة للعمل والثبات. اثنين وعندك شعور بالامان والطمأنينة - 00:23:01
وهذا كلام طويل يعني كيف نعالج القلق مثلا بالتوكل كيف معالج القلق بالتسليم. احنا عندنا برنامج لعلاج القلق متكامل. احد اجزاء هذا البرنامج علاج القلق بالتوكل والتسليم كيف هو هو هو يعني اه - 00:23:19
القلق هو البحث عن الامان والطمأنينة لكن البحث عنه بطرق غير غير جيدة غير صحيحة يبحث عنهم بكثرة الاسئلة بكثرة التفكير بكثرة البحث في الانترنت والسؤال الناس والاحتياطات والى اخره. لا احنا نقول له ترى - 00:23:38
شف انت تريد ان تبحث عن الامان احنا عارفين انت تريد ان تكون مطمئن لكنك تبحث عنه بطريقة غير جيدة هناك طريقة اخرى تساعدك على ذلك وهي التوكل ايش هو التوكل؟ التوكل انه - 00:23:55
انه انت آآ لا تبالغ في القلق فوق الحبل الطبيعي ما تقلق اذا تعطل السبب او تأخر. لا تقلق قلق انتظار النتائج. لا تفعل السبب وانت قلق متوتر الا ينجح. ليش؟ لانك تعرف - 00:24:07
تعرف انه الذي يمنح الامان ليس هو جهودك العبثية هذي التفكير الكثير والبحث في النت والاحتياطات الكثيرة وتغيير نمط الحياة عشان ما تحصل لك مشاكل لا هذا ما يفيدك الذي يفيدك هو ان تتوكل على الله يعني تعرف ان الذي يحميك هو الله - 00:24:22
وان الله لن يتركك واحدك هو السند وهو المعين وهو المعين. وان يأتي مفهوم الاستعانة. فانت تتدرب على هذا لم يأخذ للتدرب على هذا ما يجي بيوم هو ما يعني هي ما هي بمثلا ورقة تقراه وخلاص تطيب - 00:24:41
لا برنامج هذا ياخذ له يمكن اسبوعين ثلاثة شهر شهر ونص الين الى الى ان تتشرب هذا المفهوم ويصبح جزءا منك ونعالج به ونعالج به القلق من مكونات التوكل مصدر القوة هو الله وليس نفسك - 00:24:57
ما يصيبك الغرور وتنسى نفسك او تنسب النجاح لنفسك او تعتمد على الاسباب او تظن انه يمكنك الاستقلال على الله تعالى ومن هنا يأتي مفهوم الاستخارة واحب هنا ان اتكلم يعني استطرادا عن مصطلحات الثقة بالنفس - 00:25:15
ثقتك انك قادر وتستطيع على التحمل وتجاوز الازمة. هذا مفهوم اساسي وجوهري في علم النفس. الغربي المعاصر بالذات علم النفس المعرفي لكنه ما هو موجود في ثقافتنا ما عندنا في ثقافة الثقة بالنفس - 00:25:32
عندنا الثقة بالله ولا تكلني الى نفسي طرفة عين. نحن نستمد القوة الداخلية من الله نعم نشعر بالقوة الداخلية نشعر بالقوة الداخلية. وشعورنا بالقوة الداخلية مهم. لكن نعرف ان مصدرها هو الله وليس وليس نحن - 00:25:44
تشبيهات التوكل اللي عشان تفهم التوكل ابا احد التمارين اللي تطبق في البرنامج انه نيجي نقول له يا اخي شف الان مثلا انت مريض قال يا قمارة لكن جاء الاطبا قالوا لا خلاص التحاليل سليمة والاشعة سليمة - 00:26:01
وترتاح شني حصل بالضبط انه فيه مصدر موثوق طمأنك ان النتائج مبشرة تاكل نفس الشيء التوكل هناك مصدر موثوق وهو الله سبحانه وتعالى يطمنك انك لن تبقى لوحدك وان الله معك - 00:26:16
ان الله لا يترك عباده المؤمنين ومن يتوكل على الله فهو حسبه من يتوكل على الله فهو حسبه يعني كافيه اليك مثال اخر تشبيه اخر

لديك موقوف في قسم الشرطة - 00:26:36
لكن الشرطة قال لا ابشرك الحمد لله الادلة ما في ادلة واموره وقظيته يسيرة يصير الخوف والقلق والرعب اللي كان عندك ترتاح. ليش ؟ لانه في مصدر موثوقه بهالظابط هذا قال لك ان الامور تمام. نفس الشي التوكل - 00:26:48
نفس الشيء توكل هناك امثلة كثيرة تشبيهات كثيرة لكن عشان الوقت انا بس اريد ان اذا هذا ما يتعلق بالتوكل. الثالث القوة الثالثة والصفة الثالثة ان تربي نفسك على الامل والتفاؤل - 00:27:03
تربي نفسك على الامل والتفاؤل ايش هو الامل او الرجاء او اسماء كثيرة يعني؟ الرجاء هو حالة نفسية قلبية من تغليب الاحتمالات الحسنة ورؤية الجانب الموجب الموجب من كل حالة احسانا للظن بالله - 00:27:17
لانه كل حالة كل موقف له مؤشرات سلبية وله مؤشرات ايجابية ايش معنى ايش معنى ايش معنى ايش معنى الرجاء انك تغلب الجوانب الايجابية لانه في النهاية هو هو عمل قلبي صح؟ ان تغلب الجوانب الايجابية. ليش تغلب الجوانب السلبية؟ شو الفايدة - 00:27:34
سنتكلم عن ضابط لهادي والرجاء هو احد القوى يعني ما اضيق العيش لولا فسحة الامل ما اضيق الامل. الرجاء والامل هو احد اعظم المحركات الانسان وجاء في احاديث كثيرة طول الامل يعني - 00:27:53
يعني الناس ليش يزرعون؟ يجي يتزوجون يجوهم ابناء ليش يبنون بيوت؟ ليش؟ ليش؟ ليش؟ ليش؟ ليش يدرس؟ لانه هو عنده امل عنده امل عنده رجاء انه بكرة بيتخرجوا بيتزوجوا بيجيه عيال وبيكونون عياله - 00:28:10
تاجر عنده امل انه بيد تنجح تجارته الى اخره. فهذا الامل هو الذي يحرك الانسان والذي يحرك الانسان الامل في الازمات انه تنظر الى ان تغلب الاحتمالات والمؤشرات الايجابية الحسنة في وقت الازمات - 00:28:23
طيب وش وش مكونات برنامج الامل يتعلم الواحد كيف يغلب الاحتمالات الايجابية وعجيب تدرون انه في ناس ما يعرف كذا في ناس ما يعرف ما يعرف ينظر الى الجوانب الايجابية في - 00:28:41
اموره في الاحداث وفي الاشخاص وهذولا دايما يجونا في العيادة يصاب باكتئاب يصاب بقلق لانه دائما عنده مشكلة سبحان الله يغلب الجانب السلبي دائما يغلب الجانب السلبي ترى اللي حوله يعرفون هذا يقول اوه انت بس دايما متشائم - 00:28:56
هذا اذا جا عندنا قال يا جماعة انا عرفت ان عندي الصفة السيئة هذي كيف اغيرها؟ ممكن تتغير ممكن حنا شغالين من سنوات طويلة في العيادة على تغيير هذه الصفات عند الناس - 00:29:11
نغير فيهم هذه ليس نحن الذين نغير الذي يغيره هو الله سبحانه وتعالى لكن نساعد الناس على ان يتغيروا باذن الله تعالى اشمعنى تغليب الاحتمالات الايجابية؟ يعني ملاحظة الجانب الايجابي - 00:29:24
دائما رؤية الجانب المشرق من كل مشكلة تبحث عن المؤشرات الايجابية لا تغفل المؤشرات السلبية لكنك تحاول ان تعطي المؤشرات الايجابية دفعة تغلبه اكثر قدر المستطاع قدر المستطاع لا تذهب بعيدا في التشاؤم والخيالات السلبية - 00:29:37
لا تغفل لا تغفل المؤشرات السلبية لكن تدرسها بعقلية متفائلة وهذا هو الفرق يعني المتشائمين اذا دخلوا في البرنامج هذا منشوب العيادة عندي وش يقولون مثلا يقول لا كذا هذا اهمال هذا - 00:29:55
لا يعني ما هو باهمال انت مشكلتك انك متشائم ما هو باهمال هذا ما ما يقدر في ناس ما يقدر ما يقدر يشوف الجانب الايجابي من من الامور الممارسة التفاؤلية. شو معنى الممارسة التفاؤلية؟ اقوالك افعالك تعبي وجهك. اه تعكس تفاؤلك. نشر التفاؤل في من حولك باعتدال. يعني انت تكون تكون مصدر للتفاؤل - 00:30:09
كل ها؟ التوقف عن نشر المعلومات السلبية الا اذا كان الا اذا كان في ذلك مصلحة القرآن يسمي نقل النخل ان نشر المعلومات سمية الارجاف شف مثلا البقاعي احد كبار مفسرين رحمة الله تعالى عليه يقول غزوة تبوك كان مدتها شهر وسمى الله وسماها الله ساعة - 00:30:31
ساعة العسرة ساعة العسرة انا اقرأ القرآن كلنا نقرأ القرآن كثيرا ها؟ سورة التوبة وغيرها في ساعة العسرة او ما انتبهت الا من كلام

بلقاعي انه قال سماها ساء مع انها شهر - 00:30:49
ليش تغليبا للتفاؤل وتهويلا لاوقات الكروب الثالث من مكونات الرجاء انه هو حسن الظن بالله. وشو حسن الظن بالله؟ انه املك ورجاءك مرتبط بالله سبحانه وتعالى مرة اخرى عدنا الى ربط جميع الصفات النفسية بالله - 00:31:05
وهو يضيف قوة اضافية الى شعور الرجاء والامل مصدر الرجاء والتفاؤل هو حسن ظنك بالله تعالى انا عندي نقطة هنا مهمة اذا كانت المؤشرات كلها سلبية او لم تظهر الامور على ما نحب. وين الرجاء والتفاؤل - 00:31:26
هذا يصير معنا في العيادة وفي غير العيادة انه شخص عنده سرطان مثلا صار له حادث شلل نصفي او رباعي او اعاقة او نحتاج ان نفهم شيء مهم جدا قاعدة مهمة جدا نربي انفسنا عليها وهي قاعدة توسيع معاني الفرج - 00:31:43
قاعدة توسيع معاني الفرج كيف توسيع معاني الفرج؟ انه الفرج ليس له معنى وحيد فقط الصورة الاولى للفرج هي هي الفرج بزوال المشكلة. هذي هي اللي يحبونها الناس. الناس يبون انه - 00:32:02
المشكلة تروح وهذا يحصل لكن ليس دائما ليس دائما ليس دائما الفرج معناه هو زوال المشكلة. هناك صور اخرى على الاقل ثمانية صور. على الاقل ثمانية صور اخرى عفوا سبع صور اخرى للفرج غير زوال زواله. اول معنى الاول الفرج بالتخفيف - 00:32:20
يعني المشكلة ما تروح كاملة ما تزول المشكلة لكنها تخف عليك طب هذا فرج الفرج بالعون وش معنى الفرج بالعون؟ يعني الله يعينك على على على مصيبتك بعد حصولها ييسر لك الحلول اخراج ايجاد حلول للمشكلة الى اخره. الفرج بالقدرة على الصبر ان الله ينزل عليك الصبر - 00:32:44
الاعانة على الصبر هذا بحد ذاته فرج الفرج ما ينزل عليك الرضا هو الذي انزل السكينة في قلوب المؤمنين الفرج بتجاوز المشكلة والسلوان عنها ان الله تعالى يعينك على انك ما تصير المشكلة هذي لازقة في في قدام وجهك - 00:33:04
مغطي عليك انها كأنها يعني كأنها كأنها يعني خلاص ما تشوف شي المشكلة ذي قدامك مقفلة عليك نهائي لا ليش يا اخي الفرج بالتعويض ان الله يحرمك من شيء لكن يمنحك شيء اخر وهذا كثير نلاحظه في اصحاب المصائب الكبيرة - 00:33:23
عمى ولا كسر ولا اعاقة ولا شي الله يعوضه بشي ثاني الفرج بالاجر في الاخرة وهذا هو الاحتساب اللي تكلمنا عنه طيب اذا لم يقع السيناريو التفاؤلي تنظر لماذا لم يقع؟ يمكن في خلل في النظرة الواقعية يمكن يكون قدر - 00:33:44
يكون قدر وفي النهاية تعامل بايجابية كن مستعدا ابحث عن عن الحلول وتضيق دنيانا فنحسب اننا سنموت يأسا او نموت نحيبا. واذا بلطف الله يهطل فجأة يربي من اليبس الفتات قلوبا - 00:34:01
قل للذي ملأ التشاؤم قلبه ومضى يضيق حولنا الافاق سر السعادة حسن ظنك بالذي خلق الحياة وقسم وقسم الارزاق الرابع تربي نفسك على الرضا والحمد وشو الرظا والحمد هذا دايما نسمع الرظا الرظا - 00:34:20
الرضا حالة نفسية داخلية قلبية من انشراح الصدر وقت الازمات على اعتبار انه من الله تعالى يعني وشلون؟ يعني الرضا هو المحافظة الرضا هو المحافظة على الشعور الطيب برغم المعاناة - 00:34:40
وارتياح داخلي مع قبول وتقبل وتسليم لما حدث هذا هو الفرق بين السبب والرضا. احنا ما شرحناه لانه الوقت ما كان يسمح يعني في فرق بين الرضا والصبر هو الصبر - 00:35:01
بعدين يجي الرضى بعده على طول الصبر الصبر اه ضبط الانفعالات الهدوء السكينة التحمل ها لكن ممكن يكون في الداخل فيه شوية عدم ارتياح يبقى صبر اؤجر عليه وهذا منصوص عليه في كلام العلماء بوضوح - 00:35:12
انه الصبر مع شوية كراهة داخلية انا صبر تؤجر عليه لكن تبي درجة اعلى بدرجة اعلى خذ الرضا وشو الرضا؟ انك تصبر ظاهريا وداخليا تصبر ظاهريا وداخليا مم وهادا هو - 00:35:34
هو الرضا انه الرضا يأتي مرحلة بعد الصبر درجة اعلى من الصبر بعدها مباشرة واصلا كل كل الصفات النفسية هذي هي مرتبطة بعظها ببعظ هو المحافظة على الشعور النفسي الطيب - 00:35:51
برغم الاحداث الصعبة يعني انه انه انت في برغم برغم الاحداث الصعبة الا انه نفسيتك من داخل مرتاحة هل ممكن يتعلم على هذا

الواحد؟ ايه ممكن يتعلم لانه في قاعدة انه من يتصبر يصبره الله من يتعفف يعفه الله حديث - 00:36:09
وفي قاعدة انه كل صفة موجودة عند الاخرين يمكنك اكتسابها لكن بدرجات متفاوتة في قاعدة اخرى انه ما في انسان عنده كل الصفات الزينة ما في. يعني بعض الناس اللي يحب يجلد نفسه انا فيني وفيني وانا فيني طيب انت فيك صفات سيئة ما قلنا لا قلنا له - 00:36:32
ترى في صفات فيك فيك صفات جيدة او حسنة انت ما انتبهت لها اذا فيك صفات سيئة فيك صفات جيدة واستفد من هذا بان الصفات السيئة تستطيع ان تعدلها ان تعدل الصفات السيئة - 00:36:49
الرضا درجات اولها السكينة والهدوء هذي منطقة مشتركة مع الصبر كأنها جسر بعدين يجي عدار الرضا هنا القبول قيمة القناعة انشراح الصدر بلا مرارة ولا عسرة. محافظتك على الشعور الايجابي مهما كانت النتائج. الاستمتاع بالحياة برغم المعاناة - 00:37:06
درجة اعلى الحمد والشكر الحمد والشكر هو منفصل عن الرضا لكن انا دمجته معه حتى يكون اسهل على الناس في التمارين انه الحمد والشكر انك انك تشعر تشعر بالنعمة تشعر بالنعمة ليس ان المصيبة هي نفسها نعمة نعمة المصيبة - 00:37:24
الحمد والشكر امرين نحمد الله على النعمة لان فتحت لك ابواب كثيرة فتحت لك ابواب كثيرة والقصص عندي في العيادة لا نهاية لها من هذا المعنى الوقت ما يسمح يعني انه كيف انه تكون كيف تكون - 00:37:46
كيف تكون المعاناة؟ كيف يكون كيف تكون المعاناة احيانا فتح باب عظيم صح انه انه عندك اعاقة مثلا او عندك ولد معاق لكن فتحت لك ابواب اخرى كثيرة هذا هو هو الحمد والشكر انك تحمد الله على النعمة يعني على ما ترتب - 00:38:02
يعني على ما ترتب على النعمة من من من فتوحات وفضائل الثاني المعنى الثاني من الحمد والشكر هنا انه الحمد المرتبط برؤية النعم الاخرى انه عندك نعم اخرى انت مو مو بكل حياتك راحت - 00:38:21
وهناك تشبيه في الرظا وهو يعني رضا التاجر بغرق السفينة كيف هذا؟ المثل طويل هو مثل طويل لكن باختصار انه هذا تاجر عنده سفينة في يعني كمية كبيرة من تجارته استثمر فيها استثمارا كبيرا - 00:38:37
وهي وهي في البحر سمع انها غرقت لكنه وهو يسمع نفس المعلومة ذي انها غرقت حصل على معلومة اخرى جعلته يرظى ويفرح بغرق السفينة وش هي المعلومة هي المعلومة الاخرى التي حصل عليها حصل على معلومة انه ستغرق سفينتك - 00:38:56
وستخسر تجارتك وستغير نوعية النشاط الى نشاط اخر سيدخلك الى عالم كبار التجار وهو كان يقول يعني هالنشاط هذا كان صاك علي وانا كنت متعلق فيه ولا ابي اخسره الله سبحانه وتعالى اراد ان يخس ان اخسر هالسفينة - 00:39:19
وهات عشان اغير النشاط كي تكبر تجارتي بشكل اكبر يفرح التاجرون له يفرح نفس الشي الرظا يخليك ترضى في معلومة مكتوب من الازل تلفا المعلومة هذي تقول ان الله سيعطيك وترضى - 00:39:42
وان الله لا يترك عباده ما يخذل عباده ابدا يعني يمكن الباب اللي انت تطرق الباب تطرق الباب تبي هالباب هذا الا هالباب هذا يمكن ما هو من صالحك انه ينفتح لك الباب ذا اصلا - 00:40:04
ما هو من صالحك ان هالباب اللي انت جالس تكسر فيه؟ خلاص في ابواب اخرى كثيرة ولذلك يعني هناك امثلة كثيرة تشبيهات كثيرة في في في باب الرضا تساعدك انك - 00:40:20
عدل شوي شوي هاي شوي بدر شاكر السياب احد كبار شعراء العصر يقول لك الحمد مهما استطال البلاء ومهما استبد الالم لك الحمد ان الرجايا عطاء وان المصيبات بعض الكرم - 00:40:33
ان المصيبات بعض الكرم طيب الخامس تربي نفسك على التخلص من الجزع والتسخط والاعتراض والتشكي والشك التشكي والشك وهذي مشكلة يعني وش هو جزعه هو الجزع هو موقف غير متزن في التعامل مع الازمة والشدة - 00:40:53
ردة فعل سلبية على المعاناة تتضمن انفعالات مفاهيم وافعالا واقوالا ومشاعر وقناعات استجابية للازمة غير مفيدة نفسيا غير مفيدة نفسيا و فيه اعتراض وتسخط ونفور وكراهية يعني الجزء باختصار واحد شخص يقول انا ما ابي مشاكل - 00:41:14
ما بي الام ما بي امراض لا اريد اه خسائر لا اريد رسوب لا اريد مشاكل مع الزوج مع الزوجة وين انت؟ وين؟ ما في هذا في الجنة

فقط لقد خلقنا الانسان في كبد. الحياة اللي حنا بها ذي - 00:41:41
هذه الحياة التي نحن فيها الان هي فيها كل الذي لا تريده انت هذا اللي عنده الجزاء ما ما يبي ما يبي امور صافية تمام يمكن عقليا هو عارف ان الامور ما تصفى لكنه فعليا نفسيا ما يبي - 00:42:01
دير معايا هذا هو الجزع و اه الجزع هو منع ردة الفعل الانفعالية وبالذات تمنع ثلاثة اشياء تمنع ثوران المشاعر السلبية تمنع التصرفات الانفعالية تمنع الحلول الانفعالية شرحنا بعض هذا في الصبر ولذلك نمر عليه سريعا الان. يعني الخوف والتوتر والانزعاج والحزن والضيقة والتكدر تتعلم كيف انك تتحكم - 00:42:18
تصرفات الانفعالية الصراخ التكسير السب اللعن العويل ضرب الجسم النياحة. لطم الخدود شق الجيب الانين الصياح الدعابة تعلم كيف تمسكهن كيف تتحكم في التصرفات الاستعجال الاستعجال هو هو احد معاني الصبر تكلم عنها هو الانتظار صح؟ صبر الانتظار احد احد المعاني الكبيرة في الصبر تكلمنا عنه في الصبر - 00:42:46
هنا الجزع مستعجل يبي حلول سريعة يريد الحلول سريعة يريد الحلول سريعة ولانه يريد ان يتصارع معها يتعارك معها ومفهوم مفهوم التصارع والعراك مع المعاناة مفهوم نفسي دقيق كنا مهم جدا - 00:43:07
مهم جدا انه انه ما ينفع تتعارك مع المعاناة لا المعاناة مثل ما تسل الشعرة من العجل شوي شوي زين ايضا الجزاء الكراهية والتسخط والتذمر متشكي على كل مما يعجبه النوم ما يعجبه اللبس ما يعجبه الروح ما تعجبه الجلسة ما تعجبه ان قمنا ما اعجبه ان جلسنا ما يعجبه - 00:43:29
ان رحنا برما اعجبنا رحنا استراحة ما اعجبن رحنا حديقة مزرعة ما يعجبه. ان سافرنا ما اعجبه. دائما والاخيرة اظنها الاخيرة في في نعم الاخيرة في الجزاء اليأس والاستسلام هذا عول خلاص - 00:43:57
اقصى درجات اقصى درجات الجزاء اليأس والاستسلام والشك والقنوط اعوذ بالله كنت دخلنا هنا في منطقة منطقة خطيرة جدا سادس من الاشياء التي تحتاج ان تربي نفسك عليها تربي نفسك على التسليم - 00:44:11
واحد من اعظم القوى النفسية من اعظم القوى النفسية انت تربي نفسك على التسليم ايش معنى التسليم انه تسليم الارادة والمشيئة الربانية ارادة الله ومشيئته مرتبطة بالحكمة والرحمة والعلم هذا واحد ثانيا - 00:44:29
اللي هي ما نسميه نحن دوائر التحكم انه هناك اشياء جعلها الله تعالى في دائرة تحكمك هناك اشياء جعلها الله تعالى في دائرة تحكمك و نطاق السيطرة هذي دائرتك انت - 00:44:47
لكن في دايرة اوسع من دائرتك مجرد دائرة صغيرة في هالدائرة الكبيرة هذي وهي دائرة خارج نطاق قدرتك خارج نطاق خارج نطاق وخارج نطاق يعني سيطرتك كلا الدائرتين الصغير والكبير بامر الله تعالى - 00:45:05
الى هم امر الله. ان تسلم انه انت تبذل الجهد اللي عليك لكن خلاص يعني ما ليس من امكانك ما ليس من امكانك ما تشغل نفسك فيه ما تشغل نفسك فيه - 00:45:22
التسليم النفسي وهو ان تتعلم كيف تستقبل معاناة بهدوء وسكينة قبل الوضع بهدوء وسكينة عدم الانفعال الجزع الكينة والهدوء بل والهدوء حتى في احلك الظروف قارن هذا مع من انفعالي ومتوتر وهائج - 00:45:35
الى اخره ها القبول النفسي وش معنى القبول هو دائما ضد الاعتراض ضد الكراهية ضد التسخط التذمر التشكي التخلص من الحسرة والامتعاض الداخلي. هذي كثير تضايق الناس دائما يشتكون منها في العيادة وفي غير العيادة انه انا من داخله مقهورة - 00:45:51
وانا من داخل مقهور انا عارف عقلا وقاري الكتب كل شي بس وشلون اروح احلي الداخل هذا هنا التسليم يساعدك على كيف يروح التسليم مع الصبر مع رضاه كلهن مع بعض يعني هي هي هو البرنامج ما ينصح تشتغل على الصبر بس تخلي الباقيات كل كل جميع العوامل كلها في النهاية تؤدي باذن الله الى النتيجة - 00:46:15
مع الوقت والجهد توفيق الله وتوفيق الله سبحانه وتعالى قبل هذا قارن هذا مع معا ممن يتعامل مع المعاناة باعتبارها اتعامل مع المعاناة باعتبارها منغصا يجب ان لا يكون و - 00:46:34

يعني ليست هذه الحياة التي اريد ان اكررك كذا كثير من الاعياد يمرون علي يعني مثل اخرها قبل اسبوعين اظن اسبوعين او عشرة ايام وحدة تقول تقول يعني انا عارفة والله انه لازم اصلا بس انا عجزت اصبر انا ما ابي مشاكل - 00:46:51
انا ابي حياة حلوة مستقرة زوج كويس عيال كويسين وظيفة كويسة دخل مالي كويس بيت كويس جالسة تكمل كويس كويس يعني والله يا اختي لو كان القدر بايدينا ما صنعنا هذا مع انفسنا اصلا - 00:47:09
لانه لو كان كل الناس عندهم كل الذي يطلبونه ما استوت هذه الحياة هو هو التسليم هنا هنا التسليم انه هذا التفاوت موجود وما ضاع منك شيء في شيء ثاني عندك - 00:47:27
لان مثلا حرمت المال في شي تاني عندك تلقاه اذا انت حرمت مثلا زواجك ما كان كويس. طيب في شيء ثاني في الحياة يعني هي كذا زين فالتسليم هو انه ما لا تستطيع ان تغيره لا تنزعج منه. ما لا تستطيع ان تغيره لا تنزعج - 00:47:42
لا تنزعج منه السابعة وهي الاخيرة في الجزء المتعلق بالجانب النفسي افهم الحكمة من الابتلاء فهم الحكمة له معنيان فهم الحكمة له معنيان. المعنى الاول فهم ان الاحداث يعني الازمة حكيمة ولها معنى ومغزى - 00:48:02
عرفناه او لم نعرفه وهذا مهم نفسي للتخلص من الشك والحيرة وقلق الاسئلة الوجودية يعني انه انه ازمة كورونا لها حكمة لها معنى. ليست عبثا هي جزء من نظام كوني - 00:48:22
الثاني وهو الجيد ايضا الاعتبار والتأمل يعني ازمة كورونا هذي والله يا اخوان فضحت هذه الحضارات التي كانت تتبجح النظرات المتبجحة عاتية تكلم عن سيطرة وسيطرنا على كل شيء والقوة الله سبحانه وتعالى - 00:48:36
ارسل لهم شيء جزو عنه اي ما يدرون من اين يجون عندهم طيارات وناقلها الطائرات وقنابل نووية وعنده مستشفيات ماء ملء السمع والبصر عنده مصانع ادوية واعجزوا عن هذا ما قاعدين ما يدروا يزينون - 00:48:57
ما يدروش زيهم الوفيات وصلت كم الوفيات الان مئة وخمسين الف والحالات تجاوزت المليونين هذي الحالات المسجلة ولا هي اكثر من كذا يمكن اربعة ملايين او خمسة ملايين لكن الحالات المسجلة فقط مليونين - 00:49:18
ووفيات تقريبا رقم تقريبا دقيق اللي هو حوالي مية وخمسين الف غير الناس اللي دخلوا ويمكن الناس اللي دخلوا العناية المركزة الناس اللي دخلوا العناية المركزة يمكن تقريبا ثلاث مئة الف - 00:49:35
اربع مئة الف على الاقل على الاقل اللي دخلوا العناية المركزة او نص مليون على مستوى العالم واكثر ما صار اكثر ما صار في القوى الثلاثة اللي كانت متبجحة. الصين - 00:49:51
اوروبا وامريكا لان باقي دول العالم العالم العربي مثلا العالم الاسلامي لافريقيا دول اسيا اوروبا الشرقية حتى اوروبا اللي كانوا يستهترون فيها. اوروبا الشرقية الظعيفة المسكينة افريقيا. امريكا الجنوبية كل الحالات ضعيفة - 00:50:05
فهذا عبرة عبرة عظة موضوع على كل حال موضوع اخر. طيب تذكرون كلامنا احنا قلنا انه في ثلاث تذكرون ثلاث قلنا انه اه اه الوسائل النفسية ثلاث انواع. القوة الايمانية تكلمنا عنها ثم النفسية ثم الثالث وشو؟ الحياة والوظيفي - 00:50:22
هذا الحياة والوظيفة الان تحت الحياة الوظيفي مجموعة مجموعة اشياء يعني مثلا هذي الصورة بالمناسبة تتكلم عن الحكمة هذي الصورة من قصر الحمراء في الاندلس هذي عبارة عن حمامات كلمة حمام بالمناسبة يعني يعني زي المسابح زي المساج - 00:50:39
الحمام الان نقصد به دورة المياه لا هم كان كلمة حمام عندهم كانت يعني زي المكان الذي فيه ماء ويسترخون فيه زي المساج والسونة والى اخره هذا كان في قصر الحمراء تحت - 00:51:01
الماء يأتي نقي الماء يجلب الماء نقيا من الجبل ويدخل الى هذه المنطقة جزء ماء بارد وجزء ماء اه ساخن. وين راحت الاندلس؟ ضيعناه راحت الاندلس طاحت طيب تربي نفسك على الحكمة وحسن التصرف - 00:51:15
الله الناس وقت الازمات يتفاوتون بشكل مذهل في كيفية التصرف في وقت الازمات. شيء عجيب سبحان الله شيء عجيب في ناس في وقت الازمات بطل يعرف كيف يتصرف كيف يرتب اموره في بعض الناس لا. يعني مثلا في موضوع الكورونا ناس مستهترين وناس موسوسين وناس في الوسط - 00:51:36

وليش التفاوت هذا؟ لانه يعني قدر الله سبحانه وتعالى ولا يزالون مختلفين فالمطلوب منك تأكد ان تصرفك مطابق للتوصيات العلمية الرسمية في موضوع كورونا لا تبالغ توسوس لا تصدق الشائعات وان تستشير - 00:52:01
هذا متعلق بكورونا طبعا تاني تربي نفسك على الاستئناف وتجاوز الازمة مهمة مرة دي يا اخوانا في ناس في ناس نتيجة الازمة سببت له زي الشلل الازمة تعطل حياة باقي حياته - 00:52:17
وجاو ازمة مثلا يعني مثلا تتصل على فلان وينك يا فلان انقطعت؟ قال والله يا خي ابوي مريض. طيب ابوك مريض الله يشفيه ان شاء الله. بس ليش انقطعت حياتك كلها - 00:52:34
اه والله بنتي مريضة طيب ما في مشكلة بس ليش تنقطع حياتك بالكامل هي القدرة انك مع وجود المعاناة تستمر حياتك الى اكبر قدر ممكن لانك محتاج انت محتاج الى الى الى باقي جوانب حياتك - 00:52:43
انت محتاج الى الجزء المتعلق الجزء الذي يمدك لمصادر الاستمتاع والراحة البعض يمارس حياته بشكل افضل ما شاء الله يعيد ترتيب اولوياته يقضي وقته بالانشطة واشغال النفس بالنافع والممتع وهذا واضح. انتم مثلا حضرتم هذه الدورة - 00:53:01
جزاكم الله خيرا يعني جزء من الانشطة التي تمارسونها في وقت هذه الازمة وبعض الناس في وقت الازمات يعني مثلا تعرفون من اكثر الناس اللي كانوا يصيدونهم في حظر التجول - 00:53:25
المجموعات اللي متعودة على عوائد معينة حقين الاستراحات مثلا او حقين القهاوي والمطاعم اللي حياته كلها قائمة على نمط معين فلما ارتبكت ما اعرف كيف يتصرف امسكوا ناس في الاجتماعات قالوا انت مجنون ليش الاستراحة؟ قال انا ما اعرف انا لازم اروح استراحة - 00:53:41
هادي حياتي ما عنده قدرة على اعادة ترتيب اولوياته الاخيرة الشريحة الاخيرة هي استثمر الازمة في التصحيح والترقي الازمات فرصة نادرة للترقي والتصحيح يعيد التفكير في وضعه عموما يراجع كل شيء - 00:53:59
ولذلك هم يقولون المواعظ موقظات يعني انه الازمات هذي توقظ الواحد يحسن جوانب كثير من القصور سواء مع ربه حسن الجوانب كثيرة من القصور. سواء مع ربه او مع والديه مع اسرته وزوجته واولاده في انجاز والمشاريع في الاصدقاء قائمة طويلة طويلة طويلة - 00:54:25
في قائمة طويلة او او يعني وهذا طبعا كل هذا ليس واجبا عليك طبعا لكن اذا انت تريده هذا جيد انت تريده جيد طيب بارك الله فيكم جزاكم الله خيرا بهذا بهذا نكون - 00:54:51
اه بهذا نكون يعني اه انتهينا ان شاء الله من هذا اللقاء الليلة جزاكم الله خيرا اه واسعدكم وبارك الله فيكم والسلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته - 00:55:09