

وصفة السعادة. مع د خالد بن حمد الجابر | #بودكاست_سكنية

الحلقة ٤

خالد بن حمد الجابر

حياك الله دكتور الله يحييك ويرضي عليك ويسلمك. اه اليوم حلقتنا بتكون عن السعادة واحد اوائل الاشياء اللي بيلقاها المهم بالموضوع هو انه كثرة التصانيف والكتب والتنظيرات من فلاسفة ومفكرين عن موضوع السعادة. فالحين نبي نحط هذي السعادة في تصنيف محمد علشان نعرف كيف نتعامل معها - 00:00:00

وش تصنيف السعادة طيب باسم الله الرحمن الرحيم اللهم صلي على محمد آآ اي نعم يعني السعادة استهتوت الناس يعني من منذ القديم ولا توجد تقريبا ثقافة الا وتكلمت عن السعادة - 00:00:20

الا علم النفس الغربي بنتكلم بعد شوي كيف انه يعني جلس فترة طويلة ما يتكلم عن السعادة لاعتبارات مرتبطة بالفلسفة المادية يعني ها لكن السعادة نعم يعني الفلسفه يمروا باطوار كثيرة - 00:00:38

والثقافات مرت باطوار كثيرة في محاولة تعريف السعادة وكيف يكون الانسان سعيدا واحسن طريقة ان تلخصها في ثلاث اقوال لانه قال كثيرة جدا متشعبة ومتدخلة لكن الخصية بثلاث اقوال القول الاول هو انه السعادة هي المشاعر - 00:00:55

يا الانفعالات الشعور الايجابي الطيب هذا بالذات الشعور الطيب الجسدي المادي اللي هو البهجة الفرح ليش قلنا الشعور المادي؟ لانه بعد قريب نتكلم عن انواع اخرى من الاحوال الداخلية - 00:01:16

هذا النوع الاول من السعادة هي انك تكون مبسوط ها بالعامية يعني كن مبسوط مستمتع فيه بهجة فيه مشاعر ايجابية مرتبطة بالجسد اللي هي البهجة والفرح الى اخره - 00:01:31

النوع الثاني او القول الثامن قول السعادة لا ان السعادة مرتبطة بالدنيا ان دي دنياك حلوة انت سعيد انه مرتبطة بالمعيشة انه يعني كلما كانت اه اه كان ارسطو يسميه اهل البخت ها - 00:01:46

اهل البخت يعني المحظوظين ها والعرب ترجموها يعني البخت انه يعني توفر لديه المعيشة الجيدة والرفاهية جودة الحياة ويعني متعلق بمستوى المعيشة. المادي مستوى المعيشة المادي هذا المعنى مهم لانه بيجي بعد شوي راح نتكلم عن تعريف السعادة في في هذا الزمن - 00:02:03

وهذا كلام قديم طبعا واختاروه الان يعني اختارت هذا المعنى كما ساذكر بعد قليل يعني كثير من المراجع الغربية المعاصرة يدخل في هذا النجاح الوظيفي وبعضهم يوسعوا شوي بحيث انه ما يقتصر فقط على النجاحات الوظيفية بدأ تدخل مثلا النجاحات الاجتماعية والاسرية - 00:02:27

يعني الى اخره بنجي بعد شوي هذا النوع الثالث لا انه السعادة لا شيء معنوي الان واضح الفروق ها السعادة لا ما هي شي مادي ولا هي مشاعر مشاعر مادية بهجة وفرح لا السعادة شيء معنوي داخلي مختلف عن البهجة والفرح - 00:02:45

الذى كانوا يسمون اللذات المعنوية الثقافات مختلفة اختلاف كبير جدا في في اصلا وش معنى اللذة المعنوية اصلا يعني هل هي لذة عقلية ولا دينية ولا انسانية ولا ها يمكن يجيء في النقاش - 00:03:05

الفلاسفة اليونانيين بالذات ارسطو كان يقسم الفلسفة تقسيم مشهور جدا الى قسمين السعادة الاولى يسميتها السعادة الهيدونية هيدونيك مصطلح لاتيني عربوه العرب الى هيدونية وتعني اللذات المادية آآ شراح ارسسطو مترجمي ارسسطو ترجموها الى اللذات

الى السعادة المادية او سعادة الجسد او - 00:03:23

النوع الثاني يسمونه اليودو مونيا او اليودومينية بربو كلمة لاتينية العرب لما ترجموا ترجموها الى اللذات الروحية لكن ارسطو ما كان يقصد اللذات الروحية بالمعنى العربي يعني معنى الاسلاميين اصلا مفهوم يعني الروح التفرق بين الروح والنفس والقلب والعقل عند ارسسطو ما كان واضح يعني هو نفسه اشتكي من هذا يعني ذكر في رسالته الاولى - 00:03:48

انه يعني هذى مسائل متداخلة لكن ارسسطو بالذات كان يقصد كان يقصد السعادة العقلية باليودومينية اللي هي السعادة غير المادية لانه هو من الفلسفه المعظمهين لقضيه العقل فالسعادة العقلية هذه هي عقلية - 00:04:14

الفلسفه فلاسفه الاسلام ما يسمى بفلسفه الاسلام مثل الرازي وابن مسکوي وغيره. اه يعني قسموها قسمة ليست بعيدة اللي هي سعاده روحانيه اللي هي اليودومانيه هذى والسعادة البدنيه اه هم قسموا الهيدونيه الى قسمين سعاده بدنية اللي هي بالصحة والجمال - 00:04:33

ها وسعاده خارجية اللي هي بالمال والجاه وكان يعني الغالبيه العظمى من الفلسفه كانوا يركزون على قضيه السعاده المعنوية انه السعاده الحقيقية السعاده المعنوية وان كانوا يختلفون في تحديد معنى السعاده المعنوية - 00:04:54

لكن كما سيمر معنا الان لا انه مثلا تعريفات هيئة الامم المتحده للسعادة والمقياس العالمي للسعادة والتعريفات هذى بنجيها بعد شوي ان شا الله اذا جاها يعني اذا جا لها طاري اه حلوه طارئة هذى اه يعني - 00:05:15

اذا جا لها ذكر انه يعني ان شاء الله نشير اليها. يعني هذا حاولت اختصر قدر المستطاع يعني جميل. كثير تساؤلات تدور حول السعاده هل هي مطلب؟ ولا اصلا المفروض الواحد ما يطلبه؟ اه هل السعاده على سبيل المثال - 00:05:29

آآ حالة شعوريه ولا فكره آآ تورث مزاج معين ولا يعني كثير اسئلة تدور وش هي الاسئله اللي بتساعدنا على فهم عمق السعاده ايه هو يعني ايه يعني دائمآ في المفاهيم المعقده زي هذى احسن شي ان تعرف بالضبط ليش الناس اختلفوا اصلا يعني - 00:05:46
ليش الناس مختلفين في تعريف السعد؟ وش الاسئله المركزية في عدة نقاط في مركزية في ما يتعلق بالسعادة ليش السعاده مشكله على مدار التاريخ وفيها نقاشات كثيرة ليش غربيين اصلا في علم النفس الاسلامي؟ يمكن منه سنة حاذفين السعاده اصلا من نقاش علم النفسنهائيا - 00:06:07

بعدين رجعوا له في الاخير كل هذا لازم تعرف انت شو القصة اصلا يعني فالقصة هي انه وش هي السعاده؟ هل هل المشاعر لها دور في السعاده ولا لأن الدنيا هي المهمه في السعاده - 00:06:25

هل الدين والفظائل والأخلاق لها دور في السعاده ولا ما لها دور في السعاده داخلية ولا السعاده خارجية مثلا خلنا نمسكه واحد واحد مثلا ما هو الشعور الداخلي - 00:06:36

الذى اذا وجدته قلنا والله انت سعيد انت تسأل الناس الان سيفاوتون في الاجابة وهذا جربت وانا من قبل سنوات طرحت سؤال فتفاوت الناس اصلا في الاجابة وش ما هو الشعور - 00:06:50

الذى اذا كان عنده او ما هي الحالة النفسيه الداخلية؟ اذا كانت عنده قلت عن نفسك انك سعيد فالناس متفاوتون في هذا ليش متفاوتون؟ لانه اصلا هي الاحوال الداخلية التي يصفها الناس بالسعادة هي اصلا مختلفة - 00:07:03

تجارب الناس مختلفة وبالتالي كل واحد من الناس يتكلم عن التجربة التي يمر فيها هو والتي يرى هو انها هي افضل للسعادة تقريبا نوعين في حصر السعاده بنوع معين من المشاعر اللي هو المشاعر والانفعالات الموجودة في علم النفس الغربي المعاصر الان اللي مثلا الخوف والفرح البهجه - 00:07:17

شو المشاعر هذى اللي هي اقرب الى الجسد البلخي كان يسميه المشاعر الانفعالي العوارض هم كلمة مشاعر اصلا ما كانت موجودة بذلك الوقت يعني. هي مشاعر اصلا يعني ترجمة خاطئة لان كلمة مشاعر في اللغة العربية - 00:07:39

ا تعديل المقدسات مثلا المشاعر المقدسه ايه اه او المشاعر تعني الاشياء التي يحس بها يعني مشاعر كذا التي الادوات التي تحس بها لان هي الشعور اصلا في القرآن الشعور في القرآن هو الاحساس وليس هو الشعور الداخلي. المهم - 00:07:52

هذا يعني بمعنى لها عجلة حلقة هذى موظف الانفعالات اصلاً ومفهوماً الانفعالات مفهومنا للاحوال النفسية الى اخره المفهوم الاول
اللى هو مفهوم علم النفس الغربي. ايه. اللي هو كنا نقول تو نسيت والله. نقول في اكثر من فهم السعادة. ايه. احد - 00:08:09
الباقيات هذه باقة نعم انها المشاعر التي اقرب الى الجسد بالتعبير يعني بالتعبير العربي القديم يعني وفي نوع اخر يقول لك لا يا اخي
مين قال لك ؟ اصلا هي ممكن تكون السعادة مظهرها السكينة - 00:08:28

اه الطمأنينة ممكن يكون السعادة مظهرها امر ديني مثلاً الخشية في الصلة الخشوع في الصلة ممكن يكون مظهرها امر ايماني مثل
علاقتك مع الله الحب خشية محبة الله خشية الله هذا الشعور الذي يجده المؤمن في علاقته مع الله. يخرج وهو وهو سعيد وهو
مرتاح وهو مطمئن وهو ساكن - 00:08:45

قد تكون السعادة مرتبطة بمعاني اخرى كثيرة. مثلاً الشعور او الحالة النفسية احسن من كلمة شعور. الحالة النفسية التي تأتيك بعد ما
بعد ما خدمة لشخص اخر عملية اخلاقية ممارسة اخلاقية - 00:09:06

فانت تحس بهذا بهذه الحالة النفسية بهذه الحالة الداخلية تشعر شعور طيب ايجابي اذا اخذنا بكلمة ايجابي يعني المعاصرة
هذا فاذا واضح انه الذي يخطر على البال في الذهن مباشرة لكلمة السعادة مختلف من شخص لشخص - 00:09:20
وهذا مهم لانه يبين ليش الناس مختلفين يعني متصارعين اصلاً يعني فيما يتعلق بمفهوم السعادة اصلاً وعشان كذا ولاجل هذا
يختلف الناس اهل الدين يقول لك السعادة في الدين اهل التجارة يقول السعادة في المال - 00:09:40

أهل اللذات يقولون السعادة في المتع المادية اهل الجاه والمنصب ويقولون لك السعادة في الملك والسلطة والادارة وهل السعادة
الانسانية؟ يقول لك السعادة في في الممارسات الانسانية الاخلاقية ورحمة الناس والعطف والعطاء - 00:09:59
فاذا اذا هذا هو جواب السؤال الاول انه اصلاً الحالة النفسية المرتبطة بمفهوم السعادة هي اصلاً متعددة ومختلفة وآآ وفهم هذا مهم
الامر الآخر الذي يعني من الاسئلة المهمة ايضاً في موضوع السعادة انه هل الاخلاق والفضائل - 00:10:18

لها علاقة بالسعادة ولا لا وهو نقاش قديم وهم يقولون مثلاً انه هل السعادة هي سعادة الفضائل والاخلاق؟ ولا هي سعادة المتع
والقنيات والمادة والدنيا والى اخره وبعضهم يقارن مثلاً بين ارسطو افلاطون في هذا النقاش يعني - 00:10:35
اه لان افلاطون يعني اقرب الى الثقافات الوثنية في في فهمه وفكرة يعني لها مع مع شيء من التعديلات نحن نرى انه نعم
الاخلاق والفضائل لها دور في السعادة - 00:10:54

وان الحالة النفسية المرتبطة مع حسن الخلق مع الرحمة مع الممارسات الاخلاقية عموماً والممارسات الانسانية عموماً انها تستحق
ان ان تكون مرتبطة بالسعادة وهناك نقاش طويل على مدار التاريخ انه هل هذا اصلاً مقبول ولا غير مقبول - 00:11:10
فالذين يرفضون ادخال الاخلاق ضمن اه مصادر السعادة يرفضون ادخال هذا هذه الحالة المرتبطة بالسعادة الاسئلة
المهمة ايضاً من الاسئلة المهمة هل السعادة داخلية او خارجية؟ وبعد احد اهم الاسئلة - 00:11:28

انه عطني فلوس اصير اصير مبسوط ها انه السعادة بالفلوس والمال يعني والنجاح والرفاهية الحلم الامريكي ها امريكان دريمز
وشو الحملة الامريكية؟ لفظ لفظ قديم يعني في الأربعينات والخمسينات يعبر عن - 00:11:45
عن المزاج الغربي في ذلك الوقت انه اهم شي انك تحصل دنيا جيدة وآآ وغالبية يعني مقاييس هيئة الامم المتحدة
وغيرها يعني احنا بنتكلم عن جودة الحياة - 00:12:08

او او الرضا عن الحياة ما يقصد الرضا هو الذي نعرفه نحن ها الذي قلنا ان الرضا هو هو في الحلقة الماضية. ان الرضا هو مركب من
من التسلیم والسكينة والشعور الطيب والقناعة - 00:12:24

على الرضا هنا المقصود به الحياة تكون جيدة من حياتك تكون جيدة انت تقدير يسمونه التقديم الايجابي. هذا من ا أيام ابي قور طبعاً
من ا أيام ابي قور اللي هو ا أيام الرواقية تحديداً ادق يعني ادق الرواقية ادق. من ا أيام الرواقية اللي هو التقديمات الايجابية ل الواقع. انه
انت اذا قيمت واقع - 00:12:40

اكثر قيماً ايجابياً فانت اللي هو الرضا لا يفسد سفاك الرضا عن عن عن الحياة والنبي صلى الله عليه وسلم يقول اربعة من

السعادة اربع من السعادة المرأة الصالحة والمسكن الواسع والجار الصالح والمركب الهنيء - 00:12:58

واربع من الشقاوة الجار السوء والمسكن الضيق والمركب السوء ان نحن في المنظور الاسلامي لا ننكر اه وهذا المعنى سيتكرر معنا كثيرا لا ننكر انه الخارج مهم جدا وان السعادة المادية مهمة جدا لكن الذين ننكره ما هو؟ هو اما المبالغة فيها -

00:13:16

او قصر السعادة عليها او اغفال الجوانب الاخرى. كما ساتوضح معنا خلال النقاش في هذه الحلقة كاملة انه اصلا كل الحلقة تدور حول قضية انه انت تفهم انه السعادة متنوعة ومتعددة كل ما نوعت فيها وحرضت على التنوع كل ما كان افضل افضل - 00:13:38 افضل لك يمكن هذى ابرز الاسئلة يمكن تجيى اسئلة يمكن تمر معنا في خلال النقاش جميل ذكر اه فيه ناس يطرح السعادة كانها مطلب اساسي في هذه الحياة. مش كل نظري واضح يعني يقول انا اسوى كذا عشان اصير سعيد - 00:13:56

وليش تبي تروح هنا ما تروح هنا لان هذا خيار يعطيك سعادة اكثرا فواضح عنده انه احد اه احد الغايات اللي يريد ان يصل اليها.

وفي الخيار الثاني اللي يقول لك لا يعني اه ترى حتى لو خططيته هدف انت كذا تربط - 00:14:10

اه السعادة في داخلك اذا انت خططيته هدف ويدور هذا النقاش فاحنا عندنا في في النظرية الاسلامية هل السعادة بحد ذاتها مطلب كل الناس يغدو هذا حديث عن النبي صلى الله عليه وسلم - 00:14:24

كل الناس يغدو فيبائع نفسه فمبيقيها او معتقدا الاسماء حارت وهمام فالانسان يسعى الى ما يريد ان يتحقق في هذه الدنيا هل يصل اليه او لا يصل اليه؟ هذا امر اخر. هل يسلك الطريق الصحيحة - 00:14:43

او يمسك الطريقة الخاطئة هذا امر اخر لكن في نقطة مهمة جدا في المنظور الاسلامي نحن نرى ان من حق الانسان بل ربما يكون من واجبه انه يسعى الى ان ربنا اتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة - 00:15:01

فالبحث عن السعادة مشروع ليش نقول الكلام هذا؟ لانه ليس من المنظور الاسلامي بحسب فهمنا ان الانسان يتوقع انه لا ليس مطلوبنا منك اصلا هذا الامر وهذا ربما يحصل احيانا من بعض الوعاظ المتأثرين ببعض المذاهب المنحرفة - 00:15:15

آآ داخل الصوفية تعرف الصوفية فيها مذاهب ومذاهب بعض المذاهب المنحرفة داخل الصوفية لتقول ابدا الدنيا هذه كلها اتركتها وتركتها كاملا من هذا نهى عنه النبي صلى الله عليه وسلم ما حصل في عهد النبي صلى الله عليه وسلم فنهى عنه - 00:15:33

وفي عبارة دايما مع الناس يكررونها الدنيا هذى ما فيها سعادة؟ لا كيف اربعة من السعادة حديث ذكرناه قبل قليل. لا الدنيا فيها سعادة لكن السعادة مؤقتة - 00:15:48

بالمناسبة ترى القرآن ما يستخدم لفظ السعادة في التعبير عن السعادة الذي نتكلم عنه نحن هنا كنت بسؤال القرآن من لم يستعمل لفظ السعادة الا في مقام واحد فقط في سياق واحد وهو السعادة في الآخرة - 00:16:03

شقيا وسعيد السعداء فالسعادة هي في الآخرة في المفهوم القرآني. طيب القرآن ماذا يستعمل للدلالة عن ما نتكلم عنه نحن الان السعادة يمتعكم متابعا حسنا المتابع الاستمتع يستمتعون الحين او حبا طيبة يمكن - 00:16:20

الحين طيب بنجيتها بعد شوي ها لكن اكثر اللفظ اللي يتكرر كثيرا في القرآن ان المعنى المرتبط بالمتابع ليش المتابع؟ لانه اصلا المتابع في اللغة العربية تعني الشيء المؤقت الذي يستعمل لزمن مؤقت ثم تتركه ثم تغادر - 00:16:43

وتتركه ما تأخذه معك لكن هذا لا يعني انك لا تستمتع اثناء وجوده عندك ولذلك سماه متابع ولذلك شوف الآيات اللي جمعت الآيات بعضها مع بعض صار السياق متصلا. انه هي مؤقتة - 00:17:03

لكن ربنا اتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة هي مؤقتة صحيح لكن استمتع بها ان هذه الدنيا حلوة خضرة وان الله مستخلفكم مستخلفكم فيها ها فهذه الدنيا مؤقتة يجب ان لا تطفيينا يجب ان لا تلهينا يجب ان نتذكر دائما الآخرة لكن نستمتع في هذه الدنيا ونحن في هذه الدنيا بالطريقة الصحيحة - 00:17:22

الهدف من هذه الحلقة هو كيف نستمتع في هذه الحياة الدنيا بالطريقة الصحيحة طبعا بعض الناس قد يحرم على نفسه اشياء من السعادة الدنيوية لاعتبارات غير دينية مثلا هو يقرر انه ما يأخذ هذا الشيء المعين مثلا - 00:17:44

الاعتبارات مرتبطة بتهذيب النفس او رياضة النفس. هذا كل حالة تدرس لوحدها يعني ليس لها ضابط عام. يعني هذا يمكن باختصار، قضية انه ها السعادة مطلب او لا - 00:18:01

جميل. أخذنا يا دكتور في بداية الحلقة انه في ناس ينظرون للسعادة كأنها افعالات وفرح وكذا. وناس ينظرون انها سكينة طب احنا في الاسلام وش، هو التصنيف اللـ. يوضع تحته السعادة - 00:18:12

اي نعم يعني ترى كثيرون تكلموا عن السعادة وظهرت ابحاث معاصرة في يعني في اقوال المتقدمين في في السعادة
يعنى انا فـ نظرـ اـ انه اـ فـضاـ طـرـيقـةـ تـبعـ عـ المـنظـهـ الرـاسـلـامـ هـهـ اـنـ تقـسـمـ السـعـادـةـ الـلـاـقـسـاحـ الـاـتـاـتـهـ - 00:18:25

النوع الاول هي السعادة الخارجية السعادة الدنيوية نعطيها هذا الاسم حتى نعرفه حتى نضع لها قواعدها نضع لها
قواعدها ونعرف كيف نتعامل معها والى اخره فهذا النوع من السعادة كما عرفناه سابعا هو شعور داخلي ذاتي مرتبط بالخارج المال
السلطة الجاه الدنيا الى اخره الى اخره - 00:18:42

ويدخل فيها المتع المحرمة والمتع الحلال يدخل فيها الاكل والشرب والجنس والله و الغناء واللعبة والرياض كل هذا هذه كلها من المتع. بعضها بعضها المادية الدنيوية بعضها محرم وبعضها حلال بعضها ننصح باستعماله بعضها نحذر من من استعماله - 00:19:07
هذا النوع من السعادة هو اكثرا ما يحرص عليه الناس. الناس اكثرا ما يحرصون على هذا النوع من السعادة. وكثير منهم اصلا يعرف السعادة بهذا هذا المعنى المالي الدين يبمر معنا ان شاء الله بيتكرر هذا المعنى كثيرا ان شاء الله - 00:19:33

النوع الثاني من السعادة لا هي السعادة المعنوية. السعادة الداخلية والاسلام يرى في نظري والله اعلم ان ان السعادة المعنوية ايضا انواع قد تكون سعادة دينية بالعبادة والايمان والطاعة وال العلاقة مع الله الى اخره. وقد تكون سعادة نفسية بالرضا والقناعة والسكينة والطمأنينة. وقد تكون علاقه انسانية - 00:19:49

الأخلاقية بالأخلاق والعطاء وقد تكون سعادة عقلية المتعة اللي هي ما يسمى بالمتع العقلية المتعة والذات العقلية والذات العقلية انواع منها مثلا القراءة والمذاكرة والدراسة والتأليف والكتابة والكتب تعرف ناس يعني - 00:13:13

يجب ان تذكروا دائمًا ان السعادة التامة الكاملة غير المنقوصة لا تكون الا - 00:20:33

في الآخرة وهذا أحد الفروق الأساسية بين المنظور الإسلامي وغير المنظورات الاستحضر المستمر للآخرة الاستحضار المستمر لأن هذا الك قاعدة مهمة وقضية جوهرية انه هذا الزمن الذي نعيش فيه هو أحد الأزمان - 00:20:48
التي نعيش فيها وليس هي هي الزمن الوحيد وان هناك زمن قادم سنجيأ فيه وسنعيش فيه. من المهم جدا حين تناقش اي قضية نفسية او غير نفسية ان تربط دائما بها المعنى - 00:21:07

لوجود زمن اخر قادم فيما يتعلق بالسعادة وجود هذا الزمن الاخر يجعلك تعرف ان السعادة هي في الاخرة الكاملة التامة ومن ضمن الاحاديث التي يعني دائماً مؤثرة بالنسبة لي هو حديث مشهد الغمسة - 00:21:22

يؤتى حديث النبي صلى الله عليه وسلم متى هل يتكلم عن مشهد من مشاهد يوم القيمة كشفت له بالغيب صلى الله عليه وسلم وهو انه يؤتى بانعم اهل الدنيا او قال اسعد اهل الدنيا نسيت الان - 00:21:43

من اهل النار انعم اهل الدنيا اهل النار فيقال له يعني كان اعطي في الدنيا ملك الملوك قيل له هل مر بك في الدنيا نعيم قط
فيقولوا لا ودب ما مر به نعيم قط - 00:21:57

المشهد الآخر المقابل يُؤتى باتعس اهل الدنيا. من المؤمنين تعيس اتعس شخص ممكِن تتخيله في حياتك فيغمض في الجنة غمسة واحدة هذه الغمرة تنسيك كل الغم والهم والتعاسة الماضية بكل حياتي. فيقال له هل مر بك بؤس قط؟ هل مر بك شقاء قط؟ يقول لا وربِّي ما مر بي - 00:22:31

نسى نسي نسي. فهذا المعنى استحضار هذا المعنى باستمرار يساعدك اصلا على ظبط البوصلة. يساعدك على على تحديد المسارات
صحيحة في اختيار السعادة ولو تلاحظ كثير من النقاشات تدور بين الناس - 00:22:54

في قضايا اجتماعية كثيرة يعني مثلا لما حين يموت غير مسلم تدور حرب ظرورها ما تترجم عليه قل لي ماذا تدور هذه الحرب؟ لانه
اصلا جزء كبير من الناس يقول وهذا قدم البشرية فهو في النهاية يتكلم عن المعيار الديني والمعيار المادي - 00:23:13
لكنه ناسي انه في معيار اخر وهي طيب في معيار اخر وهي المعيار الديني في تقدير الاشخاص والأشياء والاحاديث والامانة والامان
والثقافات والمعارف مهم جدا ويعطيك بعد مختلف تفهم به كيف تقيم هذه الاشياء وكيف وكيف وكيف وكيف وكيف تزنها - 00:23:30
يعني تقريرا يمكن هذا ابرز جميل هذا تصنيف سعادة في المفهوم الاسلامي طيب وشو تعريف السعادة؟ وش اسبابها؟ وش مواصفات
الشخص السعيد هذا؟ ايه مواصفات السعادة؟ مواصفات السعادة في الدنيا - 00:23:50

اي نعم يعني يمكن قبل ما نعرف مثلاً المواصفات يمكن نحتاج يعني نتكلم عن بعض المحددات الأساسية بعددين اذكر التعريف
التعريف الذي دعني نقترح ونختاره لتعريف السعادة بحسب علم النفس الاسلامي - 00:24:06

اول شيء السعادة بحسب المنظور الاسلامي متعددة متعددة في المصادر متعددة في الانواع متعددة في الانواع طيب ماذا نقصد
بهذا هي متعددة في المصادر انه ترى في اكثر من مصدر للسعادة - 00:24:20

الاقسام اللي ذكرناها قبل قليل في اشياء دنيوية وفي اشياء معنوية والمعنوية انواع وفي دنيوية ودينية وانسانية وانسانية واخلاق
ومشاعر بهجة ومشاعر اشياء كثيرة جدا معرفتك بان مصدر السعادة متنوعة متعددة - 00:24:39

واختيارك للمصادر وتنويعك لهذه المصادر بحيث بحيث انك ما تركز على مصدر دون مصدر ما تبالغ وتغلب في مصدر دون مصدر
 يجعل حياتك متزنة هذا الازان شرط اساسي اول لحصول السعادة - 00:24:59

وهذا الشرط مهم لانه هو لان بعد قليل التعريف الذي سنذكره بعد قليل هو يدور حول هذا التعدد وهذا جزء من الابتلاء من ابتلاء الله
سبحانه وتعالى حتى تظهر قيمة التكليف - 00:25:17

انه لم يجعل السعادة فقط للمتدينين او لم يجعل السعادة فقط لغير المتدينين بل جعل السعادة هذى ان الدنيا لا تعدل عند الله اه
جناح بعوضة لو ان الدنيا تعدل عند الله جل وعلا بعوضه لما سقى منها كافرا شربة ماء فالدنيا اصلا ليست - 00:25:32

ليست هي محل المنافسة محل المنافس وفي ذلك فيتنافس المتنافسون هو المعاني الدينية والاعمال الدينية والايمان. وبالتالي
جزء من الابتلاء انه اصلا انت ممكن تحصل السعادة حتى بعيدا عن الدين - 00:25:52

جزء من الابتلاء ان انت ممكن تحصل السعادة حتى ولو انغمست اكثر في الدنيا فهذا جزء من الابتلاء ولذلك نؤكد عليه يجب ان تنتبه
دائما انه هل انت منوع في السعادة ولا لا - 00:26:08

والصحيح ان السعادة ان السعادة اه متاحة هي هي من من اسباب هذه الدنيا التي تتاح للانسان بحسب
الشروط اذا حقق شروطها اخذ منها لكن المؤمن يأخذ منها من زاوية والكافر يأخذ منها بزاوية - 00:26:24

وترى كل زاوية لها طعم مختلف ولذلك انت كل ذلك المؤمن بماذا يتميز؟ سعادة المؤمن بماذا تتميز
عن سعادة غير المؤمن؟ انها سعادة متنوعة - 00:26:43

لها اطعم مختلفة لها قيم مختلفة لها زوايا مختلفة وليس فقط محصورة في اتجاه واحد اتجاه مادي فقط والاهم من ذلك طبعا احد
الفروق الفرق الاهم بين مساعدة المؤمن ومساعدة غير مؤمن انه سعادة المؤمن الحقيقة تكون في - 00:26:58

في الآخرة والله سبحانه وتعالى يقول في سورة الروم يتكلم عن سعادة سعادة المادة يعلمون ظاهرا من الحياة الدنيا وهم على الآخرة
هم غافلون لاحظ انه يعني بدأ في الدنيا ثم قال الآخرة غافلون هم شف شف اللي الذي يعني يركز على على على الحياة الدنيا اكثر
- 00:27:16

ويغفل عن الآخرة الى الاشكال انه ليس الاشكال هو ان يجمع بين الدنيا والآخرة لا الاشكال انه يهتم بالدنيا ويغفل عن الآخرة لماذا
نقول بالتعدد؟ لأن هو الذي يفسر لنا اشياء كثيرة من ضمنها سعادة الكفار مثلا - 00:27:41

ولما يمكن تعريف فهمها الا اذا قلنا بانها سعادة متعددة الامر الاخر من المحددات المهمة في تعريف القمع التي تعريفها. التأكيد على القضاء على الجوانب المعنوية. هذا احد القضايا الاساسية في مفهوم السعادة في - 00:27:59

اسلام التركيز على عدم الغفلة وعلى عدم نسيان الجوانب المعنوية الناس ما يحتاج انك تذكرهم انه ترى من مصادر السعادة المصادر المادية والدينية هم اصلا شغالين في هذا. لكن تحتاج ان تذكرهم بانه ترى في - 00:28:14

مصادر اخرى مهمة جدا للسعادة وهي السعادة الدينية وانسانية وان القدرة على الجمع بين الثنائيات التي نكررها كثيرا هنا ودعاء الجمع بين السعادة المادية والسعادة المعنوية وضع الجمع بين السعادة الدين وسعادة الدنيا. ربنا اتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة - 00:28:31

شوف مثلا الحضارة الرومانية مثلا كل الذي يتصور في ذهنك عنها من قراءتك في الكتب او مشاهدتك للصور او الافلام الوثائقية عن الحضارة الرومانية ظهرت الانسان المادي المتكبر المتغطرس - [00:28:52](#)

المنهمك في الدنيا الذي يرى ان الدنيا هي كل شيء المعمار الهندسي الضخم انظر مثلا اذا كان ما تبقى من كنائسهم القديمة الظخمة العلاقةقارنها مثلا بمساجد المسلمين كيف هي في بساطتها - [00:29:14](#)

فهذا هذا هو المفهوم قضية يعني انه انه الدنيا نعم حنا نحن ثقافتنا ثقافة الجمع بين الثنائيات بين الدنيا والدين لا نبالغ في الدنيا ونغفل عن الآخرة ولا نبالغ في في الدين والآخرة ونسى حظنا من الدنيا - [00:29:36](#)

بل نجمع بين الامرین وهذا يجر الى کلام عن قاعدة مهمة جدا وهي ان السعادة فيها فيها عن انواع السعادة. ان السعادة فيها نوع رديء وفيها نوع جيد او فيها نوع رديء وفيها نوع فاخر - [00:29:55](#)

انا كنت تكلمت قبل فترة عن علم نفس الكافيهات علم نفس الكافيهات النوع الرديء من السعادة اللي هو سعادته في الجانب المادي البهرجي من الدنيا وكافيهات ومطاعم واسواق وسفر وسياحة - 00:30:11

ولو واكشن والى اخره طيب طيب وبعدين وبعدين فهو يغذى هذا الجزء من هذا الشق من السعادة لكنه لكن الشق الآخر من السعادة ظامر ويابس وذايل ايه هو اخذ السعادة يمكن لو تسأل وانا مبسوط ايه بس انت اخذت النوع الرديء من السعادة - 00:30:30

ما اخذت النوع الفاخر ولا ولا نوعت في السعادة طبعا اذا اذا قلنا انه السعادة رديئة وفاخرة هذا لا يعني انه الاخذ من من السعادة المادية ممنوع هذا يكرر كثيرا - 00:30:53

لكن لكن نقصد الاقتصر عليه. والمبالغة فيه واعتقاده انه هو هو الاساس واهمال اهمال المعانى الاخرى من السعادة وش المشكلة؟ ما المشكلة في السعادة الرديئة السيئة المشكلة كل الفلسفه من قديم تكلموا عنها عن هذا الاشكال انه - 00:31:06

انه يجعلك متعبا منها في مطاردتها لانها خارجية ليست داخلية ولا تشبع منها وتدمى عليها ولابد من جرأة مستمرة دائمة ومتزايدة ومتزايدة وليس دوما متحصلة واذا فقدتها تقدر مزاجك - 00:31:28

وهي وهي سعادة جسدية مادية لا تغذى الروح لا تغذى شقك الاخر ولا ترقى بنفسك ولا تهذب طبعك تصبح تصبح انت انسانا كالالة الفرامة تأكل ولا تشبع تصبح السعادة في حد ذاتها مصدرا لعدم السعادة - 00:31:49

تصبح السعادة مصدرا للتعasse هذا هو لي فسر ليش ؟ مثلا بعض المشاهير في الغرب وصل الى قمة السعادة كما يعبرون. ثم انتحر مثلا وش اللي صار بالضبط او او قتل نفسه او - 00:32:08

هو اللي صار انه هو هو يغذى هذا الشق من السعادة المادية ويشعها ويشعها ويشعها ولا تشبع ولا تشبع ولا تشبع. بينما هذا الجزء الآخر من من ماهاته انسانا - 00:32:22

يعنى دوس على من نفس المعاصي اللي هي المشاعر الهائجة هذى الاعتکار البلخى يسمى العوارض النفسية الاقرب الى الجسد كانوا
الذى يسمى في هذا في هذا الزمن المشاعر او الانفعالات - 00:32:38
ذابل وضامر ويدخل في هذا ايضا ما يمكن تسميته بعلم نفس الانفعالات حصر السعادة وقصرها على نوع محدد من الاحوال النفسية

الاطباء متقدمون يصنفونها هكذا يعني وهي التي يهتم بها الاطباء عادة - [00:32:54](#)

يهتم بها الاطباء عادة من خلال هذه المحددات نستطيع ان نقول ان السعادة التعريف المقترن هي احوال نفسية داخلية طيبة ذات مصادر متعددة اذا اردنا ان نعرف النوع الفاخر من السعادة - [00:33:09](#)

نقول هي حالة داخلية مستدامة طيبة متعددة المصادر الجيدة المتوازنة او نقول ان السعادة هي هي محصلة مجموع مختلف الاحوال الداخلية اذا اردنا نعطي تعريفا اجرائيا يميز الفرق بين السعيد وغير السعيد انه هي محصن مجموع - [00:33:31](#)

مختلف الاحوال الداخلية فاما ايها يكون اكثر وايهما يكون اقل لاحظ انا هنا استخدمت لفظة الاحوال النفسية ولم استخدم استعمل لفظ المشاعر ليش ؟ لانه نؤمن نحن في علم النفس الاسلامي انه الاحوال النفسية الداخلية ليست محصورة فقط في هذه المشاعر - [00:33:58](#)

التي او هذه الانفعالات التي تدرس في في كتب علم النفس وهذا مهم جدا لمعرفة اصلا مفهوم يعني مفهوم النظرية النفسية الشاملة وعلم النفس الاسلامي في قضايا كثيرة جدا الاحوال النفسية الداخلية هذى انواع كثيرة منها ايماني منها انساني - [00:34:21](#) منها امر مرتبط اللذات العقلية ومنهم امر مرتبط المشاعر الایمانية والاحوال او اعمال القلوب او احوال الاحوال النفسية الایمانية هادي وبين هادي اين تضعها هذه ليس لها ذكر اصلا في علم النفس الغربي - [00:34:40](#)

لكن نحن في علم النفس الاسلام جعلنا لها بابا كاملا نتكلم عنه وانواعها ودرجاتها والسكنينة والرضا هناك احوال نفسية كثيرة مهملة آآ لكن باذن الله نحن سنعيد الحياة الهواء سنركز نركز عليها - [00:34:57](#)

لاحظ انه قلنا هنا في التعريف الاخير هذا هي محصل مجموع كامل ما يحصل في الداخل يعني ايوا نقطة مهمة هذى لانها تعني ايضا انه وجود السعادة لا يمنع من وجود قدر من المعاناة - [00:35:19](#)

او وجود قدر من المشاعر السلبية لان العبرة هي بالمجموع عبرة بالمجموع النهائي فلا يضر وجود بعض المنففات والمكدرات بل لا يضر وجود شيء من يعني الحزن فالعبرة هو بمتوسط الحالة الداخلية او محصلة مجموع مجموع - [00:35:34](#)

الحالة الداخلية وفي المنظور الاسلامي ايضا يمكن يقال ان السعادة نوعان سعادة ناضبة وسعادة متتجدة السعادة الناضبة هي السعادة التي يزول مفعولها واثرها بزوال مصدرها فتحتاج باستمرار للتعرض للمصدر لتحقيق السعادة فامرها وقتى ولحظى - [00:35:51](#) وتختفي مع بمجرد زوال المصدر يختفي الاثر. وهذا خارجي وهي تفقد قدرتها مع الزمن وآآ احيانا احيانا يمل الانسان منها احيانا يطلب المزيد واحيانا يصل الانسان الى مرحلة الاشباع يعني شيء شيء يشبه يشبه الادمان - [00:36:14](#)

وهذا المعنى ترى متكلم فيه من ايام الثقافات الوثنية لانه امر مدرك يعني لا يحتاج الى الى كبير الى ذكاء لفهمه وادراته والنوع الثاني السعادة المتتجدة تدوم فترة اطول - [00:36:39](#)

لا تفقد قدرتها على التأثير مع الزمن ولا ترتبط بعامل خارجي وهي السعادة التي يمكن تحصيلها من مصادر متعددة بسيطة ميسرة بدون تكلفة وهذى ان شا الله بيجهيها بعد شوي بنتكلم عن قواعد في اصلا يعني كيف تحصل السعادة المادية النوع الفاخر من السعادة المادية حتى يعني - [00:36:55](#)

يمكن يقال ايضا ان السعادة ايضا نوعان نوع اه سطحي دنيوي جسدي وهو اغلب ما يتكلم الناس عنه ونوع لا يعني عميق ومعنوي وهو ظروري وان كان كثير من الناس وان كان كثير من الناس - [00:37:17](#)

يفعل عنه يعني لعل هذا يكون مفيدا ان شاء الله على طاري المصدر اللي لا ينضب اه الداخلي للسعادة في سؤال هنا عن العلاقة ما بين معرفة النفس والسعادة هل بينهما علاقة طردية ولا ما بينهم علاقة - [00:37:34](#)

الا يعني الا معرفة النفس عموما في علم النفس الاسلامي معرفتك بنفسك وصدقك مع نفسك احد احد القضايا الاساسية في علم النفس والاسلام معرفتك بنفسك وصدقك مع نفسك تساعدك في تحقيق السعادة الصحيحة في اختيار الطريقة الصحيحة - [00:37:51](#)

يعني مثلا ما معنى مفهوم الغفلة الغفلة مفهوم يدل على ان الانسان يكون متخددا طريقة سائرا فيها فترة طويلة من الزمن هذه الطريق

خاطئة او ليست هي الافضل ويكون سيرا فيها فترة طويلة من الزمن ولا ينتبه - 00:38:16

بمعنى الغفلة تبي تتعلق بالسعادة ممكناً الانسان يكون يمشي فترة طويلة ويتجذب بمصادر معينة من السعادة وهو يظن انها سعادة لكن من النوع الرديء من السعادة او يأخذ الجوانب من السعادة ويغفل جوانب اخرى من السعادة - 00:38:36

او على العكس ربما يكون الانسان اصلاً يعني معرضاً عن كل ما يجلب له السعادة ومعده عن الدنيا اعراض ليس محموداً ابداً مذموماً ولا ينتبه لذلك. تعرف بعض الناس قد يكون وحداني منعزل منقبض بعيد عن الناس ما يشارك - 00:38:53

ها فيكون هذا بعيد عن السعادة وهو ان لا ينتبه لذلك ولذلك كلما كان الانسان ابصر بنفسه البصيرة بالنفس هذا احد المصطلحات الأساسية في علم النفس الاسلامي وباذن الله نحن سنخصص حلقة كاملة ان شاء الله عن - 00:39:10

يعني كيف تعرف نفسك وكيف تصل اليها وكيف يعني تعرف مداخلها ومخارجها وتعرف ما الذي تحبه وما لا وتكرهه الى اخره وهذا يساعدك في انك تصل الى السعادة الصحيحة جميل. مر علينا دكتور لفظ المتعة ولفظ السعادة - 00:39:27

وش الفرق بينهم اي نعم السؤال هذا يتكرر كثيراً يعني الفرق ما بين المتعة والسعادة يعني باختصار فيه قوله في المسألة اما اننا نوسع اما ان نوسع مفهوم السعادة او نوسع مفهوم المتعة - 00:39:45

غالبية الناس اه يوسعون مفهوم السعادة اوسع من من المتعة وتكون المتعة هي المتع المتع اللذات المادية المؤقتة وان السعادة اوسع من ذلك ولذلك يقولون مثلاً الكفار غير سعداء لأنهم هم مستمتعين لكنهم غير سعداء - 00:40:05

لكن ترى كثير من علماء الاسلام على العكس يوسعون معنى المتعة لأن هذا هو المعنى القرآني الوارد يوسعون معنى المتعة فيقولون هناك متع ماديه وهناك متعة معنوية هناك متع يعني ابن تيمية نفسه كان يتكلم عن لما كان ينقد نظرية اللذة والالم المعروفة عند الفلسفه كان يقول - 00:40:31

انه الافضل هو ان نوسع هو اقتراحين مهمين جداً اول ان نوسع مفهوم المتعة واللذة بحيث تكون اللذة آآ اللذات انواع لذات دينية ولذات دنيوية ذات محمرة ولذات مباحة ولذات جيدة ولذات غير جيدة. والمعنى الثاني اظافه ابن تيمية ايضاً مفهوم الزمن - 00:40:52

انه اللذات المؤجلة افضل وافخر من اللذات الحاضرة واضاف معنى ثالث وهو الداخل في المعنى الثاني انه اللذات التي تكون في الزمن البعيد او الزمن الاخرة هي اعظم اللذات الناس طبعاً غالباً تجد السعادة مفهومها اوسع والمتعة يعني هي هي اللذة لكن دائماً النقاشات العميقه غالباً - 00:41:13

في احيان كثيرة تكون خلاف ما يعنى يعني يظن الناس يقدرون خاصة انه كما ذكرنا مفهوم المتعة هو هو مفهوم القرآني اصلاً لما نتكلم عنه نحن بانه هو السعادة هو الذي يسميه القرآن المتعة والمتاع والاستمتاع - 00:41:41

يمين وهذا عكس الشائع ان المتعة مدمومة هون. عكس الشاعر. اه طيب في اللي يقول هنا برضو انه السعادة تراها قرار يعني تتخذها وتلقى الشتتين الموضوع وتسعى له وفيه اللي يقول لا انه ترى سعيك وركذبك وراها - 00:41:58

سيفقدك ايها اه وش النظر لمثل هذى النقاشات كأنه قريب هو من سؤال آآ هل السعادة مطلب او او غير مطلب؟ هي كأنها في نفس المعنى انه يعني كلمة قرار هذى من المصطلحات الجديدة طبعاً يعني - 00:42:14

قد لا تكون دقيقة جداً او انه هل الانسان يسعى للسعادة فيحصلها او لا هي جزء من القضاء والقدر قد يسعى الانسان للسعادة فيحصلها وقد يحرمنها ونحن نعرف احصائياً وواقعاً الذي نشاهد امامنا ليس كل الناس سعداء بكل تعريف السعادة يعني - 00:42:32

بكل معنى السعادة قد لا يكون في اناس لم يحصل اي نوع من انواع السعادة ونجد اناس امامنا قد يكون قد يكون في فيما نرى نحن في الظاهر انه غير سعيد فقير ومريض وتعبان ومشاكله كثيرة لكنه في - 00:42:53

يكون سعيداً وقد نشاهد اشخاص فيما يظهر لنا انهم سعداء ومبسوطين لكنه في الداخل غير سعيد هذا هو اللي يؤكّد ان المنظور الاسلامي في مفهوم السعادة انه اوسع المنظورات وافضلها انه يعطي رحابة واسعة لهم الظاهرة النفسية بشكل افضل - 00:43:08 جميل. لما ذكرنا ان في القرآن ما في حديث عن السعادة الا في الآخرة اه جاء ذكر الحياة الطيبة فقلت بنتكلم عنها بعد شوي اه مفهوم

- الحياة الطيبة في القرآن وفي المقابل. اه ومن اعرض عن ذكري فان له معيشة ضنكا. يعني هذى كيف نفهمها؟ اي نعم يعني -

00:43:29

مفهوم الحياة الطيبة ومفهوم المعيشة الظنك الطريقة العلمية الصحيحة ان نرجع الى ما ذكره المفسرون ما نألف شوف ماذا قال المفسرون ونجمع كلام المفسرين نحو اول نرتبه فجمعنا كلام المفسرين في الحياة الطيبة ماذا قالوا؟ رحمهم الله - [00:43:49](#)
فوجدنا انكم تتكلموا كلام جميل جدا صراحة في معنى الحياة الطيبة وان الحياة الطيبة يعني هي اوسع حتى من مفهوم السعادة المادية او مفهوم المعنى الضيق من السعادة كان الحياة الطيبة هي المرادف للمعنى الافضل للسعادة او المعنى الصحيح الموسوع للسعادة - [00:44:09](#)

ذكرناه ذكرناه قبل قليل فالحياة قد تكون طيبة ولو كان اصحابها فقراء او لديهم معاناة او امراض سواء امراض جسدية او نفسية
الحياة الطيبة الكاملة لا تكون الا في الآخرة - 00:44:34

ومن كلام المفسرين ان الحياة الطيبة في الدنيا تشمل خيرات الدنيا ووجوه الراحة من اي جهة كانت وفي الحياة اشياء كثيرة غير
المال تطيب بها الحياة حتى ولو كانت في حدود الكفاية - 00:44:53

في الصحة والعافية الحياة الطيبة في الرضا بالقضاء والرضا بالبركة والقناعة - 00:45:10

الحياة الطيبة في هدوء القلب والطمأنينة والسكنية الحياة الطيبة في سكن البيوت والمودات التي تكون بين الناس الحياة الطيبة قد تكون هي الرزق الحال الطيب ولو كان قليلاً ولو كان قليلاً - ٢٦:٤٥

الحياة الطيبة هي هي في الدين وفي اه في الاسلام وفي العلاقة مع الله سبحانه وتعالى قال صلى الله عليه وسلم قد افلح من اسلم ورزق كفافاً وقنعه الله بما اتاهم - 00:45:45

يعنى النبي صلى الله عليه وسلم هنا الان يتكلم عن سعادة الفقراء رزق كفافا هذا الفقراء. يعني او اوساط الناس اللي هو يعني اقل من الوسط بقليل - 00:46:05

لكره رزق امرین مسلم وقانع راضي فصار فقره هذا او رزقه الكفاف رزق الكفاف لا يعتبر فقير يعني هو فوق حد الفقر لكنه اقام
المتوسط لكنه جمع بين الاسلام وبين القناعة والرضا والتسليم - 00:46:20

فقال صلى الله عليه وسلم قد افلح هذا هو الفالح اذا الحياة الطيبة هي مفهوم اسلامي جميل جدا. يدل على معاني موسعة اه
تساعد على فهم اصلاً معنى السعادة انه هي مرادفة للمعنى الصحيح الموسع من السعادة - 00:46:40

اما المعيشة الضنك اه وفيها قولان مشهوران عند المفسرين يحسب ما وجدنا في كتب التفسير انه اما انها في الدنيا او انها في الاخرة غالبية كلام المفسرين على ان المعيشة الضنكية في الآخرة - 00:47:00

اما في عذاب القبر او في جهنم لكن ايضا جاء ان المعيشة الظنك تكون في الدنيا ثم المفسرون الذين قالوا ان معيشة الظن في الدنيا قالوا ائمة انها تكون - 00:47:17

المعيشة الظنك بالاعراض عن الله والبعد عنه والتعلق والمكاسب الحرام انا لاحظت في في قراءتي في تفاسير الحياة الطيبة وللمعيشة الضنكه تركيز المفسرين على قضية الرزق الحلال ويكررون كثيرا ان الرزق الحلال هو - 00:47:30

ومصدر للسعادة ويجلب السعادة والبركة والقناعة والرضا يتكلمون عن المكافئات الحرام بانها تجلب التعاسة وهذا مفهوم اسلامي عميق جدا يعني يمكن يحتاج يعني نجلس عليه جلسة كذا ونحاول حلله ونفهم كيف ربط هذا بهذا - 00:47:50
ايضا المعيشة الظنك الركظ خلف الدنيا او يكون المعيشة ضنك هي الظنك بمعنى فقد الطمأنينة وانشراح الصدر والقلق والهموم فهو 00:48:10

هذا هو ما يتعلّق بالحياة الطيبة والمعيشة الظنك جميل طب في الجهة المقابلة علم النفس الغربي اه كيف يقدم لنا السعادة؟ لا هو علم النفس الغربي جلس يمكن اكثر من مئة سنة محذوفة السعادة. شف علما النفس الغريب حذف اشياء كثيرة. حذف الدين طبعا -

حدث الاخلاق حدث السعادة هدف كثير من الصفات النفسية لاعتبارات مرتقبة اللي هو الاطار الكلي الغربي اللي هو مرتقبة بالفلسفة المادية تعامل مع الانسان باعتباره كائن عضوي متتطور من كائنات اخرى سبقة اه ويتميز عنها فقط بأنه اذكي والى اخره. فلذلك السعادة بقيت محذوفة اكثر - 00:48:49

مئة سنة وهذا يعني له اعتباراته التاريخية ومعرف طبعا و ثم بدأت حركات تصحيح داخل الثقافة الغربية انه لا يعني هناك مشكلة وانه يجب ان نرجع الى ما كان الناس عليه سابقا وانه نحن اخطأنا في ابعاد السعادة - 00:49:11
وظهر ما يسمى بعلم النفس الايجابي لكن طبعا على طريقة الغربيين يعني اظهروه وكأنه اكتشاف جديد كأنه اوه هذا علم جديد مع انه هذا يعني هو هو الاصل يعني هو هو خطأ حذف - 00:49:32

الآن يصحون بالرجوع اليه. فيظهرن انه كأنهم اكتشفوا شيئا جديدا يعني هو علم النفس الايجابي فيه كلام كثير لكن باختصار هو يمثل حل غربي لمشكلة غربية نحن لا على لا علاقة لنا بها يعني - 00:49:44
غالبا عنده مشكلة اخطأوا في في في فترة طويلة من الزمن ثم بدأوا يصحون لكن نحن اصلا ما عندنا ليس عندنا هذه المشكلة اصلا يعني ليست موجودة بحيث اننا نقول اوه نحتاج الى علم جديدي - 00:50:01

يصح ثم ايضا هم بينهم ارتباك كثير في المصطلحات علم النفس الايجابي اكبر مشكلة فيه انه ارتباك المصطلحات السعادة او الولبينج العافية او هم هم لما جاءوا يعني كانوا يتكلمون عن السعادة - 00:50:16
بعدين قالوا لا الهينوس ما تصلح اختار مصطلح ثاني نختاره والبنيج فلما اختاره ويلي بينج العرب المعاصرین تورطوا في الترجمة كيف يترجمونها؟ لا هي في هذا السياق هي تعني السعادة - 00:50:34

لكن هم هم الغربيين ارادوا ان يهربوا من السعادة لاعتبارات مرتقبة بالسيكومتری غالبا يعني اللي هو بالمقاييس بالمقاييس النفسية القياس النفسي غالبا من القياس النفسي والا لأنهم يظنون ان او العافية او ترجمت الترجمات كثيرة او الرفاه او الى اخره - 00:50:46

ترجمات كثيرة وانا عندي قاعدة المصطلح اللي يختلف العرب في ترجمته يجب ان تراجعه مليون مرة تتأكد اصلا هو مش ما هي سلسلته التاريخية وكيف نشأوا اللي يسمونه الجذور كيف نشأوا - 00:51:06
وتكتشف في النهاية انه هو مصطلح هو نفسه السعادة لكنه يعني هربا من مفهوم السعادة لان مفهوم السعادة مرتبط عند العلم النفسي الغربي انه مفهوم فلوفي وغير قابل للقياس والى اخره وهم لا يحبون مثل هذه المعاني - 00:51:20

غالب تقارير السعادة العالمية تقرير السعادة العالمي رقم كذا السعادة رقم كذا يستند الى ماذا بالجودة المادية. ايوه يستند الى عمجموعة عوامل هي يسمونها جودة الحياة او عندهم ست عوامل غالبا نصيب الفرد في الناتج المحلي الاجمالي - 00:51:35
متوسط العمر الحرية السياسية او سخاء الدولة مع المواطنين الدعم الاجتماعي وغياب الفساد في الحكومات والاعمال وغالبية مقاييس السعادة تقيس هذه هذه المقاييس هذه العوامل الا يذكرك هذا بشيء بالاصناف ذكرناها قبل قليل - 00:51:54
بما يتعلق بالدنيا انه الحياة الدنيا الجيدة حياة الدنيا الجيدة واحيانا يسمون هذا هم الرضا عن الحياة. لا هو هو ليس الرضا عن الحياة. هو هو مقدار تقييمك او او جودة الجزء المادي من الحياة - 00:52:12

بينما الرضا في الاسلام مختلف عن هذا طبعا كما كما شرحناهم الكلام في علم النفس الغربي يعني و موقفه من السعادة يعني يطول مثلا هناك كتاب مشهور اكسفورد او او كتاب اكسفورد في السعادة اظننه الف زيادة من الصفحات - 00:52:33

وأجتمع فيه يعني كبار المتخصصين في مواضيع السعادة وعلم النفس الايجابي والى اخره طيب خلاصة الالف صفحة ذي ما هي؟ هل اتوا هل حققوا اختراقات نوعية جديدة يعني؟ اضافوا معرفة بشرية جديدة فيما يتعلق بالسعادة اضافوا صفحات - 00:52:56

صحيح. لكن اضافوا اختراقات نوعية في السعادة ما اضاف ونفس الكلام القديم خلاصة كلامهم في تعريف السعادة ان السعادة هي

الحياة الجيدة الفاخرة الرفاعي المسكن والملابس والمركب والهواء والبيئة والظروف الاقتصادية والفنون والموسيقى والأمم الغنية والظروف السياسية والديمقراطية برقم واحد - 00:53:15

الابحاثة - 00:53:39
رقم اثنين الصحة الجسدية والنفسية الخالية من الامراض والانسان النشيط الحيوي الذكي المتعلم. ثلاثة المواطن الصالحة بالمفهوم الغربي للمواطن الصالح والاب الصالحة والصديق الجيد والموظف الملزتم رقم اربعة الحالة المزاجية والنفسية

آآ اللي هو التقييم الايجابي لحياتك طيب طيب هل هذا التعريف اللي خرجت به كتاب الف صفحة؟ هل هو يعني يعبر عن المنظور الاسلامي للسعادة يعبر اصلا عن المنظور الاسلامي للحياة والدنيا - 00:54:02
هذا الذي نقوله نحن نقول انه لا يمكن ان يوجد علم نفس منعزل ومستقل عن الثقافة التي نشأ فيها عن بلد المنشأ وهذا هذى نؤكد عليه انه من المهم جدا - 00:54:20

ان كل ثقافة تطرح رؤيتها تقدمي ما عندك خاصة الحضارات القوية يعني زي الحضارة الاسلامية ليست حضارة هامشية بحيث انه والله ما عندها شيء اصلا الحضارة الاسلامية تقدمه تقدمه للبشرية - 00:54:33

في مقابل اه اسباب السعادة المادية اه ذكرت السعادة المعنوية هنا يجي سؤال للمليون حق الحلقة اللي هو طيب كيف نحقق هذى السعادة المعنوية انت كل حلقة عندك سؤال مليون؟ ايه دائمًا سؤال كيف هو سؤال المليون؟ ايووا لا اجل بس عندك سؤالين مليون ياقو، السعادة المادية كيف نتحققها ايضاً؟ فيصير عندك سؤالين مليون طيب ايووا نعم - 00:54:48

السعادة المعنوية الداخلية كيف احقها؟ كيف احصلها؟ احنا قلنا انه التعريف الصحيح للسعادة بالمفهوم الاسلامي هي السعادة الموسعة ومتعددة واحد الجوانب هذا هو الجوانب المعنوية. طيب ايش الجوانب المعنوية هنـي - 00:55:12
اولا قبل ان نبدأ يجب ان نؤكد انه كلمة معنوية لا تعني وكرناه كثيرا في هذا اللقاء. لا تعني المشاعر والانفعالات المعتادة مثل الفرح والحزن والاكتئاب والقلق لا لا هناك انواع اخرى كثيرة من الاحوال النفسية الداخلية والظواهر النفسية التي اهتم انها - 00:55:28
بدراستها مثل راحة البال والطمأنينة السكينة يعني وهذا النوع من الاحوال جدير بان يدرس وان يفصل وان توضع له تعریفات ومقاييس واضحة ماذا نقصد بالسعادة المعنوية الداخلية؟ هي السعادة الرضا النفسي. السكينة الداخلية. الصفاء الطمأنينة القلبية -

يمكن يمكن الكلمة السكينة يمكن انها تجمع يعني تلخص جزء كبير من من هذا الامر لكن السكينة هي احد احد صور احد صور السعادة المعنوية والا فان: السعادة المعنوية انتهاء - 08:56:00

او الاسباب الجاري بالاستعادة المعنوية انواع. اولا الايمان الجانبي الديني متقدمين عندهم عبارة لطيفة يقولون الجنة المعجلة ان في الدنيا جنة من لم يدخلها لا يدخل جنة الاخرة هي الجنة المعجلة في الدنيا يقصدون فيها هذا هو -
الحياة الايمانية والروحانية والعلاقة مع الله والتصورات العليا واليقين من من والسلامة من الحيرة والشكوك والرضا والتسليم كل ما يدخل في السعادة الايمانية وما وما بلحة بها. النوع الثاني ، السعادة المعنوية النسبية -
00:56:50-00:56:27

وهي جزء كبير مما تكلمنا عنه في الحلقة الماضية الرضا والصبر سكينة القلب وصفاء الذهن ومحاضرة الرضا مهمة جدا او حلقة الرضا السابقة والصبر مهمة جدا تشرح جزء من هذا المعنى - 00:57:12

نوع اخر ايضا من السعادة المعنوية اللي هي السعادة الانسانية الاخلاقية فعل البر والخير والنفع العام للناس وان تلاحظ في ناس هذا جزء من الصدق مع النفس في ناس مثلا يجد نفسه مثلا في اعمال البر والاغاثة ويجد سعادته هناك يقول والله فلان وجد سعادته هناك - 00:57:31

عند هذا القدر من السعادة المعنوية انسانية والحلو، مع الاهل، وبنوع ايضا في، السعادة الانسانية هذه، الاحتماعية ما تكون، فقط -

الجلسات مع الزملاء والاصدقاء لا تكون بر الوالدين اللي هي الجوانب اللي فيها الفعل الالهي المحس الممارسة الاخلاقية المحظة وهذا يأتي المعنى الرابع اللي هو اللي هو الاله والفضائل - 00:58:09

سعادة الاله والفضائل انه هل هناك سعادة تنشأ من الالتزام الالهي او لا الصدق مثلا العدل الامانة التزامك بالمبادئ الاخلاقية. هل هي تورث لديك حالة نفسية مرتبطة بهذا المعنى طبعا - 00:58:25

طبعا وهذا هو احد احد المعاني احد المعاني النفسية من السعادة المعنوية تتكرر كثيرا في كل الثقافات ومن ضمن الثقافة الاسلامية البساطة في الدنيا البساطة في الدنيا بحد ذاتها وان كانت هي - 00:58:43

اخذا للسعادة المادية لكن تأخذها بطريقة يجعلها معنوية يمكن هادي نجلها شوي نشرحها لما نتكلم عن لما يجي بعد شوي نتكلم عن السعادة المادية. اذا اضافه الجوانب المعنوية الانسانية نية - 00:59:00

المصادر المادية للسعادة يجعل هذا المزج وهذا الخليط بين السعادة المادية والمعنوية يجعله افضل يجعله فاخرة يعني يمكن هذا يعني يشرح جزء من مما يتعلق السعادة المعنوية وانواعها ودرجاتها جميل حديثكم عن علاقة السعادة بالفضائل والاخلاق ذكر بكتاب - 00:59:16

مجتمع الاحتراق النفسي ترجم اتوقع في السنتين الاخيرتين اه لما مر على نظرية فوكو ثم نقضها ثم اه حنا رنت ونقظها ثم اه مر بشكل عاجل على من المفهوم اللي طرحته حول السعادة المقابلة للاحتراق النفسي - 00:59:41

آ ذكر انها توجد في الخطوط للواجب. هذا شيء يعني بخلاف الطرح اللي يعني متوقع يقرأ في كتاب مترجم يعني مهم بالفلسفة آ طيب دكتوراه لما ذكرته في البداية انه - 00:59:58

اه قد يكون المتدينون سعيد وغير سعيد وقد يكون غير المتدينين بل غير المسلمين قد يكون سعيد او قد يكون غير سعيد. هل هذا ينفي وجود اي صلة ما بين التدين - 01:00:16

سعادة آ علاقة المؤمن بالغاية بالله هل هذا لا يؤثر هذا احد الاطياف التي يقع فيها كثير من دارسي علم النفس حينما يجدون انه المتدين قد يكون سعيدا وقد يكون غير سعيد غير سعيد - 01:00:26

ويجدون غير المتدينين او غير المؤمن حتى الكافر يجدونه سعيدا او غير سعيد فيقولون اذا الدين ليس له علاقة لكن هذا خطأ الدين له علاقة لكنه ليس هو الوحيدين - 01:00:45

اتصال الدين هو له علاقة بالسعادة لكن ليس هو العامل الوحيدين يعني ان الدين احد المصادر التي تمنحك السعادة لكنه لا يضمن لك السعادة المطلقة الكاملة اذا انتفت الاسباب الاخرى اذا ذكرنا ان السعادة هي من الاسباب الدنيوية التي تتحقق بوجود شروطها - 01:00:58

وبذل الاسباب لها ولذلك اذا انت يعني تتكلم عن السعادة الجيدة الفاخرة بحسب المنظور النفسي الاسلامي السعادة الجيدة الفاخرة المكتملة الشاملة المستدامة لا تكون الا للمتدينين يعني المتدينون عنده فرص اضافية غير موجودة لغير المتدينين - 01:01:19

المؤمن لديه فرص غير موجودة للكافر غير المؤمن وهي الجوانب الدينية وكل ما يتبع الجوانب الدينية حتى الاخلاقية لأن المتدین التزامه بالجانب الالهي آ الدين يساعد على التزام الجانب الالهي اكثر - 01:01:43

لكن انت تتكلم عن السعادة بمفهومها العام طبعا. من كان يريد العاجلة من كان يريد العاجلة عجلنا له فيها ما نشاء لمن نريد لاحظ قال ما نشاء لمن نريد يعني ايضا حتى سعادة الكافر - 01:02:00

هي مرتبطة بالاسباب ببذل الاسباب ان حصلها وقدر الله له ذلك حصلها حصل السعادة ما اراد الله لذلك او هو قصده في الاسباب ما يحصلها هذا هو معنى معنى ما نشاء لمن نريد - 01:02:16

لكن السعادة التي يحصلها غير المؤمن بيحاسب المنظور النفسي اسلاما سعادة رديئة لأنها مرتبطة بالجسد فقط سعادة آ ناقصة جزئية وناقصة ورديئة لأن ليس فيها تنوع وليس فيها الجانب الديني وهي سعادة مشروطة - 01:02:33

لأنها مرتبطة بمصدر خارجي وهي اهم من ذلك كله سعادة لا تنفعه في الآخرة لا تنفعه في الآخرة الدين مفید نفسيا قطعا قطعا

مفید نفسیاً لکن العلاقة ليست خطیة مباشرة - 01:02:55

فورية يعني مثلاً واحد يريد ان يشعر بالسعادة فيروح يصلی يشعر بالسعادة. لأنّه اصلاً واعبد ربّك حتى يأتيك اليقين مفهوم المداومة والاستمرار والترقي والدرج وحصول حصول المكافئات الدينية او المادية من الدين مطلوبة - 01:03:18

ارحنا بها يا بلال ويطلب الراحة لكن مع ذلك هذا لا يحصل من اول صلاة او ثاني صلاة انما يحصل مع مداومة الصلوات ومداومة العبادة ومداومة حسب الاحصائيات على العالم كله المتدينون من كل ثقافة - 01:03:41

اقل اصابة بالمشكلات الدينية من غير المتدينين مشكلات نفسية اقل اصابة بين المشكلات النفسية من غير متدينين. انا ماذا قلت؟ آآآ مشكلات الدينية لا اقل اصابة بالمشكلات النفسية من غير من غير المتدينين - 01:03:59

وهذا في كل الثقافات في الاسلامية في النصرانية وهذا واضح ومفهوم لأن الدين يعني عقلاً مفهوم لأن الدين يعطيه فرص اضافية لا يمنحها لا يجدها اه في في في غير الدين - 01:04:16

والدين ظروري جداً لتحصيل النوع الجيد الفاخر المتنوع المتعدد من السعادة وانا في ظني ان السعادة بدون الدين مرهقة لماذا مرهقة؟ لأن الانسان يعتمد على نفسه فقط في تحصيلها نعتمد على قوته وعلى عقله وعلى ذكائه دون سند من الله سبحانه وتعالى - 01:04:33

وهي مرهقة لأنها مرتبطة بالخارج الذي يجب ان يستمر في الوجود اذا انقطع الخارج هذا انقطعت السعادة ولذلك يعني الذي يجعلنا نؤكّد على اهمية علم النفس الاسلامي ان علم النفس الغربي يطرح نفسه باعتباره - 01:04:56

يقدم حلولاً للناس تعطيهم السعادة بدون الدين لذلکم يقولون دائمًا الدين لا علاقة له بالعلم عموماً والدين لا علاقة له بعلم النفس ماذا يعني هذا؟ يعني ان علم النفس قادر ان يعطينا السعادة يعطينا الصحة النفسية بدون الدين - 01:05:20

الاحد الاعتراضات الأساسية التي يعترضها المتدينون في كل الثقافات وبالذات نحن في في المنظور المنظور الاسلامي اه طب دكتور لما نجد في بعض النصوص في الاحاديث النبوية في الاثار اه لتحدث عن ان الدنيا سجن المؤمن - 01:05:35
اولاً الجنة حفت بالمكاره اه هل هذا يعني ان السعادة هذه المستدامة آآآ متعلقة بشدة وجدية العيش والمكاره ومفهوم سجن المؤمن مفهوم سجن المؤمن لا يتعارض مع السعادة سجن المؤمن المقصود فيه انه احسنت احسنت الشروح لها انه سجن في مقابل ما سيحصله في الآخرة - 01:05:54

مهما كان في هذه الدنيا من نعيم حتى ولو كان انعم المنعمين فهو مقارنة بما سيحصله في الآخرة هو سجن والمعنى الآخر للسجن ما معنى سجن المؤمن؟ ام انه لا ينتقل الى الآخرة الا اذا فتح الباب - 01:06:26

وافرج عنه وخرج من هذا السجن بالموت وذهب الى الآخرة لكن المعنى الاول اكثر عمقاً وهذه الشبهة من اكثر الشبهة التي تنتشر بين الناس خاصة جيل الشباب انه - 01:06:42

يعني طبيعة الحياة المتدينة انه المتدينين ذولاً حياتهم صعبة حياتهم جافة وحياتهم ناشفة شف اذا هو يقصد بالحياة الجافة الناشفة انه ما فيها القدر الذي يتصوره هو من الاكشن - 01:07:00

والملائكة والجسد وتحفيز الغرائز نعم غير محدودة غير نعم هذا غير موجود لأنّه اصلاً خطأ لأنّه خطأ والحياة التي تجر الى الغفلة والحياة البهيمية الحيوانية هذه هي هي اسوأ من الحياة الجادة - 01:07:21

اذا كان هو يخشى من لكانه يخشى من الحياة من حياة التدين انها تكون جادة فان الحياة البهيمية الحيوانية هي اسوأ بكثير من هذه الحياة الجادة الحياة عموماً هي حياة جادة - 01:07:47

الحياة عموماً جادة وهذا الذي يتكلم في هذا تجده جاداً جداً في تحصيل الدراسة جاداً جداً في تحصيل الوظيفة وينتسب فيها يتكلم بفخر انه عنده دوامين وانه يداوم من الصباح الى العصر بعدين يكمل من العصر الى - 01:08:03

ثم والله حياة متدينين جافة طيب يعني انت الان بماذا تصف حياتك هذه ولماذا يقول هذا؟ لأنّه مستمتع جداً بهذه الجدية. وهذا ما اردت ان ما اريد ان اقوله الان - 01:08:21

انه ميزة التدين انه يجعلك تتمدد يجعلك تستمتع بالحياة الجادة يجعلك تستمتع بالتدين والعبادة والصلوة يجعلك تستمتع انك تقوم في قبل الفجر والدنيا مظلمة وتزيل عنك الفراش وتنزل وتتوضاً تذهب الى المسجد تصلي - [01:08:35](#)

او تصلي في السجادة هذه اللذة التي تجدها انت في ممارسة الاعمال الجادة الدنيوية المادية مثل وظائف وطلب العلم او السفر او الترحال او غير ذلك وتحملي المشاق فيها لان فيها متعة لك - [01:08:54](#)

ترى ايضا التدين فيه متعة ومتعة المتدين يعني لا تكاد لا تقاد تقارن اطلاقا بالمتعة التي يجدها اهل الدنيا بدنياهم. لكن قد يحصل من بعض المتدينين شيء من الابتعاد عن الدنيا غير محمود - [01:09:12](#)

ربما هو اقرب الى الطبيعة النفسية اكثر من كونه وصية دينية وهذا يحصل يعني وترى حتى يحصل حتى من بعض الجادين المنهمكين في الوظائف المادية تجده اصلا هو يعني - [01:09:36](#)

هو خلاص يعني هو جاد في في الدراسة وفي الوظيفة وحتى زملائه يعرفون هذا عنه انه ما يطلع معهم في الطلائع ولا يروح الخرجات ولا يتمنى ولا يسافرن هو جاد اكثر من اللازم وان كانت في امور الدنيا - [01:09:51](#)

فهي وهو مرتبط بالطبيعة النفسية اكثر من كونه مرتبطة الطبيعة المادية. اذا الكآبة والرتابة قد تحصل من من الجهتين اه ذكرت يمكن في احد الكتب اقتباس يقول والجد حسن كله حتى في الهزل - [01:10:06](#)

فانت لو بغية تلعب لعبة لها قواعدها تلعبون كرة قدم تجي واحد يمسك الكرة بيده يقول ترى كلها لعنة لا قاعدة ما تستمتع الا بتحقيق القاعدة تلعب اوكي ما تمسك كافي وتدخلها بيديك لا لازم - [01:10:23](#)

تلتزم بقواعدك لتقييد اللعب لكنها هي سبب اه البهجة اللي تكون في اللعب دخلك لك بهجة الحين المشكلة فيها حساسية المصطلحات المفروض نضبط الموضوع آآ طيب لما نبي نسأل لما نتكلم الحين عن - [01:10:33](#)

السعادة المعنوية نبي نسأل ما هي مفسدات هذه السعادة المعنوية وكثيرة الذي يفسد السعادة المعنوية كثير اه منها مثل المقارنات يقارن يعني امور داخلية هي امور داخلية يقارن بين وضعه وبين اوضاع الاخرين. التطلع لمن هو افضل - [01:10:49](#)

الطلب المزيد دوما الحسد البخل ارتفاع سقف التوقعات والطلبات من حياتي اه كل هذه اشياء داخلية هي معنوية يعني هي هي اشياء معنوية تفسد عليك تفسد عليه كثير من جوانب الحياة - [01:11:19](#)

واصلا علم النفس كله يشتغل على هالجوانب المعنوية الداخلية هذى وكل نظرية لها طريقتها وكل مدرسة وكل ثقافة لها طريقتها في التعبير عما يجول داخل النفس فنحن في علم النفس الاسلامي مثلا نستخدم عبارات الجذاء السخط الانهماك في الدنيا الاخلاص الى الارض - [01:11:40](#)

المقارنات مع الاخرين الحسد البخل الى الى اخره الى اخره يعني يمكن هذا باختصار يعني ما يتعلق بهذا السؤال اه الدكتور ذكرت في بداية الحلقة انه السعادة ما تعني عدم وجود الحزن والقلق - [01:12:02](#)

وهذا يمكن شوي بس يعني احداث ربكة اي نعم اي يعني لانه انت شف اذا انت اخذت السعادة بالمعنى الذي شرحناه السعادة معناها المتنوع امل فلا فلا يتناقض وجود اكتر من نوع من انواع الاحوال النفسية الداخلية في نفس الوقت - [01:12:20](#)

وهذا احد الميزات الاساسية في المنظور النفسي الاسلامي انه هذه النفس قد تجمع داخلها مجموعة من الاحوال في نفس الوقت فمثلا قد يكون الانسان حزيننا لكنه في نفس الوقت قد يكون مطمئنا ساكنا - [01:12:43](#)

هذا هو مفهوم الحياة الطيبة. يعني قد يكون فقيرا تعيسا ومتالماً ومزاده متذكر. لكن هذا التذكر يحسنه يلطف منه ويخفف منه وجود قدر عالي من الطمأنينة والسكنينة والرضا بالله والصبر والاحتساب الاجر - [01:13:01](#)

هذا المفهوم مهم جدا غرسه في الناس والتأكيد على قضية انه ليس كل علم النفس هو انفعالات لا لا علم النفس يجب ان يكون اوسع من من حصره فقط في الانفعالات - [01:13:23](#)

والجوانب المعنوية او الاحوال النفسية غير الانفعالات كثيرة يعني مثلا كيف نفسنا ان الانسان قد يكون مكتينا ثم مثلا يصلى ويشعر براحة ومع الاكتئاب موجود كيف حصل هذا بفهم امكان الجمع بينهم امكانية احسننا امكانية الجمع بين مجموعة من الاحوال

في في اه في نفس الوقت - 01:13:40

لكن ارتفاع معدل المشاعر السلبية قد يؤثر على كمال تحصيل السعادة قد يؤثر على كمال تحصيل السعادة شوف ترى يعني علم النفس الاسلامي المتقدم ما كانوا يركزون كثيرا على الانفعالات هذي كانوا يسمونها العوارض النفسية - 01:14:07

الحزن بينما علم النفس الغربي مركز عليها وجعلها هي المركز وهي الاساس وهي المعيار في التشخيص الطبي وهي المعيار في الصحة النفسية وهي المعيار في هذا بين غالبية الثقافات اصلا لا تنظر الى الانفعالات بهذه المركزية والجوهرية والأهمية - 01:14:32

وهناك كلام كثير باذن الله سشخص حلقة للكلام عن الانفعالات والمشاعر السلبية لاننا ايضا مرة اخرى لا يعني هذا اننا لا نهتم بها لكن نضعها دائما اي قضية اتكلم عنها كثير من النفس الاسلامي قضية التنوع والتعدد ولذلك نهتم بالمشاعر السلبية التي نضعها في وزنها الصحيح - 01:14:55

كارها الصحيح جميل آآ نختتم سؤال العلاقات بسؤال عن العلاقة ما بين السعادة والاستمتاع بالدنيا وش التلازم اللي بينهم اي نعم يعني يعني هنا كنا يمكن في الاسئلة السابقة كله كان كلامنا عن السعادة المعنوية السعادة المعنوية. طيب السعادة الدنيوية السعادة المادية هذي - 01:15:15

ايش وضعها هذي؟ كيف كيف هل السعادة هي هنا السؤال المركزي؟ هل السعادة ان تستمتع اكثر بالدنيا والماديات والقنيات؟ او ان تكون حذرا من فيها هذا السؤال هو الذي اشغل الفلسفه من بدء الحضارات المدونة المكتوبة - 01:15:39

وكل الثقافات طرحت رأيها فيما يتعلق بهذا الجانب وغالبية الفلسفات متفقة على الاطر العامة وان كان مختلف في التفاصيل انه لأن الدنيا هذي تأخذ منها بقدر لانك اذا اكثرت منها صارت مشاكل - 01:16:02

هذا باختصار خلاصة كلام الفلسفه والمفكرون وهو متوافق مع المنظور الاسلامي انه يعني انه النفس هذي اولا هي تأكل ولا تشبع و اه اذا انت اكثرا اذا هي اكثروا من الاكل - 01:16:19

تسمن وتصبح بدينة ولم تعد نفسها رشيقه وانت لا تجوعها لكن ايضا لا تسمنها هذه هي القاعدة النورانية الخالدة فيما يتعلق بالتعامل مع النفس فيما يتعلق بالدنيا تحديدا الدنيا والمادة احد مصادر السعادة قطعا لا شك. لكن - 01:16:39

تأتي المشكلات من وين تأتي المشكلات اما غالبا يأتي تأتي مشكلات من مستوى الاقبال على الدنيا وعدم التوسط والاتزان في الحياة والناس اصناف في ناس يحرم نفسه لاسباب كثيرة قد تكون اسباب دونية دينية وقد تكون اسباب - 01:17:01

مرتبطة بالطبع بطبيعته النفسيه واحيانا تكون مرتبطة بأنه بالغفلة يعني منهمك في حتى قد يكون منهمكا في جوانب مادية العمل والدراسة ومهمل امتاع نفسه وهذا امر تقر به المدرسة النفسية المعاصرة بالذات علم النفس المعرفي السلوكي بالذات المدرسة السلوكية يعني - 01:17:21

فهو لا يستمتع ولا يشجع الاخرين على الاستمتاع بالدنيا وهناك طرف مشدد على نفسه يحرمه من المتعة والبهجة او يبالغ جدا في المتعة المحسوسة ولا ينوع في المصادر هذا الذي يبالغ في المتعة المحسوسة ويلهث وراءه ويلهث وراءه واذا فقدها تأثرها - 01:17:45

قارن هذا مثلا بمن عنده مصادر اخرى من المتعة يستمتع بالقراءة يستمتع بالجلوس مع الابناء شف مشكلة الدنيا ما هي؟ انها غيورة وانها انانية انه كل ما استمتعت بها اكثرا تظعف للأسف انها تظعف الجوانب الأخرى - 01:18:12

فتتصبح انت ما تنبسط بالجلوس مع الاهل ما تستمتع بالصلة ما تستمتع بالامور الجادة ما تستمتع بالقراءة الكتب ليش؟ لانه لان الحيز واحد آآ المتقدمين عندهم عبارة جميلة يقولون القلب - 01:18:34

لا يتسع لا يتسع ما يكبر قلب مساحة وحدة انت اذا ملأته بحب الدنيا ما لم تجد مكانا لتستمتع فيما يتعلق بالمصادر الاخري من من السعادة الدينية والانسانية كل الجوانب المعنوية. لذلك دائما تكون - 01:18:53

منتبه ومتزن لان المساحة محدودة مساحة المشكلة هي في نمط الحياة المادي اللهو والركاء والركظ ورا الدنيا وليس في

اي جوانب معنوية وجفاف روحي وديني ولا في اعمال انسانية - 01:19:15

وسيطرة حب الدنيا والمال بشكل كبير علم نفس الكافيهات هذا والسفر والفرشة والكافيهات والمطاعم والاسواق طيب وبعدين وبعدين شوف لو تلاحظ الثقافة الغربية الان خاصة في السنوات الاخيرة اصبحت تطفئ بقوة في هذا الاتجاه - 01:19:36

استهلاك استهلاك طبعا وراءه معروف التجار الرأسمالية التاجر يتاجر بصحتك النفسية ويعرف انك انت يعرف انه انت اسهل لك تغذية الجانب المادي فهو يلا اعلانات وغير بدل واثاث جديد وسافر ونقطة لك بس اهم شي حتى بالسعادة في الاعلان نفسه بالاعلان نفسه البهجة وسعد والفرح - 01:19:56

الصور والكلام صحيح وانا جمعت مجموعة كبيرة من من الاعلانات السعادة في كذا كي اشعر بالسعادة غير غير اعلان عن حمام اكرم الله عن حمام كيف ترضى باللي انت فيه - 01:20:26

غير حمامك عشان كي تشعر بالسعادة هذه الرأسمالية التي تطحتنا هي هي تستثمر وين؟ هي عاد تعرف ان النفس تميل الى الجوانب المادية اكثر. فتغذيها بالاعلانات والدعایات فانت تنجرف ورائها لكن انتبه - 01:20:43

انت الان اهملت الجانب المهم جدا في السعادة نحن لا نقول لك اترك هذا كله ولكن نقول لك انتبه انتبه السعادة الصحيحة الشاملة المكتملة هي السعادة المتنوعة الموزونة شف كل شيء الان كل شيء في الافلام في - 01:21:02

وسائل التواصل في الاعلانات التركيز على اشعال فتيل الادرينالين انا كنت اطلقت مرة عبارة عن سميتها سعادة الادرينالين اشعال هذا الفتيل ادرينالين هذا هرمون هرمون يفرز في الجسم آآ خلقه الله سبحانه وتعالى الهدف منه انه مثل الحريق ومثل البنزين يعني في الاوقات - 01:21:20

تحتاج فيها الى افعال وكذا يعطي طاقة ويشعل الجسم بالكامل فالسعادة كلها مترکزة على سعادة الجسم المرتبطة المشتعلة بالادرينال والمحفز وحبس الانفاس وخطف الابصار يا اخي حتى الملاهي والألعاب يعني الالعاب اللي تلف بعنف وبشدة - 01:21:41
هم يتاجرون على رفع الادرينالين والجنس والعنف والاكتشن وتكون مشدود الاعصاب والافلام يعرفون يعرفون تنوع اذواق ذاتية ذاتية الناس اللي يبي افلام عنف يعطونه افلام عنف الذي يحتاج الى افلام جنس يعطونه افلام جنس حيث افلام اكتشن مثل يعطونه افلام افلام - 01:22:05

اكتشن واثارة مع الوقت تغيرت الذائقه النفسيه عند الناس لم تعد المصادر المعنوية قادرة على ان تؤدي دورها في حياة الناس بسبب الاغراق الكبير في هذا النوع من - 01:22:26

من السعادة المادية المتطرفة هذا هو الذي يقصده كثير من المفكرين الغربيين حينما تكلموا عن موت الانسان لما نجي اتكلم عن موت الله ظهرت كتب كثيرة عن موت الانسان انه الحقيقة الذي مات الانسان - 01:22:41

انه اذا انت قتلت الله تعالى الله عما يقولون طبعا فانك في النهاية ستقتل الانسان سيصل الى هذه المرحلة التي الان أصبحنا نشاهدتها باعيننا نحن في المنظور النفسي الاسلامي نقول انه السعادة المادية ليست مرفوضة - 01:22:56

بل بل هي مطلوبة لكن باتزان و عبر الثقافات الخلاف طويل بين كيفية هذه الوزنية لو تلاحظ مثلا عندنا طرفاں الان واضحاں الان الثقافات الوثنية الشرقية اماتة الجسد واماۃ الجزء المادي لاقصی درجہ ممکنة - 01:23:11

لحسب فلسفات آآ يعني البوذية والهندوسية انه آآ كلما امدت هذا الجسد سنته الروح وارتقت لانه اصلا مفهومهم هم ماهية النفس ان الانسان عبارة عن نفس يسكن جسدا بينما في المفهوم الاسلامي لا الانسان هو مجموع هذين الامرین - 01:23:35

بمقابل الثقافة المتطرفة الأخرى الثقافة الغربية وكل منتجاتها العلمية وغير العلمية التي تركز على الاثارة والجسد والمادة المنظور الاسلامي هو المنظور قادر على الجمع والتوازن بين هذين الامرین فمطلوب من الانسان ان يستمتع - 01:23:55

قل من حرم زينة الله التي اخرج لعباده والطبيات من الرزق زين للناس حب الشهوات حب الي من من دنياكم الطيب والنساء الى اخره اذا الاغراق في الدنيا يعطيك سعادة رديئة - 01:24:14

ناقصة جزئية مشروطة واهمال الدنيا ايضا يعطيك سعادة ناقصة ايضا المنظور الاسلامي يقول مهم جدا التوازن بين بين هذه وبين

هذه الامور من القضايا المهمة جدا في في التحصيل الجيد للسعادة المادية هي التعريفات - [01:24:31](#)
الصحيحة المفاهيم الكلية مرتبطة بالحياة فهمك للحياة فهمك للسعادة فهمك للنجاح اذا انت فهمت السعادة بالمعنى اللي ذكرناه قبل
[01:24:56](#) قليل المعنى الصحيح للسعادة فان هذا سيجعل اه تحصيلك للسعادة صحيح -
اذا فهمت النجاح بمعنى صحيح ايضا ساجعل تعريفك لحصولك للسعادة ايضا صحيح. اذا فهمت الحياة اصلا وهدف الوجود البشري
[01:25:12](#) الانساني في هذه الحياة فان هذا سيجعل حصولك على السعادة المادية -
صحيحا هذا هو الذي يجعل يفسر لماذا القرآن يكرر كثيرا المعنى الصحيح للحياة دائما يذكرنا بالدنيا ان الدنيا متع وان الدنيا
[01:25:28](#) مؤقتة وان الدنيا زائلة. ي يريد منا ان نفهم التعريفات الصحيحة لسبب لسر والسبب لوجود -
في هذه في هذا الزمن الذي نعيشه قبل ان ننتقل الى الزمن الآخر. اذا السعادة ليست في الشهوات فقط بعض الناس اذا حذرته مثلا
[01:25:46](#) من من الامور المحرمة آآ قالوا انتم تكرهون الحياة -
لا نحن لا نكره الحياة لكن نكره هذا هذا النوع وهذا النمط من الحياة هذا النمط من الحياة القائم على الملذات فقط المشبع للجزء
[01:26:04](#) الذي يمشي بشق مائل المشبع لجزء من الانسان ومهمل ومجموع للجزء الآخر هو هو الحياة التي نكرهها -
التدبر سيرحرمك من الشهوات المحرمة. لكن الطبيات اكثر بكثير من ذلك من المفاهيم المهمة ايضا فيما يتعلق بالسعادة مفهوم تكتيف
[01:26:26](#) السعادة من الموجود من المتاح لا يلزم ان تكون السعادة فاخرة جدا وخمس نجوم او سبع نجوم او ست نجوم -
بالامكان تحصيل السعادة من اشياء بسيطة جدا وكلما كلما استطعنا ان نحصل السعادة من من المتاح والموجود كلما كان سعر
[01:26:46](#) السعادة صار اقل بدلا من ان يكون لا نستمتع الا بالمطعم الذي تكون فاتورته بالمئات -
واذا اكلنا طعاما في المنزل اقل من ذلك ما شعرنا بالسعادة. فانت في الحقيقة انت رفعت فاتورة السعادة على نفسك ايضا من القضايا
[01:27:09](#) المهمة في لحظة السعادة لا تعكر مزاجك باشياء اخرى خارج الموضوع -
في العيد مثلا خلاص استمتع انت واولادك الى النزهة استمتع انت واولادك بالنزهة لا تجلب اشياء تفسد عليك لحظة
السعادة التي انت فيها من المعاني المهمة ايضا في تحصيل السعادة المادية الدنيوية الطريقة الصحيحة لتحصيل السعادة اللي
[01:27:24](#) هو السكينة -
كيف تستمتع بالحياة بسکینة ترى لا يلزم لو تلاحظ الحياة الان اصبحت مشدودة الاعصاب ركزوا وجريوا ولهاث ومطاردة مطاردة
الحياة الجادة تحتاج الى جدية صحيح بس ان تستطيع ان تحصل كثيرا من المتع بكثير من السكون من السكينة - [01:27:44](#)
بمزيد من السكينة والطمأنينة والسكينة والطمأنينة في طريقة تحصيلك للسعادة اصلا يعني لا ترفع سعر السعادة لا تغلو ثمن السعادة لا
[01:28:11](#) يجعلوا السعادة غالبة الثمن بكثرة رفع السقف التوقعات المستمر المستمر -
وهذا هو معنى انك تكون متتبه لنفسك يعني نفسك تقول والله انا ابغى فندق خمس نجوم ابغى ابغى كذا اريد كذا اريد كذا اريد
[01:28:36](#) كذا لا تحرم نفسك من المتعة بس انت وانت تمارس هذا انتتبه ترى مع الوقت -
سيكون لا يرضيك الا خمس نجوم اقل من ذلك تشعر انه انت تعيس وانك ما استمتعت بالرحلة او بالسفرة او او او ايضا القضايا
[01:28:50](#) المهمة انه انت استمتعت بالدنيا لكن لا تتعلق بالدنيا -
في كتاب الزهد للامام احمد رحمة الله قال عيسى ابن مريم عليه الصلوة والسلام ان اشدكم حبا للدنيا اشدكم جزعا على المصيبة
فانت كنا متعلق اكثر بالدنيا كلما خفت اكثر اذا اذا ضاعت منك وفقدتها وهذا معنى فلسفه موجود في كل الثقافات - [01:29:08](#)
يسموه القنوات فوائق النيات انه الاشياء تدقق تقتنيها اذا فقدتها او شعرت بالتعاسة ولذلك اصلا بودا فلسفة الكل مبنية
على هذا السطر ان كل ما اذا انت عندك دنيا تتعب اذا الحلوى ان تتسلق من الدنيا - [01:29:27](#)
هل الافضل لك هو الاكتثار من الدنيا ولا التخفف منها يعني دائمأ قانون التخفف والبساطة وتكثيف المتعة من من المتاح بدلا
من التعلق بالاشياء الاكثر والاكثر والاغلى والافخم والافخر - [01:29:48](#)
دائما هو افضل لا تتصور انه انت كلما ازدادت المقتنيات المادية الفاخرة عندك انه هو انت حياتك افضل لا بالعكس ترى يعني في

القرآن ولا تمدن عينيك قاعدة مد الاعين هذى - 01:30:06

مد الاعين انه انت دائمًا يعني تتجوف للاكتئاف في الطعام وفي اللباس وفي المشرب وفي المأكل ولا تمدن عينيك كلما مدت كل ما مدت العينين كلما صارت السعادة اصعب عليك - 01:30:27

ايضا ايضا المفاهيم المهمة وهم الفردوس الارضي وهم انه انه انت يجب ان تبذل كل طاقتكم لتحصيل اكبر قدر ممكن من هذه السعادة لانه لا تقدر لسعادة واحدة اه لازم تدل له حياة واحدة - 01:30:47

عندهم عبارة مشهورة بالانجليزي انه يعني انت انت تعيش حياة واحدة ولذلك استمتع بها. لا انا انا اعيش حياة قصيرة لكن في حياة اخرى هي هي الاهم وهي يعني هذه بعض المعاني - 01:31:03

حديثكم عن اعادة تعريف لما جاءت شريعة باعادة تعريف الغنى ان الغنى غنى النفس وليس بكثرة العرض برضو اعادة تعريف الافالاس انه تدرؤن من المفلس؟ فقالوا اللي ما عنده فلوس؟ قالوا لا. الا المفلس اللي يأتي يوم القيمة عنده حسناً لكن - 01:31:21

كان ظلم الناس في فقد حسناته يعني هي استمرار الانسان في اعادة تعريف الاشياء بيساعدده في هي المعنى برضو حدثكم عن اه توقيعات كأنه يعني يساعدده مثل اه سينيكا اظن الفيلسوف القديم اللي اظنه يربط - 01:31:39

آآ السعادة بتخفيض التوقعات اجمالاً واظن حتى عنده عبارة متطرفة لي لا تنجب ابنا في الصباح اذا كنت لم تضع في يعني توقعك او في آآ خلdek انه قد يموت في الليل - 01:31:57

فهذا الدخول كل صبح واحد يمسح توقعاته في البساط هو سبب يعني السعادة عنده وان كان امثلة متطرفة صحيح ايه نعم آآ وهذا قد يكون مدخل جيد للسؤال عن العلاقة ما بين السعادة والمال هنا تحتاج ثلاثة مليون في هذه الحلقة لأن هذا سؤال مليون برضوه - 01:32:11

اه وش العلاقة ما بين السعادة والمال؟ اي يعني هو هو دائمًا السؤال عن العلاقة بين السعادة والمال والناس يظنون العلاقة خطية انه لديك فلوس اكثر لديك سعادة اكتر انا اقول انه من مشكلة هذا الذي ينظر علاقة خطية انه ينظر هو الى الاغنياء السعداء - 01:32:31

او الفقراء التعبساع. لكنه لم ينظر الى الاغنياء التعبساع ولم ينظر الى الفقراء السعداء ولو نظر الى هذا لفهم العلاقة بشكل افضل خلاصة الكلام في السعادة ان علاقة السعادة بالمال ضروري لتحقيق قدر معين من السعادة - 01:32:50

من كان امنا في سربه عنده قوت يومه فكأنما حيز لو دنيا بحذافيرها. اذا هناك قدر اذا هناك حد ادنى. لكن العلاقة ليست خطية بمعنى انه انه يعني اعطي مالا اكون سعيداً. ليس عندي مال لا اكون سعيد. هذا غير غير صحيح. لاسباب كثيرة جداً يعني - 01:33:10

منها ابسطها واولها الجوانب النفسية الداخلية الذاتية انه انه قد يكون عندك اموال لكن النفس النفسية مشكلات كثيرة جداً في المقارنات وعدم الرضا والتسلط ووالى اخره مما لا تشعر بالسعادة - 01:33:27

المال مصدر من مصادر السعادة لكنه ليس شرطاً قد يكون موجوداً والسعادة مفقودة قد يكون مفقوداً والسعادة موجودة هناك متع كثيرة اصلاً لا تحتاج للمال من الانواع التي ذكرناها قبل قليل انواع كثيرة من السعادة المعنوية والانسانية ولا تحتاج اصلاً الى الى الى المال - 01:33:46

قدرة المال على احداث السعادة لها سقف معين تقف عنده لا تستطيع تجاوزه. يعني ومثل المنحنى يرتفع ثم عنده نقطة معينة يسمونها البلاطوه خلاص يقف بل انه ربما عنده نقطة معينة ينزل - 01:34:11

العلاقة مع الماء الماء بين المال تصبح عكسية بدأ من ان تكون يصبح كل ما زاد المال معين يمكن في اخر المنحنى نعم او في عند درجة معينة من المنحنى - 01:34:29

قد يكون مرتبطاً لكن وجود المال ايضاً ترى له مشاكل يعني وجود المال يرفع سعر تكلفة السعادة عليك. تصبح انت ما تأخذ الا خمس نجوم والفاخر الدرجة الاولى. الدرجة الاولى وما ترضى باقل - 01:34:41

تصبح الاشياء البسيطة غير قادرة على عزاءك سعيداً. ما يسعدك الا الاشياء الفاخرة الكثيرة المكلفة ولذلك ثمن سعادة الاغنياء ترى اغلى من ثمن سعادة الفقراء مع انه ربما نوع الاحوال المحصلة هي قد يكون هو نفسه - 01:34:58

قد يكون هو نفسه الخلاصة انه سواء معك مال وليس معك مال اذا معك نفسية جيدة اذا معك مصادر متنوعة للسعادة فانت يعني بخير. واسأل الله تعالى ان يجمع لي ولك - [01:35:17](#)

السعادتين سعادة دنيا وسعادة الآخرة ونعم المال الصالح في يد الرجل الصالح جميل دكتور الله يعطيكم العافية اذا فبالكم خاتمة لهذه الحلقة اي نعم يعني لفت نظري في ثلاث ايات في القرآن تتحدث عن نوع من انواع السعادة - [01:35:33](#)
المادية والذين كفروا يتمتعون وبأكلون كما تأكل الأنعام والنار متوى لهم فجعل حياتهم القائمة على المتعة فقط هي حياة انعام يعني حياة بهيمية حيوانية وفي الاعراف والفرقان ولقد ذرنا جهنم كثيرا من الجن والانس لهم قلوب لا يفقهون بها ولهم اعين لا يبصرون بها ولا بعد ذلك لا يسمعون ثم قال اولئك كالانعام - [01:35:53](#)

ام بل هم اضل اولئك هم الغافلون في الفرقان انهم الا كالانعام بل هم اضل سبيلا يعني القرآن دائمًا يربط وهذا مرتبط بمفهوم العقل اصل مفهوم العقل في القرآن انه القرآن دائمًا يربط ان الانسان الذي - [01:36:20](#)

لا يستعمل السعادة بالطريقة الصحيحة انه كانه فقد عقله وكأنه اصبح في منزلة الانعام بل هو اضل من الانعام ليش اظل من الانعام؟
لانه اعطي هذه الاداة وهي العقل ولم يستعملها - [01:36:44](#)

وهذه قاعدة قرآنية مهمة انه اذا انت لم تأخذ بالمعنى الصحيح للسعادة فانك في الحقيقة تنزل من درجة الانسانية تنزل عن درجة الانسانية وبالذات اذا كانت اذا كان الجانب الديني والایمانی والاخلاقي مقطوع نهائيا - [01:37:01](#)

فان تكون اضل سبيلا ولهذا اذا رأيت في نفسك نفورا من الانواع الجيدة من السعادة واصبحت نفسك تصر على معنى نوع على نوع ما ادي فقط محدد من السعادة - [01:37:22](#)

اذا عليك ان تشتغل على نفسك وتعدلها لكي تتجه الى الى الطريقة الصحيحة يا دكتورة يعطيك العافية. الله يعافيوك. الحلقة القادمة.
جزاك الله خير. سلام عليكم ورحمة الله وبركاته - [01:37:38](#)