

كيف ننجح علاقاتنا؟ مع د خالد بن حمد الجابر |

#بودكاست_سكينة | الحلقة ٩

خالد بن حمد الجابر

حياك الله يا دكتور. اهلا وسهلا حياك الله يرضاى عليك اليوم بيكون حديثنا مركز على موضوع العلاقات فالسؤال الابتدائي هو سؤال وش تأثير العلاقات على النسيبات كيف المنظور النفسي الاسلامي - 00:00:00

يعنى يتتصور هذه المسألة. اي نعم بسم الله الرحمن الرحيم اللهم صلي على محمد اي نعم باب العلاقات هو احد احد المكونات الاساسية في اي في اي يعني مشروع علم نفس. عموما يعني - 00:00:19

ونحن في النظرية النفسية الشاملة اه جعلنا هذا الباب احد الاركان الاساسية. احد المؤشرات الاساسية اصلا للصحة النفسية بناء علاقات جيدة آآ اقامة علاقات ناجحة سوية معتدلة متزنة هذا احد احد المؤشرات والمكونات الاساسية لاي صحة نفسية - 00:00:36 لكن تحديدا لماذا يعني لماذا موضوع العلاقات مهم؟ لأن حياتنا في هذه الدنيا مرتبطة بالاخرين ولا يمكن باي حال من الاحوال ان الانسان ينفك عن الاخرين حتى ولو حاول ان يعزل عن الناس فان هذا غير ممكن غير متاح - 00:00:57

اه ولذلك من المهم جدا في اي مشروع علم نفس ان آآ ان يناقش هذا الموضوع كيف تؤثر العلاقات علينا؟ كيف تؤثر نحن على على الآخرين كيف الآخرين يؤثرون علينا؟ ما علاقة العلاقات بالصحة النفسية؟ ما هي القواعد - 00:01:16 اه الظابطة لموضوع العلاقات بحيث نبني علاقات اه حسنة كيف تكون علاقاتنا اه في احسن حالاتها؟ اه مثل هذه الاسئلة وموضوع العلاقات يعني جزء كبير جدا منه يناقش في الفلسفة في فلسفة الاخلاق والى اخره. لكن نحن اليوم سنركز على بعض القضايا التطبيقية - 00:01:33

المستطاع فيما يتعلق يعني المنظور الاسلامي لباب العلاقات وسنكتشف انه اصلا يعني اصلا موضوع العلاقات في في المنظومة الاسلامية موضوع اه كبير جدا ويعنى ورد في نصوص كثيرة في القرآن ورد في نصوص كثيرة في السنة وهو جزء من من من المعرفة المتداولة في في كتابات متقدمين وفيها كتب وفيها نقاط - 00:01:54 واسعات كثيرة وتناقش في باب الاخلاق وتناقش في في باب الاداب وتناقش في في ابواب الحقوق وتناقش في ابواب الفقه في يعني في ابواب كثيرة جدا ناقش هذا هذا الموضوع موضوع العلاقات هو - 00:02:22

والعلماء مثلا يقسمون الاخلاق الى الاخلاق مع الله الاخلاق مع الناس والاخلاق مع النفس والاخلاق مع مع الحيوانات او مع الكائنات الالخرى الى اخره ولهذا باب العلاقات اصلا هو هو جزء من من من الثقافة الاسلامية جزء تكويني اساسي الاهتمام بالعلاقات وجزء تكويني اساسي من - 00:02:37

من الثقافة الاسلامية مم هناك نصوص كثيرة تتكلم عن تعطي توجيهات واضحة صريحة في كيفية التعامل مع الاخرين في كيفية في اهمية ادخال السرور على الاخرين في اه اه التحذير من من الخطأ على الاخرين في التحذير من ظلم الاخرين في التحذير من ايذاء الاخرين - 00:02:58

يعنى بباب العلاقات هو مندمج هو ليس بباب العلاقات هو كل الابواب كل ابواب علم النفس مندمجة اندماجا كبيرا في الثقافة اي ثقافة بما في ذلك علم النفس الغربي فهو علم النفس الغربي الان هو انعكاس للثقافة الغربية المادية العلمانية اللادينية تطورية ها - 00:03:22

وعلم النفس الاسلامي يجب ان يكون انعكاسا للثقافة الاسلامية التي تقوم على المخلوقية والربوبية والالهية والاستعانة بالله سبحانه وتعالى والنظر في هذا الملوك واه الاعتبار الاعتبار مفهوم الاعتبار اه اللي هو انه يعني انت تنظر الى هذه هذه الحياة الدنيا باعتبارها يعني مرحلة وهناك مرحلة اخرى الى اخره اه ستأتي فيما بعد فكل - 00:03:41

هذه القضايا يجعل فهمك لباب العلاقات مختلفا من ثقافة الى اخرى ولذلك ستلاحظ هنا مثلا ان الفروق مثلا من الفروق بين الثقافات في تهاون موضوع موضوع العلاقات مثلا اردننا ان نقارن علم النفس - 00:04:05

غريب مثلا بعلم النفس الاسلامي في باب العلاقات ستجد مثلا ما الذي يهتم به علم النفس الاسلامي وما الذي يتم به علم النفس الغربي؟ تجد علم النفس الغربي يركز كثيرا على - 00:04:23

توكيدية الحقوقية ها توکید الذات والحقوقية ويتكلم عن اه كيفية التعامل مع العلاقات السامة كما يسمونها والى اخره. بينما في المنظور الاسلامي العلاقات ليست حربا اصلا يعني ليش تحاربون حتى نجعل هذه هي القضايا الاساسية المهمة. لا في المنظور الاسلامي التركيز على حسن الخلق على سلامة الصدر على العطاء على على يعني كيفية التعامل - 00:04:33

ومع المؤذن بطريقة بطريقة متزنة سليمة هناك فرق كبير لأن الثقافة تصبح العلم كل العلوم كل العلوم تصبج بالثقافة لكن درجة ظهور هذا لنا يتفاوت من علم الى علم فهو في العلوم الانسانية - 00:04:59

جلی الظهور تأثير الثقافة جلي الظهور وقد لا يكون هذا الظهور جليا لنا في في علوم اخرى مثلا الفيزياء والكيمياء وان كان موجودا حتى في الفيزياء والكيمياء والرياضيات - 00:05:17

لكن بدرجة اقل يعني مثلا النبي صلی الله عليه وسلم يقول في حديث من احب ان يبسط له في رزقه وينسأ له في اثره فليصل رحمه قال ايش الحديث؟ عن ايش - 00:05:30

عندي علاقات. ها طيب لكن هو الحديث يعني في في لفتة غريبة شوي لانه قال لانه رتب بل في العادة النصوص نصوص الترغيب تكون هي في الترغيب في الاجر الاخرمي - 00:05:44

الا هذه المرة جعل الترغيب اجر دنيوي من احب ان يبسط له في في رزقه وينسأ له في اثره ان يطول عمره يعني انه آصلة الرحم آصلة الرزق في الكسب المالي تزيد في رزقك وفي وظيفتك وفي كسبك المالي تطيل العمر - 00:05:56

ايه يعني انه في العادة النصوص ترغب بالاجر الاخرمي لكن هذا احد النصوص وهو ليس النص الوحيد الذي يرغب في اجور اجور اجور دنيوية وهذا يؤكد انه نحن - 00:06:16

مشروع لنا ان نطلب آلة المنفعة الدنيوية والدينية من من العلاقات ومن ومن غير العلاقات العلاقات ايضا مهمة لأن العلاقات تؤثر علينا اما سلبا او ايجابا فمثلا من الاثر الايجابي على العلاقات - 00:06:30

الصحة النفسية لك اه العلاقات المستقرة تورث السكينة اه العلاقات المستقرة تساعده على خفض التوتر والتشنج والخصومات والمشاحنات العلاقات المستقرة الناجحة يجعلك قادرا اصلا على على ترفع قدرتك على تحمل اذى الناس - 00:06:50

ولا تصبح عتبة التأثير عندك في من النقد بمنزلة الاخرين او اذى الاخرين هذا المصطلح الشائع في ثقافتنا ما يصبح يعني ما تصبح عتبة تأثيرك عهد الاخرين او نقدتهم منخفضة - 00:07:10

مم ايضا اذا تصبح اكثر عقلا اكتر حكمة وترثها في الحكم على الاخرين والى اخره يعني في الفقاية ما تطول لكن ايضا قد يكون العلاقات اثر سلبي علينا نحن في العيادة مثلا - 00:07:27

في العيادة جزء من من الحالات ليس بالقليل ناشئ من علاقات سيئة او المشاكل الاسرية كثير مشاكل اسرية منشأها من فشل في انشاء علاقات ناجحة آلة العلاقات في العمل قد تؤثر على على الانتاجية - 00:07:42

كاع الانسان يطفل يبحث عن اماكن اخرى يعني الى اخره فالعلاقات قد تؤثر علينا سلبا وقد وقد تؤثر علينا وقد تؤثر علينا علينا ايجابا هل هناك نسبة معينة مثلاكم نسبة الامراض النفسية او المشكلات النفسية والحالات النفسية في العيادة مرتبطة بالعلاقات ربما يكون هناك احصائيات يعني لكن يعني هي - 00:08:03

من مكان الى مكان وآيا ايضا ايضا العلاقات يعني يجب ان تنتبه الى اثر تصرفات الاخرين عليك لكن يجب ان تنتبه الى اثر تصرفاتك انت على الاخرين هذا احد الفروق الاساسية في علم النفس الاسلامي - 00:08:25

علم النفس الاسلامي دائما وهو جزء من المنظور الديني دائما ابدأ بنفسك اشتغل على نفسك آيا صحة اول شيء نفسك وبعدين 00:08:46 بعدين نقاش الاخرين اذا والله في شخص مؤذن لك - 00:09:00

آيا برضو سأتأتي ان شاء الله على ما نتكلم عن اذا برضو حتى لو كان هو المؤذن لو كان هو مخطئ برضو اشتغل على نفسك. احد الفروق الاساسية في المنظور النفسي الاسلامي انه يعني - 00:09:10

حتى الذى من الاخرين ها حتى الذى من الاخرين نقول لك اشتغل على نفسك وهذا بالمناسبة هذا احسن هيبقى احسن للشخص نفسه سنتكلم عن هذا ان شاء الله. حين نأتي عن عن يعني عن - 00:09:30

عن قاعدة الذى مع الناس اذا يجب ان فيما يتعلق باثر تصرفاتك انت على على على نفسيات الاخرين آيا يجب ان تعرف نفسك او لا تعرف انت من اي درجة من الناس - 00:09:45

مش طبعتك ولذلك لما اردنا ان نصمم مكونات العلاقات بنيناها بهذا التصور لدينا كيف نصف العلاقات آيا في في مجموعات بحيث يسهل الانسان انه يعرف نفسه فيها ويعرف هل هو قادر على يعني كيف يستطيع؟ كيف نساعد على ان يؤدي في كل عنصر من هذه العناصر التسعة - 00:10:04

التي تمر علينا ان شاء الله. ايضا يعني اثر تصرفات الاخرين عليك وكيف تحمي نفسك وكيف تقيم علاقة جيدة حتى مع وجود حتى مع وجود هذه الخلافات يعني اه والمشكلات - 00:10:22

موضوع علاقات على كل حال يعني موضوع اه موضوع طويل آيا يمكن هذا يكون يعني تكون هذى مقدمة او مدخل جيد يعني كافي ان شاء الله اه في النظرية الشاملة اه ما هي اركان هذه العلاقات - 00:10:36

كما ذكرت قبل قليل نحن كنا حريصين على ان نجعل نموذجا آيا يساعد على آيا هذا التصور اصلا عن وظيفة العلاقات واهميتها في في في الثقافة الاسلامية فخرجنا بنموذج من تسع مكونات - 00:10:56

هذه المكونات هي تمثل النموذج النظرية النفسية الشاملة في آيا باب العلاقات اه وجمعت من خلال مراجعة الكتب والمراجع المحلية والاجنبية. وكان الهدف هو ايجاد نموذج معتمد على اللغة العربية والثقافة الاسلامية. يعبر عن يعبر عن فهمنا اصلا لوظيفة العلاقات ودورها واهميتها - 00:11:23

فخرجنا بتسعه عناصر سنناقش ان شاء الله في هذه الليلة او تسع مكونات المكون الاول ما ما يتعلق بالعزلة والخلطة العزلة والخلطة الى اي درجة مستوى الاندماج الاجتماعي مع الاخرين - 00:11:38

الى درجة ان صاحب علاقات او الى درجة عن منعزلة وحدانية فبدأنا بها لانها هي المفتاح ثم الباب الثاني ما يتعلق بالحقوق والواجبات العدل والظلم والحقوق والواجبات والمسؤولية تأكيدا مرة اخرى على على على المنظور الاسلامي اصلا في النظر لهذه القضايا - 00:11:55

الباب الثالث ما يتعلق بالانفعالات المتبادلة اه بين الاخرين اه ساتكلم عن الحب وسلامة الصدر ومفهوم الاسلامي للانفعالات ومنظور اسلامي ما هي الانفعالات الاهم يعني آيا وسنتكلم عن قضية الحب - 00:12:13

هل فعلا الحب هو هو ارقى واسمى انواع الانفعالات المتبادلة بين الناس او او او اه الباب الرابع سيتكلم عن اه الرفق واللين وما يضاده من القسوة والغلظة وبعض القواعد في هذا الباب - 00:12:29

الباب الخامس ادب الحديث هل يسمى الان في هذه في هذا العصر مهارات التواصل؟ لكن هو المصطلح متداول قدימה او سابقا هو ادب الحديث يعني الكلام والحوار مع الاخرين الى اخره - 00:12:46

الباب السادس الاحسان باب الاحسان وما يدخله تحته من النفع العام والبر والكرم والجود الى اخره الباب السابع آيا هو الباب المرتبط هنا نحن اسميناه التناصح اللي هو التعاون والتناصح اللي هو الباب المرتبط الى اي درجة انت متعاون مع الاخرين تقبل الكلام منهم

متمرد رافض مم معتبرض دائما ها الى اخره الباب الثامن وهو الباب الذي يحبه الناس كثيرا ويسأل عنه كثيرا باب القوة افلام قوي الشخصية وفلان ضعيف الشخصية او الباب التاسع هو الباب الاخير يتعلق بالاذى - 00:13:07

كيفية التعامل مع الاذى في في العلاقات يعني هذى يمكن هي هذا هو النمذج التساعي ان صح التعبير وهو قابل للتطوير قد يتعدل مع الوقت يعني والتجربة والابحاث. نعم جميل. بناخذها ان شاء الله واحدة واحدة بس قبل لا ندخل فيها. هل في قواعد عامة للتعامل مع موضوع العلاقات لتحسينه؟ نعم في قواعد عامة كلية - 00:13:27

القاعدة الاولى هي الاحتساب ادخال المكون الديني او العامل الديني في العلاقات وهذه هي الفلسفة الاسلامية في باب العلاقات باب الاخلاق الاخلاق مع الاخرين على الاقل يعني انه بدون ادخال العامل الديني - 00:13:52

ام سيكون اه فهم الاخلاق اصلا ومصدريتها ومرجعيتها واهميتها وضروريتها والالتزام بها كل هذه القصة الطويلة ستكون يعني صعبة جدا او على الاقل تكون مردودة لاعراف الناس وظروف الناس والى اخره. لكن اذا ربطتها دائمًا بالله - 00:14:12
اذا ربطت علاقاتك مع الاخرين دائمًا بالله المصدر الاكبر لكل شيء سبحانه وتعالى العلي الكبير المتعال خلاص تصبح اصلا تصبح علاقاتك مع الاخرين هي جزء من عبوديتك لله وانا احد القضايا واحد الاركان الاساسية في علم النفس الاسلامي اصلا يعني انه - 00:14:34

انه ما هو اصلا دور الدين والاسلام ما دور علاقتك مع الله في علم النفس احد الادوار الاساسية هنا هنا يعني انه ان تقيم علاقاتك مع الاخرين بمشاهدة الله سبحانه وتعالى - 00:14:53

وبحضور الله عز وجل دائمًا ومراقبة الله وباحتساب الاجر لله سبحانه وتعالى وسيمر معنا كثيرا مثل يعني آآ الكلام في هذا ولكن العلماء مثلا يقولون انه كي تحصل السعادة في معاملة الخلق - 00:15:05
فانت اه ترجو الله فيهم ولا ترجوهم في الله اه تخاف الله فيهم ولا تخافهم في الله تحسن اليهم رجاء ثواب الله لا لمكافحتهم تكف عن ظلمهم خوفا من الله لا منهم - 00:15:22

هذه عبارات متداولة في ثقافتنا كثيرا يعني ايه هذا يعطيك بعد آآ آآ واسع كبير جدا يعني يعني يوسع يوسع العلاقات من مجرد علاقة بين فردین الى وجود طرف اخر اصلا ثالث - 00:15:38

اه ولله المثل الاعلى وهو الله سبحانه وتعالى هو هو الحكم هو الفيصل بيننا في في هذه العلاقة. فتصبح علاقات بين الناس اولا علاقات مرجعية يعني لها مرجع ثم علاقات فيها الشهد وحضور يعني مشاهدة الله وحضور الله ومراقبة الله. ثم علاقات فيها فيها جانب الاحتساب وانه - 00:15:55

يعني في اجر في حياة اخرى في في جنة في نار في ايضا من القضايا المهمة اه يعني اذا قلنا مثلا في علم النفس الغربي اذا كانت القواعد الكبرى هي قاعدة التوكيدية - 00:16:15

توكيد الذات الحقيقة مثلا وقاعدة التعامل مع العلاقات السامة كما يقولون نحن في علم النفس الاسلامي. القاعدة الكبرى عندنا هي قاعدة حسن الخلق قائد حسن الخلق يعني انه القاعدة في التعامل مع الناس هي الالتزام بالمبادئ وليس المعاملة بالمثل - 00:16:28

وقطعا لن تكون المعاملة الرأسمالية اللي هي تبسم مندوب المبيعات. ها يعني ابتسامة مندوب المبيعات. لا نحن نحن لا يعني اه آآ او او مثلا يعني اللطف في الكلام الشديد من يعني مندوب الاتصال او او مأمور الاتصال لانه مطالب وظيفيا عليه مراقبة بالاجهزة. لا لا - 00:16:51

هذا يعني هذا الاخلاق الرأسمالية يعني ولذلك مثل هذا يخرج للشارع يكون بدون تصوير وبدون يعني اه وبدون اه يعني اه تسجيل للصوت وبدون موظف يراقبه فان تتغير اخلاقه لان لان الله الطرف الثالث غائب هنا. ليس مشهودا سبحانه وتعالى - 00:17:14
وآآ يعني انت لو تأملت في نصوص حسن الخلق تتعجب يعني النصوص الواردة في العبادات لا تقل عنها عددا وقيمة واهمية

النصوص الواردة في حسن الخلق الى درجة انه يعني من باب التيسير لو ان امرأة لو ان امرأتين كلتاهم مسلمة - 00:17:37
وليس اي واحدة منها واقعة في الشرك حتى يكون التساوي في الاصول يعني وكلتاهم محافظ على الفرائض لكن واحدة منهم متعددة اكثر تصوم اكثر تصلی اکثر تحج اکثر تقرأ قرآن اکثر 00:18:02
اه والثاني اقل في المحافظة على هذه الفرائض لكن احسن اخلاقا واحسن نفعا للناس الشيء العجيب ان نصوص واضحة وصرحية انه عند الله سبحانه وتعالى في النهاية كلها كلاهما متقارب - 00:18:16

ان المؤمن ليبلغ بحسن خلقه درجة الصائم القائم لاحظ قال المؤمن يعني انهم في الاصول مستويين يعني هم في الایمان مستويين في في الفرائض مستويين ها فهذا يدل على انه حسن الخلق ما هو يعني - 00:18:35
ليس قضية هو جزء من الدين يعني وهذا احد الاضافات المهمة التي يمكن ضييفها الاسلام الى الى علم النفس اه ايضا من القواعد المهمة في باب العلاقات وتتكرر كثيرا في كتابات المتقدمين هي حسن علاقتك مع الله اولا - 00:18:52
ثم يعني ما بعده يكون هينا يسيرا عليك وانا اظن هنا في عمق فلسفية كبيرة جدا انت اذا حستن العلاقة مع الله سبحانه وتعالى تتغير اشياء كثيرة فيك اصلا انت - 00:19:13

سبحانه وتعالى آآ- 00:19:27
تتغير نظرتك للحياة تتغير نظرتك لاذى الناس تتغير نظرتك قيمة هذه الدنيا وما يحصل فيها اصلا وانت عندك اخرة وعندهك ثم انه ما يحصل لك من قوة العلاقة مع الله سبحانه وتعالى وزخم هذه الانفعالات الایمانية اللي تكون بينك وبين الله

يعني الخشية والمحبة والتعظيم الله والشوق الى الله والشوق الى الجلوس هذا هذا يساعدك على اقامة علاقات اخرى ايضاً آآآآ
سوية لطيفة ونحن نرعي انه فعلاً بالضبط انه انه وهذا فيه ابحاث كثيرة قضية - 00:19:47
العلاقة بين التدين والاخلاق وهذى اجريت ابحاث كثيرة حتى على الغربيين يعني. المتدينين من الغربيين من النصارى امن الغربيين
المتدينين او المتدينين منهم آآآ افضل اخلاقاً في الجملة من من غير المتدينين اتكلم عن الجملة ولو هناك قد يكون هناك افراد طبعاً
سيء متدين لكنه سيء الاخلاق يعني - 00:20:05

هذا وارد طبعاً من القواعد المهمة جداً واستمر علينا كثيراً وهي قضية الموازنات النفسية سنتكلم هنا مثلاً عن القوة طيب متى متى توافي بين القوة والضعف؟ ساتكلم عن العزلة والخلطة ما توازن بين العزلة والخلطة. سنتكلم عن الرحمة والرفق متى توافي بين الرفق والرحمة - 00:20:23

الجهاب والشدة والالتزام بالأنظمة من جهة أخرى. ساتكلم مثلاً عن اه مم يعني الانفعالات متبادلة. متى توازي بان الانفعالات متى تعطى؟ متى تأخذ؟ هذه الموازنة النفسية هي احد القواعد الكبرى عندنا في - [00:20:41](#)

في النظرية ومن من اوضح تطبيقاتها تطبيقاتها في في باب العلاقات وآآ يعني يمكن ما ادري يمكن ما يجي وقت طويل للحديث كثيراً عن موضوع الموازنات النفسية. لكن انا لاحظت ان الانسان اذا بدأ يدرن نفسه - [00:20:55](#)

على الموازنات اصلاً يبدأ يكتسبها مع الوقت لاني يبدو لي شوف شفت الميزان مو الميزان مع الميزان مع الوقت يحتاج معايرة لانه الشفرة يعني تضعف احياناً او نفس الشي يعني الانسان اذا بدأ يعني يتعلم كيف يزن العلاقات يزن تصرفاته مع الوقت - [00:21:13](#)

ينضبط الميزان عندهم مع الوقت يتحسن تتحسن خلنا نعبر عنهم فلنقل مثلاً تحسن قدرته الميزانية ان صح التعبير ها تتحسن قدرته على وزن الاشياء ووزن الامور متى يقدم متى يحجم؟ متى اه متى يغلب الرحمة متى يغلب النظام او الشدة، متى - [00:21:36](#)

اه متى يغلب القوة متى يغلب التضحيه اه ولذلك في القرآن مثلاً بيجي يعني بس عشان ما انساها. يعني القرآن مثلاً احياناً اتكلم عن: اشياء احنا نتهقق انها مفروض، ما تصر اتكلم عن: الكره مثلاً - [00:21:55](#)

ان الكرة احيانا يكون محمودا ها آآبغض بغض الكفار بغض الفساق الى اخره. احيانا مثلا الشدة اه اشد احيانا تكون محمودة عندكم مذمومة؟ ايه ظبطه ومعرفته اه ظبطه ومساعدة الانسان اه اه على ان يكتسب هذه المهارة وهذه القدرة - 00:22:09

يكتسب هذه القدرة قدرته على على وزن الاشياء ووزن العلاقات وهذا الوزنية يعني النفسية لا تولد مع الانسان لكنها تكتسب مع الوقت او قد يكون بعضها بعض الناس قد تولد معه لكن في النهاية هي قابلة للاكتساب - 00:22:33

مقابلة التحسين التحسين مع الوقت وانا لاحظت في العيادة مثلا حط جزء كبير من المشكلات في العيادة هي في ضعف هذه الوزنية ما هو قادر عنده مشكلة مع زوجها. زين - 00:22:51

ما هي غير غير مستطيعة انها توازن متى تقدم؟ متى تحجم؟ متى توافق؟ متى ترفض؟ متى لا ترفض؟ متى؟ ها؟ متى تتنازل؟ متى لا تتنازل شخص مثلا يقول انا ظعيف الشخصية فلما تدقق تجد انه عنده ظعف في هذه الوزنية ما هو بعارف متى - 00:23:06

متى يضحي ومتى لا يضحي متى يقول نعم متى يقول لا الى اخره قاعدة القواعد بعد كل هذا قاعدة القواعد ابدأ بنفسك في العلاقات هذا احد المميزات الاساسية للمنظور الاسلامي لماذا ابدأ بنفسي - 00:23:25

دائما الناس يعني دائما في كلامهم في العلاقات يحبون المواجهات اللي تناقش العلاقات هي في الكلام على الاخرين وكيف كيف ها كيف تأخذ حقك من الاخرين اه وكيف تحمي نفسك من الانذري - 00:23:42

لكن قليل من قليل من الحوارات او النقاشات التي تركز عليك انت اول شيء انتبه بنفسك بناء صحيحا يعني كما نقول نحن في العامية ظبط امورك انت اول وبعددين يعني بعددين انظر انظر انظر الى الناس ولذلك - 00:23:55

ولذلك يعني هذا احد القواعد الاساسية في في علم الناس لان هدف في علم النفس الاسلامي الهدف هو تقوية هذا البناء النفسي انا افردنا حلقة كاملة عن البناء النفسي تقوية هذا البناء النفسي ومن جميع مكوناته واركانه - 00:24:10

تكون البناء النفسي قويا قادرا انه انه يعني انه اه يحمل الانسان يعني يمكن نكتفي بهذه القواعد الاساسية جميل بعد ما اخذنا هذه القواعد نبدأ نأخذ مكونات موضوع العلاقات - 00:24:26

مكون واؤلها ثنائية العزلة والخلطة اه كيف ينظر اه النظرية الشاملة او تنظر النظرية الشاملة الى هذه الثنائية كيف نعرف ان الان احنا غلبنا الخلطة زيادة ونتجه نحو العزلة او كيف نتعامل مع الملف؟ نعم نعم ايه يعني ايه نعم العزلة والخلطة هي هي - 00:24:43

هي آآ ان تعرف انه في كتب بهذا الاسم ها اه الخطاب مثلا او كتاب اسمه العزلة والخلطة. كتاب كامل اسمه العزلة والخلطة باب العلاقات يعني شغله متقدمة اهتموا فيه كثيرا لادرائهم اهميته بسبب النصوص الواردة فيه ولانه اصلا يتتسق مع المنظور يعني المعرفة الاسلامية - 00:25:05

هي اصلا هي معرفة قائمة على اقامة علاقات جيدة مع الاخرين او في احد اركانها يعني فالى اي درجة انت تقيم علاقات بشكل صحيح اه او انت مبالغ فيها انت منعزل اي لاي درجة انت - 00:25:27

يعني شبكة العلاقات الاجتماعية عندك الى اي درجة هي موجونة من جهة الحجم على الاقل يعني حجمها واتساعها اه يمكن نبدأ لماذا ينعزل البعض اصلا يعني ليس بعض الناس كذا يعني - 00:25:44

منعزل وحداني قد تكون اسباب من الدخل قد تكون اسباب من الخارج يعني بعض الناس مثلا آآ جهد ويكون المحيط الذي حوله يعني قد لا تكون فيه هذه الصفة الجدية - 00:26:04

فتجد مثلا قد ينعزل عنهم. ابن الجوزي ابي الجوزي احد العلماء الكبار مشهور تكلم عن هذه القضية قال انا يعني عالم كبير وشخص جاد واحب القراءة واحب العلم. والناس اللي جو يحبون السواليف والنكت والقصص - 00:26:21

فوش سوا احتال صار يجمع شسمه جمع الاوراق واذا جو الناس قام شسمه يصلح اوراقهم عنده ولا يقول لهم يلا ساعدوني يساعدوني ويصلحون الاوراق ويختيطون الاوراق الكاغد اللي هو - 00:26:38

الخلفية التي تجمع الورق اه تجمع الورق بعضه مع بعض اه يعني فكان هو مدرك انه لا بد من اقامة علاقات مع الاخرين لكن الناس يعني يظيعون الوقت فجمع بينها وبين هذا وهذا - 00:26:54

اـ الشخص اذا وجد نفسه انه جاد اكـر من اللازـم لـدرجه انه اـصبح ما يـطيق الجلوـس مع النـاس لا اـعتقد هذا خطـأ وعليـه ان يـحتـال لنفسـه لـايـجاد حلـ ومخرجـ لهاـ - 00:27:11

اـ يعني اـ الانسان يـستطيع ان يـستـثمر الوقت او صـحـيـحـ انه كـثـرة الخلـطـة تمـيـت القـلـبـ هـاـ لكنـ ايـضاـ العـزلـةـ عنـ النـاسـ ايـضاـ تمـيـت القـلـبـ يعنيـ منـ منـ منـ وجهـ اـخـرـ - 00:27:24

احـيانـاـ يـكونـ السـبـبـ لـيـسـ الجـديـةـ اـحـيانـاـ يـكونـ السـبـبـ التـجـنبـ لهـ اـسـبـابـ كـثـيرـةـ منـ ظـمـنـهاـ مـثـلاـ الصـورـةـ القـصـوـيـ لـماـ يـكـونـ فيـ الرـهـابـ ماـ نـسـمـيـهـ نـحـنـ الانـ الرـهـابـ الـاجـتمـاعـيـ الـيـ هوـ الخـجلـ الشـدـيدـ منـ النـاسـ الخـوفـ الشـدـيدـ منـ - 00:27:42

الـارـتبـاكـ عـنـهـمـ الـىـ اـخـرـهـ اـهـ وـاحـيـاناـ يـكونـ السـبـبـ لـاـ يـعـنيـ بـعـضـ بـعـضـ يـعـنيـ الاـضـطـرـابـاتـ قدـ تـؤـديـ الـىـ انـعـزالـ الـانـسـانـ مـثـلـ الـاـكتـئـابـ اـحـيانـاـ قدـ يـنـعـزلـ الـانـسـانـ مـثـلـ الـوـسـوـاسـ الـقـهـيـ اـحـيانـاـ قدـ يـنـعـزلـ الـانـسـانـ - 00:27:56

الـوـسـوـاسـ الـقـهـريـ يـعـنيـ الـانـسـانـ يـسـتـحـيـ النـاسـ يـشـوـفـوـنـهـ وـيـتـوـضـأـ كـثـيرـاـ وـكـذـاـ الـىـ اـخـرـهـ بـعـضـ الـشـخـصـيـةـ بـعـضـ الـاـضـطـرـابـاتـ الـشـخـصـيـةـ قدـ تـكـوـنـ لـهـ دـوـرـ مـثـلـ الـشـخـصـيـاتـ الـذـهـانـيـةـ الـذـهـانـيـةـ الـمـهـمـ مـشـ لـيـسـ الـدـهـانـيـةـ الـدـهـانـةـ وـهـيـ قدـ يـكـوـنـ عـنـهـ شـيـءـ مـنـ انـعـزالـ - 00:28:12

فيـ المـقـابـلـ مـثـلاـ الـشـخـصـيـاتـ الـهـسـتـيـرـيـةـ قـدـ يـكـوـنـ عـلـاقـاتـ يـعـنيـ واـيـظـاـ الـحـدـيـةـ قـدـ تـكـوـنـ عـلـاقـاتـ كـثـيرـةـ مـتـقـلـبـةـ وـالـىـ اـخـرـهـ اـذـاـ يـعـنيـ اـسـبـابـ انـعـزالـ النـاسـ اـهـ مـتـفـاـوـتـةـ وـقـدـ يـكـوـنـ بـعـضـهـاـ دـاخـلـيـ قدـ يـكـوـنـ بـعـضـهـاـ خـارـجـيـ فـالـانـسـانـ يـجـبـ انـ يـنـتـبـهـ لـنـفـسـهـ فـهـذـهـ القـاـعـدـةـ الـاـولـىـ اـنـهـ - 00:28:30

اـنـهـ اـنـتـ شـفـ وـبـنـ عـلـاقـاتـكـ الـىـ ايـ درـجـةـ؟ـ شـبـكـةـ عـلـاقـاتـكـ جـيـدةـ وـمـتـزـنـةـ وـلـاـ تـقـولـواـ اـنـهـ اـنـاـ مـاـ اـحـتـاجـ النـاسـ اـهـ وـفـيـ المـقـابـلـ اـذـاـ كـانـتـ وـالـلـهـ شـبـكـةـ عـلـاقـاتـكـ كـلـهـاـ يـعـنيـ مـرـتـبـةـ بـالـاـخـرـينـ هـنـاـ تـرـىـ يـصـيـرـ مـشـكـلـةـ لـاـنـهـ تـصـيـرـ مـثـلاـ يـصـيـرـ يـصـيـرـ الـاـخـرـينـ مـثـلـ الـاـدـمـانـ - 00:28:50

يـصـيـرـ مـصـادـرـ السـعـادـةـ عـنـدـكـ الـوـحـيـدـةـ اوـ الـكـبـيـرـةـ وـالـاـسـاسـيـةـ هـيـ وـجـودـ الـاـخـرـينـ.ـ لـازـمـ اـحـدـ يـسـوـلـفـ مـعـيـ.ـ لـازـمـ اـطـلـعـ معـ اـحـدـ لـازـمـ اـتـعـشـىـ مـعـ اـحـدـ.ـ لـازـمـ اـكـلـ مـعـ اـحـدـ.ـ لـازـمـ - 00:29:10

فـيـصـيـرـ الـاـخـرـينـ هـمـ مـصـدرـ السـعـادـةـ وـهـذـاـ مـشـكـلـةـ كـلـاـ طـرـفـيـ قـصـدـ الـاـمـوـرـ الـدـمـوـيـةـ هـنـاـ تـأـتـيـ قـظـيـةـ كـلـامـنـاـ عـلـىـ قـضـيـةـ الـمـواـزـنـةـ اـهـمـيـةـ الـمـواـزـنـةـ فـيـ هـذـاـ بـابـ اـيـضاـ مـنـ الـقـوـاعـدـ الـمـهـمـهـ هـنـاـ فـيـ بـابـ الـعـزـلـ للـخـلـطـةـ اـنـهـ اـهـ يـعـنيـ اـنـتـيـ صـحـبـتـكـ - 00:29:20

وـالـكـلـامـ حـتـىـ فـيـ حـدـيـثـ النـبـيـ صـلـىـ اللـهـ عـلـيـهـ وـسـلـمـ آـآـ جـيـشـ السـوـءـ وـصـاحـبـ السـوـءـ وـآـآـ لـاـ فـيـ صـاحـبـ الـاـمـمـةـ وـلـاـ يـأـكـلـ طـعـامـكـ الـاـيـ نـعـمـ صـحـيـحـ فـمـهـمـ جـداـ اـنـهـ اـنـتـ يـعـنيـ تـخـتـارـ لـصـحـبـتـكـ - 00:29:38

وـالـمـعـايـرـ الـاـخـتـيـارـ مـعـايـرـ دـيـنـيـةـ تـخـتـارـ النـاسـ الـلـيـ يـسـاعـدـونـكـ عـلـىـ الـدـيـنـ مـعـايـرـ نـفـسـيـةـ النـاسـ نـفـسـيـاتـهـمـ جـيـدةـ مـعـايـرـ اـجـتمـاعـيـةـ اـيـضاـ

الـنـاسـ الـلـيـ اـخـلـاقـهـمـ جـيـدةـ وـاخـلـاقـهـمـ حـسـنـةـ فـانـتـ تـخـتـارـ النـاسـ الـذـيـنـ يـعـنيـ يـسـاعـدـونـكـ فـيـ تـقوـيـةـ بـنـائـكـ الـنـفـسـيـ - 00:29:55

وـلـاـ تـخـتـارـ النـاسـ الـلـيـ مـثـلاـ لمـجـردـ اـنـهـ الـهـزـلـ وـالـجـدـ تـرـوـحـ الـاـسـتـرـاحـاتـ الـلـيـ فـيـهـاـ هـزـلـ وـهـزـلـ الـجـدـ اـكـثـرـ مـنـ الـلـازـمـ آـآـ يـعـنيـ لـاـ تـسـتـفـيدـ كـثـيرـاـ

فـيـ بـنـائـكـ الـنـفـسـيـ لـاـ يـفـيـدـكـ هـذـاـ كـثـيرـاـ فـيـ بـنـاءـكـ الـنـفـسـيـ خـاصـةـ اـذـاـ كـانـ هـذـاـ نـمـطـ يـعـنيـ سـيـاستـكـ مـسـتـمـرـةـ - 00:30:12

اـهـ فـهـذـاـ فـهـذـاـ لـيـسـ لـيـسـ مـنـ الـمـصـلـحةـ.ـ اـيـضاـ مـنـ الـمـهـمـ جـداـ تـواـزنـ الـقـوـاعـدـ الـاـسـاسـيـةـ اـيـضاـ.ـ التـواـزنـ فـيـ عـمـقـ الـعـلـاقـةـ اـذـاـ كـانـ تـكـلـمـنـاـ قـبـلـ

قـلـيلـ عـنـ الـحـجـمـ الـعـامـ لـلـشـبـكـةـ الـاـجـتمـاعـيـةـ هـنـاـ عـمـقـ الـعـلـاقـةـ الـىـ ايـ درـجـةـ تـكـوـنـ عـلـاقـتـكـ عـمـيقـةـ - 00:30:33

اوـ سـطـحـيـةـ مـعـ الـاـخـرـينـ الـىـ ايـ درـجـةـ يـعـنيـ تـنـغـمـسـ فـيـ الـعـلـاقـةـ الـقـاـعـدـةـ الـكـبـرـىـ اـنـهـ لـاـ يـصـحـ اـنـ يـنـغـمـسـ انـغـمـاسـاـ كـلـيـاـ فـيـ الـاـخـرـ

بـقـضـيـةـ مـهـمـةـ وـلـاـ يـصـحـ اـنـهـ يـتـعـلـقـ فـيـ الـاـخـرـ تـعـلـقاـ كـبـيـراـ.ـ هـذـهـ قـاـعـدـةـ اـسـاسـيـةـ مـعـ الجـمـيعـ اـصـلـاـ يـعـنيـ هـاـ - 00:30:49

لـكـنـ قـدـ يـحـصـلـ اـنـهـ اـهـ مـمـ بـعـظـ الـعـلـاقـاتـ قـدـ يـكـوـنـ عـمـقـ الـعـلـاقـةـ فـيـهـاـ اـكـبـرـ مـنـ عـلـاقـاتـ اـخـرـىـ هـذـاـ وـهـذـاـ اـمـرـ مـقـبـولـ يـعـنيـ مـقـبـولـ اـنـ تـكـوـنـ

بعـضـ الـعـلـاقـاتـ اـعـمـقـ مـنـ بـعـضـ - 00:31:08

وـمـرـةـ اـخـرـ تـأـتـيـ الـوـزـنـيـةـ هـنـاـ قـدـرـتـكـ عـلـىـ مـواـزـنـةـ مـتـىـ تـكـوـنـ الـعـلـاقـةـ قـوـيـةـ وـيـعـنيـ اـهـ هـنـاكـ ظـوابـطـ كـثـيرـةـ تـظـبـطـ لـكـ هـلـ عـلـاقـتـكـ عـمـيقـةـ

وـلـاـ ؟ـ مـثـلاـ آـآـ مـعـدـلـ قـوـةـ الـعـلـاقـةـ الـعـاطـفـيـةـ مـعـدـلـ الـزـيـاراتـ مـعـدـلـ الـتـوـاـصـلـ مـعـدـلـ الـهـدـاـيـاـ - 00:31:21

اـهـ مـعـدـلـ الـخـدـمـاتـ الـمـتـبـادـلـةـ اـهـ آـآـ مـعـدـلـ الـاـنـزـعـاجـ مـنـ غـيـابـهـ مـعـدـلـ الـاـلـلـمـ مـنـ فـقـدهـ اوـ اـبـتـعـادـهـ الـىـ اـخـرـهـ.ـ فـهـذـهـ كـلـهـ مـعـايـرـ اـذـاـ وـصـلـتـ اـلـيـهـ

فمشكلة له حقيقي وواضح انك قد وصلت لمستوى من العلاقة يجب ان تتوقف - 00:31:39

وانا اظن ان هذا لا اعرف هل ممكن يكون هذا مقبولا في بعض الحالات؟ انا لا اظن حتى مع الوالدين حتى بين الزوجين لا ارى انه انه العلاقة تصل الى هذا المستوى يعني من - 00:31:57

الانغمس الشديد في في العلاقة من القضايا المهمة في باب العزلة والخلطة ما ما يتعلق خصوصا خصوصا فيما يتعلق بصلة الرحم يعني الشريعة غريبة شو يعني في شيء غريب في الشريعة وهو انه قسم الناس الى قسمين قسم سمعتهم اهل الرحم - 00:32:07
وهو قسم سمعته مثلا الجيران قسم اخر يعني فقالت اهل الرحم ذولا لهم حق. الجيران لهم حق بعدين الاصدقاء اصدقاء الوالد مثلا لهم حق وهم يعني قد قد يلحقون بصلة الرحم - 00:32:28

فان تتعجب يعني يعني ما الحكمة من التوصية بمثل هذا الامر وهو مو اعتقاد الحكمة واضحة وهي ان الشريعة تستهدف آآ تقوية الشبكات الاجتماعية من الاقارب وتزوي الشريعة انه اه بناء العلاقة تقوية الشبكة - 00:32:45

الاجتماعية بين الاقارب مهمة جداقارن هذا مثلا بمن تكون شبكة العلاقات عنده مع الاصدقاء اقوى بكثير من شبكة علاقته مع مع الاقارب مع اهل الرحم اه كأن الشريعة تقول لك لا انتبه انه يجب ان تكون شبكة علاقاتك - 00:33:04

مع اهل الرحم اهم واولى واقوى من شبكة علاقاتك مع الاصدقاء لماذا؟ لمرة اخرى لانه آآ هناك مصالح كثيرة تترتب على تقوية العلاقات بين بين الاقارب من القواعد هنا في باب العزلة والخلطة الهجر. متى تقرر انك تقطع العلاقة - 00:33:21

المتقدمون يسمونه الهجر وهذا ورد حتى في يعني في النصوص قضية الهجر ومتى يجوز للانسان ان يهجر الاخر وآآ يعني آآ يعني باب الهجر او قطع العلاقات باب طويل جدا سواء كان انه - 00:33:43

انقطع العلاقات معك كيف تصرف او اذا انت رأيت من المصلحة ان تقطع العلاقة ما هي المعايير التي يجعلك تقرر انك تقطع ولا ما تقطع انا اظن انه هنا يجب ان نتذكر شيئا انه الاصل بقاء العلاقات - 00:34:04

آآ وانه الانسان يجب الا يقطع الجسور بكل حال من الاحوال اه اذا صارت لك مشكلة مع شخص فانت قد تنسحب بهدوء بدون ان يصل الامر الى الى الهجر الواضح المعلن. انا اعتقد ان هذه استراتيجية مهمة جدا - 00:34:20

في بعض الحالات قد يكون فعلا المصلحة اظهار القطع اذا كان اذا كان مثلا مثلا في حالات الطرف الاخر مؤذن جدا اه او متعلق جدا وان ترى من المصلحة قطع العلاقة لتحقيق مصالح اكبر فاظن ان هذا قد يكون يعني اه - 00:34:36

قد يكون مقبولا ومفيدا هنا يعني هذى يمكن ابرز ما يمكن ان يقال في باب العزلة والخلطة وشبكة العلاقات الاجتماعية مستوى الاندماج الاجتماعي جميل هذا اول مكونات موضوع العلاقات ثانى المكون المتعلق باعطاء الحقوق والعدل. هذا وش علاقته مع الصحة النفسية؟ اي هو من مرة اخرى قضية انه - 00:34:54

اه اذا رجعنا الى الى القواعد الاساسية في علم النفس الاسلامي آآ انه الحقوق في العلاقات والواجبات في العلاقات هي احد المكونات الأساسية لبناء العلاقات لان العلاقات في المنظور الاسلامي ليست علاقات مصلحية فقط - 00:35:20

ليست العلاقات قائمة على تحقيق المصالح الفردية فقط يعني هناك مصالح اجتماعية وهناك مصالح دينية وهناك مصالح فردية لا شك فلا بد من تحقيق جميع هذه المصالح ولذلك اه اثناء اثناء التعامل مع الاخرين يجب ان تعرف ما هي حقوقك انت - 00:35:38
وما هي واجبات التي عليك ايضا؟ وما هي حقوق الاخرين عليك؟ حتى تستطيع ان تقييم هذه العلاقات اه على اسس صحيحة بحيث تعطي الاخرين حقوقهم وتأخذ الحق تأخذ الحق الذي لك - 00:35:54

يعني اه نكرر مرة اخرى انه ما ذكرناه سابقا وكررناه كثيرا ابدأ بنفسك لماذا؟ مبني على على مفهوم المسؤولية الاجتماعية مفهوم مسؤولية اجتماعية اه اذا كل شخص وكل فرد التزم - 00:36:06

بما يجب عليه من الحقوق والواجبات اه تجاه الاخرين فان المجموع في الجملة سيكون اقرب الى الحق والصواب اه اما اذا تركز الخطاب في مطالبة المخطئين في تصحيح اخطائهم فان النتيجة العامة لن تكون اه جيدة لانه اصلا مخطئين عندهم مشاكلهم الخاصة فيهم. فتزيد اللوم عليه - 00:36:22

فقد لا تتحقق الهدف المطلوب فانت تركز قل يا جماعة اذا كل واحد اقام بحقه فانه في الجملة المخطوطة عددهم سيكون اقل وفي الجملة خطاب الشائع سيكون خطاب انه يجب ان تقوم بحقوقك يجب ان تنتبه ما لك وما - [00:36:45](#)

وما عليك فيما يتعلق بالآخرين ولذلك القاعدة الكبرى اعدل ولا تظلم احدا اعدل ولا تظلم احدا اه يعني في نصوص كثيرة واضحة مرة في التشديد في الظلم لظلم الآخرين الظلم ظلمات يوم القيمة - [00:37:06](#)

وانت تتعجب يعني حينما تقرأ النصوص تؤكد على على على شناعة الظلم ومع ان الرسالة هي رسالة دينية لكن لكن الاسلام هو الدين الخاتم ولذلك غطى جميع المواضيع - [00:37:30](#)

وجميع الجوانب الحياة ولذلك مواضيع تغطي موضوع ما يتعلق بالعلاقات فكان يعطي نصوص كثيرة فيها قواعد كثيرة فيما يتعلق بالعلاقات من ضمنها منع الظلم بين الناس انه لا تظلم الظلم ظلمات يوم القيمة - [00:37:44](#)

بل انه يعني النبي صلى الله عليه وسلم كان يشدد على ذلك كثيرا انه يعني كان يحكي للصحابة يقول يأتي يوم القيمة اناس آآ معهم صلاة وصيام وزكاة حج لكنه يأتي وقد - [00:38:00](#)

ظلم هذا وشتم هذا واخذ مال هذا فكان يصور له ماذا سيكون في الآخرة فيؤخذ لهذا من حسناته وهذا من حسناته طيب عمله الصالح يضيع فالشريعة تؤكد على اهمية اه ان تبدأ بنفسك وان لا تطلب احدا ولا تغفل على احد - [00:38:12](#)

آآ وهذه احد القواعد النفسية الاساسية يعني ايضا من القواعد النفسية الاساسية الانصاف. قاعدة الانصاف نصف باب كبير جدا يعني سواء انواع كثيرة سواء الانصاف في في تقدير جهود الآخرين وبذل الآخرين لهم عطائهم لك انه - [00:38:35](#)

انت دائما تكون الانسان الشكور ها؟ الانسان الشكور هذا المصطلح قرآني اه ومصطلح نبوى ايضا. فالانسان الشكور هو الذي يشكر اه ينصف الآخرين وقارن بين شخص مثلا حتى لو كان اباك او امك يعني مهما تعطيه ما يرضي - [00:38:54](#)

ما ما تخرج منه كلمات الشكر جزاكم الله خير كثر الله خيركم الله يخليلكم الله يسعدكم ومشكور والى اخره فمثل يعني مثل هذه العبارات اللطيفة البسيطة قد تكون صعبة على بعض الناس - [00:39:14](#)

واظن انا وانت المستمعون سيعرفون اشخاص يعني كلمة الشكر عنده صعبة عليه ان يعالج نفسه يجب يجب يجب ان تعود نفسك شكر الآخرين على ابسط الاشياء ابسط الاشياء اه وحتى هذه جاء فيها حديث - [00:39:27](#)

انه من صنع لكم معروفا فكافئوه فان لم تجدوا مكافئوه فان لم تجدوا ما تكافئوه يعني بما معنى الحديث انه على الاقل يعني ادعوا له او قولوا جزاكم الله خيرا او او نحو - [00:39:45](#)

اه اذا اذا اذا يعني الانصاف تقدير جهود الآخرين ايضا اذا وقع عدم الانصاف من الآخرين عليك كيف تتصرف ببرضو مرة اخرى لو تلاحظ طريقة الشريعة ابدا بنفسك ابدا نفسي تثبت اولا ان جاءكم فاسق من ابين فتبينوا - [00:39:59](#)

في القراءة الأخرى فتثبتوا دائما ابدا بنفسك ولا تستعجل في الحكم على الآخرين يعني التبيين والتثبت وعدم الاستعجال وتتأتي مفاهيم كثيرة سنمر عليها ان شاء الله بعد قليل حينما نتكلم مع - [00:40:20](#)

الاذى. ايضا من باب الانصاف كبير. يعني مثلا الانصاف مع المخالفين حتى ولا يجرمنكم شناعن قوم الان لا تعدلوا اعدلوه اقرب للتقوى. سبحان الله! يعني ايش العلاقة بين التقوى؟ وبين العلاقة مع الآخرين والانصاف. هنا الاستحضار هذا الاستحضار - [00:40:38](#)

استحضار المستمر وعندى مادة في اليوتيوب عن يعني اه دروس نفسية من سورة الطلاق عجيب السورة هذه هي في العلاقة بين الزوجين لكنها مليئة بالربط دائما بالملكت الأعلى دائما اقم علاقاتك على التقوى تقوى الله - [00:41:01](#)

ومخافة الله والى اخره ايضا من القواعد الاساسية هنا قاعدة المسؤولية لكم مسؤول وكلكم راع وكلكم مسؤول طبعا اه لغة مصطلح المسؤولية مو مصطلح مولد لغة يعني - [00:41:23](#)

ليس له اصل في اللغة لان المسئول في اللغة هو الشخص الذي يسأل يعني لكنها تحولت يعني في العصر الحديث الى المسئول بمعنى الذي الذي لديه يعني صفة قانونية او صفة لكن لا - [00:41:47](#)

هم يعني ايه يعني الامر فيه سعة يعني المعاصرلون توسعوا كثيرا في المصادر وتوسعوا كثيرا في المسؤولية والانانية والى اخره

وهي اصلا العرب لم يكونوا يتكلمون بها لكن لا بأس يعني لا ينظر - [00:42:01](#)
وعومما عموما يعني موضوع المسؤولية من الموضوعات التي يعني اه مهمة جدا يعني مثلا في باب العلاقات الاسرية في الزواج جزء كبير من المشكلات التي تحصل بين الزوجين هم احد الطرفين لا يقوم بالمسؤولية اصلا لا يقوم بواجباته - [00:42:20](#)

المسؤولية تعني ان يقوم الانسان بواجباته وهذا مثلا تلاحظه الاب مهملا او الام مهملا اه قد يكون الاهمال يعني من من من احد الطرفين من المصطلحات اللطيفة هنا مصطلح الانزلام - [00:42:38](#)

الانضلام. الانضلام هذا تكلم عنه الراغب بالاصفهاني راغب الاصفهاني يعني خمس مئة وكسرا كذا في من الهجرة آما ادري هل هو ابتكر المصطلح او او هو مسبوق به لكن مصطلح الانضلام هو قبول الانسان بوقوع الظلم عليه - [00:42:58](#)

والغريب انه قال ان الانظامام احيانا قد يكون محمودا وقد يكون مذموما على الطريقة الاسلامية في النظر للامور دائمآ انه ما تستعجل وقسم الامور تقسيم جيد وصنفها الى محمود او مذموم - [00:43:16](#)

فيقول الانظمام الم محمود هو ان الانسان يتغاضى عن بعض حقه ها وهو المصطلح المشهور في ثقافتنا بالتفاوض تسعه اعشار العافي في التفاوض ها وآآ وهناك مصطلحات شبيهة بهذا الانخداع مثلا - [00:43:30](#)

انه انت تعرف ان هذا يخدعك بس انت تقبل بذلك اه مثلا في البيع والشراء تعرف ان هذه المرأة الضعيفة خدعتك يعني وانها باعت هذا الشيء بمبلغ كبير لكنك تقبل من هذا - [00:43:52](#)

تقبل منها هذا يعني رأيت كيف اصلا المنظور الاسلامي للعلاقات يعني له بعد وزوايا مختلفة له افاق افاق مختلفة اه ويذكرون عن معاوية رضي الله عنه انه كان يقول من خدعك - [00:44:07](#)

فانخدعت له فقد خدعته هو يعني لعب عليك وانه خدعتك وانه كسبك انت عارف يعني انت انت ان خدعت له بطوعك وارادتك ليس ظعفا وانما قوة وانما قوة يعني اه - [00:44:25](#)

وترفع عن قوة ترفا. اما الانظمام المذموم ايوة هو الذي بغير حق وفي غير مصلحة ويكون من ضعف. ينظم من ضعف ليس من قوة وليس من ترفا انما من ذلة - [00:44:45](#)

ومن خنوع وهذا مذموم في الشريعة مذموم في العرب عند العرب مذموم جدا ان الانسان يصل هذه الدرجة من انظامامية وكانوا يذمون القبائل الانظامامية القبائل التي ترضي بان تكون خاطئة وذليلة والى اخره - [00:44:59](#)

من المصطلحات المهمة هنا واصبح متداولا كثيرا في هذا الزمن مصطلح الاستحقاق مستوى الاستحقاق يدور حول توهם وجود حقوق خاصة احيانا قد تكون زائدة وغير مشروعة وغير مطلوبة اصلا. ويدخل في هذا باب كبير جدا باب المطالبات غير المنطقية - [00:45:20](#)

ان يطالب الشخص بحقوقه ليست له او يطالب بدرجة معينة من هذه الحقوق هي ليست له وجزء كبير من المشاكل بين الزوجين وبين الاصدقاء والاقارب هي من هذا المشاحة في الحقوق - [00:45:41](#)

المشاحة في الحقوق واحضرت الانفس الشح شوف التعبير القرآني احضرت الانفس الشح يعني لأن الشح جا ودخل في الانفس دخول يعني حضر فيها يعني بأنه اندرج وانمزج بالانفس فاحضرت الانفس الشح يعني انه خلاص كل واحد حقي والاستحقاقية هذي - [00:45:56](#)

ويعني لها صور كثيرة يتوهם الانسان ويستحق عناء خاصة انه يستحق احتراما مميزا يستحق تعاملها مختلفا عن الاخرين وهذى التوقعات غير المنطقية هي احد الاسباب الكبيرة لوجود للمشكلات في العلاقات سواء بين الزوجين او - [00:46:23](#)
او حتى بين الابناء والاباء والوالدين عموما او بين الاصدقاء آآ المطالبة المطالبة بمستوى عالي من الاهتمام والرعاية وانا اظن انه الخطاب الذي يركز على هذا الخطاب النفسي الذي يركز على هذا - [00:46:43](#)

اه يولد عند الابناء هذا النفس للأسف الشديد يولد عندهم انه طالب بحقوقك وطالب بالرعاية الانفعالية ولا تتنازل عن حقوقك حقوقك الانفعالية وحقوقك العاطفية فيصبح الابناء والجييل والشباب متلهف على حقوقه النفسية حقوقه الانفعالية النفسية -

فتتصبح العتبة عنده منخفضة جدا يعني يعني لانه اصبح يطالب كثيرا كثيرا تصل له العلاقات بين الناس الى مرحلة من الوسوسة لا العلاقات يجب ان تقوم على هالملاينة يعني وعدم هذه المشاح - 00:47:24

في في في الرعاية الانفعالية التي تركز عليها بعض النظريات النفسية وهو ناشئ من فهمه فهم خاطئ لهذه النظريات لطبيعة العلاقات ودورها ووظيفتها واهميتها ومرجعيتها يعني الى اخره من القضايا المهمة هنا في في هذا الباب - 00:47:43

موضوع المظلومية المظلومة انا مظلوم والناس ظلموني وابوي ظلموني وامي ظلمتني المدرسين ظلموني والناس دمروا حياتي والناس اذونني وانا حياتي اصلا تدمرت بسبب الاخرين او بسبب فلان من الناس او او صورة اخرى لها الناس لا يحبونني الناس لا يحترمونني الناس لا يقدروني - 00:48:04

يعني او ما وجدت حنان في حياتي ما هي الطريقة السليمة للتعامل مع مثل هذه الحالات هل هو فتح الباب اوه تكلم لي عن مظلوميتك حدثني عن مظلوميتك افتح لي صدرك وقل لي ام نبش في الماضي وكلمني عن عن الاساءات التي حصلت لك والاذى الذي حصل لك - 00:48:29

ها التنبيه في الماضي وماذا فعلوا بك هل هذا مفيد؟ هل هذا فعلا مفيد هل هناك دراسات تقول ان هذا التنبيش في الماضي بهذه الطريقة فعلا مفيد لهذا الشخص او انه بالعكس هذا يهدمه اكثر. ويؤذيه اكثر - 00:49:02

وان وان التصرف السليم هو ان نقول له يا اخي الماضي حصل او الاذى حصل وهو من طرف اخر لست مسؤولا عنه انت. انت مسؤول الان عن ماذا انت مسؤول عن نفسك الان انت الان - 00:49:20

اصلح نفسك الموجودة حاليا اترك الاذى الماضي والذين يتعلقون بالماضي اه تجدهم من اكثر زبائن الدورات العجائبية هذى دورات اخرج الطفل الذي في داخلك اه اه نظف جروح الطفولة - 00:49:35

اه اه دعنا نسترجع اه فيلم الطفولة القديم ونعيد بناءك من جديد هؤلاء الناس هم الذين يذهبون الى هذه المدارس وهؤلاء المدارس وهذه المدارس حينما تجد هؤلاء الناس تقول اه شفتو الناس يستفيدون لا يا اخي يعني انت سقطت على عينة خاطئة يعني - 00:49:55

ها يعني الساقطة ذهبت طاحت على اللاقطة يعني هي هي هو اختيار ليس عشوائيا هو ليس انتقاء عشوائيا هم ذهبوا لهذه المدارس او لهؤلاء الاشخاص لان هؤلاء الاشخاص يعطونهم ما يريدونه من العودة الى الماضي - 00:50:20

ونبش الجراح وهل هذا مفيد اصلا على المدى البعيد؟ انا الذي لاحظته في العيادة يحتاج الى دراسات الحقيقة يعني هذه المظلومية والاستحقاقية لا لا تساعد على بناء نفسي جيد ولا تساعد على يعني - 00:50:39

حتى على التعافي والخروج من الازمة وانا عادتي في العيادة اقول لهم والله اذا انت من النوع اللي يبحث عن الماضي وتنبيش الماضي انا ما اصلاح لك هناك مدارس اخرى مما تذهب اليهم لكن نحن نركز على هذا البناء النفسي الذي عندك كفيف نقويه كيف يجعله يتمكن من من من - 00:50:56

تجاوز اه تجاوز الماضي يعني الكلام في باب العدل هذا وباب الحقوق كبير جدا يعني لكن يمكن هذى ابرز يعني القضايا حتى ما يطول علينا الوقت وما ادرى الساعة كم الحين - 00:51:17

اه ذكرت دكتور الرعاية الانفعالية وهذا ممكن يقودنا الى سؤال عن آآ الانفعالات في العلاقات هذى كيف ممكن نديرها ايه يعني اللي سألته العلاقات هي الانفعالات تحصل بين بين شخصين - 00:51:30

هناك انواع كثيرة من الانفعالات يعني آآ يمكن مثلا الافلام الخطاب الغربي المادي في العقود الاخيرة يركز على نوع واحد من هذه الانفعالات وهو انفعال الحب والحب اسمى الاشياء ولذلك مثلا اكثر الصور انتشارا في العالم هي صور القلوب - 00:51:48 القلوب المشقوقة والمحروقة والمقصوصة الممزوجة والممزوجة ها اه وتعظيم تعظيم يعني اه اه تعظيم انفعال الحب اه مقابل الانفعالات الاخرى انا لا ارى انه يعني علم نفس جيد آآ لا هو المهم ان نعرف الانفعالات الموجدة وآآ نعطيها جميعها كل كل واحدة من

منها يعني منها حقها - 00:52:14

في الاسلام اهم الانفعالات المهمة هو سلامة الصدر ان يكون خاطرك طيب على الناس الا تكون مشحونا بالانفعالات السيئة على الاخرين الا تكون قدرا مغليا آآ ومرجلا يفور - 00:52:45

آآ على الاخرين وغضب من هذا وحانق من هذا وزعلان من هذا وحاذد على هذا وشابل على هذا القلوب الصافية الندية ووردت بعض الآثار والاحاديث يعني كثيرة في هذا الباب يعني - 00:53:08

يسمونه القلب السليم. القلب السليم طبعا اه انواع آآ اهم اهم على مستويات القلب السليم اعلى مستويات القلب السليم هو القلب السليم من الشرك القلب السليم بقوه العلاقة مع الله. القلب السليم المبتلىء باليمان. ثم تأتي على درجات اخرى منها ضمئنها القلب السليم في باب العلاقات - 00:53:29

اسباب العلاقات اه سلامة الصدر ليست هي اللي هي البلاهة او الغفلة اأ وهو مرة اخرى الوزنية النفسية. يعني انا لا احقد ولا ابغض الاخرين ولا اكرههم الا في الحق المشروع لكن لا اصل لدرجة البلاهة والغفلة - 00:53:52

مع انه في شيء من الارتباط مثلا يقولون هم غفلة الصالحين من يقصد بغفلة الصالحين؟ انه هؤلاء اصحاب القلوب الندية يعني من من قوة تجردهم في سلامة الصدر قد يصلون احيانا لنوع من يعني البلاهة والسذاجة لكن ترى لو سألتهم قال لا عادي - 00:54:13
يعني الامر ليس فيه سذاجة لكن نحن لاننا ننظر من منظور مختلف قد ننظر الى الى الى الى يعني آآ ما يفعلونه بانه سذاجة. فاذا ان تسعى الى سلامة الصدر - 00:54:30

ولو تلاحظ مفهوم التزكية للنفس في الاسلام اصلا عندما يتكلموا عن تزكية النفس محاور كثيرة بعضها متعلق باليمانيات بعضها متعلق بالعبادات ولما يأتون عند باب الاخلاق او علاقات مع الناس تزكية النفس دائما يبدأون بسلامة الصدر - 00:54:50
وطهر قلبك ايضا من من اهم الانفعالات انفعال العفو والصفح وهو قريب من من سلامة الصدر ايضا ايضا من القضايا المهمة اظن تكلمنا عنه قبل قليل وقطبيته انه يعني المبالغة - 00:55:08

في المطالبة بالتدفق العاطفي وشف شفه هو يعني علم نفس الانفعالات هذا الذي يقوم على الانفعالات اخذا وعطاء وتركيز واهتمام له سلبيات كثيرة من ظلمها انه الناس يصبحون يطالب بالانفعالات - 00:55:30

لانه علم النفس يركز على الانفعالات فاصبح يطالب بالانفعالات يطالب بالرعاية الانفعالية يطالب بالتدفق العاطفي بس في مشكلة هنا انه حينما يركز الناس على المطالبة بالرعاية الانفعالية لا يحصلون عليها كما يريدون - 00:55:46

لان طبيعة العلاقات طبيعة الناس بالعكس انه يعني يصبح ارهاق تصبح العلاقة مرهقة انه تنتبه حيكون حذر بينما حينما تكون العلاقة قائمة على يعني الموازنات والتغاضي يعني واعطيك الذي استطيع وتعطيه الذي تستطيع واقبل منك - 00:55:59

شف شف ذكرت الان اية في القرآن اظن تكررت مرتين خذ العفو العفو هنا ليس هو الصفح والمسامحة لا العفو هنا ان العفو هنا بمعناه العفو بمعنى يعني ما تيسر من الناس - 00:56:20

خذ العفو يعني اللي يجييك منهم بركرة لا تدقق على الناس لا تشدد عليهم وهذي بالمناسبة انا استعملها في في الابناء والبنات الذي ابوه سووا امي سود وو طيب ما في مشكلة هم فعلوا في بعطل الاباء سينين صحيح - 00:56:38

لكن انت ايضا يجب ان تحسن من بيتك في استقبال هذا الذي اصلا لانه اذا كان الخطاب يؤد يؤذك ازا على او طالب بحقوقك الانفعالية اطالب بحقوقك العاطفية تصبح انت - 00:56:57

مهووش بهذه الحقوق دائما دائما الغلو الغلو والتطرف في كل شيء يؤدي الى نتائج عكسية اه مزعجة في في اه في باب العلاقات اه من الانفعالات المهمة التي يركز عليها المنظور الاسلامي قضية الكراهية هذى - 00:57:14

بغض والكراهية وانه الاصل الاصل في البغض والكراهية اذا استثنينا البغض والكراهية لاسباب دينية مشروعه فانه يجب الا يكون بين المسلمين هذا البغض والكراهية وبل انه الشريعة كانت تركز على انه يعني حتى لو حصل بينك وبين اخيك شيء - 00:57:41
حتى لو انت خلاص يعني تريد ان تقطع العلاقة المهم لا يبقى عندك هذا البغض والكراهية والعلماء يسمونها امراض القلوب امراض

النفوس اه يعني اصلا مفهوم المرض النفسي في المنظور الاسلامي مختلف يعني مختلف جذريا عن مفهوم المرض النفسي في وتكلمنا عن هذا كثيرا اظن في علاقات كثيرة - 00:58:01

يعني مفهوم المرض النفسي اوسع بكثير وليس ضيقا فقط في في هذه الجزئية من الامراض النفسية الاقرب الى الجسد الاكتئاب والقلق والوسواس فهم مثلا يعتبرون ان هذا امتناع امتناع القلب بالبغضاء والشحن من امراض القلوب من امراض النفوس - 00:58:24

ايضا من الانفعالات المهمة الموسعة الانفعالية تطبيب الخواطر هناك نصوص كثيرة على على الجود بالمواساة ان تحسن الى الاحسان بالمواساة احسانى للناس بالمواساة والكلام الطيب تطبيب خواطر الاخرين اه فتكون انت الشخص اللطيف الذى يطيب خواطر الاخرين ويواسيهم - 00:58:43

وتكون عندك هذه هذه النبهاه فى معرفة حاجات الناس الى الى هذا التطبيب الخواطر وعدم عدم كسر كسر الخواطر لكن تسعى الى ذلك بدون مبالغات طبعا مرة اخرى يعني بدون مبالغات وانت ايضا لا تعلق نفسك بهذا القدر - 00:59:15

من تطبيب الخواطر واه يعني اه ايضا ايضا آآ من من من الانفعالات تحصل بين الناس انفعال الغيرة انفعال الغيرة يعني هناك غيرة محمودة وغير مذمومة فهذا النوع من الانفعالات اللي هو انفعال الغيرة آآ ايضا يجب ان يكون في مواضعه السليم نحن عندنا احد - 00:59:35

احد انواع الامراض النفسية الغير المرضية الغيرة المرضية انه احد الزوجين يغار على على على الطرف الآخر غيرة كبيرة جدا بحيث تكون العلاقة يعني صعبة جدا العلاقة صعبة جدا الآن نأتي نختتم بموضوع الكلام عن الحب - 01:00:11

فيما يتعلق بالحب والمحبة انا اظن انه الثقافات تختلف في مفهوم الحب اصلا يعني اصلا مش تعريف الحب اصلا يعني ما تعريف الحب؟ المال الحب هو هو ميل عاطفي - 01:00:26

الى طرف اخر وان كان هذا التعريف ليس دقيقا لكن هذا افضل ما يمكن ان نعرف به الحب يعني كيف نعرف الحب لكن في المنظور الاسلامي انه الحب انواع فيتكلم عن الحب - 01:00:47

لأسباب دينية فهو مفهوم الحب في الله انه انا احب هذا الشخص لانه صالح متدين فيه خير في دعوة يقوم باعمال البر يقوم باعمال الطاعة يساعد الناس فانا احبه لاجل هذا الامر - 01:01:07

مفهوم ثانى اخر الحب لأسباب آآ رحم. انا احب والدي. احب والدتي واحب اقاربي احب زين بعدين تأتي يأتي المرحلة الثالثة وهو الحب لاجل المؤانسة حب الاصدقاء مثلا فانا احب اصدقائي لاجل المؤانسة - 01:01:25

ثم يأتي نوع اخر وهو الحب لاجل القضايا الجسدية وهو الحب الذي يكون بين الزوجين الحب الذي آآ فيه خصوصية خاصة لا تكون الا بين الزوجين وهو قضية العلاقة الجسدية بين الطرفين - 01:01:46

لو تلاحظ الخطاب الغربي الان يركز على اي نوع من هذه الانواع الاخير هم هم هل تعرف ماذا يسمون الجنس؟ الجماع الانجليزي يسمونه يسمونه الجماع لفظ احده اسماء الجماع عندهم معاشر الجنسية يسمونها لفظ - 01:02:05

لان مفهوم الحب عندهم او على الاقل في هذا النوع من الخطابات هو متترك على هذا الجزء ولذلك مثلا الافلام كلها تدور حول الحب الرومانسي بيحب الرومانسي هو في النهاية حب هو حب جسدي هو حب قائم على علاقة بين بين شخصين لاجل - 01:02:25

تحقيق لذة جسدية اه ليس خطأ مقبول لكن يجب ان تنتبه انه ليس هذا اسمي درجات الحب وليس هو النوع الوحيد من الحب تضخيم خطاب الحب الجسدي هذا له اثار سلبية كثيرة نلاحظه في العيادة في غير العيادة في الاستشارات - 01:02:44

انه تصبح العلاقة العلاقة بين الزوجين قائمة على ركن اساسي لازم يكون في حب من هذا النوع تأتي المرأة والرجل يقول والله ما ما والله زوجتي ما فيها رومانسية او الزوج ما فيه رومانسية - 01:03:10

واصلا كيف وصل الى هذا المستوى كيف وصل الى فهم انه في شيء اسمه رومانسية ويجب ان تكون بين الزوجين. كيف وصل الى هذا المفهوم اصلا من الضخ من الضخ - 01:03:29

من الضخ الاعلامي واصبح الان في السنوات الاخيرة اصبح الشباب يقول لك يا اخي كيف اتزوج واحدة او كيف اتزوج واحدة وانا ما

اعرف هل هل ساحبه او لا يعني سبحانه الله الزواج توه مخترع يعني الزواج جديد اختراع جديد هو - [01:03:38](#)

الان فقط بدأنا نطرح الاسئلة الصعبة الزواج معروف من عهد ادم عليه السلام يمكن هذا ابرز ما اردنا الكلام عنه فيما يتعلق بالجانب الانفعالات جميل اه من الثنائيات دكتور اللي ذكرتها - [01:03:53](#)

اثناء القسوة والصرامة من جهة والرفق واللين من جهة فكيف ننظر اليهم ونتعامل معهم اي نعم هذا هذا احد القواعد او احد المكونات الأساسية في في العلاقات لا بالعلاقات في المنظور الاسلامي. قضية انه - [01:04:08](#)

كيف توازن انت بين الرحمة والرفق والى اخره وما يعني يلحق بها في مقابل القسوة والغلظة والشدة والعنف يعني وكيف نصل الى هذه الوزنية في في العلاقة بين بين الناس - [01:04:25](#)

القاعدة الأساسية عليك بالرفق ما كان الرفق في شيء الا زانه زانه ولا نزع من شيء الا شانه فالاصل في الانسان يكون رفيقا ها هو وفي نصوص كثيرة في هذا - [01:04:44](#)

بعدين يجون يقولون والله ايش علاقة الدين بعلم النفس؟ يا اخي ما يأتي باب ما يأتي باب من ابواب علم النفس الا وهو مليء بالنصوص او الاشارات او الاقوال او الاثار او - [01:05:02](#)

اه الرفق هو الأساس وآلنبي صلى الله عليه وسلم شب المؤمن بتشبيه لطيف قال المؤمن مثل الجمل الانف اذا قيد انقاد واذا انيخ استناخ جمل انف يعني انه في السماء - [01:05:15](#)

مرتفع كبير ترى الجمل ترى يخوف يعني هو من اكبر الحيوانات ومع ذلك سبحانه الله يقوده الطفل الصغير يقوده الطفل الصغير يعني بل لو كان لو كان الجبل مفترسا كان رحنا فيهاها - [01:05:40](#)

فالمؤمن مثل الجمل الانف يعني انه يعي هذا لا ينظر الجمل لا ينظر الجمل ان يكون رفيقا لينا بعض الناس اعوذ بالله شرس يعني مع التسامح يعني واحيانا يعني احيانا المؤسف ان تكون هذه الشراسة مع اقرب الناس اليه مع ابنائه مع زوجته مع زوجها مع - [01:05:58](#)

ابنائها مع اقاربه يعني النبي صلى الله عليه وسلم كانت الوفود تأتي اليه فكان لاحظ في بعض الوفود بعض الغلظة والقسوة مع الابناء فكان نبههم الى هذا يعني حتى ان الاعرابي قال له يعني الاعرابي كان يقول له - [01:06:22](#)

كان يقول النبي صلى الله عليه وسلم يعني كانه يقول يعني اتصنعون هذا بابنائكم؟ وش الرفق؟ هذا اللطف في التعامل مع الابناء. هو الاعرابي هذا لاحظ ان النبي صلى الله عليه وسلم والصحابة لطيفين في التعامل مع ابنائهم - [01:06:40](#)

والرفق فمستغرب الاعرابي ذا اللي جاي من البدائية اتصنعون هذا بابنائكم يعني مستغرب هو مستغرب انه انه هذه الحضارة الجديدة بدأت تطرح مفاهيم جديدة على العرب يعني آآل الرفق واللين والتيسير والسماحة - [01:06:52](#)

يعني كل هذه المصطلحات كل هذه المصطلحات آآل جوهرية واساسية في باب العلاقات في الاسلام آآل ايضا ايضا آآل وهو وهو مفترض انه يكون ايضا في لا بالانفعالات. انه تعزيز انفعالات الرحمة والعطاف والشفقة - [01:07:14](#)

الرحمة اه والرحماء يرحمهم الرحمن ويرحم من في الارض يرحمكم من في السماء فالتراحم التراحم بين يعني مصطلح التراحم اصلا يعني ان اشتقو مصطلح التراحم ويقال ان الرحمة اصلا جاءت من الرحيم. من يعني - [01:07:35](#)

من الرحيم آآل على الاقل هذا احد الاقوال فيها ومن الانفعالات ايضا انفعال المودة ماذا تكلمنا عنه قبل قليل حنا ولا لا؟ انه لما جاءت العلاقة بين بين الزوجين ما قال محبة قال مودة - [01:07:58](#)

يعني انا اظن ان المودة مختلفة عن عن يعني عن المحبة التواد والمودة والتواجد والتودد هو هو التواصل بين الطرفين الذي يجلب الود ويجلب المحبة فكان التركيز هو على الافعال التي يمكن للانسان ان يقوم بها - [01:08:18](#)

التزاور والتهادي ولطف التعامل الحب هو نتيجة لهذا الامر. فانت مطالب بان ت تقوم بما يجب عليك ان تفعله وتكون قادر على فعله. حتى لو كنت تكره الطرف الآخر اه اللطف والتعامل والتهادي والالفاظ الطيبة يعني - [01:08:42](#)

وبعدين بعدين يعني التوడد والتلطف قد يكون بينك وبينك وبينه يعني محبة يعني ترى المعنى هنا
دقيق ولطيف لأن يعني الحب هو ميل الطبع نحو الطرف الآخر يعني انه انت تميل الطرف الآخر لاسباب انتذاب الطبع - 01:09:07
وفي الحب قد تكون تحبه ولا تظهر له هذا الحب المودة هي الاظهار هي ان تظهر ان تظهر ليس ان تظهر الحب لأن تظهر اللطف
التعامل والتوڈد له رجاء ان يحصل ان يحصل الحب - 01:09:38

لذلك قال مودة ورحمة فالمطلوب في العلاقة الزوجية الاساس هو المودة والرحمة هذا طبعا على على افتراض ان المودة غير المحبة
وان كان بعض العلما يرى ان المودة هي درجة من من درجات المحبة - 01:09:57
وهذا وارد وصحيح طبعا وممكن طبعا آآ ايضا في هذا الباب تأتي انفعالات اخرى مثل الشفقة والحنان وهي داخل داخلة في في
باب الرحمة من القضايا الاساسية هنا قضية القواعد احد القواعد انك تتجنب القسوة والغلظ والفظاظة مع الاخرين - 01:10:12
والتشديد عليهم لاي سبب لاي سبب من الاسباب اما مثلا معايير عالية عندك او انت بطبيعتك تن ked على الاخرين او انت عصبي وحار
او عندك شكوك وظنون سيئة الى اخره - 01:10:40

فاما اذا انت من النوع الذي يشدد على الاخرين ويقوس عليهم تنتبه لهذا تأتي المشكلة حينما يكون الشخص يجدد على الاخرين لكن
هو لا ينتبه لا يعرف ذلك لاسباب كثيرة طبعا - 01:10:54

من اهمها ضعف صدقه مع نفسه وبصيرته وبصيرته بنفسه هنا يأتي تأتي اهمية ان يكون الاطراف المتضررين من ذلك بالحكمة
يوصلون له هذا المعنى بطريقة بطريقة يعني اه بطريقة مناسبة - 01:11:07
ولذلك في باب العلاقات يعني هناك الفاظ عربية كثيرة مثلا الرجل الجاف القاسي الغليظ هم ليش سموه غليظ يعني كان يعني اه
كان طبقة الجلد او طبقة الانفعالات السطحية عنده غليظة وسميكه جدا فهو ما يشعر باحساس الاخرين ما يشعر - 01:11:27
ما يحس بمعاناة الاخرين القسوة الشخص القاسي الشديد على الاخرين كل هذه ليست من الصفات الحسنة ويجب على الانسان ان
ان يعني ان ينتبه لها ايضا فيما يدخل في هذا الباب - 01:11:49

آآ كثرة النقد وعدم المسامحة والانسان الزعول والانسان الناقد اللي يتشره اللي يتشره كثير ويتسخط كثير وتذمر كثيرا متعب هذا
التعامل معه متعب الحقيقة يعني يعني من القضايا المهمة ايضا هنا في باب القسوة مرة اخرى انا ودي اتكلم عن الحقوقية في هذا
الباب يعني - 01:12:08

باب التوكيدية والحقيقة ونحن نتكلم عنه كثيرا يعني لكن هنا ايضا يعني له مناسبة لان النبي صلى الله عليه وسلم قال الا اخبركم
بمن تحرم عليه النار غدا تحرم النار على كل هين لين قريب سهل - 01:12:39

هينا لينا قريب سهل قارن هذا بالخطاب التوكيدي يد الذات على النقيض تماما يعني المؤمنون حديث النبي صلى الله عليه وسلم
الآخر المؤمنون هينون لينون ف الخطاب الاسلامي اصلا طريقته اصلا في التعامل مع مع باب الاخلاق - 01:12:59
انه يركز دائما يركز على انه ما الذي يجب ان تفعله انت وان تركز على الواجبات تقوم بها اذا قام الجميع بواجباته فخلال المجتمع
 بهذه الطريقة سيكون سيكون يعني آآ - 01:13:21

يعني اه اقرب الى الى الحياة السوية يمكن هذا سريعا يعني ابرز ما ما يتعلق آآ باب حنا كنا في باب الرفق والرحمة ومضادها من
القسوة والغلظة نعم امن يمكن اكبر ابواب تحقيق المودة هو حسن اختيار الالفاظ - 01:13:37

هذا كيف يمكن الانسان يتحقق بها يا خي والله شي عجيب يعني الاسلام ما خلى شي يعني ما ترك شي في باب العلاقات يعني كتبت
كتب كثيرة في باب ادب الحديث ادب اللسان ادب اللسان ادب الحديث التي الان أصبحت تسمى مهارات التواصل يسمونها
الناس مهارات التواصل - 01:13:59

لكن حبنا تقرأ مثلا في كتب مهارات التواصل المعاصرة وتقارنها مثلا بما كانوا متقدمون في ادب الحديث وادب وادب اللسان تجد
يعني منظورين مختلفين في النظر اصلا الى العلاقات واسبابها - 01:14:21

ونهاياتها واهدافها وآآ مثلا خذ كتاب ادب المفرد مثلا للبخاري وشوف الابواب اتكلم فيها عن ادب اللسان ما هي الاشياء المهمة في

مهارات التواصل في المنظور الإسلامي في الحديث والخطاب. اولا الكلمة الطيب - 01:14:36

والكلم الطيب يرفعه كلمة طيب يعني الذي يستطيع الذي يسمعه السامع يستطيعه ويطيب خاطره يجعله طيبا على نفسه والمصطلحات المعاصرة مصطلح الباقة واظنه ليس مستعملا في اللغة القديمة لكنه يعني مقبول لغة - 01:15:00

لأن اللقب في اللغة هو الشيء الحلو يعني وهم أخذوا وأخذوا هذا من هذا وهي من الفاظ المولدة المعاصرة آآ ويضادها البداءة الشخص البذيء الفاحش يسمونه الفحش في المنطق والسب والشتائم - 01:15:22

بعض الناس لسانه سباب وشتام ولعان واحيانا يحصل هذا بين الاصدقاء مثلا اللعن والسب والشتائم النبي صلى الله عليه وسلم كم مرة في سفره واحد الصحابة يمكنه صحابي جديد أو شيء - 01:15:43

كان على الناقة والناقة كانت عشرة عليه فلعن الناقة الله يلعنك يا النبي صلى الله عليه وسلم غضب غضبا شديدا وقال لا تصحن ناقة ملعونة اطلق سراحها اتركها في البرية عقابا له يعني - 01:16:02

وتأدبيا لبقية الصحابة حتى يؤكد على انه حتى الخطاب تنتبه لهم هذا مع البهائم فكيف؟ هذا مع البهائم فكيف مع الانسان ايضا من الاشياء اللطيفة جدا في في الاسلام في باب يعني في هذا الباب - 01:16:18

اه اه باب اللسان والخطاب البشاشة طلاقة الوجه تبسمك في وجه أخيك صدقة آآ افشاء السلام النبي صلى الله عليه وسلم اول ما وصل الى مكة الى المدينة من مكة قال افسحوا السلام - 01:16:34

بينكم يعني انا ودي ودي تتصور تخيل الموقف يعني هذا رسول مهاجر من مدينة الى مدينة والآن سيفوض القواعد الأساسية المهمة في الدولة وفي النظام الاجتماعي يقول للناس افسحوا السلام بينكم - 01:16:57

فتتأكد على على تأكيد على عميق على عميق العلاقة بين بين المفهوم الديني ومفهوم العلاقات ما ما يعني اه اه مع الناس. ولذلك مثلًا يتكلمون عن العبوس في الوجوه العابسة - 01:17:16

المنقضية اما طبعا او عادة او كراهيّة او ضيق صدر يعني هناك اسباب كثيرة للعبوس طبعا ومن ادب الحديث واتكلم عنه قبل قليل الشكر والثناء اظهار الشكر والثناء ومن ادب الحديث الصدق - 01:17:34

وما يضادها من الكذب والخداع والبهتان ومن من ادب الحديث التوقير يعني وورد فيها نصوص ان الانسان يوغر يعني انزل الناس منازلهم اه توقير الكبار توقير اهل المقامات اعطاء الناس منازلهم والمصلحة الان مثلا الاحترام والتقدير - 01:17:52

بينما مثلًا في بعض الخطابات النفسية المعاصرة انه التقدير هو تقدير الذات مركبة انا مركبة انا تقدير الذات واحترام الذات بينما في الخطاب الاسلامي لا هو هو حينما نتكلم عن تقديرتك وعن تقدير الاخرين واحترام الاخرين. احنا نتكلم عن النفس نتكلم عن تزكية النفس واصلاح النفس - 01:18:23

تهذيب النفس والرياضية رياضة النفس. لما تتعكس الاية يصبح الخطاب النفسي هو الذي يركز على انه نفس انا انا نفسك والبحث عن السعادة في الانا هذا في الداخلي في الانا هذا استراتيجية ظلمة في خطاب نفسي موجود - 01:18:47

يؤدي في النهاية الى هذه الانا انها تصبح غير عالفة بذاتها وغير قادرة على اصلا على ايجاد الحقائق والخارج والحلول في الداخل وهذا ممكن شخص لها حلقة في التعرف على الذات والجوانب يعني لنا شخص حلقة عن كيف تفهم نفسك كيف يتعامل مع ذاتك بطريقة بذرية صحيحة - 01:19:03

ايضا من ادب الحديث عدم الاستهزاء والسخرية يسمونه الان التنمـر هـا يسمونه التنمـر الاستهزاء والسخرية ما تستهزـى وبعدين النصوص تجدد كثيرا على هذا اه تستهزـى بالناس التنمـر بالالقـاب هذا اللـفـظ القرـآنـي تـنـازـبـ بالـالـلـقـاب - 01:19:24

الهمـزـ والـلـمـzـ والـتـنـازـبـ يـسـخـرـ قـوـمـ منـ قـوـمـ لاـ يـسـخـرـ قـوـمـ منـ قـوـمـ والـتـحـقـيرـ اـحـتـقـارـ الـاـخـرـينـ وـالـمـنـظـورـ الـاسـلـامـيـ رـبـطـ الـاحـتـقـارـ بـمـرـضـ قـلـبـيـ وهو اـحـتـقـارـ الـاـخـرـينـ اـذـاـ مـضـىـ بـمـرـضـ قـلـبـيـ وـهـوـ الـكـبـرـ - 01:19:43

الكبـرـ بـطـرـ الـحـقـ وـغـمـطـ النـاسـ يـعـنـيـ اـحـتـقـارـ النـاسـ يـعـنـيـ فـهـذـاـ هـذـاـ نـاـشـيـ مـنـ هـوـ يـدـلـ فـيـ المـنـظـورـ الـاسـلـامـيـ يـدـلـ عـلـىـ وـجـودـ مـرـضـ قـلـبـيـ اوـ مـرـضـ نـفـسـيـ وـهـوـ الـكـبـرـ اـهـ ايـضاـ مـنـ اـدـبـ الـحـدـيـثـ فـيـ المـنـظـورـ الـاسـلـامـيـ يـهـتـمـ بـهـاـ الـاسـلـامـ قـضـيـةـ الغـيـبةـ - 01:20:06

النمية النجوى وجاءت فيها ايات نصوص صريحة وتشبيهات عجيبة يعني انه ايحب احدكم ان يأكل لحم أخيه ميتا فقال يهتموا يعني خلاص انتم كارهينه طيب طبقووا هذا يعني انتم تكرهون ان تأكلوا - 01:20:28

لحم أخيك اذا مات لكنك تستمتع باكل لحمه حيا بالغيبة والنميمة. شف التعبير القرآني يعني يساعد على يعني اه التخييل والامثلة طريقة ضرب الامثلة طرق قرآنية يعني طرق عربية عموما يعني - 01:20:45

باب ادب الحديث وادب اللسان باب كبير جدا في المنظور الاسلامي يعني هو السؤال لماذا هذا الاهتمام بادب الحديث وما علاقته بالصحة النفسية؟ انه اعتقاد الامر واضح يعني المنظومة الاسلامية يقول انه - 01:21:05

الناس اذا كانت الفاظهم لطيفة وحسنة ولا في شتيمة ولا استهزاء ولا سخرية في احترام الاخرين وفي تقدير الاخرين فان الشبكة الاجتماعية تصبح العلاقة بينها قائمة على اسس من ادب الحديث وادب اللسان - 01:21:24

وهذا يحفظ المشكلات يحفظ الخلافات يخفي مستوى الازى الحاصل بين الناس لانه قائم اصلا على فلسفة كبيرة جدا انه انت ابدا بنفسك وادى الذي عليك وراقب الله سبحانه وتعالى فيما تفعل. واذا فعل كل واحد ذلك فان الشبكة الاجتماعية ستكون بمجملها - 01:21:44

آ قادر على ستكون الشوكة الاجتماعية بمجملها سوية او متزنة معبدلة لكن اذا كان الخطاب النفسي امسك حقوقك انتبه لنفسك طالب بالرعاية الانفعالية ما ما تصبح الإجتماعية شبكة يعني نظيفة شبكة سوية - 01:22:04

يعني هذا يمكن ما يتعلق بهذا الجزء جميل من المكونات اللي مثيرة للدهشة او مكون الكرم والاحسان يعني علاقته مع الصحة النفسية وكيف ننظر له من منظور نظرية شاملة كيف تموشه؟ مفهوم الاحسان اصلا في الثقافة الاسلامية مفهوم ضخم وجوهري - 01:22:27

ويتكرر معنا في اشياء كثيرة كرر معنا مثلا في الحسنات الحسنة كرر معنا في الحسنى يأتي معنا الاحسان احسان الى اخرين والاحسان يأتي على ما يمكن ان يصل اليه بشر - 01:22:50

ودرجة الاحسان وهي درجة عالية جدا متقدمة من الترقي في في العبودية والايمان في الايمان والعبودية يعني في الايمان والعمل الصالح الى درجة ان يصل الانسان الى مرحلة الشهود هذه الاحسان - 01:23:13

ان تعبد الله كأنك تراه يعني ان ان تترقب حيث انه انت خلاص الان بالنسبة لك الله سبحانه وتعالى آ حاضر سبحانه وتعالى في حياتك هذا هي الدرجة العليا درجة الشهود - 01:23:33

لكن في الاحسان ايضا في درجة اقل منه اقل من الشهود وهو المراقبة اذا انت ما ما استطعت ان تصل الى درجة انه كأن الله حاضر في حياتك. فعلى الاقل - 01:23:50

ان تصل درجة المراقبة وهي ان اه كأن الله يراك عبدالله ان لم تكن فان لم يكن تراه فانه يراك. يعني تصل الى درجة انه خلاص انت تراقب الله في حياتك - 01:23:59

ولا شك انه مرتبة الشهود والحضور اعلى من درجة المراقبة وكلاهما من الدرجات العليا يعني ان تراقب الله في كل حياتك هذا بحد ذاته تبغي له حلقة كاملة وعلاقة الاحسان علاقة مرتبة الاحسان بعلم النفس وبالصحة النفسية تحديدا هذى يبغي لها جلسة - 01:24:12

يعني كيف هذا الاحسان في علاقتنا مع الله سبحانه وتعالى ينعكس على احساننا على احساننا في علاقتنا مع الاخرين ينكس على احساننا في علاقتنا مع انفسنا ينكس على احساننا في فهمنا للحياة - 01:24:36

ينكس على على احساننا في التعامل مع الازمات والمصائب التي تأتينا ينعكس على احساننا في في صفاتنا الذاتية في قدرته على التخلص على تقوية هذا البناء النفسي لكن هنا لكن نحن الان اليوم كلامنا عن الاحسان في باب العلاقات - 01:24:51

الاحسان في باب العلاقات حسان في باب العلاقات يعني احد البواب الكبرى وانا قلت امثالا انه كل ثقافة لها لها كلمات مفتاحية في في خطابها النفسي في باب العلاقات مثلا بعض بعض الخطابات النفسية - 01:25:14

الكلمة المفتاحية عندها هي الحقوقية والتوكيدية والرعاية الانفعالية والتخلص من صدمات الماضي وصدمات الطفولة فان الكلمة المفتاحية بالعلاقات في المنظور الاسلامي هي الاحسان هي الاحسان ومن اشتراكات الاحسان حسن الخلق - 01:25:27 حسن الخلق جاي اتى من من الاحسان يا اخي الحسنى مثلا في لفظ القرآن تدل على ماذا جاءت بعده الفاظ فهي الحسنى قد تدل على الجنة قد تدل على - 01:25:53

الحياة السعيدة قد تدل يعني قد يظن الظاهر الذي هو خارج منظومة الثقافة الاسلامية ولا يفهم علم النفس الاسلامي يقول ما علاقة هذه المواضيع بعلم النفس اصلا يعني ايه لأن - 01:26:13

لها علاقة لأن نحن نرى ان الاحسان الى الاخرين واعمال البر والنفع العام الصحيح انها قد لا تنشط الانفعالات المباشرة هذى مثل النشوة والملائكة لكنها تنشط نوعا مهما جدا من الاحوال النفسية - 01:26:35

وهو مقصود في علم النفس الاسلامي مثل السكينة الداخليه والصفاء. النبي صلى الله عليه وسلم تكلم في هذا الباب ان اردت ان يلين قلبك فاطعم المسكين وامسح رأس اليتيم - 01:26:53

ايش العلاقة بينه هذا واحد لا هو يريد ان يقر انه الاحسان الى الاخرين والبر واللطف مع الاخرين واعمال البر عموما يعني ان لها اثرا على لين القلب قد لا تتحقق هي النشوة المطلوبة قد لا تتحقق الملائكة المطلوبة البهجة السعادة من نوع البهجة لكنها تتحقق - 01:27:12

عدم النوع لين القلب والسكينة والصفاء والطمأنينة وراحة البال والحياة الطيبة السرور الداخلي المتقدمون يسمونه شرور القلب هو تعبير في غاية العمق الفلسفى. كيف سرور القلب ايه هو هو ككتافها ما هذا يجب ان تفهم الاحوال النفسية اصلا. الظواهر النفسية الداخلية - 01:27:40

الدورة النفسية الداخلية ليست محصورة فقط في فيما يسمونهم بالمشاعر اللي هي الخمسة او الستة او السبعة او التمانية البهجة والفرح والحزن لا هناك السكينة وهناك الطمأنينة وهناك راحة البال وهناك لين القلب - 01:28:05

في حديث لطيف جدا يعني احنا عندنا وقت ناخذه النبي صلى الله عليه وسلم يقول مثل البخيل والمنافق. الان النبي صلى الله عليه وسلم يريد ان يعبر يعطي مثلا للصحابة مقارنة بين البخيل - 01:28:23

والمنافق الكريم فيقول مثل البخيل والمنافق كمثل رجلين عليهما جبتان من حديد لابسين ثياب من حديد ركز في التشبيه ها من ثدييهما من الصدر الى التراقي زين يعني كأنها ستة هنا كأنها ستة - 01:28:41

يقول فاما المنافق فلا ينفق كلما اتفق الا صبغت سبقة يعني طالت واوفرت يعني اتسعت على جلدہ حتى تخفي بنانه يعني تصل الى الارض تخفي اصابع اطرافه وتعفو اثره. يعني تسحب وراء - 01:29:11

اذا مشى مسحت الاثر تعفو تمسح اثره فكلما اتفق زاد هذا القميص اللي هو كان قصيرا يعني كالسترة البسيطة ثم طال حتى صار ثوبا طويلا لكنه مع انه حديد الا انه في غاية اللين - 01:29:31

والاتساع واما البخيل فلا يريد ان ينفق شيئا الا لزقت الا لزقت كل حلقة مكانها فهو يوسعها فلا تتسع يعني هذا الحديث فيه فوائد نفسية كثيرة لكن الذي يعني يعني هنا - 01:29:47

انه قضية الطباع الطباعة الغليظة والطباعة الطيبة انه المنافق برغم كثرة اتفاقه الا انه هذا القميص يتسع عليه ومع انه حديد الا انه يصبح سهلا بمعنى انه حتى انه الانفاق مع انه اخراج المال ومع انه اخراج شيء محبوب الى النفس الا ان يكون سهلا عليه - 01:30:12

سهلا عليه فيصبح الكرم والجود آسجية لهم خلق خلق كلمة خلق اتت من الخلق يعني هي هي يعني كانه اصبح جزا من خلقته اصبح جزا من خلقته وهذا هذا القميص - 01:30:39

مع انه من حديد الا انه واسع ولا يضايقه في الحركة ولا يحد من حركته ولا يمنعه من الحركة اما البخيل العكس تماما يعني كلما زاد امساكا زاد انقباض الحديد عليه هذا - 01:30:58

ومن اهم فوائد الحديث انه انت كلما جاهدت نفسك في الاخلاق الحسنة وآآ سعيت الى رياضة نفسك ومجahدتها فانه حتى الامور الصعبة تصبح سهلة عليك بينما اذا انت انقبضت ومنعت نفسك - [01:31:18](#)

وابعدت نفسك هواها ولم تجاهدها في في اكتساب الصفات الحسنة تصبح الصفات الحسنة صعبه عليك شف اياته ايات فسنيسره [01:31:38](#) لليسري ان جاءت في اي سياق اعطي ما من اعطي واتقى وصدق بالحسنى -

فسنيسره لليسري تيسير اليسرى قد يشمل المعنى المبادر الى الذهن انه حياته تكون ميسرة وكذا الى اخره. لكن ايضا سنيسر اليسرى سنجعل هذه الاعمال سهلة عليه بسيرة عليه. ينفق تصدقوا - [01:32:01](#)

وهذا كثير كثير في القرآن اعلموا ان المرء ان الله يحل بين المرء وقلبه فيعني القانون الاسلامي انه انت مارس العمل وجاهد نفسك [01:32:18](#) والنفس ستلين معك وسيعينك الله ومن يتصربر -

يصبره الله كل الاخلاق اكتسابها مستمد من الله من من الاستعانت بالله وليس اعتدادك بنفسك وثقتك بنفسك. انما دائمًا ان تستعين بالله سبحانه وتعالى وتجاهد وتكتسب وستكتسب هذه الصفات ستكتسبها - [01:32:39](#)

اما اذا كنتموا رکز فقط على الثقة بالنفس اظعن من ان تسندك في في في في مثل هذه المواقف. اذا القاعدة الاساسية كن محسنا بجميع انواع الاحسان و آآ اعمال البر انواعها كثيرة جدا والعلماء تكلموا فيها وكتبوا فيها كتابات كثيرة جدا في انواع البر -

[01:32:56](#)

هناك البر والاحسان بالمال وهو الصدقة وهناك البر والاحسان بالزيارات وهو صلة الرحم اه وهناك البر والاحسان بالقول اتكلمنا عنه في الحديث. هناك البر والاحسان بالجاه والشفاعات جاءت فيها نصوص عن النبي صلى الله عليه وسلم خدمة الناس - [01:33:20](#)

البر والاحسان بالعمل والخير والاغاثة ومساعدة الناس في النوائب والازمات بذل المعروف نفع الخلق يعني من باب شكر احد الاشخاص اه اتصل على احد ابني مرة وقال له اه انا اسمع انك تبحث عن وظيفة؟ قال نعم - [01:33:41](#)

قال طيب انا سمعت انه في وظيفة في المكان الفلاني وكذا وتوظف ابني بسبب وبسبب اه يعني هذه المساعدة من من هذا الرجل [جزاه الله خيرا وهناك سبحانه الله هناك نفوس](#) - [01:33:59](#)

تحب مساعدة الاخرين تحب الاحسان للاخرين وتستمتع بهذا العطاء ايضا من انواع البر البر والاحسان في التعامل وهو حسن الخلق [البر والاحسان باداء الحقوق البر والاحسان بكف الاذى المسلم من سلم المسلمين من لسانه](#) - [01:34:17](#)

وهذه البر والاحسان بالنصيحة والتوجيه والارشاد البر والاحسان بالدعاء في ظهر الغيب بباب الاحسان هو باب واسع جدا. وكلما زاد [الانسان منه كلما يعني كان كريما جوادا سخيا آآ انعكس هذا على على على نفسيته كما شرح في الحديث في الحديث آآ](#) - [01:34:39](#)

في الحديث اه اه يعني اه قبل قليل بس اختم في هذه في هذا الباب ما يتعلق بالموازنۃ بين الاحسان الى الاخرين والتضحية لهم [مقابل اه حقوق النفس وحقوق الاهل. مرة اخرى لابد من الموازنۃ](#) - [01:35:04](#)

لا بد من الموازنۃ بحيث الانسان يعطي الاخرين ويحسن اليهم لكن مع الموازنۃ والقاعدة قاعدة النبي صلى الله عليه وسلم ان نفسك [عليك حقا ان لربك عليك حقا ان نفسك عليك حقا يهلك عليك حقا لزورك عليك حقا](#) - [01:35:23](#)

فيعني اعطي كل ذي حق حقه. اعطي كل ذي حق حقه. هذا هو الميزان الانسان يوازن بين يعني اصحاب الحقوق فهذا تقريرا يعني ما يتعلق بهذا الباب السادس في حديثك الدكتور اشرت الى - [01:35:37](#)

موضوع التناصح ويمكن بعد يعني هو احد اشكال الاحسان اللي يصير في المجتمعات المسلمة ايش علاقة التناصح بالصحة النفسية [ايضا اي نعم يعني التعاون والتناصح هو مبني اصلا على فهم انه العلاقات بين الناس سيلزم منها وجود نقد](#) - [01:35:54](#)

سيلزم منها اوامر سيلزم منها سلطة احد الطرفين على الآخر آآ سيلزم منه وجود اخطاء بين الطرفين فكيف فكيف نتعامل مع هذه الحال؟ لابد من افراد باب لهذا فهل هنا يأتي باب التعاون - [01:36:15](#)

التعاون هو في فيما يتعلق يعني كيف تتعامل مع اصحاب السلطة؟ كيف يتعامل مع الزملاء؟ كيف يتعامل مع الاخرين؟ في فيما يتعلق بالتعاون يعني والثانية ما يتعلق بالنصيحة انه كيف تناصح الاخرين؟ وكيف قبل النصيحة منهم - [01:36:33](#)

اما ما يتعلق التعاون والعمل الجماعي يعني بعض الناس اه هناك عبارة مشهورة عند العلماء يقولون الناس اربعة اقسام في الخير منهم من يعيين ويستعين يعني هو يعيين الاخرين ويطلب العون ومنهم من لا يعيين ولا يستعين - 01:36:51

اعوذ بالله وغير متعاون اطلاقا و منهم من يستعين ولا يعيين وهذا خبيث الطبع كما يقولون يعني ومنهم من يعيين ولا يستعين وهذا احد احد نوعين اما ان يكون ناشئا من ضعف - 01:37:12

فهو يعيين ولا يستعين يستحب يطلب يطلب العون من الاخرين او انه لا من قوة ومن كرم لكن افضل افضل هذه الاصناف هو الاول الذي يعيين ويستعين في نفس الوقت يعني - 01:37:33

ويأتي هنا مصطلح متعلق ما يتعلق بالتعاون وهو موجود في في مؤلفات الشخصية اللي هي ما يسمونه بعدم التوافقية الاشخاص الذين لا يتعاونون مع الاخرين واصحاب خلاف وشقاق وهذي لها بعد اخلاقي ديني ولكن لها بعد نفسي ايظا لان الشخص الذي لا يتعاون مع الاخرين - 01:37:46

يتصادم مع الاخرين هنا اصبحت مشكلة عندنا عدم التوافقية او المصادمة لها انعكاسات نفسية كثيرة اه كل ما ارتفع مستوى مصادمة المجتمع عدم التوافقية اه اصبحت مشاكل الشخص مع الاخرين كثيرة جدا - 01:38:10

لا يسمع الكلام يرفض الاوامر يرفض السلطة يرفض التوجيه يرفض النصح اه وقد يكون في في كثير من الاحوال اه النصح في محله والتوجيه في محله وهؤلاء يأتون في العيادة لاسباب كثيرة. بعضهم يأتي مثلا - 01:38:29

آآ يتشكى الاخرون متسلطون علي الاخرون حينما تدقق معه في التقديم النفس تكتشف ان عنده هذه المشكلة هو اصلا عنده مشكلة قبول الاوامر قبول التوجيهات من الوالدين ويتألف من ابسط اوامر وهذا موجود حتى مثلًا في بعض الشخصيات - 01:38:46

بعض الاضطرابات الشخصية لكن قد يكون له اثر ديني سيء وهو الشخص الذي يرفض السلطة الدينية يرفض الاوامر الدينية يرفض الامر بالصلة الامر بالعبادة وقد يتسع الامر معه الى رفض اصلا وجود الله الى رفض الاسلام رفض الاسلام - 01:39:06

هذا النوعية من الناس اللي ترفض ترفض يعني الاوامر قد تصل الى مستوى انها ترفض الحق ترفض قبول الحق وهنا يأتي يعني الحديث عن امر ارتكبه القرآن كثيرا وهو هؤلاء الناس الذين يرفضون الدخول في الاسلام مثلًا ويرفضون عبادة الله - 01:39:24

والطاعة بسبب هذا بعد النفسي عندهم انه هو اصلا لا يريد احد يتسلط عليه لا يريد احد يأمره لا يريد احد ينهاه وهذا يحتاج الى حلقة اصلا مستقلة في يعني التفسير التفسير النفسي الاسلامي - 01:39:41

ما يتعلق بالهدایة والظلال والایمان والکفر اه من من القضايا هنا ما يتعلق اه النصيحة يعني متى تتصحح الاخرين واداب واداب النصيحة ومتى تقبل النصيحة من الاخرين؟ كيف كيف تتعامل مع مع مع نصح الاخرين لك؟ وهذا باب كبير جدا يعني - 01:39:56

وهو معروف في في الادبيات الاسلامية ونحن نرى انه من المهم جدا يدخل في علم النفس ولكن الناس قد لا يكونون يعني اعتادوا على ان تناقش مثل قضايا في علم النفس. فنحن نقول لهم انه في علم النفس الاسلامي نحن نناقش هذه القضايا - 01:40:24

ونعتبرها من صلب علم النفس لانه لا يمكن اصلا في المنظور النفسي الاسلامي لا يمكن فصل النفس الى اجزاء الى كانتونات مستقلة هذا لعلم النفس وهذا ليس لعلم النفس - 01:40:42

لا يمكن هذا في في المنظور الاسلامي يعني يمكن هذا ابرز القضايا باختصار فيما يتعلق بباب التعاون والتناصح جميل اه كثير دكتور نسمع تعليق ان فلان عنده شخصية قوية وفلان شخصيته ضعيفة - 01:40:54

وش تعليقك على هذا التسميات اي نعم مفهوم القوة مفهوم القوة المتبادر عند الناس انه الشخص القوي هو اللي يأخذ حقه اللي لسانه طويل وهو اللي يناقش بحجج قوية في النقاشات - 01:41:08

او هو الذي يهابه الناس اخشاه الناس وهذا المفهوم كان موجود عند في عهد النبوة. والنبي صلى الله عليه وسلم اراد ان يصحح هذا المفهوم من الناس ليس الشديد بالسرعة. العلاج الشديد بالشخص القوي البطران الجباره - 01:41:25

انما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب فتغيير مفهوم القوة وورد احاديث كثيرة في مفهوم القوة وايضا مفهوم القوة بحد ذاته هو

يحتاج الى حلقة مستقلة يعني الكلام عن القوة ومفهوم القوة - 01:41:44

يعني الحديث عنها. لكن باختصار ما يتعلق القوة انا اريد ان اتكلم عن اه يعني اه آآ حديث النبي صلى الله عليه وسلم مم المؤمن قوي خير احب الى الله من المؤمن الضعيف - 01:41:59

طيب ما الذي كان يقصده النبي صلى الله عليه وسلم بالقوة هنا هل هي القوة التوكيدية آآ الاستقلالية اه الاستحقاقية لا لا مفهوم القوة يجب يعني يجب ان يناقش بتوسيع واصلا يجب ان يربى الناس عليه ويجب ان يكون الخطاب النفسي قائما على على - 01:42:25

التعريف الصحيح لمفهوم القوة اصلا و في المقابل آآ مفاهيم الضعف الخنوع الرخوخ اه وهو ان يرضى الانسان بالذل او ذل نفسه بالطلب ممن لا يستحق او من لا يستجيب لامرها - 01:42:51

ويأتي الى مفهوم اصلا الكبر قبل قليل الكبر بطر الحق وغمط الناس بطر الحق هذا في باب الهداية والضلال يتكبر على الحق القرآن دائما يركز على قضية الكبر والاعراض - 01:43:12

ان ان هؤلاء الذين يرفضون الاسلام او الدين عموما حتى في الاديان السابقة او افترض ان الاسلام هو دين الانبياء كلهم فيهم القرآن يقول فيهم كبر ايش معنى كبر انه هو يقول لك والله ما اقتنت - 01:43:29

حرجك غير مقنعة اقعني اثبت لي انا ما انا غير مستيقن بالكلام الذي تقولونه وهذا تكرر في خطابات اتباع الانبياء لانبيائهم في القرآن يقول هؤلاء مستكبرون هو هو يحاكم هذا الكون بعقله هو - 01:43:45

ومفتر بعقله هو يظن ان عقله قادر على اعطاء اجابات شافية كافية جامعة مانعة لكل الاجابات الاسئلة الصعبة وكل مسائل العويسة وانه بالعقل تستطيع ان ان يحاكم الكون ويحاكم الانبياء ويحاكم الوحي - 01:44:06

والكبر هو هو حالة من استعظام النفس والاعجاب بها ورؤبة قدرها فوق قدر الغير مع احتقار الاخرين والترفع عليهم ومع رفض مع رفض قبول الحق من الغير هذه الصفات يجمعها لفظ الكبر - 01:44:24

والاستعلاء والاعراض القرآن تكلم عنها كثيرا يعني ان الذين يجادلون في ايات الله بغير سلطان اتهم ان في صدورهم الاكبر ما هم ببالغيه يعني القرآن احترقهم يقول الكبر ذا ما هو بمستواكم اصلا يعني ما هو ببالغين - 01:44:48

ان تناقض نفسك على لا شيء اصلا يعني من انت ايها الانسان حتى تتكبر على هذا الكون العظيم؟ على هذا الله العظيم الذي خلق هذا الكون الكبير الفسيح ان في صدورهم الاكبر ما هم ببالغيه - 01:45:12

يظنون انفسهم اذكياء ومحتررين ومستنيرين وفلسفه وعباقرة وهو في الحقيقة آآ يحاكمون هذا الكون الى هذا العقل الصغير ما هم ببالغي يعني لا تفرح يا باشا ترى فكرك هذا كله ليس له قيمة حقيقية - 01:45:26

ولن تبلغ مرادك ومقصودك في الغلبة وتظن انه حجتك اقوى من حجة القرآن آآ اركد اركد ما ولذلك في هذا الباب ايضا باب القوة دائما القرآن في لاحظ المنظور الاسلامي فيها بقوة عموما يؤكده على قضية التنبيه على - 01:45:45

انك ما تستعمل قوة في غير مكانها الصحيح فلا تستعمل العقل في اي مكان الصحيفة تصل الى الكبر والاستعلاء على الناس لا تستعمل الذكاء الذي عندك وتصل مرحلة الغرور والعجب - 01:46:05

او تجد في المنظور الاسلامي الحديث عن يعني مدح التواضع ومدح لكن تواضع بدونية وبدون هوان احرص على ما ينفعك ولا تعجز. يا أخي هذه العجيبة العجيبة الاسلامية هذه العجيبة - 01:46:22

دائما تتكرر كثيرا انه انت انه كن قوي لكن ترى افهم القوة بشكل صحيح ولا تكون متكبرا ولا تكون مغرورا ولا تفهم القوة هي التكبر على الاخرين والتوكيدية والاستحقاقية والحقوقية - 01:46:43

وفي نفس الوقت لا تعجز ولا تضعف استعن بالله وابذر السبب بهذه الطريقة الوحيدة الصحيحة لفهم النفس والتعامل مع النفس وبناء النفس صحيح اما مفهومات الاختزالية المتأرجحة الى احد الى احد الاطراف دائما مآلاتها سيئة - 01:46:57

حتى وان يعني استعظمت نفسها بكثرة التأليف والكتب والنظريات والباحثات لكنها في النهاية جذرها جذر آآ ذابل يابس ناشف مهما

كثرت فيها الابحاث والنظريات والاراء والكتب والكتابات الا ان اصلها الفلسفى ضعيف وهش - 01:47:20

مثلا القرآن دائمًا منظور الاسلام يتكلم عن القوة يتكلم عن مفهوم العزة والكرامة. انه القوة الحقيقة في في العزة هي في الكرامة هي في الشجاعة والعزة والكرامة هي مفاهيم مفاهيم داخلية - 01:47:43

مع ان القرآن احياناً مدح الذلة صح بين المؤمنين اذلة على المؤمنين وانا اظن انه هذه التركيبة الاسلامية انه احياناً الذلة محمود واحياناً مذمومة القوة احياناً مذمومة تعيد تعريف قوة تعيد تعريف السعادة - 01:48:02

تعيد بناء اصلاً علاقات بطريقة مختلفة هذه الحضارة العظيمة الحضارة الاسلامية جاءت لاجل تصحيح اشياء كثيرة كانت خاطئة فيما سبقها والنبي صلى الله عليه وسلم ذكر في بعض الاحاديث يتكلم عن حال الناس قبلبعثة فان الله نظر الى الناس فهمتهم عربهم وعجمهم - 01:48:20

يعني مقت هذه اطروحات الفلسفية الفاسدة والاراء الفاسدة فاراد ان ان يختتم هذه السلسلة سلسلة المعرفة البشرية بهذه الحضارة العظيمة المتزنة القوية المتسبة التي لها اصول قوية وقدرة على قادرة على البقاء الى يوم القيمة - 01:48:45

وصالح للناس الى يوم القيمة ولذلك مثلاً يأتي القرآن تأتي النصوص اه بالكلام عن القيادة مثلاً القيادة وفي نفس الوقت يقول المؤمن لا يظهره ان كان ان كان في القيادة وان كان في الساقية كان في الساقية - 01:49:08

لاجل مراعاة الفروق بين الناس ليس كل الناس يحب القيادة بل ان الرسول صلى الله عليه وسلم احياناً لما يأتي احد يطلب القيادة وييراه انها لا تناسبه كان ينهى عنه لما طلب بعده من امرأة والقيادة قال انها لا تناسبك يعني - 01:49:33

وكان يؤمل في الامر فلان او اجعلوا فلان لانه يعرف انها تناسبه فانت اذا يعني بعض الناس الخطاب الذي خطاب الذي ازعجنا خلال العقود الماضية انه كل الناس يكونون قادة - 01:49:49

كل الناس يكونون مبدعين كل الناس يكونوا متميزين انت البطل وانت الخارق. طيب يا اخي اذا كان كل الناس ابطال وكل الناس خرقين وكل الناس تجار وكل الناس اذكياء وكل الناس ناجحين. لا هذه حياة - 01:50:03

متالية الغير موجودة في الواقع هذا خطاب يعني طوباوي افلاطوني لا يمكن تحقيقه اصلاً فيه. في واقع الحياة ولذلك الخطاب النفسي الذي يركز على يعني الريادة والقيادة وجلب الاضواء والى اخره. وصناعة القيادة. طيب صناعة القيادة - 01:50:18

يعني كل الناس يكونون قادة لا والمفروض بدا يكون صناعة القيادة هو اختيار القيادة ان تختار القيادة المناسبين الذين يناسب ان يكونوا قدوة تربيم لكن احنا توهم الناس كلهم انهم كلهم قادرون ان يكونوا قادة هنا انت - 01:50:41

وجهت لهم خطاباً نفسياً غير متزن وايضاً فيما يتعلق بالقوة ايضاً اه يعني ما يتعلق طلب رضا الاخرين الخوف من الخوف الخوف من الاخرين لدرجة انك تطلب رضاهم وتختلف من من سخطهم ومن ومن ومن وهذه يهتم بها الخطاب النفسي المعاصر كثيراً يعني - 01:51:01

انه لا يتعلق كثيراً بالاخرين لا تطلب رضاهم لا تعتمد عليه لا لا يتناسب مع المزاج الثقافي السائد لكنه ايضاً هو صحيح هو صحيح هو يعني صحيح ان الانسان يجب عليه الا الا يطلب الا يطلب رضا الاخرين. لكن هذا الخطاب - 01:51:29

اه يكون صحيحاً في السياق الاسلامي لكن احنا نكون في سياق اخر قد لا يكون صحيحاً. لماذا؟ لانه لا تطلب رضا الناس يعني ما همك من احد ولا عليك من احد واهم شيء نفسك - 01:51:44

ودائماً انه اناقة قبل الاخرين انا قبل الاخرين لا مين قال يكون انا قبل الاخرين دائماً؟ لا هي دائماً الموازنة هي دائماً الموازنة يعني يمكن هذى يعني اه ابرز القضايا فيما يتعلق بالقوة والضعف - 01:51:54

اظن انا طولناكم اخذنا هنا الحين؟ والله يمكن حول ساعتين ها اه السؤال الاخير على ذكر انا قبل الاخرين فهو اه كثرة التسويق لفكرة العلاقات السامة انتبه منها واذا العلاقة واحد بالمئة منها مزعج اتركه - 01:52:14

وغيره من يعني حالة المفاضلة بين حتى احياناً الاصدقاء والبيتزا يعني بيتك ما تدرك بيتك زعلت عليك كيفي في حالة عامة من آآذم خنقوا آآله علاقات مع الاخرين بالذات اذا كان فيها اي ارهاق او مسؤولية - 01:52:32

والله عز وجل هذا موضوع كبير وحيانا ساعتين اذا القيت مساحة في تويتر وال موجودة هي موجودة اه كيف نتعامل مع المؤذنة والطاعة المؤذنة واللقاء يمكن ساعة ونص او كذا فلا اظن انه من المناسب الان اننا نفتح الباب نتكلم فيه لكن باختصار - [01:52:52](#)
باختصار المنظور الاسلامي في التعامل مع الاذى الاذى الاخرين مختلف اولا هو يؤكّد دائما انه ابدأ بنفسك طيب انا انا ضحية كيف ابدأ بنفسني ؟ اي نعم انت ضحي ؟ ابدأ بنفسك - [01:53:15](#)

وتكلمنا عن مجموعة عناصر في كيف تبدأ بنفسك اه وخلاصته تقوم على فكرة انه انت يجب ان تقوى بناءك النفسي جميع مكوناته بحيث انه تستطيع اما اولا ان الاذى من الاخرين لا يؤثر عليك - [01:53:33](#)
او انه انك تستطيع ان تتعامل معه بطريقة افضل نحن قسمناها الى قسمين قسم متعلق اشتغلي على نفسك وبناءك النفسي. والقسم الثاني كيف تتعامل مع الطرف الآخر اصلا يعني - [01:53:49](#)
وانه مفهوم انه يعني متى تقرر انه تقطع العلاقة ومتى لا تقرر انا مثلا بالعيادة عندي لما تأتي الحالات في الغالب انه الاصل عدم قطع العلاقة لكن في حالات انا انا اتصح اتصح - [01:54:02](#)

الطرف الموجود بقطع العلاقة. انا ارى ان العلاقة منذ غير سوية والاسلام شرع مفهوم الطلاق في الزواج وهو الميثاق الغليظ ومع ذلك هناك حالات تصل الى قطع العلاقة قطع العلاقة مسموح به ومباح في الشريعة لكنه ليس هو الحل الاول دائما - [01:54:16](#)
وله ضوابط كثيرة فعلىك تسامحنا ونخصص حلقة يعني اه لعل لاحقا ان شاء الله نتكلم فيها عن الاذى ومفهوم الاذى وكيف نتعامل معه لاني صراحة الحين خلاص البنزين خلص يعطيك العافية يا دكتور. الله يرضي عليك ويسلمك. نشوفك ان شاء الله الحلقة القادمة. باذن الله تعالى. السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته - [01:54:37](#)

- [01:55:01](#)