

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

ونحن في النظرية النفسية الشاملة اه جعلنا هذا الباب احد الاركان الأساسية. احد المؤشرات الأساسية اصلا للصحة النفسية بناء علاقات جيدة آآ اقامة علاقات ناجحة سوية معتدلة متزنة هذا احد احد المؤشرات والمكونات الأساسية لاي صحة نفسية - 00:00:36 لكن تحديدا لماذا يعني لماذا موضوع العلاقات مهم؟ لأن حياتنا في هذه الدنيا مرتبطة بالآخرين ولا يمكن بأي حال من الاحوال ان

الانسان ينفك عن الآخرين 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 ويعني ورد في نصوص كثيرة في القرآن وورد في نصوص كثيرة في السنة وهو جزء من من المعرفة المتداولة في في كتابات متقدمين وفيها كتب وفيها - 00:01:54

واشاعات كثيرة وتناقش في باب الاخلاق وتناقش في باب الاداب وتناقش في في ابواب الحقوق وتناقش في ابواب الفقه في يعني في ابواب كثيرة جدا ناقش 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 الخرى الى اخره ولهذا باب العلاقات اصلا 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 كثير تتكلم عن تعطي توجيهات واضحة صريحة في كيفية التعامل مع الآخرين في كيفية في اهمية ادخال السرور على الآخرين في اه اه التحذير من من الخطأ على الآخرين في التحذير من ظلم الآخرين في التحذير من ايذاء الآخرين - 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 الطابورية 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 آآ موضوع العلاقات مثلا اردنا ان نقارن علم النفس - 00:04:05

الغني مثلا بعلم النفس الاسلامي في باب العلاقات سنجد 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 تصبيع بالثقافة لكن درجة ظهور هذا لنا يتفاوت من علم الى علم فهو في العلوم الانسانية - 00:04:59

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

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

عندنا 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 الاخروي - 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 آآ صلة الرحم آآ تزيد في 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 الاخروي لكن هذا احد النصوص وهو ليس من يعني النص الوحد الذي يرغب في اجور اجور اجور دنيوية وهذا يؤكّد انه نحن - 00:06:16

مشروع لنا ان نطلب اه المنفعة الدنيوية والدينية من من العلاقات ومن ومن غير العلاقات العلاقات ايضا مهمة لان 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 تساعد 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 ب النقد الاخرين او اذى الاخرين المصطلح الشائع في ثقافتنا ما يصبح ما يصبح يعني ما تصبح عتبة تأثير عهد الاخرين او تقدّم منخفضة - 00:07:10

مم ايضا اذا تصبح اكثر عقلا اكثرا حكمة وترثها في الحكم على الاخرين والى اخره يعني في في قايمه 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 آآ 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 وآ ايضا ايضا العلاقات يعني يجب ان تنتبه الى اثر تصرفات الاخرين عليك لكن يجب ان تنتبه الى اثر

تصرفاتك انت على الاخرين وهذا احد الفروق الاساسية في علم النفس الاسلامي - 00:08:25

علم النفس الاسلامي دائمًا وهو جزء من المنظور الديني دائمًا ابدأ بنفسك اشتغل على نفسك آ صحق اول شيء نفسك وبعدين

بعدين نقش الاخرين اذا والله في شخص مؤذن لك - 00:08:46

آ 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 - 00:09:00

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 - 00:09:10

عن آ قاعدة الذى كيف تتعامل مع الذى من الناس اذا يجب ان فيما يتعلق باذى تصرفاتك انت على على نفسيات الاخرين آ يجب ان

تعرف نفسك اولا تعرف انت من اي درجة من الناس - 00:09:30

مش طبعتك ولذلك لما اردنا ان نصمم مكونات العلاقات بنيناها بهذا التصور لدينا كيف نصف العلاقات آ 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 - 00:09:45

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 - 00:10:04

موضوع علاقات على كل حال يعني موضوع اه موضوع طويل آ 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 - 00:10:22

كما ذكرت قبل قليل نحن كنا حريصين على ان نجعل نموذجا آ يساعد على اه هذا التصور اصلا عن وظيفة العلاقات واهميتها في في

في الثقافة الاسلامية فخرجنا نموذج من تسعه مكونات - 00:10:36

هذى المكونات اه هي تمثل النموذج النظرية النفسية الشاملة في آ 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 - 00:10:56

فخرجنا بتسعه عناصر سنناقش ان شاء الله في هذه الليلة او تسع مكونات المكون الاول ما ما يتعلق بالعزلة والخلطة العزلة

والخروطة الى اي درجة مستوى الاندماج الاجتماعي مع الاخرين - 00:11:23

الى درجة ان صاحب علاقات او الى درجة 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 -

00:11:38

الباب الثالث ما يتعلق بالانفعالات المتبادلة آ بين الاخرين آ ساتكلم عن الحب وسلامة الصدر ومفهوم الاسلامي للانفعالات ومنظور

اسلامي ما هي الانفعالات الاهم يعني آ وسنتكلم عن قضية الحب - 00:11:55

هل فعلا الحب هو هو ارقى واسمى انواع الانفعالات المتبادلة بين الناس او او او اه الباب الرابع سينتكلم عن اه الرفق واللين وما

يضافه من القسوة والغلظة وبعذ القواعد في هذا الباب - 00:12:13

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 وال الحوار مع الاخرين الى اخره - 00:12:29

الباب السادس الاحسان باب الاحسان وما يدخله تحته من النفع العام والبر والكرم والجود الى اخره الباب السابع آ هو الباب المرتبط

حنا نحن اسميناه التناصح اللي هو التعاون والتناصح اللي هو الباب المرتبط الى اي درجة انت متعاون مع الاخرين اه تقبل الكلام منهم

متمرد رافض مم اه معترض دائمها الى اخره الباب الثامن وهو الباب الذي يحبه الناس كثيرا ويسأل عنه كثيرا باب القوة افلام قوي الشخصية وفلان ضعيف الشخصية اه 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 آآ وهو قابل للتطوير قد يتعدل مع الوقت يعني والتجربة والابحاث. نعم - 00:13:27

جميل. بنأخذ ان شاء الله وحدة وحدة بس قبل لا ندخل فيها. هل في قواعد عامة للتعامل مع موضوع العلاقات لتحسينه؟ نعم في قواعد عامة كلية القاعدة الاولى هي الاحتساب - 00:13:41

ادخال المكون الديني او العامل الديني في العلاقات وهذه هي الفلسفة الاسلامية في باب العلاقات وباب الاخلاق الاخلاق مع الاخرين على الاقل يعني انه بدون ادخال العامل الديني ام سيكون اه فهم الاخلاق اصلا ومصادرتها ومرجعيتها - 00:13:56

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 ربطت علاقاتك مع الاخرين دائمًا بالله المصدر الاكبر لكل شيء سبحانه وتعالى - 00:14:18

العلي الكبير المتعال خلاص تصبح اصلا تصبح علاقاتك مع الاخرين هي جزء من عبوديتك لله وانا احده القضايا واحد الاركان الاساسية في علم النفس الاسلامي اصلا يعني انه ما هو اصلا دور الدين والاسلام ما دور علاقتك مع الله في علم النفس - 00:14:39

احد الدوادر الاساسية هنا هنا يعني انه ان تقيم علاقاتك مع الاخرين بمشاهدة الله سبحانه وتعالى وبحضور الله عز وجل دائمًا ومراقبة الله وباحتساب الاجر لله سبحانه وتعالى وسيمر معنا كثيرا مثل يعني يعني - 00:14:59

الكلام في هذا ولكن العلماء مثلا يقولون انه كي تحصل السعادة في معاملة الخلق فانت اه ترجو الله فيهم ولا ترجوهم في الله اه تخاف الله فيهم ولا تخافهم في الله - 00:15:15

تحسن اليهم رجاء ثواب الله لا لمكافئتهم تكف عن ظلمهم خوفا من الله لا منهم هذه عبارات متداولة في ثقافتنا كثيرا يعني ايه هذا يعطيك بعد آآ اه واسع كبير جدا يعني يعني يوسع يوسع العلاقات - 00:15:31

من مجرد علاقة بين فردین الى وجود طرف اخر اصلا ثالث ولله المثل الاعلى وهو الله سبحانه وتعالى هو هو الحكم هو الفيصل بينما في في هذه العلاقة. فتصبح علاقات بين الناس اولا علاقات - 00:15:49

مرجعية يعني لها مرجع ثم علاقات فيها الشهود والحضور يعني مشاهدة الله وحضور الله ومراقبة الله. ثم علاقات فيها جانب الاحتساب وانه يعني في اجر في حياة اخرى في في جنة في نار في - 00:16:05

ايضا من القضايا المهمة اه يعني اذا قلنا مثلا في علم النفس الغربي اذا كانت القواعد الكبرى هي قاعدة التوكيدية توکید الذات الحقوقية مثلا وقاعدة التعامل مع العلاقات السامة كما يقولون نحن في علم النفس الاسلامي. القاعدة الكبرى عندنا هي قاعدة حسن الخلق - 00:16:20

قائد حسن الخلق يعني انه القاعدة في التعامل مع الناس هي الالتزام بالمبادئ وليس المعاملة بالمثل وقطعا لن تكون المعاملة الرأسمالية اللي هي تبسم متذوب المبيعات. ها يعني ابتسامة متذوب المبيعات. لا نحن نحن لا يعني اه - 00:16:41

او او مثلا يعني اللطف في الكلام الشديد من يعني متذوب الاتصال او او مأمور الاتصال لانه مطالب وظيفيا وعليه مراقبة بالاجهزة. لا هذى هذى الاخلاق الرأسمالية يعني ولذلك مثل هذا يخرج للشارع - 00:17:02

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 وآآ - 00:17:20

يعني انت لو تأملت في نصوص حسن الخلق تتعجب يعني النصوص الواردة في العبادات لا تقل عنها عددا وقيمة وأهمية النصوص

الواردة في حسن الخلق لدرجة انه يعني من باب التيسير لو ان امرأة لو ان امرأتين كلتاهم مسلمة - 00:17:40

وليست اي واحدة منها واقعة في الشرك حتى يكون التساوي في الاصول يعني وكلتاها محافظ على الفرائض لكن واحدة منهم متعددة اكتر تصوم اكتر تحج اكتر تقرأ قرآن اكتر - 00:18:02

ا و الثاني اقل في المحافظة على هذه الفرائض لكن احسن اخلاقا و احسن نفعا للناس الشيء العجيب انه نصوص واضحة و صريحة انه عند الله سبحانه و تعالى في النهاية كلها كلاما متقابلا - 00:18:16

ان المؤمن ليبلغ بحسن خلقه درجة الصائم القائم لاحظ قال المؤمن يعني انهم في الاصول مستويين يعني هم في الايمان 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 ا و ايضا من القواعد المهمة في باب العلاقات وتتكرر كثيرا في كتابات متقدمين هي حسن علاقتك مع الله اولا - 00:18:52

ثم يعني ما بعده يكون هنا يسيرا عليك وانا اظن هنا في عمق فلسفيا كبير جدا انت اذا حسنت العلاقة مع الله سبحانه و تعالى يتغير اشياء كثيرة فيك اصلا انت - 00:19:13

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

يعني آآ الخشية والمحبة وتعظيم الله والشوق الى الله والشوق الى الجلوس هذا هذا يساعدك على اقامة علاقات اخرى ايضا آآ آآ سوية لطيفة ونحن نرعى انه فعلنا بالضبط انه انه انه وهذا في 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 آآ افضل اخلاقا في الجملة من من غير المتدينين اتكلم عن الجملة ولو هناك قد يكون هناك افراد طبعا سيء متدين لكنه سيء الاخلاق يعني - 00:20:05

هذا وارد طبعا من القواعد المهمة جدا جدا واستمر علينا كثيرا وهي قضية الموازنات النفسية ستكلم هنا مثلا عن القوة طيب متى توافي بين القوة الضعف؟ ستكلم عن العزلة والخلطة ما توافق بين العزلة والخلطة. ستكلم عن الرحمة والرفق متى توافي بين الرفق والرحم - 00:20:23

الجهاب والشدة والالتزام بالأنظمة من جهة اخرى. ستكلم مثلا عن اه مم يعني الانفعالات متبادلة. متى توافي بان الانفعالات متى تعطي؟ متى تأخذ؟ هذه النفسية هي احد القواعد الكبرى عندنا في - 00:20:41

في النظرية ومن من اوضح تطبيقاتها تطبيق تطبيقاتها في في في باب العلاقات و آآ يعني يمكن ما ادري يمكن ما يجي وقت طويل للحديث كثيرا عن موضوع الموازنات النفسية. لكن انا لاحظت ان الانسان اذا اذا بدأ يدرب نفسه - 00:20:55

على الموازنات اصلا يبدأ يكتسبها مع الوقت لاني يبدو لي شوف شفت الميزان مو الميزان مع الوقت يحتاج معايرة لانه الشفرة يعني تضعف احيانا او نفس الشيء يعني الانسان اذا اذا بدأ يعني يتعلم كيف يزن العلاقات يزن تصرفاته مع الوقت - 00:21:13

ينضبط الميزان عندهم مع الوقت يتحسن تحسن خلنا نعبر عنهم فلننقل مثلا تحسن قدرته الميزانية ان صح التعبير ها تحسن قدرته على وزن الاشياء وزن الامور متى يقدم متى يحجم؟ متى اه متى يغلب الرحمة متى يغلب النظام او الشدة، متى - 00:21:36

آآ متى يغلب القوة متى يغلب التضحية اه ولذلك في القرآن مثلا بيجي يعني بس عشان ما انساها. يعني القرآن مثلا احيانا اتكلم عن اشياء احنا نتوقع انها ما المفروض ما تصير اتكلم عن الكره مثلا - 00:21:55

ان الكره احيانا يكون محمود احيانا يكون بغض الكفار بغض الفساق الى اخره. احيانا مثلا الشدة اه اشد احيانا تكون محمودة حياتكم مدمومة ايه ظبطه و معرفته ظبطه و معرفته تساعد الانسان آآ 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 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 ام 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 الانzi - 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 وبعدين يعني بعدين 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
افردننا حلقة كاملة عن البناء النفسي تقوية هذا البناء النفسي ومن جميع مكوناته واركانه - 00:24:10

لتكون 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 اولها ثنائية العزلة والخلطة اه كيف ينظر اه النظرية الشاملة او تنظر النظرية الشاملة الى هذه الثنائية كيف لا 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 اه ان تعرف انه في كتب بهذا الاسم ها اه الخطاب مثلا او كتاب اسمه العزلة والخلطة. كتاب كامل اسمه العزلة والخلطة باب
العلاقات يعني وشغلة 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 اه 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 آآ يمكن نبدأ لماذا
ينعزل البعض اصلا يعني ليس بعض الناس كذا يعني - 00:25:44

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

فتجد مثلا قد ينعزل عنهم. ابن الجوزي مثل ابن 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 اذا 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 بين بين هذا وهذا - 00:26:54

اـ الشخص اذا وجد نفسه انه جاد اكـر من اللازـم لـدرجة انه اـصبح ما يـطيـق الجلوـس مع النـاس لا اـعـتقد هـذا خطـأ وعليـه ان يـحتـال لنفسـه لـايـجاد حلـ ومـخرج لهـذا - 00:27:11

اـ يعني اـ الانسان يـستـطـيع ان يـسـتـثـمـر الوقـت والـصـحـيـح انه صـحـيـح انه كـثـرة الخلـطـة تمـيـت القـلـب هـا لكن ايـضا العـزلـة عن النـاس ايـضا تمـيـت القـلـب يعني من وجـه اـخـر اـحـيـانا يـكون السـبـب لـيس الجـدـيـة اـحـيـانا يـكون السـبـب التـجـنـب - 00:27:24

التـجـنـب لهـ اـسـبـاب كـثـيرـة من ضـمـنـها مـثـلا الصـورـة القـصـوـي لـما يـكـون في الرـهـاب ما نـسـمـيـه نـحـن الانـ الرـهـاب الـاجـتمـاعـي اللي هوـ الخـجل الشـدـيد من النـاس الخـوف الشـدـيد من الـارـتبـاك عـنـدهـم الى اـخـره - 00:27:46

اـ وـاحـيـانا يـكون السـبـب لـاـيـعني بـعـض يـعـني الـاضـطـرـابـات قد تـؤـدي الى انـعـزالـ النـاس فيـ الاـكـتـئـاب اـحـيـانا قد يـنـعـزلـ النـاس مـثـلـ الـوسـواسـ الـقـهـريـ اـحـيـانا قد يـنـعـزلـ النـاسـ الـوسـواسـ الـقـهـريـ يعنيـ النـاسـ يـشـوـفـونـهـ وـيـتوـضـأـ كـثـيرـاـ وكـذـاـ الىـ اـخـرهـ - 00:27:59

بعـضـ الشـخـصـيـاتـ بـعـضـ الـاضـطـرـابـاتـ الشـخـصـيـةـ قدـ تكونـ لهاـ دورـ مـثـلـ الشـخـصـيـاتـ الـذـهـانـيـةـ المـهمـ مشـ لـيـسـ الـدـهـانـيـةـ الـدـهـانـةـ وـهـيـ قدـ يـكـونـ عـنـدهـ شـيـءـ منـ الـانـعـزالـ فـيـ الـمـقـابـلـ مـثـلاـ الشـخـصـيـاتـ الـهـسـتـيـرـيـةـ - 00:28:18

قدـ بـالـعـكـسـ قدـ يـكـونـ عـلـاقـاتـ يـعـنيـ واـيـظـاـ الـحـدـيـةـ قدـ تـكـونـ عـلـاقـاتـ كـثـيرـةـ مـتـقـلـبـةـ وـالـىـ اـخـرـهـ اـذاـ يـعـنيـ اـسـبـابـ انـعـزالـ النـاسـ اـهـ مـتـفـاـوـتـةـ وقدـ يـكـونـ بـعـضـهاـ دـاخـلـيـ قدـ يـكـونـ بـعـضـهاـ خـارـجـيـ فـالـاـنـسـانـ يـجـبـ اـنـ يـنـتـبـهـ لـنـفـسـهـ فـيـ هـذـاـ فـهـذـهـ القـاعـدـةـ الـاـولـىـ اـنـهـ - 00:28:33

اـنـهـ اـنـتـ شـوـفـ وـيـنـ عـلـاقـاتـكـ الـىـ اـيـ درـجـةـ؟ـ شـبـكـةـ عـلـاقـاتـكـ جـيـدةـ وـمـتـزـنـةـ وـلـاـ تـقـولـواـ اـنـهـ اـنـاـ ماـ اـحـتـاجـ النـاسـ اـهـ وـفـيـ الـمـقـابـلـ اـذاـ كـانـ وـالـلـهـ شـبـكـةـ عـلـاقـاتـكـ كـلـهاـ مـمـ يـعـنيـ مـرـتـبـطـةـ بـالـاـخـرـينـ هـنـاـ تـرـىـ يـصـيـرـ مـشـكـلـةـ لـاـنـهـ تـصـيـرـ مـثـلـ يـصـيـرـ يـصـيـرـ الـاـخـرـينـ مـثـلـ الـاـدـمـانـ - 00:28:50

يـصـيـرـ مـصـارـدـ السـعـادـةـ عـنـدـكـ الـوـحـيـدـةـ اوـ الـكـبـيـرـةـ وـالـاـسـاسـيـةـ هيـ وـجـودـ الـاـخـرـينـ.ـ لـازـمـ اـحـدـ يـسـولـفـ مـعـيـ.ـ لـازـمـ اـهـ اـطـلـعـ مـعـ اـحـدـ لـازـمـ اـتـعـشـىـ مـعـ اـحـدـ.ـ لـازـمـ اـكـلـ مـعـ اـحـدـ.ـ لـازـمـ - 00:29:10

فيـصـيـرـ الـاـخـرـينـ هـمـ مـصـدرـ السـعـادـةـ وـهـذـاـ مـشـكـلـةـ.ـ كـلـاـ طـرـفـيـ قـصـدـ الـاـمـوـرـ الـدـمـوـيـةـ هـنـاـ تـأـتـيـ قـظـيـةـ كـلـامـنـاـ عـلـىـ قـضـيـةـ الـمـواـزـنـةـ اـهـمـيـةـ الـمـواـزـنـةـ فـيـ هـذـاـ بـابـ اـيـضاـ الـقـوـادـمـ الـمـهمـةـ هـنـاـ فـيـ بـابـ الـعـزـلـ للـخـلـطـةـ اـنـهـ اـهـ يـعـنيـ اـنـتـيـ صـحـبـتـكـ - 00:29:20

وـالـكـلامـ حـتـىـ فـيـ حـدـيـثـ النـبـيـ صـلـىـ اللـهـ عـلـيـهـ وـسـلـمـ آـآـ جـيـشـ السـوـءـ وـصـاحـبـ السـوـءـ هـاـ وـآـآـ لـاـ فـصـاحـبـ 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 الـلـيـ نـفـسـيـاتـهـمـ جـيـدةـ مـعـايـرـ اـجـتمـاعـيـةـ اـيـضاـ النـاسـ الـلـيـ اـخـلـاقـهـمـ جـيـدةـ وـاخـلـاقـهـمـ حـسـنةـ فـانـتـ تـخـتـارـ النـاسـ الـذـيـنـ يـعـنيـ يـسـاعـدـونـكـ فـيـ تـقـويـةـ بـنـاءـكـ الـنـفـسـيـ - 00:29:55

وـلـاـ تـخـتـارـ النـاسـ الـلـيـ مـثـلاـ لمـجـردـ اـنـهـ الـهـزـلـ وـالـجـدـ تـرـوـحـ الـاـسـتـرـاحـاتـ الـلـيـ فـيـهاـ هـزـلـ وـهـزـلـ الـجـدـ اـكـثـرـ مـنـ الـلـازـمـ آـآـ يـعـنيـ لـاـ تـسـتـفـيـدـ كـثـيرـاـ فـيـ بـنـائـكـ الـنـفـسـيـ لـاـ يـفـيـدـكـ هـذـاـ كـثـيرـاـ فـيـ بـنـاءـكـ الـنـفـسـيـ خـاصـةـ اـذاـ كـانـ هـذـاـ نـمـطـ يـعـنيـ سـيـاسـةـ لـكـ مـسـتـمـرـةـ - 00:30:12

اـهـ فـهـذـاـ فـهـذـاـ لـيـسـ لـيـسـ مـنـ الـمـصـلـحةـ.ـ اـيـضاـ مـنـ الـمـهـمـ جـداـ تـواـزنـ الـقـوـادـمـ الـاـسـاسـيـةـ اـيـضاـ.ـ التـواـزنـ فـيـ عـمـقـ الـعـلـاقـةـ اـذاـ كـانـ تـكـلـمـنـاـ قـبـلـ قـلـيلـ عـنـ الـحـجمـ الـعـامـ لـلـشـبـكـةـ الـاـجـتمـاعـيـةـ هـنـاـ عـمـقـ الـعـلـاقـةـ الـىـ اـيـ درـجـةـ تـكـونـ عـلـاقـتـكـ عـمـيقـةـ - 00:30:33

اوـ سـطـحـيـةـ مـعـ الـاـخـرـينـ الـىـ اـيـ درـجـةـ يـعـنيـ تـنـغـمـسـ فـيـ الـعـلـاقـةـ الـقـاعـدـةـ الـكـبـرـىـ اـنـهـ لـاـ يـصـحـ اـنـ يـنـغـمـسـ انـغـمـاسـاـ كـلـياـ فـيـ الـاـخـرـ اوـ بـقـضـيـةـ مـهـمـةـ وـلـاـ يـصـحـ اـنـ يـتـعلـقـ فـيـ الـاـخـرـ تـعـلـقاـ كـبـيرـاـ.ـ هـذـهـ قـاعـدـةـ اـسـاسـيـةـ مـعـ الجـمـيعـ اـصـلـاـ يـعـنيـ هـاـ - 00:30:49

لـكـنـ قـدـ يـحـصـلـ اـنـهـ اـهـ بـعـضـ الـعـلـاقـاتـ قـدـ يـكـونـ عـمـقـ الـعـلـاقـةـ فـيـهاـ اـكـبـرـ مـنـ عـلـاقـاتـ اـخـرـىـ هـذـاـ وـهـذـاـ اـمـرـ مـقـبـولـ يـعـنيـ مـقـبـولـ اـنـ تـكـونـ بـعـضـ الـعـلـاقـاتـ اـعـمـقـ مـنـ بـعـضـ وـمـرـةـ اـخـرـىـ تـأـتـيـ الـوزـنـيـةـ هـنـاـ قـدـرـتـكـ عـلـىـ مـواـزـنـةـ مـتـىـ تـكـونـ الـعـلـاقـةـ قـوـيـةـ - 00:31:08

وـيـعـنيـ اـهـ هـنـاكـ ظـوابـطـ كـثـيرـةـ تـظـبـطـ لـكـ هلـ عـلـاقـتـكـ عـمـيقـةـ وـلـاـ لـاـ آـآـ مـعـدـلـ قـوـةـ الـعـلـاقـةـ الـعـاطـفـيـةـ مـعـدـلـ الـزـيـاراتـ مـعـدـلـ الـتـوـاـصـلـ اـهـ مـعـدـلـ الـهـدـاـيـاـ اـهـ مـعـدـلـ الـخـدـمـاتـ الـمـتـبـالـدـةـ اـهـ آـآـ مـعـدـلـ الـاـنـزـعـاجـ مـنـ غـيـابـهـ مـعـدـلـ الـاـلـمـ مـنـ فـقـدـهـ اوـ بـتـعـادـهـ الـىـ اـخـرـهـ.ـ فـهـذـهـ كـلـهاـ مـعـايـرـ اـذـاـ وـصـلـتـ لـيـهاـ فـمـشـكـلـةـ لـهـ - 00:31:26

حقيقي واضح انك قد وصلت لمستوى من العلاقة يجب ان تتوقف وانا اظن ان هذا لا اعرف هل ممكى يكون هذا مقبولا في بعض الحالات؟ انا لا اظن حتى مع الوالدين حتى بين الزوجين لا ارى انه العلاقة تصل الى هذا المستوى يعني من - 00:31:54 الانغamas 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 قسمت الناس الى قسمين. قسم سمعتهم اهل الرحم - 00:32:07 وقسم سمعته مثلا الجيران قسم اخر يعني فقالت اه اهل الرحم ذولا لهم حق. الجيران لهم حق بعددين 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 اعتقد الحكم واضحة وهي انه الشريعة تستهدف اه تقوية الشبكات الاجتماعية من الاقارب وترى الشريعة انه اه بناء العلاقة تقوية الشبكة - 00:32:45

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

مع اهل الرحم اه اهم واولى واقوى من شبكة علاقاتك مع الاصدقاء لماذا؟ لمرة اخرى؟ لانه اه هناك 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 ومتي يجوز للانسان ان يهجر الاخرين آآ يعني باب الهجر او قطع العلاقات باب طويل جدا سواء كان انه - 00:33:43

انقطعوا العلاقات معك كيف تتصرف او اذا انت رأيتني من المصلحة ان تقطع العلاقة ما هي المعايير اللي 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 الآخر مؤذى جدا اه او متعلق جدا وانت ترى من المصلحة قطع العلاقة لتحقيق مصالح اكبر فاظن ان هذا قد يكون يعني اه - 00:34:36

قد يكون مقبولا مفيدا 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 ثاني المكون المتعلق اعطاء 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 الاساسية 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 فالابد من تحقيق جميع هذه المصالح ولذلك اه اه اثناء اثناء التعامل مع الاخرين يجب ان تعرف ما هي حقوقك انت - 00:35:38

وما هي واجبات التي عليك اياها؟ وما هي حقوق الاخرين عليك؟ حتى تستطيع ان ان تقيم هذه العلاقات آآ 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 انه اذا كل شخص كل 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 ترك 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

قد لا تتحقق الهدف المطلوب. فانت تركز قل يا جماعة اذا كل واحد اقام بحقه فانه في الجملة المخطئون عددهم سيكون اقل وفي

الجملة خطاب الشائع سيكون خطاب انه يجب ان تقوم بحقوقك يجب ان انتتبه 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 الاسلام هي رسالة دينية لكن لكن الاسلام هو الدين الخاتم ولذلك غطى جميع المواضيع - 00:37:30

وجميع الجوانب الحياة ولذلك مواضعها موضع ما يتعلق بالعلاقات فكان يعطي نصوص كثيرة فيها قواعد كثيرة فيما يتعلق بالعلاقات. من ضمنها منع الظلم بين الناس انه لا تظلم الظل اخر الظل 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 يضاف باب كبير جدا يعني سواء له انواع كثيرة سواء الانصاف في في تقدير جهود الآخرين وبذل الآخرين لهم عطائهم لك انه - 00:38:35

انت دائمًا تكون الانسان الشكور ها؟ الانسان الشكور هذا المصطلح قرآني اه ومصطلح نبووي 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 يعني فما معنى الحديث انه على الاقل يعني ادعوا له او قولوا جزاكم الله خيرا او او نحو - 00:39:45

اه نحو هذا. 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 ابدأ بنفسك ابدي نفسي تثبت اولا ان جاءكم فاسق من ابين فتبينوا - 00:39:59

في القراءة الأخرى فتثبتوا دائمًا ابدأ بنفسك ولا تستعجل في الحكم على الآخرين يعني التبيين والتثبت وعدم الاستعجال وتأتي بمفاهيم 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 شعنان 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 دائمًا بالملكون الأعلى دائمًا اقم علاقاتك على التقوى تقوى الله - 00:41:01

ومخافة الله وها الى 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 لأن المسؤول في اللغة هو الشخص الذي يسأل يعني لكنها تحولت يعني في العصر الحديث الى المسؤول بمعنى الذي الذي لديه يعني صفة قانونية او صفة لكن لا - 00:41:47

هم يعني ايه يعني الامر في يعني المعاصرون توسعوا كثيرا في في المصادر وتوسعوا كثيرا في المسؤولية والانانية والى اخره. اصلا العرب لم يكونوا يتكلمون بها لكن لا بأس يعني لا ينظر - 00:42:01

و عموماً يعني موضوع المسؤولية من الموضوعات التي يعني اه مهمة جداً يعني مثلاً في باب العلاقات الاسرية في الزواج جزء

كبير من المشكلات التي تحصل بين الزوجين هم أحد الطرفين لا يقوم بالمسؤولية أصلاً لا يقوم بواجباته - 00:42:20

المسؤولية تعني أن يقوم الإنسان بواجباته وهذا مثلاً تلاحظه مثلاً الآب مهملاً مثلاً أو الأم مهملاً قد يكون الاهتمام يعني من من

أحد الطرفين من المصطلحات اللطيفة هنا مصطلح الانظامام - 00:42:38

الانظامام هذا تكلم عنه الراغب الاصفهاني راغب الاصفهاني يعني خمس مئة وكسر كذا في من الهجرة آآماً ادرى هل هو ابتكر

المصطلح او هو مسبوق به لكن مصطلح الانظامام هو قبول الانسان بوقوع الظلم عليه - 00:42:58

والغريب انه قال ان الانظامام احياناً قد يكون محموداً وقد يكون مذموماً على الطريقة الاسلامية في النظر للأمور دائمًا انه ما تستعجل

وقسم الامور تقسيم جيد وصنفها إلى محمود أو مذموم - 00:43:16

فيقول الانظامام الم محمود هو ان الانسان يتغاضى عن بعض حقه ما وهو المصطلح المشهور في ثقافتنا بالتفاوض تسعه عشر اشار العافي

في التفاوض ما وآآ وهناك مصطلحات شبيهة بهذا الانخداع مثلاً - 00:43:30

انه ان تعرف ان هذا يخدعك بس انت تقبل بذلك اه مثلاً في البيع والشراء تعرف ان هذه المرأة الضعيفة خدعتك يعني وانها باعك

هذا الشيء بمبلغ كبير لكنك تقبل منها - 00:43:52

تقبل منها هذا يعني رأيت كيف اصالة المنظور الاسلامي للعلاقات يعني له بعد وزوايا مختلفة له افاق افاق مختلفة آآ 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 ضعفاً وانما قوة ويعني آآ - 00:44:25

وترفع قوة ترفعها. اما الانظامام المذموم ايوة هو الذي بغير حق وفي غير مصلحة ويكون من ضعف. ينظم من ضعف ليس من قوة

وليس من ترفعاً انما من ذلة ومن خنوع وهذا مذموم في الشريعة مذموم - 00:44:45

في العرب عند العرب مذموم جداً ان الانسان يصل هذه الدرجة من انظامامية وكانوا يذمون القبائل الانظامامية القبائل التي ترضى بأن

تكون خاضعة وذليلة والى اخره من المصطلحات المهمة هنا واصبح متداولاً كثيراً في هذا الزمن مصطلح الاستحقاق - 00:45:03

مستوى الاستحقاق يدور حول توهם وجود حقوق خاصة احياناً قد تكون زائدة وغير مشروعة وغير مطلوبة اصلاً. ويدخل في

هذا باب كبير جداً باب المطالبات غير المنطقية ان يطالب الشخص بحقوقه ليست له او يطالب بدرجة معينة من هذه الحقوق هي

ليست له - 00:45:26

وجزء كبير من المشاكل بين الزوجين وبين الاصدقاء والاقارب هي من هذا المشاكل في الحقوق المشاكل في الحقوق وحضرت

الانفس الشح شوف التعبير القرآني احضرت الانفس الشح يعني لأن الشح - 00:45:48

جا ودخل في الانفس دخول يعني حضر فيها يعني بأنه اندرج وانمزج بالانفس فاحضرت الانفس الشح يعني انه خلاص كل واحد

حقي والاستحقاقية هذى يعني لها صور كثيرة يتوهם الانسان ويستحق عناء خاصة انه يستحق احتراماً مميزاً يستحق

تعاماً - 00:46:05

مختلفاً عن الآخرين وهذه التوقعات غير المنطقية هي احد الاسباب الكبيرة لوجود للمشكلات في العلاقات سواء بين الزوجين او او

حتى بين الابناء والاباء والوالدين عموماً او بين الاصدقاء آآ المطالبة بالمطالبة بمستوى عالي من الاهتمام والرعاية -

00:46:33

وانا اظن انه الخطاب الذي يركز على هذا الخطاب النفسي الذي يركز على هذا اه يولد عند الابناء هذا النفس للأسف الشديد يولد

عندهم انه طالب بحقوقك وطالب بالرعاية الانفعالية - 00:46:56

ولا تتنازل عن حقوق حقوقك الانفعالية وحقوقك العاطفية فيصبح الابناء والجييل والشباب متلهف على حقوقه النفسية حقوقه

الانفعالية النفسية فتصبح العتبة عنده منخفضة جداً يعني يعني لانه اصبح يطالب كثيراً كثيراً - 00:47:12

تصل له العلاقات بين الناس الى مرحلة من الوسوسة لا العلاقات يجب ان تقوم على هالملاينة يعني وعدم هذه المشاح في في في
الرعاية الانفعالية التي تركز عليها بعض النظريات النفسية - 00:47:33

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 موضوع المظلومية المظلومية انا مظلوم والناس ظلموني وابوي ظلمني وامي ظلمتني المدرسين
ظلموني والناس دمروا حياتي - 00:47:50

والناس اذوني وانا حيaticي اصلا تدمرت بسبب الاخرين او بسبب فلان من الناس او او صورة اخرى لها الناس لا يحبونني الناس لا
يحترمونني الناس لا يقدروني او ما وجدت حنان في حياتي - 00:48:19

ما هي الطريقة السليمة للتعامل مع مثل هذه الحالات هل هو فتح الباب واوه 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 - 00:48:36

ه؟ تنبيش في الماضي وماذا فعلوا بك هل هذا مفيد؟ هل هذا فعلاً مفید هل هناك دراسات تقول ان هذا التنبيش في الماضي بهذه
الطريقة فعلاً مفید لهذا الشخص او انه بالعكس هذا يهدمه اكثر. ويؤديه اكثر - 00:49:02

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

اصلح نفسك الموجودة حاليا اترك الاذى الماضي والذين يتعلقون بالماضي اه تجدهم من اكثر زيان الدورات العجائبية هذى
دورات اخرج الطفل الذي في داخلك اه اه نظر 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 كيف كيف نقويه كيف
نجعله يتمكن من من من - 00:50:56

تجاوز تجاوز الماضي يعني الكلام في باب العدل هذا وباب الحقوق كبير جدا يعني لكن يمكن هذى ابرز يعني القضايا حتى ما يطول
عليها الوقت وبعد الساعة كم الحين اه ذكرت دكتور الرعاية الانفعالية وهذا ممكن يقودنا الى سؤال عن - 00:51:17

آآ الانفعالات في العلاقات هذى كيف ممكن نديرها ايه يعني اللي سأله علاقات هي الانفعالات تحصل بين بين شخصين هناك انواع
كثيرة من الانفعالات يعني آآ يمكن مثلاً الافلام الخطاب الغربي المادي - 00:51:35

في العقود الاخيرة يركز على نوع واحد من هذه الانفعالات وهو افعال الحب والحب اسمى الاشياء ولذلك امثالاً ا اكثر الصور انتشارا
في العالم هي صور القلوب المشقوقة والمحروقة والمقصوصة الممزوجة والمحروقة ها - 00:52:04

اه وتعظيم تعظيم يعني اه تعظيم افعال الحب اه مقابل الانفعالات الاخرى انا لا اارى انه يعني علم نفس جيد آآ لا هو المهم ان نعرف
الانفعالات الموجودة وآآ نعطيها كل كل واحدة من منها يعني منها حقها - 00:52:21

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

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

يسمونه القلب السليم. القلب السليم طبعا اه اهم اهم على مستويات القلب السليم اعلى مستويات القلب السليم هو القلب السليم من الشرك القلب السليم بقوة العلاقة مع الله. القلب السليم المبتلىء بالایمان. ثم تأتي على درجات اخرى منها ضمنها القلب السليم في باب العلاقات - 00:53:29

باب العلاقات اه سلامة الصدر ليست هي اللي هي البلاهة او الغفلة لا 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 بففة الصالحين؟ انه هؤلاء اصحاب القلوب الندية يعني من من قوة تجردهم في سلامة الصدر قد يصلون احيانا نوع من يعني البلاهة والسداجة لكن ترى لو سألتهم قال لا عادي - 00:54:13 يعني الامر ما ليس فيه سداجة لكن نحن لاننا ننظر من منظور مختلف قد ننظر الى قد ننظر الى ما الى الى يعني آآ ما يفعلونه بأنه سداجة. فإذا 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 بالایمانيات بعضها متعلق بالعبادات ولما يأتون عند باب الاخلاق او علاقات مع الناس تزكية النفس دائما يبدأون بسلامة الصدر - 00:54:50 وظهر قلبك ايضا من من اهم الانفعالات انفعال العفو والصفح وهو قريب من سلامة الصدر ايضا ايضا من القضايا المهمة اظن تكلمنا عنه قبل قليل وقضيته انه يعني المبالغة في المطالبة بالتدفق العاطفي - 00:55:08

وشف شف هو يعني علم نفس الانفعالات هذا الذي يقوم على الانفعالات اخذا وعطاء وتركيز واهتماما له سلبيات كثيرة من ضمنها انه الناس يصبحون يطالب بالانفعالات لانه علم النفس وركز على الانفعالات - 00:55:35

فاصبح يطالب بالرعاية الانفعالية يطالب بالتدفق العاطفي بس في مشكلة هنا انه حينما يركز الناس على المطالبة بالرعاية الانفعالية لا يحصلون عليها كما يريدون لأن طبيعة العلاقات طبيعة الناس - 00:55:48

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 - 00:56:01

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 بركة لا تدقق على الناس لا تشدد عليهم وهذا بالنسبة انا استعملها في في الابناء والبنات الذي ابوه سووا امي سود وو طيب ما في مشكلة هم فعلا في بعزم الاباء سبئين صحيح - 00:56:38

لكن انت ايضا يجب ان تحسن من الياتك في استقبال هذا الذي اصلا لانه اذا كان الخطاب يؤدّي يؤذك ازا على اطالب بحقوقه الانفعالية اطالب بحقوق العاطفية تصبح انت - 00:56:57

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

البغض والكراهية وانه الاصل الاصل في البغض والكراهية اذا استثنينا البغض والكراهية لأسباب دينية مشروعة فانه يجب الا يكون بين المسلمين هذا البغض والكراهية وبل انه الشريعة كانت تركز على انه يعني حتى لو حصل بينك وبين أخيك 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 تكلمنا عن هذا كثيرا اظن في علاقات كثيرة - 00:58:01

يعني مفهوم المرء النفسي اوسع اوعى بكثير وليس ظيقا فقط في في هذه الجزئية من الامراض النفسية الاقرب الى الجسد الافتئاب

والقلق والوسواس فهم مثلاً يعتبرون أن هذا امتلاء القلب بالبغضاء والشحن من أمراض القلوب من أمراض من امراض النفوس

- 00:58:24

ايضاً من الانفعالات المهمة المواتاة الانفعالية تطبيب الخواطر هناك نصوص كثيرة على على الجود بالمواساة ان تحسن الى الاحسان بالمواساة احساني للناس بالمواساة والكلام الطيب والتطبيب خواطر الاخرين اه فتكون انت الشخص اللطيف الذي يطيب خواطر الاخرين ويواسيهم - 00:58:43

وتكون عنده هذه النهاية في معرفة حاجات الناس الى الى هذا التطبيب الخواطر وعدم عدم كسر كسر الخواطر لكن تسعى الى ذلك بدون مبالغات طبعاً مرة اخرى يعني بدون مبالغات وانت ايضاً لا تعلق نفسك بهذا القدر - 00:59:15

تطبيب الخواطر واه يعني اه ايضاً ايضاً آآآ 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 ايضاً يجب ان يكون في في 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 جداً بحيث تكون العلاقة يعني صعبة جداً العلاقة صعبة جداً الا نأتي نختم بموضوع الكلام عن الحب - 01:00:11

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

الى طرف اخر وان كان هذا التعريف ليس دقيقاً 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 فيه دعوة يقوم باعمال البر يقوم باعمال الطاعة يساعد الناس فانا احبه لاجل هذا الامر - 01:01:07

مفهوم ثاني اخر الحب لأسباب آآ رحم. انا احب والدي احب والدتي احب اقاربي احب زين بعدين تأتي يأتي المرحلة الثالثة وهو الحب لاجل المؤانسة حب الاصدقاء مثلاً 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 يسبون الجماع لفظ احد اسماء الجماع عندهم معاشرة الجنسية يسمونها لفظ - 01:02:05

لان مفهوم الحب عندهم او على الاقل في هذا النوع من الخطابات هو متترك على هذا الجزء ولذلك مثلاً الافلام كلها تدور حول الحب الرومانسي حب 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 خطأً مقبول لكن يجب ان تتبه انه ليس هذا اسمى درجات الحب وليس هو النوع الوحيد من الحب تضخيم خطاب الحب الجسدي هذا له اثار سلبية كثيرة للاحظها 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

واصلاً كيف وصل الى هذا المستوى كيف وصل الى فهم انه في شيء اسمه رومانسية ويجب ان تكون بين الزوجين. كيف وصل الى هذا المفهوم اصلاً 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

الآن 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 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 والغلطة والشدة والعنف ويعني 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 الاساس وآآ النبي صلى الله عليه وسلم شب المؤمن بتشببته 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 الجمل مفترسا كان رحنا فيهاها - 01:05:40

فالمؤمن مثل الجمل الانف يعني انه يعني هذا لا يظر 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

ابنائهما مع اقاربه يعني النبي صلى الله عليه وسلم كانت الوفود تأتي اليه فكان لاحظ في بعض الوفود بعض الغلطة 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؟ ايش 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 البادية اتصنعون هذا بابنائكم يعني مستغرب هو مستغرب انه انه هذه هذه الحضارة الجديدة بدأت تطرح مفاهيم جديدة على العرب يعني آآ فالرفق واللين والتيسير والسماحة - 01:06:52

يعني كل هذه المصطلحات كل هذه المصطلحات آآ جوهريه واساسية في باب العلاقات في الاسلام آآ ايضا ايضا آآ وهو مفترض انه يكون ايضا في لا بالانفعالات. انه تعزيز انفعالات الرحمة والعطاف والشفقة - 01:07:14

الرحمة اه والرحماء يرحمهم الرحمن وارحم 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 اه على الاقل هذا احد الاقوال فيها ومن الانفعالات ايضا انفعال المودة 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 اه عن المحبة التواد والمودة والتوادد والتودد هو هو التواصل بين الطرفين الذي يجلب الود ويجلب المحبة كانه كان 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 قادرًا على فعله حتى لو كنت تكره الطرف الآخر اه اللطف والتعامل والتهادي واللفاظ الطيبة يعني - 01:08:42

وبعدين يبون يعني التودد والتلطف قد يكون بينك وبين شخص حتى لو لم تكن بينك 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 ليس ان تظهر الحب لان تظهر اللطف

التعامل والتودد له رجاء 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 العلماء 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 دائرة في في باب الرحمة من القضايا الأساسية 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 تنكر على الاخرين او انت عصبي وحار او عندك شكوك وظنون سيئة الى اخره - 01:10:40

فإذا 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 ليس سموه غليظ يعني كأن كأن يعني اه كأن طبقة الجلد او طبقة الانفعالات السطحية عنده غليظة وسميكه جدا فهو ما يشعر باحساس الاخرين ما يشعر - 01:11:27
ما يحس بمعاناة الاخرين و 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 قضايا مهمة ايضا هنا في باب القسوة مرة اخرى انا ودي اتكلم عن الحقوقية في هذا الباب يعني - 01:12:08

باب التوكيدية والحقوقية 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 اتحرم 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 طريقة اصلا في التعامل مع مع باب الاخلاق - 01:12:59
انه يركز دائمًا على انه ما الذي يجب ان تفعله انت وان تركز على 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 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 يتتحقق بها يا خي والله شي عجيب يعني الاسلام ما خلى شي يعني ما ترك شي في باب العلاقات يعني كتبت 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 حينما تقرأ مثلا في كتب مهارات التواصل المعاصرة وتقارنها مثلا بما كتب المتقدمون في ادب الحديث وادب اللسان تجد يعني منظوريين مختلفين في النظر اصلا الى العلاقات واسبابها و نهاياتها واهدافها - 01:14:21

وآآ مثلا خذ كتاب الادب المفرد مثلا للبخاري شوف الابواب اتكلم فيها عن ادب اللسان ما هي الاشياء المهمة في مهارات التواصل المنظور الاسلامي في الحديث والخطاب. اولا الكلمة الطيب - 01:14:38

والكلم الطيب يرفعه الكلمة طيب يعني الذي يستطيع الذي يستطيع السامع يستطيعه ويطيب خاطره يجده طيبا بل على على نفسه والمصطلحات المعاصرة مصطلح الباقة واظنه ليس مستعملما في اللغة القديمة لكنه يعني مقبول لغة - 01:15:00

لان اللقب في اللغة هو الشيء الحلو يعني وهم اخذوا واخذوا هذا من هذا وهي من الفاظ المولدة المعاصرة آآ ويضادها البداءة
الشخص البذيء الفاحش يسمونه الفحش في المنطق والسب والشتمن - 01:15:22

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

كان على الناقة والناقة كانت عسرا عليه فلعن الناقة الله يلعنها 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 تتبه 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 اه افشاء السلام النبي صلى الله عليه وسلم اول ما وصل الى مكة الى المدينة من مكة قال افسحوا السلام - 01:16:34

يبنكم 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 عمق عمق العلاقة بين بين المفهوم الديني ومفهوم العلاقات ما ما يعني اه مع الناس. ولذلك مثلا يتكلمون عن العبوس في الوجوه العابسة - 01:17:16

المنقضية اما طبعا او عادة او كراهية 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 يوقر يعني انزل الناس منازلهم اه توقير الكبار توقير اهل المقاومة اعطاء الناس منازلهم والمصلحة الان مثلا الاحترام والتقدير - 01:17:52

بينما مثلا في بعض الخطابات النفسية المعاصرة انه التقدير هو تقدير الذات مركبة انا تقدير الذات واحترام الذات بينما في الخطاب الاسلامي لا هو هو حينما نتكلم عن التقدير نتكلم عن 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 ظخمة في خطاب نفسي موجود - 01:18:47

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

ايضا من من ادب الحديث عدم الاستهزاء والسخرية يسمونه الان التنمر ها يسمونه التنمر الاستهزاء والسخرية ما تستهزئ وبعدين النصوص تجدد كثيرا على هذا لا تستهزئ بالناس التنبذ بالألقاب هذا اللفظ القرآني تنبذ بالألقاب - 01:19:24

الهمز واللمز والتنبذ يسخر قوم من قوم. لا يسخر قوم من قوم والتحقير احتقار الاخرين والمنظور الاسلامي ربط الاحتقار بمرظ قلبي وهو احتقار الاخرين اذا مضى بمرض قلبي وهو الكبر - 01:19:43

الكبر بطر الحق وغمط الناس يعني احتقار الناس يعني فهذا هذا ناشئ من هو يدل في المنظور الاسلامي يدل على وجود مرض قلبي او مرض نفسي وهو الكبر اه ايضا من من ادب الحديث في المنظور الاسلامي يهتم بها الاسلام قضية الغيبة - 01:20:06

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

لحم أخيك اذا مات لكنك لا لكنك تستمتع باكل لحمه حيا بالغيبة والنميمة. شف التعبير القرآني يعني يساعد على يعني التخيل

والالمثلة طريقة ضرب الالمثلة واداة طرق قرآنية يعني طرق عربية عموما يعني - 01:20:45

باب ادب الحديث وادب اللسان باب كبير جدا في المنظور الاسلامي ويعني 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 شتمة 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 يحفظ مستوى الازى الحاصل بين الناس لانه قائم اصلا على فلسفة كبيرة جدا انه انت ابداً 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 آاه متزنة معتدلة لكن اذا كان الخطاب النفسي امسك حقوقك انتبه لنفسك طالب بالرعاية الانفعالية اه ما ما تصبح الشبكة الاجتماعية شبكة - 01:22:04

يعني نظيفة شبكة سوية يعني هذا يمكن ما يتعلق بهذا الجزء جميل من مكونات اللي مثيرة للدهشة اه مكون الكرم والاحسان يعني علاقته مع الصحة النفسية وكيف ننظر له من منظور نظرية شاملة - 01:22:24

كيف تموّعه؟ مفهوم الاحسان اصلا في الثقافة الاسلامية مفهوم ضخم وجوهري ويترکرر معنا في اشياء كثيرة كرر معنا مثلا في الحسنات الحسنة كرر معنا في الحسنى يأتي معنا الاحسان احسان الى اخرين - 01:22:43

والاحسان يأتي على ما يمكن ان يصل اليه بشر ودرجة الاحسان وهي درجة عالية جدا متقدمة من الترقى في في العبودية والايمان في الايمان والعبودية يعني في الايمان والعمل الصالح - 01:23:06

الى درجة ان يصل الانسان الى مرحلة الشهود هذه الاحسان ان تعبد الله كأنك تراه يعني ان ان تترقب حيث انه انت خلاص الان بالنسبة لك الله سبحانه وتعالى - 01:23:28

آ حاضر سبحانه وتعالى في حياتك هذا هي الدرجة العليا درجة الشهود 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 - 01:23:43

ان تصل درجة المراقبة وهي ان اه اه كأن الله يراك عبد الله ان لم تكن فان لم يكن فان لم تكن 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 وكلها من الدرجات العليا يعني ان تراقب الله في كل حياتك هذا بحد ذاته تبغى له حلقة كاملة وعلاقة علاقه الاحسان علاقه مرتبة الاحسان بعلم النفس وبالصحة النفسية تحديدا هذى يبغى لها جلسة - 01:24:12

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

ينكس على على احسانا في التعامل مع الازمات والمصائب التي تأتينا ينعكس على احسانا 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 حساب في باب العلاقات يعني احد الابواب الكبرى واذا قلنا مثلا انه كل ثقاقة 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 وصممات الطفولة فان الكلمة المفتاحية بالعلاقات في المنظور الاسلامي هي الاحسان هي الاحسان ومن اشتقات الاحسان حسن الخلق - 01:25:27

حسن الخلق جاي اتى من من الاحسان يا اخي الحسنى مثلا في لفظ القرآني تدل على ماذا جاءت بعدة الفاظ فهي الحسنى قد تدل على الجنة قد تدل على الحياة السعيدة قد تدل - 01:25:53

يعني قد يظن الظان الذي هو خارج منظومة الثقافة الاسلامية ولا يفهم علم النفس اسلامي يقولوا ما علاقة هذه المواضيع بعلم النفس اصلا يعني ايه لأن لها علاقة لان نحن نرى ان الاحسان الى الاخرين واعمال البر والنفع العام - [01:26:19](#)

الصحيح انها قد لا تنشط الانفعالات المباشرة هندي مثل النشوة والمرتبة واللذة لكنها تنشط نوعا مهما جدا من الاحوال النفسية وهو مقصود في علم النفس الاسلامي مثل السكينة السكينة الداخلية والصفاء. النبي صلى الله عليه وسلم - [01:26:42](#)
تكلم في هذا الباب ان اردت ان يلين قلبك فاطعم المسكين وامسح رأس اليتيم ايشع العلاقة بينه هذا وهذا لا هو يريد ان يقرر انه انه الاحسان الى الاخرين والبر - [01:27:03](#)

واللطف مع الاخرين واعمال البر عموما يعني ان لها اثرا على لين القلب قد لا تتحقق هي النشوة المطلوبة قد لا تتحقق اللذة المطلوبة قد لا تتحقق السعادة المطلوبة البهجة السعادة من نوع البهجة لكنها تتحقق - [01:27:23](#)
عدم النوع لين القلب والسكينة والصفاء والطمأنينة وراحة البال والحياة الطيبة السرور الداخلي المتقدمون يسمونه شرور القلب هو تعبير في غاية العمق الفلسفية. كيف سرور القلب ايه هو ككتافها ما هذا يجب ان تفهم الاحوال النفسية اصلا. الظواهر النفسية الداخلية - [01:27:40](#)

الظهور 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 مثالا 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 الى التراقي زين يعني كأنها سترة هنا كأنها سترة - [01:28:41](#)
يقول فاما المنافق فلا ينفق كلما انفق الا صبغت سبقة يعني طالت واوفرت يعني اتسعت على جلده حتى تخفي بناه يعني تصل الى الارض تخفي اصابع اطرافه وتعفو اثره. يعني تسحب وراء - [01:29:11](#)

اذا مشى مسحت الاثر تعفو تمسح اثره فكلما انفق 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 كل حلقة مكانها فهو يوسعها فلا تتسع يعني هذا الحديث فيه فوائد نفسية كثيرة لكن الذي يعني يعني هنا - [01:29:47](#)

انه قضية الطياع الطياع الغليظة والطياع 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 آآ سجية لهم خلق خلق كلمة خلق اتت من الخلق. يعني هي هي يعني كانه اصبح جزءا من خلقته اصبح جزءا 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 ومجاهدتها فانه حتى الامور الصعبة تصبح سهلة عليك بينما اذا انت انقبضت ومنعت نفسك - [01:31:18](#)

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

فسنيسره لليسري تيسير اليسري قد يشمل المعنى المتبدادر الى الذهن انه حياته تكون ميسرة وكذا الى اخره. لكن ايضا سنبسر اليسري

سنجعل هذه الاعمال سهلة عليه يسيرة عليه ينفق تصدقوا - 01:32:01

وهذا كثير كثير في القرآن اعلموا ان المرء ان الله يحل بين المرء وقلبه فيعني القانون الإسلامي انه انت مارس العمل وجاهد نفسك والنفس ستلين معك وسيعينك الله ومن يتصرّب - 01:32:18

يصبره الله كل الأخلاق اكتسابها مستمد من الله من من الاستعانتك بالله وليس اعتدادك بنفسك وتقنك بنفسك. انما دائماً ان تستعين بالله سبحانه وتعالى وتجاهد وتكتسب وستكتسب هذه الصفات ستكتسبها - 01:32:39

اما اذا كنتوا رکز فقط على الثقة بالنفس اضعف من ان تسندك في في في مثل هذه المواقف. اذا القاعدة الأساسية كن محسناً بجميع الوان الاحسان و اه اعمال البر انواعها كثيرة جداً والعلماء تكلموا فيها وكتبوا فيها كتابات كثيرة جداً 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 في ابعد بالحديث. 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 بالسبب وبسبب اه يعني هذه المساعدة من من هذا الرجل جزاه الله خيراً وهناك سبحانه الله هناك نفوس - 01:33:59

تحب مساعدة الاخرين تحب الاحسان للاخرين وستمتع بهذا العطاء ايضاً من انواع البر البر والاحسان في التعامل وهو حسن الخلق البر والاحسان باداء الحقوق البر والاحسان بكف الانذى المسلم من سلم المسلمين من لسانه - 01:34:17

وهذه هي البر والاحسان بالنصيحة والتوجيه والارشاد البر والاحسان بالدعاء في ظهر الغيب فباب الاحسان هو باب واسع جداً. وكلما زاد الانسان منه كلما يعني كان كريماً جوداً سخياً اه انعكس هذا على على على نفسيته كما شرح في الحديث اه -

01:34:39

في الحديث اه يعني اه قبل قليل بس اختتم في هذه في هذا الباب ما يتعلق بالموازنـة بين الاحسان الى الاخرين والتضحـية لهم مقابل اه حقوق النفس وحقوق الـاـهـلـ. مرـة اخـرى لا بد من الموازنـة - 01:35:04

لابد من الموازنـة بحيث الانسان يعطي الاخرين ويحسن اليـهمـ لكن مع الموازنـةـ والقـاعدةـ قـاعدةـ النبيـ صلى اللهـ عليهـ وسلمـ ان لنفسـكـ عليكـ حقـاـ ان لربـكـ عليكـ حقـاـ لنفسـكـ عليكـ حقـاـ يهـلكـ عليكـ حقـاـ لزورـكـ عليكـ حقـاـ - 01:35:23

فيـعنيـ اـعـطـيـ كلـ ذـيـ حقـ حقـهـ. اـعـطـيـ كلـ ذـيـ حقـ حقـهـ. هـذـاـ هوـ المـيـزـانـ الانـسـانـ يـواـزنـ بـيـنـ يـعـنيـ اـصـحـابـ الحـقـوقـ فـهـذـاـ تـقـرـيـبـاـ يـعـنيـ ماـ يـتـعـلـقـ بـهـذـاـ بـابـ السـادـسـ فـيـ حـدـيـثـكـ الدـكـتـورـ اـشـرـتـ الىـ - 01:35:37

موضوع التناصـحـ وـيمـكـنـ بـعـدـ يـعـنيـ هوـ اـحـدـ اـشـكـالـ الـاحـسانـ الـلـيـ يـصـيرـ فـيـ المـجـتمـعـاتـ الـمـسـلـمـةـ اـيـشـ عـلـاقـةـ التـنـاصـحـ بـالـصـحـةـ الـنـفـسـيـةـ ايـضاـ اـيـ نـعـمـ يـعـنيـ التـعاـونـ وـالتـنـاصـحـ هوـ مـبـنـيـ اـصـلـاـ عـلـىـ فـهـمـ اـنـهـ عـلـاقـاتـ بـيـنـ النـاسـ سـيـلـزـ مـنـهـ وـجـودـ نـقـدـ - 01:35:54

سيـلـزـ مـنـهـ اوـامـرـ سـيـلـزـ مـنـهـ سـلـطـةـ اـحـدـ الـطـرـفـينـ عـلـىـ الـاـخـرـ فـسـيـلـزـ مـنـهـ وـجـودـ اـخـطـاءـ بـيـنـ الـطـرـفـينـ فـكـيـفـ فـكـيـفـ نـتـعـالـمـ مـعـ هـذـهـ الـحـالـ؟ـ لـابـدـ مـنـ اـفـرـادـ بـابـ التـعاـونـ - 01:36:15

الـتـعاـونـ هوـ فـيـ فـيـماـ يـتـعـلـقـ يـعـنيـ كـيـفـ تـتـعـالـمـ مـعـ اـصـحـابـ السـلـطـةـ؟ـ كـيـفـ يـتـعـالـمـ مـعـ الزـملـاءـ؟ـ كـيـفـ يـتـعـالـمـ مـعـ الـاخـرـينـ؟ـ فـيـ فـيـماـ يـتـعـلـقـ بـالـتـعاـونـ بـالـعـلـمـ يـعـنيـ وـالـثـانـيـةـ مـاـ يـتـعـلـقـ بـالـنـصـيـحةـ اـنـهـ كـيـفـ تـنـاصـحـ الـاخـرـونـ؟ـ وـكـيـفـ تـقـبـلـ النـصـيـحةـ مـنـهـ - 01:36:33

اماـ ماـ يـتـعـلـقـ بـالـتـعاـونـ وـالـعـلـمـ الجـمـاعـيـ يـعـنيـ بـعـضـ النـاسـ اـهـ هـذـاـ عـبـارـةـ مشـهـورـةـ عـنـ الـعـلـمـاءـ يـقـولـونـ النـاسـ اـرـبـعـةـ اـقـسـامـ فـيـ الـخـيـرـ مـنـهـ مـنـ يـعـينـ وـيـسـتـعـينـ يـعـنيـ هوـ يـعـينـ الـاخـرـينـ وـيـطـلـبـ الـعـونـ وـمـنـهـ مـنـ لـاـ يـعـينـ وـلـاـ يـسـتـعـينـ - 01:36:51

اعـوذـ بـالـلـهـ وـغـيـرـ مـتـعـاـونـ اـطـلـاقـ وـمـنـهـ مـنـ يـسـتـعـينـ وـلـاـ يـعـينـ وـلـاـ يـسـتـعـينـ اـعـوذـ بـالـلـهـ وـغـيـرـ مـتـعـاـونـ اـطـلـاقـ وـمـنـهـ مـنـ يـسـتـعـينـ وـلـاـ يـعـينـ وـلـاـ يـسـتـعـينـ

وهذا احد احد نوعين اما ان يكون ناشئا من ضعف - [01:37:12](#)

فهو يعيّن ولا يستعين يستحى يطلب يطلب العون من الاخرين او انه لا من قوة ومن كرم لكن افضل افضل هذه الاصناف هو الاول الذي يعيّن 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 وهذى لها بعد اخلاقي ديني ولكن لها بعد نفسي ايضا لان الشخص الذي لا يتعاون مع الاخرين - [01:37:46](#)

يتصادم مع الاخرين هنا اصبحت مشكلة عندنا عدم التوافقية او المصادمة لها انعكاسات نفسية كبيرة اه كلما 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 العبادة لاسباب كثيرة بعضهم يأتي مثلا - [01:38:29](#)

آآ يتشكى الاخرون متسلطون على الاخرون حينما تدقق معه في التقييم النفس تكتشف ان عنده هذه المشكلة هو اصلا عنده مشكلة قبول الاوامر قبول التوجيهات من الوالدين ويتألف من ابسط اوامر وهذا موجود حتى مثلا في بعض الشخصيات - [01:38:46](#)

بعض الاضطرابات الشخصية لكن قد يكون له اثر ديني سوء وهو الشخص الذي يرفض السلطة الدينية يرفض الاوامر الدينية يرفض الامر بالصلة الامر بالعبادة وقد يتتوسع 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 ارتكابه القرآن كثيرا وهو هؤلاء الناس الذين يرفضون الدخول في الاسلام مثلا 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 آآ من من القضايا هنا ما يتعلق آآ النصيحة يعني متى 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 ان 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 من صلب علم النفس لانه لا يمكن اصلا في المنظور النفسي الاسلامي لا يمكن فصل النفس الى اجزاء اذا كانت هناك 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 المتبارد عند الناس انه الشخص القوي هو اللي يأخذ حقه واللي 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 الشديد بالشخص القوي البطران الجباره - [01:41:25](#)

انما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب فتغيّر 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 آآ يعني اه آآ حديث النبي صلى الله عليه وسلم من المؤمن القوي خير احب الى الله من مؤمن الضعيف - [01:41:59](#)

طيب ما الذي كان يقصده النبي صلى الله عليه وسلم بالقوة هنا هل هي القوة التوكيدية او الاستقلالية او الاستحقاقية لا فمفهوم 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 وفي المقابل آآ مفاهيم الضعف الخنوع الرضوخ او وهو ان يرضي الانسان بالذل او ذل نفسه بالطلب من لا يستحق او من لا يستجيب لامرها - [01:42:51](#)

ويأتي الى مفهوم اصلا الكبر تكلم عنه الكبر قبل قليل الكبر بطر الحق وغمط الناس بطر الحق هذا في باب الهدایة والضلال يتکبر على الحق القرآن دائمًا 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 اقتنعت - [01:43:29](#)

حرجك غير مقنعة اقتنعني اثبت لي انا ما انا غير مستيقن بالكلام الذي تقولونه وهذا تكرر في 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 المسائل العويسقة وانه بالعقل تستطيع ان ان يحاكم الكون ويحاكم الانبياء ويحاكم الوحي - [01:44:06](#)

والكبر هو هو حالة من استعظام النفس والاعجاب بها ورؤيه قدرها فوق قدر الغير مع احترام الاخرين والترفع عليهم ومع رفوض 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 احترارهم يقول الكبر اذا ما هو بمستواكم اصلا يعني ما هو ببالغين - [01:44:48](#)

انت نافخ نفسك على لا شيء اصلا يعني من انت ايها الانسان حتى تتکبر 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 دائمًا القرآن في لاحظ المنظور الاسلامي. فيها بقوه عموما يؤكد على قضية التنبيه على - [01:45:45](#)

انك ما تستعمل قوه في غير مكانها الصحيح فلا تستعمل العقل في اي مكان الصحيفه تصل الى الكبر الاستعلاء على الناس لا تستعمل الذكاء الذي عندك تصل 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 اخي هذي العجيبة الاسلامية هذي العجيبة - [01:46:22](#)

دائما تذكر كثيرا انه انت كن قوي لكن ترى افهم القوه بشكل صحيح ولا تكون متکبرا ولا تكون مغرورا ولا تفهم القوه هي التکبر على الاخرين والتوكيدية والاستحقاقية والحقوقية - [01:46:43](#)

وفي نفس الوقت لا تعجز ولا تضعف استعن بالله وابذر السبب هذه الطريقة الوحيدة الصحيحة لفهم النفس والتعامل مع النفس وبناء النفس صحيح اما مفهومات الاختزالية المتأرجحة الى الى احد الاطراف دائمًا مآلاتها سيئة - [01:46:57](#)

حتى وان يعني استعظامت 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 الفلسفه ضعيف وهش - [01:47:20](#)

مثلا القرآن دائمًا منظور الاسلام يتكلم عن القوه يتكلم عن مفهوم العزة والكرامة. انه القوه الحقيقية 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 صلی الله عليه وسلم ذكر في بعض الاحاديث يتكلم عن حال الناس قبلبعثة ان الله نظر الى الناس فمقتهم 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 آآ بالكلام عن القيادة مثلاً القيادة وفي نفس الوقت يقول المؤمن لا يظهره ان كان ان كان في القيادة كان في الساقية [01:49:08](#)

لاجل مراعاة الفروق بين الناس ليس كل الناس يحب القيادة بل ان الرسول صلی الله عليه وسلم احياناً لما يأتي احد يطلب القيادة ويراه انها لا تناسبه كان ينهاه عنه لما طلب بعده من امرأة والقيادة قال انها لا تناسبك يعني - [01:49:33](#)

وكان يأمل فلان او جعلوا فلان لانه يعرف انها تناسبه فانت اذا يعني بعض الناس الخطاب الذي خطاب الذي ازعجنا خلال العقود الماضية انه كل الناس يكونون قادة كل الناس يكونون مدعين - [01:49:49](#)

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 هذي - [01:50:05](#)

مثالية الغير موجودة في الواقع هذا خطاب يعني طوباوي افلاطوني لا يمكن تحقيقه اصلاً فيه. في الواقع الحياة ولذلك الخطاب النفسي الذي يركز على يعني الريادة والقيادة وجلب الاشواط والى اخره. وصناعة القيادة. طيب صناعة القيادة - [01:50:18](#)

يعني كل الناس سيكونون قادة لا المفروض بدا يكون صناعة القيادة واختيار 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 غير متزن ايضاً 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 وهذا يهتم بها الخطاب النفسي المعاصر كثيراً يعني - [01:51:01](#)

انه لا تتعلق كثيراً بالاخرين لا تطلب رضاهم لا تعتمد عليه 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](#)

اـه يكون صحيحاً في السياق الاسلامي لكن احنا تكون 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 هذي يعني اـه ابرز القضايا فيما يتعلق بالقوة والضعف - [01:51:54](#)

اـظن اـنا طولناكم اـخذنا حـنا الحـين؟ والله يمكن حول ساعتين هـا اـه السـؤال الاخـير عـلى ذـكر اـنا قبل الاخـرين الله اـه كـثـرة التـسـويـق لـفـكرة العـلاقـات السـامـة اـنتـبه منـها وـاـذا العـلاقـة وـاـحد بـالـمـئـة مـنـها مـزعـج اـترـكـه - [01:52:14](#)

وـغـيرـه منـ يعني حـالة المـفـاضـلة بـيـن حـتـى اـحـيـانـا الـاصـدقـاء وـالـبـيـتـزا يـعني بـيـتـزا ما تـضـرـكـ بـيـتـزا زـعـلتـ عـلـيـكـ كـيفـ فيـ حـالـة عـامـة منـ آـآـه خـنـقـولـ آـآـه عـلـاقـات معـ الـاخـرين بـالـذـات اـذا كانـ فيـها ايـ اـرـهـاق اوـ مـسـؤـلـيـة - [01:52:32](#)

والله عـزـ وـجـلـ هـذا مـوضـوعـ كـبـيرـ وـحـيـناـ ساعـتـيـنـ اـنـ الـقيـتـ مـسـاحـةـ فيـ توـيـتـرـ وـالـمـوجـودـةـ هيـ مـوجـودـةـ اـهـ كـيفـ نـتـعـاملـ معـ الـمـؤـذـيةـ وـالـطـبـاعـةـ الـمـؤـذـيةـ وـالـلـقـاءـ يـمـكـنـ ساعـةـ وـنـصـ اوـ كـذـاـ فـلاـ اـظـنـ اـنـ منـ الـمـنـاسـبـ الـانـ اـنـاـ فـتـحـ الـبـابـ نـتـكـلمـ فـيـهـ لـكـنـ باـخـتـصـارـ - [01:52:52](#)
باـخـتـصـارـ الـمـنـظـورـ الـاسـلامـيـ فيـ التـعـاملـ معـ الـاذـىـ الـاخـرىـ مـخـتـلـفـ اوـلـاـ هوـ يـؤـكـدـ دائـماـ انهـ اـبـداـ بـنـفـسـكـ طـيـبـ اـنـاـ ضـحـيـةـ كـيفـ

ابداً بنفسي؟ اي نعم انت ضحي؟ ابداً بنفسك - 01:53:15

وتكلمنا عن مجموعة عناصر في كيف تبدأ ب بنفسك او خلاصته تقوم على فكرة انه انت يجب ان تقوى بناءك النفسي جميع مكوناته بحيث انه تستطيع اما اولا ان الذى 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 انصح اصح - 01:54:02

الطرف الموجود بقطع العلاقة. انا ارى ان العلاقة غير سوية والاسلام شرع مفهوم الطلاق في الزواج وهو الميثاق الغليظ ومع ذلك هناك حالات تصل الى قطع العلاقة قطع علاقة مسموح به ومباح في الشريعة لكنه ليس هو الحل الاول دائمًا - 01:54:16

وله ضوابط كثيرة فعلى تسامحنا ونخصص حلقة يعني اه لعل لاحقا ان شاء الله نتكلم فيها عن الذى ومفهوم الذى 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