

# كيف ننجح علاقاتنا؟ . مع د خالد بن حمد الجابر |

## #بودكاست\_سكيئة | الحلقة ٩

خالد بن حمد الجابر

حياءك الله يا دكتور. اهلا وسهلا حياك الله يرضى عليك اليوم بيكون حديثنا مركز على موضوع العلاقات فالسؤال الابتدائي هو سؤال وش تأثير العلاقات على النفسيات كيف المنظور النفسي الاسلامي - [00:00:00](#)

يعني يتصور 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 آا 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؟ لان حياتنا في هذه الدنيا مرتبطة بالآخرين ولا يمكن باي حال من الاحوال ان الانسان ينفك عن الآخرين حتى ولو حاول ان ينعزل عن الناس فان هذا غير ممكن غير متاح - [00:00:57](#)

اه ولذلك من المهم جدا في اي مشروع علم نفس ان آا ان يناقش هذا الموضوع كيف تؤثر العلاقات علينا؟ كيف نؤثر 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 ورد في نصوص كثيرة في السنة وهو جزء من من المعرفة المتداولة في في كتابات متقدمين وفيها كتب وفيها نقاط - [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 هذا الموضوع موضوع العلاقات هو - [00:02:22](#)

والعلماء مثلا يقسمون الاخلاق الى الاخلاق مع الله الاخلاق مع الناس والاخلاق مع مع النفس والاخلاق مع مع الحيوانات او مع الكائنات الاخرى 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 كثيرة تتكلم عن تعطي توجيهات واضحة صريحة في كيفية التعامل مع الآخرين في كيفية اهمية ادخال السرور على الآخرين في اه اه التحذير من من الخطأ على الآخرين في التحذير من ظلم الآخرين في التحذير من ابداء الآخرين - [00:02:58](#)

يعني فباب العلاقات هو مندمج هو ليس باب 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 الملكوت واه الاعتبار الاعتبار مفهوم الاعتبار اه اللي هو انه يعني انت تنظر الى هذه الحياة الدنيا باعتبارها يعني مرحلة وهناك مرحلة اخرى الى اخره اه ستأتي فيما بعد فكل - [00:03:41](#)

هذه القضايا تجعل 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 اردنا ان نقارن علم النفس - [00:04:05](#)

غريب 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 توكيد 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 المؤذي بطريقة بطريقة متزنة سليمة هناك فرق كبير لان الثقافة تصبغ العلم كل العلوم كل العلوم تصبغ 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 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 صلى 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](#)

عندنا علاقات. ها طيب لكن هو الحديث يعني في في لفظة 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 النص الوحيد الذي يرغب في اجور اجور اجور اجور دنيوية وهذا يؤكد انه نحن - [00:06:16](#)

مشروع لنا ان نطلب آآ المنفعة الدنيوية والدينية من من العلاقات ومن ومن غير 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 تجعلك قادرا اصلا على على ترفع قدرتك على تحمل اذى الناس - [00:06:50](#)

ولا تصبح عتبة التأثر عندك في من النقد بنقد الآخرين او اذى الآخرين هذا المصطلح الشائع في ثقافتنا ما يصبح ما يصبح يعني ما تصبح عتبة تأثر عه الآخرين او نقدمهم منخفضة - [00:07:10](#)

مم ايضا اذا تصبح اكثر عقلا اكثر حكمة وتريثا في الحكم على الآخرين 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 آآ العلاقات في العمل قد تؤثر على على الانتاجية - [00:07:42](#)

كاع الانسان يطفش يبحث عن اماكن اخرى يعني الى اخره فالعلاقات قد تؤثر علينا سلبا وقد تؤثر علينا وقد تؤثر علينا علينا ايجابا هل هناك نسبة معينة مثلا كم 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 وآيضا ايضا العلاقات يعني يعني يجب ان تنتبه الى اثر تصرفات الآخرين عليك لكن يجب ان تنتبه الى اثر

تصرفاتك انت على الآخرين هذا احد الفروق الاساسية في علم النفس الاسلامي - [00:08:25](#)

علم النفس الاسلامي دائما دائما وهو جزء من المنظور الديني دائما ابدأ بنفسك اشتغل على نفسك آآ صحح اول شيء نفسك وبعدين

بعدين ناقش الآخرين اذا والله في شخص مؤذي لك - [00:08:46](#)

آآ برضو سنأتي ان شاء الله على ما نتكلم عن اذا برضو حتى لو كان هو المؤذي لو كان هو مخطئ برضو اشتغل على نفسك. احد

الفروق الاساسية في المنظور النفسي الاسلامي انه يعني - [00:09:00](#)

حتى الاذي من الآخرين ها حتى الاذي من الآخرين نقول لك اشتغل على نفسك وهذا بالمناسبة هذا احسن هيبقى احسن للشخص

نفسه سنتكلم عن هذا ان شاء الله. حين تأتي عن عن يعني عن - [00:09:10](#)

عن قاعدة الاذي مع الاذي من الناس اذا يجب ان فيما يتعلق باثر تصرفاتك انت على على نفسيات الآخرين آآ يجب ان تعرف نفسك

اولا تعرف انت من اي درجة من الناس - [00:09:30](#)

مش طبيعتك ولذلك لما اردنا ان نصمم مكونات العلاقات بنيناها بهذا التصور لدينا كيف نصنف العلاقات آآ 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 معنا ان شاء الله. ايضا يعني اثر تصرفات الآخرين عليك وكيف تحمي نفسك وكيف تقييم 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 آآ يمكن هذا يكون يعني تكون هذي 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 آآ يساعد على آآ هذا التصور اصلا عن وظيفة العلاقات واهميتها في في

في الثقافة الاسلامية فخرجنا بنموذج من تسعة مكونات - [00:10:36](#)

هذه المكونات هي تمثل النموذج النظرية النفسية الشاملة في آآ 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 بتسعة بتسعة 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 الآخرين - [00:11:23](#)

الى درجة ان صاحب علاقات او الى درجة عن منزلة وحدانية فبدأنا بها لانها هي المفتاح ثم الباب الثاني ما يتعلق بالحقوق

والواجبات العدل والظلم والحقوق والواجبات والمسؤولية تأكيداً مرة اخرى على على على المنظور الاسلامي اصلا في النظر لهذه

القضايا - [00:11:38](#)

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

اسلامي ما هي الانفعالات الاله يعني آآ وستكلم عن قضية الحب - [00:11:55](#)

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

يضاده من القسوة والغلظة وبعض 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 قديما او سابقا هو

ادب الحديث ويعني الكلام والحوار مع الآخرين الى اخره - [00:12:29](#)

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

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

الى اي درجة انت - 00:12:44

متمرد رافض مم معترض دائما ها 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 هذي 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 الآخرين على الاقل يعني انه بدون ادخال العامل الديني - 00:13:52

ام سيكون اه فهم الاخلاق اصلا ومصدريتها ومرجعيتها واهميتها وضرورتها والالتزام بها كل هذه القصة الطويلة ستكون يعني صعبة جدا او على الاقل تكون مردودة لاعراف الناس وظروف الناس والى اخره. لكن اذا ربطتها دائما بالله - 00:14:12

اذا ربطت علاقاتك مع الآخرين دائما بالله المصدر الاكبر لكل شيء سبحانه وتعالى العلي الكبير المتعال خلاص تصبح تصبح اصلا تصبح علاقاتك مع الآخرين هي جزء من عبوديتك لله وانا احد القضايا واحد الارقان 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 الآخرين بمشاهدة الله سبحانه وتعالى - 00:14:53

وبحضور الله عز وجل دائما ومراقبة الله وباحتساب الاجر لله سبحانه وتعالى وسيمر معنا كثيرا مثل يعني يعني آآ الكلام في هذا ولكن العلماء مثلا يقولون انه كي تحصل السعادة في معاملة الخلق - 00:15:05

فانت اه اه ترجو الله فيهم ولا ترجوهم في الله اه تخاف الله فيهم ولا تخافهم في الله تحسن اليهم رجاء ثواب الله لا لمكافئتهم تكف عن ظلمهم خوفا من الله لا منهم - 00:15:22

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

اه والله المثل الاعلى وهو الله سبحانه وتعالى هو هو الحكم هو الفيصل بيننا في في هذه العلاقة. فتصبح علاقات بين الناس اولاً علاقات مرجعية يعني لها مرجع ثم علاقات فيها الشهود والحضور يعني مشاهدة الله وحضور الله ومراقبة الله. ثم علاقات 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 الحقوقية 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 وليست 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 وعليه مراقبة بالاجهزة. لا لا -

00:16:51

هذي هذي 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 كلتاها مسلمة - [00:17:37](#) وليست اي واحدة منهما واقعة في الشرك حتى يكون التساوي في الاصول يعني وكلتاها محافظ على الفرائض لكن واحدة منهم متعبدة اكثر تصوم اكثر تصلي اكثر تحج اكثر تقرأ قرآن اكثر - [00:18:02](#)

اه والثاني اقل في المحافظة على هذه الفرائض لكن احسن اخلاقا واحسن نفعا للناس الشيء العجيب ان نصوص واضحة وصريحة انه عند الله سبحانه وتعالى في النهاية كلاهما كلاهما متقارب - [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 يضيفها الاسلام الى الى علم النفس اه ايضا من القواعد المهمة في باب العلاقات وتكرر كثيرا في كتابات المتقدمين هي حسن علاقتك مع الله اولاً - [00:18:52](#)

ثم يعني ما بعده يكون هينا يسيرا عليك وانا اظن هنا في عمق فلسفي كبير جدا انت اذا حسنت العلاقة مع الله سبحانه وتعالى تتغير اشياء كثيرة فيك اصلا انت - [00:19:13](#)

تتغير نظرتك للحياة تتغير نظرتك للعالم تتغير نظرتك للناس تتغير نظرتك قيمة هذه الدنيا وما يحصل فيها اصلا وانت عندك اخرة وعندك ثم انه ما يحصل لك من قوة العلاقة مع الله سبحانه وتعالى وزخم هذه الانفعالات الايمانية اللي تكون بينك وبين الله سبحانه وتعالى آآ - [00:19:27](#)

يعني الخشية والمحبة والتعظيم الله والشوق الى الله والشوق الى الجلوس هذا هذا يساعدك على اقامة علاقات اخرى ايضا آآ سوية لطيفة ونحن نرعى انه فعلا بالظبط انه انه وهذا فيه ابحاث كثيرة قضية - [00:19:47](#)

العلاقة بين التدين والاخلاق وهذا 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 سنتكلم حنا مثلا عن القوة طيب متى متى توازي بين القوة والضعف؟ ساتكلم عن العزلة والخلطة ما توازن بين العزلة والخلطة. سنتكلم عن الرحمة والرفق متى توازي بين الرفق والرحم - [00:20:23](#)

الجهاد والشدة والالتزام بالانظمة من جهة اخرى. ساتكلم مثلا عن اه مم يعني الانفعالات متبادلة. متى توازي بان الانفعالات متى تعطي؟ 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 كثيرا عن موضوع الموازنات النفسية. لكن انا لاحظت ان الانسان 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 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 نعبّر عنهم فلنقل مثلا 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 التضحية اه ولذلك في القرآن مثلا بيحي بيحي معنا بس عشان ما انساه. يعني القرآن مثلا احيانا اتكلم عن اشياء احنا نتوقع انها مفروض ما تصير اتكلم عن الكره مثلا - [00:21:55](#)

ان الكرة احيانا يكون محمود احيانا يكون محمودا ها آآ بغض بغض الكفار بغض الفساق الى اخره. احيانا مثلا الشدة اه اشد احيانا تكون محمودة عندكم مذمومة؟ ايه ظبط هذا ومعرفته اه اه ظبطه ومعرفته تساعد الانسان اه اه على ان يكتسب هذه المهارة وهذه القدرة - [00:22:09](#)



يكتسب هذه القدرة قدرة قدرته على وزن الاشياء ووزن العلاقات وهذي 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 بقادر عنده مشكلة مع زوجها. زين - [00:22:51](#)

ما هي غير غير مستطبعة انها توازن متى تقدم؟ متى تحجم؟ متى توافق؟ متى لا 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 يضحى ومتى لا يضحى 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 بنفسى - [00:23:25](#)

دايما الناس يعني يعني دايما في كلامهم في العلاقات يحبون المواضيع اللي تناقش العلاقات هي في الكلام على الاخرين وكيف كيف ها كيف تاخذ حقك من الاخرين اه وكيف تحمي نفسك من الاذى - [00:23:42](#)

لكن قليل من قليل من الحوارات او النقاشات التي تركز عليك انت اول شيه انتبه بنفسك بناء صحيحا ويعني كما نقول نحن في العامة ظبط امورك انت اول وبعدين يعني بعدين يعني انظر انظر انظر الى الناس ولذلك - [00:23:55](#)

ولذلك يعني هذا احد القواعد الاساسية 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 انه يعني انه اه اه يحمل الانسان يعني يمكن نكتفي بهذه القواعد الاساسية جميل بعد ما اخذنا هذه القواعد نبدأ ناخذ مكونات موضوع العلاقات - [00:24:26](#)

مكون مكون واولها 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 شغلة متقدمة اهتموا فيه كثيرا لادراكهم اهميته بسبب النصوص الواردة فيه ولانه اصلا يتسق 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 موجودة من جهة الحجم على الاقل يعني حجمها واتساعها اه يمكن نبدأ لماذا ينعزل البعض اصلا يعني ليش 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 وبيكون المحيط الذي حوله يعني قد لا تكون فيه هذه الصفة الجدية - [00:26:04](#)

فتجد مثلا قد ينعزل عنهم. ابن الجوزي مثلا 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 واذا جو الناس قام شسمه يصلح اوراقهم عنده ولا يقول لهم يلا ساعدوني يساعدوني ويصلحون الاوراق ويخيطون الاوراق الكاغد الكاغد اللي هو - [00:26:38](#)

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

اه الشخص اذا وجد نفسه انه جاد اكثر من اللازم لدرجة انه اصبح ما يطبق الجلوس مع الناس لا اعتقد هذا خطأ وعليه ان يحتال لنفسه لايجاد حل ومخرج لهذا - [00:27:11](#)

اه يعني اه الانسان يستطيع ان يستثمر الوقت او صحيح صحيح انه كثرة الخلطة تमित القلب ها لكن ايضا العزلة عن الناس ايضا تमित القلب يعني من من من وجه اخر - [00:27:24](#)

احيانا يكون السبب ليس الجدية احيانا يكون السبب التجنب التجنب له اسباب كثيرة من ضمنها مثلا الصورة القصوى لما يكون في الرهاب ما نسميه نحن الان الرهاب الاجتماعي اللي هو الخجل الشديد من الناس الخوف الشديد من - [00:27:42](#)

الارتباك عندهم الى اخره اه واحيانا يكون السبب لا يعني بعض بعض يعني الاضطرابات قد تؤدي الى انعزال الانسان مثل الاكتئاب احيانا قد ينعزل الانسان مثل الوسواس القهري احيانا قد ينعزل الانسان - [00:27:56](#)

الوسواس القهري يعني الانسان يستحي الناس يشوفونه ويتوضأ كثيرا وكذا الى اخره بعض الشخصية بعض الاضطرابات الشخصية قد تكون لها دور مثل الشخصيات الذهانية الذهانية المهمة مش ليس الذهانية الدهانة وهي قد يكون عنده شيء من الانعزال - [00:28:12](#)

في المقابل مثلا الشخصيات الهستيرية قد بالعكس قد يكون علاقات يعني وايضا الحدية قد تكون علاقات كثيرة متقلبة والى اخره اذا يعني اسباب انعزال الناس اه متفاوتة وقد يكون بعضها داخلي قد يكون بعضها خارجي. فالانسان يجب ان ينتبه لنفسه في هذا. فهذه القاعدة الاولى انه - [00:28:30](#)

انه انت شف وين علاقاتك الى اي درجة؟ شبكة علاقاتك جيدة ومتزنة ولا تقولوا انه انا ما احتاج الناس اه وفي المقابل اذا كانت والله شبكة علاقاتك كلها يعني مرتبطة بالآخرين هنا ترى يصير مشكلة لانه تصير مثلا يصير يصير الآخرين مثل الادمان - [00:28:50](#)

يصير مصادر السعادة عندك الوحيدة او الكبيرة والاساسية هي وجود الآخرين. لازم سواليف. لازم احد يسولف معي. لازم اطلع مع احد لازم اتعشى مع احد. لازم اكل مع احد. لازم - [00:29:10](#)

فيصير الآخرين هم مصدر السعادة وهذا مشكلة كلا طرفي قصد الامور الدموية هنا تأتي قضية كلامنا على قبل قليل على على قضية الموازنة اهمية الموازنة في هذا الباب ايضا من القواعد المهمة هنا في باب العزل للخلطة انه اه يعني انتقي صحبتك - [00:29:20](#)

والكلام حتى في حديث النبي صلى الله عليه وسلم آآ جيش السوء وصاحب السوء وآآ لا في صاحب الا مؤمنة ولا يأكل طعامك الا اي نعم صحيح فهم جدا انه انت يعني تختار لصحتك - [00:29:38](#)

والمعايير الاختيار معايير دينية تختار الناس اللي يساعدونك على الدين معايير نفسية الناس نفسياتهم جيدة معايير اجتماعية ايضا الناس اللي اخلاقهم جيدة واخلاقهم حسنة فانت تختار الناس الذين يعني يساعدونك في تقوية بنائك النفسي - [00:29:55](#)

ولا تختار الناس اللي مثلا لمجرد انه الهزل والجد تروح الاستراحات اللي فيها هزل وهزل الجد اكثر من اللازم آآ يعني لا تستفيد كثيرا في بنائك النفسي لا يفيدك هذا كثيرا في بناءك النفسي خاصة اذا كان اذا كان هذا نمط يعني سياستك مستمرة - [00:30:12](#)

اه فهذا فهذا ليس ليس من المصلحة. ايضا من المهم جدا التوازن القواعد الاساسية ايضا. التوازن في عمق العلاقة اذا كنا تكلمنا قبل قليل عن عن الحجم العام للشبكة الاجتماعية هنا عمق العلاقة الى اي درجة تكون علاقتك عميقة - [00:30:33](#)

او سطحية مع الآخرين الى اي درجة يعني تنغمس في العلاقة القاعدة القاعدة الكبرى انه لا يصح ان ينغمس انغماسا كليا في الآخر بقضية مهمة ولا يصح انه يتعلق في الآخر تعلقا كبيرا. هذه قاعدة اساسية مع الجميع اصلا يعني ها - [00:30:49](#)

لكن قد يحصل انه اه مم بعض العلاقات قد يكون عمق العلاقة فيها اكبر من علاقات اخرى هذا وهذا امر مقبول يعني مقبول ان تكون بعض العلاقات اعمق من بعض - [00:31:08](#)

ومرة اخرى تأتي الوزنية هنا قدرتك على موازنة متى تكون العلاقة قوية ويعني اه هناك ظوابط كثيرة تظبط لك هل علاقتك عميقة ولا لا؟ مثلا آآ معدل قوة العلاقة العاطفية معدل الزيارات معدل التواصل معدل الهدايا - [00:31:21](#)

اه معدل الخدمات المتبادلة اه آآ معدل الانزعاج من غيابه معدل الالم من فقده او ابتعاده الى اخره. فهذه كلها معايير اذا وصلت اليها

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](#)

الانغماس 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 سمتهم اهل الرحم - [00:32:07](#) وهو قسم سمتهم 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 اعتقد الحكمة واضحة وهي ان الشريعة تستهدف آآ تقوية الشبكات الاجتماعية من الاقارب وتري 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 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؟ لمرّة اخرى لانه آآ 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 ومتى يجوز للانسان ان يهجر الآخر وآآ يعني آآ يعني باب الهجر او قطع العلاقات باب طويل جدا سواء كان انه - [00:33:43](#)

انقطع العلاقات معك كيف تتصرف او اذا انت رأيت من المصلحة ان تقطع العلاقة ما هي المعايير التي تجعلك 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 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 مؤذي جدا اه او متعلق جدا وان ترى من المصلحة قطع العلاقة لتحقيق مصالح اكبر فافظن ان هذا قد يكون يعني اه - [00:34:36](#)

قد يكون مقبولا ومفيدا هنا يعني هذي يمكن ابرز ما يمكن ان يقال في باب العزلة والخلطة وشبكة العلاقات الاجتماعية مستوى الاندماج الاجتماعي جميل هذا اول مكونات موضوع العلاقات ثاني المكونات 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 الاساسية لبناء العلاقات لان العلاقات في المنظور الاسلامي ليست علاقات مصلحة 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 اه اثناء اثناء التعامل مع الآخرين يجب ان تعرف ما هي حقوقك انت - [00:35:38](#) وما هي واجبات التي عليك ايضا؟ وما هي حقوق الآخرين عليك؟ حتى تستطيع ان ان تقيم هذه العلاقات اه على اساس صحيحة بحيث تعطي الآخرين حقهم 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 مفهوم المسؤولية الاجتماعية مفهوم مسؤولية اجتماعية انه اذا كل شخص وكل فرد التزم - [00:36:06](#)

بما يجب عليه من الحقوق والواجبات اه تجاه الآخرين 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 اه جيدة لانه اصلا مخطئين عندهم مشاكلهم الخاصة فيهم. فتزيد اللوم عليه - [00:36:22](#)



فقد لا تحقق 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 ان تنتبه ما لك وما - [00:36:45](#)

وما عليك فيما يتعلق بالآخرين ولذلك القاعدة الكبرى اعدل ولا تظلم احدا اعدل ولا تظلم احدا يعني في نصوص كثيرة واضحة مرة في التشديد في الظلم لظلم الآخرين الظلم ظلمات يوم القيامة - [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 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 القيامة - [00:37:44](#)

بل انه يعني النبي صلى الله عليه وسلم كان يشدد على ذلك كثيرا انه يعني كان يحكي للصحابه يقول يأتي يوم القيامة 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 تغلط على احد - [00:38:12](#)

آآ فهذه احد القواعد النفسية الاساسية يعني ايضا من القواعد النفسية الاساسية الانصاف. قاعدة الانصاف نصاب باب كبير جدا يعني سواء أنواع كثيرة سواء الانصاف 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 نبوي ايضا. فالانسان الشكور هو الذي يشكر اه ينصف الآخرين وقارن بين شخص مثلا حتى لو كان اباك او امك يعني مهما تعطيه ما يرضى - [00:38:54](#)

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

واظن انا وانتم والمستمعون 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 فما معنى الحديث انه على الاقل يعني ادعوا له او قولوا جزاك الله خيرا او او نحو - [00:39:45](#)

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

في القراءة الاخرى فتثبتوا دائما ابدأ بنفسك ولا تستعجل في الحكم على الآخرين ويعني التبين والتثبت وعدم الاستعجال وتأتي 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 شنعان قوم الان لا تعدلوا اعدلوه اقرب للتقوى. سبحان الله! يعني ايش العلاقة بين التقوى؟ وبين العلاقة مع الآخرين والانصاف. هنا الاستحظار هذا الاستحضر - [00:40:38](#)

استحضر المستمر وعندي مادة في اليوتوب عن يعني اه دروس نفسية من سورة الطلاق عجيب السورة هذه هي في العلاقة بين الزوجين لكنها مليئة بالربط دائما بالملكوت الاعلى دائما اقم علاقاتك على التقوى تقوى الله - [00:41:01](#)

ومخافة الله و الى اخره ايضا من القواعد الاساسية هنا قاعدة المسؤولية كلكم 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 المعاصرون توسعوا كثيرا في المصادر وتوسعوا كثيرا في المسؤولية والانانية والى اخره

وهي اصلا العرب لم يكونوا يتكلمون بها لكن لا بأس يعني لا يضر - 00:42:01

وعموما 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 مهمل مثلا او الام مهملة اه قد يكون الاهمال يعني من من احد الطرفين من المصطلحات اللطيفة هنا مصطلح الانزلام - 00:42:38

الانضام. الانضام هذا تكلم عنه الراغب بالاصفهاني راغب بالاصفهاني يعني خمس مئة وكسر كذا في من الهجرة آ ما ادري هل هو ابتكر المصطلح او هو مسبق به لكن مصطلح الانضام هو قبول الانسان بوقوع الظلم عليه - 00:42:58

والغريب انه قال ان الانظام احيانا قد يكون محمودا وقد يكون مذموما على الطريقة الاسلامية في النظر للامور دائما انه ما تستعجل وقسم الامور تقسيم جيد وصنفها الى محمود او مذمومة - 00:43:16

فيقول الانظام المحمود هو ان الانسان يتغاضى عن بعض حقه ها وهو المصطلح المشهور في ثقافتنا بالتغافل تسعة اعشار العافي في التغافل ها وآ 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 كيف اصلا المنظور الاسلامي للعلاقات يعني له بعد وزوايا مختلفة له له افاق افاق مختلفة اه ويذكرون عن معاوية رضي الله عنه انه كان يقول من خدعك - 00:44:07

فانخدعت له فقد خدعته هو يظن ان انه يعني لعب عليك وانه خدعك 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 ترفعا. اما الانظام المذموم ايوة هو الذي بغير حق وفي غير مصلحة ويكون من ضعف. ينظلم من ضعف ليس من قوة وليس من ترفعا 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 انظامية وكانوا يذمون القبائل الانظامية القبائل التي ترظى بان تكون خاضعة وذليلة والى اخره - 00:44:59

من المصطلحات المهمة هنا واصبح متداولها كثيرا في هذا الزمن مصطلح الاستحقاق مستوى الاستحقاق يدور حول توههم توههم 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 النفس الشح شوف التعبير القرآني احضرت النفس الشح يعني كأن الشح جا ودخل في النفس دخول يعني حضر فيها يعني كأنه اندمج وانمزج بالنفس فاحضرت النفس الشح يعني انه خلاص كل واحد حقي والاستحقاقية هذي - 00:45:56

ويعني لها صور كثيرة يتوهم الانسان ويستحق عناية خاصة انه يستحق احتراما مميذا يستحق تعاملنا مختلفا عن الاخرين وهذا 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 آ المطالبة المطالبة بمستوى 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 والجيل والشباب متلهف على حقوقه النفسية حقوقه الانفعالية النفسية -

فتصبح 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 المظلومية انا مظلوم والناس ظلموني وابوي ظلمني واممي ظلمتني المدرسين ظلموني والناس دمروا حياتي والناس اذوني وانا حياتي اصلا تدمرت بسبب الاخرين او بسبب فلان من الناس او او صورة اخرى لها الناس لا يحبوني الناس لا يحترموني 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 والاذي 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 التنبيه 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 الاذي 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 اترك الاذي الماضي والذين يتعلقون بالماضي اه تجدهم من اكثر زبائن الدورات العجائبية هذي 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 شفتوا 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 وتنبيه الماضي انا ما اصلح لك هناك مدارس اخرى مما تذهب اليهم لكن نحن نركز على هذا البناء النفسي الذي عندك كيف كيف تقويه كيف نجعله يتمكن من من من - [00:50:56](#)

تجاوز اه تجاوز الماضي يعني الكلام في باب العدل هذا وباب الحقوق كبير جدا يعني لكن يمكن هذي ابرز يعني القضايا حتى ما يطول علينا الوقت وما ادري الساعة كم الحين - [00:51:17](#)

اه ذكرت دكتور الرعاية الانفعالية وهذا ممكن يقودنا الى سؤال عن آآ الانفعالات في العلاقات هذي 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 والمقصوفة الممزوقة والمخروقة 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 الموجودة وآآ نعطيها جميعها كل كل واحدة من

00:52:14 منها يعني منها حقها -

في الاسلام اهم الانفعالات المهمة هو سلامة الصدر ان يكون ان يكون خاطرك طيب على الناس الا تكون مشحونا بالانفعالات السيئة

على الآخرين الا تكون قدرا مغليا آآ ومرجلا يفور - 00:52:45

آآ على الآخرين وغازب من هذا وحائق من هذا وزعلان من هذا وحاقد على هذا وشايل على هذا القلوب الصافية النقية ووردت بعض

00:53:08 - الآثار والاحاديث يعني كثيرة في هذا الباب يعني

يسمونه القلب السليم. القلب السليم طبعاً اه انواع آآ هم اهم اعلى مستويات القلب السليم اعلى مستويات القلب السليم هو القلب السليم من الشرك القلب السليم بقوة العلاقة مع الله. القلب السليم المبتهىء بالايمان. ثم تأتى على درجات اخرى منها ضمنها القلب

00:53:29 - السليم في باب العلاقات

اسباب العلاقات اه سلامة الصدر ليست هي اللي هي البلاهة او الغفلة لأ وهو مرة اخرى الوزنية النفسية. يعني انا لا احقد ولا ابغض

الآخرين ولا اكرهم الا في الحق المشروع لكن لا اصل لدرجة البلاهة والغفلة - 00:53:52

مع انه في شيء من الارتباط مثلاً يقولون هم غفلة الصالحين من يقصد بغفلة الصالحين؟ انه هؤلاء اصحاب القلوب النقية يعني من من

قوة تجربتهم 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 قد ننظر الى ما الى الى يعني آآ ما يفعلونه

بانه سذاجة. فاذا ان تسعى الى سلامة الصدر - 00:54:30

ولو تلاحظ مفهوم مفهوم التزكية للنفس في الاسلام اصلا عندما يتكلموا عن تزكية النفس محاور كثيرة بعضها متعلق بالايامانيات

بعضها متعلق بالعبادات ولما يأتون عند باب الاخلاق او علاقات مع الناس تزكية النفس دائما يبدؤون بسلامة الصدر - 00:54:50

وطهر قلبك ايضا من من اهم الانفعالات انفعال العفو والصفح وهو قريب من من سلامة الصدر ايضا من القضايا المهمة اظن

تكلّمنا عنه قبل قليل وقضيتّه انه يعنى المبالغة - 00:55:08

في المطالبة بالتدفق العاطفي وشف شفة هو يعني علم نفس الانفعالات هذا الذي يقوم على الانفعالات اخذا وعطاء وتركيزا واهتماما

له سلبيات كثيرة من ضمنها 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 لا يحصلون عليها كما يريدون - 00:55:46

لان طبيعة العلاقات طبيعة الناس بالعكس انه يعنى يصبح ارهاق تصبح العلاقة مرهقة انه تنتبه حيكون حذر بينما حينما تكون العلاقة

قائمة على معنى الموازنات والتغاضي ويعنى واعطيك الذي استطيع وتعطيه الذي تستطيع وا قبل منك - [00:55:59](#)

شف شف ذكرت الان اية فى القرآن اظن تكررت مرتين خذ العفو العفو هنا ليس هو الصفح والمسامحة لا العفو هنا ان العفو هنا بمعناه

العفو بمعنى يعنى ما تيسر من الناس - 00:56:20

خذ العفو يعنى اللى يجيك منهم بركة لا تدقق على الناس لا تشدد عليهم وهذى بالمناسبة انا استعملها فى فى الابناء والبنات الذى ابوه

سَوُوا أُمِّي سَوْدَ وَو طَيِّبَ مَا فِي مَشْكَلَةٍ هُمْ فَعَلُوا فِي بَعْضِ الْأَبَاءِ سَيِّئِينَ صَحِيحٌ - 00:56:38

لكن انت ايضا يجب ان تحسن من الياتك فى استقبال هذا الازى اصلا لانه لانه اذا كان الخطاب يؤد يؤرك اذا على او طالب بحقوقك

الانفعالية اطالب بحقوقك بحقوقك العاطفية تصبح انت - 00:56:57

مهووش بهذه الحقوق دائما دائما الغلو والغلو والتطرف في كل شيء يؤدي الى نتائج عكسية اه مزعجة في في في اه في باب في باب

العلاقات اه من الانفعالات المهمة التي يركز عليها المنظور الاسلامي قضية الكراهية هذي - 00:57:14

البغض والكراهية وأنه الاصل الاصل في البغض والكراهية اذا استثنينا البغض والكراهية لاسباب دينية مشروعة فانه يجب الا يكون

بين المسلمين هذا البغض والكراهية وبَلَّ أنه الشريعة كانت تركز على أنه يعني حتى لو حصل بينك وبين أخيك شيء - 00:57:41

حتى لو انت خلاص يعنى تريد ان تقطع العلاقة المهم لا يبقى عندك هذا البغض والكراهية والعلمنا 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 اوسع بكثير وليس ضيقا فقط في في هذه الجزئية من الامراض النفسية الاقرب الى الجسد الاكتئاب والقلق والوسواس فهم مثلا يعتبرون ان هذا امتلاء القلب بالبغضاء والشحن من امراض القلوب من امراض من امراض النفوس - [00:58:24](#)

ايضا من الانفعالات المهمة المواساة الانفعالية تطيب الخواطر هناك نصوص كثيرة على على الجود بالمواساة ان تحسن الى الاحسان بالمواساة احساني للناس بالمواساة والكلام الطيب تطيب خواطر الآخرين اه فتكون انت الشخص اللطيف الذي يطيب خواطر الآخرين ويواسيهم - [00:58:43](#)

وتكون عندك هذه هذه النباهة في معرفة حاجات الناس الى الى هذا التطيب الخواطر وعدم عدم كسر كسر الخواطر لكن تسعى الى ذلك بدون مبالغت طبعاً مرة اخرى يعني بدون مبالغت وانت ايضا لا تعلق نفسك بهذا القدر - [00:59:15](#)

من تطيب الخواطر اه يعني اه ايضا آآ من من من الانفعالات تحصل بين الناس انفعال الغيرة انفعال الغيرة الغيرة يعني هناك غيرة محمودة وغير مذمومة فهذا النوع من الانفعالات اللي هو انفعال الغيرة آآ ايضا يجب ان 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 الاخر غيرة كبيرة جدا بحيث تكون العلاقة يعني صعبة جدا العلاقة صعبة جدا الآن تأتي نختم 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 الميل 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](#)

لاسباب دينية فبهر 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 ثاني اخر الحب لاسباب 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 الاخير هم هم هل تعرف ماذا يسمون الجنس؟ الجماع الانجليزي يسمونه يسمونه الجماع لفظ احد اسماء الجماع عندهم معاشر الجنسية يسمونها لفظ - [01:02:05](#)

لان مفهوم الحب عندهم او على الاقل في هذا النوع من الخطابات هو متركز على هذا الجزء ولذلك مثلا الافلام كلها تدور حول الحب الرومانسي يبحر 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 اسمى 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 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 صاحبه او لا يعني سبحان 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 الاساسية 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 ويعني وكيف نصل الى هذه الوزنية في في العلاقة بين بين الناس - [01:04:25](#)

القاعدة الاساسية عليك بالرفق ما كان الرفق في شيء الا 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 يجي 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 بتشبيه لطيف قال المؤمن مثل الجمل الانف اذا قيد انقاد واذا انيخ استناخ جمل انف انف يعني انفه في السماء - [01:05:15](#)

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

فالمؤمن مثل الجمل الانف يعني انه يعني هذا لا يظر الجمل لا يظر الجمل ان يكون رفيقا لنا بعض الناس اعوذ بالله شرس يعني مع التسامح ويعني 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 البادية اتصنعون هذا بابنائكم يعني مستغرب هو مستغربه انه انه 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 جوهرية واساسية في باب العلاقات في الاسلام آآ ايضا آآ وهو وهو مفترض انه يكون ايضا في لا بالانفعالات. انه تعزيز انفعالات الرحمة والعطف والشفقة - [01:07:14](#)

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

من الرحم آآ 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 والتواد والتودد هو هو التواصل بين الطرفين الذي يجلب الود ويجلب المحبة فكأنه 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 بان تقوم بما يجب عليك ان تفعله وتكون قادرا على فعله. حتى لو كنت تكره الطرف الاخر اه اللطف والتعامل والتهادي والالفاظ الطيبة ويعني - [01:08:42](#)

وبعدين بعدين يعني التودد والتلطف قد يكون بين بينك وبين شخص حتى لو لم تكن بينك وبينه يعني محبة يعني ترى المعنى هنا دقيق ولطيف لان يعني الحب هو ميل الطبع نحو الطرف الاخر يعني انه انت تميل الطرف الاخر لاسباب انتداب 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 لان تظهر اللطف التعامل والتودد 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 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 آا ايضا في هذا الباب تأتي انفعالات اخرى مثل الشفقة والحنان وهي داخل داخله في في في باب الرحمة من القضايا الاساسية هنا قضية القواعد احد القواعد انك تتجنب القسوة والغلظ والفظاظة مع الآخرين - [01:10:12](#) والتشديد عليهم لاي سبب لاي سبب من الاسباب اما مثلا معايير عالية عندك او انت بطبيعتك تنكد على الآخرين او انت عصبي وحار او عندك شكوك وظنون سيئة الى اخره - [01:10:40](#)

فاذا اذا انت من النوع الذي يشدد على الآخرين ويقسو عليهم تنتبه لهذا تأتي المشكلة حينما يكون الشخص يجدد على الآخرين 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 تأتي اهمية ان يكون اطراف 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 كأن كأن يعني اه كأن طبقة الجلد او طبقة الانفعالات السطحية عنده غليظة وسميكة جدا فهو ما يشعر باحاسيس الآخرين ما يشعر - [01:11:27](#) ما يحس بمعاناة الآخرين القسوة الشخص القاسي الشديد على الآخرين كل هذه ليست من الصفات الحسنة ويجب على الانسان ان ان يعني ان ينتبه لها ايضا فيما يدخل في هذا الباب - [01:11:49](#)

آا 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 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 تحرم النار على كل هين لين قريب سهل - [01:12:39](#)

هينا لبنا قريب سهل قارن هذا بالخطاب التوكيدي يد الذات على النقيض تماما يعني المؤمنون حديث النبي صلى الله عليه وسلم الاخر المؤمنون هينون لينون ف الخطاب الاسلامي اصلا طريقته اصلا في التعامل مع 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 فخلاص 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 كفا في باب الرفق والرحمة ومضادها من القسوة والغلظة نعم امن يمكن اكبر ابواب تحقيق المودة هو حسن اختيار الالفاظ - [01:13:37](#)

هذي كيف ممكن 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 احيانا ادب اللسان ادب الحديث التي الان اصبحت تسمى مهارات التواصل يسمونها الناس مهارات التواصل - [01:13:59](#)

لكن حينما 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 وآا مثلا خذ كتاب الادب المفرد مثلا للبخاري وشوف الابواب اتكلم فيها عن اداب اللسان ما هي الاشياء المهمة في

مهارات التواصل في المنظور الاسلامي في الحديث والخطاب. [01:14:36](#) اولاً الكلمة الطيب -  
والكلم الطيب يرفعه كلمة طيب يعني الذي يستطاب الذي يعني اه اه يسمعه السامع يستطيه ويطيب خاطره يجده طيباً على نفسه  
والمصطلحات المعاصرة مصطلح اللباقة واطنه ليس مستعملاً في اللغة القديمة لكنه يعني مقبول لغة - [01:15:00](#)  
لان اللبق في اللغة هو الشيء الحلو يعني وهم اخذوا واخذوا هذا من هذا وهي من الفاظ المولدة المعاصرة آآ ويضادها البذاءة  
الشخص البذيء الفاحش يسمونه الفحش في المنطق والسب والشتم - [01:15:22](#)  
بعض الناس لسانه لسانه سباب وشتام ولعان واحياناً يحصل هذا بين الاصدقاء مثلاً اللعن والسب والسب والشتم النبي صلى الله عليه  
وسلم كم مرة في سفره واحد الصحابة يمكنه صحابي جديد او شيء - [01:15:43](#)  
كان على الناقة والناقة كانت عسرة عليه فلحن الناقة الله يلحنك يا النبي صلى الله عليه وسلم غضب غضباً شديداً وقال لا تصحبين ناقة  
ملعونة اطلق سراحها اتركها في البرية عقاباً له يعني - [01:16:02](#)  
وتأديباً لبقية الصحابة حتى يؤكد على انه حتى الخطاب تنتبه لهم هذا مع البهائم فكيف؟ هذا مع البهائم فكيف مع الانسان ايضاً من  
الاشياء اللطيفة جداً في في في الاسلام في باب يعني في هذا الباب - [01:16:18](#)  
اه اه باب اللسان والخطاب البشاشة طلاقة الوجه تبسمك في وجه اخيك صدقة آآ افشاء السلام النبي صلى الله عليه وسلم اول ما  
وصل الى مكة الى المدينة من مكة قال افشوا السلام - [01:16:34](#)  
بينكم يعني انا ودي ودي تتصور تخيل الموقف يعني هذا رسول مهاجر من مدينة الى مدينة والان سيضع القواعد الاساسية المهمة  
في الدولة وفي النظام الاجتماعي يقول للناس افشوا السلام بينكم - [01:16:57](#)  
فتأكيد على على تأكيد على عمق عمق العلاقة بين بين المفهوم الديني ومفهوم العلاقات ما ما يعني اه اه مع الناس.  
ولذلك مثلاً يتكلمون عن العبوس في الوجوه العابسة - [01:17:16](#)  
المنقبضة اما طبعاً او عادة او كراهية او ضيق صدر يعني هناك اسباب كثيرة للعبوس طبعاً 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 التوقير يعني وورد فيها نصوص ان الانسان يوقر يعني انزل  
الناس منازلهم اه توقير الكبار توقير اهل المقامة اعطاء الناس منازلهم والمصلحة الان مثلاً الاحترام والتقدير - [01:17:52](#)  
بينما مثلاً في بعض الخطابات النفسية المعاصرة انه التقدير هو تقدير الذات مركزية انا مركزية انا تقدير الذات واحترام الذات بينما  
في الخطاب الاسلامي لا هو هو حينما نتكلم عن تقديرتك وعن تقدير الآخرين واحترام الآخرين. احنا نتكلم عن النفس نتكلم عن تزكية  
النفس واصلاح النفس - [01:18:23](#)  
تهذيب النفس والرياضية رياضة النفس. لما تنعكس الآية يصبح الخطاب النفسي هو الذي يركز على انه نفس انا انا نفسك والبحث  
عن السعادة في انا هذا في الداخلي في انا هذا استراتيجية ضخمة في خطاب نفسي موجود - [01:18:47](#)  
يؤدي في النهاية الى هذه انا انها تصبح غير عالقة بذاتها وغير قادرة على اصلاً على ايجاد الحقائق والمخارج والحلول في الداخل  
وهذا ممكن نخصص لها حلقة في التعرف على الذات والجوانب يبي لنا نخصص حلقة عن كيف تفهم نفسك كيف يتعامل مع ذاتك  
بطريقة بطريقة صحيحة - [01:19:03](#)  
ايضاً من من ادب الحديث عدم الاستهزاء والسخرية يسمونه الان التنمر ها يسمونه التنمر الاستهزاء والسخرية ما تستهزئ وبعدين  
النصوص تجدد كثيراً على هذا اه تستهزئ بالناس التنازع باللقاب هذا اللفظ القرآني تنازع باللقاب - [01:19:24](#)  
الهمز واللمز والتنازع يسخر قوم من قوم. لا يسخر قوم من قوم والتحقيق احتقار الآخرين والمنظور الاسلامي ربط الاحتقار بمرض قلبي  
وهو احتقار الآخرين اذا مضى بمرض قلبي وهو الكبر - [01:19:43](#)  
الكبر بطر الحق وغمط الناس يعني احتقار الناس فهذا هذا ناشئ من هو يدل في المنظور الاسلامي يدل على وجود مرض قلبي  
او مرض نفسي وهو الكبر اه ايضاً من من ادب الحديث في المنظور الاسلامي يهتم بها الاسلام قضية الغيبة - [01:20:06](#)

النميمة النجوى وجاءت فيها آيات نصوص صريحة وتشبيهات عجيبة يعني انه ايجب احكم ان يأكل لحم اخيه ميتا فقال يهتموه يعني خلاص انتم كارهينه طيب طبقوا هذا يعني انتم تكرهون ان تأكلوا - [01:20:28](#)

لحم اخيك اذا مات لكنك لا لكنك تستمتع باكل لحمه حيا بالغيبة والنميمة. شف التعبير القرآني يعني يساعد على يعني اه التخيل 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 ويعني هو السؤال لماذا هذا الاهتمام بادب الحديث وما علاقته بالصحة النفسية؟ انه اعتقد 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 الآخرين وفي تقدير الآخرين فان الشبكة الاجتماعية تصبح العلاقة بينها قائمة على اسس من ادب الحديث وادب اللسان - [01:21:24](#)

وهذا يخفظ المشكلات يخفظ الخلافات يخفظ مستوى الاذى الحاصل بين الناس لانه قائم اصلا على فلسفة كبيرة جدا انه انت ابدأ بنفسك وادى الذي عليك وراقب الله سبحانه وتعالى فيما تفعل. واذا فعل كل واحد ذلك فان الشبكة الاجتماعية ستكون بمجملها - [01:21:44](#)

آ قادرة على ستكون الشوكة الاجتماعية بمجملها سوية اه متزنة معتدلة لكن اذا كان الخطاب النفسي امسك حقوقك انتبه لنفسك طالب بالرعاية الانفعالية ما ما تصبح الاجتماعية شبكة يعني نظيفة شبكة سوية - [01:22:04](#)

يعني هذا يمكن ما يتعلق بهذا الجزء جميل من المكونات اللي مثيرة للدهشة اه مكون الكرم والاحسان يعني علاقته مع الصحة النفسية وكيف ننظر له من منظور نظرية شاملة كيف تموضعه؟ 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 اعلى ما يمكن ان يصل اليه بشر - [01:22:50](#)

ودرجة الاحسان وهي درجة عالية جدا متقدمة من الترقى 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 هذي 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 اه كأن الله يراك عبدالله 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 انه مرتبة الشهود والحضور اعلى من درجة المراقبة وكلاهما من الدرجات العليا يعني ان تراقب الله في كل حياتك هذا بحد ذاته تبغى له حلقة كاملة وعلاقة علاقة الاحسان علاقة مرتبة الاحسان بعلم النفس وبالصحة النفسية تحديدا هذي يبغى لها جلسة - [01:24:12](#)

يعني كيف هذا الاحسان في علاقتنا مع الله سبحانه وتعالى ينعكس على احساننا على احساننا في علاقتنا مع الآخرين ينعكس على احساننا في علاقتنا مع انفسنا ينعكس على احساننا في فهمنا للحياة - [01:24:36](#)

ينعكس على على على احساننا في التعامل مع الازمات والمصائب التي تأتينا ينعكس على احساننا في صفاتنا الذاتية في قدرته على التحلي على تقوية هذا البناء النفسي لكن حنا لكن نحن الان اليوم كلامنا عن الاحسان في باب العلاقات - [01:24:51](#)

الاحسان في باب العلاقات حسان في باب العلاقات يعني احد الابواب الكبرى واذا قلنا مثلا 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 اشتقاقات الاحسان حسن الخلق - [01:25:27](#)

حسن الخلق جاي اتى من من الاحسان يا اخي الحسنى مثلا في اللفظ القرآني تدل على ماذا جاءت بعدة الفاظ فهي الحسنى قد تدل على الجنة قد تدل على - [01:25:53](#)

الحياة السعيدة قد تدل يعني قد يظن الظان الذي هو خارج منظومة الثقافة الاسلامية ولا يفهم علم النفس الاسلامي يقول ما علاقة هذه المواضيع بعلم النفس اصلا يعني ايه لا - [01:26:13](#)

لها علاقة لان نحن نرى ان الاحسان الى الآخرين واعمال البر والنفع العام الصحيح انها قد لا تنشط الانفعالات المباشرة هذي مثل النشوة والمتعة واللذة لكنها تنشط نوعا مهما جدا من الاحوال النفسية - [01:26:35](#)

وهو مقصود في علم النفس الاسلامي مثل السكينة السكينة الداخلية 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 يقرر انه انه الاحسان الى الآخرين والبر واللفظ مع الآخرين واعمال البر عموما يعني ان لها اثرا على لين القلب قد لا تحقق هي النشوة المطلوبة قد لا تحقق اللذة المطلوبة قد لا تحقق السعادة المطلوبة البهجة السعادة من نوع البهجة لكنها تحقق - [01:27:12](#)

عدم النوع لين القلب والسكينة والصفاء والطمأنينة وراحة البال والحياة الطيبة السرور الداخلي المتقدمون يسمونه سرور القلب هو تعبير في غاية العمق الفلسفي. 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 الثمانية 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 ناخذ النبي صلى الله عليه وسلم يقول مثل البخيل والمنفق. الان النبي صلى الله عليه وسلم يريد ان يعبر يعطي مثالا للصحة مقارنة بين البخيل - [01:28:23](#)

والمنفق الكريم فيقول مثل البخيل والمنفق كمثّل رجلين عليهما جبتان من حديد لابسين ثياب من حديد ركز في التشبيه ها من ثدييهما من الصدر الى التراقي زين يعني كأنها سترة هنا كأنها سترة - [01:28:41](#)

يقول فاما المنفق فلا ينفق كلما انفق الا صبغت سبقت يعني طالت واوفرت يعني اتسعت على جلده حتى تخفي بنانه يعني تصل الى الارض تخفي اصابع اطرافه وتعفو اثره. يعني تسحب وراه - [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 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 الطباع الغليظة والطباع الطيبة انه المنفق برغم كثرة انفاقه 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 آ سجية لهم خلق كلمة خلق اتت من الخلق يعني هي هي يعني كانه اصبح جزءا من خلقته اصبح جزءا من خلقته فهذا 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](#)

واتبعت نفسك هواها ولم تجاهدها في اكتساب الصفات الحسنة تصبح الصفات الحسنة صعبة عليك شف آياته آيات فسنيسره لليسرى ان جاءت في اي سياق اعطى ما من اعطى واتقى وصدق بالحسنى - [01:31:38](#)

فسنيسره لليسرى تيسير اليسرى قد يشمل المعنى المتبادر الى الذهن انه حياته تكون ميسرة وكذا الى اخره. لكن ايضا سنيسر اليسرى 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 الاسلامي انه انت مارس العمل وجاهد نفسك والنفس ستلين معك وسيعينك الله ومن يتصبر - [01:32:18](#)

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

اما اذا كنتوا ركز فقط على الثقة بالنفس النفس اظعف من ان تسندك 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 كثير 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 بالجاء والشفاعات جاءت فيها نصوص عن النبي صلى الله عليه وسلم خدمة الناس - [01:33:20](#)

البر والاحسان بالعمل والخير والالغاء ومساعدة الناس في النوائب والازمات بذل المعروف نفع الخلق يعني من باب شكر احد الاشخاص اه اتصل على احد ابنائي 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 سبحان الله هناك نفوس - [01:33:59](#)

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

وهذه البر والاحسان بالنصيحة والتوجيه والارشاد البر والاحسان بالدعاء في ظهر الغيب فباب 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 قبل قليل بس اختتم في هذه في هذا الباب ما يتعلق بالموازنة بين الاحسان الى الآخرين والتضحية لهم مقابل اه حقوق النفس وحقوق الال. مرة اخرى لابد من الموازنة - [01:35:04](#)

لا بد من الموازنة بحيث الانسان يعطي الآخرين ويحسن اليهم لكن مع الموازنة والقاعدة قاعدة النبي صلى الله عليه وسلم ان لنفسك 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 تقريبا 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 الاخر 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 الآخرين؟ في فيما يتعلق بالتعاون بالعمل يعني والثانية ما يتعلق بالنصيحة انه كيف تنصح الآخرون؟ وكيف تقبل النصيحة منهم - [01:36:33](#)

اما ما يتعلق التعاون والعمل الجماعي يعني بعض الناس اه اه هناك عبارة مشهورة عند العلماء يقولون الناس اربعة اقسام في الخير منهم من يعين ويستعين يعني هو يعين الآخرين ويطلب العون ومنهم من لا يعين ولا يستعين - [01:36:51](#)

اعوذ بالله وغير متعاون اطلاقا ومنهم من يستعين ولا يعين وهذا خبيث خبيث الطبع كما يقولون يعني ومنهم من يعين ولا يستعين وهذا احد نوعين اما ان يكون ناشئا من ضعف - [01:37:12](#)

فهو يعين ولا يستعين يستحي يطلب العون من الآخرين او انه لا من قوة ومن كرم لكن افضل افضل هذه الاصناف هو الاول الذي يعين ويستعين في نفس الوقت يعني - [01:37:33](#)

ويأتي هنا مصطلح متعلق ما يتعلق بالتعاون وهو موجود في في في مؤلفات الشخصية اللي هي ما يسمونه بعدم التوافقية. الاشخاص الذين لا يتعاونون مع الآخرين واصحاب خلاف وشقاق وهذا لها بعد اخلاقي ديني ولكن لها بعد نفسي ايضا لان الشخص الذي لا يتعاون مع الآخرين - [01:37:46](#)

يتصادم مع الآخرين هنا اصبحت مشكلة عندنا عدم التوافقية او المصادمة لها انعكاسات نفسية كثيرة اه كل ما ارتفع مستوى مصادمة المجتمع عدم التوافقية اه اه اصبحت مشاكل الشخص مع الآخرين 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 الآخرون متسلطون علي الآخرون حينما تدقق معه في التقييم النفس تكتشف ان عنده هذه المشكلة هو اصلا عنده مشكلة قبول الاوامر قبول التوجيهات من الوالدين ويتأفف من ابسط اوامر وهذا موجود حتى مثلا 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 بالصلاة الامر بالعبادة وقد يتوسع الامر معه الى رفض اصلا وجود الله الى رفض الاسلام رفض الاسلام - [01:39:06](#)

هذي 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 مثلا ويرفضون عبادة الله - [01:39:24](#)

والطاعة بسبب هذي البعد 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 بالهداية والظلال والايمان والكفر اه من من القضايا هنا ما يتعلق اه النصيحة يعني متى متى متى تنصح الآخرين واداب واداب النصيحة ومتى تقبل النصيحة من الآخرين؟ كيف كيف تتعامل مع مع مع نصح الآخرين 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 ناقش 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 الى كانتونات مستقلة هذا لعلم النفس وهذا ليس لعلم النفس - [01:40:42](#)

لا يمكن هذا في في المنظور الاسلامي يعني يمكن هذي 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 هذي التسميات اي نعم مفهوم القوة مفهوم القوة المتبادر عند الناس انه الشخص القوي هو اللي ياخذ 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. والنبى صلى الله عليه وسلم اراد ان يصحح هذا المفهوم من الناس ليس الشديد بالسرعة. العلاج الشديد بالشخص القوي البطران الجبارة - [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 هل هي القوة التوكيدية آآ الاستقلالية اه الاستحقاقية لا لا مفهوم القوة يجب يجب يعني يجب ان يناقش بتوسع واصلا يجب ان يربى الناس عليه ويجب ان يكون الخطاب النفسي قائما على على - 01:42:25

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

ويأتي الى مفهوم اصلا الكبر تكلم عنه 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 اقتنعت - 01:43:29

حرجك غير مقنعة اقنعني 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

ومغتر بعقله هو يظن ان عقله ان عقله قادر على اعطاء اجابات شافية كافية جامعة مانعة لكل الاجابات الاسئلة الصعبة ولكل مسائل العويصة وانه بالعقل تستطيع ان ان يحاكم الكون ويحكم الانبياء ويحكم الوحي - 01:44:06

والكبر هو هو حالة من استعظام النفس والاعجاب بها ورؤية قدرها فوق قدر الغير مع احتقار الآخرين 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 آيات الله بغير سلطان اتاهم ان في صدورهم الا كبر ما هم بباليه يعني القرآن احتقرهم يقول الكبر ذا ما هو بمستواكم اصلا يعني ما هو بباليه - 01:44:48

ان تنافق نفسك على لا شيء اصلا يعني من انت ايها الانسان حتى تتكبر على هذا الكون العظيم؟ على هذا الاله العظيم الذي خلق هذا الكون الكبير الفسيح ان في صدورهم الا كبر ما هم بباليه - 01:45:12

يظنون انفسهم اذكىاء ومتحررين ومستنيرين وفلاسفة وعابرة وهو في الحقيقة آآ يحاكمون هذا الكون الى هذا العقل الصغير ما هم بباليه 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 يؤكد 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 اخي هذه العجيبة العجيبة الاسلامية هذه العجيبة - 01:46:22

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

وفي نفس الوقت لا تعجز ولا تضعف استعن بالله وابذل السبب هذه 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 والابحاث لكنها في النهاية جذرها جذر آآ ذابل يابس ناشف مهما

كثرت فيها الابحاث والنظريات والاراء والكتب والكتابات الا ان اصلها الفلسفي ضعيف وهش - [01:47:20](#)

مثلا القرآن دائما منظور الاسلام يتكلم عن القوة يتكلم عن مفهوم العزة والكرامة. انه القوة الحقيقية في العزة هي في الكرامة هي في الشجاعة والعزة والكرامة هي مفاهيم مفاهيم داخلية - [01:47:43](#)

مع ان القرآن احيانا مدح الذلة صح بين المؤمنين اذلة على المؤمنين وانا اظن انه هذه التركيبة الاسلامية انه احيانا الذلة محمود وحيانا مذمومة القوة احيانا مذمومة تعيد تعريف قوة تعيد تعريف السعادة - [01:48:02](#)

تعيد بناء اصلا 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 قبل البعث فان الله نظر الى الناس فمقتهم عرهم وعجمهم - [01:48:20](#)

يعني مقت هذه اطروحات الفلسفية الفاسدة والاراء الفاسدة فاراد ان ان يختم هذه السلسلة سلسلة المعرفة البشرية بهذه الحضارة العظيمة المتزنة القوية المتسقة التي لها اصول قوية وقادرة على قيادة على البقاء الى يوم القيامة - [01:48:45](#)

وصالح للناس الى يوم القيامة ولذلك مثلا يأتي القرآن تأتي النصوص اه بالكلام عن القيادة مثلا القادة وفي نفس الوقت يقول المؤمن لا يظره ان كان ان كان في القيادة 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 احيانا لما يأتي احد يطلب القيادة ويراه انها لا تناسبه كان ينهيه عنه لما طلب بعضه 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 يكونون متميزين انت البطل وانت الخارق. طيب يا اخي اذا كان كل الناس ابطال وكل الناس خرقين وكل الناس تجار وكل الناس اذكاء وكل الناس ناجحين. لا هذه حياة - [01:50:03](#)

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

يعني كل الناس يكونون قادة لا والمفروض بدا يكون صناعة القادة هو اختيار القادة ان تختار القادة المناسبين الذين يناسب ان يكونوا قدوة تربيههم لكن احنا توهم الناس كلهم انهم كلهم قادرون ان يكونوا قادة هنا انت - [01:50:41](#)

وجهت لهم خطبا نفسيا غير متزن غير متزن وايضا فيما يتعلق بالقوة ايضا اه يعني ما يتعلق طلب رضا الآخرين الخوف من الخوف الخوف من الآخرين لدرجة انك تطلب رضاهم وتخاف من من سخطهم ومن ومن وهذه يهتم بها الخطاب النفسي المعاصر كثيرا يعني - [01:51:01](#)

انه لا تتعلق كثيرا بالآخرين لا تطلب رضاهم لا تعتمد عليه لا لا تناسب مع المزاج الثقافي السائد لكنه ايضا هو صحيح هو صحيح هو معنى صحيح ان الانسان يجب عليه الا الا يطلب الا يطلب رضا الآخرين. لكن هذا الخطاب - [01:51:29](#)

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

ودائما انه اناقة قبل الآخرين انا قبل الآخرين لا ميين قال يكون انا قبل الآخرين دائما؟ لا هي دائما الموازنة هي دائما الموازنة يعني يمكن هذي يعني اه ابرز القضايا فيما يتعلق بالقوة والضعف - [01:51:54](#)

اظن انا طولنا كم اخذنا حنا الحين؟ والله يمكن حول ساعتين ها اه السؤال الاخير على ذكر انا قبل الآخرين الهو اه كثرة التسويق لفكرة العلاقات السامة انتبه منها واذا العلاقة واحد بالمنة منها مزعج اتركه - [01:52:14](#)

وغيره من يعني حالة المفاضلة بين حتى احيانا الاصدقاء والبيتزا يعني بيتزا ما تضرك بيتزا زعلت عليك كيفي في حالة عامة من آآ ذم خنقول آآ له علاقات مع الآخرين بالذات اذا كان فيها اي ارهاق او مسؤولية - [01:52:32](#)

والله عز وجل هذا موضوع كبير وحينما ساعتين انا القيت مساحة في تويتر والموجودة هي موجودة اه كيف نتعامل مع المؤذية والطباعة المؤذية 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 الازى الازى الاخرين مختلف اولاً هو يؤكد دائماً انه ابدأ بنفسك طيب انا انا ضحية كيف ابدأ بنفسى؟ اي نعم انت ضحي؟ ابدأ بنفسك - [01:53:15](#)

وتكلمنا عن مجموعة عناصر في كيف كيف تبدأ تبدأ بنفسك اه وخلاصته تقوم على فكرة انه انت يجب ان تقوي بناءك النفسي جميع مكوناته بحيث انه تستطيع اما اولاً ان الازى من الاخرين لا يؤثر عليك - [01:53:33](#)

او انه انك تستطيع ان تتعامل معه بطريقة افضل نحن قسمناها اذكر انا قسمناها الى قسمين قسم متعلق اشتغلي على نفسك وبناءك النفسي. والقسم الثاني كيف كيف تتعامل مع الطرف الاخر اصلاً يعني - [01:53:49](#)

وانه مفهوم انه يعني متى تقرر انه تقطع العلاقة ومتى لا تقرر انا مثلاً بالعبادة عندي لما تأتي الحالات في الغالب انه الاصل عدم قطع العلاقة لكن في حالات انا انصح انصح - [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 دائماً - [01:54:16](#)

وله ضوابط كثيرة فعلاً تسامحنا ونخصص حلقة يعني اه لعل لاحقاً ان شاء الله نتكلم فيها عن الازى ومفهوم الازى وكيف نتعامل معه لاني صراحة الحين خلاص البنزين خلص يعطيك العافية يا دكتور. الله يرضى عليك ويسلمك. نشوفك ان شاء الله الحلقة القادمة.

بإذن الله تعالى. السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته - [01:54:37](#)

- [01:55:01](#)