

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 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 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 الارقان الاساسية. احد المؤشرات الاساسية اصلا للصحة النفسية بناء علاقات جيدة آآ اقامة علاقات ناجحة سوية معتدلة متزنة هذا احد احد المؤشرات والمكونات الاساسية لاي صحة نفسية - [00:00:36](#)

لكن تحديدا لماذا يعني لماذا موضوع العلاقات مهم؟ 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 آآ 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 نبنو 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 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 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 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 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 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 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 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 مثل الفيزيا 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 انه في العادة النصوص ترغب بالاجر الاخروي لكن هذا احد النصوص وهو ليس من يعني النص الوحيد الذي يرغب في اجور اجور اجور اجور دنيوية وهذا يؤكد 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 تجعلك قادرا اصلا على على ترفع قدرتك على تحمل اذى الناس - [00:06:50](#)

ولا تصبح عتبة التأثر عندك في من النقد بنقد الاخرين او اذى الاخرين المصطلح الشائع في ثقافتنا ما يصبح ما يصبح يعني ما تصبح عتبة تأثرك عهد الاخرين او نقدهم منخفضة - [00:07:10](#)

مم ايضا اذا تصبح اكثر عقلا اكثر حكمة وتريثا في الحكم على الاخرين والى اخره يعني في في قائمة تطول لكن ايضا قد يكون العلاقات اثر سلبي علينا نحن في العيادة مثلا - [00:07:27](#)

في العيادة جزء من من الحالات ليس بالقليل ناشى 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 وآآ ايظا ايظا العلاقات يعني 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 دائما دائما وهو جزء من المنظور الديني دائما ابدأ بنفسك اشتغل على نفسك آآ صحح اول شئ نفسك وبعدين بعدين ناقش الاخرين 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 مخطى برضو اشتغل على نفسك. احد الفروق الاساسية في المنظور النفسي الاسلامي انه يعني - [00:09:00](#)

حتى الاذي من الاخرين ها حتى الاذي من الاخرين 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 آآ قاعدة الاذي كيف تتعامل مع الاذي من الناس اذا يجب ان فيما يتعلق باذي تصرفاتك انت على على نفسيات الاخرين آآ يجب ان تعرف نفسك اولاً تعرف انت من اي درجة من الناس - [00:09:30](#)

مش طبيعتك ولذلك لما اردنا ان نصمم مكونات العلاقات بينها 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 الاخرين 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 نموذجاً آآ يساعد على اه هذا التصور اصلا عن وظيفة العلاقات واهميتها في في الثقافة الاسلامية فخرجنا نموذج من تسعة مكونات - [00:10:36](#)

هذي المكونات اه 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 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 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 تأكيداً مرة اخرى على على علم المنظور الاسلامي اصلا في النظر لهذه القضايا - [00:11:38](#)

الباب الثالث ما يتعلق بالانفعالات المتبادلة آآ بين الاخرين آآ ساتكلم عن الحب وسلامة الصدر ومفهوم الاسلامي للانفعالات ومنظور اسلامي ما هي الانفعالات الالهة يعني آآ وستكلم عن قضية الحب - [00:11:55](#)

هل فعلاً الحب هو هو ارقى واسمى انواع الانفعالات المتبادلة بين الناس او او لا اه الباب الرابع سيتكلم عن اه الرفق واللين وما يضاذه 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 قديماً او سابقاً هو ادب الحديث ويعني الكلام والحوار 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 آآ 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

الى اي درجة انت - [00:12:44](#)

متمرد رافض مم اه 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 بالانى - [00:13:07](#)
كيفية التعامل مع الاذى في العلاقات يعني هذي 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. بناخذ 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 ومصدريتها ومرجعيتها - [00:13:56](#)
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 اذا ربطت علاقاتك مع الاخرين دائما 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 احد القضايا واحد الارقان 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 الادوار الاساسية هنا هنا يعني انه ان تقييم علاقاتك مع الاخرين بمشاهدة الله سبحانه وتعالى وبحضور الله عز وجل دائما 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 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 فردين الى وجود طرف اخر اصلا ثالث ولله المثل الاعلى وهو الله سبحانه وتعالى هو هو الحكم هو الفيصل بيننا في هذه العلاقة. فتصبح علاقات بين الناس اولاً 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 توكيد 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 وليست المعاملة بالمثل وقطعا لن تكون المعاملة الرأسمالية اللي هي تبسم مندوب المبيعات. ها يعني ابتسامة مندوب المبيعات. لا نحن نحن لا يعني اه - [00:16:41](#)

او او مثلا يعني اللطف في الكلام الشديد من يعني مندوب الاتصال او او مأمور الاتصال لانه مطالب وظيفيا وعليه مراقبة بالاجهزة. لا اهذي اهذي 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 واهمية النصوص

الواردة في حسن الخلق لدرجة انه يعني من باب التيسير لو ان امرأة لو ان امرأتين كلتاهما مسلمة - [00:17:40](#)

وليست اي واحدة منهما واقعة في الشرك حتى يكون التساوي في الاصول يعني وكتلاه 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 انه 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 متقدمين 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 يتغير 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 آآ الخشية والمحبة وتعظيم 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 في ابحاث كثيرة قضية - [00:19:47](#)

العلاقة بين التدين والاخلاق وهذي اجريت ابحاث كثيرة حتى على الغربيين يعني المتدينين من الغربيين من النصرى 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 الضعف؟ ساتكلم عن العزلة والخلطة ما توازن بين العزلة والخلطة. سنتكلم عن الرحمة والرفق متى توازي بين الرفق والرحم - [00:20:23](#)

الجهد والشدة والالتزام بالانظمة من جهة اخرى. ساتكلم مثلا عن اه مم يعني الانفعالات متبادلة. متى توازي 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 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](#)

ينضب الميزان عندهم مع الوقت يتحسن تتحسن خلنا نعب عنهم فنقل مثلا تحسن قدرته الميزانية ان صح التعبير ها تتحسن 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 بيحي بيحي معنا بس عشان ما انسها. يعني القرآن مثلا احيانا اتكلم عن اشياء احنا نتوقع انها ما المفروض 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 حياتكم مذمومة ايه ظبط هذا ومعرفته آآ ظبطه ومعرفته تساعد الانسان آآ على ان يكتسب هذه المهارة وهذه القدرة -

يكتسب هذه القدرة قدرة قدرته على وزن الاشياء ووزن العلاقات وهذي 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 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 ام 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 حقلك 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 العامية 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 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](#)

لتكون البناء النفسي قويا قادرا 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 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 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 تقييم 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 ليش 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 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 لا بد من اقامة علاقات مع الاخرين لكن الناس يعني يظيعون الوقت فجمع بين 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 والصحيح انه صحيح انه كثرة الخلطة تميمت القلب ها لكن ايضا العزلة عن الناس ايضا
تميمت القلب يعني من وجه اخر احيانا يكون السبب ليس الجدية احيانا يكون السبب التجنب - [00:27:24](#)
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 الارتباك عندهم الى اخره - [00:27:46](#)
اه واحيانا يكون السبب لا يعني بعض بعض يعني الاضطرابات قد تؤدي الى انعزال الانسان في الاكتئاب احيانا قد يعزل الانسان مثل
الوسواس القهري احيانا قد يعزل الانسان الوسواس القهري يعني الانسان يستحي الناس يشوفونه ويتوضأ كثيرا وكذا الى اخره -
[00:27:59](#)

بعض الشخصيات بعض الاضطرابات الشخصية قد تكون لها دور مثل الشخصيات الذهانية الذهانوية الذهانوية المهم مش ليس
الذهانية الدهانة وهي قد يكون عنده شيء من الانعزال في المقابل مثلا الشخصيات الهستيرية - [00:28:18](#)
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 - [00:28:33](#)
انه انت شوف 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 مم يعني مرتبطة بالآخرين هنا ترى يصير مشكلة لانه تصير مثلا يصير الاخرين مثل الادمان -
[00:28:50](#)

يصير مصادر السعادة عندك الوحيدة او الكبيرة والاساسية هي وجود الاخرين. لازم سوايف. لازم احد يسولف معي. لازم اه اطلع مع
احد لازم اتعشى مع احد. لازم اكل مع احد. لازم - [00:29:10](#)
فيصير الاخرين 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 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 ها وآآ لا فصاحب الا مؤمنة ولا يأكل طعامك الا اي
نعم صحيح فمهم جدا انه انت يعني تختار لصحبتك - [00:29:38](#)

والمعايير الاختيار معايير دينية تختار الناس اللي يساعدونك على الدين معايير نفسية الناس اللي نفسياتهم جيدة معايير اجتماعية
ايضا الناس اللي اخلاقهم جيدة واخلاقهم حسنة فانت تختار الناس الذين يعني يساعدونك في تقوية بناءك 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 سياسة لك 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 الاخرين الى اي درجة يعني تنغمس في العلاقة القاعدة القاعدة الكبرى انه لا يصح ان ينغمس انغماسا كليا في الاخر
بقضية مهمة ولا يصح انه يتعلق في الاخر تعلقا كبيرا. هذه قاعدة اساسية مع الجميع اصلا يعني ها - [00:30:49](#)
لكن قد يحصل انه اه بعض العلاقات قد يكون عمق العلاقة فيها اكبر من علاقات اخرى هذا وهذا امر مقبول يعني مقبول ان تكون
بعض العلاقات اعمق من بعض ومرة اخرى تأتي الوزنية هنا قدرتك على موازنة متى تكون العلاقة قوية - [00:31:08](#)
ويعني اه هناك ظوابط كثيرة تظبط لك هل علاقتك عميقة ولا لا؟ مثلا آآ معدل قوة العلاقة العاطفية معدل الزيارات معدل التواصل
معدل الهدايا اه معدل الخدمات المتبادلة اه آآ معدل الانزعاج من غيابه معدل اللام من فقده او ابتعاده الى اخره. فهذه كلها معايير اذا
وصلت اليها فمشكلة له - [00:31:26](#)

حقيقي وواضح انك قد وصلت لمستوى من العلاقة يجب ان تتوقف 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 - [00:31:54](#)

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 شئ غريب في الشريعة وهو انه قسمت الناس الى قسمين. قسم سمتهم اهل الرحم - [00:32:07](#) وقسم سمتهم مثلا الجيران قسم اخر يعني فقلت اه 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 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 كأن 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 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 ومتى يجوز للانسان ان يهجر الاخر وآآ يعني 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 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 الاخر مؤذي جدا اه او متعلق جدا وانت ترى من المصلحة قطع العلاقة لتحقيق مصالح اكبر فاذن ان هذا قد يكون يعني اه - [00:34:36](#)

قد يكون مقبولا مفيدا 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 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 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 الاخرين يجب ان تعرف ما هي حقوقك انت - [00:35:38](#)

وما هي واجبات التي عليك ايضا؟ وما هي حقوق الاخرين عليك؟ حتى تستطيع ان ان تقيم هذه العلاقات آآ على اسس صحيحة بحيث تعطي الاخرين حقهم. وتأخذ الحق تأخذ الحق الذي لك - [00:35:54](#)

يعني اه نكرر مرة اخرى انه ما ذكرناه سابقا وكرناه كثيرا ابدأ بنفسك لماذا؟ مبني 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 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](#)

قد 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 اه 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 اسلام هي رسالة دينية لكن لكن الاسلام هو الدين الخاتم ولذلك غطى جميع المواضيع - [00:37:30](#)

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

بل انه يعني النبي صلى الله عليه وسلم كان يشدد على ذلك كثيرا انه يعني كان يحكي للصحابة 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 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 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 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 يرظى - [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 ابدى 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 بمفاهيم كثيرة سنمر عليها ان شاء الله بعد قليل حينما نتكلم مع - [00:40:20](#)

الذي. 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 الاستحضر هذا الاستحضر - [00:40:38](#)

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

ومخافة الله وها 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 في يعني المعاصرون توسعوا كثيرا في في المصادر وتوسعوا كثيرا في المسؤولية والاناية والى اخره. اصلا العرب لم يكونوا يتكلمون بها لكن لا بأس يعني لا يظن - [00:42:01](#)

وعموما 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](#)

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

الانظام. الانظام هذا تكلم عنه الراغب الاصفهاني راغب الاصفهاني يعني خمس مئة وكسر كذا في من الهجرة آآ ما ادري هل هو ابتكر المصطلح او هو مسبوق به لكن مصطلح الانظام 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 وآآ وهناك مصطلحات شبيهة بهذا الانخداع مثلا - [00:43:30](#)

انه ان 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 منها - [00:43:52](#)

تقبل منها هذا يعني رأيت كيف كيف اصلا المنظور الاسلامي للعلاقات يعني له بعد وزوايا مختلفة له له افاق افاق مختلفة آآ 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 ضعفا وانما قوة وانما قوة ويعني آآ - [00:44:25](#)

وترفع قوة ترفعا. اما الانظام المذموم ابوة هو الذي بغير حق وفي غير مصلحة ويكون من ضعف. ينظم من ضعف ليس من قوة وليس من ترفعا انما من ذلة ومن خنوع وهذا مذموم في الشريعة مذموم - [00:44:45](#)

في العرب عند العرب مذموم جدا ان الانسان يصل هذه الدرجة من انظامية وكانوا يذمون القبائل الانظامية القبائل التي ترضى بان تكون خاضعة وذليلة والى اخره من المصطلحات المهمة هنا واصبح متداول كثيرا في هذا الزمن مصطلح الاستحقاق - [00:45:03](#)

مستوى الاستحقاق يدور حول توهم توهم وجود حقوق خاصة احيانا قد تكون زائدة وغير مشروعة وغير مطلوبة اصلا. ويدخل في هذا باب كبير جدا 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 المشاحة في الحقوق المشاحة في الحقوق واحضرت النفس الشح شوف التعبير القرآني احضرت النفس الشح يعني كأن الشح - [00:45:48](#)

جا ودخل في النفس دخول يعني حضر فيها يعني كأنه اندمج وانمزج بالنفس فاحضرت النفس الشح يعني انه خلاص كل واحد حقي والاستحقاقية هذي ويعني لها صور كثيرة يتوهم الانسان ويستحق عناية خاصة انه يستحق يستحق احترامام مميذا يستحق تعاملنا - [00:46:05](#)

مختلفا عن الاخرين وهذي التوقعات غير المنطقية هي احد الاسباب الكبيرة لوجود للمشكلات في العلاقات سواء بين الزوجين او او حتى بين الابناء والاباء والوالدين عموما او بين الاصدقاء آآ المطالبة المطالبة بمستوى 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 للاسف الشديد يولد عندهم انه طالب بحقوقك وطالب بالرعاية الانفعالية - [00:46:56](#)

ولا تتنازل عن 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 كثيرا - [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 حياتي اصلا تدمرت بسبب الاخرين او بسبب فلان من الناس او او صورة اخرى لها الناس لا يحبوني الناس لا يحترموني 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](#)

ها؟ تنبش في الماضي وماذا فعلوا بك هل هذا مفيد؟ هل هذا فعلا مفيد هل هناك دراسات تقول ان هذا التنبش في الماضي بهذه الطريقة فعلا مفيد لهذا الشخص او انه بالعكس هذا يهدمه اكثر. ويؤذيه اكثر - [00:49:02](#)

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

اصح نفسك الموجودة حاليا اترك الاذى 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 لبس عشوائيا هو لبس 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 عادتني في العيادة اقول لهم والله اذا انت من النوع اللي يبحث عن الماضي وتنبش الماضي انا ما اصح لك هناك مدارس اخرى مما تذهب اليهم لكن نحن نركز على هذا البناء النفسي الذي عندك كيف تقويه 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 هذي ابرز يعني القضايا حتى ما يطول علينا الوقت وبعد الساعة كم الحين اه ذكرت دكتور الرعاية الانفعالية وهذا ممكن يقودنا الى سؤال عن - [00:51:17](#)

آّ الانفعالات في العلاقات هذي كيف ممكن نديرها ايه يعني اللي سألته علاقات هي الانفعالات تحصل بين بين شخصين هناك انواع كثيرة من الانفعالات يعني آّ يمكن مثلا الافلام الخطاب الغربي المادي - [00:51:35](#)

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 المشقوقة والمحروقة والمقصوفة والمخروقة ها - [00:52:04](#)

اه وتعظيم تعظيم يعني اه اه تعظيم انفعال الحب اه مقابل الانفعالات الاخرى انا لا ارى انه يعني علم نفس جيد آّ لا هو المهم ان نعرف الانفعالات الموجودة وآّ نعطيها جميعها كل كل واحدة من منها يعني منها حقها - [00:52:21](#)

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

آآ على الآخرين وغاضب من هذا وحائق من هذا وزعلان من هذا وحاقد على هذا وشايل على هذا القلوب الصافية النقية ووردت بعض الآثار والاحاديث يعني كثيرة في هذا الباب يعني - [00:53:08](#)

يسمونه القلب السليم. القلب السليم طبعاً أه أهم أعلى مستويات القلب السليم أعلى مستويات القلب السليم هو القلب السليم من الشرك القلب السليم بقوة العلاقة مع الله. القلب السليم المبتلى بالآيمان. ثم تأتي على درجات أخرى منها ضمناً القلب السليم في باب العلاقات - [00:53:29](#)

باب العلاقات أه سلامة الصدر ليست هي اللي هي البلاهة أو الغفلة لأ وهو مرة أخرى الوزنية النفسية. يعني أنا لا أحقد ولا أبغض الآخرين ولا أكرههم إلا في الحق المشروع. لكن لا أصل لدرجة البلاهة والغفلة - [00:53:52](#)

مع أنه في شيء من الارتباط مثلاً يقولون هم غفلة الصالحين من يقصد بغفة الصالحين؟ أنه هؤلاء أصحاب القلوب النقية يعني من من قوة تجردهم في سلامة الصدر قد يصلون أحياناً لنوع من يعني البلاهة والسذاجة لكن ترى لو سألتهم قال لا عادي - [00:54:13](#)

يعني الأمر ما ليس فيه سذاجة لكن نحن لأننا ننظر من منظور مختلف قد ننظر إلى ما إلى أي شيء يعني آآ ما يفعلونه بأنه سذاجة. فإذا إن تسعى إلى سلامة الصدر - [00:54:30](#)

ولو تلاحظ مفهوم مفهوم التزكية للنفس في الإسلام أصلاً عندما يتكلموا عن تزكية النفس محاور كثيرة بعضها متعلق بالآيمانيات بعضها متعلق بالعبادات ولما يأتون عند باب الأخلاق أو علاقات مع الناس تزكية النفس دائماً يبدأون بسلامة الصدر - [00:54:50](#)

وطهر قلبك أيضاً من من أهم الانفعالات انفعال العفو والصفح وهو قريب من سلامة الصدر أيضاً من القضايا المهمة أظن تكلمنا عنه قبل قليل وقظيته أنه يعني المبالغة في المطالبة بالتدفق العاطفي - [00:55:08](#)

وشف شف هو يعني علم نفس الانفعالات هذا الذي يقوم على الانفعالات أخذاً وعطاءً وتركيزاً واهتماماً له سلبيات كثيرة من ضمنها أنه الناس يصبحون يطالب بالانفعالات لأنه علم النفس وركز على الانفعالات - [00:55:35](#)

فأصبح يطالب بالانفعالات يطالب بالرعاية الانفعالية يطالب بالتدفق العاطفي بس في مشكلة هنا أنه حينما يركز الناس على المطالبة بالرعاية الانفعالية لا لا يحصلون عليها كما يريدون لأن طبيعة العلاقات طبيعة الناس - [00:55:48](#)

بالعكس أنه يعني يصبح أرهاق تصبح العلاقة مرهقة أنه تنتبه سيكون حذر بينما تكون العلاقة قائمة على يعني الموازنات والتفاضي ويعني وأعطيك الذي أستطيع وتعطيه الذي أستطيع وأقبل منك - [00:56:01](#)

شف شف ذكرت الآن آية في القرآن أظن تكررت مرتين خذ العفو العفو هنا ليس هو الصفر والمسامحة لا العفو هنا إن العفو هنا بمعناه العفو بمعنى يعني ما تيسر من الناس - [00:56:20](#)

خذ العفو يعني اللي يجيك منهم بركة لا تدقق على الناس لا تشدد عليهم وهذا بالمناسبة أنا استعملها في في الآبناء والبنات الذي أبوه سوا أمي سود وو طيب ما في مشكلة هم فعلاً في بعض الآباء سيئين صحيح - [00:56:38](#)

لكن أنت أيضاً يجب إن تحسن من آياتك في استقبال هذا الذي أصلاً لأنه لأنه إذا كان الخطاب يؤدي يؤذك إذا على أطالب بحقوقه الانفعالية أطالب بحقوقك العاطفية تصبح أنت - [00:56:57](#)

مهووس بهذه الحقوق دائماً دائماً الغلو والغلو والتطرف أه في كل شيء يؤدي إلى نتائج عكسية أه مزعجة في في أه في باب في باب العلاقات آآ من الانفعالات المهمة التي يركز عليها المنظور الإسلامي قضية الكراهية هي - [00:57:14](#)

البغض والكراهية وأنه الأصل الأصل في البغض والكراهية إذا استثنينا البغض والكراهية لأسباب دينية مشروعة فإنه يجب ألا يكون بين المسلمين هذا البغض والكراهية وبأنه الشريعة كانت تركز على أنه يعني حتى لو حصل بينك وبين أخيك شيء - [00:57:41](#)

حتى لو أنت خلاص يعني تريد إن تقطع العلاقة المهم لا يبقى عندك هذا البغض والكراهية والعلماء يسمونها أمراض القلوب أمراض النفوس أه يعني أصلاً مفهوم المرض النفسي في المنظور الإسلامي مختلف يعني مختلف جذرياً عن مفهوم المرض النفسي في تكلمنا عن هذا كثيراً أظن في علاقات كثيرة - [00:58:01](#)

يعني مفهوم المرض النفسي أوسع أوسع بكثير وليس طيقاً فقط في في هي الجزئية من الأمراض النفسية الأقرب إلى الجسد الأكتئاب

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 والتطيب خواطر الاخرين اه فتكون انت الشخص اللطيف الذي يطيب خواطر
الاخرين 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

تطيب الخواطر واه يعني اه ايضا 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 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 الا نأتي 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 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

لاسباب دينية فبهر 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 لاسباب آآ رحم. انا احب والدي احب والدتي احب 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 يسبون الجماع لفظ احد اسماء الجماع عندهم معاشره الجنسية يسمونها لفظ - 01:02:05

لان مفهوم الحب عندهم او على الاقل في هذا النوع من الخطابات هو مترکز على هذا الجزء ولذلك مثلا 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 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 نلاحظها 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 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 يظن الجمل لا يظن الجمل ان يكون رفيقا لينا 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؟ 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 مستغربه 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 جوهرية واساسية في باب العلاقات في الاسلام آآ ايضا آآ وهو مفترض انه يكون ايضا في لا بالانفعالات. انه تعزيز انفعالات الرحمة والعطف والشفقة - [01:07:14](#)

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

من الرحم 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 والتواد 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 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 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 آآ ايضا في هذا الباب تأتي انفعالات اخرى مثل الشفقة والحنان وهي داخل داخله في في باب الرحمة من القضايا الاساسية هنا قضية القواعد احد القواعد انك تتجنب القسوة والغلظ والفظاظة مع الاخرين - 01:10:12 والتشديد عليهم لاي سبب من الاسباب اما مثلا معايير عالية عندك او انت بطبيعتك تنكد على الاخرين او انت عصبي وحاد او عندك شكوك وظنون سيئة الى اخره - 01:10:40

فاذا اذا انت من النوع الذي يشدد على الاخرين ويقسو 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 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 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 الاخر المؤمنون هينون لينون ف الخطاب الاسلامي اصلا طريقتة اصلا في التعامل مع مع باب الاخلاق - 01:12:59

انه يركز دائما يركز على انه ما الذي يجب ان تفعله انت وان تركز على 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 ياخي 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 تقراً مثلا في كتب مهارات التواصل المعاصرة وتقارنها مثلا بما كتب المتقدمون في ادب الحديث وادب اللسان تجد يعني منظورين مختلفين في النظر اصلا الى العلاقات واسبابها ونهاياتها واهدافها - 01:14:21

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

والكلم الطيب يرفعه كلمة طيب يعني الذي يستطاب الذي يعني اه اه يسمعه السامع يستطيه ويطيب خاطره يجده طيبا بل على على نفسه والمصطلحات المعاصرة مصطلح اللباقة واطنه ليس مستعملا 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 واحيانا يحصل هذا بين الاصدقاء مثلا اللعن والشب 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 فلعن الناقة الله يلعتس يا النبي صلى الله عليه وسلم غضب غضبا شديدا وقال لا تصحبن
ناقة ملعونة اطلق سراحها اتركها في البرية عقابا له يعني - [01:16:02](#)
وتأديبا لبقية الصحابة حتى يؤكد على انه حتى الخطاب تنتبه لهم هذا مع البهائم فكيف؟ هذا مع البهائم فكيف مع الانسان ايضا من
الاشياء اللطيفة جدا في في في الاسلام في باب يعني في هذا الباب - [01:16:18](#)
اه اه باب اللسان والخطاب البشاشة طلاقة الوجه تبسمك في وجه اخيك صدقة اه 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 تتخيل 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 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](#)
المنقبضة 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 التوقير يعني وورد فيها نصوص ان الانسان يوقر يعني انزل
الناس منازلهم اه توقير الكبار توقير اهل المقامة اعطاء الناس منازلهم والمصلحة الان مثلا الاحترام والتقدير - [01:17:52](#)
بينما مثلا 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 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 تنعكس الاية يصبح الخطاب النفسي هو الذي يركز على انه نفس انا انا انا نفسك والبحث
عن السعادة في الانا هذا في الداخلي في الانا هذا استراتيجيات ضخمة 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 والمخارج والحلول في الداخل
وهذي 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](#)
ايضا من من ادب الحديث عدم الاستهزاء والسخرية يسمونه الان التمرها يسمونه التمر الاستهزاء والسخرية ما تستهزئ وبعدين
النصوص تجدد كثيرا على هذا لا تستهزئ بالناس التناوب باللقاب هذا اللفظ القرآني تناوب باللقاب - [01:19:24](#)
الهمز واللمز والتناوب يسخر قوم من قوم. لا يسخر قوم من قوم والتحقيق احتقار الاخرين والمنظور الاسلامي ربط الاحتقار بمرض قلبي
وهو احتقار الاخرين اذا مضى بمرض قلبي وهو الكبر - [01:19:43](#)
الكبر بطر الحق وغمط الناس يعني احتقار الناس فهذا 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 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 بالغبية والنميمة. شف التعبير القرآني يعني يساعد على يعني التخيل

والامثلة طريقة ضرب الامثلة 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 اعتقد الامر واضح يعني المنظومة الاسلامية يقول انه - 01:21:05

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

وهذا يخفظ المشكلات يخفظ الخلافات يخفظ مستوى الذي 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

آآ قادرة على ستكون الشبكة الاجتماعية بمجملها سوية آآ اه متزنة معتدلة لكن اذا كان الخطاب النفسي امسك حقوقك انتبه لنفسك طالب بالرعاية الانفعالية اه 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 تموضعه؟ مفهوم الاحسان اصلا في الثقافة الاسلامية مفهوم ضخم وجوهري ويتكرر 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 اعلى 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 ان تترقب حيث انه انت خلاص الان بالنسبة لك الله سبحانه وتعالى - 01:23:28

آآ حاضر سبحانه وتعالى في حياتك هذا هذي 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 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

ينكس 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 حساب 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 وصددمات 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 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 لآ لها علاقة لان نحن نرى ان الاحسان الى الاخرين واعمال البر والنفع العام - [01:26:19](#)

الصحيح انها قد لا تنشط الانفعالات المباشرة هذي مثل النشوة والمتعة واللذة لكنها تنشط نوعا مهما جدا من الاحوال النفسية وهو مقصود في علم النفس الاسلامي مثل 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 ايش العلاقة بينه هذا وهذا لا هو يريد ان يقرر انه الاحسان الى الاخرين والبر - [01:27:03](#)

واللطف مع الاخرين 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 - [01:27:23](#)

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 ككتافها ما هذا يجب ان تفهم الاحوال النفسية اصلا. الظواهر النفسية الداخلية - [01:27:40](#)

الظهور النفسية الداخلية ليست محصورة فقط في 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 ناخذة النبي صلى الله عليه وسلم يقول مثل البخيل والمنفق. الان النبي صلى الله عليه وسلم يريد ان يعبر يعطي مثالا للصحابة مقارنة بين البخيل - [01:28:23](#)

والمنفق الكريم فيقول مثل البخيل والمنفق كمثل 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 يعيننا هنا - [01:29:47](#)

انه قضية 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 شئ محبوب الى النفس الا ان يكون سهلا عليه - [01:30:12](#)

سهلا عليه فيصبح الكرم والجود آآ سجية لهم خلق خلق كلمة خلق ات 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 في اكتساب الصفات الحسنة تصبح الصفات الحسنة صعبة عليك شف اياته ايات فسنيسره لليسر ان جاءت في اي سياق اعطى ما من اعطى واتقى وصدق بالحسنى - [01:31:38](#)

فسنيسره لليسر 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 اعلما 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 اضعف من ان تسندك في في في مثل هذه المواقف. اذا القاعدة الاساسية كن محسنا بجميع الوان الاحسان واه 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 في ابعد بالحديث. هناك البر والاحسان بالجاء والشفاعات جاءت فيها نصوص عن النبي صلى الله عليه وسلم خدمة الناس -

[01:33:20](#)

البر والاحسان بالعمل والخير والفاخرة 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 بالسبب وبسبب اه يعني هذه المساعدة من من هذا الرجل جزاه الله خيرا وهناك سبحان الله هناك نفوس - [01:33:59](#)

تحب مساعدة الاخرين تحب الاحسان للاخرين 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 هي 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 اه اه انعكس هذا على على على نفسيته كما شرح في الحديث في الحديث اه -

[01:34:39](#)

في الحديث اه اه يعني اه قبل قبل قليل بس اختم في هذه في هذه في هذا الباب ما يتعلق بالموازنة بين الاحسان الى الاخرين

والتضحية لهم مقابل اه حقوق النفس وحقوق الامل. مرة اخرى لابد من الموازنة - [01:35:04](#)

لابد من الموازنة بحيث الانسان يعطي الاخرين ويحسن اليهم لكن مع الموازنة والقاعدة قاعدة النبي صلى الله عليه وسلم ان لنفسك عليك حقا ان لربك عليك حقا لنفسك 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 فيسيلزم منه وجود اخطاء بين الطرفين فكيف فكيف نتعامل مع هذه الحال؟ لابد من افراد باب لهذا فهل هنا يأتي باب التعاون - [01:36:15](#)

التعاون هو في فيما يتعلق يعني كيف تتعامل مع اصحاب السلطة؟ كيف يتعامل مع الزملاء؟ كيف يتعامل مع الاخرين؟ في فيما

يتعلق بالتعاون بالعمل يعني والثانية ما يتعلق بالنصيحة انه كيف تنصح الاخرون؟ وكيف تقبل النصيحة منهم - [01:36:33](#)

اما ما يتعلق بالتعاون والعمل الجماعي يعني بعض الناس اه هناك عبارة مشهورة عند العلماء يقولون الناس اربعة اقسام في الخير منهم من يعين ويستعين يعني هو يعين الاخرين 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 احد نوعين اما ان يكون ناشئا من ضعف - [01:37:12](#)

فهو يعين ولا يستعين يستحي يطلب العون من الاخرين او انه لا من قوة ومن كرم لكن 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 الاخرين واصحاب خلاف وشقاق وهذي 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 كثيرة اه كلما ارتفع مستوى مصادمة المجتمع عدم التوافقية اه اه اصبحت مشاكل الشخص مع الاخرين كثيرة جدا - [01:38:10](#)

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

آآ يتشكى الاخرون متسلطون علي الاخرون حينما تدقق معه في 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 الشخصيات - [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 ارتكابه 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 والايامن والكفر آآ من من القضايا هنا ما يتعلق آآ النصيحة يعني متى متى متى تنصح الاخرين واداب واداب النصيحة ومتى تقبل النصيحة من الاخرين؟ كيف كيف تتعامل 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 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 اذا كانت هناك 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 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 آآ يعني اه آآ حديث النبي صلى الله عليه وسلم مم 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 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 وفي المقابل آ مفاهيم الضعف الخنوع الخضوع الرضوخ او 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 اقنعتي 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 المسائل العويصة وانه بالعقل تستطيع ان يحاكم الكون ويحاكم الانبياء ويحاكم الوحي - [01:44:06](#)

والكبر هو هو حالة من استعظام النفس والاعجاب بها ورؤية قدرها فوق قدر الغير مع احتقار الاخرين والترفع عليهم ومع رفوظ مع رفظ 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](#)

انت نافخ نفسك على لا شئ 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 وعباقرة وهو في الحقيقة آ 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 آ 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 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 العجيبة الاسلامية هذي العجيبة - [01:46:22](#)

دائما تتكرر كثيرا انه انت انه انت كن قوي لكن ترى افهم القوة بشكل صحيح ولا تكن متكبرا ولا تكن مغرورا ولا تفهم القوة هي التكبر على الاخرين 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 الاطراف دائما مآلاتها سيئة - [01:46:57](#)

حتى وان يعني استعظمت نفسها بكثرة التأليف والكتب والنظريات والابحاث لكنها في النهاية جذرها جذر آ 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 والنبى صلى الله عليه وسلم ذكر في بعض الاحاديث يتكلم عن حال الناس قبل البعثة 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 المتسقة التي لها اصول قوية وقادرة على قادرة على البقاء الى يوم القيامة - [01:48:45](#)

وصالح للناس الى يوم القيامة ولذلك مثلا يأتي القرآن تأتي النصوص آآ بالكلام عن القيادة مثلا القادة وفي نفس الوقت يقول المؤمن لا يظن 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 يأمل فلان او اجعلوا فلان لانه يعرف انها تناسبه فانت اذا يعني بعض الناس الخطاب الذي ازعجتنا خلال العقود الماضية انه كل الناس يكونون قادة كل الناس يكونون مبدعين - [01:49:49](#)

كل الناس يكونون 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 اصلا فيه. في واقع الحياة ولذلك الخطاب النفسي الذي يركز على يعني الريادة والقيادة وجلب الاضواء والى اخره. وصناعة القادة. طيب صناعة القادة - [01:50:18](#)

يعني كل الناس سيكونون قادة لأ والمفروض بدا يكون صناعة القادة واختيار القادة ان تختار القادة المناسبين الذين يناسب ان يكونوا قدوة تربيههم لكن احنا توهم الناس كلهم انهم كلهم قادرين ان يكونوا قادة هنا انت - [01:50:41](#)

وجهت لهم خطابا نفسيا غير متزن غير متزن وايضا فيما يتعلق بالقوة ايضا اه يعني ما يتعلق طلب رضا الاخرين الخوف من الخوف الخوف من الاخرين لدرجة انك تطلب رضاهم وتخاف من من سخطهم ومن ومن وهذا يهتم بها الخطاب النفسي المعاصر كثيرا

يعني - [01:51:01](#)

انه لا تتعلق كثيرا بالآخرين لا تطلب رضاهم لا تعتمد عليه لا يتناسب مع المزاج الثقافي السائد لكنه ايضا هو صحيح هو صحيح هو معنى صحيح ان الانسان يجب عليه الا الا يطلب الا يطلب رضا الاخرين. 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 الاخرين انا قبل الاخرين لا ميين قال يكون انا قبل الاخرين 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 الاخرين اله اه كثرة التسويق لفكرة العلاقات السامة انتبه منها واذا العلاقة واحد بالمئة منها مزعج اتركه - [01:52:14](#)

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

والله عز وجل هذا موضوع كبير وحيننا 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 الاذى الاذى الاخرين مختلف اولاه هو يؤكد دائما انه ابدأ بنفسك طيب انا انا ضحية كيف

ابدأ بنفسى؟ اى نعم انت ضحى؟ ابدأ بنفسك - [01:53:15](#)

وتكلمنا عن مجموعة عناصر فى كىف كىف تبدأ تبدأ بنفسك اه وخلصته تقوم على فكرة انه انت يجب ان تقوى بناءك النفسى جميع مكوناته بحيث انه تستطيع اما اولا ان الازى من الاخرى لا يؤثر عليك - [01:53:33](#)

او انه انك تستطيع ان تتعامل معه بطريقة افضل نحن قسمناها اذكر انا قسمناها الى قسمين قسم متعلق اشتغلى على نفسك وبناءك النفسى. والقسم الثانى كىف كىف تتعامل مع الطرف الاخر اصلا يعنى - [01:53:49](#)

وانه مفهوم انه يعنى متى تقرر انه تقطع العلاقة ومتى لا تقرر انا مثلا بالعبادة عندي لما تأتي الحالات فى الغالب انه الاصل عدم قطع العلاقة لكن فى حالات انا انصح انصح - [01:54:02](#)

الطرف الموجود بقطع العلاقة. انا ارى ان العلاقة غير سوية والاسلام شرع مفهوم الطلاق فى الزواج وهو الميثاق الغليظ ومع ذلك

هناك حالات تصل الى قطع العلاقة قطع علاقة مسموح به ومباح فى الشريعة لكنه ليس هو الحل الاول دائما - [01:54:16](#)

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

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

- [01:55:01](#)