



موجز حلقة

كيف تنجح العلاقات مع ياسر الحزيمي

🕒 يُقرأ في ١٢ دقائق

١٦ نوفمبر ٢٠٢٢

فنان

ياسر الحزيمي 🎙

اسمع الحلقة كاملة أو اقرأ النسخة التفاعلية

mujaz.co/finjan-yasser-alhuzaimi-relationships



كلنا نشتهي من الناس، ويأسر الحزيمي يقول الجملة التي تلخص كل شيء: **معظم معاناة الناس من الناس**. في ماستر كلاس امتد ٣ ساعات، يفكك العلاقات من جذورها: علاقتك بالله، وبذاتك، وبالأخر. يريك كيف تتسرب **نفايات العصر الحديث** (التعاقدية، التشبيء، ثقافة الاستبدال) إلى علاقاتك من غير أن تشعر، ويعطيك أدوات عملية: أنزل الناس منازلهم، وتعامل بالفضل لا بالعدل وحده، واترك «مسافة تفسير» بين الفعل ورد الفعل. هذا أعمق موجز على المنصة، لأن الحلقة تستحق.

الأفكار الرئيسية

ادخل العلاقات بسيف وغمد 6:00 ▶

من كتاب «الشخصية القوية»: لو داخل العلاقات ادخلها بسيف وغمد ودرع. العاقل الحكيم يشهر سيفه على من يستحق فيما يستحق، ويغمده لمن لا يستحق (أبوك وعمك وصاحب الفضل والمعلم لا تشهره عليهم أبدًا). سيف من غير غمد عنف، وغمد من غير سيف زيادة لطف، وزيادة اللطف ضعف.

معظم معاناة الناس من الناس 6:37 ▶

انظر إلى الشكاوى حولك تجد من يشتهي من وظيفته وسيارته، لكن أغلب الشكاوى الحقيقية مصدرها أناس آخرون. هذا ما جعل ياسر يقرر العمل على العلاقات ويكتب «الشخصية القوية» لنفسه أولًا. «عشان يوقف نزيفه». أصلح علاقاتك، تتراح حياتك كلها، لأن معظم معاناة الناس من الناس.

إن لم تثق في «بضاعتك» لن تسوقها 7:48 ▶

ذاتك بضاعة في سوق اجتماعي. صاحب البضاعة الجيدة الذي لا يثق فيها لا يعرف تسويقها، وصاحب البضاعة الرديئة الواثق يسوقها جيدًا. ولهذا ننخدع بالانطباعات الأولية في التوظيف والعلاقات. إن لم تكن مقدّرًا شكلك ولونك وطولك وقبيلتك، فستنزوي في أي لقاء تشعر أنك غير مرحّب بك فيه، لأن أي نظرة ازدراء قادرة تكسرك.

وجود الرقيب يغيّر كل تعاملاتك 14:02 ▶

غياب الإله معناه غياب الرقيب والشاهد ومقام الإحسان. لما تستشعر إن ربنا مستأمنك على جسدك ووقتك ومالك وشايفك، كل تعاملاتك بتتحول لعبادة: تسامح وتصبر على الظلم زي عائشة لما أغضبته جاريته فسكتت، لأن في جزاء يوم يقوم الناس لرب العالمين، وما تشيلش همّ إن حَقك يضيع.

إن لم تعبد الله عبت شيئا آخر 17:48 ▶

الفطرة تبحث عن إله ومتجاوز ومرجعية، ولا تنكشف إلا تحت الضغط (حتى الملحد حين تضغطه الحياة ينظر إلى السماء). الإنسان المعاصر آلهته الرغبة واللذة والموضة، وصارت الموضة هي التي تشرع الحلال والحرام والحسن والقبيح، فتحول السؤال من «هل هو مفيد؟» إلى «هل هو جديد؟».

الناس بين أسير وأمير ونظير ▶ 22:35

عن ابن تيمية (نقلًا عن علي): الناس بين أسير وأمير ونظير. من أحسنت إليه فأنت أميره، ومن أحسن إليك فأنت أسيره، ومن استغنى عنك فأنت نظيره. وكلما زادت مهارتك زادت حاجة الناس إليك وقلّ احتياجك إليهم. ومن دعا «اللهم لا تحوجني لأحد» قال عنه الإمام أحمد إنه دعا على نفسه بالهلاك.

الفجوة بين حقيقتك وقناعك تمتلئ اكتئابًا ▶ 24:12

وليام جيمس: لو التقى اثنان فهما ستة (أنا كما أراك، وكما ترى نفسك، وكما أنت في الحقيقة). والصراعات القيمية أسرع ما يكشف زيفك، كمثال سارتر: من ينظر من ثقب الباب لا يشعر بقبح موقفه إلا حين يدخل عليه أحد. وكلما زادت الفجوة بين ما أنت عليه وما تتظاهر به، امتلأت هذه الفجوة اكتئابًا وخزيًا وإحساسًا بالنفاق.

لا تورّم ولا احتقار: التواضع الصحي ▶ 26:55

في تواضع إيجابي إنك تشوف نفسك أقل من حقيقتها زي عمر لما وقف على المنبر وقال «كنت أرى الغنم، ونادوني عُمير». وفي احتقار ذات لما تكلف نفسك من البلاء ما لا تطيق فتفشل وتحتقرها. وفي تورّم ذات: توقعات وهمية بتجيب خيبات وبتخليك تتجاهل تلميحات الناس عن حدودك. والصح إنك ترى نفسك على حقيقتها.

الثقة وليدة الجهل أحيانًا ▶ 28:41

تأثير داننج: أطفال الابتدائي كلهم يرفعوا أصابعهم للإذاعة وهم ما يعرفوش، فالثقة الخداعة وليدة الجهل، ولما يجرب يكتشف حدوده وينكفئ. الثقة = شعور بالقدرة مع وجودها، والغرور = شعور بالقدرة مع عدمها. وأعلى وعي إنك تعرف حدود جهلك، لأن معرفة الإنسان بجهله ضرب من المعرفة.

لماذا تحب أو تكره نفسك ▶ 38:40

من لم يسقه أهله وإخوانه والمرتبون حوله حبًا وهو صغير يعطش، فيشرب أي ماء ملوث أمامه دون أن يسأل عن طهارته. ومن جاع يأكل فُتات ثناء الناس ويبحث عنه، ويفعل التفاهات والحمق والأشياء المستعربة رجاء أن الطرف الآخر يتقبله أو يعجب به.

قيمة الذات بتكوّن في الطفولة ▶ 40:04

منذ ولادتك والأهل يحتفون بك، تعلمت أنك مقبول من خلال سلوكهم وتعليقاتهم وافتقادهم لك. وربطت أمانك بوجود الآخرين: الأم تحملك، والأب، والإخوة، والضيوف الذين يقبلون البيت. فصار «إرضاء الآخر» يعني إرضاء والديك ويعني بقاءك، فتضخّم عندك «الآخر» وصار مصدر أمانك؛ فإذا غضب عليك يتحوّل لمصدر ألم وخوف.

أنزل الناس منازلهم ▶ 44:51

كلما عملقت الناس صرت أنت قزمًا، لأن الأشياء لا تُقاس إلا بالمقارنة. الحل أن تنزلهم منازلهم: بشر لا يملكون لأنفسهم ضرًا ولا نفعًا، فكيف يملكونه لك؟ كالأوزاعي الذي لبس أكفانه قبل أن يدخل على الأمير، فلما رآه على كرسيه تذكّر الله على عرشه فبقي الأمير عنده زي الذبابة.

الإنسان المعاصر بالون ▶ 47:14

الإنسان المعاصر لا قيمة له إلا باعتراف خارجي، فصار كبالون يحتاج من ينفخه من الخارج وفيه تسريب دائم. ومشكلته أن عند الناس مصنع إبر، ومن نفخك هو نفسه من يستطيع أن يفرقك بكلمة واحدة. فالحل أن تعلّق نفسك بذاتك ومروءتك وبالله، وتترك الخلق للخالق.

التقبّل غير القبول: تصالح مع نفسك ▶ 50:47

هناك فرق بين التقبّل والقبول. السمين الذي لا يتقبّل ذاته لا يذهب إلى المناسبات، ينزوي ويزيد أكلاً ونفوراً؛ والمتقبّل يذهب إلى العزائم ويطبّط على كرشه ويُسأل عن وزنه بلا حرج. لكنه مع ذلك لا يقبل البقاء هكذا، فيعمل حمية ويذهب إلى النادي وهو مستمتع برحلته لا نافر من نفسه.

المؤمن مرآة أخيه ▶ 52:24

المستشار الذي ترى فيه نفسك لا بد فيه من ٣ صفات: حكيم، يعرفك جيداً، ويعرف موضوعك جيداً. وشرح ابن عثيمين حديث ذي الوجهين بأنه لا يمنع أن تأتي الناس بوجه واحد صادق: إن كان خيراً أعانوك عليه، وإن كان شراً أصلحوه لك. فارفع شعار الإصلاح من أجل الإصلاح.

من الإله للموضة: حرية ونسبية وفردانية ▶ 1:00:31

غياب المتجاوز ولّد الحرية المطلقة، والحرية ولّدت النسبية (الحق نسبي والأذواق نسبية، حتى الكرم بقى نسبي: ذبيحة عند واحد وبرجر عند الثاني)، والنسبية ولّدت الفردانية (كل واحد بحاله والسماعة في ودنه). والحرية والأمان ما يجتمعوش زي السواقة في شارع بلا إشارات، لأن مصدر الأمان الحقيقي هو الأسرة.

العولمة بتوخّد النموذج ▶ 1:06:25

العالمانية معناها نقلك من المحلية لنموذج واحد موخّد يقدر يبيعك رموزه وقنواته. والنموذج الغربي إن لم يكن جذّاباً فهو غلاب، فيجعل المختلف «متخلّفاً». لهذا يعرف أطفالنا الأسد والأرنب من التلفزيون ولا يعرفون الإبل التي في بيئتهم، لأن الإنسان ابن تعبته لا ابن بيئته.

التعاقدية فقيرة في الإنسانية ▶ 1:12:15

التعاقدية غارقة في القانونية فقيرة في الإنسانية: تتعامل بالعدل لا بالفضل، مع أن الأصل بين الناس التراحم. هي دواء لا هواء، يلجأ إليها وقت الخلاف فقط. والله يقول ﴿وَلَا تَسْأَلُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ﴾، وفنجان القهوة القديم كان يلزمك بعشرة فناجين حتى يجذّر علاقة فضل لا علاقة عدل.

الترشيد يبصر الناس ▶ 1:14:37

أي عمل بتتنزع منه الأخلاق لما تتوفر فيه ٣ حاجات: المهمة تيجي من فوق («أنا عبد المأمور»), وتتفتّت لخطوة صغيرة متكررة، والصحية تبقى «رقم» متشابه. بيه قامت النازية بمحارقها، وبالترشيد نفسه بتموت الإنسانية في المستشفيات وتطبيقات التوصيل، فيقول المسيري إن النازية صهرت الناس والحدّانة أذابتهم.

التقادم المبرمج وثقافة الاستبدال ▶ 1:24:44

بعد انهيار وول ستريت سنة ١٩٢٩، طرح برنارد لندن فكرة «أفسدوها لتصلحوها»: خربوا الأجهزة لتُصلحوا أحوال أسر العمال. فصارت المنتجات تُصمَّم لتُخرب (مناطق حرجة، قطع غيار غالية، وتحديثات تعطل جوالك). وهذه الثقافة سُرِّبت لنا «استبدال بدل صيانة» حتى في العلاقات: أغضبك؟ اسحب عليه واستبدله.

نحن في قطار يمشي بسرعة ▶ 1:42:36

نحن نعيش في قطار يمشي بسرعة، وعلينا أن نزل منه قليلاً بوعي لنرى إلى أين نمضي، كالشاب الذي وجد نفسه في قطار متجه إلى فرنسا دون انتباه. السرعة ضد الحكمة والوعي والاندهاش وتركيز النفس والسكينة، وهناك فرق كبير بين أن تكون **مشغول وإنك** **فَعَال ومُنْتَج**.

العدل نوعان: أعطِ بالفضل ▶ 1:46:49

اتفقت مع عامل على خمسين وطلعت الخزانة أثقل مما توقعت؟ هناك عدل مطلق لا يعلمه إلا الله، وعدل نسبي بتقديرك أنت. لو أعطيت الخمسين حقه المتفق عليه فربما ظلمته وأنت لا تدري، فلتتجاوز الظلم المحتمل زده إلى سبعين، لكن بنفسية الباحث عن العدل لا المتفصّل، حتى ما ترفعش راسك عليه.

بين الفعل ورد الفعل «مسافة تفسير» ▶ 1:52:49

بين الفعل ورد الفعل مسافة اسمها التفسير، وهي التي تحكم، لا فعلك ولا رد فعلي. من يزمّر وراءك: إن فسّرته «قليل أدب» غضبت، وإن فسّرته «مستعجل أو مشغول» ارتحت أنت لا هو. ولعبة التفسير مليئة بالاحتمالات، وفقراء الأخلاق ينتقون أسوأها، لأن «إذا ساء فعل المرء ساءت ظنونه».

العلاقات خمس أنواع ▶ 2:05:23

صنّف علاقاتك: حيّة (تؤدّي حقوقها وواجباتها بفضل وتسامح)، ومريضة (قائمة على رفع العتب واللوم فقط وتحتاج فيتامينات)، ومُمرضة (تطالبك فوق واجبك من غير أن تعطيك حقوقك)، وميتة («علاقة الشجرة»: تعيشان بلا صدام ولا حب)، ومميتة (بتفْسُد عليك دنياك وآخرتك).

الاتصال غير العلاقة ▶ 2:14:01

الاتصال يجمعكم فيه هدف في زمن وسياق معيّن ثم ينتهي؛ العلاقة هي تكرار الاتصال وتنويعه (تراه خارج الدوام، تسافران معًا). والطريق الشرعي واحد: «فلا تخضعن بالقول» يضبط طريقة الأداء، و«قلن قولاً معروفاً» يضبط المحتوى. والعلاقة كركوب الدراجة: انحرافات بسيطة تصحّح مسارك، وإن وقفت الحركة تقع.

قليلها دفة وكثيرها عبء ▶ 2:23:28

نظرية دنبار (التي ذكرها مالكوم غلادويل): دائرة تعاطفك نحو ١٢، وحدّ العلاقات التي تستطيع تعقبها نحو ١٥٠. وكل خمس علاقات تولّد عشرة ارتباطات = شبكة متضررين ومستفيدين. ومن كثر إخوانه كثر رماته، فالعلاقات الكثيرة كالرمال المتحركة **بتدفن** **أصدقاءك الحقيقيين بالتهميش**.

من تعلّق بشيء عُذّب به ▶ 2:33:50

ابن القيم: من تعلّق بشيء عُذّب به. الحب حياة متجددة، لكن العشق مرض وموتات متعددة (ابن عباس شاف عاشقاً في عرفة ما يبرّد غير «أعوذ بالله من العشق»). ومؤشرات التعلّق ثلاثة: التفكير فيه وقت غيابه، والتركيز عليه وقت حضوره، ومحاولة تملكه. والعلاقة الصحية نديّة زي الأرجوحة.

اعرف رقمك الاجتماعي ▶ 2:55:35

المكان يحدّد المكانة، فتقبّل أنك رقم ١ في مكان ورقم ١٠ في مكان آخر (دكتور في الجامعة، وفي البيت مطلوب منك أن تشتري البيض). والذي ينظّم الأرقام سلطات: دينية، وعلمية، واجتماعية، وإنسانية، ومهارية. وأقواها وأدومها السلطة الأخلاقية، التي **بتحافظ على** مكانتك حتى وانت غائب.

من فين تبدأ؟ خريطة العلاقات عند الحزيمي

علاقتك بالله

حسن الخلق مع الله قائم على ثلاثة: تصديق أخباره، الرضا بأقداره، اتباع أوامره. ووجود الرقيب بيحوّل كل تعاملاتك لعبادة.

علاقتك بذاتك

إن لم تثق في نفسك لن تستطيع تسويقها. لا تورّم ولا احتقار؛ تقبّل نفسك، واعرف حقوقك وحدودك، وطبّع الخطأ.

علاقتك بالآخر

أنزل الناس منازلهم، وافهم أنهم بين أسير وأمير ونظير. تعامل بالفضل لا بالعدل وحده، والمامة دائماً على الأعقل.

علاقتك بزمانك

العصر الحديث يصنع «نفايات» (تعاقدية، تشبيء، استبدال) تتسرّب إلى علاقاتك من غير أن تشعر؛ والوعي بها هو ما يحميك.

خطوات تطبّقها

✓ في أي تصرف مزعج، دع «لعبة التفسير» تعمل لصالحك واختر أحسن تفسير محتمل لا أسوأه

✓ في أي خلاف، افكر إن اللوم على الأعقل؛ ما تدرجش الغلط برد فعلك

✓ تعامل بالفضل لا بالعدل وحده: زد قليلاً على المستحق لتطمئن أنك لم تظلم

✓ اعرف «رقمك الاجتماعي» في كل مكان، واتقبّل إنك رقم ١ هنا وممكن رقم ١٠ هناك

✓ صنّف علاقاتك (حيّة/مريضة/مميّنة) وامنح كل واحدة رتبتها في وقتك واستجابتك

✓ في العلاقة المريضة كن «واصلاً لا مكافئاً»: صل مين قطعك بدل ما تعامله بالمثل

✓ لو حسيت بتعلق (تفكير في الغياب، تركيز في الحضور، رغبة تملك)، اهجر أماكنه وذكرياته

✓ قلّ عدد علاقاتك المقربة: قليلها دفع وكثيرها عبء

✓ لو بتتعرف على شريك حياة، اسأل عن نظرته للأمور وصدقاته وتعامله مع المال. وفرّق بين قناعه وحقيقته

✓ سيب «مسامير» للعلاقة (مشروع مشترك، مواقف، أبناء) تصبر بيها على الاختلاف الطبيعي

اقتباسات تستحق الحفظ

«وجود سيف بلا غمد عنف، ووجود غمد بلا سيف زيادة لطف، وزيادة اللطف ضعف.»

— ياسر الحزيمي

«معظم معاناة الناس من الناس.»

— ياسر الحزيمي

«من أحسنت إليه فأنت أميره، ومن أحسن إليك فأنت أسيره، ومن استغنى عنك فأنت نظيره.»

— ياسر الحزيمي، نقلًا عن ابن تيمية

«كلما زادت الفجوة بين ما أنت عليه وبين ما يتظاهر أنك عليه، امتلأت هذه الفجوة بالاكْتئاب والخزي.»

— ياسر الحزيمي

«الإنسان ليس ابن بيئته، إنما ابن تعبئته.»

— ياسر الحزيمي

«الأصل أن أسألك عندما تقصر معي، لا أن أسيء إليك عندما تسيء إليّ.»

— ياسر الحزيمي

«إذا ساء فعل المرء ساءت ظنونه.»

— ياسر الحزيمي، نقلًا عن المتنبي

«كل علاقة بدايتها تحتاج إلى اتفاق، ونهايتها تحتاج إلى أخلاق.»

— ياسر الحزيمي

«من أكثر إخوانه أكثر رماته.»

— ياسر الحزيمي، نقلًا عن عمرو بن العاص

«الحب حياة متجددة، لكن العشق موتات متعددة.»

— ياسر الحزيمي

«من تعلق بشيء عذب به.»

— ياسر الحزيمي، نقلًا عن ابن القيم

مذكور في الحلقة

وليام جيمس · «إذا التقى اثنان فهما ستة»: الفجوة بين ما تبدو عليه وما أنت عليه

نظرية دنبار · Dunbar · حدود شبكة العلاقات: نحو ١٥٠ علاقة، ودائرة تعاطف أضيق (~١٢)

تأثير داننج-كروجر · الثقة أحياناً وليدة الجهل، والوعي يزيد التردد

التقادم المبرمج · برنارد لندن ١٩٣٢ «افسدوها لتصلح»: ثقافة الاستبدال بدل الصيانة

كارل يونغ · للإنسان أقنعة بعدد معارفه، والتعرف هو نزع الأقنعة

فوكو ونيته · العلموية وتحول الإنسان لرقم، و«موت الإله» والعدمية المعيارية (الأنوميا)

الجريري · «تعامل الناس بالدين حتى رُق، ثم بالوفاء حتى ذهب، ثم بالمروءة»

ابن المقفع · مراتب البذل: لصديقك دمك ومالك، وللمعرفة رفدك، وللعامّة شرك، وللعُدو عدلك

«الشخصية القوية» · كتاب ياسر الحزيمي عن بناء الذات لتعيش وسط الناس

موجز

النسخة الكاملة والتفاعلية — بالصوت والروابط

mujaz.co/finjan-yasser-alhuzaimi-relationships

