

مبادرة
القراءة بالمجانة



الكتاب: أنا لك فأعدني إليك

الكاتب: نادية عبد الغفار

رقم الإيداع: 2021 / 13256

ISBN: 978-977-880-123-5

تصميم الغلاف:

تدقيق لغوي: سارة صلاح

دار ليان للنشر والتوزيع

مدير النشر: فتحي المزين: 01282288056

Email: layanpub@gmail.com

ليان
للنشر
والتوزيع

جميع الحقوق محفوظة للناسر، وأي محاولة للطبع أو النشر بأي طريقة دون موافقة كتابية يعرّض صاحبها للمساءلة القانونية

نادية عبد الغفار

أنا لك.. فأعدني إليك

لبلان
للنشر
والتوزيع

كلمة من القلب

لا أخفيكم سرًا، في رحلة بحثي عني توصلت لإدراكٍ...
وهو أن إدراك حقيقة الذات الإنسانية ليس بالأمر السهل،
ولكنه أمر صعب المنال، ولكنني لن أقول كما قال الرافعي على
لسان الحائرون: «لا علم لنا»

بل سأقول كما قالت ملائكة ربي: «سبحانك لا علم لنا إلا
ما علمتنا»

فمنذ أن شرعت في دراسة العلوم الإنسانية وبأبى العلم إلا
أن يشير إلى الله عز وجل فيذكّرني دائمًا بدعوته، دعوة الحق إلى
التأمل في النفس الإنسانية:

﴿وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ. وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾

فازداد يقينًا أن العلوم جميعها إنما هي وسائل لمعرفة، وأن ما
يقوم به العلم إنما هو استجابةٌ وتحقيقٌ لقوله تعالى:

﴿سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ﴾

ولأن النفس الإنسانية تتوجه توجّهًا فطريًا إلى خالقها الذي



تستمد منه مكونات حياتها، فإن كل صاحب فطرة سليمة إنما يسعى دائماً للاستفادة بما أمده الله به من علم وملكات ومواهب ويتخذها سبيلاً للارتقاء والوصل.

لذلك حزمت أمتعتي واستخرت ربي لأذهب في رحلة داخل المملكة الإنسانية استندت فيها على نموذج قام بوضعه د. مايكل هول وهو نموذج الماتريكس (The Matrix Model).

وكلما أبحرت فيه في محاولة مني لفهم ذاتي، لفهم ذلك النظام شديد التعقيد للنفس البشرية، رأيت في كل زاوية من زواياها إشارة إلى خالقها الذي لم يخلقها ثم تركها هملاً.

ولأن معرفة حقيقة الذات وعلاقتها بالله وبنفسها وبغيرها وبالوجود الذي خلق من أجلها أساس النجاة، كان لا بُدَّ من نظرة تحيط بالنفس من جميع زواياها، ولن نجد مثل هذه النظرة إلا في كتاب الله.. نظرة تناسب الفطرة، تلامس الروح، توافق العقل و(تطمئن) القلب فلا يخجوه فيه نور الحق فيغيب عن ذاته.

فأدركت أنه كلما اقترب الإنسان من حقيقته -على قدر استطاعته- كلما ساعده ذلك على خلق أفكار ومشاعر ومعانٍ وسلوكيات تتناسب مع هذه الحقيقة، وكلما استطاع السير في رحلته متناغماً مع سُنن الكون حتى يتسنى له القيام بمهمته التي لأجلها خُلِقَ وعنهما سوف يُسأل.

من أجل ذلك جاء هذا الكتاب لي ولك...
خطاباً مفتوحاً.. لكي ينظر كلُّ منا بعين قلبه (علنا) ندرك
أن من (يفرغ) معنى الحياة من الحياة إنما يرتكب خطأ كبيراً.
رحلة داخل المملكة الإنسانية... لكي يخلِّق كلُّ منا في سماواته
الداخلية باحثاً عن معنى ربما غفل عنه لأيام أو.. لسنوات.
دعوة مغلفة بالحب... لنزيل معاً تلك (الحجب) التي غيبتنا
في طياتها زاهلين عن كل شيء، لنستشعر سوياً معنى:

﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ﴾
﴿فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ﴾

إهداء

أدين بالامتنان لكل من ساهم في تحويل هذا الحلم إلى حقيقة
واقعة سواءً بكلمة أو نصيحة أو دعوة طيبة.

أدين بالامتنان والعرفان لكل من علّمني حرفاً سواء بداخل
قاعات العلم أو خارجها بمواقف الحياة.

أدين بالامتنان والعرفان والحب لزوجي وأولادي وأصدقائي.

أدين بالامتنان والعرفان والحب والتقدير لك أيها الكائن
المكرم، المتسائل، الباحث عن ذاتك.

في البدء كانت.. جملة

حدث جليل على وشك الحدوث يعلنه الله سبحانه وتعالى
لملائكته: «إني جاعِلٌ في الأرضِ خَلِيفَةً»

تساءل الملائكة عن ذلك الخبر سؤالاً على سبيل الاستكشاف
والاستعلام، فهم الذين لا يسبقونه بالقول سبحانه.

أتجعل فيها من يفسد فيها ويسفك الدماء ونحن نسبح
بحمدك ونقدس لك؟

فهم يريدون معرفة ما الحكمة من ذلك؟

فيجيئهم العليم الحكيم: إني أعلم ما لا تعلمون؟

فَمَنْ هذا الذي يعلن الملك جَلَّ جلاله عن خلقه في الملائكة
الأعلى قبل إيجاده؟ إنه أنا

فَمَنْ أنا؟

مخلوق متفرد، تحتفل بخلقه السموات والملائكة، حُلِقَ ليكون
خليفة في الأرض يعمرها

كائن مكرم من عناصر تكريمي

سلحني بالعلم منذ بدء الخلق



وعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا»

زودني بالحواس اللازمة للإدراك

«قُلْ هُوَ الَّذِي أَنْشَأَكُمْ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ
وَالْأَفْئِدَةَ»

اسجد لي ملائكته سجود تكريم وتشريف

وإذ قلنا للملائكة اسجدوا لآدم فسجدوا»

جعلني حُر الاختيار والإرادة «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ
خَابَ مَنْ دَسَّاهَا»

مهَّد لي ملكوت السموات والأرض

«أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ
وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعْمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً» لقمان ٠٢

فأنا الخليفة المكرم السيد الراقي حر الاختيار والإرادة

ولكن... وعلى الرغم من ملكة المعرفة والعلم وملكة الإدراك، كان هناك الميل للشهوات، ذلك الضعف الإنساني الذي هو بذاته كمال.

أدخل الله سبحانه وتعالى أبانا آدم تجربة الشجرة ليعلمنا كيف تكون هناك إرادة لضبط الشهوات

ليعلمنا أنه لا ملجأ من الله إلا إليه، في قمة الضعف فقط أفرع إليه

« فَتَلَقَىٰ آدَمَ مِنْ رَبِّهِ كَلِمَاتٍ فَتَابَ عَلَيْهِ ۚ إِنَّهُ هُوَ التَّوَّابُ
الرَّحِيمُ »

ليعلمنا أنه من صميم الفطرة الالتجاء إليه تبارك وتعالى

فما هو دوري في الأرض!؟

عمارتها بعناصر التكريم التي منحني الله إياها وبشهادة
الاستحقاق

فأنا أبتكر وأعمّر وأصلح وأغير وأخلق فيها بقبس ممن
منحني تلك الخلافة

ولن يتركني هكذا بدون شريعة، فكيف لي أن أكون خليفةً
بدون قانون، بدون دستور! فالصانع سبحانه وتعالى حاشاه أن
يصنع صنعه ثم يتركها هملاً.

« فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِّنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ
عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يُحْزَنُونَ »

و فيك انطوى العالم الأكبر

فمن أنا؟

ولماذا خلقت؟

وما هي طبيعتي؟

وما هو دوري في الأرض؟

وما هي إمكانياتي وطاقاتي؟

وما هي طبيعة علاقتي بالوجود من حولي؟



كثيرة هي تلك الاستئلة التي تبدو غريبة من الوهلة الأولى، والتي نبحت عن أجوبة لها وقد نخطئ وقد نصيب.

تناولها العديد من علماء النفس والفلاسفة والباحثون في العلوم الإنسانية، وتوصلوا لكثيرٍ من الحقائق، ولكنها بقيت حقائق جزئية لا يُكتفى بها عند الحديث عن الإنسان ككل كما يقول «ألكسيس كاريل» في كتابه (الإنسان ذلك المجهول):

«الحق لقد بذل الجنس البشري مجهودًا جبارًا لكي يعرف نفسه، ولكن على الرغم من أننا نملك كنزًا من الملاحظة التي كدسها العلماء والفلاسفة وكبار العلماء الروحانيين في جميع الأزمان فإننا استطعنا أن نفهم جوانب معينة فقط من أنفسنا.. إننا لا نفهم الإنسان ككل».

وهو هنا يشير إلى خطورة الأخذ بجزئية صغيرة والإشارة إليها على أنها حقيقة الإنسان

فما هي حقيقة الإنسان؟

في واقع الأمر إن إدراك حقيقة الإنسان ليس بالأمر اليسير، ولطالما وجدت صعوبةً في فهم ودراسة النفس الإنسانية بمعزل عن خالقها سبحانه وتعالى الذي تستمد منه مكونات حياتها، ألا تتفق معي أن من يعطينا صورة كاملة للإنسان هو خالقه هو الله عز وجل؟ «ألا يعلم من خلق وهو اللطيف الخبير»

لن نجد مثل تلك النظرة الفاحصة الشاملة المحيطة بجمع جوانب الذات الإنسانية إلا في كلام الله عز وجل، وكيف لا وهو الخالق الواحد من عدم المتفضل على من خلق دائماً بالإمداد

والعون، ولا عجب إذاً في أن النفس البشرية بدورها تتوجه توجّهاً فطرياً إلى خالقها.

فكل ما يوجد في القرآن الكريم معلومات وليست نظريات وضعها البشر في محاولة منهم لفهم الذات الإنسانية «وَلَا يُنَبِّئُكَ مِثْلُ خَبِيرٍ»

يقول الله عز وجل في صورة ص:

«إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِّن طِينٍ {٧١} فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ» قبضة من طين الأرض ونفخة من روح الله تبارك وتعالى، هكذا أخبرنا عن الخلق الأول فلتتوار جميع النظريات التي تتحدث عن نشأتي خجلاً.

ولتصمت كل تلك الأصوات التي وصفنتني بالدونية وحطت من قدرتي وجعلتني شهوانياً أشد شبهاً من الحيوانات. وصفنتني بالحيوان المفكّر تارة والحيوان الناطق تارة أخرى والقائمة تطول...

ولتنصت إلى وصف الله عز وجل للذات الإنسانية كما جاءت في القرآن الكريم، ذلك الكتاب المعجز الذي لا ريب فيه ولا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه.

إبداع الخالق الذي أتقن كل شيء صنعاً من أجل تركيتها وتزويدها بما يلزم لمعرفة طبيعتها، وطبيعة العلاقة بينها وبينه سبحانه في المقام الأول، ثم طبيعة العلاقة بينها وبين باقي المخلوقات والموجودات.



يقول عباس محمود العقاد في كتابه الإنسان في القرآن:
«فمكان الإنسان في القرآن الكريم هو أشرف مكان له في
ميزان العقيدة وفي ميزان الفكر وفي ميزان الخليقة التي توزن
به طبائع الكائن بين عامة الكائنات».

المملكة الإنسانية

فلنبجر قليلاً مع هذه النظرة الجمالية لكامل كيان الإنسان -
لا النظرة الجزئية القاصرة - حيث يسهم فيها الجسد والروح
والنفس والعقل والقلب مساهمة بديعة في تكوين المملكة
الإنسانية.

الجسد .. مدينة الخليفة

يقول سيدي محيي الدين بن عربي:

«أعلم أن الله تعالى لما أوجد هذا الخليفة بنى له سبحانه مدينة
يسكنها رعيته وأرباب دولته تسمى حضرة الجسم أو البدن.»
و الروح والجسد ثنائية شديدة الوضوح يرتبطان ببعضهما
البعض ارتباطاً وثيقاً، وإن كان خلق الجسد سابق لخلق الروح.
فالجسد يُعدّ مكوناً أساسياً في المملكة الإنسانية لا ينظر إليه
الاسلام نظرة متدنية كما تفعل بعض الحضارات الشرقية فتعامل
الجسد ورغباته باحتقار ولا يعلي من شأن المادة فقط كما تفعل
بعض الحضارات الغربية، إنما ينزله منزلته الصحيحة.

فلا ينبغي النظر إلى احتياجات الجسد على أنها نقصٌ أو عوار
ولكن لا بُدَّ من تليتها بدون إفراط ولا تفريط.

ومن يتصور أن كمال الإنسان وسعادته يدركان بإعراضه عن
متطلبات جسده فقد جهل حقيقة الإنسان وغفل عن حقيقة
الخلقة المتقنة، ومنهج الفطرة السليمة.

فما أودع الله الحكيم في الإنسان من غرائز واحتياجات تصب
تماماً في مصلحته وتتوافق مع فطرته وخلقته.

يقول الله تعالى: «قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ
وَاطْيَبَاتٍ مِنَ الرِّزْقِ»

كما أن النظرة الغربية أو التمدينية التي تذهب إلى التمسك
بالجانب المادي وإشباع الشهوات كطريق حصري للوصول إلى
السعادة والكمال فهي نظرة قاصرة أيضاً لأنها تجرّد الإنسان
من إنسانيته وتنزّله منزلة أقل من منزلته وتجعله كائنًا لا همّ له
سوى إشباع نزواته واحتياجاته الجسدية فقط.

أما نظرة الإسلام للجسد فهي نظرة تتماشى مع إنسانية
صاحبه في تناغم ورُقّيّ.

فنراه قد أعطى لإحتياجات الجسد حقّها بدون إسراف فلم
يطلق لها العنان، وبدون اعتداء فلم يعقلها

بل دعا إلى تليتها واستثمارها بشكل يحقق التوازن للإنسان
ذي الروح والجسد.

ولن يسمو الإنسان بروحه إلا إذا قام بتلبية احتياجات الجسد
بالشكل الصحيح

فالإدراك واكتساب المعارف يكون عن طريق حواس الجسد
العبادات التي فرضها الله علينا نقوم بتأديتها عن طريق
الجسد، وإن كان للروح أيضاً دورٌ هامٌّ فيه، حتى بعد مفارقة
الروح له وقت الموت يكرّم الجسد، بل أن له قدسية خاصة
وحرمة.

والجسد ما سُمِّي جسداً إلا لأنه يتجسد، فيظهر عليه ما
يعتمل في نفس الإنسان من مشاعر فإذا كان الإنسان سعيداً
يظهر ذلك على تعبيرات وجهه وحركات جسده بشكل مختلف
تماماً عما إذا كان الإنسان يشعر بالحزن أو الغضب مثلاً.

الروح.. من أمر ربي

المكوّن الثاني من مكونات المملكة الإنسانية
خير المكونات وأزكاها، بها اختص الله عز وجل الإنسان
وبها كان التشریف والاختصاص بالخلافة
أكد ابن القيم في كتابه الروح: أن الروح مخلوقة وليست
قديمة

يخلق جسد الجنين أولاً ثم تنفخ فيه الروح بعد نشأته ب
١٢٠ يوماً كما جاء في صحيح البخاري ومسلم.

يقول أبو النصر السراج الطوسي في كتابه اللّمع.

«و الذي عليه أهل الحق والله أعلم أن الأرواح مخلوقة وهي
أمرٌ من أمر الله ليس بينها وبينه تعالى سببٌ ولا نسبة غير أنها



من ملكه ومن طوعه وقبضته غير متناسخة ولا تخرج من جسم
فتدخل في غيره، وتذوق الموت كما يذوق البدن الموت وتنعم
بتنعيم البدن وتُعذَّب بعذابه وتُحشَّر في الجسد التي تخرج منه»
ولا يسعنا إلا الإيمان بأن الروح من أمر الله، وأن فهمنا لها
سيظل قاصراً امتثالاً لقول الله تعالى «ويسألونك عن الروح قل
الروح من أمر ربي وما أوتيتم من العلم إلا قليلاً» الإسراء

«الإنسان الأول قد اهتدى إلى فكرة الروح من نواحيه
التي تلائمه، فكانت هذه الهداية مفرق الطريق في الثقافة
الإنسانية سواء ثقافة العقل أو ثقافة الضمير».

— عباس محمود العقاد

النفس.. حرية الاختيار

المكوّن الثالث من مكونات المملكة الإنسانية

أكثر مكونات المملكة الإنسانية غموضاً وأكثرها ذكراً في
آيات القرآن الكريم؛ فقد وردت في مواضع عدة وتعددت
معانيها بحسب سياق الآيات الكريمة.

يقول الدكتور عبد الكريم الخطيب:

«يشخص القرآن الكريم النفس ويجعلها الكائن الذي يمثل
الإنسان أمام الله سبحانه وتعالى بل وأمام المجتمع أيضاً، فقتل

الإنسان عبَّر عنه القرآن بقتل النفس، و(ظلم) الإنسان عبر عنه أيضاً بظلم النفس».

و النفس هي الإنسان (المحاسب) المسؤول فهي حرة الاختيار
«قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿١٠١﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا»

ثم هي مسؤولة عن ذلك الاختيار محاسبة عليه..

«يَوْمَ تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَّا عَمَلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُحَضَّرًا وَمَا عَمَلَتْ
من سوء تود لو أن بينها وبينه أمداً بعيداً»

والشيء الذي يستريح له العقل في شأن النفس أنها غير الروح وغير العقل، وهي إن صح التعبير الذات الإنسانية أو الإنسان بصورته المعنوية، وأنها تتخلق من التقاء الروح بالجسد. التركيبة التي تخلق في الإنسان ذاتيته (يعرف) بها أنه ذلك الإنسان بإحساسه ووجدانه ومدركاته، كما أنها موضع الحساب والثواب والعقاب.

ولكن الإنسان أعم من النفس لأنه جملة قوى النفس والعقل والقلب والروح.

معاني النفس في القرآن الكريم
النفس بمعنى الروح:

«الله يتوفى الأنفس حين موتها»

فالله يقبض الأرواح وقت الموت



النفس بمعنى الإنسان:

«وَأَتَّقُوا يَوْمًا لَا تَجْزِي نَفْسٌ عَنْ نَفْسٍ شَيْئًا»

فهي هنا الشخصية البشرية بكامل هيئتها، أي لا يملك إنسان لإنسان آخر شيئاً..

النفس بمعنى القوى المفكرة في الإنسان:

«تعلم ما في نفسي ولا أعلم ما في نفسك»

أي تعلم ما أعتقده وأعلمه وأدركه

النفس بمعنى قوى الخير والشر في الإنسان:

«فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا»

ولطالما تفكرت في معنى إلهام الفجور!

هل معناه أن الله قد جعلها فاجرة؟!!

فأين الاختيار وعلام الحساب؟!!

إلى أن توصلت للمعنى الذي ذكره ابن كثير في تفسيره: أي

بيّن لها وهداها. وقال ابن عباس: «بيّن لها الخير والشر»

وذكر د. راتب النابلسي أن إلهام الفجور لا يعني أنه ألهمها أن

تكون فاجرة، ولكن أعطاهم الفطرة التي تكتشف هي بذاتها إذا

فجرت أنها فجرت، وإذا أحسنت أنها أحسنت وهذا هو الوازع

الداخلي».

فكل منا مبرمج وفق منهج الله تعالى وأي أمر أمرنا الله تعالى

به فطرنا على حبه، وأي أمر نهانا الله عنه فطرنا على كراهيته،

ومن هنا يأتي ألم المعصية لأنها بُعد عن الحق وانتكاس للفطرة.
فالخير هو الأصل وانعدام الخير هو الشر هو انعدام الرؤية
وضعف في الاتصال بمنبع الخير عز وجل.

«إذا التبس عليك أمران فانظر أثقلهما على النفس فاتبعه،
فإنه لا يتقل عليها إلا ما كان حقًا»
- ابن عطاء الله السكندري

وقد ذكرت مراتب النفس أو صفاتها في القرآن الكريم كما
ذكر العقاد في كتابه «الإنسان في القرآن» بجميع قواها التي
يدرسها علماء النفس وهي:

- قوة الدوافع الغريزية... تقابل النفس الأمارة بالسوء

«وَمَا أُبْرِيءُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي
إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ»

وهي النفس التي تزين لصاحبها السوء، وتزين له الخطأ
والإفساد في الأرض على عكس مراد الله منه.

- قوة النفس الواعية... تقابل النفس الملهمة

«وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا قَدْ أَفْلَحَ
مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا»



أي القدرة على إدراك الخير وإدراك الشر فهي الاستعدادات
الطورية الكامنة في ذات الإنسان كما سبق ذكره

- وقوة الضمير... تقابل النفس اللوامة

«لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ»

وهي التي يقع منها الحساب فتلوم صاحبها على فعل السوء
وترك الصواب.

- وقوة الإيمان والثقة بالغيب... تقابلها النفس مطمئنة

- «يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمَطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً
مَرْضِيَّةً»

فهي النفس التي عرفت ربه واستنارت بأنواره فسكنت
واطمأنت.

العقل .. مناط التكليف

المكوّن الرابع من من مكونات المملكة الإنسانية وهو مكوّن
ذو منزلة وشرف وهو ما ميّز الله به نبي آدم عن سائر مخلوقاته
وهو مناط التكليف، فغير العاقل لا يُكَلَّف.

العقل قوة وغريزة اختص بها الله سبحانه وتعالى الإنسان
وفضّله على سائر مخلوقاته، والعقل قوة مُدْرِكة تقوم بوظائف
كبرى.

الجدير بالذكر أن لفظة العقل لم تأت في القرآن الكريم، وإنما جاءت مشتقاته ومرادفاته.

ورد العقل في القرآن باسم وظيفته المدركة وكأن في هذا إشارة ودلالة أن العقل يمثل مجموع أدوات الإدراك من سمع وبصر وفؤاد وقلب وغيرها.

فالعقل مرتبط بالإنسان كله، ومنتظم لحواسه كلها فهو ملكة وظيفية يرتبط وجودها وعملها بأدواتها، وإنه لشيء رائع تلك الثقة التي يوليها القرآن الكريم للحواس بحيث تكون معطياتها هي منطلق التفكير والتدبر والقيام بمهامه.

فما تلك الملكات التي وهبها الله تعالى للعقل لتعينه؟

يقول د. عمرو شريف في كتابه «أنا نتحدث عن نفسها»

يمكن من تأمل الآيات الكريمة وضع أيدينا على سبع ملكات؛ الثلاث الأولى منها فطرية والأربعة الأخرى مكتسبة.

١ - ملكة التمييز بين الحسن والقبح

«وهديناه النجدين» ومع إنها ملكة فطرية إلا أن للتنشئة دوراً في ذلك.

٢ - ملكة عواقب الأمور

ويسمىها البعض العقل التجريبي، وهي أساس كل تقدم حضاري، كما أنها لازمة وضرورة للنجاة يوم القيامة.

«أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَيَنْظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ وَلَدَارُ الْآخِرَةِ خَيْرٌ لِّلَّذِينَ اتَّقَوْا أَفَلَا تَعْقِلُونَ»



٣- ملكة الإدراك والتحكم

وبها يلم الإنسان كل ما يحتاج للإدراك كتكوين الصور و(الجمال) وخلق المعاني، كما أنها المسؤولة عن التحكم الذي هو أساس نظام العقل البشري فهو الذي يستقبل المدخلات العصبية وبناء عليها يصدر الإشارات للجوارح لتنفيذ ما استقر عليه رأي العقل.

وتُعرف هذه الملكات الثلاث الفطرية بالعقل الوهبي

ولما جعل الله أعمال العقل وحُسن استخدامه بيد الإنسان كانت هذه الملكات الأربع التالية التي تُعرف بالعقل الكسبي أي قابلة للتدريب والتنمية والارتقاء بشرط توافر ملكات العقل الوهبي وهي:

١- ملكة التأمل والتفكير

ترقى هذه الملكة إلى مصاف العبادات، فمن أعمل عقله في آيات الله وصل إلى تنزيهه

«إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ»

والتفكير من السنن المنسية، فالتفكير في آيات الله وعجيب

صنعه تورث القلب زيادة المعرفة بالله، زيادة الحب له سبحانه،
فالتأمل في عظيم حقه علينا.

٢- ملكة التدبُّر:

والتدبُّر أسمى من التفكير، فالتفكير هو التأمل في الأشياء،
أما التدبُّر فهو التفكير في الأمر حتى ينتهي إلى ما تصير إليه
عاقبته، أي النظر العقلي في عواقب الأمور
«أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا»

٣- ملكة الحكم والحكمة:

الحكم بداية تنتهي بحصول صاحبها على الحكمة
«يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ
خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ»
لذلك فملكة الحكم ليست للجميع لكنها عطاء يحصله
من أعمال ملكات عقله تفكرًا ثم تدبُّرًا حتى توصله إلى ملكة
الحكمة.

٤- ملكة الرُّشد:

وهي الذُّرُوة من ملكات العقل، فالرشد هو الهداية،
ونقيضه الغي والضلال والرشيد من أسماء الله عز وجل فهو
الذي أرشد الخلق ودلهم على ما يصلحهم.

«وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ مُسْتَجِيبٌ دَعْوَةَ الدَّاعِ
إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ»



فالرشد أرقى من الحكمة فقد يصل إلى الحكمة المؤمن وغير المؤمن، أما الرشد فهو الوصول إلى أن لا إله إلا الله وأن محمداً رسول الله.

وإلى جانب معنى الهداية والإيمان فإن الرشد قد ذكر في القرآن أيضاً بمعنى البلوغ والأهلية وسداد الرأي، ومعنى الصلاح ومعنى العلم، وكلها من ملكات العقل التي حباها الله عز وجل للإنسان.

وعلى ذكر هذه الملكات يجدر الإشارة إلى أن العقل البشري لا يصلح أن يكون حكماً في كل شيء كما أخبرنا بذلك الكتاب والسنة، ومن هذه الأشياء:

- أمور لا يدركها العقل الإنساني لمحدودية الحواس، كالذات الإلهية.

- أمور لا تدخل في حدود معرفة الطبيعة البشرية، كحقيقة الروح.

- أمور لا تلزم للنهوض بوظيفة الإنسان في الأرض، كوقت قيام الساعة.

سبحان الخلاق العظيم الذي زود الإنسان بجهاز - إن صح التعبير - إدراكي معرفي بالغ التعقيد ليقوم بوظيفتين أساسيتين هما الإدراك والمعرفة والعلم والإيمان وما يتصل به من عاطفة ووجدان وإرادة.

القلب .. الملك بين الرعية

يبين الإمام أبو حامد الغزالي أن القلب قلبان، الأول هو ذلك العضو العضلي الصنوبري الشكل القابع في تجويف الصدر وهو المسؤول عن ضخ الدم، والثاني هو الذي تنسب إليه الملكات المعرفية والشعورية والإيمانية.

وما ذُكر في القرآن الكريم وتمت الإشارة إليه كالمملك بين الرعية هو النوع الثاني القلب الذي يقوم بوظائف شعورية ومعرفية، ويمكن أن نُطلق عليه قلب النفس، والنوع الأول قلب الجسد.

وكما أن قلب الجسد مهم لسلامة وصحة الجسد فإن قلب النفس أساسي لسعادتها في الدنيا والآخرة؛ لذلك قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

«ألا إن في الجسد لمضغة إذا صَلَّحَتْ صَلَّحَ الجسد كله، وإذا فسدت فسد الجسد كله ألا وهي القلب».

فما حقيقة تلك اللطيفة الربانية الروحانية التي هي حقيقة الإنسان والتي سمّاها بعض الفلاسفة بالنفس الناطقة والروح الباطنة والنفس الحيوانية المركبة.

ذَكَرَ العلماء أن القلب في القرآن الكريم جاء ذِكره على ثلاثة أوجه:



الأول: بمعنى العقل

«إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرٍ لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ»

أي عقل يتدبر ويتفكر

الثاني: بمعنى الرأي والتدبير

«تحسبهم جميعاً وقلوبهم شتى» أي تراهم مجتمعين فتحسبهم مؤتلفين وهم مختلفون غاية الاختلاف ولا يتعاونون ولا تستوي نياتهم ولا يتفقون على أمر.

الثالث: بمعنى حقيقة القلب الذي في الصدر

«فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبَ الَّتِي فِي الصُّدُورِ»

أي الآفة والعطب ببصيرة القلب وليست بإبصار العين

وقد أثبت القرآن الكريم للقلب وظائف عقلية منطقية ووظائف شعورية وجدانية منها ما هو خير ومنها ما هو شر. أما الوظائف العقلية المنطقية فمنها عقل الأمور، تقبُّل الوحي، التدبُّر، التفكُّر موضع النية الحسنة والنية السيئة، التمرد على الحق، العمى عن الحق وغيرها.

وبالنظر إلى الوظائف العاطفية فقد (وصف) القلب بأنه قلب

سليم .

«إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ»

وُصِفَ أَنَّهُ قَابِلٌ لِلْمَرَضِ «فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَرَّادَهُمُ اللَّهُ
مَرَضًا وَهُمْ عَذَابُ أَلِيمٍ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ»
وُصِفَ أَيْضًا بِالْهُدَايَةِ «وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ
شَيْءٍ عَلِيمٌ»

كَمَا وَصِفَ بِالزِّيغِ عَنِ الْحَقِّ «رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ
هَدَيْتَنَا»

وُوصِفَ أَنَّهُ مَوْضِعُ التَّقْوَى وَالرَّحْمَةِ وَالسَّكِينَةِ وَالِاطْمِئْنَانِ،
وَمِنْ جِهَةٍ أُخْرَى وَصِفَ بِالنِّفَاقِ وَالْقَسْوَةِ وَالتَّشْتِ وَالْغَفْلَةِ.
فَهُوَ مَحَلُّ التَّعْقُلِ وَالتَّعْلَمِ وَالْفِقْهِ وَالْبَصِيرَةِ وَالْإِرَادَةِ، وَهُوَ
رَئِيسُ الْبَدَنِ وَخَالِصُ الرُّوحِ الْإِنْسَانِيَّةِ؛ لِذَا قَالَ أَبُو حَامِدٍ
الْغَزَالِيُّ «هُوَ الْمَدْرِكُ الْعَالِمُ الْعَارِفُ مِنَ الْإِنْسَانِ وَهُوَ الْمَخَاطَبُ
وَالْمَعَاتَبُ وَالْمَطَالِبُ».

وَقَدْ ذُكِرَتْ عِدَّةٌ مَرَادِفَاتٍ لِلْقَلْبِ فِي الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ مِنْهَا:
الْفُؤَادُ وَاللُّبُّ وَالصَّدْرُ، وَكُلٌّ مِنْهُمْ ذُكِرَ بِخِصَائِصٍ وَصِفَاتٍ
مَعِينَةٍ يَطْوِلُ الْحَدِيثُ عَنْهَا.

تلك هي محاولة فهم الذات الإنسانية بإيجاز كما جاء ذكرها
من خالقها عز وجل الذي لا تنقطع صلته بها، والتي جاءت
استجابة وتحقيقاً لقول الله عز وجل:



«سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ»

فسبحان الخلاق العظيم الذي خلق فأبدع الإنسان في أحسن

تقويم .

والنور الذي في العين ليس إلا أثرًا من نور القلب

وأما النور الذي في القلب فهو من نور الله»

- الرومي

بحر شديد الهدوء

ولما كان الإنسان كياناً متكاملًا من عقل وقلب وروح ونفس وجسد، دائم الإدراك والتفكير والشعور والاختيار فهناك دائمًا ذلك التفاعل المستمر بين أفكاره ومشاعره وهو ما ينتج عنه أن يكون الإنسان دائمًا في حالة ما.. فما هو المقصود بالحالة؟

هي ذلك التفاعل الدائم بين الأفكار والمشاعر، نتاج كل ما يدور في عقل الإنسان فتجعله يكون إدراكه الخاص تجاه تجربة ما أو حدث ما، فالإنسان يستقبل العالم الخارجي بالحواس الخمسة ثم يبدأ في تكوين الأفكار، ومن ثم تتولد المشاعر فيدخل في حالة ما وبناءً عليها يقوم بتصرف ما.

قرأت ذات مرة قصة لـ «باولو كويلو» يقول فيها:

ذات ظهيرة وأنا أطلُّ من شرفة منزلي مستمتعًا بأشعة الشمس الدافئة، أبصرتُ رجلاً رث الهيئة ليس بالطاعن سنًا، ولكن يبدو أن الليالي أوجعته بضرباتهما، فبدا كأنه ناهز التسعين وقد حفرت الهموم أخاديد على وجهه البائس وأضاف لهذا البؤس عكازًا يعينه على المشي، حيث أنه يعاني عجزًا تامًا في إحدى قدميه، ومما أدهشني أنه كان يحمل جيتارًا عتيقًا.



توقف هذا الرجل في مقهى أمام بيتي وشرع في العزف والغناء، وما إن سمعت صوته حتى تسلل لروحي تيارٌ دافئٌ وشعرت بهزة تجتاح روحي، كان ذا صوت حنون دافئ مع نبرة حزن تفتت الكبد الغليظة وترقق القلب القاسي.

وما هي إلا دقائق حتى سحر غناؤه كلَّ مَنْ في المقهى وحتى المارة لم يقاوموا روعة هذا الجمال وتلك العذوبة، وطفق الناس يخرجون من شرفاتهم منجذبين إلى هذا الرجل حتى الصغار توقفوا عن اللعب وقد تملكهم الدهول وهزهم الشجن.

حينها شعرت كأن روحي تعانقت مع الأرواح الأخرى كما لو أن عملاً سحرياً أجبرنا على هذا، لقد حلقنا في فضاءات أرحب ورحلنا لعوالم أعذب.

والنفوس المتوجعة في الجملة تجد راحتها بالتقارب مع نفوس تماثلها الشعور وتشاركها الإحساس!

وبعد حالة من التجلي والسمو الروحي، انتهت عندما سكت ذلك الصوت السماوي العذب عن الغناء وكأنما أفقت من حلم جميل، صفق له الجميع بحرارة شديدة والهتافات تعالت إعجاباً وتكريماً واستعطافاً له بأن يهدي إليهم أغنية أخرى، وبدا وكأنهم يريدون البقاء في فضاءهم الرحب، لكن الرجل وبكل كبرياء وأنفة وكأنه (موزارت) في عزه سحب عكازه بهدوء ومضى في حاله لا يلوي على شيء)

نرى كيف استقبل راوي القصة الحدث الخارجي المتمثل في مرور عازف الجيتار الطاعن في السن بحواسه، وكيف أنه

حينما أبصره كَوْنٌ عنه فكرة بأنه عجوزٌ مهموم، وكيف أنه حين سمع عزفه الرائع وغناؤه بصوته الحنون تولّد لديه شعور الشجن والحزن فتتج عن تفاعل ذلك دخوله في حالة من التجلي والسمو الروحي كما ذكر، ليس هو فحسب بل من كان في المقهى وكذلك الأطفال الذين كانوا يلعبون ونتيجة لهذه الحالة قاموا جميعاً برد فعل ما وهو أنهم صفقوا له بحرارة شديدة وتوقف الأطفال عن اللعب وطلب منه الكبار أن يهديهم أغنية أخرى.

وهذا ما نمر به نحن دائماً.. فبما أن الإنسان دائماً الاستقبال والتفكير والتفكير والشعور فهو دائماً ما يكون في حالة، حالة من السعادة، حالة من الغضب، حالة من التركيز، من الاضطراب، من الطمأنينة وهكذا.. ولا يوجد إنسان بدون حالة. و الحالة بحد ذاتها لا يمكننا وصفها بأنها شيء جيد أو شيء سيئ، ولكن هل هي مفيدة في السياق الذي أنت فيه أم غير مفيدة.

فعلى سبيل المثال في سياق الامتحانات تغلب على بعض الناس حالة من التوتر والقلق والتي وإن زادت بالطبع لن تكون مفيدة، ولن تُمكن صاحبها من الإجابة بشكل جيد. فحالة التوتر الزائد هنا هي حالة غير مفيدة، فما يحتاجه الإنسان في هذا السياق هو حالة من الهدوء والتركيز. ولا يمكننا الحكم أيضاً على الحالة بأنها حسنة أم سيئة إلا



إذا دفعت الإنسان لسلوك معين، فقد تجد شخصاً في حالة من الغضب مثلاً، ولكنها لم تدفعه إلى التلفظ بألفاظ أو أفعال قد يندم عليها.

إلا ما يُرضي ربنا

دخل رسول الله صلى الله عليه وسلم على ابنه إبراهيم وهو يقارب الموت فجعلت عيناه يجري دمعهما، فقال له عبد الرحمن بن عوف: وأنت يا رسول الله؟ أي أنه تعجّب من فعل رسول الله فأوضح له النبي صلى الله عليه وسلم أنها رحمة، أي أن الحالة التي شاهدتني عليها هي حالة من رقة القلب ورحمة على الابن، ثم أتبع صلى الله عليه وسلم: «إن العين تدمع والقلب يحزن ولا نقول إلا ما يرضي ربنا».

أي أن الحالة التي تطول القلب من الحزن ليست بالشيء الخاطيء إذا لم تدفع الإنسان لفعل خاطيء قد يضره أو يضر غيره، ولذلك هنا قال الرسول الكريم ولا نقول إلا ما يرضي ربنا، أي لا نتلفظ بأقوال تنم على السخط على قضاء الله وقدره.

فالعبرة هنا هي ألا تقودك الحالة التي أنت عليها إلى فعل شيء سيء، ومن رحمة الله بنا أنه لا يجاسبنا على الخواطر والمشاعر، ولكن على ما يقع منا من أفعال.

وقد تكون الحالة ناتجة من تجارب سابقة لمواقف إيجابية أو سلبية تعرّض لها الإنسان وقام بتخزينها ويقوم بالتصرف بموجبها بشكل لا واعي عند حدوث مثير أو محفز لها.

مَن منا لم ينفعل أثناء قيادته سيارته عندما يكسر عليه شخصٌ ما؟

بعض الناس سوف يتصرفون بشكل غير لائق وهو في حالة الغضب من ذلك الشخص وبالطبع ستتفاوت الاستجابة بين من تصرف بدون وعي، وبناءً على أحكام مسبقة لديه بأن من يفعل ذلك هو شخص قليل الاحترام وبين من تصرف بوعي وربما وصل لنفس النتيجة، ولكن ذكّر نفسه بأنه لن ينساق لحالة الغضب هذه، ولن يتكلم أو يتصرف بشكل غير لائق وإنه إن قام بمجاراته قد تتطور الأمور لما هو أسوأ.

أو ربما وصل لقناعة أخرى بأن هذا الشخص لديه ظروف معينة جعلته يتصرف بهذه الطريقة ونتيجة لترجمة الحدث بهذا الشكل فسوف يستطيع التحكم في غضبه والتصرف بشكلٍ واعٍ. فهل معنى هذا الكلام أن الإنسان يستطيع أن يتحكم في الحالة التي هو فيها وإدارتها؟!

بالطبع يمكن ذلك..

فإذا أخذنا حالة الغضب كمثال، سوف نجد أن نسبة كبيرة جداً قد تصل إلى ٩٠٪ من الدراسات التي أجريت على الجرائم أثبتت أن الجرائم والمشاكل الكبيرة تحدث في ال ٢٠ ثانية الأولى من حدوث المسبب أو المثير للغضب، فإذا لم يندفع الإنسان في هذه المدة القصيرة وأمسك نفسه عن أن يتصرف بدون وعي سوف يجنب نفسه الوقوع في المشاكل، ولذلك نجد في حديث



الرسول صلى الله عليه وسلم عن ابن عباس رضي الله عنه أنه قال «إذا غضب أحدكم فليسكت» صحيح الجامع.

فالسكوت وعدم الإتيان بعمل أي فعل مدفوعاً بتلك الحالة من الغضب يصل بتفكير الإنسان إلى العقل الواعي ويتجاوز تلك الفترة الوجيزة الحرجة.

هناك أسئلة بسيطة سوف تساعدك على التحكم في الحالة وإدارتها.

فاستكملاً للمثال السابق

اوصف الحالة التي أنت فيها، هل هي غضب أم ضيق أم (حنق)؟

ولأي درجة تشعر بها قم بعمل مقياس من ١ إلى ١٠ وقم بتحديد درجتها.

وبعد أن تقوم بتوصيفها ومعرفة درجتها تسأل نفسك بشكل محدد أكثر:

تشعر بالغضب تجاه أي شيء بالتحديد؟

هل هذا الأمر يستحق هذه المشاعر؟

ألم يحدث وقلت لنفسك في مواقف مشابهة سابقة «أنا كنت مزودها شوية» ثم فُكّر في النتائج التي ستترتب على تصرفك وأنت في هذه الحالة؟

يرى العديد من العلماء أن التأثيرات التي تحدث للجسم نتيجة الغضب الشديد تسبب فيضاً من الهرمونات تؤدي إلى

ما يشبه الماس الكهربائي داخل المنزل يسبب اضطراب الدائرة الكهربائية فينتج عن ذلك تعطل في جميع أجزاء الدائرة الكهربائية. فما تفعله أنت بالسكوت في أول الشعور بحالة الغضب ثم التفكير في الأسئلة السابقة بمثابة إعادة التيار للدائرة وإيصال تفكير الإنسان إلى العقل الواعي حيث يقوم بالتصرف بشكل أفضل.

و من الأشياء الفعالة أيضًا في إدارة الحالة وتغييرها هو تغيير الوضع الجسدي أو الهيئة التي يكون عليها الإنسان من قيام أو جلوس أو إضجاع، ففي حديث أبي ذر رضي الله عنه أنه قال:
أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال لنا:

«إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع» صحيح الجامع

وأصلح بالهم

ولكن لكي تصلح الحالة الخارجية لا بُدَّ من صلاح الحالة النفسية الداخلية للإنسان وهي أفكاره ومعتقداته وقناعاته وقيمه وكل ما يدور في باله.

يقول الله تعالى: «وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَآمَنُوا بِمَا نُزِّلَ عَلَى مُحَمَّدٍ وَهُوَ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ ۖ كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ».



توقفت كثيراً عند كلمة أصلح بالهم، فتبعت كلمة صلاح البال في اللغة فوجدتها تأتي بمعنى الحال والأمر والشأن.

فما هو صلاح البال؟

في حقيقة الأمر ما من نعمة على وجه الأرض تعادل نعمة صلاح البال.

هو ذلك الصلاح اللازم لصلاح الحال، وهو إما أن يكون بتيسير الأمور وقضاء الشؤون

وإما أن يكون بأن يُرزق صاحبها الكنز الأعلى وهو الرضا، وقد يكون بهما معاً.

فهنا نجد خبراً محققاً بأن من حقق الإيمان بقلبه ثم اتبعه بالعمل الصالح فهو موعود بأمرين:

الأمر الأول: تكفير السيئات التي تجلب الهموم والحزن والندم في النفس، وتترك الإنسان في حالة من ضيق الصدر.

و الأمر الثاني وهو صلاح حال القلب والإعانة على الخير والطاعات، فيكون الإنسان في حالة مطمئنة مرتاح الضمير أقدر على التصرف والنظر في الأمور، أي يصلح حال الإنسان وأمره.

يا لها من نعمة كبرى ومنة عظيمة، الطمأنينة وراحة النفس والرضا بقضاء الله وبحكمه وتمام التسليم له والثقة بما عنده.

أصلح دينهم ودنياهم وقلوبهم وأعمالهم وأصلح ثوابهم

وأصلح جميع أحوالهم وكيف ذلك؟

لأنهم اتبعوا الحق أي ما جاء به رسول الله صلى الله عليه

وسلم من القرآن والحكمة «من ربهم» الذي رباهم ودبر لهم بلطفه فلما اتبعوه صَلَّحَتْ أمورهم.

يقول ابن عاشور في تفسيره عن صلاح البال:

«نعمة عظيمة لا يحس بها إلا مَنْ وهبَهُ اللهُ تعالى إياها فإن خزائن الأرض لا تنفع صاحبها إذا كان مشتت القلب مضطرب المشاعر في حالة من الضيق، إصلاح البال يجمع إصلاح الأمور كلها لأن تصرفات الإنسان تأتي على حسب أفكاره، والتوحيد أصل بال المؤمن ومنه تنبعث القوى المقاومة للأخطاء والأوهام والمعنى هنا أقام أنظارهم وعقولهم فلا يفكرون إلا صالحًا ولا يتدبرون إلا ناجحًا».

استوقفني هنا قول بن عاشور أن تصرفات الإنسان تأتي على حسب أفكاره فمنْ كَانَتْ فكرة التوحيد وإتباع ما أنزل على النبي الكريم صلى الله عليه وسلم هي كل ما يشغل باله كان في حالة من الاطمئنان.

ما قيمة الحالة وقيمة هذه القضية حتى جعلها الله عز وجل مكافأةً ونعيمًا لمن آمن وعمل صالحًا؟!!

إذا صلح البال صلحت الحياة وجودة الحياة تكون من جودة الحالة التي نكون عليها.

فإذا كانت الأفكار جيدة استقام الأمر ورضى القلب فتحصل الراحة والطمأنينة، ومن ثم النعيم النفسي واستمتع الإنسان بحياته ولصلحت دنياه بالتبعية يعمل في الدنيا بالأسباب لأنه مأمور بذلك، ولكن قلبه معلق برب الأسباب وعيناه على الآخرة.



قلب معمور

بينما ينتبه الإنسان لإصلاح الظاهر للناس منه من ملبس ومظهر وممتلكات وما إلى ذلك، يغفل الكثيرون عن إصلاح الحالة التي ينطوي عليها وهي نتاج الفكر والفكر موضعه العقل والقلب كما سبق ذكره.

فأنت حينما تدعو لأحدهم بصلاح البال فأنت تدعوه بصلاح الخاطر والفكر والعقل والقلب وهي التي تُنتج الحالات العظيمة الأهمية، فإذا صلح الخاطر الذي في القلب والفكر الذي في العقل والقلب معاً لصلح السلوك والفعل.

ومتى صلح البال استقام الشعور والتفكير واطمأن القلب والضمير والسرائر

والتعبير القرآني يلقي ظلالاً من الراحة والطمأنينة والثقة والرضا والسلام النفسي وهي في أغلب الأوقات الحالة التي يسعى إليها الكثيرون.

تصور يا صديقي أن تكون هذه هي الحالة التي تتعامل دائماً من خلالها تجاه ما يواجهك في رحلة حياتك.

صالح البال هذه الحالة التي أورشك الله عز وجل إياها لحبك له ولإيمانك به ولعملك الصالح والتي نتيجتها الهدوء والاطمئنان الروحي من جهة، والتوفيق والنجاح في الحياة من جهة أخرى فتكون لك روح هادئة وقلب مطمئن معمور بحب الله.

(فكرت في سعي العقلاء فرأيت سعيهم كلهم في مطلوب

واحدٍ وإن اختلفت طرقهم في تحصيله، رأيتهم جميعهم إنما يسعون في دفع الهم والغم عن نفوسهم فهذا في الأكل والشرب وهذا في التجارة والكسب، وهذا بالنكاح، وهذا في اللغو واللعب وغير ذلك..

ولم أر في جميع هذه الطرق طريقاً موصلاً إليه، ولعل أكثرها إنما يوصل إلى ضده.. وإنما الإقبال على الله وحده وإيثار مرضاته على كل شيء ضده، فليس للعبد أنفع من هذا الطريق وأوصل منه على لذته وسعادته) ابن حزم.

لعل هذا المقطع لابن حزم هو خير ما يوجز كيفية الوصول إلى حالة من السعادة غير الوقتية والسلام الداخلي الحقيقي تظهر أثرها نوراً في الوجوه وحالة من الرضا والطمأنينة يفوح في جميع المعاملات شذى عطرها.



فن إضفاء المعاني

يقول إبراهيم كشت في كتابه «المعاني السامية»

«إن حياة الإنسان كلها من بدئها حتى منتهاها تتشكل من سلسلة طويلة متداخلة الحلقات من العلاقات بأشياء هذا الوجود من حولنا فثمة علاقة المرء بذاته، بما فيها من حاجات ورغبات وتطلعات ومشاعر، وعلاقته بالآخرين قريين أو بعيدين أفراداً أو جماعات أو مؤسسات، وعلاقته بالزمان ماضيه حاضره ومستقبله، والمهم في أمر الإشارة إلى تلك العلاقات أن الإنسان لا يكاد يدخل طرفاً في علاقة منها ولا يفهمها ولا يعيشها إلا من خلال معنى يضيفه على تلك العلاقة، فإضفاء المعاني على الأشياء جزءٌ من طبيعة الإنسان وتكوينه، وكلما كانت المعاني التي يضيفها الإنسان على الموضوعات والأفكار والعلاقات والأشياء أكثر إنسانية وإيجابية.. كانت حياته أكثر ثراءً من وجهتها المعنوية وأشد امتلاءً وسعادة وبهجة وأعظم عطاءً وإسهاماً في خير المجتمع».

من ضمن عناصر التكريم ومقومات الخلافة التي وهبها الله سبحانه وتعالى القدرة على خلق معاني فقد أعطى الله سبحانه



وتعالى الإنسان مساحة لإضافة معانٍ للأشخاص والأحداث والأشياء على عكس بقية المخلوقات.

فلا توجد هناك تجربة ما أو حدث نمراً به في حياتنا وعليه معنى أو له ترجمة خاصة به، بذاته كحدث، ولكن كل إنسان يضيفي للحدث معنى ويضع له ترجمة وذلك ما يفسر اختلاف رد فعل الناس فيما بينهم تجاه الحدث الواحد حيث أن كل إنسان قام ببناء المعاني التي يراها للحدث بالطريقة والكيفية التي يفكر بها بناءً على فلا تر كثيرة سيأتي ذكرها بالتفصيل في نموذج التواصل منها على سبيل الإيجاز المعتقدات وبرامج التفكير والقيم، فالمعنى هنا هو الطريقة التي نفسر بها التجربة ونعبر بها عن الأحداث.

إذا عبّرنا عن صناعة المعاني بفن إضفاء المعاني فهو بكل تأكيد فنٌ يجب علينا جميعاً أن نتقنه ونقوم به ببراعة لأنه بناءً على المعاني التي نضيفها على كل شيء وعلى كل علاقة وعلى كل حدث نمربه، نقوم بالتصرف.

وفي رحلة الحياة تتداخل العلاقات والدوائر، وأنت طرف في كل علاقة بدءاً من أهم علاقة وهي علاقتك بربك ثم علاقتك بنفسك ثم علاقتك بالآخرين وعلاقتك بالوقت ونظرتك لإمكانياتك التي أودعها الله فيك.

يجبهم ويحبونه

فَيَا لَكَ مَنْ كَائِنٌ شَرِيفٌ مَكْرَمٌ خُلِقْتَ مِنْ أَجْلِ رِسَالَةٍ عَظِيمَةٍ أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ بِالْخِلَافَةِ فِي الْأَرْضِ وَعِمَارَتِهَا وَإِضْفَاءِ الْمَعْنَى

جزء من أدوات ومهارات الخلافة وهو ما يغيّر نظرتك تمامًا للأشياء جميعها.

إذا تناولنا العبادة على سبيل المثال..

أيعقل أن يقتصر معناها على العبادات الشعائرية فقط من صلاة وصوم وزكاة أهذا كل شيء؟!

أرى أنها علة الوجود يصعب عليّ اختزالها في هكذا معنى.

أرى أنه من أجمل التعريفات للعبادة والذي يحمل معاني غاية في السمو ما قاله الدكتور راتب النابلسي:

«العبادة طاعة طوعية، مزوجة بمحبة قلبية، أساسها معرفة يقينية، تفضي إلى سعادة أبدية»

فلا يعبد الله قسراً، فالطاعة القسرية لا ترقى بالإنسان ويأبى الله لنا إلا أن نطيعه طواعية مبادرين أعطانا حرية الاختيار.

أراد أن تكون العلاقة بيننا وبينه جل وعلا علاقة حب «مزوجة بمحبة قلبية» ما أجمل ذلك المعنى

«يجبهم ويحبونه» اقرأها مرة ثانية، اعرضها على قلبك واستشعر إضافة الضمير «هم» إلى رب العزة سبحانه وتعالى. يقول بعض العارفين «ليس الشأن أن تُحِب، ولكن الشأن أن تُحَب».

ويقول ابن القيم حول هذا المعنى الجميل «ليس العجب من قوله يحبونه إنما العجب من قوله سبحانه يجبهم».



ليس العجب من فقير مسكين يجب محسناً إليه إنما العجب من محسن يجب فقيراً إليه».

وهذا هو مربط الفرس فالمهم أن يجبك الودود، ملك الملوك، المحسن، الإله الذي تأله القلوب وتجه وتوذه.

وهذه هي المحبة القلبية.. فما عبد الله حقاً من أطاعه ولم يحبه.

«أساسها معرفة يقينية» يقول الإمام علي رضي الله عنه أن معرفة الله أصل الدين ويقول ابن مسعود رضي الله عنه في تفسير «وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون» فسرها يعرفوني فيعبدوني.

فيجب أن تعرف لمن تقدّم عبادتك، لمن تلتزم وتخضع حركاتك في الدنيا فلا بُدَّ من معرفة الله العليم المدبر الذي وضع لك منهجاً تفصيلاً متناسقاً لا بُدَّ من معرفته أولاً حتى تضبط حركتك في الحياة وفق منهجه سبحانه.

تعرفه، فتحبه، فتطيعه والنتيجة؟! السعادة الأبدية

ألا تتفق معي أن العبادة بهذا المعنى لها حلاوة في القلب

إذا كان هذا المعنى حاضراً في ذهنك فقل لي بالله عليك كيف ستكون عبادتك الشعائرية من صلاة وصوم وغيرها من فروض، والتعاملية من حسن خلق وأمانة وصدق الحديث وغير ذلك.

بالمعنى تصبح حياتك كالشهد حلاوة أو في مرارة العلقم.

فبإمكانك أن تعطي لأي أزمة ألمت بك معنى يولد داخلك السخط والتذمر وعدم الرضا وبإمكانك أن تعطيه معنى يولد بداخلك الرضا، وماذا لو كان المعنى أنه ما أصابك الله به إلا ليظهرك ويرفع به درجاتك امتثالاً لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم:

«عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير، إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له».

ما أجمل المعنيين؛ الشكر والصبر

هل هناك من لا يشكر إذا أصابته سراء؟!؟

أجل فهناك من يتقلب في صنوف النعم ولا يستشعر معنى الشكر لإلفه النعمة واعتياده عليها أو لفرحته بالنعمة وغفلته عن المنعم.

وهل هناك من يتذمر عند الضراء؟!؟

أجل.. من يستشعر معنى أنه هو الوحيد الذي دائماً ما تحدث له الأزمات.

ويغفل عن معنى أن الإبتلاءات سُنة الله في الكون، وأن أكرم الخلق وأشرفهم وهم الأنبياء عليهم السلام قد (ابتلوا) وصبروا، وأن الله عز وجل ربما أبتلاك ليهذبك، ليقرّبك، ليرفع درجاتك.

زرع.. حصد

ولأن إضفاء المعاني فن.. فلا ترضى أن تتذوق من هذا الفن إلا أحسنه، فما تزرعه من معانٍ بداخلك سوف تحصده في تعاملاتك وتصرفاتك وأدائك.

فكلما كانت المعاني داعمة فلن تجد إلا عذوبة في الأداء ولربما الأمر الذي كان ثقيلاً عليك من قبل وجدته سهلاً ميسراً، ولربما الأمر الذي كنت تفعله بحكم العادة ولا تجد له مذاقاً ولا تستشعر له روحاً وجدته مفعماً بالحياة فقط لأنك أضفت عليه معنى جيد.

فهذه الصلاة التي أصبح معظمنا يؤديها ولا يقيمها، يؤجلها لآخر الوقت أو يجمعها يقوم بها من باب إسقاط الفريضة.

ماذا لو استشعرت معنى «أرحنا بها يا بلال» أو معنى «وجعلت قرة عيني في الصلاة»

كنت إلى وقت قريب إذا عدتُ إلى بيتي بعد يوم مُثقل، أقوم بأداء الصلاة وأنا جالسة بحجة أنني متعبة - طبعاً لا أتحدث عمّن يصلي جالساً لأسباب صحية تمنعه من السجود ولكن عمّن يصلي جالساً متعللاً- أما بعد أن استحضرت معنى أرحنا بها، لا أجد راحة جسدية كانت أو غير ذلك إلا بالصلاة، أصبحت الصلاة مصدر للراحة.. تغير المعنى فتغير الأداء.

خدعوك فقالوا

إذا كان من السيئ أن تكون هناك معانٍ وضعتها أنت ولكنها لا تفيدك، فإن من الأسوأ أن (تلتزم) نفسك بمعانٍ ليست فقط غير مفيدة، ولكن وضعها عنك ولك أناس آخرون.

كليات القمة.. من الذي اخترع هذا المعنى؟!

مَن الذي أضافه لكليات بعينها دون غيرها في إجحاف واضح لبقية الكليات؟

المجتمع، البيئة، الحكومات... مَن؟!

و ظل معنى معلبًا نتوارثه؟ لم نصنعه نحن ولكن سلمنا بصحته واستخدمناه..

لطالما تساءلت بيني وبين نفسي: لماذا لا (يطلق) مسمى كلية قمة - إن جاز لنا أن نطلق هكذا مسمى - على كلية الحقوق مثلاً؟

على أهمية وخطورة المهن التي تتخرج فيها أو يتقلدها خريجوها مثل المحامي، وكيل النيابة، القاضي، المستشار. مهن لها ثقلها وتأثيرها على حياة الأشخاص بل وأرواحهم في أحيانٍ كثيرة.

ومثلها كلية التربية فمهنة المعلم من أخطر المهن لما لها من دور هام وخطير جدًّا في التنشئة، فيا لها من خدعة ومثلها الكثير من المعاني السابقة التجهيز لم نصنعها، ولم نبتكرها ولكنها تؤثر علينا، نتعامل بها غير مدركين هل هي مفيدة أم مضرة؟ هل تزيد من جودة حياتنا أم ترهقها وتحملنا عبئًا؟

هل نحن من قمنا بصنعها أم صنعت لنا؟

نيران صديقة

والمشكلة هنا أن المعنى الذي نضيفه إذا ترسخ يساعد وبقوة في تكوين طرق تفكيرنا التي نقوم من خلالها بإدراك العالم الخارجي.

يُطلق د. مايكل هول على بعض طرق التفكير هذه طرق صيبانية منها ما تكون لدينا منذ الصغر ولم نتعلم كيفية تقييمها إذا كانت مفيدة لنا أم ضارة.

وحينما ننضج كأشخاص ولا ننضج معنا طرق التفكير هذه، نظل نرى الدنيا من خلالها فنقوم بعمل صورة ذهنية غير دقيقة للواقع وربما قمنا بتصرفات لا تفيد حياتنا ولا نخدم أهدافنا.

منها على سبيل المثال الشخصية، شخص ما إذا توجه له مديره مثلاً بانتقاد لأدائه في عمل ما، حول ذلك الانتقاد لشخصه وربما شعر بالحزن الشديد على نفسه والغضب تجاه مديره.

وكان من الأفضل له بدلاً من التفكير بهذه الطريقة -شخصية الأمور- أن يتوجّه لمديره بسؤال محدد عن الجزء في العمل أو في الأداء الذي لم يرق بعمله بالشكل المناسب أو المطلوب، وأخذ من الموقف فرصة لتحسين أدائه بناءً على نقدٍ بناءً لا على شخصية الأمور.

ولربما قاده ذلك إلى وسم نفسه بالفشل «أنا فاشل» ليقع بذلك في فخ آخر من أفخاخ طرق التفكير الصيبانية وهي إصاق الألقاب غير الجيدة بذاته.

فبدلاً من أن يقوم بتقييم الفعل بشكل موضوعي ويبحث في أي جزءٍ تحديداً من الأداء جانبه الصواب تراه يلصق بذاته لقب أنا مخطئ أو أنا فاشل أو أنا غبي.

و هناك أيضاً إنسان يتبنى طريقة تفكير قائمة على اللوم فتراه دائماً ما يلقي باللوم على كل ما حوله من الظروف الخارجية التي لا يستطيع السيطرة عليها أو الأشخاص المحيطين به وكأن الكون قد عقد مؤامرة ضده.

وبلا شك أن السلوك أو الأداء المبني على طريقة تفكير كهذه سوف تتسبب في الحد من قدرات صاحبها فهو يرى نفسه لا حيلة له، لقد تجمّد في مكانه بسبب ظروف يراها خارجة عن إرادته وهو غير واع إلى أنه كلما استمر في إلقاء اللوم كلما تنكر لما هو مسؤول عنه واستمر في سلوكه السلبي، فتأزم حياته أكثر.

وفي غالب الأمر من يقوم بإلقاء اللوم دائماً هو شخص لديه تآكل في صورته الذاتية، لأنه يحرم نفسه من أن تنمو من خلال تحمل المسؤولية.

ولكن إذا أراد هذا الإنسان تغيير سلوكه السلبي فعليه تغيير طريقة التفكير المبنية على إلقاء اللوم وتبني الرغبة في تحمّل المسؤولية.

فبالطبع ليست كل الأمور خارجة عن إطار سيطرته ومسؤوليته، هناك أمورٌ لا نستطيع التحكم فيها ولا تقع تحت

سيطرتنا.. نعم، ولكن ردة أفعالنا تجاهها وطريقة تعاملنا معها كلها أشياء تقع تحت سيطرتنا وضمن دائرة اختيارنا. فليُنظر أي جانب من جوانب الموضوع يقع تحت مسؤوليته فيمكنه تغييره والتعامل معه بموضوعية.

«سواء كنت تعتقد أنك تستطيع أو أنك لا تستطيع فإنك على صواب».

- هنري فورد

نموذج آخر للمعاني الميعقة التي تكبّل قدرات الإنسان وتؤثر بشدة في جودة حياته هو اعتقاد الإنسان في أنه لا يستطيع. وإيضاح ذلك المعنى الذي ذكره هنري فورد في مقولته تأمل معي قصة الفيل الصغير الذي أتوا به للعمل في السيرك فهي خير شاهد على أن إنجازاتك ما هي إلا انعكاس لمعتقداتك، تقول القصة:

إن الفيل حينما أتى إلى السيرك صغيراً كان يتم ربط إحدى ساقيه الأماميتين بسلسلة، وك أنت هذه السلسلة الصغيرة كافية للإمساك بالفيل في هذه السن فكان كلما همّ بالتحرك للأمام لا يستطيع إلا قدر ما يتيح له طول هذه السلسلة.

وكبر الفيل ولكنه ظلّ على اعتقاده القديم بأن هذه السلسلة ما زالت بإمكانها الحد من حركته، ولكن الحقيقة عكس ذلك

تمامًا فلو حاول بحركة بسيطة لاستطاع خلعها من مكانها
ولكنه لم يحاول ..

على قوته وضحامة جسمه لم يحاول بسبب ما اعتقده في
الماضي بأنه لا يستطيع التحرك، بسبب اعتقاده في عدم قدرته
ظل في مكانه يتحرك فقط بالقدر الذي يتيح له طول السلسلة.
فإذا كان هناك من يعيش وبذهنه هذا المعنى فكم سلسلة
عليه التحرر منها؟

إذا كان هناك من يعيش بمعنى أنه لا يستطيع القيام بشيء
ما مع قدرته فعليًا عليه، ولكن ربما لتجربة سابقة له أو ربما
تعليقات وكلام من حوله أو أيًا كان فلا يجب أن يتعامل مع هذا
المعتقد على أنه حقيقي فلا ينبغي أن نجعل سلوكنا وتصرفاتنا
تتجسم بمعتقدات غير فعالة وغير داعمة.

كيف تكون صنوع الله وبك ما بك من إمكانيات أو دعها الله
فيك لتحقيق مراده سبحانه وتعالى منك ثم تعيق نفسك باعتقاد
أنك لا تستطيع.

كيف وأنت الخليفة المكرم المسخر له ما في السموات وما في
الأرض

أين أنت من قول النبي الكريم صلى الله عليه وسلم «استعن
بالله ولا تعجز»؟

و بالطبع الحديث هنا عن الاعتقاد غير الصحيح عن عدم
الاستطاعة مع وجود الإمكانيات والمقدرة لفعل شيء ما كما في
قصة الفيل الصغير.



الله سبحانه وتعالى لم يعطنا الفكر لنستعمله ضد أنفسنا أو في غير ما هو نافع لنا بأن نحكم على أنفسنا بمعتقدات غير مفيدة.

وإنما أعطانا الفكر وميزنا به عن بقية مخلوقاته، بحيث أينما وجهناه أعطانا ما كنا نظنه مستحيلاً.

«أشد سجون الحياة قسوة، فكرة بأئسة يسجن المرء
منا نفسه بداخلها».

- مصطفى صادق الرافعي

الله رب العالمين

تعتبر النية شكلاً من أشكال المعاني التي يقوم الإنسان بخلقها وهي التي تجيب على تساؤلات كثيرة في غاية الأهمية. إذا تطرقنا لمعنى النية في اللغة، لوجدناها تأتي بمعنى القصد والعزم والإرادة.

وحقيقة الأمر أن كلاً منا في هذه الحياة مُريد، ولكن ما الذي نريده؟

ما الذي يُهمك؟ ما الذي ترجوه وتصبو إليه؟

أيعقل وأنت المخلوق المكرم الذي أمدك الله بإمكانات وطاقات كبيرة وسخر لك الكون أن تكون همتك وما تريد مجرد الاستمتاع بالحياة الدنيا فقط؟! مجرد الاستمتاع بالحياة الدنيا فقط؟! مجرد الاستمتاع بالحياة الدنيا فقط؟!

بالطبع لا يعقل، وفي ذلك يقول الله عز وجل:

«مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعَاجِلَةَ عَجَلْنَا لَهُ فِيهَا مَا نَشَاءُ لِمَنْ نُرِيدُ ثُمَّ جَعَلْنَا لَهُ جَهَنَّمَ يَصْلَاهَا مَذْمُومًا مَّدْحُورًا. وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ وَسَعَىٰ لَهَا سَعْيَهَا وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَٰئِكَ كَانَ سَعْيُهُمْ مَشْكُورًا».



ولكن قد نتساءل وأي ذنب نرتكبه بمجرد إرادة الدنيا التي فيها معاشنا!

وحول هذا المعنى يجيب الحبيب علي الجفري قائلاً:

«مسيرنا في هذه الحياة ارتبط بما نريد.. أحوالنا، مآلتنا، سعادتنا أو شقاوتنا، الرضا أو الغضب، الفلاح أو الخيبة كلها تتصل بما يريده الواحد منّا من هذه الحياة، وهذا التجسيم الذي جعله الله تعالى فارقاً بين السعادة والشقاوة، والجنة والنار، والرضا والغضب ارتبط بما يريده كلُّ منا في حياته، وجعل مجرد إرادة الدنيا سبباً في حصول الخسران.

فما المقصود بكلمة الدنيا المذمومة؟ هل هي الطعام والشراب والملبس والمسكن والأثاث والسيارة، والمال؟ هل حصول هذه الأشياء يجعل أحدنا مُريدًا للدنيا وبذلك يكون مُتعرّضاً للغضب والخسارة؟! وما وجه الذنب في هذا ما دامت هذه الأشياء هي ما تتعلق

بها حياة الإنسان؟

الخطر في إرادة الدنيا التي حذرنا الله منها أمران:

الأول: تعلق القلب، وهو أن يعيش الإنسان في هذه الحياة وليس له مقصود، ليس له هدف إلا التمتع بالدنيا فقط، أن يعيش لها فقط.

الثاني: إشغال الجسد بما تعلق به القلب وهو أن يكون وقته وفكره وجهده موظفاً فقط لهذا القصد»

فالإشكالية هنا كما رأينا في تفاعل الإنسان مع ما يريد بالشكل الذي يبغده عن حقيقته.

بالشكل الذي يقف بينه وبين وعيه بالغاية من وجوده.

فالمشكلة ليست في أن تمتلك من الدنيا إنما المشكلة في أن تمتلكك الدنيا بالدرجة التي تجعلك تفرط في أمانة الهدف الذي خلقت من أجله.

حب الدنيا رأس كل خطيئة

ماذا إذا كانت الآخرة هي كل ما يشغل بال الإنسان يعمل في الدنيا بالطبع لأن له دورًا لا بُدَّ هو مؤديه، ولكن قلبه معلق بالله يتغني فيما أتاه الله الدار الآخرة! استشعر معي ذلك المعنى: «مَنْ كَانَتِ الْآخِرَةُ هَمَّهُ جَعَلَ اللَّهُ غَنَاهُ فِي قَلْبِهِ».

يَا لَهُ مِنْ مَعْنَى جَمِيلٍ رَاقٍ أَنْ يَكُونَ غِنَاكَ فِي قَلْبِكَ،

أَنْ يَكُونَ قَلْبُكَ مَعْمُورًا بِالْمَحَبَةِ لِلَّهِ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى وَبِالْخَيْرِ عِبَادِهِ وَبِالرِّضَا وَالثِّقَةِ فِي جَمِيلٍ مَا عِنْدَ اللَّهِ لَكَ.. وَالتَّيْجَةَ!

«وَجَمْعٌ لَهُ شَمْلُهُ» لَا يَجْعَلُهُ مَشْتَتِ الْبَالِ يَجْرِي يَمْنَةً وَيَسْرَةً وَلَمْ الْعَجَلَةَ وَالتَّكَالِبَ عَلَى الدُّنْيَا فَقَطْ وَهِيَ سَوْفَ تَأْتِي رَاغِمَةً

«وَأَتَتْهُ الدُّنْيَا وَهِيَ رَاغِمَةٌ»

وعلى الجانب الآخر؛ مَنْ عمل في الدنيا للدنيا فقط وجعلها كل همه ومدار فكره كانت نفسه قلقة دائمًا لا ترضى بما قسم الله لها.



فتراه دائماً في حالة متكدره، حتى وإن كان يملك من المال الكثير.

ولكن لأن الدنيا كانت كل همه

«جعل الله فقره بين عينيه»

فهو لم يُرزق هذه الحالة من القناعة والرضا

«وفرق عليه شمله ولم يأتِه من الدنيا إلا ما قدر له»

فمن تشعبت به المهموم في أحوال الدنيا لم يبالي الله في أي أوديتها هلك.

«أف لهذه الدنيا، يجها من يخاف عليها ومتى خاف عليها خاف منها، فهو يشقى بها ويشقى لها. ومثل هذا لا يكاد يُطالع وجه حادثه من حوادث الدهر إلا خُيل إليه أن التعاسة قد تركت الناس جميعاً وأقبلت عليه وحده».

- الرافي

لماذا تفعل ما تفعله؟

كلما تعلقت النية بالله وكانت الإرادة مرتبطة برضوان الله كلما كانت المهمة عالية

يقول الله عز وجل: «قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ».

فإذا كنت تتحرك في الحياة الدنيا وعينك على الآخرة وقلبك معلّق بالله لأنه هو عز وجل من وراء القصد، فإن أي عمل من أعمال الدنيا سوف يكون فيه النفع لك في دنياك وفي آخرتك.

فقط تذكّر.. لماذا تفعل ما تفعله؟

لماذا اخترت ذلك المسلك أو ذاك الطريق لتعطيته من عمرك وجُهدك وطاقتك؟

كأن إجابة هذا السؤال هي ما تعطيك الدافعية والحافز لتُكْمِل وتستمر إذا ما اصطدمت بأي عقبة أو عصفت بك رياح المشاكل والتحديات.

ستكون إجابة هذا السؤال حاضرةً نُصب عينيك وبداخل قلبك لتساعدك على تخطي العثرات بل وتساعدك أيضًا على تحديد ما إذا كانت خطواتك في هذه الحياة تسير في الاتجاه الصحيح أم لا، تسير في اتجاه تحقيق الغاية التي تحيا من أجلها وتطمح لبلوغها أم تتشعب بك السبل.

إن حياتنا تُقاس بمدى حضورنا فيها واللحظة التي تمر بلا انتباه هي لحظة لا حضور فيها، والنية هي التي تمنحنا الحضور والتركيز والانتباه.

«اعلم أن حضور القلب سبب الهمة، فإن قلبك تابع لهمتك فلا يحضر إلا فيما يهيك».

— أبو حامد الغزالي



لكل امرئ ما نوى

أما عن معنى النية اصطلاحاً..

فهي عزم وانعقاد القلب على عمل الشيء تفرُّباً إلى الله تعالى.

وفي صحيح البخاري: إنما الأعمال بالنيات وإنما لكل امرئ ما نوى.

ولا يُخْفَى على كل مسلم أهمية النية فإننا باستحضار النية وإخلاصها لله تعالى نحفظ أوقاتنا وأعمالنا وأنفاسنا من أن تضيع سدى.

وكلنا نعلم أن النية شرط من شروط صحة العبادة.

كما أن العبادات تمتاز فيما بينها بالنية فهناك صلاة فريضة وهناك صلاة نافلة.

والنية هي التي تفرق بين العبادة والعادة؛ فالاستحمام قد يكون عادةً يومية للنظافة، وقد يكون اغتسالاً بنية الطهارة. والنية بالنسبة للقلب بمثابة البوصلة التي توجه الأعمال وتصحح مسارها.

يقول ابن القيم «إن قيمة الإنسان همته وما يريد» ويوضح ذلك بقوله:

تقول العامة: «إن قيمة الإنسان ما يُحْسِن».

أي ما يُحْسِن صنعه، ما يستطيع أن يفعله بإتقان من مهنة أو حرفة أو مهارة وما إلى ذلك.

وتقول الخاصة: «قيمة كل امرئ ما يطلب».

أي إرادته وطلبه وغرضه وعلى أي شيء تنعقد همته، ما الذي يسعى لتحقيقه في هذه الحياة ولماذا، ولذلك قالوا إن الطائر يطير بجناحيه والإنسان يطير بهمته.

فهناك همماً عالية ارتبطت بمن فوق العرش جلّ وعلا إرادة وطلباً وشوقاً ومحبة.

فهذه همّة «ربيعة بن كعب الأسلمي» همّة سامية فطنت وأدركت المقصد.

فلنرّ ماذا طلب من رسول الله صلى الله عليه وسلم:

«كنت أبيت مع رسول الله فأتيته بوضوئه وحاجته فقال لي سل - أي اطلب مني ما تشاء - فقلت أسألك مرافقتك في الجنة. قال: أو غير ذلك، قلت: هو ذاك - أي ليس لي أي مطلب آخر - قال فأعني على نفسك بكثرة السجود».

فيا لها من همّة عالية، فالجنة ومرافقة النبي صلى الله عليه وسلم من أعلى الغايات التي يطلبها الإنسان

وقد علمنا الرسول الكريم علو المهمة وسمو الغاية حين قال «إذا سألتم الله فاسألوه الفردوس الأعلى»

وصاحب المهمة العالية يستفيد من حياته أعظم استفادة، وتكون أوقاته مُستثمرة ببناء، ولذلك يعرف بعض الصالحين النية بأنها استصغار من دون النهاية من معالي الأمور.



وهل استباق الخيرات إلا إرادة.. «قد أفلح من زكَّاهَا وقد
خاب من دساها».

«فإن الله لا يُعامَل إلا بالنية ولا يكتب في سجل الحسنات
إلا الأرقام القلبية».

- مصطفى صادق الرافعي

على مشارف الذات

في رحلة بحثك عنك وبعد أن أتقنت فنًا يُسمَّى إضفاء
المعاني، عليك أن تبحث عن «معناك عنك»
مَنْ أنت وليس ماذا تفعل!

فأسهل شيء هو أن تعرف ماذا تفعل، ولكن قد يجد البعض
صعوبةً في معرفة من يكون!

تذكرت إجابات المشاركات في إحدى الورش التدريبية عندما
طلبت منهن تعريف أنفسهن باختصار، فطرحت عليهن سؤال:
مَنْ أنتِ؟

فجاءت إجاباتهن كوجوه عارضات الأزياء مليئة بمساحيق
التجميل..

أنا زوجة فلان أو ابنة فلان أو أنا كذا - أي الوظيفة أو
المنصب

يا الله! كم من الأقنعة علينا ارتداؤها ليقبلنا الآخرون؟
نبحث في كل مكان عن الإجابة ولا نكلف أنفسنا عناء النظر
بداخلنا



أُتبحث عنك في الآخرين، في الأشياء، في إنجازٍ ما.. إذاً
توقف وكل ما عليك فعله هو أن تبحث عنك فيك، في سمائك
الداخلية.

كثير منّا يبنى عن ذاته صورة غير حقيقية في الغالب مشوهة
لعدم معرفته بنفسه، والحديث هنا ياخذنا إلى تقدير قيمة الذات.

أي قيمة تحتاجها لتشعر بتقديرك لذاتك؟

ما هي الشروط التي عليك استيفاؤها؟

أتراها الثروة، المنصب، المظهر الخارجي، المكانة، القوة،
السُّلطة!!

أم عدد هؤلاء الأشخاص الذين يحبونك ويتقبلونك؟ هل
عددهم كاف ليشعرك بأنك بخير؟

لا شك أن التربية والتنشئة والبيئة المحيطة لها دور في تكوين
مفهومك عن صورتك الذاتية خاصة في مرحلة الطفولة.

صنع الله

و لكن دعني أخبرك شيئاً: لست بحاجة إلى استيفاء أي شروط
فشهادة التكريم قد جاءتك من الأعلى ممن يجبك بدون قيد
ولا شرط

«و لقد كرّمنا بني آدم»

كفاك عزّاً أنك صنع الله

قيمتك قد وضعها الله فيك منذ بدء الخليقة، في اللحظة التي أعلن بنفسه سبحانه عن خلقك في الملاء الأعلى.

في تلك اللحظة التي وهبك فيها العلم، في تلك اللحظة التي جعلك خليفة في الأرض، وأسجد لك ملائكته. بل من قبل ذلك قيمتك قد خلقها الله عز وجل منذ أن نفخ فيك من روجه.

أنت خلقت قيمًا ليست هناك شروط ولا أي أشياء خارجية أنت بحاجة لها لتشعر بقيمتك لأنك بالفعل المخلوق المتفرد. المكرّم السيد العالم الخليفة حر الإرادة والاختيار لتعبر عن بديع خلقك.

ماذا لو لم تكن لديك تلك النظرة من تقدير الذات؟
سوف تضع قيمتك كإنسان على المحك تجاه كل ما يحدث، وقد تلصق الأشياء السلبية بذاتك وتوصم نفسك بها.
سوف يكون شغلك الشاغل هو كيفية استخدام كافة المواقف لمحاولة إثبات أن لك قيمة
وربما ربطت ذلك بنظرة الآخرين ورأيهم عنك
سوف تكون نيتك وهدفك في هذه الحياة هو محاولة إيجاد ما يشعرك بهذه القيمة

في كتابه To have or to be يحذر إيريك فروم Erich Fromm من الفكر القائم على تقدير قيمة الإنسان بمقدار ما يملك وما لديه.



وفي واقع الأمر هذا الخلط خطير للغاية، وتظهر خطورته في نقطتين أساسيتين:

النقطة الأولى: إذا كنت أنت ما تملك ثم حدثت وفقدت ممتلكاتك، فمن تكون؟

أما الثانية: إذا ربطت ما تملك بمن تكون لعشت حياتك كلها مدافعاً عما تملك مستميتاً عليه

وإذا كان ذلك الخلط موجوداً فإذا كلما كبرت وزادت ممتلكاتك كلما ازداد إحساسك بقيمتك وربما أوردك ذلك التفكير منحني خطراً آخر فكلما ازداد تركيز الإنسان على ما يملك ابتعد عن ذاته الحقيقية، وكلما ابتعد عن ذاته الحقيقية ابتعد عن مصدر النور ولأخذه ذلك إلى التكبر والتجبر ألم يقل فرعون:

«أليس لي ملك مصر وهذه الأنهار تجري من تحتي»

جعلته اعتداده بما يملك ينسيه مَنْ يكون وما هي حقيقته فادعى أنه إله:

«أنا ربُّكُمْ الأعلى»

ولكن التملُّك بحد ذاته ليس بالشيء الذي (يعاب)، ولكن ما يعاب ربطه بالذات والكينونة فقد كان من الصحابة رضوان الله عليهم من لديهم الكثير من الأموال والممتلكات وربما أشهرهم سيدنا عثمان بن عفان وسيدنا عبد الرحمن بن عوف رضي الله عنهم.

ولم يصبههم ذلك الخلط المعيب بين من أكون وما أملك،
فقد ربّاهم المعلّم الأعظم صلى الله عليه وسلم أن الدنيا عند
الله عز وجل لا تساوي جناح بعوضة فاهتموا بجوهر الإنسان
اهتموا بذاته وبما خلق من أجله لا بما يملك.

«كل ما زاد عن حاجتك هو عبء عليك، فنحن على
الأرض نبنّي لأرواحنا في السماء»
- الراجعي

رفقاً بنفسك

فتقدير الذات هو مفهومك ومعتقداتك عن نفسك عن
حقيقتك ومن يخلق معان لذاته قائمة على متغيرات فسوف
تظل هذه القيمة في صعود وهبوط فالمعنى الذي نرسمه عن
حقيقة ذاتنا هو ما يصنع كل الفرق.

لديك عقل وأفكار ولكنك أكبر من ذلك، لديك قلب
ومشاعر ووجدان ولكنك أكبر من ذلك أيضاً لديك إمكانيات
ومهارات تُقدّر ولكنها لا علاقة لها بتقديرك لذاتك فما تستطيع
القيام به بشكل جيد ولك قدرة ومهارة فائقة فيه يندرج تحت
مفهوم الثقة بالذات وليس تقدير الذات.

كيفية الحفاظ على مستوى عالٍ من تقدير الذات

- يبدأ بمعرفة مَنْ أنت وما هي طبيعتك كما أوضحت سابقاً

- ومن ثم يأتي الانتباه للمعتقدات السلبية وغير المفيدة التي تضعها على ذاتك، من أين أتيت بهذه الصورة؟
- تذكّر نقاط القوة التي لديك حتى تستطيع تغيير تلك المعتقدات السلبية.

- ومن ثم يأتي دور التقبُّل
جزء من الجمال الحقيقي للحياة هو أنها لا يمكن التنبؤ بها
فلا شيء دائم وكل شيء يتغير فما كنت عليه بالأمس ليس ما أصبحت عليه اليوم
جميعاً نتفق على أن دائماً ما تكون هناك أشياء تؤثّر في حياتنا وتبدأ الأفكار السلبية تتوارد علينا وربما أثرت على نظرة البعض منّا لنفسه، ومن هنا تبرز أهمية تنمية القدرة على قبول ما تأتي به الحياة كما هو واستقباله بطريقة تفكير إيجابية غير انهماجية بدلاً من مقاومته؛ فكلما قاومت شيئاً ازدادت حدته شعورياً عليك وأفسد عليك حياتك.

فهناك طريقتان لبداية التعامل من أي تحدٍّ تضعنا الحياة فيه.
إما تقبل ما يحدث كما هو ومحاولة فهم الرسائل الربانية التي وراءه قبل الشروع في إيجاد الحلول، أو عدم تقبُّله ومقاومته والدخول في حرب مع الكون كمن يحارب طواحين الهواء.
تقدمت لوظيفة ما بعدما استعددت لها وبذلت ما في وسعك ولكن لم يتم قبولك.

ليس للأمر علاقة بك، بذاتك كإنسان فلا تدع ذلك يؤثر

عليك سلباً، تقبّل الأمر كما هو فربما لم تكن تلك هي الوظيفة
الأمثل لك ربما لم تكن قد استعددت لها بالدرجة الكافية ولربما
يجبى لك القدر ما هو أفضل.

تذكر دائماً حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم
«و اعلم أن ما أخطأك ما كان ليصيبك وما أصابك ما كان
ليخطئك».

لتستحضر معنى كمال اليقين وكمال التوكل وكمال الرضا بما
يقدره الله عز وجل.

فالرضا ثمرة من ثمار المحبة، ومن أعلى مقامات المقربين،
هو باب الله الأعظم ومستراح العابدين وجنة الدنيا.

ومن أهم وأول الأشياء التي علينا تقبّلها بكل رضا هو
ذلك الضعف الإنساني الذي خلقه الله فينا

نعم أيها المكرم، السيد، العالم.. بك ضعف هو عين كمالك
فكمالك في عدم كمالك.

فعلى الرغم من كل الطاقات الممنوحة لك وخاصة طاقة
المعرفة فإن بك ميل لهوى النفس والشهوات فالشجرة التي
نهيت عنها أصبحت شهوة.

ترى لماذا يقص الله علينا قصة آدم والشجرة التي زينها له
إبليس؟

ليعلمنا سبحانه وتعالى الإرادة الضابطة للشهوات، وأنه
سوف نزل ونقع ونخطئ، ولكن ليس هناك زلة لا قيام منها
ولا فواق، ولكن استعن بالله كما فعل آدم.



«فَتَلَقَّى آدَمُ مِنْ رَبِّهِ كَلِمَاتٍ فَتَابَ عَلَيْهِ ۗ إِنَّهُ هُوَ التَّوَّابُ
الرَّحِيمُ».

لأنه وإن كان هناك ضعف فمن صميم فطرتك أن تتوجه إلى
خالقك ليعينك على هذا الضعف

فلا تقسُ على نفسك واختَر ألا تحكم عليها ولا تجلدها
فهناك فرق كبير بين محاسبة النفس بغرض التعلم والإصلاح
وبين جَلدِ الذات.

قل لي بربك.. مَنْ تكون أنت حتى تحكم على نفسك وتجلد
ذاتك إذا كان الله عز وجل يغفر ويعفو.

إذا أخطأت فكل ابن آدم خطاء وخيرُ الخطائين التوابون.
فالتقبل والرضا يورثان إحساس من السعادة الداخلية
والطمأنينة

وبعد أن تقبلت أن الحياة لا تسير على وتيرة واحدة، وأن التغيير
هو الثابت الوحيد في هذه الحياة، وبعد أن تقبلت بشرية نقاط
ضعفها قبل نقاط قوتها يأتي دور التقدير والامتنان.

«ذا استقبلت العالم بالنفس الواسعة رأيت حقائق السرور
تزيد وتوسع وحقائق الهموم تصغر وتضيق، وأدركت أن
دنياك إن ضاقت فأنت الضيق، لا هي».

— مصطفى صادق الرافعي

الزيادة مقرونة بالشكر

عَرَفَت دراسة أجريت في Harvard Medical School الامتحان بأنه:

«إحساس بالشكر والتقدير على كل ما يستقبله الإنسان سواء كان ملموساً أو غير ملموسٍ أي أشياء مادية أو غير مادية (فيقر) الإنسان بكل ما هو جيدٌ، وبالخير الذي في حياته ونتيجة لذلك يشعر بأنه موصول بشيء أكبر من ذاته كفرد ربما أناس آخرين ربما الطبيعة وربما قوى عُلَيَا».

الامتحان من الصفات التي يمكن أن تشارك بشكل كبير في إسعادنا، فلا يمكن أن تكون (ممتناً) وغير سعيد.

أرى أن الامتحان هو صفة أساسية للحب ويقربنا بالفعل من المصدر الرئيسي للحب نفسه فكلما نظرت بعين التقدير والامتحان للخير الموجود في الحياة- وألا تستثني من ذلك أي شيء حتى الأشياء الصغيرة- كلما زاد امتناننا لله عز وجل لنعمه علينا وكلما زاد امتناننا وتقديرنا لنعم الله علينا كلما زاد الخير الذي نحصل عليه، ألم يقل الله عز وجل:

«وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ»

فالزيادة مقرونة بالشكر والكفر المراد به هنا كفر النعمة أي مقابلة المنعم بالجحود والعصيان



ويقول في الحديث القدسي أيضًا «أهل ذكري أهل مودتي
وأهل شكري أهل زيادتي»
وللعلماء أقوالٌ لطيفة في تعريف المزيد..
فقد يكون المزيد أحوالاً:

أن يكرمك الله في أحوالك بأن تكون مطمئنًا لا يعرف القلق
أو الاضطراب لك طريقًا، (تغمرك) حالة من السكينة والسلام
النفسي والرضا سواء أكنت مريضًا أو معافي فقيرًا أم غنيًا صدرك
سليمًا لا يعرف الغل ولا الحقد تجاه الآخرين تحب الخبر لغيرك
كما تحبه لنفسك.

وقد يكون المزيد أفعالاً:

أي ييسر لك الله العمل الصالح ويعينك عليه، وقد يكون
ذلك العمل كلمة طيبة، ابتسامة، خير يجريه على يديك فلا
تحقرن من المعروف شيئًا فالله كريم سبحانه يجازي على مثقال
الذرة ويضاعف لمن يشاء.

وقد يكون المزيد أخلاقاً:

أي أن يمن الله عليك بالحلم ولين الجانب فالمزيد من الخلق
من إكرام المولى عز وجل لأن حسن الخلق من أسباب القرب
من سيدنا رسول الله صلى الله عليه وسلم.

«إنَّ من أحبكم إليَّ وأقربكم مني مجلسًا يوم القيامة
أحاسنكم أخلاقًا»

إذا كنت لا تشعر بالتقدير والامتنان تجاه نفسك فسوف تجد صعوبة في أن تشعر به تجاه الآخرين وإن كنت لا تنظر لحياتك وللنعم التي بها والتجارب التي مررت بها والأشخاص الذين تعاملت معهم بعين التقدير والامتنان؛ فمن المؤكد أنك سوف تهدر حياتك سدى..

فالامتنان يعطي لحياتك ألواناً مبهجة يجعلها عامرة بالحب والسعادة، فالطريقة التي تتعامل بها مع نفسك تنبئ عن الطريقة التي تتعامل بها مع العالم حولك والعالم من حولك كريماً معطاءً مجبولاً على الوفرة والخير ويجب في الوقت نفسه أن يكون محلاً لتقديرك.



فخذ ما آتيتك وكن من الشاكرين

بعدما أبحرنا في النفس الإنسانية، ووقفنا على مظاهر إعجاز الله عز وجل في خلقها نلقي الضوء على الإمكانيات والقدرات والهبات ونقاط القوة التي منحها الخالق سبحانه وتعالى للإنسان والقدرة على تفعيل هذه الملكات والموارد وتولي مسؤولية إدراتها في رحلة الحياة.

فدور الإنسان في الأرض عمارتها فالخلافة عن الله سبحانه وتعالى معناها الإنشاء والابتكار والتعمير والخلق، وكلها من عمل الله كما نعلم، ولكنه منح الخليفة قبساً منها فزوّده بمقومات الخلافة والإمكانيات التي يتفاوت فيها الناس بشكل كبير.

يقول د. عائض القرني في كتابه لا تحزن:

«إن الناس مواهب وقدرات وطاقات وصناعات، ومن عظمة رسولنا صلى الله عليه وسلم أن وظف أصحابه على حسب قدراتهم واستعداداتهم.. فعلي للقضاء، ومعاذ للعلم، وأبيّ للقرآن، وزيد للفرائض، وخالد للجهاد، وحسان للشعر وقيس بن ثابت للخطابة ومن آيات الله عز وجل اختلاف صفات الناس



ومواهبهم، فأبو بكر برحمته ورفقه نفع الأمة وعمر بشدته
وصلابته نصر الإسلام.. فأرض بما عندك من عطاء موهبة
واستثمرها ونمّها وقدمها وانفع بها».

يشكل هذا الجزء من المنظور للنفس ما يتعلق بالقدرات
فهو الذي يجاب على أسئلة:

ما الذي أستطيع فعله؟

ما هي المواهب والإمكانات التي لدي؟

هل لدي المهارات الكافية للتعامل مع الحياة وما فيها؟

هل يمكنني التحكم في هذه الإمكانيات وتطويرها؟

إلى أي مدى أنت مدرك لنقاط القوة التي بداخلك والموارد

التي منحها الله لك؟

القويّ الأمين

إذا نظرت لذلك المحور نظرة صحيحة وسليمة وكانت لديك
معانٍ محفزة داعمة تجاه مهاراتك وإمكاناتك وما يمكنك فعله
فسوف يعزز ذلك لديك مفهوم الثقة بالنفس Self Confidence
وهو الثقة في قدرتك على فعل أشياء معينة نتيجة لتعلمك
مهاراتها وخبرتك فيها كثقة السائق الماهر في قدرته على القيادة
وثقة الجراح الكبير في قدرته على إجراء عمليات جراحية
وهكذا.

وحينما يتعزز لديك مفهوم الثقة بالنفس فلا بُدَّ من النظر

بعين التقدير لما وهبك الله من صفات ومهارات، وأن تحرص فيها على ما ينفعك ففي الحديث الشريف الذي رواه مسلم يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم:

«المؤمن القوي خيرٌ وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير، احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز».

يقول ابن القيم في شرحه لهذا الحديث:

(إن الله تعالى موصوف بالمحبة وهو سبحانه يحب مقتضى أسمائه وصفاته وما يوافقها، فهو القوي ويجب المؤمن القوي - وليست القوة بدنية فقط - وأن سعادة الإنسان في حرصه على ما ينفعه من استثمار مواهبه وحسن استخدام قدراته، والحرص هو بذل الجهد واستفراغ الوسع.

والمعنى هنا هو أن حرصك على ما ينفعك عبادة لله تعالى ولا تتم أي عبادة إلا بالاستعانة بالله سبحانه وتعالى حتى يتحقق للإنسان مقام «إياك نعبد وإياك نستعين».

ومما لا شك فيه أن مما يعين الإنسان على أن يثق في قدراته وإمكانياته هو ثقته في من منحه تلك القدرات والإمكانيات، فالمسلم لا غنى له عن ربه.

لماذا يحتاج الإنسان إلى تعزيز مفهوم الثقة بالنفس؟

- حتى تكون لديه القدرة على إدارة ذاته.

- حتى يتمكن من توظيف إمكانياته وقدراته التوظيف الأمثل.

- حتى يتمكن من وضع أهداف ذات قيمة .



كيف لشخص ألا يرى ما لديه من إمكانيات ومواهب وهو
صُنِعَ اللهُ عز وجل الذي أحسن كل شيء صنْعًا!!
بداخل كلِّ منا جوهرة ميزه الله بها، إن لم تكن تعرفها بعد فلا
يعني ذلك أنها غير موجودة كل ما عليك فعله هو أن تبحث
بداخلك عنها لتُصقلها وتنميتها.

هل هناك عوامل تساعد على تعزيز الثقة بالنفس؟

الإجابة نعم...

- أولها ثقة الإنسان بربه، فإن هذا التسخير لفجاج الأرض
وآفاق السماء وسائر المخلوقات وجعلها في خدمة الإنسان
يتضمن أن يكون هو السيد، ولن يوكل الله إليه دور الخلافة
والسيادة دون أن يزوده بمقوماتها.

- التحدث بشكل إيجابي للذات، وهو ما يعرف في علم
النفس الإيجابي (Positive Psychology) بالتوكيدات الإيجابية أو الـ
(Affirmations)

- والتحدث للآخرين أيضًا بشكل إيجابي من منطلق دعمهم
وتحفيزهم، وربما تبيهم إلى ما حباهم الله به من مواهب ونعم.
فقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم ينتهج هذا النهج
مع أصحابه رضوان الله عليهم كقوله لأبي موسى الأشعري «لقد
أوتيت مزمارا من مزامير آل داوود».

- الشعور بهذه الملكات بحجمها الحقيقي دون أن يترفع بها على الآخرين فكما أن لديه ملكات ليست عند غيره، فعند غيره ملكات ليست لديه، وذلك من حسن تدبير الله سبحانه وتعالى وحكمته

«نحن قسمنا بينهم معيشتهم في الحياة الدنيا ورفعنا بعضهم فوق بعض درجات ليتخذ بعضهم بعضا سخريا» ليستخدم بعضنا بعضا ويعاون بعضنا بعضاً في المصالح والشؤون والأعمال فتتنظم بذلك الحياة ويعم الخير بين الناس، فالتفاوت في الأرزاق والمواهب والملكات سُنة كونية نراها في مئات المشاهد في حياتنا اليومية.

- الحرص الدائم على رد الفضل لصاحب الفضل وواهب النعم الله عز وجل فهناك فرق كبير بين من قال «ما مكني فيه ربي خير» ومن قال «إنما أوتيته على علم عندي».

فعندما تتقلب في النعم والملكات والمواهب أنسب الفضل لله فقد أمتن الله على قارون بكنوز المال الكثير الذي يصعب على الجماعة القوية أن تحمل مفاتيح خزائنه فما ظنك بالخزائن نفسها؟! ولكنه لم يشكر الله عليها بل طغى وبغى ونسب الفضل إلى نفسه أي أنه اكتسبه بعلمه وخبرته بوجوه المكاسب أو لعلم الله بحاله أنه أفضل من قومه.

كما أن بناء معان داعمة ومحفزة لهذا المحور يمكن الإنسان من تعزيز مفهومه حيويًا آخر وهو ال Self- Efficacy.



و لتبسيط معناه فهو الثقة في قدرة الإنسان على تعلم أشياء جديدة وإتقانها.

على سبيل المثال لو أن هناك شخصًا لا يستطيع قيادة القطار، ولكنه يعي تمامًا في نفسه أن لديه القدرة على التعلّم والفهم وبذلك فهو يثق جيدًا أنه إذا تعلم قيادة القطار فسوف يتمكن من قيادته بل وإتقانها أيضًا.

ويتضمن هذا المفهوم أيضًا معنى سعة الحيلة والقدرة على تجاوز المواقف الصعبة وتجاوز العقبات فهو إنسان يستطيع أن يتعامل مع أي ظرف يطرأ عليه حتى وإن شعر فيه بالغموض وعدم الوضوح وأيًا كانت التحديات التي تضعه الحياة فيها فهو قادرٌ على إيجاد الحلول بما منحه الله من ملكات ومواهب. إن إدراك تعدّد الملكات والمواهب وثقة الإنسان بما لديه من قدرات يجعله أيضًا شخصًا فعالًا في مجتمعه والوسط الذي يحيا فيه فتجده مبادرًا إيجابيًا ولنا في الصحابي الجليل «الجاب بن المنذر» خير مثال.

حينما تقدم إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم حينما نزل المسلمون بأسفل بدر فقال يا رسول الله أرأيت هذا المنزل أنزلكه الله ليس لنا أن نتقدم أو نتأخر عنه أم هو الرأي والحرب والمكيدة؟!

قال الرسول صلى الله عليه وسلم: بل هو الرأي والحرب والمكيدة.

فقال يا رسول الله فإن هذا ليس بمنزل، فانهض بالناس حتى نأتي أدنى ماء من القوم منزلة ثم نفور ما وراءه من القلب ثم نبني عليه حوضاً فنملؤه ماءً ثم نقاتل القوم فنشرب ولا يشربون.

فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: لقد أشرت بالرأي.

فالحياب هنا نموذج للإنسان المبادر الواثق مما لديه من مهارة وخبرة في أمور الحرب ولم يمنعه أن يسأل رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا كان الأمر باتخاذ ذلك الموضوع من بئر بدر وحي من السماء أم هو الرأي والمكيدة؟

فلما علم أنه الرأي، بادر بقول ما يراه دون أن يتردد واثقاً بما لديه من خبرة.

وفي هذه القصة درس عظيم من معلم البشرية صلى الله عليه وسلم الذي أشاد برأي الحباب وأخذ به.

فكم من مرة حضرت فيها اجتماع عمل وكانت لديك أفكار وآراء جيدة، ولكن توانيت عن طرحها خوفاً من ألا تلقى ترحيباً أو قبولاً.

وكم من مرة كنت فيها قائداً لمجموعة ولم تعطِ المساحة لتبادل الآراء والأفكار التي كان من الممكن أن تثري التجربة التي أنت فيها أيّاً كانت، بحجة أنك القائد ورأيك هو الأصوب.



القوى الداخلية الأربعة

كم هو جميل أن يشعر الإنسان بقدرته على تفعيل القدرات والموارد التي بداخله لينعكس ذلك على قدرته على الاختيار وحرية الإرادة على عكس من يشعر بالضعف وقلّة الخيلة فسوف تظهر الاحتمالات أمامه قليلة وتكون قدرته على الاختيار محدودة، وسوف يشعر بأنه مقيد بل ومسلوب الإرادة. فكلما أدركت أن لديك قوى داخلية أنت من يتحكم فيها ويديرها كلما كان لذلك أكبر الأثر في طريقة تعاملك مع مَنْ حولك وطريقة استجابتك للعالم والأحداث والمواقف التي تمر بها.

فما هذه القوى الداخلية التي تملكها أنت دون منازع ولا يستطيع أحدهم أن يديرها بدلاً عنك؟ إنها أربع قوى يشكّلون الأساس لأي مهارة لدى أي إنسان وهم:

١- القدرة على التفكير

٢- القدرة على الشعور

٣- القدرة على التحدث

٤- القدرة على الفعل

لا توجد مهارة على وجه الأرض لا تلعب هذه القوى الأربعة دوراً فيها من أبسط المهارات إلى أكثرها تعقيداً.

يبدأ الإنسان في إدراك العالم الخارجي من خلال حواسه، ثم يبدأ في عملية الاستجابة العقلية لما تم استقباله.

وتلك الاستجابة تأتي من الأفكار التي لديه مسبقاً وما يعتقده ثم تأتي الاستجابة الشعورية والتي هي بمثابة ترجمة لهذه الأفكار.

وكل من الاستجابة العقلية والاستجابة الشعورية يمثلان عالمك الداخلي الذي لا يستطيع أحد الاطلاع عليه أو التحكم فيه إلا إذا قمت أنت بإظهاره للعالم الخارجي عن طريق القدرتين الثالثة والرابعة القدرة على التحدث والقدرة على الفعل.

على سبيل المثال إذا رأيت أسداً ستدركه عن طريق حاسة البصر وربما السمع إذا سمعت له زئيراً ثم تبدأ عملية الاستجابة العقلية بناءً على الأفكار التي لديك عن الأسد كحيوان مفترس وإذا كان حراً طليقاً أم تراه من خلف سور وهو بداخل قفص بحديقة الحيوان بالطبع ستختلف استجابتك العقلية والشعورية بناءً على الموقف وبناءً عليه ستقوم بعمل تصرف ما أيضاً مختلفاً بطبيعة الحال في كل من الموقفين.

إذا كان حراً طليقاً فالفكرة التي ستأتي في رأسك أن حياتك في خطر وسوف تشعر بالخوف كترجمة لتلك الفكرة ولربما أطلقت لساقيك العنان في محاولة منك للنجاة بحياتك.

أما إذا كان في قفص فالفكرة التي ستتكون سوف تكون مختلفة وبالتالي الشعور مختلف ولربما أخذت في التقاط الصور معه للذكرى.



واستخدامك للكلمات سيكون مختلفاً أيضاً في كلا الموقفين،
والجدير بالذكر هنا أن القدرة اللفظية أو استخدام الكلمات، من
الملكات المذهلة التي وهبها الله للإنسان وهي تمثل مع القدرة
على الفعل العالم الخارجي المرئي أي الذي يراه الناس من كل
إنسان وهو ما يعرف بردود الأفعال.

إذا تفكرت قليلاً في ردود أفعال الذين تتعامل معهم ستجدها
مختلفة فمنهم من يتميز بالثبات الانفعالي ومنهم من هو سريع
الاستثارة.

فمن يدرك أن هذه القوى الأربع ملكه ولا يستطيع أحد
التحكم بها وإدراكها فهو غالباً لا يكون سهل الاستثارة ونادراً
ما يقوم بدور الضحية فهو يدرك جيداً أنه هو وحده المسؤول
عما يفكر وما يشعر وما يقوم به من أفعال وأقوال فلن تجده
يلقي باللوم على الآخرين ولن تجد جُماً مثل (لقد استفزني)
أو (لقد استثارني) أو (إنهم السبب فيما قمت به) من مرادفاته.
هناك معادلة النجاح The Success Formula لـ جاك كانفيلد
Jack Canfield والتي تقول:

$$E+R=O$$

$$\text{Events} + \text{Responses} = \text{Outcome}$$

أي إن الأحداث الخارجية + استجابتنا لها هي ما تعطينا
النتيجة التي نحصل عليها

فكل ما تحصل عليه في الحياة ليس فقط بسبب ما يحدث
لك، ولكن لاستجابتك وردة فعلك تجاهه دور كبير، وبالتالي إذا

أردت أن تغير ما تحصل عليه فعليك أن تفكر في تغيير طريقة استجابتك له .

وهذه هي طريقة الأشخاص الناجحين فهم يعلمون جيداً أنهم لن يستطيعوا تغيير العالم الخارجي وما يحدث لهم لأنه ببساطة ليس لهم تحكم فيه، ولكن ما يتحكمون فيه هو طريقة تفكيرهم وطريقة تواصلهم .

بينما يقع العديد من الناس في فخ ردود الأفعال المعبدة فنجدهم يقومون بنفس الاستجابة لزملائهم في العمل مثلاً أو لأزواجهم / زوجاتهم أو أبنائهم في مواقف معينة وهم يتوقعون نتائج مختلفة .

فإذا كنت غير راضٍ عن النتيجة، عليك فقط تغيير ردة فعلك تجاه الحدث .

وإذا نظرت بعين محايدة لما أنت غير راضٍ عنه اليوم فستجده نتيجة لاستجاباتك واختياراتك ردود أفعال معينة في الماضي .

ولعلّ من أشهر المواقف التي إذا اختلفت فيها ردة فعلنا لحصلنا على نتيجة مختلفة، تلك المواقف التي نتعرض لها ونحن نقود سيارتنا وربما يعد بعضنا الصراخ والصوت العالي مقياساً للقوة .

كيف يكون قوياً من لا يستطيع السيطرة والتحكم على نفسه وانفعالاته؟!

فالقوة الحقيقية هي تملك زمام النفس والسيطرة عليها

وضبط الإنسان لتصرفاته وأفعاله أمر بإمكانه فعله وفي وسعه تقويمه .

فَعَن الحديث الذي رواه مسلم عن ابن مسعود رضي الله عنه أنه قال، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

«ما تعدون الصرعة فيكم؟» أي من هو الرجل الذي تعدونه قوياً قالوا:

«الذي لا يصرعه الرجال» أي الذي لا يستطيع الرجال هزيمته بل هو الذي يهزمهم إذا صار عنهم».

قال صلى الله عليه وسلم: «و لكنه الذي يملك نفسه عند الغضب».

ترياق السعادة

أعتقد في أنك توافقني الرأي بأن هذا المحور خطير للغاية وخطورته تكمن في أنه ربما تم التعامل معه بالتفريط فيبخس الإنسان حق نفسه من جهة ما لديه من مهارات وقدرات ويشعر بعدم الثقة بالنفس وعدم الكفاءة فلم يقيم بدوره المنوط به ومراد الله من منحه هذه القدرات.

وربما تم التعامل معه بإفراط فأصاب الإنسان الغرور فتعالى بما لديه من قدرات على غيره وربما أرجع الفضل فيها لنفسه وغرته الأمانى.

و كلمة السر للتعامل مع هذا المحور هي الآية الكريمة

«وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ»

إذا أتاك الله المال، المنصب، النفوذ، السُّلطة، القوة، العلم، القدرات المادية منها والمعنوية، فماذا أنت فاعل بها؟! كيف ستتعامل معها؟! إلى أي شيء ستوجهها؟!

«ولا تنسَ نصيبك من الدنيا»

هل تفكرت قبلاً ما هو نصيبك من الدنيا؟

يقول بعض المفسرين هو المباح من الأعمال

ويذهب جمهور العلماء أن نصيبك من الدنيا هو العمل

الصالح

وجمعها عبد الله ابن عمر فقال «احرث لدياك كأنك تعيش

أبدًا، واعمل لآخرتك كأنك تموت غدًا»

«وأحسن كما أحسنَ الله إليك».

كما أمدك الله بالنعم والإمكانات وأحسنَ إليك فأحسن إلى

خلقه وأحسن استخدام تلك النعم لما خلقت له.

يُحكى أن إمبراطور اليابان في بداية عصر النهضة أرسلَ عددًا

من الطلاب ليدرسوا بعض العلوم والفنون في فرنسا ولكن

أغرى بريق الحضارة هؤلاء الطلاب وأخذهم سحر الحياة

بعيدًا بعيدًا فيما ليس له علاقة بدراستهم حتى انتهت مدة

دراستهم وعادوا مخفقين إلى بلادهم، تقول القصة إن الإمبراطور

قام بإعدامهم جميعًا لأنهم أخفقوا فيما أرسلهم من أجله، وقام



بإرسال طلبية آخرين كلما سولت لهم أنفسهم البُعد عن المهمة التي أرسلوا من أجلها تذكروا الطلبة الذين أخفقوا ودفَعوا الثمن باهظًا فالتزموا بالهدف الذي من أجله تم إرسالهم. و سواءً كانت هذه القصة حقيقية أم رمزية فنحن كذلك جئنا إلى هذه الدنيا من أجل هدف محدد فبكل تأكيد لم يخلقنا الله هملاً.

«إنكم سعداء ولكن لا تدرّون.. سعداء إن عرفتم قدر النعم التي تستمتعون بها.
سعداء إن عرفتم نفوسكم وأنفَعتم بالمخزون من قواها».

— علي الطنطاوي

وليتلطف

يدور هذا المحور حول المفاهيم التي يكوّنها الإنسان عن الآخرين والتي تشكل علاقته بهم، يوضح كيف نفكر ونشعر تجاه مفهوم الاتصال والتواصل مع الآخرين وكيف ننظر إلى علاقتك مع الآخرين هل تراها شيئاً جيداً وذا قيمة هل تراه شيئاً مزعجاً يسبب لك الشعور بالخوف والقلق وربما تراه مصدرًا للخطر.

وهو الذي يجيب على الأسئلة التالية:

ما الذي تشعر به تجاه الآخرين ما هي المعاني التي قمت ببنائها تجاه الأشخاص الذين تشعر تجاههم بالود وتشعر دائماً بالرغبة في التواصل معهم؟

وما هي المعاني التي وضعتها على الأشخاص الذين تتحاشى معاملاتهم أو تتجنبهم.

كما يتطرق هذا المحور لكل أنواع العلاقات سواء كانت عاطفية أو اجتماعية أو علاقة عمل.

ما هو نمط التفكير الذي يحكم نظرتك للآخرين بشكل عام وكيفية التواصل معهم بشكل خاص.



في دائرة الرحلة وفي الحياة لا ينجح فقط من يملك الذكاء العلمي والمعرفة والمعلومات (IQ)

على سبيل المثال نعم تستطيع أن تقبل في الجامعة أو العمل بذلك النوع من الذكاء،

ولكن الذكاء العاطفي الاجتماعي أو (EQ) هو ما سوف يمكّنك من التواصل مع مشاعرك وإدارتها وقت الضغوط كأوقات امتحانات آخر العام.

فالذكاء العاطفي سيمكّنك من الإبحار بسلاسة في وقت الضغوط حينما تكون قادرًا على تفهم مشاعرك سوف تعبر عن نفسك بشكل أكثر وضوحًا وتفهم أكثر بماذا يشعر الآخرون فينشأ عن ذلك علاقات قوية و صحية تجعل التواصل مع الآخر مبنياً على الحب والتفاهم.

فالذكاء العاطفي هو القدرة عن التعرف على شعورنا تجاه الآخرين لتحفيز أنفسنا وإدارة عاطفتنا بشكل سليم في علاقتنا بهم وهو يشمل ٤ جوانب أساسية:

١. Self- Awareness

وهو أن أكون متفهماً أفكاري ومعتقداتي ومشاعري ومدركاً إلى أي مدى يقومون بالتأثير على تصرفاتي كما يشمل إداركي لنقاط القوة والإمكانيات التي عندي وسبق الحديث عنه في الفصل السابق. فالوعي بالنفس والتعرف على شعور ما وقت الشعور به هو حجر الأساس في الذكاء العاطفي.

٢ . Self- Management

وهو أن أقوم بإدارة أفكاري ومشاعري، وأن يكون لدي القدرة على التكيف مع المتغيرات. فمن يتمتعون بالقدرة على إدارة عواطفهم ينهضون من كبوات الحياة وتقلباتها بسرعة أكبر وبتوجيه العواطف في خدمة هدف ما.

٣ . Social- Awareness

وهو كيف أتفهم الآخرين وأكون مدركاً ومتقبلاً تماماً أنهم مختلفون عني ولديهم مشاعرهم واحتياجاتهم فهو الشعور بالغير والتقاط الإشارات التي تقول أن هناك مَنْ يحتاج إليك.

٤ . Relationship- Management

وهو أن أقيم علاقات جيدة مع الآخرين وأطورها وأحافظ عليها وكيفية التواصل بوضوح مع الآخرين وربما الهامهم التأثير فيهم بشكل إيجابي كيفية العمل في الفريق وكيفية إدارة الخلافات إن وجدت.

ومن هنا فالمعاني التي تضيفها للآخرين وللأحداث الخارجية هي ما تحدد طريقة تعاملك معهم ولأن الله سبحانه وتعالى خلق الإنسان وجعله كائنًا اجتماعيًا لديه القدرة على التعايش مع الآخرين ولديه المهارات التي تجعله أكثر سعادة في حياته عند تواجدهم في مجتمع متآلف متحاب، ولكن كيف يتعامل الإنسان مع الأشخاص والأحداث الخارجية؟



نموذج التواصل

بالنظر إلى نموذج التواصل (Communication Model) الذي قام بتصميمه كل من John Grinder وRichard Bandler لتوضيح كيف نتواصل ونتفاعل مع أنفسنا ومع الآخرين، يوضح هذا النموذج كيفية استقبالنا للمعلومات التي ترد إلينا من العالم الخارجي: الأحداث والأشخاص وكيفية تعاملنا معهم فيما يعرف بالتمثيل الداخلي أو Internal Representation أو ما يطلق عليه البعض بالصورة الذهنية فهذا التصور الداخلي هو ما نصنعه نحن كترجمة للحدث الخارجي والتي ليست بالضرورة أن تكون الحدث كما هو بالفعل، فبعد أن نتلقى المعلومات بالحواس الخمس نقوم بمعالجتها من خلال ال- Internal Rep-resentation الذي يختلف من شخصٍ لآخر.

ولتوضيح هذا الكلام إليكم هذه القصة الرمزية القديمة:

كان هناك مجموعة من العميان الذين طلب منهم ان يتحسسوا فيلا ثم يصفوه، فاختلفت أوصافهم تبعاً للعضو الذي وضع كلا منهم يده عليه..

فمن تحسس نابي الفيل وصفه بأنه صلب أملس..

ومن تحسس خرطومه اعتقد أن الفيل كائن طويل يتلوى

كالثعبان...

ومن تحسس جسده أعتقد انه كالحائط الخشن المتعرج..

ومن وضع يده على ساقه شبهه بالشجرة..

أما من تحسس ذيله فقد أشفق على هذا الكائن الهزيل وهذا ما فعله نحن أيضاً عند تعاملنا مع الأحداث الخارجية، فكل منا يصف جزء من الحقيقة الواقعة من منظوره ورؤيته .

وبينما نقوم نحن بمعالجة المعلومات التي استقبلناها بالحواس الخمس نقوم بثلاث عمليات وهي:

١. الحذف (deletion).

ويحدث هذا عندما نتقي من التجربة أو الحدث، الشيء الذي استرعى انتباهنا فقط ونقوم بإلغاء بقية المشهد لأن كم المعلومات التي يستقبلها العقل كم كبير جداً قد يصل إلى ٢ مليون معلومة في الثانية الواحدة فالعقل يقوم بعملية الحذف بشكل طبيعي لعدم قدرته على التركيز في هذا الكم من المعلومات مثال: إذا ما حاولت تذكر كم السيارات التي رأيتها في طريق عودتك للمنزل.

كم سيارة رأيت، وما هي ألوانها؟ وما هي موديلاتها؟ بالطبع صعب التذكر، ولكن ما يمكن تذكره هو لون أو موديل السيارة التي أعجبتك أو تود شرائها.

٢. التشوية (Distortion)

ويظهر بشكل واضح عند إساءة فهم أو ترجمة كلمات أو تصرف شخص ما فمثلاً إذا كنت تشعر بالضيق من شخص ما وتحدث هذا الشخص بكلمات في المطلق في موقف معين سوف



تقوم بتشويهه ما قصده وتقوم بترجمة ما قاله على أنه يقصد مضايقتك فقط.

٣. التعميم (Generalization)

وهو أن أقوم بإصدار حكم عام على تجربة ما بتقييم جزء واحد منها.

إذا كنت في مطعم ما وكان الطبق الذي طلبته غير جيد السوي من الممكن أن تصدر حكماً على المطعم والتجربة تقول بأنها سيئة ولم تأخذ في الحسبان بقية العناصر من جودة الخدمة النظافة أو الجو العام وما إلى ذلك

تفيد بالطبع عملية التعميم في مواقف التعلم فالطفل الصغير الذي تعلم كيف يفتح الباب عن طريق المقبض سوف يعمم هذا الإدراك على بقية الأبواب التي يريد فتحها.

يقوم العقل بهذه العمليات الثلاث لعجزه عن التعامل مع كل هذا الكم من المعلومات ويتعامل فقط مع مجموعة من ٧ مجموعات في الوقت الواحد قد تزيد أو تنقص بمقدار مجموعتين (plus or minus 2 7) فإذا طلبت منك الآن أن تذكر لي ٧ أسماء من منتج معين وليكن الشيكولاته، كم اسماً تستطيع أن تذكر؟! معظم الناس سوف تذكر من اسمين إلى ٣ أسماء من منتج لا يقع في دائرة اهتمامها وإذا كان يقع في دائرة اهتمامها فلن تستطيع أن تذكر أكثر من ٩ أسماء، وبالطبع يختلف الناس في نوعية المعلومات التي تبقى بعد العمليات الثلاث من حذف وتشويه وتعميم وهذا ما يفسر اختلاف رد فعل الأشخاص تجاه الحدث

الواحد وما تبقى بعد هذه العمليات هو فقط ١٣٤ معلومة ويذهب الباقي إلى العقل اللاواعي، فما الذي يجعل ال ١٣٤ معلومة التي أقوم باستقبالها تختلف عن ١٣٤ معلومة التي يستقبلها شخص آخر.

هناك ٥ فلاتر داخلية أخرى تختلف من شخص لآخر تمر عليها المعلومات بعد ما حدث لها العمليات الثلاثة السابقة. أول هذه الفلاتر

١. البرامج العقلية العليا (Meta program)

وهي التي تفسر كيفية تصرف شخص ما على حدث بطريقة، وشخص آخر على نفس الحدث بطريقة مختلفة تمامًا منها على سبيل المثال عندما نوصف شخصًا ما بأنه شخص متشائم وشخص آخر نصفه بأنه متفائل وشخص انطوائي وشخص منفتح على الناس وفي حقيقة الأمر هذه ليست صفات شخصية، ولكنها طرق أو أنماط تفكير ينظر بها الإنسان للأحداث الخارجية.

وليس هناك نمط تفكيري صحيح وآخر خاطئ، لأنه كما رأينا ببساطة هذا النمط يوضح كيف يتعامل الإنسان مع المعلومات التي تأتيه من العالم الخارجي.

فمثلًا إذا كان هناك كوب نصفه مليء بالماء فبالأكيد النصف الآخر فارغ فمن وصف الكوب بأنه نصفه مملوء (وهو عادة ما يطلق عليه الناس شخصًا إيجابيًا) وصف جزءًا من الحقيقة.



ومن وصف الكوب بأن به نصف فارغ (وهو من يُوصَف بالشخص السلبي) وصف أيضاً جزءاً من الحقيقة كل منهم على حسب البرنامج الذي تعامل به مع المعلومة، وهي الكوب في هذه الحالة .

٢. القيم (Values)

وهي كل المعتقدات التي يضيف إليها الإنسان طابع الأهمية ويقوم كل إنسان بترتيب مصفوفة القيم الخاصة به من حيث الأهم فالمهم، ويمكن لها أن تختلف باختلاف السياق فمصفوفة القيم في العلاقة قد تختلف عن مصفوفة القيم في العمل، وإن كانت هناك قيم عليا تكاد تكون ثابتة عند البعض كقيمة الإيمان أو الصدق أو غيرهما.

«قيمة كل شيء هي قيمة الحاجة إليه، فتراب شبر من ساحل البحر هو في نظر الغريق أثمن من كل ذهب الأرض».

- مصطفى صادق الرافعي

٣. المعتقدات (Belief)

وهو ما نعتقد أنه صحيح عن أنفسنا وعن الآخرين وعن العالم الخارجي ككل وهو ما يدفع الإنسان أن يتصرف أي تصرف بناءً على معتقد قد يكون توارثه من المجتمع والعادات والتقاليد.

بعض المعتقدات قد تكون محفزة وداعمة والبعض الآخر قد يكون معيقاً وغير مفيد فإذا نظرنا إلى مبدأ الوفرة في الكون (Abundance) وأن خزائن الله لا تنفذ مثلاً كـمعتقد فسوف يدفع ذلك الإنسان إلى العطاء ويبعده عن البخل فتراه يفيض على الآخرين بما لديه من مال أو من علم أو من جهد وهو لا يخشى نفاده.

وأتذكّر هنا موقف رسول الله صلى الله عليه وسلم مع الإعرابي في حديث مسلم عن أنس رضي الله عنه قال: (ما سأل رسول الله صلى الله عليه وسلم شيئاً إلا أعطاه فجاء رجل فأعطاه غنماً بين جبلين فرجع إلى قومه فقال يا قوم أسلموا فإن محمداً يعطي عطاء من لا يخشى الفاقة) أي لا يخشى الفقر.

٤. الذكريات (Memories)

وهي الأحداث والتجارب التي مررت بها في السابق، وبالطبع سيكون لها تأثير على رؤيتك وترجمتك للواقع الآن، فإن كان لك تجربة في السابق في البورصة مثلاً وخسرت فيها مبالغ ضخمة من المال سوف يتأثر قرارك بالمضاربة في البورصة مرة أخرى بشكل كبير بمجرد ذكرى تجربتك السابقة.

٥. القرارات (Decisions)

القرارات التي قمتَ بها في الماضي بعضها ما زال تأثيرها معك حتى الآن ويمكن للقرارات أن تشكل لدى الإنسان

اعتقادات جديدة وتساهم في ترتيب قيم لديه وتؤثر على نظرتة للواقع.

فمثلاً اتخذت قراراً في الماضي بترك العمل الحكومي ربما كان هذا القرار منذ عدة سنوات، ولكن ما زال أثره فعالاً حتى الوقت الحالي وأصبح لدي اعتقاد بأن العمل الحر أفضل بكثير من الوظيفة الحكومية وعزز ذلك لدي قيمة كانت مفعلة، ولكن ليست بشكل كبير وهي قيمة الحرية.

من هنا، وبعد أن عرفنا العمليات العقلية التي يقوم بها العقل البشري وبقية الفلاتر التي تؤثر على استقبالنا للمعلومات وترجمتنا للأحداث الخارجية وبتحكم رؤيتنا لها فسوف ندرك بأن كل إنسان يرى الواقع من منظور مختلف عن الآخر، وأن الصورة الذهنية أيضاً تختلف من شخص لآخر فبالتالي سوف تتمكن من التواصل مع الآخرين بشكل فيه كثير من السلاسة، وسوف نتقبل وجهة نظر الآخرين بشكل أفضل، وسوف يسهم هذا بدوره في تحسن العلاقات وتقبل وجود اختلاف في الرؤى والمنظور.

هذا من جهة، ومن جهة أخرى السلوك الإنساني إذاً هو تجسيد لما استقر عند الإنسان من اعتقاد، ولذلك فالعلاقة بالآخرين والمعاني التي أعطيها لهم ليست بالشيء البسيط الهين. هل تراك تنظر إليهم ذات النظرة التي تنظرها لنفسك أيها المكرم، فكما كرمك الله فقد كرمهم، وبما أنك كائن اجتماعي فبكل تأكيد لست في مشوار حياتك وحيداً ولا ينبغي لك، فكل

إنسان لديه مجموعة من العلاقات، ما أساس هذه العلاقات؟!
ما المعاني التي تدور حولها.. هل تدور حول معنى الحب في
الله عز وجل والله وهو أسمى معاني الحب وأرقاها؟
أم تدور حول معنى الدنيا والمصالح أو على مبدأ أنا وأنت
فقط والمعاملة بالمثل؟

علاقة ثلاثية الأبعاد

هل العلاقة بينك وبين الآخرين ثنائية الأبعاد؟!
أنت وهم فقط
إذاً والله لأصبحت حياتنا أشبه بحياة الغابة يأكل القوي
الضعيف ويحتال ذو العقل الذكي على محدود الذكاء.
أم هي علاقة ثلاثية الأبعاد؟!
أنت، وهم، ومن قبلكم الله عز وجل.
ما أجملها من علاقة، وما أجمله من تعامل ذلك الذي يكون
في الله

وقد ضرب رسول الله صلى الله عليه وسلم أروع الأمثلة لذلك
النوع من العلاقات عندما أرسى مبدأ المؤاخاة.
فليست المؤاخاة الجمع بين أي اثنين، ولكنها تعاون بين
اثنين متفاوتين في الفضل والنعم والإمكانيات ولكن الله ثالثهما
فكان التعاون مثمرًا.



فالقوي يؤاخي الضعيف والغني يؤاخي الفقير، ومن عنده علم بالدين يؤاخي من هو حديث عهد بالإسلام.

يروى الشيخ محمد راتب النابلسي قصة توضح ذلك المعنى قائلاً على لسان رجل عنده محل لف محركات يقول أخبره ذلك الرجل قائلاً:

«قبل أن أعرف الله، يأتيني محرك يحتاج إلى لف أجرته خمسة آلاف ليرة ويقبل صاحب المحرك هذا الرقم يأخذ وصلًا وينطلق إلى سبيله، أفتح المحرك فأرى فيه شريطًا مقطوعًا، من الظاهر لا يكلفني إلا دقيقه في وصله وأعيد المحرك إلى ما كان عليه.

وحينما يأتي صاحب المحرك بعد سبعة أيام أو هممه أنني لفته وأشغله أمامه وأتقاضى الخمسة آلاف ليرة وصاحب هذا المحرك لا يعلم ما في داخله الذي يعلمه أنه توقّف عن الحركة إذا احترق، وصاحب المحل يعلم دقائق الأمور، هذا يعلم وذاك لا يعلم والاتفاق واضح خمسة آلاف.

ثم قال لي هذا الأخ الكريم بعد أن عرفت الله عز وجل جاءتني عدة محركات على هذه الشاكلة، وعندما فتحتها وجدتها صالحه تحتاج إلى إصلاح طفيف فلما جاء صاحبها بعد سبعة أيام قلت له خمسة وعشرون ليرة!! صعق الرجل فما كان يدري أن المحرك سليم.

هذه القصة من الواقع الذي نعيشه ويمكن أن تذكر بالآف القصص التي تتمحور حول المعنى نفسه ومنها ندرك

أنه المعاملة بدون أن يكون الله جزءاً أساسياً في المعادلة لأكل الطرف الأقوى الطرف الأضعف.

إلا المتقون

أما العلاقة القائمة على محبة الله فلها بُعد آخر
العلاقة القائمة على محبة الله عز وجل علاقة متنامية لا تزيدها
الأيام إلا قوة ويمتد هذا النماء للآخرة أيضاً، ألم تسمع قول الله
سبحانه وتعالى:

«الْأَخِلَاءُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ»

فهذه علاقة تؤذي ثمارها في الدنيا وفي الآخرة..

وفي الجهة المقابلة هل تتصور أن من بين أصدقائك اليوم من
هو عدو لك في الآخرة يلقي عليك باللوم لأنك سببت له
الشقاء أو العكس تلقي أنت عليه باللوم وتندم على صحبته.

«يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا»

انتهت هذه العلاقة التي لم يبدل فيها أي من الطرفين جهداً
في أن يتقربا إلى الله بها أو أن يذكر أحدهما الآخر بالله بل كانت
تبعدهما عنه.

«لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ»

فالعلاقة التي أساسها محبة الله وفي الله سوف تجمل بالمعاني
السامية الجميلة من تسامح ورفق ولين .



بالله عليك إن كان الله صوب عينيك في أي تعامل أو تواصل
كيف سيكون هذا التعامل؟

إذا كانت المعاملة مع الله فلن تزين إلا بالإحسان والعفو «لا
تثريب عليكم اليوم».

و من تأصل فيه معنى الإحسان للغير وحب الخير سوف
لن ينقطع إحسانه، وإن لم يقابل بمثله بل ولو عومل بما هو
ضده، فهو لاء أهل القرية في سورة الكهف أبوا أن يضيفوا
سيدنا موسى وسيدنا الخضر وهما لم يطلبوا كثيرًا بل طلبا طعامًا
ليقيما به صلبهما من عناء السفر، ولكن أهل القرية رفضوا أن
يقدموا لهما الزاد ورأى سيدنا الخضر الجدار الذي أراد أن ينقض
فماذا فعل؟
أقامه ولم يطلب عليه أجرًا.

فيما رحمة من الله لنت لهم

معنى آخر نستتير بنوره من منهاج النبوة له تأثير ساحر في
المعاملات:

«لِنتَ هُمْ»

القضية إذاً قضية لين الجانب تلك التي يودعها الله برحمته في
قلوب من يشاء من عباده.

ولنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم أسوة حسنة، نبي

ورسول كريم له من المعجزات ما له ومع القرآن الكريم الذي هو بذاته معجزة، أفضل الخلق أجمعين، ومع ذلك:

«لو كنتَ فظًّا غليظَ القلبِ لأنفضوا من حولك»

ولكنه الرحمة المهداة السهل اللين، عظيم الخلق فلا عجب إذاً من تلك المحبة التي ملأت قلوب أصحابه والتابعين وامتدت إلينا بشوق شديد إلى رؤيته صلى الله عليه وسلم، تلك المحبة التي جعلت أبو سفيان يقول متعجبًا: ما رأيت أحدًا يحب أحدًا كحب أصحاب محمد لمحمد.

ما أحوجنا للتعامل بهذا المعنى!

«حُرِّمَ على النار كل هين لين سهل قريب من الناس»

كان صلى الله عليه وسلم دائم البشر سهل الخلق، كان جميل المعاشرة بسامًا.

ألم يخبرنا بأن «تبسُّمك في وجه أخيك صدقة» أهنأك دينٌ بهذا الجمال يعطي الأجر على البسمة والبشر وعلى أن تلقى أخاك بوجه طلق.

كان صلى الله عليه وسلم متواضعًا في غير ذلة، رقيق القلب رحيماً رقيقاً، ألم يوصنا بالرفق:

«إن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه وما ينزع من شيء إلا شانه».

وليست بطولية أن تكون رحيماً رقيقاً لين الجانب مع من تحب، ولكن البطولية أن يشمل ذلك من تحب ومن لا تحب،



مَنْ تود التعامل معه، وَمَنْ لا تود معاملته، من أحسن إليك
ومن أساء.

كأنه ولي حميم

و أوصانا الله عز وجل بمعاملة مَنْ نخلف معه في الرأي «و
جادلهم بالتي هي أحسن»

ليست فقط جادلهم بطريقة حسنة، ولكنه جاء بصيغة
التفضيل «أحسن» أي إذا كانت هناك أكثر من طريقة حسنة
فأنت مُطالب بأن تختار أحسنهم.

و أيضًا في قوله تعالى «اذْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ»
في هذه الآية ارتقاء..

فهي تحث الإنسان على دفع الإساءة بالإحسان والترفع عن
رد الإساءة بمثلها فهي ارتقاء في مدارج الكمال والتخلق باسم
من أسماء الله الحسنى وهو الحليم.

ليست بالأمر السهل، أتفق تمامًا معك فالأمر يحتاج مجاهدة
ولا يرتقي إلا من كان نصيبه من الإقبال على الله كبيرًا يرى الله
دائمًا صوب عينيه.

«وَمَا يُلْقِيهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ»

بماذا أوصى الله سبحانه وتعالى سيدنا موسى وسيدنا هارون
حينما أرسلهما إلى فرعون:

«فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَيِّنًا» هذا قول الله عز وجل لمن طغى وبغى وادعى أنه إله، فما حجم الجرم الذي ارتكبه من أساء إليك؟
أعلم جيدًا كما تعلم أنت بأن بعض البشر ابتلاء.. نعم
يبتليك الله بهم في سيرك إليه فقط لترى جميل ما أنت فيه
فتحمده.

تحمده بأن عصمك من أن تحذو حذوهم.
تحمده أن جعلك لا تبغضهم ولا تدمهم، ولكن تبغض
تصرفهم الذي ربما سبب لك كسرًا.
تحمده لأن هذا الكسر أجهلك بأعبائه فوقفت ببابه وبه فقط
استعصمت.

تحمده لأنه جعلك تتذكر بأنك فيه سبحانه تعاملهم بجميل
ما أنعم عليك من خلق فيرى أنك قد حفظت نعمته وما
لجأت إلا ببابه فيجبر كسر ك بأفضل ما يكون الجبر.

الحب أحد لوازم الإيمان

إن من دلائل قدرة الله عز وجل أن جعل الود والحب بين
عباده الصالحين المؤمنين، ومن السنة أنه إذا أحببت أحدًا في الله
أن تخبره وتعلمه بأنك تحبه فالحب أحد أركان الحياة النفسية
الصحيحة.

«إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا»

أي ود فيما بينهم بعضهم بعضًا، وفيما بينهم وبين الله.



وفي الحديث الشريف الذي يعده بعض العلماء أصلاً في العلاقات.

«مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم كمثل الجسد الواحد»

والتواد المقصود به التواصل الجالب للمحبة..

والتراحم أن يرحم بعضهم بعضاً..

والتعاطف إعانة بعضهم بعضاً في الأمور المباحة وجوانب الخير..

ألا توافقني يا صديقي بأننا جميعاً في حاجة ماسة إلى التواد والتراحم والتعاطف في زمن السمة البارزة فيه هي القسوة؟! ألسنا بحاجة إلى المودة فيما بيننا، ابتسامة، قول معروف، طلاقة وجه، مصافحة، دعوة بظهر الغيب، المنادة بأحب الأسماء.

ألسنا في حاجة إلى الود بين بعضنا البعض حتى يشملنا حب الله عز وجل:

«وجبت محبتي للمتحابين في»

ألسنا بحاجة لمراقبة مشاعرنا لنندرك هل نفرح إذا أصاب زميلاً لنا في العمل أو صديقاً خيراً
و هل إذا أصابه سوء نتألم لأجله؟
إذا فرحت لخير أصابه وتألمت لسوء ألمّ به فأنت بخير

أما إذا انزعجت وتمنيت ألا يكون هذا الخير له فأنت بحاجة لمراجعة قلبك حتى لا تكون ممن قال الله عز وجل فيهم: «وإن تصيبك حسنة تسؤهم»

وللشيطان دور كبير في الإفساد بين الناس وجعل القلوب لا تصفو بإبعادها عن مصدر النور عن فطرتها السليمة، فيوغر صدور الناس بعضها على بعض فانتبه يا صديقي فهؤلاء إخوة يوسف أبناء النبي يعقوب عليهما السلام قد نزع الشيطان بينهم.

أما إذا كنت ممن يفرح لفرح أخيه ويتألم لألمه فهنيئاً لك بقلبك، وهنيئاً لمن حولك بك.

فإنما يرسلنا الله بعضنا لبعض كالأرزاق فبمثل تلك الأرواح التي تتمنى الخير للجميع وتلك القلوب التي تبارك وتشجع وتحفز وتلك النفوس التي يغلفها العطاء والود فلا تتردد عن حب الخير للآخرين تطيب الحياة ونهناً بالعلاقات التي سمتها النماء وعنوانها الصفاء ومظلتها الحب في الله والله.

أفشوا السلام بينكم

السلام تحية الإسلام، تحية أهل الجنة «تحيتهم فيها سلام»
بالسلام أمر الله عز وجل نبيه نوح عليه السلام أن يهبط من السفينة هو ومن معه.

السلام ما نحیی به نبینا صلی الله علیه وسلم فی کل صلاة ونحیی أنفسنا وعباد الله الصالحین فی الأرض والسماء.

بالسلام أمر الله عز وجل النار التي ألقى فيها خليله إبراهيم عليه السلام أن تكونه «كُونِي بَرْدًا وَسَلَامًا» ولربما بدون السلام لأذى بردها سيدنا إبراهيم.

السلام هو ما يتبع ذكر أنبياء الله جميعًا عليهم السلام بالسلام أمرنا أن نتعامل: «لا تدخلون الجنة حتى تؤمنوا، ولا تؤمنوا حتى تحابوا، أو لا أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم؟! أفشوا السلام بينكم»

السلام يحمل معه المودة والطمأنينة

نسلم بسلام رسول الله وباسم الله السلام على من نعرف ومن لا نعرف، هكذا أمرنا فإنه يزيل الوحشة من القلوب ويبعد الكبر عن النفس ويجب الإنسان في قلوب الناس.

ما شأن القلوب التي أحل بها السلام، حيث لا حزن ولا غل ولا غضب ولا حقد ولا حسد.

نقية تقية شفافة عفية، أبرأها الله من أسقامها وأفاض عليها من أنوار اسمه السلام فكأنما غسلت بالماء والثلج والبرد وتحيتها يوم تلقى الله سلام.

زمن السير إلى الله

إذا أمسك أي إنسان مبلغًا من المال، ثم قام بإحراقه أمامك بالقطع سوف تتهمه بالجنون والسفه اتفق معك في ذلك لأنه وبلا ريب إحراق المال يعد سفاهة، ولكن ما بالك بمن يتلف وقته وينفقه فيما لا يجدي نفعًا أليس بأشد سفاهة!!

يتعامل هذا المحور مع المعاني التي نضعها على الوقت

كيف تتعامل مع الوقت، كيف تنظر إليه؟

هل تقضي معظم أيامك وأنت تفكر في الماضي وما حدث فيه وتعض أصابع الندم على ما فات

أم تراك تقضي جل وقتك وأنت تفكر في المستقبل؟

وهل الوقت بالنسبة لك عدو أم صديق؟!

الوقت.. ذلك العنصر الدقيق والمعقد جدًا.

عمر الإنسان رأس ماله الذي لا يمكنه تعويضه.

أكثر شيء نحن بحاجة إليه وأسوأ شيء نقوم باستخدامه واستهلاكه.



دعنا نلقي نظرة على تعريف بعض العلماء للوقت

يعرّف بعض العلماء الوقت بأنه زمن السير إلى الله..

فكلنا متحركون نحو نهاية ثابتة لا مفر منها لا نعلم متى ينتهي سيرنا، ولكن كل دقيقة تمر تقربنا من هذه النهاية.

وأقسم الله عز وجل بالزمن في مواضع كثيرة من القرآن الكريم ولا يقسم الحق إلا بعظيم «وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ».

أين هي الخسارة؟ نخسر الدقيقة تلو الدقيقة غير مباليين، فالساعة تلو الساعة، فاليوم تلو اليوم ونحن غير مدركين بأن الوقت هو الذي يستهلكنا وليس العكس.

و لكن يا رب أليس هناك حل؟! أليس هناك استثناء لتلك الخسارة؟!!

«إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ»

مَن يستثني من هذه الخسارة هو الذي يحسن استثمار وقته، من ينفقه فيما يعود بالنفع عليه وعلى من حوله، من ينفقه فيما يقربه من غايته.

و لأن الدنيا دار اختيار فأنت وأنا يا صديقي مخيران بين أن نعطي للوقت قيمته ونجعل من كل لحظة من زمن السير إلى الله قيمة مضافة إلى رصيدنا، تقربنا من الغاية، وبين أن يستهلكنا

الوقت وينتهي زمن السير دون محصلة تذكر ولذلك قال الله تعالى: «فاستبقوا الخيرات» ففي هذا السير نحو هذه النهاية الثابتة ما زالت أمامك الفرصة سانحة فاستبق بعمل كل ما فيه خير لك.

وعاء العمل

من التعريفات الملفتة للوقت أيضاً أنه وعاء العمل أو ظرف العمل

فالعمل إما أنه قد كان أو ما هو كائن أو ما سوف يكون وهي أقسام الزمن الثلاثة:

الماضي والحاضر والمستقبل.

ففي أي قسم تعيش أنت؟!

فيما مضى ولا يمكن أن يستفاد منه، أم في اللحظة الراهنة أم في الزمن الذي لم يأت بعد؟

بعض الناس يعيشون أسرى الماضي ينهش بأنيابه فيهم ولا يستطيعون منه فكاً، دائمى الحسرة على ما فات، يجترون الذكريات ويندمون على ما صنعوا، غير مدركين بأن ما مضى فات بخيره وشره بحلوه ومره بما له وما عليه، وأن البكاء على اللبن المسكوب لا ولن يجدي نفعاً.

لو كنت فعلت كذا لكان كذا ألم ينهنا النبي الكريم صلى الله عليه وسلم من هذه الـ «لو» لأنها تفتح للشيطان عملاً بأن



يعزو الإنسان دون أن يشعر الحول والقوة للأشياء وللأفعال أي إنك إن لم تقم بهذا الفعل لما جرت الأمور كما قدّر الله لها أن تجري ولكن أوصانا الحبيب صلى الله عليه وسلم بقول «قدّر الله وما شاء فعل».

أي إن الله عزو جل هو من بيده مقاليد كل شيء، هو وحده من له الحول والقوة وإليه يرجع الأمر كله.

ننظر للماضي فقط لأخذ العبرة والعظة والدرس المستفاد، ولكن لا نجلد ذاتنا على أخطائنا ولا نصدر أحكاما على أنفسنا بناءً على تجاربنا السابقة والتي قمنا بها بما كان لدينا في ذلك الوقت من علم وإدراك ومعرفة.

ولا نجعل تجارب الماضي مرجعية لقياس قدرتنا الحالية فهناك من يقول: «طالما لم أستطع أن أفعل ذلك في الماضي فلا يمكنني فعله الآن» ولربما امتد معه ذلك الحكم للمستقبل أيضًا «فلن أستطيع أن أفعله أبدًا»

وهو بذلك يحجب عن نفسه العديد من التجارب والخبرات وفرص النجاح فما كانت المحاولات التي جابنها الصواب إلا رسالة بأننا في حاجة لتصحيح المسار.. صحّح مسارك ثم استعن بالله واستكمل طريقك.

فلتنتبه لأن يومك هو كل ما تملك فإذا لم تحسن استغلاله الآن فسيصبح غدًا ماضيًا فأنت تصنع ذكرياتك الآن.

فكيف تريدها؟! ولعلّ من أجمل ما يقال في ذلك المعنى:

«إن البارحة ذكرى اليوم.. والغد حلمه».

و هناك من ينظر دائماً إلى المستقبل وهو كل ما يشغل تفكيره
فتراه دائماً في عجلة من أمره يحارب شيئاً ما لا يعلمه! كأنما
هو في سباقٍ لا يستمتع بأي شيء يقوم بعمله، اللحظة الراهنة
لا يراها ناهيك عن أن يستمتع بها، وهي في واقع الأمر كل ما
يملك.

«إن الحياةَ طريقٌ واحدٌ تمر به مرة واحدة والمسافة التي
قطعتها فيه لا تعود، فإن كان ثمة إحسان ألهمك الله
بفعله فافعله في التو واللحظة ولا تسوفه فإن الوقت لا
ينتظر وما مر وفات لا يعود».

- أحمد الديب

وقد صدق من قال

«ما مضى فات والمؤمل غيب ولك الساعة التي أنت فيها»

كل ما يحتاجه منك المستقبل هو نظرة بسيطة للتخطيط فأنا
وأنت لا نملك إلا الساعة التي نحن فيها
فهل نظرتك للمستقل هي للتخطيط فقط على أن هناك
متسعاً للتحسين عما كنت عليه اليوم؟!!



يا ليتني قدّمت لحياتي

وما هو المستقبل؟

هل هو قادم الأيام في حياتك فقط التي لا نعلمها ولا نستطيع أن نعول على مدتها؟!

أغلب الناس يفكرون فقط في المستقبل الدينيوي وأنفق معهم في نقطة العمل على تحسينه باستغلال اللحظة الراهنة أفضل استغلال، وأختلف معهم في أن يكون جل تفكيري بالمستقبل دنيويًا فقط فالؤمن كيس فطن يعلم أن هناك مستقبلًا أهم وهو ما ينبغي التخطيط له هناك.. حيث الحياة الدائمة، الحياة الحقيقية.

ألم تسمع قول الله تعالى: «الْيَتَنِّي قَدَّمْتُ لِحَيَاتِي»

إذا تمكنت في هذه الجملة المعجزة لأدركت أن الدنيا لم تكن نموذجًا لحياة حقيقية وأن مستقبلها ليس هو فقط من يستحق عناء التفكير فيه وأنها دار عمل واختبار للحياة الدائمة حيث لا مرض ولا شيخوخة ولا فناء حيث لا فوت ولا هم ولا حزن هذا هو المستقبل الذي ينبغي وأن نضعه في معادلتنا فنقبل على كل ما يجعله مزدهرًا مشرقًا من عمل ومعاملات وأخلاق وعبادات ألا يكفيك أن يكون هذا المستقبل مكفولًا بوعد الله عز وجل «أعددت لعبادي الصالحين ما لا عين رأت ولا أذن سمعت ولا خطر على قلب بشر».

حينما كنت أشغل منصب مديرة فرع لإحدى شركات البيع المباشر ويحدث أن يكون هناك «تارجت» مبيعات بمبلغ معين

في وقت معين يجب علينا تحقيقه، كان مدير عام الشركة يضع هدية رحلة مدفوعة التكاليف لإحدى الدول الأوروبية ببرنامج معد بإتقان ومغر جداً، بالطبع كنا نستमित لتحقيق التارجت حتى نفوز بالهدية ونستمتع بالرحلة.

ولله المثل الأعلى.. «فلا تعلم نفس ما أخفي لها من قررة أعين جزاء بما كانوا يعملون» السجدة

فالسعادة التي تنتظرك في هذا المستقبل سعادة لا يعلمها إلا الله تعالى وخيارك في هذا الأمر هو خيار وقت فلا وقت لديك إلا مقدار عمرك الذي لا يعلمه إلا الله وحده؛ لذلك يقول الله لنا دائماً وسارعوا.. وسابقوا لأن هناك من يغرهم طول الأمل ويقعون في فخ التسويف فيؤخر ويؤجل كل ما هو فيه خير له أو لمن حوله.

والسؤال هنا ليس هل ستعمل ما ينبغي عليك عمله لصالح حياتك أم لا ولكن السؤال متى ستبدأ؟
والحكيم هو من ستكون إجابته بلا شك الآن لأنه كل ما يملك من وقت قبل أن يقول «يا ليتني قدمت لحياتي».

«دقات قلب المرء قائمة له.. إن الحياة دقائق وثوان»
- أحمد شوقي -

نسبية الوقت

ينظر بعض العلماء نظرة مختلفة للزمن فيقولون إن الإنسان بين خمسة أيام:

«يوم مفقود وهو ما مضى، ويوم مشهود وهو ما أنت فيه، ويوم مورود وهو النهاية الحتمية التي لا مفر منها، ويوم موعود وهو يوم القيامة، ويوم ممدود إما في جنة ونعيم مقيم دائم وإما في نار لا ينفد عذابها، وأخطر هذه الأيام هو اليوم المشهود الذي أنت فيه الآن ولذلك ما من يوم يتنفس فيه فجر جديد إلا وينادى يا ابن آدم أنا خلق جديد وعلى عملك شهيد فتزود مني فإني لا أعود إلى يوم القيامة».

تزيد قيمة الوقت كلما كان للإنسان هدف أو غاية يسعى لتحقيقها فمن ليست أمامه غاية فلا قيمة للوقت عنده يقول الحسن البصري:

«أدركت أقوامًا كان أحدهم أشحَّ على عمره منه على دراهمه ودنانيره».

فكرة أن يدرك الإنسان أن لديه وقتًا أو ليس لديه وقت هي فكرة نسبية لأنه فعليًا كلنا لدينا ٢٤ ساعة في اليوم فيأدرك الإنسان للوقت الذي لديه وكيف يمر يختلف من شخص لآخر.

هناك من يستغرق في الوقت تمامًا فتراه منغمسًا فيما يفعل ولا يشعر بكم مرَّ من الوقت عليه وهو على هذه الحال وغالبًا ما يقول إذا ما نبهه أحد للوقت «أنا ما حسيتش بالوقت».

و هناك من يدرك كم استغرق من الوقت وهو يقوم بعمل شيء ما فتجده لديه قدرة عالية على تنظيم يومه لأنه لديه إحساس عالٍ بالوقت.

ولأن الإنسان نظام متكامل فائق التعقيد - بالمعنى الإيجابي لكلمة تعقيد - فإنه كلما استغرق في التفكير في الوقت الذي هو وعاء العمل كلما تولدت لديه مشاعر تجاه هذه الأحداث التي ربما تكون قد حدثت في الماضي بالفعل أو تحدث الآن أو ربما تحدث أو لا تحدث في المستقبل ومن هذه المشاعر:

الحزن:

ويكون على أمرٍ قد حدث بالفعل وفات وهو شعور إنساني وفطري فطر الله الإنسان على أن يفرح ويحزن، ولكن الحديث هنا عن الاستغراق في الحزن على ما مضى وعن الشيطان الذي لا يريد إلا أن يحزنك.

ولا يرضى لك أن تعيش التجربة المؤلمة مرة واحدة بل يريدك أن تعيشها مرات ومرات بأن ينصب لك في مخيلتك مآثمًا، العزاء فيه ليال طوال ويأبى إلا أن تعمل فيه بفكرك ومشاعرك عويلاً ونحيباً وواقع الأمر أن ما قد يبدو لك في ظاهره سيئاً هو الخير لك ولكنك لا تدري ما الحكمة من ورائه، ربما لم تظهر لك الحكمة في وقتها وربما تظهر لك لاحقاً وقد لا تظهر أبداً.

و لكن ألم ترَضَ بالله ربًّا؟! إذا عليك أن ترضى بأنه العليم الحكيم.



الهم:

بسبب أمور لم تحدث بعد، إذا فهي قد تحدث وقد لا تحدث، ولكن لشدة قلقك تجاهها تساورك الهموم والظنون بأن شيئاً ما سيحدث ولكن هناك عبادة عظيمة يغفل عنها معظم الناس وهي عبادة حسن الظن بالله.

ألم يقل الله عز وجل «أنا عند ظن عبدي بي» فلا تجعل ظنك بالله إلا حسناً، وثق تماماً بجميل ما عند الله لك.

الغم:

هو استغراق التفكير فيما يحدث الآن عندما يعاين الإنسان أموراً تقلقه وما يمر به كل يوم من أحداث تؤرق عليه لحظته وتسوؤه.

وإليك هذه البشارة العظيمة «ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياها» مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ.

وقد يحدث ذلك بسبب شعورك بأن الأمور قد تجري بشكل معاكس لرغبتك، فقط طمئن روحك واهمس لها بقول الله تعالى «لا تدري لعل الله يحدث بعد ذلك أمراً» فدوام الحال من المحال تذكّر بأنك رضيت بالله ربا وهو مدبر الأمر لا أنت.

مَنْ مَنَّا لم يستغرقه التفكير في الماضي أو الحاضر أو المستقبل بهذا الشكل؟!؟

مَنْ مَنَّا لم يختبر هذه المشاعر؟!؟

لا يوجد استثناء فحنن في دار ابتلاء وهذه سنة الله في خلقه وهو وحده من بيده كشف الهم والغم وتبديل الخوف أمناً.

«سهرت أعين ونامت عيون.. في أمور تكون أو لا تكون
فادراً الهم ما استطعت عن النفس.. فحملانك الهموم جنون
إن رباً كفاك بالأمس ما كان.. سيكفيك في غدٍ ما يكون.»
- الإمام الشافعي

استهلاك أم استثمار

عن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ» رواه البخاري

والمغبون هو الخاسر فهناك كثيرٌ من الناس من لا يستفيد بهاتين النعمتين فتراهم يضيعون أيام صحتهم وأوقات فراغهم بدون فائدة تُذكر يقول عبد الله بن مسعود رضي الله عنه «أني لأمقت الرجل أن أراه فارغاً ليس في شيء من عمل الدنيا ولا عمل الآخرة».

وحينما يُذكر الوقت تذكر معه كلمات مثل إضاعة الوقت أو قتل الوقت.

يقول ابن القيم: «إن من أعظم الإضاعات إضاعة القلب



وإضاعة الوقت، وإضاعة القلب من إيثار الدنيا على الآخرة
وإضاعة الوقت من طول الأمل».
ألا تتفق معي أنه من الغبن أن يصبح قتل الوقت وإضاعته
هدفاً.

الوقت .. الزمن الذي تقع فيه الأعمال.
العمر الذي لا تزول قدم عبد حتى يسأل عنه فيما أفناه.
النعمة العظيمة التي يبخر معظمنا حقها غافلين عن قيمتها
فلا نستثمرها بشكر الله وطاعته.
وسمة الوقت أنه يمضي يتسرب كما يتسرب الماء من بين
الأصابع فلست بحاجة إلى إضاعته أو قتله .. سيمر ويمضي.
فما هي خطتك ووسيلتك لكي تنفقه إنفاق المستثمرين لا
إنفاق المستهلكين؟

«وتحت شعار قتل الوقت يقتل الإنسان ويراق دم
اللحظات ويسفك العمر، فما العمر في النهاية إلا وقت
محدد.. ما الإنسان إلا فسحة زمنية عابرة إذا قتلت لم
يبقَ من الإنسان أي شيء».

- د. مصطفى محمود

أينما أنبتك الله.. أزهر

يتعامل هذا المحور مع المعاني التي نضيفها لجميع المجالات المختلفة التي نتعامل من خلالها مع العالم الخارجي ولنا دور فيها بدءاً بالأسرة كمجتمع مصغر مروراً بالمجتمع المهني أو مجال عملك حتى المجتمع الأكبر كمدينتك أو قريتك.

و تشكل نظرتك بوجه عام للعالم الخارجي كيف تنظر إليه؟

هل تنظر إليه نظرة ثقة واطمئنان أم نظرة قلق وريبة؟!

هل تشعر بأن فيه وفرة وفرصاً كثيرة ومتساوية للجميع أم يتميز بالندرة وقلة الفرص؟!

هل هناك انسجام وتكامل ومساندة أم تراه مجتمعاً تحكمه شريعة الغاب ومفهوم البقاء للأقوى؟

إجابة مثل هذه الأسئلة هي ما تشكل نظرتك للمجال والمجتمع الذي تنتمي له، وفي نفس الوقت تسهم بشكل واضح في نظرتك لنفسك وللآخرين ولمهاراتك، ففي كل مجال من المجالات التي تتعامل ولك دور فيها يكون لديك صورة ذهنية عن نفسك ولربما يكون إجابة أحدنا إذا طلب منه تعريف



نفسه تذهب بشكل تلقائي إلى الدور الذي يلعبه فتكون الإجابة مهندس فلان أو دكتور فلان وهكذا.

و بالنسبة للآخرين المشتركين معك في هذا المجال هل تدور تلك المعاني التي قمت بتكوينها عنهم حول التعاون والمشاركة والتكافل والعطاء أم تكونت معانٍ حول التنافس والحسد والتهديد.

و كذلك الأمر بالنسبة لمهاراتك هل هي مناسبة للمجال أو الدور الذي تلعبه، كيف يمكنك استثمارها أو تنميتها؟

يتضمن أيضا هذا المحور القدرة على تقبُّل ما هو واقع في المجال أو المجتمع الذي أنت جزء منه لأنه وفي كثير من الأحيان نجد أنفسنا أطرافاً في لعبة لم نضع نحن شروطها ولا قواعدها فلا يسعنا إلا الاستمتاع باللعب فقط.

و لأن لكل عالم أو مجال نظام فمن الأفضل التفكير في كيفية التعامل مع هذا النظام.

فلا أسرة نظام وللعمل نظام وللصداقة والعلاقات نظام.

فمن الجيد تنمية القدرة على التكيف أوقات عدم وضوح الرؤية وأوقات التغييرات التي ربما تحل في أي مجال في أي وقت من الأوقات، فكلنا يعلم أن الثابت الوحيد في الحياة هو التغيير.

يشير ألفريد كورزيبسكي في كتابه (العلم والعقل) إلى أن الإنسان العاقل هو الذي لديه القدرة على التكيف مع الحياة ومتغيراتها خاصة تلك التي لا يستطيع تغييرها لأنها لا تقع في دائرة تحكمه.

يلقي هذا المحور الضوء أيضًا على جميع السياقات التي يتعامل فيها الإنسان مع غيره سواء على المستوى السياسي، الاجتماعي، الثقافي، المهني ويظهر هنا مرة أخرى وبشدة دور ال self efficacy وهي ثقة الشخص في قدرته على تعلم أشياء مختلفة واكتشاف عوالم جديدة.

لعلك تتفق معي أن خلقَ معانٍ داعمة لهذا المحور يعد من الأشياء الفارقة فهو الذي يحدّد ما إذا كنت مستعدًّا وقادرًا ومنفتحًا على تجارب وفرص جديدة أم تتسم بالجمود والخوف من التجربة، تنظر إلى الجانب الآخر من النهر، وربما ترغب في الوصول إليه، ولكن توقّفك المعاني المقيدة المعيقة عن الخوض في النهر مع قدرتك على السباحة!

لا تنسَ أنك صنّع الله، وأنه سبحانه قد أودع فيك إمكانيات وقدرات تعينك في رحلتك وعلى تحقيق مراده من خلقك.

والمعاني التي تضيفها لهذا المحور تشكّل بدورها طرق التفكير أو البرامج العقلية التي نتعامل من خلالها في هذا السياق

فهنالك من يتبنى طريقة تفكير تتسم بالدقة الشديدة والرغبة في تنظيم كل شيء وكأنه يريد أن يطوع الكون والأحداث لتجري وفق ترتيبه، متناسيًا أنه يتعامل في كثير الأوقات مع متغيرات لا يمكنه التحكم فيها.

وهناك من يتبنى طريقة تفكير تتسم بالمرونة والقدرة العالية على التكيف ولسان حاله يقول أيا كانت التغيرات التي ستطرأ على أي موقف فسوف أتمكن من التعامل معها.



ففي سياق السفر والترتيب له على سبيل المثال تجد إنساناً تميل طريقة تفكيره إلى الحرص الشديد على أن يكون مستعداً تمام الاستعداد لكل ما يخطر بباله من سيناريوهات قد تحدث وقد لا تحدث ولا يهدأ له بالٌ إلا إذا اتخذ جميع الاحتياطات ل...
إذ ربها!!!

و على الجانب الآخر هناك من يتبنى طريقة تفكير أكثر مرونة يأخذ بالترتيبات الأساسية للسفر ولا يبالغ في فرض الاحتمالات والاستعداد لها ولسان حاله يقول إن لديه القدرة على السباحة مع التيار والتعامل مع أي طارئ وقت حدوثه.

تختلف بالطبع الأدوار التي نلعبها باختلاف السياق أو المجال الذي نحن فيه فإلى جانب دورك في مجال عملك فأنت أخ أو أب أو زوج أو صديق وأنت الجار أو الزميل، وتختلف بالتأكيد بمرور الزمن فمن كان بالأمس ابناً صار اليوم أباً أو زوجاً.. وهكذا..

قد تختلف الأدوار، ولكن الغاية واحدة وهي تحقيق صحيح العبودية لله سبحانه وتعالى وكل ما علينا فعله هو تحقيق التوازن بين الأدوار المختلفة قدر الاستطاعة بحيث لا يطغى الانهماك في تأدية دور ما على حق دور آخر.

«جميعنا مشاركون في إعما هذا العالم، ولكل منا دوره الذي يجب أن يؤديه في الحياة».

- جيم دونوفان

فَاعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ

قرأت أن الفاروق عمر بن الخطاب كان له صاحبٌ من الأنصار كانا يتناوبان النزول إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم لأن كان عليه دور كرب لأسرة واجب عليه الإنفاق فكان لا بُدَّ له من أن يعمل، وفي الوقت نفسه لا يريد أن يفوته خير من النبي صلى الله عليه وسلم فاتفق هو وصاحبه الأنصاري بأن ينزل هو يومًا عند النبي ويشغل عمر بما هو واجب عليه واليوم التالي ينزل عمر ويذهب جاره النصاري إلى تجارته أو زراعته، وكل يوم في الليل يذهب الذي عليه الدور إلى صاحبه فيبلغه أخبرنا رسول الله بكذا وكذا أو نزل من الوحي على رسول الله كذا ويحكي له وقائع اليوم.

ألا تشير هذه القصة إلى الحكمة التي كان صحابة رسول الله صلى الله عليه وسلم يتبعونها في تأدية أدوارهم.

فمن إحدى تعريفات الحكمة بأنها وضع الأمور في مواضعها.

يروى البخاري أيضًا أنه لما آخى رسول الله بين أبي الدرداء وسلمان الفارسي انشغل أبو الدرداء عن حظِّ نفسه وحق زوجته حتى قالت زوجته لسلمان: أخوك أبو الدرداء ليس له حاجة في الدنيا.

فنبهه سلمان إلى ضرورة مراعاة الحقوق المترتبة عليه فقال له: «إن لربك عليك حقًا، ولنفسك عليك حقًا، ولأهلك عليك حقًا.. فأعطِ كل ذي حق حقه» في إشارة إلى القيام بأدواره فيؤدي

حق الله وحق نفسه وحق زوجته، فلما أتى أبو الدرداء رسول الله وذكر له ما قاله سلمان قال صلى الله عليه وسلم «صدق سلمان».

يصف القرآن الكريم بأسلوب بديع كيف كان الصحابة رضوان الله عليهم يؤدون في كل مجال بحكمة وبمعانٍ بما يتناسب مع الموقف والحال والسياق، فيقول:
«محمد رسول الله والذين آمنوا معه أشداء على الكفار رحماء بينهم».

أي يتعاملون بشدة وعزة مع الكافرين - وهم يومئذ القلة المستضعفين - لا بذل ولا بضعة، بينما يرق قلبهم رحمة وتواضع عند تعاملهم مع بعضهم البعض.

هذا في سياق العلاقات العامة إذا صح التعبير
وفي سياق العبادات «تراهم ركعاً سجداً»

يؤدون حق الله.. صلاتهم في المقام الأول، وصفهم بكثرة الركوع والسجود

«يبتغون فضلاً من الله ورضواناً»

الغاية الأسمى أمام أعينهم، يعلمون أن الخير بيد الله، خيراً الدنيا والآخرة جميعاً، يسعون في ابتغاء الفضل من الله وحده.
يقومون بأدوارهم وعينهم معلقة بالآخرة يعنيهم رضوان الله

تعالى، يسعون إلى مرضاته فهي أسمى الغايات والأهداف وهي كل ما يشغلهم.

«قيمتك قيمة ما أنت مشغول به، فمن بذل لله صرف
الود سقاه الله صرف الكرم»
- ابن عطاء الله السكندري

تم بحمد الله

وختامًا

يا لها من رحلة ممتعة، متعددة المحاور ومتداخلة العلاقات
رحلة تحتاج لفنان يتقن فن إضفاء معانٍ إنسانية سامية لهذه
المحاور والعلاقات تتناسب مع حقيقة ذاته وما خلق له حتى
تكون رحلته هو إلى الله أكثر ثراءً وإثراءً وامتلاءً وسعادةً وحياةً.

لن أكتب النهاية... ولكن سأكتب البداية

فكل يوم وكل لحظة بداية، ولكن هل ستظل أيامنا كلها
بدايات؟

أتمنى أن تكون جميع أوقاتنا بدايات... بداية كل خير وترقُّ
وقرب.

لا أزعم أنني قد قدمت بين يديك إحاطة أو علمًا، ولكن ما
قدمت إلا محاولة بنية محبة أرجو أن يتقبلها الله على ما فيها من
نقص وتقصير عسى أن تكون اللحظة التي أنهيت فيها كتابي
وأنهيت أنت قراءتك هي البداية... بداية الوصل.

نادية عبد الغفار

القاهرة. الأربعاء ٢٦-٥-٢٠٢١

المراجع

- الإنسان ذلك المجهول (أليكس كاريل)
دراسات في النفس الإنسانية (محمد قطب)
الجانب العاطفي من الإسلام (محمد الغزالي)
الإنسان في الإسلام (عباس محمود العقاد)
The Mtrix (د. مايكل هول)
الإنسان يبحث عن معنى (فيكتور فرانكل)
أنا تبحث عن نفسها (د. عمرو شريف)
مدارج السالكين (ابن القيم)
الروح (ابن القيم)
الروح والجسد (د. مصطفى محمود)
التدبيرات الإلهية في إصلاح المملكة الإنسانية (محيي الدين بن عربي)
To Have or To Be (أيريك فروم)
المعاني السامية (إبراهيم كُشت)

الفهرس

٥	كلمة من القلب
٩	إهداء
١١	في البدء كانت .. جملة
١٧	المملكة الإنسانية
٣٣	بحر شديد الهدوء
٤٥	فن إضفاء المعاني
٥٧	لله رب العالمين
٦٥	على مشارف الذات
٧٧	فخذ ما آتيتك وكن من الشاكرين
٩١	وليتلطف
١١١	زمن السير إلى الله
١٢٣	أينما أنبتك الله .. أزهر
١٣١	وختامًا
١٣٣	المراجع

