



بوصلتك إلى السعادة

ابراهيم القديم



بوصلتك إلى السعادة

ح) ابراهيم علي محمد القديم ، ١٤٤٢ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

القديم ، إبراهيم علي محمد
بوصلتك إلى السعادة. / إبراهيم علي محمد القديم -. الهفوف ،
١٤٤٢ هـ

٢٢٠ ص ؛ .بسم

ردمك: ٨-٥٥١٩-٣-٠٣-٦٠٣-٩٧٨

١- النجاح ٢- الثقة بالنفس ٣- السعادة أ.العنوان

١٤٤٢/١٠٦٣

ديوي ١٥٨,١

رقم الإيداع: ١٤٤٢/١٠٦٣

ردمك: ٨-٥٥١٩-٣-٠٣-٦٠٣-٩٧٨

الطبعة الأولى: 2020

جميع الحقوق محفوظة



الباقيات الصالحات
للطباعة والنشر

دار الباقيات الصالحات للطباعة والنشر لبنان - بيروت - بئر العبد

البريد الإلكتروني: DarAlbaqyatAlsalihat@gmail.com

بوصلتك إلى السعادة

إبراهيم القديم



موقع الأوحد
Awhad.com

دَوَاؤُكَ فَيْكَ وَمَا تُبْصِرُ وَدَاؤُكَ مِنْكَ وَمَا تَشْعُرُ
أَتَزْعُمُ أَنَّكَ جُرْمٌ صَغِيرٌ وَفَيْكَ انطوى العالم الأكبرُ
فَأنتَ الكِتَابُ المُبِينُ الَّذِي بِأحرفِهِ يَظْهَرُ المُضْمَرُ

علي بن أبي طالب

[تفسير الألوسي - الألوسي: ج ١ ص ٧٩]

الإهداء

عزيزي القارئ..

لقد اشتريتَ هذا الكتابَ بسعر التكلفة ليس لأنه كتاب هش ،
أو لم يصرف الكثير من الجهد والوقت في عملية إنتاجه .. بل جاء
ذلك لدافع رغبتني الشديدة في إهدائك ما يجعلك أكثر وعياً
بنفسك ؛ لتستطيع التعاطي والتعامل مع إمكاناتك الكامنة ،
والمصاعب والتحديات التي تشلّ من حركتك نحو السعادة الحقيقية .
وعليك أن تثق تماماً .. لو كان لدي القدرة على إهدائك إياه
مجاناً لفعلت ، ولكن يجب أن تدفع أحياناً ولو قليلاً من مالك !
فليس هناك شيء بالمجان في هذه الحياة .. لكل شيء ثمن .. والمال
هو أقل قربان يمكن تقديمه للحصول على وصفة السعادة .

مقدمة الكتاب

لكل كتاب هدف ينطلق لأجله..

ولكل هدف خطة مرسمة وآلية يسير عليها.



الحياة..

أيام روتينية مملة
مستقبل مجهول نتوقع منه الأسوأ لا الأفضل
أمنيات تكدست فيها وتحولت لأحلام زائفة مع الأيام التي تمر
ولا شيئاً جديداً يحدث.
والقدر.. لا تسألونا عن تقلباته!
فقد صار يكسر كل أشعة الإبحار ومجاديف النجاة.. ونحن إما
شاردين الذهن بالاتجاهات ، وإما مشردين في بحر من الضياع.
وما يجعلنا سعداء في هذه الحياة.. تلك حكاية أخرى!
فالأشياء التي تجعلنا نحزن غدت من كثرتها كحبات الرمال ،
بل قد نحزن ونضيق ونكتئب لأيام طويلة ، ونبكي أحياناً بهدوء ،
والسبب! !
لا يوجد هناك سبب ، فهذا أمر مألوف بدأنا نعتاد عليه.

وبدأنا نعتاد أيضاً في أن نصح عن همومنا ومشاكلنا وأسرارنا
وفشلنا إلى الغرباء.

وأن نتظاهر بالغباء عندما نفهم، ونبتسم وقت الحزن، وملتزم
الصمت وقت الكلام، ليس لأنه لا يوجد لدينا ما نقول؛ بل لأننا
لم نعد نجد شيئاً يستحق الذكاء أو الابتسام أو الكلام في هذه الحياة.
وحينما فقدنا معنى الحياة..

كرهنا الحياة

وكرهنا أولئك الذين يعيشون فيها من حولنا

وكرهنا أنفسنا أيضاً!

فبدأنا نتمنى الموت ونحن ما زلنا أحياء.. قتلنا أنفسنا بالوحدة،
وعشنا العزلة، وبدأنا نتفنن في ممارسة أساليبها لعلّ وعسى نعيد
النبض تارة أخرى في داخلنا تجاه الحياة.

وبعد فترة قصيرة..

كرهنا حتى العزلة التي ظالمنا اعتقدنا أنها الدواء لهذه الحياة!

هذه مقطوعة قصيرة.. حاولت أن أختزل فيها شعور الكثيرين عن الحياة حينما سألتهم عنها.. وبإمكاني الاستمرار في كتابة المزيد من هذه الكلمات ولكنني لن أفعل ذلك.

لماذا؟

لأن الحياة الواقعية بوجهها الفاضل عالم مليء بالأشياء الجميلة، ويكفي أن تتأمل صور الكون البديع، وما فيها من جمال، ونظام وحكمة، وتخطيط موزون؛ لتدرك أن الله سبحانه وتعالى قد وهبنا حياة جديرة بالاهتمام للعيش فيها.

وهؤلاء الذين يتحدثون هكذا بقسوة عن الحياة لا يتحدثون عنها أصلاً؛ وإنما يتحدثون عن أنفسهم. فإذا كنت تتحدث مثلهم فتوقف.

لأنك لا تصف واقع الحياة، وإنما تصف الواقع الذي بداخلك! دعني أخبرك.. كيف يكون ذلك؟

من المؤكد أن جميع الأشخاص وإن عاشوا تجارب حياتية متماثلة إلا أنهم غالباً ما ينتهون إلى نظرات متناقضة عن أحداث الحياة، والسبب ليس في طبيعة الحدث.

فالحدثُ سعيداً كان أم حزيناً، خيراً كان أم شراً.. يبقى مجرد حدث واحد، وما الاختلاف نشأ إلا من تفسيرات الآخرين له. فالسعيد يقول: لله درّ الحياة، حتى الشوك وضع بينه الورود الجميلة.

والشقي يقول: ما أفسى الدنيا وما أشقانا وأتعسنا فيها، حتى الورود أحيط بالشوك لئلا نستمتع به. فما يحدث في داخلنا يشارك بطريقة أو بأخرى في تحديد الرؤية التي ننظر بها إلى الحياة، وهذا ما يجعلنا لا نراها كما هي بل كما نريد نحن.

وعلى ذلك فالعيب ليس فيها بل فينا كما قال الشاعر:

نعيب زماننا والعيب فينا وما لزماننا عيب سوانا

ونهبو ذا الزمان بغير ذنب ولو نطق الزمان لنا هجانا^(١)

(١) معجم الأدباء - الحموي: ج ١٩ ص ٨.

وحتى نرى جمال الحياة كيف يبدو من الواجب عدم العيش في عالم الأوهام، والظن بأننا نستطيع ترتيب سرير الحياة، فنحن لا نستطيع تغيير فصول السنة ولا ساعات اليوم.

وسواء كنا في قمة السعادة أو الحزن ستبقى الشمس تشرق من الشرق، وتغرب من الغرب، وستبقى السماء صافية في ربيعها، وغائمة في شتائها، ولن تغير سعادتنا أو يغير حزننا أي شيء فيها.

وإنما نستطيع أن نهض ونعيد ترتيب سرير المكون الداخلي فينا وهو النفس.. لكي نحصل على العنصر الذي يجعل شعورنا إيجابياً نحو ذاتنا ونحو حياتنا، وهو السعادة الحقيقية.

فإن الإنسان لم يوجد على هذه الأرض مجرد ملء فراغ، بل هناك غاية أساسية تتسابق إليها جميع جهوده ليضفي معنى على وجوده، أو ليجعل حياته ذات معنى.

فحينما يفكر ويخطط ويعمل من صغره إلى كبره فهو ينشد الضالة التي يبحث عنها الجميع، وهي تلك السعادة التي تغمر كيانه وتنفذ إلى أعماقه؛ فتبعث الطمأنينة في نفسه (النفس

المطمئنة)، وتجعله قادراً على تقبل وتفسير أحداث الحياة بعيداً عما يجري في داخله.

بعكس أولئك الذين يفتقدون لوجودها في نفوسهم، فيقومون بأخذ الحدث وتضخيمه بشكل يمثل طبيعتهم الداخلية الراهنة بما حوته من سعادة أو حزن.. ومن ثم تقديمه كوصف للحياة كما يظنون!

وكيف أصبحت على ما أنت عليه الآن؟ عليك أن تستوعب أن تشوه المفاهيم يجعل من الصعوبة على الإنسان الوصول إلى المعاني الحقيقية لأمر عديدة في هذه الحياة، ومنها معنى مفهوم السعادة الحقيقية.

فهل مفهوم السعادة الذي لدينا سليم المعنى أم قد تم تشويبه لدرجة أنه قد أصبح مسخاً غير واضح المعالم؟ دعنا نتأمل هذا الأمر سوياً إذا أردنا المضي قدماً في الحديث عن السعادة الحقيقية.

تشوّه مفهوم السعادة

مهما كان اتجاه عقرب بوصلة حياتك يشير إلى جهة الشرق المشرقة أو إلى جهة الغرب المظلمة ، فأنت موجود في مكانك - بما فيه من أشياء جيدة أو سيئة - بسبب الاختيارات التي اتخذتها! نعم ، اختياراتك...

فلا تظن أن لعبة الصدفة أو الحظ أو الظروف القاهرة التي يتعذر بها الكثيرون هي التي جرفتك إلى هذا المكان ؛ بل أنت من اختار أن تكون هنا.. وأنت من اختار أن تكون كما أنت عليه الآن. ولأؤكد لك ذلك.. تأمل خطوط الاختيارات الكبيرة التي مررت بها سابقاً في حياتك ، ستجد أنه كان بإمكانك أن تقبل الحياة التي أنت فيها ، أو ترفضها وتقبل بحياة أخرى. فهل تتذكر جيداً أن كلمات كهذه : "أريد" أو "لا أريد" ، "أقبل" أو "لا أقبل" كانت في متناول يدك تماماً آنذاك ، كما هي متوفر لديك الآن.

فلم يكن هناك جبر في أي أمر مررت به سابقاً.
وما جملة "هذا المكتوب والمقدر" التي يستخدمها الكثير من
أجل التعبير عن رزء حالهم إلا لإراحة تأنيب الضمير، أو لإعفاء
النفس عن اللائمة في وقت حرجها وهبوطها.. لأنه لو كان هناك
جبرٌ لما كان هناك اختيار واختبار، ولبطلت حينئذٍ حكمة خلق
المخلوقات وتكليفها.

فلأي غاية تم خلقها إذا كان مصير كل واحد منها مكتوباً
ومقدراً؟

ولأي سبب سيتم لأجله ثوابها وعقابها إذا كان عنصر
الاختيار قد سلب منها؟

لا أريد إقحام المسائل الدينية أو الفلسفية كثيراً في هذا
الموضوع؛ ولكنني أريد أن أقول لك:

إن التجارب السلوكية التي تريد أن تثبت أن حرية الاختيار ما
هي إلا مجرد وهم، وأن الإنسان مسير لا مخير في هذا الحياة، قد تم
بناؤها على مجموعة من التجارب والدراسات غير الدقيقة، التي ما

زالت مشار جدل واسع حتى اليوم ؛ بسبب فحش المغالطات الموجودة فيها ، وعدم واقعيتها أيضاً.

فلا تعلق آمالك أو تربط معتقداتك بذلك .. ففي نفس الوقت أنا وأنت والجميع ندرك إدراكاً فطرياً أننا خاضعون لقانون الاختيار، لا لقانون الجبر أو التسيير.

وحينما تتذكر أن اقتناءك لهذا الكتاب جاء بملء إرادتك ولم يجبرك أحد على ذلك ؛ ستتيقن عندئذٍ أن المقود الذي قادك إلى ما أنت عليه الآن كان بيدك لا بيد غيرك ، والمعول الذي حفر حفرة الحياة التي أنت فيها كان في ساعدك !

لعلك تتساءل الآن : إلى أين أريد أن أصل من هذه الكلمات ؟
أريد أن أثير فضولك نحو هذا التساؤل فقط :

إذا كان أمر الاختيار بيدك حتماً ؛ فلماذا اختيار الأمس الذي كنت تراه ملائماً أو مناسباً لك أصبح اليوم من أسوأ القرارات التي قمت بها في حياتك ؟

فمثلاً .. قد تكون نادماً الآن على قرار اختيارك لهذه الوظيفة التي لا تناسب ميولك وشغفك .. أو على قرار شرائك لهذه السيارة

الباهظة التي سببت لك الكثير من المشاكل المالية المتعلقة بأقساطها،
أو على ارتباطك بهذا الشريك في الحياة.. بالرغم من أنك كنت
تعتقد أن كل تلك القرارات - وما هو على شاكرتها - كانت صائبة في
وقتها، وأن نتائجها سوف تصب في مصلحتك ولو بدرجة معينة
من الحقيقة الخاصة بها مستقبلاً.

فماذا حدث؟

وما الذي تغير؟

أيعقل أنك لم تكن تنظر للأمر من جهة مصلحتك الشخصية؟
أم أن هناك شيئاً آخر سبب اللبس والخلط في قراراتك؛
فجعلك تختار الشيء غير المناسب لك؟

كمدى وعيك الكافي بحقيقة مفهوم ما ستختاره!

نعم حقيقة المفهوم..

فعملية الاختيار - أو اتخاذ القرار - وإن كانت مبنية على أمور
عديدة هامة إلا أن المعنى الحقيقي للمفهوم الذي أمامك يلعب دوراً
كبيراً في عملية صنع القرار المجدي والنافع.

وحيثما تتأمل صندوق المفاهيم ستجد بأن الكثير منها تعرض لمطرفة التشويه.. فنحن نحب هذا المفهوم ونكره ذلك، ونفسر معاني البعض بالصورة التي صقلت ونقلت إلينا، لا بالصورة التي تتناسب مع حقيقتها!

فلو سألتك:

ماذا يعني مفهوم أن تكون طبيباً؟

وماذا يعني مفهوم أن تكون مهندساً؟

وماذا يعني مفهوم الزواج، الصداقة، السعادة، الحب،

النجاح.. إلخ.

هل يمكن أن تقدم لي معاني حقيقية لهذه المفاهيم ولو بنسبة

قريبة من حقيقتها؟

حاول أن تفكر معي قليلاً..

فالكثير منا قد تم برمجته على أن مفهوم الطبيب أو المهندس

يعني الشهرة والمال، ومفهوم الزواج يعني الجنس، ومفهوم

الصداقة يعني المصالح المشتركة.. وهذه الترجمة الخاطئة هي التي

جعلتنا نتصادم مع المعاني الحقيقية حينما ندركها أو تدركنا بشكل
أو بآخر في مطبات الحياة.

ولكن.. كيف تشوهت معاني المفاهيم لدينا؟

تعال لتعرف على الأمر من خلال إعادة عجلة الزمن إلى

الوراء..

لا أقصد من ذلك إعادتها إلى النقطة التي جعلتك تشعر بأنك
إنسان بائس أو فاشل أو حزين، فليست هذه النقطة التي جرت
فيها هندسة وضعك الحالي؛ بل أريد منك ما هو أكثر من ذلك
بكثير.. أن تعيدها إلى الوراء حتى تصطدم باللحظة التي أتيت فيها
إلى هذا العالم.

فهل تتذكر - في تلك اللحظة - كيف كنت كتلة صغيرة صافية،
كائناً بشرياً جميلاً تحاول أن تمسك بكل شيء يقترب من يدك،
وتقوم بمص أي شيء يدغدغ فمك، فلم تكن في هذه المرحلة تفقه
أي شيء غير أن تعيش لحظتك الراهنة.

ولما اتسعت بعد ذلك دائرة عالمك الجديد، وبدأت المفاهيم
تتشكل في الذهن من خلال المشاهد المحسوسة، وتلك المرتبطة

بالزمان والمكان والأشكال الهندسية، وبمن حولك كالأب والأم وغيرهما؛ لم تكن تميز بينها بصورة كبيرة، فكل شيء كنت تدركه بشكله المحسوس أو الهندسي، وكل رجل كنت تعتقد بأنه أب، وكل امرأة هي أم، حتى بدأت مرحلة معرفة كنه الأشياء تثير انتباهك وأخذت تكثر من السؤال: (لماذا؟ أين مكان؟ ما هو؟ هل تعرف؟).

هنا بدأ مدلول المفاهيم يتسع ويتضح أكثر لديك، وبدأت تتعقل أو تدرك أن الرجل قد يسمى أباً ولا يكون أباك، وأن المرأة قد تسمى أماً ولا تكون أمك.

واستمرت هكذا عملية تطور أو اتساع دائرة جموع المفاهيم عندك حتى وصلت إلى مرحلة إدراك المجردات؛ كالخوف، والحب، والصدق، والكذب، السعادة، والشقاء.. وغيرها.

ومما لا شك فيه أنك لست كائناً يعيش وحده على هذه الأرض، بل يوجد هناك الكثير من البشر ممن سبقوك بالعيش عليها، وفي تلك المراحل حينما لم تكن تتمتع بالنضج الكافي لتدرك

تلك المفاهيم كانت مرجعيتهم هي من تقوم بتلقينك جزءاً كبيراً منها.

وهذا ما جعل المفهوم ينتقل إليك بصورة مشوه؛ لأن عملية النقل لم تخلُ من إضافة بصماتهم الشخصية على المفاهيم التي أخذوها من الأجيال التي كانت قبلهم ثم نقلوها إلى الأجيال التي تليهم كما تُنقل الألقاب اليوم.

أضف إلى ذلك العوامل الأخرى التي ساهمت في تشويه المفاهيم، كمصالح المنظمات، الاقتصاد، الرؤى والتوجهات بكافة أنواعها وأشكالها..

والنتيجة: إن المفاهيم حينما أخذت تتشكل لديك كان هناك يد خفية تتدخل في عملية بلورة معانيها في نفسك، التي ليس بالضرورة أن تكون هي الصحيحة أو المطابقة للواقع.

كمفهوم الحب.. قد يكون تأثر بترجمة أبيك لمعناه أمامك في صورة توفير الطعام والشراب لأمك فقط، الذي أخذه من جدك من أسلافك السابقة... وصولاً برجل الغابة الذي كان ينظر للحب من هذا المنظور الضيق.

ومفهوم النجاح.. لم يسلم من تأثير الأفق الضيق المتمثل في امتلاك الشهادة، الوظيفة، السيارة، المنزل، الزوجة، الأبناء... ومفهوم السعادة.. سُحِقَ معناه تقريباً في عصر الحداثة تحت شعار "من يمتلك أكثر أو يستهلك أكثر فهو سعيد!"

وباختصار..

إذا فهمت ما أعنيه بتشوه المفاهيم في هذه العجالة فسوف تدرك أن مفهوم السعادة الحقيقية لم يكن مستثنى من التعرض لعملية التشويه تلك.

وهذا ما جعل معاني السعادة تتشكل في تفسيرات مختلفة.. فمنهم من يرى السعادة في التبسط في الأكل، واللهو، والملبس، ومنهم من يراها في كسب المال وكنزه، ومنهم من يجدها في التخلي عن هذا العالم الفاني، ومنهم من يرى السعادة في التسلط، والاستبداد بالمنفعة، وإرضاء شهواته..

وحتماً الكثير من هذه المعاني بعيدة كل البعد عن المعنى القريب لحقيقة مفهوم السعادة، الذي هو عبارة عن:

صيورة نفسية تتجلى بإشراقه النفس المطمئنة بالشعور بالرضا
في الحياة السعيدة المؤثرة ذات المعنى ، لا الحياة الخالية من غاية
الوجود الإنساني.

حسناً.. ما دامت معاني هذا المفهوم قد تعدد فمن المؤكد أن
الطرق إليه تشعبت وتنوعت حتى أصبحت من كثرة عددها
وأشكالها غير واضحة المعالم لدى الكثيرين.

فما الطريق الصحيح للسعادة؟

هذا هو الهدف من تأليف هذا الكتاب

فتعال لتتعرف على ذلك..

في هذا الكتاب..

إن الهدف من تأليف هذا الكتاب - الذي بين يديك - هو الإشارة إلى كيفية حصولك على السعادة النابعة من أعماق النفس.. فهو كالبوصلة التي تشير إلى طريق السعادة لا غير. ولهذا السبب ستجد أن الكتاب يبدأ في فصوله بالحديث عن الطريق الصحيح للسعادة الحقيقية، ومعرفة النفس الإنسانية وحدود قدراتها.. وبمواضيع أخرى تتعلق بأهم المقومات التي تؤثر عليها أو تتأثر بها.

وحتى تستمتع بقراءته، وتستفيد من النفع الذي جاء فيه؛ اهتممت بأسلوبه بقدر الإمكان ليتناسب مع الجميع. فلا أنكر بأن الأمر قد كان محيراً قليلاً:

هل ألتزم في صياغته بأسلوب البحث العلمي البحت ليكون مادة ثقافية علمية قيمة ترضي شريحة معينة من القراء؟ أم أجعله مبسطاً ليعجب شريحة أكبر منهم؟

فوجدت - بعد تأمل طويل - أن الصياغة المناسبة يجب أن تكون سهلة مبسطة (بأسلوب الكتابة الإبداعية) ؛ وذلك ليسهل هضم واستيعاب ما جاء فيه.

فقدمت كلمات قصيرة افتتاحية تنبئ عما بداخل كل موضوع، وحفزت القارئ ببعض الحكايات الشخصية وغير الشخصية بشكل موجز، وتناولته - الموضوع المراد بحثه - ببعض الآراء الفكرية المختلفة والمتنوعة بشكل مبسط من دون الخوض في التفاصيل الأكاديمية الطويلة التي تنفر القارئ، مع الحفاظ طبعاً على قيمتها سواء كانت دينية أم علمية أم غير ذلك، وطعمته بجمل قصيرة جداً لتكون بمثابة الأسس التي يسهل تذكرها، ويصعب مع مرور الوقت نسيانها.

ومع كل ذلك، ومن أجل أن أرضي التزامي الأدبي، وأحافظ على متانة البحث، لم أغفل عن ذكر بعض مصادر المراجع العلمية والملاحظات في الهوامش للرجوع إليها عند الحاجة.

فلو كنت قارئاً مهتماً بمواضيع تنمية النفس الإنسانية فإن بساطة هذا الكتاب سوف تخدمك للوصول إلى غايتك.

وتذكر عزيزي القارئ..

إن الكتاب الجيد هو الذي يدعوك إلى التفكير، سواء اتفقت معه في نتائجه أم لم تتفق.

وعلى ذلك؛ فلانية لدي في تلقينك كل ما جاء في هذا الكتاب، بل الإشارة إلى الأشياء، وحثك على التفكير والتفكير والتفكير؛ لتكوين الرأي الخاص بك، هو جلّ تطلعي..

فأمل أن تنظر إلى ما أشير إليه، وتقوم بالتفكير فيه، وتكف عن التقليل من شأن نفسك، والإيمان بقدراتها وإمكاناتها الهائلة في تشكيل هوية جديدة أكثر نضجاً.

فقط احتفظ بهذه الأمر الهام وأنت تقرأ ما سيأتي في هذا الكتاب.. فما الذي ستخسره؟

لأنك لو حاولت قراءته وأنت ما تزال تلقي باللائمة على نفسك، وعلى الآخرين، وعلى هذا الكوكب الذي نعيش فيه، فستجده ليس إلا كلاماً فارغاً، ومن السهل عودتك إلى حياتك البائسة مرة أخرى.

ولكن.. إذا عازمت بصدق على تحمل الأمر، والمخاطرة قليلاً بإدراك بعض ما جاء فيه، فمن يدري لعلك تستيقظ يوماً ما وأنت تعيش في وسط تلك الحياة السعيدة التي يحسدك عليها أولئك الذين ما يزالون قابعين في وسط تعاستهم.

فاعزم وتوكل.. ثم تذكر أن قرار إشعالك لشمعة واحدة في حياتك أفضل من استغراق العمر كله في لعن الظلام! والآن دعنا من ثرثرة المقدمات، فلا أريد أن أطيل الكلام هنا أكثر من اللازم، ولندخل مباشرة إلى صلب الموضوع لتتعرف على ما جاء في:

بوصلتك إلى السعادة

الفصل الأول:

لنكتشف طريق السعادة الحقيقية

نعتقد أن هناك طرق كافية لتحقيق السعادة ؛ كالاتسامة ،
مساعدة الآخرين ، النجاح ، المال ، المظهر الخارجي .. إلخ.
ولكن .. ما رأيك لو قلت لك إن هذه وسائل يمكنها مساعدتك
في الوصول إلى السعادة ، ولا يمكنها أن تمدك بالقدر الكافي من حالة
الشعور برضا بالنفس .



ليست كل الطرق تؤدي إلى السعادة

يعيش الإنسان في الوقت الراهن تحت ضغط أبرز مظاهر عالم العولمة ألا وهو مظهر النظرة المادية، الذي وئد الكثير من الجوانب الجوهرية في حياته بـغية تحقيق المزيد من التمدد الاقتصادي، والمزيد من النفوذ والقوة.

وهذا يستدعي وقفة جادة حيال هذه المسألة وإلا فالعواقب ستكون أسوأ بكثير مما نظن مستقبلاً؛ لأن اهتمامه الزائد بهذا المظهر - المادي - أدى إلى فقدان حاسة الاتزان لديه.

فلم يعد هناك موازنة بين حاجاته المادية وحاجاته الروحية، ولا بين خصوصياته النفسية وخصوصياته وعلاقاته الأسرية أو الاجتماعية.. وتيار حياته غدا يسير في اتجاه واحد فقط، وهو اتجاه المادة التي لو قصرَ في بعض واجباتها الأساسية لأصبح في نظر البعض إنساناً ضعيف الوجود يستحق أن يجرّد من جميع معانيه الوجودية.

وكان المادة هي التي تعطي قيمة لوجود الأشخاص ، فإن كنت تملك ملياراً فوجودك يساوي ملياراً ، وإن كنت تملك ريالاً فوجودك يساوي نفس القيمة ، وإن كنت لا تملك أي شيء فأنت لا تستحق الحياة!

والأدهى من ذلك ، أن البعض حينما طغى في تطلعه إلى هذه المظهر ، واستولى على جلّ حياته ، لم يعد هناك حدود يقف عندها ؛ فما تمليه عليه الأنا الخاضعة لرغباته وحاجاته بإمكانها تجاوز الخطوط الحمراء بحجة المعاصرة تارة ، وبحجة الضرورة وقسوة الظروف تارة أخرى .

وبهذا تحورت وتحولت العديد من القيم والمبادئ قسراً إلى أطروحات قابلة للتفكيك والتعديل .

فأصبح التاجر يغش ، والصادق يكذب ، والأمين يخون ، والطيب يظلم ، ويعلو شأن الوضيع ، ويسقط شأن الرفيع .

ويمكن للإنسان أن يفهم الحياة بطريقة مختلفة ، والحدث بشكل ثانٍ ، والفعل برأي مبرر ؛ لأن العملية لما صارت تجارة رابحة صار

المعيار الوحيد فيها يفهم بالنظرة إلى المكاسب السريعة، أو بالحصول على ما يسمى "بفرصة العمر".

ومن الطبيعي حينما تموت القيم، وتضيع المبادئ، وتصبح المصالح الشخصية لدى الإنسان ديدنه فوق المصالح العامة؛ يتفشى في المجتمع سرطان ترك التشبث بالعقائد الدينية والثوابت الأخلاقية .. ويصبح من السهل درج المصطلحات الحسنة كالتقوى والورع والتضحية وطيبة القلب والنبيل والشهامة.. تحت معاني التخلف والسذاجة!

والعيش هكذا في داخل فقاعة هذه النظرة هو أحد الأمور التي أفقدتنا جمالية ما نملكه من نعم ومواهب، وما نتفاعل معه من أشياء مفرحة في حياتنا.

لماذا؟

لأن السعادة الحقيقية الناجمة من الاتزان بين النفس والمتطلبات الأخرى تم محققها أو تشويه صورتها، واستبدالها بسعادة اللذات والرغبات المؤقتة التي تنتشي إحساسها فترة، وبعد ذلك ما تفتأ أن تزول وتنتهي في الزمن.

فهل صادف يوماً، أن حققت إنجازاً ما ولم تشعر بنشوة
السعادة الحقيقية من جراء تحقيقه؟

وهل اعتقدت يوماً أن سعادتك في ذلك الشيء وحينما
حصلت عليه غدوت سعيداً لفترة معينة ثم عدت لحالك الأولى
تطلب السعادة من جديد؟

عليك أن تؤمن بأنك قد تستطيع كسب المال مثلاً؛ ولكن ليس
بالضرورة أن تستطيع كسب السعادة الحقيقية معه.

فمن يضمن أن السعادة في المال فليضمن أولاً أن جميع الأغنياء
سعداء.. وهذا من المحالات الواقعية طبعاً.

والشيء المضمون لحصولك على السعادة الحقيقية - إذا أردت
أن تكون سعيداً - هو أن تفهم في ماذا يتجلى مفهومها.

فبالرغم من أن للسعادة مفهوماً يحمل الكثير من المعاني، إلا أن
جميع البشر يمكنها تصوره، العامي والمفكر والفيلسوف، الأبيض
والأسود، الغني والفقير، الطفل الرضيع والشاب والكهل.. إلخ.

فهي ليست أمراً خاصاً بفئة معينة من البشر، بل إن الجميع يتصورها ويبحث عنها بين تخوم هذه الحياة؛ لدرجة أن البعض لا يتوانى عن التضحية براحته من أجل الظفر بمشاعرها.

ولكن للأسف، هنالك الكثير ممن يضعونها في إطار ضيق أولاً - كالإطار المادي أو الإطار المبني على المصلحة الشخصية -، ويغلقون عليها بالأصفاد، ثم يسعون وراءها لاهئين من دون أدنى تحقيق في منطلقات ومخرجات ذلك الإطار، وحينما يقطعون مسافة من الزمن ولا يجدونها فيه يصاب معظمهم بخيبة الأمل وشعور اليأس، وينظرون حينها للحياة بنظرة سوداوية قائمة تجعل مما تبقى من أعمارهم مجرد حمل ثقيل لا يطاق.

ووصول البعض إلى هذه النقطة لا يعني بأنه لا توجد هناك سعادة حقيقية؛ بل يعني أن طريق السعادة الذي اتخذوه لم يؤدِّ إليها.

فالفرق بين الوسيلة والغاية في تمام الوضوح.

السيارة وسيلة قد توصلني لغايتي وقد لا توصلني، والسعادة الحقيقية غاية تحتاج لوسيلة مناسبة يحسن استخدامها للوصول إليها.

وما دام الكل يبحث عن السعادة فهذا ليس شيئاً مهماً على الإطلاق؛ بل المهم هو أن تبحث عنها وأنت تسلك الطريق الصحيح المؤدي إليها!

فهل تريد أن تعلم ما هو طريق السعادة الحقيقية؟

الطريق إلى السعادة الحقيقية

بما أنني إنسان أعيش في هذا العصر أيضاً، وتأثر بما يحمله من أكداس التأثيرات على النفس الإنسانية، أرقني كثيراً موضوع السعادة الحقيقية كما أرق الجميع حينما خطر بأذهانهم هذا التساؤل:

كيف أكون سعيداً؟

اعتقدت في بادئ الأمر أن السعادة مفهوم ملتصق مع الأغنياء ذوي الثروات الضخمة الذين يعيشون في القصور المترفة، ويتنعمون بما لذ وطاب في مآكلهم وملبسهم وتنقلهم، ولما اقتربت منهم وعاشرتهم وجدت أنه إذا كان لديهم عامل الثراء الذي يسعدهم فهناك عوامل أخرى تجعلهم أكثر بؤساً من غيرهم في هذه الحياة! فلا أنسى ذلك الرجل الذي كان يحصل على مرتب عالٍ جداً من جهة عمله، ولديه أيضاً مشاريع تجارية تضخ آلاف الريالات - إن لم يكن الملايين - سنوياً في صندوقه، وكيف كان يرمي ببطاقة

نقوده البنكية لنشتري ما نشتهي على وجبة الغداء ، وهو غير عابئ بمقدار ما نصرفه منها.

كنت أظن بأنه أسعد رجل في العالم كله آنذاك ؛ ولكن حينما اختليت معه في جلسة خاصة اكتشفت مقدار البؤس الذي يعيشه في حياته المزرية حقيقة !

ثم اعتقدت أن السعادة غيمة تمطر مشاعرها على أصحاب النفوذ والسلطة ، فلما اقتربت منهم وعاشرتهم وجدتهم يعيشون في قلق وخوف مفرط من فوات سلطتهم ؛ لدرجة أن بعضهم حطم حياته الأسرية وخلق له العديد من العلاقات السلبية من أجل الحفاظ على ذلك المنصب.

وكنت دائماً أنظر إلى أولئك الذين يعيشون على ثقافة الحرية - أي : الذين لم يقيدوا أفعالهم بأي اعتبار من اعتبارات القيم والمبادئ - نظرة أنهم السعداء الحقيقيون !

هذا ما بدالي من مظهرهم الذي كان يوحي بسعادتهم ، ولكنني حينما اختللت مع بعضهم وجدتهم أشقى الأشقياء !

فإنهم وإن كانوا يعيشون لحظة سعادة مصطنعة في حين رفضهم لتلك المبادئ والقيم؛ إلا أنهم يعوضونها بأضعاف مضاعفة من قطران العذاب الوجداني المستمر، ومن حمم القلق الدائم حينما يختلون بأنفسهم ليلاً أو في لحظات تأمل جوانب شخصياتهم.. فشعور الضياع وسوء المآل الذي يخيم عليهم يكفي لإطلاق الحكم على مقدار شقائهم وبؤسهم.

ونظرت فترة إلى أصحاب الشهرة الذين يظهرون أمام الناس بأعمالهم فاعتقدت بأنهم السعداء، ولما عاشرتهم تبين لي أنهم يعيشون في فقاعة حياة مزخرفة يلازمها القلق والاضطراب الدائم من الفشل.

فما زلتُ أذكر كيف كان ذلك الرجل يجلد ذاته لمدة يومين متتاليين بسبب تلعثمه في بعض الكلمات أمام جمهوره.
ببساطة:

هكذا كنت أتقل باحثاً عن طريق للسعادة بين أولئك الذين اعتقدت أنهم سعداء لأكون سعيداً مثلهم؛ ولكنني للأسف لم أجدها، ولم أجد حتى طفيف آثار مشاعرهما.

ولما خاب ظني في تلك الطرق بحثت عنها - السعادة الحقيقية - في المنظومة الإلهية (الدين).

تتبع أقوال رجالها، درستها بعين ساذجة الاتجاه، وحللتها في ضوء منطق الحياة الواقعية بما يوافق مراده سبحانه وتعالى؛ فوجدتها أخيراً عند بعض الحكماء الربانيين.

ولعلك تتساءل:

لماذا اخترتُ طريق الحكمة في المنظومة الإلهية بالذات؟
 الطريق الذي رُسم فيها لصنع السعادة الحقيقية كماً وكيفاً تم بناؤه على أصل عميق من أجل بلوغها، وهو العناية بمعرفة النفس الإنسانية؛ لأنها مصدر سعادة وشقاء كل إنسان كما قال تعالى: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا * قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾^(١)، ومعرفة المقومات التي تتأثر بها وتؤثر عليها؛ لتتمكن من التحكم بها واستغلال إمكاناتها وقدراتها.

وهذا ما أكدته أيضاً الدراسات النفسية والاجتماعية والتربوية الحديثة، من أن أفضل سلاح لبلوغ السعادة الحقيقية يكون بإمام

(١) سورة الشمس: (٧-١٠).

الإنسان بمعرفة نفسه ؛ لأن ذلك سيساعده على الوعي بذاته ،
ومعرفة إمكاناته الكامنة.

ولذا قالوا: إن الناجحين الحقيقيين في الحياة تمكنوا من النجاح
لأن لديهم معرفة بخصائص ذواتهم أكثر من غيرهم ، مما مكنهم من
معرفة الفرص المتاحة لهم ، والأخطار التي تحيط بهم وتهددهم^(١) .
ففي قرارة نفسي .. لا أميل إلى وجود طرق متعددة للسعادة ،
فجميع الطرق تؤدي إلى روما ، والعملية لها أكثر من وجه واحد لا
ينطبق مع طريق السعادة ؛ لأن الطريق والهدف لا يمكن أن يكونا
إلا شيئاً واحداً.

والسعادة القابلة للتغيير والمتشكلة بألف شكل وشكل لا بد أن
تكون سعادة مزيفة .. أو سعادة ناقصة على الأقل .
فأنا أكثر إيماناً بأن الطريقة الوحيدة الصحيحة ، أو التركيبية
المجدية تبدأ من الداخل وليس من أي شيء في الخارج .

(١) الطريق إلى النجاح - د. إبراهيم الفقي: ص ١٧ .

أي: تبدأ من تحقيق الاتزان الداخلي والسمو النفسي؛ لأن السعادة مصدرها أعماق النفس، وهذا هو القانون الإلهي الذي قاله سبحانه وتعالى: ﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾^(١).

نعم أميل إلى وجود ألوان وطعوم عديدة للسعادة! فما دامت السعادة أملاً متحركاً في كيان كل إنسان منذ أن قام الوجود، وكل واحد منا يسعى إليها ويقدرها بمقدار زاويته الخاصة المتأثرة بطبعه ومزاجه واتجاه تفكيره.

فمنا من يرى السعادة في الجاه والسلطان، ومنا من يراها في الصحة والشباب، وآخرون يرونها في أداء الواجب، وفي المال والبنين، وفي إسعاد الآخرين.. إلى غير ذلك مما تتنافس فيه؛ إلا أن هذه عبارة عن وسائل لا تكفي وحدها لتوفير السعادة، ولا فائدة منها من دون الشيء الأعمق والأساسي في شخصيتك ألا وهو نفسك.

فما فائدة الجاه والسلطان... إذا كنت تشعر بالخواء، والوحدة، والانفصال عن نفسك وعن الحياة من حولك؟

(١) سورة الذاريات: (٢١).

وما فائدة المال أو البنين أو التظاهر بالابتسامة إذا كان القلب
يقطر دماً؟

أقول لك ذلك.. لتحطم الاعتقاد الرائج من أن توفر هذه
الأشياء وما هو على شاكلتها يعني الارتباط بشكل مباشر بالأمور
الإيجابية كالسعادة والراحة والاطمئنان.. وعدم توفرها يعني
الارتباط بالأمور السلبية كالفشل والحزن والكآبة..

فالكثير يعتقد أنه حينما يمتلك بعض هذه الأمور سيكون سعيداً
ومطمئن البال.. وحينما لا يمتلكها لن يكون كذلك، وكأن حضور
أو غياب هذه الوسائل هو الذي أصبح يحدد مدى بلوغ السعادة
الحقيقية من عدمه.

وحتماً أن المعادلة الحقيقية للسعادة لا تتركب هكذا أبداً،
والوسائل يمكن الاستغناء عنها في ظروف كثيرة.

فكم من فقير يعيش تحت سقف بالٍ وهو مرتاح البال وسعيد؟
وكم من ناجح نشأ من بيوت الرعاية الأسرية؟

وكم من عالم شق طريقه من الأوضاع الاجتماعية
والاقتصادية الصعبة؟

فهذه الأشياء من الواجب أن لا تحوز على مكانة أكبر من كونها مجرد وسائل لا غير، تسهل من عملية وصولك إلى السعادة إذا تم التعامل معها بشيء من الحنكة والتدبير، وتصعبها كما لو تم التعامل معها كأعداء وعراقيل.

فأتذكر ذات مرة.. حينما طرحت هذا السؤال على مجموعة من الطلاب: لماذا لا يستطيع الكثير تحقيق السعادة رغم توفر الظروف الأفضل اليوم؟

جميع إجاباتهم أشارت إلى أعداء مرتبطة بأمور خارجة عن جوهر النفس وإمكاناتها.

فالبعض ألقى باللائمة على سلوك والديه وأسرتهم تجاهه، والبعض علق على الماضي القاسي الذي مر به فأرهقه نفسياً وكسر من جناح سعادته، ومنهم من تعذر بحظه وطالعه السيئين..

وغير ذلك من الأعداء التي لم يحصلوا على كثرة ترديداتها إلا على الاعتقاد السلبي المعرقل، الذي أصبح جزءاً منهم، وأثر على سلوكياتهم بشكل تلقائي فيما بعد.

فهؤلاء الطلاب لم يتمكنوا من تحقيق السعادة ليس بسبب الأعدار التي قدموها؛ بل لأن نفوسهم كانت بائسة مضطربة فاقدة لأركان سموها واتزانها.

فباعتقادك: كيف يكون إنساناً سعيداً وهو يعتقد في نفسه بأنه عاجزٌ عن السعادة؟

وباختصار: على الواحد منا إذا كان يسعى لتحقيق السعادة ألا يضع العمر بالتعلق أو برمي الأعدار على الوسائل؛ بل الانطلاق من زرعها في الداخل أولاً.

يعرف طبيعة نفسه ليكون موقناً بحقيقة ما هو عليه فعلاً، وحقيقة جميع الطاقات والإمكانات والملكات التي وهبه الله سبحانه وتعالى إياها. وينمي كذلك المقومات التي تسمو بها، وتلك التي تجعلها أكثر اتزاناً، كالمعرفة والعمل والتفتح الذهني.. إلخ.

فهذا هو ما سيشكل فارقاً كبيراً في اكتشافه لذاته، وبلورة طموحاته، وتفسيره للأحداث والمواقف المختلفة التي يتعرض لها في هذه الحياة.

الفصل الثاني:

أنت لست إلهاً

تتطابق أهداف الأشخاص بقوة مع إمكاناتهم وسعادتهم؛
فكلما كانت أهدافهم واقعية أكثر وممكنة التحقيق كان شعورهم
بالرضا عن أنفسهم أكثر.

فالنفس البشرية بإمكانها أن تصنع سيارة، ولكن ليس بإمكانها
أن تصنع مادة السيارة؛ لأن حقيقتها ذات بشرية وليست ذاتاً إلهية
كحقيقة الله سبحانه وتعالى.



جدل مسألة وجود الإنسان

لم يكن ذلك اليوم هو اليوم الوحيد الذي تحدث فيه ضجة عالية بين الطلاب في قاعة الدرس لمناقشة مسألة علمية، ولكنه كان اليوم الذي جعل الجميع يدلي بدلوه ليخرج ما في جعبته من أفكار؛ لأن المسألة كانت منصبة في قضية هامة من قضايا المباحث الفلسفية والحكومية، ألا وهي قضية الوجود.

"الشيخ صالح" الذي كان يتزعم القسم الأكبر من الطلاب، قدم ما عنده من طرف معتقدات مدرسة الحكمة المتعالية^(١)؛ لأنه كان منتسباً لها، ويعتبر المدافع الأول عن آرائها، حينما يتحدث النقاش في مسألة ما تخصها.

(١) مدرسة فلسفية إسلامية، أسسها الفيلسوف صدر الدين الشيرازي، المعروف بالملا صدرا، وأهم نظرية ارتكزت عليها هي: أصالة الوجود واعتبارية الماهية. [انظر/ النظام الفلسفي في مدرسة الحكمة المتعالية - عبدالرسول عبوديت: ص ٨٤].

أما "الشيخ سعيد"، صاحب المسبحة الطويلة التي لا تكاد تفارق يده، أخذ يتناولها من طرف معتقدات المدرسة الصوفية^(١) حينما وجه الخطاب له، ولجماعته المتميزة بأسلوب لباسها.

و"الشيخ زيد" وجماعته لم يجعلوا الأمر يعبر بسلام في حضورهم؛ بل أضافوا ما كانت تمليه عليهم عقولهم من مبادئ ومعتقدات اكتسبوها من منهج المدرسة المشائية^(٢)، التي كانوا ينتمون لها، ويروجون لأفكارها.

كان الجو صاخباً لدرجة أن البعض أخذ ينهال على الآخر بسيل الأدلة المتواليّة في نفس واحد، ولما تعالت الأصوات، واشتد أمر النقاش فيما بينهم، التفت "الشيخ صالح" من دون سابق إنذار إلى جهتي، ثم قال بنبرة تشي بالاستفهام: "ماذا تقول يا شيخنا في نظرية الوجود؟"

(١) نشأت مدارس صوفية عديدة في الإسلام، منها ما حاد عن جادة الصواب وأخذ ينهل من خط المدرسة الصوفية التي أسسها ابن عربي وغيره، ومنها ما سار على نهج ما نصه الشارع المقدس في الزهد وترك زخرف الدنيا. [انظر/ التصوف - ماسينيون ومصطفى عبدالرزاق. التصوف بين الحق والخلق - محمد فهر شقفة].

(٢) هناك المدرسة المشائية اليونانية التي أسسها أرسطو طاليس، وهناك المدرسة المشائية الإسلامية التي ما هي إلا مجرد ولادة أو امتداد للمدرسة اليونانية، ومن أبرز أنصارها الفيلسوف العربي ابن سينا، نصير الدين الطوسي، ابن رشد الأندلسي.. وغيرهم. [انظر/ تاريخ الفلسفة اليونانية - يوسف كرم. تاريخ فلاسفة الإسلام - محمد لطفي جمعة].

من دون أدنى تردد، وبعبقوية فطرية سارعت في إجابته: "هل تريد ماذا أقول أنا من مرادات البشر، أم تريد ماذا يقول الله ﷻ على لسان رسله وحججه على خلقه؟"

هدأ الجميع فجأة، ثم قال: "بالتأكيد نريد ماذا يقول الله ﷻ".
فقلت: حينما نظرتم إلى قوله تعالى: ﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ * اللَّهُ الصَّمَدُ * لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ * وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ﴾^(١)، وإلى ما ورد في السنة في هذا الشأن، كقول الإمام علي بن موسى الرضا: «إنما هو الله ﷻ وخلقته، لا ثالث بينهما، ولا ثالث غيرهما»^(٢).

ألم يرد عليكم بأنه ﷻ ﴿لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ﴾^(٣)، وأنه «خلو من خلقه، وخلقته خلو منه، وكلما وقع عليه اسم شيء فهو مخلوق، ما خلا الله»^(٤)؟

أي: إن وجوده الواجب سبحانه وتعالى ليس كوجود باقي الممكنات من مخلوقاته.

(١) سورة الإخلاص: (١-٢-٣-٤).

(٢) نور البراهين - نعمة الله الجزائري: ج ٢ ص ٤٨٠.

(٣) سورة الشورى: (١١).

(٤) مجمع البحرين - الطريحي: ج ١ ص ١٢٩.

إن قلتهم: ورد؛ فعلام تأخذون كلام البشر وتتركون كلامه
 ﷺ، وكلام رسله الذين جلوا هذه المسألة بالبيان حتى صارت
 أوضح من الشمس في كلماتهم؟

وإن قلتهم: لم يرد، فقد يكون المقصود قد غاب عنكم بسبب
 طلبكم للرد والعناد في المسألة، وركون نفوسكم إلى ما أنست به
 وما اعتقدته من قواعد^(١)!

فلو أن الشخص ترك ذلك، ونظر (فيما يرد عليه من الكتاب
 والسنة، وفيما أراه الله تعالى من آياته في الآفاق وفي نفسه، بمحض
 فهمه وذكائه، بحيث يكون متعلماً من الكتاب والسنة وآيات الله
 سبحانه، قابلاً منها، مصداقاً لها، فيكون تابعاً، ولا يكون مؤولاً
 للكتاب والسنة وآيات الله سبحانه على ما يلائم مراده وشهوته،
 فيكون متبوعاً، وهي تابعة له.

وأن يكون مخلصاً لله ﷻ في توحيده وعبادته، بحيث لا يكون له
 غرض إلا رضا الله سبحانه في كل شيء.

(١) سوف يأتي المزيد من الكلام حول هذه الجزئية لاحقاً في موضوع التفتح الذهني وتأثيره على النفس الإنسانية.

فإذا تمت له شروط العلم وشروط العمل جميعاً على الوجه المطابق للكتاب والسنة؛ حصل له دليل الحكمة الذي لا يُعرف الله [ولا يعرف حقائق الأشياء على ما هي عليه] إلا به^(١).
 "هذا كلام جميل"، قالها أحد الطلاب الواقفين.
 ثم أضاف: "وما وجه الحق في هذه المسألة؟".
 فقلت:

حسناً.. تعتبر نظرية الوجود من النظريات التي أُرقت وما زالت تؤرق الفكر البشري على مر العصور.
 ويعدّ هذا السؤال: من أين وكيف جاء هذا العالم؟
 المحور الأساسي الذي دار في خلد المفكرين والفلاسفة وغيرهم.

وبغض النظر عن بحوثهم المطولة التي لم تخلُ من الثغرات الدينية والعلمية أيضاً؛ فقد نتج من محاولات الإجابة عليه أفكار وآراء تم اعتبارها كالمسلمات التي لا تقبل النقاش فيما بعد.

(١) شرح فوائد الحكمة - أحمد الأحسائي: ج ١ ص ١٩٥-١٩٧.

ومعظم هذه النظريات قد تبدو صحيحة للوهلة الأولى،
وصدقني إنها ليست كذلك!
فتعالَ نتعرف على بعض منها..

نظرية الانفجار الكوني العظيم

(The Big Bang)

اتكأ عليها علماء الفلك والفيزياء والرياضيات لتفسير نشأة الكون.

ومفادها باختصار:

قبل (١٣.٨) مليار سنة نشأ هذا الكون من العدم بحدث انفجار هائل في نقطة حجمها صفر، أطلقوا عليها اسم المفردة (Singularity)، وقدروا درجة حرارة هذا الانفجار بدرجة حرارة القبلة الهيدروجينية.

وأن أول مولد للجسيمات الأولية للمادة التي نتج عن تصادمها مع بعضها البعض ميلاد باقي المواد، وهي: الفوتونات، والكواركات، والإلكترونات، والنيوتريونات^(١).

(١) كيف بدأ الخلق - د. عمرو شريف: ص ٤٠-٤٥.

وبالطبع ، هذه النظرية مليئة بالتساؤلات البديهية التي لم يقدم أصحابها أي تفسير علمي لها حتى الآن ، ومنها :

من الذي أوجد هذه المفردة؟

وكيف أوجدها؟

فهذه التساؤلات البسيطة تجعلنا نعود للسؤال الأساسي في

نظرية الوجود : من أين وكيف جاءت هذه المفردة؟

وحتى لو تنزلنا قليلاً وحاولنا الإيمان بهذه الفرضية ؛ ففكر

قليلاً معي في هذا السؤال :

كيف توصلوا إلى ما جرى في بداية نشأة الكون؟

هل أرسلت لهم هذه المادة رسلها أو كتبها السماوية لتصف

لهم كيف نشأ؟

أم توصلوا إلى ذلك عن طريق عقولهم وخيالاتهم؟

فهذه المادة الصماء عاجزة عن تعريف نفسها ؛ فكيف

للمخلوق منها تعريفها؟!!

فمن مقتضى الحكمة أن يكون هناك ما يدل على أوامرها

ونواهيها ، ولا يكون ذلك إلا بتعريف نفسها لخلقها ؛ سواء كان

بإرسال الرسل ، أو بإنزال الكتب السماوية الدالة على وجودها أو بغير ذلك.

ونحن لا نجد حكمة التعريف في تلك المادة التي تم فرضها كإله عندهم ؛ ولكننا نجدها عند الإله الحق سبحانه وتعالى ، الذي لما خلق الخلق لم يدعهم وحدهم من دون دستور إلهي يبين لهم أمر تكليفهم.

فأنزل عليهم كتبه السماوية ، وأرسل لهم رسله ليبينوا لهم ما خفي عنهم ، كما قال تعالى : ﴿أرسلنا فيكم رسولا منكم يتلو عليكم آياتنا ويزكيكم ويعلمكم الكتاب والحكمة ويعلمكم ما لم تكونوا تعلمون﴾^(١).

وإن كانوا توصلوا إلى ذلك عن طريق تصور عقولهم ؛ فتصور العقل البشري محدود بالزمان والمكان ، وتلك المادة موقعها الأزل كما قالوا ؛ فإما أنهم صعّدوا إليها ، وإما أنها نزلت إليهم؟
بمعنى آخر:

(١) سورة البقرة: (١٥١).

إما أنهم عادوا مليارات السنين إلى الوراء وشاهدوا ماذا حدث
 فعلاً في بداية خلق الكون.. وإما أنها جاءت إليهم من مليارات
 السنين وأخبرتهم بما جرى..!

أليس هذا مجرد هراء؟

فكر معي في الأمر.. المسألة ليست بتلك الصعوبة؛ ولكنها
 تحتاج إلى قليل من التمعن والتفكير لاكتشاف أن هذه النظرية لا
 تصلح لتفسير نشأة الكون.

نظرية الفيض

(Emanation Theory)

نشأت هذه النظرية في الحضارة اليونانية، وانتقلت إلى داخل الحضارة الإسلامية، فطفت بها أغلب كتب الفلاسفة الإسلاميين وغيرهم^(١).

ومفادها باختصار:

إن الأشياء فاضت - أو صدرت - من الله ﷻ بصورة متدرجة؛ كما يفيض النبع من الماء، وكما يفيض النور من الشمس^(٢). وهذه النظرية قد تكون تقدمت على تلك فأثبتت إلهاً لهذا الكون؛ ولكنها لم تفرق بين حقيقة ذاته وحقيقة ذات ما صدر منه. أي: إنها لم تُنزّهه كإله واحد أحد صمد، لم يلد ولم يولد، وليس كمثله شيء؛ بل جعلت وجوده عين وجود مخلوقاته؛ لأنه

(١) عقيدة الصوفية وحدة الوجود الخفية - د. أحمد عبدالعزيز القصير.

(٢) نهاية الحكمة - الطباطبائي: ف٤/الواحد لا يصدر عنه إلا واحد ص ١٦٥. مفاتيح الغيب - الملا صدرا الشيرازي - تعليق/ علي النوري: ج ١ المفتاح السابع/ المشهد الأول/ الإشارة إلى حقيقة الوجود وأنها عين ذات المعبود ص ٣٩٩.

علتها كما يقول الفيلسوف الملا صدرا الشيرازي^(١): (أن الحق موجودٌ مع العالم، ومع كل جزء من أجزاء العالم، وكذا الحال في نسبة كل علةٍ مقتضيةٍ بالقياس إلى المعلول)^(٢).

ما رأيك في هذه النظرية؟

ألا يدعوك التفكير في أساسها إلى هذا التساؤل:

إذا كان وجود الخالق والمخلوق وجوداً واحداً مفاضاً من الأول على الثاني؛ أفلا يحمل المخلوق ولو جزءاً بسيطاً من خصائص ذاتيات خالقه، كما تحمل الأشعة بعض خصائص أجزاء الشمس التي انبعثت منها؟

بمعنى آخر: إذا كان الخالق يخلق ويرزق.. فهل يستطيع المخلوق الذي صدر أو فاض منه أن يقوم بنفس عمل خالقه؟!
فإما أن نقول إن ذلك ممكن:

(١) هو محمد بن إبراهيم بن يحيى الشيرازي، المعروف "بالملا صدرا". ولد في مدينة شيراز حوالي سنة (٩٧٩ هـ - ٩٨٠ هـ)، وتوفي بالبصرة في سنة (١٠٥٠ هـ)، صاحب مدرسة الحكمة المتعالية في الإسلام. [انظر/ الحكمة المتعالية عند صدر المتألهين - د. علي الحاج حسن].
(٢) الأسفار - الملا صدرا الشيرازي: ج ٣ ص ٢٣.

ويكفي للرد على هذا بقوله تعالى: ﴿هَذَا خَلْقُ اللَّهِ فَأَرُونِي مَاذَا خَلَقَ الَّذِينَ مِنْ دُونِهِ﴾^(١).

ولاحظ.. لا تساوي بين قدرة الإنسان في الصنع وقدرة الله سبحانه وتعالى!

فما قام به الإنسان حتى الآن هو صنع (خلق) بمعنى التركيب فقط؛ أي: إن هناك مواد موجودة جاهزة أو جدها الباري سبحانه وتعالى أولاً، ومن ثم قام الإنسان بتركيبها أو مزجها ليصنع منها شيئاً.

وهذا حتماً ليس صنعاً أو خلقاً بمعنى إبداع شيء من العدم؛ كصنع الله سبحانه وتعالى.

فأنت تستطيع بناء (صنع) منزل من الطوب والماء؛ ولكن هل تستطيع صنع المواد التي صنعت منها هذا المنزل؟!

وأنت تستطيع صنع سيارة؛ ولكن هل تستطيع صنع المواد التي استخدمتها في صناعة السيارة؟

ما ردك على ذلك؟

(١) سورة لقمان: (١١).

يبدو أن هذه النظرية غير ممكنة لتفسير نشأة الكون أيضاً، ولا تعدو كونها مجرد أوهام بشرية.
ولعلك تسأل الآن: ما علاقة هذه النظريات بموضوعنا؟

النفس مخلوق دقيق الصنع

إذا كنا نسعى إلى التحقيق في السعادة الحقيقية النابعة من أعماق النفس الإنسانية، فمما لا بد منه تقديم معرفة يقينية حول نشأة النفس؛ لاكتشاف خصائصها، ونطاق حدودها وقدراتها، وغير ذلك.

فليس من المعقول أن نعتقد أن للنفس قدرات خارقة تتعدى حدود حقيقتها الوجودية، وليس من المعقول أيضاً أن نحط من حجم حقيقتها وقدراتها ونجعل همها علفها فقط كما هي العجاوات.

فالعديد من الدراسات التي تناولت حقيقة النفس الإنسانية انطوى الكثير من أبحاثها إما على مستوى البحث النظري؛ كالفرضيات والنظريات الظنية البعيدة جداً عن سر نشأتها، وإما على مستوى العلم التجريبي الذي تناول ظاهر فعلها؛ كدراسة سلوكياتها واضطراباتنا وغير ذلك.

وحتماً إن الجميع قدم إسهامات وخدمات كثيرة في هذا المجال ؛ إلا أنهم لما أهملوا الجانب الغيبي المليء بالأسرار الكاشفة عن حقيقتها، صنعوا حياة مبهمة وأقل أهمية لدى أولئك الذين يبحثون عن علاج جذري لأمرضهم النفسية، أو لدى أولئك الذين يسعون إلى الارتقاء بأنفسهم نحو السعادة الحقيقية.

وذلك لأن العقاقير، وجلسات العلاج النفسي، ورياضات التأمل الروحي، والفرضيات والنظريات المتناولة في بعض مجالات الفلسفة ومجالات علم النفس كمجال التنمية البشرية المنتشرة وسائله في الوقت الحالي ؛ وإن كان لها بعض النتائج أو بعض الإفرازات الإيجابية على نفوس طالبيها ؛ إلا أنها مؤقتة وليست بحقيقية ؛ لأنها كالثوب أو كالصبغة الشعورية التي تتلبسها النفس الإنسانية في فترة معينة، وتزول بعد زوال تأثيرها^(١).

من هنا.. لعلك لا تكاد تجد آثاراً للنظريات التي تؤمن بها ولا تمت لحقيقة النفس بصلة إلا دغدغة فضول عقلك، ولا تجد تأثيراً

(١) السعادة الحقيقية - د.مارتن إي. بي. سليجمان: المقدمة.

للعلاجات النفسية إلا قطع الإحساس بالحالة الراهنة من خلال التنويم وغيره، وكذلك لا تجد دواماً لتأثير الكتب أو الدورات التنويمية التي تحضرها إلا في الأيام الأولى فقط؛ والسبب في عدم جدوى ذلك كله؛ لأن بناءها قد تم على جزئية ضيقة في مفهوم النفس؛ كالجزئية المرتبطة بتأثير العالم الخارجي عليها، أو الجزئية المرتبطة بالتجربة التي وإن انطبقت على عدة أشخاص فمن المحال انطباقها على الجميع.

ولو تم ربط كل ما يتعلق بالنفس الإنسانية من علاج وتطوير وغير ذلك بالكيان الكامل لها وهو الغيب؛ لخضعت النتائج لعنصر التأثير الفعال الدائم.

لماذا؟

لأن ما كان من عالم الغيب كالنفس التي هبطت من المحل الأرفع، فلا يمكن التعامل معه تعاملاً إيجابياً فعالاً إلا من خلال أدوات عالمه، والذي صنعه أو خلقه هو الأعلم بما ينفعه ويضره. ولكي تفهم ما أقصد تأمل معي هذا المثال:

تخيل لو أنك أردت تشغيل جهاز دقيق التركيب والاستعمال ،
 فمن الطبيعي أنك لن تجازف بالكبس على أي زر ظاهر أمامك
 فيه ، بل ستلجأ إلى كتيب الإرشادات الذي أرفق معه ، ولو عطب
 هذا الجهاز فلن تقوم بإصلاحه إلا عند الشركة المصنعة له ، أو عند
 الفني الذي تدرّب تحت إشراف تلك الشركة .

والنفس الإنسانية كذلك ، ما هي إلا مخلوق دقيق الصنع ،
 خلقها الله سبحانه وتعالى .. ويجب الحذر التام عند التعامل معها ،
 ويجب الاستعانة بالكتب أو الرسل التي أنزلت من قبل صانعها في
 كل شيء يختص بها .

والآن تعال لتتعرف على ..

ما هي النفس الإنسانية؟

وما هي حدود قدراتها؟

ما هي النفس الإنسانية؟

النفس الإنسانية ليست شيئاً مادياً بحتاً - كما ذكر أصحاب النظرية المادية - تنسب حقيقتها وحدودها قدراتها إلى تلك المادة الصماء. وليست شيئاً مطلق التجرد له حقيقة فاضت من سنخ حقيقة خالقه - كما ذكر أصحاب نظرية الفيض -.

ومؤكداً ليست حيواناً يعود أصله إلى القرود العليا غير المذنبه (Apes)^(١)؛ استناداً إلى الشبه الظاهري بينهما، أو إلى الحفريات التي قام بتزويرها بعض علماء البيولوجيا الجزئية^(٢).

(١) العالم تشارلز داروين (Charles Robert Darwin) المولود في إنجلترا (١٨٠٩م)، هو أول من صاغ محاجة علمية لنظرية التطور في السمات الوراثية عن طريق الطفرات. والتي تنص على أن كل الكائنات تنحدر من أسلاف مشتركة، وأن الإنسان ينحدر من أصله القرد. [Coyne, Jerry

A. Why Evolution is true: Viking (2009), pages 8-11]

(٢) الجمجمة التي قدمها علماء الآثار كرابطة بين القرد والإنسان، تم إثبات تزويرها على يد العالم "كنت أوكلي" من جامعة أوكسفورد، حينما قام بإجراء تجربة عليها باستخدام الفلور وأشعة إكس، فقد تبين أن هذه الجمجمة زائفة وليست قديمة، بل هي مصنوعة تماماً من قبل أناس محترفين، فالجمجمة تعود لإنسان معاصر، وعظام الفك تعود لقرد أورانج بعمر عشر سنوات، والأسنان أسنان إنسان تم غرسها بشكل صناعي، وأثار نتوات التي تشي بتاريخها القديم تم إحداثها عن طريق التعامل مع العظام بمحلول ديكرومايت البوتاسيم. [مجلة The Fountain. د.أراس: العدد (٢٤) الصفحة (١٤)].

وإنما هي مخلوق أو مصنوع، لها قدرات بشرية في حدود رتبتهما في سلسلة الخلق.

فالشيء كما قال الفيلسوف الشيخ أحمد الأحسائي^(١): (إما صانع أو صنُع أو مصنوع، فالصانع: هو الواجب تعالى. والصنُع: فعله، والمصنوع: ما سوى الله سبحانه من مصنوعاته)^(٢).

فالصانع: هو الله سبحانه وتعالى الذي ﴿لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ وَهُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ﴾^(٣).

والصنع: هو فعله، أو مشيئته، أو أمره.

فإنه سبحانه وتعالى (إذا أراد صنع شيء، أول ما يذكره وتتوجه إليه العناية هو المشيئة)^(٤)، أو الأمر الذي ذكره في قوله: ﴿وَإِذَا قَضَىٰ أَمْرًا فَإِنَّمَا يَقُولُ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ﴾^(٥).

(١) فيلسوف إسلامي ولد في مدينة الأحساء في قرية المطير في بالتحديد عام ١١٦٦ هـ، لديه نظريات فلسفية عديدة في الحكمة الإلهية، نبذ التصوف وكل ما هو مخالف لمبادئ الشرع الإسلامي الأصيل، توفي عام ١٢٤١ هـ، ودفن بالمدينة المنورة. [انظر/ شخصيات من بلاد الحبيبة - راضي ناصر السلطان: السعودية - مكتبة الملك فهد الوطنية (ردمك ٦-٩٥٩-٤٩-٩٩٦٠)، العدد الأول (١٤٢٦ هـ)].

(٢) شرح فوائد الحكمة - أحمد الأحسائي: ج ١ ص ٢٢٩.

(٣) سورة الشورى: (١١).

(٤) شرح فوائد الحكمة - أحمد الأحسائي: ج ١ ص ٢٨٢.

(٥) سورة البقرة: (١٧).

والمصنوع هو النفس الإنسانية المركبة من جزأين ، هما :
 الجزء الأول : النور ، الذي يميل ويستمد من الطاعات
 والخيرات والصالحات ؛ لأنه جهة اعتبار الإنسان من ربه .
 وهو جزء نفسه الناطقة القدسية ، التي إذا ارتبطت واستقامت
 على ما أمر به الله سبحانه وتعالى اطمأنت وسكنت (النفس
 المطمئنة) ، وصارت مناراً ومنبعاً للسعادة الحقيقية .

وهذا هو جزء النفس الذي إذا نما وتكامل عرف الإنسان الحياة
 فلم يبالغ في تقديرها ، وأخذ الحوادث فاستقبلها كما هي ، لا كما
 يجب أن تكون .

فالإنسان المؤمن لا يوجد هناك قلق يفترس سعادته ؛ لأن رضاه
 بما قسم الله له ، واعتقاده بأن حكم الله في حاضره وغده هو حكم
 عادل ، وتوكله على الله يلغي قلقه إزاء المستقبل .. وهنا يتضح دور
 الإيمان في الحفاظ على المشاعر الجميلة ومن بينها الإحساس
 بالسعادة .

الجزء الثاني : الظلمة ، التي تميل وتستمد من المعاصي والشرور
 والطلحات ؛ لأنها جهة اعتبار الإنسان من نفسه .

وهي جزء النفس الأمانة بالسوء، التي تنحرف بالناس عن طريق السعادة وهي تقيمهم على زاد خبيث، فإذا تحررت من ضوابطها وانفلتت من عقابها جرت مع الشيطان في عنانه، فتختلس وتنتهك، وتعش وتخدع، وتظلم وتسرق.. إلخ.

ومفاد ذلك قوله تعالى: ﴿مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا

أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ﴾ (١). (٢)

وهل يمكن الشعور بهذين الجزأين؟

نعم، حينما تقبل على أي عمل ما في حياتك، ستجد أن هناك جزءاً يجب لك الخير ويدعوك إليه، وجزءاً يجب لك الشر ويدعوك.. فالأول هو النفس الناطقة القدسية، والثاني هو النفس الأمانة بالسوء.

فحاول أن تكون حكيماً في اتخاذ جميع قراراتك؛ لأنها إما أن تقربك إلى الله سبحانه وتعالى، وإما أن تبعدك عنه.

(١) سورة النساء: (٧٩).
(٢) شرح فوائد الحكمة - أحمد الأحساني: ج ١ ص ٢١٠.

ما هي حدود قدرات النفس الإنسانية؟

ببساطة: إن النفس الإنسانية ليست ذاتاً إلهية، وليست ذاتاً حيوانية؛ وإنما ذات بشرية لا يمكنها أن تتعدى طور بشريتها مهما ترقى في كمالاتها وتطورت.. فلا تحاول طلب ما يفوق حدود قدراتها.

بمعنى آخر: إن الإنسان مهما ترقى في مراتب كمالاته الإنسانية لا يستطيع الوصول إلى رتبة الأعلى منه بتاتاً. فكما أن النبي لا يمكن أن يكون إلهاً، والحيوان لا يمكنه أن يكون إنساناً، فالإنسان لا يمكنه أن يكون نبياً فضلاً عن الإله^(١). نعم، بإمكانه أن يترقى في رتبته البشرية عرضاً، فيختلف إيمان زيد عن إيمان عمر في نفس الرتبة لا غير.. ويختلف كسب زيد في الحياة عن كسب عمر؛ ولكن في النهاية يبقى زيد إنساناً وعمر إنساناً مهما حصل لهم من تقدم ورقي معنوي أو مادي.

(١) شرح فوائد الحكمة - أحمد الأحساني: ج ٣ ص ٥١-٥٢.

فتذكر دائماً.. أن أهداف الإنسان غير المنسجمة مع قدراته ستساهم في خيبة الأمل، وستضعف احتمالات عدم القناعة والرضا.

فحينما تضع أمامك أحلام كبيرة، وخيالات جريئة لتصل في النهاية إلى إنجازات عظيمة.. تذكر بأنك بشر لا يوحى إليك، ولا تمتلك من المعاجز سوى معجزة نفسك البشرية.

حسناً.. هناك نظريات كثيرة وآراء متنوعة في نشأة الكون، يتشابه بعضها ويختلف البعض الآخر.
ولكن.. ما النظرية الأقرب التي تراها أنت مطابقة لمعتقدك وللواقع مما ذكر؟

الفصل الثالث:

كن عارفاً

تتألف حياتك من أوجه مختلفة، ويوفر وجه المعرفة أمور عديدة، ومنها تقدير الذات، والقناعة الحياتية التي تساهم في الصحة والسعادة.

فينبغي التعامل مع موضوع المعرفة بشكل خاص، ومع موضوع المعرفة الإلهية بشكل أكثر خصوصية؛ لما له من تأثير على رؤية الإنسان الكونية المرتبطة بنمط إيديولوجيته في هذه الحياة.



الحاجة إلى المعرفة

لم يؤمن العم "علي" الطاعن في السن - الذي كان يعمل في الزراعة منذ صغره ، وكنت أحب قضاء الوقت معه لما يحمله من قيم وأخلاق حميدة وفكر قلما تجد له نظيراً عند من هو في مثل سنه - بفكرة أن تحصيل المعرفة قد صار أمراً محصوراً على فئة معينة ؛ بل كان ينظر إلى هذه الضرورة النفسية على أنها حاجة ملحة لاستكمال النفس الإنسانية ، فوجد له سبيلاً لتحصيلها ، رغم عدم اكتسابه القدرات الأساسية لذلك ؛ كالقراءة أو الكتابة مثلاً !

فقد سأله ذات مرة :

"أنت مزارع ، ولكنك حينما تتكلم تفوق معاني كلماتك المتعلمين والمتقنين ، فمن أين تكتسب تلك المعارف؟"

فقال :- بعد أن أطرق قليلاً في عالم الصمت :-

"اسمع يا ولدي، إن عدم القراءة أو الكتابة ليست مسوغاً يجعلنا نعتقد أن العلم قد انحجب عن بعض الناس دون بعض؛ بل إن هناك طرق أخرى للتعلم، ومنها: السماع، والتفكير وغيرهما. فأنا مزارع؛ ولكنني تعلمت من التفكير في الأشياء من حولي أموراً كثيرة.

فمثلاً: حينما يباغتني شروق الشمس كل يوم في الطريق إلى مزرعتي، أشاهد عظمة الخالق في كل شيء: في السماء، وفي الأشجار، وفي المخلوقات الصغيرة والكبيرة، وفي غير ذلك، ومن خلال التمعن في حقائقها أحاول ربطها بحقيقة الإنسان!

فمن الزراعة في أرضي تعلمت أن الإنسان يولد كالأرض الخالية، لا تثمر نفسه إلا بالعلم والعمل، فكما أن الأرض تحتاج إلى حرث وبذر صالح وعناية لإنتاج ثمار طيبة يشتهي تناولها الآخرون، كذلك هي النفس تحتاج إلى عمارة بالعمل الطيب، وإلى العلم بأي وسيلة كانت، وأيضاً تحتاج إلى نية صادقة ليرى الإنسان منها أثر علمه وعمله.

والنفوس في هذه الحياة مختلفة باختلاف الأراضي:

فمنها التي رزقها الله العلم ولم يرَ صاحبها ثماره على نفسه
لخراب مسكنها من قلة العمل ؛ فهي كالأرض التي وضعت فيها
البذور ولم يُحصد منها شيء.

ومنها التي حرثها صاحبها بالعمل ولم يرَ كذلك ثماره لغلبة
جهله ، فهي كالأرض التي حرثها صاحبها وجلس ينتظر الثمار من
دون بذرها بالعلم.

ومنها النفوس التي تثمر فترة ومن ثم تختفي ؛ لفقدانها النية
الصادقة ، فهي كالأرض التي حرثها صاحبها وبذر فيها البذور ولما
أينعت ثمارها ترك العناية بها.

ومنها النفوس المشعة في نفسها ، المعطاءة لمن حولها ، فهي
النفوس التي حرثها صاحبها بالعمل ، وبذرها بالعلم ، واعتني بها
بالنية الصادقة.

فإذا تعلمت يا ولدي ، وعملت بعلمك ، وأخلصت النية في
تعلمك وعملك ؛ سيفتح الله حتماً لك أبواب كل شيء في هذه
الحياة ، وسوف ينعكس ثمار ذلك على نفسك وعلى كل من هو
حولك".

أليس هذا مدهشاً؟

لقد ولد هذا الرجل وترى في بيئة كانت قلة سبل تحصيل المعرفة شيئاً ملموساً فيها؛ ولكنه استطاع إيجاد سبيل له لتحصيلها، ولم يحاول تداول الجمل التي تثني عزمه عن ذلك :

"لا أستطيع فعل ذلك"

"لا أحب أن أفعل ذلك"

فبالرغم من أن مسألة المعرفة^(١) مسلّم بها في رفع درجة سمو النفس الإنسانية عند الجميع؛ إلا أنها باتت لصيقة بظهر المثقفين فقط، ومهجورة وغير محبوبة عند الشريحة الأكبر من البشر، خصوصاً عند الأمة التي لازمها مصطلح (اقراء) منذ نزل الوحي على نبيها ﷺ.

ولا يمكن أن نعذر أحداً في الوقت الحالي بعدم طلبها.. ومنهم

أنت!

لماذا؟

(١) المعرفة العادية هي نفس العلم، أما المعرفة العلمية فهي أشمل من العلم، وقد استخدمنا هنا مصطلح "المعرفة"؛ لأن الكلام في هذا المبحث عام يحوي عدة وجوه معرفية.

لأن المصادر والسبل المعرفية أصبحت في متناولنا بصورة أكبر عما كانت عليه في السابق؛ فأعذار عدم القدرة على تحصيل المعرفة لم تعد مسوغاً مقبولاً، ما دام الفاقد لأهم أدوات اكتسابها اليوم كالإنسان الأعمى توفرت له سبل تحصيل أكداًسٍ من المعلومات! فالأمر حينما لم يعد يقتصر على التحصيل الأكاديمي المعروف ليكون هو الموطن الوحيد لتلبية الحاجات المعرفية عند الإنسان كان من الطبيعي وجود أمثال العم "علي" في عالمنا. أو وجود إنسان متعلم أو مثقف لم يلتحق بالمدرسة أو الجامعة، ويحمل كماً من المعلومات الموسوعية، والخبرات العملية في مجال أو عدة مجالات.

ومما يدل على ذلك، النسبة التي لا بأس بها من الأشخاص الذين حققوا نجاحات شخصية في مجالات صعبة، وتقدموا فيها حتى على غيرهم؛ بالرغم من عدم التحاقهم بدار تعليمية، أو حصولهم على شهادة أكاديمية.

هل تعرف شخصاً من هؤلاء؟

إني أعرف أحدهم..

فصديقي "عبدالمجيد" الذي امتهن مهنة حفر الآبار، ما يزال كبار المهندسين في بعض الشركات الصناعية تستعين بخدماته لإصلاح أعطال مشاريعهم الضخمة، وهو إنسان لم يعرف القراءة أو الكتابة.. ولكنه طور مهاراته المعرفية بنفسه في هذا المجال من خلال المشاهدة والحس والتجربة.

ولعلك تتساءل الآن: لماذا نركز على الحاجة إلى تطوير معارفنا في الوقت الحالي؟

نحن نحتاج إلى ذلك ليس من أجل الكسب المادي؛ بل لأن بعض التقديرات تفيد أن نحو ٩٠٪ من التدفق الكبير للمعلومات قد تم استحداثه في العقود الثلاثة الأخيرة.

فصار لزاماً لمن يرغب في المحافظة على تكوين نفسه من الغرق في الأوهام والمقولات الخاطئة التي تنتشر كإفرازات جانبية للتقدم العلمي مواكبة تلك القفزات العلمية السريعة^(١).

فحاجة الإنسان إلى المعرفة باتت أكبر بكثير من الماضي.. إذ كلما زادت معارفه وخبراته اتسعت منطقة الجهول بالنسبة إليه،

(١) الاطراد والبيئة ومداداة البطالة - زينب صالح الأشوح: ص ٧٧.

واستنارت نفسه ، وهذا يقلل من استنتاجاته غير الواقعية ، وتلك الضارة التي تخدم عدم رضاه بالحياة وتقلل من نسبة سعادته فيها.

وهنا.. يكمن سؤال هام وهو:

هناك أنواع عديدة للمعرفة ، فهل يحتاج الإنسان إلى نوع معين

لكي يهتم به بصورة أكبر من غيره؟

المعرفة الإلهية

بغض النظر عن حاجة الإنسان للمعرفة المرتبطة بالأمور الدنيوية التي تعطيه الرفاه أو تقنن له حياته من قبيل: علم الطب، وعلم القانون، وعلم الاقتصاد.. فإن حاجته للمعرفة الإلهية أهم، وقيمتها أعلى في كمال ورقي نفسه، وفي تكوين حياة مثالية له؛ لأن الأيدلوجية التي يسير عليها في الحياة لا تخلو من التأثير بجوانبها ولو بالجملة.

وهذا ما أكده علماء النفس الإيجابي في دراساتهم، حيث قالوا: إن ما يجعل الإنسان قادراً على تحمل مصاعب الحياة، وما يجعله أكثر تفاؤلاً وتحكماً في الأشياء الخارجة عن سيطرته، كالصدمات النفسية والمرضية، هو مدى علمه الإلهي بالظواهر الكونية التي تؤدي إلى سد الفجوات المعرفية في فهمه للحياة⁽¹⁾.

(1)Koenig, H. G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health, A review. Canadian Journal of Psychiatry, 54(5), 283-291.

ولكي تتأكد من أهمية هذا النوع من المعرفة، تلمس أهم جانب فيها، وهو جانب الوعي الفطري بوجود إله لهذا الكون!
 فمن منا لم يتساءل في يوم من الأيام عن صانعه؟
 من هو؟
 وأين هو؟
 وكيف يكون هو؟

فهذا الوعي من أهم الخصائص التي ركبها الله سبحانه وتعالى في نفوس جميع البشر.. المسلم والمشرک، المؤمن والمنافق، العامي والمتحضر.. حتى عند الإنسان البدائي الذي عاش منذ عصور طويلة على وجه الأرض يمكن ملاحظة هذا الوعي لديه في أثناء محاولته لإيجاد تفسيرٍ لظواهر الطبيعة المحيطة به.

حيث يُعلّل قيامه بخلع صور الآلهة العظمى على مواد الطبيعة إنما جاء من أجل إشباع هذا الوعي الذي يدق في جانب سرادق ذاته أولاً، ولخلق جوٍّ من نمط التعايش المسالم مع نفسه، ومع هذا الوجود المُبهم من حوله ثانياً^(١).

(١) المادية التاريخية - كوفالسون - ترجمة/إلباس شاهين: ص ٣٦.

فمهما بلغ الإنسان من مبلغ في الحياة، ومهما حاول التمسك بفكرة عدم وجود إله صانع لهذا الكون؛ يبقى معتقد الألوهية وما يحيط به من تساؤلات أمراً متجذراً بعمق في أصول ذاته؛ لأنها كما قال تعالى: ﴿فَطَرَهُ اللَّهُ الَّذِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا﴾^(١).

وقبل أن نواصل الحديث.. دعوني أحكي لكم شيئاً مثيراً جداً! من جملة الشواهد الحديثة الدالة على تغلغل الفطرة الإلهية في النفس الإنسانية، أعتى ملحد في القرن العشرين السير "أنطوني فلو"^(٢) (Antony Flew)، الذي كان يُعتبر المدافع الأولى عن الفكر الإلحادي في العالم.

فقد فاجأ العالم في عام (٢٠٠٤م) بخبر إعلانه بأن هناك إلهاً، بعدما كان متزعماً لحركة الإلحاد لما يزيد عن نصف قرن، ألف خلالها أكثر من ثلاثين كتاباً وبحثاً فلسفياً، كانت بمثابة الجداول لأعمال الفكر الإلحادي.

(١) سورة الروم - الآية: (٣٠).

(٢) أنطوني جيرارد نيوتن فلو (١١ فبراير ١٩٢٣ - ٨ أبريل ٢٠١٠)، فيلسوف بريطاني، عاش طفلة حياته ملحداً، وكتب العديد من الكتب التي تندحض فكرة الإله، كان يعتبر من أهم منظري الإلحاد في العالم، وفي نهاية حياته أعلن تحوله إلى الفكر الربوبي. [Smith, Michael (2000), the

Emperors codes, Bantam. P. 246]

وفي عام (٢٠٠٧م) قام بتأليف كتابه الشهير: "هناك إله: كيف عدلَ أشرسُ ملحدٍ عن الإلحاد"، الذي أعلن فيه عن إيمانه بوجود إله واحد، واجب الوجود، غير مادي، مطلق القدرة^(١).

ما الذي أريد قوله من هذا الأمر؟

إن هذه النزعة الفطرية إذا كانت نابضة لدى الإنسان غير المسلم - بغض النظر عن كيفية إشباع جانبها؛ بعبادة وعقيدة بدائية أو وثنية أو إلهية رسالية - فسيبان نبضها في الإنسان المسلم هو من باب أولى.

فلا يمكننا أن نتصور مسلماً لا تحوز هذه القضية الفطرية وما يتعلق بها على جانبٍ ملموسٍ من كيانه ألبتة، مهما تعلقت نفسه بمناظير مستبدة فاسدة، مادية كانت أم تجريبية أم غيرهما؛ فيبقى هناك علاقةٌ مُسلمٌ بها تغوص في أعماق ذاته حتى لو تجرأ على محاولة إنكارها، ألا وهي العلاقة الفطرية بينه وبين خالقه.

ولكن.. على ماذا تنطوي المعرفة الإلهية؟

(1)Antony Flew with Roy Abraham : There is a God: How is the World's Most Notorious Atheist Changed His mind – Harpercollins, p182.

بمعنى آخر: ما الذي يجب أن أهتم فيه في هذا النوع من المعرفة؟
هناك جانبان من الواجب أن تتعامل معهما بشيء من التوخي
والاهتمام، وهما: كم المعرفة الإلهية، وكيف المعرفة الإلهية.
فتعالَ نتعرف عليها..

كم المعرفة الإلهية

لا يكفي مجرد الاعتقاد أن هناك خالقاً لهذا الكون، وإنما يجب أن تغوص قليلاً بعمق في ثنائياً هذه المسألة؛ لأن كمية ما يحمله الإنسان من معرفة إلهية لها تأثير مباشر على نفسه، وعلى نمط حياته، كامتلاء النفس بإحساسه السعادة والرضا، وزيادة درجة الإيمان.. وغير ذلك.

فالأمر في هذه المسألة لا يتعلق بمتعة عابرة، بل بنمط أيولوجية حياة يعيش بها الإنسان في كل يوم.

وهذا ما أثبتته الدراسات الحديثة في علم النفس:

أن الإنسان الأكثر تحصيلاً للمعارف الإلهية مع التزامه بالواجبات الدينية العملية التي تقوي ارتباط علاقته الروحية

الداخلية مع الله ﷻ، هو الأكثر سعادة بين الناس، ويستطيع تحمل تقلبات الحياة، وآلام المرض بصورة أكبر^(١).
حسناً.. ما دام أن الأمر مهماً هكذا..

فكيف يمكننا تنميته؟

يمكن ذلك من العلوم النافعة التي ذكرها النبي الأعظم محمد ﷺ في قوله: «إنما العلم ثلاثة: آية محكمة، وفريضة عادلة، وسنة قائمة، وما خلا ذلك فهو فضل»^(٢).

فالأول - الآية المحكمة -: هو علم الحقيقة، وهو الآلة المستخدمة لتحصيل علم التوحيد وما يلحق به.

والثاني - السنة القائمة -: هو علم الطريقة، وهو الآلة المستخدمة لتحصيل علم الأخلاق وتهذيب النفس.

والثالث - الفريضة العادلة -: هو علم الشريعة، وهو الآلة المستخدمة لتحصيل الأحكام الشرعية الفرعية^(٣).

(١) انظر: (دراسة) التدين وعلاقته بالصحة النفسية والقلق والتحصيل الدراسي - د. محمد السيد بخيت:

كلية التربية النوعية - جامعة القاهرة (٢٠٠٧).

(٢) السنن الكبرى - أحمد البيهقي: ج ٦ ص ٢٠٨.

(٣) شرح فوائد الحكمة - أحمد الأحساني: ج ١ ص ٢٢٤.

فعلم الحقيقة كالفيل لمصباح النفس الذي ياشعاله يزداد
غذاؤها، وعلم الطريقة كالأشعة التي لا فائدة من ذلك المصباح
بدونها، وعلم الشريعة كالزجاجة التي تحفظ المصباح وأشعته من
الضلال.

وتأكد.. أن ملاك منفعة هذا العلوم ليس محصوراً في كسبها،
بل مقروناً بالعمل بها وإلا تحول إلى أثر بعد عين، ولذا قال الإمام
جعفر الصادق: «العلم مقرون بالعمل، فمن علم عمل، والعلم
يهتف بالعلم فإن أجابه وإلا ارتحل عنه»^(١).

(١) ميزان الحكمة - محمد الريشهري: ج ٣ ص ٢٠٩٣.

كيف المعرفة الإلهية

لا يقلُّ هذا الجانب أهمية عن ذاك ؛ لأنه كلما صلح كيف المعرفة الإلهية صان كمها من الوقوع في المهلكات والمرديات الاعتقادية.

بل إنه لا قيمة لكمها إن لم يكن كيفها صالحاً ؛ وذلك لأن حصول العلم بالأمر هو شيء ، وكيفية الاعتقاد به شيء آخر.
كيف يكون ذلك؟

قد يكون لديك علم بأن الله سبحانه وتعالى موجود، حي، عالم، سميع، بصير... ؛ ولكن ما هو كيف هذا العلم؟
فهل تعتقد:

بأن وجوده كوجودنا؟

أم تعتقد بأنه حي مثلنا؟

أم أنه يعلم بالأشياء كعلمنا، أم يسمع كسمعنا، أم يبصر

كبصرنا... أم ماذا؟

فإن اعتقدت أنه كان وما زال إلهاً واحداً فرداً صمداً، لم يلد ولم يولد، و﴿لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ﴾^(١) فأنت موحد، وإن أشركت معه غيره فأنت مشرك.. وإن اعتقدت أنه يرى بجارحة أو يسمع بآلة فأنت مجسم، وإن اعتقدت بأن سمعه وبصره - القديمين - هما عين ذاته بلا تعدد إلا في اللفظ فأنت مؤمن^(٢).

فالمبدأ الصحيح لكيف المعرفة الإلهية هو من يعطي معنى إيجابياً لكم الأيدلوجية التي تسير عليها النفس الإنسانية؛ لأنه من يقوم بتوفر الأرضية الصلبة لحركة الإنسان في هذا الحياة، التي بها يسترشد صياغة أهدافه، ويكون قادراً على استيعاب أي مشكلة فيها مهما كانت شدتها وفداحتها.

وتأكد.. أنه لا طريق لتزويد النفس بكيفية المعارف الإلهية إلا من خلال الكتاب والسنة (الشرع)؛ لأنهما محل استنباطها، ومصدر صيانتها من الغفلة والخطأ^(٣).

(١) سورة الشورى - الآية: (١١).

(٢) حياة النفس - أحمد الأحساني: ص ١٥.

(٣) شرح فوائد الحكمة - أحمد الأحساني: ج ١ ص ٢٠٩.

وهذه الركيزة من الركائز الهامة المشتملة على إجابة قاطعة لأولئك الذين لم يروا ثماراً لأعمالهم حينما سعوا إلى استكمال نفوسهم من المشارب التي حادت عن جادة الصواب ؛ وذلك لأن

﴿الْبَلَدُ الطَّيِّبُ يَخْرُجُ نَبَاتُهُ بِإِذْنِ رَبِّهِ وَالَّذِي خَبُثَ لَا يَخْرُجُ إِلَّا نَكِدًا﴾^(١).

وباختصار:

تضفي المعرفة الإلهية لوناً خاصاً من الشعور المطمئن على النفس الإنسانية. ومهما كانت أهمية الكمية التي تعلمها لتزويد نفسك ؛ إلا أن الأهم هو الكيفية التي تنطوي معرفتك عليها.

(١) سورة الأعراف: (٥٨).

الفصل الرابع:

كن عاملاً

الشعور بوجود شيء نعمله يجلب السعادة بصورة أكثر بكثير من الشعور بأنه لا يوجد لدينا ما نفعله. والإنسان يمتحن نفسه بالحركة لا بالسكون؛ فالنفس كلما تحركت كشفت من قواها قوة جديدة قادرة على توجيه مواهبها وملكاتهما. فالعمل يعزز من تقديرنا لذاتنا ولحياتنا أيضاً؛ لأنه ينقذ صاحبه من وحشة الفراغ، وشرور البطالة، ويكسبه الأجر مادياً كان كالرزق، أو معنوياً كالأجر الروحي.



الحاجة إلى العمل

"عليك بالعمل لرؤية ثمار العلم"

من أجمل النصائح التي قدمها لي أستاذاي الروحي "الشيخ عبدالكريم" أثناء لقائه صدفة في أحد أماكن العبادة في ذات مرة. وأعاد نفس تلك العبارة - في نصحه - لما زرته في مكتبه الذي اكتظ بجموع غفيرة من الناس حتى عند باب مدخله؛ فلم أتركها تعبر بسلام على مسامعي هذه المرة، فقطعت حديثه فجأة وقلت: "ماذا تقصد بذلك يا أستاذ؟ لقد قلت هذه الجملة لي غير مرة".

فقال بعدما استقبلني بابتسامة مشرقة:

"إن ثمرة العلم لا تتحقق إلا بالعمل قبله وبعده!

أما قبله: فحتى يتهيأ للعلم المكان المناسب لاستقراره؛ فهو كالجهاز الدقيق الصنع الذي تريد حفظه فتعمل على نظافة مكانه من الأتربة والأوساخ ليكون ملائماً له، وليحفظ من عوامل العطب والخراب.

وكذلك هي حاجة قلبك إلى العمل ليصفو ويكون صالحاً
 لاحتضان العلم، سواء كان ذلك بالفرائض والسنن، أو بالتخلق
 بالأخلاق الحسنة، أو بغيرها من الأعمال التي تقرب العبد من ربه.
 وأما بعده: فليس علمك بالدواء هو من يزيل عنك المرض،
 بل العمل في تناوله هو من يفعل ذلك.

فبعد كسب العلم أنت بحاجة إلى العمل أيضاً لرؤية ثمار ما
 كسبته؛ وإلا فمن دونه سيكون صاحبه في زمرة الذين وصفهم الله
 تعالى في كتابه: ﴿الَّذِينَ حُمِّلُوا التَّوْرَةَ ثُمَّ لَمْ يَحْمِلُوهَا كَمَثَلِ
 الْحِمَارِ يَحْمِلُ أَسْفَاراً﴾^(١).

تعجبنى نصائح المرشدين المربين بشكل كبير.. خصوصاً حينما
 تكون قصيرة، وفي نفس الوقت تحمل مضامين عالية تتسمر في
 ذهنك إلى الأبد.

ويمكن التعامل مع نتيجة هذه النصيحة (لا ثمرة للعلم إلا
 بالعلم) في التعرف على أمور تعيننا في فهم المعنى العام للعمل؛
 دنوياً كان أم تعبيرياً كما قال النبي الأعظم محمد ﷺ: «ثمره العلم

(١) سورة الجمعة: (٥).

العبادة»^(١)، وقال علي بن أبي طالب: «ثمره العلم العمل للحياة»^(٢).

ولنفهم الموضوع أكثر، تعالوا معي لتتعرف على كل جانب (الديني والتعبدي) بشيء من التفصيل، ودور آثارهما في جلب السعادة للنفس الإنسانية.

(١) عيون الحكم والمواعظ - الواسطي:ص٢٠٨.

(٢) عيون الحكم والمواعظ - الواسطي:ص٢٠٩.

العمل الديني

حتماً إن للعمل الديني الذي أمرت به رسالة السماء دور هاماً في حياة الإنسان على هذه الأرض.. يوفر له حاجاته، ويشغل وقته، ويفرغ طاقته، وغير ذلك.

فقد قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ﴾^(١). وقال: ﴿وَقُلْ اْعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ﴾^(٢).

وهذا النوع من العمل ليس مختصاً بفئة معينة من البشر دون غيرها؛ بل حتى الأنبياء عليهم السلام كانوا يعملون.. فنبى الله آدم عليه السلام كان مزارعاً، ونوح عليه السلام كان نجاراً، وإدريس عليه السلام كان خياطاً، وداود عليه السلام كان يصنع العتاد، والنبى الأعظم محمد عليه وآله وسلم كان راعياً، ثم تاجراً.

(١) سورة المؤمنون: (٣٤٥).

(٢) سورة التوبة: (١٠٥).

وعلى ذلك هل توافقني الرأي؟

بأنه لا إشكال في وجوب العمل الدنيوي على الجميع ليستقيم أمرهم في هذه الحياة.. وإنما الإشكال في تنظيم حده، وفي كيفية التعاطي معه!

ففي الوقت الذي استحوذت فيه الحركة الاقتصادية على جميع جوانب الإنسان أصبح الكثير منهمكاً في صرف معظم حياته بالعمل.. وكأنه لم يخلق إلا ليكون آلة عاملة فقط.. وهذا أثر على مستويات عدة عليه، ومنها مستوى صحته النفسية والجسدية.

فهل تعلم؟

أنه مع فقاعة الطفرة الاقتصادية في اليابان ظهر مصطلح "كاروشي" (karoshi)، الذي يُطلق على ظاهرة الموت المفاجئ من كثرة العمل، والذي يصاحبه عادة توتر حاد يؤدي إلى حدوث نوبات قلبية، وسكتات دماغية، أو اكتئاب يعزز من الرغبة في

الانتحار، هذا بالإضافة إلى ارتفاع معدل التفكك الأسري والطلاق⁽¹⁾.

وطبعاً.. الأمر الأكثر أهمية لحديثنا هنا هو:

إن هذا السلوك "overworking" لا يستنزفك فقط؛ بل وإنه يستهلك وقت الجوانب الهامة في حياتك؛ كالجانب المختص بالله سبحانه وتعالى (العبادة بجميع أنواعها)، أو الجانب المختص بالأهل والمجتمع، أو الجانب المختص بأخذ نصيبك من جمال هذه الحياة... إلخ.

فهل تسهو في صلاتك كثيراً بسبب تفكيرك بالعمل وجوانبه؟
هل فقدت التعاطف مع أبنائك، صلة الرحم، عيادة المريض،
العمل التطوعي.. بسبب كثرة انشغالك؟
متى آخر مرة نظرت فيها إلى السماء فرأيت جمالها وأنت
مسرعاً إلى عملك؟
فكر معي في الأمر قليلاً..

(1) karoshi-Death from overwork: occupational health consequences of the Japanes production management (sixth draft for international Journal of Health Servies) February 4, 1997.

وستدرك حينئذٍ أن تفكيرك بالعمل في صلاتك سرقة لوقت عبادتك ، ونقلك لهمومك العملية أو لجزء من عملك إلى منزلك سرقة لوقت عائلتك..

وعلى ذلك ، ستفهم أن للإفراط في العمل دوره الكبير في سلب أوقات هذه الجوانب الهامة من حياتنا ، التي لا يمكن استثناء دورها في تعزيز السعادة في داخلنا.

طبعاً.. لا أدعو إلى محاولة التهرب من العمل ، أو اللجوء إلى حالة الكسل والتبطل والتفنن في هدر الوقت المؤدي إلى تدهور الحالة المادية والنفسية ، وحالة الأمة الاقتصادية والنهضوية... وإنما أنشد الموازنة الصحيحة لحد العمل الديني.

فلا إفراط ولا تفريط.

إذ ليس من المنطقي أن نعالج جانباً للحصول على السعادة ، ونفتح فوهة جانب آخر للكآبة والتعاسة.

فإذا كنت تصرف وقتاً أكثر من اللازم في العمل فعليك بمراجعة ذلك مع نفسك في الحدود التي تستطيع فيها منع ذلك ؛ بحيث لا

يؤثر على جانب حياتك المادية ، أو جانب علاقتك مع رئيسك وزملائك.

وإذا كنت لا تعمل .. من دون أن يكون هناك سبب راجح لذلك ؛ فاسع إليه مهما كان شأنه وقدره ؛ فإن شعور التبطل والكسل أكثر قتلاً من شعور الإفراط في العمل .
فقط تذكر: إن الحركة تصنع معنى اللحظة ، والعمل يصنع معنى الحياة!

هل تعرف قصة الأخوان الثلاثة وبائع الأسرة؟
يحكى أنه كان هناك ثلاثة أخوة يعملون في تكسير الأحجار الصلبة في منجم ما.. وكانوا سعداء بعملهم بالقدر الذي يوفر لهم الرضا عن أنفسهم ، ولقمة العيش لهم في كل يوم.
وفي كل صباح كانوا يعبرون على دكان بائع للأسرة ، فيرمقون صاحبه بنظرة من الغبطة وهو جالس على كرسيه.

وفي يوم من الأيام توقفوا!

فقال أحدهم: لو كان عملنا كعمل هذا البائع لكنا أفضل حالاً ، وأكثر سعادة في حياتنا ؛ فحينها لن نرفع المطارق أو نشقى

طيلة النهار.. سنجلس فقط تحت سقف هذا الدكان، وإذا تعبنا سننام فوق هذا الأسرة المريحة.

كان صاحب الدكان إنساناً حكيماً، فلما سمع بذلك انتظرهم عند دكانه في اليوم التالي.. وحينما عبروا منه قال لهم: " ما رأيكم لو تعملون في دكاني لمدة شهر؟ وسوف أعطيكم أجر عملكم المعتاد يومياً مرتين!

بشرط أن يجلس أحدكم على الكرسي ساعة، وينام الآخران على هذه الأسرة ساعة.. هكذا الأمر بالتناوب من الصباح إلى المساء.. وفي نهاية اليوم تأخذون أجرتكم!

"هكذا فقط" قالها الأخوة جميعاً وهم في حالة من الصدمة!
فوافقوا من دون أدنى تردد.

انقضى اليوم الأول والثاني والثالث.. يجلس أحدهم ساعة وينام الآخران، وفي نهاية اليوم يأخذون أجرتهم ويرحلون!

ولما مضى أسبوع واحد بدأ شعور الملل يصيب الجالس على الكرسي، وبدأت أجساد النائمين تتخدر وتتكاثر، ولم يعد هذا العمل ممتعاً لهم كما كان في بدايته.

حاولوا تغيير مكان الكرسي واتجاه الأسرة لعلهم ينعمون بالمتعة التي كانت تراودهم ولكن من دون جدوى.. فبدأ الجالس يقف أكثر من جلوسه، وبدأ النائمان يهربان من ساعة نومهما! وبدؤوا جميعاً ينتظرون نهاية عملهم بفارق الصبر.

مضى شهر تقريباً ولم يتحملوا الوضع أكثر من ذلك؛ فاعتذروا لصاحب الدكان عن استمرارهم في العمل، وعادوا مرة أخرى إلى عملهم في تكسير الأحجار الصلبة، بعدما أدركوا أن السعادة الحقيقية ليست تلك المرتبطة بالمتع والملذات، وإنما النابعة من أعماق النفس وإن كانوا يمارسون أشقى الأعمال.

ما رأيك في هذه القصة؟

تستطيع أن ترى الآن بوضوح مدى الفرق بين شعور العمل وشعور التبطل.. ولعلك جربت ذلك في حياتك!

وتذكر دائماً.. السر الذي ينمي شعور السعادة من خلال العمل ليس الحركة فقط؛ بل الاتصال مع القيم التي تشخص كفاءته وتجعله متكاملًا.

ماذا أعني بذلك؟

لا بد أن تهتم بالقيم والمبادئ لأي عمل تقوم به ، دينية كانت أم أخلاقية أم غيرهما.. فإن ذلك ما سيجعل الآثار تأتي بصورة مشرقة معه .

فلا تحاول الكسب في العمل من خلال إيذاء الآخرين ، أو سرقة أتعابهم وجهوده ، أو استعمال الغش الذي قد تحقق بعض المكاسب الظاهرية منه ، فإن ذلك لن يحقق لك الآثار الحقيقية المتأتية من عملك .

من هنا.. عندما نلاحظ شكوى البعض من انمحاق آثار العمل - كالبركة مثلاً- رغم السعي الحثيث في التكسب ؛ فعلياً أن ندرك أن الأثر لصيق للكيفية العملية ، فما كان كيفيته صحيحة كانت آثاره كذلك ، وما كانت كيفيته خاطئة كانت آثاره من مثله .

وإنما يجب عليك قصد القربة لله سبحانه وتعالى في كل خطوة تقوم بها في عملك ؛ فحينما يتحول الشخوص الدنيوي للعمل إلى شخوص تعبدي فحتماً أن آثاره ستكون مختلفة تماماً .

جرب أن تستحضر نية القربة لله سبحانه وتعالى في أعمالك لمدة يوم فقط.. وستجد الأثر الذي أتحدث عنه عندئذ .

العمل التعبدي

هذا الجانب من العمل هو حبل الاتصال الحقيقي والمباشر مع الله سبحانه وتعالى بجميع أنواعه من صلاة وصيام ودعاء.. وبجميع أطواره الفردي والجماعي، الواجب والمندوب وغير ذلك.

وواحدة من الأمور التي تنطوي عليها العبادة العملية، هي إثارة التساؤلات الفطرية أمام العبد لحث نفسه على طلب إشباعها. كيف يكون ذلك؟

حينما تقف للصلاة خمس مرات في اليوم الواحد ألا تتساءل من تعبد؟

هذا التساؤل الناشئ من العمل التعبدي فيه دعوة إلى طلب معرفته عز وجل.. فإن المثير (العمل التعبدي) ولد فضولاً بشرياً على صيغة تساؤل، إن توفرت له الاستجابة الكافية سيؤدي إلى المعرفة المنطوية عليه.

كما حصل مع نبي الله إبراهيم عليه السلام لما استدل لقومه ببطلان ما يعبدونه من إلهة من دون الله عز وجل من خلال خلق التساؤلات الفطرية من المثيرات الخارجية - النظر إلى الكواكب، والقمر، والشمس -، وكيف أنه وجه دعوة إلى قومه بوحدانيته عز وجل من أفولها، ومن وجوب وجود فاطر لها، ﴿إِنِّي وَجَّهْتُ وَجْهِيَ لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ حَنِيفًا وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ﴾^(١).

وهذه الصورة من الحث على المعرفة تعرف بنظرية المثير والاستجابة (Theory of excitation and response) في التعلم الذاتي عند علماء النفس، ومفادها باختصار:

عند تعرض الإنسان لمثيرات من أي نوع كانت، خارجية أو داخلية، فما تخلقه النفس من تساؤلات فضولية حولها يقود النظر فيها إلى حدوث استجابات متنوعة، ويكون لها تأثير على سلوكه ونمط حياته^(٢).

(١) سورة الأنعام: (٧٩).

(٢) التعلم الذاتي وارتقاء الشخصية - طلعت منصور: ص ٧٧.

فمثلاً: على صعيد الدعوة الإسلامية يكسب الدعاة استجابة البعض عن طريق إثارة فضول نفوسهم حول الإسلام بتشغيل صوت الأذان لهم، أو تأدية الصلاة في طريق عام..

وعلى صعيد الدعوة التجارية يضع البعض لافتات كتب عليها عبارة: "قريباً الافتتاح" على أبواب محلاتهم التجارية؛ وذلك من أجل إثارة الفضول الداخلي لدى الإنسان لتحصل لديه استجابة سريعة وقوية لزيارتهم من أجل العلم بمنتجاتهم بعد عرضها.

فالمغزى من هذا النوع من الدعايات هو إثارة التساؤل البشري حولها لا غير.

والعمل التعبدي إن أخذ من هذه الحيشة فهو مثير يولد فضولاً في النفس الإنسانية، وتؤدي عملية إشباعه إلى حدوث استجابة معينة لها تأثيرها الخاص على الإنسان.

وأيضاً.. ينبغي أن نعلم أن العمل التعبدي هو كالعمل الدنيوي له حد وكيفية يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار فيه.

فقد ينتج من نقصان حده تقصير في العبادة المأمور بها، أو ملل للنفس لو زاد، كما قال النبي الأعظم محمد ﷺ: «إن هذا الدين

متين فأوغل فيه برفق ، ولا تبغض إلى نفسك عبادة ربك ، إن المنبت [يعنى المفرط] لا ظهراً أبقي ، ولا أرضاً قطع ، فاعمل عمل من يرجو أن يموت هرماً ، واحذر حذر من يتخوف أن يموت غداً^(١) .

وأما عن كلفيته .. فما كان منطوياً على النحو الذي قرره الشارع من تهذيب الظاهر والباطن ، والتحلي بالصور الروحانية وغيرهما كانت نتائج ثماره إيجابية مؤدية إلى اكتساب العقل الذي يعبد به الرحمان ويكتسب به الجنان ، وما كان غير ذلك كانت نتائج ثماره من مثله .

فميزان كيفية العمل التعبدية تحدد بالترافع إلى محكم الكتاب والسنة ، ولا اعتبار للكيفيات التي لم ترد فيهما^(٢) .

ولكن .. كيف يؤثر العمل التعبدية على النفس الإنسانية؟
إن للنفس الإنسانية اعتبارين - كما قلنا سابقاً :-

(١) السنن الكبرى - أحمد البيهقي: ص ١٨ .

(٢) شرح العرشية - أحمد الأحساني: ج ١ ص ٤٢ .

الأول: اعتبار النفس الصالحة (النفس الناطقة القدسية) التي حينما هبطت من عالم الملكوت الأعلى غُيبت في النطفة، فهي كامنة فيها ككمون الشجرة في النواة، وظهرت بعد تمام الولادة الدنيوية له؛ أي: بعد تسعة أشهر من عمر الإنسان، ثم أخذت تتدرج في قوتها العقلية شيئاً فشيئاً، فتمت عند البلوغ، وقوت إلى الثامنة عشرة، واشتدت في قوتها عند الثلاثين، وكملت عند الأربعين من عمره^(١).

الثاني: اعتبار النفس الأمانة بالسوء، التي ما تزال متقلبة حتى تطمئن، فإذا اطمأنت اتحدت بالنفس الصالحة اتحاد مجاورة، وصارت أختها في ترقبها من راضية إلى مرضية إلى كاملة^(٢).
وتحقق النقلة الإيجابية للنفس الأمانة بالسوء لتتحد بأختها الصالحة، لا يتم إلا من خلال:

(١) جوامع الكلم - أحمد الأحساني: ج ١١ ص ٢٠.

(٢) شرح العرشية - أحمد الأحساني: ج ٢ ص ٩٩-١٠٠.

١- العلم والعمل.. ولذا قال علي بن أبي طالب: «وخلق الإنسان ذا نفس ناطقة، إن زكّأها بالعلم والعمل فقد شابته أوائل جواهر عللها»^(١).

فالأعمال التعبديّة بجميع مفاهيمها (الصلاة، الدعاء، الصيام..)، إذا تم ممارستها بالشكل الصحيح لها من حد وكيفية مثلت أعظم الروافد الروحية للإنسان؛ لأنها جزء من أجزاء تحقق معادلة تلك النقلة الإيجابية للنفس الإمارة بالسوء؛ لتتحد اتحاد مجاورة في مراتبها الأخيرة مع الناطقة القدسية.

٢- الموازنة بين العلم والعمل.. لماذا؟

لأن تحقيق السعادة الحقيقية والدائمة يتطلب تفاعلاً متوازناً في الأرضية الصلبة التي تمثل مشاعرك، وتطلعاتك، وحركاتك، وشأنك كله.

فالتعامل مع مفهوم العلم والعمل يجب أن يؤخذ بروية وأناة واتزان في الوقت الذي تعمل فيه على ارتقاء نفسك.

(١) عيون الحكم والمواعظ - الواسطي: ٣٠٤

فاختزان المعلومات العديدة من دون تسخيرها أو توظيفها لا يحقق في الواقع المهمة الأساسية لطالبيها ؛ لأن الآثار المعرفية المؤثرة في بناء شخصية الإنسان لا تنتج إلا من خلال ما تحققه العلاقة التكاملية المتزنة بين مفهوم العلم والعمل.

سواء كان ذلك في الجانب المادي الذي يخرج الطاقات الكامنة فيه ويلبي احتياجاته ؛ كالجانب العلمي والعملي في مختلف الصناعات التي توفر له سبل العيش ، أو في الجانب الروحي الذي يحقق له غاية وجوده، ويعزز نفسه، ويحصنها ويسمو بها، كالجانب العلمي والعملي في خصوص الدين ، وما يرتبط به من جوانب معرفية أو عبادية.

ففي الجانب الأول، لو تعلم الإنسان وحصل على كبرى الشهادات، وجلس في منزله - مثلاً - من دون توظيف ذلك العلم في ساحة العمل فلن يحصل على رغد العيش لنفسه. ولو عمل من دون إدراك جانب المعرفة، فعمله لن يخلو من تأخر النتائج المرجوة، كتحقيق الأهداف الكبرى، والتقدم الذي يطمح به..

فكم من كادح استوقفته المعرفة عن بلوغ درجات العلا في هذه الحياة؟

وفي الجانب الثاني ، لن يكون هناك ثمرة للمعرفة الروحية التي تمده بالقوة الدائمة ، وتجعله يستشعر حقيقة ذاته ، ويثق بكفاءاته وقدراته في هذه الحياة ، إن لم تبذل في ساحة العمل . ولن يكون هناك ترقُّ حقيقي للنفس للوصول إلى سعادتها الحقيقية ، إن لم تكمل بضياء المعرفة في الفؤاد .

يقول علماء النفس الإيجابي :

إن السعادة ليست مجرد إشباع غرائز في الإنسان ؛ بل هناك مكونات من الواجب توفرها لضمان حصولها ، مثل الرغبة في الارتقاء والنمو ، وتحقيق الذات والسمو ؛ ولكن التزام الإنسان بفضائله وقيمته الدينية التي يؤمن ويعمل بها ، هي فقط التي تجعل تلك السعادة حقيقية^(١) .

(1) Lyubomirsky, S, Tkach, C, & Sheldon, K.M. (2004). Pursuing sustained happiness through random acts of kindness and counting one's blessings: Test of two six-week interventions.

فمنظومة الجانِبِ الروحي لن تصمد إلا فوق ميزان الموازنة بين العلم الإلهي والعمل التعبدي.

فإن العلم هو بمثابة النواة والعمل هو بمثابة الأرض، ولن تستطيع رؤية ما بداخل تلك النواة من شجر أو ثمر إلا من خلال زراعتها في أرض العمل.

فكلاهما طرفان في معادلة الأثر، لا العلم وحده يكفي، ولا العمل وحده يكفي في ارتقاء النفس الإنسانية في جانبها الروحي. ومن الدراسات الحديثة التي تناولت هذا الأمر، هو ما قامت به الباحثة المصرية في عام (٢٠٠٧م)، حينما درست مدى تأثير التدين في تحمل مصاعب المرض لدى مجموعة من مرضى الأمراض المزمنة.

حيث اقتصرَت دراستها في بداية الأمر على قياس السلوكيات الظاهرية للدين فقط: صلاة، دعاء، الذهاب للمسجد، مساعدة الناس... إلخ. وبعد الانتهاء من هذه الدراسة كانت النتيجة غريبة جداً، وغير متوقعة لديها!

فقد لاحظت هذه الباحثة .. إن تأثير التدين لم يكن كبيراً جداً
كما توقعته!

فعادت مرة أخرى وراجعت تفاصيل التجربة بصورة أكثر
دقة .. وبعد مرات ومرات من المراجعة عرفت السبب وراء هذه
النتيجة :

إن التدين لا يمكن أن يقاس بهذه الطريقة، بل المفروض هو
قياس مدى الإيمان الداخلي المرتبط بالمعرفة الإلهية، وليس التدين
الخارجي له فقط؛ لذلك جاءت نتائجها الأولى مناقضة لما هو
متوقع!

فاختتمت تجربتها في النهاية بقولها :

إن الموازنة بين المعرفية الإيمانية (العقيدة) والتدين الظاهري
هي التي تجعل الإنسان قادراً على تحمل المصاعب بالفعل أكثر من
أي شخص آخر، وليس التدين الظاهري لوحده^(١).

(١) انظر: (دراسة) سلوك التدين وحب الحياة في علاقتهما بالرضا عن الحالة الصحية لدى مرضى الأمراض المزمنة - د. هناء أحمد محمد شويخ - مدرسة علم النفس الإكلينيكي - جامعة جنوب الوادي - علم النفس - الهيئة المصرية العامة للكتاب (٢٠١٠).

وتجربتها هذه وإن كان لها قيمة علمية في العصر الحديث إلا أن نيتها مفروغ ومسلّم منها تماماً في الشارع المقدس.. فمن المعلوم أن ثمره العبادة الحقيقية لا تتأتى إلا من خلال المعرفة الإيمانية القلبية لله ﷻ، لا من خلال الكيف الظاهري لها فقط، فقد قال رسول الله ﷺ: «إنما الأعمال بالنيات، ولكل امرئ ما نوى»^(١).

فالعمل بكافة أنواعه نعمة وليس نعمة.. فاعمل لتحقيق ذاتك، تعبر عن طاقتك، تشعر بقيمة الوقت، وقيمة وجودك في هذه الحياة.

(١) صحيح البخاري - البخاري: ج ١ ص ٢.

الفصل الخامس:

كن متفتح الذهن

في تأملنا للحياة ومعانيها المتجددة نكتشف كل يوم فكرة جديدة تزيد من سعادتنا.. فلماذا نغمض أعيننا ونصر على عدم تغيير أفكارنا؟!

فمعظم الناس يأنسون لأفكارهم وقناعاتهم ويرفضون تغييرها، ويحاولون مقاومة الأفكار الجديدة لأسباب عدة، ومنها تصلب أذهانهم وعدم استخدام إمكاناتهم الذهنية بشكل مقبول.



التصلب الذهني

"إسماعيل" لم يكن طالباً عندي..

وإنما هو صديق يزورني باستمرار في وقت إلقاءي الدروس
العقائدية نهاية كل أسبوع للاستفادة.

وفي كل مرة كان يجلسُ بعيداً منصتاً باهتمام بالغ لجميع النقاط
التي تطرح في الموضوع المتناول.

وما إن ينفضُ الدرس ويغادر الطلبة المكان حتى ينهال عليّ
بسيل من التساؤلات حول النقاط التي تم طرحها.. نقطة.. نقطة.

وما يكون مني في هذه الفترة إلا مقابلهُ بتلك الابتسامة التي
تحمل سعة الصدر تارة، وعمق الاستماع لجلّ ما يقوله تارة أخرى.

ولا أشرع في الرد على تساؤلاته إلا حينما أشبع مجال الطرح
لديه بمنحه الوقت اللازم لاستيفاء وجهات نظره.

وحينما أستنتج الغاية التي يصبو إليها من خلال تلك
التساؤلات؛ أبدأ بتقطيع المحاور وتنقيحها بسؤاله:

هل هذا ما كنت تقصده من قولك كذا؟
ومن ثم إشباعها بالشرح على قدر فهمه وقابليته، مستدلاً
عليها بما يستحضرني من الآيات القرآنية الكريمة، وأحاديث السنة
الشريفة، والبراهين العقلية المستنيرة بنورهما إن استدعى المقام
ذلك.

إلا أنه بعد كل هذا..

غالباً ما كان يرفض النتيجة التي نخرج بها!
ويحاول تمثيل تمسكه بأفكاره ومعتقداته التي أنست عليها نفسه
في صورة الجمود الشديد، والتعصب الظاهر في إلقائه للكلام على
عواهنه.. وهو غير آبه لنقص الشفافية فيه، أو قلة الخبرة بواقع
الحال.

وكل هذا يجري على الرغم من قناعته التامة بحسم القضية في
صاحي.. بدليل تكراره هذه الجملة - في كل مرة -:

"كلامك صحيح.. ولكن!"

فهل تتخيل ماذا تفعل بنا هذه الكلمة؟!

هل تعلم:

إن كلمة "ولكن" .. التي استخدمها صديقي إسماعيل ، هي أحد مداخل الأمور التي تجعلنا ننسل بإرادة أو بدونها إلى حقل الجمود الذهني (Dogmatic) ، الذي يشير إليه علماء النفس بعدة منطويات ومنها (على سبيل المثال لا الحصر):

- عجز الفرد عن تغيير وجهة نظره.

- النقص في المرونة الفكرية.

- الثبات في الرأي والمبادئ والانغلاق^(١).

فالحاجز المذموم^(٢) لمقاومة أي فكرة جديدة تطراً على الإنسان يتمثل بعدة أشكال وألوان ومنها لون الكلمات.

فهل استخدمت هذه الكلمة - أو غيرها من الحواجز الفكرية

للتمسك برأي أو معتقد أو فكرة .. - وإن كان خاطئاً - في ذات مرة؟

(1) Altemeyer, Bob (2002): Dogmatic Behavior Among Students: Testing a new Measure of Dogmatism. The Journal of Social Psychology, Vol. 142, Issue 6, PP. 713-721

(٢) في مقابله يكون الحاجز المحمود، الذي يقيمه الفرد في استقرار العقائد والمبادئ والمفاهيم الكبرى لديه؛ فتصلب ذهنه في هذا الأمر لا يعني أنه إنسان جامد ذهنياً، أو فاقداً للرشد الفكري؛ بل يعني تمسكه بقيم مفروغ من صحتها، ومفروض كل محاولة تؤدي إلى زعزعتها. مثلاً، لو تصلب إنسان في قضية نبوة النبي محمد ﷺ، فحاجز التصلب هذا ليس مذموماً بل مندوحاً، لأنه قائم على الدفاع عن قيمة تمثل مبدءاً مفروغاً من صحته في مبادئه ومعتقداته الإسلامية.

إن كنت ما تزال تفعل ذلك ، فعليك أن تحذر كثيراً..
أقول لك ذلك.. لأن هناك مؤشرات خطيرة جداً تشير إلى أننا
ما زلنا حتى الآن نحصد الأرقام القياسية الكبيرة في جمود
أذهاننا!^(١)

فعلى الرغم من تحضرنا وتمددنا إلا أننا ما زلنا نحاول إبقاء
الأفكار التي أنست عليها نفوسنا في مقام القداسة والحصانة المنيعة
وإن كانت ضيقة الأفق.. فنادرًا ما نجد شخصاً يعترف بأنه قد غير
رأياً أو قناعة معلناً أنه كان على خطأ سابقاً.

وما زلنا.. نرفض الخروج من منطقة الراحة لممارسة أو معرفة
شيء جديد لم نعتده في حياتنا، فالكثير يطمئن لفعل أشياء يعرف
نتيجتها مسبقاً؛ لأن التغيير يعتبر معضلة لديه.. فبتنا نخاف من

(١) دراسة بعنوان: "مهارات المحاجة والسلوك التوكيدي والجمود الفكري وعلاقتها باتخاذ القرار لدى عينة من الطلاب الجامعيين بمدينة الرياض"، تكونت من (٤٣٧) طالباً، وتوصلت الدراسة إلى أن نسبة الجمود الفكري امتدت ما بين ٧٠-٧٥%. [غانم بن مذكر الحربي - رسالة دكتوراه غير منشورة: جامعة أم القرى، مكة المكرمة (٢٠٠٩م)].
دراسة بعنوان: "علاقة الجمود الفكري (الدجمائية) بأنماط التعلم والتفكير لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية للمدينة المنورة"، تكونت من (٢٠٠) طالب، و (٢٠٠) طالبة، وتوصلت الدراسة إلى وجود مظاهر سائدة في الجمود الفكري بين الطلاب والطالبات. [ناصر الحربي - رسالة ماجستير منشورة: جامعة أم القرى، مكة المكرمة (٢٠٠٣م)].

مغادرة منطقة الأمان ؛ لأننا تعودنا على جعل الخوف كصمام أمان
 نستخدمه حينما تحتاج حياتنا أمور لم نعتد عليها سابقاً.
 وكذلك ما زلنا.. نتعصب تجاه آرائنا ومعتقداتنا ووجهات
 نظرنا ؛ لأن التنازل نعتبره علامة ضعف فينا.

فيجب علينا التعصب من أجل الحفاظ على تبعية رأي المؤسسة
 الفكرية التي نتبعها، والتي لها النصيب الأوفر طبعاً في برمجة
 عقولنا، ورفض كل ما يعارضها أو يقف ضدها.
 فقط فكر معي قليلاً.. كم تعتقد عدد المتعصبين لجهة حزبية،
 أو أيديولوجية، أو لأي أمر معين وإن كان سخيلاً ساذجاً؛
 كالتعصب لفريق كرة قدم، أو لشخصية فنية، أو إعلامية أو
 غيرها..؟

صدقني.. سيكون العدد مدهشاً لو توصلت إليه!
 وهذا ما أرادت تلك المؤشرات والدراسات العلمية توضيحه
 لبيان خطورة مسألة الجمود الذهني على الفرد والمجتمع.
 فقد أثبتت الدراسات العلمية :

أن جمود أذهاننا يخلع سمات ذات مفاهيم سلبية على شخصية الإنسان، ومنها: التصلب، الخوف من كل ما هو جديد، التعصب، التطرف.. وغيرها.

ويقوده مجمل التلبس بهذه السمات إلى تصلب الوظائف المعرفية لديه، وخاصة وظيفة الإدراك.

فيمنع أي محاولة لديه تسعى للوصول إلى حقيقة المعرفة الموضوعية، أو تحقيق الأهداف التي نرغب بها في حياتنا..^(١).

طبعاً.. هذا بغض النظر عن الأعراض الصحية التي تصاحب

تلك السمات!

فقد أثبتت دراسات أخرى :

(١) انظر / التعصب دراسة نفسية اجتماعية - سيد عبدالله معتز: القاهرة - دار غريب للطباعة والنشر، ط٢ (١٩٩٧). موقع المظاهر النفسية للتحديث بين دوافع وسمات الشخصية (دراسة منشورة) - محمد محمود عبدالقادر: القاهرة - مكتبة الأنجلو، ط١ (١٩٧٧). التدوين وعلاقته بالجمود الفكري (الاجماتية) (رسالة ماجستير منشورة) - حسين بن سعيد القحطاني: الأردن - جامعة مؤتة (٢٠٠٧).

-Brown, A. M. (2001). A Cognitive Approach to Dogmatism: An Investigation Into the Relationship of Verbal Working Memory to Dogmatism. New York. University of new York at Albany.

إن الإنسان "الدوجماتي"^(١) أكثر عرضة للإصابة بالأمراض الصحية (جسدية أو نفسية)؛ كارتفاع ضغط الدم، والجلطة القلبية، والقلق، والاكتئاب، والتوتر.. وغيرها^(٢).
ببساطة: يبدو أننا دفعنا بعجلة التقدم كثيراً ونسينا عقولنا مئات السنين في الوراثة!

فلم تنعم نفوسنا بالراحة.. لأن الصراع الناجم من عدم اتزان الدوافع الداخلية والواقع الخارجي المتجدد ما يزال مستمراً.
ولكن.. ما علاقة الجمود الذهني بموضوع كتابنا؟

(١) مصطلح يطلق في علم النفس على الإنسان الجامد ذهنياً.
(٢) انظر/ (دراسة) معنى الحياة وعلاقته بالاكتئاب النفسي لدى عينة من المسنين العاملين والغير العاملين - عبدالرحمن سيد سليمان، إيمان فوزي: القاهرة، المؤتمر الدولي السادس، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ص ١٠٣١-١٠٦٩ (١٩٩٩).

-Andelman, R, Atkinson, C. Zima, B, & Rosenblantt, A (1999): Quality of life of children, Toward conceptual clarity, In M.E. Maruish, The use of Psychological Testing for Treatment planning and Outcomes Assessment, Mahwah, New Jersey, Lawrence Erlbaum Associates, pp..1383-113.

التفتح الذهني

هذا السلوك - الجمود الذهني - بجميع أشكاله المعقدة هو من سلب مزية التفتح الذهني (Open Mindedness) في نفوسنا! فالأشخاص السعداء وغير السعداء لم يولدوا على هذا الشاكلة، وإنما كلتا الفئتين من الأشخاص يفعلون أموراً توجد وتعزز السعادة في نفوسهم.

فالشخص غير السعيد يقضي أكثر من ضعف وقته في مقاومة التغيير الإيجابي في حياته.. فيحدث هناك تصادم بين عاداته وقناعاته وبين الظروف المتغيرة؛ مما يزيد في إحباطه بما يحيط به.

والشخص السعيد يميل إلى الانفتاح إزاء الفكر الجديد، ويبحث عن طرق يتكيف بها فكرياً وحياتياً مع الظروف الجديدة الطارئة باعتماده على المعلومات التي تضيء نظرتة الشخصية، لا على الجمود الذهني.

وهذا ما أكدته معظم الدراسات التي أجريت في هذا المضمار -
العربي منها والأجنبي :-

من أن سعادة الفرد ومدى رقي المستوى الفكري بشكل عام في
المجتمع أو الحضارة يرتبطان ارتباطاً عميقاً في التخلص من تلك
الرواسب البدائية التي تعمل بها عقولنا؛ وذلك من خلال ممارسة
سلوك سمة التفتح الذهني بشكل متزامن مع جملة الأفكار التي
تطرأ علينا في هذه الحياة^(١).

حسناً.. قد تتساءل الآن:

كيف أكون إنساناً متفتح الذهن؟

لكي تصبح إنساناً متفتح الذهن عليك أن تتمتع بالشجاعة
الفكرية الكافية.. فحاول:

١- أن تغرم بالبحث عن الحقيقة من دون عناد أو رد.

(١) (دراسة) السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين -
أماني عبدالوهاب: مجلة البحوث النفسية والتربوية، ٢٤، ص ٢٥٤-٣٠٦ (٢٠٠٦).

-Robert S. Feldman (1989): Adjustment Applying Psychology in Complex
World, New York: Mac Grow Hill Book Company.

٢- أن تتطرق إلى مراجعة القواعد والأفكار التي آنتت نفسك عليها، وإن كانت مسلمات؛ فكم من الأمور التي كان يُعتقد بدهاتها تبين بطلانها بعد مدة.

٣- ألا تركز إلى ما عندك.. كن أقل تعصباً وأكثر تسامحاً مع المختلفين معك من حولك، فلا تعتبر المختلف شيطاناً زنياً يجب دهبه لمجرد أنه اختلف مع قيمك أو معتقداتك أو أفكارك.

٤- تقمص وجهة النظر الأخرى، ومارس التفكير النقدي بتمرير كل ما يقال على مبادئك وقيمك - الدينية منها والعقلية الفطرية - قبل تصديقه.

وتذكر دائماً.. لا تنظر إلى أن تفتحك الذهني علامة ضعف تشرح شخصيتك؛ بل انظر إليه من باب أن هناك العديد من المناطق العمياء في المعرفة التي لم تتوصل إليها، وأن الحقيقة لها أكثر من وجه ورأي وتفسير.

فالإنسان الجامد في تفكيره.. كالذي ولد وعاش في داخل غرفة مغلقة مظلمة ليس فيها إلا مصباح صغير واحد ينير له

الطريق، ولما كبر على حب هذه الغرفة خاف من مغادرتها؛ لأنه ولد فيها..

فهو يجب هذا المصباح لأن عالمه منحصر في ضوئه، وهو يعاند دخول أي ضوء آخر إلى تلك الغرفة؛ لأنه سوف يبدد ويشتت ضوء مصباحه الصغير الذي أنست عليه نفسه.

أما الإنسان المنفتح في تفكيره.. فهو المرن المرحب بأي مصدر للضياء والنور في حياته؛ لأنه يعلم يقيناً - في نهاية الأمر - بقصور النفس الإنسانية في إدراك كل شيء في عالم الوجود.

وباختصار:

من أجل الحصول على المعرفة الحقيقية التي يمكنها أن تصل بنا إلى درجة الإيمان، والقناعة المرضية للعقل والضمير.. ومن أجل تحقيق السعادة التي نسعى إليها في الحياة؛ يجب علينا كسر هذه الآلية البدائية التي تعمل بها عقولنا.

والإقدام على ذلك يعد من دواعي كل فكر يسعى إلى نهوض وتفتح النفس الإنسانية من أكاداس التراث العقائدي والاجتماعي،

ويعمل على توطين قيمها على منهج التفكير والفهم بالرسوخ والإحاطة الخالية من سطوة السطحية القشرية أو الانغلاقية.

ولذا حث القرآن الكريم على فتح باب الذهن بالتفكير والتدبر في نواميس الكون، والتحري والبحث، وتجريده من المسلمات المبنية على الظن والتخمين، أو التبعية والتقليد الأعمى^(١)؛ من أجل بناء العقلية العلمية الرصينة في تحصيل المعرفة.

فقد قال تعالى: ﴿إِنَّ شَرَّ الدَّوَابِّ عِنْدَ اللَّهِ الصُّمُّ الْبُكْمُ الَّذِينَ لَا يَعْقِلُونَ﴾^(٢).

وقال: ﴿وَإِذَا قِيلَ لَهُمُ اتَّبِعُوا مَا أَنْزَلَ اللَّهُ قَالُوا بَلْ نَتَّبِعُ مَا أَلْفَيْنَا عَلَيْهِ آبَاءَنَا أَوْ لَوْ كَانَ آبَاؤُهُمْ لَا يَعْقِلُونَ شَيْئاً وَلَا يَهْتَدُونَ﴾^(٣).

كلمة أخيرة في هذا الموضوع..

حينما أدعوك إلى سمة التفتح الذهني فلا يعني ذلك جعلك عقلك منفتحاً إزاء كل شيء في هذه الحياة، فهناك الفكر الجيد

(١) سوف يتم الحديث عن تأثير التبعية والتقليد الأعمى في موضوع الإنسان والمجتمع، ومدى تأثير ذلك على النفس الإنسانية.

(٢) سورة الأنفال - الآية: (٢٢).

(٣) سورة البقرة - الآية: (١٧٠).

الجميل وهناك الفكر السيئ الخبيث.. وعقلك بوابة لما في داخلك،
فما تزرعه فيه ستحصده في داخل نفسك ولو بعد مدة.
فالشخص الحكيم لا يغلق باب علمه بتحجر فكره؛ بل يفتح
بمحض فهمه وذكائه.. فعقولنا ليست كاملة، والاعتقاد بامتلاك
الحق المطلق هو حمق مطلق.

الفصل السادس:

كن متحكماً بتفكيرك ومشاعرك

حينما يستغرق الإنسان التفكير في شيء ما، يتسع هذا النشاط وينمو حتى يصل إلى مركز المشاعر. وسوف يلغي العقل الباطن كل إحساس له بالمشاعر الإيجابية إذا جرت عملية التفكير في الجانب السلبي، وكل إحساسه له بالمشاعر السلبية إذا جرت في الجانب الإيجابي. فالأفكار تؤثر على المشاعر.. وعلى السلوك أيضاً.



هناك من يحاول السيطرة علينا

لم أتعجب في ذلك اليوم من كمية الكتب المكونة فوق أرفف مكتبة صديقي "علي" ؛ ولكنني صعقت من العناوين السلبية التي كانت تحملها: "فلسفة الحزن"، "علاج الاكتئاب"، "القلق مسبباته وعلاجه" .. وغيرها.

ولما سألته عن سبب اقتنائه لهذه الكمية منها أجاب بثقل :
"إنها الكتب الوحيدة التي أرغب بقراءتها حالياً".

كانت إجابته تعبر عن تأثير الحالة الانتقالية التي كان يعيشها في تلك الفترة من حياته.. فوفاة والده، وفصله من جهة عمله ؛ هما على الأرجح من جعلتا عناوين تلك الكتب تتلاءم مع مشاعره وسلوكياته الراهنة.

كنت أقلب صفحات أحد الكتب قبل أن أسأله : "وماذا استفدت منها؟ هل تغيرت مشاعرك نحو الأفضل؟".

أجاب بثقل شديد هذه المرة : "امم.. تقريباً نعم".

فقلت: "ولماذا لا أرى حالك قد تغير إذا؟"
فأنت تعيش في حزن مفرط وعزلة موحشة على الرغم من
مضي سنتين على وفاة والدك، وفصلك من عمك".
تسمر صامتاً في مكانه، وأخذ يطرق ملياً في التفكير وهو ينظر
إلى رفوف مكتبته وكأنه يبحث عن قشة مفقودة هناك، ثم قال:
"هل تصدق أن هذا الأمر قد غاب عني طيلة تلك المدة!"
فما قلته للتو صحيحاً.. إذا كانت الأفكار الموجودة في هذه
الكتب ذات فعالية إيجابية مؤثرة كما يدعي أصحابها؛ فلماذا لم أرَ
تأثيرها الحقيقي على كيان مشاعري وحياتي حتى الآن؟"
حسناً.. إن السؤال الذي أرغب منك التفكير فيه هنا هو:
لماذا لم يرَ صديقي "علي" التأثير الإيجابي لأفكار تلك الكتب؟
فهذا التساؤل يقودنا إلى فتح ملف مهم في حياة الإنسان ألا
وهو ملف التحكم بالأفكار الواردة على العقل.
إذ إن إهمال أو جهل الكثير بذلك يجعل العقل عرضة لتلقي
أي فكرة كانت.. وهذا يسمح بمرور الأفكار غير المرغوب بها إليه؛

كأفكار المنظمات الفكرية الاستبدادية التي تسعى للسيطرة على العقول والمشاعر، وحتى على السلوك أيضاً!

ففي الحقيقة إن ما يقوم به أولئك الذين يخدمون تلك المصالح من البعض طبعاً^(١)؛ كالمعالجين النفسانيين، أو الكتاب، أو المحاضرين... قائم في العادة على مبدأ "نثر الملح على الجرح لإبقاء ألمه مستمراً لا غير"^(٢).

كيف يعمل هذا المبدأ؟

حياة الإنسان لا يمكن أن تسير وفق وتيرة واحدة؛ بل هي متذبذبة الأفكار والمشاعر والمواقف المتباينة.. وعادة ما يميل الإنسان في أي حالة شعورية أو مزاجية إلى الأشياء التي تتناغم مع حالته الراهنة.

(١) حياتنا في ضوء علم النفس - د. سمية فهمي: ص ٢٥-٢٨.
 (٢) نحن لا نقول بأن جميع المنظمات أو المعالجين أو الكتاب في علم النفس قد استغلوا هذا العلم في لتحقيق المصالح السيئة، فهو علم كغيره من العلوم، فيه جوانب سخرت للمساعي والمقاصد الصالحة، وفيه جوانب تم تسخيرها لغير ذلك.. فحتى علم الطب لو تأملنا فيه، فهناك ثغرات استغللت فيها بعض المنظمات الاستبدادية صنع الأسلحة الضارة؛ كالأسلحة البيولوجية وغيرها؛ فما نقصده بهذه الجزئية أولئك الذين حاولوا تسخير ذلك في المقاصد الشيطانية؛ كالترويج للأفكار الهدامة وغيرها.

فلو كان سعيداً لن يذهب إلى العيادات النفسية، ولن يقتني الكتب أو يستمع إلى المحاضرات التي تتحدث عن الحزن، القلق.. وإنما سيميل إلى الأشياء التي تتلاءم مع حالته الراهنة. ولو كان حزيناً، قلقاً، مكتئباً.. سيميل كذلك إلى ما يتناسق مع طبيعته. يبحث عن الكتب التي تحمل عنوان حالته، والكلمات التي تناسق مع المكون الشعوري الذي يشعر به، والأشخاص الذين يتحدثون في نفس لغة المواضيع التي تسيطر عليه. من هنا.. تجد صعوبة البكاء حينما تعيش في حالة ممتلئة بالمشاعر الإيجابية كالسعادة، وصعوبة الضحك حينما تعيش في حالة ممتلئة بالمشاعر السلبية كالحزن^(١).

وبما أن أولئك الأشخاص - المعالج أو الكاتب أو غيرهما - لديهم إمام هائل بما يستقطب مشاعر هؤلاء، فسيحاولون استثارة هذا الجانب بأي وسيلة يجعل مجرى اللعبة في صالحهم؛ كاستخدام الكلمات المناسبة، وأساليب الحوار المنمقة.. وغير ذلك.

(1) Macleod, c, Mathews, A, & Tata, P. (1986). Attentional bias in emotional disorders. Journal of abnormal psychology, 95 (1), 15.

وبطبيعة الحال ، سيعتقد الإنسان المتأثر بعطائهم بأنهم الأشخاص الوحيدون القادرون على فهمه وتخليصه مما يشعر به .
 فينجذب إليهم من دون أي تحليل لما يتلقاه منهم ، ويقتبس كلماتهم ، وبعد ذلك يستخدم نتائجهم ورؤاهم لإقامة التعديل على منظومة إيديولوجيته في الحياة وعلى ما يكتنفها من قرارات ، وقد يطال تعديله حتى على معتقداته وقيمه إن اقتضى الأمر ذلك ..
 وهكذا سيجد نفسه بعد فترة تعيش في داخل إطار أفكارهم وسلوكياتهم وأنماط الحياة التي يدعون إليها .
 ولو تأملت هذه العملية جيداً ..

ستدرك أنها ليست علاجية بالمقام الأول كما يعتقد الكثيرون ، بل هي مجرد محاولة لاستعباد النفوس ، وإبقائها في إطار الحالة النفسية التي يريدونها ، والتي لن تكون إيجابية حتماً ؛ لأنها لو كانت كذلك لتعطلت المصالح التي تدر بالأرباح عليهم !
 فلو أصبحت سعيداً .. لن تقوم بزيارة عياداتهم ، أو اقتناء الكتب التي تطفح بجملة أفكارهم .

ولو أصبحت سعيداً.. ستكون منجزاً عاملاً ، وهذا ما لا يريده من يسعى للسيطرة على عقلك .

ألم تتساءل يوماً: عن الكيفية السريعة التي تنتشر وتتجدد بها الأفكار التي تتحدث عن المشاعر السلبية بصورة أسرع من تلك التي تتحدث عن المشاعر الإيجابية؟

حاول أن تنظر - مثلاً - إلى كمية الكتب التي تتحدث عن الأفكار السلبية كالحزن، الاكتئاب، القلق.. حينما تدخل إلى مكتبة ما مثلاً.

صدقني! سوف تفاجأ بعدد الرفوف المخصصة لذلك مقارنة بعدد الرفوف التي تتحدث عن الأفكار والمشاعر الإيجابية!

وحتى لو تم وضع بعض العناوين الإيجابية اللامعة على ظهر الغلاف، فلا تدع ذلك يغريك؛ فعادة ما يكون العنوان مجرد جذب للقارئ لا غير.. تمعن جيداً في الأفكار التي تحملها الكلمات المرسومة وستجد حينئذٍ أن العنوان يبحر في تيار والمحتوى في تيار آخر.

وطبعاً.. قس على هذا الأمر تجاه ما يبثه الإعلام، وما تناوله سيناريوهات الكثير من الأفلام في تعبيرها عن الحزن، الدمار، الفقر... وستعلم أن هناك من يحاول إلصاق الأفكار السلبية في داخلنا بالقوة؛ لنصبح متسمرين في داخل هذه الفقاعة، ولا نستطيع الحراك خارجها.

حسناً.. ما دخل هذا الموضوع بكتابتنا؟

أنت إنسان لا تعيش إلا على كوكب واحد، وهو الكوكب الذي يحتضن عالماً خارجياً يتمثل في الأماكن والأشياء والأحداث والأشخاص.. وعالماً داخلياً تتجسد فيه انفعالاتك وتوجهاتك التي تتأثر بقصد أو من دون قصد بها.

وحتى تتيح الفرصة لطاقتك الداخلية بالانطلاق عليك أن تكون واعياً بما يحيط بك، ويقظاً بما يرد وينتقل إليك من العالم الخارجي إلى العالم الداخلي، ومن ذلك الأفكار.

كيف يمكنك ذلك؟

بالطبع من خلال التحكم بعملية تفكيرك..

سوف أشرح لك الأمر بصورة بسيطة جداً.

ولكن.. تعالَ معي أولاً لتتعرف على العلاقة بين الأفكار
والمشاعر والسلوك :

هناك علاقتان تعملان في آن واحد بين الأفكار والمشاعر
والسلوك ؛ علاقة تبادلية ، وعلاقة متعكسة :

العلاقة التبادلية

حينما تؤثر الأفكار في المشاعر وتؤثر المشاعر في السلوك، تسمى هذه العلاقة بالتبادلية.

فكل فكرة إيجابية أو سلبية يتلقاها عقلك ستؤثر في مشاعرك وبالتالي ستظهر على سطح سلوك تصرفاتك.

فمثلاً: تخيل لو أنك ذهبت إلى عملك وأنت مرهقاً، ثم جاءك اتصال هاتفي يخبرك بأنك ربحت مليار ريال.. هذه الفكرة الإيجابية التي استقبلها عقلك ستؤثر في مشاعرك أولاً، ستكون في ذلك اليوم ضحوكاً، متفائلاً، منبسطاً.. وستؤثر على سلوكك تالياً، ستكون نشيطاً، منتجاً.. بالرغم من أنك في الحقيقة كنت مرهقاً قبل تلقي الفكرة.

وتخيل الآن عكس ذلك.. لو أنك ذهبت إلى عملك وأنت نشيطاً، ثم جاءك اتصال يخبرك هذه المرة بأنه قد تم خصم مبلغ

بسيط من راتبك وليكن مثلاً (١٠٠ ريال).. تتوقع ماذا سيحدث
لمشاعرك ولسلوكك في ذلك اليوم بعد هذه الفكرة السلبية؟
تأمل معي هذه القصة الطريفة..

حكى لي أحد الأطباء قصة حدثت له :

جاءت له في ذات مرة مريضة تشتكي من ألم مبرح في جميع
جسدها، وبعد التشخيص والتحليل تبين أنها سليمة تماماً من
الناحية الجسدية.. وحينما قال لها ذلك أصرت على موقف وجود
خلل ما بجسدها، وأنها لن تغادر العيادة حتى يتم تقديم العلاج
لها!

فكر الطبيب قليلاً في حالتها بعد أن جلس يتحدث إليها لما
يقارب الساعة تقريباً، يسألها عن بداية ظهور الألم، أوقاته،
أعراض أخرى تصاحبه.. وبعد ذلك توصل إلى أن مصدر شعورها
بالألم لم يكن جسدياً وإنما نفسياً!

فطلب منها أن تستلقي على السرير، وأمر الممرضة بوضع إبرة
لمحلول المغذي في يدها، ثم قال لها: "سأعطيك علاجاً باهظ الثمن

الآن.. لا نقدمه إلا للأشخاص المميزين فقط ؛ لأن مفعوله في إزالة الآلام سريع ومؤكد ١٠٠٪!".

وببطء، أمام نظرات المريضة، كان يضخ العلاج في ذلك المحلول لينتقل مباشرة إلى وريدها، وعند كل عدة ثوانٍ يقول لها: "هل تشعرين بتحسن.."، فتجيب بسرور: "نعم، لقد بدأ الألم يزول!".

انتهت جرعة العلاج في دقائق وغادرت المريضة العيادة وهي في أتم الصحة والسرور!

الشيء الطريف في الأمر أن ما وضعه الطبيب لم يكن إلا مجرد ماء وملح فقط (Normal Saline)، أخذه من نفس علبة المحلول! ولم يكن هناك علاج سحري فعال كما قال لها!

ما رأيك بهذه القصة؟

إنها تجربتنا عن قول النبي الأعظم محمد ﷺ: «لا تتماضوا

فتمرضوا»^(١).

(١) كشف الخفاء - الجلوني: ج ٢ ص ٣٤٩ ح ٢٩٩٠.

العلاقة المتعكسة

وحيثما يؤثر السلوك على الشاعر، وتؤثر المشاعر على الأفكار، تسمى هذه العلاقة بالمتعكسة.

فمثلاً: سلوك الذهاب إلى المسجد، التطوع في الأعمال الخيرية، مساعدة الآخرين من دون مقابل.. ستؤثر في مشاعرك، وبالتالي في أفكارك: "إننا إنسان جيد الطبع".

وسلوك الكذب المستمر، النميمة، الغيبة.. ستؤثر في مشاعرك، وبالتالي في أفكارك أيضاً: "إننا إنسان سيء الطبع".

والنتيجة التي نستنتجها من هاتين العلاقتين هي:

كل جزء من هذه الأجزاء الثلاثة (الأفكار، المشاعر، السلوك) يؤثر في الجزء الآخر بالسلب أو بالإيجاب، فإذا كانت الأفكار والمشاعر باتجاه واحد فإن ذلك سينعكس على تصرفاتك

السلوكية.. وتجاه تصرفاتك السلوكية سيؤثر في مشاعرك وفي أفكارك.

وبالتالي.. فعليك أن تسأل نفسك دائماً وأبداً:

إلى أين تتجه أفكاري؟

وماذا سيؤدي إليه سلوكي؟

فنوعها الإيجابي أو السلبي (الأفكار أو السلوك) سيؤثران على الوصلة الواقعة بينهما وهي المشاعر.

فإذا كنت تريد أخذ الطريقة التي تشعر بها إلى الأفضل؛

فعليك أن تبدأ بالإدراك أكثر بما تفكر فيه وبما تفعله.

فتعالَ معي الآن لننتحدث عن كيفية التحكم بعملية التفكير:

ولكن.. دعني أسألك أولاً:

أيهما تعتقد له التأثير الأكبر على نفس الإنسان، الأفكار

الإيجابية أم السلبية؟

أعتقد بأنك ستختار "السلبية"!

وهو ما أكدته العديد من الدراسات أيضاً^(١).. فقد تقضي يوماً
ممتعاً تتخلله أحداث إيجابية عديدة، إلا أن خبراً سلبياً واحداً
بإمكانه قتل متعة ذلك اليوم.. أليس كذلك؟

وهذا هو الهدف العام من التحكم بعملية التفكير، كبح أو
طرد الأفكار غير المرغوب بها.

كيف يكون ذلك؟

(1)Baumeister, R, F, Bratslavsky, E, Finkenauer, C, & Vohs, K, D,
(2001): Bad is stronger than good. Review of general psychology,
5(4), 323.

تحكم بتدفق الأفكار

المشكلة التي تواجهنا مع مشاعرنا ليس أمرها وجود أو غياب الأفكار، فحتى لو حبس الإنسان نفسه في غرفة وانعزل عن كل شيء فسوف تأتيه الأفكار لا محالة؛ وإنما تكمن في التحكم بصمام تدفقها إلى الداخل.

فتعلم متى توقف الأفكار المتدفقة..

خصوصاً تلك التلقائية التي تكون دائماً ذات صفة سلبية، وغير محددة أو واضحة المعالم.. بل غير منطقية في أوقات كثيرة.

أخبرني بصدق الآن.. ماذا تفعل عادة قبل النوم؟

هل تشغل بقراءة كتاب ما، تحاول التأمل أو الاسترخاء.. أم تقوم بفتح صمام تدفق الأفكار التلقائية، فتطحن ذاتك تحت أفكار تتسم بالقلق والخوف وجلد الذات..؟

وتظل تأكل في نفسك مراراً وتكراراً دون توقف أو فائدة؛
حتى تصاب بالأمراض النفسية، التي قد تؤدي إلى عزوفك عن
الحياة، أو قتلك في أوقات معينة!

فهل سمعت بقصة ناقل البضائع الذي قتلته أفكاره؟
يحكى أن ناقلاً للبضائع دخل داخل ثلاجة تخزين للطعام
وانغلق عليه الباب فجأة.. ولما حاول الخروج اكتشف أن مقبض
الباب كان معطلاً من الداخل؛ فأخذ يصرخ طلباً للنجدة.
وبما أن وقت العمل في ذلك المكان قد شارف على الانتهاء،
والكل كان يهتم بالرحيل، لم يسمع صراخه أحد.

جلس يفكر ماذا سيحل به؟!
وأول فكرة خطرت على ذهنه حينما بدأ يشعر بالبرودة
الشديدة داخل الثلاجة هي فكرة موته المؤكدة.
بعد يومين فتحت الثلاجة.. ووجد جسده منكمشاً كمن مات
متجمداً، وفي يده ورقة مكتوب فيها "لقد كان البرد قارصاً جداً".
الشيء الغريب في الأمر..

أن الثلاجة كانت معطلة تماماً، ولم يكن هناك برودة في داخلها أصلاً!

فكيف مات هذا الرجل؟

لقد قتلته أفكاره.. مقبض الباب المعطل، صراخه الذي لم يسمعه أحد، تخيله للبرودة الشديدة، جعلته يصنع تابوتاً له من دون جهد أو تعب.

ونحن أيضاً هكذا.. نقوم بصنع التوابيت لأنفسنا من خلال السماح بتدفق الأفكار السلبية إلى عقولنا.. والإصرار على إبقائها تعبت بالداخل حينما نعيش بالوحدة والفراغ، ونقوم بتعميم النتائج، استباق الأحداث، لوم النفس وإهانتها، التخيل، التهويل، عدم القدرة على التجاوز والنسيان.. إلخ.

غير من ترجمة الأفكار

الفكرة، الموقف، الحدث.. جميعها تبقى بجلتها الجيدة أو السيئة في الخارج، واتجاهات تفكيرنا وانحناءات مشاعرنا هي من تصنع الرؤية التي تؤثر في حالتنا النفسية.

فقد نتعرض لأمر سلبي، وبقدرة التحكم في تفكيرنا من خلال ترجمة الأفكار وتفسيرها بالشكل الذي يكون في صالحنا تنشأ مشاعر إيجابية تسمو بها نفوسنا.

وقد نتعرض لأمر إيجابي، وبسبب ترجمتنا أو تفسيرنا الخاطئ له تنشأ المشاعر السلبية التي تضر بنفوسنا.

فالفصل من الوظيفة مثلاً.. إنسان يترجم هذا الأمر ويفسره على أنه قضاء الله وقدره، أو فرصة جديدة للبحث عما هو أفضل له.. وآخر فشل ونهاية للحياة!

والترقية في الوظيفة مثلاً، إنسان يترجمه زيادة في المسؤولية أو ساعات عمل أكثر، وآخر يراه أفقاً جديداً لنجاح ممتع له في الحياة.

فكيف يتم ترجمة الأفكار والأحداث والمواقف.. شيء هو بيدك. فأنت إما أن تزيد السيئ سوءاً، وإما أن تحوله إلى طاقة تدفعك إلى الإمام.. وإما أن تزيد الحسن حسناً، وإما أن تحوله إلى جمرة تحرقك!

تذكر فقط.. ما قلناه في مقدمة هذا الكتاب (نحن لا نستطيع تغيير فصول السنة ولا ساعات اليوم..)؛ ولكن نستطيع تغيير ترجمتنا لها.

بمعنى آخر: يمكننا زيادة رصيد أي نوع من المشاعر أو تقليلها، لو استطعنا تغيير ترجمة تفكيرنا تجاهها.

فلو كنت تعيش في حالة شعورية إيجابية.. كحالة الشعور الناجم من مشاركتك في توزيع المساعدات على الفقراء، فيمكنك ترسيخ شعور السعادة الذي تعيشه نفسك بجذب مثيلاته، كالشكر والنية الحسنة، أو زيادته بالتخطيط لتوفير وقت أكثر لهذا العمل، أو التفكير بطرق أفضل فيه، أو تبني مشاريع أكثر من نوعه.

أما لو كنت تعيش حالة سلبية.. فيإمكانك قتلها، أو تقليل استقبال المؤثرات التي تضر بنفسك، وإن كانت مشاعرك النفسية الراهنة تحاول جذب مثيلاتها لك.

وذلك من خلال إدارتها بالشعور الذي تريد الشعور به؛ سواء كان ذلك باستحضارك للمشاعر الإيجابية، أو بتغيير ترجمة الشعور السلبي الراهن إلى شعور آخر.

أي: إعادة النظر إليه بطريقة إيجابية؛ لأن الفكرة الإيجابية ستخلق شعوراً إيجابياً يحق الشعور السلبي الذي يحاول السيطرة عليك.

كأن تعتبر- مثلاً- المعوقات التي تواجهك في الحياة ككل على أنها تحديات، أو تجربة تكسبك المزيد من التعلم، أو كأن تنظر إلى موقف المعصية - كالنظرة المحرمة - من أنه اختبار، في تركه زيادة للإيمان، وظفراً بالأفضل منه في الآخرة.

بالطبع، ليس كل حالة شعورية سلبية ممقوتة يجب طمسها؛

لأن بعض المشاعر السلبية مفيدة في سياقات محددة!

فمثلاً: شعور الندم المصاحب لفعل المعصية يعدّ مفيداً لتدارك التوبة، بشرط عدم الإفراط فيه حتى لا يتحول فيما بعد إلى سلوك ينتهي بالجلد المستمر للنفس.

وباختصار:

لا يمكن الهرب من الأفكار التي تؤثر على النفس الإنسانية؛ ولكن يمكن التحكم بنتائجها إذا استطعنا التحكم بتفكيرنا وإدارة مشاعرنا.

الفصل السابع:

كن أنت ولا تكن نسخة من غيرك

للمحيط الاجتماعي الدور الكبير في التأثير على تكوين شخصية الإنسان.. فيلاحظ أنه يحاول جاهداً برمجة قراراته وعاداته السلوكية بناء للطبيعة السائدة فيه ليحقق درجة من الرضا النسبي والاطمئنان النفسي بموافقته له. فهو يؤطر جزءاً كبيراً من نفسه بشبكة المجتمع التي قد يصل إلى مرحلة اللاوعي بذلك.. وأسعد اللحظات عند الإنسان تلك التي يسمح لشخصيته بالظهور، لا عندما يكون متطابقاً مع الصورة الشائعة بالمجتمع.



ثقافة القطيع

كثيراً ما يمارس طلابي سلوك ثقافة القطيع (Herd Behavior)^(١) في أثناء المحاضرة.

فحينما أسأل سؤالاً محيراً لا يندفع جميع الطلاب بالإجابة عنه ؛ بل ينتظر معظمهم إجابة الطلاب الأذكى أولاً ، فإن دلّ إحداها على بصيص الاستحسان من خلال التعليق الإيجابي الذي أبديه - بعبارة أحسنت ، جميل .. - ، بادر بقية الطلاب الأقل ذكاءً بطباعة تلك الإجابة على أفواههم ، من دون أن يكون هناك تكلف لإشغال أذهانهم ، أو محاولة للإفشاء عن إجاباتهم الشخصية !

(١) مصطلح مشهور في علم النفس، ومعناه: إتباع الفرد الرأي السائد في قضية ما، من دون أدنى تفكير منه. وقد استمد هذا المصطلح تسميته من سلوك الحيوانات في قطعانها، أو أسرابها التي تلتحق بها. [علم النفس الاجتماعي والتعصب - جون دكت/ ترجمة: عبدالحمدي صفوت: ص ٢٢]. وقد ذكر علي بن أبي طالب في كلماته مصطلحاً له نفس المعنى "همج رعاع"، قال: «الناس ثلاثة: عالم رباني، ومتعلم على سبيل نجاة، وهمج رعاع أتباع كل ناعق يميلون مع كل ريح، لم يستضيئوا بنور العلم، ولم يلجئوا إلى ركن وثيق». [النهاية في غريب الحديث والأثر - مجد الدين ابن الأثير: ج ٥ ص ٢١٧].

وقد يكون في بعض المرات ، لو استشعر الذي أجاب منهم أولاً - إجابة صحيحة - أن رأيه قد خالف الرأي السائد ولو قليلاً ، تدارك صياغة إجابته بعبارة شبيهة لإجابات الجميع ؛ تماشياً معهم في ذلك ، وكأنه يطبق مقولة : (إن أردت أن تنجوا فسبح مع التيار لا عكسه).

فماذا يحدث؟

تشير الدراسات المختصة بعلم الأنثروبولوجيا إلى أن هذا السلوك قد نما مع الإنسان وتأصل في غريزته منذ ظهوره على وجه الأرض ، حيث كان يميل الأفراد الأقل مركزاً أو تأثيراً في الجماعة إلى التصرف بسلوك من هم أعلى مركزاً أو أكثر تأثيراً في الظروف التي تتطلب اتخاذ قرار حاسم أو غير ذلك^(١).

وانتقل هذا السلوك عبر الزمن كإرث ثقافي في معظم المجتمعات البشرية رغم هيمنة التعليم ونمو الثقافة وتطور الوعي فيها.. إلخ. فهناك شريحة كبيرة من البشر يفعلون ما يفعله الآخرون من دون وعي أو تفكير حتى!

(١) سيكولوجية الجماعات والقيادة - مليكة لويس: ص ٣٢.

وبالرغم من أن هذا السلوك له جانب إيجابي ، حيث ينبئ عن مدى كون الإنسان كائناً اجتماعياً يعيش ضمن جماعة يرتبط وإياها بعلاقات متبادلة ومتعددة ، ويعمل هذا الارتباط كقوة على التوحيد داخل المجتمع مما يخلق تضامناً آلياً ؛ إلا أن الجانب السلبي له ، كتحويل التصرفات الشخصية من تصرفات مبنية على التخطيط والعقلانية إلى تصرفات متأثرة بسلوك الجماعة التي جاءت جراء استجابة لظرف تاريخي معين ، أو لبعض التقاليد التي كانت مناسبة في زمن مضى أو غير ذلك ؛ يعدّ تدميراً لهويته الشخصية.

لعلك تتساءل الآن : لماذا؟

لأن جميع الناس يشتركون في المادة الخام للطبيعة البشرية ، ولكن لكل منهم شخصية تحمل جملة من السمات الجسدية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وغيرها ، وهذه الشخصية هي البصمة التي تميزه عن غيره ، وذوبانها في تلك التبعية لا يعني إلا قمعها ووضعها على سطر هامش الحياة.

فالتدمير الذي يحدث في هذا الجانب السلبي ما هو إلا تدمير

للألوان الشخصية.

المجتمع كالبستان لا يكون نضراً إلا حينما تتنوع الورود فيه..
شخصيتي تحمل اللون الأبيض، وشخصيتك تحمل اللون الأحمر،
وشخصية زيد تحمل اللون الأصفر.. إلخ.

أما إذا كانت جميع ورود البستان تحمل لوناً واحداً.. فحتماً أن
ما تشاهده سيكون مجرد نسخ كربونية متشابهة، يمكن دراسة
الجماعة بكاملها من خلال فرد واحد منها؛ لأن نفس البصمة
مكررة، فلا يختلف الواحد عن الألف ولا الألف عن الواحد، لهم
نفس المدخلات ونفس المخرجات، وأيضاً نفس النتائج والوشائج
العقلية.

من هنا بتنا مجتمعاً منسوخاً مكرراً، لا تمايز ولا تفرد كبيراً بين
أفراده؛ لأنهم ورود لهم نفس اللون، أو جماعة تم صهرهم في
فرن واحد فقط.

مخالفة ثقافة القطيع

والسؤال الهام الذي أريدك أن تتمعن فيه هو :
لماذا لا يحاول الكثير - وقد تكون أنت أحدهم - مخالفة ثقافة
القطيع؟

بمعنى آخر: لماذا حينما يكون لديك رأي أو فكرة معينة أو
طموح.. يختلف تماماً عن الرأي السائد لدى جماعتك، فأنت في
أغلب الأحيان لا تصارع لأجله وإنما تتنازل عنه؟

دعني أولاً أنقل لك هذه التجربة التي أقيمت في هذا الصدد:
أظهرت دراسة العالم البولندي "سولومون آش (Solomon
Asch)^(١) - التي أجريت في عام (١٩٥١م) -، كيف يمكن للإنسان أن
يغير أفكاره، أو حتى أفعاله السوية تحت تأثير أقرانه أو المجموعة من
حوله، وإن كان قرارهم خاطئاً.

(١) سولومون اليت آش (سبتمبر ١٩٠٧م - فبراير ١٩٩٦م)، رائد في علم النفس الاجتماعي في الولايات المتحدة. كان مهتماً في كيفية تشكل انطباعات البشر عن غيرهم من البشر.

التجربة: استعان "آش" بمجموعة من الطلاب المتطوعين ليقوم بتجربة فحص النظر ليس إلا. قسمهم إلى مجموعات متساوية - ثمانية أشخاص لكل مجموعة -، واتفق مسبقاً مع سبعة أشخاص من كل مجموعة بمساعدته في تجربته، حيث طلب منهم إعطاء إجابة خاطئة موحدة، وجعل المتطوع الأخير حراً في إعطاء الإجابة من دون علمه بالاتفاق الذي أبرم بين صاحب التجربة والبقية.

انطلقت التجربة من مبدأ بسيط جداً، إذ تم عرض ثلاثة خطوط عمودية بأطوال مختلفة، وإلى جانبها خط عامودي طوله مشابه لطول أحد الخطوط الثلاثة، ثم طلب منهم تحديد الخط المطابق طوله لطول الواحد المجاور.

ماذا تتوقع كانت نتيجة التجربة؟

لاحظ "آش": أنه على الرغم من رؤية المتطوعين بأعينهم للخطوط أمامهم إلا أن (٣٢٪) منهم رضخوا لإجابات المجموعات وقدموا إجابات خاطئة؛ رغم إبدائهم للاستغراب والتعجب على الإجابات الخاطئة التي تم اختيارها من قبل المجموعة، وأن (٧٥٪) من المتطوعين قدموا إجابة واحدة خاطئة على الأقل.

واستنتج في نهاية تجربته : إن محاولة طباعة المعتقدات وتوريثها للأجيال - سواء كانت صحيحة أم خاطئة - أمر أوتوماتيكي قد اكتسبه الكثيرون من أجل مسايرة أفراد القطيع مخافة الشذوذ عن الرأي السائدة^(١).

طبعاً.. قد لا يمكن الجزم بهذه التجربة بنسبة مئة بالمئة.. ولكن فيها نسبة كبيرة محاكية للواقع الذي يعيشه الكثير منها. فالكثير يعتقد أن التصرف على نحو مخالف لرأي الجماعة يعني الخروج عن ثقافتها، ومؤداه هذا تمزيق إطار الأمان الذي يحميه بينها؛ فيلجأ إلى درس لون شخصيته المستقلة والمسؤولة تحت تشكيلة رأيها الجمعي إثارةً للسلامة.

فحينما يباغته طموح شخصي جديد - مثلاً -، تراه غالباً ما يطرح هذا السؤال على نفسه قبل حسم قرار التنفيذ أو الترك :

هل فعل غيري هذا؟

(1) Asch S. E. "Studies in the principles of judgment and attitudes II Determination of judgments by group and by ego standards". The Journal of Social Psychology 12 (1940):433-465.

فإن سبقه غيره في هذا المضمار طمأن نفسه بقرار تنفيذه، وإن لم يتجرا أحد على خوضه سابقاً اصطنع جملة من المعوقات لنفسه، وإن لم تكن موجودة في الحقيقة الواقعية لديه. وطبعاً.. هذا الاعتقاد هو ما دفعنا إلى كبح العديد من الأمور الشخصية لدينا؛ كالطموح، والإبداع، والأمل.. وإلى تصلب الذهن أيضاً.

فكم من فكرة تنازلت عنها لصالح الرأي السائد بالمجتمع؟
 وكم من طموح قتلته مخافة الشذوذ عنهم؟
 فمن قال بأن رأي الأغلبية دائماً يعني الصواب ويجب الانسجام معه أو اتباعه!
 قد يكون رأيك هو الصائب..

ولكن.. هل تمتلك الشجاعة الكافية لمخالفته؟
 هذا هو السؤال الذي احتاج منك الإجابة عليه بصدق!

بعض تأثيرات ثقافة القطيع

ولما كان لهذا السلوك تأثير كبير على الإنسان في المجتمعات ذات الاتجاه الواحد، التي تسعى إلى قمع الشخصية الفردية، وتحويلها إلى كتلة صماء تابعة لرأي الجماعة، حتى ولو كان رأيه جديراً بالقبول أو ممكناً، تم استغلاله وتوظيفه أيضاً في العديد من الجوانب التي تخدم نتائجها بعض المصالح؛ كالجانب الاقتصادي والديني مثلاً!

كيف يكون ذلك؟

استغلت الدعاية ضعفاً في هذا الجانب، ووظفت هذا السلوك في كل ما يدرّ بالأموال عليها في عالم التسويق، الحروب، وإحداث الكوارث وغيرها.

وعادة ما يكون هذا الاستغلال ناجحاً لأنه يعتمد على تحريك عواطف وعقول الإيمعات من الناس كالدمى في أيديهم؛ بسبب

فقدانهم نمط استقلالية التفكير ، والوعي ، والإدارة ، وحتى الاعتماد على المسؤولية الشخصية.

فما يجعل بعض الناس تتدافع كالقطيع لبيع أو شراء سلعة معينة ليس نابعاً من قرار فكري بالعادة ، بل هو في الغالب ما يكون أثراً لعملية تبعية أهل النفوذ، وأصحاب رؤوس الأموال الضخمة، وبعض المشهورين في السوق ، وإن كان مجال مالهم أو شهرتهم لا يمت بالمنتج بصله.

أو يكون أثراً لبعض الإعلانات المزيفة ، كإعلان السيارة الأكثر انتشاراً ، أو المنتج الأكثر رواجاً ، أو الكتاب الأكثر مبيعاً ، فجميع هذه الإعلانات قد تم الاستفادة منها في تحريك غريزة الناس للاقتناء لا غير ، حتى ولو كان المنتج سيئاً^(١).

وأما من ناحية الجانب الذي يحمل قداسة لا مثيل لها في داخل نفوسنا وهو الجانب الديني ، فبات البعض يعتقد بهذا الأمر وإن كان خاطئاً ، ولا يعتقد بغيره وإن كان صحيحاً ؛ لأن الرأي السائد أو الشائع الذي سوق له صاحب السلطة ذو المصلحة هو من أنفذه.

(١) فن التفكير الواضح - رولف دوبلي - ترجمة/ نيرمين الشرقاوي: ص ٣٣.

وحيثما يتم تناول المفاهيم والمبادئ والمسائل الدينية بهذه الصورة سيجعلنا نعيش بمنأى عن تعاليم الشارع الحقيقية (اعتقادية، أو فقهية أو غيرها)؛ لأن تسلط الرأي السائد سوف يساهم بشكل أو بآخر في انتشار الخزعبلات والشطحات التي لا صحة لها شرعاً ولا عقلاً.

طبعاً، جميع كلامنا فيما سبق واقع في اتباع الرأي السائد وهو بمعزل عن الحقيقة مخافة للشذوذ أو السخرية أو التهكم أو الرفض، أما إذا كان اتباعه في الأمر المرجوح دليلاً مع تضافر المصلحة فيه؛ كوحدة الكلمة في المجتمع أو في إعلاء بيضة الإسلام، أو صف الرأي في نصرة المظلوم، أو غير ذلك؛ فحتماً هو من الواجب والمرغوب فيه طبعاً.

فقد قال النبي الأعظم محمد ﷺ: «لا تكونوا إمعة، تقولون: إن أحسن الناس أحسناً، وإن ظلموا ظلمنا، ولكن وطنوا أنفسكم، إن أحسن الناس أن تحسنوا، وإن أسأؤوا أن لا تظلموا»^(١).

(١) سنن الترمذي - الترمذي: ج ٣ ص ٢٤٦ ح ٢٠٧٥.

ومن جهة أخرى، لا نريد من كسر ثقافة القطيع إعلان الحرية التامة غير المقيدة بقيود دينية أو اجتماعية أو غيرها؛ بل نريد منها الخروج من نظام الأحكام الجاهزة والصيغ الشفوية التي تحيط بنا كقشرة مغلقة، وأن نعيش الأشياء والأحداث في واقعيتها الصرفة بعيداً عن أي تأثير كان، ليتسنى لنا رؤية الحقيقة بشفافية تامة، لا مخالفتها.

وباختصار:

إن العيش على ثقافة القطيع الممقوتة لا يحد من أوجه اكتشاف مدى قدراتنا وطاقاتنا النفسية فحسب، بل ويجعلنا متصلبين ذهنياً نحو المعرفة وإن كانت حقيقية، ولذا حث القرآن الكريم على تركها، كما قال تعالى: ﴿فَلَمَّا جَاءَهُمْ مُوسَى بِآيَاتِنَا بَيِّنَاتٍ قَالُوا مَا هَذَا إِلَّا سِحْرٌ مُّفْتَرَى وَمَا سَمِعْنَا بِهَذَا فِي آبَائِنَا الْأَوَّلِينَ﴾^(١).

وإذا أردنا أن نسعى نحو الأفضل في هذه الحياة، فعلينا تجاوز هذا الإطار الضيق من السلوك، وتجربة أشياء جديدة وإن لم تكن

(١) سورة القصص: (٣٦).

مألوفة ، فقادة العالم والمفكرون والمخترعون الذين غيروا من مسيرة الحضارة البشرية في جميع ميادينها لم يتوانوا من خوض مناطق لم يسلكها أحد قبلهم ، فأصبحوا استثنائيين من قرار مخالفتهم للقطيع ؛ بل أصبح القطيع هو من يقلدهم حينما نجحوا.

فليس من الواجب أن تكون كأبيك أو غيره.. ولكن من الواجب أن تكون كما تريد ، لا كما يريد العالم منك.

الفصل الثامن:

لا يمكن أن تتغير بدون أن تبدأ

ما دمت قد قرأت هذا الكتاب.. فلم يتبقّ لديّ سوى الشيء
القليل لأخبرك عنه عن نفسك.



امنحني دقيقة من وقتك

دعني أولاً أسألك هذا السؤال لحاجة ستأتي بعد سطور قليلة :
باعتمادك كم هو مقدار الوقت الضائع في حياتك؟
قد أساعدك وأحاول خداعك في نفس الوقت ، وذلك حينما
أحثك على القيام بحساب كل دقيقة أو كل يوم أو كل أسبوع ضائع
من دون أي معنى ، أو من دون تقديم أية قيمة مضافة في حياتك ؛
غير أن الأمر للأسف ليس هكذا في فلسفة الزمن .
فكل ثانية تمضي من دون جدوى تعتبر أيضاً من ضمن تلك
الحسابات ، بل كل ذرة من ذرات تلك الثانية إذا لم تستغل بالشكل
المطلوب والصحيح فقم بإدراجها من دون تردد في صندوق الوقت
الضائع من حياتك !

فحينما تتأمل أو تتدبر قيمة مثقال الذرة في العمل كما قال
تعالى : ﴿فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ﴾ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا

يَرَهُ ﴿١﴾؛ ستفهم بأننا حينما نتعامل مع مقياس الوقت فإن المسألة ستكون أبعد وأعمق مما يمكن أن نتصوره.

فتذكر دائماً.. بأن مصطلح "بدل الوقت الضائع" غير موجود في قانون الحياة؛ فما يذهب منه لا يعود أبداً.

لا أريد من هذه الكلمات ممارسة فعل الناقد فيما يختص بالواقع المرير الذي يعيشه الإنسان في التعامل مع هذا الموضوع، فالتوقف للحظات وتحليل الكمية المهولة التي تسربت من عداد حياتك حتى هذه اللحظة كافٍ في تقديم صورة مختصرة وواضحة عن ذلك، وجلّ ما أصبو منها هو جعلك أكثر تفهماً للطلب الذي سأطلبه منك في نهاية هذا الكتاب، وهو:

هل من الممكن أن تمنحني دقيقة واحدة من وقتك لأخبرك عن سرّ لم أبح به لأحد سابقاً؟!

فكن حكيماً وامنحني هذه الدقيقة مع القليل من الصبر، فما الضير في زيادة دقيقة واحدة من الكمية المتسرّبة من حياتك.

(١) سورة الزلزلة: (٨٧).

وإن كنت تصر على التمسك بقيمة الوقت - الآن - بحجة كثرة
انشغالاتك كما هو المعهود لدى الفئة الأكبر منا ؛ فعلى الأقل
تصدق بهذه الدقيقة على نفسك ، فصدقني إنها تستحق ذلك
وأكثر ؛ لأن الحديث موجه لها قبل كل شيء.

دقيقة التفكير والتأمل

توقف إذا كنت تقوم بعمل ما، وحاول أولاً أن تلقي نظرة جادة وصادقة على المعادلة التي تربط بين خوارزمية الحياة المعقدة وبين الشيء الذي لا يمثل إلا رقماً واحداً فيها وهو نفسك، ثم تأمل هذه السطور:

"لا تضع وقتك المحدود في محاولة عيش حياة ليست بحياتك، فبإمكانك أن تبدأ من اللاشيء، وأن تنطلق من دون شيء، فمن قال بأنك ستحتاج إلى أكثر من الشجاعة الكافية لتشق طريقاً جديداً لنفسك؛ فإما إنه إنسان لم يفهم معنى الصراع في الحياة، أو فهم ذلك كما يفهمه أولئك الفاشلون"
لقد كتبت هذه الجملة للتو.

وهل تصدق بأن قراءة كلمات كهذه كانت تسبب لي الكثير من شعور الغيثان قبل سنوات عديدة، فلم أكن أراها أكثر من مجرد كلام فارغ كتبه مجموعة من الناس المعقدين الذين يقومون بحساب

عدد حبات السكر في أكواب الشاي، ويرتدون ملابس غريبة
دوماً.. وحينما يتحدثون، يا إلهي! تلك كارثة لا أريد الدخول في
تفاصيلها.

لعلي لم أفهم عمّذا تتحدث مثل تلك الكلمات أصلاً، أو لم
أعر أي اهتمام حقيقي تجاهها، أو لعل الحياة التي كنت أعيشها مع
قليل من حفنة الحظ كانت متسامة مع نفسي تماماً.

فتأمل:

كيف مرّ الأمس؟

وماذا يحدث اليوم؟

وكيف سيكون غداً؟

كنت أرى البحث في إجابات هذه الأسئلة أمراً سخيفاً إلى حد
غير معقول.. وفي الوقت عينه هناك أشياء كثيرة أريد تغييرها في
حياتي؛ خصوصاً حينما تتوافق المحطات الفاترة التي تذيب
حماسها مع مجموعة رسائل أصوات النفس المشفرة التي تدعوني
إلى التفكير بجدية في عملية الاتزان الداخلي، أو إلى صرف النظر
للغايات العميقة من حياتي؛ كتحقيق السعادة الحقيقية، أو

النجاح.. من دون أن يكون هناك وقوع أو تخبط في الحفر المظلمة
للمرة المليون.

فحينما أسمع رسائل هذا الصوت :

"أنت إنسان تستطيع أن تعيش الحياة بسعادة"

"أنت قادر على تحقيق نجاحات كبيرة"

"لديك طاقة عظيمة لو اعتنيت بها قليلاً ستصنع لك عالماً
جديداً لا تفوح منه رائحة اليأس أو القنوط، ولا يوجد فيه ضيقة
الصدر أو التبرم إزاء كل شيء"

أحاول جاهداً إيقافه حتى لا أعلق في أعماقه كثيراً؛ ولكن
كثرة ترده ومقاومته صاراً يزعجاني بالفعل بعد فترة؛ لأنني في
الحقيقة لا أريد عيش حياة توجد فيها بعض المناطق التي لا تبدو لي
جيدة تماماً، وأنا في نفس الوقت أدرك أن هناك إمكانية لأن تكون
أحسن حالاً بكثير.

فرغم حياتي الطافحة بشتى الجوانب التي تجعلها حياة بائسة،
وتشعرنني بأني إنسان نكرة في أغلب الأحيان؛ إلا أنني لم أكن
أرغب في أن أكون مجرد رقم يضاف إلى عدد سكان العالم، ويعيش

كما تعيش الفئة الأكبر فيه ، تولد من رحم وهي تصرخ ، وتدب في سعيها وهي تئن وتتشكي ، وحينما تموت تختفي روحها من دون أن تخلف وراءها أي أثر ؛ بل كنت أريد أن أحيي الحياة التي أريدها ، وأشعر بدفق أنفاس الأكسجين في كل خطوة أخطوها .

فمجرد علمي أن تذكرة عبور هذا العالم لم تقطع إلا مرة واحدة فقط يجعلني آخذ أمر هذه الرسائل المبعوثة من داخلي بشيء من محمل الجد لإنقاذ ما تبقى لي من الوقت في هذا العالم .

سوفت جدية الإنصات لتلك الرسائل كثيراً ، كما قد تفعل أنت ، أو يفعل الكثير من الناس من هم على شاكلتنا .. وحينما بلغتُ النقطة التي وجدت فيها نفسي مستعدة لتجربة وفعل أي شيء من أجل حياة أفضل ؛ اتخذت قرار إجراء بعض التغييرات الحاسمة بعزم وثبات .

فقمتم بعمل أشياء كثيرة لم أكن أو من بها سابقاً ، ومنها قراءة كتب تطوير الذات ، أو الكتب المختصة بعلم النفس بشكل عام !

فتلك الكتب التي طالما احتضنت في سطورها كلمات اعتقدت بأنها سخيفة، وأن كل مبلغ يصرف في شرائها ما هو إلا تبذير من نوع ما؛ صارت بمثابة العنصر الهام من عناصر جدول احتياجاتي. استعرت الكثير منها من أولئك الذين يقرؤونها بنهم. واشتريت عدداً لا بأس به من الكتب حديثة الإصدار التي تحمل جملة "الأكثر مبيعاً" في جانب غلافها.. وأيضاً من تلك المعروضة في منصة الخصومات التي عادة ما تباع بسعر بخس إما بسبب قدم إصدارها أو لعدم الإقبال الشديد على شرائها. ولا أخفيك سراً.. في بادئ الأمر شدتني بعض المعلومات التي أثرت مخزون الخيال أكثر من العقلانية لدي، فأفرطت قليلاً في حماسي تجاهها مما جعل استحسان حضور دوراتها يأتي بعد فترة وجيزة ومن دون تردد في ذلك حتى. أبلت بلاء حسناً لما انضمت لتلك الدورات، وتفاعلت كثيراً مع الجانب الجيد والسيئ فيها؛ فلا أنكر أن الأمر كان فيه شيء من الإثارة الجديدة أحياناً، ومن التفاهة أحياناً أخرى!

فحينما يجعلونني أضع بطاقة على صدري مكتوب عليها اسمي ، وأقوم بعمل أشياء غريبة مع نفسي ومع الأشخاص الذين يجلسون معي على الطاولة لإظهار الطاقة السلبية من جسدي كما يقولون.

أو حينما يأمرنا المحاضر بإغلاق أعيننا وتخيل أننا نطير إلى عنان السماء ، ثم نهبط ببطء حتى نصل إلى نقطة بعيدة في خط زمن السنوات الماضية ، ونجمع كل المواقف السلبية فيها ونضعها في حقيبة ونقلها جيداً ، ونقوم برميها بعد ذلك في قاع أحد المحيطات للتخلص من همومنا إلى الأبد.

أو حينما يحثنا على تحطيم بعض المقتنيات ، أو ضرب وسادة بعضا عدة مرات ونحن نصرخ بشدة بما ينتابنا من مشاعر سلبية.. كنت أجد فعل ذلك من التفاهات حقيقة.

غير أنني كنت مضطراً لفعل هذه الأشياء في تلك الفترة لأنني شعرت أن الكون كله كان يختبر أمر جدية قرار تغيير نفسي.

كنت أريد أن أتغير بأي ثمن ، وبأي طريقة متاحة أمامي .. وإن
استدعى الأمر فعل تلك الأمور التي ما زلت أضحك عليها كثيراً
حينما أتذكر لحظاتها.

فلم يكن يهمني ماذا أفعل؟

ما دام لماذا أفعل يحمل هدفاً أسعى للوصول إليه وهو التغيير.

ولكن .. هل تغيرت؟

نعم .. غير أن ذلك لم يحدث بالصورة التي ارتسمت في ذهنك

الآن!

لما مضى شطراً لا بأس به من الوقت في حضور تلك الدورات
دفعني الفضول في إحدى المرات إلى تتبع مصادر المعلومات
والدراسات التي يقدمونها لنا في محتوياتهم .. وللأسف صعقت
حينما لم أجد لأكثرها أساساً من الصحة!

فلم تكن إلا مجرد معلومات فبركها - فيما يبدو - شخص ما ،
ومن ثم تناقلها غيره من الكتاب والمحاضرين ، وترجمت بعد ذلك -
أيضاً - إلى عشرات اللغات.

لقد شعرت بعد ذلك بالصدمة ، كمن أكتشف ورماً خبيثاً في جسده فجأة ؛ لأنني أحسست أن هذا النوع من الطرح المزيف لا يحترم عقول أو مشاعر الناس مطلقاً.

قد يكون هناك شيء من الصحة في مقولة "أن ليس كل شيء يحتاج إلى مصدر دراسة في هذه الحياة"

ولكن.. الأمر كله كان متعلقاً بالوصول إلى نقطة الوضوح التام فيما يتعلق بالأشياء التي تجعلك تتغير نحو الأفضل ، فالحياة وتغيير سلوكيات الناس تتطلب موضوعية وعقلانية وحكمة أكثر من مجرد خرافات وأوهام هدفها الأول والأخير إما تجهيل الآخرين ، أو شطف ما في جيوبهم!

عزيزي القارئ.. لا يأخذك الشك بأنني أدعي ذلك من دون وجود مبرر أو دليل عليه ، سوف أبين لك ذلك ؛ ولكن دعني أذكرك بأمر هام قبل أن أكمل وهو:

لقد انتهت الدقيقة التي طلبت منك منحي إياها سابقاً ؛ فهل من الممكن أن تمنحني دقيقة أخرى لأكمل ما أريد قوله لك في نهاية هذا الكتاب؟

دقيقة الصراحة والواقعية

إن جميع الكتاب - تقريباً - يطلقون وعوداً في بداية كتبهم بأن التغيير سيكون حليف القارئ بعد الانتهاء من قراءتها، وجميع المحاضرين يفعلون ذلك أيضاً في مقدمات دوراتهم.. أليس كذلك؟ ولكن هل تساءلت يوماً لماذا لم يتغير الكثير منا بالرغم من اقتنائه لعدد كبير من كتبهم، أو حضوره للكثير من دوراتهم؟ طبعاً، أنا لا أتحدث لك عن ذلك التغيير الطفيف الذي يجري عادة ولا يكاد يتجاوز أكثر من وقت الانتهاء من قراءة الكتاب، أو لا يتعدى أكثر من بضعة أيام بعد حضور الدورة. فهذا النوع من التغيير المؤقت أنا أطلق عليه بمصطلح "إبرة الأفيون" التي تُعطى لنتشي بها الفترة الوجيزة من حالة عدم الإحساس بالمشاعر وبالواقع المحيط بنا. بل أتحدث عن التغيير الدائم..

عن التحول من النقطة التي ترى فيها جميع الأشياء باللون الأسود والأبيض إلى النقطة التي ترى فيها حياتك وكل شيء ملون بالعديد من الألوان.

فصديقي الأستاذ جاسم الذي كنت أستعير منه بعض الكتب في هذا المجال سابقاً، حينما التقى بي في الوقت الذي كنت أقوم فيه بعمل تحرر أو بحث حقيقي عن مصداق ما يُقدم في هذا المجال، سألني:

"لماذا توقفت عن حضور دورات تطوير الذات؟"

وسألته: "ولماذا لم تتغير أنت؟ بالرغم من مضي عامين على تشربك في هذا الأمر.

لم يستطع الإجابة على سؤالي لأن الحقيقة المرة التي يجب أن تقال هنا هي:

إن الكثير ممن يكتبون الكتب أو يقدمون الدورات في هذا المجال ليسوا بأناس عاديين؛ بل هم من النوع الذي صرف الكثير من الوقت والجهد في معرفة حاجات النفس البشرية، وفي الوصول إلى الثغرات الموجودة فيها أثناء التعامل معها من أجل إدارتها والتحكم

بها كيفما شاؤوا، فهم عادة ما يلعبون لعبة خطيرة مع الجمهور؛ هدفها الأول والأخير هو تحقيق المصالح لهم أو لغيرهم؛ سواء كانت مالية أو فكرية أو غير ذلك.

وأحد أهم الإطارات أو القوالب أو الأساليب - عبر عنها بما شئت - التي يتدربون عليها ويهتمون بها جيداً للوصول إلى أهدافهم هي:

١- إشباع إطار الرغبة أكثر من اللازم

فهل تساءلت يوماً..

لماذا دائماً ما تصاغ أسماء الكتب في تطوير الذات أو عناوين

المحاضرات بهذه الطريقة:

هل تريد أن تصبح ناجحاً؟

هل تريد أن تكون سعيداً؟

"دع القلق ومارس الحياة بسعادة"

"التعامل مع الآخرين باحترافية تامة"

لا تعتقد أن العناوين التي توضع على أغلفة الكتب أو للمحاضرات قد تم اختيارها اعتباطاً هكذا؛ بل إن الأمر فيه مزية هامة وهي:

إن النفس البشرية حينما تستخدم معها هذا النوع من الأسئلة أو الجمل لن تستطيع أن تقول لك "لا"؛ لأن رغبة الحصول على الكمال في كل شيء مبدأ فطري في جميع المخلوقات، فما بالك بوجوده في الإنسان.

فمن البلاهة أن تجيب بـ"لا" حينما يسألك إنسان: هل تريد أن تكون ناجحاً؟

ومن الحمق أن يعرض عليك أحدهم فرضية تجعلك سعيداً ولا تحاول اغتنام فرصة ذلك.. خصوصاً حينما تكون حالتك أو وضعك النفسي الراهن مما يتطلب لمثل هذه الأمور عاجلاً لا آجلاً. هذا هو الطعم الأول الذي يتم به اصطياد الآخرين، وهو تركيز الجهود على إطار الرغبة، وبه يتم أيضاً الطرق على الوتر الحساس في جميع ما يتم تقديمه.

فحينما يقال لك: تخيل بأنك إنسان سعيد أو ناجح، أو
خاطب نفسك قبل النوم "أنا إنسان ناجح وفعال" من دون أن تفعل
شيئاً؛ فهذه لا تتعدى أكثر من كونها حماقة وسخافة أيضاً.
وسأقول لك لماذا؟

ولكن حاول التفكير معي قليلاً في إجابة هذا السؤال:
هل الرغبة وحدها تكفي لتحقيق السعادة أو النجاح؟
بمعنى آخر أكثر عمومية:

هل الرغبة وحدها تكفي لأن تتغير؟
من المؤكد أنها ليست كافية إطلاقاً؛ لأن الأمر كله متعلق
بإظهار ذلك الوجه المشرق من شخصيتك!
الوجه الذي يجعلك متألّقاً وسعيداً، ويشعرك بأنك إنسان حيّ
حقاً.

وهذا لا يتطلب منك الرغبة فقط، وإن كانت هي مقدمة
الأمر؛ بل يحتاج منك أن تتخذ قراراً جدياً في التحرك أو السعي نحو
ما تريده.

فلو جلست تكرر هذه الجملة طيلة حياتك من دون أن تفعل أي شيء: "سوف أتغير" لن يكون هناك أي أثر مشع من شأنه أن يوصلك لتحقيق غايتك؛ لأن الأساس ليس مجرد الرغبة في الحصول على الشيء؛ بل في السعي للحصول عليه هو التكتيك الصحيح الذي ينقلك من النقطة التي أنت فيها إلى نقطة أخرى؛ ولذا قال تعالى: ﴿فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا﴾^(١).

فالرجاء أو الرغبة الإيجابية التي توصلك إلى غايتك هي تلك المشروطة والمقترنة بالعمل لا بدونه.

ولأقرب لك الأمر أكثر.. دعنا نلعب سويًا اللعبة التي تحدث في هذا المجال، ولكن بطريقة إيجابية:

حينما أسألك: هل تريد الذهاب إلى الجنة؟

من المؤكد أنك لن تقول "لا".. فلا يوجد هناك أحد يرغب

بالذهاب إلى النار على الإطلاق.. أليس بصحيح؟

والآن حاول أن تسأل نفسك:

(١) سورة الكهف: (١١٠)

هل رغبتك بالذهاب إلى الجنة كافية من دون أن تفعل ما يؤدي إليها من الأعمال الصالحة.. وغيرها؟
 من المؤكد أن ذلك ليس بكافٍ، بل يجب أن تصلي وتصوم وتفعل كل شيء يقربك من الجنة إذا كنت تريدها.
 فالرغبة هي مجرد دافع يدفعك نحو الغاية، وليس مولداً يصنع لك الغاية.

وعملية الاستغراق في الدافع أكثر من الحد اللازم ما هي إلا زيادة في مساحة فوهة الأحلام الوردية، وكذلك زيادة في إزهاق قوى النفس أكثر من الاستفادة منها.

٢- إشباع إطار الخارج أكثر من اللازم

هل تساءلت يوماً:

لماذا باتت صور التبذير في المأكل والمشرب والملبس طافحة لدى العديد من الناس؟

ولماذا الكثير منهم أصبح غارقاً في الديون من رأسه لأخمص

قديمية؟

هناك عشرات الأسئلة تدور حول هذه النقطة طبعاً.. ولكنني
أقتصر على هذين لبيان أن هناك جزءاً واسعاً من هذا الفن يعمل
ليلاً نهاراً لإيصال العديد منا إلى هذا القاع!

ماذا يهدف هذا الإطار؟

جعل قيمة النفس مربوطة بالأمر الخارجية أكثر من الأمور
الداخلية، وإيهامها بأن السعادة، النجاح، الراحة، الطمأنينة..
تكمُن في الخارج لا في الداخل.. هذا هو هدفها ببساطة تامة.

ويتم تحقيق ذلك عبر طرق عديدة، ومنها خلق صورة وهمية
عن السعادة، الكمال، الحرية الإنسانية، الحياة المثالية، الزواج
المثالي.. وبعد ذلك يجعلونك تعتقد أن أي مستوى دون ذلك يعدّ
فشلاً ذريعاً بالنسبة لك.

فإذا لم تكن تأكل أو تشرب أو تلبس كما يصورون فأنت
إنسان فاشل!

ودائماً ما تكون هذه الصور مدبسة بالأوهام الخيالية،
واستغلال مكانم ضعف النفس في صالحها كاستغلال المشاعر وغير
ذلك.

أنا أتفق معك أن لتأثير الأمور الخارجية شكلاً لا يستهان به على نفوسنا (كما ذكرنا سابقاً في هذا الكتاب)، ولكن ليس لحد أن يكون هو الوسيلة الأولى لذلك، وليس لحد أن تتحول هذه الوسيلة إلى غاية.

عزيزي القارئ.. لقد انتهت الدقيقة الثانية، فهل من الممكن أن تمنحني آخر دقيقة لأخبرك كيف تتغير حقيقة!

دقيقة التغيير الحقيقي

إن الكثير من الناس يتمنى لنفسه طلب العلم ليكون عالماً، وأن يعمل ليكون صالحاً، وأن يفتح ذهنه ليكون لامعاً، وأن يتحكم بمشاعره ليكون متزناً، وأن ينفرد بشخصيته ليكون مميزاً؛ ولكن التمني وحده لا يكفي.

لماذا؟

نحن نرى الكثير من السعداء والناجحين في الحياة، ونتمنى أن نكون مثلهم، ولكننا في الواقع لا نحاول السعي بشكل حقيقي إلى تحقيق ما نتمناه، فتكون آمياتنا مجرد أحلام وردية نعيشها خلال لحظة خيالية، وحينما نستيقظ لا يزيدنا ذلك العيش إلا المزيد من التحسر وإضاعة الوقت.

فإذا تعبت من تمني السعادة، النجاح.. في كل يوم وتريد أن

تحصل على ذلك؟

إذا سئمت من كل ما يوجد في حياتك.. الفوضى التي لا تستطيع معالجتها، الحظ العاثر الذي لا تجد له تفسيراً أو تبريراً، حلم السعادة الذي يتحدث عنه الناجحون وكأنه وهم ولم تستطع حتى الآن تحقيقه أو حتى الشعور به.

إذا كنت تشعر بأنك كالمنبوذ في هذه الحياة.. لا أحد ينظر إليك، لا تستطيع إثارة اهتمام الآخرين نحوك رغم محاولاتك المضنية في ذلك.

إذا بدأت تشعر بأن هذه ليست هي الحياة التي قد خلقت من أجلها وتريد حقاً أن تخلق تلك الحياة التي تكون فيها كما تريد.. فليس عليك أن تنتظر حصول كارثة أو شيء ما حتى تتغير، كما حدث مع بعض الذين عاشوا حياتهم في إطار الرغبة فقط وحينما وصلت أحوالهم إلى الدرك الأسفل وأحسوا بحرارة القاع استيقظوا فجأة وتحولوا وحققوا نجاحات كبرى في حياتهم؛ فأنت لست مضطراً إلى ذلك ما دام بإمكانك أن تهبّ واقفاً وتتخذ قرار تغيير نفسك منذ اليوم.

فقط قم بتحطيم ضلاليات العقل المؤذية، وأعني بذلك التسويف المبطن تحت شعار: "لم يحن الوقت بعد"، واتخذ القرار الآن.

توقف عن الحفر في جوانب نفسك، توقف عن إصاق نفسك بالمتع الخارجية، توقف عن استجداء معونة الآخرين، وتوقف أيضاً عن التفكير في جميع المعوقات التي تمنعك من الخروج مما أنت فيه، أو تمنعك من إجراء بعض التغييرات الجدية في حياتك.

لا يهمني كمية هذه الأعذار التي كَلَّت نفسك من كثرة ترديدها:

"لا يمكنني أن أتغير"

"لقد تربيت على ذلك"

"هذا قدرتي ومصيري.."

ولا يهمني إن كنت تعتبر نفسك فاشلاً، أو ضحية، أو مسكيناً أو غير ذلك.

ولا يهمني إن كنت مضطراً لفعل أشياء لم تتخيل أنك ستفعلها في يوم من الأيام.

فالتغيير والحياة الجديدة التي ستحظى بها لا تعني إلا شيئاً
واحداً وهو:

أنك ستتحول إلى إنسان آخر..

ستكون شخصاً غريباً عن الآخرين..

فعليك أن تهجر مخاوفك، وتتخلى عن الكثير من المعتقدات
القديمة التي تحد من نظرتك إلى العالم (غير الصحيحة طبعاً).

ولماذا أجبرك على فعل ذلك؟

لأن حياتك متوقفة على تلك التضحيات وأكثر.. فأنت قد
وصلت إلى ما وصلت إليه الآن بسبب فعل ما تفعله، وإذا كنت
غير راضٍ عن وضعك الحالي، فمن الواضح أنك بحاجة إلى تغيير
بعض الأمور لتعيش الحياة على اتساعها، وتحقق أهدافك بها.

أجب بصدق على هذه الأسئلة:

هل تعتقد أن الناس السعداء والذين نجحوا في الحياة كان عدد

ساعات يومهم أكثر من أربعة وعشرين ساعة في اليوم؟

هل تعتقد بأنهم تميزوا في خلقتهم عنك بشيء؟

من المهم أن تعلم أن كل الناس يشتركون في هذا الكون،
يتنفسون نفس الهواء، ويشربون نفس الماء، ولديهم نفس الوقت،
وحتى نفس ذاتيات الخلقة الكلية التي قال الله ﷻ عنها: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا
الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾^(١).

فليس هناك فارق عظيم بين بعضهم البعض بشكل عام؛
ولكننا كثيراً ما نتجاهل إدراك ذلك، ونحاول العيش في داخل إطار
إدراك الفوارق الأخرى فقط.

كإدراك الغنى والفقر - مثلاً - اللذين لو حللناهما لعلمنا أن
الغنى الحقيقي هو غنى النفس، وأن الفقر الحقيقي ليس هو فقر
المواهب والأرزاق؛ بل هو فقر الإيمان بقدرات النعم التي أعطانا
الله ﷻ إياها في هذه الحياة، ومنها نعمة النفس الإنسانية التي بين
جنبيك، التي حينما تدرك قيمتها ستعلم بأنه ليس هناك شيء أقدر
منها في خلق حياة سعيدة لك، وليس هناك شيء أقدر منها في خلق
حياة تعيسة لك أيضاً.

(١) سورة التين: (٤).

ولكن ما يؤسف عليه أن العديد يجهل قيمة نفسه وقدراتها،
ولا يدرك ذلك إلا حينما يستعين بها في محطات الظروف الحياتية.
فمثلاً:

هل واجهتك مهمة سولت لك المعوقات في بدايتها بأنك لست
قادراً على فعلها، ومع قليل من العزم والإصرار والانضباط والثقة
بالنفس، تمكنت من فعلها؟
بالتأكيد أنك لما أنجزتها أدركت مدى قدرة نفسك، وأطلقت
عبارة: "كيف فعلتها؟"

ففي الحقيقة نحن نستطيع فعل أشياء كثيرة، ولكننا عشنا في
وسط المؤثرات والمهبطات أكثر من عشنا في وسط الدوافع التي
تقودنا للإيمان بأنفسنا وقدراتها؛ سواء كان من قبل الوالدين
كالتوبيخ الذي يأتي من محاولة الطفل لاكتشاف قدراته في بداية
سنين حياته، أو من الأصدقاء كالاستهزاء بالأفكار الشخصية التي
تراودنا ونرغب بتحقيقها، أو غير ذلك من الأمور التي جعلتنا
ضعفاء الإيمان بالموهب والإمكانات الكامنة فينا.

دعني أحدثك عن آخر قصة في هذا الكتاب.. "قصة الطفل علي"

كان طفلاً صغيراً يحضر عندي في أحد الدروس الدينية قبل سنوات طويلة، كانت عائلته تعيش تحت خط الفقر تقريباً، ولديه أب طالما حاول وصفه بالإنسان الفاشل، وحاول كسر عزيمة اجتهاده.

إلا أن "علي" لم يؤمن بما يرى أو يسمع، بل آمن بقدرته نفسه، فعمل جاهداً على مواصلة دراسته رغم حالتهم المادية السيئة. انقطعت عني أخباره بعد التحاقه بالجامعة، وفي يوم من الأيام، وردني اتصال من شخص غريب، تفاجأت بعد تعريفه بنفسه بأنه هو.

لقد دعاني لحضور حفل تخرجه، فوافقت على ذلك دعماً له، ولما ذهبت، لم يدهشني تخرجه بمرتبة الشرف، فقد كان طالباً مجداً منذ طفولته، بل أدهشني أنه أصبح مهندساً وحصل على براءة اختراع لجهاز يُعني بشؤون الأطفال الصم والبكم.

حينها فقط آمنت بقدرة النفس بمواجهة كل شيء في ظرف هذه الحياة مهما كانت شدة فداحته.

فهل تعلم كيف نجح هذا الشاب في حياته؟

لم يحاول تغيير والديه ، ولا تغيير حالته المادية ؛ بل حاول تغيير نفسه قبل كل شيء.. فتغيرت حياته ، وحالته المادية ، وحتى والده الذي كان قبل سنوات يستهزئ بقدراته كان في تلك اللحظة فخوراً به جداً.

فالشيء الذي ينقلنا لمستوى الناجحين ليس العيش في عالم التمني ، بل العمل على تعزيز الثقة بقدرات النفس ، مع التوكل على الله سبحانه وتعالى في كل شيء.

ومن جهة أخرى.. لا بد من العمل على تغيير النفس باستمرار.

أي: تزكيتها؛ فقد قال تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۖ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾^(١)؛ لأنها معرضة لاكتناه الحالات المتفاوتة، ولذا يحتاج الإنسان أن يعيد تنظيمها (تغييرها) بين وقتٍ وآخر، وأن يجلس

(١) سورة الشمس: (٩-١٠).

معها ليرى مواطن الضعف والركود، فينتقدها ويقويها، ويبدأ من جديد بكل حيوية ونشاط.

ولا تعتقد في أمر تغييرك لنفسك بأن هناك عصاً سحرية بمجرد أن تضربها على رأسك ستتغير وستكون ناجحاً، أو أن هناك يداً ممدودة لك بسهولة تسعى إلى انتشالك من حالتك التي أنت فيها الآن إلى الحالة التي تريد الوصول إليها؛ فليس هناك إلا أنت وحدك، وطاقة في داخلك لا يعرفها إلا أنت، تنتظر منك تفعيلها. فانفض عنها تراب الأمور السلبية، واعرف قدراتها واعمل على تنمية ما فيها.

اتخذ قراراً حاسماً لا رجعة فيه، ولا يعتربه ضعف أو تردد في أنك ستكون سعيداً وستنجح مثل ما نجح غيرك؛ بل وستأتي بما لم يأت به أي واحد من الذين نجحوا في حياتهم. فلا تعباً بالمهبطين أو بالمعوقات.

فليس فشل الإنسان في هذه الحياة إلا فشل العزيمة والإصرار، فشل عدم الإيمان بقدراته الكامنة فيه، فشل الإرادة الحديدية التي تنقله نحو الحياة التي هو فيها إلى الحياة الأفضل منها.

فتفأل بالخير لتجده، وتوكل على الله في كل شيء، فإن من
توكل عليه نال مبتغاه وأكثر منه، فقد قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا
فِيْنَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾^(١).

فابدأ بنفسك حتى تتغير فإن الله سبحانه وتعالى: ﴿لَا يُغَيِّرُ مَا
بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾^(٢)

وفي الختام.. أتمنى أن تكون قد استفدت من هذا الكتاب أكثر
من استمتاعك بقراءته.. وشكراً لك على وصولك لهذه الصفحة.

(١) سورة العنكبوت: (٦٩).

(٢) سورة الرعد: (١١).

المصادر والمراجع



- ١- القرآن الكريم.
- ٢- تفسير الألوسي - شهاب الدين بن عبد الله الألوسي.
- ٣- تاريخ الفلسفة اليونانية - يوسف كرم: مصر - مؤسسة هنداوي للتعليم والثقافة.
- ٤- تاريخ فلاسفة الإسلام - محمد لطفي جمعة: مصر - مؤسسة هنداوي للتعليم والثقافة.
- ٥- التصوف بين الحق والخلق - محمد فهد شفقة: الكويت - الدار السلفية، الطبعة الثالثة (١٤٠٣هـ).
- ٦- التصوف - ماسينيون ومصطفى عبدالرزاق: بيروت - دار الكتاب اللبناني، الطبعة الأولى (١٩٨٤م).
- ٧- التعلم الذاتي وارتقاء الشخصية - طلعت منصور: القاهرة - مكتبة الإنجلو المصرية، الطبعة الأولى (١٩٧٧م).

- ٨- جوامع الكلام - الشيخ أحمد بن زين الدين الأحسائي :
البصرة - مطبعة الغدير (١٤٣٠هـ).
- ٩- حياتنا في ضوء علم النفس - د. سمية فهمي : مصر - مكتبة
النهضة المصرية، الطبعة الأولى (١٩٧٩م).
- ١٠- الحكمة المتعالية في الاسفار الأربعة - الملا صدرا الشيرازي :
بيروت، دار إحياء التراث العربي، الطبعة الثالثة (١٩٨١م).
- ١١- الحكمة المتعالية عند صدر المتألهين - د. علي الحاج حسن :
دار الهادي، الطبعة الأولى (١٤٢٦هـ).
- ١٢- سنن الترمذي - الإمام الحافظ أبي عيسى محمد الترمذي /
حقيقه وصححه : عبدالرحمن عثمان : بيروت - دار الفكر، الطبعة
الثالثة (١٤٠٣هـ).
- ١٣- سيكولوجية الجماعات والقيادة - مليكة لويس : القاهرة -
الهيئة المصرية العامة للكتاب، الطبعة الرابعة.
- ١٤- السعادة الحقيقية - د. مارتن إي. بي. سليجمان : مكتبة
جرير، الطبعة الأولى (٢٠٠٦م).

- ١٥- شخصيات من بلادي الحبيبة - راضي ناصر السلطان :
السعودية - مكتبة الملك فهد الوطنية (ردمك ٦ - ٩٥٩ - ٤٩ -
٩٩٦٠)، العدد الأول (١٤٢٦هـ).
- ١٦- شرح العرشية - الشيخ أحمد بن زين الدين الأحسائي :
بيروت - مؤسسة شمس هجر، الطبعة الأولى (١٤٢٦هـ).
- ١٧- شرح فوائد الحكمة - الشيخ أحمد بن زين الدين
الأحسائي: بيروت - مؤسسة فكر الأوحاد، الطبعة الأولى
(١٤٢٦هـ).
- ١٨- صحيح البخاري - الإمام أبي عبدالله إسماعيل بن بردزبة
البخاري الجعفي: بيروت - دارالفكر، (١٤٠١هـ).
- ١٩- الاطراد والبيئة ومداداة البطالة - زينب صالح الأشوح :
مصر - دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، (٢٠٠٣م).
- ٢٠- الطريق إلى النجاح - د. إبراهيم الفقي: النور للإنتاج
الإعلامي والتوزيع، الطبعة الأولى (١٤٢٩هـ).

- ٢١- علم النفس الاجتماعي والتعصب - دكت جون - ترجمة /
عبد الحميد صفوت إبراهيم: القاهرة - دار الفكر العربي، الطبعة
الأولى (٢٠٠٠م).
- ٢٢- علم النفس العام - محمد الريماوي، شاديه التل، عدنان
العتوم، شفيق علاونة، محمد البطش وآخرون: عمان - دار المسيرة
للنشر والتوزيع، الطبعة الثانية (٢٠٠٦م).
- ٢٣- عيون الحكم والمواعظ - الشيخ كافي الدين بن محمد الليثي
الواسطي: دار الحديث.
- ٢٤- فلسفات التربية - إبراهيم ناصر: عمان - دار وائل للنشر
والتوزيع، الطبعة الثانية.
- ٢٥- فن التفكير الواضح - رولف دوبلي - ترجمة / نيرمين
الشرقاوي: مصر - مؤسسة هنداوي للتعليم والثقافة، الطبعة
الأولى (٢٠١٧م).
- ٢٦- كشف الخفاء - الشيخ إسماعيل بن محمد العجلوني:
بيروت - دار الكتب، الطبعة الثالثة (١٤٠٨هـ).

- ٢٧ - كيف بدأ الخلق - د. عمرو الشريف: مصر - مكتبة الشروق الدولية، الطبعة الأولى (٢٠١١م).
- ٢٨- مجمع البحرين - فخر الدين الطريحي.
- ٢٩- معجم الأدباء - شهاب الدين أبو عبدالله ياقوت الرومي الحموي: بيروت - دار الفكر، الطبعة الثالثة (١٤٠٠هـ).
- ٣٠- مفاتيح الغيب - صدر الدين محمد بن إبراهيم الشيرازي - تعليق علي النوري: بيروت - مؤسسة التاريخ العربي، الطبعة الثالثة (١٤٢٤هـ).
- ٣١- ميزان الحكمة - محمد الريشهري: دار الحديث، (١٤١٦هـ).
- ٣٢- نهاية الحكمة - محمد حسين الطباطبائي - إشراف الشيخ الميرزا عبدالله نوراني: قم - مؤسسة النشر الإسلامي التابعة لجماعة المدرسين في قم.
- ٣٣- نور البراهين - نعمة الله الجزائري: مؤسسة النشر الإسلامي، الطبعة الأولى (١٤١٧هـ).

- ٣٤- النظام الفلسفي في مدرسة الحكمة المتعالية - عبدالرسول عبوديت - تعريب / علي الموسوي : بيروت - مركز الحضارة لتنمية الفكر الإسلامي ، الطبعة الأولى (٢٠١٠م).
- ٣٥- النهاية في غريب الحديث والأثر - الإمام مجد الدين أبي السعادات المبارك بن محمد الجري / تحقيق : محمود محمد الطناحي : مؤسسة إسماعيليان.

- 1- Andelman, R, Atkinson, C. Zima, B, & Rosenblantt, A (1999): Quality of life of children, Toward conceptual clarity, In M.E. Maruish, The use of Psychological Testing for Treatment planning and Outcomes Assessment, Mahwah, New Jersey, Lawrence Erlbaum Associates.
- 2- Altemeyer, Bob (2002): Dogmatic Behavior Among Students: Testing a new Measure of Dogmatism. The Journal of Social Psychology, Vol. 142, Issue 6.

- 3- Audrey Mithani and Alexander Vilenkin, "Did The Universe have a beginning?", arXiv:1204.4658v1, Apr2012, 5.
- 4- Antony Flew with Roy Abraham : There is a God: How is the World's Most Notorious Atheist Changed His mind – Harpercollins.
- 5-Baumeister, R, F, Bratslavsky, E, Finkenauer, C, & Vohs, K, D, (2001): Bad is stronger than good. Review of general psychology, 5(4), 323.
- 6-Brown, A. M. (2001). A Cognitive Approach to Dogmatism: An Investigation Into the Relationship of Verbal Working Memory to Dogmatism. New York. University of New York at Albany.
- 7- Coyne, Jerry A. Why Evolution is true: Viking (2009).
- 8- Lyubomirsky, S, Tkach, C, & Sheldon, K.M. (2004). Pursuing sustained happiness through random acts of kindness and counting one's blessings: Test of two six-week interventions.
- 9- Macleod, C, Mathews, A, & Tata, P. (1986). Attentional bias in emotional disorders. Journal of abnormal psychology, 95 (1), 15.

- 10- karoshi-Death from overwork: occupational health consequences of the Japanes production management (sixth draft for international Journal of Health Servies) February 4, 1997.
- 11- Koenig, H. G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health, A review. Canadian Journal of Psychiatry, 54(5), 283-291.
- 12-Robert S. Feldman (1989): Adjustment Applying Psychology in Complex World, New York: Mac Grow Hill Book Company.
- 13-Thomas Dean pollard, William Earnshaw – Cell Biology: Saunders/Elsevier (2008).

الفهرس



٥ الإهداء
٧ مقدمة الكتاب
٩ الحياة
١٥ تشوه مفهوم السعادة
٢٥ في هذا الكتاب
٢٩ لنكتشف طريق السعادة الحقيقية
٣١ ليست كل الطرق تؤدي إلى السعادة ...
٣٧ الطريق إلى السعادة الحقيقية
٤٧ أنت لست إلهاً
٤٩ جدل مسألة وجود الإنسان
٥٥ نظرية الانفجار الكوني العظيم
٥٩ نظرية الفيض

- ٦٣ النفس مخلوق دقيق الصنع
- ٦٧ ما هي النفس الإنسانية؟
- ٧١ ما هي حدود قدرات النفس الإنسانية؟
- ٧٣ كن عارفاً
- ٧٥ الحاجة إلى المعرفة
- ٨٢ المعرفة الإلهية
- ٨٧ كم المعرفة الإلهية
- ٩٠ كيف المعرفة الإلهية
- ٩٣ كن عاملاً
- ٩٥ الحاجة إلى العمل
- ٩٨ العمل الدنيوي
- ١٠٦ العمل التعبدي
- ١١٧ كن متفتح الذهن
- ١١٩ التصلب الذهني

- ١٢٦ التفتح الذهني
- ١٣٣ كن متحكماً بتفكيرك ومشاعرك
- ١٣٥ هناك من يحاول السيطرة علينا
- ١٤٣ العلاقة التبادلية
- ١٤٦ العلاقة المتعاكسة
- ١٤٩ تحكم بتدفق الأفكار
- ١٥٢ غير من ترجمة الأفكار
- ١٥٧ كن أنت ولا تكن نسخة من غيرك
- ١٥٩ ثقافة القطيع
- ١٦٣ مخالفة ثقافة القطيع
- ١٦٧ بعض تأثيرات ثقافة القطيع
- ١٧٣ لا يمكنك أن تتغير بدون أن تبدأ
- ١٧٥ امنحني دقيقة من وقتك
- ١٧٨ دقيقة التفكير والتأمل

١٨٦ دقيقة الصراحة والواقعية
١٩٥ دقيقة التغيير الحقيقي
٢٠٥ المصادر والمراجع
٢١٥ الفهرس