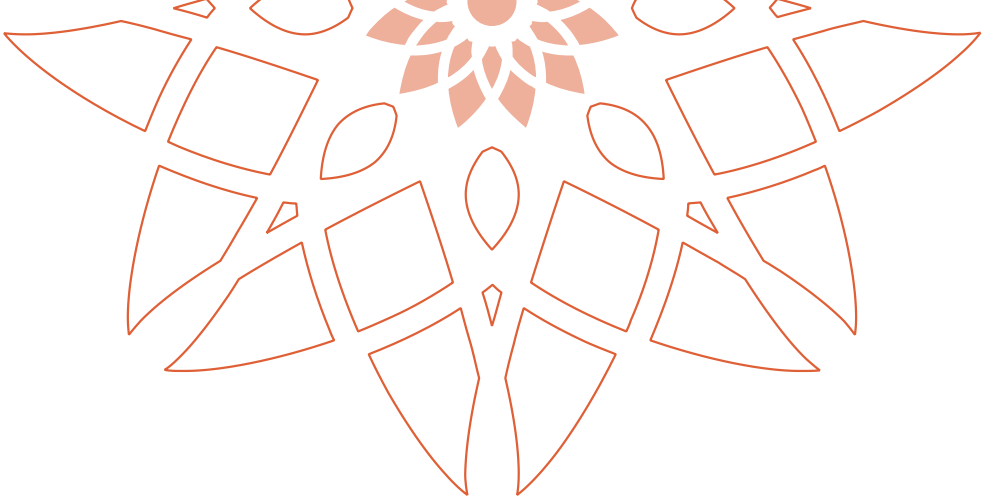




الشَّخْصِيَّةُ النَّاجِحَةُ



ح) دار أصول المنهاج للنشر، ١٤٤٢هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر.
مركز المنهاج للإشراف والتدريب التربوي.
الشخصية الناجحة. / مركز المنهاج للإشراف والتدريب التربوي.
الرياض، ١٤٤٢هـ.
٣٣٦ ص، ٢٤×١٧ سم
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٩١٥٩٧-١-١
١- النجاح ٢- الثقة بالنفس أ. العنوان
ديوي ١، ١٥٨ ١٤٤٢/٦٩١٧

رقم الإيداع: ١٤٤٢/٩١٥٩٧

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٩١٥٩٧-١-١

مُحْفَوظَةٌ
بِمَبْعِ حَقُوقِ



الشُّخْصِيَّةُ النَّاجِحَةُ



المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين،
أعظم النّاجحين، وإمام المُفلّحين، وقُدوة المتّقين، وسيد الأوّلين والآخريين،
وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدّين.

لما كان النّجاح يختلف معناه باختلاف الأهداف والطموحات، وكانت الأهداف
والطموحات تختلف باختلاف الأديان والثقافات - كان لزاماً على طالب النّجاح أن
يتعرّف عليه من خلال إطاره المرجعي، وقيّمه الثابتة، ومنطلقاته الصحيحة.

ويهدف الحديث عن النّجاح في الحياة إلى: تحقيق الانسجام والوئام
الداخلي والخارجي، الذي يقود إلى تحقيق النّجاح والمكتسبات على الصعيد
الفردى والجماعى.

إذاً، فالمحور الأساسى في هذا الموضوع يعتمد على إصلاح النفس الإنسانية،
وتهذيبها وتقويمها، وتطويرها في مجالاتها وإمكاناتها المختلفة.

وخالق هذه النفس هو الأعم - دون سواه - بطرق إصلاحها، ووسائل
استقامتها، ومفاتيح نجاحها؛ وهو القائل سبحانه: ﴿الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ مَن ذُكِّرُوا بِهِ فَلا يُغْنِي عَنْهُمْ قَوْلُهُمْ شَيْئاً وَهُمْ أَصْغَرُ مِنْهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ﴾

[الملك: ١٤].

ولا بد أن تكون تشريعاته وتوجيهاته وهداياته ورسالاته، هي الدليل الكامل
المستوعب لمبادئ النّجاح، وإصلاح النفس على أكمل الوجوه.



ومن البدهي أن يكون أحب رسله وأفضلهم وخاتمهم ﷺ هو النموذج الأكمل،
والقدوة الأعظم في تطبيق مبادئ النجاح.

فالطريق إلى النجاح لا يكون إلا عبر بوابة الوحي (كتابًا وسنة)، مع الإفادة
من تجارب الناس وخبرات الشعوب؛ ففي ذلك مجال رحب للاستفادة والتعلم،
ما لم تتصادم مع مُحكّمات الشرع وأصول الدين، وهذا ما حثنا عليه الإسلام؛
فالحكمة ضالة المؤمن، أُنّي وجدها فهو أحق بها.

ومن هنا كان هذا الكتاب -الذي نحسبه- دليلاً مُعينًا في معالم بناء الشخصية
الناجحة في شتى مجالات الحياة، على الصعيد الفردي والجماعي.

سائلين الله أن ينفع به، وي طرح فيه البركة والقبول، إنه خير مسؤل، والحمد لله
رب العالمين.





القسم الأول:

تجديد إيمانك مفتاح تطوير شخصيتك:

وفيه ثلاثة موضوعات:

الموضوع الأول: اعرف ربك واعرّف نفسك.

الموضوع الثاني: سبل التزكي والترقي من الكتاب والسنة.

الموضوع الثالث: عوائق في الطريق إلى الله.

أهداف القسم الأول

- ١- أن تتعرف على مفهوم العبودية بمعناه الواسع.
- ٢- أن يتضح لك عملياً معنى قوله تعالى: ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ [الأنعام: ١٦٢].
- ٣- أن تستكشف أثر التوحيد في صلاح نفسك واستقامة سلوكك، وكيف تحقق هذا الأثر.
- ٤- أن تتفهم الطبيعة الإنسانية، وحقبة الابتلاء، وكيفية الخلاص من مكائد الشيطان.
- ٥- أن تتعرف على الوسائل المعينة على الاستقامة والثبات على الدين.
- ٦- أن تحذر من أسباب الانتكاس والبعد عن الحق.
- ٧- أن تستشعر الحاجة الدائمة إلى التزكية الإيمانية، وأن تتعرف على وسائلها.
- ٨- أن تستكشف المنهج الرباني في التزكية والترقي في مدارج الكمال، والوسائل المحققة لذلك.





الموضوع الأول
اعرف ربك واعرف نفسك

العبودية

حاجة الإنسان إلى التدين:

خلق الإنسان وخلقته معه الحاجة الفطرية إلى قوة أعظم؛ فالحاجة صفة ذات للإنسان منذ وجد، وأول تلك الحاجات الضرورية التي لا يجد منها مهرباً ولا مفراً: حاجته إلى التدين، فهي حاجة ضرورية فطرية محسوسة؛ فلا يستطيع الإنسان العيش بغير الدين، حتى ولو زعم وأظهر خلاف ذلك.

والإنسان يجد في نفسه ضرورة وفاقية إلى التبعّد والخضوع، قال الله تعالى: ﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ﴾ [الروم: ٣٠] فحدد في هذه الآية حقيقتين مهمتين:

الحقيقة الأولى: أن التدين فطرة فطر الله الناس عليها، ولا أحد يستطيع تغيير هذه الفطرة.

الحقيقة الثانية: أن المظهر الصحيح لهذا التدين، والشكل المطلوب لممارسته -كونه فطرة من الله- أن تتوجه الفطرة لمن فطرها، وأن تتعبده بالطريق والمنهج الذي ارتضاه.

وبين ﷺ أن كل الناس يولدون على الفطرة؛ فقال: «مَا مِنْ مَوْلُودٍ إِلَّا يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ، فَأَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ أَوْ يُنَصِّرَانِهِ أَوْ يُمَجَّسَانِهِ»^(١).

(١) أخرجه البخاري (١٣٥٨)، ومسلم (٢٦٥٨).



وبين الله تعالى أن الإنسان فقيرٌ بذاته إلى الله تعالى مهما كان غنياً مترفاً؛ قال جل شأنه: ﴿يَأْتِيهَا النَّاسُ أَنْتُمْ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ﴾ [فاطر: ١٥]، وأول حاجاته وفقره هي حاجته إلى عبادة ربه وخالقه؛ قال ابن القيم رَحِمَهُ اللهُ: (ففي القلب شعثٌ لا يلمه إلا الإقبال على الله، وفيه وحشة لا يزيلها إلا الأُنس به في خلوته، وفيه حزن لا يُذهبُه إلا السرور بمعرفته وصدق معاملته، وفيه قلق لا يُسكنُه إلا الاجتماع عليه والفرار منه إليه، وفيه نيران حسرات لا يطفئها إلا الرضى بأمره ونهيه وقضائه ومعانقته الصبر على ذلك إلى وقت لقاءه، وفيه طلب شديد لا يقف دون أن يكون هو وحده مطلوبه، وفيه فاقة لا يسدها إلا محبته والإنابة إليه ودوام ذكره وصدق الإخلاص له، ولو أعطي الدنيا وما فيها لم تسد تلك الفاقة منه أبداً)^(١).

• أولاً: مفهوم العبودية لله ﷻ:

• العبودية هي الغاية العظمى من الوجود؛ ألم يقل الله تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ [الذاريات: ٥٦]، وقال النبي ﷺ: «حَقُّ اللَّهِ عَلَى الْعِبَادِ أَنْ يَعْبُدُوهُ وَلَا يُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا، وَحَقُّ الْعِبَادِ عَلَى اللَّهِ أَنْ لَا يُعَدِّبَ مَنْ لَا يُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا»^(٢). وهي في اللغة: الخضوع والتذلل والطاعة^(٣).

وأما حقيقتها: فكما أوضحها ابن القيم رَحِمَهُ اللهُ: (اسم جامع لمراتب أربع؛ من قول اللسان والقلب، وعمل القلب والجوارح)^(٤).

(١) مدارج السالكين (٣/ ١٦٤).

(٢) أخرجه البخاري (٦٥٠٠)، ومسلم (٣٠).

(٣) انظر: لسان العرب لابن منظور (٣/ ٢٧١) مادة (عبد).

(٤) مدارج السالكين (١/ ١٠٠) بتصرف.

فلا بد في عبادة الله من كمال محبته مع كمال الخضوع والذل له سبحانه؛ حتى يشعر العبد بالانسجام والاطمئنان، ويعيش حياة هائلة سعيدة، كما قال تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [النحل: ٩٧].

ولا تستوي حياة الإنسان عابدًا لله وعابدًا للشيطان؛ قال تعالى: ﴿أَفَمَنْ يَمْشِي مُكِبًّا عَلَىٰ وَجْهِهِ أَهْدَىٰ أَمَّنْ يَمْشِي سَوِيًّا عَلَىٰ صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ﴾ [الملك: ٢٢].

وقال ﷺ: «تَعَسَّ عَبْدُ الدَّرْهِمِ، تَعَسَّ عَبْدُ الدَّيْنَارِ، تَعَسَّ عَبْدُ الْقَطِيفَةِ، تَعَسَّ عَبْدُ الْخَمِيصَةِ، تَعَسَّ وَأَنْتَكَسَّ وَإِذَا شَيْكَ فَلَا أَنْتَقَشَ، إِنْ أُعْطِيَ رَضِي وَإِنْ لَمْ يُعْطَ سَخِطَ»^(١)، فبقدر ما تستعبده هذه الشهوات - أو بعضها - بقدر ما تضعف عبوديته لربه سبحانه.

• ثانيًا: العبودية لله تعالى وحده سبيل الكرامة الإنسانية:

العبودية الحققة لله هي: عبودية الحب والطاعة، عبودية الخوف والرجاء، عبودية التعظيم والاستجابة المطلقة للأمر والنهي.

والعبودية بهذا المعنى شرف لا يضاويه شرف، ومنزلة لا يبلغها إلا عظماء الناس وخيارهم؛ لذا فأنت ترى أن الله اختص أحب الخلق إليه محمدًا ﷺ بوصف العبودية المجرد في أشرف المقامات، فقال سبحانه: ﴿الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَنْزَلَ عَلَىٰ عَبْدِهِ الْكِتَابَ وَلَمْ يَجْعَلْ لَهُ عِوَجًا﴾ [الكهف: ١].

وعبادة الله تحرر الإنسان من عبودية غيره، فتمنعه من أن يذل نفسه لغير الله أو يخضع لغيره، يقول شيخ الإسلام ابن تيمية رَحِمَهُ اللهُ: (فإنَّ المخلص لله ذاق من حلاوة

(١) أخرجه البخاري (٢٧٣٠).



عبوديته لله ما يمنعه من عبوديته لغيره؛ إذ ليس في القلب السليم أحلى ولا أطيب ولا ألدّ ولا أنعم من حلاوة الإيمان، المتضمّن عبوديته لله ومحبه له وإخلاص الدين له^(١).

فالإنسان فقيرٌ بذاته إلى الله تعالى، ولا يُغنيه إلا اللجوء إلى الله تعالى والتوكّل عليه وحده، ومهما لجأ إلى غير الله لم يُملأ فراغُ قلبه، وظلّ مهموماً ذليلاً.

• ثالثاً: أركان العبودية:

• للعبودية ركنان أساسيان لا تقوم إلا بهما: كمال الذلّ، وكمال المحبة. فالذلّ من غير محبة مردودٌ على صاحبه، والمحبة من غير ذلّ إدلالٌ وكذبٌ من مُدعيها!

قال ابن تيمية: (كلما ازداد القلب حباً لله ازداد له عبودية، وكلما ازداد له عبودية ازداد له حباً وفضله عما سواه)^(٢).

ثم إنَّ الذلّ لله تعالى لا يتحقّق إلا بالخوف منه والرجاء فيه سبحانه؛ قال الله تعالى: ﴿أُولَئِكَ الَّذِينَ يَدْعُونَ يَبْتَغُونَ إِلَىٰ رَبِّهِمُ الْوَسِيلَةَ أَيُّهُمْ أَقْرَبُ وَيَرْجُونَ رَحْمَتَهُ وَيَخَافُونَ عَذَابَهُ إِنَّ عَذَابَ رَبِّكَ كَانَ مَحْذُورًا﴾ [الإسراء: ٥٧].

(فالقلب في سيره إلى الله ﷻ بمنزلة الطائر؛ فالمحبة رأسه، والخوف والرجاء جناحاه، فمتى سلم الرأس والجناحان فالطير جيّد الطيران، ومتى قُطِعَ الرأس مات الطائر، ومتى فُقدَ الجناحان فهو عرضة لكلّ صائد وكاسر)^(٣).

(١) رسالة العبودية (ص ١٢٣) بتصرّف يسير.

(٢) رسالة العبودية (ص ٩٧).

(٣) مدارج السالكين لابن القيم (١/٥١٧).

وممَّا يُعِين عَلَىٰ مَحَبَّةِ اللَّهِ تَعَالَىٰ مَعَ الذُّلِّ لَهُ سُبْحَانَهُ: مشاهدة المِنَّة، ومُطالعة عيب النفس والعمل، وهذا معنى قوله ﷺ: «سَيِّدُ الْإِسْتِغْفَارِ أَنْ يَقُولَ الْعَبْدُ: اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَىٰ عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَأَبُوءُ بِذَنْبِي، فَاغْفِرْ لِي؛ إِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ» (١).

فجمع في قوله ﷺ: «أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَأَبُوءُ بِذَنْبِي» مشاهدة المِنَّة ومُطالعة عيب النفس والعمل.

(فمشاهدة المِنَّة توجب له المحبَّة والحمد والشكر لولي النعم والإحسان، ومُطالعة عيب النفس والعمل توجب له الذل والانكسار والافتقار، والتوبة في كل وقت، وأن لا يرى نفسه إلا مفلسًا) (٢).

رابعاً: الإحسان في العبودية (مراقبة الله أول درجات الإحسان):

قال رسول الله ﷺ: «الإحسان: أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراك» (٣)، فمقصود الكلام: (الحثُّ على الإخلاص في العبادة، ومراقبة العبد ربَّه تَبَارَكَ وَتَعَالَىٰ فِي إِتْمَامِ الْخُشُوعِ وَالْخُضُوعِ وَغَيْرِ ذَلِكَ) (٤).

وقال رسول الله ﷺ: «إِنَّ اللَّهَ كَتَبَ الْإِحْسَانَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ...» الحديث (٥).

(١) أخرجه البخاري (٦٣٠٦).

(٢) الوابل الصَّيْب (ص ١١).

(٣) أخرجه مسلم (٨) من حديث عمر بن الخطاب رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

(٤) شرح النووي على صحيح مسلم (١/١٥٧).

(٥) أخرجه مسلم (١٩٥٥).



(فالإحسان يجمع: كمال الإخلاص لله، ويجمع: الإتيان بالفعل الحسن الذي يُحِبُّه الله تعالى) (١).

وينقسم الإحسان إلى قسمين:

الأول: الإحسان في عبادة الله ﷻ: وهو يشمل تحسين الظاهر والباطن (٢).

الثاني: الإحسان إلى عباد الله تعالى (٣): وهو نوعان:

النوع الأول: الإحسان الواجب: وهو أن تقوم بحقوقهم الواجبة؛ كالقيام ببرِّ الوالدين، وصلة الأرحام، والإنصاف في جميع المعاملات، وكذلك الإحسان إلى البهائم، حتى في الحالة التي تزهق فيها نفوسها.

النوع الثاني: الإحسان المستحب: وهو ما زاد على ذلك؛ من بذل نفعٍ بدنيٍّ، أو ماليٍّ، أو علميٍّ، أو توجيهٍ لخيرٍ دينيٍّ، أو مصلحةٍ دنيويَّةٍ؛ فكلُّ معروفٍ صدقة. فالإحسان إذن هو: (فعل المأمور به؛ سواء كان إحساناً إلى الناس، أو إلى نفسه) (٤).

● خامساً: اعرف ربك تعبدته (التعرُّف على الله بأسمائه وصفاته):

● حقيقة الإيمان: (أن يعرف الربَّ الذي يؤمن به، ويبذل جهده في معرفة أسمائه وصفاته حتى يبلغ درجة اليقين، وبحسب معرفته بربه يكون إيمانه؛ فكلما ازداد معرفة بربه ازداد إيمانه وكلما نقص نقص).
●

(١) الإيمان الأوسط لابن تيمية (ص ٥٧٨).

(٢) انظر: جامع العلوم والحكم لابن رجب (ص ٣٥)، وأعمال القلوب: حقيقتها وأحكامها عند أهل السنة والجماعة وعند مخالفيهم، د. سهل العتيبي (١/٥٨).

(٣) انظر: بهجة قلوب الأبرار للعلامة عبد الرحمن بن ناصر السعدي (ص ١٥٦ - وما بعدها).

(٤) بدائع الفوائد لابن القيم (٣/٥٢٨).



الموضوع الأول: اعرف ربك واعرف نفسك

وأقرب طريق يوصله إلى ذلك: تدبّر صفاته وأسمائه من القرآن، والطريق في ذلك: إذا مرّ به اسم من أسماء الله أثبت له ذلك المعنى وكماله وعمومه، ونزّهه عمّا يضاد ذلك^(١).

ويكون التّعبد لله تعالى بأسمائه وصفاته من وجهين:

(الوجه الأول: أن تدعو الله بها؛ لقوله تعالى: ﴿وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا﴾

[الأعراف: ١٨٠]، فتختار الاسم المناسب لمطلوبك؛ فعند سؤال المغفرة تقول: يا غفور.

الوجه الثاني: أن تتعرّض في عبادتك لما تقتضيه هذه الأسماء؛ فمقتضى الرحيم:

الرحمة، فاعمل العمل الصالح الذي يكون جالباً لرحمة الله، ومقتضى الغفور: المغفرة؛ إذن افعل ما يكون سبباً في مغفرة ذنوبك^(٢).

الوجه الثالث: التّعبد لله ﷻ بما يقتضيه كل اسم من أسمائه الحسنى، وبما يقوم

بالقلب من الآثار الإيمانية التي يورثها العلم بهذا الاسم والتفكير فيه؛ فاسم الرحيم: يثمر الرجاء والمحبة لله ﷻ، والقاهر والعزيز والجبار: تثمر التعظيم له سبحانه والخوف من عقابه... وهكذا في سائر أسماء الله الحسنى.

سادساً: آثار تحقق العبودية لله تعالى في حياة المسلم:

● بالعبادة يحفظ الإنسان نفسه من تزيين الشيطان؛ قال تعالى عن إبليس: ﴿قَالَ رَبِّ

بِمَا آغْوَيْتَنِي لَأُزَيِّنَنَّ لَهُمْ فِي الْأَرْضِ وَلَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ ﴿١٠٠﴾ إِلَّا عِبَادَكَ مِنْهُمُ الْمُخَلَّصِينَ ﴿١٠١﴾

[الحجر: ٣٩، ٤٠]، وقال في حق يوسف ﷺ: ﴿كَذَلِكَ لِنَصْرَفَ عَنْهُ السُّوءَ وَالْفَحْشَاءَ

إِنَّهُ وَمِنْ عِبَادِنَا الْمُخَلَّصِينَ ﴿٢٤﴾ [يوسف: ٢٤].

(١) تفسير السعدي (ص ٣٥).

(٢) القول المفيد لابن عثيمين (٢/٢٥٧).

والعبودية - كما تقدّم - سبيل الحرّية والفكّك من رقّ الدنيا الفانية، وطريق الخلاص من هلاك الآخرة الباقية، وبها كمال العبد وتمام إنسانيّته، ولا يحصل الاستغناء التامّ والحرّية التامة المطلقة إلا بالعبودية لله تعالى.

قال شيخ الإسلام: (وكلما ازداد العبد تحقيقاً للعبودية ازداد كماله وعلت درجته)^(١)، (ولن يستغني القلب عن جميع المخلوقات إلا بأن يكون الله هو مولاه الذي لا يعبد إلا إياه، ولا يستعين إلا به، ولا يتوكل إلا عليه... فكلّما قوي إخلاص دينه لله كملت عبوديته واستغناؤه عن المخلوقات، وبكمال عبوديته لله تكمل تبرّئته من الكبر والشرك)^(٢)، و (إنّ القلب إذا ذاق طعم عبادة الله والإخلاص له، لم يكن عنده شيء قط أحلى من ذلك ولا ألد ولا أطيب)^(٣).

سابعاً: الآثار الإيمانية بأركان الإيمان وصحة العقيدة في حياة المسلم:

من آثار (الإيمان بالله تعالى وأسمائه وصفاته أنه يُثمر للعبد:

محبة الله وتعظيمه الموجب للقيام بأمره واجتناب نهيّه، والقيام بأمر الله تعالى واجتناب نهيّه يحصل بهما كمال السعادة في الدنيا والآخرة للفرد والمجتمع؛ قال تعالى: ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [النحل: ٩٧].

(١) رسالة العبودية (ص ٧٥).

(٢) رسالة العبودية (ص ١٠٢).

(٣) رسالة العبودية (ص ٩٠).



ومن ثمرات الإيمان بالملائكة:

أولاً: العلم بعظمة خالقهم تَبَارَكَ وَتَعَالَى وقوّته وسلطانه.

ثانياً: شكره تعالى على عنايته بعباده؛ حيث وكلّ بهم مِنْ هؤُلاءِ الملائكة مَنْ يقوم بحفظهم وكتابة أعمالهم، وغير ذلك من مصالحهم.

ثالثاً: محبة الملائكة على ما قاموا به من عبادة الله تعالى على الوجه الأكمل، واستغفارهم للمؤمنين.

ومن ثمرات الإيمان بالكتب:

أولاً: العلم برحمة الله تعالى وعنايته بخلقه؛ حيث أنزل لكل قوم كتاباً يهديهم به.

ثانياً: ظهور حكمة الله تعالى؛ حيث شرع في هذه الكتب لكل أمة ما يناسبها، وكان خاتم هذه الكتب القرآن العظيم مناسباً لجميع الخلق في كل عصر ومكان إلى يوم القيامة.

ثالثاً: شكر نعمة الله تعالى على ذلك.

رابعاً: العمل بما في كتاب الله ﷻ، والحكم به، والتحاكم إليه ورفض التحاكم إلى غيره.

ومن ثمرات الإيمان بالرُّسل:

أولاً: العلم برحمة الله تعالى وعنايته بخلقه؛ حيث أرسل إليهم أولئك الرُّسل الكرام للهداية والإرشاد.

ثانياً: شكره تعالى على هذه النعمة الكبرى.

ثالثاً: محبة الرسل وتوقيرهم والثناء عليهم بما يليق بهم؛ لأنهم رسل الله تعالى وخلاصة عبده، قاموا لله بعبادته وتبليغ رسالته، والنُّصح لعباده والصبر على أذاهم.

رابعاً: طاعتهم واتباعهم والتسليم لحكمهم.



ومن ثمرات الإيمان باليوم الآخر:

أولاً: الحرص على طاعة الله رغبة في ثواب ذلك اليوم، والبعد عن معصيته خوفاً من عقاب ذلك اليوم.

ثانياً: تسلية المؤمن عمّا يفوته من نعيم الدنيا ومتاعها، أو ما يصيبه من لأوائها ومِحَنها بما يرجوه من نعيم الآخرة وثوابها.

ثالثاً: الحياة المطمئنة السعيدة، والتّخلص من الهموم والغموم التي يورثها تعلق القلب بالدنيا وتفرقه في شُعبها؛ فلا يكون لقلبه مطمَحٌ إلا رضَى اللهُ سبحانه.

ومن ثمرات الإيمان بالقدر:

أولاً: الاعتماد على الله تعالى عند فعل الأسباب؛ لأنَّ السَّبَبَ والمُسَبَّبَ كلاهما بقضاء الله وقدره.

ثانياً: متى علم أنّ ذلك بقضاء الله تعالى، وأنَّ المكروه كائن لا محالة؛ ارتاحت النفس واطمأن القلب، ورضي بقضاء الرّب؛ فلا أحد أطيّب عيشاً وأريح نفساً وأقوى طمأنينة ممّن آمن بالقدر.

ثالثاً: طرد الإعجاب بالنفس عند حصول المراد؛ لأنَّ حصول ذلك نعمة من الله بما قدره من أسباب الخير والنجاح، فيشكر الله تعالى على ذلك ويدع الإعجاب.

رابعاً: طرد القلق والظُّجْر عند فوات المراد أو حصول المكروه؛ لأنَّ ذلك بقضاء الله تعالى، وهو كائنٌ لا محالة، فيصبر على ذلك ويحتسب الأجر، ويعلم أن الله سبحانه له الحكمة البالغة في قضائه^(١).



(١) عقيدة أهل السُّنَّة والجماعة لابن عثيمين (ص ٣٢).

الثبات على العبودية

الثَّباتُ على الدِّينِ معناه: الاستقامة على دين الله تعالى وأحكامه وشرعه، والاستقرار والدوام عليه حتى الممات، من غير انحراف ولا شكٍّ ولا تردُّد.

أولاً: أهميَّة الثبات على العبودية:

لَمَّا كان دين المسلم هو أعلى ما يملك، وأعظم نِعَمِ الله تعالى عليه؛ كان الثبات على الدِّينِ أعظم المطالب على الإطلاق، وهو يدلُّ دلالةً ظاهرةً على قوَّةِ إيمان صاحبه وكَماله، وصدق إسلامه وتوكله على الله تعالى.

ولا شكَّ أنَّ الثَّباتَ على دين الله تعالى حتى الممات جزاؤه الجنَّة والرَّضوان والفوز العظيم.

وتزداد أهميَّة الثبات في هذا العصر لعدَّة أسباب:

- (وضع المجتمعات الحالية التي يعيش فيها المسلمون، وأنواع الفتن والمغريات التي بناها يكتوون، وأصناف الشَّهوات والشبهات التي بسببها أضحى الدِّين غريباً؛ فصدق في المتمسِّكين به قولُ النبي ﷺ: «يَأْتِي عَلَى النَّاسِ زَمَانُ الصَّابِرِ فِيهِمْ عَلَى دِينِهِ كَالْقَابِضِ عَلَى الْجَمْرِ»^(١)).

- وأيضاً: فساد الزمان، ونُدرة الإخوان، وضعف المعين وقلة الناصر.

- وكذا: كثرت حوادث الرِّدَّة والنُّكوص على الأعقاب والانتكاسات، حتى بين

(١) أخرجه الترمذي (٢٢٦٠)، وابن بطة في الإبانة الكبرى (٣١) من حديث أنس بن مالك رضي الله عنه، وصحَّحه الألباني في صحيح الجامع (٨٠٠٢).

بعض العاملين للإسلام؛ مما يحمل المسلم على الخوف أن يكون مصيره كمصير هؤلاء، فيزداد تمسكًا بالثبات على دين الله تعالى.

- وكذا: ارتباط الموضوع بالقلب الذي يقول النبي ﷺ في شأنه: «لَقَلْبُ ابْنِ آدَمَ أَشَدُّ انْقِلَابًا مِنَ الْقَدْرِ إِذَا اجْتَمَعَتْ عَلَيَّا»^(١).

ثانيًا: بعض الوسائل العملية المعينة على الثبات على العبودية:

١- الإقبال على القرآن الكريم:

فقراءة القرآن الكريم وتدبره والعمل به من أعظم وسائل الثبات؛ قال تعالى: ﴿وَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ الْقُرْآنُ جُمْلَةً وَاحِدَةً كَذَلِكَ لِنُثَبِّتَ بِهِ فُؤَادَكَ وَرَتَّلْنَاهُ تَرْتِيلًا ۗ وَلَا يَأْتُونَكَ بِمَثَلٍ إِلَّا جِئْنَاكَ بِالْحَقِّ وَأَحْسَنَ تَفْسِيرًا﴾ [الفرقان: ٣٢، ٣٣].

٢- التزام شرع الله والعمل الصالح:

قال الله تعالى: ﴿يُثَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ وَيُضِلُّ اللَّهُ الظَّالِمِينَ وَيَفْعَلُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ﴾ [إبراهيم: ٢٧]، قال قتادة: (أما الحياة الدنيا: فيثبتهم بالخير والعمل الصالح، وفي الآخرة: في القبر)^(٢).

وقال سبحانه: ﴿وَلَوْ أَنَّهُمْ فَعَلُوا مَا يُوعَظُونَ بِهِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ وَأَشَدَّ ثَبَاتًا﴾ [النساء: ٦٦]، أي: تثبتًا على الحق.

(١) أخرجه أحمد (٤/٤)، والحاكم في المستدرک (٢/٢٨٩) من حديث المقداد بن الأسود رضي الله عنه. قال الحاكم: (صحيح على شرط البخاري) ووافقه الذهبي، والحديث في السلسلة الصحيحة (١٧٧٢).

(٢) تفسير ابن كثير (٤/٥٠٢).

٣- تدبر قصص الأنبياء ودراستها للتأسي والعمل:

قال الله تعالى: ﴿وَكَلَّا نَقُصُّ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِ الرُّسُلِ مَا نُثَبِّتُ بِهِ فُؤَادَكَ وَجَاءَكَ فِي هَذِهِ الْحَقُّ وَمَوْعِظَةٌ وَذِكْرَى لِلْمُؤْمِنِينَ﴾ [هود: ١٢٠].

٤- الدعاء والإقبال على الله تعالى:

الدعاء والإقبال على الله تعالى سبيلٌ عظيمٌ ووسيلةٌ كبيرة من وسائل الثبات على دين الله تعالى؛ فمن دعاء المؤمنين: ﴿رَبَّنَا لَا تُرِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ﴾ [آل عمران: ٨]، وكان من دعاء النبي ﷺ: «يا مُقَلِّبِ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ» (١).

٥- ذكر الله تعالى:

وهو من أعظم أسباب التثبيت؛ قال تعالى في شأن الجهاد: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ [الأنفال: ٤٥]، فجعل الذكر من أعظم ما يُعين على الثبات في الجهاد.

وتأمل كيف استعان يوسف ﷺ في الثبات أمام فتنة النساء بقوله: ﴿مَعَاذَ اللَّهِ﴾ [يوسف: ٢٣]؛ فتكسرت أمواج جنود الشهوات على أسوار حصن ذكر الله تعالى.

٦- استجماع الأخلاق المعينة على الثبات:

ومن أعظمها: الصبر، والتوكل على الله تعالى، والاستعانة به سبحانه، ودوام اللجوء إليه.

(١) أخرجه الترمذي (٣٥٢٢)، وأحمد (٣٠١/٦، ٣١٥) من حديث أم سلمة رضي الله عنها. قال الترمذي: (حديث حسن)، وهو في السلسلة الصحيحة (٢٠٩١).



٧- ضحبة الأخيار والصالحين:

فالالتفاف حول العلماء والصالحين والأخيار من المسلمين من أكبر أسباب الثبات، وفي الحديث: «إِنَّ مِنَ النَّاسِ مَفَاتِيحَ لِلْخَيْرِ مِغَالِقَ لِلشَّرِّ»^(١).
يقول الإمام ابن القيم عن دور شيخه -شيخ الإسلام ابن تيمية- رحمهما الله في تثبيته وتثبيت غيره: (وكنّا إذا اشتدّ بنا الخوف وساءت بنا الظنون وضاعت بنا الأرض أتيناه؛ فما هو إلا أن نراه ونسمع كلامه فيذهب ذلك كلّه عنّا، وينقلب انشراحًا وقوّةً و يقينًا وطمأنينة)^(٢).

● ثالثًا: أسباب الانتكاس، وعدم الثبات على العبودية:

١- ضعف الإيمان وقسوة القلب:

وهذا المرض الخطير هو أساس كلّ بليّة ومصيبة؛ فإذا أسرف المسلم على نفسه في المعاصي ولم يُبادر إلى التوبة والإنابة إلى الله تعالى قسى قلبه وضعف إيمانه؛ فكان هذا نذيرًا لانتكاسته، والعياذُ بالله تعالى.

٢- الاستهانة بالذنوب والمعاصي:

فالاستهانة بالذنوب والمعاصي والإصرار عليها يحوّلها إلى عادة مألوفة، سرعان ما يزول فُبْحُها من القلب تدريجيًا؛ فيقسو القلب ويتعسر علاجه.

(١) أخرجه ابن ماجه (٢٣٧) من حديث أنس بن مالك رضي الله عنه، وحسنه الألباني في السلسلة الصحيحة (١٣٣٢).

(٢) الوابل الصيّب (ص ٦٧).

٣- عدم الجدِّيَّة في الالتزام:

فكثير ممَّن يقع في الانتكاسة لم يبن نفسه على أساسٍ إيمانيٍّ قويٍّ متينٍ، بل ربَّما كان التزامه تأثُّراً بشخصٍ أو كتاب وسرعان ما يزول أثره، وربَّما اهتمَّ بجانبٍ من جوانب الدِّين على حساب جوانبٍ أعمَّ وأعظم.

٤- التساهل في تزكية النَّفس وتهذيب الأخلاق:

فتزكية النَّفس بتطهيرها من الذُّنوب والمعاصي والأخلاق الرذيلة، وتنميتها بالطاعات والأخلاق الحميدة، من أعظم مقاصد الإسلام التي مَنْ لم يعتنِ بها حقَّ العناية وقعَ في ضدها ولا بُدَّ.

٥- الغلُو في الدِّين:

وهذا من مداخل الشَّيطان؛ فيأتي الشَّيطانُ الملتزمَ من باب تكليف نفسه ما لا يطيق من الأعمال؛ فتفتر نفسه، ويترك الالتزام بالكلية ويتكس عياداً بالله.

والله تعالى يقول: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ [البقرة: ٢٨٦]، وفي الحديث:

«إِنَّ الدِّينَ يُسْرٌ، وَلَنْ يُشَادَّ الدِّينَ أَحَدٌ إِلَّا غَلَبَهُ؛ فَسَدُّوا وَقَارِبُوا»^(١).

وقال ﷺ: «يا أَيُّهَا النَّاسُ، إِيَّاكُمْ وَالْغُلُوَّ فِي الدِّينِ؛ فَإِنَّهُ أَهْلَكَ مَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ

الْغُلُوَّ فِي الدِّينِ»^(٢).

(١) أخرجه البخاري (٣٩) من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

(٢) أخرجه النسائي (٣٠٥٧)، وابن ماجه (٣٠٢٩) - واللفظ له - وأحمد (٣٤٧/١) من حديث عبد الله بن عباس رضي الله عنه، وصححه الألباني في الصحيحة (١٢٨٣).



٦- مجالسه أهل البدع والفسوق، وخلطتهم وقراءة كتبهم وشبههم من أخطر أسباب الانتكاسة.

٧- فساد السريرة؛ بما ينطوي عليه القلب من أمور باطنة يَمُقُّها اللهُ سبحانه، ولا يعلمها الناس؛ كآفة الرياء والحسد... فيفضحه الله ولو بعد حين^(١).



(١) انظر كثيرًا من الأسباب في كتاب: مِنْ أخبار المنتكسين لصالح بن مقبل العصيمي (ص ١٥- وما بعدها).



الموضوع الثاني
سُبُلُ التَّرَقِّيِّ وَالتَّرَقِّيِّ مِنَ الْكِتَابِ وَالسَّنَةِ

التَّزَكِّيَّةُ الْقُرْآنِيَّةُ

أولاً: مفهوم التَّزَكِّيَّة:

التَّزَكِّيَّةُ: تطهير النفوس والقلوب من الذُّنُوبِ والمعاصي والأخلاق الرَّذِيْلَةِ، وتنميتها بالطاعات والأخلاق الحميدة؛ ويكون هذا بالعلم النافع والعمل الصالح (١).

فالتَّزَكِّيَّةُ تجمع بين إزالة الشَّرِّ من النفس وتنميتها بالخير والطاعة؛ يقول شيخ الإسلام رَحِمَهُ اللهُ: (فإنَّ التَّزَكِّيَّ هو: التَّطَهُّرُ بترك السيِّئات الموجب لزكاة النفس؛ كما قال تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا﴾ [الشمس: ٩]، ولهذا تُفسَّرُ الزكاةُ تارةً بالنِّماءِ والزيادة، وتارةً بالنظافة والإمطة، والحقيقة: أنَّ الزكاة تجمع بين الأمرين: إزالة الشَّرِّ، وزيادة الخير، وهذا هو العمل الصالح، وهو الإحسان) (٢).

والتَّزَكِّيَّةُ عِنْدَ أَهْلِ السُّنَّةِ وَالْجَمَاعَةِ تَكُونُ بِثَلَاثَةِ أُمُورٍ:

١ - العقيدة الصحيحة؛ عقيدة التوحيد.

٢ - فعل الطاعات وترك المحرِّمات.

٣ - الإكثار من النوافل والتطوُّعات (٣).

وغاية التَّزَكِّيَّةِ هي: كمال العبوديَّةِ لله تعالى، واستكمال مراتب الحبِّ والذُّلِّ له سبحانه، واستسلام العبد لله تعالى استسلاماً مُطلقاً؛ حتى يلقى ربَّه بقلب سليم، ويفوز بجنته ورضاه.

(١) انظر: تفسير ابن كثير (٧/١٦٤)، والتزكية بين أهل السنة والصفوية لأحمد فريد (ص ٧).

(٢) مجموع الفتاوى (١٦/١٩٨).

(٣) انظر: التزكية بين أهل السنة والصفوية لأحمد فريد (ص ١٧).

ثانياً: فضل التزكية بالقرآن الكريم:

القرآن الكريم كلامُ الله تعالى، الذي أنزله على نبيه ﷺ ليكون منهج حياةٍ وحاكماً ومُهيماً على النَّاسِ جميعاً، يهدي به الله تعالى النفوسَ ويزكِّيها ويُصلِّحُ أحوالها ويشفي أمراضها؛ لإصلاح أمر الدنيا والآخرة، يقول تبارك وتعالى: ﴿يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ﴾ قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ ﴿[يونس: ٥٧، ٥٨].

فقرءة القرآن الكريم بالتدبُّر والتفكُّر هي السبيل لتطهير النفوس والقلوب من الذنوب والمعاصي والأخلاق الرذيلة، وتنميتها بالطاعات والأخلاق الحميدة، وهذه هي التزكية التي أثنى الله تعالى على أهلها في آياتٍ عديدة، منها: قوله سبحانه ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿[الشمس: ٩، ١٠].

وقد تكفل تعالى لمن قرأ القرآن وعمل به بالهدى وعدم الضلال والشقاء؛ فقال سبحانه: ﴿فَمَا يَأْتِيَنَّكُمْ مِّنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [البقرة: ٣٨].

وقال عبدُ الله بنُ عباسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا: «تَضَمَّنَ اللَّهُ لِمَنْ قَرَأَ الْقُرْآنَ، وَاتَّبَعَ مَا فِيهِ: أَنْ لَا يَضِلَّ فِي الدُّنْيَا وَلَا يَشْقَى فِي الآخِرَةِ»، ثُمَّ تَلَا هَذِهِ الآيَةَ: ﴿فَمَنْ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى﴾ (١).

والقرآن الكريم هو دستور الأمة وحياة أفرادها، فلا حياة للمسلم بدون القرآن؛ ولذا سمَّاه الله تعالى رُوحاً، فقال سبحانه: ﴿وَكَذَلِكَ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ رُوحًا مِّنْ أَمْرِنَا﴾ [الشورى: ٥٢].

(١) أخرجه الطبري في التفسير (١٦ / ١٩١).

وإنما (سَمَّاهُ رُوحًا؛ لِأَنَّ الرُّوحَ يَحْيَا بِهِ الْجَسَدَ، وَالْقُرْآنَ تَحْيَا بِهِ الْقُلُوبَ وَالْأَرْوَاحَ، وَتَحْيَا بِهِ مَصَالِحَ الدُّنْيَا وَالدِّينِ؛ لِمَا فِيهِ مِنَ الْخَيْرِ الْكَثِيرِ وَالْعِلْمِ الْغَزِيرِ)^(١).

وقراءة القرآن الكريم تفكيرًا وتدبرًا وفهمًا وعملاً بآياته وأحكامه أصل صلاح القلوب؛ (فهو الذي يُورِثُ المحبَّةَ والشوقَ، والخوفَ والرجاءَ، والإنابةَ والتوكلَ، والرِّضاَ والتفويضَ، والشُّكرَ والصبرَ، وسائر الأحوال التي بها حياةُ القلبِ وكماله، وكذلك يزجرُ عن جميع الصِّفاتِ والأفعالِ المذمومةِ والتي بها فسادُ القلبِ وهلاكه؛ فلو علم النَّاسُ ما في قراءة القرآن بالتدبرِ لاشتغلوا بها عن كلِّ ما سواها)^(٢).

● **ثالثًا: المنهج القرآني في بناء الإيمان من خلال القرآن، وبعض نماذجه:**

● **بين القرآن الكريم أن:**

١ - صلاح العبد وفلاحه مرهونٌ بتزكية النفس:

فقد أقسم الله ﷻ أحد عشر قسمًا متواليًا على صدق ذلك؛ فقال سبحانه: ﴿وَالشَّمْسُ وَضُحَاهَا﴾، إلى أن قال: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا﴾ ﴿١﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾ [الشمس: ١ - ١٠]، و ﴿دَسَّاهَا﴾ أي: (أخملها ووضع منها بخذلانه إيّاها عن الهدى؛ حتى ركب المعاصي وترك طاعة الله ﷻ)^(٣).

(١) تفسير السعدي (ص ٧٦٢).

(٢) مفتاح دار السعادة لابن القيم (١/١٨٧).

(٣) تفسير ابن كثير (٨/٤١٢).



٢- التَّزَكِّيَّة طَرِيقُ الْجَنَّةِ وَالذَّرَجَاتِ الْعُلَا مِنْهَا:

قال الله تعالى: ﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۗ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ﴾ [النازعات: ٤٠، ٤١]، وقال سبحانه: ﴿وَمَنْ يَأْتِهِهُ مُؤْمِنًا قَدْ عَمِلَ الصَّالِحَاتِ فَأُولَٰئِكَ لَهُمُ الدَّرَجَاتُ الْعُلَىٰ ۗ جَنَّاتٌ عَدْنٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَذَٰلِكَ جَزَاءُ مَنْ تَزَكَّى﴾ [طه: ٧٥، ٧٦].

٣- التَّزَكِّيَّةُ مُحَضَّرٌ فَضْلٌ مِنَ اللَّهِ تَعَالَى، يَمْتَنُّ بِهَا عَلَى مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ:

قال الله ﷻ: ﴿بَلِ اللَّهِ يُزَكِّي مَن يَشَاءُ وَلَا يُظْلَمُونَ فَتِيلًا﴾ [النساء: ٤٩]، وقال تعالى: ﴿وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَا زَكَا مِنْكُمْ مِّنْ أَحَدٍ أَبَدًا وَلَكِنَّ اللَّهَ يُزَكِّي مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ [النور: ٢١].

وكان من دعاء النبي ﷺ: «اللهم آت نفسي تقواها، وزكها أنت خير من زكاها، أنت وليها ومولاها»^(١).

٤- التَّزَكِّيَّةُ دَعْوَةُ الْأَنْبِيَاءِ وَالرُّسُلِ عَلَيْهِمُ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ:

فقد أمر تعالى عبده ونبيه موسى ﷺ أن يقول لفرعون: ﴿هَلْ لَكَ إِلَهٌ إِلَّا أَن تَزَكَّى﴾ [النازعات: ١٨، ١٩].

وقال سبحانه عن نبينا محمد ﷺ: ﴿هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ﴾ [الجمعة: ٢].

(١) أخرجه مسلم (٢٧٢٢) من حديث زيد بن أرقم رضي الله عنه.

رابعاً: كيفية تحصيل التَّزَكِّيَّة عن طريق قراءة القرآن الكريم،

وتدبُّره، والاستماع إليه:

قال الله تعالى في الثناء على مَنْ تدبَّر القرآن ووقفَ عند آياته وقفةً نظراً وتفكيراً:
﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا﴾ [الأنفال: ٢].

والسرُّ في ازدياد الإيمان بسماع القرآن: (أنهم يُلقون له السَّمع، ويُحْضرون قلوبهم لتدبُّره؛ فعند ذلك يزيد إيمانهم، لأنَّ التدبُّر من أعمال القلوب، ولأنَّه لا بُدَّ أن يبيِّن لهم معنى كانوا يجهلونهُ، أو يتذكَّرون ما كانوا نسوه، أو يُحدِّث في قلوبهم رغبة في الخير واشتياًفاً إلى كرامة ربهم، أو وجلاً من العقوبات وازدجاراً عن المعاصي، وكل هذا ممَّا يزداد به الإيمان^(١)). ويقف مع كلِّ آيةٍ وكأنَّه المُخاطَب بها حقاً، ويتفهَّم المعاني والأحكام، ويعتبر بالمواعظ والأمثال، مع تعظيمه للقرآن الكريم واستحضار أنَّه كلامُ الله تعالى؛ فيحدِّث هذا له أثراً كبيراً في التَّزَكِّيَّة يحسُّه من نفسه ولا بُدَّ، والموفق مَنْ وقَّفه الله تعالى.



(١) تفسير السعدي (ص ٣١٥).

التزكية من خلال السنة والسيرة النبوية

• أولاً: منح الرسول ﷺ في تزكية أصحابه وتعاهد إيمانهم:

قال سبحانه عن نبينا محمد ﷺ: ﴿لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ﴾ [آل عمران: ١٦٤].

وقال ﷺ مبيِّناً أن من أعظم أهداف دعوته التزكية بمفهومها الشامل: «إنما بعثت لأتمم صالح الأخلاق»، وفي رواية: «مكارم الأخلاق»^(١).

وقد علم ﷺ أصحابه التزكية، ومارس أصولها وأساليبها عملياً، ومن ذلك: أن أصحابه ﷺ نقلوا لنا أنه ﷺ كان يدعو ربّه في استفتاح الصلاة فيقول: «واهدني لأحسن الأخلاق لا يهدي لأحسنها إلا أنت، واصرف عني سيئها لا يصرف عني سيئها إلا أنت»^(٢).

وكان يدعو: «اللهم آت نفسي تقواها، وزكّها أنت خير من زكّاها، أنت وليها ومولاها»^(٣).

وكان ﷺ يتعاهد أصحابه بسؤالهم عن أعمال الطاعات والقرب؛ فيقول مرّةً: «مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ صَائِمًا؟» قَالَ أَبُو بَكْرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: أَنَا.
قَالَ: «فَمَنْ تَبَعَ مِنْكُمْ الْيَوْمَ جَنَازَةً؟» قَالَ أَبُو بَكْرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: أَنَا.

(١) أخرجه أحمد (٣٨١/٢)، والبخاري في الأدب المفرد (٢٧٣)، والبيهقي في السنن الكبرى (١٩١/١٠) - واللفظ الثاني له - من حديث أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، وصححه الألباني في الصحيحة (٤٥).

(٢) أخرجه مسلم (٧٧١) من حديث علي بن أبي طالب رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

(٣) أخرجه مسلم (٢٧٢٢) من حديث زيد بن أرقم رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

قَالَ: «فَمَنْ أَطْعَمَ مِنْكُمْ الْيَوْمَ مِسْكِينًا؟» قَالَ أَبُو بَكْرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: أَنَا.

قَالَ: «فَمَنْ عَادَ مِنْكُمْ الْيَوْمَ مَرِيضًا؟» قَالَ أَبُو بَكْرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: أَنَا.

فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَا اجْتَمَعَنَ فِي امْرِئٍ إِلَّا دَخَلَ الْجَنَّةَ» (١).

ثانيًا: خصائص التَّزْكِيَّةِ من خلال السُّنَّةِ والسِّيَرَةِ النَّبَوِيَّةِ:

يتميز منهج التَّزْكِيَّةِ في الكتاب والسُّنَّةِ بِعِدَّةِ خصائص ومميزات، لا تتوفر إلا في المنهج الربَّانيِّ في الشريعة الإسلامية، ومنها:

١ - التَّزْكِيَّةُ رَبَّانِيَّةُ الْمَصْدَرِ وَالْغَايَةِ:

فالله ﷻ هو الذي أمرَ بالتَّزْكِيَّةِ وحثَّ عليها وبعثَ بها رسَلَه، ووسائل التَّزْكِيَّةِ لا تخرج عن كونها ربَّانِيَّةً من عند الله تعالى وحده، وغايتها: تعبيد النَّاسِ لربِّ العالمين.

بخلاف مناهج التَّزْكِيَّةِ والتَّربِيَةِ التي هي من نتاج البشر وفلسفاتهم الدُّنْيَوِيَّةِ؛ فهي مملوءة بالنقص والقصور، وإن ناسبت واحدًا لم تناسب ألفًا بل أوفًا!!

٢ - مناهج التَّزْكِيَّةِ ثابتة خالدة، لا تبدل ولا تتغير، ولا خطأ فيها:

لأنَّها من عند الله تعالى الذي لا يضلُّ ولا ينسى، وقد اكتمل الدينُ وانقطع الوحيُّ بوفاة رسول الله ﷺ؛ فشرِيعَةُ الإسلامِ ومناهجُه باقية ثابتة ما دامت السماوات والأرض، كما قال تعالى: ﴿الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا﴾ [المائدة: ٣].

(١) أخرجه مسلم (١٠٢٨) من حديث أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.



٣- التزكية شاملة لمصالح العباد في الدنيا والآخرة:

فالله رحيمٌ بعباده؛ يريد سعادتهم وصلاحهم وفلاحهم في الدنيا والآخرة، كما قال سبحانه: ﴿وَاللَّهُ يُرِيدُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَيُرِيدُ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الشَّهَوَاتِ أَنْ تَمِيلُوا مَيْلًا عَظِيمًا﴾ [النساء: ٢٧].

وقال سبحانه: ﴿وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ﴾ [الأنبياء: ١٠٧].

٤- مناهج التزكية مثالية وواقعية، ووسطية متوازنة؛ لا إفراط فيها ولا تفريط:

فهي مناسبة لجميع الناس في كل زمانٍ ومكانٍ؛ فالدين ومناهجه يُسرُّ لا عُسر ولا تشديد فيه، قال تعالى: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ [البقرة: ٢٨٦] فهي وسط بين الإفراط والتفريط.

أهم السبل العملية المعينة على تحقيق التزكية من خلال الكتاب والسنة:

تزكية النفوس لا سبيل إليها إلا عن طريق الشرع المُطَهَّر كتابًا وسنةً؛ قال تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ﴾ [الجمعة: ٢].

قال الإمام ابن القيم رَحِمَهُ اللهُ: (إن تزكية النفوس مُسَلَّمٌ إِلَى الرُّسُلِ، وَإِنَّمَا بَعَثَهُمُ اللهُ لِهَذِهِ التَّزْكِيَةِ وَوَلَّاهُمْ إِيَّاهَا، وَجَعَلَهَا عَلَى أَيْدِيهِمْ دَعْوَةً وَتَعْلِيمًا وَبَيَانًا وَإِرْشَادًا؛ فَهَمُّ الْمَبْعُوثِينَ لِعِلَاجِ نَفُوسِ الْأُمَّمِ).

وتزكية النفوس أصعب من علاج الأبدان وأشد؛ فمن زكَّى نفسه بالرياضة والمجاهدة والخلوة التي لم يجئ بها الرسل، فهو كالمريض الذي يعالج نفسه برأيه، وأين يقع رأيه من معرفة الطبيب؟! (١).

(١) مدارج السالكين (٢/ ٣١٥).

كيف تتحقق تزكية النفوس؟

سبل تحقيق تزكية النفس:

تزكية النفوس تتحقق بأمر كثيرة، ومن أهمها ما يلي:

١- التوحيد: وقد سمَّاه الله تعالى زكاة في قوله: ﴿وَوَيْلٌ لِلْمُشْرِكِينَ ۖ الَّذِينَ لَا يُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَهُمْ بِالْآخِرَةِ هُمْ كَافِرُونَ﴾ [فُصِّلَتْ: ٦، ٧]، وهذا التفسير مأثور عن ابن عباس رضي الله عنهما؛ حيث قال في قوله تعالى: ﴿لَا يُؤْتُونَ الزَّكَاةَ﴾: «هُم الَّذِينَ لَا يَشْهَدُونَ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ»^(١).

ولذلك قال موسى لفرعون وهو يدعوهُ إلى التوحيد: ﴿هَلْ لَكَ إِلَهٌ إِلَّا أَن تَزَكِّيَ ۗ وَاهْدِيكَ إِلَى رِبِّكَ فَتَخْشَى﴾ [التَّوْبَات: ١٨، ١٩].

٢- الصلاة: وهي من أعظم ما تزكوه النفوس؛ ولذلك قرن الله بينها وبين التزكية في قوله سبحانه: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى ۗ وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى﴾ [الأعلى: ١٤، ١٥].

وقد شبه النبي صلى الله عليه وسلم تطهير الصلاة للنفوس بتطهير الماء للأبدان؛ فعن أبي هريرة رضي الله عنه أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم يَقُولُ: «أَرَأَيْتُمْ لَوْ أَنَّ نَهْرًا بِيَابِ أَحَدِكُمْ يَغْتَسِلُ مِنْهُ كُلَّ يَوْمٍ خَمْسَ مَرَّاتٍ، هَلْ يَبْقَى مِنْ دَرَنِهِ شَيْءٌ؟» قَالُوا: لَا يَبْقَى مِنْ دَرَنِهِ شَيْءٌ، قَالَ: «فَذَلِكَ مَثَلُ الصَّلَوَاتِ الْخَمْسِ؛ يَمْحُو اللَّهُ بِهِنَّ الْخَطَايَا»^(٢).

٣- الصدقة: قال تعالى: ﴿حُذِّمْنَ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةٌ تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا﴾ [التوبة: ١٠٣].

(١) انظر: تفسير الطبري (٣٧٩/٢٠)، وتفسير البغوي (١٦٤/٧)، وتفسير ابن كثير (١٦٤/٧).

(٢) أخرجه البخاري (٥٢٨)، ومسلم (٦٦٧) واللفظ له.



قال العلامة السعدي رَحِمَهُ اللهُ: (وفيها: أن العبد لا يمكنه أن يتطهر ويتزكى حتى يُخرج زكاة ماله، وأنه لا يكفرها شيء سوى أدائها؛ لأن الزكاة والتطهير متوقف على إخراجها)^(١).

٤ - ترك المعاصي والمحرمات: قال تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا﴾ [الشمس: ٩]، أي: زكَّى نفسه بفعل الطاعات، ثم قال: ﴿وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾ [الشمس: ١٠]، أي: خسر من دَسَّاهَا بالفجور والمعاصي.

قال ابن القيم رَحِمَهُ اللهُ: (والمقصود: أن زكاة القلب موقوفة على طهارته، كما أن زكاة البدن موقوفة على استفراغه من أخلاطه الرديئة الفاسدة، قال تعالى: ﴿وَلَوْ لَا فَضَّلَ اللهُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتَهُ مَا زَكَّيْنَا مِنْكُمْ مِنْ أَحَدٍ أَبَدًا وَلَكِنَّ اللَّهَ يُزَكِّي مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ [النور: ٢١]، ذكر ذلك سبحانه عُقِبَ تحريم الزنا والقذف ونكاح الزانية؛ فدلَّ على أن التزكي هو باجتناب ذلك)^(٢).

٥ - محاسبة النفس: قال الله تعالى: ﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾ [الحشر: ١٨]، (أي: حاسبوا أنفسكم قبل أن تُحاسبوا، وانظروا ماذا ادَّخرتم لأنفسكم من الأعمال الصالحة ليوم معادكم وعرضكم على ربكم)^(٣).

(١) تفسير السعدي (ص ٣٥٠).

(٢) إغاثة اللهفان من مصائد الشيطان (١/٤٩).

(٣) تفسير ابن كثير (٧٧/٨).

قال ابن القيم: (فإنَّ زكاة النَّفس وطهارتها موقوف على محاسبتها؛ فلا تزكو ولا تطهر ولا تصلح البتة إلا بمحاسبتها... فبمحاسبتها يَطَّلَعُ على عيوبها ونقائصها؛ فيمكنه السعي في إصلاحها)^(١).

٦- الدعاء: على العبد أن يلجأ إلى الله تعالى بالدعاء والتضرع؛ ليصلح له نفسه ويزكيها، وكان من دعاء نبينا ﷺ: «اللَّهُمَّ آتِ نَفْسِي تَقْوَاهَا، وَزَكَّاهَا أَنْتَ خَيْرٌ مِنْ زَكَّاهَا، أَنْتَ وَلِيُّهَا وَمَوْلَاهَا»^(٢).

٧- العلم النافع، وتعلم العقيدة السليمة، والاجتهاد في طلب العلم.

٨- الاجتهاد في تطهير النفس من العقائد الفاسدة والأخلاق الرذيلة.

٩- الاجتهاد في الطاعات وترك المحرمات، وأعظم ذلك: المحافظة على الفرائض واجتناب المؤبقات.

١٠- الاجتهاد في التخلُّق بالأخلاق الحميدة الفاضلة.

١١- الإكثار من النوافل والتطوعات.

١٢- مُلازمة التوبة والاستغفار ليلَ نهار.

١٣- تلاوة القرآن الكريم بالتدبُّر والتفكُّر، والوقوف مع أوامره ونواهيه وأحكامه، وتفهم معانيه.

١٤- قراءة سيرة النبي ﷺ والصالحين، خاصة سير الصحابة والتابعين.

١٥- مجالسة الصالحين والانتفاع بصلاحهم وأطياب كلامهم.

(١) مدارج السالكين (٢/ ٥١٠).

(٢) أخرجه مسلم (٢٧٢٢) من حديث زيد بن أرقم رضي الله عنه.



١٦- الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، والجهاد في سبيل الله ﷻ،
وبالدعوة والجهاد تزكو النفوس وتبلغ ذروة الكمالات؛ إذ الجهاد
ذروة سنام هذا الدين.



أثر الأعمال الصالحة في التزكِّي والترقي

الأعمال الصالحة لها أثرٌ عظيمٌ في تزكية النُّفوس وتهذيب الأخلاق، إذا قام المسلم بشروطها وأدائها كما أمر ربُّه سبحانه، هذا فضلاً عمَّا يجنيه الفرد والمجتمع من آثار طيِّبة على الصعيد الخاص والعام، ومن هذه الأعمال الصالحة:

• أولاً: الصلاة وأثرها في تزكية النفوس وتهذيب الأخلاق:

قال الله تعالى: ﴿وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾

[العنكبوت: ٤٥].

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: جاء رجلٌ إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: إن فلاناً يصلي بالليل، فإذا أصبح سرق! قال: «إنَّه سينهاه ما تقول»^(١).

والقرآن الكريم يربط بين الصلاة وبعض الأخلاق؛ تنبيهاً على عظم مكانة الصلاة في تهذيب النفوس، ومن ذلك: قول الله تبارك وتعالى: ﴿وَالَّذِينَ صَبَرُوا أَبْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً يَدْرُونَ بِالْحَسَنَةِ الَّتِي آتَيْنَاهُمْ لَأُولَئِكَ لَهُمْ عِزِّي الدَّارِ﴾ [الرعد: ٢٢].

وقرن أيضاً بين ترك الصلاة والأخلاق الذميمة؛ فقال سبحانه: ﴿فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهْوَاتِ فَسَوْفَ يَلْقَوْنَ غِيَاً﴾ [٥٩] إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَأُولَئِكَ يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ وَلَا يُظْلَمُونَ شَيْئًا﴾ [مريم: ٥٩، ٦٠].

(١) أخرجه أحمد (٤٤٧/٢)، وهو في السلسلة الصحيحة للألباني (٣٤٨٢).

● ثانيًا: أثر الصيام في تزكية النفوس وتهذيب الأخلاق:

قال الله تعالى مبيِّنًا حكمة تشريع الصيام: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [البقرة: ١٨٣] أي: تتقون المعاصي بسبب هذه العبادة العظيمة؛ لأنها تكسر الشهوة وتضعف دواعي المعصية. فالمقصود من الصيام: (حبس النفس عن الشهوات، وفطامها عن المألوفات، وتعديل قوتها الشهوانية؛ لتستعد لطلب ما فيه غاية سعادتها ونعيمها، وقبول ما تزكو به مما فيه حياتها الأبدية) (١).

وقال ﷺ: «مَنْ اسْتَطَاعَ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ؛ فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصْرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ؛ فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ» (٢)، والمراد: أن الصوم يقطع الشهوة وشر المني.

وحدث النبي ﷺ الصائم على ضرورة التحلي بالحلُم وحسن الخلق؛ لتتم له التقوى، فقال ﷺ: «الصَّيَامُ جُنَّةٌ، وَإِذَا كَانَ يَوْمٌ صَوْمٍ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُثْ وَلَا يَصْخَبْ، فَإِنْ سَابَهُ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيَقْتُلْ: إِنِّي أَمْرُؤٌ صَائِمٌ» (٣) و(الرفث): الفحش في الكلام، و(الصخب): الخصام والضجة والجلبة.

وأكد على هذا بقوله ﷺ: «مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ» (٤).

(١) زاد المعاد لابن القيم (٢/٢٨).

(٢) أخرجه البخاري (١٩٠٥)، ومسلم (١٤٠٠) من حديث عبد الله بن مسعود رضي الله عنه.

(٣) أخرجه البخاري (١٩٠٤)، ومسلم (١١٥١) من حديث عبد الله بن مسعود رضي الله عنه.

(٤) أخرجه البخاري (١٩٠٣) من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

فَمَنْ أَضَاعَ الغَايَةَ مِنْ صِيَامِهِ (وهي تحصيل التقوى باجتناب المعاصي) فلا حاجة لله تعالى في امتناعه عن الطعام والشراب.

● ثالثاً: أثر الزكاة في تزكية النفوس وتهذيب الأخلاق:

الزَّكَاةُ وسيلة من وسائل تزكية النَّفْسِ وتطهيرها من البُخْلِ والشُّحِّ والأخلاق الرذيلة، قال تعالى: ﴿حُدِّثْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا﴾ [التوبة: ١٠٣]، وقال سبحانه: ﴿وَأَنْفِقُوا خَيْرًا لِأَنْفُسِكُمْ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ [التغابن: ١٦].

وقال جل شأنه: ﴿لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ﴾ [آل عمران: ٩٢].

وفي هذا تهذيب للأخلاق؛ (فإنَّ النفقة من الطيب المحبوب للنفوس من أكبر الأدلة على سماحة النفوس، وتصافها بمكارم الأخلاق، ورحمتها ورأفتها، ومن أدلِّ الدلائل على محبة الله، وتقديم محبته على محبة الأموال التي جُبِلت النفوس على قوة التعلُّق بها... وكذلك من أنفق الطيبات وأحسن إلى عباد الله أحسن الله إليه، ووقفه أعمالاً وأخلاقاً لا تحصل بدون هذه الحالة... فمن قام بهذه النفقة على هذا الوجه، كان قيامه ببقية الأعمال الصالحة والأخلاق الفاضلة من طريق الأولى والأخرى)^(١).

● رابعاً: أثر الحج في تزكية النفوس وتهذيب الأخلاق:

قال الله سبحانه: ﴿الْحَجُّ أَشْهُرٌ مَعْلُومَاتٌ فَمَنْ فَرَضَ فِيهِنَّ الْحَجَّ فَلَا رَفَثَ وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ فِي الْحَجِّ﴾ [البقرة: ١٩٧].

فيجب على مَنْ أحرَمَ بالحج أن يصونه عن (كلِّ ما يُفسده أو ينقصه، من: الرَّفَثِ، وهو: الجِماع ومقدّماته الفعلية والقولية، خصوصاً عند النساء بحضرتهم،

(١) تفسير السعدي (ص ٩٧٠).



والفُسُوق، وهو: جميع المعاصي، ومنها محظورات الإحرام، والجدال، وهو: المُمارة والمنازعة والمخاصمة؛ لكونها تثير الشرَّ وتُوقِع العداوة. فالمقصود من الحجِّ: الذُّلُّ والانكسار لله، والتقربُ إليه بما أمكن من القربات، والتنزُّه عن مُقارفة السيئات؛ فإنَّه بذلك يكون مبرورًا، والمبرور ليس له جزاء إلا الجنة^(١).

وقد وعدَ النبيُّ ﷺ مَنْ تنزَّه عن المعاصي في حجِّه بمغفرة الذُّنوب ودخول الجنة؛ فقال ﷺ: «مَنْ حَجَّ لِلَّهِ فَلَمْ يَرُفْثْ وَلَمْ يَفْسُقْ، رَجَعَ كَيَوْمِ وَلَدَتْهُ أُمُّهُ»^(٢). وقال ﷺ: «الْعُمْرَةُ إِلَى الْعُمْرَةِ كَفَّارَةٌ لِمَا بَيْنَهُمَا، وَالْحَجُّ الْمَبْرُورُ لَيْسَ لَهُ جَزَاءٌ إِلَّا الْجَنَّةُ»^(٣).

و (الحجَّ المبرور) هو: الذي لا يُخالطه إثمٌ، أو هو: المقبول، ومن علامة القبول: أن يرجع خيرًا ممَّا كان ولا يُعاود المعاصي، وقيل: الذي لا يعقبه معصية^(٤). ففي هذا حثٌّ على تزكية النفوس بأداء الحجِّ، والعمل قدر الطاقة أن يكون مبرورًا متقبلاً.



(١) تفسير السعدي (ص ٩١).

(٢) أخرجه البخاري (١٥٢١)، ومسلم (١٣٥٠) من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

(٣) أخرجه البخاري (١٧٧٣)، ومسلم (١٣٤٩) من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

(٤) انظر: شرح النووي على صحيح مسلم (١١٩/٩).

أثر الذُّكْرِ والدُّعَاءِ فِي التَّرْبِيَةِ الْإِيمَانِيَّةِ

لَمَّا كَانَ الْإِنْسَانُ لَا يَخْلُو مِنَ الذُّنُوبِ وَالْمَعَاصِي؛ كَانَ بِحَاجَةٍ مَاسَّةٍ إِلَى دَوَامِ اللُّجُوءِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى، وَالثَّنَاءِ عَلَيْهِ سُبْحَانَهُ وَدَوَامِ ذِكْرِهِ، وَالدُّعَاءِ أَنْ يُوَفِّقَهُ اللَّهُ لِعِبَادَتِهِ وَالْعَوْنَ عَلَى طَاعَتِهِ وَذِكْرِهِ وَشُكْرِهِ، وَالِاسْتِغْفَارِ مِنْ ذُنُوبِهِ؛ فَيَكُونُ مَكْمَلًا قَدَرَ طَاقَتَهُ لِمَقَامَاتِ الْعِبُودِيَّةِ؛ فَيَقْوِي هَذَا إِيْمَانَهُ، وَيَرْبِّيهِ عَلَى الدِّينِ وَالشَّرْعِ.

• أَوَّلًا: فَضْلُ الذُّكْرِ:

• الذُّكْرُ مِنْ أَفْضَلِ الْعِبَادَاتِ وَأَجَلِّ الْقُرْبَاتِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى؛ فَقَدْ أَمَرَ اللَّهُ تَعَالَى بِهِ فِي مَوَاضِعَ كَثِيرَةٍ مِنَ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ، وَحَثَّ عَلَيْهِ النَّبِيُّ ﷺ فِي أَحَادِيثَ كَثِيرَةٍ، قَالَ اللَّهُ سُبْحَانَهُ: ﴿يَتَذَكَّرُ أَلَّذِينَ ءَامَنُوا أَذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ۝٤١ وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا ۝٤٢﴾ [الأحزاب: ٤١، ٤٢]، وَقَالَ: ﴿وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا﴾ [الأحزاب: ٣٥].

وَقَالَ مَادِحًا عِبَادَةَ الْعُقَلَاءِ ذَوِي الْأَلْبَابِ: ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَأَخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ ۝١٦ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ﴾ [آل عمران: ١٩٠، ١٩١].

وَعَنْ أَبِي الدَّرْدَاءِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «أَلَا أُنبِئُكُمْ بِخَيْرِ أَعْمَالِكُمْ، وَأَزْكَاهَا عِنْدَ مَلِيكِكُمْ، وَأَرْفَعَهَا فِي دَرَجَاتِكُمْ، وَخَيْرٌ لَكُمْ مِنْ إِنْفَاقِ الذَّهَبِ وَالْوَرِقِ، وَخَيْرٌ لَكُمْ مِنْ أَنْ تَلْقَوْا عَدُوَّكُمْ فَتَضْرِبُوا أَعْنَاقَهُمْ وَيَضْرِبُوا أَعْنَاقَكُمْ؟» قَالُوا: بَلَى، قَالَ: «ذِكْرُ اللَّهِ تَعَالَى».

وَعَنْ أَبِي مُوسَى رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا يَذْكُرُ رَبَّهُ مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ» (١).

وللذكر فوائد كثيرة ذكر منها الإمام ابن القيم رَحِمَهُ اللَّهُ أكثر من سبعين فائدة (٢).

● ثانيًا: فضل الدعاء:

الدُّعَاءُ فَضْلُهُ عَظِيمٌ وَأَمْرُهُ كَبِيرٌ فِي الشَّرْعِ؛ فَهُوَ مِنْ أَجْلِ الْعِبَادَاتِ وَأَنْفَعِ الْقُرْبَاتِ، وَسَمَّاهُ اللَّهُ تَعَالَى عِبَادَةً دَلَالَةً عَلَى عُلُوِّ مَرْتَبَتِهِ؛ فَقَدْ ثَبَتَ عَنِ النُّعْمَانِ بْنِ بَشِيرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «الدُّعَاءُ هُوَ الْعِبَادَةُ»، ثُمَّ قَرَأَ: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ﴾ [غافر: ٦٠].

وقال تبارك وتعالى: ﴿ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ﴾ وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِنَ الْمُحْسِنِينَ﴾ [الأعراف: ٥٥، ٥٦].

وَرَغَبَ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى فِي الدُّعَاءِ وَوَعَدَ الدَّاعِينَ بِالْإِجَابَةِ فَقَالَ: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾ [البقرة: ١٨٦]، وَقَالَ جَلَّ شَأْنُهُ: ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ﴾ [النمل: ٦٢].

وروى الترمذي وغيره عن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: «لَيْسَ شَيْءٌ أَكْرَمَ عَلَى اللَّهِ تَعَالَى مِنَ الدُّعَاءِ» (٣).

(١) أخرجه البخاري (٦٤٠٧).

(٢) انظر: الوابل الصيب (ص ٦١ - وما بعدها).

(٣) أخرجه الترمذي (٣٣٧٠)، وابن ماجه (٣٨٢٩)، وحسنه الألباني في صحيح الترغيب والترهيب (١٦٢٩).

ثالثاً: فضل الاستغفار:

الاستغفار سببٌ من أعظم أسبابِ مَغْفِرَةِ الذُّنُوبِ، وَرَفَعِ عَقُوبَتِهَا وَزَوَالِهَا
عن العبد في الآخرة، والوقاية من شرِّها، وإزالة آثارِها، ولو عَظُمَتِ الذُّنُوبُ وَبَلَغَتِ
الكثرة عَنَانَ السَّمَاءِ.

وقد أمر الله ﷻ بالاستغفار، ورغب في التحلِّي بهذه العبادة الجليلة؛ قال تعالى:
﴿وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ﴾ [آل عمران: ١٧]، وقال سبحانه: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَحِشَةً
أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ اللَّهُ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ
يُصِرُّوا عَلَى مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ ﴿١٣٥﴾ أُولَئِكَ جَزَاءُهُمْ مَغْفِرَةٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَجَنَّاتٌ تَجْرِي
مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَنِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ﴾ [آل عمران: ١٣٥، ١٣٦]، وقال جلَّ شأنه:
﴿وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَّحِيمًا﴾ [النساء: ١١٠].

وعن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قال: سمعتُ رسولَ الله ﷺ يقول: «والله، إني لأستغفرُ الله
وأَتُوبُ إليه في اليَوْمِ أَكْثَرَ مِنْ سَبْعِينَ مَرَّةً» (١).

وعن أمِّ المؤمنين عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قالت: كان رسولُ الله ﷺ يُكْثِرُ مِنْ قَوْلِ
«سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ، أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ» الحديث (٢).

وفي الحديث القدسي: «يا ابن آدم، لو بلغت ذُنُوبُكَ عَنَانَ السَّمَاءِ (٣)،
ثم استغفرتني غفرتُ لك» (٤).

(١) أخرجه البخاري (٦٣٠٧).

(٢) أخرجه مسلم (٤٨٤).

(٣) عَنَانَ السَّمَاءِ: السَّحَابُ، وَقِيلَ: مَا انْتَهَى إِلَيْهِ الْبَصَرُ مِنْهَا، وَاحْدَتُهَا: عَنَانَةٌ.

(٤) قِطْعَةٌ مِنْ حَدِيثِ قُدْسِيِّ، أَخْرَجَهُ التِّرْمِذِيُّ (٣٥٤٠) مِنْ حَدِيثِ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

وَحَسَنَةُ الْأَلْبَانِيُّ فِي السَّلْسَلَةِ الصَّحِيحَةِ (١٢٧)، وَفِي صَحِيحِ التَّرْغِيبِ وَالتَّرْهيبِ (١٦١٦، ٣٣٨٢).



قال شيخ الإسلام: (فالتَّوْحِيدُ يُذْهِبُ أَصْلَ الشُّرْكِ، والاستغفار يمحو فُروعه؛ فأبْلَغُ الشَّنَاءِ قَوْلُ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَأَبْلَغُ الدُّعَاءِ قَوْلُ: أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ.

فأمره^(١) بالتَّوْحِيدِ والاستغفارِ لِنَفْسِهِ ولِإِخْوَانِهِ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ^(٢)).

وقال رَحِمَهُ اللهُ: (العبدُ دائماً بينَ نِعْمَةٍ مِنَ اللَّهِ يحتاج فيها إلى شُكْرِ، وذَنْبٍ يحتاج فيه إلى استغفار، وكلُّ من هَدَيْنَ مِنَ الْأُمُورِ اللَّازِمَةَ لِلْعَبْدِ دَائِماً؛ فَإِنَّهُ لَا يَزَالُ يَتَقَلَّبُ فِي نِعَمِ اللَّهِ وَأَلَاءِهِ، وَلَا يَزَالُ مُحْتَاجاً إِلَى التَّوْبَةِ والاستغفار)^(٣).

وبالاستغفار يكون: (محو الذُّنُوبِ، وستر العُيُوبِ، وإدراج الرِّزْقِ، وسلامة الخَلْقِ، والعِصْمَةِ فِي الْمَالِ، وَحُصُولِ الْأَمَالِ، وَجَرِيانِ الْبَرَكَةِ فِي الْأَمْوَالِ، وَقُرْبِ الْمَنْزِلَةِ مِنَ الدِّيَّانِ، وَرِضَا الرَّبِّ الْعَفُورِ)^(٤).



(١) يعني: أن الله تعالى أمر نبيه ﷺ بذلك في قوله تعالى: ﴿فَاعْلَمْ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاسْتَغْفِرْ لِذَنْبِكَ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ﴾ [محمد: ١٩].

(٢) مجموع الفتاوي (١١/٦٩٦).

(٣) مجموع الفتاوي (١٠/٨٨)، وانظر أيضاً منه: (١١/٢٥٥).

(٤) نقله العلامة ابنُ عَلاَّن في الفتوحات الربانيَّة على الأذكار النوويَّة (٧/٢٨٩)، عن شرح عدَّة الحصن لابن جمعان، وانظر: الجامع لأحكام القرآن للقرطبي (٩/٤) (١٨/٣٠٢)، وتفسير ابن كثير (٤/٣٢٩).

اختيار الصَّحبة الصَّالحة وتجنُّب صحبة السَّوء

قال تعالى: ﴿الْأَخْلَاقُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ﴾ [الزخرف: ٦٧]،
وقال سبحانه: ﴿وَيَوْمَ يَعْصُ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَلْبَسُنِي أَخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَيْبًا ﴿٧٧﴾
يَوَيْلَ لِي لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا ﴿٧٨﴾ لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي﴾ [الفرقان: ٢٧-٢٩].

فالصَّحبة قد تكون سببًا في فلاح العبد، أو سببًا في خسارته الدُّنيويَّة والأُخرويَّة؛
قال ﷺ: «مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالْجَلِيسِ السَّوِّءِ، كَحَامِلِ الْمِسْكِ، وَنَافِخِ الْكَبِيرِ؛
فَحَامِلُ الْمِسْكِ: إِمَّا أَنْ يُحْدِثَكَ (١)، وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً،
وَنَافِخُ الْكَبِيرِ: إِمَّا أَنْ يُحْرِقَ ثِيَابَكَ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ رِيحًا خَبِيثَةً» (٢).

وجاء في الحديث: «الْمَرْءُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ فَلْيَنْظُرْ أَحَدَكُمْ مَنْ يُخَالِلُ» (٣)،
قال الشاعر:

عَنْ الْمَرْءِ لَا تَسْأَلْ وَسَلَّ عَنْ قَرِينِهِ فَكُلُّ قَرِينٍ بِالْمُقَارَنِ يَفْتَدِي
إِذَا كُنْتَ فِي قَوْمٍ فَصَاحِبُ خِيَارِهِمْ وَلَا تَصْحَبِ الْأَرْدَى فَتَرْدَى مَعَ الرَّدِيِّ

أُسُسُ انْتِقَاءِ الصَّحْبَةِ الصَّالِحَةِ:

ينبغي على مَنْ أراد أن يُصاحِبَ أن يُراعي شروطَ وأُسُسَ الصَّحْبَةِ والصَّدَاقَةِ،
وأهمها خمس خصال (٤):

(١) يُحْدِثُكَ: يعطيك، وهو بالحاء المهملة والذال.

(٢) أخرجه البخاري (٢١٠١)، ومسلم (٢٦٢٨).

(٣) أخرجه الترمذي (٢٣٧٨)، وأحمد (٨٠١٥)، قال الترمذي: (حسن غريب).

(٤) انظر: بداية الهداية لأبي حامد الغزالي (ص ٦٥)، وإحياء علوم الدين له (١٧١/٢).



١- العقل:

العقل هو رأس المال، ولا خير في صحبة الأحمق؛ فالإلى القطيعة تؤول صحبته، وأحسن أحواله أن يضرك وهو يريد أن ينفعك، والعدو العاقل خير منه!

٢- حُسن الخُلُق:

فلا تصحب من ساء خلقه، وهو الذي لا يملك نفسه عند الغضب والشهوة؛ فرب عاقل يغلبه غضب أو شهوة أو بخل أو جبن فيطيع هواه، فلا خير في صحبته! وقال عليٌّ رضي الله عنه:

إِن أَخَاكَ الْحَقُّ مَن كَانَ مَعَكَ وَمَن يَضُرُّ نَفْسَهُ لِيَنْفَعَكَ
وَمَن إِذَا رَيْبُ الزَّمَانِ صَدَّعَكَ شَتَّتَ فِيكَ شَمْلَهُ لِيَجْمَعَكَ

٣- الصَّلاح:

فلا تصحب مبتدعاً فاسداً معتقداً صاحب بدع وشبهات، ولا فاسقاً مُصراً على كبيرة؛ لأن من يخاف الله لا يُصِرُّ على كبيرة، ومن لا يخاف الله لا تؤمن غوائله ولا يوثق به؛ وقد قال تعالى: ﴿وَلَا تَطْعَمَنَّ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا﴾ [الكهف: ٢٨]. وإن مشاهدة الفسق والمعصية على الدوام تزيل عن قلبك كراهية المعصية.

٤- أن لا يكون حريصاً على الدنيا:

فصحبة الحريص على الدنيا سُمُّ قاتل؛ لأنَّ الطَّبَّاعَ مجبولةٌ على التشبه والافتداء، بل الطَّبَّاعُ يسرق من الطَّبَّاعِ من حيث لا يدري؛ فمجالسة الحريص تزيد في حرصك، ومجالسة الزاهد تزيد في زهدك.

٥- الصِّدق:

فلا تصحب كذاباً؛ فإنه مثل السراب: يُقَرَّبُ منك البعيد، ويُعَدُّ منك القريب!



الموضوع الثالث
عوائق في الطريق إلى الله

مُدَافَعَةُ الشَّيْطَانِ وَتَوْقِيُّ مَكَايِدِهِ

عداوة الشيطان لبني آدم عداوة قديمة قَدَمِ التاريخ البشري، ولقد دَلَّنَا الشرع على ما به ينجو المرء من حبائل الشيطان ومكره، وظهر هذا جلياً في العديد والعديد من نصوص الوحي قرأنا وسنة.

سُبُلُ الْوَقَايَةِ مِنَ الشَّيْطَانِ وَدَفْعُ كَيْدِهِ:

١- المداومة على ذِكْرِ اللَّهِ تَعَالَى، والاستعاذة بالله منه:

قال تعالى: ﴿وَمَا يَنْزَعَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ [فصلت: ٣٦]، وفي الصحيحين عن سُلَيْمَانَ بْنِ صُرَدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: اسْتَبَّ رَجُلَانِ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَنَحْنُ عِنْدَهُ جُلُوسٌ، وَأَحَدُهُمَا يَسُبُّ صَاحِبَهُ مُغْضَبًا قَدْ أَحْمَرَ وَجْهَهُ؛ فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ؛ لَوْ قَالَ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ»^(١).

فإذا تخلى الإنسان عن الذكر سلط عليه الشيطان؛ كما قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُفِضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ وَقرين﴾ [الزخرف: ٣٦].

وإذا تسلط الشيطان على الإنسان أنساه ذكر الله؛ كما قال سبحانه: ﴿اسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ﴾ [المجادلة: ١٩].

(١) أخرجه البخاري (٦١١٥)، ومسلم (٢٦١٠).



وذكر الله يكون على جميع الأحوال؛ كدخول المنزل، وعند الطعام، وحين يأتي المرء أهله:

فَعَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ، أَنَّهُ سَمِعَ النَّبِيَّ ﷺ يَقُولُ: «إِذَا دَخَلَ الرَّجُلُ بَيْتَهُ فَذَكَرَ اللَّهَ عِنْدَ دُخُولِهِ وَعِنْدَ طَعَامِهِ، قَالَ الشَّيْطَانُ: لَا مَبِيتَ لَكُمْ وَلَا عَشَاءَ، وَإِذَا دَخَلَ فَلَمْ يَذْكُرِ اللَّهَ عِنْدَ دُخُولِهِ، قَالَ الشَّيْطَانُ: أَدْرَكْتُمُ الْمَبِيتَ، وَإِذَا لَمْ يَذْكُرِ اللَّهَ عِنْدَ طَعَامِهِ، قَالَ: أَدْرَكْتُمُ الْعَشَاءَ» (١).

ويستحب للإنسان إذا أراد جماع زوجته أن يقول: «بِسْمِ اللَّهِ، اللَّهُمَّ جَنِّبْنَا الشَّيْطَانَ وَجَنِّبِ الشَّيْطَانَ مَا رَزَقْتَنَا»؛ فإنه كما جاء في الحديث: «إِنْ يُقَدَّرُ بَيْنَهُمَا وَلَدٌ فِي ذَلِكَ لَمْ يَضُرَّهُ شَيْطَانٌ أَبَدًا» (٢).

٢ - قراءة سورة الإخلاص، والفلق، والناس:

فإن للمعوذات تأثيراً عجبياً في الاستعاذة بالله من شر الشيطان ودفعه والتحصن منه؛ ولذا كان النبي ﷺ يتعوذ بها كل ليلة عند النوم ثلاث مرات (٣)، وأمر عقبه بن عامر أن يقرأها في دبر كل صلاة (٤)، وقال ﷺ لعبد الله بن حبيب: «قل: قل هو الله أحد والمعوذتين حين تمسي وتصبح ثلاث مرات -تكفيك من كل شيء» (٥).

(١) أخرجه مسلم (٢٠١٨).

(٢) أخرجه البخاري (٦٣٨٨)، ومسلم (١٤٣٤) من حديث عبد الله بن عباس رضي الله عنه.

(٣) أخرجه البخاري (٥٠١٧) من حديث أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها.

(٤) أخرجه أبو داود (١٥٢٣)، والترمذي (٢٩٠٣) -وعنده الأمر بقراءة المعوذتين فقط- والنسائي (١٣٣٦)، وحسنه الألباني في الصحيحة (١٥١٤).

(٥) أخرجه أبو داود (٥٨٠٢)، والترمذي (٣٥٧٥)، قال الترمذي: (حسن صحيح غريب)، وهو في صحيح الجامع (٤٤٠٦).

٣- قراءة آية الكرسي:

فَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: وَكَلَّنِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِحِفْظِ زَكَاةِ رَمَضَانَ، فَأَتَانِي آتٍ فَجَعَلَ يَحْثُو مِنْ الطَّعَامِ، فَأَخَذْتُهُ، فَقُلْتُ: لَأَرْفَعَنَّكَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ... الحديث.

وفيه أن الشيطان قال له: إِذَا أُوْتِيَ إِلَى فِرَاشِكَ فَاقْرَأْ آيَةَ الْكُرْسِيِّ، لَنْ يَزَالَ عَلَيْكَ مِنْ اللَّهِ حَافِظٌ وَلَا يَقْرُبُكَ شَيْطَانٌ حَتَّى تُصْبِحَ، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «صَدَقَكَ وَهُوَ كَذُوبٌ، ذَاكَ شَيْطَانٌ»^(١).

٤- قراءة سورة البقرة:

ففي الصحيح عن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رسول الله ﷺ قال: «لا تجعلوا بيوتكم مقابر؛ إن الشيطان ينفر من البيت الذي تقرأ فيه سورة البقرة»^(٢).

٥- قراءة خاتمة سورة البقرة:

فقد ثبت في الصحيح أن رسول الله ﷺ قال: «مَنْ قَرَأَ بِالْآيَتَيْنِ مِنْ آخِرِ سُورَةِ الْبَقَرَةِ فِي لَيْلَةِ كَفْتَاهُ»^(٣) أَي: مِنْ شَرِّ مَا يُؤْذِيهِ.

٦- قول: لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد، وهو على كل

شيء قدير:

ففي الصحيحين عن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رسول الله ﷺ قال: «مَنْ قَالَ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، فِي يَوْمٍ مِائَةِ مَرَّةٍ،

(١) أخرجه البخاري (٢٣١١، ٣٢٧٥).

(٢) أخرجه مسلم (٧٨٠).

(٣) أخرجه البخاري (٥٠٠٨)، ومسلم (٨٠٨).



كَانَتْ لَهُ عَدَلٌ عَشْرٍ رِقَابٍ، وَكُتِبَتْ لَهُ مِائَةٌ حَسَنَةٍ، وَمُحِيتَ عَنْهُ مِائَةٌ سَيِّئَةٍ، وَكَانَتْ لَهُ حِرْزًا مِنَ الشَّيْطَانِ يَوْمَهُ ذَلِكَ حَتَّى يُمْسِيَ، وَلَمْ يَأْتِ أَحَدٌ بِأَفْضَلَ مِمَّا جَاءَ بِهِ إِلَّا أَحَدٌ عَمِلَ أَكْثَرَ مِنْ ذَلِكَ»^(١).

٧- المحافظة على الاستغفار:

ففي الحديث: «إِنَّ الشَّيْطَانَ قَالَ: وَعِزَّتِكَ يَا رَبِّ، لَا أَبْرُحُ أُغْوِي عِبَادَكَ مَا دَامَتْ أَرْوَاحُهُمْ فِي أَجْسَادِهِمْ، قَالَ الرَّبُّ: وَعِزَّتِي وَجَلَالِي لَا أَزَالُ أَغْفِرُ لَهُمْ مَا اسْتَعْفَرُونِي»^(٢).



(١) أخرجه البخاري (٣٢٩٣)، ومسلم (٢٦٩١).

(٢) أخرجه أحمد (٢٩/٣)، والحاكم في المستدرک (٤/٢٦١).

قال الحاكم (صحيح الإسناد)، وقال الذهبي: (صحيح)، وحسنه الألباني في صحيح الترغيب والترهيب (١٦١٧).

الهوى

• أولاً: المراد بالهوى، والفرق بينه وبين الشهوة:

الهَوَى لغةً: مصدر (هَوَى، يهَوَى) أي: أَحَبَّ^(١)، وَسُمِّي الهوى بذلك؛ لأنَّه يهوي بصاحبه فيما لا ينبغي، ولأنَّه خالٍ من كلِّ خير، مأخوذٌ من (الهَوِيَّ)، أي: الخُلُوّ والسَّقُوط^(٢).

واصطلاحاً: مِيل النَّفْسِ إِلَى شَيْءٍ تُحِبُّهُ وَتَهْوَاهُ مُطَقَّاً؛ فَإِنْ مَالَتْ إِلَى الْحَقِّ كَانَ هَوَى مَمْدُوحاً، وَإِنْ مَالَتْ إِلَى مَا يُخَالِفُ الشَّرْعَ كَانَ هَوَى مَذْمُوماً.

أما الشهوة: فهي مصدر الفعل (شَهِيَ)، ومعناها: مِيل النفس واشتياقها إلى الشيء.

لكن يُراد بها هنا: اسم المفعول؛ فمعناها: الأشياء المُشْتَهَاة^(٣).

ومن أنواعها: شهوة النِّسَاء، والأولاد، والأموال.

ومن أنواعها أيضاً: الأعراض القلبية المركوزة في النفوس البشرية، مثل: العُجْب والخِيَالَاء، والغضب، وحبُّ الثناء والمدح، وغير ذلك.

قال الله تبارك وتعالى: ﴿زَيْنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَتَابِ﴾ [آل عمران: ١٤].

(١) انظر: الصَّحاح للجوهري (٦/٢٥٣٨) مادة (هوى).

(٢) انظر: معجم مقاييس اللغة لابن فارس (٦/١٥) مادة (هوى).

(٣) انظر: المصباح المنير للفيومي (١/٣٢٦) مادة (شهو)، والتحرير والتنوير للطاهر بن عاشور (٣/١٧٩).



وكل ما يُشتهى إن استعمل في مرضاة الله وبما شرع الله، كان محمودًا مثابًا عليه، والعكس بالعكس.

ومن الأمثلة على ذلك: شهوة النساء؛ فقد ثبت في الصحيحين عن أسامة بن زيد رضي الله عنه، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «مَا تَرَكْتُ بَعْدِي فِتْنَةً أَضْرَّ عَلَى الرَّجَالِ مِنَ النِّسَاءِ» (١).

فقد بين صلى الله عليه وسلم أنها أخطر الشهوات على الرجال، ومع ذلك فإن كان التمتع بهذه الشهوة بقصد الإعفاف وكثرة الأولاد، فهذا مطلوبٌ مرغوبٌ فيه مندوبٌ إليه.

وقد وردت الأحاديث بالترغيب في التزويج والحث عليه؛ كقوله صلى الله عليه وسلم: «الدُّنْيَا مَتَاعٌ، وَخَيْرُ مَتَاعِ الدُّنْيَا الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ» (٢).

وقوله صلى الله عليه وسلم: «حُبَّ إِلَيَّ مِنَ الدُّنْيَا: النِّسَاءُ وَالطِّيبُ، وَجُعِلَ قَرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ» (٣).

وقوله صلى الله عليه وسلم: «تَزَوَّجُوا الْوُدُودَ الْوُلُودَ؛ فَإِنِّي مُكَاتِرٌ بِكُمْ الْأُمَمَ» (٤).

الفرق بين الهوى والشهوة:

فرَّق الماوردي رحمته الله بين الهوى والشهوة بأن: (الهوى مُختصٌّ بالآراءِ والإعتقاداتِ، والشهوةُ مُختصةٌ بنيلِ اللذة؛ فصارتِ الشهوةُ من نتائجِ الهوى وهي أخصُّ، والهوى أصلٌ هو أعمُّ) (٥).

(١) أخرجه البخاري (٥٠٩٦)، ومسلم (٢٧٤٠).

(٢) أخرجه مسلم (١٤٦٧).

(٣) أخرجه النسائي (٣٩٣٩، ٣٩٤٠)، وهو في صحيح الجامع (٣١٢٤).

(٤) أخرجه أبو داود (٢٠٥٠)، والنسائي (٣٢٢٧)، وصححه الألباني في صحيح الترغيب (١٩٢١).

(٥) أدب الدنيا والدين (ص ٣٣).

ثانياً: خطورة اتباع الهوى ومضاره، وكيفية علاجه:

تظهر خطورة اتباع الهوى ومضاره في النقاط الآتية:

١- اتباع الهوى من أعظم مداخل الشيطان على العبد؛ فعدم الاستجابة للحق والانحراف عن الصراط المستقيم أثر من آثار اتباع الهوى، وقد ذم سبحانه هذا الصنيع وأهله؛ قال تعالى: ﴿فَإِنْ لَّمْ يَسْتَجِيبُوا لَكَ فَاعْلَمْ أَنَّمَا يَتَّبِعُونَ أَهْوَاءَهُمْ وَمَنْ أَضَلُّ مِمَّنِ اتَّبَعَ هَوَاهُ بَعِيْرَ هُدًى مِنَ اللَّهِ﴾ [القصص: ٥٠].

٢- اتباع الهوى دليل على ضعف الإيمان، ونقص العقل، وضعف الإرادة، وقلة مراقبة العبد لربه.

٣- اتباع الهوى دليل على فساد القلب، وخبث النفس، وانطوائها على أمراض قلبية عديدة؛ كالحسد، والبغي، وحب العلو والرياسة، والحرص على قضاء الوطر، وصاحبه شبيه بالأطفال، بل بالأنعام، بل هو أضل من الأنعام؛ إذ الهوى يعمي صاحبه ويصمه عن قبول الحق، قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيْرًا مِّنَ الْجِيْنِ وَالْإِنْسِ لَهُمْ قُلُوْبٌ لَا يَفْقَهُوْنَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُوْنَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُوْنَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُوْنَ﴾ [الأعراف: ١٧٩].

٤- صاحب الهوى أعمى أصم أبكم، لا يرى خيراً ولا يسمع نصيحاً، ولا ينطق خيراً؛ قال تعالى: ﴿أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِ غِشْوَةً فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ أَفَلَا تَذَكَّرُوْنَ﴾ [الجاثية: ٢٣].

ثالثاً: كيفية علاج اتباع الهوى:

١- خشية الله ومراقبته في القول والعمل وفي السر والعلن، وتحري الصدق والعدل مع القريب والبعيد، والموافق والمخالف:

كما قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ وَلَوْ عَلَىٰ أَنفُسِكُمْ أَوِ الْوَالِدِينَ وَالْأَقْرَبِينَ إِن يَكُنْ عَنِيًّا أَوْ فَقِيرًا فَاللَّهُ أَوْلَىٰ بِهِمَا فَلَا تَتَّبِعُوا الْهَوَىٰ أَن تَعْدِلُوا وَإِن تَلَوُوا أَوْ تَعْرِضُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا﴾ [النساء: ١٣٥].

قال الحافظ ابن كثير رَحِمَهُ اللهُ: (يأمر تعالى عباده المؤمنين أن يكونوا قوامين بالقسط، أي: العدل؛ فلا يعدلوا عنه يميناً ولا شمالاً، ولا تأخذهم في الله لومة لائم، ولا يصرفهم عنه صارف... وقوله: ﴿فَلَا تَتَّبِعُوا الْهَوَىٰ أَن تَعْدِلُوا﴾ أي: فلا يحملنكم الهوى والعصبيَّة وبغض الناس لكم على ترك العدل في أموركم وشئونكم، بل الزموا العدل على أي حال كان)^(١).

٢- استحضار عواقب اتباع الهوى وآثاره السيئة في الدنيا والآخرة:

ففي الدنيا: تناقض وذلة، وفي الآخرة: عذاب وحسرة، قال ابن الجوزي رَحِمَهُ اللهُ في ذكر علاج الهوى: (أن يفكر في عواقب الهوى؛ فكم قد أفات من فضيلة، وكم قد أوقع في رذيلة، وكم من مطعم قد أوقع في مرض، وكم من زلة أوجبت انكسار جاه وقبح ذكر مع إثم، غير أن صاحب الهوى لا يرى إلا الهوى، فأقرب الأشياء شبيهاً به في المدبغة؛ فإنه لا يجد ريحها حتى يخرج فيعلم أين كان!!)^(٢).

(١) تفسير ابن كثير (٢/٤٣٣) باختصار.

(٢) ذم الهوى (ص ١٤).

٣- أن يعود الإنسان نفسه مخالفة هواها، ويأخذ بزمامها ويقوي إرادته:

فيروض نفسه على الحق والنطق به، والانتصار له ممن كان ولمن كان، كما يروضها على ترك الانتصار والمتابعة للباطل، وعلى ترك المماراة والجدل بغير علم، ولو كان عن نفسه؛ فليس للإنسان أن يجادل عن نفسه إذا كانت مُبطلّة، فكيف عن غيره؟!

٤- الإكثار من مجالسة أهل التقوى والخشية والعدل والإنصاف والرؤية القويمة للأمر:

فيصرف ما استطاع من أوقاته مع أهل التقوى، ويتعد عن مجالسة أهل الأهواء ويحذر منهم، ويمحص كل ما يصدر عنهم من أقوال وأفعال وتصرفات، ولا يقترب منهم إلا لنصحهم ومعالجتهم، إن كان يستطيع ذلك، وظن استجابتهم له وانتفاعهم به.

٥- الوقوف عند النصوص الشرعية:

فيزن كل ما يصدر منه ومن غيره بميزان الشرع، غير متأثر بإرجاف المرجفين، أو تزيين المفسدين، أو أهواء البطالين، أو غير ذلك من أحوال الناس الفاسدة التي ليس لها اعتبار في الشرع، فإن لم تكن لديه القدرة والأهلية للنظر في النصوص الشرعية، فليسال أهل الذكر وليستفت أهل العلم.

٦- اتهام النفس ومحاسبتها دائماً فيما يصدر منها: وعدم الاغترار بأهوائها وتزييناتها وخداعها^(١).



(١) انظر كتاب: اتباع الهوى: مظهره، خطره، علاجه لسليمان بن صالح الغصن.



الجهل

أولاً: معنى الجهل:

الجهل لغةً: نقيض العلم، يُقال: جهلتُ الشيء، جهلاً وجهالةً: لم أعلمه (١).
واصطلاحاً: (اعتقاد الشيء على خلاف ما هو عليه) (٢).

ثانياً: أنواع الجهل:

الجهل نوعان:

الجهل البسيط: وهو عدم العلم عمّا من شأنه أن يكون عالمًا.
الجهل المركّب: وهو عبارة عن اعتقادٍ جازمٍ غير مطابقٍ للواقع (٣).
فالجهل البسيط هو: عدم العلم، والجهل المركّب هو: اعتقاد الشيء بخلاف الواقع.

قال الراغب الأصفهاني رَحِمَهُ اللهُ: (الجهل على ثلاثة أضرب:

الأول: وهو خلوّ النفس من العلم، هذا هو الأصل.

والثاني: اعتقاد الشيء بخلاف ما هو عليه.

(١) انظر: لسان العرب لابن منظور (١٢٩/١١) مادة (جهل)، والمصباح المنير للفيومي (١١٣/١)

مادة (جهل).

(٢) التعريفات للجرجاني (ص ١٠٨).

(٣) المرجع السابق.

والثالث: فعل الشيء بخلاف ما حقه أن يفعل؛ سواء اعتقد فيه اعتقاداً صحيحاً أو فاسداً، كمن يترك الصلاة متعمداً، وعلى ذلك قوله تعالى: ﴿قَالُوا اتَّخَذْنَا هُزُؤًا قَالِ أَعُوذُ بِاللَّهِ أَنْ أَكُونَ مِنَ الْجَاهِلِينَ﴾ [البقرة: ٦٧]؛ فجعل فعل الهُزُو جهلاً.

وقال سبحانه: ﴿إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ فَأُولَئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾ [النساء: ١٧].

قال الإمام ابن القيم رَحِمَهُ اللهُ: (الجهالة ههنا: جهالة العمل، وإن كان عالماً بالتحريم. قال قتادة: أجمع أصحاب رسول الله ﷺ على أن كل ما عصي الله به فهو جهالة؛ عمداً كان أو لم يكن، وكل من عصي الله فهو جاهل)^(١).

ثالثاً: خطورة الجهل:

١- الجهل هو أصل كل شرٍّ وبلية، وضلال الخلق وانحرافهم عن طريق الله على كثرة صورته وأنواعه ومظاهره وأشكاله؛ أعمالاً، وأقوالاً، واعتقاداً، وسلوكاً، وأخلاقاً - سببه الجهل مع الظلم واتباع الهوى.

يقول شيخ الإسلام ابن تيمية رَحِمَهُ اللهُ: (والجهل والظلم هما أصل كل شرٍّ؛ كما قال سبحانه: ﴿إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا﴾ [الأحزاب: ٧٢] ^(٢)).

٢- الجاهل عرضة للفتن والشهوات والشبهات، والوقوع في البدع والمحدثات والمُنكرات والضلالات والانحرافات، وتعدّي حدود الله تعالى، والبُعد عن طاعته وسبيله.

(١) مدارج السالكين (١/ ٢٨٤).

(٢) اقتضاء الصراط المستقيم (ص ٣٧) بتصرف يسير.



فالعلم عِصْمَةٌ لصاحبه من الوقوع في كلِّ ذلك، والجاهل يُعَرِّضُ نفسه للضلال، ويُضِلُّ غيره ممَّن يأخذون بأقواله أو يقتدون بأعماله.

وقد أخبر النبي ﷺ أن من علامات الساعة: قبض العلم بقبض العلماء، وانتشار الجهال الذي يفتون الناس بغير علم.

فَعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ الْعَاصِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: «إِنَّ اللَّهَ لَا يَقْبِضُ الْعِلْمَ انْتِزَاعًا يَنْتَزِعُهُ مِنَ الْعِبَادِ، وَلَكِنْ يَقْبِضُ الْعِلْمَ بِقَبْضِ الْعُلَمَاءِ، حَتَّى إِذَا لَمْ يُبْقِ عَالِمًا اتَّخَذَ النَّاسُ رُءُوسًا جُهَّالًا، فَسُئِلُوا فَأَفْتَوْا بِغَيْرِ عِلْمٍ؛ فَضَلُّوا وَأَضَلُّوا»^(١).

٣- الجاهل يعبد الله على جهل، ولا يعرف رُتَب الأعمال وفقه الموازنات بينها، ولا التمييز بين الواجبات والمستحبات، والضروريات والكماليات، والمفاسد والمصالح، وقد يُقدِّم المفضول على الفاضل، وما فيه مفسدة على ما مصلحته أرجح، وربما توسَّع في النوافل والمندوبات وترك الفرائض والواجبات؛ فيضيع جهده بلا طائل، ويحرم نفسه من الأجر والثواب!

وَحَقًّا! (مَنْ عبد الله بغير عِلْمٍ كان ما يُفسد أكثر مما يُصلح)^(٢).

وقد سأل رجل ابن مسعود رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: أي الأعمال أفضل؟ فقال: «العلم»، فكرر عليه ثلاثاً، كلُّ ذلك يقول: «العلم»، ثم قال: «ويحك! إن مع العلم بالله ينفعك قليل العلم وكثيره، ومع الجهل بالله لا ينفعك قليل العلم ولا كثيره»^(٣).

(١) أخرجه البخاري (١٠٠)، ومسلم (٢٦٧٣).

(٢) جامع الرسائل لابن تيمية (٣٠٥ / ٢) (قاعدة في المحبة).

(٣) الآداب الشرعية لابن مفلح (٤٤ / ٢).

يقول شيخ الإسلام ابن تيمية رَحِمَهُ اللهُ فِي بيان أهمية العلم وخطر الجهل في التمييز بين الخير والشرِّ، ومعرفة مراتب العبادات والأعمال: (والمؤمن ينبغي له أن يعرف الشرور الواقعة ومراتبها في الكتاب والسنة، كما يعرف الخيرات الواقعة ومراتبها في الكتاب والسنة؛ فيفرق بين أحكام الأمور الواقعة الكائنة والتي يراد إيقاعها في الكتاب والسنة؛ ليقدّم ما هو أكثر خيراً وأقلّ شرّاً على ما هو دونه، ويدفع أعظم الشرّين باحتمال أدناهما، ويجتلب أعظم الخيرين بفوات أدناهما).

فإنّ مَنْ لم يعرف الواقع في الخلق والواجب في الدّين لم يعرف أحكام الله في عبادته، وإذا لم يعرف ذلك كان قوله وعمله بجهل، ومَنْ عَبَدَ الله بغير علم كان ما يُفسد أكثر ممّا يُصلح^(١).



(١) جامع الرسائل لابن تيمية (٢/ ٣٠٥) (قاعدة في المحبّة).



الشبهات

اعلم أن الفتنه نوعان: فتنه الشُّبُهَات (وهي أعظم الفتنين)، وفتنة الشَّهَوَات.

وقد يجتمعان للعبد، وقد ينفرد بإحدهما.

ذلك أن (أصل كل فتنة إنما هو من تقديم الرأى على الشرع، والهوى

على العقل.

فالأول: أصل فتنة الشُّبُهَة، والثاني: أصل فتنة الشهوة.

ففتنة الشُّبُهَات تُدْفَع باليقين، وفتنة الشَّهَوَات تُدْفَع بالصبر^(١).

● أولاً: خطورة فتنة الشُّبُهَات على إيمان الإنسان، ومنشؤها:

أما فتنة الشُّبُهَات؛ فتنشأ تارة من فهمٍ فاسدٍ، وتارة من نقلٍ كاذبٍ، وتارة من حقٍّ ثابت خفي على الرجل فلم يظفر به، وتارة من غرضٍ فاسدٍ وهوىٍ مُتَّبِعٍ.

وتارة من: (من ضعف البصيرة وقلة العلم، ولا سيما إذا اقترن بذلك فسادُ القصد وحصولُ الهوى؛ فهناك الفتنة العظمى والمصيبة الكبرى، فقل ما شئت في ضلالٍ سيء القصد الحاكم عليه الهوى لا الهدى، مع ضعف بصيرته وقلة علمه بما بعث الله به رسوله.

فهو من الذين قال الله تعالى فيهم: ﴿إِنْ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَمَا تَهْوَى الْأَنْفُسُ﴾

[النجم: ٢٣].

(١) إغاثة اللهفان من مصايد الشيطان لابن القيم (١٦٧/٢).

وقد أخبر الله سبحانه أن أتباع الهوى يُضِلُّ عن سبيل الله؛ فقال: ﴿يَدَاوُدُ إِنَّا جَعَلْنَاكَ خَلِيفَةً فِي الْأَرْضِ فَاحْكُم بَيْنَ النَّاسِ بِالْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَىٰ فَيُضِلَّكَ عَن سَبِيلِ اللَّهِ إِنَّ الَّذِينَ يَضِلُّونَ عَن سَبِيلِ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ بِمَا نَسُوا يَوْمَ الْحِسَابِ﴾ [ص: ٢٦].

وهذه الفتنه -فتنة الشُّبهات- مآلها إلى الكُفر والنِّفاق، وهي فتنة المنافقين وفتنة أهل البدع على حسب مراتب بدعهم؛ فجميعهم إنَّما ابتدعوا من فتنة الشُّبهات التي اشتبه عليهم فيها الحقُّ بالباطل والهُدَى بالضلال^(١).

• ثانيًا: كيفية علاج فتنة الشُّبهات:

اعلم أنَّه (لا يُنجي من هذه الفتنة إلاَّ تجريد أتباع الرسول ﷺ، وتحكيمه في دقيق الدِّين وجُلِّه؛ ظاهره وباطنه، عقائده وأعماله، حقائقه وشرائعه. فيتلقَّى عنه حقائق الإيمان وشرائع الإسلام، وما يُثبته الله من الصفات والأفعال والأسماء وما ينفيه عنه، كما يتلقَّى عنه وجوب الصلوات وأوقاتها وأعدادها، ومقادير نُصَب الزكاة ومستحقِّيها، ووجوب الوضوء والغسل من الجنابة، وصوم رمضان؛ فلا يجعله رسولاً في شيء دون شيء من أمور الدِّين، بل هو رسولٌ في كلِّ شيء تحتاج إليه الأمة في العلم والعمل؛ لا يتلقَّى إلاَّ عنه، ولا يُؤخذ إلاَّ منه. فالهُدَى كلُّه دائرٌ على أقواله وأفعاله، وكلُّ ما خرج عنها فهو ضلال. فإذا عقد قلبه على ذلك وأعرض عمَّا سواه، ووزنه بما جاء به الرسول؛ فإن وافقه قبله، لا لكون ذلك القائل قاله بل لموافقته للرسالة، وإن خالفه ردَّه ولو قاله من قاله؛ فهذا الذي يُنجيه من فتنة الشُّبهات، وإن فاتَه ذلك أصابه من فتنتها بحسب ما فاتَه منه)^(٢).

(١) المرجع السابق (٢/١٦٥).

(٢) المرجع السابق.

الشهوات

أولاً: مفهوم الشهوات:

الشهوات: جمع (شهوة)، وهي مصدر الفعل (شهي)، ومعناها: ميل النفس واشتياقها إلى الشيء.

لكن يُراد بها هنا: اسم المفعول؛ فمعناها: الأشياء المُشتهاة^(١).

ومن أنواعها: شهوة النساء، والأولاد، والأموال.

ومن أنواعها أيضاً: الأعراض القلبية المركوزة في النفوس البشرية، مثل: العُجب والخِيلاء، والغضب، وحبّ الثناء والمدح، وغير ذلك.

ثانياً: الشهوات منها المباح، ومنها المحرم:

فمثلاً:

حبّ النساء: إذا كان القصد منه إعفاف النفس وكثرة الأولاد فهذا مطلوب مرغوب فيه مندوبٌ إليه، أما إذا كان في هذا شغلاً عن الطاعة وأمور الآخرة كان مذموماً.

وحبّ البنين: إذا كان من أجل تكثير النسل، وتكثير أمة النبي ﷺ ممّن يعبد الله وحده لا شريك له كان ذلك محموداً ومدوحاً.

أما إذا كان من أجل التفاخر وطلب الزينة كان مذموماً؛ قال الله تعالى: ﴿إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَاللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ﴾ [التغابن: ١٥].

(١) انظر: المصباح المنير للفيومي (١/٣٢٦) مادة (شهو)، والتحرير والتنوير للطاهر بن عاشور (١٧٩/٣).

وَحُبُّ الْمَالِ: إذا كان لِلنَّفَقَةِ فِي الْقُرْبَاتِ وَصَلَةِ الْأَرْحَامِ وَوَجْهِ الْبِرِّ وَالطَّاعَاتِ، كان محمودًا يُثَابَ عَلَيْهِ.

وإن كان للفخر والخيلاء والتكبر والتجبر على الضعفاء كان مذمومًا.
قال سبحانه مُوهِنًا أَمْرَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَحَقِّرًا لَهَا: ﴿اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ﴾ [الحديد: ٢٠].

ثالثًا: الحكمة من تركيب الشهوة في الإنسان:

- ١- الابتلاء والاختبار، وامتحان القلوب المؤمنة.
- ٢- الإقبال على الله تعالى بالتوبة والذلل بين يديه، إذا تبع الإنسان شهوته فعصى ربه ﷻ.
- ٣- تذكُر نعيم اللذة التامة في الآخرة؛ فيكون في هذا زجرًا للمؤمن عن المعصية، ودافعًا للطاعة.
- ٤- تكثير النسل وحفظه؛ بتقوية داعي شهوة النساء والأولاد في نفس الإنسان.

رابعًا: خطر التعلق بالشهوات:

- ١- إذا استولت الشهوات على القلب جعلت صاحبها أسيرًا لها؛ فتقهره وتملكه، ويصبح الإنسان أسير ما يهواه فيقع في معصية ربه تعالى.
- ٢- اتباع الشهوات المحرمة يُورث الشقاء والحسرة في الدنيا، والعقوبة عند الموت وفي الآخرة.
- ٣- التعلق بالشهوات يورث مرض القلب، وعدم اتباع الحق، واتباع الأماني الكاذبة والرغبات الفاسدة؛ وذلك قد يؤول بالإنسان إلى سوء الخاتمة عيادًا بالله.

خامساً: وسائل مُدافعة الشهوة:

- ١- حَسَم مادة الشهوة، والحرص على التباعد عن مَظانِّها وأسبابها وما يدعُو إليها، ومجانبة كلِّ وسيلة تُقَرِّب منها.
- ٢- التسلِّي عن الشهوة المحرَّمة بجنسها من الشهوات المُباحة؛ فيستغني المسلم بالزواج عن الحرام، وبالرِّزق الحلال عن مكسبه الحرام، وهكذا.
- ٣- الصبر، والاستعانة بالله تعالى.
- ٤- الدُّعاء، والانكسار بين يدي الله، ودوام التضرُّع له سبحانه.
- ٥- التفكُّر في نعيم الآخرة، وأنَّ من صبر على شهوة الدُّنيا عَوَّضه الله خيراً منها في الآخرة.
- ٦- عمارة الوقت بطاعة الله؛ من صلاة وصيام وصدقة وبر وصلة رحم، وغيرها من أنواع القربات.

سادساً: ثمرات الانتصار على الشهوة:

- ١- اتباع مرضاة الله تعالى، والنجاة من عذابه.
- ٢- سلامة القلب من الأمراض الفاسدة والأخلاق الذميمة، والقُدوم على الله تعالى بقلب سليم.
- ٣- كمال الإيمان، ولذة الأنس بالله تعالى والشُّوق إليه.



الإعجاب بالنفس

أولاً: مفهوم الإعجاب بالنفس وخطورته:

قال أبو العباس القرطبي رَحِمَهُ اللهُ: (إعجاب الرجل بنفسه هو ملاحظته لها بعين الكمال والاستحسان، مع نسيان مِنَّةِ الله تعالى) (١).

قال الله تَبَارَكَ وَتَعَالَى: ﴿وَأَضْرَبَ لَهُمْ مَثَلًا رَجُلَيْنِ جَعَلْنَا لِأَحَدِهِمَا جَنَّتَيْنِ مِنْ أَعْنَبٍ وَحَفَفْنَاهُمَا بِنَخْلٍ وَجَعَلْنَا بَيْنَهُمَا زَرْعًا ﴿٣٢﴾ كَلَّمَا الْجَنَّتَيْنِ آتَتْ أُكُلَهَا وَلَمْ تَظْلِمِ مِنْهُ شَيْئًا وَفَجَرْنَا خِلَالَهُمَا نَهْرًا ﴿٣٣﴾ وَكَانَ لَهُ شَمْرٌ فَقَالَ لِصَاحِبِهِ وَهُوَ يُحَاوِرُهُ أَنَا أَكْثَرُ مِنْكَ مَالًا وَأَعَزُّ نَفَرًا ﴿٣٤﴾ وَدَخَلَ جَنَّتَهُ وَهُوَ ظَالِمٌ لِنَفْسِهِ قَالَ مَا أَظُنُّ أَنْ تَبِيدَ هَذِهِ أَبَدًا ﴿٣٥﴾ وَمَا أَظُنُّ السَّاعَةَ قَائِمَةً وَلَئِنْ رُدِدْتُ إِلَى رَبِّي لَأَجِدَنَّ خَيْرًا مِمَّا مُنْقَلَبًا ﴿٣٦﴾﴾ [الكهف: ٣٢ - ٣٦].

قال ابن عاشور رَحِمَهُ اللهُ: (ضرب مثلاً للفريقين؛ للمشركين وللمؤمنين، بمثل رجلين كان حال أحدهما معجباً مؤثقاً، وحال الآخر بخلاف ذلك، فكانت عاقبة صاحب الحال المؤثقة تَبَابًا وخسارة، وكانت عاقبة الآخر نجاحًا؛ ليظهر للفريقين ما يجره الغرور والإعجاب والجبروت إلى صاحبه من الإرزاء، وما يلقاه المؤمن المتواضع العارف بسنن الله في العالم من التذكير والتدبر في العواقب؛ فيكون مُعَرَّضًا للصلاح والنجاح) (٢).

وقال الله تَبَارَكَ وَتَعَالَى: ﴿وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿١٨﴾﴾ [لقمان: ١٨].

(١) نقله عنه العراقي في طرح الشريب (١٦٨/٨).

(٢) التحرير والتنوير (٣١٥/١٥).



قال الإمام بن كثير رَحِمَهُ اللهُ: (لا تُعْرِضْ بوجهك عن الناس إذا كَلَّمْتَهُمْ أو كَلَّموك؛ احتقارًا منك لهم واستكبارًا عليهم، ولكن أَلِنْ جانبك وابْسُطْ وجهك إليهم...
وقوله تعالى: ﴿وَلَا تَمَسَّ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا﴾ أي: خيلاءً متكبرًا جَبَّارًا عنيدًا، لا تفعل ذلك؛ ييغضك الله، ولهذا قال: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ أي: مختال معجل في نفسه، (فَخُور) أي: على غيره) (١).

وعن أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، أن النبي ﷺ قال: «بَيْنَمَا رَجُلٌ يَمْشِي فِي حُلَّةٍ تُعَجِبُهُ نَفْسُهُ مُرَجَّلٌ جُمَّتَهُ» (٢)، إِذْ حَسَفَ اللهُ بِهِ، فَهُوَ يَتَجَلَّجَلُ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ».
وفي رواية: «إِنَّ رَجُلًا مَنَّ كَانَ قَبْلَكُمْ يَتَبَخَّرُ فِي حُلَّةٍ...» الحديث (٣).

وعن أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ أن رسول الله ﷺ قال: «ثَلَاثٌ مُهْلِكَاتٌ: شُحُّ مَطَاعٍ، وَهُوَى مُتَّبَعٍ، وَإِعْجَابُ الْمَرْءِ بِنَفْسِهِ مِنَ الْخِيَلَاءِ» (٤).

قال ملا علي القاري: (إعجاب المرء بنفسه، أي: باستحسان أعمالها وأحوالها، أو مالها وجمالها، وسائر ما يتوهم أنه من كمالها، وهذه الخصلة أعظمه الخصال وزرًا، وأكثرهن ضررًا؛ لأنه يُتصور أن يتوب من متابعة الهوى، ومن رذيلة البخل، والمعجب مغرور ومزين؛ فهو محبوب لا يرجى زواله كالمبتدع، فإنه قل أن يتوب من بدعته) (٥).

(١) تفسير ابن كثير (٦/٣٣٨).

(٢) أي: مسرَّح شعره.

(٣) أخرجه البخاري (٥٧٨٩)، ومسلم (٢٠٨٨) والرواية الثانية إحدى رواياته.

(٤) أخرجه البزار في المسند (١٣/٤٨٦)، والطبراني في المعجم الأوسط (٥/٣٢٨)، وحسنه الألباني بمجموع طرقه في الصحيحة (١٨٠٢).

(٥) مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح (٨/3199).

يقول الغزالي رَحِمَهُ اللهُ: (اعلم أن العُجْبَ مذموم في كتاب الله تعالى وسنة رسوله ﷺ، قال الله تعالى: ﴿وَيَوْمَ حُنَيْنٍ إِذْ أَعْجَبْتَكُمْ كَثُرَتْكُمْ فَكَمْ تَغْنِ عَنْكُمْ شَيْئًا﴾ [التوبة: ٢٥]، ذكر ذلك في مَعْرِضِ الْإِنْكَارِ.

وقال ﷺ: ﴿رَظُّوا أَنَّهُمْ مَانَعْتَهُمْ حُصُونُهُمْ مِنَ اللَّهِ فَأَتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ حَيْثُ لَمْ يَحْتَسِبُوا﴾ [الحشر: ٢]، فردَّ على الكفَّار في إعجابهم بحصونهم وشوكتهم، وقال تعالى: ﴿وَهُمْ يَحْسِبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا﴾ [الكهف: ١٠٤] (١).

بل عدَّه شيخ الإسلام ابن تيمية رَحِمَهُ اللهُ نوعاً من أنواع الشرك فقال: (وكثيراً ما يُقرن الرياءُ بالعُجْبُ؛ فالرياء من باب الإِشْرَاقِ بالخلق، والعُجْبُ من باب الإِشْرَاقِ بالنفس، وهذا حال المستكبر).

فالمرائي لا يحقق قوله: ﴿إِيَّاكَ نَعْبُدُ﴾، والمعجب لا يُحقِّق قوله: ﴿وإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ﴾، فمن حقَّق قوله: ﴿إِيَّاكَ نَعْبُدُ﴾ خرج عن الرِّياء، ومن حقَّق قوله: ﴿وإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ﴾ خرج عن الإعجاب (٢).

● ثانيًا: أسباب الإعجاب بالنفس:

● وللعُجْبُ أسبابٌ تجرُّ الشخص إلى الوقوع فيه، وبواعثٌ تدعوه إليه، ومنها (٣):

- ١ - جهل المرء بحقيقة نفسه وغفلته عنها، وعدم علمه بالله تعالى وصفاته: فجهل الإنسان بنفسه (وصفاتها وآفاتا وعيوب عمله، وجهله بربه سبحانه وما امتن به عليه من أنواع النعم الدنيوية والدنيوية، والتي هي محض فضل الله عليه - يورثه الجهل بحقوقه سبحانه، وما ينبغي أن يعامل به.

(١) إحياء علوم الدين (٣/٣٦٩).

(٢) مجموع الفتاوى (١٠/٢٧٧).

(٣) استفدنا بعض هذه الأسباب من: موسوعة الأخلاق الإسلامية، المنشورة على موقع الدرر السنية على شبكة الإنترنت dorar.net.



ويتولد من هذا الجهل رضاه بطاعته، وإحسان ظنه بها؛ فينتج من ذلك من العُجب والكبر والآفات ما هو أكبر من الكبائر الظاهرة؛ من الزنا، وشرب الخمر، والفرار من الرِّحْف، ونحوها^(١).

٢- المدح والثناء، والإطراء في الوجه:

قال الماوردي رَحِمَهُ اللهُ: (من أقوى أسبابه -أي: العُجب- كثرة مديح المتقربين وإطراء المُتَمَلِّقين؛ الذين جعلوا النفاق عادةً ومكسبًا والتَّمَلُّق خديعةً وملعبًا، فإذا وجدوه مقبولاً في العقول الضعيفة أغرَّوا أربابها باعتقاد كذبهم، وجعلوا ذلك ذريعةً إلى الاستهزاء بهم)^(٢).

وقال ابن حجر رَحِمَهُ اللهُ: (حاصل النهي: أن من أفرط في مدح آخر بما ليس فيه، لم يأمن على الممدوح العُجب لظنه أنه بتلك المنزلة؛ فربما ضيع العمل والازدياد من الخير اتكالا على ما وُصف به)^(٣).

٣- مقارنة المرء نفسه بمن هو دونه في العمل والفضل:

وهذا من أقوى الأسباب التي توصل الإنسان إلى العُجب بنفسه؛ فيعتقد أن الناس هلكى بالذنوب والمعاصي، وأنه على خير كبير إذا قورن بغيره.

فعن أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ أن رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: «إذا قال الرجل هلك الناس، فهو أهلكهم»^(٤).

(١) مدارج السالكين لابن القيم (١/١٧٥).

(٢) أدب الدنيا والدين (ص ٢٣٩).

(٣) فتح الباري (١٠/٤٧٧).

(٤) أخرجه مسلم (٢٦٢٣).



قال الإمام النووي رَحِمَهُ اللهُ: (رُويَ) (أَهْلَكَهُمْ) عليّ وجهين مشهورين: رفع الكاف وفتحها، والرفع أشهر.

وقال الحميدي في الجمع بين الصحيحين: الرفع أشهر، ومعناها: أشدهم هلاكاً، وأما رواية الفتح فمعناها: هو جعلهم هالكين، لا أَنَّهُمْ هلكوا في الحقيقة. واتفق العلماء على أَنَّ هذا الدَّم إنما هو فيمَن قاله عليّ سبيل الإزراء على الناس واحتقارهم، وتفضيل نفسه عليهم وتقيح أحوالهم؛ لأنَّه لا يعلم سرَّ الله في خلقه...

وقال الخطَّابي: معناه: لا يزال الرجل يعيب الناس ويذكر مساوئهم، ويقول: فسد الناس وهلكوا، ونحو ذلك، فإذا فعل ذلك فهو أَهْلَكُهُمْ، أي: أسوأ حالاً منهم؛ بما يلحقه من الإثم في عيبتهم والوقعة فيهم، وربما أذَّاه ذلك إلى العُجب بنفسه ورؤيته أنه خير منهم، والله اعلم^(١).

٤ - النشأة والتربية:

فقد ينشأ الإنسان في بيئة غلب عليها طبعُ العُجب والكبر؛ فيأخذ هذا الطبع منها، ويتأثر بمحيطه وبمَن حوله.

قال الشاعر:

وينشأ ناشئ الفتيانِ منَّا عليّ ما كان عودَه أبوه

٥ - الرفقة والصحبة:

ذلك أن الإنسان شديد المحاكاة والتأثر بصاحبه، لا سيما إذا كان هذا الصاحب قوي الشخصية ذا خبرة ودراية بالحياة، وكان المصحوب غافلاً عليّ سجيته، يتأثر

(١) شرح النووي عليّ صحيح مسلم (١٦/١٧٥).



بكل ما يُلقى عليه، فإذا كان صاحب مُصائبًا بداء العجب فإنه ربما انتقل ذلك إلى قرينه فيصير مثله.

٦- الاغترار بالنعمة والرُّكون إليها، مع نسيان ذكر المُنعم تَبَارَكَ وَتَعَالَى:

فإذا حباه الله نعمة؛ من مال، أو علم، أو قوة، أو جاه، أو نحوه -وقف عند النعمة ونسي المُنعم، وتحت تأثير بريق المواهب وسلطانها تُحدِّثه نفسه: أنه ما أصابته هذه النعمة إلا لما لديه من علم؛ على حد قول قارون: ﴿إِنَّمَا أُوتِيْتُهُ وَعَلَىٰ عِلْمٍ عِنْدِي﴾ [الْقَصَص: ٧٨] ولا يزال هذا الحديث يُلحُّ عليه حتى يرى أنه بلغ الغاية أو المنتهى؛ فيسّر ويفرح بنفسه وبما يصدر عنها ولو كان باطلاً، وذلك هو العُجب بالنفس.

● ثالثاً: علاج العُجب:

بين الإمام ابن حزم رَحِمَهُ اللهُ علاج العُجب بقوله: (مَنْ أُمَّتِحِنَ بِالْعُجْبِ: فليفكّر في عيوبه، فإن أعجب بفضائله: فليفتش ما فيه من الأخلاق الدنيّة.

فإن خفيت عليه عيوبه جملة حتى يظن أنه لا عيب فيه، فليعلم أنه مصيبة للأبد، وأنه أتم الناس نقصاً، وأعظمهم عيوباً، وأضعفهم تمييزاً... فليتدارك نفسه بالبحث عن عيوبه والاشتغال بذلك عن الإعجاب بها، وعن عيوب غيره التي لا تضره لا في الدنيا ولا في الآخرة...

ثم تقول للمعجب: ارجع إلى نفسك، فإذا ميّزت عيوبها فقد داويت عُجْبَكَ، ولا تميل^(١) بين نفسك وبين من هو أكثر منها عيوباً -فتستسهل الرذائل، وتكون مقلداً لأهل الشر^(٢).

(١) أي: لا توازن وتقارن بينهما.

(٢) رسائل ابن حزم (١/٣٨٧).



الموضوع الثالث: عوائق في الطريق إلى الله

كما أن من أعظم علاجات العجب: معرفة العبد بصفات ربه ﷻ، وأنَّ الفضل كله والإحسان كله والمِنَّة كلها لله سبحانه؛ فمنه سبحانه الإيجاد والإعداد والإمداد، فمن عرف ذلك فمن أين يأتيه العجب؟!





الكِبْر

أولاً: معنى الكِبْر:

جاء تعريف (الكِبْر) في قول النبي ﷺ: «الكِبْر: بَطْر الحق، وغمط الناس»^(١).

ومعنى (بَطْر الحق): دَفَعه وإنكاره ترفُّعًا وتجبُّرًا، ومعنى (غمط الناس): احتقارهم^(٢).

فالكِبْر: (حالةٌ يتخصَّص بها الإنسان من إعجابه بنفسه، وأن يرى نفسه أكبر من غيره)^(٣).

وقيل: الكِبْر هو: (استعظام الإنسان نفسه، واستحسان ما فيه من الفضائل، والاستهانة بالناس واستصغارهم، والترفع على من يجب التواضع له)^(٤).

ثانياً: أقسام الكِبْر:

يمكن تقسيم الكِبْر إلى ثلاثة أقسام بعضها أشد من بعض، وإن كانت كلها مذمومة، ذلك أن: الكِبْر إمَّا أن يكون:

(تكبُّرًا عن عبادة الله تعالى: وهو أفحش أنواع الكِبْر؛ كتكبُّر فرعون ونمرود، حيث استنكف أن يكونا عبدين له تعالى وادَّعيا الربوبية، قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ﴾ [غافر: ٦٠]، أي: صاغرين.

(١) أخرجه مسلم (٩١).

(٢) انظر: شرح النووي على صحيح مسلم (٢/٩٠).

(٣) تاج العروس للزبيدي (٩/١٤) مادة (كبر).

(٤) تهذيب الأخلاق للنجاحظ (ص ٣٢).



الموضوع الثالث: عوائق في الطريق إلى الله

وإمَّا تكبرًا عن اتباع رسوله ﷺ: بأن يمتنع من الانقياد له تكبرًا، جهلاً وعنادًا، كما حكى الله ذلك عن كفَّار مكَّة وغيرهم من الأمم.

وإمَّا على العباد: بأن يستعظم نفسه، ويحتقر غيره ويزدرية؛ فيأبى على الانقياد له، أو يترفع عليه ويأنف من مساواته، وهذا وإن كان دون الأولين إلا أنه عظيم إنمؤه أيضًا، لأن الكبرياء والعظمة إنما يليقان بالملك القادر القوي المتين، دون العبد العاجز الضعيف؛ فتكبره فيه منازعة لله في صفة لا تليق إلا بجلاله^(١).

وحسب هذه الأنواع المذكورة أنفًا يكون الحكم؛ فإن من الكبر ما يكون كفرًا أكبر مخرجًا من الملة يستحق صاحبه الخلود في النار، وهناك ما يكون صاحبه مرتكبًا كبيرة من الكبائر يستحق العقوبة، ومع ذلك هو تحت مشيئة الله تبارك وتعالى إن شاء عذبه وإن شاء غفر له.



(١) الزواجر عن اقتراف الكبائر لابن حجر الهيتمي (١/١١٨).



الحسد

أولاً: معنى الحسد: الحَسَدُ:

قال الجرجاني: (الحسد: تَمَنِّي زوال نعمة المحسود إلى الحاسد)^(١).

وعرّفه الطاهر بن عاشور بقوله: (الحسد: إحساسٌ نفسانيٌّ مرَّكَب من استحسان نعمة في الغير، مع تمني زوالها عنه؛ لأجل غَيْرَةٍ على اختصاص الغير بتلك الحالة، أو على مشاركتها الحاسد فيها)^(٢).

ثانياً: أسباب الحسد:

للحسد أسباب كثيرة، أرجعها أبو حامد الغزالي رَحِمَهُ اللهُ إِلَى سبعة أمور، هي^(٣):

١ - العداوة والبغضاء:

وهذا أشد أسباب الحسد؛ فإن من آذاه شخصٌ بسبب من الأسباب وخالفه في غرض بوجه من الوجوه -أبغضه قلبه، وغضب عليه، ورسخ في نفسه الحقد...

٢ - التَّعَرُّزُ:

وهو أن يَثْقُل عليه أن يترفع عليه غيره، فإذا أصاب بعض أمثاله ولايةً أو علمًا أو مالًا -خاف أن يتكبر عليه، وهو لا يطيق تكبره ولا تسمح نفسه باحتمال صِلَفِهِ وتفاخره عليه، وليس من غرضه أن يتكبر، بل غرضه أن يدفع كبره، فإنه قد رضي بمساواته مثلاً، ولكن لا يرضى بالتَّرفُّع عليه.

(١) التعريفات (ص ١١٧).

(٢) التحرير والتنوير (٣٠/٦٢٩).

(٣) انظر: إحياء علوم الدين (٣/١٩٢).

٣- الكبر:

وهو أن يكون في طبعه أن يتكبر عليه ويستصغره ويستخدمه، ويتوقع منه الانقياد له والمتابعة في أغراضه، فإذا نال نعمةً خاف أن لا يحتمل تكبره ويرفع عن متابعته، أو ربما يتشوّف إلى مساواته، أو إلى أن يرتفع عليه؛ فيعود متكبراً بعد أن كان متكبراً عليه.

٤- التعجب:

فيجزع الحاسد من أن يتفضل عليه من هو مثله في الخلقة، لا عن قصد تكبرٍ وطلب رياسةٍ وتقَدُّمِ عداوةٍ، أو سببٍ آخر من سائر الأسباب.

٥- الخوف من فوت المقاصد:

وذلك يختص بمتزاحمين على مقصود واحد؛ فإن كل واحد يحسد صاحبه في كل نعمة تكون عوناً له في الانفراد بمقصوده.

ومن هذا الجنس: تحاسد الضرات في التزاحم على مقاصد الزوجية، وتحاسد الإخوة في التزاحم على نيل المنزلة في قلب الأبوين؛ للتوصل به إلى مقاصد الكرامة والمال.

٦- حب الرياسة وطلب الجاه:

وذلك كالرجل الذي يريد أن يكون عديم النظر في فنٍّ من الفنون، إذا غلب عليه حبُّ الثناء، واستغزه الفرح بما يمدح به من أنه لا نظير له؛ فإنه لو سمع بنظير له في أقصى العالم لساءه ذلك، وأحب موته أو زوال النعمة عنه التي بها يشاركه المنزلة؛ من شجاعة، أو علم، أو عبادة، أو صناعة، أو جمال، أو ثروة، أو غير ذلك مما يتفرد هو به، ويفرح بسبب تفرده.



٧- خُبْتُ النفسَ وشُحَّها بالخيرِ على عبادِ الله تعالى:

فإنك تجد من لا يشتغل برياسة ولا تكبر ولا طلب مال، إذا وُصف عنده حسنُ حال عبد من عباد الله تعالى فيما أنعم الله به عليه -يشق ذلك عليه، وإذا وُصف له اضطرابُ أمور الناس، وإدبارهم وفوات مقاصدهم، وتنغص عيشهم فرح به؛ فهو أبداً يحب الإدبار لغيره، ويخل بنعمة الله على عباده، كأنهم يأخذون ذلك من ملكه وخزانتة.

وهذا السبب معالجته شديدة؛ لأن الحسد الثابت بسائر الأسباب أسبابه عارضة، يتصور زوالها فيطمع في إزالتها، وهذا خُبْتُ في الجِبِلَّة لا عن سبب عارض؛ فتعسر إزالته.

● ثالثاً: أقسام الحسد:

● قد قَسَمَ الإمام ابن القيم رَحِمَهُ اللهُ الحسدَ إلى ثلاثة أنواع^(١):

- ١- حسد يخفيه ولا يرتب عليه أذى بوجه ما؛ لا بقلبه ولا بلسانه ولا بيده، بل يجد في قلبه شيئاً من ذلك، ولا يعاجل أخاه إلا بما يحب الله.
- ٢- تَمَنَّى استصحاب عدم النعمة؛ فهو يكره أن يحدث الله لعبده نعمة، بل يحب أن يبقى على حاله؛ من جهله، أو فقره، أو ضعفه، أو شتات قلبه عن الله، أو قلة دينه.
- ٣- حسد الغِبْطَةِ؛ وهو تَمَنَّى أن يكون له مثلُ حال المحسود، من غير أن تزول النعمة عنه، فهذا لا بأس به ولا يعاب صاحبه، بل هذا قريب من المنافسة.

(١) انظر: بدائع الفوائد (٢/٤٦٢).



وقسمه الغزالي رَحِمَهُ اللهُ إِلَى أَرْبَعَةِ أَنْوَاعٍ^(١):

- ١- أن يحب زوال النعمة عنه، وإن كان ذلك لا ينتقل إليه؛ وهذا غاية الخبث.
- ٢- أن يحب زوال النعمة إليه لرغبته في تلك النعمة، مثل: رغبته في دار حسنة، أو امرأة جميلة، أو ولاية نافذة، أو سَعَةٍ نالها غيرُه، وهو يحب أن تكون له، ومطلوبه تلك النعمة لا زوالها عنه.
- ٣- أن لا يشتهي عينها لنفسه، بل يشتهي مثلها، فإن عجز عن مثلها أحب زوالها؛ كيلا يظهر التفاوت بينهما.
- ٤- أن يشتهي لنفسه مثلها، فإن لم تحصل فلا يحب زوالها عنه؛ وهذا هو المعفو عنه إن كان في الدنيا، والمندوب إليه إن كان في الدين.

● **رابعاً: علاج الحسد**^(٢):

١- اتباع أمر الله جل وعلا:

فترك ما نهاه الله عنه من الحسد، ويقهر نفسه عن هذا الظلم، متذكراً قوله تعالى: ﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۗ فَيَنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ﴾ [النازعات: ٤٠، ٤١]، وتغيير أخلاق النفس وإن كان صعباً إلا أنه يسير على من يسره الله عليه.

(١) انظر: إحياء علوم الدين (٣/١٩٢).

(٢) انظر: أدب الدنيا والدين للماوردي (ص ٢٧٢)، وإحياء علوم الدين (٣/١٩٦)، والتبيان في أقسام القرآن لابن القيم (ص ٢٥٩).



٢- الرضا بقضاء الله وقدره، والتسليم لحكمه:

فهو الذي يعطي النعم ويسلبها؛ قال تعالى: ﴿لَنْ نَحْنُ قَسَمًا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ﴾ [الزخرف: ٣٢].

٣- التفكر في نتائج الحسد:

فإن للحسد عواقب وخيمة على الحاسد وعلى من حوله؛ فهو يتألم بحسده ويتنغص في نفسه، فيبقى مغمومًا، محرومًا، متشعب القلب، ضيق الصدر، قد نزل به ما يشتهي الأعداء له، ويشتهي لأعدائه؛ قال تعالى: ﴿وَلَا يَحِيقُ الْمَكْرُ السَّيِّئُ إِلَّا بِأَهْلِهِ﴾ [فاطر: ٤٣].

٤- الحذر من نفور الناس منه، وبعدهم عنه، وبغضهم له:

فإن الحسد يظهر في أعمال الجوارح؛ قال تعالى: ﴿قَدْ بَدَتِ الْبَغْضَاءُ مِنْ أَفْوَاهِهِمْ وَمَا تُخْفِي صُدُورُهُمْ أَكْبَرُ﴾ [آل عمران: ١١٨] فيخاف عداوتهم له وملامتهم إياه؛ فيتألفهم بمعالجة نفسه، وسلامة صدره.

٥- العمل بنقيض ما يأمره به الحسد:

فإن حملة الحسد على القدح في محسوده: كلف لسانه المدح له والثناء عليه، وإن حملة على التكبر عليه: ألزم نفسه التواضع له والاعتذار إليه، وإن بعثه على كف الإنعام عليه: ألزم نفسه الزيادة في الإنعام عليه.

٦- صرف شهوة قلبه في مرضاة الله تعالى:

فقد جعل الله في الطاعة والحلال ما يملأ القلب بالخير، وما من صفة من الصفات إلا وجعل لها مصرفًا ومحلاً ينفذها فيه؛ فجعل لصفة الحسد مصرفًا



الموضوع الثالث: عوائق في الطريق إلى الله

هو: المنافسة في فعل الخير، والغبطة عليه، والمسابقة إليه، وجعل لصفة الكبر التي تؤدي للحسد مصرفاً هو: التكبر على أعداء الله تعالى وإغاظتهم، وجعل لقوة الحرص مصرفاً هو: الحرص على ما ينفع المرء في دنياه وأخراه؛ كما قال النبي ﷺ: «احرص على ما ينفعك»^(١).



(١) قطعة من حديث أخرجه مسلم (٢٦٦٤) من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.



مراجع للاستزادة حول القسم الأول

- القرآن الكريم.
- أبواب الرقاق والزهد في كتب السنة.
- ومن المراجع أيضًا:
- رسالة العبودية لابن تيمية.
- مدارج السالكين لابن القيم.
- الوابل الصيب ورافع الكلم الطيب لابن القيم.
- الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي لابن القيم.
- إغاثة اللهفان من مصائد الشيطان لابن القيم.
- طريق الهجرتين وباب السعادتين لابن القيم.
- الفوائد لابن القيم.
- شرح رياض الصالحين لابن عثيمين.
- اتباع الهوى: مظاهره، خطره، علاجه، لسليمان بن صالح الغصن.
- من أخبار المتكسين لصالح بن مقبل العصيمي.
- الثبات على دين الله لمحمد صالح المنجد.
- أعمال القلوب: حقيقتها وأحكامها عند أهل السنة والجماعة وعند مخالفيهم، د. سهل العتيبي.
- التزكية بين أهل السنة والصوفية لأحمد فريد.
- لذة العبادة لخالد السيد روشة.





القسم الثاني: تطوير الذات:

وفيه ستة موضوعات:

- الموضوع الأول: مقدمات حول تطوير الذات.
- الموضوع الثاني: الأنماط النفسية والانفعالية.
- الموضوع الثالث: مبادئ تطوير الصحة البدنية.
- الموضوع الرابع: طرق تطوير الصحة العقلية.
- الموضوع الخامس: تطوير التنمية المعرفية.
- الموضوع السادس: مهارات إدارة الذات وإدارة المشاريع.

أهداف القسم الثاني

- ١- التَّعَرُّفُ على مفهوم تطوير الذات وقواعده ومجالاته.
- ٢- إدراك أهمية الصحة النفسية وعوامل تطويرها.
- ٣- استكشاف آليات تطوير التفكير والمحافظة على اللياقة العقلية.
- ٤- التَّعَرُّفُ على أنماط التفكير، واكتساب المهارات المساعدة على تطبيقه في المجالات المختلفة.
- ٥- التَّعَرُّفُ على مهارات إدارة الذات، والوسائل العلمية المُعِينة على ذلك.





الموضوع الأول
مقدمات حول تطوير الذات

منطلقات تطوير الذات ومفهومه

تمهيد:

● الإنسان منذ وجوده في هذا الكون خلق مُكْرَمًا، مُشْرَفًا، مُفَضَّلًا، نطق بذلك القرآن الكريم؛ قال تعالى ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾ [الإسراء: ٧٠].

وأعظم ميزة لهذا المخلوق اقتضت هذا التكريم واستدعت هذا التَّمْيِيزَ -نعمة العقل، وميزة التعلم؛ قال تعالى: ﴿وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا﴾ [البقرة: ٣٢].

ومن نعمة الله على هذا المخلوق أن فطره على الخير، وركز فيه النُّزُوعَ إلى الارتقاء، والتطلع الدائم إلى الكمال؛ فلست تجد شخصًا إلا وهو يرغب في أن يكون فاضلاً، جميلاً، غنياً، قوياً، ذا تَمْيِيزٍ وإنجاز.

لكن حكمة الله -بالابتلاء- اقتضت أن هذا لا يكون إلا بمجاهدة النفس التي تسكن هذا الجسد المخلوق من الطين؛ فهو يميل إلى الشهوات، ويركن إلى الدعة والراحة، ومن هنا حصل التمايز بين الخلائق، وبهذا يُعلم أن موضوع تطوير الذات والرُّقْيَ بها ليس وليد هذا العصر، ولا من إفرازات الحضارة الغربية، بل هو مطلب إنسانيٌّ وُجِدَ مع الإنسان مذ خلق.

والله سبحانه -الذي خلق الإنسان ويعلم احتياجه وما يصلحه: ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ [الملك: ١٤] - قد تكفل ببيان هذا الأمر وإيضاحه، وشرح سُبُلِهِ وأسبابه على أكمل وجه وأحسن طريق؛ فإنَّ محور ارتكاز دعوة الرسل إنما هي: إصلاح هذه النفس وتركيبتها، والرُّقْيَ بها إلى أعلى درجة تُمَكِّنُهَا من الدخول على الله في داره دار السلام.

فلا ينبغي أن يبهرنا كثرة الطَّرح الغربيِّ لموضوع تطوير الذات واستصلاحها، إلى درجة تجعلنا نغفل عن الإرث العظيم الذي نملكه في هذا المجال؛ فهو الأصل الأصيل الذي ينطلق منه كل تطويرٍ ونهضةٍ وإصلاحٍ.

من هنا يقال: إنَّ المنطلق في الكتابة في هذه الموضوعات القادمة -خاصة المتعلقة بتطوير الذات واستصلاحها- هو: النظرة الشرعية المتكاملة المتوازنة للنفس الإنسانية، مع إمكانية الاستفادة من كل فكرة أو تجربة أو نظرية صحيحة؛ تساهم في تحقيق هذا الرُّقيِّ والتطور الذاتي المنشود.

● مفهوم تطوير الذات:

التطوير: التحسين بصورة تحقِّق الإصلاح، أو التعديل المراد على أكمل وجه ممكن للشيء المراد.

وأما الذات فالمراد بها: نفس الشيء وعينه؛ كما يقال: رأيت زيدًا نفسه وعينه، فذات زيد هي عينه ونفسه المتصفة بصفاته^(١).

ولعل من أجود تعاريف مصطلح تطوير الذات أنه:

تفعيل وتنمية واكتساب أي مهارة أو معلومة أو سلوك، تجعل الإنسان يشعر بالرضا والسلام الداخليِّ، وتُعيِّنه على التركيز على أهدافه في الحياة، وتُمكنه من تحقيقها، وتُعدّه وتجهزه للتعامل مع أي عائق يمنع من ذلك.

(١) مجموع الفتاوى لابن تيمية (٩/٢٩٢).



الموضوع الأول: مقدمات حول تطوير الذات

وينبغي أن يراعى في هذه الرحلة التي تجمع بين المشقة والمتعة عدة أمور، من أهمها:

- أن أسمى أهداف المسلم وغاياته هو الوصول إلى رضوان الله والجنة؛ ولا بد أن تتمحور حياته حول هذا الهدف العظيم.
- أن تطوير الذات لا يخرج عن مقاصد الشريعة؛ فلا يطلب الإنسان تطوير نفسه فيما لا يتفق مع الثواب الشرعية.
- أن تطوير الذات لا ينفك عن تزكية النفس من الناحية الشرعية، بل هو حالة خاصة من تزكية النفس، فهي الأصل الذي يسعى إليه كل مؤمن عاقل.
- تطوير الذات مهمة مستمرة دائمة لا تتوقف^(١).



(١) انظر: مقالاً للكاتب سلمان الشمrani، وهو باحث مهتم بتطوير الذات على هذا الرابط:

http://www.upower.net/index.php?option=com_content&task=view&id=31&Itemid=53

قواعد تطوير الذات

القاعدة الأولى: الاستعانة بالله:

من أهم هذه القواعد: الاستعانة بالله ﷻ في إصلاح الذات وتطويرها، ودعاؤه سبحانه والتضرع إليه في تحقيق ذلك «فلولا الله ما اهتدينا، ولا تصدقنا ولا صلينا» ولو وكَلنا الله سبحانه إلى أنفسنا أو إلى غيره طرفة عين لهلكنا وخسرنا، وتأمل في جوامع الدعاء التي كان يدعو بها سيد الخلق ﷺ فهي من أعظم الزاد في هذا المضمَر.

القاعدة الثانية: تحديد الهدف ووضوح الرؤية:

قاعدة الانطلاق الأولى وركيزة النجاح الأساسية في أي حياة، أو برنامج أو أي عمل ولو كان صغيراً هي: تحديد الهدف ووضوح الرؤية.

إنَّ أبرز تجلٍّ لعقيدة التوحيد التي بعث بها الأنبياء من لدن آدم إلى نبينا ﷺ هي: (تحديد الهدف الوحيد الصحيح للخَلقة والوجود)، وحصره في عبادة الله رب العالمين؛ ولهذا خلق الخلق، وأرسلت الرسل وبُعِثت الأنبياء، وقام سوق الجنة والنار، قال تعالى: ﴿وَمَا أَرْسَلْنَا قَبْلَكَ إِلَّا رِجَالًا نُوْحِي إِلَيْهِمْ فَسَتَلَوْا أَهْلَ الدِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ [الأنبياء: 7]، ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ [الذاريات: 56]، وفي ذلك إشارة واضحة إلى أنه لا معنى لحياة بلا هدف، ولا قيمة لهدف ليس بصحيح؛ ولهذا كان أوَّل وآخر مراحل الفشل هو: غياب الهدف، أو التوجُّه لهدف لا قيمة له.

فَأَنْ يُفْتَحَ كِتَابُنَا بِ ﴿أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ﴾ [العلق: ١]، ويتلى في ثنياه: ﴿فَاعْلَمْ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ﴾ [محمد: ١٩] - لهو أمر ذو دلالات عميقة في بيان هدف الرسالة، ووظيفة المرسل؛ إنه تهديف الحياة باسم الله، وفي ظلال (لا إله إلا الله).

والإسلام بمبادئه العظام رَسَّخَ هذه القاعدة أعظم ترسيخ، مُتَدَرِّجًا من تهديف الحياة كلها: ﴿قُلْ إِنْ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٦٢﴾ لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ﴾ [الأنعام: ١٦٢، ١٦٣]، إلى تهديف أصغر عمل ممكن أن يعمله الإنسان؛ في نموذج راق نادر في الجمع بين احتياجات الإنسان الروحية والجسدية بل والشهوانية، وبرمجتها كلها بحيث تكون متجهة صوب هدف واحد واضح لا اعوجاج فيه ولا التباس، وهو: عبودية الإنسان لله؛ فلا يشعر الإنسان بالمنازعة بين دنياه وأخراه، ولا بين فطرته وشريعته، ولا بين روحه وجسده، بل هو سياق واحد يجعل الدنيا مزرعة للآخرة.

هذا ما حرص رسول الله ﷺ على ترسيخه في الأفهام، ومن ذلك: ما ورد أن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه مرض مرضاً أشفى منه على الموت، فهِمَّ أَنْ يَتَّصِدَّقَ بِمَالِهِ؛ فَيَأْتِي التَّوَجِيهَ النَّبَوِيَّ الْعَظِيمَ فِي أَشَدِّ لِحْظَاتِ الْحَيَاةِ قَرَبًا مِنَ الْآخِرَةِ، وَحِرْصًا عَلَى التَّزَوُّدِ لَهَا: «إِنَّكَ أَنْ تَذُرَ وَرَثَتَكَ أَغْنِيَاءَ خَيْرٌ مِنْ أَنْ تَذُرَهُمْ عَالَةً يَتَكْفِفُونَ النَّاسَ، وَلَسْتَ تَنْفِقُ نَفْقَةً تَبْتَغِي بِهَا وَجْهَ اللَّهِ إِلَّا أَجْرْتَ بِهَا، حَتَّى اللَّقْمَةَ تَجْعَلُهَا فِي فِيِّ امْرَأَتِكَ»^(١).

(١) أخرجه البخاري (٤٤٠٩).



وَتَمَّةٌ مُشْكَلَةٌ هُنَا عِنْدَ فُقَرَاءِ الْمُسْلِمِينَ، فَيَفْزَعُونَ إِلَى رَحْمَةِ اللَّهِ لِلنَّاسِ أَجْمَعِينَ:
 (يا رسول الله، ذهب أهل الدُّثُورِ بالأَجُورِ؛ يُصَلُّونَ كَمَا نُصَلِّي، وَيَصُومُونَ كَمَا نَصُومُ،
 وَيَتَصَدَّقُونَ بِفَضُولِ أَمْوَالِهِمْ...) فَيَأْتِي التَّوْجِيهَ النَّبَوِيَّ: «أَوْلَيْسَ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لَكُمْ
 مَا تَصَدَّقُونَ؟ إِنَّ بِكُلِّ تَسْبِيحَةٍ صَدَقَةٌ، وَكُلِّ تَكْبِيرَةٍ صَدَقَةٌ، وَكُلِّ تَحْمِيدَةٍ صَدَقَةٌ،
 وَكُلِّ تَهْلِيلَةٍ صَدَقَةٌ، وَأَمْرٌ بِالْمَعْرُوفِ صَدَقَةٌ، وَنَهْيٌ عَنِ الْمُنْكَرِ صَدَقَةٌ، وَفِي بَضْعِ
 أَحَدِكُمْ صَدَقَةٌ».

أي كرم يبشرهم به، وأي هدية يقدمها لهم حين تتحول التسيبحات والتكبيرات
 إلى صدقات تقوم مقام النفقة والمال؛ فهذا فتح كبير وبشرى عظيم، ورغم جدتها
 وغرابتها إلا أن تَمَّة ما هو أغرب وأعجب:

(يا رسول الله، أياتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟!)، قال: «أَرَأَيْتُمْ
 لَوْ وَضَعَهَا فِي حَرَامٍ أَكَّانَ عَلَيْهِ فِيهَا وَزْرٌ؟ فَكَذَلِكَ إِذَا وَضَعَهَا فِي الْحَلَالِ كَانَ
 لَهُ أَجْرٌ»^(١).

هكذا في سياق واحد (التسبيح والتكبير، والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر،
 واستمتاع الرجل بزوجه وإتيانه شهوته... كلها صدقات بهذا الإطلاق وهذا العموم!!
 فأبي اتساع لتحديد الهدف ووضوحه واتحاده يرسخه رسول الله ﷺ في أذهان
 البشرية جمعاء، وهكذا يكون طريق الدنيا والآخرة طريقاً واحداً؛ فتكون الدنيا
 مزرعة الآخرة.

(١) أخرجه مسلم (١٠٠٦).

وبهذا يزول الشقاء، وتتحق أجمل معاني النجاح؛ حينها تصل الحال بالمرء أن يغار على أنفاسه أن تصرف في غير عبودية الله، فيردد مع معاذ بن جبل رضي الله عنه قوله: «أَمَا أَنَا فَأَحْتَسِبُ نَوْمِي كَمَا أَحْتَسِبُ قَوْمِي»^(١).

بقي أن يقال: إنه بعد وضوح هذا الهدف العظيم ورسوخه، ينبغي أن يُتبعه الشخص بتحديد أهداف أكثر دقة وتخصُّبًا؛ فإنَّ الطرق المؤدية إلى الله كثيرة، والملكات والقدرات في غاية الاختلاف والتفاوت؛ لذا كان لزامًا أن تحدّد الباب الذي تنوي الدخول منه على الله تعالى في جنته، فحتى الرسل حدّد الله مَهَمَّتَهُمْ وحصرها في النِّدَارَة والدلالة والتعليم، ولم ينشغلوا بكل مجال أو يطرقوا كل باب.

● القاعدة الثالثة: تعرّف على شخصيتك:

من أكثر وأهم ما يُعين على تحديد الهدف الخاص، ومعرفة الوُجْهَة التي يتوجّه فيها الإنسان هي: تعرّف الشخص على نفسه؛ فيتأمل ويتفكر فيما حباه الله من نعم وملكات وقدرات، ولينظر إلى رغباته وميوله أيضًا، ثم لينظر في هذه الرغبات ويتفكر فيها ويوازن بينها؛ أي هذه الرغبات يمكنه من خلالها استثمار أكبر قدر من قدراته وطاقاته.

وليعلم أن هذه النعم ستكون محل سؤال عند الله يوم القيامة، فإذا تبين له المجال واتضح له الطريق، فليستعن بمن يعرفه ويخلص له ليشركه في تقييم نفسه، وما يرونه فيه من تميّز.

ثم لينظر بعد ذلك في العيوب والعوائق التي يعتبرها قاطعةً لطريقه في تطوير ذاته، فليدونها، وليخطط لعلاجها مراعيًا التدرُّج والبدء بالأهم فالأهم.

(١) أخرجه البخاري (٤٣٤٤).

ويمكنه أيضاً التعرف على عيوبه بسؤال من يثق به من أهله ومُعلِّميه، وليكن في حال تعرّفه على نفسه ذا ثقة وتفاؤل، ولا ينظر لنفسه نظرة دونية تشاؤمية؛ فأكثر الفشل إنما ينتج عن انهزام في الداخل، وطريقة سلبية في رؤية الذات، واعتبارها غير قادرة على شيء (١).

● القاعدة الرابعة: أحسن إدارة ذاتك:

فنجاحك في إدارة ذاتك والتعامل مع نفسك بفعالية من أهم ركائز تطوير الذات، وإن الفشل مع النفس يؤدي غالباً إلى الفشل في الحياة عموماً، وربما إلى الفشل في الآخرة والعياذ بالله، ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١٣]، والتغيير قد يكون إيجابياً للأفضل، وقد يكون سلبياً للأسوأ (٢).

● القاعدة الخامسة: أحسن إدارة علاقتك بالآخرين:

إنه حُسنُ التعامل مع الخلق، وفنُّ التعاون والتبادل المشترك للمنافع، القائم على الصدق والنصح والوفاء، والنجاح فيه من أعظم قواعد تطوير الذات، والرُقِّي بها في مدارج الكمال الإنساني؛ فهذا سيد الخلق وأحبهم إلى ربه المؤيد بالوحي، يخبره ربه بقوله: ﴿وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ﴾ [آل عمران: ١٥٩]، ويمتن عليه بكمال الخلق: ﴿وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾ [القلم: ٤].

ونبيُّه ﷺ يخبرنا عن عِظَم هذا الأمر عند الله بقوله: «مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُرْخَرَ عَنِ النَّارِ وَيُدْخَلَ الْجَنَّةَ، فَلْتَأْتِهِ مَنِيَّتُهُ وَهُوَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ، وَلَيَأْتِ إِلَيْهِ النَّاسُ الَّذِي يُحِبُّ أَنْ يُؤْتَىٰ إِلَيْهِ» (٣).

(١) كثير من هذه المعاني سيأتي تفصيلها في موضوعات قادمة بإذن الله.

(٢) وستتعرف على المزيد من هذا الموضوع في مبحث: (الفاعلية الذاتية) بإذن الله.

(٣) أخرجه مسلم (١٨٤٤).

وهذه القاعدة تقوم على ثلاثة أُسُسٍ:

الأول: أن تحرص على نفعك ونفع غيرك.

الثاني: أن تتقن فنَّ الحديث، وتُتقن في نفس الوقت فنَّ الاستماع؛ فبهذا تُفهم، وتتفهم الآخرين.

الثالث: أن تستمتع بتقديم النفع والمعونة للآخرين، وأنت تبتغي بذلك وجه الله (١).

● القاعدة السادسة: التوازن والتوسط:

فنوازع النفس كثيرة، خاصة النفس الهَمَّامة السَّاعية إلى التطوير والرقي؛ فهي في مُنازعة بين متطلبات الكمال والرقي وكثرة تنوعها من جهة، وبين احتياجاتها الحقيقية، ومطامعها الدنيوية وشهواتها الجامحة من جهة أخرى، وأمثلة الحلول للتوفيق بين هذه المتنازعات هو: التَّوَسُّط والقصد والاتزان؛ بإعطاء كل شيء حقه من غير زيادة ولا نقص.

وهذا ينشأ عن معرفة حقائق الأشياء على ما هي عليه، ومعرفة حدودها وغاياتها ومنافعها، وهي الحكمة المُنوَّه بها في قوله تعالى: ﴿يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ﴾ [البقرة: ٢٦٩].

● القاعدة السابعة: الصبر والمجاهدة والاستمرارية:

فليس أشقَّ على الإنسان من مجاهدة نفسه وتغيير مرذول طباعها، وتحليلتها بمكارم الأخلاق ومحاسن العادات وفضائل السلوك، وما أصدق قول الشاعر:
لولا المشقة ساد النَّاسُ كُلُّهُمْ
الجود يفقر والإقدام قتال

(١) وسيأتي مزيد بيان لهذا الموضوع في بحث مستقل بإذن الله.

وحتى يستطيع الإنسان أن يتحكم في سلوكياته ويرتقي بأخلاقه ويضبط تصرفاته، فلا بد أن يلتفت قبل ذلك إلى الدوافع والخصائص النفسية؛ فما كان منها وراء السلوك المَعْوَجَّ والخلق الذميم فيعزّضه لعملية التهذيب والتقليم، والقلع والإزالة. وما كان يطمح إليه من خُلق نبيل وسلوك سويٍّ قويم فليَسعَ إلى إيجاد وتنمية الدوافع والخصائص النفسية الموجَّهة له؛ يوجد لها إن لم تكن موجودة، وينمّيها إن كانت موجودة لكنها ضعيفة.

وهذه -ولا شك- عملية شاقة؛ لأنها تهدد وتغيّر للواقع النفسي والسلوكي والأخلاقي، والنفوس تقاوم أي تغيير أو تهديد لواقعها مهما كان هذا الواقع؛ لأنه مرتبط بقناعات عقدية أو فكرية، أو لذاتٍ وأفراح قلبية أو بدنية، أو عادات مُستحكمة.

ولهذا، فبداية التغيير تكون من الأساسات التي قامت عليها هذه الأخلاق والسلوكيات، وقد يبدأ الإنسان لكنه يعجز عن المواصلة لضعف صبره وقلة تحمُّله، وهنا يأتي قوله تعالى: ﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾ [البقرة: ٤٥] ليكون خير محفِّز للإنسان في مسيرته التطويرية وتحمُّله لمشاقها.

القاعدة الثامنة: التعلُّم المستمر:

فالتعلم والتعليم عملية مستمرة لا تقتصر على مرحلة مُعيَّنة من العمر، أو تنحصر في مرحلة دراسية محددة، ولا يوجد مُبرر لتوقُّفه قبل الموت. ويمكن تعريف التعلُّم المستمر بأنه: أي تعليم أو تدريب هدفه تطوير المهارات واكتساب الخبرات، وزيادة الفاعلية على المستوى الفردي أو الجماعي.

وهذه الركيزة هي من أميز خصائص هذا الدِّين، الذي كان أول ما أنزل في شريعته: ﴿أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ﴾ [العلق: ١]، ونراه يؤكد على ضرورة هذا المبدأ؛ حتى إنه يدعو المعلم الأعظم ﷺ أن يقول في دعائه: ﴿وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا﴾ [طه: ١١٤].

وقال النبي ﷺ: «مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ»^(١)، وغيرها من النصوص التي تدل على ضرورة استمرارية التعليم؛ لما تحققه من تمكين للفرد في حفظ دينه ودنياه فضلاً عن دورها في ضمان تحقيق القيادة والتقدم في مختلف مجالات الحياة.

القاعدة التاسعة: التفكير الإيجابي:

وهذه الركيزة قائمة على قاعدة حُسن الظنِّ بالله، والتَّفَاوُل الدائم الذي ينبغي أن يكون عليه المسلم، ويمكن تصوير أهم مجالات ومحاوَر التفكير الإيجابي من خلال النقاط التالية:

فالتفكير الإيجابي هو: الطريقة التي تفكر فيها وتنعكس إيجابياً على تصرفاتك تجاه الأشخاص والأحداث.

وهو أيضاً: حالة مزاجية تنقلها عن نفسك للآخرين، تعكس الطريقة التي تنظر بها إلى العالم من حولك.

وهو: النظرة الحسنة إلى الأمور والأشخاص والأحداث، مع التفكير بطريقة تغلب عليها الناحية الإيجابية.

(١) أخرجه الترمذي (٢٦٤٦)، وقال: (حديث حسن).



كما أن من أبرز سماته: تفسير الأحداث والأشياء بطريقة يُغلب فيها الجانبُ الجيّد لها ويُغفل فيها الجانب السيء.

وهذا لا يعني بالطبع أن الأمور دائماً إيجابيّة، ولكنّ التفكير الإيجابي يجعلنا أقدر على مواجهة هذه الأحداث، واستغلال أفضل ما فيها لإثراء حياتنا أو التغلّب عليها أو التكيّف معها.

لذا، فالتفكير الإيجابي يعتبر في الحقيقة على درجة كبيرة من الأهمية في حياة الإنسان؛ حيث يجعل حياته بناءً ومثمرة تُلفّها السعادة والنجاح، ومن خلاله يمكن تحقيق أضعاف التناجح التي يمكن أن تحققها بدونه.

وعلى العكس من ذلك؛ فإن التفكير السّلبى يجعلك تنظر إلى الأمور غير الجيدة، وهو يقود بالضرورة إلى الهم والحزن والارتباك، وربما الفشل في تحقيق ما تصبو إليه، وقد ثبت عنه ﷺ أنه «كان يتعوذ بالله من الهم والحزن»^(١).

إلا أنه من المهم أن لا نخلط بحال بين التفكير الإيجابي وبين التواكل والأمانى الخادعة والكسل؛ فالتفكير الإيجابي يستلزم العمل والبذل، والثاني: يؤدي إلى الكسل والعجز، وشتان ما بينهما.

● القاعدة العاشرة: حُسنُ إدارة الوقت:

● فلا شك أن أوّل شروط النجاح في تحقيق تطويرك لذاتك هو: حسن استغلالك لوقتك، واستفادتك منه فيما ينفعك في دينك ودنياك وآخرتك؛ وقد أبدأً القرآن الكريم وأعاد في التحذير من ضياع الأوقات، وكذلك السنة الشريفة، فضلاً عن الحكماء والعلماء وأصحاب التجارب في الحياة^(٢).

(١) أخرجه البخاري في الأدب المفرد (٦٦٩).

(٢) وسيأتي الكلام عن هذا الموضوع المهم في مبحث خاص بعنوان: (إدارة الوقت).

مجالات تطوير الذات

حتى تحدّد المجالات التي تحتاج فيها إلى تطوير ذاتك، لا بد من تحقق أمرين:
الأول: أن تشعر من داخلك أن لديك قصورًا في هذا المجال؛ فإذا لم يكن لديك شعور بالقصور في هذا المجال، أو لم تعترف به فلن تحقق الفائدة المرجوة من أي برنامج تلتحق به، أو أي كتاب تقرأه فيه.

الثاني: لا بد أن يكون هذا المجال له أهمية في حياتك؛ سواء دينية أو اجتماعية أو اقتصادية أو غير ذلك، وأن ترجو أن يعود عليك بالنفع^(١).

لكن يبقى أن هناك مجالات أساسية يشترك فيها غالب الناس، فلا بد أن تأخذ حقها من التطوير بشكل متوازي ومتناسب، ومن أهم مجالات تطوير الذات:

- تطوير الذات في الجانب الإيماني والروحي؛ وهو المتعلق بعبادته لربه ﷻ، وكيف يكون في حالة مستمرة من الرقيّ الإيماني والإشراق الروحي.
- تطوير الذات في العلاقات مع الخلق؛ ابتداءً من المحيط القريب (الأهل والعائلة والأقارب) مرورًا بالأصدقاء، والجيران، وزملاء العمل، وعموم الناس.
- تطوير الذات في الجانب المعرفي والعملي.
- تطوير الذات في الأدوار التي تمارسها في حياتك (أب، مُربي، طالب، موظف، وهكذا).

(١) انظر: تطوير الذات في فن التعامل مع الآباء والأمهات، لمصلح بن زويد العتيبي.



وبهذا يتبين أن هذه النّواحي جميعاً تُشكّل -تقريباً- الأعمدة الرئيسة
لمَنَاحي حياتك المختلفة؛ وذلك يجعلنا ندرك قيمة التطوير وأهميته على الصعيد
الفرديّ والجماعيّ.



الثقة بالنفس، وتقبُّل الذات

أولاً: مفهوم الثقة بالنفس:

حقيقة الثقة بالنفس: إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وقدراته وإمكاناته.

والثقة بالنفس بهذا المفهوم لا تعني بحال أن يكون الإنسان مغروراً أو معجباً بنفسه، وإنما هي نوع من الاطمئنان المدروس إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريده الإنسان من أهداف.

وذلك من خلال ثقة الإنسان بأن الله تعالى كرمه وأنعم عليه بنعم عظيمة وقدرات هائلة، يُمكنه لو استثمرها وفعلها وطورها واستغلها الاستغلال الأمثل، أن يحقق عبودية الله تعالى في جميع المجالات، والتي من أبرز مظاهرها: عمارة الأرض والسعي في منابها، وصناعة حضارتها وتقدمها.

ولذا نجد النبي ﷺ يُعرف أصحابه رضي الله عنهم قدر أنفسهم؛ فيكنيهم ويُلقبهم بألقاب لها دلالات إيجابية في الحياة، فأبو بكر هو: الصديق، وعمر: الفاروق وأبو عبيدة: أمين هذه الأمة، وحمزة: أسد الله وأسد رسوله، وخالد: سيف الله المسلول... إلى غير ذلك من النماذج الكثيرة التي يظهر فيها بجلاء كيف كان النبي ﷺ يحرص على توكيد هذه الثقة في النفوس.

وينبغي أن يعتقد الواثق بنفسه أن هذه الإمكانيات إنما هي محض منة من الله، وأن فاعليتها مرهونة بعون الله وتوفيقه؛ فلا ينشغل بالنعمة وينسى المنعم سبحانه، وبذلك ينجو من شرك الكبر والغطرسة والغرور، ويتقلب في معاني التوكل التام على الله؛ ببذل الأسباب، مع التبرؤ من كل حول وقوة إلا منه سبحانه.

أما لو حدث العكس، بمعنى: أن الإنسان ينشغل بالنعمة وينسى المنعم، ويتكبر بنعمة الله على خلق الله؛ فذلك هو الكبر المذموم الذي قال فيه تَبَارَكَ وَتَعَالَى: ﴿تِلْكَ أَلْدَارُ الْأَخْرَةِ جَمَعَهَا لِلَّذِينَ لَا يَرْيدُونَ عُلُوًّا فِي الْأَرْضِ وَلَا فسادًا وَالْعِقبَةُ لِلْمُتَّقِينَ﴾ [الفصص: ٨٣].

ثانياً: أنواع الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس على نوعين:

النوع الأول: الثقة المستمرة بالنفس:

وهي التي تصاحب صاحبها في مختلف مواقف الحياة وأشدّها صعوبة؛ فلا يَتَضَعُّع ولا يهتز، ومثل هذا الشخص لا يؤذيه أن يسلم بأنه أخطأ، أو بأنه فشل، أو بأنه ليس ندًا كفؤًا في بعض الأحيان.

النوع الثاني: الثقة المحدودة بالنفس:

وتكون في مواقف معينة، بينما تضعف أو تتلاشى في مواقف أخرى؛ فهذا يحتاج إلى أن يُنمِّي هذه القدرة ويطورها، ويكتسب مزيداً من الخبرات والتدريبات المُعِينة له على كسب ثقة أكبر بنفسه وقدراته، لكنه في الجملة أفضل من كثير من الناس الذين فقدوا هذه الثقة، وقعدت بهم نفوسهم عن تحقيق المكارم والرقى في مدارج التطور الذاتي.

وإليك بعض الخطوات التي يُمكن بها التخلُّص من كثير من الأفكار والمشاعر السلبية في حياتك؛ سواء كانت في الفكر، أو السلوك، أو الأخلاق، أو العادات، أو الكلمات أو غيرها؛ لتحرر نفسك من وطأتها، وتنطلق بالنفس نحو الحياة بثقة أكبر وآمال مشرقة أوسع:



الموضوع الأول: مقدمات حول تطوير الذات

- ١- حَدِّدْ -بتجرد وبلا مبالغة- أهم الأفكار والصفات السلبية في حياتك.
 - ٢- أفرِّد كل فكرة أو صفة على حدة.
 - ٣- فكِّر فيها تفكيرًا منطقيًّا تحليليًّا يؤدي إلى معرفتها؛ وذلك بمعرفة أسبابها وحقيقتها، وهل هي واقع حقيقي فعلاً أو وهم وخيال؟
 - ٤- إن كانت من الأوهام: فحرر نفسك منها، وإن كانت واقعيًّا حقيقيًّا: فتخلص من أسبابها وقَلِّصها إلى أدنى قدر ممكن، واعلم أن الصفة كلما كانت أكثر رسوخًا في حياتك كلما احتاج استبعادها لجهد أكبر وزمن أطول.
 - ٥- لا تنس -قبل ذلك وبعده وفي أثناءه- أن اللجوء إلى الله واستلهاه العون منه هو خير زاد تستصعبه معك في جميع محطات الحياة وتطوير الذات.
- وقد شهد بذلك الأعداء؛ فهذا (مونتغمري) يقول في كتابه: الحرب عبر التاريخ: (أهم مميزات الجيوش الإسلامية لم تكن في المعدات أو التسليح أو التنظيم، بل كانت في الروح المعنوية العالية)^(١).



(١) من أهم المراجع في هذا الموضوع كتاب: إدارة الذات، د. أكرم رضا، واثننا عشرة خطوة للتطوير الذاتي لمايك كرسب، وقوة التحكم في الذات، د. إبراهيم الفقي، وسلسلة مقالات بعنوان: القوانين العامة للنجاح لمصطفى كريم (على موقع مفكرة الإسلام).



الموضوع الثاني
الأنماط النفسية والانفعالية

الخوف

أولاً: مفهوم الخوف:

الخَوْفُ هو: الفَزَعُ والدُّعْرُ، ومعناه: تَوَقُّع حلول مكروه، أو فوات محبوب (١).

وقد خلق الله سبحانه الإنسان وأوجد فيه غريزة الخوف؛ فالخوف من حيوان مفترس أو من نشوب حريق يعتبر خوفاً طبيعياً يدفع الإنسان لحماية نفسه، كما أن الخوف والقلق بالقدر المعقول من الامتحان يدفع الطالب للاجتهاد والمذاكرة حتى يجتاز ذلك الامتحان، ويُلاحظ هنا أن الخوف حصل من أمور تستحق الخوف؛ فهذا النوع من الخوف يساعد على الإنجاز واستمرارية الحياة، ما لم يزد عن القدر الطبيعي.

وهناك نوع آخر من الخوف، يقوم فيه الشخص بتعميم الخوف من موقف مُعَيَّن ليستصحب الخوف من كل ما يتعلق بالموقف؛ ومن هنا ينشأ الخوف الذي يعلم الشَّخْصُ عدم جدواه، وعلى الرغم من معرفته التامة لذلك إلا أنه لا يستطيع التحكم والسيطرة على هذا الخوف، وهو ما يسمى: بـ (الرُّهَاب) أو: (الفُؤْيَا)، أو: (أمراض الخوف غير الطبيعي).

وهي نوع خاص من أمراض نوبات الهلع والدُّعْرُ، ويُعرَّف مرضُ الخوف غير الطبيعي أو الفُؤْيَا على أنه: خوف كامن مُزْمَن وغير مُبرَّر (غير منطقي) من شيء أو مكان أو سلوك مُعَيَّن؛ يؤدي لقيام المريض بمحاولات واضحة للهروب من مواجهة الموقف أو الشيء أو الظرف الذي يعتبره المريض خطراً على حياته.

(١) انظر: لسان العرب (٩٩/٩) مادة (خوف)، والتعريفات للجرجاني (١/١٣٧)، وتفسير القرطبي (٢٧٥/٤).

وحسب الإحصاءات الرسمية: فإن أمراض الخوف غير الطبيعي هي أكثر أنواع أمراض القلق النفسي شيوعاً بين النساء الأمريكيات ومن مختلف الأعمار، بينما يأتي بين الرجال في المرتبة الثانية.

ثانياً: أنواع الخوف:

أنواع الخوف كثيرة، ومن أشهرها:

- ١- الخوف من المساحات الخالية أو الخلاء الواسع الفسيح.
- ٢- الخوف من الأماكن والمناطق المرتفعة.
- ٣- الخوف من الإنسان، وبشكل خاص من الرجال.
- ٤- الخوف من الماء أو من بعض الظواهر الكونية؛ كالبرق، ونحوه.
- ٥- الخوف من الظلام، بما في ذلك الغرف المعتمة حتى في وضح النهار.

ثالثاً: أسباب الخوف:

ليس هناك في الوسط الطبي النفسي تحديداً واضح لأسباب المرض؛ فبعض الأطباء النفسيين يعطي فرضية كون المرض نابغاً من داخل الفرد، أي: أن مشاعر خوف داخلية حصلت عند الشخص بسبب ارتكابه أخطاء أو محرمات مثلاً، فيتم نقلها وتحويلها إلى أشياء خارجة تصبح مصدر الخطر للمريض، وبالتالي فإن رؤية هذه الأشياء الخارجية تؤدي إلى إثارة مشاعر الخوف والدُّعْر الداخلية الكامنة في الإنسان.

وهناك فرضيات أخرى، مثل: فرضية الصدمة والأذى، وحسب هذه الفرضية فإن تعرُّص المريض لخبر أو حادثة مؤلمة وقاسية، يؤدي إلى مشاعر خوف دفيئة يتم



الموضوع الثاني: الأنماط النفسية والانفعالية

خزنها في ذاكرة الفرد ومشاعره، وبالتالي رؤية الشيء أو المكان الذي سبب الأخبار الأليمة والقاسية يثير مشاعر الخوف الدفينة هذه.

وبعض الأطباء يعزو أسباب الخوف غير الطبيعي لتجارب مريرة مر بها الطفل في طفولته، وقد يكون للوالدين دور فيها بطريقة عَفَوِيَّة وفطرية أثناء التربية الحياتية، وليس كرهاً للابن بالطبع، بل حرصاً عليه وخوفاً من وقوعه في إصابات أو كدمات الطفولة، ثم يأتي العامل الآخر المساعد في تعلم الخوف، وهو: تجارب الألم؛ حيث يبدأ الطفل في خوض تجارب قد تسبب له الألم، مثل: تجربة النزول من علو بسيط، ثم السقوط على الأرض والشعور بالألم؛ فهذه التجربة تولد لدى الطفل الخوف من العلو، وهكذا في حالات مشابهة.

رابعاً: علاج الخوف:

هذه النَّفْس مخلوقة لله وهو أعلم بها، ولا شك أن تشريعاته قد تضمَّنت ما فيه صلاحها وشفائها من أدوائها، خاصة ما يتعلق بأمراض القلوب، وبُناءً على ذلك: فلا شك أن علاج جميع الأمراض النَّفسية أكمل ما يكون وأنفع إذا كان من جهة الرسول ﷺ.

فأصل شفاء النفوس راجع إلى هذه الشريعة الكاملة، التي فيها ما يقتلع ويجتث أصل الوسواس والقلق، والهم والحزن، والكآبة والاكتئاب، وضعف الثقة بالنفس والرغبة من العوارض أو الاجتماع وغير ذلك؛ ولذلك كانت أسلم القلوب هي قلوب الصحابة رضي الله عنهم ومن سار على طريقهم ممن هداه الله وشرح صدره.



ومما يُوصَى به في علاج هذا الخوف المَرَضِيّ ما يلي:

١ - امثال قول النبي ﷺ: «أَحْرِضْ عَلَيَّ مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللهِ وَلَا تَعْجِزْ»^(١):

فالمطلوب هو اللجوء إلى الله لجوءاً عظيماً؛ بحيث يتضرع إليه العبد أن يعافيه ويصلح شأنه، قال تعالى: ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ﴾ [النمل: ٦٢].

٢ - بذل الجهد في إصلاح الحال مع الله:

فلا بد من المحافظة قدر المستطاع على طاعة الله؛ بحيث تستمد القوة بثباتك على طاعة الله، والإكثار من ذكره، والله تبارك وتعالى يقول: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨]، وقال عز وجل: ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [النحل: ٩٧].

٣ - معالجة الخوف بأسلوب المواجهة:

فمثلاً: في الرهاب الاجتماعي يُعالج بالمخالطة الاجتماعية المعتدلة؛ بحيث تختار الصحبة والرفقة الصالحة، وتقوم بالأنشطة الجماعية الممكنة، فمثل هذا السلوك يعينك على الخروج تدريجياً من هذه الرهبة.

٤ - بذل الوسع في عدم الاستسلام للقلق والمخاوف:

فعندما تهجم عليك الأفكار فلا تسترسل معها بل اقطعها، وتشاغل عنها بكل ما هو نافع؛ حتى ينقطع تسلط الأفكار السلبية عليك.

(١) أخرجه مسلم (٢٦٦٤).

٥- التأمل والتدبر في حقيقة هذه المخاوف والوساوس:

فتأمل ولاحظ أنك تدرك في الحقيقة أن هذا الخوف لا داعي له، وأنه مجرد أوهام؛ فما الذي يجعلك تخاف هذا الخوف؟! وأنت العبد المؤمن الموقن بقضاء الله تعالى، الذي حكم فيه أن ما أصابك لم يكن ليخطئك وما أخطئك لم يكن ليصيبك.

إذن فهذا الخوف مجرد تهويل من الشيطان ووسوسة، يريد بها أن يُنْغِصَ عليك حياتك؛ لأن هدفه أن يحزنك وأن يقلقك، قال تعالى عنه وعن هدفه: ﴿لِيَحْزُنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ﴾ [المجادلة: ١٠]، ثم بين الدواء الشافي الذي يدفع ضرر الشيطان وتهويله، وهو: التوكل على الله ﴿وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ [المجادلة: ١٠].

٦- ارجع إلى الطبيب المختص في حال عدم قدرتك على التعامل مع حالتك المرضية.

٧- شجع نفسك من بداية العلاج، وأظهر تقديرك وإعجابك لنفسك بأي تحسّن يطرأ مهما كان قليلاً.

٨- في حال خلوتك حاول أن تواصل حياتك اليومية بشكل طبيعي قدر الإمكان؛ ولهذا لا تقبل أن تُكَيِّفَ حياتك لتتماشى مع مخاوفك وقلقك.



القلق

أولاً: مفهوم القلق:

● القلق عند علماء النفس: خبرة انفعالية غير سارة، يشعر فيها الفرد بخوف أو تهديد، لكنه لا يستطيع تحديد مصدر هذا الخوف. وقد يظن البعض أن الخوف كمفهوم يرادف القلق، غير أن بينهما فرقاً في الحقيقة؛ فالشخص الذي يخاف من شيء ما يستطيع أن يحدّد ماهية هذا الشيء ويُعَيّن هويته، بينما الأمر على خلاف ذلك في حالة القلق؛ إذ أن الشخص الذي يصاب بالقلق لا يستطيع في كثير من الأحيان أن يحدد المثير أو المثيرات التي تسبب له القلق.

ثانياً: أنواع القلق:

١ - القلق المطلوب:

كالقلق من السقوط من مبنى مُرتفع، أو من الدخول على أسد في عرينه... إلخ.

٢ - القلق المقبول، أو القلق الموضوعي العادي:

ويطلق عليه أحياناً اسم: القلق الواقعي، ويحدث هذا في مواقف التّوقُّع أو الخوف من فقدان شيء، مثل: القلق المتعلق بالنجاح في عمل جديد، أو وجود خطر قوميّ أو عالميّ، أو حدوث تغيّرات اقتصادية أو اجتماعية.

٣ - القلق المرفوض:

وهو الحُزن المستمر على الماضي والخوف الدائم من المستقبل، وهو قلق مرضي مثله مثل أي مرض جسماني، متى ما خرج عن المعقول احتاج علاجاً، ومن أشهر أنواعه:

٤- القلق العصابي: وهو داخلي المصدر، وأسبابه لا شعورية مكبوتة غير معروفة ولا مبرر له، ولا يتفق مع الظروف الداعية إليه، ويعوق التوافق والإنتاج والتقدم والسلوك العادي.

ثالثاً: أسباب القلق:

يمكن تلخيص أسباب القلق فيما يلي:

(القلق لأنك اكتسبت نزعاً القلق:

لقد تعلمت من العائلة التي تربيّت فيها كيف تُظهر عاطفة ما أو تكتم عاطفة ما؛ لهذا اكتسبت نزعاً القلق، فلو أن والدك وهو يقود سيارة يظهر القلق، فأنت أخذتها رسالة مبكرة مفادها: إن القيادة تسبب القلق.

فالعلاج هنا يكمن في البرمجة الذاتية.

القلق لأنك تشعر بالخوف أو التشاؤم:

إن تكثيف التفكير في الكوارث أو المصائب التي تمر علينا في الحياة، والاهتمام بأسوأ البدائل الممكنة وتوقُّع ما هو أسوأ يُنتج قلقاً مستمراً؛ فمتى شعرت بألم بسيط فإنك تضخمه.

وهذا علاجه يكون بتغيير الاعتقادات الخاطئة والمضرة، وذلك من خلال البرمجة الذاتية.

القلق بسبب ضيق أو شيء خارج عن إرادتك:

فهذا القلق سببه عضويٌّ أو روحيٌّ؛ فقد يكون السَّببُ مرضاً مُزمنًا، وهذا المرض يجعلك تشعر بأنك كنت الضحية؛ فتسأل نفسك لماذا أعاني؟ ولم أنا عالة على الآخرين؟



وقد يكون السبب كذلك فراغ روحيّ في البحث عن أسئلة في غاية الأهمية لا بد للعقل الباطن أن يجد لها إجابات مقنعة، مثل: من خلقنا؟ ومن أين جئنا؟... الخ.

فإذا كان القلق سببه عضوي: فهذا تخصص الطب البشري، والنوع الثاني هو الروحي: وهذا تخصص علماء النفس البشرية.

القلق لأنك ترفض تقبُّل مشاعر وأحاسيس مهمة، مثل: الألم والغضب والحُزن: فالبعض يرفض بتاتاً أي صورة من هذه المشاعر؛ لأنه يعتبر ذلك جذور الانتحار الذاتي أو الانهيار الكامل، لذلك فهو يتجاهل هذه المشاعر ولا يفهمها، أو ربما لا يودُّ أن يفهمها.

وعلاج هذا النوع يكتمل بتقبُّل أحاسيسنا.

القلق بسبب حادثة أو حوادث محدّدة:

فقد تكون هناك حوادث ظهرت فأثرت عليك جسمياً ونفسياً، وأحياناً تأتي البلايا مجتمعة؛ فتسبب البرمجة السلبية.

القلق بسبب إنك كمالي:

فالكماليون قلقون؛ لأنهم يريدون كل شيء كاملاً.

وعلاج هذا: القبول بأننا كاملون كما نحن، ويأتي ذلك من خلال تعلُّم الاحترام وحب الذات).

ولا شك أن أعظم أسباب القلق هو الخواء الروحي الناتج عن البعد عن الله تعالى؛ فالمؤمن قوي الإيمان لا يعرف القلق المرضي غالباً، والله تعالى يقول: ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [النحل: ٩٧] ويقوى الإيمان بعمل الطاعات وترك المعاصي، وقراءة القرآن وحضور مجالس الصالحين وحبهم، والتفكير في خلق الله تعالى.

عن أنس رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «مَنْ كَانَتْ الْآخِرَةُ هَمَّهُ جَعَلَ اللَّهُ غِنَاهُ فِي قَلْبِهِ وَجَمَعَ لَهُ شَمْلَهُ، وَأَتَتْهُ الدُّنْيَا وَهِيَ رَاغِمَةٌ، وَمَنْ كَانَتْ الدُّنْيَا هَمَّهُ جَعَلَ اللَّهُ فَقْرَهُ بَيْنَ عَيْنَيْهِ، وَفَرَّقَ عَلَيْهِ شَمْلَهُ، وَلَمْ يَأْتِهِ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا مَا قُدِّرَ لَهُ»^(١).

رابعاً: علاج القلق:

ينبغي في علاج القلق أن يُقدّم العلاج النَّفْسِيَّ والروحيَّ على العلاج المادّي؛ ولذا يقال: إن أول ما ينصح به المرضى؛ سواء كانوا مرضى روحياً (كالقلق والاكئاب) أو جسدياً (كالأوجاع المختلفة) أن يبادروا إلى العلاج بالرُّقِيَّة الشرعية؛ وهي الآيات والأحاديث التي جاء الشرع بالتَّوَصُّية بها وأن فيها علاجاً للأمراض.

ثم يُنصح كذلك بأخذ العلاج من مواد الطبيعة التي خلقها الله، مثل: العسل والنباتات؛ فإن هذه الأشياء جعل الله تعالى فيها خاصّية لعلاج كثير من الأمراض، وهي في الوقت نفسه ليس فيها آثارٌ جانبية على متناولها.

(١) أخرجه الترمذي (٢٣٨٩)، وصححه الألباني في صحيح الجامع (٦٥١٠).



والذي يوصي به عدد من الأطباء هو: عدم تناول العلاجات المصنعة كيميائيًا لمرض (القلق) إلا في الحالات الضرورية؛ فإن هذا المرض يحتاج صاحبه لعلاج روحي أكثر منه حاجة لعلاج كيميائي.

فهو يحتاج لزيادة إيمانه وثقته بربه تعالى وكثرة دعائه وصلاته، فإذا فعل ذلك كان القلق أبعد ما يكون عنه، وانسراح الصدر والقلب بالطاعات له أعظم الأثر على النفس في طردها لكثير من الأمراض النفسية، وإذا اضطر لمراجعة الأطباء النفسيين فليحرص على الطبيب المسلم الصالح، وكلما كان الطبيب بالله ودينه أعلم كان للمريض أنصح.

عن صُهَيْبِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ! وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ؛ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ» (١).

وعن عبد الله بن مسعود رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «مَا أَصَابَ أَحَدًا قَطُّ هَمٌّ وَلَا حَزَنٌ فَقَالَ: اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، ابْنُ عَبْدِكَ، ابْنُ أُمَّتِكَ، نَاصِيَتِي بِيَدِكَ، مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ، عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ؛ سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوْ اسْتَأْذَنْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ - أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجِلَاءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي، إِلَّا أَذْهَبَ اللَّهُ هَمَّهُ وَحُزْنَهُ، وَأَبْدَلَهُ مَكَانَهُ فَرَحًا»، قَالَ: فَقِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَلَا تَتَعَلَّمُهَا؟ فَقَالَ: «بَلَى، يَنْبَغِي لِمَنْ سَمِعَهَا أَنْ يَتَعَلَّمَهَا» (٢).

(١) أخرجه مسلم (٢٩٩٩).

(٢) أخرجه أحمد (٣٧١٢)، والحاكم في المستدرک (١٨٧٧)، وقال: (صحيح على شرط مسلم إن سلم من الإرسال)، والحديث في الصحيحة للألباني (١٩٩).



وكذلك أيضًا أن يقول: (لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين).
فهذه - وغيرها كثير - من الأدوية الشرعية النافعة بأمر الله تعالى ورحمته^(١)،
لكن لما ضعف الإيمان ضعف قبول النفس للأدوية الشرعية، وصار الناس يعتمدون
على الأدوية الحسيّة أكثر من اعتمادهم على الأدوية الشرعية، ولما كان الإيمان قويًا
كانت الأدوية الشرعية مؤثرة تمامًا، بل إن تأثيرها أسرع من الأدوية الحسية.
وأما العلاج الحسيّ: فإن القلق بمظاهره وأعراضه المتباينة قد لا يكون بحاجة
إلى إجراء عمليات جراحية، أو تناول الحبوب المهدئة، بل تكون ثمة حاجة فقط
إلى تشغيل أجهزة الجسم؛ وذلك بممارسة بعض التمرينات الرياضية التي تكفل
التخلص من الزائد من الطاقة الحيوية المخزنة ببعض الأعضاء، والتي يتسبب عنها
القلق بشكل غير مباشر.

وهناك في الواقع صلة وثيقة بين الخمول الجسمي وبين القلق؛ ذلك أن الجسم
عندما يشحن بالطاقة فإنه يكون بحاجة إلى التخلص منها، حتى تستمر الحياة في أخذ
وعطاء مستمرين.

وثمة عامل آخر من عوامل حدوث القلق هو: العامل الاجتماعي؛ فالانجاس
في قمم اجتماعي واحد لا يتغير يؤدي بالشخص إلى الإصابة بالقلق، فكثير
من الناس لا يخرجون عن نمط حياتهم اليومي؛ وكأن كل يوم يمر بحياتهم هو صورة
طبق الأصل من الأيام السابقة جميعها.

(١) ومن أراد مزيداً من ذلك فليرجع إلى ما كتبه العلماء في باب الأذكار ك: الأذكار للنووي، والكلم
الطيب لابن تيمية، والوابل الصيّب، وزاد المعاد لابن القيم.



ويمكن أن يضاف هنا بعض العلاجات، وهي غالبًا بمثابة المضادات للأسباب التي سبق ذكرها، ومنها:

١- عِشْ حاضرك:

أكثر القلق سببه الندم على الماضي أو الخوف على المستقبل؛ فيجب أن تعلم أن الماضي مضى ولن يعود، وأما المستقبل فالله وحده هو العالم به، ومخاوفك تجاهه لا تضر أحدًا غيرك، فالتعايش مع اللحظة فنٌّ من فنون القوى الذاتية، مارِسْهَا وَجَرِّبْهَا.

٢- تَقَبَّلِ الواقع:

فعندما تعترضك مشاكل ادرس الأمور جيدًا، ولا تتردد في المشاورة، وضع جميع الاحتمالات المحتملة الممكنة لمواجهة المشكلة، مع عرض الإيجابيات والسلبيات لكل احتمال، ثم بعد ذلك اختر القرار المناسب.

٣- تَدَكَّرْ أخطار القلق:

وما سببه لك من توتر، فأنت في غنى عن كل تلك الأمراض الجسدية والنفسية والاجتماعية، ويجب أن تعلم: أننا بدون المشاكل لا نتطور.

٤- آمِنْ بمبدأ التسليم:

ففي بعض الأحيان تعترضنا أوهام لا بد أن نسلم بها، مثل: سفر حبيب، طلاق لا بد منه، بلاء، مرض مفاجئ أو مزمن.

٥- تَعَلَّمْ فن النسيان:

تعلم كيف تنسى ما مضى من الآلام، ولا تقبل أن تكون آلة للحزن والتنديد.



٦- أصّل معاني الحب:

فالحب هو رأس الأمر؛ تعلم كيف ربك، وتحب دينك، وتحب نفسك، وتحب
أهلك، وتحب الخير وتحب الحياة^(١).



(١) انظر: موقع الإسلام سؤال وجواب، السؤال رقم (٢١٦٧٧)، والقلق وأنواعه وأسبابه وعلاجه
لعبد الله بن دعث.

وللاستزادة يراجع: المشكلات النفسية حقيقتها وطرق علاجها ليوסף ميخائيل أسد، وتغلب
على القلق وابدأ الطمأنينة لإميل بيدس، والصحة النفسية ومشكلاتها اليومية لحمدي ياسين،
ومقتطفات من حوار عن مشكلة القلق مع د. محمد الشمrani، أخصائي أمراض النفسية
بمستشفى الأمل بالدمام.

الغضب

أولاً: مفهوم الغضب:

الغضب: حالة نفسية انفعالية تُصيب الإنسان؛ فتدفعه إلى الرغبة في البطش والانتقام.

والغضب إذا أُطلق في النصوص الشرعية فإنما يراد به الغضب المذموم، وهو ما كان انتقاماً للنفس؛ لما يترتب عليه من مفسد ومضار على الإنسان في ذاته، وعلى مجتمعه؛ ولذا حذّر منه النبي ﷺ بإطلاق، كما في الصحيح عن أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ أن رجلاً قال للنبي ﷺ: «أَوْصِنِي، قَالَ: «لَا تَغْضَبْ»، فردّد مراراً، قَالَ: «لَا تَغْضَبْ»^(١)، زاد الطبراني من حديث أبي الدرداء رَضِيَ اللهُ عَنْهُ «وَلِكِ الْجَنَّةَ»^(٢)، ولأحمد: قَالَ الرَّجُلُ: «فَفَكَّرْتُ حِينَ قَالَ النَّبِيُّ ﷺ مَا قَالَ، فَإِذَا الْغَضْبُ يَجْمَعُ الشَّرَّ كُلَّهُ»^(٣).

ومعنى قوله: «لا تغضب»: اجتنب أسباب الغضب ولا تتعرض لما يجلبه، ثم إذا حصل الغضب فلا تعمل بمقتضاه، بل جاهد نفسك على ترك تنفيذه والعمل بما يأمر به، فيندفع عنك شر الغضب.

فليس النهي هنا راجعاً إلى حالة الغضب؛ فهي حالة نفسية وطبع بشري لا يمكن للإنسان دفعه أو الامتناع عنه، إلا لمن أراد الله سبحانه.

(١) أخرجه البخاري (٦١١٦).

(٢) أخرجه الطبراني في المعجم الأوسط (٢٣٥٣).

(٣) أخرجه أحمد (٢٣١٧١)، عن رجل من أصحاب النبي ﷺ.

والممدوح من الناس بالقوة والشجاعة والنجدة ليس هو من يصرع من أغضبه، ويشتفي منه ولو كان محققاً، بل على عكس ذلك تماماً، كما بين ذلك الرسول ﷺ بقوله: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ» (١).

فجعل الذي يملك نفسه عند الغضب أعظم الناس قوة، وفيه: بيان منزلة مجاهدة النفس على تَجَرُّعِ الغضب وكظم الغيظ، وأنها منزلة عظيمة عند الله، كما في حديث معاذ بن أنس رضي الله عنه مرفوعاً: «مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يُنْفِذَهُ، دَعَاهُ اللَّهُ ﷻ عَلَى رُءُوسِ الْخَلَائِقِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُخَيِّرَهُ اللَّهُ مِنَ الْحُورِ الْعِينِ مَا شَاءَ» (٢).

فانظر كيف رتب هذا الأجر الجزيل على هذا العمل، وما ذاك إلا لما في كظم الغيظ من صبر ومصابرة، كما قال تعالى: ﴿وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا دُوحًا عَظِيمًا﴾ [فصلت: ٣٥].

ثانياً: علاج الغضب:

من حرص النبي ﷺ على أمته أن بين لهم سبل الوقاية مما يجلب الغضب ويشيره، ومن ذلك: نبيه عن كل أنواع المظالم والبغي وسوء الخلق والمعاملة، ثم بين لنا ﷺ كيفية علاج الغضب إذا استولى على الإنسان، وثار في نفسه الرغبة في الانتقام، فمن ذلك:

حديث سُلَيْمَانَ بْنِ صُرَدٍ، قَالَ: اسْتَبَّ رَجُلَانِ عِنْدَ النَّبِيِّ ﷺ وَنَحْنُ عِنْدَهُ جُلُوسٌ، وَأَحَدُهُمَا يَسُبُّ صَاحِبَهُ مُغْضَبًا قَدِ احْمَرَّتْ وَجْهَهُ، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ:

(١) أخرجه البخاري (٦١١٤).

(٢) أخرجه أبو داود (٤٧٧٧).



«إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ، لَوْ قَالَ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ»
فَقَالُوا لِلرَّجُلِ: أَلَا تَسْمَعُ مَا يَقُولُ النَّبِيُّ ﷺ؟ قَالَ: إِنِّي لَسْتُ بِمَجْنُونٍ^(١).

ومن ذلك: لزوم الغاضب الصمت، فلا يتكلم حتى لا ينطق بما قد يندم عليه بعد زوال غضبه، كما صح من حديث ابن عباس رضي الله عنهما، أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: «عَلَّمُوا، وَيَسِّرُوا، وَلَا تُعَسِّرُوا، وَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ»^(٢).

ومنها: أن ينتقل عن الحالة التي هو فيها إلى حالة غيرها؛ فيزول عنه الغضب، كما في حديث أبي ذر رضي الله عنه أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيُضْطَجِعْ»^(٣).

إلا أن من أعظم ما يُعين على البعد عن الغضب والتحلي بصفة الحلم والعفو -تذكر محبة الله لفاعل ذلك؛ كما قال رسول الله ﷺ لـ (أَشَجَّ عَبْدُ الْقَيْسِ): «إِنَّ فِيكَ لَخَصْلَتَيْنِ يُحِبُّهُمَا اللَّهُ: الْحِلْمُ وَالْإِنَاءُ»^(٤).

والطمع في عظيم الفضائل والمكارم التي أعدها الله لأهل الحلم والصفح والعفو.



(١) أخرجه البخاري (٣٢٨٢).

(٢) أخرجه أحمد (١/٣٢٩)، وصححه الألباني في صحيح الجامع (٦٩٣).

(٣) أخرجه أحمد (٥/١٥٢)، وصححه الألباني في صحيح الجامع (٦٩٤).

(٤) أخرجه مسلم (٢٥).

الإحباط

أولاً: مفهوم الإحباط:

(الإحباط - وترادفه: الخيبة - هو: إعاقة المرء عن بلوغ هدف ما، وسدُّ الطريق التي يسلكها نحو الوصول إلى هدفه؛ سواء أكان السعي نحو الهدف سعياً واعياً، أو غير واع) (١).

وقال بعض الباحثين: الإحباط - بمفهومه العصري - يعني: مجموعة من المشاعر المؤلمة، تنتج عن عجز الإنسان عن الوصول إلى هدف ضروريّ لإشباع حاجة ملحة عنده (٢).

فالإحباط هو: حالة قد تواجه الفرد عندما يعجز عن تحقيق رغباته النفسيّة أو الاجتماعيّة بسبب عائق ما.

وقد يكون هذا العائق خارجياً؛ كالعوامل الماديّة والاجتماعيّة والاقتصادية، وقد يكون داخليّاً؛ كعيوب نفسية أو بدنية، أو حالات صراع نفسي يعيشها الفرد تحول دونه ودون إشباع رغباته ودوافعه، وقد يكون الإحباط بناءً في بعض الأحيان؛ لأنه يدفع الفرد لتجاوز الفشل، ووضع الحلول الملائمة لمشاكله.

(١) موسوعة علم النفس لأسعد أزرقي (١١/١).

(٢) الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام لمحمد عودة محمد، وكمال إبراهيم موسى (ص ١٢٦).

ثانياً: أسباب الإحباط:

١- أسباب مادية:

ويُقصد بها الجوانب ذات الطابع الماديّ التي تَحُول دون الإشباع، مثل: الكوارث الطبيعية؛ من البراكين أو الزلازل أو الفيضانات، ونحوها من كل ما يتناول الجانب الماديّ من حياة الإنسان.

٢- أسباب اجتماعية:

هذه الأسباب تتعلق بالناحية الاجتماعية للفرد، مثل: الحدّ من الحرية، أو الضغوط الاجتماعية، أو القوانين التي تحول بين الإنسان وأهدافه.

٣- أسباب اقتصادية:

قد يكون الفقر من أهم العوامل التي تسبب الإحباط؛ لأنه لا يمنح الإنسان الفرصة لتحقيق رغباته؛ سواءً المعيشية، أو التعليمية، أو غيرها من الجوانب التي تحتاج للمال.

٤- العيوب الذاتية:

وهي العيوب التي تتعلق بالإنسان نفسه من الناحية الجسمية؛ فقد يعاني من إعاقات أو بدانة تمنعه من تحقيق دوافعه، وقد يعاني من تواضع في قدراته العقلية يمنعه من تحقيق التّفوّق أو الإنجاز، وقد يعاني من الخوف والخجل والإحراج مما يمنعه من الاختلاط بالآخرين ومواجهتهم.

ثالثاً: علاج الإحباط:

تقدم الكلام في موضوع القلق عن العلاج النفسي والروحي المعتمد على الكتاب والسنة، ولا شك أن حسن الظن بالله والثقة بموعوده، وتنمية الإيمان والبعد عن المعاصي مما يعطي دفعة معنوية عظيمة للإنسان، تخرجه من دائرة الإحباط إلى دوائر من الصبر ثم القناعة والرضى، بل والشكر لله على كل حال.

وفي الحديث: «عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ! وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ؛ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ»^(١).

وقد ذكر بعض المهتمين علاجات أخرى مساعدة يمكن الاستفادة منها:

فيرى الأستاذ حسن عبده نعمان في مقاله المنشورة على موقع (www. balag. com)

أن من وسائل التخلص من الإحباط:

- ١- تدريب النفس على استيعاب المشكلات اليومية: باسترجاع التجارب المشابهة التي مرت بنا سابقاً وتغلبنا عليها؛ فثق في قدراتنا على تخطي الأزمات.
- ٢- الثقة بأن أي مشكلة لها حل، حتى وإن كان في وقت لاحق.
- ٣- ممارسة الهوايات المحببة إليك؛ لأنها تنقل الشخص إلى حالة مزاجية أفضل.
- ٤- اتباع قاعدة ٢٠ / ٨٠ (فكر ٨٠ في الحل و ٢٠ في المشكلة) وليس العكس.

(١) أخرجه مسلم (٢٩٩٩).



ويضيف الأستاذ أحمد السيد كردي^(١): أن الإنسان يمكن أن يواجه الإحباط بأساليب مباشرة وغير مباشرة:

• الأساليب المباشرة لمواجهة الإحباط:

١- تغيير المجهود ومضاعفته:

هنا يقوم الإنسان بمضاعفة الجهد في سبيل التغلب على العوائق؛ مما يمنحه القدرة والطاقة على تجاوز العقبات، مثل: زيادة الرياضة، أو المذاكرة، أو التدريب في مجال آخر.

٢- تغيير الطريقة:

عندما يكتشف الإنسان أن الطريقة التي اتبعها لم تكن نافعة، يقوم باختيار طريقة أخرى للوصول للإشباع.

٣- تغيير الهدف:

في حال فشل الطريقتين الأولىين، يقوم الإنسان بتغيير الهدف نفسه؛ فقد يكون يأمل بالحصول على وظيفة معينة ولكنه لا يستطيع، هنا يقوم بتغيير الهدف حتى يتخلص من عملية الإحباط.

• الأساليب غير مباشرة لمواجهة الإحباط:

في حال فشل الطرق الثلاث المستخدمة، قد تتاب الإنسان حالة من القلق والتوتر مما يؤثر على سلوكه وتوافقه النفسي، هنا يلجأ لحيل دفاعية لا شعورية تساعده على خفض حدة التوتر، وتسمى: الحيل العقلية، ومنها:

(١) في مقالة بعنوان: علاج مشكلة الإحباط النفسي، على هذا الرابط:

<http://kenanaonline.com/users/ahmedkordy/posts/232023>



- ١- اتباع طريقة التنفيس أو التهدئة الذاتية؛ بأخذ شهيق عميق وزفير بطيء.
- ٢- تفرغ المشاكل بالفضفضة مع صديق أو إنسان مقرب.
- ٣- البكاء إذا أحس الإنسان بالرغبة في ذلك دون مكابرة.
- ٤- الخروج إلى الأماكن العامة المفتوحة.
- ٥- تدريب النفس على استيعاب المشاكل اليومية؛ باسترجاع التجارب المشابهة التي مرت به وتغلب عليها؛ فيثق في قدرته على تخطي الأزمة.
- ٦- تبسيط الضغوط النفسية، والثقة في الله بأن أي مشكلة لها حل، حتى وإن كان في وقت لاحق.
- ٧- ممارسة الهوايات؛ لأنها تنقل الشخص إلى حالة مزاجية أكثر سعادة.
- ٨- ترك الإنسان التفكير في مشاكله ومحاول إسعاد الآخرين؛ فعندها سيجد سعادته الغائبة وليس الإحباط.
- ٩- تذكر أن دوام الحال من المحال، والثقة بأن الصبر كفيلاً بإنهاء هذه الحالة. وإذا علمت أن بقاء الحال من المحال، فما تعيشه من لحظات إحباط لن تدوم، وكلما ازداد الكرب والضيق قرب الفرج؛ كما قال الله تعالى: ﴿حَتَّىٰ إِذَا اسْتَيْعَسَ الرُّسُلُ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ قَدْ كُذِبُوا جَاءَهُمْ نَصْرُنَا فَنُجِّيَ مِنْ نَشَأٍ وَلَا يُرَدُّ بِأُسْنَانَا عَنِ الْقَوْمِ الْمَجْرِمِينَ﴾ [يوسف: ١١٠].



الأنانية والأثرة

أولاً: مفهوم الأنانية:

لقد أودع الله في الإنسان غريزة حب الذات، وعن طريقها يحمي الإنسان نفسه ويخاف على حياته، لكن حينما يطلق الشخص العنان لهذه الغريزة لتوجه شخصيته وعلاقته بالآخرين، فإنه يتقل بنفسه من هذا المفهوم الفطري إلى مفهوم الأنانية، فما هي الأنانية؟

الأنانية والأثرة: أن يختص الإنسان نفسه أو أتباعه بالمنافع؛ من أموال ومصالح دنيوية، ويستأثر بذلك فيحجبه عمّن له فيه نصيب أو هو أولى به، وهذه هي الأنانية لأنها تنطلق من الأنا^(١).

وهذا المرض العُضال خطره شديد؛ إذ أنه يُطَوِّع كل الإمكانيات لإشباع متطلباته، وقد يقال: إن أكبر مشكلة تعانها البشرية تبدأ في عالم الفرد، عندما يغلب الإنسان مصلحته على مصلحة الآخرين مهما كان الثمن؛ ولذا جاء الإسلام باستئصال هذا المرض أو ترويضه في إطار شرعي، حيث قال ﷺ: «لا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ»^(٢).

قال النووي رَحِمَهُ اللهُ: (معناه: لا يؤمن الإيمان التام، وإلا فأصل الإيمان يحصل لمن لم يكن بهذه الصفة)^(٣).

(١) انظر: نضرة النعيم في مكارم أخلاق الرسول الكريم (٩/ ٣٧٧١).

(٢) أخرجه البخاري (١٣)، ومسلم (٤٧).

(٣) شرح صحيح مسلم (١٦/٢).

وعن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُزَحَّزَحَ عَنِ النَّارِ وَيُدْخَلَ الْجَنَّةَ، فَلْتَأْتِهِ مَنِيَّتُهُ وَهُوَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ، وَلِيَأْتِ إِلَى النَّاسِ الَّذِي يُحِبُّ أَنْ يُؤْتَى إِلَيْهِ»^(١).

ثانياً: أسباب الأنايئة:

إن أسباب الأنايئة كثيرة، وأبرزها يعود إلى التربية الخاطئة، ومن أمثلة ذلك:

- ١- القدوة غير المناسبة.
- ٢- القسوة على الأبناء بالضرب والتأنيب والتحقير.
- ٣- حرمان الطفل من الأشياء التي يحبها أو يراها عند الآخرين.
- ٤- عدم تعويد الأبناء على التسامح فيما بينهم، وتعويدهم على الانتقام.
- ٥- علاقة الوالدين بعضهما ببعض؛ حيث لا يسود بينهما روح التسامح والتغاضي.
- ٦- التمييز بين الأبناء في المعاملة.

فهذه الأساليب التربوية الخاطئة تؤثر على سلوكياتنا مستقبلاً؛ فإنها إن لم تصنع إنساناً أنانياً فإنها -على أقل الأحوال- ستصنع عند هذا الإنسان القابلية للتخلق بهذا الخلق!

ومن الأسباب أيضاً:

- حب الدنيا والشهوات.
- غياب الوازع الديني أو ضعفه.

(١) أخرجه مسلم (١٨٤٤).

ثالثاً: مظاهر الأنانيّة:

١- التَّعَصُّب:

حيث يتعصب الشخص الأناني لأرائه وأفكاره وجماعته، ولا يقبل الحق.

٢- التكبر:

فالأناني ينظر إلى نفسه نظرة مضخمة، ويكفي في التحذير من هذه الخصلة القبيحة الردع القرآني الشديد: ﴿الَّذِينَ فِي جَهَنَّمَ مَثْوًى لِّمُتَّكِرِينَ﴾ [الزمر: ٦٠].

٣- حب الظهور والرياء:

وحب الظهور والشهرة تعني: رغبة الإنسان أن يعرف الناس أنه إنسان صالح أو غني أو كبير؛ بهدف استقطابهم وتسخير قلوبهم.

٤- الغرور:

وهو: حالة نفسية تعتري الأناني من الشعور بالقوة والعظمة والكمال؛ فيتصور أنه في قمة الخير والفضل.

٥- الجشع المادي:

فلاحظ أن مظاهر الأنانيّة في الحياة الاقتصادية تتجسّد في سلوك ذلك الإنسان الجشع المستأثر، عندما يحتكر الطعام والدواء والسلع التي يحتاج الناس إليها؛ ليضطرّهم إلى رفع الأسعار وامتصاص دمائهم، أو عندما يقرّر المستوى المتدنّي من الأجور للعاملين معه، والتابعين لأعماله ومشاريعه.

٦- عدم التنازل عن أي مصلحة، ولو لأهل الحاجة أو الاضطرار.

٧- عدم مراعات حقوق الآخرين.

رابعاً: أثر الأنانيّة والأثرة على الفرد والمجتمع:

للأنانية والأثرة أضرارٌ كثيرة على الفرد والمجتمع؛ لأنّها نوع من الأنانيّة البغيضة التي تجلب الحقد بين الأفراد، وتمنع وصول الحقوق لأصحابها، وتلك حالة تدعو إلى تدمير أصحاب الحق، وإلحاق الأذى بمن استأثر دونهم بالمال أو الوظيفة أو نحو ذلك ممّا ينبغي أن يكون الجميع فيه سواء.

وإذا شاعت في مجتمع من المجتمعات انحلّ عقده، وانفصمت عُراه؛ لأنّ ذلك ظلم لأصحاب الحقوق، وظلم أيضاً لذوي الأثرة الذين يحصلون على حقوق الغير؛ ممّا يجعلهم كسالى مغرورين، وإذا حدث تبدل في الأوضاع فإنّهم يطالبون بردّ هذه الحقوق، التي غالباً ما يكونون قد أضعوا لعدم تعبهم في الحصول عليها؛ وحينئذ تنقلب المنافع إلى مهالك تهوي بهم في قاع السجون، ولعذاب الآخرة أشدّ وأبقى.

والأولى بالمسلم الحقّ: أن يتحلّى بعكس هذه الصّفة، وهو: الإيثار؛ بأن يفضّل غيره على نفسه، وحينئذ فقط يصبح من المفلحين الذين تخلّصوا من شحّ أنفسهم وبخلها، فإن لم يفعل فالواجب عليه العدل؛ بأن يعطي كلّ ذي حقّ حقّه، وله في أنصار رسول الله ﷺ أسوة طيبة، حيث مدحهم المولى ﷺ بقوله: ﴿وَيُؤْتِرُونَ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شَحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ [الحشر: ٩] وعلى من وقعت عليه الأثرة أن يصبر ويحتسب من ناحية، وأن يطالب -من ناحية أخرى- بحقه بالمعروف، سائلاً المولى ﷺ أن يعينه، فالله سبحانه خير معين.

خامساً: علاج الأنانيّة والأثرة:

- ١- محاسبة النفس والتدقيق في تصرفاتها كلّ ليلة.
- ٢- الالتزام بما يتوجّب دفعه من حقوق شرعيّة ﴿وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ ﴿٢٤﴾
لِّلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ﴾ [المعارج: ٢٤-٢٥]، وذلك من خلال فريضة الزّكاة،
ومن خلال الصّدقات.
- ٣- التردّد إلى المسجد الذي يؤمّن بيئةً حاضنةً للتّواصل الطّيب بعيداً عن كلّ
الحسابات الدنيويّة.
- ٤- المشاركة في أعمال اجتماعيّة وخيريّة.
- ٥- التّعوّد على عمل الفريق والجماعة.
- ٦- ليكن شعارنا: الحياة تَسعُ الجميع، أَعِشْ وَيَعِشْ معي الكثيرون، وأرتاح
ويرتاح معي الكثيرون، وأسعد ويسعد معي الكثيرون.
- ٧- حاول كلما شعرت في نفسك أنك تحب أن تمتلك شيئاً ما - حاول
أن تتصدّق به أو بشيء منه (١).



(١) انظر: نضرة النعيم في مكارم أخلاق الرسول الكريم (٩/٣٧٧٩)، ومقال: حب الذات المذموم
أو الأنانية أو الأثرة لعبيد الله عامر (على ملتقى أهل الحديث).

القدوات بين الإعجاب والتقليد الأعمى

تمهيد:

لا ريب أن أعظم القدوات قاطبةً هم الرسل العظام والأنبياء الكرام، الذين نصبهم الله قدوات للناس وهداة لهم، فمهما صنعوا فالناس بهم مقتدون ولهم متبعون، وبذلك أمر الله تعالى عباده، فقال سبحانه: ﴿أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ فَبِهِدْيِهِمُ اقْتَدِهْ﴾ [الأنعام: ٩٠]، وخص الحبيب المصطفى والنبى المجتبى ﷺ بقوله سبحانه: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾ [الأحزاب: ٢١]

وقفى على أثره بجملة وافرة من القدوات العظام من الصحابة الكرام والتابعين ومن تبعهم إلى يوم الناس؛ إكراما لهذه الأمة واختصاصا لها، فلم يكن للأمم الأخرى عشر معشارهم ولا بعض أعمالهم وآثارهم، أنار الله بهم الدنيا، وقشع بهم الظلام، وجعلهم قدوة لجميع الأنام.

أولاً: أصناف الناس في التعامل مع القدوات:

لا شك أن لوجود القدوة في حياة الناس أهمية عظيمة في تحفيزهم للخير ودعوتهم، لكن الناس انقسموا حيال هؤلاء القدوات إلى أقسام عدة:

القسم الأول: انبهر بهم انبهاراً أقعده عن الأخذ بفوائد الجوانب الإيجابية في حال أولئك العظام، وذابت شخصيته في شخصياتهم؛ فأصبح إمعة لا يرى الحق والصواب إلا من خلال تلك الشخصية التي انبهر بها!! ولا معصوم بعد محمد ﷺ، وكل يؤخذ من قوله ويترك.

القسم الثاني: نذر نفسه لهدم هذه القدوات، وتحطيمها بأسباب بعضها أعجب من بعض.

القسم الثالث: توسَّط فيهم؛ فاستفاد من الإيجابيات الجمَّة، ونأى بنفسه عن مواطن الخطأ القليلة وغير المقصودة.
لذا ينبغي أن يكون الموقف من القدوة متوازناً؛ يراعي حقه ومكانته دون مبالغة أو تهويل.

ثانياً: الموقف الصحيح من القدوات:

يمكن تلخيص الموقف الصحيح من القدوات في النقاط التالية:

١- التعريف والإشادة بهم والاعتناء بترائهم:

فُتعرَّف الأجيال بهم، ويشاد بذكرهم، ويُعنى بترائهم حصراً ونشراً؛ إذ هؤلاء هم تواريخ الأمة على الحقيقة، ووجهها الناصع، وسجلها المشرف، وأيادها البيضاء على العالمين، مع اعتقادنا عدم عصمتهم عن الخطأ والزلل.

٢- عدم قبول ذم كل شخص لهم:

إذ ينبغي التوقُّف والنظر في أخطائهم، وحملها على أحسن المحامل ما أمكن؛ لأنَّ مَنْ ثبتت ثقته بيقين فإنها لا تزول إلا بيقين، وهذه قاعدة معلومة معروفة.

٣- الحذر من كلام الأقران بعضهم في بعض:

والأقران هم: الجماعة المُتماثلون أو المتقاربون سناً أو قَدراً، وكثيراً ما يحصل بينهم حسد أو غيرةٌ أو تنافس مذموم؛ فإن تكلم بعضهم في بعض بغير بينة واضحة وبرهان فإن كلامه لا يقبل.

٤- نقد الخطأ دون الحطّ والهدم:

وينبغي لمن تصدّى لتقويم الناس وإقامتهم على الحق ووزن أعمالهم بميزان الشرع - ويا لعظم ما تصدّى له - أن يعتني كل الاعتناء بإحقاق الحق وبيانه ونصرته، دون العناية بالحطّ على الناس والتشهير بهم، والتشفيّ منهم وإنقاص أقدارهم، ومحاولة صرف وجوه الناس عنهم.

وما أجمل أن يورد الناقد نقده مصاحباً بالثناء على المنقود، وإظهار حسناته وحسن بلائه وجميل صنعه، وعظيم ما قدّم للإسلام والمسلمين.

وأما الأحياء منهم: فينبغي على الأمة أن تُعنى بهم وتكرمهم من خلال:

١- تعريف الأجيال المعاصرة بهم عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.

٢- فسح الطريق أمامهم للإلقاء ما يريدون إلقاءه على المجتمع.

٣- العناية بنشر ما لهم من نتاج مقروء أو مسموع أو مرئي، وبيان فائدته وعظيم أهميته.

٤- تكريمهم وهم أحياء؛ فإنه أدعى إلى لفت الأنظار إليهم والعناية بشأنهم ونتائجهم.

وبعد: فإن الانبهار والإعجاب في ذاته ليس أمراً سيئاً، بل هو أمر يكاد يكون ضرورياً لاتباع أولئك القدوات والتأسي بهم، لكن المحذور هو: الانبهار المؤدّي إلى الذّوبان في شخصياتهم وتقليدهم تقليداً أعمى، وهنا ينقلب هذا الإعجاب إلى سلبية كبرى ومرض عُضال، فما المقصود بالتقليد الأعمى؟



حقيقة التقليد الأعمى: قبول قول الغير من غير حجة.

فيتلقَى منه الأحكام الشرعية وغيرها، ويجعل أقواله حجةً يلزم أتباعها، ومعنى ذلك: أن يجعل دينه ورأيه وعقله مرهوناً تابعاً لغيره، بلا حجة ولا برهان ولا رَوِيَّة. وهو غير الأتباع؛ لأنَّ الأتباع: متابعة القائل على أساس ما اتضح له من دليل على صحة قوله، بخلاف التقليد؛ ففيه يحاكي الشخص قول غيره بلا حجة معتمدة ولا دليل واضح.

وقد حذر السلف من زلة العالم والقدوة، وشبهوها بانكسار السفينة؛ فإنها إذا غرقت غرق معها خلق كثير، والعالم والقدوة قد يزل ويخطئ، وتقليده في كل قول قاله يُوقِعُ المقلد فيما لا تُحمد عُقْبَاهُ.

لكن سَوَّغَ العلماء التقليد في المسائل والقضايا التي قد يعجز الشخص عن الوصول إلى حكم فيها؛ نظراً لكونها مما لا يُعلم إلا بالنظر والاستدلال، مثل: فروع العبادات، والمعاملات، والمناكحات، وغيرها من الأمور؛ فهذا يسوغ فيه التقليد بدليل قوله تعالى: ﴿فَسْأَلُوا أَهْلَ الدِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ [النحل: ٤٣]، ولأنَّ منعه في مثل هذه المسائل يوقع الناس في حرج وضيق، لا سيما عند العوام والجهال، فيقال لهؤلاء: قَلْدٌ من تثق في دينه وعلمه.

لكنه استثناء - كما مر - ولذا قيل: (التقليد كأكل لحم الميتة للمضطر).

وأشنع من هذا: تقليد الآباء والأجداد، أو التقليد حَمِيَّةً وعصبية؛ فهذا من أكثر ما يضل الناس ويبعدهم عن قبول الحق.

ثالثاً: أسباب التقليد:

من أبرز أسباب التقليد:

- ١- بعض الأمراض التي تنطوي عليها الشخصية المقلدة؛ مِنْ كَلَلٍ فِي الذَّهْنِ، وفتور في العزيمة، وضعف في الهمة.
- ٢- تأثير النشأة والبيئة؛ فَإِنَّ التَّقْلِيدَ الْأَعْمَى لَهُ صِلَةٌ قَوِيَّةٌ بِنَشْأَةِ الشَّخْصِ وَبِيئَتِهِ وَأَسْرَتِهِ؛ وَبِالتَّالِيِ فَلَهُ مَكَانُهُ فِي الْعَاطِفَةِ أَكْثَرَ مِنْ وَجُودِهِ فِي الْعَقْلِ وَالْمَنْطِقِ السَّلِيمِ، وَمَتَى فَكَّرَ الْإِنْسَانُ بِتَجَرُّدٍ وَتَعَقُّلٍ وَرَوِيَّةٍ بَعِيدًا عَنِ تَأْثِيرِ الْعَاطِفَةِ، تَمَكَّنَ مِنَ التَّرَاجُعِ عَنِ بَعْضِ تَصَوُّرَاتِهِ الْمَبْنِيَّةِ عَلَى الرَّوَاسِبِ الْفِكْرِيَّةِ.
- ٣- الجهل بالشرع، وضعف العلم والثقافة.
- ٤- ضعف قيام القدوات بدورهم في توريث الجيل، وتوجيههم إلى ترك التقليد وتحذيرهم منه.

رابعاً: علاج التقليد:

من أهم طرق علاج هذه الآفة:

- ١- التربية الإيمانية القائمة على العلم والبصيرة.
- ٢- العناية بالحوارات العقلية المستمدة من الوحي خاصة.
- ٣- التَّدْرُبُ عَلَى التَّفَكِيرِ السَّلِيمِ، وَتَنْمِيَّتِهِ فِي النَّاشِئَةِ وَغَيْرِهِمْ.
- ٤- التربية على الوسطية والتوازن في النظر إلى القدوات والتعامل معهم.



- ٥- التربية على التجرد للحق، ومجاهدة النفس في الوصول إليه واتباعه، مع دوام الابتغال ودعاء الله تعالى بطلب الهداية لما اختلف فيه من الحق بإذنه.
- ٦- تعزيز الثقة بالنفس، والنظرة الإيجابية للقدرات الشخصية، وعدم تحقير الذات^(١).



(١) انظر: بحث: التقليد وأثره في فاعلية الاجتهاد في الفقه الإسلامي، د. مولاي الحسين بن الحسن الحيان.

مفهوم الفاعلية الذاتية، وأهميتها

أولاً: معنى الفاعلية الذاتية:

يقصد بالفاعلية الذاتية: تحقيق التوازن بين الإنتاج والقدرة على الإنتاج.

ويوضح ذلك ويُجَلِّيه وصفُ عائشة رَضِيَ اللهُ عَنْهَا عمَلِ الرسول صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بقولها: «كان عمله ديمة»^(١).

قال ابن الأثير رَضِيَ اللهُ عَنْهُ: (الديمّة، المطر الدائم في سكون، شبهت عمله في دوامه مع الاقتصاد بديمّة المطر)^(٢).

فالإنسان له عدة أدوار في الحياة، وتحقيق التوازن بين الأدوار يولّد السعادة والاطمئنان، ومن أكثر الضغوطات التي تحصل للإنسان أن يكون ناجحاً في دور فاشلاً في الآخر؛ عندها يفقد السيطرة والتوازن.

فالفاعلية إذاً هي: أن نستفيد مما يقع تحت أيدينا؛ من نعم وملكات وإمكانات وقدرات، بأحسن طريق يحقق النفع ويستديمه ويساهم في ازدياده، والله سبحانه سخر لنا البر والبحر والحيوان والنبات، ووهبنا نعمة الزمان؛ فالإنسان الفعّال هو الذي يجعل من هذا الزمن لحظات حية مفيدة.

وهنا قد يخلط البعض بين الفاعلية وبين بذل الجهد، والفرق بينهما واضح في قول الله تعالى: ﴿وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا رَجُلَيْنِ أَحَدُهُمَا أَبْكُرُ لَا يَقْدِرُ عَلَى شَيْءٍ وَهُوَ كَلٌّ عَلَى مَوْلَاهُ أَيْمَنًا يُوَجِّهُهُ لَا يَأْتِي بِخَيْرٍ هَلْ يَسْتَوِي هُوَ وَمَنْ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَهُوَ عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ﴾ [النحل: ٧٦].

(١) النهاية في غريب الحديث والأثر (٢/١٤٨).

(٢) أخرجه البخاري (١٩٨٧)، ومسلم (٧٨٥).

ولا بد هنا أيضًا من التفريق بين الفاعلية والكفاءة؛ فقد يقود الإنسان سيارته بكفاءة عالية، ولكنه لا يملك خارطة للطريق؛ فيتجه الوجهة الخطأ، لا يتسم عمله حينها بالفاعلية، فلا بد إذاً من تحديد الوجهة والهدف، والفهم الصحيح للموقع الذي أنت فيه.

ثانياً: أهمية الفاعلية الذاتية:

تكمن أهمية الفاعلية الذاتية في أنها المنطلق الأساسي لكل تغيير وتطوير تريد أن تحدثه في حياتك، إن البداية يجب أن تنطلق من نفسك، وتقذح شرارتها من داخلك، هذه سنة الله في التغيير: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١]. إنها تعني: أن تأخذ أنت زمام المبادرة؛ فالفاعلية الذاتية في الحقيقة هي نقطة الانطلاق لأي تغيير حقيقي في حياتك، إنها تعني باختصار شديد: أنك أنت المسؤول عن حياتك و عما يحدث لك فيها، وإذا أردت أن تغير أي شيء في حياتك فابدأ بتغيير نفسك.

وهي مبنية على حقيقة بالغة الأهمية وهي: أن بين (الفعل) و (ردّة الفعل) مساحة تسمى: (الاختيار) فالإنسان الفاعل المنتج هو الذي يتحكم في ردود أفعاله ولما يحدث له، ويملك السيطرة على نفسه وعلى تصرفاته إزاء ما يحدث له.

يقول برنارد شو: (الناس دائماً يلومون ظروفهم على ما هم فيه من أوضاع، أنا لا أو من بالظروف؛ كل الناس الذين حققوا شيئاً مذكوراً في حياتهم بدؤوا أولاً بالنظر في حياتهم، وبحثوا عن الظروف التي تناسبهم، فإن وجدوها استغلوها، وإن لم يجدوها صنعوها).



الموضوع الثاني: الأنماط النفسية والانفعالية

بناءً على ذلك نستطيع أن نقسم الناس إلى نوعين:

الأول: الشخص الفاعل الإيجابي صاحب المبادرة، وهو الذي يشعر أنه هو الأصل في عملية التغيير، وأنه هو مركز هذه العملية.

الثاني: الشخص السلبي، الذي يبحث عن (الشّماعات) التي يعلّق عليها أخطائه وإخفاقه المتكرر.

وهاتان الشخصيتان مختلفتان تمامًا في كل شيء:

ففي اللغة: تستعمل الشخصية الأولى عبارات مثل: أستطيع، سأحاول، هل هناك بديل آخر، ماذا يمكن أن أفعل؟

وتستخدم الشخصية الثانية عبارات مثل: لا أستطيع، مستحيل، هم فعلوا بي ذلك، هكذا أنا.

وفي مجال التفكير: تتأصل في الشخصية المبادرة روح الإيجابية والفاعلية، وتحمل المسؤولية والمحاولة المستمرة.

وأما الشخصية السلبية؛ فتتمركز فيها الانهزامية والتّردد ورمي اللوم على الآخرين.

يقول سقراط: (الرجل الذي يريد أن يُغيّر العالم لا بد أن يبدأ بنفسه أولاً).

● ثالثاً: طرق اكتساب الفاعلية الذاتية.

● ١ - المبادئ الثابتة:

أفضل النتائج إنما تأتي من الارتكاز إلى المبادئ التي من صفتها الثبات والاستمرار؛ فهي لا تتبدل بتبدل الزمان أو المكان، فالمسلم لا يصدق في مكان ويكذب في آخر، ومن السنن الكونية: أن المبادئ هي التي تنتصر في النهاية.



٢- وضوح الهدف وحمل الرسالة:

حين يحمل الإنسان (رسالةً) ويملك رؤية واضحة للمستقبل تتفجر طاقاته ويتضاعف إنتاجه؛ فحمل الرسالة ووضح الهدف يعطيان الإنسان سعةً في الأفق، وقوة في القلب، وأمنًا ورشادًا، ويدفعان المرء لمقاومة التردد والخوف.

٣- البدء بالأهم:

فعدما يكون الشخص ذا فقه بالأولويات، فإن ذلك يوفر له كثيرًا من الجهد ويقلل كثيرًا من الخسائر؛ فقيمة الفاعلية لا تعتمد على ما نبذله من جهد، بقدر ما تعتمد على كون هذا الجهد في المكان المناسب.

٤- التوازن بين مطالب الإنسان وحاجاته:

قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾ [الفرقان: ٦٧]، فسمى الله هذا التوازن بين الإسراف والإقتار (قوامًا) به قيام الإنسان في معاشه.

ومن التوازن الذي يساعد على الفاعلية: أن لا يقع الإنسان في مرض الاستحالة؛ فيرى الأمور مستحيلة وهي مقدور عليها، أو مرض السهولة؛ فيبسط الأمور وهي صعبة تحتاج إلى جهد وتفكير.

٥- لا تصطدم بقوانين الفطرة:

هل نستطيع ضغط الشخصية الإنسانية؛ فيتحول الجبان إلى شجاع، والبخيل إلى كريم، وصاحب الطبع الجاف إلى الطبع اللين بين ليلة وضحاها؟ أم أن الأمر يحتاج إلى: تربية وصبر، وكذلك الزمن جزء مهم من عملية التغيير.



٦- طريق ثالث ورابع:

كثيراً ما يقع التفكير في حتمية الثنائيات، أو ذكر الأضداد؛ فيقول: هذا جيد وهذا رديء، أو هذا قوي وذاك ضعيف...

ولكن أمور الحياة لا تقع دائماً تحت هذه الثنائيات؛ فقد يكون هناك حالات متدرجة أو طرف ثالث ورابع، وإذا لم نتمكن من هذه المرونة ونعني أن الأمور ليست دائماً أبيض وأسود، فنحن مُساقون حتماً إلى نوع من الجمود أو التصلب الذي يفقدنا الحيوية.

والإسلام ترك مساحة للفرد للأخذ بالحد الأدنى والارتقاء إلى درجة المحسنين، والقرآن الكريم يفتح الطريق في كل مجال إلى مشاركة أكبر، وهو يحث الإنسان أن يرتفع دائماً إلى درجات أكثر جدارة: ﴿وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ١٨٤]، ﴿وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ ۗ قُلِ الْعَفْوَ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ﴾ [البقرة: ٢١٩].

٧- التجدد:

نحن بحاجة إلى متابعة المسار الصحيح بين كل فترة وأخرى؛ حتى لا تقيدنا خطوات وضعناها في الماضي، تبين مع الوقت أنها غير ضرورية.

والشخص الذي لا يقرأ ليس بأفضل من الذي لا يعرف القراءة، وما يطلبه الإسلام من علاقات اجتماعية، مثل: صلة الرحم وحق الجار، هي فرصة للتجديد الاجتماعي، والنفس بحاجة بعد كل مرحلة من مراحل الحياة إلى أن تعيد النظر فيما أصابها من غم أو غم؛ ليرجع إليها توازنها واعتدالها.



٨- إحصان العمل:

تأتي الفاعلية من إحصان العمل وإجاده؛ وهذا يعطي راحة كبيرة للنفس، وقد حث القرآن على الإحصان في كل الأعمال، قال تعالى: ﴿وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [البقرة: ١٩٥].

٩- الإيجابية والتعاونية:

الشخص التعاوني يقيم علاقاته مع الآخرين على أساس التكامل وتبادل التأثير والتأثير، والتعاونية مفهوم أكثر نُضجًا وتقدمًا من الاستقلالية، وعلى كل حال فهو خيار لا يقدر عليه إلا الأشخاص المستقلون، أما الذي تعود على التبعية: فهو من النوع الذي يتكيف مع المحيط الذي هو فيه، يتأثر دون أن يؤثر، ولا يستطيع أن يختار ليصبح تعاونيًا.

١٠- التوقّي من المعلومات الخاطئة:

لأن الوقوع في مثل هذه الأمور يجعل الإنسان يعيش في الأوهام وأحلام اليقظة، والعلم بمعناه الحقيقي هو الذي يعطي الاطمئنان والرسوخ، وعندما علم الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى آدَمَ الأسماء كلها، كان ذلك تصريحًا بوراثته نبيّه معرفةً شاملة بكل الحقائق، وفاعلية مطلقة في كل الميادين^(١).



(١) انظر: مقدمة العادات السبع للناس الأكثر فاعلية لستيفين كوفي، والفاعلية وعوامل تنميتها، د. محمد العبد، والتغيير من الداخل، د. أيمن أسعد عبده (العادة الأولى).



الموضوع الثالث
مبادئ تطوير الصحة البدنية

العلاقة بين الصحة البدنية والعقلية والنفسية

تمهيد:

لقد حفلت تشريعات الإسلام وأحكامه بقضايا تفصيلية، يُقصد منها حفظ جسد الإنسان والمحافظة على سلامته من الآفات؛ حتى جعل العلماء من مقاصد الشريعة وضرورياتها الخمس: (حفظ النفس).

وهذا الاهتمام البالغ يدل على أن نفسك أمانة لديك، والمحافظة عليها واجب؛ سواء في ذلك صحة الروح من الشبهات والجفاف الإيماني، أو صحة العقل من الخرافات والأساطير، أو صحة البدن من الأمراض والأوبئة، مع المحافظة على قوته وحيويته، وفي الحديث الصحيح «المؤمنُ القويُّ خيرٌ وأحبُّ إلى الله من المؤمنِ الضعيفِ»^(١).

وقد تبين للأطباء في القديم والحديث العلاقة الطردية والتكاملية بين قوى الإنسان البدنية والنفسية والعقلية، يقول صاحب كتاب بواعث الطاقة الثلاثة: (إن جسمك عبارة عن كون مصغر، ولكي يعمل جسمك في ذروة الصحة والتناسق، لا بد من أن كل جهاز عضوي وعضلة وعصب وحاسة وغُدَّة، وحتى كل خلية في جسدك تكون في حالة توازن.

ومن أجل تحقيق هذا التوازن الدقيق فإننا نؤمن بتكامل الجسم، وإنك إذا لم تأكل بشكل جيد فإن جسمك سوف يعاني كما أن تفكيرك سيتأثر، وإذا لم تقم بما

(١) أخرجه مسلم (١٦٦٤).



يكفي من التمارين الرياضية فإن جسمك سوف يتهاوى، وستتنامى لديك الشدة النفسية؛ مما سوف يؤثر على عقلك.

وإذا لم تتم معالجة الشدة النفسية لديك بطريق ايجابية، فإن نظام المناعة لديك سوف يضطرب وتعاني صحتك من ذلك.

إن الجسم هو وحدة متكاملة، كل شيء فيه مرتبط بالأشياء الأخرى، فلا بد من تحقيق توازن الطاقات الثلاث؛ الطاقات الطبيعية الموجودة في جسمك وعقلك وغذائك.

إنك لا تستطيع الحصول على العافية الكاملة إلا عن طريق تحقيقك للتوازن بين طاقات الجسم الرئيسية^(١).

ومن أكثر الأشياء المعنية على سلامة البدن وصحته: العناية بأسلوب التغذية الصحيحة، وهذا هو محور الحديث في النقطة التالية.

أولاً: العادات الغذائية السليمة:

إليك هذه القواعد المهمة في جانب التغذية والغذاء:

١- العقلاء يأكلون ليعشوا، ويعيشون لأهداف سامية: فالطعام لديهم وسيلة،

بينما يعيش الشهوانيون ليأكلوا ويتمتعوا فقط، ﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ

كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ﴾ [محمد: ١٢].

٢- لا تأكل حتى تجوع: فإدخال الطعام على الطعام داء قاتل.

(١) بواعث الطاقة الثلاثة، د. تود. د. سيفرين، تعريب: محمد سمير العطائي (ص ١٦-٢٠)، وجاء في غلافه أنه تمت المصادقة عليه من أكثر من خمسين من الأطباء المهتمين بشؤون الصحة.



الموضوع الثالث: مبادئ تطوير الصحة البدنية

- ٣- نوع طعامك واجعل أكثره نباتياً: وبخاصة من الفواكه والخضروات الطازجة، وقلل من اللحوم والدهون، وحبذا لو جعلت تناولك اللحوم في الأسبوع مرة أو مرتين فقط.
- ٤- ابتعد عن تناول المصنعات والمعلبات والمحفوظات قدر المستطاع.
- ٥- لا تملأ بطنك: نصيحة لم يُجمع الأطباء على مثلها عبر العصور.
- ٦- لا تتهاون في نظافة طعامك: فالطعام الملوث سُم لا غذاء.
- ٧- لا تأكل بين الوجبات: ما لم يأمرك بذلك الطبيب.
- ٨- أكثر من شرب الماء وتأكد أنه نقي: وحبذا لو عوّدت نفسك على عدم الشرب أثناء الأكل وبعده مباشرة.
- ٩- احذر من الإفراط في استعمال الملح والسكريات المصنعة: فلذلك عواقب وخيمة على الصحة إذا تقدم العمر.
- ١٠- حبّذا لو تركت شرب الشاي والقهوة والمشروبات الغازية: أو قلل منها قدر الإمكان، واستبدل مكانها الماء النقيّ والعصيرات الطازجة.
- ١١- كلّ يمينك بعد غسلها.
- ١٢- لا تأكل أو تشرب واقفاً لغير حاجة.
- ١٣- بعد الفراغ نظف فمك ويديك، واحمد الله^(١).

(١) انظر: والخطة البراقة لصلاح الخالدي (ص ٤٦ - وما بعدها).

● ثانياً: أهمية ممارسة الرياضة في الحفاظ على الصحة العامة:

● من أفضل وسائل حفظ حيوية الجسد وقدرته على القيام بأعباء الحياة، بالإضافة للتغذية الجيدة والنوم الكافي - ممارسة الرياضة باعتدال وبالقدر الكافي. والرياضة المعتدلة هي: التي يمارسها الإنسان باعتبارها وسيلة من وسائل الحفاظ على قوة بدنه وصحته، لا باعتبارها غاية وجود له في الحياة، عليها يوالي ومن أجلها يُعادي.

ومن أهم التوجيهات المتعلقة بهذا المجال:

- ١- اجعل الرياضة جزءاً من برنامجك الذي لا تفرط فيه في جميع أحوالك، وأقل ذلك: المشي والسباحة.
- ٢- الاقتصاد في ممارسة الرياضة مطلب مهم؛ حتى لا تستنزف طاقتك، أو تضع وقتك بغير طائل.
- ٣- استشر أخصائياً في تحديد تمارين متنوعة لجميع الجسد، شريطة أن تكون سهلة ولا تأخذ منك وقتاً، ثم حافظ عليها في سفرك وحضرك.
- ٤- لا تتردد في السباحة إذا تهيأت لك؛ فهي من أفضل وأمتع الرياضات.
- ٥- احذر من التمارين الخطرة والعنيفة؛ فقد تؤذيك وتآثم بسببها.
- ٦- لا تمارس الرياضة بعد الأكل مباشرة، أو حين تشكو من شدة الجوع.
- ٧- لا تنس مراقبة الله في أقوالك وأفعالك وأنت تمارس الرياضة.

ومن أهم الرياضات على الإطلاق: رياضة المشي، ولأهمية هذا النوع من الرياضة وكون منافعتها كبيرة جداً، وممارستها أيسر بكثير من غيرها، دونك هذه الفوائد المتعلقة برياضة المشي:



الموضوع الثالث: مبادئ تطوير الصحة البدنية

- المشي يقي بإذن الله تعالى من العديد من الأمراض، مثل: أمراض القلب، ويُقلل مخاطر الإصابة بأمراض السكري، كما يقلل مخاطر الإصابة بأمراض السمنة وارتفاع ضغط الدم، ويقلل مخاطر الإصابة بالأمراض النفسية والوحدة، كما أنه يؤخر ظهور أعراض الشيخوخة ومشكلاتها الصحية، ويساعد في الحفاظ على الوزن المثالي للجسم، ويقلل الشهية للأكل خاصة لدى البدنيين، ويُنظّم عملية الهضم والتبول، كما يخفض المشي المنتظم نسبة الكوليسترول الضار، ويرفع نسبة الكوليسترول المفيد؛ وبذلك يقي من تصلّب الشرايين، وحدوث جلطات القلب والدماغ بإذن الله.

- الانتظام في ممارسة المشي يُعطي الجسم شكلاً متناسقاً؛ بسبب اشتداد عضلات جدار البطن وعضلات الظهر، ويُظهر الشخص أصغر من عمره الحقيقي، كما تدل التجارب على أن المشي يرفع الطاقة والشعور بالسعادة.

ويأتي الشعور بالسعادة وتحسّن المزاج في المشي المنتظم من عدة مصادر، منها: زيادة إفراز هرمونات الإندورفينات التي يسميها العلماء: (هرمونات الشعور بالسعادة) كما ينتج عن تحسّن الدورة الدموية وتروية الدماغ بمعدلات أكبر... إلى غير ذلك من الفوائد الأخرى^(١).

كيف نمشي؟

من الأنسب أن يكون المشي جاداً، مع رفع الرأس والنظر إلى الأمام، وإبقاء الكتفين إلى الخلف دون شد، وجعل عضلات البطن مشدودة قدر الإمكان إلى الداخل.

(١) يمكن مراجعتها بتوسع في كتاب: صحتك والمشى، د. صالح بن سعد الأنصاري، أستاذ مساعد في طب الأسرة والمجتمع، وينصح بمتابعة حسابه في تويتر لأجل موضوع المشى وأهميته وطرقه.



وعند الحاجة إلى المشي بسرعة: فلا تجعل خطواتك واسعة، بل قم بزيادة سرعة الخطوات وعددها، ومن شأن هذه الوضعية أن تقلل من التوتر، وتزيد في تحصيل الفوائد الصحية من المشي.

كم نمشي؟

تعتمد المدة والمسافة وعدد الأيام المطلوبة في المشي أسبوعياً لرفع اللياقة والحفاظ على الصحة -على عدة عوامل، منها: العمر، والوزن، والحالة الصحية العامة، وطبيعة النمط المعيشي للإنسان.

وتختلف المصادر العلمية في تحديد القدر المطلوب من المشي للمحافظة على الصحة واللياقة البدنية.

فإذا كان الهدف من المشي هو رفع اللياقة البدنية العامة، وتحصيل فوائد المشي على أنسجة وأجهزة الجسم والصحة العامة: فإن المدة الموصى بها تتراوح بين (٣٠ و٦٠) دقيقة، على أن تمارس من (٥-٧) مرات في الأسبوع.

أما إن كان الهدف هو رفع اللياقة البدنية إلى حدود تنافسية، أو تحقيق مزيد من اللياقة القلبية التنفسية، أو تخفيض الوزن: فيمكن إضافة رياضة أخرى يتم فيها التركيز على رفع اللياقة العامة، مثل: الرّكض لمسافات طويلة، أو السباحة، ونحوها^(١).

(١) المصدر السابق.

ثالثاً: أهمية تنظيم النَّوم في الحفاظ على صحة البدن:

قال تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ﴾

[الروم: ٢٣].

النَّوم: أحد الأسرار الإلهية العجيبة التي أودعها الله في خلقه، والتي لا يستغني عنها الإنسان بحال من الأحوال؛ فبعد أن يبلغ التعب بالإنسان غايته والجهد مداه -يتغشاه النوم، ثم يستيقظ فإذا بحيويته قد تجددت، ونشاطه ونضارته قد عادت. والنَّاس في النوم بين إفراط وتفریط، ولتحقيق الفائدة المرجوة من النوم دونك بعض القواعد المثلى، التي تُحقِّق لك مصالحها، وتحميك من أن تكون وسيلة تعويق وتثبيط عن أداء ما أوجب الله عليك؛ نحو ربك، ونحو نفسك، ونحو الحياة عموماً:

- ١- لا تنس حق جسمك من الراحة مهما كانت الظروف: فإن المُنبت لا أرضاً قطع ولا ظهراً أبقى، وتحميل النفس ما لا تطيق من السهر تدمير لطاقتها وتعويق لعملها.
- ٢- أفضل قاعدة في التعامل مع النوم عرفها الإنسان هي: نَم مبكراً، واستيقظ مبكراً.
- ٣- ثبت علمياً أن أفضل أوقات النوم ما كان بعد صلاة العشاء، وأن الساعة من النوم في أول الليل تعادل ساعتين من آخره، ولا يقوم مقامها ساعات من نوم النهار.
- ٤- لا تنم بعد الأكل مباشرة: بل اجعل بينهما فترة من الاسترخاء.

- ٥- أسوأ أوقات النوم ما كان في أول النهار، أو بين العصر والمغرب: ولكل قاعدة استثناء كما يقال.
- ٦- لا تكن من الذين يقضون أغلب حياتهم في الفراش: بل اذهب إلى الفراش عند الحاجة إلى النوم، وغادره عند عدم الحاجة إليه.
- ٧- لا تُعوِّد نفسك على عادات مستحكمة عند النوم، مثل: طبيعة الفراش، ومقدار الضوء، وعدم الإزعاج، بل حاول أن تُكسب نفسك القدرة على النوم في أيّ ظرف.
- ٨- يستطيع الإنسان أن يتعود على الاكتفاء بقدر قليل من النوم؛ بالتدرج في ذلك.
- ٩- لا تنس أدعية النوم والاستيقاظ، وداوم على ذكر الله كلما صحوت من نومك.

رابعاً: طرق الوقاية من الأمراض:

قال ﷺ: «عَطُوا الْإِنَاءَ، وَأَوْكُوا السَّقَاءَ؛ فَإِنَّ فِي السَّنَةِ لَيْلَةً يَنْزَلُ فِيهَا وَبَاءٌ، لَا يَمُرُّ بِإِنَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ غِطَاءٌ، أَوْ سِقَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ وَكَاءٌ إِلَّا نَزَلَ فِيهِ مِنْ ذَلِكَ الْوَبَاءِ»^(١).

هذا الحديث أصل عظيم في الحرص على الوقاية من الأمراض، والتَّحَرُّز من أسبابها، بل وشدة الاحتياط في ذلك، وقد ثبت لكثير من علماء الطب الحديث أن النبي ﷺ هو الواضع الأول لقواعد حفظ الصحة؛ بالاحتراز من عدوى الأوبئة والأمراض المعدية.

(١) أخرجه مسلم (٢٠١٤).



الموضوع الثالث: مبادئ تطوير الصحة البدنية

لذا كان من المهم للمسلم أن يحتاط لصحته، وأن يتبع القواعد التي تكفل له بعون الله وحفظه - الوقاية من مُسبِّبات الأمراض، ومن أهم تلك القواعد:

١- وَثَّقْ علاقتك بالله، وأنزل حاجتك به، وحافظ على الأذكار المشروعة في الصباح والمساء والنوم والاستيقاظ، وأمثال ذلك.

٢- حذار من الإسراف؛ فهو داء قاتل، ولتعلم أن السُّمنة هي العدو اللدود لبدنك.

٣- إذا شكوت من مرض فعالجه قبل استفحاله، وإذا أمكن المعالجة والتداوي بالأشياء الطبيعية فلا تلجأ للكيمويات.

٤- تَجَنَّبْ تعاطي المُسكِّنات والمهدئات إلا لحاجة ملحة.

٥- التدخين هلاك محقق؛ فما ظنك بالمخدرات أو المسكرات.

٦- كُنْ في سكن جيد التهوية نظيفاً.

٧- النظافة في كل شيء من أسباب السعادة في الحياة.

٨- حافظ على التطعيمات والتحصينات الدورية.

٩- احذر من وسوسة بعض الأطباء، ورُبَّما تكون أنت أفضل الأطباء لعلاج نفسك أحياناً.

١٠- ليس هناك علاج سحري لكل مرض؛ وعليه فلا بد من التكيُّف مع بعض الآلام.

١١- احتسب كل ما يصيبك عند ربك لعل المرض مطهر لك من الذنوب.

خامساً: دور النظافة في الحفاظ على صحة البدن:

من الأقوال السائرة في كتب التراث: النظافة من الإيمان، وينسبها قوم -خطأ- إلى رسول الله ﷺ، ومع ذلك لا شك أن الشرع قد جاء بالنظافة في أرقى صورها وأكمل تطبيقاتها؛ لِمَا لها من أثر بالغ على صحة الإنسان الجسميَّة والنفسية، وكلاهما محل اهتمام الدين الإسلامي.

ويكفي في الدلالة على أهمية النظافة في حياة المسلم: إلقاء نظرة يسيرة على بعض التشريعات التي راعت تمام نظافة الشخص، وبعده عن كل ما قد يكون سبباً في إيذاء صحته، أو تأذي غيره به.

ولأهمية النظافة في المحافظة على صحة الإنسان، وسلامته من الأمراض والأوبئة المعدية الفتاكة، نلاحظ أن الطهارة جعلت شرطاً لصحة الصلاة التي تُفعل في كل يوم خمس مرات على الأقل، وب(باب الطهارة) تفتتح كتب الفقه.

والطهارة في معناها اللغوي: النظافة والصيانة عن كل ما هو مُستقذر ومستقبح.

وأما في الاصطلاح الشرعي فهي: رفع الحدث وإزالة الخبث.

وباجتماع هذين الأمرين تصح الطهارة؛ ليقى الإنسان سليم البدن، منشرح الصدر، مرتاح خاطر؛ لأن الذي لا يزول خبثه يظل متكدراً النفس، بليد الإحساس، وكأنه يعاني همماً ثقيلاً لا يزول.

وقد وصف الله سبحانه وتعالى ومدح المؤمنين الذين استقبلوا رسول الله ﷺ حين

هاجر إليهم، وبنوا مسجده الشريف -بحب الطهارة والتَّطَهْر، فقال ﷺ: «الْمَسْجِدُ

أَسْسَ عَلَى التَّقْوَى مِنْ أَوَّلِ يَوْمٍ أَحَقُّ أَنْ تَقُومَ فِيهِ فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا

وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمَطَهَّرِينَ ﴿التوبة: ١٠٨﴾.

ومن أبرز التشريعات التي تُبرز هذا الجانب بجلاء: سُنن الفطرة، وهي: الخصال التي فطر الله الناس عليها، وبها يكمل المرء حتى يكون على أفضل الصفات وأجمل الهيئات، وقد ورد ذكرها في أحاديث نبوية مُتعددة، منها:

حديث أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «الْفِطْرَةُ خَمْسٌ: الْخِتَانُ، وَالْإِسْتِحْدَادُ، وَقَصُّ الشَّارِبِ، وَتَقْلِيمُ الْأَظْفَارِ، وَتَنْفُ الْأَبَاطِ»^(١).

وعن عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «عَشْرٌ مِنَ الْفِطْرَةِ: قَصُّ الشَّارِبِ، وَإِعْفَاءُ اللَّحْيَةِ، وَالسَّوَاكُ، وَاسْتِنشَاقُ الْمَاءِ، وَقَصُّ الْأَظْفَارِ، وَغَسْلُ الْبَرَاجِمِ، وَتَنْفُ الْإِبْطِ، وَحَلْقُ الْعَانَةِ، وَانْتِقَاصُ الْمَاءِ» قَالَ مُصْعَبٌ: وَنَسِيتُ الْعَاشِرَةَ إِلَّا أَنَّ تَكُونَ (الْمُضْمَضَةَ)، وَقَالَ وَكَيْعٌ: (انْتِقَاصُ الْمَاءِ يَعْنِي: الْإِسْتِنْجَاءَ)^(٢).

وهنا يمكن ملاحظة أن جميع هذه السنن تُعنى بأدق أنواع النظافة المتعلقة بمظهر الإنسان وجمال هيئته الظاهرة، ونظافته في الأمور التي لا تظهر لكن لها أثرها عليه، إلى درجة مراعات نظافة (البراجم)، وهي: المفاصل التي بين الأصابع. ولا شك أن تمام النظافة له أثر كبير في السلامة من الآفات والأمراض المُعدية وغيرها، كما قد أثبت الطب قديماً وحديثاً^(٣).



(١) أخرجه البخاري (٥٨٩١).

(٢) أخرجه مسلم (٦٠٤).

(٣) للاستزادة يراجع هذا الرابط:



الموضوع الرابع
طرق تطوير الصحة العقلية

مفهوم التفكير

تمهيد:

خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان وكرّمه أبلغ تكريم؛ قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ﴾ [الإسراء: ٧٠]، ومن ذلك التكريم: أن ميّزه الله بالعقل الذي يفكر به، وجعله مناط التكليف والاختبار، بعد أن منحه حرّية الاختيار؛ قال تعالى: ﴿إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا﴾ [الإنسان: ٣].

وقد وردت مادة (فكر) في القرآن الكريم (٢٠) مرة بصيغ مختلفة، منها: قوله تعالى: ﴿كَذَلِكَ يبينُ اللهُ لَكُمْ الآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ﴾ [البقرة: ٢١٩]، مما يؤكد أهمية التفكير في حياة البشر عمومًا، وفي حياة المسلم خصوصًا؛ ليكون إيمانه مبنياً على دعائم راسخة من الحقائق والأدلة والبراهين، قال تعالى: ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ﴾ [آل عمران: ١٩٠]، وقال: ﴿إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الرعد: ٣].

مفهوم التفكير:

التفكير - أو التفكير - لغة: التأمل، أو إعمال العقل والخاطر في أمرٍ ما، تقول: فكّر في الأمر فكراً: أعمل العقل فيه، ورتب بعض ما يعلم ليصل به إلى مجهول^(١).
وأما اصطلاحاً: فقد اختلف تعريفه لدى العلماء باختلاف تخصصاتهم، ومن التعريفات المختارة: (سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عندما

(١) المعجم الوسيط (٢/ ٦٩٨)، مادة (فكر).



يتعرض لمثير يتم استقباله عن طريق واحدة أو أكثر من الحواس، ويتم بواسطة هذه العملية توليد الأفكار وتحليلها ونقدها^(١).

فالتفكير نشاط حيوي، قد يتطلب أدوات وربما لا، ويتفاوت الجهد الذهني المبذول فيه بحسب حجم المشكلة ونوعها، ومن شخص لآخر، فإذا أحسن الإنسان استخدام هذه الصفة ارتقى في سلم النجاح، وإذا عطل الفكر كان ذلك من أهم أسباب الفشل في الحياة، بل يمكنك أن تقول: إذا خلت الحياة من التفكير خلت من النجاح؛ لذا كان من المهم التعرف على أهم أسس التفكير السليم.



(١) انظر: مهارات التعلم والتفكير (ص ١٣٠) تحرير: د. نوح الشهري.

أُسُس التفكير السليم

أولاً: مفهوم التفكير السليم:

المقصود بالتفكير السليم: مجموعة من العمليات العقلية الإرادية المنظمة. فالتفكير السليم هو ما يفرق بين الحكماء والجهلاء، وهو الطريقة التي يسلكها العلماء لتحقيق وبناء العلم. ويمتاز التفكير السليم بأنه يتم وفق خطوات محددة مُعلَّنة، وطريق واضح يمكن التأكد من صحته ومراجعته وتقويمه، ويقبل مشاركة العقول الأخرى، فهو يسلم بأن العقول تتكامل؛ فيستمع لباقي الآراء، ولا يتقبَّل النَّقد فقط بل يطلبه ويستفيد منه. وهو يتبع العقل وما يمليه من قواعد وأصول للتفكير، دون اتباع أهواء نفسه وما تشتهيئه، مع إمكانية مراجعة الأخطاء والتعلُّم منها والاستفادة من التجارب؛ فنطوِّر ونُحسِّن ونراجع خطواتنا. والمقصود بأساسيات التفكير السليم: القواعد التي تُبني عليها كافة مهارات التفكير، ويلتزم بها المُفكِّر في كل مهارة من مهارات التفكير، وهي كما يلي:

ثانياً: القواعد التي تُبني عليها كافة مهارات التفكير:

١ - التخطيط المسبق:

فقبل البدء بالتفكير يجب أن نُحدِّد ما نريده بالفعل، وبناءً على ذلك نُحدِّد المهارة والنَّمط الذي يمكن أن نستخدمه للوصول إلى النتيجة الصحيحة، ثم نضع خطة التفكير التي سنعتمد عليها، ويقصد بها: الخطوات التي سنسير عليها، ونلخصها



على صورة تساؤلات متتابعة؛ بحيث يُشكّل كل تساؤل خطوةً من خطوات التفكير حتى نصل للنتيجة المقصودة.

٢- الخريطة المرئية:

عندما يُكتب التفكير ويمكن مشاهدته بالعين يمكن تطويره وممارسته بشكل أكثر وعياً، وهذا لا يتوفر حين الاقتصار عليه عملاً ذهنياً فقط؛ ولذلك فإن إجابات التساؤلات التي في الخطة يجب أن تكتب في خريطة مبنية مسبقاً قبل البدء في التفكير، ثم توضع فيها الإجابات بعد البدء في التفكير، بحيث يكون التفكير مرئياً ومشاهداً؛ وهو أمر مهم جداً لأن الكتابة في الخريطة تزيد من وعينا بتفكيرنا، وهي خريطة مقترحة يمكن التعديل عليها وفق الاحتياج وطبيعة التفكير.

٣- المشاركة:

إن التفكير الناتج عن عقليْن أوسع وأفضل بمراحل من التفكير الفردي، ولذلك نقول: كلما شاركك الآخرون في التفكير كلما كان ذلك أدعى لنجاحه وسلامته من الأخطاء، خاصة عند إجراء العصف الذهني؛ ففكرة من العقل تولد أفكاراً في العقول المحيطة.

كما أن الاستنتاجات والتأملات من عدة عقول تُخرج أفكاراً لم تكن تخطر ببال أحد المشاركين.

كما أن الخطأ البشري يقل بشكل كبير، وكذلك آفات الانحياز وعدم الموضوعية يقل تأثيرها سلباً على صحة النتائج.



على أن هذا يجب أن لا يعطّل إمكانية ممارسة التفكير بشكل منفرد، ولكن التفكير الفردي لن يكون بمستوى الجودة التي يشترك فيها أكثر من شخص، وإن تباينت مستويات تفكيرهم أو خلفياتهم العلمية.

٤- وقت التفكير:

التفكير يحتاج إلى وقت، وهو ما لا يتصوره الكثيرون! بل إن الوقت الذي يحتاجه الجهد الذهني أكثر من الجهد البدني بكثير؛ لذلك أعطِ ذهنك الوقت الكافي للتفكير، فإن الاستعجال وإن كان متأسلاً في النفس: ﴿وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا﴾ [الإسراء: ١١] إلا أنه من أخطر آفات التفكير، ومهما كانت مبررات الاستعجال، فإن السير السريع في الطريق الخاطئ أكثر كلفة من التأنّي والسير في الطريق الصحيح.

٥- التفكير في التفكير:

وهذه من أهم الخُطوات التي تكون بعد التفكير، وتعني: التأكد أن تفكيرنا سار بطريقة علمية سليمة، وأننا لم نقع في أي قصور، كما يمكن من خلالها تطوير الخطة أو الخريطة لاستخدامها بشكل أكثر فاعلية مستقبلاً؛ ولذلك يجب أن نسأل أنفسنا -على سبيل المثال- الأسئلة التالية، والتي تُشكّل في الحقيقة خطة التفكير في التفكير:

- هل كان تفكيرنا جيداً؟ وهل حقق أهدافه؟
- ما الخطوات التي قمنا بها؟
- ما أصعب الخطوات في هذه العملية؟
- كيف يمكننا تطوير هذا النوع من التفكير مستقبلاً؟
- هل الخطة مناسبة؟ وهل هناك إضافات لها؟
- هل الخريطة التي سجّلنا عليها تفكيرنا مناسبة؟ وكيف نظورها؟



- كيف أدركنا وقت التفكير؟

- هل كانت إدارة النقاش والتفكير بحرية؟

ويمكن بناءً على المراجعة إعادة تعديل بعض أجزاء التفكير^(١)، ويمكن أن يضاف أيضًا عدة خطوات أساسية تعتبر بمثابة المحددات في طريقة التفكير السليم، وقد ذكرها كثير ممن ألف في التفكير، وفيها بعض التداخل مع النقاط السابقة في بعض الجوانب، ويمكن إجمالها في النقاط التالية:

- ١- تحديد الموضوع بكل دقة ووضوح.
- ٢- استخدام مصادر موثوقة من البيانات والمعلومات.
- ٣- البحث عن بدائل وفحصها باهتمام بالغ.
- ٤- البحث عن الأسباب ذات العلاقة وعرضها للمناقشة.
- ٥- الانفتاح على الأفكار والآراء الجديدة.
- ٦- إصدار الأحكام المناسبة، واتخاذ القرارات الملائمة في ضوء الأهداف المرسومة، وليس في ضوء الرغبات الشخصية أو العواطف المتقلبة.
- ٧- الالتزام بالموضوعية منهجًا للبحث والنقاش.
- ٨- الاجتهاد والمثابرة في العمل على حل المشكلات، وإثارة التفكير باستمرار.
- ٩- التشكيك في الأمور والمعلومات من أجل الوصول إلى الأفضل منها.
- ١٠- تأجيل إصدار القرارات عند الافتقار إلى الأدلة الكافية.



(١) انظر: مهارات التفكير العلمي لفريق من المؤلفين (ص ١٨ - ٢٣).

أنماط التفكير

تمهيد:

ذكر الباحثون في موضوع التفكير أنماطًا مختلفة ومتنوعة للتفكير، أوصلها بعضهم إلى ما يقارب (اثنين وثلاثين) نمطًا، مع مراعاة أن السمات الشخصية للإنسان لها تأثير لا يُنكر على نمط التفكير الذي يمارسه؛ وهذا يستدعي أن يحرص الشخص على مزيد من التعرف على أنماط التفكير ومجالاتها، وتطوير مهاراته ليحسن استخدام الأنماط المناسبة للموضوع الذي يودُّ التفكير فيه.

أولاً: أنماط التفكير:

١- التفكير العلمي:

يعتمد على وجهات النظر العلمية، ويُعتمد عليه في تفسير أي ظاهرة بالكشف عن الأسباب التي أدت إلى حدوثها، مثال: (ما الأسباب التي أدت إلى وقوع ظاهرة الكسوف؟).

٢- التفكير المنطقي:

يساهم في بيان الأسباب وراء الأشياء ويحاول معرفة النتائج، ويُعتبر قلب التفكير الناقد؛ فالتفكير المنطقي والعلمي يتفقان في بيان الأسباب، ويزيد التفكير المنطقي في محاولة معرفة النتائج.

٣- التفكير الناقد:

تفكير تأملي عقلي يركز على جمع الأدلة المؤيدة أو المعارضة لاستنتاج ما، وسيأتي المزيد من التفصيل عن هذا النمط إن شاء الله.

٤- التفكير الإبداعي:

ويعتمد هذا النوع على إنتاج وابتكار أشياء جديدة ومفيدة غير نمطية.

٥- التفكير التحليلي:

ويُقصد به: اختبار أو تحليل موقف أو وضع أو مشكلة، خطوة خطوة بأسلوب منطقي^(١).

وفيما يلي الحديث عن أشهر وأهم هذه الأنواع:

١- التفكير المنطقي:

سبق بيان المراد بالتفكير المنطقي، وأنه: التفكير الذي يساهم في بيان الأسباب والعلل التي تكمن وراء الأشياء، ويحاول معرفة نتائج الأعمال، ويعتبر قلب التفكير الناقد.

ويمكن توضيح أهميته من خلال النقاط التالية:

- ١- فهم مبادئ وأسس الاستدلال المنطقي الصحيح ومناهجه.
- ٢- التمييز بين الأدلة السليمة وغير السليمة، أو بين الأدلة الكافية وغير الكافية للوصول إلى نتيجة.
- ٣- تحرير الفرد من تأثير التفكير العشوائي المعتمد على: (العاطفة والاستهواء، والدعايات والإشاعات... إلخ) من خلال معرفة القواعد الصحيحة للاستدلال.

(١) انظر: مهارات التعلم والتفكير (ص ١٣٢ - وما بعدها)، تحرير: د. نوح الشهري، وللإستزادة حول أنماط التفكير يراجع كتاب: تدريس مهارات التفكير، أ. د. جودت أحمد سعادة، ومقال على هذا الرابط:

http://www.altanmiya.org/2009/04/blog-post_9151.html



- ٤- تنمية الاتجاه النقدي عند الدارسين؛ فلا يقبل (نتيجة) إلا بعد التأكد من صحة (المقدمات) وأنها حقاً موصلة لهذه النتيجة.
 - ٥- التفكير المنطقي يعود الإنسان على استخدام ألفاظه بدقة.
 - ٦- يساعد المنطق على تنمية الروح العلمية عند الكثير من الأفراد.
- وأصق المجالات التي يساهم فيها التفكير المنطقي بشكل فعال: العلوم الرياضية والتجريبية المعتمدة على القوانين والمقدمات والنتائج.
- مع العلم أن كثيراً من الناس قد يمارسون التفكير المنطقي دون شعور؛ نظراً لأن كثيراً من المقدمات قد يكون بديهياً أو واضحاً، أو من لوازم الأمر المفكر فيه^(١).

التفكير المتجدد (الجانبى) وأهم استخداماته.

يرتكز التفكير المتجدد (الجانبى) بشكل أساسى على فهم الآلية التي يعمل بها الدماغ، ووظيفة الدماغ هي: كيفية التعامل مع المعلومات بالطريقة المنطقية الطبيعية. ويمكن تعريف التفكير الجانبى بأنه: استخدام المعلومات وتوظيفها للوصول إلى الإبداع، وإعادة بناء الأفكار الداخلية.

والمقصود بـ (الأفكار الداخلية): ما لدينا من خبرات، و (إعادة بنائها) تعنى: التفكير بطرق غير مألوفة؛ لأن تراكم الخبرة يؤدي إلى وجود قوالب ذهنية وأفكار داخلية، فإذا استخدمت في التفكير طريقة غير معتادة، فأنت تساعد على تغيير حيز الاهتمام، وحيز الاهتمام هو: مجال الرؤية الذى نركز عليه في المعتاد، وما دونه يعتبر خارج نطاق الرؤية.

(١) انظر مقال: تعليم التفكير المنطقي، أ. د. محمد نزيه حمدي (على موقع بوابة موهبة)، ومهارات التفكير العلمي، د. محمد فرج.

فالتفكير الجانبي: يعتبر تفكيراً منطقيًا، ولكنه ليس المنطق المألوف لدى كل البشر، وبالرغم من كونه ما يزال منطقيًا ومعقولًا، فإن كثيرًا من الناس يجدونه غريبًا. ومن أبرز مجالاته:

- افتراض الحلول للمشاكل الواقعة: فعليك أن تتوقع غير المتوقع، وتطلق لأفكارك العنان كي تتخيل حلولًا غير اعتيادية، أو ربما لم يفكر بها أحد مسبقًا.
- التوصل لحلول الألغاز التي تحتاج أن تفكر فيها بطريقة مختلفة عن المعتاد.
- التفكير الجانبي له مجال كبير في المهارات والعلوم والفنون، القائمة على سعة رُقعة الخيال والتفكير بكثرة الاحتمالات الممكنة؛ لذلك فهو يَنمِّي العقل باتجاه التفكير المُوسَّع، ويعتبر هذا النوع من التفكير أساسًا في تنمية مهارات الذكاء بشكل كبير.
- أيضًا، من مجالات التفكير الجانبي: مجالات الأدب والإبداع التي تحتاج إلى ثروة في التخيلات والصور، مع ثراء في المفردات والجمل؛ يمكن من خلالها إبراز المعنى بصور متنوعة ومختلفة، وفيها جدة غير معهودة^(١).

٢- التفكير الناقد:

تظهر أهمية تعليم التفكير الناقد في عصر الانفجار المعرفي أكثر من أي وقت مضى؛ وذلك لكثرة المعلومات التي تُقدَّم، حيث إن التفكير الناقد يساهم في تحسين تحصيل الطلبة في المواد الدراسية، ويحفِّزهم على استخدام مهارات التفكير العليا والمتقدِّمة وما وراء المعرفة.

(١) انظر: التفكير الجانبي (كسر للقيود المنطقية) لإدوارد ديبنو، ترجمة: نايف الخوص، ومقال: ما هو التفكير الجانبي؟ لعبد العزيز محمد أبو خلف.

وبشكل عامّ، فإنّ التفكير النّاقِد هو: القدرة على تقييم المعلومات وفحص الآراء، مع الأخذ بالاعتبار وجهات النظر المختلفة حول الموضوع قيد البحث، وهو أيضًا: فحص للمعتقدات والمقترحات في ضوء الشواهد المتاحة بكفاءة وفعالية، كما أن التفكير الناقد يعمل على حلّ المشكلات بعد تقصّي أبعادها، وتقبُّل البراهين والأدلة الصحيحة، وتطبيق المعرفة بالاستدلال الصحيح المعتمد على قواعد المنطق.

وتصنّف مهارات التفكير الناقد الأساسية إلى ثلاثة أنواع:

● النوع الأول: التفكير الاستقرائي:

ويُعرّف التفكير الاستقرائي على أنه: عملية استدلال عقليّ، تستهدف التوصل إلى استنتاجات أو تعميمات تتجاوز حدود الأدلة المتوافرة والمعلومات التي تقدمها المشاهدات المسبقة، كما تتضمن أيضًا: الوصول إلى تعاميم من خلال مواقف جزئية أو معلومات محددة.

ويعتمد التفكير الاستقرائي على الاستراتيجيات التالية:

- ١- تحليل المشكلات المقترحة.
- ٢- تحديد المعلومات ذات العلاقة بالموضوع.
- ٣- تحديد العلاقة السببية.
- ٤- التوصل إلى الاستنتاجات.
- ٥- التعرّف على العلاقات.



وتأخذ استراتيجية التعرّف على العلاقات عدة أشكال، منها:

أ- التعرف على العلاقات من خلال الاستدلال اللفظي:

كأن يتم استقراء مجموعة من التسلسلات اللفظية؛ حيث يتم وصف العلاقات بين مجموعة الكلمات المستعرضة.

ب- التعرف على العلاقات من خلال الاستدلال الرياضي:

حيث يتم عرض سلسلة من الأعداد، ويطلب من الفرد إكمال السلسلة بعد التعرف على طبيعة العلاقة بين مجموعة أرقام.

ج- التعرف على العلاقات عن طريق الاستدلال المكاني:

ويمكن من خلاله التحقق من مشكلات متتابعة، تتطلب من الفرد استقراء العلاقة بين مجموعة أشكال أو رسومات أو صور أو نماذج، ثم اختيار الشكل المناسب الذي يرتبط بالمجموعة أو يكملها.

النوع الثاني: التفكير الاستنباطي:

ويعتمد التفكير الاستنباطي على عملية الاستدلال المنطقي، التي بدورها تستهدف التوصل لاستنتاج معرفة جديدة مترتبة على فروض أو مقدّمات أو معلومات متوفرة مسبقًا، ويأخذ البرهان الاستنباطي شكل تركيب رمزي أو لغوي.

ويتكون الجزء الأول منه من: فرض يُمهّد الطريق للجزء الثاني من التركيب، وهذا يُشكّل الاستنتاج، أي: أنه إذا كانت الفروض أو المعلومات في الجزء الأول من التركيب صحيحة، فإن الاستنتاج في الجزء الثاني يكون صحيحًا.

النوع الثالث: التفكير التقييمي:

ويظهر التفكير التقييمي على شكل نشاط عقلي، يهدف إلى إصدار حكم حول قيمة الأفكار أو الأشياء وسلامتها ونوعيتها، من خلال التحليل والتحقق والتجريب والاختبار العلمي.

كما أن التقييم يتمثل في: القدرة على التوصل لقرارات وإصدار أحكام حول الحلول والبدائل واختيار أفضلها؛ وبالتالي دقة التمييز بين الحجج الضعيفة والحجج القوية.

ويعتمد التفكير التقييمي على مجموعة من الاستراتيجيات، أهمها:

- إيجاد محكّات أو معايير تستند إليها عملية إصدار الأحكام.
- تقديم البرهان وإثبات مدى دقة الإدعاءات.
- التعرف على الأخطاء أو الأفكار المغلوطة وتحديدها.

مهارات أوليّة في التفكير الناقد:

- التمييز بين الحقيقة والرأي والإدعاء.
- التمييز بين المعلومات الضرورية وغير الضرورية.
- معرفة التناقضات المنطقية.
- تحديد دقة الخبر واستيعابه، والتأني في الحكم عليه.
- القدرة على التنبؤ.
- فهم الأخبار والحجج الغامضة والمتداخلة.
- تقدير صعوبة البرهان.

- تحديد قوة المناقشة وأهميتها.
- مدى كفاية المعلومات.
- الاستنتاج: الناتج عن تطوّر استنتاجات معينة على أساس المعلومات المعطاة.
- معرفة المسلّمات أو الافتراضات، ومدى التسليم بصحّتها.
- التفسير والشرح للمعلومات المنطقية في السياق بدرجة ملائمة من اليقين، والقدرة على وزن الأدلة.
- تحديد صدق المصدر.
- تحديد الافتراضات غير المحدّدة.
- اكتشاف التحيز.
- تحديد الإدعاءات (المجادلات) الغامضة^(١).

٣- التفكير الإبداعي:

يُعَدُّ التفكير الإبداعي أحد الأنماط الرئيسية للتفكير، والتي تعمل الدول المتقدمة والنّامية -على حد سواء- على تنميته لدى أفرادها في كافة المراحل التعليمية، وليس هذا غريباً؛ فإن المهارات والقدرات الإبداعية -شأنها شأن غيرها من القدرات الأخرى- يمكن تنميتها وتحسينها وجعلها أكثر فاعلية. وعلى ضوء ما أشارت إليه البحوث والدراسات السابقة، وما أسفرت عنه من نتائج يمكن التنصيص على الحقائق المهمة التالية:

(١) انظر مقال: التفكير الناقد (موقع موهبة)، ومهارات التعلم والتفكير (ص ١٩٢) تحرير: د. نوح الشهري، وتدرّيس مهارات التفكير (ص ١٢٩).



الموضوع الرابع: طرق تطوير الصحة العقلية

- إن الإبداع يمكن تنميته مثلما يمكن تنمية أي نشاط إنسانيٍّ آخر.
- إن تنمية قدرات الإبداع ليس حكرًا على مواد دراسية معينة دون أخرى، بل يمكن تنمية قدراته في جميع المواد الدراسية، وفي كافة المراحل الدراسية.
- إن القدرات الإبداعية موجودة لدى جميع الأفراد، ويمكن التعبير عنها بطرق متنوعة لا حدود لها، في مجالات واسعة وموضوعات كثيرة.
- إن التفكير الإبداعي لا يتطلب درجة ذكاء عالية.

معنى التفكير الإبداعي:

للتفكير الإبداعي تعريفات عديدة تختلف حسب الاهتمامات العلمية للباحثين والعلماء، وحسب مدارسهم الفكرية:

فعند تعريفه باعتبار أنه إنتاج الشخص، يقال: هو الذي نصل به إلى أفكار ونتائج جديدة لم يسبقنا إليها أحد.

وعند تعريفه باعتباره أساس العملية الإبداعية، يقال: هو قدرة العقل على إدراك العلاقة بين شيئين بطريقة يتولد منها شيء ثالث، أو قدرة العقل على النظر إلى المألوف بطريقة غير مألوفة.

وعند تعريفه على أساس اعتباره أسلوبًا لحل المشكلات، يقال: هو قدرة الفرد على حل المشكلات التي تواجهه بأكثر من طريقة في أي موقف من المواقف.

شروط الفكرة الإبداعية:

إن الحكم على الفكرة بأنها إبداعية أو غير ذلك يكون بالنظر إلى جانبين مهمين: (الجدة، والحدأة)، أو كما يسميه بعض الناس: الأصالة، وجانب الفاعلية أو الفائدة.



فالتفكير الذي يُنتج فكرة جديدة وغير مفيدة هو تفكير عِبَثِيّ، ومن ناحية أخرى: فإن التفكير الذي يعطي منتجات مفيدة ولكنها تقليدية خالية من التجديد - لا يمكن تسميته تفكيرًا إبداعيًا رغم فائدته! فالتفكير الإبداعي هو الذي يُنتج أشياء جديدة ومفيدة في نفس الوقت.

وهناك جانب ثالث للتفكير الإبداعي ألا وهو: الجانب الأخلاقي؛ فلا يكفي أن يكون التفكير جديدًا ومفيدًا فقط، بل لا بد أن يكون ملتزمًا بالقيم الأخلاقية.

الإبداع بالمشيرات والمحفزات العشوائية:

يمكن أن يكون ذلك من خلال: المشي في الأماكن غير المعتادة، والذهاب إلى المواطن الجديدة؛ كالذهاب إلى معرض غريب، أو زيارة بلاد جديدة، أو قمة جبل، أو قاع بحر، أو كوخ مهجور...

كل ذلك له تأثير كبير في تحريك المخ الأيمن، وتحفيز وإثارة الأفكار الإبداعية؛ لذا إذا كنت تفكر في موضوع أو مشكلة ما، وتريد لها فكرة جديدة إبداعية، فيحسن أن تذهب إلى هذه الأماكن الجديدة المثيرة، وأن تصطحب معك هذه المشكلة أو الموضوع، وتفكر فيه وأنت في ذلك المكان، وتحاول أن تربط كل إشارة أو حدث أو أي شيء جديد ومثير تراه أو تسمعه أو تحسه بهذا الموضوع، فلعل فكرة جديدة تخطر ببال؛ ولهذا ينبغي أن تحمل معك ورقة وقلماً أو جهازًا لتسجل كل فكرة جديدة أو غريبة مهما كانت^(١).

(١) انظر: مهارات التعلم والتفكير (ص ١٦٢ - وما بعدها) تحرير: د. نوح الشهري.

سادساً: مهارات التفكير:

تحديد المهارات الأساسية والمحورية يتم من خلال ثلاثة معايير:

المعيار الأول: مصداقية المهارة؛ من خلال توثيقها في العديد من البحوث النفسية.

المعيار الثاني: قابلية المهارة للتعلم.

المعيار الثالث: قابلية المهارة للتطبيق العلمي والتجريب الميداني.

والمهارة هي: القدرة على القيام بعمل ما، بشكل يحدده مقياس مطور لهذا الغرض.

ويمكن أن تعرف مهارات التفكير بأنها: عمليات عقلية محددة، نمارسها

ونستخدمها عن قصد في معالجة المعلومات والبيانات؛ لتحقيق أهداف متنوعة.

وأبرز تلك المهارات المحورية:

مهارة التركيز:

وهي: توجيه اهتمامك نحو معلومات مختارة، وتحتاج لها غالباً عندما تشعر أن

ثمة مشكلة تواجهك أو مسألة تحريك، وتبرز أهميتها في:

١- أنها تساعدك على الاهتمام بجمع جزئيات صغيرة من المعلومات المتوافرة لديك.

٢- التركيز على المعلومات والجزئيات المهمة وإهمال ما سواها.

٣- مساعدتك في حل المشكلات.

ويندرج تحت هذه المهارة عدة مهارات من أبرزها مهارة: (وضع الأهداف)

ويقصد بها: أن الشخص يحدّد الأهداف التي من أجلها يطرح أي موضوع، وهذه

المهارة تساهم بشكل كبير في تقوية التركيز لديه.



مهارة جمع المعلومات:

وهي: المهارة الفكرية التي تستخدم من أجل الوصول بفاعلية إلى المعلومات. وتكمن أهميتها في ظل الانفجار المعلوماتي الذي يعيشه العالم اليوم؛ حيث أصبح من الضروري أن يكتسب الفرد المهارات التي تساعده على الحصول على المعلومات من مصادرها الصحيحة، بأسرع وقت وأقل جهد. ويندرج تحت هذه المهارة عدة مهارات، من أهمها مهارة: (الملاحظة) وتعني: الحصول على المعلومات عن طريق واحدة أو أكثر من الحواس.

مهارة التذكُّر:

وهي: المهارة الفكرية التي تستخدم من أجل حفظ المعلومات في الذاكرة طويلة المدى، وتكمن أهميتها في أنها تساعد على تزويد الذاكرة بالمعلومات والاطلاع عليها، واسترجاعها في وقت الحاجة؛ وبالتالي فإنها تساهم بشكل فاعل في تمكين الإنسان من الاستفادة من المعلومات التي مرت عليه في الحياة، ويندرج تحت هذه المهارة عدة مهارات.

مهارة تنظيم المعلومات:

وهي: مجموعة من الإجراءات التي تستخدم في ترتيب المعلومات بهدف فهمها، وتجلّي أهميتها من خلال أنها:

- ١- تساعدك في التركيز على المعلومات المطلوب تعلمها.
- ٢- تسهّل عملية تسجيل المعلومات في الذاكرة.
- ٣- تسهّل عملية نقل المعلومات من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة بعيدة المدى.
- ٤- تساهم في الربط بين المعلومات السابقة واللاحقة.

ويندرج تحت هذه المهارة عدة مهارات، من أهمها:

المقارنة: وتستخدم لفحص شيئين أو فكرتين أو موقفين؛ لاكتشاف أوجه الشبه ونقاط الاختلاف.

وتتلخص أهمية هذه المهارة في: كون الإنسان قادرًا على أن يُميّز بين أوجه الشبه ونقاط الاختلاف بين الحوادث أو الأشياء أو الموضوعات، وكذلك الأفكار والمفاهيم والآراء، بالإضافة إلى أنها تضيف عنصر التشويق والإثارة.

خطوات تطبيق المهارة:

- ١- فحص الخصائص أو الصفات ذات الصلة بشيئين أو مشكلتين أو موضوعين.
- ٢- عمل قائمة بالاختلافات أو الفروق بين الموضوعات.
- ٣- عمل قائمة بأوجه الشبه بين هذه الموضوعات.
- ٤- العمل على تلخيص أوجه الشبه ونقاط الاختلاف السابقة.

مهارة التحليل:

وهي: عملية فحص الأجزاء المتوافرة في المعلومات، والعلاقات فيما بينها.

وتتضح أهميتها في أنها:

- ١- تساعدك في تحديد وتمييز المكونات والسّمات والأسباب.
- ٢- تساهم في معرفة الخصائص الداخلية للأفكار.
- ٣- تساهم في معرفة العلاقة والأنماط.



ويندرج تحت هذه المهارة عدة مهارات، من أبرزها:

تحديد الخصائص والمكونات: وهو التمييز بين الأشياء والتعرّف على خصائصها وأجزائها.

خطوات تطبيق المهارة:

- ١- تحديد الموضوع أو المشكلة أو الحدث المراد تحديد سماته ومكوناته.
- ٢- النظر إلى أبرز مكوناته وسماته.
- ٣- تلخيصها في نقاط رئيسية.

مهارات التكامل:

وهي: ربط وتوحيد المعلومات التي يمكن أن تتوافر فيما بينها علاقات مشتركة؛ بحيث تؤدي إلى فهم أعمق لتلك العلاقات.

وتبرز أهميتها في أنها: تساهم في إيجاد صور تكاملية للمعلومات أو الأفكار؛ مما يساعد في فهم تلك المعلومات بشكل دقيق.

ويندرج تحت هذه المهارة عدة مهارات، من أبرزها:

مهارة التلخيص: وهي القدرة على إيجاد لبّ الموضوع، واستخراج الأفكار الرئيسية فيه، والتعبير عنها بإيجاز ووضوح.

وهي من المهارات ذات الأهمية البالغة لأنها:

- ١- تساعدك على تثبيت الأفكار في الذهن.
- ٢- تنظم المعلومات لديك حسب الأولويات.
- ٣- تساهم في إبعاد الملل والسآمة عن الموضوعات الطويلة.



مهارات التقويم:

وهي: عملية منظمة لجمع وتحليل المعلومات؛ بغرض تقييم معقولية وجود الأفكار.

وتتضح أهميتها في أنها تساهم في:

١- تحديد درجة تحقيق الأهداف واتخاذ القرارات من المعلومات الواردة.

٢- معالجة جوانب القصور وتعزيز جوانب القوة.

٣- تزويد الإنسان بمهارات النقد البناء.

ويندرج تحت هذه المهارة عدة مهارات، من أبرزها.

بناء المعايير: وهي وضع مجموعة من المحكات للحكم على قيمة

ونوعية الأفكار.

وتساعدك هذه المهارة على:

- وضع مقاييس دقيقة للحكم على الأشياء.
- تصنيف الأمور أو الأحداث والعمل على تقييمها.
- دقة وصحة بناء واتخاذ القرارات^(١).



(١) مهارات التعلم والتفكير (ص ١٤١)، تحرير: د. نوح الشهري.

وسائل تنمية التفكير السليم

أولاً: سمات التفكير السليم:

انعكس اهتمام الباحثين التربويين بمهارات التفكير على الاهتمام بطرق وأساليب تنميته؛ لأن النجاح في تنميته يتوقف بدرجة كبيرة على الاستراتيجيات والأساليب المستخدمة في ممارسته، ولوحظ أن هذه الأساليب والوسائل يجب أن تتميز بما يلي:

- ١- المرونة.
- ٢- القابلية للتعديل حسب الموقف التعليمي.
- ٣- تحديد دور المعلم في الموقف التعليمي، وإخراج المتعلم من دائرة سيطرته.

ثانياً: أساليب التفكير السليم:

أدى كذلك اهتمام الباحثين التربويين في هذا المجال إلى إثرائه بالعديد من الطرق والأساليب التربوية، ومن أبرزها:

١- أسلوب العصف الذهني:

وهو أسلوب يعتمد على إطلاق عنان التفكير بحرية تامة في مسألة أو مشكلة ما، بحثاً عن أكبر عدد ممكن من الحلول، فتتدفق الأفكار بغزارة وبسرعة ودون كايح؛ لأن بقاء الفكرة في الذهن يُعيق غيرها من الأفكار عن الظهور، ثم يتم البحث من بين مجموع الأفكار التي تم توليدها عن أفضل فكرة، دون الحاجة إلى نقد أو تخطئة بقية الأفكار.

٢- أسلوب حل المشكلات:

وهو أسلوب يعتمد على النشاط الذهني المنظم وفق منهج علمي؛ يبدأ باستثارة التفكير بوجود مشكلة ما تستحق التفكير، والبحث عن حلها وفق خطوات علمية، وبممارسة عدد من الأنشطة.

٣- أسلوب حل المشكلات بطرق مستقبلية:

وهو يدفع للتفكير في المستقبل بصورة أكثر إيجابية، وينطلق هذا الأسلوب من: مبدأ ضرورة تجاوز الحدود القائمة عبر قدرة التخيل؛ مما ينتج عنه الرؤية المستقبلية، وتوليد حلول للمشكلات برؤية مستقبلية.

ويمكن تعريفه بأنه: أسلوب مخطط يهدف لتوجيه الأفكار وإثارة الدافعية للتفكير في المشكلات المستقبلية المحتملة، والبحث عن الحلول الممكنة لها.

٤- أسلوب التعلم بالإتقان:

وهو أسلوب يُستخدم غالبًا في مجال التعليم، ويهدف إلى مساعدة المتعلم ليتعلم بأقصى ما يمكن من كفاءة، والاستمرار في التعلم بفاعلية أكثر.

٥- أسلوب المناقشة:

ويعتمد على اشتراك الموجه مع من معه في فهم وتحليل وتفسير وتقويم فكرة أو موضوع أو مشكلة معينة، وبيان أوجه الاختلاف والاتفاق بينهم للوصول إلى قرار.

وقد استخدم الرسول ﷺ هذا الأسلوب كثيرًا في مجال تبليغ رسالته، وتعليم أصحابه.

وأثبتت الدراسات الحديثة تفوق هذا الأسلوب على الطرق التقليدية في التعليم^(١).

ثالثاً: أخطاء التفكير:

١- الاغترار بالعقل:

فإن الثقة الزائدة في قدرات العقل، وتقديمه على النقل أو محاكمة الشرع للعقل - من أعظم أخطاء التفكير التي تمحق بركته، وتضلل نتائجه، وكم من ذكي مبدع ابتلي بهذه الآفة فَضَّلَ في متاهات العقول، وتاه في أودية الأفكار، ثم رجع خاسئاً وهو حسير، أو نادماً وهو كليل.

٢- التعميم:

والمراد به: العبارة التي تُقَرَّر انطباق حكم ما على جميع أفراد المجموعة، ولعل هذا الخطأ من أشد أخطاء التفكير ضرراً، ويقع فيه الكثير من الناس عن قصد وعن غير قصد.

٣- الخطأ في استعمال التفكير النظري:

فكثير من الناس يُكوِّنون آراء ومعتقدات يدافعون عنها بشدة، بمجرد التفكير النظري البعيد عن التجربة والواقع.

٤- الاعتماد على مصادر غير مُوثَّقة أو ضعيفة:

كمن يأخذ بعض المعلومات المتخصصة من مصادر غير متخصصة؛ كالإذاعة أو الصحف والمجلات ذات الطابع العام، ويدخل في ذلك بدرجة أولوية: الاعتماد

(١) انظر: تنمية مهارات التفكير، د. بشرى إسماعيل أحمد (دورة تدريبية على الشبكة).



الموضوع الرابع: طرق تطوير الصحة العقلية

على الأحاديث الضعيفة أو الموضوعية، وتزداد الخطورة في هذا المجال إذا بُني عليه اعتقادات باطلة.

٥- تدخل الهوى والعاطفة في الحكم: ولذا يُلاحظ أن التفكير السليم يعسر على الكثيرين لسببين:

الأول: أن عقولاً كثيرة ليس لديها الكفاءة لهذه المهمة، ولا تسعى لتطوير نفسها.

الثاني: تدخل الانفعالات والعواطف في موقفنا وآرائنا؛ فكثيراً ما نقبل أو نصل إلى نتيجة ما تحت تأثير رغبة أو أمل أو خوف، وهذا هو الهوى الذي حذرنا الله ورسوله ﷺ منه في كثير من النصوص.

٦- الخلط بين التقدير والتقديس:

فاحترام العلماء الفضلاء وتقديرهم أمر مُنْسَجِمٌ مع الفطرة السليمة ونصوص الشريعة، ولكن الاحترام والتقدير شيء، والمبالغة في ذلك إلى درجة التقديس شيء آخر.

٧- أخطاء المقارنة: وذلك بوضع الحسنات أمام العيوب.

٨- تناقض الموازين أو الكيل بمكيالين:

حيث يستعمل الإنسان ميزانين مختلفين لوزن حالتين متشابهتين بلا مبرر^(١).

(١) يراجع: خطوة نحو التفكير القويم: ثلاثون مملحاً في أخطاء التفكير وعيوبه، أ. د. عبد الكريم بكار.

رابعاً: عوائق التفكير السليم:

التفكير السليم نعمة من الله، ولا شك أن هناك عوائق عدة يحتاج الشخص أن يتغلب عليها ليصل إلى النتائج الصحيحة للتفكير.

ومن أبرز تلك العوائق:

- ١- العيش في الخيالات والأوهام والأحلام، والتعمي عن حقائق الواقع؛ والخيال مفيد إذا كان بقدر ما يسعى الإنسان إليه من تطوير للواقع وإبداع وتجديد في حدود الممكن، أما إذا حَلَّق بصاحبه في أجواء المستحيلات، وعاش في ظلاله فقط مُعرضاً عن العمل؛ فحينها يكون من عوائق التفكير السليم.
- ٢- الاستسلام للعجز، وظن عدم القدرة على فعل شيء، وعدم الثقة بالنفس.
- ٣- التردد والاضطراب عند تعارض الأفكار وتعدد الخيارات، وعدم القدرة على الحسم والاختيار حتى تفوت جميع الفرص وتلاشى شتى الخيارات.
- ٤- المحاكاة والتقليد للآخرين في كل عمل يأتيه الإنسان، وتعويد النفس على الكسل والخمول والتخوف والتهيب من التجديد والاستقلال في الفكر.
- ٥- المعاشرة والمصاحبة لأهل البطالة واللهو؛ ممن يتصفون بأي من الصفات السابقة.

- ٦- إشغال العقل والفكر بما لم يُخلق له وما ليس في مقدوره، فكما أن عدم التفكير تعطيل للعقل ووجد للنعمة، فكذلك محاولة إشغاله بما ليس من اختصاصه تحميل له بما لا يطيق، مثل: محاولة العلم بما اختص الله ذاته من علم الغيب، والأقدار، وكيفيات صفات الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى.
- ٧- الفراغ وعدم إشغال النفس بالعمل النافع المفيد؛ لأن الفكر جَوَّال لا يُمكن أن يهدأ ويسكن، فإن لم تشغله بالحق شغلك بالباطل.
- ٨- التواكل الطُفَيْلِيّ، بمعنى: أن يعود الإنسان نفسه أن يفكر الآخرون نيابة عنه حتى في أخص أموره؛ فيصاب بالتَرَهُّل الفكريّ والجُمود العقليّ، وهذا شيء والمشاورة والاستفادة الإيجابية من الآخرين شيء آخر.
- ١٠- بلادة الحواس؛ لأن بوابات الفكر ومنافذ العقل هي الحواس (السمع، البصر، الذوق، اللمس، الشَّم)، فإذا عوّد الإنسان حواسه على دقة الملاحظة وسرعة الاستجابة نشطت للعمل وكانت نعم العون للتفكير، وإذا عوّدها على الخمول والكسل تعطلت عن أداء وظائفها.
- ١١- الابتلاء بالجدل المذموم؛ لأنه يدفع إلى المماحكة بالباطل ولعًا بالغبية، ويشير البغضاء ويشيع الاختلاف؛ وكل هذا مُشغِل للنفس، ومشوش على الفكر، وصارف له عن الإبداع والعطاء.

خامساً: كيفية التغلب على عوائق التفكير السليم:

ويمكن التغلب على هذه المعوقات بأن يتحلى الشخص بعدة أمور وصفات، ويجاهد على تحقيقها في شخصيته.

ومن أهم تلك الصفات:

١- الثقة المطلقة بالله وحسن الظن به، مع بذل كل الأسباب الممكنة، والاستعانة بالله تعالى.

٢- الرؤية النافذة لحقائق الأشياء وجوهرها، وعدم الاكتفاء بالنظرة السطحية للأمور.

٣- الصدق والجد والمُثابرة في التفكير، والاستغراق في ذلك بعمق؛ حتى يصل الإنسان إلى الصورة الصحيحة قدر جهده.

٤- الاستقلال عن التقليد والتبعية للآخرين.

٥- المزاجية بين العالم الخارجي من حولك، وبين مشاعرك الداخلية وخبراتك وتجاربك ومعلوماتك السابقة.

٦- الوضوح في اللفظ الذي يعبر عن هذه الرؤية، فدقة ووضوح التعبير دليل على دقة ووضوح التفكير.

٧- التقويم للمشاعر والانفعالات، وعدم الانسياق وراءها دائماً؛ إذ قد تكون مضللة وخاطئة وغير صائبة.



الموضوع الرابع: طرق تطوير الصحة العقلية

- ٨- استخدام التفكير للاستكشاف، وليس للدفاع عن وجهة النظر.
- ٩- تجنب القفز إلى النتائج، أو الخلط بين الفرضيات والحقائق، أو التعميم بغير أساس.
- ١٠- تجنب المبالغة (التهويل)، والتبسيط الزائد (التهوين)^(١).



(١) انظر: العادات السبع لستيفن كوفي.

مفهوم الإبداع، وعوامل تنميته

أولاً: مفهوم الإبداع:

الإبداع لغةً: ابتداء الشيء وصنعه لا عن مثال سابق.

وأما الإبداع بمفهومه المعاصر: فقد كثر الخلاف والجدل حول تعريفه، ويمكن أن يُعرَّف الإبداع بأنه: ملكة يتأتَّى من خلالها اكتشاف شيء جديد لم يُسبق إليه المبدع.

والملكة هي: الصفة الرَّاسخة في النفس، أو الاستعداد العقلي الخاص لتناول أعمال معينة بحذق ومهارة^(١).

ثانياً: العوامل المساعدة على تنمية الإبداع:

١- تنمية الرغبة في الإبداع:

فلا يمكن أن تقوم بعمل إبداعي إلا إذا كنت راغباً في ذلك، فهل أنت راغب في أن تصبح مبدعاً؟

والراغب في شيء يسعى إليه، فهل ترجمت هذه الرغبة إلى عمل جاد؟

٢- المعرفة والمهارات:

الإبداع في أي مجال من مجالات الحياة يحتاج إلى معرفة بذلك المجال ومهارات للتعامل معه، والمعرفة والمهارات تأتي بالتعلُّم والقراءة والعمل.

(١) انظر: الإبداع العلمي، د. أحمد القرني (ص ١٥ - وما بعدها).



فإذا قرأت كثيراً في ذلك المجال فإنَّ عقلك سوف يتَّسع وسوف تتوارد الأفكار عليك؛ فتتمو قدراتك وطاقاتك الداخلية، وعندها ستدور عجلة الإبداع في فرك.

٣- المواظبة على العمل:

سمعنا كثيراً عن إبداعات واكتشافات جاءت مصادفة أو إحياءً، ولكن الأمر ليس كذلك دائماً؛ فإن أغلب الأعمال الإبداعية جاءت بعد طول عناء، وبعد مواصلة العمل الشاقَّ سنوات طوال.

ومن حسن الحظ أن الإبداع ملكة يمكن تميُّتها من خلال العمل والجهد، والمُثابرة على السعي الجاد، والإصرار على تحقيق الهدف، وليست مجرد موهبة كما يزعم البعض.

وقد تبين من دراسة أحوال كثير من المبدعين أنهم كانوا لا يملون من أخذ الفكرة وتقليبها، وتجريبها، وتعديلها، وجمعها مع غيرها من الأفكار؛ في محاولات لإخراج شيء جديد منها، وهكذا تبدأ الأفكار الجديدة في التوالد، وتظهر الإبداعية.

٤- التخمير والتبصر:

فإذا أبطأ عليك الحل ولم تظهر الفكرة الإبداعية رغم ما بذلت من جهود، فاترك الفكرة لكي تنمو، وأعطِ نفسك فترة من الراحة كي يعمل العقل الباطن عليها؛ فإن الحل لا يلبث أن يأتي.

٥- التقويم:

فبعد ظهور الحل أو الفكرة الجديدة لا بد من التحقق من جدواها وصحتها، وتجريبها على أرض الواقع؛ فهو المَحَكُّ الذي يُبين قبولها أو رفضها^(١).

(١) انظر: مهارات التعلم والتفكير (ص ١٨٣ - وما بعدها)، تحرير: د. نوح الشهري.



الموضوع الخامس
تطوير التنمية المعرفية

اكتشاف المواهب والقدرات

أولاً: مفهوم الموهبة:

الموهبة لغةً: مأخوذة من الفعل (وهب)، والهبّة: هي العطية بلا مقابل، والموهوب في اللغة: الإنسان الذي يُعطى أو يُمنح شيئاً بلا عوض.

ويطلق لفظ الموهوب على: القسم العالي جداً من مجموعة المتفوقين الذين وُهبوا الذكاء الممتاز، كما أنهم يبدوون سمات معينة -غالباً- تجعلنا نعقد عليهم الأمل في الإسهام بنصيب وافر في تقدم أمتهم.

وقد تعددت تعريفات الموهوب، فقول: الطفل الذي يُبدي بشكل ظاهر قدرة واضحة في جانب ما من جوانب النشاط الإنساني.

وقيل: قدرات خاصة ذات أصل تكويني لا ترتبط بذكاء الفرد، بل إن بعضها قد يوجد بين المتخلفين عقلياً.

وتعرّف لجنة التعليم والعمل بالولايات المتحدة الطفل الموهوب على أنه: (صاحب الأداء المرتفع أو الإنجاز العالي في واحد أو أكثر من المجالات الآتية:

- ١- القدرة العقلية العامة.
- ٢- قدرة أكاديمية متخصصة.
- ٣- تفكير ابتكاري خلاق.
- ٤- الفنون العصرية أو التمثيلية.
- ٥- القدرة النفس - حركية^(١).

(١) انظر: استراتيجيات الكشف عن الموهوبين، أ. مسفر سعيد الزهراني (ص ٢٢٩- وما بعدها).

ثانياً: أهمية اكتشاف المواهب في النفس وفي الآخرين:

دأبت كل الأمم التي تحرص على بناء نهضتها ورفعة مكانتها على العناية بالموهوبين والنُّجباء، وهذه العناية والاهتمام لم تكن وليدة العصر الحاضر، ولا نتاج الدراسات الإنسانية المعاصرة؛ ففي قصة (أصحاب الأخدود) يخبر النبي ﷺ أن الكاهن قال للملك: «انظروا لي غلاماً فهماً، -أو قال: فطناً- لقننا فأعلمه علمي هذا؛ فإنني أخاف أن أموت فينقطع منكم هذا العلم، ولا يكون فيكم من يعلمه، قال: فنظروا له على ما وصف، فأمروه أن يحضر ذلك الكاهن، وأن يختلف إليه»^(١).

وقد برزت العناية بالموهوبين اليوم في الدراسات النفسية والتربوية، وظهرت مدارس ونظريات تُفسّر الموهبة والتفوق، وتطرح برامج لرعاية الموهوبين والاهتمام بهم؛ لما لهم من أثر في مجتمعاتهم.

لذا كان لا غنى للأمم -وهي تسعى اليوم لاستعادة مجدها- عن الاعتناء بالنُّجباء والموهوبين، وكان حرياً بالغيورين من المصلحين أن يولوا هؤلاء ما يستحقون من عناية ورعاية، وقديماً قيل:

والناس ألف منهم كواحد وواحد كالألف إن أمر عنى
وفي الصحيحين عن أبي هريرة رضي الله عنه يرفعه قال: «النَّاسُ مَعَادِنُ كَمَعَادِنِ الْفِضَّةِ
وَالذَّهَبِ؛ خَيْرُهُمْ فِي الْجَاهِلِيَّةِ خَيْرُهُمْ فِي الْإِسْلَامِ إِذَا فَتُّهُوا»^(٢).

ففي هذا الحديث يقرر النبي ﷺ أن الناس يتفاوتون كما تتفاوت معادن الذهب والفضة، وأن خيرهم في الإسلام هو الذي كان خيرهم في الجاهلية، أي: الذي كان من معدن نفيس.

(١) أخرجه الترمذي (٣٣٤٠)، وأصله عند مسلم (٣٠٠٥) دون موضع الشاهد.

(٢) أخرجه مسلم (٢٦٣٨).

ومن تأمل سيرة النبي ﷺ في دعوته يجد أنه كان يُولي هذا الجانب اعتبارًا وعناية؛ ومن ذلك حرصه ﷺ على إيمان نفر من المشركين أكثر من غيرهم، فقد كان من دعائه ﷺ: «اللَّهُمَّ اعِزَّ الْإِسْلَامَ بِأَحَبِّ هَذَيْنِ الرَّجُلَيْنِ إِلَيْكَ؛ بِأَبِي جَهْلٍ، أَوْ بِعُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ» (١).

وقد ظهر أثر ذلك واضحًا؛ فمن يقرأ السيرة يظهر له أثر إسلام عمر بن الخطاب رضي الله عنه، ولهذا قال عبد الله ابن مسعود رضي الله عنه: «مَا زِلْنَا أَعَزَّةً مُنْذُ أَسْلَمَ عُمَرُ» (٢)(٣).

● ثالثًا: بعض طرق اكتشاف المواهب:

تعتبر الأسرة المحضن الأول والرئيسي للطفل في بداية حياته؛ لذا يقع على عاتقها مسؤولية اكتشاف ورعاية وتنمية مواهب أبنائها، إلا أنه في معظم الأحوال تعجز الأسرة عن القيام بواجبها هذا؛ إما لنقص عوامل الخبرة وقلة التدريب، أو لعدم توافر معلومات كافية حول مواهب الأبناء وطرق التعامل معها. أما عن طرق الكشف عن الموهوبين: فهي متعددة؛ فمنها ما هو أكاديمي عن طريق محكات واختبارات علمية مقننة، ومنها ما هو عام ولكنه يستند إلى نظريات ودراسات علمية، وهذه قد خصّصت لها كثير من الدراسات النظرية ذات الطابع العلمي البحت.

(١) أخرجه الترمذي (٥٦٨١) وأحمد (٥٣٦٣)، قال الترمذي: (حسن صحيح غريب).

(٢) أخرجه البخاري (٣٨٦٣).

(٣) مقال: النجباء والموهوبون، د. محمد الدويش (على موقع المرابي).



غير أن هناك ملامح مهمة في طرق الكشف عن الموهوبين يمكن إجمالها في الآتي:

١ - ملاحظة الموهبة في سن مبكر:

ومن أمثلة ذلك: ظهور موهبة علي بن أبي طالب رضي الله عنه مبكراً، حيث أسلم وهو ابن ثمان سنين، وقيل: ابن عشر سنين، وامتاز بشجاعة فائقة؛ فقرّبه النبي صلى الله عليه وسلم منه، وأحاطه برعاية خاصة، وزوّجه ابنته فاطمة.

وفي يوم خبير قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لَأُعْطِينَ هَذِهِ الرَّايَةَ رَجُلًا يَفْتَحُ اللَّهُ عَلَى يَدَيْهِ، يُحِبُّ اللَّهُ وَرَسُولَهُ وَيُحِبُّهُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ» قَالَ سهل بن سعد: فَبَاتَ النَّاسُ يَدُوكُونَ لَيْلَتَهُمْ أَيُّهُمْ يُعْطَاهَا، قَالَ فَلَمَّا أَصْبَحَ النَّاسُ غَدَوْا عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم كُلُّهُمْ يَرْجُونَ أَنْ يُعْطَاهَا، فَقَالَ: «أَيْنَ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ؟» فَقَالُوا: هُوَ يَا رَسُولَ اللَّهِ، يَشْتَكِي عَيْنَيْهِ، قَالَ: «فَارْسُلُوا إِلَيْهِ»، فَأَتِي بِهِ، فَبَصَّقَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم فِي عَيْنَيْهِ، وَدَعَا لَهُ فَبَرَأَ، حَتَّى كَأَنَّ لَمْ يَكُنْ بِهِ وَجَعٌ، فَأَعْطَاهُ الرَّايَةَ...» (١).

وكذا موقفه من ابن عباس رضي الله عنهما حين دَخَلَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم الْخَلَاءَ؛ فَوَضَعَ لَهُ ابْنُ عَبَّاسٍ وَضُوءًا قَالَ: مَنْ وَضَعَ هَذَا؟ فَأُخْبِرَ، قَالَ ابْنُ عَبَّاسٍ: فَضَمَّنِي رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم وَقَالَ: «اللَّهُمَّ عَلِّمَهُ الْكِتَابَ» (٢).

٢ - الفراسة:

وهي إدراك الأشياء بقوة الذكاء ووفرة الفطنة، وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يتفرس في أصحابه ليكتشف النابغين والموهوبين منهم، ومن ذلك:

(١) أخرجه البخاري (٤٢١٠)، ومسلم (٢٤٠٦).

(٢) أخرجه البخاري (٧٥)، ومسلم (٢٤٧٧).

تفرَّسه للحسن بن علي رضي الله عنهما: فعن أبي بكر رضي الله عنه، قال: رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم عَلَى الْمِنْبَرِ وَالْحَسَنُ بْنُ عَلِيٍّ إِلَى جَنْبِهِ، وَهُوَ يُقْبَلُ عَلَى النَّاسِ مَرَّةً وَعَلَيْهِ أُخْرَى، وَيَقُولُ: «إِنَّ ابْنِي هَذَا سَيِّدٌ، وَلَعَلَّ اللَّهَ أَنْ يُصْلِحَ بِهِ بَيْنَ فِتْنَتَيْنِ عَظِيمَتَيْنِ مِنَ الْمُسْلِمِينَ» (١).

٣- الوراثة:

وهي إحدى وسائل اكتشاف الموهوبين، باعتبار أنها عامل أساسي في نقل بعض الصفات؛ كالذكاء وسمات الشخصية، ومن صور ذلك: ما ورد عن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «تَحَيَّرُوا لِنُطْفِكُمْ، وَأَنْكِحُوا الْأَكْفَاءَ، وَأَنْكِحُوا إِلَيْهِمْ» (٢).

٤- اختبارات الذكاء:

وهي عبارة عن طرح أسئلة لاكتشاف القدرات والموهب، وقد فعلها النبي صلى الله عليه وسلم مع أصحابه ليختبر ما عندهم من العلم؛ فعن ابن عمر رضي الله عنهما قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ مِنَ الشَّجَرِ شَجَرَةً لَا يَسْقُطُ وَرَقُهَا، وَإِنَّهَا مِثْلُ الْمُسْلِمِ فَحَدِّثُونِي مَا هِيَ؟» فَوَقَعَ النَّاسُ فِي شَجَرِ الْبَوَادِي، قَالَ عَبْدُ اللَّهِ: وَوَقَعَ فِي نَفْسِي أَنَّهَا النَّخْلَةُ، فَاسْتَحْيَيْتُ، ثُمَّ قَالُوا: حَدِّثْنَا مَا هِيَ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: «هِيَ النَّخْلَةُ» (٣).

وفي العصر الحديث أصبح هناك معايير ومقاييس علمية لقياس الذكاء، منها:

١- مقاييس القدرة العقلية، ولها مقاييس واختبارات خاصة.

٢- مقاييس التحصيل الأكاديمي.

(١) أخرجه البخاري (٢٧٠٤).

(٢) أخرجه ابن ماجه (١٩٦٨)، وهو في الصحيحة للألباني (١٠٦٧).

(٣) أخرجه البخاري (٥٩).

٣- مقاييس الإبداع.

٤- مقاييس السمات الشخصية والعقلية، مثل: الطلاقة، والمرونة، وقوة الدافعية والمثابرة، والقدرة على الالتزام بأداء المهمات، والانفتاح على الخبرات^(١).

رابعاً: وسائل عملية لتنمية المواهب والقدرات:

١- أسلوب المناقشة الحرة:

حيث يشترك المُعَلِّم في الحوار أو إشراك أحد الطلاب مع زملائه، ويقوم المُعَلِّم بجذب الانتباه والحفاظ على سير المناقشة.

٢- أسلوب التعلم عن طريق الاستكشاف (الاستقصاء):

ويتركز في أهميه إعطاء الطالب فرصة التفكير المستقل، واستخدام حواسه وقدراته في عملية التعلُّم.

٣- أسلوب حل المشكلات:

والذي يتم من خلاله طرح سؤال مُحيِّر أو موقف مُربِك من قبل المُعَلِّم، لا يمكن إجابته عن طريق المعلومات الخاصة أو المهارات الجاهزة لدى الشخص؛ مما يجعله يستنفر قدراته وصولاً لحل المشكلات.

٤- أسلوب فرق العمل (التعلم التعاوني):

حيث يتم من خلاله إثراء الموضوع الرئيسي للدرس، وتوزيع الطلاب في مجموعات متكافئة، وجعل الطلاب يقومون بعملية إيجاد الحلول، ومن ثمَّ التوصل للحل الأمثل.

(١) انظر: استراتيجيات الكشف عن الموهوبين، أ. مسفر سعيد الزهراني (ص ٢٣٠- وما بعدها)، ومهارات تدريس القرآن الكريم لجمال القرش.

٥- أسلوب التعليم المبرمج:

ويتركز هذا الأسلوب على: المثير والاستجابة والإيحاء، ويكون مُخطَّطًا لخطواته مُسبقًا، ويعتبر من أفضل طرق التدريس للطلاب الموهوبين؛ فإنه يعتمد على سرعة الفهم، ويختصر الزمن والمدى، حيث تُعتبر هذه الميزة إحدى سمات الموهوبين.

٦- أسلوب التعلم بواسطة الحاسب الآلي:

ويستعمل كوسيلة جيدة لمحاكات الحواس، ويمكن استخدامه كأسلوب لحل المشكلات (التعلم الذاتي، تحضير الدروس، البحوث العلمية، الاتصال).

٧- أسلوب التعليم المصغر:

حيث يُكَلَّف الطالبُ بأداء مهارة يمكن ملاحظتها وتسجيلها على شريط فيديو (مهارة الإلقاء) ومن ثمَّ عرضها أمام عدد معين من زملائه في زمن محدد وبإشراف المعلم؛ حيث توفر طريقة التقويم الذاتي والتغذية الراجعة بالنسبة له وزملائه ومعلمه. ويمكن تحقيق هذه الأساليب بالطرق الآتية:

- ١- وضع الأهداف الملائمة للفروق الفردية، وراعى فيها الطلاب الموهوبون.
- ٢- بناء بيئة من الود والاحترام (شعور الطلاب الموهوبين بأنهم محل احترام معلميهم وزملائهم، واعتقادهم أنهم موضع اهتمام الجميع).
- ٣- محاولة تَفَهُم الطلاب الموهوبين وطرق تفكيرهم وبيئاتهم، وجعل اكتشافهم في المادة هدف يُسعى إليه.

- ٤- استخدام أساليب تنظيمية صفيّة تسمح ببرامج خاصة متقدمة للموهوبين، ومنها: تقسيم الصف لمجموعات طلابية صغيرة ملائمة للبرامج الخاصة، أو: البرامج الفردية بالصف، أو: برنامج مجموعة المعلم والمجموعات أو الأفراد المستقلين.
- ٥- تكليف الموهوبين بمشاريع إضافية، وذلك بالاستفادة من غرف مصادر التعلم بدلاً من حضور بعض الحصص.
- ٦- التركيز على تعليم الطلاب الموهوبين الطرق المنهجية للبحث؛ لتنظيم استنتاجاتهم وأفكارهم.
- ٧- تنمية المستويات المعرفية العليا (التفسير، المقارنة، التركيب، التقييم، الشعور بالمشكلات، توضيح المشكلات، التعمق، الافتراض، البحث، العلاقات، التذكر، التفكير المتقارب، التفكير المتباعد).
- ٨- عدم انتقاد الأفكار أو المشاركات التي يطرحها الطلاب، ومحاولة تقبلها، أو إعادة صياغتها، أو اقتراح تعديلات عليها.
- ٩- ممارسة التقويم للأفكار، وعدم التركيز على التفاصيل غير الأساسية، مع تجنب إحباط الطلاب بسبب التقويم غير المنصف لهم.
- ١٠- تصميم برنامج إثرائي فردي خاص داخل وخارج الصف للطالب الموهوب^(١).

(١) مقال: دور المعلم في رعاية الطلاب الموهوبين، أ. محمد عائض المطيري (على الشبكة)، ويراجع كتاب: استراتيجيات الكشف عن الموهوبين، أ. مسفر بن سعيد الزهراني.

خامساً: مواقف من السيرة النبوية تُبين حرص النبي ﷺ

• على اكتشاف مواهب أصحابه، وتنميتها:

لقد حفلت السيرة النبوية بمواقف كثيرة تدل على حرص النبي ﷺ على اكتشاف الموهوبين، والاستفادة من قدراتهم والعناية بصقلها، ومن شواهد ذلك:

١- عن عناية ﷺ بمن أسلم من أصحاب الطاقات الفاعلة والمواهب، ويصور لنا ذلك قول عمرو بن العاص رضي الله عنه: «ما عدل بي رسول الله ﷺ وبخالد في حربه أحداً منذ أسلمنا»^(١).

٢- مكاتبته ﷺ الملوك ودعوته إياهم؛ فهذا دليل على أن من الناس من إذا اهتدى اهتدى بهديته أمم، ولئن كان هذا يصدق على الملوك آنذاك فهو يصدق أيضاً على قادة الفكر والرأي، وعلى من يملكون قدرة على إقناع الناس ومقارعة الحجة. ومن صور اكتشاف النبي ﷺ لقدرات الصحابة:

- عن أنس بن مالك رضي الله عنه، أن رسول الله ﷺ قال: «أَرْحَمُ أُمَّتِي بِأُمَّتِي أَبُو بَكْرٍ، وَأَشَدُّهُمْ فِي أَمْرِ اللَّهِ عُمَرُ، وَأَصْدَقُهُمْ حَيَاءً عُمَانُ، وَأَفْرُقُهُمْ لِكِتَابِ اللَّهِ أُبَيُّ بْنُ كَعْبٍ، وَأَفْرُضُهُمْ زَيْدُ بْنُ ثَابِتٍ، وَأَعْلَمُهُمْ بِالْحَلَالِ وَالْحَرَامِ مُعَاذُ بْنُ جَبَلٍ، أَلَا وَإِنَّ لِكُلِّ أُمَّةٍ أَمِينًا، وَإِنَّ أَمِينَ هَذِهِ الْأُمَّةِ أَبُو عُبَيْدَةَ بْنُ الْجَرَّاحِ»^(٢).

- وعن ابن عباس رضي الله عنهما: «أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ دَخَلَ الْخَلَاءَ؛ فَوَضَعَتْ لَهُ وَضُوءًا قَالَ: مَنْ وَضَعَ هَذَا؟ فَأَخْبَرَ فَقَالَ: «اللَّهُمَّ فَتَّهْ فِي الدِّينِ»^(٣).

وفي رواية: ضَمَّنِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَقَالَ: «اللَّهُمَّ عَلِّمَهُ الْكِتَابَ»^(٤).

(١) أخرجه الحاكم في المستدرک (٥٩١٧)، والطبرانی في المعجم الأوسط (٦٨٥٩).

(٢) أخرجه الترمذی (٣٧٩٠)، وقال: (حسن صحيح).

(٣) أخرجه مسلم (٢٤٧٧).

(٤) أخرجه البخاری (٧٥)، ومسلم (٢٤٧٧).



- وعن عبد الله بن عمرو رضي الله عنه قال: سَمِعْتُ النَّبِيَّ صلى الله عليه وسلم يقول: «خُذُوا الْقُرْآنَ مِنْ أَرْبَعَةٍ: مِنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ - فَبَدَأَ بِهِ - وَسَالِمِ مَوْلَى أَبِي حُدَيْفَةَ، وَمُعَاذِ بْنِ جَبَلٍ، وَأَبِي بِنِ كَعْبٍ»^(١).

وقد أدرك أصحابه رضي الله عنهم هذا الأمر فحرصوا عليه على اتباعه؛ فعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: «كان عمر يدخلني مع أشياخ بدر، فقال بعضهم: لِمَ تدخل هذا الفتى معنا؛ ولنا أبناء مثله؟! فقال: إنه ممن قد علمتم، قال: فدعاهم ذات يوم ودعاني معهم - قال: وما رأيته دعاني يومئذ إلا ليريهم مني - فقال: ما تقولون في: ﴿إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتْحُ ۖ وَرَأَيْتَ النَّاسَ يَدْخُلُونَ فِي دِينِ اللَّهِ أَفْوَاجًا﴾ [النصر: ١-٢]؟ حتى ختم السورة، فقال بعضهم: أمرنا أن نحمد الله ونستغفره إذا نصرنا وفتح علينا.

وقال بعضهم: لا ندري، أو لم يقل بعضهم شيئاً، فقال لي: يا ابن عباس، أكذاك تقول؟ قلت: لا.

قال: فما تقول؟ قلت: هو أجل رسول الله صلى الله عليه وسلم أعلمه الله له ﴿إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتْحُ﴾ [النصر: ١] فتح مكة، فذاك علامة أجلك؛ ﴿فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَأَسْتَغْفِرْهُ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا﴾ [النصر: ٣] قال عمر: ما أعلم منها إلا ما تعلم»^(٢).

وها هو مُصعب بن عُمير رضي الله عنه وقد أرسله صلى الله عليه وسلم إلى المدينة، يأتيه سعد بن معاذ رضي الله عنه ليسلم، فيقول له أَسِيدُ بْنُ حُصَيْرٍ: «هذا رجل إن تبعك لم يتخلف من قومه أحد».

(١) أخرجه البخاري (٣٨٠٨)، ومسلم (٢٤٦٤).

(٢) أخرجه البخاري (٤٢٩٤).

وكذلك كان؛ فقد تحقق لسعد مواقف مشهودة في الإسلام، ومن بلائه رضي الله عنه موقفه في غزوة بدر، وحكمه في بني قريظة؛ حتى اهتز له عرش الرحمن حين مات، كل ذلك يفسر لنا حرص أسيد رضي الله عنه على دعوة سعد رضي الله عنه وإسلامه.

ومن نماذج عناية السلف بالنُّجباء: ما رواه الخطيب البغدادي عن إسماعيل بن عيَّاش، قال: كان ابن أبي حسين المكي يدينني، فقال له أصحاب الحديث: نراك تقدم هذا الغلام الشَّامي وتؤثره علينا!! فقال إني أؤمِّله، فسألوه يوماً عن حديث حدَّث به عن شهر: «إذا جمع الطعام أربعاً فقد كَمُل»، فذكر ثلاثاً ونسي الرابعة، فسألني عن ذلك، فقال لي: كيف حدثتكم؟ فقلت: حدثتنا عن شهر أنه: «إذا جمع الطعام أربعاً فقد كمل: إذا كان أوله حلالاً، وسُمِّي عليه الله حين يوضع، وكثرت عليه الأيدي، وحُمد الله حين يرفع» فأقبل على القوم فقال: كيف ترون؟^(١).



(١) الجامع لأخلاق الراوي وآداب السامع (١/ ٣١٢)، وانظر: النجباء والموهوبون، د. محمد الدويش (على موقع المرابي).

مفهوم التعلّم الذاتي، وأساليبه

أولاً: مفهوم التعلّم الذاتي:

التعلّم الذاتي خطوة على طريق التربية المستمرة على امتداد العمر؛ فعن طريقه تتوافر لكل متعلم الخبرات والمناخ اللازمان للتعلّم، ويكتسب ما يحتاج إليه من معارف ومهارات واتجاهات، ويُلَبِّي احتياجاته بالطريقة التي تناسب قدراته وحاجاته المهنية والعلمية.

والتعلّم الذاتي من أهم أساليب التعلّم التي تتيح توظيف مهارات التعلّم بفاعلية عالية؛ مما يسهم في تطوير الإنسان سلوكياً ومعرفياً ووجدانياً، ويمكنه من استيعاب معطيات العصر القادم.

والمتعلم هنا هو الذي يقرر متى، وأين يبدأ، ومتى ينتهي، وأي الوسائل والبدايل يختار؛ ومن ثمّ يصبح المسؤول عن تعلّمه، وعن النتائج والقرارات التي يتخذها.

فما المقصود بالتعلّم الذاتي؟

التعلّم الذاتي هو: استراتيجية تتيح لكل مُتعلّم أن يتعلّم بدافع من ذاته، وانطلاقاً من قدراته وميوله واستعداداته، وفي الوقت الذي يناسبه؛ ومن ثمّ يصبح المتعلم مسؤولاً عن تعلّمه، وعن مستوى تَمَكُّنه من المعارف والاتجاهات والمهارات المقصود نميتها واكتسابها، وكذلك يكون مسؤولاً عن تقييم إنجازاته ذاتياً.

وقد نبّه المربّون المسلمون إلى أهمية التعلّم الذاتي؛ فألف برهان الدّين الرّزّنجي (ت: ٥٩١هـ) كتابه: تعليم المُتعلّم طريق التعلّم؛ ليدل عنوانه على ما تنادي به التربية الحديثة من تعليم المتعلم كيف يتعلم.

ثانياً: أساليب التَّعَلُّم الذاتي:

بما أن التَّعَلُّم الذاتي هو أسلوب يراعي الفروق الفردية، ويعتمد على المهارات والمعارف والخبرات والتقنيات؛ فإن أساليبه تتنوع أيضاً، ومن أبرز هذه الأساليب ما يلي:

١- التعليم المبرمج:

نوع من التعلم الفردي الذاتي، يعتمد فيه المتعلم على نفسه في تحقيق وتحصيل نتائج التَّعَلُّم؛ فهو يعتمد على نشاط المتعلم ذاته وإيجابيته في تحقيق أهداف التعليم، من خلال وسائل خاصة، مثل: (الكتيبات، الشرائح، الأفلام، الصور آلات التَّعَلُّم، أجهزة الكمبيوتر).

٢- الحقائق التعليمية:

وهي بناء متكامل لمجموعة من المكونات اللازمة لتقديم وحدة تعليمية؛ حيث تحتوي على مجموعة من الوسائل التعليمية، مُحَاوَلَةً تحقيق التَّعَلُّم الذاتي، وإتاحة فرص التَّعَلُّم الفردي.

٣- التلفزيون التعليمي:

والمراد به: استخدام أجهزة التلفزيون في مجال التعليم؛ عن طريق إعداد برامج تعليمية ضمن إطار منهجي محدد، يبحث في موضوع تعليمي محدد؛ لتحقيق هدف سلوكي.

٤- التَّعَلُّم بالمراسلة:

وهو عبارة عن: تعليم يجرى عن طريق الخدمات البريدية، بواسطة مواد مكتوبة أو مسجلة ترسل إلى المتعلم، ويتم مراقبته من خلال تمرينات واختبارات كتابية



أو مسجّلة، يرسلها المتعلم إلى المُعلّم ليقوم بدوره بتقييمها وإعادتها إلى المتعلم مرةً أخرى، ومع التقدم العلمي والتكنولوجي أصبح التعليم بالمراسلة يعتمد على المزج بين المواد المطبوعة والمواد المسموعة والمرئية، وتيسر ذلك عن طريق شبكة المعلومات في العصر الحديث.

٥- برامج التربية الموجهة للفرد:

تُقسّم مناهج كل مادة في هذه البرامج إلى مستويات أربعة (أ- ب - ج - د) وينتقل المتعلم من مستوى إلى آخر بعد إتقان المستوى السابق لكل مادة على حدة؛ وفق سرعته الذاتية، وبالأسلوب الذي يرغب به ويلاءم ظروفه وإمكاناته، ويشترك المُعلّم والمتعلم في تحديد الأهداف والأنشطة والتقييم.

وهناك أساليب أخرى، مثل: التعليم المفتوح (الجامعة المفتوحة)، والتعلم بالحاسب الآلي (التعليم الإلكتروني) وغيرها^(١).



(١) انظر: مهارات التعلم والتفكير (ص ٦١ - وما بعدها)، تحرير: د. نوح الشهري.

جَلْدُ الذَّاتِ (احتقار الذات)

• أولاً: مفهوم جَلْدِ الذات:

• يُشير مصطلح جَلْدِ الذات إلى معيّن:

المعنى الأول: معنى مادي:

وهو إلحاق الضرر بالجسد بغرض اللذة والتمتّع.

المعنى الثاني: معنى معنوي:

وهو الذي يُشير إلى لَوْمِ الإنسان نفسه أو حرمانها لارتكابه سلوكيات خاطئة.

فهو شعور سلبي يتنامى غالباً في أوقات الهزائم والإحباطات؛ بسبب مناخ الهزيمة عندما يخيم على الأجواء، فتتوارى النجاحات (والتي غالباً ما تكون قليلة أو باهتة) ويتصدّر الفشل الواجبة.

وينبع الشعور السلبي المتمثل في جَلْدِ الذات من رغبة دفينّة بالتغلب على الفشل، ولكن ليس عن طريق مواجهته وإنما بالهروب منه؛ وذلك لعجز الفرد عن إدراك مواطن قوته ومواطن ضعفه، فجلد الذات هنا حيلة العاجز، ومطية الفاشل، ومهرب الجبان.

• ثانياً: أضراره على الفرد وعلى الأمة:

• يعود جَلْدُ الذات بالآثار النفسية الخطيرة على الإنسان وعلى المجتمع، ويكون له في الأغلب بصمات مُزمنة في العديد من مجالات الحياة؛ فهو يحمل فيروس (عدم القدرة على الإبداع)، و (عدم القدرة على مواجهة الأزمات)



مع (تأزُّم التواصُل في العلاقات)، وآخرها: (انعدام الأمل بمستقبل مُشرق)، فضلاً عن الأرق والقلق، وانعدام التركيز، والكوابيس والكآبة.

وهناك الكثيرُ من التجارب التي تَمَّت في القرن العشرين على الحيوانات، بالإضافة إلى الإنسان، وأدَّت إلى نتائج مفادها أن جرعة معينة من الأَلَم الجسدي والنفسي قد تؤثرُ بصورة إيجابية على قدرات الفرد العقلية والجسدية؛ لتحفيزه (الأدرينالين)، ولكن هذه الجرعة إذا استمرَّت، فإن الشخص يدخل إلى منطقة ضبابية من الإدراك، يعرِّضه إلى قبول آية فكرة حتى ولو كانت منافية للمنطق أو مبادئ الشخص.

ولا شك أن هذه التأزُّمات النفسية ومشاعر الإخفاق السلبية إذا وجدت في الفرد، فإنها ستلقي بظلالها على المجتمع الذي ينظر لنفسه نظرة دنيئة؛ فلا يرى نفسه كفتاً للتقدم ومزاحمة الدول الكبرى فيما تفوقت فيه، بل لا يرى نفسه إلا عالة عليهم فيما تفوقوا فيه، وهذا له آثاره الخطيرة جداً على تخلف المجتمع وترديته.

● ثالثاً: أهم العلاجات المقترحة لداء جلد الذات:

● إن أيَّ مرضٍ نفسي لا بد أولاً من احتوائه من المحيط الخارجي؛ سواء كانوا أهلاً أو أصدقاء أو مُعلِّمين، ولكن الحلّ - أولاً وأخيراً - يبدأ من نفس الشخص ذاته، وذلك من خلال الحلول التالية:

١- تحصين النفس بالعلم والفهم وطريقة التفكير الصحيح:

ففي مجالس العلم يُحصِّل الإنسان السكينة، ويقتبس النور ليهتدي به، وعلى النقيض يعيش الجاهل؛ قال جل وعلا: ﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ﴾ [الزمر: ٩]، والجهل السبب الأول لجلد الإنسان نفسه؛ حيث يعتقد بجهله أن في التعذيب دواءً، وفي الأَلَم شفاءً.

٢- الاستعانة بالله والإكثار من ذكره:

فإنَّ ذَكَرَ اللهُ يزيل المخاوف والأفكار، والتصوُّرات السلبية والوساوس، ويطردها من الذهن في الحال، ويعيق تأثيرها على مراكز الانفعال؛ كما جاء في قوله تعالى: ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨].

٣- استبدال جلد الذات بالمحاسبة الصحيحة للنفس:

أو ما يسمى: نقد الذات؛ فكثيراً ما تتداعى لنا الذكريات فينفرط شريط الأيام عارضاً نجاحاتنا وزللاتنا، وبين هذه وتلك لا بد من دقائق محاسبة نقضيها مع أنفسنا مكافئين أو مُعَاتِبِينَ؛ فالتعزيز له دور إيجابي في مواصلة النجاحات، والعُتْب والمحاسبة إنما هو محاولة لنُبشِّ مواضع التقصير والخطأ لتصحيحها، ونحن أولاً وأخيراً بشرٌ لسنا معصومين من الخطأ والنسيان، لكن من الخطأ أن نتوقَّف عند الزَّلَّات أكثر مما ينبغي، وأن نُنسى على أعتابها مزارات نُحيي بها الليالي بالبكاء والنُّواح على ماضٍ لن يعود.

فمُحَاسَبَةُ الذَّات: هي مراجعة النفس ومعرفة الأسباب وطُرق علاجها، وهي ضرورة لكل إنسان صادقٍ مع نفسه قبل غيره، وتُعتبر من العوامل المهمة التي تساعد على استقرار ورتقي حياة الإنسان وتطورها، ومن ذلك: حالة التوبة من الذنوب الكبيرة والصغيرة؛ فالتواؤبون يهدفون من خلال شعورهم بالذنب إلى تخليص النفس من آثامها، والعمل الجاد لتطهيرها، من خلال بناء الذات الجديدة القادرة على العطاء، أو الانتقام من كلِّ مصادر الفشل والقمع.

بينما جلد الذات هو: الاستمرار في الإيذاء دون علاج، وإنزال العقاب بزيادة اللوم والتعذيب للجسد أو للروح، أو للمجتمع فقط، دون التأمل في أسباب الخطأ.



٤- الصبر في معالجة النفس:

وينبغي أن يصحب هذا مراعاةً التدرج في إصلاحها والنهوض بها؛ قال عمر بن عبد العزيز لابنه: «لا تعجل يا بُني؛ فإن الله تعالى ذمَّ الخمر في القرآن مرتين وحرَّمها في الثالثة، وأنا أخاف أن أحملَ الناس على الحقِّ جُملة فيدفعوه؛ وتكون فتنة»^(١). ويقول أندرو كارنجي: (الإنسان الذي يُمكنه إتقان الصبر، يُمكنه إتقان أيِّ شيءٍ آخر).

وهذا التغيُّر حتى يحدث يتطلَّب القيام بالآتي:

- أفدِّم لو أخطأت.
- اعتبر بماضيك.
- تطوِّر.
- أوْجد البدائل.

ومن العلاجات النفسية والإجرائية المُعيَّنة:

- الحرص على تحديد الهدف بدقة:

مع التطلع للمستقبل بأمل وعدم التحسُّر على الماضي، والخطوة الأولى لتحقيق ذلك: (أن تتعلم كيف تستخدم خيالك)؛ فأنت بحاجة إلى أن تتخيل ما ستصبح عليه حياتك بعد أن تتخلص من عاداتك السلبية (جلد الذات)، وكلما استطعت أن تستخدم خيالك في هذا الأمر زادت فرص نجاحك.

(١) لم نقف عليه مسندًا، وإنما ذكره ابن عبد ربه في العقد الفريد (١/٣٩)، والشاطبي في الموافقات (١٤٨/٢).



الموضوع الخامس: تطوير التنمية المعرفية

واعلم أن عقلك يوصلك إلى ما تريد وليس جسدك؛ لذلك أخبر ذاتك طوال الوقت ما ترغب فيه، فطريقة الكلام عن نفسك وعاداتك إما تُوصِّل العادة السلبية، أو تجعلك تتخلص منها.

- تقوية معتقداتك بشأن القدرة على التغيير:

وذلك بمعرفة نقاط القوة والضعف، والنظرة الواثقة للنفس المبنية على تقدير الذات وتوكيدها، دون الغرور والإعجاب بها.

- عَطِّلِ النَّمَطَ الْقَدِيمَ:

اتخذ قراراتك بالتوقف فوراً؛ فتحقيق نتائج جديدة في حياتك يتطلب تغيير وتبديل أنماط السلوك السابقة، لتتمكن من الحصول على نتائج جديدة.

فلا يمكن أن تكون رغبتك في الإقلاع عن جلد الذات صادقة، وأنت كل ساعة لا تكف عن هذا السلوك؛ فلكي تتخلص من ذلك عليك إعادة برمجة عقلك، وبدلاً من ممارسة جلد الذات اعتقاداً أن ذلك يساعدك على الشعور بالتحسن المؤقت، فإنك تحتاج إلى الالتزام بطرق عصبية جديدة في المخ؛ لتقرر ممارسة نوع جديد من التصرف أو السلوك يعطيك نفس الشعور بالراحة والسعادة.

- ابْتَكِرْ بديلاً جديداً يمنحك القوة:

لأنك ستكون بحاجة لملء الفجوة التي تركها النمط القديم، من خلال مجموعة من الخيارات الجديدة التي ستعطيك نفس مشاعر الغبطة للسلوك القديم، ولكن دون التأثيرات الجانبية السلبية.

على سبيل المثال: اجعل العمل المكثف بديلاً عن سلوك القلق، واجعل التركيز على مساعدة الآخرين بديلاً عن الاكتئاب.



- كَرَّر النَّمَطَ الجَدِيدَ حَتَّى يَصْبِحَ عَادَةً ثَابِتَةً، وَسَلُوكًا حَيَاتِيًّا:
وَأَسْهَلَ الطَّرِيقَ لِذَلِكَ: إِعَادَةَ السَّلُوكِ وَتَكَرَّارَهُ حَتَّى يَتِمَّ خَلْقُ سَبِيلٍ عَصْبِيٍّ ثَابِتٍ،
وَإِلَّا سَتَسْهَلُ الْعُودَةُ لِلنَّمَطِ الْقَدِيمِ.
وَاعْلَمْ أَنَّهُ غَالِبًا مَا تَعْوَقُكَ قَرَارَاتُكَ وَلَيْسَتْ ظُرُوفُكَ عَنْ تَغْيِيرِ عَادَاتِكَ،
فَإِذَا اتَّخَذْتَ قَرَارًا بِالتَّغْيِيرِ وَأَجْرَيْتَ بَعْضَ التَّغْيِيرَاتِ فِي خِيَارَاتِكَ؛ فَسَيَكُونُ النِّجَاحُ
حَلِيفُكَ بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالَى^(١).



(١) انظر: الذات المبدعة بالنقد لا بالجلد، أ. حسن محمد نجار (علي الشبكة). <http://www.alukah.net/Social/0/30647/#ixzz2DEDSH57b>، ومقال: بين جلد الذات ونقد الذات، د. محمود فتوح (على موقع المستشار).



الموضوع السادس
مهارات إدارة الذات وإدارة المشاريع

التخطيط

تمهيد:

لقد بنى الله سُبحانَهُ وَتَعَالَى الكون كله على نظام دقيق مذهل لا مكان فيه للفوضى والاضطراب، قال سبحانه: ﴿وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ فَقَدَرَهُ تَقْدِيرًا﴾ [الفرقان: ٢]. وفي ضمن هذا الإحكام - ولحكمة باهرة - أعطى سبحانه الإنسان قدرًا من الحرية والاختيار ابتلاءً وامتحانًا، وخلال هذا القدر من الحرية يستطيع الإنسان أن يدير حياته على وجه مُنظم، أو أن يبقِيها فوضى مضطربة، ولو تأملت في سير الناجحين لرأيت أن النجاح في حياتهم كان بمقدار ما كانوا يحسنون إدارة ذواتهم وحياتهم، على وَفْق أهدافهم التي رسموها وخطَّطوا لها.

أولاً: مفهوم التخطيط:

التخطيط هو: تحديد الأهداف واختيار أفضل الطرق لتحقيقها. أو هو: التقرير المُسبق لما يجب عمله، وكيف يتم، ومن الذي يقوم به.

ثانياً: أهمية التخطيط:

تظهر أهمية التخطيط من خلال تحقيقه للمطالب التالية:

- ١ - تحديد الأهداف المطلوب تحقيقها.
- ٢ - إظهار الأهداف بوضوح مما يُسهِّل عملية تحقيقها.
- ٣ - تقرير كيف سيتم تحسين هذه الأهداف.
- ٤ - المساعدة على تحديد المدخلات كمًّا ونوعًا.

- ٥- المساعدة على تحديد مسار التنفيذ.
 - ٦- المساعدة على ممارسة الوظيفة الرقابية.
 - ٧- تقرير كيف سيتم تخصيص موارد المنظمة لتحقيق هذه الأهداف.
- وبناءً على ذلك فإن التخطيط يُبنى على الخطوات التالية:
- ١- تحديد الأهداف.
 - ٢- تحديد السياسات الخاصة بضبط الأداء.
 - ٣- تحديد البرامج الزمنية لتنفيذ العمليات.
 - ٤- تحديد الإجراءات المستخدمة في العمليات.
 - ٥- تحديد الميزانيات التقديرية^(١).

ثالثاً: معايير تحديد السياسات:

السياسات الإدارية هي: نوع من أنواع الخطط، تستخدم لإرشاد وتوجيه عملية اتخاذ القرارات في مختلف المستويات الإدارية، وتختلف السياسات عن الأهداف في أن الهدف هو: ما نريد تحقيقه، أما السياسة فهي: الوسيلة إلى تحقيق الهدف.

وينبغي أن يراعى عند تحديد السياسات المعايير التالية:

- ١- أن تركز على أهداف المنظمة.
- ٢- أن تتوافق السياسات على كل المستويات.

(١) انظر: دليل الممارس التنموي في تكوين وإدارة المنظمات الطوعية، وهو دليل تم إعداده بواسطة برنامج تنمية المجتمعات المحلية بالجمهورية اليمنية، والممول من قبل الحكومة اليمنية وبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي (على الشبكة)، وانظر: مبادئ إدارة الأعمال، أ. د فتحي إبراهيم.



الموضوع السادس: مهارات إدارة الذات وإدارة المشاريع

- ٣- أن تكون مستقرة وثابتة، ومرنة في نفس الوقت.
- ٤- أن تتفق مع السياسة العامة للدولة.
- ٥- أن تكون عادلة.
- ٦- أن تكون قابلة للتنفيذ وفقاً للإمكانيات والظروف المتاحة.
- ٧- أن تكون واضحة ومفهومة لكافة أفراد التنظيم.
- ٨- أن تكون مكتوبة وموثقة.

رابعاً: تحديد الإجراءات وربطها بالزمن:

الإجراءات هي: خطط تشمل تفاصيل أكثر تحديداً من تلك التي تتضمنها السياسات؛ فالسياسة: ترشد الأفراد إلى ما يجب عمله وما لا يجب عمله، أما الإجراءات: فتتضمن وصفاً دقيقاً للإجابة على ما يلي: كيف؟ أي: كيفية تنفيذ العمليات، متى؟ أي: زمن التنفيذ، من؟ أي: من المسؤول عن التنفيذ.

فالإجراءات إذاً: تحديد مسبق للخطوات التي يجب إتباعها لتنفيذ العمل وتسلسله لتحقيق أهداف المنظمة.

ومن جهة أخرى قد تكون الإجراءات في بعض الأحيان وسيلة من وسائل تعقيد العمل والتنفيذ، وسبباً في ضياع الوقت والجهد والمال بدلاً من أن تكون وسيلة لتحقيق الفاعلية في الأداء؛ لذلك فإن الإجراءات الجيدة لا بد أن تتوفر فيها الشروط التالية:

- ١- أن تساهم في تحقيق الأهداف.
- ٢- أن لا تتعارض مع السياسات.
- ٣- أن تضمن سرعة الأداء دون التأثير على جودته.

- ٤- أن تضمن التدفق المنطقي لتنفيذ الأعمال.
- ٥- أن تكون واضحة ومفهومة وممكنة التطبيق للأفراد.
- ٦- أن تكون فعّالة من حيث التكاليف مقابل المردود.

خامساً: تحديد موازنة التنفيذ:

الموازنة: تعبير رقمي (كَمِّي وقيَمي) عن خطة النشاط المتعلقة بفترة مالية مقبلة، ووسيلة للرقابة الفعّالة على التنفيذ، وأداة يتم من خلالها توزيع المسؤوليات التنفيذية بين العاملين؛ حتى يمكن تقييم الأداء، ومتابعة التنفيذ، والتحقق من إنجاز الأهداف الموضوعية، واتخاذ القرارات المطلوبة.

لذا فالموازنة تعني: بتخطيط الموارد والاستخدامات، لفترة مالية مقبلة، مع مراعاة الظروف المحيطة بالوحدة الاقتصادية والمتوقع سريانها خلال تلك الفترة، ثم يُراقب التنفيذ الفعلي للخطة الموضوعية كي تُحقق الأهداف.

فإذا ما انحرف التنفيذ الفعلي عن الخطة الموضوعية، فإن الإدارة تتخذ القرارات المُصحّحة في الحال؛ حتى لا يتراكم الانحراف وتزداد الخسائر.

ومن ثمّ فالموازنة تتطلب:

- ١- تخطيط سياسة للمستقبل.
 - ٢- تنفيذ الخطة، ورقابتها.
 - ٣- اتخاذ القرارات المُصحّحة لأي انحرافات، وعلاج مسبباتها.
- وبذلك، تعمل الوحدة الاقتصادية وهي في أمان من التقلبات الاقتصادية؛ بالاستعداد المسبق لمواجهة المعوّقات المنتظرة، والأخطار المتوقعة.



الموضوع السادس: مهارات إدارة الذات وإدارة المشاريع

ولا يقتصر اتباع أسلوب الموازنة على أنشطة معينة، بل يمتد إلى كل فرع وقطاع مهما كان نشاطه؛ فأسلوب الموازنة يطبق في المنشآت كافة على اختلاف أنواعها وأنشطتها^(١).



(١) انظر: الموسوعة العربية - مدخل في الموازنة، والموازنة التخطيطية في النظام المحاسبي الموحد لعبد الحفي مرعي، والموازنات التخطيطية لليلي فتح الله إبراهيم.

التنظيم

أولاً: مفهوم التنظيم:

التنظيم عبارة عن: عملية دمج الموارد البشرية والمادية من خلال هيكل رسمي يبين المهام والسلطات.

والمراد هنا: التنظيم بين العلاقات وبين الأنشطة والسلطات

ثانياً: أنشطة التنظيم:

هنالك أربعة أنشطة بارزة في التنظيم:

- ١- تحديد أنشطة العمل التي يجب أن تنجز لتحقيق الأهداف التنظيمية.
 - ٢- تصنيف أنواع العمل المطلوبة ومجموعات العمل إلى وحدات عمل إدارية.
 - ٣- تفويض العمل إلى أشخاص آخرين مع إعطائهم قدر مناسب من السلطة.
 - ٤- تصميم مستويات اتخاذ القرارات.
- والهدف من ذلك: أن تعمل جميع الوحدات التي يتألف منها النظام بتآلف؛ لتنفيذ المهام وتحقيق الأهداف بكفاءة وفاعلية^(١).

(١) مقال: عناصر الإدارة أو وظائفها لشاهر الحارثي، نقلاً عن كتاب: مقدمة الإدارة لوارين بلنكت - ريموند اتر.



ثالثاً: الخطوات اللازمة لعملية التنظيم:

الخطوة الأولى: احترام الخطط والأهداف.

الخطوة الثانية: تحديد الأنشطة الضرورية لإنجاز الأهداف التنظيمية المحددة.

الخطوة الثالثة: تصنيف الأنشطة؛ فالمدراء عادة مطالبون بإنجاز ثلاث عمليات:

١- فحص كل نشاط تم تحديده لمعرفة طبيعته (تسويق، إنتاج... الخ).

٢- وضع الأنشطة في مجموعات بناءً على هذه العلاقات.

٣- البدء بتصميم الأجزاء الأساسية من الهيكل التنظيمي.

الخطوة الرابعة: تفويض العمل والسلطات.

الخطوة الخامسة: تصميم مستويات العلاقات، وهذه الخطوة تحدد العلاقات الرأسية والعرضية (الأفقية) في المنظمة ككل.

الهيكل الأفقي: يبين من هو المسؤول عن كل مهمة.

أما الهيكل الرأسي فيقوم بالتالي: يعرف علاقات العمل بين الإدارات العاملة، ويجعل القرار النهائي تحت السيطرة.



التوجيه

أولاً: مفهوم التوجيه:

التوجيه هو: إرشاد المرؤوسين وترغيبهم في العمل للوصول إلى الأهداف؛ فالتخطيط والتنظيم في ذاتهما لا يؤديان إلى إتمام الأعمال، إلا إذا تولَّى المسؤولون -بحكم سلطاتهم- توجيه مرءوسيههم لإتمام الأعمال، أي: إصدار التعليمات إليهم وإرشادهم، ورفع روحهم المعنوية بقصد الحصول على تعاونهم الاختياري؛ فالتوجيه ليس تنفيذاً للأعمال، إنما هو توجيه الآخرين في تنفيذهم للأعمال.

الشروط الواجب توفرها في عملية التوجيه الصحيحة.

لا بد أن يتوفر في التوجيه ثلاثة أمور حتى يحقق الغرض منه:

١- الاتصال.

٢- القيادة.

٣- التحفيز.

ثانياً: العوامل الأساسية للتحفيز نحو الإنجاز:

لا شك أن العنصر البشري هو المحرك الأساسي للعملية الإدارية، وهو يتميز بتكوين نفسي واجتماعي يقوم على مجموعة من الميول والاتجاهات والدوافع، علاوة على خاصية الجماعة والرغبة في الانتماء والتفاعل. لذلك لا بد للإدارة من أن تدرك أهمية العلاقات الإنسانية كمحرك للسلوك البشري، وبالتالي يصبح من مسؤوليتها أيضاً تخطيط تلك العلاقات الإنسانية، وتوجيهها نحو تحقيق أهداف المنظمة.



وهناك عاملان أساسيان تتوقف عليهما عملية استخدام العلاقات الإنسانية كقوة دفع وتأثير على الأداء:

العامل الأول: نظام الاتصالات:

فلا شك أن كفاءة نظام الاتصالات في المنظمة له تأثير على تكوين أنماط العلاقات الإنسانية، خاصة إذا كان النظام يسمح بالاتصال في اتجاهين، بما يُمكن من خلق روابط وعلاقات بين كافة الأطراف، مبنية على الفهم الكامل للأفكار والمشكلات، ويسمح التنظيم بالانفتاح على تبادل وجهات النظر؛ وبالتالي يسهم ذلك في تدعيم العلاقات الإنسانية وترسيخها من أجل أداء تنظيمي أفضل.

العامل الثاني: نظام الحوافز:

ولا بد أولاً من الفصل بين الدافع والحافز؛ فالدافع شيء ينبع من نفس الإنسان ويخلق لديه الرغبة في العمل، أي: قوة داخلية تدفعه للبحث عن هدف محدد. أما الحافز فهو: شيء خارجي يجذب الفرد باعتباره وسيلة لإشباع حاجات إنسانية، وكلما كانت عملية التوفيق بين الدوافع إلى العمل والحافز إلى العمل الموجود في التنظيم مكتملة، كلما كانت فاعلية الحافز في إثارة أنواع السلوك المطلوب أكبر.



الرقابة والتقييم

أولاً: مفهوم كل من الرقابة والتقييم:

الرقابة هي: الإشراف على أداء المنظمة، والمتابعة الدقيقة للتأكد من تحقيق الأهداف المحددة مسبقاً، واتخاذ الإجراءات اللازمة للاحتفاظ بنفس مستوى الأداء، أو لإحداث تحسينات عليه.

ثانياً: أهمية الرقابة:

تعتبر الرقابة من أهم الوظائف الإدارية التي تعمل على تحقيق الأداء كما ينبغي بفاعلية وكفاءة؛ وذلك لتلافي الوقوع في الأخطاء، والعمل على تصحيح الانحرافات أولاً بأول.

ويُنظر إلى الرقابة على أنها حجر الزاوية في الأداء؛ وذلك لأنها تعمل على إظهار نقاط الانحراف في التنظيم على مستوياته المختلفة، بما يسهم في سرعة تصحيحها، وإلقاء الضوء على المشاكل والمعوقات التي تقف أمام تنفيذ الخطط؛ مما يساهم في تعديل الخطة أو العمل على حل المشاكل التي تواجهها، كما أن الرقابة لها علاقة بالتنظيم؛ فهي تعمل على كشف الخلل التنظيمي في مستوياته المختلفة، والرقابة كوظيفة مهمة يمكن اعتبارها روح العملية الإدارية.

ثالثاً: العناصر الرئيسية لكل من عمليتي الرقابة والتقييم:

- ١- وضع المعايير الرقابية المتفق عليها.
- ٢- تصميم نظام للمعلومات لتوفير البيانات اللازمة لتقييم الأداء.
- ٣- قياس الأداء الفعلي.



- ٤- بيان مدى الانحراف بمقارنة نتائج الأداء بالمعايير.
- ٥- تحليل أسباب الانحراف.
- ٦- تصحيح الاختلافات بين النتائج المحققة فعلياً والنتائج المتوقعة حسب الخطة.
- ٧- المتابعة المستمرة للعمل خلال مراحل التنفيذ المختلفة^(١).

رابعاً: أمثلة من السيرة النبوية على الممارسة الناجحة للرقابة

الإدارية، وتقويم الرؤوسين:

حديث عدي بن عميرة الكندي رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مَنْ اسْتَعْمَلَنَاهُ مِنْكُمْ عَلَى عَمَلٍ فَكْتَمْنَا مَخِيطًا فَمَا فَوْقَهُ، كَانَ غُلُوبًا يَأْتِي بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ» قَالَ: فَقَامَ إِلَيْهِ رَجُلٌ أَسْوَدٌ مِنَ الْأَنْصَارِ، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَقْبَلْ عَنِّي عَمَلَكَ، قَالَ: «وَمَا لَكَ؟» قَالَ: سَمِعْتُكَ تَقُولُ كَذَا وَكَذَا، قَالَ: «وَأَنَا أَقُولُهُ الْآنَ: مَنْ اسْتَعْمَلَنَاهُ مِنْكُمْ عَلَى عَمَلٍ فَلْيَحِمْ بِقَلْبِهِ وَكَثِيرِهِ، فَمَا أُوتِيَ مِنْهُ أَخَذَ، وَمَا نُهِيَ عَنْهُ انْتَهَى»^(٢).

ومن أصرح النماذج: ما ورد عن أبي حميد الساعدي، قال: استعمل رسول الله صلى الله عليه وسلم رجلاً من الأزد على صدقات بني سليم، يدعى ابن الأتبية، فلما جاء حاسبه، قال:

(١) انظر: مبادئ إدارة الأعمال، أ. د. فتحي إبراهيم، وبرنامج المهارات الحديثة في التخطيط والمتابعة، د عبد الفتاح دياب حسين، وللاستزادة يراجع: الرقابة والمراجعة الداخلية، د. عبد الفتاح محمد الصحن - د. محمد السيد سرايا، والرقابة على أعمال الإدارة، د. سامي جمال الدين، والرقابة الإدارية لعبد العزيز بن سعد الدغثير، ومبادئ إدارة الأعمال، أ. د. أحمد بن عبد الرحمن الشميمري - أ. د. عبد الرحمن بن أحمد هيجان - د. بشري بنت بدير المرسي غنام.
(٢) أخرجه مسلم (٤٧٧١).



هَذَا مَالِكُمْ، وَهَذَا هَدِيَّةٌ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «فَهَلَّا جَلَسْتَ فِي بَيْتِ أَبِيكَ وَأُمَّكَ حَتَّى تَأْتِيَكَ هَدِيَّتُكَ، إِنْ كُنْتَ صَادِقًا!» ثُمَّ خَطَبَنَا «فَحَمِدَ اللَّهُ وَأَثْنَى عَلَيْهِ، ثُمَّ قَالَ: أَمَّا بَعْدُ، فَإِنِّي أَسْتَعْمِلُ الرَّجُلَ مِنْكُمْ عَلَى الْعَمَلِ مِمَّا وَلَانِي اللَّهُ، فَيَأْتِيَنِي فَيَقُولُ: هَذَا مَالِكُمْ، وَهَذَا هَدِيَّةٌ أُهْدِيَتْ لِي، أَفَلَا جَلَسَ فِي بَيْتِ أَبِيهِ وَأُمِّهِ حَتَّى تَأْتِيَهُ هَدِيَّتُهُ إِنْ كَانَ صَادِقًا! وَاللَّهِ لَا يَأْخُذُ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنْهَا شَيْئًا بِغَيْرِ حَقِّهِ إِلَّا لَقِيَ اللَّهَ تَعَالَى يَحْمِلُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ؛ فَلَاغْرَفَنَّ أَحَدًا مِنْكُمْ لَقِيَ اللَّهَ يَحْمِلُ بَعِيرًا لَهُ رُغَاءٌ، أَوْ بَقْرَةً لَهَا خُوَازٌ، أَوْ شَاةً تَيْعَرُ» ثُمَّ رَفَعَ يَدَيْهِ حَتَّى رُئِيَ بَيَاضُ إِبْطِينِهِ، يَقُولُ: «اللَّهُمَّ هَلْ بَلَغْتُ» (١).

وحتى الولايات الدينية شهدت منه ﷺ المتابعة والتوجيه؛ فعن جابر بن عبد الله رضي الله عنه: «أَنَّ مُعَاذَ بْنَ جَبَلٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ كَانَ يُصَلِّي مَعَ النَّبِيِّ ﷺ ثُمَّ يَأْتِي قَوْمَهُ فَيُصَلِّي بِهِمُ الصَّلَاةَ، فَقَرَأَ بِهِمُ الْبَقْرَةَ، قَالَ: فَتَجَوَّزَ رَجُلٌ فَصَلَّى صَلَاةً خَفِيفَةً، فَبَلَغَ ذَلِكَ مُعَاذًا فَقَالَ: إِنَّهُ مُنَافِقٌ! فَبَلَغَ ذَلِكَ الرَّجُلَ، فَاتَى النَّبِيَّ ﷺ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنَّا قَوْمٌ نَعْمَلُ بِأَيْدِينَا وَنَسْقِي بِنَوَاضِحِنَا، وَإِنَّ مُعَاذًا صَلَّى بِنَا الْبَارِحَةَ فَقَرَأَ الْبَقْرَةَ؛ فَتَجَوَّزْتُ، فَزَعَمَ أَنِّي مُنَافِقٌ! فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «يَا مُعَاذُ، أَفَتَأَنَّ أَنْتَ؟! -ثَلَاثًا- اقْرَأْ: وَالشَّمْسُ وَضَحَاهَا، وَسَبِّحْ اسْمَ رَبِّكَ الْأَعْلَى، وَنَحْوَهَا» (٢).

وكان أبو بكر رضي الله عنه يمارس الدور الرقابي بنفسه، ويحاسب عماله ويتابع منجزاتهم؛ جاءه معاذ بن جبل رضي الله عنه وقد استعمله على اليمن، فقال له أبو بكر: «ارفع لنا حسابك» (٣).

(١) أخرجه البخاري (٩٢٥) ومسلم (٤٧٦٦).

(٢) أخرجه البخاري (٦١٠٦) ومسلم (٤٦٥).

(٣) التراتيب الإدارية (١/٣٧).



الموضوع السادس: مهارات إدارة الذات وإدارة المشاريع

وأما عمر رضي الله عنه فقد طوّر آلية الرقابة الإدارية بشكل بديع؛ إيماناً منه بأهمية هذا الأمر وجدّواه الكبيرة.

قال رضي الله عنه يوماً لجلسائه: «أرأيتم إذا استعملت عليكم خير من أعلم، ثم أمرته فعدل، أكنت قضيت ما علي؟ قالوا: نعم، قال: لا، حتى أنظر في عمله، أعمل بما أمرته أم لا»^(١).

ومن أشهر ما روي في ذلك: تحقيقه في شكوى بعض أهل العراق ضدّ واليهم سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه، وكذا: تحقيقه في شكوى بعض أهل دمشق ضدّ واليهم سعيد بن عامر رضي الله عنه.

ومن سياسته لولاته: أنه ينظر في مال الوالي قبل الولاية ويسجله في سجل، ثم ينظر ما زاد بسبب الولاية؛ فيأخذ نصفه لبيت المال ونصفه للوالي، ولو كان كسبه للمال بطريق حلال.

وسبب ذلك: أن الناس يحابون الوالي لأجل ولايته، فجعلهم كأنهم مشاركون لبيت المال، وهذا من فقهه العجيب^(٢).



(١) سيرة ومناقب عمر بن عبد العزيز لابن الجوزي (ص ٥٦)، وانظر: الإدارة الإسلامية، د. فوزي كمال أدهم (ص ٣١٩).

(٢) التراتيب الإدارية (١/ ٢٦٩)، وللإستزادة يراجع: الرقابة الإدارية لعبد العزيز سعود السديشير (على الشبكة).



الموضوع السابع
مهارة إدارة الوقت

إدارة الوقت وأهميته

أولاً: مفهوم إدارة الوقت:

إدارة الوقت هي: (تخطيط استخدام الوقت وأسلوب استغلاله بفاعلية؛ لجعل حياتنا منتجة وذات منفعة أخروية ودنيوية لنا وللمن أمكن من حولنا، وبالذات من هم تحت رعايتنا)^(١).

فمفهوم إدارة الوقت يعني: الاستخدام الأفضل للوقت، وللإمكانات المتاحة، وذلك بطريقة تؤدي إلى تحقيق الأهداف.

في حين يرى بعض الباحثين أن الوقت لا يدار في الحقيقة، وإنما هي إدارة الذات؛ والزمن في الحقيقة لا يُمكن أن يدار من قِبَل الإنسان حتى وإن كثرت في كتاباتهم عبارة إدارة الوقت؛ إذ أن الزمن يتحرك بقدر الله، ولكن الذي يمكن أن يدار هو استغلالنا للوقت أثناء جريانه.

وساعتها يكون مفهوم إدارة الوقت باختصار: الاستثمار الأمثل للوقت، من خلال الأدوار التي تمارسها لإيجاد التوازن والفاعلية في الحياة.

ثانياً: أهمية إدارة الوقت في حياة المسلم:

الوقت من أصول النعم العظيمة التي يمتنُّ الله بها على عباده ويجب عليهم شكرها؛ ففي حديث ابن عباس رضي الله عنهما، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ»^(٢).

(١) إدارة الوقت في الأعمال بالمملكة العربية السعودية لعبد العزيز ملائكة (ص ٧).

(٢) أخرجه البخاري (٦٤١٢).



أي: إن كثيراً من الناس في غفلة عن إدراك أهمية هاتين النعمتين العظيمتين؛ مما يوقعهم في الخسارة التي يكونون فيها أشبه بالمغبون الذي يشتري بأضعاف الثمن، أو يبيع بدون ثمن المثل.

والوقت مسؤولية كبرى؛ وتتجلى هذه المسؤولية عند السؤال عنها يوم القيامة، قال ﷺ: «لَا تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ عُمُرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ، وَعَنْ عِلْمِهِ فِيمَا فَعَلَ، وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَا أَنْفَقَهُ، وَعَنْ جِسْمِهِ فِيمَ أَبْلَاهُ؟»^(١).

والتشريع جاء بالحث الصريح على اغتنام الوقت والتحذير من إضاعته؛ فمن روائع وعظه ﷺ قوله: «اغْتَنِمِ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَغِنَاءَكَ قَبْلَ فَقْرِكَ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ»^(٢)، والنصوص في هذا المعنى كثيرة متضافرة^(٣).

يقول الإمام ابن قيم الجوزية رَحِمَهُ اللهُ: (وقت الإنسان هو عمره في الحقيقة، وهو مادة حياته الأبدية في النعيم المقيم، ومادة معيشته الضنك في العذاب الأليم، وهو يمر مر السحاب؛ فما كان مِنْ وقته لله وبالله فهو حياته وعمره، وغير ذلك ليس محسوباً من حياته وإن عاش فيه عيش البهائم، فإذا قطع وقته في الغفلة والسَّهْوِ والأمانى الباطلة، وكان خير ما قطعه به النوم والبطالة - فموت هذا خير له من حياته)^(٤).

(١) أخرجه الترمذي (٢٤١٧) وقال: (حسن صحيح).

(٢) أخرجه الحاكم في المستدرک (٧٨٤٦) وقال: (صحيح على شرط الشيخين)، ووافقه الذهبي.

(٣) انظر: سوانح وتأمّلات في قيمة الزمن لخلدون الأحذب (ص ١٧ - وما بعدها)، وقيمة الزمن عند العلماء لعبد الفتاح أبو غدة (ص ١٦ - وما بعدها)، وإدارة الوقت من منظور إسلامي (ص ٢٩ - وما بعدها).

(٤) الجواب الكافي (ص ١٨٤).

وكان ﷺ يأمر بالمبادرة إلى العمل الصالح قبل أن تحول العوائق دون ذلك، فيقول ﷺ: «بَادِرُوا بِالْأَعْمَالِ سَبْعًا؛ هَلْ تُنظَرُونَ إِلَّا إِلَى فَقْرٍ مُنْسٍ، أَوْ غِنَى مُطْغٍ، أَوْ مَرَضٍ مُفْسِدٍ، أَوْ هَرَمٍ مُفْنِدٍ، أَوْ مَوْتٍ مُجْهِزٍ، أَوْ الدَّجَالِ فَشَرٌّ غَائِبٌ يُتَنَظَرُ، أَوْ السَّاعَةِ فَالسَّاعَةُ أَدَهَى وَأَمْرٌ»^(١).

وقد أشار الإمام الحسن البصري رَضِيَ اللهُ عَنْهُ من قبل إلى هذا المعنى فقال: (يا ابن آدم، إنما أنت أيام، كلما ذهب يوم ذهب بعضك)^(٢).

ويقول أيضًا: (أدركت أقوامًا كان أحدهم أشح على عمره منه على درهمه)^(٣).

(أشح على عمره): لأنه يعلم أن العمر إن ضاع فات ولم يُعَوَّضْ، وأن الدرهم إن ارتحل يومًا حلَّ في آخر، ولأنه أدرك أن الليل والنهار يعملان فيه، فليعمل هو فيهما مُعَمَّرًا مستثمرًا.

وأهمية إدارة الوقت وحسن استغلاله يمكن تلخيصها من خلال ثلاثة منطلقات مهمة:

الأول: كون الإنسان مُحَاسَبًا عليه أمام الله ﷻ.

الثاني: محدوديته؛ قال تَبَارَكَ وَتَعَالَى في تقرير هذه الحقيقة العجيبة: ﴿قَالَ كَيْفَ لَيْسَتْ فِي الْأَرْضِ عِدَّةَ سِنِينَ ۗ قَالُوا لَيْسَ لَنَا يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ فَسَلِ الْعَادِينَ ۗ﴾ قُلْ إِنْ لَيْدْتُمْ إِلَّا قَلِيلًا لَوْ أَنْتُمْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿ [المؤمنون: ١١٢ - ١١٤]؛ لذلك تكتسب إدارة الوقت

(١) أخرجه الترمذي (٢٣٠٦) وقال: (حسن غريب).

(٢) حلية الأولياء لأبي نعيم (١٤٨/٢).

(٣) أخرجه ابن أبي الدنيا في العمر والشيب (٨١).



أهمية قصوى؛ لأنها تتيح بشكل ما التحكم في محدودية الزمن، واستغلال أقصى قدر ممكن منه لتحقيق الأهداف المهمة.

الثالث: النتائج التي يمكن تحقيقها من خلال حسن إدارتك لوقتك؛ (إن الذين ينظرون إلى الوقت بعين الاهتمام، هم الذين يحققون إنجازات كثيرة في حياتهم الشخصية والمهنية، وهم الذين يعلمون أن الوقت قليل لتحقيق كل ما يريدون)^(١).
فإذا بدأ أي شخص بتنظيم وقته بطريقة فعالة فسيحصل على زيادة فعاليته في العمل والمنزل؛ وبالتالي سيحقق الأهداف المنشودة بطريقة أفضل وأسرع، مما يساعد على تقليل المجهود المبذول.



(١) إدارة الوقت لنادر أحمد أبو شيخة (ص ٤٦)، وانظر: إدارة الوقت من المنظور الإسلامي والإداري لخالد الجريسي (ص ٢٢- وما بعدها).

العناصر الرئيسية لتنظيم الوقت

أولاً: تحديد الأهداف:

يمكن أن تُقسَّم الأهداف إلى ثلاثة أقسام:

١- الهدف الأكبر: وهو أهم هدف يسعى له الإنسان، وتقوم باقي الأهداف على مسانדתه وخدمته، وبالنسبة للمسلم فإن أعظم غاية وأسمى مقصد يُمكن أن يسعى له الإنسان في الحياة هو: رضوان رب العالمين، من خلال عبادته والتقرب إليه بالوسائل التي شرعها الله لذلك.

٢- الأهداف الوسطى: ولا بد أن تكون هذه الأهداف خادمة للهدف الأكبر، ودائرة في فلكه ووسيلة له؛ وليكن مثلاً: التخصص في مجال الدعوة إلى الله، أو في مجال نافع؛ كالطب والهندسة.

٣- الأهداف الصغيرة: وهي ما يمكن أن يعبر عنها بأنها مجموعة من الوسائل التي تخدم الأهداف الوسطى؛ مثالها: طلب العلم هدف أوسط، وهناك مجموعة من الوسائل والطرق والوسائل لتحقيقه، مع التنبُّه إلى أن كل هدف بالنسبة لما فوقه وسيلة وبالنسبة لما تحته هدف، هذا هو الغالب.

وحتى تكون أهدافك واقعيةً يمكن تحقيقها، لا بد من توفر هذه الصفات فيها:

١- الدقة والتحديد:

فوضوح الهدف وعدم كونه مبهمًا أو ضبابيًا يُعدُّ من السمات المهمة للأهداف، كما أنه لا يكفي أن يكون الهدف واضحًا فحسب، بل لا بد من تحديده ووصفه.



٢- القابلية للقياس:

والمقصود من كون الأهداف مُقاسَة ومحسوبة: القدرة على قياسها بشكل عملي، وإمكانية حساب وتقييم مدى الإنجاز فيها.

٣- القابلية للإنجاز:

بأن يكون الهدف معقولاً قابلاً للتحقيق في المستقبل القريب، وحسب المعطيات المتاحة التي يمكن الحصول عليها، أي: لا يكون هدفاً مستحيلاً. واعلم أنك بمعونة الله تستطيع تنفيذ معظم الأهداف التي تضعها أيًا كانت، إذا قمت بالتخطيط الحكيم للخطوات، وتأسيس إطار زمني يسمح بتنفيذ هذه الخطوات.

٤- الارتباط ببعْد زمني:

فلا يكفي أن يكون الهدف واضحاً ومحددًا فحسب، بل لا بد من تحديده بزمان مناسب حتى تتمكن من إنجازه وتنفيذه.

فإذا لم يوضع للهدف فترة زمنية محددة لتنفيذه، فسيفقد أماًلاً ورغبة وليس هدفاً له سمة الفاعلية والتطبيق، أما الأهداف المفتوحة في مدة تحقيقها فمن الواضح أنه يمكن أن يطول بها الأمل دون أن تجد طريقها للتنفيذ.

٥- أن يكون الهدف طموحاً فيه قدر من التحدي:

لأن الأهداف التي تثير الاهتمام والتحدي مهمة لنجاحك؛ فإنها تثير الاستعداد النفسي والبدني لتوفر أعلى مستويات الطاقة لتحقيق أهدافك التي تصبو إليها،

أما الأهداف ذات المستوى المتدني من التحدي، والتي لا تحتوي على قدرٍ كافٍ من العزيمة فمآلها إلى عدم التنفيذ، بل هي تشجع على دنو المهمة وربما الإحباط^(١).
ومن الأمور المُعيّنة على تفعيل الأهداف والسعي إلى تحقيقها: الحرص على تدوينها واستعراضها بشكل دائم ومراجعتها.

ثانياً: ترتيب الأولويات:

إذا لم نحدّد أهداف حياتنا العائليّة والمهنية والاجتماعية (الدنيوية والأخروية) ونراعي في التخطيط لإنجازها مبدأ الأهم فالمهم، فإن ثمرة تنظيم الوقت ستكون ضعيفة.

وقد ظهرت عدة آليات في علم الإدارة الحديث، تساعد على النجاح في عملية التخطيط وترتيب الأولويات، من أهمها:

أبجدية ترتيب الأولويات:

وضعها (ادوين بلس) في كتابه (GET THINGS DONE)

وكلمة أبجدية مشتقة من (أ. ب. ج. د) فهو يرتب الأولويات كما يلي:

أولوية (أ): خاصة بالأعمال المهمة والعاجلة، وهي الأعمال التي ننجزها من خلال إدارة الأزمات أو بأسلوب (المطافئ) التي لا تتدخل إلا بعد اشتعال الحريق، ويركز معظم الناس على هذا الأسلوب؛ لأنه لا يحتاج إلى تخطيط، أو لأنهم مجبرون على ذلك.

(١) انظر: فنجان من التخطيط لعبد الله العتيبي (ص ٢٤٠ - وما بعدها).



أولوية (ب): خاصة بالأعمال المهمة وغير العاجلة، وهي الأعمال التي ننجزها، والرؤية التي نصوغها من خلال التخطيط الاستراتيجي وإدارة المستقبل، ويتجاهل معظم الناس هذه الأولوية؛ لأن نتائجها بعيدة المدى، ولأنهم يعتقدون أنه لا داعي للتخطيط ما دام العمل يسير بشكل مقبول، أو لأنهم لم يجربوا العمل وفق هذه الأولوية، ولم يجربوا منافعها من قبل.

أولوية (ج): وتعلق بالأعمال العاجلة وغير المهمة، وهي الأعمال التي ننجزها لإرضاء الآخرين، أو لعدم إدراكنا لصالمة قيمتها، أو لأننا غير مدربين على إدارة الذات واستثمار الوقت كمورد استراتيجي ومجال للمنافسة.

أولوية (د): تتعلق بالأعمال غير العاجلة وغير المهمة، وهي أنشطة لا تدخل في صميم العمل؛ لأنها نتاج الوقت المهدور والمجهود الضائع في أنشطة تضر بالعمل، مثل: الاتصالات الهاتفية الشخصية للحديث في أي شيء بدون قيمة عملية أو اجتماعية.

ويستفاد من هذه الآلية: أن الإدارة الفعّالة للوقت تتطلب استثمار معظم الوقت في إدارة الأولوية (ب)، وجزء أقل من الوقت في إدارة الأولوية (أ)، وأقل جزء من الوقت للتعامل مع الأولوية (ج)، والتخلص من الأنشطة (د) تمامًا.

كذلك الانتباه إلى بعض الأنشطة المهمة التي لا تصبح عاجلة أبدًا لأننا نؤجلها دائمًا، مثل: قضاء الوقت مع الأسرة، كما أن الزيادة في الوقت الممنوح للأعمال المهمة غير العاجلة سوف تقلل بالتدريج من كمية الوقت التي نحتاجها لأجل الأعمال العاجلة؛ لأننا سوف نقوم بتنفيذها قبل أن تصبح عاجلة بالفعل.

وهناك من يضيف شرطاً آخر؛ يتعلق بإمكانية تفويض بعض المهام، لتصبح أكثر الأعمال أولوية هي تلك التي لا يمكن تفويضها، وفي نفس الوقت على درجة عالية من الأهمية^(١).

ثالثاً: الإنجاز:

مرحلة الإنجاز هي المرحلة الحاسمة التي تتطلب همة عالية ورغبة أكيدة، يستطيع بهما الإنسان - المتوسّل بالله وتوفيقه، والمُسَلَّح بالهدف النبيل وصفاء النية - أن يصل إلى أقصى ما يمكن من توظيف لسُويعات عمره.

وهناك عدة وصايا مهمة في هذا الشأن:

١ - العمل المناسب في الوقت المناسب:

ومن وصايا أبي بكر الصديق رضي الله عنه لعمر بن الخطاب رضي الله عنه: «إِنَّ اللَّهَ عَمَلًا بِاللَّيْلِ لَا يَقْبَلُهُ بِالنَّهَارِ، وَإِنَّ اللَّهَ عَمَلًا بِالنَّهَارِ لَا يَقْبَلُهُ بِاللَّيْلِ»^(٢).

وفي هذا يمكن تقسيم الوقت اليومي إلى نوعين:

وقت الذروة: حيث يكون الفرد في كامل نشاطه البدني وحضوره الذهني، وهو وقت يكون فيه الإنتاج الجيد والعطاء المتميز والعمل الجاد.

وقت الخمول: يكون الفرد فيه في أقل حالات تركيزه وحضوره الذهني؛ وبالتالي فعطاؤه فيه يكون ضعيفاً.

(١) انظر: العادات العشر للشخصية الناجحة (ص ١٧٣ - وما بعدها)، وفنجان من التخطيط لعبد الله العتيبي (ص ٢٥٩ - وما بعدها).

(٢) وصايا العلماء عند حضور الموت لأبي سليمان الربيعي (ص ١٥).



ولكل واحد منا أوقات ذروة تختلف عن غيره، والمهم هو أن يعي الفرد ذاته، حتى يتمكن من تحديد أوقات الذروة لديه في اليوم والليلة، وهذه خطوة كبيرة تُمكن من الاستفادة المثلى منها؛ حيث توضع فيها الأمور التي تحتاج إلى تركيز، مثل: الأولويات والأمور الصعبة والأشياء الثقيلة على النفس، أما الأهداف أو الأعمال الخفيفة والأمور التي يستمتع بعملها، فيمكن وضعها في أوقات قلة النشاط، وهذا الأمر ينطبق على كل من أوقات العمل وأوقات الحياة الخاصة على السواء.

٢- التفويض:

التفويض مبدأ مهم مساعدٌ على حُسن إدارة الوقت؛ ذلك أن الإنسان مهما أوتي من قدرة لا يستطيع الاضطلاع بالمسؤوليات كافة، وتحقيق جميع الأهداف بنفسه. لكن لا بد من الإشارة إلى أن إسناد الأعمال يتطلب تحري أهل الدراية بها والخبرة فيها، حتى نضمن إنجازها على الوجه الصحيح؛ مما يوفر الكثير من الوقت والجهد والمال.

٣- محاربة مُضيعات الوقت:

وفي نصوص الشرع وتشريعاته ما يدل على شدة التحذير من تضييع الوقت والتفريط فيه، إضافة إلى وضع الضوابط التي تكفل للمسلم حفظ وقته، وسيأتي الكلام عن ذلك بالتفصيل بإذن الله تعالى.

٤- محاربة التسويف:

وهو من أشد أسباب الفشل في إدارة الوقت، يقول الحسن البصري رَضِيَ اللهُ عَنْهُ: (ما أطال عبدٌ الأمل إلا أساء العمل).



وقال القرطبي رَحِمَهُ اللهُ: (فالأمل يُكسِلُ عن العمل، ويُورث التراخي والتَّواني،
ويُعقب التَّشاغل والتَّقاعس، ويُخِلِدُ إلى الأرض، ويُميل إلى الهوى)^(١).



(١) الجامع لأحكام القرآن (٣/١٠)، وانظر: العادات العشر (ص ٢٥١- وما بعدها)، ومقال:
إدارة الوقت: المنطلقات الإسلامية والضرورة الإنتاجية لمينير الجوري (على الشبكة).

مضيعات الوقت

أولاً: أبرز مضيعات الوقت:

رأس الأمر في تضييع الوقت هو: عدم السيطرة على الذات، وعدم الجدية في وضع الخطط والسير عليها.

ويمكن الإشارة إلى أبرز مضيعات الوقت من خلال الواقع المشاهد:

- ١- اللقاءات والاجتماعات غير المفيدة؛ سواء كانت عائلية أو غيرها.
- ٢- الزيارات المفاجئة من الفارغين.
- ٣- التردد في اتخاذ القرار.
- ٤- توكيل غير الكفاء في القيام بالأعمال (التفويض غير الفعّال).
- ٥- الاتصالات الهاتفية غير المفيدة.
- ٦- المراسلات الزائدة عن الحد.
- ٧- القراءة غير المفيدة، أو التي يمكن تأجيلها، ويدخل فيها: تقديم قراءة في علم أنت إلى غيره أحوج.
- ٨- بدء العمل بصورة ارتجالية بدون تخطيط ولا تفكير.
- ٩- الاهتمام بالمسائل الروتينية قليلة الأهمية.
- ١٠- تراكم الأوراق وكثرتها وعدم ترتيبها.
- ١١- عدم القدرة على قول: (لا)، أو ما يسمى بالمعاملة في إهداء الوقت!
- ١٢- التسويف والتأجيل.

ثانياً: كيفية السيطرة على مضيعات الوقت:

- ١- اجمع البيانات اللازمة عن مضيعات الوقت.
 - ٢- حدّد سبب تضييع الوقت بدقة.
 - ٣- ضع عددًا من الحلول لكل مضيع للوقت، ثم اختر أنسبها.
- علمًا بأن السيطرة على مضيعات الوقت لا تعني بالضرورة إزالتها بالكلية؛ لأن بعض هذه المضيعات ضروري ومهم، ولكن لا بد من السيطرة عليه بدلاً من السيطرة علينا.

ثالثاً: علاج هذه الآفة (موفرات الوقت):

- ١- قم بإعداد قائمة بما يجب عمله:
- وليكن هذا آخر شيء تفعله في المساء، أو أوّل شيء تفعله في الصباح؛ لأنّ هذا يساعد على ترتيب أولوياتك، ويجعلك تركّز على أهدافك طوال اليوم، دون الانخراط في أعمال ثانوية أو غير مهمة.
- ٢- تعامل مع الرسائل التي تصلك أو لا بأول:
- عندما تفتح الرسالة قم مباشرة بالتعامل معها بما يناسب من الرد أو الحذف أو غيره.
- ٣- ضع حدًا للأمور التي تبدد وقتك:
- وتعوّد على قول: (لا)، والله يقول: ﴿وَإِنْ قِيلَ لَكُمْ ارجِعُوا فَأَرْجِعُوا هُوَ أَزْكَى لَكُمْ﴾ [النور: ٢٨].



٤- أعطِ نفسك وقتًا للراحة:

إذ ليس من الحكمة في شيء أن تُحرق نفسك في العمل؛ فإن هذا قد يبدد المزيد من الوقت في النهاية، ولا تنس أن كثيرًا من الأفكار الكبيرة إنما تصادفنا عندما تكون أجسادنا مستريحة وأذهاننا صافية.

٥- لا تبدأ مهمةً جديدة قبل أن تنتهي من سابقتها:

أو على الأقل: ليس قبل أن تنهي قدرًا كافيًا من المهمة السابقة، فإذا ما توجب عليك أن تقوم بوظيفتين في وقت واحد، فمن الأفضل أن تقسم المهمتين إلى وظائف صغيرة؛ لتستطيع أن تتقدم في كليهما.

٦- حاول أن تجمع المهام المتقاربة لتنجزها في وقت واحد:

لذا احتفظ دائمًا بقائمة طلباتك حتى لا تنسى أحدها، أو تستهلك وقتًا في المرور بنفس الطريق مرّتين.

٧- استغل الوقت الذي تقضيه في السيارة، وغيره من أوقات الانتظار:

فبدلاً من الانغماس في الضغط الذي يولّده الانتظار في الازدحامات المرورية وغيرها، قم بتنشيط ذهنك؛ وذلك بالاستماع الهادف المثمر، أو الإكثار من ذكر الله، أو القراءة المناسبة للمكان الذي تكون فيه... واحرص أن تحتفظ دائماً في حقيبتك أو جهازك المصاحب لك بما تملأ به وقت فراغك.

٨- نظم أوقات راحتك وعطلاتك:

حتى أوقات الراحة تحتاج لجدول ونظام! وعليك أن تُجهّز جدولاً مع أسرّتك؛ لتحقيق أفضل استفادة من الوقت الذي تقضيه بعيداً عن ضغط العمل.



٩- لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد، ولا تسوّف:

المبادرة في الحياة تساوي النجاح؛ فاعمل مسبقاً ما ستضطر لعمله لاحقاً.

١٠- اعرف مدينتك جيّداً:

فكلما عرفت طرقاً أسرع وأيسر للوصول إلى مقاصدك داخل المدينة، رَشِد ذلك من وقتك.

١١- استثمر في الأدوات والوسائل التي تحسّن أداء وظيفتك:

فالإصرار على الأدوات والبرامج القديمة سيؤثّر سلباً على أدائك لوظيفتك وعلى وقتك وحياتك أيضاً.





مراجع للاستزادة حول القسم الثاني

- إدارة الوقت من المنظور الإسلامي والإداري لخالد الجريسي.
- الإبداع العلمي، د: أحمد علي القرني.
- التغيير من الداخل، د. أيمن أسعد عبده.
- العادات السبع للناس الأكثر فعالية لستيفن كوفي.
- العادات العشر للشخصية الناجحة، د. إبراهيم القعيد.
- فنجان من التخطيط لعبد الله عيد العتيبي.
- مهارات التعلم والتفكير، تحرير: د. نوح الشهري.





القسم الثالث: فن الاتصال والتواصل والتأثير:

وفيها ثلاثة موضوعات:

الموضوع الأول: المهارات الأساسية للاتصال.

الموضوع الثاني: فن التأثير والقيادة.

الموضوع الثالث: إدارة العمل الدعوي (أسسه ومشكلاته).

أهداف القسم الثالث

- ١- إدراك مفهوم الاتصال، وأهميته، وأنواعه، وعوائقه.
- ٢- المساعدة على اكتشاف الذات واكتشاف الآخرين.
- ٣- القدرة على امتلاك القوة في الاتصال مع الآخرين، من خلال التعرف على فنون الاتصال المختلفة.
- ٤- التعرف على مهارات إدارة فرق العمل بنجاح واقتدار.
- ٥- امتلاك المعرفة اللازمة لبناء العمل المؤسسي، وأبرز احتياجاته.





تمهيد

تعريف فن التواصل مع الآخرين:

تعددت تعريف الباحثين لهذه المهارة وتنوعت، ومن أجمع تلك التعاريف وأدلها على المقصود تعريفه بأنه:

(سلوك أفضل السبل والوسائل لنقل المعلومات والمعاني والأحاسيس والآراء إلى أشخاص آخرين، والتأثير في أفكارهم وإقناعهم بما تريد؛ سواء كان ذلك بطريقة لغوية، أو غير لغوية).

ولعلك تلاحظ من التعريف أن الاتصال يركز على ثلاثة أشياء أساسية:

- ١- أن الاتصال يحتوي على صلة -علاقة- بينك وبين من تتصل به.
- ٢- أن الاتصال يقتضي البلاغ؛ وهو توصيل ما تريده إلى الآخرين بصورة صحيحة.
- ٣- أن الاتصال يحقق الاتفاق والانسجام مع الآخرين^(١).



(١) انظر: فن التواصل مع الآخرين لمحمد هشام أبو القمبز (على الشبكة).



الموضوع الأول
المهارات الأساسية للاتصال

عناصر عملية الاتصال

أولاً: عناصر عملية الاتصال:

تتكون عملية الاتصال من ستة عناصر أساسية:

- ١- المصدر أو المرسل.
- ٢- الرسالة.
- ٣- الوسيلة أو القناة.
- ٤- المُتلقِّي (المُستقبِل).
- ٥- رَجْع الصَّدَى، أو رد الفعل.
- ٦- التأثير.

وفيما يلي نبذة موجزة عن هذه العناصر:

١- المصدر أو المرسل:

ويقصد به: مُنشيء الرسالة، وقد يكون المصدر فرداً أو مجموعة من الأفراد، وقد يكون مؤسسة أو شركة، وكثيراً ما يُستخدم المصدر بمعنى: القائم بالاتصال؛ وهو كل من يشارك في الرسالة بصورة أو بأخرى.

٢- الرسالة:

وهي: المعنى أو الفكرة أو المحتوى الذي ينقله المصدر إلى المُستقبِل، وتتضمن المعاني والأفكار والآراء التي تتعلق بموضوعات مُعيَّنة، يتم التعبير عنها رمزياً؛ سواء باللغة المنطوقة أو غير المنطوقة، وتتوقف فاعلية الاتصال على الفهم المشترك للموضوع واللغة التي يُقدَّم بها.



من جهة أخرى: تتوقف فاعلية الاتصال على الحجم الإجمالي للمعلومات المُتضمَّنة في الرسالة، ومستوى هذه المعلومات من حيث البساطة والتعقيد؛ حيث إن المعلومات إذا كانت قليلة: فإنها قد لا تجيب على تساؤلات المُتلقي، ولا تحيطه علمًا كافيًا بموضوع الرسالة، الأمر الذي يجعلها عُرضة للتشويه، أما المعلومات الكثيرة: فقد يصعب على المُتلقي استيعابها، ولا يقدر جهازه الإدراكي على الربط بينها.

٣- الوسيلة أو القناة:

وتُعرف بأنها: الأداة التي بواسطتها يتم نقل الرسالة من المُرسِل إلى المُستقبِل، وتختلف الوسيلة باختلاف مستوى الاتصال؛ فهي في الاتصال الجماهيري تكون الصحيفة أو المجلة أو الإذاعة أو التلفزيون، وفي الاتصال الجمعي -مثل المحاضرة، أو خطبة الجمعة، أو المؤتمرات- تكون الميكروفون، وفي بعض مواقف الاتصال الجمعي أيضًا قد تكون الأداة مطبوعات أو شرائح أو أفلام فيديو، أما في الاتصال المباشر فإن الوسيلة لا تكون ميكانيكية (صناعية) وإنما تكون طبيعية، أي: وجهًا لوجه.

٤- المُتلقي أو المُستقبِل:

وهو الجمهور الذي يتلقى الرسالة الاتصالية أو الإعلامية ويتفاعل معها ويتأثر بها، وهو الهدف المقصود في عملية الاتصال، ولا شك أن فهم الجمهور وخصائصه وظروفه يلعب دورًا مهمًا في إدراك معنى الرسالة ودرجة تأثيرها في عقلية ذلك الجمهور، ولا يمكن أن نتوقع أن الجمهور يُصدّق وينصاع تلقائيًا للرسالة الإعلامية؛



فقبوله أو رفضه يكون بحسب اتفاقها مع ميوله واتجاهاته ورغباته، وقد يتخذ بعض الجمهور موقف اللامبالاة من الرسالة ولا يتفاعل معها، وقُلْ مثل ذلك في الاتصال على الصعيد الفردي أو الشئائي.

٥- رَجْع الصَّدَى أو رد الفعل:

يَتَّخِذُ رُدُّ الفعل اتجاهًا عكسيًا في عملية الاتصال، وهو ينطلق من المُسْتَقْبَلِ إلى المرسل، وذلك للتعبير عن موقف المُتَلَقِّي من الرسالة ومدى فهمه لمعناها واستجابته أو رفضه لها، وقد أصبح رد الفعل مهمًّا في تقويم عملية الاتصال؛ لمعرفة مدى وصول الرسالة للمتلقى ومدى فهمها واستيعابها.

٦- التأثير:

التأثير مسألة نسبية ومتفاوتة بين شخص وآخر وجماعة وأخرى، وغالبًا ما يكون تأثير وسائل الاتصال الجماهيرية بطيئًا وليس فوراً كما يعتقد البعض، وقد يكون تأثير بعض الرسائل مؤقتًا وليس دائمًا، ومن ثمَّ فإنَّ التأثير هو الهدف النهائي الذي يسعى إليه المرسل، وهو النتيجة التي يتوخى تحقيقها القائم بالاتصال.

وتتم عملية التأثير على خطوتين:

الخطوة الأولى: تغيير التفكير.

والخطوة الثانية: تغيير السلوك^(١).

(١) انظر: مقال د. محمد جاسم فلحي الموسوي على هذا الرابط: http://www.ao-academy.org/wesima_articles/library-20060523-456.html، وفن التواصل مع الآخرين لمحمد هشام أبو القمبز (على الشبكة).

ثانياً: وسائل عملية الاتصال:

١- تصنيف وسائل الاتصال:

يختلف الخبراء المتخصصون حول تصنيف وسائل الاتصال؛ نظراً لتعدد مستوياتها واختلاف أغراض استخدامها، ويمكن تقسيم أهم التصنيفات على النحو الآتي:

أ- تقسيم وسائل الاتصال إلى مجموعتين رئيسيتين: الأولى: (مجموعة الكلمات المكتوبة) وتتضمن الصحف والمجلات والنشرات والكتب والملصقات بأنواعها.

أما المجموعة الثانية: فيطلق عليها اسم (مجموعة الكلمات المنطوقة) وتتضمن الراديو والتلفزيون والمسرح والمحاضرة... الخ.

ب- تقسيم وسائل الاتصال إلى: وسائل مقروءة؛ كالصحف والمجلات والكتب، ووسائل سمعية؛ كالإذاعة، ووسائل بصرية؛ كاللوحات الفنية، ووسائل سمعية بصرية؛ كالمسرح والسينما والتلفزيون، ووسائل شخصية؛ كالمقابلة الحوارية.

ج- ومن الباحثين من يصنفها بطريقة أخرى؛ بحسب الوسيلة التي يستخدم فيها الاتصال، وبحسب المجال الذي يتم الاتصال في إطاره، فيجعلون من وسائل الاتصال ما هو:

اتصال مباشر بين المرسل والمرسل إليه (وجهًا لوجه).

ومنها: غير مباشر؛ كالاتصال بواسطة التليفون، وكذلك: الاتصالات غير الرسمية (خارج نطاق الأداء التنظيمي)، والاتصال من خلال الاجتماعات، ومنها:



الموضوع الأول: المهارات الأساسية للاتصال

الاتصال عن طريق الوسائل المكتوبة، أو تبادل الكلمات والعبارات عن طريق بعض الأشخاص بين المرسل والمرسل إليه.

فالاتصال بمعناه العام يدخل في وسائله جميع الحواس الخمس كما سيتضح بعد قليل بإذن الله^(١).

٢- مهارات الاستقبال:

حُسن الاستماع وإجادة الإصغاء أحد ركني الاتصال الناجح؛ فلا يكفي أن تنجح في إرسال رسالتك، بل لا بد من النجاح أيضًا في استقبال رسالة الآخر، واستيعاب رد فعله وفهم ما يريد، والاستفادة منه أو التأثير فيه، وحسن توجيهه بعد ذلك.

وحسن الإصغاء أدب من أعلى الآداب السلوكية التي يتصف بها الإنسان، تدل على بُله ونجاحه في تسيير نفسه والسيطرة على ذاته، وهو كذلك مهارة إنسانية راقية لا بد منها للتعلم واكتساب المعارف والعلوم.

وقد دلت الدراسات على أن الاستيعاب لما يصدر من الآخرين يتفاوت بين ٤٠٪ إلى ٧٥٪ بعد الانتهاء من الرسالة مباشرة، وأن أكبر الأسباب في هذا التفاوت هو الاختلاف في الإصغاء والاستماع.

وأهم وسائل الإصغاء هي:

- أ- السمع بالإذن.
- ب- البصر بالعين.
- ج- الانتباه والتركيز بالقلب والعقل.

(١) انظر: وسائل الاتصال والإعلام ودورها في ترقية المجتمع (على شبكة التربية الإسلامية الشاملة) بإشراف: أ. أحمد مدهار.



إنك عندما تستمع للشخص أكثر وأكثر، فأنت بذلك تعرف المزيد عنه؛ وبالتالي تكون أكثر فهمًا له، وتستطيع إنشاء صلات أقوى معه.

وما أجمل الحكمة التي قالها بعض السلف: (الصمت يجمع للرجل فضيلتين: السلامة في دينه، والفهم عن صاحبه)^(١).

ولكي تكتسب مهارة الإنصات الجيد والاستماع الحسن، وتحوز ما يترتب عليه من فضائل ومكاسب وثمرات، فلا بد من مراعاة الأمور الآتية:

أ- أن تكون في وضع نفسي وبدني مريح أثناء الاستماع لغيرك؛ بأن لا تشكو من مرض مؤلم أو سهر مجهد أو جوع مفرط، وأن لا يكون بعد الأكل مباشرة أو أثناء الانشغال بأمر يسيطر على فكرك، وأن تكون في مكان جيد التهوية معتدل الحرارة.

ب- أن لا يكون هناك ضوضاء وأصوات مزعجة في المكان الذي تجلس فيه أو حوله؛ لأن ذلك يشغل الذهن ويشغل الحواس.

ت- أن تكون جلستك أثناء الإصغاء جلسة مريحة، تستطيع أثناءها أن تركز بجميع حواسك مع المتحدث؛ لتستوعب أكبر قدر ممكن من كلامه.

ث- اربط ما تسمعه من معلومات بما تراه من صور ومشاهد؛ ليتضافر السمع والبصر على استيعاب المعلومات.

ج- ركّز على حركات جسم المتحدث وتعبير وجهه ونبرات صوته؛ لترسخ معاني كلامه في نفسك، وليكون فهمك لما يريد أكثر دقة.

(١) إحياء علوم الدين للغزالي (٢/٣١١).

ح- لا تُطلِ الجلسة أكثر مما تستطيع أن تستوعب، وأجّل بقية الحديث لوقت آخر؛ فإن النفوس إذا ملّت كلّت.

خ- لا تقاطع المتحدث وتستعجل النتائج قبل الوصول إليها، وعندما يحصل التباس في الفهم فسجل ذلك، ثم استوضح عنه في نهاية الحديث.

د- لا تكثر من الالتفات والتأؤب والتشاغل والسرّحان أثناء الحديث.

ذ- لا تتكلم مع غير المتحدث إلا لضرورة، وحبذا لو استأذنت من المتحدث لتتحدث معه أو مع غيره.

ر- استخدم القلم والأوراق لتسجيل وتلخيص الأفكار الرئيسة والنقاط الدقيقة التي تسمعها من المتحدث، ثم حاول بعد ذلك حفظها لتُلمّ بموضوع الحديث وتحفظ بما فيه من معلومات.

ز- استخدم خطوات الاستماع التعاطفي: وهو أعلى أنواع الاستماع؛ إذ أنك فيها تشارك وجدانياً وعاطفياً مع الطرف الآخر، وهي على أربع مراحل:

خطوات الاستماع التعاطفي:

الخطوة الأولى: محاكاة المضمون:

وهي أقل هذه المراحل فاعلية، وكل ما فيها هو أنك تسمع ما يقوله الشخص الآخر ثم ترده، فلو قال مثلاً: (أبي، لقد وجدت المدرسة أسوأ شيء في الدنيا)، فترد عليه بمثل ما قال: (إذًا لقد وجدت المدرسة أسوأ شيء في الدنيا!).

ولكن كن على حذر وأنت تطبق هذه الطريقة؛ لأن الشخص قد يظن أنك تهزأ به، فعليك تنفيذها دون أن تُشعر الشخص الآخر أنك تقلده أو تحاكيه حتى لا ينزعج.



الخطوة الثانية: صياغة المضمون:

ومعناه: أنك تسمع حديث الطرف الآخر، ثم تعيد صياغته بأسلوبك؛ فلو قال لك مثلاً: (أبي، لقد وجدت المدرسة أسوأ شيء في الدنيا)، فترد عليه قائلاً: (إنك لا ترغب في الذهاب إلى المدرسة بعد الآن).

وهذه الطريقة أكثر فاعلية؛ لأنها تدل على أنك فكّرت في ما قاله الطرف الآخر، ثم أعدت صياغته؛ مما يعطي انطباعاً بمستوى أعلى في الاستماع.

الخطوة الثالثة: التعبير عن المشاعر:

وفي هذه المرحلة تركز على مشاعر الشخص الآخر، فلا تُعبر اهتماماً لما يقوله قدر اهتمامك بمشاعره؛ فلو قال لك مثلاً: (أبي، لقد وجدت المدرسة أسوأ شيء في الدنيا)، فقل له: (إنك تشعر بإحباط شديد).

الخطوة الرابعة: صياغة المضمون والتعبير عن المشاعر:

وهي أعلى المراحل على الإطلاق؛ إذ أنها تجمع بين الاهتمام بما قاله وصياغته، والاهتمام بمشاعره وأحاسيسه؛ فإن قال لك: (أبي، لقد وجدت المدرسة هي أسوأ شيء في الدنيا)، فترد عليه قائلاً: (إنك تشعر بإحباط شديد من المدرسة).

وكلما زادت رغبتك في تنفيذ الاستماع التعاطفي بكفاءة وإتقان، مع صدقك وإخلاصك في ذلك -ازدادت ثقة الشخص الآخر فيك، وبالتالي سيطمئن إليك؛ فتجده يتكلم بحرية، ويعبر لك عما في داخله بطلاقة، حتى يكسر الحاجز الفاصل بينك وبينه تماماً، وستجد الشخص يتكلم معك كأنه يحدث ذاته، حتى يصير كأنه كتاب مفتوح أمامك؛ وهنا تكون قد وصلت إلى الفهم الحقيقي للشخص^(١).

(١) انظر: العادات السبع لستيفن كوفي، وسحر الاتصال للقطار، والذكاء الاجتماعي لتوني بوزان، وكيف تكسب الأصدقاء لديل كارنيجي، وعدة مقالات في موقع مفكرة الإسلام بعنوان: فن الاتصال الفعال.

آثار عدم حسن الإصغاء:

أ- قد يؤدي عدم حسن الإصغاء إلى فقد ثقة الآخرين واحترامهم:

فعندما يتحدث معك إنسان وتتشاغل عنه بالهاتف أو الحديث مع جليسيك أو الكتابة في أوراقك - فإنك تصيبه بالإحباط وعدم الثقة فيك، وقد أثر عن عطاء بن أبي رباح قوله: (إنَّ الرجل ليحدثني بالحديث فأنصت له كأن لم أسمع قطُّ، وقد سمعته قبل أن يُولد) (١).

ب- عدم فهم ما يريد الآخرون:

وبالتالي الفشل في التعامل معهم؛ لأن النجاح في التعامل مع العدو أو الصديق يستدعي معرفة مُرادِه، ولا يُمكن فهم مقصده ومُرادِه إلا بالإصغاء لكلامه والتركيز في فهمه.

ت- إضاعة كثير من الفرص التي تؤدي إلى النجاح:

حيث إن الفرص تتاح للإنسان من خلال الاحتكاك بالآخرين وفهم كلامهم واستيعاب مقاصدهم ومراميمهم، فإذا فشل الإنسان في الإصغاء لهم فشل في فهمهم، وبالتالي فاته الكثير من الفرص.

ث- عدم التعمُّد على اكتساب المعلومات بطريقة مختصرة:

فإن حسن الإصغاء من أفضل الطرق لتنمية الثقافة بطريق مختصر، وفاقده هذه المهارة يبقى محدود المعرفة في كثير من المجالات، حتى وإن ظنَّ أن معرفته كاملة.

(١) أسنده ابن عساكر في تاريخ دمشق (٤٠ / ٤٠١).



ج- اتخاذ القرارات الخاطئة بسبب نقص المعلومات:

لأن القرار لا يُمكن أن يكون صحيحًا إلا إذا كانت المعلومات كاملة وصحيحة.

ح- شعور المتحدث بالإحباط لعدم الإصغاء إليه:

وبالتالي عدم استعداده للمشاركة بفعالية فيما يناط به من أعمال بعد ذلك.

٣- مهارات الإرسال:

الرسالة التي تريد إيصالها لأي أحد لا بد أن تمر بعدد من المراحل ليتحقق النجاح في عملية الاتصال والتأثير، وهذه المراحل تتخلص في الخطوات الآتية:

الخطوة الأولى: وجود رغبة ومثير وحافز لدى المرسل:

وهذا يستدعي أن يكون له هدف واضح، وأن يكون هذا الهدف مرغوبًا فيه، وإلا لكانت عملية الاتصال باهتة؛ وعليه فلا بد أن يكون المرسل مؤمنًا بهدفه بقوة، فيتكلم عنه قبله قبل لسانه ويعبر عنه بكل ذرة في كيانه، وكلما كان الإيمان بالهدف أشد كلما كان التحريض على تبليغ الرسالة أكمل وأبلغ.

الخطوة الثانية: تحديد صيغة الرسالة:

بعد أن يحدد المرسل هدفه الذي يتوخاه من عملية الاتصال، يحدد صيغة الرسالة المناسبة لتحقيق هذا الهدف، وليراعي في ذلك أن الرسالة تختلف من هدف إلى آخر، ومن مستقبل إلى آخر.

ولا بد عند تحديد صيغة الرسالة من توقُّع رد فعل المستقبل، وتعديل صيغة الرسالة لتحقيق رد الفعل الذي ترغب فيه.



والرسالة الناجحة هي التي تجيب من خلالها على الأسئلة الآتية:

أ- ماذا أريد من هذه الرسالة؟

ب- متى أريد ذلك؟

ت- أين أريده؟

ث- كيف أريد أن يتحقق؟

ج- لماذا أنا أريده؟

وهذه الأسئلة يجب أن تكون لنفسك أنت، وأن تجيب عليها مع نفسك وتعدّل في صيغة رسالتك بناءً على هذه الإجابة.

٣- إنجاز الرسالة فعلاً وتنفيذها على أرض الواقع:

بعد تحديد صيغة الرسالة وتصميمها من الناحية النظرية ينتقل الإنسان إلى الجانب العملي، وهو تنفيذ الرسالة ومباشرة إرسالها للمستقبل.

وهنا تأتي الحاجة إلى فن الإرسال ومهاراته، فالاتصال والتأثير في الناس له أنواع وأساليب متعددة، وكلما أجاد الإنسان هذه الأساليب كلما كان النجاح أسرع إليه في حياته.

وإيصال الرسالة إمّا أن يكون بالكلام أو بغيره، وكلما تضافرت الأساليب من كلام وغيره على تحقيق الهدف وإيصال الرسالة - كلما كان الأثر أبلغ.



٤- الاتصال بالكلام أو التحدث:

الكلام هو أكثر وسائل الاتصال والتأثير شيوعاً، وكلما نجح الإنسان في إجادة فن الحديث وامتلاك زمام الفصاحة والبلاغة - كلما كان أقدر على التأثير في الآخرين وتوجيههم الوجهة التي يريدونها.

وهل كانت أعظم معجزة للقرآن الكريم التي خضعت لها رقاب العرب إلا في بلاغته وفصاحته في المقام الأول!

ولقد بلغ النبي ﷺ الذروة من ذلك؛ حتى بلغ تأثيره أعلى الدرجات وأرقى المقامات.

وهذه بعض التوجيهات التي تساعد المرسل على النجاح في إبلاغ رسالته بواسطة حديثه.

أ- انتقاء الكلمات البليغة المؤثرة:

وهذا له أبلغ الأثر في إيصال المعاني للمستقبل، وكما قال ﷺ: «إِنَّ مِنَ الْبَيَانِ لَسِحْرًا»^(١)، وهل أسر القرآن عقول العرب وقلوبهم إلا بالبلاغة التي كانت متجذرة في نفوسهم؛ فأسلموا أزيمة أرواحهم لهذه الكلمات طوعاً أو كرهاً.

ب- الإلمام بمصطلحات الموضوع الذي تتحدث:

وهذا له دور كبير في قبول رسالتك واحترام حديثك، وخاصة من قبل المتخصصين في هذا الفن.

(١) أخرجه البخاري (٥٧٦٧).

ت- حدّد حجم الكلام الذي تريد أن تقوله:

فلا تتحدث بإيجاز مُخل ولا إسهاب ممل، ثم حدد الزمن المناسب الذي تريد أن تتحدث فيه؛ فقد يكون سوء اختيار الوقت سبباً في عدم قبول الطرف الآخر لكلامك، واعلم أن لكل مقام مقالاً، ولكل حال أسلوباً يختلف عن أسلوب حال آخر.

ث- الوضوح والبيان في الكلام:

وكلاهما من أهم أسباب تفاعل الطرف الآخر مع الكلام، أمّا إذا كان الكلام غامضاً وطلاسماً فلن يتفاعل معه الآخرون.

ج- نبرات الصوت وتفاعلها مع معاني الكلمات:

وهذه مهارة قلّ من يحسنها، وهي من أهم الوسائل في إيصال الرسالة إلى الآخرين، وقد تسمع كلاماً واحداً من شخصين مختلفين، فتتفاعل مع أحدهما وتتأثر وتتحمس له غاية الحماس، بينما لا يحرك فيك الآخر شعرة واحدة.

● من عيوب الاتصال بالكلام:

أ- الكلام بسرعة فائقة، أو عدم وضوح العبارات:

وهذه عيوب لا تُمكن المستمع من استيعاب كلام المتحدث، وقد وُصِفَ كلامُ أبلغ البشر ﷺ بأنه لو عدّه العادُّ لاستطاع ذلك، ورُبّما كرّر الكلمة ثلاث مرات لتُفهم عنه.

ب- الكلام على وتيرة واحدة:

سواء كان الموقف يستدعي الضحك والفرح، أو الحزن والبكاء، أو الحماس أو الهدوء... وهذا من أسوأ عيوب الكلام.



ت- الإغراق في الكنايات والمجازات والاستطرادات:

فُتْسَى الحقيقة، ولا يُعَد السامع يعلم في أي موضوع يتحدث المتكلم، بل قد ينسى هو موضوعه الذي يتحدث فيه.

ه- لغة الجسد:

كما أن الكلام وسيلة للتعبير وإيصال الرسالة للآخرين، فهناك وسائل أخرى قادرة على تبليغ الرسالة منك لغيرك أو من غيرك إليك، وقد تكون هذه الوسائل أدق وأصدق في التعبير من الكلام؛ لأن الكلام يُمكن أن يكون خلاف الواقع، أمَّا غيرُه فلا يستطيع الإنسان -غالبًا- أن يكذب فيه.

وقد قال العرب قديمًا: (رُبَّ إشارة أبلغ من عبارة)، والتعبير قد يكون بالعيون، وقد يكون باليدين، وقد يكون بقسَمَات الوجه، وقد يكون بحركات الكتفَيْن أو الرجلين أو الرأس، بل قد يكون التعبير عن حالتك النفسية من خلال لباسك، ودونك بعض التفاصيل المتعلقة بهذه المهارة:

الرسالة الناجحة بالعيون:

إذا أردت إيصال مرادك بعينك فاحرص على الأمور الآتية:

أ- أن تكون عينك مرتاحتين أثناء الكلام؛ مما يُشعر الآخر بالاطمئنان والثقة في سلامة موقفك وصحة أفكار.

ب- تحدث إليه ورأسك مرتفع إلى الأعلى؛ لأن طأطأة الرأس أثناء الحديث يُشعر بالهزيمة والضعف.



الموضوع الأول: المهارات الأساسية للاتصال

ت- لا تنظر بعيداً عن المتحدث، ولا تثبت نظرك في السماء أو الأرض أثناء الحديث؛ لأن ذلك يُشعر باللامبالاة بمن يتحدث معه، أو بعدم الاهتمام بالموضوع الذي يتحدث فيه.

ث- لا تطل التحديق بشكل مخرج فيمن يتحدث معه.

ج- احذر من كثرة الرَّمش بعينيك أثناء الحديث؛ لأن هذا يشعر بالقلق والاضطراب.

ح- ابتعد عن لبس النظارات القاتمة أثناء الحديث مع غيرك؛ لأن ذلك يعيق بناء الثقة بينك وبينه.

خ- احذر من النظرات الساخرة الباهتة إلى من يتحدث إليك أو يتحدث معه؛ لأن ذلك ينسف جسور التفاهم والثقة بينك وبينه، ولا يشجعه على الاستمرار في التواصل معك، ورُبَّ نظرة أورثت حسرة.

التعبير بالوجه:

وكما يستطيع الإنسان أن يعبر بعينه عما يريد، فإنه يستطيع أيضاً أن يفعل ذلك من خلال قَسَمَات الوجه؛ سواء كان ذلك من بشرة الوجه، أو شكل الشفتين، أو حال الخدين، أو الجبين.

فالتجهُم والعبوس يقيم الحواجز بينك وبين الآخرين، فعليك أن تتعلم كيف تسيطر على أفكارك ومشاعرك؛ ليكون عبوسك حينئذٍ مقصوداً ومتحكماً فيه، ويؤدي رسالة محددة في وقتها المناسب.

وأكثر مظاهر التجهُم هو: تقطيب الجبين وتكشير الأسنان، بالإضافة إلى رَمِّ الشفتين.



ودونك بعض التلميحات التي لها أثر في نجاح الرسالة من خلال تعبيرات الوجه:

أ- اجعل الابتسامة رسولك إلى قلوب الآخرين؛ فهي مفتاح لأبواب النفوس، كما أنها تجلب الراحة والهدوء للمبتسم نفسه، وفي الحديث «تَبَسُّمُكَ فِي وَجْهِ أَخِيكَ صَدَقَةٌ»^(١).

ب- عندما تشعر أن الأذان قد أغلقت أمامك وتعطل استقبال رسالتك، فعطر الجو بطُرْفَة يتلوها ابتسامة.

ت- حذار من الابتسامة الساخرة أو الباردة؛ فهي تَحُولُ بين الآخرين وبين الثقة فيك.

ث- حاول أن تعود نفسك أن تكون ابتسامتك وسيلة لإبلاغ رسالتك كما تريد، وإن كانت مشاعرك خلاف ذلك.

وكما أن الوجه يعبر عما في النفس، فإن حركات اليدين والقدمين وحركات الكتفين وكيفية الجلوس أو المشي - تعبر عما في نفس الإنسان، وتعطي تقريراً دقيقاً عن حالتك النفسية، وكذلك حالة المُسْتَقْبِلِ؛ فاحرص على أن تتفهم لغة الجسد، وتحسن التعامل معها.



(١) أخرجه البخاري في الأدب المفرد (٨٩١)، وابن حبان (٤٧٤)، وصححه الألباني في التعليقات الحسان (١/٤٦٣).



الموضوع الثاني
فن التأثير والقيادة

عناصر القادة الفاعلة

أولاً: الحوار:

يتميز الأسلوب الحوارى القائم على الجمع بين الإقناع العقلي والاستثارة العاطفية المتوازنة - بأنه من أنفع الأساليب في التأثير وتحصيل الفائدة المرجوة من التواصل بين الأطراف؛ فليس هو إغراقاً في المادّية وإشباعاً للجانب العقلي المجرد، ولا هو بالتركيز على العاطفة المجردة، بحيث يمكن أن يزول التأثير أو يخف بعد زوال المؤثر العاطفي وانقطاعه.

والأسلوب القرآني في الإقناع يعتمد الحوار القائم على مخاطبة العقل واستثارة العاطفة ومخاطبة الفطرة؛ لتجلية هذه القضية للخلق وإقامة الحجة عليهم.

تأمل في قوله تعالى في شأن من استنكر أمر بعث الأجساد والعظام بعد أن تبلى وتصير رميماً: ﴿وَضَرَبَ لَنَا مَثَلًا وَنَسِيَ خَلْقَهُ ۖ قَالَ مَنْ يُحْيِي الْعِظْمَ وَهِيَ رَمِيمٌ ۗ قُلْ يُحْيِيهَا الَّذِي أَنشَأَهَا أَوَّلَ مَرَّةٍ وَهُوَ بِكُلِّ خَلْقٍ عَلِيمٌ﴾ [يس: ٧٨، ٧٩].

وستلاحظ أن هذا النمط من الحوار القائم على هاتين الركيزتين قد مارسه النبي ﷺ في تأثيره على المدعوين، على اختلاف أصنافهم وتباين مستوياتهم العقلية والمعرفية.

فها هو حصينٌ والد عمران رضي الله عنهما يذهب إلى الرسول ﷺ مبعوثاً من قريش، مستنكراً عليه سب آلهتهم، فلما رآه النبي ﷺ قال: «أَوْسَعُوا لِلشَّيْخِ»، فقال حصينٌ: مَا هَذَا الَّذِي يَبْلُغُنَا عَنْكَ: إِنَّكَ تَشْتُمُ آلِهَتَنَا وَتَذَكُرُهُمْ... فَقَالَ: «يَا حُصَيْنُ، كَمْ إِلَهًا تَعْبُدُ الْيَوْمَ؟» قَالَ: سَبْعَةٌ فِي الْأَرْضِ، وَإِلَهًا فِي السَّمَاءِ، قَالَ: «فَإِذَا أَصَابَكَ الضَّرُّ



مَنْ تَدْعُو؟» قَالَ: الَّذِي فِي السَّمَاءِ، قَالَ: «فَإِذَا هَلَكَ الْمَالُ مَنْ تَدْعُو؟» قَالَ: الَّذِي فِي السَّمَاءِ، قَالَ: «فَيَسْتَجِيبُ لَكَ وَحَدَهُ، وَتُشْرِكُهُمْ مَعَهُ؟!»^(١).

وفي موقف آخر من مواقف التأثير والإقناع تتجلى هذه الميزة واضحة جداً في حوارهِ ﷺ مع ذلك الشاب الذي جاء يستأذن في الزنا:

فعن أبي أمامة رضي الله عنه: «أَنَّ فَتًىً مِنْ قَرِيْشٍ أَتَى النَّبِيَّ ﷺ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أئْذَنْ لِي فِي الزَّانَا، فَأَقْبَلَ الْقَوْمُ عَلَيْهِ وَزَجَرُوهُ، وَقَالُوا: مَهْ مَهْ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «أَذْنُهُ»، فَذَنَا مِنْهُ قَرِيْبًا.

فقال النبي ﷺ له: «أَتَجِبُهُ لَأُمَّكَ؟»، قال الفتى: لا والله، جعلني الله فداك، قال: «ولا الناس يحبونه لأمهاتهم»، قال: «أفتجبه لابنتك؟»، قال: لا والله يا رسول الله، جعلني الله فداك، قال: «ولا الناس يحبونه لبناتهم»، قال: «أفتجبه لأختك؟»، قال: لا والله يا رسول الله، جعلني الله فداك، قال: «ولا الناس يحبونه لأخواتهم» قال: فوضع يده عليه وقال: «اللهم اغفر ذنبه، وطهر قلبه، وحصن فرجه»، قال: فلم يكن بعد ذلك الفتى يلتفت إلى شيء^(٢).

● ثانيًا: القدوة الصالحة والممارسة العملية:

● حقيقة الأمر أن هذا الأسلوب أوضح من أن يوضح؛ فإن النفوس مجبولة على تأثرها وانفعالها بالنماذج الحية والممارسات العملية، أكثر بكثير من الكلام المجرد ولو كان مقنعًا.

(١) أخرجه ابن خزيمة في التوحيد (٢٧٨/١).

(٢) أخرجه أحمد (٢٢٢١١) والطبراني في الكبير (٧٦٧٩)، وصححه الألباني في السلسلة الصحيحة (٣٧٠).



ومن أوضح الأمثلة التي تبين ذلك: موقف الرسول ﷺ مع أصحابه في صلح الحديبية:

فإن رسول الله ﷺ لما فرغ من كتابة الصلح قال لأصحابه: «قُومُوا فَاَنْحَرُوا ثُمَّ اِخْلِقُوا»، قَالَ رَاوِي الْحَدِيثِ: فَوَاللَّهِ مَا قَامَ مِنْهُمْ رَجُلٌ حَتَّى قَالَ ذَلِكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، فَلَمَّا لَمْ يَقُمْ مِنْهُمْ أَحَدٌ دَخَلَ عَلَيَّ أُمَّ سَلَمَةَ فَذَكَرَ لَهَا مَا لَقِيَ مِنَ النَّاسِ، فَقَالَتْ أُمَّ سَلَمَةَ: يَا نَبِيَّ اللَّهِ، أَتَجِبُ ذَلِكَ، أَخْرَجَ ثُمَّ لَا تُكَلِّمُ أَحَدًا مِنْهُمْ كَلِمَةً حَتَّى تَنْحَرَ بَدَنَكَ وَتَدْعُو حَالِقَكَ فَيَحْلِقَكَ، فَخَرَجَ فَلَمْ يُكَلِّمُ أَحَدًا مِنْهُمْ حَتَّى فَعَلَ ذَلِكَ؛ نَحَرَ بَدَنَهُ، وَدَعَا حَالِقَهُ فَحَلَقَهُ، فَلَمَّا رَأَوْا ذَلِكَ قَامُوا فَانْحَرُوا، وَجَعَلَ بَعْضُهُمْ يَحْلِقُ بَعْضًا (١).

وإذا تأملت السيرة النبوية ستجد هذا الأسلوب حاضرًا بكثافة في الممارسات النبوية التعليمية والتربوية؛ وما ذاك إلا لأثره البالغ في تكوين القناعة وترسيخها، إضافة إلى شدة تأثيره وسرعة تحقيقه للمقصود.

كما في تعليمه ﷺ لأصحابه الصلاة وهو على المنبر، ثم قال لهم: «أَيُّهَا النَّاسُ، إِنَّمَا صَنَعْتُ هَذَا لِتَأْتُمُوا وَلِتَعَلَّمُوا صَلَاتِي» (٢).

وكذا قوله ﷺ: «صَلُّوا كَمَا رَأَيْتُمُونِي أُصَلِّي» (٣)، وقوله ﷺ: «خُذُوا عَنِّي مَنَاسِكُكُمْ» (٤).

(١) أخرجه البخاري (٢٧٣١) مطولاً.

(٢) أخرجه البخاري (٩١٧).

(٣) أخرجه البخاري (٣١٣).

(٤) أخرجه مسلم (١٢٩٧)، والبيهقي في السنن الكبرى (٩٥٢٤) واللفظ له.



وبهذا يُعلم أن المناهج والنظريات التربوية في حاجة دائمة إلى من يُطبِّقها ويعملُ بها، وبدون ذلك تظلُّ تلك المناهج والنظريات حبراً على ورق، ولا تتحقق جدواها ما لم تتحول تلك المناهج إلى سلوكٍ عمليٍّ، يسير عليه الأفراد في تصرُّفاتهم ومشاعرهم وأفكارهم.

وهذا يلقي مسؤولية كبيرة على المُربي في كونه محوراً أساسياً في التأثير وإقناع المتربين؛ وذلك بضرورة اقتناعهم به مربيًا ومرشدًا، من خلال ما يتمثله من سلوك قويم، وتعامل صالح يتناسق مع مبادئه التي يدعو إليها ويربي عليها.

ويكفي في ذلك قوله تعالى: ﴿يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ ﴿٢﴾ كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ ﴿٣﴾﴾ [الصف: ٢، ٣] (١).

● ثالثاً: التوجيه والموعظة وضرب الأمثلة وسياق القصص:

وهذا أسلوب بالغ الأثر في المتلقي كان صغيراً أم كبيراً؛ فإنه يتضمن التركيز على محور العاطفة، من خلال تضمين المعاني العقلية والأفكار والمبادئ والمُثل النظرية في نماذج حية؛ تجعل أثرها في النفس أعمق، وحضورها في الواقع أوضح. وذلك لما يصاحب هذا الأسلوب -غالبًا- من مخاطبة للنفس، واستثارة لعواطفها، فالموعظة المؤثرة تفتح طريقها إلى النفس مباشرة عن طريق الوجدان، وتهزه هزاً وتثير كوامنه لحظةً من الوقت؛ كالغيث حين ينزل على الأرض العطشى فيرويهها، لكن تأثيره يبقى وقتياً يحتاج إلى تعاهد وتكرار بحسب الحاجة.

(١) انظر: التربية على منهج أهل السنة والجماعة لأحمد فريد (ص ٢٥١).



لذلك كان أسلوب الموعدة وضرب القصص والأمثال من الأساليب النبوية في إيصال القناعة للمتربين والتأثير فيهم، لكنه كان بالقدر المناسب الذي يحقق الأثر المطلوب دون أن يكون له مضاعفات جانبية.

يوضح ذلك عبد الله بن مسعود رضي الله عنه حين قال: «كان النبي صلى الله عليه وسلم يتخولنا بالموعدة في الأيام؛ كراهة السامة علينا»^(١).

وقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم لا يُخلي إرشاداته ومواعظه من ضرب الأمثال، وتضمين القصص؛ ليكون وقع الموعدة في النفس أشد، وفي الذهن أرسخ، والأمثلة على ذلك كثيرة جداً.

ومن المهم أيضاً: العناية بأسلوب الترغيب والترهيب، إضافة إلى أسلوب الحجاج العقلي المنطقي المُنظم، والإلمام بقوانين الحوار والجدل المنطقي الصحيح بغير تكلف من قبل القائد، وتربية أتباعه على سلوك هذا الطريق في تلقي الحجة والافتناع بها، والافتناع بها.

ومن المهم كذلك بالنسبة للقائد والمربي: التركيز على أثر الصحبة في تكوين القناعات والتأثير، وكذلك: التجربة الحسية، وأيضاً: أساليب البيان والخطابة والتأثير وما لها من دور فعال في موضوع الإقناع، ولا يخفى قوله صلى الله عليه وسلم «إِنَّ مِنَ الْبَيَانِ لَسِحْرًا»^(٢).

كما لا يخفى أن مهارات لغة الجسد لها أهمية بالغة في موضوع الإقناع والتأثير، وقد لاحظنا هذا في قوله صلى الله عليه وسلم للفتى الذي جاء يستأذن في الزنا: «أذنه» الحديث^(٣).

(١) أخرجه البخاري (٦٨)، ومسلم (٢٨٢١).

(٢) أخرجه البخاري (٥٧٦٧).

(٣) أخرجه أحمد (٢٢٢١١) والطبراني في الكبير (٧٦٧٩) وصححه الألباني في السلسلة الصحيحة (٣٧٠).



ومن المهم للقدوة أيضاً: العناية بإزالة أو تحاشي عقبات الإقناع، أو تذليلها إن وُجدت قدر الجهد والطاقة؛ فإن الأمر لا يخلو من عقبات قد تعوق القائد من تحقيق رسالته في إقناع أتباعه بعد بذله الجهد وتفانيه في إيصال الحقيقة.

رابعاً: الإقناع:

تُعَدُّ مهارة الإقناع والتأثير في الآخرين من أهم المهارات المتعلقة بالاتصال، وهي مهارة إنسانية عامة، لكن أشد من يحتاجها هم المؤثرون الذين يسعون لإحداث تغييرات جذرية في غيرهم، خاصة إذا كانت هذه التغييرات إصلاحية. ومن المهم التذكير بأن عملية التأثير والإقناع عملية فطرية متعلقة بالبشر من حيث ما ميزهم الله به من العقل، وما طَبَعَهُم عليه من الاجتماع والمدنية، والرغبة في الاتصال؛ مما يفرض عليهم التواصل ببعضهم بشتى أنواع الاتصال. كما أن لهم عواطف تستجيب لدواعي الخير وتحذر من دواعي الشر، ومتى استثيرت هذه العواطف كان التأثير والتأثير، وهو أمر ملحوظ في جميع مظاهر الحياة ومناشطها المختلفة، ولا يُسْتَغْنَى فيها عن ممارسة الإقناع والتأثير.

ويمكن القول بأن كل من كان طرفاً في نشاطٍ اتصاليٍّ هادف - في عموم النظر إلى الإنسان - فهو ممارس للإقناع والتأثير غالباً، ومن ذلك: الوالدان مع أولادهما، والزوجان فيما بينهما، والمدرس مع طلابه، والتاجر مع زبائنه، والطبيب مع مرضاه، والكاتب مع قرائه، والداعية مع المدعوين... كل أولئك وغيرهم لديهم نشاط اتصاليٍّ هادف، وهم ممارسون للإقناع والتأثير في الغالب، شعروا بذلك أم لم يشعروا.



والمتمامل في عملية الإقناع والتأثير يلحظ أنها تعتمد على مخاطبة العقل والعاطفة والتأثير فيهما، وبعض الأساليب والمهارات تركز على مخاطبة العقل، وبعضها يركز على العاطفة، وكلما كان الأسلوب مُثيراً للعقل مُخاطباً للعاطفة كلما كان ذلك أدهى في التأثير والنجاح، وستجد هذا المنهج الإقناعي القائم على مخاطبة العقل والعاطفة واضح المعالم في التربية النبوية المستقاة من الكتاب والسنة، كما سيتضح من خلال عرض مهارة الحوار وأثرها في الإقناع^(١).

عناصر القدرة على الإقناع:

كي تتمكن من دفع الشخص إلى هدف أو سلوك مُعَيَّن، لا بد من المرور بثلاثة مراحل:

المرحلة الأولى: بناء التوافق:

وهو بناء أرضية مشتركة بينك وبين الآخرين، أو بعبارة أخرى: اجعل عالمك الداخلي - بما يحويه من أفكار ومبادئ وآراء - يلتقي مع العالم الداخلي لمن تريد أن تؤثر فيه.

المرحلة الثانية: إثارة الرغبة:

ربما يتعجّل البعض بمجرد أن تُلوح على وجه صاحبه أمارات الاقتناع، ويوافقه على وجهة نظره - فيسارع بعرض الفعل المراد، وهذا تسرع غير محمود. فعندما توافق مع الشخص، وجعلته يصل إلى النتائج التي تريدها عن طريق مجموعة من المقدمات والقواعد، فأنت بذلك قد أقنعت عقله الواعي، أما عقله اللاواعي فلم يتأثر ويقتنع بعد، وإقناع العقل اللاواعي للشخص يتم عن طريق إعادة برمجته.

(١) سيأتي مزيد كلام عن مهارات الإقناع في الفصل القادم المتعلق بالقيادة، انظر: (الإقناع والتأثير).



فمثلاً: عندما تتحدث مع صاحبك عن أهمية حفظ القرآن، ستجد عقله اللاواعي يُخرج له مشاعر الكسل والفتور واختلاق الأعداء؛ لا شيء إلا لأنه تبرمج على ذلك، رغم اقتناع عقله الواعي بما تقول؛ وستجد الشخص يقول لك: (أنا مقتنع بأهمية حفظ القرآن، ولكني لا أستطيع).

المرحلة الثالثة: العرض والمشاركة:

الآن، وبعد الانتهاء من المرحلتين السابقتين، وبعد أن يكون الشخص على اقتناع تام بعقله الواعي -تبدأ مرحلة العرض والمشاركة، والمستهدف في هذه المرحلة هو: عقله اللاواعي.

وبهذه المرحلة تكون ساعة الصفر قد حانت، وهي تلك الساعة التي تجد فيها الشخص قد ارتفعت حماسته وطاقته، وصار يفكر بطريقة إيجابية، ويبحث عن حلول عملية؛ فهنا يمكنك أن تعرض عليه ما تريد.

فمثلاً: إذا وصل الشخص لدرجة عالية من الإيجابية حتى قال لك: (نعم أريد أن أحفظ القرآن، وسأبحث عن شيخ يحفظني)، فترد عليه: (أنا اعرف شيخاً ممتازاً في المسجد بجوارنا، فما رأيك نذهب معاً يوم الخميس المقبل؟) (١).

من نماذج الإقناع: الإقناع بالإيحاء:

● الإقناع بالإيحاء عملية تهدف للوصول إلى عمق التفكير في الشخص المقابل، أو كما يقال: الوصول إلى عقله الباطن، ويطلق عليها (اللغة الملتونية) وهذه اللغة تستخدم في الأصل فيما يسمى بـ (التنويم المغناطيسي).

(١) انظر: سحر الاتصال لمحمد أحمد العطار.



الموضوع الثاني: فن التأثير والقيادة

وهو مبني على فهم عملية الإقناع كيف تتم في عقل الشخص الذي يراد إقناعه، وقالوا بأن العقل البشري ينقسم إلى:

أ- عقل واعي.

ب- عقل باطن (العقل اللاواعي):

فالأول: مسؤول عن تلقّي المعلومات ابتداءً؛ فهو يسمع ويركز ويأخذ المعلومة التي يوافق عليها ويرسلها إلى العقل الباطن، ومعنى ذلك: أن المعلومات التي لا يوافق عليها لا يرسلها إلى العقل الباطن؛ وبالتالي فإنك لن تستطيع أن تقنع الشخص ما دام غير موافق على الفكرة.

ومن خصائص العقل الواعي: أنه المدرك الذي يحدث فيه الموازنات والمقارنات والعواقب والمصالح والمفاسد، ولا يشغل إلا حيزًا صغيرًا جدًا بالنسبة للباطن.

بينما العقل الباطن: فهو عبارة عن مخزن هائل للمعلومات والخبرات منذ الصغر، وهو المسؤول عن المشاعر، والاستجابات غير الإرادية، والدوافع وراء السلوك، وهو أيضًا المسؤول عن العمليات غير الإرادية في الجسم.

إن مهارة الإقناع بالإيحاء تعطيك القدرة على إيصال أفكارك وقناعاتك إلى الشخص المقابل، من خلال التأثير على عقله الباطن دون اعتراض العقل الواعي، أو بمعنى أدق: فأنت تضعف قدرة العقل الواعي لدرجة أنك تمرر أفكارك إليه مباشرة.



كيف يمكن تحقيق ذلك؟

يمكن ذلك من خلال عدة مهارات من أهمها ما يلي:

١- مهارة الافتراضات:

بأن تفترض في الجملة التي تتحدث بها افتراضاً يحمل معنى إيجابياً للشخص المقابل، وهذا الافتراض هو ما تريد إيصاله إلى من أمامك، وربما يكون مُضَمَّنًا في داخل الجملة، مثل: (واصلوا استماعكم واستمتعوا بكم، تابعوا سعادتكم).

٢- مهارة قراءة الأفكار:

وفيها نسبة كبيرة من مهارة الافتراضات ولكن بطابع آخر، أي: أننا نفترض أننا نعلم ما يدور في فكر الشخص المقابل، وهذا ما يسمى بـ (حقن الأفكار)، مثل: (أعلم أنك ستسّر بهذه الرسالة) أو: (أعلم أنك تشعر بالراحة هنا) أو: (أعلم أنك سعيد هذا اليوم) فهي - باختصار - تغييب العقل الواعي، وحقن العقل الباطن بالمعنى الذي أريده، وعندها ستكون ردة فعل العقل الباطن بإحدى ثلاث:

أ- أن الفكرة موجودة لديه ولكنها ضعيفة، وأنا عززتها لديه.

ب- أن الفكرة ليست موجودة، وأنا حاولت إيجادها لديه.

ج- أن الفكرة موجودة ومعززة لديه، وعندها يستقبل الفكرة، بل ويتعجب من معرفتي بما لديه.

٣- مهارة الإمكان والرغبة وليس الضرورة:

وهي أن تجعل الإرادة متعلقة بالآخر ومنطلقة منه وليس منك، وذلك بأن تجعل الرغبة فيما تريده أن يحدث تنبع من الشخص نفسه ولا يحس أنها تفرض عليه،



فمثلاً: إذا رغبت أن يحضر لك شيئاً تقول: (إذا تود أن تحضر لي كذا، أو ما رأيك لو تحضر لي كذا).

٤ - مهارة الربط البسيط:

وذلك بأن تربط بين قضيتين باستخدام واو العطف، مثل: (أنت تجلس في هذا المكان وتستمع بالراحة) أو: (أنت تنظر للسماء وتجد الهدوء).

والربط يكون بين شيء محسوس وشعور مضاف، أي: أنني أنا الذي أضيف القيمة المشاعرية، فتصل إلى العقل الباطن؛ لأن العقل الواعي سينصرف للشيء المحسوس الذي ذكرته له في عبارتك، والعقل الباطن يتقبل القيمة المشاعرية التي أضفتها.

٥ - مهارة الربط الضمني:

وهذه المهارة تربط فيها بين السلوك المحسوس والقيمة المشاعرية التي تريد إضافتها باستخدام (السين أو سوف) و (عندما أو أثناء) والهدف منها: أن تجعل الشخص يستغرق في حالة معينة أو سلوك معين، ثم تضيف القيمة المشاعرية بعد تلك الكلمات، مثل: (بينما أنت تجلس هنا سوف تشعر بالسعادة)، أي: أن شعورك بالسعادة يقتصر على جلوسك هنا، والهدف منها: الاستمرار بالقيام بنفس السلوك الذي هو عليه.

٦ - مهارة السبب والتأثير:

وهي كثيراً ما تنعكس في حياتنا، فنجد أننا أحياناً نتصرف نتيجة إحياءات لعقولنا الباطنة جاءت من خلال هذه المهارة بشكل غير مقصود، وهذه المهارة عبارة



عن ربط بين قضيتين الأولى تكون (سبب) والثانية (نتيجته) ومن خلال تكرار ذلك على العقل الباطن تحدث النتيجة كلما تكرر السبب، مثل: (بمجرد أن ترى المعلم تحصل لك الراحة).

لكن ينبغي التنبيه إلى أمرين مهمين:

- ١- لا بد من استخدام هذه المهارات أو (اللغة الملتونية) في سياق الكلام، ولا تجعلها تنفصل عن حديثك؛ حتى تكون أكثر فاعلية وأكثر إثارة، وكلما كانت مُضَمَّنَةً في الكلام بسياسة وإحكام تكون أكثر فعالية.
- ٢- أن لا تستخدم هذه المهارات إلا في إقناع الناس بما ينفعهم في دينهم ودنياهم^(١).



(١) انظر: الإقناع بالإيحاء لمريد كلاب.

معرفة أنماط الشخصيات

تمهيد:

ليس هناك تصنيف جامع مانع لأنماط الشخصية يحصر جميع الناس بشكل قاطع؛ إذ قد يوجد أناس لا يدخلون تحت هذا التصنيف أو ذاك، أو تختلف لديهم نسبة ومقدار كل صفة من الصفات التي تذكر لكل نمط.

ومن أيسر التصنيفات وأوضحها تصنيف الناس إلى:

أولاً: العقلاني الاجتماعي الصوري:

ومن أهم صفاته:

- ١- رؤية العالم من خلال الصور والرؤية بالعين؛ فتجده عند الحديث عن المعاني المجردة يحولها إلى صور مشاهدة.
- ٢- يميل إلى إقامة علاقة مع الآخرين ويتفهم حاجاتهم.
- ٣- سرعة الكلام عند الحديث؛ بسبب تأثره بالنمط الصوري القائم على الصور المتلاحقة والضوء.
- ٤- يتميز بخلو البال من الحساسيات المفرطة.
- ٥- يهتم بالتفصيلات، وينشغل بالمشكلات اليومية.
- ٦- يمتلك قدرة على الاندماج في الآخرين، ويستطيع كسب ثقتهم واحترامهم.
- ٧- يفضل العمل في النهار، وأن يكون عمله واضحاً مشاهداً من الناس.

- ٨- لا يصلح للأعمال الانفرادية ولا يصبر على ذلك.
- ٩- يجد متعة في الأنشطة الجماعية ويبدع فيها.
- ١٠- يكون كريماً في الإنفاق ويعطي ثقته للآخرين بصورة سريعة.

ثانياً: العقلاني الانطوائي السَّمعي:

ومن أهم صفاته:

- ١- يهتم كثيراً باختيار الألفاظ والعبارات.
- ٢- كلامه بطيء، ويركز على نبرات صوته عند الكلام.
- ٣- يحب الاستماع كثيراً.
- ٤- يميل للمعاني التجريدية النظرية كثيراً.
- ٥- يحب الوحدة والانفراد، ويكره الضوضاء والصخب.
- ٦- قدراته محدودة على بناء علاقات مع الآخرين، والاندماج في الأعمال الجماعية.
- ٧- يبالي في الحسابات الدقيقة لكل عمل يكلف به، ولا يحب المغامرة والأعمال غير المحسوبة.
- ٨- يتفوق في أعمال الأبحاث والتخطيط، حيث الحاجة للتفرغ والهدوء، وعدم وجود العدد الكثير من الناس.
- ٩- يقول ما يؤمن به بقوة، مفترضاً أن الآخرين يسلمون بمنطقه سلفاً.
- ١٠- ينظر للعالم من خلال الكلمة واللغة، وحتى لو أراد التعبير عن الصور المشاهدة الجامدة حوّلها إلى مُتكلِّمة.



ثالثاً: العاطفي الانطوائي الحسي:

ومن أهم صفاته:

- ١- كلامه أكثر بُطْناً من سابقه.
- ٢- يخرج صوته عميقاً، مصحوباً بأنَّةٍ أو آهة، أو نفس عميق.
- ٣- يستشعر ثقل المسؤولية أكثر من غيره؛ ولذلك يفعل للمبادئ ويندفع للعمل لهما.
- ٤- يسيطر عليه الخجل والتردد عند المواجهة لغيره، ويكره التجديد والمغامرة في أي عمل، أو الانتقال لعمل جديد.
- ٥- يشكك دائماً في قدراته وإمكاناته.
- ٦- لا يحب الاتصال بالناس، وإن اختلط بهم كان حاداً الطبع يثور لأنفه الأسباب، لكنه لا يُظهر ذلك إلا أحياناً.
- ٧- كثير التنظير والنقد لغيره في حالات انفراده، أو في أثناء التواصل مع دائرة ضيقة من الناس.
- ٨- لا ينجح في قيادة غيره، وينقاد في الظاهر بسهولة، ولكنه شديد التَّدَمُّر في الباطن من أي شخص يُوجَّهه.

رابعاً: العاطفي الاجتماعي:

ومن أهم صفاته:

- ١- ذو حركة دائمة ونشاط متجدد.
- ٢- صاحب مزاج متقلب لا يثبت على شيء.
- ٣- حاد في حُبِّه وبغضه، مبالغ في مدحه ونقده لغيره؛ غير موضوعي في أحكامه.



- ٤- لا يصلح لعمل قيادي أو طويل المدى، لكنه يصلح للأعمال القصيرة القريبة.
- ٥- يُدع في تحريك الأجواء الراكدة، ولكن لفترات محدودة.
- ٦- لا ينجح في بناء علاقات دائمة، لكنه يحقق نجاحًا ملحوظًا في بناء علاقات قصيرة، وبخاصة مع قلبي الثقافة والطموح.
- ٧- يكون في الغالب صادقًا في أقواله ومباشرًا في أفكاره، لا يجيد التورية ولا المواربة.
- ٨- لا يطبق الوحدة والانفراد، ولذا لا يناسبه ولا ينجح في العمل الذي من لوازمه الانفراد أو الهدوء.

هذه الأنماط هي الغالبة على الناس حسب ما أثبتته الدراسات النفسية، وقد يكون هناك أنماط أخرى؛ فقد يكون الإنسان عاطفيًا انطوائيًا سمعيًا، وقد يكون عقلائيًا انطوائيًا صوريًا، وقد يكون عقلائيًا اجتماعيًا حسبيًا أو سمعيًا، أو غير ذلك من التركيب المختلف للصفات.

وأنت ترى أن الكمال في الناس عزيز، وأن كل إنسان فيه صفات إيجابية وأخرى سلبية؛ ولذلك عند تعاملك مع الآخرين عليك أن تحدد ابتداءً من أي الأنماط هو، ثم تحاول أن ترصد أهم صفاته، ثم تضع لك خطة للتعامل معه.

والإنسان يستطيع بالمجاهدة والمثابرة وبأساليب وطرائق متنوعة -ليس هنا مجال التفصيل فيها- أن يجمع في شخصه أكثر من نمط نفسي إنساني، ويُمكنه أن يكتسب كثيرًا من الصفات الإيجابية في أكثر من نمط، وأن يتخلص من الصفات

السلبية التي في نمطه الخاص به، ويستطيع أيضًا: أن يُربِّي ويهذب غيره ليحقق فيه ذلك، ولكن بجهد أكثر ومصابرة أكبر.

وعمليات التربية والتهذيب هذه هي التي يمتاز الناس بعضهم على بعض بعد ذلك؛ قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ جَهِدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا﴾ [العنكبوت: ٦٩]، وقال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أَيْمَةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا وَكَانُوا بِآيَاتِنَا يُوقِنُونَ﴾ [السجدة: ٢٤] أ. هـ

وهذه الخاتمة في غاية الأهمية؛ لأن كثيرًا ممن يتكلمون في الأنماط يُشعرون المتدرب أو القارئ أو المستمع أنها بمثابة الحُجْر الضيقة، وأنه إذا عَرَف نمطه فقد لزمته تلك الصفات التي تغلب على أهل هذا النمط، وربما اقتنع بعضهم بحاله، وقال: (هذا نَمَطِي) ولم يحاول تجاوز سلبياته، مع أن الصحيح أن الإنسان مطالب بالتحلِّي بمكارم الصفات والأخلاق، والتحلِّي عن رذائلها.

وينبغي أن يحقق العلم بهذه الأنماط فائدتين:

الأولى: سهولة التعامل مع الآخرين؛ بمعرفة طبائع سلوكهم وتصرفاتهم، ومفاتيح التأثير في شخصياتهم.

الثانية -وهي الأهم-: مساعدة الشخص في تطوير نفسه، واكتساب الصفات الحسنة والتغلب على الصفات السيئة^(١).



(١) ومن المواد المفيدة والدقيقة في هذا الموضوع: مادة منشورة في مدونة أبو هارون، فصل فيها تفصيلًا كبيرًا، ووضع عدة اختبارات تستطيع من خلالها التعرف على أبرز ملامح شخصيتك، فيمكن الاستفادة منها، وهي على هذا الرابط: <http://www.abuharoon.com/?p=700>.

القيادة

أولاً: مفهوم القيادة:

- يمكن تعريف القيادة بأنها: عملية تحريك الناس نحو الهدف. والمتأمل في هذا التعريف يجد أن للقيادة ثلاثة عناصر رئيسة:
- ١- وجود الأهداف التي تُذكي الهمم، وتفجّر الطاقات والإمكانات.
 - ٢- وجود مجموعة من الأفراد تحذوهم الآمال للوصول إلى تلك الأهداف.
 - ٣- وجود قائد يجعل من تلك الآمال حقيقة واقعة.

ثانياً: أهمية القيادة:

لا بد للمجتمعات البشرية من قيادة تنظّم شؤونها وتقيم العدل بينها؛ حتى لقد أمر النبي ﷺ بتعيين القائد في أقل التجمعات البشرية، قال ﷺ: «إِذَا خَرَجَ ثَلَاثَةٌ فِي سَفَرٍ فَلْيُؤَمِّرُوا أَحَدَهُمْ»^(١)، قال الخطابي رَحِمَهُ اللهُ: (إنما أمر بذلك ليكون أمرهم جميعاً، ولا يتفرق بهم الرأي ولا يقع بينهم الاختلاف)^(٢).

وتكمن أهمية القيادة في:

- ١- كونها حلقة الوصول بين العاملين وبين خطط المؤسسة وتصوراتها المستقبلية.
- ٢- كونها البوتقة التي تنصهر داخلها كافة المفاهيم والاستراتيجيات والسياسات.
- ٣- تدعيم القوى الإيجابية في المؤسسة، وتقليص الجوانب السلبية قدر الإمكان.

(١) أخرجه أبو داود (٢٧٠٨)، وهو في الصحيحه للألباني (١٣٢٢).

(٢) معالم السنن (٢/٢٦٠).



الموضوع الثاني: فن التأثير والقيادة

- ٤- السيطرة على مشكلات العمل وحلها، وحسم الخلافات والترجيح بين الآراء.
- ٥- تنمية وتدريب ورعاية الأفراد باعتبارهم أهم مورد للمؤسسة، كما أن الأفراد يتخذون من القائد قدوة لهم.
- ٦- مواكبة المتغيرات المحيطة وتوظيفها لخدمة المؤسسة.
- ٧- تسهيل للمؤسسة تحقيق الأهداف المرسومة.

وما أجمل قول الأفوه الأودي:

لا يَصْلُحُ النَّاسُ فَوْضَى لا سُرَاةَ لَهُمْ ولا سُرَاةَ إِذَا جَهَّأَهُمْ سَادُوا
والبيت لا يبتنى إِلا له عمدٌ ولا عِمَادٌ إِذَا لم تَرُسْ أوتادُ
فإن تَجْمَعُ أوتادُ وأعمدةٌ يوما فقد بلغوا الأمر الذي كادوا^(١)

ثالثاً: الفرق بين القائد والمدير:

يمكن إجمال أبرز الفروق بينهما بما يلي:

- الإدارة تركز على الإنجاز والأداء في الوقت الحاضر، بينما تركز القيادة على العلاقات الإنسانية، وتهتم بالمستقبل.
- تحرص الإدارة على المعايير وإتقان الأداء وحل المشكلات، والاهتمام باللوائح والنظم واستعمال السلطة.

(١) انظر: ومهارات القيادة وصفات القائد لأحمد العساف (ص ٤) (على موقع صيد الفوائد).
ويلحظ: أنه يوجد في غالب كليات الإدارة بالجامعات الغربية أقسام للقيادة، كما يوجد في جامعاتهم مراكز متخصصة لأبحاث القيادة.



في حين تحرص القيادة على التأكد من عدم الخوض إلا في المهم من الأمور، وتهتم بالرؤية والتوجهات الاستراتيجية، وتمارس أسلوب القدوة والتدريب وقضاء الأوقات الطويلة مع الأتباع، والاهتمام بحياتهم واستقرارهم النفسي والأسري^(١).

رابعاً: قوانين القيادة:

القيادة تتطلب القدرة على القيام بأكثر من شيء واحد بكفاءة ودقة، ولها أسس وقوانين تبنى عليها، وانطلاقاً منها يمكن تعلم واكتساب مهارات كثيرة في القيادة.

ومن أهم قوانين القيادة:

- ١- قانون السقف، ويراد به: أن القدرة على القيادة تحدد مستوى فعالية المرء، وكلما كانت قدرتك على القيادة أكبر كانت فعاليتك أكبر.
- ٢- قانون التأثير: فالمعيار الحقيقي للقيادة هو التأثير، والجوهر الحقيقي للتأثير هو قدرتك على إقناع الآخرين بالمشاركة.
- ٣- قانون النمو: القيادة تتطور يومياً وليس في يوم واحد، لذا: اكتب خطتك الشخصية للتطور والنمو، ووفر فرص نمو لمن حولك.
- ٤- قانون الملاحظة: أي شخص يستطيع توجيه السفينة ولكن تحديد المسار يتطلب قائداً، وهو الشخص الذي يرى أكثر مما يراه الآخرون، وأبعد مما يرى الآخرون، وقبل أن يرى الآخرون.
- ٥- قانون الإضافة: القادة يضيفون القيمة عن طريق خدمة الآخرين من خلال تقديرهم والتعرف على احتياجاتهم وتقديمها لهم.

(١) انظر: مهارات القيادة وصفات القائد لأحمد العساف (ص ٥) (على موقع صيد الفوائد)، ومن أوسع من ذكر الفروق بينهما: د. سيد الهواري في كتاب: القادة صنّاع التغيير.



- ٦- قانون الأرض الصلبة: الثقة هي أساس القيادة، فالشخصية هي أساس الثقة، والثقة هي أساس القيادة، ولتطوير شخصيتك عليك بالاستقامة؛ بأن تقطع على نفسك عهدًا أن تكون صادقًا تمامًا، والموثوقية: أن تظهر بذاتك الطبيعية من غير تكلف ولا تصنع، والانضباط: بأن تقوم بالأشياء الصحيحة في كل وقت بغض النظر عما تشعر به.
- ٧- قانون الاحترام: الناس عادة يتبعون القادة الذين هم أقوى منهم، وكسب الاحترام يتطلب: القدرة الطبيعية على القيادة، احترام الآخرين، الشجاعة، النجاح، الولاء للمبادئ والفريق الذي معه، إضافة قيمة للآخرين والتضحية من أجلهم.
- ٨- قانون الحدس: القادة يقيمون كل شيء من منظور قيادي، والحدس هو: قدرة القائد على قراءة ما يحدث حوله (مواقف - أشخاص - اتجاهات).
- ٩- قانون المغناطيسية: شخصيتك تجذب من هم مثلك؛ من حيث (الجيل، التوجه الذهني، الخلفية، القيم، الطاقة، الموهبة، القدرة على القيادة).
- ١٠- قانون الارتباط: القادة يلمسون قلوب الآخرين أولاً قبل أن يطلبوا المساعدة؛ وذلك من خلال: الارتباط بالنفس وتجسيد الرسالة، والتواصل مع الآخرين بانفتاح، وتفهم مواقفهم، والتركيز على اهتماماتهم.
- ١١- قانون الدائرة الداخلية: قدرة القائد تتحدد بواسطة الأشخاص الأكثر قربًا منه؛ لذا يجب الحرص على أن يكونوا من الموهوبين والمؤثرين إيجابيًا في الآخرين، ويضيفون للقائد ومهامه قيمة.



- ١٢- قانون التفويض: القادة الواثقون هم الذين يمنحون السلطة للآخرين، وهذا يزيد من الثقة في النفس ويقلل مقاومة التغيير.
- ١٣- قانون الصورة: الناس يفعلون ما يرون القائد يفعله، لذلك على القائد أن يكون قدوة حسنة ويحسن من نفسه قبل تحسين الآخرين.
- ١٤- قانون الاقتناع: فالناس يقتنعون بالقائد ثمَّ بالرؤية؛ لذا يجب أن تكون أمينًا وصادقًا وقادرًا على إقامة علاقات طيبة معهم، ومساعدًا لهم على تحقيق أهدافهم الشخصية، وتطوير ذواتهم.
- ١٥- قانون النصر: يحقق القائد فوز الفريق من خلال توحيد رؤيتهم ودفعتهم لبذل أقصى طاقتهم، وتحمل مسؤولية الفوز والتضحية، والالتزام بذلك.
- ١٦- قانون القوة الدافعة: فالحماس والاندفاع هما القوة الدافعة نحو تحقيق رؤية القائد وأهدافه؛ ولذا يجب عليك أن تحرص على إبعاد المُشَبِّطِينَ عنك وعن حولك، واحتفل بإنجازاتك ولو كانت صغيرة، وافرح بها فرحًا يفضي بك إلى شكر المُنعم والاعتراف بفضله، دون غرور أو عُجب.
- ١٧- قانون الأولويات: فالقادة يدركون أن النشاط لا يعني الانجاز، فعليك الالتزام بأهدافك ومسؤولياتك، وما يترتب عليها من أعمال، واترك الأعمال التي لا تنسجم مع أهدافك ومسؤولياتك.
- ١٨- قانون التضحية: فينبغي للقائد أن يضحي لكي يعلو، فليس هناك نجاح بدون تضحية، والقادة مطالبون بالتضحية أكثر من غيرهم، ولا بد أن تستمر في التضحية لكي تبقى أعلى، وكلما كان مستوى القيادة أعلى كانت التضحية أعظم.



- ١٩- قانون التوقيت: أهم ما يلزم القائد للنجاح هو اتخاذ الإجراء الصحيح في الوقت المناسب، وذلك لتحقيق الأهداف بأقل جهد وتكلفة ومقاومة.
- ٢٠- قانون النمو المتفجّر: لكي تزيد النمو قم بقيادة أتباع، ولكي تضاعف النمو قم بقيادة قادة.
- ٢١- قانون الإرث: تقاس القيمة الباقية للقائد بواسطة تراثه، وعلى القائد أن يعرف الإرث الذي يريد تركه، وأن يعيشه، ويحسن اختيار من سيحمل ويوصل ذلك الإرث^(١).

والحق أن هذه القوانين -في مجملها- هي من أخص صفات قادة المسلمين العظماء، الذين أجروا التغيير في الكون في عصور الإسلام الأولى، وكثير منها أدلته في غاية الوضوح في الكتاب والسنة؛ ولولا خشية الإطالة لذكرتها هنا، لكن الرجوع إليها متيسر لمن شاء.

خامساً: دور القائد:

• هناك ستة أدوار أساسية للقائد، تعتبر هي مهمته؛ وكل ما عدا ذلك فهو إدارة.

الدور الأول: التخطيط.

الدور الثاني: فتح آفاق ومجالات جديدة للعمل (أو الإبداع)

الدور الثالث: الاهتمام بالعلاقات.

الدور الرابع: حل المشكلات المُزمنة، التي لم يستطع غيرك حلها.

الدور الخامس: تطوير الذات (نفسك، والآخرين).

(١) انتهى ملخصاً من كتاب: ٢١ قانوناً في القيادة لا تقبل الجدل، ويراجع هذا الرابط لملخصه:

<http://child-trng.blogspot.com/2011/10/21.html#ixzz2CwnsYR8J>



الدور السادس: التقدير والتكريم (والقاعدة: التقدير والتكريم لا يُفَوِّض!)^(١).

سادساً: صفات القائد ومهاراته الأساسية:

لا بد للقائد من أن يتمتع بصفات وخصائص تأهله للقيادة، ومن أهم هذه الخصائص والصفات:

الرؤية المرشدة:

يظن البعض أنه تبدأ عملية تحديد الرؤية بالتركيز على المنظمة التي ستقودها، وهذا غير دقيق؛ إذ كيف تستطيع أن تطور رؤية مرشدة لمنظمتك إذا لم يكن لديك رؤية مرشدة لحياتك نفسها، وفهم أفضل لقيَمك واحتياجاتك وتوقُّعاتك وآمالك وأحلامك، إن الوصول لرؤية مرشدة يتطلب أن تكون أميناً جداً في فهمك لنفسك، ومن تريد أن تكون!

وإليك بعض الخطوات المقترحة لذلك:

١ - البيئة الهادئة: البحث عن البيئة الهادئة المنعزلة، والبعد عن أي نشاط يومي؛ لتتمكن من التأمل الجاد، فتذهب إلى المسجد، أو شاطئ البحر، وتكون محاطاً بالنباتات وبصوت العصافير والأصوات الهادئة.

٢ - التأمل في المراحل الأولى لحياتك: تأمل في طفولتك المبكرة، وكيف شكَّلت حياتك، ابحث عن السلوكيات المتكررة والدوافع والقيم التي لديك الناتجة عن الطريقة التي تربيت بها.

٣ - التأمل في سير أنشطتك: فكّر في سير حياتك وأهم نشاطاتك ووظائفك بترتيب زمني، وأدرج المهارات والمواهب التي اكتسبتها خلال انتقالك في الحياة.

(١) انظر: بحث: القيادة في القرن الواحد والعشرين (على الشبكة).



- ٤- سماع الضمير الداخلي: فكّر بلحظات حياتك التي قمت فيها باتخاذ قرارات لم تبدو منطقية أو ملائمة في ذلك الوقت.
- ٥- الأثر المتروك: اسأل نفسك ما الذي سأفعله حتى لو لم أكن أحصل على مقابل؟ ما الذي أحلم بعمله؟ وما هي رغباتي؟

التوازن:

- هناك أربع طاقات هي: الإيمان، العقل، الجسد، العاطفة.
- ١- فالإيمان هو: الشريان الحيوي الذي يمد الجسم بالمبادئ والقيم اللازمة لاستمرار الحياة، وتنبع من خلال المحافظة على:
- أ- الصلوات الخمس وقراءة القرآن.
- ب- الأوراد والأذكار.
- ت- المحاسبة المستمرة.
- ٢- العقل: ويمكنك تنشيط عقلك عن طريق الخطوات التالية:
- أ- اقرأ أهدافك صباحًا ومساءً.
- ب- نمّ عقلك بالقراءة والاطلاع.
- ٣- الجسد هو: البدن الذي نعيش من خلاله، والمحافظة عليه تنبع من:
- أ- اتباع نظام غذائي سليم.
- ب- المحافظة على تمارين رياضية.
- ت- الاهتمام بساعات محددة للنوم.



٤- العاطفة: وهي العاطفة الصادقة التي تُشعرك بأهمية الآخرين، وتنميتها تكمن في:

- أ- المحافظة المستمرة على رصيد من العوظف والأحاسيس لدى الآخرين؛ بخدمتهم وتقديم النفع لهم.
- ب- تقوية العلاقة بكل فرد من أسرتك.
- ت- التسامح والبذل والعطاء.

الاتصال مع الآخرين:

يجب أن يكون لدى قائد الفريق إلمام كامل بالعلاقات الإنسانية، وعلاقات العمل وكيفية تكوينها، كما يجب أن يكون لديه القدرة على الإقناع والتأثير في الآخرين وفهم نفسياتهم؛ لأن دوره الرئيسي هو صنع فريق متماسك متكاتف، وتحريك هذا الفريق نحو الهدف، ولا يمكن أداء هذا الدور بدون قدرة عالية على الاتصال الفعّال.

والاتصال له صور عديدة، ويُعتبر الاستماع والتحدث من أهم سياسيات فن الاتصال، وقد تقدم الكلام عليها بالتفصيل.

التحكم:

فالقائد قوي الشخصية هو من يحافظ على التفكير الواضح المنطقي رغم المتاعب، ويبحث عن الحقيقة ويتمسك بها بكل إصرار، ويثبت في المأزق بكل صبر ولو انسحب الجميع من حوله.



ومن المهم أن يُفَرَّق بين صفة التحكُّم والدكتاتورية؛ فالمتحكم يتحلَّى بعدة أمور:

١- الحضور المستمر ومتابعة التفاصيل وشمولية المعلومات؛ بحيث يشعر من حوله بقدرة قائدهم على التحكم العادل، والقراءة السريعة للأحداث والتفاعل معها إيجابياً.

٢- المعرفة بالموضوع الذي يتولاه، مع الفهم العميق لمهمته ولوازمها، وكيفية التعامل مع احتياجاتها.

٣- القدرة على الإدارة؛ إدارة الثواب والعقاب العادل المبنية على مصلحة فريق العمل، وليست مبنية على أسس ومعايير شخصية، مع التذكير الدائم بالهدف النهائي حتى يضمن حماس وإبداع الأتباع وعدم ذبول الطاقات، إضافة إلى الشجاعة المتمثلة في اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب ولو استدعى الأمر طول الانتظار، أو التنازل عن الرأي وتغييره، مع الثبات على الحق وعدم الفرار من المواجهة.

ومن تمام القدرة على الإدارة: الحرص الدائم على التخطيط والإبداع.

٤- التوجيه المعتمد على المشاورة، المصحوبة بثقة الأتباع بالقائد مع حُبهم له، مصحوباً بالحزم والشدة بالقدر المؤدي للانضباط المطلوب، تحت مظلة العدل وأداء الحقوق الذي يمنح القائد الثقة ممن حوله، وإذا احتاج الأمر للإصلاح فليسلك في ذلك طريق التدرُّج والترفُّق في التوجيه.

٥- النفوذ؛ ويراد به: قدرة الشخص على إحداث أمر ممنوع أو منع حدوث أمر مسموح، ويسميه البعض: الوساطة أو الشفاعة؛ فالقائد الفعال لا يلتزم

بكل السياسات واللوائح، بل يُستخدم التأثير خارج السلطة الرسمية، شريطة عدم ظلم الآخرين، أو مناقضة مسلمات المنظمة.

٦- معرفة الرجال؛ بأن يخالط القائد أتباعه ويعرف ما يميز كل واحد منهم عن غيره؛ حتى يستغل ويستفيد من طاقته الاستفادة المثلى^(١).

سابعاً: مزالق القيادة:

وليحذر القائد من صفات متى ما اتصف بها فإنها تؤثر على قيادته وتضعف تأثيره على من معه، ومن أبرز تلك المزالق:

- ١- الاستبداد.
- ٢- التفريط.
- ٣- الكبر والعجب ورفض النقد.
- ٤- غياب الهدف عن الذهن وبعثرة الأولويات.
- ٥- مخالفة الفعل للقول.
- ٦- الاستئثار بشيء دون الأفراد.
- ٧- تعيين نائب ضعيف.
- ٨- ضياع معالم القدوة من شخصيته.
- ٩- التوقف عن تنمية المواهب وتجديد المعارف الشخصية، بحجة علو المرتبة.
- ١٠- الإقليمية.

(١) انظر: صناعة القائد (ص ١٢٥- وما بعدها).



الموضوع الثاني: فن التأثير والقيادة

١١- الانسياق الدائم مع رغبات الأفراد والانتقياد لهم.

١٢- التمرد على الرئيس^(١).

ثامناً: القيادة وحل المشكلات:

المشكلات هي: الصعوبات التي تواجهنا عند الانتقال من مرحلة إلى أخرى؛ وهي إما أن تمنع الوصول، أو تؤخره، أو تؤثر في نوعيته.

أنواع المشاكل:

١- مشكلات في التنفيذ: وهي الانحراف عن المعايير المحددة بزيادة أو نقص.

٢- مشكلات في الإنجاز: وهي ما يمنع من الوصول إلى وضع أفضل.

خطوات حل المشكلات:

١- تحديد المشكلة: من خلال معرفة ما هي أعراضها وأسبابها؟ وما هو الضرر الذي يترتب عليها؟ وما هي الفجوة الموجودة بين الواقع والمأمول؟

٢- وضع الحلول المقترحة: من خلال طرح كافة الوسائل الممكنة لحل هذه المشكلة.

٣- وضع المعايير لاختيار الحلول: وهذه المعايير هي التي سيتم على أساسها اختيار الحل المناسب من بين الحلول المقترحة.

(١) انظر: مهارات القيادة وصفات القائد لأحمد العساف.



- ٤- اختيار الحل بناء على تلك المعايير: ويتم ذلك بدراسة البدائل وتحديد إيجابيات كل واحد من هذه البدائل، ثم البحث عن السلبيات الموجودة في هذا البديل، والحل الذي يصمد أمام تمحيصك يكون هو الحل الأنسب.
- ٥- وضع خطة لتنفيذ الحل: وذلك من خلال تحديد الموارد التي تحتاجها لتنفيذ هذا الحل، والأشياء التي يمكن أن تنحرف عن الخطة، وما هي جدوى التنفيذ؟ ومن سيقوم بتنفيذ كل خطوة؟ وكيف يسير تنفيذ الحل؟ وهل النتائج الفعلية متطابقة مع النتائج المتوقعة؟ وإذا لم يكن الأمر كذلك، فما هي الأشياء التي تحول دون تنفيذ هذه الخطة؟
- ٦- تحقق من اختيارك: وذلك بتقييم النتائج ودراستها في ضوء المشكلة الواقعة، والسبب الذي تم علاجه، وهل السبب الذي اخترته هو السبب الفعلي فعلاً، أو أن هناك سبباً آخر؟^(١)

تاسعاً: القيادة والتفويض:

- يمكن تعريف التفويض بأنه: إسناد بعض العمل إلى غيرك، تحت إشرافك ومسؤوليتك.
- والقائد والمدير الناجح هو الذي يتمكن من استقطاب فريق عمل فعال حوله، ثم ينفخ فيهم روح المبادرة والتضحية والعطاء، وينمي مهاراتهم وقدراتهم، ويسند إلى كل فرد منهم ما يناسبه من عمل.

(١) انظر: حل المشكلات خطوة خطوة لريتشارد إي شانغ - بي كيث كيللي، تعريف: هناء العمري.



الموضوع الثاني: فن التأثير والقيادة

والتفويض بهذا المعنى هو أحد المبادئ الأساسية لمن أراد النجاح في مهامه، ونقيضه المركزية التي تُعطل الطاقات وتقتل الإبداع.

• مواصفات التفويض الناجح:

- ١- أن يكون المفوض يملك صلاحية إعطاء التفويض؛ وإلا كان ذلك مخالفاً لنظم ولوائح المؤسسة التي يعمل فيها.
- ٢- أن يكون المفوض لديه الرغبة والمهارة لأداء العمل الذي يُسند إليه.
- ٣- تحديد التفويض بدقة؛ زماناً ومكاناً، ووسائل وصلاحيات وسلطات، وغير ذلك.
- ٤- تحديد كيفية الاتصال وزمانه بين المفوض والمفوض، وهذا الاتصال يجب أن يقسم بين المهام الآتية: الإشراف والتوجيه والتقييم من قبل المسؤول، والطلب والاستيضاح والاستفسار من قبل المفوض.
- ٥- يجب أن تكون العلاقة بين طرفي التفويض وسطاً بين المركزية التي يفقد المفوض فيها أي سلطة، والانفلات الذي يفقد المسؤول فيه حقه في الإشراف والمتابعة وتحمل المسؤولية.





الموضوع الثالث
إدارة العمل الدعوي
(أسسه ومشكلاته)

العمل المؤسسي

أولاً: أسس وقواعد العمل المؤسسي:

• للعمل المؤسسي النجاح أسس وقواعد ضرورية، وعلى قدر قوة وثبات وفاعلية كل قاعدة من هذه القواعد تكون قوة البناء المؤسسي لذلك العمل.

ويمكن أن نُجمل هذه الأسس والقواعد فيما يلي:

١- الفكرة:

وهي منطلق بناء المؤسسة ومضمونها وسبب إنشائها، وهي محور عملها الأساسي، وعلى قدر أهميتها ووضوحها تكون أهمية المؤسسة.

٢- القيادة:

فالقيادة عنصر مهم في التأثير على كفاءة العاملين بالمؤسسة وعلى كفاءة المؤسسة ككل، والقيادة عبارة عن: مقدرة فرد في التأثير على الآخرين من أجل القيام بتنفيذ أهداف محددة.

٣- الأفراد:

وهم العناصر التي تتحرك بهم المؤسسة وتحقق من خلالها أهدافها، ويُشكّلون مع القيادة العنصر البشري في المؤسسة؛ الذي هو عماد بنائها، وأساس مهم من أسس وجودها.

٤- الهيكل ونظام العمل:

فالهيكل هو: توزيع اختصاصات المؤسسة على وحدات وتحديد طبيعة العلاقة فيما بينهما، أما نظام العمل فهو: بمثابة الأعصاب التي يحرك بها الدماغ أعضاء



الإنسان، وعن طريقها يشعر الدماغ بأحاسيس الأعضاء، ويقصد بها: الطريقة أو الأسلوب الذي تعمل به المؤسسة.

فهناك نظام للإدارة والرقابة والمتابعة، ونظام لتدريب المستويات، ونظام للاتصال بين الوحدات الفرعية، ونظام للمعلومات في المؤسسة، وهناك اللوائح المُنظمة لاختصاصات المؤسسة... إلخ، كما يندرج مع الأنظمة: القيم والأعراف غير المكتوبة التي يلتزم بها أديباً من قِبَل العاملين؛ كالجدية في العمل، والانتظام، والتكافل.

٥- خطة العمل:

فالمؤسسة لم تنشأ أساساً إلا لتحقيق أهداف ومقاصد مُعيّنة، وعادة ما تكون الأهداف هي أساس ومنطلق التفكير بإنشاء المؤسسة، كما أن المؤسسة لا تضع الأهداف دون تحديد وسائل التنفيذ والأعمال المطلوبة لتحقيق تلك الأهداف، وهو ما يسمى: (خطة العمل)، وهي كالروح التي تسري في جسم الكائن الحي فتحرك أعضائه، وتثير طاقاته الكامنة.

٦- الكيان الرسمي (المشروعية):

فالرسمية هي عنوان المؤسسة في الأعمال، والمؤسسية تنشأ عادة بقرار أو قانون إنشاء يعطيها الشرعية القانونية لممارسة أعمالها، كما أن المكان تبع للكيان القانوني؛ إذ أنه لا تسمية لمؤسسة تنشأ على الورق فقط دون مكان ومقر معلوم، منه تنطلق، ومن خلاله تُظهر أعمالها، وبه يتصل المتعاملون معها.

٧- الثبات والاستقرار النسبي:

وهذه القاعدة نتيجة طبيعية لما سبق ذكره؛ فوجود العنصر البشري قيادة وأفراداً، ووجود خطة العمل ونظام وكيان رسمي -أسباب لثبات تلك المؤسسة واستقرارها مدة من الزمن؛ تؤكد مصداقيتها، وتثبت وجودها، وتحقق أهدافها التي أنشئت من أجلها؛ فالمؤسسة ليست فكرة أو حلمًا أو نشاطًا مؤقتًا، بل هي كيان قائم وشخصية اعتبارية لها واقع ومستقبل.

ثانياً: أبرز مشكلات العمل المؤسسي:

١- طبيعة المجتمعات الإسلامية المعاصرة:

وعدم ترسخ العمل المؤسسي في حياتها؛ لما اعترها من بُعد عن الدين أدى إلى تأصل الفردية، وضعف الروح الجماعية والحوار والمناقشة والمشاركة، ولما حلَّ بها من تخلف حضاري أقعدها عن الأخذ بأسباب الفاعلية والنجاح؛ فأصابها التأخر وتبدد الطاقات.

٢- ضعف الملكة الإدارية لدى كثير من العاملين في الحقل الإسلامي:

بسبب إهمال العلوم الإنسانية التي أفاد منها الغرب، وهذا ممَّا ورثه العاملون عن مجتمعاتهم؛ وقد أدى هذا الضعف إلى الجهل بالعمل المؤسسي ومقوماته وأسباب نجاحه، فتلاشت الخطط، وأغلقت دراسة الأهداف وإقامة المشاريع، وصار العمل مجرد ردود أفعال غير مدروسة، أو عواطف غير موجهة.

٣- حاجة الدعوة إلى الانتشار، مع قلة الطاقات الدعوية المؤهلة:

مما حدا بكثير من الدعاة إلى التركيز على الكم لا الكيف، والغفلة عن قدرة العمل المؤسسي على الموازنة بين الكم والكيف، وتحقيق أكبر قدر منهما.



٤- الخلط بين العمل الجماعي والمؤسسي:

والظن أن مجرد قيام الجماعة يعني عملاً مؤسسياً، في حين أن كثيراً من التجمعات والمؤسسات لا يصدق عليها حقيقةً هذا الوصف؛ لانعدام الشورى، والمركزية في اتخاذ القرار.

٥- الشبهات العارضة التي يتذرع بها المانعون من العمل الجماعي:

بحجة بدعيته؛ فأحجموا بذلك عن العمل المؤسسي انطلاقاً من هذه الشبهة.

٦- حداثة العمل المؤسسي الإسلامي المعاصر:

فإنه إذا ما قورن عمره بعمر المؤسسات الغربية بأن قصيراً جداً. يقال هذا لئلا تهضم الحقوق، ولكي تقترب بالحديث من الإنصاف لهذه الصحوه المباركة؛ حيث نرى بوادر الاهتمام بالمجالات الإدارية أكثر من ذي قبل^(١).

● ثالثاً: أصناف المدعوين وطريقة التعامل مع كل صنف:

يسعى الداعية إلى الله نحو إخراج الناس من ظلمات الجهل ودركاته إلى نور الهدى ودرجاته، وهو في مسيرته المباركة يواجه أصنافاً عدة من المدعوين، وينبغي له أن يدعو كل صنف بالأسلوب الذي يناسبه؛ كي تؤتي جهوده الثمار المنشودة منها. ويمكن تصنيف المدعوين باعتبار معتقد المدعو، أو باعتبار عمره، وهما التصنيفان الأبرز.

(١) انظر: مجلة البيان (١١٠ / ٤)، والعمل المؤسسي: معناه ومقومات نجاحه لعبد الحكيم بلال، على هذا الرابط: <http://uqu.edu.sa/page/ar/146404> وفي موقع صيد الفوائد دراسة نظرية وميدانية يمكن الاستفادة منها بعنوان: البناء المؤسسي في المنظمات الخيرية: الواقع وآفاق التطوير لمحمد ناجي بن عطية.

أصناف المدعوين بحسب ما يعتنقونه من دين:

أولاً: المسلمون:

ولهم خاصية منفردة؛ تتضمن سلامة الفطرة وسرعة الاستجابة للحق غالباً، والاستعداد للبذل والتضحية؛ بحكم ما فطرهم الله تعالى عليه من فطرة سليمة لم تلوثها أغراض ولا منافع.

وأهل الإسلام ليسوا على درجة واحدة؛ فهم مختلفون في مدى تمسكهم بدينهم، متفاوتون في الفكر والعمل، وبحسب اختلافهم تختلف أحكام وطرق دعوتهم وأمرهم بالمعروف، ونهيهم عن المنكر.

ويمكن إجمال ذلك فيما يلي:

١- من عنده نقص في الإيمان، وجهل بالأحكام:

فهذا نصبر على جهله، وندعوه ونعلمه بالرفق واللين، ونرشده إلى الأحسن بلطف، كما فعل النبي ﷺ مع الأعرابي الذي بال في المسجد.

فعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: بَيْنَمَا نَحْنُ فِي الْمَسْجِدِ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ إِذْ جَاءَ أَعْرَابِيٌّ، فَقَامَ يَبُولُ فِي الْمَسْجِدِ، فَقَالَ أَصْحَابُ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ: مَهْ مَهْ.

قال: قال رسول الله ﷺ: «لا تُزْرِمُوهُ، دَعُوهُ» فتركوه حتى بال، ثم إن رسول الله ﷺ دعاه فقال له: «إن هذه المساجد لا تصلح لشيء من هذا البول ولا القدر؛ إنما هي لذكر الله ﷻ والصلاة وقراءة القرآن»^(١).

(١) أخرجه البخاري (٢١٧)، ومسلم (٢٨٥).



٢- من عنده نقص في الإيمان، وعلم بالأحكام:

فهذا يدعى إلى الله بالحكمة والموعظة الحسنة، وتضرب له الأمثال الحسية والدلائل العقلية، ويدعى له بزيادة الإيمان؛ ليستقيم على طاعة الله ورسوله. فعن أبي أمامة رضي الله عنه: «أن فتى من قريش أتى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله، أئذني لي في الزنا، فأقبل القوم عليه ورجروه، وقالوا: مه مه، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «أذنه»، فدنا منه قريباً.

فقال النبي صلى الله عليه وسلم له: «أتحبُّه لأُمَّك؟»، قال الفتى: لا والله، جعلني الله فداك، قال: «ولا الناس يحبونه لأُمَّهاتهم»، قال: «أفتحبه لابنتك؟»، قال: لا والله يا رسول الله، جعلني الله فداك، قال: «ولا الناس يحبونه لبَنَاتِهِمْ»، قال: «أفتحبه لأخنك؟»، قال: لا والله يا رسول الله، جعلني الله فداك، قال: «ولا الناس يحبونه لأخواتهم» قال: فوضع يده عليه وقال: «اللهم اغفر ذنبه، وطهر قلبه، وحسن فرجه»، قال: فلم يكن بعد ذلك الفتى يلتفت إلى شيء ^(١).

٣- من عنده قوة في الإيمان، وجهل بالأحكام:

فهذا يدعى مباشرة ببيان الحكم الشرعي، وبيان خطر اقرار المعاصي، وإرشاده لإزالة المنكر الذي وقع فيه.

فعن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم رأى خاتماً من ذهب في يد رجل، فنزعه فطرحه، وقال: «يَعْمِدُ أَحَدُكُمْ إِلَى جَمْرَةٍ مِنْ نَارٍ فَيَجْعَلُهَا فِي يَدِهِ» فَقِيلَ لِلرَّجُلِ -بَعْدَ مَا ذَهَبَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم -: خُذْ خَاتَمَكَ انْتَفِعْ بِهِ، قَالَ: لَا، وَاللَّهِ لَا أَخْذُهُ أَبَدًا، وَقَدْ طَرَحَهُ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم ^(٢).

(١) أخرجه أحمد (٢٢٢١١) والطبراني في الكبير (٧٦٧٩)، وصححه الألباني في السلسلة الصحيحة (٣٧٠).

(٢) أخرجه مسلم (٢٠٩٠).



٤- من عنده قوة في الإيمان، وعلم بالأحكام:

فهذا ليس له عذر؛ فينكر عليه بقوة، ويعامل معاملة أشد مما سبق؛ لئلا يكون قدوة لغيره في المعصية، كما اعتزل النبي ﷺ الثلاثة الذين خَلَفُوا في غزوة تبوك خمسين ليلة، وأمر الناس بهجرهم؛ لما تركوا الخروج مع الرسول والناس لغزوة تبوك مع كمال إيمانهم وعلمهم ولا عذر لهم، ثم تاب الله عليهم.

قال الله تعالى: ﴿وَعَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خَلَفُوا حَتَّىٰ إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحَّبَتْ وَضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنفُسُهُمْ وَظَنُّوا أَن لَّا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا إِنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ﴾ [التوبة: ١١٨].

٥- من عنده جهل بالإيمان، وجهل بالأحكام:

فهؤلاء يُدْعَوْنَ إلى الإيمان بالله، ويُعَرَّفُونَ بالله وأسمائه وصفاته، وسعة رحمته وعظيم نعمه، ويُذَكَّرُونَ بوعد الله ووعيده، ويُرَغَّبُونَ في الجنة ويُحَذَّرُونَ من النار، فإذا استقر الإيمان في قلب أحدهم عَرَفَنَاهُ الأحكام تدريجياً؛ الصلاة وما يلزم لها من الطهارة والوضوء، ثم الزكاة... وهكذا.

قال الله تعالى: ﴿فَاعْلَمْ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاسْتَغْفِرْ لِذَنبِكَ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مُتَقَلِّبِكُمْ وَمَتَوَلِّكُمْ﴾ [محمد: ١٩].

وعن ابن عباسٍ رضي الله عنهما: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ لَمَّا بَعَثَ مُعَاذًا رضي الله عنه عَلَى الْيَمَنِ، قَالَ: «إِنَّكَ تَقْدُمُ عَلَى قَوْمٍ أَهْلِ كِتَابٍ، فَلْيَكُنْ أَوَّلَ مَا تَدْعُوهُمْ إِلَيْهِ عِبَادَةُ اللَّهِ سبحانه، فَإِذَا عَرَفُوا اللَّهَ فَأَخْبِرْهُمْ أَنَّ اللَّهَ فَرَضَ عَلَيْهِمْ خَمْسَ صَلَوَاتٍ فِي يَوْمِهِمْ وَلَيْلَتِهِمْ،



فَإِذَا فَعَلُوا فَأَخْبِرْهُمْ أَنَّ اللَّهَ قَدْ فَرَضَ عَلَيْهِمْ زَكَاةً تُؤْخَذُ مِنْ أَعْيُنِهِمْ فَتُرَدُّ عَلَيْهِمْ فُقْرَائِهِمْ، فَإِذَا أَطَاعُوا بِهَا فَاخْذُ مِنْهُمْ وَتَوَقَّ كَرَائِمَ أَمْوَالِهِمْ» (١).

ومن المهم جداً أن يُعلم أن معاملة المدعويين على اختلاف أصنافهم ومشاربهم تحتاج إلى فقه وحكمة، وعلم وفهم؛ فليحرص الداعية على التحلي بهذه الصفات وليسأل الله أن يهيئَه للنفع العام والخاص، وأن يكون من دعائه ما حكاه الله عن خواص عباده: ﴿وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾ [الفرقان: ٧٤] (٢).

ثانياً: أهل الكتاب:

وهم اليهود والنصارى؛ وسُمُّوا بذلك لأنهم أهل كتاب سماوي مُنزل من الله، وهو التوراة لليهود والإنجيل للنصارى، وقد أصاب هذه الكتب التحريف والتبديل، ثم نسخت بنزول القرآن الكريم، الذي وجَّه الدعوة إلى أهل الكتاب صريحة وواضحة من أجل دخولهم في الإسلام.

ومن أهم الطرق والأساليب في دعوة أهل الكتاب:

١ - إقامة الأدلة لأهل الكتاب على صدق النبي ﷺ؛ وذلك بتبنيهم إلى ما يجدونه في كتبهم من صفة النبي ﷺ، وأن علماءهم يعرفون أمره معرفة تامة كما يعرف أحدهم ولده، وأن محمداً ﷺ الذي يدعوهم للإسلام إنما هو الذي بشر به آخر أنبياء بني إسرائيل عيسى ابن مريم ﷺ.

(١) أخرجه البخاري (٧٣٧٢) ومسلم (١٩).

(٢) انظر: أصناف المدعويين وكيفية دعوتهم لحمود الرحيلي، وفقه الدعوة إلى الله لعبد الرحمن الميداني، وموسوعة الفقه الإسلامي لمحمد بن إبراهيم بن عبد الله التويجري (الفصل السابع).

٢- دعوتهم وإرشادهم إلى أن دعوة محمد ﷺ موافقة في الأصول إلى ما دعا إليه الأنبياء السابقين؛ قال تعالى: ﴿شَرَعَ لَكُمْ مِنَ الدِّينِ مَا وَصَّى بِهِ نُوحًا وَالَّذِي أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ وَمَا وَصَّيْنَا بِهِ إِبْرَاهِيمَ وَمُوسَى وَعِيسَى أَنْ أَقِيمُوا الدِّينَ وَلَا تَتَفَرَّقُوا فِيهِ﴾ [الشورى: ١٣].

٣- أسلوب الترغيب؛ وذلك بترغيبهم في أنهم لو حققوا منهج الله في التوراة والإنجيل بدون تحريف ولا تبديل، ثم آمنوا بما أنزل على محمد ﷺ - لصلحت حياتهم في الدنيا، ولأدخلهم الله جنات النعيم في الآخرة.

قال تعالى: ﴿وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْكِتَابِ ءَامَنُوا وَاتَّقَوْا لَكَفَّرْنَا عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَلَآدَخَلْنَاهُمْ جَنَّاتِ النَّعِيمِ ﴿٦٥﴾ وَلَوْ أَنَّهُمْ أَقَامُوا التَّورَةَ وَالْإِنجِيلَ وَمَا أَنزَلْنَا إِلَيْهِمْ مِنْ رَبِّهِمْ لَأَكَلُوا مِنْ فَوْقِهِمْ وَمِن تَحْتِ أَرْجُلِهِمْ مِنْهُمْ أُمَّةٌ مُّقْتَصِدَةٌ وَكَثِيرٌ مِّنْهُمْ سَاءَ مَا يَعْمَلُونَ ﴿٦٦﴾﴾ [المائدة ٦٥ - ٦٦].

٤- أسلوب التهديد والإنذار بالعقوبة؛ ومن ذلك قوله تعالى: ﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا الْكُتُبِ ءَامِنُوا بِمَا نَزَّلْنَا مُّصَدِّقًا لِّمَا مَعَكُمْ مِّن قَبْلِ أَن نَّظْمِسَ وُجُوهًا فَنَرُدَّهَا عَلَىٰ ءَدْبَارِهَا أَوْ نَلْعَنَهُمْ كَمَا لَعَنَّا أَصْحَابَ السَّبْتِ وَكَانَ أَمْرُ اللَّهِ مَفْعُولًا﴾ [النساء: ٤٧].

ثالثاً: المشركون:

كلما انحطت البشرية فكرياً مالت إلى الماديات والمحسوسات، وعاشت في التخبط العقلي؛ فتارة تتصور معبودها في صورة شمس، وتارة في صورة حيوان، وتارة في صورة حجر، ومرة في صورة شجرة أو جن أو قبر...

وأشهر المشركين هم مشركي مكة في عهد النبي ﷺ، وفي أساليب دعوة الله سبحانه ودعوة نبيه ﷺ لهم للتوحيد - يجد الداعية مرجعاً دقيقاً يتبعه في الدعوة إلى الله مع أصحاب هذا الصنف، ومن ذلك:



١ - طرح الأسئلة لإفحامهم، واستجوابهم عن أمور لا يمكنهم إنكارها؛ كالرزق، والحواس، وأحوال الموت والحياة، وشئون التدبير... قال تعالى: ﴿قُلْ مَنْ يَرْزُقُكُمْ مِنْ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ أَمَّنْ يَمْلِكُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَمَنْ يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَيُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَمَنْ يُدِيرُ الْأَمْرَ فَسَيَقُولُونَ اللَّهُ فَقُلْ أَفَلَا تَتَّقُونَ﴾ [يونس: ٣١].

٢ - الاحتجاج عليهم باعترافهم بتوحيد الربوبية، وإقرارهم بتوحيد الألوهية عند الشدائد؛ قال تعالى: ﴿فَإِذَا رَكِبُوا فِي الْفُلِكِ دَعَوْا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الْبَرِّ إِذَا هُمْ يُشْرِكُونَ﴾ [العنكبوت: ٦٥].

٣ - ضرب البراهين العقلية على وحدانية الله؛ ومن ذلك قوله تبارك وتعالى: ﴿أَرَبَابٌ مُتَفَرِّقُونَ خَيْرٌ أَمْ اللَّهُ الْوَاحِدُ الْقَهَّارُ﴾ [يوسف: ٣٩].

٤ - الاستدلال بالمتقابلات؛ ومن ذلك قوله تعالى: ﴿أَفَمَنْ يَخْلُقُ كَمَنْ لَا يَخْلُقُ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ﴾ [النحل: ١٧].

٥ - ضرب الأمثال؛ ومن ذلك قوله تعالى: ﴿ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا رَجُلًا فِيهِ شُرَكَاءُ مُتَشَاكِسُونَ وَرَجُلًا سَلَمًا لِرَجُلٍ هَلْ يَسْتَوِيَانِ مَثَلًا الْحَمْدُ لِلَّهِ بَلْ أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْلَمُونَ﴾ [الزمر: ٢٩].

رابعاً: الملحدون:

وهم: المنكرون لوجود رب خالق لهذا الكون، وقد انتشر الإلحاد في الناس خلال القرنين التاسع عشر والعشرين الميلاديين، وليس له أي سند من العلم، ولا دليل عليه من العقل مهما ادعى أصحابه.

ولدعوة هذا الصنف من الملحدين أساليب متنوعة، نذكر منها:

١ - الاستدلال بالأدلة الفطرية؛ فكل مولود يولد على فطرة؛ فكل مولود يولد على معرفة الله والإقرار به، فلا يوجد أحد إلا وهو يقر بأن له صانعاً، ولو أشرك في عبادته معه غيره.



الموضوع الثالث: إدارة العمل الدعوي - أسسه ومشكلاته

٢- ضرب البراهين والأدلة العقلية؛ فيقال: المخلوقات إما أن توجد بنفسها صدفة من غير مُحدث ولا خالق يخلقها، وهذا محال.

أو أن تكون هذه المخلوقات هي الخالقة لنفسها، وهذا أيضًا محال؛ لأن العدم لا يخلق شيئًا، وهذه المخلوقات كانت عمدًا قبل وجودها.

كما أن الطبيعة الصمّاء لا تملك قدرة، وفاقد الشيء لا يعطيه، والصدفة العمياء لا تملك حياة.

فلا يمكن لعاقل أن يصدق أن يكون هذا الكون بكل ما فيه؛ من دقة وتنظيم قد نشأ صدفة بدون تدبير خالق!!

والعقول السليمة تشهد أن الإنسان منذ أن فتح عينيه في هذا الحياة لم ير حادثًا دون مُسبّب، أو شيئًا قد وُجد من غير مُوجد؛ حتى أصبحت هذه الحقيقة قاعدة لا يتصور العقل خلافها.

٣- الاستدلال على وجود الله تعالى بالأدلة الحسية التي يشاهدها الناس ويلمسونها بأنفسهم؛ كإجابة الدعوات في جميع الأوقات، وكمعجزات الأنبياء عليهم صلوات الله وسلامه.

٤- الاستدلال بالأدلة الشرعية؛ فطريق الهداية الكاملة هو ما جاء عن الله تعالى، أو عن رسله صلوات الله وسلامه عليهم، وهي تجمع الأدلة العقلية والعقلية، وهي من أعظم الأدلة التي تهدي إلى معرفة الله والإيمان به سبحانه.





مراجع للاستزادة حول القسم الثالث

- الإدارة القيادية الشاملة لعبد الله بن عبد الرحمن العقيل.
- التغيير من الداخل، د. أيمن أسعد عبده.
- العادات السبع للناس الأكثر فعالية لستيفن كوفي.
- العادات العشر للشخصية الناجحة، د. إبراهيم القعيد.
- منهجية العمل المؤسسي خطوة بخطوة، د. أكرم العدلوني.
- موقع إدارة كوم (الويب) www.edara.com





فهرس الموضوعات



فهرس الموضوعات

٥	المقدمة
٧	القسم الأول: تجديد إيمانك مفتاح تطوير شخصيتك
٩	أهداف القسم الأول
١١	الموضوع الأول: اعرف ربك واعرف نفسك
١٣	العبودية
٢٣	الثبات على العبودية
٢٩	الموضوع الثاني: سُبُل التَّزَكِّي والتَّرَقِّي من الكتاب والسنة
٣١	التَّزَكِّيَّة القرآنية
٣٦	التَّزَكِّيَّة من خلال السُّنَّة والسيرة النبوية
٣٩	كيف تتحقق تزكية النفوس؟
٤٣	أثر الأعمال الصالحة في التَّزَكِّي والتَّرَقِّي
٤٧	فضل الذُّكْر، والدُّعاء، والاستغفار، وأثرها في التربية الإيمانية
٥١	اختيار الصحبة الصالحة، وتجنب صحبة السوء
٥٣	الموضوع الثالث: عوائق في الطريق إلى الله
٥٥	مُدافعة الشيطان وتوقِّي مكايده
٥٩	الهوى
٦٤	الجهل
٦٨	الشبهات
٧٠	الشهوات



٧٣	الإعجاب بالنفس
٨٠	الكِبْر
٨٢	الحسد
٨٨	مراجع للاستزادة حول القسم الأول
٨٩	القسم الثاني: تطوير الذات
٩١	أهداف القسم الثاني
٩٣	الموضوع الأول: مقدمات حول تطوير الذات
٩٥	منطلقات تطوير الذات ومفهومه
٩٨	قواعد تطوير الذات
١٠٧	مجالات تطوير الذات
١٠٩	الثقة بالنفس، وتقبُّل الذات
١١٣	الموضوع الثاني: الأنماط النفسية والانفعالية
١١٥	الخوف
١٢٠	القلق
١٢٨	الغضب
١٣١	الإحباط
١٣٦	الآنانيَّة والأثرة
١٤١	القدوات بين الإعجاب والتقليد الأعمى
١٤٧	مفهوم الفاعلية الذاتية، وأهميتها
١٥٣	الموضوع الثالث: مبادئ تطوير الصحة البدنية
١٥٥	العلاقة بين الصحة البدنية والعقلية والنفسية
١٦٧	الموضوع الرابع: طرق تطوير الصحة العقلية



١٦٩	مفهوم التفكير
١٧١	أُسس التفكير السليم
١٧٥	أنماط التفكير
١٩٠	وسائل تنمية التفكير السليم
١٩٨	مفهوم الإبداع، وعوامل تنميته
٢٠١	الموضوع الخامس: تطوير التنمية المعرفية
٢٠٣	اكتشاف المواهب والقدرات
٢١٤	مفهوم التعلُّم الذاتي، وأساليبه
٢١٧	جَلدُ الذات (احتقار الذات)
٢٢٣	الموضوع السادس: مهارات إدارة الذات وإدارة المشاريع
٢٢٥	التخطيط
٢٣٠	التنظيم
٢٣٢	التوجيه
٢٣٤	الرقابة والتقييم
٢٣٩	الموضوع السابع: مهارة إدارة الوقت
٢٤١	إدارة الوقت وأهميته
٢٤٥	العناصر الرئيسة لتنظيم الوقت
٢٥٢	مضيعات الوقت
٢٥٦	مراجع للاستزادة حول القسم الثاني
٢٥٧	القسم الثالث: فن الاتصال والتواصل والتأثير
٢٥٩	أهداف القسم الثالث
٢٦٠	تمهيد



٢٦١	الموضوع الأول: المهارات الأساسية للاتصال
٢٦٣	عناصر عملية الاتصال
٢٧٩	الموضوع الثاني: فن التأثير والقيادة
٢٨١	عناصر القادة الفاعلة
٢٩٣	معرفة أنماط الشخصيات
٢٩٨	القيادة
٣١٣	الموضوع الثالث: إدارة العمل الدعوي (أسسه ومشكلاته)
٣١٥	العمل المؤسسي
٣٢٦	مراجع للاستزادة حول القسم الثالث
٣٣١	فهرس الموضوعات



