

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

قسم الكتاب والسنة

جامعة الأمير عبد القادر للعلوم الإسلامية

شعبة التفسير وعلوم القرآن

كلية أصول الدين والشريعة والحضارة الإسلامية

التغيير الذاتي من خلال القرآن الكريم

بحث مقدم لتليل شهادة الماجستير في الكتاب والسنة

إشراف الدكتور: رمضان يخلف

إعداد الطالب:

والدكتور: هلال خزاري (مشرفا مساعدا)

محمد نقار

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة	الجامعة الأصلية
د. عمر لعويبة	أستاذ محاضر	رئيسا	جامعة الأمير عبد القادر
أ. د رمضان يخلف	أستاذ التعليم العالي	مشرفا ومقررا	جامعة الأمير عبد القادر
د. هلال خزاري	أستاذ محاضر	مشرفا مساعدا	جامعة الأمير عبد القادر
دشبايكي الجمعي	أستاذ محاضر	عضورا مناقشا	جامعة الأمير عبد القادر

السنة الدراسية: 1432-1433هـ / 2011-2012م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة الأمير عبد القادر عيسى
مركز الدراسات والبحوث الإسلامية

إهداء

أهدي هذا البحث إلى الوالدة العزيزة التي لم تقصر في حثي على سلوك طريق العلم والالتزام به منذ الأعوام الأولى من حياتي، والتي يعود لها الفضل بعد الله تعالى في هذه الدرجة التي وصلت إليها، والتي قدر الله تعالى لها أن لا تعلم بها بسبب المرض الذي ابتلاها به، أسأله عز وجل أن يجعله سببا في إكرامها ورحمتها والرضا عنها عنده سبحانه وتعالى.

كما أهدي بحثي هذا أيضا إلى الوالد الكريم الذي أحبب، فأحسن التربية والرعاية والتوجيه ثم صبر على أقدار الله تعالى، فرضي عنه وأكرمه ونعمه.

ولا أنسى أن أهدي هذا العمل إهداء خاصا إلى روح الدكتور والكاتب والمحاضر العالمي ورائد التنمية البشرية في الوطن العربي "إبراهيم الفقي" الذي غادرنا وودعنا ونحن لم نشبع بعد من علمه وخبرته وتجربته، ولم نتزود بالقدر الكافي من إيجابيته وتفأؤله وطموحه، رحمه الله رحمة واسعة ونسأله تعالى أن يجمعنا به في فراديس الجنان. آمين

شكر وتقدير

بعد شكر الله تعالى وحمده أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور "هلال خزاري" الذي أشرف على هذا العمل وكان من الأسباب المباشرة في إتمامه وإعداده، والفضل بعد الله تعالى يعود له في إعلاء المهمة وشحن العزيمة وتقوية الإصرار لإنجاز البحث رغم التحديات والعقبات. حيث كان أبا ودودا وأخا مخلصا قبل أن يكون أستاذا مشرفا. فشكر الله له وبارك فيه وفي علمه.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور "رمضان يخلف" الذي تولى الإشراف على هذه الرسالة في مراحلها الأخيرة، فكانت فرصة طيبة لأستفيد من تجربته وخبرته التي تصب في مصلحة الرسالة. وهذا شرف كبير لي أن يشرف على رسالتي أستاذان جليلان في مجال التفسير، فبارك الله فيه وفي علمه وفي جهده.

كما أتقدم بخالص الشكر والامتنان إلى شريكة الحياة التي حملت هم هذا البحث وحرصت عليه أشد الحرص ولم تمل لحظة واحدة من السؤال والاستفسار حول أطواره ومستجداته حتى أصبحت وكأنها هي صاحبة البحث. فشكرا جزيلا.

الإسلامية

الحمد لله الذي فطر الناس على فطرته، لا تبديل لخلق الله ذلك الدين القيم ولكن أكثر الناس لا يعلمون. والصلاة والسلام على نبينا محمد الذي غير البشرية برسالته وسنته، وعلى آله وصحبه ومن اهتدى بهديه ودعا بدعوته وبعد:

تكاد مواقف وآراء نقاد الأفراد والمجتمعات تتفق على أن الفرد المسلم اليوم ليس على ما يرام، وأنه ما زال بعيدا عن مستويات القوة والجدية والفعالية المطلوبة، وهذا ما حوّل حياة الكثير من الناس إلى "إدارة أزمات" في مختلف الجوانب والمجالات، فلا نكاد نجد مجموعة من الناس وصلت إلى درجة الرضا الشخصي والداخلي التام.

فإذا نظرنا إلى إلى الجانب الروحاني أو النفسي، جانب القرب أو البعد من الإيمان والعمل بقيم الدين ومبادئه، نجد شعائر بلا روح، وعبادات بلا أثر، نجد نفوسا قد سيطر عليها الخوف والقلق والاكتئاب وأخرى حلّ عليها ظلام من الحيرة والغموض والاضطراب، ونقف أمام مفارقة عجيبة: جماهير كبيرة تملأ بيوت الله عز وجل وتتردد عليها كلما نادى المنادي للصلاة.. وجماهير كبيرة تملأ حرم الله تعالى في بلده الحرام، وتملأ مشاعره كلما نادى المنادي بالحج كل عام.. وجماهير كبيرة تحمل المصحف الشريف وتواظب على تلاوة ما فيه من آيات بينات.. ولكننا نجد نفس الجماهير تقريبا تملأ مراكز الطب النفسي، ومكاتب الاستشارات النفسية والعيادات الصحية طلبا لطمأنينة القلب التي أضاعوها في بيوت الله تعالى وعمامة مشاعره.

وإذا نظرنا إلى جانب السلوك وجدنا استياءً كبيرا، وانتقادا دائما وشكوى مستمرة من تصرفات مُنفرّة، وسلوكيات مُنحجّلة، وردّات للفعل مُؤسفة، من الكبير والصغير، والرجل والمرأة، والمثقف والجاهل.

وإذا نظرنا إلى جانب العقل وطريقة توظيفه في التعامل مع مواقف الحياة وأحداثها المختلفة نجد أن نسبة كبيرة من الناس تفكر تفكيرا عاديا بسيطا وسطحيا، لا يتغلغل إلى الأعماق، ولا يُؤتي أكله في حل المشكلات وقضاء الحاجات.

وإذا نظرنا إلى الجانب الاجتماعي، جانب علاقة الفرد بغيره من الأفراد في بيئته القريبة والبعيدة وجدنا خلافات مُفرقة، وخصومات مُبغضة، وعداوات مُفسدة لا تترك للود قضية، وخاصة في مجال العلاقة الزوجية التي شرعها الله تعالى بحكمته من أجل حصول السكينة والمودة والرحمة بين الزوجين.

في هذه الظروف وغيرها مما يتعلق بجوانب أخرى يمضي الفرد المسلم عمره ويقضي حياته، وزيادة على هذا لا يعرف أين هو ذاهب في حياته هذه بالتحديد، فليست له أهداف واضحة ومكتوبة ولا رسالة منظمة ومضبوطة، ولا يملك رؤية حقيقية محددة...

كل هذا يدعو دعوة ملحة إلى تغيير عاجل، إلى تغيير جذري وشامل، يردّ للقلوب طمأنينتها وللنفوس تقواها، وللعقول نورها وضياؤها. تغيير يحوّل النفرة إلى انجذاب، والنجمل إلى استحباب، والأسف إلى إعجاب. تغيير يرفعنا من اللهو إلى الجدّ، ومن الغناء إلى الغيث، ومن السفساف إلى المعالي.

تغيير لا يُنظر إليه على أنه حلقة جديدة تُضاف إلى سلسلة حلقات موضوع التغيير الذي سبقت إليه حركات التغيير في العالم الإسلامي، ولا تكرر وإعادة لما جاءت به هذه الحركات وإن كان يشترك معها في بعض الجوانب. فلا هو تغيير سياسي، ولا هو تغيير اجتماعي، ولا هو تغيير اقتصادي، وإنما هو تغيير ذاتي فردي يتعلق بالفرد الواحد وذاته بجوانبها المختلفة.

هذا النوع من التغيير أثار انتباه المهتمين والمتخصصين في هذا المجال في السنوات الأخيرة أين فُتحت فيها الأبواب على تجارب واجتهادات وأفكار غربية دخلت إلى عالمنا الإسلامي بعنوان: التنمية البشرية والتنمية الذاتية، والتطوير الذاتي، وعلوم الإدارة الحديثة وغير ذلك.. وكلها عناوين تلتقي في نقطة واحدة وتركز على غرض واحد وهو: التغيير الذاتي للفرد، غرض يمرّ عبر سلسلة من الدورات التدريبية والمحاضرات الجماهيرية، والبرامج الإعلامية، بالإضافة إلى الأعمال والمؤلفات المكتوبة والمطبوعة.

ولما كنتُ بحاجة حقيقية إلى التغيير والتطوير الذاتي فإنني لم أتأخر في المشاركة في هذه العلوم، فدخلتُ عالمها، واطَّلتُ على بعض تجاربها وتقنياتها وأساليبها، وقيمتُ بتطبيقها وتوظيفها لتحقيق الغرض المذكور فكانت نتائج ذلك طيبة مرضية، وعندها وجدت نفسي أمام إشكالية مهمة وهي: ألا يمكنني أن أصل إلى هذه النتيجة المرضية من خلال مصادرنا ومواردنا الإسلامية؟ وهل قصرت هذه المصادر على تحقيق الغرض المذكور؟ هل يمكن لموضوع مهم كهذا أن يكون بعيدا عن هدايات القرآن الكريم وسننه وقوانينه؟

ولهذا قررتُ أن أبحث في هذا الموضوع من زاوية القرآن الكريم، فاخترتُ له عنوان: "التغيير الذاتي من خلال القرآن الكريم".

أسباب اختيار الموضوع:

كانت الإشكالية الأخيرة من أهم الأسباب التي شجعتني على اختيار هذا الموضوع، وهناك أسباب أخرى أذكر منها:

- 1- جدة الموضوع وحداثته وقلة الأبحاث والدراسات المنجزة حوله، الأمر الذي جعله في حالة من عدم الثبات والاستقرار والاتفاق.
- 2- موجة الانتقادات الكبيرة التي واجهت علوم التنمية الذاتية الحديثة، ومواقف التشكيك والتحفظ عليها التي صدرت من طرف بعض العلماء والباحثين والمتخصصين، فكان من اللازم القيام بواجب التثبت والتبيين.
- 3- الميول الذاتي والرغبة الشخصية في الاهتمام بمثل هذه المواضيع والبحث فيها طلبا للإبداع في الإنتاج.
- 4- الاستجابة لتوجيه المشرف على البحث الدكتور هلال خزاري وأخذ رأيه فيه بعين الجد والاعتبار.

أهداف الموضوع:

لا بد لكل بحث أكاديمي أن يسعى لتحقيق أهداف محددة، والأهداف التي يسعى هذا البحث لتحقيقها تتمثل في:

- 1- محاولة الخروج بنظرية قرآنية في موضوع التغيير الذاتي للفرد ليكون الاعتماد الأول عليها في هذا المجال.
- 2- محاولة تحديد موقف جاد ونهائي حول أثر علوم التنمية الذاتية الحديثة في التغيير الذاتي، وإزالة الغموض والشك الذي يكتنفها.
- 3- محاولة إعداد نموذج للدليل توثيقي يتضمن مجموعة من الآيات والنصوص القرآنية يكون بمثابة مصدر أو مرجع يرجع إليه خبراء التنمية الذاتية في تعزيز أعمالهم المختلفة في هذا المجال بنصوص الوحي المعصوم حتى تكون نسبة قبول هذه الأعمال مرتفعة، ولا تفتح مجالات واسعة للنقد أو التجريح.
- 4- الاستجابة الجادة والعملية لنداء الرجوع إلى القرآن الكريم والعمل بواجب تدبره وتفكره وتحكيمه والتحاكم إليه.
- 5- اختبار الطريقة الشخصية التي أتعامل بها مع نصوص القرآن الكريم، والأسلوب الذي أعتمد عليه في تدبر هذه النصوص من خلال ما يراه ويشير إليه الأساتذة والدكاترة المتخصصون في هذا المجال.
- 6- التدرُّب على المنهجية العلمية الأكاديمية في إعداد البحوث والدراسات وتطوير مهارتها استعداداً للمشاريع والأعمال المستقبلية.

إشكالية البحث:

سأحاول من خلال هذا البحث أن أجيب على الإشكالية العامة التي طرحتها سابقاً وهي:

كيف نجد موضوع التغيير الذاتي من خلال القرآن الكريم؟ وما مدى اتفاق أو اختلاف ما وصلت إليه علوم التنمية الذاتي الحديثة مع ما نفهمه ونستخلصه من خلال القرآن الكريم في هذا الموضوع؟ والإجابة على هذه الإشكالية العامة تمر عبر الإجابة على تساؤلات جزئية تنفرع عنها وهي:

- يشير القرآن الكريم إشارة مباشرة إلى موضوع التغيير الذاتي من خلال آيتين كريمتين هما:

قول الله تعالى في سورة الرعد: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ وقوله عز

وجل في سورة الأنفال: ﴿ذَٰلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِّعَمًا أَنْعَمَهَا عَلَىٰ قَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا

بِأَنْفُسِهِمْ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾.

- ونلاحظ من خلال هاتين الآيتين أن هناك شرطا للتغيير وهو تغيير "ما بالأنفس" فما معنى

"ما بالأنفس"؟ وماذا يمكننا أن نستفيد من هذه الجملة القرآنية؟ وهل تكفي هاتين الآيتين

للاستشهاد والعمل في موضوع التغيير الذاتي، أم أن هناك آيات قرآنية أخرى؟

- هل الاعتماد على التفاسير القديمة بمختلف مذاهبها ومدارسها يكفي لبحث هذا

الموضوع أم أننا بحاجة إلى التفاسير الحديثة والمعاصرة بما أن موضوع البحث حديث ومعاصر؟

وإذا لم نجد ضالّتنا لا عند هؤلاء ولا عند هؤلاء هل يمكننا باعتبارنا باحثين أكاديميين ومجتهدين في

تدبر القرآن الكريم أن نجيب على إشكالياتنا من خلال ما يصل إليه تدبرنا وتفكرنا بمعزل عن

التفاسير القديمة أو الحديثة؟

خطة إعداد البحث:

موضوع التغيير الذاتي من خلال القرآن الكريم موضوع كبير وواسع، وإعداده إعدادا كاملا

وشاملا بكل أبعاده وجوانبه ليس غرضي في هذه المذكرة العلمية، ولذلك اخترت أن أحيب على

الإشكالية العامة وتساؤلاتها الجزئية من خلال أمثلة ونماذج في موضوع التغيير الذاتي، فمهدت

للبحث بتمهيد ضروري خصصته لشرح وبيان مفهوم التغيير الذاتي وما المقصود به، ثم أشرت إلى

علوم التنمية الذاتية الحديثة في لحة موجزة، وبمثلها أشرت إلى مناهج وأساليب التعامل مع القرآن

الكريم مع التركيز القليل على منهج التفسير الموضوعي. ثم قسّمتُ البحثُ إلى فصلين اثنين، الفصل الأول خصصته لاستعراض نماذج من جوانب حياة الفرد المهمة التي يجب أن يلمسها التغيير الذاتي،

وكان ذلك في ثلاثة مباحث أساسية:

تضمن المبحث الأول التغيير في الجانب الروحاني (النفسي).

وتضمن المبحث الثاني التغيير في الجانب الشخصي من خلال نموذجي السلوك والتفكير.

وتضمن المبحث الثالث التغيير في الجانب الاجتماعي من خلال نموذج العلاقة الزوجية.

أما الفصل الثاني فقد خصصته لاستعراض نماذج من الوسائل والطرق المجربة والفعّالة التي

يمكن للفرد أن يستخدمها لتحقيق التغيير الذاتي، وذلك في ثلاثة مباحث أساسية:

تضمن المبحث الأول التغيير الذاتي بالأهداف من خلال نموذج "الرسالة والرؤية".

وتضمن المبحث الثاني التغيير بالتخطيط من خلال نموذجين لأحد خبراء التنمية الذاتية الغربيين.

وتضمن المبحث الثالث التغيير بما عُرف حديثاً في مجال التنمية الذاتية "بتقنية النمذجة". وفيما يأتي

الهيكل العام لهذه الخطة:

تمهيد

المطلب الأول: مفهوم التغيير الذاتي.

المطلب الثاني: نبذة عن علوم التنمية الذاتية الحديثة

المطلب الثالث: لمحة عن منهجية التعامل مع القرآن الكريم

الفصل الأول: جوانب التغيير الذاتي عند الفرد

المبحث الأول: التغيير في الجانب الروحاني

المبحث الثاني: التغيير في الجانب الشخصي

المبحث الثالث: التغيير في الجانب الاجتماعي (العلاقة الزوجية نموذجاً)

الفصل الثاني: وسائل التغيير الذاتي عند الفرد

المبحث الأول: التغيير بالأهداف

المبحث الثاني: التغيير بالتخطيط

المبحث الثالث: التغيير بالنمذجة

المنهج المتبع في إعداد البحث:

إن طبيعة هذا الموضوع جعلتني أعتمد على أكثر من منهج علمي في بحثه، وتمثل هذه المناهج في:

-1 **منهج التفسير الموضوعي:** وبالتدقيق منهج التفسير الموضوعي التجميعي الذي يبحث موضوعاً معيناً في القرآن الكريم، فانطلقت من الآيتين الكريمتين اللتين تضمنتا الإشارة المباشرة لموضوع التغيير الذاتي وجعلت ما دلّت عليه من معاني وهدايات معياراً أقيس عليه ما أجده من أفكار أو نظريات أو تصورات حول موضوع التغيير الذاتي في علوم التنمية الذاتية الحديثة. كما اعتمدت على منهج التفسير الموضوعي أيضاً في دراسة النماذج المختارة في هذا البحث والتي تشكل مباحثه وفروعه ونقاطه الجزئية، فكلما أتطرق إلى نموذج معين أقوم بالبحث عن الآيات القرآنية التي تشير إليه من قريب أو من بعيد، فأحياناً أجد النموذج الذي أبحث عنه في

القرآن الكريم بأسلوب مباشر بألفاظه وعباراته، وأحيانا لا أجده هكذا وإنما أجد معناه في سياقات ومناسبات مختلفة بألفاظ وعبارات متباينة.

وبعد جمع الآيات القرآنية التي تخدم النموذج المختار أقوم بتصنيفها والنظر في تفسيرها وإيراد سبب نزولها إن اقتضت الضرورة ذلك، ثم استخرج منها الدروس والهدايات التي أحتاجها وهو الأمر الذي ركزتُ عليه أكثر من غيره.

-2 **منهج التفسير المقارن:** اعتمدت عليه في المقارنة بين أقوال المفسرين في تفسير معنى الآية الواحدة، لأنني وجدت آيات لم يجتمع المفسرون على تفسير واحد لها، فإن لم أجد المعنى الذي يخدم النموذج المختار ويناسبه عند مفسر ما أجده بالمقارنة عند مفسر آخر، وقد أجمع بين التفسيرين إن كان ذلك مناسبا.

-3 **المنهج المقارن:** اعتمدتُ على هذا المنهج في ملاحظة وتقييم واختبار مدى قرب أو بعد، ومدى تطابق أو اختلاف موضوع التغيير الذاتي بين علوم التنمية الذاتية الحديثة وهدايات القرآن الكريم؛ فأقوم باستعراض نموذج من النماذج المختارة في البحث من خلال علوم التنمية الذاتية بشيء من البسط والتفصيل وهذا حتى يتم فهم النموذج جيدا والاطلاع عليه اطلاقا دقيقا، لأن هذه النماذج والتطبيقات هي نماذج حديثة ومعاصرة فكان من الواجب أن أبينها وأشرحها للقارئ وأوضح له صورتها جيدا.

والملاحظة المهمة التي يجب أن أشير إليها هنا هي أن هذه المقارنة ليست كباقي المقارنات المألوفة. بمعنى أنها ليست موازنة ومفاضلة بين القرآن الكريم وعلوم التنمية الذاتية، من الأحسن أو من الأفضل أو من الأقوى، لأن القرآن الكريم هو أول وأهم مصادر ديننا ولا يمكن بأي حال من الأحوال أن نقارن ديننا ربانيا معصوما بتجربة بشرية قد تصيب وقد تخطئ، وإيراد هذه النماذج الغربية والاستشهاد بها لا يعني قطع الصلة بديننا وبقيمنتنا. والغرض الأول المقصود من هذه المقارنة هو التذكير بعظمة القرآن الكريم ووفائه بحاجات البشر، وأنه المرجع الأول الذي يجب على

المسلمين أن يرجعوا إليه في تنظيم شؤون حياتهم والبحث عن الحلول المناسبة لمشكلاتهم. ولعل عرض هذا الموضوع بهذه الصورة من خلال هذا المنهج أبلغ وأقوى في تحقيق غرض التذكير هذا.

الدراسات السابقة للموضوع:

لست أول من كتب في هذا الموضوع بفكرته العامة وبمنهجه الخاص الذي يعتمد على إرجاع الجهود والتجارب البشرية إلى أصول الدين الإسلامي قرآنا وسنة. إلا أن موضوع هذه المذكرة بعنوانه وبطبيعة المادة العلمية التي تضمنها يعد موضوعا بكرا وجديدا لم أقف على من تطرق إليه وبُحث فيه حسب علمي وإطلاعي الشخصي.

ومن الدراسات التي يشترك معها في الفكرة والمنهج وقفتُ على كتابين اثنين:

الأول: كتاب "حتى يغيروا ما بأنفسهم" للأستاذ جودت سعيد، وهو كتاب قيم أراد مؤلفه أن ينبه أذهان المفكرين والباحثين على مسألة مهمة: وهي أن التغيير من الموجود إلى المقصود له سنن وقوانين والمشكلات التي تعترض المسلم في حياته لها سنن وقوانين، وكذلك حلها له سنن وقوانين لا بد من البحث عنها واكتشافها والعمل بمقتضاها، وبدون ذلك تبقى الحلول والبدائل بعيدة المنال.

وانطلق المؤلف في فكرته هذه من قول الله تعالى ﴿إِنَّكَ أَنتَ اللَّهُ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا

بِأَنفُسِهِمْ﴾ وهي الآية التي جعلها عنوانا لكتابه وقد ركز عليها مبرزا جوانب من معانيها وما يتعلق بها، ومما وصل إليه في هذا أن التغيير المذكور في الآية هو تغيير اجتماعي وليس تغييرا ذاتيا فرديا يخص الفرد الواحد، وهو خلاف ما ذهبتُ إلي في هذه المذكرة.

الثاني: كتاب "جدد حياتك" للشيخ محمد الغزالي رحمه الله وهو من أهم ما خلفه لنا الشيخ رحمه الله، الكتاب الذي يُعد تأصيلا إسلاميا لتجارب وأفكار الكاتب الأمريكي دايل كارنيجي في كتابه "دع القلق وابدأ الحياة" وكِلا الكتابين يتحدثان عن موضوع التغيير الذاتي وإن لم تصرِّح العناوين بذلك، وقد أحسن دايل كارنيجي في كتابه في تقريب هذا الموضوع إلى القارئ من خلال ما نقل فيه من

تجارب وأفكار قوية زادها الشيخ الغزالي قوة عندما أضاف إليها اللمسة الإسلامية من آيات قرآنية وأحاديث نبوية، وهي النقطة التي يمكن لهذه المذكرة العلمية أن تلتقي عندها مع عمل الشيخ. وإلى جانب هذين الكتابين وجدت كتباً ومؤلفات أخرى تتحدث عن موضوع التغيير الذاتي في المجال العام لعلوم التنمية البشرية والذاتية الحديثة أذكر منها على سبيل المثال: كتاب "كيف تغير نفسك بنجاح" للأستاذ نبيل كاظم والذي استفدتُ منه في إعداد البحث.

صعوبات البحث:

من الطبيعي أن أجد بعض الصعوبات والتحديات في إعداد هذه المذكرة العلمية، خاصة وأني في الخطوات الأولى للبحث العلمي، ومن هذه الصعوبات:

- 1- طبيعة التعامل مع القرآن الكريم، التي توجب الحذر من الزلل والخطأ في فهم معانيه واستنباط هداياته، أو الانزلاق نحو التأويل الفاسد لآياته، وخاصة بالنسبة للمسائل التي لم يذكرها القرآن الكريم بأسلوب مباشر.
- 2- عدم التمكن الجيد من اللغة الإنجليزية، الأمر الذي صعب عليّ التعامل مع المصادر والمراجع الأجنبية المؤلفة بهذه اللغة والتي لا توجد لها ترجمة عربية.

مصادر البحث ومراجعته:

اعتمدتُ في إعداد هذا البحث على نوعين من المصادر والمراجع حسب طبيعة الموضوع، النوع الأول يتمثل في مصادر تفسير القرآن الكريم القديمة منها والحديثة، فبالنسبة للتفسير القديمة كان أغلب اعتمادي على "تفسير القرآن العظيم" للإمام ابن كثير الذي ينتمي إلى مدرسة التفسير بالمأثور، وهذا لأسلوبه السهل والمركز والمباشر في توضيح المعاني.

أما بالنسبة للتفسير الحديثة والمعاصرة فكان أكثر غالب اعتمادي على تفسير الأستاذ سيد قطب رحمه الله "في ظلال القرآن" وذلك لمنهج الواقعي الحركي الذي يصف أوضاعنا المعاصرة ويضع لها الحلول المناسبة وهو ما وجدته متفقاً إلى حد كبير مع موضوعات هذه المذكرة، فلا أصل إلى

فكرة أو نتيجة في موضوع البحث إلا وأجد الأستاذ يشير إليها ويفصلها في تفسيره، كما لا أفتقد إلى فكرة معينة إلا وأجدها واضحة ناصعة "في ظلال القرآن"، ولهذا كان اعتمادي على هذا التفسير غالبا.

ثم يليه في كثرة الاهتمام والاعتماد تفسير الشيخ عبد الكريم الخطيب "التفسير القرآني للقرآن" لاقترب منهجه وطريقته في التفسير من منهج سيد قطب وطريقته.

وأما النوع الثاني من مصادر هذا البحث ومراجعته في كتب التنمية البشرية والذاتية الحديثة المحلية منها والمترجمة، أما المحلية فكان غالب اعتمادي على كتب ومؤلفات الكاتب والمحاضر العالمي الدكتور إبراهيم الفقي رحمه الله، لكونه من أوائل المجتهدين والباحثين والمتخصصين الذين نقلوا لنا جوانب من هذه العلوم والتطبيقات الحديثة، وترجموها إلى لغتنا العربية. ثم يليه في هذا الدكتور صلاح الراشد من خلال بعض أعماله ومؤلفاته في ميدان التطوير الذاتي.

وأما بالنسبة للكتب والمؤلفات المترجمة والغربية في هذا المجال فكان الاعتماد الغالب على كتاب "العادات السبع للناس الأكثر فعالية" للدكتور ستيفن كوفي وكتاب "أيقظ قواك الخفية" للكاتب والمحاضر العالمي أنتوني روبرت، لأهميتهما ومكانتهما في مجاهما، ولتوفرهما باللغة العربية.

وزيادة على هاذين النوعين من المصادر والمراجع نجد مجموعة من الكتب والمؤلفات العامة في مجالات متفرقة ومتنوعة أكثرها اعتمادا في البحث كتب الشيخ محمد الغزالي ~ ككتاب "جدد حياتك" وكتاب "الجانب العاطفي من الإسلام" وكتاب "تراثنا الفكري في ميزان الشرع والعقل" وغيرها. ومن أكثر المراجع اعتمادا كذلك نجد كتاب "المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم" للشيخ محمد فؤاد عبد الباقي، الذي اعتمدتُ عليه كثيرا في البحث عن الآيات القرآنية التي تحتاجها المذكورة.

كما تم الاعتماد على بعض المعاجم والقواميس لتعريف وشرح ما يحتاج لذلك من عبارات وألفاظ. ولا ننسى الاعتماد على بعض مواقع الإنترنت التي لها ارتباط وعلاقة بموضوعات هذه المذكورة.

تقنيات كتابة البحث:

- لقد حرصتُ قدر المستطاع على إخراج هذا البحث في صورة منظمة وواضحة تجعل القارئ مرتاحاً في قراءته، ولم أقصّر في استخدام أي وسيلة تُعين على تحقيق هذا الغرض ومن ذلك:
- 1- أنني قمتُ بشكل الكلمات التي قد تحمل أوجهاً عديدة في الإعراب حتى لا تُعيق أو توقف القارئ .
 - 2- حرصتُ على التمييز والتفريق بين كلام الباحث وتعليقاته وعباراته وبين الكلام المستشهد به والمنقول من مختلف المصادر والمراجع، وذلك بكتابة هذا الأخير بخط خاص يميزه عن الأول.
 - 3- حرصاً على الدقة والتركيز في نقل الآيات القرآنية الكريمة، وتجنباً للخطأ في شكلها وإعرابها الذي قد يتسبب في تغيير المعنى أو تحريفه فقد قمت بكتابة آيات القرآن الكريم بالرسم العثماني كما هي في المصحف الشريف، وذلك بالاستعانة ببرنامج "مصحف المدينة المنورة للنشر الحاسوبي"، وجعلتُ تخريج الآية في نفس السطر المكتوبة فيه تجنباً لحشو مجال التوثيق في هامش الصفحات.
 - 4- بالنسبة للأحاديث النبوية الشريفة فقد نقلتها من مصادرها الأصلية بألفاظها، وميزتها بخط خاص حتى تكون أكثر وضوحاً واستقلالاً عن الكلام الآخر في البحث، واكتفيتُ بذكر راوي الحديث من الصحابة الذي ينتهي إليه السند، وقمت بتخريجها من كتب السنة المعتمدة بذكر الكتاب والباب الذي ذكرت فيه وتحديد رقم الحديث إن وُجد والجزء والصفحة المذكور فيهما، والإشارة إلى درجته إن لم يكن في صحيح الإمام البخاري والإمام مسلم، وذلك بالرجوع إلى ما أثبتته الشيخ الألباني في سلسله الحديثية.
 - 5- بالنسبة للأعلام المذكورين في البحث، قمتُ بالترجمة والتعريف بالأعلام الذين يجب التعريف بهم وهم غير المعروفين في الغالب الأعم، وخاصة بالنسبة للأعلام الأجبيين أو الغربيين.

6- من أجل المتابعة الدقيقة والمرتبة لموضوعات البحث جعلتُ خلاصة موجزة في نهاية كل مبحث وكل مطلب قدر المستطاع، تتضمن الأفكار البارزة والمهمة التي انتهى إليها المبحث أو المطلب.

7- اجتهدتُ قدر المستطاع على أن تخرج هذه المذكرة في توازن وتناسق وانسجام بين فقراتها وأجزائها مع عدم الإخلال بالضوابط المنهجية العامة كالاختصار والإيجاز الشديد، أو الحشو والإطناب الزائد عن الحد.

8- التزاماً وتقييداً بالأمانة في البحث العلمي فقد حرصتُ على توثيق المعلومات من مصادرها وعزوها إلى أصحابها في هامش الصفحات، وذلك بذكر عنوان المصدر أو المرجع ومؤلفه ثم معلومات النشر والتي تتمثل في الطبعة وتاريخها ودار ومكان النشر الذي نشر فيه، وإذا كانت إحدى هذه المعلومات غير متوفرة فإني أشير إليها باستخدام الرموز الآتية:

"دط": دون طبعة

"دت": دون تاريخ

"دن": دون دار النشر

"دم": دون مكان النشر

وكل هذه المعلومات تكون بين قوسين يأتي بعدها تحديد صفحة التوثيق والجزء إذا كان الكتاب يحتوي على أجزاء، وذكرُ الصفحة يكون بالرقم أو العدد فقط دون كلمة "صفحة" أو حرف "ص" للإيجاز والاختصار.

ويكون ذكر معلومات النشر هذه في التوثيق الأول فقط بحيث أكتفي في التوثيق الذي يأتي بعده بذكر الصفحة والجزء إن وجد. وإذا كانت هناك إضافة أو ملاحظة خارجة عن أصل النص المنقول فإني أضعها بين قوسين متميزين [] حتى لا تختلط بالأصل.

وفي حالة الاستشهاد بنفس المصدر أو المرجع في الصفحة الواحدة استشهادا متتاليا فإني أوثق بعبارة "المصدر أو المرجع نفسه"، وإذا كان في صفحتين متفرقتين (توثيق في آخر الصفحة والتوثيق نفسه في أول الصفحة الموالية) فإني أستخدم عبارة "المصدر أو المرجع السابق".

ومن أجل المزيد من الأمانة والدقة في النقل فقد التزمتُ قدر المستطاع بنقل المعلومات والأفكار من مضائِّها ومصادرِها الأصلية وعدم الاعتماد على الوسائط في ذلك، إلا في حالة عدم وجود المصدر الأصل بعد البحث والتحري فعندها قد أنقل المعلومة من مصدر أو مرجع آخر.

9- وأخيرا وحتى أُسهل على القارئ البحث في هذه المذكرة فقد أعددتُ في آخرها

فهارس متنوعة تضمنت: فهرس الآيات القرآنية، وفهرس الأحاديث النبوية، وفهرس الأعلام، وفهرس المصادر والمراجع، وفهرس الموضوعات.

وبعد كل هذا لا يسعني إلا أن أقول بأنني باحث وطالبٌ علمٍ متخصص في القرآن الكريم، أهدف إلى تدبره وتفكره والرجوع إليه، وأطمح في تكوين منهجية علمية قوية ودقيقة في ذلك تمكيني من الوصول إلى ما فيه من سنن وقوانين ونظريات وقواعد ووسائل أجعلها مادتي الأولية في تحقيق ما أصبوا إليه...

وها قد منَّ الله تعالى عليَّ بإعداد هذا العمل الذي أعتبره نموذجا عمليا أوَّلا للغرض المذكور، أضعه اليوم على طاولة النقاش والاختبار والتمحيص بين يدي أستاذتي الكرام الذين أعلق عليهم كل آمالي وتطلعاتي في تقويم وتقييم ما جاء في هذا العمل، وفي نصحي وإرشادي وتوجيهي لما لهم من خبرة وتجربة وباع طويل في هذا المجال، فأنا لا أدعي الكمال والعصمة خاصة وأنني في بداية الطريق إلى البحث العلمي كما أشرتُ سابقا فأنتم أستاذتي وأنا تلميذكم فأشيروا عليَّ، إن كنتُ مصيبا فيما ذهبتُ إليه في بحثي هذا فدلُّوني على أسباب ذلك حتى أقويها وأطورها، وإن كنتُ مخطئا فدلُّوني على مكانم الخطأ والخلل حتى أعمل على تجنبها وأراجع حساباتي فيها. وفي كلتا الحالتين أسأل الله عال أن يبارك فيكم وفي جهودكم وأن يجازيكم بخير الجزاء.

سبحانك اللهم وبحمدك، أشهد ألا إله إلا أنت، أستغفرك وأتوب إليك.

جامعة الأمير عبد القادر للعلوم الإسلامية

نهاية

مفهوم التغيير الذاتي

مصطلح "التغيير" يحتمل الكثير من المعاني ويشير إلى دلالات عديدة، وذلك بحسب الاتجاهات التي يُوظف فيها، ولذلك جعلتُ هذا التمهيد بين يدي مضمون المذكرة لأعرض فيه معنى التغيير وأُوضح المقصود بـ "التغيير الذاتي" وما يتعلق به من مباحث منهجية.

المطلب الأول: مفهوم التغيير الذاتي.

الفرع الأول: التغيير في اللغة:

كلمة التغيير في اللغة ترجع إلى الأصل الثلاثي "غير" الذي يدل على معاني عديدة منها:

أولاً: الاستثناء والاختلاف. بمعنى "سوى" كقولنا مثلاً: "ما جاءني غيرك، بمعنى: ما جاءني سواك".

"وهذا الشيء غيرُ ذاك، أي هو سواه وخلافه". وكقولنا: "عشرةٌ غيرُ واحد، ليس هو من العشرة"

و"تَعَايَرَتِ الْأَشْيَاءُ: اِخْتَلَفَتْ" ومنه قول الله تعالى: ﴿صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا

الضَّالِّينَ﴾ الفاتحة: ٧

ثانياً: التغيير والتحول. "تَعَيَّرَ الشَّيْءُ عَنْ حَالِهِ تَحَوَّلَ"، و"غَيَّرَهُ حَوَّلَهُ وَبَدَّلَهُ كَأَنَّهُ جَعَلَهُ غَيْرَ مَا

كَانَ" ومنه قول الله تعالى: ﴿ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَى قَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ الأنفال: ٥٣. نقل ابن منظور عن ثعلب قوله: "

"وغير عليه الأمر: حوَّله، وغير الدهر: أحواله المتغيرة.

ثالثاً: الصَّلاحُ والإصلاحُ والمنفعة. ومنه "الميرة" التي بها صلاح العيال، و"غارهم الله تعالى بالغيث

يغيرهم ويعورهم، أي أصلح شأنهم ونفعهم" ويقال: "ما يغيرك كذا، أي ما ينفَعُك". ومنه "المغيرُ

الذي يُغَيِّرُ على بغيره أداته ليخفف عنه ويريجه... يقال غَيَّرَ فلان على بغيره إذا حطَّ عنه رحله

وأصلح من شأنه"¹

ويدخل في هذا مصطلحات أخرى شاع استعمالها حديثاً من ذلك مثلاً: "التعديل"، و"التحديث"

و"الترتيب"، و"التجويد"²، و"التجديد".

الفرع الثاني: التغيير في الاصطلاح.

¹ - انظر: لسان العرب- ابن منظور (دط-دت، دم- دار المعارف) 3324/5 - 3326 مادة "غير"، والقاموس المحيط

- الفيروزآبادي (ط7-1424/ 2003، لبنان- مؤسسة الرسالة) 453، مادة "غير"، ومعجم مقاييس اللغة - ابن

فارس (ط3-1402/1981، بتحقيق: عبد السلام هارون، مصر- مكتبة الخانجي) 403/4 - 404، مادة: "غير".

² - انظر: كيف تغير نفسك بنجاح- محمد نبيل كاظم، (ط1، 2008/1429، القاهرة/دار السلام) 14-15

معنى "التغيير" في الاصطلاح معنًى يتصف بالمرونة، نستطيع أن نستخدمه في شتى الميادين والمجالات، وبهذا فالتجاهاته متعددة كما سبق في أول التمهيد. فنُعبّر به عن "

" وهذا بناء على أن الكون دائم التَّغْيُرِ والتَّغْيِيرِ، ونسُمي هذا التحول: "التغيير الكوني"¹.

ونعبر به عن "

" وهذا بناء على

أن الإنسان اجتماعي بطبعه، ونسُمي هذا التحول: "التغيير الاجتماعي"².

ونعبر به عن "

" ونسُمي هذا الاكتشاف بـ:

"التغيير العلمي"³. وهكذا يرتبط معنى التغيير في الاصطلاح بالاتجاه الذي يُوجَّه إليه، وبالتخصص الذي يُوظَّف فيه. ومن هذه الاتجاهات والتخصصات التي يشملها معنى التغيير: "الإنسان" وهو المجال المقصود بالبحث في هذه المذكرة، الذي سمَّيته بـ: "التغيير الذاتي". فما "التغيير الذاتي"؟

الفرع الثالث: التغيير الذاتي بمعناه الخاص.

التغيير الذاتي بمعناه الخاص الذي أقصده في هذه المذكرة هو التغيير المتعلِّق بالفرد، هذا التغيير يقوم على أساسٍ عام، ويرتكز على قاعدة كلية ذكرها الكاتب والباحث نبيل كاظم في سياق تعريفه لهذا النوع من التغيير قائلا: "

1 - انظر المرجع نفسه 18

2 - انظر المرجع نفسه 20

3 - المرجع السابق 22

4 - المرجع نفسه 19

هذا التعريف يعطينا أن التغيير يحتمل مستويين اثنين من حيث الإيجابية والسلبية، أو من حيث الصلاح والفساد أو الخير والشر؛ فقله: " يشير إلى " التغيير الإيجابي" الذي يكون من الأسوأ إلى الأحسن، أو من الحسن إلى الأحسن. وأما الجانب الآخر " فيشير إلى التغيير السلبي الذي يكون من الأحسن إلى الأسوأ. والمستوى الأول هو موضوع هذه المذكرة أي التغيير الإيجابي الذي يقصده الإنسان ويسعى إليه بإرادته وباختياره الحر الذي أشار إليه نبيل كاظم بقوله: "

وقد أشار القرآن الكريم إلى كلا المعنيين في آيتين كريمتين تُعَبَّران أصلاً في هذه المسألة، الآية الأولى وردت في "سورة الأنفال" يقول فيها الله تعالى: ﴿ذَلِكَ يَأْتِ اللَّهُ لَمْ يَكُ مُغَيَّرًا نِعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَى قَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ الأنفال: ٥٣ أي أن الله تعالى عدل حكيم "

¹. وبهذا فهي تشير إلى المستوى الثاني من التغيير و الذي اصطلحنا عليه بـ "التغيير السلبي" الذي يتحول فيه الإنسان من واقع إيجابي صالح أشارت إليه الآية الكريمة بكلمة "النعمة" إلى واقع سلبي فاسد باختياره وإرادته، أي بنفسه وهذا استفاد من كلمة "ما بأنفسهم".

والآية الثانية وردت في "سورة الرعد" وهي التي يقول فيها الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ الرعد: ١١. وهذه الآية تحتمل معنى الآية السابقة وهو ما اصطلحنا عليه بـ (التغيير السلبي)، كما تحتمل أيضاً المعنى الآخر للتغيير وهو "التغيير الإيجابي"، لعموم الآية، ولعدم وجود قرينة تصرفها إلى معنى خاص كما كان في آية "الأنفال".

ومن خلال بحثي في هذه المسألة فإن هذا المعنى الأخير لا نجد في التفاسير القديمة، ذلك أن أغلب المفسرين باختلاف مذاهبهم وتوجهاتهم في التفسير فسروا آية "سورة الرعد" بناء على ما دلت عليه آية

"سورة الأنفال" وخصّصته تماشياً مع قاعدة "القرآن يفسر بعضه بعضاً"، إذ قصرُوا معناها على "التغيير السلبى" في دائرة الطاعة والمعصية، أي أن الله تعالى لا يُغيّر ما يقوم فيزيل عنهم العافية والنعمة التي ينعمون بها ما داموا في طاعته، حتى يتحولوا عن هذه الطاعة إلى المعصية بكل أشكالها وأنواعها، وإلى هذا ذهب: الطبري، وابن كثير، والسيوطي، والزمخشري، وأبو حيان¹، وابن عطية²، والماوردي، وابن الجوزي، والبُروسي³، والنسفي⁴، والشوكاني، والرازي، والبيضاوي، والآلوسي، والشنقيطي وأبو السعود⁵، وابن عاشور والمرآغي من المعاصرين في تفاسيرهم. وهناك من المفسرين من أشاروا إلى المعنى المقصود (التغيير الإيجابي) الذي تحمله آية "الرعد"، منهم "البقاعي" الذي قال: "(إِنَّ اللَّهَ)

(حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ)

(لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ)

¹ - هو محمد بن يوسف ابن حيان الغرناطي، ولد بغرناطة سنة 654هـ/1256م، متخصص في النحو واللغة والتفسير والحديث والقراءات والتاريخ والأدب، شافعي المذهب، من أهم مؤلفاته في التفسير كتاب "البحر المحيط" و"النهر الماد" وهو اختصار للبحر المحيط. توفي سنة 745هـ/1344م. (انظر: معجم المفسرين - عادل نويهض (ط1-1404/1984 مؤسسة نويهض الثقافية) 655/2)

² - هو عبد الحق بن غالب عبد الرحمن ابن عطية المحاربي، من غرناطة، ولد سنة 481هـ/1088م، مفسر وقاضي عارف بالأحكام والحديث، وهو من فقهاء المالكية، من أهم مؤلفاته في التفسير كتاب "الحرر الوجيز في تفسير الكتاب العزيز" توفي سنة 542هـ/1148م. (المرجع نفسه 257/1).

³ - هو إسماعيل حقي بن مصطفى الاسلامبولي، تُركي مستعرب، ولد في آيدوس سنة 1127هـ، سكن القسطنطينية ثم انتقل إلى بُروسة، متصوف حنفي المذهب، من أهم مؤلفاته في التفسير كتاب "روح البيان في تفسير القرآن"، توفي بتركيا سنة 1715م. (المرجع نفسه 88/1 - 89)

⁴ - هو عبد الله بن أحمد بن محمود النسفي، مفسر ومتكلم وأصولي، من فقهاء الحنفية، من أهل "إيدج" (بلدة بين خوزستان وأصبهان)، ونسبته إلى "نسف" من بلاد السند، أهم مؤلفاته في التفسير "مدارك التنزيل وحقائق التأويل". (المرجع نفسه 304/1)

⁵ - هو محمد بن محمد بن مصطفى العمادي، مفسر وأصولي وشاعر، من فقهاء الحنفية وعلماء الترك المستعربين، ولد بقرية قرب القسطنطينية سنة 898هـ/1493م، درّس في بلدان عديدة ثم تقلد القضاء في بُروسة فالقسطنطينية، من أهم مؤلفاته في التفسير كتاب "إرشاد العقل السليم إلى مزايا الكتاب الكريم"، توفي سنة 982هـ/1574م. (المرجع نفسه 625/2 - 626)

"¹. فمن قوله " نفهم ورود المعنيين وهو يشير هنا أيضا إلى مسؤولية الإنسان الفردية في التغيير في قوله " ."

ومنهم "ابن قيم الجوزية" الذي قال مُعلِّقا على آية "الأنفال": "

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا

بِأَنْفُسِهِمْ"². فقوله " يشير إلى التغيير الإيجابي الذي يكون من الأسوأ إلى الأحسن.

ومن المعاصرين نجد كلا من "سيد قطب" و"عبد الكريم الخطيب"، فسيد قطب يتحدث عن المعنيين ويشير إلى أحد معاني "ما بالأنفس" وهي المشاعر والأعمال وواقع الحياة عموما، إذ يقول: "..."

3»

وأما الشيخ عبد الكريم الخطيب فقد علّق على هذه الآية مشيرا إلى المعنيين، وزاد على هذا بالتركيز على نقطة مهمة وهي "المسؤولية الفردية" للإنسان التي أشار إليها "البقاعي" من قبل، فنرجح من الآية بأن الإنسان هو الذي يحدد مصيره بنفسه، وهو الذي يحدد الطريق الذي يريد أن يسير عليه في حياته مبرزاً أوجهها أخرى من أوجه "ما بالأنفس" إذ يقول: "

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ

يشير

حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

1 - نظم الدرر في تناسب الآيات والسور-برهان الدين البقاعي، (ط1-1415/1995، بيروت/دار الكتب العلمية) 131/4

2 - الضوء المنير على التفسير-ابن قيم الجوزية (دط-دت، دم- مؤسسة النور) 560/3

3 - في ظلال القرآن-سيد قطب، (ط34-2004/1425 القاهرة/بيروت-دار الشروق) 2049/4

إلى قوله تعالى ﴿لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ، مِّنْ أَمْرِ اللَّهِ﴾ ...

(إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ)

(إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ)

1

إلا أننا - وبعد هذا - يمكننا أن نجتمع بين الآيتين، ونتدبرهما بمعنىً ومفهوم متكامل ومترابط؛ وذلك بالتركيز على سبب التغيير الوارد في الآيتين وهو ما تشير إليه جملة "مَا بِأَنْفُسِهِمْ" فالتغيير من الخير إلى الشر يرجع إلى الفرد ونفسه، وتغيير هذه الحالة الأخيرة أي من الشر إلى الخير كذلك يرجع للفرد ونفسه. وإلى هذا أشار الأستاذ "علي بودرباله" في دراسة اجتماعية عند حديثه عن مفهوم "التغيير الاجتماعي" مشيراً إلى معنيي التغيير السلبي والإيجابي بقوله: "...

... (بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا

نِعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَىٰ قَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ)

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾¹.

ومن المعاني الأخرى التي تحملها جملة (مَا بِأَنْفُسِهِمْ) ما ذهب إليه الأستاذ جودت سعيد في كتابه "حتى يغيروا ما بأنفسهم" لما قال:

2»

ويزيد هذه الكلام بيانا وشرحا في موضع آخر إذ يقول:

3»

إذن ومن خلال هذه الآراء والمفاهيم الواردة حول معاني التغيير الذي جاء في آيتي "الأنفال" و"الرعد" استخلصتُ جملة "التغيير الذاتي" التي جعلتها موضوع البحث في هذه المذكرة، وما ذهب إليه الشيخ عبد الكريم الخطيب سابقا في معنى قوله تعالى ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ وكذا ما ذهب إليه الأستاذ جودت سعيد في معنى (مَا بِأَنْفُسِهِمْ)، يعبر عن جانب كبير من "التغيير الذاتي" المقصود في هذا البحث، إذ سيتم التركيز على صور التغيير الإيجابي في حياة الفرد (الإنسان)، والطرق

¹ - منهج التغيير الاجتماعي في الفكر الإسلامي - علي بودرالة، (ط1/1426-2005، الجزائر/دار قرطبة) 4-5

² - حتى يغيروا ما بأنفسهم-جودت سعيد، (ط8-1989، دم-دن) 51

³ - المرجع نفسه 91

والوسائل التي يمكننا استخدامها لتحقيق هذا التغيير انطلاقاً من البحث عما يتمتع به من ملكات ومهارات وقدرات ظاهرة أو خفية، وكيفية توظيفه واستخدامه لهذه الملكات والمهارات، وكذا من خلال المقدار الذي يتمتع به من الحرية والإرادة والاختيار، وهذا في ضوء المعاني والدلالات التي يشير إليها قول الله تعالى (مَا بِأَنْفُسِهِمْ) التي جعلتها الآية الكريمة شرطاً في التغيير.

وقد يقول قائل أن مصطلح "التغيير النفسي" أقرب إلى المقصود من "التغيير الذاتي" وهذا التزاماً بحرفية الآية الكريمة التي استعملت عبارة "النفوس" ولم تستعمل عبارة "الذات"، فلماذا "التغيير الذاتي" وليس "التغيير النفسي"؟ والجواب أن عبارة "التغيير النفسي" سوف تفرض علينا منهجياً ضرورة التقيّد والالتزام بإعداد هذه المذكرة استناداً إلى المجال العلمي المتخصص في دراسة نفس الإنسان وما يتعلق بها وهو "علم النفس"، فيصبح الموضوع من باب "علم النفس في القرآن الكريم" وليس هذا هو المقصود، إذ "علم النفس" يبحث عموماً في مسائل الإدراك والإحساس والانفعال والأمراض والانحرافات العقلية وكيفية تشخيصها وما إلى ذلك من الفروع والاهتمامات التي يمكننا أن نعتبرها جزءاً وجانباً مما يشملها ما نقصده بـ "التغيير الذاتي" ولكن ليس بنفس منهجية وطريقة البحث والدراسة. وإذا أردنا أن نصنف هذه المذكرة في المجال العلمي الذي تنتمي إليه فسيكون ما عُرف حديثاً بـ "علوم التنمية الذاتية الحديثة" الذي يسميه البعض بـ "التنمية البشرية" وهي أعم وأشمل، ونستطيع أن نطلق على هذا التخصص أيضاً "علم النفس الحديث". فما هي "علوم التنمية الحديثة"؟ نجيب على هذا السؤال في المطلب الآتي أين سنبرز جوانب أخرى من جوانب "التغيير الذاتي" ونعرفه أكثر.

المطلب الثاني: نبذة عن علوم التنمية الذاتية الحديثة.

الفرع الأول: موضوع التنمية الذاتية الحديثة (التغيير الذاتي).

إن جانباً مهماً من هذا التخصص العلمي يتعلق "بعلم الإدارة" عموماً و"إدارة الذات" خصوصاً التي تهتم بالوسائل والطرق التي تُكسب الفرد المهارات التي تمنحه الفعالية والقوة في أدائه وإنتاجه لصالح مؤسسته، كالخطيط وإدارة الوقت والاتصال وطرق التعامل مع الناس وغير ذلك، وما قامت به "علوم التنمية الذاتية" هو تطوير هذه الطرق والوسائل، وتوسيع نطاق التركيز عليها، ودمجها ببعض أبعاد ونظريات "علم النفس" و"العلوم السلوكية" الأخرى فأصبحت تخصصاً علمياً قائماً بذاته.

فتركيز هذه العلوم متوجه إلى الفرد وهي تبحث في الوسائل والأسباب، وبالتعبير المعاصر في "التقنيات" التي تُمكن الفرد من اكتشاف قدراته وإمكاناته الذاتية التي وهبها الله إياها من أجل حل مشكلاته وأزماته، ونجاحه في اتصاله مع نفسه ومع غيره، ومن أجل تحقيق النجاح العام في مختلف جوانب الحياة. وقد أصابت الباحثة "مريم عبد الله النعيمي" لما سَمَّت هذا الذي وصفناه وعَبَّرت عنه بمصطلح: "أدب النجاح"¹ وهي تسمية تقرب المعنى أكثر. ويزيده الكاتب نبيل كاظم توضيحاً عندما يشير إلى أن هذا التغيير هو مقصد كتابه "كيف تغير نفسك بنجاح":

"². ويضيف أيضاً: "

¹ - في سبيل التغيير-مريم عبد الله النعيمي، (ط1/1427-2006، السعودية/مكتبة العبيكان) 165

² - كيف تغير نفسك بنجاح-نبيل كاظم 19

ثم إن البحث في الذات الإنسانية من هذه الزاوية وبهذا المنظور ليس أمراً جديداً لم يُسبق إليه، بل قد سبق وأن حظي باهتمام وتركيز من طرف بعض علمائنا ومفكرينا، منهم "الشيخ محمد الغزالي" الذي عرض هذا الجانب من البحث، وقدّم نموذجاً للتغيير الذاتي بعيداً عن مجال علم النفس وتخصصاته، وذلك في كتابه المشهور والمعروف "**جدد حياتك**" ومن هذا العنوان نرى ارتباط مضمون الكتاب بالتغيير الذاتي لأن "التجديد" في الحقيقة هو أحد أوجه ومعاني "التغيير" كما رأينا سابقاً، هذا من جهة، ومن جهة أخرى فإننا إذا نظرنا إلى فكرة الكتاب الأساسية وسبب تأليفه الأول نجد في نفس المعنى الذي نتحدث عنه؛ ذلك أن الشيخ ~ قرأ كتاباً لأحد أشهر رواد التغيير الذاتي في زمانه وهو الكاتب الأمريكي المعروف "ديل كارنيجي"² عنوانه "**دع القلق وابدأ الحياة**" فعزم بعد ذلك أن يرُدّ أفكار هذا الكتاب إلى أصوله الإسلامية فكان كتاب "**جدد حياتك**" الذي يعبر عن معاني "التغيير الذاتي" الذي نقصده إلى حد كبير، إذ وضع فيه الشيخ جملة من الأسباب والوسائل التي تساعد الإنسان على التغيير نحو الأفضل كما أشار فيه إلى القوى الكامنة التي يتمتع بها كل فرد وأثرها الفعال في تحقيق ما يريد، كما أشار بالمقابل إلى بعض مكامن النقص والضعف فيه والتي تمنعه من تحقيق ما يريد، وفي مثل هذا يقول: "

¹ - المرجع نفسه 19-20

² - مؤلف أمريكي ومطور الدروس المشهورة في تحسين الذات ومدير معهد كارنيجي للعلاقات الإنسانية ولد عام 1888 توفي عام 1955، بعد أن أصيب بسرطان الدم "ليمفوما". من أهم مؤلفاته كتاب "دع القلق وابدأ الحياة. انظر الموسوعة

1»

فهو من خلال هذا الكلام يقرر أن "التغيير الذاتي" هو حاجة مشتركة بين الناس، فالكثير منهم يرغب في هذا التغيير، ولكن القليل فقط من يحققونه فعلا بسبب بعض العادات الذاتية السلبية التي تقف دون ذلك، كعادة التسويف والمماطلة التي أشار إليها. وعن قدرات الفرد الذاتية يقول الشيخ: "

2»

وعن محاسبة الفرد لنفسه ومراقبته لها، واستشرافه للمستقبل بالتخطيط ووضع الأهداف يقول: "

3»

إذن هذا ما نقصده بـ"التغيير الذاتي" وهذه صورة مجملية عن موضوع ومضمون "التنمية الذاتية الحديثة" التي يستند عليها البحث في هذه المذكرة، وحتى نتعرف عليها أكثر لا بأس أن نعرض فيما يأتي نموذجين عمليين عن بعض تطبيقاتها.

الفرع الثاني: نماذج من علوم التنمية الذاتية الحديثة.

1 - جدد حياتك-محمد الغزالي، (دط-دت، الجزائر-دار المعرفة) 15

2 - المرجع نفسه، الصفحة نفسها

3 - المرجع نفسه 16

النموذج الأول: نظرية العادات السبع لـ "ستيفن كوفي"¹

"العادات السبع" هي من أقوى ما أبدعه وطوره ستيفن كوفي في مجال التغيير الذاتي، وقد قام بشرحها وتفسيرها وتدريب الناس عليها في العديد من الدورات التدريبية، والبرامج الإعلامية المختلفة، كما قام بنشرها في كتابه الشهير والذي لقي رواجاً كبيراً في جميع أنحاء العالم: "العادات السبع للناس الأكثر فعالية - the seven habits of highly effective people" الذي نُشر لأول مرة سنة 1989 ويبيع منه ملايين النسخ، كما ترجم لأشهر لغات العالم. وهذه العادات هي:

- 1- كن مبادراً.
- 2- ابدأ والمنال في ذهنك.
- 3- ابدأ بالأهم قبل المهم.
- 4- تفكير المنفعة للجميع.
- 5- حاول أن تفهم أولاً ليسهل فهمك.
- 6- التكاثر مع الآخرين.
- 7- اشحذ المنشار.

¹- كاتب ومحاضر عالمي في مجال إدارة الأعمال والتنمية الذاتية للفرد من مواليد 24 أكتوبر عام 1932 بولاية يوتاه الأمريكية ويحمل شهادة ماجستير في إدارة الأعمال من جامعة "هارفارد"، ودكتوراه في التعليم الديني من جامعة "بيرجهم يانج"، هو صاحب الكتاب الشهير "العادات السبع للأشخاص الأكثر فعالية" الذي يعتبر من أكثر الكتب مبيعا بالولايات المتحدة والعالم. كَتَبَ العديد من المؤلفات الأخرى منها كتاب "الأولى أولاً"، وكتاب "القيادة مركزية المبدأ"، وكتابه الأخير (العادة الثامنة) والذي ظهر في عام 2004. وقام بإنشاء "مركز كوفي للقيادة" عام 1997 والذي اندمج مع مؤسسة كبرى أخرى ليعمل تحت اسم "مركز فرانكلين كوفي" والمركز يقدم خدمات عالية المستوى في مجالي الاستشارات والتدريب للمؤسسات والأفراد. انظر الموسوعة الالكترونية الحرة "وكيبيديا"

وقد زاد عليها مؤخرًا عادة ثامنة وجعلها في كتاب مستقل سماه بـ "العادة الثامنة".

ويهدف كوفي من خلال هذه العادات إلى تطوير أساليب وطرقٍ يستطيع الفرد بواسطتها أن يزيل سيطرة وهيمنة العادات السيئة على نفسه، وذلك بإيجاد عادات حسنة تقتلع الأولى وتستأصلها من جذورها، وتزيده قوة وفعالية، بناء على ما يتمتع به الفرد من قدرات كامنة، ولتوضيح هذا المعنى مثل كوفي بحادثة الصعود إلى القمر لأول مرة، الأمر الذي جعل عقول الناس تتخلص نهائيًا من حقيقة الجاذبية الأرضية، ثم قال بعدها: "

"1".

ومن هنا فالأساس الذي تقوم عليه هذه العادات هو أن التغيير يبدأ من الداخل، أي من داخل النفس وأعماقها، وهو الأمر الذي جعله كوفي موضوع الباب الأول من هذا الكتاب تحت عنوان "المبادئ والتصورات الذهنية" وأول مسألة عرضها فيه هي مسألة التغيير الداخلي أو الباطني "من الباطن إلى الظاهر" كما سماها، وفي هذا يقول: "

"2".

ولإبراز هذا المعنى القوي والعميق لهذه العادات قام أحد الباحثين بدراسةٍ شَرَحَ فيها هذه العادات وأهم ما يتعلق بها، وهو الدكتور "أيمن أسعد عبده" في كتاب سماه بـ: "التغيير من الداخل - تأملات في عادات النجاح السبع"، وقد أضاف لنا شيئًا جديدًا حول مفهوم هذه العادات لما اعتبرها "سُننًا كونية" إذ

1 - العادات السبع للناس الأكثر فعالية-ستيفن كوفي، (ط7/2004، السعودية/مكتبة جرير) 64

2 - المرجع السابق 29

يقول مُعرِّفا لها "

1»

ومما يفيدنا به الدكتور أيمن أيضا أن هذه العادات فطرية وهي موجودة في كل إنسان ولا تحتاج منا إلا الاكتشاف والتطوير والممارسة، إذ يقول: "

2». وهذا لا يعني أنها متاحة لجميع الناس وهي أمام أعينهم، بل تحتاج إلى جهد فكري خاص لاستخراجها وتفعيلها وهنا يكمن الفرق بين الناس.

إن هذه العادات السبع يمكننا أن نعتبرها "علم نفس حديث" كما أشرنا سابقا عند الحديث عن مفهوم "علوم التنمية الذاتية الحديثة"، وذلك لما قام به صاحبها من تحديث وتطوير وإبداع، وإلى هذا تشير الباحثة مريم النعيمي بقولها: "

3»

1 - التغيير من الداخل، تأملات في عادات التغيير السبع- أيمن أسعد عبده 13-14

2 - المرجع نفسه 20

3 - في سبيل التغيير- مريم النعيمي 165

وتصف الباحثة هذا الاتجاه الجديد في دراسة النفس البشرية وكيف أنه ذاع وانتشر، حتى أثرت دراساته ومؤلفاته على نسبة الاهتمام والمقروئية التي كانت متعلقة بمجال السياسة والاقتصاد، إذ تراجع الناس عن هذه الأخيرة لصالح علوم التنمية الذاتية الحديثة فـ "

1

"². هذا ولم يصلنا هذا الاتجاه الجديد في مجتمعاتنا العربية والإسلامية عموماً إلا في

السنوات الأخيرة، ولم تحض إلى اليوم بالقدر الكافي من الاهتمام والانتشار والممارسة.

النموذج الثاني: البرمجة اللغوية العصبية

وهذه أيضاً من الأساليب والطرق التي تم اكتشافها وتطويرها في مجال التغيير الذاتي للفرد، يرجع الفضل فيها إلى باحثين أمريكيين الأول اسمه "ريتشارد باندلر"³ كان متخصصاً في الرياضيات والبرمجة الالكترونية الخاصة بالحاسوب إلى جانب علم النفس، والثاني اسمه "جون جريندر"⁴ وكان متخصصاً في

1 - هي مراكز ومؤسسات خاصة تقوم بتدريب الأفراد على اكتساب تقنيات وتعلم مهارات معينة تساعدهم على التغيير الإيجابي وتحقيق التفوق والنجاح في مختلف جوانب الحياة.

2 - المرجع السابق 166، وتعني بذلك العمل على تقوية المستوى الشخصي للأفراد بالتعرف على القدرات الذاتية الكامنة وكيفية استثمارها واستخدامها في تحقيق النجاح والتفوق في مختلف جوانب الحياة.

3 - من مواليد 1950، بدأ دراسته وتخصصه في الرياضيات واهتم بعدها بعلم النفس فبدأ بدراسة نظريات "علم الجشتمالية" وهو فرع من علم النفس مؤسسها العالم "فرتز برلز" حيث بدأ باندلر بذلك بعدما كلف بتحرير دراسة للعالم فرتز برلز كان اسمها: "شاهد العيان إلى العلاج" عام 1973 بغرض الاستفادة منها في كتب تختص بالعلم والسلوك. من مؤلفاته: Time

www.nlpnote.com. انظر موقع: Using your Brain• Persuasion Engineering ،For Change

4 - هو عالم لغويات متخصص في النحو التحويلي. وهو كذلك مؤلف ومستشار إداري. كان له اهتمام خاص بقراءة نجاح الناجحين وقد وضع أصول البرمجة اللغوية العصبية بالتعاون مع ريتشارد باندلر. من مواليد 1940 في الولايات المتحدة الأمريكية، تخرج من جامعة سان فرانسيسكو في أوائل الستينات بدرجة بكالوريوس في علم النفس. في نهاية الستينات

اللغويات وموهوبا في محاكاتها وتقليد أي سلوك ثقافي بسرعة وبراعة كبيرة. عمل هذان الرجلان على استنساخ الاستراتيجيات التي كان يعتمدونها المعالجون النفسانيون في ذلك الوقت، ثم قررا أن يضمنا مهارتهما الطبيعية في علم الكمبيوتر واللغويات إلى ذلك فخلصا إلى ما يعرف بـ "البرمجة اللغوية العصبية"¹.

والأساس الذي تقوم عليه هذه التقنية لا يختلف كثيرا عن أساس العادات السبع السابقة وهو البحث عن التغيير الذاتي للفرد من داخل نفسه، وذلك عن طريق معرفة وإدراك أنماط التفكير التي تتبعها وتأثيرها على حياتنا ونتائج أفعالنا، وهو الأمر الذي تقرره المستشارة والمحاضرة الدولية "سو نايت" في كتابها "البرمجة اللغوية العصبية في العمل" بقولها في سياق تعريف هذه الاستراتيجية: "

"². وتقول في نفس السياق: "

3"

درس اللغويات ليحصل عام 1971 على شهادة الدكتوراه في هذا المجال من جامعة كاليفورنيا سان دييغو. انظر الموسوعة الالكترونية وكيبديا.

³ - لمزيد من التفاصيل انظر: البرمجة اللغوية العصبية-إبراهيم الفقي (2010، الجزائر-مكتبة عراس) 11-12

والبرمجة اللغوية العصبية في 21 يوما-هاري ألدري/بيريل هيدر، (ط7-2005، السعودية-مكتبة جرير) صفحة ب

² - البرمجة اللغوية العصبية في العمل-سو نايت، (ط1/2004، السعودية/مكتبة جرير) 11

³ - المرجع نفسه 09

وتنطلق البرمجة اللغوية العصبية من فرضية أن شخصية الإنسان ومستواه الحالي هو نتيجة حتمية لما أخذه وتلقاه من أفكار ومعتقدات في مراحل نشأته الأولى من بيئته ومحيطه الصغير والكبير وهو ما تشير إليه كلمة "برمجة"، وأن الفرد بإمكانه أن يغير هذه البرمجة أو يعدلها أو يصلحها عن طريق تطبيقات وتمارين عقلية عميقة تعتمد على وظائف الحواس الخمس التي تشير إليها كلمة "عصبية". أما عبارة "اللغوية" فتشير إلى جانب مهم من اختصاصات واهتمامات هذه التقنية ألا وهو علاقة الفرد بنفسه أو غيره، وهو ما يسمى بالاتصال، الذي تقسمه البرمجة اللغوية العصبية إلى قسمين: اتصال لفظي منطوق وآخر غير منطوق، يقول الكاتب والمحاضر العالمي في مجال التنمية البشرية الدكتور إبراهيم الفقي¹ مُعرِّفاً لها "_____

2»

ومن أهم ما أبدعته وطوّره هذه الاستراتيجية هو تقنية "تمثيل النماذج" والتي تعرف في هذا المجال باسم: "النَّمْدَجَة" وهي تعني باختصار تتبّع تجارب ناجحة لأفراد حققوا التغيير الذاتي والنجاح في حياتهم واستخراج القواعد والأسس التي اعتمدوا عليها في ذلك ثم تطبيقها وتمثيلها شخصياً. وفي هذا يقول

¹ - مفكر وكاتب ومحاضر ومدرب عالمي في التنمية البشرية والتطوير الذاتي، حاصل على الدكتوراه في علم الميتافيزيقا من جامعة لوس أنجلوس بالولايات المتحدة، وهو مؤسس ورئيس مجلس إدارة مجموعة شركات إبراهيم الفقي العالمية، ومؤسس ورئيس مجلس إدارة المؤسسة العربية الكندية للمدرب المحترف المعتمد. له عدة مؤلفات ترجمت إلى خمس لغات (العربية الانجليزية، الفرنسية، الكردية، الإندونيسية) منها: "البرمجة اللغوية العصبية"، "المفاتيح العشرة للنجاح"، "كيف تتحكم في شعورك وأحاسيسك"، "أسرار القوة الذاتية" وغيرها. (من كتابه: أسرار الشخصية الناجحة ص6) وقد توفي مؤخرًا إثر حادث أليم وقع له في بيته، تغمده الله برحمته الواسعة.

² - البرمجة اللغوية العصبية-إبراهيم الفقي 15-16

الدكتور "عبد الناصر الزهراني"¹ المتخصص أيضا في هذا المجال: "

2

وهذا يعطينا جانبا آخر من اهتمامات وتخصصات البرمجة اللغوية العصبية؛ وهو البحث عن أسس التفوق البشري واستخراجها وتطويرها للحصول على فرد ناجح وفعال، يستطيع أن يحقق التغيير الذاتي الإيجابي، كما يستطيع أن يحقق النجاح في أي مجال يرغب فيه في حياته، وهي الصورة التي ينظر بها المتخصصون والكُتَّاب في هذا المجال لهذه الاستراتيجية، ومن بينهم "ستيف أندرياس" مؤلف كتاب "البرمجة اللغوية العصبية هي التكنولوجيا الجديدة للإنجاز" إذ يقول في تعريفها: "

3

ومن مظاهر القوة والفعالية في البرمجة اللغوية العصبية ما يسمى بـ "الافتراضات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية" وهي مجموعة من الأفكار والمعتقدات المفترضة والمسلم بها عند الفرد، لا تصل إلى مستوى القوانين الراسخة الثابتة التي لا تتغير، ولا تُعد حقائق مطلقة ولكنها مفيدة جدا في مجالها وفي

1 - متخصص في علم الآثار إلى جانب التنمية الذاتية للفرد، مدير إدارة التطوير والتدريب في الندوة العالمية للشباب الإسلامي. ورئيس الإتحاد العالمي للبرمجة اللغوية العصبية فرع السعودية، مدير إدارة التطوير والتدريب في الندوة العالمية للشباب الإسلامي. له مؤلفات في البرمجة اللغوية العصبية وتطوير الذات نذكر منها: "البرمجة اللغوية العصبية"، النمذجة السلوكية المتقدمة"، "خط الزمن"، "الاستراتيجيات". انظر موقع: faculty.ksu.edu.sa

2 - النمذجة السلوكية المتقدمة-وايت وود سمول/عبد الناصر الزهراني، (ط1-2005/1426)، بيروت/دار ابن حزم) 11

3 - انظر: البرمجة اللغوية العصبية-إبراهيم الفقي 15

عملية التغيير عامة¹. وهي عبارة عن قواعد وتوجيهات في النمط الذي يجب أن يكون عليه سلوك الفرد وتفكيره، والمستوى المطلوب في اتصاله مع نفسه والآخرين، وتطبيقها يمنحه مهارات قوية في التعامل مع مختلف التحديات والظروف التي تقابله في حياته، وتُمكنه من الوصول إلى درجة يستطيع فيها أن يتحكم في ذاته بقوة، ويدير انفعالاته ومشاعره وأحاسيسه بنجاح، والافتراضات هي:

- 1- احترام رؤية الشخص الآخر للعالم.
- 2- الخريطة ليست هي المنطقة.
- 3- توجد نية إيجابية وراء كل سلوك.
- 4- يبذل الناس أقصى ما في استطاعتهم بالمصادر المتوفرة لديهم.
- 5- لا وجود لأشخاص مقاومين، إنما هناك رجال اتصال مستبدون برأيهم.
- 6- يكمن معنى الاتصال في الاستجابة التي تحصل عليها.
- 7- الشخص الأكثر مرونة هو الذي يسيطر على الموقف.
- 8- ليس هناك فشل وإنما هناك خبرات وتجارب.
- 9- لكل تجربة «شكلية» فإذا غيّرناها غيّرنا التجربة معها، أو بتعبير آخر "تغيير إطار الإدراك".
- 10- يتم الاتصال الإنساني على مستويين: الواعي واللاواعي.
- 11- لكل إنسان في تاريخ ماضيه كافة المصادر التي يحتاجها لإحداث تغييرات إيجابية في حياته.
- 12- إن الجسم والعقل يؤثر كل منهما على الآخر.

¹ - النمذجة السلوكية المتقدمة، عبد الناصر الزهراني/وايت وودسمول 25

13- إذا كان هناك شيء ممكن لشخص ما، فمن الممكن لأي شخص آخر أن يتعلمه.

14- إنني مسئول عن ذهني، لذا فأنا مسئول عن النتائج التي أصل إليها.¹

وهناك العديد من التطبيقات الأخرى لهذه الاستراتيجية تسير دائما في اتجاه التغيير الذاتي للفرد ألّفت فيها العديد من الدراسات والمؤلفات بمختلف أنواعها وأشكالها²، بالإضافة إلى الدورات التدريبية المركزة والمكثفة التي تقدمها مراكز التدريب في هذا المجال عبر العالم، على أيدي مدرّبين ومتخصصين أكفاء أمثال: وايت وود سمول، وعبد الناصر الزهراني، ونجيب الرفاعي، وإبراهيم الفقي، وأنتوني روبرت وغيرهم، والتي كان لها الأثر البالغ في مساعدة الكثير من الناس على تحقيق التغيير الإيجابي في حياتهم كما يعترف بذلك الدكتور إبراهيم الفقي الذي مارس هذه الاستراتيجية كثيرا، ودرّب عليها الآلاف من الناس، والذي كان له فضل كبير في نقلها إلى عالمنا العربي، إذ يقول: "

3»

¹ - المرجع السابق 16-17

² - نذكر منها على سبيل المثال: كتاب "البرمجة اللغوية العصبية في العمل"، للكاتبة سو نايت، و "مدرّب البرمجة اللغوية العصبية"، لـ آيان ماكديرموت وويندي جاجو، و "البرمجة اللغوية العصبية في 21 يوما" لـ هاري ألدر وبيريل هيزر وكتب الدكتور عبد الناصر الزهراني بالاشتراك مع الدكتور وايت وودسمول مثل كتاب: "النمذجة السلوكية المتقدمة"، كما نجد كتب ومؤلفات الدكتور إبراهيم الفقي التي تدخل في هذا المجال ومنها مثلا: كتاب "البرمجة اللغوية العصبية"، و"قوة التحكم في الذات"، و"المفاتيح العشرة للنجاح"، و"كيف تتحكم في شعورك وأحاسيسك"، و"حياة بلا توتر" وغيرها.

³ - البرمجة اللغوية العصبية-إبراهيم الفقي 14. و يحسن بنا في هذه النقطة أن نجيب على شبهة بعض الناس: هل البرمجة اللغوية العصبية وباقي تقنيات علوم التنمية الذاتية الحديثة أصبحت بديلا عن الدين؟ وهذا غير ممكن على الإطلاق، إذ لا يمكن بأي حال أن نعوض ديننا كاملا بتقنيات ووسائل.. فالدين هو الأصل وهو الأساس وهو المنطلق في عملية التغيير الذاتي، وما يوجد فيه من خلال مصدره المعصومين كتابا وسنة يحقق الغرض بالقدر الكافي وزيادة، والإشكال يكمن في أن ما يحويه الكتاب والسنة من وسائل التغيير الذاتي وأساليبه خافية على كثير من الناس، والواجب هو بذل الجهود والطاقت لتحقيق الاستفادة الكاملة والحقيقية من تعاليم الكتاب والسنة في هذا المجال، وتبقى علوم التنمية الذاتية الحديثة وسائل مساعدة لتحقيق هذا الغرض. هذا باختصار شديد وموضوع هذه المذكرة في الحقيقة هو تأكيد على هذا الأمر كما سيأتي.

وبعد: فهذا هو المقصود بـ"التغيير الذاتي" و"علوم التنمية الذاتية الحديثة" في هذه المذكرة، وهذا هو المجال الذي تنتمي إليه، والذي استعنتُ في توضيحه بالنموذجين المذكورين، وقد رأينا أنهما يشتركان في أمر واحد، ويلتقيان في نقطة واحدة وهي أن التغيير يبدأ من داخل الإنسان ومن أعماق نفسه، وهو كذلك مع أغلب تخصصات علوم التنمية الذاتية الحديثة وتطبيقاتها. ولهذا السبب اخترت أن أبحث هذه المسألة، وأن أوسع إدراكي حول مبدأ التغيير الداخلي هذا من خلال الرجوع إلى القرآن الكريم الذي يصرِّح بهذا المبدأ في الآية التي تحدثنا عنها في بداية هذا التمهيد وهي قوله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ فالرجوع إلى القرآن الكريم أصل أصيل، وهو المصدر الأول للبحث في هذا المجال قبل أي مصدر أو مرجع آخر. ومن هنا فقد وددت أن أشير في لمحة إلى الطرق والمناهج المتبعة في التعامل مع القرآن الكريم من حيث الفهم والاستيعاب والاستنباط، وهذا في المطلب الآتي:

المطلب الثالث: لمحة عن منهجية التعامل مع القرآن الكريم.

الفرع الأول: أساليب الكشف عن معاني القرآن الكريم.

القرآن الكريم هو الكتاب السماوي الخاتم الذي أنزله الله تعالى ليكون دليلاً مرشداً للبشرية عموماً ولكل من دان بالإسلام خصوصاً، وقد شرف سبحانه وتعالى الرسول والنبى الخاتم سيدنا محمداً ﷺ بأن يكون المبين والموضح والشارح لما جاء في هذا القرآن، وهذه من مهامه ﷺ التي كلفه الله تعالى بها كما قال سبحانه ﴿وَأَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الذِّكْرَ لِتُبَيِّنَ لِلنَّاسِ مَا نُزِّلَ إِلَيْهِمْ وَلَعَلَّهُمْ يَنْفَكِرُونَ﴾ النحل: ٤٤ وهكذا كان النبي ﷺ في زمن بعثته يُبين لصحابته ما كان يُشكل عليهم من معاني القرآن، وكانوا ﷺ يرجعون إليه ﷺ في تبيان معاني القرآن الكريم التي كانت تخفى عليهم. وكان هذا في حالة الحاجة إلى ذلك إذ كانوا يفهمون آيات القرآن الكريم ابتداءً بسليقتهم ولغتهم العربية التي نزل بها.

وبعد هذه الفترة ومع ابتعاد الأمة الإسلامية عن العهد النبوي شيئاً فشيئاً أين دخلت أجناس جديدة في الإسلام بلغات ولهجات جديدة، كثر الإشكال والغموض في فهم معاني آيات القرآن الكريم

ما تسبب في نشوء علمٍ قائم بذاته تصدَّى لهذا الأمر المستجد وهو "علم التفسير". ومن هنا انطلقت المباحث والدراسات النظرية التي تشترك في غرض واحد وهو بيان معاني ومدلولات القرآن الكريم. ولم يتوقف الأمر عند "التفسير" فقط بل ظهرت هناك طرق وأساليب أخرى في التعامل مع القرآن الكريم بألفاظ واصطلاحات أخرى منها ما هو مأخوذ من القرآن نفسه، ومنها ما كان من اجتهادات العلماء أنفسهم، فظهر ما يسمى بـ "الكشف" والشرح" عند المشتغلين بعلوم القرآن الكريم، كما ظهر ما يسمى بـ "التأويل" وكان أوسع استخداما من سابقه. ثم ظهر مؤخرا ما يعرف بـ "التدبر".

أولا: التفسير.

عندما نبحت عن تعريفٍ لـ "التفسير" نجد تنوعا وتعددا في أقوال العلماء في ذلك وهذا راجع لاختلافهم في الوسائل والأسباب التي يرونها ضرورية لمن يريد أن يفسر القرآن الكريم، فاختلقت تعريفاتهم لـ "علم التفسير" باختلاف العلوم الأخرى المتعلقة به.

ومع هذا الاختلاف اللفظي فإنهم اشتركوا جميعا في معنى واحد للتفسير وهو "بيان معاني ومدلولات القرآن الكريم". ومن هنا فقد أصاب من العلماء من لم يتكلف لـ "التفسير" معنى اصطلاحيا واكتفى بالقول بأنه "بيان كلام الله" أو "المبين لألفاظ القرآن ومفهوماتها"¹. ولعل أجمع التعريفات وأبلغها في تقريب المعنى هو تعريف الإمام "الزركشي" الذي قال بأنه: "

ع،² "ومن خلال هذا التعريف استنتج أحد

الباحثين المعاصرين وهو "الدكتور أحمد رحمانى" المتخصص في الدراسات القرآنية، أن هناك مراحل ومستويات للتفسير وهي: الفهم والبيان، واستخراج الأحكام، ثم معرفة الحكمة. وهي مستويات من

¹ - التفسير والمفسرون-محمد حسين الذهبي، (دون دار نشر) 14

² - البرهان في علوم القرآن - بدر الدين الزركشي، (دط-دت، بتحقيق: محمد أبو الفضل إبراهيم، بيروت/دار المعرفة)

الطبيعي أن تخضع للإمكانات والقدرات التي يتمتع بها كل مفسر على حده، كما ترتبط أيضا بغرض وهدف كل مفسر.¹

وانطلاقاً من هذه المراحل والمستويات تفرّع وتنوّع علم التفسير وانقسم إلى أنواع عديدة وكل نوع له مفسروه وتفسيره التي تعد اليوم مصادرٌ ومراجعٌ هذا المجال، فهناك: "التفسير المأثور" كتفسير الإمام الطبري "جامع البيان في تفسير القرآن" و"تفسير القرآن العظيم" لابن كثير، و"الدر المنثور في التفسير بالمأثور" للسيوطي. وهناك "التفسير بالرأي (الجائز)" كتفسير الإمام الرازي "مفاتيح الغيب"، وتفسير البيضاوي "أنوار التنزيل وأسرار التأويل"، وتفسير النسفي "مدارك التنزيل وحقائق التأويل". وهناك "التفسير الفقهي" كتفسير الإمام القرطبي "الجامع لأحكام القرآن" و"أحكام القرآن" لابن عربي، و"أحكام القرآن" للحصاص. وهناك "التفسير اللغوي البلاغي" كتفسير الإمام أبي حيان الأندلسي "البحر المحيط" وتفسير "الكشاف" للزمخشري. ثم ظهر حديثاً ما يسمى بـ "التفسير العلمي" كتفسير الشيخ طنطاوي جوهرى "الجواهر في تفسير القرآن". وهكذا اختلفت أنظار المفسرين والعلماء في منهجية الكشف عن معاني القرآن الكريم ولكنهم يهدفون إلى غاية واحدة كما أشرنا سابقاً.

ثانياً: التأويل.

نستطيع أن نعتبره مرحلة أو مستوى من مستويات الكشف عن معاني القرآن الكريم حسب التقسيم الذي أشار إليه الدكتور أحمد رحمانى سابقاً، فهو عنده ما يتعدى المعنى المباشر للآية القرآنية ويكون في حالة احتمالها لمعاني عديدة إذ يقول: "

¹ - التفسير الموضوعي نظرية وتطبيقاً- أحمد رحمانى، (دط-2008، الجزائر/منشورات جامعة باتنة) 21

إلا أن هناك اختلافا بين العلماء المتقدمين في تحديد المقصود من "التأويل" فهناك من جعله مرادفاً لـ "التفسير" فقالوا هو "تفسير الكلام وبيان معناه سواء أوافق ظاهره أو خالفه"، وهذا هو مقصود "مجاهد" من قوله " أي القرآن، وما يعنيه الطبري بقوله في تفسيره: " "، ويقوله: " ونحو ذلك فمراده التفسير.²

وهناك من قال بأن التأويل "

وذهب المتأخرون من الفقهاء والمحدثين والمتكلمين إلى أن التأويل " ولهذا فقد اشترطوا على المتأول شرطين:

الأول: أن يُبين احتمال اللفظ للمعنى الذي حمّله عليه وادعى أنه المراد.

والثاني: أن يُبين الدليل الذي أوجب صرف اللفظ عن معناه الراجح إلى معناه المرجوح. وإذا غاب هذان الشرطان فإن التأويل يعتبر فاسداً أو تلاعباً بالنصوص.⁴ ويبقى "التأويل" طريقة أو أسلوباً في البحث عن معاني القرآن الكريم، إذ لم يرتق إلى درجة "التفسير" الذي يعد علماء قائماً بذاته.

1 - التفسير الموضوعي نظرية وتطبيقاً 17

2 - انظر: التفسير والمفسرون-الذهبي 17

3 - المرجع نفسه، الصفحة نفسها

4 - المرجع نفسه 18

ثالثاً: التدبر.

وهو وجه آخر من وجوه النظر في القرآن الكريم لفهم معانيه والوصول إلى دلالاته. ونستطيع أن نقول بأن "التدبر" عمليةٌ بذل جهد فكري وعقلي مضاعف للبحث عن معاني ودلالاتٍ عميقة للآية القرآنية وهو ما يسمى بـ "التفكُّر" وهو أحد المعاني اللغوية لكلمة "التدبر" كما أشار الشيخ "عبد الرحمن حسن حبنكة الميداني" الذي ألف كتاباً كاملاً في قواعد تدبر القرآن الكريم.

وباقى معانيها اللغوية أيضاً تدل على هذا المعنى، فـ "التدبر" في اللغة - كما قال حبنكة الميداني -

" ومن هذا المعنى اللغوي عُرِّفَ "التدبر" بأنه "

1

وما يميز "التدبر" عن باقي أساليب النظر في القرآن الكريم هو تدخل عامل آخر في الفهم والاستنباط غير العقل ألا وهو القلب عن طريق الخشوع والخضوع والبحث عن المواعظ والاستفادة من العبر والدروس. وهو ما أشار إليه العلماء والمشتغلون بكتاب الله عز وجل كما نقل ذلك الأستاذ "سلمان بن عمر السندي" من خلال معنى تدبر القرآن الكريم قائلاً: "

2

وبخلاف "التفسير" و"التأويل" فإننا نجد "التدبر" أمراً مطلوباً ومأموراً به شرعاً، وهو الأسلوب الذي أمر به القرآن الكريم نفسه في النظر فيه والبحث عن معانيه ودلالاته، وذلك في أربع آيات، واحدة بأسلوب الأمر المباشر، والثلاث الأخر بأسلوب الاستفهام الإنكاري:

1 - قواعد التدبر الأمثل لكتاب الله عز وجل - حبنكة الميداني، (ط3-2004/1425، دمشق/دار القلم) 10

2 - تدبر القرآن - سلمان بن عمر السندي، (ط2-2002/1423، السعودية/مجلة البيان) 11

الآية الأولى: قوله تعالى: ﴿ كَتَبَ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبْرَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ ﴾ ص: ٢٩

الآية الثانية: ﴿ أَفَلَمْ يَدَّبَّرُوا الْقَوْلَ أَمْ جَاءَهُمْ مَا لَمْ يَأْتِ آبَاءَهُمُ الْأَوَّلِينَ ﴾ المؤمنون: ٦٨

الآية الثالثة: ﴿ أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ وَلَوْ كَانَ مِنْ عِنْدِ غَيْرِ اللَّهِ لَوَجَدُوا فِيهِ اخْتِلَافًا كَثِيرًا ﴾ النساء: ٨٢

الآية الرابعة: ﴿ أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا ﴾ محمد: ٢٤

وهي مُرتَّبة حسب نزول القرآن الكريم، نزلت لتؤكد على ضرورة تدبر القرآن الكريم وعدم الاكتفاء بالفهم الظاهر ترفاً علمياً و افتخاراً بتحصيل المعرفة والتعالي بمعرفتها، وإنما الغرض من وراء الفهم هو التذكّر والعظة، ثم العمل بموجب العلم. وهذا التذكّر المقصود لا يكون إلا لذوي الألباب. والنظر إلى القرآن بهذه الطريقة إذا كان مشفوعاً بالقصد إلى البحث عن الحقيقة مع الإخلاص في الوصول إليها سوف يكشف لكل مُعرض أو متكبر عن هذا القرآن بأنه حق وأنه مُترل من عند الله عز وجل.¹

تعليق حول هذه الأساليب.

لم أقصد إلى الإطناب والإطالة في هذه النقطة لسببين رئيسيين:

الأول: حتى لا تكثر صفحات هذه المذكرة وتكون من قبيل الحشو الزائد الذي لا فائدة منه في البحث العلمي.

والسبب الثاني: هو التفرُّغ لما وراء التفسير والتأويل والتدبر، وهو العمل المباشر والتنفيذ الفعلي للمعاني والدروس والعبر والهدايات التي يتضمنها القرآن الكريم.

هناك كلام طويل حول الفروق الموجودة بين التفسير والتأويل، وبين التفسير والكشف والشرح وهل هي مصطلحات مترادفة أو مختلفة عن بعضها بعضاً وغير ذلك من المباحث النظرية الأخرى المتعلقة

¹ - انظر: قواعد التدبر الأمثل - جنبكه الميداني 9-10-11

بهذه المسألة، ثم إذا دخلنا مجال التفسير ذاته واطَّلعنا على التفاسير القديمة بمختلف أنواعها وألوانها واتجاهاتها لوجدنا علما غزيرا ومعرفة واسعة في شتى المجالات - كما أشرنا سابقا - فهذا يُفصّل في أسانيد الروايات الحديثية وطُرُقها، وأخبار الرواة وأحوالهم، ويُبيّن بالشرح المفصل أسباب صحة الروايات أو ضعفها أو وضعها وهذا يفصل في دقائق المعاني اللغوية، وأسرار البلاغة والبيان في أساليب القرآن الكريم وذلك لا يترك مبحثا فقهيا يتعلق بالنص القرآني إلا أشبعه بحثا ودراسة، وهكذا في أجزاء ومجلدات كبيرة ومسلسلة تحتاج إلى وقت كبير لقراءتها. فإذا صادفتني مسألة معينة، أو مشكلة خاصة، أو إشكالية غامضة في مجال التربية أو الاجتماع أو النفس أو ما يتعلق بالإنسان عموما، ثم اتجهتُ إلى كتاب الله تعالى بقصد بيان تلك المسألة أو حل تلك المشكلة أو إزالة غموض تلك الإشكالية من خلال ذلك التراث التفسيري الضخم فإنني لن أجد ما يشفي الغليل أو يروي الضمأ..

أعلم أن باحثا أكاديميا مبتدئا مثلي لا يحق له أن يبدي رأيا كهذا، على الأقل لقلّة باعه أو لمحدودية تجربته في هذا المجال، ولكن هناك شيء ما في داخلي يدفعني إلى هذا الرأي، أستأنس فيه بالقرآن الكريم نفسه، قد يشفع لي وينصفي، وهو أن القرآن الكريم - كما أشرتُ في الأول - أنزله الله تعالى علينا ليحلّ مشاكلنا، ويصحح أخطائنا، ويُقوّم ما يمكن أن يعوجّ في حياتنا، ويصلح ما يمكن أن تُفسده بأيدينا ويتيح لنا ابتداءً الأسباب التي تحفظ توازننا واستقرارنا في الحياة، وتضمن لنا النتائج الطيبة التي نريدها وتُعبد لنا الطريق نحو النجاح والفلاح في الدنيا والآخرة. فالله تعالى يصف هذا القرآن قائلا: ﴿ إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا ﴾ الإسراء: ٩ ويقول تعالى مخاطبا نبيه ﷺ مبرزا أحد الحكم التي أنزل لأجلها القرآن الكريم: ﴿ الرِّكَتَبُ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ لِتُخْرِجَ النَّاسَ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِ رَبِّهِمْ إِلَى صِرَاطٍ الْعَزِيزِ الْحَمِيدِ ﴾ إبراهيم ١. ويقول تعالى أيضا مخبرا بأن القرآن الكريم يُعد مخرجا للمؤمن في حالة مرضه وعجزه وضعفه: ﴿ وَنَزَّلْ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴾ الإسراء: ٨٢. وفي موضع

آخر يصف الله تعالى القرآن الكريم بأنه "نور" ويخاطب أهل الكتاب الذين أخفوا ما أنزله الله لهم في كتابهم ومؤكدا مرة أخرى على حكمة الإصلاح والتنوير والهداية التي أنزل القرآن الكريم من أجلها فيقول تعالى: ﴿يَتَأَهَّلَ الْكِتَابِ قَدْ جَاءَكُمْ رَسُولُنَا يُبَيِّنُ لَكُمْ كَثِيرًا مِمَّا كُنْتُمْ تُخْفُونَ مِنَ الْكِتَابِ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ قَدْ جَاءَكُمْ مِنَ اللَّهِ نُورٌ وَكِتَابٌ مُبِينٌ، يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ وَيُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ وَيَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ﴾ المائدة: ١٥ - ١٦

فهكذا أنظرُ إلى القرآن الكريم، وعلى ضوء هذا التصور أتعامل معه، وإلى مثل هذه العلة والحكم أقصد إليه وأتوجه، وهي غرضي الأول من تلاوته وقراءته ودراسته. وكان لا بد أن تكون الجهود الجبارة التي بُذلت في تفسيره وتفصيل دقائق وجزئيات معانيه مماثلةً للجهود التي يجب أن تبذل اليوم في اكتشاف أسراره وهداياته واستخراج قوانينه وسننه المتعلقة بحياة الإنسان والمنظمة لمختلف جوانبها، ثم اتخاذها منطلقات لتحقيق الرسالة العامة التي كُلف بها هذا الإنسان.

وما أريد أن أقوله من جانب آخر، هو أنه بعرض النظر عن المصطلحات والألفاظ المستخدمة في مجال بيان معاني القرآن الكريم كالتفسير والتأويل والشرح والكشف والتدبر وغير ذلك مما يتعلق بها، فما يهمنا بعدها هو الانتفاع المباشر بالقرآن الكريم لأن هذه المصطلحات في الأخير تشترك في مقصد واحد وهو بيان مراد الله تعالى من كتابه. فلكي أبحث عن غرض معين في القرآن الكريم فإنني أستخدم التفسير والتأويل (المستند إلى دليل قطعي صحيح) والتدبر وكل أسلوب آخر يعين على فهم معاني القرآن الكريم. ومن هنا ومما يجب التنبيه إليه من جانب آخر، هو أن هذا الرأي وهذا الكلام لا يعني ولا يجب أن يُفهم منه التحلي عن هذه الجهود الكبيرة التي بُذلت في تفسير القرآن الكريم، أو الإعراض عن كتب التفسير القديمة على كثرتها وتنوعها، فهي أولا جهود عظيمة ومباركة وعلماءونا مأجورون عليها بإذن الله، وهي ثانيا مظهر من مظاهر تعظيم هذه الأمة لكتاب ربها وإقبالها الكبير عليه وعلى خدمته، وثالثا

كل تلك الأعمال المنجزة حول القرآن الكريم تدل على ثراء هذا الكتاب العظيم، وروعة ما فيه من أسرار وعجائب لا تنقضي ولا تنتهي، ورابعا فإن تفسير القرآن الكريم والكشف عن معانيه يمكننا أن نعتبره جزءاً من غرضه الأساسي الذي أشرنا إليه وهو الانتفاع والعمل المباشر به، وهو المرحلة الأولى من مراحل هذا الغرض، فلا يمكننا أبداً أن نتجه مباشرة إلى القرآن الكريم للعمل والتنفيذ دون المرور على التفسير، ودون فهم واستيعاب لمعانيه. وبتعبير آخر فإن أساليب النظر في القرآن الكريم للكشف عن معانيه هي في حقيقتها وسائل وأدوات ولا يمكننا أن نحقق غرضاً معيناً بمعزل عن الوسائل.

ولكن بالمقابل لا يجب أن نقف عند هذه الوسائل، هذا من جهة، ومن جهة أخرى فنحن لسنا ملزمين بالتقيّد بتفسير واحد نغلق به الأبواب عن المعاني والهدايات الأخرى المحتملة والتي تدعو لها الحاجة في زماننا هذا، مع ظهور مشكلات جديدة، وتساؤلات كثيرة في مختلف جوانب الحياة تبحث عن حلول وأجوبة مستعجلة لا يمكننا الوصول إليها كما نريد ونرغب إلا من خلال القرآن الكريم، مع اليقين والحزم بأنه قد حوى وتضمن كل ما يخطر على قلب بشر في شؤون حياته المختلفة بناء على الآيات القرآنية التي عرضناها سابقاً والتي يعززها قول الله عز وجل ﴿ وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا طَائِرٍ يَطِيرُ بِجَنَاحَيْهِ إِلَّا أُمٌّ أَمْثَالِكُمْ مَا فَرَطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ ثُمَّ إِلَى رَبِّهِمْ يُحْشَرُونَ ﴾ الأنعام: ٣٨

ومما يشفع لي أيضاً في هذا الرأي أنني وقفت على أقوال وآراء لساداتنا العلماء القدامى والمعاصرين في نفس الغرض، تشير إلى إمكانية عدم التقيّد بتفسير واحد والتوقف عنده، كما تشير إلى التركيز على حكم القرآن الكريم ودروسه العملية، ومن ذلك قول "الإمام أبي حامد الغزالي" في "إحياء علوم الدين" جواباً عن السؤال المحتمل حول ضرورة التقيّد بـ "حفظ التفسير" لفهم معاني القرآن، يقول "

" . ويستشهد في هذا بقول علي بن أبي طالب ؓ "إلا أن

يؤتي الله عبدا فهما في كتابه"¹. ثم يمضي في التأكيد على هذا الرأي والاستدلال عليه بالآثار والأقوال المختلفة، من ذلك قول علي τ أيضا "لو شئت لأوقرت² سبعين بعيرا من تفسير فاتحة الكتاب" فما معنى هذا وتفسير ظاهرها واضح لا يحتاج إلى ما ذكر؟³ ومن ذلك قول أحد العلماء أن لكل آية ستون ألف فهم وما بقي من فهمها أكثر. ومن ذلك تكرار رسول الله ﷺ لآيات قرآنية خاصة أكثر من مرة وما ذلك إلا لتدبرها والغوص في معانيها. ومن ذلك قول ابن مسعود τ "من أراد علم الأولين والآخريين فليتدبر القرآن"⁴. "5

ومن أقوال المعاصرين وقفت على تعليق الشيخ محمد الغزالي حول منهج الفقهاء في تناول قضايا الفقه الإسلامي وتوسعهم في المباحث النظرية على حساب الهدايات والحكم الحقيقية المقصودة من وراء ذلك إذ يقول "

"6

ثم يُعرج على مجال التفسير لينقل نفس التعليق والرأي، بأسلوب يظهر من خلاله تأثره الحقيقي والقوي بالنقص الموجود في طرق التعامل مع كتاب الله تعالى القديمة، وحتى أنقل شعور الشيخ كما هو اخترت أن أدرج قوله والنموذج الذي استعان به حرفيا إذ يقول: "

1 - إحياء علوم الدين-أبي حامد الغزالي، (ط1-1425/2004، بيروت/دار المعرفة) 340/1

2 - من "الوقر" وأصله في اللغة الثقل في الأذنين، وبالكسر الحمل الثقيل. (انظر: القاموس المحيط-الفيروزآبدي 493 "وقر")

3 - إحياء علوم الدين 340/1

4 - ونستفيد من هذا الأثر أن تدبر القرآن الكريم هو أمر متاح لكل مسلم لديه ملكة التفكير والتأمل، فعلينا أن نتدبره كما تدبره أسلافنا من قبل ونستخرج منه القواعد والقوانين التي نحتاجها في عصرنا الحاضر.

5 - إحياء علوم الدين 340/1-341

6 - الجانب العاطفي من الإسلام-محمد الغزالي، (ط5-1421/2001، مصر/دار الدعوة) 16

﴿ وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِهِ الرُّسُلُ أَفَإِنْ مَاتَ أَوْ قُتِلَ انْقَلَبْتُمْ عَلَىٰ

أَعْقَابِكُمْ وَمَنْ يَنْقَلِبْ عَلَىٰ عَقْبَيْهِ فَلَنْ يَضُرَّ اللَّهَ شَيْئًا وَسَيَجْزِي اللَّهُ الشَّاكِرِينَ ﴾ آل عمران : ١٤٤

جامعة الأمير عبد القادر للعلوم الإسلامية

1

1»

وهذا فالشيخ يضع الجانب النظري للتفسير في موضعه وموقعه الصحيح، ويصفه بالوصف المناسب له عندما قال أن هذا الجانب ما هو إلا " ثم يشير الشيخ إلى ضرورة التكامل بين وسيلة التفسير وغايته بقوله: "

2»

وخلاصة القول هي أننا بحاجة كبيرة إلى أساليب وطرق جديدة في تعاملنا ونظرنا وقراءتنا لكتاب الله تعالى، "نثور" بما القرآن تثويراً لنضع أيدينا على القوانين والسنن والأسباب والوسائل التي نحتاجها في هذا العصر الحديث لنعيد التوازن لحياتنا في مختلف الجوانب والميادين، ولنرتقي بها إلى المستوى المطلوب ونحفظ استقرارها فيه خدمة للغرض العام.

ومن فضل الله عز وجل أن ظهر اليوم واحد من هذه الأساليب والطرق يمكنه أن يسعفنا بقوة في هذا المجال، ألا وهو "منهج التفسير الموضوعي". الذي سنتعرف على معالنه في الفرع الآتي:

1 - المرجع السابق 16

2 - المرجع نفسه 16-17

الفرع الثاني: وقفة مع منهج التفسير الموضوعي.

أولاً: مفهوم التفسير الموضوعي.

"التفسير الموضوعي" مرَّكَّبٌ إضافي ظهر حديثاً ليكون علماً على أسلوب جديد في التعامل مع القرآن الكريم، وجوهراً هذا الأسلوب الجديد كما يظهر من عنوانه هو تركيز الباحث أو المفسر أو المتدبر على دراسة موضوع واحد أو مسألة معينة في القرآن الكريم من خلال جمع الآيات المتعلقة بهذا الموضوع وحصرها في مجال واحد لا يخرج البحث والدراسة عنه. كأن نبحت مثلاً عن "الإنسان" في القرآن الكريم، أو "النفس" أو "الأخلاق" أو "الأسرة" أو "الزواج" أو أي موضوع آخر، وقد أشرنا سابقاً إلى أساليب النظر في القرآن الكريم وطرق الكشف عن معانيه فذكرنا التفسير والتأويل والتدبر، فيمكننا أن نقول بأن "التفسير الموضوعي" هو وجه من أوجه الأسلوب الثالث "التدبر" وهو من أقوى وسائله وأساليبه، لأنه في الحقيقة يعمل على تجميع الجهد العقلي وقوى التفكير وتركيزها على موضوع واحد محدّد، وهذا ما يسمح بالحصول على نتائج أكثر حول هذا الموضوع، كما يسمح بتشكيل تصوّر وإدراك أوسع بكثير، بخلاف دراستنا للموضوع بأسلوب التفسير التحليلي المعروف. وإلى هذه المعاني يشير الدكتور أحمد رحمانى قائلاً: "

."

إن صورة هذا الأسلوب الجديد كانت موجودة منذ القدم، وأصل فكرته كان معمولاً به عند العلماء المتقدمين سواء في مجال التفسير أو في مجال الفقه، فالفقهاء كانوا إذا أرادوا أن يدرسوا موضوعاً معيناً يقوموا بجمع كل الآيات المتعلقة به، فإذا بحثوا في موضوع الصلاة مثلاً سَبَرُوا القرآن الكريم واستخرجوا منه كل الآيات التي تتحدث عن الصلاة ثم يستنبطون منها أحكامهم الفقهية ويجعلونها مصادر للاستدلال والاستشهاد، وهكذا مع الطهارة و الصوم و البيع وما إلى ذلك من المباحث الفقهية

وهو نفس الأسلوب أيضا الذي نجده في المصادر والكتب التي أُلِّفت في ما يسمى بـ "تفسير آيات الأحكام" وتفسير الإمام القرطبي نموذج على ذلك.

ونفس العمل قام به الذين اشتغلوا بعلوم القرآن كالأمثال والأقسام والأشباه والنظائر وغيرها إذ بحثوها في مجال مستقل، كما فعل الإمام ابن القيم في كتابه "أقسام القرآن"، والماوردي في "أمثال القرآن الكريم"، ومقاتل بن سليمان في "الأشباه والنظائر في القرآن الكريم" وغيرها¹.

هذه الدراسات ليست "تفسيرا موضوعيا" وإنما هي دراسات تتشابه معه في الأصل، إذ هي تنتمي إلى مجال "علوم القرآن"². فالتفسير الموضوعي له أبعاد أخرى سنتكلم عليها قريبا.

وهكذا استمر هذا النوع من البحث والتأليف إلى يومنا هذا أين توجهت أنظار الباحثين إلى القضايا والمسائل المستجدة في هذا العصر بعد ظهور المذاهب والاتجاهات الاقتصادية والاجتماعية والعلوم الكونية والاقتصادية، فنجد دراسات ومؤلفات عديدة بعنوانين مختلفة مثل: "الإنسان في القرآن" "المرأة في القرآن"، الأخلاق في القرآن، اليهود في القرآن، "الصبر في القرآن"، "الرحمة في القرآن"، "سيرة الرسول صورة مقتبسة من القرآن"³، وغيرها.

وقد قام المنظرون لهذا المنهج بتقسيمه إلى ثلاثة أقسام رئيسية من خلال الوحدات التي تشكل نصوص القرآن الكريم وهي: الكلمة أو المفردة، والسورة، والموضوع العام فكانت الأقسام كالاتي⁴:

1- التفسير الموضوعي للمصطلح القرآني: وفيه يتتبع الباحث كلمة من القرآن الكريم، ويجمع

الآيات التي وردت فيها هذه الكلمة أو مشتقاتها من مادتها اللغوية، ثم يقوم بتفسيرها واستنباط دلالاتها واستعمالات القرآن الكريم لها.

¹ - مباحث في التفسير الموضوعي - مصطفى مسلم، (ط2)، 1418 - 1997، دمشق/دار القلم) 20 - 21

² - محاضرات في التفسير الموضوعي - عباس عوض الله عباس، (ط1-1428/2007، دمشق/دار الفكر) 13

³ - مباحث في التفسير الموضوعي - مصطفى مسلم 21

⁴ - انظر هذه الأقسام في المرجع نفسه 23 - 24

وقد كانت هذه المنهجية متبعة في كتب الأشباه والنظائر لا تخرج عن نطاق الكلمة الواحدة ولا تتعدّ الدلالة اللفظية. ثم اتسع هذا المجال في التفسير الموضوعي فأصبح الباحثون فيه يتبعون الكلمة محاولين الربط بين دلالاتها في مختلف المواضع، فأظهروا بهذه الطريقة معاني جديدة، وألوانا من البلاغة ووجوها من الإعجاز القرآني، واستنبطوا دلالات قرآنية دقيقة لا تظهر بغير هذا المسلك. ومن أمثلة المؤلفات في هذا النوع: "كلمة الحق في القرآن الكريم" للشيخ محمد عبد الرحمن الراوي و"المصطلحات الأربعة في القرآن الكريم" (دلالة الإله - الرب - العبادة - الدين) للشيخ أبي الأعلى المودودي، و"الحمد في القرآن الكريم" للدكتور محمد محمد خليفة، و"من مفردات القرآن ((المنافقون))" للدكتور محمد جميل غازي وغيرها.

2- التفسير الموضوعي للسورة القرآنية: ويسمى أيضا بـ "المنهج الكشفي"، وفيه يُطبَّق منهج التفسير الموضوعي على مستوى السورة القرآنية الواحدة، وذلك بتحديد الموضوع الذي تركز عليه هذه السورة ثم دراسته من خلالها. ويهدف هذا النوع من التفسير الموضوعي إلى تطوير أسلوب جديد في التعامل مع السورة القرآنية وذلك بالنظر إليها بنظرة شاملة متكاملة على أنها وحدة واحدة لا تتجزأ ومن هنا خرج المنظرون بنظرية تسمى بـ "الوحدة الموضوعية" ومفادها أن هناك نوعا من الترابط بين الأفكار التي تتناولها السورة الواحدة، في تخطيط حقيقي وواضح ومحدد يتكون من ديباجة وموضوع وخاتمة، وممن بحثوا في هذه المسألة واهتموا بها الشيخ "عبد الله دراز" الذي يقول: "

1»

ومن النماذج العملية الأخرى التي قام بها الشيخ في مسألة وحدة موضوع السورة القرآنية ما نجده في كتابه "النبا العظيم" حول سورة البقرة أيضا حيث قال بعد نهاية الدراسة: "

2». فسورة البقرة - حسبما توصل إليه

الشيخ- رغم طولها ورغم تعدد المواضيع التي تناولتها إلا أنها بالنظر والتفكير والتدبر تعالج موضوعا واحدا وتدور حول فكرة عامة واحدة ومشتركة وهذه هي الوحدة الموضوعية التي جعلت الشيخ يصف القرآن الكريم من خلال هذا الترتيب والنظام البديع بـ "معجزة المعجزة" إذ يقول: "

3»

ومن الذين اهتموا كذلك بإبراز هذه الوحدة الموضوعية للسورة القرآنية "الأستاذ سيد قطب" في تفسيره "في ظلال القرآن" حيث يخصص لكل سورة مقدمة يبرز فيها تكامل موضوعاتها وترابط أفكارها.

1 - المدخل إلى القرآن الكريم - محمد عبد الله دراز (ط3، 1401 - 1981، الكويت/دار القلم) 119

2 - النبا العظيم (نظرات جديدة في القرآن) - محمد عبد الله دراز، (1379 - 1960، القاهرة/دار العروبة) 209

3 - المرجع نفسه 209 - 210

ولا شك أن تدبر السورة القرآنية بهذه النظرة الشاملة والمتكاملة يساعد كثيرا على فهمها ويعمل على توسيع الإدراك حولها.

وهناك من توسع في هذه النظرية وأراد أن يثبت بأن الوحدة الموضوعية يمكن أن نطبقها على القرآن الكريم كله، كما فعل "الدكتور محمد محمود حجازي" الذي قام بدراسة حول هذه الفكرة عنوانها "الوحدة الموضوعية في القرآن الكريم" وهي رسالة جامعية تقدم بها لجامعة الأزهر في الستينات من هذا القرن¹.

3- التفسير الموضوعي التجميعي: وهو ثالث الأساليب المتبعة في منهج التفسير الموضوعي، وهو أوسع نطاقا من سابقه، إذ يتعدى الكلمة والسورة القرآنية الواحدة إلى بحث موضوع معين في القرآن الكريم كله، بجمع الآيات المتعلقة به ثم ترتيبها وتصنيفها، وتطبيق مراحل التفسير التحليلي عليها، ثم الخروج بالنتائج التي يراد الوصول إليها. وهذا هو الأسلوب الأكثر انتشارا واستعمالا ولعل التفسير الموضوعي إذا أُطلق فإنما يقصد به هذا الأسلوب².

ومن هنا فإنني أريد التركيز قليلا على هذا الأسلوب الأخير لأن منهج هذه المذكرة يعتمد بشكل كبير عليه، ولأنه يتضمن الأسباب التي دفعتني إلى اختيار هذا المنهج بالذات، ولذلك لم أريد الإطالة في القسمين الأولين، وفي الكلام عن الجانب النظري للتفسير الموضوعي عموما، لأنه وعلى الرغم من أنه منهج حديث وجديد إلا أن هناك دراسات نظرية كثيرة حوله فيها كلام طويل حول تعريفاته ونشأته وجذوره التاريخية وأقسامه والفرق بين هذه الأقسام، كما نجد كلاما طويلا حول نظرية الوحدة الموضوعية وآراء المتخصصين حولها وما إلى ذلك مما ليس هذا مقام ذكره وبسطه. وانتقل إلى الكلام عن الغرض المقصود في النقطة الآتية:

¹ - التفسير الموضوعي بين النظرية والتطبيق - أحمد رحمانى - 32

² - انظر: مباحث في التفسير الموضوعي - مصطفى مسلم - 27

ثانياً: أهمية التفسير الموضوعي.

تكمُن أهمية منهج "التفسير الموضوعي" في تركيزه على "تفعيل" القرآن الكريم، واتجاهه إلى غرضه الأساسي وهو العمل والتنفيذ المباشر من خلال التركيز على هداياته ودروسه ومواعظه التي جعلها أسباباً للتغيير والتنوير والإصلاح، فهو بهذا يغطي النقص الذي كان في منهج التفسير التحليلي القديم و يدعمه ويعززه ويكمله.

فبمنهج التفسير الموضوعي يمكننا الآن أن نحلل ما استجد في واقعنا المعاصر من ظواهر وأحداث ونعالج ما ظهر من مشكلات وأزمات، ونجيب على الإشكاليات التي تَوَرَّقنا ونجد لها الحلول المناسبة. ومن جهة أخرى فالتفسير الموضوعي يُمكننا اليوم من اختبار وتقييم ما يأتي من علوم ونظريات ومناهج في مختلف المجالات والتخصصات من ثقافات الأمم الأخرى، في هذا الوقت الذي فُتح فيه المجال أكثر من أي وقت مضى بيننا وبين هذه الثقافات، بسبب التحوّل والتطوّر الذي شهدته البشرية ولا تزال تشهده إلى اليوم، الأمر الذي حرّك وازع الحيلة والحذر، وأحيا روح النقد والتمحيص عند بعض المسلمين وقوى نزعة الرفض والردّ والتحفّظ وعدم قبول وتقبُّل كل ما يأتي من الثقافات الوافدة من العالم عند البعض الآخر، فلا بد من مخرج حيادي وموضوعي لهذا الإشكال، ولعل التفسير الموضوعي وسيلة من وسائل تحقيق هذا الغرض.

وإلى هذه المقاصد والأهداف التي جاء بها منهج التفسير الموضوعي دعا المفكرون والمشتغلون بالقرآن الكريم عموماً، وبها علّلوا الأساليب الجديدة في التعامل مع القرآن الكريم التي يسميها البعض بـ "القراءة الجديدة أو المعاصرة" له. وفي هذا السياق يشير الدكتور أحمد رحماني أن التفكير في التفسير الموضوعي كمنهج جديد قد تنبّه إلى أهميته المفكر "مالك بن نبي" في الأربعينيات من هذا القرن إذ ذكر أن جوهر الموضوع هو¹ "

¹ - التفسير الموضوعي بين النظرية والتطبيق - أحمد رحماني 07

"¹. فنسأل الله تعالى التوفيق والسداد لتحقيق هذا المنهج الجديد الذي دعا إليه مالك بن نبي من خلال التفسير الموضوعي.

ومن جوانب الأهمية في منهج التفسير الموضوعي أيضا الحصيلة والنتيجة التي يسعى لتحقيقها والوصول إليها في المرحلة الأخير من منهجيته، والمجال الذي تتعلق به ، أما الحصيلة فهي الخروج بقانون أو نظرية معينة في القضية محل الدراسة، وإن لم تكن قانونا أو نظرية فإنها تعد تصوُّرا عاما عن تلك القضية. وأما المجال الذي تتعلق به هذه الحصيلة فهو الواقع البشري والكون الذي يعيش فيه الإنسان بما فيه من جوانب ومظاهر اجتماعية ونفسية وعلمية وتاريخية وغيرها مما يرتبط بحياة الإنسان، وهي ما تعرف بـ "السنن الكونية" في الآفاق وفي الأنفس بالتعبير القرآني. ومن الذين أشاروا إلى هذه المسألة وركزوا عليها "محمد باقر الصدر" وذلك في تعريفه للتفسير الموضوعي قائلا: "

"² ويقول في موضع آخر: "

¹ - الظاهرة القرآنية - مالك بن نبي، (ترجمة: عبد الصبور شاهين، ط3، 1968، بيروت/دار الفكر) 53

² - انظر: التفسير الموضوعي بين النظرية والتطبيق-أحمد رحمانى 44 (وقد اجتمعت في البحث عن المرجع الأصلي فلم احده)

1

وهو نفس الأمر الذي ذهب إليه الدكتور أحمد رحمانى عندما وضع التعريف الذي اختاره للتفسير الموضوعي بعد استعراضه لجملة من التعريفات له وتحديد الفروق بينها إذ يقول: "

2

موضع آخر في سياق وصفه للمنهج العام للتفسير الموضوعي: "...

" وكل هذا من أجل: "

3

إذن ومن خلال هذه الحصيلة التي يهدف إليها منهج التفسير الموضوعي نستطيع أن نوظف العلوم الحديثة للتعمق في فهم معاني القرآن الكريم وسبر أغوارها من جهة، ولتمحيص واختبار ما يهمننا منها كما أشرنا سابقا من جهة أخرى، ولرد أصولها إلى القرآن الكريم بقدر الاستطاعة من جهة ثالثة. وقد أشار الدكتور "عبد الفتاح الخالدي" الباحث في الدراسات القرآنية إلى هذه المسألة عند حديثه عن أهمية منهج التفسير الموضوعي قائلا: "

1 - المرجع نفسه الصفحة نفسها

2 - المرجع نفسه 48

3 - المرجع نفسه 06

وهذه المذكرة العلمية التي بين أيدينا نموذج عملي عن هذا الغرض، ذلك أنها تدرس موضوع التغيير الذاتي بصورته وحقيقته التي بيّناها في أول الكلام من خلال القرآن الكريم في ضوء علوم التغيير والتنمية الذاتية التي ظهرت حديثاً.

فأنا أمام إشكالية تتعلق بالإنسان مباشرة، تبحث عن أجوبة شافية حول سبل تخليصه من القيود التي تجعله يتوقف في حياته، وعن حلول فعّالة وحقيقية لتغيير واقعه السلبي ورفع مستواه الشخصي إلى الدرجة المطلوبة، إشكالية برعت علوم التنمية الذاتية الحديثة في الإجابة عنها، وأبدعت في عرض الحلول التي تحتاجها وتريدها، فكيف بالقرآن الكريم الذي يعد المصدر الأول لحل مثل هذه الإشكاليات؟ والذي أشرنا سابقاً أن الله تعالى أنزله ليخدم هذا الغرض وما في معناه، واهتمامه بالإنسان وكل ما يتعلق به واضح وظاهر لا يحتاج إلى تعريف أو بيان، بل حتى اهتمامه بالعلوم المتعلقة بالإنسان كالعلوم الاجتماعية مثلاً يعد أكثر من اهتمامه بالعلوم التجريبية والمجالات الأخرى، وهذه فائدة أشار إليها الشيخ محمد الغزالي ميرزا أن من غايات القرآن الكريم الاهتمام ببناء الإنسان إذ يقول: "

هذا ويضيف عبد الفتاح الخالدي جوانب أخرى من أهمية التفسير الموضوعي في نفس هذا المجال نذكر منها:

¹ - التفسير الموضوعي بين النظرية والتطبيق - عبد الفتاح الخالدي، (ط1، 1418-1997، الأردن/دار النفائس) 49-50

² - كيف نتعامل مع القرآن-محمد الغزالي، (ط7-2005، مصر-شركة نهضة مصر للطباعة) 170

1 "

2

3

4.

1"

ويؤكد الدكتور عبد "الستار فتح الله سعيد" الباحث في التفسير الموضوعي هذه الجوانب في نقاط مختصرة نذكر منها:

1 "

2

ويقول في موضع آخر:

3.

2"

وبعد هذا التمهيد الذي بيّنا فيه المقصود بـ "التغيير الذاتي" عنوانُ هذه المذكرة، وعرضنا صورة عامة عن "علوم التنمية الذاتية" لتعلقها المباشر بموضوع التغيير الذاتي، ثم وقفنا الموجزة مع منهج "التفسير

¹ - التفسير الموضوعي بين النظرية والتطبيق - عبد الفتاح الخالدي 49 - 50

² - المدخل إلى التفسير الموضوعي - عبد الستار فتح الله سعيد، (ط2-1411/1991)، دم-دار التوزيع والنشر الإسلامية)

الموضوعي" وأهم خصائصه وغاياته باعتباره منهجا معتمدا في إعداد هذه المذكرة، ننتقل الآن إلى
المباحث والمطالب التطبيقية التي سوف نسعى من خلالها إلى الإجابة على الإشكالية المطروحة.

I I I

X

Z

جوانب التغيير الذاتي عند الفرد

المبحث الأول

التغيير في الجانِب الروحاني

يشهد العالم اليوم تطوُّراً ملحوظاً في الاهتمامات الموجهة لدراسة الإنسان. بمختلف جوانبه تطوُّرٌ يشمل المناهج والطرق التي أصبحت تعتمد عليها الأبحاث والدراسات التي تبحث خصوصاً في ذات الإنسان من حيث قدراته وإمكاناته الداخلية وما يستطيع أن يفعل بها.

ومن مظاهر هذا التطور محاولة إيجاد أسس وقواعد في التغيير الذاتي للإنسان من خلال التركيز على الروابط والعلاقات التي تربطه بنفسه وبما يحيط به من العالم الخارجي، فأصبح المتخصصون في مجال التغيير والتنمية الذاتية للفرد يبحثون في طبيعة تفكير الإنسان؛ التي تتحكم في طبيعة تعامله مع نفسه ومع غيره من حيث تسيير الذات وحسن إدارتها، ومن حيث السلوكيات وردّات الفعل التي تصدر عنه. وتتمثل هذه الروابط والعلاقات في جوانب معينة من حياة الفرد والتي من خلالها يمكنه الوصول إلى مستوى جيد من التوازن والقوة الذاتية، وهذا من خلال تقييم كل جانب على حدا ثم العمل على تقويته وتطويره. ومن هذه الجوانب ما اصطلحنا عليه بعبارة "الجانب الروحاني"، فما الجانب الروحاني؟ وما موضعه من خارطة التغيير الذاتي؟

المطلب الأول: مفهوم الجانب الروحاني عند الفرد ومظاهر وأسباب اختلاله.

الفرع الأول: مفهوم الجانب الروحاني.

"الروحاني" اصطلاح مأخوذ من المصدر الثلاثي "روح" وهي الكلمة التي تُعبّر عن العالم الخفي عن إدراك الإنسان الذي يسمى بـ "الروح"، هذه الأهمية التي كانت ولا تزال موضوعا لأبحاث ودراسات ونقاشات كثيرة وعديدة من طرف الفلاسفة والحكماء والعلماء على مرّ العصور. إذ هناك جدل واسع حول هذه "الروح"، وهناك علامات استفهام كبيرة وكثيرة حول حقيقتها وكُنْهها وما يتعلق بها، ما تعريفها؟ ومما تشكل؟ وأين تقع؟ وما الفرق بينها وبين الحياة؟ وما الفرق بينها وبين النفس؟ وغير ذلك من التساؤلات العديدة والإشكاليات الكبرى التي بذلت العقول البشرية جهودا كبيرة للإجابة عنها.

وأودّ أن أُنبه في هذا المقام إلى أن مضمون هذا المبحث لا يشمل هذه الجوانب ولا يبحث في هذه الجزئيات ولا يدرس موضوع "الروح" من هذه الزاوية، لأن هذا الموضوع يدخل في مجال المسائل الغيبية التي كُلفنا بالكفّ عن البحث فيها والتركيز عليها، فعلمها يتعدى مجال القدرات العقلية

للإنسان ويبقى أمرها ومردؤها إلى الله تعالى وحده، هذا من جهة، ولكي يكون كلامنا في هذه المذكرة العلمية دقيقا ومركزا من جهة أخرى.

وتجدر الإشارة إلى أن أصل جملة "الجانب الروحاني" مأخوذ من الثقافة الغربية في مجال التنمية الذاتية الحديثة، وهم يعبرون به عن الجانب الديني في حياتهم، وعندما قام بعض المتخصصين في علوم التنمية الذاتية من المسلمين - كالدكتور إبراهيم الفقي مثلا - بنقل هذه الثقافة إلى عالمنا بلغتنا استعملوا عبارة "الجانب الروحاني" للتعبير عن الأحوال النفسية والوجدانية للفرد من حيث الحسن والسوء، ومن حيث القوة والضعف، ومن حيث الإيجابية والسلبية. وهذا ما أقصده في هذا المطلب حتى لا يلتبس الأمر على القارئ، فأنا لا أقصد "الدين" بتفاصيله العديدة بعبارة الجانب الروحاني وعندما أستخدم عبارة "الاختلال في الجانب الروحاني" لا أقصد بها الاختلال في أصول الدين الثابتة وإنما أقصد بها حالة الاضطراب والتدهور التي تصيب الإنسان في مشاعره وأحاسيسه. وهذا تماشيا مع ما وجدته ودرسته في بعض جوانب علوم التنمية الذاتية، قصد تأصيلها والرجوع بها إلى مصادرنا المعصومة: الكتاب والسنة.

ومن هنا فالمقصود بـ"الجانب الروحاني" هو ما يقابل الجانب المادي للإنسان، فكل واحد منا له حاجات ورغبات مادية تحتاج إلى التلبية والإشباع وهي من أسباب البقاء ولا يمكن للإنسان أن يتخلى عنها، وهذا ما يسميه المتخصصون في هذا المجال بـ"الجانب البدني أو الجسدي أو الفسيولوجي"، وإلى جانب هذه الحاجات المادية توجد حاجات يمكن أن نسميها حاجات روحية أو نفسية تتعلق بالإنسان بنفس مستوى أهمية الحاجات المادية إذ لا يستطيع أن يعيش متوازنا وصحيحا بدونها، فكما أننا نتأثر ونتألم ونتضرر في حالة غياب الطعام والشراب وغيرهما من الماديات، فكذلك الأمر إذا غابت هذه الحاجات الروحية، وهي التي نعبر عنها بتعبيرات واصطلاحات عديدة بحسب نوع الشعور والإحساس، ومن أمثلتها: الأمن النفسي، السلام الداخلي، الطمأنينة، السعادة، السكينة راحة البال... وغير ذلك، فكل إنسان يحتاج لمثل هذه الأحاسيس والمشاعر والجوانب الروحية والنفسية الإيجابية عموما، وإذا افتقدها أو افتقر إليها فإنه يتأثر ويتألم ويتضرر، ونستطيع أن نعبر عن

هذه الحالة الأخيرة بـ "اختلال الجانب الروحاني" أو عدم توازنه الأمر الذي يتسبب في شعور الإنسان بمشاعر وأحاسيس مخالفة ومعاكسة للمشاعر السابقة، فيصبح اختلال الجانب الروحاني يعني: الخوف، القلق، الاكتئاب، الضيق النفسي، الهم، الغم، الوحشة، القنوط، اليأس، الإحباط الهوس... وما إلى ذلك من مثل هذه المشاعر والأحاسيس التي يمكننا أن نجتمعها في كلمة "المشاكل النفسية".

ونستطيع أن نفهم المقصود بـ "الجانب الروحاني" أيضا إذا نظرنا وبحثنا في الإنسان من خلال علاقته بنفسه وبما حوله من العالم الخارجي - وهو من أوجه التطور في دراسة ذات الإنسان كما أشرنا في أول الكلام- فحياة الإنسان وحركته ونشاطه فيها مرتبط بالعدد من الجوانب والعلاقات فهناك علاقة الإنسان بغيره من الناس من أقاربه: الأب والأم والإخوة والزوجة والأبناء وغيرهم، وهذا ما يُعرفُ بـ "الجانب العائلي" أو الأسري، وهناك علاقة الإنسان بغيره خارج مجال العائلة والأسرة: كالجيران والأصدقاء ورفقاء المهنة أو الدراسة وكل أفراد المجتمع بصفة عامة وهو ما يعرف بـ "الجانب الاجتماعي"، وهناك علاقة للإنسان بمهنته أو وظيفته أو حرفته تسمى بـ "الجانب المهني"، وعلاقة بإدارته لعائدات هذه المهنة أو الحرفة المادية من أموال وما يتعلق بها من مصروف وادخار وتوفير وما إليه، وهذا يسمى بـ "الجانب المالي أو الاقتصادي"، وهناك أمور تخص الإنسان وحده، كمستواه العلمي والثقافي، وحالته البدنية من حيث الصحة والمرض وما يتعلق بهما - وهي التي أشرنا إليها سابقا- وطبيعة سلوكه وتعامله مع الناس، نستطيع أن ندرجها تحت مسمى "الجانب الشخصي" وهناك أحوال الإنسان النفسية والروحية التي نحن بصدد الكلام عليها وهي المقصود بـ "الجانب الروحاني"، ونستطيع أن نعبر عنه أيضا بـ "الجانب النفسي" فالمعنى المقصود واحد وإن اختلفت المصطلحات إذ لا مشاحة في الاصطلاح.

وهو ما ذهب إليه الشيخ محمد الغزالي في كتابه "**الجانب العاطفي من الإسلام**" فقد أشار في مقدمته إلى أن الاختلاف في الأسماء لا يهم إذا تم الاتفاق على المسمى وهذا في سياق تطرقه لمصطلح "التصوف الإسلامي" إذ يقول: "

1" وهو ما يحاول الباحث

أن يحرص عليه أيضا في هذه المذكرة.

الفرع الثاني: مظاهر الاختلال في الجانب الروحاني (المشاكل النفسية)

نرى مظاهر الاختلال في الجانب الروحاني للإنسان من خلال المستوى الضعيف والسيئ الذي آل إليه في العصر الحديث، فقد اجتهد الإنسان -بل أبدع- كثيرا وتفنن في إشباع رغباته وحاجاته المادية بمختلف أنواعها وأشكالها حتى اعتاد عليها وأصبحت لا تسعفه فيما يريد، لأن جانبه الآخر بالمقابل وهو الجانب الروحاني لا يزال يبحث عن الإشباع، ولا يزال الإنسان يبحث عن الأسباب والوسائل التي تحقق له الاكتفاء والتوازن في هذا الجانب، سواء عند الشعوب والأمم المتقدمة والمتطورة التي بلغت عندها الحضارة المادية أعلى درجاتها، أو بالنسبة للشعوب والأمم المتأخرة والفقيرة التي لم تبلغ هذه الدرجات بعد، فالكل ينشد ضالة واحدة ومشتركة وهي استقرار وتوازن الجانب الروحاني.

والتعبير عن الخلل الواقع في هذا الجانب نجده باصطلاحات عديدة ومختلفة إلا أن هناك اصطلاحات غالبية أو تكثر في الاستعمال، لعل منها الاصطلاحات التي تشير إلى "الاضطرابات أو المشاكل النفسية" مثل: "القلق" و"الاكتئاب" وباقي الاصطلاحات الأخرى تدور في نفس المعنى، إذ تعبر كلها عن اختلال الجانب الروحاني.

وعندما نستعرض الإحصائيات المتعلقة بمجالات القلق والاكتئاب عند الإنسان المعاصر في مختلف الأقاليم والبيئات والشعوب، وفي مختلف مواضعه وأدواره في الحياة ندرك أن التغيير في هذا الجانب أصبح أكثر من ضرورة، فحسب الباحثة المتخصصة في هذا المجال "معصومة علامة" فإن واحدا من كل عشرة رجال وواحدة من كل خمس نساء سيعانون من الاكتئاب في فترة معينة من حياتهم. وواحد من كل عشرين شخصا بالغاً سوف يعاني من اكتئاب شديد الدرجة، وعدد مشابه سوف يعاني من اكتئاب أقل شدة وهذا بناء على إحصائيات شاملة.¹

وحسب هذه الباحثة ومن خلال ما جاء في كتابها "**التخلص من الاكتئاب**" فإن الاكتئاب يُصنّف على أنه "مرض"، وهو من أسوأ الاضطرابات النفسية التي تصيب الإنسان، ويأجماع الأطباء النفسيين هو "وباء القرن الحادي والعشرين"²، ويكمن خطر هذا المرض في شموليته التي تزيد من خطره وحدته حتى تصل بالإنسان إلى محاولة وضع حد نهائي لحياته بالانتحار.

ومن خلال وصفها لهذا المرض نزداد معرفة بمظاهر الاختلال في هذا الجانب، إذ تقول: "

"3

وعن ارتباط الاكتئاب بالاضطرابات العضوية وما تُعود به من نتائج سلبية على نفسية الإنسان

تقول: "

1 - التخلص من الاكتئاب-معصومة علامة، (دط-دت، بيروت-دار القلم، الجزائر-دار الهدى) 05

2 - المرجع نفسه 09

3 - المرجع نفسه 09-10

¹ وفي هذا النص نرى بعض مظاهر وأعراض الاضطراب النفسي واختلال الجانب الروحاني

بوضوح أكثر عند الإنسان كنقص مستوى الفعالية والحيوية، واضطراب نظام الغذاء والنوم.

فـ "الاكتئاب" إذا من مظاهر اختلال الجانب الروحاني عند الإنسان، يعود عليه بآثار سلبية تصيبه بضعف شديد يفقد معه القوة والفعالية عموماً، فعوضاً أن يكون تفكيره مركزاً على الإيراد والإنتاج بالعمل والعطاء والانجاز لما ينفعه وينفع مجتمعه، يتحول إلى التركيز على علاج الاكتئاب وسائر الأمراض والأعراض النفسية وما تسببه من مضاعفات صحية وعضوية، ولا شك أن في هذا خسارة كبيرة للجهد والوقت والمال. ولهذا كان التغيير في هذا الجانب ضرورياً ومُلِحاً لأن حياة الإنسان السوية تعتمد عليه كثيراً.

ويحسن بنا الآن أن نضع أيدينا على العوامل والأسباب التي تقف وراء اختلال هذا الجانب المهم عند الإنسان، ليتسنى لنا معرفة طريق التغيير فيما بعد.

الفرع الثالث: أسباب الاختلال في الجانب الروحاني.

التزاماً بمنهجية العمل في هذه المذكرة ومجالها العام الذي تدخل فيه والذي سبق بيانه في التمهيد سوف لن أتناول هذه المسألة بالتفصيل والتطويل، كما لن أتناولها بالتحليل والدراسة المعتمدة في مجال علم النفس. فالعمل في هذا الفرع مركزاً على إيجاد الأسباب العميقة والجوهرية لاختلال الجانب الروحاني. فلماذا يشعر الإنسان بالقلق والاكتئاب والإحباط؟ ولماذا يصل الأمر ببعض الناس إلى

المخاطرة بأنفسهم استسلاما لهذه المشاعر؟ ما هو السبب الجوهرى الذى يجعل الإنسان قلقا ومكتئبا ومضطربا نفسيا وفي حالة روحانية سيئة؟

إذا حاولنا الاستماع إلى أجوبة الناس عن هذه الأسئلة فسوف نجد تنوعا وتعدداً في ذلك، فكل إنسان لديه أسبابه الخاصة التي تصيب جانبه الروحاني بالخلل وتجعله ضحية للقلق والاكتئاب والإحباط والهم والغم وغيرها من المشاعر السلبية التي تجعله ينظر إلى الحياة عموماً نظرة سوداوية متشائمة.

ولعل الأمر الذي يشتركون فيه جميعاً هو أنهم يصفون أسباب القلق والاكتئاب بوصف واحد وكلمة واحد وهي كلمة "مشكلة" أو "مشاكل" بالجمع، إذ وجود هذه المشاكل في حياة الناس والعجز عن حلها هو السبب المشترك في اختلال الجانب الروحاني، مع الاختلاف في طبيعة هذه المشاكل وما تتعلق به. وإذا أردنا معرفة الأمور التي تتعلق بها هذه المشاكل فسوف نجد أنها في الغالب تنحصر في مجال أسباب العيش ومتطلبات الحياة المختلفة ولا تخرج عنها كثيراً، وهي مظاهر الاستهلاك المتنوعة، كالوظيفة والعمل من أجل الأجرة والراتب الشهري الذي يصرف في الطعام والشراب واللباس وغير ذلك من الوسائل والأدوات الكثيرة، والتفكير الدائم والمستمر في عدم كفاية هذا الراتب لقضاء تلك الحاجات اليومية، ومن ثم توجيه النقد واللوم والعتاب للجهات المسؤولة عن الوظيفة والراتب... وكمشكلة السكن والإيواء التي تعتبر عند الكثير من الناس حلماً بعيد المنال والحصول عليه صعب جداً في ظل المشاكل والتعقيدات التي يراها طالب هذا السكن في الجهات المسؤولة عن ذلك أيضاً... وهذه المظاهر نجد أنها أيضاً عند الناس المترفين الذين لهم اكتفاء كامل في هذه الحاجات، فهم يبحثون عن إشباع حاجات أخرى: مشروع جديد، مسكن جديد، سيارة جديدة..

وهكذا وحتى إن كان ظاهر نشاط هؤلاء وغيرهم من الطبقات المتوسطة يوحى بالجدية وعدم الوقوف عند هذا المستوى من الطلب إلا أنه يؤدي في الغالب إلى ذلك، فهناك فئة كبيرة من الناس اليوم تعاني من اختلال الجانب الروحاني ليس بسبب الحاجة أو الافتقار وإنما بسبب أنهم لم يجدوا ما

يفعلونه بما في أيديهم من أموال طائلة، فحتى التفكير في مصارف هذه الأموال يشكل قلقا كبيرا عند البعض، وفي هذا يستشهد الدكتور إبراهيم الفقي بقول أحدهم: "70%"

1.

وتجب الملاحظة هنا إلى أن القلق والاضطراب المقصود في هذه النماذج هو القلق السلبي المزمّن الذي عرضنا أوجها من مظاهره في الفرع السابق، لأن هناك أنواعا أخرى من القلق والاضطراب النفسي الذي يكون عاديا وطبيعيا في الإنسان، كقلق الدراسة والمذاكرة والامتحانات والبحث العلمي مثلا، والقلق الذي يصاحب المرض، وقلق الأم على طفلها الصغير، وغيرها، فهذا قلق واقعي يقابل القلق العصبي والأخلاقي.²

وقد وجدتُ نفس التشخيص لأسباب هذا القلق المزمّن عند من كتبوا في هذا الموضوع ممن استشهدنا بأرائهم وأقوالهم في الفرع السابق، فهذا ديل كارنيجي يصف لنا كيف يؤدي القلق الشديد على ما أسميناه سابقا بأسباب العيش وكذا الاعتماد بالأموال والشؤون الاقتصادية إلى الإصابة بداء

¹ - حياة بلا توتر - إبراهيم الفقي، (دط-1430/2009، مصر/دار الراجحة) 22. أشير هنا إلى تربية الإسلام الإيجابية في هذه المسألة؛ فمن الأسباب الخفية لاختلال الجانب الروحاني مقاومة الإنسان لدافع الإنفاق والبذل قال تعالى ﴿قُلْ لَوْ أَنْتُمْ تَمْلِكُونَ خَزَائِنَ رَحْمَةِ رَبِّي إِذًا لَأَمْسَكْتُمْ خَشْيَةَ الْإِنْفَاقِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ قَتُورًا﴾ الإسراء: ١٠٠ وهذا هو خلق البخل والشح السيئ الذي يدعو الإسلام إلى تجنبه قال تعالى ﴿وَمَنْ يُوقِ شَحِّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ الحشر: ٩. وقد وضح النبي ﷺ هذا المعنى عمليا فكان ع يعطي عطاء من لا يخشى الفقر، و قد شهد له أصحابه أنه ما سئل شيئا قط فقال لا، وهو الذي قال لصاحبه أبا ذر: "ما يسرنى أن عندي مثل أحد ذهبا تمضي علي ثلاثة أيام وعندي منه دينار، إلا شيء أرصده لدين، إلا أن أقول به في عباد الله هكذا وهكذا وهكذا" أي أنفقته وأوزعه عليهم.

² - حياة بلا توتر - إبراهيم الفقي 22

السكري فيقول "

1"

وهذه الباحثة معصومة علامة تتحدث عن نفس هذه الأسباب قائلة:

2"

وتتحدث الباحثة عن مستوى ومصدر أعمق للإصابة بالأزمات النفسية قد لا يبدو ظاهرا
وصريحا كما في الأسباب السابقة، وهو صراع الإنسان مع نفسه لتحقيق أهداف معينة ثم الفشل في
ذلك، فتقول:

3"

ويمكننا أن نستفيد من هذه النماذج أمرا آخر وهو سبب من أسباب الاختلال في الجانب
الروحاني ويتمثل في ربط السعادة الداخلية بالمستقبل، وعدم الاعتراف بها وإنكارها تماما في الوقت

1 - دع القلق وابدأ الحياة-دايل كارنيجي، (دط-دت، الجزائر-دار المحدث) 30

2 - التخلص من الاكتئاب-معصومة علامة 09

3 - المرجع نفسه 75-76

الحاضر، وبمعنى آخر: نجد الكثير من الناس يعلّق سعادته ويربطها بأشياء ليست بيده وإنما هي في أحلامه وتصوراتهِ، فهو في قلق واكتئاب وضيق نفسي كلما فكّرَ فيها وكانت بعيدة عن متناوله.

هذا المعنى أشار إليه الدكتور إبراهيم الفقي بعد تلك الأمثلة قائلاً: "

1

وقد سبق أن نقلتُ إشارة الشيخ محمد الغزالي إلى هذه المسألة إذ يقول: "

2" وقد أعطانا الشيخ تعبيراً آخر عن هذه الحالة وهو:

"التسوية".

وقد أشار إليه أيضاً ديل كارنيجي معبراً عنه بعبارة "الخوف" وأن هذا الخوف يجعل الإنسان عاجزاً عن العيش في عالمه الحقيقي والواقعي، وذلك تعليلاً منه لنتائج إحصائياتٍ حول نسبة الأمريكيين الذين يصابون بالجنون بتأثير القلق، ومن أسبابه: الخوف والعيش في المستقبل إذ يقول: "

3" وهذا الذي وصفه كارنيجي يعاني منه كثير من المسلمين اليوم فيتركون ما

1 - المرجع السابق، الصفحة نفسها

2 - جدد حياتك 15

3 - دع القلق وابدأ الحياة 28

بأيديهم في الزمن الحاضر ويجولونه إلى حزن وبكاء وتعاسة وإحباط بسبب الخوف الشديد على ما سيكون في المستقبل.

وهناك صورة أخرى لهذه الحالة وهي إنكار الإنسان لنفسه وما يملك وما هو موجود بين يديه¹ وتركيزه على ما في أيدي غيره من الناس، متحسرا على عدم امتلاكه لما عندهم، وهذا ما يسبب له قلقا واكتئابا دائما². ولذلك هناك حكمة في هذا المعنى تقول "السعادة في بيتك فلا تبحث عنها في حديقة الآخرين"، يعلق الدكتور إبراهيم الفقي عنها قائلا: "

3»

وهذه حصيلة ما كانت لتحدث لو طبّق كل فرد منا قيم الإسلام بكل جدية، إذ نجد من هذه القيم ضرورة أداء الأعمال في أوقاتها، وما التنظيم الزمني لعبادة الصلاة إلا شاهد على ذلك قال تعالى ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا﴾ النساء: 103. فالترتيب الزمني لكل صلاة يجعل الفرد يعيش في حدود يومه ولا يتعداه إلى ما هو أبعد منه.

وقد فصل الإمام الغزالي هذا المعنى في كتابه "جهد حياتك" تحت عنوان "عش في حدود يومك" ومما قاله في هذا الصدد:

⁴ ويقول في موضع آخر:

1 - والمعنى المقابل لهذه الصورة هو مبدأ القناعة والرضا.

2 - وهذا خطأ حذر منه الإسلام، إذ نجد من قيم السنة النبوية ضرورة الزهد فيما عند الغير لضمان درجة مرضية عند الخالق عز وجل وعند أفراد المجتمع، يقول النبي ع "ازهد في الدنيا يحبك الله وازهد فيما عند الناس يحبك الناس". ولكنها درجة عالية لا يصل إليها إلا ذو جهد وجهاد كبير بعد التوكل على الله تعالى وتقديم الأسباب.

3 - حياة بلا توتر 17

4 - جهد حياتك 23

¹ ولعل

هذا من الفوائد التي نستخرجها من حديث النبي ﷺ الذي يقول فيه: "من أصبح منكم آمناً في سربه معافى في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا"²، وكذلك من دعائه الذي كان يتعوذ فيه من "الهمّ والحزن". وهذا ضمان منه ﷺ بالتوازن الروحي والهدوء النفسي لمن يعيش حاضره ولا يهتم بمستقبله، وهو ما أشار إليه الشيخ الغزالي في تعليقه على الحديث قائلاً:

3

ولا بأس أن نفتح هنا قوسين لنصحح مفهومًا خاطئًا قد يتبادر إلى الأذهان، وهو: كون التركيز على المستقبل وإهمال الحاضر من أسباب الاختلال في الجانب الروحي لا يعني الزهد التام في هذا المستقبل وقطع كل العلائق به، إذ المقصود هنا هو ما يمكن أن نسميه "التحسّر" و"الاغتمام" وحتى "الشكوى" من عدم حصول هذه الأشياء المستقبلية أو ابتعادها وعدم الصبر على ذلك⁴، إذ الالتزام بتحقيق خطط المستقبل ومشاريعه أمر مطلوب وستزيد هذا المعنى إيضاحاً فيما سيأتي لاحقاً من هذه المذكرة.

وختاماً لهذه المسألة نقول:

¹ - المرجع السابق 25

² - رواه الترمذي في سننه (بشرح ابن العربي)، أبواب الزهد، (ط1-1353/1934، مصر-مطبعة الصاوي) 208/9. وابن ماجه في سننه، كتاب الزهد، باب القناعة، رقم الحديث: 4141، (دط-دت، دم-دار الفكر) 1387/2. وصححه الألباني في سلسلة الأحاديث الصحيحة برقم: 2318، (ط1-1412/1991، الرياض-مكتبة المعارف) 408/5

³ - جدد حياتك 24

⁴ - فالجانب المعاب هنا هو تركيز الفرد على المستقبل وتركه العمل للحاضر والمستقبل من حيث التخطيط والاستعداد.

لا يمكننا أن نجزم بأن أسباب اختلال الجانب الروحاني عند الفرد وشعوره بالقلق والاكتئاب وما إلى ذلك من المشاعر السلبية تتوقف عند هذا الحد، فهناك أسباب أخرى عديدة وكثيرة الكلام عليها يحتاج إلى تفصيل وتحليل موسّع ليس هذا مقامه كما أشرنا في أول الكلام.

وكما جاء هناك فالمقصود هو محاولة التركيز على أسباب عميقة وجوهرية تتعدى تلك التفصيلات التي عادة ما تكون في أمور سطحية ترجع كلها إلى أصول أعمق. ومن خلال ما استعرضناه من أسباب في هذا الفرع وهي **أولاً**: تأثير متطلبات العيش وأسباب الحياة وإلحاحها على الإنسان، أو تأثير الجانب الاقتصادي عموماً، و**ثانياً**: الرغبة في الحصول على أشياء ليست في المتناول وخارجة عن مجال التحكم والسيطرة، نستطيع أن نخرج بسبب عام يشملها جميعاً نعبر عنه بـ "التركيز على الأخذ والاستهلاك"؛ بمعنى ألا يكون للإنسان في حياته من عمل سوى الاستهلاك والطلب والأخذ وإشباع رغباته وتلبية حاجاته المختلفة، هذه الحاجات والرغبات منها ما هو مقبول بل وواجب، ومنها ما هو زائد وغير مهم بالنسبة للإنسان -وهو الذي نقصده- ولكنه يُصِرُّ عليه ونتيجةً لقصور فهمه وإدراكه وقلة علمه يصبح يرى ويعتقد أن حياته تتوقف عند تحقيق تلك الرغبات. فهذا سبب جوهري وعميق من أسباب اختلال الجانب الروحاني للإنسان، سيتم مناقشته وتحليله أكثر في المطالب الآتية.

المطلب الثاني: التغيير في الجانب الروحاني في علوم التنمية الذاتية الحديثة.

سيتم التركيز في هذا المطلب على نماذج من الاستراتيجيات والطرق والوسائل التي تعتمد عليها علوم التنمية الذاتية الحديثة وتطبيقاتها المختلفة في معالجة الجانب الروحاني للفرد وإعادة توازنه. وبعد البحث والتأمل في هذه الوسائل وجدتُ نفسي بين أمرين اثنين: الأمر الأول أن هناك طرقاً وتقنيات مضبوطة ومحددة بإطار منهجي وتحمّل اسماً معيناً يكون علماً عليها ويُنظر إليها على أنها تقنية أو استراتيجية مستقلة بذاتها.

والأمر الثاني أن هناك طرقا وتقنيات أخرى متبعة في تغيير الجانب الروحاني وفي التغيير الذاتي عموما لا تدخل في أي إطار منهجي ولا تحمل أي اسم يشير إلى أنها تقنية مستقلة بذاتها نجدها متفرقة هنا وهناك، ونستخلصها من توجيهات وتجارب المتخصصين في هذا المجال. ومن هنا وحتى نستفيد أكثر من هذا النوع الثاني فقد عملتُ على جمع بعض التقنيات المتبعة في تغيير الجانب الروحاني عند هؤلاء المتخصصين وضم بعضها إلى بعض في إطار منهجي تحت عنوان واحد، يكون بمثابة عنوان النموذج التطبيقي الأول في هذا المطلب، ويكون النموذج الثاني تقنية وطريقة مستقلة بذاتها في هذا المجال.

الفرع الأول: "التغيير بالعقل".

لا شك أن العقل من أعظم النعم التي شرف الله تعالى بها الإنسان، ولا يزال الإنسان مكرماً ومبجلاً ومفضلاً على سائر خلق الله تعالى بهذا العقل، وكان من المفروض أن يحيا الإنسان ويعيش حياته بالمستوى الجيد الذي يريد ما دام يمتلك هذه القدرة الخاصة والتميزة، وتبقى القدرة العقلية من أهم أسرار نجاح الإنسان في حياته.

ومجالات توظيف العقل كثيرة ومتعددة فمتى ما استدعى الإنسان عقله في أي موقف مهما كان نوعه ومهما كانت طبيعته وفي أي وقت وفي أي ظرف يجده حاضرا ومستعدا لتلبية كل ما يريد، وما دمنا نتحدث عن الجانب الروحاني واختلاله فسوف نفهم من خلاله ما معنى التغيير بالعقل.

فالتغيير بالعقل نتيجة استخلصتها من استقراي الجزئي لبعض التجارب التي مرّ بها بعض المتخصصين في هذا المجال في معالجة مشكلة اختلال الجانب الروحاني، ومحاولاتهم للتخلص من ظواهر القلق والاكتئاب وما إلى ذلك من مثل هذه المشاعر، والأصل الجوهرى العام الذي تقوم عليه هذه الطريقة هو ترك العاطفة جانبا والتعامل مع المشكلة بطريقة عقلانية محضة:

إن هذه المشاعر السلبية التي نتكلم عنها هي تعبير عما اصطَلحنا عليه بـ"اختلال الجانب الروحاني" وسواء أَسَمَّيناها مشاعر أو أحاسيس فهي لا تخرج عن مجال "العاطفة"، وبشيء من التدقيق "العاطفة السلبية" أو المكروهة، إذ هناك جانب من العاطفة ضروري ومطلوب بالنسبة للإنسان وهذه الأخيرة تُكَمِّلُ العقل وتقويه. فالجانب الأول هو المقصود، فلا يمكننا أبداً أن نعالج المشكلات بنفس نوعها وإنما يكون العلاج بالضد. فما لم يستخدم الإنسان عقله بالتفكير العميق والجادّ والواعي فسوف لن يتغيَّر جانبه الروحاني إلى ما يريد ويبقى في المقابل ضحيةً للقلق والاكتئاب.

وفيما يأتي نموذج اخترته ليدلّ على هذا الكلام من نفس المراجع التي اعتمدنا عليها في وصف ظاهرة الاختلال في الجانب الروحاني:

وهو نموذج عرضه ديل كارنيجي في كتاب "دع القلق وابدأ الحياة" والذي استفاده من تجربة المهندس "ويليس كارير" الذي يتحدث كيف نجح في التخلص من القلق الشديد الذي أصابه بسبب إخفاقه وفشله في أحد مشاريعه في عمله، لما ترك العاطفة جانبا واختار أن يعالج المشكلة بدراسة عقلية، هذه الطريقة كما يقول نجحت معه طوال ثلاثين سنة كاملة، هي سهلة وبسيطة وفي متناول جميع الناس. ويمكن إيجازها في المراحل الآتية:

1- تحليل أبعاد المشكلة بكل صدق مع النفس، وتدوين أسوأ نتيجة أو مصير يمكن أن يحدث بسبب هذه المشكلة، إذ يقول كارير: "

"1

2- ترويض النفس على القبول بهذه النتيجة المحتملة واحتمالها، والتفكير بحلول إيجابية ممكنة "

1" وتكفي هاتين الخطوتين للتخفيف من حِدَّة المشاعر القاسية والسلبية وبالمقابل

الشعور بنوع من الاطمئنان والارتياح النفسي إذ يقول "

2"

فلا شك أن توسيع أفق الإدراك والنظر إلى المشكلة من خلال التفكير في أسوأ ما يمكن أن يحدث بسببها ثم التفكير في كيفية التكيُّف مع هذه النتائج المحتملة يعمل على تهوين كل أمر آخر يكون أقل منها سوءاً. وبهذا يستريح الإنسان ويتردد كل مشاعر الخوف والاضطراب والقلق من ذهنه. وهذا لا يكون ولا يتم إلا بالعقل³، وهو ما صرَّح به كارير نفسه لما قال في المرحلة الثالثة: "

". ويقول أيضا: "

4"

ومن هنا فإن هذه الطريقة تبدو صعبة نوعاً ما بسبب تأثير مشاعر القلق القوية على التفكير المتَّزن والواعي كما أشار كارير، فقد لا تتاح هذه الطريقة لجميع الناس بسبب ذلك، وتصبح مسؤولية التغيير في هذه الحالة على عاتق المستشار أو المعالج أو المتخصص في هذا المجال عموماً بعدما يكون قد مارس هذه الطريقة جيداً، ومن هنا نستطيع الإجابة على سؤال مهم وهو: هل كل من يريد التغيير يتغيَّر؟ وبتعبير آخر: هل التغيير الذي نتحدث عنه ممكن ومتاح لجميع الناس؟ والجواب أنه غير ممكن، فقد وضع خبراء هذا المجال قاعدة أساسية في هذه المسألة بعد البحث والاستقراء وهي أن القلة فقط هي التي تحمل

1 - المرجع السابق، الصفحة نفسها

2 - المرجع نفسه الصفحة نفسها. وهذه هي القناعة، الكثر الذي لا يفنى.

3 - وهذه الطريقة هي المعتمدة في علوم التنمية البشرية في حل المشاكل، فكل مشكلة عموماً لها أكثر من حل. (المشرف)

4 - المرجع السابق 19-20

مسؤولية التغيير وتدفع إليه. وقد نقل الدكتور صلاح الراشد¹ أن العلماء ومن خلال دراسات أُعدت يرون أن نسبة الذين يخططون لحياتهم لا تصل 3% من مجموع الناس، وأن هذه النسبة القليلة هي التي تقود المجتمعات في مجالات الحياة المتنوعة. ومن خلال دراسة أعدتها جامعة هارفارد الأمريكية عام 1970 سألوا فيها مائة طالب عن خططهم المستقبلية ثلاثة فقط من أجابوا وذكروا تفصيل مشاريعهم. وبعد عشرين سنة قامت الجامعة بالبحث عن هؤلاء الطلاب فوجدت أن أولئك الثلاثة يملكون أكثر من 90% من ممتلكات المائة كلها.²

ولا يجب أن نتعجب كثيرا من هذه القاعدة لأنها قاعدة قرآنية ونبوية قبل أن تكون قاعدة بشرية فبالرجوع إلى القرآن الكريم نجدها عند استقراء عبارة "أكثر الناس" التي وردت في حوالي 22 موضعا في سياقات متنوعة كقوله تعالى: ﴿ وَمَا أَكْثَرُ النَّاسِ وَلَوْ حَرَصْتَ بِمُؤْمِنِينَ ﴾ يوسف: ١٠٣. وقوله سبحانه: ﴿ فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا بَدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴾ الروم: ٣٠. ومن السنة النبوية قول النبي ﷺ في الحديث الذي يرويه عبد الله ابن عمر رضي الله عنه: "الناس كإبل مائة لا تجد منها راحلة"³.

1 - خبير نفسي واجتماعي ومدرّب في تطوير الذات ومفكر وإعلامي كويتي، من مواليد 1963، دكتوراه الفلسفة في علم النفس الإدراكي، ويعد ممارس أول مرخص في البرمجة اللغوية العصبية، والتنويم بالإيحاء، والعلاج بخط الزمن، مدير عام مركز الراشد للتنمية الاجتماعية والنفسية، رئيس ومؤسس سلام انترناشيونال لنشر ثقافة السلام في العالم بدأ من السلام الداخلي، له عدة أعمال وإصدارات في مجال تطوير الذات نذكر منها: كتاب "كن مطمئناً"، "الفرق بين الجنسين" "كيف تكسب محبوبتك؟"، "كيف تكسبين محبوبك؟"، "كيف تخطط لحياتك؟". الموسوعة الالكترونية وكيبديا ar.wikipedia.org

2 - كيف تخطط لحياتك-صلاح الراشد، (ط10-2007، الكويت- مركز الراشد) 09

3 - أخرجه مسلم في صحيحه، كتاب: فضائل الصحابة، باب: قوله ﷺ "الناس كإبل مائة لا تجد فيها راحلة"، رقم الحديث: 2547 (ط2-1972، بتحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، بيروت-دار إحياء التراث العربي) 1973/4. وقد اختار المحقق قول من قال في معنى هذا الحديث: "

فالفئة القليلة هي من تُعد المصدر والمرجع في عملية التغيير، وهي تتمثل في القادة والعلماء ومدربي التنمية الذاتية والبشرية، والذين أطمح أن تكون هذه المذكرة من أدلتهم التوجيهية.

وهكذا كلما عاجلنا مواقفنا ومشاكلنا بعقولنا وفكرنا فيها بعمق بعيدا عن مجال العاطفة فإننا ننجح في الحصول على حالة روحانية قوية ومتزنة، وتصبح لنا القدرة على التحكم في ذواتنا والسيطرة على هذه العاطفة وما تشمله من مشاعر وأحاسيس، فنقرر متى نشعر بالسعادة ومتى نشعر بالألم دون تدخل أي عامل خارجي، وبهذا نستطيع أيضا أن نسيطر على الظروف ولا نتركها تسيطر علينا و نتحكم فيها. وهذا من أهم المبادئ المعتمدة اليوم في مناهج التغيير في علوم التنمية الذاتية. فهذا النموذج يعبر عن أسلوب مهم جدا في معالجة الاختلال الذي يحصل للإنسان في جانبه الروحاني، وهو الاحتكام إلى العقل والاعتماد عليه واستخدام طاقاته بقدر الإمكان، وهذا ما يعمل على تعديل مزاج الإنسان وإعادة التوازن إلى نفسه، لأنه في الحقيقة الوجه المضاد والمناقض للعاطفة السلبية التي تعد سببا رئيسيا في ضعف الإنسان في هذا الجانب كما عرفنا. وفيما يأتي نموذج عن تقنية مستقلة يعتمد عليها خبراء التطوير الذاتي والتنمية الذاتية الحديثة في مجال التغيير الذاتي عموما.

الفرع الثاني: التغيير بـ "تقنية الحرية النفسية".

لقد أسفر التطوير الذي شهدته مناهج دراسة الإنسان حديثا عن نتائج مهمة للغاية سمحت للمشتغلين بهذا المجال بإيجاد حلول وبدائل وطرق جديدة لعلاج مختلف المشاكل التي يتعرض لها، ومن هذه النتائج أن الإنسان يتمتع بمجال كبير وقوي من الطاقة والتي يمكن استغلالها لصالحه في جوانب عديدة ومنها علاج الأمراض العضوية والنفسية.

وتقنية "الحرية النفسية" تدخل في هذا المجال، مأخوذة من الأصل اللاتيني EFT وهو اختصار لجملة: **Emotionnel Freedom Technique** أي تقنية الحرية النفسية، وقد اكتشفها الباحث

الأمريكي "قاري قريك Gary Craig"¹ وهي تهدف إلى تحرير الإنسان من العواطف والمشاعر السلبية التي قد تكون سببا في اختلال جوانب مادية جسدية ونفسية عنده، وهي تقنية معروفة اليوم ومنتشرة كثيرا في مجال التنمية الذاتية، إذ هناك هيئات ومؤسسات خاصة تعتمد عليها وتقوم بتدريسها وتدريب الراغبين عليها²، وقد سنحت لي الفرصة وشاركتُ في إحدى دوراتها وحصلت على شهادة معتمدة فيها على يد الدكتور "يوسف البدر" وهو متخصص في الطب البديل والعلاج بالطاقة البشرية. وسيكون الاعتماد في هذا الفرع على ما أخذته في هذه الدورة، ومن خلال مذكرتها الخاصة التي ألفها Gary Craig وقام بتعريفها الدكتور "حمود العبري" لأن المؤلفات في هذا المجال تكاد تكون منعدمة حسب بحثي الخاص.

إن التغيير الذاتي للفرد اليوم يعتمد كثيرا على هذه التقنية وهو ما يؤكد Gary Craig قائلا: "

(EFT)

3»

¹ - خريج قسم الهندسة من جامعة "ستانفورد" بالولايات المتحدة، من مواليد 13 أبريل 1940 اهتم بالجوانب الشخصية والنفسية للفرد منذ كان في عمرة ثلاثة عشر عاما، وواصل في هذا المجال يشتغل عصاميا. وتعد تقنية الحرية النفسية من آخر اكتشافاته. انظر موقع: www.squidoo.com

² - ومن الذين يطبقونها في الجزائر مشرفي على هذه الرسالة الدكتور هلال خزاري حيث ساعد بها المئات ممن قَدِموا إليه راغبين في تغيير السلوكيات والعادات وتعديل العواطف والمشاعر والقضاء على أنواع من الخوف واستعمالات أخرى كثيرة.

³ - مذكرة الحرية النفسية Gary Craig (تعريف: د/حمود العبري، 2004- مركز هيلفورد. وللحصول على المذكرة ارجع

ويصف Craig الجوانب التي تستطيع هذه التقنية تغييرها وإصلاح خللها، موضحاً الأبعاد التي تصل إليها، فهي قوية ومفيدة في التخلص من "الفوبيا" والخوف الشديد، والقلق ونوبات الذعر، أو خلل الضغوط النفسية نتيجة الصدمات المختلفة، أو مشاكل الإدمان والإحساس بالذنب. كما تشمل تغيير الشكوك النفسية والاشتمزاز والحزن لفقد الأحباب والغضب، كما تعالج الجانب السلبي من الذاكرة، ويتم الاعتماد عليها أيضاً في تقوية المهارات الشخصية في مجال الاتصال مثلاً والإلقاء والخطابة والإعلام وغير ذلك من المجالات.¹

وتنطلق هذه التقنية من أن الطاقة التي تسري في الإنسان تمر عبر مسارات معينة تلتقي في نقاط محددة من جسمه تسمى بـ "مراكز الطاقة" أو "شكرات الطاقة"، وهي ثلاثة عشر نقطة:

1. نقطة الحجاب (وسط الجبهة)

2. نقطة جانب العين

3. نقطة تحت العين

4. نقطة تحت الأنف

5. نقطة تحت الفم، أو تحت الشارب بالسفلي (الذقن)

6. نقطة عظم الترقوة (وسط أسفل الرقبة)

7. نقطة تحت الثدي (القلب)

8. نقطة تحت الإبط

9. نقطة إصبع الإبهام

10. نقطة إصبع السبابة

11. نقطة إصبع الوسطى

12. نقطة إصبع الخنصر

¹ - المرجع نفسه، الصفحة نفسها.

13. نقطة جانب كف اليد.¹

وعندما يصاب الإنسان بقلق أو اكتئاب أو حزن، أو يصاب بخلل عضوي معين، يحصل انقطاع في مكان ما من هذه المسارات، وعندما يتم وصل هذا الانقطاع يعود الإنسان إلى حالته الطبيعية، ويتم وصل هذا الانقطاع أو إصلاح مسارات الطاقة بالربت (الضرب الخفيف) على "مراكز أو شكرات الطاقة" مع الاستعانة بتطبيقات أخرى.

والشيء المتميز في هذه التقنية هو أن التغيير المطلوب يحصل بسرعة، ولا ينتظر المعنى بالعلاج طويلا ليرى النتيجة التي يرغب فيها، وذلك لعملها على إزالة الجزء الأعظم من المشكلة، يقول Craig: "

EFT

"². ثم يتم إزالة المشكلة نهائيا عن طريق التكرار إن لزم الأمر ذلك.

والجانب الآخر المتميز في تقنية الحرية النفسية هو اكتشاف مسألة الطاقة البشرية والاعتماد عليها بشكل غالب في إحداث التغيير ويبين Craig المقصود بالطاقة بأنها الطبيعة الكهربائية التي يتمتع بها جسم الإنسان، والتي نستطيع التأكد منها بأفعال بسيطة وسريعة كتحريك القدم على السجادة مثلا أو القيام بلمس موقد تنبعث منه النار... فتلك الحرارة التي نشعر بها قد نُقلت إلى المخ عن طريق كهربية الأعصاب.³

وما يميّز هذه التقنية أيضا هو اعتمادها على أسباب مادية بحتة في العلاج من خلال نظام الطاقة وما يحدثه في نفس الإنسان وفي جسمه أيضا، ومن خلال عملية الرّبّت (الضرب الخفيف) على مراكز الطاقة في الجسم، فهي ليست مجرد كلام أو نصح أو إرشاد، أو عمليات عقلية كما في النماذج السابقة، والمثال

¹ - المرجع السابق 16-17-18

² - المرجع السابق 03

³ - المرجع نفسه 06

الذي عرضه Craig في هذا الصدد يعبر عن هذا، وهو نموذج لامرأة كانت لديها مشكلة مع الماء إذ كانت تشعر بالخوف منه، يقول: "

¹ . وبهذا الأسلوب يكون علاج المشكلة أكثر عمقا، وإذا كان أكثر عمقا فإنه يكون أقرب لتحقيق التغيير.

والآن نقوم بعرض كيفية تطبيق وممارسة هذه التقنية حتى تتضح أكثر، من خلال المراحل الآتية:

1. يقوم الممارس باستحضار المشكلة التي يريد التخلص منها (ولتكن مشكلة القلق مثلا) ويعبر عن مدى تأثيرها عليه بعلامة تنحصر بين 0 و10، إذ 10 تعني أنه في قمة الشعور بالقلق، و0 يعني أنه لا يعاني من القلق تماما.
2. يقوم الممارس بأخذ كمية كافية من الأكسجين عن طريق التنفس العميق، وهذا يساعده على زيادة التركيز وتعميق التفكير.
3. يقوم الممارس بالربط على نقطة الطاقة الأخيرة من النقاط السابقة (نقطة جانب كف اليد) مرددا العبارة الآتية: "بالرغم من أنني أعاني من القلق إلا أنني أتقبل نفسي تماما وبعمق"، ويمكن أن يضيف إليها عبارات أخرى حسب تصوُّره للحل. ثلاث مرات أو أكثر.
4. يبدأ الممارس بالمرور على جميع نقاط الطاقة المذكورة آنفا، فيربط على كل نقطة منها مرددا المشكلة التي يعاني منها في نفس الوقت.
5. بعد ذلك يقوم الممارس بحركة بسيطة تتمثل في رسم دائرة في الهواء ثم يتتبعها بعينه في اتجاه عقارب الساعة وعكسه، مع التنغيم (إصدار أصوات أو ألحان معينة)، ثم يقوم بالعد التصاعدي من

1 إلى 5 مثلاً. وهذه الحركة تعمل على تجميع فصي المخ الأيمن والأيسر وهذا ما يعطي فعالية أكثر في العلاج.

6. تكرار نفس الخطوة السابقة مع تحريك العينين في اتجاهات عشوائية، ثم العد تنازلي من 5 إلى 1.
7. بعدها يقيّم الممارس نفسه تجاه مشكلته ويعبر عما يشعر به بعلامة من صفر إلى عشرة كما في البداية. فقد تنتهي معه المشكلة نهائياً فيعطي لنفسه علامة 0، وإذا لم يصل إلى هذه الدرجة يعيد الكرة مرة أخرى حتى يتخلص من المشكلة. هذه العملية تستغرق دقائق معدودة لكن نتائجها تكون كبيرة.

لا شك أن هذه الخطوات وما جاء فيها سوف يثير الكثير من الاستغراب عند بعض الناس إن لم نقل أكثرهم، وسوف تضع أمامهم أكثر من علامة استفهام، وربما بدأت أقلام النقد بملء الصفحات الكثيرة حول جدوى هذه الطريقة، وصدق نتائجها المزعومة، وهذا أمر طبيعي مع كل شيء جديد يطرأ على إدراك الإنسان ومعرفته، والشيء الذي يفصل في هذه المسألة هو العقل والنظر إلى هذه الطريقة بتركيز واهتمام والقيام بدراسة شاملة لأبعادها الحقيقية ثم تجريبها وتطبيقها، وبعد ذلك يمكن لمن يقوم بهذا أن يُصدر أحكامه وآرائه، أما الآراء والتعليقات التي تأتي متسعة من العواطف والأفكار السطحية أو الخلفيات السابقة فلا يمكن الاعتماد عليها.

وكان من الواجب على كل ممارس ومتخصص في هذه التقنية أن يُنبّه لهذه المسألة ويحجب عن استفسارات الناس حولها ليزيل الغموض واللبس من أذهانهم¹. وهو ما فعله Gary Craig في عرضه لهذه التقنية. وفي هذا يقول مشيراً إلى تأثير الخلفيات السابقة للناس والتي عبّر عنها "بالمعتقدات" في قبول الجديد إذ يقول: "

EFT

¹ - تجدر الإشارة إلى أن هذه التقنية قد جُرِّبت على مئات الآلاف من الناس في العالم وأثبتت نتائجها الإيجابية في التغيير. وللاطمئنان أكثر حولها يرجى تصفح بعض صفحاتها على شبكة الإنترنت.

1»

وفي هذا السياق يشير Gary Craig إلى بعض الابتكارات التاريخية التي واجهت تحديات كبيرة ورفض شديد من طرف الكثير من الناس، من ذلك قول "اللورد كيلفين" رئيس المجتمع الملكي أن "، وقول "روبرت ميليكان" الحائز

على جائزة نوبل في الفيزياء سنة 1923 أنه "

2»

ولكن هذه الشكوك سرعان ما كانت تزول بعد التحليل الموضوعي والتجريب ورؤية النتائج على المستوى الشخصي وعلى مستوى الآخرين، يقول Craig

3»

ويضرب مثالا عن إحدى الدورات التي قدمها في هذه التقنية حيث جرّبها مع بعض المشاركين الذين زالت شكوكهم حولها بعد التجريب معترفين للباقي بإيجابية النتيجة إذ يقول: "

10 5

%80

1 - المرجع السابق 04

2 - المرجع السابق، الصفحة نفسها

3 - المرجع نفسه 09

1" ثم عرض بعض المواقف والتعليقات

والآراء التي أجاب بها هؤلاء الحضور حول فعالية هذه الطريقة ورد عليها جميعا بما يدعو للاقتناع. ومهما تكن هذه الردود قوية ومقنعة فرمما لن تبلغ درجة التأكد والاقتناع الحقيقي إلا بعد الممارسة العملية والتطبيق الشخصي لهذه التقنية، وهو الأمر الذي كان معي شخصيا (الباحث) عند تطبيقي لهذه التقنية في بعض الحالات، وكذا أمام النماذج التي حصل فيها التغيير الذاتي (معاينتي ومتابعتي الشخصية في استشارات مع المشرف الدكتور هلال خزاري) من مختلف المشاكل والأزمات النفسية وهي خير شاهد ودليل على قوة وفعالية تقنية الحرية النفسية.

فهي وسيلة فعالة وقوية جدا في إحداث التغيير الذاتي، ويمكننا الاعتماد عليها بشكل كبير في تغيير الجانب الروحاني نحو الأفضل والأحسن، وإعادة توازنه والتخلص من كل الضغوط والمشاكل النفسية التي تصيب الإنسان بالضعف والشلل.

وتجدر الإشارة إلى أن دراسة هذه التقنية يحتاج إلى مجال أوسع من هذا وليس هذا غرضنا في هذه المذكرة إذ أتينا بها لتكون نموذجا عن المناهج والطرق التي تعتمد عليها علوم التنمية الذاتية الحديثة في التغيير الذاتي عموما، وفي تغيير الجانب الروحاني خصوصا. وبعد الإطلاع على الصورة العامة لهذه المناهج والطرق في هذا المجال، نتوجه الآن مباشرة إلى القرآن الكريم لنجيب عن إشكالتنا من جهة، ولنرى مدى قرب أو بُعد النماذج المذكورة من القرآن الكريم من جهة أخرى.

المطلب الثالث: التغيير في الجانب الروحاني من خلال القرآن الكريم.

ستكون هذه المسألة تكميلا وتعزيزا وتأكيدا لما جاء في المطلب السابق، وهذا من خلال الإجابة على الإشكالية العامة الآتية: ما مدى اهتمام القرآن الكريم بالجانب الروحاني للإنسان؟ والتي تتفرع عنها

الأسئلة الجزئية الآتية: كيف وصف القرآن الكريم الجانب الروحاني للإنسان؟ وهل أشار إلى الخلل الواقع فيه؟ وهل تضمن أسباب تغيير هذا الخلل؟

الفرع الأول: الجانب الروحاني (النفسي) في القرآن الكريم

انطلاقاً من التصور العام الذي نستنتجه من خلال قراءتنا للقرآن الكريم يمكننا التقرير والتأكيد على اهتمامه الكبير بالإنسان عموماً، فقد تناول القرآن الكريم موضوع "الإنسان" وعالجه من مختلف مجالات حياته، ووضع القوانين والسنن التي تدير هذا الإنسان وتحكمه في جوانبه النفسية والبدنية والسلوكية والاجتماعية والاقتصادية والتعليمية وغيرها، وهذا أمر طبيعي ما دام الله تعالى قد فضّل الإنسان على سائر خلقه وجعله خليفة له في أرضه وكلفه بإعمارها.

ولذلك نجد الجانب الروحاني للإنسان واحداً من الموضوعات التي أخذت مجالاً واسعاً وكبيراً من التركيز والاهتمام في القرآن الكريم، ومن هنا فبحثُ هذا الموضوع من هذا الجانب وبهذا المنهج يستغرق مجالاً واسعاً، وهذا لأن كل موضوع منه يؤدي إلى موضوع آخر، وكل مسألة تُجبرنا على بحث مسائل أخرى متعلقة بها كما سنرى في هذا المطلب.

فمسألة روحانية الإنسان وجانبه النفسي من حيث المظاهر التي تم توضيحها في أول هذا المبحث من أبرز المسائل التي عالجها القرآن الكريم، وكل ما نريده في هذا الجانب يقدمه لنا القرآن الكريم بالقدر الكافي وزيادة.

وهنا ملاحظة مهمة يجب التنبيه عليها: وهي أن القرآن الكريم لم يتناول موضوع الجانب الروحاني للإنسان بنفس المصطلحات التي تتداولها، ولا نجد فيه بنفس الأسلوب الذي رأيناه في المطلب السابق فمعاني الجانب الروحاني وأبعاده وخصائصه التي نقصدها هي نفسها في القرآن الكريم ولكننا نجدتها بتعبيرات أخرى، في سياقات مختلفة.

وانطلاقاً من هذه المعاني، وتطبيقاً لمنهج التفسير الموضوعي التجميعي (الذي يدرس الموضوع) فقد توجهتُ إلى القرآن الكريم مركزاً على الآيات التي تتحدث عن "الحالة النفسية" للإنسان من حيث القوة والضعف، ومن حيث الإيجابية والسلبية، باستقراء جزئي عام فكانت الحصيلة كبيرة لا يمكن دراستها كلها وإلا تحولت هذه المذكرة إلى مواضيع في موضوع واحد. ولذلك سوف أقتصر على بعض النماذج فقط لتوضيح الصورة:

أولاً: المظاهر الروحانية (النفسية) السلبية

وهي التي يكون فيها مزاج الإنسان مضطرباً وغير مستقر، وقد عبر عنها القرآن الكريم بتعبيرات واصطلاحات مختلفة منها:

1. **الخوف:** وردَ هذا المصطلح تعبيراً عن معاني عديدة في سياقات مختلفة، منها الحالة النفسية السيئة المعروفة لدينا من خلال هذه الكلمة، ومثال ذلك وصفُ القرآن الكريم للحالة النفسية لسيدنا موسى وهارون عليهما السلام لما أمرهما الله تعالى بالذهاب إلى فرعون داعيين مبلّغين عنه عز وجل، حيث قال سبحانه: ﴿أَذْهَبَا إِلَىٰ فِرْعَوْنَ إِنَّهُ طَغَىٰ، فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَّيِّنًا لَّعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَىٰ، قَالَ رَبَّنَا إِنَّا نَخَافُ أَنْ يُفْرِطَ عَلَيْنَا أَوْ أَنْ يَطَّغَىٰ﴾ طه: ٤٣ - ٤٥. فسلاًهما الله تعالى وطمئنهما وأزال عنهما هذا الخوف ما داموا في معيته عز وجل قائلاً: ﴿قَالَ لَا تَخَافَا إِنِّي مَعَكُمَا أَسْمَعُ وَأَرَىٰ﴾ طه: ٤٦. ونفس الشعور بجده عند أم موسى وهو رضيع في حجرها بسبب ظلم فرعون وطغيانه، إذ يصف القرآن الكريم شعورها هذا في قوله تعالى: ﴿وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خِفَتْ عَلَيْهِ فَالْقِيهِ فِي الْيَمِّ﴾ القصص: ٧. وبنفس أسلوب الآية السابقة نجد تسلياً لأم موسى ونفياً لهذا الخوف عنها، من خلال وعدّها برجوع ابنها إليها وتكريمه بالرسالة إذ يقول تعالى: ﴿وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكِ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ﴾ القصص: ٧.

ثم نجد نفس الشعور ودائماً مع سيدنا موسى عليه السلام لما ذهب للقاء ربه ورأى معجزة العصا التي تحولت إلى ثعبان، إذ كانت هذه ظاهرة غريبة وغير مألوفة لديه ولذلك شعر بالخوف والارتباك، وقد سجّل القرآن

الكريم هذا الشعور وتسليية الله تعالى له في قوله سبحانه: ﴿يَمُوسَىٰ إِنَّهُ أَنَا اللَّهُ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ، وَأَلْقِ عَصَاكَ

فَلَمَّارَةٌ أَهَّأْتُمْ كَأَنَّهَا جَانٌّ وَلَّى مُدْبِرًا وَلَمْ يُعَقِّبْ يَمُوسَىٰ لَا تَخَفْ إِنِّي لَا يَخَافُ لَدَى الْمَرْسُولِ ﴿النمل: ٩-١٠﴾

ويذكر القرآن الكريم هذا الشعور على أنه وجه من أوجه الابتلاء والاختبار في هذه الحياة الدنيا إذ

يقول الله عز وجل: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ

الصَّابِرِينَ ﴿البقرة: ١٥٥﴾

ويسجل القرآن الكريم إصابة المسلمين في غزوة الأحزاب بهذا الشعور، بأسلوب بديع بليغ يعبر عن

شدة تأثرهم به والمدى الذي بلغه في نفوسهم، يقول تعالى: ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ

إِذْ جَاءَ تَكُمْ جُنُودٌ فَأَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ رِيحًا وَجُنُودًا لَّمْ تَرَوْهَا وَكَانَ اللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرًا، إِذْ جَاءَ وَكُمْ مِّنْ

فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَظَنُّونَ بِاللَّهِ الظُّنُونًا، هُنَالِكَ

أُتِيَ الْمُؤْمِنُونَ زَلَزَلًا شَدِيدًا ﴿الأحزاب: ٩ - ١١﴾. فعبارة "زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ

الْحَنَاجِرَ" هي كناية عن شدة الخوف والفرع¹ ويزداد هذا المعنى توكيدا بعبارة "وَزَلَزَلُوا زَلَزَلًا شَدِيدًا"

2. **الوجل:** وهو اصطلاح آخر عبر به القرآن الكريم عن الشعور السابق مجردا ومضافا إلى جارحة

القلب، فالأول في قصة سيدنا إبراهيم عليه السلام ووصف حالته لما دخل عليه رسل الله تعالى كيف خاف

وفزع، قال تعالى: ﴿إِذْ دَخَلُوا عَلَيْهِ فَقَالُوا سَلَامًا قَالَ إِنَّا مِنْكُمْ وَجِلُونَ ﴿الحجر: ٥٢﴾. فقاموا بتسليته

وتطمينه ﴿قَالُوا لَا نَوْجَلْ إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلَامٍ عَلِيمٍ ﴿الحجر: ٥٣﴾

وفي المعنى الثاني نجد مستوى آخر من الوجل والخوف يتصل بعلاقة الإنسان بربه تعالى من ذلك

وصف الله تعالى لعباده المؤمنين وخصائصهم التي نالوا بها الأجر والمغفرة والدرجات عنده سبحانه في

قوله: ﴿ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴾ الأنفال: ٢. وقوله تعالى أيضا في وصف وتعريف عباده "المُحِبِّينَ" بأنهم: ﴿ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَالصَّابِرِينَ عَلَىٰ مَا أَصَابَهُمْ وَالْمُقِيمِي الصَّلَاةِ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ ﴾ الحج: ٣٥. كما نجد هذا المعنى أيضا في وصف "المسارعين في الخيرات" من عباد الله عز وجل والأعمال التي استحقوا بها هذا الوصف واللقب، في قول الله تعالى: ﴿ إِنَّ الَّذِينَ هُمْ مِّنْ خَشْيَةِ رَبِّهِمْ مُّشْفِقُونَ، وَالَّذِينَ هُمْ بِآيَاتِ رَبِّهِمْ يُؤْمِنُونَ، وَالَّذِينَ هُمْ بِرَبِّهِمْ لَا يُشْرِكُونَ، وَالَّذِينَ يُؤْتُونَ مَا آتَوْا وَقُلُوبُهُمْ وَجِلَةٌ أَنَّهُمْ إِلَىٰ رَبِّهِمْ رَاجِعُونَ، أُولَٰئِكَ يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَهُمْ لَهَا سَابِقُونَ ﴾ المؤمنون: ٥٧ - ٦١

3. **العُزْنُ**: وردَ هذا المصطلح بصيغ واشتقاقات عديدة مجردا، كما ورد في مواضع كثيرة مقرونا بلفظ "الخوف" السابق. فأما الأسلوب الأول ففي مثل قوله تعالى في سياق قصة هجرة النبي ﷺ وصاحبه أبي بكر τ لما كانا في الغار، وتسلية النبي ﷺ لصاحبه الذي خاف عليه من خطر قريش ﴿ إِلَّا نَصْرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّا نَرَى اللَّهَ مَعَنَا ﴾ التوبة: ٤٠ فهذا وصف للحالة النفسية المضطربة التي كان يمر بها سيدنا أبو بكر τ خوفا على النبي ﷺ.

وفي مثل قوله تعالى مخاطبا نبيه ﷺ في سياق الإرشاد إلى الأسلوب الأمثل في الدعوة إلى الله تعالى والتعامل مع المخالفين ﴿ وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ، إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ ﴾ النحل: ١٢٧ - ١٢٨. وتضيف لنا هذه الآية معنى آخر من معاني الاختلال في الجانب الروحاني وهو ما تعبر عنه كلمة "الضيق" في الآية.

ونجد هذا المعنى كذلك في قصة مريم \$ وحادثة ولادتها لسيدنا عيسى ﷺ بطريقة مخالفة لقوانين الإنسان والطبيعة وهذا بأمر من الله سبحانه وتعالى، إذ مرّت مريم \$ بحالة نفسية شديدة بسبب ما حدث لها وما كانت تتظّره من قومها لما يعلموا بالأمر، فسجل القرآن الكريم مشاعرها هذه في قوله تعالى ﴿فَحَمَلَتْهُ فَانْتَبَذَتْ بِهِ مَكَانًا قَصِيًّا، فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَىٰ جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَلَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَنْسِيًّا﴾ مريم: ٢٢ - ٢٣.

وهنا أرسل الله لها جبريل أو عيسى ﷺ على اختلاف الروايات عند المفسرين مسلّيا لها ومطمئنا ﴿فَنَادَاهَا مِن تَحْتِهَا أَلَا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا﴾ مريم: ٢٤

وأما الأسلوب الثاني الذي اقترن فيه لفظ "الحزن" بلفظ "الخوف" فقد ورد في مواضع كثيرة كما أشرنا سابقا، أغلبها تعبيرا عن جزاء وأجر اتباع الله تعالى وطاعته والإيمان به والقيام بما أمر وأوجب كقوله تعالى عن جزاء الإيمان والعمل الصالح ﴿إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالصَّالِحِينَ مَن ءَامَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ البقرة: ٦٢. وقوله تعالى عن أجر الإنفاق الخالص لوجهه الكريم ﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتَّبِعُونَ مِمَّا أَنْفَقُوا مَنًّا وَلَا أَذَىٰ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ البقرة: ٢٦٢. وعن جزاء التقوى والصلاح يقول تعالى ﴿يَبْنَىٰ ءَادَمَ إِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ رُسُلٌ مِّنكُمْ يَقُضُونَ عَلَيْكُمْ ءَايَاتِي فَمَنِ اتَّقَىٰ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ الأعراف: ٣٥

ويبرز هذا المعنى أيضا في تعبير القرآن الكريم عن شدة تأثر سيدنا يعقوب ﷺ حزنا على فراق ابنه يوسف ﷺ إذ يقول تعالى ﴿وَتَوَلَّىٰ عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَفَىٰ عَلَىٰ يَوْسُفَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهُوَ كَظِيمٌ﴾ يوسف: ٨٤

ونجده كذلك بارزا في موقف من مواقف القتال والجهاد بالنفس والمال من أجل إعلاء كلمة الله تعالى، يصور فيه القرآن الكريم مشهدا بليغا لمجموعة من أنصار رسول الله ﷺ جاءوا ليستأذنوه في القتال ويلتمسون منه أن يحملهم معه في إحدى غزواته فاعتذر منهم النبي ﷺ ولم يستطع تلبية طلبهم في تجهيزهم للقتال، إذ كانوا معذورين بسبب المرض والفقر، فتملكهم شعور بالحزن، يقول تعالى ﴿وَلَا عَلَى الَّذِينَ إِذَا مَا أَتَوْكَ لِتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ لَا أَجِدُ مَا أَحْمِلُكُمْ عَلَيْهِ تَوَلَّوْا وَأَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ حَزَنًا أَلَّا يَجِدُوا مَا يُنْفِقُونَ﴾ التوبة: ٩٢

إذن هذه نماذج من مظاهر الجانب الروحاني السلبية التي تعترى الإنسان، كما ذكرها القرآن الكريم، وما زالت هناك مظاهر كثيرة كـ"الوجس" و"القنوط" و"الوسواس" وغيرها تدل على أن القرآن الكريم لم يهمل هذا الجانب المهم في الإنسان.

ثانيا: المظاهر الروحانية الإيجابية

وهي الأحوال النفسية المُقابِلة لتلك التي رأيناها قبل الآن، وهي التي يكون فيها الإنسان مرتاحا ومستقرا، ومعنى آخر يكون جانبه الروحاني والنفسي معها متوازنا، وقد ذكر منها القرآن الكريم نماذج متنوعة ومتعددة، وحتى نتعرف عليها بصفة عامة نستعرض النماذج الآتية:

1. **الطمأنينة:** وهو مصطلح ورد في القرآن الكريم ليدل على شعور الإنسان بالارتياح والأمن النفسي وهي عكس التوتر والاضطراب، ذكرت مجردة كما ذكرت مقرونة بـ "القلب" ومن أمثلة الأسلوب الأول المجرد وصف القرآن الكريم لنموذج من نماذج العبادة الخاطئة التي يتبع فيها المرء ما تميل إليه نفسه من الماديات الدنيوية، إذ يقول تعالى ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يَعْبُدُ اللَّهَ عَلَى حَرْفٍ فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ وَإِنْ أَصَابَهُ فِتْنَةٌ أُنْقَلَبَ عَلَى وَجْهِهِ خَسِرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ﴾ الحج: ١١. والشاهد في عبارة "اطْمَأَنَّ بِهِ" فبعض النظر عن المعنى العقدي للآية فهي تشير أيضا إلى الحالة النفسية المريحة والمستقرة والإيجابية

التي يكون عليها الإنسان إذا حصل على ما تريده نفسه وتشتهيه من أمور الدنيا وأسبابها، وهي حب الأولاد والمال بكل أنواعه كما جاء في تفسير ابن كثير¹.

ونجد معنى الطمأنينة بهذا الأسلوب في موضع آخر، في سياق الحديث عن أحكام الصلاة الخاصة أثناء القتال والجهاد وهي الأجواء التي غالبا ما تكون فيها النفوس مضطربة وخائفة ولذلك سماها الفقهاء بـ"صلاة الخوف"، أي خوف المسلمين من استيلاء العدو على أسلحتهم وليس الخوف من أفراد هذا العدو إلا في حالات قليلة، إذ بعد زوال هذا الخوف وعودة الاستقرار إلى النفوس يجب أداء الصلاة بالصورة المشروعة والمفروضة، وقد عبّر القرآن الكريم عن هذه الحالة الثانية بلفظ "الطمأنينة" فقال تعالى ﴿فَإِذَا قُضِيَتْهُمُ الصَّلَاةُ فَاذْكُرُوا اللَّهَ فِيمَا وُقُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا﴾ النساء: ١٠٣. "فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ" "

2»

ومن أمثلة الأسلوب الثاني المقترن بـ "القلب" ما جاء في قصة سيدنا إبراهيم عليه السلام وسعيه لتقوية إيمانه بالله تعالى وزيادته وتعزيزه لما دعا الله تعالى أن يريه كيف يحيي الموتى، فردّ عليه الله تعالى سائلا ﴿أَوَلَمْ تُؤْمِن﴾ فأجاب سيدنا إبراهيم عليه السلام بقوله ﴿بَلَىٰ وَلَٰكِن لِّيَطْمِئِنَّ قَلْبِي﴾ البقرة: ٢٦٠

ومن أمثله ما جاء في قصة غزوة أحد وما كان فيها من نصر الله تعالى لعباده المسلمين والمؤمنين حيث أيدهم الله تعالى بجنده من الملائكة تبشيرا لهم وتطمينا لأنفسهم وقلوبهم، قال سبحانه ﴿وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِنُظْمِنَ قُلُوبِكُمْ بِهِ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ﴾ آل عمران: ١٢٦ وأصرحُ تعبير عن هذا المعنى والأسلوب ما جاء في وصف التأثير الإيجابي الذي يحدثه "ذكر الله تعالى" في

1 - تفسير ابن كثير 1940/3

2 - المصدر نفسه 812/1

القلوب والنفوس في قوله تعالى ﴿ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

الْقُلُوبُ ﴾ الرعد: ٢٨

2. **السكينة:** وهو مصطلح وردَ للدلالة على مظهر من مظاهر الارتياح والطمأنينة في البدن وفي

النفوس ذَكَرَهُ اللهُ تعالى في القرآن الكريم في سياق الامتنان بنعمة تعاقب الليل والنهار وما في هذا من

مصالح عديدة للإنسان إذ يقول تعالى ﴿ هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ لَيْلَ لَتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ

مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴾ يونس: ٦٧. قال ابن كثير في تفسيرها: "

¹ وقال تعالى أيضا ﴿ وَمِن رَّحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمْ لَيْلًا

وَالنَّهَارَ لَتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾ القصص: ٧٣. والسكينة المذكورة تشمل أيضا

الجوانب النفسية وهو ما يدل عليه قوله تعالى في شأن الحكمة من الزواج ﴿ وَمِنْ ءَايَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ

مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ

يَتَفَكَّرُونَ ﴾ الروم: ٢١. وقال في موضع آخر ﴿ هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا

لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا ﴾ الأعراف: ١٨٩

ونجد هذا المعنى أيضا في سياق قصة "غزوة حنين" يوم أصاب المسلمين ارتباك واضطراب كبير عبّر

عنه القرآن الكريم بعبارة ﴿ وَصَاقَتْ عَلَيْكُمْ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ ﴾ التوبة: ٢٥. ما اضطربهم

إلى التراجع فولّوا مدبرين، وهنا نزلت عليهم رحمة الله تعالى حيث أذهب عنهم ما كان في نفوسهم من

خوف وفزع وأبدلهم من ذلك سكينة وطمأنينة، قال تعالى ﴿ ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى

الْمُؤْمِنِينَ ﴾ التوبة: ٢٦

ونجد معنى هذه السكينة في موضع آخر يصف فيه القرآن الكريم حال صحابة رسول الله ﷺ وما كانوا عليه من طمأنينة وسكينة يوم صلح الحديبية، أنزلها الله تعالى عليهم لتكون سببا في زيادة إيمانهم قال تعالى ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾ الفتح: ٤ قال ابن كثير "هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ أَي:

1»

3. **الفرح:** وقد ورد بمعناه الإيجابي المعروف ليدل على شعور حسن في النفس مثل البهجة والسرور تجاه أسباب معينة، كالفرح بنصر الله تعالى في قوله سبحانه في صدر سورة الروم ﴿وَيَوْمَئِذٍ يَقَرُّحُ الْمُؤْمِنُونَ، بِنَصْرِ اللَّهِ يَنْصُرُ مَنْ يَشَاءُ وَهُوَ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ﴾ الروم: ٤ - ٥

وكالفرح بفضل الله تعالى ورحمته في قوله سبحانه في سياق امتنانه على المؤمنين بإنزال القرآن الكريم ﴿قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ﴾ يونس: ٥٨

ونجد هذا المعنى أيضا في تصوير حال الشهداء عند ربه وما أعدده الله تعالى لهم من أجر ونعيم إذ يقول سبحانه ﴿فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ آل عمران: ١٧٠

فهذه نماذج عن بعض الأحوال النفسية الإيجابية في الإنسان، وهناك أحوال ومظاهر أخرى لم نفضل فيها اجتنابا للتطويل ومنها: "الخشوع"، "الأمن"، "انشرح الصدر". وقد استعرضنا هذه النماذج مع الجوانب السلبية السابقة بأسلوب الوصف لا التحليل وهذا بغرض التنويه والإشارة إلى تناول القرآن الكريم لقضية الإنسان من مختلف جوانب حياته بما فيها الجانب الروحاني والنفسي.

وهذا يمهد لنا الطريق لسبر أغوار هذا القرآن الكريم وتعميق التدبر فيه من أجل الحصول على إجابات وافية لإشكاليتنا، ومن أجل الخروج بتصوّر عام لمسألة التغيير في الجانب الروحاني.

الفرع الثاني: التغيير في الجانب الروحاني من خلال القرآن الكريم.

لا بأس أن نذكر بأن التغيير المقصود بالبحث والدراسة في هذه المذكرة هو ما اصطللنا عليه بـ "التغيير الإيجابي" الذي يكون من وضع سيء إلى وضع حسن، أو من وضع حسن إلى وضع أحسن وأفضل، فالمقصود بالتغيير في الجانب الروحاني هو تغيير الأحوال النفسية السلبية التي استعرضناها سابقا سواء من خلال القرآن الكريم أو من خلال ما رأيناه في المطلب الأول في دراسات المتخصصين في مجال التغيير الذاتي. فسيتم عرض نماذج عن سبل تغيير سلوك القلق والاكتئاب والحزن والخوف وما في معناها من المظاهر الأخرى التي جمعناها في اصطلاح واحد وهو "اختلال في الجانب الروحاني"، وأسباب هذا الاختلال والتي ركّزنا فيها على مسألة ميل الإنسان إلى الأخذ والاستهلاك مقابل العمل والسعي والعطاء، وكيفية الحصول على حالة نفسية وروحانية متوازنة ومستقرة على العموم.

وسيكون البحث في هذه المسألة من خلال القرآن الكريم على ضوء ما توصلنا إليه سابقا من خلال علوم التنمية الذاتية، ومن ذلك الاعتماد على العقل وتجنّب العاطفة في التغيير، وهذا قصد إرجاع ما في هذه العلوم إلى أصول القرآن الكريم وقوانينه من جهة، وقصد إيجاد مصادر قرآنية خالصة لمسألة التغيير في الجانب الروحاني بقدر الوسع والطاقة من جهة أخرى.

أولا: من مظاهر الخلل في الجانب الروحاني من خلال القرآن الكريم

نستطيع أن نفرّق بين نوعين من الأحوال النفسية السيئة لدى الإنسان: الأول يمكننا أن نعتبره فطريا وغريزيا وطبيعيًا في الإنسان كالخوف على الولد، ومن العدو، وفي الحرب، والحزن على فراق الأحباب، والحزن بسبب الظلم وغير ذلك. والثاني يمكننا أن نعتبره تحت سيطرة الإنسان وإرادته ومشيتته المحدودة التي جعلها الله له في الدنيا. وهذا النوع الثاني هو الذي قصدناه في المطلب الأول وهو

المقصود بالكلام فيما بين أيدينا من البحث، وقد أشار القرآن الكريم إلى معنى النوع الثاني حيث عبّر عن اختلال الجانب الروحاني للإنسان بعبارة "المعيشة الضنكة" وذلك في قول الله تعالى ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى ﴾ طه: ١٢٤ وردت هذه الآية في سياق قصة آدم وحواء^٨ وحادثة الأكل من الشجرة التي نهاهما الله تعالى عن الأكل منها ومخالفتها وعدم التزامهما بهذا النهي بسبب تدخل الشيطان، فكان حكم الله تعالى بهبوط الكُلِّ من الجنة إلى الأرض إلى أجل مسمّى، قال تعالى ﴿ قَالَ أَهْبِطَا مِنْهَا جَمِيعًا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ فَأَمَّا يَا أَيْنَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى، وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى ﴾ طه: ١٢٣ - ١٢٤ يقول ابن كثير في معنى هذه المعيشة الضنكة:

¹ فهذا تعبير واضح وصريح عن الاختلال في الجانب الروحاني (النفسي) الذي يصيب الإنسان في حياته فيضعف ويفشل ويصبح عرضة للأزمات النفسية والأمراض العضوية المختلفة.

فعبارة "المعيشة الضنكة" تجمع ما وصفه الخبراء والمتخصصون في المطلب الأول المظاهر المختلفة لاختلال الجانب الروحاني وأسباب اختلاله كإنكار الحاضر² والخوف من المستقبل والحزن من عدم الحصول على ما تريده النفس وغير ذلك. وفي كلام ابن كثير ما يدل على ما وصلنا إليه سابقا من تأثير نزعة الأخذ والاستهلاك المطلق على نفسية الإنسان، فما لم تُضبط مظاهر هذا الاستهلاك والأخذ بالعقل الذي عبّر عنه ابن كثير بـ "اليقين والهدى" فسيبقى الإنسان يصرع القلق والحيرة والشك، ويبقى أسيرا للاكتئاب والإحباط والجزع والقنوط وما إلى ذلك.

1 - تفسير ابن كثير 1886/3

2 - أي العيش في الماضي أو التركيز على المستقبل الذي يجعل الفرد غير راض عن حاضره.

ويؤكد سيد قطب هذا المعنى عند تفسيره للآية قائلا: "

1

وقد آثرتُ الاقتصار على هذا النص القرآني ليكون جوابا عن السؤال المطروح في أول الكلام حول إشارة القرآن الكريم إلى الخلل الواقع في الجانب الروحاني للإنسان.

ثانيا: نماذج قرآنية للتغيير في الجانب الروحاني.

النموذج الأول: ذكر الله تعالى.

نستفيد من النص القرآني السابق سببا من أسباب اختلال الجانب الروحاني عند الإنسان وهو الإعراض عن ذكر الله تعالى بمعناه الخاص والعام، وبالمفهوم المقابل نفهم أن هذا الذكر نفسه يكون سببا في تقوية الجانب الروحاني (النفسي) والحصول على السكينة والطمأنينة المطلوبة، وهذا ما يشير إليه القرآن الكريم أيضا في نصٍّ آخر واضح وصريح، وهو قوله تعالى واصفا عباده "المنيبين" ومعرفا لهم بأنهم ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ الرعد: ٢٨. وكثيرا ما يستشهد الناس بهذه الآية الكريمة عند الحديث عن النفس وأحوالها المزاجية وأسباب حصولها على السعادة والطمأنينة، وتعطينا هذه الآية الأثر القوي الذي تحدثه صلة الفرد بربه عز وجل ومداومة ذكره

في تغيير ما بنفسه، وفي اكتساب الحالة النفسية والشعورية الحسنة والإيجابية، يقول سيد قطب في هذا السياق مبرزاً بعض مظاهر هذا الذكر وتأثيره على النفس:

(أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ)

1»

وقد أفادنا سيد قطب من خلال هذا النص بمظاهر أخرى من مظاهر التوازن في الجانب الروحاني وهي "الأنس" و"البشاشة"، ثم ينطلق من هذه الآية ليفرق ويميّز بين القلوب المستأنسة بذكر الله تعالى والقلوب البعيدة عن هذا الذكر والمعرضة عنه، مبينا لوجه من أوجه السعادة الحقيقية التي لا تكون إلى من طريق ذكر الله عز وجل، إذ يقول: "(أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ)

(أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ) "1 فهذا وصف بديع لأثر ذكر الله

تعالى وقوة الصلّة به في توازن الجانب الروحاني واعتداله ولذلك آثرتُ نقله بطوله.

ويؤكد عبد الكريم الخطيب هذا المعنى عند تفسيره لهذه الآية ميرزا جانبا من جوانب ذكر الله

تعالى وأثره في النفوس إذ يقول: "

﴿ وَمَنْ يَعْنِمْ بِاللَّهِ فَقَد هُدِيَ إِلَى صِرَاطٍ

مُسْتَقِيمٍ ﴾ آل عمران: ١٠١².

ومن هنا نفهم أن الذكر المقصود ليس الذي تردده الألسنة فارغا من كل معنى روحي، ومنقطع الصلة بالجذور العقديّة القويّة التي تربط الفرد بخالقة عز وجل، ولذلك عقب عبد الكريم خطيب كلامه هذا بالإشارة والتنويه إلى المستوى المطلوب من ذكر الله تعالى والذي يكون سببا في استقرار النفوس وصحة القلوب، وهو الذكر المنبعث من الإيمان، يقول:

1 - المرجع السابق، الصفحة نفسها

2 - التفسير القرآني للقرآن 110/4

¹ وهذا تعبير ووصف بديع للحالة النفسية الإيجابية والقوية التي يحدثها ذكر الله

تعالى المنبعث من قوة الإيمان به في نفس الفرد.

وذكر الله يكون بمعناه الضيق والخاص الذي ينحصر في إنشاء الثناء والمدح على الله عز وجل بأنواع الذكر المعروفة كالتمسيح والتحميد والتهليل والتكبير وغير ذلك، ويكون أيضا بمعناه الواسع والعام والذي يشمل كل ما يقوم به المسلم من أجل التقرب إلى الله تعالى، ويمكن أن ندرج هذا المعنى الثاني في باب "العبادة" أو "الطاعة"، وهو ما يشير إليه عموم الآية الأولى في قوله تعالى ﴿فَمَنْ أَتَّبَعَ هُدَاىَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى﴾ طه: ١٢٣

تعليق وملاحظة: حول علاقة الطاعة والعبادة بالتغيير في الجانب الروحاني.

نحن نعلم ابتداء التأثير الإيجابي الكبير الذي تحدثه طاعة المسلم لربه وعبادته له وامتناله لأمره واتباعه لهديه والتزامه بشرعه في كل جوانب حياته، وخاصة في جانبه الروحاني والنفسي، فمن فضل الله تعالى على عباده ورحمته بهم أن جعل لهم الطاعة والعبادة مخرجا من أزماتهم ومشكلاتهم ومقاومةً لتحدياتهم التي يواجهونها في الحياة، وإذا خالف العبد اتجاه الطاعة والعبادة وأعرض وغفل عنه فسيكون مصيره التعاسة والشقاء في هذه الدنيا وهو ما تشير إليه معاني "المعيشة الضنكة" المذكورة سابقا.

فهذا كلام معقول وهو معروف ومشتهر بين المسلمين، وقد أصبح إدراكا راسخا في نفوسهم بسبب تكرار سماعه وتحصيله، فمن غير الممكن أن نجد فردا من المسلمين ينكر دلالة هذا الكلام.

فكل واحد منا يعلم أن سعادته وفلاحه ونجاحه في اتباع سبيل الله تعالى، وأن بؤسه وشقائه في مخالفته.. كل واحد منا يعلم أن الصلاة وقيام الليل وما يتعلق بها من غسل وطهارة وحشوع وركوع

وسجود وقراءة وذكر هي وسيلة فعّالة لطرد الهموم والأحزان، وأن الالتزام بأدائها في المساجد والمواظبة على صلاتي الفجر والعشاء خاصة يعتبر مصدرا قويا لتعزيز الجانب الروحاني والنفسي..

وكل واحد منا يشعر ويحس بمدى الارتقاء الروحي الكبير الذي يحدثه الصيام في نفوسنا وخاصة في شهر رمضان الكريم أين تتحول النفوس إلى شيء آخر تماما..

وكل واحد منا يعلم يقينا التحوُّل الروحي الإيجابي الكبير الذي يشهده كل من يُحج إلى بيت الله الحرام ويؤدي مناسكه ويتأمل في أسرار تلك المشاعر..

وكل واحد منا يعلم أن الدعاء هو سلاح المؤمن وهو أيضا وسيلة قوية وفعّالة في التخلص من مشاعر الهم والغم والحزن والقلق..

كما أن كل واحد منا يُقرُّ بما في تلاوة القرآن الكريم من منافع روحية كبيرة...

وقد أبدع الوعاظ والعلماء والأئمة في نقل تفاصيل هذه الحِكَم والغايات، وإرشاد المسلمين إلى فضيلة هذه المناسك والعبادات، في المواعظ والخطب والمحاضرات والمؤلفات وغيرها من الأعمال بالقدر الذي أصبح به هذا الجانب - كما قدّمنا - اعتقادا راسخا في النفوس، والأمر كذلك ولا شك فيه، فهذا الذي وصفناه هو الطريق الصحيح لكل إنسان يبحث عن الرضا الداخلي، ولكن الغرض والمقصد المذكور من هذه الشعائر (الذكر، الصلاة، الصيام، الحج، الدعاء...) أصبح اليوم غائبا عن حياة الناس والاعتماد عليها في معالجة الاختلالات الروحية والمشكلات النفسية أصبح لا يجدي نفعا عندهم، فإننا نجد من المصلين المواظبين على بيوت الله تعالى، والصائمين والحجاج والمتصدقين والقارئین للقرآن الكريم -القراءة العادية-... من يعانون من أمراض السكر وقرحة المعدة والسرطان وغيرها من الأمراض الداخلية والخارجية التي أصبحت شائعة اليوم والتي أكّد الخبراء أن سببها العميق هو القلق والاكتئاب والكرب النفسي الذي أصاب المرضى، كما نجد منهم من له برنامج منظّم مع طبيب أو معالج نفسي

يتردد عليه دائما في عيادته، والكثير منهم من فشلت معه هذه المحاولات فلجأ إلى الرقية الشرعية¹ بحثا عن السلام والأمن الداخلي...

فأين هو تأثير الصلاة والذكر وباقي العبادات؟ وقد سبق أن عرفنا الحلّ القرآني لهذه المشكلة في آية

الذكر السابقة التي يقول فيها الله تعالى ﴿ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ الرعد: ٢٨. فالكل يذكر الله ولكن القلوب ليست مطمئنة فما هو السبب؟

وهنا تأتي ملاحظة مهمة وهي أن هذه المشكلة والقصور الذي نتحدث عنه ليس في العبادة والطاعة في حد ذاتهما ولا يتجه إليهما، ولا يجب أن يفهم هذا الكلام على أنه ادّعاء بأن الصلاة والصيام والحج والذكر وسائر الشعائر والعبادات قد فقدت قوّتها ومفعولها، إذ المشكلة تكمن في تعامل الفرد مع هذه الشعائر والعبادات، ومدى إدراكه لأسرارها وحكمها العميقة، وكيفية تطبيقها وكيفية استغلاله لغاياتها وحكمها، الأمر الذي لا يكون إلا بالتفكير العميق والتدبير الأمثل والتركيز الواعي المقصود الذي ينبعث من قاعدة إيمانية قوية - كما أشار عبد الكريم الخطيب سابقا - والذي يؤول في الأخير إلى فعل وممارسة حقيقية لهذه الشعائر والعبادات وهنا يكون التأثير، فلو أحسن الفرد المسلم التعامل مع هذه الشعائر والعبادات بالمستوى المذكور لما احتاج لأي شيء آخر. فالمشكلة في الإنسان وليست في العبادات، وهذه هي الحلقة المفقودة في هذه المسألة، فالعبادات بمختلف أنواعها ومظاهرها تبقى دائما المخرج الحقيقي لاختلال الجانب الروحاني والنفسي وكل جوانب الحياة الأخرى، وتأثيرها الإيجابي الفعّال والقوي في تحقيق هذا الغرض يبقى ثابتا لا يتغير أبدا لأن الله تعالى هو الذي أراد لها ذلك بعلمه وحكمته سبحانه.

النموذج الثاني: مخالفة الهوى.

¹ - ليس المقصود هنا إنكار الرقية الشرعية أو إدراجها في خانة المكروهات، وإنما المقصود هو المعاناة النفسية الكبيرة للفرد المسلم في هذا العصر والتي يتخذ لتغييرها كل ما يتاح أمامه من طرق ووسائل بما في ذلك الرقية الشرعية.

قبل الدخول في تحليل هذا النموذج أود أن أنبه إلى ملاحظة مهمة وهي: أن أسلوب علاج مشكلات الإنسان بصفة عامة، ومشكلاته الروحية والنفسية بصفة خاصة يحتاج اليوم إلى التغيير وإعادة النظر، ومن مظاهر هذا التغيير: "التعمُّق في التفكير" وزيادة التركيز ورفع نسبة التأمل والتفكير.

فالجهود العقلية السطحية أصبحت اليوم لا تُسعف الفرد في تحقيق مبتغاه، ويتأكد هذا الأمر عندما نعلم أن العلوم قد تطورت اليوم تطورا كبيرا خاصة في مجال العقل والتفكير وعمل الدماغ البشري وأغلب ما كان سائدا قديما من طرق ووسائل أصبح اليوم لا ينفع الفرد ولا يؤثر فيه، وهذا للتقدم الزمني والحضاري والتكنولوجي والعلمي والاجتماعي الذي عرفه إنسان القرن الواحد والعشرين، كما أن أسلوب تطبيق أسباب التغيير والعمل بها المعتمد اليوم يحتاج أيضا إلى التغيير والتطوير، فقد يُوفِّق الباحثون في إيجاد حلول فعّالة وقوية بعد التعمق وزيادة التركيز في البحث ولكن إيصال النتائج للغير وتطبيقها يبقى ضعيفا.

ومن هذا المنطلق اتَّجه البحث في مسألة التغيير في الجانب الروحاني للإنسان والتغيير الذاتي عموما. فقد حاولتُ أن أبحث عن الأسباب العميقة لاختلال الجانب الروحاني للإنسان، وعن أسباب عدم انتفاعه اليوم بمظاهر اتصاله بخالقه عز وجل من الشعائر التعبدية كما أشرنا في النموذج السابق، وهذه الأسباب هي التي تفتح أمامنا الطريق نحو التغيير الإيجابي. وكل هذا من خلال القرآن الكريم مستصحباً ما توصلتُ إليه علوم التنمية الذاتية في هذا المجال الذي يحوم حول الهدف المنشود.

وقد اعتمدتُ في بحثي لهذه المسألة على "طريقة الأسئلة" التي تساعد كثيرا على التعمُّق في التفكير أسئلة تدور حول أسباب اختلال الجانب الروحاني عند الإنسان: لماذا يشعر الإنسان بالقلق والاكتئاب؟ ما هي العوامل والأسباب التي تجعل الإنسان مُحَبَطًا وجزعاً ودائم الشكوى؟ هناك من الأفراد من لا يعرفون الابتسام على الإطلاق، وشعارهم الدائم التكشير والعبوس فما سبب ذلك؟ لماذا يصاب الفرد المسلم بمثل هذه الاختلالات الروحانية مع أنه يملك أقوى المصادر لتقويتها والحفاظة عليها؟... وهكذا من سؤال إلى سؤال، ومن جواب إلى جواب حتى تم الوصول إلى مسألة في غاية الأهمية، مسألة مذكورة

في القرآن الكريم، بيّنة وظاهرة لا تحتاج إلى كبير تأمل أو تدبر ولكن عندما ينعدم هذا التدبّر كلية وتصبح تلاوة القرآن الكريم مجرد تنغيم وأصوات، فلا عجب أن تغيب عن أذهان الناس، هي ليست مسألة مجهولة أو جديدة تم اكتشافها حديثا، فقد قرأنا وسمعنا عنها الكثير ولكن عندما تكون هذه القراءة سطحية ولا تتغلغل إلى الأعماق فستبقى بعيدة عن أذهاننا، ولأول مرة في حياتي أشعر بتغيير ذاتي حقيقي بعد وقوفي على هذه المسألة، إنها مسألة "اتباع الهوى".

وجدتُ أن اتباع الإنسان للهوى يُعد سببا مباشرا وكبيرا لمختلف أزماته ومشكلاته، ووجدتُ أن اتباع الإنسان للهوى وراء أغلب أسباب القلق والاكتئاب التي تحدثنا عنها سابقا، كيف ذلك؟

يحدث هذا تدريجيا عن طريق التراكم، بمعنى أن الإنسان يرغب في إشباع حاجة معينة تدفعه إليها نفسه المتحررة من كل رقابة أو متابعة عقلية أو شرعية، وهذه الحاجة تستدعي حاجة أخرى وهذه تستدعي أخرى وهكذا مع التركيز الشديد والمبالغة في تحقيق هذه الحاجات والمطالب المادية أو المعنوية تتراكم عند الإنسان ثم تستحكم في نفسه وتصبح بمثابة العادة أو الطبع الذي لا يتغيّر.

وعندما رجعتُ إلى القرآن الكريم وجدتُ أن المعنى القريب من هذا الطبع الإنساني هو ما عبّر عنه بـ "الهوى" و"اتباع الهوى" وأخطر ما في هذه العادة السيئة هو أنها تتنافى مطلقا مع العقل ومع العمل والمبادرة، بمعنى أن الهوى والعقل لا يلتقيان أبدا، والهوى والعمل لا يلتقيان أبدا، وأن الهوى عدوُّ العقل وعدوُّ العمل والمبادرة، فإذا استحكم هذا الهوى في نفس الإنسان فإنه يصرفه تماما عن العقل، ويعيقه نهائيا عن العمل، لأن الهوى يجعل الإنسان يبحث عن شيء واحد فقط وهو السعي إلى اللذة والمتعة والهروب من الألم، فكل ما ينافي هذه اللذة أو المتعة فهو غير مرغوب فيه، وما دام العمل يستدعي جهدا ومشقة وتعبا ونصبا فإن الإنسان يفرّ منه بكل طريقة، لأنه يجرمه من اللذة ويسبب له الألم.

وكذلك لما كان العقل يدعو إلى العمل مع ما فيه من مشقة فإن الإنسان يخالف عقله ويرفض كل ما يمليه عليه طلبا للذة والمتعة دائما، وبهذا فإن الإنسان يتزل إلى أسفل مستوياته حتى يقارب "الحياة البهيمية" التي لا تعرف إلا إشباع الغرائز والشهوات، يقول الشيخ محمد الغزالي واصفا هذه الحالة: "

هذه المعاني وغيرها هي أصول ثابتة في القرآن الكريم، بنصوص واضحة وصريحة يمكننا استيعابها بتدبر بسيط كما سبق، فنجد أن تعبير القرآن الكريم عن استحكام الهوى في نفس الإنسان تعبير دقيق وبلغ، إذ يتمادى الإنسان في إشباع رغباته وغرائزه، ويبالغ في اتباع هواه حتى يتمكن هذا الهوى من السيطرة عليه، فيصبح أسيراً لهواه، بل أكثر من ذلك يصبح هذا الهوى إلهاً والإنسان عبد خاضع له، وفي هذا المعنى يقول الله تعالى: ﴿ أَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ أَفَأَنْتَ تَكُونُ عَلَيْهِ وَكَيْلًا ﴾ الفرقان: ٤٣.

وهذا في سياق الحديث عن تكذيب المشركين بالنبي ﷺ ومخالفتهم له واستهزائهم به، وهذا لاستحكام الهوى في نفوسهم الذي يجعلهم يرفضون كل حق وصواب بسبب تحجر عقولهم التي سيطر عليها الهوى دائماً، وفي هذه الحالة يصبح الإنسان يرى الحق والصواب بمنظاره الخاص به وليس بما يجب أن يكون عليه، يوضح الشيخ محمد الغزالي هذا المعنى قائلاً:

(أَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ أَفَأَنْتَ تَكُونُ عَلَيْهِ

وَكَيلاً، أَمْ تَحْسَبُ أَنَّ أَكْثَرَهُمْ يَسْمَعُونَ أَوْ يَعْقِلُونَ إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا) 2

وهذا ما أراد ديل كارنيجي أن يبينه وينصح به سابقاً. فهكذا يفعل الهوى بالفرد، ومن كانت هذه حاله كيف سينفع معه تذكير المذكر، وموعظة الواعظ، وموعظة الرسول لا تنفع معه؟

1 - الجانب العاطفي من الإسلام 101

2 - الجانب العاطفي من الإسلام 100

وإذا تولى الإنسان زمام أموره بنفسه من غير قيود الدين والشرع والعقل فإنه لا يرضى إلا بما يهواه وتهواه نفسه حتى وإن كان باطلا، وحتى إن كان يضُرُّ بنفسه، ولذلك كان حضور العقل مُهِمًّا جدا في حياته.

وهكذا نجد آيات أخرى تشير إلى أن السبب الرئيس الذي يجعل الإنسان يرفض الحق والصواب ويتعصب للباطل هو سيطرة الهوى على نفسه والذي يجعله يعتقد اعتقادات خاطئة ويتمسك بها، كما يجعله يرى الباطل في صورة الحق كما قال تعالى: ﴿ وَيُنذِرَ الَّذِينَ قَالُوا اتَّخَذَ اللَّهُ وَلَدًا، مَا لَهُمْ بِهِ مِنْ عِلْمٍ وَلَا لِآبَائِهِمْ كَبُرَتْ كَلِمَةً تَخْرُجُ مِنْ أَفْوَاهِهِمْ إِنَّ يَقُولُونَ إِلَّا كَذِبًا ﴾ الكهف: ٤ - ٥

وقد "برمجوا" على هذه الاعتقادات من طرف آبائهم وأجدادهم الذين قلدوهم فيها من غير إعمالهم لعقولهم فكان هذا سبب انحرافهم. وهو ما كان حاصلًا مع المشركين الذين بالغوا في عبادة الآلهة والأوثان وحاربوا كل ما يقف في طريقهم هذه، والقرآن الكريم يسجل دائما أن هذا بسبب اتباعهم للهوى، فقد قال تعالى بعد إنكاره على هؤلاء المشركين الذين نسبوا إلى أنفسهم الذكور وأرجعوا الإناث إلى الله سبحانه، تعالى الله عن هذا علوا كبيرا ﴿ أَلَكُمُ الذَّكْرُ وَلَهُ الْأُنثَى، تِلْكَ إِذًا قِسْمَةٌ ضِيزَى، إِنْ هِيَ إِلَّا أَسْمَاءٌ سَمَّيْتُمُوهَا أَنْتُمْ وَآبَاؤُكُمْ مَا أَنْزَلَ اللَّهُ بِهَا مِنْ سُلْطَانٍ إِنْ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَمَا تَهْوَى الْأَنْفُسُ وَلَقَدْ جَاءَهُمْ مِنْ رَبِّهِمُ الْهُدَى، ﴾ النجم: ٢١ - ٢٣.

وفي هذه الآية إشارة إلى أن الهوى ينافي العقل فلا يمكن أن يلتقيا، من خلال كلمة "الظن" التي عطف على "ما تهوى الأنفس". ومن أوجه عبوديتهم لأهوائهم أنهم كانوا يرفضون كل ما يأتيهم به رُسل الله تعالى & حتى يكون موافقا لأهوائهم وإلا فلا، وهذا من عادات بني إسرائيل الضالَّة التي أنكرها الله عليهم بقوله ﴿ أَفَكُلَّمَا جَاءَكُمْ رَسُولٌ بِمَا لَا تَهْوَى أَنْفُسُكُمْ اسْتَكْبَرْتُمْ فَفَرِيقًا كَذَّبْتُمْ وَفَرِيقًا تَقْتُلُونَ ﴾ البقرة: ٨٧ وذلك أن الحق الذي جاء به رسل الله تعالى & يجبرهم على مخالفة ما ألفوه من

غرائز وشهوات نفسية ومادية ولا شك أن في هذا ألم ومشقة ولذلك يرفضونه، وهذا ما يفعله الهوى بالإنسان.

ومن المعاني الأخرى التي نستفيد منها من الآيات القرآنية الكريمة التي تضمنت الحديث عن "اتباع الهوى" أن الأصل في الإنسان هو الصلاح والاستقامة والاعتدال، وهذا راجع إلى الفطرة السليمة والصحيحة التي يُولد عليها، وأن التغيير الذي يحصل بعد هذا فيحوّل الصلاح فيه إلى فساد، والاستقامة إلى انحرافٍ واعوجاج، والاعتدال إلى تطرّف وفوضى، يرجع إلى أسباب ومؤثرات معينة منها البيئة التي ينشأ فيها، والأسرة التي يتربى في أحضانها إذا لم تكن بالمستوى المطلوب كما ورد في حديث النبي ﷺ الذي يرويهِ أبوهريرة رضي الله عنه: "ما من مولود إلا يولد على الفطرة فأبواه يهودّانه وينصرّانه ويمجّسانه..."¹ ومن هذه العوامل اتباعه للهوى، فيذكر الله تعالى بالفطرة التي فطر الناس عليها في قوله

﴿وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا أَن تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ ، أَوْ نَقُولُوا إِنَّمَا أَشْرَكَ آبَاؤُنَا مِنْ قَبْلُ وَكُنَّا ذُرِّيَّةً مِنْ بَعْدِهِمْ أَفَتُهْلِكُنَا بِمَا فَعَلَ الْمُبْطِلُونَ ﴾ الأعراف: ١٧٢ - ١٧٣. ثم يعرض نموذجاً للانحراف عن هذه الفطرة، والتغيير منها إلى الضلال والكفر والجحود، وهذا بمثال المنسلخ من آيات الله الذي قال فيه سبحانه ﴿وَاتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ الَّذِي آتَيْنَاهُ آيَاتِنَا فَانْسَلَخَ مِنْهَا فَاتَّبَعَهُ الشَّيْطَانُ فَكَانَ مِنَ الْغَاوِينَ ، وَلَوْ شِئْنَا لَرَفَعْنَاهُ بِهَا وَلَكِنَّهُ أَخْلَدَ إِلَى الْأَرْضِ وَاتَّبَعَ هَوَاهُ ﴾ الأعراف: ١٧٥ - ١٧٦.

وبغض النظر عن تفاصيل قصة هذا الرجل من هو؟ وفي أي زمن عاش؟ وما هي تفاصيل الآيات التي أوتيتها؟ وغير ذلك فما يهّمنا هو سبب انحرافه وتغييره هذا، وهو اتباعه لهواه كما أشارت الآية الكريمة،

¹ - رواه البخاري في صحيحه (فتح)، كتاب الجنائز، باب: ما قيل في أولاد المشركين، رقم الحديث: 1385 (دط-دت، دم

دارالفكر) 246-245/3. ومسلم في صحيحه، كتاب القدر، باب: معنى كل "مولود يولد على الفطرة وحكم موت

أطفال الكفار وأطفال المسلمين"، رقم الحديث: 2658، 2047/4

فهذا نموذج متكرر عبر الزمن ولا زلنا نشاهده لحد اليوم كما قال سيد قطب عند تفسيره لهذه الآية¹.
ويبين من خلال هذه الآية التأثير السلبي لاتباع الهوى على الإنسان قائلاً: "

2»

ومن الفوائد الجليلة الأخرى التي أضافتها هذه الآية الكريمة الإشارة القويّة والواضحة إلى أهم مظاهر اتباع الهوى وهو تعلق الإنسان الكبير بالدنيا وعبوديته المطلقة لجوانبها المادية، وذلك من خلال وصف هذه المظاهر والإشارة إليها بلفظ "الأرض"، ومبالغة الإنسان في تعلقه بها بلفظ "الخلود" (أَخْلَدَ إِلَى الْأَرْضِ) وهذا وصف دقيق وبديع لهذه العادة النفسية السيئة في الإنسان، يقول ابن كثير في تفسير هذه الجملة: "(وَلَكِنَّهُ أَخْلَدَ إِلَى الْأَرْضِ)"

3»

كما تشير الآية إلى ارتباط هذه الترفة المادية السلبية باتباع الهوى الذي عُطِفَ على الجملة السابقة (وَلَكِنَّهُ أَخْلَدَ إِلَى الْأَرْضِ وَاتَّبَعَ هَوْنَهُ). فكلما سار الإنسان في حياته بعقله وتفكيره الواعي الصحيح كلما ارتقى إلى المستويات الرفيعة العالية وكلما اتبع نفسه وهواه وركّز حياته وحصرها في إشباع غرائزه وشهواته المادية أو المعنوية كلما نزل إلى الأسفل وكان في أسوأ المستويات، وفي هذه الحالة يصبح عالمة على هذه الدنيا، لا يفيد نفسه ولا يستفيد منه الناس، وهذه خسارة كبيرة.

¹ - في ظلال القرآن 1391/3

² - المصدر السابق 1398/3

³ - تفسير ابن كثير 1233/2

ولهذا نجد آيات قرآنية أخرى تشير إلى مسألة اتباع الهوى بأسلوب النهي والتحذير، ففي سياق الدعوة إلى الالتزام بتحري الصدق والحكم بالعدل في الشهادة يقول الله تعالى: ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ وَلَوْ عَلَىٰ أَنفُسِكُمْ أَوِ الْوَالِدِينَ وَالْأَقْرَبِينَ إِن يَكُنْ غَنِيًّا أَوْ فَقِيرًا فَاللَّهُ أَوْلَىٰ بِهِمَا فَلَا تَتَّبِعُوا الْهَوَىَٰ أَن تَعْدِلُوا﴾ النساء: ١٣٥ فقد يكذب الإنسان في الشهادة ويتنكر للحق والصواب هروبا من ألم العقاب ومشقته، أو بدافع الظلم والانتقام وهذا بسبب استحكام الهوى في النفس، ولهذا حذر الله تعالى من ذلك. ونفس المعنى نجده في آية أخرى يأمر الله تعالى فيها نبيه داود# بالحق في حكمه بين الناس وألا يتبع هواه في ذلك إذ يقول سبحانه ﴿يَدَاوُدُ إِنَّا جَعَلْنَاكَ خَلِيفَةً فِي الْأَرْضِ فَاحْكُم بَيْنَ النَّاسِ بِالْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَىَٰ فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ﴾ ص: ٢٦

ونختتم بآية أخرى تدعو إلى مخالفة الهوى بأسلوب واضح وصريح ومباشر، في سياق التحفيز إلى نوال الأجر العظيم في الآخرة وهو الجنة، والتخويف من عاقبة العبودية للهوى وإيثار الدنيا بمظاهرها المادية على الآخرة، إذ يقول الله تعالى ﴿فَأَمَّا مَنْ طَغَىٰ، وَءَاثَرَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا، فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَىٰ، وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَىٰ النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ، فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ﴾ النازعات: ٣٧ - ٤١. فاتباع الهوى وإيثار الدنيا على الآخرة يتسبب في اختلال موازين الفرد في هذه الحياة، واختلال القيم وقواعد الشعور والسلوك.¹ ويبرز سيد قطب من خلال هذه الآية خطر اتباع الهوى على الفرد قائلا: "

¹ - في ظلال القرآن 3818/6

² - المرجع نفسه 3819/6

والانتصار على الهوى هو جانب من جوانب الحرية الفردية للإنسان، ومظهر من مظاهر المبادرة التي لا بد منها لتحقيق النجاح المطلوب في هذه الحياة، وإذا لم يستغل الفرد هذه الحرية، ولم يعمل بروح المبادرة فسوف يترلق إلى أسوأ الأحوال والمستويات، يقول سيد قطب موضحاً هذا المعنى:

1»

الآن إذا أردنا أن نربط مسألة اتباع الهوى باختلال الجانب الروحاني على ضوء ما توصلنا إليه سابقاً من أسباب اختلال هذا الجانب من خلال تشخيص الخبراء والمتخصصين في هذا المجال، ومن خلال إشارات القرآن الكريم فسوف نجد:

أن الهوى هو السبب الحقيقي العميق الذي يجعل الإنسان لا يركز إلا على ما يُشعره باللذة والراحة ويُبعده عن المشقة والألم، ولا يعرف في حياته سوى إشباع مختلف الحاجات التي تطلبها النفس، ومن هنا فسوف يقصّر في الكثير من واجباته والتزاماته وأدواره في الحياة، فيترك ما بين يديه ويعلق سعادته بالمستقبل، وإذا لم يحصل على ما كان ينتظره فسوف يتخذ كل ما يتاح أمامه من أسباب لإشباع غريزته تعويضاً على ما فاتته دون اعتبار بالحدود الشرعية والعقلية والأخلاقية وفي غفلة تامة عنها، وفي هذه الحالة قد يلجأ في غالب الأمر إلى ممارسة بعض الأعمال التي تدخل في مجال الذنوب والمعاصي والمخالفات الشرعية المنصوص عليها، ويصبح مدمناً عليها، وهو الأمر الذي يُعبر عنه بـ "الابتعاد عن الله تعالى" و"ضعف الإيمان" و"نقص الوازع الديني" وما إلى ذلك، وهنا يصاب الإنسان باختلال كبير في جانبه الروحاني فيصبح مضطرباً قلقاً مشوشاً الذهن، ولذلك لا تؤثر الشعائر التعبدية المذكورة سابقاً في هذه الحالة، لأن الانتفاع بها يكون بالخشوع والتدبر والتركيز وهي من مظاهر تشغيل العقل وما دام

الهوى مسيطرا على النفس فسوف يغيب العقل. مظاهره هذه، وتصبح ممارسة الإنسان لهذه الشعائر مجرد روتين مكرر.

وقد ينتفع "أسير الهوى" ببعض الشعائر التعبدية ولكن استفادة مؤقتة ومرتبطة بمدة زمنية معينة ثم سرعان ما يعود إلى ما كان عليه من انحراف كما يحدث مع الكثير من الناس في شهر رمضان لأن الهوى مستحكم في نفسه ولا يملك إلا اتباعه¹.

ونزيد فهماً لهذا المعنى عندما ننظر في طرق التغيير في الجانب الروحاني التي استعرضناها من خلال علوم التنمية الذاتية الحديثة، التي رأينا أن الأساس الذي تعتمد عليه في هذه المسألة هو "العقل" وتجنّب الأحكام العاطفية، التي تُعد تعبيراً عن "الهوى"، فيمكننا إذن إرجاع أسس هذه الطرق إلى هذا الأصل القرآني، إذ نهى القرآن الكريم عن الهوى وتحذيره منه هو في الحقيقة دعوة ضمنية لاتباع العقل والاعتماد عليه، وهو ما نجده في نصوص قرآنية واضحة وصريحة تدعوا لهذا بأسلوب مباشر ليس هذا مقام ذكرها تجنباً للإطالة، وقد أشار الشيخ محمد الغزالي إلى طرف من هذه الحقيقة في تعليقه على هذه المسألة في كتابه "جدد حياتك" الذي أراده أن يكون أصلاً إسلامياً لأفكار ديل كارنيجي في كتابه "دع القلق وابدأ الحياة" إذ يقول:

2.

وبرجعنا إلى السنة النبوية الشريفة نرى التطبيق العملي لهذا المبدأ بوضوح، فهناك أحاديث وآثار تبين كيف كان النبي ﷺ يستخدم عقله جيداً في حل المشكلات التي كانت تواجهه، من ذلك ما روته أم المؤمنين عائشة > قالت: "ما خُيّر رسول الله ﷺ بين أمرين قط إلا أخذ أيسرهما ما لم يكن إثماً، فإن

1 - وفي هذه الحالة تتحول هذه الشعائر إلى عادات ألفها وتعوّد عليها، ولذا يجب عليه أن يُغيّرَها بغيرها.

2 - جدد حياتك 52. وهذا هو المعنى الذي أقصده من التركيز على استخدام العقل، المعنى الذي يدعو إليه القرآن الكريم وليس المعنى الذي تدعوا إليه المذاهب العقلية المنحرفة التي تقطع كل صلتهما بوحى الله تعالى المعصوم.

كان إثمًا كان أبعد الناس منه"¹. وهذا معناه تجميع الحلول الممكنة والاختيار من بينها كما رأينا في نموذج التعامل مع المشاكل وحلها في علوم التنمية الذاتية².

ومن النماذج النبوية أيضا توضيح النبي ﷺ المعنى الحقيقي لـ "الشجاعة" عندما قال في الحديث الذي يرويه أبوهريرة: "ليس الشديد بالصُّرَعَة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب"³ وهذه إشارة لضبط النفس والتحكم في الذات والتي لا يمكن أن تكون إلا بالعقل، أما الغضب و"النفرة" فهما من آثار العاطفة السلبية. ويزيد هذا المعنى توضيحا أحد المبادئ القرآنية القوية وهو مبدأ "الصبر" واستخدامه خلال الوقت، والذي يصلح أن يكون موضوعا مستقلا بذاته في هذا المجال.

وأهم ما في هذا الكلام كله هو أننا إذا أردنا أن نغيّر من الجانب الروحاني المحتل في الفرد فعلينا أن نعالج سببه العميق والجذري ألا وهو "اتباع الهوى" فما لم يدرك الإنسان هذا السبب العميق ويسعى إلى علاجه فسوف يصعب عليه التغيير، فمحاولة علاج الإنسان المكتئب والحائر عن طريق الجلسات النفسية ذات الأسئلة والأجوبة، أو عن طريق نصح الواعظ والإمام بضرورة التوبة وقراءة القرآن والصلاة والصيام وما إلى ذلك لا يحقق المقصود كاملا، لأننا بهذا نخاطب هذا الإنسان ونتعامل معه على مستوى سطحي من وعيه وإدراكه، ولن ننجح في علاجه إلا بعدما نقتلع اتباعه للهوى من جذوره.

وإذا نجح الفرد في هذا سوف يسترجع نظره العقلي الذي سلبه منه الهوى، ويملاً وقته بالحركة والعمل والنشاط الذي تَعَطَّلَ عنه بسبب الهوى دائما، وإذا كان منشغلا بالعمل النافع والصالح فسوف يكون جانبه الروحاني قويا ومتوازنا، وسوف يشعر بالسعادة النفسية التي يريدها.

1 - رواه البخاري في صحيحه (فتح)، كتاب الأدب، باب: قول النبي ﷺ "يسرّوا ولا تعسّروا" وكان يجب التخفيف والتسرّي على الناس، رقم الحديث: 2126، 524/10-525. ومسلم في صحيحه، كتاب الفضائل، باب: مبادئه للآثام واختباره من المباح أسهله وانتقامه لله عند انتهاك حرّماته، رقم الحديث: 2327، 1813/4

2 - انظر الصفحات 61-62-63 من هذه المذكرة

3 - رواه البخاري في صحيحه (فتح)، كتاب الأدب، باب: الحذر من الغضب، رقم الحديث: 6114، 510/10. ومسلم في صحيحه، كتاب البر والصلة والآداب، باب: فضل من يملك نفسه عند الغضب وبأي شيء يذهب الغضب، رقم الحديث:

هناك قاعدة قوية في مجال التغيير والتطوير الذاتي تقول أن "السعادة في العطاء وليست في الأخذ" وهذا خلافا لما يعتقدده الكثير من الناس، فلطالما تعلقوا بالجوانب المادية للحياة وهي مظاهر الأخذ والاستهلاك التي تحدثنا عنها سابقا، ولطالما علقوا بنجاحهم وسعادتهم عليها، إلا أنهم في الطريق الخاطئ لأن الظاهر فقط يقول ذلك، أما إذا تفكرنا وتدبرنا وبجشنا جيدا في المسألة فسوف نجد أن ما نبحت عنه حقيقة يكمن في العمل والجهد والعطاء المنظم والذي يؤول إلى تحقيق غاية معينة في الحياة.

وهذه كذلك قاعدة قرآنية واضحة قبل أن تكون قاعدة إدارية، إذ يقول الله تعالى في سورة الليل:

﴿ فَأَمَّا مَنْ أَعْطَى وَاتَّقَى وَصَدَّقَ بِالْحُسْنَى، فَسَنِيَرَهُ لِلْيُسْرَى ﴾ الليل: ٥ - ٧ فـ "الْيُسْرَى" كلمة يدخل في معناها ما اصطالحنا عليه بـ "السعادة" وما في معناها، وشرطها كما هو واضح من الآية الكريمة هو "العطاء". وإذا كان المقصود المباشر من "العطاء" في الآية الكريمة هو الإنفاق والبذل المادي من زكاة وصدقة وغيرها - كما نجده في كتب التفسير- إلا أنه يحتمل المعنى الذي نقصده وهو العمل والجهد والسعي والمبادرة وغير ذلك، وهذا ما يؤكده حديث النبي ﷺ الذي يرويه سيدنا علي عليه السلام قال:

" كنا مع رسول الله ﷺ في بقيع الغرقد في جنازة، فقال: ما منكم من أحد إلا وقد كُتِبَ مقعده من الجنة ومقعده من النار. فقالوا: يا رسول الله أفلا نتكل؟ فقال: اعملوا فكل ميسر لما خلق له" قال: ثم قرأ: ﴿ فَأَمَّا مَنْ أَعْطَى وَاتَّقَى وَصَدَّقَ بِالْحُسْنَى، فَسَنِيَرَهُ لِلْيُسْرَى ﴾ إلى قوله: ﴿ لِلْيُسْرَى ﴾¹. فالعمل مطلوب في كل الأحوال، وهذه دعوة القرآن الكريم أيضا إذ يقول الله تعالى: ﴿ وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عِلِّيِّ الْعَالِينَ وَالشَّهَادَةُ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴾ التوبة: ١٠٥ وهو المعنى الذي تصدح به سورة العصر التي يقول فيها الله تعالى ﴿ وَالْعَصْرُ، إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ، إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴾ العصر: ١ - ٢٣.

1 - أخرجه البخاري في صحيحه (فتح)، كتاب القدر، باب وكان أمر الله قدرا مقدورا، رقم الحديث: 6601، 494/11

2 - سوف يأتي تفصيل آخر لمسألة "العمل" في القرآن الكريم في موضع آخر من هذه المذكرة.

ومن هنا ندرك يقينا أن التغيير الذاتي الذي ننشده في الفرد اليوم لا بد أن يكون من داخل نفسه وأعماقها، وهو القانون الواضح والثابت في القرآن الكريم الذي يقول فيه الله تعالى ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ الرعد: ١١. وقبل ختام هذا المبحث أشير إلى ملاحظتين مهمتين:

الملاحظة الأولى أن التغيير في الجانب الروحاني من خلال مسألة "الهوى والعقل" ليس هو كل شيء، وليس هو السر الأعظم الذي لا سر بعده، بل جانب مهم من جوانب التغيير في هذا المجال، فلعل هناك جوانب أخرى مهمة نصل إليها بالبحث والتحري.

والملاحظة الثانية أن موضوع "اتباع الهوى" له خصوصية في هذا الموضوع من المذكرة، ذلك أنني وظفتُه في مجال التنمية والتغيير الذاتيين باعتباره من الأسباب الجوهرية والعميقة التي يمكننا الاعتماد عليها في تغيير الجانب الروحاني للفرد، وذلك بخلاف ما نجد في كتب الزهد والرقائق وما يدور في هذا المجال عموماً.

خلاصة المبحث

π

من خلال ما تم عرضه ودراسته في هذا المبحث نخلص إلى ما يأتي:

1- يشكل الجانب الروحاني أهمية كبيرة بالنسبة للفرد، ذلك أنه يتحكم في حركته ونشاطه ويحدد نسبة المبادرة إلى العمل التي يعتمد عليها في قيامه بأدواره في الحياة. فإذا كان هذا الجانب قويا ومتوازنا كانت مبادرته للعمل بالقدر الذي يمكنه من النجاح في أداء تلك الأدوار والالتزامات والعكس.

2- الجانب الروحاني في الفرد معرض للاختلال والفساد في صورة ظواهر وأحوال نفسية سلبية كالقلق والاكتئاب والهمم والغم والإحباط واليأس والقنوط والخوف والحزن وغيرها، هذا ما يجعله يصاب بالأزمات والصدمات النفسية وحتى الأمراض العضوية التي تشل قدراته وإمكاناته فيعاني كثيرا في حياته

ومن أسباب هذا الاختلال مبالغة الفرد في اتباع غرائزه، الأمر الذي يجعله يطلب تحصيل كل ما تميل إليه نفسه، ويزداد مستوى الخلل في حالة عجزه عن إشباع تلك الغرائز. وفي هذه الحالة يصبح عبدا خاضعا للهوى، فاتباع الإنسان لهواه من الأسباب الجوهرية والعميقة لاختلال جانبه الروحاني.

3- التغيير في الجانب الروحاني لا بد أن ينطلق من داخل الفرد وأعماق نفسه، وذلك بالسعي إلى التخلص من استحكام الهوى في نفسه، ولهذا طرق وأوجه عديدة منها التعامل مع أحداث الحياة ومواقفها وتحدياتها بالعقل لا بالمشاعر والعواطف.

4- التغيير من الداخل بتعميق الإدراك والتفكير يعطي حصيلة مُرضية ونتائج قوية، بعكس التغيير على المستويات السطحية من إدراك الفرد الذي تكون حصيلته ضعيفة ونتائجه قليلة وغير دائمة. وهذا من أبعاد التغيير التي تعتمد عليها علوم التنمية الذاتية الحديثة، والذي يرجع إلى أصل قرآني ثابت يقول فيه الله تعالى ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ الرعد: ١١.

المبحث الثاني

التغيير في الجانب الشخصي

هناك جوانب من حياة الفرد تخصه وحده وتُميّزه عن غيره من الأفراد، من ذلك طبيعة سلوكه الذي يُعامل به نفسه وغيره، وطريقة تفكيره التي يُفكر بها في حياته، والمستوى العلمي والثقافي الذي وصل إليه، وحالته البدنية أو الفسيولوجية التي يتمتع بها، وجانب الإبداع والذكاء في شخصيته... وغيرها من الجوانب التي جمعتها في عنوان: "الجانب الشخصي".

ولاجتناب التطويل فقد آثرتُ أن أركز على موضوعين اثنين من هذا الجانب وهما: "السلوك" و"التفكير". وفيما يأتي تفصيلهما:

المطلب الأول: التغيير على مستوى السلوك

تمهيد:

يُعتبر موضوع السلوك من الموضوعات المهمة التي اهتم بها الفكر البشري منذ القدم فلا تكاد تخلو حضارة من دراسته والتركيز عليه والاهتمام به. ومع التطور المتسارع لجوانب الحياة في هذا العصر تطورت العلوم بشتى أنواعها وألوانها وتطورت معها الأساليب والمناهج والطرق التي تُدرَسُ بها، بما فيها العلوم الإنسانية والعلوم التي تختص بدراسة طبيعة الإنسان ونفسه. وموضوع السلوك واحد منها، فلم تبق دراسته مجرد كلام نظري في مجالات فلسفية عامة، بل أصبح يُدرَسُ بطرق عملية، ويضبط بوسائل وتقنيات حديثة، تميزت بالعمق والدقة وقوة التركيز.

لذا سأحاول في هذا المطلب أن أعرض صورة عامة عن دراسة السلوك وكيفية تغييره، من خلال بعض تقنيات علوم التنمية الذاتية مؤيدا له ومعززا بما اخترته من القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة لأدلل وأؤكد على أن ديننا الحنيف قد كفانا كل ما نحتاج إليه، وأن فيه من أسس السلوك وطرق تغييره ما تُقَوِّي به ما في العلوم الحديثة، وأن أسوتنا وقُدوتنا في هذا الموضوع وغيره هو سيدنا محمد ﷺ. مُتَّبَعًا في ذلك مواقف وآراء بعض مفكري وعلماء هذا العصر، منهم الشيخ محمد الغزالي الذي اعتنى عناية خاصة بالجانب النفسي للفرد بصفة عامة واجتهد في ترجمة بعض الأفكار والآراء الغربية من كتاب غربيين إلى العربية وتأصيلها من الإسلام ومما قاله في كتابه القيم: "خلق المسلم":

"

الفرع الأول: التعريف بالسلوك:

أولاً: السلوك في اللغة: السلوك في اللغة من مادة "سَلَكَ" وهذا المصدر يأتي على معنيين هما:

الأول: بمعنى الإدخال، إدخال شيء في شيء قال تعالى: ﴿أَسْلَكَ يَدَكَ فِي جَيْبِكَ تَخْرُجُ بَيْضَاءَ مِنْ غَيْرِ

سُوءٍ﴾ القصص: ٣٢، وقال أيضاً: ﴿ثُمَّ فِي سِلْسِلَةٍ ذَرْعُهَا سَبْعُونَ ذِرَاعًا فَاسْلُكُوهُ﴾ الحاقة: ٣٢.

وقد جاء في القاموس المحيط: "

1"

الثاني: بمعنى الطريق والسبيل والاتجاه الذي يتخذه الإنسان في حياته، قال تعالى: ﴿الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ

الْأَرْضَ مَهْدًا وَسَلَكَ لَكُمْ فِيهَا سُبُلًا﴾ طه: ٥٣ وقال عز وجل: ﴿لِتَسْلُكُوا مِنْهَا سُبُلًا فِجَاجًا﴾ نوح: ٢٠

وقال تعالى: ﴿ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا﴾ النحل: ٦٩.

ثانياً: السلوك في الاصطلاح: من خلال المعنى اللغوي الثاني للسلوك نستطيع القول بأن السلوك

هو مجموعة الأفعال والتصرفات المعبرة عن إدراك الفرد وتصوره لأمر ما والتي تمثل الطريقة التي

يعتمدها في حياته وفي كيفية التعامل مع نفسه والآخرين. وهذا بتأثير عوامل داخلية وخارجية تتعلق

بهذا الفرد. وهو ما يقرره المتخصصون في مجال الفلسفة وعلم النفس (المجال الذي اهتم بموضوع

السلوك أكثر من غيره) إذ ينظر هؤلاء المتخصصون إلى السلوك البشري على أنه نتيجة أو حصيلة

لتفاعل عوامل داخلية وخارجية تتعلق بالإنسان، وعن طريق هذه العوامل يفسرون هذا السلوك

ويقيّمونه ويحكمون عليه.

فمن العوامل الداخلية التي تكون مسؤولة عن السلوك حسب الأستاذ: "عبد الحميد الهاشمي"

المتخصص في علم النفس:

[الأمن،

الخوف السرور، السعادة، الغضب، الانفعال...].

[كسلوك الاستقبال، والهجوم، والهروب...]¹. ويدخل في هذه العوامل الخارجية أيضا الظواهر البيئية المحيطة بالإنسان كحالة الطقس وتغير الفصول، وطبيعة المنطقة: زراعية أو صناعية أو صحراوية أو بحرية، "

"².

والآن نريد أن ندرس مسألة تغيير السلوك البشري من منظور جديد والذي يتمثل في تطبيقات علوم التنمية البشرية والذاتية الحديثة التي أتاحت لنا إيجاد حلول جديدة، وطرق فعّالة لتغيير مشاكل السلوك، هذه الحلول التي توقفت نوعا ما مع الطرق التقليدية والقديمة في هذا المجال كما سنعرف فيما يأتي:

الفرع الثاني: السلوك وتغييره في علوم التنمية الذاتية الحديثة

إن اعتماد الأسلوب المباشر في الكلام أفضل وسيلة لتوضيح الأفكار المتعلقة بهذا المطلب؛ وذلك بالانطلاق من نموذج واقعي لمظهر من مظاهر السلوك البشري الذي سوف يعبر عن غيره من الحالات وليكن ما أطلقنا عليه بـ: "مشكل الانقطاع عن إتمام العمل" الذي يصيب الفرد فيمنعه من إتمام أعماله

¹ - انظر كتاب: أصول علم النفس العام، عبد الحميد الهاشمي (دط-دت، الجزائر/ديوان المطبوعات الجامعية) 111-113

² - المرجع نفسه 113

وواجباته؛ فيبدأ أعمالاً ولا يتمها، ويدخل في مشاريع ولا يكملها. وقد تكون "المماطلة" أقرب المرادفات لهذا المعنى، إذ يكون أمام الفرد واجبات وأعمال مهمة ولكنه يتماطل في أدائها ويُسوف ويؤجل حتى يصل إلى درجة العجز عن القيام بها كلية.

إن المشكل هنا ليس في عدم القيام بهذه الأعمال مع أهميتها ولكنه يكمن في نتيجة هذا التماطل وهذا الانقطاع والتي تكون في أغلب الأحيان سلبية ومضرة بالإنسان؛ سوف يصاب بالاكتئاب والضحك والقلق والتوتر، وسوف يتعرض لعذاب نفسي كبير قد يتطور إلى مشكل صحي أو مرض عضوي والإحساس بهذه النتيجة يكون في بعض الأحيان لاواعياً؛ بمعنى أن الإنسان يتضرر بهذه النتيجة ويغفل عن سببها وهو عدم القيام بالعمل والواجب المطلوب.

قد يُقدم أسباباً لحل هذه المشكلة وينجح في ذلك، لكن هناك نسبة كبيرة من الناس تفشل في إيجاد الحلول المناسبة والنهائية لمثل هذه المشكلات وتبقى تعاني، فأين تكمن المشكلة؟ ولماذا يعجز الإنسان عن إصلاح هذا الخلل؟ قد يتلقى الإنسان دروساً وتوجيهات في هذا الطريق، فيأخذ معلومات عن علاج مشكلة التسويف وتأجيل الأعمال والمنهج السليم في إدارة الوقت... إلخ ولكنه يبقى في مكانه ولا يغير شيئاً. فما سبب ذلك؟

هذه نماذج من التساؤلات والإشكالات التي أوجدت لها علوم التنمية الذاتية الحديثة الأجوبة المطلوبة، وذلك من خلال تطوير وتحديث وإبداع طرق وتقنيات عديدة تستخدم في هذا المجال وفي مجال التغيير الذاتي عموماً، وكذا من خلال أساليب جديدة في التفكير والتي اخترت منها النماذج الآتية للتوضيح والبيان:

النموذج الأول: تغيير السلوك بالتفكير العميق

في هذا النموذج نجد نقطة التقاء بين هذا المبحث والمبحث الذي سبقه، فقد ختمنا المبحث السابق بالإشارة إلى مسألة مهمة وضرورية في التغيير عموماً وفي تغيير الجانب الروحاني خصوصاً وهي مسألة اتباع الفرد لهواه، وقلنا أن هذه العادة السيئة تقضي على إرادة الفرد وحريته في التفكير السليم، وفي

الاستخدام الأمثل للقدرات العقلية من جهة، وتُضعف جانبه الروحاني والنفسي من جهة أخرى، وهذا أيضاً من الأسباب التي تحول دون تغيير السلوك السيئ لدى الفرد، ومن هنا نفهم أن اختلال الجانب الروحاني عند الفرد وتعبير أدق جانب الإيمان عنده هو سبب رئيسي في اختلال جوانب أخرى في حياته، وهذا من الأسباب الخفية التي يغفل عنها الكثير...

فالتفكير العميق هو من أقوى الأسباب التي تمكننا من تغيير السلوك السيئ عند الأفراد، فهو يمكننا من الوصول إلى جذور المشكلة، وهذا هو الطريق المناسب لحلها وما لم يصل الإنسان إلى هذا المستوى فإنه يبقى دائماً بعيداً عن الحل.

إن تحقيق هذا الغرض المهم معناه استخدام القوى البشرية للفرد أحسن استخدام وتوظيف طاقاتها بقوة، وهذا يكون بالاستخدام الأمثل للجوارح والحواس وعلى رأسها العقل. ولا أستطيع أن أستفيض في الحديث عن هذه المسألة لأنه سبق التطرق إلى جانب منها في المبحث السابق، وما زال هناك جانب آخر منها سنتناوله بتفصيل أكبر في المطلب الموالي.

النموذج الثاني: "المسؤولية الفردية"

أولاً: مفهوم المسؤولية الفردية

عندما يتعمق التفكير وتزداد قوة التركيز سوف يلمس الفرد خيوط الحل للمشكلة التي يريد تغييرها، وأهم ما يمكن أن يحققه من وراء ذلك هو الوصول إلى تحمل مسؤولية ما يحدث له والاعتراف الصريح والصادق بأنه هو السبب في مشكلته، هذه مسألة جوهرية في التغيير يكون الفرد قد قطع شوطاً كبيراً فيه إذا ما وصل إليها.

فالمنقطع عن عمله الذي يعاني التسويف والتأجيل ما لم يتهم نفسه في هذا الأمر فإن الحل يتعسر عليه، وإذا لم يتهم نفسه فإنه سيلجأ إلى إلقاء اللوم على الآخرين وعلى الظروف والبيئة وغيرها من الأعذار الكثيرة.

وهناك رأي يقول به بعض المتخصصين في علم النفس والعلوم السلوكية بصفة عامة مفاده أن سلوك الإنسان مُبرَّرٌ ومُعَلَّلٌ بأسباب خارجة عن نطاقه، وأنه انعكاس ونتيجة لها، وتمثل هذه الأسباب في عوامل: الوراثة والأسرة والبيئة التي ينشأ فيها والظروف المحيطة به¹ وهو ما يطلق عليه في علوم التنمية الذاتية الحديثة بـ"البرمجة السابقة". وهذه تسمية يمكن أن نعبر بها عن المقصود بصفة عامة ونقول أن الإنسان مبرمج على إصدار سلوكياته من قبل؛ فلا نلوم المدخن مثلا لأن والده وجدته وأشقائه كانوا مدخنين، ولا نلوم الفتاة المترجحة لأنها وجدت أمها وجدتها وأخواتها وأقاربها في العائلة لا يلتزم بالحجاب، ولا نلوم هذا الذي لا يتم أعماله ويتكاسل عنها ويؤجلها دائما لأنه يعيش في ظروف صعبة ويشعر بضغط كبير (من رئيسه في العمل، من زوجته وأبنائه، من جيرانه، من الوضع السيئ للبلاد...) وهكذا فإن سلوك الإنسان راجع إلى برمجته السابقة والظروف المحيطة به.

والسلوك عند أصحاب هذا الرأي هو عبارة عن استجابة لمثيرٍ أو منبهٍ خارجي، يلخصونه في المعادلة الآتية:



وتفسير هذه الاستجابة -وبالتالي السلوك - مرتبط بطبيعتها وبالعوامل المؤثرة فيها (الظروف والأحداث الخارجية)، وفي هذا يقول الدكتور "مصطفى غالب" في تقديمه لكتاب "في سبيل موسوعة نفسية": "

2

إن مصداقية هذا الرأي يُستبعد أن تعمم وتصبح قاعدة كلية وقانونا عاما نفسر به سلوك الفرد فهناك حقا تأثير للبرمجة السابقة للإنسان على سلوكه، ولها أثر في تحديد معالم شخصيته، ولكن هذا الأثر

¹ - انظر كتاب: في سبيل موسوعة نفسية، مصطفى غالب (ط3 - 1982، بيروت/مكتبة الهلال) 12

² - المرجع نفسه 104

ينتهي عندما يَعْقِلُ الفرد ويبلغ سن الرشد ويصبح مسئولاً عن أعماله وتصرفاته، وبتعبير آخر فإن تأثير هذه البرمجة لا يتعد المراحل الأولى من حياة الفرد لأنه بعد ذلك سيكون مستقلاً ذاتياً يحدد شخصيته بنفسه، ويختار السلوك الذي يريده، ويضع تصوراً للمصير الذي يطمح إليه، وإذا رجعنا إلى تلك المعادلة السلوكية يصبح هو الذي يختار استجابته للمنبهات والمثيرات الخارجية، أي يصبح هو الذي يختار السلوك الذي يريده وليست الظروف هي التي تفرضه عليه، وكل هذا انطلاقاً من المقدار الذي جعله الله تعالى لكل فرد منا من الحرية الفردية أو حرية الاختيار، هذه الحرية الفردية تمكننا من الاتجاه نحو العمل والسعي الذي ينافي العجز والتعلل بالظروف والبرمجة السابقة.

وإلى هذا المعنى يشير الشيخ "عبد الله دراز" راجعاً إلى القرآن الكريم قائلاً:

يريد القرآن

1

ثم يخلص إلى أن اختيار الفرد لتصرفاته معناه الاستخدام الأمثل للعقل وقد عبر عنه قبل أن يصرح به بـ "القوة الباطنة" و"السلطة الخاصة" فيقول:

² وهذا تأكيد لما أسلفناه

من ضرورة العمل المركز بالحواس وعلى رأسها العقل.

إذن لا يمكن للفرد أن يستمر على سلوك سيء بحجة البرمجة السابقة، ولا يمكنه رفض التغيير والتجديد بحجة قهر البيئة له وضغط الظروف، إذ يمكنه تغيير البرمجة السابقة والتكيف مع البيئة والظروف

¹ - دستور الأخلاق في القرآن الكريم، عبد الله دراز، (ط10 - 1998/1418، بيروت/مؤسسة الرسالة) 27

² - المرجع السابق 27 - 28

من خلال الحرية الفردية التي يتمتع بها. وهذه المبادرة هي الفكرة العامة التي قام عليها ما عُرف حديثا في مجال الإدارة والتغيير بـ: "البرمجة اللغوية العصبية" ففي تفاصيلها وأبجدياتها طرق وتقنيات تعتمد على قوة التفكير والتركيز لتغيير بعض الأوضاع والحالات والعادات السيئة لدى الفرد عن طريق الرجوع العميق للنفس، وهذا معنى يترجمه لنا مؤلفا كتاب "البرمجة اللغوية العصبية في 21 يوما" "هاري ألدري وبيريل هيدر" بالقول: "

¹. وهذا ما نجد واضحا في آية

التغيير التي يقول فيها الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾.

فمن تغيير الفرد ما بنفسه اعترافه بمسؤوليته الفردية وتحمُّله لنتائج قراراته الخاطئة التي يتخذها في حياته والتي تُحدث له خللا في السلوك وهذا أمر مهم جدا، وهو من أسس التغيير المهمة؛ إذ يمكنه من اختيار الاستجابة المناسبة والإيجابية للمنبهات والمثيرات الخارجية التي تواجهه في حياته. وتطبيق هذا الأمر على النموذج الذي تم اختياره (الانقطاع عن إتمام الأعمال) يعطينا أن صاحب هذا السلوك سوف يتأكد ألا شيء عطله عن عمله لا الظروف ولا البيئة ولا المحيط ولا الأسباب الأخرى التي قد يتعلل بها، وإنما الإشكال فيه هو شخصيا. وإذا علم هذا فإن التغيير سهل عليه، لأنه بهذا يكون قد وضع يده على سبب مهم من أسباب المشكلة.

ثانيا: نماذج من تطبيقات "المسؤولية الفردية" في علوم التنمية الذاتية

تعد "المسؤولية الفردية" من بين الأفكار القوية التي تعرضها علينا علوم التنمية الذاتية، ومن بين الذين تكلموا عنها ونوهوا بأهميتها وبآثارها القوية في حياة الفرد الكاتب والمحاضر الأمريكي "ستيفن كوفي" وذلك في كتابه القيم: "العادات السبع للناس الأكثر فعالية".

يعبر المؤلف عن الفكرة بعباراة: "إدراك الذات" وهي القدرة على التفكير التي تميزنا عن عالم الحيوان، ثم يتطرق إلى مسألة البرمجة السابقة والظروف المحيطة بالفرد وأثرها في تحديد وتوجيه سلوكه، إذ عبر عنها بلفظ "الخرائط الاجتماعية" التي تتوزع على ثلاثة جوانب: الحتمية الوراثية، الحتمية الجسدية والحتمية البيئية، وكلها تستند إلى المعادلة السلوكية السابقة: "منبه - استجابة"، وفي هذا يقول:

1. وبعدها يتساءل عن مدى دقة هذه الخرائط ووضوحها في تحديد الطبيعة الحقيقية للفرد وهل هي مؤسسة على مبادئ صحيحة أم لا؟ ويخلص إلى أن الفرد مسئول عن نفسه، وينبه على نقطة مهمة للغاية والتي تطرّقنا إليها في المسألة السابقة وهي أن سلوك الفرد هو انعكاس ونتيجة لقراراته وإرادته، وليس للظروف والبرمجة السابقة، ويؤكد أيضا على حرية الإنسان في اختياره الاستجابة المناسبة لمنبهاته الخارجية ويضع كل هذا تحت مسمى "روح المبادرة" وهي العادة الأولى التي صدرَ بها عاداته السبع في كتابه. يقول: " أي عادة روح المبادرة

2 ويضيف: "

3

فأي نتيجة يجدها الفرد في حياته اليومية إيجابية كانت أم سلبية فهو المسئول المباشر عنها وهو السبب في حدوثها، وفي هذا يقول أيضا: "

1 - العادات السبع للناس الأكثر فعالية - ستيفن كوفي 95

2 - المرجع نفسه 100

3 - المرجع السابق، الصفحة نفسها

1. وهو بهذا مع الذين يقولون بمحدودية تأثير البرمجة السابقة للفرد وطبيعة البيئة والظروف

المحيطة به.

وهناك من افتراضات "البرمجة اللغوية العصبية" ما يتعلّق بـ "المسؤولية الفردية" وهي فرضية تقول:

"أنا مسئول عن عقلي إذن أنا مسئول عن نتائج أفعالي".

وهي تتضمن ما هو واضح من عنوانها أن الفرد ما دام مزودا بعقل يفكر ويميز به فهو مسئول عن

نتائج أفعاله، فإذا عرف كيف يستخدم قدراته العقلية بشكل جيد حصل على نتائج إيجابية وإلا فالعكس، المهم أنه المسئول على كل ذلك.

وبالرجوع إلى كتاب: "البرمجة اللغوية العصبية في 21 يوما" نجد إشارة إلى هذا المعنى وإلى هذه

الفرضية موصولا بفرضية أخرى وهي "الخريطة ليست هي الواقع" في قول المؤلفان:

"

2.

النموذج الثالث: "المبادرة"

1 - المرجع نفسه 103

2 - البرمجة اللغوية العصبية في 21 يوما- هاري آدر/بيريل هيندر 263 - 264

عبارات: "الجهد"، "السعي"، "العمل"، هي ألفاظ تبين مقصودي من كلمة "مبادرة"¹، فلا يمكننا أن نتكلم عن تغيير سلوك معين دون تنفيذٍ وتطبيقٍ، دون سعيٍ وبذلٍ للجهد، دون القيام بالمبادرة، وهذه معادلة معروفة وثابتة في علوم الإدارة والقيادة:

تفكير ← قرار ← تنفيذ

لطالما تمنى الإنسان إشباع بعض الحاجات وتحقيق بعض الرغبات في شتى جوانب حياته، ولطالما تمنى التحلي بأخلاق وسلوكيات معينة، إلا أنه يبقى يدور في فلك التمني والرجاء مفتقرا لما يريده ويتمناه، لا ينقل تلك الأماني - وهي الجانب النظري لطموحاته - إلى أرض الواقع ولا يبذل جهدا من أجل تحقيقها ولا يبادر إليها. ثم إن الذين يبادرون ويبدلون جهودا ويسعون لتحقيقها يجدون أنفسهم أمام نفس المصير وهو عدم تحقيق ما يريدون. فما هو السبب يا ترى؟ وما الذي يمنع الإنسان من المبادرة والعمل؟ ولماذا لا يحقق المبادرون رغباتهم؟

هذه الإشكالية لها ارتباط بموضوع آخر وهو "التغيير بالأهداف" والذي سيأتي معنا لاحقا، إذ يشترك مع موضوع "المبادرة" في بعض النقاط ولذا فقد أجلتها إلى حينها. وأكتفي للإجابة على هذه الإشكالية بالإشارة إلى مسألة مهمة:

تتعلق هذه المسألة بالإنسان واتخاذ القرارات؛ وبالضبط بالمصادر والأسس التي يعتمد عليها في اتخاذ هذه القرارات فنحن في هذه المسألة أمام قسمين من الناس:

- القسم الأول:

¹ - أود أن أشير إلى ملاحظة منهجية، وهي أن الكلام الذي تتضمنه أجزاء هذه المذكرة لا ينحصر في مجال الأمثلة والنماذج المختارة لكل مسألة، فالكلام عن المسؤولية الفردية مثلا لا يقتصر على من يعاني الانقطاع في أعماله، وهو النموذج الذي احترته، وإنما وضعت هذه الأمثلة من أجل تقريب المعنى فقط. ونفس الشيء مع مسألة "المبادرة" وكل ما سيأتي إن شاء الله.

ويمثل صنفا من الناس يُصدرون قراراتهم انطلاقاً من مشاعرهم وأحاسيسهم، بمعنى أن الذي ينتمي إلى هذا الصنف هو عبد تسيطر عليه مشاعره وأحاسيسه، نفسه تقوده وهو يتبعها، لا يتحمس للغايات التي فيها مشقة وألم، ويرتاح لما فيه راحته وأمنه. وهذا راجع لتأثير ثلاثة عوامل أساسية: أحدهما يتمثل في البيئة المادية الملموسة. والثاني يتمثل في تأثير المجتمع، والثالث ما توصلنا إليه في المبحث السابق وهو سيطرة الهوى على هذا الفرد.

أطلق صاحب كتاب "**العادات السبع للناس الأكثر فعالية**" ستيفن كوفي على أصحاب هذا القسم بـ "الانفعاليين" وضرَبَ مثالا عن تأثرهم بالعامل الأول (البيئة الطبيعية) بتغيُّر حالة الطقس؛ فإذا كان الجو صحواً ومعتدلاً كانوا في أحسن أحوالهم، وأما إذا كان الجو مضطرباً فسيكون العكس، ويؤثر هذا سلبياً على أدائهم ومستواهم العام. ومثَّل عن تأثرهم بالعامل الثاني (العامل الاجتماعي) بالعلاقات مع الناس؛ فإذا لقوا معاملة حسنة من طرف الغير شَعَرُوا بالرضا وإلا فالعكس حيث يتخذون أسلوباً دفاعياً¹.

- القسم الثاني:

ويمثل صنفا من الناس يعتمدون على عقولهم في اتخاذ القرارات فيصدرونها تبعاً للقيم والمبادئ السامية التي يؤمنون بها، لا يصددهم الألم والمشقة عن تحقيق غاياتهم، وهم الذين يقودون أنفسهم إلى حيث يريدون، لا تؤثر فيهم بيئة ولا يؤثر فيهم مجتمع. وقد عبَّر عنهم ستيفن كوفي بـ "المبادرين" فهم في مثال الطقس محايدون وهو تبع لهم، "

1 - العادات السبع للناس الأكثر فعالية-ستيفن كوفي 100 - 101

2 - المرجع السابق، الصفحة نفسها

إذا فمن الأسباب التي تجعل الإنسان لا يبادر إلى تطبيق وتنفيذ ما يفكر فيه هو تأثره بالمشاعر والأحاسيس، وتفضيله لما فيه راحته على ما فيه مشقته، فتوجُّهه هذا يجعله يشعر بصعوبة واجباته وتعذرها عليه وبالتالي يبقى بعيداً عن تحقيقها. وبالمقابل فإن مقاومة هذه العواطف والأحاسيس والمشاعر وتغليب جانب العقل والحكمة انطلاقاً من المبادئ والقيم هو ما يُمكنُ الإنسان من المبادرة وفي هذا يقول ستيفن كوفي: "

1»

وهناك في "البرمجة اللغوية العصبية" فرضية تخدم هذه الفكرة (المبادرة)، إذ تقول:

"لدى كل إنسان المصادر التي يحتاجها لإحداث التغيير"

وتركز هذه الفرضية على الملكات الداخلية والقدرات الباطنة التي يتمتع بها كل إنسان والتي إذا ما فكر فيها جيداً وحرص على اكتشافها واستخراجها تمكن من إيجاد حلول ومخارج لمشكلاته وهذا لا يكون إلا بالاستخدام الأمثل للعقل لا العاطفة.

جاء في كتاب **"البرمجة اللغوية العصبية في 21 يوماً"** في سياق شرح هذه الفرضية: "

هكذا نلاحظ كيف يركزون كثيرا على ما في داخل الإنسان ويحاولون دائما العمل في المستويات العميقة من نفسه لضمان النتائج الإيجابية للتغيير وهو ما يحصل فعلا. وهذا ما يشير إليه قول الله تعالى:

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾

وفي الأخير نستنتج أن المبادرة تساوي استعمال العقل استعمالا جيدا، وهذا جزء رئيسي من مفهومها وبهذا نكون قد أجبنا نسبيا على الإشكالية السابقة. فلا يستطيع الإنسان المبادرة إلى العمل ما لم يقاوم مشاعره وأحاسيسه السلبية فإذا غلبت عليه فسيبقى مكتوف الأيدي.

إذن هذا وجهٌ من أوجه اهتمام علوم التنمية الذاتية الحديثة بمختلف تخصصاتها وشعبها بالجانب العميق في نفس الإنسان والذي يمكنه من اكتشاف الكثير من القدرات والطاقات التي يتمتع بها. فهل نجد هذا الاهتمام في القرآن الكريم؟ هذا ما سنعرفه فيما يأتي:

الفرع الثالث: السلوك وتغييره من خلال القرآن الكريم.

من خصائص القرآن العامة أنه يوجز الكلام ويختصره من غير تفصيل وتطويل، وهذا من أوجه إعجازه، ليركز المجال لعقل الإنسان حتى يتفكر ويتدبر ويجهد في فهم المعاني والحقائق والدلالات التي يريدتها، وهكذا نجد موضوع السلوك فيه، نأخذ منه خطوطا عريضة وإشارات عامة نجد تفصيلها في السنة النبوية ثم في الواقع المعيش. فلا بأس أن أذكر هنا أن دراسة هذا الموضوع وغيره من مواضيع هذه المذكرة مرتكز على هذا الأساس.

وفي هذا يقول الدكتور "أحمد الشرباصي" في مقدمة كتابه "موسوعة أخلاق القرآن":

11

فبناء على هذا الأساس القرآني العام فإننا لا نجد موضوع التغيير الإيجابي لجانب السلوك عند الفرد كما عرفنا صورةً عامةً عنه في علوم التنمية الذاتية الحديثة من خلال النماذج الثلاثة المختارة بتقسيماتها وألفاظها، وإنما نجد في السياق القرآني الخاص به والذي نصل إليه بالتدبر والتفكير في قوانينه وسننه.

وبناء على هذا فقد قمتُ بتتبع الآيات القرآنية التي تناقش موضوع النماذج السابقة "التفكير العميق" و"المسؤولية الفردية" و"المبادرة" فكانت الحصيصة كالاتي:

أولاً: "التفكير العميق"

سبق أن أشرتُ إلى أنني خصصتُ مطلباً كاملاً من هذه المذكرة للحديث عن هذه المسألة لأهميتها. وهذا لا يعني أن أشير بإيجاز إلى جانب من جوانبها في هذا الموضوع، وهو المستوى المقابل للتفكير العميق وهو التفكير السطحي الذي يمكننا أن نصفه بـ "التفكير المعطل". هذا الأخير تناوله القرآن الكريم في العديد من الآيات في مناسبات وسياقات مختلفة منها سياق الإنكار والعتاب كما في النماذج الآتية:

1- قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا سَوَاءٌ عَلَيْهِمْ أُنذَرْتَهُمْ أَمْ لَمْ تُنذِرْهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ﴾ البقرة: ٦

¹ - موسوعة أخلاق القرآن، أحمد الشرباصي، (ط1 - 1981/1401، بيروت - دار الرائد العربي) صفحة "ل"

فالحواس عند هذا الصنف من الناس لا تشتغل وقد تعطلت بسببهم هم أنفسهم نتيجة للكفر والجحود والعدا فلا تنفع معهم دروس ولا تؤثر فيهم مواعظ، وقد يستخدمون حواسهم، ويشغلون تفكيرهم ولكن في الطريق الخطأ في صورة التكبر والعدا والإعراض عن الحق، ولذلك كان جزاؤهم أن طبع الله تعالى وختم على حواسهم هذه كما قال: ﴿ خَتَمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَعَلَى سَمْعِهِمْ وَعَلَى أَبْصَارِهِمْ غِشْوَةً وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ ﴾ البقرة: ٧. نقل ابن كثير عن قتادة قوله في تفسير هذه الآية:

¹ وتأتي آية أخرى تؤكد هذا المعنى وتبيئه

2- قال تعالى: ﴿ وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا ﴾ الأعراف: ١٧٩ وهذه إشارة عن كل من عطل جوارحه عن الوظائف التي خلقها الله تعالى من أجلها ولم ينتفع بها، كما قال ابن كثير في تفسير هذه الآية: " ² . ويقول سيد قطب بشيء من

التفصيل:

³ فليس كل من له قلب فهو عاقل، ومن له بصر هو يبصر، ومن له سمع هو يسمع وينصت، إذ لهذه الجوارح مستويين واحد سطحي والآخر أعماق والاقتصار على المستوى السطحي وحده لا يكفي، بل يجب استخدام هذه الجوارح استخداما كاملا.

¹ - تفسير ابن كثير 133/1

² - المصدر نفسه 1237/2

³ - في ظلال القرآن-سيد قطب 1401/3

3- ﴿ أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى

الْأَبْصَارَ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ ﴾ الحج: ٤٦ . وهذه إشارة إلى المستوى العميق من الوعي والإدراك. وهو البصيرة النافذة التي تنفذ إلى العبر والحكم كما قال ابن كثير: "

1»

ثانياً: "المسؤولية الفردية"

اعتنى القرآن الكريم عناية واضحة بالإنسان وبكل ما يتعلق به من كل جوانب حياته وهو ما أسعى إلى إبراز معالمه في هذه المذكرة العلمية. وعندما التمسْتُ قضية "المسؤولية الفردية" في هذا الكتاب المعجز وجدت ما يكفي ويشفي وما يصبح بعد مزيد من البحث والتعمق في التدبر إلى قانون أو نظرية قرآنية في المسألة.

وبعد التأمل في الآيات المتعلقة بالمسألة، تم تصنيفها إلى ثلاثة أقسام بحسب ما تضمنته؛ قسم يشير إلى الحرية الفردية التي مُنحت للإنسان ببعض وسائلها، وقسم يضع أماننا نماذجاً لأقوام اختاروا مصيرهم السيئ وكانوا مسئولين عليه مسؤولية مباشرة، وقسم يصرح بأسلوب مباشر أن الإنسان مسئول عن نتائج أفعاله مسؤولية مباشرة.

- القسم الأول: الحرية الفردية للإنسان

القرآن يقرر أن الله تعالى خلق الإنسان من العدم ضعيفاً لا حول له ولا قوة إلا بخالقه، ثم زوده سبحانه بوسائل الإدراك التي تعطيه قدراً من القوة وتمنحه فيما بعد جزءاً من الحرية في اختياره للخير والشر فيقول تعالى: ﴿ هَلْ أَتَى عَلَى الْإِنْسَانِ حِينٌ مِّنَ الدَّهْرِ لَمْ يَكُن شَيْئًا مَّذْكُورًا، إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَّبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا، إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا ﴾ الإنسان: ١-٣

فسيبيل الخير والنجاة واضح ومبين للإنسان وهو مطالب باتباع طريق الخير واجتناب طريق الشر ومع هذا الإيجاب فهو حر في اختيار أحد الطريقين. يقول سيد قطب في سياق تعريفه بـ "سورة الإنسان" التي عبّر عن هداياتها ومحاورها الكبرى بـ "اللمسات": "

(إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا)¹ ثم يشير إلى دعوة

القرآن الكريم إلى اتباع طريق الهدى واتباع طريق الضلال من خلال ما ورد بعد مقدمة السورة من مشاهد نعيم الجنة المرغبة في الهدى.

ويقول في موضع آخر عن هذه الآية:

...

2»

ونفس الأمر بشير إليه عبد الكريم الخطيب عند تفسيره لهذه الآيات إذ يقول: "

3»

وعند اختياره طريق الشر فإن القرآن يسجل خطأ هذا الاختيار ويعاتب عليه، فمع أن الله تعالى

أحسن للإنسان لما خلقه ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ التين: ٤. أي سويًا مستقيماً كما قال تعالى

1 - في ظلال القرآن - سيد قطب 3777/6

2 - المرجع نفسه 3780/6

3 - التفسير القرآني للقرآن - عبد الكريم الخطيب 1354/8

أيضا ﴿يَأْتِيهَا الْإِنْسَانُ مَا غَرَكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ، الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّدَكَ فَعَدَلَكَ﴾ الانفطار: ٦- ١٧. إلا أنه يطغى ولا يعترف بالنعمة كما قال تعالى ﴿كَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنَّاظِرٌ، أَن رَّاهُ اسْتَفْتَى، إِنَّ إِلَىٰ رَبِّكَ الرُّجْعَىٰ﴾ العلق: ٦ - ٨

وبأسلوب الاستفهام الإنكاري يعاتب القرآن الكريم الإنسان على هذا الصنيع، قال تعالى ﴿أَيَحْسَبُ أَن لَّمْ يَرَهُ أَحَدًا، أَلَمْ نَجْعَلْ لَهُ عَيْنَيْنِ، وَلِسَانًا وَشَفَتَيْنِ، وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ﴾ البلد: ٦ - ١٠
فوسائل الإدراك التي تجعله عاقلا ومميزا، ثم وضوح سبيلي الخير والشر كل هذا يجعل الفرد مصيبا في اختياراته إلا أنه كثيرا ما يخطأ.

- القسم الثاني: نماذج عن تحمل مسؤولية العذاب

في هذا القسم نجد التعبير عن المسؤولية الفردية للإنسان بألفاظ: "الكفر" - "الكسب" - و"العمل". فلما يطالع الإنسان الضال والمنحرف على مصيره يوم الحساب ويعاين العذاب الذي أُعد له يُبين له الله عز وجل أن هذا المصير كان بسبب كفره وكسبه وعمله المخالف لطريق الله طريق الخير والنجاة والذي اختاره عن قصد وبجرية. ويسجل لنا القرآن الكريم اعتراف الكفار بكفرهم يوم الحساب والذي استحقوا به العذاب الذي ساقوا له أنفسهم باختيارهم فقال تعالى: ﴿وَلَوْ تَرَىٰ إِذْ وَقَعُوا عَلَىٰ رَبِّهِمْ قَالَ

أَلَيْسَ هَذَا بِالْحَقِّ قَالُوا بَلَىٰ وَرَبِّنَا قَالَ فَذُوقُوا الْعَذَابَ بِمَا كُنْتُمْ تَكْفُرُونَ﴾ الأنعام: ١١٠

ويصور لنا القرآن الكريم مشهد الكفار يوم القيامة وهم أُمم في جهنم بعدما اعترفوا مرة أخرى بكفرهم: ﴿حَتَّىٰ إِذَا جَاءَهُمْ رَسُولُنَا يُتَوَفَّوْنَهُمْ قَالُوا أَيَّنَّ مَا كُنْتُمْ تَدْعُونَ مِن دُونِ اللَّهِ قَالُوا ضَلُّوا عَنَّا وَشَهِدُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَنَّهُمْ كَانُوا كَافِرِينَ﴾ الأعراف: ١٠١. وهم يتلاعنون وكل أمة تتهم الأخرى إلا أن مصيرهم جميعا كان بأيديهم: ﴿وَقَالَتْ أُولَهُمْ لِأَخْرَجَهُمْ فَمَا كَانَتْ لَكُمْ عَلَيْنَا مِن فَضْلِ فَذُوقُوا الْعَذَابَ

يَمَا كُنْتُمْ تَكْسِبُونَ ﴿ الأعراف: ٤٠٠. وفي نفس المشهد نجد تحميل المسؤولية بسبب أعمالهم ﴿ يَوْمَ

يَغْشَاهُمْ الْعَذَابُ مِنْ فَوْقِهِمْ وَمِنْ تَحْتِ أَرْجُلِهِمْ وَيَقُولُ ذُوقُوا مَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿ العنكبوت: ٦٠.﴾

ويقول أيضا: ﴿ وَلَوْ شِئْنَا لَآتَيْنَا كُلَّ نَفْسٍ هُدًى وَلَكِنْ حَقَّ الْقَوْلُ مِنِّي لَأَمْلَأَنَّ جَهَنَّمَ مِنَ الْجِنَّةِ

وَالنَّاسِ أَجْمَعِينَ ، فَذُوقُوا بِمَا نَسِيتُمْ لِقَاءَ يَوْمِكُمْ هَذَا إِنَّا نَسِينَاكُمْ وَذُوقُوا عَذَابَ الْخُلْدِ بِمَا

كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿ السجدة: ١٧-١٨.﴾

إذن لا البرمجة السابقة ولا البيئة ولا ظروف الحياة من أدى بهم إلى العذاب وإنما كفرهم وكسبهم

وما كانوا يعملونه في حياتهم هو الذي أدى بهم إلى ذلك.

- القسم الثالث: مسؤولية الإنسان المباشرة عن نتائج أفعاله

في هذا القسم نجد القرآن الكريم صريحا في تحميل الإنسان مسؤوليته الفردية عن مصيره وفيما يحدث له

بأسلوب مباشر بلفظ "تقديم وكسب الأيدي" وهو كناية عن العمل والاختيار، فالله تعالى لا يظلم عباده

ولا يعذبهم ما لم يستحقوا هذا العذاب -تعالى الله عن ذلك علوا كبيرا- وإنما الإنسان هو السبب دائما.

قال تعالى: ﴿ لَقَدْ سَمِعَ اللَّهُ قَوْلَ الَّذِينَ قَالُوا إِنَّ اللَّهَ فَقِيرٌ وَنَحْنُ أَغْنِيَاءُ سَنَكْتُبُ مَا قَالُوا وَقَتْلَهُمُ

الْأَنْبِيَاءَ بِغَيْرِ حَقٍّ وَنَقُولُ ذُوقُوا عَذَابَ الْحَرِيقِ ، ذَلِكَ بِمَا قَدَّمْتُمْ أَيْدِيكُمْ وَأَنَّ اللَّهَ لَيْسَ بِظَلَّامٍ

لِّلْعَبِيدِ ﴿ آل عمران: ١٠٦-١٠٧.﴾

وبصيغة المفرد يقول تعالى: ﴿ وَمَنْ النَّاسِ مَنْ يُجَادِلُ فِي اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَلَا هُدًى وَلَا كِتَابٍ مُنِيرٍ ، ثَانِي

عَطْفِهِ لِيُضِلَّ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ لَهُ فِي الدُّنْيَا خِزْيٌ وَنُذِيقُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَذَابَ الْحَرِيقِ ، ذَلِكَ بِمَا قَدَّمْتُمْ يَدَاكُمْ

وَأَنَّ اللَّهَ لَيْسَ بِظَلَّامٍ لِّلْعَبِيدِ ﴿ الحج: ٢٠-٢١.﴾ ومن العجيب أن يقنط الناس من مصيبة

كانوا السبب في حلوها: ﴿ وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبْتُمْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ ﴿

الشورى: ٢٤.﴾

ويقول عز وجل: ﴿ وَإِذَا أَذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِن تُصِيبَهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيَهُمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ ﴾ الروم: ٤٨. ويلاحظ من يتدبر هذه الآية جيدا كيف أن الله تعالى لا يصدر منه إلا الخير المطلق وأما الشر فهو بسبب الإنسان. فقد نسب الله تعالى الرحمة إليه (وَإِذَا أَذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا...) بينما أرجع السيئات للإنسان لترداد إدراكا بالمسؤولية الفردية لكل إنسان (وَإِن تُصِيبَهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيَهُمْ...) وأصرح من هذا قول الله تعالى مخاطبا نبيه ﷺ ﴿ مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنَ نَفْسِكَ وَأَرْسَلْنَاكَ لِلنَّاسِ رَسُولًا وَكَفَى بِاللَّهِ شَهِيدًا ﴾ النساء: ٧٨.

وكذا قوله تعالى: ﴿ ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ ﴾ الروم: ٤١.

وأحتّم بأية التغيير التي تزيد إفصاحا وإظهارا لمسؤولية الإنسان عن نفسه سواء كان فردا أم جماعة إذ يقول سبحانه وتعالى: ﴿ ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَى قَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴾ الأنفال: ١١.

فالمعنى واضح في أن الإنسان هو السبب في تغيير حالته من الحسن إلى الأسوأ، والله تعالى ما كان ليحرّم الناس من نعمة أو فضلٍ ما لم يختاروا هم هذا المصير، ووضوح هذا المعنى بارز أيضا في آية سورة الرعد التي يقول فيها الله تعالى: ﴿ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ﴾ الرعد: ١١

إذن فالقرآن الكريم قد وضع الإنسان أمام نفسه ليدرك أنه مسئول مسؤولية فردية مباشرة عليها وبالتالي تكون له الحرية الفردية لاختيار الاستجابات المناسبة لمنبهاته الخارجية، وليس له مجال ليعتذر عن فشله وإخفاقه وسوء أوضاعه بتأثير الوراثة أو البرمجة السابقة أو مشاكل الحياة وظروفها الصعبة.

وبعد "الإدراك والاختيار" للعبد والذي يجب أن يكون موافقا للنقل والعقل - وهو ما يسمى باتخاذ القرار- تأتي الخطوة الموالية وهي المبادرة إلى التنفيذ والتطبيق:

ثالثاً: المبادرة

ورد مفهوم المبادرة في القرآن الكريم بلفظ: "العمل" وذلك في مواضع كثيرة في سياقات متباينة وبمشتقات مختلفة، بصيغة المفرد وبصيغة الجمع، كما ورد كذلك بلفظ: "السعي" في مواضع.

فبصيغة الجمع في مثل قوله تعالى: ﴿ إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ يَهْدِيهِمْ رَبُّهُمْ

بِإِيمَانِهِمْ ﴾ يونس: ٩ وقوله تعالى: ﴿ وَبَشِّرِ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرَى مِنْ

تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ ﴾ البقرة: ٢٥. وقد تكررت هذه الصيغة خمسة وخمسين مرة في القرآن الكريم.

وبصيغة المفرد، في مثل قوله تعالى: ﴿ وَأَمَّا مَنْ ءَامَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُ جَزَاءُ الْحُسْنَىٰ وَسَنَقُولُ لَهُ مِنْ

أَمْرًا يُسْرًا ﴾ الكهف: ١٠١. وقوله تعالى: ﴿ إِلَّا مَنْ تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَأُولَٰئِكَ يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ وَلَا

يُظَلَمُونَ شَيْئًا ﴾ مريم: ١٨. وقد تكررت هذه الصيغة تسع مرات.

كما ورد بصيغ أخرى كما في قوله تعالى: ﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ

فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴾ النحل: ٩٧. وقوله تعالى:

﴿ وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِّمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ ﴾ فصلت: ١٠٧.

وهناك أمر ودعوة صريحة للمبادرة للعمل في قوله تعالى: ﴿ وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ،

وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَرَدُونَ إِلَىٰ عِلْمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴾ التوبة: ١٠٤.

يقول عبد الكريم خطيب في تفسيرها: "

"1.

ويُوظَّف سيد قطب ما تشير إليه هذه الآية في التأكيد على واقعية منهج الإسلام وحركيته

ودعوته إلى العمل والمبادرة إذ يقول: "

"2.

ويشير سيد قطب إلى مسألة المبادرة عند تفسيره للآية التي تتكلم عن قصة سيدنا آدم # وابتلاء

الله له بعدم الأكل من الشجرة، من خلال إبرازٍ دقيقٍ وعميقٍ للحكمة من المحظورات والمحرمات، إذ

يقول: "(وَلَقَدْ عَاهَدْنَا إِلَىٰ آدَمَ مِنْ قَبْلِ فَنَسَىٰ وَلَمْ نُجِدْ لَهُ عَزْمًا)

"3. وهكذا يصور لنا سيد قطب بأسلوبه

الخاص الفرق بين الفرد الانفعالي العاطفي، وبين الفرد المبادر والمنطلق والمتحكم في زمام نفسه.

ومن خلال هذه الآيات نستنتج ما يأتي:

1 - التفسير القرآني للقرآن-عبد الكريم الخطيب 890/3

2 - في ظلال القرآن-سيد قطب 1709/3

3 - المرجع نفسه 2353/4

أولاً: معظم هذه الآيات اقترن فيها "العمل" بـ "الإيمان" (آمنوا وعملوا الصالحات) (آمن وعمل صالحاً). ومن الأوجه التي يحتملها "الإيمان" هو العلم والإدراك الصحيح، والجانب النظري الحق الذي يجب اتباعه، وهذه مرحلة ضرورية قبل المبادرة إلى العمل ولا شك أن العلم والإدراك الحقيقي الصحيح هو ما كان ثمرةً لمجهود عقلي بحت مؤيد بالنقل المتواتر، فلا مجال هنا للعواطف والمشاعر والأحاسيس.

بمعنى أن المبادرة التي يدعوا إليها القرآن الكريم هي ما كانت معتمدة على العقل لا العاطفة - وهو ما وجدناه سابقاً في علوم التنمية الذاتية - وهي المبادرة الفعالة مضمونة النتائج. وتجنباً لإطالة هذه المذكرة أفضل عدم التفصيل في هذه المسألة (الإتباع السلبي للعاطفة) من خلال القرآن الكريم، فقد تطرّقنا له في المبحث السابق، ثم إن هذا في حد ذاته يصلح أن يكون موضوعاً مستقلاً.

ثانياً: نستنتج أن العمل الذي يدعوا إليه القرآن الكريم - وهو ما نبحت فيه باسم "المبادرة" - ليس مجرد عمل، بل العمل المتقن والمحكم الذي يُركّز فيه صاحبه جيداً، ويأتي بالنتائج الواقعية المطلوبة بدليل لفظ "الصالح" الذي اقترن بالعمل في جل الآيات المقصودة (...وعملوا الصالحات)، وبدليل ما تدعو إليه الآية الكريمة من مراقبة ومتابعة للنفس وما يصدر عنها من أعمال ما دام الله تعالى يرى كل هذا ويعلم به فهذا من أقوى الأسباب التي تدعوا إلى إتقان الأعمال، وقد بين "الشيخ رشيد رضا" هذا المعنى عند تفسيره للآية الأخيرة إذ يقول: "

وهذا معيار مهم يضاف إلى خصائص المبادرة إلى العمل التي نريدها، وهو يعطينا وجها من أوجه الإجابة على الإشكالية السابقة؛ فمن أسباب عدم استمرار الإنسان في أعماله وإخفاق بعض المبادرين في تحقيق الأهداف والغايات: غياب مبدأ الجودة والإتقان والتركيز العقلي الجيد، وشيوع الفوضى واللامبالاة، واعتماد عقلية "التخلص من الواجب" وأعني بها استهداف إنهاء الواجبات وأداء الأعمال مجرد التخلص منها دون قصد إلى النتائج الإيجابية والتبعات الحسنة للعمل، ودون تركيز على تجويد وإتقان وسائل هذا العمل. فعمل كهذا لا يدوم طويلا وسرعان ما يفنى ويزول ويُنسى، بخلاف العمل الصالح والمتقن الذي يُعد عملا منتجا ويبقى انعكاسه الإيجابي مستمرا في حياة الإنسان.

• معنى آخر للمبادرة في القرآن الكريم:

إذا تدبرنا في القرآن الكريم جيدا فسوف نجد الإشارة إلى "المبادرة" بمعنى آخر وفي سياق جديد نجدها في النصوص التي تتحدث عن مقاومة الإنسان لنفسه، لثرواته ورغباته وشهواته. هذه المقاومة تُعد وجها من أوجه المبادرة، وقد عبّر عنها القرآن الكريم بلفظ "الجهاد" أو "المجاهدة" قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾ العنكبوت ﴿٨٧﴾. هذه الآية تُجيبنا عن الإشكالية الآتية: ماذا لو عجز الإنسان عن المبادرة؟ وما هو الحل إذا صعبت عليه؟ ماذا يفعل إذا عجز عن تغيير سلوك معين؟

الجواب في الآية المذكورة؛ فعندما يبادر الإنسان إلى عمل، إلى تغيير سلوك أو عادة، إلى تحقيق هدف، وي بذل جهدا ويسعى بصدق وحرص، ثم يجد صعوبة في ذلك فيعجز وربما تخلى عن كل ذلك... هنا تتدخل العناية الإلهية ويأتي التوفيق الرباني لإكمال المسألة، فيعين الله تعالى عبده الذي يبادر بصدق وحق: (والذين جاهدوا فإنا لنهدينهم سبلنا...).

ونجد هذا المعنى أيضا في قوله تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ يَهْدِيهِمْ رَبُّهُمْ

بِإِيمَانِهِمْ﴾ يونس ﴿١٠٧﴾ فالمبادرة دائما مطلوبة وهي شرط أساسي لعمل أي شيء، المهم أن يسعى

الإنسان إلى هدفه وغايته، أن يبذل جهداً، أن يقدم شيئاً، والله تعالى يتمم له نيته ويكمل له قصده إن كان جاداً وصادقاً في توجهه هذا وهو ما يدل عليه لفظ "المجاهدة". وهذه مسألة في غاية الأهمية يفتقر إليها المتخصصون في علوم الإدارة الحديثة من الغربيين وهي منحة لكل مسلم.

وقد أشار الشيخ دراز إلى هذه المسألة في كتابه "دستور الأخلاق في القرآن الكريم" عندما قسم الناس تجاه المبادرة والمجاهدة إلى قسمين: قسم لديهم استعداد فطري للتحكم في النفس، أعطيت لهم الأخلاق الطيبة والسلوكيات الحسنة منحة من الله عز وجل فلا يجدون معوقاً أو مانعاً للتحلي بخلق أو مقاومة آخر وهي فئة الصالحين من عباد الله من الأنبياء والصديقين. وقسم لا يحصلون على تلك الغايات إلا بعد جهد ومدافعة... فيتكلم عن الفئة الأولى ويقول بأن العمل الصالح عند أصحابها هو "موضوع حب ومتعة"، وعن الثانية يقول:

"

1"

خلاصة المطالب

π

من خلال ما تم استعراضه في هذا المطالب عن السلوك وتغييره نخلص إلى أن تحصيل هذه الغاية لا بد له من أسباب وشروط وهي:

1. التفكير العميق والاستخدام الأمثل للقوى العقلية في محاسبة النفس وتحديد مكن الخلل وموضع العيب.

2. الرجوع إلى النفس واتهامها وتحمل المسؤولية الفردية. فكل إنسان مسئول عن نفسه وهو من يحدد مصيره ونتائج أفعاله.

3. لا يمكننا أبدا أن نتحدث عن تغيير سلوك معين إذا لم تكن هناك المبادرة الجادة والصحيحة التي تنطلق من العقل ولا تتأثر بالعاطفة.

4. هذه الخطوات الثلاث أصل قرآني للمعادلة الإدارية الخاصة بالتغيير:

تفكير ← قرار ← تنفيذ

I I I

المطلب الثاني: التغيير على مستوى التفكير

من أبرز وأهم جوانب التغيير عند الإنسان "جانب التفكير" ففسية كبيرة من أسباب عدم توازن الفرد اليوم ترجع إلى الخلل الواقع في هذا الجانب، والكلام عن التفكير يشير تلقائيا إلى وسيلته وهي "العقل". فأين يكمن الخلل في هذا الجانب؟ وما الطريق إلى إصلاحه من خلال القرآن الكريم؟

من المهم قبل الإجابة على هذه الإشكالية أن نقف وقفة موجزة مع طبيعة العقل البشري:

تمهيد: جانب من طبيعة العقل البشري.

إذا قمنا بعمل استبيان مع مختلف فئات مجتمعنا حول معلوماتهم عن العقل البشري وطرحنا سؤالا:

هل تعرف عن عقلك شيئا؟ فإني أكاد أجزم أن تكون كل الإجابات بـ: "لا".

مثل هذا الاستبيان قد أجري فعلا في إحدى الدول الغربية ووزع على أشخاص يعملون في مجالات مختلفة وكانت نسبة الإجابات على الأقل 95% بالنفي¹.

هذا أمر واقع وحقيقة تفرض نفسها علينا، بأننا حقا نجهد الشيء الكثير عن عقولنا. إن الدراسات والتجارب التي أجريت على عقل الإنسان ومخه تحديدا، في القرنين الأخيرين قد أسفرت عن نتائج مذهلة، وأثبتت حقيقة في غاية الأهمية: وهي أن العقل البشري، أقوى وأعظم مما نتصور، إذ أن قدراته كبيرة جدا وطاقاته عظيمة جدا، وهذه القدرات والطاقات الكبيرة كامنة ومكبوتة تنتظر من الإنسان أن يثيرها ويحركها.

ولعل أبسط دليل على هذا هو ما يوجد حولنا من مظاهر الحضارة المادية التي وصل إليها إنسان هذا العصر، والتي تتمثل في التطور الكبير والفعالية العظمى لمختلف وسائل وأجهزة الاتصال والمواصلات والعلاج والإدارة وغيرها مما هو مشاهد، كل هذا بفضل العقل البشري.

"توني بوزان" هو أحد الباحثين البريطانيين البارزين في مجال العقل والذاكرة²، أجد نفسي مرغما على الاستفادة من تجاربه وخبراته ونتائج أبحاثه ودراساته في هذا المجال وتوظيفها في هذه المذكرة لأن مثلها قليل جدا، يقول في كتابه القيم: "استخدم عقلك":

¹ - استخدم عقلك، توني بوزان (ط4 - 2005، السعودية/مكتبة جرير) 41

² - معروف بأستاذ الذاكرة، هو صاحب السجل العامر من الأعمال والكتابات المتميزة في حقل الذاكرة، كما أنه واضع خرائط العقل والتي تعد أداة التفكير متعددة الأساليب لتقوية الذاكرة، وهو مؤسس مسابقات بطولة العالم للذاكرة، له اثنان وثمانون كتاباً شارك في تأليف بعضها وانفرد بوضع البعض الآخر، نذكر منها كتاب "خرائط العقل"، و"استخدم عقلك" و"استخدم ذاكرتك"، والتي تم نشرها فيما يربو على المائة من بلدان العالم المختلفة، وتُرجمت إلى 28 لغة. انظر الموسوعة الالكترونية "وكيبيديا": ar.wikipedia.org

وقد ذكر في كتابه هذا حقائق مثيرة عن المخ البشري تبعث على الدهشة والاستغراب، من ذلك: أن جزءا مهما من المخ يتكون من خلايا عصبية تسمى بـ "النورون"² ويقدر عدد هذه الخلايا بـ: ألف مليار (1000.000.000.000) خلية عصبية!! وأن كل خلية من هذه الخلايا تتفاعل كيميائيا مع عدد كبير من الخلايا الأخرى، ويبلغ عدد التفاعلات الكيميائية بين خلايا المخ: رقم 1 وبعده 800 صفر!! وكان الوصول إلى هذه النتيجة في عام 1974م، وبعد هذا التاريخ بوقت قصير ظهر الدكتور "بيوتر أنوخين" من جامعة موسكو وجاء بنتيجة جديدة في المسألة، بعد سنوات من البحث في قدرات المخ في مجال معالجة المعلومات، هذه الأخيرة التي تعد ضخمة وهائلة للغاية حتى إن كتابة مقدارها (أي عدد التفاعلات الكيميائية بين خلايا المخ) يستغرق خطأ من الأرقام يبلغ طوله بكتابة اليد العادية: 10.5 مليون كيلومتر!!!

من الطبيعي جدا أن نندهش عندما نتعرف على هذه الحقائق والإحصائيات، ومن الطبيعي أن تساورنا الشكوك حول مصداقيتها لأنها خلاف ما كنا نعتقد ونتصور، ولكن الشكوك وردود الأفعال المنطلقة من الفراغ وغير المدعمة بالأبحاث والدراسات لا يُعتد بها؛ بمعنى أنه لا يحق لنا أن نشك في هذه الحقائق أو نرفضها ما لم نأت بالدليل العملي على ذلك، لأن الإنسان كما يقال "عدو ما جهل" فرفض مثل هذه الحقائق أمر سهل إذا صحت هذه المقولة.

تكلم توني بوزان عن هذه المسألة وأكد أن الشكوك لا تزال قائمة حول تلك الحقائق، هل حقا أن مُخَّنَا بهذه القوة العظيمة؟ وهل هذا أمر حقيقي فعلا أم هو مجرد تهويل وكلام لا أساس له من الصحة؟

1 - استخدم عقلك- توني بوزان 24

2 - خلية عصبية مكونة أساسا من جسم خلوي وتفرعات خلوية وعصبون وحيد يعمل على توليد ونقل الإشارات الكهربائية في الجسم. انظر كتاب: physiologie humaine - مجموعة من المؤلفين، (ط2/2010، De -Bruxelles

وأجاب على ذلك مؤيدا هذه الحقيقة بأننا افتقدنا إلى من يعطينا المعلومات عن ماهيتنا أو الطريقة التي تمكننا من تحقيق الاستفادة القصوى من قدراتنا الداخلية¹.

وهو هنا يريد أن يقول بأننا نفتقر إلى دليل يرشدنا إلى كيفية استخدام العقل. فهل يحق لنا نحن المسلمين أن نقول مثل هذا الكلام والقرآن الكريم بين أيدينا؟ بمعنى أن المخ البشري إذا كان حقا بهذه الطبيعة الخارقة في نظرنا، ألا توجد الإشارة إلى ذلك في مصادر ديننا؟...

حاصل الكلام في هذا التمهيد هو أننا وإن كنا لا نملك الجزم والقطع في تلك الحقائق المتعلقة بالمخ البشري وقدراته وطاقاته لافتقارنا إلى الأدلة العملية التي تُثبت عكسها، إلا أننا لا يمكن أن نختلف في أننا نجهل الطبيعة الحقيقية لعقولنا وكيف تشتغل، وهذا ما يجرنا إلى الفرع الآتي:

الفرع الأول: التغيير بالتفكير في علوم التنمية الذاتية.

نتعرف على هذه المسألة من خلال تقسيم التفكير إلى مستويين: "تفكير سطحي" و"تفكير عميق".

أولا: التفكير السطحي.

إذا كنا لا نملك المعرفة اللازمة عن عقولنا وطبيعة مُخنا البشري فهذا يعني أننا نستخدم هذه الوسيلة استخداما سيئا أو أننا لا نستخدمها بكامل طاقتها هذا ما هو واقع اليوم، وهو وجه من أوجه الخلل في تفكيرنا؛ إذ نستطيع القول بأن المخ والعقل في راحة وعطلة عند فئة كبيرة ممن يحتاجون إلى التغيير اليوم وإذا أردنا أن نَصِفَ طبيعة هذا التفكير نقول بأنه: "تفكير سطحي" وساذج اكتسب هذه السطحية والسذاجة من الأمور والمسائل التي يُصرف فيها.

أريد أن أشرح هذا الكلام انطلاقاً من حكمة صينية تقول:

هذا تقسيم حكيم لمستويات التفكير عند الإنسان، فهناك فئة كبيرة من الناس تفكيرها منشغل بالأشياء لا همّ لهم سوى المنصب، والوظيفة، والراتب الشهري، وحال المعيشة، وغلاء الأسعار، والبيت والسيارة، والهاتف، واللباس، والطعام وكيفياته، والشراب وأنواعه... وغيرها من المظاهر والوسائل المادية التي إن غابت عن هؤلاء وافتقروا إليها أصيبوا بالحزن والاكتئاب والاضطرابات النفسية.

وهناك فئة مثلها تفكيرها مُركّز على الأشخاص فلا همّ لهم سوى فلان وفلانة، رجل إمرة، هذا غني وهذا فقير، هذا مسئول وذاك موظف، شيخ، أستاذ، منشد، مطرب، ممثل، رياضي... وغيرها من الاهتمامات التي تسيطر على عقول هؤلاء. وقد كان الشيخ الغزالي ~ صادقاً عندما وصف هذا الواقع قائلاً:

¹ وهذا في سياق حديثه عن واقع الأمة

الإسلامية وما آلت إليه اليوم.

إن العقل الذي أكرمنا به الله تعالى وفضلنا به عن سائر المخلوقات أرفع قدراً من أن يُستخدم في مثل هذه الأمور، وأعظم شأنًا من أن يصرف في الاهتمام والاعتماد بالأشياء والأشخاص، فهو لم يُخلق أبداً لهذا وإنما خُلق ليستخدم في مجالات أهم وأشرف، التفكير فيها لا يُعد أمراً مستحباً فحسب بل هو واجب شرعي.

وحتى نفهم هذه النقطة جيداً علينا أن ننظر بعين البصيرة إلى علاقتنا بالتكليف الشرعي؛ فباختصار شديد نقول بأن الله تعالى خلقنا وأوجب علينا واجبات وفرائض عملاً وتفكيراً وبالمقابل ضمن لنا الأسباب الضرورية للبقاء والتي تمثل الجانب المادي في حياتنا من مأكلاً ومشرباً وملبساً ومنكحاً—والتي

¹ - انظر كتاب: تراثنا الفكري في ميزان الشرع والعقل - محمد الغزالي (دط-دت، دم-دار السلام للنشر والتوزيع) 07

سميها سابقا بأسباب العيش - بشروطها ومقتضياتها، وتكفل بها وحده سبحانه ولم يتركها في أيدي عباده ليتفرغوا إلى ما هو أهم.

ولكن الإنسان خالفَ هذا المبدأ وقلبَ موازينه فأصبح أكثر الناس يوجهون تفكيرهم ويوظفون طاقاتهم الفكرية فيما هو مكفول ومضمون من الله تعالى ويتركون الواجبات التي ينبغي أن توجه لها تلك الطاقات. وهذا لا يعني ترك مبدأ الأخذ بالأسباب والسعي لتحصيل الأرزاق، وإنما أقصد التفريق بين الوسائل والغايات، بين إنسان يتعامل مع أسباب الرزق على أنها غاية الأولى والأخيرة في الحياة، وبين إنسان آخر يتعامل معها على أنها وسائل وأسباب تعينه على تحقيق ما هو أهم.

ولما كانت هذه الأشياء التي تشغل العقل والتفكير اليوم ليست بتلك الأهمية المطلوبة انطلاقاً من "مبدأ الواجب والمضمون" كان التفكير فيها تفكير سطحي لا يتقدم به الإنسان خطوة إلى الأمام وإنما يزداد به تأخراً وتقهقراً، لأن من أسباب التقدم والتطور على المستوى الذاتي الإيمان بالمبادئ والقيم الأصيلة ثم العمل بمقتضاها، وهذا ما لا يمكن تحقيقه بالتفكير السطحي.

ومن هنا اختلت حياة الناس ووجدوا أنفسهم في مواجهة التوتر والقلق والأزمات النفسية وعدم الاستقرار، لأن تفكير الإنسان إذا كان سلبياً فسوف لن يأتي إلا بالنتائج السلبية، وهذه من بين النتائج المهمة التي تم التوصل إليها عن طريق الاختبار والبحث والتأمل من طرف المتخصصين في هذا المجال من خبراء التنمية البشرية والتغيير الذاتي من بينهم الدكتور إبراهيم الفقي الذي فصل كثيراً في هذه المسألة في مختلف أعماله ومؤلفاته، ومن أهم ما أشار إليه أن التفكير السلبي عند الإنسان ينعكس بصفة تلقائية على سلوكه وإذا تكرر واستمر يتحول إلى أمراض وأعراض عضوية، كما أشار إلى أن الفكرة السلبية التي يتم التركيز عليها تنتشر ويتوسع مداها لتسيطر على أحاسيس الإنسان فيصبح يرى السلبية في كل شيء أمامه، يراها في الأشياء فلا شيء يعجبه، ويراها في الأشخاص فلا شخص يقنعه، يقول إبراهيم الفقي في

كتابه "كيف تتحكم في شعورك وأحاسيسك":

1»

وقد أُلّف كتابا كاملا خصصه لهذا الموضوع عنوانه: **"التفكير السلبي والتفكير الإيجابي"** ومما جاء فيه: "

2»

ومن هنا كان تغيير اتجاه التفكير أمرا ضروريا وملحا وهي معلومة لطالما غابت عن عقولنا وأذهاننا كما أشار إلى ذلك الدكتور إبراهيم الفقي قائلا: "

3»

ويتكلم عن مسألة تغيير هذا الجانب من خلال قاعدة تقول أن: "لكل تجربة تركيبة مكونة من الحواس الخمس، توضع في مكان معين من المخ، وتسمى الملفات العقلية، وإذا حدث تغيير في التركيبة يحدث تغيير في التجربة". ويضيف مفصّلا: "

1 - كيف تتحكم في شعورك وأحاسيسك - إبراهيم الفقي، (ط1-1430/2009، مصر- دار الراجحي) 59

2 - التفكير السلبي والتفكير الإيجابي - إبراهيم الفقي، (ط1-1430/2009، الجزائر- مكتبة عراس) 12

3 - كيف تتحكم في شعورك وأحاسيسك 38. أريد أن أُنبه هنا إلى أن الدكتور إبراهيم الفقي ربما بالغ بعض الشيء في رأيه هذا، لأن الإدعاء بأن معلومات كهذه كانت ولا تزال غائبة عن أذهان الناس وخاصة المسلمين منهم وبين أيديهم كتاب الله تعال وسنة نبيه الكريم و ادعاء فيه نظر، لأن مثل هذه المعلومات واضحة في القرآن الكريم ولا تحتاج إلى كبير شرح أو تفسير وأبسط مثال على ذلك آية التغيير التي في سورة الرعد: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ الرعد: ١١ فتدبر هذه الآية يعطينا علما غزيرا حول هذه المعلومات التي يتحدث عنها د/إبراهيم الفقي، إضافة إلى ما في السنة النبوية الشريفة من الأحاديث والأخبار والآثار التي تتحدث عن مثل هذه المعاني.

1" وهذا وجه من أوجه التغيير الذاتي الذي يشير إليه قول الحق تبارك وتعالى:

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾

والآن ما معنى تغيير اتجاه التفكير؟ وكيف يتم؟ والجواب نعرفه في النقطة الثانية:

ثانياً: التفكير العميق.

ما هو التفكير العميق؟ نستعين بالتعريف اللغوي للتفكير لنجيب على هذا السؤال. فقد جاء في

القاموس المحيط أن: "

2" .

فعمق التفكير معناه زيادة التركيز، وزيادة التدقيق وإعمال النظر في الأشياء، ومعناه: بذل مجهود فكري أكثر وأكثر، وهو خلاف التفكير السطحي. والتفكير العميق هو الاستخدام الأمثل للعقل، وهو التوظيف المطلوب لطاقاته وقدرته، وهو الوظيفة الطبيعية للعقل. وبهذا التفكير العميق يستطيع الإنسان أن يحل مشاكله ويغير من نفسه، يستطيع أن يحول التفكير السلبي إلى تفكير إيجابي، كما يستطيع بواسطته

1 - كيف تتحكم في شعورك وأحاسيسك-إبراهيم الفقي 38

2 - القاموس المحيط-الفيروزآبادي 458، مادة "فكر"

أن يضع يديه على المبادئ والقيم التي تتعد به عن السطح ولن يجد حينها وقتا للتفكير في الأشياء أو الأشخاص¹ ويكون بذلك من أصحاب العقول الكبيرة.

هذا هو طريق التغيير بواسطة التفكير، الذي يُستخدم بشكل كبير في تطبيقات علوم التنمية الذاتية الحديثة، وحتى نتعرف على هذا جيدا يحسن بنا أن نستعرض النموذجين الآتين:

- النموذج الأول: تمرين المستويات المنطقية

هو إحدى الاستراتيجيات التي أتى بها علم "البرمجة اللغوية العصبية" يُستخدم في التغيير الذاتي والشخصي، ويعتمد على التفكير العميق وقوة التركيز وهي من أهم مميزات هذا العلم كما يشير إليها أحد المتخصصين فيه بقوله: "

2"

يُطبَّق هذا التمرين في مجال حل المشكلات وتغيير العادات السيئة، ويساعد في اتخاذ القرارات الحاسمة، كما يُوظَّف بشكل إيجابي وفعال في تحقيق الأهداف وتوليد سلوكيات جديدة، ويتم ذلك ذهنيا بالاعتماد على قوة التركيز وعمق التفكير والتدبر، عن طريق المرور على ست مجالات تسمى "المستويات المنطقية أو العصبية" وهي: البيئة-السلوكيات-الإمكانات أو القدرات-المعتقدات والقيم-الهوية-المعية. إذ تشكل هذه المستويات شكل هرم قاعدته "البيئة" وقيمه "المعية" (الجانب الروحاني أو الإيماني)، فكل مستوى يفوق المستوى الذي يليه أهمية وعمقا وتأثيرا.

ويجب أن يكون تطبيق هذا التمرين للمرة الأولى بمعية مُدَرِّبٍ أو متخصص في المجال، ولكل مستوى سؤال محدد. قبل الدخول في التمرين لا بد منتهي خاصة بواسطة تقنيات الاسترخاء والتنفس تساعد على الدخول في مستوى عميق في التفكير، ثم يطلب المدرب من الممارس أن يتخيل ستة مربعات

¹ - وهذا استنادا إلى الحكمة الصينية التي تم الاستشهاد بها سابقا، والتي تضع الاهتمام بالأشياء والأشخاص في خانة العقول الصغيرة والمتوسطة... انظر الصفحة 135 من هذه المذكرة.

² - انظر البرمجة اللغوية العصبية في 21 يوما- هاري آلدن/بيريل هيدر 253

أو مجالات متتالية على الأرض لتكون بمثابة المستويات المنطقية. ثم يبدأ معه بأول مستوى (البيئة) فيطلب منه أن يتخيل جيدا المكان الذي سيعمل فيه على تحقيق هدفه، أين؟ بكل جزئياته وتفصيله، وكذا زمن ووقت العمل (متى بالتحديد)؟

وإذا تمكن من هذا المستوى ينقله المدرب إلى المستوى الثاني (السلوكيات)، ويطلب منه أن يتخيل أثناء عمله لتحقيق هدفه ويراقب ذلك جيدا، ماذا سيفعل؟ وكيف سيتصرف؟
وبعدها ينتقل إلى المستوى الثالث (الإمكانات والقدرات)، ماهي القدرات التي ستعتمد عليها في تحقيق هدفك؟ وكيف ستوظفها في ذلك؟ وهذا دائما عن طريق التخيل، فالممارس في هذا المستوى يكون في حالة قوية من الوعي والاستماع والإنصات والتخيل.

ثم ينتقل إلى المستوى الرابع (القيم والمعتقدات)، وهنا تزداد المشاعر عمقا عند الشروع في تخيل واستحضار الأجوبة المتعلقة بهذا المستوى: لماذا تريد تحقيق هذا الهدف؟ لماذا هذا الهدف بالذات؟ ماذا تعتقد في هذا الهدف؟

وبعدها يتم الانتقال إلى المستوى الخامس الأكثر عمقا وابتعادا عن التفكير والوعي السطحي (مستوى الهوية) ويطرح المدرب سؤال: من أنت؟ من أنت حتى تحقق هذا الهدف؟ في هذا المستوى يبلغ تأثر الممارس مداه البعيد، لأنه في هذه الحالة يرجع حقا إلى ذاته وهويته بعدما غفل عنها كثيرا.

وبعد مستوى الهوية يتم الانتقال إلى المستوى السادس والأخير وهو مستوى (المعية أو الجانب الروحاني والإيماني) أعلى المستويات وأعمقها خاصة عندنا نحن المسلمين لأنه يتعلق بالله عز وجل، إذ يتم من خلاله استشعار معيته سبحانه وتعالى وكفى بها تأثيرا، ويتم توجيه سؤال: مع من؟ مع من ستحقق هدفك؟ على من ستعتمد؟ وبعدها تتم العودة من جديد إلى المستوى الأول (البيئة) مروراً بباقي المستويات مروراً سريعا وينتهي التمرين.¹

¹ - لمزيد من التفاصيل حول هذا التمرين انظر كتاب: البرمجة اللغوية العصبية لعبد الناصر الزهراني (ط1-2005/1426)

يستغرق هذا التمرين في حالته العادية حوالي 18 إلى 20 دقيقة وقد تتضاعف هذه المدة كلما استغرق الممارس في التدبر والتفكير مع تلك المستويات، وقلما يخرج ممارس هذا التمرين بنفس الحالة النفسية والشعورية التي كان عليها قبل دخوله فيه، فغالبا ما يتأثر تأثرا شديدا إلى حد البكاء، بل وأعمق من ذلك وهو ما وقفت عليه شخصيا في إحدى الدورات التدريبية التي شاركتُ فيها في هذا المجال، فعند تطبيقنا لهذا التمرين أذكر أن أحد المشاركين معنا أُغميَ عليه لما وصل المدرب إلى مستوى الهوية وطرح سؤال من أنت؟ وكذا مستوى المعية وتأثر تأثرا شديدا ونحن معه.

هذا التأثير وهذا الإحساس العميق ما كان ليحدث لولا عمق التفكير والغوص في أعماق النفس إلى المستوى الذي يتعرف فيه الإنسان على ذاته وهويته جيدا، وهذا مظهر من مظاهر الاستخدام الأمثل للقوى العقلية والتعمق في التفكير، وبهذه الطريقة يستطيع الإنسان أن يحل مختلف مشكلاته والتحديات التي تواجهه مهما كانت درجة تعقيدها أو صعوبتها، كما يستطيع تحقيق ما يريده ويصبوا إليه، وبالمقابل يبقى هذا الأمر حلما بعيد المنال كلما عطّل الإنسان عقله واكتفى بالشكوى والنقد واللوم والمقارنة وما إلى ذلك من الأسباب التي تطفو على سطح التفكير.

إن الأب الذي يريد تغيير سلوك سيئ في ولده بالصراخ والضرب والسب والشتم لا يستطيع تحقيق تلك النتائج ولو استمر في ذلك عمره كله، بل سيزيد الأمر سوءاً لأنه بهذه الطريقة يشل عقل ابنه ويدخله في صراع نفسي، فعوض التفكير العميق لإيجاد حل للمشكلة يبقى هذا الولد في عداوة مع والده ويبقى مُصرباً على مشكلته.

ونفس النتيجة نجدها مثلا عند الإمام الذي يريد تغيير ظاهرة التدخين مثلا أو السرقة أو التبرج عند النساء بواسطة خطب سردية مألوفة عند الناس، في بضع دقائق من الزمن يلقيها على أناس يسبحون في خيالهم ولا يتابعون الإمام إلا عندما يأمر بالقيام للصلاة؟؟ وغالبا ما يكون صوت هذا الإمام أو الخطيب عاليا ومرتفعا وهذا ما يجعله يتصل بالمستمعين ويتعامل معهم على مستوى عقولهم الواعية ولا يتغلغل إلى أعماق المستوى اللاواعي من الإدراك والتفكير وهو المستوى الذي تتم فيه عملية التغيير

بنجاح، وهذا بسبب الصوت المرتفع. وهذه عينة من الظواهر الاجتماعية التي تفتقر إلى التفكير العميق في السعي إلى حل مشاكلها.

- النموذج الثاني: تمرين "تغيير إطار الإدراك"

ويُطلق عليه أيضا "استراتيجية تغيير التركيز" وهو كذلك من تمارين واستراتيجيات علم البرمجة اللغوية العصبية، يستخدم بالدرجة الأولى في حل المشكلات وتغيير العادات والسلوكيات السيئة والسلبية، ومن خلال تسميته نلمس العمق في التفكير الذي بواسطته يضع الإنسان نفسه على الجانب السليبي لمشكلته ويشعر به جيدا ثم ينتقل بعد ذلك إلى الجانب الإيجابي عن طريق الإجابة على أسئلة محددة تتعلق بهذه المشكلة. وهذا عرض موجز للتمرين:

1-

استحضار المشكلة والتفكير فيها.

2-

طرح الأسئلة الخاصة وكتابة إجابة كل سؤال قبل الانتقال إلى السؤال الذي يليه، والأسئلة هي: ما هي المشكلة بالتحديد؟ منذ متى وأنت تعاني من هذه المشكلة؟ لماذا لديك هذه المشكلة؟ من السبب في وجود هذه المشكلة في حياتك؟ كيف تحول هذه المشكلة بينك وبين ما تريد تحقيقه في حياتك؟ ما هو أسوأ وقت عشت فيه هذه المشكلة؟

3-

و
صفُ الإحساس والشعور بعد الإجابة على هذه الأسئلة والذي غالبا ما يكون سلبيا للغاية لأن هذه الأسئلة تؤدي إلى التركيز على المشكلة وسلبياتها.

وبعد هذا يتم الانتقال إلى الإطار الإيجابي عبر المراحل الآتية:

1-

التفكير في نفس المشكلة السابقة.

الإجابة على الأسئلة الآتية:

ماذا تريد؟ لماذا تريده؟ متى تريده؟ كيف تستطيع الحصول عليه؟ عندما تحصل على ما تريد ما الذي سيتحسن في حياتك؟ ما هي التحديات التي يمكن أن تواجهك؟ ما هي أفضل طريقة لمواجهة هذه التحديات؟ ما الذي يجب عليك أن تبدأ بالقيام به الآن لكي تحصل على ما تريد؟

3- وصف الإحساس والشعور بعد الإجابة على هذه الأسئلة والذي غالبا ما يكون مختلفا تماما عن الشعور السابق لأن التركيز الأول كان سلبيا وأما الثاني فهو تركيز إيجابي يدفع إلى الحل¹.

نلاحظ من خلال هذه الأسئلة تلك الدقة التي تمس الجوانب الداخلية للإنسان وتدفعه إلى التعمق في التفكير. لتخيل مثلا رجلا يشتكيان من همٍّ وغمٍّ كبير سبب لهما أزمات نفسية، وذلك بسبب الديون المتراكمة على كل واحد منهما، ندعو أحدهما لتطبيق تمرين "تغيير إطار الإدراك" ونترك الآخر على حاله، فلا شك أن هناك فرقا كبيرا بين الحالتين فجلوس الأول مع نفسه وتأمله في كل سؤال من أسئلة التمرين سوف يجبره على التفكير العميق لإيجاد الأجوبة وهذا هو طريق الحل، بينما يبقى الآخر في دائرة اللوم والنقد والشكوى والاعتراض بعيدا عن المشكلة، وهذه نتيجة حتمية لتعطيل التفكير وعدم استخدام قدراته الحقيقية. ولذلك فهذا أمر مهم يحتاج إلى توسيع مجال استعماله بين الناس ليصبح مألوف لديهم، وتُحل به المشكلات.

مازالت هناك نماذج كثيرة عن التوظيف الحقيقي للقدرات العقلية والاستخدام الأمثل للتفكير في العديد من مجالات التنمية الذاتية وعلوم الإدارة الحديثة، والقاسم المشترك بينها هو التفكير العميق. وهذه هي النقطة التي أريد إظهارها وتوضيحها من خلال النموذجين السابقين بغض النظر عن النموذج بعينه فلست بصدد تأليف كتاب في التنمية الذاتية وإنما أريد أن أشير إلى موضع هذه المسألة في القرآن الكريم وكيف تناولها فيه، فهي ليست بعيدة عنه بل هي من صميمه، وهو ما سنتعرف عليه في الفرع الآتي:

¹ - انظر كتاب: استراتيجيات التفكير - إبراهيم الفقي، (ط1/ 1430-2009، الجزائر - مكتبة عراس) 30 - 32

الفرع الثالث: التغيير بالتفكير من خلال القرآن الكريم.

من خلال ما سبق يمكننا القول بأن المراد بالتغيير عن طريق التفكير هو الانتقال المقصود من مستوى التفكير السطحي إلى التفكير العميق، ودعوة القرآن الكريم إلى هذا المستوى الأخير واضحة فمسألة كهذه يُستبعد أن يغفل عنها القرآن الكريم وهو الكتاب الذي أنزله الله تعالى لهداية الإنسان إلى الطريق المستقيم، وأهم ما يميز الإنسان هو عقله الذي فضّل به عن سائر المخلوقات، فمسألة العقل والتفكير من أهم ما نجده في القرآن الكريم.

بيد أنني أشير هنا إلى أنني لست بصدد الكلام عن موضوع "العقل في القرآن الكريم" وما يتعلق به وإنما أريد أن أركز على مسألة التفكير العميق وأثرها في إحداث التغيير الذاتي ومصداق ذلك من خلال القرآن الكريم.

ولا بأس أن أذكر مرة أخرى وأشير إلى أنه ليس بالضرورة أن نجد ما نبحت عنه في القرآن الكريم كما هو بعناوينه ومفرداته ومصطلحاته، فقد يكون هكذا وقد لا يكون، وهنا نحتاج إلى إعمال النظر لأننا نعلم أن القرآن الكريم ليس من منهجه التفصيل في المسائل والقضايا، وإنما نجد من خلاله سياقات عامة تندرج تحتها القضايا التي نبحت عنها. فنحن مثلاً في مسألتنا هذه سوف لن نجد آية بعنوان "التفكير العميق" ولن نجد كلاماً عن "المستويات المنطقية" أو "إطار الإدراك" أو "التغيير بالتفكير" .. وإنما نجدها من خلال المقصد العام الذي تشترك فيه والذي عليه تركيزنا ألا وهو "التفكير العميق" فأصل هذه المسألة موجود في القرآن الكريم أما تفصيلها فلا، ويبقى لنظرنا وتدبرنا.

وقد كان بحث هذه المسألة على هذا المستوى (من خلال القرآن الكريم) منطلقاً من التعريف اللغوي للتفكير والذي سبق أنه إعمال النظر في الشيء. فقد بحثتُ عن هذا المعنى في القرآن الكريم فوجدته متمثلاً في لفظتين اثنتين: "التفكير" – "التدبر":

أولاً: التفكير

وَرَدَتْ هذه اللفظة بخمسة صيغ مختلفة وهي: "فَكَرَّ"، "تَتَفَكَّرُوا"، "تَتَفَكَّرُونَ"، "يَتَفَكَّرُوا" "يَتَفَكَّرُونَ" في حوالي 18 آية قرآنية.

أما الصيغة الأولى "فَكَرَّ" فقد وردت مرة واحدة في سورة المدثر في قوله تعالى: ﴿إِنَّهُ فَكَّرَ وَقَدَّرَ﴾ وفيها الإشارة إلى عملية التفكير الطبيعية التي توجد عند كل إنسان. وأما الصيغ الأخرى ففيها الإشارة إلى مستوى أعمق. وبعد جمعها تم تصنيفها إلى مجموعات بحسب ما تضمنته وأشارت إليه في سبع مسائل وهي:

1- التَّفَكُّرُ فِي الْمَظَاهِرِ الْكُونِيَّةِ:

وهي المسألة التي وردت فيها أكثر الآيات، فيها دعوة إلى توجيه التفكير وتعميقه فيما يتعلق بالكون من آيات ودلائل ومظاهر على قدرة الله تعالى وعظمته، وعلى فضله ورحمته بالإنسان، الأمر الذي غفل عنه الكثير من الناس اليوم.

الآية الأولى: قوله تعالى: ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَأَخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ ، الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾ آل عمران: ﴿١٠١﴾- ﴿١٠٢﴾

الآية الثانية: قوله تعالى: ﴿اللَّهُ الَّذِي رَفَعَ السَّمَوَاتِ بِغَيْرِ عَمَدٍ تَرَوْنَهَا ثُمَّ أَسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ وَسَخَّرَ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ كُلٌّ يَجْرِي لِأَجَلٍ مُّسَمًّى يُدَبِّرُ الْأَمْرَ يُفَصِّلُ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ بِلِقَاءِ رَبِّكُمْ تُوقِنُونَ، وَهُوَ الَّذِي مَدَّ الْأَرْضَ وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنْهَارًا وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ جَعَلَ فِيهَا زَوْجَيْنِ اثْنَيْنِ يُغِشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ الرعد: ﴿١١﴾- ﴿١٢﴾

الآية الثالثة والرابعة: قوله تعالى: ﴿ هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ ، يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ النحل: - - .

وقوله تعالى حكاية عن النحل وما يصدر منها: ﴿ ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ النحل: ﴿٥٦﴾

الآية الخامسة: قوله تعالى: ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ الروم: - - .

الآية السادسة: ﴿ اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فِيمِمْسِكَ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأَخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ الزمر: - - .

الآية السابعة: قوله تعالى: ﴿ اللَّهُ الَّذِي سَخَّرَ لَكُمْ الْبَحْرَ لِتَجْرِيَ الْفُلُكُ فِيهِ بِأَمْرِهِ وَلِنَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ، وَسَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِنْهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ الجاثية: - - .

إن كل ما ذكر في هذه الآيات الكريمة ملتصق بحياة الإنسان، إنها مظاهر تدعو للدهشة والعجب فهذه السماوات مرتفعة بغير أعمدة ولا أسس نراها، يتزل منها ماء عذب هو حياة كل المخلوقات.. وهذه الشمس والقمر ومعهما باقي الكواكب والأجرام تسبح محلقة في الهواء، وهذه الأرض بشساعتها وعظيم امتدادها وما فوقها من جبال نحسبها جامدة وهي تمر مر السحاب، وما شُقَّتْ به من وديان

وأثمار، وما ينبت فيها من ثمرات مختلفة، وهذه المخلوقات الحية وما أكثرها منها: "النحلة" هذه الحشرة الصغيرة التي تُعد مصدرا لإنتاج أغلى وأثمن ما يحتاجه الإنسان في غذائه من عسل مصفى...

ثم ننظر إلى علاقة الإنسان ببني جنسه وخضوعه لقانون الزوجية وما فيه من رحمة ومودة وسكينة لا غنى عنه بها... ثم برناجه اليومي الطبيعي وما فيه من أسرار، وأخيرا كل ما تم تسخيريه من الله تعالى من عوالم كالبحر وما فيه لخدمة الإنسان... كلها خارج تفكيره واهتمامه وكأنها خلقت لغيره، فالقليل من الناس من يجلس مع نفسه للتأمل العميق والنظر المركز لما ذكر وغيره، فإذا ما احتاجوا إلى الطعام أكلوا، وإذا احتاجوا إلى الشراب شربوا، وإذا احتاجوا إلى اللباس لبسوا... وهكذا يُشبعون كل رغباتهم المادية ولكنهم لا يحاولون معرفة مصدر هذه الحاجيات ومن أين أتت؟ ولا يكلفون أنفسهم عناء التّفكّر في أسرار ما يحيط بهم وعظمة الكون الذي يعيشون فيه.

هذا ما تدعوا إليه هذه الآيات الكريمة، فهي تشير ضمنا إلى غفلة الناس عن أعمال النظر فيما ذكرته، وبالمقابل تدعوا إليه، عرفنا ذلك من صيغ: "يتفكرون" - "لقوم يتفكرون" التي ذيلت بها.

2- تعميق التفكير بالخيال وضرب الأمثال:

هو أسلوب قرآني بديع في دعوة الإنسان إلى أعمال نظره وتعميق تفكيره في الأشياء، عن طريق استخدام حواسه استخداما جيدا، وهو ما تشير إليه الآيات الآتية:

الآية الأولى: قوله تعالى: ﴿وَمَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ وَتَثْبِيتًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ كَمَثَلِ جَنَّتٍ بِرَبْوَةٍ أَصَابَهَا وَابِلٌ فَفَاقَتْ أَكْلَهَا ضِعْفَيْنِ فَإِن لَّمْ يُصِبْهَا وَابِلٌ فَطَلَّ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ، أَيُّدٌ أَحَدُكُمْ أَن تَكُونَ لَهُ جَنَّةٌ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ لَهُ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَأَصَابَهُ الْكِبَرُ وَلَهُ ذُرِّيَةٌ ضِعْفًا فَأَصَابَهَا إِعْصَارٌ فِيهِ نَارٌ فَاحْتَرَقَتْ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ ﴿١٠٤﴾ - البقرة: ١٠٤-١٠٥.

فلو أنفقتُ عمري كله في الدعوة إلى فضل الصدقة ووجوب الإخلاص فيها وابتغاء مرضات الله تعالى بذلك بالكلام المؤلف الذي اعتادت عليه الأسماع، والمواعظ العامة التي اعتادت عليها الأذهان فلن يتغير أي شيء.

ولكنني إن استخدمت هذا الأسلوب القرآني بكفاءة وإتقان وأحسن توظيفه معتمدا على التفكير العميق من خلال ضرب أمثلة معينة عن أجر الصدقة وعواقب البخل وأترك ذهن المستمع يتخيل مثلا مشهد جنة النخيل النظرة ذات الأنهار والثمرات اليانعة، التي يفاجئها إعصار مُحْرِق يُتلف كل ما فيها أمام أنظار صاحبها الشيخ الكبير الضعيف وأبنائه العاجزين عن فعل أي شيء، وذلك بالدخول التام في تفاصيل هذا المشهد والتخيل العميق لمقاطعته والإحساس الحقيقي بالمشاعر والأحاسيس التي تكون معه، فلا شك أن الاستجابة تكون أكبر.

فالوصول إلى الأعماق هو المقصود من هذا الأسلوب، وقد أشار إليه سيد قطب عند تفسيره لهذه الآية مشيرا إلى ضرورة استخدام مثل هذا الأسلوب في علاج الظاهرة المرَضِيَّة التي تصفها الآية والتي لا تزال قائمة إلى يومنا هذا، يقول: "

3- إعمال الأدلة العقلية على صدق النبوة:

وقد ورد هذا المعنى في سياق التأكيد على صدق الأنبياء & والإنكار على أقوامهم الذين رموهم بالجنون، ولو أعملوا تفكيرهم لما كان منهم ذلك:

الآية الأولى: قوله تعالى: ﴿ قُلْ لَا أَقُولُ لَكُمْ عِنْدِي خَزَائِنُ اللَّهِ وَلَا أَعْلَمُ الْغَيْبَ وَلَا أَقُولُ لَكُمْ إِنِّي مَلَكٌ إِنْ أَتَيْتُ إِلَّا مَا يُوحَىٰ إِلَىٰ قُلِّ هَلْ يَسْتَوِي الْأَعْمَىٰ وَالْبَصِيرُ أَفَلَا تَتَفَكَّرُونَ ﴾ الأنعام: ١١٠

الآية الثانية: قوله تعالى: ﴿ أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا مَا بِصَاحِبِهِمْ مِّنْ جَنَّةٍ إِنْ هُوَ إِلَّا نَذِيرٌ مُّبِينٌ ﴾ الأعراف ١٠١

الآية الثالثة: قوله تعالى: ﴿ قُلْ إِنَّمَا أَعْظَمُكُمْ بِوَحْدَةٍ أَنْ تَقُومُوا لِلَّهِ مِثْلِي وَفِرْدَىٰ ثُمَّ تَتَفَكَّرُوا مَا بِصَاحِبِكُمْ مِّنْ جَنَّةٍ إِنْ هُوَ إِلَّا نَذِيرٌ لَّكُمْ بَيْنَ يَدَيْ عَذَابٍ شَدِيدٍ ﴾ سبأ: ١٤١

فهكذا نجد دائما التنويه إلى أن أصل هذه الأخطاء هو الإعراض عن التفكر، فلو كانوا يتفكرون لما حصل منهم ما حصل.

4- تعميق التفكير بالقصص:

وهذا أيضا من الأساليب البديعة والقوية في القرآن الكريم، وهو عرض المقصود بالاعتماد على ذكر قصص واقعية حدثت في الماضي تجعل المتلقي يقارن نفسه وحاله مع حال من ورد ذكرهم في القصة، ولا شك أن لهذا الأسلوب عظيم الأثر في نفس المتلقي.

ومن النصوص القرآنية التي تدل على هذا ما نجده في قصة "المنسلخ من آيات الله" التي ورد ذكرها

في قوله تعالى: ﴿ وَأَتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ الَّذِي ءَاتَيْنَاهُ ءَايَاتِنَا فَانْسَلَخَ مِنْهَا فَاتَّبَعَهُ الشَّيْطَانُ فَكَانَ مِنَ الْغَاوِينَ ، وَلَوْ شِئْنَا لَرَفَعْنَاهُ بِهَا وَلَٰكِنَّهُ أَخْلَدَ إِلَى الْأَرْضِ وَاتَّبَعَ هَوَاهُ فَمَثَلُهُ كَمَثَلِ الْكَلْبِ

إِنْ تَحْمِلْ عَلَيْهِ يَلْهَثْ أَوْ تَتْرُكْهُ يَلْهَثْ ذَلِكَ مَثَلُ الْقَوْمِ الَّذِينَ كَذَبُوا بِآيَاتِنَا ﴿١﴾ الأعراف
📁-📁-📁-📁. وهنا نجد أيضا توظيف أسلوب الأمثال الباعث على استخدام الخيال السابق في
المسألة الثانية، إذ بهذا التنوع في الأساليب يزيد مستوى التفكير عمقا . ثم يقول تعالى ذاكرا الغرض من
سرد هذه القصة وغيرها من القصص الأخرى: ﴿ فَأَقْصِصِ الْقَصَصَ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ فأسلوب
القصص من وسائل تعميق التفكير.

ويركز خبراء فن الإلقاء والإقناع اليوم على هذا الأسلوب ويعتمدون عليه كثيرا في أعمالهم
(الخطب، المحاضرات، الدورات، المؤلفات) ويعتبرونه من أهم وأنجع الأساليب التي يمكن الاعتماد عليها
في هذا المجال، ولا غرو أن لاحظنا ولمسنا مستوى التأثير الكبير الذي يحدثه بعض الدعاة والمحاضرين في
نفوس المتلقين لاعتمادهم على هذا الأسلوب، خذ مثلا محاضرات الدكتور طارق السويدان¹ ومختلف
أعماله كيف لاقت رواجا كبيرا في الوسط العربي والإسلامي عموما، واعتماد أسلوب القصة واحد من
أسباب هذه الحصيلة، ويرى أن ميزة القصة تكمن في تغيير الأسلوب وتربية الفكر، وتحويل المعاني إلى
وقائع محسوسة، وتقريب المعنى المراد إلى الأذهان، وهي تزيد في تفاعل الجمهور.
وينقل عن "فرانك والكر" قوله: "

"2

ومن الملاحظات الدقيقة التي توصل إليها خبراء الإدارة اليوم هي أن القائد أصبح "راوي قصص"
بدلا من "مصدر للأوامر"؟؟ لاقتناعهم بفعالية هذا الأسلوب، وفي هذا يقول الدكتور "علي الحمادي"

¹ - داعية وإعلامي معروف من مواليد 1953 بالكويت، اشتهر في ميدان الإدارة والقيادة وتطوير الذات إلى جانب التاريخ
والحضارة الإسلامية، متحصل على الدكتوراه في هندسة البترول من جامعة "تلسا" بالولايات المتحدة الأمريكية، ويرتس حاليا
العديد من الشركات والمؤسسات المالية والإعلامية والتدريبية منها: شركة الإبداع العالمية، وشركة الإبداع الأسري، ومركز
الرواد لتدريب الشباب. له مؤلفات كثيرة نذكر منها كتاب: "فن الإلقاء الرائع" "التدريب والتدريس الإبداعي" "صناعة
الثقافة" وغيرها. من الموقع الشخصي للدكتور: www.suwaidan.com

² - انظر كتاب: فن الإلقاء الرائع-طارق السويدان، (ط6/1431-2010، الكويت-شركة الإبداع الفكري) 136

وها نحن نرى أنه أسلوب مستوحى من القرآن الكريم الذي يقول فيه الحق تبارك وتعالى:

﴿ فَأَقْصِ الْقَصَصَ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ ﴾. ولذلك فالفرق واضح وكبير بين من يستخدم هذا الأسلوب من غيره كما سبق، وهذه ميزة بارزة وحدثها في المؤلفات الغربية (الأجنبية) التي أعتمد عليها في مجال التغيير والإدارة، فقلما تجد كتابا منها يخلو من ذكر المواقف والقصص².

5- التفكير العميق من غايات إنزال القرآن الكريم:

وهذه آخر المسائل التي استخلصتها من الآيات المتضمنة للفظ "الفكر"، ولعلها الأشمل والأعم، فالله تعالى أنزل القرآن الكريم على سيدنا محمد ﷺ ليعتمد عليه في تبليغ رسالته وليبين لنا ما نُزِّلَ إلينا منه، هذا من جهة، وليكون هذا القرآن محل تَفَكُّرٍ وتفكير عميق لما جاء فيه من جهة أخرى، إذ هو أصل كل ما يريده الإنسان في حياته. يقول تعالى: ﴿ وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ إِلَّا رِجَالًا نُوْحِيَ إِلَيْهِمْ فَسَأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ، بِالْبَيِّنَاتِ وَالزُّبُرِ وَأَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الذِّكْرَ لِتُبَيِّنَ لِلنَّاسِ مَا نُزِّلَ إِلَيْهِمْ وَلَعَلَّهُمْ

1 - انظر كتاب: قوة الإقناع-علي الحمادي، (ط1/1431-2010، الكويت-شركة الإبداع الفكري) 126

2 - نذكر منها على سبيل المثال: كتاب "أيقظ قواك الخفية" لـ أنتوني روبرت، وكتاب "العادات السبع للناس الأكثر فعالية" لـ ستيفن كوفي، وكتاب "دع القلق وابدأ الحياة" لـ ديل كارنيجي، وغيرها.

يَنْفَكْرُونَ ﴿ النحل: ١٠١-١٠٢. وهو المعنى الذي تشير إليه الصيغة الثانية من الصيغ التي وردت

تعبيراً عن معنى التفكير العميق في القرآن الكريم.

ثانياً: التدبُّر.

التدبُّر وجه من أوجه التفكير العميق، يأخذ نفس معنى التَّفَكُّر عند أهل اللغة وهو ما يقوله الشيخ

عبد الرحمن حبنكة الميداني: "1

1

وقد ورد هذا اللفظ بصيغتين مختلفتين في القرآن الكريم: "يَتَدَبَّرُونَ" و "يَدَّبَّرُوا" في أربع آيات، ثلاثة

منها بصيغة الاستفهام الإنكاري لعدم استخدام التفكير بحقيقته ومستواه المطلوب، وما يميز هذه الآيات الأربع أنها وردت كلها في شأن القرآن الكريم على النحو الآتي:

الآية الأولى: قوله تعالى: ﴿ أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ وَلَوْ كَانَ مِنْ عِنْدِ غَيْرِ اللَّهِ لَوَجَدُوا فِيهِ اخْتِلَافًا

كَثِيرًا ﴿ النساء: ٨٢

الآية الثانية: قوله تعالى: ﴿ أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا ﴿ محمد: ١٧

الآية الثالثة: قوله تعالى: ﴿ أَفَلَمْ يَدَّبَّرُوا الْقَوْلَ أَمْ جَاءَهُمْ مَا لَمْ يَأْتِ آبَاءَهُمُ الْأُولِينَ ﴿ المؤمنون: ٤٨

الآية الرابعة: قوله تعالى: ﴿ كَتَبْنَا أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُوا الْأَلْبَابِ ﴿ ص: ١٠١

١٠١

هذه الآية الأخيرة تتصل اتصالاً مباشراً بآخر مسألة في مسائل الصيغة الأولى "التَّفَكُّر"، فالقرآن

الكريم أُنْزِلَ لِلتَّفَكُّرِ وَالتَّدَبُّرِ وَالتَّعَمُّقِ فِي فَهْمِ مَعَانِيهِ وَالبَحْثِ عَنْ أَسْرَارِهِ وَحِكْمِهِ إِذْ بَدُونَ هَذِهِ الطَّرِيقَةِ لَا يُمْكِنُ أَبْدَا التَّوَصُّلِ إِلَى ذَلِكَ. وَحَتَّى نَسْتَفِيدَ اسْتِفَادَةً حَقِيقِيَّةً مِنَ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ وَنَحْصِلَ مِنْ خِلَالِهِ عَلَى مَا نُرِيدُ لَا بَدَّ مِنَ التَّفَكُّرِ الْعَمِيقِ وَالتَّأَمُّلِ الْمُرَكَّزِ.

ولا شك أن القرآن الكريم مطلب عزيز وهو طريق من طرق الصلاح والنجاح لما فيه من أسباب موصلة إلى ذلك، فكان تحقيق هذا المطلب العزيز والوصول إلى أسراره وحكمه منوط بشرط، ألا وهو التدبر والتعمق في التفكير والتأمل لآياته، فكذلك إذا أراد الإنسان أن يصل إلى سر من الأسرار أو يحقق مطلباً من المطالب المهمة، ومنها التغيير الذاتي إلى الأحسن والرفع من المستوى الشخصي العام في مختلف جوانب الحياة. فلا بد إذن من تحقيق شرط التفكير العميق.

π خلاصة المطلب 1

الإنسان يتمتع بقدرات عقلية وذهنية كبيرة جداً، ولما كان جاهلاً بهذه القدرات ولم يبذل جهداً في استخدامها وتوظيفها بالشكل المناسب اختل توازنه فاحتاج إلى التغيير نحو الأفضل، فهذا التغيير مرتبط بمستوى استخدام القدرات الذهنية أي مستوى التفكير، فكلما كان تفكير الإنسان عميقاً كانت نسبة التغيير كبيرة، وهذا ما يُعد من أسس منهجيات التغيير في علوم الإدارة الحديثة، وهو الأصل الذي سبق به القرآن الكريم.

ومن خلال ما سبق عرضه وبيانه في هذا المطلب نستنتج أن: "التفكير يحدد المصير"
بمعنى أن الإنسان هو المتحكم في عقله وتفكيره وهو وحده الذي يقدر ويقرر كيف تكون طبيعة تفكيره
ولا أحد يرغمه على تفكير معين، وبالمثال: فإذا كان قلقا أو مكتئبا فهذا راجع إلى طبيعة سلبية في
تفكيره، وباستطاعته أن يغير من هذه الحالة إذا غير تفكيره وركزه على الأمور الإيجابية.
وبهذا يمكننا أن نربط بين هذا المطلب والمطلب السابق؛ فكما أن الإنسان مسئول عن سلوكه
انطلقا من المقدار الذي منحه الله تعالى له من الحرية الفردية فهو مسئول كذلك عن تفكيره من نفس
المنطلق، إذا قصد إلى مستوى جيد في حياته فما عليه إلا أن يغير من تفكيره. وهذا ما يدل عليه قول الله
تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾

I I I

المبحث الثالث

التغيير في الجانب الاجتماعي

(العلاقة الزوجية نموذجا)

لا شك أن كل إنسان لديه علاقات متنوعة في حياته، منها علاقة خاصة بذاته هو شخصيا تشمل
ميوله وطباعه وإدراكه الداخلي والتي تحدثنا عن جوانب منها في المبحثين السابقين، وعلاقة خاصة بغيره
من بني جنسه إذ حياة الإنسان وحده منعزلا عن هذا العالم الآخر أو بالأحرى مستقلا عن غيره أمر

متعذر وغير ممكن، وهو أمر منافي لقوانين هذا الكون ونواميسه. ولذلك قال تعالى: ﴿يَأْتِيهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاهُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا﴾ الحجرات: ١٣ وقد خرج "العلامة ابن خلدون" بنظرية عامة في هذا المجال وهي التي تتبادر على ألسنة الناس بقولهم: "الإنسان اجتماعي بطبعه". والمجال الذي تدور فيه علاقة الإنسان بغيره عموماً ينحصر في مستويين أساسيين، الأول مقيد وخاص وهو مستوى الأسرة: مع الوالدين، والزوجة، والأبناء، والإخوة والأخوات وباقي أفراد الأسرة. والثاني مطلق وعام وهو مستوى المجتمع عامة بما فيه من أصدقاء وجيران وزملاء في مكان العمل وغير ذلك. "

"1.

وللأسف الشديد فإن هذا الاستقرار يكاد يكون منعدماً اليوم في مجتمعنا، فلا غرابة أن نسجل انتشار القلق والاكتئاب ومختلف الأمراض النفسية في أوساط الآباء والأمهات والأبناء ومختلف شرائح المجتمع.

وأريد في هذا المقام أن أركز الكلام على جانب واحد من جوانب العلاقات الاجتماعية المتعددة ليكون نموذجاً عن التغيير في هذا الجانب، وذلك حتى لا يطول البحث كثيراً، وهو جانب "العلاقة بين الزوجين".

فقد أصيبت هذه العلاقة اليوم بخلل كبير عند فئة كبيرة من الأزواج، وأصبحت معدلات الطلاق في ارتفاع متزايد ومستمر، والذين لم يصلوا إلى الطلاق يعيشوا في خلافات وصراعات لا تنتهي يفقدون معها الحكمة من الزواج وفائدته، الأمر الذي يؤثر سلباً على الأبناء وباقي الأسرة.

فما سبب هذه المشكلة يا ترى؟ لماذا تبدأ العلاقة الزوجية جيدة وجميلة وقوية ثم تضعف وتتلاشى تدريجياً بعد الزواج؟ الزواج مأخوذ من التزاوج وهو يعني التكامل والاندماج والتناسق والتعاون بين الزوجين فلماذا اختفت هذه الحقيقة عند الكثير من الأزواج اليوم؟

لحلّ هذه الإشكالات وللإجابة على هذه التساؤلات لا بد من استخدامٍ جادٍ للعقل عن طريق التفكير الواعي العميق والبحث عن جذور هذه المشكلة وأسبابها الحقيقية، بدراسة موجزة عن طبيعة الجنسين (الرجل والمرأة) وأوجه الاختلاف بينهما، ثم بالعودة إلى الأصول الثابتة والقواعد العامة التي وضعها القرآن الكريم لهذه المسألة بالذات إذ يؤكد على أن حل أي مشكلة لا بد أن يبدأ من الداخل وينطلق من الأعماق مصداقاً لقول الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾

المطلب الأول: حقيقة الاختلاف بين الزوجين

بحثتُ عن هذه المسألة من خلال دراسات وأبحاث لخبراء ومتخصصين في مجال العلاقات الإنسانية ومهارات الاتصال الاجتماعي، وكذا المتخصصون والباحثون في العلاقات الزوجية والفروق بين الجنسين. ومن النتائج والملاحظات العامة التي خلصتُ إليها من خلال ذلك أن هذا الخبر إذا كان رجلاً فكأنه يدافع عن نفسه وعن بني جنسه من الرجال ويبيّن نقاط الخلل في المرأة مبرزاً ما يحتاجه وما يطلبه منها، ونفس الأمر بالنسبة للخبيرات من النساء. ومن خلال هذه الآراء والمواقف المختلفة ومحاولة الجمع بينها يمكننا أن نخرج بدليل خاص يتضمن قواعد قوية ووسائل فعالة في التغيير بالنسبة لهذا الجانب. وتجنباً للتطويل فقد أخذتُ نموذجاً واحداً عن الرجال وآخر عن النساء كما يأتي:

الفرع الأول: جانب من حاجات الرجال.

من بين الآراء القوية والموضوعية في هذه المسألة ما عرضه الكاتب الأمريكي المعروف دايل كارنيجي في كتابه "كيف تكسب الأصدقاء" فقد وضع سبعة قواعد لحياة زوجية ناجحة وحقيقية من خلال تجربته وما استفاده من تجارب التاريخ الكثيرة.

فهناك تصور عام ومشترك عند الكثير من الرجال والنساء حول موضوع الزواج وصفات شريك الحياة وما يُطلب في كل واحد منهما، حيث نجد أن هناك مطالب ضرورية يتوقف نجاح العلاقة الزوجية عليها، وتأتي بعدها مطالب أخرى مهمة ولكنها ليست كالأولى في الأهمية، وانعدامها لا يُعد عذراً مقنعاً لفساد الحياة الزوجية، وبالمقابل إذا غابت تلك المطالب الضرورية فإن الحياة الزوجية الناجحة تصبح أمراً

مستحيلا وهذا الذي يقع فيه الكثير من الناس اليوم، فلا المال ولا الزعامة ولا الشهرة وحدها تحقق الغرض من الزواج بل كل هذه المطالب تأتي بعد إرساء ما هو أهم من ذلك وأولى.

ولتوضيح هذا المعنى قدّم كارنيجي نماذج واقعية وقصصا حقيقية عن تجارب زوجية فشلت ولم تكتمل بسبب غياب الشروط الأساسية التي يريدها الرجل والمرأة، من ذلك قصة أحد أقارب "نابوليون بوناپارت" الذي تزوج أجمل نساء العالم في زمانه وبدأت حياتهما الزوجية كما يريدانها تماما ولكنها سرعان ما فسدت وتحولت إلى صراعات وخلافات وتحولت المودة إلى بغض وكراهية.. والسبب هو "الشكوى" الدائمة والانتقاد المقلق الذي كانت توجهه هذه الزوجة لزوجها، إضافة إلى غيرهما الشديدة. ويصف "كارنيجي" هذا قائلا:

"

2||

1

ومنها قصة أديب يدعى "ليو تولستوي" الذي كان مشهورا جدا في زمانه "

3||

وإلى جانب هذه الشهرة الاجتماعية الواسعة فقد كان هذا الأديب وزوجته يعيشان في ثراء كبير، بدأت حياتهما الزوجية في أعلى مستويات الألفة والانسجام والتفاهم، إلا أن هذا الأديب أخذ يتغير تدريجيا إلى أن أصبح رجلا مختلفا تماما، لما تراجع عن مواقفه وآرائه والمنهج الذي كان يتبعه، وبتعبيرنا

¹ - إذا كان "كارنيجي" ليس مسلما ويقول هذا الكلام فكيف بنا نحن المسلمين؟ فالزوج المسلم أو الزوجة المسلمة أولى بمعرفة هذا الأمر من غيرهما لأهمهما مطالبان باتباع القرآن الكريم والسنة النبوية، والالتزام بتحذيرهما في هذا المجال، فالقرآن الكريم يشير إلى خطر "الشيطان" على العلاقة الزوجية في قوله تعالى: ﴿فَيَتَعَلَّمُونَ مِنْهُمَا مَا يُفَرِّقُونَ بِهِ بَيْنَ الْمَرْءِ وَزَوْجِهِ وَمَا هُمْ بِضَاكِرِينَ بِهِ مِنْ أَحَدٍ إِلَّا يَأْذِنُ اللَّهُ﴾ البقرة: ١٠٢. ويقول النبي ﷺ: "إن إبليس يضع عرشه على الماء، ثم يبعث سراياه، فأدناهم منه منزلة أعظمهم فتنة، يجيء أحدهم فيقول كذا وكذا. فيقول ما صنعت شيئا، ثم يجيء أحدهم فيقول: ما تركته حتى فرقت بينه وبين امرأته، قال: فيدنيه ويقول: نعم أنت" أخرجه مسلم في صحيحه، كتاب صفات المنافقين وأحكامهم، باب: تحريش الشيطان وبعثه سراياه لفتنة الناس وأن مع كل إنسان قرينا، رقم الحديث:

2167/4، 2813

² - كيف تكسب الأصدقاء، دليل كارنيجي (دط-دت، الجزائر/دار المحدث) 190 - 191

³ - المرجع نفسه 191

قرر أن يتوب مما كان عليه من إثم وظلم وحاول أن يتبع تعاليم المسيح حرفياً "

¹ وهذا الذي لم يعجب زوجته التي "

² ...

ولما بلغ هذا الأديب الثمانين من عمره توفي متأثراً بمأساة زوجته هذه. وقد علّق كارنيجي على

هذا قائلاً: "

³ "

ونفس الشيء كان مع النموذج الثالث الذي عرض فيه "كارنيجي" حقيقة المأساة التي تعرض لها "أبراهام لينكولن" والتي كانت بسبب زواجه وليست قضية اغتياله التي تسببت فيها زوجته التي كانت قاسية وعنيفة في نقدها وشكواها الدائمة وتدميرها من شكله ومظهره الخارجي وبعض ملامح جسمه التي لم تُرضها ولم تعجبها وقد أصيبت بالجنون بسبب ذلك في آخر عمرها...⁴

إذن ومن خلال هذه النماذج نستنتج أن كثرة الشكوى والتذمر والانتقاد لدواعي مادية وديوية من أسوأ ما يبغضه الزوج في زوجته وهي إحدى الأسباب القوية التي تعصف بالحياة الزوجية الناجحة وتقف في طريق استمرارها على المسار الصحيح وهذه نتيجة حتمية وصل إليها الخبراء في هذا المجال كما نقل كارنيجي عن المدعو: "بسي همبرغر" الذي قضى إحدى عشر سنة كاملة في محكمة العلاقات المدنية

¹ - المرجع نفسه 192

² - المرجع السابق 192

³ - المرجع نفسه 193

⁴ - المرجع نفسه الصفحة نفسها

في مدينة نيويورك وراجع الآلاف من قضايا الطلاق أن أحد الأسباب الرئيسية لترك الرجل منزله هو شكوى زوجته المستمرة أو كما تصفها صحيفة: "بوستن بوست": "

1»

وهذا ما يحصل عندما تغيب القيم والمبادئ التي تُضبط هذه العلاقة وتُنظمها، القيم والمبادئ التي تتعدى الإدراك والوعي البشري وتُستمد من المصادر المعصومة الصحيحة التي لم تؤثر فيها أيادي التحريف والتزييف وهو ما نجده في كتاب الله تعالى وفي سنة نبيه ﷺ كما سنعرف فيما بعد.

الفرع الثاني: جانب من حاجات النساء.

اعتمدتُ في هذه المسألة على ما وصلت إليه الدكتورة والباحثة "ماريان جيه. ليجاتو" وهي أستاذة في الطب الإكلينيكي بجامعة كولومبيا وتعد من أوائل الخبراء في الاختلافات ما بين الجنسين المجال الذي أَلَّفَتْ فيه كتباً عديدة، منها؛ كتاب: "لماذا لا يتذكر الرجال ويستحيل أن تنسى النساء".

وقد ركزت في الكاتبة على إظهار الأبعاد الحقيقة للاختلافات بين الرجال والنساء في الجوانب النفسية والسلوكية وكذا في الجوانب المادية وحتى الكيميائية الأمر الذي يُعد حديثاً وجديداً في هذا المجال، إلا أن هذا لم يمنعها من الإفصاح عن بعض الجوانب المهمة التي تطلبها النساء في الرجال والمطالب الموضوعية والحقيقية التي تسعى لها كل امرأة تجاه زوجها.

ومن ذلك مثلاً حاجة المرأة ورغبتها الملحة في أن يُحسن زوجها "فن الاستماع والإنصات" ولا يغلق أذنيه عندما تتحدث معه إذ خلاف ذلك هو أمر تبغضه المرأة في الرجال وتشكو منه كثيراً. ولذلك وَضَعَت الكاتبة بعض القواعد والوسائل التي تساعد النساء على تحقيق هذه الغاية وإشباع هذه الرغبة منها:

أن المرأة الحقيقية العاقلة لا تحتاج إلى المسكن والأمان المالي أو حتى إنجاب الأولاد بقدر ما تحتاج إلى مشاعر الحب والمودة أو الصحبة أو حسن المعاشرة أو الاهتمامات المتبادلة، ويدل على هذا استقلال المرأة من الناحية الاقتصادية في العصر الحديث إذ فُتحت أمامها فرص العمل والكسب المادي والكثير من

النساء من أصبحن يعتمدن على أنفسهن اعتمادا كليا في هذا الجانب بل وتوجد من النساء من خلفن أزواجهن في تسيير اقتصاد الأسرة، فلم تعد بحاجة إلى الرجل في هذه المسألة، ولكن كما تشير ليجاتو ليس هذا كل ما تريده المرأة بل هو أمر جانبي إذا ما قورن بالمطلب الحقيقي كما أشرنا إليه¹. والنموذج الثالث وهو أسوأ ما تبغضه النساء ولا تقبله أبدا في الرجال على الإطلاق ويتمثل في تكوين الزوج لعلاقات عاطفية مع نساء أخريات، وتزداد درجة السوء إذا كان هذا الأمر بدافع جنسي محض، وهو أمر مشاهد اليوم في مجتمعاتنا ويكون غالبا بدافع إشباع حاجات تنقص عند المرأة. وفي هذه النقطة تقول ليجاتو: "

1980

2»

الفرع الثالث: الجمع بين الجانبين.

إن ما وضعه دايل كارنيجي وماريان ليجاتو مما سبق ذكره يعد من الحقائق العميقة المطلوبة في الحياة الزوجية وبمكنا من خلال هذا أن نجمع بين ما يطلبه الرجال من النساء وما تطلبه النساء من الرجال في أمر واحد مشترك بينهما وهو: الحاجة الفطرية والغريزية إلى التقدير والاحترام والاهتمام وأن يحس كل طرف بأن الطرف الآخر يهتم به ويحترمه ويقدره وأن يرى علامات ذلك وآثاره، ولما غابت هذه الحقيقة عند أكثر الأزواج اليوم اتسعت رقعة الخلاف بينهم وأصبحت التجربة الزوجية الناجحة أمرا قليلا في المجتمع إذ أصبح الكثير من الأزواج يتعاملون مع زوجاتهم وكأنهن آلات سُخِّرَت لهم، يتحكمون فيها كيفما يشاءون، بل نجد العديد من الزوجات كأنهن إماء ورقيق عند أزواجهن ليس لها من واجب تجاه زوجها سوى إشباع نزواته وقضاء حوائجه المختلفة.

¹ - لماذا لا يتذكر الرجال ويستحيل أن تنسى النساء، ماريان ليجاتو (ط2-2008، السعودية/مكتبة جرير) 147 - 148

² - المرجع السابق 168

كما أصبحت الكثير من الزوجات تتعاملن مع أزواجهن وكأنهم "فانوس سحري" وُجد لكي يحقق لهن كل رغباتهن في هذه الحياة، أو سجناء يجب تشديد المراقبة والحراسة عليهم. وقد عد الأستاذ نبيل كاظم هذا الأمر من مسببات الخلافات الأسرية العشر التي وضعها في كتابه "كيف تغير نفسك بنجاح" فعبر عن الأول بـ "عدم احترام الرجل المرأة" ومن صورته كما وضح:

"1. وغيرها

وعبر عن الثاني بـ "قلة تقدير المرأة للرجل" ومن صورته:

"

"2. وغيرها

وهكذا وسط هذه الرغبات والميول المادية غابت المشاعر والأحاسيس التي استنتجنا بأنها من أقوى أسباب السعادة الزوجية. وهنا وجب البحث عن أسباب التغيير في هذا الجانب كما يأتي:

المطلب الثاني: التغيير في العلاقة الزوجية من خلال علوم التنمية الذاتية

الفرع الأول: مراعاة الاختلاف بين الجنسين

من خلال النماذج السابقة نستطيع القول بأن الزوج لا يمكنه أن يمنح زوجته ما تحتاجه من مشاعر وأحاسيس إذا كانت لا تركز اهتمامها إلا على جمع المال والثروة وإذا كانت كثيرة الشكوى والتذمر والانتقاد، والإشكال يكمن في أن الزوجة لا علم لها بذلك، كما أن الزوجة لا تكون لها الرغبة في تقدير زوجها واحترامه والاهتمام به إذا كان لا يبادلها الاهتمام ولا يستمع إليها أو يعتبرها آلة صماء...

1 - كيف تغير نفسك بنجاح، نبيل كاظم 162 - 163

2 - المرجع نفسه، الصفحة نفسها

فهذا صعب عليها، والإشكال هنا أيضا هو أن الزوج لا علم له بذلك؛ فالزوج يجهل حقيقة ما تريد زوجته منه، والزوجة تجهل حقيقة ما يريده زوجها منها وهذا الجهل هو الذي يوقف تدفق المشاعر والأحاسيس التي يقوم عليها نجاح العلاقة، فالتغيير يبدأ من إدراك نقطة الخلاف الجوهرية هذه، فيجب أن يكون الزوجان على علم بهذا الاختلاف ويجب على كل طرف أن يراعي مدركات ووجهات نظر الطرف الآخر، ولا يتعامل معه بمدركاته هو ووجهات نظره الخاصة به.

وقد نقلت الدكتورة ليجاتو هذه الحقيقة من خلال الدراسات التي أجريت قبل قرنين من الزمان والتي أثبتت الاختلاف بين الجنسين تقول: "

1

ولأهمية هذه المسألة وأثرها الكبير في إحداث التغيير الإيجابي في العلاقة الزوجية توجهت الجهود الفكرية للبحث والدراسة في هذه المسألة، ومن الأمثلة المناسبة لهذا الدراسة التي قام بها الدكتور "جون غراي" في كتابه المشهور والمعروف "**الرجال من المريخ.. النساء من الزهرة**" فهو كتاب متخصص في الاختلاف بين الجنسين أو الزوجين وهو ما نجده ظاهرا من عنوانه، إذ تحيّل الكاتب أن الرجال من كوكب المريخ والنساء من كوكب الزهرة اجتمعوا في أحد الأيام وقرروا أن يسافروا إلى كوكب الأرض ليعيشوا فيه سوية... والرسالة التي يريد أن يوجهها من خلال كتابه هذا أن نجاح العلاقة الزوجية واستمرارها يعتمد بنسبة كبيرة على مراعاة الاختلاف الحاصل بين الجنسين، وهذا تعبيره عن هذا المعنى:

2

1 - لماذا لا يتذكر الرجال ويستحيل أن تنسى النساء، ماريان ليجاتو 19

2 - الرجال من المريخ.. النساء من الزهرة-جون غراي، (ترجمة: د/حمود الشريف، دط-دت، الأردن-دار البحار) 08

ويقول أيضا: "

1

ومن الدراسات المهمة في هذه المسألة أيضا كتاب "الفرق بين الجنسين" للدكتور صلاح الراشد الذي استند في توضيح الخلاف بين الجنسين إلى القرآن الكريم من خلال الآية التي يقول فيها الله تعالى:

﴿ وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنثَى ﴾ آل عمران: ٣٦ ويشرح فكرته قائلا: "

2

الفرع الثاني: ضرورة الاحترام المتبادل بين الطرفين.

فإذا عملنا بهذه الحقيقة جيدا، يصبح حل الخلافات وحماية أساس نجاح العلاقة الزوجية هو أن يكيّف الزوج آراءه وتصرفاته لتناسب مدركات زوجته وتنطبق عليها، ونفس الأمر بالنسبة للمرأة. وفي هذا تقول ليجاتو: "

3" وقد ضربت أمثلة واقعية على ذلك، فانظره في محله.

1 - المرجع السابق الصفحة نفسها

2 - الفرق بين الجنسين-صلاح الراشد، (دط-2010، الكويت-مركز الراشد/مصر-دار الراهية) 31

3 - لماذا لا يتذكر الرجال ويستحيل أن تنسى النساء- ماريان ليجاتو 132

وهذا التكيّف يكون ببذل كل طرف جهداً مركزاً وجاداً في معرفة طبيعة وحقيقة الطرف الآخر فيقوم الرجل بتسجيل ما يستطيع من القيم والمبادئ والأفكار والمشاعر التي تشكل شخصية المرأة، وتقوم المرأة بدورها بنفس العمل، ثم يحاول كل طرف أن يتعامل مع الآخر باحترام هذه الجوانب الخاصة بهما. ويمكننا أن نستعين بدراسة جون غراي للقيام بهذا العمل حيث قام بشبه موازنة بين الرجل والمرأة وصف فيها ما يميّز كل جنس عن الآخر وصفا عميقا ودقيقا، ومن خلال هذا الوصف يمكننا أن نضيف أموراً أخرى مهمة حول ما يريده الرجال وما تريده النساء كما يأتي:

بالنسبة للرجل (الزوج): يميل إلى تمجيد القوة والكفاءة والإنجاز ويفتخر بذلك، فيعمل على أن يثبت لزوجته أنه قوي لديه الخبرة والمهارة والقدرة الكافية لتحقيق ما يريده هو أو ما تريده زوجته ويجتنب طلب المساعدة من الغير ومن الزوجة نفسها، ولهذا يغضب ويتزعج إذا تلقى النصيح والتوجيه والإرشاد من زوجته لأنه في هذه الحالة يشعر بالعجز والضعف.. لا يهتم كثيرا بالجانب النفسي والعاطفي والروحاني بقدر ما يهتم بالأعمال والمشاريع والأهداف.

أما بالنسبة للمرأة (الزوجة): فقيمتها مختلفة، فدافع الحب والعاطفة الزائد عندها يجعلها تميل إلى تكوين العلاقات والاتصال والمبادرة إلى تقديم يد العون والمساعدة لمن يحتاجها وخاصة لزوجها وهذا للحصول على قدر زائد من الحب والتقدير.. وبدلاً من بناء الطرق السريعة والبنائيات الشاهقة - كما يفعل الرجال - فالنساء يُحبّذن الاقتراب من بعضهن والعيش في ألفة وانسجام، إذ العلاقات أهم عندهن من الأعمال والمشاريع..¹

ويعطينا الدكتور صلاح الراشد تعبيراً آخر عن هذه الفروق منها: الفشل خوف الرجل الأول والرفض خوف المرأة الأول.. الرجل حلّال المشاكل والمرأة واعظة.. الرجل يحتاج إلى الخلوة عندما يقلق والمرأة تحتاج إلى التحدّث عندما تقلق..²

¹ - انظر تفصيل هذه الفروق في مرجعه: الرجال من المريح.. النساء من الزهرة-جون غراي 12-15. ولا بأس أن ننبه هنا على أن هذه الفروق ليست مضطردة، فليس كل الرجال هكذا وليس كل النساء هكذا.

² - الفرق بين الجنسين-صلاح الراشد 33-41-55

فمراعاة الرجل لهذه الفروق معناه أنه لن يغضب ولن يترعج إذا قدّمت له زوجته النصح والإرشاد لحل مشاكله ويتقبّل هذا النصح بصدر رحب ويأخذه على أن زوجته تهتم به وتريد له الخير والنجاح لا على أنه ضعيف أو عاجز أو قاصر، وليفهم جيدا أن زوجته بهذا لا تقصد أبدا الانتقاص منه أو التقليل من شأنه بل الذي تقصده هو أن يهتم بها ويقدرها.

وبالمقابل فإن مراعاة المرأة لهذه الفروق معناه أن تصبر على زوجها وتقدّر اهتماماته وانشغالاته بكل صدق وتتمنى له النجاح في تحقيق أهدافه ومشاريعه، ولتفهم جيّدا أن تقديمه للحلول والنصائح هو من أجلها وهو تعبير عن الحب والتقدير¹ وتعمل على أن تجعله يشعر حقيقة وصدقا بالقوة والكفاءة عن طريق تجنّب إساءة النصائح والتوجيهات إلا في حالة الضرورة أو تقوم باختيار أسلوب مناسب ووقت مناسب لإساءة هذه النصائح بحيث لا يثير غضب الزوج، وفي هذا يقول الدكتور صلاح الراشد: "

2

ومن المهم أن نُنوّه إلى أن ما ذكره صلاح الراشد في هذا النص الأخير يُعد جانبا من الجوانب القوية التي توصلت إليه علوم التنمية الذاتية في مجال الاتصال الإنساني. وتظهر هذه الحقيقة بشكل بارز في تقنية "البرمجة اللغوية العصبية" التي تُقسّم الناس إلى ثلاثة أقسام أو أصناف بحسب ما يسمى بـ "النظام التمثيلي البشري" الذي يتعلق أساسا بجواس الإنسان الخمس، فهناك الشخص ذو النظام التمثيلي البصري، وهناك السمعي، وهناك الحسي وكل واحد له صفاته وسلوكياته التي تختلف عن الأخرى³.

1 - انظر المرجع نفسه 52

2 - المرجع نفسه 51

3 - انظر كتاب: البرمجة اللغوية العصبية - إبراهيم الفقي 83

فعندما يكون الزوجان مختلفان في هذه الأنظمة التمثيلية ويجعلان ذلك يقع الخلاف، والحل في تعامل كل طرف بالنظام التمثيلي الخاص بالطرف الآخر¹.

وقد اعتمد الأستاذ نبيل كاظم على هذه المهارات في الحلول التي اقترحها لحل الخلافات الزوجية. ومما قاله في هذا: "و

2،

إن هذا التوافق الذي يحدثه الزوجان بفضل مراعاة كل واحد منهما للآخر والتعامل معه على أساس نظامه التمثيلي؛ تَطَوَّرَ في علوم التنمية الذاتية، وأصبح "قُوَّةً" تعبر عن خُلُقِ "التسامح" وقد أصبح مادة مهمة وبرنامجا مستقلا بذاته في دورات هذه العلوم، كما أُلِّفَتْ فيه دراسات وكتب منها كتاب: "قوة الحب والتسامح" للدكتور إبراهيم الفقي، والذي بيَّن فيه بالتفصيل أن وصول الإنسان إلى هذه الدرجة السامية من الأخلاق وهي التسامح لا يمكنه من تحقيق التوافق والانسجام في الاتصال فحسب بل تدفعه لأن يكون أنجح وأقوى، ليحقق نتائج عظيمة في عطاءه. كما أن التسامح يعمل على تنظيف

1 - فمثلا إذا كانت الزوجة ذات نظام تمثيلي بصري والزوج سمعي، فسوف لن تستمع جيدا لزوجها وتستعجل النتائج والحلول ولا تقبل بالمبررات، وتقابل زوجها إذا رجع من عمله بالصراخ ورفع الصوت... وهذه من مميزات النظام التمثيلي البصري التي لا يتحملها الزوج ذو النظام السمعي الذي يحتاج إلى الهدوء والتركيز وعدم الاستعجال وتحليل الأمور بدقة وروية وبُطء للإجابة والرد على الطرف الآخر. فيتعذر الاتصال في مثل هذه الحالة حتى يعمل الطرفان على احترام هذه الأنظمة التمثيلية ويتواصلان بالأسلوب الذي يناسب كل واحد منهما، وهذا عن طريق التدرُّب والممارسة لهذه التقنيات التي تُقدم في شكل دورات تدريبية مركزة.

2 - كيف تغير نفسك بنجاح - نبيل كاظم 174

النفس من كل الطاقات السلبية التي تأتي من سوء التواصل والاتصال مع الآخرين، وعدم التسامح يتسبب في تراكم الأحاسيس السلبية في النفس الأمر الذي يمنع الإنسان من كل ما هو إيجابي¹.

وفي البرمجة اللغوية العصبية فرضية تقول: "الخريطة ليست هي المنطقة" وهي تعني أن ما يعتقد الإنسان في الأشياء والأشخاص ليس بالضرورة أن يكون مطابقا تماما لما هو واقع فعلا، فلا يمكننا أن نحكم على شيء أو شخص بحكم قطعي جازم إلا بعد التبين والتأكد الفعلي من صحته، فإدراك كل واحد منا قابل للتغيير وبتغييره يتغير تصوُّر الفرد ويتغير اعتقاده وبالتالي تتغير سلوكياته وتصرفاته²، وإذا أدرك الزوجان هذا الأمر أمكن تحقيق الانسجام بينهما.

والخلاصة أن القاسم المشترك بين هذه الأفكار والمبادئ هو ضرورة فهم كل طرف للآخر والتعامل معه انطلاقا من هذا الفهم، وهذه من أقوى تقنيات الاتصال الفعال التي تم تطويرها في علوم التنمية الذاتية الحديثة، وقد جعلها الكاتب الأمريكي ستيفن كوفي واحدة من عادات التغيير السبع عنونها بـ "حاول أن تفهم أولا ليسهل فهمك"، ويقول في هذا الصدد:

3»

والآن سنحاول أن نجعل لهذه الأفكار والمبادئ أصلا صحيحا وقويا وذلك بالرجوع إلى القرآن الكريم ودراسة الآيات المتعلقة بهذا الموضوع.

المطلب الثالث: التغيير في العلاقة الزوجية من خلال القرآن الكريم

إذا استهدفنا التغيير في العلاقة الزوجية عملا بالقرآن الكريم فسوف ننتقل من حكم تشريع الزواج التي تضمنها، وأساسيات التواصل الإنساني التي أمر بها، والتي عرفنا جانبا منها في المطلب السابق وفيما يأتي بيانا:

¹ - انظر كتاب: قوة الحب والتسامح- إبراهيم الفقي (ط1 - 2008، مصر/دار بداية للإنتاج الإعلامي) 17 - 19

² - انظر: البرمجة اللغوية العصبية- إبراهيم الفقي 20 - 21

³ - العادات السبع للناس الأكثر فعالية-ستيفن كوفي 335 - 336

الفرع الأول: الحكمة من الزواج في القرآن الكريم

تتعلق هذه الحكمة بالجانب النفسي والوجداني عند الإنسان والذي يتمثل فيما يستحقه كل طرف من أطراف العلاقة الزوجية من مشاعر وأحاسيس تُشعره بالاهتمام والتقدير، كما تُشعره بالأمان والارتياح مع الطرف الآخر، وهي وسيلة فعالة لمواجهة تحديات الحياة المختلفة، فإذا ما ضُعبَ هذا الجانب أو انعدم تعذرت الحياة الزوجية لأن ركنا كاملا من أركانها قد تصدع. وهذا ما تم استنتاجه والوصول إليه في المطلب السابق.

هذه الحكمة وكل ما يتفرع عنها نجد أصلها في القرآن الكريم الذي اهتم بجانب الأسرة عموما وبالعلاقة الزوجية خصوصا، فنجد أن لفظ "زواج" قد ذكر تسعة وسبعين مرة بمختلف الاشتقاقات والتصريفات في مختلف السياقات، إلى جانب النصوص الأخرى المعبرة عن هذا الجانب والمتعلقة به بغير لفظ "الزواج" وأكثرها في السورة التي خُصِّصَ جزء مهم منها لهذا الجانب وهي "سورة النساء" التي افتتحت بقول الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾. ففيها امتنانٌ بنعمة الزوجية وما ينتج عنها من نسل وذرية، وأمرٌ بتقوى الله عز وجل، وتقواه تعالى في جانب الأقارب والأرحام وتنفيذ أمره في ذلك. وهذه من أهم وأبرز مظاهر الجانب الاجتماعي.

ثم نجد ما حوته "سورة البقرة" التي تضمنت دستورا عاما للتشريع الخاص بالمؤمنين ومنه جانب العلاقات الأسرية والزوجية على وجه الخصوص.

ثم ما جاء في سورة "الأحزاب" بخصوص بعض التشريعات الأسرية المتعلقة بالنيء مع أهله وأزواجه وأُمَّته تبع له في ذلك، وكذا ما نجده في سورة "النور" وسورة "الطلاق"، إلى ما تفرق في طول القرآن الكريم حول هذا الجانب.

ومن خلال القرآن الكريم نستفيد أن الزواج شرع لحكم وغايات عديدة أهمها القصد إلى إشباع الحاجة النفسية والوجدانية من المشاعر التي يحتاجها الزوجان من بعضهما البعض، وهذا من خلال الآيات التي تتكلم عن أصل خلق الإنسان والتنوع في الجنس، فلكي يحصل الإنسان على الألفة والانسجام

ويُشبع حاجته النفسية من المشاعر والأحاسيس المطلوبة خَلَقَ اللهُ تعالى زوجه من نوعه ومن جنسه إذ لو خُلِقَ هذا الزوج من نوع وجنس آخر لاستحالت تلك الألفة. يقول ابن كثير شارحا هذا المعنى: "

1

والآيات الدالة على هذا المعنى كثيرة: منها آية النساء السابقة، ومنها الآية التي تضمنت الحكمة الحقيقية من الزواج بعبارة أوضح وأصرح وهي قوله تعالى: ﴿ وَمَنْ ءَايَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ الروم: ٢١ وفي نفس المعنى نجد قوله تعالى: ﴿ هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا ﴾ الأعراف: ١٨٩

فتذليل الآية الأولى بالدعوة إلى التفكير يوجهنا إلى ضرورة إعمال العقل والفكر جيدا عند الإقدام على إقامة علاقة زوجية، وكذا النظر العميق والتدبر الواعي للمقاصد المطلوبة في هذه العلاقة، ثم العمل على صيانتها وحمايتها والحفاظة عليها وتقويتها وتطويرها لأنها أساس النجاح في هذا الجانب، وقد نطقت الآية الكريمة صراحة بهذا فـ "السكينة" و"المودة" و"الرحمة" كلها ألفاظ تدل على هذه الحكمة.

فما دام القرآن الكريم قد بيّن أن الغرض والغاية الأولى من الزواج هي الحصول على سكينة النفس وهدوئها وتبادل مشاعر المودة والرحمة وما في معناها من عطفٍ وتقديرٍ واهتمام وما إلى ذلك، كان حرياً بالإنسان أن يتبع القرآن الكريم ويقصد غايته قبل أن يفكر في أشياء أخرى إذا كان يريد حياة زوجية سعيدة وناجحة.

ولما كان الكثير من الرجال غافلون عن هذه الحكمة بكل أبعادها الحقيقية، ويُقدمون على الزواج بدوافع أخرى واتجاهات مادية تسيء للمرأة وتضرُّ بها وتُفسد العلاقة الزوجية جاء نهيُّ القرآن الكريم عن هذا الأمر مشفوعاً بالدعوة إلى قصد الغاية الحقيقية من الزواج بحسن العشرة ودوام الألفة، إذ يقول

الله تعالى: ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَحِلُّ لَكُمْ أَنْ تَرِثُوا النِّسَاءَ كَرِهًا وَلَا تَعْضُلُوهُنَّ لِتَذَهَبُوا بِبَعْضِ مَا

ءَاتَيْتُمُوهُنَّ إِلَّا أَنْ يَأْتِيَنَّ بِفَحِشَةٍ مُّبَيِّنَةٍ وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ﴿النساء: ١٩﴾

وحتى في حالة كراهية الزوج لزوجته أين تضعف كل مشاعر المودة وتختفي آثار الأُنس والسكينة يُبقي القرآن الكريم المجال مفتوحا لمراجعة النفس وتحسين الظن فرمما اختفت مصالح كثيرة وراء هذا

الحكم والقرار، فيقول تعالى: ﴿فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُنَّ شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا

كَثِيرًا ﴿النساء: ١٩﴾ .

ويشير القرآن الكريم بعد هذه الآية إلى لمسّة عاطفية وجدانية قوية تدل دلالة كبيرة على أن الله تعالى شرّع لنا هذا الزواج من أجل السكينة والمودة والألفة والرحمة التي بدونها لن يعيش الإنسان سويا، وأنه حظوظ النفس المادية في هذه العلاقة ضئيلة وقليلة، إذ يمنع سبحانه الزوج من استرجاع المهر الذي

أصدقه زوجته في حالة الوصول إلى الطلاق فيقول عز وجل: ﴿وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَسْتِبْدَالَ زَوْجٍ مَكَانَ

زَوْجٍ وَءَاتَيْتُمْ إِحْدَهُنَّ قِنطَارًا فَلَا تَأْخُذُوا مِنْهُ شَيْئًا أَتَأْخُذُونَهُ بِهْتِنًا وَإِنَّمَا مِثْلُنَا ﴿النساء: ٢٠﴾

ثم يقول عز وجل: ﴿وَكَيْفَ تَأْخُذُونَهُ وَقَدْ أَفْضَىٰ بَعْضُكُمْ إِلَىٰ بَعْضٍ وَأَخَذْتُمْ مِنْكُمْ

مِثْلًا غَلِيظًا ﴿النساء: ٢١﴾ وهذه هي اللمسة القوية " وَكَيْفَ تَأْخُذُونَهُ وَقَدْ أَفْضَىٰ بَعْضُكُمْ إِلَىٰ

بَعْضٍ " وكأنّ القرآن الكريم يريد أن يأمر الزوج المطلق بالتريث والتأني قبل اتخاذ هذا القرار لأن الزواج

أعظم وأجلّ قدرا من المال، وعاطفة الزوجية وسكينتها ورحمتها أثن وأعلى من المال، ويُرسَل إلى قلبه

هذه الشارة لعلها تُذكره فتعظه وتزجره: كيف تأخذ هذا المال " وَقَدْ أَفْضَىٰ بَعْضُكُمْ إِلَىٰ بَعْضٍ " وإن

كان التفسير بالمأثور قد ذكر المعنى المباشر لهذا الإفضاء الوارد في الآية وهو "المعاشرة الزوجية" واقتصر عليه

كما ذهب إلى ذلك ابن كثير¹ إلا أن هناك من التفاسير المعاصرة من تطرقت إلى أبعاد هذه اللمسة الوجدانية

وهو ما وجدته عند سيد قطب الذي أبدع في وصف هذه الأبعاد فقال:

!"¹. هذا هو تأثير القرآن الكريم، وهذه هي بلاغته التي أعجزت الفصحاء

والبلغاء على مر التاريخ.

هذا ونجد في القرآن الكريم قائمةً تتضمن مجموعة من النساء يحرم على الإنسان الزواج بهن وهن: الأم، البنت، الأخت، الأم المرضعة، الأخت من الرضاعة، أم الزوجة، الربيبة، زوجة الإبن، أخت الزوجة، وكلهن من أقارب الإنسان، يقول عز وجل: ﴿ حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أُمَّهَاتُكُمْ وَبَنَاتُكُمْ وَأَخَوَاتُكُمْ وَعُمَّاتُكُمْ وَخَالَاتُكُمْ وَبَنَاتُ الْأَخِ وَبَنَاتُ الْأُخْتِ وَأُمَّهَاتُكُمُ اللَّاتِي أَرْضَعْنَكُمْ وَأَخَوَاتُكُم مِّنَ الرَّضَعَةِ وَأُمَّهَاتُ نِسَائِكُمْ وَرَبِّبَاتُكُمُ اللَّاتِي فِي حُجُورِكُم مِّن نِّسَائِكُمُ اللَّاتِي دَخَلْتُم بِهِنَّ فَإِن لَّمْ تَكُونُوا دَخَلْتُم بِهِنَّ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ وَخَلَائِذُ أَبْنَائِكُمُ الَّذِينَ مِّنْ أَصْلَابِكُمْ وَأَن تَجْمَعُوا بَيْنَ الْأُخْتَيْنِ إِلَّا مَا قَدْ سَلَفَ إِنَّ اللَّهَ

كَانَ غَفُورًا رَّحِيمًا ﴿ النساء: ٢٣

فلما كان تحقيق المودة والحصول على السكينة من أقوى أسباب الزواج حَرَّمَ اللهُ تعالى هذا النوع منه وهو زواج الأقارب لأنه يمنع السبب المذكور ويقف حائلاً دونه، فيستحيل أن تكون هناك مودة وسكينة بين الإنسان وأمه أو أخته أو عمته أو سائر المحرمات خارج مجال الأمومة والأخوة والعمومة وغير ذلك كما تكون مع زوجته، وفي هذا زيادة تأكيد على حكمة الزواج الحقيقية.

الفرع الثاني: مراعاة الاختلاف بين الجنسين

أشار القرآن الكريم إلى مسألة الاختلاف الحاصل بين الرجال والنساء وبين الناس بعضهم بعضاً بصفة عامة ووضع الوسائل المناسبة للتعامل مع هذا الاختلاف. فنجد فيه نفيًا صريحاً لتشابه الرجال والنساء في سياق قصة آل عمران وزوجته التي نذرت لله تعالى ما في بطنها محرراً، إذ يقول عز وجل:

﴿ إِذْ قَالَتْ امْرَأَتُ عِمْرَانَ رَبِّ إِنِّي نَذَرْتُ لَكَ مَا فِي بَطْنِي مُحَرَّرًا فَتَقَبَّلْ مِنِّي إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ، فَلَمَّا وَضَعَتْهَا قَالَتْ رَبِّ إِنِّي وَضَعْتُهَا أُنْثَىٰ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا وَضَعْتَ وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنْثَىٰ وَإِنِّي سَمَّيْتُهَا مَرْيَمَ وَإِنِّي أُعِيذُهَا بِكَ وَذُرِّيَّتَهَا مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ﴾ آل عمران: ٣٥ - ٣٦ " وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنْثَىٰ " فهذه شهادة القرآن الكريم على حقيقة الاختلاف الحاصل بين الجنسين، وقد سبق أن رأينا أن هذه الآية كانت حجة ودليلاً من الأدلة التي اعتمد عليها الدكتور صلاح الراشد في كتابه "الفرق بين الجنسين"¹.

ثم نجد وجهاً آخر للاختلاف بين الجنسين في الآية التي جعل الله فيها الرجال قوامين على النساء قال تعالى: ﴿ الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ ﴾ النساء: ٣٤. "بما فضل الله بعضهم على بعض" تُعطينا هذه الجملة أن الله تعالى جعل في الرجال صفات ومميزات وخصائص لا توجد عند النساء والعكس، وهو سبحانه العليم بهذا الاختلاف، العليم بأسبابه، ولهذا جعل الله القوامة على الأسرة وسائر شؤون الحياة بيد الرجال لافتقار النساء إلى أسبابها وهذا لا يعني القصور والضعف في جانب النساء كما يعتقد الكثير من الناس خطأً، فهناك جوانب كثيرة من حياة الإنسان لا يدلل الرجال فيها ولا يمكن لأحد أن يتكفل بها إلا النساء، فالله تعالى

¹ - انظر الصفحة 164 من هذه المذكرة

جعل الرجال والنساء مختلفين في عدة جوانب وجعل لكل طرف منهما تخصصه ووظيفته التي لا يستطيع أن يقوم بها الطرف الآخر، وهذا الاختلاف والتباين في اختصاصات ووظائف الرجل والمرأة هو وجه من أوجه الاختلاف العامّ بينهما.

وقد وضع لنا سيد قطب صورة عامة عن هذه الاختصاصات والوظائف مبرزا أهمية وظيفة المرأة لما قال: "

— !

"¹. إذن فالعلاقة بين الجنسين علاقة

تكاملية وليست علاقة تفاضلٍ.

الفرع الثالث: ضرورة الاحترام المتبادل بين الطرفين.

وهذا معناه كما سبق مراعاة الزوجين للاختلاف الحاصل بينهما عند التواصل. ونجده هذه المسألة في ثلاثة أصول قرآنية تشير إليها في إطارها الاجتماعي العام وذلك في آيات كريمة تدعو إلى ضرورة التثبت والتبئين قبل إصدار الأحكام والقرارات تجاه الناس لأنه في غياب هذا التبيين والتثبت تحدث الأخطاء الكثيرة.

الأصل الأول:

يعرض علينا هذا النموذج مثالا عن عدم مراعاة الاختلاف في وجهات النظر والمدرجات الشخصية والتسرع في الحكم على الناس، ونتيجة ذلك السيئة، وقد كان هذا منتشرا في عهد رسول الله

¹ - في ظلال القرآن-سيد قطب 650/2

وصحابته الكرام أين كان الواحد منهم يُخفي إيمانه إذا كان مع قومٍ كافرين ويُظهره مع المؤمنين فيكثر سوء الفهم بينهم، وهو ما حصل لرجل من بني سُليم -الظاهر أنه كان يخفي إيمانه على الكفار- مرَّ بنفَرٍ من أصحاب النبي ﷺ وهو يسوق غنما له فسَلَّم عليهم فقالوا: "ما سَلَّم علينا إلا ليتعوذ منا". فقتلوه وأتوا بغنمه إلى النبي ﷺ. فالرجل كان مؤمنا وكان صادقا فيما أظهره لهؤلاء النفر عندما سَلَّم عليهم ولكنهم لم يضعوا هذا الاحتمال وحكموا عليه بما رأوه هم شخصا وبناءً على ما أملتة عليهم ظنونهم التي كانت سيئة فوقوعا في خطئ كبير، إذ كان الأولى والأحوط أن يتشَبَّثوا ويتبينوا الأمر أولا. وهو ما نزل القرآن الكريم للأمر به فقال عز وجل مُصححا هذا الخطأ: ﴿يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا ضَرَبْتُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَتَبَيَّنُوا وَلَا تَقُولُوا لِمَنْ أَلْقَى إِلَيْكُمُ السَّلَامَ لَسْتَ مُؤْمِنًا تَبْتَغُونَ عَرَضَ الْحَيَوةِ الدُّنْيَا فَعِنْدَ اللَّهِ مَغَانِمٌ كَثِيرَةٌ كَذَلِكَ كُنْتُمْ مِّن قَبْلُ فَمَنَّ اللَّهُ عَلَيْكُمْ فَتَبَيَّنُوا إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا﴾ النساء: ٩٤¹.

وعملا بقاعدة خصوص السبب وعموم اللفظ فإن التثبت مطلوب في كل أحوال الإنسان وواجب في تعامله مع غيره تجنبنا لفساد الاتصال. فهذا النص يؤصل لما ناقشناه سابقا من أن الناس يختلفون في المدركات ووجهات النظر ولتحقيق اتصال ناجح وفعال لا بد من مراعاة هذا الاختلاف، ثم إن صورة هذه الحادثة التي عَقَّب عليها القرآن الكريم منتشرة كثيرا في واقع الناس اليوم إذ كثيرا ما يخطئ الناس في بعضهم البعض نتيجةً لعدم مراعاة هذا الاختلاف الحتمي.

الأصل الثاني:

وفيه زيادة تحذير من الحكم على الناس من غير تثبت وتبين لتجنب الندم الذي ينتج عن ذلك، وهي آية نزلت تعقبا على حادثة في هذا الموضوع، وهي حادثة "الوليد بن عقبة بن أبي معيط" الذي بعثه النبي ﷺ في زكاة "بني المصطلق" فظنَّ فيهم ظنًّا سيئا وأخطأ في الحكم عليهم ورجع إلى رسول الله ﷺ زاعما أنهم

¹ - أسباب النزول-الواحدي النيسابوري، (ط6-1414/1994، تحقيق: السيد الجميلي، بيروت-دار الكتاب العربي) 141

ارتدوا عن الإسلام وهموا بقتله فأنزل الله تعالى قوله: ﴿يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهْلَةٍ فَتُصْحِحُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ﴾ الحجرات: ١٦.

فالتثبت في مثل هذه الأمور هو صورة من مراعاة الاختلاف الواقع في مدركاتنا، وهو تأكيد على أننا نجعل حقيقة ما يريده غيرنا ويفكر فيه فلا نستطيع إصدار أي حكم عليه إلا بعد التبين والتثبت.

الأصل الثالث:

وهو أصرح من سابقه في الدعوة إلى مراعاة الاختلاف الحاصل بين الناس عند الاتصال، والحرص على عدم التسرع في إصدار الأحكام على الغير بمحض الظن والتخمين ومن غير تأكيد فعلي من ذلك، إذ

يقول الله تعالى: ﴿يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ﴾ الحجرات: ١٢

يقول ابن كثير في تفسيرها: "

2»

فقد أعطانا ابن كثير معنى من معاني الظن السيء وهو التهمة في غير محلها وهو ما يقع كثيرا بين الناس، ولفظ القرآن دقيق لما عبر بالكثرة "كثيرا من الظن" فكثيرا ما نتهم بعضنا بعضا ثم يتبين لنا خلاف ما كنا نعتقد ثم نكرر نفس الخطأ ونبقى على نفس العادة، فمهما كثرت ظنوننا واعتقاداتنا إذا لم تكن مبنية على يقين، ولم تأت بعد التبين والتثبت فهي تحتمل الخطأ بل منها ما هو إثم يؤخذ به صاحبه كما أشارت الآية الكريمة.

وتأكيدا لهذا الكلام يقول سيد قطب عند تفسيره لهذه الآية: "

1 - المصدر نفسه 328

2 - تفسير ابن كثير 2692/4

(يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا ...)

(إِنَّكَ بَعْضُ الظَّنِّ إِثْرٌ)

"¹ وقد أحسن سيد قطب بل أبدع في وصف اهتمام القرآن

الكريم بتوازن المجتمع من خلال نجاح الاتصال بين أفراده، وذلك باستعارته لعبارة "السياج"، "

" ففَرَّبَ إلينا المعنى أكثر.

ويؤكد هذا المعنى عندما يشير إلى أن هذا النص يقيم لنا مبدءاً في التعامل مع الناس، وسيابجا يحفظ

حقوقهم، فيقول: "

ε إذا ظننتَ فلا تحقق

2

وقد أفادنا سيد قطب من خلال كلامه هذا بفائدة مهمة من هذه الآية ومن مبدأ اجتناب الظنون

عموماً، وهي تنظيف القلب من المشاعر والأحاسيس السلبية التي تأتي من سوء الظن، وذلك بالعمل على

تَوْفُّع الخير من الناس، والنظر إليهم بنظرة إيجابية وهذا ما يمنح الفرد راحة نفسية كبيرة، ويحول بينه وبين

الضغط والتوتر. ويؤكد سيد قطب هذا المعنى بقوله: "

1 - في ظلال القرآن 3345/6

2 - المصدر نفسه الصفحة نفسها

وتنظيف القلب و النفس من الظنون والشكوك والوساوس المختلفة لا يأتي ديننا وقيمنا بالراحة فحسب بل أهم وأعظم من هذا بكثير، فهذا خُلِقَ إذا صدق به صاحبه يكون سببا في دخوله الجنة، وقد تعلمنا هذا من قصة الصحابي الذي بشره النبي ﷺ بالجنة بسبب قلبه النظيف من الأحقاد ومن الظنون الخاطئة، وهي القصة التي يرويها أنس بن مالك قال: كنا جلوسا عند رسول الله ﷺ فقال: "يطلع عليكم الآن رجل من أهل الجنة". وقد كرر النبي ﷺ كلامه هذا ثلاثة أيام متتالية، قرر بعدها عبد الله بن عمرو بن العاص أن يتبع هذا الرجل ويراقب عمله الذي استحق به هذه البشرية حتى يقتدي به ويكون مثله، فبات عنده ثلاث ليالٍ لم يجد فيها من الرجل عملا كبيرا أو خاصا.. فلما أخبره بقصته قال له الرجل: "ما هو إلا ما رأيت، غير أني لا أجد في نفسي لأحد من المسلمين غشًا ولا أحسدُ أحداً على خيرٍ أعطاه الله إياه" فقال عبد الله: هذه التي بلغت بك، وهي التي لا نطبق²

وهذا الخلق هو ما يشير إليه قول الله تعالى ﴿ وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴾ فصلت: ٣٤ ولما كان شاقة على النفوس كما اعترف بذلك عبد الله بن عمرو في الحديث الأخير قال الله تعالى بعدها: ﴿ وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ ﴾ فصلت: ٣٥

الآن نأتي لنسقط هدايات هذه الأصول القرآنية الثلاث على المسألة التي نحن بصددنا وهي التغيير في العلاقة الزوجية لنجدها مناسبة لها تماما، فأكثر الخلافات الزوجية كما رأينا سالفا ترجع إلى تعامل كل طرف مع الآخر بما يراه هو رافضا كل ما يأتيه من الطرف الآخر، وكثيرا ما يخطئ الزوج في الحكم

1 - المصدر نفسه، الصفحة نفسها

2 - رواه أحمد في مسنده 166/3

على زوجته والعكس، فما تريده الزوجة وما تفكر فيه وما تراه صحيحا ليس بالضرورة أن يكون كذلك بالنسبة للزوج.

والتزام الزوجين بمبدأ التبيين والتثبت الذي أمر به القرآن الكريم يجعل كل واحد منهما يترث ويتروى قبل الإقدام على أي شيء تجاه الآخر، ويضع الكثير من الاحتمالات الممكنة، ويلتمس له الكثير من الأعداء، ويضع نفسه مكانه، ثم ينهى نفسه عما تمليه عليه من ظنون وأوهام ويحاول تحسين ظنه ما استطاع، كل هذا من شأنه أن يريح الزوجين كثيرا، ويكون سببا في نجاح الاتصال والتواصل بينهما ويتعلما به حسن إدارة الخلافات والتعامل معها وحلها.

ومضمون مبدأ التثبت واجتناب الظن هذا هو ما يريد المتخصصون في علم البرمجة اللغوية العصبية تبيانه وإيضاحه ونقله للناس من خلال الفرضية التي أشرنا لها سابقا وهي التي تقول أن "الخريطة ليست هي المنطقة" فهي وجه من أوجه التبين والتثبت قبل إصدار الأحكام، ووجه كذلك من أوجه اجتناب الظنون الكثيرة التي غالبا ما تكون خاطئة ومخالفة للواقع.

خلاصة المبحث

1

π

التغيير في جانب العلاقة الزوجية وفي الجانب الاجتماعي عموما لا بد أن يعتمد على أسلوب التفكير العميق؛ وذلك بالبحث عن الأسباب العميقة والحقيقية للمشكلة، والتي رأينا من خلال ما تم عرضه في هذا المطلب أنها تتمثل في قصور نظر الناس إلى موضوع الزواج وضعف مهاراتهم في جانب الاتصال الإنساني، ومن هنا فالتغيير في هذا الجانب يكون من خلال:

1. القصد إلى الزواج لتحقيق غايته الحقيقية وحكمته الأولى وهي إشباع الجانب الوجداني والعاطفي والذي عبر عنه القرآن الكريم بـ "السكينة" و"المودة" و"الرحمة".

2. ضرورة العلم باختلاف الجنسين وأن للرجل شخصيته ومدركاته ووجهات نظره التي تختلف كثيرا عن شخصية المرأة ومدركاتها ووجهات نظرها، ثم التعامل والتصرف بمراعاة هذا التباين والاختلاف،

وذلك بتنازل الطرفين عن بعض رغباتهما وميولهما تجاه الطرف الآخر احتراماً لإدراكهما الخاص من أجل تحقيق التوافق والانسجام في الاتصال وحسن إدارة الخلافات. وهذا عملاً بمبدأ التبين والتثبت واجتناب الظنون الذي قرره القرآن الكريم.

I I I

جامعة الأمير عبد القادر للعلوم الإسلامية

جامعة الأميرة
عبد القادر للعالم الإسلامي

تمهيد : المقصود بالوسائل

تكلمنا في الفصل الأول عن جوانب التغيير الذاتي عند الإنسان من خلال بعض النماذج التي وقع عليها الاختيار وهي الجانب الروحاني والشخصي والاجتماعي، وركزنا فيه على أهمية هذه الجوانب في التغيير وضرورة كونها في المستوى المطلوب من التكامل والتوازن.

والسؤال الذي يطرح نفسه الآن هو: هل يكفي هذا التوازن؟ وهل الوصول إلى المستوى المطلوب في كل جانب هو منتهى ما نريد؟ وهل يمكننا أن نحكم على إنسان بأنه إنسان ناجح انطلاقاً من نجاحه في تلك الجوانب؟

والجواب في الغالب يكون بالنفي، لأن التغيير في تلك الجوانب والارتقاء بها إلى المستوى المطلوب هو في الحقيقة مرحلة من مراحل التغيير ولتكن مرحلته الأولى وبعدها يتم الانتقال إلى المرحلة الثانية وهي التي سنتكلم عنها في هذا الفصل الذي عنونته بـ "وسائل التغيير الذاتي".

والمقصود بـ "وسائل التغيير الذاتي" الطريق الذي يسلكه الإنسان بعد النجاح في جوانب حياته المهمة، والخطة التي سيدير بها حياته بعد ذلك، والأعمال التي سيقوم بها، والأسس التي سيعتمد عليها كل هذا نستطيع أن نضعه تحت مفهوم كلمة "الوسيلة" التي شاع استعمالها في معنى الآلة والأداة سواء أكان الغرض مادياً ملموساً أو معنوياً غير ملموس، وهذا انطلاقاً من أحد أصولها اللغوية الذي يدل على "سبب العمل أو الغرض أو الهدف" أي وسيلته، فقد جاء في القاموس المحيط: "253".

فالتقرب إلى الله في هذا المثال هو الغاية أو الهدف ووسيلته هي العمل الذي قد يكون صلاة أو صدقة أو صياماً وما إلى ذلك.

إن الأفكار التي تشكل مطالب هذه المذكرة ومباحثها متداخلة ومترابطة وما هذا التقسيم والتصنيف الأكاديمي إلا لزيادة التوضيح والبيان، فقد تمت الإشارة إلى بعض "وسائل التغيير الذاتي" في الفصل السابق ولكنها لم تكن بالقصد الأول كمسألة "المبادرة"، و"التفكير العميق" وغيرها والتي قد ترافقنا في هذا الفصل أيضا بتفصيل أكثر، ونزيد عليها الوسائل المقصودة أولا وهي:

"الأهداف" - "التخطيط" - "النمذجة" كما يأتي:

الشيخ محمد بن عبد القادر القادر للعلوم الإسلامية

المبحث الأول

التغيير بالأهداف

تمهيد في أهمية الأهداف بالنسبة للفرد

إن استقرار الفرد ونجاحه في جوانب حياته المختلفة الروحاني والشخصي والاجتماعي وغيرها من الجوانب لا يكفي، حتى يعلم أين هو ذاهب في حياته؟ وما هي النقطة التي يريد أن يصل إليها، ويعرف الطريق الذي سيسير عليه معرفة جيدة، إذ بدون هذه المعرفة وهذا العلم سيبقى بعيدا عن المستوى المطلوب، وسرعان ما يضعف ويتلاشى المفعول القوي للتغيير في جوانب الحياة المذكورة.

والعلم بوجهة الحياة والمعرفة بطريقها هو ما نسميه بـ "الأهداف" فلا بد أن يكون للفرد هدف في حياته وإلا فسوف يعاني كثيرا، وهذا ما هو حاصل ومشاهد اليوم، فكم من عابد وكم من غني وكم من مسئول ومدير وموظف، كم من أب وأم، كم من زوج وزوجة كلهم ناجحون روحانيا وماديا واجتماعيا ولكن الكثير منهم يواظبون على العيادات النفسية، ومنهم من يرتاد على الرقعة، ومنهم من تعدى الحدود وفوض أمره إلى السحرة والمشعوذين طلبا للرضا وبخثا عن الاستقرار النفسي.

هناك أسباب معينة لهذه النتائج ومن أسبابها المباشرة عدم وجود أهداف وغايات واضحة ومكتوبة عند هؤلاء يركزون عليها وينشغلون بها، ولا أحتاج إلى توثيق هذه المعلومة أو الإشارة إلى مصدرها ومرجعها لأن التجربة الشخصية المباشرة في الحياة قد كفتني ذلك، فكفى بها مصدرا ومرجعا. وما أبدع الدكتور صلاح الراشد عندما وضع تشبيها بليغا لصاحب الأهداف من غيره، فالأول: "

."

والثاني: "

وهكذا فغياب الأهداف من حياة الفرد معناه الألم والمعاناة في مختلف الجوانب، وللأسف الشديد فمعلومة كهذه غائبة عن أذهان الكثير والكثير من الناس اليوم وغائبة عن مناهجنا التعليمية بأطوارها المختلفة، والذي يُدركها يُدركها متأخراً، وفي هذا يضيف صلاح الراشد: "

إن كل نفس إنسانية تتطلع إلى رغبات وتسعى لإشباع حاجات معينة في الحياة بدافع غريزة الاستهلاك والتملك والأنانية فلا يعدو أغلبها أن يكون رغبات مادية محضة: كالوظيفة والمال والمسكن والسيارة والقائمة طويلة... ولكن ليس عن هذه الرغبات أتحدث، ولا عن هذه الأهداف أبحث، بل عن مستوى أرقى وأسمى من مستوى هذه الرغبات، وذلك أن رغبة الفرد في تحقيق تلك المطالب تزول بمجرد تحصيلها فيطلب شيئاً آخر ويبقى هكذا يدور في دائرة مغلقة.

إن الأهداف التي أقصدها هنا هي التي تأتي جواباً واضحاً على سؤال "وماذا بعد؟" الذي نطرحه على طالب تلك الرغبات، فإذا حقق الوظيفة مثلاً سألناه وماذا بعد؟ فإن قصد المال وحققه سألناه وماذا بعد؟ فإن قصد المسكن الفاره وحققه سألناه وماذا بعد؟ فإن قصد المركب الفخم وحققه سألناه وماذا بعد؟ فإن قصد الزوجة الصالحة وظفر بها سألناه وماذا بعد؟ فإن قصد الذرية الصالحة والأسرة السعيدة سألناه وماذا بعد؟...

وهكذا فالأهداف المقصودة تتجاوز كل هذه المطالب وتخلص إلى عمل أو إنجاز يسعى الفرد لتحقيقه في حياته بحيث يأخذ وقته وجهده وماله وتفكيره ويعود بالنفع عليه وعلى المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا هو الأصل

في خلق الإنسان أن ينجز ويعمل ولا يتوقف عن ذلك أبداً، ولهذا فضَّله الله تعالى على سائر الكائنات والمخلوقات التي خلقت لتأكل وتتكاثر ولا تسأل عن شيء آخر.

فما لم يدرك الإنسان هذا الكلام جيداً ولم يعترف لنفسه بأنه خُلِقَ لشيء معين فإن حياته لن تكون بالشكل المطلوب ولن تكون كما يريد، لأن اتجاهه لتحقيق تلك الرغبات المادية السابقة يعمل على إضعاف مستوى تفكيره وإصابة عقله بـ"الشيخوخة" المبكرة وكما جاء في تلك الحكمة الصينية السابقة لن يرتقي إلى مستوى العقول الكبيرة التي تفكر في المبادئ إلا بعدما يضع هدفاً حقيقياً في حياته ويعمل على تحقيقه.

إن ما يريده أغلب الناس من وراء تلك الرغبات المادية يسمونه بأسماء متعددة ولكنها تلتقي كلها في كلمة واحدة وهي "السعادة" وحقيقة الأمر الذي يجهلونه هو أنه لا المال ولا الجاه ولا الرفاهية ولا المناصب ولا الشهرة تحقق هذه السعادة فهذا خطأ كبير، لأن الأمر الذي جعل ليكون سبباً مباشراً وحقيقياً لهذه السعادة هو: العمل والإنجاز والعطاء، وهو السعي لتحقيق الأهداف (وهذا ما أشرنا له في الفصل الأول عند الحديث عن التغيير في جانب السلوك)²⁵⁶.

هذه النتيجة الأخيرة توصل إليها من عاشوا تجارب طويلة في الحياة وتعمقوا في أغوارها وتخصصوا في أسرارها ووصلوا إلى معانيها الحقيقية، منهم الدكتور طارق السويدان المتخصص في علوم الإدارة والقيادة الذي أكد هذه النتيجة بالبحث والتجريب، ويقول في هذا الصدد أن الفلاسفة اختلفوا في كل شيء يخطر على البال حتى في الله سبحانه وتعالى ولكنهم اتفقوا على شيء واحد ووحيد وهو أن "السعادة تكمن في العطاء وليس في الأخذ"²⁵⁷. ويزيد المسألة توضيحاً وشرحاً فيقول بأن "

"²⁵⁸ فالسعادة ليست شيئاً مادياً ملموساً بقدر ما هي مبادئ

وأفكار.

256 - انظر الصفحة:100 من هذه المذكرة

257 - انظر كتاب: مدرسة الحياة-طارق السويدان، (ط1-1432/2011، الكويت/شركة الإبداع الفكري) 69. "السعادة في العطاء وليست في الأخذ" ما أجمل وأثمن هذه العبارة في السعادة، وحبذا لو تصل إلى إدراك أكبر نسبة من الناس.

258 - المرجع نفسه 71

ومنهم الأديب "مصطفى صادق الرافعي" الذي أوحى إليه قلمه فعبر عن هذه المسألة بأسلوبه الخاص فقال

"

«²⁵⁹ والزيادة في الدنيا تكون بالإنجاز والعطاء والزيادة عليها بخلافه.

ومنهم العلامة "محمد أحمد الراشد" الذي سَمَّى أهداف الإنسان في حياته صناعة لها، وصناعات الحياة بهذا هم أصحاب العطاء والإنجاز، هم أهل المبادرة والجدية والإقدام وليسوا أصحاب الأخذ والاستهلاك والكلام فيقول:

"

260»

المطلب الأول: التغيير بالأهداف في علوم التنمية الذاتية

إن مسألة الأهداف هذه واحدة من بين الأسباب التي أذاعت وأشهرت بعلوم التنمية البشرية والذاتية الحديثة، وجعلت من أساتذتها أبطالاً وأعلاماً محبوبين ومطلوبين يعترف لهم كل منصف بالقوة والتميز والقدرة على قيادة الناس ومساعدتهم في التغيير الذاتي نحو الأحسن.

فالشيء الذي يجتمعون عليه ويشتركون فيه هو أن كل واحد منهم جعل من حياته شبه عمل أدبي أو فكري يتضمن مقدمة فموضوعاً فخاتمة، المقدمة تمثلت في هدف كل واحد منهم في حياته، والخاتمة هي تحقيقه لهذا الهدف، والموضوع هو الطريق الذي سار عليه من أجل ذلك. ولهذا جاءت أعمالهم وإنتاجاتهم من كتب ومحاضرات ودورات تدريبية وبرامج إعلامية كلها شرحاً وتفسيراً لهذا الطريق الذي سلكوه فعلموا الناس من خلالها فلسفة الأهداف وأهميتها ومنهجية تحقيقها خطوة خطوة ومرحلة مرحلة، معتمدين على تجارب من سبقهم في هذا المجال، وهذا ما أعطاهم قوة ومصداقية أكثر.

259 - وحي القلم-مصطفى صادق الرافعي، (ط6-دت، القاهرة-مطبعة الاستقامة) 40/2

260 - انظر كتاب: كيف تخطط لحياتك-صلاح الراشد 65 (وقد اجتهدتُ في البحث عن الأصل فلم أجده)

ونحن في هذا الصدد لسنا مطالبين بتقصي هذه الخطوات ولا تتبع هذه المراحل لأن طبيعة هذه المذكرة تخالف ذلك، ولأن مقصدنا الأول هو بيان هدي القرآن الكريم في هذا الموضوع، وعليه فسوف أحاول فيما يأتي أن أعرض أهم وأحدث التجارب المتعلقة بالأهداف التي جاءت بها علوم التنمية الذاتية وهي استراتيجية "الرسالة والرؤية" لنرى أصولها من القرآن الكريم.

استراتيجية الرسالة والرؤية

إن أصل مسألة الأهداف يكاد يكون أمرا طبيعيا مطلقا عند جميع البشر، فمعظم الناس تمتد أنظارهم إلى المستقبل القريب أو البعيد لينظروا إلى ما يريدون تحقيقه والحصول عليه، ومعظم الناس يَتَمَنُّون تحقيق الرغبات التي يريدونها، ومعظمهم يَحْلُمون بالحالة التي يحبون أن يكونوا عليها في شتى جوانب الحياة. ولكن هناك نقطة يفترون عندها وتمثل في مدى تحقيقهم لهذه الرغبات، ونسبة التقرب من هذه الأمنيات، ودرجة العمل والانجاز في تحويل تلك الأحلام إلى حقيقة، فنسبة قليلة من الناس من يحققون أهدافهم ويلبون رغباتهم حقا ويعيشون أحلامهم فعلا، وتبقى النسبة الأخرى وهي الأكبر تسبح في أعماق التمني والخيال. فما هو سبب هذا الافتراق؟ ولماذا تعجز النسبة الكبيرة من الناس عن تحقيق الأهداف؟

هذه من بين الإشكالات المهمة التي أوجَدت لها علوم التنمية الذاتية الحديثة الحلول الناجعة والفعالة، من ذلك توجيه العقل إلى التعامل مع مسألة الأهداف بجدية كبيرة، والنظر إليها بمستوى عميق من التفكير يتجاوز سطحه الذي يدور في حلقة الأحلام والتمني وينحصر فيها، ويزوِّد الإنسان بقدر زائد من روح المبادرة والعمل فتتحول الأهداف من مجرد كلام وأحلام وأمانى إلى تخطيط ومبادرة وعمل وتلمُّس حقيقي للنتائج في الأخير.

سأتكلم في هذه النقطة عن جزء من هذا التوجيه وأترك الباقي مستقلا فيما يأتي بعد لأهميته. واخترت أن يكون النموذج المقصود هو ما يعرف بـ "الرسالة والرؤية"²⁶¹.

فقد عمّلت التنمية الذاتية الحديثة على وضع أهداف الإنسان المستقبلية في إطار مُنظّم ومضبوط بوعي وتركيز، ذلك أن غياب هذا النظام والضبط وغياب الوعي المركز هو الذي يجعل الإنسان بعيداً عن أهدافه، وقد أُطلق على هذا النظام اسم "الرسالة والرؤية" فما هي الرسالة وما هي الرؤية؟

تُعبّر هاتين الكلمتين عن مضمون الأهداف والمجال الزمني الذي تأخذه لتحقيقها، فالرسالة هي مرادفة لما نعرفه بـ "الدور" أو "المهمة"، وهي ما يريد الإنسان أن يمر عليه في حياته، فرسالته هي مهمته أو دوره في الحياة.

أما الرؤية فهي النتيجة النهائية التي يسعى الإنسان لتحقيقها، وهي النقطة الأخيرة والبعيدة التي تلتقي فيها أهدافه كلها²⁶².

ونفهم من هذا أن الأهداف التي يتعلق بها الفرد في حياته لا بد أن تكون مرتبة وموزعة على المجال الزمني ليتمكن حقا من تحقيقها. وبغير هذا الترتيب والنظام فليست هناك أهداف حقيقة في حياة الإنسان، وإذا وُجدت فسرعان ما تنتهي بمجرد تحقيقه لها، وهكذا يبقى يتجه دائما إلى الجهول، ويستنفذ عمره وطاقته وإمكاناته في أمور لا تستحق الذكر والاهتمام. فلنكفي تبقى أهداف الإنسان مستمرة في الزمن لا بد أن تكون متعلقة ومرتبطة برسالة ورؤية²⁶³.

ونظام الرسالة والرؤية هذا يُحتم على الفرد أن يبذل جهدا فكريا مضاعفا، أي أن يتعمق في تفكيره ويرجع إلى أعماق نفسه وينطلق من داخلها وهذا هو جوهر التغيير وأصله.

فأول ما يجب أن يقوم به الإنسان في تحديد رسالته ورؤيته هو معرفة حالته الراهنة ووضع الحالي الذي هو فيه (الواقع)، وما يريد أن ينتقل إليه (الطموح)، وما بين الواقع والطموح هو خطة الإنسان في الحياة، وفي هذا يقول الدكتور صلاح الراشد: "

262 - انظر هذه التعاريف في كتاب: كيف تُخطط لحياتك - صلاح الراشد 15-16

263 - انظر كتاب: الطريق إلى الامتياز - إبراهيم الفقي (ط1/1430-2009، مصر/دار الراهية) 96-97

264". فنحن ليس بصدد الكلام عن مجرد أهداف وخطط، بل نحن أمام منهجية قوية ووسيلة فعالة في التغيير الذاتي، فالانتقال المنظم والمدرّوس من الواقع إلى الطموح لا شك أنه سيعمل على تقوية الفرد وتطويره وتغيير جوانب حياته.

وطريقة إيجاد الرسالة وتحديدّها تدل على هذا وتؤكدّه بقوة، فلنكي يحدد الإنسان رسالته في حياته عليه أولاً أن يوفر الوسائل الضرورية لذلك وهي: "التفكير العميق" - "الرجوع إلى النفس" - و"الكتابة". فهذه شروط هذا العمل الأساسية وبدونها لا يكون بالمستوى المطلوب، وقد استخلصتُ هذه النتيجة من خلال تباعي لبعض تطبيقات علوم التنمية الذاتية الحديثة وممارستها وتطبيقها وتجربتها، من خلال النموذج الذي وضعه الدكتور صلاح الراشد في كتابه "كيف تخطط لحياتك" لإيجاد وتحديد رسالة الحياة الشخصية، وهو نموذج يعتمد على الوسائل المذكورة آنفاً والمعتمدة بدورها على علم البرمجة اللغوية العصبية على النحو الآتي:

نقوم بتحديد هدف بسيط وقصير المدى نود تحقيقه بعد أسبوع أو شهر أو سنة ونسميه "حصيلة" كأن يكون الحصول على عمل أو نجاح في اختبار أو سفر إلى مكان ما أو شراء شيء معين وغير ذلك بعدها نبدأ بالتوغل شيئاً فشيئاً إلى داخل النفس وذلك بواسطة الأسئلة، فنسأل أنفسنا ما هو الشيء الأكثر أهمية الذي يمكننا تحقيقه بهذه الحصيلة، والجواب هو بمثابة الهدف الأول. ثم نزيد في التدرج بالسؤال: ما هو الشيء الأكثر أهمية والذي يمكننا تحقيقه بواسطة هذا الهدف؟ وهكذا نستمر في التدرج والانتقال من هدف إلى هدف حتى نصل إلى ما يسمى بـ "الحالة الجوهرية" وهي آخر جواب نصل إليه بحيث لا نستطيع أن نسأل بعده أي سؤال آخر، كالحصول على رضا الله تعالى مثلاً.

ولنكن هذا مجالاً عام نختار بعده أربعة جوانب من جوانب الحياة الرئيسية ونطبق عليها هذا التمرين، فنقوم بتحديد الأهداف القصيرة التي نود تحقيقها في الجانب الروحاني والشخصي والاجتماعي على سبيل المثال ثم الحالة الجوهرية لكل جانب، ثم نتأمل في أهداف وغايات كل جانب فنجد أن هناك غايات متكررة (أي مذكورة في كل جانب)، نقوم باستخراجها وصياغتها في جملة موجزة ومركزة كـ "إسعاد الآخرين والتأثير

فيهم" ثم نقوم بإدخال بعض التعديلات على هذه الجملة فنُضمّن فيها أنفسنا ونظيف إليها الغاية العظمى لتصبح مثلا: "إرضاء الله تعالى بإسعاد نفسي والآخريين وتنوير مجالات حياتهم المختلفة" (وهي رسالة الدكتور صلاح الراشد الشخصية)، فهو بهذا قد حدد رسالته وحدد معها الرؤية، فالرؤية "إرضاء الله تعالى" والرسالة "إسعاد نفسه والناس وتنوير مجالات حياتهم المختلفة" والأهداف هي كل ما يقوم به من أعمال وإنجازات من أجل تحقيق هذه الرسالة²⁶⁵.

هذا عرض موجز لتمرين إيجاد الرسالة وهو في الحقيقة يأخذ وقتا طويلا كلما تعمق فيه الممارس جيدا، وهو لا يعمل على تحديد رسالته في الحياة فحسب بل يُحدث تغييرا كبيرا في داخل نفس الفرد فالتدرج في طرح الأسئلة والجواب عليها يجعل الفرد يتعمق جيدا في داخل نفسه، ويُنقذ أكثر في داخلها وبهذا يتعرف على حالته الراهنة التي هو فيها ويقف على مستوى الخلل والضعف الذي كان عليه، ويبلغ الإحساس ذروته عندما يصل ممارس هذا التمرين إلى "الحالة الجوهرية" وهي الحالة التي يتم فيها التغيير وهذا ما سجله الدكتور صلاح الراشد بقوله: "

"²⁶⁶. ويقول: "

"²⁶⁷.

إن هذا التمرين هو نموذج للفرق بين الكلام والفعل، بين الجهد والهزل، بين المبادرة والكسل، الكثير من الناس يريدون التغيير ولكنهم لا يفعلون لذلك أي شيء، ولا يبادرون بأي شيء، ولا يطبقون أي شيء، فمن أين يأتي التغيير؟ إذا بقي الإنسان يقلب أهدافه وغاياته في ذهنه ويرسمها في خياله ولا يكتبها أمامه كما رأينا في هذا التمرين فكيف سيحقق هذه الأهداف؟ إذا لم يدفع المربي أو الموجه أو الواعظ الناس إلى هذا المستوى فكيف

265 - لمزيد من التفاصيل حول هذا التطبيق يُنظر في المرجع السابق 21-37

266 - المرجع نفسه 23

267 - المرجع نفسه 31

يريدهم أن يتغيروا؟ فهذا من أهم الأسس التي بُنيت عليها تطبيقات علوم التنمية الذاتية الحديثة في التغيير الذاتي²⁶⁸.

وقد أشار الدكتور صلاح الراشد إلى هذه النقطة أثناء عرضه لهذا النموذج مركزا على ضرورة العمل والتطبيق وأخذ الأمر بجديّة فيقول: "

"²⁶⁹ وهذه الملاحظة تتكرر كثيرا في أعماله وإصداراته.

والخلاصة العامة التي يمكننا أن نخرج بها في نهاية هذه المسألة هي أن استراتيجية تحديد رسالة الحياة تحقق للفرد أمرا في غاية الأهمية وهو "التنظيم والوضوح". بمعنى أنه يكون منظما وواضحا يعلم أين هو ذاهب في حياته، وعكسه التشتت والفوضى والغموض وهذه من أسباب اضطراب الفرد واختلال توازنه. ومن هذا المنطلق سيكون بحث مسألة الأهداف من خلال القرآن الكريم في المطلب الآتي.

هذا عن الرسالة أما "الرؤية" فلارتباطها الكبير بموضوع التخطيط وهو مضمون المبحث الثاني فقد اخترت أن أجعلها فيه وأنتقل الآن إلى عرض مسألة الأهداف من خلال القرآن الكريم .

المطلب الثاني: التغيير بالأهداف من خلال القرآن الكريم

سبق أن أشرتُ إلى أن القرآن الكريم ليس من منهجه التفصيل في كل الجوانب التي تخص حياة الإنسان، فالكثير منها نستخلصه من المحاور الكبرى والقوانين والسنن العامة التي تضمَّنَّها، فللوصول إلى مسألة الأهداف والتغيير من خلالها كان لا بد من تعميق التفكير وتركيز التدبر في هذه المحاور والقوانين ذلك أن المسألة لم تُذكر بأسلوب مباشر في القرآن الكريم.

²⁶⁸ - فالعمل أفضل من المعرفة، وليست هناك أية فائدة للمعلومة دون تطبيقها، وهذا ما يشير إليه القرآن الكريم في قوله تعالى:

﴿يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَمْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ، كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ﴾ الصف: ٢-٣

²⁶⁹ - المرجع السابق 26

وقد أشرتُ في نهاية النقطة السابقة إلى أثر تحديد الأهداف في حياة الفرد، ومن ذلك التنظيم والوضوح الذي يجعل الواقع الذي سيمضي فيه حياته، ويصرف فيه عمره ووقته وجهده وتفكيره واضحاً أمامه، لا يعتريه أي لبس أو غموض، ويعلمُ المجال الذي سوف يركز عليه ويعمل في نطاقه. وهذا المعنى هو الذي اعتمدتُ عليه في بحثي في هذا المطلب، فقد توجهتُ إلى القرآن الكريم -مصطحباً هذا المعنى- وبحثتُ عن الآيات التي تتعلق به وتشير إليه من خلال لفظة "خَلَقَ" ومشتقاتها باعتبارها الأقرب للمعنى المقصود، فوجدتُ أن القرآن الكريم يقرر ويؤكد أن سبيل الإنسان في حياته، والهدف الذي خُلق من أجله، واضح وبيّن، وهذا بأسلوب مباشر في قوله تعالى في صدر سورة الإنسان: ﴿ هَلْ أَتَى عَلَى الْإِنْسَانِ حِينٌ مِّنَ الدَّهْرِ لَمْ يَكُن شَيْئًا مَّذْكُورًا ، إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَّبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا ، إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا ﴾ الإنسان: ١ - ٣.

وبغضِّ النظر عن تفاصيل معنى الشكر والكفر وما يقتضيانه فإن المتدبّر لهذا النص القرآني يفهم مباشرة أن سبيل الإنسان واضح وبيّن في حياته (إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا) فهناك طريقان اثنان لا ثالث لهما إما طريق الشكر، وإما طريق الكفر، مع ملاحظة أن طريق الشكر أوضح كما سيأتي بيانه.

ويفهم المتدبّر أيضا أن حياته مسألة جدية وقد خُلق للجد - كما مرَّ معنا سابقا- فلا مجال للهو والعبث والتهاون، ويظهر هذا من خلال تعليل الخلق الوارد في الآية وهو "الابتلاء" (إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَّبْتَلِيهِ)، وقد عبّر سيد قطب عن هذه المعاني بوضوح فقال عند تفسيره لهذه الآيات: "

270» . وسيتم تفصيل عموم هذا

المعنى من خلال مبدئين قرآنيين أساسيين وهما: مبدأ "الحق في الخلق"، ومبدأ "الاستخلاف" وفيما يأتي بياهما:

الفرع الأول: مبدأ "الحق في الخلق".

والمقصود بهذا المبدأ هو أن الله عز وجل خلق الكون والإنسان بالحق ابتداءً، فوجود الإنسان في هذا الكون وجود معلل، إذ خلقه الله تعالى لأمرٍ ما ولم يُخلق عبثاً بصفة عشوائية.

وهذا المعنى مستفادٌ من آيات قرآنية تشير إلى جوانب من الأصل الذي قام عليه خلق الكون والإنسان، ومنها قول الله تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا لَعِينًا﴾ الأنبياء: ١٦. فهذا تزيه للكون الذي يعيش فيه الإنسان عن اللهو واللعب. وتأكيدها لهذا يقول تعالى: ﴿لَوْ أَرَدْنَا أَنْ نَتَّخِذَ لَهْوًا لَاتَّخَذْنَاهُ مِنْ لَدُنَّا إِنْ

كُنَّا فَاعِلِينَ﴾ الأنبياء: ١٧ فعبارة "إن كنا فاعلين" تفيد النفي والإنكار كما قال مجاهد: "

" والمعنى: ما كنا فاعلين²⁷¹، أي ما كان الله تعالى ليخلق الكون لعباً ولهواً. واللعب يقابله الجد، فما دام الكون لم يُخلق لعباً، فبالمفهوم المقابل نفهم أنه خُلِقَ بجدٍّ ويجب على الفرد المسلم أن يعيش فيه بجد وهذا من أصول حياته.

ومن المفسرين الذين أشاروا إلى هذا المعنى نجد سيد قطب دائماً في "ظلال القرآن" أين ذكر أبعاداً أخرى لهذا الجدِّ حيث يقول: "

272» .

270 - في ظلال القرآن-سيد قطب 6/3780

271 - انظر تفسير ابن كثير 3/1894

272 - في ظلال القرآن-سيد قطب 4/2371

فسيد قطب يؤكد من خلال كلامه هذا على مسألة "الوضوح" التي أشرنا إليها في أول الكلام. فلما يرجع الفرد إلى نفسه ويتدبر في الأسباب والحكم التي من أجلها أرسل الله تعالى الرسل وأنزل الكتب وشرع الشرائع والتكاليف، سوف يتضح له الطريق الذي سيسلكه، ويتأكد من غير شك أنه خُلِقَ لغاية ولم يُخلق لهوا ولا عبثا.

ونجد في هذا المعنى آية أخرى بنفس التعبير ولكن باستبدال لفظة "العب" بلفظة "الباطل" لتضيف لنا معنى

آخر، إذ يقول الله تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا بَطْلًا﴾ ص: ٢٧ فبعدها نزهت الآية الأولى خَلَقَ اللهُ تعالى للكون عن اللعب واللهو، تأتي هذه الآية لتزهره عن أمر آخر وهو "الباطل" والباطل يقابله "الحق"، فنفهم أن الكون خُلِقَ بالجد كما خُلِقَ أيضا بالحق وللحق، وإن لم تُشر إليه هذه الآية مباشرة، فقد أشارت إليه آية أخرى في موضع آخر، وهي قول الله تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْنَا السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا لِعِبَادٍ، مَا خَلَقْنَاهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ﴾ الدخان: ٣٨ - ٣٩. والجديد في هذه الآية بعد الإقرار المباشر لقانون الحق في الخلق، هو أن الغالبية العظمى من الناس في جهل وغفلة عن هذا الحق، ولذلك فهم بحاجة إلى التذكير.

ثم نجد آية أخرى بنفس المعنى ولكن بالنسبة للإنسان هذه المرة، بعدما كانت الآيات السابقة مختصة بالكون، يقول تعالى: ﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ﴾ المؤمنون: ١١٥ - ١١٦. وهذا استفهام إنكاري يفيد نفي العبث عن خلق الإنسان، قال ابن كثير في تفسير هذه الآية: "

"²⁷³ ولهذا جاء تزيه الله تعالى عن ذلك بعد هذه الجملة

مباشرة، إذ يقول الله عز وجل: ﴿فَتَعَلَى اللَّهِ الْمَلِكُ الْحَقُّ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ﴾ المؤمنون: ١١٦. فالله تعالى حكيم في خلقه لهذا الإنسان، عليم بكل ما يحيط به وبالغايات التي خلقه من أجلها فيستحيل العبث مع كل هذا.

يؤكد عبد الكريم الخطيب هذا الكلام بقوله في تفسير هذه الآية موضحة الفرق بين الجد واللهو في خلق

الكون والإنسان:

إِذَا فَهَمْنَا من هذه الآيات أن الله عز وجل لم يخلق الكون والإنسان لعبا وهوا وباطلا، وإنما خلقهما بالحق والجد. وهنا نجد أنفسنا أمام سؤال كبير يبحث عن جواب كافٍ شافٍ وقد أثاره عبد الكريم الخطيب في كلامه الأخير وهو: في ماذا يتمثل هذا الحق والجد؟ وإذا لم يُخلق الإنسان عبثا فلأي شيء خُلق؟ هل الشرائع والتكاليف التي ذكرها سيد قطب في كلامه الأخير هي هدف الإنسان في حياته؟ أم أنه مطالب بأمور أخرى؟ إذا حصلنا على أجوبة مقنعة عن هذه الأسئلة تحققنا بأن سبيل الإنسان واضح في حياته، وأنه أمام أهداف عليه تحقيقها. وهو ما نجده في المبدأ الثاني.

الفرع الثاني: مبدأ "الاستخلاف".

وهو مأخوذ من القرآن الكريم الذي تضمن آيات تدلُّ عليه بأسلوب مباشر. ومن هذه الآيات قول الله تعالى في سورة البقرة: ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَأِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً ۗ﴾ البقرة: ٣٠. وهذا جزء من جواب الأسئلة المثارة، فالله تعالى لم يخلق الإنسان لهوا ولعبا وباطلا وإنما خلقه ليكون خليفة له في أرضه. ولكنَّ العقل المتفكر والمتدبر لا يستطيع أن يتوقف عند هذا الحد ويكتفي بهذا الجزء من الجواب بل يطلب المزيد من التوضيح ويسأل سؤالا آخر وهو: ما طبيعة هذا الاستخلاف، وكيف يكون تطبيقه العملي على الأرض؟ وبتعبير آخر: ما معنى كون الإنسان خليفة لله تعالى في أرضه؟

للإجابة الكافية الشافية على هذا السؤال كان عليّ أن أنتقل من تفسير لآخر، لأن بعض التفاسير لم تُفصّل كثيراً في معنى هذه الخلافة وذكرته بأسلوب عام، ومن ذلك ما جاء في تفسير الطبري وابن كثير أن الخلافة المذكورة في الآية معناها التعاقب والتداول بين الأجيال؛ جيل يعقب جيلاً، وجيل يخلف جيلاً. يقول الطبري:

﴿جَعَلْنَاكُمْ خَلَائِفَ فِي الْأَرْضِ مِنْ بَعْدِهِمْ لِنَنْظُرَ كَيْفَ تَعْمَلُونَ﴾ يونس: ١٤

275

ويقول ابن كثير: ﴿إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾

276

وبالرجوع إلى تفاسير أخرى نجد معلومات إضافية مهمة حول معنى الخلافة الواردة في الآية الكريمة، ومن ذلك ما ذهب إليه أبو السعود في تفسيره، فزيادة على المعنى الذي سبق عند الطبري وابن كثير يضيف أبو السعود أن الخلافة تعني سياسة المستخلف للخلق وتنفيذه لأمر الله عز وجل، إذ يقول: "

277

وإلى هذا المعنى أيضاً ذهب ابن عاشور في أحد المعنيين الذين ذكرهما فقال:

278

275 - تفسير الطبري (دط- 1405-1984، بيروت-دار الفكر) 201/1

276 - تفسير ابن كثير 166/1

277 - تفسير أبو السعود-أبو السعود العمادي (ط2، 1411-1990، بيروت-دار إحياء التراث العربي) 82-81/1

278 - التحرير والتنوير-محمد الطاهر بن عاشور (دط، 1984، تونس-الدار التونسية للنشر) 399-398/1

ويزيد الألوسي معنىً آخر وهو "عمارة الأرض" ولكنه جعله مرتبطاً بآدم وباقي الأنبياء & فقال:

279 ولعل هذا المعنى يشمكنا جميعاً ما دُمننا قد أمرنا باتباع الرسل والأنبياء & فتصبح

عمارة الأرض وتنفيذ أحكام الله تعالى فيها واجب كل واحد منا.

ويعبر عبد الكريم الخطيب عن هذا المعنى بعبارة خاصة وهي "القيادة" فيقول:

280 ولكننا نحتاج أيضاً إلى شرح

وتفصيل لطبيعة هذه القيادة، وحقيقتها، وكيف تكون..؟

وقد وجدتُ جواباً عاماً لهذا السؤال عند سيد قطب ورشيد رضا ولكنه يفى بالغرض في هذا المقام إذ يقول

سيد قطب:

281 فسيد قطب بهذا قد أعطانا جانباً

من تفسير وشرح معنى عمارة الأرض وتنفيذ أمر الله تعالى وحكمه الذي رأيناه مع الألوسي وأبي السعود سابقاً.

ويقول رشيد رضا واصفاً لجوانب ومظاهر استخلاف الإنسان في الأرض وتعميره لها:

279 - تفسير الألوسي (روح المعاني)-شهاب الدين الألوسي، (ط1/1415-1994، بيروت-دار الكتب العلمية) 222/1

280 - التفسير القرآني للقرآن-عبد الكريم الخطيب 48/1

281 - في ظلال القرآن-سيد قطب 66-65/1

والآن وبعد استعراضنا لهذه التفاسير والشروح لمعنى "الخلافة" الواردة في سورة البقرة²⁸³ نستطيع أن نقول بأن خلافة الإنسان لله تعالى في أرضه معناها القيام بما يريد سبحانه وتعالى فيها، وهو تعميها والقيام بالتكاليف المختلفة. وحتى نفهم هذا المعنى ونستوعبه جيدا من الأحسن أن نصيغه في جملة واحدة لتكون عنوانا عريضا لهذه الخلافة، وقد اخترت لهذا جملة موجزة جامعة عامة ذكرها سيد قطب وهي: "إقرار منهج الله في الأرض" وذلك في تفسيره للآية التي يقول الله تعالى فيها: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِن تَطِيعُوا فَرِيقًا مِّنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ يَرُدُّوكُم بَعْدَ إِيمَانِكُمْ كُفْرِينَ ، وَكَيْفَ تَكْفُرُونَ وَأَنْتُمْ تُتْلَىٰ عَلَيْكُمْ ءَايَاتُ اللَّهِ وَفِيكُمْ رَسُولُهُ. وَمَن يَعْتَصِم بِاللَّهِ فَقَد هُدِيَ إِلَىٰ صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ﴾ آل عمران: ١٠٠ - ١٠١. إذ يقول:

²⁸⁴ ومن هنا نشير وننبه إلى أن الحديث عن دلالة مبدأ الاستخلاف وغيره على مسألة الأهداف في حياة الإنسان متوجه بالدرجة الأولى إلى الفرد المسلم، فـ "إقرار منهج الله تعالى في الأرض" هو "رسالة" كل فرد مسلم في حياته.

282 - تفسير المنار-رشيد رضا (ط4-1383، مصر-دار المنار) 260/1

283 - أريد أن أنبه هنا إلى أن تطرقي لمسألة "الخلافة والاستخلاف" هي بقدر ما بين ويوضح مسألة الأهداف والتغيير من خلالها، ولم أتوسع فيه لأنه بهذا يتحول إلى موضوع مستقل "الخلافة في القرآن الكريم" وليس هذا هو الغرض. وهكذا مع باقي القوانين المذكورة في هذا المطلب.

284 - في ظلال القرآن 437/1

إذاً ومن خلال هذين المبدأين نتحقق ونتأكد بأن الله تعالى خلق الإنسان وجعل حياته منظمةً وواضحةً
وبيّن له الطريق الذي سيسلكه فلا عذر له أبداً في التقصير. وهي أوضح عند الفرد المسلم فحياته تساوي العمل
على إقرار منهج الله تعالى وتحقيقه في الأرض، وهي الرسالة التي يجب أن يشترك فيها جميع المسلمين.

خلاصة المبحث

1

π

من خلال ما تم عرضه في هذا المبحث نخلص إلى ما يأتي:

- 1- وجود أهداف في حياة الإنسان يعمل على تجميع تركيزه واهتمامه وجعله منظماً، وهذا ما يبعده عن التشتت
والفوضى ويقيه من آفات الفراغ والغفلة، وهذا من أقوى أسباب التغيير.
- 2- القرآن الكريم يقرر أن للإنسان -وللفرد المسلم على وجه الخصوص- هدفاً عاماً يشترك فيه مع بني جنسه وهو
"إقرار منهجه عز وجل في الأرض" وبهذا فطريقه في حياته واضح ومحدد إذ لم يخلق عبثاً ليسرح ويمرح في الأرض
كما يشاء، بل جعله الله تعالى خليفته في أرضه وأمره بالعمل والإنجاز والعطاء الذي يستطيع أن ينظمه عن طريق
وضع الخطط والأهداف.
- 3- حتى يكون الإنسان جاداً في تحقيق أهدافه، ويقصد إلى الجد والإتقان والفعالية في ذلك عليه أن يطبق مبدأ
التفكير العميق الذي جاء به القرآن الكريم.

I I I

المبحث الثاني

التغيير بالتخطيط

أشرتُ في المطلب السابق إلى أن طريقة الرسالة والرؤية المنظّمة لأهداف الإنسان في حياته تحتاج إلى ثلاث وسائل أساسية وهي: عمق التفكير، والانطلاق من داخل النفس، والكتابة، وقد تطرقتُ إلى الوسيلة الأولى والثانية وأتكلّم في هذا المطلب عن مقتضى الوسيلة الثالثة وهي "الكتابة" بشيء من التفصيل.

والشيء الذي أقصده بالكتابة في الحقيقة هو ما يعرف بـ "التخطيط" وهو مصطلح يكثر استعماله في علوم الإدارة والتسيير، وحتى نفهم المقصود من هذه المسألة جيدا يجب أن نستعرض تعريف التخطيط.

تمهيد: تعريف التخطيط وأهميته

أولا: في اللغة: أصل كلمة التخطيط في اللغة "خطط" يدل على الأثر والعلامة المستقيمة في الشيء، كما يدل على وظيفة القلم وهي الكتابة. جاء في القاموس المحيط: "خطط"

285»

وقال "ابن منظور" في لسان العرب: "

286»

285 - القاموس المحيط- الفيروزآبادي 665/ ماد "خطط"

286 - لسان العرب-ابن منظور 1198/2 مادة "خطط"

ثانياً: في الاصطلاح: أخذتُ التعريف الاصطلاحي للتخطيط من مصادر علم الإدارة، إذ يُعد عند أصحاب هذا المجال من أهم النشاطات الإدارية التي يتوقف نجاح المؤسسات والشركات عليه. وقد وُضع للتخطيط في هذا المجال تعريفات كثيرة مختلفة في بعض جوانبها لاختلاف وجهات النظر واختلاف الأزمنة، من ذلك:

- تعريف w.h newman "

287"

288"

- تعريف m.gervais "

289"

- تعريف r.l ackoff "

ويعرفه "هنري فايول" بأنه دراسة المستقبل ووضع خطة عمل بها"²⁹⁰.

من خلال هذه التعريفات ومن خلال المعنى اللغوي السابق يمكننا أن نستفيد ونستخلص أن "التخطيط" هو الإعداد للمستقبل برسم معالمه وتوضيحها عن طريق اتخاذ قرارات ووضع خطط واضحة ومكتوبة، وهو بهذا عبارة عن عملية مراقبة دائمة ومستمرة لعمل المؤسسة، وبدون هذه المنهجية لن تحقق هذه المؤسسة المطلوب منها ولن ترتقي إلى المستوى المنشود.

وهذه المنهجية الخاصة بالمؤسسة تنطبق كذلك على الفرد وهذا هو المقصود في هذا المقام، فإن الفرد الذي لا يخطط لحياته مُعرض للكثير من الأزمات والهزات النفسية والاجتماعية والذي لا يخطط لحياته يسير في طريق

287 - المدخل العلمي الحديث لإدارة العامة-سعادة راغب الخطيب/عبد الرزاق سالم الرحاحلة، (دط-2009، الأردن/دار كنوز

المعرفة) 145

288 - المرجع نفسه، الصفحة نفسها

289 - المرجع نفسه، الصفحة نفسها

290 - المرجع نفسه، الصفحة نفسها

مجهول سرعان ما يصطدم بتحدياته، وهذا ما هو حاصل اليوم في الغالب للأسف الشديد، فنسبة الذين يخططون لا تتجاوز 3%. ولما غاب التخطيط عن حياة الناس ضاعت الأعمار وهُدرت الأوقات ولم يعرف الإنسان حسن إدارتها وتم تغليب العاطفة على العقل فأصبح الفرد يركز على الاستهلاك ولا يركز على الإنتاج، يركز على الأخذ ولا يركز على العطاء، وكان هذا من بين الأسباب الأساسية التي أصابت الفرد باختلال توازنه الذاتي.

وتبقى علوم التنمية البشرية عموماً وعلوم التنمية الذاتية خصوصاً من أبرز وأهم المجالات العلمية التي اهتمت بموضوع التخطيط بالنسبة للفرد وتخصصت فيه ووضعت له طرقاً عملية أثبتت فعاليتها الإيجابية في عملية التغيير الذاتي، ولهذا سوف أعرض فيما يأتي نماذج من عملية التخطيط في علوم التنمية الذاتية الحديثة.

المطلب الأول: التغيير بالتخطيط في علوم التنمية الذاتية (نماذج)

سبق أن أشرتُ إلى جانب من هذه النقطة في المطلب السابق، عند الحديث عن موضوع الرسالة والرؤية والتي تعد جزءاً من عملية التخطيط الاستراتيجي للفرد.

وقد ألفتُ فيه كتب ودراسات منها على سبيل المثال كتاب "كيف تخطط لحياتك" للدكتور صلاح الراشد وكتاب: "first thing first" (الأولى أولاً) لستيفن كوفي والتي عليها الاعتماد في هذا الفصل من المذكورة، ولا تكاد تخلو كتب التنمية البشرية والذاتية العديدة من ذكر موضوع التخطيط في ثناياها.

إن الفكرة الأساسية التي أريد أن أوضحها من خلال موضوع التخطيط في هذا المقام هي مدى بُعد النظر وعمق التفكير وجدية المبادرة في تنظيم النفس ومراقبتها وتقييم أدائها وهذا من أكثر وسائل التغيير الذاتي فعالية، وسيتم توضيح هذه الفكرة من خلال النموذجين الآتيين:

الفرع الأول: نموذج مصفوفة إدارة الوقت لستيفن كوفي.

هي من أشهر ما جاء به هذا الخبير الإداري المعروف، وتعد من أهم طرق التخطيط الذاتي وإدارة الوقت، تحدث عنها في كتاب "العادات السبع للناس الأكثر فعالية" وفصلٌ فيها أكثر في كتاب: "first thing first".

ترتبط هذه الطريقة ارتباطا مباشرا بحياتنا وبالأنشطة والاحتياجات التي تشغل بالنا وتلك التي نقوم بها يوميا، إذ تنقسم من حيث الأهمية والإلحاح في تلبيتها إلى أربعة أقسام أو مربعات: المربع الأول "المهم العاجل" المربع الثاني "المهم غير العاجل"، المربع الثالث "غير المهم العاجل"، المربع الرابع "غير المهم غير العاجل". وكل قسم من هذه الأقسام يتضمن نوعا من الأنشطة والاهتمامات المبيّنة كما هو موضح في الشكل الآتي:

غير عاجل	عاجل	
<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> • الدراسة وتطوير الذات. • التخطيط وبناء المستقبل. <p>(مطلوب بعد يوم، شهر، أو سنة)</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> • الواجبات الطارئة. • المهام العاجلة. <p>(مطلوب في هذه اللحظة)</p>	مهم
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> • الألعاب التي لا فائدة منها. • الثثرة في أمور غير مهمة. <p>(غير مهمة، وغير مطلوبة الآن)</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> • مقاطعة صديقك لك أثناء عملك. • الهوايات، تصفح الإنترنت.. <p>(غير مهمة، ومطلوبة الآن)</p>	غير مهم

شكل 01: مصفوفة إدارة

إن الأنشطة التي يتضمنها المربع (1) "مهم عاجل" عادة ما نسميها بالمشكلات والأزمات التي لا يقبل حلُّها التأخير والتأجيل و غالبا ما تظهر أنها مهمة، وأكثر الناس يقضون أوقاتهم في هذا المربع فتصبح حياتهم كما وصفها الدكتور صلاح الراشد "إدارة كوارث" و"إدارة أزمات" ينتظرون حتى تحل كارثة وأزمة ثم يسعون إلى حلها. وأصحاب هذا المربع لا يفارقهم التعب والإجهاد والقلق والتوتر، حتى لو حققوا النجاح فإنهم لن يحققوا السعادة (التوازن الداخلي)، وعند تفاقم المشكلات والأزمات عند أصحاب هذا المربع ويستعصي عليهم حلها

فإنهم يبحثون عن متنفس لذلك ولا يجدونه إلا في المربع (4) حيث الأمور غير المهمة وغير العاجلة فهؤلاء كما سماهم صلاح الراشد "291

وهناك فئة من الناس يقضون القدر الأكبر من أوقاتهم في الأمور العاجلة غير المهمة التي تمثل المربع (3) هم يفترضون أنها مهمة ولكنها ليست كذلك لأنها في الحقيقة تخدم أهداف وغايات الآخرين.

ويبقى المربع (2) هو أهم المربعات، هو مربع الناجحين والمبشرين، في هذا المربع نجد العمل الدائم والمستمر الذي لا يصحبه أي توتر أو قلق أو ضغط، لأن أنشطته غير عاجلة، وليست ملحة، هو كما يقول صلاح الراشد "

"292. والباحث عن الإدارة الذاتية الفعّالة سوف لن يجدها إلا إذا اهتم بهذا المربع وركز عليه، وفي هذا

يقول ستيفن كوفي: " (2)

"293

هذا المربع يَفْصِلُ بين الفرد الناجح وغيره، بين الفرد المتوازن وذاك الذي يحتاج إلى التغيير، بين الفرد المبادر الذي يسير بعقله، وذاك العاطفي الذي يسير بأهوائه وأحاسيسه.

إن مراقبة النفس ومتابعتها بهذه الطريقة تُعد من أقوى طرق التغيير ووسائله الفعّالة، فجلوس الفرد مع نفسه ورسمه لهذا المربع وتأمله فيه، سوف يأخذه مباشرة إلى داخل نفسه، ويُطَلِّعُه على حالته الراهنة ووضع الحالي، ويعطيه إجابة وافية عن سؤال "أين أنا؟"، وهذا من أهم خطوات التغيير، وبعدها سيقدر هل سيسمح لحياته أن تكون "إدارة أزمات" أو تكون ضائعة في متاهات الأهواء والشهوات، أو تكون مركزة على رسم الخطط وتحقيق

291 - كيف تخطط لحياتك-صلاح الراشد 78

292 - المرجع نفسه 77

293 - العادات السبع للناس الأكثر فعالية-ستيفن كوفي 215

الأهداف والغايات. كما أن هذه الطريقة في التخطيط والتنظيم تبين للفرد في أي الأشياء سيُصرف وقته، وفي أي الأمور سيُقتضى، ولا شك أنه لا يوجد أحد يرضى لنفسه أن يُستترف وقته في إدارة الأزمات وحل المشكلات والتي تعتبر مضيعة للوقت²⁹⁴.

الفرع الثاني: نموذج التخطيط لتحقيق الأهداف لأنتوني روبنز²⁹⁵.

هو نموذج قوي جدا في المتابعة والمراقبة الشخصية، فالكثير من الناس تَمضي حياتهم عبر الزمن دون أن يقفوا على المستوى الذي هم فيه في مختلف جوانب الحياة، ودون معرفة بالوجهة التي يجب أن يتجهوا إليها وهذا النموذج يساعد على ذلك، إذ يسלט الضوء على أهم جوانب حياة الفرد، ويقدم تقييما دقيقا لمستوى كل جانب على حدى، وكلمة "دقيق" تعني الكثير في هذا النموذج ذلك أن محاولة التغيير الذاتي بمجرد تلقي توجيهات ونصائح من الدروس والمواعظ والمحاضرات -التي يغلب عليها الكلام العام والسطحي ولا ترتقي إلى المستوى المطلوب- غير كافية ومفعولها أصبح اليوم ضعيفا جدا للمتغيرات الكثيرة التي تشهدها البشرية في هذا العصر في مختلف المجالات، فكان لا بد من الفعل والمبادرة العملية إلى جانب الأسس النظرية في التغيير.

يتعامل هذا النموذج مع مسألة التغيير "بمنطق الحساب الرياضي"، إذ تحولت جلسة التقييم معه إلى عملية حسابية محضة وهذا هو جانب الدقة والقوة فيه، إذ يركز على أساس مهم وعميق وهو محاولة الإطلاع على الحالة الراهنة التي يمر بها الفرد وحتى ما كان عليه في الماضي، ثم الحالة التي يريد أن يصل إليها، أين أنا؟ وأين أريد أن أذهب؟ وهي معادلة التغيير الناجح كما سبق ذلك.

²⁹⁴ - وليس المقصود من هذا أن لا يكون الفرد في هذا المربع، بل المقصود أن لا يعطيه من الاهتمام والتركيز ما لا يستحقه بل يجعل له

نسبة صغيرة من اهتماماته، ويترك النسبة الأكبر للمربع رقم 02

²⁹⁵ - كاتب ومدرّب في مجال تنمية الذات، من مواليد 29 فبراير 1960 في كاليفورنيا، له العديد من المؤلفات وبرامج تلفزيونية في هذا المجال، ويقدم استشاراته ومساعداته لكبار الرؤساء التنفيذيين ورؤساء الدول وأيضا لكل إنسان يريد تغيير حياته للأفضل، فهو يؤمن أن القدرات الهائلة تنبع من داخل الإنسان. من أهم مؤلفاته: "قدرات غير محدودة"، "أيقظ العملاق بداخلك" وقد ترجم على اللغة العربية بعنوان "أيقظ قواك الخفية". الموسوعة الالكترونية "وكيبيديا"

يتدرج النموذج عبر ثلاثة مراحل بحسب الفترات الزمنية: الماضي، الحاضر، المستقبل، ففي الخطوة الأولى نعمل على وضع تقييم دقيق للوضع الذي كنا عليه في أهم جوانب الحياة قبل خمس سنوات وهي:

- الجانب الديني أو الشعائري.

- الجانب الاقتصادي (المالي)

- الجانب المهني

- جانب إدارة الوقت

- جانب العلاقات (الجانب الاجتماعي)

- الجانب العاطفي (المشاعر والأحاسيس)

- الجانب البدني

ثم نضع علامة أمام كل جانب تتراوح بين 0 و10، الصفر يعني أننا في أضعف مستوى، والـ10 تعني أننا في الوضع الممتاز وبعدها نكتب تعبيراً عن تلك الحالة في ذلك الجانب بجملة أو جملتين.

وكما قلنا سابقاً في موضوع الأهداف مجرد القيام بهذا التمرين وكتابة هذا الجدول يفتح للإنسان أبواباً

واسعة للتغيير. وهو ما أشار إليه الكاتب قائلاً: "

296

الخطوة الثانية والثالثة هي رسم نفس الجدول والقيام بنفس العمل ولكن بالنسبة للوضع الحالي (الحاضر)

هذه المرة، ثم بالنسبة للوضع المطلوب في المستقبل، بعد خمس سنوات من الآن ما المستوى الذي نريد الوصول

إليه؟ وما هي الأهداف التي نريد تحقيقها في كل جانب من تلك الجوانب؟

هذا النموذج كان في أواخر القرن الماضي وقد قام صاحبه بتحسينه وتطويره فأضاف إليه فقرات أخرى مهمة ونظّم الكل في كتاب الكتروني هو برنامج عملي في التخطيط لسنة 2010 عنوانه "عام جديد حياة جديدة" نوع فيه من طرق التخطيط بالمستوى الذي يجعل عملية التغيير الذاتي أكثر عمقا. ومن هذه الطرق طريقة "عجلة التغيير"، وهي عبارة عن تقييم محكم للجوانب السابقة في شكل مغاير، ويتمثل في دائرة مقسمة على عدد الجوانب المذكورة ولكل جانب علامة تتراوح بين 0 و10 وله لون يميزه، كما هو مبين في الشكل:



شكل 02: عجلة التغيير

فاقترب مجال الجانب المرسوم والملوّن من مركز الدائرة معناه أن صاحبها في أسوأ حالاته وابتعاده عن المركز معناه أنه في أحسن حالاته. ولا شك أن هذه الطريقة أقوى من الأولى لأن الفرد يصبح وكأنه يرى نفسه ويرى مصيره أمامه ماثلاً بين عينيه.

وبعدما يقف الفرد على وضعه وحالته من خلال هذا المخطط ينتقل إلى جدول آخر يحدد فيه النشاطات والأعمال التي يجب أن يقوم بها حتى يحقق أهدافه في كل جانب من تلك الجوانب. وبعد الانتهاء منه ينتقل إلى خطوة أخرى تتمثل في الإجابة على ست أسئلة أساسية:

1- إذا رفعتَ وحسّنتَ نوعية حياتك إلى المستوى الممتاز، ما هي الأهداف التي تريد تحقيقها بعد ثلاثة أو ستة أشهر؟

2- إذا أردت أن تركز على هذه الأهداف التي حققتها، ما هو الهدف الذي يعتبر أكثر أهمية بالنسبة لك؟

3- ما الذي سيحدث إذا أخفقت في تحقيق هذه الأهداف؟ وما هو الثمن الذي ستدفعه جراء ذلك؟ ما هو الشيء الذي ينقصك؟

4- ما الذي سيتحسن في حياتك بعد تحقيقك لهذه الأهداف؟ وكيف ستكون طاقتك، أحاسيسك، علاقاتك كيف سيكون نجاحك، اتصالك مع الغير؟ ما الذي سترجحه وتجنّيه بتحقيقك لأهدافك؟

5- ما الشيء الذي أوقفك وعطّلك في الماضي؟ ما هي القصة التي تذكرها في ذلك؟

6- هل تريد هذه التغييرات حقيقة؟ لماذا؟

وهكذا يستمر هذا البرنامج مع خطوات أخرى تعتمد أيضاً على طريقة الأسئلة والأجوبة التي تتبّعها خطة

عمل للانجاز والتطبيق²⁹⁷.

إن التخطيط بهذه الطريقة، ومتابعة النفس بهذا الأسلوب، يمنح الفرد نسبة كبيرة من روح المبادرة ويدفعه أكثر إلى العمل والتطبيق، ذلك أنه عندما يجد نتائج جوانب حياته المختلفة ضعيفة من خلال الجدول أو من خلال تلك الدائرة، فإن هذا يولد عنده نوعاً من الضغط على النفس الذي يجبره على التحرك، وهذا الضغط يعبر عن مستوى عدم الرضا عن النتائج أو الحالة الراهنة، وهو ضغط حسن وإيجابي خلافاً للضغط السلبي الذي نعرفه بالغم أو الاغتمام الذي أفسد حياة الكثير من الناس اليوم. وفي هذا يقول أنتوني روبرت: "

eustress

distress

298

استنتاج:

أريد في هذا الاستنتاج أن أشير إلى نقطتين مهمتين في التغيير الذاتي، مستفادة من طرق التخطيط التي مثلتُ بها وغيرها:

1- الكتابة: وقد رأينا أنها الوسيلة الأولى في التخطيط، وأهميتها فيه كبيرة جداً. فهناك فرق كبير بين إنسان يفكر فقط وإنسان يفكر ويكتب، هناك فرق كبير بين إنسان يضع خطته وأهدافه في ذهنه وإنسان يضعها على الورق، إذ الكتابة في الحقيقة هي مظهر من مظاهر الجدية وعلامة من علامات المبادرة المنافيتان للتمني واللامبالاة.

ولقد تطورت المعارف اليوم حول الكتابة بخط اليد بحيث أصبحت من أقوى وسائل الاتصال البشري التي نستطيع من خلالها معرفة ملامح شخصيتنا وأهم صفاتها الإيجابية والسلبية، وهذا في علم قائم بذاته وهو "علم تحليل شخصية الإنسان عن طريق خط اليد graphologie"، ومن الأسس التي يقوم عليها هذا العلم أن الخط هو

قراءةً للجهاز العصبي وقراءة للمخ وللجهاز الحركي (عمل اليدين) على الورق، وهو علم معترف به ويدرس اليوم كقسم من أقسام علم النفس في مجموعة من المعاهد والجامعات الأمريكية والغربية عموماً²⁹⁹.

فبدون الكتابة يبقى الإنسان بعيداً عن الواقع، والإنسان الذي يريد ويتمنى ويحلم دون أن يكتب لن يحقق شيئاً، والذي يريد أن يتغير للأحسن دون أن يكتب أسباب ضعفه وسلبياته يصعب عليه هذا التغيير.

وهناك طرق كثيرة للتخلص من التفكير السلبي والأفكار السلبية المؤثرة عن طريق الكتابة في مختلف تطبيقات علوم التنمية الذاتية، وقد تم التحقق من فعاليتها الكبيرة بالتجريب والتطبيق، فعندما تقرأ كتاباً في التخطيط مثلاً أو في أي مجال من مجالات التغيير الذاتي تشعر وكأن مؤلف الكتاب ماثلاً أمامك يراقبك من خلال ما يضعه في كتابه من فقرات تُجبرك على الكتابة وفعل شيء ما كإجابة على أسئلة معينة، وهذه الأجوبة تؤدي إلى أسئلة أخرى وهكذا حتى تصل حقا إلى حل ومخرج لمشكلتك.

فكتب التنمية البشرية والذاتية لا تصلح أبدا لتكون وسيلة لإضاعة الوقت أو للخلود إلى النوم أو للتسلية والترفيه، والمطالعة لا تتناسب معها لأنها كُتبت عملية بالدرجة الأولى. وخير مثال على هذا هو كتاب التخطيط الذي اعتمدت عليه في هذا الفصل "كيف تخطط لحياتك" للدكتور صلاح الراشد فقارئ هذا الكتاب في الحقيقة كأنه في دورة تدريبية في بيته، وقد أرفق معه المؤلف "كراسة عملية" بها مجالات وجداول فارغة يملؤها القارئ.

وقد نبّه على أهمية الكتابة وضرورة تطبيق ما جاء في الكتاب الذي سماه لذلك برنامجاً فقال: "

300" . وهو يكرر هذه الملاحظة من حين لآخر أثناء الكتاب وهكذا نجد أسلوب معظم كتب

التنمية البشرية والذاتية المحلية والأجنبية.

2- الأسئلة: كانت من بين التقنيات التي لفتت انتباهي في نماذج التخطيط العديدة وفي مبادئ التنمية

الذاتية عموماً، حتى أصبحت الكتب المؤلفة في هذا المجال زيادة على أسلوب الكتابة كأنها امتحان أو كأن قارئها أمام لجنة مختصة يجري امتحاناً ما.

فنجد في بعض الكتب الغربية أن طريقة طرح الأسئلة مهمة للغاية وهي من أقوى الوسائل المستخدمة في التغيير الذاتي، من ذلك ما نجده عند المدرب والمحاضر العالمي أنتوني روبرت الذي عقد فصلاً كاملاً في كتابه "أيقظ قواك الخفية" حول "الأسئلة". ومما جاء فيه أن الأسئلة في حقيقة الأمر هي عين التفكير فما التفكير إلا عملية طرح الأسئلة والإجابة عنها³⁰¹. وقد مرّ معنا أن التغيير الذاتي يقف على قوة التفكير وعمقه.

وربما كان تغيير إنسان ما يتوقف على أفكار معينة مخزنة في ذهنه وذاكرته ولن يستطيع استخراج هذه الأفكار وتفعيلها إلا عن طريق طرح الأسئلة، كما أن التركيز هو الذي يحدد الحالة النفسية للإنسان من حيث القوة والضعف أو السعادة والاكتئاب كما سبق في الفصل السابق، وطريق تغيير مجرى التركيز هو طرح الأسئلة المناسبة.

ولذلك من المهم أن يعرف الفرد ماذا يطرح من أسئلة، بل إن النجاح الذي يطمح إليه الفرد يعتمد بدرجة كبيرة على نوعية الأسئلة التي يطرحها على نفسه، فالسؤال الجيد لا بد له من جواب جيد، وهذه شهادة نقلها أنتوني روبرت من تجربته الشخصية إذ يقول: "

300 - كيف تخطط لحيتك-صلاح الراشد 12

301 - أيقظ قواك الخفية-أنتوني روبرت 189

ويقول أيضا: "

303»

وتكمن قوة الأسئلة في كونها تحفز العقل والمخ على العمل والتحليل وتجبره على التحرك لاستخراج القدرات الكامنة واستخدامها لتحقيق التغيير وما يريده الإنسان، يقول أنتوني روبرت "

304»

ويشرح هذا الكلام مبينًا كيف تؤدي الأسئلة أثرها القوي في الفرد من خلال ثلاثة أمور مختلفة:

الأول: الأسئلة تعمل على تغيير اتجاه التركيز وحالة المشاعر والأحاسيس؛ فإذا كان هناك فرد مثلا يكرر على نفسه سؤال: "لماذا أنا مكتئب إلى هذا الحد؟" أو "لماذا لا يجيني أحد؟" فسيجني ما قاله ولن يخرج من دائرة اكتئابه حتى لو أراد ذلك. أما إذا غيّر أسلوب أسئلته هذه فقال مثلا: "كيف يمكنني أن أغيّر وضعيتي بحيث أشعر بالسعادة وبأنني محبوب؟" فسوف يركز على الحلول وينجح بنسبة كبيرة في إيجادها.

الثاني: الأسئلة تبدّل ما نحذفه؛ وهذا من عمليات الدماغ التي توصل إليها الباحثون اليوم ومعناه باختصار: أن الإنسان إذا ركّز انتباهه على شيء معين فسوف يحذف ويلغي بالضرورة أشياء أخرى تحيط به فمثلا إذا كنا نجلس في غرفة أو مكتب وطُلب منا أن ننظر إلى اللون الأخضر الموجود في هذه الغرفة ونتبعه فسيقوم الدماغ

302 - أيقظ قواك الخفية- أنتوني روبرت 188

303 - المرجع نفسه 190

304 - المرجع نفسه 193

بالتركيز على كل الأشياء التي تحمل اللون الأخضر وبالمقابل سوف يحذف الأشياء التي تحمل ألوانا أخرى، وهذه تجربة بسيطة يمكن لأي شخص أن يقوم بها، ومنها خرج الخبراء بأن الفرد الذي يشعر بالحزن مثلا فهذا لسبب واحد هو أنه حذف كل الأسباب الممكنة التي تجعله يشعر بالسعادة. وبتعبير آخر فإذا ركز الفرد على الشر فسوف يحذف الخير، وإذا ركز على الخير فسوف يحذف الشر من حوله وهذا هو المهم.

وهنا يأتي تأثير الأسئلة في تغيير ما يحذفه الدماغ، فإذا وجهنا سؤالاً لشخص ما فإننا نقوم بتغيير نقطة تركيزه؛ فإذا قلنا له مثلا: "ما هو أسوأ شيء في حياتك" فسوف يركز مباشرة على كل الأشياء السيئة من حوله وإن لم يكن مركزا عليها من قبل، أما إذا عكسنا السؤال وقلنا: "ما هو أروع شيء في حياتك" فسيشعر الشخص بارتياح كبير لأنه سوف يركز على الأمور الطيبة والإيجابية في حياته.

الثالث: الأسئلة تبدل الموارد المتوفرة لنا؛ ويحتاج الفرد إلى هذا الأمر بشدة في حل مختلف المشكلات التي قد تواجهه، ذلك أنه قد يعجز في أول الأمر ويشعر بالإحباط وخيبة الأمل، ولكنه إذا أخذ في توجيه الأسئلة المناسبة بأسلوب إيجابي مناسب فسوف يحصل على حلول كثير³⁰⁵.

والحصيلة: أن تقنيتي "الكتابة" و"طرح الأسئلة" تعملان على تعميق تفكير الإنسان وتحويل عواطفه ومشاعره إلى عمل ومبادرة، وتذهب به إلى داخل نفسه لينطلق منه في تغيير ذاته، وهذا هو المطلوب. والسؤال المطروح الآن هو: هل نجد موضوع التخطيط في ديننا قرآنا وسنة؟

المطلب الثاني: التغيير بالتخطيط من خلال القرآن الكريم.

هناك أجوبة سريعة تتبادر إلى أذهاننا بمجرد تلقينا للسؤال الأخير، ومن ذلك تخطيط النبي ﷺ في مدة بعثته، كتخطيطه لمختلف الغزوات والسرايا التي كان يخوضها ضد المشركين، وتخطيطه لرحلة هجرته العظيمة من مكة إلى المدينة، وكتخطيط سيدنا يوسف عليه السلام لشؤون الزراعة الخاصة بقومه كما سيأتي معنا فيما بعد وهكذا.

ولكننا نبحث عن أبعادٍ أخرى للتخطيط من خلال القرآن الكريم أو السنة النبوية الشريفة، وهو الأمر الذي يعتمد على بُعد النظر وزيادة مستوى التفكير الذي نتمكن بواسطته من توسيع إدراكنا ومعرفتنا بهذا الموضوع ولا نبقى مقيدين به حرفياً. من هنا ومن خلال ما تم استعراضه ووصفه من جوانب التخطيط في علوم التنمية الذاتية نستطيع أن نقرر كما سبق أن التخطيط معناه الاستعداد والإعداد للمستقبل، هذا من جهة، ومن جهة أخرى فالتخطيط يعني محاسبة النفس ومراقبتها ومتابعتها وتقييم نشاطها عبر الزمن، وهو ما تجسد في النماذج التي عرضناها.

وقد تضمن القرآن الكريم كلاً المعنيين بقدر مهم من الاهتمام كما سيأتي:

الفرع الأول: التخطيط بمعنى الاستعداد والإعداد للمستقبل.

هذه المسألة لها ارتباط كبير بما جاء في موضوع الأهداف، الذي أسلفنا فيه أن الله تعالى جعل عباده مشتركين في هدف كلي وعام في حياتهم الدنيا وهو إقامة منهجه سبحانه وتعالى على الأرض³⁰⁶ وأنهم لهذا الهدف لم يُخلقوا لهوا ولا عبثاً ولم تُسخر لهم السماوات والأرض وما فيهما باطلاً، ويظهر هذا في ما يقتضيه مبدأ "الحق في الخلق" ومبدأ "الاستخلاف"³⁰⁷.

وقد جعل الله تعالى بعد المدة الزمنية التي يقضيها الفرد في العمل على تحقيق هذا الهدف الكلي العام نتيجة وحصيلة نهائية لا تظهر كاملة في الوقت الحاضر للإنسان وإنما يراها كاملة على حقيقتها فيما يستقبله من الزمن وهو الجزاء الذي يجده في الآخرة.

فحياة الإنسان إذاً ترتبط بمجالين زمنيين: حاضر ومستقبل، الحاضر هو حياته الدنيا وما فيها والمستقبل هو ما ينتظره غداً في الآخرة، وبتعبير التخطيط المعاصر يمكن أن نسميه "بالمستقبل البعيد"، وقد أشار القرآن الكريم

³⁰⁶ - وتجدر الإشارة إلى أن لكل واحد منا أهداف كثيرة في حياته، وهي أهداف متعددة ومتنوعة حسب عمره والأدوار التي يقوم بها في حياته سواء أكان زوجاً أو أباً أو مديراً أو طبيباً وغير ذلك، والمهم أنه يُشترط في هذه الأهداف -بما أننا مسلمين- أن تصب جميعها في رضا الله تعالى (المشرف)

³⁰⁷ - انظر الصفحة 195 وما بعدها من هذه المذكرة

إلى هذا المعنى فيما ورد على لسان قوم قارون الذين قالوا له: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا

تَنسِكْ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾ القصص: ٧٧

فعمقيدة الإسلام توجه الفرد إلى أن يربط حياته ويُعَلِّقَهَا بالمستقبل البعيد وهو اليوم الآخر وما يقتضيه، وأن يجعل أعماله التي يقوم بها في الدنيا هدفا موصلا إلى جزاء الآخرة، وبتعبير جامع وشامل وصریح نقول أن الدنيا هي في الحقيقة تخطيط للآخرة وسعي للحصول على جزائها المطلوب. فالتخطيط جزء من حياة الإنسان. ومن الآيات التي تدل على هذا المعنى:

1- قول الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا

تَعْمَلُونَ﴾ الحشر: ١٨. فهذا أمر صريح بالاستعداد لليوم الآخر الذي عبرت عنه الآية الكريمة بـ "الغد" وضرورة التركيز على هذا المستقبل البعيد الذي ينتظر الإنسان، وهذا التركيز والاستعداد لا شك أنه يكون بالتخطيط المحكم والعمل الجاد والمبادرة الفعالة، وهو ما نفهمه من جملة "ما قدمت لغد" أي من أعمال وإنجازات وآثار في الدنيا عبر الخطط والمشاريع والأهداف والغايات ما دام الإنسان هو خليفة الله تعالى في أرضه مكلف بإعمارها وبتحقيق المنهج الإلهي عليها.

وهذه معانٍ نصل إليها بالتدبر والتفكر لأن ألفاظ الآية الكريمة لا تدل عليها بأسلوب مباشر، وقد استفدتُ هذه المعلومة من تفسير سيد قطب "في ظلال القرآن" الذي قصد فيه إلى "تثوير" القرآن الكريم بالاعتماد على إبراز منهجه الحركي وأبعاده الواقعية التي تُسعف الإنسان في كل عصر ومصر يقول: "

ولهذا أنزل الله تعالى علينا هذا الكتاب العظيم وأوجب علينا قراءته وتلاوته وتدبره والتفكر في معانيه، فهذه آية واحدة تكفي لتؤثر في الفرد وتُسهم بقدر كبير في تغيير ما بنفسه، مجرد أن يقرأها حتى يجد نفسه وجها لوجه

مع مستواه الحالي ومع مصيره في المستقبل كما قال سيد قطب "

فكفى بهذه الآية تخطيطاً وتقويماً ومحاسبة للنفس.

وإلى هذا أشار سيد قطب لما قال: "

309

وهذا ما حصل معي شخصياً لما قُمتُ بتطبيق أساليب التخطيط للمحاضر الأمريكي أنتوني روبرت التي عرضناها سابقاً، إذ توصلتُ بلغة الأرقام لا بلغة الشكوى والنقد واللوم إلى مستواي الحقيقي وأطلعتُ على موضعي ومكاني مما يجب أن يكون عليه كل فرد مسلم فتأثرتُ كثيراً، وكان هذا دافعا قويا لي للتغيير. وكان الأولى بي أن أتأثر بهذه الآية الكريمة وما تضمنته قبل أن أتأثر بأي شيء آخر. وهذه رسالة أوجهها لكل مسلم أن يكون القرآن الكريم أول المصادر التي يجب أن يرجع إليها للحصول على ما يريد في حياته لأن هذا واجب شرعي، ثم تأتي بعد ذلك المصادر الأخرى لأن الحكمة ضالة المؤمن أتى وجدها فهو أحق بها.

ثم نجد بعد هذه الآية التذكير بالهدف الكلي العام والتحذير من الغفلة عنه، وتشير إلى أن تخطيط الفرد لحياته لا بد أن يكون مرتبطاً بالخالق سبحانه وتعالى ومتوجهاً إليه، فيقول عز وجل: ﴿وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا

اللَّهَ فَأَنسَهُمْ أَنفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿١٩﴾ الحشر: ١٩

فنسيان العبد لربه عز وجل جزاؤه نسيانه لنفسه، وإذا نسي العبد نفسه فسيُضيح حياته بلا معنى ولا قصد ولا غاية، لا تخطيط ولا أهداف ولا عمل ولا إنجاز فيخسر في الأخير. وقد عبّر سيد قطب عن هذا المعنى قائلاً: "

2- التخطيط يدخل في جملة الأسباب الواجب اتخاذها للحصول على الجزاء الأخروي المطلوب، إذ بدون هذه الأسباب لن يحصل الإنسان على أي شيء. وفي هذا يقول الله تعالى: ﴿ وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ وَسَعَىٰ لَهَا سَعِيهَا وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَٰئِكَ كَانَ سَعِيهِمْ مَشْكُورًا ﴾ الإسراء: ١٩

وهذه ثنائية نجدتها كثيرا في القرآن الكريم "الإيمان والعمل الصالح" هما الجناحان اللذان يخلق بهما الفرد الناجح في حياته، والعمل المقترن بالإيمان له مواصفات وشروط خاصة منها أن يكون متقنا وهذا من قيم الإسلام المهمة، ولا شك أن التخطيط واحد من أسباب هذا الإتقان.

3- ولما كان هناك من الناس من يغفل عن هذا الشرط أو يستثقله ولا يأخذ به نبه القرآن الكريم على ذلك في قوله تعالى: ﴿ فَمِنَ النَّكَاسِ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا إِنَّا فِي الدُّنْيَا وَمَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ خَلْقٍ ﴾ البقرة: ٢٠٠. فهذا صنف من الناس الذين لا هم لهم في حياتهم سوى الدنيا وما فيها، وليس لهم أي تفكير في الآخرة فضلا عن الاستعداد لها، يقول ابن كثير ناقلا عن ابن عباس < " فَمِنَ

فَمِنَ

النَّكَاسِ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا إِنَّا فِي الدُّنْيَا وَمَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ خَلْقٍ ..."

ويقول تعالى أيضا منبها على هذه الغفلة وأنها تشمل الغالبية العظمى من الناس: ﴿ وَعَدَّ اللَّهُ لَا يُخْلِفُ اللَّهُ وَعَدَّهُ،

وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ، يَعْلَمُونَ ظَاهِرًا مِّنَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ عَنِ الْآخِرَةِ هُمْ غَافِلُونَ ﴾ الروم: ٦-٧

4- إلا أن هناك من الناس من تعلقت قلوبهم حقا بالآخرة وأخذوا يستعدون لها بالعمل والإعداد الجاد يقول

تعالى في نموذج عن هؤلاء: ﴿ أَمَّنْ هُوَ قَنْتٌ ءَانَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ قُلْ هَلْ

يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ ﴾ الزمر: ٩

5- ويشير القرآن الكريم إلى هذا المعنى أيضا بأسلوب آخر يعبر فيه عن الآخرة بظرف الزمان "يوم" الذي قد

يكون أبلغ في الفهم والتأثير، فيقول الله تعالى: ﴿ وَأَتَّقُوا يَوْمًا تُرْجَعُونَ فِيهِ إِلَى اللَّهِ ثُمَّ تُوَفَّى كُلُّ نَفْسٍ مَّا

كَسَبَتْ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ ﴾ البقرة: ٢٨١. واتقاء هذا اليوم لا شك أنه يكون بالاستعداد اللازم له تخطيطا

وعملا. ويقول تعالى أيضا مبينا جانبا مما سيكون في هذا اليوم: ﴿ وَأَتَّقُوا يَوْمًا لَا تَجْزِي نَفْسٌ عَنْ نَفْسٍ شَيْئًا وَلَا

يُقْبَلُ مِنْهَا شَفَعَةٌ وَلَا يُؤْخَذُ مِنْهَا عَدْلٌ وَلَا هُمْ يُنصَرُونَ ﴾ البقرة: ٤٨. ويقول أيضا: ﴿ وَأَتَّقُوا يَوْمًا لَا تَجْزِي نَفْسٌ عَنْ

نَفْسٍ شَيْئًا وَلَا يُقْبَلُ مِنْهَا عَدْلٌ وَلَا تَنفَعُهَا شَفَعَةٌ وَلَا هُمْ يُنصَرُونَ ﴾ البقرة: ١٢٣.

الفرع الثاني: التخطيط الفردي الذاتي بمعنى محاسبة النفس³¹¹.

محاسبة النفس كما سبق تعني متابعتها ومراقبتها وتقييم أدائها عبر الزمن وذلك لتجنب انحرافها عن

المطلوب، وللارتقاء بها إلى أعلى المستويات، يقول الله تعالى: ﴿ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا، فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا قَدْ أَفْلَحَ

مَنْ زَكَّاهَا، وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴾ الشمس: ٧ - ١٠ يقول ابن كثير في آية الحشر السابقة: "وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا

قَدَّمَتْ لِغَدٍ

312»

³¹¹ - مع التنويه إلى أن الفرد يمكنه أن يخطط لغيره من الأفراد ممن تحت مسؤوليته وإمرته كالأهل مثلا كما أشار القرآن الكريم في قوله

تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غُلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَّا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ

مَا يُؤْمَرُونَ ﴾ التحريم: ٦

³¹² - تفسير ابن كثير 2860/4

وقد أشار القرآن الكريم إلى محاسبة النفس من خلال ذكر خاصية من خصائصها وهي اللوم والعتاب، الذي يعبر عنه البعض بـ "الضمير" و"تأنيب الضمير" فالله تعالى أقسم في كتابه بهذا الصنف من الأنفس فقال: ﴿لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ، وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ﴾ القيامة: ١ - ٢ وهي النفس التي تلوم صاحبها على الخير والشر وتندم على ما فات كما قال ابن كثير نقلا عن المفسرين³¹³. وهذا يعني وقوف الإنسان مع نفسه بإعمال التفكير فيها لتحديد نقاط الضعف والسوء ومحاولة التخلص منها، ونقاط الضعف لتقويتها، وهو الأمر الذي يكون جديا أكثر بالكتابة وطرح الأسئلة على النفس كما رأينا سابقا. وبهذه الطريقة يمكن للفرد أن يقترب من التغيير المنشود.

وإلى جانب ما دل عليه "التخطيط" من المعنيين المذكورين، نجد أيضا ما يدل عليه في مناسبات أخرى بمقاصد أخرى، من ذلك أمر الله تعالى عباده المسلمين بالإعداد لقتال الأعداء ومحاربتهم بكل ما يقدرون عليه من إمكانيات وأسباب فقال تعالى: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ، عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ﴾ الأنفال: ٦٠.

هذا فيما يخص شؤون الحرب والقتال محافظة على مقومات الدولة وأمنها، ونجد أيضا ما يدل على الإعداد والتخطيط الاستراتيجي فيما يتعلق بالشؤون الاقتصادية للدولة في جانب الفلاحة والزراعة وهو ما يستشهد به الكثير من الباحثين والدارسين في تفسير القرآن الكريم بقصة سيدنا يوسف عليه السلام واقتراحاته التي قدمها لعزير مصر بشأن الرؤيا التي رآها في منامه والتي كانت حول كيفية التعامل مع المحاصيل الزراعية من حيث الاستهلاك والادخار حسب ما جاء في الرؤيا، وهو ما قصه القرآن الكريم في قول الله تعالى: ﴿قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَابًّا فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُّوهُ فِي سُنبُلِهِ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا نَأْكُلُونَ، ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ سَبْعُ شِدَادٍ يَا كُنَّ مَاقَدِّمْتُمْ هُنَّ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَحْصِنُونَ، ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ عَامٌ فِيهِ يُغَاثُ النَّاسُ وَفِيهِ يَعْرِصُونَ﴾ يوسف: ٤٧ - ٤٩ فهذه نظرة ثاقبة للمستقبل من سيدنا يوسف عليه السلام وتخطيط محكم لكيفية التعامل مع التحديات المستقبلية ومواجهتها، إذ لولا هذا

التخطيط لأصاب القومَ حينها ضرر كبير، وهو ما نعيشه اليوم في بلداننا ومجتمعاتنا لما غاب هذا التخطيط الجدي والواعي من برامج التنمية والتسيير...

والله عز وجل قصَّ علينا هذه القصة وعرض علينا ما جاء فيها من طرف سيدنا يوسف عليه السلام حتى نحتدي حدوده ونتأسى ونقتدي به، ولذلك قال تعالى في آخر السورة: ﴿لَقَدْ كَانَتْ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةٌ لِأُولِي الْأَلْبَابِ مَا كَانَ حَدِيثًا يُفْتَرَى وَلَٰكِن تَصْدِيقَ الَّذِي بَيْنَ يَدَيْهِ وَتَفْصِيلَ كُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾ يوسف: ١١١

عبد القادر للعطوم الإسلامية

من خلال ما تم عرضه في هذا المبحث نخلص إلى النقاط الآتية:

- 1- التزام الإنسان بمبدأ التخطيط في حياته مبنيٌّ على مدى إدراكه ومعرفته بحكمة وجوده في هذه الدنيا. فما لم يدرك ويعلم أنه مخلوق للقيام برسالة معينة وهدف محدد فلن تكون له أية علاقة بالتخطيط.
- 2- التخطيط يعني العمل في الحاضر والاستعداد للمستقبل، ومحاسبة النفس ومتابعتها وتقييم أدائها، وهو ما يدعو إليه القرآن الكريم في الآيات الكريمة التي تُذَكِّرُ بالآخرة ووجوب الإعداد لها، وكذا في الآيات التي تتحدث عن النفس البشرية التي من خصائصها اللوم وعدم الرضا بالمستوى الضعيف في مختلف جوانب الحياة.
- 3- التخطيط هو وجه من أوجه الاستخدام الأمثل للقوى العقلية والقدرات الذاتية للفرد، وهو أيضا نموذج للتفكير العميق الواعي الذي ينطلق من داخل النفس مصدر ومُنطلق التغيير الذاتي الذي يدعو له القرآن الكريم مصداقا لقول الله تعالى:

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ الرعد: ١١

خُتِمَ المبحث الأخير بالتنويه إلى ضرورة الاقتداء بأنبياء الله تعالى ورسله فيما جاءوا به إلينا وهو ما خُتِمَ به سورة يوسف عليه السلام. وهذه المسألة تُعدُّ من أهم وأقوى وسائل التغيير الذاتي الحديثة وتعرف باستراتيجية "النمذجة" وهي موضوع المبحث الآتي:

□ المبحث الثالث

التغيير بالنمذجة

"النمذجة" مأخوذة من كلمة "نموذج" التي نستعملها خصوصا في التمثيل وتقريب المعاني والمفاهيم إلى الأذهان. وهي بهذه التسمية تدخل في مجال التنمية الذاتية بالدرجة الأولى، وحتى نفهمها جيدا ونوضح صورتها ندخل مباشرة في المطلب الأول:

المطلب الأول: التغيير بالنمذجة في علوم التنمية الذاتية.

ونستعرض في هذا المطلب مفهوم النمذجة ومقصودها عند العاملين بها والمتخصصين فيها، والأصل الذي انبعث منه، كما نحاول إبراز العوامل التي جعلت منها وسيلة فعالة في التغيير الذاتي. كما سيأتي:

الفرع الأول: مفهوم النمذجة وحقيقتها

كلمة "نمذجة" ترجع إلى الأصل الإنجليزي "model" ومنه اشتقت كلمة "modelling" وهو اصطلاح يحتمل معاني عديدة منها: "النموذج المصغر"، و"أحسن وأفضل مثال"، كما يعني "التقليد والاقتداء"، و"صياغة شيء على غرار شيء آخر"، و"صناعة نموذجاً عن شيء ما"³¹⁴.

والنمذجة في علوم التنمية الذاتية يُقصد بها البحث عن التجارب الناجحة في مختلف الميادين ثم تتبعها والسعي إلى تَمَثُّلِها والاعتماد عليها، بالوقوف على كفاءات ومهارات الآخرين ونقاط القوة فيهم والاستعانة بها لتحقيق الأهداف والغايات المرجوة³¹⁵.

وتشمل أيضا الكفاءات والقدرات الفردية الخاصة بكل شخص، وهي من أهم أسس ودعائم علم "البرمجة اللغوية العصبية"، بل ظهور هذا العلم كان بتطبيق هذه الاستراتيجيات، إذ تعود إلى عالمين أمريكيين الأول اسمه "ريتشارد باندلر" كان متخصصا في الرياضيات والبرمجة الالكترونية الخاصة بالحاسوب إلى جانب علم النفس، والثاني اسمه "جون جريندر" وكان متخصصا في اللغويات وموهوبا في محاكاتها وتقليد أي سلوك ثقافي بسرعة وبراعة كبيرة. عمل هاذان الرجلان على استنساخ الاستراتيجيات التي كان يعتمدها المعالجون النفسانيون في ذلك الوقت، ثم قررا أن يضُمَّا مهارتهما الطبيعية في علم الكمبيوتر واللغويات إلى ذلك فخلصا إلى ما يعرف بـ "البرمجة اللغوية العصبية"³¹⁶ فالنمذجة من أهم أسسها ودعائمها، ولذلك نجد إحدى الافتراضات المسبقة التي يعتمد عليها هذا العلم تقول: "إذا كان بمقدور شخص ما أن يقوم بشيء ما، فمن الممكن لأي شخص آخر أن يتعلمه ويقوم به"³¹⁷ وهذا انطلاقا من أن البشر مشتركون في القدرات والملكات الشخصية. تقول المستشارة سو نايت مؤلفة كتاب "البرمجة اللغوية العصبية في العمل": "

318»

ولتوضيح معنى هذه النمذجة أكثر نستعرض ما جاء به الدكتور عبد الناصر الزهراني مؤلف كتاب "البرمجة اللغوية العصبية" ومترجم أحد الكتب المؤلفة في النمذجة والذي ألفه الدكتور وايت وود سمول عنوانه "النمذجة السلوكية المتقدمة" إذ قال في هذا الكتاب: "

315 - يكفي أن ننظر إلى التراث الإسلامي الضخم في مجال التراجم والسير في التاريخ الإسلامي وأخبار الرجال في علم الحديث لنعلم أن النمذجة وتمثيل النماذج واحدة من الوسائل التي يعتمد عليها المسلمون كثيرا للنهوض بأنفسهم ومجتمعاتهم.. والموسوعة الكبيرة التي تركها الإمام الذهبي في التراجم "سير أعلام النبلاء" خير شاهد على هذا الكلام.

316 - لمزيد من التفاصيل انظر: البرمجة اللغوية العصبية-إبراهيم الفقي 11-12. والبرمجة اللغوية العصبية في 21 يوما-هاري آدر/بيريل

هيدر، صفحة ب

317 - البرمجة اللغوية العصبية-إبراهيم الفقي 32

318 - البرمجة اللغوية العصبية في العمل-سو نايت 187

ويقول أيضا:

319»

وهي تعتمد على ما يسمى بـ"أنماط التفوق البشري" وهي: المعتقدات والقيم والعمليات الذهنية والفسولوجية؛ إذ تشير المعتقدات إلى الأفكار وطبيعتها من حيث الإيجاب والسلب فيتم التركيز على الأفكار والمعتقدات الإيجابية لدى الشخص الذي نود تمثيل نموذجها، وبالمقابل تحديد المعتقدات السلبية للتخلص منها.

وتشير القيم إلى الدوافع التي تكون سببا في نجاح المتفوقين وتحقيقهم لأهدافهم.

وتشير العمليات الذهنية إلى الاستراتيجيات التي تقف عليها جودة العمل.

أما الفسولوجية فتشير إلى الجوانب البدنية التي تمنح القوة للشخص المتفوق كطريقة التنفس مثلا. ثم يتم نقل أنماط التفوق هذه للآخرين عن طريق التدريب، وذلك عبر معرفة "كيف" يؤدي الشخص المتفوق مهارته أو عمله، و"لماذا" يقوم بذلك، وكيف يتصرف ويشعر، وما هي سلوكياته، وكذا معرفة كيفية تعلم الشخص وكيف يصل إلى مرحلة التفوق.

وتتم عملية تمثيل النماذج البشرية ونمذجتها عبر ثمان خطوات أساسية:

1- تحديد عينة من المتفوقين الذين تظهر عليهم علامات التفوق المستمر؛

2- استنباط مقومات سلوك هؤلاء المتفوقين.

3- ربط المعلومات ووضعها في إطار متكامل.

4- اختبار النموذج ونمذجته.

5- تعميم النموذج.

6- تصميم البرنامج التدريبي (الذي يستفاد ويستخلص من النموذج).

وتجدر الإشارة إلى أنه لا يهتم في عملية النمذجة محتوى ومضمون الشيء النمذج، بل المهم هو الأسلوب والطريقة المعتمدة، وهذا يعني أن النمذجة ليست تقليدا كما هو متعارف عليه. وفي هذا تقول "سو نايت":
[أي عملية صياغة النماذج]

320»

وعن هذا المعنى جاء في كتاب "مدرب البرمجة اللغوية العصبية" للمؤلفان: "إيان ماكديرموت" و"ويندي حاجو":

321»

فإذا أردتُ مثلا أن أُمذج محاضرا بارعا في فن الإلقاء فيني لن أقلده في طريقة كلامه ونبرة صوته المتميزة والمواضيع التي يناقشها، بل آخذ عنه الحركات التي يقوم بها وطريقته في عرض الأفكار وكيفية توظيفها، وتوقيت اختياره للوقفات ورفعها وخفضه للصوت، وطريقة تفكيره، وطريقة تنفسه، كما أنظر في قيمه ومعتقداته ومبادئه التي يتبناها ويعتمد عليها وما إلى ذلك مما يفعله أثناء الإلقاء وقبله وبعده. ومن هنا فالكتب المؤلفة في هذا المجال هي في الحقيقة عبارة عن نمذجة قدمها أصحابها لمن يريدون الاستفادة.

ويمكننا أن نجمل القول بأن "النمذجة" هي عملية نقل التفوق البشري من الداخل والخارج لتحقيق النجاح المطلوب.

320 - البرمجة اللغوية العصبية في العمل -سو نايت 187

321 - مدرب البرمجة اللغوية العصبية-إيان ماكديرموت/ويندي حاجو، (ط1-2005، السعودية-مكتبة جرير) 85-86

الفرع الثاني: أثر النمذجة في التغيير الذاتي.

الذي أقصده في هذا المقام هو الإجابة على السؤال الآتي: ما علاقة "النمذجة" بالتغيير الذاتي؟ وما هو موضعها منه؟ وما الذي دفعنا إلى أن نعتبر "النمذجة" وسيلةً من وسائل التغيير الذاتي؟ والإجابة تكون عبر النقاط الآتية:

أولاً: "النمذجة" من أوجه التفكير العميق.

ولا بأس أن أذكر هنا بأن المقصود بالتفكير العميق هو الانطلاق من داخل النفس، والبحث عن حل المشكلات من الجذور. وعملية صياغة النماذج المتفوقة وتمثيلها (النمذجة) تساعد على ذلك، وفي هذا تقول المستشارة سو نايت: "

322

والنمذجة بهذا الأسلوب هي طريقة من طرق ومهارات اتصال الإنسان بذاته. ولكي نبرهن على هذا الأسلوب ونتأكد من حقيقته لا بأس أن نستعرض نموذجاً من نماذج البرمجة اللغوية العصبية، وهو تمرين عملي في النمذجة يسمى بـ "مولد السلوك الجديد" وهو تمرين يستخدم للحصول على سلوك مرغوب سبب للآخرين النجاح والتفوق كمهارة التأثير على الآخرين مثلاً. يتكون التمرين من خطوات عملية متسلسلة كالآتي:

- 1- التفكير في السلوك المنشود والمرغوب.
- 2- التفكير في النموذج المختار (أي شخص لديه هذا السلوك).
- 3- التنفس بارتياح وإغماض العينين وتحليل لوح من الزجاج المقاوم موجود أمامنا.

4- التخيل أن النموذج المختار موجود خلف هذا اللوح الزجاجي، ويقوم بنفس السلوك الذي نرغب فيه.

5- التخيل والتصور بأن جزءا منا يصل إلى النموذج المختار وينضم إليه.

6- نراقب هذا الجزء وهو يتعلم كيف يتصرف النموذج المختار.

7- نشاهد هذا الجزء منا وهو يحل محل النموذج ويكتسب معرفته وسلوكه.

8- نقوم بتقييم هذا الجزء منا ونُجري عليه التعديلات اللازمة إلى أن نصبح راضين عنه تماما.

9- نتخيل هذا الجزء منا وهو يطفو ويعود إلينا ويندمج فينا مع كامل معرفته.

10- نفكر في موقف مضى كنا محتاجين فيه لهذا السلوك، ولكننا لم نكن نملكه، ونلاحظ سلوكنا مع إضافة المعرفة الجديدة إليه.

11- نجري تطابقا في المستقبل وتخييل موقفا آتيا، ونطبق معه السلوك الجديد ونلاحظ الفرق في المشاعر.

فهذا التمرين من طرق تمثيل النماذج المستخدمة في البرمجة اللغوية العصبية، وبغض النظر عن تفاصيل هذا التمرين، ومضمون الخطوات التي يتبعها، فالشيء الذي أثار انتباهي وأود أن أشير إليه هو تفعيل واستخدام القدرات الذهنية والعقلية، فالله تعالى زوّدنا بالعقل وفضّلنا به على سائر مخلوقاته لنستخدمه ونوظّفه في المهمة التي خُلق من أجلها، خاصة بعدما أثبتت التجارب الحديثة بأن قدراته غير محدودة، كما أود أن أشير أيضا -من خلال هذا النموذج- إلى أسلوب التفكير العميق، والانطلاق من داخل النفس الذي تقدمه "النمذجة"، فمن غير الممكن أبدا إجراء هذا التمرين على المستوى السطحي من التفكير والوعي، وقد رأينا أن أولى خطواته هي التنفس وإغماض العينين وهما من طرق الوصول إلى أعماق النفس.

ثانيا: النمذجة وسيلة لاستخراج وتفعيل القدرات الذاتية

سبق أن أشرنا إلى أن النمذجة تسعف الإنسان في حال عجزه عن إيجاد حلول ومخارج لمشكلاته أو لنقل

في حال عجزه عن التغيير كما قال الدكتور عبد الناصر الزهراني:

فالنمذجة تضع أمام الإنسان بدائل أخرى، وتعمل على توسيع إدراكه تجاه ما يواجهه وهذا ما يساعد على التغيير، إذ أن البقاء على نفس المستوى، وتكرار نفس الطرق المتبعة في التغيير في حالة فشلها هو في الحقيقة مضيعة للوقت، ولن يحقق الإنسان أي شيء بهذا. وهناك مقولة في مجال التنمية الذاتية تقول "إذا فعلنا ما نفعله دائما، فسنحصل ما نحصل عليه دائما" وانطلاقا من هذه المقولة تضع المستشارة سو نایت نموذجا لبعض المجالات التي يمكن للإنسان أن يتفوق فيها بواسطة "النمذجة" وهي:

- توليد الالتزام والاحترام.
- تحفيز النفس والآخرين.
- الإقناع والتأثير.
- التفوق في المجال الرياضي.
- حسن الإنصات.
- إتقان اللغة والتحدث بطلاقة.
- القيادة والإلهام.

وفي حالة البقاء على نفس الحالة أو تطبيق الطرق القديمة الفاشلة يمكن الانزلاق إلى:

- الدخول في حالة اكتئاب³²⁴.
- العبوس.
- فقدان الأعصاب.
- فقد الأحاسيس والعواطف

323 - النمذجة السلوكية المتقدمة-عبد الناصر الزهراني/وايت وودسمول 11

324 - يمكننا أن نعرف أن شخصا ما به حالة اكتئاب من خلال خط يده؛ وذلك إذا كان خطه هذا يميل إلى الأسفل أثناء الكتابة على ورق أبيض، أما إذا كان خطه متجها إلى الأعلى فهذا يدل على أن صاحب الخط لديه كموج.

- المماثلة.
 - الشعور بالقلق.
 - مقاومة التغيير.
 - الشعور بالخوف.
- تقول بعد هذا "

325»

و"النمذجة" تحت هذه النقطة تمكننا أيضا من حسن إدارة ذواتنا مع الزمن والوقت، بمعنى أنها توفر علينا الكثير من الوقت بالمرور على التجارب الفاشلة التي أخفق معها الآخرون، والاستفادة من هذه الأخطاء. وفي هذا يقول مؤلفا كتاب "البرمجة اللغوية العصبية في 21 يوما":

326»

ومن التطبيقات المستخدمة في عملية صياغة النماذج لاستخراج القدرات الذاتية وتفعيلها "تمرين طرازك الفريد" الذي وضعه "إيان ماكديرموت" و"ويندي جاجو" في كتابهما "مدرب البرمجة اللغوية العصبية"، ويتمثل في تدوين بعض الملاحظات عن النفس إيجابية كانت أم سلبية مثل:

- أنا أجيد كذا.
- أجد أنه من السهل أن...
- عندما تكون أمامي مهمة فإن الطريقة التي أقدم بها على إنجازها هي...

325 - البرمجة اللغوية العصبية في العمل - سو نايت 189-190

326 - البرمجة اللغوية العصبية في 21 يوما - هاري آدر بيريل هيدر 14

- أجد أنه من الصعب أن...
- أحب كذا.
- أكره كذا.
- أقلق بشأن كذا.
- لا أجد كذا³²⁷.

فالحقيقة أن تمرينا كهذا يفتح للإنسان نافذة كبيرة وواسعة على نفسه، وبمكّنه من الوقوف على نقاط قوته وضعفه ومن هنا يكون التغيير الذاتي. يقول المؤلفان: "

328،

الآن: أين نجد هذه المسألة في القرآن الكريم؟

المطلب الثاني: التغيير بالنمذجة من خلال القرآن الكريم.

درستُ هذه النقطة بنفس المنهجية المتبعة في كل ما سبق من هذه المذكرة بخصوص المسائل المتعلقة بالقرآن الكريم، فاستخرجتُ المعاني والدلالات التي يمكن أن نعتبرها مرادفة لما أسميناه بـ "النمذجة". بمعناها العام، التي تشترك معها في هذا المعنى، إذ لم يحتوِ القرآن الكريم على كلمة "نمذجة" أو "نموذج". وقد وجدتها في ثلاث معاني: "الإتباع"، و"التأسي"، و"الإقتداء".

فقد تضمن القرآن الكريم هذه المعاني في سياقات مختلفة. وانطلاقاً من هذه المعاني الثلاث فإننا نجد بأن ما نقصده بـ "النمذجة" هو أصل من أصول الدين الذي يجب علينا اتباعه، قبل أن تكون طريقة لتحقيق النجاح والتغيير الذاتي. وفيما يأتي بيان هذا المعنى من خلال عرض المعاني الثلاث كلّ على حدة:

327 - مدرب البرمجة اللغوية العصبية-ويندي جاجو/إيان ماكديرموت 176

328 - المرجع نفسه 176-177

الفرع الأول: النمذجة بمعنى "الاتباع"

ما دام خبراء التنمية الذاتية يقولون أن "النمذجة" هي عملية تتبع المهارات والخبرات والتجارب التي جعلت من بعض الناس نماذج للتفوق والنجاح، فيمكننا أن نقول بأن "النمذجة" تعني أيضا محاولة اتباع هؤلاء الناجحين في تلك المهارات والخبرات، أو اتباعهم في الأساليب والطرق التي حققوا بها التفوق والنجاح. فالمعنيين متقاربين، وإذا جئنا إلى القرآن الكريم بهذا المعنى نجد أن "النمذجة" ليست أمرا مرغوبا ومستحسنا فحسب، بل هي أمر واجب شرعا، وهي أرفع وأقدس من كونها مجرد وسيلة لمحاكاة النماذج البشرية، وذلك لأنها ترتبط بالدين والعقيدة، فكل إنسان ملزم باتباع الدين الذي أراده الله تعالى وارتضاه لعباده، وهو ملة سيدنا إبراهيم عليه السلام التي بُعث النبي محمد صلى الله عليه وسلم ليبلغها ويبينها فختم بها الرسالات.

قال تعالى: ﴿قُلْ إِنِّي هَدَيْتُ رَبِّيَ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ دِينًا قِيمًا مِثْلَ مِلَّةِ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا وَمَا كَانَ مِنْ

الْمُشْرِكِينَ﴾ الأنعام: ١٦١

وكل إنسان ملزم باتباع النبي الخاتم محمد صلى الله عليه وسلم فيما جاء به من عند ربه عز وجل، وقد جعل الله تعالى درجة هذا الاتباع مقياسا يقاس به مستوى اتباع العبد لربه وحبه له سبحانه وتعالى، ونجد هذا في قوله تعالى: ﴿قُلْ إِنْ

كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ﴾ آل عمران: ٣١

وهناك أوامر صريحة في القرآن الكريم باتباع هذه الملة، والأخذ بهذا الدين الذي لا يقبل الله دينا سواه، كما في النماذج الآتية:

النموذج الأول: قال تعالى: ﴿قُلْ صَدَقَ اللَّهُ فَاتَّبِعُوا مِثْلَ مِلَّةِ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ﴾ آل عمران:

٩٥

فأصل النجاح الذي تريده كل نفس بشرية لا يكون إلا باتباع هذه الملة لأنها كما قال ابن كثير: "

النموذج الثاني: قوله تعالى: ﴿ قُلْ يَتَّيِّهَا النَّاسُ إِنِّي رَسُولُ اللَّهِ إِلَيْكُمْ جَمِيعًا الَّذِي لَهُ مُلْكُ
السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ يُحْيِي وَيُمِيتُ فَآمِنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ النَّبِيِّ الْأُمِّيِّ الَّذِي يُؤْمِنُ بِاللَّهِ
وَكَلِمَاتِهِ وَأَتَّبِعُوهُ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ ﴾ الأعراف: ١٥٨

فالله تعالى جعل نبيه محمداً نموذجاً بشرياً ناجحاً ومتفوقاً في كل جوانب الحياة، وأمر عباده بأن يتبعوا
هذا النموذج ويحتذوا حذوه ويتمثلوا منهجه في الحياة.

وفي هذه الآية نجد بُعداً آخر للاتباع وبالتالي لاستراتيجية النمذجة التي جاءت بها علوم التنمية الذاتية،
وهو "الفعل والتطبيق والعمل" أي أن الاتباع يساوي العمل والتطبيق، ونفهم هذا المعنى من خلال عطف الاتباع
على الإيمان، فكما أن العمل وحده لا يكفي حتى يقترن بالإيمان فكذلك الإيمان لا يكفي حتى يتبعه العمل الذي
هو من مظاهر الاتباع، وهذه ثنائية متلازمة لا تنفصل أبداً كما أشرنا في مواضع سابقة من هذه المذكرة.
وقد استفدتُ هذه المعلومة من تفسير سيد قطب لهذه الآية والذي جاء فيه: "

ع

330

ومن هنا نفهم أن مجرد تكوين الواحد منا ثقافة واسعة في السنة النبوية بمختلف تخصصاتها ليس معناه أن
هذا الفرد ناجح في هذا الميدان أو التخصص، ولا يمكننا أن نُطلق عليه هذا الوصف حتى نرى ونشاهد تحويله

لثقافته تلك إلى فعل وعمل، وإلى سلوك وأخلاق، كما كان النبي ﷺ مع القرآن الكريم كما وصفته أمنا عائشة رضي الله عنها بقولها: "كان خلقه القرآن" ³³¹.

فالنبي ﷺ هو النموذج الأمثل في تلقي دين الله تعالى والعمل به وإقامة شعائره، وقد صرَّح بهذا وقال: «خذوا عني خذوا عني...» ³³² وهو النموذج الأمثل في الطهار والصلاة كما قال: «صلُّوا كما رأيتموني أصلي» ³³³... وهو النموذج الأمثل في إقامة مناسك الحج والعمرة وقد صرَّح بهذا أيضا فقال: «خذوا مناسككم...» ³³⁴، وهو النموذج الأمثل كذلك في الصيام والزكاة والإنفاق والصدقة وصللة الرحم والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر... وهو النموذج الأمثل في تطوير الذات والتحكم فيها وإدارتها، وإدارة الضغوط، وإدارة الوقت، و حل الأزمات والمشكلات، والاتصال الفعال، وقوة الاقناع، والتحكم في الغضب وكظم الغيظ، والصبر، والتحمل، والحلم، والعفو، والتسامح... وغيرها من الجوانب العديدة التي تصنع شخصية الفرد الناجح والفعال في المجتمع، والمجال مفتوح للجميع للاقتداء والتأسي والاتباع والنمذجة.

331 - وذلك في حديث طويل جاء فيه أن أسعد بن هشام بن عامر > سأل أم عائشة > فقال: "يا أم المؤمنين أنبئيني عن خُلُق رسول الله ﷺ". قالت: "ألست تقرأ القرآن؟" قلت بلى. قالت: "فإن خُلُق نبي الله ﷺ كان القرآن". رواه مسلم في صحيحه كتاب: صلاة المسافرين

وقصرها، باب: جامع صلاة الليل ومن نام عنه أو مرض، رقم الحديث: 746، 512/1-513

332 - الحديث يرويه عبادة بن الصامت > قال قال رسول الله ﷺ «خذوا عني خذوا عني، قد جعل الله لهن سبيلا البكر البكر جلد مائة ونفي سنة، والثيب الثيب جلد مائة والرجم» أخرجه مسلم في صحيحه، كتاب الحدود، باب حد الزنى، رقم

الحديث: 1690، 1316/3

333 - الحديث مروى عن مالك بن الحويرث قال: "أتينا النبي ﷺ ونحن شبيبة متقاربون، فأقمنا عنده عشرين ليلة فظننا أننا اشتقنا لأهلنا، فسألنا عن تركنا في أهلنا فأخبرنا، وكان رحيما رقيقا فقال: «ارجعوا إلى أهليكم فعلموهم ومروهم وصلُّوا كما رأيتموني أصلي، وإذا حضرت الصلاة فليؤدِّن لكم أحدكم ثم ليؤمِّكم أكبركم»". أخرجه البخاري في صحيحه (فتح)، كتاب الأدب،

باب: رحمة الناس والبهائم، رقم الحديث: 6008، 437/10-438

334 - رواه جابر > قال: "رأيت النبي ﷺ يرمي على راحلته يوم النحر يقول لنا: «خذوا مناسككم فإنني لا أدري لعلي أن لا أحج

بعد حجتي هذه»" أخرجه أحمد في مسنده (دط-دت، دم-دار الفكر) 318/3

فالنبي ع هو النموذج الأمثل الذي يستحق بل يجب أن نفتدي به ونُمدجه، والنجاح الذي نحققه من وراء ذلك هو النجاح الكامل والحقيقي، هذا حق من الله سبحانه وتعالى نطقَ به كتابه الكريم فقال عز وجل:

النموذج الرابع: ﴿ وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ فَسَأَكْتُبُهَا لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَالَّذِينَ هُمْ بِآيَاتِنَا يُؤْمِنُونَ ، الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْنُوبًا عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ فَاَلَّذِينَ ءَامَنُوا بِهِ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَاتَّبَعُوا النُّورَ الَّذِي أُنزِلَ مَعَهُ أُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴾ الأعراف: ١٥٦ - ١٥٧

فتمدحه النبي ع لا تحقق للفرد النجاح في الدنيا فحسب - كما هو الحال مع النماذج البشرية العادية - وإنما تحقق له أيضا النجاح الأخروي، والذي يتمثل في نوال رحمة الله تعالى، ورحمة الله تعالى لعبده معناها رضاه عنه، ورضا الله تعالى هو هدف الدنيا ونجاح الآخرة.

النموذج الخامس: وفيه ثناء من الله تعالى على كل من اتبع ملة إبراهيم # وتفضيل لدين الإسلام على باقي الأديان، يقول تعالى: ﴿ وَمَنْ أَحْسَنُ دِينًا مِمَّنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ وَاتَّبَعَ مِلَّةَ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا وَاتَّخَذَ اللَّهُ إِبْرَاهِيمَ خَلِيلًا ﴾ النساء: ١٢٥. وفي هذه الآية يبين لنا ابن كثير وجه الوجوب في اتباع ملة سيدنا إبراهيم # كونها شرطا أساسيا للعمل الصالح إذ يقول في تفسير هذه الآية: " وَمَنْ أَحْسَنُ دِينًا مِمَّنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ "

ونفهم من هذا أن هناك مجالا أمام الإنسان لا اختيار له فيه ولا يمكنه أن يتصرف فيه بكامل حريته وإرادته، وهو مطالب شرعا بمحض الاتباع فيه وهو المجال المتعلق بالدين والعقيدة وهذا معلوم بالضرورة. وحتى أنبياء الله تعالى ورسوله & مطالبون بهذا الاتباع، إذ يقول تعالى بعد وصفه لنبية إبراهيم # مخاطبا خاتم الأنبياء والمرسلين محمد ﷺ: ﴿ثُمَّ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ أَنْ اتَّبِعْ مِلَّةَ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ﴾ النحل: ١٢٣. وقوله تعالى على لسان نبية يوسف # وهو يعظ صاحبيه في السجن: ﴿إِنِّي تَرَكْتُ مِلَّةَ قَوْمٍ لَا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَهُمْ بِالْآخِرَةِ هُمْ كَافِرُونَ وَاتَّبَعْتُ مِلَّةَ آبَائِي إِبْرَاهِيمَ وَإِسْحَاقَ وَيَعْقُوبَ مَا كَانَ لَنَا أَنْ نُشْرِكَ بِاللَّهِ مِنْ شَيْءٍ ذَلِكَ مِنْ فَضْلِ اللَّهِ عَلَيْنَا وَعَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ﴾ يوسف: ٣٧ - ٣٨

النموذج السادس: وهو مستفاد من وصايا لقمان لابنه التي ذكرها القرآن الكريم، ومنها توجيهه له بأن يجعل نموذجا يتبعه في حياته وهو نموذج عباد الله المؤمنين الذين اتبعوا بدورهم سبيل الله تعالى فيقول سبحانه بعد الأمر ببر الوالدين والإحسان إليهما: ﴿وَإِنْ جَاهِدَاكَ عَلَىٰ أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبْهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا وَاتَّبِعْ سَبِيلَ مَنْ أَنَابَ إِلَىٰ ثُمَّ إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ﴾ لقمان: ١٥

الفرع الثاني: النمذجة بمعنى "التأسي"

وفي هذا السياق جاء الأمر باتباع النبي ﷺ واتخاذه نموذجا في بعض شؤون الحياة الخاصة بعدما كان الاتباع في السياق السابق عاما وشاملا، وورد معنى "النمذجة" هنا بلفظ "التأسي" والأسوة" في ثلاثة مواضع كما يأتي:

الموضع الأول: قوله تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ

وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾ الأحزاب: ٢١ وكان هذا في شأن غزوة الأحزاب التي اضطربت فيها نفوس فئة من الناس واحتل توازنهم وأصابهم الإحباط والضجر والملل، فأنزل الله تعالى هذه الآية الكريمة يدعوهم فيها إلى التأسى بالنبى ﷺ واتخاذة نموذجاً في الصبر والثبات واليقين بالنصر. يقول ابن كثير: "

ع

ع

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ

336

وما أحسن سيد قطب عندما ربط دلالة هذه الآية الكريمة بمجال القيادة والإدارة، إذ اعتبر نموذجاً للنبى ﷺ ودراسة موقفه مما حدث في غزوة الأحزاب نموذجاً أمثل لنجاح القادة في تحقيق أهدافهم فقال: "

ع

337»

ع

ولعل الاقتداء بالنبى ﷺ لا يتوقف عند هذا الحد (إدارة الحروب والغزوات) وإنما يمتد لجوانب أخرى، وهذه رسالة ودعوة لخبراء علم الإدارة والقيادة بأن ينظروا بعين البصيرة والتفكير والتدبر إلى سيرة النبي ﷺ وسنته، ويجتهدوا في إعداد أبحاث ودراسات يستخرجوا من خلالها جوانب القيادة والإدارة من حياته ﷺ ولا شك أنها متوفرة بكثرة، ويقوموا بعملية نموذجية هذا النبي القائد ﷺ فهذا من أهم وأولى المصادر التي ينبغي لهم أن يعتمدوا عليها في تخصصهم هذا.

وهناك من يقوم اليوم بهذا العمل وهو الدكتور طارق السويدان الخبير في مجال القيادة والإدارة، إذ لم تخل أعماله في هذا المجال من التأصيل الشرعي من القرآن الكريم أو السنة النبوية الشريفة، ومثال ذلك كتاب في فنون

336 - تفسير ابن كثير 2284/3-2285

337 - في ظلال القرآن-سيد قطب 2841/5

ومهارات الإدارة والقيادة برؤية إسلامية مستفادة من نظريات حديثة عنوانه "صناعة القائد" وقد خصص فيه فصلا عن صفات القائد المسلم وذكر منها صفة "الاتباع" وهنا أشار إلى ضرورة نمذجة القائد للنبي ﷺ في هذا المجال، وجعل أول نقطة في هذه المسألة بعنوان "قدوته الرسول ﷺ" يقول في هذا الصدد: " ﷺ

338

339،

ثم يجزينا بحقائق مهمة حول الأثر الإيجابي العميق لنمذجة النبي ﷺ ونتيجة غياب هذه النمذجة عند الغربيين بصفة خاصة، فينقل عن أحد الخبراء في مجال القيادة وهو "جيمس أوتول" أن 95% من المديرين في أمريكا اليوم ينطقون بالصواب، إلا أن 5% منهم فقط يطبقون ما يقولون. يعلق طارق السويدان قائلاً: " ﷺ³⁴⁰ فلا شك أن كل من يقتدي بالنبي ﷺ سوف ترتفع نسبة نجاحه في أعماله.

وقد شهد بها الأعداء قبل الأصدقاء، فقد نقل الدكتور طارق السويدان أن شبكة إعلامية مرتبطة بشركة مايكروسوفت العملاقة قامت بإجراء استبيان للرأي على شبكة الإنترنت، استطلعت فيه آراء الناس حول الشخصيات القيادية التي تركت أثرا في مجرى الألفية الثالثة، وكان الاستطلاع تحت عنوان: "made the who" millennium people شخصيات صنعت الألفية وشملت المجالات التالية: الأدب والاقتصاد، وإدارة الأعمال، والحرب والسلم... والعديد من المجالات، فحصل على المرتبة الأولى: النبي محمد ﷺ وكان عدد المصوتين: 139446.³⁴¹

فلا عذر الآن للفرد المسلم يبرر به فشله وإخفاقه، ما دام هناك سنة صحيحة للنبي ﷺ كسيدنا محمد ﷺ. وقبل أن أنتقل إلى النموذج القرآني الثاني لا يفوتني أن أضيف أمرا آخر مهم يتعلق بطريقة النمذجة أشار إليه الدكتور طارق السويدان، وهو أن تمثيل النماذج الناجحة وأتباعها والتأسي بها لا يعني التبعية التامة للنموذج المتبع،

338 - يشير إلى قوله تعالى: ﴿ قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ ﴾ آل عمران: ٣١

339 - صناعة القائد-طارق السويدان/فيصل باشراحيل، (ط7/2011، الكويت/مجموعة الإبداع) 182

340 - المرجع نفسه، الصفحة نفسها

341 - المرجع السابق، الصفحة نفسها

ولا يعني إلغاء الشخصية والعقل الذاتيين، ولا يعني التقليد الأعمى كما أشرنا سابقا كما أن الدعوة إلى استخدام هذه الطريقة ليست دعوة إلى تقديس الأشخاص والأفراد، ليبقى التقديس لله تعالى وحده ولوحيه الذي آيد به أنبيائه ورسله، وفي هذا يقول طارق السويدان يصف القائد المسلم: "

&

ε

342،

الموضع الثاني: وفيه الدعوة إلى التأسى بسيدنا إبراهيم# في التبرؤ من المشركين والكفار ومخالفتهم وعداوتهم إذ يقول الله تعالى: ﴿قَدْ كَانَتْ لَكُمْ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ فِي إِبْرَاهِيمَ وَالَّذِينَ مَعَهُ إِذْ قَالُوا لِقَوْمِهِمْ إِنَّا بُرَءُؤُا مِنْكُمْ وَمِمَّا تَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ كَرِهَ الْمُمْتَحِنَةَ ۚ﴾

هذه الآية الكريمة تُقابلنا بإيجاء عميق، وتوجه تفكيرنا إلى معنى دقيق، وذلك عندما تُذكرنا بأن ماضينا وتاريخنا هو صندوق ثمين من التجارب والخبرات، يُعدُّ من أهم المصادر التي يمكن لصنَّاع الحضارة أن يرجعوا إليه ويستفيدوا منه، ذلك أن رصيدنا الحالي من التجارب والخبرات لا يقاس برصيد الذين سبقونا بالإيمان كسيدنا إبراهيم# ومن كان معه كما نصَّت الآية الكريمة³⁴³.

ولا زلتُ أتعلّم هذه الدروس من سيد قطب~، وأخذ من تدبره للقرآن الكريم هذه الأفكار والإشارات القوية والتميّزة إذ يقول: "

342 - المرجع نفسه 183

343 - وبهذا تكون هذه الآية أحسن تأصيل لإحدى افتراضات "البرمجة الغوية العصبية" التي تقول: "لكل إنسان في تاريخ ماضيه المصادر

التي يحتاجها لتحقيق التغيير الإيجابي في حياته"

ونجد أيضا في هذه الآية إشارة إلى نبد التقليد بمعناه السليبي الذي ينخلع فيه الإنسان عن شخصيته ويصبح تبعا لغيره، إذ تستثن الآية مسألة تخص سيدنا إبراهيم# وحده إذ لا يشملها التأسي والاتباع وهي استغفاره لأبيه، فنحن مطالبون باتخاذ سيدنا إبراهيم# نموذجا في الحياة إلا في هذه المسألة، فلا يحل لمسلم أن يستغفر لوالده إذا مات على الشرك والكفر، قال تعالى تلك الآية: ﴿إِلَّا قَوْلَ إِبْرَاهِيمَ لِأَبِيهِ لَأَسْتَغْفِرَنَّ لَكَ وَمَا أَمْلِكُ لَكَ مِنَ اللَّهِ مِنْ شَيْءٍ رَبَّنَا عَلَيْكَ تَوَكَّلْنَا وَإِلَيْكَ أَنبَأْنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ﴾ الممتحنة: ٤ وهو الأمر الذي تؤكد آيات أخرى في مواضع أخرى كقوله تعالى: ﴿مَا كَانِ لِلنَّبِيِّ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا أَنْ يَسْتَغْفِرُوا لِلْمُشْرِكِينَ وَلَوْ كَانُوا أُولَىٰ قُرْبَىٰ مِنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُمْ أَصْحَابُ الْجَحِيمِ، وَمَا كَانِ اسْتَغْفَارُ إِبْرَاهِيمَ لِأَبِيهِ إِلَّا عَن مَّوْعِدَةٍ وَعَدَهَا إِيَّاهُ فَلَمَّا تَبَيَّنَ لَهُ أَنَّهُ عَدُوٌّ لِلَّهِ تَبَرَأَ مِنْهُ إِنَّ إِبْرَاهِيمَ لَأَوَّاهٌ حَلِيمٌ﴾ التوبة: ١١٣ - ١١٤.

ويدخل في هذا المعنى النصوص القرآنية التي تُنكر عادة تقليد الآباء والأجداد واتباعهم في الشرك التي كان يتبعها الناس في الجاهلية، وهي نصوص كثيرة يصلح مضمونها ليكون موضوعا مستقلا بذاته. وبهذا يتأكد ما تقرر سابقا بأن "النمذجة" ليست تقليدا.

الموضع الثالث: وهو تأكيد للسابق في نفس السياق، إذ يقول الله تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِيهِمْ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ

لِمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَمَن يَتَوَلَّ فَإِنَّ اللَّهَ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ﴾ الممتحنة: ٦

الفرع الثالث: النمذجة بمعنى "الاقتداء"

وجدت في هذا السياق -حسب بحثي- نصاً واحدا صريحا فيه معنى النمذجة بلفظ "الاقتداء" وهو أمر من الله تعالى موجه للنبي ﷺ بعد تذكيره بمن سبقوه في الرسالة والنبوة من إخوانه الأنبياء ﷺ إسحق ويعقوب ونوح

وداود وسليمان وأيوب ويوسف وموسى وهارون وزكرياء ويحي وعيسى وإلياس وإسماعيل واليسع ويونس ولوطا، ومن آباؤهم وذرياتهم وإخوانهم، يقول تعالى بعدها: ﴿أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ فَبِهِدَّتْهُمْ أُمَّتَهُمْ﴾ الأنعام: ٩٠. ولا يتوجه هذا الأمر إلى النبي ﷺ وحده فقط فكلنا مطالبون بهذا الاقتداء والاتباع، يقول ابن كثير في

هذا المعنى: " فَبِهِدَّتْهُمْ أُمَّتَهُمْ "

ع

345

وتفتح هذه الآية الكريمة أذهاننا على شيء في غاية الأهمية، هو تعزيز وتأكيد لما جاءت به "آية الأسوة" السابقة، نستطيع من خلاله أن نؤكد على أصالة طريقة النمذجة في مقوماتنا ومبادئنا الإسلامية وهو أن الفرد المسلم والمؤمن يجب أن يطمئن ويرتاح لأن له قاعدة قوية ينطلق منها في سعيه لتحقيق النجاح المطلوب في الحياة، قاعدة تتمثل في نماذج كثيرة عن هذا النجاح، نماذج لم يصنعها الخبراء أو العلماء أو القادة، وإنما صنعها أنبياء الله تعالى ورسله، فالمؤمن ليس وحده في هذه الحياة، وطريقه ليست مجهولة أو غامضة، بل هو فرع من شجرة ممتدة الجذور كما قال سيد قطب سابقا، وطريقه واضح وممهّد بآثار هؤلاء الأنبياء والرسل الذين هداهم الله عز وجل، قال سبحانه في سياق الحديث عن نبيه إبراهيم ﷺ: ﴿وَوَهَبْنَا لَهُ إِسْحَاقَ وَيَعْقُوبَ كُلًّا هَدَيْنَا وَنُوحًا هَدَيْنَا مِنْ قَبْلُ وَمِنْ ذُرِّيَّتِهِ دَاوُدَ وَسُلَيْمَانَ وَأَيُّوبَ وَيُوسُفَ وَمُوسَى وَهَارُونَ وَكَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ، وَزَكَرِيَّا وَيَحْيَى وَعِيسَى وَإِلْيَاسَ كُلٌّ مِنَ الصَّالِحِينَ، وَإِسْمَاعِيلَ وَالْيَسَعَ وَيُوشَعَ وَحُوطًا وَكَوْنًا فَضَلْنَا عَلَى الْعَالَمِينَ، وَمِنْ آبَائِهِمْ وَذُرِّيَّاتِهِمْ وَإِخْوَانِهِمْ وَاجْتَبَيْنَاهُمْ وَهَدَيْنَاهُمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ، ذَلِكَ هُدَى اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَلَوْ أَشْرَكُوا لَحَبِطَ عَنْهُمْ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ الأنعام: ٨٤ - ٨٨

ثم يذكر سبحانه وتعالى أسباب تفرّد هؤلاء الأنبياء وتمييزهم عن غيرهم من البشر: ﴿أُولَئِكَ الَّذِينَ آتَيْنَاهُمُ

الْكِتَابَ وَالْحِكْمَ وَالنَّبُوءَةَ فَإِنْ يَكْفُرْ بِهَا هَؤُلَاءِ فَقَدْ وَكَلْنَا بِهَا قَوْمًا لَيْسُوا بِهَا بِكَافِرِينَ﴾ الأنعام: ٨٩

فلا خوف أبداً على من يُنمذجُ أو يتبع نموذجاً بشرياً مؤيداً بوحى الله تعالى المعصوم، والنجاح في هذه الحالة مضمون ولا شك.

ثم يؤكد الله تعالى هذا المعنى ويدعوا خاتم أنبيائه ورُسله محمد ﷺ للاقتداء بهذه النماذج النبوية: ﴿أُولَئِكَ

الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ فَبِهِدْيِهِمُ اقْتَدِهْ﴾ الأنعام: ٩٠. وهو نداء لكل أتباع هذا النبي ﷺ كما سبق

وهذه أيضاً من أفكار سيد قطب ومن نتائج تدبره لكتاب الله عز وجل، إذ يقول:

!

!

346

فأي نمذجة أقوى من نمذجة الفرد المؤمن، وأي نجاح أكبر من النجاح الذي يحققه الفرد المؤمن الذي يركز على قاعدة ليست موصولة بتجارب بشرية قوية وإنما موصولة برب هذه البشرية وخالقها الله سبحانه وتعالى.

خلاصة المبحث

1

π

من خلال ما تم عرضه في هذا المبحث نخلص إلى النقاط الآتية.

1- عملية صياغة النماذج التي تُعرف في مجال التنمية الذاتية بـ "النمذجة" تعد من وسائل التغيير الفعالة والقوية، ذلك أنها وجه من أوجه التفكير العميق الذي يمكن الإنسان من التعمق في داخل نفسه وهذا مصدر التغيير

الأساسي، كما أنها تعمل على تعريف الإنسان بقدراته وإمكاناته التي يمكن أن يغفل عنها وتعمل كذلك على توسيع إدراكه الأمر الذي يتيح له الحلول والبدائل الكثيرة لحل مشكلاته، وللتغيير الذاتي بصفة عامة.

2- الغرض والقصد الذي يريده خبراء التنمية الذاتية من وراء هذه الاستراتيجيات لا يتعد عن قيمنا ومبادئنا نحن المسلمين، إذ يعتبر من أهم الطرق والسبل التي يمكن لأي مسلم أن يتخذها من أجل تحقيق المطلوب منه في هذه الحياة بصفة عامة، ولتحقيق التغيير الإيجابي في شتى جوانب حياته الجزئية. هذا الغرض والقصد الذي نتحدث عنه نجده في ديننا بألفاظ وتعبيرات أخرى وهي: "الاتباع" و"التأسي" و"الافتداء" التي ذُكرت في سياقات مختلفة ومواقع عديدة في القرآن الكريم.

I I I

X

Z

E

٥

الحمد لله رب العالمين الذي وفقني عز وجل وأعاني على إعداد هذه المذكرة العلمية، والتي كانت فرصةً طيبة ومباركة في البحث العلمي، تمكنتُ من خلالها من التدرُّب على المنهجية العلمية في إعداد البحوث والدراسات الأكاديمية من خلال البحث والتنقيب عن المعلومات، في المصادر والمراجع المختلفة

وكيفية الاستفادة من هذه المعلومات.. كما كانت كذلك فرصة طيبة عشتُ فيها لحظات خاصة مع كتاب الله عز وجل أشعرتني بالطمأنينة والسعادة.. سعادة التلاوة، وسعادة والتدبر، وسعادة الاكتشاف.

والآن، وبعدها وصلتُ إلى هذه المحطة الختامية أريد أن أفيد القارئ الكريم بأهم وأبرز وأعم النتائج التي توصلتُ إليها من خلال هذا البحث وذلك في النقاط الآتية:

1- موضوع التغيير الذاتي للفرد كما تم عرضه في هذه المذكرة من المواضيع المهمة التي تناولها القرآن الكريم وبإمكاننا أن نعتمد على هذا المصدر الرباني المعصوم لدراسة أي مسألة من مسائل هذا الموضوع، ولا يتم هذا إلا بشرط أساسي وهو: التدبر والتفكير الجاد والصادق والعميق. والدليل على هذه النتيجة هو ما تم استخراجها وجمعه من آيات قرآنية كريمة وجدناها بالبحث والتأمل أنها تعالج بعض نماذج التغيير الذاتي التي تم عرضها في البحث. وهذه الآيات التي تم جمعها ما هي إلا مثال ونموذج يقول لنا بأن هذا القرآن الكريم مليء بالأسرار والحكم والدروس والهدايات التي يقوم عليها نجاح الفرد في حياته، ولكنها اليوم أسرار وحكم مطمورة وخافية لا تظهر بسبب بُعد الكثير من الناس عن القرآن الكريم وبسبب ضعف الجهود المبذولة في تدبره والدعوة إليه، وهذا ما يحتاج إلى التطوير والتغيير.

2- إن حكم العدل والإنصاف الذي يجب علينا أن نُصدره حول علوم التنمية البشرية والذاتية الحديثة ومختلف شعبها وفروعها وتطبيقاتها هو أنها علوم قوية وفعالة كثيرا في إحداث التغيير الذاتي للفرد وكل من اعتمد عليها في تحقيق هذا الغرض سوف يضمن نسبة كبيرة من النجاح، وذلك لأن أصولها ومبادئها العامة تنطلق من الفطرة الإنسانية التي يشترك فيها جميع البشر سواء كانوا مسلمين غير ذلك، وما من شك في أننا لا نستطيع رد أي شيء بُنيَ على الفطرة الصحيحة والسليمة. وقد تم التحقق من صحة هذا الحكم عن طريق التجربة والتطبيق العملي، ثم ازداد هذا الحكم صحة بعد القيام بهذا البحث والوقوف على بعض الأسس والدعائم القرآنية التي ترجع إليها هذه العلوم الحديثة.

ويحضرني في هذا المقام توجيهٌ من الأستاذ جودت سعيد في كتابه "حتى يغيروا ما بأنفسهم" حيث دعا إلى ضرورة تحصيل علم سنن تغيير ما بالأنفس - كما قال - فلعلَّ علوم التنمية الذاتية الحديثة هذه تكون جانباً من هذا العلم الذي يدعو إليه الأستاذ.

وبالمقابل فإن هذا الكلام لا يمنعنا من القول بأنه من حقنا أن نتحفظ على بعض جوانب هذه العلوم الحديثة، وذلك لعدم توافقها مع بعض قيم ديننا وإيماننا وعقيدتنا، من ذلك مثلاً بعض التطبيقات والتمارين والأفكار التي تصور الفرد على أنه كائن مستقل معتمد بذاته يمكنه أن يحقق كل شيء بمفرده.. فهذا أمر يتعارض مع ديننا وعقيدتنا التي تؤكد بأن لا حول ولا قوة لإنسان إلا بالله تعالى وأن مهما بلغ من قوة وسلطة ونفوذ فلا بد له من الرجوع إلى الله تعالى والتعبد له بطلب العون والتوفيق. وعلى المتخصصين في هذه العلوم أن يقوموا بواجبهم في هذه المسألة على أكمل وجه حتى لا يقع الناس في الخطأ.

3- من أهم الخصائص البلاغية والأسلوبية التي يتميز بها القرآن الكريم: الإيجاز، فليس من منهجه ذكر الموضوعات والمسائل التي نحتاجها بالإطناب والتفصيل والتدقيق، ولعلها حكمة من الله تعالى ليترك لنا المجال للتدبر وتفكر وتأمل أكثر في هذا الكتاب العظيم. فلا يمكننا أن نحكم ببعد موضوع أو مسألة ما عن القرآن الكريم بالنظر إلى عباراتها وألفاظها الخاصة فقد تُذكر بها وقد لا تُذكر، وفي هذه الحالة لا يجب أن نتسرع في الحكم بعدم احتواء القرآن الكريم على المسألة المطلوبة، وإنما نجتهد في البحث عنها بمعانيها ودلالاتها التي يُستبعد أن تكون خارجة عن اهتمامات القرآن الكريم. والطريقة التي تساعد على هذا هي محاولة البحث عن الروابط والعلاقات التي تربط المسألة المطلوبة بالمحاور الكبرى للقرآن الكريم وبالسنن والقوانين التي تضمنها.

4- منهج التفسير الموضوعي من أهم وأقوى مناهج التعامل مع القرآن الكريم التي يمكننا الاعتماد عليها في بحث المواضيع والمسائل المستجدة والمعاصرة، وذلك لأنه يُمكن الباحث من التوجه والإقبال المباشر على القرآن الكريم، وهي الطريقة التي تسعف في إيجاد حلولٍ ومخارجٍ لمشكلات المسلم المعاصر، والتي غالباً ما تكون حلولاً عاجلة لا تقبل الانتظار.

5- التغيير الذاتي للفرد أصبح اليوم ميسورا وفي متناول الجميع، وهذا بفضل تطور علوم هذا المجال وبفضل الأساليب والتقنيات القوية التي أتت بها، والتي أثبتت فعاليتها القوية وتأثيرها الحقيقي في تغيير العادات السيئة لدى الفرد، وتغير جوانب حياته المختلفة التي كانت تبدو صعبة ومعقدة في نظره. فعند الاطلاع مثلا على نتائج الأبحاث والدراسات الحديثة حول العقل وقدراته والطرق التي يشتغل بها، سوف تتفتح أمام الفرد آفاق كبيرة وواسعة للتغيير والتنمية والتطوير في حياته، ومع التوكل الجاد والحقيقي على الله تعالى يستطيع أن ينجز ويحقق كل ما يطلبه ويتمناه في حياته.

6- إن السر وراء نجاح علوم التنمية الذاتية الحديثة في تحقيق النتائج الإيجابية في مجالها هو اعتمادها على مبدأ وأساس مهم، وهو الانطلاق من داخل النفس البشرية ومحاولة تحريك وزعزعة أعماقها وجذورها والقيام بعملية التغيير الذاتي في هذا المستوى، ومن أهم الوسائل المساعدة على ذلك: التفكير العميق ببذل جهود عقلية مضاعفة وقوية. ولعل إخفاق الفرد اليوم في إحداث التغيير الذي يريده يرجع إلى إغفاله هذه النقطة المهمة. فيجب أن ترسخ هذه المعلومة جيدا في أذهان الناس اليوم وخاصة بالنسبة للأولياء والمربين والوعاظ والأئمة والأطباء النفسانيين.

7- هذا السر الذي نتحدث عنه هو وجه من أوجه المعاني والدلالات التي يحتملها قول الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ ومن المعاني الأخرى التي تحتملها جملة (مَا بِأَنْفُسِهِمْ):

- الأفكار والمعتقدات والقناعات التي تُشكل شخصية الفرد وتُحدد نوعية سلوكه. فإذا أردتُ مثلا أن أغير حالة معينة في الجانب الروحاني أو النفسي أو الإيماني فيجب أن أغير أفكاري ومعتقداتي وقناعاتي حول هذه الحالة، إن كانت خاطئة أستبدلها بغيرها، وإن كانت ضعيفة أقوم بتقويتها وتطويرها وهكذا مع باقي جوانب الحياة المهمة. ويكون مستندي الأول في هذا هو قول الله تعالى:

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ قبل أن يكون قولاً لِمُتَخَصِّصٍ، أو استراتيجية

لباحث، أو قانونا لعالم.. فالقانون الرباني قبل قوانين البشر، وسنن القرآن الكريم قبل تجارب الإنسان.

- وسيلة وأداة التعامل مع هذه الأفكار وهي العقل، فإذا لم يستخدم الفرد عقله ولم يعتمد عليه في حل أزماته ومشكلاته سوف يبقى يدور في دائرة الهوى والعاطفة (الخاطئة) وهذه دائرة من الصعب جدا أن يجد فيها الحق والصواب والجِد، وكذا الحلول لمشكلاته.

8- من خلال هذه النتيجة الأخيرة نستطيع أن نقول بأن النظرية القرآنية التي يمكننا أن نخرج بها من هذا البحث في مجال التغيير الذاتي للفرد هي أن التغيير يبدأ من الداخل مصداقا لقول الله تبارك وتعالى:

﴿إِنَّكَ اللَّهُ لَا يُعَيِّرُ مَا يَقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ وإن لم ترتقِ إلى درجة النظرية فلتكن تصورا عاما عن هذه المسألة.

والله أعلى وأعلم والحمد لله رب العالمين.

العلماء للعلوم الإسلامية

X

Z

الفهارس

جامعة الأمير عبد القادر
مركز الدراسات والبحوث الإسلامية
العلوم الإسلامية

E

١

أولا : فهرس الآيات القرآنية

الصفحة	السورة	رقمها	الآية
01	الفاتحة	07	﴿ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ﴾
121	البقرة	06	﴿ إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا سَوَاءٌ عَلَيْهِمْ ءَأَنْذَرْتَهُمْ أَمْ لَمْ تُنذِرْهُمْ ... ﴾
121	البقرة	07	﴿ خَتَمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَعَلَى سَمْعِهِمْ وَعَلَى أَبْصَارِهِمْ غِشْوَةٌ ... ﴾
128	البقرة	25	﴿ وَبَشِّرِ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ جَنَّاتٍ ... ﴾
200	البقرة	30	﴿ وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً ﴾
225	البقرة	48	﴿ وَأَتَّقُوا يَوْمًا لَا تَجْزِي نَفْسٌ عَنْ نَفْسٍ شَيْئًا ... ﴾
78	البقرة	62	﴿ إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالنَّصْرَى ... ﴾
95	البقرة	87	﴿ أَفَكُلَّمَا جَاءَكُمْ رَسُولٌ بِمَا لَا تَهْوَى أَنْفُسُكُمْ اسْتَكْبَرْتُمْ ... ﴾
160	البقرة	102	﴿ فَيَتَعَلَّمُونَ مِنْهُمَا مَا يُفَرِّقُونَ بِهِ بَيْنَ الْمَرْءِ وَزَوْجِهِ ... ﴾

225	البقرة	123	﴿ وَأَتَقُوا يَوْمًا لَا تَجْزِي نَفْسٌ عَنْ نَفْسٍ شَيْئًا ... ﴾
76	البقرة	155	﴿ وَلَنْبَلُوتَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ ... ﴾
224	البقرة	200	﴿ فَمِنَ الْكَاسِ مَن يَقُولُ رَبَّنَا إِنَّا فِي الدُّنْيَا ... ﴾
78	البقرة	262	﴿ الَّذِينَ يَنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يَتَّبِعُونَ ... ﴾
150	البقرة	265	﴿ وَمِثْلُ الَّذِينَ يَنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ ... ﴾
150	البقرة	266	﴿ أَيَوَدُّ أَحَدُكُمْ أَن تَكُونَ لَهُ جَنَّةٌ مِّن نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ ... ﴾
225	البقرة	281	﴿ وَأَتَقُوا يَوْمًا تُرْجَعُونَ فِيهِ إِلَى اللَّهِ ... ﴾
246 - 240	آل عمران	31	﴿ قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ ﴾
149	آل عمران	35	﴿ إِذْ قَالَتِ امْرَأَتُ عِمْرَانَ رَبِّ إِنِّي نَذَرْتُ لَكَ مَا فِي بَطْنِي مُحَرَّرًا ... ﴾
176	آل عمران	36	﴿ فَلَمَّا وَضَعَتْهَا قَالَتْ رَبِّ إِنِّي وَضَعْتُهَا أُنْثَىٰ ... ﴾

240	آل عمران	95	﴿ قُلْ صَدَقَ اللَّهُ فَاتَّبِعُوا مِلَّةَ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ ﴾
203	آل عمران	100	﴿ يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنْ تُطِيعُوا فَرِيقًا ... ﴾
203 - 88	آل عمران	101	﴿ وَمَنْ يَعْتَصِم بِاللَّهِ فَقَدْ هُدِيَ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ ﴾
81	آل عمران	126	﴿ وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِنُظْمِنَ قُلُوبَكُمْ بِهِ ... ﴾
33	آل عمران	144	﴿ وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِهِ الرُّسُلُ ... ﴾
83	آل عمران	170	﴿ فَرِحِينَ بِمَا ءَاتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ... ﴾
126	آل عمران	181	﴿ لَقَدْ سَمِعَ اللَّهُ قَوْلَ الَّذِينَ قَالُوا ... ﴾
126	آل عمران	182	﴿ ذَلِكَ بِمَا قَدَّمْت أَيْدِيكُمْ وَأَنَّ اللَّهَ لَيْسَ بِظَلَّامٍ لِلْعَبِيدِ ﴾
148	آل عمران	190	﴿ إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَأَخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ ... ﴾
148	آل عمران	191	﴿ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ ... ﴾
171	النساء	01	﴿ يَتَأْتِيهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ ... ﴾

173	النساء	19	﴿ يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَحِلُّ لَكُمْ أَنْ تَرِثُوا النِّسَاءَ كَرِهًا ... ﴾
173	النساء	20	﴿ وَإِنْ أَرَدْتُمْ اسْتِبْدَالَ زَوْجٍ مَكَانَ زَوْجٍ ... ﴾
174	النساء	21	﴿ وَكَيْفَ تَأْخُذُونَهُ وَقَدْ أَفْضَى بَعْضُكُمْ إِلَى بَعْضٍ ... ﴾
175	النساء	23	﴿ حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أُمَّهَاتُكُمْ وَبَنَاتُكُمْ ... ﴾
176	النساء	34	﴿ الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ ... ﴾
126	النساء	79	﴿ مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنَ نَفْسِكَ ... ﴾
156 -28	النساء	82	﴿ أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ ... ﴾
177	النساء	94	﴿ يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا ضَرَبْتُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَتَيِّبُوا ... ﴾
80 -58	النساء	103	﴿ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا ﴾
243	النساء	125	﴿ وَمَنْ أَحْسَنُ دِينًا مِمَّنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ ... ﴾

97	النساء	135	﴿يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُونُوا قَوْمِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ ...﴾
31	المائدة	15	﴿يَتَأْهَلُ الْكِتَابِ قَدْ جَاءَكُمْ رَسُولُنَا ...﴾
31	المائدة	16	﴿يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ ...﴾
125	الأنعام	30	﴿وَلَوْ تَرَىٰ إِذْ وَقَفُوا عَلَىٰ رَبِّهِمْ قَالَ أَلَيْسَ هَذَا بِالْحَقِّ ...﴾
32	الأنعام	38	﴿وَمَا مِن دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا طَائِرٍ يَطِيرُ بِجَنَاحَيْهِ إِلَّا أُمٌّ أَمْثَالِكُمْ ..﴾
151	الأنعام	50	﴿قُلْ لَا أَقُولُ لَكُمْ عِنْدِي خَزَائِنُ اللَّهِ وَلَا أَعْلَمُ الْغَيْبَ ...﴾
250	الأنعام	84	﴿وَوَهَبْنَا لَهُ إِسْحَاقَ وَيَعْقُوبَ كُلًّا هَدَيْنَا ...﴾
250	الأنعام	85	﴿وَزَكَرِيَّا وَيَحْيَىٰ وَعِيسَىٰ وَإِيلَاسَ كُلٌّ مِّنَ الصَّالِحِينَ﴾
250	الأنعام	86	﴿وَإِسْمَاعِيلَ وَالْيَسَعَ وَيُوسُفَ وَلُوطًا ...﴾
250	الأنعام	87	﴿وَمِنَ ءَابَائِهِمْ وَذُرِّيَّتِهِمْ وَإِخْوَانِهِمْ ...﴾

250	الأنعام	88	﴿ ذَٰلِكَ هُدَىٰ اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَن يَشَاءُ مِّنْ عِبَادِهِ ... ﴾
250	الأنعام	89	﴿ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ ءَاتَيْنَهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَ وَالنَّبُوءَةَ ... ﴾
249	الأنعام	90	﴿ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ هَدَىٰ اللَّهُ فَبِهِدَاهِهِمْ أَقْتَدَ ﴾
239	الأنعام	161	﴿ قُلْ إِنِّي هَدَيْتَنِي رَبِّي إِلَىٰ صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ ... ﴾
78	الأعراف	35	﴿ يَبْنِي ءَادَمَ إِمَامًا يَأْتِيَنَّكُمْ رُسُلٌ مِّنكُمْ يَقُصُّونَ عَلَيْكُمْ ءَايَاتِي ... ﴾
125	الأعراف	37	﴿ حَتَّىٰ إِذَا جَاءَهُمْ رَسُولُنَا يُتَوَفَّوْنَهُمْ قَالُوا أَيَّنَ مَا كُنْتُمْ ... ﴾
125	الأعراف	39	﴿ وَقَالَتْ أُولَهُمْ لِأُخْرِهِمْ فَمَا كَانَ لَكُمْ عَلَيْنَا مِن فَضْلٍ ... ﴾
243	الأعراف	156	﴿ وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ ... ﴾
243	الأعراف	157	﴿ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ ... ﴾
240	الأعراف	158	﴿ قُلْ يَأَيُّهَا النَّاسُ إِنِّي رَسُولُ اللَّهِ إِلَيْكُمْ جَمِيعًا ... ﴾

96	الأعراف	172	﴿ وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ ... ﴾
96	الأعراف	173	﴿ أَوْ نَقُولُوا إِنَّمَا أَشْرَكَ آبَاؤُنَا مِنْ قَبْلُ وَكُنَّا ... ﴾
152 - 99	الأعراف	175	﴿ وَآتَلْ عَلَيْهِمْ نَبَأَ الَّذِي آتَيْنَاهُ آيَاتِنَا فَانْسَلَخَ مِنْهَا ... ﴾
152 - 99	الأعراف	176	﴿ وَلَوْ شِئْنَا لَرَفَعْنَاهُ بِهَا وَلَكِنَّهُ أَخْلَدَ إِلَى الْأَرْضِ وَاتَّبَعَ هَوَاهُ ﴾
122	الأعراف	179	﴿ وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ... ﴾
151	الأعراف	184	﴿ أَوْلَمْ يَتَفَكَّرُوا مَا بِصَاحِبِهِمْ مِنْ جِنَّةٍ إِنْ هُوَ إِلَّا نَذِيرٌ مُبِينٌ ﴾
81	الأعراف	189	﴿ هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا ... ﴾
77	الأنفال	02	﴿ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ ... ﴾
127	الأنفال	53	﴿ ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَى قَوْمٍ ... ﴾
227	الأنفال	60	﴿ وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ ... ﴾
82	التوبة	25	﴿ وَصَاقَتْ عَلَيْكُمْ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ ﴾

82	التوبة	26	﴿ ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ ﴾
77	التوبة	40	﴿ إِلَّا نَصْرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ ... ﴾
79	التوبة	92	﴿ وَلَا عَلَى الَّذِينَ إِذَا مَا أَتَوْكَ لِتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ ... ﴾
128 - 103	التوبة	105	﴿ وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ ... ﴾
248	التوبة	113	﴿ مَا كَانِ لِلنَّبِيِّ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا أَنْ يَسْتَغْفِرُوا لِلْمُشْرِكِينَ ... ﴾
248	التوبة	114	﴿ وَمَا كَانِ اسْتَغْفَارُ إِبْرَاهِيمَ لِأَبِيهِ إِلَّا عَن مَّوْعِدَةٍ ... ﴾
132 - 128	يونس	09	﴿ إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ يَهْدِيهِمْ رَبُّهُمْ ... ﴾
200	يونس	14	﴿ ثُمَّ جَعَلْنَاكُمْ خَلَائِفَ فِي الْأَرْضِ مِنْ بَعْدِهِمْ لِنَنْظُرَ كَيْفَ تَعْمَلُونَ ﴾
82	يونس	58	﴿ قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ ﴾
81	يونس	67	﴿ هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ ... ﴾

244	يوسف	37	﴿ إِنِّي تَرَكْتُ مِلَّةَ قَوْمٍ لَا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ ... ﴾
244	يوسف	38	﴿ وَاتَّبَعْتُ مِلَّةَ آبَائِي إِبْرَاهِيمَ وَإِسْحَاقَ وَيَعْقُوبَ ... ﴾
227	يوسف	47	﴿ قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَابًّا ... ﴾
227	يوسف	48	﴿ ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ سَبْعٌ شِدَادٌ ... ﴾
227	يوسف	49	﴿ ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ عَامٌ فِيهِ يُغَاثُ النَّاسُ وَفِيهِ يَعَصِرُونَ ﴾
79	يوسف	84	﴿ وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يَوْسُفَ ... ﴾
64	يوسف	103	﴿ وَمَا أَكْثَرُ النَّاسِ وَلَوْ حَرَصْتَ بِمُؤْمِنِينَ ﴾
227	يوسف	111	﴿ لَقَدْ كَانَتْ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةٌ لِأُولِي ... ﴾
148	الرعد	02	﴿ اللَّهُ الَّذِي رَفَعَ السَّمَوَاتِ بِغَيْرِ عَمَدٍ تَرَوْنَهَا ... ﴾
148	الرعد	03	﴿ وَهُوَ الَّذِي مَدَّ الْأَرْضَ وَجَعَلَ فِيهَا رِوْسِي وَأَنْهَارًا ... ﴾

08	الرعد	11	﴿ لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ... ﴾
...06	الرعد	11	﴿ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ﴾
90 -86 -81	الرعد	28	﴿ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ... ﴾
30	إبراهيم	01	﴿ الرِّكَتَبُ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ لِتُخْرِجَ النَّاسَ مِنَ الظُّلُمَاتِ ... ﴾
76	الحجر	52	﴿ إِذْ دَخَلُوا عَلَيْهِ فَقَالُوا سَلَامًا قَالَ إِنَّا مِنْكُمْ وَجَلُونَ ﴾
76	الحجر	53	﴿ قَالُوا لَا تَوْجَلْ إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلَامٍ عَلِيمٍ ﴾
148	النحل	10	﴿ هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَّكُمْ ... ﴾
148	النحل	11	﴿ يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ ... ﴾
154	النحل	43	﴿ وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ إِلَّا رِجَالًا نُوْحِي إِلَيْهِمْ ... ﴾
154 -24	النحل	44	﴿ وَأَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الذِّكْرَ لِتُبَيِّنَ لِلنَّاسِ مَا نُزِّلَ إِلَيْهِمْ ... ﴾

107 -148	النحل	69	﴿ ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ... ﴾
128	النحل	97	﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّثِي وَهُوَ مُؤْمِنٌ ... ﴾
246	النحل	123	﴿ ثُمَّ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ أَنْ اتَّبِعْ مِلَّةَ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا ... ﴾
78	النحل	127	﴿ وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ ... ﴾
78	النحل	128	﴿ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ ﴾
30	الإسراء	09	﴿ إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ ... ﴾
224	الإسراء	19	﴿ وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ وَسَعَى لَهَا سَعْيَهَا ... ﴾
30	الإسراء	82	﴿ وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ... ﴾
55	الإسراء	100	﴿ قُلْ لَوْ أَنْتُمْ تَمْلِكُونَ خَزَائِنَ رَحْمَةِ رَبِّي ... ﴾
94	الكهف	04	﴿ وَيُنذِرَ الَّذِينَ قَالُوا اتَّخَذَ اللَّهُ وَلَدًا ﴾

94	الكهف	05	﴿ مَا لَهُمْ بِهِ مِنْ عِلْمٍ وَلَا لِآبَائِهِمْ... ﴾
128	الكهف	88	﴿ وَأَمَّا مَنْ ءَامَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُ جَزَاءٌ الْحَسَنَىٰ... ﴾
78	مريم	22	﴿ فَحَمَلَتْهُ فَانْتَبَذَتْ بِهِ مَكَانًا قَصِيًّا ﴾
78	مريم	23	﴿ فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَىٰ جِذْعِ النَّخْلَةِ... ﴾
78	مريم	24	﴿ فَنادىٰهَا مِن تَحْتِهَا أَلا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ﴾
812	مريم	60	﴿ إِلاٰ مِن تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَأُولَئِكَ يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ... ﴾
75	طه	43	﴿ أَذْهَبًا إِلَىٰ فِرْعَوْنَ إِنَّهُ طَغَىٰ ﴾
75	طه	44	﴿ فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لِّتُنَازِلَهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَىٰ ﴾
75	طه	45	﴿ قَالَا رَبَّنَا إِنَّا نَخَافُ أَن يُفْرِطَ عَلَيْنَا أَوْ أَن يَطْغَىٰ ﴾
75	طه	46	﴿ قَالَ لَا تَخَافَا إِنِّي مَعَكُمَا أَسْمَعُ وَأَرَىٰ ﴾

107	طه	53	﴿ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ مَهْدًا وَسَلَكَ لَكُمْ فِيهَا سُبُلًا ﴾
88 - 86	طه	123	﴿ قَالَ أَهْبِطَا مِنْهَا جَمِيعًا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ ... ﴾
83	طه	124	﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا ... ﴾
197	الأنبياء	16	﴿ وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا لِعَيْنٍ ﴾
197	الأنبياء	17	﴿ لَوْ أَرَدْنَا أَنْ نَتَّخِذَ لَهُمْ آلًا تَتَّخِذُهُ مِنْ لَدُنَّا إِنْ كُنَّا فَاعِلِينَ ﴾
126	الحج	08	﴿ وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يُجَادِلُ فِي اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَلَا هُدًى ... ﴾
126	الحج	09	﴿ ثَانِي عَطْفِهِ، لِيُضِلَّ عَن سَبِيلِ اللَّهِ لَهُ ... ﴾
126	الحج	10	﴿ ذَلِكَ بِمَا قَدَّمْتَ يَدَاكَ وَأَنَّ اللَّهَ لَيْسَ بِظَلَمٍ لِلْعَبِيدِ ﴾
80	الحج	11	﴿ وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَعْبُدُ اللَّهَ عَلَى حَرْفٍ ... ﴾
77	الحج	35	﴿ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ ... ﴾

122	الحج	46	﴿ أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ ... ﴾
77	المؤمنون	57	﴿ إِنَّ الَّذِينَ هُمْ مِنْ خَشْيَةِ رَبِّهِمْ مُشْفِقُونَ ﴾
77	المؤمنون	58	﴿ وَالَّذِينَ هُمْ بِآيَاتِ رَبِّهِمْ يُؤْمِنُونَ ﴾
77	المؤمنون	59	﴿ وَالَّذِينَ هُمْ بِرَبِّهِمْ لَا يُشْرِكُونَ ﴾
77	المؤمنون	60	﴿ وَالَّذِينَ يُؤْتُونَ مَا آتَوْا وَقُلُوبُهُمْ وَجِلَةٌ ... ﴾
77	المؤمنون	61	﴿ أُولَئِكَ يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَهُمْ لَهَا سَابِقُونَ ﴾
156 - 28	المؤمنون	68	﴿ أَفَلَمْ يَذَّبَرُوا الْقَوْلَ أَمْ جَاءَهُمْ مَا لَمْ يَأْتِ آبَاءَهُمُ الْأَوَّلِينَ ﴾
198	المؤمنون	115	﴿ أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ ﴾
199	المؤمنون	116	﴿ فَتَعَلَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ ... ﴾
94	الفرقان	43	﴿ أَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ أَفَأَنْتَ تَكُونُ عَلَيْهِ وَكِيلًا ﴾

74	النمل	09	﴿يُمُوسَىٰ إِنَّهُ أَنَا اللَّهُ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ﴾
74	النمل	10	﴿وَأَلْقِ عَصَاكَ فَلَمَّا رَآهَا تَهْتَزُّ كَأَنَّهَا جَانٌّ وَلَّى مُدْبِرًا وَلَمْ يُعَقِّبْ ...﴾
75	القصص	07	﴿وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ ...﴾
75	القصص	07	﴿وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكَ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ﴾
106	القصص	32	﴿أَسْأَلُكَ يَدَكَ فِي جَيْبِكَ تَخْرُجُ بِيضَاءً مِنْ غَيْرِ سُوءٍ﴾
81	القصص	73	﴿وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ ...﴾
221	القصص	77	﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ ...﴾
126	العنكبوت	55	﴿يَوْمَ يَغْشَاهُمْ الْعَذَابُ مِنْ فَوْقِهِمْ وَمِنْ تَحْتِ أَرْجُلِهِمْ ...﴾
128	العنكبوت	69	﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾
82	الروم	04	﴿وَيَوْمَئِذٍ يَفْرَحُ الْمُؤْمِنُونَ﴾

82	الروم	05	﴿بِنَصْرِ اللَّهِ يَنْصُرُ مَنْ يَشَاءُ وَهُوَ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ﴾
225	الروم	06	﴿وَعَدَ اللَّهُ لَا يُخْلِفُ اللَّهُ وَعْدَهُ، وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ﴾
225	الروم	07	﴿يَعْلَمُونَ ظَاهِرًا مِّنَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ عَنِ الْآخِرَةِ هُمْ غَافِلُونَ﴾
81	الروم	21	﴿وَمَنْ ءَايَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِّنْ أَنْفُسِكُمْ ...﴾
64	الروم	30	﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ ...﴾
127	الروم	36	﴿وَإِذَا أَذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا ...﴾
127	الروم	41	﴿ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ ...﴾
126	السجدة	13	﴿وَلَوْ شِئْنَا لَآتَيْنَا كُلَّ نَفْسٍ هُدًى ...﴾
126	السجدة	14	﴿فَذُوقُوا بِمَا نَسِيتُمْ لِقَاءَ يَوْمِكُمْ هَذَا إِنَّا نَسِينَاكُمْ ...﴾
76	الأحزاب	09	﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ ...﴾

76	الأحزاب	10	﴿ إِذْ جَاءُوكُمْ مِّنْ فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنكُمْ ... ﴾
76	الأحزاب	11	﴿ هُنَالِكَ ابْتُلِيَ الْمُؤْمِنُونَ وَزُلْزِلُوا زِلْزَالًا شَدِيدًا ﴾
152	سبأ	46	﴿ قُلْ إِنَّمَا أَعْظَمُكُمْ بِوَجْهِ اللَّهِ أَنْ تَقُومُوا لِلَّهِ ... ﴾
98	ص	26	﴿ يَدَاوُدُ إِنَّا جَعَلْنَاكَ خَلِيفَةً فِي الْأَرْضِ فَاحْكُم بَيْنَ النَّاسِ بِالْحَقِّ ... ﴾
198	ص	27	﴿ وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا بَطْلًا ﴾
155	ص	29	﴿ كَتَبْنَا أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبْرَكٌ لِّدَّبَرُواْ ءَايَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ ﴾
225	الزمر	09	﴿ أَمَّنْ هُوَ قَنِتٌ ءَانَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا ... ﴾
149	الزمر	42	﴿ اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا ... ﴾
128	فصلت	33	﴿ وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِّمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا ... ﴾
181	فصلت	34	﴿ وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ ... ﴾

181	فصلت	35	﴿ وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ ﴾
126	الشورى	30	﴿ وَمَا أَصَابَكُمْ مِّنْ مُّصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ ... ﴾
198	الدخان	38	﴿ وَمَا خَلَقْنَا السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا لِعَيْبٍ ﴾
198	الدخان	39	﴿ مَا خَلَقْنَاهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ ﴾
149	الجاثية	13	﴿ اللَّهُ الَّذِي سَخَّرَ لَكُمْ الْبَحْرَ لِتَجْرِيَ الْفُلُكُ فِيهِ بِأَمْرِهِ ... ﴾
156 - 28	محمد	24	﴿ أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا ﴾
82	الفتح	04	﴿ هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ ... ﴾
157	الحجرات	13	﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى ... ﴾
95	النجم	21	﴿ أَلَكُمُ الذَّكْرُ وَلَهُ الْأُنْثَى ﴾
95	النجم	22	﴿ تِلْكَ إِذًا قِسْمَةٌ ضِيزَى ﴾

95	النجم	23	﴿ إِن هِيَ إِلَّا أَسْمَاءٌ سَمَّيْتُمُوهَا أَنْتُمْ وَءَابَاؤُكُمْ ... ﴾
55	الحشر	09	﴿ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴾
222	الحشر	18	﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَتَنْظُرْ نَفْسَ الَّذِينَ ... ﴾
223	الحشر	19	﴿ وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَهُمْ أَنْفُسَهُمْ ... ﴾
247	المتحنة	04	﴿ قَدْ كَانَتْ لَكُمْ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ فِي إِبْرَاهِيمَ وَالَّذِينَ مَعَهُ ... ﴾
249	المتحنة	06	﴿ لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِيهِمْ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ ... ﴾
195	الصف	02	﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ ﴾
195	الصف	03	﴿ كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ ﴾
226	التحريم	06	﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ ... ﴾
106	الحاقة	32	﴿ ثُمَّ فِي سِلْسِلَةٍ ذَرْعُهَا سَبْعُونَ ذِرَاعًا فَاسْلُكُوهُ ﴾

107	نوح	20	﴿لَتَسْلُكُوا مِنْهَا سُبُلًا فِجَاجًا﴾
147	المدثر	18	﴿إِنَّهُ فَكَرَ وَقَدَّرَ﴾
226	القيامة	2 - 1	﴿لَا أُقِيمُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، وَلَا أُقِيمُ بِالنَّفْسِ الْوَامَةِ﴾
123	الإنسان	01	﴿هَلْ أَتَى عَلَى الْإِنْسَانِ حِينٌ مِّنَ الدَّهْرِ لَمْ يَكُنْ شَيْئًا مَّذْكُورًا﴾
123	الإنسان	02	﴿إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِن نُّطْفَةٍ أَمْشَاجٍ ...﴾
123	الإنسان	03	﴿إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا﴾
98	النازعات	39 - 37	﴿فَأَمَّا مَنْ طَغَى، وَعَآثِرَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا، فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَى﴾
98	النازعات	41 - 40	﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ، وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى ...﴾
125	الانفطار	06	﴿يَأْتِيهَا الْإِنْسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ﴾
125	الانفطار	07	﴿الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ﴾

125	البلد	10 -7	﴿ أَيَحْسَبُ أَن لَّمْ يَرَهُ أَحَدٌ، أَلَمْ نَجْعَلْ لَهُ عَيْنَيْنِ ... ﴾
226	الشمس	10 -7	﴿ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّيْنَاهَا، فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ... ﴾
102	الليل	7 -5	﴿ فَأَمَّا مَنْ أَعْطَى وَاتَّقَى وَصَدَّقَ بِالْحُسْنَى، فَسَنِيَرُهُ لِلْيُسْرَى ﴾
124	التين	04	﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴾
125	العلق	8 -6	﴿ كَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنَاجِفٌ، أَن رَّأَاهُ اسْتَفْتَى، إِنَّ إِلَىٰ رَبِّكَ الرُّجُوعَى ﴾
103	العصر	3 -1	﴿ وَالْعَصْرِ، إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ، إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا ... ﴾

ثانياً: فهرس الأحاديث والآثار

الصفحة	الراوي	طرف الحديث
100	علي بن أبي طالب ؓ	"اعملوا فكل ميسر لما خلق له"
30	علي بن أبي طالب ؓ	"إلا أن يؤتي الله عبدا فهما في كتابه"
63	عبد الله ابن عمر ؓ	"الناس كإبل مائة لا تجد منها راحلة"
158	جابر بن عبد الله <	"إن إبليس يضع عرشه على الماء، ثم يبعث سراياه..."
240	عبادة بن الصامت <	"خذوا عني خذوا عني..."
240	جابر بن عبد الله <	"خذوا مناسككم..."
240	مالك بن الحويرث <	"صلوا كما رأيتموني أصلي..."
239	عائشة >	"كان خلقه القرآن"
30	علي بن أبي طالب ؓ	"لو شئت لأوقرت سبعين بعيرا من تفسير فاتحة الكتاب"

99	أبو هريرة <	"ليس الشديد بالصرعة..."
98	عائشة >	"ما خيّر رسول الله بين أمرين قط إلا أخذ أيسرهما..."
94	أبو هريرة <	"ما من مولود إلا يولد إلا يولد على الفطرة..."
53	أبو ذر الغفاري 	"ما يسرني أن عندي مثل أحد ذهبا تمضي علي ثلاثة أبو ذر الغفاري أيام..."
31	عبد الله ابن مسعود 	"من أراد علم الأولين والآخرين فليتدبر القرآن"
57	عبيد الله بن محسن 	"من أصبح منكم آمنا في سربه معافى في جسده..."
179	أنس بن مالك <	"يطلع عليكم الآن رجل من أهل الجنة..."

رابعا: فهرس المصادر والمراجع

- القرآن الكريم برواية حفص عن عاصم

1- كتب التفسير وعلوم القرآن

المرجع	المؤلف	معلومات النشر
أسباب التزول	النيسابوري	ط6-1414/1994، تحقيق: السيد الجميلي، بيروت-دار الكتاب العربي
البرهان في علوم القرآن	الزركشي	دط-دت، بتحقيق: محمد أبو الفضل إبراهيم، بيروت/دار المعرفة
تدبر القرآن	سلمان بن عمر السندي	ط2-1423/2002، السعودية/مجلة البيان
تفسير أبو السعود	أبو السعود	ط2-1411/1990، بيروت-دار إحياء التراث العربي
تفسير الألوسي (روح المعاني)	الألوسي	ط1-1415/1994، بيروت-دار الكتب العلمية
تفسير التحرير والتنوير	ابن عاشور	دط، 1984، تونس-الدار التونسية للنشر
تفسير القرآن العظيم	ابن كثير	ط1-1423/2002، بيروت-دار ابن حزم
التفسير القرآني للقرآن	عبد الكريم الخطيب	دط-دت، دم-دار الفكر العربي
تفسير المنار	محمد رشيد رضا	ط4 - 1383، مصر/دار المنار
التفسير والمفسرون	حسين الذهبي	دون معلومات
جامع البيان في تأويل القرآن	الطبري	دط-1405/1984، بيروت-دار الفكر

الضوء المنير على التفسير	ابن قيم الجوزية	دط-دت، دم- مؤسسة النور
في ظلال القرآن	سيد قطب	ط34-2004/1425 القاهرة/بيروت-دار الشروق
نظم الدرر في تناسب الآيات والسور	البقاعي	ط1-1995/1415، بيروت/دار الكتب العلمية

2- كتب الحديث

المرجع	المؤلف	معلومات النشر
سنن الترمذي	الترمذي	ط1-1353/1934، مصر-مطبعة الصاوي
سنن ابن ماجه	ابن ماجه	دط-دت، دم-دار الفكر
سلسلة الأحاديث الصحيحة	الألباني	ط1-1412/1991، الرياض-مكتبة المعارف
صحيح مسلم	مسلم	ط2-1972، بتحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، بيروت-دار إحياء التراث العربي
فتح الباري بشرح صحيح البخاري	ابن حجر	دط-دت، دم-دار الفكر
مسند الإمام أحمد	أحمد بن حنبل	دط-دت، دم-دار الفكر

3- كتب التفسير الموضوعي

المرجع	المؤلف	معلومات النشر
التفسير الموضوعي بين النظرية والتطبيق	عبد الفتاح الخالدي	ط1، 1418-1997، الأردن/دار النفائس
التفسير الموضوعي نظرية وتطبيقا	أحمد رحمانى	ط-2008، الجزائر/منشورات جامعة باتنة
مباحث في التفسير الموضوعي	مصطفى مسلم	ط2، 1418 - 1997، دمشق/دار القلم
محاضرات في التفسير الموضوعي	عوض الله عباس	ط1-1428/2007، دمشق/دار الفكر
المدخل إلى التفسير الموضوعي	فتح الله سعيد	ط2، 1411 - 1991، دم-دار التوزيع والنشر الإسلامية

4- كتب الدراسات القرآنية

المرجع	المؤلف	معلومات النشر
دستور الأخلاق في القرآن الكريم	عبد الله دراز	ط10 - 1418/1998، بيروت/مؤسسة الرسالة
الظاهرة القرآنية	مالك بن نبي	ط3، 1968، بيروت/دار الفكر

قواعد التدبر الأمثل حبنكه الميداني ط3-1425/2004، دمشق/دار القلم

كيف نتعامل مع القرآن محمد الغزالي ط7-2005، مصر-شركة نهضة مصر للطباعة

المدخل إلى القرآن الكريم عبد الله دراز ط3-1401 / 1981، الكويت/دار القلم

النبا العظيم عبد الله دراز دط-1339 / 1960، القاهرة/دار العروبة

5- كتب التنمية الذاتية

معلومات النشر

المؤلف

المرجع

ط4 - 2005، السعودية/مكتبة جرير

توني بوزان

استخدم عقلك

ط1/ 1430-2009، الجزائر - مكتبة عراس

إبراهيم الفقي

استراتيجيات التفكير

ط12-2006، السعودية-مكتبة جرير

أنتوني روبرت

أيقظ قواك الخفية

دط-2010، الجزائر-مكتبة عراس

إبراهيم الفقي

البرمجة اللغوية العصبية

ط1-1426/2005 بيروت-دار ابن حزم

عبد الناصر الزهراني

البرمجة اللغوية العصبية

ط7-2005، السعودية-مكتبة جرير

هارى آلدرا/بيريل هيدر

البرمجة اللغوية العصبية في 21 يوما

ط1/2004، السعودية/مكتبة جرير

سو نايت

البرمجة اللغوية العصبية في العمل

التفكير السلبي والتفكير الإيجابي	إبراهيم الفقي	ط1-1430/2009، الجزائر-مكتبة عراس
حياة بلا توتر	إبراهيم الفقي	دط-1430/2009، مصر/دار الراية
دع القلق وابدأ الحياة	دايل كارنيجي	دط-دت، الجزائر-دار المحدد
صناعة القائد	طارق السويدان	ط7/2011، الكويت/مجموعة الإبداع
الطريق إلى الامتياز	إبراهيم الفقي	ط1/1430-2009، مصر/دار الراية
العادات السبع للناس الأكثر فعالية	ستيفن كوفي	ط7/2004، السعودية/مكتبة جرير
فن الالقاء الرائع	طارق السويدان	ط6/1431-2010، الكويت-شركة الإبداع الفكري
قوة الإقناع	علي الحمادي	ط1/1431-2010، الكويت-شركة الإبداع الفكري
قوة الحب والتسامح	إبراهيم الفقي	ط1-2008، مصر/دار بداية للإنتاج الإعلامي
كيف تتحكم في شعورك وأحاسيسك	إبراهيم الفقي	ط1-1430/2009، مصر-دار الراية
كيف تخطط لحياتك	صلاح الراشد	ط10-2007، الكويت-مركز الراشد
كيف تغير نفسك بنجاح	نبيل كاظم	ط1، 2008/1429، القاهرة/دار السلام

كيف تكسب الأصدقاء	دايل كارنيجي	دط-دت، الجزائر/دار المجدد
لمذا لا يتذكر الرجال ويستحيل أن تنسى النساء	ماريان ليجاتو	ط2-2008، السعودية/مكتبة جرير
مدرب البرمجة اللغوية العصبية	ماكديرموت/جاجو	ط1-2005، السعودية-مكتبة جرير
مذكرة الحرية النفسية	جاري جريك	تعريب: د/حمود العبري، 2004 - مركز هيلفورد
النمذجة السلوكية المتقدمة	وود سمول الزهراني	ط1-1426/2005، بيروت/دار ابن حزم

6- كتب ومراجع عامة

المرجع	المؤلف	معلومات النشر
إحياء علوم الدين	أبو حامد الغزالي	ط1-1425/2004، بيروت - دار المعرفة
أصول علم النفس العام	عبد الحميد الهاشمي	دط-دت، الجزائر - ديوان المطبوعات الجامعية

التخلص من الاكتئاب	معصومة علامة	دط-دت، بيروت-دار القلم، الجزائر-دار الهدى
تراثنا الفكري في ميزان الشرع والعقل	محمد الغزالي	دط-دت، دم-دار السلام للنشر والتوزيع
الجانب العاطفي من الإسلام	محمد الغزالي	ط5-1421/2001، مصر- دار الدعوة
جدد حياتك	محمد الغزالي	دط-دت، الجزائر-دار المعرفة
خلق المسلم	محمد الغزالي	ط4-دت، الجزائر- مكتبة رحاب
الرجال من المريخ.. النساء من الزهرة	جون غراي	ترجمة: د/حمود الشريف، دط-دت، الأردن-دار البحار
الفرق بين الجنسين	صلاح الراشد	دط- 2010، الكويت-مركز الراشد/مصر-دار الراية
في سبيل التغيير	مريم النعيمي	ط1-1427/2006، السعودية- مكتبة العبيكان
في سبيل موسوعة نفسية	مصطفى غالب	ط3 - 1982، بيروت- مكتبة الهلال
المدخل العلمي الحديث لإدارة العامة	راغب الخطيب	دط- 2009، الأردن- دار كنوز المعرفة
مدرسة الحياة	طارق السويدان	ط1-1432/2011، الكويت- شركة الإبداع الفكري
منهج التغيير الاجتماعي في الفكر	علي بودربالة	ط1-1426/2005، الجزائر- دار قرطبة

موسوعة أخلاق القرآن أحمد الشرباصي ط1 - 1981/1401، بيروت - دار الرائد العربي

وحي القلم الرفاعي ط6- دت، القاهرة- مطبعة الاستقامة

7- المعاجم والقواميس

المرجع	المؤلف	معلومات النشر
قاموس أكسفورد الحديث	جامعة أكسفورد	ط2-2006، المملكة المتحدة-جامعة أكسفورد
لسان العرب	ابن منظور	دط-دت، دم- دار المعارف
معجم المفسرين	عادل نويهض	ط1-1984/1404 مؤسسة نويهض الثقافية
المعجم المفهرس لألفاظ القرآن	عبد الباقي	دط-1995/1415، بيروت-دار الفكر
القاموس المحيط	الفيروزآبادي	ط7-1424 / 2003، لبنان- مؤسسة الرسالة
معجم مقاييس اللغة	ابن فارس	ط3-1981/1402، بتحقيق: عبد السلام هارون مصر- مكتبة الخانجي

8- المواقع الالكترونية

www.nlpnote.com-

www.upw.anthonyrobbins.com-

ar.wikipedia.org -

www.squidoo.com -

www.dralabri.com -

خامسا : فهرس الموضوعات

الصفحة	الموضوع
أ	مقدمة
01	تمهيد

01

المطلب الأول: مفهوم التغيير الذاتي.

01

الفرع الأول: التغيير في اللغة

02

الفرع الثاني: التغيير في الاصطلاح

03

الفرع الثالث: التغيير الذاتي بمعناه الخاص

10

المطلب الثاني: نبذة عن علوم التنمية الذاتية الحديثة

10

الفرع الأول: موضوع التنمية الذاتية الحديثة (التغيير الذاتي)

13

الفرع الثاني: نماذج من علوم التنمية الذاتية الحديثة

13

النموذج الأول: نظرية العادات السبع لـ "ستيفن كوفي"

17

النموذج الثاني: "البرمجة اللغوية العصبية"

23

المطلب الثالث: لمحة عن منهجية التعامل مع القرآن الكريم

23

الفرع الأول: أساليب الكشف عن معاني القرآن الكريم

24

أولاً: التفسير

ثانيا: التأويل

25

ثالثا: التدبر

27

تعليق حول هذه الأساليب

28

الفرع الثاني: وقفة مع منهج التفسير الموضوعي

35

أولا: مفهوم التفسير الموضوعي

35

ثانيا: أهمية التفسير الموضوعي

41

الفصل الأول: جوانب التغيير الذاتي عند الفرد

المبحث الأول: التغيير في الجانب الروحاني

47

المطلب الأول: مفهوم الجانب الروحاني عند الفرد ومظاهر وأسباب اختلاله

47

الفرع الأول: مفهوم الجانب الروحاني

47

الفرع الثاني: مظاهر الاختلال في الجانب الروحاني (المشاكل النفسية)

50

53

الفرع الثالث: أسباب الاختلال في الجانب الروحاني

61

المطلب الثاني: التغيير في الجانب الروحاني في علوم التنمية الذاتية الحديثة

61

الفرع الأول: "التغيير بالعقل"

66

الفرع الثاني: التغيير بـ "تقنية الحرية النفسية"

74

المطلب الثالث: التغيير في الجانب الروحاني من خلال القرآن الكريم

74

الفرع الأول: الجانب الروحاني (النفسي) في القرآن الكريم

75

أولاً: المظاهر الروحاني السلبية

80

ثانياً: المظاهر الروحانية الإيجابية

84

الفرع الثاني: التغيير في الجانب الروحاني من خلال القرآن الكريم

84

أولاً: من مظاهر الخلل في الجانب الروحاني من خلال القرآن الكريم

86

ثانياً: نماذج قرآنية للتغيير في الجانب الروحاني

86

النموذج الأول: ذكر الله تعالى

89

تعليق وملاحظة: حول علاقة الطاعة والعبادة بالجانب الروحاني

92

النموذج الثاني: مخالفة الهوى

105

خلاصة المبحث

106

المبحث الثاني: التغيير في الجانب الشخصي

106

المطلب الأول: التغيير على مستوى السلوك

107

الفرع الأول: التعريف بالسلوك

107

أولاً: السلوك في اللغة

108

ثانياً: السلوك في الاصطلاح

109

الفرع الثاني: السلوك وتغييره في علوم التنمية الذاتية الحديثة

110

النموذج الأول: تغيير السلوك بالتفكير العميق

111

النموذج الثاني: "المسؤولية الفردية"

111

أولاً: مفهوم المسؤولية الفردية

115

ثانياً: نماذج من تطبيقات "المسؤولية الفردية" في علوم التنمية الذاتية

117

النموذج الثالث: المبادرة

121

الفرع الثالث: السلوك وتغييره من خلال القرآن الكريم

122

أولاً: "التفكير العميق"

124

ثانياً: "المسؤولية الفردية"

129

ثالثاً: "المبادرة"

132

معنى آخر للمبادرة في القرآن الكريم

134

خلاصة المطلب

135

المطلب الثاني: التغيير على مستوى التفكير

135

تمهيد: جانب من طبيعة العقل البشري

138

الفرع الأول: التغيير بالتفكير في علوم التنمية الذاتية

138 أولاً: التفكير السطحي

142 ثانياً: التفكير العميق

148 الفرع الثالث: التغيير بالتفكير من خلال القرآن الكريم

149 أولاً: التفكير

156 ثانياً: التدبُّر

158 خلاصة المطلب

159 **المبحث الثالث: التغيير في الجانب الاجتماعي (العلاقة الزوجية نموذجاً)**

160 المطلب الأول: حقيقة الاختلاف بين الزوجين

161 الفرع الأول: جانب من حاجات الرجال

164 الفرع الثاني: جانب من حاجات النساء

165 الفرع الثالث: الجمع بين الجانبين

المطلب الثاني: التغيير في العلاقة الزوجية من خلال علوم التنمية الذاتية 167

الفرع الأول: مراعاة الاختلاف بين الجنسين 167

الفرع الثاني: ضرورة الاحترام المتبادل بين الطرفين 169

المطلب الثالث: التغيير في العلاقة الزوجية من خلال القرآن الكريم 173

الفرع الأول: الحكمة من الزواج في القرآن الكريم 173

الفرع الثاني: مراعاة الاختلاف بين الجنسين 178

الفرع الثالث: ضرورة الاحترام المتبادل بين الطرفين 180

خلاصة المبحث 186

الفصل الثاني: وسائل التغيير الذاتي عند الفرد

تمهيد: المقصود بالوسائل 187

المبحث الأول: التغيير بالأهداف 189

189 تمهيد: في أهمية الأهداف بالنسبة للإنسان

193 المطلب الأول: التغيير بالأهداف في علوم التنمية الذاتية

193 إستراتيجية الرسالة والرؤية

199 المطلب الثاني: التغيير بالأهداف من خلال القرآن الكريم

200 الفرع الأول: مبدأ "الحق في الخلق"

203 الفرع الثاني: مبدأ "الاستخلاف"

208 خلاصة المبحث

209 **المبحث الثاني: التغيير بالتخطيط**

209 تمهيد: تعريف التخطيط وأهميته

212 المطلب الأول: التغيير بالتخطيط في علوم التنمية الذاتية (نماذج)

212 الفرع الأول: نموذج مصفوفة إدارة الوقت لستيفن كوفي

215 الفرع الثاني: نموذج التخطيط لتحقيق الأهداف لأنتوني روبرت

219 استنتاج

224 المطلب الثاني: التغيير بالتخطيط من خلال القرآن الكريم

225 الفرع الأول: التخطيط بمعنى الاستعداد والإعداد للمستقبل

230 الفرع الثاني: التخطيط الفردي الذاتي بمعنى محاسبة النفس

232 خلاصة المبحث

233 **مبحث الثالث: التغيير بالنمذجة**

233 المطلب الأول: التغيير بالنمذجة في علوم التنمية الذاتية

233 الفرع الأول: مفهوم النمذجة وحققتها

237 الفرع الثاني: أثر النمذجة في التغيير الذاتي

243 المطلب الثاني: التغيير بالنمذجة من خلال القرآن الكريم

243 الفرع الأول: النمذجة بمعنى "الاتباع"

249

الفرع الثاني: النمذجة بمعنى "التأسي"

254

الفرع الثالث: النمذجة بمعنى "الاقتداء"

257

خلاصة المبحث

258

الخاتمة

262

الفهارس

عبد القادر للعلوم الإسلامية