

لا حدود

تطوير الذات من منظور إسلامي

المؤلف: عباس آل حميد

لا حدود

تطوير الذات من منظور إسلامي

المؤلف: عباس آل حميد

حقوق النشر © 2025 لعباس علي محمود

كل الحقوق محفوظة

لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا الكتاب بأي شكل أو بأي وسيلة إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك أنظمة تخزين المعلومات واسترجاعها، دون إذن كتابي من المؤلف، باستثناء استخدام الاقتباسات الموجزة في مراجعة الكتاب.

محتوى الكتاب

القسم الأول

التأسيس الروحي والنفسي للذات

29	الفصل الأول من أنت؟
41	الفصل الثاني مشكلتك في داخلك.
55	الفصل الثالث ما هو هدفك في الحياة؟
71	الفصل الرابع تشكل الذات: حكاية الروح والعقل
85	الفصل الخامس الاستخلاف والتكامل
99	الفصل السادس السير إلى الله
139	الفصل السابع فهم الذات لتحقيق التوازن
151	الفصل الثامن الغرور والثقة بالنفس.

القسم الثاني

التطوير الذاتي: مقارنة بين الطرح الإسلامي والنظريات الحديثة

183	الفصل التاسع هرم ماسلو للاحتياجات
223	الفصل العاشر قانون الجذب
251	الفصل الحادي عشر قوة الآن - بين فلسفة اللحظة والحضور الواعي
289	الفصل الثاني عشر التأمل واليقظة الذهنية.
327	الفصل الثالث عشر البرمجة اللغوية العصبية (NLP)
365	الفصل الرابع عشر العقلية المتنامية.
425	الفصل الخامس عشر علم النفس الإيجابي
463	الفصل السادس عشر نظرية التحفيز الذاتي (تقرير المصير).
509	الفصل السابع عشر نظرية التدفق
554	نبذة عن الكاتب.
558	كتب أخرى للمؤلف للتحميل المجاني
564	ملحق المفاهيم

إهداء لحبيب الله

إلى الحبيب المصطفى، النبي الأكرم، طبيب القلوب، رحمة العالمين،
محمد بن عبد الله (ص)...

إليك يا رسول الله أهدي هذا الكتاب، محاولة متواضعة لاتباع نهجك
في تزكية النفوس، وتهذيب الأرواح، فأنت الذي وصفك أمير المؤمنين
علي (ع) بقوله: "طبيب دَوَّارٍ بطِّبه، قد أحْمى مِرْهمه، وأحكم مقاطه،
يضع ذلك حيث الحاجة إليه، من قلوب عُمي، وآذان صم، وألسنة
بُكم، متتبّع بدوائه مواضع الغفلة ومواطن الحيرة."

يا رسول الله، كنت طبيبًا للأرواح كما كان غيرك طبيبًا للأبدان، جُعلتَ رحمةً
للعالمين، فجئتُ بالدواء لكل من ضلَّ طريقه، ووضعتُ البلم على جراح
النفوس، وفتحت عيون العقول على نور الله، فسلامٌ عليك عدد ما أحيَا
الله بك القلوب، وعدد ما أخرجتَ به الناس من الظلمات إلى النور.

يا سيدي، يا حبيبي، يا رسول الله، أرجوك أن تقبل مني هذا الإهداء
المتواضع، فأني أعلم أن لا شيء يرقى إلى مقامك العظيم، لكنه نابع من
حب صادق وامتنان لا ينتهي. أسأل الله أن يكرمني بشفاعتك، وأن
يشملني دعاؤك المبارك، فأنت الرحمة المهداة، وأنت الشفيع المشفع.

فيا رسول الله، ادعُ لي ولأهلي وللمؤمنين والمؤمنات بالهداية والمغفرة،
وبصلاح الحال في الدنيا والآخرة، ونكون من الذين يسيرون على نهجك،
ويعملون بسنتك، ويتزكون بزكاتك، حتى نلقاك على الحوض، فتنظر
إلينا بعين رحمتك، وتُبشِّرنا برضا الله ورضوانه.

إن كان في هذا الكتاب خير، فهو قبسٌ من نور هدايتك، وإن كان فيه نقص،
فالكمال لك يا سيّد الأولين والآخرين، ولما جئتُ به من رحمته وبيان.

رسالة إلى الموجهين الشخصيين

﴿وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِّمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ﴾ (فصلت: 33)

التوجيه الشخصي مسؤولية عظيمة قبل أن يكون مهنة، فهو ليس مجرد تحفيز للآخرين، بل توجيه لمسار حياتهم، وهذا يستوجب التحقق والتدقيق في أي منهج أو نظرية يتم تبنيها ونقلها.

لقد انتشرت في العقود الأخيرة مناهج متعددة في التنمية الذاتية، بعضها يتعارض مع الفطرة السليمة والرؤية الإسلامية المتكاملة، فليس كل ما هو متداول في الأوساط العالمية من نظريات وممارسات صالحة للأخذ به دون تمحيص، فقد يكون فيه من الخلل أو التناقض ما يجعل تطبيقه سبباً في الضلال بدلاً من الهداية. ﴿وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَنْ سَبِيلِهِ﴾ (الأنعام: 153)

إن الجهل بالمنهج الإسلامي لا يعفي من المسؤولية، فقبل أن نوجه الآخرين، علينا أن نكون على يقين مما نوجههم إليه ﴿قُلْ هَلْ نُنَبِّئُكُمْ بِالْأَخْسَرِينَ أَعْمَالًا، الَّذِينَ ضَلَّ سَعْيُهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا﴾ (الكهف: 103-104).

رسالتي لكل مدرب شخصي هي: ليكن توجيهك نوراً يهدي، لا سراباً يُضل:

- ♦ تحقق قبل أن تعتمد أي منهج، فالمسؤولية عظيمة والأمانة كبيرة.
- ♦ لا تجعل الحماس لنشر المعرفة يسبق التأكد من صحتها وملاءمتها للمنهج الإسلامي.
- ♦ اجعل رسالتك في التوجيه قائمةً على الحق، فالأثر الذي تتركه سيمتد لسنوات طويلة.
- ♦ وجه الناس إلى النجاح المتوازن الذي يجمع بين الطموح الدنيوي والغاية الأخروية.

هذا الكتاب محاولةٌ لوضع إطارٍ متكاملٍ لتطوير الذات وفق المنهج الإسلامي، مستندًا إلى القرآن الكريم والسنة النبوية، مع مراجعة نقدية لمختلف نظريات التنمية الذاتية. نأمل أن يكون هذا الطرح عونًا لكم في عملكم، وأداة تساعدكم في تقديم برامج توجيهية أكثر عمقًا وتأثيرًا، تحقق التوازن الحقيقي بين النجاح الدنيوي والسمو الروحي.

الشكر والتقدير

أودُّ أن أعربَ عن خالص امتناني لكل من ساهم في إخراج هذا الكتاب بالصورة التي بين أيديكم اليوم.

أتوجّه بالشكر والتقدير إلى المراجعين الكرام الذين أبدوا آراءهم البناءة، وقدموا تغذيتهم الراجعة القيّمة على مسودات الكتاب. شكرًا للدكتور سالم البوسعيد، والأستاذ أنيس موسى اللواتي، والأستاذ صالح محمد رضا، والأستاذ محمد رضا محمد سليمان، والأستاذ مصطفى محسن، والأستاذ حسين علي داود، وابني محمد عباس الذين أثرت ملاحظاتهم محتوى الكتاب وأسهمت في تحسين جودة العمل ليصل إلى مستوى أعلى من التميز.

ولا أنسى هنا أدوات الذكاء الاصطناعي التي كان لها دور بارز في دعم هذه التجربة الإبداعية. لقد ساعدتني هذه التقنيات الحديثة في صياغة الأفكار، وتنظيم المحتوى، واستكشاف زوايا تحليلية جديدة. ودون هذا التعاون بين الإبداع الإنساني والتكنولوجيا، لما كان الكتاب ليظهر بهذه الصورة المتكاملة.

إنني أعتبر هذا الكتاب نتيجة جهدٍ جماعي مشترك بين الأشخاص الذين ألهموني وأثروا عملي، وبين التقنية التي كانت شريكًا مبتكرًا في رحلة التأليف.

لكم جميعًا، جزيل الشكر والامتنان.

قالوا عن الكتاب

"بسلاسه تخترق النفس والروح في آن واحد، ولا تحتاج إلى استئذان سافر بنا مبدعنا عباس آل حميد وتنقل من زهرة إلى زهرة من زهور الحياة التي نظنها بعيدة فجعلها بين أيدينا قريبة سهلة المنال"

أ.د. طارق الحبيب

بروفيسور واستشاري الطب النفسي
المشرف العام على مراكز مطمئنة للاستشارات والتدريب
الأمين العام لإتحاد الأطباء النفسيين العرب (2018 - 2023)



كتاب "لا حدود" يسلط الضوء على موضوع مهم وحيوي وهو العلاج النفسي من منظور إسلامي. هذا الكتاب يعتبر إضافة قيمة للمكتبة الإسلامية، حيث يفتح الباب لمناقشة موضوع لا تتوفر له مصادر تغطي حجم أهميته بشكل كافٍ.

الكتاب يتناول كيفية تطبيق مبادئ الدين الإسلامي في العلاج النفسي، مما يجعله مرجعًا هامًا للفرد والمعالج المسلم على حد سواء. من خلال تقديمه لنظرة شاملة تجمع بين العلم والدين، يساهم الكتاب في تلبية احتياجات الأفراد الذين يبحثون عن طرق علاجية تتماشى مع معتقداتهم الدينية كما أن القسم الأول تفرد برحلة روحانية هي ضرورة لكل من يبحث عن السلام الداخلي في خضم عالم متسارع متغير لتبقى تعاليم ديننا الحنيف ثوابت تثير درب المسلم "نور على نور يهدي الله لنوره من يشاء".

أهمية الكتاب:

1. **توفير مصادر موثوقة:** الكتاب يقدم مصادر موثوقة ومعلومات دقيقة حول كيفية استخدام المبادئ الإسلامية في العلاج النفسي، مما يساعد الأفراد على فهم أفضل لكيفية التعامل مع مشكلاتهم النفسية من منظور ديني.
 2. **تطوير الذات:** الكتاب لا يقتصر فقط على العلاج النفسي، بل يتناول أيضًا كيفية تطوير الذات كأسس الدين الإسلامي، مما يجعله مرجعًا شاملاً للأفراد الذين يسعون لتحسين حياتهم الشخصية والروحية.
 3. **تلبية احتياجات المجتمع:** الكتاب يلبي احتياجات المجتمع المسلم الذي يبحث عن طرق علاجية تتماشى مع قيمه ومعتقداته، مما يجعله أداة فعالة في تعزيز الصحة النفسية والروحية.
- ختامًا:** إن هذا الكتاب يمثل خطوة هامة نحو دمج العلم والدين في مجال العلاج النفسي، مما يفتح آفاقًا جديدة للأفراد والمعالجين المسلمين. من خلال تقديمه لمعلومات موثوقة، يساهم الكتاب في تلبية احتياجات المجتمع المسلم وتعزيز الصحة النفسية والروحية كما أنه مصدر لموضوع نأمل كثيرًا لرؤية بحوثه ودراساته وتطبيقاته. وكطبيب نفسي مسلم أجد أن العلوم النفسية الغربية يمكن الاستفادة منها بشكل أفضل عندما تتلون بالصبغة الدينية الإسلامية تحديدًا."

الدكتورة زكية علي سالم الدفاعي

طبيب استشاري في الطب النفسي

مستشفى جامعة السلطان قابوس

المدينة الطبية الجامعية

"لا حدود" كتاب متميز يتضمن رؤية جديدة في عالم تطوير الذات تأخذ بعين الاعتبار هدفية الإنسان المسلم في سيره التكاملي اللامتناهي وتحصيل رضا الله تعالى... أمل أن يجد هذا المنهج طريقه للتطبيق العملي.



سماحة العلامة الدكتور السيد (Sayyed) محمد بحر العلوم

ما أجمل أن يلتقي العلم بالروح، وما أسمى أن يبدأ الإنسان رحلة استكشاف ذاته من خلال صلته بخالقها، الذي خلقها فسواها، فألهمها فجورها وتقواها. وقد تجلّى هذا المعنى بوضوح في رحلة في الأعماق قادها غواص ماهر، الكاتب المبدع الأستاذ عباس آل حميد، عبر كتابه «لا حدود»؛ إذ استطاع ببراعة أن يرسم لنا شطآنًا نرسو عليها، فنستريح من عناء التيه في فهم الذات: من أين جاءت؟ وما الذي شكّلها؟ وما غايتها في الحياة؟

جاء هذا الطرح في إطار إسلامي أصيل، متفاعلٍ مع أبرز النظريات الحديثة التي حاولت سبر أغوار النفس البشرية وفهم بنيتها الداخلية. ولذا، فإن هذا الكتاب يُعد مرجعًا شاملاً ودليلاً عمليًا لكل باحث عن ذاته، ولكل سائر إلى ربّه، كما قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدًّا فَمَلَأْ بِهِ﴾.

وقد تميز الكاتب - كعادته - بأسلوبٍ شائقٍ ممتع، لا يملّه القارئ، حيث توج كل فصل بخلاصة مركّزة، وأرفقه بتدريبات تطبيقية تساعد المتلقي على تطوير ذاته وفق منهج إسلامي متكامل.

جزى الله الكاتب المبدع خير الجزاء على هذا الجهد المبارك، وجعل عمله في ميزان حسناته، ونفع به الأمة.

أ.د. أحمد كامل العوضي

بروفيسور واستشاري الطب النفسي
أستاذ الطب النفسي بكلية الطب
جامعة الأزهر - القاهرة



مقدمة الكتاب

في قصر يزيد بن معاوية، حيث اعتلى الظلم والجبروت مشهد الأحداث بعد واقعة كربلاء، توهم الطاغية أن غلبة السيف تعني طمس الحق، وأن سطوته ستمحو ذكر أهل البيت إلى الأبد. لكن السيدة زينب (ع) كانت على موعدٍ مع التاريخ لتقلب المعادلة. تقف أمامه، ليست كأسييرة مكسورة، بل كنموذجٍ شامخٍ للإيمان والشجاعة. بنيرة ملؤها اليقين بالله وثقة تتحدى السيوف والجبروت، واجهته بقولها: **"فَوَاللَّهِ لَا تَمَحُو ذِكْرَنَا، وَلَا تُمِيتُ وَحِينَا، وَلَا تُدْرِكُ أَمَدَنَا..."**.

كان ذلك الموقف أكثر من مجرد مواجهة. كان درسًا خالدًا في الصبر أمام المحن، والإيمان الذي لا يتزعزع، والقوة الداخلية التي تُنير حتى أشدّ اللحظات ظلمة. لقد أثبتت السيدة زينب (ع) أن التحديات، مهما بدت

هائلة، يمكن أن تتحوّل إلى فرصة للثبات والإلهام إذا واجهناها بنفوس موقنة بالله ومرتبطة بمبادئ راسخة.

■ كيف يلهم هذا الكتاب رحلتنا؟

قوة السيدة زينب (ع) لم تكن وليدة اللحظة، بل ثمرة إيمانٍ راسخٍ ورؤية واضحةٍ لمعنى الحياة. في هذا الكتاب، سنسير معًا لاكتشاف كيف يمكن لهذه القيم أن تصبح جزءًا من رحلتنا نحو بناء أنفسنا بقوةٍ وثبات.

يقدم هذا الكتاب رؤيةً إسلاميةً شاملةً لتطوير الذات. فهو يعيد صياغة مفاهيم رئيسية مثل: الصبر، والتزكية، والتوازن، والمسؤولية، ويحوّلها إلى أساليب عملية تمكّنك من مواجهة تحديات الحياة وتحقيق النجاح المتوازن في الدنيا والآخرة.

إنّ الإسلام في جوهره رسالة تزكية وإصلاح، تهدف إلى بناء الإنسان روحياً وفكرياً وأخلاقياً. لم يكن الدين مجرد مجموعة من العبادات المنعزلة عن واقع الحياة، بل هو منهجٌ متكاملٌ يُزكّي النفوس، ويُنمّي العقول، ويرشد الإنسان إلى التوازن الحقيقي بين الجسد والروح، وبين الطموح الدنيوي والغاية الأخروية.

وقد لخص الله تعالى هذه المهمة العظيمة في قوله: ﴿لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ ءَايَاتِهِ، وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِن قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ﴾ (آل عمران: 164).

هذه الآية تُجسّد مهمة النبي (ص) في بناء الإنسان، حيث لم يكن دوره مقتصرًا على التبليغ، بل كان طبيبًا للقلوب، ومعلمًا للعقول، ومرشدًا للأرواح، يُزكّي النفوس، ويرشدها إلى الحكمة واليقين. ومن هنا، فإن أي منهج في تطوير الذات يجب أن يكون مستمدًا من هذا الفهم العميق لرسالة الإسلام، حتى يكون تطويرًا حقيقيًا لا يقتصر على النجاح الدنيوي فحسب، بل يرتقي بالإنسان إلى أعلى مراتب الكمال الممكنة.

وقد أكد النبي (ص) على هذا المعنى بقوله: **"إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق"** (رواه البيهقي). فالتطوير الحقيقي للإنسان لا يتحقق فقط بالتحفيز الذاتي أو السعي وراء الإنجازات الشخصية، بل بتحقيق الغاية التي خُلق لأجلها، وهي عبادة الله وإعمار الأرض بقيم الحق والخير.

وهذا الكتاب ليس مجرد استعراض للنظريات الحديثة في التنمية البشرية، بل هو محاولة لإعادة ربط هذا المجال بالمنهج الإسلامي الأصيل، بحيث يصبح تطوير الذات رحلةً متكاملةً، تجمع بين العلم والإيمان، وتسعى لتحقيق التوازن العميق بين الطموح الشخصي والرسالة الروحية، وبين السعي في الدنيا والتأهب للآخرة.

في صفحاته، ستجد مقارنة بين الطرح الإسلامي والنظريات المعاصرة لتطوير الذات، مثل: قانون الجذب ونظرية التدفق، لتكتشف كيف يتفوّق الإسلام في تقديم رؤية أكثر شمولية، ليس هذا فحسب، بل يقدم الكتاب أيضاً أدواتٍ عمليةً من القرآن والسنة تُعينك على تحقيق أهدافك، وتحويل التحديات إلى خطوات نحو التقدّم والإنجاز.

رغم أن العديد من نظريات التنمية الذاتية الغربية تقدم رؤى عملية، فإنها غالباً ما تفتقر إلى البعد الروحي الذي يمنح الإنسان معنى حقيقياً لحياته. في المقابل، يقدم الإسلام نموذجاً متكاملًا لا يقتصر على النجاح الفردي المادي، بل يمتد ليشمل تحقيق التوازن الداخلي، والارتباط بالله، والعمل لأجل غايات أسمى. في هذا الكتاب، سنرى كيف يدمج الإسلام بين تحقيق الإنجازات الشخصية وبين بناء حياةٍ قائمةٍ على الطمأنينة والغاية الأبدية.

إن أي طرح فكري يتجاهل البعد الروحي والفطرة الإنسانية، مهما بلغ من الروعة، فإنه سيظل قاصراً عن منح الإنسان السعادة الحقيقية. هذا القصور الذاتي في الرؤية المادية يجعلها عاجزةً عن تحقيق الطمأنينة العميقة التي يبحث عنها الإنسان طوال حياته. وقد أشار الله تعالى إلى هذا المعنى حين قال: **﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمًى﴾** (طه: 124)

فالانفصال عن البعد الروحي يجعل حياة الإنسان في ضيق وقلق، مهما بلغ من النجاح المادي أو المكانة الاجتماعية.

لماذا عنوان "لا حدود"؟

"لا حدود" هو دعوة لاكتشاف أن الإنسان، بحقيقته المتصلة بالله، يحمل إمكانيات تفوق ما تفرضه قيود الواقع المادي. خلقك الله لغاية عظيمة، وغرس فيك قدرات لا يحدها زمان أو مكان، تمتد من لحظة نشأتك إلى الأبدية.

في هذا الكتاب، سنستعرض كيف يمنحك الإسلام أفقًا لا متناهيًا. مهمتك تتعدى تحقيق النجاح الدنيوي؛ فأنت خليفة الله في الأرض، مسؤول عن نشر الخير، والارتقاء بنفسك وبمن حولك.

"لا حدود" ليس مجرد كتاب عن تطوير الذات، بل رؤية متكاملة تعيد صياغة مفهومك لقدراتك ومسؤولياتك. إنه دعوة لاكتشاف قوتك الحقيقية من خلال اتصالك بالله، وتحقيق التوازن بين النجاح في الدنيا والآخرة. ستجد هنا نصائح عملية من القرآن والسنة تساعدك على تجاوز التحديات، وتجعلك أكثر وعيًا بإمكاناتك اللامحدودة.

استعدّ لرحلة تغيير حقيقية. فعندما تدرك قوتك اللامحدودة في ظل إيمانك بالله تبدأ حياتك الحقيقية، حياة بلا حدود، وهذا الكتاب هو بوابتك لاكتشاف ذلك. دعنا نبدأ الرحلة معًا.

إن المبادئ التي يقدّمها هذا الكتاب ليست مجرد نظريات أو رؤى فلسفية، بل هي مبادئ حقيقية مجرّبة أثّرت على حياتي الشخصية بشكل عميق. لمن يرغب في رؤية هذه الأفكار متجسّدة في تجربة واقعية، يمكنه الاطلاع على رواية "رحلة كادح"¹، التي تعكس كيف يمكن لتطبيق هذه المفاهيم الإسلامية أن يقود الإنسان إلى تجاوز المحن وتحقيق النجاح والسعادة الحقيقية.

1 رواية للمؤلف، تقدّم نموذجًا واقعيًا لتطبيق تلك المبادئ.

■ ماذا يقدم هذا الكتاب؟

يأخذك هذا الكتاب في رحلة فريدة لاستكشاف الذات، من خلال ثلاثة محاور رئيسية:

1. **التأسيس الروحي والنفسي للذات:** يساعدك على الإجابة عن الأسئلة الكبرى التي تواجهك في حياتك: من أنا؟ وما هدفي؟ وكيف أجد التوازن بين الروح والجسد؟
2. **مقارنة بين الطرح الإسلامي والنظريات الحديثة:** يقدم تحليلاً عميقاً لنظريات تطوير الذات المعاصرة مثل: قانون الجذب والتأمل، ويبين كيف يتفوق الطرح الإسلامي بفضل شمولية نظره وارتكازه على أسس روحية ونفسية متينة.
3. **خطوات عملية وتطبيقية:** يقدم الكتاب نصائح وتمارين عملية مستمدة من القرآن والسنة لتطبيق المبادئ الإسلامية في حياتك اليومية، ومواجهة التحديات بإيجابية وثبات.

■ لمن هذا الكتاب؟

هذا الكتاب ليس فقط لكل باحثٍ عن النجاح، السعادة، والطمأنينة، بل هو أيضاً أداةً قيّمة لكل من يعمل أو يخطط للعمل في مجال التوجيه الشخصي (Personal Coaching). فهو يوفّر للمدربين الشخصيين إطاراً متكاملًا يجمع بين أفضل ما تقدّمه نظريات التنمية الذاتية الحديثة، والرؤية الإسلامية العميقة التي تتعامل مع الإنسان من منظورٍ شاملٍ يشمل: العقل، والروح، والجسد.

يحتوي الكتاب على تحليل نقدي لمناهج التنمية الذاتية الغربية، بالإضافة إلى تمارين عملية مستمدة من القرآن والسنة، مما يمكن المدربين من تقديم برامج أكثر فعاليةً وتأثيراً لعملائهم الباحثين عن تحقيق التوازن الحقيقي في حياتهم.

دعوة للتغيير

كل منا يسعى للتغيير، لكن القليل يدرك أنَّ التغيير الحقيقي يبدأ من الداخل. كما قال الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ (الرعد: 11).

من المهم التأكيد على أنَّ الإصابة بالأمراض النفسية والعقلية، مثل: الاكتئاب، والوسواس القهري، واضطراب ثنائي القطب أو الذهان، ليست مؤشرًا على ضعف الإيمان أو هشاشة الاستقامة، تمامًا كما أنَّ الإصابة بالأمراض العضوية لا تعني ضعف التدين. فهذه الاضطرابات قد تكون ناتجة عن اختلالات كيميائية في الدماغ، أو لأسباب جينية، أو عوامل بيئية ونفسية معقدة، مما يجعلها خارجة عن نطاق التحكّم بالإرادة وحدها.

إنَّ السير في طريق الاستقامة والاقتراب من الله يعزز قدرة الإنسان على مواجهة هذه التحديات النفسية، ويساعده على التعامل معها بثقةٍ وسكينة، لكنه لا يضمن الوقاية المطلقة منها. فكما أن اتباع نمط حياة صحي لا يضمن عدم الإصابة بالأمراض الجسدية، لكنه يجعل الإنسان أقوى في مواجهتها، فإن القرب من الله والإيمان لا يمنعان الإصابة بالاضطرابات النفسية، لكنهما يمنحان الإنسان قدرةً أكبر على التكيف والصمود.

هذا الكتاب لا يُقدم حلولاً طبية لهذه الحالات، ولكنه يُساعد على تعزيز القوة النفسية، والطمأنينة الداخلية، والقدرة على التعامل مع المحن بثباتٍ وإيمان، مما يجعل الإنسان أكثر تماسكًا وأشدَّ بأسًا في مواجهة تحديات الحياة المختلفة.

إذا كنت تعاني من أي اضطراب نفسي، مثل: الاكتئاب، والقلق المفرط، أو الوسواس القهري، أو كنت قريبًا من شخص يعاني من أحد هذه الاضطرابات، فمن المهم استشارة طبيبٍ نفسي متخصص، لتشخيص الحالة بدقةٍ والحصول على العلاج المناسب. قد يشمل العلاج تقنيات

علاج نفسي، أو أدوية، أو كليهما، وفقًا لما يحدده الطبيب المختص. فالصحة النفسية لا تقل أهمية عن الصحة الجسدية، والعلاج المبكر قد يكون مفتاحًا للتعافي والتمتع بحياة أكثر توازنًا واستقرارًا.

هذا الكتاب ليس مجرد قراءة؛ إنه تجربةٌ تفاعليةٌ تدعوك للغوص في أعماق نفسك، لاكتشاف مكامن القوة والضعف، وللبداء في بناء ذاتك على أسسٍ صلبةٍ تجمع بين العلم والإيمان.

"لا حدود" هو دعوةٌ مفتوحةٌ لكل من يؤمن بأن الإنسان قادرٌ على تجاوز الصعاب، وتحقيق التوازن، والعيش بمعنى أعمق.

أسأل الله أن يكون هذا الكتاب عونًا لك في رحلتك، وأن يُضيء طريقك نحو تحقيق ذاتك الحقيقية بما يرضيه، ويعود بالنفع عليك، وعلى من حولك.

القسم الأول

التأسيس الروحي والنفسي للذات

تعتمد فصول هذا القسم، بتصرّف وتوسيع، على أفكارٍ جوهرية طُرحت سابقًا في كتابي: "المنظومة الفكرية الإسلامية" و"صناعة الحياة"، وقد أعيد بناؤها هنا ضمن رؤية متكاملة لتأسيس الذات بين الإيمان والوعي.

مقدمة القسم الأول

رحلة نحو الذات الحقيقية

نحن جميعًا نسير في هذه الحياة بحثًا عن معنى وجودنا، عن هويتنا الحقيقية، عن ذلك الصوت العميق في داخلنا الذي يطرح السؤال الأكبر: "من أنا؟ ولماذا أنا هنا؟"

في هذا القسم، سنبدأ الرحلة إلى داخل الذات، رحلة لا تهدف فقط إلى اكتشاف مهاراتك وقدراتك، بل إلى إعادة تعريفك لنفسك وفق منظورٍ أعمق، منظورٍ يُنير علاقتك بالله، ويربط بين حقيقتك الداخلية ودورك في هذا العالم.

لكن هذه ليست رحلة سهلة، بل هي أشبه بفتح بابٍ لم يكن أحد يعلم بوجوده داخل نفسه. فكم من الناس يعيشون عمرهم كله في سجن تصوراتهم المحدودة عن ذاتهم؟ وكم من شخص يعتقد أنه يعرف نفسه، بينما هو في الحقيقة مجرد انعكاس لما يريد الآخرون أن يكون عليه؟

■ أسئلة جوهريّة ترسم مسار الرحلة

في هذا القسم، سنطرح أسئلة لا بد من مواجهتها بصدق، لأنها مفتاح كل تغيير حقيقي:

♦ **من أنت؟** - سنتعمّق في فهم حقيقتك كإنسان، ونتأمّل في النفخة الإلهيّة التي أودعها الله فيك، والتي تمنحك إمكانيات تتجاوز حدود المألوف.

♦ **ما هو هدفك في الحياة؟** - سنبحث عن المعنى الأسمى لوجودك، ونستكشف كيف يمكن لهذا الهدف أن يمنحك وضوحًا وثباتًا وسط تقلبات الحياة.

♦ **كيف تحقق التوازن بين حاجاتك الدنيوية والروحية؟** - سنكتشف كيف يمكن للإنسان أن يوازن بين طموحاته الدنيويّة وسموّه الروحي، دون أن يقع في فخ الانغماس المادي أو الزهد السلبي.

لكن هذه الأسئلة ليست مجرد استفسارات فلسفيّة، بل هي الأساس العملي الذي سنبنّي عليه رحلتنا في هذا الكتاب.

■ مفاهيم أساسية لبناء الذات الحقيقية

لكي تكون هذه الرحلة ناجحة، لا بد من التوقف عند محطات محوريّة تُشكّل الأساس لفهم الذات وتطويرها، ومن هذه المحطات:

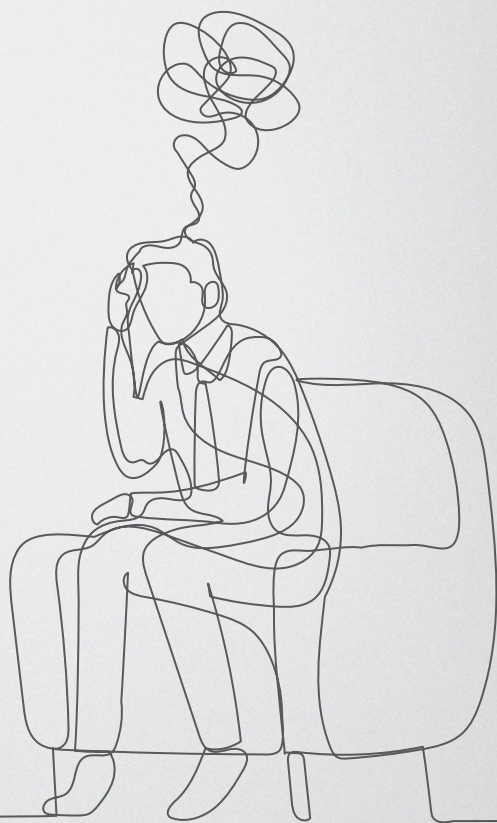
- ♦ **مفهوم الاستخلاف:** سنعيد النظر في معنى الاستخلاف في الأرض، ليس كتشريف فقط، بل كمسؤوليّة تتطلب وعيًا عميقًا بالذات ودورها في هذا العالم.
- ♦ **قانون الصدق الذاتي:** سنتعلم كيف يكون الصدق مع النفس هو البوابة الأولى لاكتشاف حقيقتنا، وكيف يمكننا مواجهة مخاوفنا وأوهامنا لنصل إلى وضوح داخلي يقودنا إلى السلام واليقين.
- ♦ **الوعي الذاتي:** سنتحدث عن أهميّة معرفة النفس من منظور عملي، وكيف يؤثر ذلك على قراراتنا، علاقاتنا، ورؤيتنا للعالم.
- ♦ **الغرور مقابل التواضع:** سنكشف عن الفخاخ النفسية التي قد تُعيق الإنسان عن التطوّر، مثل الغرور الذي قد يتسلل إلى القلب تحت ستار الثقة بالنفس، وسنتعلّم كيف يكون التواضع هو البوصلة التي تحافظ على اتزان الرحلة نحو العظمة الحقيقيّة.

■ استعداد لتجربة مختلفة

هذه الرحلة ليست قراءةً عابرة، وليست مجرد نظرياتٍ، بل هي تجربة وعي عميقة ستعيد تعريف ذاتك من الداخل، وستكشف لك كيف يمكنك العيش بانسجام بين الروح والعقل، بين القلب والجسد، بين النجاح الدنيوي والقرب من الله.

إذا أحسنت القراءة عندما تنتهي من هذا القسم، لن تكون نفس الشخص الذي بدأ القراءة. ستجد نفسك أكثر وعيًا بمكانتك، أكثر يقينًا بهدفك، وأكثر استعدادًا للسير بثبات في طريق تحقيق ذاتك الحقيقية.

هل أنت مستعدٌ لاكتشاف أعماق نفسك؟
هذه الرحلة تبدأ الآن...



الفصل الأول

من أنت؟

الفصل الأول من أنت؟

كل واحد منا يقف في لحظةٍ من لحظات حياته متأملاً في ذاته ويسأل: من أنا؟ لماذا أنا هنا؟ ما الذي يجعلني مميزاً في هذا الكون الشاسع؟ هل أنا مجرد جسد محصور في قيود الزمان والمكان، أم أنني أمتلك إمكانياتٍ أكبر مما أتصور؟ هذه الأسئلة ليست مجرد فضول عابر، بل هي البداية الحقيقية لرحلة عميقة نحو اكتشاف الذات وفهم الدور الذي نلعبه في هذا الوجود.

تكمُن أهمية معرفة من تكون، في أنك قبل أن تتمكن من تحقيق أي تغيير حقيقي في حياتك، عليك أن تبدأ من الداخل، من نقطةٍ أساسيةٍ تحدد كل ما سيأتي بعد ذلك: هل أنت صادق مع نفسك؟

الصدق الذاتي هو حالة من التوازن العميق بين عقلك، قلبك، جسدك، وروحك. إنه يعني أن تعيش وفق حقيقتك، وليس وفق تصوراتك أو تصوّرات الآخرين عنك. أن تكون قادرًا على مواجهة ذاتك دون خداع، وأن تفهم من أنت حقًا قبل أن تسعى لتحقيق أهدافك.

كثيرون يسعون لتحقيق النجاح، لكن قلة منهم يدركون أن النجاح الحقيقي لا يأتي من تحقيق الطموحات الخارجية فقط، بل من حالة الانسجام الداخلي، حيث يعرف الإنسان ذاته، ويفهم دوافعه الحقيقية، ويعيش وفق قيمه ومبادئه، وليس وفق افتراضات وتوقعات الآخرين.

■ عظمة الإنسان: الخلافة الإلهية

الإنسان خليفة لله في الأرض ليس مجرد كائنٍ عابر، بل يحمل مسؤولية عظيمة في تحقيق رسالته. الله اصطفى الإنسان لما وهبه من إرادة حرة وقدرة على الوعي والإدراك، مما أهله للخلافة في الأرض. قال الله سبحانه وتعالى للملائكة: ﴿إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً، قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ، قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: 30]. هذا المقام الرفيع لم يُعط حتى للملائكة الذين يتفانون في عبادة الله، بل منحك الله هذا المقام وخلق جميع الكائنات لتكون خاضعة لك، تساعدك للسير نحو الله والقرب إليه.

أنت الإنسان الذي عظّمه الله فجعل جميع ملائكته يسجدون له عند خلقه. وما كان ذنب الشيطان إلا أنه رفض طاعة أمر الله بالسجود للإنسان، وحسده على المقام الذي منحه الله إياه، فاستكبر فاستحق بذلك لعنة الله إلى أبد الآبدين. يقول الله تعالى: ﴿إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِنْ طِينٍ، فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ، فَسَجَدَ الْمَلَائِكَةُ كُلُّهُمْ أَجْمَعُونَ، إِلَّا إِبْلِيسَ اسْتَكْبَرَ وَكَانَ مِنَ الْكَافِرِينَ﴾ [ص: 71-74].

السر وراء عظمة الإنسان يكمن في تلك النفخة الإلهية التي أودعها الله فيه، والتي تجعل منه أكثر من مجرد جسدٍ مادي ﴿وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي﴾. فالروح هي التي تربط الإنسان بخالقه، وهي التي تمنحه القوة للسعي نحو أهدافٍ أعظم. اتصالك المستمر بالله يمنحك آفاقاً لا متناهية، وإمكانياتٍ تتجاوز حدود الزمان والمكان، والتي كان من بعض نماذجها ومصاديقها الصغيرة في عالم الدنيا ما ورد في قوله تعالى عن العبد الصالح آصف بن برخيا : ﴿قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِّنَ الْكِتَابِ أَنَا آتِيكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ إِلَيْكَ طَرْفُكَ﴾ [النمل: 40].

لكن السؤال الذي يجب أن تطرحه على نفسك هو: هل أنا أعيش وفق هذه العظمة التي منحها الله لي؟ هل أدركت فعلاً حقيقتي كإنسانٍ مكلفٍ بالخلافة في الأرض، أم أنني انسقت خلف الأدوار التي رسمها لي المجتمع والظروف؟

أن تدرك ذلك يعني أن تعي هذه الأسئلة بوضوح، وأن تسعى للإجابة عليها بكل صدق، لأن هذا هو أول الطريق لتحقيق ذاتك الحقيقية والسمو الروحي الذي خلقت من أجله.

■ اختيارك وحرية الإرادة

مع تلك النفخة الروحية تأتي مسؤولية عظيمة، وهي حرية الإرادة ﴿إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا﴾ (الإنسان: 3). فأنت- كإنسان- قد مُنحت القدرة على الاختيار بين الخير والشر، بين السمو والانحطاط. هذه الحرية هي ما يحدد مصيرك، وهي التي تميّزك عن باقي المخلوقات.

فحرية الإرادة هي مفتاح السمو الروحي؛ فكما تستطيع أن تعزز من قيمتك وقدرتك بارتباطك بالله والعمل الصالح، يمكنك أيضاً أن تختار الانحدار وتحطيم قدرك، حتى تصبح أدنى من الكائنات، متساوياً مع الشيطان في دناءته. هذه الخيارات اليومية التي تتخذها، سواء صغيرة كانت أو كبيرة، هي التي تحدد مصيرك وتقرر مدى قربك أو بعدك عن

السمو الروحي. يقول تعالى: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا * قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا﴾ [الشمس: 7-10].

■ السمو والقرب من الله

السمو الروحي والقرب من الله هما جوهر وجود الإنسان. يتحقق السمو من خلال أعمالك اليومية، مهما كانت بسيطة أو كبيرة، لأن كل اختيار بين الخير والشر يرسم طريقك نحو الله. كل مرة تختار فيها مساعدة شخص محتاج، أو تجنب الإيذاء أو المحافظة على قيم الحق، فأنت تقترب خطوة من تحقيق هذا السمو، وتحقيق الغاية الكبرى من وجودك ﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ﴾ [المؤمنون: 115].

والطريق لتحقيق ذلك هو التقوى والتكامل ﴿إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَنُكُمْ﴾ [الحجرات: 13]، فالله سبحانه وتعالى قد وضع الإنسان في مركز الكون وخلق له شاهدًا على الناس وسفيرًا لقيم الحق والخير ﴿لَتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا﴾ [البقرة: 143]. والروح الإلهية التي نفخها سبحانه وتعالى في الإنسان عند خلقه هي مصدر قوته وقدرته على تحقيق الأهداف الكبيرة التي قد تبدو مستحيلة.

الإنسان بفطرته يسعى نحو التكامل والارتقاء. يبحث عن الحقيقة، يتمسك بالقيم الأخلاقية، ينزع نحو الجمال، ويطمح للإبداع والخلق والانتماء. هذه الصفات جميعها تعبّر عن الفطرة التي أودعها الله فيه. إنها الرغبة العميقة في السير نحو الكمال والاقتراب من الله، والتخلّق بأخلاقه سبحانه وتعالى. يقول تعالى: ﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ﴾ [الروم: 30].

لكن هذه الفطرة لا يمكن أن تزدهر إلا عندما يكون الإنسان صادقًا مع نفسه في سعيه نحو تحقيقها. فلا يمكن للإنسان أن يصل إلى السمو الروحي بينما يعيش حالة من التناقض الداخلي، حيث يفكر بشيء ويشعر بشيء آخر، ويفعل شيئًا ثالثًا يخالفهما.

الصدق الذاتي يعني أن تكون واعياً بحقيقة ميولك الروحية، وأن تسعى إلى تحقيقها بعيداً عن تأثيرات البيئة المحيطة. فالإنسان عندما يكون صادقاً مع ذاته في إدراك فطرته، فإنه يعيش حالة من التوازن العميق، مما يمكنه من تحقيق الطمأنينة والسير في طريقه نحو الله بوعي وإخلاص.

وهكذا، فإن الصدق الذاتي لا يقتصر على معرفة نقاط قوتك وضعفك، بل يمتد ليشمل فهم علاقتك بوجودك، ومعرفة هدفك الأسمى، بحيث تصبح حياتك متوازنة بين تطلعاتك الشخصية ودورك الروحي في الكون.

■ الإنسان: قدرات لا محدودة في رحلة الحياة

لا يمكن إختزال الإنسان في أبعادٍ ماديةٍ أو زمانيةٍ ضيقة. فهو كائن يتجاوز هذه الحدود بطبيعته، فقد خلقه الله ليكون خليفته في الأرض ومسؤولاً عن نشر الحق والعدل والخير بين الناس. قال تعالى: ﴿كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ﴾ [آل عمران: 110]. هذه المسؤولية الرفيعة تتطلب منه أن يتجاوز حدود ذاته وأن يمدّ نظره إلى آفاق أكبر وأسمى. فهو جزء من منظومة أزلية، ممتدة من خلق آدم عليه السلام وحتى الأبدية، يسعى فيها إلى تحقيق الرسالة العظمى الموكلة إليه ﴿إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا﴾ [الأحزاب: 72].

هذه الرحلة الإنسانية ليست مجرد مسعى لتحقيق نجاحات دنيوية محدودة، بل هي رحلة أبدية نحو الله، حيث لا تنتهي عند حدود الدنيا، بل تمتد إلى الحياة الآخرة ﴿يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ﴾ [الإنشقاق: 6]. الإنسان بهذا الفهم مرتبط بالوجود كله وبمقاصد عليا تتجاوز حاجاته المادية وتصل إلى معنى أعمق للوجود والغاية.

■ الإنسان والكون: علاقة تتجاوز الأخوة

الكون ليس مجرد مشهدٍ خارجي تمرّ به في رحلتك، بل هو جزء من تلك الرحلة ذاتها. كل ما في الكون من مخلوقاتٍ وكائناتٍ ونجومٍ وأجرامٍ يعمل بشكل متكامل لخدمتك وتوجيهك نحو الهدف الأسمى. إنه شريكك في رحلتك نحو الله.

من السماوات الشاسعة إلى الأرض الرحبة، ومن أصغر الكائنات الحية إلى أعظم الجبال والبحار، كل شيء خُلق وسُخر ليكون في خدمتك وليدعمك في تحقيق هدفك الأسمى: القرب من الله والاتصال به. قال سبحانه وتعالى: ﴿وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِّنْهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الجاثية: 13].

لكن علاقتنا بهذا الكون ليست مجرد علاقة استفادة أو انتفاع، بل هي أعمق من ذلك بكثير؛ إنها علاقة تقوم على عبوديةٍ مشتركةٍ لله الواحد الأحد. نحن، وجميع المخلوقات، نتشارك في أننا مخلوقون لربٍّ واحدٍ لا شريك له، تجمعنا به رابطة تتجاوز روابط الدم والأخوة، إنها رابطة العبودية الخالصة لله عز وجل.

إن هذا الرابط العميق بيننا وبين الكون يذكّرنا بأننا لسنا وحدنا في هذه الرحلة؛ نحن جزءٌ من منظومةٍ إلهيةٍ متناغمة، تتجه بكل مكوناتها نحو الله. وكل مخلوقٍ - بوجوده وحركته في هذا الكون - يشاركك نفس الهدف النهائي: السعي نحو رضا الله والتوجه إليه بكل كيانه. قال تعالى: ﴿تُسَبِّحُ لَهُ السَّمَاوَاتُ السَّبْعُ وَالْأَرْضُ وَمَن فِيهِنَّ وَإِن مِّن شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَلَكِن لَّا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ﴾ [الإسراء: 44].

■ خلاصة: لا حدود للإمكانات البشرية

الإنسان هو مخلوق استثنائي، قادر على تجاوز كل الحدود المادية والمعنوية بفضل ارتباطه بالله وعمله الجاد. عظمته لا تتجلى في قوته الجسدية أو قدراته الفكرية فقط، بل تتجلى في اتصاله بالله وفي سعيه نحو الأهداف العظمى التي رسمها له خالقه.

الإنسان، ككل ما في الكون، فقيرٌ مطلق إلى الله، والغنيُّ المطلق لا يكون إلا لله وحده. قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ﴾ (فاطر: 15). هذا الفقر ليس نقصًا أو عجزًا، بل هو حقيقة وجودية لا تتغير، فكل ما يملكه الإنسان، مهما بلغ من قوة أو علم أو قدرة، يظل ضئيلًا أمام غنى الله المطلق، الذي لا يتناهى في كماله وعطائه.

ولكن لأن الله هو الغني المطلق، فإن عطائه لا ينقطع، بل يتدفق على عباده بلا حدود، كل بحسب قابليته واستعداده لتلقي الفيض الإلهي. وهذا ما نجده في قوله تعالى: ﴿وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا﴾ (طه: 114)، مما يدل على أن العلم والمعرفة لا نهاية لهما، وأن الإنسان-مهما بلغ من الإدراك- يظل قادرًا على المزيد. وهذا لا يقتصر على العلم فقط، بل يشمل كل جوانب الوجود؛ فالإنسان في حركة تكاملية دائمة، يرتقي في العطاء الإلهي بلا نهاية، ويتدرج في سُلّم الكمال وفقًا لسعيه وإخلاصه.

وهذا المعنى يتجلى حتى في أعظم الكائنات وأشرفها، الرسول الأعظم (ص)، الذي بلغ قمة الكمال الإنساني وخاتمة النبوة، لكنه لا يزال في حالة فيض مستمرٍ من النور الإلهي، بما يعجز العقل عن إدراكه. ومع ذلك، فإن عظمته، رغم كونها لا تُضاهى بين البشر، تبقى متناهية مقارنة بالغنى المطلق لله. فهو-كسائر الخلق-فقيرٌ إلى الله في كل لحظة، ويتلقى من نوره وفضله بغير حد.

وهكذا نحن -أيضاً- لا نهاية لنا، لأننا في حالة تدريج مستمر في التكامل، والاستزادة من عطاء الله، وسير لا ينقطع نحو القرب منه، في رحلة أبدية من النمو والارتقاء لا حد لها

كل لحظة في حياة الإنسان هي فرصة للتطور والنمو الروحي والمعنوي، والاتصال بالله هو ما يمنحه القوة والتوجيه لتحقيق كل ما يطمح إليه في الدنيا والآخرة. الإنسان هو جزء من قصة إلهية أكبر، وكل لحظة في حياته تُعد جزءاً من هذه القصة التي تبدأ ولا تنتهي، متصلة دائماً بالله وبالهدف الأسمى من الوجود.

بهذا الفهم العميق، نبدأ رحلتنا في كتاب "لا حدود"، حيث ندعوك لاكتشاف ذاتك الحقيقية التي تتجاوز كل قيود الزمن والمكان. هذه الرحلة ليست مجرد اكتشاف للإمكانات المادية أو الطموحات الشخصية، بل هي رحلة نحو تحقيق السلام الداخلي والنجاح الروحي. النجاح الحقيقي لا يتجلى فقط في الإنجازات الدنيوية، بل في الوصول إلى اتصال حقيقي مع الله يفتح لك آفاقاً لا متناهية من الخير، والسمو، والطمأنينة.

بعد أن اكتشفت في هذا الفصل من أنت وما هي مسؤوليتك كخليفة لله في الأرض، ستبدأ في مواجهة تحديات أعمق تتعلق بالنفس البشرية. فالقدرة على اتخاذ القرار والاختيار بين الخير والشر، السمو والانحدار، ليست دائماً رحلة سهلة. داخل كل منا صراعات نفسية داخلية قد تقودنا أحياناً بعيداً عن الطريق الذي رسمه الله لنا. في الفصول القادمة، سنتناول هذه الصراعات النفسية بالتفصيل، وكيف يمكننا مواجهة النفس الأمارة بالسوء، وإعادة برمجة العقل ليصبح أكثر إيجابية وقوة. سنبحث في كيفية التغلب على الأفكار السلبية التي قد تعيق تقدمنا، وكيف يمكن للإنسان أن يبني نفسه ليصل إلى حالة من التوازن الروحي والطمأنينة الداخلية.

■ تمارين وأسئلة تأملية

◀ سؤال تأملي:

هل الطريقة التي أرى بها نفسي تعكس حقيقتي الداخلية، أم أنها مجرد انعكاس لما يريدني الآخرون أن أكون عليه؟ خذ لحظات للتفكير في الصورة التي لديك عن نفسك، واسأل نفسك:

♦ هل أنا أعيش وفق قيمتي الحقيقية، أم أنني أتصرف بناءً على توقعات المجتمع؟

♦ ما هي الجوانب التي أحتاج إلى مواجهتها بصدق؟

♦ كيف يمكنني أن أبدأ في بناء وعي أعمق بذاتي، بحيث أكون أكثر انسجامًا مع حقيقتي؟

◀ تمرين 1: مرآة الذات

خصص وقتًا هادئًا للتفكير في ذاتك بصدق. صف نفسك بجوانب قوتك وضعفك، وحدد القيم التي تؤمن بها وأهدافك الأساسية. ركّز على صفاتك الفريدة، وما يميزك كإنسان، وكيف يمكنك تعزيز تلك الصفات إيجابيًا في حياتك.

◀ تمرين 2: كتابة رسالة إلى الذات

اكتب رسالة موجهة لنفسك في المستقبل، بعد عشر سنوات. تحدّث فيها عن الأهداف التي تأمل أن تحققها والنصائح التي تريد أن تقدمها

لنفسك في هذا المستقبل. ما هي القيم التي ترغب في الحفاظ عليها في المستقبل؟ وكيف تتخيل نفسك بعد عشر سنوات؟

هذا التمرين يعزز الرؤية طويلة المدى ويركز على التطلعات الشخصية العميقة.

◀ تمرين 3: كتابة رسالة شكر إلى الله

خصص لحظة هادئة مع نفسك، خذ ورقة وقلمًا، واكتب رسالة إلى الله كما لو كنت تخاطبه مباشرة، بكل مشاعرك الصادقة.

ابدأ رسالتك بشكر الله على النعم التي منحك إياها، ليس فقط النعم الواضحة مثل الصحة أو العائلة، بل أيضًا النعم التي ربما لم تنتبه إليها من قبل. فكّر في خمس نعم لم تشكره عليها بالشكل الكافي، وعبر عن امتنانك لها بصدق.

ثم أخبر الله عن تطلعاتك وأهدافك، واطلب منه أن يمنحك القوة والإرادة لتحقيقها، وأن يبارك لك في سعيك.

لا تجعل رسالتك مجرد طلبات، بل اجعلها حديثًا قلبيًا صادقًا، تشاركه فيه أحلامك وأمانيك، وتطلب منه أن يوجّهك إلى ما فيه الخير لك.

اختتم رسالتك بالدعاء أن يرزقك الرضا بقضائه، وأن يجعلك من عباده الشاكرين الذين يرون النعم في كل لحظة، حتى في التحديات التي تواجههم.



الفصل الثاني

مشكلتك في داخلك

الفصل الثاني

مشكلتك في داخلك

في عالمنا المعاصر، حيث تشتد التحديات الاقتصادية والاجتماعية والنفسيّة، يتجلّى لنا في كتاب الله الدليل الأسمى لفهم النفس البشريّة. يقول الله تعالى: ﴿وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِيْ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَجِمَ رَبِّيْ إِنَّ رَبِّيْ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ [يوسف: 53]. هذه الكلمات الخالدة تُظهر لنا طبيعة النفس البشريّة، ذلك الكيان العجيب الذي يميل بطبيعته الحيوانيّة إلى السوء والكسل والتراخي والدعة، ولكنه في الوقت نفسه يحمل قابليّة التطهّر برحمة الله وإرشاده.

لكن المشكلة لا تكمن فقط في ميول النفس إلى السوء، بل في البرمجة العميقة التي يحملها الإنسان في عقله الباطن، والتي تشكّل رؤيته للعالم

وتحدد استجاباته للأحداث. العقل الباطن لا يميز بين الحقيقة والوهم، بل يبنى قناعاته بناءً على الأفكار والمعتقدات التي يتم تكرارها له بشكلٍ مستمر.

على سبيل المثال: الشخص الذي يعتقد أنه غير قادرٍ على تحقيق النجاح سيجد نفسه يتخذ قرارات تعزز هذا الاعتقاد دون وعي، بينما الشخص الذي يرى نفسه قادرًا على التغلب على التحديات سيجد طرقًا لتحقيق ذلك، ليس لأن ظروفه مختلفة، بل لأن طريقة تفكيره هي التي تقوده إلى النجاح.

إن إدراك هذه الحقيقة هو الخطوة الأولى للتحرر من قيود النفس الأمّارة بالسوء، لأن التحكم في الأفكار وتوجيهها هو ما يحدد المسار الفعلي لحياة الإنسان.

النفس البشرية، كالجسد والعقل، تحتاج إلى العناية والرعاية. الجسد إذا أهمل أصيب بالوهن والمرض، وكذلك النفس، إذا لم تتلقَ غذاءها الروحي، تضعف وتضل الطريق. لكن النفس - على عكس الجسد - هي مصدر للرفعة والسُّمو عند تهذيبها، فتتحوّل إلى نافذة نورانية تعكس الإيمان واليقين. كما أن الرياضة والتغذية تمنح الجسد قوته، فإن التزكية والتغذية الروحية تُكسب النفس استقامتها وسكينتها. ومن دون هذا التوجيه، تتعرّض النفس للضياع، فتُصبح أمّارة بالسوء، وتجلب لصاحبها التعاسة والشقاء.

تأمل قوله تعالى: **﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا * إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا * وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا * إِلَّا الْمُصَلِّينَ﴾** (المعارج: 19-22). هذه الآيات الكريمة تُبرز طبيعة الإنسان الضعيفة أمام الشدائد، تلك الطبيعة التي تجعله جَزَعًا عند المصائب، ومُؤَمِّسًا عند الرخاء، إذا لم يكن لديه بعدٌ روحي يستند إليه. ثم تواصل الآيات بيان الممارسات التي تُصلح حال الإنسان، وتحميه من الغرق في بحور القلق والهلع.

خلق الإنسان بتلك الطبيعة التي تجمع بين الضعف الروحي والنزعات الدنيوية لم يكن عبثًا، بل هو رحمة إلهية بالغة. هذا التكوين يدفع الإنسان، حين يغفل عن البُعد الروحي في حياته، إلى إدراك الفجوة التي يتركها الابتعاد عن إنسانيته، فيتحوّل دون هذا البُعد إلى مخلوقٍ تحرّكه غرائزه وشهواته كأَي كائنٍ آخر. بذلك، يفقد الإنسان أعظم هبة منحها الله له: الخلافة على الأرض التي استحق لأجلها سجود الملائكة.

ولمّا كان الله أرحم بنا من أنفسنا، جعل هذه الطبيعة البشرية دافعًا للتأمل والتصحيح. فالنزعات السلبية التي تعتري الإنسان ليست إلا أدوات إلهية توقظه عند الانحراف، وتعيده إلى فطرته السليمة. إنها تُشبه جرس إنذارٍ داخلي يُذكّره بأنّه خُلِق لغرضٍ أعظم. فعندما ينحرف الإنسان عن مساره الطبيعي، يعاني من الأذى والاضطراب، ليكون هذا العذاب النفسي رحمة تحثه على العودة إلى الطريق المستقيم. قال تعالى: ﴿وَلَنُذِيقَنَّهُم مِّنَ الْعَذَابِ الْأَدْنَى دُونَ الْعَذَابِ الْأَكْبَرِ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ﴾ (السجدة: 21).

في عصرنا الحديث، بات الانغماس في النزعات السلبية أكثر انتشارًا من أي وقتٍ مضى، ما يعكس أزمةً إنسانيةً حقيقية. فتشير الإحصائيات إلى أن نسبة الاكتئاب في الولايات المتحدة بلغت 32.8% في عام 2021، مما يعني أن واحدًا من كل ثلاثة بالغين يعاني من هذه الحالة. هذه النسب المفزعة ليست مجرد أرقام، بل هي مرآة لمجتمع يعاني من غربّة روحية وابتعادٍ عن الفطرة السليمة التي أودعها الله فينا. إنّ الثقافة المادية والاستهلاكية التي طغت على العالم الحديث ساهمت في تعزيز هذا الانفصال بين الإنسان وذاته الروحيّة، مما أوقعه في دوامة من الأزمات النفسية المتفاقمة.

■ قوة الأفكار والمعتقدات: الطريق إلى تغيير النفس

يشير الدكتور بروس ليبتون، العالم المتخصص في علم الأحياء الخلوي، إلى أن أكثر من ثلث الأدوية العلاجية تعتمد فعاليتها على ما يُعرف بـ "تأثير الدواء الوهمي" (Placebo Effect). في هذا التأثير، يتماثل المرضى

للشفاء ليس نتيجة الدواء ذاته، بل بسبب إيمانهم العميق بقدرته على العلاج. هذا الاكتشاف المثير يبرز قوة المعتقدات الداخلية وقدرتها الهائلة على تشكيل صحتنا النفسية والجسدية.

لكن تأثير الأفكار والمعتقدات لا يقتصر فقط على الصحة الجسدية، بل يمتد إلى جميع جوانب الحياة. الشخص الذي يحمل أفكارًا سلبية عن نفسه وعن إمكانياته، غالبًا ما يجد نفسه عالقًا في دوامة من الفشل والإحباط، ليس لأن الظروف الخارجية تتحكم فيه، ولكن لأن برمجته العقلية تدفعه لاتخاذ قرارات تعزز هذه النظرة السلبية.

العقل البشري لا يتوقف عن التفكير، لكنه لا يميز بين الحقيقة والخيال، بل يبني قناعاته بناءً على ما يتم تكراره وترسيخه داخله. الفكرة البسيطة التي تتكرر في العقل تتحول إلى قناعة، والقناعة تؤثر على السلوك، والسلوك يصنع الواقع. يقول الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ (الرعد: 11).

إذا أراد الإنسان تغيير واقعه، فعليه أولاً أن يغير طريقة تفكيره، لأن الطريقة التي يرى بها العالم هي التي تحدد الطريقة التي يعيش بها.

العقل اللاواعي- المسؤول عن إدارة 95% من سلوكياتنا وردود أفعالنا- يعمل كخزانٍ للمعتقدات والأفكار التي نكتسبها بمرور الزمن. هذه الأفكار، سواء كانت إيجابية أو سلبية، تُصبح أساسًا لنظام التشغيل العقلي الذي يوجّه حياتنا. إذا كانت هذه الخرائط الذهنية مشوهة بالسلبية، فإنها تتحول إلى سجنٍ داخلي يمنعنا من التحرر ويقيدنا ضمن دائرة من المشاعر الهدامة. هنا تكمن أهمية إعادة برمجة هذا العقل من خلال التأمل والتفكير الواعي، لنخلق مسارًا جديدًا يقودنا نحو التوازن والسلام الداخلي.

■ إعادة السيطرة على حياتنا: فهم دور العقل اللاواعي

العديد من الأفكار والمعتقدات التي نحملها، سواء بوعي منا أو دون وعي، تمارس تأثيرًا عميقًا على مسار حياتنا وسلوكياتنا اليومية. العقل اللاواعي

يتعامل مع الحياة من خلال "خرائط ذهنية" مخزونة فيه، تُشكل قاعدته الأساسية في الاستجابة للمواقف والأحداث. عندما تكون هذه الخرائط مشوهة بالسلبية، فإنها تتحوّل إلى قيد خفي يمنعنا من تحقيق التطور والتغيير.

لذلك، إعادة برمجة العقل اللاواعي ليست رفاهية بل ضرورة. يمكننا تحقيق ذلك من خلال التأمل، والتفكير العميق، وضبط النفس على مسار الخير، لنكسر القيود التي قد تدفعنا نحو السوء إذا تُركت دون توجيه.

تشير الأبحاث إلى أن 80% من الأفكار اليومية التي تراود الإنسان تحمل طابعاً سلبياً، و95% منها تتكرر بشكل روتيني، مما يخلق دائرة مغلقة من القلق والتوتر. إذا تُركت هذه الأفكار دون تفكير أو مراجعة، تتحوّل تدريجياً إلى قنواتٍ راسخة تُعزز الاستسلام الداخلي للسلبية والضعف.

المعتقدات السلبية تشبه عدسة مشوهة نرى من خلالها العالم، فتجذب إلى وعينا كل التجارب السلبية، وتحوّل حتى اللحظات الإيجابية إلى مصادر للألم والمعاناة. بمرور الوقت، يصبح العقل أداة تُغرق النفس في دوامة من العجز واليأس، حتى وإن لم تكن هناك أسباب موضوعية لذلك. هذا ما وصفه القرآن الكريم عن طبيعة الإنسان في قوله تعالى: ﴿قُلْ لَوْ أَنْتُمْ تَمْلِكُونَ خَزَائِنَ رَحْمَةِ رَبِّي إِذًا لَأَمْسَكْتُمْ خَشْيَةَ الْإِنْفَاقِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ قَتُورًا﴾ (الإسراء:100).

إعادة برمجة الأفكار السلبية ضرورة لا غنى عنها لتحرير النفس من تلك العدسة المشوهة. فالتغيير الحقيقي لا يأتي من الخارج، بل يبدأ من الداخل، من عمق الأفكار والمعتقدات التي تسكن عقولنا. يقول الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ (الرعد: 11)، مؤكداً أن الخطوة الأولى نحو التحول الإيجابي تكمن في تغيير الذات.

لكن تغيير الأفكار وحده لا يكفي، بل يحتاج إلى إرادة قوية وانضباط ذاتي لدعم هذا التغيير. فالأفكار الجديدة تحتاج إلى ممارسة يومية حتى

تصبح جزءًا من العقل الباطن، وإلا فإن البرمجة القديمة ستظل تسيطر على استجابات الإنسان.

السيطرة على النفس تعني أن يكون لديك القدرة على تحديد الأفكار التي تستحق أن تترسّخ في وعيك، وأن ترفض السماح للأفكار السلبية بالتأثير عليك. إنها تعني أن تتحكّم في ردود أفعالك بدلاً من أن تكون رهينة لعاداتك العقلية القديمة.

حين يتمكن الإنسان من الجمع بين التفكير الإيجابي والإرادة القوية يصبح قادرًا على إعادة تشكيل حياته وفق رؤية جديدة، بدلاً من أن يكون أسيرًا للبرمجة السابقة.

التوجّه إلى الله والعودة إلى الفطرة النقيّة هما السبيل لتحرير النفس من قيود المعتقدات المدمّرة والضعف الروحي. فعندما يعمق الإنسان إيمانه بالله ويعيش في عبودية خالصة له يفتح أمامه باب الأمل والقدرة على تخطّي الظلمات الداخلية، ليعيش حالة من التحرر والسلام الداخلي.

■ النفس البشرية بين الفطرة والضياع

تحمل النفس البشرية في جوهرها بذور الخير والشر معًا، كما أوضح الله سبحانه وتعالى بقوله: **﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا﴾** (الشمس: 7-8). وهذا الصراع الداخلي بين الفطرة السليمة والغواية المستمرة يشكّل التحدي الأساسي الذي يواجه الإنسان طوال حياته.

الخطر الأكبر يكمن في إهمال هذا الصراع، حيث يؤدي ذلك إلى طمس الفطرة الروحية، وازدياد الميل نحو الانحراف والانغماس في المادية، مما يجعل الضياع حتميًا تحت سيطرة النفس الأمارة بالسوء.

الصراع الداخلي الذي يعاني منه الإنسان ليس قدرًا محتومًا يفرض عليه الخضوع، بل هو جزء من اختبار في الحياة، حيث منحه الله إرادة حرة تُمكنه من اتخاذ قرارات واعية تغيّر مسار حياته. فالإنسان ليس ضحية لضغفه الفطري، بل هو كائن مُكرّم ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ﴾ (الإسراء: 70) بقدرة عالية على التزكية والارتقاء إذا سلك الطريق القائم على القيم الروحية والهداية الإلهية ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾ (الشمس: 9-10).

هنا يكمن التحدي الأسمى في حياة الإنسان: هل يُقرّر أن يكون سيدًا لنفسه، يهذبها ويزكيها، أم يستسلم لنزعاتها، فيدعها تجرّه إلى مهاوي السوء والانحراف؟ هذا الاختيار، الذي يتكرر في كل لحظة، هو ما يصنع الفرق بين الإنسان الذي يرتقي نحو كماله الفطري، ومن يغرق في أحوال النفس الأمّارة بالسوء.

الطريق إلى النجاة: التوجيه الروحي والعقل الواعي

لحماية النفس من غوائلها، يحتاج الإنسان إلى إعادة تشكيل ذاته على أسس جديدة ترتكز على القيم الروحية النقية والفطرة السليمة. يقول الله تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى * وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى * بَلْ تُؤْثِرُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا * وَالْآخِرَةَ خَيْرٌ وَأَبْقَى﴾ (الأعلى: 14-17).

إن جوهر التغيير الحقيقي يبدأ من الداخل، من فهم الإنسان لحقيقته الروحية وإدراكه لدوره كعبد لله وخليفة في الأرض. هذا الفهم العميق هو مفتاح توجيه الذات نحو الخير وإبعادها عن السوء.

الحل العملي لهذه المعضلة يتمثل في تسخير قوة العقل الواعي لإعادة برمجة العقل اللاواعي. من خلال التركيز على المعتقدات الإيجابية وترسيخها بوعي، يمكن تغيير الخرائط الذهنية السلبية التي تراكمت عبر الزمن. يقول الله تعالى: ﴿مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا إِلَيْهِ

يَصْعَدُ الْكَلِمُ الطَّيِّبُ وَالْعَمَلُ الصَّالِحُ يَرْفَعُهُ (فاطر: 10). هذه الآية تبرز أهمية العمل الصالح والكلام الطيب في رفع الإنسان وتحقيق عزه الحقيقي.

إعادة البناء الذهني ليست عملية فورية، بل تحتاج إلى تدريب مستمر وصبر. ومع مرور الوقت، تبدأ المعتقدات الإيجابية الجديدة في الهيمنة على التفكير اليومي، مما يؤدي إلى تحسين إدراكك للواقع، وتنمية استجابات إيجابية تعزز من جودة حياتك وأهدافك.

وعندما تغير الخرائط الذهنية الراسخة فيك وفق المعتقدات الإيجابية الصحيحة سيعمل عقلك اللاواعي بشكل طبيعي وتلقائي بمرور الوقت على تحويل حياتك من بئسٍ وشقيّةٍ إلى حياةٍ سعيدةٍ ومطمئنةٍ ومبهجة، من خلال إعادة برمجة ذاته، واستقبال للأحداث التي يمر بها والمدخلات التي تدخل إليها بطريقة صحية ترسخ الإيجابية والسعادة والطمأنينة، وهذه العملية هي الهدف من وجودنا في عالم الدنيا، وهي كنه العبودية لله عز وجل **﴿اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَالَّذِينَ كَفَرُوا أُولَئِيَا هُمْ الظُّلُمَاتُ يُخْرِجُونَهُم مِّنَ النُّورِ إِلَى الظُّلُمَاتِ﴾** (البقرة، 257).

ولكي ترسخ هذه الأفكار والمعتقدات الإيجابية في ذاتك وتتحد معها وتلغي أي أثر في عقلك اللاواعي للأفكار السلبية المدمرة عليك أن تدعم هذه النظرة الجديدة الصحية للحياة بالممارسات المبنية عنها يوعي **﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ﴾** (فصلت: 30)، وليست هذه المسألة سهلة، بل تتطلب بذل جهد ليس بالهين، كما تحتاج إلى التركيز، وإلى نوعٍ من الانضباط، ولهذا عدَّ النبي محمد (ص) جهاد النفس (قيام الإنسان بتطوير ذاته) الجهاد الأكبر.

لاحظ أنَّ القرآن عندما يذكر في الآيات التي مرَّ ذكرها من سورة المعارج أن الإنسان بطبيعته هلوغٌ وجزوعٌ وحريصٌ على المال يستثني منهم المصلين ممن يقومون بمجموعة من الممارسات الصحية، فيقول: **﴿إِلَّا**

المُصَلِّينَ (المعارج، 22)، ثم يذكر مجموعة الممارسات التي يقوم بها هؤلاء المستثنون من هذه الصفات القبيحة من الهلع والجزع والحرص.

لكن ليست كل الأفكار التي تبدو إيجابية قادرة على تحقيق السعادة. فالإنسان يحتاج إلى أن تتناغم أفكاره ومعتقداته مع فطرته الداخلية وروحه ليشعر بالطمأنينة الحقيقية. إن الأفكار التي لا تتماشى مع الفطرة السليمة تؤدي إلى صراعات داخلية وألم نفسي، حتى وإن بدت إيجابية ظاهرياً، ولهذا فعلينا أن نحرص على أن تكون الأفكار التي نؤمن ونعتقد بها ونتبناها من مصدرها الصحيح، وهو الله عز وجل الذي خلق البشر وهو العليم بهم **﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾** (الملك، 14).

وبما أن عقلنا اللاواعي يسجل كل ما نمرّ به سواء أدرناه أو لم ندركه، ليصبح من الضروري أن نثقف أنفسنا باستمرار، ونعيد تقييم قناعاتنا، ونمارس الأنشطة التي تغذي روحنا وعقلنا. كما علينا أن نحرص على أن تكون البيئة المحيطة بنا داعمة وصحية، حتى تكون جميع المدخلات التي تصل إلى عقلنا الباطن إيجابية، مما يساعد في تعزيز المعتقدات البناءة ويجنبنا التلوث الفكري والنفسي الناتج عن المدخلات السلبية **﴿وَلَا تَقَفْ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا﴾** (الإسراء، 36).

ومع تزايد التعقيدات والمشكلات في العالم الحديث، قد يبدو تحقيق التوازن الذاتي والحفاظ على صحة النفس مهمة شاقة، بل شبه مستحيلة. لكن الحل يكمن في تدريب عقولنا اللاواعية على استقبال المدخلات الإيجابية، مع التفاعل التعاطفي مع الأحداث الجميلة التي تنسجم مع فطرتنا الإنسانية.

في الوقت نفسه، يجب علينا تبني موقف واعٍ تجاه الأحداث السلبية. لا يعني ذلك تجاهلها أو التعايش معها، بل يتطلب منا استنكارها داخلياً ورفضها كمدخلات قد تفسد عقولنا وتثقل نفوسنا. يُقدّم لنا إبراهيم عليه السلام نموذجاً ملهمًا في هذا السياق، حين أعلن براءته من الأفكار السلبية والآلهة الباطلة: **﴿قَدْ كَانَتْ لَكُمْ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ فِي إِبْرَاهِيمَ**

وَالَّذِينَ مَعَهُ إِذْ قَالُوا لِقَوْمِهِمْ إِنَّا بُرَاءُ مِنْكُمْ وَمِمَّا تَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ (المتحنة: 4). كما يوضح الله عز وجل في قوله: ﴿لَا تَجِدُ قَوْمًا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ يُوَادُّونَ مَنْ حَادَّ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَوْ كَانُوا آبَاءَهُمْ أَوْ أَبْنَاءَهُمْ أَوْ إِخْوَانَهُمْ أَوْ عَشِيرَتَهُمْ﴾ (المجادلة: 22)، مؤكداً أهمية اتخاذ موقفٍ حازم أمام أي انحرافٍ أو تأثيرٍ سلبي.

الإسلام يعبر عن هذا التفاعل المتوازن بين الإيجابية والرفض الواعي بمفهوم "التولي والتبري"، الذي يعلمنا أن نقبل الخير ونتبناه، وفي ذات الوقت، نواجه الشر ونعزله عن تأثيره على نفوسنا.

وأخيراً، علينا أن ندرك أنّ الإصلاح الحقيقي لا ينبع من عزلةٍ أو انغلاقٍ على الذات، بل يتحقق بتجاوز الفردانية والانتقال إلى الإصلاح على مختلف المستويات. يبدأ هذا الإصلاح من داخل الأسر، مع أزواجنا وأطفالنا، كما يقول الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْجِبَارَةُ﴾ (التحريم: 6). لكنه لا يتوقف عند حدود الأسرة، بل يمتد ليشمل المجتمع بأسره، ثم العالم كله. فنحن أمة مسؤوليتها أكبر، كما جاء في قوله تعالى: ﴿كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ﴾ (آل عمران: 110).

ولأن الجهود الفردية وحدها قد لا تكون كافية، يوجّهنا القرآن إلى أهمية العمل الجماعي المنظم الذي يقوم على التعاون والاتحاد، فقال سبحانه: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ﴾ (المائدة: 2). بهذه الروح الجماعية، يصبح الإصلاح جهداً مشتركاً يعم الخير أثره على الجميع.

■ تمارين وأسئلة تأملية:

◀ سؤال تأملي:

هل أنا من يتحكم في أفكاري، أم أنّ أفكاري هي التي تتحكم بي؟ خذ لحظات للتفكير في طريقة تفكيرك اليومية، واسأل نفسك:

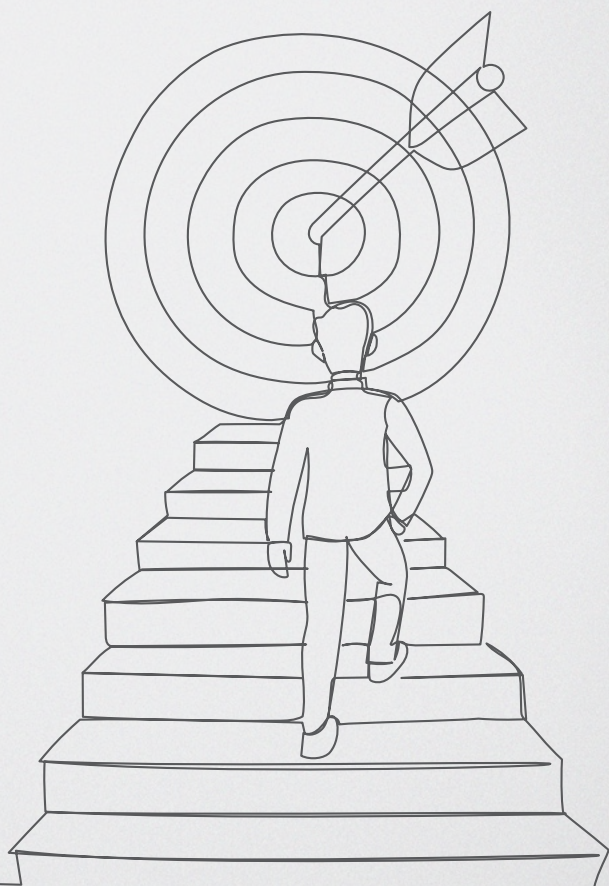
- ♦ ما هي الأفكار التي أكررها لنفسي يوميًا؟ وهل تساعدني على النمو أم تعيق تقدّمي؟
- ♦ هل أمتلك القدرة على تغيير طريقة تفكيري، أم أنني أستسلم لها دون وعي؟
- ♦ كيف يمكنني أن أبدأ في برمجة عقلي الباطن بطريقة تدعمني بدلاً من أن تقيدني؟

◀ تمرين 1: تحليل الأفكار السلبية

خصص وقتًا يوميًا لتسجيل الأفكار السلبية التي تراودك. بعد أسبوع، راجع الملاحظات وحدد الأنماط أو الموضوعات المتكررة. استخلص: ما هي الأفكار السلبية التي تسيطر عليك في الغالب؟ وما هي مصادر هذه الأفكار؟ وكيف تؤثر هذه الأفكار على مشاعرك وسلوكك؟

◀ تمرين 2: إعادة صياغة الأفكار

اختر فكرة سلبية واحدة تتكرر كثيرًا لديك، ثم اكتب ردودًا إيجابية أو عقلانية تجاهها. ركّز على تكرار هذه الردود الإيجابية يوميًا لتطوير ردود فعل أكثر إيجابية وإعادة برمجة نظرتك.



الفصل الثالث

ما هو هدفك في الحياة؟



الفصل الثالث

ما هو هدفك في الحياة؟

■ السعي لفهم الهدف من الحياة

منذ بداية وجود الإنسان على هذه الأرض، كان السؤال عن الهدف من الحياة من أعمق وأهم الأسئلة التي شغلت تفكيره. ماذا يعني أن نعيش؟ ولماذا نحن هنا؟ هذه الأسئلة ليست مجرد تأملات فلسفية أو أفكار عابرة، بل هي جوهر البحث الإنساني عن معنى وجوده ودوره في هذا الكون.

إنَّ الحياة ليست مجرد رحلة عشوائية، بل هي مسيرة ذات غايةٍ وهدف. كل إنسان في لحظةٍ ما يقفُ متسائلًا عن سبب وجوده وعن معنى الأحداث والتجارب التي يمرُّ بها. في هذه اللحظات من التأمل الذاتي، يظهر بوضوح أن الحياة ليست فقط عن السعي وراء المال أو الشهرة أو حتى السعادة المؤقتة، بل هي عن تحقيق غايةٍ أكبر تتجاوز كل تلك الأهداف الماديّة المحدودة.

الهدف من الحياة يبدأ من فهم الذات، ومن خلال هذا الفهم يستطيع الإنسان أن يدرك أنه خُلق لهدف أسمى. يقول تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (الذاريات، 56). هذا الإدراك بأننا خلقنا للعبوديّة لله يضعنا في مسار يُعيد ترتيب أولوياتنا، ويمنحنا بوصلة تساعدنا في توجيه حياتنا نحو ما هو أعظم من مجرد الإنجازات الدنيوية.

لكن هذا الإدراك لا يقتصر على معرفةٍ نظريّة، بل هو تجربة حيّة يعيشها الإنسان يوميًا. فحين يعي الإنسان أن حياته لها معنى أعمق من مجرد السعي لتحقيق النجاحات الماديّة، فإنه يبدأ في رؤية تفاصيل يومه بشكل مختلف.

كل قرار، وكل خطوة، وكل تحدٍّ يصبح جزءًا من رحلته نحو تحقيق غايته الأسمى. فالحياة لا تكون ذات معنى حقيقي إلا عندما يراها الإنسان كطريقٍ مستمرٍ نحو التزكية والارتقاء الروحي، وليس مجرد سلسلة من الأحداث العشوائية.

هذا الوعي العميق لا يجعل الحياة أكثر وضوحًا فقط، بل يمنحها بعدًا من الطمأنينة والاستقرار الداخلي. فالإنسان الذي يدرك هدفه الأسمى لا يتخبط بين الخيارات، ولا يشعر بالضيق أمام التحديات، بل يسير بثقةٍ نحو تحقيق رسالته في هذه الحياة.

السعي لفهم الهدف من الحياة لا يتعلّق فقط بالفلسفة أو الدين، بل هو تجربة عمليّة يعيشها كل إنسان في كل لحظةٍ من حياته. فالطموحات، والعلاقات، والنجاحات، وحتى التحديات التي نواجهها، جميعها تأتي

ضمن هذا السياق الأكبر. وهنا يتجلى التوازن الذي نسعى إليه: كيف يمكننا أن نعيش حياتنا بكل تفاصيلها اليومية، وفي الوقت نفسه، نكون مرتبطين بالهدف الأسمى الذي خلقنا الله من أجله؟

■ القرب من الله كأساس للحياة

يَعْلَمُنا الله أَنَّ الهدف الأسمى لحياتنا هو عبوديته والقرب منه سبحانه وتعالى. يقول تعالى: ﴿وَالسَّابِقُونَ السَّابِقُونَ * أُولَئِكَ الْمُقَرَّبُونَ﴾ (الواقعة: 10-11)، مشيرًا إلى أَنَّ القرب منه ليس مجرد فكرة مجازية أو معنوية، بل هو حقيقة تكوينية وواقعية. إن هذا القرب ينبع من عمق عبوديتنا لله ومن تكاملنا وسمونا الروحي. إنه انعكاس لمدى تَخَلُّقنا بأخلاق الله، ومدى إدراكنا العميق لهذه العبودية. هذا الإدراك يحررنا من كل القيود الدنيوية والأغلال التي تعوق نموّنا الروحي.

القرب من الله يعني أن نعيش الإنسان حالاً من "كمال الانقطاع إلى الله"، كما وصف الإمام علي (ع) في المناجاة الشعبانية. ولكنه ليس انقطاعاً عن الواقع أو الحياة اليومية. الهدف ليس أن نعيش في عزلة أو نتبعد عن التفاعل مع الآخرين، بل أن نكون في قلب الحياة. هذا القرب يتجلى في التفاعل اليومي مع المجتمع، والتعامل مع تحديات الحياة بشكل يعزز تكاملنا الروحي والإنساني. فالقرب من الله هو حالة يعيش فيها الإنسان حيث ترتبط جميع تفاصيل حياته بالله: في طعامه وشرابه، في عمله ولهوه، في علاقاته وأهدافه، وحتى في أصغر تفاصيل يومه. عن الإمام علي (ع): "ما رأيت شيئاً إلا ورأيت الله قبله، وبعده".

هذا الارتباط يمنح الإنسان طاقة هائلة وقوة داخلية لمواجهة تحديات الحياة بإيجابية وعزيمة. كما أن السعي للقرب من الله يضيف على الحياة معنى عميقاً وغاية كبرى. تمامًا كما يستغرق لاعبو كرة القدم في حلمهم بالفوز بكأس العالم، ويجعلهم هذا الحلم يبذلون أقصى ما لديهم، فإن الإنسان الذي يسعى للقرب من الله يعيش في حالة من التحفيز الروحي المستمر. هذا السعي لا يمنحه القوة فقط، بل أيضًا الطمأنينة والسلام الداخلي.

مع ذلك، فإن العبودية والقرب من الله لا يتعارضان مع الاستمتاع بمتع الحياة كما قال تعالى: ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ﴾ (الأعراف: 32). بل على العكس من ذلك، فالله خلق لنا هذه المتع كوسائل لتحقيق التكامل الإنساني والتقرب منه، كما قال تعالى: ﴿إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الْأَرْضِ زِينَةً لَهَا لِنَبْلُوهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا﴾ (الكهف: 7).

لكن السؤال الذي يواجه الكثيرين هو: كيف يمكننا أن نوازن بين سعينا نحو النجاح الدنيوي وبين التزامنا بهدفنا الأسمى؟

التحدّي لا يكمن في وجود الطموحات الدنيوية، بل في كيفية إدارتها بحيث لا تصبح عبئاً يمنعنا من تحقيق سعادتنا الروحية.

النجاح المادي، سواء في العمل، أو المال، أو حتى العلاقات، يجب أن يكون وسيلة لتحقيق التوازن، وليس غاية في حد ذاته. فالإنسان عندما يوجه طموحاته الدنيوية نحو خدمة رسالته الأسمى، فإنه يجد أن كل نجاح دنيوي يعزز لديه الإحساس بالقرب من الله، بدلاً من أن يكون عائقاً عنه.

يقول الله تعالى: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾ (القصص: 77). هذا التوجيه القرآني ليس دعوة لرفض الدنيا، بل هو دعوة للتوازن، بحيث يكون النجاح في الدنيا وسيلة لتحقيق التكامل الروحي وليس غاية منفصلة عن المسار الأسمى لحياة الإنسان.

■ السعي نحو السعادة والطمأنينة الحقيقية

في بحثنا عن هدف الحياة، نجد أنّ السعادة والطمأنينة هما من أبرز الأمور التي يسعى إليها كل إنسان. غير أنّ السعي نحو السعادة المادية -كالثروة والشهرة والنفوذ والسلطة- يسيطر على الغالبية العظمى من

البشر، ظنًا منهم أنّ هذه الأمور ستجلب لهم السعادة، والطمأنينة، والقوة، والأمان.

يذكر الدكتور روبرت والدينجر - وهو طبيب ومحلل نفسي في كلية الطب بجامعة هارفارد، ومدير دراسة هارفارد لتنمية البالغين - أنّ هناك دراسة أجريت مؤخرًا على جيل الألفية سئلوا فيها عن أكثر أهداف حياتهم أهمية، فأجاب أكثر من 80% منهم بأن هدفهم الأساس في الحياة أن يصبحوا أغنياء، و50% قالوا إنّ هدفهم الرئيس الآخر أن يصبحوا مشهورين.

لكن الواقع يثبت عكس ذلك. فمثلًا كشفت دراسة هارفارد لتنمية البالغين - التي امتدت على مدار 75 عامًا، وركّزت على النواحي الجسدية والنفسية لمجموعتين من السكان بلغ عددهم 724 كما يذكر مدير الدراسة الدكتور روبرت والدينجر - أنّ الشيء الذي يفوق كل الأشياء الأخرى في الأهمية هو العلاقات الجيدة. يقول فالدينجر: "إنّ أوضح رسالة تتلقاها من هذه الدراسة التي استمرت 75 سنة أنّ العلاقات الجيدة هي التي تجعلنا بصحة حسنة وسعداء في الحياة"، ف"السعادة لا تتعلّق بعدد المؤتمرات التي تحدّثتُ فيها، أو عدد الإعجابات التي حصلت عليها في وسائل التواصل الاجتماعي، أو عدد الشركات التقنية التي عملت بها، أو مقدار ما بذلته من جهود.."، ويمضي فالدينجر قائلًا: "الأهم من كل ذلك أنّ أكبر مؤشر فعلي للسعادة في حياة الإنسان يكمن في الحب".

العلاقات الإنسانية الجيدة تلعب دورًا حاسمًا في تحقيق السعادة. فالإنسان كائن اجتماعي بطبيعته، وعلاقاته بالآخرين تشكّل جزءًا كبيرًا من شعوره بالسعادة، وهذا نتيجة طبيعيّة للفطرة المودعة في أعماقنا، كما خلقنا الله **﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّن ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا﴾** (الحجرات، 13). دراسة هارفارد أوضحت أنّ العلاقات الجيدة هي العامل الأساس في جعل الناس سعداء وصحيين. والعلاقات المبنية على الحب والاحترام والثقة تعزز شعور الإنسان بالطمأنينة، وتمنحه الدعم العاطفي اللازم لمواجهة تحديات الحياة.

لكنَّ الأهم من العلاقات الخارجية هو العلاقة التي نبنها مع أنفسنا،
فالسعادة الحقيقية تأتي من الداخل ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيكُمْ
أَنفُسُكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَن ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ﴾ (المائدة، 105).

السعادة لا تتعلق بمقدار ما نملك من ثروة أو نفوذ أو جاهة أو شهرة أو
غير ذلك، بل ترتبط بنوع الحياة التي نعيشها، وبمدى انسجامنا مع
أنفسنا، ومدى حالة البساطة والصدق الذاتي التي تحياها ﴿مَنْ عَمِلَ
صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنشَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ
أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (النحل: 97).

إنَّ السعادة الحقيقية تكمن في الشعور بالرضا والطمأنينة، النابعة من
اتصالك بالله، والقرب منه، والثقة فيه، والرضا بأمره وقضائه، ومحبه
سبحانه وتعالى، وهو مرهون بمدى ما تعيشه من صدق ذاتي في داخلك
وبين جنباتك الإنسانية الأربعة. فهل ما تمارسه من سلوك وتتخذه من
مواقف ينسجم ما تشعر به من عواطف وأحاسيس؟ وهل ينسجم
كلاهما مع أفكارك وإيمانك وما يمليه عليه عقلك؟ وهل ينسجم كل
ذلك مع الفطر المودعة في داخلك وأعماقك (برمجة الروح)؟

وفي هذا السياق، يأتي الدين ليوفر للإنسان الطريق نحو الطمأنينة. قال
تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً
* فَادْخُلِي فِي عِبَادِي * وَأَدْخُلِي جَنَّتِي﴾ (الفجر: 27-30).

الطموح والإنجاز بين الدنيا والآخرة

الطموح هو قوة دافعة في حياة كل إنسان. فالسعي نحو الإنجاز والرغبة
في تحقيق النجاح أهداف أساسية تملأ حياتنا بالحيوية، وتمنحنا الشعور
بالتقدم والتطور. ولكن السؤال الجوهرى الذي يجب أن نطرحه هو: كيف
نحقق الطموح دون أن نغفل عن هدفنا الأسمى في الحياة؟ كيف ننجح
في الموازنة بين السعي نحو الدنيا وبين العمل للآخرة؟

يركّز الكثيرون على النجاح المادي والمهني كدليل على تحقيق الذات. ولسان حالهم: نسعى لتحقيق الثروة، الشهرة، والمكانة الاجتماعية، ونتصوّر أن هذه الإنجازات هي التي تحدد قيمتنا. لكن في الحقيقة، هذا الطموح يجب أن يكون موجّهًا بما يخدم الهدف الأكبر للحياة، وهو تحقيق السعادة والطمأنينة من خلال القرب من الله.

الطموح الدنيوي ليس مرفوضًا في الإسلام، بل على العكس، يشجعنا الله على السعي نحو تحقيق أهدافنا في الحياة الدنيا، ولكن بشرط أن يكون هذا السعي متوازنًا، ومنسجمًا مع متطلبات الروح والآخرة. قال تعالى: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾ (القصاص، 77). هذه الآية تدل بوضوح على ضرورة التوازن بين الطموح الدنيوي والأهداف الروحية. فالنجاح في الدنيا يجب أن يكون وسيلة للتقرب إلى الله، لا غاية في حد ذاته.

الطموح المادي أو المهني يجب أن يكون في خدمة الإنسان وأهدافه الروحية، وليس العكس. عندما يصبح الطموح المادي غاية بحد ذاته، يمكن أن يقود إلى الفرق في دوامة لا تنتهي من السعي وراء المزيد، مما يؤدي إلى فقدان السلام الداخلي. مثل الشخص الذي يسعى وراء المال أو الشهرة دون توقف. ورد عن الرسول الأعظم (ص): "لَوْ كَانَ لِابْنِ آدَمَ وَادِيَانِ مِنْ مَالٍ لَابْتَغَى وَادِيًا ثَالِثًا، وَلَا يَمْلَأُ جَوْفَ ابْنِ آدَمَ إِلَّا التُّرَابُ".

الطموح الحقيقي، إذًا، ليس في جمع المزيد من المال أو النفوذ، بل في تحقيق الذات من خلال تطوير القدرات والمواهب التي وهبها الله لنا، واستخدامها في خدمة الناس والدين. فإله خلقنا بأهداف أكبر من مجرد الثراء أو الشهرة. يقول تعالى: ﴿الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا﴾ (الملك، 2). فالنجاح الحقيقي يُقاس بالعمل الصالح وبمدى خدمة الإنسان لنفسه ولمجتمعه، وبما يتركه من أثر إيجابي في هذه الحياة.

لذلك، على الإنسان أن يضع -نصب عينيه- هدفًا أعظم من مجرد المكاسب المادية. يمكن للإنسان أن يحقق طموحاته المهنية أو المالية،

ولكن مع الحفاظ على توازن في حياته الروحية. فالعقل، القلب، الروح، والجسد، جميعها تحتاج إلى النمو والرعاية ﴿رَجَالٌ لَا تُلْهِيمُهُمْ تِجَارَةً وَلَا تَبْتَغُونَ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَاقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ﴾ (النور: 37). إذا ركز الإنسان على جانب واحد فقط، كالمهنة أو المال، فإنه يخسر توازنه الداخلي ويفقد البوصلة التي توجهه نحو هدفه الأسمى.

التوازن بين الطموح الدنيوي والعمل للآخرة هو التحدي الأكبر الذي يواجه الإنسان. هذا التوازن يتحقق من خلال وعي الإنسان بغاياته الحقيقية، والسعي لتحقيق الإنجازات الدنيوية بما يخدم هذا الوعي. الطموح لا يتعارض مع القناعة، بل القناعة هي التي تضمن أن يكون الطموح في مساره الصحيح. يقول الرسول الأعظم (ص): "لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ، وَلَكِنَّ الْغِنَى عَنْ النَّفْسِ". الطموح يمكن أن يكون وسيلة لتحقيق غنى النفس إذا كان متوازناً ومنضبطاً.

■ الصدق الذاتي كطريق لتحقيق السعادة

السعادة الحقيقية ليست مجرد شعورٍ عابرٍ بالفرح أو الرضا، بل هي حالة عميقة من الطمأنينة والسلام الداخلي. إنها تنبع عندما يعيش الإنسان في انسجامٍ مع ذاته ومع الكون من حوله. هذا الانسجام يتحقق عندما تتوافق جميع الأبعاد المكوّنة للإنسان—الجسد والعقل والقلب والروح—في وحدةٍ متناغمةٍ تعبّر عن جوهر وجوده، وهو ما يطلق عليه بحالة "الصدق الذاتي"، والذي يعني انسجام كل سلوك وحركة تصدر من الإنسان نحو إشباع حاجاته وغرائزه الطبيعية (الجسد)، وكل ما يشعر به من مشاعر وأحاسيس (القلب)، وتفكيره ومعرفته ومعتقداته ومنظوراته ورؤاه في الحياة (العقل) مع بعضها البعض ومع فطرته التي أودعها الله فيه عندما نفخ فيه الروح ﴿وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي﴾.

وكلما ازداد الانسان صدقاً، ازداد بساطةً، وازداد وجوداً وقرباً من الله، لأنّ الله بسيط الحقيقة وذات الوجود ﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفاً فِطْرَتِ

اللَّهُ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ
وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿[الروم: 30].

فالبحث عن الحقيقة، والنزوع إلى الأخلاق والتمسك بها، وإلى الجمال بأوجهه المختلفة، والرغبة في الابتكار والإبداع، والبحث عن الحب والانتماء، والنزعة نحو التكامل والارتقاء والعظمة، جميعها تنبع من فطرة الإنسان، وحقيقتها تكمن في أَنَّ الإنسان مكوّن من جسم وروح ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِنْ صَلْصَالٍ مِنْ حَمَإٍ مَسْنُونٍ * فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ﴾ (الحجر، 28، 29).

إذاً فالطريق لتحقيق السعادة والطمأنينة والاستزادة منهما يكمن في السير والتطوّر في درب الصدق الذاتي، وهو نفسه "السير إلى الله" حتى يبلغ الإنسان مرحلة الصّديقين، فكلما ازدادت الأبعاد الأربعة لشخصية الإنسان (الجسد والعقل والقلب والروح) انسجامًا وتوافقًا فيما بينها اتسمت شخصيته بالبساطة والقوة والطمأنينة والعظمة والرضا والقرب من الله حتى تبلغ مرحلة الصّديقين، وهي المرحلة التي لا يعود فيها أي اختلاف مطلقًا بين هذه الأبعاد الأربعة، وتكون حاكية عن بعضها البعض بشكل مطلق وتام ﴿وَادْكُرْ فِي الْكِتَابِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّهُ كَانَ صِدِّيقًا نَبِيًّا﴾. (مريم، 41)

الصدق الذاتي ليس مجرد فضيلة أخلاقية، بل هو الأساس الذي تقوم عليه السعادة الروحية والنفسيّة. عندما يعيش الإنسان بصدق مع نفسه، فإنه لا يعاني من التناقضات التي تخلق التوتر والاضطراب الداخلي. في المقابل، الحياة التي تفتقر إلى الصدق مع الذات تؤدي إلى الشعور بالضياع وعدم الرضا.

إضافة إلى ذلك، الصدق الذاتي هو الطريق الذي يقود الإنسان إلى فهم أعمق لمعنى الحياة والهدف الأسمى منها. عندما يكون الإنسان صادقًا مع نفسه، فإنه يستطيع التمييز بين ما هو ضروري وما هو ثانوي في الحياة، ويتمكّن من توجيه طاقاته وجهوده نحو ما يخدم هذا الهدف الأسمى. في عالم مليء بالضغوط والمتطلبات الماديّة، يصبح الصدق

الذاتي بمثابة بوصلةٍ داخليةٍ توجّه الإنسان نحو ما ينفعه ويساعده على تحقيق السلام الداخلي.

لكنّ الوصول إلى حالة من الصدق الذاتي يتطلّب الشجاعة. والشجاعة لمواجهة الحقيقة بكل جوانبها، حتى تلك التي قد تكون غير مريحة. كما يتطلّب -أيضًا- العمل الدؤوب على تحسين الذات والتعلّم من الأخطاء. فالإنسان الصادق مع نفسه لا ينكر ضعفه، بل يعترف به ويسعى لتحسينه. كما أنه لا يتظاهر بالكمال، بل يتقبّل نفسه كما هي، مع الاستمرار في السعي نحو الأفضل.

الصدق الذاتي هو المفتاح لتحقيق السعادة الحقيقية، فهو يسمح للإنسان بالعيش في تناغم مع ذاته، ومع قيمه ومعتقداته، ومع الله، فينفتح وجدانه لاستقبال الفيض الإلهي، ويملاء حب الله أعماقه، ومنه يسري إلى حب الكون بكل ما فيه، لأنه خلق الله، ولأنه شريكه في سيره نحو الله.

الصدق الذاتي لا يقتصر فقط على فهم الذات، بل هو أيضًا العامل الأساسي الذي يساعد الإنسان في تحقيق هدفه الأسمى. فالإنسان الذي يسعى بصدقٍ لإدراك رسالته في الحياة، ويعيش وفق هذه الرسالة، هو الإنسان الذي يحقق أعمق مستويات الطمأنينة والنجاح.

تحقيق الهدف الأسمى لا يكون ممكنًا إلا عندما يكون الإنسان في حالة من الاتساق الداخلي، حيث تتوافق معتقداته، ومشاعره، وسلوكياته مع رؤيته الحقيقية للحياة. وعندما يكون الصدق الذاتي هو القاعدة التي يقوم عليها هذا السعي، فإن الرحلة نحو الهدف الأسمى تصبح أكثر وضوحًا واستقرارًا.

■ خلاصة الفصل

عندما نتأمل في الحياة، نجد أن السؤال عن الهدف منها هو من أكثر الأسئلة عمقًا وتأثيرًا على طريقة عيشنا وتوجهاتنا. والهدف الأسمى من الحياة لا يكمن فقط في السعي وراء النجاح المادي أو تحقيق الشهرة، بل هو مرتبط بجوهر وجود الإنسان وعبوديته لله، وبتحقيق حالة من الانسجام والطمأنينة الداخليّة التي تنبع من هذا الفهم العميق لدورنا في هذا الكون.

لقد رأينا في هذا الفصل كيف أنّ القرب من الله هو الأساس الذي يجب أن نبني عليه حياتنا. هذا القرب ليس مجرد شعورٍ روحي أو تجربةٍ دينيّةٍ عابرة، بل هو علاقةٌ دائمة وواقعيّة مع الله تنعكس في كل جوانب حياتنا. إنه يُشكّل البوصلة التي توجّهنا في اتخاذ قراراتنا، وفي تحديد الأولويات، وفي التعامل مع تحديات الحياة اليومية. إنّهُ القرب الذي يمنحنا الحرية الحقيقيّة من عبودية الأهواء والشهوات، ويجعلنا قادرين على مواجهة الحياة بإيجابيّة وقوّةٍ داخليّة لا تنفد.

كما أنّ السعي نحو السعادة الحقيقية والطمأنينة لا يتحقق إلا من خلال الصدق الذاتي والانسجام بين أبعاد الإنسان الأربعة: الجسد، والعقل، والقلب، والروح. كلما ازداد هذا الانسجام، اقترب الإنسان أكثر من تحقيق الرضا الداخلي، وأصبح قادرًا على مواجهة تحديات الحياة بثقةٍ وهدوء. فالطريق إلى السعادة ليس في السعي نحو المكاسب المادية، بل في إيجاد توحيدٍ وتوافقٍ وانسجامٍ تامٍ بين العمل للآخرة والعمل للدنيا، بما يحقق لنا الكرامة الإنسانية والنجاح الحقيقي.

وفيما يخص الطموح والإنجاز، فإننا ندرك أنّ الطموح والشغف جزء مهم من حياتنا، لكن هذا الطموح يجب أن يكون موجّهًا بما يخدم هدفنا الأسمى: ﴿إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الْأَرْضِ زِينَةً لَهَا لِنَبْلُوَهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا﴾ (الكهف، 7). النجاح المادي والمهني ليس بحد ذاته غاية، بل هو وسيلة لتحقيق التوازن بين الحياة الروحيّة والديويّة. عندما نحقق النجاح

بتوازنٍ ووعي، فإننا نستطيع الاستفادة من إنجازاتنا في الدنيا دون أن نفقد صلتنا بالله وغايتنا الروحية.

في النهاية، يتبين أنَّ الهدف الأسمى في الحياة هو أن نعيش حياتنا في انسجامٍ تامٍّ مع ما أراده الله لنا: عبودية خالصة وتوازن في السعي بين الدنيا والآخرة. هذا التوازن يتحقق عندما يكون لدينا وعيٌ حقيقيٌ بحقيقة وجودنا، وعندما نعيش حياتنا بصدقٍ مع أنفسنا ومع الآخرين. فالنجاح الحقيقي، إذًا، ليس في كمية الإنجازات المادية الدنيوية التي نحققها، بل في مدى قدرتنا على العيش بسلامٍ داخلي وسعادةٍ حقيقية نابعة من القرب من الله ومن تحقيق الذات.

لذا، كل إنسان مدعو إلى مراجعة أهدافه في الحياة، وإعادة التفكير فيما يسعى إليه. هل يسعى إلى إنجازات مادية فقط، أم إلى حياةٍ متوازنةٍ تُمكنه من تحقيق السلام الداخلي والقرب من الله؟ هذه الرحلة التأمليّة نحو فهم الهدف الأسمى في الحياة ليست مجرد رحلة فردية، بل هي مسيرة تفاعلية مع الحياة ومع الكون من حولنا. والله عز وجل يريد لنا أن نكون ناجحين وسعداء، ولكن بشرط أن نكون في انسجامٍ تامٍّ مع غايتنا الكبرى، وهي العبودية له والقرب منه.

فالحياة رحلة مستمرة نحو الله، وكل لحظة فيها فرصة لتحقيق المزيد من السمو والنجاح الروحي والإنساني.

■ تمارين وأسئلة تأملية:

◀ سؤال تأملي:

هل الأهداف التي أسعى لتحقيقها اليوم تعكس هدفي الأسمى في الحياة، أم أنها مجرد محطات مؤقتة لا تعكس حقيقتي الداخلية؟ خذ لحظات للتفكير في أهدافك الحالية، واسأل نفسك:

- ♦ هل هذه الأهداف نابعة من قيمي أم أنها مجرد انعكاس لما يفرضه المجتمع علي؟
- ♦ ماذا سيحدث لو حققت جميع هذه الأهداف؟ هل سأشعر بالاكتمال أم أنني سأبحث عن شيء آخر؟
- ♦ كيف يمكنني إعادة صياغة أهدافي بحيث تكون أكثر توافقًا مع هدفي الأسمى؟

◀ تمرين 1: تحديد القيم الأساسية

حدد القيم والمبادئ التي تؤمن بأنها توجّه حياتك وأهدافك. ركّز على توضيح سبب أهمية كل قيمة لك، وكيف تؤثر على قراراتك اليومية. هذا التمرين يساعد على إبراز أهمية القيم كجزء من هدف الحياة.

◀ تمرين 2: تصور النجاح

اكتب ما يعنيه النجاح بالنسبة لك بشكل شامل (دنيوي وروحي). حدد أهدافاً محددة وطموحات تمثّل رؤيتك الشخصية للنجاح، مع كيفية ارتباطها بالغايات الأسمى. هذا التمرين يساعدك في التركيز على أهدافك ضمن إطار روحي ومادي.



الفصل الرابع

تشكل الذات:

حكاية

الروح والعقل

الفصل الرابع

تشكل الذات: حكاية الروح والعقل

بعد أن تأملنا في طبيعة الهدف من حياتنا في الفصل السابق، ننتقل الآن إلى رحلة جديدة نستكشف فيها أسرار تشكّل ذواتنا، وكيفية تفاعلنا مع الحياة لبناء شخصيتنا وتحديد مسارنا.

في هذا الفصل، سندرك أننا لسنا مجرد نتاج لعوامل بيولوجية أو وراثية، بل نحن أرواح أودعها الله في أجساد، ونفوس تتفاعل مع الحياة لتُشكّل

هويتها. سنغوص في عالم النفس البشرية، ونتعرّف على العوامل التي تُؤثّر في تشكيلنا، من جيناتنا إلى بيئتنا، ومن قراراتنا إلى عاداتنا.

كما سنتعلّم كيف نستخدم قوة الإرادة والعقل الواعي وقوة الإيمان لإعادة برمجة أنفسنا، ونُغيّر من سلوكياتنا وعاداتنا، سعيًا نحو تحقيق أفضل نسخة من ذاتنا.

رحلة اكتشاف الذات: قوة العقل اللاواعي وإرادة التغيير

يُعدُّ العقل اللاواعي المسؤول الرئيسي عن أكثر من 95% من سلوكياتنا وردود أفعالنا اليومية. إنه يعمل كمنظومة تلقائية تُدير حياتنا دون وعي مباشر، مما يجعله أحد أقوى المحرّكات التي تشكّل قراراتنا وعاداتنا. يقول الله تعالى: ﴿قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ﴾ (الإسراء: 84)، مشيرًا إلى أن أعمال الإنسان تنبثق من طبيعته الداخلية وشاكلته النفسية. لكن مع ذلك، وهبنا الله قدرة فريدة باستخدام عقلنا الواعي، وهي القدرة على التفكير والتغيير، لإعادة برمجة هذا العقل اللاواعي، وتوجيه حياتنا نحو الأفضل مهما كانت البداية.

البرمجة اللاواعية ليست ثابتة أو قدرًا محتومًا، بل يمكن للإنسان أن يعيد تشكيلها من خلال وعيه الذاتي. يقول الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ (الرعد: 11).

التغيير الحقيقي لا يبدأ من الخارج، بل من الداخل، من الأفكار والقناعات الراسخة التي تحكم سلوكياتنا بشكلٍ غير واعٍ. فالشخص الذي ينشأ في بيئة تدعمه وتمنحه الثقة بنفسه، يصبح أكثر قدرةً على اتخاذ قرارات إيجابية، بينما من ينشأ وسط أفكار سلبية عن ذاته والعالم، يجد صعوبة في تجاوز العوائق حتى وإن توفرت له الفرص.

لذلك، فإن تطوير الذات لا يتطلب فقط معرفة نقاط القوة والضعف، بل يحتاج أيضًا إلى وعي عميق بكيفية إعادة برمجة العقل الباطن ليعمل في صالح الإنسان بدلاً من أن يكون عبئاً يعيقه.

حين قال الله سبحانه وتعالى: ﴿إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِنْ طِينٍ * فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ﴾ (ص: 71-72)، كشف الله عن التكوين الفريد للإنسان، الذي يتألف من بعدين متكاملين:

♦ **البعد الجسدي الحيواني:** يشمل الصفات البيولوجية والفيزيائية، مثل لون البشرة، الطول، القدرات الجسمانية، وحتى الاستعدادات النفسية التي تُورث عبر الجينات.

♦ **البعد الروحي الإنساني:** يمنح الإنسان القدرة على تجاوز احتياجاته المادية، والتفاعل مع المعاني السامية كالخير والجمال والحق.

هذه الأبعاد ليست منفصلة أو مستقلة، بل تتداخل بشكل عميق لتشكيل هويتنا وشخصيتنا، ويعود جزء كبير منها إلى المحددات الوراثية المتمثلة في الحيوان المنوي والبويضة اللذين انبثق منهما وجودنا.

إلى جانب هذه الأبعاد، يولد الإنسان بمنظومة موحدة من القيم والمعايير المغروسة فيه، وهي "الفطرة". يقول الله تعالى: ﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا﴾ (الروم: 30). هذه الفطرة تمثل البذور التي تنمو أو تضمحل بحسب الطريقة التي نعيش بها حياتنا.

بينما تُعتبر الصفات الجسدية موروثية وثابتة إلى حد كبير، فإن الصفات النفسية، مثل الجرأة والإرادة والحب، تتميز بمرونة فائقة. هذه الصفات لا تظل جامدة، بل تنمو أو تتراجع بناءً على إرادتنا، والمعرفة التي نكتسبها، والمعتقدات التي نؤمن بها.

إنها تتغير مع كل خطوة نتخذها في حياتنا اليومية. عندما ندرس ونعمل، نلعب وننام، نتفاعل مع الأصدقاء وأفراد الأسرة، ونواجه العالم من حولنا، تتشكّل ملامح هويتنا النفسية بخطوط دقيقة. فكل تجربة نمر بها، وكل فكرة نفكر فيها، وكل شعور نحس به، يترك بصمة عميقة في نفوسنا. وهذه التفاصيل الصغيرة- التي تبدو أحياناً عابرة- هي بمثابة الأحرف التي تُكتب بها صفاتنا النفسية، من علم وإرادة، إلى عزيمة وحكمة، إلى حب وتقوى وجمال، وخيرٍ وشجاعةٍ ويقين.

الإنسان بطبيعته كائن متجدد، يحمل داخله قدرةً هائلة على إعادة تشكيل ذاته وتوجيه مساره. فتتشكّل هويتنا من مزيجٍ معقّدٍ من الوراثة، والبيئة، والإرادة الشخصية. لكنّ مفتاح التغيير الحقيقي يكمن في إدراك هذا التفاعل بعمق، واستثماره بوعي. فحياتنا بكل تفاصيلها- من أفعالنا اليومية إلى رؤيتنا للحياة- ليست مجرد أحداث عابرة، بل هي الإطار الذي نرسم فيه أفضل نسخة ممكنة من أنفسنا.

الصدق الذاتي: مفتاح التوازن بين العقل والقلب والجسد والروح

في كثير من الأحيان، يجد الإنسان نفسه في حالةٍ من التناقض الداخلي، حيث يريد شيئاً، لكنه يشعر بشيءٍ آخر، ويفكر بطريقةٍ تتعارض مع مشاعره أو سلوكياته. هذه الازدواجية هي أحد أكبر أسباب القلق والتوتر الداخلي الذي يعاني منه الكثيرون.

الحل لهذا الصراع هو تحقيق **"الصدق الذاتي"**، وهو ليس مجرد أن تكون صادقاً مع نفسك في قراراتك، بل أن تعيش بانسجامٍ كاملٍ بين ما تعرفه بعقلك، وما تؤمن به بقلبك، وما يحتاجه جسدك، وما تسعى إليه روحك.

إن أعظم معاناة للإنسان تأتي من عدم اتساق هذه الجوانب معاً. فالشخص الذي يسعى خلف النجاح المادي فقط، بينما روحه جائعةٌ

للطمأنينة، يعيش في صراعٍ غير مرئي. والشخص الذي يتبع قلبه دون وعي عقلي، أو يهمل جسده على حساب روحه، يفتقد إلى التوازن.

لذلك، فإن **الصدق الذاتي هو المفتاح لتحقيق التوازن الحقيقي والانسجام الداخلي**. إنه ليس مجرد مهارة، بل أسلوب حياةٍ يضمن للإنسان راحة البال وثبات الخطى، حيث لا يشعر بأنه متناقض مع ذاته، بل يعيش في حالة من التوازن الداخلي المستمر.

■ سد الحاجات

نأتي إلى الدنيا بحاجاتنا الناشئة من كلا البُعدين: الروح، والجسد، فنحتاج إلى أن نأكل ونشرب ونلبس ونمرح ونحب ونفكر ونتعلّم ونتفاخر، وهكذا.

نتفاعل مع الدنيا بمكوناتها وموجوداتها سعيًا إلى سد هذه الحاجات؛ فندرس ونتعلّم ونبحث ونعمل ونصنع ونكدح فنسدُّ حاجتنا، وفي المقابل تنشأ لدينا حاجات أخرى، ونظل في سعي دائم منذ طفولتنا حتى مماتنا نسعى لسد هذه الحاجات التي لا تنتهي أبدًا.

فمثلاً لكي تكسب لقمة عيشك بكرامةٍ وأمان، ولتستطيع أن تمارس حياتك باطمئنانٍ دون أن تتجرّع ذلَّ الحاجة، عليك أن تدرس لسنواتٍ طويلة ثم تعمل، وفي هذه المراحل الدراسية والعملية تواجه كثيرًا من المواقف، ويكون عليك اتخاذ قرارات عديدة بشأنها، وهي التي تنسج صفاتك وملكاتك وقدراتك وشخصيتك وبالتالي تُشكِّلُك، فإذا كان لديك رصيد من مستوى الشجاعة ورثته من والديك، فأنت الآن في هذه الدنيا تبني عليه، وإذا تعوَّدت أن تتخذ مواقف متخاذلة فأنت تشكِّل وتكوّن في ذاتك الخوف والجبن إلى أن يصبح الخوف والجبن جزءًا من كيائك النفسي، بينما لو اتخذت مواقف شجاعة فأنت تشكِّل وتكوّن في ذاتك الشجاعة إلى أن تصبح الشجاعة جزءًا من كيائك النفسي، وإن تضاربت مواقفك وسلوكياتك بين الجبن والخوف تارة والجرأة والشجاعة تارة أخرى فأنت تزيد وتنقص من رصيد الشجاعة لديك وفق قراراتك ومواقفك،

والأمر ذاته يحدث مع الصفات النفسِيَّة الأخرى، كالعلم، والإرادة، والتقوى، واليقين، والحكمة، والحلم، وغيرها.

هكذا تتشكَّل ذواتنا بشكل تلقائي وطبيعي، والسؤال: كيف نُغيِّر سلوكياتنا أو ردود أفعالنا؟ وكيف نتخلَّص من عاداتنا وصفاتنا السيئة؟ وكيف نكتسب صفات حميدة؟

■ تغيير السلوك

يقول ستيفن آر. كوفي في كتابه "العادات السبع للناس الأكثر فاعلية": "إننا نستطيع قضاء أسابيع أو شهور-بل سنين- كادحين مع الصفات الأخلاقِيَّة الذاتية محاولين تغيير توجهاتنا وسلوكياتنا، ولا نحاول مجرد البدء في الاقتراب من التغيير الذي يحدث تلقائيًا عندما نرى الأشياء في صورة مختلفة، وهكذا يظهر بجلاء أننا إذا رغبنا في إجراء تغييراتٍ طفيفةٍ نسبيًا في حياتنا فلربما استطعنا التركيز بطريقةٍ ملائمةٍ على توجهاتنا وسلوكياتنا، أما إذا رغبنا في إجراء تغيير جوهري وكمي فإنه يتعين أن نصبَّ جهودنا على تصوراتنا الذهنيَّة الأساسِيَّة".

إن قدرتك على اكتساب القيم والملكات الإنسانية تعتمد على وجود ثلاثة عناصر لديك: أولها الرغبة، وثانيها الممارسة، وثالثها طبيعة بيئتك النفسِيَّة (عقلك اللاواعي) بما تمتلكه من قدرات وملكات ومهارات وتصورات وخرائط ذهنيَّة ومدى كونها صحيَّة وإيجابِيَّة.

كما أن تغيير أي صفة أو تصوُّر ذهني لديك يعتمد على العناصر الثلاثة ذاتها، متمثلةً في مدى رغبتك في تغييرها، وسلوكياتك وممارساتك، ومدى رسوخ هذا التصور أو هذه الصفة في بيئتك النفسِيَّة.

إن بيئتك النفسِيَّة بطبيعتها متحرِّكة ومتغيرةٌ باستمرار، وهي في الواقع محصلة استجاباتك لكل المنبهات والمثيرات التي تتعرَّض لها في حياتك مهما بلغت من الصغر، سواء علمت بها أو لم تعلم.

والبيئة النفسانية لأي إنسان هي العدسة التي ينظر إلى العالم من خلالها ويتفاعل معه على مستوى الحياة اليومية ﴿قُلْ لَوْ أَنْتُمْ تَمْلِكُونَ خَزَائِنَ رَحْمَةِ رَبِّي إِذَا لَأَمْسَكْتُمْ خَشْيَةَ الْإِنْفَاقِ﴾ (الإسراء: 100).

قد ترى البحر فتري فيه الجمال والخير، وتسمع في أمواجه موسيقى رائعة تسكن لها نفسك، وتطلق العنان لمخيلتك، وربما -على العكس من ذلك- ترى فيه وحشاً مرعباً غامضاً يملؤك رهبة وخوفاً، وتسمع في أصواته نسيج الحزن والنعي على كل من غرقوا في عبابه وكنتم أنفاسهم بجبروته، وربما ترى فيه شيئاً آخر، كل هذا يعتمد على طبيعة بيئتك النفسية وتصوراتك وخرائطك الذهنية.

■ تغيير التصورات الذهنية

قد يمثل لك غروب الشمس مصدر ضيقٍ وألم؛ فينقبض صدرك كلما رأيته، وربما يعني لك الهدوء، والسكينة، والراحة، والجمال.

قد تكون في مكان ما فتسمع جَوَّال أحدهم يرن بنغمةٍ كانت هي ذاتها نغمة هاتفك حين تلقَّيتَ نبأ وفاة عزيز لديك فتشعر بالحزن الشديد، وقد تشعر بالراحة والسعادة إذا كانت هذه نغمة هاتفك في فترة تلقَّيتَ فيها كثيراً من الأخبار السارة، كل هذا يرتبط بتصوراتك وخرائطك الذهنية.

وهذا سرُّ كل هذا الاهتمام في القرآن الكريم وكتب الأدعية ومختلف العبادات التي نمارسها بتغيير تصوراتنا وخرائطنا الذهنية لتكون إيجابية صحيّة تؤكد وحدانية العبودية لله عز وجل وتنيز كل أنواع المشاعر السلبية ومصادر الخوف والضعف والقلق ﴿اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ﴾ (البقرة: 257).

ليس ذلك فحسب، بل إن بيئتنا النفسية (عقلنا اللاواعي) هي التي تحدد بتلقائية طبيعة استجاباتنا في مختلف قضايا الحياة ﴿قُلْ كُلُّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ﴾ (الإسراء: 84)، غير أننا نستطيع بإرادتنا القيام بممارسات مغايرة لما تمليه علينا بيئتنا النفسية سواء سلباً أو إيجاباً.

فإذا كانت بيئتك النفسية -من الصفاء وقوة الإرادة وحب الخير- بدرجة عالية ومنسجمة مع الفطرة الإنسانية (الروح) مع عدم وجود معوقات وعقد نفسية يمكنك اكتساب القيم والصفات والملكات بمجرد شوقك والتفانك إليها وإرادتك تملكها، غير أنها تشتد رسوخاً كلما مارستها عملياً.

كما تُرسّخ ممارستك المستمرة لقيمة أو صفة ما (إيجابية كانت أو سلبية) اكتسابك لها حتى وإن لم ترغب فيها، ولكن بالطبع تزداد هذه الصفة رسوخاً فيك -بل قد تصبح جزءاً منك وتتحد مع نفسك بحيث يستحيل انفكاكها عملياً- إذا رغبت في هذه الصفة وكانت بيئتك النفسية داعمة لاكتسابها.

لنأخذ المثال التالي: تخيّل أنك تعاني من الضيق عند رؤية مشهد غروب الشمس، عليك في البداية أن تفهم سبب مشاعرك السلبية هذه، حاول أن تغوص في ذاكرتك لتبحث عن التصورات الذهنية المغروسة فيك التي تسبب هذه المشاعر السلبية تجاه الغروب.

اعصف ذهنك، وعندما تشعر بالتعب، تناسّ الأمر، واشغل نفسك بأمور أخرى، لكن ارجع للتفكير في هذا الموضوع بصفة دورية ثلاث مرات في اليوم مثلاً، إحداها عند استلقائك في فراشك لأجل النوم في الليل، وهذا الأمر سيحفّز عقلك اللاواعي على التفكير في الموضوع بينما أنت مشغول في أمورك الأخرى حتى أثناء النوم.

قد تتوصل إلى السبب بمجرد التفكير في الموضوع، وقد يتطلب منك يوماً كاملاً أو عدة أيام وأحياناً عدة أسابيع، لكنك على الأرجح ستتوصل إلى السبب في نهاية المطاف.

والآن قد يتمثّل السبب الذي توصلت إليه أن رئيسك في العمل -الذي يرتدي دائماً معطفاً برتقالي اللون- يوبّخك بشدة كلما رآك، مما يسبب لك إحباطاً وإحراجاً شديداً أمام زملائك، ونتيجة ذلك ارتبط إحساس الضيق لديك باللون البرتقالي الذي تراه كلما قابلت رئيسك، ولهذا فإن اللون البرتقالي المصاحب لغروب الشمس يحفز لديك مشاعر الضيق.

أو ربما تكتشف أن سبب مشاعرك السلبية تجاه الغروب قابع في الماضي البعيد عندما كنت طفلاً، وكنت تشعر بالخوف الشديد من الليل والوحوش التي تظهر فيه، ولذا تظل مرعوباً ومتكدرًا إلى أن يطلع النهار.

من الطبيعي أن تنغرس مشاعرك السلبية تجاه الليل في أعماقك إن لم تعمل على معالجتها حتى وإن تخلّصت من خوفك من الليل عندما كبرت، ولذا فإن مشاهدتك منظر غروب الشمس تحفز هذه المشاعر السلبية.

إن مجرد معرفتك سبب الرابطة بين غروب الشمس وإحساسك بالضيق وكونه غير منطقي يساعدك على معالجة نفسك، وربما يؤدي مباشرة إلى قطع هذه الرابطة.

أنت الآن تمتلك عنصرين لمعالجة نفسك، هما: الرغبة، والاستعداد النفسي، لكنك ما زلت بحاجة إلى العنصر الثالث "الممارسة" لتضمن عدم وجود أي رواسب سلبية في أعماقك.

ولتحقق الممارسة والسلوك الإيجابي تجاه مشهد غروب الشمس لإزالة المشاعر السلبية المصاحبة لمشاهدته تعود أن تمارس عملاً يسبب لك السعادة والراحة أثناء مشاهدتك لغروب الشمس مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل بصفة مستمرة لعدة أشهر، كأن تمشي مع صديق ترتاح له على شاطئ البحر.

إن هذه الممارسة ستغير الرابطة القديمة السلبية، وتستبدلها رابطة أخرى إيجابية بين غروب الشمس وإحساسك بالراحة.

إن تعودك على ممارسة هذا الأسلوب في حياتك يجعلك قريباً من عقلك اللاواعي، ويعزز ثقتك في نفسك وفي قدراتك، فيجعلك أقدر على معالجة نفسك وتطويرها، وقد تتمكن من تغيير بعض خرائطك الذهنية وتكوين خرائط أخرى بمجرد رغبتك وإرادتك، وربما من دون ممارسة.

■ قوة الإرادة: العامل الحاسم في تشكيل الذات

المعرفة وحدها لا تكفي لتغيير الإنسان، فكم من أشخاص يعرفون ماذا عليهم أن يفعلوا لكنهم لا يفعلون شيئاً؟ السر يكمن في الإرادة والالتزام المستمر بالتغيير.

الإرادة ليست مجرد شعور بالحماس المؤقت، بل هي قدرة مستمرة على التحكم في الذات واتخاذ القرارات الصحيحة حتى عندما لا يكون الدافع قوياً. الإنسان الذي يدرك أنه هو المسؤول عن تشكيل ذاته لا ينتظر الظروف المثالية، بل يبدأ بتطبيق ما يعرفه من الآن، مهما كان بسيطاً.

يقول الله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا﴾ (العنكبوت: 69). هذه الآية تؤكد أن الجهاد الحقيقي هو جهاد الإنسان لنفسه، ومحاولته المستمرة للتغلب على العادات التي تعيقه عن التقدم، فالنجاح في إعادة تشكيل الذات لا يتحقق بضربة واحدة، بل هو نتيجة التزام يومي وإصرار مستمر.

■ الخاتمة

وفي نهاية هذه الرحلة إلى أعماق ذواتنا، أدركنا أن شخصياتنا ليست ثابتة أو محددة بقوالب جاهزة، بل هي في حركةٍ وتغييرٍ مستمرين. تعلّمنا كيف تتفاعل عوامل الوراثة والبيئة والتجارب الشخصية لتشكّل هويتنا، وكيف يمكننا استخدام قوة الإرادة والعقل الواعي لنعيد صياغة ذواتنا ونتّجه بها نحو الأفضل.

لكن هذا التغيير لا يمكن أن يكون عشوائياً، بل يحتاج إلى **صدق ذاتي عميق**. فالإنسان الذي يريد إعادة تشكيل ذاته لا بد أن يكون صادقاً مع نفسه بشأن نقاط قوته وضعفه، وأن يتخذ خطوات عملية تعكس هذا الإدراك.

الصدق الذاتي هو الذي يمكن الإنسان من مواجهة ذاته بشجاعةٍ، واختيار المسار الصحيح لتطوير شخصيته. وعندما يتحقق هذا الصدق، يصبح التغيير أكثر استدامةً، لأن الإنسان حينها لا يتصرف بناءً على رغبات لحظية، بل بناءً على وعي حقيقي بمن هو وماذا يريد أن يكون.

الآن، وبعد أن فهمنا كيف تتشكل ذواتنا، ننتقل إلى مرحلة جديدة نَسْتَكْشِفُ فيها دورنا في هذا الكون وَمَسْئُولِيَّتَنَا كخُلَفَاءِ لله في الأرض.

■ سؤال تأملي

هل أنا من يشكل ذاتي بعوي، أم أنني مجرد انعكاس لما برمجني عليه مجتمعي وتجربتي الماضية؟ خذ لحظات للتفكير في سلوكياتك اليومية، واسأل نفسك:

- ♦ هل تصرفاتي وردود أفعالي نابعة من وعي حقيقي أم أنها مجرد استجابات تلقائية لما اعتدت عليه؟
- ♦ هل هناك سلوكيات أكررها يوميًا رغم أنني أعلم أنها لا تخدمني؟
- ♦ كيف يمكنني إعادة برمجة نفسي بطريقة تجعلني أقرب إلى ذاتي الحقيقية التي أطمح إليها؟



الفصل الخامس

الاستخلاف والتكامل

الفصل الخامس

الاستخلاف والتكامل

بعد أن حددنا هدفنا في الحياة في الفصل السابق، يأتي الآن السؤال الأهم: كيف يمكننا تحقيق هذا الهدف؟ وكيف نسير في الطريق الذي يرضي الله ويحقق لنا السعادة والطمأنينة؟

الجواب يكمن في فهم العلاقة الوثيقة بيننا وبين هذا الكون الذي نعيش فيه. فإله سبحانه وتعالى لم يخلقنا ولا خلق هذا الكون عبثاً، بل خلقنا لغاية عظيمة وهي العبودية له والقرب منه، كما مرّ ذكره.

ولتحقيق هذه الغاية، يجب علينا أن نفهم قوانين هذا الكون ونتناغم معها. في هذا الفصل، سنتعلّم كيف يمكننا من خلال فهم هذه القوانين

والعمل بموجبها، أن نسير في الطريق الصحيح نحو تحقيق هدفنا في الحياة، والوصول إلى القرب من الله ورضاه.

■ نظرية الاستخلاف ودور الإنسان في الكون:

ما يجعل عبودية الإنسان لله عز وجل أعظم شأنًا وأرقى من عبودية أيِّ مخلوق آخر هو تكليف الله له بالخلافة. يقول الله تعالى: ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾ (البقرة: 30). هذا الاستخلاف ليس مجرد تكليفٍ عابر، بل هو جوهر وجود الإنسان في هذا الكون، حيث يتوجب عليه السعي نحو الله والتخلق بأخلاق الله، من خلال تعمير الأرض وإقامة نظام اجتماعي قائم على العدل والإحسان.

بعبارة أخرى الاستخلاف يعني أن الله أناط بالإنسان مهمةً ومسؤوليةً إدارة الأرض وفقًا للمنهج الإلهي الذي أنزله على أنبيائه. وهذا الدور يتطلب من الإنسان أن يكون قائدًا حكيمًا، يستثمر موارده ومعارفه في إعمار الأرض بطريقةٍ تتناغم مع القيم الإلهية. يقول الله تعالى: ﴿هُوَ أَنشَأَكُم مِّنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا﴾ (هود: 61).

وفي هذا الدور القيادي، يمنح الله الإنسان حرية الاختيار بين الخير والشر، ويمتحنه ليعرف مدى قدرته على تحقيق التوازن بين حاجاته المادية والروحية. إن الاستخلاف يتطلب من الإنسان أن يتحمل مسؤوليةً أخلاقيةً تجاه الكون، حيث يجب أن يتعامل مع الطبيعة والموارد التي منحها الله له بحكمةٍ ورعاية. يقول الله تعالى: ﴿إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ﴾ (الأحزاب: 72). فالإنسان قبل هذه الأمانة والمسؤولية التي تخلت عنها السماوات والأرض، مما يوضح عظمة هذا الدور وجسامته.

ولأن الإنسان هو خليفة الله، فإن هذا يضع على عاتقه مسؤولية إصلاح الأرض إذا فسدت، والدفاع عن المظلومين، والعمل على إقامة مجتمع متوازن يسوده العدل والإحسان. يقول الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ﴾ (النحل: 90). فلا يكتفي الإنسان بالعمل على

سعادته الشخصية، بل يعمل لتحقيق السعادة والرفاهية للبشرية جمعاء من خلال إقامة نظام اجتماعي يتوافق مع القيم الإلهية ﴿وَالْعَصْرُ * إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ * إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ﴾ (العصر، 3-1).

لكن الاستخلاف لا يقتصر فقط على الجانب العملي، بل يمتد ليشمل التكامل الروحي أيضًا. فالإنسان لا يمكنه تحقيق الاستخلاف الحقيقي دون تحقيق التوازن بين الجوانب المختلفة لشخصيته: الجسد، والعقل، والقلب، والروح. يقول الله تعالى: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا * قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا﴾ (الشمس: 7-10).

فالإنسان مطالب ليس فقط بالسعي لتحقيق العدالة والنجاح في مجتمعه، بل أيضًا بتحقيق التكامل الداخلي الذي يجعله قادرًا على حمل هذه الأمانة بوعي ومسؤولية. وهذا لا يتحقق إلا إذا كان الإنسان قادرًا على تهذيب نفسه، وموازنة تطلعاته الروحية مع واجباته الدنيوية.

وهكذا، يكون الإنسان حاملاً لرسالة الاستخلاف، متحملاً للمسؤولية المزدوجة بين إعمار الأرض من ناحية، وإقامة العدل ونشر الخير من ناحية أخرى، ليحقق الغاية العظمى وهي التقرب إلى الله وتحقيق رضاه.

■ التضاد الكوني - رحلة التكامل الإنساني:

خلق الله الكون في نظام من الأضداد من الموت والحياة ﴿الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ﴾ (الملك، 2) ومن النقص والزيادة، والظلمات والنور ﴿وَجَعَلَ الظُّلُمَاتِ وَالنُّورَ﴾ (الأنعام، 1) والشر والخير، فقال: ﴿وَنَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ﴾ (الأنبياء، 35) لتخلق زخمًا وحركة في الحياة تدفع الإنسان بشكل تلقائي من خلال حركته وكدحه فيها نحو التكامل والتطور والقرب منه سبحانه وتعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدًّا فَمَلَأْ بِهِ﴾ (الانشقاق، 6) لتكون النسخ الفضلى من

أنفسنا ﴿لِيَبْلُوكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا﴾، وليخرجنا ﴿مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ﴾. (البقرة، 257).

ولتسريع حركة الحياة من حولنا لتحقيق هذه الرسالة العظيمة خلقنا -جلّ وعلا- تكويناً ﴿مِّنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى﴾ وجعلنا ﴿شُعُوبًا وَقَبَائِلَ﴾ (الحجرات، 257)، قال تعالى: ﴿وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَجَعَلَكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً، وَلَكِنْ لِّيَبْلُوكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا﴾ (المائدة، 48)، وفضل بعضنا على بعض. ﴿وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِّيَبْلُوكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ﴾ (الأنعام، 165)، وخلقنا ﴿فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ (التين، 4) بأبعادنا الأربعة: الجسد، والعقل، والقلب، والروح. ﴿فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُّوحِي﴾ (الحجر، 29) حتى يمكننا الاستفادة من كل هذا الجدل والتضاد في الحياة من حولنا وفي أنفسنا ﴿فَالْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا﴾ (الشمس، 8) للتطور والتكامل والقرب من الله عز وجل.

ولذلك أيضاً سخر لنا الكون كله ليعيننا ﴿وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِّنْهُ﴾ (الجمعة، 13)، فجعل ما على الأرض زينة لنا لتدفعنا للحراك في هذه الحياة نحو الله، ولتخلق لنا ما نحتاجه من الشغف في حياتنا لننطلق ونسعى فيها بقوة. ﴿إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الْأَرْضِ زِينَةً لَّهَا لِيَبْلُوكُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا﴾ (الكهف، 7)، ثم أمرنا بالسعي فيها. ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾ (الملك، 15) لنحقق بذلك عبوديتنا لله والإذعان له سبحانه وتعالى. ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (الذاريات، 56)، لنحقق بذلك أعلى درجات التكامل والقرب منه سبحانه، ونستحق أن نكون خلفاء الله. ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾. (البقرة، 30).

ولأننا شركاء في هذه الإستراتيجية ومنفذوها الرئيسون لم يخفها الله عنا، بل بيّنها لنا بوضوح في كتابه الكريم، وأمرنا بالسعي فيها بكل ما أوتينا من قوة. ﴿فَفِرُّوا إِلَى اللَّهِ﴾ (الذاريات، 50)، والتسابق إليه سبحانه. ﴿وَالسَّابِقُونَ السَّابِقُونَ * أُولَئِكَ الْمُقَرَّبُونَ﴾ (الواقعة، 10، 11)، والتنافس على ذلك. ﴿وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ﴾ (المطففين،

26) لنحقق النجاح والفوز العظيم. ﴿وَمَا أَذْرَاكَ مَا عَلَيَّونَ * كِتَابُ مَرْقُومٍ * يَشْهَدُهُ الْمُقَرَّبُونَ﴾ (المطففين، 19: 21) و﴿ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ﴾. (التوبة، 72).

■ التطوُّر عبر العوالم الأربعة:

إن حياة الدنيا التي نعيشها ليست سوى محطة قصيرة في رحلة طويلة ومعقّدة تبدأ منذ خلق الإنسان في الرحم، وربما قبل ذلك، وتستمر حتى يوم القيامة. ما يميز هذه الرحلة هو أن الإنسان يتطوّر بشكلٍ مستمرٍ عبر هذه العوالم الأربعة. حيث ينمو الجنين في الرحم ليصبح كائنًا حيًا في الدنيا، ثم يتطوّر الإنسان في الدنيا لينتقل إلى عالم البرزخ، ومن ثم تنتقل إلى الآخرة في حالةٍ من الكمال الإنساني. إن الانتقال بين هذه العوالم يمثّل مراحل تطوّر طبيعيّة، حيث يتجاوز الإنسان القيود الماديّة ويتحرّك نحو النقاء الروحي والقرب من الله.

ما يميز الإنسان عن باقي المخلوقات هو قدرته على استثمار هذه العوالم الأربع بطريقةٍ تعزز من دوره كخليفة لله. فكلّ مرحلةٍ يمرّ بها الإنسان هي محطة لإعداده للعالم التالي، بحيث لا يكون الانتقال بين هذه العوالم مجرد تحولات زمنيّة، بل خطوات تكامليّة في رحلة السمو الروحي.

فالإنسان لا ينتقل بين هذه العوالم عبثًا، بل وفق نظامٍ دقيقٍ يهدف إلى رفع مستواه الروحي وتهيئته للمكانة التي يستحقها في الآخرة. إذا وعى الإنسان هذه الحقيقة، فإنه يدرك أنّ حياته في الدنيا ليست مجرد تجربةٍ ماديّة، بل هي ساحة للاختبار والإعداد لرحلته الأبديّة: ﴿يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدًّا فَمَلَأْ بِهِ﴾ (الانشقاق: 6).

وهكذا، فإن إدراك هذه الحقيقة يجعل الإنسان أكثر وعيًا بأهميّة أعماله اليوميّة، ويعزز فهمه بأن كل ما يفعله في الدنيا يشكّل جزءًا من مسيرته نحو الكمال الروحي والقرب من الله.

يقول الله تعالى: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِّن طِينٍ * ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ * ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَّوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنَ الْخَالِقِينَ * ثُمَّ إِنَّكُمْ بَعْدَ ذَلِكَ لَمَيِّتُونَ * ثُمَّ إِنَّكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ تُبْعَثُونَ﴾ (المؤمنون، 12-6).

◀ المرحلة الأولى: عالم الرحم

في عالم الرحم، يكون الإنسان في بداية نموّه الجسدي، محاطًا بحماية إلهية في "قرار مكين". هذا العالم يمثل المرحلة الأولى من تكوين الجسد وتطويره، حيث يتشكّل الإنسان ككائن حي مهياً للانتقال إلى المرحلة التالية. وهنا، يعتمد كل شيء على عوامل مادية وحيوية محضة، حيث لا يكون الإنسان دورّ واعٍ أو اختيار. ﴿وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ ۚ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ (النحل، 78).

◀ المرحلة الثانية: عالم الدنيا

بعد اكتمال نموّه في الرحم، ينتقل الإنسان إلى "عالم الدنيا" عبر عملية الولادة. هذا العالم هو المحطة الأكثر أهمية، حيث يكون الإنسان واعياً ومكلفاً ومسؤولاً عن أفعاله. يقول الله تعالى: ﴿إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُّطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَّبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا﴾ (الإنسان: 2). في هذا العالم، يتم اختبار الإنسان عبر التحديات والابتلاءات، ويكون له الحرية في الاختيار بين الخير والشر، بين طاعة الله أو الانحراف عن مساره.

الدنيا هي ساحة العمل والكدح، وهي المرحلة التي يمكن للإنسان فيها تطوير ذاته من خلال أعماله الصالحة واكتساب القيم الروحية والمعرفية. في هذه المرحلة، يستثمر الإنسان جهوده للتكامل الروحي، حيث يقول الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ﴾ (الانشقاق: 6). هذه الرحلة تتطلب من الإنسان أن يسير على منهج التشريع الإلهي ويواجه تحديات الحياة بقوة وإيمان.

◀ المرحلة الثالثة: عالم البرزخ

عندما يكتمل الدور الذي كُلف به الإنسان في الدنيا، ينتقل إلى المرحلة التالية وهي "عالم البرزخ". البرزخ هو العالم الذي يفصل بين الدنيا والآخرة، ويُعتبر محطة استكمال للتطور الروحي. يقول الله تعالى: ﴿وَمِنْ وَرَائِهِمْ بَرْزَخٌ إِلَى يَوْمِ يُبْعَثُونَ﴾ (المؤمنون: 100). في البرزخ، يظل الإنسان في حالة تطوّر، حيث تتكامل روحه وتستعد للانتقال إلى العالم الآخر، عالم الآخرة.

في هذا العالم، فيما عدا ما يعود عليه من أعماله وإنجازاته الصالحة التي قام بها أثناء حياته الدنيا، لا تكون هناك فرصة لاكتساب الأعمال الصالحة، وإنما يكون الإنسان في انتظار يوم القيامة، حيث يُحاسب على أعماله التي قام بها في الدنيا. وهنا، يتأمل الإنسان فيما قدمه ويتهيأ للانتقال إلى محطته النهائية.

◀ المرحلة الرابعة: عالم الآخرة

في عالم الآخرة، تُعرض كلّ نفس أمام الله بما قدّمت من أعمال، حيث تُحضر كل صغيرة وكبيرة. يقول الله تعالى: ﴿يَوْمَ تَجْدُ كُلُّ نَفْسٍ مَا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُحْضَرًا وَمَا عَمِلَتْ مِنْ سُوءٍ تَوَدُّ لَوْ أَنَّ بَيْنَهَا وَبَيْنَهُ أَمَدًا بَعِيدًا﴾ (آل عمران، 30). إن الانتقال إلى الآخرة يتم بالطريقة التي شكّلنا بها أنفسنا في الدنيا؛ بالصفات والملكات التي اكتسبناها أو فقدناها. وعليه، فإنّ سعادتنا أو شقاءنا هناك مرهون بنتائج أفعالنا في الدنيا وتفاعلنا مع قوانين عالم الآخرة. كما يقول الله تعالى: ﴿وَوَجَدُوا مَا عَمِلُوا حَاضِرًا وَلَا يَظِلُّمُ رَبُّكَ أَحَدًا﴾ (الكهف، 49).

إن هذا التفاعل يشبه حالة الأم الحامل المصابة بمرض الإيدز الذي لا يؤثّر على جنينها في الرحم، ولكنه يظهر عندما يدخل الطفل إلى عالم الدنيا ويتعامل مع قوانينه الصارمة. وهكذا نحن، نعيش في غفلة عن الحقيقة حتى يأتي يوم القيامة فينكشف الغطاء، كما قال الله تعالى: ﴿لَقَدْ كُنْتَ

فِي غَفْلَةٍ مِّنْ هَذَا فَكَشَفْنَا عَنْكَ غِطَاءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيدٌ ﴿ق، 22﴾.

وقد أشار السيد الطباطبائي إلى أن ما يواجهه الإنسان في الآخرة هو حقيقة أعماله، وليس جزاءً مفصلاً عنها. الأعمال محفوظة عند الله، وتظهر في الآخرة بما تستحقه، حيث يقول الله تعالى: ﴿لَا تَعْتَذِرُوا الْيَوْمَ إِنَّمَا تُجْزَوْنَ مَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ﴾ (التحریم، 7).

وحينما نتصور الجنة، قد يتبادر إلى أذهاننا صورٌ رتيبة لحياةٍ مادية مملة في قصورٍ وحدائق غناء، حيث الأنهار والخمر والعسل، محاطةً بالهور العين، وخدم الولدان المخدّون. يتساءل البعض: هل سنظل في حالةٍ دائمةٍ من الانغماس في هذه اللذائذ المادية؟ وهل كان كل هذا الجهد في الدنيا لاكتساب القوة الروحية والعقلية سينتهي بمكافأةٍ ماديةٍ بحته؟

ولكن الحقيقة أن ما ورد في القرآن عن نعيم الجنة ليس إلا جانباً منها، وما خفي أعظم. يقول الله تعالى: ﴿لَهُمْ مَا يَشَاءُونَ فِيهَا وَلَدَيْنَا مَزِيدٌ﴾ (ق، 35). ففي الجنة ما لا عين رأت، ولا أذن سمعت، ولا خطر على قلب بشر. قال تعالى: ﴿فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّا أُخْفِيَ لَهُم مِّن قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (السجدة، 17).

إنّ الجنة ليست مجرد حياةٍ مادية، بل هي عالم متكامل يعج باللذائذ الروحانية والعقلية التي تفوق كل خيال. وكما يقول الله تعالى: ﴿وَرِضْوَانٌ مِّنَ اللَّهِ أَكْبَرُ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ﴾ (التوبة، 72). إن أعظم لذة في الجنة هي رضوان الله والرضا بقربه.

الحياة في الدنيا رغم سعتها لا تقارن بسعة الحياة في الجنة. الدنيا، بكل ما تحويه من متع وآلام، هي خيالٌ عابر أشبه ما يكون بألعاب الواقع الافتراضي. في المقابل، الجنة هي الحياة الحقيقية بأبعادها المختلفة والتي لا تعرف حدوداً. يقول الله تعالى: ﴿وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهْوٌ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِیَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ﴾ (العنكبوت، 64).

الهدف من وجودنا في الدنيا هو تطوير طاقاتنا الإنسانية لتزدهر وتحقق في الجنة. وحياة الجنة ليست ثابتة أو مملّة، بل هي مليئة بالحركة والتغيير والتكامل نحو القرب من الله. قال تعالى: ﴿خَالِدِينَ فِيهَا لَا يَبْغُونَ عَنْهَا حِوَلًا﴾ (الكهف، 108). ففي الجنة، تتغير الأشياء بتغير الإنسان وتطوره، وتظل ملذاتها تتجدد مع تجدد الروح وتقدمها في مدارج الكمال.

في النهاية، الجنة هي المكان الذي يحقق فيه الإنسان ما يتوق إليه من عمق وتنوع في النعيم، وفق ما بناه لنفسه في الدنيا.

■ تمارين وأسئلة تأملية

◀ سؤال تأملي:

هل أهدافي الشخصية تتماشى مع دوري كخليفة لله في الأرض؟ أم أنني أبحث عن النجاح بطريقة تجردني من رسالتي الأسمى؟ خذ لحظات للتفكير في أهدافك الحالية، واسأل نفسك:

- ♦ هل أنا أعيش وفق رؤيةٍ تحقق لي النجاح فقط، أم أنني أبحث عن تأثير إيجابي أعمق؟
- ♦ هل أهدافي مرتبطة برسالتي في الحياة، أم أنها مجرد محطاتٍ مؤقتةٍ لا تعكس حقيقتي الداخلية؟
- ♦ كيف يمكنني تحقيق التوازن بين النجاح الشخصي والمسؤولية المجتمعية؟

◀ تمرين 1: تطبيق مفهوم الاستخلاف:

فكّر في حياتك اليومية، كيف يُمكنك أن تُطبّق مفهوم الاستخلاف في مختلف جوانبها؟ على سبيل المثال:

- ♦ في علاقاتك مع الآخرين: كيف يُمكنك أن تُساهم في نشر الخير والعدل بين الناس؟

- ♦ في عملك: كيف يُمكنك أن تُؤدّي عملك بِأمانة وإتقان، وأن تجعلهُ وسيلةً لِخدمة الآخرين؟
- ♦ في استخدامك للموارد الطبيعية: كيف يُمكنك أن تُحافظ على البيئة وتستخدم الموارد بِحكمة؟
- ♦ في تعلّمك وتطويعك لِنفِْسك: كيف يُمكنك أن تستثمر معرفتك وقدراتك لِخدمة الإنسانية؟

◀ تمرين 2: تحقيق التكامل:

- ما هي بعض الطُّرُق التي يُمكنك مِن خلالها تحقيق التكامل بين مُختلف جوانب حياتك؟ على سبيل المثال:
- ♦ كيف يُمكنك التوفيق بين عمَلِك وحياتك الأسريّة وعبادتك؟
 - ♦ كيف يُمكنك تخصيص وقتٍ لِلعناية بصحّتك الجسدية والنفسية والروحية؟
 - ♦ كيف يُمكنك مُوازنة الطموح المادي مع السعي نحو الآخرة؟



الفصل السادس

السير إلى الله

الفصل السادس

السير إلى الله

في رحلتنا نحو الله، تتجلى أمامنا مسارات متنوعة ومحطات متتابعة تقودنا في "درب الصدق الذاتي"، حيث يصبح السعي إلى الله تجربة عميقة ومتنوعة تعكس الحياة الروحية بكل جوانبها. إنَّ السير إلى الله ليس مجرد توجّه نظري أو ممارسة فردية منعزلة، بل هو مسار تتداخل فيه حياتنا اليومية مع متطلّبات النفس وأبعاد الروح؛ مسار يجمع بين التوجيه الإلهي والفطرة الإنسانيّة، ويدعونا للتكامل بين حاجات الجسد وتطلّعات الروح.

في هذا الفصل، نستعرض بتأنٍ محاور السير إلى الله، بدءًا من السعي لإشباع الحاجات الإنسانيّة بتوازن واعتدال، مرورًا بتطوير الذات والمعرفة

وصولاً إلى إنكار الذات في سبيل الله. وننتقل من التنظير إلى التطبيق عبر المبادئ الأساسية للسير إلى الله، من حبٍّ صادقٍ وثقةٍ راسخة، إلى إخلاصٍ متجدِّدٍ وتوازنٍ متكامل. وبينما نتناول هذه المسارات، نفكك بعض المغالطات الشائعة التي قد تحجبنا عن رؤية هذا الطريق النوراني بوضوح، لنتعلم كيف يمكن لكل تفصيلٍ في حياتنا أن يصبح خطوة نحو القرب من الله.

■ الصدق الذاتي: مفتاح السير إلى الله

كثيرون يعتقدون أنَّ السير إلى الله هو مجرد الالتزام بالعبادات أو ممارسة الطقوس الدينيَّة، لكنَّ الحقيقة أنَّ السير إلى الله هو رحلة داخلية عميقة تتجاوز الأفعال الظاهرة، لتركز على تحقيق التوازن بين العقل، القلب، الجسد، والروح (رحلة الصدق الذاتي).

السير إلى الله لا يعني فقط التقرب إليه من خلال الطاعات، بل يعني أن يكون الإنسان في حالة من الوعي العميق بحقيقته، بحيث يكون كل جانب من جوانب حياته متصلاً بهدفٍ أسمى، بدلاً من أن يكون مجرد سلسلة من الأفعال المنفصلة.

لهذا نجد أن القرآن الكريم لا يربط السير إلى الله فقط بالعبادات، بل يربطه بالجهد الداخلي والجهاد الأكبر، وهو "جهاد النفس". يقول الله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا﴾ (العنكبوت: 69).

وهذا يعني أن السير إلى الله ليس مجرد قرارٍ لحظي، بل هو عملية مستمرة من التزكية، وإعادة التوجيه الذاتي، والتصالح مع النفس.

لا يمكن للإنسان أن يسير إلى الله بصدقٍ إذا لم يكن صادقاً مع نفسه أولاً. كثيرون يعتقدون أنهم يسيرون في الطريق الصحيح، لكنهم في الحقيقة يعيشون حالةً من الانفصال الداخلي بين ما يعتقدونه وما يمارسونه في حياتهم اليومية.

الصدق الذاتي يعني أن يكون الإنسان في حالةٍ من الاتساق بين عقله، وقلبه، وأفعاله، وروحه. لا يمكن لإنسان أن يسير إلى الله وهو يحمل في داخله تناقضات لم يواجهها، أو مشاعر لم يعترف بها، أو أهدافًا تخالف قيمه الحقيقية.

ولهذا، نجد أنَّ القرآن الكريم يحذر من الانفصال بين الظاهر والباطن: ﴿وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ﴾ (الحشر: 19). فالذي ينسى الله، ينسى نفسه، ويعيش في حالة من الضياع الداخلي، حتى لو كان ظاهره متدينًا. أما الذي يسير إلى الله بصدق، فهو الذي يواجه نفسه بجرأة، ويبدأ بإعادة ترتيب حياته وفقًا لحقيقته العميقة.

■ رحلة الصدق الذاتي

قال سبحانه وتعالى: ﴿وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ آيَاتَيْنِ فَمَحْوًا آيَةَ اللَّيْلِ وَجَعَلْنَا آيَةَ النَّهَارِ مُبْصِرَةً لِّتَبْتَغُوا فَضْلًا مِنْ رَبِّكُمْ﴾ (الإسراء، 12). لقد أنشأ الله منهجين مترابطين متكاملين لسير الإنسان في درب الصدق الذاتي وتطويره وإعداده لحياة النعيم الخالدة: منهاج تشريعي متمثل في الشريعة الإسلامية، وآخر تكويني؛ حيث جعل الليل مظلمًا ليسكن الإنسان فيه، وجعل النهار مضيئًا مبصرًا ليسعى ويكدح فيه طلبًا للرزق والأمان وقضاء حاجاته الإنسانية الأخرى (المعبر عنها بفضل الله).

ولتحقق غايتك الوجودية المتمثلة في القرب من الله وعبوديته وتحقق السعادة والقوة والطمأنينة عليك أن تجمع بين المنهجين كليهما بقوة، فكما لا يمكن أن تفوز في لعبة كرة القدم دون أن تلعبها بقوة وفق القوانين المشرفة جاعلاً الفوز بالبطولة نصب عينيك، كذلك لا يمكن أن تفوز في الحياة الدنيا ما لم تعيشها بقوة وفق التشريع الإلهي، جاعلاً الفوز برضا الله نصب عينيك. ولهذا، حين ضرب اللعين عبد الرحمن بن ملجم الإمام علي (ع) بالسيف على أم رأسه وهو في سجوده، هتف عليّ ببهجة المنتصر: "فزت ورب الكعبة".

إنَّ السير والارتقاء في درب الصدق الذاتي ليس سوى تصحيح معتقداتك وأفكارك ونظرتك للحياة لتنسجم وتتوافق مع الفطرة المغروسة فيك، وممارسة ما يعزز هذه المعتقدات والأفكار الصحيحة وتجنّب ما يزعزعها، وحماية نفسك بممارسة التولي والتبري، وتعيم البيئة المحيطة بك ما أمكن سواء على مستوى حواسك الخمسة أو على مستوى الفكر والمشاعر، وممارسة الإصلاح. تأمل قوله تعالى: ﴿اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَالَّذِينَ كَفَرُوا أُولِيَاؤُهُمُ الطَّاغُوتُ يُخْرِجُونَهُم مِّنَ النُّورِ إِلَى الظُّلُمَاتِ﴾ (البقرة، 257).

إنَّ بلوغ مرحلة الصديقين يعني التحرر من كل الأغلال التي تحيط بك، ومن كل الظلمات والمشاعر السلبية: كالإحباط والخوف والقلق، ومن الضعف والخور، بل من عبوديتك لنفسك؛ فلا يبقى شيء في الدنيا - مهما عَظُمَ أو صَغُرَ - أثّرَ عليك، وإنما تكون خاضعًا منصاعًا بكلك لله ومتفانيًا فيه عزَّ وجلَّ، فتصل بذلك لمعدن العظمة والقوة والجمال، وهو نفسه معنى العبودية لله عز وجل. ورد في المناجاة الشعانية عن الإمام علي (ع): "إلهي، هَبْ لِي كَمَالَ الانْقِطَاعِ إِلَيْكَ، وَأَنْزِرْ أَبْصَارَ قُلُوبِنَا بِضِيَاءِ نَظَرِهَا إِلَيْكَ، حَتَّى تَخْرِقَ أَبْصَارَ الْقُلُوبِ حُجُبَ النُّورِ فَتَصِلَ إِلَى مَعْدِنِ الْعَظَمَةِ، وَتَصِيرَ أَرْوَاحُنَا مُعَلَّقَةً بِعِزِّ قُدْسِكَ".

لتطوير أنفسنا إلى هذا المستوى من العبودية الكاملة لله نحتاج إلى العمل على تعظيم عنصرين اثنين؛ أولهما: مقدار عبوديتنا لله (متمثلًا في الملكات والقدرات والمواهب والصفات الوجودية التي نملكها)، وثانيهما: مدى إدراكنا التام شعوريًا ولاشعوريًا معرفيًا وعاطفيًا وسلوكيًا لهذه العبودية. وهذان العنصران معًا يشكّلان "السير إلى الله".

■ محاور السير إلى الله

حدد الإسلام تشريعياً أربعة محاور متداخلة بسلوكنا إياها أثناء ممارسة حياتنا اليومية الطبيعية بجدية واتزان وفق الفطرة وتعاليم الإسلام وإرشادات العقل نطل نقترح إلى الله إلى أن نصل إلى مرحلة العبودية المطلقة له سبحانه، وهذه المحاور هي:

◀ المحور الأول: السعي لإشباع حاجتنا الجسمية والنفسية بتوازن واعتدال:

يُعَدُّ تحقيق التوازن في تلبية حاجات الإنسان الجسدية والنفسية أحد الأسس التي يعتمد عليها الإسلام في بناء شخصية مؤمنة قادرة على مواجهة تحديات الحياة دون إفراط أو تفريط. فالإسلام يعترف بطبيعة الإنسان واحتياجاته الجسدية والنفسية، ويقدم له منهاجاً لضبط هذه الحاجات بحيث تتحقق ضمن حدود متوازنة، تجعلها سبلاً للتقرب إلى الله لا أدوات للابتعاد عنه.

♦ أهمية تحقيق التوازن في تلبية الحاجات

تلبية الحاجات الأساسية تُعَدُّ ضرورة لبقاء الإنسان، لكنها تتحوّل إلى محرّكات روحية أيضاً إذا تمت بإدراكٍ ووعي، إذ ينطلق الإسلام من أن إشباع الحاجات الجسدية هو جزء من العبادة إذا كان ضمن حدود الاعتدال ولم يُشغل الإنسان عن ذكر الله والارتباط به. فقد قال تعالى: ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ﴾ (الأعراف، 32).

تؤكد هذه الآية أن الطيبات في الحياة مُباحة للمؤمنين، وأن الله تعالى شرع للإنسان الاستفادة من النعم التي خلقها له، شرط أن لا تكون هذه الطيبات مدخلاً للغفلة والبعد عن الغاية الروحية الكبرى ﴿رَجَالٌ لَا تُلِهِمُ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ﴾ (النور، 37). وهذا التوازن يُكسب المؤمن قدرة على الاستفادة من ملذات الدنيا دون أن تتحكّم في توجهاته أو تقطع صلته بالله ﴿مَنْ كَانَ يُرِيدُ ثَوَابَ الدُّنْيَا فَعِنْدَ اللَّهِ ثَوَابُ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ﴾ (النساء، 134).

♦ التوجيهات القرآنية للنظام الغذائي والسلوك الصحي

وضع الإسلام نهجًا محددًا لتحقيق هذا التوازن، فدعا إلى الاعتدال في تناول الطعام والشراب، وحذّر من الإفراط فيهما. قال تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (الأعراف، 31).

يُلاحظ أنّ الإسلام يهتم بتنظيم الجوانب الصحيّة والغذائيّة في حياة الإنسان، فالتناول المعتدل للطعام والشراب يقي من الأمراض البدنيّة، ويقلل من الاضطرابات النفسيّة الناتجة عن الإسراف. وينقلنا هذا إلى أفقٍ أوسع حيث يحقق الإنسان سلامًا داخليًا يجعله قادرًا على التركيز في عبادته والسعي نحو الله بقوةٍ وحيويّة.

♦ التوازن النفسي والرضا كحاجات أساسيّة للسير إلى الله

من جهة أخرى، لا يقف الأمر عند الحاجات الجسديّة فقط، بل يتسع ليشمل الجانب النفسي، حيث يدعو الإسلام إلى تهذيب النفس والتحكّم في الغرائز والرغبات، مع الإقرار بأهمية إشباعها بطريقةٍ تجعلها في خدمة الطريق إلى الله. على سبيل المثال: الحب، والسعادة، والانتماء تعدّ مشاعر طبيعيّة واحتياجات أساسيّة للإنسان. وهنا تأتي أهمية الاعتدال، بحيث لا يتحوّل السعي لتحقيق هذه المشاعر إلى هدفٍ بحدّ ذاته يعيق العبد عن السير إلى الله، بل يكون وسيلة لتعزيز القرب منه ﴿وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾ (الفرقان، 74).

♦ التطبيق العملي لتحقيق التوازن بين متطلبات الجسد والروح

الإسلام يُقدّم عباداتٍ وممارساتٍ تساعد المؤمن على تطبيق هذا التوازن، فالصيام مثلاً يُعدّ أداة فعّالة لتربية النفس وتهذيب الشهوات، ويُعلم الإنسان كيف يمكن له كبح جماح رغباته، ليصبح أكثر تحكّمًا في نفسه وأقلّ عبوديّةً لشهواته، مما يقوي إرادته ويساعده على مقاومة النزوات التي قد تُبعده عن طريق الله.

علاوة على ذلك، فإنَّ الصلاة تُعيد ضبط النفس، إذ تمثل استراحةً يوميةً ينتقل فيها الإنسان من حياة العالم المادي ليعيش لحظات روحانيَّة تذكِّره بالله، وتساعد على استعادة التوازن بين الجسد والروح ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾ (العنكبوت، 45).

♦ أثر تلبية الحاجات المتوازنة على الروحانيَّة

عندما يُلبى الجسد والنفس بطريقةٍ متوازنة ينشأ شعورٌ بالرضا الداخلي والاستقرار النفسي، مما يفتح أمام الإنسان المجال للتعمق في روحه والاقتراب من الله. فكلما قلَّ تعلُّقه بالشهوات الزائدة وابتعد عن الإفراط وجدَّ في نفسه حريةً أكبر للتوجُّه نحو العبوديَّة المطلقة.

في هذا السياق، يُصبح السعي لإشباع الحاجات الجسديَّة والنفسية عمليةً روحيةً، تجعل المؤمن أكثر امتناناً لنعم الله وأكثر التزاماً بتوظيفها فيما يُرضيه، ويصل في نهاية المطاف إلى حالة من السكينة والسلام الداخلي اللذين يدفعانه إلى الاقتراب أكثر من الله، كما قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَى لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ﴾ (الرعد، 29).

◀ المحور الثاني: تطوير الذات والمعرفة كرحلة للارتقاء نحو الله

في مسيرتنا نحو الله، يُعتبر تطوير الذات واكتساب المعرفة وتنمية الفضائل أركاناً أساسيةً، فهي السبيل لجعل كلِّ خطوةٍ في حياتنا معنىً يقربنا من الغاية العليا. الإسلام، بمنهجه الشمولي، لا ينظر لتطوير الذات كترفٍ أو كوسيلةٍ لتحقيق مكاسب دنيويَّة فحسب، بل يراها جزءاً لا يتجزأ من السعي نحو العبوديَّة الكاملة لله. هذا المحور يوجِّهنا إلى عوالم من الرقي الإنساني والسمو الروحي، حيث تتجلَّى صفات الإنسان الكامل، من الأخلاق إلى الإخلاص، ومن قوة الإرادة إلى الحكمة العميقة ﴿كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِّنْكُمْ يَتْلُو عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ﴾ (البقرة، 151).

♦ أولاً: الأخلاق - عطر الروح ورفي الإنسان

الأخلاق ليست مجرد سلوك، بل هي الجوهر الذي يعكس نقاء الروح وصفاء القلب. قال النبي (ص): **"إنما بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ"**، فالأخلاق هنا ليست زينة تضاف، بل هي ركنٌ أصيلٌ في بناء الإنسان الذي يسير إلى الله. تخيّل أن كلّ تعاملٍ وكلّ كلمةٍ وكلّ نظرةٍ تحمل فيها رحمةً وصدقًا وتواضعًا، هي خطوات تقربك من الله. وبهذا الفهم، يصبح التحلّي بالأخلاق رحلةً داخليةً نحو الله، حيث نغرس في أنفسنا خصالاً تجسد نقاء الرسالة الإلهية.

التسامح، والرحمة، والشجاعة، والصدق، والتواضع، كلها صفاتٌ ترفع الإنسان وترتقي به في درب الله. والفضائل ليست ممارساتٍ سطحيّة، بل هي انعكاس لروح محبة لله، ومخلصة للبشريّة. قال تعالى: **﴿وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ﴾** (العصر، 3). الفضائل هي ما يجعلنا أقرب للإنسانيّة في أبهى صورها، وهي تعبير صادق عن انسجامنا مع تعاليم الله.

♦ ثانياً: قوة الإرادة والعزيمة - أن تصمد أمام الرياح

حينما تتحدّى الحياة إرادتنا، وحينما نتعرّض للتجارب التي قد تضعفنا، يأتي دور الإرادة القويّة والعزيمة الصادقة. هذه الإرادة ليست عنادًا دنيويًا، بل هي رغبة عميقة في السير إلى الله، في مواجهة نزوات النفس وتحدياتها، وصمودًا في سبيل الحق. قال تعالى: **﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾** (آل عمران، 139). بهذا الصمود، يكتسب الإنسان القدرة على الثبات، ويجعل من إرادته وسيلة لتحقيق السلام الداخلي، متذكّرًا أن الله يبارك خطوات من يسعى بثبات.

♦ ثالثاً: الوعي والنضج - بصيرة القلب وعمق الفهم

الوعي في الإسلام هو نور ينير الطريق، والنضج هو الثمرة التي تجعل من الإنسان قادرًا على تحمّل المسؤولية والإحسان في كل أفعاله. والوعي

هو أن تميز الغاية من الوسيلة، وأن ترى الدنيا في ضوء الآخرة. قال تعالى: ﴿أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا﴾ (محمد، 24). والوعي هنا ليس مجرد معرفة سطحية، بل هو فهم عميق يجعلنا ندرك أن كل يوم هو فرصة لتقوية علاقتنا بالله، وأن كل حدث هو آية توجّهنا إلى التفكير والتدبر.

♦ رابعاً: الحكمة - لؤلؤة القلوب النيرة

الحكمة هي التي تجعلنا نرى ما وراء الحوادث، وندرك الرسائل الخفية في دروس الحياة. هي القدرة على اختيار الرد السليم في المواقف الصعبة، وعلى تحقيق التوازن في اللحظات الحرجة. والحكمة-في معناها الأعمق- هي أن ندرك أن كل شيء بيد الله، وأن الرضا سر الراحة الحقيقية. قال الله تعالى: ﴿يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ﴾ (البقرة، 269). من هنا، فالحكمة ليست فقط قدرة عقلية، بل هي نور ينبعث من القلب، يقودك في درب القرب من الله.

♦ خامساً: المعرفة - مفتاح الوصول وأداة الرقي

المعرفة في الإسلام هي وسيلة لفهم أسرار الحياة وأبعادها، وهي الطريق لتوسيع المدارك وبلوغ رؤية أعمق. فالعلم، ليس فقط للمعرفة النظرية، بل هو ليكون زاداً يمكننا من التفاعل الإيجابي مع العالم، والتعرف على آيات الله في الكون، ﴿إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ﴾ (فاطر، 25). المعرفة تضع أمامك خريطة الطريق، وتجعلك تتأمل في حكمة الله في خلقه، فتعلم أن كل ما في الكون يشير إليه.

♦ خاتمة المحور: مسار التكامل والتقرب إلى الله

السير إلى الله من خلال تطوير الذات ليس رحلة مؤقتة، بل هو نداء داخلي يقودنا إلى الانفتاح على كل كمال يرفعنا نحو الله. وكل لحظة نقرب فيها من الفضائل، وكل سعي نبذله في معرفة الله وطلب

الحكمة والوعي، هو بناءً لروحنا. وتطوير الذات هو عمق يعبر عنه الإسلام برحلة عميقة تنسم بالتوازن بين الروح والعقل والنفس، بين الحب لله والخير للخلق، بين السعي الدؤوب والرضا بكل قضاء وقدر.

بهذا التكامل، يصبح السير إلى الله ليس فقط واجبًا، بل تجربة روحية تملؤنا بالسكينة وتُشعرنا بأننا كلما سرنا خطوة في طريق الكمال اكتشفنا أفضًا أعمق وسموًا أعلى.

◀ المحور الثالث: إنكار الذات لأجل الله وغرس ثقافة العطاء والإصلاح

في مسيرتنا نحو الله، يدعونا الإسلام إلى الخروج من حدود الأنا الضيقة إلى رحابة الإنسانيّة الأوسع، إلى حيث يصبح عطاءنا جزءًا من رسالتنا في الحياة، وإصلاحنا للآخرين امتدادًا لإصلاحنا لأنفسنا. وليس السعي إلى الله رحلة فردية فقط، بل هي تجربة عميقة تشمل الآخرين؛ إذ يرتقي الإنسان عندما يتجاوز اهتماماته الشخصية ليقدم شيئًا أعظم، يسهم في خدمة الإنسانية ويجعل من وجوده سببًا لجعل الحياة أفضل. وهذا الإنكار للذات، مقرونًا بالعطاء والإصلاح، ليس تنازلًا عن الذات، بل هو ارتقاء بها في سمو عظيم.

♦ أولاً: العطاء - لغة القلوب النقية وشريعة المتقين

العطاء في الإسلام ليس مجرد فعل، بل هو روح تغلغل في قلب المؤمن وتُشعره بفرحة خاصة حينما يكون سببًا في إسعاد الآخرين. يقول الله تعالى: ﴿لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ﴾ (آل عمران، 92). والعطاء هنا ليس مشروطًا بكثرة المال أو بالقدرة المادية، بل هو صفة تتجلى في تفاصيل الحياة اليومية، في الكلمة الطيبة، في العون البسيط، وفي التضحية من أجل رفعة الآخرين. إنَّ المؤمن الذي يعطي بصدق يشعر بتلاشي الأنا أمام قوة المحبة والعطاء، وهذا يقربه من الله، لأنَّ الله هو المعطي الأول.

♦ ثانيًا: الإصلاح - دعوة صادقة لإنارة طريق الآخرين

يجعل الإسلام من الإصلاح فريضة، ويمدح الذين يسعون للخير في مجتمعاتهم ويزرعون بذور الإصلاح. قال تعالى: **﴿كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ﴾** (آل عمران، 110). إنَّ الإنسان حينما يسعى لإصلاح الآخرين يُعيد في الوقت ذاته إصلاح نفسه، ويُعيد تجديد إيمانه ورسالته. فالإصلاح لا يتوقَّف عند حدود النصح والإرشاد، بل هو عمل مستمر لتقديم النموذج الحي للإسلام القائم على الأخلاق والعمل الصالح.

♦ ثالثًا: إنكار الذات - تحرر النفس من قيود الأنا

إنكار الذات هو أن نرفع أنفسنا فوق شهواتها ورغباتها الشخصية، بحيث يصبح عملنا لأجل الله، وغايتنا في الحياة تزداد وضوحًا ونقاءً، بعيدًا عن مكاسب الدنيا أو مدح الناس. والإسلام يعلمنا أن الطريق إلى الله لا يكون إلا بترك الأنانية وتحقيق "الفناء في الله"، حيث يصبح عملنا متجردًا من الأنا، فنشعر بعمق الارتباط بالله الذي لا يدفعنا للبحث عن مكاسب مؤقتة، بل عن رضا أعمق من ذلك بكثير **﴿وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾** (الحشر، 9).

♦ رابعًا: التكافل الاجتماعي - حياة المجتمع بروح الأخوة والتعاضد

إنكار الذات والعطاء ليسا مجرد شعور فردي، بل هو أسلوب حياة يتجلَّى في حياة المجتمع الإسلامي حيث يشعر الفرد بمسؤولية تجاه الآخرين. قال النبي (ص): **"مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم كمثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى"**. بهذا المفهوم، يتحوَّل العطاء إلى منظومة حياتية، وينشأ مجتمعٌ متكافلٌ متراحم، يزخر بالخير والإصلاح الذي يمتدُّ إلى كلِّ جوانب الحياة.

♦ خامسًا: الإيثار - أعلى مراتب العطاء لأجل الله

الإيثار هو أن تفضّل الآخرين على نفسك في سبيل الله، وهو من أعلى مراتب الإيمان. حينما يعطي الإنسان من حاجته، ويؤثّر الآخرين على نفسه، فإنه بذلك يبلغ قمة الإنكار للذات والتجرّد لله. يقول الله تعالى: ﴿وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ﴾ (الحشر، 9). وهنا تتجلى الروحانيّة العميقة التي تجعل الإنسان يستمد سعادته من إسعاد الآخرين، ويشعر بقيمة عظيمة في كونه جزءًا من تحقيق الخير في حياة الناس.

♦ خاتمة المحور: القرب من الله عبر العطاء والإصلاح

إنّ السير إلى الله عبر العطاء والإصلاح وإنكار الذات، رحلة مليئة بالسلام الداخلي والنور الروحي، حيث يتسامى الإنسان فوق نفسه ليصبح أداة خير ورحمة. وكلما تخلينا عن ذواتنا من أجل إسعاد الآخرين اقتربنا من الله، وتعمّقنا في معنى العبوديّة له. هذا العطاء هو الذي يترك الأثر الأبدي، وهو الذي يُشعر الإنسان بأن حياته أصبحت رسالة، وأن وجوده لم يكن عبثًا، بل كان رحلة عظيمة ملؤها النور والخير في سبيل الله.

◀ المحور الرابع: ذكر الله وعبادته - السبيل إلى الطمأنينة والاتصال الدائم بالله

يُعَدّ ذكر الله وعبادته الركيزة الأساسية التي يقوم عليها السعي إلى الله، وهو المحور الأعظم الذي يتغلغل في حياة المؤمن ويمنحه الطمأنينة والسعادة الحقيقيّة. وفي هذا المحور يجد الإنسان نفسه أمام نافذة مفتوحة على الأبدية، تربطه بالله الذي لا تتوقّف رحمته وعنايته. والذكر ليس مجرد تكرار كلمات، بل هو حياة حقيقيّة يعيشها المؤمن، حيث يظل قلبه متصلًا بالله، ويظل وعيه مركّزًا على معاني الإيمان واليقين بقدرة الله ومحبته.

♦ أولاً: ذكر الله - غذاء الروح ونور القلب

يقول الله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد، 28). الذكر هو طريق للسكينة النفسية والتوازن الروحي، يمنح القلب شعوراً عميقاً بالراحة والثبات. وفي زحمة الحياة-حيث تتشتت الأفكار والاهتمامات- يكون الذكر بمثابة واحة للروح، يعود إليها المؤمن ليستمد الطمأنينة والحكمة.

إن تكرار أذكار التوحيد والاستغفار والحمد والشكر ليس مجرد طقوس، بل هو وسيلة ليتفاعل القلب بعمق مع الله، حيث يفرغ المؤمن أحماله ويملاً قلبه باليقين، ويمرّن نفسه على الرضا والتسليم.

♦ ثانياً: الصلاة - لقاء يومي وتجديد للعهد مع الله

الصلاة هي أعظم أركان العبادة، وموعدٌ يومي للقاء العبد بربه، حيث يُلقي همومه ويجدد إيمانه. يقول النبي (ص): "أَرْحَنُ بَهَا يَا بَلال"، إشارة إلى أن الصلاة ليست واجباً فقط، بل هي راحةٌ وسكينة تلقي بظلالها على حياة الإنسان. فالصلاة تجعل القلب متصلاً بالله، وتغرس فيه شعوراً بالسكينة والاطمئنان، وتعزز من قدرته على الثبات أمام تحديات الحياة.

ولأن الصلاة موزّعة على اليوم كله، فإنها تحافظ على اتصال دائم بالله، وتعيد تركيز الإنسان نحو هدفه الحقيقي. إن الصلاة تُعدّ تدريباً عملياً للإنسان ليعيش حالة الخشوع والانضباط، فهي تُعلم القلب السكون وتطهر النفس من الغفلة، وتغرس في المؤمن ثقافة الصبر واليقين ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ (البقرة، 45).

♦ ثالثاً: التأمل في خلق الله - إحياء الشعور بالعظمة والإجلال

إنَّ التفكّر في الكون والتأمّل في آيات الله من حولنا جزء أصيل من العبادة، وهو وسيلة للتذكير بعظمة الله وحكمته. يقول الله تعالى: ﴿قُلْ **انظُرُوا مَاذَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ**﴾ (يونس، 101). إنَّ التأمل في مظاهر القدرة الإلهية في خلق السماء والأرض والبحار والكائنات يفتح أمام المؤمن نافذة على الكمال الإلهي، ويجدد في قلبه الحب والخشية لله.

التأمل ليس فقط نظرة ماديّة للخلق، بل هو شعور يملأ القلب بعظمة الخالق، ويعزز من وعي الإنسان بمكانته في هذا الكون. فكلّ مشهدٍ طبيعي، وكلّ تفاصيل الحياة، هي دعوة للتفكّر وللرجوع إلى الله بروحٍ ممتلئةٍ بالتقدير والامتنان.

♦ رابعاً: الدعاء - قوة الاتصال بالله وتفريغ الهموم

الدعاء هو السلاح الذي يلجأ إليه المؤمن في لحظات الضعف والحاجة، وهو التعبير الصادق عن الاحتياج لله. يقول الله تعالى: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ **ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ**﴾ (غافر، 60). فالدعاء يجعل الإنسان يشعر بالقرب من الله، ويفتح له باب الرحمة والمغفرة، فيعيش على يقينٍ بأن الله يستجيب له ويعينه.

إنَّ الدعاء ليس مجرد طلب للحاجات، بل هو تواصلٌ مستمر بين العبد وربّه، يجدد إيمانه ويعزز من ثقته بالله. فحين يدعو الإنسان ربه بكل ما يجول في خاطره، يشعر بالراحة النفسيّة والسكينة، ويدرك أن الله يسمعه ويعرف حاله، فيرتبط به بعمق أكبر ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي

فَإِنِّي قَرِيبٌ أَجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾ (البقرة، 186).

♦ خامسًا: التسبيح والاستغفار - طهارة النفس وصفاء الروح

التسبيح والاستغفار هما وسيلتان لتطهير القلب وتنقيته من الذنوب والشوائب، فالتسبيح يرفع المؤمن إلى آفاق الروحية العالية، والاستغفار يطهر النفس ويعيدها إلى حالتها النقية. يقول الله تعالى: ﴿وَأَسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ﴾ (هود، 3).

الاستغفار يعلم الإنسان التواضع، ويجعله في حالة دائمة من الرجوع إلى الله، والاعتراف بتقصيره، مما يجعله دائمًا على استعداد لتصحيح مساره وتقوية إيمانه. أما التسبيح، فهو إعلان دائم للقداسة والتزنيه لله، يجعل المؤمن يعيش في حالة من التقديس لله وإدراك لعظمته.

♦ خاتمة المحور: ذكر الله وعبادته - حياة القلوب ومعراج الروح

إنَّ ذكر الله وعبادته ليس مجرد واجب، بل هو حياة للقلوب وسكينة للعقول، وهو الأفق الذي يربط المؤمن بالله في كل تفاصيل حياته. وبهذا الذكر، يستمد المؤمن طاقته، ويجدد إيمانه، ويعيش حياته بروح مطمئنة، مؤمنة بأن كل ما يحدث هو بإرادة الله وحكمته. إن هذه العبادة الدائمة تجعل المؤمن قويًا، مستعدًا لمواجهة تحديات الحياة، واثقًا بأن كل ما يفعله هو خطوة تقربه من الله، وأنَّ سعادته الحقيقية تكمن في قربه من خالقه ﴿فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِن فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (الجمعة، 10).

◀ خاتمة محاور السير إلى الله:

لم يكتف الله سبحانه وتعالى بدفعنا نحو هذه المحاور الأربعة نظرًا من خلال التشريعات، بل أسس عددًا من الآليات والممارسات التي تقودنا نحو هذه المحاور، قال تعالى: ﴿الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ

عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمْ الْإِسْلَامَ دِينًا (المائدة، 3)، بل قبل ذلك كله خَلَقْنَا وَخَلَقَ الكون بالشكل الذي يقودنا تلقائيًا إليه سبحانه وتعالى. ﴿وَسَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِّنْهُ﴾ (الجاثية، 13) ما لم يختار الإنسان بإرادته أن ينحرف عن درب الله.

الطرق الموصلة إلى الله: رحلات شخصية نحو القرب الإلهي

بعد استعراض المحاور العامة للسير إلى الله، ننتقل إلى مفهوم "الطرق الموصلة إلى الله"، الذي يعكس التنوع الفريد في تجارب السعي الروحي لكل فرد. في الإسلام، تتعدد الطرق التي يسير فيها الناس نحو الله بتعدد ظروفهم وشخصياتهم وبيئاتهم؛ فكل إنسان له طريقه الخاص في السعي للوصول إلى الله، وهذا ما يعكس شمولية الإسلام وتقبله للاختلافات الفردية.

أولاً: الخصوصية الفردية في السير إلى الله

الله خلق كل إنسان بصفاتٍ واستعدادات خاصة به، مما يعني أن ما يُقَرَّبُ فرداً من الله قد يختلف عما يُقَرَّبُ غيره، بناءً على قدراته النفسية وظروف حياته. وهذه الرحلة هي رحلة فريدة تبدأ من إدراك الإنسان لصفاته الخاصة، فيُصبح واعياً لنقاط ضعفه ونقاط قوته، ويبدأ بإيجاد الطريق الذي يعينه على تجاوز العقبات التي تعترض طريقه إلى الله. يقول الله تعالى: ﴿وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ﴾ (النمل، 19)، وهو ما يعبر عن تميّز هذه الرحلة لكل شخص على حدة، فيكون سعيه مبنياً على إرادته وإمكاناته ومجهوده الشخصي.

ثانياً: تكيف السعي مع الظروف والتحديات

كل إنسان يواجه تحدياتٍ وأحداثاً مختلفة في حياته، وهذه التحديات ليست مجرد عقبات، بل هي وسائل تُعينه على تطوير نفسه والاقتراب

من الله. إذ قد يمرّ شخصٌ بتجارب صعبة مثل فقدان عزيز أو مرضٍ مزمن، وتكون هذه التجارب هي نقطة التحوّل في رحلته الروحية. إنّ مواجهة التحديات بعزيمة واحتسابٍ تُعزّز قوة الإيمان، وتجعل المؤمن يدرك أن هذه المواقف قد تكون اختباراً أو وسيلة للتقرب من الله، قال الله تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ (البقرة، 155).

◀ ثالثاً: التنوّع في العبادات وأبواب القربات

أبواب القربات إلى الله كثيرة، ويختلف الناس في طرقهم إليها بناءً على طبيعتهم، فهناك من يجد قربه من الله في الصلاة والقيام، وآخرون يجدونه في الصدقة والعطاء، وهناك من يتقرب إليه من خلال العلم والتعليم. يقول النبي (ص): "إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ"؛ فكل عمل صالح يقوم به المسلم يمكن أن يكون طريقاً خاصاً له إلى الله، بشرط أن يصحبه الإخلاص وحسن النية.

هذا التنوّع يعطي الإنسان حرية في اختيار ما يناسبه ويشعره بالقرب من الله، ويخفف من التكلّف؛ فالمسلم يمكنه أن يسلك طريق الخير والعبادة الذي يشعر بأنه الأقرب إلى قلبه، طالما أنّ النية خالصة لله، مما يعزز لديه الدافعية والاستمرارية.

◀ رابعاً: لذة السعي إلى الله - الرياضة الروحية للروح

إنّ السعي إلى الله ليس مجرد واجب ديني، بل هو تجربة عميقة تمنح المؤمن لذة روحانية تفوق متع الدنيا، على الرغم من أن هذه الرحلة قد تتطلب جهداً وصبراً، فإنها تُشعر المؤمن بسعادة لا يجدها في شيء آخر. يقول الإمام علي زين العابدين عليه السلام في مناجاته: "إِلَهِي، مَنْ ذَا الَّذِي ذَاقَ خِلَاوَةَ مَحَبَّتِكَ فَرَامَ مِنْكَ بَدَلًا؟ وَمَنْ ذَا الَّذِي أُنْسَ بِقُرْبِكَ فَابْتَغَى عَنْكَ جَوْلًا؟"، مؤكداً على أن من عرف لذة القرب من الله، لن يبحث عن بديلٍ لذلك.

إنَّ هذه اللذة تجعل السعي إلى الله يشبه الرياضة البدنيَّة؛ ففي البداية قد يكون صعبًا، لكن سرعان ما يُصبح الإنسان متعلِّقًا به، ويشعر بسعادةٍ في كل خطوة تقَرِّبه من الله. بل يصبح هذا السعي هو المصدر الأساسي للطمأنينة والرضا في حياته، حيث يجد فيه السلام من القلق والخوف والحزن.

◀ خامسًا: انعكاس السعي إلى الله على السعادة النفسيَّة

إنَّ السير إلى الله ليس فقط سعيًا للنجاة في الآخرة، بل هو علاج روحي ونفسي يخلِّص الإنسان من المشاعر السلبية كالقلق والاكتئاب واليأس. فكلما اقترب الإنسان من الله، ازداد يقينه واطمأن قلبه، وأصبح قادرًا على مواجهة تحديات الحياة بثقةٍ وتفأؤل. الحياة التي يسودها الإيمان والقرب من الله، تُصبح حياة مليئة بالسلام الداخلي والسعادة العميقة التي تملأ القلب.

◀ خلاصة

إنَّ الطرق الموصلة إلى الله كثيرة ومتنوعة، تعكس شموليَّة الإسلام وتقبُّله للتنوُّع الفردي. ففي رحلته الروحيَّة، يسلك كل إنسان طريقًا يتناسب مع ذاته، محقِّقًا بذلك هدفه في القرب من الله بطريقة تتلاءم مع ظروفه وقدراته. وهذا السعي -الذي قد يكون شاقًّا في بدايته- يتحوَّل إلى رحلة مليئة بالرضا والسعادة العميقة، ويغمر المؤمن بالسكينة والراحة، مما يجعل حياته أقرب إلى السلام النفسي والطمأنينة الروحيَّة.

■ مبادئ السير إلى الله:

السير إلى الله هو رحلةٌ روحانيَّة عميقة تسعى فيها النفس للوصول إلى الكمال والانسجام مع إرادة الخالق. وهذه الرحلة لا تقتصر على ممارسة الطقوس الدينية فحسب، بل تشمل تجديد النوايا وإصلاح السلوك، ومواجهة الحياة بحبٍّ ووعيٍّ وتوازن. ومن خلال مبادئ أساسية -كحبِّ الله، والثقة به، والتوازن في أداء الواجبات، والإخلاص في النية،

والرفق بالنفس- يتكوّن فينا الدافع للاستمرار، وتتناغم قلوبنا مع القيم الروحية التي تجعلنا أكثر قربًا من الله. وبهذه المبادئ، يصبح السير إلى الله تجربة مؤثرة تحوّل كل تفاصيل الحياة إلى خطوات ثابتة على طريق الوصول إلى السعادة الحقيقية والطمأنينة.

◀ المبدأ الأول: حب الله: الدافعية الكبرى للسير نحو الله

يُعَدُّ حُبُّ الله والارتباط به أحدَ أعظم الدوافع الفطرية وأصدقها عمقًا داخل كيان الإنسان، إذ إن هذا الحب متجذّر في صميم الفطرة الإنسانية، كما جاء في قوله تعالى: ﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا﴾ (الروم، 30). هذا الحب ليس مجرد ميل عاطفي عابر؛ بل هو شوق حقيقي ومحرك قوي يعبر بنا من عوالم المادة إلى آفاق أُسمى ﴿وَلَكِنَّ اللَّهَ حَبَّبَ إِلَيْكُمُ الْإِيمَانَ وَزَيَّنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ وَكَرَّهَ إِلَيْكُمُ الْكُفْرَ وَالْفُسُوقَ وَالْعِصْيَانَ﴾ (الحجرات، 7). لكن هذا الدافع قد يُحجب بسبب انشغال الإنسان بالمتطلبات الدنيوية وتعلّق النفس بالأشياء الزائلة، فينشأ عن ذلك ميل إلى ملاحقة الكمالات المادية والمعنوية في مظاهر الحياة. وهذه الميل في جوهرها تجليات لجوهر أعمق؛ حيث يعبّر السعي وراء الجمال والكمال والخير عن نداء الروح الفطري نحو الله.

وهنا تتجلّى أهمية معرفة الحقيقة الكامنة خلف هذه الرغبات الدنيوية. فكلّ جمال وكل كمال نبحت عنه هما تجلٍ للكمال المطلق لله، وكل خيرٍ نطمح إليه هو جزء من رحمته ولطفه. وكلما ارتقت معرفتنا بالله ازداد وعينا بكونه هو مصدر الغنى والقوة والجمال، وازداد تعلّقنا به تعالى؛ حتى نصل إلى حالة تنهاوى فيها الحُجُب وتتنقى أرواحنا من علائق الدنيا. عندها، يُصبح حُبُّ الله دافعًا جليًا ومحركًا أساسيًا للحياة، فنرى تجليات الله في كل شيء؛ كما قال الإمام علي (ع): "ما رأيت شيئًا إلا ورأيت الله قبله وبعده ومعه."

◀ الامتنان لله - ملكية الله وحق الشكر

تتجلى ملكية الله لنا في كونه الخالق والمأنح؛ فهو مالكن الحقيقى الذى أوجدنا من العدم، والذى أسبغ علينا نعمه الظاهرة والباطنة، فكان حبه فطرة تنبع من إدراكنا لفضله علينا. وليس هذا الفضل مجرد مظهرٍ اعتباري، بل هو حقيقة محضة؛ فكما أنّ الله هو خالق الوجود، إفاضته للوجود علينا وعلى الكون مستمرة في كل لحظة من دون انقطاع، وهو مالك كل رزقٍ ناله وكلّ نعمةٍ نتمتع بها، وكل ما نحصل عليه من خير هو منه وحده، وقد قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ﴾ (فاطر، 15). من هنا يتجلى أنّ الشكر لله واجبٌ يُحسّسه الإنسان في عمق روحه، فهذا الشكر يُقربنا إليه، ويدعونا إلى الشعور بالحب تجاهه، ويزرع في قلوبنا راحةً لا تتحقق إلا بالخضوع له وحده، ﴿ذُرِّيَّةٌ مِّنْ حَمَلْنَا مَعَ نُوحٍ إِنَّهُ كَانَ عَبْدًا شَكُورًا﴾ (الإسراء، 3).

◀ لذة العبودية لله - العبودية بوصفها مصدرًا للراحة والبهجة

عندما يتعمّق حب الله في قلوبنا، تتحوّل العبودية لله إلى مصدر فرح وسعادة لا تضاهى، فتصبح العبادة علاقة من الشكر والامتنان بدلاً من مجرد تكليف. هذا الشعور النابع من حب الله يمنحنا نظرةً متجددةً لكل تفاصيل حياتنا؛ فعبادة الله وخدمته تصبحان لذةً نتذوّقها ونتمنى دوامها، لا عبئاً نحمله. يقول الإمام السجاد (ع) في مناجاة المحبين: "يَا مَنْ أَنْوَارِ قُدْسِهِ لِأَبْصَارِ مُحِبِّهِ رَائِقَةٌ وَسُبْحَاتُ وَجْهِهِ لِقُلُوبِ عَارِفِهِ شَائِقَةٌ يَا مَنْ قُلُوبِ الْمُشْتَاقِينَ وَيَا غَايَةَ آمَالِ الْمُحِبِّينَ".

◀ المعرفة بالله - المفتاح للارتقاء في حب الله

يقول الإمام علي (ع) في نهج البلاغة: "أَوَّلُ الدِّينِ مَعْرِفَتُهُ، وَكَمَالُ مَعْرِفَتِهِ التَّصَدِّيقُ بِهِ، وَكَمَالُ التَّصَدِّيقِ بِهِ تَوْجِيدُهُ، وَكَمَالُ التَّوْجِيدِ الْإِخْلَاصُ لَهُ..."، فكلما زادت معرفتنا بالله زادت محبتنا له، وزاد شوقنا للإخلاص له، وازدادت لذة العبادة.

لكي نُشعل جذوة حب الله في قلوبنا، لا بدّ لنا من طلب المعرفة الصادقة التي تزيد من وعينا بجمال الله وعظمته. فكلما عرفنا الله أكثر ازدادت محبتنا له، وازداد شغفنا للقرب منه، وهذا الشغف هو الذي يعطينا الطاقة والدافع للسير إليه. إن التعلّم والتأمل وممارسة الحياة بما يتفق مع القيم الإيمانية جميعها وسائل تعمّق محبتنا لله وتثري عقولنا وأرواحنا، فنزداد انسجامًا مع دعوتنا الروحية.

◀ التوجّه إلى الله محور للحياة - حبّ الله والدوافع الحياتية

حبّ الله ليس عاطفةً معزولةً عن الدوافع الحياتية الأخرى؛ فهو لا ينفسها ولا يحول دونها، بل هو الدافع الأسمى الذي يتداخل مع كل جوانب حياتنا. إنما تتكامل الدوافع نحو النجاح والكمال والرضا مع حبّ الله، وتصبّ في مسار واحد؛ فكلّ عمل نقوم به، وكلّ خير نسعى إليه، إنما هو طريق للسير نحو الله إن اقترن بنية صادقة وخالصة. ومن خلال هذا التكامل بين حبّ الله وتحقيق الذات على مستوى الواقع المادي، يرتقي الإنسان في سعيه إلى الله، جامعًا بين حاجاته الروحية والجسدية في وحدةٍ متناغمة، ليحيا حياة تُبهِج الروح وتغمرها سلامًا دائمًا.

بهذا، يُصبح حبّ الله هو الركيزة الأولى والمبدأ الأعظم للسير إليه، وبهذا الحب نصل إلى معنى حياتنا، فنحيا في رحابه ساعين نحو الكمال الإلهي الذي يرفعنا من مستوى المادة إلى آفاق الأبدية.

◀ المبدأ الثاني: الثقة بالله: محور السير نحو الطمأنينة والسلام

إنّ السير إلى الله ليس مجرد خطواتٍ نسيرها في اتجاهٍ واحد، بل هو تفاعلٌ حي ومتبادل، يبدأ من الله سبحانه الذي يجذبنا برحمته ويهدينا لطريقه، ويتجلّى هذا المعنى العميق في مناجاة الإمام السجاد (ع) في دعاء أبي حمزة الثمالي، إذ يقول: "بِكَ عَرَفْتُكَ، وَأَنْتَ دَلَلْتَنِي عَلَيْكَ، وَدَعَوْتَنِي إِلَيْكَ، وَلَوْلَا أَنْتَ لَمْ أَدْرِ مَا أَنْتَ". إن الله سبحانه هو البداية والنهاية، وهو الذي يغمرنا بلطفه ليعيد قلوبنا إليه. غير أن هذا الجذب

واللطف من الله تارة يكون بالنعم وأخرى بالمصائب والابتلاءات، وفق ما يناسبنا ونحتاج إليه، وفق التقدير الإلهي.

الثقة بالله، إذن، هي تلك القوة التي ترفعنا فوق المخاوف وتحفظ توازننا في مواجهات الحياة، حيث نحيا بإيمانٍ راسخ أن الله معنا في كل خطوة.

تبدّى هذه الثقة في القدرة على تجاوز الابتلاءات والمصاعب؛ فكم من المرات تأتي التجارب الصعبة لتختبر عمق هذه الثقة، ولتزيدنا قرّباً من الله وإدراكاً بأنّ البلاء في جوهره رحمة مخبأة، قال تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ * الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ * أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾ (البقرة، 155-157).

♦ اليقين بالله: أمانٌ في وسط العواصف

كلما ازداد علمنا بالله نَمَت ثقتنا به؛ لأنّ المعرفة بالله تنير بصيرتنا، وتُثَبِّت قلوبنا، وتمنحنا السكينة في الأزمات. إنها الثقة التي تجعلنا ندرك أنّ لله حكمة عليا فيما يختاره لنا، وأنه مهما ضاقت بنا الدنيا، فإنّ الله لا يتخلّى عنا، وكتبَ على نفسه الرحمة لعباده المؤمنين. يقول جل جلاله: ﴿قُلْ لِّمَن مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ قُلْ لِلَّهِ كَتَبَ عَلَىٰ نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ﴾ (الأنعام، 12).

لكن هذه الثقة تحتاج إلى يقينٍ راسخٍ بوجود الله وقربه منا، فلا نخشى فقدان الرزق أو الصحة أو الأمن؛ لأننا نعلم أنّ كل شيء من الله وإليه يعود. هذا اليقين يُشبه القوة التي تمسك بأيدينا ونحن نتخبط في ظلمات الحيرة، فتملاً قلوبنا بالهدوء ونفوسنا بالاطمئنان ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾ (البقرة، 186).

♦ التسليم لله: حكمة العطاء والمنع

قد يضعنا الله أحياناً في مواقف نعتقد أنها محنة، لكنّه سبحانه يعلم حكمة تلك اللحظات القاسية. وقد يحرّمنا الله من شيء كنّا نظنه خيراً لنا، ويمنحنا آخر لم نتوقّعه؛ فهو سبحانه ﴿وَلَوْ بَسَطَ اللَّهُ الرِّزْقَ لِعِبَادِهِ لَبَغَوْا فِي الْأَرْضِ وَلَكِنْ يُنَزِّلُ بِقَدَرٍ مَّا يَشَاءُ إِنَّهُ بِعِبَادِهِ خَبِيرٌ بَصِيرٌ﴾ (الشورى، 27). بهذا الفهم، تتحوّل الصعوبات إلى مساراتٍ من العطاء، فيصبح حرماننا من أمرٍ معين جزءاً من تدبير الله الحكيم، ويصبح تأخّر تحقيق الرغبات وسيلة لتقوية الصبر وتعميق الإيمان.

♦ رفض وساوس الشيطان وتعزيز الإيمان

على الرغم من يقيننا برحمة الله، يسعى الشيطان لزرع الشك في قلوبنا، محاولاً الإيهام بأنّ الله لا يريد لنا الخير. لكنّ الحقيقة التي يجب أن نتشبّث بها هي أن الله أرحم بنا من أنفسنا، وأنه يهدينا دائماً للخير. وكما لا يمكن أن نصدّق أي اتهام مهما كان مقنعاً ضد حبّ الأم التي رعتنا وتفانت في محبتنا، كيف إذاً نسمح للشيطان بأن يُشكّكنا في رحمة الله؟ في مناجاة الراجين، يتساءل الإمام زين العابدين (ع): "كَيْفَ أَرْجُو غَيْرَكَ وَالْخَيْرُ كُلُّهُ بِيَدِكَ؟! وَكَيْفَ أُؤَمِّلُ سِوَاكَ وَالْخَلْقُ وَالْأَمْرُ لَكَ؟!"

♦ التوكّل والثقة بالله: مبدأ الانطلاق وعمق الإيمان

الثقة بالله تُحرّر النفس من التعلّق بالأسباب وتُعزّز التوكّل على الله. وهذا التوكّل لا يعني التواكل أو التخلّي عن بذل الجهد، بل هو التوازن العميق بين السعي والعمل والثقة الكاملة بأنّ النتيجة بيد الله وحده، فعن الرسول الأعظم (ص): "اعْمَلْهَا وَتَوَكَّلْ".

فالإيمان الذي دعا إليه الأنبياء لم يكن مجرد شعور، بل كان التزاماً بالتوكّل على الله وحده، وبالابتعاد عن التعلّق الزائد بأيّ قوة أو سبب غير الله. ﴿وَعَزَّيْنَا مُوسَى الْكِتَابَ وَجَعَلْنَاهُ هُدًى لِّبَنِي إِسْرَءِيلَ إِلَّا تَتَّخِذُوا مِنْ دُونِي وَكِيلًا﴾ (الإسراء، 2).

♦ أثر الثقة بالله على حياتنا اليومية

في كل يوم، في كل تحدٍ، في كل أملٍ وخيبة، نستمد من ثقتنا بالله طاقة استثنائية للمضي قُدَمًا. إنها التي تحمينا من اليأس والقلق، وتملأنا بالتوازن النفسي والعاطفي. فكلما ازددنا ثقة بالله أصبحنا أقدر على مواجهة تحديات الحياة بعقلانية وسكينة، متيقنين أن الله حاضر في كل موقفٍ معيناً لكل محتاج، حكيمًا في كل تدبير.

◀ المبدأ الثالث: الإخلاص لله: جوهر القرب الحقيقي إلى الله

قد تكون أعمالك اليومية -سواء كانت اجتماعية أو مهنية أو تطويرية أو غيرها- ذات نوايا حسنة، تدفعها دوافع نبيلة أو أهداف سامية، فتجني من هذه الأعمال بركةً وثوابًا وقرَّبًا من الله. لكن، حين تكون نيتك في هذه الأعمال خالصةً لله، يصبح الأثر مختلفًا تمامًا، ويتجاوز حدود الثواب المعتاد، ليصبح وسيلةً للتقرب إلى الله بعمق لا تُدرك حدوده.

الإخلاص لله يعني أن تكون نيتك محوريةً وراسخة، لا تتعلّق بمدح الناس ولا بشعور النجاح الشخصي، بل تتوجّه لله وحده، ابتغاء مرضاته. إنّ هذا الإخلاص في العمل يُعدُّ بمثابة الرابط الذي يفتح لنا أبواب الرحمة الإلهية، ويجعلنا نتلقى العناية والهداية من الله، وهو العامل الأشد تأثيرًا في استجابة الله لنا وفيض رحمته علينا.

♦ الإخلاص أن تكون مع الله في كل نبضة

الإخلاص هو أن تجعل كل نبضة قلبٍ وعمل نابغًا من روح تعي أن الله هو المقصد والمآل. الإخلاص ليس فقط في العبادة، بل هو حضور الله في كل فعل، ليصبح العمل عبادة، وتصبح الحياة كلها سبيلاً إلى الله. قال تعالى: ﴿وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ﴾ (البينة، 5). وعندما تتجذّر هذه النية الصافية، يصبح لكل جهدٍ معنى، ولكل خطوةٍ شعور عميق بالقرب من الله، حتى وإن لم يدرك الآخرون قيمة ما تقوم به.

♦ تأثير الإخلاص على ثمار العمل

يقول رسول الله (ص): **"نية المؤمن خير من عمله"**، إشارة إلى عظمة النية المخلصة في تحقيق أثر عميق يتجاوز حدود العمل نفسه. إن قيامك بعمل صغير -ربما لا يستغرق سوى دقائق- قد يكون أكثر قربًا من الله من عمل عظيم يتطلب جهدًا هائلًا، لكن لم تُخلص فيه النية لله، ومثال ذلك ما نقله الفخر الرازي أنّ رسول الله (ص) قال: **"لضربة علي يوم الخندق أفضل من عبادة الثقلين"**.

الإخلاص لله يجعل حتى الأعمال العادية في حياتنا تتحوّل إلى أعمال مباركة مفعمة بالبركة والقرب، إذ إنّها تجذب فضل الله ورعايته لنا، كما تفتح لنا أبواب الرضا والطمأنينة. وحينما تتطهر نوايانا، ونعيش حياتنا بالله ولله، تتحوّل كل لحظتنا إلى وسيلة للتقرب منه، ونشعر بمعنى أعمق وراحة لا حدود لها.

♦ الإخلاص كطريق للسعادة الحقيقية

الإخلاص يحررنا من قيود التوقعات الماديّة وتقييمات الآخرين، فهو يجعل عملنا موجّهًا إلى الله وحده، ويمنحنا شعورًا بالأمان والرضا العميق. من خلال الإخلاص، نجد أن قلوبنا تستقر على وجهة واحدة، خالية من التشتت بين الطموحات الشخصية ومدح الناس أو مكاسب الدنيا. إنه الطريق لتحقيق السلام الداخلي، حيث نصبح متوكلين على الله وحده، وننعم برضاه.

في النهاية، الإخلاص لله هو جوهر التقرب الحقيقي منه، وهو الذي يجعلنا ندرك أنّ السعادة الحقيقية ليست في حجم العمل أو في عظمته، بل في عمق نيتنا وصدقنا في التوجه إلى الله.

المبدأ الرابع: التوازن: أساس الكمال والتكامل في السير إلى الله

لك أن تتخيل شخصاً يخصص كل طاقته لتقوية عضلات ذراعه، مهملاً بقية عضلات جسده؛ ستظهر ذراعه بعد فترة مشدودة وقوية، بينما يبقى جسده مترهلاً، بعيداً عن اللياقة المتكاملة. هكذا الحال مع النفس البشرية؛ إن أردنا السير إلى الله حقاً، فعلينا أن نطور كل جوانب شخصيتنا ونعيش بتوازن معقول، بحيث لا يُطغى جانبٌ على حساب آخر. إنَّ الكمال الإنساني يُبنى على التوازن، مثلما خلق الله الكون بنظامٍ وميزان، ﴿وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ * أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ﴾ (الرحمن، 7-8).

كثيراً ما نرى في حياتنا من يُركّز على جانبٍ واحد ويُهمل البقية؛ فالبعض يتفانى في طلب العلم والدراسة، معتبراً أن ذلك العمل هو الأسمى، بينما يهمل تزكية نفسه وإصلاحها، أو يغفل عن دوره الاجتماعي. وآخرون يُوجّهون جُلَّ اهتمامهم إلى تطوير مسيرتهم المهنية، متناسين جوانب حياتهم الروحية والاجتماعية والأسرية. وآخرون يكرّسون حياتهم للعناية بأسرهم، فيغفلون عن دورهم خارج هذا النطاق.

♦ الإفراط والتفريط في تلبية حاجاتنا الروحية والجسدية

جننا إلى هذه الحياة بحاجاتٍ ناشئة من بعدين رئيسيين: الروحي والجسدي. نحن نحتاج إلى الغذاء، والمأوى، والمرح، والحب، والمعرفة، والمشاعر، وكل هذه الأمور تُكمل بعضها بعضاً وتخلق توازناً بين الجسد والروح. فالسعي إلى الله لا يعني الإهمال في أي من هذه الجوانب، بل السعي إلى إشباعها بوعي واعتدال، بعيداً عن الإفراط أو التفريط.

وهذا التوازن الذي يدعو إليه الإسلام لا يقتصر فقط على ممارسة العبادة، بل يمتدّ ليشمل كل جوانب حياتنا، ويحثنا على رفض الرهبانية التي تدعو إلى قمع حاجاتنا الجسدية. قال تعالى: ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي

الْحَيَاةُ الدُّنْيَا خَالِصَةٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ (الأعراف، 32). إنَّ كُلَّ نعمةٍ من الله هي زينةٌ وجمالٌ لحياتنا، ويحقُّ لنا أن نستخدمها ونستمتع بها باعتدالٍ وتوازنٍ دون أن نتعلّق بها.

♦ التوازن في ممارسة الحياة وتطوير الذات

قد لا يكون من الواقعي أن نمارس كل جوانب حياتنا يوميًّا، فهذا أمر غير ممكن وغير مطلوب، ولكن التوازن يأتي من تخصيص الوقت لتطوير جوانب شخصيتنا المختلفة بشكلٍ دوريٍّ، بحيث نلبي حاجتنا المختلفة بما يتناسب مع قدراتنا وظروفنا. إنَّ السعي لتحقيق هذا التوازن هو أساس السعادة والاستقرار النفسي والروحي.

وقد ورد عن الإمام موسى الكاظم (ع) نصٌّ يشير إلى أهمية تخصيص الأوقات بحكمةٍ واعتدالٍ، حيث قال: **"اجتهدوا في أن يكون زمانكم أربع ساعات: ساعة لمناجاة الله، وساعة لأمر المعاش، وساعة لمعاشرة الإخوان والثقات الذين يعرفونكم عيوبكم ويخلصون لكم في الباطن، وساعة تخلون فيها للذاتكم في غير محرم، وبهذه الساعة تقدرون على الساعات الثلاث"**. فالتوازن هو الذي يجعلنا نعيش حياة متكاملة، تُرضي الله وتحقق انسجامًا بين حاجتنا الروحية والجسدية.

إنَّ السعي إلى الله يتطلب منا أن نكون متوازنين، نوجّه جهودنا للارتقاء بالذات، وتطوير معرفتنا، وتلبية حاجتنا الطبيعية، وفي الوقت نفسه نعتني بعلاقاتنا ونقوم بأدوارنا الاجتماعية، وبذلك نحقق التوازن الذي يدفعنا إلى السير نحو الله بقوة ووعي متكامل.

◀ المبدأ الخامس: الفرق بالذات: التوازن الضروري في السير إلى الله

السير إلى الله رحلة ذات معنى عميق وسامٍ، تحتاج إلى قلبٍ ينبض بالإخلاص وروحٍ تتوهج بالشوق، لكن بدون إرهاقٍ للنفس. عن الإمام

علي (ع): "ألا وأن إمامكم قد اكتفى من دنياه بطمرية، ومن طعمه بقرصيه. ألا وإنكم لا تقدرون على ذلك، ولكن أعينوني بورع واجتهاد، وعفة وسداد".

كثيرًا ما يغري الإنسان ما يسمعه عن كرامات أولياء الله، أو ربما يشعر بلذة القرب فيندفع بغير توازن، مرهقًا نفسه بعبادات متواصلة وأعمال خير متتابعة، ظنًا منه أن هذا هو الطريق الأمثل. لكن الحقيقة أن الإغراق في العبادة دون توازن أو اعتدال قد يكون خطأ قاتلاً يرتدّ سلبيًا على النفس، إذ قد يفضي هذا الإرهاق إلى الانكفاء أو حتى التراجع إلى المربع الأول.

لقد أوصانا النبي الأكرم (ص) بالرفق، فقال: "إنَّ الرفق لم يُوضَع في شيءٍ إلا زانَه، ولا نُزع من شيءٍ إلا شانه". وحين يتعلّق الأمر بالنفس والسير إلى الله، فإن الرفق يصبح عنصرًا أساسيًا لتحقيق التوازن. إنَّ القلب له قدرات محدودة، والتعب قد يُطفئ لهيب الحب في القلب، فيحتاج إلى وقتٍ للراحة وللتجدد. يقول النبي (ص): "رَوْحُوا الْقُلُوبَ ساعة بعد ساعة، فإن القلوب إذا كُلت عميت". وهذا تأكيد على أهمية إعطاء النفس فرصة للراحة، لتتجدد شغفًا وحبًا لله.

♦ التدرّج في السير إلى الله وتجنب الإفراط

إن السير إلى الله لا يحتاج إلى عجلة، بل إلى حكمة وتدرّج. فالرفق بالنفس لا يعني التقصير أو التواكل، بل يعني السير بتوازن، والانفتاح على الحياة وشغفها، والالتزام بتعليمات الشريعة الإسلامية برفق وإيجابية. عن رسول الله (ص) حين قال لعلي (ع): "يا علي، إن هذا الدين متين فأوغل فيه برفق، ولا تُبغض إلى نفسك عبادة ربك، إن المنبت يعني المفرط - لا ظهرًا أبقى ولا أرضًا قطع"، يتضح لنا أنَّ الطريق إلى الله يتطلب عقلانيّة واعتدالًا؛ فنحن مطالبون بالعبادة والعمل بوعي وتوازن.

♦ إتقان فنّ السير ببطء وثبات

الرفق بالنفس يعني أن تدرك أنك لست في سباقٍ، بل في رحلةٍ عميقة نحو الله، رحلة تحتاج إلى صبر وهدوء، تُمارس فيها الحياة بتنوعها وثرائها. حين نكون رفقاء بأنفسنا، نغرس في قلوبنا الحب المتجدد، والشغف المستمر، والالتزام الصادق، بدون أن نحمل أنفسنا فوق طاقتها. بهذا الرفق، يصبح السير إلى الله ممتعًا ومتواصلًا، ويغدو القلب مهياً دائماً لاستقبال نور الله وسكينته.

باختصار، الرفق بالنفس هو فن السير إلى الله بتوازنٍ وهدوء، متجنباً الإفراط والتفريط، ومحافظاً على القلب حيّاً ونابضاً بالحب الإلهي.

■ مغالطات شائعة عن السير إلى الله:

خلق الله الإنسان وأودع فيه فطرةً صافية وحنيناً سرمدياً نحو خالقه، ومع هذا فإن الحياة البشرية ليست مجرد رحلة سهلة نحو السمو؛ بل هي مواجهة مستمرة بين القوى الروحية التي تحث الإنسان على الارتقاء، وبين وساوس النفس والشهوات التي تجذبه إلى الأرض. وكما يقول الله تعالى في كتابه الكريم: **﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ﴾** (ق، 16)، تذكيراً لنا بأن الله، بقربه ومعرفته، يحيط بأعمق دوافعنا ووساوسنا الخفية.

إلا أن الإنسان قد يعترضه ما يمكن اعتباره "مغالطات شائعة" تحملها الثقافة السائدة، وهي أفكار ووساوس تصوغها العقول وتؤدي إلى إعاقه المسير إلى الله، فتحد من العزيمة وتثبط من الجهد في الوصول إليه. هذه المغالطات تشبه جدراناً خفية ترتفع داخل النفس، فتعيق تدفق الروح وتمنعها من السير بحريّة نحو خالقها.

ولكي يتسنى لنا الانطلاق نحو الله بحرية وصفاء، علينا أولاً تطهير نفوسنا من هذه الأفكار السلبية والوساوس التي يضخها الشيطان لتثبيط هممنا وإبعادنا عن طريق الله. ولعل من أنجع الطرق لمواجهة هذه

الوساوس هو "الإيحاء الذاتي"، أي أن نعيد توجيه أنفسنا بنية واعية نحو الحق، مدعومين بالتأمل في آيات القرآن والتدبر في كلام الله والنصوص الشرعية.

سنتناول عددًا من المغالطات التي شاعت حول السير إلى الله، محاولين تفكيكها وتقديم بدائل أكثر إشراقًا وحقيقية، لعلها تكون عونًا لكل ساعٍ نحو الله في محبته وقربه، بوعيٍ أعمق وإيمانٍ أشد رسوخًا.

◀ المغالطة الأولى: عبادة الله بدافع الخوف أو الطمع

تعني هذه المغالطة أننا -نحن البشر عمومًا- إنما نعبد الله ونلتزم بالدين خوفًا من العقاب (عبادة العبيد) أو طمعًا في الثواب (عبادة التجار)، وأنه يندر أن يوجد بيننا من يعبد الله حبًا له، وهي ما يسميها الإمام علي (ع) بـ "عبادة الأحرار"! وتكمن خطورة هذه المغالطة في أثرها النفسي الخفي السلبي الشديد على سيرنا إلى الله.

الواقع أن كثيرًا منا يعبد الله حبًا له، بل السر في حبنا للنبي الأكرم (ص) وأئمة أهل البيت (ع)، والصحابة الأطهار، وأولياء الله الصالحين كونهم رجال الله سبحانه وتعالى.

وسبب ذلك أننا هكذا خُلِقنا وخُلِقَتْ فطرتنا كبشر ﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا﴾ (الروم، 30)، وأيضًا لأنَّ حبَّ الله استشرى في أعماقنا وعروقنا من خلال الجلال الإلهي الذي يجسده النبي الأكرم (ص) وأئمة أهل البيت (ع) ومن خلال شرايين محبتهم (ص).

نعم، إنَّ حب الله راسخٌ في أعماقنا ومتوغّل في نفوسنا ومتجذّر في قلوبنا ومسيطرٌ لدرجةٍ كبيرةٍ على دواخلنا ومشاعرنا وأحاسيسنا وسلوكياتنا، رغم هذه المغالطة السلبية التي تحاول النيل من حبنا لله وتمنعنا من الانطلاق إليه سبحانه وتعالى.

غير أن اندكاكنا في الحياة الماديّة والتّرف قد يشكّل حُجُبًا على هذه المحبة ويغلّفها بأعطية سميكة تحجب نوره في حياتنا، وكلّ ما علينا فعله أن نزيل هذه الحُجُب تدريجيًّا وبرفق.

◀ المغالطة الثانية: ضرورة وجود البيئة المؤمنة النقيّة للسير إلى الله

وهذه مغالطة شائعة تكاد تكون مُسلّمة في الثقافة العامة، وهي أن السير إلى الله إنما يكون في بيئة مؤمنة نقيّة شبه خالية من المغريات مثل المجامع العلمية الدينية المعروفة مثلاً، أمّا السير إلى الله في بيئة مثل بيئاتنا فيكاد يكون مستحيلًا!

فبيئاتنا المُتخمة بهارج الدنيا وملذاتها تكبّلنا فيها شهواتنا وغرائزنا وأوهامنا وتحكّمننا ممارساتنا الدنيويّة الماديّة التي تعودنا عليها وأصبحت تسيطر على مشاعرنا وانفعالاتنا وترسم تصوراتنا وخرائطنا الذهنيّة، حتى وإن حاولنا في لحظة يقظة وانتباهٍ أن نتغلّب فيها على ذواتنا يضغط علينا النسق الاجتماعي وأعرافنا والمتطلبات اليوميّة لأسرنا لنعود لحياتنا اليوميّة الماديّة الرتيبة، هذا إن أبقى لنا الدوام الوظيفي بمتطلباته ومؤامراته وصراعاته بقيّةً باقيّةً في نفوسنا الطاهرة ولم يحوّلها إلى وحوشٍ كاسرة تهدف للانتقام ممن ظلمنا أو على الأقل تفرح لأذاهم.

في بيئة كهذه كل ما تطمح إليه أن تحافظ على الحد الأدنى من دينك عسى أن يغفر الله لك ويدخلك الجنة!

هذا التفكير السلبي إعلان للهزيمة والفشل قبل بدء المحاولة، حيث يبدأ عقلنا الباطن التجاوب مع هذه القناعة والتحكّم فينا على أساسها، وبهذا تكون النتيجة الحتمية هي الفشل.

ليس هذا الكلام خطأً فحسب، إنما العكس هو الصحيح؛ فالإنسان الذي ينشأ في بيئة عادية -مثل بيئاتنا- يكون أكثر مناعةً وصحةً ممن نشأ في بيئة معقمة من جرائم الفساد والشهوات.

الصحيح أن بيئاتنا هذه بيئات نموذجية لتطور الإنسان وسيره إلى الله، لأننا نحن البشر عندما نرغب في تحقيق هدفٍ يلح علينا، وتواجهنا التحديات والمصاعب نتحَقَّز ونؤدِّي أفضل ما عندنا لتحقيق ما نسعى إليه، وعندما تعجزنا الحيلة لا نياس، وإنما نغوص في أعماقنا لنكتشف ما وهبنا الله من قدراتٍ نستطيع استخدامها لتحقيق ما نصبو إليه، ونبقى هكذا في تفاعل حيوي مستمر مع بيئاتنا إلى أن نصل إلى مُبْتَغَانَا.

ولكن، أتعرف أن هذا التفاعل والصراع والكدح المستمر هو الطريق إلى الله؟ فنحن نسمو ونسير إليه سبحانه حتى من دون أن نشعر. **(يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَدًّا فَمَلَأَ قِيَه)** (الانشقاق، 6).

الفكرة هنا أن إحساسك بمدى الخشوع والخضوع لله ليس وحده ما يحدد مدى قربك من الله -وإن كان واحدًا من أهم المعايير- وحتماً ليس مدى فقرك، وليس مدى ابتعادك عن الدنيا، وإنما مدى ما تملكه من الحكمة، والنضج، والمعرفة، وقوة العزيمة والإرادة، وسموّك وتطور قدراتك من همّةٍ وحبٍّ وإحساسٍ بالجمال وغير ذلك.

المشكلة أن الثقافة اليومية التي نتغذاها وتنفسها إنما رسمت صورة العارف بالله والسالك إليه في عقولنا ودواخلنا بطريقةٍ رهبانيّةٍ علمائيّةٍ وضعت الحواجز بيننا وبين الوصول إلى تلك المقامات؛ لأننا لسنا علماء ولا رهباناً، وهنا يكمن الخطأ الفادح.

إن التعامل مع الحياة بواقعيّتها ومرارتها ومغرياتها وملذاتها والخوض في تحدياتها وعبابها أسرع طريق إلى الله سبحانه إن وضعناه جلّ جلاله نصب أعيننا وسعينا إليه سبحانه.

ناهيك عن أننا في هذه البيئة كلما واجهنا تحدياً أو مشكلاً لجأنا إليه سبحانه وتعالى بصدقٍ لمساعدتنا والتفريح عنا، وهذا عين العبوديّة، وهذا ما يجعل داخلنا مرتبّطاً ارتباطاً وثيقاً و يقينيّاً بصاحب القوة والرحمة المطلقة.

كي نستفيد من هذه التحديات والبيئة المضطربة التي نعيشها بأفضل طريقةٍ للسير إلى الله سبحانه وتعالى علينا أن نغير نظرتنا إليها، فبدلاً من أن نعتبرها معوقاتٍ ومغرياتٍ وحُجُباً عن الله فلننظر إليها بوصفها طرقاً وأدوات تمكننا من السير إلى الله، وأنها مكونات البرنامج التكويني الذي وضعه الله لنا للسير إليه عز وجل، وبالتالي فالطريق إليه سبحانه ليس عبر تحاشيها، وإنما عبر التفاعل معها بشكلٍ إيجابيٍّ كما يريدنا الله أن نفعل.

◀ المغالطة الثالثة: شرط النقاء المطلق للسير إلى الله

من المغالطات شائعة الانتشار أنك لا تستطيع السير إلى الله ما لم تتوقّف عن ارتكاب جميع المعاصي وتتخلّى عن جميع الرذائل، وهذه المغالطة ربما تمنع الغالبية العظمى منّا من مجرد التفكير في السير إلى الله لعلنا بما نرتكب من ذنوب وآثام.

غير أن الأمر ليس كذلك؛ فبعض الذنوب -بل بعض السلوكيات السيئة هنا وهناك- لا تعيقنا مطلقاً عن الانطلاق إليه سبحانه وتعالى إذا كانت بيئتنا النفسيّة العامة مؤمّنة ومتجهة إلى الله والصالح.

يمكن أن نتدرّج في مدارج الكمال ونقترب منه سبحانه وتعالى لمراتب عالية مع الضعف والخور الذي يسيطر علينا تجاه أمور معينة ومع ضعف عبادتنا، فقد ورد عن الرسول (ص): **"إن العبد ليلبغ بحسن خلقه عظيم درجات الآخرة وشرف المنازل وإنه لضعيف العبادة"**.

قد يعاني البعض منا من داء الكذب أو الغيبة والعياذ بالله، وقد يكون مصاباً ببعض الآفات الخلقيّة الأخرى. لا شك أن هذه الأمراض والحُجُب تحدّ من حركتنا وسيرنا إلى الله، وتبطئ من سرعتنا للانطلاق إليه سبحانه، ولكنها لا تمنعنا عن ذلك. بل ربما تدفعنا إلى الله، فربما يؤدّي عذاب الضمير الذي يعترينا نتيجة ارتكاب هذه الذنوب إلى تحفيز دافعيتنا للانطلاق إليه سبحانه وتعالى طلباً للراحة والمغفرة.

هناك كثير من النصوص الشرعية التي تذكّر أن المؤمن في حال المعاناة وحرارة الاندفاع والحرقة في التوجه إلى الله إن كان مذنبًا أفضل منه وهو في حال العُجْب بذاته وإن كان مستقيمًا وبعيدًا عن المعاصي. ورد عن الإمام الصادق (ع): "إِنَّ اللَّهَ عَلِمَ أَنَّ الذَّنْبَ خَيْرٌ لِلْمُؤْمِنِ مِنَ الْعُجْبِ، وَلَوْلَا ذَلِكَ مَا ابْتُلِيَ الْمُؤْمِنُ بِذَنْبٍ أَبَدًا".

وورد في الحديث الشريف أن أصحاب الرسول (ص) قالوا: "يا رسول الله، نخاف علينا النفاق"، فقال (ص): "وَلِمَ تَخَافُونَ ذَلِكَ؟ قَالُوا: إِذَا كُنَّا عِنْدَكَ فَذَكَرْتَنَا وَرَغَبْتَنَا وَجَلْنَا وَنَسِينَا الدُّنْيَا وَزَهَدْنَا حَتَّى كَأَنَّا نَعَالِينَ الْآخِرَةَ وَالْجَنَّةَ وَالنَّارَ وَنَحْنُ عِنْدَكَ، فَإِذَا خَرَجْنَا مِنْ عِنْدِكَ وَدَخَلْنَا هَذِهِ الْبُيُوتَ وَشَمَمْنَا الْأَوْلَادَ وَرَأَيْنَا الْعِيَالَ وَالْأَهْلَ يَكَادُ أَنْ نَحُولَ عَلَى الْحَالِ الَّتِي كُنَّا عَلَيْهَا عِنْدَكَ وَحَتَّى كَأَنَّا لَمْ نَكُنْ عَلَى شَيْءٍ، أَفَتَخَافُ عَلَيْنَا أَنْ يَكُونَ ذَلِكَ نِفَاقًا؟ فَقَالَ لَهُمُ الرَّسُولُ (ص): كَلَّا إِنَّ هَذِهِ خُطُواتُ الشَّيْطَانِ، فَيُرْغِبُكُمْ فِي الدُّنْيَا، وَاللَّهُ لَوْ تَدُمُونَ عَلَى الْحَالَةِ الَّتِي وَصَفْتُمْ أَنْفُسَكُمْ بِهَا لَصَافَحْتَكُمْ الْمَلَائِكَةُ وَمَشَيْتُمْ عَلَى الْمَاءِ، وَلَوْلَا أَنْكُمْ تَذْنِبُونَ فَتَسْتَغْفِرُونَ اللَّهَ لَخَلَقَ اللَّهُ خَلْقًا حَتَّى يَذْنِبُوا ثُمَّ يَسْتَغْفِرُوا اللَّهَ فَيَغْفِرَ لَهُمْ، إِنَّ الْمُؤْمِنَ مَفْتَتَنٌ تَوَابَ. أَمَّا سَمِعْتَ قَوْلَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ: ﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾ (البقرة، 222)، وقوله: "اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تَوَبُّوا إِلَيْهِ". (هود، 52)

إننا كلما اتجهنا إليه سبحانه واقتربنا منه ازددنا قوةً وصفاءً وظهورًا وعزيمةً وفهمًا، وذلك يجعلنا أقدر على التخلص من كثيرٍ من سلبياتنا وذنوبنا حتى من دون أن نشعر بذلك.

ولذا فالقرب من الله والانطلاق إليه سبحانه هو ما نحتاج إليه في كثيرٍ من الأحيان لكي نستطيع التخلص من نقاط ضعفنا إذا أعيتنا إرادتنا. لاحظ قوله سبحانه: ﴿وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾ (العنكبوت، 45).

نعم، هناك مراتب عالية للقرب منه سبحانه وتعالى لا نستطيع أن نصل إليها قبل أن نتطهّر من ذنوبنا، لكن هذه المراحل لا يمكننا تصورها في مستويات الإيمان العادية، كما أننا عندما نصل إلى أعتاب تلك المراحل نكون قد تخلصنا من ذنوبنا وسوء أخلاقنا بشكل تلقائي وطبيعي.

خاتمة

ختامًا، يُبرز هذا الفصل أنّ السير إلى الله ليس وجهة محدودة، بل هو رحلة لا نهائية مليئة بالتجديد والتأمل، حيث يتحقق الإنسان في أسمى معانيه من خلال عبوديته لله وسعيه الصادق نحوه. لقد تطرّقنا إلى محاور رئيسية للسير إلى الله، ووضحنا أهمية التوازن والإخلاص والرفق بالنفس كأدواتٍ عملية تعزز ثباتنا في هذا المسار. كما أزلنا اللبس عن بعض المغالطات الشائعة، لنستبين أن كل محنة أو حاجة أو عمل هو فرصة للتقرب من الله، ووسيلة للوصول إلى عمق الطمأنينة والرضا.

إنّ السير إلى الله هو سيرٌ متوازن بين الدنيا والآخرة، حيث تتلاقى طموحات الإنسان مع رضاه الروحي، وتتوازن احتياجاته المادية مع توجهاته الروحية. بهذا التكامل بين الجسد والروح، بين التزكية والعمل، وبين التعبّد والعطاء، ينفّتح أمامنا الطريق إلى الله بوضوح وجمال، ونزداد قربًا وسعادة في ظلّ رحمة الله وبركاته.

■ تمارين وأسئلة تأملية

◀ سؤال تأملي:

هل أسير إلى الله بصدق، أم أنني ما زلت أحمل تناقضات داخلية تمنعني من الوصول إلى الطمأنينة الحقيقية؟ خذ لحظات للتفكير في رحلتك الروحية، واسأل نفسك:

- ♦ هل أعيش حالة من الانسجام الداخلي بين قيمي وأفعالي، أم أن هناك فجوة بينهما؟
- ♦ هل قراراتتي نابعة من وعيي الروحي، أم أنني ما زلت أتصرف بناءً على ضغوط خارجية؟
- ♦ كيف يمكنني أن أبدأ في إعادة ترتيب حياتي بحيث يكون كل جانب منها متصلاً بهدف أسمى؟

◀ تمرين 1: دوائر التأثير

- ♦ ارسم دوائر تُمثِّل مَجالات حَيَاتِكَ الْمُختلفة (مثل العائلة، والعمل، والمُجتمع).
- ♦ حدِّد الأثر الذي تُودُّ تَرْكُهُ في كُلِّ مِنْهَا وَكَيْفِيَّةَ تَحْقِيقِ الفائدةِ لِآخرينَ وَفَقًا لِمَسْئُولِيَّاتِكَ كَخَلِيفَةٍ في الأَرْض.
- ♦ كيف يُمكنُكَ تَوْظِيفَ قُدْرَاتِكَ وَمَوَاهِبِكَ لِيُتَسَهَّلَ في تَحْسِينِ هذه المَجالات؟
- ♦ ما هي بعض الأهداف المُحددة التي تَطْمَحُ إلى تَحْقِيقِها في كُلِّ مَجَال؟
- ♦ كيف يُمكنُكَ مُتَابَعَةَ تَقَدُّمِكَ وَقِيَّاسَ أَثَرِكَ في تِلْكَ المَجالات؟



الفصل السابع

فهم الذات لتحقيق التوازن

الفصل السابع

فهم الذات لتحقيق التوازن

تحتل النفس البشريّة موقعًا مميزًا في مسارنا نحو التطوّر الروحي والنجاح العملي، فلكلّ إنسان بصفة فريدة تعبّر عن عمق شخصيته ونمط تفكيره، وتوجّه مشاعره وسلوكياته. إن إدراك الإنسان لنفسه وتفهمه لمواطن قوته وضعفه يمثلان حجر الزاوية في تحقيق السعادة الداخليّة والانسجام مع الذات، وهو ما يطلق عليه "الوعي الذاتي بالنفس". ويشمل هذا الوعي إدراك الإنسان لخصائصه وتطلّعاته، والقدرة على قراءة مشاعره وتحليل قراراته بشكل واعٍ.

التوازن الداخلي ليس مجرد حالة من الراحة النفسيّة أو تحقيق الانسجام الظاهري بين الجوانب المختلفة للحياة، بل هو عملية عميقة تبدأ بفهم

الذات بصدق ووضوح. كثيرون يعتقدون أنهم يسعون نحو التوازن، لكنهم في الحقيقة لا يدركون جوهر أنفسهم، ولا يعرفون احتياجاتهم الحقيقية، مما يجعلهم يتخبطون بين الأهداف والقرارات دون أن يشعروا بالطمأنينة الحقيقية.

يقول الله تعالى: **(بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ)** (القيامة: 14). وهذا يعني أن أعظم مصدر للحكمة ليس العالم الخارجي، بل وعي الإنسان بذاته. عندما يبدأ الإنسان في تحليل أفكاره ومشاعره وسلوكياته بوعي صادق، فإنه يصبح قادرًا على تحقيق التوازن الذي يبحث عنه، حيث يوجه طاقته لما يتناسب مع فطرته الحقيقية، وليس لما يفرضه عليه المجتمع أو الظروف.

في هذا الفصل، نستعرض أهمية الوعي الذاتي في توجيه النفس وتطوير القدرات لتحقيق أقصى استفادة من إمكانياتها، ونستعين بالنصوص الدينية والدراسات النفسية لتعزيز فهمنا لأبعاد هذا الوعي. كما نستعرض طرقًا فعّالة لتعزيز معرفة الإنسان بذاته، مثل تحديد القيم والمبادئ، مراقبة الذات، وتجنّب الوسواس، ومحاسبة النفس. إن الوعي بالنفس ليس مجرد إدراك سطحي، بل هو رحلة عميقة نحو بناء شخصية صادقة متصالحة مع ذاتها، تتطلع لتحقيق غاياتها بسعادة وثقة.

لماذا الوعي الذاتي بالنفس؟

لكل نفس إنسانية بصمتها الخاصة، بخصائص تتفرد بها كأنها بديعة خُصت بها دون سواها؛ فكما أن بصمة الإبهام فريدة، كذلك هي النفس بلامحها الروحية والفكرية. هذه الخصائص تتشكّل وتتبلور عبر مسيرة حياة الإنسان، في مزيج من إرثه الجيني، وتجارب عمره، وقراراته، وطريقة تفاعله مع الحياة ومع الآخرين، بل وحتى في أفكاره ومشاعره التي تظل تنساب وتتغير منذ أول يوم تشرق فيه عيناه على العالم.

هذه النفس ليست مجرد أداة نتحكّم بها، بل هي مصدر طاقاتنا وقراراتنا، وميدان تحركاتنا وأفعالنا. يقول الله تعالى: **(قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ**

شَاكِلَتِيهِ﴾ (الإسراء، 84)، في إشارة عميقة إلى أن كل إنسان يستمد من نفسه ما يتوافق مع طبيعته الذاتية وخصائصه الفريدة. ويضيف تعالى: **﴿فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا﴾** (الكهف، 110)، ما يوحي بأن الأعمال الصالحة ليست مجرد طاعات عامة، بل تندرج فيها أعمال تختارها النفس وفق شغفها وخصائصها، ما دامت تندرج في الصالح.

لقد قدّمت سورة الكهف شخصيات بلغت أسمى مراتب القرب من الله، ورغم تنوّع خصائصهم وأعمالهم، إلا أن ما جمعهم هو صدقهم في التعبير عن ذاتهم، سواء في سعي أصحاب الكهف للثبات على الإيمان، أو ذي القرنين الذي استثمر مواهبه لحماية المستضعفين، أو العبد الصالح الذي جاء في رحلته الروحية. هكذا، يظهر لنا أن العمل الصالح الحق هو ما ينسجم مع خصائصك النفسية ويعبر عن جوهرك الخاص، مما يمنحك القدرة على تحقيق ذاتك بصدق ووضوح. إن قدرتك على ممارسة الأعمال الصالحة رهينة بخصائصك النفسية وشغفك، فاختر مسيرتك في الحياة الدنيا، وتبعًا لها الأعمال الصالحة التي تفعلها، وفق لها.

لهذا، يُعد الوعي بالنفس ضرورة قصوى، لأنه يمنحنا القدرة على قيادة ذواتنا بإتقان نحو التوازن والانسجام، ليس فقط بين ما نظهره وما نخفيه، بل في أبعادنا الأربعة التي يتكامل فيها الجسد، والعقل، والقلب، والروح. حينها، تتسم شخصية الإنسان بالبصيرة والقوة، ويجد في نفسه السكينة والثقة والقرب من الله.

يقول الإمام علي (ع): **"من عرف نفسه عرف ربه"**، ليشير إلى أن فهم النفس هو السبيل الحقيقي لفهم الغاية من الحياة، وطريق لتحقيق التقارب مع الله، ليس عبر الطاعة فحسب، بل عبر السير نحو اكتشاف أعمق لمعاني الوجود الداخلي والخارجي.

■ الوعي الذاتي بالنفس: تعريفه وأهميته

يُعرّف عالما النفس شيلى دوفال وروبرت ويكلوند الوعي الذاتي بأنه "القدرة على التركيز على ذاتك، وفهم مدى انسجام سلوكك وأفكارك ومشاعرك مع معاييرك الداخلية". هذا النوع من الإدراك يمنحك القدرة على تقييم نفسك بموضوعية، والتحكّم في عواطفك، وموازنة تصرفاتك مع قيمك، بل وحتى استيعاب كيف ينظر إليك الآخرون.

فكلما ازدادت معرفتك بنفسك تضاعفت قدرتك على التحكم في أفكارك وسلوكياتك، وازداد وعيك بالطرق التي تقودك نحو الخير والسعادة. عن الإمام علي (ع) قوله: **"نال الفوز الأكبر من ظفر بمعرفة النفس"**، ما يبين أن النجاح الحقيقي يبدأ من الداخل؛ من إدراك ما نحن عليه، وما يمكن أن نصبح عليه.

تدعم الدكتورة تاشا يوريش هذا التوجّه وتؤكد أنّ الأبحاث الحديثة تظهر أن الأفراد ذوي الوعي الذاتي يتمتعون بعدة ميزات: فهم أكثر قدرة على الإنجاز، يبنون علاقات قوية، وبيدعون في حياتهم المهنية، وهم أكثر ثقة بأنفسهم، وأقدر على التواصل بوضوح. هؤلاء هم الأفراد الذين يقودون بفاعلية، ويحققون النجاح، ويرتفعون نحو مراتب قيادية تدر عليهم عائداً مستداماً من الثقة والإنجاز.

■ مدى معرفة الناس بأنفسهم

قد يبدو لنا أن معرفة النفس أمرٌ بديهي، ولكن الحقيقة أنّ معظم الناس يمتلكون وعياً محدوداً بذواتهم. تشير الدكتورة تاشا يوريش، أخصائية النفس التنظيمي، إلى أن "95% من الناس يعتقدون أنهم يمتلكون وعياً ذاتياً"، لكن الدراسات التي أجرتها مع فريقها أظهرت نتيجة مدهشة: فقط بين 10% و15% من الأشخاص لديهم وعي حقيقي بأنفسهم. هذا يعني أن أكثر من 80% منا يعيشون في أوهام ذاتية، معتقدين أنهم يدركون ذاتهم أكثر مما هم عليه في الواقع.

الأمر المقلق هنا هو أن أهمية معرفة النفس في تحقيق السعادة والنجاح تتناقض مع صعوبة الوصول إلى وعي ذاتي كامل. تقول الدكتورة يوريش: "مهما حاولنا أن ننقب في أفكارنا ومشاعرنا، فإن الكثير منها يظل دفيناً، مخبئاً عن وعينا، مما يؤدي بنا غالباً إلى ابتكار إجابات تبدو لنا صادقة، لكنها بعيدة عن الحقيقة".

الوعي بالنفس ليس مسألة وجوده من عدمه، بل هو مستوى متباين من الإدراك. كل منا يمتلك درجة معينة من الوعي، ولكن من النادر أن يصل شخص إلى معرفة نفسه بشكلٍ كامل ومطلق.

■ كيف يمكن للمرء أن يعزز من معرفته بنفسه؟

تعزيز الوعي الذاتي يتطلب ممارسةً منتظمةً وجهداً واعياً لإدراك النفس. وقد أكدت النصوص الدينية على أهمية بعض الممارسات التي تساعد الإنسان في التعمق داخل ذاته، ولكن في ذات الوقت ينبغي الحذر من خداع النفس أو الوقوع في فخ الغرور. النفس البشرية أُمارة بالسوء-إلا ما رحم الله-

وإليك بعض الممارسات التي تساهم في تطوير الوعي بالنفس:

1. تحديد القيم والمبادئ والأهداف

امنح نفسك وقتاً لتوضيح قيمك وأهدافك بوضوح. فكّر فيها، واكتبها، واستعرضها في يقطتك ومنامك، حتى تتغلغل في أعماقك وتصبح جزءاً من عقلك اللاواعي. ناقشها مع أصدقائك المقربين، أو مع أفراد عائلتك، لتكتسب رؤى متعددة تعمّق فهمك. إذا لم تفعل ذلك، فقد تجد نفسك تسعى نحو أهداف فرضها المجتمع والثقافة المحلية، لكنها قد لا تجلب لك السعادة أو الرضا الداخلي.

اسأل نفسك: ما الذي وُجدت من أجله؟ وما الذي يحقق لك الرضا الحقيقي ويجعلك فخوراً بحياتك؟ ما المواهب التي تملكها ويمكنك

استثمارها لتحقيق غاياتك العليا؟ حين تجيب عن هذه الأسئلة بصدق، تبدأ ببناء مسارك الخاص وتتحرك نحوه بوعي وثقة. قال الله تعالى: **﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا﴾** (آل عمران، 191).

2. دراسة الذات بشكل دوري

خصص وقتاً لدراسة نفسك وفهمها من حيثياتها المختلفة: الثقافية والعلمية والروحية والعاطفية والعملية وغيرها، عبر سبر أغوار نفسك، وتحليل تجاربك وخبراتك السابقة. لاحظ نقاط قوتك وضعفك، وحدد المجالات التي تحتاج إلى تحسين. يمكنك تدوين ملاحظاتك في دفتر خاص، أو مراجعتها ذهنياً بشكلٍ منتظم، على سبيل المثال كل ثلاثة أشهر، للوقوف على ما تطورت فيه وما يجب العمل عليه.

3. طلب النصيحة والتغذية الراجعة

النصيحة أداة قيّمة تعينك على رؤية ذاتك من منظورٍ مختلف، وتكشف لك عن زوايا قد تكون غائبة عنك. لقد أكد الإسلام على فضيحة النصيحة وأهميتها، يقول الله تعالى: **﴿وَالْعَصْرُ * إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ * إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالْحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ﴾** (العصر، 1-3). ورد عن الرسول الأعظم (ص): "الدين النصيحة".

إن طلبك النصيحة ليست فقط تساعدك على الحصول على رأي موضوعي من شخصٍ محايد، وإنما أيضاً تساعدك على التفكير في نفسك بصوتٍ مرتفع، مما يحفز عقلك الباطن وتنتبه لكثير من النقاط التي لم تكن تدركها عن نفسك.

اطلب النصيحة من أصدقاء مخلصين تثق بهم، ومن الأشخاص الذين اختبرت حرصهم عليك. تأكد من أن تكون أسئلتك محددة وموضوعية، وأصغ للنقد بروح متفتحة دون أن تتخذ موقفاً دفاعياً، فالنقد البناء قد يكون خير معين لك في رحلتك نحو تطوير ذاتك.

4. مراقبة الذات في النشاط اليومي

يتصرّف العقل اللاواعي عادةً بصورة روتينية عبارة عن ردّ فعلٍ مباشر للأحاسيس المتولدة داخلنا باستمرار. أما العقل الواعي فهو الذي يسيطر على تدفق المشاعر ويمنعها من التأثير فيه من خلال مراقبتها ومراقبة الحواس الخمسة وما تؤثر به في الإنسان، فكل ما تراه العين وتسمعه الأذن أو تلمسه اليد يولد فينا مشاعر مختلفة ومتضادة.

تعدّ مراقبة النفس تحكّمًا ذاتيًا وليس خارجيًا، وتساعد الإنسان على استخدام عقله للسيطرة على عواطفه والتفكير الجيد في العمل قبل ممارسته، ومن ثم ممارسة الأعمال الصحيحة، وترك الأعمال الخاطئة التي قد يكون لها نتائج غير مرضية.

لذا يمكننا القول بأنّ مراقبة النفس تعد تفكيرًا أو شعورًا داخليًا يمنع أو يسمح للشخص بقول أو بفعل أمر معين. يمكن أيضًا تعريف مراقبة الذات بأنها سمة شخصية تشير إلى القدرة على ضبط السلوك بما يلائم مختلف المواقف الاجتماعية، وفق ما يرضي الله. ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَمَتْ لِغَيْرِهِ﴾. (الحشر، 18)

5. تجنب الوسواس والإفراط في مراقبة الذات

مراقبة النفس سلاح ذو حدين؛ فهي كسلوكٍ في حدّ ذاته يدل على زيادة وعي الفرد بنفسه. لكن إذا أطلق الإنسان لنفسه العنان في الانخراط وراء كل ما يصدره العقل والخيال من أفكار؛ فسوف يؤدي به في نهاية المطاف إلى الوسواس والصراعات، واللجوء إلى العلاج النفسي والأدوية. اتبع خطوات عملية لتجنب الإفراط في مراقبة نفسك، مثل الثقة بالله، والتوكّل عليه، وتجنّب القلق المفرط، مع استثمار وقتك في أهداف محددة ونشاطات مفيدة.

6. حاسب نفسك.

وهو التقييم الذاتي للإنسان، وهو من أهم التقنيات التي ترتقي بالإنسان، وتمدّه بالسعادة والراحة، وتحسن من أدائه. عن الإمام علي (ع): **"ليس منا من لم يحاسب نفسه كل يوم، فإن عمل خيرًا استزاده، وإن عمل شرًا استغفر الله".**

إنَّ المقصود بحاسبة النفس ليس تقرير الذات وجلدها، وإنما مراجعة موضوعية وتقييم ذاتي هادئ يقوم به الإنسان لنفسه في كل ليلة قبل النوم مثلاً ليحدد مواطن ضعفه وقوته، ويقيم ممارساته وإنجازاته ليحدد خطة تحركه وتطوره. عن الإمام علي (ع) عن النبي الأكرم (ص) قال: **"أكيس الكيسين من حاسب نفسه، وعمل لما بعد الموت".** فقال رجل: يا أمير المؤمنين كيف يحاسب نفسه؟ فقال الإمام علي (ع): **"إذا أصبح ثم أمسى رجع إلى نفسه وقال: يا نفسي إن هذا يوم مضى عليك لا يعود إليك أبدًا، والله يسألك عنه بما أفניתه، فما الذي عملت فيه؟ أذكرت الله أم حمدته؟ اقضيت حوائج مؤمن فيه؟ أنفست عنه كربه؟ احفظته بعد الموت في مخلفية؟ أكففت عن غيبة أخ مؤمن؟ أأعنت مسلمًا؟ ما الذي صنعت فيه؟ فيذكر ما كان منه، فإن ذكر أنه جرى منه خير حمد الله، وكبره على توفيقه وأن ذكر معصية، أو تقصيرًا استغفر الله، وعزم على ترك معاودته".**

أروع ما في الأمر أنه يمكنك القيام بحاسبة النفس وأنت تناجي الله، وبذلك يكون له أكبر الأثر في تفريغك من الطاقة السلبية التي تتراكم في قلبك يوميًا جراء ممارسة الحياة اليومية، بكل صراعاتها وتحدياتها المتعبة، كما أنها تمدّك بطاقة إيجابية هائلة تشعرك بالسعادة والطمأنينة.

يمكنك أن تحكي لله الأشياء الجميلة التي تقوم بها في يومك، وأنت ساجد لله قبل النوم، أو وأنت جالس قبل السجدة الأخيرة، وهذا ما سيسبب لك شعورًا بالغبطة والسرور، مثلك في ذلك مثل الطفل الصغير الذي يحكي لأبيه جذلًا ما يفخر بفعله.

ثم اُخِلكِ له سبحانه وتعالى كل ما ساءك القيام به أو تركه في يومك، حتى لو لم يكن خطأً في حد ذاته. تأسف واعتذر منه سبحانه لذلك، وعاهده على أنك ستكون أكثر حرصًا في المرة القادمة.

■ خاتمة الفصل السابع:

ختامًا، يُعدُّ الوعي الذاتي بالنفس ركنًا أساسية لكل إنسان يسعى لتحقيق حياة متوازنة وهادئة. إدراك النفس وفهم أعماقها يضعنا على طريق التكامل النفسي والروحي، ويمكننا من تحقيق التوازن بين قيمنا وأهدافنا وسلوكياتنا اليومية. إن رحلة الوعي بالنفس قد تكون طويلة ومتغيرة، لكنها تمنحنا حكمة عميقة في مواجهة تحديات الحياة، وتجعلنا أكثر انسجامًا مع ذواتنا وأقرب إلى تحقيق القرب من الله.

من خلال هذا الفصل، ألقينا الضوء على أهمية تعزيز الوعي الذاتي كوسيلة لتحقيق السكينة والتوازن، وكيفية مواجهة العوائق التي تعترض طريقنا في هذه الرحلة. إن إدراك الإنسان لنفسه هو المفتاح للوصول إلى ذاته الحقيقية، ما يمنحه شعورًا بالرضا والثقة، ويجعل حياته مليئة بمعنى أعمق وسلام داخلي يعزز طاقته وإبداعه.

■ تمارين وأسئلة تأملية:

◀ سؤال تأملي:

هل أنا في حالة من التوازن الحقيقي بين عقلي، قلبي، جسدي، وروحي، أم أن هناك جانبًا يطغى على الآخرين؟ خذ لحظات للتفكير في حياتك اليومية، واسأل نفسك:

- ♦ هل أمنح كل جانب من جوانب نفسي الاهتمام الذي يستحقه؟
- ♦ هل هناك جانب أهمله وأحتاج إلى التركيز عليه أكثر؟
- ♦ كيف يمكنني إعادة ترتيب حياتي بحيث يكون كل بُعد من أبعادي متوازنًا مع الآخر؟

◀ تمرين 1: اليوميات الذاتية

خصص وقتًا يوميًا لكتابة مذكراتك، ركّز فيها على مشاعرك وأفكارك وأفعالك خلال اليوم. ما هي المشاعر والأفكار التي لاحظت تكرارها في مذكراتك؟ كيف تؤثر هذه المشاعر والأفكار على قراراتك اليومية؟

◀ تمرين 2: المراقبة الذاتية

في كل موقف تواجهه، توقف قليلاً ودوّن رد فعلك التلقائي، ثم حلل لاحقًا ما إذا كان هذا الرد مبنياً على مشاعر أو أفكار سابقة. ما هي الأنماط التي لاحظتها في ردود أفعالك؟ وكيف يمكنك تعديل استجابتك لتكون أكثر توافقًا مع قيمك وأهدافك؟



الفصل الثامن

الغرور والثقة بالنفس

الفصل الثامن

الغرور والثقة بالنفس

عندما تمضي في رحلتك نحو تحقيق الكمال، وتبذل جهدك في اكتساب الفضائل وتطوير ذاتك، فإن آثار هذا السعي ستظهر عليك لا محالة. سيميزك الله بمجموعة من النعم والصفات التي ستصبح واضحة لمن حولك، مما يجعلك تتلقى الكثير من الثناء والإعجاب. هذا الشعور قد يكون محفزاً في البداية، لكنه قد يتحول مع الوقت إلى خطر داخلي إذا لم يُحسن الإنسان التعامل معه.

عندما يغمرنا الإعجاب بإنجازاتنا، ويتكرر سماع المدح والإطراء، قد يتسلل إلى القلب شعور خفي بالتفوق، يتضخم تدريجياً ليصبح غروراً يحجب عنا حقيقة أنفسنا. يقول الله تعالى: ﴿اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا

لَعِبَ وَلَهُوٌ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ﴾ (الحديد: 20)، مما يوضح كيف يمكن للزينة الظاهرة والنجاح الخارجي أن يتحول إلى خدعة تُبعد الإنسان عن جوهره الحقيقي.

■ الغرور: عدو التطور الحقيقي

الغرور والعجب والأنا المتضخمة هي من أخطر الأعداء التي قد يواجهها الإنسان في رحلته نحو الاكتمال الروحي والفكري. قد يبدو للوهلة الأولى أنّ الثقة بالنفس والقوة الداخلية أمران ضروريان للنجاح، لكن إذا انفصلت هذه الثقة عن التواضع، تحوّلت إلى حاجز يمنع الإنسان من مواصلة نموه. ولهذا، فإن الإسلام لم يَنَ عن تقدير الذات، لكنه حذّر من أن يتحوّل ذلك التقدير إلى شعورٍ زائفٍ بالاستعلاء، يُضعف الإنسان بدلاً من أن يقويه.

يقول الله تعالى: ﴿وَلَا تُصَغِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ (لقمان: 18). فالمختال هو من يرى نفسه أعلى من الآخرين، والمتفاخر هو من يظن أنه بلغ القمة، ولا حاجة له إلى التعلم أو التطوير. مثل هؤلاء لا يسقطون بسبب نقص قدراتهم، بل بسبب اعتقادهم بأنهم لم يعودوا بحاجة إلى مزيد من التطوّر.

والتاريخ مليء بأمثلةٍ لأشخاصٍ ظنوا أنفسهم بلغوا العظمة، لكنهم كانوا في الحقيقة يسيرون نحو الهاوية. فالذين وقعوا في فخ الغرور لم يسقطوا لأنهم فقدوا قوتهم، بل لأنهم اعتقدوا أنهم أصبحوا فوق كل اختبار. ولهذا، يضع الإسلام قاعدة ذهبية للحفاظ على التواضع الحقيقي، وهو أن يستشعر الإنسان عزته بعبوديته لله، وليس بقدراته الذاتية وحدها.

تأمل مناجاة الإمام علي (ع) حين قال: "إلهي كفى بي عزًّا أن أكون لك عبداً، وكفى بي فخراً أن تكون لي ربًّا"، فالحقيقة أن الإنسان لا يرتفع بقوته الذاتية، بل بقربه من الله، وكل نجاح يُبعده عن الله هو في حقيقته فشل، ولو بدا في أعين الناس نصراً.

هل الثقة بالنفس وهمٌ أم ضرورة؟

حين تحقق النجاح، وتتميزُ بقدراتٍ واضحة في مجالٍ معين، مثل القوة البدئية، والذكاء، والحكمة، والمعرفة، والقيادة، فمن الطبيعي أن تشعر بالثقة في نفسك، وبقدرتك على استخدام هذه المهارات لتحقيق أهدافك. وفي ظاهر الأمر، تبدو هذه الثقة أمرًا إيجابيًا، بل إنَّ كتب تطوير الذات تجعل منها شرطًا أساسيًا للنجاح والاستقرار النفسي. ولكن، هل الثقة بالنفس حقيقة موضوعية، أم أنها قد تكون مجرد وهمٍ مغلف بالغرور؟

الواقع أن الثقة بالنفس قد تكون سلاحًا ذو حدين؛ فهي تمنح الإنسان القوة والدافع للاستمرار، لكنها في الوقت ذاته قد تتحوّل إلى وهمٍ زائف يجعله يغفل عن العوامل التي تتجاوز قدراته الشخصية. فكيف نستطيع أن نثق في أنفسنا بشكل علمي وموضوعي، بعد أن عرفنا تعقيد النفس البشرية؟ فكيف يمكن أن نكون متأكّدين من أن تقيّمنا لذاتنا صحيح، بينما تشير الدراسات إلى أن 95% من الناس يعتقدون أنهم يمتلكون وعيًا ذاتيًا، ولكن 85% منهم في الواقع يخدعون أنفسهم؟

حتى لو كنت من القلة النادرة التي ترى ذاتها بموضوعية، فإنك في النهاية مجرد عامل واحد ضمن شبكة واسعة من العوامل التي تؤثر على مصيرك. هناك قوى وظروف خارجية تتحرك في اتجاهات مختلفة، وأحيانًا بعكس ما تسعى إليه، مما يجعل تحقيقك لأهدافك غير معتمد على قدراتك فقط، بل على عوامل عديدة خارجة عن سيطرتك.

خطورة الثقة المفرطة

عندما يثق الإنسان في قدراته، لكنه يعتقد أنها كافية وحدها لتحقيق النجاح، دون أن يضع في اعتباره العوامل الخارجية، والنفس الأمّارة بالسوء، ووساوس الشيطان، فإنه يقع في فخ الغرور والوهم.

الثقة بالنفس لا تكون خطيرةً عندما تكون واعيةً، متزنةً، ومبنية على إدراك حقيقي لمحدودية الإنسان، لكنها قد تصبح أداة خداع ذاتي خطير إذا جعلتنا نغفل عن تأثير العوامل الأخرى في تحقيق النجاح. ولهذا، فإن الإسلام يحذّرنا من الوقوع في هذا الفخ، إذ يقول الله تعالى: ﴿وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالشُّوْءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي﴾ (يوسف: 53)، مما يوضح أنّ الإنسان بطبيعته ليس معصوماً عن الخطأ، وأن الثقة الزائدة قد تجعله يغفل عن نقاط ضعفه الحقيقية.

وقد جاء في دعاء النبي ﷺ: "إلهي.. لا تكن لي إلى نفسي طرفة عين أبداً، فإنك إن تكن لي إلى نفسي أقرب من الشر، وأبعد من الخير".

كما قال الإمام علي (ع): "الثقة بالنفس من أوثق فرص الشيطان"، مما يدل على أن الثقة إذا لم تكن متزنةً، وإذا لم يكن الإنسان واعياً لضعفه أمام الله، فقد تتحوّل إلى طريق يقوده إلى الهاوية.

■ البديل الواقعي للثقة بالنفس

إذا كانت الثقة بالنفس وحدها لا توفّر للإنسان ضماناً حقيقياً لتحقيق أهدافه، فهل هناك بديل أكثر واقعيةً وموضوعيةً، يمنح الإنسان القوة والطمأنينة الحقيقية في مواجهة التحديات، مهما تآزرت العوامل الخارجية ضده؟ هل هناك مصدر يمنح الإنسان الثبات دون أن يكون عرضةً للوهم أو الغرور؟

الجواب: نعم، وهو التوكل على الله.

لكن لفهم ذلك بوضوح، دعونا نتناول القضية من جميع جوانبها، تماماً كما تُجمع قطع "البازل" واحدة تلو الأخرى، حتى تتشكّل لدينا الصورة الكاملة التي تكشف لنا عن البديل الواقعي للثقة بالنفس.

◀ القطعة الأولى: المعرفة الموضوعية هي الأساس لأي انطلاقة ناجحة

أول خطوة في أي سعي ناجح ليست "الثقة العمياء بالنفس"، بل المعرفة الموضوعية. فبدلاً من أن يبني الإنسان ثقته على افتراضات غير دقيقة، عليه أن يعتمد على معرفة حقيقية بقدراته وإمكاناته وحدوده. وهذا ما يؤكده الإمام علي (ع) حين قال لصاحبه كميل: **"يا كميل ما من حركة إلا وأنت محتاج فيها إلى معرفة"**.

أي أن أي خطوة يخطوها الإنسان تحتاج إلى بصيرة، وليس مجرد شعور ذاتي بالقدرة. فالاعتماد على وهم الثقة بالنفس دون فهم دقيق للواقع قد يقود الإنسان إلى قرارات غير مدروسة. ولهذا، فإن الإسلام يدعونا دائماً إلى معرفة النعم التي وهبنا الله إياها، لكن بطريقة واعية ومرتنة، بعيداً عن المبالغة أو الغرور. قال تعالى: **﴿وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ﴾** (الضحى: 11).

كذلك، نجد نبي الله يوسف (ع) حينما قدّم نفسه لإدارة خزائن مصر، لم يعتمد على مجرد إحساس ذاتي بالقدرة، بل على معرفة حقيقية بمهاراته وخبراته، فقال: **﴿قَالَ اجْعَلْنِي عَلَى خَزَائِنِ الْأَرْضِ إِنِّي حَفِيظٌ عَلِيمٌ﴾** (يوسف: 55).

هذا يعني أن الإنسان عليه أن يتعرّف على نقاط قوته وضعفه، وأن يحدد إمكانياته وفرصه بدقة، تماماً كما هو الحال في تحليل SWOT الاستراتيجي الذي يُستخدم في التخطيط الفعّال. لكن الأهم من ذلك، أن يدرك الإنسان أن هذه المعرفة ليست ضماناً كافياً للنجاح، بل هي مجرد جزء من الصورة.

◀ القطعة الثانية: الثقة بالنفس وحدها ليست كافية حتى مع امتلاك القدرة

حتى لو امتلك الإنسان معرفة دقيقة بقدراته، وبذل جهدًا في تطوير نفسه، فإن ذلك لا يكفي لضمان النجاح، لأن هناك عوامل خارجية لا يمكن التحكم بها. نحن مجرد عنصر واحد ضمن شبكة معقدة من الأسباب والمسببات، حيث تتدخل قوى وعوامل أخرى تؤثر في تحقيق الأهداف، سواء كانت الظروف الاقتصادية، أو الأحداث غير المتوقعة، أو حتى قرارات الآخرين.

بل حتى لو اجتمعت جميع العوامل الظاهرة لتحقيق أمرٍ ما، يظل القرار النهائي بيد الله. فالكون لا يسير فقط وفقًا لقدرات الأفراد، بل وفقًا لإرادة الله وتقديره. يقول الله تعالى: **﴿إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ﴾** (يس: 82).

وهذا ما يؤكده القرآن أيضًا في وصف ضعف القوى الأخرى أمام قدرة الله المطلقة، حيث يقول تعالى: **﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ ضُرِبَ مَثَلٌ فَاستَمِعُوا لَهُ إِنَّ الَّذِينَ تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ لَنْ يَخْلُقُوا ذُبَابًا وَلَوْ اجْتَمَعُوا لَهُ وَإِنْ يَسْلُبْهُمْ الذُّبَابُ شَيْئًا لَا يَسْتَنْقِذُوهُ مِنْهُ ضَعُفَ الظَّالِمُ وَالمَظْلُومُ﴾** (الحج: 73).

هذا يعني أن الاعتماد المطلق على النفس ليس فقط غير واقعي، بل قد يكون مصدرًا للإحباط عندما لا تسير الأمور كما يريد الإنسان. ولهذا، فإن البديل الحقيقي الذي يمنح الإنسان الثقة والقوة الحقيقية، هو التوكل على الله، وليس الاعتماد على النفس وحدها.

◀ القطعة الثالثة: اكل على الله، وثق به دون غيره

عندما يسعى الإنسان إلى تحقيق النجاح في حياته، فإنه يحتاج إلى عنصرين متكاملين:

- ♦ تنمية قدراته ومواهبه، وبذل الجهد في تطوير نفسه.
- ♦ الاعتماد الكامل على الله، واليقين بأنه وحده من يُسِير الأمور ويُقَدِّر النتائج.

فالاقتراب من الله ليس مجرد تجربةٍ روحيةٍ، بل هو عملية متكاملة تشمل تنمية الذات مع إدراك العبودية لله. فكلما ازدادت معرفتنا بالله ازداد وعينا بأن كل ما نملكه هو عطيته، وكل نجاح نحققه هو بفضلله، وكل قوة نكتسبها هي من قوته.

يقول الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ﴾ (فاطر: 15)، وهذه الحقيقة تجعلنا ندرك أن كل سعي بشري يجب أن يُبنى على الوعي بأن القوة الحقيقية ليست ذاتية، بل مستمدة من الله.

ولهذا، فإنَّ الله يدعونا إلى السعي والعمل وفق قانون السببية الذي يحكم الكون، لكنه في الوقت نفسه يأمرنا بالتوكل عليه وحده، وعدم اتخاذ غيره سندًا. يقول تعالى: ﴿أَلَّا تَتَّخِذُوا مِنْ دُونِي وَكِيلًا﴾ (الإسراء: 2)، مما يوضح أنَّ الاتكال على الله هو جوهر العبودية الحقيقية، وليس مجرد بديل عن العمل أو التخطيط.

♦ الثقة بالله بديلاً عن الثقة بالنفس

بدلاً من أن يُعَلِّق الإنسان ثقته على ذاته وحدها، أو على الأسباب الدنيوية، فإنَّ الله يدعونا إلى الاعتماد عليه والتوكل الكامل، مع السعي

الدُّوْب. ﴿مَنْ كَانَ يُرِيدُ ثَوَابَ الدُّنْيَا فَعِنْدَ اللَّهِ ثَوَابُ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ
وَكَانَ اللَّهُ سَمِيعًا بَصِيرًا﴾ (النساء: 134).

مما يعني أن من يُريد تحقيق النجاح، عليه أن يُدرك أن الأمر كله بيد الله، وعليه أن يسعى في الحياة بجهد، لكنه لا يجب أن يُعَوِّل على ذاته وحدها، بل يُسلم أمره لله، كما قال النبي ﷺ: **"أعقلها وتوكل"**، فهو مسبب الأسباب وهو على كل شيء قدير.

إنَّ التوكل على الله لا يعني التخلّي عن الأسباب، بل يعني العمل بجد، لكن مع يقين أن النتائج بيد الله وحده. يقول تعالى: ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ (التوبة: 51).

♦ **الثقة بالله لا تعني غياب الابتلاءات، بل اليقين بأن كل ما يحدث هو خيرٌ لنا**

علينا أن نثق بأن الله معنا دائمًا، يمدُّ لنا يد العون، حتى وإن تجلّى ذلك العون في صورة ابتلاء ومعاناة. قد يُغلق الله بعض الأبواب في وجوهنا، ليس لأنه تخلّى عنا، بل لأنه يعلم أن الخير لنا في طريق آخر. فمهما كانت التحديات والعقبات التي نواجهها، يجب ألا نفقد يقيننا بأن الله لن يتركنا أبدًا، لأنه كتب على نفسه الرحمة.

يقول الله تعالى: ﴿كَتَبَ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ﴾ (الأنعام: 12)، مما يعني أن كل ما يصيب الإنسان، سواء كان نجاحًا أو اختبارًا، فهو جزء من رحمة الله الواسعة.

♦ **التوكل هو سرّ القوة والطمأنينة والعزة**

هذه الثقة بالله والتوكل عليه هي سرّ القوة الحقيقية، وهي ما يُميز المؤمن عن غيره، فهي تمنحه قلبًا قويًا لا تهزه الأزمات، وعزيمة جبارة لا تضعف أمام الشدائد.

لاحظ كيف كان موقف نبي الله موسى (ع) عندما وجد نفسه محاصراً بين البحر وجنود فرعون، حيث قال قومه: ﴿إِنَّا لَمُدْرِكُونَ﴾ (الشعراء: 61)، لكن ثقته بالله كانت راسخة، فردّ عليهم بقوله: ﴿كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ﴾ (الشعراء: 62).

وهذا الموقف يجسّد أعظم صور التوكل؛ فهو لا يعني مجرد التمني، بل هو يقينٌ يُحرر القلب من القلق بشأن النتائج، فالمؤمن الذي يضع ثقته في الله لا يخشى الفشل، لأنه يعلم أن الله يُدبر له الخير في كل الأحوال، سواء كانت النتائج وفق ما أراد أم لا.

وهذه الثقة هي ما جعلت الإمام علي (ع) يقول: "أصل قوة القلب التوكّل على الله"، أي أن الطمأنينة الحقيقية لا تأتي من الشعور بالسيطرة على كل شيء، بل من التسليم لحكمة الله مع بذل الجهد بكل إخلاص. فالمؤمن الذي يوقن أن الله هو المدبّر الحقيقي لا يقع في فخ القلق الدائم، بل يتحرر من الخوف على النتائج، لأن ثقته بالله تمنحه الشعور بالراحة والاطمئنان مهما كانت الظروف.

♦ التوكّل على الله يمنحك القوة، حتى عندما تخالف الدنيا رغباتك

إنّ الشعور بالقوة والاعتزاز الذي يمتلكه المؤمن لا ينبع فقط من إيمانه بأن الله سيحقق له رغباته الدنيويّة، بل من يقينه بأن الله سيوجّه حياته لما هو خيرٌ له، حتى وإن لم يكن ما أراده في البداية.

المؤمن يعلم أن الله سيحقق له الخير، سواء وافق توقعاته أم لا، ولهذا فهو لا ينهار عندما لا تتحقق خططه، لأنه يعلم أن خطط الله أعظم وأشمل. قال الله تعالى: ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ (آل عمران: 139).

مما يعني أنّ التوكل على الله لا يجعلك في موقف ضعف، بل يمنحك قوةً لا تنزعزع أمام تقلّبات الحياة. ولهذا قال الله تعالى: ﴿وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ﴾ (المنافقون: 8)، مما يدل على أن المؤمن

الحقيقي لا يبحث عن قوته في ذاته، بل يستمدّها من يقينه بأن الله هو من يُدبّر له الخير في كل شيء.

♦ اليقين بأن الله يختار الأفضل لك

تقول السيدة فاطمة الزهراء (ع): "من أصد إلى الله خالص عبادته، أهبط الله عز وجل له أفضل مصلحته". وهذا يعني أن المؤمن لا يرتبط بالنتائج، بقدر ما يرتبط بثقته بأن الله سيمنحه الأفضل، حتى لو لم يكن ذلك متوافقاً مع رغباته الآتية.

◀ القطعة الرابعة: التواضع أمام الله: إدراك النعم كمسؤولية

كل نعمة يهبها الله لك، سواء كانت موهبة وراثية، أو ثمرة تربية سليمة، أو نتيجةً لجهدك وسعيك، أو حتى هديةً من القدر، ليست مجرد مصدر للفرح أو الفخر، بل هي أمانة ومسؤولية عظيمة تتطلب أداء حقها. فكلما زادت النعم التي منحك الله إياها زادت مسؤوليتك في استخدامها بالشكل الصحيح، تماماً كما أن المناصب في الدنيا ليست مجرد امتيازات، بل هي تكليف يتطلب أداءً وأمانةً.

يقول الإمام علي (ع): "لكل شيء زكاة، وزكاة العقل احتمال الجهال".

فالقدرات والمزايا التي تملكها ليست ملكاً خالصاً لك، بل هي جزء من مسؤوليتك تجاه الله والناس. فكما يجب أن تشكر الله عليها، عليك أن تؤدّي دورك في تسخيرها لما يحقق الخير، لا لما يعزز الأنا والغرور.

♦ التواضع الحقيقي يأتي من الشعور بالمسؤولية لا من الإنكار

عندما يدرك الإنسان أن كل ما يملكه هو فضلٌ من الله، يشعر بالتواضع الداخلي الحقيقي، الذي لا ينبع من إنكار النعم، بل من استشعار ثقل المسؤولية المترتبة عليها.

فالمؤمن الحق، كلما ازداد نجاحًا وارتقى في حياته ازداد وعيًا بعجزه عن أداء حق الله بالكامل، مما يدفعه إلى مزيدٍ من التقرب إليه طلبًا للعون والسداد. ولهذا، كلما ازدادت نعم الله عليك ازدادت حاجتك إلى شكره عليها، حتى لا تتحوّل هذه النعم إلى وسيلة للغرور، بل إلى وسيلة للارتقاء الروحي.

قال الله تعالى: ﴿لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ (إبراهيم: 7)، فالشكر ليس مجرد اعترافٍ لفظي بالنعم، بل هو إدراكٌ عميقٌ بأن هذه النعم ليست مطلقة، بل متجددة ومتدفقة وفقًا لمدى استحقاق الإنسان لها.

♦ التواضع الداخلي يعزز العلاقة مع الله

ولهذا، نرى أن الإنسان كلما زادت مكانته بين الناس احتاج إلى أن يزداد تواضعًا أمام الله، حتى لا يفتن بنفسه. وقد تجسّدت هذه الفكرة العميقة في دعاء الإمام زين العابدين (ع) في "مكارم الأخلاق"، حيث قال: "إلهي.. وَلَا تَرْفَعْنِي فِي النَّاسِ دَرَجَةً إِلَّا حَظَّطَنِي عِنْدَ نَفْسِي مِثْلَهَا، وَلَا تُحَدِّثْ لِي عِزًّا ظَاهِرًا إِلَّا أَحَدَّثَتْ لِي ذِلَّةً بَاطِنَةً عِنْدَ نَفْسِي بِقَدَرِهَا".

فالتواضع لا يعني إنكار الفضل والنعم، بل يعني إدراك أن كلّ ما لدينا هو فيض من الله، وأن أداء حق هذه النعم يتطلب إخلاصًا وجهدًا مستمرًا.

♦ الشكر الحقيقي لا ينتهي أبدًا

ومع ذلك، مهما بذل الإنسان من جهد، فإنه يظل عاجزًا عن أداء حق شكر الله بالكامل، لأنّ نعمه أعظم وأوسع من أن تُحصى.

تأمل كلمات الإمام الحسين (ع) في دعاء يوم عرفة، حيث قال: "لَوْ حَاوَلْتُ وَاجْتَهَدْتُ مَدَى الْأَعْصَارِ وَالْأَحْقَابِ لَوْ عَمَّرْتُهَا أَنْ أُؤَدِّيَ شُكْرَ وَاحِدَةٍ مِنْ أَنْعَمِكَ مَا اسْتَطَعْتُ ذَلِكَ إِلَّا بِمَنْكَ الَّذِي أَوْجَبْتَ عَلَيَّ بِهِ شُكْرَكَ أَبَدًا جَدِيدًا، وَثَنَاءً ظَارِفًا عَتِيدًا".

هذا الفهم العميق يجعل الإنسان يعيش في حالة تواضع دائم، ليس تواضع الضعف، بل تواضع الإدراك بأن الله هو صاحب الفضل كله، وأنه مهما شكر الإنسان، فإن نعم الله عليه تفوق أي شكر.

♦ التواضع لا يولد شعورًا بالنقص، بل يولد خشيةً صادقةً لله

بهذه العقيدة، يصبح التواضع جزءًا أصيلًا من شخصية المؤمن. فهو لا يشعر بالفخر بسبب امتلاكه قدرات معينة، بل يشعر بالمسؤولية تجاه هذه النعم، وبالحاجة الدائمة إلى القرب من الله حتى يكون أهلاً لها.

وهذا ما ينعكس في مناجاة الإمام زين العابدين (ع): "إلهي، إليك أشكو نفسي بالسوء أَمارة، وإلى الخطيئة مبادرة، وبمعاصيك مولعة، ولسخطك متعرضة، تسلك بي مسالك المهالك، وتجعلني عندك أهون هالك، كثيرة العلل، طويلة الأمل، إن مسّها الخير تمنع، وإن مسّها الشر تجزع، مَيّالة إلى اللهو، مملوءة بالغفلة والسهو".

فالإنسان مهما بلغ من الإيمان والتقوى، يبقى مقصرًا في أداء حق الله، لكن الله بلطفه ورحمته يقبل القليل، ويوفّق من يشكره بصدق إلى المزيد من عطائه وقربه.

لكن التواضع لا يقتصر على علاقتك مع الله، بل ينعكس أيضًا في تعاملك مع الآخرين. فكما أن إدراك العبودية لله يجعلك أكثر تواضعًا أمامه، فإنه أيضًا يجعلك أكثر رحمةً وتقديرًا لمن حولك، لأنك تدرك أن الجميع في النهاية عبيدٌ لله، وأن التفاضل الحقيقي ليس بالقدرات أو الإنجازات، بل بالتقوى

◀ القطعة الخامسة: التواضع للناس - إدراك للحقيقة

التواضع أمام الناس لا يعني أن تُنكر نعم الله عليك، أو أن تقلل من قدراتك، بل يعني ألا ترى نفسك أعلى منزلةً من الآخرين، مهما أوتيت

من علمٍ أو حكمةٍ أو قوةٍ، ومهما كانت إنجازاتك عظيمة، ومهما رأيت الآخرين ناقصين في نظرك.

فالمعيار الحقيقي للرفعة ليس المواهب ولا الإنجازات، بل التقوى وحدها. يقول الله تعالى: ﴿إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾ (الحجرات: 13).

وهذا يعني أن النعم والمواهب التي يمنحها الله لعباده ليست بالضرورة دليلاً على مقامهم عنده، لأن الله يُعطي فضله للجميع، بغض النظر عن إيمانهم أو كفرهم، كما قال سبحانه: ﴿كُلًّا نُمِدُّ هُوْلَاءِ وَهَؤُلَاءِ مِنْ عَطَاءِ رَبِّكَ وَمَا كَانَ عَطَاءُ رَبِّكَ مَحْظُورًا﴾ (الإسراء: 20).

♦ التواضع ليس إنكاراً للقدرات، بل وعيٌ بحقيقة التفاضل الحقيقي

قد تكون أكثر علماً، وأكثر ثقافةً، وأكثر خدمةً للناس من شخصٍ آخر، لكن هل يعني ذلك أنك بالضرورة أعلى منه مقاماً عند الله؟ الحقيقة أنك لا تستطيع الجزم بذلك أبداً.

لأن التفاضل الحقيقي لا يُقاس فقط بحجم الإنجازات، بل أيضاً بحجم الجهد المبذول، وبمدى الإخلاص والنية وراء العمل. فقد يكون الشخص الذي يبدو لك أقل منك علماً أو نجاحاً، قد بذل جهداً أكبر منك بكثير ليصل إلى ما وصل إليه، بسبب ظروف نشأته، أو تحدياته العقلية والجسدية، أو البيئة التي نشأ فيها. بل ربما يكون ما يفعله، رغم بساطته الظاهرة، أعظم عند الله من إنجازاتك كلها، لأنه قد يكون أكثر إخلاصاً منك، وأكثر صدقاً في نيته، وأكثر وعياً بمحدوديته.

وهذا ما يؤكده القرآن الكريم، حين يروي لنا دهشة أهل النار عندما لم يجدوا بعض من كانوا يزدرونهم في الدنيا: ﴿وَقَالُوا مَا لَنَا لَا نَرَى رِجَالًا كُنَّا نَعُدُّهُمْ مِنَ الْأَشْرَارِ * أَتُخَذُنَاهُمْ سُخْرِيًّا أَمْ زَاغَتْ عَنْهُمْ الْأَبْصَارُ﴾ (ص: 62-63).

هؤلاء الذين كانوا يُحتقرون في الدنيا، اتضح أنهم لم يكونوا في نفس المصير الذي آل إليه المستكبرون، بل ربما كانوا أعلى منزلة عند الله.

♦ لا تحكم على الناس من ظاهرهم، فقد يكون لله فيهم سرٌّ لا تعلمه

وهذا هو السبب الذي يجعل التواضع فضيلة عظيمة، لأنه يعني أن تدرك أن الله وحده يعلم من هو الأعلى مقامًا عنده. فقد يكون الشخص الذي تحتقره في الدنيا من أولياء الله وأنت لا تعلم، ولهذا قال الإمام علي (ع): "إن الله أخفى أربعة في أربعة: وأخفى وليه في عبادته، فلا تستصغرن عبدًا من عبيد الله، فربما يكون وليه وأنت لا تعلم."

فالمؤمن المتواضع لا ينظر إلى الناس بفوقية، بل ينظر إليهم بعين الرحمة والتقدير، مدركًا أن التفاضل الحقيقي ليس بيده، بل هو أمرٌ لله وحده.

■ التمارين والأسئلة التأملية:

◀ تمرين 1: تحديد مظاهر الغرور

خلال هذا الأسبوع، راقب نفسك والآخرين لتُحدّد بعض مظاهر الغرور في المواقف المختلفة. قد يكون ذلك في طريقة الحديث، في اتخاذ القرارات، أو حتى في طريقة استقبال النقد. سجّل هذه الملاحظات في دفتر يومياتك، وحاول تحليل الأسباب التي تُؤدّي إلى ظهور هذه المظاهر. هل هي ناتجة عن إنجازات معينة؟ عن مقارنات مع الآخرين؟ أم عن مشاعر داخلية غير واعية؟ بعد ذلك، فكّر في كيفية تجنّب هذه المظاهر في المستقبل، ووضّع خطوات عملية تُساعدك على تحقيق التواضع بدلاً من الوقوع في فخ الغرور

◀ تمرين 2: ممارسة التواضع

اختر موقفًا واحدًا على الأقل يوميًا لممارسة التواضع فيه، سواء كان ذلك من خلال مُساعدة شخص مُحتاج، أو الاستماع بصبر لشخص يتحدّث، أو تقديم الاعتذار عند الخطأ، أو تجنّب مُقاطعة الآخرين أثناء الكلام، أو التّعبير عن الامتنان لمن يُساعدك. بعد تنفيذ ذلك، دوّن في دفتر يومياتك ما تعلّمته من هذه التجربة. كيف شعرت أثناء ممارسة التواضع؟ هل لاحظت تأثيرًا على الآخرين؟ كيف يُمكنك تطوير هذه العادة لتصبح جزءًا من سلوكك اليومي؟

◀ تمرين 3: التفكير في نعم الله

خصص وقتًا هادئًا للتفكير في بعض نِعَم الله عليك، سواء كانت نِعَمًا ظاهرة مثل الصحة، العائلة، والرزق، أو نِعَمًا باطنة مثل العقل، القلب، والإيمان. اكتب قائمة بهذه النِّعم وتأمل فيها بعمق: كيف تؤثر هذه النِّعم على حياتك؟ ما النِّعم التي لم تنتبه إليها من قبل؟ كيف يُمكنك شكر الله عليها بعملك وسلوكك؟ وأخيرًا، كيف يمكن لليقين بأن هذه النِّعم من عند الله أن يُساعدك على تجنّب الغرور وتعزيز التواضع؟

◀ تمرين 4: كتابة يوميات

خصص دفترًا لكتابة يومياتك حول مُحاولاتك للتغلب على الغرور وتُعزیز التواضع. سجِّل الأفكار والمواقف التي واجهتها خلال يومك، وحدِّد كيف تعاملت معها. هل وجدت صعوبة في التواضع في بعض المواقف؟ ما هي المشاعر التي راودتك عندما حاولت السيطرة على الغرور؟ كيف يمكنك تطوير أسلوبك في التعامل مع هذه التحديات؟ اجعل هذا التمرين تجربةً مستمرة، ولاحظ كيف يتغير وعيك وسلوكك مع مرور الوقت.

خاتمة القسم الأول

العظمة الحقيقية

عندما ندرك حقيقتنا بأننا ننتمي لله عز وجل، وأنه قد خلقنا خلفاء له على الأرض، وهو مقام عظيم تمنته الملائكة والجن لكن لم يُمنح لهم، وهابته السماوات والأرض، يتجلّى لنا شرفنا وعلو مكانتنا. فالكون كله، بما فيه الملائكة، مُسَخَّر لخدمتنا، لنرتقي نحو الأبدية والقرب من الله. هذا الإدراك يملأ أرواحنا بالعزة والرفعة، ويجعلنا نشعر بالانتماء لله وحده **﴿وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ﴾** (المنافقون: 8). كما قال الإمام علي (ع) في دعائه: **"إلهي كفى بي عزا أن أكون لك عبداً، وكفى بي فخراً أن تكون لي رباً"**. بهذا الانتماء السامي، نترفع تلقائياً عن الدنيا الفانية التي تبدو أقصى متعتها كظل زائل ووهم عابر.

تحوّل حينها إلى حال يشبه الفقير المتشرد الجائع الذي يهيم في الطرقات، يصارع من أجل لقمة يأخذها من المزابل والقمامات. ثم يكتشف فجأة أنه ابن أعظم ملوك الأرض، وأنه الوريث الشرعي لخلافته. عندها، تعزُّ عليه نفسه، ويرتفع فوق صراع القمامة والفتات، ويتجه بكل عزمه لاستعادة مكانته وحقه في الخلافة والملك. ولكنه ليس ملكاً عابراً في دنيا فانية، بل هو السعي نحو المكانة العظمى التي أعدها الله لعباده المخلصين: ﴿فِي مَقْعَدِ صِدْقٍ عِنْدَ مَلِكٍ مُّقْتَدِرٍ﴾ (القمر: 55)

لكن هذا الاكتشاف لا يُؤلّد فقط الشعور بالفخر، بل يُشعل في القلب شعوراً عميقاً بالامتنان لله، لأنه هو من وهبنا هذا الشرف العظيم. وهذا الامتنان هو أول خطوة نحو استحقاق هذه المكانة، حيث يُحوّل المعرفة إلى عبادة، والتأمل إلى سلوك يومي يسير بالإنسان نحو الله.

وحين يدرك الإنسان أن كل ما لديه هو منحة إلهية، فإنه لا ينظر إلى النعم كمليكية شخصية، بل كأمانة تحتاج إلى شكر دائم. هذا الشكر ليس مجرد كلمات، بل حالة قلبية تجعله ممتلئاً بالامتنان لله، مما يعزز ارتباطه به ويعمّق شعوره بالعزة والانتماء.

إن هذه المشاعر والمعرفة العميقة تجعلنا نتذوّق حلاوة الامتنان لله عز وجل لما منّ به علينا من نعم لا تحصى، ولما أنعم علينا من رفعة ومكانة لا تضاهي. هذا الامتنان يغمر قلوبنا بالشكر الخالص لله، كما أمرنا بقوله: ﴿وَأَشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾ (النحل: 114).

ومع الوقت، يتحوّل هذا الشكر إلى حبٍّ عميق يملأ كيائك تجاه الله، حبٌّ يجعلك ترى في الله وحده المأوى والغاية، حب يصفه القرآن بقوله: ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يَتَّخِذُ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَنْدَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ﴾ (البقرة: 166).

هذا الحب ينبع من فطرتك الصافية، بعد أن أشرقت بنور المعرفة وزالت عنها ظلمات الجهل. وكما قال الإمام علي (ع): "أول الدين معرفته،

وكمال معرفته التصديق به، وكمال التصديق به توحيده، وكمال توحيده الإخلاص له".

فالحب الحقيقي لله لا يقتصر على المشاعر القلبية، بل يُترجم إلى عملٍ وسعي مستمرٍّ نحوه. إنه ليس مجرد إحساسٍ عابر، بل هو قوةٌ دافعةٌ تُوجه كل طموحات الإنسان وأحلامه نحو تحقيق ما يُرضي الله، ليصبح هذا الحبُّ وقودًا يُحرِّك كل جوانب حياته.

هذه المشاعر العميقة من العزة والانتماء لله، والامتنان والشكر له، تتحول إلى محبة صافية ورغبة ملحة في التوجه إليه دون سواه. إنها رغبة تسعى إلى تحقيق حَقِّك الطبيعي في الرفعة والسمو، وفي خلافة الكون كله، كما دعاك الله في قوله: ﴿وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ﴾ (آل عمران: 133).

حين تدرك أن هدفك ليس مجرد قطعة صغيرة من الأرض أو حتى كوكب بأكمله، بل الجنة الواسعة التي عرضها السموات والأرض، فإنك تترفع عن صغائر الأمور، وتكرّس جهودك لتحقيق العظمة التي خُلقت من أجلها.

هذا الإدراك يجعلك منيعاً أمام أحداث الدنيا وتقلباتها، فلا القتل، ولا السجن، ولا الفقر، ولا أي من مصائب الحياة يمكن أن يهزّ منك شعرة، لأنك في عالم ملكوتي مع ربك العظيم. وكما قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنفُسُكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَن ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ﴾ (المائدة: 105).

إنك حينها تستشعر الطمأنينة والثبات في قلبك، لأنك تؤمن يقيناً بقوله تعالى: ﴿قُلْ لَّنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْتَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ (التوبة: 51).

هذه المشاعر السامية تجعلك تسمو فوق صغائر المنافسة على حطام الدنيا وزخارفها الزائلة. لا تجد في قلبك مكاناً للكره أو الحقد تجاه

الآخرين، لأن حب الله ورفعة الانتماء إليه قد ملأ قلبك بالكامل. كما قال الله تعالى: ﴿وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (آل عمران: 134).

بهذا الحب العميق والشعور بالعظمة الإلهية، تتجاوز مشاعر العداة الشخصية، فلا ترى أعداء إلا من يعادي الله ورسوله. إنك تتبع في ذلك نهج النبي الأكرم (ص) الذي قال: "اعْفُ عَمَّنْ ظَلَمَكَ، وَصِلْ مَنْ قَطَعَكَ، وَأَحْسِنْ إِلَى مَنْ أَسَاءَ إِلَيْكَ".

عندما تمتزج هذه المشاعر النبيلة في قلب المؤمن، يصبح الخوف والقلق غريبين عنه؛ فكيف يخاف من يتصل بالله ويتوكل عليه؟ إن إدراك المؤمن بأن كل ما يحدث له في هذه الحياة، سواء كان فرحاً أو محنة، هو جزء من طريقه إلى الله، يجعله يرى في كل لحظة فرصة للتقرب من ربه وتحقيق هدفه الأسمى. قال رسول الله (ص): "عجباً لأمر المؤمن، إن أمره كله له خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له".

بهذا الفهم، يتحوّل كل تحدٍّ في حياة المؤمن إلى محطةٍ للتقدّم الروحي، حيث ينظر إلى المصاعب بعين الإيمان، ويرى فيها فرصة لتنقية نفسه وتعزيز قربه من الله

لذلك، لا يخشى المؤمن شيئاً في هذا العالم إلا الله، لأنّه يعلم أن الخشية الحقيقية هي التي تنبع من إدراك عظمتة وعدله، لكن هذه الخشية ليست خوفاً سلبياً يشلّ الإنسان، بل هي وعي عميق يدفعه إلى مراجعة نفسه باستمرار، فيعيش في طمأنينة لأنه يعلم أنه في رعاية الله، وأن كل خطوة يخطوها في حياته تقربه إليه يقول الله تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُم بِالْغَيْبِ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ﴾ (الملك: 12). هذه الخشية ليست خوفاً سلبياً، بل هي حالة من الوعي الدائم بعظمة الله، مما يدفع المؤمن إلى مراقبة نفسه باستمرار، ليصححها كلما انحرفت عن طريق

الحق. كما قال سبحانه: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾ (الحشر: 18).

يخاف المؤمن من أن تغلبه شهواته، أو أن تعصف به عصبيته، أو أن تضعفه نوازع النفس، فيبقى يقظًا، يُعيد تقييم أفعاله وينقيها. كما يخشى من تقصيره في أداء حقوق الله، ويعي تمامًا أنه مهما بالغ في شكره وطاقته، فإنه لا يوازي عظمة حتى واحدة من أنعم الله عليه. كما يقول الإمام الحسين (ع) في دعاء يوم عرفة: "وأنا أشهد يا إلهي بحقيقة إيماني أن لو حاولت واجتهدت مدى الأعصار والأحقاب لو عُمّرتها أن أؤدي شكر واحدة من أنعمك ما استطعت ذلك إلا بمَنك الموجب عليّ به شكرك أبدًا".

ولكنه لا يترك نفسه في دائرة الخوف فقط، بل يتوازن بين الخوف والرجاء؛ فيدعو الله راغبًا في رحمته ورهبةً من تقصيره، مستعينًا به على نفسه وعثراته، مطمئنًا إلى وعد الله لعباده المخلصين. كما قال سبحانه: ﴿إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ﴾ (الأنبياء: 90).

ورغم عظمتهم وعلو مكانته وارتباطه الوثيق بالله، يظل المؤمن قلبًا نابضًا بالمحبة والخير تجاه المستضعفين والفقراء والمساكين، ويشعر بآلامهم كأنها آلامه. إنه يتألم لآلام الجهلة والمرضى والتعساء، ويحمل في قلبه رغبة عميقة لإصلاح أحوالهم وتقديم الخير للبشرية بأسرها، بل للكون بأكمله. هذه الروح التي تمتلئ بالعطاء والخير نابعة من اتصاله بالله، فهو يرى في كل مخلوق جزءًا من خلق الله الذي يستحق الرحمة والرعاية. ﴿وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ﴾ (الأنبياء: 107).

المؤمن يدرك أنَّ الهدف الأسمى في حياته هو نيل رضا الله، مما يجعل كل عمل خير يقوم به وسيلة للتقرب إليه. يقول الله تعالى: ﴿إِنَّمَا وَلِيُّكُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَالَّذِينَ آمَنُوا الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَهُمْ رَاكِعُونَ﴾ (المائدة: 55). إنَّه يقدم العطاء دون انتظار مكافأة

أو شكر من أحدٍ، بل يوجّه أعماله خالصةً لوجه الله، كما يصف الله تعالى أهل البيت (ع) في قوله تعالى: ﴿وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا * إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا﴾ (الإنسان: 8-9).

هذه العظمة في الروح تجعل المؤمن مصباحًا يضيء للآخرين، ينشر الخير والرحمة في كل مكان، متطلعًا دومًا إلى غايته الكبرى: رضا الله وخدمة خلقه.

القسم الثاني

التطوير الذاتي: مقارنة بين الطرح الإسلامي والنظريات الحديثة

مقدمة

القسم الثاني

■ من معرفة الذات إلى مواجهة الأسئلة

حين أغلقت الصفحة الأخيرة من القسم الأول لم تكن تحمل معك مجرد معرفة نظرية عن نفسك، بل ربما خرجت بشيء أعمق، خرجت بشعور أقرب إلى الطمأنينة، أو إلى بداية الصدق مع النفس، وشعرت -ولو للحظة- بأن فطرتك ليست عبثًا، بل هُدى، وأن ضعفك لا ينتقص من قيمتك، بل يذكرك بمنبع قوتك، وهو الله عزَّ وجلَّ.

لقد تعرّفت إلى ذاتك لا بوصفها أداة يجب ضبطها، ولا عدوًّا يجب قهره، بل بوصفها أمانة خلقت لتحمل النور وتسير به، وقد رأيت في داخلك روحًا نفخت فيك من أمر الله، وعقلًا يفكر، وقلبًا يشاق، وجسدًا يطلب، ونفسًا تتذبذب بين النور والهوى، ثم أدركت في عمق هذه التعددية أن الاتزان ليس مستحيلًا، وأن الكرامة ليست في الإنجاز وحده، بل في الصدق والتزكية.

لم يكن القسم الأول من هذا الكتاب رحلة لاستبطان الذات والإبحار في طيَّاتها، بل كان رحلة نحوها، ولم يكن استكشافًا فحسب، بل عودة هادئة إلى الأصل، إلى فطرة كم ناداها الله وانتظر منها أن تستجيب!

لكن هذه العودة إلى الذات لا تنتهي عند حدِّ التأمل، بل تُثير أسئلة جديدة، وتفتح أبوابًا كان لا بد من دخولها.

من التأمل إلى التساؤل ... ولادة الحاجة إلى البوصلة

حين يعرف الإنسان نفسه بصدق لا تهدأ روحه، بل تبدأ في التساؤل، فالطمأنينة التي لامسها في فطرته لا تعني السكون، بل توقظ فيه رغبة خفية في الحركة، وفي النماء، وفي التغيير.

ثم تبدأ أسئلة جديدة بالظهور، لا بوصفها تجليات لصراع داخلي، بل أصواتًا من القلب تبتغي ترتيب المسار: كيف أعيش في ضوء ما عرفتته عن نفسي؟ وكيف أنمي ذاتي دون أن أفترط بفطرتي؟ ما الصواب في كل ما أغرق به من مفاهيم عن النجاح والسعادة والتحفيز والقيادة والحضور؟

ويتطلع الإنسان بعد وعيه بذاته إلى فهم واقعه، ويتساءل عن النظريات التي تُحاصره من الخارج وتُغيّره بأن يكون أفضل وأسرع وأكثر نجاحًا، لكنّه هذه المرة لم يعد يبحث كالسابق عن وسيلة للنجاح، بل عن وسيلة

للصدق، وسيلة لا تُطفئ نداء الداخل ولا تُسلّم زمامه لعناوين برّاقة قد لا تمتّ له بصلة.

هنا تمامًا تبدأ الحاجة إلى البوصلة، لا لرفض الطروحات المعاصرة، ولكن لفهمها وتفكيكها ومعرفة حقيقتها: هل هي امتدادٌ للفطرة أم التفافٌ عليها؟ هل تعيننا في إكمال مسيرتنا نحو الله أم تُشوش علينا الطريق؟

قراءة نقدية ... بين الوعود الحديثة والفرغ العميق

لم تعد التنمية الذاتية في العقود الأخيرة حقلاً هامشيّاً، بل أصبحت أحد أقوى التيارات الفكرية التي تشكّل وعي الإنسان المعاصر بنفسه؛ إذ تقدم له كتباً تُباع بالملايين، ودورات تُملأ بالحضور، ونماذج تحمل عناوين الإلهام والتحفيز والنجاح والسعادة، وتَعِدّه هذه النظريات بالكثير: ستكون قادراً على فعل كل شيء؛ فأفكارك ترسم واقعك، وكل ما تحتاجه موجود في داخلك، وأنت وحدك من يحمل مفاتيح التحوّل.

لكن خلف هذه الوعود اللامعة تتوارى أسئلة لم تُطرح: ماذا لو لم أستطع؟ ماذا عن ضعفي وتقصيري وماضي؟ ماذا عن غاييتي؟ ومن سأكون إذا لم أنجح؟ وكيف أنجح بالأساس وأنا لا أعرف لِمَذا أنجح؟

إن كثيراً من هذه النماذج -رغم ما فيها من أدوات فعالة- تُبنى على تصوّر ناقص للإنسان، تصوّر يفصله عن بعده الروحي، عن صلته بالله، عن الغاية من وجوده، ويُحوّله إلى كائن يُدرب نفسه كما يُدرب آلة، أو يُعيد برمجةها كما يُعدّل تطبيقاً على الهاتف الذكي، إنها تُحفّزه، لكنها لا تُبصّره، وتُعدّه بالنجاح، لكنها لا تسأله عن المعنى.

وهكذا في غمرة التدفق السريع لمفاهيم الإنجاز والتحفيز والسعادة تغيب عنا الأسئلة الأهم: من يُعرّف النجاح؟ وأي ذاتٍ نريد أن نطوّر؟ وهل كل نموّ هو بالضرورة ارتقاء؟

غاية هذا القسم: رحلة مقارنة هادئة ... لا رفض ولا انبهار

من هنا تبرز الحاجة إلى هذا القسم من الكتاب، لا لنهاجم هذه الأطروحات الحديثة، ولا لنبالغ في الحماسة نحوها، بل لنقف أمامها وقفة تأملية ناقدة؛ لنفهم دوافعها، ونفكك منطلقاتها، ثم نعيد النظر فيها في ضوء الفطرة والوحي.

في هذا القسم سنُصغي أولاً، وسنتعرض لتسع من أكثر النظريات انتشاراً في عالم تطوير الذات: من هرم ماسلو، إلى قانون الجذب، إلى قوة الآن، إلى البرمجة اللغوية، إلى العقلية المتنامية، وصولاً إلى علم النفس الإيجابي، ثم التحفيز الذاتي، وأخيراً حالة التدفق.

سنتلمّس نقاط قوتها، ونقدّر الجوانب التي أفادت بها الإنسان، لكننا سنتوقف كذلك عند النقطة التي تُظلمس فيها الغاية، وتُقصى فيها الروح، ويختزل فيها الإنسان إلى عقلٍ أو أداءٍ أو إحساسٍ منعزل عن الأفق.

لن نضع الإسلام في مواجهة هذه المفاهيم، بل سنضعه في مكانه الطبيعي بوصفه "إطاراً أوسع" يعيد توجيه ما صحّ منها، ويكشف قصور ما انفصل عن فطرة الإنسان وغايته.

سننظر في كل مفهوم، لا لتبنيّه أو نرفضه، بل لنرى: هل يقودنا إلى الله أم يكتفي بأن يُيقينا ناجحين في غياب النور؟

على النقيض من كل البدائل يعيد الإسلام تعريف المفاهيم من الجذور

حين نقدّم الطرح الإسلامي في هذا القسم لا نقدّمه بوصفه مزيجًا من التقنيات الدينية، ولا حزمة من القيم الروحية المُضافة إلى نموذج مادي ناجح، بل نأتي به كإطار شمولي يعيد تعريف الأساس ذاته: ما النجاح؟ وما الحضور؟ وما النمو؟ وما التحفيز؟ وما الإرادة؟ وما الذات التي نريد تغييرها أصلًا؟

إن الطرح الإسلامي لا يُنافس هذه المفاهيم في فاعليتها، بل يُصوّب بوصلتها؛ فهو لا يكتفي بأن يُعلّمك كيف تتحكم بعقلك، بل يسألك: لِمَ تتحكم به؟ ولأجل مَنْ؟ ولا يكتفي بأن يُنمّي فيك الدافع، بل يربطه بالمصير والابتلاء والعهد مع الله.

ومن أهم ما يميز الطرح الإسلامي أنه لا تنفصل فيه الذات عن العبودية، ولا ينفصل الحضور عن الغاية، ولا يُختبر النمو خارج سياق التزكية، ولا يُفهم التوازن إلا حين يستوي القلب على جناحي الخوف والرجاء.

وهكذا لا يأتي الإسلام لينافس في مضمار السرعة أو الإنتاجية أو الإقناع، بل يأتي ليذكّرنا بأن ما نبحت عنه في تطوير الذات ليس "نجاحًا بلا ألم"، بل صدقًا بلا تزييف، وسيرًا بلا التفاف، ونموًا لا يُبعدنا عن الله.

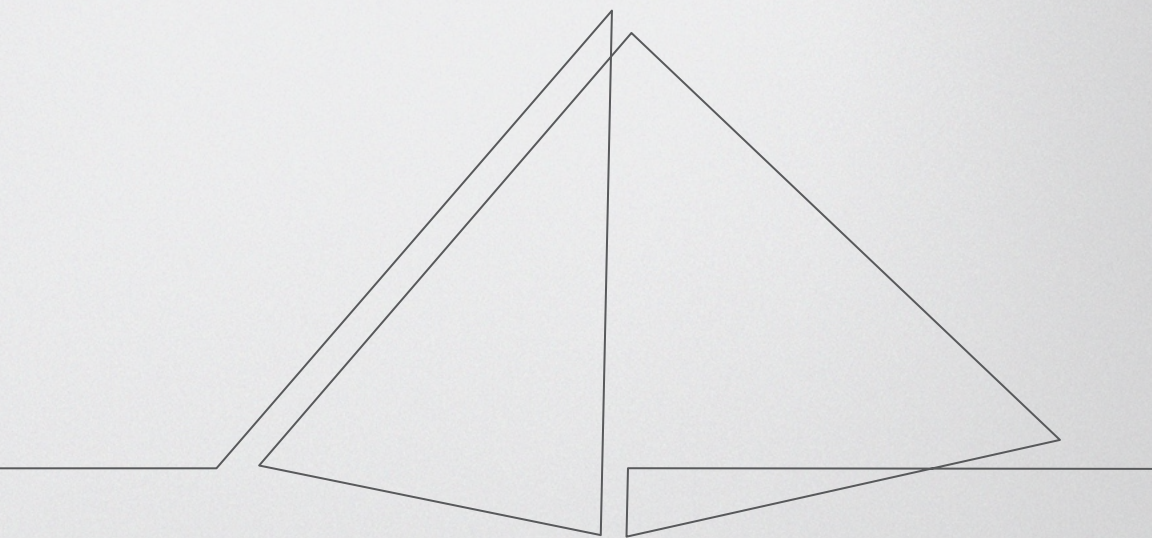
دعوة إلى التأمل والانفتاح ... السير بعين الصدق لا بعين الانبهار

لا يمثل هذا القسم عرضًا أكاديميًا محايدًا، ولا حملةً ضد مفاهيم التنمية الحديثة، بل يمثل دعوة للسير بعينين مفتوحتين وقلب يقظ وعقل ناقد وروح تبحث عن الصدق أكثر مما تبحث عن الأثر.

هي رحلة مقارنة، لكنها لا تُقارن الأفكار فحسب، بل تُقارن المآلات،
وتُفاضل بين المناهج، لا وفق ما تُنجزه فحسب، بل بما تُنبئُه في النفس
من صدقٍ أو غفلة.

هي رحلة تسأل: هل ما نسَمِّيه نجاحًا يقود إلى الطمأنينة أم يبعدنا
عنها؟ وهل ما نسَمِّيه سعادة يقربنا إلى أنفسنا أم يقطعنا عنها؟ وهل
الحضور في اللحظة يجعلنا أقرب إلى أنفسنا أم إلى الله؟

طالع هذه الفصول بروح التأمل لا بروح الفحص، وابتحث في كل فكرة عن
أثرها في تيّتك وحضورك ومصيرك، فليست كل فكرة براءة صادقة،
وليس كل نموذج فعالاً بالمعنى الذي يهَمُّنا حين نُغلق أعيننا في ظلمة
الليل، ونسأل الله أن يكون راضيًا.



الفصل التاسع

هرم ماسلو للاحتياجات

الفصل التاسع

هرم ماسلو للاحتياجات

الجزء الأول: هرم ماسلو ... تحليل
ونقد

■ مدخل تمهيدي: لماذا البدء بـ "ماسلو"؟

في رحلتنا لفهم الإنسان وتزكيته لا يمكننا تجاهل النظريات الكبرى التي شكّلت وعي الأجيال الحديثة حول الذات والحاجات والدوافع، وقد كان

هرم ماسلو للاحتياجات من أكثر هذه النظريات تأثيرًا وانتشارًا، ليس في علم النفس فحسب، بل في التربية والإدارة والتنمية الذاتية.

وقد لا يُخطئ القارئ إذا شعر بأن هذا النموذج قد تحوّل على مرّ السنين إلى ما يشبه "الخريطة النفسية العالمية" لتفسير السلوك الإنساني وتوجيه طموحات الفرد، إذ يقول لنا -صراحةً أو ضمناً- إن الإنسان لا يبلغ ذاته ولا يحق له أن يتطلّع إلى "ما هو أعلى" ما لم يُشبع حاجاته الأدنى أولاً.

وهنا تبرز الحاجة إلى التوقف والتأمل: هل هذه الخريطة صالحة لكل إنسان؟ هل يمكن حصر الكرامة الإنسانية في رحلة تدرّج من الغريزة إلى "تحقيق الذات"؟ وهل الذات التي نريد "تحقيقها" تُكتشف بالفطرة أم تُفرض من الخارج؟ وهل الإنسان الذي لا يملك ضمناً مادياً لا يملك حق السعي الروحي؟

إن لهذه الأسئلة مكاناً مركزياً في مشروع هذا الكتاب؛ لأننا لا نبحث عن طرائق لتطوير الذات، بل عن الصدق مع الذات، عن معنى يجعل من كل خطوة في الحياة طريقاً نحو الله، لا مجرد صعود في سلم حاجات دنيوية.

ولهذا نبدأ بماسلو، لا لننقده من أول سطر، بل لندرك عمق تأثيره، ونؤمن بأهمية الحوار الصادق مع ما أنتجه العقل البشري الحديث، نقرأه كما هو ونحلّله؛ لنُظهر ما فيه من صدق، ونكشف ما فيه من نقص، ثم نفتح أفقاً أوسع نُعيد فيه بناء الإنسان لا بوصفه كائنًا غريزيًا متدرّجًا نحو ذاته، بل كائنًا فطريًا يسير إلى الله من داخل ذاته.

هرم ماسلو للاحتياجات ... رؤية نفسية لتسلسل الحاجات وتحقيق الذات

قدّم عالم النفس الأمريكي/ أبراهام ماسلو في منتصف القرن العشرين نظريته الشهيرة "التسلسل الهرمي للاحتياجات" التي أصبحت لاحقاً من

أكثر النظريات تأثيراً في علم النفس الإنساني والتنمية الذاتية، ويرى ماسلو أن الحاجات الإنسانية تنتظم في هيكل هرمي، يبدأ من الاحتياجات الفسيولوجية الأساسية، مثل الطعام والماء والنوم، ويتصاعد تدريجياً نحو الأمن والانتماء والتقدير، حتى يصل إلى "تحقيق الذات" بوصفه أعلى مراحل النمو النفسي.

ووفقاً لهذا التصور لا يمكن للإنسان أن يسعى إلى تحقيق ذاته أو اكتشاف إمكاناته الكامنة ما لم يُشبع الحاجات التي تسبق تحقيق الذات في الهرم، ويُقدّم هذا النموذج اليوم في المدارس والجامعات والمؤسسات كأداة لفهم الدوافع البشرية وتفسير السلوك وتوجيه الأفراد نحو التطور الشخصي.

وقد بدا هذا النموذج للوهلة الأولى بسيطاً وجذاباً؛ لأنه يُشبه صعوداً طبيعياً في سلم الحياة: من البقاء... إلى الأمان... إلى الحب... إلى الكرامة... ثم إلى الذات، لكن بمرور الوقت بدأ يتضح أن هذا التصور -رغم بساطته- يحمل في داخله اختزالاً عميقاً لتعقيد الإنسان وغفلة عن أبعاد مركزية في وجوده، وعلى رأسها: البعد الروحي، والبعد الفطري، والبعد التزكوي.

لذا سنحاول في الصفحات القادمة أن نتأمل هذا النموذج بإنصاف، ونقف على حدوده، ونسأل: هل "تحقيق الذات" كما صوّره ماسلو يمثل غاية الإنسان فعلاً؟ وهل هناك طريق آخر لتحقيق الذات لا يبدأ من الحاجات بل من الصدق مع الفطرة؟

مستويات هرم ماسلو: تحليل تدرّج الحاجات الإنسانية

بعد أن عرضنا الإطار العام لنظرية ماسلو، من المهم أن نتأمل مستوياتها الخمسة بالتفصيل، لا بوصفها فئات سلوكية مجردة، بل بوصفها

انعكاسًا لرؤية ضمنية عن الإنسان: كيف يُبنى؟ وما الذي يُحرّكه؟ وكيف تتحقق قيمته وذاته؟

إن هذا التدرج ينطوي على فرضية صامته تقول: إن الإنسان لا يُفكّر في المعنى أو السمو إلا بعد أن يُشبع حاجاته الأدنى، وهذا ما يجعل من كل مستوى في الهرم نافذة لفهم تصوّر ماسلو عن الإنسان، لا مجرد محطة في مسار تطوّره.

في الصفحات التالية سنُحلّل كل مستوى من مستويات الهرم، ونبرز ما يشتمل عليه من مضامين نفسية، وما يفترضه من بنى قيمية، وما يغفله من أبعاد وجودية.

◀ المستوى الأول: الحاجات الفسيولوجية (Physiological Needs)

تمثل الحاجات الفسيولوجية القاعدة الأساسية في هرم ماسلو، وتتمثل في الضروريات الجسدية اللازمة لبقاء الإنسان على قيد الحياة، مثل: الطعام، والماء، والهواء، والنوم، والتوازن الجسدي، وإشباع الحاجات البيولوجية الأساسية.

ويرى ماسلو أن هذه الحاجات هي الأكثر إلحاحًا، ولا يمكن للفرد التفكير في أي نوع من الحاجات الأعلى ما لم تُشبع هذه الأساسيات أولاً؛ فالجائع -على سبيل المثال- سيظل مدفوعًا للبحث عن الطعام حتى يُشبع حاجته، ولن تكون لديه طاقة نفسية أو ذهنية للتفكير في الأمان أو الانتماء أو التقدير.

ويُعد إشباع هذه الحاجات شرطًا ضروريًا للانتقال إلى المستوى الأعلى في التسلسل، وهو مستوى الأمان.

◀ المستوى الثاني: حاجات الأمان (Safety Needs)

تأتي حاجات الأمان في المستوى الثاني من هرم ماسلو بعد تلبية الحاجات الفسيولوجية الأساسية، ويشمل هذا المستوى كل ما يمنح

الإنسان شعورًا بالاستقرار والطمأنينة تجاه المستقبل من مختلف جوانب حياته.

وتندرج تحت حاجات الأمان عناصر متعددة، منها:

- ♦ **الأمان الجسدي:** المتمثل في الحماية من الحوادث أو المخاطر.
- ♦ **الأمان الصحي:** الذي يتجلى في الشعور بالاستقرار البدني والنفسي.
- ♦ **الأمان المالي:** بوجود دخل ثابت أو وظيفة مستقرة.
- ♦ **الأمان الأسري والاجتماعي:** باستشعار الفرد بأنه في بيئة لا تهدد كيانه أو استقراره.

ويرى ماسلو أن الإنسان لا يستطيع التركيز على العلاقات أو الإنجاز أو التطور الشخصي إذا لم يشعر أولاً بأن بيئته آمنة ومحمية نسبيًا من التهديدات، لذا يُعتبر هذا المستوى تمهيدًا أساسيًا للانتماء الاجتماعي وتقدير الذات، حيث يمنح الإنسان الإحساس بالسيطرة والقدرة على التخطيط.

◀ **المستوى الثالث: حاجات الانتماء والعلاقات (Love and Belonging Needs)**

يحتل هذا المستوى المرتبة الثالثة في هرم ماسلو، ويُركّز على حاجة الإنسان إلى العلاقات الإنسانية والانتماء الاجتماعي، فبعد إشباع الحاجات الفسيولوجية والشعور بالأمان، يبدأ الإنسان في البحث عن روابط عاطفية واجتماعية تُشعره بأنه جزء من دائرة بشرية قريبة منه، وتشمل هذه الحاجات:

♦ العلاقات العائلية.

♦ الصداقات.

♦ العلاقات العاطفية أو الزوجية.

♦ الانتماء إلى جماعة أو مؤسسة أو مجموعة تشاركية.

ويرى ماسلو أن هذه الحاجات أساسية لصحة الإنسان النفسية، وأن الافتقار إلى الحب أو القبول الاجتماعي قد يؤدي إلى الشعور بالوحدة أو القلق أو انخفاض تقدير الذات.

وتمهّد هذه المرحلة لتطور الحاجات التالية، مثل الحاجة إلى التقدير؛ إذ إنّ شعور الإنسان بأنه محبوب ومقبول يعزّز ثقته بنفسه، ويجعله مستعدّاً للسعي نحو الإنجاز والتعبير عن ذاته.

◀ المستوى الرابع: حاجات التقدير (Esteem Needs)

بعد أن يشعر الإنسان بالانتماء ويُشبع حاجاته الاجتماعية ينتقل إلى المستوى الرابع من الهرم، وهو حاجات التقدير التي تنطوي على الشعور بالقيمة والاحترام والاعتراف بالإنجاز.

وتقسّم هذه الحاجات إلى نوعين:

1. **التقدير الذاتي:** ويتعلق بشعور الفرد بالثقة بالنفس، والقدرة، والكفاءة، والاستقلالية.

2. **تقدير الآخرين:** ويتعلق برغبة الفرد في نيل الاحترام والتقدير من المحيطين به، والاعتراف بإمكاناته أو إنجازاته.

وتكمن أهمية هذا المستوى في تعزيز الصورة الذاتية الإيجابية لدى الإنسان، كما يؤثر مباشرة في دوافعه وطموحاته، ويرى ماسلو أن عدم إشباع هذه الحاجات قد يؤدي إلى الإحساس بالنقص أو الدونية أو انعدام القيمة، مما يعيق تطور الفرد نحو المرحلة التالية، وهي تحقيق الذات.

◀ المستوى الخامس: تحقيق الذات (Self-Actualization)

يقع "تحقيق الذات" في قمة هرم ماسلو، ويُعتبر أعلى مراحل النمو الشخصي في النموذج، ويرى ماسلو أن هذا المستوى لا يُصبح مطلبًا واقعيًا للإنسان إلا بعد إشباع جميع المستويات التي تسبقه، بدءًا بالحاجات الأساسية، وصولًا إلى التقدير.

وفي هذا المستوى يسعى الإنسان إلى:

- ♦ اكتشاف إمكاناته الكامنة.
 - ♦ التعبير عن ذاته بأصالة وحرية.
 - ♦ تحقيق طموحاته الكبرى.
 - ♦ تطوير قدراته الإبداعية والفكرية.
 - ♦ البحث عن معنى الحياة والهدف منها.
- ويرى ماسلو أن هذه المرحلة تمثل التكامل بين من يُكونه الإنسان فعلًا، ومن يُمكنه أن يكون؛ أي لحظة تحقيق أقصى ما يملكه الفرد من إمكانيات.

ويُشير ماسلو إلى أن الأشخاص الذين يبلغون هذا المستوى يتمتعون عادةً بصفات، مثل:

- ♦ حب الحقيقة.
- ♦ الاستقلالية.
- ♦ التقدير الجمالي.
- ♦ الانشغال بالغايات الكبرى لا بالحاجات الآنية فقط.
- ♦ الميل إلى التجربة "القيّمة" (peak experience) التي تنطوي على الشعور بالانغماس الكامل في لحظة معنوية أو إبداعية.

وعلى الرغم من أن قليلاً من الناس يصلون إلى هذا المستوى الكامل من تحقيق الذات بحسب ماسلو، فإنه يرى أن الوصول إلى هذا المستوى هو ما يمنح الحياة معنى عميقاً.

◀ الخاتمة:

يقدم هرم ماسلو للاحتياجات تصوراً متسلسلاً لحركة الإنسان نحو تحقيق ذاته، يبدأ من البقاء الجسدي، ويمر بالأمان والانتماء والتقدير، ليصل في النهاية إلى قمة النمو الشخصي والإنساني، وقد ساعد هذا النموذج في تفسير كثير من السلوكيات والدوافع، سواء في الحياة اليومية، أو في مجالات التعليم والإدارة والتنمية الذاتية.

ويمتاز هذا التصور ببساطته وتماسكه وقدرته على تقديم إطار تفسيري قابل للتطبيق في سياقات مختلفة، إلا أن تطبيق هذا النموذج على الواقع الإنساني المتنوع وما يحمله من اختلافات ثقافية وتجريبية قد أثار نقاشاً واسعاً بين الباحثين حول مدى صلاحيته كإطار عام.

في القسم التالي سنعرض بإيجاز أهم التطبيقات التي تبنت هذا النموذج، وكذلك الدراسات التي حاولت اختبار صحته؛ للوقوف على حدوده وتباين نتائجه في الثقافات والمجالات المختلفة.

الدعم التجريبي والتطبيقات الحديثة لنظرية ماسلو

رغم أن هرم ماسلو للاحتياجات لم يُبَيَّن في الأصل على دراسات تجريبية واسعة، إلا أن النموذج ظل حاضراً بقوة في مجالات متعددة، مثل: التعليم، والإدارة، والتنمية الذاتية، والموارد البشرية، ولقد استهدفت دراسات لاحقة اختبار صلاحية هذا النموذج وتحقيقه عبر بيانات كمية مع نتائج متفاوتة.

1. استخدامات تطبيقية واسعة في مجالات متعددة:

اعتمد نموذج ماسلو في مجال التعليم لتحسين بيئات التعلم، من خلال تأكيد أهمية تهيئة الظروف الأساسية (مثل: الطعام، والأمان النفسي، والانتماء) قبل التوجه لتحفيز التفكير النقدي أو الإبداع، كما طُبِّق في مجال الأعمال لتحليل دوافع الموظفين وتطوير نظم الحوافز.¹

2. دعم تجريبي جزئي عبر دراسات عابرة للثقافات:

أظهرت دراسة عالمية أجراها Louis Tay و Ed Diener على أكثر من 60,000 شخص في أكثر من 120 دولة أن إشباع الحاجات في مختلف مستويات هرم ماسلو يرتبط عمومًا بالرفاهية، لكنهما لم يلاحظا الترتيب الصارم الذي اقترحه النموذج؛ فقد يشعر بعض الأفراد بالرضا في الحياة رغم أن بعض حاجاتهم غير مشبعة، خاصة فيما يتعلق بتحقيق الذات.²

1 Huitt, W. (2007). "Maslow's hierarchy of needs." Educational Psychology Interactive. Valdosta, GA: Valdosta State University.

2 Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. Journal of Personality and Social Psychology, 101(2), 354-365. <https://doi.org/10.1037/a0023779>

3. مراجعات نقدية واقتراح نماذج بديلة:

اقترح عالم النفس Clayton Alderfer نظرية بديلة تسمى ERG Theory، وقُلِّص فيها المستويات التي اقترحها ماسلو إلى ثلاثة، هي: الوجود (Existence)، والعلاقة (Relatedness)، والنمو (Growth)، وأشار إلى أن الحاجات قد تُشبع بشكل غير هرمي، ويمكن للفرد أن يسعى إلى مستويات متعددة في الوقت نفسه.³

4. التفاوت الثقافي في ترتيب الحاجات:

أظهرت دراسات متعددة أن ترتيب الحاجات يختلف عبر الثقافات؛ ففي دراسة أجرتها شينكي لي وزملاؤها في الصين تبين أن الحاجات الاجتماعية -مثل: الانتماء والعائلة- تحتل مكانة أعلى من التقدير أو الاستقلالية، على عكس ما رأى ماسلو.⁴

5. تأييد جزئي من علم النفس الإيجابي والتطوري:

وقد أكد مارتن سليجمان -مؤسس علم النفس الإيجابي- أن بعض الأفراد يسعون إلى تحقيق المعنى الذاتي أو الإبداع رغم غياب بعض الحاجات الأساسية، مما يشير إلى أن الحاجات ليست بالضرورة مرتبة وفق تسلسل صارم.⁵

◀ الخاتمة:

تُظهر هذه الدراسات أن هرم ماسلو -رغم شهرته وتطبيقاته النافعة- لا يُعدّ قانونًا نفسيًا عالميًا، بل يمثل نموذجًا تفسيريًا جزئيًا يُناسب بعض

3 Alderfer, C. P. (1969). An empirical test of a new theory of human needs. *Organizational Behavior and Human Performance*, 4(2), 142-175. [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(69\)90004-X](https://doi.org/10.1016/0030-5073(69)90004-X)

4 Li, S., Leung, K., & Chen, C. C. (2010). Learning to work in a different culture: East-West intracultural management. *Journal of World Business*, 45(1), 18-27. <https://doi.org/10.1016/j.jwb.2009.04.003>

5 Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.

السياقات الثقافية والفردية، ولا يسري على غيرها، ومع ذلك فإن قيمته تكمن في تسهيل فهم العلاقة بين الحاجات الإنسانية والدافعية، بشرط أن يُقرأ بمرونة، وأن يُقارن بنماذج أخرى أوسع وأعمق.

نقد هرم ماسلو ... بين محدودية التجريب والتفاوت الثقافي

رغم الانتشار الواسع الذي حظيت به نظرية ماسلو للاحتياجات والتطبيقات المتنوعة التي استندت إليها في ميادين التعليم والإدارة والتنمية الذاتية، إلا أن حضورها الأكاديمي لم يخلُ من التساؤل النقدي؛ فقد أثارت هذه النظرية نقاشاً علمياً مستمراً حول مدى صحتها التجريبية، وصلاحياتها التفسيرية عبر الثقافات، ومقدار اتساقها مع الطبيعة المعقدة لتجربة الإنسان في الواقع.

ونحن لسنا بصدد نقض النظرية، بل نسعى إلى تحليل نوعية النقد الذي وُجّه إليها من داخل الحقل العلمي الغربي نفسه، سواء من حيث محدودية التأسيس التجريبي، أو اختلاف ترتيب الحاجات عبر المجتمعات والثقافات، أو الإشكالات المنهجية والفلسفية التي تنشأ من اختزال الإنسان في بنية حاجات مادية نفسية متصاعدة.

وستتناول الانتقادات التي أوردتها مصادر أكاديمية موثقة، ونعرض كيفية تعامل دراسات علم النفس وعلم الأعصاب والأنثروبولوجيا الثقافية مع نموذج ماسلو، تمهيداً لتقديم رؤية بديلة أوسع وأكثر تكاملاً تستوعب البعدين الروحي والفطري للإنسان، وتتجاوز القوالب الهرمية الجامدة.

1. انتقادات التسلسل الهرمي للاحتياجات

من أبرز النقاط التي أثارت نقاشاً في نظرية ماسلو الافتراض بوجود ترتيب هرمي صارم وثابت للحاجات البشرية، بحيث لا ينتقل الإنسان

إلى مستوى أعلى إلا بعد إشباع المستوى الأدنى، وهذا الترتيب -رغم منطقيته الظاهرة- لم يحظَ بدعم تجريبي كافٍ يؤكد كقانون عام.

فقد أظهرت دراسات متعددة أن الأفراد لا يتبعون دائماً هذا التسلسل بدقة، وأنه يمكن للناس أن يسعوا إلى بناء علاقات اجتماعية أو تحقيق ذواتهم رغم أنهم يعيشون ظروفًا مادية أو أمنية غير مستقرة.

ففي مراجعة تحليلية لتسع دراسات اختبارية لفرضية التسلسل الهرمي وَجَدَ Wahba و Bridwell عام 1976 أن الأدلة التجريبية لا تدعم وجود ترتيب هرمي صارم للحاجات، وأن كثيراً من الأفراد أظهرُوا سلوكاً لا يتماشى مع هذا الترتيب المقترح.⁶

2. انتقادات ثقافية: تفاوت ترتيب الحاجات باختلاف المجتمعات

تمثل أحد أبرز الانتقادات الموجهة إلى هرم ماسلو في افتراضه أن تسلسل الحاجات ينطبق على جميع البشر وإن تباينت خلفياتهم الثقافية أو المجتمعية؛ إذ أظهرت أبحاث متعددة أن هذا الترتيب لا يسري بالضرورة في كل الأحوال، بل يتأثر بالسياقات الثقافية والاجتماعية، ويعكس بدرجة كبيرة النموذج الفردي الغربي.

ففي الثقافات الجماعية -مثل: الصين، واليابان، والهند- تحتل الحاجات الاجتماعية والعائلية -مثل: الانتماء، والالتزام الجماعي- موقعاً متقدماً على حساب حاجات التقدير أو الاستقلالية، بينما في الثقافات الغربية تُعطى الأولوية لتحقيق الذات على حساب العلاقات الاجتماعية أحياناً.

وقد بيّنت دراسة أجراها Hofstede عام 1984 أن الأفراد في الثقافات الجماعية يُولون أهمية كبرى للعلاقات والانتماء، مقابل التركيز على

6 Wahba, M. A., & Bridwell, L. G. (1976). Maslow reconsidered: A review of research on the need hierarchy theory. *Organizational Behavior and Human Performance*, 15(2), 212-240. [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(76\)90038-6](https://doi.org/10.1016/0030-5073(76)90038-6)

الإنجاز الفردي في الثقافات الفردانية، وهذا يُظهر أن تسلسل الحاجات ليس قالبًا ثابتًا، بل بناءً اجتماعيًا يتشكل ضمن أنماط حضارية متميزة.⁷

3. انتقادات منهجية: ضعف التأسيس التجريبي وتحيز العينة

رغم شهرة هرم ماسلو وانتشاره، إلا أن جذوره المنهجية أثارت كثيرًا من الجدل في الأوساط العلمية، فقد بُني النموذج في الأساس على ملاحظات نوعية وتأملات شخصية أكثر منها دراسات كميّة منظمة، حيث اعتمد بشكل رئيس على تحليل سير ذاتية لشخصيات يراها "محققة لذاتها"، مثل: ألبرت آينشتاين، وإليانور روزفلت، وأبراهام لنكولن.

وهذا النمط من التأسيس النظري الذي لا يستند إلى عينات تمثيلية أو منهجيات إحصائية صارمة عرّض النظرية لانتقاد مفاده أنها مبنية على عينة نخوية وغير ممثلة للعموم، ما يجعل تعميم النتائج محلّ شك.

كما أشار باحثون إلى أن ماسلو لم يُقدّم تعريفًا دقيقًا وقابلًا للقياس لكل مستوى من مستويات الحاجات، ما أدى إلى صعوبة اختبار النظرية تجريبيًا وفق المعايير العلمية المتعارف عليها في علم النفس المعاصر.⁸

4. انتقادات عصبية ونفسية حديثة: إعادة بناء الدافعية البشرية

شهدت العقود الأخيرة نشاطات عديدة طالت فروع علم النفس وعلم الأعصاب لمراجعة النماذج الكلاسيكية لفهم الدافعية الإنسانية ومنها هرم ماسلو، وقد أظهرت هذه المراجعات أن الدماغ البشري لا يتعامل مع الحاجات وفق ترتيب خطّي صارم كما افترض ماسلو، بل يتفاعل معها بشكل متداخل ومرن وفق السياق والتجربة الشخصية.

7 Hofstede, G. (1984). *Culture's Consequences: International Differences in Work-Related Values*. Beverly Hills, CA: Sage Publications.

8 Kenrick, D. T., Grisevicius, V., Neuberg, S. L., & Schaller, M. (2010). Renovating the pyramid of needs: Contemporary extensions built upon ancient foundations. *Perspectives on Psychological Science*, 5(3), 292-314. <https://doi.org/10.1177/1745691610369469>

فقد أشارت دراسات في علم الأعصاب إلى أن الدوائر العصبية المرتبطة بالحاجات الفسيولوجية والاجتماعية تتداخل في النشاط الزمني ولا تعمل بالضرورة بشكل متسلسل، كما أن بعض الاحتياجات النفسية -كالانتماء والتقدير- تُحفّز أنظمة عصبية مشابهة لتلك المرتبطة بالبقاء، مما يُضعف من فرضية التدرج الهرمي.

وقد توصّل باحثون في جامعة كاليفورنيا -مثل Matthew Lieberman- إلى نتائج تُظهر أن الرفض الاجتماعي يُنشّط مراكز في الدماغ ترتبط بالألم الجسدي، ما يؤكد أن الحاجة إلى الانتماء ليست "متأخرة" بعد الأمان أو الفسيولوجيا، بل هي حاجة عصبية جوهرية موازية.⁹

5. انتقادات أظهرها علم النفس الإيجابي والتطوري: تجاوز الترتيب التقليدي للحاجات

مع تطور علم النفس في العقود الأخيرة -لا سيما بصعود علم النفس الإيجابي وعلم النفس التطوري- بدأ التشكيك في الافتراض القائل بأن الإنسان لا يسعى إلى تحقيق الذات إلا بعد إشباع الحاجات الأدنى.

إذ أثبت باحثون أن كثيرًا من الأفراد يسعون إلى المعنى أو القيم العليا أو خدمة الآخرين وهم يعانون ظروفًا مادية أو نفسية صعبة، ما يزعزع الفرضية الأساسية للتدرج الحتمي في النموذج.

وفي هذا السياق يشير مارتن سليجمان -مؤسس علم النفس الإيجابي- إلى أن بعض الأفراد يملكون قدرة على بناء حياة ذات معنى وإيجابية رغم غياب كثير من أشكال الراحة أو الأمان، ويرى أن الشعور بالإنجاز والمعنى لا يُبنى دائمًا على أساس مادي أو اجتماعي، بل قد ينبع من عمق القيم والرسالة الشخصية.

9 Lieberman, M. D., & Eisenberger, N. I. (2009). Pains and pleasures of social life. *Science*, 323(5916), 890–891. <https://doi.org/10.1126/science.1170008>

من جهة أخرى يعيد علم النفس التطوري النظر في مفهوم "الألوية"، حيث يرى أن الحاجات المرتبطة بالبقاء (مثل: العلاقات الاجتماعية، والتكاثر، والتعاون) قد تكون أكثر مركزية من تحقيق الذات في البنية البيولوجية والسلوكية للإنسان.

ويشير David Buss -وهو أحد أبرز علماء النفس التطوري- إلى أن كثيرًا من الحاجات المرتبطة بالسمعة والارتباط الاجتماعي والتحالفات تُشكّل دوافع تطورية متجذّرة قد تطفئ على التدرج الهرمي الذي افترضه ماسلو.¹⁰

◀ الخاتمة:

تُظهر المراجعات النقدية لنظرية هرم ماسلو أن النموذج -رغم بساطته وجاذبيته التفسيرية- لا يُعد قانونًا نفسيًا صارمًا بقدر ما يُمثل رؤية ثقافية جزئية لطبيعة الدافعية البشرية، فقد كشفت دراسات تجريبية وتحليلات ثقافية وبحوث عصبية ومناهج علم النفس الإيجابي والتطوري أن هذه النظرية تعثرها ثغرات منهجية، وتحيزات حضارية، ومحدودية في التوصيف العام للسلوك الإنساني.

فالنموذج لا يأخذ في الحسبان:

- ♦ المرونة الداخلية في ترتيب الحاجات بحسب السياق والتجربة.
- ♦ ولا القدرة البشرية على تأمل المعنى والتضحية والتدين في ظل الحرمان المادي.
- ♦ ولا البعدين الروحي والفطري بوصفهما عنصرين أصيلين في تكوين الإنسان.

10 Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press.
Buss, D. M. (2015). Evolutionary Psychology: The New Science of the Mind (5th ed.). New York: Routledge.

وهذه التحديات تفتح المجال إلى إعادة التفكير في تصور أوسع للحاجات البشرية لا يُختزل في التدرج من الغريزة إلى الذات، بل ينطلق من مركزية الصدق مع الفطرة، ويجمع بين الجسد والعقل والقلب والروح معًا في وحدة متكاملة.

وفي القسم التالي سنكتشف هذا البديل الذي يُطلق عليه "الهرم التكاملي للحاجات - قانون الصدق الذاتي"، حيث يُعاد بناء فهم الإنسان من داخله، لا من خلال حاجاته، ويُربط السعي إلى الذات بالسير إلى الله، لا بتحقيق رغبات النفس وحدها.

الجزء الثاني: الهرم التكاملي للحاجات - قانون الصدق الذاتي

مدخل تمهيدي: من التسلسل إلى التوازن ومن الرغبة إلى الفطرة

في سياق نقد النموذج الهرمي الذي اقترحه ماسلو لم نكتفِ برصد نقاط الضعف التجريبية أو التفاوت الثقافي، بل تبين لنا أن الإشكال الأعظم يكمن في المنطلق الفلسفي الذي بُني عليه، وهو أن الإنسان كائن مدفوع برغباته، يبدأ من الرغبة في البقاء، ويتسلق حاجاته حتى "يلبغ ذاته".

لكن: ماذا لو لم تكن الذات شيئاً نصل إليه من الخارج بل شيئاً نعود إليه من الداخل؟ وماذا لو كانت غاية الإنسان ليست في إشباع الحاجات

فحسب بل تحقيق التناسق بين جوانبه الأربعة: الجسد والقلب والعقل والروح؟ أليس الإنسان أكثر من مخلوق بيولوجي ينمو إلى أعلى؟ أليس كائنًا فطريًا نُفخ فيه من روح الله ولا تبدأ كرامته من الطعام ولا تنتهي عند الإنجاز؟

إن الإسلام لا يقدّم "هرمًا بديلاً" بنفس منطق ماسلو، بل ينقله من التفكير الخطي إلى الرؤية التكاملية، ومن مركزية الرغبة إلى مركزية الصدق، الصدق مع الله، ومع الفطرة، ومع النفس.

في هذا الجزء سنعرض "الهرم التكاملي للحاجات" الذي ينبثق من "قانون الصدق الذاتي"، وهو تصور فطري وجودي يرى أن تحقيق الذات لا يُقاس بالتدرج في الحاجات، بل بانسجام الأبعاد الداخلية للإنسان مع فطرته الأصلية، وأن السعي الحقيقي للإنسان يبدأ حين يُحقّق هذا الصدق، لا حين يُشبع تلك الحاجات.

قانون الصدق الذاتي ... رؤية فطرية متكاملة لتحقيق الذات

إذا كانت نظرية ماسلو ترى أن الإنسان يحقّق ذاته من خلال تسلّق سُلّم الحاجات، فإن الرؤية الإيمانية التزكوية تقدّم منظورًا مختلفًا، يقوم على أن الذات لا تُبنى من الخارج، بل تُكتشف من الداخل، وتحقيق الذات لا يكون بإشباع الغرائز فحسب، بل بصدق الانسجام مع الفطرة التي فُطر الإنسان عليها يوم نُفخت فيه الروح.

فالروح أصل الإنسان، والفطرة خصيصة إلهية منغرسه فيه من خلال الروح؛ لتربّي فيه النزوع إلى الحق، والاستجابة الفطرية للجمال، ونزاهة الضمير حين يخطئ، وسكينة الطاعة حين يصيب، وكلما انسجمت الجوانب الأربعة للإنسان -الجسد، والقلب، والعقل، والروح- مع بعضها البعض ازداد صدقه، وازداد قرب به إلى ذاته الحقيقية وإلى ربه.

وهنا تتجلى معادلة "قانون الصدق الذاتي"؛ فالإنسان لا يبلغ كماله وطمأنينته إلا حين يعيش في حالة من التوافق العميق بين غرائزه ومشاعره وأفكاره وسلوكه من جهة، وفطرته الأصيلة من جهة أخرى، وهذا التوافق ينأى بالسلوك عن التناقض، والعقل عن الغرور، والقلب عن التخبُّط، والجسد عن الغلبة، فيتناسق الكيان الإنساني كله على لحن واحد، هو لحن الصدق مع الله.

بهذا لا يُصبح تحقيق الذات غاية تدفعها الأنا أو معيارًا نفسيًّا، بل يضحي مسارًا تزكويًّا يربط الإنسان بأصله، ويقوده إلى غايته، ويحرّره من عبودية الصور والمقاييس الخارجية، إنه ليس رحلة "صعود" إلى قمة النجاح، بل عودة إلى بساطة الحقيقة.

المحور الأول: الفطرة بوصلة الصدق وأصل الاتساق

في قلب قانون الصدق الذاتي تقف الفطرة، لا بوصفها ميلًا غامضًا أو اندفاعًا عاطفيًّا، بل بوصفها بوصلة داخلية دقيقة مغروسة في كيان الإنسان منذ أن نُفخ فيه من روح الله، إنها الحقيقة التي يعرفها الإنسان قبل أن يُعلّم، ويهتدي إليها قبل أن يقرأ، وتستيقظ فيه حين يهدأ صخب الرغبات وتنكشف ضوضاء العالم.

يقول الله تعالى: ﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا، فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا، لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ، ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ﴾. (الروم: 30)

والفطرة وفق هذا السياق ليست "مرحلة" من مراحل الإنسان، بل جوهره الأول المستقر في أعماقه، إنها قدرة غريزية تمكنه من تمييز الحق من الباطل، والصدق من الزيف، والطمأنينة من الاضطراب، وتجعله يشعر بعدم الانسجام حين يُخالف ما يعرف داخليًّا أنه صحيح وإن لم يُدرِّكه بعقله.

وفي إطار قانون الصدق الذاتي تمثل الفطرة المعيار الأعلى الذي تُقاس به صحة كل ما يصدر عن الإنسان من سلوكيات وتفكير ومشاعر وطموحات.

فليس كل ما يطلبه الجسد مشروعا ما لم يُقرّه نور الفطرة، وليس كل ما يُثير العاطفة نبيلًا ما لم يتسق مع أصل الخلقة، وليس كل ما يراه العقل منطقيًا يُعدُّ هادفًا ما لم يخدم غاية الخلق، وهنا يكون الصدق: أن تعيش وفق ما زرع فيك من الحق، لا وفق ما فرض عليك من الخارج.

وكلما ازداد الإنسان قربًا إلى فطرته ازداد انسجامًا داخليًا، وبساطة في رؤيته، وراحة في قلبه؛ لأن نفسه لم تعد ممزقة بين ما يُراد لها، وما تُريد هي، وما فطرت عليه في الأصل.

وتتجلى هذه الحقيقة القرآنية بعمق في قوله تعالى: ﴿وَلَكِنَّ اللَّهَ حَبَبٌ إِلَيْكُمْ الْإِيمَانَ وَزَيَّنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ وَكَرَّهَ إِلَيْكُمُ الْكُفْرَ وَالْفُسُوقَ وَالْعِصْيَانَ أُولَئِكَ هُمُ الرَّاشِدُونَ﴾. (الحجرات: 7)

فالصدق الذاتي لا ينبع من عقل فقط، بل من قلبٍ استقر فيه الإيمان، لا بقوة الخارج، بل بجاذبية الفطرة، ومن نفورٍ فطري من الانحراف لا يحتاج إلى منطق دائم ليبرره، وهذا جوهر الرشد الحقيقي: أن يكون الإنسان منسجمًا مع حقيقة نفسه كما خلقها الله.

المحور الثاني: الأبعاد الأربعة للإنسان ... وحدة متكاملة لا طبقات متدرجة

لا ينظر قانون الصدق الذاتي إلى الإنسان بوصفه كائنًا يتدرج من الغريزة إلى العقل أو من الحاجة إلى الاكتمال كما تفترض النماذج الغربية الهرمية، بل يراه كائنًا مركبًا من أربعة أبعاد متداخلة ومتكافئة، وهي: الجسد، والقلب، والعقل، والروح.

وليست هذه الأبعاد طبقات يمكن فصلها أو التعامل مع كل منها بمعزل عن الآخر، بل هي شبكة وجودية واحدة لا تكتمل إلا بانسجامها العميق حول محور الفطرة.

1. الجسد

يمثل الغرائز الطبيعية والاحتياجات البيولوجية: كالحاجة إلى الطعام والنوم والجنس والحركة، وهو وعاء الروح لا عدوها، ومصدر للطاقة إن وُجّه باعتدال، لكنه قد يتحوّل إلى قيد إن استغبد الإنسان وقاده.

2. القلب

يمثل البُعد العاطفي الشعوري، وهو مركز الانفعالات والحنين والحب والخوف والرضا، وهو مرآة الصدق، وموضع السكينة، ومجال التزكية الأولى، ويطمئن بذكر الله، ويضطرب إذا ابتعد عن الحقيقة، وإن بدا الإنسان في الظاهر ناجحًا.

3. العقل

هو موطن الفكر والمعرفة والفهم والتأمل، يهتدي إذا استنار بالفطرة، ويضل إذا انفصل عنها مهما بلغ من الذكاء أو القدرة على التحليل، وهو مسؤول عن ترتيب الحياة، وفهم الواقع، والربط بين الغايات والوسائل، لكن صدقه لا يتحقق إلا إذا خضع لنور الروح وصدق القلب.

4. الروح

هي أصل الإنسان وامتداده نحو الله، وهي ليست مجرد بُعد من أبعاده، بل هي النفخة الإلهية التي منحت الإنسان كرامته وسر وجوده، وهي لا تُدرك بالحواس، لكنها تُحسّ في لحظات التجلّي والصدق والتوبة والدعاء، وحين تُنسى الروح يتبعثر الإنسان في أبعاده الأخرى، ويُصاب بالتيه وإن بدا ناجحًا.

5. التكامل لا التسلسل

في هذا القانون لا تُعامل هذه الأبعاد كما تعاملت معها النماذج النفسية التقليدية -أي: من الأدنى إلى الأعلى، أو من المادي إلى العقلي إلى النفسي- بل تُفهم بوصفها دائرة متكاملة تدور حول مركز واحد هو الفطرة.

فكل سلوك لا ينسجم مع هذه الدائرة يُحدث اضطرابًا داخليًا، وكل قرار يُقصي أحد الأبعاد يُفضي إلى اختلال التوازن مهما بدا منطقيًا أو فعالًا.

هنا لا يصبح تحقيق الذات ارتقاءً تدريجيًا في حاجات خارجية، بل بلوغًا لحالة من الصدق الداخلي، حيث يتحدث الجسد بلغة الفطرة، ويشعر القلب بصدق النية، ويُفكر العقل في ضوء الغاية، وتشتاق الروح إلى الله.

إعادة بناء الحاجات ... من التسلسل إلى الانسجام

تعرض الحاجات الإنسانية في النموذج الغربي كما لو كانت سُلمًا يصعد الإنسان درجاته بدءًا ببقاء الجسد وصولًا إلى سمو الذات، لكن هذا التصور -رغم بساطته الظاهرة- يغفل بُعدًا جوهريًا في الطبيعة الإنسانية؛ وهو أن الإنسان ليس "مشروع صعود"، بل كائنًا مركَّبًا من أبعاد متعددة، ولا تكتمل صورته إلا حين تتناغم، لا حين تتوالى.

ولا ينظر "قانون الصدق الذاتي" إلى الحاجات بوصفها طبقات منفصلة، بل بوصفها مجالات حيوية للوجود متكامل حول مركز واحد هو الفطرة؛ فالحاجة الجسدية ليست أدنى والحاجة الروحية ليست أسمى ما لم تُقدَّر في سياق انسجامها مع سائر الحاجات.

وفي هذا الإطار لا يمثل "تحقيق الذات" قمة الهرم، بل يصبح ثمرة تنضج بتفاعل الأبعاد الأربعة على نحو صحيح، حيث يتماهى سعي الإنسان مع حقيقة خلقه وسرّ وجوده.

من هنا يُعاد بناء فهم الحاجات ضمن منظومة تكاملية، نحلل فيها كل حاجة بوصفها مجالاً للصدق الذاتي، لا مجرد دافع غريزي أو مطلب نفسي.

1. حفظ الجسد والاعتدال في إشباعه ... الجسد أمانة لا عبء ولا محور

تقع الحاجات الجسدية وفق النموذج الغربي في قاعدة الهرم، ويُنظر إليها بوصفها النقطة التي يبدأ منها الإنسان "رحلة الصعود"، كأنها الدافع الأدنى الذي يجب تجاوزه ليبلغ الإنسان ذاته، لكنها في التصور الفطري التزكوي ليست أدنى ولا أعلى؛ فالجسد وديعة إلهية خُلقت لتخدم الروح لا لتسيطر عليها، وهو جزء من الكيان المتكامل الذي لا يكتمل صدقه إلا بتكريمه دون تضخيم، وتنظيمه دون قمع.

وفي "قانون الصدق الذاتي" تُعَدُّ الحاجات الجسدية:

- ♦ مظهرًا من مظاهر مسؤولية الإنسان تجاه نفسه.
- ♦ وسيلةً لاكتساب الطاقة الضرورية للقيام بالوظيفة الأخلاقية والروحية.
- ♦ مجالاً للتزكية والاعتدال دون إفراط أو تفريط.

يقول الله تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا، إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (الأعراف: 31)، وهذه الآية وحدها تعيد تعريف علاقة الإنسان بجسده، حيث:

♦ تُشبع حاجاته بحق وإنصاف.

♦ لا يُتمادى في تلبية حقوقه حتى يهيمن، ولا تهمل متطلباته حتى ينهار.

♦ تُوظف إمكاناته وطاقاته في سياق أكبر هو العبودية والسير إلى الله.

وقد أكد القرآن هذا المعنى حين نهى عن تحقير الطيبات أو تحريم الزينة، فقال: ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ﴾ (الأعراف: 32)، فالزينة والرزق نعمتان إذا طلبتا بصدق واعتدال، ولا تُعدان عيباً يُخجل منه، ولا غايتين يُسَخَّر الإنسان لبلوغهما.

وهذا جوهر الصدق الذاتي مع الجسد؛ أن نستمتع بما أحلَّ الله من غير إفراط ولا امتناع متكلف، ونُبقي البوصلة دوماً متجهة نحو الفطرة، لا نحو الجسد، ويُعزِّز هذا المعنى قول النبي صلى الله عليه وآله: "من تزوج فقد أحرز نصف دينه، فليَتَّقِ الله في النصف الآخر."

فالحاجة الجسدية -المتضمنة الغريزة الجنسية- ليست عيباً أو خطيئة، بل باباً من أبواب الكمال الإنساني إذا ضُبِطت بنية صادقة، وُطِبت ضمن حدود ما أحلَّ الله، فكل ما يصدر من الجسد حين يكون تحت مظلة التزكية والنية يصبح فعلاً تعبدياً يُقَوِّي الساعي إلى الله ولا يُضعفه.

والصدق مع الجسد يتطلب:

♦ إشباع حاجاته دون خضوع.

♦ حفظه دون تقديس.

♦ معاملته كوعاءٍ مؤتمنٍ على سرِّ الروح، لا كخصم يُخشى، أو كغريزة تُظغى.

2. الأمن القلبي والروحي ... الطمأنينة جذر للأمان

يأتي الأمان في النماذج النفسية الغربية غالبًا كمرحلة لاحقة لإشباع الحاجات الجسدية، ويُعرّف بوصفه حالة من الاستقرار الخارجي، تشمل: الأمن الوظيفي، والمالي، والجسدي، والبيئي، لكن الأمان الحقيقي في التصور الإيماني التزكوي لا ينبع من الخارج، بل يبدأ من داخل القلب، فهو ليس انعدام التهديد، وإنما حضور الطمأنينة، والإحساس بأن الإنسان محفوظ في رعاية الله، وإن كانت تتهدده العواصف من كل جانب.

وفي "قانون الصدق الذاتي" لا يتحقق الأمان بوفرة الموارد، بل حين يشعر القلب أن العالم بكل ما فيه لا يخرج عن علم الله وقدره، وأنه ليس مسؤولاً عن ضبط كل دقيقة من دقائقه، بل مسؤولاً عن صدق النية والوثوق في الحكمة الإلهية.

قال الله تعالى: **﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُّهْتَدُونَ﴾** (الأنعام: 82)، فالأمن ليس نقيض الخوف فحسب، بل هو ثمرة الإيمان الصادق، حين لا يُدخل النفس شكًّا في حكمة من يُدبر شؤونها وقدرته، ولا في أن ما يصيبها خيرٌ من الله ولو خفي معناه.

ولذا لا يرتبط الأمان في الرؤية الإسلامية بوجود الجدران أو الأقفال أو الغطاء المالي، بل يرتبط بحالة الاستسلام الواعي والثقة المطلقة بالله، وهو ما عبّر عنه القرآن بقوله: **﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾**. (الطلاق: 3)

ويبلغ هذا النوع من الأمن ذروته حين يتحرر القلب من الحاجة إلى السيطرة ويُسلم نفسه لحكمة الله، وقد عبّر القرآن عن هذه الحالة في أوج صورها بقوله: **﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾** (التوبة: 51)، فكل ما يُصيب الإنسان مكتوب "له" لا "عليه" ما دام صادقًا في إيمانه.

وبيلغ الأمان ذروته في موقف نبي الله موسى عليه السلام حين أدركه جنود فرعون، وارتعد بنو إسرائيل فقالوا: ﴿إِنَّا لَمَذْرُكُونَ﴾ (الشعراء: 61)، لكن موسى الوائق بربه أجابهم بإيمان مطلق: ﴿كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ﴾ (الشعراء: 62)، هنا لم يكن الأمان حصناً ماديًا، بل كان يقينًا سَكَنَ القلبَ فَقَلَبَ المعادلة.

والصدق الذاتي وفق هذا المفهوم يستدعي:

- ♦ هدوء القلب في عمق التوكل، لا في وهم السيطرة.
 - ♦ التحرر من القلق المرضي الذي ترؤّجه أنظمة الاستهلاك والتأمين والخوف من المستقبل.
 - ♦ تسليم الأمر، لا عن ضعف، بل عن قوة المعرفة بالله.
- فكما لا يكون الجسد حرًّا إلا إذا أُدير بنية صادقة، كذلك لا يكون القلب آمنًا إلا إذا أودع ثقته في من لا يخيب عنده الرجاء.

3. الانتماء بمعناه القيمي ... من الحاجة إلى العلاقة إلى الوعي بالرسالة

يُعَدُّ الانتماء في التصورات النفسية الغربية حاجة اجتماعية أساسية تنبع من رغبة الإنسان في تكوين علاقات تُشعره بالحب والدعم والقبول، لكن الانتماء في التصور التزكوي الفطري لا يبدأ بالحاجة إلى الآخر، بل من الحاجة إلى المعنى؛ فالإنسان لا ينتمي لأنه ناقص، بل ينتمي لأنه جُيِّلَ على البحث عن الارتباط بما هو أوسع من ذاته: بالله، وبالرسالة، وبالكون الذي يُحاكي تسبيحه الداخلي.

وليست العلاقات في قانون الصدق الذاتي تعويضًا عن هشاشة النفس، بل تجلّيًا لرغبتك الفطرية في التواصل الصادق مع من يُعينك على السير، ويدّرك بهويّتك ووجهتك، والعلاقة في هذا السياق ليست

استهلاً عاطفياً، بل مسؤولية تكاملية تنبع من انتماء الإنسان إلى دوره الوجودي.

يقول الله تعالى: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ﴾ (الحجرات: 10)، فالأخوة في الإسلام ليست رابطة شعورية عابرة، بل انتماء إلى منظومة قيم مشتركة تتجاوز القبيلة والعرق، وتتجذر في مقصد الخلق نفسه.

ويُعمّق القرآن هذا البُعد بقوله: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا، إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَنْتَأْكُمُ﴾ (الحجرات: 13)، فالانتماء لا يلغي التمايز، لكنه يُعيد توجيهه نحو غاية أعلى، بمعنى التعارف لا التفاخر، والتقوى لا السيطرة.

- ♦ والصدق الذاتي في هذا السياق يستلزم منك:
- ♦ عدم البحث عن الناس ليكملوا جوانب نقصك، بل ليشاركوك ما أنت مسؤول عنه.
- ♦ عدم الانخراط في العلاقات لإخفاء الفراغ، بل لتحقيق الوعي.
- ♦ اعتبار كل علاقة جسراً نحو الله، لا عائقاً، ولا مرآة نفسية.

وهكذا يغدو الانتماء في قانون الصدق الذاتي انعكاساً للانتماء الأعمق: إلى الله، وإلى غاية الوجود، وإلى شبكة الخير المتصلة في هذا العالم، فأنت لا تنتمي لأنك هشّ، بل لأنك مأمور بالتكامل، ولا تحب لتُملاً، بل لتحيا صادقاً في وصالك مع من يُعيدك إلى حقيقتك.

4. التقدير النابع من الكرامة الفطرية

إن "الحاجة إلى التقدير" وفق نماذج علم النفس التقليدي حاجة أساسية تأتي بعد الانتماء، حيث يسعى الإنسان إلى الشعور بقيمته الذاتية، واكتساب احترام الآخرين، والاعتراف بقدراته ومكانته الاجتماعية.

بينما لا تبدأ القيمة في قانون الصدق الذاتي من الخارج، ولا تُقاس بكلمات الآخرين، أو موقع الإنسان في أعينهم، بل تنبع من إدراك عميق بأن كرامة الإنسان مغروسة فيه منذ خُلِق، ولا تكتسب بالاضطلاع بأداء أو تحقيق نجاح.

يقول الله تعالى: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ﴾ (الإسراء: 70)، فالكرامة هنا سابقة على الإنجاز، وهي أعمق من الوظيفة، وأرفع من معايير التقدير الاجتماعي، وهي ليست شيئًا نكتسبه، بل شيئًا نُحسن استحضاره حين نعيش وفق فطرتنا.

وفي هذا السياق لا يُطلب من الإنسان أن يُثبت نفسه للناس، بل أن يصدق مع الله ومع نفسه، فينكشف له قدره الحقيقي، فالصدق الذاتي يعني أن تعرف أن قيمتك لا تُمنح من أحد، ولا تُؤخذ منك بظرف، ولا تُنتقص إذا لم تُصفق لك الجماهير.

وقد عبّر النبي محمد صلى الله عليه وآله عن هذا المعنى حين قال: **“من التمس رضا الله بسخط الناس رضي الله عنه وأرضى الناس عنه، ومن التمس رضا الناس بسخط الله سخط الله عليه وأسخط عليه الناس”**، فالمصدر الحقيقي للرضا والتقدير هو الوفاء للصدق الداخلي، لا تقلبات المزاج الاجتماعي.

ولذا فإن من يعيش في دائرة مقارنة دائمة أو انتظار مستمر لاعتراف الآخر يفقد توازنه الداخلي شيئًا فشيئًا، ويبدأ في صوغ ذاته على مقاييس لا تُشبهه، أما من يرضى عن نفسه لأنه وافق فطرته وسعى بحق فهو أهدأ وأثبت وأكثر قدرة على مواجهة الحياة دون المساومة على نفسه.

ويُوجز الإمام علي بن أبي طالب عليه السلام هذا المعنى في مناجاة تُلامس لبّ الصدق مع الذات، حين قال: **“إلهي كفاني عرًا أن أكون لك عبدًا، وكفاني فخرًا أن تكون لي ربًّا”**، فأَيُّ تقديرٍ أعظم من هذا الشعور؟ وأيُّ كرامة أعلى من أن تُنسب إلى الله وتُسند إليه؟ هنا يُغنيك الصدق

مع الله عن طلب الاعتراف من الناس، وتصبح كرامتك ذاتك الحقيقية، لا صورتك في أعين الآخرين.

5. تحقيق الذات ثمرة الصدق لا قمة الهرم

يُصَوَّر "تحقيق الذات" في النموذج الغربي على أنه قمة عليا وغاية نهائية للإنسان، حيث يبلغ أقصى إمكاناته، ويعبّر عن استقلاله وفردته، ويتحرّر من التبعية لحاجات الآخرين، لكن هذا المفهوم -رغم جاذبيته الظاهرة- يشوبه انقطاع خطير عن أصل الإنسان ومقصد وجوده.

ففي "قانون الصدق الذاتي" لا يُعد تحقيق الذات قمةً تصل إليها، بل حالة من الانسجام العميق مع الفطرة تظهر عندما تتناسق أبعادك الأربعة وتحرّر من التناقض.

والذات لا تتحقق عندما تنفصل عن الآخرين أو تفرض نفسها على العالم، بل حين تعرف حقيقتها، وتسير بها نحو غايتها في نور الصدق والعبودية.

يقول الله تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (الذاريات: 56)، وهذا لا يعني إلغاء الطموح أو الكفاءة، بل توجيهها ضمن رؤية أوسع تجعل كل عمل طريقاً إلى الله لا إلى الذات.

والصدق الذاتي وفق هذا المفهوم يعني:

- ♦ ألا تُقاس بإنجازاتك، بل بمقدار صدقك في السير إلى الله وأنت تُنجز.
- ♦ ألا ترى ذاتك في مرآة المجتمع أو النجاح، بل في مرآة فطرتك ورضا ربك.
- ♦ ألا تكون ذاتك مشروع استعراض، بل أمانة تؤدّيها بوعي وتركيبها بتدرّج.

وقد عبّر الإمام علي عليه السلام عن هذا المعنى حين قال: **"رحم الله امرئاً عرف من أين؟ وفي أين؟ وإلى أين؟"**، هذا هو تحقيق الذات

الحقيقي: أن تعي أصلك، ومكانك، وغايتك، وتنسج من يومك رحلة صادقة تعكس ذلك.

وبذا لا تكون الذات مشروعاً لبناء "هوية مستقلة" أو "نجاح شخصي"، بل تجلياً للصدق مع الفطرة، وانعكاساً للروح في كل ما تفعل وتقول.

ولأن الإنسان لم يُخلق عبثاً، فإن أي سعي لتحقيق ذاته خارج سياق العودة إلى الله يفقد معناه مهما بدا ناجحاً، يقول الله تعالى: ﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ﴾ (المؤمنون: 115)، فالذات لا تُبنى لتُعبد، بل لتعود إلى منبعها.

وكل سعي لا يكون "كدحاً إلى الله" يظل مشوشاً مائلاً عن الفطرة مهما زُخِرَ ظاهره، كما قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ﴾ (الانشقاق: 6)، فهنا يتحقق الصدق الكامل: أن ترى في كل جهدٍ تبذله خطوة في طريق الرجوع، لا طريقاً للاستغناء.

◀ الخاتمة ... من الحاجة إلى المعنى: الصدق في التوازن

لا يكمن جوهر المشكلة في تقديم ماسلو ترتيباً هرمياً للحاجات، بل في أنه فصلٌ بينها ورَبَّها كما لو كانت درجات سلم، يبدأ من الجسد، ويصعد إلى الذات.

لكن الإنسان لا يُشبه الهرم، بل يُشبه الروح حين تسري في جسد حي، والقلب حين يخفق بالنية، والعقل حين يتأمل طريقه، والجسد حين ينهض بأمانة الوجود.

وفي "قانون الصدق الذاتي" لا تُصنّف الحاجات بحسب أولويتها الظاهرية أو وظيفتها النفسية، بل بحسب مدى صدقها مع الفطرة وانسجامها مع الغاية، فالإنسان قد يُشبع حاجاته كلها ويبقى مضطرباً، وقد يُحرم بعضها ويبلغ السكينة، والسرّ في ذلك ليس في الكمّ، بل في الصدق، وليس في الإشباع، بل في الاتجاه.

وحين يُعاد بناء الحاجات وفق هذا القانون لا تعود الذات هدفًا فرديًا، بل مرآة للصدق والتزكية، ولا يعود الجسد خصمًا، بل وسيلة، ولا تُعاش العلاقات للهروب، بل للوصول، ولا يُطلب التقدير للظهور، بل للتكامل، ولا يُسعى إلى الذات لتُبني، بل لتُعاد إلى أصلها.

هنا لا "يتدرّج" الإنسان نحو ذاته، بل "يتكامل" في صدقه مع خالقه.

حين يزهر الصدق في قلب المحنة ... نماذج حيّة لتحقيق الذات في ضوء الفطرة:

تتجسّد أسمى معاني الصدق والإيمان بالله في مواقف خالدة عاشها الصالحون حين وقفوا في وجه الطغيان، وتحذوا الشدائد بروح متصلة بالله وقلوب لا تهزها قسوة الظروف، حيث اتّخذوا تلك المواقف مدارج لتحقيق الذات وبلوغ أعلى مراتب الرضا والطمأنينة.

1. قصة السيدة زينب (ع) في مجلس ابن زياد

في مقابل النموذج النفسي الغربي الذي يشترط إشباع الحاجات الأساسية قبل بلوغ المعنى أو الاتزان، تقف تجربة السيدة زينب (ع) لتجسّد أن الصدق مع الفطرة والثقة بالله كفيلاّن بتمكين الإنسان من تحقيق ذاته، وإن كان محرومًا من كل شيء.

ففي مجلس الطاغية ابن زياد تجسّدت أعظم معاني الصدق والتسليم لله في موقف السيدة زينب (ع)، حيث وقفت بثبات وإيمان عميق، وجسّدت بحضورها وكلماتها قوة الروح المرتبطة بالله، حين واجهها ابن زياد بعد واقعة كربلاء مستهزئًا: "كيف رأيتِ فِعْلَ الله بأخيك؟"، فأجابت بكل قوة وثقة: "ما رأيتِ إلا جميلًا"، فقد جسّدت هذه الكلمات البسيطة أعظم معاني الرضا بجمال الإرادة الإلهية، وقد رأت في تلك اللحظات المأساوية حكمة ربانية تجاوزت كل ألم مادي.

لم تكن كلمات السيدة زينب مجرد رد فعل، بل كانت تجسيداً لفهم عميق لحقيقة الإيمان بالله الذي جعلها ترى في مأساتها جمالاً وسكينة، فحوّلت الألم إلى تسليم مطلق لحكمة الله، وكانت صامدة أمام الطغاة لتعلّمنا كيف يمكن للإيمان أن يُصقل النفس ويرتقي بها إلى مراتب عظيمة، وقد ألهمت كلماتها الأجيال بقوة الروح، وأظهرت لنا أن تحقيق الذات الحقيقي يتجاوز تلبية الحاجات المادية، ويحوّل الصعاب إلى فرص للتقرب إلى الله، وتذوّق قيمة الصبر والجمال في رضا الله.

2. صحابة النبي (ص): من فقر الظاهر إلى عظمة الداخل

لم يكن صحابة رسول الله صلى الله عليه وآله في بداية الرسالة يعيشون في رفاهٍ أو وفرة، بل كانوا على شَفَا حفرة من النار، يتناولون الطَّرَق، وبقتاتون الورق، يلاحقهم جوع الحصار، وسيوف قريش، وقسوة الطرد والتكذيب.

ومع ذلك فقد أسسوا من الواقع القاسي مدرسةً روحية بلغوا بها أرقى مراتب الكرامة؛ لأنهم لم يُفاوضوا على صدقهم، ولم يساوموا على فطرتهم.

كانوا يُدركون أن "تحقيق الذات" لا يعني الرفاه، بل تحقيق الغاية التي خُلقوا لأجلها، واختاروا طريق التضحية عن وعي، وتركوا الدنيا، لا لأنهم عجزوا عنها، بل لأنهم عرفوا أن ما عند الله أبقي وأصدق وأكمل.

وتحوّل بلال بن رباح من عبدٍ مَظْهَد إلى رمز للثبات والصوت الصادق الذي لا يُطفئه السوط، وارتقى عَمَّار بن ياسر الذي شاهد أبويه يُعَذَّبَان حتى الموت إلى مقام الصدق مع الله في كل نفس وفي كل رجفة من جسده المنهك، وكان مصعب بن عمير سيد شباب مكة أنموذجاً لمن استبدل الميدان بزينة الجاه، والرسالة بالتزلف، ولم يرَ في فقره ذللاً بل حرية.

وفي ميزان ماسلو لم يبلغ هؤلاء "تحقيق الذات" لأنهم لم يُشبعوا حاجاتهم الدنيا، لكنهم في ميزان الفطرة أضحوّ قممًا من نور، ومرايا للصدق الذاتي؛ لأنهم حققوا الانسجام الكامل بين الروح والعقل والقلب والجسد في حضرة الغاية.

3. المقاومون المعاصرون ... ثباتٌ حين تغيب الضمانات

في هذا الزمن الذي تُقاس فيه القيمة بالمظاهر، ويُختصر النجاح بالوفرة والأمان، يُمثّل المقاومون في فلسطين ولبنان واليمن والعراق أمثلة راقية تجسّد المفارقة بين النموذج الإيماني التزكوي والنموذج النفسي الغربي، فهم بلا أمنٍ ظاهري، ولا استقرار مادي، ولا وفرة في الموارد، لكنهم يعيشون بقلوبٍ كزبر الحديد، ووجوهٍ تشع يقينًا، وعيونٍ لا تطرف في حضرة الموت.

وفق نموذج ماسلو لا يُفترض أن يكون هؤلاء قد بلغوا قمة تحقيق الذات، لكنهم في ميزان الصدق الذاتي أصدق الناس مع أنفسهم، ومع رسالتهم، ومع الله.

إنهم ليسوا محكومين بهاجس الاستقرار، ولا بالتفوق الفردي، بل مدفوعين بنداء داخلي يجعلهم يرون في التضحية عين الحياة، وفي الألم طريقًا للسمو، وفي الجُرح بوابة للنور.

إنهم يُجسّدون المعنى في أقصى لحظات العبث، ويثبتون أن الأمن الحقيقي ليس في الجدران، بل في القلب، وأن الكرامة لا تُمنح من أحد، بل تُستمد من الله.

حين يرفع طفلٌ في غزة حجارة بوجه طائرات، أو يقف شابٌ في اليمن على أنقاض بيته وهو يهتف: الله أكبر، أو تخرج أمٌ شهيد في لبنان بوجه من قتل ولدها لتقول: "الحمد لله، أعطيناه كما أعطانا"، فإننا لا نُشاهد بطولاً، بل رؤية متكاملة للإنسان حين يُحقق ذاته بالصدق مع الله وإن لم يملك شيئاً.

هؤلاء لم تتوفّر لهم الحاجات المادية الدنيا، لكنهم أشبعوا أعمق نداء في فطرتهم: نداء الصدق والحرية والكرامة والقرب إلى الله، لذا فهم يُجسّدون تمامًا ما يعنيه أن "تُحقّق ذاتك" في ضوء قانون الصدق الذاتي.

◀ الخاتمة:

في هذه القصص نجد تجسيدًا حقيقيًا لفكرة تحقيق الذات في الإسلام؛ حيث يغدو الصدق والإيمان بالله ينبوعين للثبات الداخلي والعظمة بعيدًا عن التعلق بالحاجات المادية أو الطموحات الشخصية، وهؤلاء الأبطال نماذج حية تُدلّل على أن العظمة لا تأتي من الرفاهية، بل من ارتباط الإنسان بربه، ورضاه بحكمته، وسعيه إلى تحقيق قيم الحق والخير والعدل.

مقارنة منهجية بين هرم ماسلو والهرم التكاملي للحاجات

وجه المقارنة	هرم ماسلو للحاجات	الهرم التكاملي للحاجات (قانون الصدق الذاتي)
المنطلق الفلسفي	إشباع الحاجات من الأدنى إلى الأعلى	إشباع الحاجات بتحقيق الانسجام بين الأبعاد الأربعة للإنسان وفق الفطرة
النموذج البنائي	هرمي تصاعدي من الجسد إلى تحقيق الذات	بنية تكاملية دائرية محورها الفطرة والصدق مع الذات
مفهوم تحقيق الذات	قمة النمو من خلال الاستقلال والتميّز والإبداع	ثمرة الصدق مع الفطرة، وليس غاية في ذاته
أولوية الحاجات	ترتيب صارم يبدأ من الجسد	الحاجات متداخلة، ولا تُشَبَّع إحداها بصدق دون الأخرى
موقع الروح	غائبة تمامًا عن النموذج	هي الأصل والموجّه لكل الأبعاد والحاجات
العلاقة بالآخرين	الانتماء بغية تحقيق القبول والدعم العاطفي	وسيلة تزكوية تعكس الانتماء إلى الرسالة والقيم
التقدير	حاجة نفسية خارجية تُشَبَّع بالاعتراف الاجتماعي	ينبع من الكرامة الفطرية والرضا عن الذات أمام الله
مصدر القيمة	الإنجاز الشخصي، والاعتراف، والتفوّق	الصدق، والاستقامة، والقرب إلى الله
أداة التوازن الداخلي	إشباع الحاجات تدريجيًا	الصدق مع الفطرة وتناغم الأبعاد الأربعة
الرؤية الكونية	لا غاية واضحة للوجود	الإنسان في كدح نحو الله، وكل سعي موجّه إليه

يُظهر هذا الجدول أن التباين بين هرم ماسلو والهرم التكاملي للحاجات ليس في ترتيب الحاجات أو طريقة إشباعها فحسب، بل في الرؤية الكاملة للإنسان: من هو؟ وما غايته؟ وما الذي يمنحه التوازن والقيمة؟

فبينما ينطلق هرم ماسلو من نموذج إنسان يسعى إلى بناء ذاته من خلال السيطرة على الحاجات تدريجيًا، ينطلق الهرم التكاملي من تصور للإنسان بوصفه مخلوقًا ذا فطرة، يحمل داخله بوصلة روحية، ويُحقق ذاته حين ينسجم معها، لا حين يُخلَق فوقها.

والمقارنة هنا لا تكشف ضعفًا تقنيًا في النموذج الغربي، بل تُضيء عمقًا وجوديًا في الرؤية القرآنية؛ ذلك أن الإنسان ليس "متدرجًا" في حاجاته، بل "متكاملًا" في صدقه، وأن ذاته ليست مشروع بناء منفصل، بل مرآة لفطرته، وأمانة في كدحه إلى ربه.

■ خاتمة: حين تُبنى الذات من الداخل

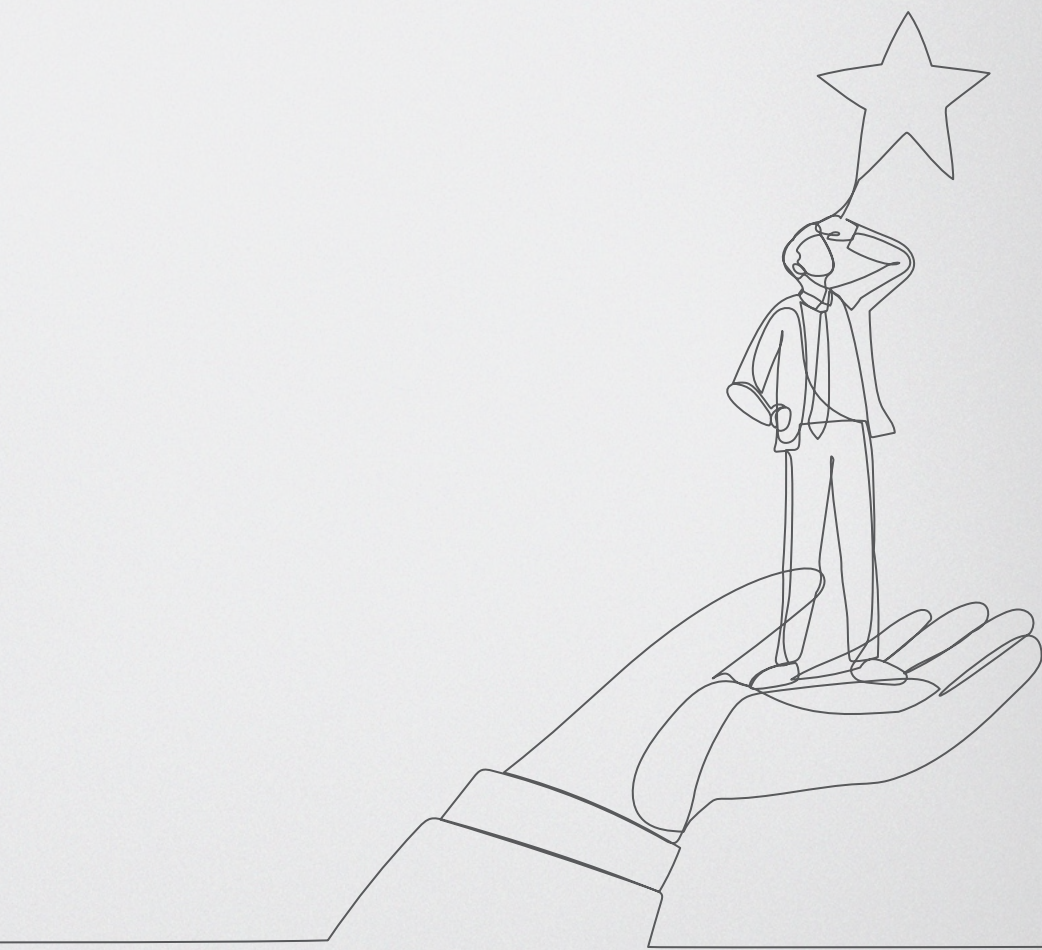
ليس الغرض من طرح هذه الرؤية التزكوية للحاجات أن تُناقض النماذج النفسية الغربية لمجرد النقاش، بل أن تُعيد الإنسان إلى **نقطة الاتزان الأصلية**، وهي أن ذاته لا تُبنى على ما ينقصه، بل على ما وُضع فيه من نور، ولا تتحقق بتسلق خارجي نحو الإنجاز، بل بانسجام داخلي مع **الفطرة، وسير صادق نحو الله**.

لقد كشف "قانون الصدق الذاتي" أن كل بُعد من أبعاد الإنسان -الجسد، والقلب، والعقل، والروح- يحمل حاجة، لكنها لا تمثل مشكلة تنتظر الحل، بل **مجالًا من مجالات الصدق والتزكية**، وأن تحقيق الذات لا يكون بقهر هذه الحاجات أو الهروب منها، بل **بدمجها ضمن مسار متكامل يجعل منها خطوات في رحلة الوعي**، لا درجات في **سُلّم فردي**.

وفي عالم يُقاس فيه النجاح بالمظهر والتفوق الفردي والإنجازات المعزولة، يُعيد هذا القانون التأكيد على أن **أسمى ما يمكن أن يبلغه الإنسان أن يكون صادقاً مع نفسه وربه.**

فحين يصدّق الإنسان في علاقته بجسده يُغذّيه دون أن يعبدّه، وحين يصدّق مع قلبه يُحسّ بنقاء لا يُتصنّع، وحين يصدّق مع عقله يُفكر بغاية لا بعث، وحين يصدّق مع روحه يتذكر: من أين جاء؟ ولمْ وُجد؟ وإلى أين يعود؟

وهكذا لا يكون تحقيق الذات قمة تُطلب، بل حالة تُعاش، ولا يكون نهاية للطريق، بل صدقاً على امتداد خطواته في هذه الحياة.



الفصل العاشر

قانون الجذب

قانون الجذب

الجزء الأول: قانون الجذب بين المفهوم
والتطبيقات والجدل العلمي

■ مدخل تمهيدي: لماذا نناقش قانون الجذب؟

في رحلتنا لفهم الذات وتركيتها لا يكفي أن نتأمل طبيعة النفس ومقاصدها، بل نحتاج إلى التفاعل بوعي مع المفاهيم الحديثة التي أثرت في طريقة تفكير الناس وسعيهم في الحياة، ويُعد "قانون الجذب"

من أكثر المفاهيم انتشارًا في العقود الأخيرة، حيث وعد ملايين المتابعين بإمكانية "جذب" النجاح والسعادة والثروة بمجرد التفكير فيها بتركيز.

لكن: ماذا لو كانت الفكرة أعمق من مجرد "تفكير إيجابي"؟ وماذا لو تحوّلت من حافز للتغيير إلى وهم مُقنّع؟ وهل يمكن الجمع بين هذا الطرح الشائع وفلسفة الإسلام في السعي والنية والتوكل والرضا؟

في هذا الفصل لا نكتفي بعرض قانون الجذب كما يُروّج له، بل نتأمله بعينٍ ناقدة، ونستعرض الدراسات الداعمة والانتقادات المنهجية، ثم نفتح أفقًا إيمانيًا جديدًا يُعيد بناء فكرة "الجذب" من داخل منظومة التزكية الإسلامية، حيث لا يتحقق المقصود بقوة الفكرة فحسب، بل بنية صادقة، وعمل متقن، وتوكل عميق على الله.

■ الجذب قوة ذهنية ... بين الأمل والواقع

يُقدّم قانون الجذب بوصفه إحدى الركائز الأساسية في فلسفة "التفكير الإيجابي"، ويعتمد في جوهره على فكرة أن الإنسان قادر على جذب الأحداث والفرص إلى حياته من خلال تركيز ذهنه عليها بقوة، فالفكر -كما يُقال- يحمل طاقة تؤثر في الواقع، وكلما ازداد وضوح الصورة الذهنية وتعاظّم الشعور بتحقيق الهدف زادت احتمالية وقوعه فعليًا.

من هذا المنطلق يشجّع قانون الجذب الأفراد على تخيل أهدافهم بعمق، والانغماس في مشاعر النجاح المسبق، والامتناع عن أي شك أو قلق قد "يُشتّت الطاقة" ويُضعف التحقق.

وقد حظي هذا المفهوم بانتشار واسع في وسائل الإعلام وبرامج التدريب والتنمية الذاتية، واستند في بعض محاوره إلى دراسات تؤكد أن التفاؤل والتصور الذهني يرتبطان بتحسين الأداء النفسي والمرونة في مواجهة الضغوط، فقد وجدت أبحاث نُشرت في *The Journal of Personality and Social Psychology* أن الأفراد المتفائلين يميلون إلى مستويات

أعلى من الاستقرار النفسي، كما شدّد باحثون -مثل كارول دويك- على أهمية العقلية الإيجابية المتنامية في بناء الحافز الذاتي واستمرار السعي.

لكن هذا التصور -رغم جاذبيته- لم يخلُ من الجدل العلمي؛ إذ طرح باحثون -مثل بربارا فريديركسون- تساؤلات حول جدوى "النية وحدها" في التأثير في الواقع، فالتفكير الإيجابي قد يُهيئ البيئة الداخلية للفعل، لكنه لا يغير المعطيات الخارجية بشكل مباشر.

■ كيفية تفعيل قانون الجذب

رغم أن قانون الجذب يُقدّم في الغالب بأسلوب تحفيزي مبسّط، إلا أنه يقوم على تصور عميق (وإن لم يُصرّح به دائماً) مفاده أن الواقع يستجيب لحالة الفرد الذهنية والعاطفية، وليس لسعيه أو جهده فحسب، ولذا فإن تفعيل هذا القانون لا يقتصر على تحديد ما يُراد تحقيقه، بل على بناء حالة شعورية وفكرية "منسجمة" مع الهدف وكأنّه قد تحقق بالفعل.

من هنا يُقترح على الأفراد مجموعة من الممارسات اليومية التي تهدف إلى "جذب" النتيجة من خلال إعادة تشكيل الداخل بما يتضمن من أفكار وصور ذهنية ومشاعر، وفيما يلي نعرض الخطوات الأساسية كما قدّمها أدبيات قانون الجذب، ونبيّن خلفياتها النفسية، وما تدعمه الدراسات العلمية منها، وما يبقى منها موضع تساؤل.

◀ الخطوة الأولى: تحديد الأهداف بوضوح وتفصيل ... الرغبة إشارة كونية

يرى أنصار قانون الجذب أن كل شيء يبدأ من الوضوح الذهني، فإذا لم يعرف الإنسان ما يريد بدقة فلن يتمكن من "إرسال إشارات واضحة" إلى الكون، ولن يستقبل النتائج التي يتطلع إليها، من هنا يُطلب من الفرد أن يصوغ أهدافه بأسلوب محدد وإيجابي ومفصّل: ماذا يريد؟ متى؟ كيف يبدو الشكل النهائي؟ ما الشعور الذي سيتولد حين يتحقق؟

ورغم اختلاف المدارس إلا أنها تتفق في الغالب على أن الغموض في الهدف يعادل الغياب التام له، فالرغبة المشتتة لا تُنتج طاقة مركزة، بل ترسل رسائل متناقضة قد تعيق "تجلي النتيجة".

♦ ¹¹خلفية هذه الفرضية:

هذا التصور قائم على فرضية شبه "ميكانيكية" تقول بأن نية الإنسان المنضبطة تولّد ذبذبات ذهنية تنتقل إلى "المجال الطاقى الكونى"، وتبدأ باستدعاء أحداث وظروف منسجمة مع مضمون هذه النية.

ورغم عدم وجود دليل علمي مباشر يدعم هذا التصور، إلا أن الفكرة ترتبط بمفهوم معروف في علم النفس المعرفي، وهو: "أثر الهدف الواضح في التركيز والانتباه السلوكي"، حيث أظهرت بعض الدراسات أن تحديد الأهداف الدقيقة يزيد احتمالية اتخاذ خطوات عملية نحوها.

♦ الفرق بين التحديد النفسى والتحديد الطاقى:

من المهم التمييز بين:

♦ تحديد الأهداف كأداة إدارية ونفسية تساعد في التركيز واتخاذ القرار (وهذا مدعوم علميًا).

♦ وتحديد الأهداف كإشارة طاقية ذات تأثير ميتافيزيقي في الواقع الخارجى (وهذا غير مثبت علميًا، بل ما يزال موضع جدل).

في أدبيات الجذب لا يكفي أن يعرف الإنسان ما يريد، بل يُطلب منه أن يؤمن تمامًا بأنه يستحقه، وأنه قادم لا محالة، وهذا ما يفتح الباب لاحقًا لاعتبار التصور والشحن العاطفى خطوتين مكملتين لتفعيل النية.

11 Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). *Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey*. *American Psychologist*, 57(9), 705–717.

◀ الخطوة الثانية: التصور الذهني ... تخليق الواقع بالخيال

بعد تحديد الهدف بدقة ينتقل ممارسو قانون الجذب إلى ما يُعدّه كثيرون "الركيزة الأهم" في عملية الجذب، وهي التصور الذهني أو *visualization*؛ حيث يُطلب من الفرد أن يُنشئ في ذهنه صورة واضحة لنفسه وقد بلغ مراده بكل تفاصيل اللحظة: ماذا يرى؟ ماذا يسمع؟ بم يشعر؟ مَنْ حوله؟ كيف يتصرف؟ وكلما ازداد وضوح الصورة وعمق الإحساس زاد -كما يُعتقد- احتمال "تجليها" في الواقع.

♦ الافتراض النفسي الخفي:

يقوم هذا التصور على فرضية أن الدماغ لا يفرّق تمامًا بين التجربة الحقيقية والمُتخيلة بدقة عالية، وبالتالي فإن استدعاء مشهد النجاح يوميًا يُعيد "برمجة العقل الباطن"، ويُهيئ الجسد والعقل والسلوك للتصرف كأن الهدف قد تحقق فعليًا.

وتُدعم هذه الفكرة جزئيًا من خلال دراسات في علم الأعصاب المعرفي، منها ما أشار إلى أن **التدريب العقلي يمكن أن يُنشّط المسارات العصبية المرتبطة بالفعل، مما قد يساعد في تحسين الأداء**، كما أشار ريتشارد بيليت في كتابه *The Success Principles* إلى دور التصور في "إعادة برمجة العقل نحو النجاح".¹²

♦ من الأداء الرياضي إلى جذب الأحداث

إلا أن الانتقال من هذه النتائج إلى القول بأن التصور وحده كافٍ لـ "جذب" المال أو الشريك أو الوظيفة يظل قفزة غير مبررة علميًا، فبين تهيئة ذهن وإعادة تشكيل الواقع مسافة شاسعة لا يمكن اختزالها في الإيمان أو الخيال.

12 Driskell, J. E., Copper, C., & Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance? *Journal of Applied Psychology*, 79(4), 481-492.
Decety, J. (1996). *The neurophysiological basis of motor imagery*. *Behavioural Brain Research*, 77(1-2), 45-52.

ومع ذلك لا يمكن إنكار أن التصور الواعي إذا اقترن بخطة عمل فقد يُسهم في زيادة الثقة وتثبيت التوجّه الذهني وتخفيف القلق، وكلها عوامل مؤثرة بشكل غير مباشر في السلوك الواقعي.

♦ ملاحظة مهمة:

في بعض أدبيات الجذب يُطلب من الفرد ألا يُقحم المنطق كثيرًا في هذه المرحلة، فـ "التفكير الواقعي" أو مجرد التساؤل: كيف سيتحقق الهدف؟ يُعتبر "تدخلًا عقليًا سلبيًا" قد يُعرقّل الجذب، وهنا تبدأ مفارقة نفسية مهمة تربط تشجيع الإيمان غير المشروط بالنتيجة دون اعتبار للعوائق أو الخطط، وهو ما سيمهد لاحقًا لبعض الانتقادات التي سنعرضها.

◀ الخطوة الثالثة: شحن المشاعر ... تحويل الشعور إلى طاقة جاذبة

في الخطوة الثالثة من تطبيق قانون الجذب لا يكفي أن يحدد الإنسان هدفه ويتصوره، بل يجب أن يشعر بأن الهدف قد تحقق فعلًا، فالعاطفة -وفق هذا الطرح- هي العنصر الحاسم؛ لأنها تُعطي "ذبذبة الطاقة" قوتها، وتُفعل الجذب بدرجة أكبر من مجرد الفكر المجرد.

ويُشجّع الفرد على العيش الشعوري في المستقبل بأن يغمر نفسه بمشاعر الفرح والامتنان والرضا والثقة، وكأن ما يطمح إليه قد صار جزءًا من حياته دون أن ينتظر دليلًا واقعيًا على تحقيقه.

♦ الفرضية الكامنة:

وفقًا لأنصار قانون الجذب فإن الكون يستجيب للاهتزازات العاطفية لا للأقوال، ولذا فإن المشاعر السلبية -كالخوف، والقلق، والشك- تُعتبر إشارات مُربكة تُعيق "تجلي" النتيجة؛ لأنها تعبّر عن غياب الإيمان واستمرار النقص، بينما يُنظر إلى المشاعر الإيجابية كـ "مغناطيس فعال" يجذب ظروفًا وأحداثًا متناغمة معها.

♦ التحليل النفسي:

من منظور علم النفس هناك جانب جزئي قابل للفهم، وهو أن المشاعر الإيجابية يمكن أن تُعزز المرونة النفسية والثقة بالنفس والتحمل، وهي عوامل تُترجم في كثير من الأحيان إلى سلوك أفضل وتواصل أكثر فاعلية واستعداد أعلى للمبادرة.

وقد أشارت الباحثة/ باربرا فريدريكسون إلى أن المشاعر الإيجابية تُوسّع آفاق التفكير، وتُساعد في اتخاذ قرارات أفضل، إلا أنها -مع ذلك- أكدت أن هذا التأثير يظل داخليًا في الغالب، ولا يُغيّر العالم الخارجي مباشرة، بل يهيئ الفرد للتعامل معه.

♦ نقطة التباس فلسفية:

هناك تجاوز في كثير من أدبيات قانون الجذب للخط الفاصل بين:

♦ الشعور بوصفه عاملاً داخليًا داعمًا للسلوك.

♦ والشعور بوصفه قوة مستقلة تصنع الأحداث.

وهنا تكمن إحدى أخطر القفزات المنهجية، حيث يتحوّل الشعور من وسيلة لتنظيم الذات إلى أداة يُفترض أنها تُعيد تشكيل الواقع الخارجي دون حاجة إلى تخطيط أو جهد أو فهم للسنن الكونية.¹³

♦ من التخيل إلى التحقق ... ماذا يغيب عن الصورة؟

تكشف الخطوات الثلاث لتفعيل قانون الجذب عن منطق داخلي متماسك ظاهريًا يتمثل في: وضوح الرغبة، وتصوير النتيجة على نحو دقيق، وشحن عاطفي قوي يُبقي الفرد في حالة ذهنية إيجابية، ورغم أن

13 Fredrickson, B. L. (2001). *The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions*. American Psychologist, 56(3), 218-226
Oettingen, G. (2014). *Rethinking Positive Thinking: Inside the New Science of Motivation*.

هذه العمليات قد تُنتج تحولاً حقيقياً في الداخل النفسي من حيث الدافعية والثقة والانفتاح على الإمكان، إلا أن السؤال الجوهرى يظل قائماً:

هل تكفي هذه الحالة الداخلية لتشكيل الواقع الخارجى؟ وهل يمكن للمشاعر والتصورات أن تتجاوز دورها النفسى إلى دور "كُونى" يؤثر فى مجريات الأحداث بمعزل عن الجهد والسنن الكونية والظروف؟

إن هذه الفرضيات -رغم جاذبيتها النفسية- تتطلب تمحيصاً علمياً ومنطقياً أعمق، وهو ما تصدّت له أبحاث نقدية حديثة فى علم النفس، فبينما تؤكد بعض الدراسات أهمية النية والتفاؤل، إلا أنها تشدد فى الوقت نفسه على ضرورة العمل الفعلى والتخطيط والوعى بالعقبات، بل إن بعض الباحثين يرون أن التركيز على "التصور المثالى" قد يُفضي أحياناً إلى الإحباط إذا لم يُقترن برؤية واقعية للطريق.

■ أثر التفكير الإيجابى: ماذا تؤكد الأبحاث؟

يرى كثير من أنصار قانون الجذب أن التفكير الإيجابى لا يمنح راحة نفسية مؤقتة فحسب، بل له قدرة حقيقية على تحسين جودة حياة الإنسان وزيادة فرصه فى النجاح، وقد دعمت بعض الأبحاث النفسية هذه الفرضية -ولو جزئياً- من خلال ربط التفكير الإيجابى بـ **الصحة النفسية والمرونة والمثابرة والتكيف**، وفيما يلي أبرز ما توصلت إليه هذه الدراسات:

1. التفكير الإيجابى والصحة النفسية والجسدية:

تشير الدراسات إلى أن الأفراد المتفائلين يتمتعون بمستويات أعلى من **الصحة النفسية والجسدية، وقدرة أفضل على التكيف مع الضغوط**، مقارنة بمن يتبنون أنماطاً ذهنية سلبية أو تشاؤمية، ويُعزى

ذلك جزئيًا إلى أن التفكير الإيجابي يُقلل مستويات القلق والتوتر، ويُساعد في بناء نمط تفسيري أكثر مرونة تجاه المواقف اليومية.¹⁴

2. التفكير الإيجابي والمثابرة الذهنية ... نظرية العقلية المتنامية:

دعمت الباحثة/ **كارول دويك** هذه الرؤية من زاوية مختلفة، حيث طوّرت مفهوم **العقلية المتنامية (Growth Mindset)** الذي يفترض أن الأفراد الذين يؤمنون بأن قدراتهم قابلة للنمو يُعدون التحديات فرصًا للتعلم، وليست تهديدًا للذات.

وترى دويك أن التفكير الإيجابي الواقعي حين يقترن باعتقاد التحسن من خلال الجهد يؤدي إلى **مستويات أعلى من المثابرة وتحمل الفشل والإصرار على النجاح** في المدى الطويل.¹⁵

3. المشاعر الإيجابية والتكيف النفسي ... نظرية التوسع والبناء:

في سياق موازٍ قدّمت **باربرا فريديريكسون** نظرية **التوسع والبناء (Broaden-and-Build Theory)** التي تفترض أن المشاعر الإيجابية لا تُمدّد الإنسان بالراحة فحسب، بل تُوسّع قدراته المعرفية، وتعزّز الإبداع، وتُسهّل التفاعل الاجتماعي.

ومع ذلك تؤكد فريديريكسون أن هذه المشاعر **تهيئ الداخل النفسي للعمل والتكيف، لكنها لا تُنتج تغييرًا مباشرًا في العالم الخارجي**، ما يجعل تأثيرها غير كافٍ وحده لتحقيق الأهداف دون خطوات واقعية.¹⁶

14 Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889.

15 Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.

16 Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.

4. خلاصة هذه الدراسات:

تُظهر الأبحاث أن التفكير الإيجابي والمشاعر الداعمة يلعبان دورًا مهمًا في تعزيز المرونة النفسية، وتحفيز الأداء، وتنمية القدرة على التكيف، لكنهما لا يعملان بمعزل عن الفعل، ولا يضمنان تحقيق الأهداف بشكل تلقائي، فهما يُسهمان في تهيئة النفس، لكنهما لا يُلبيان الحاجة إلى الخطط والمهارات والعمل الواقعي، وهي النقطة التي تُشكل مدخلًا مهمًا لنقد قانون الجذب في صورته المطلقة.

■ الانتقادات الموجهة إلى قانون الجذب

رغم الشعبية الواسعة التي حظي بها قانون الجذب، إلا أن هناك انتقادات جوهرية موجهة إليه من قبل علماء النفس والباحثين في مجالات التنمية الذاتية وعلم النفس التحفيزي، وتتمحور هذه الانتقادات حول فصل التفكير عن العمل، والابتعاد عن السنن الواقعية، وإغفال المعوقات الاجتماعية والنفسية، وفيما يلي أهم هذه المآخذ:

1. التركيز على التمني دون العمل

يُتهم قانون الجذب بإغفال دور الجهد المنهجي والعمل الفعلي في تحقيق الأهداف، فالتفكير الإيجابي -مهما كان قويًا- لا يُفضي بالضرورة إلى نتائج ما لم يُترجم إلى خطوات حقيقية.

وتشير الباحثة/ غابرييل أوتينجن إلى أن الاعتماد على الأمنيات والتصور قد يمنح شعورًا كاذبًا بالرضا، لكنه يُثَبِّط حافز القيام بفعل واقعي، ما يؤدي إلى تراجع الأداء الفعلي لا تقدُّمه.¹⁷

17 Oettingen, G. (2014). *Rethinking Positive Thinking: Inside the New Science of Motivation*.

2. التداعيات النفسية للتمني المبالغ فيه

يحذّر علماء النفس من أن التصور الإيجابي المفرط قد يهَيئ توقعات غير واقعية، مما يُنتج إحباطًا نفسيًا عميقًا لدى أول اختبار حقيقي؛ فهذا النمط قد يُسهم في ضعف القدرة على مواجهة الفشل أو تعديل المسار بدلاً من تعزيز الصلابة النفسية. وقد أظهرت أبحاث أوتينغن أن الأشخاص الذين يكتفون بالتصور الذهني دون التفكير في العقبات يقلّ غالبًا التزامهم الفعلي بالأهداف.¹⁸

3. تجاهل الظروف الحياتية والتعقيدات الاجتماعية

يشير كثير من الباحثين إلى أن قانون الجذب في صورته المبسطة يتجاهل الأبعاد الاجتماعية والاقتصادية التي تشكّل بيئة الإنسان، فمن غير الواقعي افتراض أن بإمكان شخص يواجه قسوة الفقر أو التهميش البنيوي أن "يجذب" الثروة أو النجاح من خلال الأفكار وحدها.

وقد علّقت باربرا إيرينرايش على ذلك قائلة: إن التفكير الإيجابي المطلق يُحوّل الفشل إلى ذنب فردي، ويتجاهل أن كثيرًا من العوامل خارجة عن سيطرة الفرد.¹⁹

4. تضليل الأفراد عن قيمة العقلية المتنامية والعمل الجاد

يذهب بعض علماء النفس إلى أن الطرح الكلاسيكي لقانون الجذب يتعارض مع المبادئ الأساسية للعقلية المتنامية (Growth Mindset) التي تؤكد أن النجاح ناتج عن المثابرة، وتحمل التحديات، والتعلم من الإخفاقات.

وترى الباحثة/ كارول دويك أن التفكير الإيجابي يمكن أن يكون محفزًا في البداية، لكنه لا يمكن أن يُعني عن منهجية الجهد المستمر.²⁰

18 Oettingen, G., & Mayer, D. (2002). *The motivating function of thinking about the future: Expectations versus fantasies*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1198–1212.

19 Ehrenreich, B. (2009). *Bright-sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America*.

20 Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.

5. خلاصة هذا القسم:

لا يُرفض قانون الجذب لأنه غير عقلائي فحسب، بل لأن بعض نسخه تروّج لوهيمٍ قد يُضعف الدافع، ويشوّه فهم الإنسان لمسؤولية الفعل، ويُبعده عن التعامل الناضج مع الواقع، وفي القسم التالي من هذا الفصل سنرى كيف يمكن للإيجابية أن تكون قوة داعمة فعلاً إذا ما وُضعت في سياق أوسع يجمع بين النية والجهد والواقع والرؤية الإيمانية للتوكل والسنن.

■ التفكير الإيجابي أداة وليس بديلاً عن الجهد

على الرغم من الانتقادات السابقة لا يمكن إنكار أن التفكير الإيجابي قد يشكّل نقطة انطلاق محفّزة إذا وُجّه في سياق رؤية متكاملة، فهو لا يُغني عن الجهد والعمل، لكنه قد يُسهم في تنشيط الدافعية الداخلية، وزيادة القدرة على مواجهة التحديات، كما أشارت الباحثة/ أنجيلا دكوورث في دراستها حول المثابرة (grit) إلى أن الإيجابية العقلية ترفع احتمالات الاستمرار في مواجهة الصعوبات، لكنها لا تكفي وحدها لتحقيق النجاح.²¹

كما تدعم كارول دويك هذا التوجه من زاوية "العقلية المتنامية"؛ حيث ترى أن النجاح يرتبط بإيمان الشخص بأن قدراته قابلة للنمو، شريطة أن يقترن هذا الإيمان بسلوك فعلي وممارسة منهجية.²²

ومع أننا سنناقش هذه المفاهيم لاحقاً بالتفصيل في فصل مستقل، إلا أن ما نسعى إليه هنا يتجاوز مجرد تعزيز الحافز أو الإيمان بالنجاح، فنحن نبحث عن رؤية شاملة تعيد ربط النية بالغاية، والجهد بالتوكل، والطموح بالسكينة، رؤية لا ترى التفكير الإيجابي بديلاً عن العمل، بل عنصراً في نسق أوسع من الفهم الإيماني للإنجاز.

وهذا ما سنحاول تأصيله في الجزء التالي من هذا الفصل.

21 Duckworth, A. (2016). *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. Scribner.

22 Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.

الجزء الثاني: قانون السعي والتوكل ... رؤية إسلامية متكاملة لتحقيق الأهداف

حين ينظر الإنسان إلى المستقبل ويطمع في تحقيق هدف أو تغيير حال فإن أول ما يتحرك فيه هو "النية"، وقد حاولت كثير من الفلسفات الحديثة -كقانون الجذب- أن تُعلي من شأن هذه النية، وتمنحها قوة شبه مستقلة لتشكيل الواقع عبر التركيز والتصور والشعور.

لكن الرؤية الإسلامية تُقدِّم منظورًا أكثر اتساعًا وعمقًا؛ فهي لا تنفي أثر النية، ولا تُقلِّل من قيمة التفاؤل، لكنها تُعيد ترتيب العلاقة بين النية والفعل، وبين التوكل والسعي، وبين الرغبة والرضا.

ووفق هذا المنظور لا يتحقق المقصود من خلال "جذب الأفكار"، بل بالنية الصادقة، والعمل الجاد، والتضرع إلى الله بالدعاء، والتسليم لحكمته،

وقد يُسمّى هذا الطرح في سياقنا: "قانون السعي والتوكل"، ليس بوصفه قانونًا ميتافيزيقيًا، بل بوصفه منهجًا تعبدّيًا وعمليًا في آنٍ واحد يربط الإنسان بالله، ويحثّه على الفعل، ويحرّره من وهم التحكم المطلق في النتائج.

وهذا المنهج لا يُقصي التفكير الإيجابي، بل يضعه في مكانه الطبيعي بوصفه عاملاً مساعدًا لا محرّكًا للكون، ودافعًا للسعي لا صانعًا للقدر، وفي الصفحات التالية نعرض المكونات الرئيسة لهذا التصور القرآني التزكوي كما تجلّت في مفاهيم، مثل:

- ♦ **التوكل:** ويعني الثقة بالله دون تعطيل الأسباب.
- ♦ **الدعاء:** وينطوي على استمداد القوة من أعلى، لا من الداخل فقط.
- ♦ **العمل:** باعتباره عبادة وسُنّة إلهية.
- ♦ **الرضا:** وهو استقرار النفس لتعزيز التحمل.
- ♦ **التفكير الإيجابي:** بمعنى إحسان الظن بالله دون استبدال الأمنيات بالسنن.

بذا يتحوّل السعي في الإسلام إلى طريق نحو الله قبل أن يكون طريقًا نحو الأهداف، ويتحوّل النجاح من نتيجة إلى علامة على الصدق والإخلاص في الطلب.

■ التوكل ... تحرر من التعلق لا من العمل

في قلب المنهج الإسلامي لتحقيق الأهداف يبرز التوكل، ليس كحالة شعورية غامضة، ولا كبديل عن التخطيط، بل كموقف وجودي عميق يُعيد توجيه القلب نحو الله، ويحرر الإرادة من وهم التحكم المطلق.

والتوكل ليس نقيضاً للسعي، بل هو ما يمنح السعي معناه واتزاناً؛ فالمسلم يُخطط ويبدل ويجتهد، لكنه لا يعلّق قلبه بنتائج لا يملكها، بل يُسلمها إلى من يُدبرها بحكمة، قال تعالى: ﴿وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾. (المائدة: 23)

◀ فيم يختلف التوكل عن قانون الجذب؟

في قانون الجذب يُطلب من الإنسان أن يُسيطر على ما سيحدث من خلال ضبط أفكاره ومشاعره، أما في التصور الإيماني فيتحرر القلب من التعلّق بالنتائج، لا لينسحب من الحياة، بل ليحيّاها بثقة وسكينة، ويدخل كل موقف وقد فوّض أمره إلى الله دون أن يُعطّل سعيه.

وقد لخص النبي صلى الله عليه وآله هذا المعنى في قوله: "لو أنكم تتوكلون على الله حق توكله، لرزقكم كما يرزق الطير، تغدو خماصاً وتروح بطاناً"؛ أي أن التوكل لا يعني الجلوس، بل يعني الخروج، والتقلب في الأسباب، مع اليقين بأن الرزق ليس من الأسباب، بل من الله.

◀ التوكل قوة داخلية تولّد الطمأنينة والثبات

حين يوقن المسلم بأن النتائج ليست بيده بل بيد الله يزول عنه الضغط النفسي المرتبط بالخوف من الفشل، ويستعيد طاقته لمواصلة الطريق، فهو لا يضع ثقته في "الطاقة" أو "الكون"، بل في ربّ حكيم رحيم يعلم ما يصلحه، وما يؤخره عنه، وما يمنع عنه لطفًا.

وقد لخص الإمام علي عليه السلام هذا المعنى العميق بقوله: "أصل قوة القلب التوكل على الله"؛ فكلما ازداد القلب اعتماداً على ربه ازداد ثباتاً، واستقام سعيه، وهذا اضطرابه؛ لأنه ما عاد يُراهن على نفسه، بل على من لا يخيب عنده الرجاء.

قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ (الطلاق: 3)؛ أي أنه يكفيه، لا يُعطيه ما أراد بالضبط، بل ما يُصلحه، ويرفعه، ويهديه، فمن رحمته بعده أن يُعطيه ما يكفيه، وأن يمنعه ما يُطْغِيه.

الدعاء ... حين تتحول الرغبة إلى توجّه قلبي وطلب من الله

إن الدعاء وفق المنظور الإسلامي ليس وسيلة لطلب شيء مادي فحسب، بل هو تعبير عن توجّه داخلي صادق نحو الله، وتأكيد مستمر على أن القوة بيده وحده، فالدعاء ليس خطابًا إلى الكون، بل مناجاة للخالق، وليس وسيلة لبرمجة الواقع من خلال الذهن، بل صلة روحية تغذي الإيمان، وتعيد ترتيب الأولويات، وتُبقي القلب حيًّا بالحاجة إلى الله.

قال الله تعالى: ﴿قُلْ مَا يَعْبَأُ بِكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ﴾ (الفرقان: 77)، حيث جعل للدعاء قيمة وجودية، واعتبره عنوان العلاقة بين العبد وربّه.

◀ من جهة روحية: يقين وتوحيد

حين يرفع المؤمن يديه بالدعاء فإنه لا يُخاطب قوة غامضة، بل يُصرّح بيقينه بأن ما يريد لا يتحقق إلا بإذن الله، وما يخاف لا يُدفع إلا بلفظه، وهذا في حد ذاته يحرر القلب من القلق؛ لأن الدعاء يُذكّره بأن المسار بيد من هو أرحم به من نفسه، وأنه لا يسلك طريقًا موحشًا وحده.

قال تعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾ (البقرة: 186)، فالدعاء هنا ليس عرضًا للرغبات، بل فعلًا من أفعال الإيمان، يُنبِت الرجاء، ويُجدّد الصلة، ويُعمّق التوكل.

◀ من جهة عملية: تحفيز واستمرار في السعي

إن الدعاء لا يُقْصِي الفعل، بل يُهيئ النفس للقيام به بروح أكثر صدقاً واتصالاً بالله، فالمؤمن لا يدعو بدلاً من أن يسعى، بل يدعو حتى لا يتَوَهَّم أن سعيه وحده يكفي.

وحين لا يتحقق الدعاء على الوجه الذي يريده لا يقع في شَرَك الإحباط؛ لأنه يعلم أن الإجابة قد تأتي في صور أخرى، أو في وقت آخر، أو بدفع ما لا يُرى، فالدعاء يُبْقِي السعي موصولاً بالأمل، ويمنع الهدف من أن يتحول إلى قيد نفسي أو مصدر توتر.

◀ دعاء وتسليم لا تعلق

في الدعاء لا يقف المؤمن عند حدود "ما يريد"، بل يفتح على "ما يريد الله له"، وهنا يكمن التحرر الأكبر من التعلق المؤلم، ومن القلق على النتيجة.

وقد لَخَّصَت السيدة فاطمة الزهراء عليها السلام هذا المعنى العميق بقولها: **"مَنْ أَصْعَدَ إِلَى اللَّهِ خَالِصَ عِبَادَتِهِ، أَهْبَطَ اللَّهُ إِلَيْهِ أَفْضَلَ مَصْلَحَتِهِ"**، فالدعاء الخالص ليس وسيلة لفرض مشيئتنا على القدر، بل هو بابٌ نرتقي به إلى مقام التوحيد، حيث نطلب وثق، ونعمل ونسلم، ونعلم أن ما يأتينا من عند الله هو الأفضل، وإن تأخر أو جاء على غير ما كنا نأمل.

■ العمل ... سير على الأرض بنية السماء

ليس العمل في التصور الإسلامي وسيلة لتحقيق الطموحات فقط، بل هو مظهر من مظاهر العبودية لله، وتجسيد لمسؤولية الإنسان كخليفة في الأرض، فالغاية من خلق الإنسان ألا يكون خاملاً أو متمنياً، بل أن يكون مكلفاً ومنجراً ومزكياً لنفسه من خلال السعي.

قال الله تعالى: ﴿وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ﴾ (التوبة: 105)، فالأمر بالعمل هنا ليس متعلقًا بالنتيجة، بل بأن العمل ذاته مقام تعبدي، ومسؤولية روحية، وشهادة على صدق النية.

◀ العمل في مقابل "الجذب السلبي"

في قانون الجذب قد يكفي التصور الذهني والشعور القوي لتحقيق ما يصبو إليه الإنسان دون الحاجة إلى خطوات فعلية واضحة، أما النية وفق الرؤية الإيمانية فلا تُثمر إلا إذا رافقها سعي، والدعاء لا يُستجاب ما لم يصدق الفعل، وقد أشار النبي صلى الله عليه وآله إلى هذه المعادلة حين قال: **"اعقلها وتوكل"**، فالتوكل لا يعني ترك الأسباب، بل بدء الفعل والاستمرار فيه، مع اليقين بأن الله يُبارك السعي الصادق.

◀ السعي مسؤولية وجودية

حين أعلن الله استخلاف الإنسان في الأرض ربط هذا الدور بالسعي والإعمار، قال تعالى: ﴿إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾ (البقرة: 30)، كما قال: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾ (الملك: 15)، فالسعي في الأرض ليس رفاهية ولا رفعة شخصية، بل تلبية لأمر إلهي، وتذكيرًا دائمًا بأن الغاية الكبرى ليست جلب الرزق، بل الرجوع إلى الله.

◀ السعي معيار التفاضل لا التمني

في مقابل التصور الذي يعد بأن "تجذب ما تستحق"، يُعلّمنا الإسلام أن ما تستحق هو ما سعت إليه بنية صادقة وعمل متواصل، قال تعالى: ﴿وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى * وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَى﴾ (النجم: 39-40)

بل إن الأرض نفسها جُعِلت ميدانًا لاختبار الصدق في السعي لا مجرد مسرح لل رغبات، قال تعالى: ﴿إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الْأَرْضِ زِينَةً لَهَا لِنَبْلُوَهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا﴾. (الكهف: 7)

وهذا المنطق يُعيد ضبط العلاقة بين الإنسان والنجاح؛ فالنجاح ليس هبةً للعقل وحده، بل ثمرة للتوازن بين العقل والقلب والعمل والتوكل في إطار الصدق الداخلي والإخلاص وفهم السنن.

■ الرضا ... سكينة النفس في حضرة الحكمة الإلهية

في فلسفة السعي والتوكل لا يقتصر النجاح على ما تحقق خارجيًا، بل يمتد إلى ما استقر في داخل النفس من طمأنينة ورضا، فالمؤمن لا يعلّق سعادته بتحقيق كل هدف كما أراد، بل يعيش حالة من التسليم الواعي، والاطمئنان إلى أن الله أدري بمصلحته من نفسه، وأرحم به من أمانيه.

◀ الرضا ليس استسلامًا بل مقامًا من مقامات الإيمان

ليس المقصود بالرضا وفق الرؤية الإسلامية أن يتوقف الإنسان عن الطموح أو أن يُبرّر الإخفاق، بل عليه أن يوازن بين السعي المستمر والرضا الهادئ، بين بذل الجهد وتقبّل النتائج، بين التعلّق بالغايات والتسليم لحكمة من بيده الأمر كله. قال الله تعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِن بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾. (التغابن: 11)

أي أن المؤمن حين يُسلم أمره لله بصدق يمنحه الله نورًا في قلبه يهديه إلى الرضا، ويطمئنه إلى أن ما جرى لم يخرج عن علم الله، بل جرى بحكمة ورحمة، وإن لم تُدرِكها العين في حينها.

وقد وصف القرآن هذا المقام العظيم من الرضا والتسليم بقوله: ﴿فَلَا وَرَبِّكَ لَا يُؤْمِنُونَ حَتَّى يُحَكِّمُوكَ فِيمَا شَجَرَ بَيْنَهُمْ، ثُمَّ لَا يَجِدُوا فِي أَنْفُسِهِمْ حَرَجًا مِّمَّا قَضَيْتَ وَيُسَلِّمُوا تَسْلِيمًا﴾. (النساء: 65)

فلا يصدق الإيمان إلا حين ينبع القبول من داخل القلب، لا من سطح اللسان، وحين تُسلم النفس أمرها إلى من بيده الأمر، لا لأنها استنفدت الخيارات، بل لأنها أيقنت بأن حكم الله أعَدل من أهوائها، وأرحم من أمنياتها.

◀ الرضا يُحرّر من القلق ويُبقي القلب حيًّا بالله

في عالم يعظّم الإنجاز وقيس القيمة بالنتائج، يأتي الرضا ليُعيد تعريف الكرامة الداخلية؛ فكرامة المؤمن ليست فيما حصل عليه، بل في ثباته في الطريق، وديمومة تسليمه، وصدقه في توجهه، سواء فتح الله له ما أراد، أو صرفه إلى ما هو أعمق وأنفع.

وقد عبّر الإمام زين العابدين عليه السلام عن هذه الحالة ببلاغة قلبية حين قال في مناجاته: **"اللهم رَضني بما قَسمتَ لي؛ حتى لا أحب تعجيل ما أخرت، ولا تأخير ما عَجَلت"**، فالرضا هنا ليس قبولاً بواقع مفروض، بل ثقة في التوقيت الإلهي، واستسلاماً لمشئته لا تخطئ ولا تتأخر ولا تُهمَل.

قال الله تعالى: **﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا﴾** (التوبة: 51)، لم يقل "علينا"، بل "لنا"؛ فكل ما يأتي من عند الله -حتى وإن بدا صعبًا- هو لأجلنا، لتربيتنا، وتهذيب قلوبنا، وترقية أرواحنا، وهذا لبُّ الرضا.

◀ الرضا لا يُلغي الحزن لكنه يقيّده بالإيمان

حين لا تتحقق رغبة أو يتأخر مراد لا يُطلب من المؤمن أن يُنكر ألمه، بل أن يعيش حزنه في حضرة الله، لا في عزلة اليأس، ويقول كما قال الذين علموا سرّ التوكل: **"رَضيتُ بالله ربًّا، وبالإسلام دينًا، وبمحمد نبيًّا"**، فليس التحقق الخارجي هو معيار النجاح عندهم، بل معياره صدق النيّة، وطمأنينة القلب، والتسليم لمشئته من لا يُخطئ التدبير.

التفكير الإيجابي: حسن الظن بالله، لا برمجة الكون

لا تُنكر الرؤية الإسلامية أثر التفكير الإيجابي على النفس والسلوك، بل تؤكده، لكن من منطلق مختلف جوهريًا، فالإسلام لا يعد التفكير الإيجابي أداة لبرمجة الواقع أو جذب النتائج، بل يراه موقفًا روحيًا وأخلاقيًا قائمًا على حسن الظن بالله، والثقة بلطفه، واليقين بعدله، والرضا بقضائه.

قال الله تعالى في الحديث القدسي: **"أنا عند ظنّ عبدي بي، فليظنّ بي ما شاء"**، فحين يُحسن الإنسان الظن بربه ينفّث قلبه على الرجاء، ويستمد من الله قوة، ليست من داخله فقط، بل من السماء التي لا تُحدّ.

◀ الإيجابية في الإسلام ... وقود للنية لا يُغني عن السعي

يرتبط التفكير الإيجابي في الإسلام بالنظر إلى الخير الممكن، وتوقع الفرج، واستحضار النعم دون الوقوع في نفي الألم أو تجاهل الواقع، فالمسلم متفائل؛ لا لأنه واثق بالكون، بل لأنه واثق بالله، ويعلم أن ما يُصيبه كتبه الله له، لا عليه.

فقد وَرَدَ عن الإمام علي عليه السلام أنه قال: **"عَوِّدْ نَفْسَكَ حَسَنَ النِّيَّةِ وَجَمِيلَ الْمَقْصِدِ تَدْرِكُ فِي مَبَاغِيكَ النِّجَاحَ"**، فالإيجابية هنا منطلق للسعي وليست عوضًا عنه، وحسن ظن يحفّز الإرادة ولا يُحدّرها.

◀ الاختلاف الجوهري ... من التعلُّق بالنتائج إلى صدق السعي

في قانون الجذب قد يُربط النجاح بالشعور المستمر بالثقة والتحقق، ما قد يُنتج قلقًا خفيًا إذا تأخرت النتائج، أما الثقة بالله فهي تُغني عن التعلُّق بالنتيجة، وتجعل الإنسان مقبلًا على الحياة بروح منفتحة دون أن يُرهِن كرامته النفسية بتحقيق ما يرجو.

قال الله تعالى: ﴿فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لَا أُضِيعُ عَمَلَ عَامِلٍ مِّنْكُمْ﴾ (آل عمران: 195)، فالإيجابية ليست وعدًا بالنتيجة كما تخيلها الإنسان، بل وعدًا بأن الله يرى، ويُقدِّر، ولا يُضيع سعيًا مخلصًا.

◀ الخاتمة: من الجذب إلى التوكل ... إعادة بناء الرؤية

في عالم طغى عليه الإيقاع السريع والمادي، حاول قانون الجذب أن يُعيد للنية قيمتها، وللأفكار قوتها، وللخيال دوره، وقد نجح جزئيًا في إحياء الإحساس بالمسؤولية الذاتية، وعَظَّم الدور الذي تلعبه الأفكار والمشاعر في تشكيل السلوك، لكنه -في صورته المطلقة- حَمَلَ الإنسان ما لا يحتمل، وفصل النية عن السنن، والتصور عن العمل، والثقة بالنفس عن الثقة بالله.

أما الرؤية الإيمانية التي قدمناها هنا فهي لا تُعارض التفاؤل، ولا تُغصُّ من قيمة التفكير الإيجابي، لكنها تُعيدنا إلى ميزان التزكية، وسياق العبودية، ومنهج الاستخلاف.

فالنجاح في الإسلام لا يُقاس بما تحقق فقط، بل بصدق السعي، ونقاء النية، وطمأنينة القلب في حضرة النتائج، سواء جاءت كما أردنا، أو كما أراد الله لنا.

فالإنسان في قانون الجذب هو المحور، والكون خادم، والإنسان في قانون السعي والتوكل عبد، والكون ميدان ابتلاء، والله هو المدبِّر والمُعِين والمُجَازِي.

فكرامة الإنسان ليست في قدرته علي "جذب ما يريد"، بل في صدق رغبته، واستقامته في الطلب، وتحرُّره من التعلُّق، ورضاه بما قسم الله له.

قال الله تعالى: ﴿وَعَسَى أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾. (البقرة: 216)

وهذا جوهر الرضا، واللبنة الأخيرة في البناء الإيماني للسعي أن نعمل كما لو أن كل شيء بأيدينا، ونتوكل كما لو أن لا شيء بأيدينا، ثم نسير إلى الله بثقة؛ لا لأننا نملك الطريق، بل لأننا نثق بمن يُرشدنا فيه.

كيف يعالج المنظور الإيماني الثغرات المنهجية في فلسفة الجذب؟

حين نتأمل الانتقادات العلمية والفلسفية الموجهة لقانون الجذب -من تجاهل السنن، إلى التعلق بالنتائج، إلى ضعف الاستدامة النفسية- نكتشف أن الطرح الإيماني لا يردّ على هذه الثغرات فحسب، بل يتجاوزها بإعادة بناء المفاهيم من جذورها.

فبينما وعد قانون الجذب بتحقيق النتائج عبر ضبط النية والتفكير، جاء المنهج الإسلامي ليضع النية في سياق العبودية، والتفأؤل في ميزان التوكل، والعمل في ظل الاستخلاف، والرضا في قلب التسليم.

ولذا لم تكن الدعوة إلى التوكل والدعاء والعمل والرضا مجرد "بدائل" عن الفكر الإيجابي، بل كانت إجابات عميقة وواقعية عن كل الأسئلة التي لم يستطع قانون الجذب أن يحسمها.

إن الإسلام لا يطلب من الإنسان أن "يجذب" النجاح، بل أن يسير إليه بنية صادقة، وخطى ثابتة، وقلب مطمئن بالله، لا بنفسه.

الخاتمة: التوازن بين السماء والأرض ... في السعي إلى الأهداف

في عالم يميل إلى التطرف بين المادية البحتة والتصورات المثالية، يقدم الإسلام منهجًا فريدًا في التعامل مع الأهداف، وهو أن تسعى وكأنك وحدك المسؤول، وتتوكل لأن الله وحده المدبّر، أن تحلم وتخطط وتجتهد، لكن دون أن يتحول حلمك إلى صنم، ولا تخطيطك إلى قيد، ولا سعيك إلى حمل ثقيل على روحك.

إن "قانون السعي والتوكل" لا يُقصي التفكير الإيجابي، بل يربطه بالتوكل والدعاء، ويضبطه بالإخلاص والرضا؛ فالنجاح في المنظور الإيماني ليس مجرد نتيجة، بل علامة على صدق النية، ونقاء التوجه، واستقامة القلب في حضرة الأمل والعمل.

في مقابل قانون الجذب الذي يَعِد الإنسان بأن الكون سيمنحه ما يُفكّر فيه، يُعلّمه الإسلام أن الله سيمنحه ما يُصلحه إذا صدق في سعيه، ورَضِيَ بحكمه، وأحسن ظنّه به.

وبذا تُصبح رحلة تحقيق الأهداف طريقًا إلى الله قبل أن تكون طريقًا إلى النتائج، ويُصبح الرضا في قلب العمل أعظم من أي نتيجة قد تُحرز؛ لأنك تعيش الطمأنينة في ظل السعي، لا في انتظار التحقق.

جدول مقارنة: قانون الجذب مقابل قانون السعي والتوكل

وجه المقارنة	قانون الجذب	قانون السعي والتوكل
المنطلق الفكري	الطاقة الكونية، وقدرة الفكر على تشكيل الواقع	التوحيد؛ فالله هو المدبّر، والإنسان عبد مأمور بالسعي
النية	مركزية، وتكفي إذا كانت قوية وواضحة	مهمة، لكنها لا تُغني عن العمل، وتُوزن بصدق التوجه إلى الله
التصور الذهني	أداة محورية لتحقيق الهدف، ويُطلب تمثّل المشاعر كأن الهدف قد تحقق	يُحفّز التصور، لكنه يُقرن بالدعاء والعمل والتسليم لحكمة الله
العمل	غير مركزي في النموذج، ويمكن تجاوزه أحيانًا	ركن أساسي في العبودية والاستخلاف، ولا يتم التوكل إلا به
المشاعر الإيجابية	وسيلة جذب، ويُطلب تثبيتها باستمرار	نعمة من الله، وتُعاش برضا وطمأنينة، لا كأداة تحكّم

وجه المقارنة	قانون الجذب	قانون السعي والتوكل
الإنسان	محور الوجود، وهو قادر على جذب كل ما يريد	عبد مأمور بالسعي، متوكل على ربه، غير متعلق بالنتائج
الكون	مستجيب لفكر الإنسان، ينعكس بحسب ذبذباته	ميدان ابتلاء، وهو مخلوق مسخر بأمر الله، لا بإرادة الإنسان
النتائج	تحت سيطرة النية والتصور	تترك لله، ويسعى إليها بإخلاص، ويرضى عنها بقلب سليم
الحالة النفسية	غير مستقرة؛ فالتعلق بالنتائج يولد توترًا إذا تأخرت	مستقرة؛ فالرضا والتسليم يخففان التوتر، ويولدان الطمأنينة
الغاية النهائية	تحقيق الرغبة الذاتية	تحقيق مرضاة الله، وتزكية النفس عبر السعي والرضا

يكشف هذا الجدول أن التباين بين النموذجين لا يقتصر على الوسائل، بل يمتد إلى رؤية الإنسان لنفسه، ولربه، ولمعنى السعي في الحياة.

فقانون الجذب يُعلي من سلطة الفكرة، ويُحمّل الإنسان مسؤولية تشكيل الواقع بذاته، بينما قانون السعي والتوكل يُعيد للإنسان توازنه؛ حيث يُفكر، ويعمل، ويحلم، لكنه لا يعبد رغبته، ولا يُحاكم نفسه بالنتائج، بل يُسلم قلبه لله، ويجعل من كل خطوة في حياته عبادة، وسعيًا نحو نور أكبر من كل هدف.



الفصل الحادي عشر

قوة الآن - بين فلسفة اللحظة والحضور الواعي

الفصل الحادي عشر

قوة الآن - بين فلسفة اللحظة والحضور الواعي

الجزء الأول: قوة الآن ... فلسفة اللحظة
والتححر المؤقت من الزمان

■ مدخل تأملي: عندما تتحول اللحظة إلى ملاذ نفسي

في عالم تتسارع فيه الإيقاعات، وتتشابك فيه المهام والضغوط،
يجد كثيرون أنفسهم في حالة من الانفصال عن لحظاتهم الراهنة،

ويعرقون في ذكريات مضت، أو مخاوف يُخشى أن تأتي، وبين ماضٍ لا يُعاد ومستقبل لم يأت بعد تتولد الحاجة إلى مساحة من الهدوء، وإلى حضور يُعيد للذات توازنها.

من هنا برزت فكرة "العيش في اللحظة" بوصفها أداة نفسية وروحية تسعى إلى إعادة الإنسان إلى الآن، وتُقترح بوصفها وسيلة لتخفيف التوتر، وتعزيز التركيز، وتحقيق نوع من السلام الداخلي المؤقت.

وقد وجدت هذه الفكرة صدى واسعاً في كتاب *The Power of Now* للمفكر الألماني/ إيكهارت تول الذي يُعد من أبرز من دَعَوْا إلى ضرورة التحرر من الماضي والمستقبل، والتركيز في اللحظة الراهنة، حيث عَدَّ العقل البشري أحد أكبر العقبات التي تمنع الإنسان الشعور بالرضا؛ لأنه يفرقه في ندم الأمس ومخاوف الغد، ويحرمه التفاعل الكامل مع الحاضر.

ويرى تول أن تحقيق السعادة لا يكمن في بلوغ أهداف مستقبلية، بل في القدرة على الاستمتاع العميق بالحنة الراهنة، إذ يقول: "حين تترك نفسك تركز على اللحظة الحالية تتحرر من قيود الماضي وتوقعات المستقبل."

لكن السؤال الذي يطرح نفسه في هذا السياق: هل يكفي أن نعيش اللحظة لنجد الطمأنينة؟ وهل يمكن للآن وحده أن يمنح المعنى؟ أم أن الإنسان يحتاج إلى أن يرى الحاضر في ضوء ما مضى وما سيأتي، وأن يجد اتزانه من خلال رؤية متكاملة للزمن تُدمج فيها العبرة والعمل والغاية؟

في هذا الفصل نقترب من مفهوم "قوة الآن" كما قدّمه إيكهارت تول، ونستعرض أهم الانتقادات التي وُجّهت إليه من باحثين في علم النفس والفكر، ثم نعرض رؤية إسلامية متوازنة تُعيد بناء مفهوم "الحضور" ضمن سياق معرفي وروحي أوسع يجمع بين الاستفادة من الحاضر والاعتبار بالماضي والتطلع للمستقبل، في إطار من الحضور الواعي الذي يسعى إلى الاتزان لا الانعزال، وإلى الفهم لا الصمت.

ممارسات الوصول إلى الحضور ... تطبيقات "قوة الآن"

◀ من الحضور الذهني إلى تحرير الوعي

يرى إيكهارت تول أن المعاناة النفسية لا تنبع من واقع الحياة، بل من الارتباط الذهني المتكرر بالماضي والمستقبل، فالإنسان لا يعيش في "الآن"، بل يُقيم ذهنيًا في أزمنة لا يستطيع تغييرها أو التحكم فيها.

ومن ثم فإن أول خطوة نحو التحرر -بل نحو السلام الداخلي ذاته- أن يعود الإنسان إلى لحظته، وأن يملأ "الآن" بحضوره الكامل.

لكن هذا "الحضور" ليس مجرد تركيز آني، بل يحمل خلفه رؤية وجودية شاملة تُغيّر طريقة تفكير الإنسان في الزمن وفي نفسه وفي معنى السعادة.

◀ فلسفة اللحظة لدى "تول"

تتمحور فلسفة "قوة الآن" حول فكرة أن الزمن ليس مجرد إطار خارجي، بل هو سجن داخلي إن لم نتحرر منه.

ويرى تول أن العقل البشري حين لا يكون تحت المراقبة يُنتج تيارات لا تتوقف من التفكير، وأن معظم هذه الأفكار ترتبط بالماضي في شكل ندم أو حزن أو تحليل، أو ترتبط بالمستقبل في شكل قلق أو توقع أو تخطيط لا ينتهي، وهذا الانشغال المستمر يجعل الإنسان غائبًا عن اللحظة الوحيدة التي يمتلكها فعلاً، وهو "الآن".

من هنا يدعو تول إلى الانفصال الواعي عن الزمان النفسي، وأن يدرك الإنسان أن الماضي مجرد ذاكرة، وأن المستقبل مجرد توقع، وأن الحقيقة الوحيدة التي يعيشها تقع في هذه اللحظة.

في هذا الإطار لا يكون "الآن" مجرد وقت، بل "بوابة إلى السلام الداخلي"، ومجالاً تذوب فيه الهوية المؤلمة والرغبات المتضاربة والقصص الذاتية القديمة.

والعيش في اللحظة -وفقاً لـ "تول" يُحرر الإنسان من عبء الهوية النفسية، ويُعيدُه إلى بساطة الكينونة وهدوء الوعي ونقاء التجربة.

وبذا يتحوّل "الآن" من مجرد لحظة زمنية إلى مستوى جديد من الوعي، لا تُقاس فيه الحياة بالسنوات، بل بمقدار الحضور والسكينة والانفصال عن دوامات التفكير.²³

◀ التنفس ... بوابة صامتة نحو الحضور

يُعد التنفس -في فلسفة إيكهارت تول- أكبر من عملية بيولوجية، إذ يعدّه نافذة طبيعية نحو الوعي الصافي.

ويرى تول أن ملاحظة الأنفاس دون محاولة تغييرها أو التحكم فيها يُساعد الإنسان في الخروج من تيارات التفكير المكررة والدخول في لحظة الحضور الحقيقي.

فالعقل -بحسب تول- لا يكون حاضراً تماماً إلا حين يتوقف عن اجترار الذكريات والتوقعات، وذلك لا يتم بالقوة، بل بالانتباه العفوي إلى شيء حيّ بسيط ومباشر، كالتنفس، والتركيز على الشهيق والزفير يحدّ سرعة التفكير، ويهدئ الجهاز العصبي، ويُعيد الإنسان إلى المجال الجسدي المباشر بعيداً عن الضوضاء العقلية.

وهذا النوع من الحضور عبر التنفس يُستخدم بوصفه مدخلاً أولياً قبل الانتقال إلى ممارسات أعمق، مثل التأمل والمراقبة الهادئة للأفكار.

23 Tolle, E. (1997). *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*. New World Library.

وقد خلصت دراسة أجراها زيدان وزملاؤه (2010) إلى أن التأمل القائم على ملاحظة التنفس يُسهم بشكل ملحوظ في تقليل مستويات القلق وتحسين الانتباه الإدراكي، ولو بعد تدريب قصير.²⁴

◀ مراقبة الأفكار دون إصدار أحكام

في قلب فلسفة "قوة الآن" يقف مفهوم "مراقبة العقل"، حيث يُشجع إيكهارت تول الإنسان على التحرر من التماهي مع أفكاره، وأن يُدرك أن ذهنه ليس هو ذاته، وأن ما يجري داخله ليس بالضرورة تعبيرًا عن حقيقته.

ويرى تول أن معظم المعاناة النفسية تنبع من التورط العاطفي مع تيارات الفكر، وخاصة تلك المرتبطة بالندم أو الخوف أو الحُكم، ولمواجهة ذلك يقترح "الوعي بالمراقبة" أو the watcher awareness؛ أي أن يُدرب الإنسان نفسه على الوقوف على حافة الأفكار دون الانخراط فيها، كما لو كان يُشاهدها تمرُّ مثل غيوم في سماء ساكنة.

ولا يعني هذا أن يُنكر الإنسان مشاعره أو يحبط ذاته، بل أن يُعطي نفسه مسافة كافية كي يُبصر الفكرة كما هي دون تهويل أو رفض.

وهذا الحضور المراقب يُفترض أنه يُقلل من التوتر، ويُعيد التوازن الداخلي، ويُمكن الفرد من العيش في "الآن" دون أن تجرفه موجات الذهن أو العاطفة.

وتؤكد دراسة لبراون ورايان (2003) أن الأشخاص الذين يُمارسون اليقظة الذهنية ويتعاملون مع أفكارهم كمراقبين لا مندمجين يتمتعون بوعي أعلى واستقرار انفعالي أكبر وتفاعل سلوكي أكثر نضجًا.²⁵

24 Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). *Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training*. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597–605. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>

25 Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

◀ التأمل اليومي ... تثبيت الحضور وترويض العقل

يُعد التأمل في فلسفة "قوة الآن" أكثر من مجرد تمرين ذهني، فهو الفضاء الذي يُدرَّب فيه الإنسان ذهنه على التوقف عن القفز بين الماضي والمستقبل ليتعلَّم كيف "يكون" دون أن "يفكر طوال الوقت".

ويرى تول أن التأمل اليومي يُشكِّل ركيزة أساسية لترسيخ الحضور في الحياة اليومية، فمن خلاله يتعلَّم الفرد الجلوس في صمت، ومراقبة أنفاسه وأفكاره ومشاعره دون مقاومة أو اندماج أو محاولة للإصلاح اللحظي.

ولا يهدف التأمل إلى إيقاف الفكر بالقوة، بل يهدف إلى إضعاف سلطته على النفس عبر تدريبات يومية قصيرة متكررة تُعيد الإنسان إلى مركز هدوئه، وتُجَبِّه الانسياق وراء كل فكرة أو انفعال.

ويُوصي تول بممارسة التأمل مرة أو مرتين يوميًا ولو لعدة دقائق كعادة عقلية تُشكِّل بيئة خصبة لنمو الحضور، وتمكِّن من العيش في اللحظة حتى خارج جلسة التأمل.

وقد وجدت مراجعة ميتا تحليلية أجراها هوفمان وزملاؤه (2010) أن التأمل الذهني يُقلِّل أعراض القلق والاكتئاب بدرجة متوسطة، ويسهم في تعزيز الشعور بالسلام الداخلي لا سيما إذا مُورس بانتظام.²⁶

◀ الانخراط الواعي في المهام اليومية: تحويل الروتين إلى ممارسة حضور

من أبرز تطبيقات فلسفة "قوة الآن" تلك التي لا تحدث في جلسة تأمل، بل في تفاصيل الحياة اليومية، حيث يشدد إيكهارت تول على أن الحضور لا يجب أن يُمارَس في لحظات الصمت فحسب، بل في قلب الفعل العادي.

26 Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78(2), 169-183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>

فالمشي وتناول الطعام وغسل اليدين وترتيب الأغراض كلها -وفق هذا التصور- فرص يومية للاتصال باللحظة، فما إن يُدخِل الإنسان وعيه الكامل في هذه الأفعال حتى تتحول من روتين آلي إلى تجربة حسية وروحية تُبطئ الزمن الداخلي وتُعيد للنفس اتزانها.

ويرى تول أن كل مهمة مهما صغرت تحمل بداخلها فرصة للتأمل، وأن العيش بتركيز دون استعجال أو تشتت يُعزّز الشعور بالسلام، ويُعيد للإنسان سلطته على يومه.

وهذا النوع من "التأمل الحركي" يُساعد في مدّ الحضور خارج الجلسات التأملية المنظمة، ويجعله جزءًا من أسلوب حياة متدرج بسيط لكنه فعال.

وتشير دراسة أجراها ليندسي (2015) إلى أن ممارسة الحضور الذهني في الأنشطة اليومية تُحسّن من جودة الانتباه والتواصل، وتُقلّل التوتر المرتبط بالمهام المتكررة، كما تُعزّز الاستمتاع بالتجربة الآتية.²⁷

◀ الخاتمة:

من خلال هذه الممارسات التي تتنوع بين الجلوس في صمت، أو المشي بوعي، أو مراقبة التنفس، أو التعامل مع الأفكار دون اندماج، يسعى تول إلى بناء حالة من الحضور الذهني تُعيد للإنسان اتزانه، وتُخفف من وطأة الزمن النفسي عليه.

وتُقدّم هذه الأدوات كوسائل عملية للوصول إلى السلام الداخلي، بعيدًا عن تعقيدات التحليل النفسي أو المعتقدات الدينية، كما تُروّج في عدد من الأدبيات العلاجية والتربوية بوصفها تمارين قابلة للتكرار والقياس.

لكن هذا الطرح -رغم بساطته وجاذبيته- لا يخلو من تساؤلات، منها:

27 Lindsay, M. (2015). *The Social Psychology of Connection and Empathy*. Harvard Press.

- ♦ هل هذا الحضور ممكنٌ دائماً؟
 - ♦ هل يمكن فصل الإنسان عن ذاكرته وتطلعاته دون أن يتأذى؟
 - ♦ هل تُغني هذه الممارسات عن المعنى والغاية والتفاعل الأخلاقي مع العالم؟
- في القسم التالي نعرض أبرز الانتقادات العلمية والفكرية التي وُجّهت إلى فلسفة "قوة الآن"، تمهيداً لعرض رؤية بديلة أكثر تكاملاً واتساقاً مع طبيعة الإنسان واحتياجاته الوجودية.

■ الدراسات النقدية لمفهوم "قوة الآن"

رغم الجاذبية الواسعة التي لاقاها مفهوم "قوة الآن" في أوساط التنمية الذاتية والعلاج النفسي، ورغم ما أظهرته بعض الدراسات من آثار إيجابية محتملة لهذا النوع من الحضور الذهني، إلا أن عدداً متزايداً من الباحثين في علم النفس المعرفي والوجودي والطب النفسي بدؤوا بمراجعة هذا المفهوم من زاوية نقدية متعددة الأبعاد.

وهذه المراجعات لا تنفي الفوائد، لكنها تطرح أسئلة جوهرية تتعلق بـ:

- ♦ مدى واقعية هذا الطرح في ضوء احتياجات الإنسان النفسية والمعرفية.
- ♦ ومدى تأثيره في التفاعل العاطفي والاجتماعي.
- ♦ وقدرة الإنسان على التعلم والتخطيط وتحقيق التوازن الزمني والروحي في حياته.

في الفقرات التالية نستعرض أبرز الملاحظات النقدية المدعومة بأبحاث غربية حديثة لمحاولة فهم حدود هذا المفهوم، وما قد يترتب عليه من آثار عند تبنيّه كمبدأ وجودي شامل.

◀ النقد الأول: تجاهل التأثيرات العاطفية والمعرفية للماضي والمستقبل

يرتكز مفهوم "قوة الآن" كما قدّمه إيكهارت تول على فكرة أن الماضي والمستقبل لا وجود حقيقيًا لهما، وأن الحاضر وحده هو المجال الحقيقي للسلام والوجود.

لكن عددًا متزايدًا من الباحثين يشيرون إلى أن التركيز الحصري على اللحظة الراهنة قد يُفضي إلى إهمال جوانب نفسية ومعرفية أساسية في بناء الإنسان، لا سيما ما يتعلّق بالتجربة الماضية، والتطلّعات المستقبلية، والوظائف العاطفية المرتبطة بهما.

حيث يرى جون بويزر من جامعة شيكاغو أن "العيش دون استحضار للماضي يعادل التخلي عن أحد أهم أدوات التعلم"، ويؤكد أن الذاكرة ليست عبئًا نفسيًا، بل مستودع خبرة وهوية وحكمة يُمكن الإنسان من تجنب تكرار الأخطاء، وصياغة تصور أكثر نضجًا لذاته ومسيرته²⁸

كما يؤكد ريتشارد إي. مورفي أن "المستقبل ليس وهمًا كما تظن بعض الفلاسفات، بل هو أداة تنظيمية نفسية جوهرية"، فمن دون التفكير في المستقبل لا يستطيع الإنسان تحديد أولوياته، أو اتخاذ قرارات مستنيرة، أو بناء رؤية لحياته.²⁹

ليس هذا فحسب، بل إن الماضي والمستقبل يحملان وظائف عاطفية جوهرية لا يمكن إغفالها؛ فالماضي ليس مصدرًا للألم، بل منبعًا للذكريات الدافئة التي تعين النفس في لحظات الوحدة أو الفقد، والتطلع إلى المستقبل لا يولّد القلق فحسب، بل يُعد أحد أهم مصادر الأمل والمعنى والاستمرار، وبخاصة حين يكون الحاضر مثقلًا بالتجارب أو قاسيًا.

28 Boyers, J. (2014). *The Role of Reflective Thought in Self-Development*. Chicago University Press

29 Murphy, R. E. (2016). *The Psychology of Achievement*. Oxford University Press.

وفي لحظات الانفصال أو الخسارة أو التحدي قد لا يجد الإنسان في الحاضر سوى الفراغ، لكنّه يجد في ذاكرته من يُحب، وفي مستقبله من يُشبهه، وفي أفقه ما يُحرّكه، وهنا لا يكون الماضي عبئًا يُثقله، بل رفيقًا يعينه على الصمود، ولا يكون المستقبل تهديدًا، بل أفقًا يمنحه القوة لمواصلة السير.

إن تجاهل هذه الأبعاد -كما يقول بعض الباحثين- يُشبه الاختزال المؤذي لتعقّد النفس البشرية، إذ يُحوّل الإنسان إلى كائن يُجبر على النظر في مرآة واحدة، بينما في داخله نوافذ متداخلة من الزمن والذاكرة والرجاء.

♦ خلاصة هذا النقد:

إن العيش في "اللحظة" قد يريح الذهن مؤقتًا، لكن الاكتفاء بها وإقصاء الماضي والمستقبل يُضعفان تجربة الإنسان الوجودية، ويُقصيان أدواته في التعلم والتحفيز والعزاء.

فالزمن في وعي الإنسان ليس تسلسلاً خارجيًا، بل نسيجًا داخليًا متكاملًا، وتمزيقه باسم "الآن" يُنتج وعيًا مبتورًا، لا طمأنينة متكاملة.

◀ النقد الثاني: ضعف الدافع والطموح في ضوء التركيز الحصري على اللحظة

يرى عدد من الباحثين في علم النفس التحفيزي أن التركيز على اللحظة الراهنة حصرًا وفق مفهوم "قوة الآن" قد يُضعف لدى الإنسان واحدة من أهم الطاقات النفسية التي تدفعه للنمو، وهي الرغبة في تحقيق هدف مستقبلي.

فوفقًا لأبحاث غابرييلا أوتينغن من جامعة نيويورك فإن "التخيل الإيجابي للنجاح المستقبلي لا يُضعف الالتزام فحسب إن لم يُقرن بالتخطيط، بل إن إلغاء المستقبل من جدول الوعي تمامًا -كما تقترح بعض فلسفات الحضور المطلق- يُضعف من جذور الطموح."

وقد أوضحت أوتينغن في كتابها Rethinking Positive Thinking أن تحقيق الأهداف يتطلب مزيدًا من التفاؤل والواقعية، وأن الحضور المفرط في "الآن" قد يُعطي شعورًا بالراحة، لكنه يُقضي التخطيط والالتزام والرؤية بعيدة المدى.³⁰

ويؤكد عالم النفس / إدوين لوك -مؤسس "نظرية تحديد الأهداف"- أن "العيش فقط في الحاضر يُقلل من فاعلية الإنسان على مستوى الإنجاز؛ لأنه يُلغي المدى الزمني الذي يتطلبه بناء مشروع أو تحقيق هدف كبير".

ويضيف أن الأهداف الطموحة تُشكّل حجر الزاوية في التحفيز البشري، وأن تجاهل المستقبل يعني إفراغ الحاضر من وجهته، مما يُضعف الرغبة في التقدم أو تجاوز التحديات.³¹

كما يشير بعض علماء النفس السلوكي إلى أن كثيرًا من النجاحات العميقة في حياة الإنسان لا تنبع من "الآن"، بل من الإصرار الطويل على هدف مستقبلي رغم ألم اللحظة.

♦ خلاصة هذا النقد:

إن الانغماس في "اللحظة" قد يُقلل التوتر، لكن الاكتفاء بها قد يُفَرِّغ الإنسان من الحلم، ويُضعف فيه إرادة الإنجاز؛ فالمستقبل ليس تهديدًا، بل بوصلة، والأهداف البعيدة ليست عبئًا، بل قوة دفع داخلية تُنضج الحاضر نفسه.

ومن ثم فإن كل فلسفة تحصر الإنسان في "الآن" فقط تُهدده بخسارة ما هو أعظم، وهو الطموح، والرؤية، وتحقيق المعنى المتجاوز للراحة اللحظية.

30 Oettingen, G. (2014). *Rethinking Positive Thinking: Inside the New Science of Motivation*. Penguin Random House.

31 Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). *Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey*. *American Psychologist*.

◀ النقد الثالث: صعوبة العيش في الحاضر بشكل مستدام

رغم الجاذبية النفسية لفكرة العيش في اللحظة الراهنة، إلا أن عددًا من الباحثين يرون أن الحضور الكامل في "الآن" ليس حالة قابلة للاستدامة دائمًا، بل قد يكون مطلبًا غير واقعي يتعارض مع طبيعة النفس البشرية وآليات عملها العقلية والزمنية.

ويُوضح عالم النفس الحائز على جائزة نوبل / دانيال كانيمان أن "القدرة على التركيز المستمر على الحاضر تتعارض مع الطبيعة البشرية التي تميل إلى التخطيط، والتحليل، واتخاذ قرارات مبنية على الذاكرة والتوقعات"، ويؤكد أن الوعي بالزمن -لا سيما بالمستقبل- أداة معرفية لا غنى عنها لضبط السلوك، وأن التفكير المستقبلي لا يُعطل الحاضر، بل يُنظّمه ويُرشّده.³²

كما يرى روبرت إم. إليس -أستاذ علم النفس الاجتماعي- أن التركيز الكامل على اللحظة الراهنة لا يُناسب معظم البيئات العملية والاجتماعية المعقدة؛ إذ يتطلب من الإنسان التفكير في المستقبل باستمرار: ما الذي يجب إنجازه؟ ما الموعد القادم؟ كيف أُخطّط لأطفالي؟ ويقول: "إن العيش فقط في الحاضر لا يُناسب إيقاع المجتمع الحديث؛ فالحياة اليومية مبنية على التزامات وتوقعات زمنية."³³

ويُضاف إلى ذلك أن الحضور الكامل الذهني يتطلب جهدًا نفسيًا كبيرًا، ما يجعل كثيرًا من الأفراد -وبخاصة من يعانون من اضطرابات أو ضغوطات- عاجزين عن ممارسة هذه الحالة بشكل فعّال أو مستقر.

32 Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. Farrar, Straus and Giroux.

33 Ellis, R. M. (2013). *The Importance of Future Planning in Social Contexts*. Princeton University Press.

♦ خلاصة هذا النقد:

بينما تُقدِّم "قوة الآن" كمسار نحو الطمأنينة، فإن العيش الحصري في "اللحظة" قد يكون مطلبًا منهكًا أو غير قابل للتحقيق على المدى الطويل.

فالإنسان بطبيعته كائنٌ زمني يعيش في اتصال مستمر مع ماضيه وخططه وواقعه، ويحتاج إلى أن يوزَّع وعيه بين ما كان، وما هو كائن، وما سيكون، لا أن يُجمِّد نفسه في "الآن" وكأنه خارج الزمن.

◀ النقد الرابع: المخاطر النفسية المترتبة على تجاهل المعالجة العاطفية العميقة

يرى عدد من الباحثين في مجالات العلاج النفسي والذاكرة أن التركيز الحصري على "الآن" قد يؤدي إلى تجاوز غير صحي للماضي، لا بمعنى التحرر منه، بل بتجنُّب مواجهته أو معالجته بعمق.

وتشير المختصة في علم النفس المعرفي/ إليزابيث لوفتوس إلى أن المشاعر المرتبطة بالتجارب الماضية -لا سيما المؤلمة منها- لا تزول بمجرد صرف الانتباه عنها، بل إن تجاهلها قد يُشبه "وضع غطاء على جُرح لم يَبْرأ بعد"، فتبقى قابلة للتفاعل والانفجار في أوقات لاحقة بشكل أشد.³⁴

وتقول: "إن العيش في الحاضر وتجنُّب التعامل مع الجروح النفسية يُشبه إخفاءها دون معالجة، مما قد يؤدي إلى تراكم المشاعر السلبية على المدى الطويل."

ويرى علماء آخرون أن استخدام تقنيات مثل "التركيز على اللحظة" قد يكون فعالاً على المدى القصير لتخفيف القلق والتوتر، لكنّه لا يُعني عن المعالجة النفسية المتعمقة، خصوصاً في حالات مثل الاكتئاب، أو اضطراب ما بعد الصدمة، أو فقدان المعنى.

34 Loftus, E. F. (2005). *Memory and Mental Health*. University of California Press.

فالتركيز المفرط على الحاضر دون الالتزام بإطار علاجي أو روحي قد يمنح راحة مؤقتة، لكنه لا يمنح شفاءً عاطفيًا حقيقيًا.

♦ خلاصة هذا النقد:

إن "الآن" وحده لا يكفي لشفاء الجراح؛ لأن النفس لا تُشفى بالصمت فقط، بل بالفهم، والاعتراف، والتفكير، وإعادة البناء، أما تجاهل المعالجة العاطفية العميقة فلا يُنتج راحة، بل يفضي إلى هدوء هشٍّ لا يلبث أن يتلاشى أمام أول ارتجاج داخلي.

◀ النقد الخامس: التأثير السلبي على التواصل الاجتماعي والعلاقات

رغم أن فلسفة "قوة الآن" تهدف إلى تقليل القلق وتعزيز الحضور الذهني، إلا أن بعض الباحثين يشيرون إلى أنها إذا فُهمت بشكل فردي ومنعزل قد تُضعف الروابط الاجتماعية، وتؤثر سلبًا في التفاعل مع الآخرين.

وبحسب الدكتور/ مارك ليندسي من جامعة كاليفورنيا فإن "التفاعل الاجتماعي الناجح يتطلب استرجاع التجارب الماضية، والتخطيط للأنشطة المستقبلية، والقدرة على التفاعل العاطفي المتبادل"، ويحذر من أن التركيز الزائد على اللحظة الحالية قد يُضعف قدرة الإنسان على التقمص العاطفي (empathy)، مما يجعله يبدو باردًا، أو منفصلًا عن مشاعر الآخرين، أو غير متفاعل مع احتياجاتهم.³⁵

ويؤكد أن العلاقات -لا سيما العميقة منها- تقوم على ذاكرة مشتركة، وتخطيط مشترك، واهتمام متبادل بالمستقبل، أما "الحضور الفردي الكامل في اللحظة" فقد يؤدي إلى الانفصال عن الآخرين، لا سيما حين يتحول إلى انسحاب شعوري تحت مسمى "السكينة".

35 Lindsay, M. (2015). *The Social Psychology of Connection and Empathy*. Harvard Press

وتُشير بعض الدراسات إلى أن عددًا ممن يمارسون التأمل لفترات طويلة يُظهرون انخفاضًا في الاهتمام بالتفاعل الجماعي، وأن الإفراط في التمرکز على الذات قد يتحول من هدوء داخلي إلى عزلة نفسية.

♦ خلاصة هذا النقد:

على الرغم من أن الحضور الذهني يهدف إلى تنقية النفس، إلا أنه قد يتحوّل عند غياب التوازن إلى انفصال عن الحياة الاجتماعية، حيث يُضعف قدرة الإنسان على أن يكون جزءًا متفاعلًا من شبكة إنسانية نابضة.

فالعزلة ليست دائمًا سلامًا، والحضور في النفس لا ينبغي أن يكون على حساب الانفتاح على الآخر والتفاعل مع أتراحه وأفراحه.

◀ خاتمة الدراسات النقدية لمفهوم "قوة الآن"

لا يُمكن إنكار أن فلسفة "العيش في اللحظة" تحمل شيئًا من الجاذبية النفسية في زمن تعصف فيه الضغوط ويتفشى فيه التشتت الذهني على أوسع نطاق، لكن المراجعات العلمية تُظهر بوضوح أن التركيز الحصري على الحاضر بمعزل عن الماضي والمستقبل قد يؤدي إلى خلل في البنية الوجودية للإنسان.

فمن دون الاعتبار بالماضي والتخطيط للمستقبل والتفاعل الاجتماعي قد يفقد الإنسان ارتباطه بالزمن وبالغاية وبالآخر، فتتحوّل الراحة المؤقتة إلى عزلة، والتأمل إلى تجنّب، والصمت إلى فراغ.

وهنا تبرز الحاجة إلى نموذج أكثر توازنًا واتساعًا، لا يرفض اللحظة، لكنه لا يجعلها معاملًا مطلقًا وحيدًا، بل يُدمجها في وعي روعي زمني يراعي الإنسان في كل أبعاده، من حيث: ذاكرته، ومشاعره، وطموحاته، وتواصله مع من حوله.

الجزء الثاني: قوة الحضور الرسالي - رؤية إسلامية متكاملة للزمن والسكينة

■ مدخل تمهيدي

في مقابل فلسفة "قوة الآن" التي تدعو إلى الانفصال عن الماضي والمستقبل والذوبان في اللحظة الراهنة طلبًا للسكينة، يُقدّم الإسلام تصورًا مختلفًا جذريًا، لا يلغي اللحظة، بل يعيد توجيهها.

هنا لا تكون "الآن" عزلة عن الزمن، بل لحظة موصولة بكل ما قبلها وما بعدها، وهذا لا يعني التهرب من التفكير، بل يعني الحضور الواعي في ساحة الزمن بصدق النية وبصيرة الغاية وثقة القلب بمن يدبّر الأمر.

يُسمَّى هذا الطرح: قوة الحضور الرسالي، ويمثل رؤية إيمانية تُعيد تعريف الحضور في "الآن" بوصفه لحظة موصولة بالتكليف والغاية، حيث يعيش الإنسان زمنه، لا بانفصال عن ماضيه ومستقبله، بل عبر اندماجه الواعي في رسالة الحياة، مستندًا إلى التوكل والذكر والتخطيط والعمل الخالص لله.

إنها قدرة روحية زمنية على جعل اللحظة ساحة تزكية، ومجالاً متوازنًا للحركة بين التذكر والبصيرة والعزم والسكينة ضمن وعي ممتد بالله وبالمصير وبمعنى كل خطوة.

كما أن هذا الحضور لا يُولد من فراغ، بل ينبع من إدراك عميق لأبعاد الزمن في ضوء الفطرة والرسالة، وهو بهذا يتكامل مع ما طُرح في الفصل التاسع تحت مفهوم "قانون الصدق الذاتي"، حيث يكون الانسجام بين الماضي والحاضر والمستقبل انعكاسًا للصدق مع النفس، ومع الله، ومع المعنى.

في هذا الجزء سنعيد بناء مفهوم الحضور في اللحظة ضمن منظومة روحية زمنية متكاملة، نستلهمها من الصلاة، والذكر، والتفكير، والتوكل، والغاية الأخروية، ليغدو الحاضر أكبر من مجرد وقت، بل جسرًا بين الوعي والتزكية، بين السعي والسكينة، بين اللحظة والأبدية.

■ الحضور بوحي وتكامل بين أبعاد الزمن

يُعد حضور اللحظة الحاضرة إحدى ركائز السلام الداخلي وفق الرؤية الإسلامية، لكنه لا يعزل الإنسان عن الاستفادة من الماضي أو التطلع إلى المستقبل؛ فالمرء يجب أن يستفيد من تجاربه الماضية عبر استذكار الأحداث والاعتبار بها، كما يربط طموحاته اليومية بالأهداف بعيدة المدى التي يتطلع إلى تحقيقها سواء في الدنيا أو الآخرة، مما يضمن له ثباتًا وسكينة في الحاضر.

يقول الله تعالى في القرآن الكريم مُذَكِّرًا الإنسان بأهمية تأمل الماضي: ﴿وَاذْكُرُوا إِذْ أَنْتُمْ قَلِيلٌ مُسْتَضْعَفُونَ فِي الْأَرْضِ تَخَافُونَ أَنْ يَتَخَطَّفَكُمُ النَّاسُ فَآوَاكُمْ وَأَيَّدَكُمْ بِنَصْرِهِ وَزَوَّجَكُمْ مِّنَ الطَّيِّبَاتِ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ (الأنفال: 26)، كما يربطنا بالمستقبل في الدنيا والآخرة من خلال مفهوم الوعد الإلهي بالنصر؛ إذ يقول: ﴿أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ * الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ * لَهُمُ الْبُشْرَىٰ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ﴾ (يونس: 62-64)، مما يجعل أهدافنا في الدنيا ذات طابع روعي وأخلاقي على المدى البعيد.

فالإسلام يجعل الحاضر جسرًا يتصل به الماضي ليمتد إلى المستقبل في إطار غاية كبرى تتمثل في رضوان الله والفوز بالجنة، وهذا الربط بين أبعاد الزمن يُعزِّز لدى المسلم الشعور بالسلام الداخلي ويزيده طمأنينة، حيث يصبح الحاضر فرصةً للتحضير للأبدية دون أن يكون عبئًا منفصلًا عن حياته الروحية.

والواقع أن الإسلام يقدم من خلال آيات القرآن الكريم والتوجيهات الشرعية رؤية متكاملة تربط الإنسان بأبعاده الزمنية الثلاثة: الماضي، والحاضر، والمستقبل، ليس على مستوى حياته الشخصية فحسب، بل في إطار دوره المحوري في حركة البشرية نحو غايتها الكبرى نحو "الله".

وهذه الرؤية تجعل كل فرد جزءًا أساسيًا من مسيرة البشرية في سعيها لتحقيق الخير وفي صراعها المستمر ضد قوى الشر التي يقودها الشيطان، بدءًا بمحاولته إغواء آدم عليه السلام وإخراجه من الجنة، مرورًا برسالة الأنبياء والرسل الذين جاؤوا من بعده، حتى نهاية قصة الحياة على وجه الأرض.

يقول الله تعالى محذِّرًا البشرية من الشيطان وفتنته: ﴿يَا بَنِي آدَمَ لَا يَفْتِنَنَّكُمُ الشَّيْطَانُ كَمَا أَخْرَجَ أَبَوَيْكُم مِّنَ الْجَنَّةِ يَنزِعُ عَنْهُمَا لِبَاسَهُمَا لِيُرِيَهُمَا سَوْآتِهِمَا إِنَّهُ يَرَاكُمْ هُوَ وَقَبِيلُهُ مِنْ حَيْثُ لَا تَرَوْنَهُمْ إِنَّا جَعَلْنَا الشَّيَاطِينَ أَوْلِيَاءَ لِلَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ﴾. (الأعراف: 27)

وهذا التحذير يضع الإنسان أمام مسؤوليته الكبرى بوصفه جزءًا من حركة البشرية نحو الخير، ويذكّره بدوره في مواجهة الشرور والعمل لتحقيق الغايات النبيلة التي أرادها الله للإنسانية.

فعلى المستوى الفردي يُحْمَلُ الإسلام كل مسلم مسؤولية تحقيق العدل والخير، لكنه لا يتركه دون وعود إلهية بالنصر والتمكين، حيث يقول الله تعالى: ﴿وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا﴾. (البقرة: 143)

ويعد الله عباده الصالحين بالغلبة والتمكين، فيقول: ﴿كَتَبَ اللَّهُ لَأَغْلِبَنَّ أَنَا وَرُسُلِي إِنَّ اللَّهَ قَوِيٌّ عَزِيزٌ﴾ (المجادلة: 21)، كما يؤكد لهم الوعد النهائي بأن الأرض سيرثها الصالحون: ﴿أَنَّ الْأَرْضَ يَرِثُهَا عِبَادِيَ الصَّالِحُونَ﴾. (الأنبياء: 105)

وهذه الرؤية المتكاملة تجعل الحاضر فرصة للعمل والإسهام في دفع الإنسانية نحو غايتها الكبرى، حيث يعيش المسلم بثقة وسكينة، مستندًا إلى وعد الله ووعيده، في إطار من التوازن بين مسؤوليته الفردية ورسالته كجزء من أمة شاهدة على الناس.

سبل تحقيق الحضور الرسالي في الحاضر: بين الجسد والروح والعقل

إن الحضور الرسالي ليس مجرد موقف ذهني، بل حالة معيشة يومية تتجلى في سلوكي متّزن وعبادة صادقة واتصالٍ روحيٍّ بالله، ولكي يتحقّق هذا الحضور لا بدّ من تفعيل أدوات عملية تعيد توازن الذات في لحظتها، وتجعل من الزمن محرّكًا نحو المعنى، لا مجرد وعاءٍ عابر للأحداث.

ولا يكون الحضور الرسالي مجرد سكون ذهني أو مشاعر عابرة، بل ثمرة توازن عميق بين الأبعاد الأربعة للإنسان -الجسد، والقلب، والعقل، والروح- كما طُرح في قانون الصدق الذاتي، فكل وسيلة من هذه الوسائل

لا تعمل بمعزل عن غيرها، بل تسهم في إعادة تشكيل اللحظة لتكون ساحة عبادة وسيراً صادقاً نحو الله.

ومن بين هذه الأدوات يقدّم الإسلام أربعة مسارات رئيسة تتضمن التوازن بين الجسد والروح، والصلاة، والذكر، والتفكير.

◀ تحقيق التوازن بين الجسد والروح في اللحظة الراهنة

يتطلب العيش في الحاضر وفق الرؤية الإسلامية تحقيق التوازن بين حاجات الجسد والنفوس دون إفراط أو تفريط، قال تعالى: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ﴾. (القصص: 77)

فالإسلام يُشير إلى أهمية الاعتدال في تلبية حاجات النفس الإنسانية والجسدية، لذا فإن تحقيق السلام الداخلي لا يعتمد على اللحظة الحالية وحدها بمنأى عن الماضي والمستقبل، بل يعتمد على ممارسة الحاضر بطريقة تجعل من الجسد والروح مزيجاً متناغماً، فتتوافق كل لحظة مع المبادئ الإيمانية، مما ينعكس على سلامة النفس واستقرارها.

◀ الصلاة أداة لتحقيق الحضور والطمأنينة عبر الزمن

الصلاة من أهم الوسائل التي تمنح المسلم طمأنينة وسكينة، حيث تتوزّع الصلوات على ساعات اليوم لتشكل فترات منتظمة يُعيد فيها المسلم التواصل مع الله ويستعيد بها توازنه الداخلي، وهي ليست لحظات عابرة، بل عمليات تأملية وروحية عميقة تربط المسلم بربه وتعيد توجيه نواياه وأفعاله وفق مبادئ الإيمان، قال النبي (ص): "أرحنا بها يا بلال"، معبراً عن الصلاة كوسيلة لتخفيف أعباء الحياة والعودة إلى الصفاء.

ويؤكد القرآن تأثير الصلاة في تهذيب النفس حين يقول: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا * إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا * وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا * إِلَّا

الْمُصَلِّينَ (المعارج: 19-22)، ما يعني أن الصلاة تُحَصِّن النفس من اضطراباتِها وتهذِّبُها بحيث يصبح المسلم قادرًا على مواجهة تحديات الحياة بطمأنينة.

◀ الذكر قوة لتحقيق السلام الداخلي والتوازن الروحي

يُعد الذكر في الإسلام وسيلةً فعَّالةً لتحقيق "الحضور" و"الطمأنينة"، فهو ليس مجرد تكرار لفظي، بل عملية تأملية عميقة تستحضر فيها النفس عظمة الله ورحمته، مما يُعيد التوازن إليها ويُطمئن القلب، يقول الله تعالى: **﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾**. (آل عمران: 191)

إن ذكر الله أداةً لتصفية النفس وتحريرها من القلق الذي يرتبط بتوقعات المستقبل أو التعلق الزائد بالماضي، حيث يعيش المسلم كل لحظة في الحاضر مُتَّصلاً بالله من خلال الذكر، فيتحرر من التوتر، ويقوي يقينه بأن الله معه، فيتجسّد السلام الداخلي واقعًا يوميًا ينبع من ذكر الله والشعور بمعيته، قال تعالى: **﴿فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾**. (الجمعة: 10)

◀ في التفكير في عظمة الخلق تعميق للحضور الواعي

إن التفكير في عظمة الخلق جزءٌ من الوسائل التي يقوِّي بها المسلم ارتباطه بالله، ويجعله يُقدِّر كل لحظة باعتبارها جزءًا من نعم الله التي تستحق الحمد والشكر، فالتفكير في خلق الله -كالكون وما فيه من إبداع- يُعمق الحضور الواعي، ويمنح المسلم شعورًا بارتباط كل لحظة بالله، فيدرك أن الحاضر مليءٌ بالآيات التي تُذكره بعظمة الخالق، كما في قوله تعالى: **﴿قُلْ انظُرُوا مَاذَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا تُغْنِي الْآيَاتِ وَالنُّذُرَ عَنْ قَوْمٍ لَا يُؤْمِنُونَ﴾**. (يونس: 101)

فالمسلم لا يعيش "اللحظة" بالتركيز على ذاته فحسب، بل يدرك عظمة الله في كل شيء من حوله، مما يُعزز الحضور الروحي، ويجعل التفكير وسيلةً تُدخل السلام إلى النفس وتدعم استقرارها.

◀ الخاتمة:

حين يجتمع الاعتدال الجسدي والخشوع الروحي والذكر الحي والتفكير العميق يتحقق الحضور الرسالي في أبهى صورته، حضوراً لا يفرّ من اللحظة، بل يُحوّلها إلى محراب، وإلى موعد مع المعنى، وإلى شاهدٍ على صدق العبد مع ربه.

لكنّ هذه الأدوات وحدها مهما كانت متينة لا تكفي إن لم تُبنَ على أساس صلب من الصدق مع الذات، والتوكل على الله، والثبات أمام تقلبات الحياة، فالحضور الرسالي ليس استحضاراً لمعية الله في لحظة راکدة، بل هو موقف داخلي راسخ يمتد في أوقات السعة والضيق، في لحظات الرضا والابتلاء، ويُعبّر عنه المسلم بثباته وثبته وصبره وتوكله.

من هنا ننتقل إلى الركيزة الثانية من هذا الحضور.

الصدق والتوكل: الحضور بثبات في وجه تحديات اللحظة

إذا تحقق الحضور الرسالي من خلال التوازن بين الجسد والروح والصلاة والذكر والتفكير، فإنه لا يثبت ولا يستقر ما لم يُبنَ على أساسين متكاملين، هما: الصدق مع الذات، والتوكل على الله.

فاللحظة التي يعيشها الإنسان ليست دائماً لحظة هدوء أو استقرار، بل قد تكون لحظة خوف أو بلاء أو حيرة، وهنا يُختبر الحضور الحقيقي: هل هو حضور في السكون فقط؟ أم حضور في التقلب والاضطراب؟

◀ الصدق الذاتي: عَيْش الحاضر بصدقٍ وتوافق

لا يُفهم الصدق مع الذات وفق قانون الصدق الذاتي على أنه مجرد مكاشفة شعورية أو اعتراف شخصي، بل هو حالة وجودية متكاملة يتناسق فيها الجسد والقلب والعقل والروح حول محور الفطرة، وفي ضوء الغاية الإلهية للوجود.

فالصدق هنا يعني أن يعيش الإنسان لحظته بوعي كامل يدرك فيه: من هو؟ ومن أين جاء؟ وإلى أين يتجه؟ ولا يلبس قناعاً ليرضي الآخرين، ولا يخادع نفسه بادعاءات مزيفة، بل ينسجم سلوكه مع قيمه، وتتجلى فطرته في قراراته، ويصبح حضوره في الزمن انعكاساً حقيقياً لداخله، لا تمثيلاً خارجياً لصورة اجتماعية.

يقول الإمام علي (ع): **"عَوْدُ نَفْسِكَ حَسَنُ النِّيَّةِ وَجَمِيلُ الْمَقْصِدِ تُدْرِكُ فِي مَبَاغِيكَ النِّجَاحَ"**، فالنية ليست أمنية عابرة، بل بوصلة روحية تقود الجسد والعقل في لحظة الصدق ليصير كل فعل مرآة للفطرة، وتصير كل كلمة امتداداً للحق، ويصير كل سكون معنى في ذاته.

والصدق مع الذات لا يمنح راحة داخلية فحسب، بل يُحرر الإنسان من القلق والتشتت والتناقض؛ فحين يعيش الإنسان حاضره وفق ما زرع فيه من الحق -لا وفق ما فرض عليه من الخارج- تولد الطمأنينة، لا من الظروف، بل من الانسجام الداخلي.

وهكذا لا يكون صدق الحضور مجرد اتساق بين النية والفعل، بل سعيًا مستمرًا للعيش وفق لحن الفطرة في كل شعور وكل قرار وكل لحظة.

◀ الصبر والتوكل: التعامل مع تحديات الحاضر بثبات

يُركز الطرح الإسلامي على "التوكل على الله" و"الصبر"، قال تعالى: **﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾** (البقرة: 45)، فهما شرطان أساسيان للعيش بطمأنينة في الحاضر دون قلق.

ويعلم المسلم أن اللحظة الحالية -سواء كانت مُبهجة أو مليئة بالتحديات- جزءٌ من قدر الله وتديره الحكيم، فيؤدي ذلك إلى راحة النفس وهدوء القلب، يقول الله تبارك وتعالى: ﴿وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ * الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ * أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾. (البقرة: 155- 157)

ويقول: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾ (الطلاق: 2-3)، وهذا "التوكل" يمنح المسلم طاقةً إيجابيةً تُساعده في التعامل مع الحاضر بِشجاعة ووعي دون أن يُثقل كاهله بالتفكير الزائد في النتائج، مما يُعزز قدرته على العيش في "الآن" بحضور كامل.

◀ الخاتمة:

إن الحضور الرسالي في وجه التحديات لا يُقاس بمدى هدوء اللحظة، بل بصدق النية فيها، وبثقة القلب بالله رغم ضجيجها، وهو موقف وجودي يتجلى في من يمشي على حافة الابتلاء بثبات، ومن يرى الأفق غامضاً لكن قلبه مطمئن، ومن لا يعرف كيف تنفجر الأزمة لكنه يُوقن بمن بيده الفرج.

لكن هذا الثبات لا تكتمل معانيه ما لم يتّصل بأفق أخروي واضح المعالم يرسم اللحظة قيمتها من خلال المصير، ويوجّه الحضور في "الآن" ليتسق مع "الخلود"، وهنا تتجلى آخر أبعاد الحضور الرسالي.

الحضور الممتد نحو الغاية: عيش اللحظة بنور الآخرة

لا يكتمل الحضور الرسالي ما لم يتّصل بأفق أخروي واضح ومضيء يجعل كل لحظة في الدنيا امتداداً لرحلة أعظم لا تنتهي عند حدود الزمان، بل تتجاوزها إلى الخلود.

وليس هناك فصل في التصور الإسلامي بين الحاضر والمصير؛ إذ يُعاد تشكيل اللحظة الراهنة في ضوء ما بعدها، ليغدو العمل اليومي زادًا، والنية طريقًا، والسكينة ثمرة يقين في الوعد الإلهي.

والقرآن لا يدعو الإنسان إلى أن يعيش الحاضر فقط، بل يحثه على ربطه بالآخرة في كل قرار وسلوك وخاطرة، قال تعالى: ﴿مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعَاجِلَةَ عَجَّلْنَا لَهُ فِيهَا مَا نَشَاءُ لِمَنْ نُرِيدُ ثُمَّ جَعَلْنَا لَهُ جَهَنَّمَ يَصْلَاهَا مَذْمُومًا مَذْحُورًا * وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ وَسَعَى لَهَا سَعْيَهَا وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَئِكَ كَانَ سَعْيُهُمْ مَشْكُورًا﴾ (الإسراء: 18-19)، فالإرادة والسعي والإيمان كلها تبدأ من "الآن"، لكنها توجه إلى "ثم"، حيث تكون الحياة الحقيقية.

في هذا الحضور الممتد لا يُطلب من الإنسان أن يهرب من واقعه إلى الآخرة، بل أن يعيش الدنيا وعيناه تتطلعان إلى الخلود، ويؤدي واجباته الأرضية بروح معلقة بالسما، وهكذا لا يكون الحاضر عائقًا أمام الغاية، بل يغدو طريقًا إليها.

◀ من اللحظة إلى الأبد: كيف يتحول الحاضر إلى زاد؟

كل لحظة تُعاش بنية صادقة تصبح خطوة نحو الله، وكل عمل بسيط يقتدرن بالإخلاص يُضَاعَف وزنه في ميزان الأبدية، قال تعالى: ﴿فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ﴾ (الزلزلة: 7)، فاللحظة ليست صغيرة في حساب الله، بل عظيمة بما تحمله من قصد واتجاه.

ولذا يأمرنا الله تعالى بأن نرى في الحياة كلها رحلة إلى الآخرة، وأن نستعد لها بزاد خاص، قال تعالى: ﴿وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَى﴾ (البقرة: 197)، والتقوى لا تُخزن في القلب فحسب، بل تُصاغ من تفاصيل اللحظة، من الصبر، والإخلاص، والصدق، والسعي الصامت إلى الله.

وحين يكتسب الحضور الأخروي هذا المعنى لا يعود الزمن عبئًا ولا المستقبل غموضًا، بل يصبح أفقًا يُطلّ منه القلب على ما وعد الله به عباده المؤمنين، قال تعالى: ﴿لَهُمُ الْبُشْرَىٰ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ﴾ (يونس: 64)، وهي بشرى لا تُلغي التحديات، لكن تمنحها معنى، وتلبسها ثوب الرجاء.

◀ الرسالة الأخروية: من حضور فردي إلى شهادة حضارية

حين يُربط حضور "الحاضر" بالمصير يتحوّل من حالة شعورية فردية إلى مسؤولية رسالية جماعية، فالمسلم لا يعيش ليطمئن فقط، بل ليشهد على الناس، ويُسهّم في حركة الخير، ويقوّي خيوط العدل في نسيج العالم، يقول الله تعالى: ﴿وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ﴾. (البقرة: 143)

وهذا الربط بين الحضور في الدنيا والشهادة على الناس يعني أن المؤمن حاضرٌ في مجتمعه، مشاركٌ في صنع واقعه، لكنه لا يغفل عن مآله، ولا ينسى وجهته، ففي كل لحظة يتذكر الغاية، ويتأمل المصير، ويعمل على أن يترك في الحاضر ما يُثقل ميزانه في الآخرة.

◀ الخاتمة:

إن الحضور الرسالي لا يكتفي بإتقان اللحظة، بل يملأها بالنية، ويُسندها بالرؤية، ويوجهها نحو الأبد، إنه وعي عميق بأن كل ما نعيشه -مهما صغر- يمكن أن يُثمر في الآخرة، وأن اللحظة التي تُعاش لله لا تمضي، بل تُحفظ في كتاب من نور، وتُزهر حين نلقاه.

استجابة الطرح الإسلامي للانتقادات الموجهة إلى فلسفة "قوة الآن"

لم تكن فلسفة "قوة الآن" بمنأى عن النقد العلمي والفلسفي، فقد أثارت تساؤلات عميقة حول نظرتها إلى الزمن، والذات، والطموح، والجراح، والعلاقات.

وقد رأينا في هذا الفصل أن الطرح الإسلامي -ممثلًا في "قوة الحضور الرسالي"- لا يعد بديلاً روحانيًا أو تقنية تأملية أخرى، بل يعد رؤية متكاملة تنطلق من الفطرة، وتعيد بناء العلاقة بين الإنسان واللحظة في ضوء الغاية والمعنى والصدق.

وفي الصفحات التالية نتوقف عند أبرز الإشكالات النقدية التي أُثيرت بشأن "قوة الآن"، ونحللها في ضوء التصور الإسلامي، لا من موقع الدفاع، بل من موقع البناء، حيث يُعيد الإسلام ترتيب الحضور في الزمن ضمن منظومة تركوية تتكامل فيها النية والبصيرة والمسؤولية.

◀ النقد الأول: تجاهل الماضي والمستقبل والاقتصار على اللحظة

من أبرز الانتقادات التي وُجّهت إلى فلسفة "قوة الآن" أنها رغم استهدافها إكساب الإنسان السكينة، تفصله عن نسيجه الزمني الطبيعي، وتدعوه -صراحة أو ضمناً- إلى إغلاق أبواب الماضي كأن الذاكرة عبء، كما تدعوه إلى تجاهل المستقبل كأن التطلع خطر.

لكن الإنسان -كما بينّا في قانون الصدق الذاتي- ليس كائنًا آنيًا، بل هو كائنٌ متكامل الأبعاد يعيش في اتساق بين الجسد والعقل والقلب والروح، وهذه الأبعاد لا تنسجم إلا إذا امتدّت عبر الزمن بوعيٍ روحيٍّ، فالفطرة لا تختزل في الحاضر، بل ترى الزمن كلّ مرآة للمعنى؛ حيث:

- ♦ الماضي مجال للتوبة والعبرة.
- ♦ والحاضر ميدان للعمل والتزكية.
- ♦ والمستقبل أفق للرؤية والمصير الأخروي.

وتأسيسًا على ذلك لا يدعو الطرح الإسلامي إلى "الهروب من الماضي"، بل يدعو إلى تطهيره بالصدق، ولا يدعو إلى "تجميد المستقبل"، بل يدعو إلى الاستعداد له بالتقوى، قال الله تعالى: ﴿وَاذْكُرُوا إِذْ أَنْتُمْ قَلِيلٌ مُسْتَضْعَفُونَ فِي الْأَرْضِ تَخَافُونَ أَنْ يَتَخَطَّفَكُمُ النَّاسُ فَآوَاكُمْ﴾ (الأنفال: 26)، وفي هذا تذكير بالماضي، لا لندب الخسارات، بل لبناء الشكر، وقال كذلك: ﴿وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَى﴾ (البقرة: 197)، وفي هذا استحضار للمستقبل، لا لتكثيف الترقب، بل لضبط الحاضر بالبوصلة الأخروية.

وحين تحدثنا عن "قوة الحضور الرسالي" لم نُقص الماضي أو المستقبل من دائرة الحضور، بل أعدنا ترتيب اللحظة باعتبارها حلقة في رحلة متكاملة، وليست ملأًا نفسيًا من ضغط الذاكرة أو توتر التوقع.

وهكذا لا يكون الحضور الإسلامي عزلةً عن الزمن، بل اندماجًا واعيًا فيه، حيث تُصبح كل لحظة مجالًا للصدق في مُساءلة النفس: هل تُبْتُ مما مضى؟ هل عملتُ في الحاضر؟ هل استعددتُ لما هو آتٍ؟

وهذا الوعي الزمني التزكوي لا يُجهد النفس، بل يُعيدها إلى طبيعتها؛ فهو لا يُطالب الإنسان بالتحرر من الماضي، بل يطالبه بالتصالح معه، ولا يُنكر على الإنسان تطلعه إلى المستقبل، بل يُعلّمه كيف يُسهم في صناعته وهو يُرَكِّي قلبه في الطريق إليه.

◀ النقد الثاني: ضعف الطموح والدافع في ضوء التركيز حصراً على اللحظة

من الإشكالات الجذرية في فلسفة "قوة الآن" أنها رغم نواياها التخفيفية قد تُخدّر الطاقة الدافعة نحو العمل والإنجاز طويل المدى، فحين يُقال للإنسان: "لا تفكر في الغد، وعش اللحظة فقط"، فإن ذلك لا يُحرّره من القلق بالضرورة، بل قد يُجرّده من الرؤية، ويُضعف صلته بالهدف، ويجعل إرادته مسطّحة لا تتجاوز حد الراحة المؤقتة.

لكن الطموح في الإسلام ليس ترفاً نفسياً، بل هو جزء من منظومة التزكية نفسها، وفي قانون الصدق الذاتي لا يبلغ الإنسان انسجامه الداخلي إلا حين يربط بين فطرته ككائن يشواق للمعنى، وحركته الواعية نحو المستقبل.

فالنية الصادقة -كما طُرحت هناك- لا تتوقف عند اللحظة، بل تُشعلها بمعناها، وتجعل منها بدايةً لرحلة ممتدة نحو الغاية، قال الله تعالى: ﴿وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ وَسَعَى لَهَا سَعْيَهَا وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَٰئِكَ كَانَ سَعْيُهُمْ مَّشْكُورًا﴾ (الإسراء: 19)، فلا انفصال بين الإرادة والسعي والإيمان، فالنية هنا ليست أمنية باطنية، بل هي محرك أخلاقي ومستقبلي يوجّه الحاضر، ويكسب كل عمل بعداً أخروياً.

وفي الحضور الرسالي لا يكون الإنسان ساكناً داخل اللحظة، بل متحرّكاً بها نحو الأعلى، فهو لا يفرّ من الغد، ولا يفتنه، بل يضبطه بـ"تقوى البصيرة"، ويحوّله من شتات القلق إلى خريطة عمل.

من هنا يتحوّل الحضور من سكون شعوري إلى إرادة فاعلة، ومن تقوقع حول الذات إلى انفتاح على المقصد، ومن انشغال بـ"الآن" إلى انشغال بما سيكون عند لقائه بالله.

قال تعالى: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾ (القصص: 77)، فهذه المعادلة القرآنية تضمن للحاضر ديناميته، وللطموح وجهته، وللحياة معناها.

◀ النقد الثالث: صعوبة العيش في الحاضر بشكل مستدام

من الإشكالات التطبيقية التي برزت في فلسفة "قوة الآن" أنها حين تدعو إلى الحضور الذهني الدائم تُحمّل النفس البشرية ما لا تطيق؛ فالإنسان بتركيبته الفطرية لا يعيش خارج الزمن، بل يتنقل بطبيعته بين الذكرى والتخطيط، بين التأمل والانشغال، بين الحضور والشرود.

وقد بيّنت أبحاث علم النفس المعرفي -مثل أبحاث كانيمان- أن محاولة تثبيت الذهن في لحظة مستدامة تتسبب غالبًا في إرهاق ذهني، أو انقطاع عن الحياة اليومية، فالحياة لا تُعاش في جلسات صمت، بل في لقاءات، وقرارات، ومسؤوليات، وتفاعلات، أي في حركة مستمرة تتطلب وعيًا مرناً وليس جامدًا.

أما الحضور وفق المنظور الإسلامي فلا يُعد "حالة شعورية دائمة"، بل تربية مستمرة تتوزع على الزمن، وتتجدد من خلال محطات العودة، يقول الله تعالى: ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا﴾ (النساء: 103)، فالحضور هنا ليس مطلبًا دائمًا في كل لحظة، بل شعيرة موزعة بحكمة على اليوم والليل؛ لتوقظ النفس وتجدها، ولا تطالبها بثبات مستمر فترهقها.

وفي قانون الصدق الذاتي لم يكن لصدق الإنسان أن "يبقى حاضرًا دائمًا"، بل يعود حين يغيب، ويتذكر حين ينسى، ويجدد نيته إذا تشتت، فالصدق لا يُقاس بالدوام، بل بالإخلاص في الرجوع.

من هنا نجد أن الحضور الرسالي لا يُطالب النفس بما يفوق قدرتها، ولا يُقصي التشتت بوصفه خطأ، بل يُربّيها على انتهاج رحلة وعي واقعية: غفلة، فتنبه، فنية، فحضور، ثم عودة كلما فترت النفس.

وهذا ما يجعل الحضور في الإسلام "نظامًا حيائيًا" لا حالة ذهنية تُجبر أنفسنا على عيشها بلا انقطاع، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا

وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ...﴾ (آل عمران: 191)، فالإسلام يحرص على أن تتنوع لحظات الحضور بتعدد الأحوال، لا أن تتجمد في قالب واحد.

◀ النقد الرابع: الهروب من الجراح العاطفية دون معالجتها

من أكثر الإشكالات حساسية في فلسفة "قوة الآن" نزعتها إلى تجميد الألم بدلاً من تفكيكه؛ إذ تدعو الإنسان إلى "مشاهدة مشاعره دون الحكم عليها أو التورط فيها، وهذه التقنية قد تُفضي إلى تهدئة مؤقتة، لكنها لا تعالج الجراح، بل تُجمّدها، وتجعل الإنسان واقفاً على حافة ألمه، بدلاً من أن يتعامل معه بشجاعة ليُطهّر نفسه.

وفي التصور الإسلامي لا يُنظر إلى الألم على أنه طارئ شعوري، بل هو جزء أصيل من مسار التزكية، فالله تعالى لا ينفي الحزن عن الأنبياء، بل يقرّه ضمن سياق المعنى، كما في قوله لرسوله صلى الله عليه وسلم: ﴿قَدْ نَعْلَمُ إِنَّهُ لَيَحْزَنُكَ...﴾ (الأنعام: 33)، وكما في شكوى يعقوب (ع): ﴿إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ﴾. (يوسف: 86)

وهذا الاعتراف لا يُضعف الإنسان، بل يفتح له نافذة الصدق، ويعلمه كيف يُخرج مشاعره من الظلّ إلى النور، لا بالانفجار، ولا بالكبت، بل بالتعبير المشروع، والوعي المتدرّج، والدعاء الصادق.

وهنا يظهر الفرق بين "مراقبة الحزن" و"تزكية الحزن"؛ فالمراقبة الصامتة قد تمنع الانهيار، لكن التزكية الواعية تُنتج المعنى، وتُحول الجرح إلى جسر نحو الله.

وفي قانون الصدق الذاتي لا تُقاس الطمأنينة بعدم الشعور بالألم، بل بصدق التعامل معه، فهل واجهته؟ هل اعترفت به؟ هل طرقت باب التوبة أو صبرت أو شكوت إلى الله؟ هل خرجت منه أنقى أم دفنته في أعماقك ليعود لاحقاً على نحو أشدّ؟

إن الحضور الرسالي لا يتطلب من الإنسان أن يطفئ مشاعره، بل أن يُطهرها، ويُقوّيها، ويُعيدّها إلى الفطرة، والنفس -كما يذكر القرآن- لا تُشْفى بالصمت، بل بالذكر، والدموع، والسجود، والاستغفار، والرجوع، قال تعالى: ﴿إِنَّمَا يُوفِي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ (الزمر: 10)، وهذا الصبر لا يولد من المراقبة، بل من المعرفة والمعالجة والرجاء.

◀ النقد الخامس: ضعف التفاعل الاجتماعي بسبب التمرکز حول اللحظة

حين تنغلق فلسفة الحضور على "اللحظة الذاتية" يصبح الآخر صوتًا باهتًا في الخلفية، وهذا ما لاحظته بعض باحثي علم النفس الاجتماعي عند تحليل آثار بعض ممارسات التأمل العميق؛ فكلما ازداد الانشغال بتجربة "الآن" الداخلية تراجعت القدرة على التقمص العاطفي والتفاعل مع الآخر وتحمل مسؤولية العلاقات.

لكنّ الإنسان في التصور القرآني ليس كائنًا معزولًا يبحث عن طمأنينة منفردة، بل هو كائنٌ استخلفه الله ليقيم العلاقات بالحق، ويُصلح ما استطاع، ويشهد على الناس بالقسط، والحضور -وفق هذا السياق- لا يبدأ من الخارج، لكنه لا يتوقف عند الداخل.

والحضور في فلسفة "الحضور الرسالي" -كما طُرحت في هذا الفصل- لا يمثل صمتًا داخليًا يُحاط بجدرانٍ نفسية، بل يقظة مسؤولة تُبصر معاناة الآخر وتستجيب لها بتعاطف وسلوك وموقف، قال تعالى: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ﴾ (الحجرات: 10)، فالأخوة هنا ليست حالة شعورية عاطفية فحسب، بل هي عقد أخلاقي يتضمن الشعور والفعل.

وفي معرض الثناء على الأنصار يقول الله تعالى: ﴿وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ﴾ (الحشر: 9)، فالإيثار ليس حالة "حضور ذاتي"، بل خروجًا من الذات إلى الآخر باسم الله وبنية الصدق.

أما في قانون الصدق الذاتي فلا تكتمل الذات في داخلها فقط، بل تتزكى من خلال علاقتها بالآخر، حين تنصح، وحين تُصلح، وحين تُواسي، وحين تتنازل حبًا لا ضعفًا.

فالتزكية لا تكتمل في التأمل، بل في الصبر على الناس، ولا في الانعزال، بل في التفاعل الرحيم معهم، بل إن العلاقات في التصور الإسلامي جزء من مسار الرجوع إلى الله، قال تعالى: ﴿فَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَصْلِحُوا ذَاتَ بَيْنِكُمْ﴾ (الأفـال: 1)، وكأن الإصلاح ليس عملًا اجتماعيًا فحسب، بل امتدادًا حيًا للتقوى، ومؤشرًا على صدق الحضور الإيماني.

وهكذا يتحوّل الحضور من تجربة شخصية إلى رسالة، ومن عزلة إلى مشاركة، ومن مراقبة داخلية إلى عطاء متفاعل يباركه الله ويثيب عليه في الدنيا والآخرة.

الخاتمة: الحضور الرسالي بديل تأسيس لا استجابة موضوعية

تكشف الانتقادات الخمسة الموجّهة إلى فلسفة "قوة الآن" عن إشكال وجودي أعمق من مجرد أدوات التأمل أو تقنيات التهدئة، بل تفصح تصوّرًا مجتزأ للإنسان يفصله عن تاريخه، وطاقته الأخلاقية، وآلامه الفطرية، ورسالته تجاه الآخرين.

أما "قوة الحضور الرسالي" فلا تُقابل هذه الثغرات بحلول موضوعية، بل تُقدّم رؤية متكاملة تنبع من أعماق الفطرة وتتجه نحو أفق الغاية، وتُفعّل الحضور من داخل منظومة التزكية والصدق والوعي بالزمن.

♦ فبدلًا من أن تنكر الماضي تُعيد إليه دوره في الشكر والتوبة.

♦ وبدلًا من أن تُطفئ الطموح، تُعيد توجيهه بنور الآخرة.

♦ وبدلاً من أن تثبت الحضور كحالة ذهنية مرهقة، تُجزّئه في إيقاع يومي تزكوي.

♦ وبدلاً من أن تراقب الجراح، تُعالجها بالمعرفة والرجوع والتضرع.

♦ وبدلاً من أن تنكفى على الذات، تُخرج الحضور نحو الآخر بوصفه ميدان صدقٍ ومسؤولية.

إن الحضور في الإسلام ليس انسحاباً إلى الداخل، ولا تجمّداً في اللحظة، بل وقفة واعية في قلب الزمن، بنية صادقة، وبصيرة ممتدة، ورسالة تربط العبد بربه، واللحظة بالمصير.

ولذا لا تُعدّ هذه الرؤية استجابة لترقيع فلسفة قائمة، بل إعادة تأسيس لنقطة الانطلاق: من أنا؟ ولماذا أطلب بالحضور؟ ولمن أحضر؟

بهذا يستعيد الإنسان لحظته، لا ليذوب فيها، بل ليبني منها طريقه إلى الله، بعقلٍ يتأمل، وقلبٍ يتزكّى، وروحٍ تتذكّر، وسلوكٍ يُصلح، وأملٍ لا ينطفئ.

جدول مقارنة بين "قوة الآن" و"قوة الحضور الرسالي"

وجه المقارنة	قوة الآن (إيكهارت تول)	قوة الحضور الرسالي (الطرح الإسلامي)
المنطلق الفلسفي	الانفصال عن الماضي والمستقبل، والتركيز في اللحظة	التوازن بين الماضي عبر العبرة، والحاضر عبر التزكية، والمستقبل عبر الغاية
تعاملها مع الزمن	الماضي مجرد ذاكرة، والمستقبل وهم، والحاضر هو الحقيقة الوحيدة	الزمن نسيج متكامل للتزكية، وكل لحظة تُعاش بنور التجربة والرجاء والمسؤولية

وجه المقارنة	قوة الآن (إيكهارت تول)	قوة الحضور الرسالي (الطرح الإسلامي)
الحضور في اللحظة	مراقبة ذاتية صامتة لتحرير الوعي من التفكير	انخراط واعٍ في اللحظة بنية إيمانية، وعمل رسالي، واتصال بالله
الدافع	يُضعف التطلع إلى المستقبل ويُجَنَّب التفكير في الغاية	يُنَقِّي الطموح، ويربطه بالآخرة، ويجعل منه وقودًا للسعي
التعامل مع الألم	مراقبة غير تفاعلية للمشاعر دون معالجة عميقة	الاعتراف بالجراح، والتطهر بالصبر والدعاء، واحتضان الألم ضمن مسار التزكية
الجانب الاجتماعي	قد يؤدي إلى عزلة شعورية وتمركز حول الذات	حضور إنساني واجتماعي فعّال، قِوَامُهُ التراحم والإصلاح والشهادة على الناس
الديمومة	صعوبة الحفاظ على حالة الحضور باستمرار	الحضور يتوزع على محطات عبادية وتزكوية منتظمة وقابلة للعيش
الغاية النهائية	التحرر الداخلي والسكينة الذاتية	السير إلى الله بصدق، وتحقيق الطمأنينة من خلال الغاية الأخروية والرسالة

خاتمة تأملية: من اللحظة إلى الوعي... ومن الحضور إلى التفكير

في نهاية هذا الفصل يتبيّن أن "قوة الآن" -بالرغم من وعودها بالسكينة- لم تُسَدِّد إلى الإنسان المعاصر سوى عزلة شعورية، وأدوات مؤقتة، وحلول تجريبية لقلق وجودي أعمق.

أما "قوة الحضور الرسالي" فهي ليست بديلًا علاجيًا، بل طريق حياة، يُرَبِّي في المؤمن الوعي بالزمن، والتوازن مع الذات، والانفتاح على الآخر، والسير الهادئ نحو الغاية.

لقد حاول هذا الفصل فَتْحَ نافذة جديدة على اللحظة، ليس باعتبارها ملاذًا نفسيًا، بل باعتبارها أمانة روحية ورسالية، لحظة يُعاد فيها التوازن بين الفعل والتأمل، بين الطمأنينة والسعي، بين الحضور في الذات، والحضور مع الله، والحضور في الناس.

ومع ذلك يبقى الحضور في اللحظة ناقصًا إن لم يُفتح على عمقه الأرحب: كيف يُدار من الداخل؟ كيف يُهدَّبُ الذهن ويُصَفَّى الوعي؟ وما العلاقة بين التفكير والسكينة؟ وبين التأمل والطمأنينة؟

هذه الأسئلة تُمهِّد للفصل الثاني عشر، حيث ننتقل إلى مناقشة مفهوم "التأمل واليقظة الذهنية"، ثم نبني بعدها طرحًا إسلاميًا أصيلًا بعنوان "التفكير الواعي"، ليكون امتدادًا طبيعيًا لفلسفة الحضور الرسالي، لكن من زاوية العمق الذهني والروحي الداخلي.



الفصل الثاني عشر

التأمل واليقظة الذهنية

الفصل الثاني عشر

التأمل واليقظة الذهنية

الجزء الأول: التأمل واليقظة الذهنية ...
بين تهدئة العقل وبحث النفس عن
السكون

■ الإنسان الباحث عن سكون مفقود

في عالم تتسارع فيه الإيقاعات وتتشابك فيه الضغوط، بات الإنسان المعاصر يفتقد شيئاً لا يُرى، لكنه محسوس بعمق، ألا وهو السكون.

سكينة لا تُقاس بعدد الساعات الفارغة، ولا بحجم الإنجاز، بل بشيء داخلي أشبه بالارتكاز، أو التوازن، أو "العودة إلى الذات".

وفي زحام الشاشات وتوالي المهام وتكاثر الأصوات، بات كثيرون يشعرون بأنهم يعيشون خارج أنفسهم، ويبحثون -بوعي أو دون وعي- عن لحظة صمت، عن اتساق، عن نقطة تماس بين الداخل والخارج.

في هذا السياق ظهر التأمل واليقظة الذهنية كممارستين معاصرتين تُعيدان بإعادة الإنسان إلى لحظته الراهنة، وتُساعدانه على استعادة تركيزه ووعيه في مواجهة التششت والانفصال عن الذات، وقد لاقى هذا التوجه اهتمامًا عالميًا متزايدًا بوصفه استجابة نفسية عملية لرغبة الإنسان في تهدئة عقله وإيجاد مساحة من الوضوح الداخلي.

وتأسس هذه الممارسات على مجموعة من التقنيات السلوكية، مثل: التنفس العميق، والتركيز على الإحساس الجسدي، والمراقبة الواعية للتجربة الحاضرة، دون إصدار الأحكام أو الانجراف وراء الأفكار.

إذ يُطلب من الممارس -على سبيل المثال- أن يجلس في وضع مريح، ويوجّه انتباهه إلى نفسه، ويتنفس ببطء، ويلاحظ حركة الهواء في جسده، ويعيد تركيزه كلما شرد؛ بهدف الوصول إلى حالة من الهدوء الذهني والانسجام اللحظي.

ويرى الداعون إلى ممارسة هذه التقنيات أن العودة إلى "الآن" تُساعد في تخفيف التوتر وتحسين التركيز وتعزيز الشعور بالاستقرار حتى في ظل الضغوط الخارجية، وهي بذلك لا تُقدّم كعلاج نفسي فقط، بل كممارسة يومية للحفاظ على الصحة النفسية وتحقيق قدر من الراحة والالتزان.

في هذا الفصل سنعرض هذه المقاربات كما طُرحت، ونتأمل الأسئلة الكبرى التي قد لا تجيب عنها مباشرة: هل يكفي الحضور في اللحظة لتحقيق السلام الداخلي؟ وهل يُمكن لتهدئة العقل أن تمنح طمأنينة

النفس؟ وهل يملك الإنسان وحده القدرة الكاملة على صناعة السكينة أم أن ما يفتقده أعمق من أن يُستعاد بالتقنيات فقط؟

■ المفهوم الغربي: من التأمل إلى اليقظة الذهنية

يُنظر إلى التأمل (Meditation) واليقظة الذهنية (Mindfulness) بوصفهما أداتين متداخلتين لتحقيق الوعي والهدوء الداخلي، وكلاهما ينبعان من الرغبة في التخفّف من الانشغال الذهني والتشتت المستمر، ويهدفان إلى إعادة الإنسان إلى لحظته الحاضرة لكن بأسلوب مختلف قليلًا.

والتأمل -كما يُمارَس في مدارس نفسية وروحية عديدة- تقنية موجّهة يُطلب فيها من الشخص أن يركّز على شيء واحد -كالنَفَس، أو فكرة إيجابية، أو صورة ذهنية - بهدف تهدئة العقل، وإبطاء تداعي سَيَل الأفكار، والدخول في حالة من الصفاء الداخلي، ويتطلب هذا النوع من الممارسة عادة بيئة هادئة ومكانًا مخصّصًا.

أما اليقظة الذهنية فلا تقتصر على وقت أو وضعية، بل إنها حالة عقلية يُدرّب فيها الإنسان نفسه على الانتباه للحظة الحاضرة أثناء أي نشاط -كتناول الطعام، أو المشي، أو الاستماع، أو التحدث- بمعنى: "مراقبة" ما يحدث في الداخل والخارج من أفكار ومشاعر واستجابات جسدية دون الحكم عليها أو تفسيرها، وإنما التعامل معها بوعي وعدم انسياق.

وعلى الرغم من أن التأمل واليقظة الذهنية لا يتطابقان، إلا أنهما يشتركان في بنية هدفية واحدة، ألا وهي تقوية الحضور الذهني، وتعميق الوعي، وتخفيف التوتر الناتج عن التعلّق بالماضي أو القلق من المستقبل.

ويَتَّخَذ التأمل غالبًا مدخلًا إلى اليقظة الذهنية، بينما تُساعد اليقظة في تمديد أثر التأمل ليشمل الحياة اليومية دون الحاجة إلى جلسة رسمية.

ويمكن القول إن التأمل يُعلّم الذهن أن يصمت، أما اليقظة فتُعلّمه أن يُصغي، والتأمل يهدئ العقل، أما اليقظة فتنسجم مع الحياة.

الوعود النفسية وفق الدراسات الداعمة

وخلال العقود الأخيرة اكتسبت ممارسات التأمل واليقظة الذهنية اهتمامًا متزايدًا في مجالات علم النفس والصحة السلوكية، وبدأت تُدمج تدريجيًا في برامج العلاج النفسي والتدريب الذهني وإدارة الضغوط.

وقد ترافق هذا الاهتمام مع عدد من الدراسات الغربية التي أشارت إلى إمكانية تحقيق فوائد نفسية وجسدية متعددة من خلال هذه الممارسات، لا سيما في مجالات مثل: تقليل التوتر، وتحسين النوم، وتعزيز التركيز، ودعم التكيف النفسي.

وفيما يلي نستعرض أبرز هذه الفوائد كما وردت في الدراسات العلمية الرصينة، مع الإشارة إلى مصادرها، تمهيدًا لتقييم مدى اتساق هذه النتائج وفعالية هذه الأساليب لاحقًا.

1. تقليل مستويات التوتر والقلق

تشير دراسات عديدة إلى أن ممارسة التأمل واليقظة الذهنية قد تسهم في تقليل مستويات الكورتيزول (هرمون التوتر) وتحسين قدرة الدماغ على تنظيم الانفعالات، ففي تجربة سريرية أجراها باحثون في جامعة هارفارد وُجد أن المشاركين الذين مارسوا التأمل لمدة 8 أسابيع أظهروا انخفاضًا ملحوظًا في مؤشرات التوتر الذاتي، وتحسنًا في القدرة على التكيف مع الضغط النفسي.³⁶

2. تخفيف أعراض القلق والاكتئاب

أظهرت مراجعة منهجية نُشرت في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية أن برامج التأمل الذهني (Mindfulness-Based Interventions) تؤدي إلى

36 Hölzel, B. K., et al. (2011). "Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density." *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36-43. <https://doi.org/10.1016/j.pscychresns.2010.08.006>

تحسّن متوسط في أعراض القلق والاكتئاب لدى الأفراد مقارنة بالمجموعات الضابطة التي لم تتلقَّ نفس التدخلات.³⁷

3. تحسين التركيز والانتباه

تشير أبحاث في علم الأعصاب المعرفي إلى أن ممارسي التأمل المنتظم يتمتعون بقدرة أكبر على الحفاظ على التركيز لفترات طويلة، كما أن التأمل يُنشط مناطق في الدماغ ترتبط بالانتباه التنفيذي.³⁸

4. تحسين جودة النوم

في دراسة سريرية أجرتها جامعة جنوب كاليفورنيا على كبار السن الذين يعانون من اضطرابات في النوم تبين أن التأمل ساعد في تحسين جودة النوم وتقليل الأرق مقارنة ببرامج تعليم الصحة العامة.³⁹

5. دعم المرونة النفسية وتعزيز التكيف

تُظهر دراسات متعددة أن ممارسي اليقظة الذهنية يتمتعون بمرونة أعلى في مواجهة التحديات اليومية وقدرة أكبر على إدارة التغيرات والضغوط مقارنة بغيرهم، ويستفيد من التأمل أحياناً في برامج علاج ما بعد الصدمة والتأقلم مع المرض المزمن.⁴⁰

37 Goyal, M., et al. (2014). "Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis." JAMA Internal Medicine, 174(3), 357–368. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>

38 Zeidan, F., et al. (2010). "Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training." Consciousness and Cognition, 19(2), 597–605. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>

39 Black, D. S., et al. (2015). "Mindfulness meditation and improvement in sleep quality and daytime impairment among older adults with sleep disturbances." JAMA Internal Medicine, 175(4), 494–501. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2014.8081>

40 Creswell, J. D. (2017). "Mindfulness interventions." Annual Review of Psychology, 68, 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>

ورغم أن النتائج مشجّعة، إلا أن فاعلية هذه الممارسات -شأنها شأن غيرها من التدخلات النفسية- تعتمد على عوامل مختلفة، وسوف نختبر مدى اتساق هذه النتائج في القسم التالي.

■ النقد العلمي لمفهومي التأمل واليقظة الذهنية:

رغم الانتشار الواسع لممارسات التأمل واليقظة الذهنية في البرامج النفسية والصحية، فإن عددًا متزايدًا من الباحثين بدأوا في مراجعة هذه الممارسات من زاوية نقدية، مستندين إلى نتائج دراسات علمية أظهرت أن هذه الأساليب ليست دائمًا فعّالة أو خالية من التحديات، وفيما يلي أبرز الملاحظات التي أثارها الأدبيات الغربية حول هذا الموضوع:

1. المبالغة في تقدير الفوائد النفسية

رغم وجود أدلة على بعض الفوائد، تشير مراجعة شاملة نُشرت في Perspectives on Psychological Science إلى أن دراسات عديدة تميل إلى تضخيم نتائج التأمل بسبب انحياز النشر والتركيز على النتائج الإيجابية، مع ضعف المنهجية في بعض الأبحاث، وغياب مجموعات مقارنة فعّالة.⁴¹

2. احتمالية حدوث أعراض سلبية لدى بعض الأفراد

أظهرت دراسة نشرت في PLOS ONE أن بعض ممارسي التأمل قد يعانون من أعراض نفسية سلبية، مثل: القلق، ونوبات الهلع، والذكريات المؤلمة، وقد أبلغ 25% من المشاركين في الدراسة عن تجارب وصفوها بأنها "غير مرغوبة أو مقلقة" خلال جلسات التأمل.⁴²

41 Van Dam, N. T., et al. (2018). "Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation." Perspectives on Psychological Science, 13(1), 36–61. <https://doi.org/10.1177/1745691617709589>

42 Lindahl, J. R., et al. (2017). "The varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges in Western Buddhists." PLOS ONE, 12(5), e0176239. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176239>

3. صعوبة الوصول إلى "اليقظة التامة" في الممارسة اليومية

تشير مراجعة في American Psychologist إلى أن معظم الفوائد المرجوة من التأمل تتطلب ممارسة طويلة ومنتظمة، وأن الجلسات القصيرة أو غير المنتظمة لا تُظهر نفس النتائج، كما كشفت أن كثيرًا من المشاركين يواجهون صعوبات في الالتزام بالممارسة الكثيفة المطلوبة.⁴³

4. إمكانية استخدام التأمل كآلية "تجنّب" عاطفي

تُبين بعض الدراسات أن التأمل يمكن أن يُتخذ -دون وعي- وسيلة للهروب من مواجهة المشكلات العاطفية أو الحياتية، وقد نبّه باحثون إلى أن هذه الممارسات قد تُعزّز أحيانًا "تجنّب المواجهة" بدلًا من تعزيز المرونة النفسية.⁴⁴

5. تأثيرات اجتماعية غير مقصودة

أظهرت بعض الأبحاث أن التركيز الزائد على التجربة الداخلية خلال جلسات التأمل قد يؤدي لدى البعض إلى انخفاض في مستويات الانخراط الاجتماعي والتفاعل مع الآخرين، وتشير مراجعة في Psychological Science in the Public Interest إلى أن الإفراط في ممارسات التأمل قد يؤدي إلى الانسحاب أو إلى عزلة نفسية لدى بعض الحالات.⁴⁵

43 Tang, Y.-Y., et al. (2015). "The neuroscience of mindfulness meditation." *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>

44 Britton, W. B. (2019). "Can mindfulness be too much of a good thing? The value of a middle way." *Current Opinion in Psychology*, 28, 159–165. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.12.011>

45 Davidson, R. J., & Kaszniak, A. W. (2015). "Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation." *Psychological Science in the Public Interest*, 15(3), 70–74. <https://doi.org/10.1177/1529100614546565>

6. خلاصة

لا يُنكر عدد من الباحثين وجود فوائد محتملة للتأمل واليقظة الذهنية، لا سيما في بعض الاضطرابات النفسية الخفيفة أو كوسائل مساعدة ضمن برامج علاجية أوسع، لكن أبحاثاً كثيرة تُظهر أن هذه الممارسات ليست دائماً آمنة أو فعالة لكل الأفراد، ولا ينبغي اعتبارها "حلاً شاملاً" أو بديلاً عن العلاج النفسي المتكامل، بل إن فاعليتها تعتمد على السياق، وشخصية الفرد، ونوع التدخل، ومدى التزامه بالممارسة، وهي عناصر ينبغي أخذها بعين الاعتبار عند تقييم هذه الأدوات.

الجزء الثاني: التفكير الواعي - رؤية إسلامية لتحقيق السلام الداخلي وطمأنينة الوعي

■ من الحضور اللحظي إلى الحضور مع الله

حين يبحث الإنسان عن الهدوء قد يلجأ إلى الصمت، وحين يثقل عليه ضغط الأفكار قد يجرب التنفس البطيء، وحين يضيق عليه وقته قد يبحث عن لحظة "حضور".

لكن، ماذا لو كانت لحظة الحضور هذه بلا وجهة؟ ماذا لو خلا الصمت من المعنى؟ وماذا لو سبب التركيز على "الآن" انفصالاً عن "الحق"؟

والسكينة في التصور الإسلامي ليست مجرد تهدئة للعقل، بل هي مقام يرقى إليه القلب إذا استقام على ذكر الله، وإذا اتسق مع غايته، وإذا سار في حياته موقنًا بأن اللحظة لا تكتمل بذاتها، بل بربها.

والتفكر في الإسلام ليس تقنية نفسية، بل عبادة عقلية وروحية، وليس وسيلة إلى إغلاق الذهن، بل مفتاحًا لمعانية الآيات، وليس تأملًا في الذات فحسب، بل نظرًا في خلق الله، وتدبرًا في المصير، وارتباطًا بمعنى يتجاوز اللحظة.

هذا ما يمكن تسميته بـ "التفكر الواعي" في الرؤية الإيمانية، وهو حالة من الحضور الصافي، لكنه ليس حضورًا ذاتيًا فقط، بل حضورًا مع الله، ومن الله، وإلى الله، حيث يمتزج الحاضر بالماضي من خلال العبرة، وبالمستقبل من خلال البصيرة، ولا يصبح "الآن" لحظةً نهرب إليها من الاضطراب، بل جسرًا نعبر من خلاله إلى الطمأنينة؛ لأننا نراه في ضوء الأبد، لا في حدود اللحظة فحسب.

■ مفهوم التفكير الواعي في القرآن والسنة

لا يعد التفكير في التصور الإسلامي مجرد تمرين ذهني أو استراحة عقلية، بل هو عبادة عقلية روحية تتجذر في صلب الرسالة الربانية، إنه فعل من أفعال القلوب والعقول معًا تُقصد به الغاية الأسمى، وهي إيصال الإنسان بربه، وتعميق وعيه بوجوده، واستعادة اتساقه مع فطرته ومسؤوليته في الحياة.

إن التفكير الواعي كما تصوّره الإسلام لا ينعزل عن العالم ولا عن النص، بل هو عملية تفاعلية تجمع بين التأمل في النفس، والنظر في الكون، والتدبر في آيات الوحي، واستحضار الغاية الأخروية، ومن هنا فإن جوهر التفكير لا يقتصر على تهدئة الداخل، بل الانفتاح على وعيٍ أعمق بالله، وعلى تسليم حكيم لسننه، وعلى مساءلة دائمة للنية والاتجاه.

وقد حثَّ القرآن الكريم على هذه الممارسة في مواضع عديدة، وكان من أعظمها قوله تعالى: ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ * الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ﴾. (آل عمران: 190-191)

هذا التفكير ليس انبهارًا بجمال الخلق فقط، بل تفاعلاً عميقاً مع معانيه، وإدراك أن وراء التنوع والإبداع حكمة، وأن وراء الحياة غاية، وأن كل لحظة في جوهرها دعوة للرجوع إلى الله، ومن ثم يتجاوز التفكير الإسلامي تصفية الذهن إلى تزكية النفس، وتنقية البصيرة، وربط الإنسان بالمطلق دون أن يُغلقه في اللحظة أو الذات.

كما يغدو التفكير وسيلة لتجديد الإيمان، وتثبيت البوصلة، وتغذية الضمير الأخلاقي، واتخاذ قرارات متزنة في ضوء هدى الله، لا في ضوء المشاعر العابرة أو الضغوط اللحظية.

أبعاد التفكير الواعي وأثرها في تحقيق الطمأنينة والتزكية

إذا كان التفكير في الرؤية الإسلامية من أعظم العبادات العقلية والروحية، فإن عظمتها لا تقتصر على أثره الذهني، بل تمتد إلى اتساع مجاله وتكامل أبعاده.

فهو يتعدَّى تأمل الحاضر، ويتجاوز مراقبة الشعور، ويمتد ليشمل الذات والكون والنص والزمن والمعنى والغاية، وبهذا يُشكِّل نظاماً متكاملاً لبناء الإنسان من داخله، من خلال وعي يُربط بالعميقة، وتوازن يستند إلى الفطرة، وطمأنينة تنبع من المعنى.

وفي الصفحات التالية نستعرض الأبعاد الخمسة للتفكير الواعي؛ لنرى كيف يتكامل كل منها مع الآخر، وكيف تلتقي كلها في غاية واحدة، هي

أن يستيقظ القلب، ويستقيم الوعي، وتسكن النفس بذكر ربها، وتُزَكَّى في سيرها إليه.

◀ أولاً: التفكير في الذات ... من معرفة النفس إلى تزكيتها

لا يُنظر إلى الذات البشرية في الرؤية الإيمانية بوصفها وعاءاً للأفكار والانفعالات، بل تعد أمانة عظيمة، وساحة جهاد، ومشروع تزكية مستمر، والتفكير في الذات ليس تأملاً تجريدياً، ولا تحليلاً سطحياً للسلوك، بل هو فعل تعبديّ يعيد الإنسان إلى وعيه بضعفه وفطرته، برسالته وأهوائه، بأصالته وأخطائه.

وحين يتأمل المؤمن نفسه لا يفعل ذلك ليُراقب مشاعره كأنها شيء منفصل عنه، بل ليعرف: من أين تنبع؟ وما غايتها؟ وما الذي يُحركها حقاً؟ أهو رضا الله؟ أم رغبة النفس؟ أم ضغط العادة؟ أم صدى الخارج؟

إن هذا النوع من التفكير يوقظ البصيرة، ويكسر وهم الحياذ الذهني الذي تُعد به بعض مدارس التأمل؛ لأنه لا يكتفي بالملاحظة، بل يُطالب بالمحاسبة، ولا يكتفي بالفهم، بل يُطالب بالإصلاح.

وقد أشار القرآن إلى هذه الرحلة التأملية العميقة في قوله تعالى: ﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾. (الذاريات: 21)

إن البصيرة تبدأ من الداخل، والطريق إلى الطمأنينة لا يمر عبر تهدئة المشاعر، بل عبر تزكية النوايا، وتحرير الإرادة، واستحضار الأمانة التي حملها الإنسان حين قِيلَ أن يكون خليفة لله في الأرض.

فمن يتفكر في ذاته بصدق يُدرك أنه لا يسير في الحياة بحثاً عن راحة مؤقتة، بل عن اتساق داخلي يجعل نفسه مطمئنة، لا لأنها توقفت عن التفكير، بل لأنها عرفت وجهتها، وتصالحت مع فطرتها، وربطت طاقتها بالله.

ولذا فإن التفكير الواعي في الذات هو الخطوة الأولى نحو تزكية النفس، وإلا بقي الإنسان يصرع دوامة القلق وإن بدا مسترخيًا؛ لأنه يراقب نفسه دون أن يسألها، ويهدّثها دون أن يُطهرها.

وقد لخص القرآن هذا البعد الصادق بقوله: ﴿بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ * وَلَوْ أَلْقَىٰ مَعَاذِيرَهُ﴾ (القيامة: 14-15)؛ أي أن أعماق الإنسان ليست معتمة، لكنها قد تُغطى بالأعذار والتبريرات، والتفكير الواعي يرفع هذا الغطاء، لا لجلد النفس، بل لتزكيته.

ولعل من أبلغ ما قيل في التعبير عن هذا التلازم العميق بين معرفة النفس ومعرفة الله ما روي عن الإمام علي (ع): "من عرف نفسه فقد عرف ربه"، فهي ليست معرفة نظرية، بل مشاهدة داخلية تكشف للعبد ضعفه، فيتوجه إلى قوّة الله، ويُريه نقصه، فيسعى إلى كمال الله، ويُدرك عبوديته، فيتوق إلى وجه الله.

◀ ثانيًا: التفكير في الكون ... من الانبهار بالجمال إلى شهود الحكمة

إن الكون في الرؤية الإسلامية ليس مجرد مشهد بصري مدهش ولا مادة صامتة تدور في نظام مغلق، إنه آية، وكل آية تحمل رسالة، وكل رسالة تقود إلى مرسل.

من هنا لا يُنظر إلى التفكير في الكون بوصفه تأملًا جماليًا فقط، بل دعوة صريحة إلى قراءة الحكمة من وراء الجمال، والعبرة من وراء النظام، والغاية من وراء التنوع.

قال الله تعالى: ﴿قُلْ انظُرُوا مَاذَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ﴾ (يونس: 101)، ولم يقل: "انظروا إلى السماوات"، بل قال "ماذا فيها؟"؛ أي: ما المعنى؟ وما الرسالة؟ وما العبرة التي نستخلصها منها؟

وفي آية أخرى جمع بين الذكر والتفكير ليؤسس حالة من الحضور الوجداني والعقلي معًا، فقال تعالى: ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ...﴾. (آل عمران: 191)

إن التفكير في الكون ليس لحظة انبهار صامت، بل لحظة وعي ناطق، وعي بأن هذا النظام لا يمكن أن يكون عبثًا، وأن الجمال لا يمكن أن يكون بلا مقصد، وأن في تعاقب الليل والنهار وفي اختلاف الألوان والظلال وفي انسجام القوانين حكمة تهتف بالإنسان أن ارجع إلى ربك؛ فقد نسج كل شيء ليقودك إليه.

وقد يتوقف التأمل المجرد عند الانسجام، لكن التفكير الواعي يتجاوز ذلك إلى الاعتراف بالخالق والحكمة وبالغاية، ومن هذا الاعتراف تولد الطمأنينة؛ لأن الإنسان يدرك أنه ليس في كون عبثي، بل في نظام إلهي منسوج بالرحمة والدقة، وأن له موقعًا ضمن هذا النسيج، ومسؤولية أخلاقية تجاهه.

ولذا فإن التفكير في الكون من منظور الإسلام مدخل إلى التوحيد لا إلى الاسترخاء، ووسيلة لبناء رؤية متزنة للعالم لا لحظة انفصال عنه.

◀ ثالثًا: التفكير في النصوص ... من المعرفة إلى الهداية

لا يفصل التصور الإسلامي بين التفكير والوحي؛ إذ لا يُختزل التفكير في التجربة الداخلية أو المعطيات الحسية فحسب، بل يُعد التدبر في آيات القرآن أحد أرقى أشكال التفكير؛ لأنه ينقل الإنسان من حدود الإدراك العقلي إلى آفاق الهداية الربانية، ويؤسس علاقة حية بين النص والقلب.

قال الله تعالى: ﴿أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَىٰ قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا﴾ (محمد: 24)، وفي هذا السياق لا يُطلب من الإنسان أن يقرأ القرآن قراءة سريعة أو شكلية، بل أن يتفكر فيه، وأن يسأل: لماذا قيل هذا؟ ولماذا قيل في هذا السياق؟ وماذا يعني هذا لي في حياتي وفي قراراتي وفي تهذيبي لنفستي؟

إن التفكير في النصوص لا يهدف إلى جمع المعارف أو تحليل اللغة فقط، بل يستهدف تحويل الوحي إلى وعي، وتحويل العلم إلى عمل، وتحويل الآية إلى مرآة يرى فيها المؤمن نفسه ومآله ووجهته.

وآيات القرآن ليست معلومات محايدة، بل رسائل حيّة، ففي كل قصة توجيه، وفي كل تشريع رحمة، وفي كل وعيد تذكير، وفي كل وعد طمأنينة.

ولذا فإن من يقرأ القرآن دون أن يتفكر فيه ويعمل به ويهتدي بنوره يفقد جوهر الرسالة، كما وصف الله تعالى من سبقنا بقوله: ﴿مَثَلُ الَّذِينَ حُمِّلُوا التَّوْرَةَ ثُمَّ لَمْ يَحْمِلُوهَا كَمَثَلِ الْجِمَارِ يَحْمِلُ أَسْفَارًا﴾ (الجمعة: 5)؛ أي أن لديهم نصوصًا لكنهم لا يحملون هداها، ولا يتحركون بمعانيها، فكأنهم لا ينتفعون منها بشيء.

من هنا يصبح التفكير في النصوص الشرعية عنصرًا أصليًا في التفكير الواعي؛ لأنه يُنعش الإيمان، ويوجّه الإرادة، ويحرر الإنسان من عبء العشوائية، ويمنحه أفقًا يستند إلى الوحي لا إلى المزاج.

◀ رابعًا: التفكير في الزمن ... من وعي اللحظة إلى المعنى الأبدي

في الفصل الحادي عشر من هذا الكتاب تحدثنا عن مفهوم "قوة الحضور الواعي" بوصفه بديلًا إيمانيًا لمقاربة "قوة الآن"، وأوضحنا أن الإسلام لا يعزل الحاضر عن الماضي أو المستقبل، بل يُوازن بين الأزمنة الثلاثة لأن بينها تكاملًا لا يمكن إغفاله.

أما هنا فنحن بصدد الغوص في أبعاد أعمق من أبعاد الزمن، ليس بوصفه إطارًا للوعي فقط، بل كموضوع للتفكير التزكوي يُعيد ترتيب الإنسان في مساره الوجودي كله.

فوفق الرؤية الإيمانية لا يُطلب من الإنسان أن يتوقف عند اللحظة، ولا أن يستدعي الماضي بندم أو المستقبل بقلق، بل أن ينظر إلى الزمن كلّهُ بوصفه أمانة وكشفًا وسلّمًا إلى الله.

فالماضي مجال للعبارة لا للغرق، والحاضر موضع النية والعمل لا الاستغراق أو الانفصال، والمستقبل أفق الرجاء والبصيرة والبعث لا مجرد تخطيط دنيوي.

قال الله تعالى: ﴿وَاذْكُرُوا إِذْ أَنْتُمْ قَلِيلٌ مُسْتَضْعَفُونَ فِي الْأَرْضِ...﴾ (الأنفال: 26)، وفي ذلك دعوة للتأمل في الماضي، وقال: ﴿لَهُمُ الْبُشْرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ﴾ (يونس: 64)، وفي هذا ربط بين الحاضر والمصير، وقال عن المستقبل الأخرى: ﴿فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ﴾ (الصفات: 179) أي: بعد طول غفلة.

إن التفكير الواعي في الزمن لا يستهدف الهروب من الضجيج، بل يهدف إلى اكتشاف المعنى؛ لا ليُجمد الإنسان في "الآن"، بل ليرى "الآن" جسراً بين مبدأ الخلق ومعاد اللقاء.

وكل لحظة تُعاش في هذا النور لا تمثل مصدر قلق، بل فرصة تزكية، وكل وقت يُقرأ في ضوء الغاية لا يعود عبئاً، بل جزءاً من الطريق، وهنا تُولد الطمأنينة التي لا تصنعها التمارين، بل يصوغها الوعي بالله في الزمن ومن خلال الزمن نحو الأبد.

◀ خامساً: التفكير في الغاية والرسالة ... من المعنى العابر إلى المعنى الأبدي

في ختام أبعاد التفكير الواعي يتجلى البعد الأعماق والأسمى، ألا وهو تفكير الإنسان في غايته من الوجود ورسالته في الحياة، وما لم يُربط التفكير بهذا البعد يبقى تدفقاً ذهنيّاً بلا وجهة وتأملاً معلقاً في اللحظة لا يُثمر وعياً راسخاً ولا طمأنينة حقيقية.

إن التفكير في الغاية لا يعني أن يناجي الإنسان نفسه متسائلاً: "لماذا أنا هنا؟" بل أن يُراجع كل ما يفعله ويشعر به ويتخيله في ضوء هذا السؤال، فالمسلم حين يتفكر في الغاية لا يُغلق تأمله في ذاته ولا في الدنيا، بل

ينفتح على معنى العبودية، وعلى حقيقة أنه مخلوق لله مسؤول أمامه، ومُستخلف في الأرض، ومُقبل على معاد لا ريب فيه.

قال الله تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (الذاريات: 56)، وحين يُدرك المؤمن هذا الأصل يتحول التفكير من فعل ذهني إلى إعادة ضبط للبوصلة، وتصبح كل لحظة من لحظات حياته قابلة لأن تُعاد هندستها في ضوء هذه الغاية: هل أبتغي وجه الله؟ هل هذه الخطوة تُقَرِّبني إليه؟ هل هذه المشاعر تُرضيه؟ هل هذا القرار يُزكي نفسي؟

ووفق هذا المنظور لا تجلب الطمأنينة شعورًا بالسكينة فحسب، بل تمثل ثمرة طبيعية للاتساق بين الداخل والوجهة، فالطمأنينة هنا ليست استراحة نفسية، بل استقرارًا في الطريق، ورضا بالمصير، وشعورًا عميقًا بأن كل ما أفعله وكل ما أتحملة له وزنٌ أبديٌّ لا يضيع.

أما التأمل الذي يتجاهل الغاية فهو -وإن خفف القلق- مؤقت لا يمنح الإنسان المعنى، وإذا غاب المعنى عادت الدوامة؛ لأن راحة الجسد لا تُغني عن يقظة القلب، ولأن الحضور في اللحظة لا يُجدي ما لم تحملك اللحظة نحو الله.

◀ خاتمة: التفكير الواعي مدخل متكامل إلى الطمأنينة والتزكية

بهذه الأبعاد الخمسة -معرفة النفس، وتأمل الكون، وتدبر النص، والوعي بالزمن، وإدراك الغاية- يتحول التفكير في الرؤية الإسلامية من ممارسة عقلية إلى منهج حياة، ومن تقنية ذهنية إلى عبادة تزكوية شاملة، ومن لحظة حضور ذهني إلى رحلة متكاملة نحو الطمأنينة والسكينة والرضا.

إنه تفكير لا يطلب الصمت، بل يستدعي المعنى، ولا يكتفي بالمراقبة، بل يدعو إلى المساءلة والمراجعة والتوجيه، ولا يعزل الإنسان عن العالم، بل يُشركه فيه بوصفه مسؤولًا ومكلفًا وعبدًا لله.

من هنا تتمايز الرؤية الإسلامية للتفكير عن كثير من الممارسات التأملية المعاصرة؛ لا لأنها ترفضها من حيث الشكل، بل لأنها تُعيد تأصيلها وتمنحها عمقاً روحياً وأفقاً أخلاقياً وبوصلة توحيدية لا تجعل الطمأنينة حالة ذهنية فحسب، بل أثراً إيمانيّاً نابغاً من الانسجام مع الله ومع النفس ومع الخلق.

امتدادات التفكير الواعي ... بين العبادة والتطبيق اليومي

بعد أن استعرضنا الأبعاد الخمسة للتفكير الواعي في الرؤية الإسلامية يتّضح أن التفكير في الإسلام ليس تجربة عقلية منفصلة، ولا لحظة تأمل معزولة عن السياق، بل هو منهج حياة يتغلغل في تفاصيل اليوم، ويتفاعل مع أفعال العبادات، وينسج حضور الإنسان في العالم من خلال وعيه المستمر بالله وبنفسه.

وهذه الوحدة تسلط الضوء على امتدادات التفكير الواعي في ثلاث دوائر متداخلة:

- ♦ في **العبادة** التي تمثل محطات تفكير حيّ.
 - ♦ وفي **اليوميات** التي تتيح فرصاً لمحاسبة النفس وتوجيهها.
 - ♦ وفي **الفكر والإبداع** اللذين ينبعان من التدبر في الخلق والوحي والسنن.
- بذا يصبح التفكير أداة لبناء إنسان متوازن، خاشع في عبادته، ويقظ في سلوكه، وناقد في تفكيره، ومطمئن في قلبه.

◀ أولاً: التفكير والممارسات الروحية ... حضور القلب في العبادة

إن الإسلام لا يفصل بين العبادة والتفكير؛ إذ لا تُمارَس الشعائر بوصفها حركات مجردة، بل بوصفها محطات وعي، ولحظات حضور مع الله، ومجالات حية لتفعيل التفكير الواعي.

وقد أشار القرآن الكريم إلى هذا المعنى العميق بقوله: ﴿لَنْ يَنَالَ اللَّهَ لُحُومُهَا وَلَا دِمَاؤُهَا وَلَكِنْ يَنَالُهُ التَّقْوَىٰ مِنْكُمْ﴾ (الحج: 37)، لتُصبح العبادة في جوهرها معيارًا للتقوى لا مظهرًا للحركة، وتجليًا لحضور القلب لا حضور الجسد.

فالصلاة -وهي عماد العبادات- ليست طقوسًا زمانية ومكانية، بل هي زمنٌ مركّز لحضور الإنسان بكل كيانه: جسد قائم، ولسان ذاكِر، وعقل متدبر، وقلب متوجه إلى الله.

قال الله تعالى: ﴿إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي﴾ (طه: 14)، فالصلاة بهذا المعنى ليست وسيلة للسكينة فحسب، بل مدرسة تفكير وتزكية يومية يُعاد فيها توجيه البوصلة، وتصفية النية، واستحضار الغاية.

كذلك **الذكر** ليس ترديدًا آليًا، بل استحضارًا حيًّا لله في النفس؛ فـ "**سبحان الله**" ليست عبارة، بل رؤية، و"**الحمد لله**" ليست تكرارًا، بل استشعارًا لفضلٍ حاضر، و"**الله أكبر**" ليست شعارًا، بل إعادة ضبط للمقاييس في لحظة غفلة.

يقول الله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: 28)، وهكذا لا يعد التفكير في الإسلام لحظة ذهنية منفصلة عن العبادة، بل يتغلغل في صلبها، ويجد في الصلاة والذكر والتلاوة والتسبيح فضاءات يومية يتدرَّب فيها القلب على الحضور، ويتربى فيها العقل على التدبر، وتزكى فيها النفس على الإخلاص والتواضع.

◀ ثانيًا: التفكير في الحياة اليومية وتهذيب النفس

قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ﴾ (الحشر: 18)، ففي هذا توجيه قرآني مباشر إلى كل نفس مؤمنة بأن تتأمل أثر سلوكها، وتربط حركتها اليومية بمعناها الأخروي، لا كخوفٍ معطل، بل كيقظة تُوقظ النية وتُضيء المسار.

فالتفكير في الإسلام ليس ممارسة موسمية، ولا لحظة استثنائية تُفصل عن مجريات اليوم، بل هو أسلوب حياة يتخلل المواقف اليومية، ويتحوّل إلى عدسة يُبصر بها الإنسان ذاته وسلوكه، ويعيد من خلالها قراءة أخطائه ونجاحاته وأقواله ونواياه في ضوء هدى الله، لا في ضوء المزاج أو العادة.

ففي كل موقف يمر به وفي كل قرار يتخذه وفي كل شعور ينتابه هناك مساحة لتفكير صادق: لماذا غضبتُ؟ لماذا فرحتُ؟ ماذا قصدتُ حين قلتُ هذا؟ هل تصرفي هذا يقربني إلى الله أم يُبعدني عنه؟ كيف أصلحُ أثر هذا الخطأ؟ وما الحكمة التي يمكن أن أتعلّمها منه؟

إن هذا النمط من التفكير يجعل الإنسان أكثر وعيًا بذاته وأقرب إلى المحاسبة التي أمر بها النبي (ص): **”حاسبوا أنفسكم قبل أن تُحاسبوا، وزِنوا أعمالكم قبل أن توزن عليكم.”**

ليست المحاسبة هنا قسوةً أو تعذيبًا للنفس، بل يقظة مستمرة، ومراجعة رحيمة، وتدريبًا على النضج الروحي والسلوكي؛ فالتفكير الواعي لا يعيش منساقًا خلف عاداته، بل يتفكر فيها ويُهدّبها، ولا يفعل بمشاعره، بل يسأل عنها، ويعيد توجيهها نحو التزكية.

من هنا تصبح الحياة اليومية مجالًا للتربية والتطهر، لا مجرد ساحة للتجربة، ويُصبح التفكير في كل موقف فرصة للارتقاء، وفي كل انفعال فرصة لفهم النفس، وفي كل تحدٍّ بابًا للاستبصار.

وهكذا لا يتواري التفكير خلف لحظة صمت، بل يمتد في لحظات الحياة جميعًا، من البيت إلى الشارع، ومن العمل إلى الخلوة؛ لأنه يعيش في الإنسان يقظته، ويُعيد وصل أفعاله بمقصده، وردود أفعاله بنيته، فيتدرج شيئًا فشيئًا نحو الاتزان والصدق والطمأنينة.

◀ ثالثًا: التفكير أفق للإبداع والبصيرة الفكرية

ليس التفكير في الإسلام نشاطًا روحيًا منعزلًا عن العقل، بل هو بوابة للوعي، ومفتاح للإبداع، ومولدٌ للتفكير النقدي المتوازن؛ ففي لحظة تأمل صادق يخرج الإنسان من أسر العادة والتكرار ليرى الأشياء كما هي، ويعيد اكتشاف علاقته بنفسه وبالعالم وبالحق.

قال الله تعالى: ﴿سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ﴾. (فصلت: 53)

وهذه الرؤية المتأملّة ليست مجرد وصف، بل هي وعدٌ إلهي بأن طريق التبين يمر عبر التفكير، وأن الحق لا يُفرض قهرًا، بل يُكشف تدبرًا واستبصارًا من خلال النظر في الآيات الكونية وفي الأنفس.

من هنا يغدو التفكير سبيلًا إلى التحرر من التلقين، وتعزيز التفكير المستقل، وإعادة بناء الفهم في ضوء الوحي والعقل معًا.

وقد وجّه القرآن الإنسان إلى التفكير في أبسط مشهد طبيعي، فقال: ﴿أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ﴾ (الغاشية: 17)، وليس الغرض وصف البنية البيولوجية للجمل، بل إثارة الأسئلة: مَنْ خَلَقَ؟ ولماذا؟ وما الحكمة؟

هذا جوهر الإبداع التوحيدي: أن ترى العمق خلف الظاهر، والمعنى خلف المألوف.

وفي هذا الإطار لا يُولد الإبداع من فراغ، بل من تأمل في الخلق، وتدبر في الحكمة، ومجاهدة فكرية لاستجلاء الحق وتجاوز الظن، وهذا النوع من التفكير لا يُخرج الإنسان عن الإيمان، بل يُعمِّقه، ويُثَبِّته، ويجعل من العقل أداة تزكوية لا خصماً للروح.

فالتفكير الواعي إذاً لا يُخرج المسلم عن التدين، بل يُخرجه عن الجمود والتكرار، وعن الارتجال إلى أفق التأصيل والبصيرة والإبداع المسؤول.

◀ الخاتمة:

إن التفكير الواعي لا يُقاس بمدى انعزال الإنسان عن الواقع، بل بقدرته على النفاذ إلى عمق اللحظة وتوجيهها نحو التزكية والاتزان، ففي كل صلاة وفي كل قرار وفي كل فكرة هناك فرصة للتفكير، لا ليهرب الإنسان من ضجيج الخارج، بل ليعيد بناء الداخل، ولا ليراقب الحياة من بعيد، بل لُيسهم فيها ببصيرة ووعي وسكينة.

وحين تتحول جذور التفكير من عبادة إلى ممارسة يومية يتحوّل الوعي إلى نمط معيشة، ولا تصبح الطمأنينة محطة مؤقتة، بل ثمرة دائمة تتجدد كلما أخلص العبد نيتَه، وفَعَّل وعيَه، وربط نفسه بالله في كل حال.

استجابة الطرح الإسلامي للانتقادات الموجهة للتأمل واليقظة الذهنية

بعد استعراض الملاحظات النقدية التي أثارته الأبحاث الغربية حول التأمل واليقظة الذهنية تبين أن الإشكال لا يقتصر على ضعف التطبيق أو تضخيم النتائج أو صعوبة الاستدامة، بل يمتد إلى جذور المفهوم نفسه، حيث يُفصل عن غاية الإنسان الأخلاقية والروحية.

فالسؤال ليس: "هل التأمل مفيد للنفس؟" بل: "هل يفيد الإنسان أن يعرف: من هو؟ ولماذا يتأمل؟ وماذا يفعل بما يراه في داخله؟".

وحين يُقدّم التأمل كأداة حيادية لضبط القلق أو تهدئة المشاعر تفقد التجربة معناها، وتتحوّل إلى ملاذ أو مراقبة معلّقة لا تقود إلى غاية، وهذا ما جعل بعض الباحثين يُقرّون -بإنصاف- بأن التأمل قد يفضي إلى آثار سلبية، أو يُضعف الإرادة، أو يعزل الإنسان بدلاً من أن يُرشّده أو يُخرجه من نفسه نحو العالم والناس والغاية.

في المقابل لا يقدّم الإسلام التفكير بوصفه تمريناً ذهنياً أو تقنية مشاعر، بل يعدّه مساراً تربوياً متكاملًا لإعادة بناء الوعي وتزكية القلب وربط الإنسان بالله وبالناس وبنفسه بصدق ومسؤولية، فهو يُعيد تعريف الغاية من الحضور، والمعنى من الصمت، والرسالة في العلاقة مع الذات والكون والآخرة.

وفي الصفحات التالية لا نعرض نقدًا فنرّد عليه، بل نُبيّن كيف أن كل إشكال في فلسفة التأمل المعاصر يقابله في الإسلام بناء متماسك يربط النفس بعقيديتها، ولا يُفعل التفكير كملاذ، بل كوسيلة صدقٍ ونموٍّ وتزكية.

◀ النقد الأول: المبالغة في تقدير الفوائد النفسية للتأمل واليقظة الذهنية

تشير أدبيات النقد الغربي إلى أن كثيرًا من دراسات التأمل واليقظة يشوبها تضخيم النتائج، وضعف المنهجيات، وانحياز النشر نحو الإيجابي، مما يجعل الأثر النفسي لهذه الممارسات غير عامٍّ أو مضمون، وهذا يفتح سؤالاً أعمق: هل تُقاس قيمة الممارسة الروحية بمدى خفضها للتوتر؟ أم بقدرتها على بناء الإنسان من الداخل؟

لا يبدأ التفكير في التصور الإسلامي من البحث عن أثر شعوري سريع، بل من إعادة تعريف الإنسان في ضوء غايته وعبوديته؛ فطمأنينة القلب كما في قوله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ...﴾

(الرعد: 28) ليست نتيجة تقنية نفسية، بل ثمرة إيمان واتصال واستسلام لله.

فالتفكير ليس وسيلة تهدئة، بل طريق تزكية يُمارس في سياق من الذكر والمحاسبة والنية، ويقود إلى الاستقامة، وليس الاسترخاء فحسب.

♦ خلاصة الرد:

بينما تقف فلسفة التأمل عند حدود الأثر النفسي الظاهر، يربط الإسلام السكينة بعمق الصدق مع الله، وليس بتخفيف القلق فحسب، فالفائدة ليست شعورًا، بل تحولًا؛ والطمأنينة ليست لحظة انفعالية، بل أثرًا متجددًا لنفسٍ تزكّت بنور المعنى، واستقرت على طريق الله.

◀ النقد الثاني: الأعراض السلبية لدى بعض ممارسي التأمل

تشير دراسات علمية موثوقة إلى أن بعض ممارسي التأمل واليقظة الذهنية قد يُعانون من آثار نفسية غير متوقعة، مثل نوبات القلق، واستدعاء الذكريات المؤلمة، واضطراب الهوية، والانفصال العاطفي.

وقد أظهرت إحدى الدراسات المنشورة في PLOS ONE أن ما يقرب من 25% من الممارسين أبلغوا عن تجارب "مقلقة" خلال الجلسات، لا سيما عند غياب التوجيه، أو وجود تاريخ نفسي معقد.

وهذه الأعراض لا ترتبط بالتأمل في حد ذاته، بل بغياب السياق المؤطر للتجربة، واعتبارها أداة حيادية تُفتح بها أبواب النفس دون ضوابط أو غايات واضحة.

وهنا يبرز الاختلاف الجوهرى: هل تُترك النفس لتواجه أعماقها وحدها؟ أم تدخل إلى ذلك العمق في ظل هادٍ ونورٍ ورحمة؟

إن المنهج الإسلامي لا يُترك المتفكر وحيداً أمام داخله، بل يحوطه منذ البداية بمعية إلهية رحيمة تُوجِّهه وتحتضنه وتُخرج نوره من ظله، فالله ليس غائباً عن لحظة التأمل، بل حاضراً فيها، ومقصوداً بها، ومُعِيناً في كل انكشاف يحدث خلالها.

قال الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ﴾ (النحل: 128)، فمعية الله دائمة في الجهد والنية والضعف والانكسار.

ولذا لا يُمارس التفكير في فراغ، بل في حضرة الله وبأسمائه وبآداب العبودية، فإذا انكشفت جراح أو تصاعدت مشاعر لا يُطلب من العبد أن "يلاحظها" كما يحدث في اليقظة الذهنية، بل عليه أن يتعامل معها من موقع التوبة والرجاء والاستغفار والتسليم لله.

قال تعالى: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ...﴾ (الزمر: 53)، فهي طمأنة إلهية لا تنفي الذنب، بل تحوّل الشعور به إلى بابٍ مفتوح للعودة.

وقال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ﴾ (الأعراف: 201)، فالبصيرة لا تأتي من مراقبة الشعور، بل من تذكُّر الله فيه.

وفي هذا السياق يُصبح دعاء الإمام السجاد عليه السلام أعمق بيان لهذا التوجُّه، حيث قال: "إلهي، بك عرفتكَ، وأنت دلتني عليك، ودعوتني إليك، ولولا أنت يا رب لم أدر ما أنت"، فالنفس لا تصل إلى الله بجهدٍها وحده، بل بدعوته التي دَلَّتْ، ونوره الذي كَشَفَ، ورحمته التي رافقت لحظة الانكشاف.

ولأن الإسلام لا يحمّل النفس ما لا تحتمل، نبّه النبي إلى خطورة المبالغة في المسارات الروحية غير المؤطرة، فقال: "لا تكونوا كالمنبتِّ، لا ظهراً أبقي، ولا أرضاً قطع"، أي: لا تُنهك نفسك دون غاية واضحة أو تدرج حكيم، فلا تسكن ولا تتقدّم.

ولأجل ذلك كله وعد الله الصادقين في طلبه بقول جامع: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا﴾ (العنكبوت: 69)، فالتفكير حين يكون جهادًا صادقًا يُقابل بالهداية لا بالحيرة، وبالفتح لا بالتيه.

♦ خلاصة الرد:

بينما يؤدي التأمل في بعض السياقات إلى اضطراب أو ضياع، يُقدّم التفكير الواعي في الإسلام تجربة روحية آمنة ومؤطرة بالذكر والتزكية والمعية الإلهية، لا تفتح النفس لتغرق في ظلامها، بل تفتحها لتضيئها بنور الله، وتعيدها إليه أنقى وأقرب.

◀ النقد الثالث: صعوبة تحقيق "اليقظة التامة" واستدامتها في الحياة اليومية

أظهرت دراسات غربية عديدة أن الحفاظ على "اليقظة الذهنية الكاملة" خارج جلسات التأمل المنظمة يكاد يكون مستحيلًا في الحياة اليومية؛ فالضغوط والانشغالات والانقطاعات النفسية تُسقط الإنسان تلقائيًا في نمط التفكير التلقائي، وتُبعده عن الحضور التام الذي يُفترض أن يعيش فيه.

بل تؤكد دراسة منشورة في *Nature Reviews Neuroscience* أن الأثر الفعلي لليقظة لا يظهر إلا بعد تدريب مكثف طويل الأمد، مما يجعل نموذج "الانتباه المستمر" مطلبًا مثاليًا لا عمليًا.

ولا وجود لهذا الإشكال في التصور الإسلامي؛ فالإسلام لا يُطالب النفس بما يتجاوز فطرتها، ولا يُقدّم الحضور كحالة عقلية يجب فرضها طوال الوقت، بل يُقدّم كمسار تزكوي يُبنى بتدرّج، ويتوزّع بحكمة، ويتغذى بالعودة لا بالاستمرار.

♦ كيف يعالج الإسلام هذا الإشكال؟ هناك ثلاث ركائز عملية:

1. تقسيم الحضور على محطات اليوم:

فبدلاً من أن يُطالب الإنسان بأن "يبقى حاضراً طول الوقت"، جاءت الصلاة خمس مرات في اليوم، وجاء الذكر موزعاً على ساعات الصباح والمساء، وجاء الدعاء متاحاً في كل لحظة.

قال تعالى: ﴿فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (الجمعة: 10)، وهنا تؤسس الآية الكريمة لنموذج واقعي: لحظات للعبادة، تتبعها لحظات للعمل، مع ذكر يغذي الروح أثناء الانشغال.

والإسلام لا يقطع الإنسان عن الواقع ليحضر، بل يعزز حضوره داخل الواقع، ويُشحنه بالعبادة ليبقى واعياً وسط المعيشة.

2. التفكير الواعي عادة متكررة لا عبء دائم:

في فلسفة التفكير الإسلامي لا يُقاس الحضور بالثبات، بل بالرجوع، فالحضور لا يعني ألا تغفل، بل أن تعرف كيف تعود إذا غفلت، وهذا يُحوّل التقصير إلى محطة تربية، وليس شعوراً بالفشل.

لذا لا يُستنزف المسلم نفسياً في محاولة "الانتباه الكامل"، بل يُربّى على أن يستحضر نيته قبل الفعل، ويراجع قلبه بعده، ويُعيد ترتيب مساره بين الفينة والأخرى.

3. النسيان جزء من الخطة وليس معيقاً لها:

لا يعدّ النموذج الإسلامي النسيان خيانة للتأمل، بل يعدّه عنصراً من طبيعة النفس، لذا لم تنكر النصوص القرآنية والأحاديث النبوية النسيان على من ينسى، بل جعلت من النسيان باباً للاستغفار ولطفاً من الله

بالعبد، قال رسول الله: **“كل بني آدم خطاء، وخير الخطائين التوابون”**، فالخطأ والغفلة ليسا فشلاً في الحضور، بل مدخلاً جديداً للعودة والتزكية.

♦ خلاصة الرد الإسلامي:

بينما تُحمّل نماذج "اليقظة الكاملة" الإنسان عبئاً ذهنيّاً مستمراً، يُقدّم الإسلام مساراً تدريجياً متزناً يراعي النفس ويقودها بلطف، ولا يُطالبها بالانتباه المطلق، بل يُوزّع الحضور على مدار اليوم، ويُقيمه على نية وذكر ومحطات رجوع، ويجعل الغفلة نفسها محفزاً للعودة لا سبباً لليأس.

وهكذا لا يكون الحضور في الإسلام حالة نفسية متوترة، بل نظاماً روحياً عملياً يُثمر طمأنينة مستقرة ووعياً عميقاً، بلا صراع مع الطبيعة البشرية.

◀ النقد الرابع: التأمل آلية لتجنب المشكلات العاطفية والواقعية

يحذّر عدد من الباحثين في علم النفس من أن التأمل حين يُمارس بغير وعي قد يتحوّل إلى آلية هروب نفسي يُخفّف بها الإنسان قلقه أو حزنه دون أن يقترب من جذورهما، وقد وصف الباحث William B. Britton هذا النمط بـ **“emotional avoidance”**؛ أي: استخدام التأمل لتسكين المشاعر بدلاً من التعامل معها.

وكلما طالت الجلسات ازداد احتمال الانسحاب الداخلي، وضعُف الحافز لاتخاذ قرارات إصلاحية أو الدخول في مواجهة بناءً مع الذات أو الواقع.

وهذا يُعيدنا إلى سؤال جوهرى: هل التأمل مجرد ملاذ من الألم؟ أم طريقٌ للارتقاء من خلاله؟

لا يُشرع التفكير في الإسلام كمهرب، بل يُقدّم كأداة للمحاسبة الصادقة والمواجهة الرحيمة والسعي إلى الإصلاح، قال الإمام علي (ع): **“طوبى**

لمن شغله عيبه عن عيوب الناس، فالتفكر لا يُستهلك في مراقبة الانفعالات، بل في فحص جذورها ومآلاتها وربطها بالغاية من الوجود.

فحين تغضب لا يُقال لك: راقب الشعور فقط، بل يُقال: لماذا غضبت؟ هل كان غضبك لله؟ أم للأناية؟ ماذا يجب أن تفعل حين تغضب؟ هل تستغفر؟ تعتذر؟ تصبر؟ فالتفكر في هذه اللحظة ليس تهدئة، بل يقظة، وليس ملاحظة، بل فعلاً.

وهنا يظهر الفرق الحاسم: فبينما قد يساعدك التأمل في قبول الشعور كما هو، فإن التفكير الإسلامي يدفعك إلى تقييمه وتركيبته وتحويله إلى بصيرة.

وفي القرآن لا تُفصل المشاعر عن المسؤولية، قال تعالى: ﴿وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَىٰ فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ﴾ (ص: 26)، فالهوى لا يُراقب فقط، بل يُوجّه ويُحكم.

وقال أيضاً: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا * قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾ (الشمس: 7-10)، فالنفس لا تتطهر بالمراقبة، بل بالتزكية والتقويم والتجاوز المسؤول.

♦ خلاصة الرد:

بينما يُمارَس التأمل أحياناً للهروب من الصراع، يُقدَّم التفكير الواعي في الإسلام كسبيل لمواجهة النفس لا للهروب منها، وطريقاً لفهم المشاعر لا لتخديرها، ولارتقاء بالألم لا لدفنه.

فالسكينة في هذا النموذج ليست ثمرة انسحاب، بل ثمرة صدق وشجاعة وصلة بالله، لتفتح باب التغيير، لا باب الإنكار.

◀ النقد الخامس: التأثيرات الاجتماعية السلبية والانسحاب من العلاقات

تحذّر بعض الأبحاث النفسية والاجتماعية من أن ممارسات التأمل العميق حين تنفصل عن هدف إنساني أو أخلاقي قد تؤدي إلى الانفصال التدريجي عن الروابط الاجتماعية.

ففي نماذج "العودة الدائمة إلى الداخل" يتحوّل الآخر إلى عبء، وتتحول العلاقات إلى تشويش، وتضعف لدى الإنسان الرغبة في التفاعل العاطفي أو المساهمة في إصلاح الواقع.

وقد أظهرت دراسات -مثل مراجعة (2015) Davidson & Kaszniak - أن بعض من مارسوا التأمل على مدى طويل أبدوا انخفاضاً ملحوظاً في الاهتمام بالتواصل الاجتماعي أو الإصغاء العاطفي بسبب التمرکز المستمر في التجربة الذاتية.

♦ كيف يعالج الإسلام هذا الإشكال؟

لا ينفصل الصدق مع النفس في الإسلام عن الصدق مع الناس، فالحضور القلبي ليس عزلة، بل تأهيلاً للخروج إلى العالم برسالة، وكل لحظة تفكر صادقة هي في جوهرها خطوة نحو مزيد من الرحمة والانفتاح والإصلاح.

قال الله تعالى: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ﴾ (الحجرات: 10)، فالأخوة هنا ليست شعوراً داخلياً، بل علاقة مسؤولة تتطلب إصلاحاً دائماً، وفعلاً يُترجم الطمأنينة إلى عطاء.

قال تعالى في سورة العصر: ﴿وَالْعَصْرِ، إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ، إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ، وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ، وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ﴾، فلا يُنَجّي الإنسان في هذا النموذج الإيماني مجرد إيمانه أو حضوره الداخلي، بل يُنَجّيهِ سعيه إلى العمل الصالح، وتفاعله مع الآخرين، وتواصيه معهم بالحق والصبر.

لذا لا يُفهم التفكير في الإسلام على أنه حالة روحية صامتة، بل يعد تدريبًا قلبيًا أخلاقيًا يُؤَهِّل النفس لتكون أكثر صدقًا مع الناس، وأكثر وعيًا بمسؤولياتها الاجتماعية.

♦ نموذج النبي: الحضور مع الله والحضور في الناس

كان النبي محمد (ص) أكثر الناس تفكيرًا وذكرًا، لكنه لم يكن منعزلًا ولا متقوقعًا، بل كان في قلب الناس، يسمع آلامهم، ويعين ضعيفهم، ويصلح بين المختلفين، ويبني أمة.

قال الله تعالى عنه: ﴿لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ، عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ، حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ، بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ﴾ (التوبة: 128)، وهكذا يُعلِّمنا الإسلام أن الحضور مع الله لا يُضعف الحضور مع الناس، بل يعززه، ويطهره، ويوسعه.

♦ نموذج الإمام علي (ع): الصلاة التي تعطي لا تعزل

حين كان الإمام علي (عليه السلام) راکعًا في صلاته دخل سائل إلى المسجد ولم يجبه أحد، فأشار إليه الإمام وهو راکع، وتصدّق عليه بخاتمه في لحظة عبادة خالصة، فنزل فيه قول الله تعالى: ﴿إِنَّمَا وَلِيُّكُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَالَّذِينَ آمَنُوا، الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَهُمْ رَاكِعُونَ﴾. (المائدة: 55)

هذه اللحظة التي جمعت بين أقصى صور الحضور مع الله وأرقى صور العطاء للناس تلخّص فلسفة التفكير الواعي في الإسلام؛ فالحضور الروحي لا يُغلق، بل يفيض، والعبادة لا تعزل، بل تُثمر.

♦ من "الداخل الصامت" إلى "الخارج المسؤول"

في بعض الفلسفات يُدرَّب الإنسان على أن يكون "كافيًا بذاته"، لكن الذات في الإسلام لا تكتمل وحدها، بل تكتمل حين تُحسن للآخر، وتتفاعل معه بالحق والرحمة.

قال تعالى: ﴿وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ، وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ، وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ﴾ (آل عمران: 104)، والدعوة لا تنبع من فراغ، بل من قلوب متفكرة، وأرواح مهذبة، وعقول حاضرة بالله وحاضرة للناس.

♦ خلاصة الرد:

بينما قد يقود الإفراط في التأمل إلى الانسحاب العاطفي أو فتور العلاقات، يربط التفكير الواعي في الإسلام بين تزكية النفس وخدمة الغير، بين صفاء الداخل وصدق الخارج، فهو لا يُغلق الإنسان على نفسه، بل يُعيده إلى العالم محملاً بالبصيرة، ومشحوناً بالرحمة، وقادراً على أن يكون لبنة في إصلاح الوجود.

◀ خاتمة: من التهدئة إلى التزكية، ومن المراقبة إلى الهداية

أظهرت بعض الدراسات الغربية المنصفة أن التأمل واليقظة الذهنية -رغم فوائدهما- ليسا دائماً آمينين ولا مستقرين، فقد ينتجان آثاراً جانبية، ويُضعفان التفاعل الاجتماعي، ويدفعان أحياناً إلى الانسحاب أو الحياد، أو الاكتفاء بالمراقبة بدلاً من الفعل، والقبول بدلاً من التغيير.

أما الإسلام فلا يستهدف بالتفكير تسكين القلق، بل يقدمه كمسار متكامل لبناء الذات، يبدأ من الإيمان، ويُروى بالذكر، ويتسع بالعقل، ويُهذَّب بالسلوك، لينتهي إلى مقام من الطمأنينة لا يُستمد من الصمت، بل من الصدق مع الله، والعمل في الناس، والربط بين الحضور والغرض، وبين اللحظة والرسالة.

◀ في التفكير الواعي الإسلامي:

- ♦ لا تُراقِبِ القلق لتسكن، بل تتجاوزهُ لتتذكَّر: من أنت؟ ولماذا خُلقت؟
- ♦ لا تكتفي بملاحظة الشعور، بل لُحاسب دوافعه، وتُصلح مساره.
- ♦ لا تُحبس في اللحظة، بل تتصل بجذورك وغايتك وأمانك عند الله.
- ♦ لا تنغلق على نفسك، بل لتخرج منها بأفق أوسع، تحمل فيه معنى، وتُشارك فيه في بناء العالم.

وإذا تزاخمت المشاعر واختلطت الدوافع لا يُطلب منك أن تراقب فحسب، بل أن تتذكر فتبصر، وأن تبصر فترجع، وأن ترجع فتتذكر. قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ﴾ (الأعراف: 201).

قال تعالى: ﴿فَفِرُّوا إِلَى اللَّهِ﴾ (الذاريات: 50)، وهذه نهاية التفكير الواعي، ليس الانسحاب إلى الداخل، بل الفرار إلى الله، والهجرة من الحيرة إلى الهداية، ومن الغفلة إلى النور.

وهكذا لا يكون التفكير وقوفاً في الداخل، بل عودة إلى الله، وإشراقاً في النفس، وعملاً ممتداً في الزمن يشهد لصاحبه في الدنيا، ويُنجيه في الآخرة.

■ خاتمة الفصل الثاني عشر:

بعد هذا العرض المتعمق لمفهومي التأمل واليقظة الذهنية ومراجعة الانتقادات العلمية الموجهة إليهما واستعراض استجابة الطرح الإسلامي ممثلة في التفكير الواعي يتّضح أن المسألة لا تكمن في طبيعة التقنية المستخدمة، بل في الرؤية التي تنطلق منها، والغاية التي تتوجه إليها، والسياق الذي تُمارَس فيه.

فالتأمل الذهني وإن قدّم بعض الأدوات النافعة، إلا أنه حين يُفصل عن المعنى والمقصد والبوصلة الأخلاقية يُصبح مهددًا بالتحوّل إلى حالة حياء ذهني أو عزلة وجدانية أو يصبح مجرد تمرين عصبي لا يلبث أن يتبدد أثره.

أما التفكير في الرؤية الإسلامية فهو جزء من مشروع الإنسان للعودة إلى فطرته وتحقيق طمأنينته والسير إلى ربه بنورٍ وبصيرة، وهو في جوهره أداة لبناء الذات في سيرها إلى الله، لا مجرد أداة لاستراحة مؤقتة من التوتر.

ولإبراز هذا الاختلاف الجوهرى نعرض في الجدول التالي مقارنة بين ملامح النموذجين:

جدول مقارنة بين التأمل التقليدي والتفكير الواعي

وجه المقارنة	التأمل التقليدي (Meditation & Mindfulness)	التفكير الواعي (Conscious Reflection)
الهدف	تهدئة الذهن وتقليل التوتر	تحقيق الطمأنينة من خلال الوعي العميق بالحياة والغاية منها
المرجعية الفكرية	مستمّدٌ من فلسفات روحية شرقية وغربية (بوذية، وهندوسية) ومبادئ علم النفس الإيجابي	مستمّدٌ من القرآن والسنة، وممارسة تأملية تزكوية تربط الإنسان بالله
طريقة الممارسة	تهدئة الذهن، ومراقبة التنفس، وملاحظة الأفكار دون تدخّل	التأمل في خلق الله، ومراجعة النفس، وتدبر القرآن، والذكر، والتفاعل الواعي مع الحياة
التفاعل مع الأفكار	ملاحظة الأفكار دون تحليل أو حكم	التفكير في المعاني، وفهم الحكم، واستخلاص العبر لتزكية الذات

وجه المقارنة	التأمل التقليدي (Meditation & Mindfulness)	التفكير الواعي (Conscious Reflection)
التفاعل مع العواطف	تقبُّل المشاعر كما هي دون محاولة تغييرها	تحليل المشاعر، وإدراك أسبابها، وتصحيحها وفق المبادئ الإيمانية
الأثر على السلوك	يركز على السلام الداخلي دون توجيه سلوكي واضح	يعمِّق البصيرة الأخلاقية، ويُثمر سلوكًا منضبطًا بقيم الوحي
التفاعل مع الواقع	قد يؤدي إلى العزلة أو الانفصال عن المشكلات الحياتية	يشجع على الانخراط الإيجابي في المجتمع، والسعي إلى الإصلاح والتطوير
التوازن بين الجسد والروح	يركّز على الذهن والعقل دون ربط عميق بالروح	يدمج الجسد والعقل والروح في إطار من الإيمان والتزكية
نظرة الزمن	يركز على الحاضر، ويقلل من أهمية الماضي والمستقبل	يوازن بين الاعتبار بالماضي، والوعي بالحاضر، والتخطيط للآخرة
البعد الروحي	قد يُستخدم للاسترخاء دون رؤية روحية متكاملة	يعزز الإيمان، ويعمِّق الصلة بالله، ويربط اللحظة بالمصير
طريق السلام الداخلي	ممارسات ذهنية وتقنيات تهدف إلى تهدئة الجهاز العصبي	تفكر تأملي عميق يدمج العقل بالإيمان، ويثمر سكينة متجدّرة بالذكر والمعنى

لم تكن المقارنة بين التأمل واليقظة الذهنية من جهة والتفكير الواعي من جهة أخرى مجرد مقارنة بين أسلوبيين أو تقنيتين، بل بين رؤيتين للإنسان، ومفهومين للسكينة، ومسارين في بناء الذات.

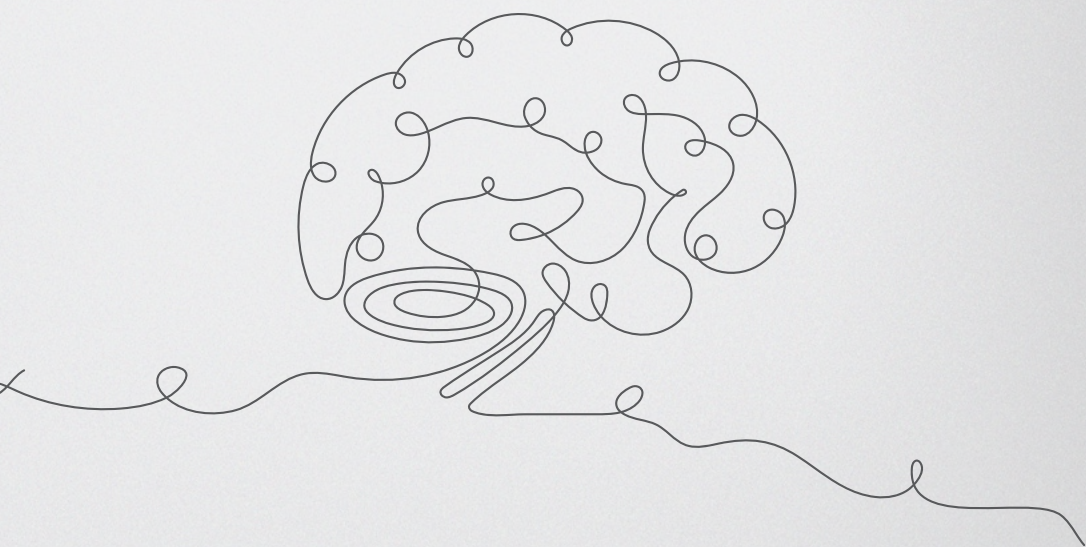
ففي حين تُركّز بعض الممارسات التأملية الحديثة على ضبط الانتباه أو تهدئة القلق أو تصفية الذهن من شوائب التوتر، ينطلق التفكير في الإسلام من إدراك عميق لمعنى الوجود، ولمقام النفس، ولمغزى الحضور الحقيقي في هذه الحياة.

في التأمل يُطلب من الإنسان أن يراقب ذاته دون أن يُسائلها، أما في التفكير فيُدعى إلى أن يُبصر نفسه بنور الله ويُركبها ويعيد وصلها بغايتها.

وفي التأمل قد تكون الطمأنينة لحظة ذهنية، أما في التفكير فهي ثمرة من ثمار الصدق مع الله والتوحيد والذكر والعمل الصالح.

وهكذا لا يكتفي التفكير بأن يُهدئ العقل، بل يُوجّه الإرادة، ويُوقظ الضمير، ويُربي الإنسان على أن يكون حاضرًا في دنياه، ومتهيئًا للقاء ربه، واعيًا بذاته دون أن ينغلق عليها، ومسؤولًا عنها دون أن يُفرط فيها.

فمن أراد سكينة لا تذوب بانتهاء الجلسة، ومن أراد وعيًا لا ينقطع حين يُغلق عينيه، ومن أراد حياة متوازنة تمتد من لحظة إلى مصير، فليتأمل كما أراد الله، وليتفكر كما أرشد القرآن، وليجعل من حضور عقله مدخلًا إلى حضور قلبه في نور الله.



الفصل الثالث عشر

البرمجة اللغوية العصبية (NLP)

الفصل الثالث عشر

البرمجة اللغوية العصبية (NLP)

الجزء الأول: البرمجة اللغوية العصبية
- المفهوم والتطبيقات والنقد

■ مقدمة الجزء الأول: لماذا نناقش NLP؟

لم نجد أسلوبًا في عالم التنمية الذاتية أثار الجدل والانبهار معًا كما أثارت "البرمجة اللغوية العصبية (NLP)"، فمن جهة تعد هذه التقنية

بتغيير سريع وفَعّال في أنماط التفكير والسلوك، ومن جهة أخرى تواجه انتقادات علمية وأخلاقية حول فاعليتها ومصداقيتها.

ولأن كتابنا لا يهدف إلى عرض نظري محايد فحسب، بل إلى غربة الأطروحات الحديثة في ضوء التزكية الإيمانية، كان من الضروري أن نعرض NLP كما هي، ثم نقدتها وفق معايير علمية، قبل أن تنتقل إلى تقديم بديل أصيل ومتكامل، وهو البرمجة الإيمانية المتكاملة (IFP).

■ تعريف البرمجة اللغوية العصبية:

(Neuro-Linguistic Programming) منهجية تهدف إلى تحسين التفكير وتطوير السلوكيات من خلال فهم ارتباط العقل الباطن باللغة والسلوك، وقد نشأت في سبعينيات القرن الماضي على يد ريتشارد باندلر وجون غريندر اللذين طوّراها في ضوء دراسة الأنماط النفسية واللغوية التي يستخدمها الأفراد الناجحون في حياتهم، وتقوم على أن التفكير اللغوي يمكن برمجته وتوجيهه لإعادة صياغة طريقة التفاعل مع المواقف الحياتية، بمعنى آخر: يسعى هذا المفهوم إلى تزويد الفرد بأدوات تمكّنه من إعادة توجيه استجاباته العاطفية والسلوكية بحيث تكون أكثر إيجابية وفاعلية.

وتعمل البرمجة اللغوية العصبية على تحويل المخاوف والعادات السلبية إلى تجارب محفزة، وتحقيق ذلك باستخدام عدة تقنيات، منها: إعادة صياغة الأفكار (Reframing) التي تساعد في رؤية الأمور من زاوية جديدة، وتثبيت المشاعر الإيجابية (Anchoring) لتحقيق التوازن العاطفي في لحظات التوتر، ويعتقد ممارسو البرمجة اللغوية العصبية أن هذه التقنيات تمكّن الأفراد من الوصول إلى حالة نفسية تسمح لهم بالاستفادة من كل إمكانياتهم العقلية والعاطفية.

وقد لاقت البرمجة اللغوية العصبية اهتمامًا واسعًا في مجالات التطوير الشخصي والعلاج النفسي وتحسين الأداء في العمل، ورغم أن هناك جدلاً حول فاعليتها على المستوى العلمي، إلا أن كثيرًا من الأشخاص

يشعرون بأن هذه التقنيات تساعدهم في تحسين قدراتهم وزيادة إنتاجيتهم، وهو ما يجعل NLP موضوعًا مثيرًا للبحث والنقاش في مجالات علم النفس والتنمية الذاتية.

■ آليات البرمجة اللغوية العصبية (NLP) وتقنياتها

تتضمن البرمجة اللغوية العصبية مجموعة من التقنيات التي تهدف إلى تحسين التفكير والسلوك، ومن أكثرها شيوعًا "إعادة الصياغة" (Reframing) و"التثبيت" (Anchoring) اللتان تساعدان الأفراد في تحويل الأفكار السلبية واستبدالها مشاعر وأفكارًا إيجابية تدفعهم إلى تحسين تفاعلهم مع مختلف المواقف، وفيما يلي عرض لبعض التقنيات:

1. إعادة الصياغة (Reframing):

تعتمد على تغيير الإدراك الشخصي للمواقف السلبية بحيث يُعاد تأطيرها من منظور إيجابي، فإذا كان الشخص يواجه صعوبة في مهمة ما، فإن إعادة الصياغة تساعد في التركيز على الجانب التعليمي من هذه الصعوبة، ما يتيح له التعامل مع الموقف بطريقة إيجابية وفعالة، وتُعد هذه التقنية من الأدوات القوية لتحويل التحديات إلى فرص للنمو الشخصي.

2. التثبيت (Anchoring):

تستخدم لتعزيز مشاعر معينة من خلال ربطها بمحفزات محددة، مثل لمس أطراف الأصابع، أو تكرار كلمة تحفيزية، أو الإمساك بالقلم؛ بهدف تثبيت حالة إيجابية عاطفية يتمكن الشخص من استدعائها عند الحاجة، لا سيما في لحظات التوتر أو الضغط، وقد طُوّرت هذه التقنية لمساعدة الأفراد في الشعور بالثقة أو الاسترخاء في المواقف التي تتطلب ذلك، مما يزيد من كفاءاتهم وقدراتهم على التحكم في عواطفهم.

3. التمثيل الحسي (Sensory Representation):

تركز هذه التقنية على استخدام الحواس في عملية التفكير واتخاذ القرارات. فوفقًا للبرمجة اللغوية العصبية يميل الأفراد إلى استخدام إحدى الحواس بشكل أكبر (مثل: البصر، أو السمع) في تفاعلهم مع العالم، لذا يمكن توجيه الحوار الذاتي بشكل يعزز تأثير التفكير الإيجابي من خلال معرفة الحاسة الأكثر تأثيرًا على الشخص.

4. النمذجة (Modeling):

تُعد إحدى الركائز الأساسية في البرمجة اللغوية العصبية، حيث تعتمد على دراسة سلوكيات الأفراد الناجحين (من زملاء العمل أو غيرهم) وأنماط تفكيرهم ومحاولة تكرارها من خلال تقليد النماذج الإيجابية، بما يُمكن الفرد من تعلُّم استراتيجيات التفكير والممارسات التي تؤدي إلى النجاح.

تطبيقات البرمجة اللغوية العصبية (NLP) في تطوير الذات

تمتاز البرمجة اللغوية العصبية بقدرتها على مساعدة الأفراد في مجالات متعددة من حياتهم، بدءًا بتحسين الأداء الوظيفي، وصولًا إلى تعزيز الثقة بالنفس ومهارات التواصل، وتوظف البرمجة اللغوية العصبية تقنياتها لتطوير الذات بشكل فعال، وتساعد الأفراد في تجاوز العقبات الشخصية وزيادة قدراتهم على التكيف مع المواقف الحياتية.

وفيما يلي بعض التطبيقات العملية التي يمكن أن تساهم بها البرمجة اللغوية العصبية في تحسين جودة الحياة:

1. التغلب على المخاوف والرغبة:

يستخدم NLP لإعادة برمجة العقل للتعامل مع المخاوف، سواء تلك المرتبطة بالحديث أمام الجمهور، أو الخوف من الفشل، أو غير ذلك من التحديات، إذ تساعد تقنية التثبيت -على سبيل المثال- في استحضار مشاعر الثقة والهدوء، مما يمكّن الفرد من مواجهة مخاوفه بفاعلية، كما تساعد تقنية "إعادة الصياغة" في تحويل الخوف إلى تحدٍّ إيجابي يمكن مواجهته والاستفادة منه.

2. تعزيز مهارات التواصل:

تعتمد البرمجة اللغوية العصبية على فهم الطريقة التي يعالج بها الأفراد المعلومات، سواء كانت بصرية، أو سمعية، أو حركية، مما يساعد في تحسين مهارات التواصل، فتحليل طرق التفاعل الحسي للأفراد يفضي إلى التواصل بشكل فعال وبناء علاقات أقوى، كما يمكّن الفرد من فهم احتياجات الطرف الآخر واستيعابها؛ مما يذلل عملية التواصل، ويزيد التفاعل الإيجابي.

3. تحقيق الأهداف الشخصية والمهنية:

يعتمد NLP على تطوير مهارات تحديد الأهداف واستخدام استراتيجيات فعّالة لتحقيقها، فتقنية النمذجة -على سبيل المثال- تتيح للأفراد دراسة نماذج لشخصيات ناجحة وتعلم الاستراتيجيات المؤدية إلى النجاح، مما يساعدهم في تبني أنماط تفكير وسلوك تؤدي إلى تحقيق الأهداف، فالفرد يمكنه محاكاة خطوات معينة لتحقيق النجاح أو التقدم المهني، مما يسهم في زيادة التحفيز والاستعداد.

4. زيادة الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي:

من خلال تقنيتي التثبيت وإعادة الصياغة يمكن للأفراد تعزيز ثقتهم بأنفسهم، إذ تساعد تقنية إعادة الصياغة في تحويل الأفكار من سلبية

إلى إيجابية، ما يعزز شعور الفرد بقدرته على مواجهة التحديات، إلى جانب التقنيات التي تسهم في الحد من الأفكار المزعجة وتثبيت المواقف المشجعة، ما ينعكس إيجاباً على تقدير الذات.

5. المرونة في التعامل مع التحديات:

تُمكن البرمجة اللغوية العصبية الأفراد من تطوير مرونتهم العقلية للتكيف مع الظروف المتغيرة، فتقنيتا التثبيت والنمذجة -مثلاً- تساعدان في الحفاظ على هدوء الفرد وتحفيزه على مواجهة التحديات الجديدة، ويُعزز هذا التطبيق القدرة على التركيز على الحلول بدلاً من الانغماس في المشكلات، ما يزيد من فاعلية مواجهة ضغوط الحياة.

وهذه التطبيقات تجعل البرمجة اللغوية العصبية أداة قيّمة لتطوير الذات وإحداث تغيير حقيقي في الحياة الشخصية والمهنية.

الدراسات الداعمة لتقنيات البرمجة اللغوية العصبية (NLP)

رغم الانتقادات العلمية الواسعة للبرمجة اللغوية العصبية (NLP)، إلا أن بعض الدراسات الغربية أشارت إلى آثار إيجابية محتملة لهذه التقنيات في مجالات مثل: التواصل، والتحفيز الذاتي، والدعم النفسي.

وفيما يلي عرض موجز لأبرز هذه الدراسات:

1. تأثير تقنيات NLP في تحسين التواصل الاجتماعي

أظهرت دراسة نُشرت في British Journal of General Practice أن بعض تطبيقات NLP -مثل: "التثبيت"، و"النمذجة"، قد تكون مفيدة في تحسين جودة التفاعل بين الأفراد، لا سيما في السياقات العلاجية والطبية، إذ وجد الباحثون أن استخدام تقنيات NLP في التدريب على

التواصل قد عزّز مهارات الإصغاء، وتقديم الدعم العاطفي، وتحسين العلاقة بين الطبيب والمريض.⁴⁶ **أثر تقنيات NLP في تحديد الأهداف والتحفيز الذاتي**

أشارت دراسة نُشرت في Journal of Counseling Psychology إلى أن تقنية "النمذجة" في NLP قد تُستخدم لتطوير استراتيجيات ناجحة لتحفيز الذات وتحديد الأهداف، وقد لاحظ الباحثان / Einspruch و Forman أن المشاركين الذين تلقوا تدريباً على تقنيات NLP أظهروا تحسناً في مدى وضوح الأهداف ومرونة التفكير في البيئات التعليمية.⁴⁷

2. تقنيات NLP وتحسين المزاج والدعم النفسي

في تحليل شمولي نشره Witkowski لمراجعة الأبحاث المتعلقة بـ NLP خلال مدى تجاوز 30 عامًا، أفاد بعض المشاركين بتحسّن في الحالة النفسية وتقليل مستويات القلق بعد تطبيق تقنيات مثل "إعادة الصياغة" و"التثبيت"، ومع ذلك أشار بعض الباحثين إلى أن أثر هذه التحسينات كان مؤقتاً في الغالب ومختلفاً باختلاف السياق.⁴⁸

3. التقاطع المفاهيمي بين NLP والعقلية المتنامية

رغم أن كارول دويك لم تدرس NLP مباشرة، إلا أن بعض الباحثين أشاروا إلى تقاطعات مفاهيمية بين تقنيات NLP ومفهوم "العقلية المتنامية" الذي طوّره دويك، خاصة فيما يتعلق بتشجيع التفكير الإيجابي وتجاوز التحديات الداخلية.⁴⁹

46 Sturt, J., Ali, S., Robertson, W., Metcalfe, D., Grove, A., & Bourne, C. (2008). Neurolinguistic programming: A systematic review of the effects on health outcomes. British Journal of General Practice, 58(556), 119–122. <https://doi.org/10.3399/bjgp08X277254>

47 Einspruch, E. L., & Forman, B. D. (1985). Observations concerning research literature on Neuro-Linguistic Programming. Journal of Counseling Psychology, 32(4), 589–596. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.32.4.589>

48 Witkowski, T. (2010). Thirty-five years of research on Neuro-Linguistic Programming: NLP Research Data Base. Current Research in Psychology, 1(2), 60–78. <http://dx.doi.org/10.3844/crpsp.2010.60.78>

49 Dweck, C. S. (2006). Mindset: The New Psychology of Success. Random House. <https://www.randomhouse.com>

4. خلاصة

تشير دراسات عديدة إلى أن بعض تقنيات NLP قد تسهم في تعزيز مهارات التواصل وضبط الأهداف وتحسين الحالة النفسية في ظروف معينة، ومع ذلك فإن معظم هذه النتائج تبقى مشروطة بالسياق، ويشوبها ضعف في التصميم التجريبي، وهو ما يجعلها قابلة للنقاش كما فصلنا في قسم "النقد العلمي" من هذا الفصل.

الدراسات النقدية لتقنيات البرمجة اللغوية العصبية (NLP)

رغم الانتشار الواسع للبرمجة اللغوية العصبية (NLP) في مجالات تطوير الذات والتدريب، فقد واجهت نقدًا علميًا واسعًا بسبب غياب الأسس النظرية الصلبة، ونقص الأدلة التجريبية، وضعف القابلية للتكرار والقياس.

وفيما يلي أبرز الانتقادات الأكاديمية المدعومة بمراجع غربية رصينة:

1. غياب الدليل التجريبي الصارم

تشير مراجعة نقدية موسّعة أجراها Witkowski (2010) إلى أن معظم أبحاث NLP تعاني نقصًا في التصميم العلمي، كغياب المجموعات الضابطة، وضعف التكرار، وصغر حجم العينات، وقد خلص إلى أن NLP تفتقر إلى قاعدة علمية تدعم فاعليتها.⁵⁰

2. التشكيك في الأسس النظرية والنماذج المفاهيمية

أشارت دراسة نُشرت في The Journal of Humanistic Psychology إلى أن المفاهيم الأساسية التي تستند إليها NLP -مثل: "أنظمة التمثيل

50 Witkowski, T. (2010). Thirty-Five Years of Research on Neuro-Linguistic Programming: NLP Research Data Base. Current Research in Psychology, 1(2), 60-78. <http://dx.doi.org/10.3844/crpsp.2010.60.78>

الحسي" و"الإرساء العاطفي"- تفتقر إلى دعم علمي موثوق، وذكر Heap وAravind (2002) أن NLP تستند إلى فرضيات غير قابلة للاختبار العلمي.⁵¹

3. محدودية الاستدامة والتأثير طويل المدى

أظهرت مراجعة نُشرت في Journal of Counseling Psychology أن بعض آثار NLP على الأداء والتحفيز قد تكون مؤقتة وغير مستدامة ويصعب تكرارها في تجارب أخرى، وأوصى القائمون على هذه الدراسة بتوخي الحذر وعدم تعميم نتائج دراسات قائمة على تجارب غير مضبوطة.⁵²

4. الترويج المبالغ فيه والتوقعات غير الواقعية

حذّر باحثون في Psychological Science in the Public Interest من أن بعض مدربي NLP يروجون لتقنياتهم باعتبارها حلولاً شاملة دون وجود أدلة كافية، وأكدوا أن مثل هذا التبسيط قد يؤدي إلى خداع الجمهور أو تعزيز الاعتماد على أدوات غير فعالة.⁵³

5. مقارنتها بأساليب علاجية معترف بها

أشارت دراسة مقارنة نُشرت في Clinical Psychology Review إلى أن البرمجة اللغوية العصبية لا تضاهي في فاعليتها الأساليب العلاجية المعتمدة، مثل العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، وأوصت باستخدام NLP

51 Heap, M., & Aravind, K. K. (2002). Evaluating the claims and evidence in NLP. The Journal of Humanistic Psychology, 42(3), 34-46. <https://doi.org/10.1177/0022167802423003>

52 Sharpley, C. F. (1987). Research findings on Neurolinguistic Programming: Nonsupportive data or an untestable theory? Journal of Counseling Psychology, 34(1), 103-107. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.34.1.103>

53 Lilienfeld, S. O., Lynn, S. J., & Lohr, J. M. (2003). Science and Pseudoscience in Clinical Psychology. Psychological Science in the Public Interest. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01421>

يحذر كتقنية مكملة فحسب، وليست بديلاً عن العلاج النفسي القائم على الدليل.⁵⁴

6. خلاصة

تُجمع هذه الدراسات على أن البرمجة اللغوية العصبية -رغم شعبيتها- لا تمتلك قاعدة علمية راسخة تؤهلها كأداة موثوقة في العلاج أو التنمية البشرية.

ومع أن بعض الأفراد قد يجدون فيها فائدة آنية، إلا أن المجتمع الأكاديمي يُحذر من الترويج لها كأداة ذات فاعلية مثبتة، ما لم تخضع لأبحاث صارمة قابلة للتكرار والمراجعة.

54 Devilly, G. J. (2005). Power therapies and possible threats to the science of psychology and psychiatry. *Clinical Psychology Review*, 25(3), 329–343. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.05.001>

الجزء الثاني: البرمجة الإيمانية المتكاملة (IFP) ... تزكية النفس مسار للتغيير العميق

مقدمة الجزء الثاني: من برمجة الفكر إلى تزكية القلب

بعد أن استعرضنا منهجية البرمجة اللغوية العصبية (NLP) بإنصاف، لا
بهدف وصمها بالخطأ، بل بوصفها منظورًا محدود التأثير، مجتزئ الرؤية،
منفصلًا عن عمق الإنسان الروحي، ننتقل الآن إلى طرح إيماني متكامل
يُعيد بناء تطوير الذات على أساس التزكية والنية والغاية الوجودية.

ففي خضم الزخم المتصاعد لخطابات تطوير الذات وتهافت كثيرين على تقنيات التحفيز والبرمجة الذهنية تبرز أسئلة جوهرية تتجاوز الأدوات والتقنيات، من قبيل: هل يكفي العقل وحده لتغيير الإنسان؟ وهل يصنع التحفيز اللحظي تحوُّلاً حقيقيًّا؟ أم أن الإنسان في جوهره يحتاج إلى تزكية تنبع من الداخل ونية صادقة وصلة روحية تضيء درب التغيير وتمنحه معنى؟

لقد أظهرت التجربة -كما تؤكد دراسات عديدة- أن كثيرًا من أساليب التغيير الحديثة رغم قوتها الظاهرية تترك الإنسان في فراغ داخلي بعد الإنجاز؛ لأنه لم يكن موصولًا بهدف أكبر من ذاته.

من هنا تأتي البرمجة الإيمانية المتكاملة (IFP)، لا بوصفها بديلًا تقنيًّا لـ NLP، بل بوصفها رؤية متكاملة تُعيد الإنسان إلى قلبه، وتُعيد التغيير إلى مساره الصحيح، ألا وهو التزكية.

ففي IFP لا يُختزل الإنسان في تفكيره، بل يُعاد تأصيله في فطرته وإيمانه وصلته بالله، ولا يُفهم النجاح على أنه إنجاز فقط، بل هو سير تعبدي نحو الرضا والسكينة، ولا تُقاس السعادة بمدى ضبط المشاعر، بل بقرب القلب إلى الله وسكونه في حضرته.

إن IFP لا ترفض أدوات NLP، بل تُخضعها لميزان التوحيد والإخلاص، ففي حين تضع NLP العقل في مركز التحكم، تضع IFP القلب في مركز التزكية، والإيمان في مركز التوازن؛ لتصوغ بذلك مسارًا تكامليًّا للارتقاء الإنساني، لا يبدأ بالفكر وحده، بل بالنية، ولا ينتهي عند النجاح، بل يمتد إلى معية الله ورضاه.

مفهوم النجاح وتحقيق الأهداف في البرمجة الإيمانية المتكاملة (IFP)

لا يكمن النجاح وفق المنظور الإسلامي في بلوغ لحظة وصول ولا محصلة أرقام، بل هو حالة توازن تنبع من الداخل وتثمر في الخارج، إنه التقاء بين العمل والتوكل، بين السعي والإخلاص، بين الإنجاز والسكينة، قال الله تعالى: ﴿مَنْ كَانَ يَرْيِدُ ثَوَابَ الدُّنْيَا فَعِنْدَ اللَّهِ ثَوَابُ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَكَانَ اللَّهُ سَمِيعًا بَصِيرًا﴾. (النساء: 134)

من هذا التصور القرآني العميق تنبثق "البرمجة الإيمانية المتكاملة (IFP)" كنموذج يعيد تشكيل نظرنا إلى النجاح، فلا يُختزل في الإنجازات المادية، ولا يُقَيَّم بمؤشرات الأداء وحدها، بل يُقاس بمدى رضا القلب، وصفاء النية، واتصال السعي بغاية أسمى هي رضا الله عزَّ وجلَّ، قال تعالى: ﴿وَرِضْوَانٌ مِنَ اللَّهِ أَكْبَرُ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ﴾. (التوبة: 72)

وفي IFP لا يبدأ تحديد الهدف بالرغبة ولا الطموح، بل بالنية، وبسؤال: لماذا أسعى؟ وحين تتجه النية إلى الله يصبح كل سعي عبادة، وكل خطوة تزكية، وكل نتيجة -أيًّا كانت- بابًا للرضا والتسليم، قال تعالى: ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾. (الأنعام: 162)

أما في "البرمجة اللغوية العصبية (NLP)" فإن النجاح يُبنى غالبًا على تحفيز الذات، وإعادة برمجة التفكير، وتحقيق الإنجازات وفق آليات عقلية وسلوكية، ورغم نفع هذه المقاربات إلا أنها -كما كشفت الأبحاث- تفتقر كثيرًا إلى الجذور الروحية التي تمنح التغيير عمقًا واستمرارية.

وقد بيّنت دراسة منشورة في (Journal of Behavioral Science (2021 أن الأفراد الذين يعتمدون على التحفيز العقلي وحده قد ينجحون ظاهريًا، لكنهم يكونون عرضة للفراغ النفسي بعد الوصول؛ لأنهم لم يكونوا موصولين بهدف وجودي أسمى.

وفي هذا السياق تقدم IFP بعدًا غائبًا عن كثير من نماذج التنمية الذاتية، وهو أن النجاح لا يُقاس بما يتحقق فقط، بل بكيفية السعي، وبالقلب الذي يسعى، فعن الرسول الأعظم (ص) أنه قال: "نية المؤمن خير من عمله"، ويقول الله عز وجل: ﴿لَنْ يَنَالَ اللَّهُ لُحُومُهَا وَلَا دِمَاؤُهَا وَلَكِنْ يَنَالُهُ التَّقْوَىٰ مِنْكُمْ كَذَلِكَ سَخَّرَهَا لَكُمْ لِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَبَشِّرِ الْمُحْسِنِينَ﴾. (الحج: 37)

فالمؤمن يعلم أن جهده لن يضيع، وأن الفشل الظاهري قد يكون عين الخير، وأن الثمرة الحقيقية في الثبات على الطريق، لا في الوصول السريع، مصداقًا لقوله تعالى: ﴿فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لَا أَضِيعُ عَمَلَ عَامِلٍ مِنْكُمْ مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ﴾. (آل عمران: 195)

قال النبي (ص): "عَجِبْتُ لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن: إن أصابته سراءٌ شكر، فكان خيرًا له، وإن أصابته ضراءٌ صبر، فكان خيرًا له". (رواه مسلم)

وهنا يظهر الاختلاف الجوهرى: ف NLP يعيد تأطير الفشل ذهنيًا، ويُنظر إليه باعتباره درسًا لتحسين الأداء، أما IFP فيعدُّ الفشل ابتلاء وفرصة للتقرب إلى الله ومجالًا للرضا والتسليم، ما يمنح النفس طمأنينة لا تُقاس بالنتائج، بل بعمق الإيمان، وقد أشار القرآن إلى هذا المنطق التزكوي بقوله: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا * وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾. (الطلاق: 2-3)

فالمؤمن لا يسعى بقلق، ولا يتعلّق بالنتائج؛ لأنه يعلم أن التوفيق بيد الله، وأن ما كُتِبَ له لن يُفوتَه، وما لم يُكُتَبْ له فلن يُدركه مهما بَرَمَجَ فكره أو حَفَزَ عقله، قال تعالى: ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾. (التوبة: 51)

ولعلّ أعظم صورة يمكن أن تختصر هذا المفهوم الإيمانى للنجاح هي الكلمة التي قالها الإمام علي بن أبي طالب عليه السلام لحظة استشهادة: "فَرْتُ وَرَبَّ الْكَعْبَةِ"؛ إذ لم تكن تلك الكلمة تعبيرًا بلاغيًا بقدر ما كانت

إعلانًا نابغًا من يقين قلبٍ عاش لله، وسعى إليه، وجاهد في سبيله، فلما جاءه الموت رآه بوابةً للفوز لا للخسارة، ومدخلًا إلى النعيم لا نهاية للطموح.

وقد عبّر المفكر الكبير/ عباس محمود العقاد عن عمق هذا الموقف بقوله: "لو اجتمعت كل قواميس السياسة والحكم في العالم لما استطاعت أن تحيط بمعنى هذا الفوز"، ثم أضاف: "لم أسمع عن حاكم يُغتال في عاصمته، ويُقسم برَبِّ الكعبة، ويقول: فزت إلا علي بن أبي طالب!".

ذلك لأن الفوز في ميزان الإمام علي لم يكن في الملك ولا الغلبة ولا الكثرة، بل في الصدق مع الله، والثبات على المبدأ، والتسليم التام للقضاء.

باختصار فإن IFP لا تُلغي الإنجاز، بل تسمو به، ولا ترفض الطموح، بل تزنه بميزان التقوى، ولا تقلل من قيمة النجاح، بل تعيد تعريفه، وهو أن تسعى بقلب مؤمن وتعمل بجِدٍّ وتُسَلِّمَ أمرك إلى الله، فتُرزق سَكينة لا تمنحها النتائج، بل يمنحها اليقين.

مقارنة بين NLP و IFP في مفهوم النجاح وتحقيق الأهداف:

وجه المقارنة	NLP	IFP
مفهوم النجاح	تحقيق النتائج وتحسين الأداء	رضا قلبي نابغ من التزكية، والنجاح جزء من منظومة إيمانية متكاملة
الدافع إلى السعي	التحفيز الذاتي والبرمجة العقلية	النية الصادقة، والإخلاص، والتوكل على الله
النظرة إلى الفشل	درس ذهني يُعاد تأطيره	ابتلاء يُوظف للارتقاء الروحي
مصدر القيمة	الإنجاز الظاهري والنتائج	صفاء القلب، ورضا الله، وأثر السعي في النفس والمجتمع
أثر النجاح	مؤقت، ويحتاج إلى تجديد دائم	مستدام؛ لأنه متصل بالله وبالآخرة

من التغيير العقلي إلى التزكية ... رؤية IFP للتغيير النفسي العميق

إن الإنسان ليس عقلاً فقط، ولا جسداً فقط، بل هو كيان متكامل من روح وقلب وجسد وعقل، ولذا فإن أي محاولة حقيقية لتغيير الإنسان يجب أن تبدأ من داخله، من أعماق ذاته، لا من سطح أفكاره.

وفي "البرمجة اللغوية العصبية (NLP)" يُنظر إلى التغيير بوصفه عملية عقلية وسلوكية يمكن تحقيقها من خلال تقنيات، مثل: إعادة الصياغة والتثبيت العاطفي والنمذجة وغيرها، وهي تقنيات قد تساعد في تعديل الإدراك والتحكم في المشاعر وتحقيق نتائج ملموسة على المدى القريب، لكنها -وفق دراسات عديدة- تظل محدودة ما لم تُدعم بجذور أخلاقية وروحية.

وقد أكدت دراسة نشرت في American Journal of Psychology (2021) أن التحفيز العقلي عند اعتماده وسيلة وحيدة للتغيير يُنتج آثاراً وقّية سرعان ما تتلاشى أمام الأزمات أو الانتكاسات؛ لأن البنية العميقة للنفس لم تُمسّ.

أما "البرمجة الإيمانية المتكاملة (IFP)" فتُنظر إلى التغيير بوصفه رحلة قلبية قبل أن يكون تقنية عقلية، إذ يبدأ التغيير بتزكية النفس، وتهذيب النوايا، وتنقية المقاصد، وتربية الإرادة على الصبر والرضا والتسليم، ولا يكتفي بإعادة ترتيب الأفكار، بل يعيد بناء الإنسان من الداخل؛ ليكون نابعاً من إيمان حي، لا مجرد تمرين ذهني، قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾. (آل عمران: 200)

وهنا يكمن الاختلاف الجوهرى؛ فـ NLP يرهّن التغيير بإعادة تأطير الواقع والحدث، أما في IFP فالتغيير مرهون بالرجوع إلى الله، والخروج من دائرة الأنأ إلى أفق العبودية، ومن عبء السيطرة إلى راحة التسليم.

وفي النموذج الإيماني لا يُطلب من الإنسان أن يُنكر ألمه أو يُزيّف مشاعره، بل يُعلّم كيف يحوّل آلامه إلى قرب، وخوفه إلى دعاء، وانكساره إلى باب أمل، يقول الله عز وجل: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَ الْجُوعِ وَ نَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ * الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ * أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾. (البقرة: 155- 157)

وتأسيسًا على ذلك فإن التغيير في IFP لا يحتاج إلى محفزات خارجية متكررة؛ لأنه مرتبط بمعنى داخلي دائم هو الإيمان، وحين يكون مصدر التحوّل هو القلب فإن أثره يكون أعمق، وثباته أطول، واستجابته للشدائد أقوى.

باختصار فإن IFP لا تُقدّم وصفة سريعة للتغيير، بل تؤسس مسارًا عميقًا نحو التحول الحقيقي، ففي الوقت الذي تدرّب فيه NLP الإنسان على تعديل أفكاره، تُربّيه IFP على تهذيب قلبه؛ حتى يُصبح التغيير ثابتًا، لا بفعل الضغط، بل بفعل النور.

مقارنة بين رؤيتي NLP وIFP للتغيير النفسي:

وجه المقارنة	NLP	IFP
منهج التغيير	تقنيات عقلية وسلوكية لتعديل الأفكار والمشاعر	تركيزية قلبية، تبدأ بالنية، وتنتهي بالسلوك
محور التغيير	التفكير والإدراك العقلي	القلب والإيمان والصلة بالله
أدوات التحفيز	التكرار الذهني، والتأكيدات الإيجابية، والبرمجة اللغوية	الدعاء، والصبر، والذكر، وحسن الظن بالله
الاستجابة للأزمات	إعادة صياغة ذهنية لتخفيف الألم	توطيف الألم للتقرب إلى الله والتسليم لحكمته
أثر التغيير	مؤقت، ويحتاج إلى إعادة تنشيط دائم	مستمر؛ لأنه مرتبط باليقين والثقة بالله

تزكية النفس وضبط السلوك - مدخل IFP لتطوير الذات من الداخل إلى الخارج

في فلسفة "البرمجة الإيمانية المتكاملة (IFP)" لا يبدأ تطوير الذات بتقنيات عقلية أو محفزات خارجية، بل يبدأ بتزكية النفس؛ لأن الإنسان في جوهره لا يتغير بالسلوك فحسب، بل بالنية والدافع والمقصد، قال الله تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾. (الشمس: 9-10)

وبينما تعتمد "البرمجة اللغوية العصبية (NLP)" على تعديل السلوك من خلال أدوات مثل التكرار الذهني والتثبيت العاطفي والبرمجة الحسية، ترى IFP أن أي سلوك لا ينبع من قلب صادق وقيم راسخة يبقى هشاً سريع الانكسار أمام التحديات.

حيث تتحكم NLP في السلوك عبر تقنيات خارجية، بينما تهذب IFP النفس من الداخل، فتحدث تغييراً صادقاً وثابتاً، يبدأ بالقلب، وينتهي بالسلوك.

ولأن IFP تستمد جذورها من الوحي، فإنها ترى أن أعظم أدوات التغيير ليست الكلمات التحفيزية أو الربط الشرطي، بل العبادات التي تهذب النفس وتصلق الإرادة؛ فالصلاة تُعَلِّم الانضباط الزمني والروحي، والصيام يدرّب على كبح الشهوات وضبط الانفعالات، والذكر يُعيد ترتيب المشاعر ويملأ القلب طمأنينة، والصبر يرشّخ القدرة على الثبات وتحمل الضغط النفسي.

قال الله تعالى: ﴿اتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ﴾ (العنكبوت: 45)، وقال: ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾. (البقرة: 45)

فـ NLP تربط المشاعر بمحفزات حسية مؤقتة، مثل الحركة، أو الصوت، أو التكرار اللفظي، أما IFP فتربط الإنسان بالله، فينشأ استقرار عاطفي وروحي عميق لا يتلاشى بزوال المؤثر.

وقد أظهرت دراسة نشرت في (Journal of Clinical Psychology 2022) أن الأفراد الذين يمارسون العبادات بانتظام تنشأ لديهم قدرة أعلى على ضبط النفس والتحكم في التوترات والانفعالات، مقارنة بمن يعتمدون على تقنيات التحفيز العقلي وحدها.

وفي IFP لا يُطلب من الإنسان أن يُقنع نفسه بأنه "قادر"، بل أن يتوكل على الله بيقين، ويقول من أعماقه: ﴿حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ﴾ (التوبة: 129)، فيجد في ذلك من القوة ما لا تمنحه ألف جلسة تدريب على التحفيز.

باختصار فإن IFP لا تغيّر الإنسان من الخارج إلى الداخل، بل تبدأ من الروح أولاً، فتصلح القلب فتستقيم الجوارح، وتُهدّب النية فتتغير العادة، وتُربّي النفس فتتسامى الحياة، إنه تغيير لا يقوم على الحافز، بل على معرفة الله، ومجاهدة النفس، واليقين بأن التزكية طريق الفلاح الحقيقي.

مقارنة بين رؤيتي NLP و IFP لضبط النفس وتطوير السلوك

وجه المقارنة	NLP	IFP
منع ضبط النفس	العقل، والبرمجة الذهنية	القلب، والتقوى، ومجاهدة النفس
وسائل التغيير	التكرار، والتحفيز، والإشارات الحسية	الصلاة، والذكر، والصيام، والصبر
الهدف النهائي	تحسين الأداء والانفعالات	تهذيب النفس، وتحقيق رضا الله
الأثر	قصير المدى، ويحتاج إلى تجديد دائم	طويل المدى؛ لأنه متصل بالإيمان والتزكية
النقطة المركزية	التحكم الواعي في السلوك	إصلاح الداخل لينضبط الخارج

إعادة تأصيل تقنيات NLP في ضوء البرمجة الإيمانية المتكاملة (IFP)

تقدم البرمجة اللغوية العصبية (NLP) مجموعة من الأدوات النفسية والسلوكية لتعديل أنماط التفكير والتفاعل، أبرزها: إعادة الصياغة (Reframing)، والتثبيت العاطفي (Anchoring)، والنمذجة (Modeling)، والتمثيل الحسي (Sensory Representation)، وقد انتشرت على نطاق واسع بسبب بساطتها وتأثيرها السريع في بعض السياقات.

لكن الإشكال لا يكمن في الأداة، بل في المرجعية التي تُؤطر لها؛ فعندما تُفصل هذه الأدوات عن مقاصدها الأخلاقية والروحية تتحول إلى تقنيات سطحية قد تُستخدم لأهداف مشروعة أو للتلاعب، وتبقى آثارها مؤقتة ما لم تُربط بجذور داخلية ثابتة.

وقد أظهرت دراسة نشرتها *Journal of Cognitive Behavioral Therapy* (2022) أن كثيرًا من مستخدمي تقنيات NLP يحققون تحسنًا قصير المدى، لكنهم يفتقرون إلى تحول عميق ومستقر بسبب غياب الارتباط بمعنى أسمى أو غاية روحية.

هنا يأتي دور "البرمجة الإيمانية المتكاملة (IFP)" التي لا ترفض هذه الأدوات، بل تعيد تأصيلها وربطها بمنهج متكامل يجمع بين الفاعلية النفسية والصدق الروحي، فهي لا تنظر إلى هذه التقنيات كـ "أساليب ذكية"، بل تعدها وسائل يمكن توجيهها لتُخدم التزكية والإصلاح والنمو الأخلاقي إذا ما عُذيت بنية صادقة وتعلّق بالله.

إذ يقصد بـ "إعادة الصياغة" وفق NLP أن ترى الأمور من منظور جديد لتخفيف أثرها، بينما تتجاوز هذه الصياغة وفق IFP البعد العقلي إلى البعد الإيماني، فالمؤمن يرى البلاء بعين الحكمة، ويؤمن بأن كل ما يجري بقدر، وأن الله لا يضيع أجر المحسنين.

وفي "التثبيت العاطفي" تستخدم NLP إشارات حسية لإثارة مشاعر إيجابية، لكن المشاعر في IFP تُثَبَّت بوسائل أعظم أثرًا، وهي: الخشوع في الصلاة، وصدق الذكر، وحلاوة المناجاة، قال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾. (الرعد: 28)

وإذا تطرّقنا إلى "النمذجة" نجد أن NLP تشجع على تقليد الناجحين دون تمييز بين جوهر النموذج وغاياته، بينما القدوة في IFP هو النبي (ص) وأهل الصلاح؛ لأنهم جمعوا بين النجاح العملي والظّهر القيّمِي ورضا الله.

باختصار فإن IFP لا ترفض الأدوات، بل تسمو بها، ولا تتعامل مع السلوك فقط، بل مع النية والمقصد؛ فهي تُعيد هندسة التقنيات لتخدم غاية أسمى هي تزكية النفس، وتحقيق القرب إلى الله، وبناء التوازن الحقيقي بين الظاهر والباطن.

مقارنة بين NLP و IFP من حيث التقنيات

وجه المقارنة	NLP	IFP
إعادة الصياغة	تغيير زاوية النظر بهدف تقليل أثر الحدث	رؤية الحدث في ضوء الحكمة الإلهية، والتسليم بقضاء الله
التثبيت العاطفي	ربط مشاعر إيجابية بمحفزات حسية خارجية	تحقيق الطمأنينة بالذكر، والتفكير، واللجوء إلى الله
التمثيل الحسي	استحضار مشاهد حسية إيجابية للتأثير في الانفعالات	التفكّر في خلق الله وآياته وسيلة لتهديب الإدراك وزيادة الإيمان
النمذجة	تقليد سلوكيات الأشخاص الناجحين لتحقيق نتائجهم	الاقترداء بالأنبياء والصالحين في السلوك والنية والغاية

التواصل المؤثر والإصغاء بإحسان ... بناء العلاقات في IFP

لا ينظر إلى التواصل في "البرمجة الإيمانية المتكاملة (IFP)" على أنه مجرد مهارة اجتماعية أو وسيلة للإقناع، بل يُعدّ جسراً إنسانياً وأمانة أخلاقية تُعبّر من خلاله النفس عن صدقها، وتُترجم فيه القيم إلى كلمات ومواقف.

وعلى النقيض من "البرمجة اللغوية العصبية (NLP)" التي تعلّمك كيف تحدث لتؤثر وتُصغي لتقرأ الانفعالات وتعيد الصياغة لتكسب القبول، فإن IFP تعلّمك كيف تتكلم بإخلاص وحكمة، وتُصغي برحمة، وتُصلح بالكلمة، لا لتنتصر في الحوار، بل لتُقرّب القلوب إلى الحق.

قال الله تعالى: ﴿وَهْدُوا إِلَى الطَّيِّبِ مِنَ الْقَوْلِ وَ هُدُوا إِلَى صِرَاطِ الْحَمِيدِ﴾ (الحج: 24)، وقال: ﴿وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُبِينًا﴾. (الإسراء: 53)

فالإصغاء في IFP ليس تقنية تحليلية، بل عبادة قلبية يتواضع فيها المتكلم وينفتح فيها المستمع لقبول الخير، وهو تعبير عن احترام الطرف الآخر، وسعي لإدراك ما وراء الكلمات، لا بقصد السيطرة، بل بقصد الإصلاح والتقارب.

وقد مدح القرآن من يستمعون بإنصات في قوله تعالى: ﴿الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ أُولُوا الْأَلْبَابِ﴾. (الزمر: 18)

أما التعاطف فليس أداة لبناء الألفة فحسب، بل هو انعكاس لأخوة إيمانية تحثّ على الرحمة والستر والتجاوز عن الزلات، قال تعالى: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوِيكُمْ﴾. (الحجرات: 10)

وبينما تُدرَّب NLP الفرد على "إدارة النزاع" بأسلوب لبق، فإن IFP تُعلِّمه كيف يُصلح ذات البين، ويُقدم حسن الظن، ويتجنب المراء ولو كان محقًا، قال عَزَّ وَجَلَّ: ﴿ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ﴾. (النحل: 125)

باختصار فإن IFP لا تعلِّمك كيف تُقنع الناس بكلام منمق، بل كيف تقول الحق بلطف، وتُصغي بحب، وتُصلح بلين.

ووفق هذا المنهج فإن الكلمة الصادقة تُضيء القلوب، والإنصات المتواضع يُصلح النفوس، والتواصل يصبح عبادة يُرجى بها وجه الله، لا مجرد وسيلة للوصول.

مقارنة بين رؤيتي NLP و IFP للتواصل والإصلاح:

وجه المقارنة	NLP	IFP
هدف التواصل	التأثير، والإقناع، وتحقيق نتائج شخصية	الإصلاح، والصدق، وتقوية الروابط الإنسانية تحت مظلة التقوى
الإصغاء	وسيلة تحليلية لفهم الرسائل والانفعالات	خُلُق تعبُّدي يعكس التواصل وحُب الخير
التعاطف	أسلوب لبناء الثقة وكسب القبول	تجسيد للأخوة الإيمانية والرحمة
إدارة النزاع	تهذيب اللغة، وتلطيف الصراع	إصلاح حقيقي يقوم على تجنُّب الظلم ورفض المراء
بناء الثقة	باستخدام لغة الجسد والتحكم الانفعالي	من خلال الصدق، والأمانة، والنُّصح بإخلاص

السعادة والطمأنينة في IFP ... من الإنجاز العقلي إلى الرضا القلبي

تُعرّف السعادة وفق "البرمجة اللغوية العصبية (NLP)" بأنها حالة ذهنية يمكن الوصول إليها من خلال التحكم في التفكير وتغيير الإدراك وتكرار العبارات الإيجابية، وهي مقارنة تساعد أحياناً في التخفيف من التوتر وتعزيز الشعور بالرضا المؤقت.

لكن هذا النوع من السعادة -كما تؤكد الدراسات- يبقى سطحيًا ما لم يرتبط بجذر روحي عميق، فقد أظهرت دراسة نشرت في Journal of Psychological Well-being (2022) أن من يعتمدون على التحفيز العقلي فقط دون مرجعية إيمانية يكونون أكثر عرضة للقلق والفراغ الوجودي عند مواجهة الأزمات الكبرى.

أما السعادة وفق "البرمجة الإيمانية المتكاملة (IFP)" فلا تُصنّع بالتصورات الذهنية، بل تُزرع في القلب بالإيمان، وتُسقى بالرضا، وتُزهر باليقين، وهي ليست انفعالاً لحظيًا، بل ثمرة دائمة لمعرفة الله، وحسن الظن به، والتسليم لقضائه.

قال الله تعالى: ﴿يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ وَ يَخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ وَ يَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ﴾. (المائدة: 16)

والسعادة في NLP تكون في الغالب رهينة بتحقيق الأهداف والنجاح الظاهري، أما في IFP فلا تحتاج إلى إنجاز عظيم، بل تحتاج قلبًا راضيًا يرى في العطاء فضلًا، وفي المنع حكمة، وفي كل حال لطف الله الخفي، قال الله تعالى: ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَى وَ هُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّه حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾. (النحل: 97)

ولا تطلب IFP من الإنسان أن ينكر ألمه أو يُزيّف مشاعره، بل تدعوه إلى أن يحملَه بقلب المؤمن، فيحول الخوف إلى دعاء، والقلق إلى تفويض، والانكسار إلى قرب إلى الله، فتنبع الطمأنينة من التسليم إلى من بيده كل الظروف، لا من السيطرة على الظروف، قال الله تعالى: ﴿وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ * إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ﴾. (النحل: 127 - 128)

باختصار فإن IFP لا تعدك بسعادة مصطنعة، بل تفتح لك باب الطمأنينة الحقيقية، تلك التي لا تُقاس بكثرة الإنجازات، بل بثبات القلب على الرضا، وبسلام النفس مع قدر الله.

والسعادة في IFP ليست لحظة نصر، بل مسيرة رضا يعيشها الإنسان كلما استقر في قلبه أن كل ما يأتي من الله هو خير، وأن ما يُفقد في الدنيا لا يُفقد في ميزان الآخرة.

مقارنة بين رؤيتي NLP و IFP لمفهومي السعادة والطمأنينة:

وجه المقارنة	NLP	IFP
مصدر السعادة	الإنجاز، والتحكم في التفكير والمشاعر	القرب إلى الله، والرضا بقضائه، واليقين بحكمته
آلية تحقيق الرضا	إعادة تأطير الواقع وتحسين تفسير المواقف	التسليم لله، والدعاء، والذكر، والتفكير في نعم الله
الاستجابة للألم	تغييره ذهنيًا، أو تحييده عبر التفكير الإيجابي	اعتباره وسيلة تزكية، وقربة إلى الله
أثر السعادة	مؤقت، ويحتاج إلى تجديد دائم	مستمر؛ لأنه متصل بالعقيدة واليقين
النتيجة النهائية	شعور لحظي بالتحسن	طمأنينة دائمة، وسكينة داخلية لا تزعزعها الأحداث

■ نقد النظرية الغربية واستجابة الطرح الإسلامي

ظهرت البرمجة اللغوية العصبية (NLP) في سبعينيات القرن العشرين بوصفها أداة واعدة لتطوير الذات تقوم على شعار جذاب، هو: "غيّر طريقة تفكيرك يتغيّر واقعك"، وقد انتشرت بسرعة في أوساط التدريب والأداء والتنمية البشرية بفضل بساطتها وسرعة مفعولها الظاهري.

لكن بعد عقود من الاستخدام كشفت تحديات عميقة تتجاوز حدود التطبيق؛ إذ بدأت الدراسات العلمية تنتقد هشاشة الأسس النظرية لهذه البرمجة، وتُشكك في فاعليتها على المدى الطويل، وتُحذر من عزلها عن الأخلاق والبعد الوجودي والروحي للإنسان.

إن NLP تَعُدُّ بتغيير العقل والسلوك، لكنها لا تُخاطب القلب و تعالج الجذر إلا نادرًا، ولذا فإن كثيرًا من ممارسيها يواجهون بعد موجة من التحفيز الفراغ أو الإخفاق أو السؤال المؤجل: وماذا بعد الإنجاز؟ أين الطمأنينة؟ ولماذا ما يزال هناك قلقٌ خفيٌّ؟

من هنا تنبع الحاجة إلى نموذج أعمق يُعيد بناء التغيير من الداخل، ويربطه بالنية والغاية والرضا والرب.

هذا ما تقدّمه "البرمجة الإيمانية المتكاملة (IFP)"، لا بوصفها بديلًا جليًّا، بل امتدادًا توحيديًا يكمل ما قصّرت عنه NLP، ويعيد الإنسان إلى مركزه الفطري، ومساره التزكوي.

◀ النقد الأول: من فرضيات عقلية مهزوزة إلى مسار تزكوي متجدّر ... الرد على هشاشة الأساس العلمي لـ NLP

نشأت البرمجة اللغوية العصبية (NLP) في بيئة غير أكاديمية، وقامت على فرضيات غير مثبتة علميًا، فهي لا تملك نظرية تفسيرية ناضجة، ولا بنية تجريبية متماسكة، بل تعتمد على تجارب ذاتية وتأثيرات لحظية تتكرر في كتب التحفيز أكثر مما تُختبر في معامل العلم.

لكن الإشكال الأعظم ليس في غياب الأدلة وحدها، بل في أن NLP تنطلق من رؤية اختزالية للإنسان تعتبره جهازاً قابلاً لإعادة البرمجة من خلال تعديل اللغة أو التفكير أو الاستجابات الحسية، وكأن الهوية مجرد نظام تشغيل، والتغيير مجرد تحديث برمجي.

في المقابل لا ينظر الإسلام إلى التغيير باعتباره تعديلاً في الانفعال أو الأداء، بل يعده تحولاً وجودياً يبدأ بالقلب، ويُنَى على الصدق والنية والوعي بالله، ويستمر بالمجاهدة والتوبة والتدرج في التزكية.

قال الله تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا﴾ (الشمس: 9)، فالفلاح في الإسلام لا يُقاس بما تُنجزه في الخارج، بل بما تُصلحه من الداخل.

وهنا جوهر الاختلاف:

♦ NLP تُعدك بتغيير سريع، والإسلام يُربّيكَ على تغيير حقيقي.

♦ NLP تُحرّكك من الخارج، والإسلام يحركك من الداخل.

♦ NLP تُراهن على التقنية، والإسلام يزرع النية والتوكل والصدق والصبر.

وقد قال رسول الله (ص): **"المجاهد من جاهد نفسه في ذات الله"**، فالمجال ليس تمريناً، بل جهاداً روحياً في ساحة القلب، وسيراً إلى الله بخطى من نور.

♦ خلاصة الرد:

إن التغيير في NLP يُبنى على أدوات هشة وتجارب ظرفية، أما في الإسلام فيُبنى على فطرة الله، وعلى نور الوحي، وعلى عهدٍ لا يزول، فأنت عبدٌ لله تُصلح قلبك لتستقيم حياتك، وليس العكس.

NLP قد تُقنّعك بأنك قادر على التحكم، لكن الإسلام يُريّيك على أن تكون صادقًا مع نفسك، صابرًا على مجاهدتها، متوكلًا على الله في تغييرها.

◀ النقد الثاني: من الإنجاز المجوّف إلى الفلاح المتجذّر ... الرد على غياب البعد الغائي والروحي في NLP

من أعمق إشكالات البرمجة اللغوية العصبية (NLP) أنها تُركّز على "التغيير من أجل التغيير"، وعلى "تحقيق الأهداف" بغض النظر عن معناها أو وجهتها.

فأنت في NLP تتعلّم كيف تتحكم في مشاعرك، وتعيد تشكيل سلوكك، وتُبرمج ذاتك للوصول إلى ما تريد، لكن لا أحد يسألك: لماذا؟ ولأجل من؟ وهل هذا التغيير يقربك إلى السعادة؟ أو يدخلك في سباق آخر؟

وهذه الفراغات الوجودية ليست تفاصيل يمكن تجاهلها، بل هي جوهر التغيير؛ لأن الإنسان لا يتغير ليُحسن أداءه فقط، بل لأنه يبحث عن غاية، وعن فلاح، وعن معنى لحياته.

على الجانب الآخر لا يقدم الإسلام التغيير باعتباره أداء ذاتيًا أو تحكّمًا سلوكيًا، بل يربطه منذ البداية بسؤال الغاية: من أنا؟ ولمَ خُلقت؟ والجواب ليس فلسفيًا، بل هو عقدي، توحيدي، وجودي، قال تعالى: ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾. (الأنعام: 162)

هذا جوهر "البرمجة الإيمانية المتكاملة (IFP)" التي لا تعد التغيير أداة للإنجاز، بل وسيلة للسير إلى الله، ففي NLP تسعى لتكون "أفضل نسخة من نفسك"، أما في IFP فأنت تسعى لتكون أكثر صدقًا مع الله، وأكثر قربًا منه، وأكثر طاعةً له.

والنجاح في NLP هدف لذاته، أما في الإسلام فالنجاح وسيلة، أما الغاية فهي الفلاح، قال تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا﴾ (الشمس: 9)، فالإنجاز لا يُوزَن بما تفعله، بل بما نويته، ولمن فعلته.

♦ خلاصة الرد:

بينما تُعدك NLP بالتحكم في حياتك تُعلّمك IFP أن تُسلم حياتك إلى الله، وتربط كل تغيير بنية، وكل هدف بغاية، وكل سعي بسؤال: هل يقربني هذا من الله؟ أم يبعدني عنه؟

وهنا يتغير جوهر التحول: من التحكم إلى التهذيب، ومن "الإنجاز لأجلي" إلى "الإصلاح لوجه الله"، ومن التمرين الذاتي إلى السير التزكوي.

◀ النقد الثالث: من التحفيز المؤقت إلى الاستقامة المتجدرة ... الرد على انعدام الاستدامة في تقنيات NLP

يذكر كثير من الباحثين أن تقنيات البرمجة اللغوية العصبية (NLP) -مثل: "التثبيت" و"إعادة الصياغة" و"الإرساء العصبي" - قد تُنتج شعورًا بالتحفيز أو الحماسة أو الحسم اللحظي، لكنها في الغالب لا تُحدث تغييرًا عميقًا أو مستدامًا؛ لأنها لا تُخاطب الجذور، بل تُحفّز السطح.

فما دام التحفيز مرتبطًا بمدرّب أو جلسة أو تقنية فإن أثره ينتهي بانتهاء الظرف الذي سبّبه، وهكذا شهدت حالات كثير ممن خاضوا NLP تحسنًا سريعًا، لكنهم سرعان ما عادوا إلى نقطة الصفر بعد أسابيع أو أقل.

والتغيير في الإسلام لا يُبنى على إثارة شعورية، بل على قلب مرتبط بالله، وسلوك يتدرّج في الطاعة، ونية تتجدد كل يوم.

والتحفيز في NLP لحظة انفعال، أما في الإسلام فهو طريق استقامة، قال الله تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا...﴾ (فصلت:

30)، فالاستقامة هنا ليست مجرد قرار، بل مسارًا مستمرًا من الصدق والتدرج والرجوع والمجاهدة.

ولذا فإن البرمجة الإيمانية المتكاملة (IFP) لا تُقدّم لك تمرينًا يُغيّرُك، بل تُربّيكَ على العبادة والذكر وتكرار التوبة وتركيز النية، فلا يكون التحول لحظة حماسة، بل بناءً داخليًا هادئًا ثابتًا متجددًا.

قال رسول الله (ص): **"أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل"**؛ ذلك لأن الله لا يريدك أن تشتعل ثم تنطفئ، بل أن تثبت وتدوم وتتزكى وتقترب خطوة بعد خطوة.

♦ خلاصة الرد:

في حين تُحدث NLP تأثيرًا قصير المدى، تُنشئ IFP أثرًا طويلًا متدرجًا وواقعياً متجذراً في الإيمان.

NLP تُعطيك انطلاقة، بينما IFP تُعطيك طريقاً، NLP تُحرّكك من الخارج، بينما IFP تُغيّرُك من الداخل وتغذيكَ بالعبادات والمجاهدة والنية، فلا يعود التغيير فعلاً مؤقتاً، بل سيرةً مستقرّاً نحو الله.

◀ النقد الرابع: من أدوات التأثير إلى أمانة الكلمة ... الردّ على قابلية التوظيف النفعي في NLP

تسوِّق البرمجة اللغوية العصبية (NLP) تقنياتها بوصفها أدوات محايدة يمكنك استخدامها لتقنع وتؤثر وتُقوِّي صورتك الذاتية أو تقنع غيرك بما تريد.

لكن هذه "الحيادية" الظاهرة تُخفي فراغاً أخلاقياً خطيراً، فما الذي يمنع أن تُستغلَّ هذه الأدوات في التلاعب أو السيطرة أو التأثير النفسي غير المشروع؟

وقد حذّر باحثون -مثل: Lilienfeld وآخرون- من أن غياب إطار قيمي ضابط يجعل NLP أداة نفعية يمكن توجيهها لأي غرض، مثل الإقناع دون صدق، أو التأثير دون حكمة، أو التسويق على حساب الحقيقة.

ولا يكمن الإشكال هنا في التقنية، بل في فصلها عن النية والمسؤولية والمحاسبة.

والتأثير وفق المنظور الإسلامي ليس مهارة خالصة، بل أمانة تُسأل عنها، فالكلمة ليست وسيلة للوصول، بل شهادة على القلب، ووسيلة للإصلاح، قال الله تعالى: ﴿وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا﴾. (البقرة: 83)، كما قال: ﴿مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ﴾ (ق: 18)، ففي البرمجة الإيمانية المتكاملة (IFP) لا قيمة لأداء لم تُبنَ نيته ويُراقب قصده ويُوجّه إلى الله.

فالمهارة ليست كفاءة فقط، بل وسيلة هداية ورحمة، تُركّى بالصدق، وتُضبط بالتقوى، قال النبي (ص): **"إِنَّ مِنَ الْبَيَانِ لِسِحْرًا.."** لكنه لم يقل: "فاستخدموه كما شئتم"، بل علّمنا أن الصدق هو الأصل، والحكمة هي الإطار، والنية هي الحكم.

♦ خلاصة الرد:

بينما تفتح NLP المجال للاعتماد على التأثير دون ضوابط، يضع الإسلام حدوداً قِيَمِيَّة لكل تواصل، ويجعل الكلمة مسؤولية لا أداة ذكاء.

NLP قد تُعلّمك كيف تُقنع، لكن IFP تعلّمك أن تقول الحق وتصلح وتنصح وتربّي نفسك قبل أن تؤثر في غيرك، فكل كلمة إما أن تقربك إلى الله، أو أن تُسأل عنها بين يديه.

◀ النقد الخامس: من القمة المقلقة إلى الطمأنينة المتجذرة ... الردّ على غياب السكينة في نموذج NLP

تُعَد البرمجة اللغوية العصبية (NLP) الإنسان بالنجاح، وأن يكون أكثر تأثيرًا، وأكثر تحكمًا في ذاته وأكثر قدرة على الإنجاز، لكن كثيرًا ممن خاضوا هذه التجربة اكتشفوا أن النجاح وحده لا يكفي.

فقد تُحقّق هدفك ولا تشعر بالطمأنينة، وقد تصل إلى "أفضل نسخة من نفسك"، ثم تسأل: ماذا بعد؟

وهذا ما أشار إليه عدد من باحثي علم النفس، حيث رأوا أن تقنيات NLP -رغم قدرتها على تحسين الأداء- تفشل في تقديم معنى لما بعد الإنجاز، ولا تساعد في بناء توازن نفسي طويل المدى.

بل إن بعض الممارسين يصابون بتوتر مزمن؛ لأنهم يشعرون بأنهم مطالبون دومًا بالأداء والكفاءة والتحكم، ولا يُمنحون حق الهشاشة أو الرضا أو الاكتفاء أو القرب إلى الله في حال النقص.

في المقابل لا يوجه الإسلام الإنسان ليكون "أنجح" فقط، بل ليكون أكثر طمأنينة بالله، وأكثر رضا بقضائه، وأكثر قربًا إليه في كل حال، قال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: 28)، فالسكينة في الإسلام لا تؤخذ من تمرين، بل تُغرس بالإيمان، وتُروى بالذكر، وتثبت بالرضا.

والنجاح في الإسلام ليس غاية، بل وسيلة للتقرب إلى الله، وتحقيق الأمانة، وبناء النفس والناس، قال النبي (ص): "أَرْضُ بِمَا قَسَمَ اللَّهُ لَكَ، تَكُنْ أَغْنَى النَّاسَ".

وقيمتك وفق البرمجة الإيمانية المتكاملة (IFP) لا تُقاس بما أنجزت، بل بما نويت، وبما صدقت، وبما قربت من الله حين حزنت أو فرحت.

♦ خلاصة الرد:

بينما تشغلك NLP بالإنجاز، تطمئنك IFP بالقرب، وبينما تعدك NLP بأن تتحكم، تُعلّمك IFP أن تتوكل وتُسَلِّم وتستغني بالله.

فالنجاح لا يمنحك السلام إلا إذا كان مبنياً على الصدق والذكر والرضا والتوحيد، وحينها فقط تصبح الحياة طمأنينة لا منافسة، وسيراً إلى الله لا سباقاً على الذات.

◀ خاتمة: من البرمجة إلى البصيرة، ومن التحفيز إلى التزكية

لم تقتصر سلبيات البرمجة اللغوية العصبية (NLP) على أدواتها أو نتائجها، بل امتدت إلى الرؤية التي تنطلق منها، والغاية التي تصمت عنها، والفراغ الأخلاقي الذي تتركه خلفها.

فهي تعدّ بالتأثير دون أن تُحدّد في أي اتجاه، وتُدرب على الإنجاز دون أن تسأل عن النية، وتُحفّز على التغيير دون أن تؤصّل لمعنى الفلاح أو لطريق السكينة.

أما الإسلام فيرى أن كل تغيير يبدأ من سؤال الغاية، وكل مهارة تُوزن بنيتها، وكل إنجاز لا قيمة له إن لم يُقربك إلى الله، وفي مقابل الوعد الزائف بـ "أفضل نسخة من نفسك" يأتي النداء الإلهي: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ رَزَقَاهَا﴾، فالفلاح ليس في السيطرة، بل في الصدق، وليس في الأداء، بل في التزكية، وليس في الوصول، بل في القرب.

فالبرمجة الإيمانية المتكاملة (IFP) لا تعدك بأن تتحكم، بل بأن تتطهّر، ولا تعدك بأن تُقنع، بل بأن تُصدق، ولا تعدك بأن تربح كل شيء، بل بأن ترضى وتثبت وتزكو.

وهكذا لا يكون التغيير في الإسلام استجابة لتحفيز خارجي، بل سيرًا داخليًا من القلب إلى الله، خطوة بخطوة، ونيةً بعد نية، حتى تصدق الرحلة، وتستقيم النفس، وتُزهر الحياة.

خاتمة الفصل: IFP نموذج أصيل ومتوازن في مسار التطوير الذاتي:

في زمنٍ تتزاحم فيه تقنيات التحفيز وتُباع فيه وصفات النجاح قد يجد الإنسان نفسه غارقًا في أدوات التغيير، لكنه فاقد للمعنى؛ إذ يسعى ويخطط ويؤدي، لكنه لا يعلم إلى أين يتجه، أو لماذا يشعر بالفراغ بعد الإنجاز.

هنا تُطلّ "البرمجة الإيمانية المتكاملة (IFP)" ليس كبديل تقني، بل كرؤية وجودية تعيد تشكيل علاقة الإنسان بذاته وبحياته وبربّه.

لا يبدأ التغيير في IFP من إعادة صياغة الكلمات، بل من تزكية النوايا، ولا يقياس النجاح بما تحقّقه، بل بما تتحرر منه، وما تثبته في نفسك من قيم ورضا، ولا يستهدف التواصل أن تكسب، بل أن تتقرب وتصلح وتبني.

إن IFP تمضي بالإنسان في طريق متكامل، من التفكير إلى التوكل، ومن الإنجاز إلى الرضا، ومن التكرار الذهني إلى الذكر القلبي، ومن السيطرة على الظروف إلى التسليم إلى مَنْ بيده كل شيء.

هي ليست "برنامجًا تدريبيًا"، بل فلسفة حياة، ومنهج تزكية، ودعوة إلى العودة بالإنسان ليكون -كما أَراده الله- عبدًا حرًّا فاعلًا متزنًا مطمئنًا.

ففي الوقت الذي تُعلّمك فيه NLP أن تقول لنفسك: "أنا أقدر"، تُعلّمك IFP أن تهمس لقلبك: "لا حول ولا قوة إلا بالله"، وفي ذلك الهمس قوة لا تُهزم، وسكينة لا تزول، ونور لا ينطفئ، قال الله تعالى: ﴿وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ﴾. (هود: 88)

فمن أراد التغيير فليبدأ بالقلب، ومن أراد السعادة فليطلبها في الرضا، ومن أراد أن "يفوز" فليسلك طريق التزكية، طريق الإيمان، طريق IFP.

ولأجل توضيح الاختلافات الجوهرية بين هذين النموذجين نعرض المقارنة التالية:

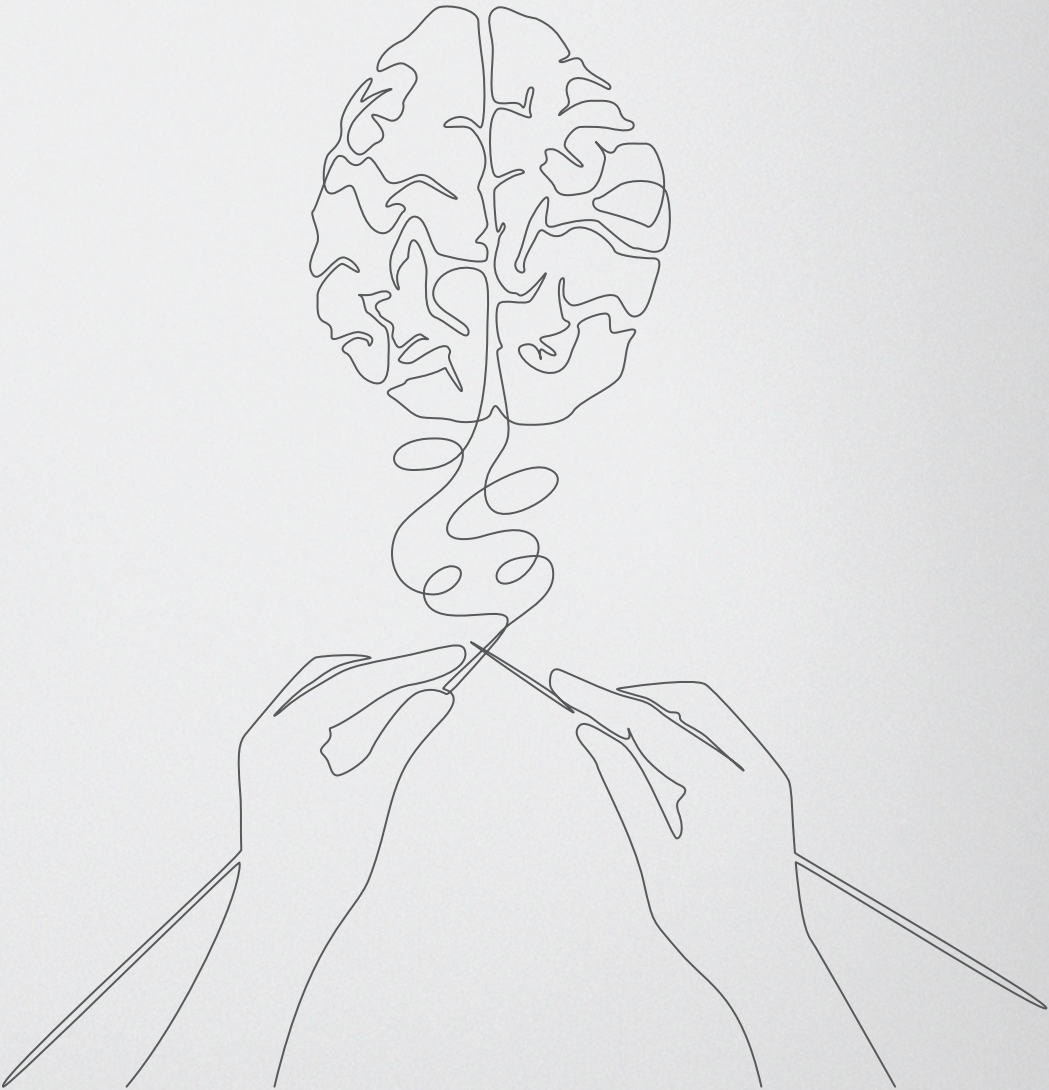
جدول مقارنة بين IFP و NLP

وجه المقارنة	NLP - البرمجة اللغوية العصبية	IFP - البرمجة الإيمانية المتكاملة
نقطة الانطلاق	تغيير التفكير واللغة لتغيير السلوك	تزكية النية والقلب لتغيير الإنسان من الداخل
الغاية من التغيير	النجاح، والتحكم، وتحسين الأداء	القرب إلى الله، ورضا النفس، وإصلاح السلوك بنية تعبدية
المرجعية الفلسفية	عقلانية نفسية - نفعية - لا دينية	إيمانية - قرآنية - فطرية - تربط الدنيا بالآخرة
أدوات التأثير	إعادة الصياغة، والتثبيت، والنمذجة، والتمثيل الحسي	الذكر، والصلاة، والتوكل، والصبر، والصدق، والنية
المحرك الداخلي	العقل والإدراك	القلب والإيمان
مصدر الطمأنينة	التحكم في الانفعالات	الرضا، والتسليم، والذكر، واستحضار معية الله
النية	غير محددة؛ فهي تُستخدم الأدوات لأي غرض	أصل التغيير، وهي مناح الحساب
التغيير	مؤقت في الغالب، ومرتبطة بفاعلية التقنية	عميق ومستمر، وينبع من الإخلاص والتزكية
مفهوم النجاح	تحقيق الأهداف الشخصية بكفاءة	صدق السعي إلى الله
مفهوم التواصل	مهارة للتأثير والإقناع	عبادة وأمانة تقوم على الصدق والرحمة والإصلاح

وجه المقارنة	NLP - البرمجة اللغوية العصبية	IFP - البرمجة الإيمانية المتكاملة
نموذج الإنسان	كائن قابل للبرمجة عبر اللغة والسلوك	مخلوق مكلف يسير إلى الله، ويُصلح نفسه بنية وعبادة
المشاعر والانفعالات	تُدار عبر تقنيات التثبيت والتحكم العقلي	تُهذَّب عبر الإيمان، والدعاء، والذكر، والصبر، والرضا
النموذج الأعلى	الأشخاص الناجحون في الأداء والسلوك	الأنبياء والصالحون وكل من وَّحَدَ الله وسار إليه بصدق
الاستدامة والتحصين	بحاجة إلى محفزات متكررة ومحيط داعم	تستمر بالتزكية والعبادة حتى في حال الوحدة ومواجهة الشدائد

تُركّز NLP على مهارة التغيير، أما IFP فتُعِيد تأصيل معنى التغيير، وتنمي NLP العقل والسلوك، أما IFP فتُزَكِّي النفس والقلب، وتدريبك NLP لتنجح، أما IFP فتُهدِّبك لتفوز عند الله.

فمن أراد أن يتغيّر بعمق لا أن يتجَمَّل مؤقتًا فليزكَّ قلبه قبل أن يُدرَّب عقله، وليتَّصل بربه قبل أن يُتقن أدواته، فمن هناك فقط تبدأ الرحلة الحقيقية نحو الفلاح.



الفصل الرابع عشر

العقلية المتنامية

الفصل الرابع عشر

العقلية المتنامية

الجزء الأول: العقلية المتنامية -
النموذج الغربي

■ مقدمة: لماذا نتأمل "العقلية المتنامية"؟

انطلق هذا الكتاب من رحلة حول الذات في ضوء الغاية والفطرة والسير إلى الله، وقد تناولنا مفاهيم، مثل: التزكية، والتوازن، والصدق الداخلي،

والإيمان، وتحول المعرفة إلى سلوك، وكلها تضع النمو البشري في قلب مشروع الاستخلاف وليس الإنجاز فقط.

وفي هذا الإطار يظهر سؤال محوري: كيف ننظر إلى أنفسنا ونحن نخطئ؟ وكيف نفهم التقدم؟ وهل يمكن أن يكون الفشل جزءًا من الفلاح؟

هنا يقدم علم النفس الحديث مفهومًا ذكيًا وبسيطًا، وهو "العقلية المتنامية"، تلك التي لا ترى في القدرات قوالب مغلقة، بل تعدّها مجالًا مفتوحًا للتطور، ولا تُعيد تعريف الخطأ بوصفه حكمًا قاطعًا، بل فرصة للتعلّم.

ورغم أن هذه النظرية -التي طورتها عالمة النفس الأمريكية/ كارول دويك- نشأت في سياق نفسي وتعليمي بحث، إلا أنها تلتقي جزئيًا مع روح التزكية التي نؤمن بها، وهي أن النفس قابلة للتحوّل، وأن الجهد أهم من النتيجة، وأن الإصرار الصادق طريق الوعي.

لكن، ماذا ينقص هذه النظرية؟ ولماذا لا تنهض وحدها كمنظور متكامل للنمو الإنساني؟ وكيف يمكن أن نعيد بناء هذا المفهوم من الداخل في ضوء الفطرة والنية والجهد والتوكل والابتلاء والهدف الأخرى؟

من هذه الأسئلة ينطلق هذا الفصل، ليتأمل أولاً العقلية المتنامية كما طُرحت نفسيًا، ثم يعرض ما لها من جوانب قوة علمية وتطبيقية، وما عليها من جوانب ضعف، ثم يعيد تأصيل المفهوم من جديد من خلال ما نسميه: "العقلية التزكوية المتنامية (PGM)" التي لا ترى في النمو هدفًا ذاتيًا، بل تعدّه وسيلة قرب، وطريقًا نحو الفلاح، ومرآة لصدق النية في رحلة لا حدود لها.

■ مفهوم العقلية المتنامية: المدخل العلمي والنفسي

يشير مصطلح "العقلية المتنامية" إلى الإيمان بأن القدرات العقلية والمهارات الشخصية ليست جامدة، بل يمكن تحسينها وتطويرها باستمرار من خلال الجهد المستمر والتعلّم من التجارب.

وقد قدّمت هذه النظرية عالمة النفس الأمريكية/ كارول دويك التي لاحظت تأثير طريقة تفكير الأفراد تجاه قدراتهم على سلوكياتهم واستجاباتهم للتحديات.

ووفقًا لأبحاثها فقد صنّفت الناس من حيث أنماط تفكيرهم إلى نوعين رئيسيين:

◀ أصحاب العقلية الثابتة:

يرون أن الذكاء والقدرات خصائص ثابتة منذ الولادة، ولا يمكن تغييرها جذريًا، ويميلون إلى تجنب التحديات خوفًا من الفشل الذي قد يُظهر ضعفهم، ويصابون بالإحباط سريعًا عند مواجهة صعوبات.

◀ أصحاب العقلية المتنامية:

على العكس من أصحاب العقلية الثابتة، يؤمن أصحاب هذه العقلية بأن المهارات قابلة للتطوير من خلال الممارسة المستمرة والتعلم، ويعدّون التحديات فرصًا للنمو، وينظرون إلى الأخطاء على أنها جزء أساسي من عملية التعلم، بينما يرون الفشل فرصة لتحسين القدرات.

مقارنة بين أصحاب العقلية الثابتة وأصحاب العقلية المتنامية

تُحدث طرائق التفكير التي يتبنّاها الأفراد تأثيرًا كبيرًا في قراراتهم وسلوكياتهم واستجاباتهم للصعوبات، ويوضح الجدول التالي الاختلافات الجوهرية بين أصحاب العقلية الثابتة وأصحاب العقلية المتنامية:

وجه المقارنة	أصحاب العقلية الثابتة	أصحاب العقلية المتنامية
التعلم والتطور	يعتبرون الذكاء والقدرات خصائص ثابتة لا تتغير	يؤمنون بأن القدرات تتطور من خلال الجهد والتعلم
التحديات	يتجنبون التحديات خوفاً من الفشل والإحباط	يقبلون التحديات ويعدونها فرصاً للنمو والتعلم
الفشل والأخطاء	يرون الفشل دليلاً على نقص الكفاءة	يعتبرون الفشل تجربة تعليمية لتحسين الذات
الجهد والمثابرة	يقللون من أهمية الجهد، ويركزون على النتائج الفورية	يرون الجهد عاملاً أساسياً لتحقيق النجاح المستدام
التغذية الراجعة	يتجنبون النقد حرصاً على احترامهم لذواتهم	يتقبلون النقد كوسيلة للتعلم وتحسين الأداء

■ خصائص العقلية المتنامية وأهميتها

تُعد العقلية المتنامية أساساً لتطوير الذات وتنمية القدرات بشكل مستمر، وتحمل هذه العقلية خصائص جوهرية تميزها عن العقلية الثابتة، وتجعلها أداة فعّالة لتحقيق النجاح والإبداع والمرونة في التعامل مع التحديات، وتوضح أهمية هذه العقلية في خلال الخصائص التالية التي تسهم في تعزيز النمو الشخصي وتطوير المهارات.

1. الاعتقاد بأن القدرات قابلة للتطوير

المحور الأساس للعقلية المتنامية هو الإيمان بأن المهارات والقدرات ليست ثابتة، بل يمكن تحسينها من خلال الجهد والتعلم المستمر، بخلاف العقلية الثابتة التي ترى الذكاء والموهبة غير قابليْن للتغير، وتؤمن العقلية المتنامية بأن كل فرد قادر على التحسن مهما كانت بداياته.

الأهمية: هذا الإيمان يفتح آفاقاً جديدة أمام الأفراد لتحقيق طموحاتهم دون الخوف من الفشل، حيث يُمثل الفشل جزءاً من عملية التعلم، وليس نهاية للطريق.

2. التركيز على الجهد والتعلم كقيمتين أساسيتين

تُولي العقلية المتنامية أهمية كبرى للعمل الجاد والجهد المستمر، حيث يُعتبر التعلم المستمر ركيزة لتطوير المهارات وبناء القدرات، والنجاح هنا ليس نتيجة موهبة فطرية فقط، بل ثمرة للإصرار وتكرار المحاولات.

الأهمية: هذا التركيز يعزز الدافعية الداخلية لدى الأفراد، مما يجعلهم أكثر استعداداً لمواجهة التحديات بروح إيجابية واستمراراً في التطوير.

3. المرونة في مواجهة الفشل والتحديات

المرونة من أبرز سمات العقلية المتنامية، حيث يتعاطى الأفراد مع الإخفاقات والتحديات بإيجابية، ولا يعدون الفشل دليلاً على القصور، بل يرونه فرصة لفهم نقاط الضعف من أجل العمل على تحسينها.

الأهمية: تُمكن المرونة الأفراد من التكيف مع التغيرات، وتزيد ثقتهم بقدراتهم على تجاوز العقبات وتحقيق أهدافهم.

4. التحفيز الذاتي وتعزيز الثقة بالنفس

تعتمد العقلية المتنامية على قدرة الفرد على تعزيز دافعيته الذاتية وتحديد أهدافه بوعي، ويدرك الفرد المسؤول عن تطوير ذاته أن تقدّمه يعتمد على إرادته وجهوده الشخصية.

الأهمية: يعزز التحفيز الذاتي قوة الإرادة، ويزيد استقلالية الفرد وقدرته على تحقيق أهدافه بثقة واستمرار.

5. الرغبة في التعلم مدى الحياة وتقبل التغيير

لا يتوقف أصحاب العقلية المتنامية عن التعلم، حيث يرون المعرفة وسيلة للنمو الشخصي وتحسين جودة الحياة، وهم مستعدون للتكيف مع التغيرات وتبني الأفكار الجديدة بمرونة ودون مقاومة.

الأهمية: هذه الرغبة تمنحهم القدرة على مواجهة تحولات الحياة المتسارعة، وتجعلهم أكثر مرونة وكفاءة في التعامل مع الظروف المختلفة.

6. التوجه نحو النمو بدلاً من الكمال

على النقيض من العقلية الثابتة التي تسعى إلى الكمال المطلق، تركز العقلية المتنامية على تحقيق تقدم مستمر، وتُقدّر النمو التدريجي والإنجازات الصغيرة باعتبارها خطوات نحو النجاح.

الأهمية: هذه النظرة الواقعية تقلل الإحباط الناتج عن المثالية الزائدة، وتعزز شعور الرضا عن التقدم المحرّز، مما يدفع الفرد إلى تحقيق أهداف عملية متسلسلة.

■ أهمية العقلية المتنامية

تبرز أهمية العقلية المتنامية في تأثيرها الإيجابي على جميع جوانب حياة الفرد، بدءًا بأدائه الشخصي، إلى علاقاته الاجتماعية وقدرته على مواجهة التحديات، ومن أبرز مزاياها:

- ♦ **تحسين الأداء الأكاديمي والمهني:** فالالتزام بتطوير الذات المستمر يُعزز اكتساب المهارات، ويدفع إلى تحقيق نتائج أفضل.
- ♦ **زيادة الثقة بالنفس والرضا الشخصي:** فالشعور بالإنجاز يعزز الثقة، ويحفز الفرد على السعي المستمر.

- ♦ **تعزيز العلاقات الاجتماعية الإيجابية:** لأن تقبُّل النقد والاستفادة منه يساعدان في بناء تواصل قوي وداعم مع الآخرين.
- ♦ **التغلب على التحديات النفسية والعاطفية:** فالإيمان بالقدرة على النمو يخفف مشاعر الإحباط، ويحول الصعوبات إلى فرص للتعلم.

آليات تحقيق العقلية المتنامية وتطبيقاتها العملية

يتطلب تطبيق مفهوم العقلية المتنامية في الحياة اليومية تبني استراتيجيات عملية تساعد في ترسيخ هذا النوع من التفكير وتدعمه باستمرار، سواء في مجال العمل، أو الدراسة، أو الحياة الشخصية، وتعتمد هذه الآليات على التفكير المرن، والتركيز على التعلم، والتوجه نحو النمو بوعي.

وفيما يلي أبرز آليات تحقيق العقلية المتنامية:

1. تقبل التحديات ورؤية الفرص في العقبات

يُعتبر الإيمان بأن التحديات فرص للتطور والنمو حجر الزاوية في العقلية المتنامية، حيث تُواجهنا يوميًا مواقف معقدة قد تؤدي بنا إلى التردد أو الإحباط، إلا أن تبني هذه العقلية يعني النظر إلى تلك العقبات كفرص لاختبار قدراتنا واكتساب مهارات جديدة.

النصيحة العملية: إعادة فهم الصعوبات واعتبارها فرصًا تعليمية تعزز المواقف الإيجابية التي تركز على التعلم بدلًا من الاستسلام لليأس والإحباط.

2. الاهتمام بالجهد لا النتائج

تُقدَّر العقلية المتنامية الجهد المستمر، وتعتبره جوهر العملية التعليمية والتطويرية، والنجاح هنا لا يكمن في تحقيق النتائج فحسب، بل يعني الاستمتاع بالرحلة، حيث يؤدي الإصرار وتكرار المحاولات إلى تحقيق التقدم.

النصيحة العملية: الاحتفاء بالجهد المبذول بغض النظر عن النتيجة يعزز تقدير الذات، ويجعل الفرد أكثر استعدادًا لمواجهة التحديات المستقبلية.

3. التعلم من النقد واستثمار الملاحظات

إن استقبال النقد برحابة صدر سمة مميزة للعقلية المتنامية، حيث يُنظر إلى التغذية الراجعة كمصدر غني للتحسين، وليس تهديدًا للذات.

النصيحة العملية: تطوير مهارات الاستماع للنقد البناء وتجنب الدفاعية، مع تحويل الملاحظات إلى خطة عمل للتحسين.

4. التعلم من نجاحات الآخرين ورؤية النماذج الناجحة كمصدر للإلهام

يرى الأفراد ذوو العقلية المتنامية في نجاحات الآخرين فرصة للتعلم، وليست مجالًا للتنافس أو المقارنة السلبية، فدراسة قصص النجاح وتعرُّف تجارب الآخرين تُوفر استراتيجيات وأفكارًا جديدة يمكن تطبيقها في حياتنا.

النصيحة العملية: تحويل قصص النجاح إلى مصادر للتحفيز، والاقتناع بأن التطور متاح للجميع.

5. التركيز على تعلم المهارات وتوسيع القدرات

يسعى أصحاب العقلية المتنامية إلى اكتساب مهارات جديدة باستمرار، ويضعون خططًا واضحة للتعلم والتطوير، تشمل: القراءة، وحضور الدورات، والانخراط في الأنشطة التي تعزز النمو الشخصي.

النصيحة العملية: تخصيص وقت منتظم لتعلم مهارات جديدة، وتحويلها إلى عادة مستمرة تدعم مرونة الفرد في مواجهة التحديات.

6. تكوين بيئة داعمة للنمو والتحفيز

تلعب البيئة المحيطة دورًا رئيسًا في تعزيز العقلية المتنامية، فالانخراط مع أفراد يتبنون نفس الفلسفة أو الانضمام إلى مجتمعات تعزز التعلم المستمر يساعدان في الحفاظ على الحماس والدافعية.

النصيحة العملية: اختيار دائرة اجتماعية داعمة، واستخدام منصات التعلم الإلكتروني أو الشبكات المهنية لتوسيع آفاق النمو.

7. ممارسة التأمل الذاتي وتقييم التقدم بانتظام

يعزز التأمل الذاتي المنتظم الوعي بالتقدم الشخصي، ويساعد في تحليل النجاحات والإخفاقات، فتخصيص وقت دوري لمراجعة الأهداف وتحليل التحديات يساهم في تعزيز مسار النمو.

النصيحة العملية: اعتماد جدول أسبوعي أو شهري لتحليل الإنجازات والإخفاقات، والتخطيط لتحسين الأداء بشكل مستمر.

تطبيقات عملية للعقلية المتنامية

يمكن تطبيق العقلية المتنامية في مختلف جوانب الحياة لتحقيق تقدم مستدام:

1. في التعليم:

تُعزز العقلية المتنامية مهارات التفكير الناقد والتكيف مع المناهج الدراسية، حيث تشجع الطلاب على مواجهة التحديات الأكاديمية باعتبارها فرصًا للتعلم والنمو.

2. في العمل:

يُعزز تبني هذه العقلية الابتكار والمرونة، مما يجعل الموظفين يُبدون استعدادًا أكبر لاكتساب مهارات جديدة والتكيف مع التغيرات، وتسهم العقلية المتنامية في بناء فرق عمل فاعلة قادرة على تحقيق أهداف المؤسسة.

3. في الحياة الشخصية:

إن تطبيق العقلية المتنامية من شأنه دعم حالة الرضا الشخصي والثقة بالنفس؛ إذ يدفع الفرد إلى التعامل مع الفشل كفرصة للنمو وليس سببًا لليأس وللإحباط، كما يُشجع على بناء علاقات إيجابية قائمة على التفاهم والتعلم.

الدراسات الداعمة للعقلية المتنامية ... بين التجربة والملاحظة العلمية

رغم بساطة مفهوم "العقلية المتنامية"، إلا أنه حظي باهتمام أكاديمي واسع، حيث سعت دراسات غربية عديدة إلى اختبار تأثير هذا المفهوم على الأداء، والمرونة النفسية، والابتكار في مجالات متعددة.

وفيما يلي أبرز ما توصلت إليه الأبحاث الميدانية والعصبية الداعمة:

1. في مجال التعليم: تعزيز التحصيل الأكاديمي

أظهرت دراسة موسعة شملت أكثر من 160,000 طالب في مدارس تشيلي أن الطلاب الذين يؤمنون بأن قدراتهم قابلة للتطور من خلال بذل الجهد أحرزوا نتائج أكاديمية أعلى في كل البيئات، بما فيها البيئات منخفضة الدخل.⁵⁵

2. في علم الأعصاب: المرونة العصبية وتطور الأداء المعرفي

وجدت دراسة أجريت على مدى زمني طويل أن تدريب المراهقين على عقلية النمو أسهم في تحسين أدائهم الدراسي، وفعل مناطق في الدماغ مرتبطة باتخاذ القرار والتعلم العميق، مما يؤكد البعد البيولوجي للنمو الذهني.⁵⁶

55 Claro, S., Paunesku, D., & Dweck, C. S. (2016). Mindsets and Academic Achievement: A Large-Scale Study of Chilean Students. *Psychological Science*, 27(1), 65-74.

56 Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit Theories of Intelligence Predict Achievement Across an Adolescent Transition. *Child Development*, 78(1), 246-263.

3. في بيئة العمل: بناء ثقافة تعاونية قائمة على التعلم

توصلت دراسة تطبيقية إلى أن المؤسسات التي تعزز "عقلية النمو" داخل فرق العمل تحقق بيئة تنظيمية أكثر تعاونًا ومرونة، حيث يصبح الموظفون أكثر استعدادًا للتعلم من الأخطاء، مما يحسّن الأداء الجماعي.⁵⁷

4. في الصحة النفسية وتحمل الضغوط

وجدت دراسة ميدانية على طلاب المدارس أن تعزيز عقلية النمو -ولو من خلال تدخل نفسي بسيط- يقلل مستويات القلق، ويزيد قدرة الطالب على تجاوز الضغوط الدراسية بمرونة وسلاسة.⁵⁸

5. خلاصة النتائج:

تثبت هذه الدراسات أن "العقلية المتنامية" ليست مجرد فكرة تحفيزية، بل تمثل نهجًا علميًا موثقًا يؤثر في الأداء والتفكير والصحة النفسية، ويدفع الأفراد نحو التطور المستدام إذا ما اقترنت ببيئة مناسبة ودعم فعّال.

دراسات نقدية تناولت العقلية المتنامية ... مراجعات علمية وحدود واقعية

رغم الزخم الكبير الذي نالته نظرية "العقلية المتنامية" في الأوساط التربوية والتنموية، إلا أن عددًا من الدراسات العلمية الغربية طرحت تساؤلات جادة حول فاعليتها، ومدى استدامتها، وصلاحياتها للتطبيق العملي.

57 Murphy, M. C., & Dweck, C. S. (2016). Mindsets Shape Consumer Behavior and Organizational Culture. Harvard Business Review / Organizational Behavior.

58 Yeager, D. S., et al. (2016). Using Design Thinking to Improve Psychological Interventions: The Case of the Growth Mindset During the Transition to High School. Proceedings of the National Academy of Sciences, 113(36), 10208–10215.

وفيما يلي أبرز الملاحظات النقدية المدعومة بدراسات محكمة:

1. محدودية التأثير في الأداء الأكاديمي

أظهرت نتائج دراسة تحليلية شملت عشرات الأبحاث السابقة أن التدخلات المستندة إلى العقلية المتنامية لم تُحدث أثرًا كبيرًا في تحصيل الطلاب في بعض المواد، لا سيما المواد المعقدة كالرياضيات.

وخلص الباحثون إلى أن عوامل أخرى -كجودة التدريس، والدعم الأسري، وبيئة المدرسة- تلعب دورًا أكثر حسماً في الأداء الفعلي.⁵⁹

2. الآثار النفسية للتحفيز المفرط

أظهرت دراسات نفسية أن الترويج المكثف للعقلية المتنامية قد يُنتج ضغطًا خفيًا على الأفراد؛ إذ يشعرون بأن عليهم أن يتطوروا باستمرار، ما يؤدي إلى الإرهاق النفسي، لا سيما في البيئات التي تشهد تنافسية عالية، أو في الفصول الدراسية المثقلة بالطموحات.⁶⁰

3. قيود التحفيز الذاتي دون دعم بيئي

تشير مراجعات بحثية إلى أن الاعتقاد بالقدرة على التطور لا يكفي وحده لتحفيز السلوك، بل يحتاج إلى بيئة محفزة وأساليب تعليمية تدعم التعلم الفعّال، وبدون هذه العوامل يظل التحفيز الذاتي غير فعّال، أو يتلاشى أثره أمام التحديات.⁶¹

59 Sisk, V. F., Burgoyne, A. P., Sun, J., Butler, J. L., & Macnamara, B. N. (2018). To what extent and under which circumstances are growth mind-sets important to academic achievement? *Psychological Science*, 29(4), 549–571.

60 King, R. B., & McInerney, D. M. (2019). Examining the costs of growth mindset interventions. *Educational Psychologist*, 54(3), 190–205.

61 Boaler, J., & Selling, S. K. (2017). Limitations of motivational theory in applied settings. *Educational Leadership*, 74(6), 54–59.

4. المبالغة في تقييم فاعلية "المرونة العصبية"

على الرغم من استناد النظرية إلى أبحاث حول المرونة العصبية، إلا أن بعض علماء النفس العصبي حذروا من المبالغة في تقييم قدرتها على تفسير التغيير؛

فقدرة الدماغ على إعادة تشكيل نفسه تختلف من شخص إلى آخر، وتتأثر بالوراثة والبيئة والضغط، مما يحدُّ من صلاحية تعميم المفهوم.⁶²

5. صعوبات التطبيق العملي في البيئات التعليمية

أظهرت دراسات تربوية أن تعليم "العقلية المتنامية" للطلاب يواجه تحديات تطبيقية عديدة، مثل: نقص تدريب المعلمين، وكثافة الصفوف، وصعوبة تصميم مناهج تحفّز النمو العقلي فعليًا.

كما أن بعض الطلاب قد يُفسرون الرسائل المتعلقة بالنمو على نحو خاطئ، مما يقلل فاعليتها.⁶³

6. الخلاصة:

تُظهر هذه الدراسات أن "العقلية المتنامية" -رغم ما تحمله من إلهام- ليست وصفة شاملة أو فعالة تسري في كل الأحوال والسيقات والبيئات؛ إذ يتطلب تفعيلها فهمًا عميقًا للسياق، وبيئة تعليمية واجتماعية مساندة، وضبطًا دقيقًا للرسائل التي تُوجه إلى الأفراد؛ كي لا تتحوّل من دافع للنمو إلى ضغط إضافي.

62 Lilienfeld, S. O., Lynn, S. J., & Lohr, J. M. (2015). Neuroplasticity: fact, fiction, and the growth mindset narrative. *Perspectives on Psychological Science*, 10(6), 851–864.

63 Rattan, A., Good, C., & Dweck, C. S. (2012). "It's OK—Not Everyone Can Be Good at Math": Instructors with an entity theory comfort (and demotivate) students. *Teaching and Teacher Education*, 28(7), 968–978.

الجزء الثاني: العقلية التزكوية المتنامية (PGM) - رؤية إسلامية للنمو والتكامل

بعد أن استعرضنا الأسس العلمية لنظرية العقلية المتنامية والدراسات النقدية التي تصدّت لها، ننتقل الآن إلى تأملٍ أعمق في تصورٍ إيماني يعيد بناء مفهوم النمو من الداخل، ويحرره من سقف الإنجاز إلى أفق التزكية.

إذا كانت بعض النظريات الحديثة -مثل: العقلية المتنامية- قد سلّطت الضوء على أهمية الإيمان بقدرة الإنسان على التعلم والتطور، فإنها في الغالب تظل محصورة في الأطر النفسية والسلوكية ومحدودة بسقف الإنجاز المادي والنجاح المهاري، أما الرؤية الإسلامية فهي أكثر شمولاً وأعمق أثراً؛ إذ تُعيد تعريف مفهوم النمو الذاتي، وتربطه بمقاصد الوجود وغايات الخلق.

فالحياة وفق التصور الإسلامي ليست مجرد رحلة لتحسين الأداء أو اكتساب المهارات، بل هي مسار تكاملي مستمر نحو التزكية والسمو يُعيد تشكيل الإنسان في عقله وروحه وسلوكه معًا، ومن هذا المنطلق ينبثق مفهوم "العقلية التزكوية المتنامية (PGM)" الذي يُقدم طرحًا إيمانيًا متكاملًا يتجاوز النمو العقلي إلى نمو جوهري يعانق الفطرة، ويستند إلى التوكل، ويتجه نحو الكمال الإنساني في ظل رضا الله.

فالعقلية التزكوية المتنامية (PGM) منظومة فكرية وروحية وأخلاقية ترى أن النمو الحقيقي لا يتحقق إلا بالتزكية المستمرة للنفس، واستثمار الجهد في طلب العلم، ومجاهدة الهوى، ومواجهة التحديات لصقل الروح وإعادة بناء الذات، كما ترى أن التطوير الذاتي ليس غاية دنيوية، بل هو وسيلة للتقرب إلى الله وتحقيق الحكمة خلال رحلة متصلة من الإصلاح الداخلي والتفاعل الخارجي.

قال الله تعالى: ﴿وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا﴾ (طه: 114)، وقال: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا﴾ (الشمس: 9)، وفي هاتين الآيتين تتجلى دعوة الإسلام إلى الارتقاء المعرفي والتزكوي معًا، بما يعكس وحدة المسار بين العلم والإيمان، وبين النمو والتقوى.

وفي ضوء هذا التصور لا تُعد العقلية التزكوية المتنامية بديلًا عن العقلية المتنامية الغربية فحسب، بل تعد إطارًا متكاملًا يعيد بناء الإنسان في ضوء الغاية من خلقه، ويُرسّخ مسارًا للنمو يجمع بين الإرادة الإنسانية والتوفيق الإلهي.

العلاقة بين العقلية التزكوية المتنامية (PGM) والفطرة الإنسانية:

في أعماق كل إنسان نزعة فطرية نحو السعي والتعلم والتكامل وحب الخير، وهذه الفطرة -كما يصورها القرآن الكريم- هي القاعدة التي تنطلق منها رحلة التزكية والنمو في حياة الإنسان، قال الله تعالى: ﴿فَأَقِمْ

وَجَهَكَ لِلدِّينِ خَنِيْفًا فَطَرْتَ اللّٰهَ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا (الروم: 30)، وقال: ﴿وَلَكِنَّ اللّٰهَ حَبَّبَ إِلَيْكُمُ الْإِيْمَانَ وَزَيَّنَّهُ فِي قُلُوبِكُمْ وَكَرَّهَ إِلَيْكُمُ الْكُفْرَ وَالْفُسُوقَ وَالْعِصْيَانَ أُولَئِكَ هُمُ الرَّشِدُونَ﴾. (الحجرات: 7)

فهاتان الآيتان تؤكدان أن الإيمان والنمو والتزكية ليست معاني طارئة على الإنسان، بل هي مغروسة في أصل خلقته، وأن النفس السليمة تميل بطبعها إلى الخير، وتُحب الإيمان، وتكره الانحراف.

تنطلق "العقلية التزكوية المتنامية (PGM)" من هذا الفهم العميق للفطرة، وتُعيد توجيه طاقة الإنسان الفطرية نحو رحلة متواصلة من الوعي والتحسين والتزكية، فهي تؤمن بأن الإنسان ليس كائنًا جامدًا، بل كائنًا مهياً للنمو من الداخل، وعلى المستويات كافة: عقلية، وروحية، وسلوكية.

وعلى النقيض من الأطروحات الحديثة التي تفصل بين التحفيز الذاتي والبعد الروحي، يجمع الإسلام بين الإرادة الحرة والتحفيز الفطري والتوكل على الله في نسق متوازن يعزز النمو الحقيقي، فالمسلم لا ينطلق من فراغ، بل من طاقة داخلية أصيلة، يُنظّمها الشرع، ويُهدّبها الإيمان، ويغذيها العلم.

وقد لخص النبي (ص) هذا المفهوم في حديث جامع يُمثّل لبّ العقلية التزكوية المتنامية حيث قال: **"المؤمن القوي خيرٌ وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير، احرص على ما ينفعك، واستعن بالله، ولا تعجز"**. (رواه مسلم)

فهذا الحديث يُجسد عناصر العقلية التزكوية بدقة؛ إذ إن:

- ♦ الإيمان القوي لا ينفصل عن القوة النفسية والعقلية والعملية.
- ♦ احرص على ما ينفع يعني الوعي بالهدف والرغبة الصادقة في النمو.

- ♦ الاستعانة بالله تعني إدماج البعد الإيماني في رحلة التطوير الذاتي.
 - ♦ عدم العجز يعني رفض الاستسلام لليأس والإحباط واستمرار السعي.
- إنها عقلية تُولد من فطرة سليمة، وتُغذّى بالإيمان، وتُوجّه بالعلم، وتسير بالتوكل في مسار متجدد نحو التزكية والتكامل.

طلب العلم في الإسلام ... مسارٌ للتحويل الوجودي لا مجرد جمع للمعرفة

يظن كثيرون أن العلم وفق الرؤية الإسلامية ينحصر في تراكم كمٍّ من المعلومات، أو وسيلة لحل المشكلات، أو أداة للنجاح المهني، لكننا حين نتأمل قول الله تعالى: ﴿وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا﴾ (طه: 114) ندرك أن الأمر الإلهي بطلب الزيادة في العلم لم يكن موجّهًا لأي إنسان، بل إلى النبي محمد (ص) نفسه الذي بلغ القمة في الهداية والعلم.

فلماذا يُؤمر بالزيادة؟ ولماذا لم يُؤمر بالزيادة في شيء آخر سوى "العلم"؟

السر في ذلك أن العلم في الإسلام ليس شيئًا خارجيًا فحسب، بل عملية داخلية تُغيّر الإنسان في جوهره؛ فالمعرفة الحقيقية حين تُصاحبها نية خالصة وفهم عميق لا تظل في الذهن، بل تتحول إلى وعي يُعيد تشكيل طريقة الإنسان في التفكير والشعور والتصرف.

- ♦ فمن يفهم معنى التوكل يصبح أكثر طمأنينة.
- ♦ ومن يدرك قيمة الإخلاص يُصبح أنقى نية.
- ♦ ومن يدرك حقيقة الابتلاء يُصبح أكثر صبرًا وروية.

ولذا قال أهل العلم: "العلم النافع ما غيّرك، لا ما زادك حفظًا فقط"، فكل لحظة تعلم صادق تساوي لحظة تحوّل داخلي، وهي في جوهرها جزء من الحركة الوجودية التصاعدية التي تقود النفس نحو كمالها الممكن.

إن طلب العلم في "العقلية التزكوية المتنامية (PGM)" ليس رفاهية فكرية، بل جسرًا أساسيًا للتحوّل الذاتي العميق، فالعلم فيها يكشف لك نفسك، ويصلح بصيرتك، ويبعيد تعريفك للعالم والغاية.

ولذا قال الله تعالى: ﴿إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ﴾ (فاطر: 28)، فالخشية ليست نتاجًا شعوريًا فقط، بل نتيجة لتحوّل داخلي أحدثه العلم في أعماق النفس.

والعلم في العقلية التزكوية حركة جوهرية لا تُضيف إلى ذاكرتك فحسب، بل تُعيد تشكيل وعيك، وتُبَيِّنُكَ من الداخل، وتدفعك في مسار تصاعدي نحو التزكية والرضا والفلاح.

وهذا التحوّل العميق الذي يُحدثه العلم مقدمة طبيعية لإدراك معنى "الحركة الجوهرية" الذي يكشف كيف يتحرك الإنسان في عمق كيانه نحو كماله الممكن، كما سيتضح في السطور التالية.

الحركة الجوهرية ... نموذج إسلامي للنمو العميق وفق العقلية التزكوية المتنامية (PGM)

◀ مدخل: الحركة في جوهر الوجود والإنسان

يُعد مفهوم "الحركة الجوهرية" في الفلسفة الإسلامية من أعمق التصورات التي تُعبّر عن طبيعة الإنسان المتغيرة، وقد طوّر هذا المفهوم الفيلسوف الإسلامي صدر الدين الشيرازي (الملا صدرا)، حيث رأى أن التغير لا يقتصر على الصفات السطحية، بل يمتد إلى جوهر الكائن ذاته، فكما أن المادة ليست حالة جامدة بل تتحول في كيانه إلى صور أكمل، فإن النفس

الإنسانية كذلك تتحرك في أعماقها، فتتغير في هويتها ووعيها وتصوراتها، وليس في سلوكها فقط، وهذه الرؤية تضع الإنسان في مسار وجودي متصاعد نحو كماله الممكن، وتُشكّل الأساس الفلسفي الذي تَبني عليه العقلية التزكوية المتنامية رؤيتها للنمو والتحول.

فإذا كان العالم المادي في حالة تدقّق مستمر نحو صور أكثر اكتمالاً، فإن النفس الإنسانية كذلك تتحرك في عمقها نحو كمالها الممكن، حيث تتغير في وعيها وشعورها وتصوراتها عن ذاتها وعن الوجود.

◀ العقلية التزكوية المتنامية: تحوّل من الداخل لا تحسين من الخارج

يُنظر إلى النمو الذاتي غالباً في التصورات الحديثة لتحسين سلوكي أو تطوير مهاري أو اكتساب أدوات نجاح خارجي، لكنه في المنظور الإسلامي العميق ليس تعديلاً في المظهر أو الأداء، بقدر ما هو حركة داخلية تُعيد بناء الإنسان من جوهره.

وتنطلق "العقلية التزكوية المتنامية (PGM)" من هذا الفهم؛ فهي لا تكتفي بتجميل السطح، بل تهدف إلى تفكيك الطبقات النفسية المغلقة، وتطهير الباطن، وصقل القلب والعقل معاً، إنها لا تقيس التقدم بعدد الإنجازات، بل بمدى الصدق في مواجهة النفس، وتحريرها من شوائبها، وتقريبها إلى حقيقتها النقية.

وقد لَخَّص القرآن هذا المعنى العميق في عبارة قصيرة لكنها تحمل جوهر المشروع التزكوي كله بقوله: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى﴾ (الأعلى: 14)، فالفلاح الحقيقي لا يكون بامتلاك المهارات أو جمع النجاحات، بل بتزكية النفس من الداخل؛ حيث يبدأ التحول من أعماق الوعي، ويثمر في السلوك، ويضيء البصيرة.

إن "PGM" لا تعِدُّك بتغيير شكلي سريع، بل تدعوك إلى رحلة صامتة لكنها فعّالة تعيد صياغتك من الداخل؛ لتكون أكثر اتزاناً، وأكثر نقاءً، وأكثر قرباً إلى غايتك الوجودية.

◀ التحول لا يحدث إلا من الداخل: لحظة الصدع والانبعاث

لا يحدث هذا التحول عفواً، بل يولده في الغالب ضغط داخلي، أو ابتلاء يهز الكيان، أو لحظة وعي عميقة تُحدث ما يشبه "الشق الروحي" في جدار النفس فينفذ منها النور، ووفقاً لمفهوم الحركة الجوهرية، لا يتغير الإنسان في عمقه إلا إذا اهتزت جذوره، وتصدعت قوالبه، وأُجبر على أن يواجه نفسه من الداخل لا من الخارج، وتلك الزلزلة النفسية -التي تُظهر أحياناً ضعفاً أو تيهًا- قد تكون بداية التحول الأعظم.

وقد صوّر القرآن هذه اللحظة بأقصى درجات الوضوح في مواضع عدّة، منها قوله تعالى: ﴿أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسْتَهْزِئِينَ الْبَاسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَرُزِلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرُ اللَّهَ؟ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ﴾. (البقرة: 214)

وفي موضع آخر يرسم القرآن مشهد الزلزلة بكل أبعادها الشعورية، فيقول عزّ من قائل: ﴿إِذْ جَاءُوكُمْ مِنْ فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ الظُّنُونَا * هُنَالِكَ ابْتُلِيَ الْمُؤْمِنُونَ وَزُلْزِلُوا زِلْزَالًا شَدِيدًا﴾. (الأحزاب: 10-11)

ليست هذه الزلزلة مجرد اختبار خارجي، بل هي زلزال داخلي وجودي يهزّ أركان النفس من الداخل حتى عند من بلغ أعلى مراتب الإيمان، حتى يقول الرسول والذين آمنوا معه: "متى نصر الله؟"

ليست الزلزلة إذًا لحظة ضعف، بل لحظة استعداد لتلقّي النصر الداخلي، وليست شكًا، بل خضوعًا صادقًا يسبق الانبعاث من جديد.

وفي "PGM" تُعدّ هذه اللحظة شرطًا جوهريًا للنمو الحقيقي، فالنفس لا تنزكي حين تُزَيّن، بل حين تُكسر وتُعاد صياغتها بإرادة صادقة واستسلام لله.

◀ التحديات والابتلاءات ... محفزات لحركة النفس

لا تنشأ الحركة الجوهرية من تلقاء نفسها، بل تحفّزها غالبًا التحديات والابتلاءات التي تطرق أعماق النفس، فالضغوط ليست دائمًا عوائق، بل قد تكون أدوات كشف ووسائل إعادة ترتيب داخلي.

وإذا كانت الحركة الجوهرية في العالم الطبيعي لا تنشأ إلا بوجود قوة دافعة داخلية، فإن النفس الإنسانية كذلك لا تتغير من الداخل إلا حين تواجه صدمة أو محنة أو صراعًا يدفعها إلى إعادة النظر في ذاتها وتفكيك تصوراتها القديمة، ومن هنا فإن الابتلاءات والتحديات ليست عقبات، بل أدوات إلهية لإعادة التكوين تُعيد تشكيل الإنسان على نحو أعمق، وتدفعه إلى مستوى جديد من الوعي والانسجام مع مبادئه العليا.

تأتي الصراعات الروحية أو الفقد أو الفشل أو الصدمات الفكرية كقوى تدفع إلى إعادة تعريف الذات وإعادة تشكيل العلاقة بالله والحياة، ففي العقلية التزكوية لا يُنظر إلى المحن كعقوبات، بل كمسارات للعودة إلى الأصل وإعادة ضبط الوجهة.

فكل لحظة ألم وكل انكسار صادق هما في الحقيقة فرصتان للنمو إذا ما استقبلنا بصدق، وتُرجما إلى وعي، وتحوّلا إلى فعل تزكوي ناضج.

◀ من الوجود الساكن إلى الوجود المتجدد ... مشروع الإنسان في الحركة

لا ترى "PGM" الإنسان كائنًا ثابتًا ينتظر التحسين من الخارج، بل تراه مشروعًا دائم التحول، فكل وعي جديد وكل تجربة صادقة وكل لحظة تأمل عميقة تُعيد بناء الذات من الداخل.

والنفس التي تنمو وفق هذا النموذج لا تعيش على ما أنجزته، بل على ما يتكشف لها في كل لحظة جديدة، إنها في حالة ولادة متجددة تتحرر من القوالب، وتقترب شيئًا فشيئًا إلى حقيقتها الفطرية النقية.

◀ خاتمة: الحركة الجوهرية ليست مفهومًا بل سيرة وجود

إن الحركة الجوهرية ليست نظرية فلسفية، بل طريقة لفهم الإنسان، ومسارًا للنمو، وأسلوبًا للتركية، إنها ليست تحسينًا، بل إعادة خلق مستمرة.

فكل مرة تُهزُّ فيها النفس وتستجيب بلبين وصبر تتشكل من جديد، وكل مرة تُكسر فيها الأوهام وتتقدم نحو النور تُولد ولادة أخرى.

وهكذا فإن العقلية التزكوية المتنامية تقدم الحركة الجوهرية كإطار لفهم الذات وتحريرها وتكوينها على نحو يجعل من كل لحظة وعي وكل تجربة وكل ابتلاء خطوة حقيقية نحو الكمال الممكن.

من هذا المنظور تبرز أهمية الوعي بوصفه جزءًا لا يتجزأ من التكوين، وضرورة لأن يتحول العلم إلى حضور وجودي حقيقي في النفس، كما سنرى في مفهوم "اتحاد العالم والمعلوم"

اتحاد العالم والمعلوم ... المعرفة تجربة وجودية في العقلية التزكوية المتنامية

◀ المعرفة ليست انعكاسًا بل اتحادًا وجوديًا

يُعد مفهوم "اتحاد العالم والمعلوم" في الفلسفة الإسلامية من أهم تصورات طبيعة المعرفة، حيث يرى الفلاسفة أن المعرفة ليست انعكاسًا للواقع في الذهن، بل هي تحوّل وجودي يتحد فيه العارف مع ما يعرف، حتى يُصبح المعلوم جزءًا من كيانه، لا فكرة عابرة في ذهنه.

وهذا التصوّر لا يبقى حبيس الفلسفة، بل ينسجم تمامًا مع الرؤية الإسلامية للتعليم في إطار العقلية التزكوية المتنامية (PGM)، حيث لا يُنظر إلى التعلم كمراكمة معلومات، بل تحقق داخلي يعيد تشكيل الذات،

فالتزكية في هذا السياق ليست تحسینًا للسلوك فحسب، بل مسارًا متواصلًا لصقل الروح وتوسيع الوعي.

قال الله تعالى: ﴿سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ﴾ (فصلت: 53)، إذ تشير هذه الآية الكريمة إلى أن المعرفة ليست مجرد إدراك خارجي، بل رحلة داخلية تكشف للإنسان الحقائق الكبرى، فيتحول العلم من أداة لفهم الواقع إلى تجربة روحية تُنضج الوعي، وتُثري النفس، وتُعيد تشكيل نظرة الإنسان إلى ذاته وإلى الوجود.

◀ من الفهم إلى الاتحاد ... المعرفة تجلُّ وجودي

لا يُنظر إلى المعرفة في العقلية التزكوية المتنامية على أنها محض جمع للمعلومات، بل هي تجربة تُعاش بكل أبعاد الكيان: فكريًا ووجدانيًا وروحيًا؛ فكل معرفة حقيقية لا تُضاف إلى الذاكرة فحسب، بل تُعيد ترتيب الداخل، وتفتح للإنسان آفاقًا جديدة من الفهم والتزكية.

قال الله تعالى: ﴿إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ﴾ (فاطر: 28)، فالخشية ليست ثمرة عقل مجرد، بل ثمرة معرفة تخلص إلى الوجدان، وتوقظ النفس للسعي نحو الله بتزكية صادقة.

وفي هذا السياق يبقى الدعاء المأثور عن النبي (ص): ﴿رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا﴾ (طه: 114) تذكيرًا دائمًا بأن العلم ليس غاية ذهنية، بل مسار ترقٍّ داخلي مستمر.

إن المعرفة في PGM تتحول من إدراك إلى تحقق، ومن حفظ إلى حضور، ومن فكرة إلى نور، فالمعرفة التي لا توقظ القلب ولا تُغيّر السلوك تظل معلومة باهتة مهما بلغ حجمها أو تعقيدها.

وقد ذمّ القرآن هذا النمط من العلم غير المتحقق، فقال تعالى: ﴿مَثَلُ الَّذِينَ حُمِّلُوا التَّوْرَةَ ثُمَّ لَمْ يَحْمِلُوهَا كَمَثَلِ الْجَمَارِ يَحْمِلُ أَسْفَارًا﴾ (الجمعة: 5)

فكما أن التزكية لا تكتمل بمجرد امتلاك الأخلاق في ظاهرها بل بتجذُّرها في القلب، كذلك لا تؤتي المعرفة ثمارها إلا إذا أصبحت جزءًا من هوية الإنسان.

وهنا يبلغ المفهوم ذروته، حين يصبح العالم والمعلوم كيانًا واحدًا، وتتحول المعرفة من كونها موضوعًا منفصلًا إلى مرآة يرى فيها الإنسان ذاته، ويقترب إلى حقيقته، وإلى الكمال الروحي الذي خُلق لأجله.

قال الله تعالى: ﴿إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ﴾ (الرعد: 19)، فأولو الأبواب لا يكتفون بالفهم، بل يخوضون التجربة، ويستضيئون بالمعرفة حتى يُضيئوا أنفسهم.

◀ حين تتحوّل المعرفة إلى نمط حياة

عندما تتجذّر المعرفة في القلب وتتحد بالوعي فإنها لا تبقى معلقة في الذهن، بل تتجلى في تفاصيل الحياة اليومية، وتُصبح جزءًا من أسلوب التفكير، ومن طريقة التفاعل مع الذات والآخرين، ومن نمط اتخاذ القرار.

لا تُفهم المعرفة في العقلية التزكوية المتنامية إلا حين تتحول إلى ممارسة تُضج الروح وتعزّز التزكية، فتتجلى في ثلاث ساحات أساسية:

• **في التعلّم:** لا يعود العلم هدفًا في ذاته، بل يغدو وسيلة لفهم النفس والوجود، فيُدرك الطالب أن كل فكرة تُضيء من داخله، وأن كل معلومة تمثل فرصة للارتقاء لا للاختبار فحسب.

• **في العمل:** تتحوّل الوظيفة من وسيلة لكسب الرزق إلى ساحة للتزكية، ويُصبح العمل اليومي تدريبًا على الإخلاص والإتقان وخدمة الخلق، بما يقرب العبد من خالقه.

• **في العلاقات:** لا تُبنى العلاقة على تبادل المصالح فقط، بل تصبح مرآة للنفس، ومجالاً لصقل الأخلاق، وتعلّم الصبر، وتوسيع دائرة الوعي بالذات والآخر.

ليست العقلية التزكوية المتنامية مجرد نهج للتعليم أو أسلوب لتطوير الذات، بل رؤية وجودية تجعل المعرفة تجربة حية تُعيد تشكيل هوية الإنسان من الداخل.

فالتعلّم لا يقتصر على اكتساب المعلومات، بل يُصبح رحلة ناضجة تُحرك الروح والعقل معًا نحو مراتب أعلى من الوعي والتزكية والكمال.

فكل معرفة حقيقية خطوة في طريق النمو الداخلي، وكل تجربة تعلم صادقة محطة في رحلة الإنسان نحو تحقيق ذاته والاقتراب إلى جوهر الحقيقة التي خُلِق من أجلها.

جهد النفس ... السعي المتجدد في العقلية التزكوية المتنامية

لا يُختزل الجهاد وفق الرؤية الإسلامية العميقة في المواجهات الخارجية، بل يبدأ من حيث لا يراه أحد، من داخل النفس، إنه صراع صامت ودؤوب مع الغفلة والعادة والهوى والركون، وهو سعي مستمر إلى تحرير النفس من أثقالها، وتنمية قابلياتها الفطرية نحو الكمال الذي خُلقت له.

قال الله تعالى: ﴿وَمَنْ جَاهَدَ فَإِنَّمَا يُجَاهِدُ لِنَفْسِهِ إِنَّ اللَّهَ لَغَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ﴾ (العنكبوت: 6)، فالجهاد ليس عبئًا يُفرض على الإنسان، بل فرصة وجودية يربح فيها نفسه، ويقترب بها إلى حقيقتها النقية.

في هذا الإطار ترى العقلية التزكوية المتنامية (PGM) أن الجهاد الداخلي ليس مجهودًا شخصيًا فحسب، بل ركيزة للنمو المستدام، ومسؤولية أخلاقية تنبع من إدراك الإنسان لرسالته وهدفه.

فكل فشل يُعاد فهمه كتجربة تعلّم، وكل تحدٍّ يُرى كخطوة على طريق النضج، وكل ضعف يُحتضن، لا ليُبزّر، بل ليُواجه ويُحوّل إلى طاقة بناء.

قال الله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا﴾ (العنكبوت: 69)، فالهداية ليست وعدًا للكسالى، بل ثمرة حتمية للمجاهدين في بواطنهم، الصادقين في سعيهم، الذين جعلوا من كل يوم فرصة للارتقاء، ومن كل نفّيس دعاء خفيًا بأن يُقرّبهم الله إليه.

◀ النية والإخلاص: قلب الجهاد التزكوي

ليست النية في الإسلام أمرًا شكليًا، وليس الإخلاص مجرد شعور عابر، بل هما أساس كل سعي حقيقي نحو التزكية، فالعقلية التزكوية المتنامية لا تقيس النمو بالنتائج وحدها، بل بالقصد الذي يقف خلفها، والصفاء الذي يحركها، والصدق الذي يشحذها بالطاقة الداخلية.

قال رسول الله (ص): "إنما الأعمال بالنيات، وإنما لكل امرئ ما نوى". (رواه البخاري)

وهي قاعدة تأسيسية تُحوّل كل عمل صالح إلى وسيلة قرب، وليس إنجازًا خارجيًا فحسب، وتمنح صاحب العمل الصالح ثباتًا في وجه التحديات؛ لأنه يعلم أن جهده مرصودٌ من الله لا من أعين الناس.

وقد تجلّت هذه الحقيقة في أبهى صورها في الموقف الخالد للإمام علي بن أبي طالب عليه السلام يوم الخندق، حين خرج لمبارزة عمرو بن عبد ود، ذلك الفارس الذي كانت العرب تضرب به الأمثال في الشجاعة والهيبة.

وقد نقل ابن أبي الحديد المعتزلي في "شرح نهج البلاغة" (14/5) أن النبي (ص) قال في تلك اللحظة الفارقة: "ضربة عليّ يوم الخندق أفضل من عبادة الثقلين".

لم تكن تلك الضربة مجرد فعل حربي، بل تجلّ نقيّ للإخلاص في أعلى مراتبه، ضربة واحدة وُلدت من قلب لا يرى إلا الله، ومن نفس لا تقاتل لهوى أو مجد، بل تسعى إلى رفع كلمة الحق والدفاع عن الإيمان والتقرّب إلى الله في لحظة صافية لا تتكرّر.

من هذا الضوء الساطع تتجلّى قيمة النية في حياة الإنسان اليومية، فكل محاولة للتعلّم وكل صبر على العقبات وكل تجاوز لعقبة داخلية هو في حقيقته جزء من عبادة صامته وجهاد روحي بين العبد وربّه.

وحين تُصَفّى النية ويُخلص القصد يتحوّل مسار التطوير الذاتي إلى رحلة تزكية موصولة بالله تعيد الإنسان إلى ذاته النقية، وتقرّبه إلى غايته الأولى.

◀ مواصلة جهاد النفس ... مسار لا ينقطع

في مسار العقلية التزكوية المتنامية لا يُعد جهاد النفس فعلاً عابراً أو لحظة نادرة، بل هو نسق حياة، وسير لا يتوقف نحو الإصلاح والتزكية.

إنه مواجهة هادئة، لكنها عنيدة مع نوازع النفس، لا تنتهي بانتصار لحظي، بل تتجدد كلما نهضت النفس من غفلتها، أو تسللت إليها العادة والركون.

قال الله تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّىٰ نَعْلَمَ الْمُجَاهِدِينَ مِنْكُمْ وَالصَّابِرِينَ وَنَبْلُوًا أَخْبَارَكُمْ﴾ (محمد: 31)، فهذا الجهاد في جوهره امتحان مستمر لصدق الساعي، وصبر المجتهد، وصفاء القصد، وكل صعوبة تعترض هذا المسار ليست عائقاً، بل لحظة كشف لحقيقة النفس، ووسيلة لتزكيته.

هنا تبرز قيمة المجاهدة المتجددة، حيث لا تُقاس بالنصر على النفس دفعة واحدة، بل بالثبات عليها في كل موقف، وبالرجوع إلى الله عند كل تقصير.

قال الله تعالى: ﴿فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ * وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَب﴾ (الشرح: 7-8)، إنها دعوة للدوام لا للتوقف، للتطوُّر لا للاكتفاء، فإذا انتهيت من عمل فلا تركز، وإذا فرغت من عبادة فلا تسترح، بل انصب، وتوجَّه، واملأ قلبك بالرغبة الصادقة فيما عند الله.

فالعقلية التزكوية لا ترى التحديات اليومية عوائق، بل تراها منازل على طريق الصعود، تُصقل بها النفس، ويزداد بها الوعي، ويتسع بها القلب لاستقبال مزيد من الأنوار.

◀ التحدي الذاتي المستمر: مفتاح النمو العميق

لا يبدأ التحول الحقيقي في العقلية التزكوية المتنامية من الخارج، بل من تحدٍّ داخلي عميق، حيث يواجه الإنسان نفسه، ويقف أمام عاداته الراسخة ونوازعه الخفية وشهواته المتكررة، إنها مجاهدة صامتة لا يراها الناس، لكنها تشكِّل المسار الحقيقي للنمو والتزكية.

إن أصدق صور التحدي الذاتي ليست تلك التي يراها الناس، بل التي تدور في صمتٍ بين العبد ونفسه، تلك اللحظات التي يقف فيها الإنسان أمام رغبة جامحة أو عادةً متجذِّرة أو هوى مُلحٍّ، فيُراجع ذاته، ويُلزمها بما تكره لأجل ما يُحب الله.

وقد أقسم الله في كتابه بأحد أعظم هذه المشاهد الداخلية، فقال: ﴿لَا أَقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ﴾ (القيامة: 2)، هذه النفس التي لا تُسلم زمامها بسهولة، بل تراجع، وتُعاتب، وتُحاسِب، وتنهض من عثرتها؛ لا لتُبرِّرها، بل لتتجاوزها.

ثم بيَّن لنا الله تعالى ما تكون عليه ثمرة هذه المجاهدة الصادقة، فقال: ﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ * فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ﴾. (النازعات: 40-41)

فكل من خاف مقام ربه وأوقف نفسه على أبواب محاسبتها وسدّ عليها منافذ الهوى هو في طريقٍ عميق نحو الجنة، لا باعتبار الجهد الظاهري، بل باعتبار الصدق في معركة النفس.

وهكذا، لا يُنظر في العقلية التزكوية المتنامية إلى التحدي الذاتي كوسيلة لتحقيق النجاح الدنيوي، بل كوسيلة لتحرير النفس من نفسها، وكمنهج دائم لصقل الروح، وتعميق الوعي، وترسيخ القرب إلى الله خطوة بخطوة في صمتٍ نقيٍّ وصدقٍ دائم.

◀ حين يصبح الجهاد طريقًا للحكمة

وحين يلتقي جهاد النفس بالسعي المستمر للنمو لا يظل التغيير مجرد تحسين سلوكي أو اكتساب مهارة، بل يتحوّل إلى مسار عميق يعيد تشكيل الفكر وتصفية النية وتزكية القيم.

ففي التصور التزكوي لا يكون التطوير الذاتي وسيلة لبلوغ المجد الشخصي، بل طريقًا لصقل الروح، وتعزيز الإيمان، والاقتراب إلى المعنى الأكبر الذي خلّق الإنسان لأجله.

وهكذا لا تُحرّك العقلية التزكوية المتنامية الإنسان فقط نحو تحقيق ذاته، بل تدعوه إلى أن يحقّق التوازن بين طموحه الدنيوي وهدفه الأخرى، أن يرتقي بجهد؛ لا ليثبت ذاته، بل ليقترّب بها إلى الله.

وبهذا المعنى يُصبح الإنسان أكثر انضباطًا، وأكثر وعيًا، وأكثر قربًا؛ لا لأنه نجح، بل لأنه تزكّى وهو يسعى.

■ حين يُرَبِّينا الألم ... الابتلاء من منظور تزكوي

◀ الابتلاءات وسيلة تزكية لا عقوبة

في التصور التزكوي القرآني لا يُنظر إلى الابتلاء بوصفه محنة معيقة، بل محطة كاشفة وساحة تربية ومسار تمحيص يُظهر للإنسان حقيقته ويُعيده إلى مركز وعيه.

قال الله تعالى: ﴿أَحْسِبِ النَّاسَ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ * وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ﴾. (العنكبوت: 2-3)

هذه الآية تفتح أبواب الوعي على حقيقة ساطعة، وهي أن الإيمان ليس دعوى تُقال، بل تجربة تُختبر، وأن الإنسان لا يُترك ليعيش على سطح النية، بل يُتلى ليُخرج جوهرها، ويُكشَف له ما في قلبه قبل أن يُكشَف للناس.

ولأن الله يعلم ضعف النفوس وطبائعها جاء البيان القرآني الآخر ليُظهر أن الابتلاء ليس حالة استثنائية، بل جزءاً من نظام الحياة، ورحمة في هيئة تمحيص، فقال سبحانه: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾. (البقرة: 155)

إنها ليست قائمة مصائب، بل قائمة وسائل للتزكية، تمسّ النفس في عمق احتياجاتها، وتهزّها في دوائر الأمان التي تستند إليها، فتُعيد ترتيب الأولويات، وتُحرّكها من الركون إلى الرجوع، ومن الغفلة إلى الصبر، ومن الاعتماد على الأسباب إلى التوكل على المسبّب.

وهكذا ترى العقلية التزكوية المتنامية أن الابتلاء ليس عائفاً على الطريق، بل هو جزء من الطريق، ووسيلة لترقية النفس، وتليين القلب، ورفع منسوب الوعي بالله وبالذات معاً.

◀ استقبال الابتلاء: من التذمر إلى الرجوع

في العقلية التزكوية المتنامية لا يُقاس نضج الإنسان بطريقة تجاوزه للابتلاء فقط، بل بكيفية استقباله له، فالمحنة ليست مجرد حدث عابر، بل هي فرصة للرجوع، وصوت إلهي خافت ينادي النفس لتعود، وتراجع، وتخضع بطمأنينة.

قال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ (البقرة: 156)، وهذا القول الذي يُرده المؤمن عند كل مصاب ليست عبارة تعزية فحسب، بل تصريحًا وجوديًا بالغ المعنى؛ مفاده أنني لا أملك نفسي، ولا مصيري، ولا ما أُحب، وأُني في الرجوع إلى الله أجد سكينتي، وفي التسليم إليه أكتشف قوتي.

ففي العقلية التزكوية لا تُواجه المصائب بالاعتراض، ولا تُستقبل بالصخب، بل تُحتضن بهدوء، ويُبحث عن معناها لا عن مبررها.

وهكذا تتحوّل كل شدة إلى نافذة وعي، وكل ألم إلى عمق، وكل خسارة إلى فرصة للصفاء، وهذا هو الفرق بين من ينكسر تحت الابتلاء، ومن يُصقل به، من يتذمّر، ومن يسترجع ويرجو من الله القبول.

◀ الثبات الجميل: حين يُثمر التوكل سَكينة

ليست المرونة النفسية في العقلية التزكوية مجرد مهارة للتكيف، بل ثمرة قلبية تُولد من عمق التوكل على الله، إنها القدرة على الوقوف بثبات وسط رياح الابتلاء، لا بالتكاء على الذات وحدها، بل بالاستناد إلى ركن لا يزول.

قال الله تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ (الطلاق: 3)، وليست هذه الآية وعدًا بالعون فحسب، بل هي إعلان لحقيقة الوجود الإنساني: أنك فقير إلى الله في كل حال، في الشدة والرخاء، في القوة والانكسار.

ومن علق قلبه بالله -لا لحظةً عند الضرورة بل مقامًا دائمًا في كل حال- أنزل الله عليه من رحمته طمأنينةً تفيض من داخله، لا يستمدّها من الظرف، بل من اليقين.

في هذا النور ترى العقلية التزكوية التحديات لا بوصفها عوائق ينبغي اجتيازها، بل بوصفها منصات للتوكل، وأبوابًا لبناء سكينة داخلية، فيها يتحوّل الابتلاء إلى مقام من مقامات التزكية، يُختبر فيه الإنسان: هل سيترك على قدراته؟ أم يلقي قلبه على أعتاب الله ويقول: حسبي الله؟

وهؤلاء -كما وصفهم الله- ليسوا صابرين فحسب، بل مرحومين ومهتدين، إذ قال تعالى: ﴿أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾. (البقرة: 157)

الإيمان والتحفيز الذاتي في "العقلية التزكوية المتنامية" (PGM)

الإيمان قوة دافعة نحو التحسين المستمر

لا يُعد الإيمان وفق التصور الإسلامي مجرد اعتقاد نظري أو شعور عابر، بل هو قوة داخلية تُوقظ الإرادة، وتحرك الإنسان من أعماقه نحو التزكية والتطور، إنه المحرك الأول للسعي، والضامن الأعظم للاستمرار، والدافع الأقوى لأن يُحسن المرء نفسه، ليس بدافع الإنجاز فقط، بل بدافع القرب إلى الله.

وقد لخص القرآن هذه المعادلة التزكوية في قوله تعالى: ﴿إِنَّ هَذِهِ تَذْكِرَةٌ فَمَن شَاءَ اتَّخَذْ إِلَىٰ رَبِّهِ سَبِيلًا﴾ (الإنسان: 29)، فالنمو هنا ليس فعلًا آليًا، وليس استجابة لمؤثر خارجي، بل هو خيار وجودي تتخذه النفس الواعية استنادًا إلى نور الإيمان، واستحضارًا لمسؤوليتها أمام الله.

من هذا المنطلق تُقدّم العقلية التزكوية المتنامية (PGM) رؤية متكاملة تجعل من الإيمان والتحفيز الذاتي والتوكل على الله ثلاثة أركان متداخلة، لا يتحقق النمو المستدام إلا بها مجتمعة، وبذا يصبح التحفيز الذاتي طاقة روحية عقلية أخلاقية تُغذي النفس بالثقة، وتمنحها الصبر، وتوجّهها نحو الغاية.

◀ التحفيز التزكوي: حين يلتقي الاجتهاد بالتوكل

لا يُفهم التحفيز الذاتي في العقلية التزكوية المتنامية على أنه اعتماد كلي على الإرادة الفردية، ولا على أنه استسلام وانتظار للقدر، بل يُبنى على ميزان دقيق يجمع بين الجهد الداخلي والتوكل الواعي على الله.

وقد لخص النبي (ص) هذا التوازن بلغة تجمع بين الإيمان والفاعلية، فقال: **"المؤمن القوي خيرٌ وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كلٍّ خير، احرص على ما ينفعك، واستعن بالله، ولا تعجز"**. (رواه مسلم)

هذا الحديث ليس دعوة للنشاط فحسب، بل لإدراك التداخل العميق بين الحركة الروحية والحركة العملية، فالإيمان لا ينفصل عن السعي، والتوكل لا يُلغي المسؤولية، بل يزكّيها، ويهذبها، ويعطيها بُعداً أعلى.

وهكذا يصبح التحفيز الذاتي في العقلية التزكوية حالة من الاستنهاض الداخلي المتّزن الذي يجعل الإنسان يعمل دون غرور، ويعتمد دون كسل، ويتحرك في الأرض وهو يعلم أن القوة من الله، وأن النجاح توفيق، وأن الجهد الصادق عبادة، وليس طموحاً منفصلاً.

◀ قدرة التغيير: أمانة الاستخلاف ومسؤولية التزكية

في الرؤية القرآنية العميقة لا يُنظر إلى النمو الشخصي باعتباره تحسّناً مهارياً أو رغبة في التميز، بل يُرى أمانة وجودية كلف الله بها الإنسان منذ أن قيل حمل الرسالة، فالقدرات التي أودعها الله في النفس -من

عقل وإرادة وضمير ووعي- ليست حيادية، بل موجّهة نحو غاية، وهي أن يزكّي الإنسان نفسه، ويُحسّن أثره، ويعمّر وجوده وواقعه بما يرضي الله.

قال الله تعالى: ﴿إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ﴾. (الأحزاب: 72)

وقد جعل الله من التغيير الذاتي مدخلاً إلى التغيير الخارجي، فقال: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾. (الرعد: 11)

وفي هذا السياق تتجلى وظيفة الإنسان في الأرض، فهو ليس كائنًا مستهلكًا أو متكاثراً، بل هو مستخلف مسؤول عن الإصلاح والتطوير والبناء، قال الله تعالى: ﴿هُوَ أَنْشَأَكُمْ مِّنَ الْأَرْضِ وَأَسْتَغْمِرُكُمْ فِيهَا﴾. (هود: 61)

وهكذا يصبح استثمار الموارد الداخلية -العقل، والإرادة، والإبداع، والمهارات - فريضة وجودية في التصور الإسلامي، ليس لأنها تحقق نجاحاً دنيوياً فقط، بل لأنها تحقق مقصد الخلافة، وشرط التزكية، وأمانة التكليف.

ففي العقلية التزكوية المتنامية لا يكون تطوير الذات هروّباً من النقص، بل وفاءً بالعهد، واستجابة عميقة لنداءٍ قديمٍ في فطرة الإنسان، وهو أن يكون في حركة، وفي نماء، وفي بناء.

◀ الخاتمة: التحفيز التزكوي بين الجهد والطمأنينة

لا ينطلق التحفيز في العقلية التزكوية المتنامية من رغبة عابرة في الإنجاز، ولا من ضغط اجتماعي لتحقيق التفوق، بل من جذر إيماني عميق يرى أن التغيير الحقيقي يبدأ من الداخل، وأن السعي عبادة، وأن الثبات توفيق.

فالتحفيز هنا ليس دفعة نفسية مؤقتة، بل استجابة واعية لأمانة الاستخلاف، تُثمر جهداً هادئاً، وعملاً راشداً، وروحاً مطمئنة.

وقد لخص القرآن هذه الحقيقة في قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمَلَأْ بِهِ﴾ (الانشقاق: 6)، فالسعي هنا ليس تحرُّكًا في الفراغ، بل مسارًا وجوديًا نحو اللقاء، وكل كدح في سبيل الإصلاح والتعلم والتزكية هو خطوة في طريق القرب إلى الله.

التعلم من الأخطاء والتوبة في "العقلية التزكوية المتنامية" (PGM)

◀ الخطأ والتوبة: بوابة التزكية ومسار النمو

لا يعد الخطأ في التصور الإسلامي العميق عارًا دائمًا، ولا إخفاقًا يُقصي الإنسان عن مسار التزكية، بل يُنظر إليه كجزء من بنية النفس البشرية، وكفرصة لتجديد الصلة بالله والانطلاق في مسار أكثر وعيًا ونضجًا.

فالتزكية لا تقوم على وهم الكمال، بل على الصدق في مواجهة النفس، والرجوع إلى الله حين يقع الخطأ، ولذا جاءت التوبة في القرآن، لا كاعتراف بالضعف فقط، بل كحركة وجودية تبدأ من القلب وتنتهي بالعمل.

وقد فتح الله الباب واسعًا حتى لمن أسرف وتجاوز، فقال: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾. (الزمر: 53)

وكان الخطاب موجه إلى كل من ظنَّ أن الخطأ قد أنهى مساره، فيأتي النداء الرباني ليرفع رأسه من جديد، ويُعيد بناءه من الرحمة لا من القسوة، ومن الأمل لا من الإدانة.

قال الله تعالى: ﴿إِلَّا مَن تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَٰئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ ۚ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا﴾ (الفرقان: 70)، فهذا التبديل ليس مجرد محو، بل هو تحوُّل جوهري في البنية الأخلاقية

والروحانية، حيث يتحول الخطأ من عبء إلى حافز، ومن عثرة إلى درس، ومن سقوط إلى صعود.

وهكذا ترى العقلية التزكوية المتنامية أن الخطأ ليس نهاية المسار، بل مرحلة ضرورية في مسار التعلم والتزكية، وأن التوبة ليست فقط طريقاً للمغفرة، بل هي منهج إصلاح وتجديد يُعيد الإنسان إلى الله بنسخة أكثر صفاءً وصدقاً.

◀ التوبة: وعي بالقصور وسعي نحو الإصلاح

في العقلية التزكوية المتنامية لا تعد التوبة حالة طارئة بعد وقوع الذنب، بل تُرى حالة روحية مستمرة تُجدد ارتباط الإنسان بالله، وتُعيد ضبط البوصلة كلما مالت النفس أو غفلت.

فالتوبة هنا ليست فقط رجوعاً عن الخطأ، بل هي عودة واعية إلى المسار، مصحوبة بتحليل صادق للخلل، وعزم صادق على الإصلاح، ولهذا قال النبي (ص): "كل بني آدم خطاء، وخير الخطائين التوابون". (رواه الترمذي)

فالخطأ في هذا السياق لا يكون عائقاً للنمو، بل بوابة له إذا صاحبه إدراك وصدق واستعداد لتحويل الألم إلى بصيرة والتقشير إلى يقظة.

فالارتقاء وفق العقلية التزكوية لا يُبنى على العصمة، بل على التوبة الصادقة المتكررة، وعلى شجاعة الإنسان حين يعترف، ويتعلم، ويستأنف السعي من جديد بقلب أكثر صدقاً، ونية أكثر صفاءً.

◀ محاسبة النفس: بوابة التزكية العملية

في العقلية التزكوية المتنامية لا يُنظر إلى التوبة كاستجابة عاطفية عابرة، بل تُترجم إلى سلوك منتظم يقوم على المراجعة اليومية للنفس، وتحليل الدوافع، وتصحيح المسار.

هذا ما عُرف في التراث الإسلامي باسم "محاسبة النفس"، وهو من أركان التزكية الكبرى التي لا يتحقق الإصلاح بدونها.

وقد عبّر الإمام علي (ع) عن هذا المعنى بقوله: **"من لم يحاسب نفسه دُبر يومه خسر"**. (غرر الحكم)

فالمحاسبة هنا ليست جلدًا للذات، ولا انغماسًا في الشعور بالذنب، بل هي يقظة روحية عقلية يتأمل فيها الإنسان أفعاله، ويُراجع نيّاته، ويقوّم ما أعوجّ من سلوكه قبل أن يتراكم أو يثقل عليه.

وقد أشار القرآن إلى هذه العلاقة بين التوبة والمراجعة والإصلاح بقوله تعالى: **﴿فَمَنْ تَابَ مِنْ بَعْدِ ظُلْمِهِ وَأَصْلَحَ فَإِنَّ اللَّهَ يَتُوبُ عَلَيْهِ﴾** (المائدة: 39)، فليس المطلوب مجرد اعتراف، بل المطلوب إصلاح صادق، واستئناف لمسار النمو بنية أنقى وعزم أقوى.

وهكذا تصبح محاسبة النفس في العقلية التزكوية أداة عملية للمراجعة المستمرة لا يهدف الإنسان من ورائها إلى الكمال، بل إلى الصدق والثبات والتدرج في طريق التزكية؛ حتى تُصبح الأخطاء مادةً للتعلم لا سببًا للنكوص، وتُصبح التوبة أسلوبًا يوميًا لتنقية القلب وتحسين الأداء وتحقيق القرب إلى الله.

◀ **التوبة في العقلية التزكوية: مسار دائم للتجدد والنمو**

في العقلية التزكوية المتنامية لا تُعد التوبة حالة استثنائية تُستدعى عند الوقوع في خطأ كبير، بل تُمارس كتقليد روحي يومي يُعيد الإنسان من خلاله بناء نيته واستئناف طريقه نحو التزكية من جديد.

فالتزكية ليست في العصمة بل في اليقظة، ولا في الخلو من العيوب، بل في القدرة على تصحيحها، والعودة الصادقة إلى الله بعد كل ميل أو تقصير.

وهكذا لا تمثل الأخطاء نهايات، بل بدايات، ولا تكون التوبة مجرد رجوع، بل تحوّل في الرؤية، ونمو في الفهم، ونضج في العلاقة مع الله.

السعي نحو الكمال الروحي والطموح الأخلاقي في "العقلية التزكوية المتنامية (PGM)"

◀ السعي التزكوي نحو الكمال: من العمل إلى المعنى

لا يطلب من الإنسان وفق الرؤية الإسلامية أن يكون كاملاً بمعنى الكمال المطلق، بل يطلب منه أن يكون في حالة سعي صادق نحو الله عبر تزكية مستمرة لنفسه وسير متدرج في مدارج الإحسان.

فالسعي الأخلاقي في العقلية التزكوية المتنامية لا يُقاس بالنتائج المادية أو الاستحقاقات الاجتماعية، بل يُقاس بمدى صدق الإنسان في تقويم نفسه، واستقامته على غايته، واستعداده لأن يُصلح، ويُراجع، ويعود كلما أخطأ.

وهذا السعي لا ينبع من طموح شخصي، بل من فهم عميق للوجود بأن الإنسان مستخلف، وأن تزكيته لنفسه الشرط الأول لحمل الأمانة.

وقد لخص القرآن هذه الحقيقة في قوله تعالى: ﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ﴾ (المؤمنون: 115)، فالكمال في التصور التزكوي ليس نقطة وصول، بل حالة سعي دائم، يتحول فيها العمل إلى عبادة، والطموح إلى وسيلة للارتقاء، والجهد إلى زاد على طريق القرب من الله.

وقد لخص القرآن هذا السعي الوجودي بقوله تعالى: ﴿يَأْتِيهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدًّا فَمَلَأْصِقَهُ﴾ (الانشقاق: 6)، ثم وجّه الإنسان إلى الوعي بالوجهة فقال: ﴿فَفِرُّوا إِلَى اللَّهِ﴾ (الذاريات: 50)، فالسعي

التزكوي ليس تحرُّكاً نحو الأفضل فحسب، بل تحوُّلاً في الاتجاه، وتوجُّهاً واعياً نحو الله.

وهذا السعي-وفق منهج السير إلى الله- لا يقوم على المثالية الصارمة، بل على صدق النية، ومحبة الله، والرفق بالنفس؛ إذ إن الله لا ينظر إلى النتائج وحدها، بل إلى الصدق في الوجهة والثبات على الطريق.

◀ الإحسان: وعي حضوري ومسار نحو الكمال

في العقلية التزكوية المتنامية لا يُختزل السعي نحو الكمال الروحي في أداء العبادات أو التزام الظاهر، بل يُفهم باعتباره مساراً من الوعي المتنامي، والتجلي العميق لمعنى الإحسان في باطن الإنسان وسلوكه مع الله والناس.

وقد رسم القرآن هذا المسار التزكوي المتصاعد بقوله تعالى: ﴿ثُمَّ اتَّقُوا **وَأْمِنُوا ثُمَّ اتَّقُوا وَأَحْسِنُوا** وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (المائدة: 93)، فتكرار التقوى والإيمان وصولاً إلى الإحسان يُظهر أن الكمال الروحي لا يأتي دفعة واحدة، بل هو ثمرة مراحل من التقوى المتجددة، والإيمان المتجذر، والعمل الصالح المتواصل.

فالإحسان -كما عرّفه النبي (ص)- ليس مرتبة فوق الإسلام والإيمان، بل هو حالة روحية من الحضور الكامل مع الله، حيث قال: "**الإحسان أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراك**". (رواه مسلم)

وهذا المعنى قد بيّنه أيضاً الإمام جعفر الصادق (ع) في كتاب مصباح الشريعة بقوله: "**الإحسان أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراك، فإن كنت ترى أنه لا يراك فقد كفرت، وإن كنت تعلم أنه يراك ثم لم تراقبه في عملك فقد جعلته أهون الناظرين إليك**".

فهذا الوعي الإيماني العميق لا يجعل العمل شكلياً، بل يُضفي عليه معنى القرب، ويجعل من كل سلوك فرصة للترقى؛ فمن يعبد كأنه يرى

الله لن يُتقن فعله من أجل ذاته فقط، بل من أجل نوره الداخلي ووجهته الوجودية، وقد أشار القرآن إلى منزلة الإحسان ومقامه العظيمة في قوله تعالى: **﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ﴾**. (النحل: 128)

لكن الإحسان في مسار السير إلى الله لا يُفهم بوصفه صرامة أو مثالية فوق طاقة النفس، بل هو وعيٌ متدرج يتحقق بالصدق والتدرج والرفق، إذ لا يطلب الله من العبد أن يكون كاملاً دفعة واحدة، بل أن يكون حاضراً صادقاً راغباً في القرب متوازناً في السعي، وهنا يغدو الإحسان مقاماً لا يُعاش بالضغط، بل بصفاء النية وحسن التوجه.

◀ الطموح الأخلاقي: دافع داخلي في طريق الاستخلاف

الطموح الأخلاقي في العقلية التزكوية المتنامية ليس قيمة اجتماعية أو رغبة في الظهور بصورة مثالية، بل هو تَوَقُّ داخلي للتقرب إلى الله عبر تحسين النفس، وتنمية الصدق، وترسيخ الإحسان في كل قول وفعل.

هذا الطموح لا ينفصل عن الوعي برسالة الإنسان في الأرض، فهو استجابة صامته لفهم عميق مفاده: أن الله حمّلك أمانة، وأنت مطالب كل يوم بأن تقترب من استحقاقها.

وقد لخص القرآن هذا المعنى في قوله تعالى: **﴿وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾** (التوبة: 105)، فكل عمل يُنجز في سياق التزكية يُرى ويُحسب ويُسجل، لا على أساس حجمه أو أثره الظاهر، بل على أساس صدقه وإتقانه واتجاهه، قال النبي (ص): **"إِنَّ اللَّهَ يَحِبُّ إِذَا عَمَلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا أَنْ يَتَّقَنَهُ"**. (رواه الطبراني)

وفي ضوء العقلية التزكوية يُفهم هذا الحديث على أنه دعوة لتجاوز الأداء الظاهري إلى حالة من التوازن بين الإخلاص والإتقان والاستمرارية، حيث يتحوّل العمل من مجرد إنجاز إلى وسيلة للتزكية والارتقاء وخدمة الخلق.

لكن هذا الطموح في منهج السير إلى الله لا يُبنى على المثالية الجافة أو الضغط النفسي، بل يُروى بحبٍّ لله، ويُضبط بالتوازن، ويُصان بالرفق بالنفس، فالله لا يسأل العبد عن حجم ما بلغ، بل عن صدق ما بذل، وعن سعيٍ يُشبه البذور، ينمو في الخفاء، ويكبر بصبر، ويثمر بإذن الله حين تنضج الروح.

◀ السلوكيات التزكوية: ترجمة الكمال إلى ممارسات يومية

لا يعد الكمال الروحي طموحًا نظريًا أو مقامًا وجدانيًا في العقلية التزكوية المتنامية، بل يُترجم إلى سلوكٍ واعٍ يتجدد في كل تفصيصة من تفاصيل الحياة، ويُعبّر عن وعي الإنسان برسائلته ومسؤوليته وغايته في السير نحو الله.

وتتحقق هذه الممارسات حين تُشبع بالنية الصادقة، لا كواجبات مفروضة، بل كاختيارات تزكوية واعية تنبع من وعي العبد بوجهته ومحبة الله وثقته بأثر السير إليه.

من هنا تتجلى ملامح هذا السعي في ممارسات عملية تشمل:

1. العبادة أداة لتهديب الباطن وليست واجبًا شكليًا

فالصلاة -على سبيل المثال- ليست لحظة انقطاع، بل لحظة إعادة اصطفاف داخلي مع الله، وقد وصفها الله بقوله: ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾ (العنكبوت: 45)، فهي تُهدِّب الإرادة، وتُذكّر بالغرض، وتُعِيد الإنسان إلى نفسه.

2. التحسين المستمر للنفس ليس لا طلبًا للكفاءة بل وفاءً بالأمانة

فتنمية المهارات وضبط العادات وإدارة الوقت ليست مجرد وسائل نجاح دنيوي، بل هي أشكال من تزكية النفس واستكمال الصورة الأخلاقية للاستخلاف، قال الله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ جُهِدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا﴾

(العنكبوت: 69)، والجهاد وفق هذا المنطق لا يعني الجهاد ضد الخارج، بل ضد النفس والتقصير والغفلة.

3. تحقيق التوازن بين الطين والروح وليس التنازع بين الدنيا والآخرة

لا يدعو الإسلام إلى الزهد السلبي أو الانفصال عن الحياة، بل يدعو إلى تكامل الوجود في خدمة الغاية، قال الله تعالى: ﴿وَلَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ﴾. (القصص: 77)

4. العلاقات بوابة للتزكية وليست اختباراً أخلاقياً

فكل تفاعل إنساني يمثل فرصة لإظهار الرحمة، وضبط الأنا، وتهذيب الطباع، قال النبي (ص): "أَكْمَلُ الْمُؤْمِنِينَ إِيمَانًا أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا" (رواه الترمذي)، فالعلاقات ليست ساحة مجاملة، بل ميداناً لمجاهدة النفس، وتجلياً من تجليات الإحسان.

5. الذكر تغذية للروح وتثبيت للاتجاه

الذكر ليس تكراراً لفظياً، بل هو حضور قلبي يجعل الإنسان مستيقظاً لنفسه ولمقام ربه ولمعنى سيره في الحياة، وفي منهج التزكية يمثل الذكر تغذية يومية للروح، يُصلح به الداخل، ويثبت به الاتجاه، ويبعث الطمأنينة في رحلة الكدح إلى الله، قال الله تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾. (الرعد: 28)

6. العطاء وإنكار الذات ... نضجٌ داخلي ومحركٌ تزكوي

لا يكتمل صفاء القلب في مسار التزكية دون أن يتجاوز الأنا، وينفتح على الآخرين بالعطاء الخالص، فمن لا يتعوّد تقديم غيره -ولو على حساب راحته أو رغباته- لن يبلغ مقامات التزكية التي تُهذّب النفس من الغرور والأناية والتعلّق.

قال الله تعالى: ﴿وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ (الحشر: 9)، فالإيثار في العقلية التزكوية ليس فعلاً خارجياً فقط، بل هو تربية داخلية على التحرر من مركزية النفس، وتعلّم كيف يكون المرء للناس عملاً وفائدة، وليس وجوداً فحسب.

◀ الخاتمة: الكمال التزكوي سعي لا ينقطع

لا يفهم السعي نحو الكمال في العقلية التزكوية المتنامية بوصفه سباقاً للنتائج أو بلوغاً لصورة مثالية، بل يرى سيراً داخلياً متجدداً يمرّ بالمجاهدة والانكسار والاستئناف الهادئ.

وقد أشار القرآن إلى هذا السير بصيغة تحدٍّ عميق، حين قال: ﴿فَلَا أَقْتَحَمَ الْعَقَبَةَ﴾ (البلد: 11)، وكأن الطريق إلى الكمال محفوف بعقبات النفس والكسل والشح والتعلّق، لكن الله لا يُكَلِّف النفس ما لا تطيق، ولا ينظر إلى سرعة عبورها، بل إلى صدق نيتها، وصفاء مقصدها، واستمرار وجهتها إليه.

وهكذا فإن كل لحظة صدق وكل عطاء خفي وكل إصلاح ولو صَغُرْ يعد جزءاً من بناء الكمال وسُلماً صغيراً في رحلة لا حدود لها، وهي الرحلة إلى الله.

■ نقد النظرية الغربية واستجابة الطرح الإسلامي

رغم جاذبية "نظرية العقلية المتنامية" في الأوساط التعليمية والتربوية والتنموية، ورغم ما قدّمته من أدوات نفسية محفزة ساعدت كثيرين على النظر إلى التحديات بعين أكثر مرونة، إلا أن هناك دراسات نقدية غربية عديدة أثارت تساؤلات جوهرية حول حدود هذه النظرية وإمكانات تطبيقها في الواقع.

وقد طالت هذه الانتقادات خمس زوايا أساسية:

1. محدودية تأثيرها على الأداء الفعلي، وبخاصة في السياقات الأكاديمية المعقدة.
2. الآثار النفسية للتحفيز المفرط، وما يخلّفه من ضغط داخلي خفي على الأفراد.
3. ضعف فاعلية التحفيز الذاتي إذا لم يُدعم بيئة مناسبة.
4. المبالغة في الاستناد إلى فكرة المرونة العصبية.
5. صعوبات التطبيق العملي في البيئات التعليمية.

ومع أن هذه الملاحظات لم تهدم النظرية، فإنها كشفت عن عمق الحاجة إلى إطار أكثر تجذرًا في الفطرة، واستنادًا إلى رؤية توحيدية للإنسان.

فالنمو في الرؤية الإسلامية ليس مرونة عقلية فحسب، بل حركة تزكوية متصلة بالله والغاية والأمانة تُعيد بناء الإنسان من داخله، وتربطه بمعنى يتجاوز الأداء إلى القرب، وبمقصد يتجاوز النجاح إلى الفلاح.

في الفقرات التالية سنتأمل هذه الانتقادات، ونبيّن كيف أن الطرح الإسلامي - ممثلًا في "العقلية التزكوية المتنامية (PGM)" - لا يُجيب عنها فحسب، بل يُعيد توجيهها إلى عمقها الوجودي، ويقدم بديلًا أكثر ثباتًا وشمولًا واستدامة

◀ النقد الأول: محدودية تأثير العقلية المتنامية في تحسين الأداء الأكاديمي

تشير دراسات تحليلية -مثل دراسة جامعة إدنبرة، ودراسة Sisk وآخرين (2018)- إلى أن أثر تدخلات "عقلية النمو" على التحصيل الدراسي ليس

دائمًا واضحًا أو كبيرًا، لا سيما في السياقات التعليمية المعقدة أو بعض المواد كالرياضيات.

بل إن بعض الطلاب الذين تلقوا رسائل تحفيزية حول "قابلية الذكاء للنمو" لم يظهروا تفوقًا يُعتدُّ به مقارنةً بالمجموعة الضابطة.

وقد أشار باحثون إلى أن عوامل بيئية أخرى -مثل: جودة التدريس، والدعم الأسري، والموارد التعليمية- قد تكون أكثر تأثيرًا في النتائج.

♦ استجابة الطرح الإسلامي: الأداء ثمرة النية والتزكية وليست مجرد تحفيز ذهني

لا يُقاس النمو الحقيقي في التصور التزكوي الإسلامي بنتائج الاختبارات أو مستوى التحصيل وحده، بل يُقاس بصدق السعي، ونقاء النية، وعمق التزكية.

فالعقلية المتنامية في الإسلام لا تنحصر في تنمية الأداء، بل تنطلق من معنى استخلافي وتزكوي يجعل من كل جهد مخلص طريقًا للتقرب إلى الله.

1. النجاح عند الله لا يُقاس بالنتائج بل بالنية والجهد

قال النبي (ص): "إنما الأعمال بالنيات، وإنما لكل امرئ ما نوى"، فالتحصيل الأكاديمي لا يُعتبر مؤشرًا كافيًا على نجاح المسار التربوي ما لم يكن مصحوبًا بنية صادقة وجهد متوازن وروح تزكوية ترى في كل معلومة وسيلة لفهم النفس والكون، وليست مجرد وسيلة للترقي الوظيفي.

2. بيئة النمو في الإسلام تبدأ بالقلب

يركز النمو في الطرح الإسلامي على إصلاح الداخل، فحين يُطهَّر القلب من الكبر والكسل والرياء يصبح أكثر قابلية للتعلم الحقيقي، وأكثر تواضعًا أمام النقد، وأكثر التزامًا في الممارسة.

قال الله تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا﴾ (الشمس: 9)؛ أي أن الفلاح الأكاديمي أو المهاري أو الحياتي لا ينفصل عن تزكية النفس التي تعزز الاستمرارية لا الانبهار اللحظي.

3. النمو لا ينفصل عن الغاية

لا قيمة لأي أداء في الإسلام ما لم يتصل بنية خالصة لله وسير إليه، ولذا فإن العقلية التزكوية المتنامية لا تكتفي بتحسين الأداء، بل تربط التحصيل بالغاية، وتحوّل كل تعلم إلى عبادة، وكل مهارة إلى أمانة.

♦ النتيجة العملية في السياق التزكوي:

في البيئات التي تفشل فيها "عقلية النمو" في تحسين الأداء يُعيد الإسلام تعريف النمو كجهدٍ نابع من التزكية وليس من الأمل النفسي فقط؛ فالطالب الذي لا تتحسن درجته لكنه يخلص ويثابر ويستقيم ويصبر هو في ميزان الله من الفالحين.

وهكذا يتحول السعي من ضغط تحصيلي إلى مسار عبودي هادئ يثمر بركة في العمر، ونورًا في القلب، وعلمًا نافعًا في الدنيا والآخرة.

◀ النقد الثاني: الآثار النفسية للتحفيز المفرط

أشارت دراسات حديثة -كدراسة (McInerney & King 2019) - إلى أن التركيز المكثف على فكرة "عقلية النمو" لا سيما في البيئات التنافسية قد يؤدي إلى ضغط نفسي خفي على الأفراد.

فحين يتلقى الفرد رسائل متكررة من قبيل: "عليك أن تتحسن دائمًا"، و"الفشل فرصة لا عذر"، و"كل شيء قابل للتطور إن اجتهدت"، قد يتحوّل الخطاب - رغم نواياه التحفيزية- إلى عبء داخلي يشعر فيه الإنسان بأن عليه أن ينجح دائمًا أو يلوم نفسه إن لم يتحسن.

وقد سجّلت بعض الأبحاث معدلات أعلى من القلق والإرهاق لدى طلاب وموظفين تعرضوا إلى هذا النوع من الخطاب بشكل مستمر دون مراعاة لحدودهم النفسية أو ظروفهم الواقعية.

♦ استجابة الطرح الإسلامي: النمو التزكوي لا يُبنى على الضغط بل على الرفق والتدرج

لا يُنظر إلى التطوير الذاتي في التصور التزكوي الإسلامي باعتباره واجبًا ثقيلًا، بل يعد سيرًا داخليًا متدرّجًا ينطلق من حب الله والرضا بالقضاء ومعرفة النفس والتعامل معها برفق.

1. "ولا تعجز" ... السعي بغير ضغط ولا استسلام

قال النبي (ص): **"احرص على ما ينفعك، واستعن بالله، ولا تعجز"** (رواه مسلم)، إن هذا التوجيه النبوي المتوازن لا يدفع الإنسان إلى إرهاق نفسه، ولا يتركه للكسل، بل يريه على أن يسعى بصدق ويستعين بالله دون أن يرهق نفسه بالشعور بأنه "يجب أن يتحسن دائمًا".

2. الإسلام يربّي النفس على الرفق

قال رسول الله (ص): **"إن الله رفيق يحب الرفق في الأمر كله"** (رواه البخاري)، فالنمو الحقيقي في الإسلام لا يُولد من ضغط، بل من صحة القلب لله، والرضا بمراحله، والاعتراف بالتقصير دون جلد، والتقدم خطوة خطوة.

3. الإحسان لا يعني الكمال

يحتل مقام الإحسان في الإسلام أعلى المراتب، لكنه لا يُفهم كمثالية خانقة، بل كحضور دائم وسير صادق نحو الله: **"الإحسان أن تعبد الله كأنك تراه..."**، فحتى الإحسان لا يُشترط له التفوق الدائم، بل الصدق في النية، والثبات في السعي، والتوجه إلى الله بكل ضعف الإنسان.

♦ النتيجة العملية في السياق التزكوي:

لا تُحمَل الرؤية الإسلامية الإنسان عبء التغيير الدائم، ولا ذنب الثبات المؤقت، بل تمنحه حق التدرج، ونعمة العذر، وحرية العودة، ومساحة للراحة والتأمل، والتسامح مع ذاته.

وهكذا يتحوّل النمو من واجب مفرط إلى رفق متزن، وتربية رحيمة، وسير ناعم إلى الله.

◀ النقد الثالث: ضعف التحفيز الذاتي إذا لم يُدعم بيئة مناسبة

أظهرت دراسات عديدة -مثل دراسة (Selling & Boaler 2017)- أن التحفيز الذاتي الناتج عن تبني "عقلية النمو" قد لا يكون كافيًا إذا لم يُدعم بيئة خارجية ملائمة.

فلو آمن الفرد بقدرته على التطور فقد يثبطه غياب الدعم التربوي أو الأساليب التعليمية الملائمة أو تقدير الجهد ويُشعره بالعجز أو الفشل.

وهذا يطرح تساؤلًا مهمًا: هل يكفي أن نُخبر الناس بأنهم قادرون على التحسن؟ أم أننا بحاجة إلى بيئة حقيقية تساعدنا في ذلك؟

♦ استجابة الطرح الإسلامي: البيئة جزء من التكلفة لكن الأصل في القلب المتصل بالله

لا يُنظر إلى الإنسان وفق الرؤية الإسلامية ككائن مستقل عن الظروف، ولا كضحية لها بالكامل، بل يُعلّم الإسلام المؤمن أن البيئة تؤثر، لكنها لا تُحدّد مصيره.

فالتحفيز الحقيقي ينبع من صلة القلب بالله، وثقة العبد بأن الله يرى جهده، ولو لم يقدره أحد.

1. الهداية مشروطة بالمجاهدة لا بالمثالية

قال الله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا﴾ (العنكبوت: 69)؛ أي أن الهداية والنمو والتحفيز تأتي للمجاهد ولو كان في بيئة قاسية، فالإسلام لا يشترط توفر ظروف مثالية للهداية، بل يُرَبِّي على تحويل أي بيئة إلى ساحة تزكية.

2. التزكية لا تقتصر على التقدير الخارجي

الجهد مرصود في ميزان الإسلام ولو لم يُكافأ، قال تعالى: ﴿وَمَا تَفْعَلُوا مِنْ خَيْرٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ﴾ (البقرة: 197)، فحين لا يرى الناس جهدك أو لا تنهض لك بيئة الدعم فأنت تعمل لله، وتُحَفِّز من يقينك، لا من تصفيق الآخرين.

3. الدعاء والتوكل: بيئة داخلية ضد الجفاف الخارجي

فحين تشتد الظروف لا يُطالب العبد بأن "يحفّز نفسه ذاتيًا فقط"، بل يُدعى إلى التوكل والدعاء واستمداد العون من الله.

وكان النبي (ص) يدعو قائلاً: "اللهم لا تكلني إلى نفسي طرفة عين"، فهذا التوجّه التزكوي يخلق من داخل الإنسان بيئة روحية تحميه حين يخذله الخارج.

♦ النتيجة العملية في السياق التزكوي:

حين لا تكون البيئة محفّزة لا يُطلب من الإنسان أن يتجلّد صناعيًا، بل عليه أن يتوكل، ويحتسب، ويحوّل الصبر إلى زاد، والنية إلى نور.

فالتحفيز التزكوي لا يُلغِي أثر البيئة، لكنه يجعل قلب المؤمن بيئة مستقلة يستمد منها المعنى والثبات والقوة.

◀ النقد الرابع: المبالغة في تقييم فاعلية المرونة العصبية

أشار عدد من الباحثين في علم النفس العصبي -مثل Lilienfeld وآخرين (2015)- إلى أن نظرية العقلية المتنامية تبالغ أحياناً في توظيف مفهوم "المرونة العصبية" (Neuroplasticity) لإثبات أن الجميع قادر على التغير الذهني والسلوكي بشكل متساوٍ تقريباً.

لكن الأبحاث العصبية تُظهر أن الأفراد لا يتمتعون بنفس القدر من المرونة العصبية؛ إذ تتأثر بعوامل جينية وتربوية وعمرية وبيئية، ما يجعل إمكانية التغير متفاوتة.

ووفقاً لهذا النقد فإن تصوير التغير العقلي كأنه متاح دائماً للجميع قد يزرع أوهاماً غير واقعية، وقد يؤدي إلى الإحباط عند من لا ينجح في التغير رغم المحاولة.

♦ استجابة الطرح الإسلامي: التغير متاح للجميع لكن بقدر الاستعداد والنية والتوفيق.

لا يُقدّم التغير في الرؤية الإسلامية كحق مضمون أو قدرة فطرية فقط، بل هو فضل إلهي يتنزل على من يطلبه بصدق، ويجتهد في تحصيله، ويصبر عليه.

فالإنسان ليس جهازاً عصبياً فقط، بل هو روح وعقل ونية وتوكل وظروف خارجة عن الإرادة.

1. ليس كل الناس سواسية في القدرات لكنهم مطالبون جميعاً بالسعي

قال الله تعالى: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ (البقرة: 286)، فالقدرة على التغير في الإسلام ليست متساوية، ولكن التكليف مرن، والرحمة تسبق العدل، والنية تسبق النتيجة، ولذا لا يُحاسب الإنسان على مدى تغيره فقط، بل على مدى صدقه في طلب التزكية.

2. التغيير الحقيقي يبدأ من النية لا من الدماغ

يركّز الإسلام على أن التحول الجوهري لا يكون في الخلايا العصبية أولاً، بل في النية الصادقة، والخوف من الله، والرجاء في فضله، قال النبي (ص): **"إنما الأعمال بالنيات"**، وقال الله تعالى: **﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾** (الرعد: 11)، فالتغيير وفق الرؤية الإسلامية مسؤولية مشتركة بين الإرادة الإنسانية والتوفيق الإلهي.

♦ النتيجة العملية في السياق التزكوي:

لا تشجع العقلية التزكوية المتنامية (PGM) على توقع تغيير سريع أو شامل، بل تدعو الإنسان إلى أن يسعى، ويتوكل، ويستغفر، ويصبر.

فالتغيير في الإسلام ليس "قدرة بيولوجية" فحسب، بل هو رحلة تربية وتزكوية تستند إلى العلم، والنية، والإخلاص، وحُسن الظن بالله.

◀ النقد الخامس: صعوبات التطبيق العملي للعقلية المتنامية في البيئات التعليمية

أظهرت دراسات تربوية -مثل دراسة (Dweck, 2012 & Rattan, Good)- أن تطبيق مفهوم "العقلية المتنامية" في المدارس والمؤسسات التعليمية يواجه تحديات حقيقية، من أبرزها:

- ♦ ضعف تأهيل المعلمين لنقل هذا المفهوم بفاعلية.
- ♦ الكثافة الطلابية والضغط الزمني.
- ♦ غموض كيفية تحويل هذا المفهوم إلى ممارسات تعليمية ملموسة.
- ♦ تفاوت فهم الطلاب لرسائل النمو، ما يؤدي أحياناً إلى نتائج عكسية.

كل هذا يُضعف من فاعلية المفهوم على أرض الواقع، ويجعل "عقلية النمو" فكرة محبة نظريًا، لكنها صعبة التطبيق.

♦ استجابة الطرح الإسلامي: التعليم تربية وتزكية قبل أن يكون تقنية

لا فصل بين التعليم والتزكية في الرؤية الإسلامية؛ إذ لا يُختزل في نقل المهارات، بل يُرى على أنه صناعة للإنسان في ضوء غايته، وتشكيل للنفس من خلال العلم والقدوة والدعاء والنية والصبر.

1. التعليم الحق لا يتطلب موارد كثيرة بل نية صادقة

قال الله تعالى على لسان موسى (ع): ﴿رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي * وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي * وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّن لِّسَانِي﴾ (طه: 25-27)، في هذا الدعاء يُظهر موسى أن التربية تبدأ من القلب لا من الأدوات، وأن النية الصادقة في الإصلاح أعظم من أي منهج نظري.

2. المعلم في الإسلام مُربٍّ لا مُلقِّن

قال رسول الله (ص): "إنما بُعثتُ معلِّمًا"، والمعلم في الإسلام لا ينقل المعلومة فقط، بل يُجسِّدها؛ لِيُنْقِي بها النفوس، ويزرع بها الثقة، ويُحيي بها الفطرة مهما كانت الموارد محدودة.

3. الفعل التربوي يبدأ بالفرد لا بالنظام

ترى العقلية التزكوية أن البيئة قد تُصعِّب التغيير، لكنها لا تُعفي من المبادرة الشخصية، فالمعلم -ولو كان وحده- يمكنه أن يغرس النية، ويربط العلم بالله، ويحفِّز الطالب على الجهاد التربوي، وليس الأداء التحصيلي فحسب.

♦ النتيجة العملية في السياق التزكوي:

حين يصعب تطبيق "عقلية النمو" في النظم التعليمية يُقدّم الإسلام منهجًا قلبيًا تطبيقيًا عميقًا، يبدأ بالنية، ويتكئ على القدوة، ويستثمر أي فرصة -مهما صغرت- في تغذية الروح وتوجيه العقل.

إنها تربية ترى أن غرس البذور الصغيرة بإخلاص قد يُثمر وعيًا كبيرًا في مستقبل الطالب، وإن لم يلحظه أحد.

◀ خلاصة الردود: من تحفيز العقل إلى تزكية النفس

بعد مراجعة أبرز الانتقادات العلمية التي وُجّهت إلى نظرية "العقلية المتنامية" يتّضح أن الإشكال لا يكمن فقط في التفاصيل التقنية أو محدودية الأثر، بل في السقف المفاهيمي الذي تقف عنده هذه النظرية: سقف الأداء لا الغاية، وسقف التحفيز لا المعنى، وسقف المهارة لا المصير.

ولذا جاءت استجابة الطرح الإسلامي من خلال "العقلية التزكوية المتنامية (PGM)"، لا لترقّع الثغرات، بل لتعيد بناء الرؤية من أصلها.

فنحن لا نرفض "عقلية النمو"، بل نُحررها من أسر الأداء الأكاديمي والتطوير المهاري، ونُعيد وصلها بجذورها التكويني: الفطرة، والنية، والجهاد، والابتلاء، والتوكل، والأمانة.

فكل نقد غربي واجهناه أعدنا صياغته في ضوء هذا الجذر:

- ♦ بدلاً من أن نُلحق التحصيل، سألنا عن صدق النية وثبات الجهد.
- ♦ وبدلاً من أن نخشى ضغط التحفيز، فتحنا باب الرفق بالنفس والتوازن في السعي.
- ♦ وبدلاً من أن نُعلّق التحفيز بالبيئة، ربطناه بالثقة بالله.
- ♦ وبدلاً من أن نعول على الأعصاب، استندنا إلى النية والإخلاص والتوفيق.

♦ وبدلاً من أن ننتظر بيئة مثالية، بدأنا بالتأثير الفردي المخلص.

وهكذا لا تعود "العقلية المتنامية" مجرد تفكير إيجابي، بل تتحول إلى مسار تزكوي عميق يُنضج الروح، ويقوّي الإرادة، ويحرّر الإنسان من المثالية القلقة، ويدفعه إلى سعي مطمئن نحو الله.

﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا﴾، وهذه التزكية جوهر النمو، لا تعني أن نكون أفضل من غيرنا، بل أن نكون أصدق مع الله في سعيينا.

خاتمة الفصل: "العقلية التزكوية المتنامية" (PGM) نموذج إسلامي شامل للتطوير الذاتي

تُقدّم "العقلية التزكوية المتنامية" (PGM) تصوّرًا متكاملًا للتطوير الذاتي، يتجاوز التحسين المهاري والسلوكي؛ ليجعل التزكية والنية والمعنى محاور مركزية للنمو.

في هذا النموذج لا يكون السعي نحو الكمال مجرد طموح شخصي، بل استجابة واعية لنداء الاستخلاف، وتفاعلاً روحياً مع غاية الخلق.

قال الله تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا﴾ (الشمس: 9)، فالفلاح هنا ليس بلوغ الصورة النهائية، بل صفاء النية، واستمرار التزكية، واستحضار القرب إلى الله في كل سعي.

ويقول: ﴿وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا﴾ (طه: 114)؛ ذلك لأن العلم في هذا الطريق ليس للزينة، بل للنضج والتواضع، والوعي بالنفوس والمصير.

كما يقول: ﴿وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ﴾ (هود: 88)؛ ليعلمنا أن السعي لا يثمر إلا بالتوكل، ولا يستقيم إلا بالإخلاص.

وهكذا تصبح PGM رحلة تزكية، لا مشروع تطوير فقط، رحلة تجمع بين العمل والنية، بين النمو والتواضع، بين الطموح والرضا، وتجعل من كل خطوة فرصة للارتقاء، ومن كل إخلاص في العمل قُرْبَةً إلى الله.

فكل ما يُنبِت في النفس من خير وكل ما يُصلِح فيها من ميل وكل ما يُستثمر من علم أو طاقة إذا تم في ضوء التزكية فهو عبادة، وهو سُلْم نحو الفلاح في الدنيا والآخرة.

جدول مقارنة: من "عقلية النمو" إلى "العقلية التزكوية المتنامية"

وجه المقارنة	العقلية المتنامية (النموذج الغربي)	العقلية التزكوية المتنامية (PGM)
المنطلق النظري	نظرية نفسية سلوكية تهدف إلى تحسين الأداء وتنمية القابلية للتعلّم	رؤية إيمانية فلسفية تنبع من الفطرة، وتسعى إلى التزكية والسمو الوجودي
الغاية الأساسية	الإنجاز الشخصي، وتطوير الذات، وزيادة الكفاءة	الفلاح الحقيقي، وتحقيق الغاية من الخلق، والتقرب إلى الله
الفشل	فرصة للتعلّم والتطور من خلال التغذية الراجعة	لحظة تزكية واختبار للنية، ومحطة للتحوّل الداخلي والرجوع إلى الله
مصدر التحفيز الذاتي	الأمل الشخصي، والثقة بالقدرة على التغيير	صدق النية، وحُسن التوكل، واستحضار رقابة الله ورحمته
النظرة إلى التحديات	فرصة ذهنية تحتاج مرونة عقلية	وسيلة إلهية لصقل النفس، وفتح مسارات جديدة للنمو الروحي
مصدر الاستمرارية	إرادة داخلية وبيئة محفزة	توفيق الله، والتوكل، والدعاء، والثبات في طريق التزكية
معيّار النجاح	التحسن الملموس في الأداء والسلوك	صفاء النية، وثبات المسار، وصدق المجاهدة
نهاية المسار	ذاتٌ أشد قوة وثقة ومرونة	نفس أكثر نقاءً ووعيًا واطمئنانًا بالله

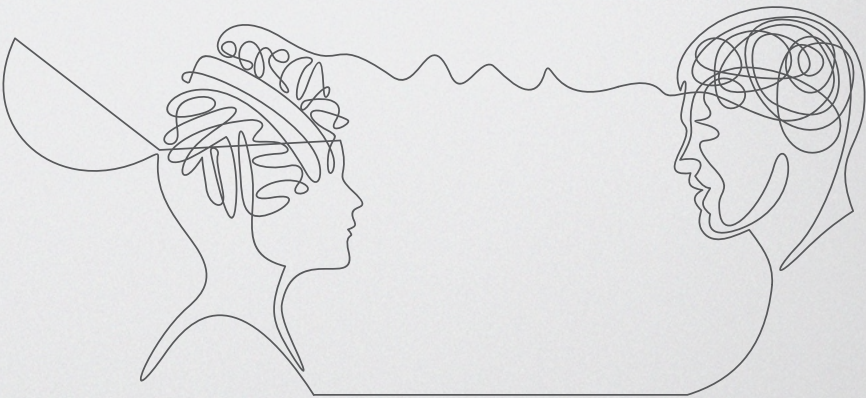
يبين هذا الجدول أن الفرق بين العقلية المتنامية الغربية وPGM ليس في المنهج والأساليب فحسب، بل في الرؤية الوجودية للإنسان: هل هو مشروع تحسين ذاتي؟ أم مشروع تزكية واستخلاف ومسؤولية أمام الله؟

في PGM لا يعني النمو تحقيق كفاءة فقط، بل يعني سيرًا تكامليًا يعانق الفطرة، ويُصغي للنية، ويثبت في المجاهدة، ويستنير بالقرآن، ويتجه نحو الله.

وهكذا يُصبح التطوير الذاتي في التصور الإيماني عبادة متجددة، لا تسعى فقط إلى النجاح، بل إلى الفلاح، ولا تُقاس بكمية الإنجاز، بل بصدق القصد، وثبات الطريق، وصفاء الوجهة.

في هذا الطريق لا يُطلب من المؤمن أن يبلغ الكمال دفعة واحدة، بل أن يُخلص في كل خطوة، ويعود كلما تعثر، ويُضيء ما حوله بما يُصلحه في نفسه.

فالعقلية التزكوية المتنامية ليست محطة نهائية، بل رحلة لا تنتهي؛ لأن السير إلى الله لا يتوقف، والنفس لا تبلغ منتهاها إلا به.



الفصل الخامس عشر

علم النفس الإيجابي

الفصل الخامس عشر

علم النفس الإيجابي

الجزء الأول: علم النفس الإيجابي:
المفاهيم، والتطبيقات، والدراسات

■ مدخل: عَمَّ نبحث؟

في عالم تتسارع فيه الإنجازات وتتنوع فيه الخيارات، لم يسبق للإنسان أن يمتلك هذا الكم من وسائل الراحة، ولا هذا القدر من الحرية في رسم ملامح حياته، ومع ذلك نراه أشدَّ حيرة، وأكثر قلقًا، وأقل استقرارًا.

لقد أصبح السؤال عن السعادة سؤالاً يوميّاً لا فلسفيّاً: كيف أحافظ على هدوئي؟ كيف أستمتع بلحظتي؟ كيف أحب نفسي؟ كيف أقاوم القلق دون أن أفقد طموحي؟ كيف أستيقظ في الصباح متفائلاً رغم الضغوطات والتحديات؟

هنا ظهر "علم النفس الإيجابي" كأحد أبرز محاولات العقل الغربي لإعادة تعريف الصحة النفسية، لا بوصفها غياباً للمرض، بل حضوراً للمعنى والامتنان والرضا والعلاقات الإيجابية، وكأن الإنسان لم يُعد يكتفي بالنجاة من الاكتئاب، بل بدأ يطالب بحياة "مزهرة" مفعمة بتحقيق الذات والأهداف والرضا.

■ ما علم النفس الإيجابي؟ ولمَ ظهر؟

حين لم تعد الصحة النفسية تعني غياب الأعراض، وحين بدأ الناس يخرجون من جلسات العلاج دون أن يعرفوا لماذا يعيشون، كان لا بد من علمٍ يُعيد تعريف الإنسان من جديد، لا من خلال مشكلاته فقط، بل من خلال ما يمكن أن يصبح عليه.

وعلم النفس الإيجابي توجّه علميٌّ حديث نشأ في أواخر التسعينيات بهدف إعادة توازن علم النفس، من التركيز المفرط على الاضطرابات والأمراض، إلى الانتباه إلى الجوانب الإيجابية في النفس البشرية.

وقد ارتبط ظهوره بالباحث/ مارتن سليجمان الذي أراد أن يتحول علم النفس من "علاج المرض" إلى "بناء الحياة الطيبة".

وهذا العلم لا يُنكر أن الإنسان يمرّ بالألم، لكنه يرى أن الإنسان أقوى من آلامه حين يُسلّط الضوء على السعادة، والفضائل الشخصية، والمعنى، والعلاقات الداعمة، والقدرة على الصمود.

هكذا بدأ هذا التوجه في تشكيل معجم جديد للصحة النفسية، معتمداً على مفاهيم، مثل: "الازدهار"، "الرفاه"، "المعنى"، و"السعادة المستدامة".

■ الازدهار ... النمو المتوازن هدف الصحة النفسية

في قلب علم النفس الإيجابي يأتي مفهوم "الازدهار" (Flourishing) باعتباره إجابة عميقة عن سؤال: لماذا تستحق الحياة أن تُعاش؟

فبعد أن ركّز علم النفس التقليدي على معالجة الأعراض والأزمات، جاء مفهوم الازدهار ليعيد تعريف الصحة النفسية، ليس بوصفها غياباً للاضطراب، بل حضوراً فعلياً للمعنى والتوازن والنمو.

والازدهار -كما يُعرّفه سليجمان- حالة من التفتح النفسي والاجتماعي يعيش فيها الفرد ضمن خمسة أبعاد أساسية (وفق نموذج PERMA الشهير)، هي: المشاعر الإيجابية، والانخراط العميق، والعلاقات الإيجابية، والمعنى، والإنجاز.

بهذه الأبعاد يُصبح للازدهار هدف مزدوج: أن يشعر الإنسان بالرضا، وأن يحقق أداءً فاعلاً في حياته اليومية.

◀ المبادئ التي تأسس عليها مفهوم "الازدهار"

حين بدأ علم النفس الإيجابي يتبلور كمجال مستقل لم يُطرح كبديل منافس لعلم النفس التقليدي، بل كمكمل له، فبدلاً من التركيز على الألم والمعاناة، التفت إلى ما يجعل الإنسان ينمو من الداخل ويعيش حياة فيها معنى واتساق ورضا، ومن خلال أبحاثه التطبيقية طرح مجموعة من المبادئ الأساسية التي تُشكّل حجر الأساس لحالة "الحياة المزدهرة".

وهذه المبادئ لم تكن شعارات جوفاء، ولم تنشأ من فراغ، بل صيغت من التجارب اليومية للناس، ومن محاولات متعددة لفهم ما يُعزز الصحة النفسية ويجعلها مستدامة.

1. تنمية السعادة والرفاهية

يرى علم النفس الإيجابي أن السعادة ليست هدفًا بعيدًا، بل ممارسة يمكن أن تنبع من اللحظة نفسها. وتعتمد هذه السعادة على تنمية مشاعر الرضا والامتنان والتفاؤل وتقدير الجمال في التفاصيل اليومية.

من هنا لا يُشجع هذا التوجه على انتظار الظروف المثالية، بل يدعو إلى اكتشاف المساحات الصغيرة من الفرح داخل ما هو مألوف.

وتحقيق الرفاه لا يعني غياب الألم، بل تعلّم السير رغم وجود الألم دون إغلاق نوافذ الامتنان.

وقد ربطت الدراسات بين السعادة والاستقرار النفسي والمرونة العاطفية والأداء في العمل والعلاقات.

بهذا المعنى تصبح السعادة نمطًا من أنماط التفاعل مع الحياة، وليست مكافأة حين تتحقق شروطها.

2. استكشاف القيم والفضائل الشخصية

يرى علم النفس الإيجابي أن الإنسان لا يمكن أن يزدهر من الداخل إلا إذا تعرّف "نقاط النور" التي يحملها في نفسه، فهو لا يُبنى فقط من خلال تجاربه، بل من خلال قيمه ومبادئه وفضائله الفطرية.

من هنا يشجع هذا التوجه على استكشاف القيم التي تمنح للحياة معنى، مثل: الصدق، والعطاء، والشجاعة، والمحبة، والتواضع، والعدالة.

ويُنظر إلى هذه القيم بوصفها مصادر قوة نفسية وروحية تُشكّل بوصلة داخلية للإنسان حين تتعقد الخيارات، لتمنحه الثبات والانسجام مع ذاته في لحظات التوتر والضغط.

كما طوّر باحثون في هذا المجال أدوات عملية مثل "اختبار الفضائل الشخصية" (VIA Character Strengths) الذي يساعد الأفراد على تعرف مكان قوتهم القيمة تمامًا كما يتعرفون مهاراتهم الوظيفية أو قدراتهم الذهنية.

وهذا الاكتشاف -وفق علم النفس الإيجابي- يُسهم في تعزيز الثقة بالنفس، ويزيد وضوح الهوية، ويجعل القرارات اليومية أكثر توافقًا مع صورة الفرد عن ذاته.

لكن اللافت هنا أن هذه القيم وإن طُرحت بلغة علم النفس إلا أنها تعكس احتياجًا فطريًا متجذرًا في النفس البشرية إلى أن تعيش بانسجام مع ما تؤمن به، وليس فقط مع ما تُتقنه.

3. الصمود والتكيف مع الضغوط

الحياة ليست سهلة، وعلم النفس الإيجابي لا يعدّ الإنسان بأن تكون حياته سهلة، لكنه يؤمن أن لدى الإنسان طاقة كامنة إذا فُعلت استطاع أن يصمد، ويعيد ترتيب فوضاه الداخلية، ويواصل طريقه دون أن ينهار.

من هنا يُعتبر "الصمود" (Resilience) مبدأً محوريًا في علم النفس الإيجابي، وهو لا يعني إنكار الألم أو التغاضي عن الخسارة، بل القدرة على تحمّلها، واستيعابها، والتعلّم منها، والعودة أقوى.

ولبناء هذه القدرة تُشجّع مدارس علم النفس الإيجابي على تطوير مجموعة من المهارات الذهنية والعاطفية، مثل: التفكير الإيجابي دون تهرب، وإعادة التقييم المعرفي للأحداث الصعبة، وتنمية مهارات حل المشكلات، والتعبير الصحي عن المشاعر، وبناء شبكة دعم اجتماعي.

كما تؤكد الأبحاث أن الأفراد الذين يمتلكون "صمودًا نفسيًا" لا يتجاوزون المحن فحسب، بل يخرجون منها بأفق أوسع ونظرة أعمق للحياة في ظاهرة تُعرف بـ "النمو بعد الصدمة" (Post-traumatic growth).

وهذا المبدأ لا يُنكر الضعف، لكنه يدعو إلى فهمه وإعادة تشكيله من الداخل، بحيث لا يمثل نفاذًا للطاقة، بل بناءً لها من جديد.

4. العلاقات الاجتماعية الإيجابية

لا تزهو النفس في العزلة، ولا تنمو في الفراغ؛ فالإنسان بطبعه كائنٌ اجتماعي يحتاج إلى روابط حقيقية تمنحه الشعور بالانتماء، وتُعيد إليه مرآة نفسه عندما يعجز عن رؤيتها.

وفي علم النفس الإيجابي تُعدّ العلاقات الاجتماعية الإيجابية من أقوى المؤشرات على الرفاه النفسي والاستقرار العاطفي، فالدراسات تُظهر أن الأفراد الذين يتمتعون بعلاقات قائمة على الثقة والدعم والقبول غير المشروط أكثر قدرة على مواجهة التحديات، وأقل عرضة للقلق والاكتئاب، وأكثر رضا عن حياتهم.

ولا يقتصر دور العلاقات على الدعم وقت الأزمات، بل يتعداه إلى تعزيز المشاعر الإيجابية، وتحسين الثقة بالنفس، وبناء نظرة أكثر تفاؤلاً للعالم، وتطوير القدرة على التعبير والحوار والمرونة.

ولذا يشجّع علم النفس الإيجابي على تنمية مهارات التواصل الفعّال، كالاستماع النشط، والتعاطف، والتعبير عن التقدير، بالإضافة إلى تخصيص وقت منتظم للعلاقات المهمة في حياة الفرد.

فالعلاقات الإيجابية ليست ترفاً عاطفياً، بل حاجة نفسية وروحية يُعاد من خلالها تغذية الذات من الخارج، تمامًا كما تُغذى من الداخل بالمعنى والفضيلة.

5. العيش في اللحظة الحاضرة ... وعي لا هروب

في عالم متسارع يُشَتَّت فيه العقل بين ذكريات الأمس ومخاوف الغد، يُقدِّم علم النفس الإيجابي "العيش في اللحظة الحاضرة" كأداة أساسية لاستعادة التوازن النفسي والذهني.

ولا يعني هذا المفهوم الانفصال عن الواقع أو تجاهل الأهداف، بل يعني ببساطة أن يعيش الإنسان حاضره بوعيٍّ كامل، وبانتباهٍ صادق إلى ما بين يديه.

وتُمارَس هذه الفكرة من خلال تقنيات، مثل: التأمل (Meditation)، واليقظة الذهنية (Mindfulness)، أو التوقف المؤقت لملاحظة التنفس، أو الأصوات، أو الشعور بالجسد، أو التفاعل العميق مع لحظة من الجمال، أو حديث هادئ، أو ابتسامة عابرة.

وقد أظهرت الدراسات أن الأفراد الذين يُمارسون هذا النوع من الوعي اللحظي يتمتعون بمستوى أعلى من الرضا النفسي، وضبط التوتر، والشعور بالامتنان، والقدرة على التكيف مع التقلبات اليومية.

والوعي باللحظة ليس انسحابًا من المسؤولية، بل تدريبًا للنفس على التوقف عن اللهاث، وعلى الإصغاء لما يحدث الآن، حيث تبدأ كثير من لحظات الطمأنينة بمجرد الانتباه.

التقنيات الأساسية في علم النفس الإيجابي: كيف تتحول المفاهيم إلى ممارسة؟

لم يكتفِ علم النفس الإيجابي بوضع مفاهيم جديدة حول السعادة أو الازدهار أو الرفاه النفسي، بل سعى إلى تحويل هذه الرؤية إلى سلوكيات عملية قابلة للملاحظة والتكرار.

وقد طوّر لهذا الغرض مجموعة من التقنيات النفسية البسيطة التي أثبتت التجارب أنها تُساعد في تحسين جودة الحياة، وتقوية المناعة النفسية، وزيادة مشاعر الرضا والالتزان العاطفي.

وفيما يلي عرض لخميس من التقنيات الأساسية في هذا التوجه كما ظهرت في الدراسات والممارسات السريرية، وكما يستخدمها الأفراد في حياتهم اليومية.

1. تقنية الامتنان (Gratitude)

أحد الأساليب الأساسية في علم النفس الإيجابي التي تسهم في تحسين الشعور العام بالسعادة، وتعتمد على تدريب الفرد على تقدير الجوانب الإيجابية في حياته والاعتراف بالفضل لما يمتلكه، بدلاً من التركيز على ما يفتقده.

♦ كيف تعمل على تحسين الشعور العام بالسعادة؟

أظهرت الدراسات أن ممارسة الامتنان تعزز مستويات السعادة، وتقلل مشاعر القلق والاكتئاب؛ لأنها تدرب العقل على النظر إلى الأمور من منظور إيجابي، وتعزز الشعور بالرضا والقناعة، وتسهم في الحد من التفكير السلبي وتحسين جودة النوم، وتعزز التوازن العاطفي لدى الفرد ليكون أكثر قدرة على التعامل مع ضغوط الحياة.

♦ أمثلة لكيفية ممارسة الامتنان:

- **كتابة يوميات الامتنان:** يخصص الفرد وقتاً كل يوم لتدوين ثلاثة إلى خمسة أشياء يشعر نحوها بالامتنان، سواء كانت أحداثاً بسيطة أو إنجازات كبيرة، مما يساعده في الحفاظ على حالة التفكير الإيجابي.

- **ممارسة الامتنان للآخرين:** بالتعبير عن الشكر والامتنان لأشخاص أسهموا في حياته بطريقة إيجابية، سواءً بالكلمات، أو عن طريق تقديم رسائل شكر، مما يعزز الروابط الاجتماعية الإيجابية.
- **تأمل النعم الموجودة:** بقضاء بعض الوقت للتفكير في النعم التي يمتلكها الفرد، مثل: الصحة، والعائلة، والعمل، والفرص، مما يعزز مشاعر الامتنان لديه.

2. التركيز على نقاط القوة الشخصية ... رؤية الذات من زاوية مختلفة

لا يُنظر إلى الذات في علم النفس الإيجابي بالتركيز على ما ينقصها، بل من خلال ما تملكه من إمكانيات وقوى داخلية قد تكون كامنة أو غير مُفعَّلة بعد، ومن هنا ظهرت تقنية "تحديد نقاط القوة" كوسيلة عملية لإعادة اكتشاف الذات من زاوية التمكين، لا من زاوية النقص.

وتقوم هذه التقنية على مساعدة الفرد في تعرف سماته الإيجابية الفطرية أو المكتسبة، مثل: القيادة، والإبداع، وضبط النفس، وحب التعلم، والحس الجمالي، وروح التعاون، والشجاعة، والاستقلالية.

ويُستخدم لهذا الغرض أدوات علمية شهيرة، مثل اختبار VIA Strengths أو StrengthsFinder، كما يُشجَّع الأفراد على مراجعة مواقفهم السابقة لاستخلاص ما تكرر في أدائهم من طاقات إيجابية.

ثم يُطلب من الشخص أن يُخطط لاستخدام واحدة من هذه القوى بوعي خلال أسبوعه أو يومه، سواء في حياته الشخصية أو المهنية.

ولا يقتصر الهدف من هذه الممارسة على استشعار الكفاءة -وإن كان أحد الأهداف- بل تستهدف كذلك أن يرى الإنسان ذاته في مرآة أكثر رحمة وتوازناً، ويدرك أن لديه ما يُمكن البناء عليه، وليس فقط ما يجب إصلاحه.

3. العواطف الإيجابية

أحد المكونات الأساسية لتعزيز الصحة النفسية، حيث أثبتت الدراسات أن تنمية المشاعر الإيجابية -مثل: الفرح والحب، والامتنان- تسهم في تحسين المزاج وزيادة الشعور بالرفاهية النفسية.

♦ دور العواطف في تعزيز الصحة النفسية:

لا تسهم العواطف الإيجابية في تحسين المزاج فحسب، بل تلعب دورًا كبيرًا في تعزيز القدرة على التفكير الإبداعي، وزيادة المرونة النفسية، والقدرة على مواجهة التحديات بفاعلية، كما تُخفّض مستويات التوتر، وتزيد إفراز هرمونات السعادة، مثل: الأوكسيتوسين، والدوبامين، مما ينعكس إيجابًا على صحة الجسد والنفـس معًا.

♦ كيفية تنمية المشاعر الإيجابية:

- **ممارسة التأمل واليقظة الذهنية:** حيث يسهم التأمل في تحسين التوازن العاطفي وتحرير ذهن من الضغوط، مما يساعد في تعزيز العواطف الإيجابية.

- **الانخراط في أنشطة ممتعة:** يُنصح بتخصيص وقت لممارسة الأنشطة التي تجلب السعادة، مثل: القراءة، أو الاستماع إلى الموسيقى، أو ممارسة الرياضة.

- **التعبير عن المشاعر الإيجابية:** بالتعبير عن الحب والاهتمام للأشخاص المقربين، سواءً بالكلمات أو الأفعال، ما يعزز العواطف الإيجابية، ويقوّي روابط المحبة، ويحقق الانسجام الاجتماعي.

- **التفاعل مع الطبيعة:** أظهرت الدراسات أن قضاء الوقت في الطبيعة يعمل على تحسين المزاج وزيادة مستويات السعادة والهدوء، لذا يُعد الخروج إلى الطبيعة وسيلة فعالة لتعزيز العواطف الإيجابية.

4. التفاعل الاجتماعي الإيجابي

♦ دور العلاقات الإيجابية في تحسين جودة الحياة:

العلاقات الاجتماعية الإيجابية إحدى الركائز الأساسية للسعادة، وقد أظهرت الدراسات أن الأفراد الذين يحافظون على علاقات جيدة مع الأسرة والأصدقاء وزملاء العمل يتمتعون بصحة نفسية أفضل، ويشعرون بقدر أكبر من الرضا عن حياتهم.

والتفاعل الاجتماعي الإيجابي يُحسِّن جودة الحياة، ويمنح الفرد دعمًا نفسيًا في الأوقات الصعبة، ويزيد مشاعر الانتماء والتقبل.

وبالعلاقات القائمة على الاحترام والثقة يمكن للإنسان بناء بيئة داعمة تزيد قدرته على مواجهة التحديات وتخفيف مشاعر الوحدة أو العزلة.

والتفاعل الاجتماعي الإيجابي يشمل مبادئ أخرى، مثل: التعاطف، والتفهم، والاستماع النشط، مما يعزز الشعور بالراحة، ويعطي حياة الإنسان بعدًا أكثر توازنًا وسعادة.

♦ نصائح لتعزيز التفاعل الاجتماعي الإيجابي:

- **تخصيص وقت للعلاقات المهمة:** لأن التواصل مع العائلة والأصدقاء بانتظام يعزز قوة العلاقات.

- **التواصل بتعاطف واهتمام:** بالحرص على الاستماع بشكل فعال وإظهار الاهتمام بمشاعر الآخرين، مما يقوي الروابط الاجتماعية، ويزيد آثارها الإيجابية.

- **ممارسة الأنشطة الاجتماعية:** مثل التطوع، أو الانضمام إلى مجموعات مشتركة، مما يخلق بيئة إيجابية تعزز مشاعر الانتماء.

5. تحقيق الأهداف الشخصية والعمل على الرفاه الذاتي

♦ تطبيق مبادئ علم النفس الإيجابي من أجل تحقيق الأهداف:

يُعد تحقيق الأهداف الشخصية من أبرز مقوّمات الشعور بالرضا الذاتي والاتزان النفسي؛ إذ يمنح الإنسان معنى لحياته، ويشعره بقدرته على التغيير والتقدم.

وفي إطار علم النفس الإيجابي لا يُنظر إلى الأهداف بوصفها تحديات خارجية فحسب، بل تعد مساحات يُمكن فيها للإنسان أن يُفعل نقاط قوته، ويُعيد اكتشاف ذاته من الداخل.

ويعزز هذا النهج ثقة الفرد بنفسه، من خلال تركيزه على النجاحات السابقة وتحديد المواقف التي نجح فيها، مما يُعمّق شعوره بالكفاءة الذاتية، ويُحفّزه على الاستمرار في السعي.

كما يشجّع علم النفس الإيجابي على وضع أهداف واقعية وذات مغزى شخصي تُبنى على فهم حقيقي للذات لا على المقارنة بالآخرين، وتكمن قوة هذا التوجه في الربط بين النجاح الخارجي والمعنى الداخلي، ما يجعل التقدّم أداةً للنمو لا مصدرًا للضغط.

وهكذا يُصبح تطوير الذات وتحقيق الأهداف خطوة في بناء حياة أكثر توازنًا، تنبثق من نقاط القوة بدلًا من مطاردة نقاط الضعف، وتُثمر رُصًا حقيقيًا لا يستند فقط إلى النتيجة، بل إلى النية والسعي والمغزى.

♦ نصائح لتحقيق الأهداف والعمل على الرفاه الذاتي:

- **تحديد أهداف قصيرة المدى وأخرى وطويلة المدى:** لأن تقسيم الأهداف الكبرى إلى أهداف مرحلية صغيرة يسهل تحقيقها، ويساعد في ترسيخ الثقة وزيادة الحافز.

- **تأكيد الإنجازات الشخصية:** فتخصيص وقت للاحتفال بالإنجازات الصغيرة يدعم شعور الفرد بالتقدم، ويعزز إحساسه بالكفاءة.
- **المرونة والتكيف مع التحديات:** فالقابلية لتعديل الأهداف أو الخطط عند مواجهة العقبات يساعد في الحفاظ على الحافز ويعزز المرونة النفسية.

■ الدراسات الداعمة لعلم النفس الإيجابي:

سعى علم النفس الإيجابي منذ بداياته إلى إثبات فاعلية مقترحاته عبر التجريب والملاحظة، وهو ما منح هذا التوجّه زخمًا أكاديميًا، وجعل كثيرًا من ممارساته تحظى باعتراف في مجالات العلاج والتعليم والعمل.

وفيما يلي عرض لأبرز الدراسات التي شكّلت ركائز علمية لهذا التوجه:

1. الامتنان: تحسين الرفاهية النفسية من خلال الشكر الواعي

في دراسة رائدة أجراها Emmons (2003) و McCullough (2003) طُلب من المشاركين كتابة ثلاثة أشياء يشعرون نحوها بالامتنان يوميًا، وبعد عدة أسابيع أظهرت المجموعة تحسنًا ملحوظًا في المشاعر الإيجابية، وجودة النوم، وانخفاض الأعراض الجسدية المرتبطة بالتوتر.⁶⁴

2. استخدام نقاط القوة الشخصية ... زيادة الرضا عن الحياة

أجرى Peterson و Seligman دراسة موسّعة (2005) حول أثر استخدام نقاط القوة الشخصية بوعي في الحياة اليومية، وقد توّصل إلى أن

64 Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.

المشاركين الذين حدّدوا نقاط قوتهم واستغلّوها بشكل منتظم أبلغوا عن تحسن في تقدير الذات، وزيادة الرضا عن الحياة، وتراجع المشاعر السلبية.⁶⁵

3. المشاعر الإيجابية ... بناء المرونة النفسية والإبداع

قدّمت Barbara Fredrickson نظرية "التوسّع والبناء" (Broaden-and-Build Theory)، وأكدت أن المشاعر الإيجابية تُوسّع مرونة التفكير والقدرة على التكيف، وأظهرت دراستها (2001) أن الفرد حين يُنمي مشاعر الفرح والأمل والحب يكون أكثر قدرة على مواجهة التحديات، والتفكير الإبداعي، وبناء علاقات داعمة.⁶⁶

4. التأمل الواعي ... تقليل القلق وتعزيز الوعي الذاتي

في دراسة مهمة أجراها Brown وRyan (2003) للتحقق من أثر ممارسة التأمل واليقظة الذهنية على الصحة النفسية، وأظهرت النتائج أن المشاركين الذين مارسوا الحضور الواعي بانتظام حققوا انخفاضاً في مستويات القلق، وتحسناً في جودة الانتباه، وزيادة في التوازن العاطفي.⁶⁷

5. العلاقات الاجتماعية ... عامل حماية للصحة النفسية والجسدية

أجرت Holt-Lunstad وزملاؤها تحليلاً تلويّاً ضخماً (2010) شمل أكثر من 300 ألف لدراسة العلاقة بين الدعم الاجتماعي وطول العمر، وأظهرت النتائج أن الأفراد ذوي العلاقات الاجتماعية القوية كانوا أقل عرضة للوفاة المبكرة بنسبة تصل إلى 50%، ويتمتعون بصحة نفسية أفضل واستقرار عاطفي.⁶⁸

65 Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25-41.

66 Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.

67 Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.

68 Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLOS Medicine*, 7(7), e1000316.

الدراسات النقدية: حين تُختبر الحدود الخفية لعلم النفس الإيجابي

رغم ما حظي به علم النفس الإيجابي من اهتمام عالمي ونتائج مشجعة، إلا أن المجتمع الأكاديمي لم يتعامل معه بوصفه "المنقذ الجديد"، بل طرح عليه أسئلة جادة تتعلق بعمق الطرح، واستدامة الأثر، وملاءمة الأدوات.

وفيما يلي أبرز ما رُصدَ من انتقادات بحثية رصينة:

1. التبسيط المفرط للحلول النفسية

أشار Paul Wong -أحد رواد علم النفس الوجودي- إلى أن كثيرًا من تطبيقات علم النفس الإيجابي تميل إلى تبسيط المشكلات المعقدة من خلال وصفات جاهزة، من قبيل: "اكتب ما تشعر نحوه بالامتنان"، و"فكر بإيجابية"، و"افعل ما تحب"، على الرغم من أن كثيرًا من الأزمات النفسية -كالإكتئاب، واضطرابات الصدمة- لا يمكن حلها بهذه السهولة.⁶⁹

2. محدودية الاستدامة وقابلية التعميم

في تحليل نقدي شامل أجراه (Rohrer (2020 & Brown) لمراجعة دراسات كثيرة متعلقة بتقنيات الامتنان والتأمل والتفاؤل، خلصا إلى أن تأثيراتها غالبًا تكون مؤقتة أو غير قابلة للتكرار التجريبي بنفس النتائج.

69 Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. Canadian Psychology, 52(2), 69-81.

كما أشار الباحثان إلى أن معظم هذه الدراسات أُجريت على عينات في سياقات ثقافية واجتماعية ضيقة ولا تتسم بالتنوع، ما يُثير تساؤلات حول تعميم نتائجها على بيئات وسياقات أخرى.⁷⁰

3. التركيز الفردي وإغفال البعد الوجودي والروحي

في نقد مبكر ومفصل نُوهت (2004) Barbara Held إلى أن الرؤية التي يقدمها علم النفس الإيجابي منغلقة على الذات الفردية، ولا تُراعي الجوانب الوجودية والدينية التي تمنح الإنسان المعنى والاتجاه.

كما أشارت إلى أن دفع الأفراد نحو الإيجابية قد يجعلهم يُخفون معاناتهم أو يشعرون بالذنب إذا لم يكونوا "سعداء بما يكفي".⁷¹

■ خلاصة القسم:

قدّم علم النفس الإيجابي أدوات نافعة، لكنه لم يجب عن الأسئلة الوجودية الأعمق، ولم يُعالج كل شيء عبر التمرينات الشعورية، ولم يضمن بالضرورة أثرًا دائمًا ما لم تكن الأدوات مرتبطة ببنية قيمية وفكرية وروحية عميقة.

ولذا لا يأتي التوجه إلى "علم النفس الإيماني" من باب رفض التقنيات، بل من أجل البحث عن مرجعية أوسع تحتضن الإنسان في ضعفه وسؤاله وتوقه إلى الله.

70 Brown, N. J. L., & Rohrer, J. M. (2020). Examining the replicability of positive psychology interventions: Evidence from meta-analyses and implications for theory and practice. *The Journal of Positive Psychology*, 15(5), 689-707.

71 Held, B. S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(1), 9-46.

الجزء الثاني: علم النفس الإيماني ... الرؤية الإسلامية للرفاه والتزكية

■ نحو فهم أعمق للرفاه والسعادة

بينما يركّز علم النفس الإيجابي على تحسين جودة الحياة من خلال تنمية المشاعر الإيجابية وتفعيل الفضائل الشخصية، يقدّم علم النفس الإيماني منظورًا أكثر جذرية وامتدادًا، لا يبدأ من "كيف يشعر الإنسان؟"، بل من "مَن الإنسان؟ وما غايته؟".

ولا ينكر علم النفس الإيماني أهمية الامتنان أو التفاؤل أو العطاء، لكنه لا يعدها تقنيات أو وسائل وظيفية، بل مواقف وجودية تنبع من الإيمان بالله، والرضا بقضائه، والسير نحوه بالحب والطمأنينة.

فالسعادة في هذا الطرح ليست انفعالاً لحظياً، بل أثراً جانبياً لحياة متزنة في وجهتها، صادقة في نيتها، متصلة بخالقها. والطمأنينة ليست بحد ذاتها هدفاً نفسياً، بل ثمرة للإيمان، وزاداً للسير، ومقاماً يورث السكينة لا الإثارة.

لقد قدّم الفصل الأول من هذا الكتاب تعريفاً عميقاً للسعادة بوصفها حالة انسجام داخلي بين أبعاد النفس تُولد حين يعيش الإنسان وفق فطرته ويتصالح مع غايته ويستقيم في مساره.

وهنا في علم النفس الإيماني نعود إلى تلك الجذور لنُعيد تأمل القيم التي طُرحت في علم النفس الإيجابي، ليس بوصفها تقنيات، بل كتجليات لصحة القلب ونقاء النية وصدق التوجه.

أولاً: المفاهيم الأساسية للسعادة وفق الطرح الإيماني

◀ السعادة في ميزان الطمأنينة الإيمانية

يرى علم النفس الإيجابي السعادة شعوراً يمكن قياسه، وأنها تنبع من لحظات الإنجاز أو العلاقات الجيدة أو الامتنان للحياة.

لكن الإسلام يقدّم مفهوماً مختلفاً في جوهره، يقوم على أن السعادة ليست هدفاً يُسعى إليه، بل أثراً لما يحدث حين تطمئن النفس بالله، وتستقيم على طاعته، وترضى بقضائه.

يقول الله تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً﴾ (النحل: 97)، فالقرآن لا يَعدُّ بالسعادة بوصفها لحظة فرح، بل يَعدُّ بحياة طيبة تشمل: الطمأنينة، والرضا، والسكينة، والاستقرار الداخلي.

السعادة في علم النفس الإيماني ليست انفعالاً عابراً، بل مقاماً يُؤسّس على الإيمان العميق بحكمة الله، والصدق مع النفس، والرضا بما كُتب للعبد في مسيرته.

لذا فإن الألم لا ينفي السعادة، والحزن لا يتناقض مع الطمأنينة، بل إن الإنسان المؤمن قد يكون حزيناً لكنه في سلام، وقد يُبتلى لكنه في سكينة، وقد لا يملك لكنه في غنى بالله، وقد لخص النبي (ص) هذا المعنى العميق بقوله: "عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ وَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ". (رواه مسلم)

من هذا المنظور لا تعود السعادة شيئاً نلهث خلفه، بل نوراً يسكن القلب حين يعرف وجهته.

◀ الصدق الذاتي والانسجام الفطري ... طريق إلى السلام النفسي

في علم النفس الإيجابي يرتبط الرفاه الذاتي بالشعور بالتوازن والاتساق الداخلي، لكن الإسلام لا يعدُّ الاتزان غاية، بل يربطه بالصدق مع النفس والفطرة؛ أي أن يكون الإنسان في حالة تناغم بين ما يشعر به، وما يؤمن به، وما يعمل به.

هذا ما يمكن أن يطلق عليه في سياق علم النفس الإيماني "الصدق الذاتي الفطري"، بأن تُصغي النفس إلى إشارات العميقة، وليس فقط إلى رغباتها السطحية، وأن تتحرك في الحياة منسجمة مع ما أودعه الله فيها من قيم، كحب العدل، والرحمة، والحق، والحياء، والحرية الداخلية، والتوحيد.

يقول الله تعالى: ﴿فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ﴾ (الروم: 30)، فلا يكون تعزيز السلام الداخلي بتحقيق النجاح أو الإنجاز فحسب، بل بأن يعيش الإنسان منسجماً مع فطرته، أُميئاً على رسالته، صادقاً مع ذاته.

وهذا ما يجعل الصدق الذاتي في الإسلام مختلفاً عن مجرد "التعبير عن الذات"، فهو ليس تنفيساً عن الداخل، بل **تطهيراً له، وضبطاً لمساره، وربطاً له بالحق الذي خلق عليه.**

من هنا يصبح السلام النفسي في علم النفس الإيماني نتيجة للتصالح مع فطرة الله، والاستقامة على الحق، والاعتراف بالضعف البشري مع الثقة برحمة الله، لا لأن الإنسان خالٍ من التحديات، بل لأنه في وئام داخلي عميق مع ما خلق لأجله، ولذا فإن الانحراف عن خط الفطرة لا يكون حيادياً، بل يُنتج أثراً مباشراً في النفس.

ومهما بدا للإنسان أنه ينجح خارجياً، فإن الابتعاد عن الاستقامة الروحية يورثه ضيقاً داخلياً لا تفسّره الظروف، بل تُفسّره الآية الكريمة: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً﴾ (طه: 124)، فالتعاسة ليست دائماً نقصاً في الإنجاز، بل قد تكون فقداناً للاتصال بخط الله، وتشويشاً في الوجهة، وتشوّشاً في الفطرة.

◀ الرضا: رفاه عميق لا سعادة ضحلة

الرضا في علم النفس الإيجابي حالة شعورية تتحقق عندما تتوازن توقعات الإنسان مع ما يعيشه في الواقع. لكنه في علم النفس الإيماني لا يُعد انفعالاً مؤقتاً، بل مقاماً قلوبياً راسخاً يثمر عن قناعة وطمأنينة ويقين بأن ما قُدر للعبد خيرٌ له في كل حال.

والرضا بهذا الفهم لا يعني الاستسلام ولا التبذُّد، بل القبول الواعي بما كتب الله، مع استمرار السعي والعمل انطلاقاً من الثقة بأن كل ما يأتي من الله محاط بحكمة، وأن كل لحظة وإن بدت صعبة هي فرصة للارتقاء.

وقد رسم القرآن هذا المعنى في قوله تعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُّصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ * لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ﴾. (الحديد: 22-23)

فالرضا في الإسلام ليس نتيجة ظرف إيجابي، بل هو اتجاه داخلي راسخ إلى الله يُثمر استقرارًا لا تهزّه الأحداث، ولذا فإن المؤمن الراضي قد يعيش الألم لكنه لا ينكسر، وقد يُبتلى لكنه لا ينهار؛ لأنه يعلم أن الله معه، وأن تدبيره خير من أمانيه.

وفي حديث جامع يقول النبي (ص): "من رَضِيَ فله الرضا، ومن سَخِط فله السَخَط" (رواه الترمذي)، فالظرف لا يحدد المسلم، بل تحدده استجابته له.

فالرضا إذاً ظل روحي للسعادة، وجذر للطمأنينة، وبوابة للاتزان الحقيقي، وفيه يكمن الفرق بين من يرى النعمة في الحدث، ومن يرى النعمة في المُحدث.

ثانيًا: الفضائل والتقنيات النفسية من منظور إيماني

◀ من الامتنان إلى القناعة ... حين يغدو الشكر نمط حياة

يمارس الامتنان في علم النفس الإيجابي بوصفه تقنية تُعزز المشاعر الإيجابية وتُخفف التوتر والقلق، لكنه في علم النفس الإيماني ليس أداة للرفاه، بل عبادة قلبية متأصلة تربط العبد برّبه، وتُهدّب نظرتَه إلى النعمة وإلى الحياة وإلى نفسه.

يقول الله تعالى: ﴿وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ﴾ (الضحى: 11)، ويقول: ﴿ذُرِّيَّةً مِنْ حَمَلْنَا مَعَ نُوحٍ إِنَّهُ كَانَ عَبْدًا شَكُورًا﴾. (الإسراء: 3)

والامتنان في الإسلام ليس لحظة كتابة إيجابية، بل حالة من الوعي المستمر بالفضل، والارتباط المتجدد بالنعيم، ولذا فإن من لا يشكر الناس لا يشكر الله كما ورد في الحديث؛ لأن الشكر لا يُجزّأ، بل هو خُلق شامل، وسلوك يومي، وموقف روحي.

وإذا كان الامتحان يُصقل البصيرة، فإن القناعة تُؤسس لطمأنينة طويلة الأمد، فهي ليست الرضا بما تملكه فقط، بل التحرر من وهم أن ما لا تملكه هو ما ينقصك، يقول النبي (ص): "ارْضَ بما قسم الله لك تكن أغنى الناس". (رواه الترمذي)

ففي مجتمع يُقاس فيه النجاح بالمقارنة تصبح القناعة موقفًا ثوريًا يحرر الإنسان من سطوة الخارج ويُعيدُه إلى مركزه الداخلي.

وهنا تتكامل القيمتان: الامتحان يُرينا ما نملك، والقناعة تُغينا عما لا نملك، فيتحول الشعور بالرضا من استجابة عابرة إلى حالة سكون مستقرة تُغني النفس، وتُسكن القلب، وتحرر الإنسان من لهاثٍ لا ينتهي.

◀ التفاؤل والإيجابية ... حين يُصبح الرجاء موقفًا من الحياة

يوصى في علم النفس الإيجابي بتدريب النفس على "التفكير الإيجابي" و"التركيز على الأمل" لتقليل أثر الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة، لكن التفاؤل في علم النفس الإيماني لا يُفهم على أنه مجرد استدعاء لمشاعر جيدة، بل هو موقف وجودي عميق ينبع من الإيمان بحكمة الله، وحُسن الظن به، والثقة بتدبيره مهما خفيت الأسباب أو تأخر الفرج.

وهذا التفاؤل ليس مجرد استراحة ذهنية، بل قوة داخلية تعيد تشكيل نظرة الإنسان إلى الكون والأحداث، وتمنحه طمأنينة ولو كان في قلب العُسر.

وقد لَخَّص القرآن هذا المعنى في قوله تعالى: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ (الشرح: 5-6)، فهذا التكرار ليس حشوًا، بل هو تأكيد مُضاعف يُعلِّمنا أن اليسر لا يأتي بعد العسر فقط، بل يرافقه ويُداخله ويُخفِّفه.

ويظهر هذا المعنى في موقف نبي الله موسى عليه السلام حين قال أصحابه: ﴿إِنَّا لَمَذْرُكُونَ﴾، فأجابهم بثقة إيمانية كاملة: ﴿كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي

سَيَهْدِينُ (الشعراء: 62)، هنا لا يكون التفاؤل رغبة في النجاة، بل يقينًا بالهداية، وإن لم تتضح الطريق.

ويبلغ عمق الرجاء ذروته في قول نبي الله يعقوب: **﴿إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾** (يوسف: 87)، فالرجاء وفق المنظور الإيماني ليس خيارًا نفسيًا، بل معيارًا إيمانيًا، وكلما ازداد اليقين قلّ الخوف، وكلما اتسع الرجاء ضاق اليأس.

وفي ضوء هذا التصور لا تصبح الإيجابية مجرد ميل نفسي نحو التفاؤل، بل مقامًا روحيًا مبنياً على التوكل والرضا وحُسن الظن؛ إذ تمنح الإنسان نظرة أوسع من لحظته، وأعمق من شعوره، وأهدأ من تقلباته.

◀ العطاء والعلاقات ... من الإيثار إلى الشفاء

يُعد العطاء والعلاقات الداعمة في علم النفس الإيجابي من أهم مصادر السعادة وتعزيز الرفاه النفسي، لكن العطاء في علم النفس الإيماني ليس مجرد فعل اجتماعي راقٍ، بل هو تعبير عن رُقي النفس وتحررها من الأثرة وتوجُّهها نحو الله من خلال الناس.

فليس الإيثار في الإسلام فضيلة طارئة، بل هو مقياس لصفاء القلب ونضج الروح، وقد أثنى الله على من أثر غيره في موضع الحاجة، فقال: **﴿وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ﴾** (الحشر: 9)، ثم بيّن أن هذا المقام لا يُنال إلا لمن وقاه الله شُحَّ النفس، وهو أصل كل أنانية وجفاء، فقال: **﴿وَمَنْ يُوَقِّ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾**. (الحشر: 9)

في هذا السياق لا يصبح العطاء مجرد إحسان للغير، بل يغدو تحرراً من النفس وبخاً عن وجه الله، قال تعالى: **﴿إِنَّمَا نَطْعِمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا﴾**. (الإنسان: 9)

أما العلاقات فهي في التصور الإيماني مساحات اختبار وتزكية، وليست دعمًا عاطفيًا متبادلًا، فكل علاقة تُبنى على الرحمة والصدق والنصيحة والإحسان هي معراج للنفس نحو الله.

قال النبي (ص): "أَكْمَلُ الْمُؤْمِنِينَ إِيمَانًا أَحْسَنُهُمْ خَلْقًا" (رواه الترمذي)، فأخلاقنا ليست زينة خارجية، بل مرآة لما نؤمن به في دواخلنا.

والعفو والصفح وكظم الغيظ ليست أدوات للتواصل السلمي، بقدر ما هي أعمال روحية تُطهر النفس وتُقرب العبد إلى مقام الإحسان، وقد جمع الله هذه المعاني في قوله: ﴿وَالكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾. (آل عمران: 134)

ثم جاء السياق الأسمى في العلاقات الإنسانية حين قال تعالى: ﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ * وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ﴾. (فصلت: 34-35)

بهاتين الآيتين يُختصر الطرح الإيماني في أن العطاء لا يقوم على مبدأ المعاملة بالمثل، بل هو سلوك نبوي يتأسس على صدق النية ومقام الإحسان حتى مع من لا يُقابل العطاء بمثله، فالعلاقات ليست ساحات انتصار، بل ساحات تزكية، ومقامات صبر، ومرايا للنفس.

◀ الحضور الواعي والتأمل ... من انتباه الذات إلى شهود المعنى

يُقَدِّم الحضور الواعي (Mindfulness) في علم النفس الإيجابي بوصفه تقنية تهدف إلى التحرر من القلق والتشتت واستعادة الانتباه إلى اللحظة الحالية، وغالبًا ما يُمارس عبر التنفس العميق، أو ملاحظة الأفكار دون تقييم، أو تأمل الحواس والواقع المحيط.

لكنه في علم النفس الإيماني ليس غاية نفسية، بل بابًا للخشوع، ومجالًا للتفكير، ومنفذًا للاتصال العميق بالله، فالوعي لا يتوقف عند "أنا الآن"، بل يتجاوز ذلك إلى "أنا مع الله الآن".

وقد دعا القرآن إلى هذا النوع من الحضور لا كممارسة عقلية بل كسلوك إيماني أصيل، فقال: ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ * الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ﴾. (آل عمران: 190-191)

فالحضور هنا ليس فقط للحظة، بل للحقيقة، وللخلق، ولرسالة الوجود، وهو لا يتغذى على السكون فقط، بل على الذكر، والتسبيح، والتفكير، والتوحيد.

وفي الإسلام يُعد الذكر أسمى أشكال الحضور؛ لأنه يستحضر المعنى، ويظهر الذهن، ويجعل القلب حاضرًا مع خالقه، وليس مع نفسه فحسب، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾. (الرعد: 28)

وإن كانت بعض المدارس النفسية تدعو إلى الصمت الداخلي، فإن علم النفس الإيماني يدعو إلى السكينة النابعة من الارتباط لا من الفراغ.

وهكذا لا يصبح التأمل -وفق الطرح الإيماني- توقفًا عن التفكير، بل تحولًا في طريقة النظر، وليس غيابًا عن الهم، بل وعيًا بالهدف، وليس مجرد لحظة صفاء، بل لحظة لقاء.

وليست الفضائل الأخلاقية في الرؤية الإسلامية وسيلة لتحقيق السعادة فحسب، بل هي طريق للتقرب إلى الله، وتركيز النفس، ونيل الأجر الأخروي.

فالقناعة ليست سببًا للسكينة فقط، بل هي باب للغنى الحقيقي، والتفائل ليس مقاومة لليأس فحسب، بل حسن ظن بالله يُرجى معه الخير، وهكذا تتحول كل فضيلة إلى "وسيلة تزكوية" لا مجرد تقنية نفسية.

■ نقد النظرية الغربية واستجابة الطرح الإسلامي

رغم أن علم النفس الإيجابي قدّم إسهامًا معتبرًا في إعادة تعريف الرفاه النفسي، ووسّع مجال الاهتمام في علم النفس من التركيز على المرض والاضطراب إلى البحث عن المعنى والفضائل والمشاعر الإيجابية، إلا أن ذلك لم يُعَفِّهِ من النقد العلمي والفلسفي.

وقد رُصدت خلال العقدين الماضيين مجموعة من الملاحظات الجادة التي تمسّ أسس هذا التوجّه وأدواته وحدود تأثيره وقدرته على الصمود في مواجهة التعقيدات النفسية والوجودية التي يمر بها الإنسان في العصر الحديث.

وفي ختام الجزء الأول من هذا الفصل عرضنا أبرز الانتقادات التي تمثلت في:

1. التبسيط المفرط للحلول النفسية: بتحويل المشكلات العميقة إلى وصفات سلوكية.

2. محدودية الاستدامة وقابلية التعميم: حيث أظهرت الدراسات أن كثيرًا من تقنيات علم النفس الإيجابي تؤدي إلى تحسن مؤقت لا يدوم.

3. التركيز الفردي على حساب الأبعاد الوجودية والروحية: ما يجعل "السعادة" هدفًا معزولًا عن الغاية الكبرى للإنسان.

لكن الطرح الإيماني -كما عُرِضَ في هذا الفصل- لم يسعَ إلى رفض علم النفس الإيجابي أو الاستخفاف به، بل تجاوز حدوده بإعادة تأصيل المفاهيم وربطها بالبُعد التوحيدي للوجود، ومنحها عمقًا نابغًا من الإيمان والغاية ومسؤولية الإنسان كمخلوق مستخلف.

وفي الفقرات التالية سنعيد تفصيل هذه الانتقادات لنبين كيف يتعامل معها الطرح الإسلامي، ليس من باب التجميل أو التلطيف، بل من باب إعادة توجيهه نحو أصلاً لإنسان كما خلقه الله، باحثاً عن الطمأنينة لا المتعة، وعن الرضا لا الإثارة، وعن المعنى لا الانفعال.

◀ النقد الأول: التبسيط المفرط للحلول النفسية

يشير عدد من الباحثين إلى أن علم النفس الإيجابي -رغم نواياه النبيلة- يميل إلى تبسيط المشكلات النفسية المعقدة من خلال تقديم مجموعة من التقنيات السلوكية أو الشعورية العامة، مثل: "اكتب ثلاث نعم يوميًا"، أو: "فكر بإيجابية"، أو: "مارس التأمل لعشر دقائق".

لكن هذا الطرح -كما يرى نُقاد مثل Paul Wong - قد أغفل البنية العميقة للمعاناة البشرية التي لا يمكن تفكيكها بممارسة تمارين شعورية، بل تحتاج إلى قراءة وجودية وفكرية وروحية أكثر رسوخاً.

وتظهر هذه الإشكالية بوضوح في التعامل مع حالات الاكتئاب أو الصدمات أو عند التصدي لأسئلة وجودية كبرى، من قبيل: ما الألم؟ ولماذا أعيش؟ وهل أنا مقبول كما أنا؟

هنا لا تكفي تمرينات الامتنان أو التنفّس العميق؛ لأن الألم ليس حالة ذهنية، بل جرحاً في المعنى، وسؤالاً في الغاية، وصراعاً في الهوية.

♦ استجابة الطرح الإسلامي ... من التقنية إلى التزكية

لا يُنظر إلى المعاناة وفق الرؤية الإيمانية على أنها خلل يجب إصلاحه سريعاً، بل تعد مساحة للتزكية واختباراً للنية ومرحلة من السير إلى الله، ولذا لا تُختزل الحلول في صفات سلوكية، بل تُربط بكل ما في النفس من إيمان وفكر ووعي وسير.

1. المعاناة ليست حالة طارئة بل هي مكون بنيوي في مسيرة الإنسان

إن الألم في التصور القرآني ليس انقطاعاً عن المسار، بل جزءاً من المسار نفسه، قال تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ (البلد: 4)، ولذا لا يُطلب من الإنسان تجاوز الألم بشعور سطحي، بل بفهمه، وتأمله، والصبر عليه، والسير من خلاله.

2. التقنية دون نية لا تصنع أثراً

لا تكفي الكتابة عن الامتنان -وفق الطرح الإيماني- ما لم يكن الامتنان لله، ولا تنفع التأملات ما لم تؤدَّ إلى حضور مع الله.

قال النبي (ص): **"من لم يشكر الناس لم يشكر الله"**، لكن الشكر هنا ليس تمريناً شعورياً، بل موقفاً قلبياً صادقاً يغيّر طريقة رؤية الإنسان لنفسه وربّه والناس من حوله.

3. الحلول لا تُملأ من الخارج بل تُستخرج من الداخل الموصول بالله

إذ لا تُقترح "الحلول" في علم النفس الإيماني بمعزل عن الإنسان، بل يُعاد توصيله بمرجعيته العليا وبالمصدر الذي يمنحه المعنى، وهو الله عز وجل، ولذا فإن كل شعور وكل تجربة وكل سؤال يُقرأ من خلال ميزان التزكية، لا من خلال التمرين.

♦ خلاصة الرد:

بينما تميل بعض أدوات علم النفس الإيجابي إلى تبسيط المعاناة بتقنيات سلوكية جاهزة، يُعيد الطرح الإسلامي بناء المفهوم من جذوره، فيرى أن المعاناة جزء من الطريق وليس حالة طارئة، وأن التعامل معها يتطلب ربطاً روحياً وتزكية قلبية وتأملاً توحيدياً، وليس مجرد إعادة برمجة عقلية.

وهكذا لا يكون العلاج "تكنيكا"، بل سيرا واعيا نحو الله في ظله يفهم الألم، وتُهدَّب النفس، ويُعاد بناء الداخل على أساس الإيمان، وليس الإدراك فقط.

النقد الثاني: محدودية الاستدامة وقابلية التعميم لتقنيات علم النفس الإيجابي

أشارت مراجعات نقدية حديثة إلى أن كثيرا من تقنيات علم النفس الإيجابي -مثل: الامتنان، والتأمل، والتفاؤل- أظهرت فعالية مؤقتة غير قابلة للتكرار بنفس القوة عند اختبارها في سياقات متعددة.

ففي دراسة تحليلية أجراها (Brown & Rohrer 2020) تبين أن كثيرا من نتائج هذه التدخلات لا يدوم، وأن أثرها قد يبهت بعد فترة قصيرة، لا سيما إذا لم تكن هناك بيئة داعمة أو استعداد نفسي متواصل.

بالإضافة إلى ذلك فإن معظم هذه الدراسات أجريت على عينات محدودة ثقافيا واجتماعيا، ما يثير تساؤلات حول مدى صلاحية هذه التقنيات للتطبيق في بيئات متنوعة، وبخاصة في المجتمعات التي تختلف منظوماتها القيمية أو رؤاها إلى الإنسان والحياة.

♦ استجابة الطرح الإسلامي: الاستدامة تنبع من الربط بين الممارسة والغاية

لا تُمارس القيم النفسية في التصور الإيماني -كالشكر، أو التأمل، أو التفاؤل- بوصفها أدوات شعورية مؤقتة، بل هي مواقف قلبية لها جذور إيمانية مرتبطة بالله والآخرة والرسالة، وهذا ما يجعل أثرها أعمق وأدوم وأكثر قابلية للتجدد؛ لأنها لا تستند إلى الحالة النفسية فقط، بل إلى العقيدة والنية والعبادة.

1. الممارسة لا تنفصل عن الغاية

يُمارَس الامتنان في علم النفس الإيجابي ليشعر الإنسان بالسعادة، بينما يُمارَس في الإسلام لأن الله أَهْلٌ أَنْ يُشْكِرَ، وبوصفه أحد مقامات الإيمان، وبوابة إلى زيادة النعم: ﴿إِنَّهُ كَانَ عَبْدًا شَكُورًا﴾ (الإسراء: 3)، وبهذا فإن الشكر لا يكون فَعَالًا لأن أثره جيد، بل لأنه متجذّر في العلاقة مع الله، مما يجعله مستدامًا حتى عندما تتغير المشاعر .

2. العبادات أدوات مبرمجة للاستدامة

لم تُترك النفس -في الرؤية الإيمانية- تتأرجح بلا سند، بل فُرضت عبادات يومية (مثل: الصلاة، والذكر، والصيام) **كوسائل لإعادة شحن الداخل باستمرار**، وهذه العبادات تُعيد وصل القلب بالمصدر، وتُذكّره بالغاية، وتُنظّم عواطفه، وتُظهر نواياه، وهذا ما يجعل الطمأنينة في الإسلام **لا تعتمد على التمرين، بل على الاستمرار في العبودية**.

3. الشكر والرضا لا يتوقفان على النتائج

يُمارَس الشكر في الطرح الغربي غالبًا؛ لأن الحياة جيدة، أما في الإسلام فالشكر يُمارَس ولو في الابتلاء؛ لأنه رؤية لله في كل ما يحدث، ورضا بتدبيره، وثقة بحكمته، قال الإمام الحسين (ع) يوم عاشوراء الخالد: "**رُضًا بقضائك، وتسليمًا لأمرك، لا معبود سواك**"، وهذه الرؤية تجعل الشكر مستدامًا ولو في قلب الألم.

♦ خلاصة الرد:

بينما تُظهر بعض تقنيات علم النفس الإيجابي أثرًا مؤقتًا أو غير قابل للتعميم، يعيد الطرح الإيماني صياغة هذه القيم بوصفها ممارسات عبودية غائية، وليست أدوات نفسية فحسب، وهذا الربط العميق بين النية والغاية والعبادة والرب يمنح الممارسة استمرارية روحية وفاعلية تربوية ومرونة في مواجهة تقلّبات النفس والواقع.

فلا يعود الإنسان بحاجة إلى دافع متجدد من الخارج، بل يعيش تحفيزاً داخلياً ثابتاً؛ لأنه موصول بمصدر لا ينقطع، وهو الله.

◀ النقد الثالث: التركيز على الفرد وإغفال البُعْدَيْن الوجودي والروحي

يُلاحظ كثير من النقاد من داخل المجال ومن خارجه أن علم النفس الإيجابي -رغم اهتمامه بالسعادة والرفاه- يتمحور حول الفرد بمعزل عن منظومته الوجودية الأعمق، فهو يسأل: كيف تكون سعيداً؟ وكيف تحقق ذاتك؟ وكيف تزيد مشاعرك الإيجابية؟ لكنه لا يسأل: من أنت؟ ولم خلقت؟ وإلى أين تمضي؟

وهذا التركيز على الذات وإن ظهر في صورة تطوير شخصي يُخفي وراءه فلسفة نفعية عقلانية ترى السعادة نتيجة لتراكم الإيجابيات، لا ثمرة لفهم الغاية أو الارتباط بالخالق أو المصير.

وقد حذّرت Barbara Held وآخرون من أن هذا الانغلاق حول الذات قد يؤدي إلى إنكار المعاناة أو جلد النفس عند الشعور بالحزن؛ لأن "السعادة" أصبحت إلزاماً لا تجربة حرة، ولأن الروح غائبة والمقدس مغيب.

♦ استجابة الطرح الإسلامي: الإنسان كائن توحيدي يسير إلى الله

لا تُعزل النفس عن روحها في التصور الإيماني، ولا يُفصل الإنسان عن خالقه، فهو ليس مشروع تحسين ذاتي فقط، بل هو كائن مخلوق مستخلف مسؤول، يسير نحو الله، ويُختبر في نفسه وعلاقاته ومصيره.

1. البداية ليست بالشعور بل بالغاية

لا يبدأ البحث عن السعادة في الإسلام بالسؤال: كيف أشعر؟ بل بالسؤال: هل أنا على الطريق؟ هل أنا صادق في سيري؟ هل أنا أمين على

أمانتي؟ وهذا ما يجعل الطرح الإيماني متمركزاً حول الله لا الذات، قال الله تعالى: ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾. (الأنعام: 162)

2. المعنى لا ينبع من الإنجاز بل من العبودية

يُربط المعنى غالباً في علم النفس الإيجابي بـ "تحقيق الذات"، أما في الإسلام فالمعنى ينشأ من الصلة بالله، وحُسن النية، ومقام الرضا، ومفهوم الاستخلاف، فالمؤمن قد لا ينجز شيئاً مبهرًا، لكنه يسير بيقين، ويعمل بنية، ويعيش في ظلال الطاعة، فيسكن قلبه دون أن تمتلئ يده.

3. الروح ليست خلف المشاعر بل فوقها

يُنظر إلى النفس في الطرح الإيماني بما فيها من ضعف، لكن الروح تُربى لتقودها نحو الطمأنينة، قال تعالى: ﴿يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً﴾ (الفجر: 27-28)، وهنا لا يُقاس الرفاه بعدد لحظات الفرح، بل بصدق السير، وعمق الرضا، واستقرار القلب في حضرة الله.

♦ خلاصة الرد:

بينما يُركّز علم النفس الإيجابي على "الفرد السعيد"، يُعيد الطرح الإيماني بناء الإنسان بوصفه روحًا مسؤولة مكلفة سائرة إلى ربها لا إلى ذاتها، وهكذا لا يعود الهدف تحسين الشعور، بل تحقيق السكينة التزكوية التي تثمر بالطاعة، وتنضج بالرضا، وتستقر بالإيمان.

إنه انتقال من "الرفاه النفسي" إلى "السلام الوجودي"، ومن "المشاعر الإيجابية" إلى "الرضا المستنير بالمعنى".

♦ خلاصة الردود: من الرفاه اللحظي إلى الطمأنينة الوجودية

بعد مراجعة أهم الانتقادات الموجهة إلى علم النفس الإيجابي والوقوف على حدود أدواته وتصوراتهِ يتبيّن أن مكمّن الخلل ليس في محاولته تحسين حياة الإنسان، بل في اختزال الإنسان في بُعدهِ النفسي وتقليص معاناتهِ إلى سلسلة مشاعر قابلة للتعديل.

وقد جاءت الانتقادات الثلاثة الرئيسة -وهي: التبسيط، وضعف الاستدامة، والانغلاق على الذات- لتكشف أن هذا التوجّه رغم ما فيه من طموح ومبادرات قيّمة يفتقر إلى الغرس الجذري للمعنى.

أما الطرح الإيماني الذي عرضناه في هذا الفصل فلم يأت نفيًا لما قدّم في علم النفس الإيجابي، بل ارتقاءً به إلى مستوى أعمق من التفسير والتزكية؛ فهو لا يرى السعادة تقنية، بل يراها أثرًا للإيمان، ولا يُعامل الامتنان كتمرين، بل كحالة عبودية، ولا يجعل التفاؤل مشاعر إيجابية عابرة، بل يقينًا متجذرًا في حسن الظن بالله.

إن علم النفس الإيماني لا يكتفي بإجابة الإنسان عن "كيف أشعر؟"، بل يرافقه في الإجابة عن: "من أنا؟ ولم أعيش؟ وما الذي يجعل هذه اللحظة ذات قيمة عند الله؟".

ففي عالم يتقلب بين القلق واللاهث يُقدّم هذا الطرح بوصلةً توحيدية تعيد ترتيب الداخل؛ حيث تجعل للمعاناة معنى، وللنية وزنًا، وللسعي قداسة، وللرضا استقرارًا لا يتوقف على الظروف.

وهكذا تتحول أدوات علم النفس الإيجابي من تمارين مؤقتة إلى ممارسات روحية متجذّرة، ويتحول الرفاه من تجربة عقلية إلى ثمرة لنظام حياة، وسير صادق نحو الله، وسكينة لا تُنتجها اللحظة، بل تُورّثها النية، قال تعالى: ﴿فَمَنْ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى﴾. (طه: 123)

خاتمة الفصل: من علم النفس الإيجابي إلى علم النفس الإيماني

الاختلاف الجوهرى بين علم النفس الإيجابي وعلم النفس الإيماني لا يكمن في أدوات كل منهما فقط، بل في الجذر الذي تنبع منه الرؤية، والغاية التي يتجه نحوها السعي، والمقام الذي تُقاس به السعادة والرفاه.

ولتلخيص هذه الاختلافات في أبعادها الجوهرية يُظهر الجدول التالي مقارنة بين النموذج الغربي والنموذج الإيماني في أبرز محاور علم النفس وتطوير الذات.

جدول مقارنة: من علم النفس الإيجابي إلى علم النفس الإيماني

وجه المقارنة	علم النفس الإيجابي (النموذج الغربي)	علم النفس الإيماني (الرؤية الإسلامية)
المنطلق النظري	توجُّه علمي حديث ظهر كرد فعل للتركيز على الاضطرابات النفسية	رؤية عقدية تزكوية متجذرة في القرآن والسنة
مفهوم السعادة	شعور بالرضا والفرح والازدهار ينتج عن ظروف وعوامل نفسية	طمأنينة قلبية عميقة تنتج عن الإيمان والرضا بالقضاء والسير إلى الله
مفهوم الرفاه النفسي	حالة توازن عاطفي وارتياح ذهني يمكن تعزيزها بتقنيات معينة	مقام إيماني يُبنى على الذكر، والتوكل، واليقين، والصبر، وحسن الظن بالله
ممارسة الامتنان	أداة لتحسين المزاج، وتقليل القلق والتوتر	عبادة قلبية، وشعور موصول بالله، تُغذّي التواصل والقناعة والاعتراف بالفضل

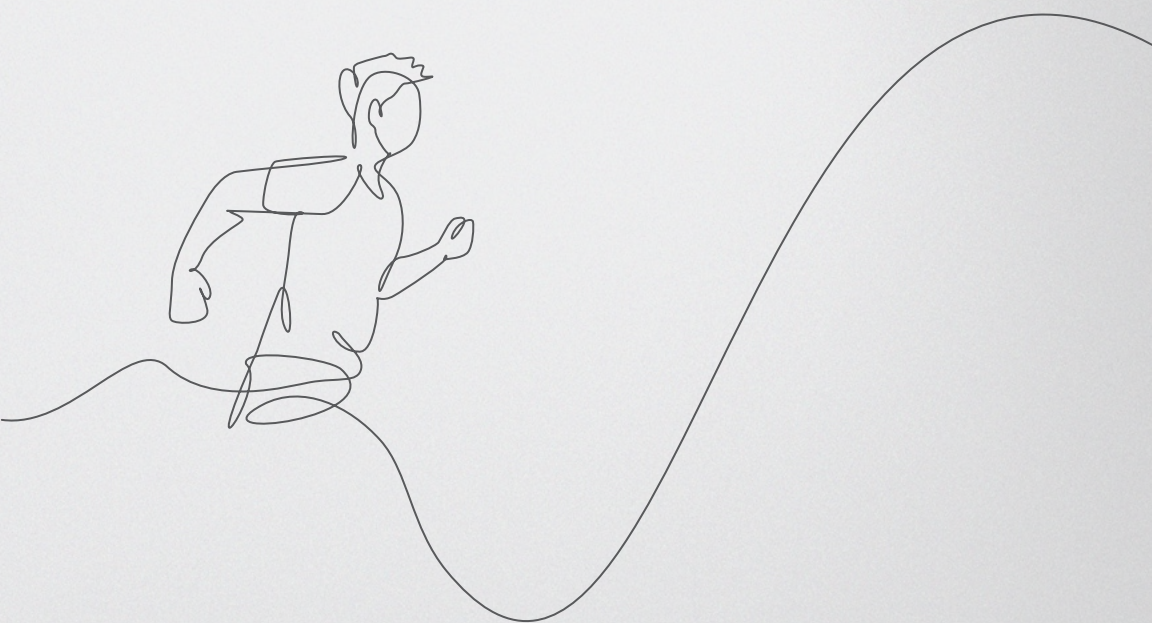
علم النفس الإيجابي (النموذج الغربي)	علم النفس الإيماني (الرؤية الإسلامية)	وجه المقارنة
توجُّهان ذهنيان يُنيان على الأمل والتفاؤل	يكمنان في حسن الظن بالله، واليقين بالفرج من عنده، وهما مقامان روحانيان لا مجرد مزاج نفسي	التفاؤل والإيجابية
تقنية للتخلص من التشتت وتحقيق الانتباه والهدوء	حضور روجي مع الله، وخشوع، ووعي بالخلق والخالق، وتفكُّر في الآيات	العيش في اللحظة الحاضرة
عامل دعم نفسي يُقلل الشعور بالوحدة ويزيد السعادة	باب من أبواب التزكية، والإحسان، والتكافل، والتعبد لله من خلال الناس	العلاقات الإيجابية
نشاط يُشعر الفرد بالرضا، ويزيد الشعور بالذات	تجلُّ للإيمان، ونمو داخلي، وتطهير للنفس، ومصدر للأجر والقرب إلى الله	العطاء والعمل الخيري
أساس لتعزيز المعنى والشعور بالتحقق الذاتي	وسيلة لعبادة الله وتحقيق الاستخلاف، مشروطة بالنية والإخلاص والرضا	تحقيق الأهداف والنجاح
سعادة عقلية مزدهرة تُبنى على التوازن النفسي	سكينة روحية تنبع من القرب إلى الله واليقين بقلائه، وطمأنينة تنبع من الذكر والرضا	الخاتمة الوجودية

وكما يُظهر هذا الجدول، فإن الاختلاف بين علم النفس الإيجابي وعلم النفس الإيماني ليس في الأساليب فقط، بل في مصدر المفاهيم، وغاية السعي، ووجهة القلب.

فعلم النفس الإيجابي يُقدِّم حلولاً فعالة لتحسين جودة الحياة، لكنه يبقى محصوراً في السياق الفردي والزمني والمزاجي، بينما يقدم علم النفس الإيماني جذوراً أعمق، وأفقاً أوسع، ومساراً مستداماً ينقل النفس من التوازن إلى التزكية، ومن الرفاه إلى الفلاح.

ففي الرؤية الإيمانية لا يُطلب من الإنسان أن يكون سعيدًا، بل أن يكون صادقًا، حاضرًا مع الله، راضيًا بقضائه، عاملاً بنبيّة، وسائرًا نحو رضاه، وهكذا يتحول الرفاه إلى طمأنينة، والعلاج إلى تزكية، والنمو إلى عبادة، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾. (الرعد: 28)

وبعد أن عرفنا كيف تُبنى السكينة من الداخل، ننتقل في الفصل التالي لنكتشف كيف يتحول هذا السلام النفسي إلى طاقة دافعة ومسارٍ وإِ للسير إلى الله عبر باب التحفيز الذاتي الإيماني.



الفصل السادس عشر

نظرية التحفيز الذاتي (تقرير المصير)

الفصل السادس عشر

نظرية التحفيز الذاتي (تقرير المصير)

الجزء الأول: نظرية التحفيز الذاتي -
الإطار الغربي

■ مدخل: الإطار الغربي لنظرية التحفيز الذاتي

بعد أن تأملنا في الفصل السابق مفهوم الرفاه والسعادة من منظور إيماني، ورأينا كيف تُبنى الطمأنينة على الذكر والرضا والتزكية، ننتقل الآن

إلى بُعد آخر لا يقل أهمية، وهو منبع الدافع، ومحرك السعي، والطاقة الداخلية التي تدفع الإنسان إلى السير، وتحقيق ذاته في ضوء غايته.

هنا يطلّ علينا مفهوم "التحفيز الذاتي" الذي تناوله علم النفس الحديث من زاوية عقلية وسلوكية، بينما يعيد الطرح الإيماني صياغته بوصفه مسارًا تعبديًا، وامتدادًا للنية، ومظهرًا من مظاهر الاستخلاف في الأرض.

بدأت ملامح هذه النظرية تتبلور خلال سبعينيات القرن العشرين، وتُوّجت بجهود العالمين/ إدوارد ديسي وريتشارد رايان اللذين قدّماها بشكل متكامل عام 1985 في كتابهما "الدافع الجوهري وتقدير المصير في السلوك البشري".

وقد جاءت هذه النظرية كرد فعل على النماذج السلوكية التقليدية التي ركّزت على الحوافز الخارجية، وأغفلت الدوافع الداخلية، وسَعَتْ إلى تقديم فهم أعمق للدوافع الذاتية التي تحرّك الإنسان نحو تحقيق إمكاناته الكامنة.

تستند النظرية إلى فلسفة تؤمن بأن الإنسان كائن مستقل يسعى بطبيعته إلى تحقيق ذاته، ويزدهر عندما يُمنح حرية اتخاذ قراراته، وبناءً على ذلك حددت النظرية ثلاث ركائز أساسية للتحفيز الداخلي المستدام، تتمثل في: الاستقلالية التي تتجلى في شعور الفرد بالتحكم في سلوكياته وقراراته، الكفاءة التي تتجلى في رغبة الفرد في إتقان المهام وتعزيز ثقته بقدراته، والترابط الذي يعكس حاجة الفرد إلى بناء علاقات إيجابية والشعور بالانتماء والدعم من الآخرين.

ويهدف هذا الجزء إلى تقديم عرض شامل للنظرية في سياقها الأصلي، من خلال:

- ♦ مفاهيمها الأساسية.
- ♦ تطبيقاتها العملية.
- ♦ الدراسات الداعمة والنقدية.

تمهيدًا للانتقال إلى القسم التأصيلي الذي يعيد قراءة هذه المفاهيم من منظور إيماني شمولي يربط التحفيز الذاتي بالغاية والتزكية والعبودية لله.

■ تعريف نظرية التحفيز الذاتي

قدمت نظرية التحفيز الذاتي إطارًا علميًا لتفسير كيفية تأثير الدوافع -للاسيما الداخلية- على سلوك الإنسان وسعيه لتحقيق إمكاناته الكامنة، وبدأت ملامح هذه النظرية في التشكل خلال سبعينيات القرن العشرين، وتبلورت بشكل متكامل عام 1985 بفضل جهود عالمي النفس الأمريكيين/ إدوارد ديسي وريتشارد رايان اللذين سعيا إلى فهم العوامل التي تدفع الأفراد للعمل بدافع ذاتي، بعيدًا عن الاعتماد على الحوافز الخارجية كالمال أو الثناء.

برزت نظرية التحفيز الذاتي كرد فعل على النظريات السلوكية التقليدية التي ركّزت على الحوافز الخارجية وأهملت الدوافع الداخلية، وافترض ديسي ورايان أن البشر يميلون فطريًا إلى النمو وتحقيق الذات، وأن تلبية احتياجاتهم النفسية الثلاثة -الاستقلالية، والكفاءة، والترابط- توفر قاعدة للتحفيز الداخلي المستدام.

وقدّمت النظرية رؤية جديدة للسلوك البشري؛ حيث أظهرت أن الحوافز الداخلية -مثل: الرغبة في التعلم أو الإبداع- غالبًا ما تكون أكثر استدامة من الحوافز الخارجية، كما أثبتت الأبحاث أن تلبية هذه الحاجات تعزز الأداءين النفسي والاجتماعي، ما يجعلها محورية في تطوير بيئات محفزة وداعمة.

■ التقنيات الأساسية لتعزيز التحفيز الذاتي:

تستهدف نظرية التحفيز الذاتي بناء بيئات تدعم الاحتياجات النفسية الأساسية الثلاثة: الاستقلالية، والكفاءة، والترابط الاجتماعي.

وفيما يلي تقنيات عملية لتعزيز هذه الاحتياجات:

1. تعزيز الاستقلالية:

- ♦ **حرية الاختيار:** حيث تُتاح للأفراد حرية اختيار الأساليب أو الطرق التي يرغبون في اتباعها عند أداء المهام، بما يُشعرهم بالتحكم في قراراتهم، ويعزز التزامهم ورضاهم.
- ♦ **تشجيع المبادرات الشخصية:** من خلال إفساح المجال للأفراد للتعبير عن أفكارهم واقتراح حلول مبتكرة، ما يجعلهم يشعرون بالتمكين والمشاركة النشطة.
- ♦ **التوجيه بدلاً من التقييد:** فتقديم إرشادات عامة دون فرض قواعد صارمة من شأنه منح الأفراد فرصة للتكيف مع المهام بطرق إبداعية ومبتكرة.

2. تعزيز الكفاءة:

- ♦ **التغذية الراجعة الإيجابية:** من خلال تقديم ملاحظات تشجيعية ومركزة على الإنجازات، مما يعزز شعور الأفراد بالكفاءة، ويحفزهم على تحقيق المزيد.
- ♦ **التحديات الملائمة:** بتصميم مهام تناسب مستوى مهارات الفرد، بحيث تكون محفزة دون أن تكون مرهقة، مما يساعد في التقدم بثقة.
- ♦ **فرص التطوير المستمر:** بإتاحة برامج تدريبية وتطويرية تساعد الأفراد في تنمية مهاراتهم وقدراتهم، ما يزيد شعورهم بالكفاءة والثقة.

3. تعزيز الترابط الاجتماعي:

- ♦ **تشجيع العمل الجماعي:** بتوفير بيئات عمل أو تعلُّم تدعم التعاون والتفاعل الإيجابي، مما يعزز الشعور بالانتماء لدى الأفراد.
- ♦ **التقدير والاعتراف بالمساهمات:** فالتعبير عن الامتنان والتقدير لجهود الأفراد يقوي الروابط الاجتماعية، ويزيد الدوافع الداخلية.
- ♦ **التواصل الداعم:** من خلال توفير قنوات للتواصل المفتوح تُعزز شعور الأفراد بأنهم مسموعون ومدعومون، مما يرسخ شعورهم بالترابط الاجتماعي.

◀ أهمية هذه التقنيات:

يساعد تطبيق هذه الأساليب في تلبية الاحتياجات النفسية الثلاثة، مما يؤدي إلى رفع مستوى التحفيز الداخلي، وتعزيز الأداء، وزيادة الرضا الشخصي، حيث تترجم البيئة الداعمة إلى نتائج إيجابية ملموسة في مختلف المجالات، من العمل، إلى التعليم، والتنمية الشخصية.

■ الدراسات الداعمة لنظرية التحفيز الذاتي:

استندت نظرية التحفيز الذاتي إلى دراسات عديدة أكدت فاعليتها في تحسين الأداء وتعزيز التحفيز الداخلي في مختلف المجالات، ونسلط الضوء هنا على أبرز النتائج التي قدمتها الأبحاث العلمية:

1. تعزيز الاستقلالية في العمل:

أظهرت دراسة ديسي وريان (2000) أن الموظفين الذين يُمنحون حرية اتخاذ قراراتهم يشعرون بالالتزام والمسؤولية تجاه أعمالهم، كما بينت أن

بيئات العمل التي تشجع الاستقلالية ترتبط بتحسين الأداء الوظيفي وزيادة الرضا النفسي.⁷²

2. الكفاءة والتحصيل الأكاديمي:

شملت دراسة كلير وبريان (2014) طلابًا جامعيين خضعوا لبرنامج يركز على تحسين المهارات الأكاديمية وتقديم تغذية راجعة بناءة، وقد وُجد أن الطلاب الذين حصلوا على الدعم لتعزيز كفاءتهم أدوا بشكل أكاديمي أفضل، وارتفع لديهم الشعور بالثقة تجاه قدراتهم.⁷³

3. الترابط الاجتماعي ورفاه العمل:

بحثت دراسة هابنريش وبومان (2012) تأثير العلاقات الاجتماعية الإيجابية على رفاهية الموظفين، وأظهرت النتائج أن الموظفين الذين يشعرون بالترابط مع زملائهم يتمتعون برضا وظيفي أكبر ومستويات أقل من التوتر، ما ينعكس إيجابًا على أدائهم.⁷⁴

4. التحفيز الداخلي في الرياضة:

أكدت دراسة فريدريك وكينغ (2016) أن الرياضيين الذين يشاركون في وضع أهدافهم الشخصية ويتلقون دعمًا اجتماعيًا قويًا يُظهرون مستويات أعلى من التحفيز الداخلي، وأشارت النتائج إلى أن الشعور بالكفاءة يعزز الأداء المستدام للرياضيين.⁷⁵

72 Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

73 Clare, B., & Brian, L. (2014). Enhancing academic skills: The impact of constructive feedback on university students' performance. *Journal of Educational Psychology*, 106(3), 849-860.

74 Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2012). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695-718.

75 Frederick, C. M., & Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16(3), 124-146.

5. التعليم الذاتي والتحفيز الداخلي:

أظهرت دراسة جامعة طوكيو (2018) أن الطلاب الذين يتمتعون بحرية اختيار موضوعات دراستهم وأهدافهم التعليمية يظهرون انخراطًا أكبر ونتائج أفضل مقارنة بأقرانهم الذين لا يتمتعون بنفس الحرية، ما يؤكد أهمية توفير الاستقلالية في تعزيز التعلم الذاتي.⁷⁶

◀ الخلاصة:

تُبرز هذه الدراسات أن تلبية الاحتياجات النفسية الأساسية -مثل: الاستقلالية، والكفاءة، والترابط الاجتماعي- تُسهم بشكل كبير في تحسين الأداء وزيادة التحفيز الداخلي، وتؤكد أن تعزيز هذه العوامل يمكن أن يحدث تحولًا إيجابيًا في مجالات متعددة، بدءًا بالتعليم، إلى الرياضة، والعمل.

■ قراءات نقدية في حدود النظرية وسياقات تطبيقها

على الرغم من الانتشار الواسع لنظرية التحفيز الذاتي (Self-Determination Theory - SDT) في مجالات التعليم والعمل والصحة والرياضة، إلا أن عددًا من الباحثين طرحوا انتقادات جادة تتعلق بحدود النظرية، ومدى قابليتها للتطبيق في سياقات متنوعة.

وفيما يلي أبرز الملاحظات النقدية التي وثقتها مصادر أكاديمية رصينة:

1. التحديات العملية في البيئات المقيدة تنظيميًا

تشير بعض الدراسات إلى أن تطبيق نظرية التحفيز الذاتي يواجه صعوبات في البيئات التي تفرض هياكل صارمة، مثل: المؤسسات العسكرية، والمؤسسات الطبية، حيث تقل فرص ممارسة الاستقلالية،

76 Tanaka, A., & Murayama, K. (2018). Within-person analyses of situational interest and boredom: Interactions between task-specific perceptions and achievement goals. *Journal of Educational Psychology*, 110(4), 566-577.

ففي مثل هذه البيئات قد يُطالب الأفراد بالامتنال إلى تعليمات دقيقة، ما يقوِّض إحدى الركائز الأساسية للنظرية، وهي الاستقلالية.⁷⁷

2. محدودية القابلية للتعميم في السياقات الثقافية غير الغربية

أشارت أبحاث مقارنة إلى أن نظرية التحفيز الذاتي طُوِّرت في سياق ثقافي غربي يقدِّس الاستقلالية الفردية، بينما تميل بعض الثقافات -مثل: الآسيوية والإسلامية- القيم الجماعية والترابط المجتمعي، وفي هذه السياقات قد لا يكون تعزيز الاستقلالية محفِّزاً بنفس الدرجة، بل قد يُرى إليه أحياناً خروجاً عن القيم الاجتماعية.⁷⁸

3. حدود التحفيز الداخلي في مواجهة الأزمات الاقتصادية والاجتماعية

يرى بعض الباحثين أن التحفيز الداخلي -رغم فاعليته- لا يكفي دائماً في السياقات الصعبة التي تتطلب حوافز خارجية ملموسة، ففي بيئات تشهد ضغوطاً مالية أو تهديدات وجودية تصبح المكافآت الخارجية -مثل: الأمان الوظيفي، أو الأجر المرتفع- أشد أثراً في زيادة الدافعية.⁷⁹

4. استدامة التحفيز الداخلي ... بين النظرية والممارسة

تساءلت دراسات حديثة حول مدى قدرة التحفيز الداخلي على الاستمرار دون توفر دعم خارجي منتظم، ففي غياب التغذية الراجعة أو الاعتراف

77 Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

78 Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 97-110.

79 Baard, P. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(10), 2045-2068.

المجتمعي قد يضعف الشعور بالكفاءة أو الانتماء، مما يؤدي إلى تراجع الحافز بمرور الوقت.⁸⁰

◀ الخلاصة

تكشف هذه الدراسات أن نظرية التحفيز الذاتي -رغم قوتها التفسيرية- ليست وصفاً عامة صالحة لكل البيئات؛ إذ تتأثر فاعليتها بطبيعة النظام الاجتماعي والثقافي، ومستوى الضغوط المحيطة، ووجود بيئة داعمة، لذا فإن دمجها مع الأطر الروحية والقيمية -كما في التحفيز الذاتي الإيماني- قد يمثل ضرورة منهجية لتجاوز هذه القيود.

وهكذا رغم ما تقدّمه نظرية التحفيز الذاتي من أدوات فعالة لفهم سلوك الإنسان ودوافعه، فإنها تظل محصورة في سياق معرفي معيّن يُركّز على الأداء والرفاهية الفردية، لذا فإن إعادة تأمل هذه النظرية من منظور إيماني شمولي يفتح آفاقاً أوسع، حيث لا يُنظر إلى التحفيز كوسيلة للإنجاز فقط، بل كمسار تزكوي يرتبط بالغاية الوجودية للإنسان، ويجعل من العمل اليومي تعبيراً عن العبودية لله والسير إليه.

80 Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P., & Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: An historical overview, emerging trends, and future directions. In T. C. Urdan & S. A. Karabenick (Eds.), *The decade ahead: Theoretical perspectives on motivation and achievement* (Vol. 16, Part A, pp. 105-165). Emerald Group Publishing Limited.

الجزء الثاني: التحفيز الذاتي الإيماني (ISP) - رؤية تزكوية متكاملة

■ تمهيد: مفهوم التحفيز الذاتي من منظور إيماني

تنطلق كثير من نظريات التحفيز الذاتي المعاصرة -مثل "نظرية تقرير المصير" Self-Determination Theory - من احتياجات الإنسان النفسية الثلاثة باعتبارها شروطًا أساسية لتوليد الدوافع الداخلية الحقيقية.

وفي حين نجحت هذه النظرية في تفسير عدد من السلوكيات البشرية، إلا أنها غالبًا ما تبقى حبيسة الإطار الإنساني المحدود، حيث يُنظر إلى التحفيز كأداة لتعظيم الأداء وتحقيق الذات دون ربطه بالله والمصير والتزكية.

أما التصور الإيمانى فى يقوم على أن هذه الاحتياجات الثلاثة لا تختفى، لكن تُعاد صياغتها وتوجيهها ضمن مسار التزكية، حيث لا تنفصل الطاقة الداخلية للإنسان عن غايته، ولا عن خالقه، ولا عن مسؤوليته الأخروية.

■ التحفيز الذاتى فى التصور الإيمانى (ISP):

هو نظام متكامل يتجاوز فكرة الدافع الداخلى بوصفه مجرد استجابة نفسية، ليقدمه كجزء من السير إلى الله، ومكوّن من مكونات العبودية.

فالاستقلالية فى التصور الإيمانى تبدأ بالتححرر من النفس والناس وكل ما يُتعلّق به من خلال التوكل على الله، والكفاءة تتحول من شعور بالقدرة إلى شعور بالتكليف والإحساس بالمسؤولية، والانتماء لا يقتصر على القبول الاجتماعى، بل يتصل بالله، وأمة الحق، والإنسانية، والمسيرة التاريخية نحو الظهور.

وتتجلى هذه الثلاثية فى نسيج من القيم والعناصر الداعمة، كالشكر، والرضا، والتوازن، والإتقان، والعمل الصادق؛ لتكوّن معًا بنية داخلية تحفظ الدوافع، وتثبت النية، وتربط الإنجاز بالمصير.

وفى هذا الجزء نعيد اكتشاف التحفيز الذاتى فى ضوء الإيمان، لا لننقض الأطروحات النفسية المعاصرة، بل لنرتقي بها إلى أفق أرحب، حيث لا يعود التحفيز حركة نحو الذات فقط، بل حركة من الذات إلى الله عبر الدنيا، وبالناس، وفى كل لحظة عمل صادق.

■ التحفيز الذاتى الإيمانى ... رؤية تزكوية متكاملة

1. من "الدافع" إلى "الرسالة"

لا يُنظر إلى التحفيز الذاتى فى التصور الإسلامى كطاقة داخلية من شأنها تحقيق الأهداف أو تعزيز الأداء، بل يُفهم ضمن سياق أوسع يُدمج الغاية والنية والعمل؛ إذ إن حركة النفس ليست استجابة لعوامل نفسية أو بيئية

فقط، بل هي تعبير عن العبودية لله، والسير إليه، والوفاء برسالة الاستخلاف في الأرض.

من هنا ينبثق مفهوم "التحفيز الذاتي الإيماني" كمقاربة تركوية شاملة تدمج الإيمان والعمل، والجهد والرضا، والتفوق والنية، وتجعل التحفيز مسارًا للتركية، لا مجرد وسيلة لتحقيق النجاح.

2. الغاية الكبرى: العبودية لله وتحقيق الرسالة

يرتبط التحفيز الذاتي في الرؤية الإيمانية ارتباطًا جوهريًا بمفهوم العبودية، حيث تُوجّه كل نوايا الإنسان وأفعاله نحو تحقيق رضا الله تعالى.

من هذا المنطلق يصبح العمل الدنيوي عبادة إذا اقترنت بنية صادقة، ويغدو السعي إلى تحقيق الأهداف وسيلة لترسيخ القيم الإيمانية وتفعيل الرسالة، قال الله تعالى: ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾. (الأنعام: 162)

ولذا فإن دوافع المسلم لا تنطلق من إغراءات الزينة، بل من وعي عميق بأن الحياة زينة واختبار في آن واحد، كما قال تعالى: ﴿إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الْأَرْضِ زِينَةً لِّهَا لِنَبْلُوَهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا﴾. (الكهف: 7)

فميزان التحفيز في الإسلام ليس بكثرة الإنجازات، بل بصدق النية وإحسان العمل، حيث يُصبح الأداء اليومي ميدانًا للتقرب إلى الله، وتحقيقًا لمقام الإحسان، وتجسيدًا لمسؤولية الاستخلاف في الأرض.

3. أبعاد التحفيز الذاتي الإيماني

يتسم التحفيز الذاتي الإيماني بشموليته وتوازنه، حيث لا يقتصر على البُعد النفسي أو السلوكي، بل يتغلغل في أعماق الإنسان من خلال ثلاثة أبعاد متكاملة:

أولاً: البعد الروحي: إذ تُعزَّز الصلة بالله من خلال العبادات والطاعات، مما يمنح النفس طمأنينة و يقينًا، ويجعل الإيمان محرِّكًا داخليًا دائمًا.

ثانيًا: البعد الأخلاقي: حيث يركز التحفيز على القيم العليا، كالصدق، والأمانة، والإحسان، فيرتبط الدافع بالسعي إلى تحقيق الخير للذات والغير، لا لمجرد الإنجاز.

ثالثًا: البعد العملي: يتمثل في العمل الجاد، والسعي إلى تحقيق الأهداف الدنيوية التي تُسهم في عمارة الأرض وخدمة الناس، شريطة أن تكون منضبطة بالقيم الإسلامية.

4. الإيمان محرِّك داخلي

لا ينبع التحفيز في التصور الإيماني من رغبات آنية أو دوافع نفسية مؤقتة، بل يتجذّر في الإيمان العميق بالله، والوعي بالمسؤولية الوجودية التي يحملها الإنسان في الأرض.

فحين يُدرك المسلم أن حياته تكليف، وأن جهده مرصود من الله ورسوله والمؤمنين، ينبثق من داخله دافعٌ صافٍ يدفعه إلى العمل، لا طلبًا للثناء أو المقابل، بل ابتغاءً لرضا الله، قال الله تعالى: ﴿وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾. (التوبة: 105)

فهذه الآية تُجسّد الرؤية القرآنية للتحفيز؛ فالله يرى، والرسول يرى، والمؤمنون كذلك، وهذا الإدراك يمنح العمل بُعدًا رساليًا، ويحرِّك النفس للاجتهاد، والتجويد، والمثابرة.

ويعزز هذا المعنى قوله تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ كَانَتْ لَهُمْ جَنَّاتُ الْفِرْدَوْسِ نُزُلًا﴾ (الكهف: 107)، فالتحفيز هنا ليس انفعاليًا عابرًا، بل مقامًا إيمانيًا ممتدًا، يُثمر في الدنيا، ويتجلّى ثوابه الأعظم في الآخرة.

5. رؤية متوازنة للحياة

يتجلى التحفيز الذاتي الإيماني في الإسلام من خلال تحقيق توازن متناغم بين الأهداف الدنيوية والغايات الأخروية، فالإسلام لا يفصل بين الروح والجسد، فكل منهما يحتاج إلى تغذية ورعاية متوازنة، وهذا التوازن يدفع المسلم إلى العمل بإتقان واجتهاد في شؤون دنياه، مع الحرص على السمو الروحي والتزكية، ما يجعل حياته مفعمة بالمعنى والتجدد.

6. الخاتمة

إن التحفيز الذاتي في الإسلام أكبر من مجرد تقنية نفسية، إنه فلسفة حياة متكاملة تدفع الإنسان إلى النمو الروحي، والتفاعل الأخلاقي، والعمل الدؤوب، إنه نظام شامل يستمد قوته من الإيمان بالله، ويُجسّد رؤية قرآنية متكاملة للحياة، حيث تتوحد الغايات الروحية مع السعي المادي في مسار يحقق للإنسان الرضا العميق والسكينة.

التوكل والاستقلالية ... التحرر من قيود النفس والتعلق بالدنيا:

1. تحرُّر الداخل جوهر الاستقلال

لا تبدأ الاستقلالية في التصوّر التزكوي بـ "تحرر خارجي"، بل من تحرر الداخل، من أهواء النفس، وضغوط القبول الاجتماعي، وخوف الفشل، والتعلّق بالنتائج، وهذه الاستقلالية ليست موقفًا اجتماعيًا، بل حالة وجودية لا تعني الانفصال عن الآخرين، بل الارتباط بالله أولاً، ثم الانطلاق نحو أداء الأمانة بروح حرّة ومسؤولة.

2. التوكل ... الاستناد إلى ركن لا يزول

الاستقلالية في الإسلام ليست نقيضاً للتوكل، بل ثمرة له، فكلما ازداد ارتباط العبد بربه ازداد تحرّره من التعلّق بغيره، قال الله تعالى: ﴿وَأَتَيْنَا مُوسَى الْكِتَابَ وَجَعَلْنَاهُ هُدًى لِّبَنِي إِسْرَائِيلَ أَلَّا تَتَّخِذُوا مِن دُونِي وَكِيلًا﴾، (الإسراء: 2)

فهذه الآية ترسم بعلم فلسفة التوكل وفق المنظور الإيماني، وهي ألا يُفوّض أمره إلى غير الله، لا في شؤونه، ولا في نيّاته، ولا في دوافعه، وألا يجعل من غير الله مصدرًا للطمأنينة أو ركيّة للقرار.

فالتوكل من هذا المنظور ليس انسحابًا من الفعل، بل يقينًا عميقًا بأن الله هو الهادي والمدبّر والكافي، وأن القلب لا يطمئن إلا إذا استند إلى قدرة الله تعالى لا إلى قدرته الذاتية.

وقد عبّر النبي ﷺ عن هذا المعنى حين علّم ابنته فاطمة الزهراء عليها السلام أن تقول كل صباح: "يا حيّ يا قيّوم، برحمتك أستغيث، فلا تكني إلى نفسي طرفة عين، وأصلح لي شأني كله"، إنها دعوة المُفوّض الموقن، من لا يرى في نفسه نجاته، بل في الله، ومن لا يتكئ على ذاته، بل على ركنٍ لا يزول.

3. من نظرة الناس إلى نظر الله

وفي ضوء هذا المعنى تغدو الاستقلالية الإيمانية تحرّرًا من الداخل، من التعلّق بالإعجاب، ومن التوق للتصفيق، ومن القلق مما يظنه الناس، وقد لخص النبي ﷺ هذا المعنى بقوله: "ليس الغنى عن كثرة العَرَض، ولكن الغنى غنى النفس"، فالحرية الحقيقية في غنى القلب بالله، لا في كثرة الحوافز الخارجية.

ولذا لا تنفصل الاستقلالية الإيمانية الحقيقية عن الوعي بالمصير الفردي؛ فالإنسان سيأتي إلى الله وحده، كما قال تعالى: ﴿وَكُلُّهُمْ آتِيهِ يَوْمَ

الْقِيَامَةُ فَرْدًا) (مريم: 95)، وهذا الإدراك يُعيد توجيه البوصلة الوجودية، فليس الناس هم الحَكَم، بل الحَكَم هو الله.

4. الاستقلال في حضن الجماعة

من جهة أخرى لا ينحصر التحفيز الذاتي في الإسلام في البُعد الفردي، بل يتوازن مع الشعور بالانتماء إلى جماعة الخير، فالحرية لا تعني العزلة، والاستقلال لا يعني القطيعة، قال تعالى: **﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى﴾**. (المائدة: 2)

فالتحفيز الذاتي الصادق في المنظور الإيماني لا يجعل الإنسان محور الكون، بل جزءًا من منظومة أخلاقية تعمل لخدمة الناس وابتغاء مرضاة الله.

الكفاءة الذاتية: الثقة بالله والعمل لتحقيق الأهداف

1. تمكين الإنسان بالعلم ... لحظة التأسيس

منذ اللحظة الأولى التي خُلق فيها آدم -عليه السلام- كان العلم هو أول ما منحه الله -تعالى- إياه، لا تكريمًا مجردًا، بل تمكينًا مسؤولًا، فقد قال تعالى: **﴿وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا﴾**، ثم أمره أن يُنبئ الملائكة بها في مشهد قرآني فريد يربط بين العلم والتميز والتكليف والسجود.

وهكذا لم يكن السجود لآدم لأنه أقوى، ولا لأنه أكثر عبادة، بل لأنه حُمِّل أمانة العلم والإدراك والقدرة على التمييز، ما يجعله مستحقًا للخلافة في الأرض.

لا تُختزل الكفاءة الذاتية وفق المنظور الإسلامي في مجرد الثقة بالقدرة على الإنجاز، بل تنبع من إدراك المسلم لمكانته كخليفة في الأرض،

ومسؤوليته في عمارتها وفق القيم الإلهية، وهذا الإحساس بالكفاءة يستمد جذوره من الثقة بالله، والوعي بأن ما أودعه الله في الإنسان من مهارات ومَلَكَات إنما هو نعمة تستوجب شكرها بالعمل الجاد، والقيام بالرسالة، والإسهام الإيجابي في خدمة الناس.

2. الكفاءة جهاد داخلي لا يُرى

ليست الكفاءة الذاتية في الإسلام مجرد مهارة، بل هي جهادٌ للنفس؛ فهي لا تقتصر على القدرة المادية أو المهارات العقلية، بل تشمل مجاهدة التحديات النفسية، مثل: الخوف، التردد، والغرور، والكسل، فالمسلم الذي يعي رسالته يدرك أن الكفاءة ليست سهولة في الأداء، بل ثباتاً في الطريق، ومغالبة مستمرة لهوى النفس ونوازع الضعف.

وقد وعد الله تعالى أهل المجاهدة الصادقة بقوله: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾ (العنكبوت: 69)، فالهداية ليست ثمرة المعرفة وحدها، بل نتيجة السعي والتزكية، والجهاد في سبيل الله وفي أعماق النفس وصولاً إلى مقام الإحسان.

3. من التفوق إلى التفاني ... الكفاءة أمانة

لا تنفصل الكفاءة الذاتية في التصور الإيماني عن الإرادة الصادقة، ولا تكتمل دون تفانٍ عميق في تحقيق الأهداف التي تليق بكرامة الإنسان واستخلافه.

فالمسلم لا يسعى فقط إلى إنجاز يرفع اسمه، بل يتعامل مع كل هدف على أنه أمانة أمام الله، وفرصة لتجسيد معاني الصدق والإتقان والخير، وروح التفاني هنا ليست حماسة مؤقتة، بل ثباتاً في الطريق، وإخلاصاً في العمل، وإصراراً على أن يكون كل جهد لبنة في بناء نفسه ومجتمعه.

وقد لَخَّصَ الله تعالى مبدأ التفاضل في الإنجاز بقوله: ﴿الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا﴾ (الملك: 2)، فأحسنُ

العمل ليس بالنتيجة الظاهرة فحسب، بل بنقاء الدافع، ودقة الأداء، وصدق الوجهة.

كما قال النبي ﷺ: **"إِنَّ اللَّهَ يَحِبُّ إِذَا عَمَلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا أَنْ يَتَّقَنَهُ"**، والإتقان هنا يعني العمل بتقّانٍ، حيث يتحول الهدف إلى عبادة، والسعي إلى تزكية، والعمل إلى رسالة، وهكذا لا تقتصر الكفاءة على امتلاك الأدوات، بل تعد ممارسة واعية ومسؤولة تتجه إلى الله بكل ما في القلب والعقل واليد.

4. الخلافة مسؤولية الإنسان كله وليس المؤمن وحده

فالاستخلاف في الأرض ليس امتيازاً لطائفة دون أخرى، بل هو مسؤولية مشتركة حملها الإنسان منذ لحظة تكريمه، قال الله تعالى: **﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ﴾** (الإسراء: 70)، فالكرامة الإنسانية تشمل كل من نُفخت فيه الروح، وعُهد إليه بالتمييز والاختيار.

لكن المؤمن حين يدرك هذا التكليف ضمن إطار الإيمان يتحوّل وعيه من مجرد استحقاق طبيعي إلى مسؤولية روحية.

وما بدأ مع آدم -عليه السلام- حين علّمه الله الأسماء ثم أسجّد له الملائكة تكريمًا للعلم والتكليف لم يكن لحظة عابرة، بل تأسيسًا لرسالة مستمرة، فكل إنسان مؤمن يحمل في قلبه شعلة من تلك الأمانة، ويُدعى إلى الاستخلاف على وجهٍ يليق بكرامة التكليف.

وإدراك هذا الدور يُحوّل الكفاءة الذاتية من شعور بالقدرة إلى وعي عميق بالرسالة واستعداد دائم لتحمل المسؤولية، قال الله تعالى: **﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ فِي الْأَرْضِ﴾** (فاطر: 39)، فالاستخلاف ليس امتيازاً، بل امتحاناً في العمل والنية.

وحين يستشعر الإنسان أنه وريث لرسالة -وليس منقذاً للأهداف فحسب- تتولد داخله طاقة صافية تدفعه إلى السعي، وتُنمّي فيه التوازن بين العمل والإيمان، والتطور والتزكية، والإنجاز والنية.

5. صدق الكفاءة يُختبر ولا يُدعى

لا تُقاس الكفاءة الذاتية في التصور الإيماني بأوقات الراحة، بل تتجلى في قلب التحديات، فالمسلم الذي يحمل وعياً برسالته لا يُخدع بسهولة ببريق الإنجاز، بل يعرف أن الطريق إلى التحقق محفوف بالابتلاء، وأن الصدق في السعي لا يظهر إلا حين تشتد الفتنة، وتتداخل الأصوات، وتتذبذب الثقة.

قال الله تعالى: ﴿أَحْسِبِ النَّاسَ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ * وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ﴾ (العنكبوت: 2-3)، إنها فتنة الصدق التي لا تمرّ من فوق الظاهر، بل تدخل إلى أعماق الإرادة، وتختبر نُضج العزيمة وصفاء النية.

فالكفاءة الإيمانية في حقيقتها ليست تضخّماً للذات، ولا ثقة سطحية بالنفس، بل هي تواضعٌ واثق مشحونٌ باليقين بأن الله يُعين من أخلص، ويُثبّت من صدق، ويهدي من جاهد، وهكذا تصبح الكفاءة زاداً للاستمرار، ووسيلةً للنهوض بالذات والمجتمع، ودافعاً إلى تحقيق الأهداف بروح صادقة ومرتزة.

وكل إنجاز -وإن بدا عظيمًا- هو في جوهره أمانة ونعمة ودليلٌ على فضل الله، والسعي المستمر إلى الإتيان لونٌ من ألوان العبودية وخدمةٌ للخلق بما يُرضي الخالق.

6. خاتمة: الكفاءة لا تزدهر في ظل العزلة

ومع كل ما سبق فإن الكفاءة الذاتية رغم مركزيتها لا تنمو في عزلة، ولا تثمر على الهامش، فالمؤمن مهما بلغ من تَفَانٍ وإتقان يبقى جزءًا من جماعة، محاطًا بأمة، مسؤولًا أمام الله في شبكة العلاقات والمواقف والواجبات.

وهنا تبرز قيمة الانتماء، ذلك الحبل الروحي والأخلاقي الذي يربط الفرد بجماعة الخير، ويجعل من إنجازهِ الشخصي لبنة في بناء جماعي، ومن سعيهِ الذاتي طريقًا إلى خدمة أوسع، وسعيًا يزداد نقاءً بالحب والتكافل والتواصي.

■ الانتماء بمعنيَّهِ الروحي والأخلاقي:

1. الانتماء إلى الله: الأصل الذي يُعيد تشكيل كل شيء

لا يُختزل الانتماء وفق الرؤية الإيمانية في علاقة اجتماعية أو شعور بالانتماء إلى جماعة، بل هو رابطة وجودية تنبع من أصل الخلق وتتصل بالخالق، وتنعكس على السلوك والغاية، إنه شعور المؤمن بأنه ليس كائنًا معزولًا في الزمان والمكان، بل هو روحٌ تحمل توقيع الله، وجزءٌ من أمةٍ تسير على درب الحق، وخليفةٌ في أرضٍ تشهد على عمله.

هذا الانتماء يُكسِبُ حياة الإنسان غاية سامية وأساسًا أخلاقيًا يستند إليه الفرد في مواجهة التحديات، وفي السياق القرآني يرتقي الانتماء ليصبح انتماءً لله قبل كل شيء، قال الله تعالى: ﴿إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ (البقرة: 156)، إنها جملة قصيرة لكنها تلخّص فلسفة الانتماء كلها: ماضينا منه، ومصيرنا إليه، ومسؤوليتنا بينهما.

وحين يستقر هذا المعنى في القلب لا يعمل الإنسان لأجل الانتماء، بل يعمل بمقتضاه، ملتزمًا بالقيم، ساعيًا إلى الخير، حريصًا على أن يكون فعله شاهدًا على صدق الانتساب.

2. الانتماء إلى الأمة ... من وحدة العقيدة إلى رسالة الشهود

من الانتماء إلى الله ينبثق الانتماء إلى الأمة، لا بوصفها كياناً سياسياً أو عرقيّاً، بل بوصفها جماعة الحق التي وَّحدها الله بالعقيدة والرحمة والرسالة.

إنها أمة تتجاوز حدود الإثنية والعرق والجغرافيا، لتمتد إلى كل من وَّحده الله، وآمن برسالته، والتزم مسؤوليات هذا الإيمان، قال الله تعالى: **﴿كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ﴾** (آل عمران: 110)، فخيرية هذه الأمة لا تقوم على العدد ولا القوة، بل على فعلها حين تأمر بالمعروف، وتنهى عن المنكر، وتؤمن بالله.

وقد بيّن الله تعالى المهمة التي أُوكلَها هذه الأمة في موضع آخر بقوله: **﴿وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا﴾** (البقرة: 143)، وهذا "الشهود" ليس مجرد حضور، بل موقفاً أخلاقياً ومعرفياً ورسالياً تتجسّد فيه أمانة البلاغ والعدل والرحمة.

وحين يستشعر المسلم أنه جزء من هذا الجسد الحي لا تغدو انتماءاته هامشية أو فردية، بل يشعر بأنه يحمل على عاتقه مسؤولية جماعية في وراثة الرسالة وخدمة الإنسانية وتحقيق الخير في الأرض.

3. الانتماء إلى الإنسان ... الرحمة رسالة كونية

إذا كان الانتماء إلى الأمة يُجسّد العلاقة الأخلاقية بين المؤمنين، فإن الإسلام لا يُغلق هذه الدائرة، بل يفتحها على رحابة الإنسان والرحمة، فالقرآن يعلمنا أن الرسالة المحمدية لم تُختصّ بها فئة معينة، بل هي للعالمين، رحمة لا خصومة، وبناء لا إقصاء، قال الله تعالى: **﴿وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ﴾**. (الأنبياء: 107)

كما يرسم القرآن صورة إنسانية يستوي فيها الجميع، وتتجاوز الحدود العرقية والطبقية، قال تعالى: **﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ﴾** (الحجرات: 13)، وهكذا لا ينتمي المؤمن إلى قومه فحسب، بل إلى الإنسانية كلها، ويحمل في قلبه مسؤولية الرحمة، وفي عمله رسالة العدل، ويرى في كل إنسان خلقًا يستحق أن يُعامل بما يُرضي خالقه.

4. الانتماء في السلوك ... من الطقوس إلى التعاون الحي

حين يستقر شعور الانتماء في قلب المؤمن لا تُحصَر أفعاله في تحقيق مصالحه، بل يرى فيها سعيًا متصلًا بخدمة الله وخدمة خلقه، ومسؤولية تتجاوز الفرد إلى الجماعة، فالصلاة في جماعة والجمعة والحج ليست طقوسًا شكلية، بل مواسم يتجدد فيها شعور الانتماء، وتنصهر فيها الأرواح في مقصد واحد، وتتعانق فيها النوايا على درب البر والتقوى.

وفي ظل هذا الانتماء الروحي يجد المؤمن في التعاون طمأنينة، وفي العطاء طاقة، وفي التراحم قوة تتجاوز التعب الفردي، وقد لخص النبي ﷺ هذا المعنى بقوله: **"مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد، إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى"**.

فليس الانتماء في الإسلام شعارًا، بل حياة مشتركة، يتردد فيها الألم كما يتردد الأمل، ويتحول فيها العمل الفردي إلى لبنة في بناء جماعي يشهد لله بالخير، ويُسهم في صلاح الأرض.

ولم يكتفِ النبي ﷺ بالحديث عن الرحمة العامة، بل حمّل كل مؤمن مسؤولية مباشرة تجاه من حوله، حين قال: **"ليس بمؤمن من بات شعبان وجاره إلى جنبه جائع وهو يعلم"**، وهنا يتجلى الانتماء تكليفًا لا هوية، وأمانة يومية لا مشاعر موسمية.

5. الانتماء إلى مسيرة الحق ... من آدم إلى الظهور

ليس الانتماء في التصور الإيماني مجرد ارتباط بواقع معيش أو جماعة حاضرة، وإنما هو انتماء إلى خط ممتد عبر الزمن، خط بدأ بسجود الملائكة لآدم وتمرد إبليس، وامتد في مسيرة الأنبياء والمصلحين، ووُزِّت عبر الأجيال، وسيتمدد إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها.

والمؤمن الذي يُدرك أبعاد هذا الانتماء يرى نفسه امتدادًا حيًّا لمسيرة الصدق والخير والعبودية، منذ لحظة التكليف الأولى، إلى وعد الله بالخلافة الكاملة والعدل التام في زمن الظهور الإلهي الموعود، فهو لا يعيش لأهدافه فحسب، بل يُسهم بجهد وفكره وإصلاحه وتمكينه للناس في التمهيد لظهور الإمام المهدي (عج)، بأن ينشر العلم، ويُقيم الحق، ويُحيي الكفاءة الإنسانية، ويُعدّ الأرض لاستقبال قيادة ربانية عادلة.

إن الانتماء هنا ليس شعورًا داخليًّا ولا موقفًا اجتماعيًّا، بل هو موقع وجودي في خارطة الله، في خط يقف فيه موسى وإبراهيم وعيسى ومحمد وعلي وفاطمة وكل من قالوا: "ربنا الله" وصدقوا.

وهذا الخط لا يحتاج إلى متفرجين، بل إلى مهّدين يرفعون سُبل الإصلاح بكل الوسائل: بالعلم، والعمل، وبالرحمة، وبالحزم، وبالصبر، وبخُسن التدبير، حتى إذا جاء وعد الله كان القائم فيهم لا عنهم، وكانوا هم السابقين إليه لا المتأخرين عنه.

التوازن بين الدنيا والآخرة: بوصلة التحفيز الإسلامي

كثيرًا ما يُقدّم التحفيز في الطرح الغربي بوصفه حركة نحو "النجاح الشخصي" أو "تحقيق الذات"، لكنه غالبًا ما يقع في أحد طرفي النقيض: إما غرق في الإنجاز المادي على حساب المعنى، أو انسحاب نحو الراحة النفسية باسم التوازن دون أفق روعي يربط الإنسان بما هو أعظم.

أما التوازن بين الدنيا والآخرة في التصور الإيماني التزكوي فليس حالة وسطية باهتة، بل هو موقف وجودي دقيق يُمكن الإنسان من العيش بكامل طاقته في العالم دون أن يفقد البوصلة.

1. التوازن بوصفه وعيًا غائيًا

إن المسلم لا يرى الحياة مجرد عبور مؤقت، ولا يذوب في تفاصيلها، بل يفهم أن الله استخلفه في الأرض؛ لا لينجو منها، بل ليعمرها بنية النجاة، وأن سعيه اليومي في العمل والرزق والعلاقات وتحمل المسؤوليات هو سعي في طريق الله إذا صَحَّت النية واستقامت الوجهة.

قال الله تعالى: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾ (القصاص: 77)، وهذه الآية ليست توجيهًا للاعتدال فقط، بل هي بوصلة دافعية تجعل من كل جهد دنيوي خطوة في طريق الآخرة، ونُظْهر النجاح من شوائب النسيان والأنانية.

وقد لَخَّص الإمام علي عليه السلام هذا المعنى العميق للدنيا في كلماته الخالدة: "إِنَّ الدُّنْيَا دَارُ صَدَقٍ لِمَنْ صَدَقَهَا، وَدَارُ عَافِيَةٍ لِمَنْ فَهِمَ عَنْهَا، وَدَارُ غَنَى لِمَنْ تَزَوَّدَ مِنْهَا، وَدَارُ مَوْعِظَةٍ لِمَنْ اتَّعَظَ بِهَا؛ مَسْجِدُ أَجْبَاءِ اللَّهِ، وَمُصَلًى مَلَائِكَةِ اللَّهِ، وَمَهْبِطُ وَحْيِ اللَّهِ، وَمَتَجَرُّ أَوْلِيَاءِ اللَّهِ؛ اكْتَسَبُوا فِيهَا الرَّحْمَةَ، وَرَبِحُوا فِيهَا الْجَنَّةَ".

وهكذا لا تكون الدنيا دار تضادٍّ مع الآخرة، بل وسيلة لمن فَهِمَهَا، ومزرعة لمن أَرَادَ أَنْ يُثْمَرَ فِيهَا للقاء الله.

2. التوازن مصدر للتحفيز الذاتي المستدام

حين يعيش المؤمن هذا التوازن يزدهر دافعه الداخلي؛ لأنه لا يرى في عمله عبثًا، ولا في جهده ضغطًا، ولا في نجاحه فتنة، بل يرى في كل لحظة فرصة لعبادة معمَّقة.

فهو حين يسعى لكسب الرزق يرى رزقه أمانة، وحين يُنجز يرى إنجازه شكرًا، وحين يتعب يعلم أن التعب ليس نقيضًا للروح، بل طريقًا لصقلها.

وهذا ما يُميّز التحفيز الذاتي في الإسلام؛ إذ لا يقوم على المكافآت الخارجية وحدها، ولا على نشوة الإنجاز، بل على معنى داخلي متصل بالله يجعل كل جهد مصدرًا للسكينة لا القلق.

3. التوازن يحمي من الإفراط والانقطاع

كثيرًا ما يُستنزف الإنسان المعاصر بين الطموحات المتضاربة: الإنجاز أم الراحة؟ الطموح أم القناعة؟ الكسب أم الصفاء؟

أما في التصور القرآني فالسؤال يُعاد بناؤه ليكون: هل هذا السعي يقربني إلى الله أم يقطعني عنه؟ فإذا قرَّبني فهو عبادة ولو كان في السوق أو في ملعب كرة قدم، وإذا قطعني فهو فتنة ولو كان في المسجد.

وهذا الوعي يُعيد بناء التحفيز على أسس أوضح، ويحفظ النفس من الاحتراق الداخلي الذي يستهلك الطاقات باسم النجاح، أو الاستسلام الروحي الذي يتوارى خلف الزهد دون فاعلية.

4. التوازن ليس هدفًا في ذاته بل وسيلة إلى الله

التوازن في الإسلام ليس غاية مستقلة، بل هو وسيلة للعبودية الكاملة، ومن هنا يصبح التحفيز الذاتي المتوازن محفوفًا بالطمأنينة؛ لأنه لا يعتمد على حالة طارئة، بل على رؤية كونية.

والتوازن يربط العمل بالنية، والجهد بالتركية، والدنيا بالآخرة، ويجعل حياة المسلم كلها دورة متصلة من التعب المتصل والمحفّز المتجدد.

5. الخلاصة:

ليس التوازن بين الدنيا والآخرة راحة نفسية فحسب، بل بوصلة تحفيز روحي وسلوكي توجّه كل فعل وكل طاقة وكل اختيار نحو الله، وتجعل الحياة الدنيا ميداناً لبناء الذات وخدمة الخلق وطلب القرب.

الشكر والرضا: الطاقة الروحية التي تحفظ التحفيز

في الرحلة الطويلة نحو الإنجاز والنمو لا يكفي الحافز الأولي وحده، بل يحتاج الإنسان إلى وقود داخلي يُبقيه ثابتاً ومطمئناً، ومن أهم مصادر هذا الوقود في التصور الإسلامي الشكر والرضا.

1. الشكر ... تحويل الامتنان إلى طاقة دافعة

ليس الشكر في الإسلام كلمات تُقال، ولا حالة شعورية عابرة، بل هو وعي دائم بأن كل ما يملكه الإنسان هو من فضل الله، وأن كل نعمة مسؤولية قبل أن تكون متعة.

وهذا الإدراك ينقذ الإنسان من دوامة المقارنة والتذمّر، ويثبتّه في موقع الامتنان، فيستثمر ما بين يديه بدلاً من اللهاث خلف ما لا يملك.

قال الله تعالى: ﴿لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ (إبراهيم: 7)، وليس في هذا وعداً بالزيادة فحسب، بل بتجدد النعمة والدافع والطمأنينة، فالشكر يحفز الإنسان على العمل، لا بدافع النقص، بل بدافع الامتنان، ويرى في النعمة أداة للعطاء، لا مجرد متعة للاستهلاك.

2. الرضا ... طمأنينة التحفيز العميق

أما الرضا فهو الوجه الآخر للشكر، لكنه يظهر عندما لا تسيّر الأمور كما نُحب، إنه تسليمٌ واعٍ لما قدّره الله، وليس خضوعاً سلبياً للظروف، هو ثقة بحكمة الله فيما كتب دون أن تُطفأ جذوة السعي، أو تُثنى العزيمة عن العمل، قال الله تعالى: ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا﴾ (التوبة: 51)، وهذه الآية لا تغرس الاستسلام، بل تبني اليقين، وتحرر القلب من القلق.

فالرضا لا يُناقض الطموح، بل يحميه من الانكسار عند الفشل، ويمنح النفس مساحة للتأمل دون أن تفقد وجهتها أو ثقتها، وبذا يصبح الرضا قوة عميقة تحفظ التحفيز وتحميه من هشاشة التوقعات؛ لأنه يبني الدافع على الثقة بالله، وليس على النتائج.

3. حين يلتقي الشكر بالرضا يتولّد التحفيز المتوازن

فالشكر يدفعك إلى الأمام، والرضا يمنعك السقوط إلى الوراء، والشكر يُذكرك بما لديك، والرضا يُطمئنك فيما فقدت، وبهما معاً ينشأ إنسان يعمل بطاقة، ويصبر بثبات، ويعيش بروح ممتنة متزنة، ولذا فإن التحفيز الذاتي في الإسلام لا يقوم على الحماسة، بل على السكينة العاملة التي تعرف ما تملك، وتثق بما كُتب لها، وتبذل ما تستطيع، وترضى بما يكون.

4. تجلّي الشكر والرضا في ذروة الابتلاء ... مشهذان من عاشوراء

وقد تجسّد التقاء الشكر بالرضا في أعظم مشاهد التاريخ يوم عاشوراء، حين خرج الإمام الحسين عليه السلام بطفله الرضيع عبد الله، وقد اشتدّ به العطش، ولا يملك أن يبكي أو يطلب.

فحملة الإمام بين يديه، وسأل القوم شربة ماء له، فما كان من حرمة بن كاهل إلا أن رمى الرضيع بسهمٍ مذخور، فذبحه من الوريد إلى الوريد وهو بين يدي أبيه.

في تلك اللحظة التي تتكسر فيها القلوب رفع الإمام يديه إلى السماء، وقال: "هَوْنٌ ما نزل بي أنه بعين الله، اللهم خذ حتى ترضى"، لم يقل: لماذا؟ ولم يغضب، بل سلّم، وشكر، ورضي.

وبعد سويقات حين وقع جسد الإمام الحسين (ع) الطاهر على الرضاء بلا رأس، خرجت السيدة زينب (ع) من خيمتها، فمشت إليه، ورفعت جسده قليلاً، ونظرت إلى السماء، وقالت عبارتها الخالدة: "اللهم تقبل منا هذا القربان"، في ذروة المصاب لم تُظهر ألمًا شخصيًا، بل تسليماً ورضاً وثقة.

هكذا يُعلّمنا آل محمد أن الشكر ليس عند العطاء فحسب، بل عند البلاء، وأن الرضا لا يكون بعد الفرج، بل في قلب المحنة. وأن التحفيز الحق لا ينبع من الحوافز، بل من حضور الله في القلب.

5. الخلاصة:

الشكر والرضا ليسا فضيلتين روحيتين فحسب، بل منظومتين تُغذيان التحفيز وتحفظان النفس من التآكل، فكلما شكر الإنسان نعمته ازداد عمله، وكلما رضي بقدره استمر في طريقه، وبهذا يستمر التحفيز حتى في غياب النتائج.

■ التحفيز في العمل ... من الإنتاجية إلى العبادة

لا يُفصل العمل في ميزان الإسلام عن الغاية الكبرى للإنسان في الأرض، بل يُنظر إليه كأداة لبناء النفس وتحقيق المسؤولية وتفعيل القيم والتقرب إلى الله.

فالتحفيز الذاتي في الإسلام لا يقوم على الرغبة في النجاح فقط، بل على الوعي بأن العمل جزء من العبودية، وأن الحياة المهنية اليومية يمكن أن تتحوّل إلى طريق للتقوي الروحي إذا صحت النية واستقامت الوسيلة.

1. النية والإتقان: تحويل العمل إلى عبادة

النية نقطة الانطلاق، فنوع العمل أو موقعه ليسا مناط تميّزه في التصور الإيمانى، بل ما يميزه الهدف الذي يتّجه إليه، والنية التي تحركه، فالمسلم حين يدخل مكان عمله وهو مستشعر أنه مؤتمن وأن الله مّطلع على جهده يتحول فعله إلى عبادة وإن لم يكن تعبدًا في ظاهره.

قال الله تعالى: ﴿هُوَ أَنشَأَكُم مِّنَ الْأَرْضِ وَاسْتَغَمَرَكُم فِيهَا﴾ (هود: 61)، أي أنه كلفكم بالعمارة، لا بالوسائل وحدها، بل بالقيم والنية والسلوك، ولهذا جاء في الحديث الشريف: "إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملًا أن يتقنه"، فالإتقان هنا ليس فقط معيارًا مهنيًا، بل دليلًا على احترام الأمانة، ووسيلة للتقرب إلى الله.

كما أن القيم الأخلاقية ليست ترفًا سلوكيًا، بل مكونات داخلية للتحفيز، فالصدق والأمانة والعدل والاحترام كلها صفات تمنح العامل توازنًا نفسيًا واتساقًا بين سلوكه الداخلي والخارجي، وهذا الانسجام بين القيم والعمل يُنتج التحفيز الذاتي العميق، وليس الحماسة الوقتية.

2. الغاية الأخروية ... العمق الدافعي للعمل

يكمن الفرق الجوهرى بين مفهومى التحفيز وفق الرؤيتين الإسلامية والمادية فى الغاية؛ فالمسلم لا يعمل فقط من أجل العائد أو التقدير، بل يعمل ليؤدى أمانته أمام الله، ويُسهم فى عمارة الأرض بما يرضى خالقه.

وحين يُدرك الإنسان أن كل جهده محسوب فى ميزان الله يُصبح العمل اليومى فرصة للتزكية والتعلم وتثبيت الإيمان، وليس نشاطًا من أجل الإنتاج أو الاستهلاك، وهذا الفهم يمنح المسلم قدرة على الاستمرار حتى فى الظروف الصعبة؛ لأنه لا ينتظر نتيجة آنية، بل يسعى لثمرة روحية بعيدة، وهكذا يتحول موقع العمل إلى ساحة اختبار وبناء وقرب.

3. الخلاصة:

ليس العمل في الإسلام منفصلاً عن العبادة، بل هو امتداد لها وفق شروط النية والقيم والإتقان والغاية، والتحفيز في بيئة العمل لا ينبع من الشغف أو الطموح فقط، بل ينبع من رؤية أعمق مؤداها أن كل جهد فرصة للارتقاء، وأن النجاح المهني لا يُقاس فقط بالنتائج، بل بصدق النية، وجودة الأداء، وأثر العمل في ميزان الله.

■ نقد النظرية الغربية واستجابة الطرح الإسلامي

رغم ما تحظى به نظرية التحفيز الذاتي من قبول واسع في الأوساط الأكاديمية والتطبيقية، ورغم إسهامها في إعادة الاعتبار للدوافع الداخلية بوصفها محركاً جوهرياً للسلوك الإنساني، إلا أنها لم تسلم من الانتقاد، سواء من حيث حدودها النظرية، أو مدى قابليتها للتطبيق في مختلف البيئات والسياقات الثقافية، أو قدرتها على الصمود في وجه الضغوط الوجودية والاقتصادية التي يواجهها الإنسان المعاصر.

لكن الطرح الإسلامي الذي أُعيد بناؤه في هذا الفصل لا يستهدف "ترقيع" هذه الثغرات، ولا تعريب النظرية الغربية، بل يقدم رؤية تأصيلية متكاملة تنطلق من الفطرة والغاية، وترتبط التحفيز الذاتي بالسير إلى الله، وتُخرج الإنسان من مركزية ذاته إلى مركزية رسالته.

في الفقرات التالية سنتناول هذه الانتقادات؛ لنُبَيِّن كيف أن التحفيز الذاتي الإيماني (ISP) لا يتجاوز تلك الملاحظات فحسب، بل يُعيد توجيه النقاش من جذوره، ويرتقي بالمفاهيم إلى أفق توحيدي جامع.

◀ النقد الأول: صعوبة تطبيق الاستقلالية في البيئات المقيدة تنظيمياً

من أبرز الانتقادات التي وُجّهت إلى نظرية التحفيز الذاتي أن أحد أعمدتها الثلاثة -وهو الاستقلالية- يصعب تحقيقه عملياً في عدد من البيئات

الواقعية، ففي المؤسسات ذات الطابع الصارم والهرمي مثل المؤسسات العسكرية أو البيئات الطبية الحرجة أو بعض البيئات التعليمية والتجارية التقليدية لا يُتاح للناس مساحة حقيقية لاختيار وسائل التنفيذ أو طرق التفاعل، بل يُطلب منهم الالتزام بتعليمات وإجراءات ثابتة.

♦ استجابة الطرح الإسلامي: الاستقلالية تحرر داخلي وليست حرية خارجية

لا تبدأ الاستقلالية في الرؤية الإسلامية باختيار الطريقة أو حرية التنفيذ، بل تبدأ بتحرير الداخل قبل الخارج، فهي لا تتأسس على مبدأ "افعل ما تشاء"، بل على مبدأ "تحرّر لتطيع الله بصدق، ولو في أشد البيئات تقييداً".

1. التوكل ... تحرير الإرادة من التعلّق بغير الله

تنطلق الاستقلالية الإيمانية من الانعتاق من أسر التوقعات والضغوط والرغبة في إرضاء الناس، وتتجلى في التوكل الحقيقي على الله، حيث يتحرر القلب من القلق، ويتوجّه نحو أداء الأمانة بثقة وسكينة، مهما اشتدت الأوامر والتعليمات الخارجية، قال الله تعالى: ﴿وَأَتَيْنَا مُوسَى الْكِتَابَ وَجَعَلْنَاهُ هُدًى لِّبَنِي إِسْرَآئِيلَ أَلَّا تَتَّخِذُوا مِن دُونِي وَكِيلًا﴾ (الإسراء: 2)، هنا تكون الاستقلالية تحرراً من التعلّق بالواسطة لا تمرّداً على النظام.

2. النية الخالصة ... مساحة الحرية الدائمة

النية في الإسلام أعظم فضاء للحرية حتى في أقسى الظروف التي لا يملك فيها الإنسان اختياراً، إذ يمكنه أن يحرّر نيته ويحوّل الفعل إلى عبادة، قال النبي ﷺ: "إنما الأعمال بالنيات، وإنما لكل امرئ ما نوى".

فالعامل في مؤسسة صارمة والطبيب المقيّد بروتوكولات طبية دقيقة يمكنهما أن ينعموا باستقلالية داخلية من خلال إخلاص النية لله، فالإخلاص يجعل العمله ساحة تزكية، وليس أداءً وظيفيًا أجوف.

3. مفهوم الأمانة: امتلاك العمل لا الخضوع له

يُحْمَلُ الإسلام الإنسان مسؤولية عمله، لا لأنه اختاره، بل لأنه وافق على حمل الأمانة، وهذا يخلق شعورًا بالملكية الأخلاقية للفعل وإن لم يكن الإنسان حرًا في تصميمه أو اختياره، قال تعالى: ﴿إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ﴾. (الأحزاب: 72)

بهذا تتجاوز الاستقلالية الإيمانية مشكلة "الخارج"، وتنشغل بمركز القرار الداخلي، حيث يسأل المؤمن: "ماذا نَوَيْت؟ ومن أردت؟ ولمن أقدم جهدي؟".

♦ خلاصة الرد:

بينما تصطدم نظرية التحفيز الذاتي بصعوبات تفعيل الاستقلالية في البيئات المقيدة تنظيميًا، يعالج الطرح الإسلامي هذا التحدي من جذوره؛ إذ ينقل الاستقلالية من مفهوم حرية الاختيار الخارجي إلى مفهوم التوجّه القلبي، والنظر لله، وتحويل الفعل إلى أمانة.

وبهذا لا يكون الإنسان حرًا فقط حين يُمنَح خيارات، بل حين يُحَسِّن التوجّه والنية، فيعمل بإخلاص، ويستمد طاقته من يقينه بأن الله مٌطلع على عمله وإن كان بسيطًا أو مفروضًا.

◀ النقد الثاني: محدودية قابلية النظرية للتعميم في السياقات الثقافية غير الغربية

نشأت نظرية التحفيز الذاتي داخل سياق ثقافي غربي علماني وفردى يقَدِّس الاستقلالية الفردية ويضع الكفاءة الشخصية والإنجاز الفردى فى قلب المنظومة النفسية والاجتماعية.

وقد توصلت دراسات مقارنة عديدة إلى أن هذا النموذج لا يُناسب بالضرورة المجتمعات ذات التقاليد الجماعية، كما هو الحال فى كثير من الثقافات الآسيوية أو الإسلامية أو الإفريقية.

حيث يُنظر فى هذه الثقافات إلى الذات من خلال الانتماء، وتُبنى القرارات على مسؤوليات جماعية، وترتبط الهوية بالأسرة والمجتمع والدين لا بالفرد وحده، ولذا فإن تفعيل مبدأ "الاستقلالية" و"الكفاءة الذاتية المنفصلة" كما تطرحهما نظرية التحفيز الذاتى قد لا ينسجم مع هذه البنى الثقافية، بل قد يُثير مقاومة قيمة.

♦ استجابة الطرح الإسلامى: التحفيز من داخل الثقافة لا من خارجها

لا يفرض التحفيز فى التصور الإيماني من خارج منظومة القيم، بل يُبنى من داخل النسيج الثقافى والأخلاقى والروحى للأمة، فالرؤية الإسلامية لا ترى فى "الانتماء" نقيضاً للتحفيز، بل تعدّه أساساً له، ولا تعتبر "الذات" معزولة عن الأمة، بل نسيجاً حيّاً من أنسجتها.

1. الانتماء إلى الله ... نقطة الانطلاق الوجودية

تبدأ هوية الإنسان فى الإسلام بإقراره بأنه عبد لله، قال تعالى: ﴿إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ (البقرة: 156)، وهذا الانتماء ليس مفهوماً نظرياً جامداً، بل محورياً يعيد تشكيل كل سلوك ودافع، ويمنح الإنسان إحساساً بالكرامة والمسؤولية، دون الحاجة إلى تبرير ذاتى دائم أو بحث عن تحفيز خارجى.

2. التوازن بين الفرد والجماعة:

يُرَبِّي الإسلام المسلم على الوعي بنفسه كفرد مسؤول دون أن ينقطع عن الجماعة، فالعمل الصالح مطلوب من كل إنسان، لكن نتائجه تتوجه إلى الأمة، ويُناب عليها في ميزان الله لا في رأي الجمهور.

فكما قال تعالى: ﴿كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ﴾ (المدر: 38)، قال كذلك: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى﴾ (المائدة: 2)، فالمسلم يُطلب منه الإتيان الذاتي كما يطلب منه التعاون الجماعي، ويشعر بأن تحفيزه الذاتي يخدم غاية عامة لا غاية ذاتية فحسب.

3. التحفيز من داخل الرسالة لا من ضغط الإنجاز

كثيراً ما يُبنى التحفيز في الثقافة الغربية على التنافس والتميز والاستقلال، أما في التصور الإسلامي فينبع التحفيز من رسالة الإنسان في الوجود، وليس من مقارنته بالآخرين، قال النبي ﷺ: **"كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته"**، أي أن كل فرد في موقعه مسؤول، وليس مضطراً للتشبه بأحد أو تجاوز أحد، بل أن يؤدي ما عليه بإخلاص.

♦ خلاصة الرد:

بينما لا تتكيف نظرية التحفيز الذاتي مع السياقات الثقافية غير الغربية، يعالج الطرح الإسلامي هذه الإشكالية من الأساس؛ إذ لا يفصل الفرد عن جماعته، ولا يشترط استقلالية نمطية، بل يبني التحفيز على الانتماء لله، والرسالة الأخلاقية، والهوية الجماعية الممتدة عبر التاريخ.

ففي الإسلام لا تحتاج إلى أن تكون "مختلفاً" لتكون مُحَقِّقاً، بل تحتاج إلى أن تكون صادقاً، حاضراً، مسؤولاً، مُوَازِئاً بين نفسك وأمتك، وواعياً بأن الله يراك ويكفيك.

◀ النقد الثالث: حدود التحفيز الداخلي في مواجهة الأزمات الاقتصادية والاجتماعية

تكشف بعض الدراسات أن التحفيز الداخلي رغم فاعليته في الظروف الطبيعية لا يصمد دائمًا في البيئات القاسية أو المُقَيَّدة بظروف اقتصادية أو اجتماعية ضاغطة، ففي حالات الفقر وانعدام الأمان الوظيفي وضغوط العمل المرهقة لا يكفي الشغف أو الرغبة الذاتية لدفع الإنسان للاستمرار، بل يحتاج الفرد إلى حوافز ملموسة، كالأجر، والترقية، والاستقرار.

وهذا يدل على أن التحفيز الداخلي بوصفه نابغًا من الرغبة الذاتية قد يفقد زخمه حين يصطدم بالواقع، وأن الناس لا يتحركون فقط بدافع الكفاءة أو التعلم، بل بفعل الخوف والاحتياج والحاجة إلى البقاء كذلك.

♦ استجابة الطرح الإسلامي: ربط التحفيز الداخلي بالمعنى الإيماني العميق

لا يتغذى التحفيز في التصور الإيماني على المشاعر أو الحوافز النفسية فحسب، بل يُربط بمنظومة غائية متكاملة تُضفي على السعي البشري معنى يتجاوز الضغوط الآتية، ويمنح الإنسان طاقة مستقرة في وجه الأزمات.

1. الطمأنينة في قلب الضيق:

لا ينكر الإسلام أثر الأزمات، لكنه يوجه الوعي بحيث لا يُختزل الإنسان في ظروفه، ففي أشد اللحظات حلقة يربط الله عز وجل بين العمل والرجاء، وبين السعي والسكينة، ويُغذّي النفس بمعنى أوسع من المكافأة المباشرة، يقول تعالى: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾. (الشرح: 5-6)

2. الحافز لا ينبع من الظروف بل من العقيدة:

فالمسلم لا ينتظر "الظروف المناسبة" ليعمل، بل يعمل لأنه مكلف، ولأن جهده محسوب في ميزان الله الذي قال: ﴿وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ﴾ (التوبة: 105)، وهذا الوعي يُنتج نوعًا من التحفيز الرسالي الذي يجعل الإنسان ثابتًا رغم الضيق، ومثابرًا رغم الشدة.

3. الصبر واليقين وقود نفسي عميق:

في بيئات الضغوط يُصاب كثيرون بالإحباط، لكن المؤمن لا يرى الشدائد عبثًا، بل اختبارًا لصبره، ومجالًا لترقيته، قال النبي ﷺ: "عَجِبْتُ لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ، وليس ذلك لأحدٍ إلا للمؤمن: إن أصابته سراء شكر، فكان خيرًا له، وإن أصابته ضراء صبر، فكان خيرًا له". (رواه مسلم)

وهذا يجعل المؤمن يعيش نوعًا من التحفيز التزكوي الذي لا يعتمد على النتيجة فحسب، بل على النية والجهاد والتوكل والثقة في وعد الله.

♦ خلاصة الرد:

بينما تُظهر النظرية الغربية حدودًا للتحفيز الداخلي تحت الضغط، يعالج الطرح الإسلامي هذا التحدي من خلال تحويل التحفيز إلى موقف إيماني لا مزاجي، قائم على التكليف لا الرغبة، وعلى اليقين لا الظروف، وعلى الرجاء لا المكافأة.

وبذلك لا يتحرك المسلم لأنه في بيئة مثالية، بل لأنه يعلم أن السعي في ذاته قرب، وأن العطاء في الشدة عبادة، وأن الثبات في الضيق ارتقاء.

◀ النقد الرابع: استدامة التحفيز الداخلي بين النظرية والممارسة

أثارت بعض الدراسات جدلاً حول مدى قدرة التحفيز الداخلي كما تطرحه نظرية تقرير المصير على الاستمرار دون دعم خارجي منتظم، ففي غياب التغذية الراجعة الإيجابية أو غياب التقدير المجتمعي أو تكرار الإحباط قد يفقد الفرد شعوره بالكفاءة والانتماء، ويضعف دافعه الذاتي تدريجيًا، وإن كان قويًا في البداية.

ويرى بعض الباحثين أن الحافز الداخلي ما لم يتغذَّ على نجاحات خارجية أو اعتراف اجتماعي يبقى عُرضة للتآكل التدريجي، لا سيما في بيئات لا تُكافئ الجهد، أو لا تعترف بالإنجازات.

♦ استجابة الطرح الإسلامي: التحفيز المتجدد من داخل العلاقة بالله

لا يُترك التحفيز في التصور الإيماني للظروف أو التقدير الخارجي، بل يُربط بمنظومة داخلية من النية والعبودية واليقين تجعل كل لحظة عمل فرصة للتجدد.

1. تجدد النية: طاقة لا تنضب

لا يُطلب من الإنسان وفق الرؤية الإسلامية أن يشعر بالحماس الدائم، بل أن يُجدد نيته باستمرار؛ لأن النية هي الأصل، وهي التي تُعيد توجيه العمل وإحياء روحه، قال النبي ﷺ: **"إنما الأعمال بالنيات، وإنما لكل امرئ ما نوى"**، فالنية هنا ليست مبررًا للفعل، بل محركًا عميقًا يُغذي العمل حين يبهت، ويُنبِّه حين يتلوَّث، ويُعيد إليه الحياة حين يوشك أن يخبث.

2. العبادات اليومية أدوات لتجديد التحفيز:

إن الصلوات الخمس والأذكار والأدعية والصيام وغيرها من العبادات ليست طقوسًا معزولة، بل محطات روحية يُعاد فيها وصل القلب بالله، وتجديد التوجُّه، واسترجاع المعنى، فحين تنطفئ النفس بفعل

الضغوط أو العادة تأتي هذه العبادات لتعيد إشعال الدافع من منبعه الأصلي، هو القرب إلى الله جلّ في علاه.

3. الصبر طويل المدى: قاعدة الاستمرار في الطريق

لا يُقاس التحفيز في الإسلام بالسرعة أو الزخم، بل بالثبات والصدق، فمن يعمل ببطء لكنه لا يتوقف هو عند الله أثبت ممن يعمل بسرعة ثم ينقطع، قال الله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾ (العنكبوت: 69)، فالمجاهد في طريقه ولو دون تصفيق أو نتائج فورية يُمدّ من الله بعون لا يُرى، وهداية لا تنقطع.

♦ خلاصة الرد:

بينما تواجه نظرية التحفيز الذاتي تحديًا من حيث ضمان استدامة الدافعية دون تغذية خارجية مستمرة، يقدّم الطرح الإسلامي منظومة داخلية متجددة للتحفيز، تقوم على النية والعبادة والتوكل واليقين، فالمسلم لا ينتظر من الخارج ما يُثبتّه، بل يستمد ثباته من علاقته بالله، وإيمانه بأن جهده محسوب وعمله مرصود، وأن ربّه لا ينسى سعيه.

◀ النقد الخامس: هل يكفي التحفيز الذاتي دون دعم خارجي؟ وما مدى ارتباطه بالرفاه الحقيقي؟

يرى بعض الباحثين أن التحفيز الذاتي كما تصوّره نظرية تقرير المصير لا يكفي وحده لضمان استمرارية الأداء أو الرفاه النفسي العميق، فلو بدأ الإنسان العمل بدافع ذاتي، فإن هذا الدافع قد يضعف بسبب غياب التقدير أو ضعف النتائج أو الشعور بالوحدة، وبخاصة إذا لم يتلقَ دعمًا مجتمعيًا أو تغذية راجعة إيجابية.

وبالإضافة إلى ذلك، فإن العلاقة بين التحفيز الذاتي و"الرفاه" ليست دائمًا واضحة أو مستقرة؛ فقد يشعر الإنسان بالحافز لكنه لا يجد سكينة

داخلية أو رضاء حقيقياً؛ لأن التحفيز وحده لا يُنتج بالضرورة المعنى أو الطمأنينة، لا سيما إن ظل مقطوعاً عن غاية كبرى أو سياق روحي متكامل.

♦ استجابة الطرح الإسلامي: التحفيز وسيلة للسير إلى الله وليس غاية في ذاته

لا يعد التحفيز الذاتي في التصور الإيماني غاية نفسية، بل يعد وسيلة تعبدية تُستخدم لتفعيل الطاقات في طريق القرب إلى الله، فليست قيمة التحفيز في شدته أو استمراره فقط، بل في وجهته وغايته.

1. التحفيز مرتبط بالرسالة لا بالنتيجة:

لا يُقاس الجهد في الإسلام بنتيجته المادية، بل بصدقه وإخلاصه؛ فالإنسان قد يعمل ولا يُذكر، ويجتهد ولا يُكافأ، لكنه يُحفّز من الداخل لأنه يعمل لله، ويحتسب كل لحظة عنده، قال الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ﴾ (التوبة: 120)، فهذا الإدراك يمنح النفس رضاء سابقاً للمكافأة، وطمأنينة لا تتوقف على الاعتراف الخارجي.

2. الرفاه في الإسلام ليس شعوراً لحظياً بل طمأنينة مستمرة:

ترتبط النظرية الغربية الرفاه بالسعادة أو الرضا الذاتي، بينما يربطه الإسلام بالسكينة المتولدة عن الصلة بالله، والرضا بقضائه، واليقين بحكمته، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: 28)، فالرفاه الحقيقي أن يعيش الإنسان سلاماً داخلياً ولو في وجود التعب أو التأخر أو الغموض؛ لأنه موصول بالله لا بالنتائج.

3. الدعم الحقيقي هو المعية الإلهية:

لا يُنكر الطرح الإسلامي أثر الدعم الاجتماعي، لكنه لا يجعله شرطاً أساسياً، فأقوى لحظات التحفيز قد تولد في الخفاء وفي الألم وفي الوحدة، وحين

يشعر الإنسان بأن الله معه ولو لم يشعر به أحدٌ، قال النبي ﷺ لابن عباس: "احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله".

♦ خلاصة الرد:

بينما ترى بعض الدراسات أن التحفيز الذاتي قد يتآكل في غياب الدعم الخارجي أو التقدير، يقدّم الإسلام تصوّرًا أكثر عمقًا ومرونة، يجعل التحفيز وسيلة للسير إلى الله، وليس غاية تُبتَغى لذاتها.

وبدلاً من ربط الرفاه بالمتعة أو النجاح، يربطه الإسلام بالرضا والسكينة واليقين والاتصال بالله، مما يجعل المؤمن قادراً على مواصلة العمل بروح قوية ولو في ظل الصمت أو التأخر أو عدم الاعتراف.

◀ خلاصة الردود: من نظرية التحفيز إلى مسار التزكية

بعد استعراض النقد الموجّه إلى نظرية التحفيز الذاتي كما طُرحت في السياق الغربي ثم تقديم الردود التفصيلية من منظور إيماني تزكوي، يتبيّن لنا أن التحدي لا يكمن في المفاهيم ذاتها -كالاستقلالية، والكفاءة، والانتماء- بل في الأساس الوجودي الذي تقوم عليه هذه المفاهيم، والغاية التي تتجه نحوها.

فالنظرية الغربية تنطلق من رؤية الإنسان ككائن مستقل يسعى إلى تحقيق ذاته، بينما يرى الإسلام الإنسان عبداً مكرّماً مكلفاً بالسير إلى الله بما أودع الله فيه من قدرات وطاقات.

من هنا تنقلب النظرة إلى التحفيز الذاتي من أداة لتضخيم الأنا إلى وسيلة لترسيخ العبودية، ومن بحث عن الاعتراف إلى سعي لتحقيق الرضا، ومن رغبة في الإنجاز إلى وفاء بالأمانة والتكليف.

وقد كشفت الردود أن ما بدا من ثغرات في النظرية الغربية -مثل: صعوبة الاستقلالية في البيئات المقيدة، أو ضعف التحفيز في الأزمات، أو الحاجة إلى الدعم الخارجي- ليس مرجعها الإنسان نفسه، بل تُعزَى إلى المنظور الذي يُنظر به إليه.

أما حين يُعاد تأطير التحفيز في سياق الغاية والنية والمسؤولية والاستخلاف والتوكل والرضا والرسالة فإن تلك الثغرات لا تُسد فقط، بل تُنقل التجربة كلها إلى مستوى أعمق وأهدأ وأكثر ثباتاً واتزاناً.

ونحن لا ندعو في هذا المقام إلى هدم ما قدّمه علم النفس الحديث، بل ندعو إلى تجاوز حدوده الطبيعية، وربطه بالمصدر الأسمى للمعنى والطاقة، وهو الله جلّ جلاله.

هكذا لا يُصبح التحفيز مجرد تقنية ولا وصفة تطوير ذاتي، بل بوصلة توجيهية تعيد ترتيب النوايا، وتنقل الإنسان من الانفعال إلى الوعي، ومن التشّت إلى السير، ومن الحوافز المتقلبة إلى الغايات الثابتة، قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَنُبَوِّئَنَّهُم مِّنَ الْجَنَّةِ غُرَفًا تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا نِعَمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ﴾. (العنكبوت: 58)

■ خاتمة الفصل: السير إلى النور تحت ولاية الله

في ضوء ما تقدم من تحليل ونقد وإعادة بناء يتبيّن أن التباين بين نظرية التحفيز الذاتي (SDT) والنموذج الإسلامي للتحفيز (ISP) لا يقتصر على الاختلاف في الأدوات أو اللغة، بل يمتد إلى عمق الرؤية: كيف نرى الإنسان؟ ولماذا يتحرّك؟ وإلى أين يتجه؟

ولتلخيص هذه الاختلافات بشكل مركز، يُظهر الجدول التالي التحوّل من الرؤية النفسية الحديثة إلى الرؤية الإيمانية التزكوية في أبرز محاور التحفيز والتغيير الذاتي.

جدول مقارنة: من نظرية التحفيز الذاتي إلى التحفيز الإيماني التزكوي (ISP)

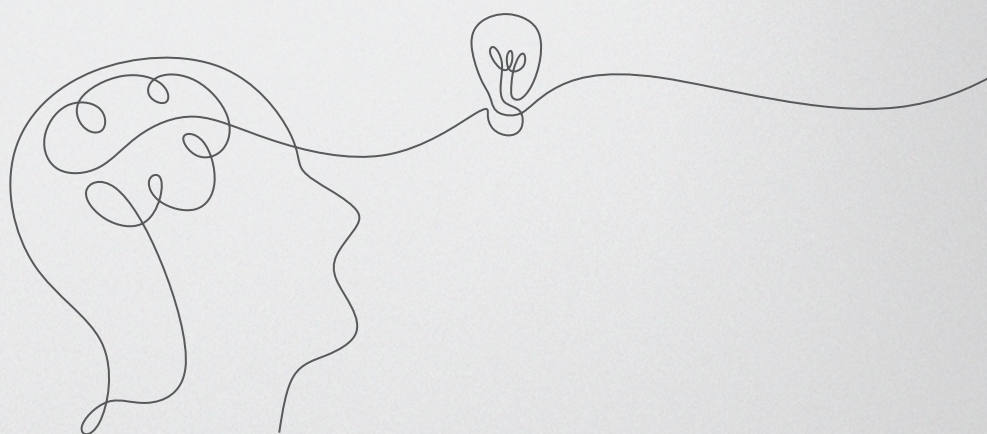
وجه المقارنة	نظرية التحفيز الذاتي (SDT)	التحفيز الذاتي الإيماني (ISP)
المنطلق النظري	علم النفس الإنساني - الاحتياجات النفسية الثلاثة: الاستقلالية، والكفاءة، والانتماء	التصور القرآني - العبودية، والتزكية، والاستخلاف
الغاية الأساسية	تحقيق الدافع الداخلي من أجل الأداء، والرضا، والرفاه النفسي	تحقيق السير إلى الله من خلال النية، والإحسان، والعمل الصادق
مفهوم الاستقلالية	الشعور بالتحكم في القرار والسلوك	التحرر من النفس والناس وكل ما يُتعلق به من خلال التوكل على الله
مفهوم الكفاءة	الإحساس بالقدرة على الإنجاز والإتقان	الشعور بالتكليف والمسؤولية أمام الله، والسعي إلى الإتقان باعتباره عبادة
مفهوم الانتماء	الحاجة إلى روابط اجتماعية ودعم من الآخرين	شعور روعي بالانتماء إلى الله، وأمة الحق، والرحمة الإنسانية
مصدر التحفيز	ذاتي، ينبع من الشعور الداخلي بالقدرة والرغبة	إيماني، ينبع من صدق النية، واستحضار معية الله، ورجاء القبول
استدامة التحفيز	تتحقق عبر تلبية الحاجات النفسية الثلاث	تتحقق عبر التوكل، والدعاء، والمجاهدة، والتزكية المستمرة
مقياس النجاح	تحقيق الأهداف الشخصية	مدى القرب إلى الله، وليس تحقيق النتائج
الموقف من التحديات	عقبات يمكن تجاوزها بالمرونة والدعم	ابتلاءات تربي النفس، وتصلل الروح، وتزيد الصدق والإخلاص

وجه المقارنة	نظرية التحفيز الذاتي (SDT)	التحفيز الذاتي الإيماني (ISP)
العلاقة بالزمن والنتائج	التركيز على التحفيز في الحاضر، وتحقيق التوازن	العمل للدار الآخرة، واحتساب الجهد عند الله، ولو لم يُثمر مباشرة

يتبين من الجدول السابق أن التحفيز في التصور الغربي يبدأ بالرغبة وينتهي بالشعور، بينما يبدأ في التصور الإيماني بالنية وينتهي بالتزكية.

ففي حين تسعى SDT إلى بناء دافع مستقر لتحقيق الذات، تتجه ISP إلى تحرير النفس من ذاتها، وربط السعي بالقرب إلى الله، وتحويل الجهد اليومي إلى عبادة.

وهكذا يصبح التحفيز في الإسلام مسارًا تعبديًا متجددًا، لا تحركه الحوافز النفسية وحدها، بل توجهه الغاية، وتثبتته النية، ويزكيه الإخلاص، قال تعالى: ﴿وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ﴾. (هود: 88)



الفصل السابع عشر

نظرية التدفق

الفصل السابع عشر

نظرية التدفق

الجزء الأول: نظرية التدفق وتطورها
النفسيّ - الرؤية النفسية الغربية

■ تمهيد: من تدفق الإرادة إلى فيض الحضور

بعد أن عرفنا في الفصل السابق كيف يتحول الدافع الداخلي إلى مسار تعبدي متجدد تغذّيه النية ويثبّته الإخلاص وتوجهه الغاية الأخروية، ننتقل الآن إلى مستوى أعمق من السعي، وهو لحظة الحضور الكامل حين

يتلاقى القلب والعقل والفعل في حالة من الانسجام الهادئ والإنجاز الساكن.

هنا تبرز "نظرية التدفق" (Flow) لتقدّم أحد المفاهيم الجوهرية في علم النفس الإيجابي الحديث، حيث استهدفت وصف تلك اللحظات النفسية التي يعيش فيها الإنسان استغراقاً ذهنياً كاملاً واندماجاً شعورياً عميقاً حين يؤدي مهمة يحبها ويتقنها، فيذوب في اللحظة، وينفصل عن الزمن، ويتجاوز وعيه الذاتي.

لكن، هل تُعد هذه الحالة النفسية غاية في ذاتها؟ وهل تكفي لتفسير السكينة العميقة والاستقرار الوجودي والمعنى الدائم الذي ينشده الإنسان؟ وهل تكفي بتأطير علاقة الإنسان بعمله أم ترتقي لفهم علاقته بخالقه وبمآله وبفطرته الساعية نحو الكمال؟

في هذا الفصل سنعرض أصول النظرية ومكوناتها وتطبيقاتها النفسية، ثم ننتقل إلى رؤية إسلامية تزكوية متكاملة تُعيد تأصيل "التدفق" في ضوء فلسفة العبودية، ولا تقدّمه كحالة أداء، بل كمقام من مقامات السير إلى الله، يُثمر فناءً في رضاه، وحضوراً واعياً في كل لحظة من لحظات الحياة.

◀ تعريف التدفق

يُعرّف "التدفق" (Flow) وفق هذه النظرية بأنه حالة نفسية مميزة يصل إليها الفرد عندما يكون منغمساً تماماً في أداء نشاط يتطلب منه تركيزاً وجهداً ويستثير قدراته، وفي هذه الحالة يشعر الفرد بتركيز عميق وانفصال عن الزمن وغياب عن الوعي الذاتي، بحيث تصبح المهمة نفسها هي المكافأة.

وقد صاغ هذا المفهوم عالم النفس / ميهالي تشيكرزنتميهالي (Mihaly Csikszentmihalyi) الذي لاحظ أن من الذين يعيشون هذه الحالة -من فنانين، ورياضيين، ومبدعين- يحققون أفضل أداء لديهم، ويصفون التجربة بأنها من أكثر لحظاتهم إشباعاً وسعادة.

ولا يُعد كل تركيز أو انشغال "تدفقًا"، بل يُشترط أن يجمع النشاط بين التحدي المناسب والمتعة الذاتية دون الاعتماد على مكافآت خارجية.

◀ الخلفية التاريخية وتطور النظرية

بدأ ميهالي تشيكزنتميهاي دراسته للتدفق في سبعينيات القرن العشرين، انطلاقًا من تساؤله عن الأسباب التي تجعل بعض الأفراد يشعرون بالسعادة العميقة أثناء ممارسة أنشطة تتطلب جهدًا وتركيزًا، كالرسم أو الرياضة أو العزف أو التأمل أو التفكير العلمي، وقد لاحظ من خلال المقابلات والدراسات أن هؤلاء يعيشون لحظات استغراق كامل وانسجام داخلي أطلق عليها لاحقًا "حالة التدفق".

وقد توسعت النظرية فيما بعد لتشمل مجالات متعددة، كالتعليم والرياضة والإدارة والتدريب والفنون، وأصبحت إحدى الركائز الأساسية في علم النفس الإيجابي الذي أسسه تشيكزنتميهاي ومارتن سليغمان بوصفه علمًا يُعنى بتعزيز السعادة والصحة النفسية عبر فهم التجارب الإيجابية، ولا يقتصر على علاج الاضطرابات.

وقد ظهرت هذه النظرية في سياق فكري علماني يبحث عن السعادة والرضا بعيدًا عن الأطر الدينية، ما يجعلها موضوعًا مثاليًا للمقارنة مع الطرح الإسلامي.

◀ أهمية نظرية التدفق في علم النفس

مثّلت نظرية التدفق تحولًا نوعيًا في علم النفس؛ لأنها تنقل التركيز من علاج الاضطرابات إلى تعزيز التجارب النفسية الإيجابية، فبدلاً من الاقتصار على معالجة القلق أو الاكتئاب، تسعى النظرية إلى تمكين الإنسان من الوصول إلى ذروة الأداء العقلي والانفعالي، من خلال تحقيق التوازن بين التحديات التي يواجهها وقدراته الكامنة.

وهذا التوازن يخلق شعورًا بالمعنى الداخلي، ويُعزز الرضا والسعادة والاستقرار النفسي، كما أن الأفراد الذين يعيشون حالات من التدفق

المتكرر يتفاعلون بإيجابية أكثر مع محيطهم، ويكونون أكثر قدرة على الإسهام في بيئات العمل والمجتمع، مما يجعل حالة التدفق أداة فعالة لتحقيق الرفاه النفسي الشامل والازدهار الذاتي والمجتمعي.

■ أسس تحقيق التدفق ... بين النظرية والممارسة

تمثل نظرية التدفق إطارًا نفسيًا متكاملًا لفهم كيفية دخول الإنسان في حالة من التركيز العميق والانغماس الذهني أثناء أداء نشاط معين.

وتقوم هذه الحالة على مجموعة من المبادئ النفسية التي تصف خصائص التدفق، إلى جانب ممارسات عملية تهين ذهن والسلوك لتحقيق هذه التجربة الفريدة.

ويمكن تصنيف هذه الأسس إلى قسمين يكمل كل منهما الآخر:

- ♦ **المبادئ النظرية:** توضح السمات الجوهرية التي تميز حالة التدفق.
- ♦ **الممارسات العملية:** تسلط الضوء على الشروط والسلوكيات التي تساعد في استحضار التدفق في الحياة اليومية.

◀ أولاً: المبادئ النظرية للتدفق

1. وازن بين التحدي والمهارة

يتطلب التدفق أن تكون المهمة التي يقوم بها الفرد ذات مستوى تحدٍّ يتناسب مع قدراته، فإذا كان التحدي أكبر من المهارة يتولّد شعور بالإحباط والقلق، وإذا كان أقل منها ينشأ الملل والرتابة، لكن التحدي والمهارة ينبغي أن يكونا في "منطقة التوازن الذهني"، حيث يتعادلان؛ فيظهر الحافز الفطري، ويزداد التركيز والانغماس.

ومثال ذلك: شعور لاعب الشطرنج المحترف بالتدفق أثناء مواجهة خصم يوازيه في القوة، حيث يكون مفعماً بالإثارة، وليس التوتر أو الملل.

2. وضوح الأهداف

لا يمكن للتدفق أن يتحقق في ظل الغموض، إذ يحتاج الفرد إلى أن يعرف بدقة ما الذي يسعى إلى تحقيقه، فوضوح الهدف يوجّه النشاط، ويُسهّل على العقل تركيز طاقته بالكامل دون تشتت.

3. التغذية الراجعة الفورية

يتطلب التدفق استجابة لحظية عن مدى التقدم، وهذه التغذية قد تكون خارجية (كالنتائج أو الملاحظات)، أو داخلية (كالإحساس بالإنجاز)، وكلما شعر الفرد بأنه ينجز شيئاً ذا قيمة ازداد تركيزه وتعمّق تدفقه.

4. التركيز العميق والانفصال عن الذات

من أبرز سمات التدفق انغماس الفرد في التجربة لدرجة يغيب معها عن وعيه الذاتي وينفصل عن الزمن والمحيط، ففي لحظات التدفق تتلاشى الهواجس والمشتتات، ويصبح الإنسان في حالة حضور خالص داخل الفعل ذاته.

5. الإحساس بالسيطرة والتمكن

ينشأ عن توازن التحدي والمهارة شعور متناهِ بالسيطرة على المهمة، وهذا الإحساس لا يعني الغرور، بل يعني طمأنينة داخلية بأن الفرد قادر على الاستمرار وتحقيق نتيجة ذات مغزى.

6. التحفيز الداخلي وقيمة المهمة

تكون الأنشطة التي تُحدث تدفقاً حقيقياً مجزية بحد ذاتها، بغض النظر عما يترتب عليها من مكافآت، ففي التدفق يصبح النشاط مقصوداً لذاته، ويمنح الفرد شعوراً بالمتعة والرضا المتجدد.

◀ ثانيًا: الممارسات العملية لتحقيق التدفق

1. تطوير المهارات بشكل مستمر

لتحقيق التوازن المطلوب يحتاج الفرد إلى تنمية مهاراته بانتظام، فالتعلم والممارسة والخبرة التراكمية كلها أدوات لبناء القاعدة التي تُمكنه من مواجهة تحديات أعلى دون فقدان التوازن.

2. تحديد الأهداف وتقسيم المهام

إن وضوح الأهداف يُبقي الذهن مركزًا، وعندما تُقسم المهام الكبيرة إلى أهداف صغيرة يمكن قياسها وتحقيقها تدريجيًا يشعر الفرد بالإنجاز المتواصل، مما يغذي حالة التدفق.

3. تهيئة الظروف الذهنية والزمنية

يتطلب التدفق بيئة خالية من المشتتات قدر الإمكان، فتنظيم الوقت وضبط الإشعارات وتخصيص فترات عمل أو تركيز كلها عوامل تساعد في الانغماس، كما تُساعد تقنيات مثل التأمل أو تمارين التنفس في تصفية الذهن قبل بدء النشاط.

4. اختيار الأنشطة المحفزة ذاتيًا

إن العامل الأكثر حسماً في تحقيق التدفق ارتباط النشاط بالدوافع الداخلية لدى الفرد، فكلما كان النشاط متناغمًا مع ميول الفرد وقيمه واهتماماته الشخصية زادت احتمالية الوصول إلى حالة التركيز والانغماس.

5. بناء بيئة محفزة وداعمة

تؤثر البيئة المحيطة بشكل مباشر في سهولة الوصول إلى التدفق، فالدعم الاجتماعي وإتاحة الأدوات المناسبة ووجود محيط يقدّر الجهد والإبداع كلها عناصر تُهيئ الفرد للدخول في التجربة بطمأنينة.

6. الحصول على تغذية راجعة منتظمة

من المفيد أن يتلقى الفرد ملاحظات حول أدائه بانتظام، سواء تلقّاها من نفسه أو من الآخرين، وهذه الملاحظات الدائمة تحفّز التقدم، وتُبقي التجربة ديناميكية، وتُعزز عمق الانغماس والتفاعل مع المهمة.

■ أثر التدفق في تعزيز الصحة النفسية والأداء

أثبتت الدراسات أن دخول حالة التدفق يسهم في تحسين جودة الحياة النفسية والمهنية، حيث تمنح هذه الحالة الإنسان شعورًا عميقًا بالرضا، وتزيد كفاءته في الإنجاز، وتُعزز ثقته بذاته، ويمكن تصنيف هذا الأثر في ثلاثة محاور مترابطة:

1. تحسين الصحة النفسية

♦ تقليل التوتر وتعزيز السعادة:

يساعد التدفق في تخفيف الضغوط النفسية، من خلال تركيز العقل بالكامل على نشاط واحد، مما يضعف أثر القلق والأفكار السلبية، وقد وُصفت حالة التدفق بأنها تجربة إيجابية تعزز الشعور بالحيوية والرضا.

♦ زيادة الرضا والشعور بالتقدير:

يعبّر الأفراد الذين يخوضون تجربة التدفق بانتظام عن مستويات عالية من الرضا عن حياتهم، ويُعزى ذلك إلى أنهم يعيشون لحظات في قمة الانسجام مع أنفسهم، ويشعرون بأن جهودهم ذات مغزى وتقدير.

2. تعزيز الأداء والإبداع

♦ رفع الإنتاجية وجودة العمل:

يعدُّ التدفق أحد أسرار الأداء العالي في بيئات العمل؛ إذ يؤدي التركيز العميق إلى إنجاز المهام بكفاءة أعلى ووقت أقل مع جودة أكبر، ولذا تسعى مؤسسات كثيرة إلى تصميم بيئات عمل تُسهّل الوصول إلى حالة التدفق.

♦ تحفيز الإبداع وحل المشكلات:

يتحرر العقل في لحظة التدفق من القوالب التقليدية والتفكير الروتيني، مما يفتح المجال أمام الإبداع والابتكار، وتُظهر الأبحاث أن الأفراد في حالة التدفق يحققون مرونة ذهنية أعلى، ويتمتعون بقدرة أكبر على التفكير خارج الصندوق.

3. تنمية القدرات الذاتية وتعزيز الثقة

♦ تطوير المهارات والكفاءة الذاتية:

يحفز التدفق على تحسين المهارات باستمرار؛ لأنه يحدث عندما تستفز المهمة همّة الفرد، مما يؤدي إلى نمو مهني وشخصي حقيقي.

♦ تعزيز الاستقلالية والثقة بالنفس:

بما أن التدفق يعتمد على التحفيز الداخلي، فإنه يبنى لدى الفرد استقلالية نفسية تجعله أكثر ثقة بقدراته، وأقل احتياجًا للدعم الخارجي أو الإطار الاجتماعي.

◀ خلاصة

لا يُعد التدفق مجرد لحظة من التركيز والانغماس، بل هو تجربة نفسية شاملة تُفعل أعمق طاقات الإنسان، ومن خلال الجمع بين الحافز الذاتي والتركيز العقلي والتحدي المحفّز يصبح التدفق وسيلة فعّالة للنمو الداخلي والإبداع العملي، ما يجعله من أهم مفاتيح تحقيق التوازن النفسي، والاحتراف المهني، والرفاهية المستدامة في حياة الإنسان.

■ الدراسات الداعمة لتأثير نظرية التدفق

أظهرت عدة دراسات غربية رصينة الأثر الإيجابي العميق لتجربة التدفق في الصحة النفسية والإبداع والأداء المهني والرفاه العام، ونستعرض في هذا القسم أبرز هذه الدراسات وفق مجالاتها الأساسية:

1. التدفق والعمل: تعزيز الأداء والرضا المهني

أجرى تشيكرزنتميهاي (Csikszentmihalyi) وليففر (LeFevre) واحدة من أوائل الدراسات التجريبية التي قارنت بين تجارب التدفق في العمل وتحقيق الرفاهية، وقد توصلوا إلى أن الأفراد يشعرون بمستوى أعلى من التحدي والمهارة في العمل مقارنة بالأنشطة الترفيهية، وأن هذه التجارب ترتبط بشعور عالٍ بالمعنى والإنتاجية، ما يجعل العمل مصدرًا محتملاً للرضا العميق حين يتحقق التدفق فيه.⁸¹

81 Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815–822. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.5.815>

2. التدفق والرفاه النفسي العام

في مراجعة شاملة تضمَّنْها دليل علم النفس الإيجابي، قدّم ناكامورا وتشيكزنتميهاي رؤية تحليلية لآثار التدفق على الصحة النفسية، وأكدّا أن حالة التدفق تفضي إلى تحسُّن جودة الحياة وزيادة الرضا عن الذات والحد من القلق، وبخاصة عندما تتوافق الأنشطة مع قيم الشخص ومهاراته.⁸²

3. قياس التدفق في بيئة العمل

طوّر باكر (Bakker) مقياسًا نفسيًا خاصًا لتقييم التدفق في سياقات العمل، وقد خُلصَ إلى أن التجارب المتكررة للتدفق في الوظيفة ترتبط إيجابيًا بالتحفيز الذاتي والرضا المهني والحد من الإرهاق، كما أشار إلى أن الموظفين الذين يدخلون في التدفق بانتظام يحققون أداءً أعلى على المدى الطويل.⁸³

4. التدفق والإبداع وحل المشكلات

باستخدام منهجية أخذ العينات التجريبية (Experience Sampling Method) أظهرت دراسة أجراها فولغار وكيلاووي أن الموظفين الذين يعيشون تجربة التدفق خلال عملهم يكونون أكثر إبداعًا وأكثر قدرة على التكيف مع المشكلات، كما أبلغوا عن معدلات أعلى من الشعور بالكفاءة الذاتية.⁸⁴

82 Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 89–105). Oxford University Press.

83 Bakker, A. B. (2008). The work-related flow inventory: Construction and initial validation of a measure of flow in the workplace. *Journal of Vocational Behavior*, 72(3), 400–414. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2007.11.007>

84 Fullagar, C. J., & Kelloway, E. K. (2009). Flow at work: An experience sampling approach. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 82(3), 595–615. <https://doi.org/10.1348/096317908X357903>

5. التدفق في الحياة اليومية ومستويات الإنجاز

أشار دليل علم النفس الإيجابي إلى أن الأشخاص ذوي "الشخصية التلقائية" (autotelic personality) -أي أولئك الذين يسعون إلى التحديات ويجدون المتعة في الإنجاز- يميلون إلى اختبار التدفق بشكل أكثر تكرارًا، ومن ثم يتمتعون بدافعية ذاتية عالية وشعور بالتفاؤل.⁸⁵

◀ خاتمة:

توضح هذه الدراسات أن حالة التدفق ليست مجرد تجربة نفسية عابرة، بل ظاهرة مدروسة بدقة يمكن أن تُسهم في رفع جودة الحياة النفسية والمهنية وزيادة الإبداع وتحقيق الاستقرار النفسي، ومن هنا تتأكد أهمية استيعاب مفهوم التدفق وتفعيله في البرامج التعليمية والتنموية والعملية.

■ النقد العلمي لنظرية التدفق

رغم الاهتمام الكبير الذي حظيت به نظرية التدفق في علم النفس الإيجابي وتطبيقاتها المتعددة في التعليم والعمل والإبداع، إلا أنها لم تسلم من النقد العلمي الذي سلط الضوء على عدد من التحديات المنهجية والثقافية والعملية التي تواجه النظرية، وفي هذا القسم نستعرض أبرز هذه الانتقادات مدعومة بأمثلة من الأبحاث الغربية الرصينة.

1. صعوبات القياس والمحددات المنهجية

♦ الطبيعة الذاتية للتجربة:

تُعد تجربة التدفق بطبيعتها داخلية وذاتية، ما يجعل قياسها موضوعًا للتفسير الشخصي أكثر من كونه موضوعًا علميًا دقيقًا، إذ يعتمد معظم

85 Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. Handbook of Positive Psychology, 89-105.

الباحثين على تقارير المشاركين الذاتية التي تتأثر بانطباعاتهم اللحظية وتعريفهم الخاص للتدفق.⁸⁶

♦ غياب أدوات كَمِّية موحَّدة:

أشار Schüler إلى أن الاستبيانات المستخدمة لقياس التدفق لا تتسم بدرجة عالية من الاتساق أو القابلية للتكرار، مما يحد من صلاحيتها في الدراسات المقارنة أو طويلة المدى.⁸⁷

2. التحديات الثقافية والتباينات الفردية

♦ الطابع الغربي للفكرة:

صيغت نظرية التدفق في سياق ثقافي غربي يُقدِّس الإنجاز الفردي ويشجع على الأداء التنافسي، وهذا السياق قد لا يتوافق مع ثقافات أخرى تركز على الجماعية، وقد أظهرت دراسة مقارنة وجود اختلافات واضحة في فهم تجربة التدفق بين المجتمعات الغربية والشرقية.⁸⁸

♦ تباين الشخصية والميول:

أشار باحثون إلى أن بعض الأشخاص بحكم طبائعهم الشخصية يكونون أقل ميلاً إلى البحث عن التحدي أو الانخراط العميق، ما يجعل تطبيق مفهوم التدفق على الجميع غير واقعي.⁸⁹

86 Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 17-35.

87 Schüler, J. (2010). Flow experience and achievement motivation. In *Advances in flow research* (pp. 215-231). Springer.

88 Delle Fave, A., & Massimini, F. (2005). The relevance of subjective well-being to social policies: Optimal experience and tailored intervention. *Social Indicators Research*, 65(1), 1-36.

89 Swann, W. B., Rentfrow, P. J., & Guinn, J. S. (2012). Self-verification: The search for coherence. In *Handbook of Self and Identity* (pp. 362-385). Guilford Press.

3. محدودية الاستدامة والفاعلية تحت الضغط

♦ الطابع المؤقت للتدفق:

يُنتقد التدفق بوصفه حالة مؤقتة تعتمد على ظروف مثالية، وقد يصعب الحفاظ عليها في الحياة اليومية.⁹⁰

♦ صعوبة الدخول في حالة التدفق تحت ضغط:

إن التوتر المتعاضم وتعدد المهام من شأنهما إضعاف احتمالية الدخول في حالة تدفق، لا سيما في بيئات العمل الصعبة.⁹¹

4. الانتقادات التطبيقية في بيئات العمل

♦ التباين بين طبيعة العمل والتدفق:

ليست كل المهام أو البيئات المهنية مناسبة لتفعيل تجربة التدفق؛ فبعض الوظائف الروتينية أو الإدارية لا تتيح تحديًا كافيًا أو استقلالية لتحقيق ذلك.⁹²

♦ الانغماس الزائد وفقدان التوازن:

أظهرت بعض الأبحاث أن التدفق رغم فوائده قد يدفع بعض الأفراد إلى العمل المفرط، مما يؤثر سلبيًا في حياتهم الاجتماعية والعائلية.

90 Keller, J., & Bless, H. (2008). Flow and regulatory compatibility: An experimental approach to the flow model of intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 196–209.

91 Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. Basic Books.

92 Fullagar, C. J., & Kelloway, E. K. (2009). Flow at work: An experience sampling approach. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 82(3), 595–615.

5. فاعلية التدفق في تعزيز الرفاه النفسي

♦ العلاقة المعقدة بين التدفق والسعادة:

لا تُظهر كل الدراسات علاقة مباشرة أو قوية بين التدفق والشعور بالسعادة العامة، ما يشير إلى أن التدفق قد لا يكون دائمًا مؤشرًا على الرفاه.⁹³

♦ اتخاذ التدفق وسيلة للهروب:

تشير بعض الدراسات إلى أن التدفق قد يُتخذ أحيانًا وسيلة للهروب من الواقع، بدلًا من مواجهة التحديات النفسية والاجتماعية.⁹⁴

خاتمة ◀

تكشف هذه الانتقادات عن الجوانب التي تحتاج إلى إعادة نظر أو تطوير في نظرية التدفق، سواء على مستوى القياس أو التطبيق أو التأطير الثقافي، كما تبرز محدودية أثر النظرية في تقديم تفسير شامل ودائم للرفاه النفسي، من هنا تبرز الحاجة إلى رؤية أوسع تُعيد تأصيل مفهوم التدفق، لا بوصفها حالة عقلية، بل كمسار روحي يتجاوز الفردية إلى التزكية والاتصال بالله.

وسنرسم أبعاد هذه الرؤية في القسم التالي، حيث نعرض الطرح الإسلامي البديل للتدفق بوصفه تجربة إيمانية متكاملة.

93 Keller, J., & Bless, H. (2008). Flow and regulatory compatibility: An experimental approach to the flow model of intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 196-209.

94 Keller, J., & Bless, H. (2008). Flow and regulatory compatibility: An experimental approach to the flow model of intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 196-209.

الجزء الثاني: التدفق التزكوي - الفناء في الله والحضور في الحياة

مدخل إلى التدفق التزكوي: السير إلى الله في لحظة الحضور الكامل

في الفصول السابقة من هذا الكتاب بدأنا الرحلة بسؤال الهوية: من أنا؟ فوقفنا على حقيقة الإنسان بوصفه مخلوقاً يحمل نفخة من روح الله متوجّهاً بفطرته نحو الكمال ومسؤولاً عن تعمير الأرض بروح العبودية، ثم تعمقنا في فهم بنية النفس وتشكّلها بالتدريب من خلال البرمجة والسلوك والمجاهدة، وتوقفنا عند لحظة الانسجام الداخلي بين الروح والعقل

والجسد والقلب، وفي فصل "السير إلى الله" أوضحنا كيف يتحول هذا الوعي الذاتي إلى رحلة حياتية يسير فيها المسلم نحو ربه عبر محاور من النية والإحسان والتوازن والعطاء.

لكن، ماذا يحدث عندما تبلغ هذه الرحلة حالة من النضج والتكامل؟ ماذا يحدث عندما يتّحد القلب والعقل والفعل في لحظة واحدة فيعيش الإنسان حياته كلها في "حضور مع الله"؟

هنا تبدأ تجربة "التدفق التزكوي"، تلك الحالة الروحية التي تتجلى فيها معاني السير، وتفتح فيها الحياة على طاقة لا تنقطع من الإخلاص والسكينة.

ولا يُنظر إلى حالة التدفق في الإسلام كحالة نفسية مؤقتة أو شعور بالاندماج في نشاط معين، بل هي جزء من رحلة المسلم المستمرة نحو القرب إلى الله تتطلب تفاعلاً عميقاً وسعيًا دائمًا إلى تجسيد عبوديته، وهذا القرب ليس مفهومًا مجردًا أو وهميًا؛ إنما هو قربٌ واقعي وتكويني ينطلق من عمق الإيمان بالله، ويصل إلى درجة من العبودية التي يعيش فيها المسلم حالة من "الفناء في الله"، حيث يتحرر من القيود الأرضية كافة، بما فيها الشهوات والضغط النفسي والاجتماعية.

من هذا المنظور فإن حالة التدفق في الإسلام ليست غاية نهائية، بل هي وسيلة تعبر عن اتصال الفرد بالله وانقطاعه عن كافة الأغيار، فيغدو كل عمل -ولو بدا صغيرًا- بوابةً يستشعر من خلالها المسلم القرب إلى الله ويجسد عبوديته المطلقة.

وكما جاء في قول الإمام علي (ع): **"ما رأيت شيئاً إلا ورأيت الله قبله وبعده ومعهُ وفيهِ"**، فإن المسلم لا يرى شيئاً في هذا الكون بمعزل عن الله، ويستحضر في كل لحظة أن عمله في جوهره نوع من العبودية.

التدفق استغراق في العبودية:

يقترّب مفهوم "التدفق التزكوي" وفق الرؤية الإسلامية كثيرًا من مقام الإحسان، فكما ورد في حديث النبي (ص): **"الإحسان أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراك"**.

ففي هذا المقام لا يكون العابد مؤدّيًا فحسب، بل غارقًا في الحضور الإلهي، مستغرقًا في اللحظة، موحّدًا بين الشعور والعمل والغاية إلى درجة يغيب فيها عن نفسه ليحضر بكليّته مع الله.

وهذه الحالة من الإحسان أرقى تجليات التدفق التزكوي، حيث يرى المسلم في كل لحظة فرصة للقرب، وفي كل نشاط مجالًا للتزكية، وهكذا يصبح التدفق الروحي وسيلة للانقطاع إلى الله داخل الحياة وليس بالانسحاب منها، ووسيلة لاختبار السكينة وسط الحركة وليس في غيابها.

وقد جسّد الإمام علي (ع) هذه الحالة بأبهى صورها حين تصدّق بخاتمه وهو راکع في الصلاة، في لحظة عبودية خالصة لم تخرجه عن الوعي بالآخر، بل عمّقه، فمدّ يده بالسّخاء وهو في قمة الخشوع، فأنزل الله فيه قوله: **﴿إِنَّمَا وَلِيُّكُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَالَّذِينَ آمَنُوا، الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَهُمْ رَاكِعُونَ﴾** (المائدة: 55)، وكأن الله يقول لنا: هكذا يكون الفناء فيه حضورًا تامًّا معه ووعيًا رحيماً بخلقه في اللحظة ذاتها.

وقد أوضحنا في فصل "السير إلى الله" أن التزكية ليست رحلة تعبّدية صامتة، بل طريقًا حيًّا يسلكه الإنسان من خلال عمله وعلاقاته وإصلاحه وعطائه وتفاعله الواعي مع تفاصيل الحياة، والتدفق التزكوي في هذا السياق هو اللحظة التي تندمج فيها هذه التفاصيل في شعور روحي موحّد، فيتحوّل العالم إلى ساحة عبادة لا تُشتت العبد، بل تُقرّبه.

فالحياة من منظور الإسلام ليست عبثًا على الروح، بل هي ميدان العبودية المتكاملة، ولا يحوّل الانغماس في العمل أو العلاقات أو المهام

الدينية بين المسلم وربه ما دامت النية خالصة والوعي حاضرًا والقلب موصولاً، قال تعالى: ﴿رَجَالٌ لَا تُلْهِهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ﴾. (النور: 37)

■ التدفق تحرر روعي وفناء في رضوان الله

من خصائص التدفق التزكوي في الإسلام أنه ليس مجرد انغماس نفسي، إنما هو تحرر عميق من عبودية النفس والأهواء والأسباب التي تُثقل القلب وتمنعه الحضور مع الله، فكلما خَفَّت وطأة الرغبات وانزاحت غشاوة الذات انكشف القلب على النور، وبدأ يعيش حالة من السكينة النابعة من الفناء في رضوان الله.

وهذا التحرر لا يعني الانسحاب من الحياة، بل هو على النقيض تمامًا من ذلك؛ إذ يعني الانغماس الواعي في الحياة بروح خالصة لله، لا يقيده رجاء، ولا يكدِّره انتظار.

وُجِّسِد قصة أهل بيت النبوة هذا المعنى بأبلغ صورة حين نذر الإمام علي وفاطمة الزهراء والحسن والحسين (ع) صيامًا، فلما حان وقت الإفطار آثروا بطعامهم مسكينًا ثم يتيمًا ثم أسيرًا في ثلاث ليالٍ متتاليات وهم في ذروة الجوع والتعب، ولم يقولوا في عطائهم إلا كما قال الله واصفًا المؤمنين: ﴿إِنَّمَا نَطْعِمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ، لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا﴾. (الإنسان: 9)

وهذا الشعار القرآني ليست تصريحًا بالنية فحسب، بل إعلانًا عن حالة روحية من التحرر التام من الذات والذوبان الكامل في إرادة الله، لقد أعطوا لأنهم يملكون، بل لأن الله أحب، وهم أحبُّوا أن يحبوا كما يحب.

هنا يصبح التدفق لحظة من الفناء الاختياري في الله، لا يُلغي الذات بل يُطهرها، ولا يُقصي العالم بل يضيئه بنور العبودية، وهذا جوهر "التحرر التزكوي"؛ أن تعيش في الدنيا وأنت متخفف من أسرها، وأن تعطي دون

أن تنتظر، وأن تعمل دون أن تتعلق، وأن تكون حاضرًا في كل شيء، لكن من أجل الله ولا شيء سواه.

قال تعالى: ﴿اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ﴾ (البقرة: 257)، ففي هذا التدفق لا يتقلب الإنسان بين رغباته وصروف الحياة، بل يتحول إلى كائن نوراني يسير من الله وإلى الله بحرية داخلية مطلقة وقلب يفيض بنوره وحده.

تفعيل التدفق التزكوي في الحياة اليومية وتحقيق التوازن الروحي

بعد أن رأينا كيف يمثل التدفق التزكوي حالة من الاستغراق في العبودية والتحرر من كل ما يُتعلَّق به، ننقل الآن إلى المجال العملي الذي تتجلى فيه هذه الحالة، وهو الحياة اليومية بكل تفاصيلها.

فالتدوين الحقيقي في الإسلام ليس انسحابًا من الدنيا، بل هو فنُّ العيش فيها لله ومن أجل الله ومع الله.

وهنا تتجلى مهارة التوازن الروحي التي لا تُقاس بما يملكه الإنسان أو يزهّد فيه، بل بحضوره فيما يملك، ونظرته إلى ما يستخدم، ووجهته فيما يسعى إليه، قال الله تعالى: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾. (القصص: 77)

وهذا التوازن لا يعني تقسيم الحياة بين "ديني" و"دنوي"، بل يعني دمج الاثنين في تيار واحد من الحضور الواعي، حيث يتحول كل نشاط إلى فرصة للارتقاء، بأن يعمل الإنسان ويُتقن ويستمتع ويُبدع ويستثمر ويتفاعل، لا لأن متطلبات الحياة تستدعي ذلك فحسب، بل لأنه يرى فيها وسائل لعبادة أوسع وميادين للتزكية وسبلاً لتفعيل الخلافة الإلهية على الأرض.

وهنا يبلغ التدفق التزكوي ذروته:

حين لا ينفصل القلب عن الله رغم كثرة الحركة، ولا تتوه النية وسط المهام، ولا تتغلب الرغبات على التوجّه، بل يبقى الإنسان سائرًا في تفاصيل الحياة ببوصلة روحية ثابتة، ويعلم أن كل ما بين يديه إنما هو أمانة، وأنه إن أدار هذه الأمانة بنية خالصة صار في حالة عبودية صامته لكنها عميقة.

وهكذا لا يتناقض الغنى مع الزهد، ولا المتعة مع الورع، ولا التملك مع التجردّ، بل يكمن سر التزكية في أن تمتلك ما شئت دون أن يملكك شيء، وأن تنغمس في عمارة الدنيا دون أن تذوب فيها.

وهذا هو السر الذي تُشير إليه الآية الكريمة حين تصف حال أولئك الذين مزجوا التوحيد بالاستقامة والنية بالعمل فأصبحوا في حضرة الملائكة آمنين مطمئنين في الدنيا كما في الآخرة، قال تعالى: **﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبَّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ * نَحْنُ أَوْلِيَاؤُكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ﴾**. (فصلت: 30-31)

■ نقد النظرية الغربية واستجابة الطرح الإسلامي

لدى عرض نظرية التدفق في السياق الغربي لاحظنا أنها قدمت إسهامًا مهمًا في فهم لحظات التركيز العميق والرضا النفسي، وسعت إلى توصيف حالات من الانغماس في النشاطات التي تمنح الإنسان شعورًا بالمعنى والتحقق، لكن على الرغم من هذا التقدير لم تسلم النظرية من جملة من الانتقادات العلمية والفلسفية، سواء من داخل حقل علم النفس أو من خارجه.

وقد تناولنا في الجزء الأول من هذا الفصل أبرز هذه الانتقادات التي تمثلت في: صعوبات القياس، والتباينات الثقافية والطبيعة المؤقتة للتجربة، ومحدودية تطبيقاتها في الواقع العملي، وارتباطها غير الواضح بالرفاه الحقيقي.

ولأن الطرح الإسلامي الذي قدمناه هنا لا يستهدف محاكاة المفهوم الغربي أو "أسلمته" بل يُعيد تأصيل الفكرة من الجذور ضمن رؤية توحيدية متكاملة، فإن من المهم أن نرى كيف يستجيب هذا الطرح لكل نقد على حدة، لا بالدفاع، بل بالبناء من الداخل.

وفي الفقرات التالية سنناقش كل إشكال من هذه الإشكالات، ونبين كيف أن رؤية التدفق التزكوي حين تُبنى على مفاهيم العبودية والنية والاتصال المستمر بالله لا تتجاوز تلك الانتقادات فحسب، بل تفتح أفقاً أعمق في فهم الإنسان، ومعنى الحضور، وغايات السعي.

◀ النقد الأول: صعوبة قياس التدفق بدقة

من أبرز ما وُجّه إلى نظرية التدفق في السياق الغربي من انتقاد أنها تصف حالة داخلية ذاتية لا يمكن ضبطها بوسائل موضوعية؛ فهي تقوم على مشاعر مثل "الاستغراق"، و"الانغماس" و"غياب الشعور بالزمن"، وكلها يصعب قياسها بمقاييس تجريبية دقيقة، مما يُضعف صلاحية النظرية في البحث التطبيقي والمقارن، ويجعلها عُرضة للتفسير المزاجي أو الإسقاطي.

وقد سعى بعض الباحثين إلى تطوير أدوات كمية، مثل مقياس التدفق - Flow State Scale، لكنها ظلت تعتمد في جوهرها على التقارير الذاتية، وهي عُرضة للتأثر بالعوامل المزاجية أو التوقعات الثقافية، فقد يبالغ الشخص في توصيف شعوره بالرضا، وقد لا يملك آخر اللغة أو الوعي الكافيين لتوصيف لحظة التدفق رغم أنه يمر بها فعلاً.

♦ استجابة الطرح الإسلامي: قياس التدفق من خلال المعايير التزكوية

لا يُقاس "التدفق التزكوي" وفق الرؤية الإسلامية من خلال الانفعالات العابرة، بل من خلال تحقق معايير روحية وسلوكية واضحة ترتبط بأصول

التجربة، وهي: النية الخالصة، والحضور مع الله، والانسجام بين القول والعمل، وتحقيق أثر إيجابي داخليًا وخارجيًا.

1. معيار النية والإخلاص:

فالإخلاص في الإسلام ميزان دقيق يُفَرِّق بين العمل الصالح والعمل الطالح، وهو مرتبط بغاية الفعل لا بشكله الخارجي؛ إذ يقول رسول الله (ص): "إنما الأعمال بالنيات، وإنما لكل امرئ ما نوى".

بهذا يُمكن اعتبار التدفق التزكوي حاضرًا حين يُؤدّي العمل بنية خالصة لله وحده، لا للذات، ولا للناس، ولا للعائد.

2. معيار الاتساق الداخلي وانعكاسه السلوكي:

كما يُقاس التدفق بآثاره من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية: هل وُجد السكون الداخلي؟ هل استُشعر الرضا بالله لا بالنتيجة؟ هل أُنثر ذلك في السلوك الأخلاقي وفي نبرة الصوت وفي جودة الأداء؟

بذا يصبح التدفق التزكوي تجربة محسوسة الأثر وإن لم تُترجم إلى كلمات منطوقة.

3. العبادات نموذج تطبيقي لقياس التدفق:

في الصلاة مثلاً يُمكن إدراك التدفق من مدى حضور القلب، واستمرار أثر الصلاة بعد الانتهاء منها، وإن كانت قد غيرت شيئًا داخل نفس المصلي.

قال الله تعالى: ﴿وإنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ (البقرة: 45)، وهذا يدل على أن حالة التدفق وفق المنظور الإسلامي قابلة للقياس والتقييم من خلال الثمرات لا التصريحات.

♦ خلاصة الرد:

بينما تُواجه النظرية الغربية تحديًا في ضبط لحظة التدفق وقياسها، يعالج الطرح الإسلامي ذلك بإزاحة مركز القياس من الشعور إلى المعنى، ومن الانفعال إلى النية، ومن التقرير الذاتي إلى الأثر العملي.

فالتدفق التزكوي ليس حالة مزاجية يُسأل عنها الفرد، بل حالة تزكوية تتجلى في صدق النية، وهدوء النفس، وتحسن السلوك، واتساق الفعل مع القصد، وبهذا تصبح التجربة أشد واقعية وقابلة للقياس على النقيض من نظيرتها في التصور النفسي الغربي.

◀ النقد الثاني: التباينات الثقافية والفردية في تفسير التدفق

من الانتقادات الجوهرية التي وُجّهت إلى نظرية التدفق أنها نشأت في بيئة ثقافية غربية ذات طابع فردي علماني وأدائي، حيث يُقاس النجاح بالإنجاز، وتُفهم السعادة بوصفها حالة عقلية خاصة بالفرد ولا علاقة لها بالمجتمع أو الغاية الوجودية.

لذا أشارت أبحاث متعددة إلى أن تفسير التجربة يختلف باختلاف الثقافات والتصورات الدينية والروحية، فعلى سبيل المثال، قد لا تجد المجتمعات الآسيوية أو التقليدية في النجاح الفردي أو المتعة اللحظية إنجازًا كبيرًا، بل تجد في الانضباط أو القرب إلى الله أو التكامل الأسري أرقى أشكال الرضا.

وهذا التفاوت الثقافي يُضعف عالمية مفهوم التدفق، ويجعله أكثر عُرضة للانتقاد بوصفه منظورًا غربيًا مقتنًا.

♦ استجابة الطرح الإسلامي: التدفق التزكوي إطار كوني يتجاوز الثقافات

لا يتأسس مفهوم التدفق في الرؤية الإسلامية على ثقافة قوم أو فلسفة حضارية، بل ينبع من فطرة الإنسان ومن مقاصد الوحي، ما يجعله قابلاً

للتطبيق في أي زمان ومكان، متجاوزاً حدود الخلفيات الاجتماعية أو العرقية أو الاقتصادية.

1. القيم الإسلامية تتجاوز المحلي إلى الكوني:

تُبنى تجربة التدفق التزكوي على مجموعة من القيم، تتمثل في: النية الخالصة، والعمل بإحسان، والرضا بالله، والمسؤولية تجاه الذات والآخر، وهذه قيم فطرية يشترك فيها كل البشر، ولا تشترط انتماءً حضاريًا معينًا، قال تعالى: ﴿فَطَرَتِ اللَّهُ النَّاسَ فِطْرَتَ النَّاسِ عَلَيْنَهَا﴾. (الروم: 30)

2. التوازن بين الفرد والمجتمع:

بينما يركز التدفق الغربي على المتعة الذاتية أو الإنجاز الشخصي، يقدم الإسلام نموذجًا يتوازن فيه الحضور مع الله مع الإحسان إلى الخلق، إذ يقول رسول الله (ص): **"خير الناس أنفعهم للناس"**، فلا يتحقق التدفق التزكوي إلا إذا اتسق أثره على الذات مع أثره على المحيط.

3. التنوع الفردي داخل الإطار الواحد:

لا يطلب المنهج الإسلامي من الناس أن يسلكوا نفس الطرق، بل أن يتوجَّهوا جميعًا إلى الله وفق مواهبهم وأدوارهم وظروفهم، قال النبي (ص): **"كُلُّ ميسر لما خُلق له"**، وهذا يفتح باب التدفق التزكوي لكل شخص في مجاله الطبيعي دون قسر أو تقييد بنموذج موحد.

♦ خلاصة الرد:

بينما تُواجه نظرية التدفق الغربية إشكالية التفاوت الثقافي وصعوبة تعميم التجربة النفسية، يتجاوز الطرح الإسلامي ذلك من خلال: التأسيس على الفطرة البشرية المشتركة، واعتماد قيم ربانية صالحة لكل مجتمع، وفتح المجال للتنوع الفردي داخل إطار العبودية لله.

وهكذا يصبح التدفق التزكوي تجربة لا تتقاطع مع الثقافة فقط، بل تُنيرها من الداخل، وتمنحها بعداً توحيدياً جامعاً.

◀ النقد الثالث: صعوبة استدامة حالة التدفق

من الانتقادات الأساسية التي تواجه نظرية التدفق في السياق الغربي أن هذه الحالة رغم جمالها وفعاليتها تعد لحظة عابرة بطبيعتها؛ إذ تمثل لحظات استثنائية من الانسجام بين المهارة والتحدي، أو في نشاطات محبة تتوفر فيها شروط محددة، لكن بمجرد أن يختل هذا التوازن أو يدخل الإنسان في روتين أو يواجه ضغطاً نفسياً تتبخر التجربة، ويحل محلها التشتت أو الملل.

لذا فإن استدامة حالة التدفق تُعدّ تحدياً كبيراً في النموذج الغربي، فهي حالة يصعب الإبقاء عليها في سياق الحياة اليومية، لا سيما في بيئات العمل أو الدراسة التي تتطلب بذل جهد كبير أو تفرض نظاماً روتينياً صارماً.

♦ استجابة الطرح الإسلامي: من التدفق المؤقت إلى "العبودية المستمرة"

لا يُعدُّ التدفق في الرؤية الإسلامية حالة وجدانية تعتمد على توفر شروط معينة، بل هو جزء من منهج حياة متجدد يقوم على النية والذكر وصدق التوجه والتجرد من الذات.

1. العبودية إطار دائم للتدفق:

ليس في الإسلام فصلٌ بين النشاط الدنيوي والنشاط الروحي، فكل لحظة من لحظات الحياة يمكن أن تتحول إلى عبادة إذا اقترنت بالنية الصادقة، قال الله تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (الذاريات: 56)، وهذه الآية تضع التدفق في دائرة الممكن المستمر؛ لأن كل حركة في الحياة -من العمل، إلى التفاعل الإنساني- يمكن أن تصبح سبيلاً للقرب إلى الله.

2. تجدد النية يعيد تجديد التدفق:

ولا يُشترط أن يشعر الإنسان بلذة روحية دائمة، بل يُطلب منه صدق النية وتجديدها، وهنا لا تُقاس استمرارية التدفق بما "يشعر" به الإنسان، بل بما "يتوجه إليه" و"يواصل فيه"، وهذا يجعل التدفق التزكوي حالة تُستأنف في كل يوم، بل في كل فعل، ولا تُفقد بانتهاء اللحظة.

3. العبادات اليومية محطات تدفق مُبرمجة:

من أسرار العبادات المفروضة (الصلاة، والصيام، والذكر) أنها تُعيد الإنسان إلى مركزه الروحي باستمرار، وتجعله يعيش لحظات "تدفق روحي مصغر" بشكل يومي، حتى لا يبتعد كثيرًا عن المعنى.

فالصلاة مثلاً تؤدّي خمس مرات يوميًا، والذكر متاح في كل وقت، والصيام يعيد التوازن إلى الغرائز والإرادة، وبذا يصبح التدفق التزكوي أقرب إلى حالة دائمة التجدد، وليس تجربة مؤقتة مهددة بالانطفاء.

♦ خلاصة الرد:

في حين تعدُّ النظرية الغربية التدفق حالة نادرة وعرضة للانقطاع، يعيد الإسلام بناء التجربة من جذورها؛ فيجعل العبودية لله هي السياق الذي يُولد التدفق، ويجدد طاقته، ويثبتته عبر النية والعبادة.

ففي كل لحظة جديدة وصلاة جديدة وعمل جديد ونية جديدة يتجدد التدفق، لا كشعور، بل كموقف وجودي دائم في طريق القرب إلى الله.

◀ النقد الرابع: محدودية تطبيق التدفق في بيئات العمل ومتطلبات الواقع

يُمثّل التدفق وفق نظرية التدفق الغربية حالة مثالية ترتبط غالبًا بأعمال إبداعية أو أنشطة ترفيهية أو مهام محفزة ذاتيًا، أما الأعمال اليومية

الرتبية أو المهام الوظيفية الروتينية أو المؤسسات المهنية الضاغطة فلا تعد في الغالب بيئات مناسبة لحدوث التدفق؛ لأنها تفتقر إلى الشرط الأساسي، وهو التوازن بين التحدي والمهارة أو عنصر التحفيز، وبناءً على ذلك فإن كثيرًا من التطبيقات العملية للنظرية في بيئات العمل تكون محدودة أو نخوية، وقد لا تناسب السياقات الاقتصادية أو الاجتماعية التي لا تسمح بحرية اختيار المهام أو تعديل ظروف العمل بسهولة.

♦ استجابة الطرح الإسلامي: تحويل العمل إلى عبادة مهما كانت طبيعته

لا يُقاس التدفق التزكوي بمقدار التحفيز أو الإثارة في المهمة، بل يقاس بصدق النية والإخلاص والإتقان والتوجّه إلى الله في كل عمل وإن بدا بسيطًا أو متكررًا.

1. العمل عبادة في ذاته:

ليس في الإسلام ربط بين العمل والقيمة السوقية الناتجة عنه أو المتعة الذاتية المرتبطة به، بل إن العمل رهين بالقصد؛ باعتباره وسيلة للتزكية والقيام بالواجب، قال رسول الله ﷺ: **"إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه"**، وهذا الحديث يفتح باب التدفق لكل إنسان في كل مهنة وفي كل مهمة، بشرط أن يتقن عمله ويخلص نيته، لا أن ينتظر تحديًا استثنائيًا أو بيئة مثالية.

2. التدرج في العبودية يناسب تنوع البيئات:

لا يشترط الإسلام أن تكون كل بيئة محفّزة، بل يعترف بأن الحياة لا تخلو من ضغوط، وأن النية الخالصة والصبر والإحسان معايير القرب إلى الله حتى في أبسط المهام.

وقد عمل الأنبياء في مهن متواضعة؛ فنبينا داوود (ع) كان حذّادًا، وكان نبينا موسى (ع) راعيًا للغنم، وكذلك كان رسولنا الأعظم محمد (ص)

رأياً ثم تاجراً، لكنهم حوّلوا أعمالهم إلى محراب، وحققوا فيها الحضور مع الله.

3. التوازن بين الإنتاجية والراحة النفسية:

لا يشجع الإسلام على الانغماس الزائد في العمل لدرجة التآكل الذاتي، ولا على ترك العمل بدعوى الزهد، بل يدعو إلى توازن دقيق، قال تعالى: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾ (القصص: 77)، وهذا التوازن يجعل العمل وسيلة للعبودية لا للانفصال عنها، ويجعل التدفق ممكناً حتى في ظل القيود الواقعية.

♦ خلاصة الرد:

بينما ترى النظرية الغربية أن بيئات العمل العادية قد تعيق تجربة التدفق، يُعيد الطرح الإسلامي بناء التجربة من الأساس، بحيث يكون العمل -أي عمل - فرصة للعبادة والتزكية والتدفق الروحي، بشرط الصدق في النية، والإحسان في الأداء، والاتصال الدائم بالله.

وبذا لا يحتاج الإنسان إلى وظيفة إبداعية أو بيئة مثالية لينخرط في حالة التدفق، بل يحتاج فقط إلى قلبٍ موصول، ونية خالصة، وبيدٍ متقنة

◀ النقد الخامس: فاعلية التدفق في تعزيز الرفاه النفسي

رغم أن نظرية التدفق تُصنّف ضمن النظريات الأساسية في علم النفس الإيجابي، إلا أن كثيراً من الباحثين طرحوا تساؤلات حول مدى فاعلية التدفق في تحقيق الرفاه الحقيقي.

فالتدفق كما تصفه النظرية الغربية مرتبط في الغالب بالنشاطات الممتعة أو الإنجازات الشخصية أو حالات التركيز القصوى، لكن هذا لا يعني بالضرورة أن من يختبر هذه اللحظات يعيش حياة أكثر توازناً أو سعادة.

بل إن بعض الدراسات أظهرت أن الرضا اللحظي لا يقود دائماً إلى سكونية داخلية، وأن الانغماس في المهمة على الرغم من فوائده قد يُتخذ أحياناً آلية للهروب من مواجهة الواقع أو الألم العميق بدلاً من مواجهتهما وتجاوزهما.

كما أن مفهوم "الرفاه" في الثقافة الغربية نفسه يبقى نسبياً مادياً أو نفسياً غير مرتبط بهدف وجودي أو بعد رוחي.

♦ استجابة الطرح الإسلامي: الرفاه سكونية ناتجة عن العبودية

ليس الرفاه النفسي من منظور الإسلام شعوراً مؤقتاً بالرضا أو المتعة، بل هو حالة من السلام الداخلي العميق الناتج عن الصلة بالله، والرضا عنه، واليقين به.

1. التدفق التزكوي لا يهدف إلى المتعة بل إلى الطمأنينة:

بينما يركّز الطرح الغربي على المتعة النفسية أو الانسجام اللحظي، يركّز الإسلام على تحقيق الطمأنينة القلبية، وهي أعمق وأثبت، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾. (الرعد: 28)

فهذه الطمأنينة لا ترتبط بنوع العمل أو التحدي، بل بحقيقة حضور الله في القلب، وهو ما يجعل التدفق التزكوي حالة داخلية مستقرة وليست خاضعة لتقلّب الظروف.

2. لا هروباً من الواقع بل مواجهة بنور الله:

حين يستغرق الإنسان في هوية أو نشاط ليهرب من ألم أو قلق فلا يعد ذلك تدفقاً تزكويّاً، بل تشويشاً مقنّعاً، أما التدفق التزكوي فهو انغماس في المواجهة لا هروب منها، وسيُرى في طريق العبودية لا غفلة عنها، قال

الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدًّا فَمَلَأَيْهِ﴾،
فالتدفق النوراني جهادٌ صادقٌ في سبيل الله، يُحوّل الألم إلى قرب،
والضعف إلى توكل، والمعاناة إلى عبور مبارك نحو اللقاء.

♦ مثال عملي:

يعاني رجل من ضغوط نفسية حادة بسبب فقدان وظيفته، فيلجأ إلى ألعاب الفيديو أو متابعة المسلسلات لساعات طويلة؛ فرارًا من الإحساس بالفشل وخوفًا من المستقبل، وهذا الانغماس ليس تدفّقًا صحيًّا، بل غفلة مزينة تعطل مسيرته الروحية، وتزيد شعوره الداخلي بالضيق.

في المقابل يمر شخص آخر يمر بالتجربة ذاتها، لكنه يختار أن يجلس إلى نفسه في خلوة صادقة؛ ليُراجع أحواله، ويُكثر من الدعاء، ويتأمل قول الله تعالى: ﴿إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدًّا فَمَلَأَيْهِ﴾، فيفهم أن هذا الألم طريق لا عائق.

فيتجه نحو العمل بخطوات صغيرة، فيعيد كتابة سيرته الذاتية، ويطوّر مهاراته، ويطلب استشارة من مختص، ويتوسل إلى الله بنية صادقة أن يجعل هذا الكرب وسيلة للترقي لا للسقوط.

هذا هو التدفق التزكوي؛ أن تواجه واقعك بنور التوكل والعمل، لا أن تعرق في الاستهلاك والهروب.

3. 3. معيار الرفاه في الإسلام:

يتمثل معيار الرفاه في الإسلام في الرضا لا الإنجاز، وهو الاستقرار الداخلي لا الإثارة اللحظية، وأن يعيش الإنسان كل تفاصيل حياته وهو يقول بقلبه: "اللهم رَضِّنِي بِقَضَائِكَ، وَبَارِكْ لِي فِي قَدْرِكَ، حَتَّى لَا أَحِبَّ تَعْجِيلَ مَا أَخَّرْتَ، وَلَا تَأْخِيرَ مَا عَجَّلْتَ".

♦ خلاصة الرد:

لا يكتفي الطرح الإسلامي بتجاوز ضعف العلاقة بين التدفق والرفاه في التصور الغربي، بل يُقدِّم مفهومًا أوسع وأعمق للرفاه، حيث يربطه بالإيمان والرضا واليقين، ويجعل التدفق وسيلة لبلوغ السكينة التوحيدية المستقرة، وليس لحظة نشوة سرعان ما تخبو.

وهكذا لا يُطلَب التدفق لذاته، بل يغدو طريقًا موصلاً إلى المعنى والصفاء والسلام.

خاتمة الفصل: التدفق التزكوي عبودية شاملة ومنهج حياة

بعد أن تتبعنا مفهوم التدفق في صورته النفسية الحديثة، ورأينا أثره في الإنجاز والرضا، ثم أعدنا تأصيله ضمن المسار التزكوي، نصل إلى جوهر التباين بين النموذجين؛ فهو ليس في شروط التركيز أو محفزات الإنجاز، بل في وجهة القلب، ومرجعية الحضور، ومعنى السعي.

ولتوضيح التحول من "الانغماس العقلي" إلى "الفناء الإيماني" ومن لحظة الأداء إلى مقام الإحسان، يُظهر الجدول التالي أبرز الاختلافات بين نظرية التدفق في علم النفس والتدفق التزكوي في الرؤية الإيمانية المتكاملة.

جدول مقارنة: من نظرية التدفق إلى التدفق التزكوي

وجه المقارنة	نظرية التدفق (Flow Theory)	التدفق التزكوي الإسلامي
المنطلق النظري	علم النفس الإيجابي - الحالة المثلى من التركيز والاستغراق	التصور التزكوي - مقام الإحسان والحضور مع الله
الغاية الأساسية	السعادة، والرضا، والأداء الأمثل للنشاط	الفناء في الله، وتجسيد العبودية في كل لحظة
طبيعة التدفق	استغراق ذهني في مهمة محبة، وفقدان الإحساس بالزمن والذات	حضور روعي عميق مع الله، وتماهي النية والفعل والغاية
مصدر المعنى	متعة النشاط ذاته (autotelic experience)	رضا الله، واستحضار القرب إليه، وتحقيق مقاصد العبودية
العوامل المحفزة	وضوح الهدف، والتحدى المتوازن مع المهارة، والتغذية الراجعة	النية الخالصة، والذكر، والتوكل، والإحسان، واستحضار المعية الإلهية
الاستمرارية	لحظات استثنائية تظهر عند تحقق الشروط	حالة دائمة تتجدد بالنية والعبادة والذكر في كل وقت ومجال
الموقف من العمل والمهام	المهمة وسيلة للاستمتاع والتركيز	كل عمل دنيوي (إن صلحت النية) يعدُّ عبادة ومجالاً للتدفق الروحي
العلاقة بالآخرين	التدفق قد يكون فردياً، وقد يكون جماعياً، فيحسّن الأداء التعاوني	يشمل العطاء، والإيثار، وخدمة الخلق لوجه الله
النتائج المتوقعة	الأداء المُتقن، والسعادة، والإبداع	السكينة، والطمأنينة، والثبات، والتزكية، وحُسن الخاتمة

يُتَّضح من هذه المقارنة أن التدفق وفق الرؤية التزكوية ليس تجربة ذهنية أو حالة نفسية، بل ثمرة لسيرٍ داخلي ناضج، ونتيجة لصدقٍ يتجدد، ووجهة تبتغي رضوان الله.

فبينما يسعى الإنسان في الرؤية النفسية إلى التركيز والاستمتاع، يسعى المؤمن في الرؤية التزكوية إلى الحضور والرضا، إلى أن يفنى في الله، وتذوب الذات في المعنى، ويغدو العمل دعاءً، والدعاء عملاً، والحياة كلها صلاة لا تنقطع.

هكذا لا ينتهي هذا الفصل بنقطة، بل يُفتح على سطر جديد في رحلة الإنسان مع ربه؛ حيث تتجمع كل معاني هذا الكتاب -من الفطرة إلى التزكية، ومن النية إلى المجاهدة- في لحظة صفاء داخلي يدرك فيها الإنسان بصدق أن ما تعلّمه وما سعى إليه لم يكن مجرد مراحل متفرقة، بل خطوات متكاملة تقوده إلى نقطة وعي جديدة يشعر فيها بالطمأنينة، ويستحضر معنى القرب إلى الله، فيهدأ قلبه، وتستقيم وجهته، قال تعالى: ﴿وَأَنَّ إِلَىٰ رَبِّكَ الْمُنتَهَىٰ﴾. (النجم: 42)

خاتمة القسم الثاني

من الذات إلى الله ... حين تُزهر البصيرة

■ تمهيد تأملي - ما معنى أن تطوّر ذاتك حقاً؟

في خضمّ ما يُعرض علينا من مسارات تنمية ذاتية تَطْرُق آذاننا فكرةً تبدو محسومة، وهي أن "التطوير" يكمن في أن تتقدّم، وأن تنجز، وأن تُتقن، وأن تحقّق ذاتك، لكن شيئاً في أعماق الإنسان يظلّ يسأل: إلى أين؟ ولماذا؟ وعلى أي أساس تُقاس هذه الذات التي أريد تطويرها؟

هل يعني تطوير الذات تحسين أدائها الظاهري؟ أم إعادة تشكيلها في ضوء حقيقتها وغايتها؟ هل هو تراكم للمهارات؟ أم رحلة صدق إلى أصل الفطرة؟

لقد خُيِّل إلينا طويلاً أن الذات كيان يجب تدريبه وترويضه وهندسته وإدارته، لكننا نسينا أنها أمانة وليست مشروعاً، وأنها وسيلة وليست غاية، كما نسينا أنها خُلقت لتنطلق إلى الله، لا لتتوقع حول نفسها.

وفي القسم الثاني من هذا الكتاب لم نكن نبحث عن طريقة لنفوز بذكاء عاطفي أعلى أو تركيز أعمق أو إنتاجية أسرع، بل كنا نفتش عن سبيل تجعلنا أكثر صدقاً في رحلتنا إلى الله، لا كيف نُؤدِّي بشكل أفضل، بل كيف نحيا بمعنى أصدق.

بهذا المعنى فإن سؤال "تطوير الذات" لم يعد سؤالاً عن مهارة أو تقنية، بل سؤالاً عن النية والغاية والاتجاه، وعن تلك اللحظة العميقة التي تقول فيها النفس: "اللهم خذ بيدي إليك، واجعل مني ذاتاً تعرفك وتسير نحوك".

■ المسار الذي سلكناه ... من التفكيك إلى البناء

في هذا القسم لم يكن هدفنا أن نقارن بين نماذج غربية وبدائل إسلامية، بل كُنَّا نُعيد النظر في البنية التي يقوم عليها وعينا بأنفسنا، كُنَّا نتبع الخيط الذي يقود الإنسان من فهم حاجاته، إلى فهم دوافعه، إلى الحضور في لحظته، إلى النمو الكامل نحو الله.

بدأنا بالهرم الذي تصدر نظريات تطوير الذات، وهو هرم ماسلو، واكتشفنا أن ترتيبه يعكس نظرة مقلوبة للإنسان، فاقترحنا بدلاً منه الهرم التكاملي للحاجات المبنية على قانون الصدق الذاتي، حيث تتحقق الذات بقدر انسجامها مع أبعادها الأربعة: الجسد، والعقل، والقلب، والروح.

ثم فتحنا ملف قانون الجذب، ذاك الذي يغري الإنسان بأن الواقع يتشكل بمجرد الرغبة، فرأينا أن الرغبة وحدها لا تكفي، بل لا بد من السعي والتوكل، حيث يتحول الوعي من التمرکز حول النفس إلى الارتباط بالسُنن والتسليم لله.

ثم انطلقنا إلى الحضور في الزمن عبر فلسفة "قوة الآن"، ووجدناها تقطع الإنسان عن ماضيه ومصيره، فقدّمنا بديلاً عميقاً اسمه قوة الحضور الرسالي، حيث يعيش الإنسان لحظته، لا ليزوب فيها، بل ليؤدي أمانته فيها أمام الله.

ثم تساءلنا عن التأمل واليقظة، وعن الفرق بين التركيز والانتباه، وبين التفكير الحق، فكان البديل هو "التفكير الواعي" الذي لا يكتفي بملاحظة اللحظة، بل يسكنها ببصيرة ومعنى وتذكرة بالله.

وفي الفصل الثالث عشر توقّفنا أمام سطوة البرمجة اللغوية العصبية (NLP) التي ادّعت قدرتها على تغيير الذات في دقائق، فاکتشفنا أن التغيير الحقيقي لا يُباع، بل يُنتزع بالتزكية، فكان البديل هو البرمجة الإيمانية المتكاملة (IFP)، حيث تنبع كل برمجة من وعي العبد بربه وصدقه مع فطرته.

ثم عالجنا مفهوم "العقلية المتنامية" التي ترى في الفشل فرصة للنمو، فوسّعنا أفقها لتصبح "العقلية التزكوية المتنامية" التي ترى في كل اختبار فرصة للسير، وليس التعلم فحسب.

وفي الفصول الثلاثة الأخيرة بلغنا الذروة؛ ففي الفصل الخامس عشر تلمّسنا تحقيق السعادة فلم نجده في "علم النفس الإيجابي"، بل وجدناه في علم النفس الإيماني، وفي الفصل السادس عشر أعدنا تعريف الدافع الداخلي من منظور التحفيز الذاتي الإيماني، وفي الفصل السابع عشر أعدنا بناء حالة "الاندماج الكامل" حين يصبح التدفق التزكوي لحظة فناء في رضوان الله، وليس في العمل فقط.

وهكذا مَثَّلَ كل فصل قنطرة عبرنا من خلالها من نموذج مادي مفرغ من الروح، إلى نموذج تزكوي ممتلئ بالمعنى والاتجاه، ومن الذات كأداة، إلى الذات كأمانة.

■ الرسائل الكبرى التي قدّمها هذا القسم

ما توصلنا إليه في نهاية هذا القسم لم يكن نقدًا لنماذج ولا استبدالًا لتقنيات بأخرى، بل كان كشفًا تدريجيًا لطبيعة الرحلة التي خُلِقنا لنخوضها، وإعادة ترتيب للبوصلة التي نحتكم إليها حين نُفكّر في تطوير أنفسنا.

وقد تتنوع العناوين والمسارات، لكن الرسائل الكبرى التي تبلورت شيئًا فشيئًا كانت واحدة في جوهرها، تنبثق من الفطرة، وتتجه نحو التزكية:

1. الذات ليست شيئًا نُنمّيهِ بل أمانة نُزكّيها

فكل ما نملكه من قدرات وطاقات لا يُصاغ ليسمو بنا وحدنا، بل ليكون وسيلة نعرف بها الله، ونسير بها إليه، والتزكية لا تبدأ بالتقنيات، بل بالصدق مع النفس، والنية، والاعتراف بالضعف.

2. السعادة لا تُختَرَع بل تُوهَب لمن سار على درب الصدق والالتزان

فكل ما قُدِّم لنا من "علم نفس الإيجابي" أو "الحضور الذهني" أو "البرمجة الناجحة" كان يبحث عن السكينة، لكن السكينة في الإسلام لا توجد عندما يغيب القلق، بل عندما يحضر القلب مع الله.

3. اللحظة ليست ملاذًا نهرب إليه بل أمانة نُكَلِّف بها

"الآن" ليس كل شيء، لكنه النقطة التي تختبر فيها صدقك مع ماضيك، ورجاءك لمستقبلك، وسعيك إلى غايتك.

4. لا فائدة من تطوير أي نموذج لا يركز على الغاية

فقد توقفت أرقى النماذج الغربية عند حدود الأداء أو التكيف أو الشعور، لكننا كنا نبحث عن شيء أعمق، وهو المعنى، ولم نجده إلا حين عدنا إلى الله، وعدنا إلى أنفسنا على نور الفطرة.

5. الطريق إلى الله ليس طريقًا خاصًا بالنخبة بل مشروع حياة مفتوحًا لكل من يصدق

فلا يشترط أن تكون زاهدًا أو عارفًا أو عالمًا، بل يكفي أن تكون صادقًا في نيتك، متزّنًا في سعيك، راغبًا في وجه الله.

فالرسالة الكبرى لهذا القسم مؤدّاها أن تطوير الذات حين يكون لله يصبح تزكية، وأن التزكية حين تُبنى على العلم والفهم تصبح سيرًا حقيقيًا نحو النور.

■ العودة إلى القسم الأول بعين جديدة

حين بدأنا هذا الكتاب استهللناه بالداخل، وسألنا عن هويتنا وهدفنا وقوانين الفطرة وماهية النفس ورحلة الاستخلاف والصدق والتوازن والطريق إلى الله، وفي القسم الأول أعدنا اكتشاف الإنسان كما أراده الله؛ روحًا تسري فيها العبودية، لا جسدًا يسعى إلى السيطرة.

ثم انتقلنا إلى القسم الثاني؛ فحُضنا مواجهة فكرية هادئة مع أكثر المفاهيم الغربية تأثيرًا في وعي الإنسان المعاصر، ففندناها، وقرأناها من الداخل، وفهمنا ما تمنحه وما تسلبه، لكننا لم نبَقْ هناك، بل عدنا منها لننقّي رؤيتنا، ونُعِيد ترتيب وعينا، ونقترح نماذج متجذّرة في الفطرة موصولة بالله.

والآن ونحن نغلق هذا القسم الثاني لا نغلقه على إجابات، بل نغلقه على بصيرة جديدة، بصيرة تُعيدنا إلى القسم الأول، ليس باعتباره تمهيداً مررنا عليه سريعاً، بل باعتباره جذراً أصيلاً نضجت ثماره في هذا القسم.

ورجأنا فيك أيها القارئ الكريم أن تعيد النظر وتعيد التأمل لتتبيّن أن كل ما قرأته بين دفتي هذا الكتاب كان عودة إلى الأصل، إلى حقيقتك الأولى، إلى "من أنت؟" و"لِمَ خُلقت؟"...، لكن بعين مختلفة، عَيْنٌ تعلّمت أن تُقارن، وتفكّك، وتُمحّص، وتُعيد البناء، ثم تختار الطريق.

■ حين يعود القلب إلى الله

وكأننا في هذا القسم كنّا نُضيء مصابيح واحداً تلو الآخر: مصباح الفطرة، ومصباح الغاية، ومصباح الحضور، ومصباح التفكير، وكل مصباح كان يقول لك شيئاً واحداً:

عد إلى الله من داخل نفسك لا خارجها، بسعيك لا بتمنيك، بصدق لا بادّعاءك.

وها أنت ذا على أعتاب ختام هذه الرحلة الفكرية، ربما لم تجد كل ما تريد، لكنك بكل تأكيد وجدت نفسك أقرب إلى السؤال الحق، ذلك السؤال الذي يبدأ من الداخل، ولا يكفّ عن الإلحاح إلى أن يعود إلى الله.

خاتمة الكتاب

من المعرفة إلى المعية

حين يهدأ ضجيج المفاهيم، وتراجع عناوين الإنجاز قليلاً، يبرز السؤال القديم عاريًا كما وُلد: من أنا؟ ولماذا أنا هنا؟

بهذا السؤال بدأنا الرحلة، لا لنبحث عن إجابات سريعة، بل لنعود إلى دواخلنا، إلى ذلك العمق المنسي، حيث تُصنع المعاني وتُبنى الأرواح، وحين وقفنا عند عتبة زينب (ع) لم نكن نتأمل مشهداً بطوليّاً فحسب، بل كنا نُحدّق في نموذج ذاتٍ عظيمة تشكّلت بالصبر والإيمان والصدق مع الله، كأنها كانت تقول لنا في صمتها المتوهّج: إذا أردت أن تثبت حين تهتزّ الحياة فعُد إلى ذاتك، إلى ربك، إلى النور الذي فيك.

وعبر صفحات "لا حدود" سرنا في طريقين متكاملين:

♦ **طريق إلى الداخل:** إلى الفطرة، والهوية، والغاية، والتكوين النفسي والروحي.

♦ **وطريق إلى الخارج:** إلى مواجهة المفاهيم المعاصرة، واختبارها، ومقارنتها، ثم إعادة بنائها في ضوء الوحي والإنسان.

وفي هذا السير المزدوج تبين لنا أن الإسلام لا يقدم أدوات لتطوير الذات، بل يُعيد تعريف الذات نفسها: من هي؟ ولمْ وجدت؟ وإلى من تسعى؟

لقد رأينا كيف يقدم الإسلام رؤية شاملة ومتكاملة لتطوير الذات، رؤية لا تفصل بين الحياة والغاية، ولا بين العمل والنية، بل تجعل كل لحظة محراب عبادة، وكل سعي طريقاً إلى الله.

■ التوازن بين الجوانب المادية والروحية

لا تجد في القرآن دعوة إلى الهروب من الدنيا، ولا إلى الذوبان فيها، بل تجد دعوة إلى التوازن الدقيق بين الطريقين، مصداقاً لقوله تعالى: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾ (القصص: 77)، فالإسلام يعترف بالجسد ويوقّره، لكنه لا يُقدّمه على الروح، ويُعلّمك كيف تسعى إلى الرزق وتبني الأرض وتُنجز دون أن تفقد قلبك وروحك ووجهتك.

وهذا التوازن هو ما يُميّز الطرح الإسلامي عن النظريات الغربية التي تُركّز على جانب وتغفل آخر، فهي إمّا أن تُفُطر في المادية، أو تُذيب الإنسان في لحظة شعورية دون غاية أو خضوع أو معاد.

■ الغاية الأسمى: عبودية واعية

﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (الذاريات: 56)، في هذه الآية كل المفاتيح، فأنت لست كائنًا يُنتج فقط، بل عبدًا يُحب، ويخشع، ويسير.

إن تطوير الذات الحقيقي لا يتم حين تُنجز فحسب، بل حين تعرف وجهتك، وتُعِيد ترتيب حياتك في ضوء القرب إلى الله.

■ التزكية: من تحسين الأداء إلى تطهير القلب

ليس تطوير الذات في الطرح الإسلامي حيلة أو مهارة أو دورة تدريبية، بل هو رحلة تَطْهَرُ تُزِيل فيها ما يشوّه فطرتك، وتُنَمِّي ما فُطِرَ عليه من صدق وحياء وعزيمة ورحمة، قال تعالى في شأن رسوله الكريم صلى الله عليه وسلم: ﴿يُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ﴾. (البقرة: 151)

فالتزكية هي الأصل، والعلم والحكمة أداتان لخدمة هذا الأصل، فكل عبادة في الإسلام هي في جوهرها مسار تزكوي يُعيدك إلى نفسك، ثم يرفعك إلى الله.

■ الصدق الذاتي والانسجام الداخلي

في عصرٍ تتكاثر فيه الأقنعة يصبح الصدق مع النفس من أندر الفضائل، ولذا تصدَّى هذا الكتاب لمفهوم "الصدق الذاتي" بوصفه مفهومًا محوريًّا.

ولا يعني ذلك أن تعترف فحسب، بل أن تعيش منسجمًا مع ما تؤمن به، وأن تُحَقِّق توازنًا بين عقلك وقلبك وجسدك وروحك، وأن تجعل فطرتك هاديك حين تتعدد الأصوات من حولك.

قال الله تعالى عن نبي الله إبراهيم (ع): ﴿إِنَّهُ كَانَ صِدِّيقًا نَبِيًّا﴾ (مريم: 41)، فصفة الصديقية لا تُمنح إلا لمن عاش متناغمًا في سره وعلنه، في سعيه وسكوته، في فكره وعاطفته.

■ منهجية متكاملة وعملية

لا يكتفي الإسلام بالتنظير، بل يمنحك أدوات تربوية عملية؛ فشعائر الإسلام -من صلاة وزكاة وصيام ودعاء وذكر وتفكير وسعي- كلها ليست طقوسًا، بل هي أدوات لصقل ذاتك، وضبط مسارك، وتثبيت حضورك مع الله.

قال الله تعالى: ﴿ثُمَّ جَعَلْنَاكَ عَلَىٰ شَرِيعَةٍ مِّنَ الْأَمْرِ فَاتَّبِعْهَا﴾ (الجاثية: 18)، فالمنهج موجود، والمطلوب أن تتبعه، لا أن تخترع نفسك من جديد.

■ الاستخلاف والمسؤولية

ليس مطلوبًا منك أن تسعى للنجاة فحسب، بل أنت مكلف بإعمار الأرض، ولا تكتمل ذاتك إلا حين تُسهم في إصلاح ما حولك، وتُعيد التوازن إلى العلاقات والسلوكيات والمجتمع.

قال الله تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ الْأَرْضِ﴾ (الأنعام: 165)، فالخلافة تكليف لا تشريف، وتتطلب منك أن تكون ذاتك منارة، لا أن تكون عبئًا على غيرك.

■ الأخلاق جوهر للذات

أخيرًا، فإن كل ما سبق لا يُثمر ما لم تُزهر أخلاقك، فالأخلاق الكريمة -كالصدق، والتواضع، والصبر، والعفو، والإحسان- ليست واجبات شكلية، بل هي منبع تطويع الذات وجوهر الإنسانية، إذ يقول النبي صلى الله عليه وسلم: **”إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ“**، وهذا الحديث يختصر الرسالة والمبدأ والغاية.

■ ختامًا...

لقد رأينا معًا كيف أن الإسلام لا يكتفي بتقديم بدائل لنظريات التنمية الذاتية الحديثة، بل يتفوق عليها ببنية متكاملة متجذرة في الفطرة، مشبعة بالمعنى، قائمة على غاية.

فتطوير الذات في الإسلام ليس رفاهية، ولا رفعة ذاتية، بل طريقًا إلى الله، وسيرًا في معنى الحياة.

■ دعوة للقارئ

الآن، وقد سلكت هذه الرحلة، لا تجعل الكتاب يُغلق دون أن تفتح أنت صفحة جديدة مع نفسك، تَعَلَّم، تَفَكَّر، جَرَّب، رَاجِع، طَبَّق، وقبل كل شيء: كن صادقًا مع نفسك وسر.

أسأل الله أن يجعل هذا الكتاب مفتاحًا لنور جديد في نفسك، وأن يُقَرِّبك إلى نفسك، وإلى ربك، وأن يجعل خطواتك القادمة ثابتة واعية مطمئنة في طريق بـ "لا حدود".



نبذة عن الكاتب

عباس هو عضو اللجنة الاقتصادية والمالية في مجلس الدولة (2023-2027) والمؤسس والرئيس التنفيذي لمجموعة مريت. يتمتع بخبرة تقارب ثلاثة عقود في القيادة المتميزة وتحقيق نمو عالي في مؤسسات عالمية مرموقة. معترف به عالميًا كقائد مفكر، خبير تكتيكي وإستراتيجي، ومستشار أعمال موثوق به، متخصص في تحليل وتطوير وتنفيذ الإستراتيجيات. يتميز بمهاراته في إدارة المخاطر والتغيير وتطوير الموارد البشرية، ويوجه الحكومات والمؤسسات لتحقيق تطلعاتها الاقتصادية عبر قطاعات متنوعة.

أكثر من 23 عامًا من الخبرة العملية في العمل في العديد من المناصب القيادية كرئيس تنفيذي، ورئيس إستراتيجية لمجموعة استثمارية، ورئيس المدققين الداخليين لمجموعة حكومية؛ مع الحرص على تحقيق الربحية المالية والنمو المستدام دائمًا.

تم انتخاب عباس، أول مواطن خليجي، من قبل المجموعة العالمية "مزارز" ليتم إدراجه كشريك ملكية في المجموعة العالمية (بمكاتبها التي تزيد عن 300 مكتب متواجد في أكثر من 100 دولة)، وذلك في مؤتمر شركاء كارل (شركاء المجموعة) الذي عقد في برلين في ديسمبر 2017. "مزارز" هي مؤسسة متعددة الجنسيات متخصصة في التدقيق والمحاسبة والضرائب، والخدمات الاستشارية.

قاد بنجاح مهمتي تغيير شاملتين لمجموعتين حكوميتين كبيرتين، بإجمالي أصول بلغت مليارات الدولارات الأمريكية، كما نجح في تطوير خمس شركات ناشئة.

مؤسس البرنامج التدريبي، ومؤلف كتاب "إجراءات الإدارة الإستراتيجية - إستراتيجيتك: كيف تقيمها، وتصوغها، وتنفذها، وتحكم السيطرة عليها؟" المعتمد من قبل الجمعية الملكية للإدارة المعتمدة Chartered Management Institute بالمملكة المتحدة، وفق معاييرها المهنية لتطور قدرات المديرين والقادة على وضع الخطط الإستراتيجية وتنفيذها وترجمتها إلى واقع إجرائي يومي فعال.

أول خليجي، وأحد القلائل على مستوى العالم ممن حصلوا على ترخيص من "المجلس الدولي لمعاهد الاستشارات الإدارية" (ICMCI)، وهو منظمة غير حكومية مرخصة من الأمم المتحدة، للعمل بصفة مستشار إداري في مجالات تشمل الإدارة الإستراتيجية وتطوير القادة والتطوير التنظيمي وأنظمة إعادة الهيكلة والأنظمة المالية والإدارية.

حصل على لقب "الزمالة" في الاستشارات الإدارية وهو أعلى مستوى من العضوية الاحترافية حيث يمنح لأولئك الذين يستطيعون إظهار دليل على تقديمهم إسهامات كبيرة في مهنة الاستشارات الإدارية. ومنحت تلك الصفة لأقل من ألف مستشار إداري في كافة أنحاء العالم (وفق بيانات عام 2010).

تم تخويله من قبل "الجمعية الملكية للإدارة المعتمدة" (CMI) بالمملكة المتحدة كواحد من بين اثنين فقط من الخبراء، خارج المملكة المتحدة لتعيين، وتقييم المدراء، المؤهلين للحصول على لقب "زمالة الإدارة" العالمي (مدير مجاز) الذي يعد أقصى وسام دولي يمكن للمدراء المحترفين الحصول عليه. وقد تخرج على يديه قرابة 30 مدير مجاز.

قاد العديد من البرامج التدريبية الكبرى لتطوير المهارات الإستراتيجية والقيادية لمئات من المدراء والرؤساء التنفيذيين على مدار عدة سنوات، استناداً إلى برامج الإدارة والقيادة الإستراتيجية الخاصة بالجمعية الملكية للإدارة المعتمدة (CMI) بالمملكة المتحدة.

قاد برنامج الإصلاح الإستراتيجي لواحدة من أكبر المجموعات التجارية والاستثمارية في السلطنة، تضمن تطوير القدرات الإستراتيجية للقيادات العليا للمجموعة (الرؤساء التنفيذيون) وذلك بالتنسيق بشكل وثيق مع كلية مانشستر للأعمال البريطانية، حيث شمل البرنامج 50 شركة في 6 قطاعات.

معني بمشكلة الباحثين عن عمل في سلطنة عمان منذ سنة 2003 ، حيث قدم دراسته الإستراتيجية "تعمين قمة الهرم الوظيفي" حينها لمعالجة هذه المشكلة، وقد كانت تتمركز على فكرة إنشاء مركز للتوجيه المهني، وتحسين مستوى المعروض من القوى العاملة الوطنية، لمجاراة

الطلب المتزايد على أصحاب الكفاءات. ومنذ ذلك الحين قدم وطرح العديد من الدراسات الإستراتيجية، المواكبة للتغيرات العصرية، وشارك في الندوات والمؤتمرات لمعالجة هذه المشكلة.

قام منطلقاً من مسؤوليته الاجتماعية بتوجيه ومساعدة مئات العمانيين من مختلف الخلفيات المهنية على تخطيط مساراتهم المهنية، وتطوير مؤسساتهم الخاصة، في ظل التطورات الاقتصادية والتقنية والاجتماعية والبيئية الجديدة. كما قام بعقد مجموعة من ورش العمل التطوعية في هذا المجال.

ألف كتاب "كيف تخطط طريقك المهني - مدخل لتطوير محفظة أعمالك"، الذي تم اعتماده عام 2009 من قبل "الجمعية الملكية للإدارة المعتمدة" بالملكة المتحدة (CMI) كواحد من المراجع المعتمدة في مجالي "تطوير الذات كمدير وقائد"، و"تخطيط المسار المهني"، وصنفته من ضمن الكتب الموصى بقراءتها.

مؤلف كتاب "سلطنة عمان: وجهة استثمارية واعدة - دليل تأسيس مشروع تجاري ناجح في سلطنة عمان". يسلط الكتاب الضوء على المجالات الاقتصادية والاجتماعية والقانونية والتنظيمية الرئيسية، ويقدم ملخصاً رفيع المستوى للعوامل المهمة التي يجب أخذها في الاعتبار للاستثمار في السلطنة.

نال العديد من المؤهلات الأكاديمية والمهنية العالمية، مثل "محاسب معتمد قانونياً" (CPA) من أمريكا، و"مستشار إداري معتمد قانونياً" (CMC) من بريطانيا، و"مدير مجاز" (CMgr) من بريطانيا، و"محقق اختلاسات معتمد" (CFE) من أمريكا. عباس حاصل على شهادتي بكالوريوس، واحدة في المحاسبة والأخرى في الاقتصاد.

كتب أخرى للمؤلف للتحميل المجاني

■ كتاب صناعة الحياة

كتبته من أجلك. سواء كنت رئيساً تنفيذياً، أو موظفاً دون ذلك، أو باحثاً عن عمل، أو رجل أعمال، أو ربة بيت، أو متقاعداً، أو طالباً في المدرسة أو الجامعة، يُرجى أن يكون الكتاب عوناً لك في إدارة حياتك، وبلوغك الطمأنينة والسعادة والقوة التي تشدها.

يقول الدكتور مصطفى أبو سعد في تقديمه للكتاب: "(صناعة الحياة) عنوان مؤلف ومدونة وكتاب للفاضل المبدع الذي راكم الخبرات

والمهارات والمعرفة عبر سنوات من العمل والعطاء والجهد والإنتاج... بين التأليف والمرافقة والتدريب والاستشارات... الأستاذ الكريم (عباس آل حميد) حفظه الله جسّد في هذا المنتج المعرفي العلمي دليلاً عملياً يرافقنا خطوة خطوة نحو الوصول لل غاية الكبرى وهي التمكن من صناعة حياتنا بذواتنا وبأيدينا لئلا نتركها بيد الغير يتلاعبون بها في عصر التلاعب بالعقول والنفوس والأذواق.

يبدأ المؤلف هذه الرحلة بأهم خطوة يبنى عليها أساس التغيير والبناء المعرفي المهاراتي وهي (بناء الذات) من خلال التمكن من معرفة أهدافنا في الحياة وكيف تتشكل ذواتنا وما هي العوامل المؤثرة على الذات لبناء معرفة عقلانية للنفس البشرية. وبعدها ينقلنا في رحلة لمواجهة الحياة وتحدياتها المستقبلية ببصيرة وعقلانية تحدد مساراتنا المهنية وكيف نتفهمها ونتمكن منها من خلال نماذج عملية يقدمها في مؤلف جمع الخبرة والمعرفة والتمكن من فهم الواقع واستنباط آلياته والتنبؤ المبني على المعرفة والبصيرة لمستقبل مهني متطور بسرعة هائلة". وقد جاء الكتاب مدعوماً بـ 29 من الفيديوهات التعليمية وعدد من النماذج والرسوم التوضيحية للمفاهيم والتقنيات المعروضة لتمكين القارئ من استيعابها والتمكن منها.



■ كتاب إجراءات الإدارة الإستراتيجية

يسعدني أن أضع بين يديك النسخة الثانية من كتابي "إجراءات الإدارة الإستراتيجية"، راجياً أن يكون الكتاب عوناً لك ليس في إدارة مشروعك أو حياتك المهنية فحسب، وإنما في إدارة حياتك كلها.

يقول آلان د. ويتمان، رئيس مجلس إدارة شركة بيكر تلي العالمية السابق في تقديمه للكتاب: "في كتابه "إجراءات الإدارة الإستراتيجية - إستراتيجيتك كيف تقيمها، وتصوغها، وتنفذها، وتحكم السيطرة عليها" يجسد عباس آل حميد خبرته الواسعة وبصيرته الثاقبة في دليل شامل وعملي لصياغة الإستراتيجية وتنفيذها.

من كليات إدارة الأعمال إلى الشركات الاستشارية الرائدة، توجد استفادة في مفاهيم وتقنيات الإستراتيجيات. يزيح عباس الارتباك بطريقة متماسكة وقوية من خلال نهج تدريجي خطوة تلي خطوة وأمثلة بعيدة جداً عن التنظير. يفعل كل هذا في سياق بيئة اليوم سريعة الخطى.

يمكنك قراءة وتطبيق الكتاب من الغلاف إلى الغلاف وأن تستخدمه كدليل إرشادي لا يقدر بثمن للتفكير النقدي وحل المشكلات."



كتاب عش سعيداً

مع اضطراب الدنيا، وتسارع وقع الحياة، وتعاضم التحديات والصعوبات والتغيرات التي تعصف بحياة الناس، أضحى الناس في أمس الحاجة إلى ما يخفف عنهم محن الدنيا، ويرشدهم إلى كيفية السعي فيها لبلوغ النجاح والطمأنينة والقوة. وقد أنزل الله عز وجل القرآن إرشاداً وهداية للناس لما فيه صلاحهم وسعادتهم في الدنيا والآخرة وشفاء لما في صدورهم وتزكية وتطهيرا لأنفسهم، لكن الثقافة السائدة في العالم باعدت بيننا وبين القرآن؛ فأصبحنا نقرؤه - حين نقرؤه - من دون تأمل في معانيه أو تدبر في آياته أو تصديقا لها. وبدلاً من ذلك التفننا حول كتب ومحاضرات غير المؤمنين بالله، الجاهلين بحقيقة الحياة، نستلهم ونستمد منها دواء أزماتنا ومشكلاتنا النفسية، ونتعلم منها كيفية تطوير ذاتنا وإدارتها، حتى أتبعناها دون نقاش أو تدبر، ورؤجنا لها في مجتمعاتنا وبين أطفالنا وأسرننا وانسقنا لها رغم اختلافها الشديد مع المنهج الإلهي، وتحولت بذلك أسرننا ومجتمعاتنا تدريجياً إلى مجتمعات مسلمة في ظاهرها غربية في ثقافتها، بالرغم من تفشي الأمراض النفسية في المجتمع الغربي، فمثلا يعاني واحد من كل ثلاثة أمريكيين بالغين حالة الاكتئاب في اي فترة زمنية.

هذا ما دعاني إلى محاولة قراءة القرآن بتأمل وتدبر واستيحاء في ضوء بعض تفاسير القرآن المعروفة لأستلهم من آياته الوعي والرشاد والدواء لواقع حياتنا المعاصرة التي نعيشها بكل جدلياتها واضطراباتنا، ومن ثم كتابة هذه التأملات

والاستيحاءات مع المحافظة على بساطة اللغة والقصد في المعاني قدر الإمكان بحيث لا تزيد عن بضعة أسطر لكل آية أو مقطع من الآية. يتناول الكتيب سورتي الإسراء والكهف. ولم أتناول جميع الآيات القرآنية في هاتين السورتين، بل اقتصرنا منها على ما استطعت الاسترشاد منه مباشرة بما يتصل بواقع حياتنا، فإن غفلت عن آية أو معنى جميل في آية فإنما هو لمحدودية علمي وقصوري.



■ كتاب المنظومة الفكرية الإسلامية

يسعى هذا الكتاب لتقديم إجابات منطقية ومطمئنة للعديد من الأسئلة الكبرى التي تلح على أذهان الكثيرين منا، ويشرح الفكر الإسلامي بلغة سهلة، كمنظومة متكاملة ومتراصة، في سياقها الإنساني العام.

الشيخ خالد الملا، رئيس جماعة علماء العراق: "هو كتاب بمستوى عالٍ جداً ومتميز والذي جعله متميزاً أنه يأخذ البعد الإسلامي ومنهجه السماوي الذي أراده الله تعالى من خلال إرسال سيدنا محمد (ص) والذي لا يستطيع الكثير من الناس أن يروا هذا المنهج إلا من خلال هذه الأطروحات البالغة في الأهمية في زمانها ومكانها في وقت تعددت السهام اتجاه الإسلام حتى من بعض أتباعه"

الشيخ بدر بن سالم بن حمدان العبري: "اطلعت على الكتاب فوجدته وحدويًا يدعو إلى المشترك في الأمة وإلى صناعة الإنسان وهذا ما نرجوه في الوقت الراهن، وهو مترابط ومنهجي."

الدكتور/ سالم بن سعيد البوسعيدي: "لو قدّر لي أن أقدم نصيحة لولي أمر يريد أن يقدم فكرًا إسلاميًا رصينًا لأبنائه في هذا الزمن الصعب، في زمن الصراعات الفكرية والأخطبوطات التقنية والشبكات الإعلامية... لو قدّر لي أن أقدم نصيحة لمن يريد أن يحصّن أبنائه بفكر وإعٍ وروح سامية وقيم نبيلة، لن أتردد في ترشيح هذا الكتاب"



كتاب رحلة كادح

"رحلة كادح" رواية عن شاب يتيم وفقير، لم تسمح له الظروف بالإنضمام في الدراسة الجامعية فكافح بكل جهده ليحقق النجاح، مستفيدا من بعض تقنيات تخطيط المسار المهني، ومن المفاهيم الإسلامية لتطوير ذاته وقدراته.. فتواجه الحياة بكل جبروتها وتعقيداتها، وكأنها تقصد تحديه.

قال عنها الاعلامي العربي، الدكتور يحيى أبو زكريا: "وقد استطاع عباس آل حميد وبلغة شيقة رقراقة وعذبة وصادقة أن يقدم لنا صورة مغايرة...التقت بنبوية السرد عند الكاتب بصدق متوهج، وكثيرا ما كان الكاتب يستحضر الله تعالى الذي كان رفيقا للكاتب في رحلة البحث عن الفرج والمخرج من كل ما أَلَمَّ به من ضيق وألم. رواية رحلة كادح لعباس آل حميد جديرة بالقراءة، وجديرة بأن تتحول إلى منهج دراسي في سلطنة عمان و في العالم العربي خصوصا ونحن في مرحلة عربية حرجة تبحث فيها الأجيال العربية عن نماذج وقداوات ننطلق منها للبناء الجديد.". وقال عنها الدكتور كفاح فياض، مدرب ومستشار تنمية وتطوير المهارات البشرية: "رحلة كادح كتاب فريد من نوعه، من كاتب تجرأ على طرح أسئلة قوية وجريئة في وجود الإنسان وخالفه، وأجاب عنها من خلال سلسلة مواقف عاشها وعاشها فجاءت من الصميم لتدخل إلى صميم القارئ، وتجعله يتبصر ويفكر من زوايا مختلفة. وما ميز الكتاب هو واقعية المواقف بأماكنها وبأسمائها، التي رواها بأسلوب سهل وسلس فتشعر وكأن الكاتب يرويها لك وجها لوجه، وتعيش الموقف وتتأثر به، فيجيب عن الأسئلة التي طرحها في بداية الكتاب، ويجيب عن الأسئلة التي تدور في ذهنك في لحظتها وكأنه يعرفها مسبقاً.



رحلة كادح يشكل إضافة مهمة في عصر الانفجار المعلوماتي، فيسلكك من واقع، وينقلك الى واقع آخر عمقه كبير وأثره عظيم.. صحيح عنوان الكتاب هو "رحلة كادح" ولكن كاتبها بكده يصل بهذه الرحلة الى عقلك وقلبك".

ملحق

المفاهيم

ملحق المفاهيم

(مرتب أبجديًا)

1. **أبعاد الإنسان الأربعة:** هي المكونات المتكاملة والمترابطة للإنسان في المنظور الإسلامي، وهي ليست طبقات متدرجة بل شبكة وجودية واحدة تدور حول محور الفطرة. وهذه الأبعاد هي: الجسد، القلب، العقل، الروح.

2. **اتحاد العالم والمعلوم:** مفهوم في الفلسفة الإسلامية يرى أن المعرفة الحقيقية ليست مجرد انعكاس للواقع في الذهن، بل هي تحول وجودي يتحد فيه العارف بما يعرفه، فيصبح العلم جزءًا من كيانه.

وفي العقلية التزكوية، يعني هذا أن التعلم هو تجربة تحويلية تعيد تشكيل الروح.

3. **الإحسان:** المقام الذي يتجلى فيه "التدفق التزكوي" بأرقى صورته، ويعرّفه الحديث النبوي بأنه "أن تعبد الله كأنك تراه". وهو حالة من الحضور الكامل مع الله في العبادة، ليحضر بكليته مع الله.

4. **الارتباط / الانتماء (في التحفيز الإيماني):** يتجاوز القبول الاجتماعي ليشمل انتماءً وجوديًا متعدد الأبعاد: الانتماء إلى الله أولاً، ثم إلى أمة الحق، ثم إلى الإنسانية جمعاء كحامل لرسالة الرحمة، وأخيراً الانتماء إلى المسيرة التاريخية للحق الممتدة منذ بدء الخلق.

5. **الاستخلاف:** هو جوهر وجود الإنسان ومهمته الأساسية كخليفة لله. وهو لا يقتصر على تكليف عابر، بل هو مسؤولية مزدوجة تجمع بين إعمار الأرض مادياً، وإقامة نظام اجتماعي قائم على العدل والإحسان أخلاقياً، بهدف تحقيق القرب من الله.

6. **الاستقلالية (في التحفيز الإيماني)** ليست مجرد حرية خارجية في الاختيار، بل هي تحرر داخلي من أهواء النفس، وآراء الناس، والتعلق بالدنيا. وتتحقق هذه الحرية من خلال التوكل الصادق على الله.

7. **الأمانة:** هي المسؤولية العظيمة والجاسمة للاستخلاف التي قبل الإنسان حملها، بينما أشفقت منها وتخلت عنها السماوات والأرض والجبال لعظمتها.

8. **البرمجة الإيمانية المتكاملة (IFP):** الطرح الإسلامي البديل للبرمجة اللغوية العصبية، وهو رؤية متكاملة تعيد بناء تطوير الذات على أساس التزكية والنية الصادقة والغاية الوجودية.

9. التوازن الداخلي: ليس مجرد راحة نفسية سطحية، بل هو عملية عميقة تبدأ بفهم الذات بصدق ووضوح. ويتحقق هذا التوازن عندما يوجه الإنسان طاقته نحو ما يتناسب مع فطرته الحقيقية، بدلاً مما تفرضه عليه الظروف أو المجتمع.

10. التوبة: في العقلية التزكوية، لا يُنظر للخطأ كنهاية، بل كبوابة للنمو من خلال التوبة. والتوبة هنا ليست مجرد اعتراف، بل هي "حركة وجودية" تبدأ من القلب، وتتمر بالمحاسبة، وتنتهي بإصلاح العمل، لتحول السقوط إلى ارتقاء.

11. التوكل على الله: البديل الواقعي والموضوعي للثقة المطلقة بالنفس. وهو توازن عميق بين السعي وبذل الجهد ("اعقلها وتوكل") وبين الثقة الكاملة بأن النتائج النهائية بيد الله وحده. وهو "أصل قوة القلب" ومصدر الطمأنينة الحقيقية.

12. التواصل (في البرمجة الإيمانية المتكاملة): ليس مجرد مهارة للإقناع، بل هو أمانة أخلاقية وعبادة. يقوم على التحدث بصدق وحكمة، والاستماع بتعاطف، بهدف الإصلاح وتقريب القلوب إلى الحق، وليس لكسب الجدل.

13. التفكير الواعي: الطرح الإسلامي البديل للتأمل واليقظة الذهنية، وهو ليس مجرد تقنية نفسية، بل "عبادة عقلية وروحية" تهدف إلى فتح الذهن على آيات الله والتفكير في الخلق والمصير.

14. التدفق التزكوي : الطرح الإسلامي البديل لنظرية التدفق، وهو ليس مجرد حالة نفسية، بل "مقام" روحي من الحضور الكامل مع الله، حيث يتحول كل عمل، مهما كان دنيوياً، إلى عبادة وفرصة للقرب.

15. التزكية: هي جوهر تطوير الذات في الإسلام. وهي ليست مجرد تحسين للأداء، بل رحلة تطهير للنفس لإزالة ما يشوه الفطرة، وتنمية ما فُطر عليه الإنسان من صدق وعزيمة ورحمة.

16. التحفيز الذاتي الإيماني (ISP): نظام تزكوي متكامل يعيد صياغة التحفيز كجزء أساسي من العبودية والرحلة نحو الله، ويعيد تعريف الحاجات النفسية الأساسية (الاستقلالية، الكفاءة، الارتباط) من خلال منظور روحي إيماني.

17. التضاد الكوني: النظام الإلهي القائم على الأضداد (كالحياء والموت، النور والظلام، الخير والشر) والذي يخلق زخمًا وحركة في الحياة. هذا التضاد ليس صراعًا عثيًا، بل هو محرك يدفع الإنسان بشكل تلقائي في رحلة كدحه نحو التكامل والتطور والقرب من الله.

18. الجهاد الأكبر: مصطلح نبوي يصف جهاد النفس وقيام الإنسان بتطوير ذاته بأنه أعظم أنواع الجهاد وأشدّها، ويتطلب جهدًا وتركيزًا وانضباطًا.

19. الحركة الجوهرية : مفهوم في الفلسفة الإسلامية (للملا صدرا) يرى أن التغيير لا يقتصر على الصفات السطحية بل يمتد إلى جوهر الكائن نفسه. وتستند العقلية التزكوية على هذا المفهوم لتري أن النمو الحقيقي هو إعادة بناء داخلية للنفس من جوهرها، وغالبًا ما تحفزها الابتلاءات التي تُحدث "زلازلًا داخليًا وجوديًا".

20. الحضور مع الله : حالة من الحضور الصافي لا تكون مع الذات فقط، بل هي حضور بالله ومع الله وفي حضرته. وهو مقام يسكنه القلب حين يستقيم على ذكر الله، ولا يتحقق في فراغ بل في سياق من المعنى والغاية.

21. الخلافة الإلهية: المقام الرفيع الذي منحه الله للإنسان ليكون خليفته في الأرض، وهي مسؤولية عظيمة لم تُمنح حتى للملائكة. وتقضي هذه الخلافة السعي لتحقيق رسالة الله، حيث تكون كل الكائنات مسخرة له في رحلته نحو القرب الإلهي.

22. الذات الحقيقية: هي الهوية العميقة للإنسان التي يتم اكتشافها عبر رحلة واعية إلى الداخل، ولا تتحدد وفقًا لتصورات الآخرين المحدودة، بل تُعرّف من خلال منظور يُنير علاقة الإنسان بالله ويربط حقيقته الداخلية بدوره في العالم.

23. الرضا: مقام من مقامات الإيمان، وليس استسلامًا سلبيًا. وهو توازن بين السعي المستمر والقبول الهادئ بقضاء الله وحكمته. الرضا يحرر النفس من القلق على النتائج ويمنحها سكينة في حضرة الحكمة الإلهية.

24. الرؤية الشمولية / النموذج المتكامل: نظرة شاملة ومتكاملة للإنسان وحياته، لا تفصل بين الأبعاد الروحية والفكرية والمادية. يقدم الإسلام من خلالها نموذجًا يتفوق على النظريات الغربية التي غالبًا ما تفتقر إلى البعد الروحي.

25. السعادة الحقيقية: ليست في الثروة أو الشهرة، بل هي "حياة طيبة" تنبع من الداخل. وتكمن في الشعور بالرضا والطمأنينة النابع من الاتصال بالله، والقرب منه، والثقة به.

26. السير إلى الله: رحلة داخلية عميقة تتجاوز الأفعال الظاهرة، وترتكز على تحقيق الصدق الذاتي. وهي عملية مستمرة من التزكية وجهاد النفس، يصبح فيها كل تفصيل في الحياة خطوة نحو القرب من الله.

27. الصدق الذاتي: حالة من التوازن العميق بين العقل والقلب والجسد والروح. وهو يعني أن يعيش الإنسان وفق حقيقته وفطرته، لا وفق تصوراتهِ الخاصة أو تصورات الآخرين عنه. وهو شرط أساسي لإدراك الذات الحقيقية وتحقيق السمو الروحي.

28. العظمة الحقيقية : هي حالة وعي يبلغها الإنسان حين يدرك حقيقة انتمائه لله عز وجل ودوره كخليفة في الأرض. هذه العظمة لا تولد الكبر، بل تملأ الروح بالعزة والرفعة، وتترجم إلى سعي دؤوب لاستعادة مكانته الحقيقية.

29. العقلية التزكوية المتنامية: هو الطرح الإسلامي المتكامل والمقابل لمفهوم "العقلية المتنامية". وهو منظومة فكرية وروحية ترى أن النمو الحقيقي لا ينفصل عن التزكية المستمرة للنفس، ويهدف إلى القرب من الله لا مجرد تحقيق إنجاز دنيوي.

30. علم النفس الإيماني: الطرح الإسلامي البديل لعلم النفس الإيجابي. وهو منظور جذري وأكثر امتدادًا، لا يبدأ من سؤال "كيف يشعر الإنسان؟" بل من "من هو الإنسان وما غايته؟"، ويعيد تأصيل مفاهيم السعادة والرضا في ضوء الإيمان والغاية والعبودية لله.

31. العوالم الأربعة: هي المراحل التطورية المتصلة التي يمر بها الإنسان في رحلته الأبديّة. وهذه العوالم هي: عالم الرحم، عالم الدنيا، عالم البرزخ، وعالم الآخرة.

32. غاية الحياة: الهدف الأسمى لوجود الإنسان، وهو العبودية لله، مما يمنح الحياة بوصلة توجه قرارات الإنسان وتصرفاته نحو ما هو أعظم من الإنجازات الدنيوية.

33. الفطرة: هي المحور المركزي في "قانون الصدق الذاتي". وتوصف بأنها بوصلة داخلية دقيقة، وجوهر أصيل مغروس في كيان الإنسان، وقدرة غريزية على تمييز الحق. وهي المعيار الأعلى الذي تُقاس به صحة كل ما يصدر عن الإنسان.

34. الغناء في الله / كمال الانقطاع (: حالة روحية يصل فيها السالك إلى التحرر من كل الأغلال، بما فيها عبودية النفس، ليصبح خاضعًا ومنصاعًا بكليته لله ومتفانيًا فيه. وقد عبر عنها الإمام علي (ع) بطلب "كمال الانقطاع إليك".

35. الفقر المطلق إلى الله: حقيقة وجودية ثابتة بأن الإنسان، وجميع الكائنات، في حالة افتقار كامل إلى الله الغني المطلق. وهذا الفقر ليس نقصًا، بل هو أساس الحركة التكاملية الدائمة والارتقاء المستمر في فيض عطاء الله الذي لا ينقطع.

36. قانون السعي والتوكل: المنهج الإسلامي البديل لقانون الجذب، وهو منهج تعبدي وعملي يربط الإنسان بالله ويحثه على الفعل، ويحرره من وهم التحكم المطلق بالنتائج.

37. قوة الحضور الرسالي: الطرح الإسلامي البديل لفلسفة "قوة الآن". وهو حضور واعٍ في ساحة الزمن، لا ينفصل عن الماضي أو المستقبل، بل يركز على صدق النية، وبصيرة الغاية، والتوكل على الله، وهو حضور موصول بالتكليف الإلهي والغاية الأخروية.

38. القرب من الله: حقيقة تكوينية وواقعية تمثل الهدف الأسمى للحياة. وهو ينبع من عمق العبودية لله والتكامل الروحي للإنسان.

39. الكفاءة / الفاعلية الذاتية (في التحفيز الإيماني): ليست مجرد شعور بالقدرة، بل هي إحساس عميق بالتكليف والمسؤولية والأمانة. وهي تنبع من وعي الإنسان بدوره كخليفة في الأرض، وأن كل ما يمتلكه من مواهب هو نعمة من الله يجب أداء حقها.

40. محاسبة النفس: تقييم ذاتي ومراجعة موضوعية هادئة يقوم بها الإنسان لنفسه بشكل دوري (يوميًا) لتحديد مواطن الضعف والقوة، وتقييم الإنجازات والممارسات، ووضع خطة للنمو والتطور، دون تقريع للذات أو جلدتها.

41. محاور السير إلى الله : هي المحاور الأربعة المتداخلة التي حددها الإسلام، والتي بسلوكها بجدية واتزان، يصل الإنسان إلى العبودية المطلقة لله. وهي: السعي لإشباع الحاجات بتوازن، تطوير الذات والمعرفة، إنكار الذات والعطاء، وذكر الله وعبادته.

42. مقام الصديقين: مرحلة روحية سامية يبلغها الإنسان في رحلة الصدق الذاتي. وتتميز بالانسجام المطلق والتام بين أبعاد شخصيته الأربعة، حيث لا يعود هناك أي اختلاف بينها، وتكون جميعها مرآة صادقة لبعضها البعض.

43. المقام الروح: مصطلح يستخدم لوصف "التدفق التزكوي"، مما يرفعه من مجرد حالة نفسية مؤقتة إلى مستوى روحي أكثر ثباتًا وعمقًا في رحلة السير إلى الله.

44. مكارم الأخلاق: الغاية العليا التي بُعث النبي محمد (ص) لإتمامها. وهي تشير إلى أن التطوير الحقيقي للإنسان لا يكمن فقط في التحفيز الذاتي، بل في الارتقاء بالأخلاق لتحقيق الغاية الأسمى من الخلق.

45. الموازنة بين الدنيا والآخرة: التحدي الجوهرى الذي يدعو فيه القرآن الإنسان إلى جعل النجاح الدنيوي وسيلة لتحقيق التكامل الروحي والغاية الأخروية، وليس غاية في حد ذاته. وهو لا يعني رفض الدنيا، بل توجيه طموحاتها لخدمة الرسالة الأسمى.

46. مجاهدة النفس: الصراع الداخلي الصامت والمستمر ضد الغفلة والهوى والتقصير. وفي العقلية التزكوية المتنامية، تعتبر هذه المجاهدة ركيزة أساسية للنمو المستدام، وفرصة وجودية يربح فيها الإنسان نفسه ويتقرب بها إلى الله.

47. المراقبة الذاتية: عملية تحكم ذاتي داخلي يستخدم فيها الإنسان عقله الواعي لإدارة مشاعره والتفكير في أفعاله قبل القيام بها. وهي سمة شخصية تعكس القدرة على ضبط السلوك بما يلائم المواقف المختلفة، ولكن الإفراط فيها قد يقود إلى وساوس وصراعات داخلية.

48. النفخة الإلهية: الروح التي نفخها الله في الإنسان والتي تكمن فيها عظمتة، فهي تجعله أكثر من مجرد جسد مادي وتربطه بخالقه. وهي مصدر القوة التي تمنحه إمكانيات تتجاوز حدود الزمان والمكان.

49. الهرم التكاملي للحاجات / قانون الصدق الذاتي: هو التصور الإسلامي البديل لهرم ماسلو، وهو ليس هرميًا بل تكاملي. يرى أن تحقيق الذات لا يُقاس بالتدرج في إشباع الحاجات، بل بمدى انسجام أبعاد الإنسان الداخلية مع فطرته الأصلية.

50. الوعي الذاتي بالنفس: هو حجر الزاوية لتحقيق السعادة الداخلية والانسجام، ويعني إدراك الإنسان لخصائصه وتطلعاته وقيمه. وهو يشمل القدرة الواعية على تحليل الأفكار والمشاعر، وتقييم السلوك بموضوعية، واستيعاب كيف ينظر إلينا الآخرون. وهو السبيل لمعرفة الله، كما قال الإمام علي (ع): "من عرف نفسه عرف ربه".

ISBN 978-99992-58-40-1



9 789999 258401 >