

# لَا حَدُود

تطویر الذات من منظور إسلامي

المؤلف: عباس آل حميد



# الحدود

تطویر الذات من منظور إسلامي

المؤلف: عباس آل حمید

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 وال النفسي للذات

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

## القسم الثاني

### التطوير الذاتي: مقارنة بين الطرح الإسلامي والنظريات الحديثة

الفصل التاسع   هرم ماسلو للاحتياجات .....	183
الفصل العاشر   قانون الجذب .....	223
الفصل الحادي عشر   قوة الآن - بين فلسفة اللحظة والحضور الوعي ...	251
الفصل الثاني عشر   التأمل واليقظة الذهنية.....	289
الفصل الثالث عشر   البرمجة اللغوية العصبية (NLP) .....	327
الفصل الرابع عشر   العقلية المتنامية.....	365
الفصل الخامس عشر   علم النفس الإيجابي .....	425
الفصل السادس عشر   نظرية التحفيز الذاتي (تقرير المصير).....	463
الفصل السابع عشر   نظرية التدفق .....	509

نبذة عن الكاتب.....	554
كتب أخرى للمؤلف للتحميل المجاني .....	558
ملحق المفاهيم .....	564

# 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 لتابع نهجك في تزكية النفوس، وتهذيب الأرواح، فأنت الذي وصفك أمير المؤمنين علي (ع) بقوله: "طَبِيبُ دُوَّارٍ بَطْبَرَةٍ، قَدْ أَحْمَنِ مِرْهَمَهُ، وَأَحْكَمَ مَقَاطِهِ، يَضْعُفُ ذَلِكَ حَيْثُ الْحَاجَةُ إِلَيْهِ، مِنْ قُلُوبٍ عُمْيَةٍ، وَآذَانٍ صَمَّ، وَأَلْسَنَةٍ بُكْمَ، مُتَتَّبِعٌ بِدَوَائِهِ مَوَاضِعَ الْغَفْلَةِ وَمَوَاطِنَ الْجِيَّرَةِ".

يا رسول الله، كنت طبيباً للأرواح كما كان غيرك طبيباً للأبدان، جعلت رحمةً للعالمين، فجئت بالدواء لكل من ضل طريقه، ووضعت البalsam على جراح النفوس، وفتحت عيون العقول على نور الله، فسلام عليك عدد ما أحيا الله بك القلوب، وعد ما أخرجت به الناس من الظلمات إلى النور.

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

فيما رسول الله، ادعُ لي ولأهل بيتي وللمؤمنين والمؤمنات بالهداية والمغفرة، وبصلاح الحال في الدنيا والآخرة، ونكون من الذين يسرون على نهجك، ويعملون بستنك، وييتزكرون ببركاتك، حتى نلقاك على الحوض، فتنتظر إلينا بعين رحمتك، وتُبشِّرنا برضَا الله ورضوانه.

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

# رسالة إلى الموجهين الشخصيين

---

﴿وَمَنْ أَحْسَنْ قُوَّلًا مِّمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنِّي 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 منهجه 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 صالحًا للأخذ به دون تمحیص، فقد يكون فيه من الخلل أو التناقض ما يجعل تطبيقه سبباً في الضلال بدلاً من الهدایة. ﴿وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَنْ سِرِّي﴾ (الأనعام: 153)

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

رسالي لـ كل مدربٍ شخصي هي: ليكن توجيهك نوراً يهدي، لا سراباً يُضلّ:

- تحقّق قبل أن تعتمد أي منهج، فالمسؤولية عظيمة والأمانة كبيرة.
  - لا تجعل الحماس لنشر المعرفة يسبق التأكّد من صحتها وملاءمتها للمنهج الإسلامي.
  - اجعل رسالتك في التوجيه قائمةً على الحق، فالاثر الذي تركه سيمتد لسنوات طويلة.
  - وجّه الناس إلى النجاح المتوازن الذي يجمع بين الطموح الدنيوي والغاية الأخروية.
- هذا الكتاب محاولةً لوضع إطارٍ متكاملٍ لتطوير الذات وفق المنهج الإسلامي، مستنداً إلى القرآن الكريم والسنة النبوية، مع مراجعة نقدية لمختلف نظريات التنمية الذاتية. نأمل أن يكون هذا الطرح عوناً لكم في عملكم، وأداة تساعدهم في تقديم برامج توجيهية أكثر عمقاً وتأثيراً، تحقق التوازن الحقيقي بين النجاح الدنيوي والسمو الروحي.

# الشكر والتقدير

---

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

أتوجّه بالشكر والتقدير إلى المراجعين الكرام الذين أبدوا آراءهم البنّاءة، وقدّموا تغذيتهم الراجعة القيّمة على مسودات الكتاب. شكرًا للدكتور سالم البوسعدي، والأستاذ أنيس موسى اللواتي، والأستاذ صالح محمد رضا، والأستاذ محمد رضا محمد سليمان، والأستاذ مصطفى محسن، والأستاذ حسين علي داود، وابني محمد عباس الدين أثرث 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 ألهمني وأثروا عملي، وبين التقنية التي كانت شريكاً مبتكرةً في رحلة التأليف.

لكم جميعاً، 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 إلى زهور الحياة التي نظنها بعيده فجعلها بين أيدينا قربة 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 مرجعاً هاماً للفرد والمعالج المسلم على حد سواء. من خلال تقديمها لنظرية 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 برحالة روحانية هي ضرورة لكل من يبحث عن السلام الداخلي في خضم عالم متتسارع متغير لتبقى تعاليم ديننا الحنيف ثوابت نور درب المسلمين "نور على نور يهدى 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 بأسس 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.

ختاماً: إن هذا الكتاب يمثل خطوة هامة نحو دمج العلم والدين في مجال العلاج النفسي، مما يفتح آفاقاً جديدة للأفراد والمعالجين المسلمين. من خلال تقديمها لمعلومات موثوقة، يساهم الكتاب في تلبية احتياجات المجتمع المسلم وتعزيز الصحة النفسية والروحية كما أنه مصدر لموضوع نأمل كثيراً لرؤيه بحثه ودراساته وتطبيقاته. وكطبيب نفسي مسلم أجده أن العلوم النفسية الغربية يمكن الاستفادة منها بشكل أفضل عندما تتلون بالصبغة الدينية الإسلامية تحديداً.".

**الدكتورة زكية علي سالم الدفاعي**  
طبيب استشاري في الطب النفسي  
مستشفى جامعة السلطان قابوس  
المدينة الطبية الجامعية

"لحدود" كتاب متميز يتضمن رؤية جديدة في عالم تطوير الذات تأخذ بعين الاعتبار هدفية الإنسان المسلم في سيره التكاملية الامتناهي وتحصيل رضا الله تعالى... آمل أن يجد هذا المنهج طريقه للتطبيق العملي.



## سماحة العالمة الدكتور السيد (Sayyed) محمد بحر العلوم

ما أجمل أن يلتقي العلم بالروح، وما أسمى أن يبدأ الإنسان رحلة استكشاف ذاته من خلال صلتها بحالاتها، الذي خلقها فسوها، فألهما 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 شطأنًا نرسو عليهما، فنستريح من عناء التيه في فهم الذات: من أين جاءت؟ وما الذي شكلها؟ 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 مرجعاً شاملاً ودليلًا عمليًا لكل باحث عن ذاته، وكل سائر إلى ربّه، كما قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَارِخٌ إِلَى رَبِّكَ كَذَّا فَمُلَاقِيهِ﴾.

وقد تميز الكاتب - كعادته - بأسلوبٍ شائقٍ ممتع، لا يمليه القارئ، حيث توج كل فصل بخلاصة مركزة، 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، توهّم الطاغية أن غلبة السيف تعني طمس الحق، وأن سطوطه ستمحو ذكر أهل البيت إلى الأبد. لكن السيدة زينب (ع) كانت على موعدٍ مع التاريخ لتقلب المعادلة. تقف أمامه، ليسْتْ كأسييرة مكسورة، بل كنموذج شامخ للإيمان والشجاعة. بنبرة ملؤها اليقين بالله وثقة تحدي السيوف والجبروت، واجهته بقولها: "فَوَاللَّهِ لَا تَمْحُو ذِكْرَنَا، وَلَا تُمْيِثُ وَحِينَا، وَلَا تُدْرِكُ أَمْدَنَا...".

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

هائلة، يمكن أن تتحول 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 ورؤيَّةٍ واضحةٍ لمعنى الحياة. في هذا الكتاب، سنسير معًا لاكتشاف كيف يمكن لهذه القيم أن تصبح جزءاً من رحلتنا نحو بناء أنفسنا بقوَّةٍ وثبات.

يقدِّم هذا الكتاب رؤيَّةً إسلامية شاملة 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.

إن الإسلام في جوهره رسالة تزكية وإصلاح، تهدف إلى بناء الإنسان روحيًا وفكريًا وأخلاقيًا. لم يكن الدين مجرد مجموعة من العبادات المنعزلة عن واقع الحياة، بل هو منهجٌ متكاملٌ يُذكي النفوس، وينمي 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 مِنْ أَنفُسِهِمْ يَتَلَوُ عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيْهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلِ لَفْنِ ضَلَلٍ مُّبِينِ﴾** (آل عمران: 164).

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

وقد أكد النبي (ص) على هذا المعنى بقوله: "إِنَّمَا بَعَثْتُ لَأَتْمِمَ مَكَارَمَ الْأَخْلَاقِ" (رواه البيهقي). فالتطویر الحقيقی للإنسان لا يتحقق فقط بالتحفیز الذاتی أو السعی وراء الإنجازات الشخصية، بل بتحقيق الغایة التي حُلِقَ 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، ستتجدد مقارنة بين الطرح الإسلامي والنظريات المعاصرة لتطوير الذات، مثل: قانون الجذب ونظرية التدفق، لتكشف كيف يتتفوق الإسلام في تقديم رؤية أكثر شمولية. ليس هذا فحسب، بل يقدم الكتاب أيضاً أدوات عمليةً من القرآن والسنة تُعينك على تحقيق أهدافك، وتحويل التحديات إلى خطوات نحو التقدم والإنجاز.

رغم أن العديد من نظريات التنمية الذاتية الغربيّة تقدم رؤى عملية، فإنها غالباً ما تفتقر إلى البعد الروحي الذي يمنح الإنسان معنى حقيقياً لحياته. في المقابل، يقدم الإسلام نموذجاً متكاملاً 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 حياة قائمة على الطمأنينة والغاية الأبدية.

إن أي طرح فكري يتغاضل عن البعد الروحي والفطرة الإنسانية، مهما بلغ من الروعة، فإنه سيظل قاصراً عن منح الإنسان السعادة الحقيقة. هذا القصور الذاتي في الرؤية المادية يجعلها عاجزةً عن تحقيق الطمأنينة العميقية التي يبحث عنها الإنسان طوال حياته. وقد أشار الله تعالى إلى هذا المعنى حين قال: **(وَمَنْ أَغْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى)** (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، بحقيقة 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 أفقاً لا متناهياً. مهمتك تتعدى تحقيق النجاح الديني؛ 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. ستتجدد هنا نصائح عملية من القرآن والسنة تساعدك على تجاوز التحديات، وتجعلك أكثر وعيًا بإمكاناتك اللا محدودة.

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

إن المبادئ التي يقدمها هذا الكتاب ليست مجرد نظريات أو رؤى فلسفية، بل هي مبادئ حقيقة مجردة أثرت على حياتي الشخصية بشكل عميق. لمن يرغب في رؤية هذه الأفكار متجسدة في تجربة واقعية، يمكنه الاطلاع على رواية "رحلة كادح"<sup>1</sup>، التي تعكس كيف يمكن لتطبيق هذه المفاهيم الإسلامية أن يقود الإنسان إلى تجاوز المحن وتحقيق النجاح والسعادة الحقيقية.

---

1 رواية للمؤلف، تقدم نموذجاً واقعياً 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 تحليلًا عميقاً لنظريات تطوير الذات المعاصرة مثل: قانون الجذب والتأمل، ويبين كيف يتتفوّق الطرح الإسلامي بفضل شمولية نظرته وارتكاره على أسس روحية ونفسية متينة.
3. **خطوات عملية وتطبيقية:** يقدم الكتاب نصائح وتمارين عملية مستمدّة 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 قيمةً لكل من يعمل أو يخطط للعمل في مجال التوجيه الشخصي (Personal Coaching). فهو يوفر للمدرّبين الشخصيين إطاراً متكاملاً يجمع بين أفضل ما تقدّمه نظريات التنمية الذاتية الحديثة، والرؤية الإسلامية العميقـة التي تعامل مع الإنسان من منظورٍ شاملٍ يشمل: العقل، والروح، والجسد.

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

## ■ دعوة للتغيير

كل منا يسعى للتغيير، لكن القليل يدرك أن 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 أن الإصابة بالأمراض النفسية والعقلية، مثل: الاكتئاب، والوسواس القهري، واضطراب ثنائي القطب أو الذهان، ليست مؤشراً على ضعف الإيمان أو هشاشة الاستقامة. تماماً كما أن الإصابة بالأمراض العضوية لا تعني ضعف التدين. فهذه الاضطرابات قد تكون ناتجةً عن اختلالات كيميائية في الدماغ، أو لأسباب جينية، أو عوامل بيئية ونفسية معقدة، مما يجعلها خارجة عن نطاق التحكم بالإرادة وحدها.

إن السير في طريق الاستقامة والاقتراب من الله يعزز قدرة الإنسان على مواجهة هذه التحديات النفسية، ويساعده على التعامل معها بثقة وسکينة، 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 يقدم حلولاً طبيعية لهذه الحالات، ولكنه يساعد على تعزيز القوة النفسية، والطمأنينة الداخلية، والقدرة على التعامل مع المحن بثباتٍ وإيمان، مما يجعل الإنسان أكثر تماسكاً وأشد بأساً في مواجهة تحديات الحياة المختلفة.

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

علاجٌ نفسي، أو أدوية، أو كليهما، وفقاً لما يحدده الطبيب المختص. فالصحة النفسية لا تقل أهمية عن الصحة الجسدية، والعلاج المبكر قد يكون مفتاحاً للتعافي والتمتع بحياة أكثر توازناً واستقراراً.

هذا الكتاب ليس مجرد قراءة؛ إنّه تجربةٌ تفاعليةٌ تدعوك للفحص في أعماق نفسك، لاكتشاف مكامن القوة والضعف، وللبدء في بناء ذاتك على أساسٍ صلبٍ 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 عوناً 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 أفكار جوهريّة طرحت سابقاً في كتابي: "المنظومة الفكرية الإسلاميّة" و"صناعة الحياة"، وقد أعيد بناؤها هنا ضمن رؤيةٍ متكاملةٍ لتأسيس الذات بين الإيمان والوعي.

## مقدمة القسم الأول

# رحلة نحو الذات الحقيقية

---

نحن جميعاً نسير في هذه الحياة بحثاً 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 ينير 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 جوهرية ترسم مسار الرحلة**

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

- **من أنت؟** - ستعمق في فهم حقيقتك كإنسان، وتأمل في النفحة الإلهية التي أودعها الله فيك، والتي تمنحك إمكانيات تتجاوز حدود المألوف.
- **ما هو هدفك في الحياة؟** - سبحث عن المعنى الأسمى لوجودك، وستكتشف كيف يمكن لهذا الهدف أن يمنحك وضوحاً وثباتاً وسط تقلبات الحياة.
- **كيف تحقق التوازن بين حاجاتك الدينية والروحية؟** - سكتشف كيف يمكن للإنسان أن يوازن بين طموحاته الدينية وسموه الروحي، دون أن يقع في فخ الانغمام المادي أو الزهد السلبي.

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

## ■ مفاهيم أساسية لبناء الذات الحقيقية

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

- **مفهوم الاستخلاف:** ستعيد النظر في معنى الاستخلاف في الأرض، ليس كتشريف فقط، بل كمسؤولية تتطلبوعياً عميقاً بالذات ودورها في هذا العالم.
- **قانون الصدق الذاتي:** ستعلم 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:** ستحدث عن أهمية معرفة النفس من منظور عملي، وكيف يؤثر ذلك على قراراتنا، علاقاتنا، ورؤيتنا للعالم.
- **الغورو مقابل التواضع:** سكشف عن الفخاخ النفسية التي قد تُعيق الإنسان عن التطور، مثل الغورو الذي قد يتسلل إلى القلب تحت ستار الثقة بالنفس، وستعلم كيف يكون التواضع هو البوصلة التي تحافظ على اتزان الرحلة نحو العظمة الحقيقية.

## ■ استعد لتجربة مختلفة

هذه الرحلة ليست قراءةً عابرة، وليست مجرد نظريات، بل هي تجربة وعي عميقа 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 أكثروعياً بمكانتك، أكثر يقيناً بهدفك، وأكثر استعداداً للسير بثبات في طريق تحقيق ذاتك الحقيقية.

**هل أنت مستعدٌ لاكتشاف أعمق 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 ويسأله: 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 لرحلةٍ عميقة نحو اكتشاف الذات وفهم الدور الذي تلعبه في هذا الوجود.

تكمّن أهمية معرفة من تكون، في أنك قبل أن تتمكن من تحقيق أي تغييرٍ حقيقي في حياتك، عليك أن تبدأ من الداخل، من نقطـة أساسـية تحدد كل ما سيأتي بعد ذلك: هل أنت صادق مع نفسك؟

الصدق الذاتي هو حالة من التوازن العميق بين عقلك، قلبك، جسده، 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 ك الخليفة لله في الأرض ليس مجرد كائنٍ عابر، بل يحمل مسؤولية عظيمة في تحقيق رسالته. الله اصطفى الإنسان لما وهبه من إرادة حرية وقدرة على الوعي والإدراك، مما أهلته للخلافة في الأرض. قال الله سبحانه وتعالى للملائكة: **إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً، قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدَّمَاءَ وَتَخْنُونَ نُسُبَّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ، قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ** [البقرة: 30]. هذا المقام الرفيع لم يعط 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 عَظَمَه 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 لِلْمَلَائِكَةَ إِنِّي خَالقُ بَشَرًا مِنْ طِينٍ، فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوْحِي فَقَعُوا لِهِ سَاجِدِينَ، فَسَجَدَ الْمَلَائِكَةُ كُلُّهُمْ أَجْمَعُونَ، إِلَّا إِبْلِيسَ اسْتَكْبَرَ وَكَانَ مِنْ الْكَافِرِينَ** [ص: 71-74].

السر وراء عظمة الإنسان يكمن في تلك النفحة الإلهية التي أودعها الله فيه، والتي تجعل منه أكثر من مجرد جسدٍ ماديٍّ **﴿وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي﴾**. فالروح هي التي تربط الإنسان بحاليه، وهي التي تمنحه القوة للسعى 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 برقيا : **«قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِّنَ الْكِتَابِ أَنَا آتَيْكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَ 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 مكلّفٍ بالخلافة في الأرض، أم أنني انسقت خلف الأدوار التي رسمها لي المجتمع والظروف؟

أن تدرك ذاتك يعني أن تعني بهذه الأسئلة بوضوح، وأن تسعي للإجابة عليها بكل صدق، لأن هذا هو أول الطريق لتحقيق ذاتك الحقيقية والسمو الروحي الذي خلقت من أجله.

## ■ اختيارك وحرية الإرادة

مع تلك النفحة الروحية تأتي مسؤولية عظيمة، وهي حرية الإرادة **«إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا»** (الإنسان: 3). فأنت- كإنسان- قد منحت 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 تختر الانحدار وتحطيم قدرك، حتى تصبح أدنى من الكائنات، متساوياً مع الشيطان في ذناته. هذه الخيارات اليومية التي تتخذها، سواء صغيرة كانت أو كبيرة، هي التي تحدد مصيرك وتقرر مدى قربك أو بعدك عن

السمو الروحي. يقول تعالى: ﴿وَنَفِيسٍ وَمَا سَوَّاهَا \* فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا  
وَتَقْوَاهَا \* قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا \* وَقَدْ خَابَ مَنْ 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 تحتاج، أو تتجنب الإيذاء أو المحافظة على قيم الحق، فأنت تقترب خطوة من تحقيق هذا السمو، وتحقيق الغاية الكبرى من وجودك **﴿أَفَخَيْسِبْتُمْ  
أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبْثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجِعُونَ﴾** [المؤمنون: 115].

والطريق لتحقيق ذلك هو التقوى والتكامل **﴿إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ  
أَتُقْنَنُكُمْ﴾** [الحجرات: 13]. فالله سبحانه وتعالى قد وضع الإنسان في مركز الكون وخلقه ليكون شاهداً على الناس وسفيراً لقيم الحق والخير **﴿إِنَّمَا كُوَفَّرُوا بِشَهَادَةِ النَّاسِ وَيُكَوِّنُ 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، يتمسّك بالقيم الأخلاقية، ينزع نحو الجمال، ويطمح للإبداع والخلق والانتماء. هذه الصفات جميعها تعبّر عن الفطرة التي أودعها الله فيه. إنها الرغبة العميقـة في السير نحو الكمال والاقتراب من الله، والتخلّق بأخلاقـه سبحانه وتعالـى. يقول تعالى: **﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلَّذِينَ حَنِيفَـا  
فِطَرَ اللَّهُ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ﴾** [الروم: 30].

لكن هذه الفطرة لا يمكن أن تزدهر إلا عندما يكون الإنسان صادقاً مع نفسه في سعيـه نحو تحقـيقـها. فلا يمكن للإنسـان أن يصلـ إلى السـموـ الروـحـيـ بينما يعيشـ حالةـ منـ التـناـقـضـ الدـاخـليـ، حيثـ يـفـكـرـ بشـيءـ ويـشـعـرـ بشـيءـ آخرـ، ويـفـعـلـ شـيءـ ثـالـثـاـ يـخـالـفـهـماـ.

الصدق الذاتي يعني أن تكون واعيًا بحقيقة ميولك الروحية، وأن تسعي 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 مادية أو زمانية ضيقة. فهو كائن يتجاوز هذه الحدود بطبيعته، فقد خلقه الله ليكون خليفته في الأرض ومسئولاً عن نشر الحق والعدل والخير بين الناس. قال تعالى: **﴿كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجْتُ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَنَهَايُونَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ﴾** [آل عمران: 110]. هذه المسؤولية الرفيعة تتطلب منه أن يتجاوز حدود ذاته وأن يمدد 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 فَأَيْنَ أَنْ يَحْمِلُنَّهَا وَأَشْفَقْنَاهُ مِنْهَا وَحَمَلَهَا إِنْسَانٌ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا﴾** [الأحزاب: 72].

هذه الرحلة الإنسانية ليست مجرد مسعي لتحقيق نجاحات دنيوية محدودة، بل هي رحلة أبدية نحو الله، حيث لا تنتهي عند حدود الدنيا، بل تمتد إلى الحياة الآخرة **﴿يَا أَيُّهَا إِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَذَّا 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 تمّ به في رحلتك، بل هو جزء من تلك الرحلة ذاتها. كل ما في الكون من مخلوقاتٍ وكائناتٍ ونجوم وأجرام يعمل بشكل متكمّل 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 خلق وسخر ليكون في خدمتك وليدعمك في تحقيق هدفك الأسمى: القرب من الله والاتصال به. قال سبحانه وتعالى: **﴿وَسَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مَّنْهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكَارٌ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾** [الجاثية: 13].

لكن علاقتنا بهذا الكون ليست مجرد علاقة استفادـة أو انتفاعـ، بل هي أعمق من ذلك بكثير؛ إنها علاقة تقوم على عبودية مشتركة لله الواحد الأحد. نحن، وجميع المخلوقات، نشارك في أننا مخلوقون لربٍ 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 يذكرنا بأننا لسنا وحدنا في هذه الرحلة؛ نحن جزءٌ من منظومةٍ إلهيةٍ متناغمة، تتجه بكل مكوناتها نحو الله. وكل مخلوقٍ- بوجوده وحركته في هذا الكون- يشارك نفس الهدف النهائي: السعي نحو رضا الله والتوجه إليه بكل كيانه. قال تعالى: **﴿تُسَبِّحُ لَهُ السَّمَاوَاتُ السَّبْعُ وَالْأَرْضُ وَمَنْ فِيهِنَّ وَإِنْ مَنْ شَيْءٌ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَلِكُنْ لَا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ﴾** [الإسراء: 44].

## خلاصة: لا حدود للإمكانات البشرية

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

الإنسان، ككل ما في الكون، فقيرٌ مطلق إلى الله، والغنىُ المطلق لا ي يكون إلا لله وحده. قال تعالى: **﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ﴾** (فاطر: 15). هذا الفقر ليس نقصاً أو عجزاً، بل هو حقيقة وجودية لا تغير، وكل ما يملكه الإنسان، مهما بلغ من قوّة أو علمٍ أو قدرة، يظل ضئيلاً أمام غنى الله المطلق، الذي لا يتناهى في كماله وعطائه.

ولكن لأن الله هو الغنى المطلق، فإن عطاءه 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 قادراً على المزيد. وهذا لا يقتصر على العلم فقط، بل يشمل كل جوانب الوجود؛ فالإنسان في حركة تكاملية دائمة، يرتقي في العطاء الإلهي بلا نهاية، ويتردّج في سُلم الكمال وفقاً لسعيه وإخلاصه.

وهذا المعنى يتجلّى حتى في أعظم الكائنات وأشرفها، الرسول الأعظم (ص)، الذي بلغ قمة الكمال الإنساني وخاتمية النبوة، لكنه لا يزال في حالة فيضٍ 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، ويتلقّى من نوره وفضله بغير حد.

وهكذا نحن -أيضاً- لا نهاية لنا، لأننا في حالة تدرجٍ مستمرٍ في التكامل، والاستزادة من عطاء الله، وسيرٍ لا ينقطع نحو القرب منه، في رحلةٍ أبديةٍ من النمو والارتقاء لا حدّ لها

كل لحظةٍ في حياة الإنسان هي فرصة للتطور والنمو الروحي والمعنوي، والاتصال بالله هو ما يمنه القوة والتوجيه لتحقيق كل ما يطمح إليه في الدنيا والآخرة. الإنسان هو جزء من قصة إلهية أكبر، وكل لحظة في حياته تُعدُّ 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 الحقيقة التي تتجاوز كل قيود الزمن والمكان. هذه الرحلة ليست مجرد اكتشاف للإمكانيات المادية أو الطموحات الشخصية، بل هي رحلة نحو تحقيق السلام الداخلي والنجاح الروحي. النجاح الحقيقي لا يتجلّى 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 ك الخليفة لله في الأرض، ستبدأ في مواجهة تحديات أعمق تتعلق بالنفس البشرية. فالقدرة على اتخاذ القرار والاختيار بين الخير والشر، السمو والانحدار، ليست دائمًا رحلة سهلة. داخل كل منا صراعاتٌ نفسيةٌ داخليَّة 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 وقوه. 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

### ٤ 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 قيمي الحقيقة، 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 انسجاماً مع حقيقتي؟

### ٤ تمرين 1: مرآة الذات

خصص وقتاً هادئاً للتفكير في ذاتك بصدق. صف نفسك بجوانب قوتك وضعفك، وحدد القيم التي تؤمن بها وأهدافك الأساسية. ركز على صفاتك الفريدة، وما يميزك كإنسان، وكيف يمكنك تعزيز تلك الصفات إيجابياً في حياتك.

### ٤ تمرين 2: كتابة رسالة إلى الذات

اكتب رسالة موجهة لنفسك في المستقبل، بعد عشر سنوات. تحدث فيها عن الأهداف التي تأمل أن تتحققها والنصائح التي ت يريد أن تقدمها

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

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

#### ٤ تمرين 3: كتابة رسالة شكر إلى الله

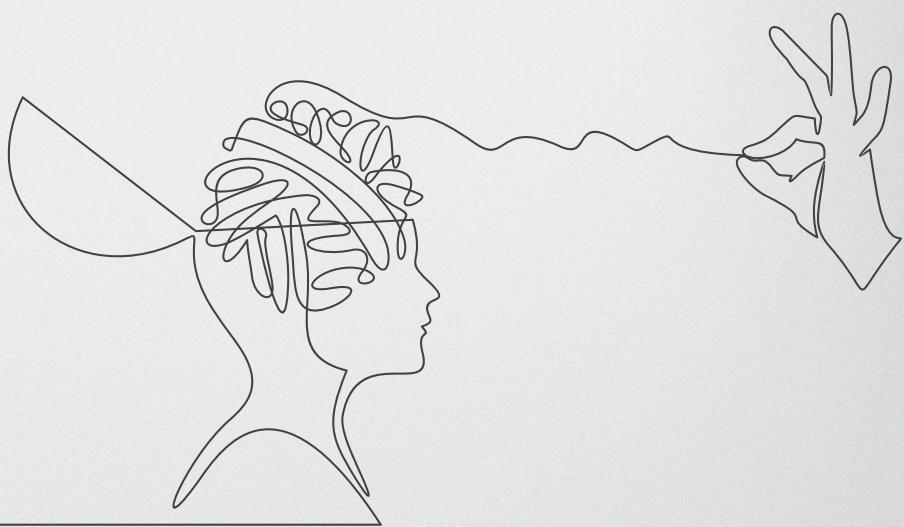
شخص لحظة هادئة مع نفسك، خذ ورقة وقلماً، واتكتب رسالة إلى الله كما لو كنت تخاطبه مباشرةً، بكل مشاعرك الصادقة.

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. فكر 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 حديثاً قليلاً صادقاً، تشاركه فيه أحلامك وأمانيك، وتطلب منه أن يوجهك إلى ما فيه الخير لك.

اختم رسالتك بالدعاء أن يرزقك الرضا بقضاءيه، 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 والنفسية، يتجلّى لنا في كتاب الله الدليل الأسمى لفهم النفس البشرية. يقول الله تعالى: **﴿وَمَا أَبْرَئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾** [يوسف: 53]. هذه الكلمات الخالدة تُظهر لنا طبيعة النفس البشرية، ذلك الكيان العجيب الذي يميل بطبيعته الحيوانية إلى السوء والكسل والتراخي والدعة، ولكنه في الوقت نفسه يحمل قابلية التطهير برحمته الله وإرشاده.

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

وتحدد استجاباته للأحداث. العقل الباطن لا يميز بين الحقيقة والوهم، بل يبني 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 التحكّم في الأفكار وتوجيهها هو ما يحدد المسار الفعلي لحياة الإنسان.

النفس البشرية، كالجسد والعقل، تحتاج إلى العناية والرعاية. الجسد إذا أهمل أصبح بالوهن والمرض، وكذلك النفس، إذا لم تلق غذاءها الروحي، تضعف وتضل الطريق. لكن النفس -على عكس الجسد- هي مصدر للرفعة والسموٌ عند تهذيبها، فتتحول إلى نافذةٍ نورانيةٍ تعكس الإيمان واليقين. كما أن الرياضة والتغذية تمنح الجسم قوته، فإن التزكية والتغذية الروحية تُكسب النفس استقامتها وسكيتها. ومن دون هذا التوجيه، تتعرّض النفس للضياع، فتُصبح أمّارةً بالسوء، وتجلب لصاحبها التعاسة والشقاء.

تأمل قوله تعالى: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوقًا \* إِذَا مَسَهُ الشَّرُّ جَزُوعًا \* وَإِذَا مَسَهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا \* إِلَّا الْمُصَلِّينَ﴾ (المعارج: 19-22). هذه الآيات الكريمة تُبرز طبيعة الإنسان الضعيفة أمام الشدائدين، تلك الطبيعة التي تجعله جزئًّا عند المصائب، وممسيًّا عند الرخاء، إذا لم يكن لديه بعدُ روحٌ يستند إليه. ثم تواصل الآيات بيان الممارسات التي تُصلاح حال الإنسان، وتحميءه من الغرق في بحور القلق والهلع.

خلق الإنسان بتلك الطبيعة التي تجمع بين الضعف الروحي والنزعات الدنيوية لم يكن عبثاً، بل هو رحمة إلهية بالغة. هذا التكوين يدفع الإنسان، حين يغفل عن البعد الروحي في حياته، إلى إدراك الفجوة التي يتراكمها الابتعاد عن إنسانيته، فيتحول دون هذا البعد إلى مخلوقٍ تحركه غرائزه وشهواته كأي كائن 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 دافعاً للتأمل والتصحيح. فالنزعات السلبية التي تعترى الإنسان ليست إلا أدوات إلهية توقعه عند الانحراف، وتعيده إلى فطرته السليمة. إنها تُشبه جرس إنذارٍ داخليٍ يُذكّره بأنه خلق لغرضٍ أعظم. فعندما ينحرف الإنسان عن مساره الطبيعي، يعاني من الأذى والاضطراب، ليكون هذا العذاب النفسي رحمة تتحثه على العودة إلى الطريق المستقيم. قال تعالى: **﴿وَلَنُذِيقَنُهُم مِّنَ الْعَذَابِ الْأَذَنِي دُونَ الْعَذَابِ الْأَكْبَرِ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ﴾** (السجدة: 21).

في عصرنا الحديث، بات الانغماس في النزعات السلبية أكثر انتشاراً من أي وقت مضى، ما يعكس أزمة إنسانية حقيقة. فتشير الإحصائيات إلى أن نسبة الاكتئاب في الولايات المتحدة بلغت 32.8% في عام 2021، مما يعني أن واحداً من كل ثلاثة بالغين يعاني من هذه الحالة. هذه النسبة المفزعة ليست مجرد أرقام، بل هي مرآة لمجتمع يعاني من غربة روحية وابتلاءٍ عن الفطرة السليمة التي أودعها الله فينا. إن الثقافة المادية والاستهلاكية التي طفت على العالم الحديث ساهمت في تعزيز هذا الانفصال بين الإنسان وذاته الروحية، 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 بقدراته 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 أفكاراً سلبية عن نفسه وعن إمكانياته، غالباً ما يجد نفسه عالقاً في دوامة من الفشل والإحباط، ليس لأن الظروف الخارجية تحكم 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 تحول إلى قناعة، والقناعة تؤثر على السلوك، والسلوك يصنع الواقع. يقول الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ (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 كخزان للمعتقدات والأفكار التي نكتسبها بمرور الزمن. هذه الأفكار، سواء كانت إيجابية أو سلبية، تُصبح أساساً لنظام التشغيل العقلي الذي يوجه حياتنا. إذا كانت هذه الخرائط الذهنية مشوهة بالسلبية، فإنها تحول إلى سجن داخلي يمنعنا من التحرر ويقيتنا ضمن دائرة من المشاعر الهدامة. هنا تكمن أهمية إعادة برمجة هذا العقل من خلال التأمل والتفكير الواعي، لنخلق مساراً جديداً يقودنا نحو التوازن والسلام الداخلي.

## ■ إعادة السيطرة على حياتنا: فهم دور العقل اللاواعي

العديد من الأفكار والمعتقدات التي نحملها، سواء بوعي منها أو دون وعي، تمارس تأثيراً عميقاً 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 تحول إلى قيد خفي يمنعنا من تحقيق التطور والتغيير.

لذلك، إعادة برمجة العقل اللاوعي ليست رفاهية بل ضرورة. يمكننا تحقيق ذلك من خلال التأمل، والتفكير العميق، وضبط النفس على مسار الخبر، لنكسر القيود التي قد تدفعنا نحو السوء إذا تركت 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 تركت هذه الأفكار دون تفكير أو مراجعة، تحول تدريجياً إلى قناعاتٍ راسخةٍ تُعزز الاستسلام الداخلي للسلبية والضعف.

المعتقدات السلبية تشبه عدسة مشوهة نرى من خلالها العالم، فتجذب إلى وعيينا كل التجارب السلبية، وتحول حتى اللحظات الإيجابية إلى مصادر للألم والمعاناة. بمرور الوقت، يصبح العقل أداة تُفرق 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 لَّوْ أَتُّمْ تَمْلِكُونَ حَرَائِنَ رَحْمَةً رَّبِّي إِذَا لَأْمَسْكْتُمْ خَشِيَّةَ 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 حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾** (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 جزءاً من العقل الباطن، وإن البرمجة القديمة ستظل تسيطر على استجابات الإنسان.

السيطرة على النفس تعني أن يكون لديك القدرة على تحديد الأفكار التي تستحق أن تترسخ في عييك، وأن ترفض السماح للأفكار السلبية بالتأثير عليك. إنها تعني أن تتحكم 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 المدمرة والضعف الروحي. فعندما يعمق الإنسان إيمانه بالله ويعيش في عبودية خالصته له ينفتح أمامه باب الأمل والقدرة على تخليق الظلمات الداخلية، ليعيش حالة من التحرر والسلام الداخلي.

## ■ النفس البشرية بين الفطرة والضياع

تحمل النفس البشرية في جوهرها بذور الخير والشر معاً، كما أوضح الله سبحانه وتعالى بقوله: **﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاها \* فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا﴾** (الشمس: 7-8). وهذا الصراع الداخلي بين الفطرة السليمة والغواية المستمرة يشكل التحدى 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 حتمياً تحت سيطرة النفس الأئمّارة بالسوء.

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

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

## الطريق إلى النجاة: التوجيه الروحي والعقل الواعي

لحماية النفس من عوائلها، يحتاج الإنسان إلى إعادة تشكيل ذاته على أسسٍ جديدةٍ ترتكز على القيم الروحية النقيّة والفتّرة السليمة. يقول الله تعالى: **﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّنَ \* وَذَكَرَ أَسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى \* بَلْ تُؤْثِرُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا \* وَأَلْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَنَ﴾** (الأعلى: 14-17).

إن جوهر التغيير الحقيقي يبدأ من الداخل، من فهم الإنسان لحقيقة 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﴾**

**يَصْعُدُ الْكَلْمُ الطَّيِّبُ وَالْعَمَلُ الصَّالِحُ يَرْفَعُهُ** (فاطر: 10). هذه الآية تبرز أهمية العمل الصالح والكلام الطيب في رفع الإنسان وتحقيق عزه حقيقي.

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 بائسةٍ وشقيّةٍ إلى حياة سعيدةٍ ومطمئنةٍ وبمحبة، من خلال إعادة برمجة ذاته، واستقبال للأحداث التي يمر بها والمدخلات التي تدخل إليها بطريقة صحية ترسّخ الإيجابية والسعادة والطمأنينة، وهذه العملية هي الهدف من وجودنا في عالم الدنيا، وهي كنه العبودية لله عز وجل ﴿اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَالَّذِينَ كَفَرُوا أُولَئِكُمُ الظَّاغُوتُ يُخْرِجُوهُمْ مِنَ النُّورِ إِلَى الظُّلُمَاتِ﴾ (البقرة، 257).

ولكي ترسّخ هذه الأفكار والمعتقدات الإيجابية في ذاتك وتتحدد معها وتلغى أي أثر في عقلك اللاواعي للأفكار السلبية المدمّرة عليك أن تدعم هذه النظرة الجديدة الصحية للحياة بالمارسات المنشقة عنها بوعي ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَنَزَّلَ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ﴾ (فصلت: 30)، وليست هذه المسألة سهلة، بل تتطلب بذل جهدٍ ليس بالهين، كما تحتاج إلى التركيز، وإلى نوع من الانضباط، ولهذا عَدَ النبي محمد (ص) جهاد النفس (قيام الإنسان بتطوير ذاته) الجهاد الأكبر.

لاحظ أن القرآن عندما يذكر في الآيات التي مرّ ذكرها من سورة المعارج أن الإنسان بطبيعته هلوعٌ وجزوٌ وحريصٌ على المال يستثنى منهم المصلين من يقومون بمجموعة من الممارسات الصحية، فيقول: ﴿إِلَّا

**المُصلَّينَ** (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 إيجابيةً ظاهريًا، ولهذا فعلينا أن نحرص على أن تكون الأفكار التي نؤمن ونعتقد بها وتبناها من مصدرها الصحيح، وهو الله عز وجل الذي خلق البشر وهو العليم بهم **﴿أَلَا يَعْلَمُ مِنْ خَلْقٍ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾** (الملك، 14).

وبما أن عقلنا اللاوعي يسجل كل ما نمرّ به سواء أدركاه أو لم ندركه، ليصبح من الضروري أن نتفق أنفسنا باستمرار، ونعيid تقييم قناعاتنا، ونممارس الأنشطة التي تغذّي 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 تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولاً﴾** (الإسراء، 36).

ومع تزايد التعقيدات والمشكلات في العالم الحديث، قد يجد تحقيق التوازن الذاتي والحفاظ على صحة النفس مهمة شاقة، بل شبه مستحيلة. لكن الحل يمكن في تدريب عقولنا اللاوعية 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 منها استنكارها داخلياً ورفضها كمدخلات قد تفسد عقولنا وتشغل نفوسنا. يُقدّم لنا إبراهيم عليه السلام نموذجاً ملهمًا في هذا السياق، حين أعلن براءته من الأفكار السلبية والآلهة الباطلة: **﴿قَدْ كَانَتْ لَكُمْ أَنْسُوْةٌ حَسَنَةٌ فِي إِبْرَاهِيمَ**

**وَالَّذِينَ مَعْهُ إِذْ قَالُوا لِقَوْمِهِمْ إِنَّا بُرَاءٌ مِّنْكُمْ وَمِمَّا تَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ** (المتحدة: 4). كما يوضح الله عز وجل في قوله: **﴿لَا تَحِدُّ قَوْمًا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ يُوَادُّونَ مَنْ حَادَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَوْ كَانُوا آبَاءَهُمْ أَوْ أَبْنَاءَهُمْ أَوْ إِخْوَانَهُمْ أَوْ عَشِيرَتَهُمْ﴾** (المجادلة: 22)، مؤكداً أهمية اتخاذ موقف حازم أمام أي انحراف أو تأثير سلبي.

الإسلام يعبر عن هذا التفاعل المتساون بين الإيجابية والرفض الوعي بمفهوم "التولي والتبرير"، الذي يعلمنا أن نقبل الخير ونبناه، وفي ذات الوقت، نواجه الشر ونعزله عن تأثيره على نفوسنا.

وأخيراً، علينا أن ندرك أنّ الإصلاح الحقيقي لا ينبع من عزلة أو انغلاق 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: **﴿إِنَّمَا الَّذِينَ آمَنُوا قُلُّوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُوْدُهَا النَّاسُ وَالْجِنَّاةُ﴾** (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 أُخْرِجْتُ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ﴾** (آل عمران: 110).

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

## ١| تمارين وأسئلة تأملية:

### ٤ سؤال تأملي:

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

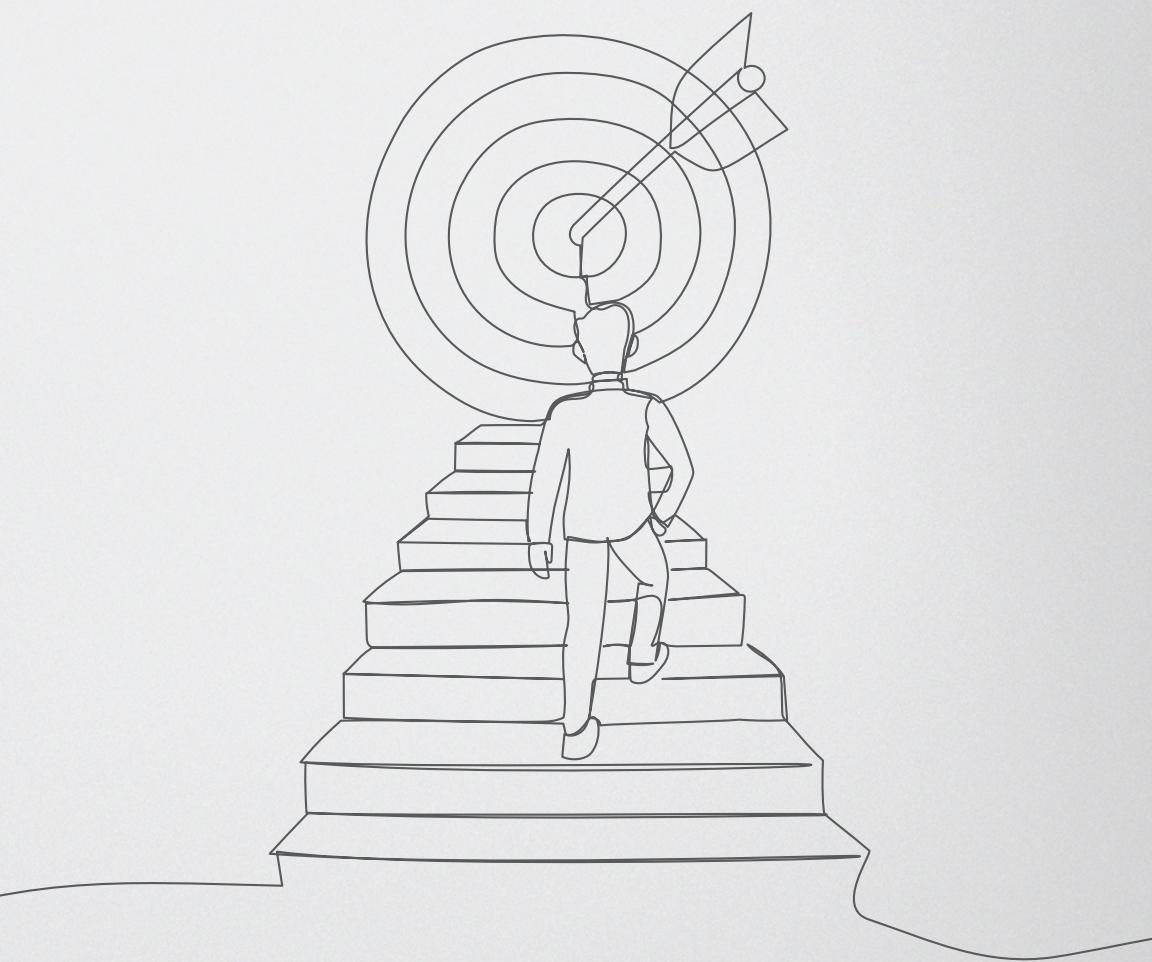
- ما هي الأفكار التي أكررها لنفسي يومياً؟ وهل تساعدني على النمو أم تعيق تقدّمي؟
- هل أمتلك القدرة على تغيير طريقة تفكيري، أم أنني أستسلم لها دون وعي؟
- كيف يمكنني أن أبدأ في برمجة عقلي الباطن بطريقة تدعمني بدلاً من أن تقيدني؟

## ◀ تمرين 1: تحليل الأفكار السلبية

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

## ◀ تمرين 2: إعادة صياغة الأفكار

اختر فكرة سلبيةً واحدة تتكرر كثيراً لديك، ثم اكتب ردوداً إيجابيةً أو عقلانيةً تجاهها. ركز على تكرار هذه الردود الإيجابية يومياً 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 وجوده في هذا الكون.

إن الحياة ليست مجرد رحلة عشوائية، بل هي مسيرة ذات غاية وهدف. كل إنسان في لحظة ما يقف متسائلاً عن سبب وجوده وعن معنى الأحداث والتجارب التي يمرّ 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 غاية أكبر تتجاوز كل تلك الأهداف المادية 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 للعبودية لله يضمننا في مسار يعيد ترتيب أولوياتنا، وينحنا بوصلة تساعدنا في توجيه حياتنا نحو ما هو أعظم من مجرد الإنجازات الدنيوية.

لكن هذا الإدراك لا يقتصر على معرفة نظرية، بل هو تجربة حية يعيشها الإنسان يومياً. فحين يعي الإنسان أن حياته لها معنى أعمق من مجرد السعي لتحقيق النجاحات المادية، فإنه يبدأ في رؤية تفاصيل يومه بشكل مختلف.

كل قرار، وكل خطوة، وكل تحديٌ يصبح جزءاً 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 وضوحاً فقط، بل يمنحها بعداً من الطمأنينة والاستقرار الداخلي. فالإنسان الذي يدرك هدفه الأسمى لا يتخيّل بين الخيارات، ولا يشعر بالضياع أمام التحديات، بل يسير بثقة نحو تحقيق رسالته في هذه الحياة.

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

ضمن هذا السياق الأكبر. وهنا يتجلّى 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

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

القرب من الله يعني أن يعيش 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 نبتعد عن التفاعل مع الآخرين، بل أن نكون في قلب الحياة. هذا القرب يتجلّى في التفاعل اليومي مع المجتمع، والتعامل مع تحديات الحياة بشكل يعزّز تكاملنا الروحي والإنساني. فالقرب من الله هو حالة يعيش فيها الإنسان حيث تربط 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 يضفي على الحياة معنى عميقاً وغاية كبيرة. تماماً 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 أيضاً الطمأنينة والسلام الداخلي.

مع ذلك، فإن العبودية والقرب من الله لا يتعارضان مع الاستمتاع بمعنى الحياة كما قال تعالى: **﴿فُلْ مِنْ حَرَمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعَبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ﴾** (الأعراف: 32). بل على العكس من ذلك، فالله خلق لنا هذه المتعة كوسائل لتحقيق التكامل الإنساني والتقارب منه، كما قال تعالى: **﴿إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الْأَرْضِ زِينَةً لَّهَا لِنَبْلُوهُمْ أَيُّهُمْ أَخْسَنُ عَمَلًا﴾** (الكهف: 7).

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

التحدي 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 الدَّارُ الْآخِرَةُ 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، ظننا منهم أن 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 - أن 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 إن هدفهم الرئيس الآخر أن يصبحوا مشهورين.

لكن الواقع يثبت عكس ذلك. فمثلاً كشفت دراسة هارفارد لتنمية البالغين - التي امتدت على مدار 75 عاماً، ورُكزت على النواحي الجسدية والنفسية لمجموعتين من السكان بلغ عددهم 724 كما يذكر مدير الدراسة الدكتور روبرت والدينجر - أن الشيء الذي يفوق كل الأشياء الأخرى في الأهمية هو العلاقات الجيدة. يقول فالدينجر: "إن أوضح رسالة نتلقيها من هذه الدراسة التي استمرت 75 سنة أن العلاقات الجيدة هي التي تجعلنا بصحة حسنة وسعداً في الحياة"، فـ"السعادة لا تتعلق بعدد المؤتمرات التي تحدث 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 قائلاً: "الأهم من كل ذلك أن أكبر مؤشرٍ فعلي للسعادة في حياة الإنسان يكمن في الحب.".

العلاقات الإنسانية الجيدة تلعب دوراً حاسماً في تحقيق السعادة. فالإنسان كائن اجتماعي بطبيعته، وعلاقاته بالآخرين تشكل جزءاً كبيراً من شعوره بالسعادة، وهذا نتيجة طبيعية للفطرة المودعة في أعماقنا، كما خلقنا الله ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارِفُوا﴾ (الحجرات، 13). دراسة هارفارد أوضحت أن العلاقات الجيدة هي العامل الأساس في جعل الناس سعداء وصحيين. وال العلاقات المبنية على الحب والاحترام والثقة تعزز شعور الإنسان بالطمأنينة، وتحلله الدعم العاطفي اللازم لمواجهة تحديات الحياة.

لكنّ الأهم من العلاقات الخارجية هو العلاقة التي نبنيها مع أنفسنا، فالسعادة الحقيقية تأتي من الداخل **﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنفُسُكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَّنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ﴾** (المائدة، 105).

السعادة لا تتعلق بمقدار ما نملك من ثروةٍ أو نفوذٍ أو وجاهةٍ أو شهرةٍ أو غير ذلك، بل ترتبط بنوع الحياة التي نعيشها، وبمدى انسجامنا مع أنفسنا، ومدى حالة البساطة والصدق الذاتي التي تحياها **﴿مَنْ عَمَلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيهِ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِئُهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾** (النحل: 97).

إنّ السعادة الحقيقة تكمن في الشعور بالرضا والطمأنينة، النابعة من اتصالك بالله، والقرب منه، والثقة فيه، والرضا بأمره وقضاءه، ومحبته سبحانه وتعالى، وهو مرهون بمدى ما تعيشه من صدق ذاتي في داخلك وبين جنباتك الإنسانية الأربع. فهل ما تمارسه من سلوك وتتخذه من مواقف ينسجم ما تشعر به من عواطف وأحاسيس؟ وهل ينسجم كل كلامها مع أفكارك وإيمانك وما يملئه 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 الْمُطْمَئِنَةُ \* ارْجِعِي إِلَى رَبِّكَ رَاضِيَةً مَرْضِيَةً \* فَادْخُلِي فِي عَبْدِي \* وَادْخُلِي جَنَّتِي﴾** (الفجر: 27-30).

## ■ الطموح والإنجاز بين الدنيا والآخرة

الطموح هو قوّة دافعة في حياة كل إنسان. فالسعى 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 للأخرة؟

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 موجهاً بما يخدم الهدف الأكبر للحياة، وهو تحقيق السعادة والطمأنينة من خلال القرب من الله.

الطموح الديني ليس مرفوضاً في الإسلام، بل على العكس، يشجعنا الله على السعي نحو تحقيق أهدافنا في الحياة الدنيا، ولكن بشرط أن يكون هذا السعي متوازناً، ومنسجماً مع متطلبات الروح والآخرة. قال تعالى: **﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارُ الْآخِرَةُ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾** (القصص، 77). هذه الآية تدل بوضوح على ضرورة التوازن بين الطموح الديني 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 لَابْنِ آدَمَ وَادِيَانٍ مِنْ مَالٍ لَأَبْتَغَى وَادِيَّا ثَالِثًا، وَلَا يَمْلُأُ 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. فالله خلقنا بأهداف أكبر من مجرد الشراء أو الشهرة. يقول تعالى: **﴿الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَنْبُوْكُمْ أَيْكُمْ أَحْسَنُ عَمَلاً﴾** (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- هدفاً أعظم من مجرد المكافآت 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 **﴿رِجَالٌ لَا تُلْهِيهُمْ تِجَارَةٌ وَلَا  
بَيْنُ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ يَخَافُونَ يَوْمًا تَنَقَّلُ  
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 للأخرة هو التحدّي الأكبر الذي يواجه الإنسان. هذا التوازن يتتحقق من خلالوعي 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 الْفَتَنَ عَنْ كُثْرَةِ  
**الْغَرَضِ، وَلَكِنَّ الْفَتَنَ غَنِيٌّ 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 حالةٌ عميقهٌ من الطمأنينة والسلام الداخلي. إنها تتبع عندما يعيش الإنسان في انسجامٍ مع ذاته ومع الكون من حوله. هذا الانسجام يتتحقق عندما تتوافق جميع الأبعاد المكونة للإنسان—الجسد والعقل والقلب والروح—في وحدةٍ متناغمةٍ تعبر 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 فطراته التي أودعها الله فيه عندما نفح فيه الروح **﴿وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي﴾**.

وكلما ازداد الإنسان صدقًا، إزداد بساطةً، وإزداد وجودًا وقربًا من الله، لأنَّ الله بسيط الحقيقة وذات الوجود **﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلَّهِ الَّذِينَ خَيَّفُوا فِطَرَتَ**

**اللَّهُ أَنِّي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلِكُنَّ أَكْثَرُ 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 تتبع من فطرة الإنسان، وحقيقة تكمن في أن الإنسان مكون من جسم وروح **﴿فَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِّنْ صَلْصَالٍ مِّنْ حَمَّا مَسْنُونٍ فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ﴾** (الحجر، 28، 29).

إذا فالطريق لتحقيق السعادة والطمأنينة والاستزادة منها يكمن في السير والتطور في درب الصدق الذاتي، وهو نفسه "السير إلى الله" حتى يبلغ الإنسان مرحلة الصديقين، فكلما ازدادت الأبعاد الأربع لشخصية الإنسان (الجسد والعقل والقلب والروح) انسجاماً وتوافقاً فيما بينها اتسمت شخصيته بالبساطة والقوة والطمأنينة والعظمة والرضا والقرب من الله حتى تبلغ مرحلة الصديقين، وهي المرحلة التي لا يعود فيها أي اختلاف مطلقاً بين هذه الأبعاد الأربع، وتكون حاكية عن بعضها البعض بشكل مطلق وتمام **﴿وَإِذْكُرْ فِي الْكِتَابِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّهُ كَانَ صَدِيقًا نَّبِيًّا﴾**. (مريم، 41)

الصدق الذاتي ليس مجرد فضيلةٍ أخلاقيةٍ، بل هو الأساس الذي تقوم عليه السعادة الروحية والنفسية. 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 صادقاً مع نفسه، فإنه يستطيع التمييز بين ما هو ضروري وما هو ثانوي في الحياة، ويتمكن من توجيه طاقاته وجهوده نحو ما يخدم هذا الهدف الأسمى. في عالم مليء بالضغوط والمتطلبات المادية، يصبح الصدق

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

لَكِنَّ الوصول إلى حالة من الصدق الذاتي يتطلّب الشجاعة. والشجاعة لمواجهة الحقيقة بكل جوانبها، حتى تلك التي قد تكون غير مريحة. كما يتطلّب -أيًضاً- 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 يتقبل 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 وجданه لاستقبال الفيض الإلهي، ويملاه حب الله أعمقه، ومنه يسري إلى حب الكون بكل مافيه، لأنَّه خلق الله، ولأنَّه 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 ممكناً 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، فإنَّ الرحلة نحو الهدف الأسمى تصبح أكثر وضوحاً واستقراراً.

## خلاصة الفصل

عندما نتأمل في الحياة، نجد أن السؤال عن الهدف منها هو من أكثر الأسئلة عمّقاً وتأثيراً 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 الداخلية 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 روحيٍ أو تجربة دينيةٍ عابرة، بل هو علاقةٌ دائمةٌ وواقعيةٌ مع الله تعالى تعكس في كل جوانب حياتنا. إنه يُشكّل البوصلة التي توجّهنا في اتخاذ قراراتنا، وفي تحديد الأولويات، وفي التعامل مع تحديات الحياة اليومية. إنّه القرب الذي يمنحنا الحرية الحقيقية من عبودية الأهواء والشهوات، ويجعلنا قادرين على مواجهة الحياة بإيجابيةٍ وقوّة داخلية لا تنفد.

كما أنّ السعي نحو السعادة الحقيقة والطمأنينة لا يتحقق إلا من خلال الصدق الذاتي والانسجام بين أبعاد الإنسان الأربع: الجسم، والعقل، والقلب، والروح. كلما ازداد هذا الانسجام، اقترب الإنسان أكثر من تحقيق الرضا الداخلي، وأصبح قادرًا على مواجهة تحديات الحياة بشقةٍ وهدوء. فالطريق إلى السعادة ليس في السعي نحو المكاسب المادية، بل في إيجاد توحيدٍ وتوافقٍ وانسجامٍ تامٍ بين العمل للأخرفة 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 موجهاً بما يخدم هدفنا الأسمى: **إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الْأَرْضِ زِينَةً لَهَا لِتَبْلُوْهُمْ أَيْهُمْ أَخْسَنُ عَمَلًا** (الكهف، 7). النجاح المادي والمهني ليس بحد ذاته غاية، بل هو وسيلة لتحقيق التوازن بين الحياة الروحية والدينية. عندما نحقق النجاح

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

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

لذا، كل إنسان مدعوٌ إلى مراجعة أهدافه في الحياة، وإعادة التفكير فيما يسعى إليه. هل يسعى إلى إنجازات مادية فقط، أم إلى حياةٍ متوازنةٍ تُمكّنه من تحقيق السلام الداخلي والقرب من الله؟ هذه الرحلة التأملية 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 تامٍ 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 محطاتٍ مؤقتةٍ لا تعكس حقيقتي الداخلية؟ خذ لحظات للتفكير في أهدافك الحالية، واسأل نفسك:

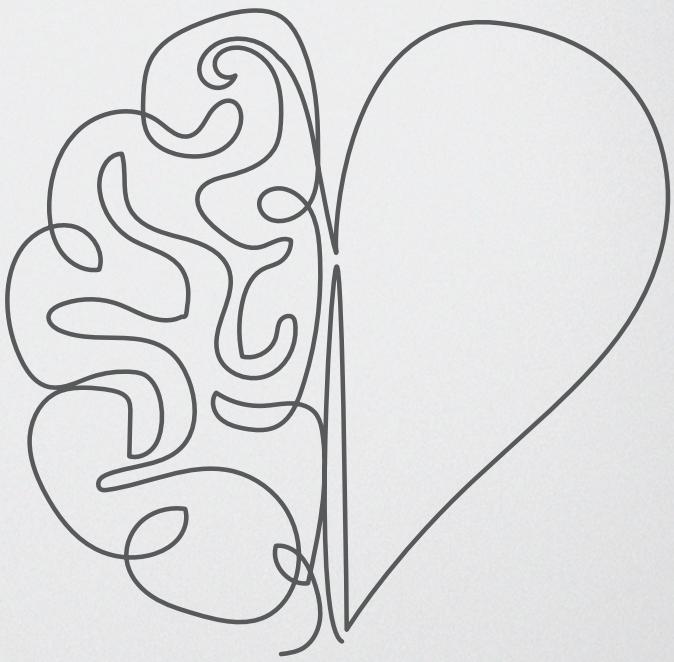
- ♦ هل هذه الأهداف نابعةٌ من قيمي أم أنها مجرد انعكاس لما يفرضه المجتمع علي؟
- ♦ ماذا سيحدث لو حققت جميع هذه الأهداف؟ هل سأشعر بالاكتفاء أم أنني سأبحث عن شيء آخر؟
- ♦ كيف يمكنني إعادة صياغة أهدافي بحيث تكون أكثر تواافقاً مع هدفي الأسمى؟

## ٤ تمرين 1: تحديد القيم الأساسية

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

## ٤ تمرين 2: تصوّر 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:

حكایة

الروح والعقل

## الفصل الرابع

# تشكل الذات: حكاية الروح والعقل

---

بعد أن تأملنا في طبيعة الهدف من حياتنا في الفصل السابق، ننتقل الآن إلى رحلة جديدةٍ نستكشف فيها أسرار تشكُّل ذاتنا، وكيفيَّة تعاملنا مع الحياة لبناء شخصيتنا وتحديد مسارنا.

في هذا الفصل، سندرك أننا لسنا مجرد نتاج لعوامل بيولوجية أو وراثيَّة، بل نحن أرواحٌ أودعها الله في أجساد، ونفوسٌ تتفاعل مع الحياة لتشكُّل

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

كما سنتعلم كيف نستخدم قوة الإرادة والعقل الوعي وقوة الإيمان لتعيد برمجة أنفسنا، ونغيّر من سلوكياتنا وعاداتنا، سعياً نحو تحقيق أفضل نسخةٍ من ذواتنا.

## رحلة اكتشاف الذات: قوة العقل اللاوعي وإرادة التغيير

يُعدُّ العقل اللاوعي المسؤول الرئيسي عن أكثر من 95% من سلوكياتنا وردود أفعالنا اليومية. إنه يعمل كمنظومةٍ تلقائية تُدير حياتنا دون وعي مباشر، مما يجعله أحد أقوى المحرّكات التي تشكّل قراراتنا وعاداتنا. يقول الله تعالى: **﴿قُلْ كُلُّ يَعْمَلُ عَلَى شَاكِلَتِهِ﴾** (الإسراء: 84)، مشيراً إلى أن أعمال الإنسان تنبثق من طبيعته الداخلية وشكلته النفسيّة. لكن مع ذلك، وهبنا الله قدرة فريدة باستخدام عقلنا الوعي، وهي القدرة على التفكّر والتغيير، لإعادة برمجة هذا العقل اللاوعي، وتوجيه حياته نحو الأفضل مهما كانت البداية.

البرمجة اللاوعية ليست ثابتةً أو قدرًا محتومًا، بل يمكن للإنسان أن يعيد تشكيلها من خلال وعيه الذاتي. يقول الله تعالى: **﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾** (الرعد: 11).

التغيير الحقيقي لا يبدأ من الخارج، بل من الداخل، من الأفكار والقناعات الراسخة التي تحكم سلوكياتنا بشكلٍ غير واع. فالشخص الذي ينشأ في بيئة تدعمه وتنمّنه 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 توفّرت له الفرصة.

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

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

- **البعد الجسدي الحيواني:** يشمل الصفات البيولوجية والفيزيائية، مثل لون البشرة، الطول، القدرات الجسمانية، وحتى الاستعدادات النفسية التي تورث عبر الجينات.
- **البعد الروحي الإنساني:** يمنح الإنسان القدرة على تجاوز احتياجاته المادية، والتفاعل مع المعانى السامية كالخير والجمال والحق.

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

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

بينما تُعتبر الصفات الجسدية موروثة 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.

إنّها تغير مع كل خطوة نتخذها في حياتنا اليوميّة. عندما ندرس ونعمل، نلعب وننام، نتفاعل مع الأصدقاء وأفراد الأسرة، ونواجه العالم من حولنا، تتشكّل ملامح هويتنا النفسيّة بخطوٍّ دقيقه. فكل تجربةٍ نمر بها، وكل فكرة نفكّر فيها، وكل شعور نحس به، يترك بصمة عميقه في نفوسنا. وهذه التفاصيل الصغيرة- التي تبدو أحياناً عابرة- هي بمثابة الأحرف التي تُكتب بها صفاتنا النفسيّة، من علم وإرادة، إلى عزيمةٍ وحكمة، إلى حبٍ وتقى وجمال، وخيٍّ وشجاعةٍ ويقين.

الإنسان بطبيعته كائن متعدد، يحمل داخله قدرةً هائلة على إعادة تشكيل ذاته وتوجيه مساره. فتتشكّل هويتنا من مزيجٍ معقدٍ من الوراثة، والبيئة، والإرادة الشخصيّة. 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 بشيء آخر، ويفكّر بطريقةٍ تتعارض مع مشاعره أو سلوكاته. 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 بانسجام 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 صراع غير مرئي. والشخص الذي يتبع قلبه دونوعي عقلي، أو يهمل جسده على حساب روحه، يفتقد إلى التوازن.

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

## ■ سد الحاجات

نأتي إلى الدنيا بحاجاتنا الناشئة من كلا البعدين: الروح، والجسد، فنحتاج إلى أن نأكل وشرب ونبصر ونمرح ونحب ونفكرون ونتعلّم ونتفاخر، وهكذا.

نتفاعل مع الدنيا بمكوناتها وموجوداتها سعياً إلى سد هذه الحاجات؛ فندرس ونتعلّم ونبحث ونعمل ونصنع ونكبح فنسدُ حاجاتنا، وفي المقابل تنشأ لدينا حاجات أخرى، ونظل في سعي دائم منذ طفولتنا حتى مماتنا نسعى لسد هذه الحاجات التي لا تنتهي أبداً.

فمثلاً لكى تكسب لقمة عيشك بكرامة وأمان، ولتستطيع أن تمارس حياتك باطمئنان دون أن تتجزّع ذل الحاجة، عليك أن تدرس لسنواتٍ طويلة ثم تعمل، وفي هذه المراحل الدراسية والعملية تواجه كثيراً من المواقف، ويكون عليك اتخاذ قرارات عديدة بشأنها، وهي التي تنسج صفاتك وملكاتك وقدراتك وشخصيتك وبالتالي تشكّل، فإذا كان لديك رصيد من مستوى الشجاعة ورثته من والديك، فأنت الآن في هذه الدنيا تبني عليه، وإذا تعودت أن تتخذ مواقف متخاذلة فأنت تشكّل وتكون في ذاتك الخوف والجبن إلى أن يصبح الخوف والجبن جزءاً من كيانك النفسي، بينما لو اتخذت مواقف شجاعة فأنت تشكّل وتكون في ذاتك الشجاعة إلى أن تصبح الشجاعة جزءاً من كيانك النفسي، وإن تضاربت مواقفك وسلوكياتك بين الجبن والخوف تارة والجرأة والشجاعة تارة أخرى فأنت تزيد وتنقص من رصيد الشجاعة لديك وفق قراراتك وموافقاتك،

والامر ذاته يحدث مع الصفات النفسيّة الأخرى، كالعلم، والإرادة، والتفوي، واليقين، والحكمة، والحلم، وغيرها.

هكذا تتشَّغل ذاتنا بشكل تلقائي وطبيعي، والسؤال: كيف نُغيِّر سلوكياتنا أو ردود أفعالنا؟ وكيف نتخلص من عاداتنا وصفاتنا السيئة؟ وكيف نكتسب صفات حميدة؟

## ٢ | تغيير السلوك

يقول ستيفن آر. كوفي في كتابه "العادات السبع للناس الأكثر فاعلية": إننا نستطيع قضاء أسابيع أو شهور- بل سنين- كادحين مع الصفات الأخلاقية الذاتية محاولين تغيير توجهاتنا وسلوكياتنا، ولا نحاول مجرد البدء في الاقتراب من التغيير الذي يحدث تلقائياً عندما نرى الأشياء في صورة مختلفة، وهكذا يظهر بخلاف أننا إذا رغبنا في إجراء تغييراتٍ طفيفة نسبياً في حياتنا فلربما استطعنا التركيز بطريقةٍ ملائمةٍ على توجهاتنا وسلوكياتنا، أما إذا رغبنا في إجراء تغيير جوهري وكمي فإنه يتبعين أن تنصبَ جهودنا على تصوراتنا الذهنية الأساسية".

إن قدرتك على اكتساب القيم والملكات الإنسانية تعتمد على وجود ثلاثة عناصر لديك: أولها الرغبة، وثانيها الممارسة، وثالثها طبيعة بيئتك النفسية (عقلك اللاوعي) بما تمتلكه من قدرات وملكات ومهارات وتصورات وخرائط ذهنية ومدى كونها صحية وإيجابية.

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

إن بيئتك النفسية بطبعتها متحركةٌ وتتغيّرة باستمرار، وهي في الواقع محصلة استجاباتك لكل المنبهات والمثيرات التي تتعرّض لها في حياتك مهما بلغت من الصغر، سواء علمت بها أو لم تعلم.

والبيئة النفسية لأي إنسان هي العدسة التي ينظر إلى العالم من خلالها ويفاعل معه على مستوى الحياة اليومية **(قُلْ لَوْ أَنْتُمْ تَمْلِكُونَ خَزَائِنَ رَحْمَةِ رَبِّيِّ إِذَا لَأْمَسْكْتُمْ حَشْيَةَ الْإِنْفَاقِ)** (الإسراء: 100).

قد ترى البحر فترى فيه الجمال والخير، وتسمع في أمواجـه موسيقـى رائعة تسـكن لها نفسـكـ، وتطـلق العـنان لمـخيلـتكـ، وربـما -على العـكس من ذـلكـ- تـرى فيـه وحـشاـ مرـعـباـ غـامـضاـ يـملـؤـكـ رـهـبةـ وـخـوفـاـ، وـتـسمـعـ فيـ أـصـواتـهـ نـشـيجـ الحـزـنـ وـالـنـعـيـ عـلـىـ كـلـ مـنـ غـرـقـواـ فـيـ عـبـابـهـ وـكـتمـ أـنـفـاسـهـمـ بـجـبـروـتـهـ، وـرـبـماـ تـرىـ فـيـهـ شـيـئـاـ آـخـرـ، كـلـ هـذـاـ يـعـتمـدـ عـلـىـ طـبـيعـةـ بـيـئـتكـ النـفـسـيـةـ وـتـصـورـاتـكـ وـخـرـائـطـكـ الـذـهـنـيـةـ.

## ■ تغيير التصورات الذهنية

قد يمثل لك غروب الشمس مصدر ضيق وألم؛ فينقبض صدرك كلما رأيتهـ، وربـماـ يـعـنيـ لـكـ الـهـدوـءـ، وـالـسـكـينـةـ، وـالـرـاحـةـ، وـالـجمـالـ.

قد تكون في مكان ما فتسـمعـ جـوـالـ أحـدـهـمـ يـرـنـ بـنـغـمـةـ كـانـتـ هيـ ذـانـهـاـ نـفـمـةـ هـاـتـفـكـ حـيـنـ تـلـقـيـتـ نـبـأـ وـفـاةـ عـزـيزـ لـدـيـكـ فـتـشـعـرـ بـالـحـزـنـ الشـدـيدـ، وـقـدـ تـشـعـرـ بـالـرـاحـةـ وـالـسـعـادـةـ إـذـاـ كـانـتـ هـذـهـ نـفـمـةـ هـاـتـفـكـ فـيـ فـتـرـةـ تـلـقـيـتـ فـيـهـاـ كـثـيرـاـ مـنـ الـأـخـبـارـ السـارـةـ، كـلـ هـذـاـ يـرـتـبـطـ بـتـصـورـاتـكـ وـخـرـائـطـكـ الـذـهـنـيـةـ.

وهـذـاـ سـرـ كـلـ هـذـاـ الـاـهـتـمـامـ فـيـ الـقـرـآنـ الـكـرـيمـ وـكـتـبـ الـأـدـعـيـةـ وـمـخـتـلـفـ الـعـبـادـاتـ الـتـيـ نـمـارـسـهـاـ بـتـغـيـيرـ تـصـورـاتـاـ وـخـرـائـطـاـ الـذـهـنـيـةـ لـتـكـونـ إـيجـابـيـةـ صـحـيـةـ تـؤـكـدـ وـحدـانـيـةـ الـعـبـودـيـةـ لـلـهـ عـزـ وـجـلـ وـتـبـذـ كـلـ أـنـوـاعـ الـمـشـاعـرـ السـلـلـيـةـ وـمـصـادـرـ الـخـوـفـ وـالـضـعـفـ وـالـقـلـقـ **(اللـهـ وـلـيـ الـذـيـنـ آـمـنـواـ يـخـرـجـهـمـ مـنـ الـظـلـمـاتـ إـلـىـ النـورـ)** (البـقـرةـ: 257).

ليس ذلك فحسبـ، بلـ إنـ بـيـئـنـاـ النـفـسـيـةـ (عـقـلـنـاـ الـلـاوـاعـيـ)ـ هيـ التـيـ تـحدـدـ بـتـلـقـائـيـةـ طـبـيعـةـ اـسـتـجـابـاتـنـاـ فـيـ مـخـتـلـفـ قـضـيـاـ الـحـيـاةـ **(قـُلـ كـلـ يـعـمـلـ عـلـىـ شـاكـلـتـهـ)** (الـإـسـرـاءـ: 84)، غـيرـ أـنـنـاـ نـسـطـيـعـ بـإـرـادـتـنـاـ الـقـيـامـ بـمـمارـسـاتـ مـغـافـيـرـ لـمـاـ تـمـلـيـهـ عـلـيـهـ عـلـيـنـاـ بـيـئـنـاـ النـفـسـيـةـ سـوـاءـ سـلـبـاـ أوـ إـيجـابـاـ.

فإذا كانت بيئتك النفسيّة -من الصفاء وقوه الإرادة وحب الخير- بدرجةٍ عالية ومنسجمةٍ مع الفطرة الإنسانية (الروح) مع عدم وجود معوقات وعقدٍ نفسيّة يمكنك اكتساب القيم والصفات والملكات بمجرد شوّفك والتفاتك إليها وإرادتك تملّكها، غير أنها تستد روحاً كلما مارستها عملياً.

كما تُرسّخ ممارستك المستمرة لقيمة أو صفةٍ ما (إيجابيّة كانت أو سلبيّة) اكتسابك لها حتى وإن لم ترغب فيها، ولكن بالطبع تزداد هذه الصفة رسوحاً فيك -بل قد تصير جزءاً منك وتتحدد مع نفسك بحيث يستحيل انفكاكها عملياً- إذا رغبت في هذه الصفة وكانت بيئتك النفسيّة داعمة لاكتسابها.

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

اعصف ذهنك، وعندما تشعر بالتعب، تناسِّ الأمر، واغفل نفسك بأمور أخرى، لكن ارجع للتفكير في هذا الموضوع بصفةٍ دوريةٍ ثلاث مراتٍ في اليوم مثلاً، إدعاها 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 تتوصّل إلى السبب بمجرد التفكير في الموضوع، وقد يتطلّب منك يوماً كاملاً أو عدة أيام وأحياناً عدة أسابيع، لكنك على الأرجح ستتوصّل إلى السبب في نهاية المطاف.

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

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

من الطبيعي أن تنفرس مشاعرك السلبية تجاه الليل في أعماقك إن لم تعمل على معالجتها حتى وإن تخلصت 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 نفسيتك، هما: الرغبة، والاستعداد النفسي، لكنك ما زلت بحاجة إلى العنصر الثالث "الممارسة" لتضمن عدم وجود أي رواسب سلبية في أعماقك.

ولتحقيق 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، لأن 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 اللاوعي، 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 التحكّم 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 لَنَهْدِيَّهُمْ سُبْلَنَا﴾** (العنكبوت: 69). هذه الآية تؤكد أن الجهاد الحقيقي هو جهاد الإنسان لنفسه، ومحاولته المستمرة للتغلب على العادات التي تعيقه عن التقدّم. فالنجاح في إعادة تشكيل الذات لا يتحقق بضريّة واحدة، بل هو نتيجة التزام يومي وإصرار مستمر.

## ■ الخاتمة

وفي نهاية هذه الرحلة إلى أعماق ذاتنا، أدركنا أنّ شخصياتنا ليست ثابتةً أو محددة بقوالب جاهزة، بل هي في حركةٍ وتغييرٍ مستمرٍ. تعلّمنا كيف تتفاعل عوامل الوراثة والبيئة والتجارب الشخصية لتشكل هويتنا، وكيف يمكننا استخدام قوة الإرادة والعقل الوعي لتعزيز صياغة ذاتنا ونَتَّجه 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، و اختيار المسار الصحيح لتطوير شخصيته. وعندما يتحقق هذا الصدق، يصبح التغيير أكثر استدامًّاً 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 ذاتنا، ننتقل إلى مرحلة جديدة نستكشف فيها دوائرنا في هذا الكون ومسؤوليتنا كخلفاء لله في الأرض.

## ■ سؤال تأملي

هل أنا من يشكل ذاتي بوعي، 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 يومياً 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. فالله سبحانه وتعالى لم يخلقنا ولا خلق هذا الكون عبثاً، بل خلقنا لغايةٍ عظيمةٍ وهي العبودية له والقرب منه، كما مر ذكره.

ولتحقيق هذه الغاية، يجب علينا أن نفهم قوانين هذا الكون ونتناغم معها. في هذا الفصل، سنتعلم 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 أي 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 عابرٍ، بل هو جوهر وجود الإنسان في هذا الكون، حيث يتوجّب عليه السعي نحو الله والتخلّق بأخلاق الله، من خلال تعمير الأرض وإقامة نظام اجتماعي قائم على العدل والإحسان.

عبارة أخرى لـ الاستخلاف يعني أن الله أناط بالإنسان مهمةً ومسؤوليةً إدارة الأرض وفقاً للمنهج الإلهي الذي أنزله على أنبيائه. وهذا الدور يتطلّب من الإنسان أن يكون قائداً حكيمًا، يستثمر موارده و المعارف في إعمار الأرض بطريقةٍ تتناغم مع القيم الإلهية. يقول الله تعالى: **﴿هُوَ أَنْشَأَكُمْ مِّنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرْتُمْ فِيهَا﴾** (هود: 61).

وفي هذا الدور القيادي، يمنح الله الإنسان حرية الاختيار بين الخير والشر، ويتحمّنه ليعرف مدى قدرته على تحقيق التوازن بين حاجاته المادية والروحية. إن الاستخلاف يتطلّب من الإنسان أن يتحمّل مسؤولية أخلاقية 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 يَحْمِلُنَّهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ﴾** (الأحزاب: 72). فالإنسان قبل هذه الأمانة والمسؤولية التي تخلّت عنها السماوات والأرض، مما يوضّح عظمة هذا الدور وجسامته.

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

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

لكن الاستخلاف لا يقتصر فقط على الجانب العملي، بل يمتد ليشمل التكامل الروحي أيضاً. فالإنسان لا يمكنه تحقيق الاستخلاف الحقيقي دون تحقيق التوازن بين الجوانب المختلفة لشخصيته: الجسم، والعقل، والقلب، والروح. يقول الله تعالى: **﴿وَتَفْسِيرِ وَمَا سَوَّاهَا \*** فَلَهُمْهَا  
**فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا \*** قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَاهَا \* وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَاهَا﴾  
(الشمس: 7).

فالإنسان مطالب ليس فقط بالسعى لتحقيق العدالة والنجاح في مجتمعه، بل أيضاً 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: **﴿وَنَبْلُوكُمْ**  
**بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ﴾** (الأنبياء، 35) لخلق زخماً وحركةً في الحياة تدفع الإنسان بشكل تلقائي من خلال حركته وكدره فيها نحو التكامل والتطور والقرب منه سبحانه وتعالى: **﴿يَأَيُّهَا إِنْسَانُ إِنَّكَ**  
**كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ﴾** (الإنشقاق، 6) لنكون النسخ الفضلية من

أنفسنا **لِيَبْلُوْكُمْ أَيْكُمْ أَخْسَنُ عَمَلاً**، وليخرجنا **مِنَ الظُّلْمَاتِ إِلَى النُّورِ**. (البقرة، 257).

ولتسريع حركة الحياة من حولنا لتحقيق هذه الرسالة العظيمة خلقنا - جل وعلا - تكوينا **مِنْ ذَكَرٍ وَأُنثَى**، وجعلنا **شُعُوبًا وَقَبَائِلَ** (الحجرات، 257)، قال تعالى: **وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَجَعَلَكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً**. ولَكُنْ **لِيَبْلُوْكُمْ فِي مَا آتَكُمْ فَاسْتَيْقُوا الْخَيْرَاتِ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا** (المائدة، 48)، وفضل بعضنا على بعض. **وَرَفَعَ بَعْضُكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَبْلُوْكُمْ فِي مَا آتَكُمْ** (الأعراف، 165)، وخلقنا **فِي أَخْسَنِ تَقْوِيمٍ** (التين، 4) بأبعادنا الأربع: الجسد، والعقل، والقلب، والروح. **فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي** (الحجر، 29) حتى يمكننا الاستفادة من كل هذا الجدل والتضاد في الحياة من حولنا وفي أنفسنا **فَأَفَلَمْ يَرَوْهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا** (الشمس، 8) للتطور والتكامل والقرب من الله عز وجل.

ولذلك أيضاً سحر لنا الكون كله ليعيينا **وَسَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِنْهُ** (الجاثية، 13)، فجعل ما على الأرض زينة لنا لتدفعنا للحرك في هذه الحياة نحو الله، ولتلخلق لنا ما نحتاجه من الشغف في حياتنا لننطلق ونسعى فيها بقوة. **إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الْأَرْضِ زِينَةً لَهَا لِيَبْلُوْهُمْ أَيْهُمْ أَخْسَنُ عَمَلاً** (الكهف، 7)، ثم أمرنا بالسعى فيها. **هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ** (الملك، 15) لتحقق بذلك عبوديتنا لله والإذعان له سبحانه وتعالى. **وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونَ** (الذاريات، 56)، لتحقق 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 الرئيßenون لم يخفها الله عنا، بل بيّنها لنا بوضوح في كتابه الكريم، وأمرنا بالسعى فيها بكل ما أُتيتنا من قوة. **فَقَرِّبُوا إِلَى اللَّهِ** (الذاريات، 50)، والتسابق إليه سبحانه. **وَالسَّابِقُونَ السَّابِقُونَ \* أُولَئِكَ الْمُقْرَيْونَ** (الواقعة، 10، 11)، والتنافس على ذلك. **وَفِي ذَلِكَ فَلَيَتَنافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ** (المطففين،

(2) لنحقق النجاح والفوز العظيم. ﴿وَمَا أَدْرَاكَ مَا عَلِّيُونَ \* كِتَابٌ مَرْقُومٌ \* يَشَهُدُهُ الْمُقْرَبُونَ﴾ (المطففين، 19: 21) و﴿هُذِّلَكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ﴾. (التوبة، 72).

## ■ التطور عبر العوالم الأربع:

إن حياة الدنيا التي نعيشها ليست سوى محطة قصيرة في رحلة طويلة ومعقدة تبدأ منذ خلق الإنسان في الرحم، وربما قبل ذلك، وتستمر حتى يوم القيمة. ما يميز هذه الرحلة هو أن الإنسان يتتطور بشكل مستمر عبر هذه العوالم الأربع. حيث ينمو الجنين في الرحم ليصبح كائناً حياً في الدنيا، ثم يتطور الإنسان في الدنيا لينتقل إلى عالم البرزخ، ومن ثم تنتقل إلى الآخرة في حالة من الكمال الإنساني. إن الانتقال بين هذه العوالم يمثل مراحل تطور طبيعية، حيث يتجاوز الإنسان القيود المادية ويتحرّك نحو النقاء الروحي والقرب من الله.

ما يميز الإنسان عن باقي المخلوقات هو قدرته على استثمار هذه العوالم الأربع بطريقة تعزز من دوره ك الخليفة لله. فكلّ مرحلة يمرّ بها الإنسان هي محطة لإعداده للعالم التالي، بحيث لا يكون الانتقال بين هذه العوالم مجرد تحولات زمنية، بل خطوات تكاملية في رحلة السمو الروحي.

فالإنسان لا ينتقل بين هذه العوالم عيناً، بل وفق نظام دقيق يهدف إلى رفع مستوى الروحى وتهيئة المكانة التي يستحقها في الآخرة. إذا وعي الإنسان هذه الحقيقة، فإنه يدرك أنّ حياته في الدنيا ليست مجرد تجربة مادية، بل هي ساحة لاختبار والإعداد لرحلته الأبدية: ﴿يَا أَيُّهَا إِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَذَّا فَمُلَاقِيهِ﴾ (الإنشقاق: 6).

وهكذا، فإن إدراك هذه الحقيقة يجعل الإنسان أكثر وعيًا بأهمية أعماله اليومية، ويعزز فهمه بأن كل ما يفعله في الدنيا يشكل جزءاً من مسيرته نحو الكمال الروحي والقرب من الله.

يقول الله تعالى: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِّنْ طِينٍ \* ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ \* ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَخْسَنُ الْخَالِقِينَ \* ثُمَّ إِنَّكُمْ بَعْدَ ذَلِكَ لَمَيْتُونَ \* ثُمَّ إِنَّكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ تُبَعْثُونَ﴾ (المؤمنون، 6-12).

#### ٤ المرحلة الأولى: عالم الرحم

في عالم الرحم، يكون الإنسان في بداية نموه الجنسي، محاطاً بحماية إلهية في "قرار مكين". هذا العالم يمثل المرحلة الأولى من تكوين الجسد وتطوريه، حيث يتشكل الإنسان كائناً حي مهياً للانتقال إلى المرحلة التالية. وهنا، يعتمد كل شيء على عوامل مادية وحيوية محضة، حيث لا يكون للإنسان دورٌ واع أو اختيار ﴿وَاللَّهُ أَخْرَجُكُمْ مِّنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئَدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ (النحل، 78).

#### ٥ المرحلة الثانية: عالم الدنيا

بعد اكتمال نموه 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 نُطْفَةٍ أَمْشَاجٌ نَّبْشِلِيهِ 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 والكبح، وهي المرحلة التي يمكن للإنسان فيها تطوير ذاته من خلال أعماله الصالحة واكتساب القيم الروحية والمعرفية. في هذه المرحلة، يستمر الإنسان جهوده للتكامل الروحي، حيث يقول الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَذَّا فَمُلَاقِيهِ﴾ (الانشقاق: 6). هذه الرحلة تتطلب من الإنسان أن يسير على منهج التشريع الإلهي ويواجه تحديات الحياة بقوّة وإيمان.

## ٤ المرحلة الثالثة: عالم البرزخ

عندما يكتمل الدور الذي كُلّف به الإنسان في الدنيا، ينتقل إلى المرحلة التالية وهي "عالم البرزخ". البرزخ هو العالم الذي يفصل بين الدنيا والآخرة، ويعتبر محطة استكمال للتطور الروحي. يقول الله تعالى: **﴿وَمِنْ وَرَائِهِمْ بَرْزَخٌ إِلَى يَوْمٍ يُبَعَّثُونَ﴾** (المؤمنون: 100). في البرزخ، يظل الإنسان في حالة تطور، حيث تتكامل روحه وتستعد لانتقال 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 القيمة، حيث يُحاسب على أعماله التي قام بها في الدنيا. وهنا، يتأمل الإنسان فيما قدمه ويتهيأً لانتقال إلى محطته النهاية.

## ٥ 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 تَجُدُّ كُلُّ نَفْسٍ مَا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُّحْضَرًا وَمَا عَمِلَتْ مِنْ سُوءٍ تَوَدُّ لَوْ أَنَّ بَيْنَهَا وَبَيْنَهُ أَمْدًا بَعِيدًا﴾** (آل عمران، 30). إن الانتقال إلى الآخرة يتم بالطريقة التي شُكلّنا بها أنفسنا في الدنيا؛ بالصفات والملكات التي اكتسبناها أو فقدناها. وعليه، فإن سعادتنا أو شقاءنا هناك مرهون بنتائج أفعالنا في الدنيا وتفاعلنا مع قوانين عالم الآخرة. كما يقول الله تعالى: **﴿وَوَجَدُوا مَا عَمِلُوا حاضرًا وَلَا يَظْلِمُ رَبُّكَ أَحَدًا﴾** (الكهف، 49).

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

**فِي غَفَلَةٍ مِّنْ هَذَا فَكَشَفْنَا عَنْكَ غُطَاءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيدٌ**  
(ق، 22).

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

وحينما نتصور الجنة، قد يتadar إلى أذهاننا صور رتيبة لحياة مادية مملة في قصور وحدائق غنا، حيث الأنهاres والخمر والعسل، محاطة بالحور العين، وخدم الولدان المخلدون. يتساءل البعض: هل سنظل في حالة دائمة من الانغماس في هذه اللذائذ المادية؟ وهل كان كل هذا الجهد في الدنيا لاكتساب القوة الروحية والعقلية سينتهي بمكافأة مادية بحتة؟

ولكن الحقيقة أن ما ورد في القرآن عن نعيم الجنة ليس إلا جانبًا منها، وما خفي أعظم. يقول الله تعالى: **﴿لَهُمْ مَا يَشَاءُونَ فِيهَا وَلَدَيْنَا مَرِيدٌ﴾** (ق، 35). وفي الجنة ما لا عين رأت، ولا أذن سمعت، ولا خطر على قلب بشر. قال تعالى: **﴿فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَا أَخْفِي لَهُمْ مِّنْ قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَاءٌ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾** (السجدة، 17).

إن الجنة ليست مجرد حياة مادية، بل هي عالم متكامل يتعج باللذائذ الروحانية والعقلية التي تفوق كل خيال. وكما يقول الله تعالى: **﴿وَرِضْوَانٌ مِّنَ اللَّهِ أَكْبَرُ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ﴾** (التوبه، 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 وألام، هي خيالٌ عابر أشبه ما يكون بالألعاب الواقع الافتراضي. في المقابل، الجنة هي الحياة الحقيقية بأبعادها المختلفة والتي لا تعرف حدوداً. يقول الله تعالى: **﴿وَمَا هُذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهُوَ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَاةُ الْحَقِيقَةُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ﴾** (العنكبوت، 64).

الهدف من وجودنا في الدنيا هو تطوير طاقاتنا الإنسانية لتزدهر وتحقيق في الجنة. وحياة الجنة ليست ثابتةً أو مملاً، بل هي مليئة بالحركة والتغيير والتكامل نحو القرب من الله. قال تعالى: **﴿خَالِدِينَ فِيهَا لَا يَبْغُونَ عَنْهَا حِوَّلًا﴾** (الكهف، 108). وفي 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 يتوقع إليه من عمقٍ وتنوعٍ في النعيم، وفق ما بناه لنفسه في الدنيا.



## ■ تمارين وأسئلة تأملية

### ٤ سؤال تأملي:

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

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

### ٤ تمرين 1: تطبيق مفهوم الاستخلاف:

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

- في علاقاتك مع الآخرين: كيف يمكنك أن تساهم في نشر الخير والعدل بين الناس؟

❖ في عملك: كيف يمكنك أن تؤدي عملك بأمانة وإتقان، وأن تجعله وسيلةً لخدمة الآخرين؟

❖ في استخدامك للموارد الطبيعية: كيف يمكنك أن تحافظ على البيئة ونستخدم الموارد بحكمة؟

❖ في تعلمك وتطويرك لنفسك: كيف يمكنك أن تستثمر معرفتك وقدراتك لخدمة الإنسانية؟

#### ◀ تمرين 2: تحقيق التكامل:

ما هي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها تحقيق التكامل بين مختلف جوانب حياتك؟ على سبيل المثال:

❖ كيف يمكنك التوفيق بين عملك وحياتك الأسرية وعادتك؟

❖ كيف يمكنك تخصيص وقت للعناية بصحتك الجسدية والنفسية والروحية؟

❖ كيف يمكنك موازنة الطموح المادي مع السعي نحو الآخرة؟



الفصل السادس

# السيد إلى الله

---

## الفصل السادس

# السير إلى الله

---

في رحلتنا نحو الله، تتجلى أمامنا مساراتٌ متنوّعةٌ ومحطاتٌ متتابعةٌ تقودنا في "درب الصدق الذاتي"، حيث يصبح السعي إلى الله تجربةً عميقَةً ومتنوّعةً تعكس الحياة الروحية بكل جوانبها. إنّ السير إلى الله ليس مجرد توجّهٍ نظري أو ممارسةٍ فرديةٍ منعزلة، بل هو مسارٌ تتدخل فيه حياتنا اليومية مع متطلباتِ النفس وأبعادِ الروح؛ مسارٌ يجمع بين التوجيه الإلهي والفطرة الإنسانية، ويدعونا للتكامل بين حاجاتِ الجسد وتطلغاتِ الروح.

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

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

## ■ الصدق الذاتي: مفتاح السير إلى الله

كثيرون يعتقدون أن السير إلى الله هو مجرد الالتزام بالعبادات أو ممارسة الطقوس الدينية، لكن الحقيقة أن السير إلى الله هو رحلة داخلية عميقه تتجاوز الأفعال الظاهرة، لترتكز على تحقيق التوازن بين العقل، القلب، الجسد، والروح (رحلة الصدق الذاتي).

السير إلى الله لا يعني فقط التقرّب إليه من خلال الطاعات، بل يعني أن يكون الإنسان في حالة من الوعي العميق بحقيقةه، بحيث يكون كل جانب من جوانب حياته متصلًا 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 سُبْلَنَا﴾ (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 حالة 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 أهدافاً تخالف قيمه الحقيقة.

ولهذا، نجد أن القرآن الكريم يحذر من الانفصال بين الظاهر والباطن: **﴿وَلَا تَكُونُوا كَالذِّينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ﴾** (الحشر: 19). فالذي ينسى الله، ينسى نفسه، ويعيش في حالة من الضياع الداخلي، حتى لو كان ظاهره متديناً. أما الذي يسير إلى الله بصدق، فهو الذي يواجه نفسه بجرأة، ويببدأ بإعادة ترتيب حياته وفقاً لحقيقة العميق.

## ■ رحلة الصدق الذاتي

قال سبحانه وتعالى: **﴿وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ ءَايَتَيْنِ فَمَحَوْنَا ءَايَةَ اللَّيْلِ وَجَعَلْنَا ءَايَةَ النَّهَارِ مُبْصِرَةً لِتَبْتَغُوا فَضْلًا مِنْ رَبِّكُمْ﴾** (الإسراء، 12). لقد أنشأ الله منهجين متراابطين متكاملين لسير الإنسان في درب الصدق الذاتي وتطويره وإعداده لحياة النعيم الحالية: منهاج تشريعي متمثل في الشريعة الإسلامية، وآخر تكويني؛ حيث جعل الليل مظلماً ليسكن الإنسان فيه، وجعل النهار مضيئاً مبصراً ليسعني ويكتدح فيه طلباً للرزق والأمان وقضاء حاجاته الإنسانية الأخرى (المعبر عنها بفضل الله).

ولتحقيق غايتك الوجودية المتمثلة في القرب من الله وعبوديته وتحقيق السعادة والقوة والطمأنينة عليك أن تجمع بين المنهجين كليهما بقوهٍ، فكما لا يمكن أن تفوز في لعبة كرة القدم دون أن تلعبها بقوهٍ وفق القوانين المشرعة جاعلاً الفوز بالبطولة نصب عينيك، كذلك لا يمكن أن تفوز في الحياة الدنيا ما لم تعيشها بقوهٍ وفق التشريع الإلهي، جاعلاً الفوز برضاء الله نصب عينيك. ولهذا، حين ضرب اللعين عبد الرحمن بن ملجم الإمام علي (ع) بالسيف على أم رأسه وهو في سجوده، هتف على بيتهجة المنتصر: **"فَزْتُ وَرَبَّ الْكَعْبَةِ"**.

إن السير والارتقاء في درب الصدق الذاتي ليس سوى تصحيح معتقداتك وأفكارك ونظرتك للحياة لتنسجم وتوافق مع الفطرة المفروضة فيك، وممارسة ما يعزز هذه المعتقدات والأفكار الصحيحة وتتجنب ما يزعزعها، وحماية نفسك بممارسة التولى والتبرى، وتعقيم 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 أُولَئِكُهُمُ الظَّاغُوتُ يُخْرِجُوهُم مِّنَ النُّورِ إِلَى الظُّلُمَاتِ»** (البقرة، 257).

إن 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 لشيء في الدنيا - مهما عظم أو صغر - أثرٌ عليك، وإنما تكون خاصًا منصاعًا بكلك لله ومتفانيًا فيه عز وجل، فتصل بذلك لمعدن العظمة والقوية والجمال، وهو نفسه معنى العبودية لله عز وجل. ورد في المناجاة الشعبانية عن الإمام علي (ع): **«إِلَهِي، هَبْ لِي كَمَالَ الْاِنْقِطَاعِ إِلَيْكَ، وَأَنْرِ أَبْصَارَ قُلُوبِنَا بِضِيَاءِ نَظَرِهَا إِلَيْكَ، حَتَّى تَخْرِقَ أَبْصَارَ الْقُلُوبِ حُجْبَ النُّورِ فَتَصِلَ إِلَى مَعْدِنِ الْعَظَمَةِ، وَتَصِيرَ أَرْواحُنَا مُعْلَقَةً بِعَزِّ قُدْسِكَ».**

لتطوير أنفسنا إلى هذا المستوى من العبودية الكاملة لله نحتاج إلى العمل على تعظيم عنصرين اثنين؛ أولهما: مقدار عبوديتنا لله (متمنلاً في الملكات والقدرات والمواهب والصفات الوجودية التي نملكتها)، وثانيهما: مدى إدراكنا التام شعوريًا ولاشعوريًا معرفياً وعاطفياً وسلوكياً لهذه العبودية. وهذا العنصران معاً يشكلان "السير إلى الله".

## ■ محاور السير إلى الله

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

## ٤ المحور الأول: السعي لإشباع حاجاتنا الجسمانية 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، يجعلها سبلاً للتقرب إلى الله لا أدوات للابتعاد عنه.

### • أهمية تحقيق التوازن في تلبية الحاجات

تلبية الحاجات الأساسية تعد ضرورة لبقاء الإنسان، لكنها تحول إلى محركات روحية أيضًا إذا تمت بإدراكه ووعيه، إذ ينطلق الإسلام من أن إشباع الحاجات الجسدية هو جزء من العبادة إذا كان ضمن حدود الاعتدال ولم يشغل الإنسان عن ذكر الله والارتباط به. فقد قال تعالى: ﴿فُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هُنَّ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةٌ يَوْمُ الْقِيَامَةِ﴾ (الأعراف، 32).

تؤكّد 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 «رِجَالٌ لَا تُلْهِيهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا يَيْغُرُ 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 فَعِنَّدَ اللَّهِ ثَوَابُ الدُّنْيَا وَالْأَخِرَةِ» (النساء، 134).

## • التوجيهات القرآنية للنظام الغذائي والسلوك الصحي

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

يُلاحظ أنّ الإسلام يهتم بتنظيم الجوانب الصحية والغذائية في حياة الإنسان، فالتناول المعتدل للطعام والشراب يقي من الأمراض البدنية، ويقلل من الأضطرابات النفسية الناتجة عن الإسراف. وينقلنا هذا إلى أفقٍ أوسع حيث يحقق الإنسان سلاماً داخلياً يجعله قادرًا على التركيز في عبادته والسعى نحو الله بقوّةٍ وحيويةٍ.

## • التوازن النفسي والرضا ك حاجات أساسية للسير إلى الله

من جهة أخرى، لا يقف الأمر عند الحاجات الجسدية فقط، بل يتسع ليشمل الجانب النفسي، حيث يدعو الإسلام إلى تهذيب النفس والتحكم في الغرائز والرغبات، مع الإقرار بأهمية إشباعها بطريقٍ يجعلها في خدمة الطريق إلى الله. على سبيل المثال: الحب، والسعادة، والانتماء تعدّ مشاعر طبيعيةٍ واحتياجات أساسية للإنسان. وهنا تأتي أهمية الاعتدال، بحيث لا يتحوّل السعي لتحقيق هذه المشاعر إلى هدفٍ بحد ذاته يعيق العبد عن السير إلى الله، بل يكون وسيلة لتعزيز القرب منه ﴿وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هُبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرَّيَّاتِنَا فُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَاماً﴾ (الفرقان، 74).

## • التطبيق العملي لتحقيق التوازن بين متطلبات الجسم والروح

الإسلام يقدّم عباداتٍ وممارساتٍ تساعد المؤمن على تطبيق هذا التوازن، فالصيام مثلاً يُعدُّ أداة فعالة لتنمية النفس وتهذيب الشهوات، ويعمل الإنسان كيف يمكن له كبح جماح رغباته، ليصبح أكثر تحكماً في نفسه وأقل عبوديةً لشهواته، مما يقوي إرادته ويساعده على مقاومة النزوات التي قد تبعده عن طريق الله.

علاوة على ذلك، فإنَّ الصلاة تُعيد ضبط النفس، إذ تمثُّل استراحةً يوميَّة ينتقل فيها الإنسان من حياة العالم المادي ليعيش لحظات روحانيَّة تذكُّره بالله، وتساعده على استعادة التوازن بين الجسد والروح **﴿إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾** (العنكبوت، 45).

## • أثر تلبية الحاجات المتوازنة على الروحانية

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

في هذا السياق، يُصبح السعي لإشباع الحاجات الجسديَّة والنفسيَّة عمليَّة روحية، تجعل المؤمن أكثر امتنانًا لنعم الله وأكثر التزامًا 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 طَوبَ لَهُمْ وَخُسْنُ مَآبٍ﴾** (الرعد، 29).

## ◆ المحور الثاني: تطوير الذات والمعرفة كرحلة للارتقاء نحو الله

في مسيرتنا نحو الله، يُعتبر تطوير الذات واكتساب المعرفة وتنمية الفضائل أركانًا أساسية، فهي السبيل لجعل كل خطوةٍ في حياتنا معنى يقربنا من الغاية العليا. الإسلام، بمنهجه الشمولي، لا ينظر لتطوير الذات كتُرُفٍ أو كوسيلةٍ لتحقيق مكاسب دنيويةٍ فحسب، بل يراها جزءًا لا يتجزأً من السعي نحو العبوديَّة الكاملة لله. هذا المحور يوجّهنا إلى عوالم من الرقي الإنساني والسمو الروحي، حيث تجلى صفات الإنسان الكامل، من الأخلاق إلى الإخلاص، ومن قوة الإرادة إلى الحكمة العميقية **﴿كَمَا أَرْسَلْنَا فِيْكُمْ رَسُولًا مِنْكُمْ يَتَّلُو عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيْكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُمْ مَا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُوْنَ﴾** (آل عمران، 151).

## • أولاً: الأخلاق - عطر الروح ورقى الإنسان

الأخلاق ليست مجرد سلوك، بل هي الجوهر الذي يعكس نقاء الروح وصفاء القلب. قال النبي (ص): "إِنَّمَا بُعْثِتَ لِأَتَمِّ مَكَارِمِ الْأَخْلَاقِ"، فالأخلاق هنا ليست زينة تضاف، بل هي ركنٌ أصيل في بناء الإنسان الذي يسير إلى الله. تخيل أن كل تعامل وكل كلمة وكل نظرة تحمل فيها رحمة وصدقًا وتواضعاً، هي خطوات تقربك من الله. وبهذا الفهم، يصبح التحلّي بالأخلاق رحلة داخلية 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 سطحية، بل هي انعكاس لروح محبة لله، ومخلصة للبشرية. قال تعالى: **﴿وَتَوَاصُوا بِالْحَقِّ وَتَوَاصُوا بِالصَّبْرِ﴾** (العصر، 3). الفضائل هي ما يجعلنا أقرب للإنسانية في أبهى صورها، وهي تعبير صادق عن انسجامنا مع تعاليم الله.

## • ثانياً: قوة الإرادة والعزمية - أن تصمد أمام الرياح

حينما تتحدى الحياة إرادتنا، وحينما نتعرّض للتجارب التي قد تضعفنا، يأتي دور الإرادة القوية والعزمية الصادقة. هذه الإرادة ليست عناً دنيوياً، بل هي رغبة عميقа في السير إلى الله، في مواجهة نزوات النفس وتحدياتها، وصموداً في سبيل الحق. قال تعالى: **﴿وَلَا تَهْنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِينَ﴾** (آل عمران، 139). بهذا الصمود، يكتسب الإنسان القدرة على الثبات، ويجعل من إرادته وسيلة لتحقيق السلام الداخلي، متذكراً 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 تحمل 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 أَفْغَالُهَا﴾** (محمد، 24). والوعي هنا ليس مجرد معرفة سطحية، بل هو فهم عميق يجعلنا ندرك أن كل يوم هو فرصة لتنمية 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: **﴿يُوتَيَ الْحِكْمَةَ مَنِ يَشَاءُ وَمَنْ يُوتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ﴾** (البقرة، 269). من هنا، فالحكمة ليست فقط قدرة عقلية، بل هي نور ينبع 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 لتتوسيع المدارك وبلغ 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 نقترب فيها من الفضائل، وكل سعي نبذله في معرفة الله وطلب

الحكمة والوعي، هو بناءٌ لروحنا. وتطویر الذات هو عمق يعبر عنه الإسلام برحلةٍ عميقٍ 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 واجباً، بل تجربة روحية تملئنا بالسکينة وتُشعرنا بأننا كلما سرنا خطوة في طريق الكمال اكتشفنا أفقاً أعمق وسمواً أعلى.

#### ٤ المحور الثالث: إنكار الذات لأجل الله وغرس ثقافة العطاء والإصلاح

في مسيرتنا نحو الله، يدعونا الإسلام إلى الخروج من حدود الأنماضيقة إلى رحابة الإنسانية الأوسع، إلى حيث يصبح عطاءنا جزءاً من رسالتنا في الحياة، وإصلاحنا للآخرين امتداداً لإصلاحنا لأنفسنا. وليس السعي إلى الله رحلة فردية فقط، بل هي تجربة عميقة تشمل الآخرين؛ إذ يرتقي الإنسان عندما يتجاوز اهتماماته الشخصية ليقدم شيئاً أكبر، يسهم في خدمة الإنسانية و يجعل من وجوده سبباً لجعل الحياة أفضل. وهذا الإنكار للذات، مقروناً بالعطاء والإصلاح، ليس تنازلاً عن الذات، بل هو ارتقاء بها في سمو عظيم.

#### ٥ أولاً: العطاء - لغة القلوب الندية وشريعة المتقيين

العطاء في الإسلام ليس مجرد فعل، بل هو روح تتغلغل في قلب المؤمن وتشعره بفرحة خاصة حينما يكون سبباً في إسعاد الآخرين. يقول الله تعالى: **﴿لَن تَنْأِلُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ﴾** (آل عمران، 92). والعطاء هنا ليس مشروعًا 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. إن المؤمن الذي يعطي بصدق يشعر بتلاشي الأنماط قوة المحبة والعطاء، وهذا يقربه من الله، لأن الله هو المعطي الأول.

## • ثانية: الإصلاح - دعوة صادقة لإنارة طريق الآخرين

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

## • ثالثاً: إنكار الذات - تحرر النفس من قيود الأنما

إنكار الذات هو أن نرفع أنفسنا فوق شهواتها ورغباتها الشخصية، بحيث يصبح عملنا لأجل الله، وغايتنا في الحياة تزداد وضوحاً ونقاءً، بعيداً عن مكاسب الدنيا أو مدح الناس. والإسلام يعلّمنا أن الطريق إلى الله لا يكون إلا بترك الأنانية وبتحقيق "الفناء في الله"، حيث يصبح عملنا متجرداً من الأنما، فنشعر بعمق الارتباط بالله الذي لا يدفعنا للبحث عن مكاسب مؤقتة، بل عن رضا أعمق من ذلك بكثير **﴿وَمَنْ يُوقَ سُحْنَفَسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾** (الحشر، 9).

## • رابعاً: التكافل الاجتماعي - حياة المجتمع بروح الأخوة والتعاضد

إنكار الذات والعطاء ليسا مجرد شعور فردي، بل هو أسلوب حياة يتجلّى في حياة المجتمع الإسلامي حيث يشعر الفرد بمسؤولية تجاه الآخرين. قال النبي (ص): "مثُل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم كمثل الجسد إذا اشتكي منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى". بهذه المفهوم، يتحول العطاء إلى منظومة حياتية، وينشأ مجتمعٌ متكافلٌ متراحم، يزخر بالخير والإصلاح الذي يمتدّ إلى كل جوانب الحياة.

## ٤ خامسًا: الإيثار - أعلى مراتب العطاء لأجل الله

الإيثار هو أن تفضل الآخرين على نفسك في سبيل الله، وهو من أعلى مراتب الإيمان. حينما يعطي الإنسان من حاجته، ويؤثر الآخرين على نفسه، فإنه بذلك يبلغ قمة الإنكار للذات والتجرد لله. يقول الله تعالى: **﴿وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاَّةٌ﴾** (الحشر، 9). هنا تتجلّي الروحانية العميقية التي تجعل الإنسان يستمد سعادته من إسعاد الآخرين، ويشعر بقيمة عظيمة في كونه جزءاً من تحقيق الخير في حياة الناس.

## ٥ خاتمة المحور: القرب من الله عبر العطاء والإصلاح

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

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

يعدّ ذكر الله وعبادته الركيزة الأساسية التي يقوم عليها السعي إلى الله، وهو المحور الأعمق، الذي يتغلغل في حياة المؤمن وينمنحه الطمأنينة والسعادة الحقيقية. وفي هذا المحور يجد الإنسان نفسه أمام نافذة مفتوحة على الأبدية، تربطه بالله الذي لا تتوّقف رحمته وعنايته. والذكر ليس مجرد تكرار كلمات، بل هو حياة حقيقة يعيشها المؤمن، حيث يظل قلبه متصلًا بالله، ويظل وعيه مرتكزاً على معاني الإيمان واليقين بقدرة الله ومحبته.

## • أولاً: ذكر الله - غذاء الروح ونور القلب

يقول الله تعالى: **﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا إِذْكُرِ اللَّهَ تَطْمَئِنُ الْقُلُوبُ﴾** (الرعد، 28). الذكر هو طريق للسکينة 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 لتفاعل القلب بعمق مع الله، حيث يفرّغ المؤمن أحماله ويملاً قلبه باليقين، ويمرّن نفسه على الرضا والتسليم.

## • ثانياً: الصلاة - لقاء يومي وتجديد للعهد مع الله

الصلاحة هي أعظم أركان العبادة، وموعد يومي لقاء العبد بربه، حيث يُلقي همومه ويجدد إيمانه. يقول النبي (ص): "أرجنا بها يا بلال"، إشارة إلى أن الصلاة ليست واجباً فقط، بل هي راحة وسکينة تلقي بظلالها على حياة الإنسان. فالصلاحة تجعل القلب متصلًا بالله، وتغرس فيه شعوراً بالسکينة والاطمئنان، وتعزز من قدرته على الثبات أمام تحديات الحياة.

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

## ٤٠ ثالثاً: التأمل في خلق الله - إحياء الشعور بالعظمة والإجلال

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

التأمّل ليس فقط نظرة ماديّة للخلق، بل هو شعور يملأ القلب بعظمة الخالق، ويعزز منوعي الإنسان بمكانته في هذا الكون. فكل مشهدٍ طبيعي، وكل تفاصيل الحياة، هي دعوة للتفكير وللرجوع إلى الله بروحٍ ممتلئة بالتقدير والامتنان.

## ٤١ رابعاً: الدعاء - قوة الاتصال بالله وتفریغ الهموم

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

إن الدعاء ليس مجرد طلب لل حاجات، بل هو تواصلٌ مستمر بين العبد وربه، يجدد إيمانه ويعزز من ثقته بالله. فحين يدعو الإنسان ربه بكل ما يجول في خاطره، يشعر بالراحة النفسيّة والسكنينة، ويدرك أن الله يسمعه ويعرف حاله، فيرتبط به بعمق أكبر **﴿وَإِذَا سَأَلْتَكَ عِبَادِي عَنِّي﴾**

**فَإِنَّيْ قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلَيْسَتْ حِبْسُوا لِي وَلَيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ** ﴿البقرة، 186﴾.

#### • خامسًا: التسبيح والاستغفار - طهارة النفس وصفاء الروح

التسبيح والاستغفار هما وسيلة لتطهير القلب وتنقيته من الذنوب والشوائب، فالتسبيح يرفع المؤمن إلى آفاق الروحانية العالية، والاستغفار يطهّر النفس ويعيدها إلى حالتها النقيّة. يقول الله تعالى: **(وَاسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ)** (هود، 3).

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

#### • خاتمة المحور: ذكر الله وعبادته - حياة القلوب ومراجعة الروح

إنّ ذكر الله وعبادته ليس مجرد واجب، بل هو حياة للقلوب وسكنينة للعقول، وهو الأفق الذي يربط المؤمن بالله في كل تفاصيل حياته. وبهذا الذكر، يستمدّ المؤمن طاقته، ويجدد إيمانه، ويعيش حياته بروح مطمئنة، مؤمنة بأن كل ما يحدث هو بإرادة الله وحكمته. إن هذه العبادة الدائمة تجعل المؤمن قويًا، مستعدًاً لمواجهة تحديات الحياة، واثقًا بأن كلّ ما يفعله هو خطوة تقرّبه من الله، وأنّ سعادته الحقيقية تكمن في قربه من خالقه **(فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَادْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ)** (الجمعة، 10).

#### ◆ خاتمة محاور السير إلى الله:

لم يكتف الله سبحانه وتعالى بدفعنا نحو هذه المحاور الأربع نظرًاً من خلال التشريعات، بل أسس عدداً من الآليات والممارسات التي تقودنا نحو هذه المحاور، قال تعالى: **(الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَّتُ**

عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا» (المائدة، 3)، بل قبل ذلك كله خَلَقَنا وَخَلَقَ الكون بالشكل الذي يقودنا تلقائيًا إليه سبحانه وتعالى. «وَسَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِّنْهُ» (الجاثية، 13) ما لم يختر 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 التنوّع الفريد في تجارب السعي الروحي لكل فرد. في الإسلام، تتعدد الطرق التي يسير فيها الناس نحو الله بتنوع ظروفهم وشخصياتهم وبيناتهم؛ 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 يُقرّب فرداً من الله قد يختلف عما يُقرّب غيره، بناءً على قدراته النفسية وظروف حياته. وهذه الرحلة هي رحلة فريدة تبدأ من إدراك الإنسان لصفاته الخاصة، فيُصبح واعياً لنقطات ضعفه و نقاط 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: تكييف السعي مع الظروف والتحديات﴾

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

من الله. إذ قد يمرّ شخص بتجارب صعبة مثل فقدان عزيز أو مرضٍ مزمن، وتكون هذه التجارب هي نقطة التحول في رحلته الروحية. إنّ مواجهة التحديات بعزيمةٍ واحتسابٍ تُعزّز قوة الإيمان، وتجعل المؤمن يدرك أن هذه المواقف قد تكون اختباراً أو وسيلة للتقرب من الله، قال الله تعالى: **(وَلَنْبُلُونَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأُمُوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثِّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ)** (البقرة، 155).

#### ٤ ثالثاً: التنوع في العبادات وأبوابقربات

أبوابقربات 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 يتقرّب إليه من خلال العلم والتعليم. يقول النبي (ص): **"إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَاتِ"**; فكل عمل صالح يقوم به المسلم يمكن أن يكون طريقاً خاصاً له إلى الله، بشرط أن يصحبه الإخلاص وحسن النية.

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

#### ٥رابعاً: لذة السعي إلى الله - الرياضة الروحية للروح

إنّ السعي إلى الله ليس مجرد واجب ديني، بل هو تجربة عميقه 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 ذاقَ حَلَوَةَ مَحَبَّتِكَ فَرَامَ مِنْكَ بَدَلاً؟ وَمَنْ ذَا الَّذِي أَنْسَ بِقُرْبِكَ فَابْتَغَى عَنْكَ حِوْلَةً؟"**، مؤكداً على أن من عرف لذة القرب من الله، لن يبحث عن بديلٍ لذلك.

إنّ هذه اللذة تجعل السعي إلى الله يشبه الرياضة البدنية؛ ففي البداية قد يكون صعباً، لكن سرعان ما يُصبح الإنسان متعلّقاً به، ويشعر بسعادةٍ في كل خطوة تقرّبه من الله. بل يُصبح هذا السعي هو المصدر الأساسي للطمأنينة والرضا في حياته، حيث يجد فيه السلام من القلق والخوف والحزن.

#### ٤ خامسًا: انعكاس السعي إلى الله على السعادة النفسية

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

#### ٥ خلاصة

إنّ الطرق الموصولة إلى الله كثيرة ومتنوعة، تعكس شمولية الإسلام وتقبّله للتنوع الفردي. ففي رحلته الروحية، يسلك كل إنسان طريقًا يتناسب مع ذاته، محققاً بذلك هدفه في القرب من الله بطريقٍ تتلاءم مع ظروفه وقدراته. وهذا السعي -الذي قد يكون شاقاً في بدايته- يتحول إلى رحلة مليئة بالرضا والسعادة العميقية، ويفجر المؤمن بالسكينة والراحة، مما يجعل حياته أقرب إلى السلام النفسي والطمأنينة الروحية.

### ■ مبادئ السير إلى الله:

السير إلى الله هو رحلةٌ روحانية عميقية 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 بحبٍ ووعيٍ وتوازن. ومن خلال مبادئ أساسية كحب الله، والثقة به، والتوازن في أداء الواجبات، والإخلاص في النية،

والرفق بالنفس- يتكون فينا الدافع للاستمرار، وتناغم قلوبنا مع القيم الروحية التي تجعلنا أكثر قرئاً من الله. وبهذه المبادئ، يصبح السير إلى الله تجربةً مؤثرة تحول كل تفاصيل الحياة إلى خطواتٍ ثابتة على طريق الوصول إلى السعادة الحقيقية والطمأنينة.

#### ٤ المبدأ الأول: حب الله: الدافعية الكبرى للسير نحو الله

يُعدُّ حبُّ الله والارتباط به أحدَ أعظم الدوافع الفطرية وأصدقها عمقاً داخل كيان الإنسان، إذ إن هذا الحب متجلزٌ في صميم الفطرة الإنسانية، كما جاء في قوله تعالى: **﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلَّدِينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا﴾** (الروم، 30). هذا الحب ليس مجرد ميلٍ عاطفي عابر؛ بل هو شوقٌ حقيقي ومحركٌ قويٌ يعبر بنا من عوالم المادة إلى آفاقٍ أسمى **﴿وَلَكِنَّ اللَّهَ حَبَّتِ إِلَيْكُمُ الْإِيمَانَ وَزَيَّنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ وَكَرَّهَ إِلَيْكُمُ الْكُفْرَ وَالْفُسُوقَ وَالْعُضْيَانَ﴾** (الحجرات، 7). لكن هذا الدافع قد يُحجب بسبب انشغال الإنسان بالمتطلبات الدنيوية وتعلق النفس بالأشياء الزائلة، فينشأ عن ذلك ميلٌ إلى ملاحقة الكمالات المادية والمعنوية في مظاهر الحياة. وهذه الميول في جوهرها تجليات لجوهرٍ أعمق؛ حيث يعبّر السعي وراء الجمال والكمال والخير عن نداء الروح الفطري نحو الله.

وهنا تتجلى أهمية معرفة الحقيقة الكامنة خلف هذه الرغبات الدنيوية. فكل جمالٍ وكل كمالٍ نبحث عنه هما تجلٍ للكمال المطلق لله، وكل خيرٍ نطمح إليه هو جزءٌ من رحمته ولطفته. وكلما ارتقت معرفتنا بالله ازداد وعياناً بكونه هو مصدر الغنى والقوّة والجمال، وازداد تعليقاً به تعالى؛ حتى نصل إلى حالة تهاؤى فيها الحُجُب وتنقى أرواحنا من علائق الدنيا. عندها، يُصبح حبُّ الله دافعاً جلياً ومحركاً أساسياً للحياة، فنرى تجليات الله في كل شيء؛ كما قال الإمام علي (ع): "ما رأيت شيئاً إلا ورأيت الله قبله وبعده ومعه".

## ◀ الامتنان لله - ملكيّة الله وحق الشكر

تتجلى ملكيّة الله لنا في كونه الخالق والمانح؛ فهو مالكنا الحقيقي الذي أوجدنا من العدم، والذي أسبغ علينا نعمه الظاهرة والباطنة، فكان حبه فطرة تبع من إدراكنا لفضله علينا. وليس هذا الفضل مجرد مظهرٍ اعتباري، بل هو حقيقة محسنة؛ فكما أنّ الله هو خالق الوجود، فإنّ افتراضه للوجود علينا وعلى الكون مستمرة في كل لحظة من دون انقطاع، وهو مالك كل رزقٍ نناهه وكل نعمةٍ نتمتع بها، وكل ما نحصل عليه من خير هو منه وحده، وقد قال تعالى: **﴿يَأَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ﴾** (فاطر، 15). من هنا يتجلّى أنّ الشكر لله واجب يُحسّه الإنسان في عمق روحه، فهذا الشكر يُقرّبنا إليه، ويدعونا إلى الشعور بالحب تجاهه، ويزرع في قلوبنا راحةً لا تتحقق إلا بالخضوع له وحده، **﴿ذُرْيَةٌ مَنْ حَمَلْنَا مَعَ نُوحٍ إِنَّهُ كَانَ عَبْدًا شَكُورًا﴾** (الإسراء، 3).

## ◀ لذة العبودية لله - العبودية بوصفها مصدراً للراحة والبهجة

عندما يتعقّل حب الله في قلوبنا، تتحول العبودية لله إلى مصدر فرجٍ وسعادة لا تصاهي، فتصبح العبادة علاقة من الشكر والامتنان بدلاً من مجرد تكليف. هذا الشعور النابع من حب الله يمنحك نظرةً متقددةً لكل تفاصيل حياتنا؛ فعبادة الله وخدمته تصبحان لذةً نتذوقها ونتمنى دوامها، لا عبئاً نحمله. يقول الإمام السجاد (ع) في مناجاة المحبين: **“يَا مَنْ أَنْوَارُ قُدُسِيْهِ لِأَبْصَارِ مُحِبِّيْهِ رَائِقَةٌ وَسُبْحَاثٌ وَجْهِهِ لِقُلُوبِ عَارِفِيهِ شَائِقَةٌ يَا مُنِيْ قُلُوبِ الْمُشْتَاقِينَ وَيَا غَايَةَ آمَالِ الْمُحِبِّينَ”**.

## ◀ المعرفة بالله - المفتاح للارتفاع في حب الله

يقول الإمام علي (ع) في نهج البلاغة: **“أَوْلُ الدِّينِ مَعْرِفَتُهُ، وَكَمَالُ مَعْرِفَتِهِ التَّصْدِيقُ بِهِ، وَكَمَالُ التَّصْدِيقِ بِهِ تَوْحِيدُهُ، وَكَمَالُ التَّوْحِيدِ الْإِخْلَاصُ لَهُ...”**، فكلما زادت معرفتنا بالله زادت محبتنا له، وزاد شوقنا للإخلاص له، وازدادت لذة العبادة.

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

#### ◀ التوجّه إلى الله محور للحياة - حب الله والدّوافع الحياتية

حب الله ليس عاطفةً معزولةً عن الدّوافع الحياتية الأخرى؛ فهو لا ينافيها ولا يحول دونها، بل هو الدافع الأسمى الذي يتداخل مع كل جوانب حياتنا. إنما تكامل الدّوافع نحو النجاح والكمال والرضا مع حب الله، وتصبّ في مسار واحد؛ فكلّ عمل نقوم به، وكلّ خير نسعى إليه، إنما هو طريق للسير نحو الله إن اقترن بنّية صادقة وخالصة. ومن خلال هذا التكامل بين حب الله وتحقيق الذات على مستوى الواقع المادي، يرتقي الإنسان في سعيه إلى الله، جامعاً بين حاجاته الروحية والجسدية في وحدةٍ متّاغمة، ليحيا حياةٍ تُبهج الروح وتغمرها سلاماً دائمًا.

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

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

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

واللطف من الله تارة يكون بالنعم وأخرى بالمصائب والابلاءات، وفق ما يناسينا 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.

تبدي هذه الثقة في القدرة على تجاوز الابلاءات والمصاعب؛ فكم من المرات تأتي التجارب الصعبة لختبر عمق هذه الثقة، ولتزيننا قرباً من الله وإدراكاً بأنَّ البلاء في جوهره رحمة مخبأة، قال تعالى: **﴿وَلَنَبْلُونَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ \* الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاهِقُونَ \* أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَواتٌ مِّنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾** (البقرة، 155-157).

#### • اليقين بالله: أمانٌ في وسط العواصف

كلما ازداد علمنا بالله ثقتنا به؛ لأنَّ المعرفة بالله تثير بصيرتنا، وتثبت قلوبنا، وتحلّ السكينة في الأزمات. إنها الثقة التي تجعلنا ندرك أنَّ الله حكمة علينا فيما يختاره لنا، وأنه مهما ضاقت بنا الدنيا، فإنَّ الله لا يتخلى عنا، وكتب على نفسه الرحمة لعباده المؤمنين. يقول جل جلاله: **﴿قُلْ لَمَنِّ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ قُلْ لِلَّهِ كَتَبَ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ﴾** (الأعراف، 12).

لكن هذه الثقة تحتاج إلى يقينٍ راسخٍ بوجود الله وقربه منا، فلا نخشى فقدان الرزق أو الصحة أو الأمان؛ لأننا نعلم أنَّ كل شيء من الله وإليه يعود. هذا اليقين يُشبه القوة التي تمسك بأيدينا ونحن نتخيّل في ظلمات الحيرة، فتملاً قلوبنا بالهدوء ونفوتنا بالاطمئنان **﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَأَنِّي قَرِيبٌ أَحِبُّ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلَيَسْتَحِبِّبُوا لِي وَلَيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾** (البقرة، 186).

## • التسليم لله: حكمة العطاء والمنع

قد يضعنا الله أحياناً في مواقف نعتقد أنها محبة، لكنه سبحانه يعلم حكمة تلك اللحظات القاسية. وقد يحرمنا الله من شيء كنّا نظنه خيراً لنا، ويهمنا آخر لم نتوقعه؛ فهو سبحانه **﴿وَلَوْ بَسَطَ اللَّهُ الرِّزْقَ لِعِبَادِهِ لَتَغْوِيَ فِي الْأَرْضِ وَلَكِنْ يُنَزَّلُ بِقَدَرٍ مَا يَشَاءُ إِنَّهُ بِعِبَادِهِ حَبِيرٌ بَصِيرٌ﴾** (الشوري، 27). بهذا الفهم، تتحول الصعوبات إلى مساراً من العطاء، فيصبح حرماناً من أمر معين جزءاً من تدبير الله الحكيم، ويصبح تأثير تحقيق الرغبات وسيلة لتنمية الصبر وتعميق الإيمان.

## • رفض وساوس الشيطان وتعزيز الإيمان

على الرغم من يقيننا برحمته الله، يسعى الشيطان لزرع الشك في قلوبنا، محاولاً الإيهام بأنّ الله لا يريد لنا الخير. لكنّ الحقيقة التي يجب أن نتشبث بها هي أن الله أرحم بنا من أنفسنا، وأنه يهدينا دائمًا للخير. وكما لا يمكن أن نصدق أي اتهام مهما كان مقنعاً ضد حب الأم التي رعننا وتفانلت في محبتنا، كيف إذاً نسمح للشيطان بأن يشكّنا في رحمة الله؟ في مناجاة الراجين، يتسائل الإمام زين العابدين (ع): **"كَيْفَ أَرْجُو عَيْرَكَ وَالْخَيْرُ كُلُّهُ بِيَدِكَ؟! وَكَيْفَ أُؤْمِلُ بِسُؤَالِكَ وَالْخَلْقِ وَالْأَمْرِ لَكَ؟!"**

## • التوكل والثقة بالله: مبدأ الانطلاق وعمق الإيمان

الثقة بالله تحرّر النفس من التعلق بالأسباب وتعزّز التوكل على الله. وهذا التوكل لا يعني التواكل أو التخلّي عنبذل الجهد، بل هو التوازن العميق بين السعي والعمل والثقة الكاملة بأن النتيجة بيد الله وحده، فعن الرسول الأعظم (ص): **"اعقلها وتوكل".**

فالإيمان الذي دعا إليه الأنبياء لم يكن مجرد شعور، بل كان التزاماً بالتوكل على الله وحده، وبالابتعاد عن التعلق الزائد بأي قوة أو سبب غير الله. **﴿وَءَاتَيْنَا مُوسَى الْكِتَبَ وَجَعَلْنَاهُ هُدًى لِّبَنِي إِسْرَائِيلَ أَلَا تَتَّخِذُوا مِنْ دُونِنِ وَكِيلًا﴾** (الإسراء، 2).

## • أثر الثقة بالله على حياتنا اليومية

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

## ◆ المبدأ الثالث: الإخلاص لله: جوهر القرب الحقيقى 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 وقربيًا من الله. لكن، حين تكون نيتك في هذه الأعمال خالصةً لله، يصبح الأثر مختلفاً تماماً، ويتجاوز حدود الشواب المعتاد، ليصبح وسيلةً للتقارب إلى الله بعمق لا تدرك حدوده.

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

## ◦ الإخلاص أن تكون مع الله في كل نبضة

الإخلاص هو أن يجعل كلّ نبضة قلبٍ وعمل نابعاً من روح تعي أن الله هو المقصود 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 أَمْرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّين﴾** (البينة، 5). وعندما تتजذر هذه النية الصافية، يصبح لكلّ جهد معنى، ولكلّ خطوة شعور عميق بالقرب من الله، حتى وإن لم يدرك الآخرون قيمة ما تقوم به.

## • تأثير الإخلاص على ثمار العمل

يقول رسول الله (ص): "نِيَةُ الْمُؤْمِنِ خَيْرٌ مِّنْ عَمَلِهِ"، إشارة إلى عظمة النية المخلصة في تحقيق أثر عميق يتجاوز حدود العمل نفسه. إنّ قيامك بعمل صغير -ربما لا يستغرق سوى دقائق- قد يكون أكثر قرابةً من الله من عمل عظيم يتطلب جهداً هائلاً، لكن لم تخلص فيه النية لله، ومثال ذلك ما نقله الفخر الرازي أنّ رسول الله (ص) قال: "أَفْضَلُهُ عَلَى يَوْمِ الْخَنْدَقِ أَفْضَلُ مِنْ عِبَادَةِ الثَّقَلَيْنِ".

الإخلاص لله يجعل حتى الأعمال العادية في حياتنا تحول 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، تحول كل لحظاتنا إلى وسيلة للتقارب منه، ونشعر بمعنى أعمق وراحةً لا حدود لها.

## • الإخلاص كطريق للسعادة الحقيقية

الإخلاص يحررنا من قيود التوقعات المادية وتقييمات الآخرين، فهو يجعل عملنا موجّهاً إلى الله وحده، وينحنا شعوراً 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 متوكّلين على الله وحده، ونعم برضاه.

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

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

لأن تتخيل شخصاً يخصص كل طاقته لتنمية عضلات ذراعه، مهملًا بقية عضلات جسده؛ ستظهر ذراعه بعد فترة مشدودةً وقوية، بينما يبقى جسده متراهلاً، بعيداً عن اللياقة المتكاملة. هكذا الحال مع النفس البشرية؛ إن أردنا السير إلى الله حقاً، فعليها أن نطور كل جوانب شخصيتنا ونعيش بتوازنٍ معقول، بحيث لا يطغى جانب على حساب آخر. إن الكمال الإنساني يعني على التوازن، مثلما خلق الله الكون بنظامٍ وميزان، **﴿وَالسَّمَاءَ رَفِعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ \* أَلَا تَظْفَرُوا فِي الْمِيزَانِ﴾** (الرحمن، 7-8).

كثيراً ما نرى في حياتنا من يركز على جانبٍ واحدٍ ويهمل البقية؛ فالبعض يتفاني في طلب العلم والدراسة، معتبراً أن ذلك العمل هو الأسمى، بينما يهمل تزكية نفسه وإصلاحها، أو يغفل عن دوره الاجتماعي. آخرون يوجهون جلّ اهتمامهم إلى تطوير مسيرتهم المهنية، متناسين جوانب حياتهم الروحية والاجتماعية والأسرية. آخرون يكرسون حياتهم للعناية بأسرهم، فيغفلون عن دورهم خارج هذا النطاق.

## • الإفراط والتفريط في تلبية حاجاتنا الروحية والجسدية

جئنا إلى هذه الحياة بحاجاتٍ ناشئة من بعدين رئيسيين: الروحي والجسدي. نحن نحتاج إلى الغذاء، والمأوى، والمرح، والحب، والمعرفة، والمشاعر، وكل هذه الأمور تُكمِّل بعضها البعض وتخلق توازنًا بين الجسد والروح. فالسعى إلى الله لا يعني الإهمال في أي من هذه الجوانب، بل السعي إلى إشباعها بوعي واعتدال، بعيداً عن الإفراط أو التفرط.

وهذا التوازن الذي يدعو إليه الإسلام لا يقتصر فقط على ممارسة العبادة، بل يمتد ليشمل كل جوانب حياتنا، ويحثنا على رفض الرهباتية التي تدعى إلى قمع حاجاتنا الجسدية. قال تعالى: **﴿فُلْ مَنْ حَرَمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالْطَّيَّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي**

**الْحَيَاةِ الدُّنْيَا حَالِصَةٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ** (الأعراف، 32). إن كُلّ نعمة من الله هي زينة وجمال لحياتنا، ويحق لنا أن نستخدمها ونستمتع بها باعتدالٍ وتوازنٍ دون أن نتعلق بها.

#### • التوازن في ممارسة الحياة وتطوير الذات

قد لا يكون من الواقعى أن نمارس كل جوانب حياتنا يومياً، فهذا أمر غير ممكن وغير مطلوب، ولكن التوازن يأتي من تخصيص الوقت لتطوير جوانب شخصيتنا المختلفة بشكلٍ دوري، بحيث نلبى حاجاتنا المختلفة بما يتناسب مع قدراتنا وظروفنا. إن السعي لتحقيق هذا التوازن هو أساس السعادة والاستقرار النفسي والروحي.

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

إن السعي إلى الله يتطلب منا أن نكون متوازين، نوجّه جهودنا للارتفاع بالذات، وتطوير معرفتنا، وتلبية حاجاتنا الطبيعية، وفي الوقت نفسه نعتنى بعلاقاتنا ونقوم بأدوارنا الاجتماعية، وبذلك نحقق التوازن الذي يدفعنا إلى السير نحو الله بقوّة ووعي متكامل.

#### ◆ المبدأ الخامس: الرفق بالذات: التوازن الضروري في السير إلى الله

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

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

كثيراً ما يغري الإنسان ما يسمعه عن كرامات أولياء الله، أو ربما يشعر بلذة القرب فيندفع بغير توازن، مرهقاً نفسه بعبادات متواصلة وأعمال خير متتابعة، ظناً منه أن هذا هو الطريق الأمثل. لكن الحقيقة أن الإغراء في العبادة دون توازنٍ أو اعتدالٍ قد يكون خطأً قاتلاً يرتد سلباً على النفس، إذ قد يفضي هذا الإرهاق إلى الانكفاء أو حتى التراجع إلى المربع الأول.

لقد أوصانا النبي الأكرم (ص) بالرفق، فقال: "إِنَّ الرَّفِيقَ لَمْ يُوَضَّعْ فِي شَيْءٍ إِلَّا زَانَهُ، وَلَا نُزُعُ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا شَانَهُ". وحين يتعلق الأمر بالنفس والسير إلى الله، فإن الرفق يصبح عنصراً أساسياً لتحقيق التوازن. إن القلب له قدرات محدودة، والتعب قد يُطفئ لهيب الحب في القلب، فيحتاج إلى وقت للراحة للتتجدد. يقول النبي (ص): "رَوَحُوا الْقُلُوبُ سَاعَةً بَعْدِ سَاعَةٍ، فَإِنَّ الْقُلُوبَ إِذَا كَلَّتْ عَمِيتَ". وهذا تأكيد على أهمية إعطاء النفس فرصة للراحة، لتنتجدد شغفاً وحبّاً لله.

#### • التدرج في السير إلى الله وتجنب الإفراط

إن السير إلى الله لا يحتاج إلى عجلة، بل إلى حكمةٍ وتدريج. فالرفق بالنفس لا يعني التقصير أو التواكل، بل يعني السير بتوازن، والافتتاح على الحياة وشغفها، والالتزام بتعليمات الشريعة الإسلامية برفق وإيجابية. عن رسول الله (ص) حين قال لعلي (ع): "يَا عَلِيًّا، إِنَّ هَذَا الدِّينَ مُتِينٌ فَأَوْغُلْ فِيهِ بِرْفَقٍ، وَلَا تُبْغِضْ إِلَى نَفْسِكَ عِبَادَةَ رِبِّكَ، إِنَّ الْمُنْبَثِ -يُعْنِي الْمُفَرِّطَ- لَا ظَهِيرًا أَبْقَى وَلَا أَرْضًا قَطَعَ"، يتضح لنا أنّ الطريق إلى الله يتطلّب عقلانية واعتدالاً؛ فنحن مطالبون بالعبادة والعمل بوعي وتوازن.

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، والشفف المستمر، والالتزام الصادق، بدون أن نحمل أنفسنا فوق طاقتها. بهذا الرفق، يصبح السير إلى الله ممتنعاً ومتواصلاً، ويغدو القلب مهياً دائماً لاستقبال نور الله وسكنيته.

باختصار، الرفق بالنفس هو فن السير إلى الله بتوازنٍ وهدوء، متوجّلاً بالإفراط 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 رحلةٍ 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 حَلَقْنَا إِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوْسُوْسُ بِهِ نَفْسُهُ وَتَحْنُّ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ﴾** (ق، 16)، تذكيراً لنا بأن الله، بقربه ومعرفته، يحيط بأعمق دوافعنا ووساومنا الخفية.

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

ولكي يتسمى لنا الانطلاق نحو الله بحريةٍ وصفاء، علينا أولاً تطهير نفوسنا من هذه الأفكار السلبية والوساومن التي يضخها الشيطان لتثبيط همممنا وإبعادنا عن طريق الله. ولعل من أرجع الطرق لمواجهة هذه

الوساوس هو "الإيحاء الذاتي"، أي أن نعيده توجيهه أنفسنا بنيةٍ واعيةٍ نحو الحق، مدعومين بالتأمّل في آيات القرآن والتدبر في كلام الله والنصوص الشرعية.

ستتناول عدداً من المغالطات التي شاعت حول السير إلى الله، محاولين تفكيكها وتقديم بدائل أكثر إشراقاً وحقيقة، لعلها تكون عوناً لكل ساعٍ نحو الله في محبته وقربه، بوعيٍّ أعمق وإيمانٍ أشد رسوخاً.

#### ٤ المغالطة الأولى: عبادة الله بداعف الخوف أو الطمع

تعني هذه المغالطة أننا -نحن البشر عموماً- إنما نعبد الله ونلتزم بالدين خوفاً من العقاب (عبادة العبيد) أو طمئناً في الثواب (عبادة التجار)، وأنه يندر أن يوجد بيننا من يعبد الله حباً له، وهي ما يسميه الإمام علي (ع) بـ " العبادة الأحرار!" وتكمّن خطورة هذه المغالطة في أثرها النفسي الخفي السلبي الشديد على سيرنا إلى الله.

الواقع أنَّ كثيراً منا يعبد الله حباً له، بل السر في حبنا للنبي الأكرم (ص) وأئمَّة أهل البيت (ع)، والصحابة الأطهار، وأولياء الله الصالحين كونهم رجال الله سبحانه وتعالى.

وسبب ذلك أننا هكذا خلُقنا وخلقت فطرتنا كبشر **(فَأَقْمُ وَجْهَكَ لِلَّدِينِ حَيْنِيًّا فِطَرَ اللَّهُ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا)** (الروم، 30)، وأيضاً لأنَّ حبَّ الله استشرى في أعماقنا وعروقنا من خلال الجلال الإلهي الذي يحسّده النبي الأكرم (ص) وأئمَّة أهل البيت (ع) ومن خلال شرائين محبتهم (ص).

نعم، إنَّ حبَّ الله راسخٌ في أعماقنا ومتوجَّلٌ في نفوسنا ومتجلَّزٌ في قلوبنا ومسططٌ لدرجةٍ كبيرةٍ على دواخلنا ومشاعرنا وأحاسيسنا وسلوكياتنا، رغم هذه المغالطة السلبية التي تحاول النيل من حبنا لله وتنعنا من الانطلاق إليه سبحانه وتعالى.

غير أن اندكاكنا في الحياة المادّيّة والتّرف قد يشكّل حُجّاً على هذه المحبّة ويغلفها بأغطية سميكة تحجب نوره في حياتنا، وكلّ ما علينا فعله أن نزيل هذه الحُجّب تدريجيًّا وبرفق.

## ٤ المغالطة الثانية: ضرورة وجود البيئة المؤمنة النقية للسير إلى الله

وهذه مغالطة شائعة تكاد تكون مُسلّمة في الثقافة العامة، وهي أن السير إلى الله إنما يكون في بيئـة مؤمنـة نقـية شـبه خـالية من المـغـيرـات مثل المـجـامـع الـعـلـمـيـة الـديـنـيـة الـمعـرـوـفـة مـثـلاً، أمـا السـير إـلـى الله فـي بـيـئـة مـثـلـ بيـئـاتـنا فـيـكـاد يـكـون مـسـتـحـيلاً!

فيـئـاتـنا الـمـتـخـمـة بـهـارـجـ الدـنـيـا وـمـلـذـاتـها تـكـبـلـنا فـيـها شـهـوـاتـنا وـغـرـائزـنا وـأـوهـامـنا وـتـحـكـمـنا مـمـارـسـاتـنا الدـنـيـوـيـة الـمـادـيـة الـتي تـعـودـنا عـلـيـها وـأـصـبـحـت تـسيـطـرـ علىـ مـشـاعـرـنا وـانـفعـالـاتـنا وـتـرـسـمـ تصـورـاتـنا وـخـرـائـطـنا الـذـهـنـيـة، حتـى وـإـنـ حـاـولـنـا فـيـ لـحـظـةـ يـقـظـةـ وـانتـبـاهـ أـنـ تـنـغـلـبـ فـيـها عـلـىـ ذـوـاتـنا يـضـغـطـ عـلـيـنـا النـسـقـ الـاجـتمـاعـيـ وـأـعـرـافـنا وـالـمـتـطلـبـاتـ الـيـوـمـيـةـ لـأـسـرـنـا لـنـعـودـ لـحـيـاتـنا الـيـوـمـيـةـ الـمـادـيـةـ الـرـتـبـيـةـ، هـذـا إـنـ أـبـقـيـ لـنـا الدـوـامـ الـوـظـيفـيـ بـمـتـطلـبـاتـهـ وـمـؤـامـراتـهـ وـصـرـاعـاتـهـ بـقـيـةـ بـاقـيـةـ فـيـ نـفـوسـنـا الـطـاهـرـةـ وـلـمـ يـحـوـلـهـا إـلـىـ وـحـوـشـ كـاسـرـةـ تـهـدـفـ لـلـانتـقامـ مـمـنـ ظـلـمـنـا أوـ عـلـىـ الأـقـلـ تـفـرـحـ لـأـذـاهـمـ.

فـيـ بـيـئـةـ كـهـذـهـ كـلـ مـاـ تـطـمـحـ إـلـيـهـ أـنـ تـحـافظـ عـلـىـ الحـدـ الـأـدـنـىـ مـنـ دـيـنـكـ عـسـىـ أـنـ يـغـرـرـ اللـهـ لـكـ وـيـدـخـلـكـ الجـنـةـ!

هـذـا التـفـكـيرـ السـلـبـيـ إـلـانـ لـلـهـزـبـةـ وـالـفـشـلـ قـبـلـ بدـءـ الـمـحاـوـلـةـ، حيثـ يـبـدـأـ عـقـلـنـا الـبـاطـنـ التـجاـوبـ معـ هـذـهـ القـنـاعـةـ وـالـتـحـكـمـ فـيـنـا عـلـىـ أـسـاسـهـاـ، وـبـهـذاـ تكونـ النـتـيـجـةـ الـحـتـمـيـةـ هيـ الفـشـلـ.

ليـسـ هـذـاـ الـكـلامـ خـطـأـ فـحـسـبـ، إنـماـ العـكـسـ هوـ الصـحـيـحـ؛ فـالـإـنـسـانـ الـذـيـ يـنـشـأـ فـيـ بـيـئـةـ عـادـيـةـ مـثـلـ بـيـئـاتـناـ يـكـونـ أـكـثـرـ مـنـاعـةـ وـصـحةـ مـمـنـ نـشـأـ فـيـ بـيـئـةـ مـعـقـمـةـ مـنـ جـرـاثـيمـ الـفـسـادـ وـالـشـهـوـاتـ.

الصحيح أن بيئتنا هذه بيئات نموذجية لتطور الإنسان وسيره إلى الله، لأننا نحن البشر عندما نرغب في تحقيق هدف يلح علينا، وتواجهنا التحديات والمصاعب نتحفّز ونؤدي أفضل ما عندنا لتحقيق ما نسعى إليه، وعندما تعجزنا الحيلة لا نيأس، وإنما نغوص في أعماقنا لنكتشف ما وهبنا الله من قدراتٍ نستطيع استخدامها لتحقيق ما نصبو إليه، ونبقي هكذا في تفاعل حيوي مستمر مع بيئتنا إلى أن نصل إلى مبتغاناً.

ولكن، أتعرف أن هذا التفاعل والصراع والكبح المستمر هو الطريق إلى الله؟ فنحن نسمو ونسير إليه سبحانه حتى من دون أن نشعر. **﴿يَأَيُّهَا**  
**الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَذُّا فَمُلَاقِيه﴾** (الإنشقاق، 6).

الفكرة هنا أن إحساسك بمدى الخشوع والخضوع لله ليس وحده ما يحدد مدى قربك من الله - وإن كان واحداً من أهم المعايير- وحتمّاً ليس مدى فقرك، وليس مدى ابعادك عن الدنيا، وإنما مدى ما تملكه من الحكمة، والنصح، والمعرفة، وقوّة العزيمة والإرادة، وسموّك وتطور قدراتك من همةٍ وحبٍ وإحساسٍ بالجمال وغير ذلك.

المشكلة أن الثقافة اليومية التي نتغذّاها ونتنفسها إنما رسمت صورة العارف بالله والساكِن إليه في عقولنا ودواخلنا بطريقٍ رهابيٍّ علمائيٍّ وضعفت الحاجز بيننا وبين الوصول إلى تلك المقامات؛ لأننا لسنا علماء ولا رهباناً، وهنا يكمن الخطأ الفادح.

إن التعامل مع الحياة بواقعيتها ومراراتها ومغربياتها وملذاتها والخوض في تحدياتها وعبايتها أسرع طريق إلى الله سبحانه إن وضعناه جلّ جلاله نصب أعيننا وسعينا إليه سبحانه.

ناهييك عن أننا في هذه البيئة كلما واجهنا تحدياً أو مشكلةً لجأنا إليه سبحانه وتعالى بصدقٍ لمساعدتنا والتفسير عنا، وهذا عين العبوديّة، وهذا ما يجعل داخلياً مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً ويقينياً 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 وحُجَّاً عن الله فلننظر إليها بوصفها طرقةً 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 بشكل إيجابيٍّ كما يريدها الله أن نفعل.

#### ٤ المغالطة الثالثة: شرط النقاء المطلق للسير إلى الله

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

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 ومتوجهة إلى الله والصلاح.

يمكن أن ندرج 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 ليبلغ بحسن خلقه عظيم درجات الآخرة وشرف المنازل وإنه لضعف العادة".

قد يعاني البعض منا من داء الكذب أو الغيبة والعياذ بالله، وقد يكون مصاباً ببعض الآفات الخلقية الأخرى. لا شك أن هذه الأمراض والحبّ تحدُّ 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 دافعينا للانطلاق إليه سبحانه وتعالى طلباً للراحة والمغفرة.

هناك كثير من النصوص الشرعية التي تذكر أن المؤمن في حال المعاناة وحرارة الاندفاع والحرقة في التوجة إلى الله إن كان مذنبًا أفضل منه وهو في حال العجب بذاته وإن كان مستقيماً وبعيداً عن المعا�ي. ورد عن الإمام الصادق (ع): "إِنَّ اللَّهَ عَلِمَ أَنَّ الذَّنْبَ خَيْرٌ لِلْمُؤْمِنِ مِنَ الْعَجْبِ، وَلَوْلَا ذَلِكَ مَا ابْتَلَى الْمُؤْمِنَ بِذَنْبٍ أَبْدَأَ".

وورد في الحديث الشريف أن أصحاب الرسول (ص) قالوا: "يا رسول الله، نخاف علينا النفاق"، فقال (ص): "ولم تخافون ذلك؟ قالوا: إذا كنا عندك فذكرتنا ورغبتنا وجلنا ونسينا الدنيا وزهدنا حتى كأننا نعيين الآخرة والجنة والنار ونحن عندك، فإذا خرجنا من عندك ودخلنا هذه البيوت وشمنا الأولاد ورأينا العيال والأهل يكاد أن نحول على الحال التي كنا عليها عندك وحتى كأننا لم نكن على شيء، أفتخاف علينا أن يكون ذلك نفاقاً؟" فقال لهم الرسول (ص): "كلا إن هذه خطوات الشيطان، فيرغبكم في الدنيا، والله لو تدومون على الحالة التي وصفتم أنفسكم بها لصاحتكم الملائكة ومشيتهم على الماء، ولو لا أنكم تذنبون فتستغفرون الله لخلق الله خلقاً حتى يذنبوا ثم يستغفروا الله فيغفر لهم، إن المؤمن مفتتن تواب. أما سمعت قول الله عز وجل: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيَحْبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ» (البقرة، 222)، وقوله: "استغفروا ربكم ثم توبوا إليه".

(هود، 52)

إننا كلما اتجهنا إليه سبحانه واقربنا منه ازدادنا قوّةً وصفاءً وظہرًا 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 تَنْهَىٰ 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 تصوّرها في مستويات الإيمان العاديّة، كما أنها عندما نصل إلى اعتاب تلك المراحل تكون قد تخلصنا من ذنوبنا وسوء أخلاقنا بشكل تلقائي وطبيعي.

## ■ خاتمة

ختاماً، يُبرّز هذا الفصل أنَّ السير إلى الله ليس وجهة محدودة، بل هو رحلة لا نهايةَ مليئة بالتجديد والتأمل، حيث يتحقق الإنسان في أسمى معانيه من خلال عبوديته لله وسعيه الصادق نحوه. لقد طرّقنا إلى محاور رئيسية للسير إلى الله، ووضّحنا أهمية التوازن والإخلاص والرفق بالنفس كأدوات عملية تعزّز ثباتنا في هذا المسار. كما أزلنا اللبس عن بعض المغالطات الشائعة، لنتبيّن أن كل محنّة أو حاجة أو عمل هو فرصة للتّقرب من الله، ووسيلة للوصول إلى عمق الطمأنينة والرضا.

إنَّ السير إلى الله هو سيرٌ متوازن بين الدنيا والآخرة، حيث تتلاقي طموحات الإنسان مع رضاه الروحي، ومتوازن احتياجاته الماديّة مع توجهاته الروحانيّة. بهذا التكامل بين الجسد والروح، بين التزكية والعمل، وبين التعبّد والعطاء، ينفتح أمامنا الطريق إلى الله بوضوح وجمال، ونزيد قرباً وسعادة في ظلّ رحمة الله وبركاته.



## ■ تمارين وأسئلة تأملية

### ◆ سؤال تأملي:

هل أسيء 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 قراراتي نابعة منوعي الروحي، أم أنني ما زلت أتصرف بناءً على ضغوط خارجية؟
- ♦ كيف يمكنني أن أبدأ في إعادة ترتيب حياتي بحيث يكون كل جانب منها متصلة بهدف أسمى؟

#### ٤ تمرين 1: دوائر التأثير

- ♦ ارسم دوائر تُمثّل مجالات حيّاتك المُختلفة (مثل العائلة، والعمل، والمجتمع).
- ♦ حدد الآثر الذي تُودُّ تركه في كُلّ منها وكيفية تحقيق الفائدة لآخرين وفقاً لمسؤولياتك ك الخليفة في الأرض.
- ♦ كيف يمكنك توظيف قدراتك ومواهيك لتسهيل تحسين هذه المجالات؟
- ♦ ما هي بعض الأهداف المحددة التي تطمح إلى تحقيقها في كُلّ مجال؟
- ♦ كيف يمكنك متابعة تقدِّمك وقياس أثرك في تلك المجالات؟



الفصل السابع

# فهم الذات لتحقيق التوازن

## الفصل السابع

# فهم الذات لتحقيق التوازن

تحتل النفس البشرية موقعًا مميّزًا في مسارنا نحو التطور الروحي والنجاح العملي، فلكل إنسان بصمةً فريدة تعبر عن عمق شخصيته ونمط تفكيره، وتوجه مشاعره وسلوكياته. إن إدراك الإنسان لنفسه وتفهمه لمواطن قوته وضعفه يمثلان حجر الزاوية في تحقيق السعادة الداخلية والانسجام مع الذات، وهو ما يطلق عليه "الوعي الذاتي بالنفس". ويشمل هذا الوعي إدراك الإنسان لخصائصه وتطوراته، والقدرة على قراءة مشاعره وتحليل قراراته بشكل واعٍ.

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

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

يقول الله تعالى: **﴿بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَى 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 فعالة لتعزيز معرفة الإنسان بذاته، مثل تحديد القيم والمبادئ، مراقبة الذات، وتجنب الوساوس، ومحاسبة النفس. إن الوعي بالنفس ليس مجرد إدراك سطحي، بل هو رحلة عميقه نحو بناء شخصية صادقةٍ متصالحةٍ مع ذاتها، تتطلع لتحقيق غاياتها بسعادة وثقة.

## ■ لماذا الوعي الذاتي بالنفس؟

لكلّ نفس إنسانية بصمتها الخاصة، بخصائص تفرد بها كأنها بديعة خُصّت بها دون سواها؛ فكما أن بصمة الإبهام فريدة، كذلك هي النفس بملامحها الروحية والفكرية. هذه الخصائص تتشكل وتتطور 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 تناسب 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 كُلُّ يَقْمُلُ عَلَىٰ**

**شَاكِلَتِهِ** (الإسراء، 84)، في إشارة عميقه إلى أن كل إنسان يستمد من نفسه ما يتوافق مع طبيعته الذاتية وخصائصه الفريدة. ويضيف تعالى: **فَمَنْ كَانَ يَرْجُو لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلاً صَالِحًا** (الكهف، 110)، ما يوحى بأن الأعمال الصالحة ليست مجرد طاعات عامة، بل تدرج فيها أعمال تختارها النفس وفق شغفها وخصائصها، ما دامت تدرج في الصالح.

لقد قدّمت سورة الكهف شخصيات بلغت أسمى مراتب القرب من الله، ورغم تنوع خصائصهم وأعمالهم، إلا أن ما جمعهم هو صدقهم في التعبير عن ذاتهم، سواء في سعي أصحاب الكهف للثبات على الإيمان، أو ذي القرنيين 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 النفسيّة ويعبر عن جوهرك الخاص، مما يمنحك القدرة على تحقيق ذاتك بصدق ووضوح. إن قدرتك على ممارسة الأفعال الصالحة رهينة بخصائصك النفسيّة وشغفك، فاختر مسيرتك في الحياة الدنيا، وتبّعا لها الأفعال الصالحة التي تفعلها، وفق لها.

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

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

## ■ الوعي الذاتي بالنفس: تعريفه وأهميته

يُعرّف عالماً النفس شيلي 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.

فكلاًما أزدادت معرفتك بنفسك تضاعفت قدرتك على التحكم في أفكارك وسلوكياتك، وازدادوعيك 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 تasha يوريش هذا التوجّه وتؤكّد أنّ الأبحاث الحديثة تظهر أن الأفراد ذوي الوعي الذاتي يتمتعون بعدة ميزات: فهم أكثر قدرة على الإنجاز، يبنون علاقات قوية، ويدعون 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 عائدًا مستدامًا من الثقة والإنجاز.

## ■ مدى معرفة الناس بأنفسهم

قد يبدو لنا أن معرفة النفس أمرٌ بدائي، ولكن الحقيقة أنّ معظم الناس يمتلكون وعيًا محدودًا بذواتهم. تشير الدكتورة تasha يوريش، أخصائية النفس التنظيمي، إلى أن "95% من الناس يعتقدون أنهم يمتلكون وعيًا 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 ذواتهم 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، مخبأً عن وعيينا، 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. كُلّ 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 أمارة 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 يقظتك ومنامك، حتى تتغلغل في أعماقك وتصبح جزءاً من عقلك اللاواعي. نقشها مع أصدقائك المقربين، أو مع أفراد عائلتك، لتكتسب رؤى متعددة تعمق 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 وجدت 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 بناء مسارك الخاص وتحرك 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

شخص وقتاً لدراسة نفسك وفهمها من حيثياتها المختلفة: الثقافية والعلمية والروحية والعاطفية والعملية وغيرها، عبر سير 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 بشكل منتظم، على سبيل المثال كل ثلاثة أشهر، للوقوف على ما تطورت فيه وما يجب العمل عليه.

## 3. طلب النصيحة والتغذية الراجعة

النصيحة أداة قيمة تعينك على رؤية ذاتك من منظور مختلف، وتكشف لك عن زوايا قد تكون غائبة عنك. لقد أكد الإسلام على فضيلة النصيحة وأهميتها، يقول الله تعالى: ﴿وَالْعَصْرِ \* إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ \* إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ﴾ (العصير، 1-3). ورد عن الرسول الأعظم (ص): "الدين النصيحة".

إن طلب النصيحة ليست فقط تساعدك على الحصول على رأي موضوعي من شخص محايده، وإنما أيضاً تساعدك على التفكير في نفسك بصوت مرتفع، مما يحفز عقلك الباطن وتنبه 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، وأصنغ للنقد بروح متفتحة دون أن تتخذ موقفاً دفاعياً، فالنقد البناء قد يكون خيراً معيناً لك في رحلتك نحو تطوير ذاتك.

#### 4. مراقبة الذات في النشاط اليومي

يتصرّف العقل اللاوعي عادةً بصورةٍ روتينيةٍ عبارة عن رد فعلٍ مباشر للأحساس المتولدة داخلنا باستمرار. أما العقل الوعي فهو الذي يسيطر على تدفق المشاعر ويعندها من التأثير فيه من خلال مراقبتها ومراقبة الحواس الخمسة وما تؤثّر به في الإنسان، فكل ما تراه العين وتسمعه الأذن أو تلمسه اليد يولد فينا مشاعر مختلفة ومتضادة.

تعدّ مراقبة النفس تحكمًا ذاتيًّا وليس خارجيًّا، 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 تعدّ تفكيرًا أو شعورًا داخليًّا 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. **﴿إِنَّمَا أَيَّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْتَظِرْ نَفْسُكُمْ مَا قَدَّمْتُ لِغَدِ﴾**. (الحشر، 18)

#### 5. تجنب الوساوس والإفراط في مراقبة الذات

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

## 6. حاسب نفسك.

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

إن المقصود بمحاسبة النفس ليس تقييم الذات وجلدها، وإنما مراجعة موضوعية وتقييم ذاتي هادئ يقوم به الإنسان لنفسه في كل ليلة قبل النوم مثلاً ليحدد مواطن ضعفه وقوته، ويقيم ممارسته وإنجازاته ليحدد خطة تحركه وتطوره. عن الإمام علي (ع) عن النبي الأكرم (ص) قال: "**أكياس 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 أبداً، والله يسألك عنه بما أفنته، فما الذي عملت فيه؟ أذكرت الله أم حمدته؟ اقضيت حوائج مؤمن فيه؟ أنفست عنه كربه؟ احفظته بعد الموت في مخليفة؟ أكفت عن غيبة أخي مؤمن؟ أاغنت مسلماً؟ 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 بمحاسبة النفس وأنت تناجي الله، وبذلك يكون له أكبر الأثر في تفريغك من الطاقة السلبية التي تراكم في قلبك يومياً جراء ممارسة الحياة اليومية، بكل صراعاتها وتحدياتها المتعبة، كما أنها تمدك 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 شعوراً بالغبطة والسرور، مثلك في ذلك مثل الطفل الصغير الذي يحكي لأبيه جذلاً ما يفخر بفعله.

ثم أخْلِ لَه سُبْحَانَه وَتَعَالَى كُل مَا سَاءَكَ الْقِيَامُ بِهِ أَوْ تَرْكُهُ فِي يَوْمِكَ،  
حَتَّى لَوْلَمْ يَكُنْ خَطَأً فِي حَدِّ ذَاتِهِ. تَأْسِفُ وَاعْتَذِرُ مِنْهُ سُبْحَانَه لِذَلِكَ،  
وَعَاهِدُهُ عَلَى أَنْكَ سَتَكُونُ أَكْثَرَ حَرَصًا فِي الْمَرَةِ الْقَادِمَةِ.

## ■ خاتمة الفصل السابع:

ختاماً، يُعَدُّ الوعي الذاتي بالنفس ركيزةً أساسيةً لـكُل إنسان يسعى  
لتحقيق حياة متوازنة وهادفة. فـإدراك النفس وفهم أعماقها يضمننا على  
طريق التكامل النفسي والروحي، ويمكننا من تحقيق التوازن بين قيمنا  
وأهدافنا وسلوكياتنا اليومية. إن رحلة الوعي بالنفس قد تكون طويلة  
ومتغيرة، لكنها تمنحك حكمةً عميقَة في مواجهة تحديات الحياة، وتجعلنا  
أكثر انسجاماً 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 تعرّض  
طريقنا في هذه الرحلة. إن إدراك الإنسان لنفسه هو المفتاح للوصول إلى  
ذاته الحقيقية، ما يمنحك شعوراً بالرضا والثقة، ويجعل حياته مليئة  
بمعنى أعمق وسلم داخلي يعزز طاقته وإبداعه

## ■ تمارين وأسئلة تأملية:

### ◀ سؤال تأملي:

هل أنا في حالة من التوازن الحقيقى بين عقلى، قلبي، جسدى، وروحى، أم أن هناك جانبًا يطفى على الآخرين؟ خذ لحظات للتفكير في حياتك اليومية، واسأل نفسك:

- هل أمنح كل جانب من جوانب نفسي الاهتمام الذى يستحقه؟
- هل هناك جانب أهمله وأحتاج إلى التركيز عليه أكثر؟
- كيف يمكننى إعادة ترتيب حياتي بحيث يكون كل بُعد من أبعادى متوازناً مع الآخر؟

### ◀ تمرين 1: اليوميات الذاتية

خصص وقتاً يومياً 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 ودون رد فعلك التلقائى، ثم حلل لاحقاً 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 توافقاً 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 يحسن الإنسان التعامل معه.

عندما يغمرنا الإعجاب بإنجازاتنا، ويكرر سماع المدح والإطراء، قد يتسلل إلى القلب شعور خفي بالتفوق، يتضخم تدريجياً ليصبح غروراً يحجب عنّا حقيقة أنفسنا. يقول الله تعالى: **﴿أَعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا﴾**

**لَعْبٌ وَلَهُوٌ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ** (الحادي: 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 المتصحّمة هي من أخطر الأعداء التي قد يواجهها الإنسان في رحلته نحو الاكتمال الروحي والفكري. قد يbedo للوهلة الأولى أنّ الثقة بالنفس والقوة الداخلية أمران ضروريان للنجاح، لكن إذا انفصلت هذه الثقة عن التواضع، تحولت إلى حاجز يمنع الإنسان من مواصلة نموه. ولهذا، فإن الإسلام لم ينْهَ عن تقدير الذات، لكنه حذر من أن يتحوّل ذلك التقدير إلى شعورٍ زائفٍ بالاستعلاء، يُضعف الإنسان بدلاً من أن يقويه.

يقول الله تعالى: **﴿وَلَا تُصْفِرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْسِشْ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾** (القمان: 18). فالمحタル 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 بحاجةٍ إلى مزيد من التطور.

وال التاريخ مليء بأمثلةٍ لأشخاص 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 عزًا أن أكون لك عبدًا، وكفى بي فخرًا أن تكون لي ربًا"**، فالحقيقة أن الإنسان لا يرتفع بقوته الذاتية، بل بقربه من الله، وكل نجاحٍ يُبعده عن الله هو في حقيقته فشل، ولو بدا في أعين الناس نصراً.

## ■ هل الثقة بالنفس وهم أم ضرورة؟

حين تحقق النجاح، وتتميز بقدراتٍ واضحة في مجالٍ معين، مثل القوة البدنية، والذكاء، والحكمة، والمعرفة، والقيادة، فمن الطبيعي أن تشعر بالثقة في نفسك، وبقدرتك على استخدام هذه المهارات لتحقيق أهدافك. وفي ظاهر الأمر، تبدو هذه الثقة أمراً إيجابياً، بل إنّ كتب تطوير الذات تجعل منها شرطاً أساسياً للنجاح والاستقرار النفسي. ولكن، هل الثقة بالنفس حقيقة موضوعية، أم أنها قد تكون مجرد وهم مغلف بالغرور؟

الواقع أن الثقة بالنفس قد تكون سلاحاً ذو حدين؛ فهي تمنح الإنسان القوة والدافع للاستمرار، لكنها في الوقت ذاته قد تحول إلى وهم 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 متأكدين من أن تقيمينا لذاتنا صحيح، بينما تشير الدراسات إلى أن 95% من الناس يعتقدون أنهم يمتلكون وعيًا ذاتياً، ولكن 85% منهم في الواقع يخدعون أنفسهم؟

حتى لو كنتَ من القلة النادرة التي ترى ذاتها بموضوعية، فإنك في النهاية مجرد عامل واحد ضمن شبكة واسعة من العوامل التي تؤثّر على مصيرك. هناك، قوى وظروف خارجية تتحرك في اتجاهات مختلفة، وأحياناً يعكس 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 وحدتها لتحقيق النجاح، دون أن يضع في اعتباره العوامل الخارجية، والنفس الأمارة بالسوء، ووسوس الشيطان، فإنه يقع في فخ الغرور والوهم.

الثقة بالنفس لا تكون خطيرةً عندما تكون واعيةً، متزنة، ومبنية على إدراك حقيقي لمحدودية الإنسان، لكنها قد تصبح أدلة خداع ذاتي خطير إذا جعلتنا نغفل عن تأثير العوامل الأخرى في تحقيق النجاح. ولهذا، فإن الإسلام يحذّرنا من الوقع في هذا الفخ، إذ يقول الله تعالى: **﴿وَمَا أَبْرَئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبُّهُ﴾** (يوسف: 53)، مما يوضح أنَّ الإنسان بطبيعته ليس معصوماً عن الخطأ، وأنَّ الثقة الزائدة قد تجعله يغفل عن نقاط ضعفه الحقيقة.

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

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

## ■ البديل الواقعي للثقة بالنفس

إذا كانت الثقة بالنفس وحدها لا توفر 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 عرضة للوهم أو الغرور؟

**الجواب: نعم، وهو التوكل على الله.**

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

## ٤ القطعة الأولى: المعرفة الموضوعية هي الأساس لأي انطلاقٍ ناجحة

أول خطوة في أي سعي ناجح ليست "الثقة العمياء بالنفس"، بل المعرفة الموضوعية. فبدلاً من أن يبني الإنسان ثقته على افتراضاتٍ غير دقيقة، عليه أن يعتمد على معرفةٍ حقيقة بقدراته وإمكاناته وحدوده. وهذا ما يؤكد الإمام علي (ع) حين قال لصاحب كمبل: "يا كمبل ما من حركة إلا وأنت تحتاج 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 دائمًا إلى معرفة النعم التي وهبنا الله إياها، لكن بطريقٍ واعيةً [ومتنزنة، بعيدًا عن المبالغة أو الغرور]. قال تعالى: ﴿وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدَّثْ﴾ (الضحى: 11).

كذلك، نجد نبي الله يوسف (ع) حينما قدم نفسه لإدارة خزائن مصر، لم يعتمد على مجرد إحساس ذاتي بالقدرة، بل على معرفةٍ حقيقة بمهاراته وخبراته، فقال: ﴿قَالَ أَجْعَلُنِي عَلَىٰ خَزَائِنِ الْأَرْضِ إِنِّي حَفِظُ 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 يستخدم في التخطيط الفعال. لكن الأهم من ذلك، أن يدرك الإنسان أن هذه المعرفة ليست ضمانًا كافياً للنجاح، بل هي مجرد جزء من الصورة.

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

حتى لو امتلك الإنسان معرفة دقيقة بقدراته، وبذل جهداً 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 أمر ما، يظل القرار النهائي بيدي الله. فالكون لا يسير فقط وفقاً لقدرات الأفراد، بل وفقاً لإرادة الله وتقديره. يقول الله تعالى: «إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئاً أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ» (يس: 82).

وهذا ما يؤكد القرآن أيضًا في وصف ضعف القوى الأخرى أمام قدرة الله المطلقة، حيث يقول تعالى: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ ضُرِبَ مَثَلٌ فَاسْتَمْعُوا لَهُ إِنَّ الَّذِينَ تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ لَنْ يَخْلُقُوا ذَبَاباً وَلَوْ اجْتَمَعُوا لَهُ وَإِنْ يَسْأَلُهُمُ الذَّبَابُ شَيْئاً لَا يَسْتَنْزِدُوهُ مِنْهُ ضَعْفُ الطَّالِبِ وَالْمَطْلُوبُ» (الحج: 73).

هذا يعني أن الاعتماد المطلق على النفس ليس فقط غير واقعي، بل قد يكون مصدراً 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.

## ٤ القطعة الثالثة: اتكل 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 يُسّير الأمور ويعقد النتائج.

فالاقتراب من الله ليس مجرد تجربة روحية، بل هو عملية متكاملة تشمل تنمية الذات مع إدراك العبودية لله. فكلما ازدادت معرفتنا بالله ازداد عيناً بأن كل ما نملكه هو عطيته، وكل نجاح حققه هو بفضله، وكل قوة نكتسبها هي من قوته.

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

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

### ◦ الثقة بالله بديلاً عن الثقة بالنفس

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

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

مما يعني أن من يُريد تحقيق النجاح، عليه أن يُدرك أنّ الأمر كله بيد الله، وعليه أن يسعى في الحياة بجهد، لكنه لا يجب أن يُعوّل على ذاته وحدها، بل يُسلم أمره لله، كما قال النبي ﷺ: **“أَعْقَلُهَا وَتَوَكُّلُهَا**“، فهو مسبب الأسباب وهو على كل شيء قادر.

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

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

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

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

#### • التوكل هو سر القوة والطمأنينة والعزّة

هذه الثقة بالله والتوكل عليه هي سر القوة الحقيقة، وهي ما يميز المؤمن عن غيره، فهي تمنّه قلبًا قويًا لا تهزه الأزمات، وعزيزًا جبارًا لا تضعف أمام الشدائد.

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

وهذا الموقف يجسد أعظم صور التوكل؛ فهو لا يعني مجرد التمني، بل هو يقينٌ يحرر 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 **التوكل على الله**", أي أن الطمأنينة الحقيقة لا تأتي من الشعور بالسيطرة على كل شيء، بل من التسليم لحكمة الله مع بذل الجهد بكل إخلاص. فالمؤمن الذي يؤمن أن الله هو المدير الحقيقي لا يقع في فخ القلق الدائم، بل يتحرر من الخوف على النتائج، لأن ثقته بالله تمنحه الشعور بالراحة والاطمئنان مهما كانت الظروف.

#### • التوكل على الله يمنحك القوة، حتى عندما تخالف الدنيا رغباتك

إن الشعور بالقوة والاعتزاز الذي يمتلكه المؤمن لا ينبع فقط من إيمانه بأن الله سيحقق له رغباته الدنيوية، بل من يقينه بأن الله سيوجه حياته لما هو خير 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 خطة الله أعظم وأشمل. قال الله تعالى: ﴿وَلَا تَهْنُوا وَلَا تَحْزُنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُم مُؤْمِنِين﴾ (آل عمران: 139).

مما يعني أن التوكل على الله لا يجعلك في موقف ضعف، بل يمنحك قوّةً لا تتزعزع أمام تقلبات الحياة. ولهذا قال الله تعالى: ﴿وَلِلَّهِ الْعَزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِين﴾ (المنافقون: 8)، مما يدل على أن المؤمن

ال حقيقي لا يبحث عن قوته في ذاته، بل يستمدّها من يقينه بأن الله هو من يُدبر له الخير في كل شيء.

#### ♦ اليقين بأن الله يختار الأفضل لك

تقول السيدة فاطمة الزهراء (ع): "من أصعد 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 متوفقاً مع رغباته الآنية.

#### ♦ القطعة الرابعة: التواضع أمام الله: إدراك النعم كمسؤولية

كل نعمةٍ يهبها الله لك، سواء كانت موهبةً وراثيةً، أو ثمرةً تربيةً سليمةً، أو نتيجةً لجهدك وسعيلك، أو حتى هديةً من القدر، ليست مجرد مصدر للفرح أو الفخر، بل هي أمانةً ومسؤوليةً عظيمةً تتطلب أداءً حقها. فكلما زادت النعم التي منحك الله إليها 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 شيءٍ زكاة، وزكاة العقل احتمال الجهال".

فالقدرات والمزايا التي تملكها ليست ملحاً خالصاً لك، بل هي جزءٌ من مسؤوليتك تجاه الله والناس. فكما يجب أن تشكر الله عليها، عليك أن تؤدي دورك في تسخيرها لما يحقق الخير، لا لما يعزز الأنانية 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 من الحق، كلما ازداد نجاحاً وارتقي في حياته ازدادوعينا بعجزه عن أداء حق الله بالكامل، مما يدفعه إلى مزيدٍ من التقرب إليه طلباً للعون والسداد. ولهذا، كلما ازدادت نعم الله عليك ازدادت حاجتك إلى شكره عليها، حتى لا تتحول هذه النعم إلى وسيلةٍ للفرور، بل إلى وسيلةٍ للارتفاع الروحي.

قال الله تعالى: **﴿لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَّنَّكُمْ﴾** (إبراهيم: 7)، فالشكر ليس مجرد اعترافٍ لفظي بالنعم، بل هو إدراكٌ عميقٌ بأن هذه النعم ليست مطلقةً، بل متعددةٌ ومتداةٌ وفقاً لمدى استحقاق الإنسان لها.

#### • التواضع الداخلي يعزز العلاقة مع الله

ولهذا، نرى أن الإنسان كلما زادت مكانته بين الناس احتاج إلى أن يزداد تواضعاً أمام الله، حتى لا يفتقر بنفسه. وقد تجسدت هذه الفكرة العميقية في دعاء الإمام زين العابدين (ع) في "مكارم الأخلاق"، حيث قال: **إلهي.. ولا ترْفَعْنِي فِي النَّاسِ دَرْجَةً إِلا حَطَطْتَنِي عِنْدَ نَفْسِي مِثْلَهَا، وَلَا تُحِدِّثْ لِي عِزًا ظَاهِرًا إِلا أَحَدَثَ لِي ذُلْلًا بَاطِنَةً عِنْدَ نَفْسِي بِقَدْرِهَا.**

فالتواضع لا يعني إنكار الفضل والنعم، بل يعني إدراك أن كل ما لدينا هو فياض من الله، وأن أداء حق هذه النعم يتطلب إخلاصاً وجهداً مستمراً.

#### • الشكر الحقيقي لا ينتهي أبداً

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

تأمل كلمات الإمام الحسين (ع) في دعاء يوم عرفة، حيث قال: **لَوْ حَاوَلْتُ وَاجْتَهَدْتُ مَدَى الْأَعْصَارِ وَالْأَحْقَابِ لَوْ عُمِّرْتُهَا أَنْ أُؤْدِي شُكْرَ وَاجِدَةٍ مِنْ أَنْعَمْكَ مَا اسْتَطَعْتُ ذِلِكَ إِلا بِمَنْكَ الَّذِي أَوْجَبْتَ عَلَيَّ بِهِ شُكْرَكَ أَبْدَا جَدِيدَاً، وَثَنَاءً ظَارِفاً عَتِيدَاً.**

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، فإنّ نعم الله عليه تفوق أي شكر.

#### • التواضع لا يولد شعوراً بالنقص، بل يولد خشيةً صادقةً لله

بهذه العقيدة، يصبح التواضع جزءاً أصيلاً 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 نفساً بالسوء أمارة، وإلى الخطيئة مبادرة، وبمعاصيك مولعة، ولسخطك متعرضة، تسلك بي مسالك المهالك، وتجعلني عندك أهون حالك، كثيرة العلل، طويلة الأمل، إن مسها الخير تمنع، وإن مسها الشر تجزع، ميالة إلى اللهو، مملوءة بالغفلة والسهو".

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

لكن التواضع لا يقتصر على علاقتك مع الله، بل ينعكس أيضاً في تعاملك مع الآخرين. فكما أن إدراك العبودية لله يجعلك أكثر تواضعاً أمامه، فإنه أيضاً يجعلك أكثر رحمةً وتقديراً لمن حولك، لأنك تدرك أن الجميع في النهاية عبيد لله، وأن التفاضل الحقيقى 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 قوة، ومهما كانت إنجازاتك عظيمة، ومهما رأيت الآخرين ناقصين في نظرك.

فالمعيار الحقيقي للرفةة ليس الموهاب ولا الإنجازات، بل التقوى وحدها. يقول الله تعالى: ﴿إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَانُكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَيْرٌ﴾ (الحجرات: 13).

وهذا يعني أن النعم والموهاب التي يمنحها الله لعباده ليست بالضرورة دليلاً على مقامهم عنده، لأن الله يعطي فضله للجميع، بغض النظر عن إيمانهم أو كفراهم، كما قال سبحانه: ﴿كُلُّاً نِمْدُ هُؤْلَاءِ وَهُؤْلَاءِ مِنْ عَطَاءِ رَبِّكَ وَمَا كَانَ عَطَاءُ رَبِّكَ مَحْظُورًا﴾ (الإسراء: 20).

#### • التواضع ليس إنكاراً للقدرات، بلوعيٌ بحقيقة التفاضل الحقيقي

قد تكون أكثر علماً، وأكثر ثقافةً، وأكثر خدمةً للناس من شخص 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 صدقًا في نيته، وأكثر وعيًا بمحوديته.

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 نَعْذِهُمْ مِنَ الْأَشْرَارِ \* أَنَّحَذَنَاهُمْ سِخْرِيًّا أَمْ زَاغَتْ عَنْهُمُ الْأَبْصَارُ﴾ (ص: 63-62).

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

• لا تحكم على الناس من ظاهرهم، فقد يكون لله فيهم سرّ 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): "إِنَّ اللَّهَ أَخْفَى أُرْبِعَةً فِي أُرْبِعَةٍ: وَأَخْفَى وَلِيًّهُ فِي عِبَادَةٍ، فَلَا تَسْتَصْغِرْنَ عَبْدًا مِّنْ عَبْدِ اللَّهِ، فَرِيمَا يَكُونُ وَلِيًّهُ وَأَنْتَ لَا تَعْلَمُ".

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

## ■ التمارين والأسئلة التأملية:

### ٤ تمرين 1: تحديد مظاهر الغرور

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

### ٤ تمرين 2: ممارسة التواضع

اختر موقفاً واحداً على الأقل يومياً لممارسة التواضع فيه، سواء كان ذلك من خلال مساعدة شخص محتاج، أو الاستماع بصبر لشخص يتحدث، أو تقديم الاعتذار عند الخطأ، أو تجنب مقاطعة الآخرين أثناء الكلام، أو التعبير عن الامتنان لمن يساعدك. بعد تفويض ذلك، دون في دفتر يومياتك ما تعلمته من هذه التجربة. كيف شعرت أثناء ممارسة التواضع؟ هل لاحظت تأثيراً على الآخرين؟ كيف يمكن تطوير هذه العادة لتصبح جزءاً من سلوكك اليومي؟

#### ٤ تمرин 3: التفكير في نعم الله

خصص وقتاً هادئاً للتفكير في بعض نعم الله عليك، سواء كانت ظاهرة مثل الصحة، العائلة، والرزق، أو隱ّاماً باطنة مثل العقل، القلب، والإيمان. اكتب قائمة بهذه النعم وتأمل فيها بعمق: كيف تؤثر هذه النعم على حياتك؟ ما النعم التي لم تنتبه إليها من قبل؟ كيف يمكنك شكر الله عليها بعملك وسلوكك؟ وأخيراً، كيف يمكن لليقين بأن هذه النعم من عند الله أن يُساعدك على تحنيب الغرور وتعزيز التواضع؟

#### ٥ تمرين 4: كتابة يوميات

خصص دفترًا لكتابة يومياتك حول محاولاتك للتغلب على الغرور وتعزيز التواضع. سجل الأفكار والمواضف التي واجهتها خلال يومك، وحدد 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 تجربة مستمرة، ولاحظ كيف يتغير وعيك وسلوكك مع مرور الوقت.

خاتمة القسم الأول

## العظمة الحقيقة

---

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، مُسخر لخدمتنا، لنرتقي نحو الأبدية والقرب من الله. هذا الإدراك يملأ أرواحنا بالعزّة والرُّفعة، و يجعلنا نشعر بالانتماء لله وحده **﴿وَلِلَّهِ الْعَزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ﴾** (المنافقون: 8). كما قال الإمام علي (ع) في دعائه: "**إِلَهِي كَفِي بِي عِزًا أَنْ أَكُونَ لَكَ عَبْدًا، وَكَفِي بِي فَخْرًا أَنْ تَكُونَ لِي رَبًّا**". بهذه الانتماء السامي، نترفع تلقائياً عن الدنيا الفانية التي تبدو أقسى متعها كظل زائل ووهم عابر.

تحوّل حينها إلى حال يشبه الفقير المتشرد الجائع الذي يهيم في الطرقات، يصارع من أجل لقمةٍ يأخذها من المزابل والقمامات. ثم يكتشف فجأةً أنه ابن أعظم ملوك الأرض، وأنه الوريث الشرعي لخلافته. عندها، تعزّ عليه نفسه، ويرتفع فوق صراع القمامات والفتات، ويتجه بكل عزمه لاستعادة مكانته وحقه في الخلافة والملك. ولكنَّه ليس ملكاً بحسبٍ في دنيا فانية، بل هو السعي نحو المكانة العظمى التي أعدَّها الله لعباده المخلصين: **﴿فِي مَقْدِدِ صِدْقٍ عِنْدَ مَلِيكٍ مُّقْتَدِرٍ﴾** (القرآن: 55).

لكنَّ هذا الاكتشاف لا يُولِّد فقط الشعور بالفخر، بل يُشعّل في القلب شعوراً عميقاً بالامتنان لله، لأنَّه هو من وهبنا هذا الشرف العظيم. وهذا الامتنان هو أول خطوةٍ نحو استحقاق هذه المكانة، حيث يحوّل المعرفة إلى عبادة، والتأمل إلى سلوك يومني يسير بالإنسان نحو الله.

وحين يدرك الإنسان أنَّ كلَّ ما لديه هو منحةٌ إلهية، فإنه لا ينظر إلى النعم كملكيةٍ شخصيةٍ، بل كأمانةٍ تحتاج إلى شكرٍ دائم. هذا الشكر ليس مجرد كلمات، بل حالة قلبية تجعله ممتلئاً بالامتنان لله، مما يعزّ ارتباطه به ويعمق شعوره بالعزّة والانتفاء.

إنَّ هذه المشاعر والمعرفة العميقية تجعلنا نتدوّق حلاوة الامتنان لله عز وجلَّ لما منَّ به علينا من نعم لا تحصى، ولما أنعم علينا من رفعة ومكانة لا تضاهي. هذا الامتنان يغمر قلوبنا بالشكر الخالص لله، كما أمرنا بقوله: **﴿وَإِنْ شَكُرُوا نَعِمْتَ اللَّهُ إِنْ كُنْتُمْ إِيمَانًا تَعْبُدُونَ﴾** (النحل: 114).

ومع الوقت، يتحوّل هذا الشكر إلى حبٌّ عميق يملأ كيانك تجاه الله، حبٌّ يجعلك ترى في الله وحده المأوى والغاية، حبٌّ يصفه القرآن بقوله: **﴿وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَتَّخِذُ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَنْدَادًا يُجْبِونَهُمْ كَحْبَ اللَّهِ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَسْدُ حُبًّا لِّلَّهِ﴾** (آل عمران: 166).

هذا الحبُّ 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 الحقيقى لله لا يقتصر على المشاعر القلبية، بل يترجم إلى عملٍ وسعي مستمرٍ نحوه. إنه ليس مجرد إحساسٍ عابر، بل هو قوةً دافعةً تُوجه كل طموحات الإنسان وأحلامه نحو تحقيق ما يُرضي الله، ليصبح هذا الحبُّ وقوداً يُحرّك كل جوانب حياته.

هذه المشاعر العميقه من العزة والانتفاء لله، والامتنان والشكر له، تحول إلى محبة صافية ورغبة ملحة في التوجه إليه دون سواه. إنها رغبة تسعى إلى تحقيق حبك الطبيعي في الرفعة والسمو، وفي خلافة الكون كله، كما دعاك الله في قوله: ﴿وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مَّنْ زَبَّنْمَ وَجَنَّةً عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أَعِدْتُ لِلْمُتَّقِينَ﴾ (آل عمران: 133).

حين تدرك أن هدفك ليس مجرد قطعةٍ صغيرة من الأرض أو حتى كوكب بأكمله، بل الجنة الواسعة التي عرضها السموات والأرض، فإنك تتربع عن صغار الأمور، وتكرّس جهودك لتحقيق العظمة التي خلقت من أجلها.

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

إنك حينها تستشعر الطمأنينة والثبات في قلبك، لأنك تؤمن بقوله تعالى: ﴿فُلِّلَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلَيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ (التوبه: 51).

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

الآخرين، لأن حب الله ورفة الانتمام إليه قد ملأ قلبك بالكامل. كما قال الله تعالى: **﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾** (آل عمران: 134).

بهذا الحب العميق والشعور بالعظمة الإلهية، تتجاوز مشاعر العداء الشخصية، فلا ترى أعداء إلا من يعادي الله ورسوله. إنك تتبع في ذلك نهج النبي الأكرم (ص) الذي قال: **«اْغْفِ عَمَّنْ ظَلَمَكَ، وَصُلْ مَنْ قَطَّكَ، 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 محنـة، هو جزء من طريقه إلى الله، يجعله يرى في كل لحظة فرصة للتقارب من ربه وتحقيق هدفه الأسـمي. قال رسول الله (ص): **«عَجِبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنْ أَمْرَهُ كُلُّهُ لِهِ خَيْرٌ، وَلِيُسْ ذَلِكَ لَأَحَدٌ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ»**.

بهذا الفهم، يتحول كل تحدٌ في حياة المؤمن إلى محطة للتقديم 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 الحقيقة هي التي تنبـع من إدراك عظمته وعدله، لكن هذه الخـشـية ليست خوفـاً سلبيـاً يـشـلـ الإـنسـانـ، بل هي وعي عميق يـدفعـهـ إلىـ مـراجـعةـ نـفـسـهـ باـسـتمـرارـ، فـيـعيـشـ فـيـ طـمـائـنـةـ لأنـهـ يـعـلـمـ أـنـهـ فـيـ رـعاـيـةـ اللـهـ، وـأـنـ كـلـ خطـوـةـ يـخـطـوـهـاـ فـيـ حـيـاتـهـ تـقـرـيـبـهـ إـلـيـهـ يـقـوـلـ اللـهـ تـعـالـىـ: **﴿إِنَّ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ بِالْغَيْبِ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ﴾** (الملك: 12). هذه الخـشـية ليست خوفـاً سلبيـاً، بل هي حالة من الوعي الدائم بعظمة الله، مما يـدفعـ المؤمنـ إلىـ مـراـقبـةـ نـفـسـهـ باـسـتمـرارـ، ليـصـحـحـهاـ كـلـمـاـ انـحرـفتـ عنـ طـرـيقـ

الحق. كما قال سبحانه: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْتَرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمْتُ لِغَدٍِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَيْرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾ (الحشر: 18).

يخاف المؤمن من أن تغلبه شهواته، أو أن تعصف به عصبيته، أو أن تضعفه نوازع النفس، فيبقى يقطاً، يعيid تقييم أفعاله وينقيها. كما يخشى من تقصيره في أداء حقوق الله، وييعي تماماً أنه مهما بالغ في شكره وطاعته، فإنه لا يوازي عظمة حتى واحدة من أنعم الله عليه. كما يقول الإمام الحسين (ع) في دعاء يوم عرفة: **«وَأَنَا أَشَهِدُ يَا إِلَهِي بِحَقِيقَةِ إِيمَانِي أَنَّ لَوْ حَاوَلْتُ وَاجْتَهَدْتُ مَدْى الْأَعْصَارِ وَالْأَحْقَابِ لَوْ عُمِرْتُهَا أَنَّ أَؤْدِي شَكْرَ وَاحِدَةٍ مِنْ أَنْعَمْكَ مَا اسْتَطَعْتُ ذَلِكَ إِلَّا بِمِنْكَ الْمُوجِبُ عَلَيَّ بِهِ شَكْرٌ أَبْدَأً»**.

ولكنه لا يترك نفسه في دائرة الخوف فقط، بل يتوازن بين الخوف والرجاء؛ فيدعوه الله راغباً في رحمته ورهبةً من تقصيره، مستعيناً به على نفسه وعثراته، مطمئناً إلى وعد الله لعباده المخلصين. كما قال سبحانه: **«إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَا رَغْبًا وَرَهْبًا وَكَانُوا لَنَا خَائِشِعِينَ»** (الأنباء: 90).

ورغم عظمته وعلو مكانته وارتباطه الوثيق بالله، يظل المؤمن قليلاً نابضاً بالمحبة والخير تجاه المستضعفين والفقراء والمساكين، ويشعر بالآلام كأنها آلامه. إنه يتألم للام الجهلة والمرضى والتعساء، ويحمل في قلبه رغبةً عميقية لإصلاح أحوالهم وتقديم الخير للبشرية بأسرها، بل للكون بأكمله. هذه الروح التي تملئ بالعطاء والخير نابعة من اتصاله بالله، فهو يرى في كل مخلوق جزءاً من خلق الله الذي يستحق الرحمة والرعاية. **«وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِلْعَالَمِينَ»** (الأنباء: 107).

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

أو شكر من أحدٍ، بل يوجهه أعماله خالصةً لوجه الله، كما يصف الله تعالى أهل البيت (ع) في قوله تعالى: **﴿وَيُطْعِمُونَ الظَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مَسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا \* إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا تُرِيدُونَكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا﴾** (الإنسان: 8-9).

هذه العظمة في الروح تجعل المؤمن مصباحاً يضيء للآخرين، ينشر الخير والرحمة في كل مكان، متطلعاً دوماً إلى غايته الكبرى: رضا الله وخدمة خلقه.



القسم الثاني

# التطوير الذاتي: مقارنة بين الطرح الإسلامي والنظريات الحديثية

---

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 خرجمت بشيء أعمق، خرجت بشعور أقرب إلى الطمأنينة، أو إلى بداية الصدق مع النفس، وشعرت - ولو للحظة - بأن فطرتك ليست عبئاً، بل هدى، وأن ضعفك لا ينتقص من قيمتك، بل يذكرك بمنبع قوتك، وهو الله عزّ وجلّ.

لقد تعرّفت إلى ذاتك لا بوصفها أدأة يجب ضبطها، ولا عدواً يجب قهره، بل بوصفها أمانة خلقت لتحمل النور وتسيير به، وقد رأيت في داخلك روحاً نُفخت فيك من أمر الله، وعقلًا يُفكّر، وقلباً يشتق، وجسداً يطلب، ونفسًا تتذبذب بين النور والهوى، ثم أدركت في عمق هذه التعديدية 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 طيّاتها، بل كان رحلة نحوها، ولم يكن استكشافاً فحسب، بل عودة هادئة إلى الأصل، إلى فطريّة كم ناداها الله وانتظر منها أن تستجيب!

لكن هذه العودة إلى الذات لا تنتهي عند حد التأمل، بل تثير أسئلة جديدة، وتفتح أبواباً 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 أصواتاً من القلب تبتغي ترتيب المسار: كيف أعيش في ضوء ما عرفته عن نفسي؟ وكيف أنمّي ذاتي دون أن أفرّط 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 وتُغيره بأن يكون أفضل وأسرع وأكثر نجاحاً، لكنه هذه المرة لم يعد يبحث كالسابق عن وسيلة للنجاح، بل عن وسيلة

للصدق، وسيلة لا تُطفئ نداء الداخل ولا تُسلّم زمامه لعنواين بِرَّاقة قد لا تمتّ له بصلة.

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

## قراءة نقدية ... بين الوعود الحديثة والفراغ العميق

لم تعد التنمية الذاتية في العقود الأخيرة حقاً هامشياً، بل أصبحت أحد أقوى التيارات الفكرية التي تشكّل وعي الإنسان المعاصر بنفسه؛ إذ تقدم له كتبًا تُباع بالملابس، ودورات تُملأ بالحضور، ونماذج تحمل عنواين الإلهام والتّحفيز والنّجاح والسعادة، وتُعده هذه النظريات بالكثير: ستكون قادرًا 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 وقصيري ومضيّ؟ ماذا عن غايتي؟ ومن سأكون إذا لم أنجح؟ وكيف أنجح بالأساس وأنا لا أعرف لماذا أنجز؟

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

وهكذا في غمرة التدفق السريع لمفاهيم الإنجاز والتحفيز والسعادة تغيب عنا الأسئلة الأهم: من يُعرّف النجاح؟ وأيّ ذاتٍ نريد أن نطور؟ وهل كل نموٌ 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 وقفه تأملية ناقدة؛ لنفهم دوافعها، ونفكك منطلقاتها، ثم نعيid النظر فيها في ضوء الفطرة والوحى.

في هذا القسم سنُصفي أولاً، وسنعرض 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.

ستتلمّس نقاط قوتها، ونُقدّر الجوانب التي أفادت بها الإنسان، لكننا سنتوقف كذلك عند النقطة التي تُطمس فيها الغاية، ونُقصى فيها الروح، ويختزل فيها الإنسان إلى عقلٍ أو أداء أو إحساسٍ منعزل عن الأفق.

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

سنتنظر في كل مفهوم، لا لتبنياه 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 نقدم الطرح الإسلامي في هذا القسم لا نقدمه بوصفه مزيجاً 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 تُريد تغييرها أصلًا؟

إن الطرح الإسلامي لا ينافس هذه المفاهيم في فاعليتها، بل يُصوّب بوصولتها! فهو لا يكتفي بأن يُعلّمك كيف تحكم بعقلك، بل يسألوك: لم تحكم به؟ ولأجل من؟ ولا يكتفي بأن يُنمّي فيك الدافع، بل يربطه بالمصير والابتلاء والوعيد مع الله.

ومن أهم ما يميز الطرح الإسلامي أنه لا تنفصل فيه الذات عن العبودية، ولا ينفصل الحضور عن الغاية، ولا يختبر 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 ليذكرنا بأن ما نبحث عنه في تطوير الذات ليس "نجاحاً بلا ألم"، بل صدقاً بلا تزيف، وسيرًا بلا التفاف، ونموًّا لا يُبعdenا عن الله.

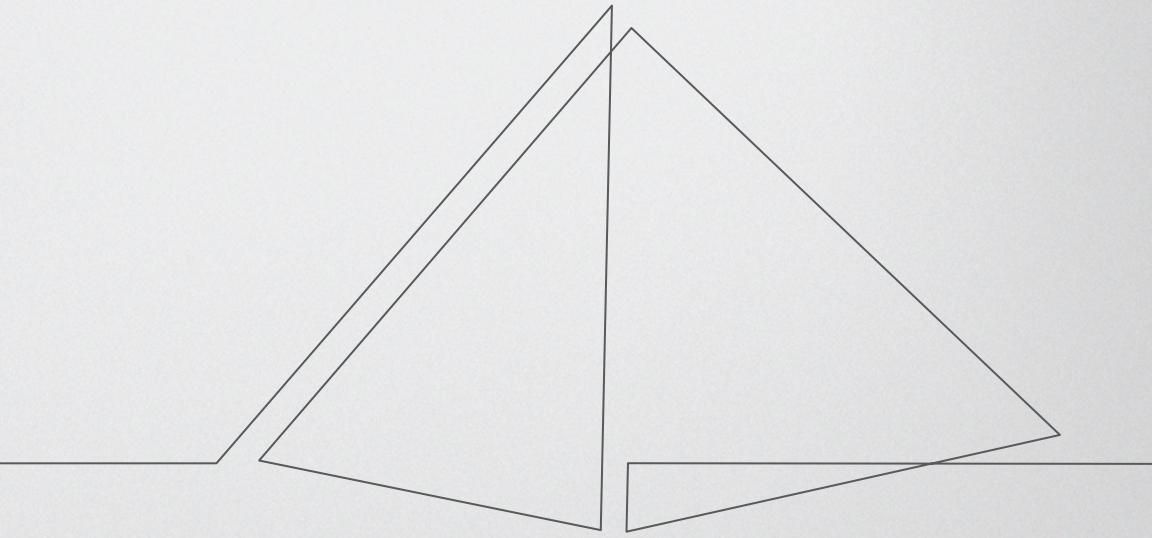
## دُعْوةٌ إِلَى التَّأْمُلِ وَالانْفَتَاحِ ... السِّيرُ بِعَيْنِ الصِّدْقِ لَا بَعْيْنَ الْأَنْبَهَارِ

لا يمثل هذا القسم عرضاً أكاديميًّا محايِداً، ولا حملةً ضد مفاهيم التنمية الحديثة، بل يمثل دعوة للسير بعيدين 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، وتفاضل بين المناهج، لا وفق ما تُنجزه فحسب، بل بما تُبته في النفس من صدقٍ أو غفلة.

هي رحلة تسأل: هل ما نسمّيه نجاحاً يقود إلى الطمأنينة أم يبعدها عنها؟ وهل ما نسمّيه 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، وابحث في كل فكرة عن أثرها في نيتك وحضورك ومصيرك، فليست كل فكرة براقة صادقة، وليس كل نموذج فعالاً بالمعنى الذي يهمّنا حين نغلق أعيننا في ظلمة الليل، ونسأّل الله أن يكون راضياً.



الفصل التاسع

# هرم ماسلو للاحتياجات

---

الفصل التاسع

## هرم ماسلو لاحتياجات

الجزء الأول: هرم ماسلو ... تحليل  
ونقد

### ■ مدخل تمهدى: لماذا البدء بـ "ماسلو"؟

في رحلتنا لفهم الإنسان وتزكيته لا يمكننا تجاهل النظريات الكبرى التي شكلت وعي الأجيال الحديثة حول الذات وال حاجات والدوات، وقد كان

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

وقد لا يخطئ القارئ إذا شعر بأن هذا النموذج قد تحول على مر السنين إلى ما يشبه "الخريطة النفسية العالمية" لتفسير السلوك الإنساني وتوجيهه طموحات الفرد، إذ يقول لنا - صراحة أو ضمناً - إن الإنسان لا يبلغ ذاته ولا يحق له أن يتطلع 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 تدرج من الغريرة إلى "تحقيق الذات"؟ وهل الذات التي نريد "تحقيقها" تُكتشف بالفطرة أم تُفرض من الخارج؟ وهل الإنسان الذي لا يملك ضمائراً ماديّاً لا يملك حق السعي الروحي؟

إن لهذه الأسئلة مكاناً مركزاً 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 بناسلو، لا لننقده من أول سطر، بل لندرك عمق تأثيره، ونؤمن بأهمية الحوار الصادق مع ما أنتجه العقل البشري الحديث، نقرأ كما هو وتحللـه؛ لظهور ما فيه من صدق، ونكشف ما فيه من نقص، ثم نفتح أفقاً أوسع نعيد فيه بناء الإنسان لا بوصفه كائناً غريزياً متدرجاً نحو ذاته، بل كائناً فطرياً يسير إلى الله من داخل ذاته.

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

قدم عالم النفس الأمريكي / أبراهم ماسلو في منتصف القرن العشرين نظرية الشهيرة "التسلسل الهرمي للاحتياجات" التي أصبحت لاحقاً من

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

وفقاً لهذا التصور لا يمكن للإنسان أن يسعى إلى تحقيق ذاته أو اكتشاف إمكاناته الكامنة ما لم يُشبع الحاجات التي تسبق تحقيق الذات في الهرم، ويُقدم 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 وغفلةً عن أبعاد مركبة في وجوده، وعلى رأسها: البعد الروحي، والبعد الفطري، والبعد التزكي.

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

## مستويات هرم ماسلو: تحليل تدرج الحاجات الإنسانية

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

انعكاساً لرؤيه ضمنية عن الإنسان: كيف يُبني؟ وما الذي يُحرّكه؟ وكيف تتحقق قيمته وذاته؟

إن هذا التدرج ينطوي على فرضية صامدة تقول: إن الإنسان لا يُفَكِّر 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 تطوريه.

في الصفحات التالية سُنُحل كل مستوى من مستويات الهرم، ونبذل ما يشتمل عليه من مضامين نفسية، وما يفترضه من بُنى قيمة، وما يغفله من أبعاد وجودية.

#### ◀ المستوى الأول: الحاجات الفسيولوجية (Physiological Needs)

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

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

ويُعد إشباع هذه الحاجات شرطاً ضرورياً 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 يمنحك

الإنسان شعوراً 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 يتجلّ في الشعور بالاستقرار البدني والنفسي.
- **الأمان المالي:** بوجود دخل ثابت أو وظيفة مستقرة.
- **الأمان الأسري والاجتماعي:** باستشعار الفرد بأنه في بيئه لا تهدد كيانه أو استقراره.

ويرى ماسلو أن الإنسان لا يستطيع التركيز على العلاقات أو الإنجاز أو التطور الشخصي إذا لم يشعر أولاً بأن بيته آمنة ومحممة نسبياً من التهديدات، لذا يعتبر هذا المستوى تمهدياً أساسياً للانتماء الاجتماعي وتقدير الذات، حيث يمنح الإنسان الإحساس بالسيطرة والقدرة على التخطيط.

#### ٤ 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.

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

#### ◆ المستوى الرابع: حاجات التقدير (Esteem Needs)

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

وتقسّم هذه الحاجات إلى نوعين:

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

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

وتكمّن أهمية هذا المستوى في تعزيز الصورة الذاتية الإيجابية لدى الإنسان، كما يؤثر مباشرةً 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.

#### ٤ 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 مطلباً واقعياً للإنسان إلا بعد إشباع جميع المستويات التي تسبقه، بدءاً بالاحتياجات الأساسية، وصولاً إلى التقدير.

وفي هذا المستوى يسعى الإنسان إلى:

- ♦ اكتشاف إمكاناته الكامنة.
- ♦ التعبير عن ذاته بأصالة وحرية.
- ♦ تحقيق طموحاته الكبرى.
- ♦ تطوير قدراته الإبداعية والفكيرية.
- ♦ البحث عن معنى الحياة والهدف منها.

ويرى ماسلو أن هذه المرحلة تمثل التكامل بين من يكونه الإنسان فعلًا، ومن يمكنه أن يكون؛ أي لحظة تحقيق أقصى ما يملكه الفرد من إمكانات.

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

- ◆ حب الحقيقة.
- ◆ الاستقلالية.
- ◆ التقدير الجمالي.
- ◆ الانشغال بالغaiات الكبرى لا بالحاجات الآتية فقط.
- ◆ الميل إلى التجربة "القِيمية" (peak experience) التي تنتهي 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 للاحتجاجات 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 والدروافع، سواء في الحياة اليومية، أو في مجالات التعليم والإدارة والتنمية الذاتية.

ويتميز 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 وتبين نتائجه في الثقافات والمجالات المختلفة.

# الدعم التجريبي والتطبيقات الحديثة لنظرية ماسلو

رغم أن هرم ماسلو لاحتياجات لم يُبنَ في الأصل على دراسات تجريبية واسعة، إلا أن النموذج ظل حاضرًا بقوة في مجالات متعددة، مثل: التعليم، والإدارة، والتنمية الذاتية، والموارد البشرية، وقد 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 طُبّق في مجال الأعمال لتحليل دوافع الموظفين وتطوير نظم الحوافز.<sup>1</sup>

## 2. دعم تجريبي جزئي عبر دراسات عابرة للثقافات:

أظهرت دراسة عالمية أجرتها Ed Diener و Louis Tay 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.<sup>2</sup>

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، وقلّص فيها المستويات التي اقترحها ماسلو إلى ثلاثة، هي: الوجود (Existence)، والعلاقة (Relatedness)، والنمو (Growth)، وأشار إلى أن الحاجات قد تُشبّع بشكل غير هرمي، ويمكن للفرد أن يسعى إلى مستويات متعددة في الوقت نفسه.<sup>3</sup>

### 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.<sup>4</sup>

### 5. تأييد جزئي من علم النفس الإيجابي والتطورى:

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.<sup>5</sup>

## ◀ الخاتمة:

تُظهر هذه الدراسات أن هرم ماسلو -رغم شهرته وتطبيقاته النافعة- لا يُعدّ قانوناً نفسياً عالمياً، بل يمثل نموذجاً تفسيرياً جزئياً يناسب 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 والداعية، بشرط أن يُقرأ بمرونة، وأن يُقارن بنماذج أخرى أوسع وأعمق.

## نقد هرم ماسلو ... بين محدودية التجريب والتفاوت الثقافي

رغم الانتشار الواسع الذيحظيت 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، وصلاحيتها التفسيرية عبر الثقافات، ومقدار اتساقها مع الطبيعة المعقّدة لتجربة الإنسان في الواقع.

ونحن لسنا بصدد نقض النظرية، بل نسعى إلى تحليل نوعية النقد الذي وجّه 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 متضاعدة.

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

### 1. انتقادات التسلسل الهرمي للاحتياجات

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

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

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

وفي مراجعة تحليلية لتسعة دراسات اختبارية لفرضية التسلسل الهرمي وجد Wahba و Bridwell عام 1976 أن الأدلة التجريبية لا تدعم وجود ترتيب هرمي صارم للحاجات، وأن كثيراً من الأفراد أظهروا سلوكاً لا يتماشى مع هذا الترتيب المقترن.<sup>6</sup>

## 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 بالبيئات الثقافية والاجتماعية، ويعكس بدرجة كبيرة النموذج الفردي الغربي.

ففي الثقافات الجماعية -مثل: الصين، واليابان، والهند- تُحتل الحاجات الاجتماعية والعائلية -مثل: الانتفاء، والالتزام الجماعي- موقعًا متقدّماً 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 يولون أهمية كبرى للعلاقات والانتفاء، 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 قالباً ثابتاً، بل بناءً اجتماعياً يتشكل ضمن أنماط حضارية متمايزه.<sup>7</sup>

### 3. انتقادات منهجية: ضعف التأسيس التجريبي وتحيّز العينة

رغم شهرة هرم ماسلو وانتشاره، إلا أن جذوره المنهجية أثارت كثيراً من الجدل في الأوساط العلمية، فقد بُني المودج في الأساس على ملاحظات نوعية وتأملات شخصية أكثر منها دراسات كمية منظمة، حيث اعتمد بشكل رئيس على تحليل سير ذاتية لشخصيات يراها "حقيقة 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 نخبوية وغير ممثلة للعموم، ما يجعل تعميم النتائج محل شك.

كما أشار باحثون إلى أن ماسلو لم يُقدم تعريفاً دقيقاً وقابلّاً للقياس لكل مستوى من مستويات الحاجات، ما أدى إلى صعوبة اختبار النظرية تجريبياً وفق المعايير العلمية المتعارف عليها في علم النفس المعاصر.<sup>8</sup>

### 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 خطي 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., Griskevicius, 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 بال حاجات الفسيولوجية والاجتماعية تتدخل في النشاط الزمني ولا تعمل بالضرورة بشكل متسلسل، كما أن بعض الاحتياجات النفسية- كالانتفاء والتقدير- تُحفّز أنظمة عصبية مشابهة لتلك المرتبطة بالبقاء، مما يُضعف من فرضية التدرج الهرمي.

وقد توصل 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 "متاخرة" بعد الأمان أو الفسيولوجيا، بل هي حاجة عصبية جوهرية موازية.<sup>9</sup>

## 5. انتقادات أظهرها علم النفس الإيجابي والتطورى: تجاوز الترتيب التقليدي لل حاجات

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 كثيراً من الأفراد يسعون إلى المعنى أو القيم العليا أو خدمة الآخرين وهم يعانون ظروفاً 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 يمكنون قدرة على بناء حياة ذات معنى وإيجابية رغم غياب كثير من أشكال الراحة أو الأمان، ويرى أن الشعور بالإنجاز والمعنى لا يُبني 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 يعید علم النفس التطوري النظر في مفهوم "الأولوية"، 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 كثیراً من الحاجات المرتبطة بالسمعة والارتباط الاجتماعي والتحالفات تُشكّل دوافع تطورية متعددة قد تطغى على التدرج الهرمي الذي افترضه ماسلو.<sup>10</sup>

#### ٤ الخاتمة:

تُظهر المراجعات النقدية لنظرية هرم ماسلو أن النموذج -رغم بساطته وجاذبيته التفسيرية- لا يُعد قانوناً نفسياً صارماً 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 تعترفها ثغرات منهجية، وتحيّزات 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 والتضحيّة والتدبر 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 لل حاجات البشرية لا يُختزل في التدرج من الغريرة إلى الذات، بل ينطلق من مركبة الصدق مع الفطرة، ويجتمع بين الجسد والعقل والقلب والروح معاً في وحدة متكاملة.

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

## **الجزء الثاني: الهرم التكاملی للحاجات**

### **- قانون الصدق الذاتي**

#### **| مدخل تمھيدي: من التسلسل إلى التوازن ومن الرغبة إلى الفطرة |**

في سياق نقد النموذج الهرمي الذي اقترحه ماسلو لم نكتف برصد نقاط الضعف التجريبية أو التفاوت الثقافي، بل تبيّن لنا أن الإشكال الأعمق يكمن في المنطلق الفلسفی الذي بُني عليه، وهو أن الإنسان كائن مدفوع برغباته، يبدأ من الرغبة في البقاء، ويتسلق حاجاته حتى "يبلغ 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 التناقض بين جوانبه الأربع: الجسد والقلب والعقل والروح؟ أليس الإنسان أكثر من مخلوق بيولوجي ينمو إلى أعلى؟ أليس كائناً فطرياً نُفخ فيه من روح الله ولا تبدأ كرامته من الطعام ولا تنتهي عند الإنجاز؟

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

في هذا الجزء سنعرض "الهرم التكامل للحاجات" الذي ينبعق من "قانون الصدق الذاتي"، وهو تصور فطري وجودي يرى أن تحقيق الذات لا يُقاس بالتدريج في الحاجات، بل بانسجام الأبعاد الداخلية للإنسان مع فطرته الأصلية، وأن السعي الحقيقى للإنسان يبدأ حين يتحقق هذا الصدق، لا حين يُشبع تلك الحاجات.

## قانون الصدق الذاتي ... رؤية فطرية متكاملة لتحقيق الذات

إذا كانت نظرية ماسلو ترى أن الإنسان يحقق ذاته من خلال تسلق سلم الحاجات، فإن الرؤية الإيمانية التزكوية تقدم منظوراً مختلفاً، 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 فطر الإنسان عليها يوم نُفخت فيه الروح.

فالروح أصل الإنسان، والفطرة خصيصة إلهية منفردة فيه من خلال الروح؛ لتربيّي فيه النزوع إلى الحق، والاستجابة الفطرية للجمال، ونزاهاة الضمير حين يخطئ، وسکينة الطاعة حين يصيّب، وكلما انسجمت الجوانب الأربع للإنسان -الجسد، والقلب، والعقل، والروح- مع بعضها البعض ازداد صدقه، وازداد قرينه إلى ذاته الحقيقة وإلى ربه.

وهنا تتجلى معايير "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 التخبط، والجسد عن الغلبة، فيتناسق الكيان الإنساني كله على لحن واحد، هو لحن الصدق مع الله.

بهذا لا يصبح تحقيق الذات غاية تدفعها الأنماط أو معياراً نفسيّاً، بل يضحي مساراً تزكويّاً 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 ميلاً غامضاً أو اندفاعاً عاطفياً، بل بوصفها بوصلة داخلية مفروضة في كيان الإنسان منذ أن نُفخ فيه من روح الله، إنها الحقيقة التي يعرفها الإنسان قبل أن يُعلَم، ويهتدي إليها قبل أن يقرأ، وتستيقظ فيه حين يهدأ صخب الرغبات وتنكشف ضوابط العالم.

يقول الله تعالى: **﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلَّدِينِ حَنِيفًا، فَطَرَتِ اللَّهُ التِّي 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 غريبة تمكّنه من تمييز الحق من الباطل، والصدق من الزيف، والطمأنينة من الاضطراب، و يجعله يشعر بعدم الانسجام حين يُخالف ما يعرف داخلياً أنه صحيح وإن لم يُدركه 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 مشوّعاً ما لم يُقرّه نور الفطرة، وليس كل ما يُثير العاطفة نبيلاً ما لم يتّسق مع أصل الخلقة، وليس كل ما يراه العقل منطقياً يُعدُّ هادفاً ما لم يخدم غاية الخلق، وهنا يكون الصدق: أن تعيش وفق ما زُرع فيك من الحق، لا وفق ما فُرض عليك من الخارج.

وكلما ازداد الإنسان قرّاً إلى فطرته ازداد انسجاماً داخلياً، وبساطة في رؤيته، وراحة في قلبه؛ لأن نفسه لم تعد ممزقة بين ما يُراد لها، وما تُريد هي، وما فُطرت عليه في الأصل.

وتتجلى هذه الحقيقة القرآنية بعمق في قوله تعالى: **﴿وَلِكُنَّ اللَّهَ حَبَّبَ إِلَيْكُمُ الْإِيمَانَ وَرَيَّنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ وَكَرَّهَ إِلَيْكُمُ الْكُفْرَ وَالْفُسُوقَ وَالْعُصْبَانَ أُولَئِكَ هُمُ الرَّازِشُدُونَ﴾**. (الحجرات: 7)

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

## المotor الثاني: الأبعاد الأربع للإنسان ... وحدة متكاملة لا طبقات متدرجة

لا ينظر قانون الصدق الذاتي إلى الإنسان بوصفه كائناً يتدرج من الغريرة إلى العقل أو من الحاجة إلى الاتكمال كما تفترض النماذج الغربيّة الهرمية، بل يراه كائناً مركباً 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 عدوّها، ومصدر للطاقة إن وُجّه باعتدال، لكنه قد يتحول إلى قيد إن استَعبدَ الإنسان وقاده.

## 2. القلب

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

## 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 النخة الإلهية التي منحت الإنسان كرامته وسر وجوده، وهي لا تُدرك بالحواس، لكنها تُحسّ في لحظات التجلي والصدق والتوبة والدعاء، وحين تُنسى الروح يتبعثر الإنسان في أبعاده الأخرى، ويُصاب بالتاليه وإن بدا ناجحاً.

## 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 اضطراباً داخلياً، وكل قرار يُعصي أحد الأبعاد يُفضي إلى اختلال التوازن مهما بدا منطقياً أو فعالاً.

هنا لا يصبح تحقيق الذات ارتقاءً تدريجياً في حاجات خارجية، بل بلوغاً لحالة من الصدق الداخلي، حيث ينحدر الجسم بلغة الفطرة، ويشعر القلب بصدق النية، ويُفكّر العقل في ضوء الغاية، وتتشاق الروح إلى الله.

## إعادة بناء الحاجات ... من التسلسل إلى الانسجام

تعرض الحاجات الإنسانية في النموذج الغربي كما لو كانت سلسلة يصعد الإنسان درجاته بدءاً ببقاء الجسم وصولاً إلى سمو الذات، لكن هذا التصور -رغم بساطته الظاهرة- يغفل بعدها جوهرياً في الطبيعة الإنسانية؛ وهو أن الإنسان ليس "مشروع صعود"، بل كائنًا مركبًا 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 تتكامل حول مركز واحد هو الفطرة؛ فالحاجة الجسدية ليست أدنى والحاجة الروحية ليست أسمى ما لم تُقدر في سياق انسجامها مع سائر الحاجات.

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

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

## ١. حفظ الجسد والاعتدال في إشباعه ... الجسد أمانة لا عبء ولا محور

تقبع الحاجات الجسدية وفق النموذج الغربي في قاعدة الهرم، وينظر 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 خلقت لخدم الروح لا لتسيطر عليها، وهو جزء من الكيان المتكامل الذي لا يكتمل صدقه إلا بتكريمه دون تضخيم، وتنظيمه دون قمع.

وفي "قانون الصدق الذاتي" تُعدُّ الحاجات الجسدية:

- ♦ مظهراً 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 وَاشْرِبُوا وَلَا تُسْرِفُوا، إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (الأعراف: ٣١)، وهذه الآية وحدها تعيد تعريف علاقة الإنسان بجسده، حيث:

- ♦ تُشبع حاجاته بحق وإنصاف.
  - ♦ لا يُتمادى في تلبية حقوقه حتى يهيمن، ولا تُهمل متطلباته حتى ينهار.
  - ♦ تُوظف إمكاناته وطاقاته في سياق أكبر هو العبودية والسير إلى الله.
- وقد أكد القرآن هذا المعنى حين نهى عن تحجير الطيبات أو تحريم الزينة، فقال: ﴿قُلْ مَنْ حَرَمَ 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 عيًّا يُخجل منه، ولا غايتين يُسخر الإنسان لبلوغهما.

وهذا جوهر الصدق الذاتي مع الجسد؛ أن يستمتع بما أحلَ الله من غير إفراط ولا امتناع متكلّف، وبُقي البوصلة دومًا متوجهة نحو الفطرة، لا نحو الجسد، ويعزّز هذا المعنى قول النبي صلى الله عليه وآله: “من تزوج فقد أحرز نصف دينه، فليتق الله في النصف الآخر”.

فالحاجة الجسدية -المتضمنة الغريزة الجنسية- ليست عيًّا أو خطيئة، بل بابًا من أبواب الكمال الإنساني إذا ضبطت بنية صادقة، وطلببت ضمن حدود ما أحلَ الله، وكل ما يصدر من الجسد حين يكون تحت مظلة التزكية والنية يصبح فعلًا تعبدِيًّا يُقوّي الساعي إلى الله ولا يُضعفه.

### **والصدق مع الجسد يتطلب:**

- ♦ إشباع حاجاته دون خضوع.
- ♦ حفظه دون تقديس.
- ♦ معاملته كوعاء مؤمنٍ على سرّ الروح، لا كخصم يُخنس، أو كغريزة تُطْغى.

## 2. الأمان القلبي والروحي ... الطمأنينة جذر للأمان

يأتي الأمان في النماذج النفسية الفريدية غالباً كمرحلة لاحقة لإشباع الحاجات الجسدية، ويُعرَّف بوصفه حالة من الاستقرار الخارجي، تشمل: الأمان 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 تهدهده 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 يَلِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُون﴾ (الأنعام: 82)، فالآمن ليس نقىض الخوف فحسب، بل هو ثمرة الإيمان الصادق، حين لا يُدخل النفس شُكُّ في حكمة من يُدبر شؤونها وقدرتها، 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 الوعي والثقة المطلقة بالله، وهو ما عبر عنه القرآن بقوله: ﴿وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾. (الطلاق: 3)

ويبلغ هذا النوع من الأمان ذروته حين يتحرر القلب من الحاجة إلى السيطرة ويسلم نفسه لحكمة الله، وقد عبر القرآن عن هذه الحالة في أوج صورها بقوله: ﴿قُلْ لَن يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلِيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ (التوبه: 51)، فكل ما يُصيب الإنسان مكتوب "له" لا "عليه" ما دام صادقاً في إيمانه.

ويبلغ الأمان ذروته في موقف نبي الله موسى عليه السلام حين أدركه جنود فرعون، وارتعد بنو إسرائيل فقالوا: **﴿إِنَّا لَمُدْرَكُونَ﴾** (الشعراء: 61)، لكن موسى الواثق بربه أجابهم بإيمان مطلق: **﴿كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبٌ يَسِيرُهُ دِينِ﴾** (الشعراء: 62)، هنا لم يكن الأمان حصنًا ماديًّا، بل كان يقينًا سُكَّنَ القلب فَقَلَّتِ المعادلة.

### **والصدق الذاتي وفق هذا المفهوم يستدعي:**

- ♦ هدوء القلب في عمق التوكل، لا في وهم السيطرة.
  - ♦ التحرر من القلق المرضي الذي ترُوّجه أنظمة الاستهلاك والتأمين والخوف من المستقبل.
  - ♦ تسليم الأمر، لا عن ضعف، بل عن قوة المعرفة بالله.
- فكمَا لا يكون الجسد حرًّا إلا إذا أدير 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 الغربيّة حاجة اجتماعية أساسية تبع 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 ينتهي لأنّه ناقص، بل ينتهي لأنّه جُبل على البحث عن الارتباط بما هو أوسع من ذاته: بالله، وبالرسالة، وبالكون الذي يُحاكي تسبيحه الداخلي.

وليس العادات في قانون الصدق الذاتي تعويضًا عن هشاشة النفس، بل تجلّيًّا لرغباتك الفطرية في التواصل الصادق مع من يُعينك على السير، ويذكّرك بهُويّتك ووجهتك، والعلاقة في هذا السياق ليست

استهلاًكاً 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، وتجذر في مقصد الخلق نفسه.

ويعمق القرآن هذا البعد بقوله: ﴿يَأَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ وَأُنثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًاٰ وَقَبَائِلَ لِتَعَارِفُوا، إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَنَّفَاكُمْ﴾ (الحجرات: 13)، فالانتماء لا يلغى التمايز، لكنه يعيد توجيهه نحو غاية أعلى، بمعنى التعارف لا التفاخر، والتقوى لا السيطرة.

- ♦ والصدق الذاتي في هذا السياق يستلزم منك:
- ♦ عدم البحث عن الناس ليكمروا جوانب نصرك، بل ليشاركونك ما أنت مسؤول عنه.
- ♦ عدم الانحراف 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 تنتهي لأنك هشّ، بل لأنك مأمور بالتكامل، ولا تحب لتملاً، بل لتحيا صادقاً في وصالك مع من يعيديك 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 بقيمة 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 تباع من إدراك عميق بأن كرامة الإنسان مغروسة فيه منذ خلقه، 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 شيئاً نكتسبه، بل شيئاً نحسن استحضاره حين نعيش وفق فطرتنا.

وفي هذا السياق لا يطلب من الإنسان أن يثبت نفسه للناس، بل أن يصدق مع الله ومع نفسه، فينكشف له قدره الحقيقي، فالصدق الذاتي يعني أن تعرف أن قيمتك لا تمنح من أحد، ولا تؤخذ منك بظرف، ولا تُنتقص إذا لم تُصفع لك الجماهير.

وقد عبر النبي محمد صلى الله عليه وآله عن هذا المعنى حين قال: "من التمس رضا الله بسخط الناس رضي الله عنه وأرضي الناس عنه، ومن التمس رضا الناس بسخط الله سخط الله عليه وأسخط عليه الناس"، فال المصدر 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 شيئاً فشيئاً، ويبداً في صوغ ذاته على مقاييس لا تُشبهه، أما من يرضى عن نفسه لأنها وافق فطرته وسعى بحق فهو أهداً وأثبت وأكثر قدرة على مواجهة الحياة دون المساومة على نفسه.

ويوجز الإمام علي بن أبي طالب عليه السلام هذا المعنى في مناجاة تلامس لب الصدق مع الذات، حين قال: **«إلهي كفاني عزاً أن أكون لك عبداً، وكفاني فخرًا أن تكون لي ربًا»**، فأي تقديرٍ أعظم من هذا الشعور؟ وأي كرامة أعلى من أن تُنسب إلى الله وتُسند إليه؟ هنا يُغنيك الصدق

مع الله عن طلب الاعتراف من الناس، وتصبح كرامتك ذاتك الحقيقة، لا صورتك في أعين الآخرين.

## 5. تحقيق الذات ثمرة الصدق لا قمة للهرم

يُصوّر "تحقيق الذات" في النموذج الغربي على أنه قمة علياً وغاية نهائية للإنسان، حيث يبلغ أقصى إمكاناته، ويغيب عن استقلاله وفرادته، ويتحرّر من التبعية لحاجات الآخرين، لكن هذا المفهوم -رغم جاذبيته الظاهرة- يشوّه 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 الأربع 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 لِيَعْبُدُونَ»** (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:**

- **أَلَا تُقاس بإنجازاتك، بل بمقدار صدقك في السير إلى الله وأنت تنجز.**
- **أَلَا ترى ذاتك في مرآة المجتمع أو النجاح، بل في مرآة فطرتك ورضا ربك.**
- **أَلَا تكون ذاتك مشروع استعراض، بل أمانة تؤديها بوعي وتدركها بتدرج.**

وقد عَبَر الإمام علي عليه السلام عن هذا المعنى حين قال: **"رحم الله امرئاً عرف من أين؟ وفي أين؟ وإلى أين؟"**، هذا هو تحقيق الذات

ال حقيقي: أن تعي أصلك، ومكانك، وغاياتك، وتنسج من يومك رحلة صادقة تعكس ذلك.

وبذا لا تكون الذات مشروعاً لبناء "هوية مستقلة" أو "نجاح شخصي"، بل تجلّيا للصدق مع الفطرة، وانعكاساً للروح في كل ما تفعل وتقول.

ولأن الإنسان لم يخلق عبّاً، فإن أي سعي لتحقيق ذاته خارج سياق العودة إلى الله يفقد معناه مهما بدا ناجحاً، يقول الله تعالى: ﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَّاً وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ﴾ (المؤمنون: ١١٥)، فالذات لا تبني لتعبد، بل لتعود إلى منبعها.

وكل سعي لا يكون "كدحاً إلى الله" يظل مشوشًا مائلاً عن الفطرة مهما زُخرف ظاهره، كما قال تعالى: ﴿يَأَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ﴾ (الإنشقاق: ٦)، فهنا يتحقق الصدق الكامل: أن ترى في كل جهدٍ تبذله خطوة في طريق الرجوع، لا طريقة للاستغناء.

#### ◆ الخاتمة ... من الحاجة إلى المعنى: الصدق في التوازن

لا يمكن جوهر المشكلة في تقديم مسلوٰ ترتيباً هرمياً للحاجات، بل في أنه فَصَلَ بينها ورتبها 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 يتحقق بالنية، والعقل حين يتأمل طريقه، والجسد حين ينهض بأمانة الوجود.

وفي "قانون الصدق الذاتي" لا تصنف الحاجات بحسب أولويتها الظاهرية أو وظيفتها النفسية، بل بحسب مدى صدقها مع الفطرة وانسجامها مع الغاية، فالإنسان قد يُشبّع حاجاته كلها ويقعى مضطرباً، وقد يُحرّم بعضها ويبلغ السكينة، والسرّ في ذلك ليس في الكم، بل في الصدق، وليس في الإشباع، بل في الاتجاه.

وحين يُعاد بناء الحاجات وفق هذا القانون لا تعود الذات هدفًا فرديًّا، بل مرآة للصدق والتزكية، ولا يعود الجسد خصمًا، بل وسيلة، ولا تُعاش العلاقات للهروب، بل للوصال، ولا يُطلب التقدير للظهور، بل للتكامل، ولا يُسعى إلى الذات لتُبني، بل لتعاد إلى أصلها.

هنا لا "يتدرج" الإنسان نحو ذاته، بل "يتكمّل" في صدقه مع خالقه.

## حين يُزهر الصدق في قلب المحنّة ... نماذج حيّة لتحقيق الذات في ضوء الفطرة:

تجسّد أسمى معانٍ الصدق والإيمان بالله في مواقف خالدة عاشهَا الصالحون حين وقفوا في وجه الطغيان، وتحدوا الشدائِد بروح متصلة بالله وقلوب لا تهزها قسوة الظروف، حيث اتّخذوا تلك المواقف مدارج تحقيق الذات وبلغوا 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 كفيلان بتمكين الإنسان من تحقيق ذاته، وإن كان محرومًا من كل شيء.

وفي مجلس الطاغية ابن زياد تجسّدت أعظم معانٍ 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 رأيت فعل الله بأخيك؟"، فأجابـت بكل قوّة وثقة: "ما رأيت إلا جميلاً"، فقد جسّدت هذه الكلمات البسيطة أعمق معانٍ 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 تسلیم مطلق لحكمة الله، وكانت صامدة أمام الطغاة لتعلّمنا كيف يمكن للإيمان أن يُصلّل النفس ويرتقي بها إلى مراتب عظيمة، وقد ألهمت كلماتها الأجيال بقوة الروح، وأظهرت لنا أن تحقيق الذات الحقيقية يتجاوز تلبية الحاجات المادية، ويُحَوِّل الصعاب إلى فرص للتقارب إلى الله، وتذوّق قيمة الصبر والجمال في رضا الله.

## 2. صحابة النبي (ص): من فقر الظاهر إلى ع神性 الداخلي

لم يكن صحابة رسول الله صلى الله عليه وآله في بداية الرسالة يعيشون في رفاهٍ أو وفرة، بل كانوا على شفاف حفرة من النار، يتناولون الطّرق، ويقتاتون الورق، يلاحقهم جوع الحصار، وسيوف قريش، وقسوة الطرد والتکذيب.

ومع ذلك فقد أسسوا من الواقع القاسي مدرسةً روحية بلغوا بها أرقى مراتب الكرامة؛ لأنهم لم يُقاوضوا على صدقهم، ولم يساوموا على فطرتهم.

كانوا يُدركون أن "تحقيق الذات" لا يعني الرفاه، بل تحقيق الغاية التي خلقوا لأجلها، واختاروا طريق التضحية عن وعي، وتركوا الدنيا، لا لأنهم عجزوا عنها، بل لأنهم عرفوا أن ما عند الله أبقى وأصدق وأكمل.

وتحوّل بلال بن رباح من عبدٍ مضطهدٍ إلى رمز للثبات والصوت الصادق الذي لا يُطفئه السوط، وارتقي عمار بن ياسر الذي شاهد أبويه يُعدّبان حتى الموت إلى مقام الصدق مع الله في كل نَفْس وفي كل رجمة من جسده المنهك، وكان مصعب بن عمير سيد شباب مكة أئمذجاً لمن استبدل الميدان بزينة الجاه، والرسالة بالترف، ولم ير في فقره ذلاً بل حرية.

وفي ميزان ماسلو لم يبلغ هؤلاء "تحقيق الذات" لأنهم لم يُشعروا حاجاتهم الدنيا، لكنهم في ميزان الفطرة أضحوها قمماً من نور، ومرايا للصدق الذاتي؛ لأنهم حققوا الانسجام الكامل بين الروح والعقل والقلب والجسد في حضرة الغاية.

### 3. المقاومون المعاصرُون ... ثباتٌ حين تغيب الضمانات

في هذا الزمن الذي تُقاس فيه القيمة بالمظاهر، ويختصر النجاح بالوفرة والأمان، يُمثّل المقاومون في فلسطين ولبنان واليمن والعراق أمثلة راقية تجسّد المفارقة بين النموذج الإيماني التزكوي والنماذج النفسي الغربي، فهم بلا أمنٍ ظاهري، ولا استقرار مادي، ولا وفرة في الموارد، لكنهم يعيشون بقلوبٍ كبرى الحديد، ووجوهٍ تشع يقيناً، وعيونٍ لا تطرف في حضرة الموت.

وقد نموذج ماسلو لا يفترض أن يكون هؤلاء قد بلغوا قمة تحقيق الذات، لكنهم في ميزان الصدق الذاتي أصدق الناس مع أنفسهم، ومع رسالتهم، ومع الله.

إنهم ليسوا محكومين بها جنس الاستقرار، ولا بالتفوق الفردي، بل مدفوعين بنداء داخلي يجعلهم يرون في التضحية عين الحياة، وفي الألم طريقاً للسمو، وفي الجرح بوابة للنور.

إنهم يُجسدون المعنى في أقصى لحظات العبث، ويُثبتون أن الأمان 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 أمّ شهيد في لبنان بوجه من قتل ولدها لتقول: "الحمد لله، أعطيناه كما أعطانا"، فإننا لا نُشاهد بطولةً، بل رؤية متكاملة للإنسان حين يُحقق ذاته بالصدق مع الله وإن لم يملّك شيئاً.

هؤلاء لم تتوفر لهم الحاجات المادية الدنيا، لكنهم أشبعوا أعمق نداء في فطرتهم: نداء الصدق والحرية والكرامة والقرب إلى الله، لذا فهم يُجسّدون تماماً ما يعنيه أن "تحقّق ذاتك" في ضوء قانون الصدق الذاتي.

#### ◀ الخاتمة:

في هذه القصص نجد تجسيداً حقيقياً لفكرة تحقيق الذات في الإسلام؛ حيث يغدو الصدق والإيمان بالله ينبوغين للثبات الداخلي والعظمة بعيداً عن التعلق بال الحاجات المادية أو الطموحات الشخصية، وهؤلاء الأبطال نماذج حية تُدَلِّل 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 التكاملی للحاجات

الهرم التكاملی للحاجات (قانون الصدق الذاتي)	هرم ماسلو للحاجات	وجه المقارنة
إشباع الحاجات بتحقيق الإنسجام بين الأبعاد الأربع للإنسان وفق الفطرة	إشباع الحاجات من الأدنى إلى الأعلى	المنطلق الفلسفی
بنية تكاملية دائرية محورها الفطرة والصدق مع الذات	هرمي تصاعدي من الجسد إلى تحقيق الذات	النموذج البنائي
ثمرة الصدق مع الفطرة، وليس غاية في ذاته	قمة النمو من خلال الاستقلال والتميّز والإبداع	مفهوم تحقيق الذات
الحاجات متداخلة، ولا تُشبّع إحداها بصدق دون الأخرى	ترتيب صارم يبدأ من الجسم	أولوية الحاجات
هي الأصل والموّجه لكل الأبعاد وال الحاجات	غائية تماماً عن النموذج	موقع الروح
وسيلة تزكوية تعكس الانتماء إلى الرسالة والقيم	الانتماء بغية تحقيق القبول والدعم العاطفي	العلاقة بالآخرين
ينبع من الكرامة الفطرية والرضا عن الذات أمام الله	حاجة نفسية خارجية تُشيع بالاعتراف الاجتماعي	التقدير
الصدق، والاستقامة، والقرب إلى الله	الإنجاز الشخصي، والاعتراف، والتفوق	مصدر القيمة
الصدق مع الفطرة وتناغم الأبعاد الأربع	إشباع الحاجات تدريجيًّا	أداة التوازن الداخلي
الإنسان في كدح نحو الله، وكل سعي موّجه إليه	لا غاية واضحة للوجود	الرؤى الكونية

يُظهر هذا الجدول أن التباين بين هرم ماسلو والهرم التكاملـي للحاجات ليس في ترتيب الحاجات أو طريقة إشباعها فحسب، بل في الرؤية الكاملـة للإنسان: من هو؟ وما غايته؟ وما الذي يمنـحه التوازن والقيمة؟

فيـ بينما ينطلق هرم ماسلو من نموذج إنسان يسعـى إلى بناء ذاته من خلال السيطرة على الحاجات تدريجيـاً، ينطلق الهرم التكاملـي من تصوـر للإنسان بوصفـه مخلوقـاً ذا فطـرة، يحمل داخلـه بوصـلة روحـية، ويـحقق ذاتـه حين ينسـجم معـها، لا حين يـحلق فوقـها.

والمقارنة هنا لا تكشف ضعـفاً تقنيـاً في النموذـج الغـربي، بل تـضيء عمـقاً وجودـياً في الرؤـية القرـآنية؛ ذلك أنـ الإنسان ليس "متدرـجاً" في حاجـاته، بل "متـكاملاً" في صـدقـه، وأنـ ذاتـه ليست مشروعـ بنـاء منـفصل، بل مرـأة لفـطـرـته، وأمانـة في كـدـحـه إلى ربـه.

## ■ خاتـمة: حين تـبـنى الذـات من الدـاخـل

ليس الغـرض من طـرح هذه الرؤـية التـزـكـوية للـحاجـات أنـ تـناـقض النـماـذـج النفـسـية الغـربـية لمـجرـد النـقاـشـ، بلـ أنـ تـعـيد الإـنـسانـ إلى نقطـة الـاتـزانـ الأـصـلـيةـ، وهيـ أنـ ذاتـه لا تـبـنى علىـ ما يـنـقصـهـ، بلـ علىـ ما وـضـعـ فيـهـ منـ نـورـ، ولا تـتـحـقـقـ بـتـسلـقـ خـارـجيـ نحوـ الإـنـجـازـ، بلـ بـانـسـجـامـ دـاخـليـ معـ الفـطـرـةـ، وـسـيرـ صـادـقـ نحوـ اللهـ.

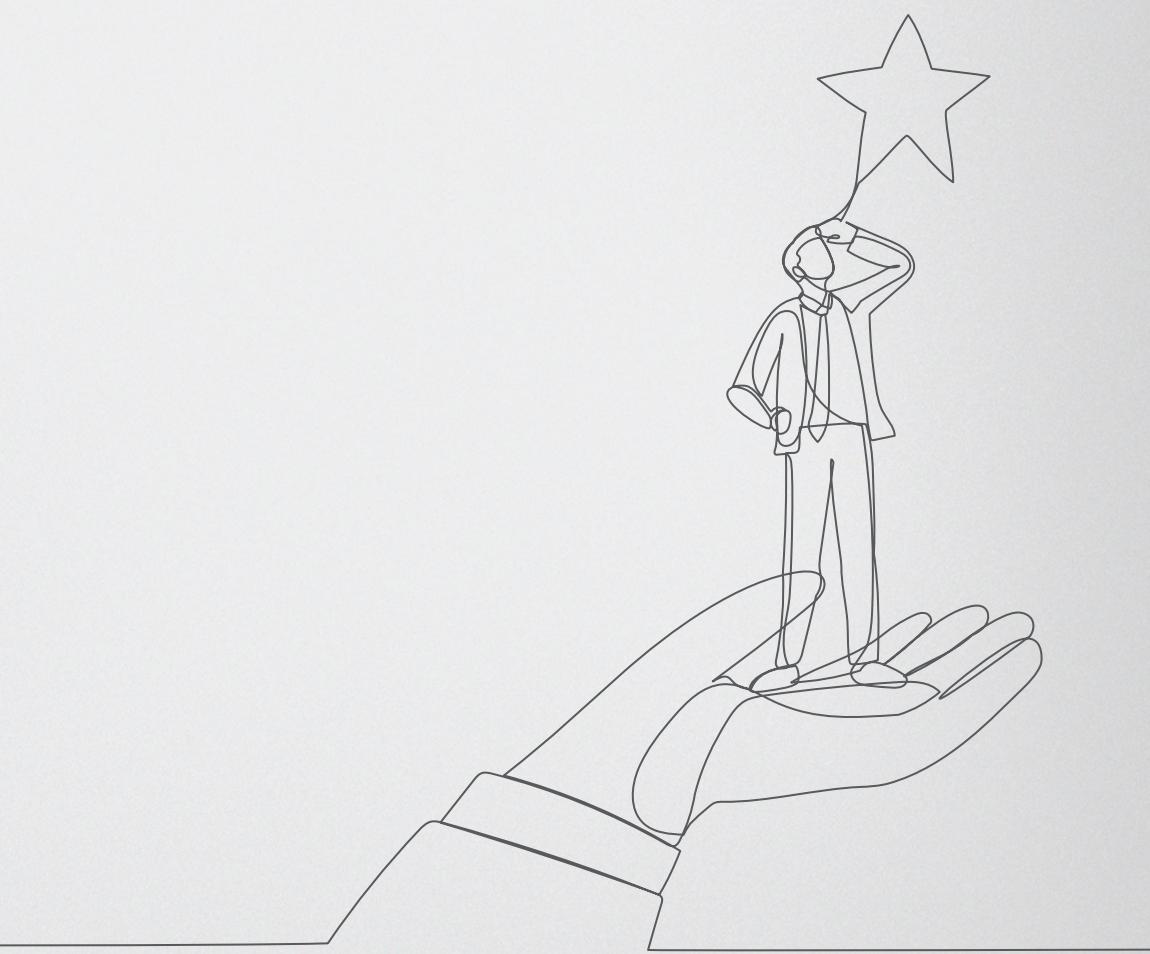
لقد كـشـفـ "قانون الصـدقـ الذـاتـيـ" أنـ كلـ بـعـدـ منـ أـبعـادـ الإـنـسانـ -الـجـسـدـ، والـقـلـبـ، والـعـقـلـ، والـرـوـحـ- يـحـمـلـ حـاجـةـ، لكنـها لا تمـثـلـ مشـكـلةـ تـنـتـظـرـ الـحـلـ، بلـ مـجاـلاًـ منـ مـجاـلاتـ الصـدقـ وـالـتـزـكـيةـ، وـأنـ تـحـقـيقـ الذـاتـ لاـ يـكـونـ بـقـهـرـ هـذـهـ الـحـاجـاتـ أوـ الـهـرـوبـ مـنـهـاـ، بلـ بـدـمـجـهاـ ضـمـنـ مـسـارـ مـتـكـامـلـ يـجـعـلـ مـنـهـاـ خـطـوـاتـ فـيـ رـحـلـةـ الـوعـيـ، لاـ درـجـاتـ فـيـ سـلـمـ فـرـديـ.

وفي عالم يُقاس فيه النجاح بالمظاهر والتفوق الفردي والإنجازات الممعزولة، يُعيد هذا القانون التأكيد على أن **أسمى ما يمكن أن يبلغه الإنسان أن يكون صادقاً مع نفسه وربه**.

فحين يصدق الإنسان في علاقته بجسده يغذّيه دون أن يعبده، وحين يصدق مع قلبه يحسّ بنقاء لا يُتصنّع، وحين يصدق مع عقله يُفكّر بغاية لا بعث، وحين يصدق مع روحه يتذكر: من أين جاء؟ ولمَ وجد؟ 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

---

الفصل العاشر

## قانون الجذب

الجزء الأول: قانون الجذب بين المفهوم  
والتطبيقات والجدل العلمي

### ■ مدخل تمهدى: لماذا نناقش قانون الجذب؟

في رحلتنا لفهم الذات وتزكيتها لا يكفي أن تتأمل طبيعة النفس ومقاصدها، بل نحتاج إلى التفاعل بوعي مع المفاهيم الحديثة التي أثرت في طريقة تفكير الناس وسعدهم في الحياة، ويُعد "قانون الجذب"

من أكثر المفاهيم انتشاراً 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 تحولت من حافز للتغيير إلى وهم مُقنع؟ وهل يمكن الجمع بين هذا الطرح الشائع وفلسفة الإسلام في السعي والنية والتوكيل والرضا؟

في هذا الفصل لا نكتفي بعرض قانون الجذب كما يُروج له، بل نتأمله بعينٍ ناقدة، ونستعرض الدراسات الداعمة والانتقادات المنهجية، ثم نفتح أفقاً إيمانياً جديداً يعيد بناء فكرة "الجذب" من داخل منظومة التزكية الإسلامية، حيث لا يتحقق المقصود بقوة الفكرة فحسب، بل بنية صادقة، وعمل متقن، وتوكّل عميق على الله.

## ■ الجذب قوة ذهنية ... بين الأمل والواقع

يُقدم 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، فالتفكير كما يُقال - يحمل طاقة تؤثر في الواقع، وكلما ازداد وضوح الصورة الذهنية وتعاظم الشعور بتحقيق الهدف زادت احتمالية وقوعه فعلياً.

من هذا المنطلق يشجع قانون الجذب الأفراد على تخيل أهدافهم بعمق، والانغماس في مشاعر النجاح المسبق، والامتناع عن أي شك أو قلق قد "يشتت الطاقة" ويُضعف التحقق.

وقد حظي هذا المفهوم بانتشار واسع في وسائل الإعلام وببرامج 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 جدواي "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 يُقدم في الغالب بأسلوب تحفيزي مبسط، إلا أنه يقوم على تصور عميق (وإن لم يُصرّح به دائمًا) 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 وكأنه قد تحقق بالفعل.

من هنا يقترح 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 قدّمتها أدبيات قانون الجذب، ونبين خلفياتها النفسية، وما تدعمه الدراسات العلمية منها، وما يبقى منها موضوع 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 يمكن من "إرسال إشارات واضحة" إلى الكون، ولن يستقبل النتائج التي يتطلع إليها، من هنا يُطلب من الفرد أن يصوغ أهدافه بأسلوب محدد وإيجابي ومفصل: 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 الفياب التام له، فالرغبة المشتتة لا تُنتج طاقة مركزة، بل ترسل رسائل متناقضة قد تعيق "تجلي النية".

#### ١١ خلفيّة هذه الفرضية :

هذا التصور قائم على فرضية شبه "ميكانيكية" تقول بأن نية الإنسان المنضبطة تولّد ذبذبات ذهنية تنتقل إلى "المجال الطاقي الكوني"، 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 النفسي والتحديد الطاقي:

من المهم التمييز بين:

- تحديد الأهداف كأداة إدارية ونفسية تساعد في التركيز واتخاذ القرار (وهذا مدعوم علميًّا).
- وتحديد الأهداف كإشارة طاقية ذات تأثير ميتافيزيقي في الواقع الخارجي (وهذا غير مثبت علميًّا، بل ما يزال موضع جدل).

في أدبيات الجذب لا يكفي أن يعرف الإنسان ما يريد، بل يُطلب منه أن يؤمن تماماً بأنه يستحقه، وأنه قادر لا محالة، وهذا ما يفتح الباب لاحقاً لاعتبار التصور والشحن العاطفي خطوتين مكمّلتين 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.

## ٤ الخطوة الثانية: التصور الذهني ... تخلق 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 يتطلب 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 يعتقد - احتمال "تجليها" في الواقع.

### • الافتراض النفسي الخفي:

يقوم هذا التصور على فرضية أن الدماغ لا يفرق تماماً بين التجربة الحقيقية والمُتخيلة بدقة عالية، وبالتالي فإن استدعاء مشهد النجاح يومياً يُعيد "برمجة العقل الباطن"، ويهيئ الجسم والعقل والسلوك للتصرف لأن الهدف قد تحقق فعلياً.

وتُدعم هذه الفكرة جزئياً من خلال دراسات في علم الأعصاب المعرفي، منها ما أشار إلى أن التدريب العقلي يمكن أن ينشط المسارات العصبية المرتبطة بالفعل، مما قد يساعد في تحسين الأداء، كما أشار ريتشارد بيلييت في كتابه *The Success Principles* إلى دور التصور في "إعادة برمجة العقل نحو النجاح".<sup>12</sup>

### • 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 علمياً، فيبين تهيئة الذهن 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 الوعي إذا اقتربن بخطوة عمل فقد يُسهم في زيادة الثقة وتثبيت التوجّه الذهني وتحفيض القلق، وكلها عوامل مؤثرة بشكل غير مباشر في السلوك الواقعي.

#### • ملاحظة مهمة:

في بعض أدبيات الجذب يُطلب من الفرد ألا يُقحم المنطق كثيراً في هذه المرحلة، فـ "التفكير الواقعي" أو مجرد التساؤل: كيف سيتحقق الهدف؟ يعتبر "تدخّلاً عقلياً سلبياً" قد يُعرقل الجذب، وهنا تبدأ مفارقة نفسية مهمة تربط تشجيع الإيمان غير المشروط بالنتيجة دون اعتبار للعواقب أو الخطط، وهو ما سيمهد لاحقاً 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، وتُفعّل 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 جزءاً من حياته دون أن ينتظر دليلاً واقعياً على تتحققه.

#### • الفرضية الكامنة:

وفقاً لأنصار قانون الجذب فإن الكون يستجيب للاهتزازات العاطفية للأقوال، ولذا فإن المشاعر السلبية - كالخوف، والقلق، والشك - تُعتبر إشارات مُربكة تُعيق "تجلي" النتيجة؛ لأنها تعبر 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 تُعزّز 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 فريديريكسون إلى أن المشاعر الإيجابية توسيع آفاق التفكير، وتساعد في اتخاذ قرارات أفضل، إلا أنها -مع ذلك- أكدت أن هذا التأثير يظل داخلياً في الغالب، ولا يغيّر 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 داخلياً داعماً للسلوك.
- الشعور بوصفه قوة مستقلة تصنع الأحداث.

وهنا تكمن إحدى أخطر القفزات المنهجية، حيث يتحول الشعور من وسيلة لتنظيم الذات إلى أداة يفترض أنها تُعيد تشكيل الواقع الخارجي دون حاجة إلى تخفيط أو جهد أو فهم للسنن الكونية.<sup>13</sup>

## • من التخييل إلى التحقق ... ماذا يغيب عن الصورة؟

تكشف الخطوات الثلاث لتفعيل قانون الجذب عن منطق داخلي متماسك ظاهرياً يتمثل في: وضوح الرغبة، وتصور النتيجة على نحو دقيق، وشحن عاطفي قوي يُعيي 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 النفسي إلى دور "كُوئي" يؤثر في مجريات الأحداث بمعزل عن الجهد وال السنن الكونية والظروف؟

إن هذه الفرضيات -رغم جاذبيتها النفسية- تتطلب تمحيضاً علمياً ومنطقياً أعمق، وهو ما تصدّت له أبحاث نقدية حديثة في علم النفس، فبينما تؤكد بعض الدراسات أهمية النية والتفاؤل، إلا أنها تشدّد في الوقت نفسه على ضرورة العمل الفعلى والتخطيط والوعي بالعقبات، بل إن بعض الباحثين يرون أن التركيز على "التصور المثالى" قد يُفضي أحياناً إلى الإحباط إذا لم يقترن برؤية واقعية للطريق.

## ■ أثر التفكير الإيجابي: ماذا تؤكد الأبحاث؟

يرى كثير من أنصار قانون الجذب أن التفكير الإيجابي لا يمنحك راحة نفسية مؤقتة فحسب، بل له قدرة حقيقية على تحسين جودة حياة الإنسان وزيادة فرصه في النجاح، وقد دعمت بعض الأبحاث النفسية هذه الفرضية -ولو جزئياً- من خلال ربط التفكير الإيجابي بـ **الصحة النفسية والمرونة والمثابرة والتكييف**، وفيما يلي أبرز ما توصلت إليه هذه الدراسات:

### 1. التفكير الإيجابي 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 تشاومية، ويعزى

ذلك جزئياً إلى أن التفكير الإيجابي يُقلل مستويات القلق والتوتر، ويساعد في بناء نمط تفسيري أكثر مرونة تجاه المواقف اليومية.<sup>14</sup>

## 2. التفكير الإيجابي والمثابرة الذهنية ... نظرية العقلية المتنامية:

دعمت الباحثة/ كارول دوينيك هذه الرؤية من زاوية مختلفة، حيث طورت مفهوم العقلية المتنامية (Growth Mindset) الذي يفترض أن الأفراد الذين يؤمنون بأن قدراتهم قابلة للنمو يُعدون التحديات فرصةً للتعلم، وليس تهديداً للذات.

وترى دوينيك 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.<sup>15</sup>

## 3. المشاعر الإيجابية والتكييف النفسي ... نظرية التوسيع والبناء:

في سياق موازٍ قدّمت باربرا فريديريكسون نظرية التوسيع والبناء (Broaden-and-Build Theory) التي تفترض أن المشاعر الإيجابية لا تمدّ الإنسان بالراحة فحسب، بل توسيع قدراته المعرفية، وتعزّز الإبداع، وتُسهل التفاعل الاجتماعي.

ومع ذلك تؤكد فريديريكسون أن هذه المشاعر تهيئ الداخل النفسي للعمل والتكييف، لكنها لا تُنتج تغييراً مباشراً في العالم الخارجي، مما يجعل تأثيرها غير كافٍ وحده لتحقيق الأهداف دون خطوات واقعية.<sup>16</sup>

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.

#### ٤. خلاصة هذه الدراسات:

تُظهر الأبحاث أن التفكير الإيجابي والمشاعر الداعمة يلعبان دوراً مهماً في تعزيز المرونة النفسية، وتحفيز الأداء، وتنمية القدرة على التكيف، لكنهما لا يعملان بمعزل عن الفعل، ولا يضمان تحقق الأهداف بشكل تلقائي، فهما يُسهمان في تهيئة النفس، لكنهما لا يلغيان الحاجة إلى الخطط والمهارات والعمل الواقعي، وهي النقطة التي تُشكل مدخلاً مهماً 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:

#### ١. التركيز على التمني دون العمل

يُتهم قانون الجذب بإغفال دور الجهد المنهجي والعمل الفعلي في تحقيق الأهداف، فالتفكير الإيجابي -مهما كان قوياً- لا يُفضي بالضرورة إلى نتائج ما لم يُترجم إلى خطوات حقيقة.

وتشير الباحثة/ غابرييل أوتينجن إلى أن الاعتماد على الأمنيات والتصور قد يمنح شعوراً كاذباً بالرضا، لكنه يُنبع حافز القيام بفعل واقعي، ما يؤدي إلى تراجع الأداء الفعلي لا تقدّمه.<sup>17</sup>

---

17 Oettingen, G. (2014). *Rethinking Positive Thinking: Inside the New Science of Motivation*.

## 2. التداعيات النفسية لل التمني المبالغ فيه

يحدّر علماء النفس من أن التصور الإيجابي المفرط قد يهيئ توقعات غير واقعية، مما يُنتج إحباطاً نفسياً عميقاً لدى أول اختبار حقيقي؛ فهذا النمط قد يُسهم في ضعف القدرة على مواجهة الفشل أو تعديل المسار بدلًا من تعزيز الصلابة النفسية. وقد أظهرت أبحاث أوتينغن أن الأشخاص الذين يكتفون بالتصور الذهني دون التفكير في العقبات يقلّ غالباً التزامهم الفعلي بالأهداف.<sup>18</sup>

## 3. تجاهل الظروف الحياتية والتعقيدات الاجتماعية

يشير كثير من الباحثين إلى أن قانون الجذب في صورته المبسطة يتغاضل عن الأبعاد الاجتماعية والاقتصادية التي تشكّل بيئة الإنسان، فمن غير الواقعي افتراض أن بإمكان شخص يواجه قسوة الفقر أو التهميش البنيوي أن "يجدب" الثروة أو النجاح من خلال الأفكار وحدها.

وقد علّقت باربرا إيرينرايش على ذلك قائلة: إن التفكير الإيجابي المطلق يُحول الفشل إلى ذنب فردي، ويتجاهل أن كثيراً من العوامل خارجة عن سيطرة الفرد.<sup>19</sup>

## 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، وتحمّل التحديات، والتعلم من الإخفاقات.

وترى الباحثة/ كارول دويك أن التفكير الإيجابي يمكن أن يكون محفزاً في البداية، لكنه لا يمكن أن يعني عن منهجية الجهد المستمر.<sup>20</sup>

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 لأنّه غير عقلاني فحسب، بل لأن بعض نسخه تروّج لوهّم قد يُضعف الدافع، ويُشوه فهم الإنسان لمسؤولية الفعل، ويعيده عن التعامل الناضج مع الواقع، وفي القسم التالي من هذا الفصل سنرى كيف يمكن للإيجابية أن تكون قوّة داعمة فعلًا إذا ما وُضعت في سياق أوسع يجمع بين النية والجهد والواقع والرؤى الإيمانية للتوكّل والسنن.

## ■ التفكير الإيجابي أدّاه 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 يُعني عن الجهد والعمل، لكنه قد يُسهم في تنشيط الدافعية الداخلية، وزيادة القدرة على مواجهة التحديات، كما أشارت الباحثة/ أنجيلا دكويرث في دراستها حول المثابرة (grit) إلى أن الإيجابية العقلية ترفع احتمالات الاستمرار في مواجهة الصعوبات، لكنها لا تكفي وحدتها لتحقيق النجاح.<sup>21</sup>

كما تدعم كارول دويك هذا التوجّه من زاوية "العقلية المتنامية"؛ حيث ترى أن النجاح يرتبط بإيمان الشخص بأن قدراته قابلة للنمو، شريطة أن يقترن هذا الإيمان بسلوك فعلي وممارسة منهجية.<sup>22</sup>

ومع أننا سناقش 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 بالتوكّل، 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، وتحل محلها قوة شبه مستقلة لتشكيل الواقع عبر التركيز والتصور والشعور.

لكن الرؤية الإسلامية تُقدم منظوراً أكثر اتساعاً وعمقاً؛ فهي لا تنفي أثر النية، ولا تُقلل من قيمة التفاؤل، لكنها تُعيد ترتيب العلاقة بين النية والفعل، وبين التوكل والسعى، 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 يُسمى هذا الطرح في سياقنا: "قانون السعي والتوكيل"، ليس بوصفه قانوناً ميتافيزيقياً، بل بوصفه منهجاً تعبدّياً وعمليّاً 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 عاملًا مساعدًا لا محاجًأً للكون، ودافعًا للسعي لا صانعًا للقدر، وفي الصفحات التالية نعرض المكونات الرئيسية لهذا التصور القرآني للتزكوي 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 وسّنة 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 طريقاً نحو الأهداف، ويتحوّل النجاح من نتيجة إلى علامة على الصدق والإخلاص في الطلب.

## ■ التوكيل ... تحرر من التعلق لا من العمل

في قلب المنهج الإسلامي لتحقيق الأهداف يبرز التوكيل، ليس كحالة شعورية غامضة، ولا كبديل عن التخطيط، بل ك موقف وجودي عميق يعيد توجيه القلب نحو الله، ويحرر الإرادة من وهم التحكم المطلق.

والتوكل ليس نقِيضاً للسعي، بل هو ما يمنح السعي معناه واتزانه؛ فالمسلم يخطط ويبذل ويجتهد، لكنه لا يعلق قلبه بنتائج لا يملكها، بل يسلّمها إلى من يُدبرها بحكمة، قال تعالى: **﴿وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِينَ﴾**. (المائدة: 23)

#### ٤ فِيمَ يَخْتَلِفُ التَّوْكِلُ عَنْ قَانُونِ الْجَذْبِ؟

في قانون الجذب يُطلب من الإنسان أن يُسيطر على ما سيحدث من خلل ضبط أفكاره ومشاعره، أما في التصور الإيماني فيتحرر القلب من التعلق بالنتائج، لا لينسحب من الحياة، بل ليحياها بثقة وسكينة، ويدخل كل موقف وقد فُوض أمره إلى الله دون أن يُعطّل سعيه.

وقد لخّص النبي صلّى الله عليه وآلّه هذا المعنى في قوله: **“لَوْ أَنْكُمْ تَتَوَكَّلُونَ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوْكِلِهِ، لَرَزِقْكُمْ كَمَا يَرْزُقُ الطَّيْرَ، تَغْدُو خَمَاصًا وَتَرُوحُ بَطَانًا”**؛ أي أن التوكل لا يعني الجلوس، بل يعني الخروج، والتقلب في الأسباب، مع اليقين بأن الرزق ليس من الأسباب، بل من الله.

#### ٥ التَّوْكِلُ قُوَّةُ دَاخِلِيَّةٍ تُولِّدُ الطَّمَآنِيَّةَ وَالثِّباتَ

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 ربٍ حكيم رحيم يعلم ما يصلحه، وما يؤخره عنه، وما يمنع عنه لطفاً.

وقد لخّص الإمام علي عليه السلام هذا المعنى العميق بقوله: **“أَصْلُ قُوَّةِ الْقَلْبِ التَّوْكِلُ عَلَى اللَّهِ”**؛ فكلما ازداد القلب اعتماداً على ربه ازداد ثباتاً، واستقام سعيه، وهذا اضطرابه؛ لأنّه ما عاد يراهن على نفسه، بل على من لا يخيب عنده الرجاء.

قال تعالى: **﴿وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾** (الطلاق: 3); أي أنه يكفيه، لا يعطيه ما أراد بالضبط، بل ما يصلحه، ويرفعه، ويهديه، فمن رحمته بعده أن يعطيه ما يكفيه، وأن يمنعه ما يُطفيه.

## الدعاء ... حين تحول الرغبة إلى توجّه قلبي وطلب من الله

إن الدعاء وفق المنظور الإسلامي ليس وسيلة لطلب شيءٍ مادي فحسب، بل هو تعبير عن توجّه داخلي صادق نحو الله، وتأكيد مستمر على أن القوة بيده وحده، فالدعاء ليس خطاباً إلى الكون، بل مناجاة للخالق، وليس وسيلة لبرمجة الواقع من خلال الذهن، بل صلة روحية تغذي الإيمان، وتُعيد ترتيب الأولويات، وتُبقي القلب حيّاً بالحاجة إلى الله.

قال الله تعالى: **﴿قُلْ مَا يَغْبَيْ بِكُمْ رَبِّيَ لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ﴾** (الفرقان: 77)، حيث جعل للدعاء قيمة وجودية، واعتبره عنوان العلاقة بين العبد وربه.

### ٤ من جهة روحية: يقين وتوحيد

حين يرفع المؤمن يديه بالدعاء فإنه لا يخاطب قوّةً غامضة، بل يصرّح بيقينه بأن ما يريد لا يتحقق إلا بإذن الله، وما يخاف لا يُدفع إلا بلطفه، وهذا في حد ذاته يحرر القلب من القلق؛ لأن الدعاء يذكره بأن المسار بيد من هو أرحم به من نفسه، وأنه لا يسلك طريقاً موحشاً وحده.

قال تعالى: **﴿إِنَّمَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ إِنِّي أَحِبُّ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾** (البقرة: 186)، فالدعاء هنا ليس عرضاً للرغبات، بل فعلًا من أفعال الإيمان، يُثبت الرجاء، ويُجدد الصلة، ويعمق التوكل.

## ٤ من جهة عملية: تحفيز واستمرار في السعي

إن الدعاء لا يُقصي الفعل، بل يُهين النفس للقيام به بروح أكثر صدقاً واتصالاً بالله، فالمؤمن لا يدعو بدلاً من أن يسعى، بل يدعو حتى لا يتَّوهُمْ أن سعيه وحده يكفي.

وحيث لا يتحقق الدعاء على الوجه الذي يريد لا يقع في شرک الإحباط؛ لأنّه يعلم أن الإجابة قد تأتي في صور أخرى، أو في وقت آخر، أو بدفع ما لا يُرى، فالدعاء يُبقي السعي موصولاً بالأمل، ويمنع الهدف من أن يتحول إلى قيد نفسي أو مصدر توتر.

## ٤ دعاء وتسليم لا تعلق

في الدعاء لا يقف المؤمن عند حدود "ما يريد"، بل ينفتح على "ما يريد الله له"، وهنا يكمن التحرر الأكبر من التعلق المؤلم، ومن القلق على النتيجة.

وقد لخصت السيدة فاطمة الزهراء عليها السلام هذا المعنى العميق بقولها: "من أصعدَ إلى الله خالص عبادته، أهبط الله إليه أفضَلِ مصلحتِه"، فالدعاء الخالص ليس وسيلة لفرض مشيئتنا على القدر، بل هو بابٌ نرتقي به إلى مقام التوحيد، حيث نطلب وثيق، ونعمل ونسأّل، 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 مظاهر من مظاهر العبودية لله، وتجسيد لمسؤولية الإنسان ك الخليفة في الأرض، فالغاية من خلق الإنسان ألا يكون خاملاً أو متمنياً، بل أن يكون مكلفاً ومنجزاً ومزكيًّا لنفسه من خلال السعي.

قال الله تعالى: **﴿وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرِى اللّٰهُ عَمَلَكُمْ﴾** (التوبه: 105)، فالامر بالعمل هنا ليس متعلقاً بالنتيجة، بل بأن العمل ذاته مقام تعبّدي، 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 يستجاب ما لم يصدقه 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 يبارك السعي الصادق.

#### ◀ السعي مسؤولية وجودية

حين أعلن الله استخلاف الإنسان في الأرض ربط هذا الدور بالسعى والإعمار، قال تعالى: **﴿إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾** (البقرة: 30)، كما قال: **﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَائِكِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾** (الملك: 15)، فالسعى في الأرض ليس رفاهية ولا رفعة شخصية، بل تلبية لأمر إلهي، وتذكيراً 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"، يعلّمنا الإسلام أن ما تستحق هو ما سعيت إليه بنية صادقة وعمل متواصل، قال تعالى: **﴿وَأَنَّ لَيْسَ لِلنَّاسِ إِلَّا مَا سَقَى \* وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَى﴾** (النجم: 39-40)

بل إن الأرض نفسها جعلت ميدانًا لاختبار الصدق في السعي لا مجرد مسرح للرغبات، قال تعالى: **﴿إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الْأَرْضِ زِينَةً لَهَا لِتَبْلُوَهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلاً﴾**. (الكهف: 7)

وهذا المنطق يعيد ضبط العلاقة بين الإنسان والنجاح؛ فالنجاح ليس هبةً للعقل وحده، بل ثمرة للتوازن بين العقل والقلب والعمل والتوكيل في إطار الصدق الداخلي والإخلاص وفهم السنن.

## ■ الرضا ... سكينة النفس في حضرة الحكمة الإلهية

في فلسفة السعي والتوكيل لا يقتصر النجاح على ما تحقق خارجيًا، بل يمتد إلى ما استقر في داخل النفس من طمأنينة ورضا، فالمؤمن لا يعلق سعادته بتحقيق كل هدف كما أراد، بل يعيش حالة من التسليم الواعي، والاطمئنان إلى أن الله أدرى 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 يُبرر الإخفاق، بل عليه أن يوازن بين السعي المستمر والرضا الهدائي، بين بذل الجهد وتقبل النتائج، بين التعلق بالغايات والتسليم لحكمة من بيده الأمر كله. قال الله تعالى: **﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُّصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾**. (التغابن: 11)

أي أن المؤمن حين يُسلّم 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 تدركها العين في حينها.

وقد وصف القرآن هذا المقام العظيم من الرضا والتسليم بقوله: **﴿فَلَا وَرَبِّكَ لَا يُؤْمِنُونَ حَتَّىٰ يُحَكِّمُوكَ فِيمَا شَجَرَ بِيَنْهُمْ ثُمَّ لَا يَجِدُوا فِي أَنفُسِهِمْ حَرَجًا مِمَّا قَضَيْتَ وَيُسَلِّمُوا تَسْلِيمًا﴾**. (النساء: 65)

فلا يصدق الإيمان إلا حين ينبع القبول من داخل القلب، لا من سطح اللسان، وحين تُسلّم النفس أمرها إلى من بيده الأمر، لأنها استنفذت الخيارات، بل لأنها أيقنت بأن حكم الله أعدل من أهوائها، وأرحم من أمانياتها.

#### ٤ الرضا يحرر من القلق ويبقي القلب حيًّا بالله

في عالم يعْظِم الإنجاز ويقيس القيمة بالنتائج، يأتي الرضا ليُعيَد تعريف الكرامة الداخلية؛ فكرامة المؤمن ليست فيما حصل عليه، بل في ثباته في الطريق، وديمومة تسليمه، وصدقه في التوجّه، سواء فتح الله له ما أراد، أو صرفة إلى ما هو أعمق وأنفع.

وقد عَبَّر الإمام زين العابدين عليه السلام عن هذه الحالة ببلاغة قلبية حين قال في مناجاته: «اللهم رضّني بما قسمت لي؛ حتى لا أحب تعجيل ما أخّرت، ولا تأخير ما عجلت»، فالرضا هنا ليس قبولاً بواقع مفروض، بل ثقة في التوقيت الإلهي، واستسلاماً لمشيئة لا تخطئ ولا تتأخر ولا تُهمل.

قال الله تعالى: **﴿قُل لَّن يُصِيبنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا﴾** (التوبه: 51)، لم يقل " علينا"، بل " لنا"؛ فكل ما يأتي من عند الله - حتى وإن بدا صعباً - هو لأجلنا، لتربيتنا، وتهذيب قلوبنا، وترقية أرواحنا، وهذا لُب الرضا.

#### ٥ الرضا لا يُلغى الحزن لكنه يقيّده بالإيمان

حين لا تتحقق رغبة أو يتأخر مراد لا يُطلب من المؤمن أن يُذكر ألمه، بل أن يعيش حزنه في حضرة الله، لا في عزلة اليأس، ويقول كما قال الذين علموا سر التوكل: **«رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبِّي، وَبِالإِسْلَامِ دِينِي، وَبِمُحَمَّدٍ نَبِيًّا»**، فليس التحقق الخارجي هو معيار النجاح عندهم، بل معياره صدق النبيّة، وطمأنينة القلب، والتسليم لمشيئة من لا يُخطئ التدبير.

# التفكير الإيجابي: حسن الظن بالله، لا برمجة الكون

لا تُنكر الرؤية الإسلامية أثر التفكير الإيجابي على النفس والسلوك، بل تُؤكده، لكن من منطلق مختلف جوهريًا، فالإسلام لا يعد التفكير الإيجابي أداة لبرمجة الواقع أو جذب النتائج، بل يراه موقفًا روحيًّا وأخلاقيًّا قائماً على حسن الظن بالله، والثقة بطريقه، واليقين بعدله، والرضا بقضاءه.

قال الله تعالى في الحديث القدسي: **“أَنَا عِنْدَ ظُنُونِ عَبْدِي بِي، فَلِيظْنُونِ بِي مَا شَاءَ”**، فحين يُحسن الإنسان الظن بربه ينفتح قلبه على الرجاء، ويستمد من الله قوته، ليست من داخله فقط، بل من السماء التي لا تُحدّ.

## ٤ الإيجابية في الإسلام ... وقود للنية لا يُغني عن السعي

يرتبط التفكير الإيجابي في الإسلام بالنظر إلى الخير الممكن، وتوقع الفرج، واستحضار النعم دون الوقع في نفي الألم أو تجاهل الواقع، فالمسلم متفائل؛ لا لأنه واثق بالكون، بل لأنّه واثق بالله، ويعلم أن ما يُصيّبه كتبه الله له، لا عليه.

فقد وردَ عن الإمام علي عليه السلام أنه قال: **“عَوْدْ نَفْسِكَ حَسَنَ النِّيَةَ وَجَمِيلَ الْمَقْصِدِ تَدْرِكَ فِي مِبَاغِيكَ النِّجَاحِ”**، فالإيجابية هنا منطلق لل усили ولن يست عوضًا عنه، وحسن الظن يحفّز الإرادة ولا يخدرها.

## ٤ الاختلاف الجوهرى ... من التعلق بالنتائج إلى صدق السعي

في قانون الجذب قد يربط النجاح بالشعور المستمر بالثقة والتحقق، مما قد يُنتج قلقاً خفياً إذا تأخرت النتائج، أما الثقة بالله فهي تُغنى عن التعلق بالنتيجة، وتجعل الإنسان مقبلًا على الحياة بروح منفتحة دون أن يُرهن برامنته النفسية بتحقق ما يرجو.

قال الله تعالى: «فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لَا أُضِيعُ عَمَلَ عَامِلٍ مُّنْكِمٍ» (آل عمران: 195)، فالإيجابية ليست وعداً بالنتيجة كما تخيلها الإنسان، بل وعداً بأن الله يرى، ويُقدر، ولا يُضيع سعيًا مخلصاً.

#### ٤ الخاتمة: من الجذب إلى التوكل ... إعادة بناء الرؤية

في عالم طفى عليه الإيقاع السريع والمادي، حاول قانون الجذب أن يُعيد للبنية قيمتها، وللأفكار قوتها، وللخيال دوره، وقد نجح جزئياً في إحياء الإحساس بالمسؤولية الذاتية، وعَظَمَ الدور الذي تلعبه الأفكار والمشاعر في تشكيل السلوك، لكنه -في صورته المطلقة- حَمَلَ الإنسان ما لا يتحمل، وفصل النية عن السنن، والتصور عن العمل، والثقة بالنفس عن الثقة بالله.

أما الرؤية الإيمانية التي قدمناها هنا فهي لا تُعارض التفاؤل، ولا تُغضّن من قيمة التفكير الإيجابي، لكنها تُعييناً 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 المدبر والمعين والمجازي.

فكراًمة الإنسان ليست في قدرته على "جذب ما يريد"، بل في صدق رغبته، واستقامته في الطلب، وتحرّره من التعلق، ورضاه بما قسم الله له.

قال الله تعالى: «وَعَسَنَ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَنَ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ» (البقرة: 216)

وهذا جوهر الرضا، واللبيبة 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 ثق بمن يرشدنا فيه.

## كيف يعالج المنظور الإيماني التغرات 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 يردد على هذه التغرات فحسب، بل يتجاوزها بإعادة بناء المفاهيم من جذورها.

في بينما وعد قانون الجذب بتحقيق النتائج عبر ضبط النية والتفكير، جاء المنهج الإسلامي ليضع النية في سياق العبودية، والتفاؤل 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 "يجدب" النجاح، بل أن يسير إليه بنية صادقة، وخطى ثابتة، وقلب مطمئن بالله، لا بنفسه.

## الخاتمة: التوازن بين السماء والأرض ... في السعى إلى الأهداف

في عالم يميل إلى التطرف بين المادية البحتة والتصورات المثالية، يقدم الإسلام منهجاً فريداً في التعامل مع الأهداف، وهو أن تسعي وكأنك وحدك المسؤول، وتتوكل لأن الله وحده المدبر، 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 والتوكيل" لا يُقصي التفكير الإيجابي، بل يربطه بالتوكيل والدعاء، ويضيّطه بالإخلاص والرضا؛ فالنجاح في المنظور الإيماني ليس مجرد نتيجة، بل علامة على صدق النية، ونقاء التوجّه، واستقامة القلب في حضرة الأمل والعمل.

في مقابل قانون الجذب الذي يَعِد الإنسان بأن الكون سيمنحه ما يُفَكِّر فيه، يُعلّمه الإسلام أن الله سيمنحه ما يصلحه إذا صدق في سعيه، ورضي بحكمه، وأحسن ظنه به.

وبذا تُصبح رحلة تحقيق الأهداف طريقاً إلى الله قبل أن تكون طريقاً 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 والتوكيل

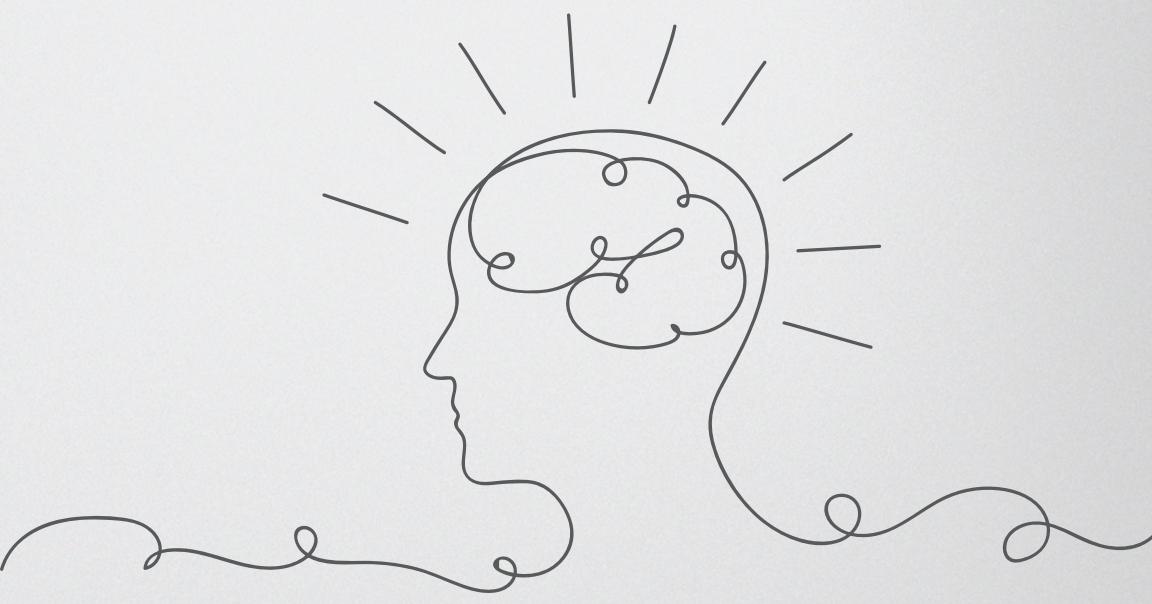
وجه المقارنة	قانون الجذب	قانون السعي والتوكيل
المنطلق الفكري	الطاقة الكونية، وقدرة الفكر على تشكيل الواقع	التوحيد؛ فالله هو المدبر، والإنسان عبد مأمور بالسعي
النية	مركبة، وتكتفي إذا كانت قوية وواضحة	مهمة، لكنها لا تُغْنِي عن العمل، وتوزن بصدق التوجّه إلى الله
التصور الذهني	أداة محورية لتحقيق الهدف، ويُطلب تمثيل المشاعر لأن الهدف قد تتحقق	يُحفّز التصور، لكنه يُقرن بالدعاء والعمل والتسليم لحكمة الله
العمل	غير مركزي في النموذج، ويمكن تجاوزه أحياناً	ركن أساسي في العبودية والاستخلاف، ولا يتم التوكيل إلا به
المشاعر الإيجابية	وسيلة جذب، ويُطلب تثبيتها باستمرار	نعمة من الله، وتعاشش برضا وطمأنينة، لا كأدّة تحكم

وجه المقارنة	قانون الجذب	قانون السعي والتوكل
الإنسان	محور الوجود، وهو قادر على جذب كل ما يريد	عبد مأمور بالسعي، متوكّل على ربّه، 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	تُترك لله، ويُسعن إليها بإخلاص، ويرضى عنها بقلب سليم
الحالة النفسية	غير مستقرة؛ فالتعلق بالنتائج يولّد توترًا إذا تأخرت	مستقرة؛ فالرضا والتسليم يُخفّفان التوتر، ويُولّدان الطمأنينة
الغاية النهاية	تحقيق الرغبة الذاتية	تحقيق مرضاه الله، وتزكيه النفس عبر السعي والرضا

يكشف هذا الجدول أن التباين بين النموذجين لا يقتصر على الوسائل، بل يمتد إلى رؤية الإنسان لنفسه، ولربّه، ولمعنى السعي في الحياة.

فقانون الجذب يُعلي من سلطة الفكر، ويُحمل الإنسان مسؤولية تشكيل الواقع بذاته، بينما قانون السعي والتوكل يُعيد للإنسان توازنه؛ حيث يُفكّر، ويعمل، ويحلّم، لكنه لا يعبد رغبته، ولا يُحاكم نفسه بالنتائج، بل يُسلّم قلبه لله، ويجعل من كل خطوة في حياته عبادة، وسعياً نحو نور أكبر من كل هدف.





الفصل الحادي عشر

# قوة الآن - بين فلسفة اللحظة والحضور الوعي

الفصل الحادي عشر

## قوة الآن - بين فلسفة اللحظة والحضور الوعي

الجزء الأول: قوة الآن ... فلسفة اللحظة  
والتحرر المؤقت من الزمان

### ■ مدخل تأملي: عندما تتحول اللحظة إلى ملاد نفسي

في عالم تتسرع فيه الإيقاعات، وتشابك فيه المهام والضفوط،  
يجد كثيرون أنفسهم في حالة من الانفصال عن لحظاتهم الراهنة،

ويغرقون في ذكريات مضت، أو مخاوف يخشى أن تأتي، وبين ماِن 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 لتخفيض التوتر، وتعزيز التركيز، وتحقيق نوع من السلام الداخلي المؤقت.

وقد وجدت هذه الفكرة صدى واسعًا في كتاب *The Power of Now* للمفكر الألماني / إيكهارت تول الذي يُعد من أبرز من دَعَوا إلى ضرورة التحرر من الماضي والمستقبل، والتركيز في اللحظة الراهنة، حيث عَدَ العقل البشري أحد أكبر العقبات التي تمنع الإنسان الشعور بالرضا؛ لأنَّه يغرقه 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 باللحظة الراهنة، إذ يقول: "حين تترك نفسك ترکز 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 وجّهت إليه من باحثين في علم النفس والفكير، ثم نعرض رؤية إسلامية متوازنة تُعيّد 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 الازان لا الانزعاج، 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 المترکر بالماضي والمستقبل، فالإنسان لا يعيش في "الآن"، بل يُقيم ذهنياً 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"

تمحور 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 توقيع أو تخفيط لا ينتهي، وهذا الانشغال المستمر يجعل الإنسان غائباً عن اللحظة الوحيدة التي يمتلكها فعلاً، وهو "الآن".

من هنا يدعوه تول إلى الانفصال الوعي عن الزمان النفسي، وأن يدرك الإنسان أن الماضي مجرد ذكرة، 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 عباء الهوية النفسية، ويُعيده إلى بساطة الكينونة وهدوء الوعي ونقاء التجربة.

وبذا يتحول "الآن" من مجرد لحظة زمنية إلى مستوى جديد من الوعي، لا تُقاس فيه الحياة بالسنوات، بل بمقدار الحضور والسكنينة والانفصال عن دوامات التفكير.<sup>23</sup>

#### ◆ التنفس ... بوابة صامدة نحو الحضور

يُعد التنفس -في فلسفة إيكهارت تول- أكبر من عملية بيولوجية، إذ يعده نافذة طبيعية نحو الوعي الصافي.

ويرى تول أن ملاحظة الأنفاس دون محاولة تغييرها أو التحكم فيها يساعد 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 حيٌّ بسيط و مباشر، كالتنفس، والتركيز على الشهيق والزفير يحدُّ سرعة التفكير، ويهدى الجهاز العصبي، ويعيد 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 الهدئة 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.<sup>24</sup>

#### ٤ 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 تعبيراً عن حقيقته.

ويرى تول أن معظم المعاناة النفسية تُنبع من التوتر العاطفي مع تيارات الفكر، وخاصة تلك المرتبطة بالندم أو الخوف أو الحكم، ولمواجهة ذلك يقترح "الوعي بالمراقبة" أو the watcher awareness؛ أي أن يُدرّب الإنسان نفسه على الوقوف على حافة الأفكار دون الانخراط فيها، كما لو كان يُشاهدها تمرُّ مثل غيمون في سماء ساكنة.

ولا يعني هذا أن يُنكر الإنسان مشاعره أو يحبط ذاته، بل أن يعطي نفسه مسافة كافية كي يُبصر الفكرة كما هي دون تهويل أو رفض.

وهذا الحضور المراقب يفترض أنه يُقلل من التوتر، ويعيد التوازن الداخلي، ويُمكّن الفرد من العيش في "الآن" دون أن تجرفه موجات الذهن أو العاطفة.

وتؤكد دراسة لبراون ورايان (2003) أن الأشخاص الذين يمارسون اليقظة الذهنية ويتعاملون مع أفكارهم كمراقبين لا مندمجين يتمتعون بوعي أعلى واستقرار انفعالي أكبر وتفاعل سلوكي أكثر نضجاً.<sup>25</sup>

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 يُدرّب فيه الإنسان ذهنه على التوقف عن القفز بين الماضي والمستقبل ليتعلّم كيف "يكون" دون أن "يفكر طوال الوقت".

ويرى تول أن التأمل اليومي يُشكّل ركيزة أساسية لترسيخ الحضور في الحياة اليومية، فمن خلاله يتعلّم 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 تعيد الإنسان إلى مركز هدوئه، وتُجنبه الانسياق وراء كل فكرة أو انفعال.

ويوصي تول بممارسة التأمل مرة أو مرتين يومياً ولو لعدة دقائق كعادة عقلية تُشكّل بيئة خصبة لنمو الحضور، وتمكن من العيش في اللحظة حتى خارج جلسة التأمل.

وقد وجدت مراجعة ميتا تحليلية أجرتها هو夫مان وزملاؤه (2010) أن التأمل الذهني يُقلّل أعراض القلق والاكتئاب بدرجة متوسطة، ويسمّهم في تعزيز الشعور بالسلام الداخلي لا سيما إذا مُورس بانتظام.<sup>26</sup>

## ◀ الانخراط الوعي 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 يُمارس 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- فرصة يومية للاتصال باللحظة، مما إن يدخل الإنسان وعيه الكامل في هذه الأفعال حتى تحول 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 يعزّز الشعور بالسلام، ويعيد للإنسان سلطته على يومه.

وهذا النوع من "التأمل الحركي" يساعد في مذ الحضور خارج الجلسات التأملية المنظمة، ويجعله جزءاً من أسلوب حياة متدرج بسيط لكنه فعال.

وتشير دراسة أجراها ليندسي (2015) إلى أن ممارسة الحضور الذهني في الأنشطة اليومية تحسّن من جودة الانتباه والتواصل، وتقلّل التوتر المرتبط بالمهام المتكررة، كما تُعزّز الاستمتاع بالتجربة الآتية.<sup>27</sup>

#### ◆ 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، وتخفف من وطأة الزمن النفسي عليه.

وتقديم هذه الأدوات كوسائل عملية للوصول إلى السلام الداخلي، بعيداً عن تعقيدات التحليل النفسي أو المعتقدات الدينية، كما ترُوج 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 ممكّن دائمًا؟
- هل يمكن فصل الإنسان عن ذاكرته وتعلمه دون أن يتأذى؟
- هل تُغْنِي هذه الممارسات عن المعنى والغاية والتفاعل الأخلاقي مع العالم؟

في القسم التالي نعرض أبرز الانتقادات العلمية والفكيرية التي وُجّهت إلى فلسفة "قوة الآن"، تمهدًا 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 أوسع دائرة من 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 بدأوا 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 النفسي 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 تبنيه كمبدأ وجودي شامل.

## ٤ • النقد الأول: تجاهل التأثيرات العاطفية والمعرفية للماضي والمستقبل

يرتكز مفهوم "قوة الآن" كما قدّمه إيكهارت تول على فكرة أن الماضي والمستقبل لا وجود حقيقياً لهما، وأن الحاضر وحده هو المجال الحقيقي للسلام والوجود.

لكن عدداً متزايداً 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، والتطلعات المستقبلية، والوظائف العاطفية المرتبطة بهما.

حيث يرى جون بويرز من جامعة شيكاغو أن "العيش دون استحضار الماضي يعادل التخلّي عن أحد أهم أدوات التعلم"، ويؤكد أن الذاكرة ليست عبئاً نفسياً، بل مستودع خبرة وهوية وحكمة يُمكّن الإنسان من تجنب تكرار الأخطاء، وصياغة تصور أكثر نضجاً لذاته ومسيرته.<sup>28</sup>

كما يؤكّد ريتشارد إي. مورفي أن "المستقبل ليس وهماً كما تظن بعض الفلسفات، بل هو أداة تنظيمية نفسية جوهريّة"، فمن دون التفكير في المستقبل لا يستطيع الإنسان تحديد أولوياته، أو اتخاذ قرارات مستنيرة، أو بناء رؤية لحياته.<sup>29</sup>

ليس هذا فحسب، بل إن الماضي والمستقبل يحملان وظائف عاطفية جوهريّة لا يمكن إغفالها؛ فالماضي ليس مصدراً للألم، بل منبعاً للذكريات الدافئة التي تعين النفس في لحظات الوحّدة أو الفقد، والتطلع إلى المستقبل لا يولد 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، لكنه يجد في ذاكرته من يُحب، وفي مستقبله من يُشبهه، وفي أفقه ما يُحرّكه، وهنا لا يكون الماضي عبئاً يُثقله، بل رفيقاً يعينه على الصمود، ولا يكون المستقبل تهديداً، بل أفقاً يمنحه القوة لمواصلة السير.

إن تجاهل هذه الأبعاد -كما يقول بعض الباحثين- يُشبه الاختزال المؤذن لتعقد النفس البشرية، إذ يُحول 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 مؤقتاً، لكن الاكتفاء بها وإقصاء الماضي والمستقبل يُضعفان تجربة الإنسان الوجودية، ويُقصيان أدواته في التعلم والتحفيز والعزاء.

فالزمن في وعي الإنسان ليس تسلسلاً خارجياً، بل نسيجاً داخلياً متكاملاً، وتمزيقه باسم "الآن" يُنتج وعيًا مبتوراً، 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 يضعف لدى الإنسان واحدة من أهم الطاقات النفسية التي تدفعه للنمو، وهي الرغبة في تحقيق هدف مستقبلي.

فوفقاً للأبحاث غابرييلا أوتينغن من جامعة نيويورك فإن "التخييل الإيجابي للنجاح المستقبلي لا يُضعف الالتزام فحسب إن لم يقرن بالخطيط، بل إن إلغاء المستقبلي من جدول الوعي تماماً -كما تقترح بعض فلسفات الحضور المطلق- يُضعف من جذور الطموح."

وقد أوضحت أوتينغن في كتابها Rethinking Positive Thinking أن تحقيق الأهداف يتطلب مزيجاً من التفاؤل والواقعية، وأن الحضور المفرط في "الآن" قد يعطي شعوراً بالراحة، لكنه يُقصي التخطيط والالتزام والرؤية بعيدة المدى.<sup>30</sup>

ويؤكد عالم النفس / إدويين لوك - مؤسس "نظرية تحديد الأهداف"- أن "العيش فقط في الحاضر يُقلّل من فاعلية الإنسان على مستوى الإنجاز؛ لأنه يُلغى المدى الزمني الذي يتطلبه بناء مشروع أو تحقيق هدف كبير".

ويضيف أن الأهداف الطموحة تُشكّل حجر الزاوية في التحفيز البشري، وأن تجاهل المستقبل يعني إفراط الحاضر من وجهته، مما يُضعف الرغبة في التقدم أو تجاوز التحديات.<sup>31</sup>

كما يشير بعض علماء النفس السلوكي إلى أن كثيراً من النجاحات العميقية 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 يقلل التوتر، لكن الاكتفاء بها قد يُفرّغ الإنسان من الحلم، ويُضعف فيه إرادة الإنجاز؛ فالمستقبل ليس تهديداً، بل بوصلة، والأهداف البعيدة ليست عبئاً، بل قوة دفع داخلية تُنصح بالحاضر نفسه.

ومن ثم فإن كل فلسفة تحصر الإنسان في "الآن" فقط تُهدده بخسارة ما هو أعظم، وهو الطموح، والرؤية، وتحقيق المعنى المتتجاوز 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 عدداً من الباحثين يرون أن الحضور الكامل في "الآن" ليس حالة قابلة للاستدامة دائماً، بل قد يكون مطلباً 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 النوعي بالزمن - لا سيما بالمستقبل- أداة معرفية لا غنى عنها لضبط السلوك، وأن التفكير المستقبلي لا يُعطّل الحاضر، بل ينظمه ويرشده.<sup>32</sup>

كما يرى روبرت إم. إليس -أستاذ علم النفس الاجتماعي- أن التركيز الكامل على اللحظة الراهنة لا يناسب معظم البيئات العملية والاجتماعية المعقدة؛ إذ يتطلب من الإنسان التفكير في المستقبل باستمرار: ما الذي يجب إنجازه؟ ما الموعد القادم؟ كيف أخطط لأطفالي؟ ويقول: "إن العيش فقط في الحاضر لا يناسب إيقاع المجتمع الحديث؛ فالحياة اليومية مبنية على التزامات وتوقعات زمنية."<sup>33</sup>

ويضاف إلى ذلك أن الحضور الكامل الذهني يتطلب جهداً نفسياً كبيراً، ما يجعل كثيراً من الأفراد - وبخاصة من يعانون من اضطرابات أو ضغوطات- عاجزين عن ممارسة هذه الحالة بشكل فعال 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:

يبينما تُقدّم "قوة الان" كمسار نحو الطمأنينة، فإن العيش الحصري في "اللحظة" قد يكون مطلباً منهَا أو غير قابل للتحقيق على المدى الطويل.

فالإنسان بطبيعته كائنٌ زمني يعيش في اتصال مستمر مع ماضيه وخططه وواقعه، ويحتاج إلى أن يوزع وعيه بين ما كان، وما هو كائن، وما سيكون، لا أن يُحمد نفسه في "الآن" وكأنه خارج الزمن.

## ٤ النقد الرابع: المخاطر النفسية المترتبة على تجاهل المعالجة العاطفية العميقية

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 بتجنب 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 جرح لم يَئِرَّ بعد"، فتبقى قابلة للتفاعل والانفجار في أوقات لاحقة بشكل أشد.<sup>34</sup>

وتقول: "إن العيش في الحاضر وتجنب 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 فعّالاً على المدى القصير لتحفيض القلق والتوتر، لكنه لا يُغنى 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 عاطفياً حقيقياً.

#### • 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 العميق فلا ينتج راحة، بل يفضي إلى هدوء هش لا يلبث أن يتلاشى أمام أول ارتياج داخلي.

#### ٤ النقد الخامس: التأثير السلبي على التواصل الاجتماعي وال العلاقات

رغم أن فلسفة "قوة الآن" تهدف إلى تقليل القلق وتعزيز الحضور الذهني، إلا أن بعض الباحثين يشيرون إلى أنها إذا فهمت بشكل فردي ومنعزل قد تضعف الروابط الاجتماعية، وتؤثر سلباً 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 بارداً، أو منفصلًا عن مشاعر الآخرين، أو غير متفاعل مع احتياجاتهم.<sup>35</sup>

ويؤكد أن العلاقات -لا سيما العميقـة 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

وتشير بعض الدراسات إلى أن عدداً ممن يمارسون التأمل لفترات طويلة يُظهرون انخفاضاً في الاهتمام بالتفاعل الجماعي، وأن الإفراط في التمركز 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 يتحول عند غياب التوازن إلى انفصال عن الحياة الاجتماعية، حيث يُضعف قدرة الإنسان على أن يكون جزءاً متفاعلاً من شبكة إنسانية نابضة.

فالعزلة ليست دائماً سلاماً، والحضور في النفس لا ينبغي أن يكون على حساب الانفتاح على الآخر والتفاعل مع أتراه وأفراحه.

#### ٤ خاتمة الدراسات النقدية لمفهوم "قوة الآن"

لا يمكن إنكار أن فلسفة "العيش في اللحظة" تحمل شيئاً من الجاذبية النفسية في زمن تعصف فيه الضغوط ويفتش فيه التشتبه 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، فتتحول الراحة المؤقتة إلى عزلة، والتأمل إلى تجنب، والصمت إلى فراغ.

وهنا تبرز الحاجة إلى نموذج أكثر توازناً واتساعاً، لا يرفض اللحظة، لكنه لا يجعلها معلماً مطلقاً وحيداً، بل يدمجها في وعي روحي 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 تمهدى**

في مقابل فلسفة "قوة الآن" التي تدعوا إلى الانفصال عن الماضي والمستقبل والذوبان في اللحظة الراهنة طلباً للسكينة، يُقدم الإسلام تصوّراً مختلفاً جذرياً، 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 يدبر الأمر.

يُسمّى 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 الوعي في رسالة الحياة، مستنداً إلى التوكل والذكر والتخطيط والعمل الخالص لله.

إنها قدرة روحية زمنية على جعل اللحظة ساحة تزكية، ومجاًلاً متوازاً للحركة بين التذكر والبصيرة والعزم والسكنينة ضمن وعي ممتد بالله وبال المصير وبمعنى كل خطوة.

كما أن هذا الحضور لا يولد من فراغ، بل ينبع من إدراك عميق لأبعاد الزمن في ضوء الفطرة والرسالة، وهو بهذا يتكمّل مع ما طُرحت في الفصل التاسع تحت مفهوم "قانون الصدق الذاتي"، حيث يكون الانسجام بين الماضي والحاضر والمستقبل انعكاساً للصدق مع النفس، ومع الله، ومع المعنى.

في هذا الجزء سنعيد بناء مفهوم الحضور في اللحظة ضمن منظومة روحية زمنية متكاملة، نستلهما من الصلاة، والذكر، والتفكير، والتوكل، والغاية الأخروية، ليغدو الحاضر أكبر من مجرد وقت، بل جسراً بين الوعي والتزكية، وبين السعي والسكنينة، بين اللحظة والأبدية.

## ■ الحضور بوعي 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 ثباتاً وسكنينة في الحاضر.

يقول الله تعالى في القرآن الكريم مذكراً الإنسان بأهمية تأمل الماضي: **﴿وَإِذْ كُرُوا إِذْ أَنْتُمْ قَلِيلٌ مُّسْتَضْعِفُونَ فِي الْأَرْضِ تَحْاْفُونَ أَنْ يَتَخَطَّفُكُمُ النَّاسُ فَآتَاكُمْ وَآتَيْدُكُمْ بِنَصْرِهِ وَرَزَقُكُمْ مِّنَ الطَّيِّبَاتِ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾** (الأفال: 26)، كما يربطنا بالمستقبل في الدنيا والآخرة من خلال مفهوم الوعد الإلهي بالنصر؛ إذ يقول: **﴿أَلَا إِنَّ أُولِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفُ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَخْزُنُونَ \* الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ \* لَهُمُ الْبُشْرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ﴾** (يونس: 62-64)، مما يجعل أهدافنا في الدنيا ذات طابع روحي وأخلاقي على المدى البعيد.

فالإسلام يجعل الحاضر جسراً يتصل به الماضي ليتمد إلى المستقبل في إطار غاية كبرى تمثل في رضوان الله والفوز بالجنة، وهذا الرابط بين أبعاد الزمن يعزّز لدى المسلم الشعور بالسلام الداخلي ويزيده طمأنينة، حيث يصبح الحاضر فرصة للتحضير للأبدية دون أن يكون عبئاً منفصلاً عن حياته الروحية.

والواقع أن الإسلام يقدم من خلال آيات القرآن الكريم والتوجيهات الشرعية رؤية متكاملة تربط الإنسان بأبعاد 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 جزءاً أساسياً من مسيرة البشرية في سعيها لتحقيق الخير وفي صراعها المستمر ضد قوى الشر التي يقودها الشيطان، بدءاً بمحاولته إغواء آدم عليه السلام وإخراجه من الجنة، مروراً برسالة الأنبياء والرسل الذين جاؤوا من بعده، حتى نهاية قصة الحياة على وجه الأرض.

يقول الله تعالى محذراً البشرية من الشيطان وفتنته: **﴿يَا بَنِي آدَمْ لَا يَقْتِنَنُكُمُ الشَّيْطَانُ كَمَا أَخْرَجَ أَبْوَيْكُمْ مِّنَ الْجَنَّةِ يَنْزَعُ عَنْهُمَا لِتَأْسِهِمَا لِيُرِيْهُمَا سَوْا تِهِمَا إِنَّهُ يَرَأْكُمْ هُوَ وَقَبِيلُهُ مِنْ حَيَّثُ لَا تَرَوْنَهُمْ إِنَّا جَعَلْنَا الشَّيَاطِينَ أَوْلِيَاءَ لِلَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ﴾** (الأعراف: 27).

وهذا التحذير يضع الإنسان أمام مسؤوليته الكبرى بوصفه جزءاً من حركة البشرية نحو الخير، ويذكره بيته في مواجهة الشرور والعمل لتحقيق الغايات النبيلة التي أرادها الله للإنسانية.

فعلى المستوى الفردي يحمل 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 بالغالية والتمكين، فيقول: **﴿كَتَبَ اللَّهُ لَأَغْلَبِنَّ أَنَا وَرُسُلِيٌّ إِنَّ اللَّهَ قَوِيٌّ عَزِيزٌ﴾** (المجادلة: 21)، كما يؤكّد لهم الوعد النهائي بأن الأرض سيرثها الصالحون: **﴿أَنَّ الْأَرْضَ يَرِثُهَا عِبَادِي الصَّالِحُونَ﴾**. (الأنبياء: 105)

وهذه الرؤية المتكاملة تجعل الحاضر فرصة للعمل والإسهام في دفع الإنسانية نحو غايتها الكبرى، حيث يعيش المسلم بثقة وسكينة، مستنداً إلى وعد الله ووعيده، في إطار من التوازن بين مسؤوليته الفردية ورسالته كجزء من أمّة شاهدة على الناس.

## سبل تحقيق الحضور الرسالي في الحاضر: بين الجسد والروح والعقل

إن الحضور الرسالي ليس مجرد موقف ذهني، بل حالة معيشة يومية تجلّى في سلوك متزن وعبادة صادقة واتصالٍ روحيٍ بالله، ولكي يتحقّق هذا الحضور لا بدّ من تفعيل أدوات عملية تعيد توازن الذات في لحظتها، وتجعل من الزمن محركاً نحو المعنى، لا مجرّد وعاءً عابر للأحداث.

ولا يكون الحضور الرسالي مجرد سكون ذهني أو مشاعر عابرة، بل ثمرة توازن عميق بين الأبعاد الأربع للإنسان -الجسد، والقلب، والعقل، والروح- كما طرح في قانون الصدق الذاتي، فكل وسيلة من هذه الوسائل

لا تعمل بمعزل عن غيرها، بل تسهم في إعادة تشكيل اللحظة ل تكون ساحة عبادة وسيراً صادقاً نحو الله.

ومن بين هذه الأدوات يقدم الإسلام أربعة مسارات رئيسية تتضمن التوازن بين الجسد والروح، والصلوة، والذكر، والتفكير.

#### ٤ تحقيق التوازن بين الجسد والروح في اللحظة الراهنة

يتطلب العيش في الحاضر وفق الرؤية الإسلامية تحقيق التوازن بين حاجات الجسد والنفس دون إفراط أو تفريط، قال تعالى: **﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَكَ اللَّهُ الدَّارُ الْآخِرَةُ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ 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 مزاجاً متناغماً، فتتوافق كل لحظة مع المبادئ الإيمانية، مما ينعكس على سلامه النفس واستقرارها.

#### ٥ الصلاة أداة لتحقيق الحضور والطمأنينة عبر الزمن

الصلوة من أهم الوسائل التي تمنح المسلم طمأنينة وسكونة، حيث تتوّزع الصلوات على ساعات اليوم لتشكل فترات منتظمة يُعيّد فيها المسلم التواصل مع الله ويستعيد بها توازنه الداخلي، وهي ليست لحظات عابرة، بل عمليات تأملية وروحية عميقه تربط المسلم بربه وتعيد توجيه نوایاه وأفعاله وفق مبادئ الإيمان، قال النبي (ص): "أرحنا بها يا بلال"، معبراً عن الصلاة كوسيلة لتحفييف أعباء الحياة والعودة إلى الصفاء.

ويؤكد القرآن تأثير الصلاة في تهذيب النفس حين يقول: **﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هُلُوقًا \* إِذَا مَسَّهُ الشُّرُّ جَزُوعًا \* وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنْوِعًا \* إِلَّا**

**المُصَلِّيَنَ**) (المعارج: 19-22)، ما يعني أن الصلاة تُحْضِن النفس من اضطراباتها وتهذبها بحيث يصبح المسلم قادرًا على مواجهة تحديات الحياة بطمأنينة.

#### ٤ الذكر قوة لتحقيق السلام الداخلي والتوازن الروحي

يُعد الذكر في الإسلام وسيلةً فعالةً لتحقيق "الحضور" و"الطمأنينة"، فهو ليس مجرد تكرار لفظي، بل عملية تأملية عميقه 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 مُتّصلًا بالله من خلال الذكر، فيتحرر من التوتر، ويقوى يقينه بأن الله معه، فيتجسد السلام الداخلي واقعًا يومياً ينبع من ذكر الله والشعور بمعيته، قال تعالى: **﴿فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَإِذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾**. (الجمعة: 10)

#### ٥ في التفكُّر في عظمة الخلق تعميق للحضور الوعي

إن التفكير في عظمة الخلق جزءٌ من الوسائل التي يقوّي بها المسلم ارتباطه بالله، ويجعله يُقدّر كل لحظة باعتبارها جزءاً من نعم الله التي تستحق الحمد والشكر، فالتفكير في خلق الله - كالكون وما فيه من إبداع - يعمق الحضور الوعي، ويعزز المسلم شعوراً بارتباط كل لحظة بالله، فيدرك أن الحاضر مليء بالآيات التي تذكره بعظمة الخالق، كما في قوله تعالى: **﴿قُلِ انْظُرُوا مَاذَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا تُغْنِي الْآيَاتُ وَالنُّذُرُ عَنْ قَوْمٍ لَا يُؤْمِنُونَ﴾**. (يونس: 101)

فالمسلم لا يعيش "اللحظة" بالتركيز على ذاته فحسب، بل يدرك عظمة الله في كل شيء من حوله، مما يعزز الحضور الروحي، و يجعل التفكير وسيلةً تدخل السلام إلى النفس وتدعم استقرارها.

#### ◀ الخاتمة:

حين يجتمع الاعتدال الجسدي والخشوع الروحي والذكر الحي والتفكير العميق يتحقق الحضور الرسالي في أبهى صوره، حضور لا يفتر من اللحظة، بل يحولها 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، والتوكّل على الله، والثبات أمام تقلبات الحياة، فالحضور الرسالي ليس استحضاراً لمعية الله في لحظة راكدة، بل هو موقف داخلي راسخ يمتد في أوقات السعة والضيق، في لحظات الرضا والابلاء، ويعبر عن المُسلم بثباته ونيّته وصبره وتوكله.

من هنا ننتقل إلى الركيزة الثانية من هذا الحضور.

## الصدق والتوكّل: الحضور ثبات في وجه تحديات اللحظة

إذا تحقق الحضور الرسالي من خلال التوازن بين الجسد والروح والصلة والذكر والتفكير، فإنه لا يثبت ولا يستقر ما لم يُبنَ على أساسين متكاملين، هما: الصدق مع الذات، والتوكّل على الله.

فاللحظة التي يعيشها الإنسان ليست دائمًا لحظة هدوء أو استقرار، بل قد تكون لحظة خوف أو بلاء أو حيرة، وهنا يختبر الحضور الحقيقي: هل هو حضور في السكون فقط؟ أم حضور في التقلب والاضطراب؟

## ٤ الصدق الذاتي: عَيْشُ الْحَاضِرِ بِصَدْقٍ وَتَوَافُقٍ

لا يُفهم الصدق مع الذات وفق قانون الصدق الذاتي على أنه مجرد مكاشفة شعورية أو اعتراف شخصي، بل هو حالة وجودية متكاملة يتناصف 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 ليُرضي الآخرين، ولا يخادع نفسه بادعاءات مزيفة، بل ينسجم سلوكه مع قيمه، وتتجلى فطرته في قراراته، ويُصبح حضوره في الزمن انعكاساً حقيقياً لداخله، لا تمثيلاً خارجياً لصورة اجتماعية.

يقول الإمام علي (ع): **“عُوْدْ نَفْسَكَ حَسْنَ النِّيَّةِ وَجَمِيلَ الْمَقْصدِ تُدْرِكَ فِي مَبَاغِيكَ النِّجَاحِ”**، 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 سكونٍ معنى في ذاته.

والصدق مع الذات لا يمنح راحة داخلية فحسب، بل يحرر 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 مستمراً للعيش وفق لحن الفطرة في كل شعور وكل قرار وكل لحظة.

## ٥ الصبر والتوكّل: التعامل مع تحديات الحاضر بثبات

يُركز الطرح الإسلامي على "التوكل على الله" و"الصبر"، قال تعالى: **﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاصِّينَ﴾** (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 وتدبره 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 الْمُهَتَّدُونَ﴾. (البقرة: 155-157)

ويقول: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بِالْغُلْمَرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾ (الطلاق: 2-3)، وهذا "التوكل" يمنح المسلم طاقةً إيجابيةً تُساعدُه في التعامل مع الحاضر بشجاعة ووعي دون أن يُثقل كاهله بالتفكير الزائد في النتائج، مما يعزز 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 يتجلّى في من يمشي على حافة الابتلاء بثبات، ومن يرى الأفق غامضًا لكن قلبه مطمئن، ومن لا يعرف كيف تنفرج الأزمة لكنه يُوقن بمن بيده الفرج.

لكن هذا الثبات لا تكتمل معانيه ما لم يتصل بأفق آخر ويوضح المعالم يرسم للحظة 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 يتصل بأفق آخر ويوضح 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 طریقًا، والسکينة 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 الْفَاحِلَةَ عَجَّلْنَا لَهُ فِيهَا مَا نَشَاءُ لِمَنْ نُرِيدُ ثُمَّ جَعَلْنَا لَهُ جَهَنَّمَ يَصْلَاهَا مَذْمُومًا مَذْحُورًا \* وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ وَسَعَنَ لَهَا سَعْيَهَا وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأَوْلَئِكَ كَانَ سَعْيُهُمْ مَشْكُورًا﴾** (الإسراء: 18-19)، فالإرادة والسعى والإيمان كلها تبدأ من "الآن"، لكنها توجه إلى "ثم"، حيث تكون الحياة الحقيقية.

في هذا الحضور الممتد لا يطلب من الإنسان أن يهرب من واقعه إلى الآخرة، بل أن يعيش الدنيا وعيشه تتطلعان إلى الخلود، وبؤدي واجباته الأرضية بروح معلقة بالسماء، وهكذا لا يكون الحاضر عائقًا أمام الغاية، بل يغدو طریقًا إليها.

#### ٤ من اللحظة إلى الأبد: كيف يتتحول الحاضر إلى زاد؟

كل لحظة تُعاش بنية صادقة تصبح خطوة نحو الله، وكل عمل بسيط يقترب بالإخلاص يُضاف ورثته 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 الرَّازِدِ التَّقْوَى﴾** (البقرة: 197)، والتقوى لا تختنق في القلب فحسب، بل تصاغ من تفاصيل اللحظة، من الصبر، والإخلاص، والصدق، والسعى الصامت إلى الله.

وحين يكتسب الحضور الآخروي هذا المعنى لا يعود الزمن عبئاً ولا المستقبل غموضاً، بل يصبح أفقاً يُطلّ منه القلب على ما وعد الله به عباده المؤمنين، قال تعالى: **﴿لَهُمُ الْبُشْرَىٰ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَاٰ وَفِي الْآخِرَةِ﴾** (يونس: 64)، وهي بشرى لا تُلْغِي التحديات، لكن تمنحها معنىًّا، وتُلبِّسها ثوب الرجاء.

#### ❶ الرسالة الأخروية: من حضور فردي إلى شهادة حضارية

حين يُربط حضور "الحاضر" بالمصير يتحول من حالة شعورية فردية إلى مسؤولية رسالية جماعية، فالمسلم لا يعيش ليطمئن فقط، بل ليشهد على الناس، ويُسهم في حركة الخير، ويقوّي خيوط العدل في نسيج العالم، يقول الله تعالى: **﴿وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ﴾**. (البقرة: 143).

وهذا الرابط بين الحضور في الدنيا والشهادة على الناس يعني أن المؤمن حاضرٌ في مجتمعه، مشاركاً في صنع واقعه، لكنه لا يغفل عن مآلاته، ولا ينسى وجهته، ففي كل لحظة يتذكر الغاية، ويتأمل المصير، ويعمل على أن يترك في الحاضر ما يُنقل ميزانه في الآخرة.

#### ❷ الخاتمة:

إن الحضور الرسالي لا يكتفي بإتقان اللحظة، بل يملأها بالنية، ويسندها بالرؤية، ويوجهها نحو الأبد، إنه وعيٌ عميق بأن كل ما نعيشه -مهما صغره- يمكن أن يُتّمر في الآخرة، وأن اللحظة التي تُعاش لله لا تمضي، بل تُحفَظ في كتاب من نور، وتُزهَر حين نلقاءه.

# استجابة الطرح الإسلامي للانتقادات الموجهة إلى فلسفة "قوة الآن"

لم تكن فلسفة "قوة الآن" بمنأى عن النقد العلمي والفلسفي، فقد أشارت تساؤلات عميقة حول نظرتها إلى الزمن، والذات، والطموح، والجراح، والعلاقات.

وقد رأينا في هذا الفصل أن الطرح الإسلامي -ممثلاً في "قوة الحضور الرسالي"- لا يعد بديلاً روحانياً أو تقنية تأمليّة 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 أثيرت 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 تزكوية تتكامل فيها النية والبصيرة والمسؤولية.

## ◀ النقد الأول: تجاهل الماضي والمستقبل والاقتصار على اللحظة

من أبرز الانتقادات التي وجهت 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 عباء، كما تدعوه إلى تجاهل المستقبل لأن التطلع خطر.

لكنّ الإنسان -كما يبینا في قانون الصدق الذاتي- ليس كائناً آنياً، بل هو كائنٌ متكامل الأبعاد يعيش في اتساق بين الجسد والعقل والقلب والروح، وهذه الأبعاد لا تسجم إلا إذا امتدّت عبر الزمن بوعيٍ روحيٍ، فالفطرة لا تُخزن في الحاضر، بل ترى الزمن كله مرآةً للمعنى؛ حيث:

- الماضي مجال للتوبة والعبرة.
- والحاضر ميدان للعمل والتزكية.
- والمستقبل أفق للرؤية والمصير الآخر.

وتأسیساً على ذلك لا يدعو الطرح الإسلامي إلى "الهروب من الماضي"، بل يدعو إلى تطهيره بالصدق، ولا يدعو إلى "تجمید المستقبل"، بل يدعو إلى الاستعداد له بالتفوي، قال الله تعالى: ﴿وَادْكُرُوا إِذْ أَنْتُمْ قَلِيلٌ مُّسْتَضْعِفُونَ فِي الْأَرْضِ تَخَافُونَ أَنْ يَتَحَفَّظَ فِيمَا كُنْتُمْ فَأَوْا كُمْ﴾ (الأفال: 26)، وفي هذا تذکیر بالماضی، لا لنبذ الخسارات، بل لبناء الشکر، وقال كذلك: ﴿وَتَرَوُدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الرَّادِ التَّقْوَى﴾ (البقرة: 197)، وفي هذا استحضار للمستقبل، لا لتكثيف الترقب، بل لضبط الحاضر بالبوصلة الأخروية.

وحيث تحدثنا عن "قوة الحضور الرسالي" لم نُقص الماضي أو المستقبل من دائرة الحضور، بل أعدنا ترتيب اللحظة باعتبارها حلقة في رحلة متكاملة، وليست ملاداً نفسياً من ضغط الذاكرة أو توتر التوقع.

وهكذا لا يكون الحضور الإسلامي عزلةً عن الزمن، بل اندماجاً واعياً فيه، حيث تُصبح كل لحظة مجالاً للصدق في مُسألة النفس: هل تُبْتُ مما مضى؟ هل عملت في الحاضر؟ هل استعددتُ لما هو آتٍ؟

وهذا الوعي الزمني التزکوي 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 يُزكي قلبه في الطريق إليه.

## ٤ • النقد الثاني: ضعف الطموح والدافع في ضوء التركيز حصرًا على اللحظة

من الإشكالات الجذرية في فلسفة "قوة الآن" أنها رغم نواياها التخفييفية قد تُخدر الطاقة الدافعة نحو العمل والإنجاز طobil المدى، فحين يُقال للإنسان: "لا تفك في الغد، وعش اللحظة فقط"، فإن ذلك لا يُحرّره من القلق بالضرورة، بل قد يُجرّده من الرؤية، ويُضعف صلته بالهدف، ويجعل إرادته مسطحة 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 كائن يشتق للمعنى، وحركته الواقعية نحو المستقبل.

فالنية الصادقة -كما طرحت هناك- لا تتوقف عند اللحظة، بل تُشغلها بمعناها، وتجعل منها بدايةً لرحلة ممتدة نحو الغاية، قال الله تعالى: **﴿وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ وَسَعَى لَهَا سَعْيَهَا وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَئِكَ كَانُوا سَعْيُهُمْ مَشْكُورًا﴾** (الإسراء: 19)، فلا انفصال بين الإرادة والسعى والإيمان، فالنية هنا ليست أمنية باطنية، بل هي محرك أخلاقي ومستقبل يوجّه الحاضر، ويُكسب كل عمل بعداً آخرورياً.

وفي الحضور الرسالي لا يكون الإنسان ساكناً داخل اللحظة، بل متحرّكاً بها نحو الأعلى، فهو لا يفتر من الغد، ولا يفتنه، بل يضبطه بـ"تقوى البصيرة"، ويحوّله من شتات القلق إلى خريطة عمل.

من هنا يتحول الحضور من سكون شعوري إلى إرادة فاعلة، ومن تقوّع حول الذات إلى افتتاح على المقصود، ومن انشغال بـ"الآن" إلى انشغال بما سيكون عند لقائه بالله.

قال تعالى: **﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارُ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبِكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾** (القصص: 77)، فهذه المعادلة القرآنية تضمن للحاضر ديناميته، وللطموح وجهته، وللحياة معناها.

#### ٤ النقد الثالث: صعوبة العيش في الحاضر بشكل مستدام

من الإشكالات التطبيقية التي بُرِزَت في فلسفة "قوة الآن" أنها حين تدعو إلى الحضور الذهني الدائم تُحْمِل النفس البشرية ما لا تطيق؛ فالإنسان بتراكيبه الفطرية لا يعيش خارج الزمن، بل يتَّنَقُّل بطبيعته بين الذكرى والتحطيط، وبين التأمل والانشغال، وبين الحضور والشرود.

وقد بيَّنت أبحاث علم النفس المعرفي -مثل أبحاث كانيمان- أن محاولة تثبيت الذهن في لحظة مستدامة تتسبَّب غالباً 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 وعيَاً مرتنا وليس جامداً.

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 مطلباً دائماً في كل لحظة، بل شعيرة موزعة بحكمة على اليوم والليل؛ لتوظيف النفس وتتجدها، ولا تطالها بثبات مستمر فترهقها.

وفي قانون الصدق الذاتي لم يكن لصدق الإنسان أن "يبقى حاضراً دائماً"، بل يعود حين يغيب، ويتذَكَّر حين ينسى، ويجدد نيته إذا تشتَّت، فالصدق لا يُقاس بالدوم، بل بالإخلاص في الرجوع.

من هنا نجد أن الحضور الرسالي لا يُطالب النفس بما يفوق قدرتها، ولا يُقصي التشتت بوصفه خطأ، بل يُرِّيدها على انتهاج رحلة وعيٍ واقعية: غفلة، فتنبيه، فنية، فحضور، ثم عودة كلما فترت النفس.

وهذا ما يجعل الحضور في الإسلام "نظاماً حياً" لا حالة ذهنية نُجبر أنفسنا على عيشها بلا انقطاع، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَاماً

**وَقُعْدًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ...»** (آل عمران: 191)، فالإسلام يحرص على أن تتتنوع لحظات الحضور بتنوع الأحوال، لأن تتجدد في قلب واحد.

#### ◀ النقد الرابع: الهروب من الجراح العاطفية دون معالجتها

من أكثر الإشكالات حساسية في فلسفة "قوة الآن" نزعتها إلى تجميد الألم بدلاً من تفكيره؛ إذ تدعو الإنسان إلى "مشاهدة مشاعره دون الحكم عليها أو التورط فيها، وهذه التقنية قد تفضي إلى تهدئة مؤقتة، لكنها لا تعالج الجراح، بل تجمدها، وتجعل الإنسان واقفاً على حافة ألمه، بدلاً من أن يتعامل معه بشجاعة ليطهر نفسه.

وفي التصور الإسلامي لا ينظر 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 لَيَخْرُنُكَ...﴾** (الأعراف: 33)، وكما في شكوى يعقوب (ع): **﴿إِنَّمَا أَشْكُوْ بَنِي وَحْزَنِي إِلَى اللَّهِ﴾**. (يوسف: 86)

وهذا الاعتراف لا يضعف الإنسان، بل يفتح له نافذة الصدق، ويعلمه كيف يخرج مشاعره من الظل إلى النور، لا بالانفجار، ولا بالكت، بل بالتعبير المشروع، والوعي المتدرج، والدعاء الصادق.

وهنا يظهر الفرق بين **"مراقبة الحزن"** و**"تزيكية الحزن"**؛ فالمراقبة الصامتة قد تمنع الانهيار، لكن التزيكية الوعائية تُنتج المعنى، وتحول 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 شكرت إلى الله؟ هل خرجت منه أنقي أم دفنته في أعماقك، ليعود لاحقاً على نحو أشد؟

إن الحضور الرسالي لا يتطلب من الإنسان أن يطفئ مشاعره، بل أن يُطْهِرها، ويُقْوِيَها، ويعيدها إلى الفطرة، والنفس -كما يذكر القرآن- لا تُشَفِّى بالصمت، بل بالذكر، والدمع، والسجود، والاستغفار، والرجوع، قال تعالى: **﴿إِنَّمَا يُؤْفَى الصَّابِرُونَ أَجْرُهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾** (الزمر: 10)، وهذا الصبر لا يولد من المراقبة، بل من المعرفة والمعالجة والرجاء.

#### ٤ النقد الخامس: ضعف التفاعل الاجتماعي بسبب التمركز حول اللحظة

حين تنطلق فلسفة الحضور على "اللحظة الذاتية" يصبح الآخر صوتاً باهتاً في الخلفية، وهذا ما لاحظه 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 كائناً معزولاً يبحث عن طمأنينة منفردة، بل هو كائنٌ استخلفه الله ليقيِّم العلاقات بالحق، ويصلح 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 طرحت في هذا الفصل- لا يمثل صمتاً داخلياً يحاط بجدارٍ نفسي، بل يقطة مسؤولة تبصر معاناة الآخر وتستجيب لها بتعاطف وسلوك و موقف، 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: **﴿وَيُؤْتِرُونَ عَلَى أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاَةٌ﴾** (الحشر: 9)، فالإشارة ليس حالة "حضور ذاتي"، بل خروجاً من الذات إلى الآخر باسم الله وبنية الصدق.

أما في قانون الصدق الذاتي فلا تكتمل الذات في داخلها فقط، بل تتزكي من خلال علاقتها بالآخر، حين تُنصح، وحين تُصلح، وحين تُواسي، وحين تتنازل حتّى لا ضعفاً.

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 بَيْنَكُمْ﴾** (الأనفال: ١)، وكأن الإصلاح ليس عملاً اجتماعياً فحسب، بل امتداداً حيّاً للتقوي، 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 بدليل تأسيسي لا استجابة موضعية

تكشف الانتقادات الخمسة الموجّهة إلى فلسفة "قوة الآن" عن إشكال وجودي أعمق من مجرد أدوات التأمل أو تقنيات التهدئة، بل تفضح تصوّرًا مجتزاً للإنسان يفصله عن تاريخه، وطاقته الأخلاقية، وألامه الفطرية، ورسالته تجاه الآخرين.

أما "قوة الحضور الرسالي" فلا تُقابل هذه التغرات بحلول موضعية، بل تُقدم رؤية متكاملة تنبع من أعماق الفطرة وتتجه نحو أفق الغاية، وتفعل الحضور من داخل منظومة التزكية والصدق والوعي بالزمن.

♦ فبدلاً من أن تنكر الماضي تُعيد إليه دوره في الشكر والتوبة.

♦ وبدلاً من أن تُطفئ الطموح، تُعيد توجيهه بنور الآخرة.

- وبدلاً من أن تثبتت الحضور كحالة ذهنية مرهقة، تُجّزّه في إيقاع يومي تزكوي.
- وبدلاً من أن تراقب الجراح، تعالجها بالمعرفة والرجوع والتصرع.
- وبدلاً من أن تنكفئ على الذات، تخرج 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 بال المصير.

ولذا لا تُعدّ هذه الرؤية استجابة لترقيع فلسفة قائمة، بل إعادة تأسيس لنقطة الانطلاق: من أنا؟ ولماذا أطّالب بالحضور؟ ولمن أحضر؟

بهذا يستعيد الإنسان لحظته، لا ليذوب فيها، بل ليبني منها طريقه إلى الله، بعقلٍ يتأمل، وقلبٍ يتذَّكّر، وروحٍ تتذَّكر، وسلوكٍ يصلح، وأملٍ لا ينطفئ.

#### جدول مقارنة بين "قوة الآن" و"قوة الحضور الرسالي"

وجه المقارنة	قوة الحضور الرسالي (الطرح الإسلامي)	قوة الآن (إيكهارت تول)
المنطلق الفلسفـي	التوافق بين الماضي عبر العبرة، والحاضر عبر التزكية، والمستقبل عبر الغاية	الانفصال عن الماضي والمستقبل، والتركيز في اللحظة
تعاملها مع الزمن	الزمن نسيج متكامل للتزكية، وكل لحظة تعاش بنور التجربة والرجاء والمسؤولية	الماضي مجرد ذكرة، والمستقبل وهم، والحاضر هو الحقيقة الوحيدة

وجه المقارنة	قوة الان (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
الداعف	يُضعف التطلع إلى المستقبل ويُجنب التفكير في الغاية	يُنقي الطموح، ويربطه بالآخرة، ويجعل منه وقوداً للسعى
التعامل مع الألم	مراقبة غير تفاعلية للمشاكل دون معالجة عميقة	الاعتراف بالجراح، والتطهر بالصبر والدعاء، واحتضان الآلام ضمن مسار التزكية
الجانب الاجتماعي	قد يؤدي إلى عزلة شعورية وتمرُّز حول الذات	حضور إنساني واجتماعي فعال، قوامُه التراحم والإصلاح والشهادة على الناس
الديمومة	صعوبة الحفاظ على حالة الحضور باستمرار	الحضور يتوزع على محطات عبادية وتزكوية منتظمة وقابلة للعيش
الغاية النهاية	التحرر الداخلي والسكينة الذاتية	السير إلى الله بصدق، وتحقيقطمأنينة من خلال الغاية الأخروية والرسالة

## خاتمة تأملية: من اللحظة إلى الوعي... ومن الحضور إلى التفكير

في نهاية هذا الفصل يتبيّن أن "قوة الان" -بالرغم من وعودها بالسكينة- لم تُسدِّ إلى الإنسان المعاصر سوى عزلة شعورية، وأدوات مؤقتة، وحلول تجريبية لقلق وجودي أعمق.

أما "قوة الحضور الرسالي" فهي ليست بديلاً علاجيّاً، بل طريق حياة، يُرِّي في المؤمن الوعي بالزمن، والتوازن مع الذات، والانفتاح على الآخر، والسير الهدائِي نحو الغاية.

لقد حاول هذا الفصل فتح نافذة جديدة على اللحظة، ليس باعتبارها ملادًا نفسياً، بل باعتبارها أمانة روحية ورسالية، لحظة يعاد فيها التوازن بين الفعل والتأمل، بين الطمأنينة والسعي، بين الحضور في الذات، والحضور مع الله، والحضور في الناس.

ومع ذلك يبقى الحضور في اللحظة ناقصاً إن لم يفتح على عمقه الأرحب: كيف يُدار من الداخل؟ كيف يُهذب الذهن ويُصفّي الوعي؟ وما العلاقة بين التفكير والسكنينة؟ وبين التأمل والطمأنينة؟

هذه الأسئلة تُمهّد للفصل الثاني عشر، حيث ننتقل إلى مناقشة مفهوم "التأمل واليقظة الذهنية"، ثم نبني بعدها طرحاً إسلامياً أصيلاً بعنوان "التفكير الوعي"، ليكون امتداداً طبيعياً 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 تهدة العقل وبحث النفس عن  
السكون

### ■ الإنسان الباحث عن سكينة مفقودة

في عالم تتتسارع فيه الإيقاعات وتتشابك فيه الضغوط، بات الإنسان المعاصر يفتقد شيئاً لا يُرى، لكنه محسوس بعمق، ألا وهو السكينة.

سکينة لا تُقاس بعدد الساعات الفارغة، ولا بحجم الإنجاز، بل بشيء داخلي أشبه بالارتکاز، أو التوازن، أو "العودة إلى الذات".

وفي زحام الشاشات وتوالي المهام وتکاثر الأصوات، بات كثيرون يشعرون بأنهم يعيشون خارج أنفسهم، ويبحثون -بوعي أو دون وعي- عن لحظة صمت، عن اتساق، عن نقطة تماّس بين الداخل والخارج.

في هذا السياق ظهر التأمل واليقظة الذهنية كمماراتين معاصرتين تَعْدَان بإعادة الإنسان إلى لحظته الراهنة، وتساعدانه على استعادة تركيزه ووعيه في مواجهة التشتت والانفصال عن الذات، وقد لاقى هذا التوجه اهتماماً عالمياً متزايداً بوصفه استجابة نفسية عملية لرغبة الإنسان في تهدئة عقله وإيجاد مساحة من الوضوح الداخلي.

وتتأسس هذه الممارسات على مجموعة من التقنيات السلوكية، مثل: التنفس العميق، والتركيز على الإحساس الجسدي، والمراقبة الوعائية 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 تُقدم كعلاج نفسي فقط، بل كممارسة يومية للحفاظ على الصحة النفسية وتحقيق قدر من الراحة والاتزان.

في هذا الفصل سنعرض هذه المقاربات كما ظرحت، ونتأمل الأسئلة الكبرى التي قد لا تجيب عنها مباشرة: هل يكفي الحضور في اللحظة لتحقيق السلام الداخلي؟ وهل يمكن لتهيئة 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 قليلاً.

والتأمل -كما يمارس في مدارس نفسية وروحية عديدة- تقنية موجّهة يُطلب فيها من الشخص أن يُركّز على شيء واحد - كالنفس، أو فكرة إيجابية، أو صورة ذهنية- بهدف تهدئة العقل، وإبطاء تداعي سهل الأفكار، والدخول في حالة من الصفاء الداخلي، ويطلب هذا النوع من الممارسة عادة بيئه هادئة ومكاناً مخصوصاً.

أما اليقظة الذهنية فلا تقتصر على وقت أو وضعية، بل إنها حالة عقلية يُدرّب فيها الإنسان نفسه على الانتباه لللحظة 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، وتعزيز الوعي، وتحفييف التوتر الناتج عن التعلق بالماضي أو القلق من المستقبل.

ويُتّخذ التأمل غالباً مدخلاً إلى اليقظة الذهنية، بينما تُساعد اليقظة في تمديد أثر التأمل ليشمل الحياة اليومية دون الحاجة إلى جلسة رسمية.

ويمكن القول إن التأمل يُعلم الذهن أن يصمت، أما اليقظة فتعلّمه أن يُصفي، والتأمل يهدي العقل، أما اليقظة فتنسجم مع الحياة.

## ■ الوعود النفسية وفق الدراسات الداعمة

وخلال العقود الأخيرة اكتسبت ممارسات التأمل واليقظة الذهنية اهتماماً متزايداً في مجالات علم النفس والصحة السلوكية، وبدأت تُدمج تدريجياً 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، تمهدًا لتقدير مدى اتساق هذه النتائج وفاعلية هذه الأساليب لاحقاً.

### 1. تقليل مستويات التوتر والقلق

تشير دراسات عديدة إلى أن ممارسة التأمل واليقظة الذهنية قد تُسهم في تقليل مستويات الكورتيزول (هرمون التوتر) وتحسين قدرة الدماغ على تنظيم الانفعالات، وفي تجربة سريرية أجرتها باحثون في جامعة هارفارد وجد أن المشاركين الذين مارسوا التأمل لمدة 8 أسابيع أظهروا انخفاضاً ملحوظاً في مؤشرات التوتر الذاتي، وتحسناً في القدرة على التكيف مع الضغط النفسي.<sup>36</sup>

### 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.psychresns.2010.08.006>

تحسن متوسط في أعراض القلق والاكتئاب لدى الأفراد مقارنة بالمجموعات الضابطة التي لم تتلق نفس التدخلات.<sup>37</sup>

### 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 يُنشّط مناطق في الدماغ ترتبط بالانتباه التنفيذي.<sup>38</sup>

### 4. تحسين جودة النوم

في دراسة سريرية أجرتها جامعة جنوب كاليفورنيا على كبار السن الذين يعانون من اضطرابات في النوم تبيّن أن التأمل ساعد في تحسين جودة النوم وتقليل الأرق مقارنة ببرامج تعليم الصحة العامة.<sup>39</sup>

### 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، ويستفاد من التأمل أحياناً في برامج علاج ما بعد الصدمة والتأقلم مع المرض المزمن.<sup>40</sup>

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 النفسيّة - 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 النفسيّة والصحية، فإن عدداً متزايداً من الباحثين بدأوا في مراجعة هذه الممارسات من زاوية نقدية، مستندين إلى نتائج دراسات علمية أظهرت أن هذه الأساليب ليست دائمًا فعالة أو خالية من التحديات، وفيما يلي أبرز الملاحظات التي أثارتها الأديبيات الغربيّة حول هذا الموضوع:

### 1. المبالغة في تقدير الفوائد النفسيّة

رغم وجود أدلة على بعض الفوائد، تشير مراجعة شاملة نُشرت في Perspectives on Psychological Science إلى أن دراسات عديدة تميل إلى تصخيم نتائج التأمل بسبب انحياز النشر والتركيز على النتائج الإيجابية، مع ضعف المنهجية في بعض الأبحاث، وغياب مجموعات مقارنة فعّالة.<sup>41</sup>

### 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 المشاركون في الدراسة عن تجارب وصفوها بأنها "غير مرغوبة أو مقلقة" خلال جلسات التأمل.<sup>42</sup>

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 كثيراً من المشاركين يواجهون صعوبات في الالتزام بالممارسة الكثيفة المطلوبة.<sup>43</sup>

### 4. إمكانية استخدام التأمل كآلية "تجنب" عاطفي

تبين بعض الدراسات أن التأمل يمكن أن يُتخذ -دون وعي- وسيلة للهروب من مواجهة المشكلات العاطفية أو الحياتية، وقد نبه باحثون إلى أن هذه الممارسات قد تُعزّز أحياناً "تجنب المواجهة" بدلًا من تعزيز المرونة النفسية.<sup>44</sup>

### 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.<sup>45</sup>

---

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 واليقطة 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 "حلّاً شاملّاً" أو بديلاً عن العلاج النفسي المتكامل، بل إن فاعليتها تعتمد على السياق، وشخصية الفرد، ونوع التدخل، ومدى التزامه بالممارسة، وهي عناصر ينبغيأخذها بعين الاعتبار عند تقييم هذه الأدوات.

## الجزء الثاني: التفكير الوعي - 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 يجرّب 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" انفصلاً عن "الحق"؟

والسکينة 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 موقناً بأن اللحظة لا تكتمل بذاتها، بل بربها.

والتفكير في الإسلام ليس تقنية نفسية، بل عبادة عقلية وروحية، وليس وسيلة إلى إغلاق الذهن، بل مفتاحاً لمعاينة الآيات، وليس تأملاً في الذات فحسب، بل نظراً في خلق الله، وتدبراً في المصير، وارتباطاً بمعنى يتجاوز اللحظة.

هذا ما يمكن تسميته بـ "التفكير الوعي" في الرؤية الإيمانية، وهو حالة من الحضور الصافي، لكنه ليس حضوراً ذاتياً فقط، بل حضوراً مع الله، ومن الله، وإلى الله، حيث يمتزج الحاضر بالماضي من خلال العبرة، وبالمستقبل من خلال البصيرة، ولا يصبح "الآن" لحظة نهرب إليها من الاضطراب، بل جسراً نعبر من خلاله إلى الطمأنينة؛ لأننا نراه في ضوء الأبد، لا في حدود اللحظة فحسب.

## ■ مفهوم التفكير الوعي 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 معاً تُقصد به الغاية الأسمى، وهي إيصال الإنسان بربه، وتعزيز وعيه بوجوده، واستعادة اتساقه مع فطرته ومسؤوليته في الحياة.

إن التفكير الوعي كما تصوره الإسلام لا ينعزل عن العالم ولا عن النّص، 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 مسألة دائمة للنبوة والاتجاه.

وقد حثّ القرآن الكريم على هذه الممارسة في مواضع عديدة، وكان من أعظمها قوله تعالى: ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَآخْتِلَافِ النَّاسِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولَئِكَ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ﴾. (آل عمران: 190-191)

هذا التفكير ليس انبهاراً 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، وتشييت البوصلة، وتغذيّة الضمير الأخلاقي، واتخاذ قرارات متزنة في ضوء هدى الله، لا في ضوء المشاعر العابرة أو الضفوط اللحظية.

## أبعاد التفكير الواعي وأثرها في تحقيق الطمأنينة والتزكية

إذا كان التفكير في الرؤية الإسلامية من أعظم العبادات العقلية والروحية، فإن عظمته لا تقتصر على أثره الذهني، بل تمتد إلى اتساع مجاله وتكامل أبعاده.

فهو يتعدّى تأمل الحاضر، ويتجاوز مراقبة الشعور، ويمتد ليشمل الذات والكون والنّص والزمن والمعنى والغاية، وبهذا يُشكّل نظاماً متكاملاً لبناء الإنسان من داخله، من خلال وعي يُربط بالعقيدة، وتوافقها 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، وتُنْزَّكِي  
في سيرها إليها.

## ◀ أولاً: التفكير في الذات ... من معرفة النفس إلى تزكيتها

لا يُنظر إلى الذات البشرية في الرؤية الإيمانية بوصفها وعاءً للأفكار  
والانفعالات، بل تعد أمانة عظيمة، وساحة جهاد، ومشروع تزكية مستمر،  
والتفكير في الذات ليس تأملاً تجريدياً، ولا تحليلًا سطحياً للسلوك، بل هو  
 فعل تعبدٍ يعيد الإنسان إلى وعيه بضعفه وفطرته، برسالته وأهوائه،  
بأصالته وأخطائه.

وحين يتأمل المؤمن نفسه لا يفعل ذلك ليراقب مشاعره كأنها شيء  
منفصل عنه، بل ليعرف: من أين تُنبع؟ وما غايتها؟ وما الذي يحركها  
حقاً: فهو رضا الله؟ أم رغبة النفس؟ أم ضغط العادة؟ أم صدى الخارج؟

إن هذا النوع من التفكير يوقظ البصيرة، ويكسر وهم الحياد الذهني الذي  
تَعِد به بعض مدارس التأمل؛ لأنه لا يكتفي باللحظة، بل يطالب  
بالمحاسبة، ولا يكتفي بالفهم، بل يطالب بالإصلاح.

وقد أشار القرآن إلى هذه الرحلة التأملية العميقة في قوله تعالى: **﴿وَفِي  
أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبَصِّرُونَ﴾**. (الذاريات: 21)

إن البصيرة تبدأ من الداخل، والطريق إلى الطمأنينة لا يمر عبر تهدئة  
المشاعر، بل عبر تزكية التوابيا، وتحرير الإرادة، واستحضار الأمانة التي  
حملها الإنسان حين قبل أن يكون خليفة لله في الأرض.

فمن يتذكر في ذاته بصدق يدرك 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 الوعي في الذات هو الخطوة الأولى نحو تزكية النفس، وإن لا يقي الإنسان يصارع دوامة القلق وإن بدا مسترخيًا؛ لأنه يراقب نفسه دون أن يسائلها، ويُهديّنها دون أن يُطهّرها.

وقد لخّص القرآن هذا البعد الصادق بقوله: **﴿بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَى نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ \* وَلَوْ أَلْقَى مَعَذِيرَةً﴾** (القيامة: 14-15)؛ أي أن أعماق الإنسان ليست مغتلة، لكنها قد تُغسل بالاعذار والتبريرات، والتفكير الوعي يرفع هذا الغطاء، لا لجأّن النفس، بل لتزكيتها.

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 ربّه"، فهي ليست معرفة نظرية، بل مشاهدة داخلية تكشف للعبد ضعفه، فيتوجه إلى قوّة الله، ويرى نقصه، فيسعى إلى كمال الله، ويندرك عبوديته، فيتوق إلى وجه الله.

## ٤ ثانِيًا: 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 تأملاً جماليّاً فقط، بل دعوة صريحة إلى قراءة الحكمة من وراء الجمال، والعبرة من وراء النظام، والغاية من وراء التنوع.

قال الله تعالى: **﴿قُلِ انظُرُوا مَاذَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ﴾** (يونس: 101)، ولم يقل: "انظروا إلى السماوات"، بل قال "ماذا فيها؟"؛ أي: ما المعنى؟ وما الرسالة؟ وما العبرة التي تستخلصها منها؟

وفي آية أخرى جمع بين الذكر والتفكير ليؤسس حالة من الحضور الوجوداني والعقلي معاً، فقال تعالى: ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى 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 عبشاً، وأن الجمال لا يمكن أن يكون بلا مقصود، وأن في تعاقب الليل والنهار وفي اختلاف الألوان والظلال وفي انسجام القوانين حكمةً تهتف بالإنسان أن ارجع إلى ربك؛ فقد نسج كل شيء ليقودك إليه.

وقد يتوقف التأمل المجرد عند الانسجام، لكن التفكير الواعي يتتجاوز ذلك إلى الاعتراف بالخالق وبالحكمة وبالغاية، ومن هذا الاعتراف تولد الطمأنينة؛ لأن الإنسان يدرك أنه ليس في كون عبشي، بل في نظام إلهي منسوج بالرحمة والدقة، وأن له موقعاً 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.

#### ◀ ثالثاً: التفكير في النصوص ... من المعرفة إلى الهدایة

لا يفصل التصور الإسلامي بين التفكير والوحي؛ إذ لا يختزل 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 الهدایة الربانية، ويؤسس علاقة حية بين النص والقلب.

قال الله تعالى: ﴿أَفَلَا يَدْبَرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَفْغَالَهَا﴾ (محمد: 24)، وفي هذا السياق لا يطلب من الإنسان أن يقرأ القرآن قراءة سريعة أو شكلية، بل أن يتفكير فيه، وأن يسأل: لماذا قيل هذا؟ ولماذا قيل في هذا السياق؟ وماذا يعني هذا لي في حياتي وفي قراراتي وفي تهذيبني لنفسي؟

إن التفكير في النصوص لا يهدف إلى جمع المعرفات أو تحليل اللغة فقط، بل يستهدف تحويل الوحي إلى وعي، وتحويل العلم إلى عمل، وتحويل الآية إلى مرآة يرى فيها المؤمن نفسه ومآلته ووجهته.

وآيات القرآن ليست معلومات محايضة، بل رسائل حية، 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: **﴿مَثُلُ الَّذِينَ حَمَلُوا التَّوْرَاةَ ثُمَّ لَمْ يَحْمِلُوهَا كَمَثَلِ الْجَمَارِ يَحْمِلُ أَسْفَارًا﴾** (الجمعة: 5)؛ أي أن لديهم نصوصاً لكنهم لا يحملون هداها، ولا يتحركون بمعانيها، فكأنهم لا ينتفعون منها بشيء.

من هنا يصبح التفكير في النصوص الشرعية عنصراً أصيلاً في التفكير الوعي؛ لأنّه يُنعش الإيمان، ويُوجّه الإرادة، ويحرر الإنسان من عباء العشوائية، ويفتح له أفقاً يستند إلى الوحي لا إلى المزاج.

#### ٤ رابعاً: التفكير في الزمن ... من وعي اللحظة إلى المعنى الأبدى

في الفصل الحادي عشر من هذا الكتاب تحدثنا عن مفهوم "قوة الحضور الوعي" بوصفه بديلاً إيمانياً لمقارنة "قوة الآن"، وأوضحتنا أن الإسلام لا يعزل الحاضر عن الماضي أو المستقبل، بل يوازن بين الأزمنة الثلاثة لأن بينها تكاملاً لا يمكن إغفاله.

أما هنا فنحن بصدّد الغوص في أبعاد أعمق من أبعاد الزمن، ليس بوصفه إطاراً للوعي فقط، بل كموضوع للتفكير التزكوي يعيد ترتيب الإنسان في مساره الوجودي كله.

فوفقاً للرؤية الإيمانية لا يطلب من الإنسان أن يتوقف عند اللحظة، ولا أن يستدعي الماضي بنده أو المستقبل بقلق، بل أن ينظر إلى الزمان كله بوصفه أمانة وكشفاً وسلماً إلى الله.

فالماضي مجال للعبرة لا للفرق، والحاضر موضع النية والعمل لا الاستغراق أو الانفصال، والمستقبل أفق الرجاء والبصيرة والبعث لا مجرد تخطيط دنيوي.

قال الله تعالى: ﴿وَأَذْكُرُوا إِذْ أَنْتُمْ قَلِيلٌ مُّسْتَضْعِفُونَ 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 الأخروي: ﴿فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ﴾ (الصفات: 179) أي: بعد طول غفلة.

إن التفكير الوعي في الزمن لا يستهدف الهروب من الضجيج، بل يهدف إلى اكتشاف المعنى! لا ليجمد الإنسان في "الآن"، بل ليرى "الآن" جسراً بين مبدأ الخلق ومعاد اللقاء.

وكل لحظة تعيش في هذا النور لا تمثل مصدر قلق، بل فرصة تزكية، وكل وقت يقرأ في ضوء الغاية لا يعود عبئاً، بل جزءاً من الطريق، وهنا تولد 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 الأبدى

في ختام أبعاد التفكير الوعي يتجلّى البعد الأعمق والأسمى، ألا وهو تفكّر الإنسان في غايته من الوجود ورسالته في الحياة، وما لم يربط التفكير بهذا البعد يبقى تدفقاً ذهنياً بلا وجهة وتأملاً معلقاً في اللحظة لا يثمروعياً راسخاً ولا طمأنينة حقيقة.

إن التفكير في الغاية لا يعني أن ينادي الإنسان نفسه متسائلاً: "لماذا أنا هنا؟" بل أن يراجع كل ما يفعله ويشعر به ويتخيّله في ضوء هذا السؤال، فالمسلم حين يتفكر في الغاية لا يُقلق تأمله في ذاته ولا في الدنيا، بل

ينفتح على معنى العبودية، وعلى حقيقة أنه مخلوق لله مسؤول أمامه، ومستخلف في الأرض، ومُقبل على معاد لا ريب فيه.

قال الله تعالى: **(وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ)** (الذاريات: 56)، وحين يدرك 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 تُقربني إليه؟ هل هذه المشاعر ترضيه؟ هل هذا القرار يُذكرني نفسي؟

ووفق هذا المنظور لا تجلب الطمأنينة شعوراً بالسكينة فحسب، بل تمثل ثمرة طبيعية للاتساق بين الداخل والوجهة، فالطمأنينة هنا ليست استراحة نفسية، بل استقراراً في الطريق، ورضا بالمصير، وشعوراً عميقاً بأن كل ما أفعله وكل ما أتحمله له وزنٌ أبيديٌ لا يضيع.

أما التأمل الذي يتجاهل الغاية فهو - وإن خف القلق - مؤقتٌ لا يمنح الإنسان المعنى، وإذا غاب المعنى عادت الدوامة؛ لأن راحة الجسد لا تُغنى عن يقظة القلب، ولأن الحضور في اللحظة لا يُجدي ما لم تحمله اللحظة نحو الله.

#### ◆ خاتمة: التفكير الوعي 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 تركوية 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 المسائلة والمراجعة والتوجيه، ولا يعزل الإنسان عن العالم، بل يُشركه فيه بوصفه مسؤولاً ومكلفاً وعبدًا لله.

من هنا تتمايز الرؤية الإسلامية للتفكير عن كثير من الممارسات التأملية المعاصرة؛ لأنها ترفضها من حيث الشكل، بل لأنها تُعيد تأصيلها وتحل محلها عمّاً روحياً وأفقاً أخلاقياً وبوصلة توحيدية لا يجعل الطمأنينة حالة ذهنية فحسب، بل أثراً إيمانياً نابعاً من الانسجام مع الله ومع النفس ومع الخلق.

## امتدادات التفكير الوعي ... بين العبادة والتطبيق

### اليومي

بعد أن استعرضنا الأبعاد الخمسة للتفكير الوعي في الرؤية الإسلامية يتضح أن التفكير في الإسلام ليس تجربة عقلية منفصلة، ولا لحظة تأمل معزولة عن السياق، بل هو منهج حياة يتغلغل في تفاصيل اليوم، ويفاعل مع أفعال العبادات، وينسج حضور الإنسان في العالم من خلال وعيه المستمر بالله وبنفسه.

وهذه الوحدة تسلط الضوء على امتدادات التفكير الوعي في ثلاثة دوائر متداخلة:

- ♦ في **العبادة** التي تمثل محطات تفكير حيّ.
- ♦ وفي **اليوميات** التي تتيح فرضاً 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.

## ٤ أولاً: التفكير والممارسات الروحية ... حضور القلب في العبادة

إن الإسلام لا يفصل بين العبادة والتفكير؛ إذ لا تُمارس الشعائر بوصفها حركات مجردة، بل بوصفها محطات وعي، ولحظات حضور مع الله، ومجالات حية لتفعيل التفكير الوعي.

وقد أشار القرآن الكريم إلى هذا المعنى العميق بقوله: **﴿لَن يَتَالَ اللَّهَ لُحُومُهَا وَلَا دِمَاؤُهَا وَلِكِنْ يَتَالُهُ التَّقْوَى مِنْكُمْ﴾** (الحج: 37)، لتصبح العبادة في جوهرها معياراً للتقى لا مظهراً للحركة، وتجلياً لحضور القلب لا حضور الجسد.

**فالصلة** - وهي عماد العبادات - ليست طقوساً زمانية ومكانية، بل هي زمنٌ مرکز لحضور الإنسان بكل كيانه: جسد قائم، ولسان ذاكر، وعقل متذمر، وقلب متوجه إلى الله.

قال الله تعالى: **﴿إِنَّنِي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي﴾** (اطه: 14)، فالصلة بهذا المعنى ليست وسيلة للسكنية فحسب، بل مدرسة تفكير وتركيبة يومية يُعاد فيها توجيه البوصلة، وتصفية النية، واستحضار الغاية.

ذلك **الذكر** ليس ترداداً آلياً، بل استحضاراً حيّاً لله في النفس؛ فـ"**سبحان الله**" ليست عبارة، بل رؤية، و"**الحمد لله**" ليست تكراراً، بل استشعاراً لفضلٍ حاضر، و"**الله أكبر**" ليست شعاراً، بل إعادة ضبط المقاييس في لحظة غفلة.

يقول الله تعالى: **﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطَمِّئُنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ لَا إِذْكُرِ اللَّهَ تَطَمِّئُنُ 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 يتدرب فيها القلب على الحضور، ويترى فيها العقل على التدبر، وتنزكي فيها النفس على الإخلاص والتواضع.

## ٤ ثانياً: التفكير في الحياة اليومية وتهذيب النفس

قال الله تعالى: ﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْتُرْ نَفْسُكُمْ مَا قَدَّمْتُ لِغَدِ﴾ (الحشر: 18)، ففي هذا توجيه قرآني مباشر إلى كل نفس مؤمنة بأن تتأمل أثر سلوكها، وترتبط حركتها اليومية بمعناها الأخرى، لا كخوفيٍ معطلٍ، بل كيقطةٍ تُوقظ النية وتُضيء المسار.

فالتفكير في الإسلام ليس ممارسة موسمية، ولا لحظة استثنائية تفصل عن مجريات اليوم، بل هو أسلوب حياة يتخلل المواقف اليومية، ويتحول إلى عدسه يُصر 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 غضبت؟ لماذا فرحت؟ ماذا قصدت حين قلت هذا؟ هل تصرفي هذا يقربني إلى الله أم يبعدني عنه؟ كيف أصلح أثر هذا الخطأ؟ وما الحكمة التي يمكن أن أتعلّمها منه؟

إن هذا النمط من التفكير يجعل الإنسان أكثروعياً بذاته وأقرب إلى المحاسبة التي أمر بها النبي (ص): "حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وزِنوا أعمالكم قبل أن توزن عليكم".

ليست المحاسبة هنا قسوةً أو تعذيباً للنفس، بل يقطة مستمرة، ومراجعة رحيمة، وتدريجاً على النضج الروحي والسلوكي؛ فالتفكير الواعي لا يعيش منساقاً خلف عاداته، بل يتذكر فيها ويهدّبها، ولا ينفع بمشارعه، بل يسأل عنها، ويعيد توجيهها نحو التزكية.

من هنا تصبح الحياة اليومية مجالاً للتربيّة والتطهّر، لا مجرد ساحة للتجربة، ويُصبح التفكير في كل موقف فرصة للارتقاء، وفي كل انفعال فرصة لفهم النفس، وفي كل تحدٍ باباً للاستبصار.

وهكذا لا يتوارى التفكير خلف لحظة صمت، بل يمتد في لحظات الحياة جميًعاً، من البيت إلى الشارع، ومن العمل إلى الخلوة؛ لأنَّه يعيش في الإنسان يقظته، ويُعيَد وصل أفعاله بمقصده، وردود أفعاله بنِيَّته، فيتدرج شيئاً فشيئاً نحو الاتزان والصدق والطمأنينة.

#### ٤ ثالثاً: التفكير أفق للإبداع وال بصيرة الفكرية

ليس التفكير في الإسلام نشاطاً روحياً منعزلاً عن العقل، بل هو بوابة للوعي، ومفتاح للإبداع، ومُولَّد 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 الْأَفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ﴾. (فصلت: 53)

وهذه الرؤية المتأملة ليست مجرد وصف، بل هي وعدٌ إلهي بأن طريق التبيين يمر عبر التفكير، وأن الحق لا يفرض قهراً، بل يُكشف تدبراً واستبصاراً من خلال النظر في الآيات الكونية وفي الأنفس.

من هنا يغدو التفكير سبيلاً إلى التحرر من التلقين، وتعزيز التفكير المستقل، وإعادة بناء الفهم في ضوء الوحي والعقل معاً.

وقد وجَّه القرآن الإنسان إلى التفكير في أبسط مشهد طبيعي، فقال: ﴿أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْإِبْلِ كَيْفَ خُلِقَتْ﴾ (الفاشية: 17)، وليس الغرض وصف البنية البيولوجية للجمل، بل إثارة الأسئلة: مَنْ خَلَقَ؟ ولماذا؟ وما الحكمة؟

هذا جوهر الإبداع التوحيدى: أن ترى العمق خلف الظاهر، والمعنى خلف المأول.

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 يخرج الإنسان عن الإيمان، بل يعمّقه، ويُثبّته، ويجعل من العقل أداة تزكوية لا خصمًا للروح.

فالتفكير الواعي إذاً لا يخرج المسلم عن التدين، بل يُخرجه عن الجمود والتكرار، وعن الارتجال إلى أفق التأصيل وال بصيرة 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 صلة وفي كل قرار وفي كل فكرة هناك فرصة للتفكير، لا ليهرب الإنسان من ضحيج الخارج، بل ليعيid بناء الداخل، ولا ليُراقب الحياة من بعيد، بل ليُسهم فيها ب بصيرة ووعي وسكنينة.

وحين تحول جذور التفكير من عبادة إلى ممارسة يومية يتحول الوعي إلى نمط معيشة، ولا تصبح الطمائنية محطة مؤقتة، بل ثمرة دائمة تتجدد كلما أخلص العبد نيته، وفَعَلَ وعيه، وربط نفسه بالله في كل حال.

## استجابة الطرح الإسلامي للانتقادات الموجهة للتأمل واليقظة الذهنية

بعد استعراض الملاحظات النقدية التي أثارتها الأبحاث الفريبة حول التأمل واليقظة الذهنية تبيّن أن الإشكال لا يقتصر على ضعف التطبيق أو تضخييم 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؟".

وحيث يُقدّم التأمل كأداة حيادية لضبط القلق أو تهدئة المشاعر تفقد التجربة معناها، وتحوّل إلى ملاذ أو مراقبة معلقة لا تقود إلى غاية، وهذا ما جعل بعض الباحثين يُقرّون -بأنصاف- بأن التأمل قد يفضي إلى آثار سلبية، أو يُضعف الإرادة، أو يعزل الإنسان بدلًا من أن يُرشده أو يُخرجه من نفسه نحو العالم والناس والغاية.

في المقابل لا يقدم الإسلام التفكير بوصفه تمرينًا ذهنيًّا أو تقنية مشاعر، بل يعدهُ مسارًا تربويًّا متكاملاً 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 فنرد عليه، بل نُبيّن كيف أن كل إشكال في فلسفة التأمل المعاصر يقابلها في الإسلام بناء متماسك يربط النفس بعقيدتها، ولا يُفْعِل التفكير كملاذ، بل كوسيلة صدقٍ ونموٍ وتنمية.

## ◀ النقد الأول: المبالغة في تقدير الفوائد النفسية للتأمل واليقظة الذهنية

تشير أدبيات النقد الغربي إلى أن كثيرةً من دراسات التأمل واليقظة يشوبها تضخيم النتائج، وضعف المنهجيات، وانحياز النشر نحو الإيجابي، مما يجعل الأثر النفسي لهذه الممارسات غير عامٌ 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 وعيوبيته؛ فطمأنينة القلب كما في قوله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطَمِّئُ 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 بتحفيض القلق فحسب، فالفائدة ليست شعوراً، بل تحولاً؛ والطمأنينة ليست لحظة انتفالية، بل أثراً متجدداً لنفسيٍ ترَّكت 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 غaiات واضحة.

وهنا يبرز الاختلاف الجوهرى: هل تُترك النفس لتواجهه 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 تُوجّهه وتحتضنه وتُخرج نوره من ظله، فالله ليس غائباً عن لحظة التأمل، بل حاضراً فيها، ومقصوداً بها، ومُعيناً في كل اكتشاف يحدث خاللها.

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 يطلب 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 أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَّحْمَةِ اللَّهِ...» (الزمر: 53)، فهي طمأنة إلهية لا تنفي الذنب، بل تحول الشعور به إلى بِاطِن مفتوح للعودة.

وقال تعالى: «إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ» (الأعراف: 201)، فال بصيرة لا تأتي من مراقبة الشعور، بل من تذكر الله فيه.

وفي هذا السياق يُصبح دعاء الإمام السجاد عليه السلام أعمق بيان لهذا التوجّه، حيث قال: "إلهي، بك عرفتك، وأنت دللتني عليك، ودعوتني إليك، ولو لا أنت يا رب لم أدر ما أنت"، فالنفس لا تصل إلى الله بجهدها وحده، بل بدعوته التي ذلت، ونوره الذي كشف، ورحمته التي رافقت لحظة الانكشاف.

ولأن الإسلام لا يحمّل النفس ما لا تتحمل، نبه النبي إلى خطورة المبالغة في المسارات الروحية غير المؤطرة، فقال: "لَا تَكُونُوا كالمُنْبَتِ، لَا ظهراً أَبْقِي، وَلَا أَرْضَا قَطْعَهُ؛ أي: لا تُنهك نفسك دون غاية واضحة أو تدرج حكيم، فلا تسكن ولا تقدم".

ولأجل ذلك كله وعد الله الصادقين في طلبه بقول جامع: **﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبْلَنَا﴾** (العنكبوت: 69)، فالتفكير حين يكون جهاداً صادقاً يُقابل بالهدایة لا بالحيرة، وبالفتح لا بالتّيه.

#### • خلاصة الرد:

بينما يؤدي التأمل في بعض السياقات إلى اضطراب أو ضياع، يُقدم التفكير الوعي في الإسلام تجربة روحية آمنة ومؤطرة بالذكر والتزكية والمعية الإلهية، لا تفتح النفس لتغرق في ظلامها، بل تفتحها لتُضئلها بنور الله، وتُعيدها إليه أدقّ وأقرب.

### ٤ 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 مستحيلاً في الحياة اليومية؛ فالضغوط والانسغالات والانقطاعات النفسية تُسقط الإنسان تلقائياً في نمط التفكير التلقائي، وتُبعده عن الحضور التام الذي يفترض أن يعيش فيه.

بل تؤكد دراسة منشورة في *Nature Reviews Neuroscience* أن الأثر الفعلى لليقظة لا يظهر إلا بعد تدريب مكثف طويل الأمد، مما يجعل نموذج "الانتباه المستمر" مطلباً مثالياً لا عملياً.

**ولا وجود لهذا الإشكال في التصور الإسلامي؛ فالإسلام لا يطالب النفس بما يتتجاوز فطرتها، ولا يُقدم الحضور كحالة عقلية يجب فرضها طوال الوقت، بل يقدّم كمسار تزكيوي يُبنى بتدرج، ويتوّزع بحكمة، ويتجدد بالعودة لا بالاستمرار.**

## ٠ كيف يعالج الإسلام هذا الإشكال؟ هناك ثلات ركائز عملية:

### ١. تقسيم الحضور على محطات اليوم:

فيبدأ من أن يُطالب الإنسان بأن "يبقى حاضرًا طول الوقت"، جاءت الصلاة خمس مرات في اليوم، وجاء الذكر موزعًا على ساعات الصباح والمساء، وجاء الدعاء متاحًا في كل لحظة.

قال تعالى: **﴿فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَأَنْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَإِذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾** (الجمعة: 10)، وهنا تؤسس الآية الكريمة لنموذج واقعي: لحظات للعبادة، تتبعها لحظات للعمل، مع ذكر يغذّي الروح أثناء الانشغال.

والإسلام لا يقطع الإنسان عن الواقع ليحضر، بل يعزز حضوره داخل الواقع، ويُسخنه بالعبادة ليبقى واعيًّا وسط المعيشة.

### ٢. التفكير الوعي 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 غفت، وهذا يُحول التقصد إلى محطة تربية، وليس شعورًا بالفشل.

لذا لا يُستنزف المسلم نفسياً في محاولة "الانتباه الكامل"، بل يُرَبِّى على أن يستحضر نيته قبل الفعل، ويراجع قلبه بعده، ويعيد ترتيب مساره بين الفينة والأخرى.

### ٣. النسيان جزء من الخطة وليس معيناً لها:

لا يُعد النموذج الإسلامي النسيان خيانة للتأمل، بل يعُدّه عنصراً من طبيعة النفس، لذا لم تنكر النصوص القرآنية والأحاديث النبوية النسيان على من ينسى، بل جعلت من النسيان باًلا للاستغفار ولطفاً من الله

بالعبد، قال رسول الله: "كُلُّ بَنِي آدَمْ خَطّاءٌ، وَخَيْرُ الْخَطّائِينَ التَّوَابُونَ"، فالخطأ والغفلة ليسا فشلاً في الحضور، بل مدخلًا جديداً للعودة والتزكية.

#### • خلاصة الرد الإسلامي:

بينما تُحْمَل نماذج "اليقظة الكاملة" الإنسان عبئاً ذهنياً مستمراً، يُقْدِم الإسلام مسأراً تدريجياً متزناً يراعي النفس ويقودها بلطف، ولا يُطَالبها بالانتباه المطلق، بل يُوزَع الحضور على مدار اليوم، ويُقيمه على نية وذكر ومحطات رجوع، ويجعل الغفلة نفسها محفزاً للعودة لا سبيلاً لل Yas.

وهكذا لا يكون الحضور في الإسلام حالة نفسية متوترة، بل نظاماً روحيَا عملياً يُثمر طمأنينة مستقرة ووعياً عميقاً، بلا صراع مع الطبيعة البشرية.

#### ◆ النقد الرابع: التأمل آلية لتجنب المشكلات العاطفية والواقعية

يحدّر عدد من الباحثين في علم النفس من أن التأمل حين يُمارس بغير وعي قد يتحول 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، وضُعِفَ الحافز لاتخاذ قرارات إصلاحية أو الدخول في مواجهة بناءة مع الذات أو الواقع.

وهذا يُعيدنا إلى سؤال جوهري: هل التأمل مجرد ملاذ من الألم؟ أم طريق لارتقاء من خلاله؟

لا يُشرع التفكير في الإسلام كمهرب، بل يُقدِّم كأدلة للمحاسبة الصادقة والمواجهة الرحيمة والسعى إلى الإصلاح، قال الإمام علي (ع): "طوبى

**لمن شغله عيشه عن عيوب الناس**، فالتفكير لا يُستهلك في مراقبة الانفعالات، بل في فحص جذورها وملابساتها وربطها بالغاية من الوجود.

فحين تغضب لا يُقال لك: راقب الشعور فقط، بل يُقال: لماذا غضبت؟ هل كان غضبك لله؟ أم للأنانية؟ ماذا يجب أن تفعل حين تغضب؟ هل تستغفر؟ تعذر؟ ت慈悲؟ فالتفكير في هذه اللحظة ليس تهدئة، بل يقظة، وليس ملاحظة، بل فعلًا.

**وهنا يظهر الفرق الحاسم:** فبينما قد يساعدك التأمل في قبول الشعور كما هو، فإن التفكير الإسلامي يدفعك إلى تقييمه وتزكيته وتحويله إلى بصيرة.

وفي القرآن لا تُفصل المشاعر عن المسؤولية، قال تعالى: ﴿وَلَا تَنْبِئُ  
الْهَوَى فَيُنَصِّلُكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ﴾ (ص: 26)، فالهوى لا يُراقب فقط، بل يُوجّه ويُحاكم.

وقال أيضًا: ﴿وَنَفِيَنِسْ وَمَا سَوَاهَا \* 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:

يبينما يُمارس التأمل أحياناً للهروب من الصراع، يُقدّم 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، لفتح باب التغيير، لا باب الإنكار.

## ٤ النقد الخامس: التأثيرات الاجتماعية السلبية والانسحاب من العلاقات

تحذر بعض الأبحاث النفسية والاجتماعية من أن ممارسات التأمل العميق حين تنفصل عن هدف إنساني أو أخلاقي قد تؤدي إلى الانفصال التدريجي عن الروابط الاجتماعية.

وفي نماذج "العودة الدائمة إلى الداخل" يتحول الآخر إلى عبء، وتحول العلاقات إلى تشویش، وتضعف لدى الإنسان الرغبة في التفاعل العاطفي أو المساهمة في إصلاح الواقع.

وقد أظهرت دراسات -مثل مراجعة (Davidson & Kaszniak 2015)- أن بعض من مارسوا التأمل على مدى طويل أبدوا انخفاضاً ملحوظاً في الاهتمام بالتواصل الاجتماعي أو الإصياغ العاطفي بسبب التمركز المستمر في التجربة الذاتية.

## ٥ كيف يعالج الإسلام هذا الإشكال؟

لا ينفصل الصدق مع النفس في الإسلام عن الصدق مع الناس، فالحضور القلبي ليس عزلة، بل تأهيلًا للخروج إلى العالم برسالة، وكل لحظة تفكير صادقة هي في جوهرها خطوة نحو مزيد من الرحمة والافتتاح والإصلاح.

قال الله تعالى: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْرَوْهُ فَأَصْلِحُوهُ بَيْنَ أَخْوَيْكُمْ﴾ (الحجرات: 10)، فالأخوة هنا ليست شعوراً داخلياً، بل علاقة مسؤولة تتطلب إصلاحاً دائماً، وفعلاً يترجم الطمأنينة إلى عطاء.

قال تعالى في سورة العصر: ﴿وَالْعَصْرِ، إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ، إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ، وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ، وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ﴾، فلا ينجي الإنسان في هذا النموذج الإيماني مجرد إيمانه أو حضوره الداخلي، بل ينجيّه سعيه إلى العمل الصالح، وتفاعلاته مع الآخرين، وتواصيه معهم بالحق والصبر.

لذا لا يُفهم التفكير في الإسلام على أنه حالة روحية صامتة، بل يعد تدريبياً قليلاً أخلاقياً يُؤهّل النفس لتكون أكثر صدقًا مع الناس، وأكثر وعيًا بمسؤولياتها الاجتماعية.

#### • نموذج النبي: الحضور مع الله والحضور في الناس

كان النبي محمد (ص) أكثر الناس تفكراً وذكرًا، لكنه لم يكن منعزلًا ولا متقوقاً، بل كان في قلب الناس، يسمع آلامهم، ويعين ضعيفهم، ويصلح بين المختلفين، وبيني أمة.

قال الله تعالى عنه: **﴿لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ، عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ، حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ، بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ﴾** (التوبه: 128)، وهكذا يعلمنا الإسلام أن الحضور مع الله لا يضعف الحضور مع الناس، بل يعزّزه، ويطهره، ويوسّعه.

#### • نموذج الإمام علي (ع): الصلاة التي تعطي لا تعزل

حين كان الإمام علي (عليه السلام) راكعاً في صلاته دخل سائل إلى المسجد ولم يجبه أحد، فأشار إليه الإمام وهو راكع، وتصدق عليه بخاتمه في لحظة عبادة خالصة، فنزل فيه قول الله تعالى: **﴿إِنَّمَا وَلِيُّكُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَالَّذِينَ آمَنُوا، الَّذِينَ يُقْيِمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَهُمْ رَاكِعُونَ﴾**. (المائدة: 55)

هذه اللحظة التي جمعت بين أقصى صور الحضور مع الله وأرقى صور العطاء للناس تلخص فلسفة التفكير الوعي في الإسلام؛ فالحضور الروحي لا يغلق، بل يفيض، والعبادة لا تعزل، بل تُثمر.

♦ من "الداخل الصامت" إلى "الخارج المسؤول"

في بعض الفلسفات يُدَرِّبُ الإنسان على أن يكون "كافياً بذاته"، لكن الذات في الإسلام لا تكتمل وحدها، بل تكتمل حين تُحسن للآخر، وتفاعل معه بالحق والرحمة.

قال تعالى: ﴿وَلَتَكُنْ مِّنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ، وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ، وَيَنْهَا عَنِ الْمُنْكَرِ﴾ (آل عمران: 104)، والدعوة لا تتبع من فراغ، بل من قلوب مفكرة، وأرواح مهذبة، وعقول حاضرة بالله وحاضرة للناس.

خلاصة الرد ◆

بينما قد يقود الإفراط في التأمل إلى الانسحاب العاطفي أو فتور العلاقات، يربط التفكير الوعي في الإسلام بين تزكية النفس وخدمة الغير، وبين صفاء الداخل وصدق الخارج، فهو لا يغلق الإنسان على نفسه، بل يعيده إلى العالم محملاً بالبصيرة، ومشحوناً بالرحمة، وقداراً على أن يكون لبنة في إصلاح الوجود.

◀ خاتمة: من التهدئة إلى التزكية، ومن المراقبة إلى الهدایة

أظهرت بعض الدراسات الغربية المنصفة أن التأمل واليقظة الذهنية -رغم فوائدهما- ليسا دائمًاً آمنين ولا مستقررين، فقد يتتجان آثارًا جانبية، ويُضعفان التفاعل الاجتماعي، ويدفعان أحيانًا إلى الانسحاب أو الحياد، أو الاكتفاء بالمراقبة بدلاً من الفعل، والقبول بدلاً من التغيير.

أما الإسلام فلا يستهدف بالتفكير تسكين القلق، بل يقدمه كمسار متكمال لبناء الذات، يبدأ من الإيمان، ويرى بالذكر، ويتنفس بالعقل، ويهذب 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.

## ٤ في التفكير الوعي الإسلامي:

- لا تُراقب القلق لتسكن، بل تتجاوزه لتتذكرة: من أنت؟ ولماذا خلقت؟
- لا تكتفي بمحاجة الشعور، بل لتحاسب دوافعه، وتصلح مساره.
- لا تُحبس في اللحظة، بل تتصل بجذورك وغايتك وأمانك عند الله.
- لا تنغلق على نفسك، بل تخرج منها بأفق أوسع، تحمل فيه معنى، وتشارك فيه في بناء العالم.

وإذا تزاحمت المشاعر واختلطت الدوافع لا يطلب منك أن تراقب فحسب، بل أن تتذكر فتبصر، وأن تبصر فترجع، وأن ترجع فتنزكي. قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ اتَّقُوا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ﴾ (الأعراف: 201).

قال تعالى: ﴿فَفِرُّوا إِلَى اللَّهِ﴾ (الذاريات: 50)، وهذه نهاية التفكير الوعي، ليس الانسحاب إلى الداخل، بل الفرار إلى الله، والهجرة من الحيرة إلى الهدایة، ومن الغفلة إلى النور.

وهكذا لا يكون التفكير وقوفاً في الداخل، بل عودة إلى الله، وإشراقاً في النفس، وعملاً ممتدًا في الزمن يشهد لصاحبه في الدنيا، وينجييه في الآخرة.

## ■ خاتمة الفصل الثاني عشر:

بعد هذا العرض المعمق لمفهومي التأمل واليقظة الذهنية ومراجعة الانتقادات العلمية الموجهة إليهما واستعراض استجابة الطرح الإسلامي ممثلة في التفكير الوعي يتضح 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 مهدداً بالتحول إلى حالة حياد ذهني أو عزلة وجданية 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 بنور 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 الوعي

التأمل التقليدي Meditation & (Mindfulness)	وجه المقارنة
التفكير الوعي (Conscious Reflection)	الهدف
تحقيق الطمأنينة من خلال الوعي العميق بالحياة والغاية منها	تهيئة الذهن وتقليل التوتر
مستمدٌ من القرآن والسنة، وممارسة تأملية تزكوية تربط الإنسان بالله	مستمدٌ من فلسفات روحية شرقية وغربية (بودية، وهندوسية) ومبادئ علم النفس الإيجابي
التأمل في خلق الله، ومراجعة النفس، وتدبر القرآن، والذكر، والتفاعل الوعي مع الحياة	تهيئة الذهن، ومراقبة التنفس، ولاحظة الأفكار دون تدخل
التفكير في المعاني، وفهم الحكم، واستخلاص العبر لتزكية الذات	ملاحظة الأفكار دون تحليل أو حكم

التفكير الوعي (Conscious Reflection)	التأمل التقليدي Meditation & (Mindfulness)	وجه المقارنة
تحليل المشاعر، وإدراك أسبابها، وتصحيحها وفق المبادئ الإيمانية	تقبول المشاعر كما هي دون محاولة تغييرها	التفاعل مع العواطف
يعمق البصيرة الأخلاقية، ويُثمر سلوكاً منضبطاً بقيم الوعي	يركز على السلام الداخلي دون توجيه سلوكى واضح	الأثر على السلوك
يشجع على الانخراط الإيجابي في المجتمع، والسعى إلى الإصلاح والتطوير	قد يؤدي إلى العزلة أو الانفصال عن المشكلات الحياتية	التفاعل مع الواقع
يدمج الجسد والعقل والروح في إطار من الإيمان والتزكية	يركز على الذهن والعقل دون ربط عميق بالروح	التوازن بين الجسد والروح
يوانز بين الاعتبار بالماضي، والوعي بالحاضر، والتخطيط للآخرة	يركز على الحاضر، ويقلل من أهمية الماضي والمستقبل	نظرة الزمن
يعزز الإيمان، ويعمق الصلة بالله، ويربط اللحظة بال المصير	قد يستخدم للاسترخاء دون رؤية روحية متكاملة	البعد الروحي
تفكر تأملي عميق يدمج العقل بالإيمان، ويُثمر سكينة متجلدة بالذكر والمعنى	ممارسات ذهنية وتقنيات تهدف إلى تهدئة الجهاز العصبي	طريق السلام الداخلي

لم تكن المقارنة بين التأمل واليقظة الذهنية من جهة والتفكير الوعي من جهة أخرى مجرد مقارنة بين أساليبين أو تقنيتين، بل بين روئيتين للإنسان، ومفهومين للسكينة، ومسارين في بناء الذات.

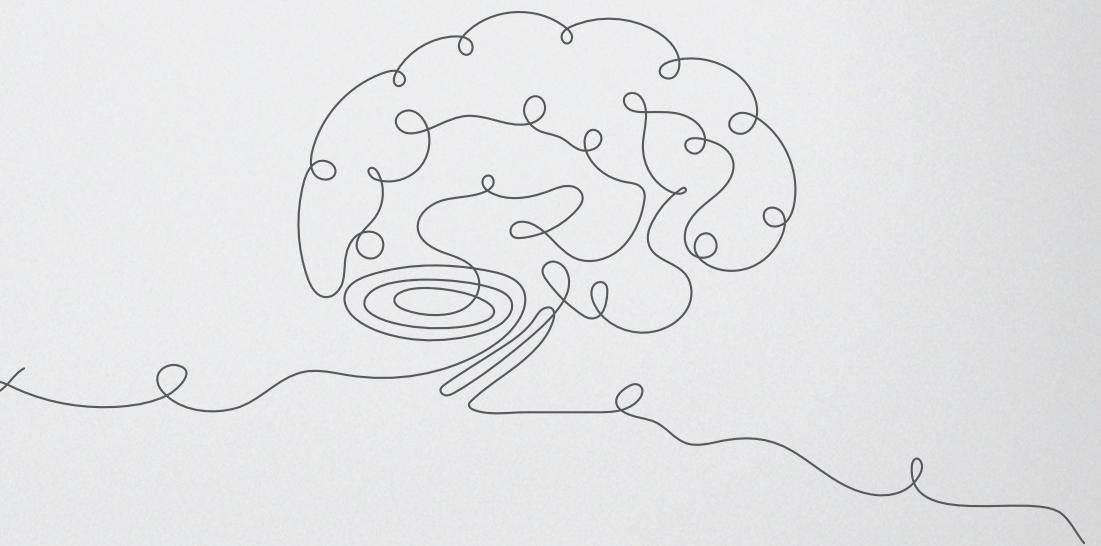
وفي حين تُركّز بعض الممارسات التأملية الحديثة على ضبط الانتباه أو تهدئة القلق أو تصفية الذهن من شوائب التوتر، ينطلق التفكير في الإسلام من إدراك عميق لمعنى الوجود، ولمقام النفس، ولمفizi الحضور الحقيقي في هذه الحياة.

في التأمل يُطلب من الإنسان أن يراقب ذاته دون أن يُسائلها، أما في التفكير فيدعى إلى أن يُبصر نفسه بنور الله ويزكيها ويعيد وصلها بفayıها.

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 يهدى العقل، بل يوجّه الإرادة، ويُوقظ الضمير، ويُربّي الإنسان على أن يكون حاضرًا في دنياه، ومتهيئًا للقاء ربه، واعيًّا بذاته دون أن ينغلق عليها، ومسؤولاً عنها دون أن يُفرط فيها.

فمن أراد سكينة لا تذوب بانتهاء الجلسة، ومن أرادوعيًّا لا ينقطع حين يُغلق عينيه، ومن أراد حياة متوازنة تمتد من لحظة إلى مصير، فليتأمل كما أراد الله، ولি�تفكر كما أرشد القرآن، ول يجعل 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 معاً كما أثارت "البرمجة اللغوية العصبية (NLP)"، فمن جهة تُعد هذه التقنية

بتغيير سريع وفعال في أنماط التفكير والسلوك، ومن جهة أخرى تواجه انتقادات علمية وأخلاقية حول فاعليتها ومصاديقها.

ولأن كتابنا لا يهدف إلى عرض نظري محايد فحسب، بل إلى غربلة الأطروحات الحديثة في ضوء التزكية الإيمانية، كان من الضروري أن نعرض NLP كما هي، ثم ننقدها وفق معايير علمية، قبل أن ننتقل إلى تقديم بديل أصيل ومتكمّل، 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 طوراها 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 تمكنه من إعادة توجيه استجاباته العاطفية والسلوكية بحيث تكون أكثر إيجابية وفاعلاً.

وتعمل البرمجة اللغوية العصبية على تحويل المخاوف والعادات السلبية إلى تجارب محفزة، وتحقق ذلك باستخدام عدة تقنيات، منها: إعادة صياغة الأفكار (Reframing) التي تساعد في رؤية الأمور من زاوية جديدة، وتشييّط 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 إمكاناتهم العقلية والعاطفية.

وقد لاقت البرمجة اللغوية العصبية اهتماماً واسعاً في مجالات التطوير الشخصي والعلاج النفسي وتحسين الأداء في العمل، ورغم أن هناك جدلاً حول فاعليتها على المستوى العلمي، إلا أن كثيراً من الأشخاص

يشعرون بأن هذه التقنيات تساعدهم في تحسين قدراتهم وزيادة إنتاجيتهم، وهو ما يجعل NLP موضوعاً مثيراً للبحث والنقاش في مجالات علم النفس والتنمية الذاتية.

## آليات البرمجة اللغوية العصبية (NLP) وتقنياتها

تضمن البرمجة اللغوية العصبية مجموعة من التقنيات التي تهدف إلى تحسين التفكير والسلوك، ومن أكثرها شيوعاً "إعادة الصياغة" (Reframing) و"الثبت" (Anchoring) اللتان تساعدان الأفراد في تحويل الأفكار السلبية واستبدالها مشاعر وأفكاراً إيجابية تدفعهم إلى تحسين تفاعلهم مع مختلف المواقف، وفيما يلي عرض بعض التقنيات:

### 1. إعادة الصياغة (Reframing)

تعتمد على تغيير الإدراك الشخصي للمواقف السلبية بحيث يُعاد تأثيرها من منظور إيجابي، فإذا كان الشخص يواجه صعوبة في مهمة ما، فإن إعادة الصياغة تساعد في التركيز على الجانب التعليمي من هذه الصعوبة، مما يتيح له التعامل مع الموقف بطريقة إيجابية وفعالة، وتُعد هذه التقنية من الأدوات القوية لتحويل التحديات إلى فرص للنمو الشخصي.

### 2. الثبات (Anchoring)

تستخدم لتعزيز مشاعر معينة من خلال ربطها بمحفزات محددة، مثل لمس أطراف الأصابع، أو تكرار الكلمة تحفيزية، أو الإمساك بالقلم؛ بهدف تثبيت حالة إيجابية عاطفية يمكن الشخص من استدعائها عند الحاجة، لا سيما في لحظات التوتر أو الضغط، وقد ظهرت 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، فوفقاً 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 تأثيراً 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 تعلم 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، بدءاً بتحسين الأداء الوظيفي، وصولاً إلى تعزيز الثقة بالنفس ومهارات التواصل، وتوظيف 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 تسهم بها البرمجة اللغوية العصبية في تحسين جودة الحياة:

## **1. التغلب على المخاوف والرهبة:**

يستخدم NLP لإعادة برمجة العقل للتعامل مع المخاوف، سواء تلك المرتبطة بالحديث أمام الجمّهور، 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 تحديًّا إيجابيًّا 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 فعّال 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 ثقفهم 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 وتشييد المواقف المشجعة، ما ينعكس إيجاباً على تقدير الذات.

## 5. المرونة في التعامل مع التحديات:

تمكّن البرمجة اللغوية العصبية الأفراد من تطوير مرونتهم العقلية للتكييف مع الظروف المتغيرة، فتقنيتا التثبيت والنمزجة -مثلاً- تساعداً في الحفاظ على هدوء الفرد وتحفيزه على مواجهة التحديات الجديدة، ويعزز 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 قيمة 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.

وفيمما 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: "الثبيت"، 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.<sup>46</sup> **أثر تقنيات NLP في تحديد الأهداف والتحفيز الذاتي**

أشارت دراسة نُشرت في Journal of Counseling Psychology إلى أن تقنية "النموذجية" في NLP قد تُستخدم لتطوير استراتيجيات ناجحة لتحفيز الذات وتحديد الأهداف، وقد لاحظ الباحثان / Forman و Einspruch أن المشاركين الذين تلقوا تدريباً على تقنيات NLP أظهروا تحسناً في مدى وضوح الأهداف ومرؤونه التفكير في البيئات التعليمية.<sup>47</sup>

## 2. تقنيات NLP وتحسين المزاج والدعم النفسي

في تحليل شمولي نشره Witkowski لمراجعة الأبحاث المتعلقة بـ NLP خلال مدار تجاوز 30 عاماً، أفاد بعض المشاركين بتحسين في الحالة النفسية وتقليل مستويات القلق بعد تطبيق تقنيات مثل "إعادة الصياغة" و"التثبيت"، ومع ذلك وأشار بعض الباحثين إلى أن أثر هذه التحسينات كان مؤقتاً في الغالب ومختلفاً باختلاف السياق.<sup>48</sup>

## 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 طورته دويك، خاصة فيما يتعلق بتشجيع التفكير الإيجابي وتجاوز التحديات الداخلية.<sup>49</sup>

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>

## ٤. 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، ويшибوها ضعف في التصميم التجريبي، وهو ما يجعلها قابلة للنقاش كما فصّلنا 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 نقداً علمياً واسعاً بسبب غياب الأسس النظرية الصلبة، ونقص الأدلة التجريبية، وضعف القابلية للتكرار والقياس.

وفيما يلي أبرز الانتقادات الأكاديمية المدعومة بمراجع غربية رصينة:

### ١. غياب الدليل التجاري الصارم

تشير مراجعة نقدية موسعة أجراها Witkowski (2010) إلى أن معظم أبحاث NLP تعاني نقصاً في التصميم العلمي، كغياب المجموعات الضابطة، وضعف التكرار، وصغر حجم العينات، وقد خلص إلى أن NLP تفتقر إلى قاعدة علمية تدعم فاعليتها.<sup>50</sup>

### ٢. 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 (2002) أن NLP تستند إلى فرضيات غير قابلة للاختبار العلمي.<sup>51</sup>

### 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.<sup>52</sup>

### 4. الترويج المبالغ فيه والتوقعات غير الواقعية

حدّر باحثون في Psychological Science in the Public Interest من أن بعض مدربi NLP يرّوجون لتقنياتهم باعتبارها حلولاً شاملة دون وجود أدلة كافية، وأكّدوا أن مثل هذا التبسيط قد يؤدي إلى خداع الجمهور أو تعزيز الاعتماد على أدوات غير فعالة.<sup>53</sup>

### 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>

بحذر كتقنية مكملة فحسب، وليس بديلاً عن العلاج النفسي القائم على الدليل.<sup>54</sup>

## 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 آتية، إلا أن المجتمع الأكاديمي يُحذّر 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 يهدف وصمها بالخطأ، بل بوصفها منظوراً محدود التأثير، مجتزي الرؤية، منفصلاً عن عمق الإنسان الروحي، ننتقل الآن إلى طرح إيماني متكامل يُعيد بناء تطوير الذات على أساس التزكية والنية والغاية الوجودية.

وفي خضم الزخم المتصاعد لخطابات تطوير الذات وتهاافت كثيرين على تقنيات التحفيز والبرمجة الذهنية تبرز أسئلة جوهرية تتجاوز الأدوات والتقنيات، من قبيل: هل يكفي العقل وحده لتغيير الإنسان؟ وهل يصنع التحفيز اللحظي تحوّلاً حقيقياً؟ أم أن الإنسان في جوهره يحتاج إلى تزكية تتبع من الداخل ونية صادقة وصلة روحية تضيء درب التغيير وتنمنحه معنى؟

لقد أظهرت التجربة -كما تؤكد دراسات عديدة- أن كثيراً من أساليب التغيير الحديثة رغم قوتها الظاهرية تترك الإنسان في فراغ داخلي بعد الإنجاز؛ لأنه لم يكن موصولاً بهدف أكبر من ذاته.

من هنا تأتي البرمجة الإيمانية المتكاملة (IFP)، لا بوصفها بدليلاً تقنياً لـ NLP، بل بوصفها رؤية متكاملة تعيد الإنسان إلى قلبه، وتعيد التغيير إلى مساره الصحيح، ألا وهو التزكية.

وفي IFP لا يختزل الإنسان في تفكيره، بل يُعاد تأصيله في فطرته وإيمانه وصلته بالله، ولا يُفهم النجاح على أنه إنجاز فقط، بل هو سير تعبدى نحو الرضا والسكينة، ولا تُقاس السعادة بمدى ضبط المشاعر، بل بقرب القلب إلى الله وسكنه 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؛ لتصوّغ بذلك مساراً تكاملياً للارتقاء الإنساني، لا يبدأ بالتفكير 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 تباعن من الداخل وتثمر في الخارج، إنه التقاء بين العمل والتوكل، بين السعي والإخلاص، بين الإنجاز والسكنية، قال إِلَهُهُ تَعَالَى: ﴿مَنْ كَانَ يُرِيدُ ثَوَابَ الدُّنْيَا فَعِنْدَ اللَّهِ ثَوَابُ الدُّنْيَا وَأَلَّا خِرَةٌ وَكَانَ اللَّهُ سَمِيعًا بَصِيرًا﴾. (النساء: 134)

من هذا التصور القرآني العميق تنبثق "البرمجة الإيمانية المتكاملة" (IFP) كنموذج يعيد تشكيل نظرتنا إلى النجاح، فلا يحتزل في الإنجازات المادية، ولا يقيّم بمؤشرات الأداء وحدها، بل يُقاس بمدى رضا القلب، وصفاء النية، واتصال السعي بغاية أسمى هي رضا الله عزّ وجّلّ، قال تعالى: ﴿وَرِضْوَانٌ مِّنَ اللَّهِ أَكْبَرُ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ﴾. (التوبه: 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- باباً للرضا والتسليم، قال تعالى: ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾. (الأنعام: 162)

أما في "البرمجة اللغوية العصبية (NLP)" فإن النجاح يُبني غالباً على تحفيز الذات، وإعادة برمجة التفكير، وتحقيق الإنجازات وفق آليات عقلية وسلوكية، ورغم نفع هذه المقاربات إلا أنها -كما كشفت الأبحاث- تفتقر كثيراً إلى الجذور الروحية التي تمنح التغيير عمقاً واستمرارية.

وقد بيّنت دراسة منشورة في Journal of Behavioral Science (2021) أن الأفراد الذين يعتمدون على التحفيز العقلي وحده قد ينجحون ظاهرياً، لكنهم يكونون عرضة للفراغ النفسي بعد الوصول؛ لأنهم لم يكونوا موصولين بهدف وجودي أسمى.

وفي هذا السياق تقدم IFP بعدها غائباً 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: "نِيَةُ الْمُؤْمِنِ خَيْرٌ مِّنْ أَعْمَلِهِ"، ويقول الله عز وجل: ﴿أَلْنَّ يَنَالَ اللَّهُ لَحْوُهُمَا وَلَا دِمَاؤُهُمَا وَلَكِنْ يَنَالُهُ الْتَّقْوَىٰ مِنْكُمْ كَذَلِكَ سَخَّرْهَا لَكُمْ إِتُكَبَّرُوا اللَّهُ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَبَشِّرُ الْمُحْسِنِينَ﴾. (الحج: 37)

فالمؤمن يعلم أن جهده لن يضيع، وأن الفشل الظاهري قد يكون عين الخير، وأن الثمرة الحقيقة في الثبات على الطريق، لا في الوصول السريع، مصداقاً لقوله تعالى: ﴿فَإِنْ سَجَّابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لَا أُضِيعُ عَمَلَ عَامِلٍ مِّنْكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى﴾. (آل عمران: 195)

قال النبي (ص): "عَجِبْتُ لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ: إِنَّ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرٌ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنَّ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرٌ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ". (رواه مسلم)

وهنا يظهر الاختلاف الجوهري: فـ NLP يعيد تأطير الفشل ذهنياً، وينظر إليه باعتباره درساً لتحسين الأداء، أما IFP فيعد الفشل ابتلاء وفرصة للتقارب إلى الله ومجالاً للرضا والتسليم، ما يمنح النفس طمأنينة لا تُقاس بالنتائج، بل بعمق الإيمان، وقد أشار القرآن إلى هذا المنطق التزكيوي بقوله: ﴿وَمَنْ يَتَّقِيَ اللَّهَ يَجْعَلُ لَهُ مَخْرَجًا \* وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾. (الطلاق: 3-2)

فالمؤمن لا يسعى بقلق، ولا يتعلّق بالنتائج؛ لأنّه يعلم أن التوفيق بيد الله، وأن ما كتب له لن يُفوتنه، وما لم يُكتب له فلن يُدركه مهما بُرْمَجَ فكره أو حفّز عقله، قال تعالى: ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلِيَتَوَكَّلُ الْمُؤْمِنُونَ﴾. (التوبه: 51)

ولعلّ أعظم صورة يمكن أن تختصر هذا المفهوم الإيماني للنجاح هي الكلمة التي قالها الإمام علي بن أبي طالب عليه السلام لحظة استشهاده: "فَزْتُ وَرَبَّ الْكَعْبَةِ"؛ إذ لم تكن تلك الكلمة تعبيراً بلاغياً بقدر ما كانت

إعلاناً نابعاً من يقين قلبٍ عاش لله، وسعى إليه، وجاحد في سبيله، فلما جاءه الموت رأه بوابةً للفوز لا للخسارة، ومدخلًا إلى النعيم لا نهاية للطموح.

وقد عبر 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 يُفتَّال في عاصمته، ويُقسم بربِّ الكعبة، ويقول: فزت إلا على 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 تُلغى 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 بجدٍ وتُسلِّم أمرك إلى الله، فتُرزق سكينة لا تمنحها النتائج، بل يمنحها اليقين.

### مقارنة بين NLP و IFP في مفهوم النجاح وتحقيق الأهداف:

IFP	NLP	وجه المقارنة
رضا قلبي نابع من التزكية، تحقيق النتائج وتحسين الأداء والنجاح جزء من منظومة إيمانية متكاملة	التحفيز الذاتي والبرمجة النية الصادقة، والإخلاص، والتوكل على الله	مفهوم النجاح
ابتلاء ذهني يُوظف للارتقاء الروحي	درس ذهني يُعاد تأطييره	الدافع إلى ال усили
صفاء القلب، ورضا الله، وأثر السعى في النفس والمجتمع	إنجاز الظاهري والنتائج	النظرة إلى الفشل
مستدام؛ لأنه متصل بالله وبالآخرة	مؤقت، ويحتاج إلى تجديد دائم	مصدر القيمة
		أثر النجاح

## 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 حقيقة للتغيير 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 تُدعَم بجذور أخلاقية وروحية.

وقد أكدت دراسة نشرت في American Journal of Psychology (2021) أن التحفيز العقلي عند اعتماده وسيلة وحيدة للتغيير يُنتج آثاراً وقتية سرعان ما تتلاشى أمام الأزمات أو الانتكاسات؛ لأن البنية العميقة للنفس لم تُمسّ.

أما "البرمجة الإيمانية المتكاملة (IFP)" فتنظر 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 يرهن التغيير بإعادة تأطير الواقع والحدث، أما في IFP فالتغيير مرهون بالرجوع إلى الله، والخروج من دائرة الأنماط إلى أفق العبودية، ومن عباء السيطرة إلى راحة التسليم.

وفي النموذج الإيماني لا يطلب من الإنسان أن يُنكر ألمه أو يُزيف مشاعره، بل يُعلم كيف يحول آلامه إلى قرب، وخوفه إلى دعاء، وانكساره إلى باب أمل، يقول الله عز وجل: ﴿وَلَنَبْلُونَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ \* الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ \* أَوْلَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأَوْلَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾. (البقرة: 155-157)

وتأسيساً على ذلك فإن التغيير في IFP لا يحتاج إلى محفزات خارجية متكررة؛ لأنها مرتبطة بمعنى داخلي دائم هو الإيمان، وحين يكون مصدر التحول هو القلب فإن أثره يكون أعمق، وثباته أطول، واستجابته للشدائد أقوى.

باختصار فإن IFP لا تُقدم وصفة سريعة للتغيير، بل تؤسس مساراً عميقاً نحو التحول الحقيقي، ففي الوقت الذي تدرّب فيه NLP الإنسان على تعديل أفكاره، تُرِّييه IFP على تهذيب قلبه؛ حتى يُصبح التغيير ثابتاً، لا بفعل الضغط، بل بفعل النور.

### مقارنة بين روبيتي NLP وIFP للتغيير النفسي:

وجه المقارنة	NLP	IFP
منهج التغيير	تقنيات عقلية وسلوكية لتعديل تزكية قلبية، تبدأ بالنية، وتنتهي بالسلوك الأفكار والمشاعر	الدعاء، والإيمان والصلة بالله
محور التغيير	التفكير والإدراك العقلي	القلب والإيمان العقلي
أدوات التحفيز	التكرار الذهني، والتأكيدات الإيجابية، والبرمجة اللغوية	الدعاء، والصبر، والذكر، وحسن الظن بالله
الاستجابة للأزمات	إعادة صياغة ذهنية لتخفييف الألم	توظيف الألم للتقارب إلى الله والتسليم لحكمته
أثر التغيير	مؤقت، ويحتاج إلى إعادة تنشيط دائم	مستمر؛ لأنه مرتبط باليقين والثقة بالله

# تذكية 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 بتذكية النفس؛ لأن الإنسان في جوهره لا يتغيّر بالسلوك فحسب، بل بالنية والدافع والمقصد، قال الله تعالى: ﴿فَلَمْ يَأْتِ بِهِ تَغْيِيرٌ إِلَّا مَا بِأَنفُسِ الْإِنْسَانِ﴾ (آل عمران: 27).

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 تحكم NLP في السلوك عبر تقنيات خارجية، بينما تهذب IFP النفس من الداخل، فتحتّد تغييرًا صادقًا 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 وتصقل الإرادة؛ فالصلة تعلم الانضباط الزمني والروحي، والصيام يدرّب على كبح الشهوات وضبط الانفعالات، والذكر يعيد ترتيب المشاعر ويملا القلب طمأنينة، والصبر يرسّخ القدرة على الثبات وتحمّل الضغط النفسي.

قال الله تعالى: ﴿أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ﴾ (العنكبوت: 45)، وقال: ﴿وَإِذَا سَأَلْتُمُ الْمُجْرِمَيْنَ إِنَّهَا لَكِبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاطِئِينَ﴾ (البقرة: 45).

فـ NLP تربط المشاعر بمحفزات حسية مؤقتة، مثل الحركة، أو الصوت، أو التكرار اللفظي، أما IFP فترتبط 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 يطلب من الإنسان أن يقنع نفسه بأنه " قادر" ، بل أن يتوكّل على الله بيقين، ويقول من أعماقه: ﴿خَسِنِي اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ﴾ (التوبه: 129)، فيجد في ذلك من القوة ما لا تمنحه ألف جلسة تدريب على التحفيز.

باختصار فإن IFP لا تغيير الإنسان من الخارج إلى الداخل، بل تبدأ من الروح أولاً، فتصلح القلب فتسقّم الجوارح، وتُهذّب النية فتتغير العادة، وتربيّ النفس فتتسامي الحياة، إنه تغيير لا يقوم على الحافز، بل على معرفة الله، ومجاهدة النفس، واليقين بأن التزكية طريق الفلاح الحقيقي.

### مقارنة بين روّيتي NLP وIFP لضبط النفس وتطوير السلوك

وجه المقارنة	NLP	IFP
منبع ضبط النفس	العقل، والبرمجة الذهنية	القلب، والتقوى، ومجاهدة النفس
وسائل التغيير	التكلّر، والتحفيز، والإشارات الحسية	الصلة، والذكر، والصيام، والصبر
الهدف النهائي	تحسين الأداء والانفعالات	تهذيب النفس، وتحقيق رضا الله
الأثر	قصير المدى، ويحتاج إلى تجديد دائم	طويل المدى؛ لأنّه متصل بالإيمان والتزكية
النقطة المركزية	إصلاح الداخل لينضبط الخارج	التحكم الوعي في السلوك

# 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)، والنماذجة (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 تؤطر لها؛ فعندما تفصل هذه الأدوات عن مقاصدها الأخلاقية والروحية تحول إلى تقنيات سطحية قد تُستخدم لأهداف مشروعة أو للتللاعب، وتبقى آثارها مؤقتة ما لم تُربط بجذور داخلية ثابتة.

وقد أظهرت دراسة نشرتها Journal of Cognitive Behavioral Therapy (2022) أن كثيراً من مستخدمي تقنيات NLP يحققون تحسناً قصيراً المدى، لكنهم يفتقرن 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 تدعها وسائل يمكن توجيهها لخدمة 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 "الثبيت العاطفي" تستخدم NLP إشارات حسية لإثارة مشاعر إيجابية، لكن المشاعر في IFP تُثبت بوسائل أعظم أثراً، وهي: الخشوع في الصلاة، وصدق الذكر، وحلوة المناجاة، قال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْقُلُوبُ﴾. (الرعد: 28)

وإذا طرّقنا إلى "النموذج" 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 والظهور القييمي ورضا الله.

باختصار فإن IFP لا ترفض الأدوات، بل تسمو بها، ولا تعامل مع السلوك فقط، بل مع النية والمقصد؛ فهي تُعيد هندسة التقنيات لخدمة غاية أسمى هي تزكية النفس، وتحقيق القرب إلى الله، وبناء التوازن الحقيقي بين الظاهر والباطن.

### مقارنة بين NLP وIFP من حيث التقنيات

وجه المقارنة	NLP	IFP
إعادة الصياغة	تغير زاوية النظر بهدف تقليل أثر الحدث	رؤية الحدث في ضوء الحكمة الإلهية، والتسليم بقضاء الله
الثبيت العاطفي	ربط مشاعر إيجابية بمحفزات حسية خارجية	تحقيق الطمأنينة بالذكر، والتفكير، واللجوء إلى الله
التمثيل الحسي	استحضار مشاهد حسية إيجابية للتأثير في الانفعالات	التفكير في خلق الله وآياته وسيلة لتهذيب الإدراك وزيادة الإيمان
النموذج	تقليد سلوكيات الأشخاص الناجحين لتحقيق نتائجهم	الاقتداء 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 يُعد جسراً إنسانياً وأمانة أخلاقية تُعبر من خلاله النفس عن صدقها، وتترجم فيه القيم إلى كلمات وموافق.

وعلى النقيض من "البرمجة اللغوية العصبية (NLP)" التي تعلمك كيف تتحدث لتأثير وتصفي لتقراً الانفعالات وتعيد الصياغة لتكسب القبول، فإن IFP تعلمك كيف تتكلم بأخلاص وحكمة، وتصفي برحمة، وتصلح بالكلمة، لا لتنتصر في الحوار، بل لتقرب القلوب إلى الحق.

قال الله تعالى: ﴿وَ هُدُوا إِلَى الطَّيِّبِ مِنَ الْقَوْلِ وَ هُدُوا إِلَى صِراطِ الْحَمِيدِ﴾ (الحج: 24)، وقال: ﴿وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا أُتْيَ هِيَ أَحَسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزَعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلنَّاسِ عَدُوًّا مُّبِينًا﴾. (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، وسعى لإدراك ما وراء الكلمات، لا بقصد السيطرة، بل بقصد الإصلاح والتقارب.

وقد مدح القرآن من يستمعون بإنصات في قوله تعالى: ﴿أَلَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ أَلْقَوْلَ فَيَتَبَيَّنُونَ أَحْسَنَهُ، أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَنُوهُمُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمُ أُولُوا الْأَلْبَابِ﴾. (الزمزم: 18)

أما التعاطف فليس أداة لبناء الألفة فحسب، بل هو انعكاس لأخوة إيمانية تحت على الرحمة والستر والتجاوز عن الزلات، قال تعالى: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَاصْلِحُوهُمْ بَيْنَ أَخْوَيْكُمْ﴾. (الحجرات: 10)

وبينما تُدرب NLP الفرد على "إدارة النزاع" بأسلوب لبق، فإن IFP تُعلّمه كيف يصلح ذات البين، ويُقدم حسن الظن، ويتجنب المراء ولو كان محظيًّا، قال عَزَّ وجَلَّ: ﴿إِذْ أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْجُنْكَمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْخَسِنَةِ وَجَادِلُهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ﴾. (النحل: 125)

باختصار فإن IFP لا تعلمك كيف تقنع الناس بكلام منمق، بل كيف تقول الحق بلطف، وتصفي بحب، وتصلح بلين.

ووفق هذا المنهج فإن الكلمة الصادقة تُضيء القلوب، والإنصات المتواضع يصلح النفوس، والتواصل يصبح عبادة يُرجى بها وجه الله، لا مجرد وسيلة للوصول.

### مقارنة بين روائيتي NLP و IFP للتواصل والإصلاح:

وجه المقارنة	NLP	IFP
هدف التواصل	نتائج شخصية التأثير، والإقناع، وتحقيق الروابط الإنسانية تحت مظلة التقوى	الإصلاح، والصدق، وتقوية الرجال والنساء
الإصغاء	وسيلة تحليلية لفهم الرسائل خلُق تعبُّدي يعكس التواضع والانفعالات وحب الخير	تجسيد للأَحْوَةِ الإِيمَانِيَّةِ والرحمة
التعاطف	أسلوب لبناء الثقة وكسب القبول	إصلاح حقيقي يقوم على تجنب الظلم ورفض المراء
إدارة النزاع	تهذيب اللغة، وتلطيف الصراع	باتخدام لغة الجسد والتحكم من خلال الصدق، والأمانة، والنُّصح بإخلاص
بناء الثقة	الانفعالي	

## السعادة والطمأنينة في IFP ... من الإنجاز العقلي إلى الرضا القلبي

تُعرَّف السعادة وفق "البرمجة اللغوية العصبية (NLP)" بأنها حالة ذهنية يمكن الوصول إليها من خلال التحكم في التفكير وتغيير الإدراك وتكرار العبارات الإيجابية، وهي مقاربة تساعد أحياناً في التخفيف من التوتر وتعزيز الشعور بالرضا المؤقت.

لكن هذا النوع من السعادة -كما تؤكد الدراسات- يبقى سطحياً ما لم يرتبط بجذر روحي عميق، فقد أظهرت دراسة نشرتها 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 تُصنَّع بالتصورات الذهنية، بل تزرع في القلب بالإيمان، وتسقى بالرضا، وتُزهر باليقين، وهي ليست انفعالاً لحظياً، بل ثمرة دائمة لمعرفة الله، وحسن الظن به، والتسليم لقضاءه.

قال الله تعالى: ﴿يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبْلَ السَّلَامِ وَيُخْرِجُهُمْ مِنَ الظُّلْمَاتِ إِلَى النُّورِ يَأْذِنِهِ وَيَهْدِيهِمْ 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 قلباً راضياً يرى في العطاء فضلاً، وفي المنع حكمة، وفي كل حالٍ لطف الله الخفي، قال الله تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْبِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾. (النحل: 97)

ولا تطلب IFP من الإنسان أن ينكر ألمه أو يُزيف مشاعره، بل تدعوه إلى أن يحمله بقلب المؤمن، فيحول الخوف إلى دعاء، والقلق إلى تفويض، والانكسار إلى قرب إلى الله، فتتبع الطمأنينة من التسليم إلى من بيده كل الظروف، لا من السيطرة على الظروف، قال الله تعالى: ﴿وَاصِرْ وَ مَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَ لَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَ لَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ \* إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقُوا وَ الَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ﴾. (النحل: 127 - 128)

باختصار فإن IFP لا ت redund بسعادة مصطنعة، بل تفتح لك باب الطمأنينة الحقيقة، تلك التي لا تُقاس بكثرة الإنجازات، بل بثبات القلب على الرضا، وسلام 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 روبيتي IFP و لمفهومي السعادة والطمأنينة:

IFP	NLP	وجه المقارنة
القرب إلى الله، والرضا بقضائه، واليقين بحكمته	الإنجاز، والتحكم في التفكير والممشاعر	مصدر السعادة
التسليم لله، والدعاء، والذكر، والتفكير في نعم الله	إعادة تأطير الواقع وتحسين تفسير المواقف	آلية تحقيق الرضا
اعتباره وسيلة تزكية، وقربة إلى الله	تغييره ذهنياً، أو تحبيبته عبر التفكير الإيجابي	الاستجابة للألم
مستمر؛ لأنّه متصل بالعقيدة واليقين	مؤقت، ويحتاج إلى تجديد دائم	أثر السعادة
طمأنينة دائمة، وسكونية داخلية لا تزعزعها الأحداث	شعور لحظي بالتحسن	النتيجة النهائية

## ■ نقد النظرية الغريبة واستجابة الطرح الإسلامي

ظهرت البرمجة اللغوية العصبية (NLP) في سبعينيات القرن العشرين وبوصفها أداة واعدة لتطوير الذات تقوم على شعار جذاب، هو: "غير طريقة تفكيرك يتغير واقعك"، وقد انتشرت بسرعة في أواسط التدريب والأداء والتنمية البشرية بفضل بساطتها وسرعة مفعولها الظاهري.

لكن بعد عقود من الاستخدام تكشفت تحديات عميقية تتجاوز حدود التطبيق؛ إذ بدأت الدراسات العلمية تنتقد هشاشة الأسس النظرية لهذه البرمجة، وتشكك في فاعليتها على المدى الطويل، وتحذر من عزلها عن الأخلاق والبعد الوجودي والروحي للإنسان.

إن NLP تَعُدْ بتغيير العقل والسلوك، لكنها لا تُخاطب القلب وتعالج الجذر إلا نادراً، ولذا فإن كثيراً من ممارسيها يواجهون بعد موجة من التحفيز الفراغ أو الإخفاق أو السؤال المؤجل: وماذا بعد الإنجاز؟ أين الطمأنينة؟ ولماذا ما يزال هناك قلقٌ خفي؟

من هنا تنبئ الحاجة إلى نموذج أعمق يُعيد بناء التغيير من الداخل، ويربطه بالنية والغاية والرضا والرب.

هذا ما تقدّمه "البرمجة الإيمانية المتكاملة (IFP)"، لا بوصفها بدليلاً جديلاً، بل امتداداً توحيدياً يكمل ما قصرت عنه NLP، ويعيد الإنسان إلى مركزه الفطري، ومساره التزكيوي.

### ◀ النقد الأول: من فرضيات عقلية مهزوزة إلى مسار تزكوي متจำก... الرد على هشاشة الأساس العلمي لـ NLP

نشأت البرمجة اللغوية العصبية (NLP) في بيئة غير أكاديمية، وقامت على فرضيات غير مثبتة علمياً، 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 الأعمق ليس في غياب الأدلة وحدها، بل في أن NLP تنطلق من رؤية اخترالية للإنسان تعتبره جهازاً قابلاً لإعادة البرمجة من خلال تعديل اللغة أو التفكير أو الاستجابات الحسية، وكان 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، وينتسب على الصدق والنية والوعي بالله، ويستمر بالمجاهدة والتوبة والتدرب في التزكية.

قال الله تعالى: **﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ رَّكَّاهَا﴾** (الشمس: ٩)، فالفالح في الإسلام لا يُقاس بما تُنجذبُه في الخارج، بل بما تُصلحه من الداخل.

وهنا جوهر الاختلاف:

- NLP تُعدك بتغيير سريع، والإسلام يُرِّيك على تغيير حقيقي.
- NLP تُحرّكك من الخارج، والإسلام يحرّكك من الداخل.
- NLP تُراهن على التقنية، والإسلام يزرع النية والتوكل والصدق والصبر.

وقد قال رسول الله (ص) : **«المجاهد من جاهد نفسه في ذات الله»**، فال المجال ليس تمرينًا، بل جهاداً روحياً في ساحة القلب، وسيرًا إلى الله بخطى من نور.

• خلاصة الرد:

إن التغيير في NLP يُبني على أدوات هشة وتجارب ظرفية، أما في الإسلام فيُبني على فطرة الله، وعلى نور الوحي، وعلى عهدٍ لا يزول، فأنت عبدٌ لله تُصلح قلبك، ل تستقيم حياتك، وليس العكس.

NLP قد تُقنعك بأنك قادر على التحكم، لكن الإسلام يُرِّيك على أن تكون صادقاً مع نفسك، صابراً على مجاهدتها، متوكلاً على الله في تغييرها.

#### ٤ النقد الثاني: من الإنجاز المَجْوَف إلى الفلاح المتجذر ... 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، وتبرمج ذاتك للوصول إلى ما تريده، 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 ليحسن أدائه فقط، بل لأنّه يبحث عن غاية، وعن فلاح، وعن معنى لحياته.

على الجانب الآخر لا يقدم الإسلام التغيير باعتباره أداء ذاتياً أو تحكمًا سلوكياً، بل يربطه منذ البداية بسؤال الغاية: من أنا؟ ولم خلقت؟ والجواب ليس فلسفياً، بل هو عقدي، توحيدى، وجودي، قال تعالى: **﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾**.  
(الأنعمان: 162)

هذا جوهر "البرمجة الإيمانية المتكاملة (IFP)" التي لا تعد التغيير أداة للإنجاز، بل وسيلة للسير إلى الله، وفي NLP تسعى لتكون "أفضل نسخة من نفسك"، أما في IFP فأنت تسعى لتكون أكثر صدقًا مع الله، وأكثر قرابةً 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: ٩)، فالإنجاز لا يُوزَن بما تفعله، بل بما نويته، ولمن فعلته.

#### • خلاصة الرد:

بينما تَعْدُك NLP بالتحكم في حياتك تُعلّمك IFP أن تُسلم حياتك إلى الله، وتربط كل تغيير بنية، وكل هدف بغایة، وكل سعي بسؤال: هل يقربني هذا من الله؟ أم يبعدني عنه؟

وهنا يتغير جوهر التحول: من التحكم إلى التهذيب، ومن "الإنجاز لأجلِي" إلى "الإصلاح لوجه الله"، ومن التمرин الذاتي إلى السير التزكوي.

#### ◆ النقد الثالث: من التحفيز المؤقت إلى الاستقامة المتتجذرة ... الرد على انعدام الاستدامة في تقنيات NLP

يذكر كثير من الباحثين أن تقنيات البرمجة اللغوية العصبية (NLP) - مثل: "الثبت" و"إعادة الصياغة" و"الإرساء العصبي" - قد تُنتج شعورًا بالتحفيز أو الحماسة أو الجسم اللحظي، لكنها في الغالب لا تحدث تغييرًا عميقًا أو مستدامًا؛ لأنها لا تُخاطب الجذور، بل تُحفّز السطح.

فما دام التحفيز مرتباً بمدرب أو جلسة أو تقنية فإن أثره ينتهي بانتهاء الطرف الذي سببه، وهكذا شهدت حالات كثيرة من خاضوا NLP تحسناً سريعاً، لكنهم سرعان ما عادوا إلى نقطة الصفر بعد أسابيع أو أقل.

والتحفيز في الإسلام لا يُبنى على إشارة شعورية، بل على قلب مرتبط بالله، وسلوك يتدرج 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: ٢٣)

(30)، فالاستقامة هنا ليست مجرد قرار، بل مساراً مستمراً من الصدق والدرج والرجوع والمجاهدة.

ولذا فإن البرمجة الإيمانية المتكاملة (IFP) لا تُقدم لك تمرينًا يُغيّرك، بل تُرِيك على العبادة والذكر وتكرار التوبة وتزكية النية، فلا يكون التحول لحظة حماسة، بل بناءً داخليًّا هادئًا ثابتاً متجدداً.

قال رسول الله (ص): "أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ أَدْوْمَهَا وَإِنْ قُلْ": ذلك لأن الله لا يريدك أن تشتعل ثم تنطفئ، بل أن تثبت وتدوم وتتزكي وتقرب خطوة بعد خطوة.

#### • خلاصة الرد:

في حين تُحدِث NLP تأثيراً قصيراً المدى، تُنشئ IFP أثراً طويلاً متدرجاً واقعياً متजذراً في الإيمان.

NLP تُعطيك انطلاقة، بينما IFP تُعطيك طريقاً، NLP تحرّكك من الخارج، بينما IFP تغّيرك من الداخل وتغذّيك بالعبادات والمجاهدة والنية، فلا يعود التغيير فعلاً مؤقتاً، بل سيراً مستقراً نحو الله.

#### ◀ النقد الرابع: من أدوات التأثير إلىأمانة الكلمة ... الرد على قابلية التوظيف النفسي في NLP

تسوق البرمجة اللغوية العصبية (NLP) تقنياتها بوصفها أدوات محايضة يمكنك استخدامها لتقنع وتأثر وتقوّي صورتك الذاتية أو تقنع غيرك بما تريده.

لكن هذه "الحيادية" الظاهرة تُخفي فراغاً أخلاقياً خطيراً، فما الذي يمنع أن تستغل هذه الأدوات في التلاعب أو السيطرة أو التأثير النفسي غير المشروع؟

وقد حذر 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، بلأمانة تُسأل عنها، فالكلمة ليست وسيلة للوصول، بل شهادة على القلب، ووسيلة للإصلاح، قال الله تعالى: **﴿وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنَا﴾**. (البقرة: 83)، كما قال: **﴿مَمَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ﴾** (ق: 18)، وفي البرمجة الإيمانية المتكاملة (IFP) لا قيمة لأداء لم ثبّن نيته ويراقب قصده ويوجهه إلى الله.

فالمهارة ليست كفاءة فقط، بل وسيلة هداية ورحمة، تُرتكّب بالصدق، وتُضبط بالتقوى، قال النبي (ص): **“إِنَّ مِنَ الْبَيَانِ لَسْحَراً”**، 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 قيمية لكل تواصل، ويجعل الكلمة مسؤولة لا أداة ذكاء.

NLP قد تعلّمك كيف تُقنع، لكن IFP تعلّمك أن تقول الحق وتصلح وتنصح وتربي 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 المتجدّرة ... الرد على غياب السكينة في نموذج NLP

تعيد البرمجة اللغوية العصبية (NLP) الإنسان بالنجاح، وأن يكون أكثر تأثيراً، وأكثر تحكماً في ذاته وأكثر قدرة على الإنجاز، لكن كثيراً ممن خاضوا هذه التجربة اكتشفوا أن النجاح وحده لا يكفي.

فقد تُحقق 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 دوماً 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 قرباً إليه في كل حال، قال الله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا إِذْكُرِ اللَّهَ تَطْمَئِنُ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: 28)، فالسكينة في الإسلام لا تؤخذ من تمرين، بل تُفرس بالإيمان، وتُروى بالذكر، وتثبت بالرضا.

والنجاح في الإسلام ليس غاية، بل وسيلة للتقرب إلى الله، وتحقيق الأمانة، وبناء النفس والناس، قال النبي (ص): "ارض بما قسم الله لك، تكن أغني الناس".

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 تعددك NLP بأن تحكم، تُعلّمك IFP أن تتوكّل وتُسلّم وتسْتغْنِي بالله.

فالنجاح لا يمنحك السلام إلا إذا كان مبنياً على الصدق والذكر والرضا والتَّوْهِيد، وحينها فقط تصبح الحياة طمأنينة لا منافسة، وسيراً إلى الله لا سباقاً على الذات.

## ٤ 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 تركه خلفها.

فهي تَعُدُ بالتأثير دون أن تُحدَّد في أي اتجاه، وتُدرِّب على الإنجاز دون أن تسأل عن النية، وتحفَّز على التغيير دون أن تؤصل لمعنى الفلاح أو لطريق السكينة.

أما الإسلام فيرى أن كل تغيير يبدأ من سؤال الغاية، وكل مهارة تُوزَّن بيتهَا، 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 زَكَّاهَا»**، فالفلاح ليس في السيطرة، بل في الصدق، وليس في الأداء، بل في التزكية، وليس في الوصول، بل في القرب.

فالبرمجة الإيمانية المتكاملة (IFP) لا تعددك بأن تحكم، بل بأن تنتظِّر، ولا تعددك بأن تُقنع، بل بأن تصدق، ولا تعددك بأن تربح كل شيء، بل بأن ترضى وتثبت وتزكُّو.

وهكذا لا يكون التغيير في الإسلام استجابة لتحفيز خارجي، بل سيراً داخلياً 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 تزاحم فيه تقنيات التحفيز وتُباع فيه وصفات النجاح قد يجد الإنسان نفسه غارقاً 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 كرؤى وجودية تعيد تشكيل علاقة الإنسان بذاته وبحياته وبربّه.

لا يبدأ التغيير في IFP من إعادة صياغة الكلمات، بل من تزكية النوايا، ولا يقاس النجاح بما تحقق، بل بما تحرر 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 مَن بيده كل شيء.

هي ليست " برنامجاً تدريبياً" ، بل فلسفة حياة، ومنهج تزكية، ودعوة إلى العودة بالإنسان ليكون - كما أراده الله - عباداً حِراً فاعلاً متزناً مطمئناً.

وفي 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، وسکينة 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:

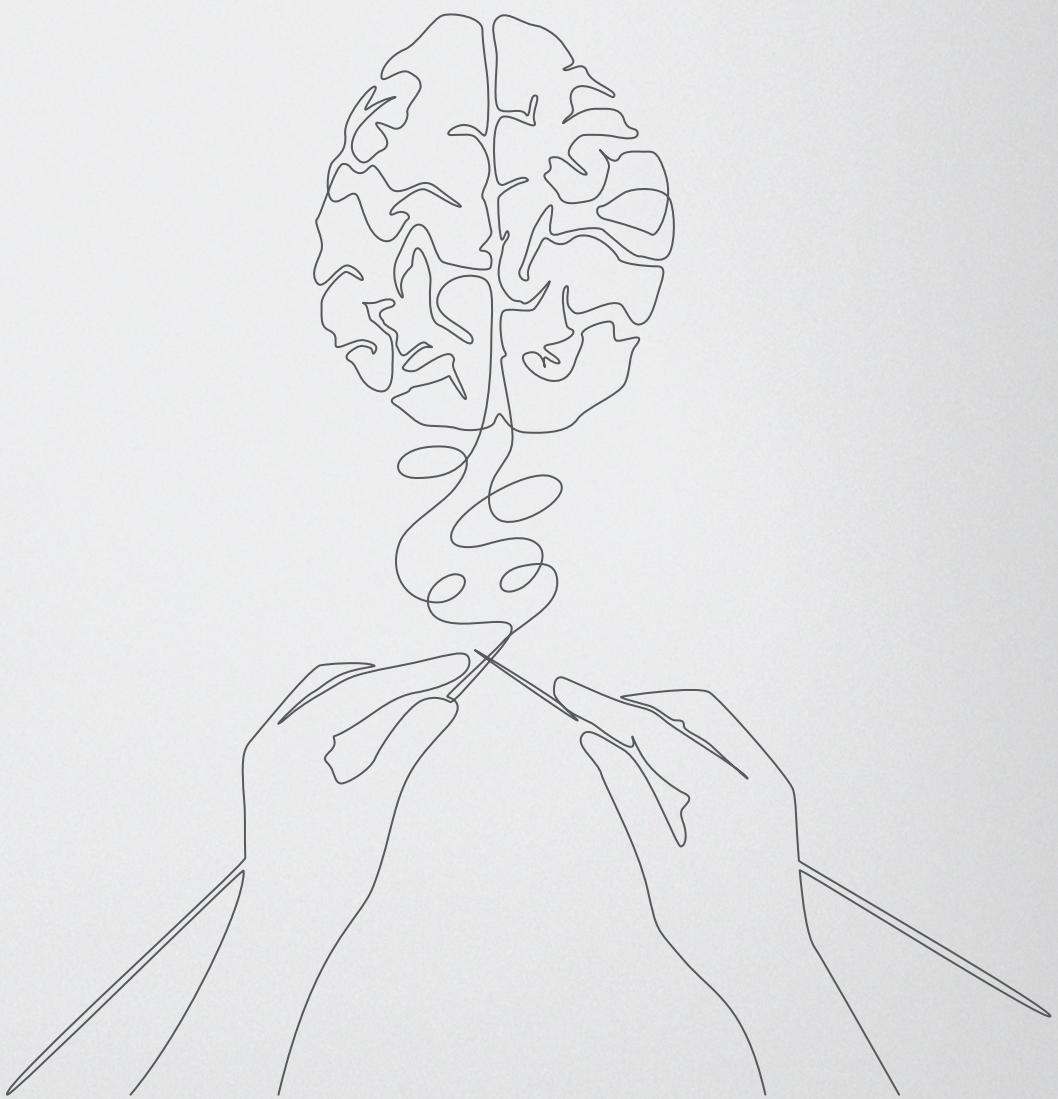
### جدول مقارنة بين NLP وIFP

وجه المقارنة	NLP - البرمجة اللغوية العصبية	IFP - البرمجة الإيمانية المتكاملة
نقطة الانطلاق	تغير التفكير واللغة للتغيير السلوك	ترزكية النية والقلب للتغيير الإنسان من الداخل
الغاية من التغيير	النجاح، والتحكم، وتحسين الأداء وإصلاح السلوك بنية تعبدية	القرب إلى الله، ورضا النفس،
المرجعية الفلسفية	عقلانية نفسية - نفعية - لا إيمانية - قرآنية - فطرية - تربط دينية الدنيا بالآخرة	إعادة الصياغة، والتثبيت، الذكر، والصلة، والتوكيل، والصبر، والصدق، والنية
أدوات التأثير	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 مناط الحساب
التغيير	مؤقت في الغالب، ومرتبط 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 الإيمانية المتكاملة - IFP	البرمجة اللغوية العصبية - NLP	نماذج الإنسان
مخلوق مكّلّف يسير إلى الله، ويُصلح نفسه بنية وعبادة	كائن قابل للبرمجة عبر اللغة والسلوك	المشاعر والانفعالات
تُهذّب عبر الإيمان، والدعاء، والذكر، والصبر، والرضا	تُدار عبر تقنيات التثبيت والتحكم العقلي	النماذج الأعلى
الأنبياء والصالحون وكل من وحد الله وسار إليه بصدق الشدائد	الأشخاص الناجحون في الأداء والسلوك	الاستدامة والتحصين
تستمر بالتزكية والعبادة حتى في حال الوحدة ومواجهة الشدائد	بحاجة إلى محفزات متكررة ومحيط داعم	النماذج الأعلى

تُركّز NLP على مهارة التغيير، أما IFP فتعيد تأصيل معنى التغيير، وتنمي NLP العقل والسلوك، أما IFP فتُزكي النفس والقلب، وتدربك NLP لنجاح، أما IFP فتهذّبك لتفوز عند الله.

فمن أراد أن يتغيّر بعمق لا أن يتجمّل مؤقتاً فليترك قلبه قبل أن يُدرّب عقله، وليتّصل 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 جزءاً من الفلاح؟

هنا يقدم علم النفس الحديث مفهوماً ذكيّاً وبسيطًا، وهو "العقلية المتنامية"، تلك التي لا ترى في القدرات قوالب مغلقة، بل تعددتها مجالاً مفتوحاً للتطور، ولا تُعيد تعريف الخطأ بوصفه حكماً قاطعاً، بل فرصة للتعلم.

ورغم أن هذه النظرية -التي طورتها عالمة النفس الأمريكية/ كارول دويك- نشأت في سياق نفسي وتعليمي بحث، إلا أنها تلتقي جزئياً 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 والجهاد والتوكيل والابتلاء والهدف الأخرى؟

من هذه الأسئلة ينطلق هذا الفصل، ليتأمل أولاً العقلية المتنامية كما طرحت نفسياً، ثم يعرض ما لها من جوانب قوة علمية وتطبيقية، وما عليها من جانب ضعف، ثم يعيد تأصيل المفهوم من جديد من خلال ما نسميه: "العقلية التزكوية المتنامية (PGM)" التي لا ترى في النمو هدفاً ذاتياً، بل تعدد وسيلة قرب، وطريقاً نحو الفلاح، ومراة لصدق النية في رحلة لا حدود لها.

## ■ مفهوم العقلية المتنامية: المدخل العلمي النفسي

يشير مصطلح "العقلية المتنامية" إلى الإيمان بأن القدرات العقلية والمهارات الشخصية ليست جامدة، بل يمكن تحسينها وتطويرها باستمرار من خلال الجهد المستمر والتعلم 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 جذرًا، ويسعون إلى تجنب التحديات خوفًا من الفشل الذي قد يظهر ضعفهم، ويصابون بالإحباط سريعاً 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، ويعتقدون التحديات فرصة 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 تأثيراً كبيراً 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	يتجنّبون التحديات خوفاً من الفشل والإحباط	يقبلون التحديات ويعدّونها فرّضاً للنمو والتعلم
الفشل والأخطاء	يررون الفشل دليلاً على نقص الكفاءة	يعتبرون الفشل تجربة تعليمية لتحسين الذات
الجهد والمثابرة	يقلّلون من أهمية الجهد، ويركزون على النتائج الفورية	يررون الجهد عاملاً أساسياً لتحقيق النجاح المستدام
التغذية الراجعة	يتجنّبون 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 فعالة 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 قابلتين للتغيير، 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

تُولى العقلية المتنامية أهمية كبيرة للعمل الجاد والجهد المستمر، حيث يعتبر 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 واستمراً في التطوير.

## 3. المرونة في مواجهة الفشل والتحديات

المرونة من أبرز سمات العقلية المتنامية، حيث يتتعاطى الأفراد مع الإخفاقات والتحديات بإيجابية، ولا يعدون الفشل دليلاً على القصور، بل يرَوْنه فرصة لفهم نقاط الضعف من أجل العمل على تحسينها.

**الأهمية:** تُمكِّن 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 تَقدُّمه 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 للتكييف مع التغيرات وتبني الأفكار الجديدة بمرونة ودون مقاومة.

**الأهمية:** هذه الرغبة تمنحهم القدرة على مواجهة تحولات الحياة المتسرعة، وتجعلهم أكثر مرنة وكفاءة في التعامل مع الظروف المختلفة.

## 6. التوجه نحو النمو بدلاً من الكمال

على النقيض من العقلية الثابتة التي تسعى إلى الكمال المطلقاً، تركز العقلية المتنامية على تحقيق تقدم مستمر، وتقدير 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، بدءاً بأدائه الشخصي، إلى علاقاته الاجتماعية وقدرته على مواجهة التحديات، ومن أبرز مزاياها:

- **تحسين الأداء الأكاديمي والمهني:** فالالتزام بتطوير الذات المستمر يعزز 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 تقبل 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 تبنيًّا استراتيجيات عملية تساعد في ترسیخ 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 بوعيٍ.

وفيما يلي أبرز آليات تحقيق العقلية المتنامية:

#### 1. تقبل التحديات ورؤيه الفرص في العقبات

يعتبر الإيمان بأن التحديات فرص للتطور والنمو حجر الزاوية في العقلية المتنامية، حيث تواجهنا يوميًّا 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 فرصة تعليمية تعزز المواقف الإيجابية التي تركز على التعلم بدلاً من الاستسلام لللذل والإحباط.

## 2. الاهتمام بالجهد لا النتائج

تُقدّر العقلية المتنامية الجهد المستمر، وتعتبره جوهر العملية التعليمية والتطوّيرية، والنجاح هنا لا يكمن في تحقيق النتائج فحسب، بل يعني الاستماع بالرحلة، حيث يؤدي الإصرار وتكرار المحاولات إلى تحقيق التقدّم.

**النصيحة العملية:** الاحتفاء بالجهد المبذول بغض النظر عن النتيجة يعزز تقدير الذات، ويجعل الفرد أكثر استعداداً 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 تهديداً 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 ذوي العقلية المتنامية في نجاحات الآخرين فرصة للتعلم، وليس مجالاً للتنافس أو المقارنة السلبية، فدراسة قصص النجاح وتعزّف تجارب الآخرين توفر استراتيجيات وأفكاراً 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 خططاً 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 دوراً رئيساً 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

يعزّز التأمل الذاتي المنتظم الوعي بالتقدم الشخصي، ويساعد في تحليل النجاحات والإخفاقات، فتخصيص وقت دوري لمراجعة الأهداف وتحليل التحديات يسهم 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:

تعزز العقلية المتنامية مهارات التفكير الناقد والتكييف مع المناهج الدراسية، حيث تشجع الطلاب على مواجهة التحديات الأكademية باعتبارها فرصةً للتعلم والنمو.

### 2. في العمل:

يُعزز تبني هذه العقلية الإبتكار والمرونة، مما يجعل الموظفين يُبدون استعداداً أكبر لاكتساب مهارات جديدة والتكييف 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 سبيلاً لليلأس والإحباط، كما يُشجع على بناء علاقات إيجابية قائمة على التفاهم والتعلم.

# الدراسات الداعمة للعقلية المتنامية ... بين التجربة واللاحظة 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 خلالبذل الجهد أحizarوا نتائج أكاديمية أعلى في كل البيئات، بما فيها البيئات منخفضة الدخل.<sup>55</sup>

## 2. في علم الأعصاب: المرونة العصبية وتطور الأداء المعرفي

ووجدت دراسة أجريت على مدى زمني طويل أن تدريب المراهقين على عقلية النمو أسهم في تحسين أدائهم الدراسي، وفعّل مناطق في الدماغ مرتبطة باتخاذ القرار والتعلم العميق، مما يؤكد البعد البيولوجي للنمو الذهني.<sup>56</sup>

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 تعاوناً ومرنة، حيث يصبح الموظفون أكثر استعداداً للتعلم من الأخطاء، مما يحسن الأداء الجماعي.<sup>57</sup>

### 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 بمرنة وسلامة.<sup>58</sup>

### 5. خلاصة النتائج:

ثبتت هذه الدراسات أن "العقلية المتنامية" ليست مجرد فكرة تحفيزية، بل تمثل نهجاً علمياً موثقاً يؤثر في الأداء والتفكير والصحة النفسية، ويدفع الأفراد نحو التطور المستدام إذا ما اقترن ببيئة مناسبة ودعم فعال.

## دراسات نقديّة تناولت العقلية المتنامية ... مراجعة علمية وحدود واقعية

رغم الزخم الكبير الذي نالته نظرية "العقلية المتنامية" في الأوساط التربوية والتنموية، إلا أن عدداً من الدراسات العلمية الغربية طرحت تساؤلات جادة حول فاعليتها، ومدى استدامتها، وصلاحيتها 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 تحدث أثراً كبيراً في تحصيل الطلاب في بعض المواد، لا سيما المواد المعقدة كالرياضيات.

وخلص الباحثون إلى أن عوامل أخرى -كجودة التدريس، والدعم الأسري، وبيئة المدرسة- تلعب دوراً أكثر حسماً في الأداء الفعلي.<sup>59</sup>

## 2. الآثار النفسية للتحفيز المفرط

أظهرت دراسات نفسية أن الترويج المكثف للعقلية المتنامية قد يُنتج ضغطاً خفياً على الأفراد؛ إذ يشعرون بأن عليهم أن يتظروا باستمرار، ما يؤدي إلى الإرهاق النفسي، لا سيما في البيئات التي تشهد تنافسية عالية، أو في الفصول الدراسية المثقلة بالطموحات.<sup>60</sup>

## 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 الفعال، وبدون هذه العوامل يظل التحفيز الذاتي غير فعال، أو يتلاشى أثره أمام التحديات.<sup>61</sup>

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؛

قدرة الدماغ على إعادة تشكيل نفسه تختلف من شخص إلى آخر، وتتأثر بالوراثة والبيئة والضغوط، مما يحدُّ من صلاحية تعميم المفهوم.<sup>62</sup>

#### **5. صعوبات التطبيق العملي في البيئات التعليمية**

أظهرت دراسات تربوية أن تعليم "العقلية المتنامية" للطلاب يواجه تحديات تطبيقية عديدة، مثل: نقص تدريب المعلمين، وكتافة الصفوف، وصعوبة تصميم مناهج تحفز النمو العقلي فعليًّا.

كما أن بعض الطلاب قد يفسرون الرسائل المتعلقة بالنمو على نحو خاطئ، مما يقلل فاعليتها.<sup>63</sup>

#### **6. الخلاصة:**

تُظهر هذه الدراسات أن "العقلية المتنامية" -رغم ما تحمله من إلهام- ليست وصفة شاملة أو فعالة تسري في كل الأحوال والسياقات والبيئات؛ إذ يتطلب تفعيلها فهماً عميقاً للسياق، وبيئة تعليمية واجتماعية مساندة، وضيّطاً دقيقاً للرسائل التي تُوجه إلى الأفراد؛ كي لا تحول 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 تصوّر إيماني يعيّد بناء مفهوم النمو من الداخل، ويحرره من سقف الإنجاز إلى أفق التزكية.

إذا كانت بعض النظريات الحديثة -مثل: العقلية المتنامية- قد سلطت 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 شمولًا وأعمق أثرًا؛ إذ تُعيد تعريف مفهوم النمو الذاتي، وترتبطه بمقاصد الوجود وغايات الخلق.

فالحياة وفق التصور الإسلامي ليست مجرد رحلة لتحسين الأداء أو اكتساب المهارات، بل هي مسار تكاملٍ مستمر نحو التزكية والسمو يُعيد تشكيل الإنسان في عقله وروحه وسلوكه معاً، ومن هذا المنطلق ينبعق مفهوم "العقلية التزكوية المتنامية (PGM)" الذي يُقدم طرحاً إيمانياً متكاملاً 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 الحقيقى 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 للتقارب 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 تتجلّى دعوة الإسلام إلى الارتقاء بالمعرفى والتزكوي معاً، بما يعكس وحدة المسار بين العلم والإيمان، وبين النمو والتقوى.

وفي ضوء هذا التصور لا تُعد العقلية التزكوية المتنامية بديلاً عن العقلية المتنامية الغربية فحسب، بل تعد إطاراً متكاملاً يعيد بناء الإنسان في ضوء الغاية من خلقه، ويرسّخ مساراً 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: **﴿فَأَقْمِمْ**

وَجْهَكَ لِلّذِينَ حَنِيقًا فِطْرَتَ اللّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا (الروم: 30)، وقال: ﴿وَلَكِنَّ اللّهَ حَبَّتِ إِلَيْكُمُ الْإِيمَانَ وَزَنَّهُ فِي قُلُوبِكُمْ وَكَرَّهَ إِلَيْكُمُ الْكُفْرَ وَالْفُسُوقَ وَالْعُصْبَيَانَ أُولَئِكَ هُمُ الرُّشَدُونَ﴾. (الحجرات: 7)

فهاتان الآياتان تؤكدان أن الإيمان والنمو والتزكية ليست معانٍ طارئة على الإنسان، بل هي مفروضة في أصل خلقته، وأن النفس السليمة تميل بطبيعتها إلى الخير، وتُحب الإيمان، وتكره الانحراف.

تنطلق "العقلية التزكوية المتنامية (PGM)" من هذا الفهم العميق للفطرة، وتعيد توجيه طاقة الإنسان الفطرية نحو رحلة متواصلة من الوعي والتحسين والتزكية، فهي تؤمن بأن الإنسان ليس كائناً جامداً، بل كائناً مهيأً للنمو من الداخل، وعلى المستويات كافة: عقلية، روحية، 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، ينظمها الشرع، وينهذ بها الإيمان، ويغذيها العلم.

وقد لخص النبي (ص) هذا المفهوم في حديث جامع يُمثل لب العقلية التزكوية المتنامية حيث قال: "المؤمن القوي خير وأحب 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.
- الحرص 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 لل Yas و الإحباط واستمرار السعي.
- إنها عقلية تولد من فطرة سلية، وتُغذّى بالإيمان، وتُوجّه بالعلم، وتسير بالتوكل في مسار متجدد نحو التزكية والتكامل.

## طلب العلم في الإسلام ... مسارات للتحول الوجودي لا مجرد جمع للمعرفة

يظن كثيرون أن العلم وفق الرؤية الإسلامية ينحصر في تراكم كمٌ 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 موجّهاً لأي إنسان، بل إلى النبي محمد (ص) نفسه الذي بلغ القمة في الهدایة والعلم.

فلم إذا يُؤمر بالزيادة؟ ولماذا لم يُؤمر بالزيادة في شيء آخر سوى "العلم"؟

السر في ذلك أن العلم في الإسلام ليس شيئاً خارجيّاً فحسب، بل عملية داخلية تغيّر الإنسان في جوهره؛ فالمعرفة الحقيقية حين تصاحبها نية خالصة وفهم عميق لا تظل في الذهن، بل تحول إلى وعيٍ يعيد تشكيل طريقة الإنسان في التفكير والشعور والتصرف.

- فمن يفهم معنى التوكل يصبح أكثر طمأنينة.
- ومن يدرك قيمة الأخلاص يُصبح أنقى نية.
- ومن يدرك حقيقة الابتلاء يُصبح أكثر صبراً وروبة.

ولذا قال أهل العلم: "العلم النافع ما غيّرك، لا ما زادك حفظاً فقط"، فكل لحظة تعلم صادق تساوي لحظة تحول 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 جسراً أساسياً للتحول الذاتي العميق، فالعلم فيها يكشف لك نفسك، ويصلح بصيرتك، ويعيد تعريفك للعالم والغاية.

ولذا قال الله تعالى: **﴿إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ﴾** (فاطر: 28)، فالخشية ليست نتاجاً شعورياً فقط، بل نتيجة لتحول داخلي أحدهه العلم في أعماق النفس.

والعلم في العقلية التزكوية حركة جوهرية لا تُضيف إلى ذاكرتك فحسب، بل تُعيد تشكيل عييك، وتُبنيك من الداخل، وتدفعك في مسار تصاعدي نحو الترکية والرضا والفلاح.

وهذا التحول 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)

### ٤ مدخل: الحركة في جوهر الوجود والإنسان

يُعد مفهوم "الحركة الجوهرية" في الفلسفة الإسلامية من أعمق التصورات التي تُعبّر عن طبيعة الإنسان المتغيرة، وقد طور هذا المفهوم الفيلسوف الإسلامي صدر الدين الشيرازي (الملا صدراً)، حيث رأى أن التغير لا يقتصر على الصفات السطحية، بل يمتد إلى جوهر الكائن ذاته، فكما أن المادة ليست حالة جامدة بل تحول في كيانها 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 متضاد نحو كماله الممكن، وتشكل الأساس الفلسفى الذى تبني عليه العقلية التزكوية المتنامية رؤيتها للنمو والتحول.

إذا كان العالم المادى فى حالة تدفق 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: تحول من الداخل لا تحسين من الخارج

يُنظر إلى النمو الذاتي غالباً في التصورات الحديثة كتحسين 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 تعيد بناء الإنسان من جوهره.

وتنطلق "العقلية التزكوية المتنامية (PGM)" من هذا الفهم؛ فهي لا تكتفى بتجميل السطح، بل تهدف إلى تفكيك الطبقات النفسية المغلقة، وتطهير الباطن، وصقل القلب والعقل معًا، إنها لا تقيس التقدم بعدد الإنجازات، بل بمدى الصدق في مواجهة النفس، وتحريرها من شوائبها، وتقريبها إلى حقيقتها الندية.

وقد لخص القرآن هذا المعنى العميق في عبارة قصيرة لكنها تحمل جوهر المشروع التزكوي كله بقوله: **(قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَرَكَ)** (الأعلى: 14)، فالنجاح الحقيقي لا يكون بامتلاك المهارات أو جمع النجاحات، بل بتزكية النفس من الداخل؛ حيث يبدأ التحول من أعماق الوعي، ويثمر في السلوك، ويفضيء البصيرة.

إن "PGM" لا تُعدُّك بتغيير شكلي سريع، بل تدعوك إلى رحلة صامدة لكنها فعالة تعيّد صياغتك من الداخل؛ لتكون أكثر اتزاناً، وأكثر نقاءً، وأكثر قرناً إلى غاياتك الوجودية.

## ٤ التحول لا يحدث إلا من الداخل: لحظة الصدوع والانبعاث

لا يحدث هذا التحول عفواً، بل يولده في الغالب ضغط داخلي، أو ابتلاء يهز الكيان، أو لحظة وعي عميق 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 تيهاً- قد تكون بداية التحول الأعظم.

وقد صرّح القرآن هذه اللحظة بأقصى درجات الوضوح في موضع عدّة، منها قوله تعالى: ﴿أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثْلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسْتَهُمُ الْبَاسَاءُ وَالضَّرَاءُ وَرُزِلُوا حَتَّىٰ يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَّ نَصْرُ اللَّهِ إِلَّا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ﴾. (البقرة: 214)

وفي موضع آخر يرسم القرآن مشهد الزلزلة بكل أبعادها الشعورية، فيقول عزّ من قائل: ﴿إِذْ جَاءُوكُمْ مَنْ فَوْقَكُمْ وَمَنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَإِذْ رَاغَتِ الْأَنْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجَرَ وَتَظْنُونَ بِاللَّهِ الظُّنُونَ \* هُنَالِكَ ابْنَيَ الْمُؤْمِنُونَ وَرُزِلُوا زِلْزاً شَدِيداً﴾. (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 إذا لحظة ضعف، بل لحظة استعداد لتلقي النصر الداخلي، ولن يست شكاً، بل خصوصاً صادقاً يسبق الانبعاث من جديد.

وفي "PGM" تُعدّ هذه اللحظة شرطاً جوهرياً للنمو الحقيقي، فالنفس لا تتذكر حين تُرَيَّن، بل حين تُكسر وتعاد صياغتها بإراده صادقة واستسلام لله.

## ٤ التحديات والابتلاءات ... محفزات لحركة النفس

لا تنشأ الحركة الجوهرية من تلقاء نفسها، بل تحفّزها غالباً التحديات والابتلاءات التي تطرق أعمق 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 محنّة أو صراغاً يدفعها إلى إعادة النظر في ذاتها وتفكير 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، وفي 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 استُقبلتا بصدق، وُترجمتا إلى وعي، وتحوّلا إلى فعل تزكوي ناضج.

## ٥ من الوجود الساكن إلى الوجود المتجدد ... مشروع الإنسان في الحركة

لا ترى "PGM"الإنسان كائناً ثابتاً 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 أجزته، بل على ما يتكتشف لها في كل لحظة جديدة، إنها في حالة ولادة متتجدد تتحرر من القوالب، وتقترب شيئاً فشيئاً إلى حقيقتها الفطرية النقية.

## ٤ خاتمة: الحركة الجوهرية ليست مفهوماً بل سيرة وجود

إن الحركة الجوهرية ليست نظرية فلسفية، بل طريقة لفهم الإنسان، ومساراً للنمو، وأسلوباً للتزكية، إنها ليست تحسيناً، بل إعادة خلق مستمرة.

فكل مرة تُهزُّ فيها النفس وتستجيب بلين 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 ابلاء خطوة حقيقة نحو الكمال الممكن.

من هذا المنظور تبرز أهمية الوعي بوصفه جزءاً 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

### ٤ المعرفة ليست انعكاساً بل اتحاداً وجودياً

يُعد مفهوم "اتحاد العالم والمعلوم" في الفلسفة الإسلامية من أهم تصورات طبيعة المعرفة، حيث يرى الفلاسفة أن المعرفة ليست انعكاساً الواقع في الذهن، بل هي تحول وجودي يتّحد فيه العارف مع ما يعرف، حتى يُصبح المعلوم جزءاً من كيانه، لا فكرة عابرة في ذهنه.

وهذا التصور لا يبقى حبيس الفلسفة، بل ينسجم تماماً مع الرؤية الإسلامية للتعلم في إطار العقلية التزكوية المتنامية (PGM)، حيث لا يُنظر إلى التعلم كمراكمدة معلومات، بل تحقق داخلي يعيد تشكيل الذات،

فالتزكية في هذا السياق ليست تحسيناً للسلوك فحسب، بل مساراً متواصلاً لصقل الروح وتوسيع الوعي.

قال الله تعالى: ﴿سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ 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 تنضج الوعي، وتثري النفس، وتعيد تشكيل نظرة الإنسان إلى ذاته وإلى الوجود.

#### ٤ من الفهم إلى الاتحاد ... المعرفة تجلٌ وجودي

لا يُنظر إلى المعرفة في العقلية التزكوية المتنامية على أنها محض جمع للمعلومات، بل هي تجربة تعيش بكل أبعاد الكيان: فكريًا ووجدانياً وروحياً؛ وكل معرفة حقيقة لا تُضاف إلى الذاكرة فحسب، بل تُعيد ترتيب الداخل، وتفتح للإنسان آفاقاً جديدة من الفهم والتزكية.

قال الله تعالى: ﴿إِنَّمَا يَخْشَىُ اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعَلَمَاءُ﴾ (فاطر: 28)، فالخشية ليست ثمرة عقل مجرد، بل ثمرة معرفة تخلص إلى الوجود، وتوقظ النفس للسعى نحو الله بتزكية صادقة.

وفي هذا السياق يبقى الدعاء المأثور عن النبي (ص): ﴿رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا﴾ (طه: 114) تذكيراً دائمًا بأن العلم ليس غاية ذهنية، بل مساراً ترقىً داخلي مستمر.

إن المعرفة في PGM تحول من إدراك إلى تحقق، ومن حفظ إلى حضور، ومن فكرة إلى نور، فالمعرفة التي لا توقظ القلب ولا تغيير السلوك تتطلب معلومة باهتة مهما بلغ حجمها أو تعقيدها.

وقد ذم القرآن هذا النمط من العلم غير المتحقق، فقال تعالى: ﴿مَثَلُ الَّذِينَ حَمَلُوا الْتَّوْرَةَ ثُمَّ لَمْ يَحْمِلُوهَا كَمَثَلِ الْجَمَارِ يَحْمِلُ أَسْفَارًا﴾. (ال الجمعة: 5)

فـكما أن التـزكـيـة لا تـكـتمـل بمـجـرـد اـمـتـلاـك الـأـخـلـاق فـي ظـاهـرـهـا بل بـتـجـذـرـهـا فـي القـلـب، كـذـلـك لا تـؤـتـي الـمـعـرـفـة ثـمـارـهـا إـلـا إـذـا أـصـبـحـت جـزـءـاً مـن هـوـيـة الإـنـسـان.

وهـنـا يـبـلـغ المـفـهـوم ذـرـوـتـهـ، حـين يـصـبـحـ العـالـمـ وـالـمـعـلـومـ كـيـاـنـا وـاحـدـاـ، وـتـحـولـ الـمـعـرـفـةـ مـنـ كـوـنـهـاـ مـوـضـوـعـاـ مـنـفـصـلـاـ إـلـىـ مـرـأـةـ يـرـىـ فـيـهـاـ الإـنـسـانـ ذـاـتـهـ، وـيـقـرـبـ إـلـىـ حـقـيقـتـهـ، وـإـلـىـ الـكـمـالـ الـرـوـحـيـ الذـيـ خـلـقـ لـأـجـلـهـ.

قال الله تعالى: ﴿إِنَّ فِي ذُلْكَ لَآيَاتٍ لَّاَوْلَى الْأَلْبَابِ﴾ (الرعد: 19)، فأولوا الألباب لا يكتفون بالفهم، بل يخوضون التجربة، ويستضيفون بالمعرفة حتى يُضيئوا أنفسهم.

#### ◆ حين تتحول المعرفة إلى نمط حياة

عـنـدـمـاـ تـجـذـرـ الـمـعـرـفـةـ فـيـ الـقـلـبـ وـتـنـحـدـ بـالـوـعـيـ فـإـنـهـاـ لـاـ تـبـقـىـ مـعـلـقـةـ فـيـ الـذـهـنـ، بـلـ تـجـلـلـ فـيـ تـفـاصـيلـ الـحـيـاةـ الـيـوـمـيـةـ، وـتـصـبـحـ جـزـءـاـ مـنـ أـسـلـوبـ الـتـفـكـيرـ، وـمـنـ طـرـيـقـ الـتـفـاعـلـ مـعـ الـذـاتـ وـالـآخـرـينـ، وـمـنـ نـمـطـ اـتـخـازـ الـقـرـارـ.

لـاـ تـفـهـمـ الـمـعـرـفـةـ فـيـ الـعـقـلـيـةـ الـتـزـكـوـيـةـ الـمـتـنـامـيـةـ إـلـاـ حـينـ تـحـولـ إـلـىـ مـارـاسـةـ تـنـضـجـ الـرـوـحـ وـتـعـزـزـ الـتـزـكـيـةـ، فـتـجـلـلـ فـيـ ثـلـاثـ سـاحـاتـ أـسـاسـيـةـ:

• **في التعليم:** لا يعود العلم هدفاً في ذاته، بل يغدو وسيلة لفهم النفس والوجود، فيدرك الطالب أن كل فكرة تصيء من داخله، وأن كل معلومة تمثل فرصة للارتفاع لا للختبار فحسب.

• **في العمل:** تتحول الوظيفة من وسيلة لكسب الرزق إلى ساحة للتـزـكـيـةـ، ويـصـبـحـ الـعـملـ الـيـوـمـيـ تـدـريـيـاـ عـلـىـ الـإـلـاـخـلـاقـ وـالـإـتـقـانـ وـخـدـمـةـ الـخـلـقـ، بـمـاـ يـقـرـبـ العـبـدـ مـنـ خـالـقـهـ.

• **في العلاقات:** لا تـبـنـىـ الـعـلـاقـاتـ عـلـىـ تـبـادـلـ الـمـصالـحـ فـقـطـ، بـلـ تـصـبـحـ مـرـأـةـ لـنـفـسـ، وـمـجـالـاـ لـصـقـلـ الـأـخـلـاقـ، وـتـعـلـمـ الصـبـرـ، وـتـوـسـيـعـ دـائـرـةـ الـوـعـيـ بـالـذـاتـ وـالـآخـرـ.

ليست العقلية التزكوية المتنامية مجرد نهج للتعليم أو أسلوب لتطوير الذات، بل رؤية وجودية تجعل المعرفة تجربة حية تُعيد تشكيل هوية الإنسان من الداخل.

فالتعلم لا يقتصر على اكتساب المعلومات، بل يُصبح رحلة ناضجة تُحرك الروح والعقل معاً نحو مراتب أعلى من الوعي والتزكية والكمال.

فكل معرفة حقيقة خطوة في طريق النمو الداخلي، وكل تجربة تعلم صادقة محطة في رحلة الإنسان نحو تحقيق ذاته والاقتراب إلى جوهر الحقيقة التي خلق من أجلها.

## جهاد النفس ... السعي المتجدد في العقلية التزكوية المتنامية

لا يخترق الجهاد وفق الرؤية الإسلامية العميقية 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 خلقت له.

قال الله تعالى: **﴿وَمَنْ جَاهَدَ فَإِنَّمَا يُجَاهِدُ لِنَفْسِهِ إِنَّ اللَّهَ لَغَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ﴾** (العنكبوت: 6)، فالجهاد ليس عبئاً يفرض على الإنسان، بل فرصة وجودية يربح فيها نفسه، ويقترب بها إلى حقيقتها الندية.

في هذا الإطار ترى العقلية التزكوية المتنامية (PGM) أن الجهاد الداخلي ليس مجھوداً شخصياً فحسب، بل ركيزة للنمو المستدام، ومسؤولية أخلاقية تنبع من إدراك الإنسان لرسالته وهدفه.

فكل فشل يعاد فهمه كتجربة تعلّم، وكل تحذير يُرى خطوة على طريق النضج، وكل ضعف يُحتضن، لا ليُبرر، بل ليُواجه ويُحول إلى طاقة بناء.

قال الله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهَدِيَنَّهُمْ سُبْلَنَا﴾ (العنكبوت: 69)، فالهداية ليست وعداً للكسالى، بل ثمرة حتمية للمجاهدين في بواطنهم، الصادقين في سعيهم، الذين جعلوا من كل يوم فرصة لارتقاء، ومن كل نَفَسٍ دعاء خفيّاً بأن يُقرِّبهم الله إليه.

#### ٤ النية والإخلاص: قلب الجهاد التزكي

ليست النية في الإسلام أمراً شكلياً، 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 يحرّكها، والصدق الذي يشحذها بالطاقة الداخلية.

قال رسول الله (ص): "إِنَّمَا الْأَعْمَالَ بِالنِّيَاتِ، وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرَئٍ مَا نَوَى". (رواه البخاري)

وهي قاعدة تأسيسية تحوّل كل عمل صالح إلى وسيلة قرب، وليس إنجازاً خارجيّاً فحسب، وتحمّل صاحب العمل الصالح ثباتاً في وجه التحديات؛ لأنّه يعلم أنّ 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: "صَرِبةٌ عَلَيْهِ يَوْمُ الْخَنْدَقِ أَفْضَلُ مِنْ عِبَادَةِ الثَّقْلَيْنِ".

لم تكن تلك الضربة مجرد فعل حربي، بل تجلٌّ نقىٌ للإخلاص في أعلى مراتبه، ضربة واحدة ولدت 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 تتجلى قيمة النية في حياة الإنسان اليومية، فكل محاولة للتعلم وكل صبر على العقبات وكل تجاوز لعقبة داخلية هو في حقيقته جزء من عبادة صامدة وجهاز روحي بين العبد وربه.

وحيث تُصَفِّي النية ويخلص القصد يتحول 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 عنيفة مع نوازع النفس، لا تنتهي بانتصار لحظي، بل تتجدد كلما نهضت النفس من غفلتها، أو تسالت إليها العادة والركون.

قال الله تعالى: «وَلَنَبْلُونَكُمْ حَتَّىٰ نَعْلَمَ الْمُجَاهِدِينَ مِنْكُمْ وَالظَّابِرِينَ وَنَبْلُوا 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 لتزكيتها.

هنا تبرز قيمة المجahدة المتتجدة، حيث لا تُقاس بالنصر على النفس دفعه واحدة، بل بالثبتات عليها في كل موقف، وبالرجوع إلى الله عند كل تقصير.

قال الله تعالى: **﴿فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصِبْ \* وَإِلَى رَبِّكَ فَارْجِبْ﴾** (الشرح: 7-8)، إنها دعوة للدؤام لا للتوقف، للتطور لا للاكتفاء، فإذا انتهيت من عمل فلا تركن، وإذا فرغت من عبادة فلا تسترح، بل انصب، وتوجه، وأملأ قلبك بالرغبة الصادقة فيما عند الله.

فالعقلية التزكوية لا ترى التحديات اليومية عوائق، بل تراها منازل على طريق الصعود، تُصلّب بها النفس، ويزداد بها الوعي، ويتسع بها القلب لاستقبال مزيد من الأنوار.

#### ٤ التحدي الذاتي المستمر: مفتاح النمو العميق

لا يبدأ التحول الحقيقي في العقلية التزكوية المتنامية من الخارج، بل من تحدّي داخلي عميق، حيث يواجه الإنسان نفسه، ويقف أمام عاداته الراسخة ونوازعه الخفية وشهواته المتكررة، إنها مسيرة صامتة لا يراها الناس، لكنها تشكّل المسار الحقيقي للنمو والتزكية.

إن أصدق صور التحدي الذاتي ليست تلك التي يراها الناس، بل التي تدور في صمّتٍ بين العبد ونفسه، تلك اللحظات التي يقف فيها الإنسان أمام رغبةٍ جامحة أو عادةً متजذرة أو هوئيًّا مُلحّاً، فيُراجع ذاته، ويلزمها بما تكره لأجل ما يُحب الله.

وقد أقسم الله في كتابه بأحد أعظم هذه المشاهد الداخلية، فقال: **﴿لَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ الْلَّوَامَة﴾** (القيامة: 2)، هذه النفس التي لا تُسلم زمامها بسهولة، بل تراجع، وتعاتب، وتحاسب، وتهض من عثرتها؛ لا لتبررها، بل لتجاؤزها.

ثم يبيّن لنا الله تعالى ما تكون عليه ثمرة هذه المواجهة الصادقة، فقال: **﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى \* فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى﴾** (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 لصدق الروح، وتعزيز الوعي، وترسيخ القرب إلى الله خطوة بخطوة في صمتٍ نقيٌّ وصدقٍ دائم.

#### ◆ حين يصبح الجهاد طريقاً للحكمة

وحين يلتقي جهاد النفس بالسعى المستمر للنمو لا يظل التغيير مجرد تحسين سلوكي أو اكتساب مهارة، بل يتحول إلى مسار عميق يعيد تشكيل الفكر وتصفيه النية وتزكية القيم.

ففي التصور التزكوي لا يكون التطوير الذاتي وسيلة لبلوغ المجد الشخصي، بل طرِيقاً لصدق الروح، وتعزيز الإيمان، والاقتراب إلى المعنى الأكبر الذي خلق الإنسان لأجله.

وهكذا لا تحرّك العقلية التزكوية المتنامية الإنسان فقط نحو تحقيق ذاته، بل تدعوه إلى أن يحقق التوازن بين طموحه الدنيوي وهدفه الأخرى، أن يرتقي بجهده؛ لا ليثبت ذاته، بل ليقترب بها إلى الله.

وبهذا المعنى يُصبح الإنسان أكثر انضباطاً، وأكثروعياً، وأكثر قرباً؛ لأنَّه نجح، بل لأنَّه تزكى وهو يسعى.

# ■ حين يُرِّينا الأَلْم ... الابلاء من منظور تزكوي

## ◀ الابلاءات وسيلة تزكية لا عقوبة

في التصور التزكوي القرآني لا ينظر إلى الابلاء بوصفه محنّة معيبة، بل محطة كاشفة وساحة تربية ومسار تمحيص يُظهر للإنسان حقيقته ويعيده إلى مركز وعيه.

قال الله تعالى: ﴿أَخَبَبَ النَّاسُ أَنْ يُتَرَكُوا 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 الظاهرة، بل يُبتلى ليُخرج جوهراً، ويُكشف له ما في قلبه قبل أن يُكشف للناس.

ولأن الله يعلم ضعف النفوس وطبعها جاء البيان القرآني الآخر ليظهر أن الابلاء ليس حالة استثنائية، بل جزءاً من نظام الحياة، ورحمة في هيئة تمحيص، فقال سبحانه: ﴿وَلَبَلُونَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخُوفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثُّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾. (البقرة: 155)

إنها ليست قائمة مصائب، بل قائمة وسائل للتزكية، تمّسّ النفس في عمق احتياجاتها، وتهزّها في دوائر الأمان التي تستند إليها، فتعيد ترتيب الأولويات، وتحرّكها من الركون إلى الرجوع، ومن الغفلة إلى الصبر، ومن الاعتماد على الأسباب إلى التوكل على المسّبّب.

وهكذا ترى العقلية التزكوية المتنامية أن الابلاء ليس عائقاً على الطريق، بل هو جزء من الطريق، ووسيلة لترقية النفس، وتليين القلب، ورفع منسوب الوعي بالله وبالذات معاً.

## ◀ استقبال الابلاء: من التذمر إلى الرجوع

في العقلية التزكوية المتنامية لا يُقاس نضج الإنسان بطريقة تجاوزه للابلاء 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 مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ (البقرة: 156)، وهذا القول الذي يُردده المؤمن عند كل مصاب ليست عبارة تعزية فحسب، بل تصريحًا وجوديًّا بالغ المعنى؛ مفاده أنني لا أملك نفسي، ولا مصيري، ولا ما أُحِبُّ، وأنني في الرجوع إلى الله أجد سكينتي، وفي التسليم إليه أكتشف قوتي.

وفي العقلية التزكوية لا تُواجه المصائب بالاعتراض، ولا تُستقبل بالصخب، بل تُحتضن بهدوء، ويُبحث عن معناها لا عن مبررها.

وهكذا تتحول كل شدة إلى نافذة وعي، وكل ألم إلى عمق، وكل خسارة إلى فرصة للصفاء، وهذا هو الفرق بين من ينكسر تحت الابلاء، ومن يُصقل به، من يتذمّر، ومن يسترجع ويرجو من الله القبول.

## ◀ الثبات الجميل: حين يُثمر التوكل سكينة

ليست المرونة النفسية في العقلية التزكوية مجرد مهارة للتكييف، بل ثمرة قلبية تُولد من عمق التوكل على الله، إنها القدرة على الوقوف بثبات وسط رياح الابلاء، لا بالاتكاء على الذات وحدها، بل بالاستناد إلى ركن لا يزول.

قال الله تعالى: ﴿وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ (الطلاق: 3)، ولم يُست 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 علّق قلبه بالله -لا لحظةً عند الضرورة بل مقاماً 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، وأبواباً لبناء سكينة داخلية، فيها يتحول الابلاء إلى مقام من مقامات التركية، يُختبر فيه الإنسان: هل سيتمكن على قدراته؟ أم يُلقي قلبه على اعتاب الله ويقول: حسبي الله؟

وهؤلاء -كما وصفهم الله- ليسوا صابرين فحسب، بل مرحومين ومهتمدين، إذ قال تعالى: ﴿أَوْلَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَواتٌ مِّنْ رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأَوْلَئِكَ هُمُ الْمُهَتَّدُونَ﴾. (البقرة: 157)

## ﴿الإيمان والتحفيز الذاتي في "العقلية التزكوية المتنامية" (PGM)﴾

### ٤ 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 للسعى، والضامن الأعمق للاستمرار، والداعع الأقوى لأن يُحسن المرء نفسه، ليس بداعٍ وإنجاز فقط، بل بداعٍ للقرب إلى الله.

وقد لخّص القرآن هذه المعادلة التزكوية في قوله تعالى: ﴿إِنَّ هَذِهِ تَذْكِرَةٌ فَمَنْ شَاءَ اتَّخَذَ إِلَى رَبِّهِ سَبِيلًا﴾ (الإنسان: 29)، فالنمو هنا ليس فعلًا آليًا، وليس استجابة لمؤثر خارجي، بل هو خيار وجودي تتخذه النفس الوعية استناداً إلى نور الإيمان، واستحضاراً لمسؤوليتها أمام الله.

من هذا المنطلق تُقدّم العقلية التزكوية المتنامية (PGM) رؤية متكاملة تجعل من الإيمان والتحفيز الذاتي والتوكّل على الله ثلاثة أركان متداخلة، لا يتحقق النمو المستدام إلا بها مجتمعة، وبذا يصبح التحفيز الذاتي طاقة روحية عقلية أخلاقية تُغذى النفس بالثقة، وتمنحها الصبر، وتوجهها نحو الغاية.

#### ٤ التحفيز التزكوي: حين يلتقي الاجتهاد بالتوكّل

لا يُفهم التحفيز الذاتي في العقلية التزكوية المتنامية على أنه اعتماد كلي على الإرادة الفردية، ولا على أنه استسلام وانتظار للقدر، بل يُبين على ميزان دقيق يجمع بين الجهد الداخلي والتوكّل الواعي على الله.

وقد لَّخص النبي (ص) هذا التوازن بلغة تجمع بين الإيمان والفاعلية، فقال: "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل 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، والتوكّل لا يُلغي المسؤولية، بل يزيّنها، ويهدّبها، ويعطيها بُعداً أعلى.

وهكذا يصبح التحفيز الذاتي في العقلية التزكوية حالة من الاستنهاض الداخلي المتّزن الذي يجعل الإنسان يعمل دون غرور، ويعتمد دون كسل، ويتحرّك في الأرض وهو يعلم أن القوة من الله، وأن النجاح توفيق، وأن الجهد الصادق عبادة، وليس طموحاً منفصلاً.

#### ٥ قدرة التغيير: أمانة الاستخلاف ومسؤولية التزكية

في الرؤية القرآنية العميقـة لا يُنظر إلى النمو الشخصي باعتباره تحسيناً مهارياً أو رغبة في التميز، بل يُرى أمانة وجودية كلف الله بها الإنسان منذ أن قِيل حمل الرسالة، فالقدرات التي أودعها الله في النفس -من

عقل وإرادة وضمير ووعي- ليست حيادية، بل موجّهة نحو غاية، وهي أن يزكي الإنسان نفسه، ويُحسّن أثره، ويعمّر وجوده وواقعه بما يرضي الله.

قال الله تعالى: ﴿إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَيْنَ أَنْ يَحْمِلُنَّهَا وَأَشْفَقُنَّ مِنْهَا وَحَمَلَهَا إِنْسَانٌ﴾. (الأحزاب: 72)

وقد جعل الله من التغيير الذاتي مدخلًا إلى التغيير الخارجي، فقال: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾. (الرعد: 11)

وفي هذا السياق تجلّى وظيفة الإنسان في الأرض، فهو ليس كائناً مستهلكاً أو متکاثراً، بل هو مستخلف مسؤول عن الإصلاح والتطوير والبناء، قال الله تعالى: ﴿هُوَ أَنْشَأَكُمْ مّنَ الْأَرْضِ وَأَسْتَعْمَرَكُمْ 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 مقصود الخلافة، وشرط التركة، وأمانة التكليف.

ففي العقلية التزكوية المتنامية لا يكون تطوير الذات هروباً من النقص، بل وفاءً بالعهد، واستجابة عميقه لنداء قدیم 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 دفعـة نفسية مؤقتة، بل استجابة واعية لأمانة الاستخلاف، تُثمر جهداً هادئاً، وعملاً راشداً، وروحـاً مطمئنة.

وقد لخص القرآن هذه الحقيقة في قوله تعالى: ﴿يَأَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَذَّا فَمُلَاقِيهِ﴾ (الأشقاق: 6)، فالمعنى هنا ليس تحرّكاً في الفراغ، بل مساراً وجودياً 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 عاراً دائماً، ولا إخفاقاً يقصى الإنسان عن مسار التزكية، بل يُنظر إليه كجزء من بنية النفس البشرية، وكفرصة لتجديد الصلة بالله والانطلاق في مسار أكثر وعيًا ونضجاً.

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 واسعاً حتى لمن أسرف وتجاوز، فقال: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًاٌ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾. (ال Zimmerman: 53)

وكان الخطاب موجه إلى كل من ظنَّ أن الخطأ قد أنهى مساره، ف يأتي النداء الرباني ليرفع رأسه من جديد، ويعيد بناءه من الرحمة لا من القسوة، ومن الأمل لا من الإدانة.

قال الله تعالى: ﴿إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدَّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَتِهِمْ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا﴾ (الفرقان: 70). فهذا التبديل ليس مجرد محو، بل هو تحولٌ جوهري في البنية الأخلاقية

والروحية، حيث يتحول الخطأ من عبء إلى حافز، ومن عشرة 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 وصدقًا.

#### ◆ التوبة:وعي بالقصور وسعى 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.

فالنوبة 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 بنى آدم خطاء، وخير الخاطئين التوابون".  
(رواه الترمذى)

فالخطأ في هذا السياق لا يكون عائقاً للنمو، بل بوابة له إذا صاحبه إدراك وصدق واستعداد لتحويل الألم إلى بصيرة والتقصير 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 صدقًا، 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 عَبَر الإمام علي (ع) عن هذا المعنى بقوله: "من لم يُحااسب نفسه دُبِرْ يومه خسر". (غrrr الحكم)

فالمحاسبة هنا ليست جلداً للذات، ولا انغماساً في الشعور بالذنب، بل هي يقظة روحية عقلية يتأمل فيها الإنسان أفعاله، ويراجع نياته، ويقوم ما اعوجّ من سلوكه قبل أن يتراكم أو يشغل عليه.

وقد أشار القرآن إلى هذه العلاقة بين التوبة والمراجعة والإصلاح بقوله تعالى: **﴿فَمَنْ تَابَ مِنْ بَعْدِ ظُلْمٍ هُوَ أَصْلَحٌ فَإِنَّ اللَّهَ يَتُوَبُ عَلَيْهِ﴾** (المائدة: 39)، فليس المطلوب مجرد اعتراف، بل المطلوب إصلاح صادق، واستئناف لمسار النمو بنية أنقي وعزّم أقوى.

وهكذا تصبح محاسبة النفس في العقلية التزكوية أداة عملية للمراجعة المستمرة لا يهدف الإنسان من ورائها إلى الكمال، بل إلى الصدق والثبات والتدريج في طريق التزكية؛ حتى تُصبح الأخطاء مادة للتعلم لا سبباً للنکوص، وتُصبح التوبة أسلوباً يومياً 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 تُستدعي عند الوقع في خطأ كبير، بل تُمارس كتقليد روحي يومي يعيد 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 تحول 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 غايتها، واستعداده لأن يصلح، 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: **﴿أَفَخِسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبْثًا 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: **﴿يَأَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَذَّا فَمُلَاقِيهِ﴾** (الإنشقاق: 6)، ثم وجّه الإنسان إلى الوعي بالوجهة فقال: **﴿فَفِرُّوا إِلَى اللَّهِ﴾** (الذاريات: 50)، فالسعي

التزكوي ليس تحركاً نحو الأفضل فحسب، بل تحولاً في الاتجاه، وتوجهاً 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 يختزل السعي نحو الكمال الروحي في أداء العبادات أو التزام الظاهر، بل يفهم باعتباره مساراً من الوعي المتنامي، والتجلّي العميق لمعنى الإحسان في باطن الإنسان وسلوكه مع الله والناس.

وقد رسم القرآن هذا المسار التزكوي المتتصاعد بقوله تعالى: ﴿ ثُمَّ أَتَّقُواْ وَآمَنُواْ ثُمَّ أَتَّقُواْ وَأَحْسَنُواْ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴾ (المائدة: 93)، فتكرار التقوى والإيمان وصولاً إلى الإحسان يظهر أن الكمال الروحي لا يأتي دفعة واحدة، بل هو ثمرة مراحل من التقوى المتتجددة، والإيمان المتجدد، 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 أيضًا 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 للترقي؛ 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 أَتَقَوْا 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 والتدrog 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 يعيش 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 تَوْقُّ 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 صامدة لفهم عميق مفاده: أن الله حَمَلَكُمْ أمانة، وأنتم مطالب كل يوم بأن تقترب من استحقاقها.

وقد لَّخص القرآن هذا المعنى في قوله تعالى: **وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ** (التوبه: 105)، فكل عمل ينجذب في سياق التزكية يُرى ويُحسب ويُسجل، لا على أساس حجمه أو أثره الظاهر، بل على أساس صدقه وإتقانه واتجاهه، قال النبي (ص): "إِنَّ اللَّهَ يَحُبُّ إِذَا عَمِلْتُمْ عَمَلًا أَنْ يَتَقَنَّهُ". (رواه الطبراني)

وفي ضوء العقلية التزكوية يُفهم هذا الحديث على أنه دعوة لتجاوز الأداء الظاهري إلى حالة من التوازن بين الإخلاص والإتقان والاستمرارية، حيث يتحول 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 بحب لله، ويُضبط بالتوازن، ويُصان بالرفق بالنفس، فالله لا يسأل العبد عن حجم ما بلغ، بل عن صدق ما بذل، وعن سعي يُشبه البذور، ينمو في الخفاء، ويكبر بصبر، ويُثمر بإذن الله حين تنضج الروح.

#### ٤ السلوكيات التزكوية: ترجمة الكمال إلى ممارسات يومية

لا يعد الكمال الروحي طموحاً نظرياً أو مقاماً وجداً في العقلية التزكوية المتنامية، بل يترجم إلى سلوك واعٍ يتجدد في كل تفصيلة من تفاصيل الحياة، ويعبر عن وعي الإنسان برسالته 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:

##### ١. العبادة أداة لتهذيب الباطن وليس واجباً شكلياً

فالصلة -على سبيل المثال- ليست لحظة انقطاع، بل لحظة إعادة اصطفاف داخلي مع الله، وقد وصفها الله بقوله: «إِنَّ الْصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» (العنكبوت: 45)، فهي تهذب الإرادة، وتذكر بالغرض، وتعيد الإنسان إلى نفسه.

##### ٢. التحسين المستمر للنفس ليس لا طلباً للكفاءة بل وفاءً بالأمانة

فتُنمِّي المهارات وضبط العادات وإدارة الوقت ليست مجرد وسائل نجاح دنيوي، بل هي أشكال من تزكية النفس واستكمال الصورة الأخلاقية للاستخلاف، قال الله تعالى: «وَالَّذِينَ جَهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبْلَنَا»

(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 يدعوا الإسلام إلى الزهد السلبي أو الانفصال عن الحياة، بل يدعوا إلى تكامل الوجود في خدمة الغاية، قال الله تعالى: ﴿وَلَا تَنْسِ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ﴾. (القصص: 77)

### 4. العلاقات بوابة للتزكية وليس اختباراً أخلاقياً

فكل تفاعل إنساني يمثل فرصة لإظهار الرحمة، وضبط الأنما، وتهذيب الطياع، قال النبي (ص): "أَكْمَلَ الْمُؤْمِنِينَ إِيمَانًا أَحْسَنُهُمْ حُلُقًا" (رواه الترمذى)، فالعلاقات ليست ساحة مجاملة، بل ميداناً لمجاهدة النفس، وتجليناً 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، يصلح به الداخل، ويثبت به الاتجاه، ويبعث الطمأنينة في رحلة الكدح إلى الله، قال الله تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْقُلُوبُ﴾. (الرعد: 28)

### 6. العطاء وإنكار الذات ... نضج داخلي ومحرك تزكوي

لا يكتمل صفاء القلب في مسار التزكية دون أن يتجاوز الأنما، وينفتح على الآخرين بالعطاء الخالص، فمن لا يتعود تقديم غيره -ولو على حساب راحته أو رغباته- لن يبلغ مقامات التزكية التي تهذب النفس من الغرور والأنانية والتعلق.

قال الله تعالى: «وَيُؤْثِرُونَ عَلَى أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ حَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ» (الحشر: 9)، ف بالإشار في العقلية التزكوية ليس فعلاً خارجياً فقط، بل هو تربية داخلية على التحرر من مركبة النفس، وتعلم كيف يكون المرء للناس عملاً وفائدة، وليس وجوداً فحسب.

#### ٤ الخاتمة: الكمال التزكوي سعي لا ينقطع

لا يفهم السعي نحو الكمال في العقلية التزكوية المتنامية بوصفه سباقاً للنتائج أو بلوغاً لصورة مثالية، بل يُرى سيراً داخلياً متجدداً يمر بالمجاهدة والانكسار والاستئناف الهادئ.

وقد أشار القرآن إلى هذا السير بصيغة تحدّ عميق، حين قال: «فَلَا أَفْتَحَمُ الْعَقَبَةَ» (البلد: 11)، وكان الطريق إلى الكمال محفوف بعقبات النفس والكسل والشح والتعلق، لكن الله لا يُكلّف النفس ما لا تطيق، ولا ينظر إلى سرعة عبورها، بل إلى صدق نيتها، وصفاء مقصدتها، واستمرار وجهتها إليه.

وهكذا فإن كل لحظة صدق وكل عطاء خفي وكل إصلاح ولو ضفر 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 الأكademية المعقدة.
2. الآثار النفسية للتحفيز المفرط، وما يخلفه من ضغط داخلي خفي على الأفراد.
3. ضعف فاعلية التحفيز الذاتي إذا لم يدعم بيئته 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 تجدزاً في الفطرة، واستناداً إلى رؤية توحيدية للإنسان.

فالنمو في الرؤية الإسلامية ليس مرونة عقلية فحسب، بل حركة تزكوية متصلة بالله والغاية والأمانة تُعيد بناء الإنسان من داخله، وترتبطه بمعنى يتجاوز الأداء إلى القرب، وبمقصد يتجاوز النجاح إلى الفلاح.

في الفقرات التالية ستأمل هذه الانتقادات، ونبين كيف أن الطرح الإسلامي - ممثلاً في "العقلية التزكوية المتنامية (PGM)" - لا يُجيب عنها فحسب، بل يُعيد توجيهها إلى عمقها الوجودي، ويقدم بدليلاً أكثر ثباتاً وشمولاً واستدامة.

#### ٤ 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

دائماً واضحاً أو كبيراً، لا سيما في السياقات التعليمية المعقدة أو بعض المواد كالرياضيات.

بل إن بعض الطلاب الذين تلقوا رسائل تحفيزية حول "قابلية الذكاء للنمو" لم يظهروا تفوقاً يُعتدُّ به مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وقد أشار باحثون إلى أن عوامل بيئية أخرى -مثل: جودة التدريس، والدعم الأسري، والموارد التعليمية- قد تكون أكثر تأثيراً في النتائج.

#### • استجابة الطرح الإسلامي: الأداء ثمرة النية والتزكية وليس 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 تتحصر في تنمية الأداء، بل تنطلق من معنى استخلافي وتزكوي يجعل من كل جهد مخلص طريقاً 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 يعتبر مؤشراً كافياً على نجاح المسار التربوي ما لم يكن مصحوباً بنية صادقة وجهد متوازن وروحٍ تزكوية ترى في كل معلومة وسيلة لفهم النفس والكون، وليس مجرد وسيلة للترقي الوظيفي.

##### 2. بيئة النمو في الإسلام تبدأ بالقلب

يركز النمو في الطرح الإسلامي على إصلاح الداخل، فحين يُطَهَّر القلب من الكبر والكسل والرياء يصبح أكثر قابلية للتعلم الحقيقي، وأكثر تواضعاً أمام النقد، وأكثر التزاماً في الممارسة.

قال الله تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ رَكَّا هَا﴾ (الشمس: ٩); أي أن الفلاح الأكاديمي أو المهاري أو الحياتي لا ينفصل عن تزكية النفس التي تعزز الاستمرارية لا الانبهار اللحظي.

### ٣. 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 إلىأمانة.

#### • النتيجة العملية في السياق التزكوي:

في البيئات التي تفشل فيها "عقلية النمو" في تحسين الأداء يعيد الإسلام تعريف النمو كجهادٍ نابع من التزكية وليس من الأمل النفسي فقط؛ فالطالب الذي لا تتحسن درجاته 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، وعلماً نافعاً 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 يتحول 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 واجباً ثقيلاً، بل يعد سيرًا داخلياً متدرجاً 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 يريمه على أن يسعى بصدق ويستعين بالله دون أن يُرهق 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" (رواية البخاري)، فالنمو الحقيقي في الإسلام لا يُولد من ضغط، بل من صحبة القلب لله، والرضا بمراحله، والاعتراف بالقصير دون جلد، والتقدم خطوة خطوة.

##### 3. الإحسان لا يعني الكمال

يحتل مقام الإحسان في الإسلام أعلى المراتب، لكنه لا يفهم كمثالية خانقة، بل كحضور دائم وسير صادق نحو الله: "الإحسان أن تعبد الله كأنك تراه..."، فحتى الإحسان لا يُشرط له التفوق الدائم، بل الصدق في النية، والثبات في السعي، والتوجه إلى الله بكل ضعف الإنسان.

## ♦ النتيجة العملية في السياق التزكوي:

لا تُحّمّل الرؤية الإسلامية للإنسان عبء التغيير الدائم، ولا ذنب الثبات المؤقت، بل تمنحه حق التدرج، ونعمة العذر، وحرية العودة، ومساحة للراحة والتأمل، والتسامح مع ذاته.

وهكذا يتحول النمو من واجب مفرط إلى رفق متزن، وتربيّة رحيمة، وسير ناعم إلى الله.

## ♦ النقد الثالث: ضعف التحفيز الذاتي إذا لم يُدعم ببيئة مناسبة

أظهرت دراسات عديدة -مثل دراسة Boaler & Selling (2017)- أن التحفيز الذاتي الناتج عن تبني "عقلية النمو" قد لا يكون كافياً إذا لم يُدعم ببيئة خارجية ملائمة.

فلو آمن الفرد بقدراته على التطور فقد يثبّطه غياب الدعم التربوي أو الأساليب التعليمية الملائمة أو تقدير الجهد ويشعره بالعجز أو الفشل.

وهذا يطرح تساؤلاً مهماً: هل يكفي أن نُخبر الناس بأنهم قادرون على التحسن؟ أم أنها بحاجة إلى بيئة حقيقية تساعدهم في ذلك؟

## ♦ استجابة الطرح الإسلامي: البيئة جزء من التكليف لكن الأصل في القلب المتصل بالله

لا يُنظر إلى الإنسان وفق الرؤية الإسلامية ككائن مستقل عن الظروف، ولا كضحية لها بالكامل، بل يُعلم الإسلام المؤمن أن البيئة تؤثّر، لكنها لا تُحدّد مصيره.

فالتحفيز الحقيقي ينبع من صلة القلب بالله، وثقة العبد بأن الله يرى جهده، ولو لم يقدر أحد.

#### **١. الهدامة مشروطة بالمحايدة لا بالمثالثة**

قال الله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ جَاهُدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبْلَنَا﴾ (العنكبوت: 69)؛ أي أن الهدایة والنمو والتحفیز تأتي للمجاهد ولو كان في بيئۃ قاسیة، فالإسلام لا يشترط توفر ظروف مثالیة للهدایة، بل یریی على تحويل أي بيئۃ إلى ساحة ترکیة.

## 2. التزكية لا تقتصر على التقدير الخارجي

الجهد مرصود في ميزان الإسلام ولو لم يك足، قال تعالى: ﴿وَمَا تَفْعَلُوا مِنْ خَيْرٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ﴾ (البقرة: 197)، فحين لا يرى الناس جهدك أو لا تتهيأ لك بيئة الدعم فأنت تعمل لله، وتحفظ من يقينك، لا من تصفية الآخرين.

### 3. الدعاء والتوكيل: بيئة داخلية ضد الجفاف الخارجي

فحين تشتد الظروف لا يُطالب العبد بأن "يحفظ نفسه ذاتياً فقط"، بل يُدعى إلى التوكيل والدعاء واستمداد العون من الله.

وكان النبي (ص) يدعوا قائلاً: "اللهم لا تكلني إلى نفسي طرفة عين"، فهذا التوجّه التزكوي يخلق من داخل الإنسان بيئه روحية تحميه حين يخذه الخارج.

#### ♦ النتيجة العملية في السياق التزكوي:

حين لا تكون البيئة محفزة لا يطلب من الإنسان أن يتجلّد صناعيًّا، بل عليه أن يتوكّل، ويحتسب، ويحول الصير إلى زاد، والنية إلى نور.

فالتحفظ التذكيري لا يُلغِي أثر البيئة، لكنه يجعل قلب المؤمن بيئته مستقلةٍ يستمد منها المعنى والثبات والقوّة.

#### ٤ • 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، مما يجعل إمكانية التغيير متفاوتة.

وفقاً لهذا النقد فإن تصوير التغير العقلي كأنه متاح دائماً للجميع قد يزرع أوهاماً غير واقعية، وقد يؤدي إلى الإحباط عند من لا ينجح في التغيير رغم المحاولة.

#### • استجابة الطرح الإسلامي: التغيير متاح للجميع لكن بقدر الاستعداد والنية والتوفيق.

لا يُقدم التغيير في الرؤية الإسلامية كحق مضمون أو قدرة فطرية فقط، بل هو فضل إلهي يتنزل على من يطلبها بصدق، ويجهد 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 جمِيعاً بالسعى

قال الله تعالى: ﴿لَا يَكْلُفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ (البقرة: 286)، فالقدرة على التغيير في الإسلام ليست متساوية، ولكن التكليف مرن، والرحمة تسبق العدل، والنية تسبق النتيجة، ولذا لا يُحاسب الإنسان على مدى تغييره فقط، بل على مدى صدقه في طلب التزكية.

## 2. التغيير الحقيقي يبدأ من النية لا من الدماغ

يركّز الإسلام على أن التحول الجوهرى 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 حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾** (الرعد: 11)، فالتغير 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 تربوية وتزكوية تستند إلى العلم، والنية، والإخلاص، وحسن الظن بالله.

### ◆ النقد الخامس: صعوبات التطبيق العملي للعقلية المتنامية في البيئات التعليمية

أظهرت دراسات تربوية -مثل دراسة Good & Rattan (2012)- مثل دراسة Dweck (2012) 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 محببة نظرياً، لكنها صعبة التطبيق.

#### • استجابة الطرح الإسلامي: التعليم تربية وتزكية قبل أن يكون تقنية

لا فصل بين التعليم والتزكية في الرؤية الإسلامية؛ إذ لا يختزل في نقل المهارات، بل يُرى على أنه صناعة للإنسان في ضوء غايته، وتشكيل للنفس من خلال العلم والقدوة والدعاة والنبيّة 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 مِّنْ لِسَانِي﴾ (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 مُربٌ لا مُلّقٌ

قال رسول الله (ص): "إنما بعثتُ معلّماً"، والمعلم في الإسلام لا ينقل المعلومة فقط، بل يحسّدّها؛ ليتنقّي 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 تصعب التغيير، لكنها لا تُعفي من المبادرة الشخصية، فالمعلم -ولو كان وحده- يمكنه أن يفرس النية، ويربط العلم بالله، ويحفّز الطالب على الجهاد التربوي، وليس الأداء التحصيلي فحسب.

#### • النتيجة العملية في السياق التزكوي:

حين يصعب تطبيق "عقلية النمو" في النظم التعليمية يقدم الإسلام منهجاً قليلاً تطبيقياً عميقاً، يبدأ بالنية، ويتكئ على القدوة، ويستمر أي فرصة -مهما صغرت- في تغذية الروح وتوجيه العقل.

إنها تربية ترى أن غرس البذور الصغيرة بإخلاص قد يثمر وعيًا كبيرًا في مستقبل الطالب، وإن لم يلحظه أحد.

#### ٤ خلاصة الردود: من تحفيز العقل إلى تزكية النفس

بعد مراجعة أبرز الانتقادات العلمية التي وُجّهت إلى نظرية "العقلية المتنامية" يتضح 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 التغرات، بل لتعيد بناء الرؤية من أصلها.

فنحن لا نرفض "عقلية النمو"، بل نحررها من أسر الأداء الأكاديمي والتطوير المهاري، ونعيد وصلها بجذرها التكويني: الفطرة، والنية، والجهاد، والابتلاء، والتوكل، والأمانة.

فكل نقد غربي واجهناه أعدنا صياغته في ضوء هذا الجذر:

- ♦ فيدلاً من أن نُلاحِق التحصيل، سأنا 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 نعوّل على الأعصاب، استندنا إلى النية والإخلاص والتوفيق.

♦ وبدلًا من أن ننتظر بيئة مثالية، بدأنا بالتأثير الفردي المخلص.

وهكذا لا تعود "العقلية المتنامية" مجرد تفكير إيجابي، بل تحول إلى مسار تزكوي عميق ينضح 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 سعينا.

## خاتمة الفصل: "العقلية التزكوية المتنامية" (PGM) نموذج إسلامي شامل للتطوير الذاتي

تُقدم "العقلية التزكوية المتنامية" (PGM) تصوّرًا متكاملًا للتطوير الذاتي، يتجاوز التحسين المهاري والسلوكي؛ ليجعل التزكية والنية والمعنى محاور مركبة للنمو.

في هذا النموذج لا يكون السعي نحو الكمال مجرد طموح شخصي، بل استجابة واعية لنداء الاستخلاف، وتفاعلً روحياً مع غاية الخلق.

قال الله تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا﴾ (الشمس: 9)، فالفالح هنا ليس بلوغ الصورة النهاية، بل صفاء النية، واستمرار التزكية، واستحضار القرب إلى الله في كل سعي.

ويقول: ﴿وَقُلْ رَبِّ رَبِّنِي عِلْمًا﴾ (طه: 114): ذلك لأن العلم في هذا الطريق ليس للزينة، بل للنضج والتواضع، والوعي بالنفس والمصير.

كما يقول: ﴿وَمَا تَوْفِيقٍ إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكِّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ﴾ (هود: 88): ليعلّمنا أن السعي لا يثمر إلا بالتوكّل، 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 قُربةً إلى الله.

فكما يُنبت في النفس من خير وكل ما يصلح فيها من ميل وكل ما يُستثمر من علم أو طاقة إذا تم في ضوء التزكية فهو عبادة، وهو سُلم 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	نظيرية نفسية سلوكية تهدف إلى تحسين الأداء وتنمية القابلية للتعلم	رؤيا 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 للتعلم والتطور من خلال التغذية الراجعة	لحظة تزكية واختبار للنية، ومحطة للتحول الداخلي والرجوع إلى الله
مصدر التحفيز الذاتي	الأمل الشخصي، والثقة بالقدرة على التغيير	صدق النية، وحسن التوكل، واستحضار رقابة الله ورحمته
النظرية 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
معيار النجاح	التحسين الملموس في الأداء والسلوك	صفاء النية، وثبات المسار، وصدق المجاهدة
نهاية المسار	ذات أشد قوة وثقة ومرونة	نفس أكثر نقاءً ووعيًّا 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؟

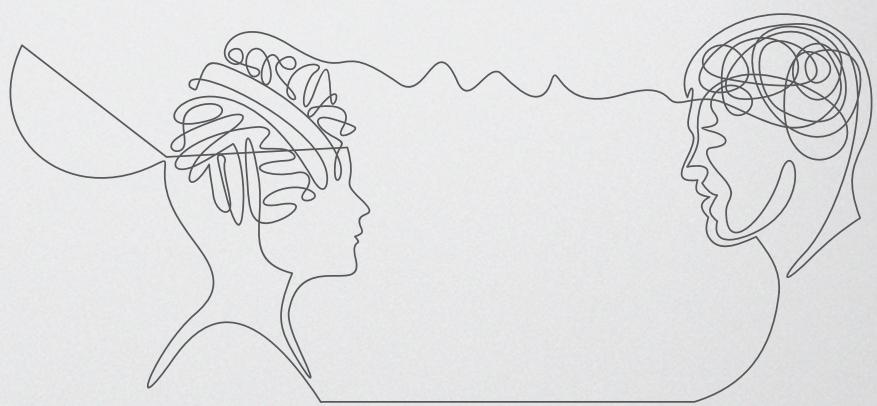
في PGM لا يعني النمو تحقيق كفاءة فقط، بل يعني سيرًا تكامليًّا يعانيق الفطرة، ويُصفي للنية، ويثبت في المجاهدة، ويستنير بالقرآن، ويتجه نحو الله.

وهكذا يُصبح التطوير الذاتي في التصور الإيماني عبادة متعددة، 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 يخلص 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 منهاها 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 تتسرع فيه الإنجازات وتتنوع فيه الخيارات، لم يسبق للإنسان أن امتلك هذا الكم من وسائل الراحة، ولا هذا القدر من الحرية في رسم ملامح حياته، ومع ذلك نراه أشد حيرة، وأكثر قلقاً، وأقل استقراراً.

لقد أصبح السؤال عن السعادة سؤالاً يومياً لا فلسفياً: 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 وال العلاقات الإيجابية، وكأن الإنسان لم يُعد يكتفي بالنجاة من الاكتئاب، بل بدأ يطالب بحياة "مزهرة" مفعمة بتحقيق الذات والأهداف والرضا.

## ■ ما علم النفس الإيجابي؟ ولم 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 علم يعيد تعريف الإنسان من جديد، لا من خلال مشكلاته فقط، بل من خلال ما يمكن أن يصبح عليه.

وعلم النفس الإيجابي توجّه علميًّا حديثاً 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 ينكر أن الإنسان يمرّ بالألم، لكنه يرى أن الإنسان أقوى من آلامه حين يُسلط الضوء على السعادة، والفضائل الشخصية، والمعنى، والعلاقات الداعمة، والقدرة على الصمود.

هكذا بدأ هذا التوجه في تشكيل معجم جديد للصحة النفسية، معتمدًا 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 تعيش؟

بعد أن ركز علم النفس التقليدي على معالجة الأعراض والأزمات، جاء مفهوم الازدهار ليعيد تعريف الصحة النفسية، ليس بوصفها غياباً للاضطراب، بل حضوراً فعالاً للمعنى والتوازن والنمو.

والازدهار -كما يُعرفه سليمان- 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 تشكّل 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 يعزز الصحة النفسية و يجعلها مستدامة.

## 1. تنمية السعادة والرفاهية

يرى علم النفس الإيجابي أن السعادة ليست هدفاً بعيداً، بل ممارسة يمكن أن تبع 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 مألف.

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 نمطاً من أنماط التفاعل مع الحياة، وليس مكافأة حين تتحقق شروطها.

## 2. استكشاف القيم والفضائل الشخصية

يرى علم النفس الإيجابي أن الإنسان لا يمكن أن يزدهر من الداخل إلا إذا تعزّف "نقاط النور" التي يحملها في نفسه، فهو لا يُينى 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، لترسمه الثبات والانسجام مع ذاته في لحظات التوتر والضغط.

كما طور باحثون في هذا المجال أدوات عملية مثل "اختبار الفضائل الشخصية" (VIA Character Strengths) الذي يساعد الأفراد على تعرف مكامن قوتهم القيمية تماماً كما يتعرفون مهاراتهم الوظيفية أو قدراتهم الذهنية.

وهذا الاكتشاف -وفق علم النفس الإيجابي- يُسهم في تعزيز الثقة بالنفس، ويزيد وضوح الهوية، و يجعل القرارات اليومية أكثر توافقاً مع صورة الفرد عن ذاته.

لكن اللافت هنا أن هذه القيم وإن طرحت بلغة علم النفس إلا أنها تعكس احتياجاً فطرياً متوجداً في النفس البشرية إلى أن تعيش بانسجام مع ما تؤمن به، وليس فقط مع ما تتقنه.

### 3. الصمود والتكييف مع الضغوط

الحياة ليست سهلة، وعلم النفس الإيجابي لا يعده الإنسان بأن تكون حياته سهلة، لكنه يؤمن أن لدى الإنسان طاقة كامنة إذا فُقلت استطاع أن يصمد، ويعيد ترتيب فوضاه الداخلية، ويواصل طريقه دون أن ينهار.

من هنا يعتبر "الصمود" (Resilience) مبدأ محوريًّا في علم النفس الإيجابي، وهو لا يعني إنكار الألم أو التفاضي عن الخسارة، بل القدرة على تحملها، واستيعابها، والتعلم منها، والعودة أقوى.

ولبناء هذه القدرة تشجّع 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 نفسياً" 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 تُزهر النفس في العزلة، ولا تنموا في الفراغ؛ فالإنسان بطبعه كائن اجتماعي يحتاج إلى روابط حقيقة تمنحه الشعور بالاتساع، وتعيد إليه مرآة نفسه عندما يعجز عن رؤيتها.

وفي علم النفس الإيجابي تُعد 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 رضاً عن حياتهم.

ولا يقتصر دور العلاقات على الدعم وقت الأزمات، بل يتعداه إلى تعزيز المشاعر الإيجابية، وتحسين الثقة بالنفس، وبناء نظرة أكثر تفاؤلًا للعالم، وتطوير القدرة على التعبير وال الحوار والمرؤنة.

ولذا يشجّع علم النفس الإيجابي على تنمية مهارات التواصل الفعال، كالاستماع النشط، والتعاطف، والتعبير عن التقدير، بالإضافة إلى تخصيص وقت منظم للعلاقات المهمة في حياة الفرد.

فالعلاقات الإيجابية ليست ترفاً عاطفياً، بل حاجة نفسية وروحية يُعاد من خلالها تغذية الذات من الخارج، تماماً كما تُغذي من الداخل بالمعنى والفضيلة.

## 5. العيش في اللحظة الحاضرة ...وعي لا هروب

في عالم متتسارع يُشتّت فيه العقل بين ذكريات الأمس ومخاوف الغد، يُقدم علم النفس الإيجابي "العيش في اللحظة الحاضرة" كأدلة أساسية لاستعادة التوازن النفسي والذهني.

ولا يعني هذا المفهوم الانفصال عن الواقع أو تجاهل الأهداف، بل يعني ببساطة أن يعيش الإنسان حاضرًّا بوعيٍ كامل، وبانتباٍ صادق إلى ما بين يديه.

وتمارس 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 يمارسون هذا النوع من الوعي للحظي يتمتعون بمستوى أعلى من الرضا النفسي، وضبط التوتر، والشعور بالامتنان، والقدرة على التكيف مع التقلبات اليومية.

والوعي باللحظة ليس انسحاباً من المسؤولية، بل تدريجاً 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 تحول المفاهيم إلى ممارسة؟

لم يكتفي 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 طُور لهذا الغرض مجموعة من التقنيات النفسية البسيطة التي أثبتت التجارب أنها تساعد في تحسين جودة الحياة، وتنمية المناعة النفسية، وزيادة مشاعر الرضا والاتزان العاطفي.

وفيما يلي عرض لخمسٍ من التقنيات الأساسية في هذا التوجّه كما ظهرت في الدراسات والممارسات السريرية، وكما يستخدمها الأفراد في حياتهم اليومية.

## ١. 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 يفتقد له.

### • 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، وتتسهم 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 أحاديث بسيطة أو إنجازات كبيرة، مما يساعد 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 مُفعّلة 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 يُشجّع 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، سواءً 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 وتوازنًا، ويُدرك، أن لديه ما يمكن 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 دوراً كبيراً 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 إيجاباً على صحة الجسم والنفس معًا.

#### ♦ كيفية تنمية المشاعر الإيجابية:

- **ممارسة التأمل واليقظة الذهنية:** حيث يسهم التأمل في تحسين التوازن العاطفي وتحرير الذهن 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.

## ٤. 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 يُحسن جودة الحياة، ويساهم الفرد دعماً نفسياً في الأوقات الصعبة، ويزيد مشاعر الانتماء والتقبل.

وبالعلاقات القائمة على الاحترام والثقة يمكن للإنسان بناء بيئة داعمة تزيد قدرته على مواجهة التحديات وتحفيظ مشاعر الوحدة أو العزلة.

والتفاعل الاجتماعي الإيجابي يشمل مبادئ أخرى، مثل: التعاطف، والتفهم، والاستماع النشط، مما يعزز الشعور بالراحة، ويعطي حياة الإنسان بعداً أكثر توازناً وسعادة.

### • نصائح لتعزيز التفاعل الاجتماعي الإيجابي:

- **تخصيص وقت للعلاقات المهمة:** لأن التواصل مع العائلة والأصدقاء بانتظام يعزز قوة العلاقات.

- **ال التواصل بتعاطف واهتمام:** بالحرص على الاستماع بشكل فعال وإظهار الاهتمام بمشاعر الآخرين، مما يقوّي 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 مقومات الشعور بالرضا الذاتي والازان النفسي؛ إذ يمنح الإنسان معنى لحياته، ويشعره بقدراته على التغيير والتقدير.

وفي إطار علم النفس الإيجابي لا يُنظر إلى الأهداف بوصفها تحديات خارجية فحسب، بل تعد مساحات يمكن فيها للإنسان أن يُفْعِل نقاط قوته، ويعيد 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، ويحفّزه على الاستمرار في السعي.

كما يشجّع علم النفس الإيجابي على وضع أهداف واقعية وذات مغزى شخصيٍّ تُبني على فهم حقيقي للذات لا على المقارنة بالآخرين، وتكون قوّة هذا التوجّه في الربط بين النجاح الخارجي والمعنى الداخلي، مما يجعل التقدّم أدّاءً للنمو لا مصدراً للضغط.

وهكذا يُصبح تطوير الذات وتحقيق الأهداف خطوة في بناء حياة أكثر توازنًا، تنبثق من نقاط القوّة بدلاً من مطاردة نقاط الضعف، وتثمر رضاً حقيقيًّا لا يستند فقط إلى النتيجة، بل إلى النية والسعى والمغزى.

### • نصائح لتحقيق الأهداف والعمل على الرفاه الذاتي:

- **تحديد أهداف قصيرة المدى وأخرى وطويلة المدى:** لأن تقسيم الأهداف الكبّرى إلى أهداف مرحلية صغيرة يسهل تحقيقها، ويساعد في ترسیخ الثقة وزيادة الحافز.

- **تأكيد الإنجازات الشخصية:** فتخصيص وقت للاحتفال بالإنجازات الصغيرة يدعم شعور الفرد بالتقدير، ويعزز إحساسه بالكفاءة.
- **المرونة والتكييف 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 مقتراحاته عبر التجريب والملاحظة، وهو ما منح هذا التوجّه زخماً أكاديمياً، وجعل كثيراً من ممارساته تحظى باعتراف في مجالات العلاج والتعليم والعمل.

وفيما يلي عرض لأبرز الدراسات التي شكلت ركائز علمية لهذا التوجّه:

### 1. الامتنان: تحسين الرفاهية النفسية من خلال الشكر الوعي

في دراسة رائدة أجراها Emmons (2003) و McCullough (2003) طُلب من المشاركين كتابة ثلاثة أشياء يشعرون نحوها بالامتنان يومياً، وبعد عدة أسابيع أظهرت المجموعة تحسناً ملحوظاً في المشاعر الإيجابية، وجودة النوم، وانخفاض الأعراض الجسدية المرتبطة بالتوتر.<sup>64</sup>

### 2. استخدام نقاط القوة الشخصية ... زيادة الرضا عن الحياة

أجرى Peterson و Seligman (2005) دراسة موسعة حول أثر استخدام نقاط القوة الشخصية بوعي في الحياة اليومية، وقد توصل 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 حددوا نقاط قوتهم واستغلوها بشكل منتظم أبلغوا عن تحسن في تقدير الذات، وزيادة الرضا عن الحياة، وتراجع المشاعر السلبية.<sup>65</sup>

### 3. المشاعر الإيجابية ... بناء المرونة النفسية والإبداع

قدمت Barbara Fredrickson نظرية "التوسيع والبناء" (Broaden-and-Build Theory)، وأكّدت أن المشاعر الإيجابية توسيع مرونة التفكير والقدرة على التكييف، وأظهرت دراستها (2001) أن الفرد حين ينمي مشاعر الفرح والأمل والحب يكون أكثر قدرة على مواجهة التحديات، والتفكير الإبداعي، وبناء علاقات داعمة.<sup>66</sup>

### 4. التأمل الوعي ... تقليل القلق وتعزيز الوعي الذاتي

في دراسة مهمة أجرتها Brown و Ryan (2003) للتحقق من أثر ممارسة التأمل والبيقة الذهنية على الصحة النفسية، وأظهرت النتائج أن المشاركين الذين مارسوا الحضور الوعي بانتظام حققوا انخفاضاً في مستويات القلق، وتحسناً في جودة الانتباه، وزيادة في التوازن العاطفي.<sup>67</sup>

### 5. العلاقات الاجتماعية ... عامل حماية للصحة النفسية والجسدية

أجرت Holt-Lunstad وزملاؤها تحليلاً تلوياً 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.<sup>68</sup>

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، وملاعمة الأدوات.

وفيما يلي أبرز ما رُصد من انتقادات بحثية رصينة:

### 1. التبسيط المفرط للحلول النفسية

أشار Paul Wong - أحد رواد علم النفس الوجودي- إلى أن كثيراً من تطبيقات علم النفس الإيجابي تميل إلى تبسيط المشكلات المعقدة من خلال وصفات جاهزة، من قبيل: "اكتب ما تشعر نحوه بالامتنان"، و"فَكِّر بإيجابية"، و"افعل ما تحب"، على الرغم من أن كثيراً من الأزمات النفسية- كالاكتئاب، واضطرابات الصدمة- لا يمكن حلها بهذه السهولة.<sup>69</sup>

### 2. محدودية الاستدامة وقابلية التعميم

في تحليل نقيدي شامل أجراه Rohrer (2020 & Brown) لمراجعة دراسات كثيرة متعلقة بتقنيات الامتنان والتأمل والتفاؤل، خلصا إلى أن تأثيراتها غالباً تكون مؤقتة أو غير قابلة للتكرار التجاري 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.<sup>70</sup>

### 3. التركيز الفردي وإغفال البعد الوجودي والروحي

في نقد مبكر ومفصل نوّهت (Barbara Held 2004) 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 "سعداً بما يكفي".<sup>71</sup>

## ■ خلاصة القسم:

قدّم علم النفس الإيجابي أدوات نافعة، لكنه لم يجب عن الأسئلة الوجودية الأعمق، ولم يعالج كل شيء عبر التمرينات الشعورية، ولم يضمن بالضرورة أثراً دائمًا ماله تكن الأدوات مرتبطة ببنية قيمية وفكرة وروحية عميقة.

ولذا لا يأتي التوجّه 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**

يبينما يرکّز علم النفس الإيجابي على تحسين جودة الحياة من خلال تنمية المشاعر الإيجابية وتفعيل الفضائل الشخصية، يقدم علم النفس الإيماني منظوراً أكثر جذرية وامتداداً، لا يبدأ من "كيف يشعر الإنسان؟"، بل من "من 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 بقضاءه، والسير نحوه بالحب والطمأنينة.

فالسعادة في هذا الطرح ليست انفعالاً لحظياً، بل أثراً جانبياً لحياة متزنة في وجهتها، صادقة في نيتها، متصلة بحالتها. 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 تولد حين يعيش الإنسان وفق فطرته ويتصالح مع غايته ويستقيم في مساره.

وهنا في علم النفس الإيماني نعود إلى تلك الجذور لنعيد تأمل القيم التي ظهرت في علم النفس الإيجابي، ليس بوصفها تقنيات، بل كتجليات لصحة القلب ونقاء النية وصدق التوجّه.

## أولاً: المفاهيم الأساسية للسعادة وفق الطرح الإيماني

### ◀ السعادة في ميزان الطمأنينة الإيمانية

يرى علم النفس الإيجابي السعادة شعوراً يمكن قياسه، وأنها تتبع من لحظات الإنجاز أو العلاقات الجيدة أو الامتنان للحياة.

لكن الإسلام يقدم 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 ذَكْرٍ أَوْ أُثْنَيْنِ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُنْجِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً﴾ (النحل: 97)، فالقرآن لا يبعد بالسعادة بوصفها لحظة فرح، بل يبعد بحياة طيبة تشمل: الطمأنينة، والرضا، والسكينة، والاستقرار الداخلي.

السعادة في علم النفس الإيماني ليست انفعالاً عابراً، بل مقاماً يؤسس على الإيمان العميق بحكمة الله، والصدق مع النفس، والرضا بما كتب 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 يبتلى لكنه في سكينة، وقد لا يملك لكنه في غنى بالله، وقد لخص النبي (ص) هذا المعنى العميق بقوله: "عَجَّبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلُّهُ لَهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ وَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ". (رواه مسلم)

من هذا المنظور لا تعود السعادة شيئاً نلهمه 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 يعده الاتزان غاية، بل يربطه بالصدق مع النفس والفتورة؛ أي أن يكون الإنسان في حالة تناغم بين ما يشعر به، وما يؤمن به، وما يعمله.

هذا ما يمكن أن يطلق عليه في سياق علم النفس الإيماني "الصدق الذاتي الفطري"، بأن تُصفي النفس إلى إشاراتها العميقة، وليس فقط إلى رغباتها السطحية، وأن تتحرك في الحياة منسجمة مع ما أودعه الله فيها من قيم، كحب العدل، والرحمة، والحق، والحياة، 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، أميناً 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 لله، وضيّطاً لمساره، وربطاً له بالحق الذي خلق عليه**.

من هنا يصبح السلام النفسي في علم النفس الإيماني نتيجة للاتصال مع فطرة الله، والاستقامة على الحق، والاعتراف بالضعف البشري مع الثقة برحمته الله، لأن الإنسان خالٍ من التحديات، بل لأنّه في ظلّ 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 تفسّره الآية الكريمة: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنِ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً﴾ (طه: 124)، فالتعاسة ليست دائمًا نقصاً في الإنجاز، بل قد تكون فقداناً للاتصال بخط الله، وتشوشاً في الوجهة، وتشوشاً في الفطرة.

#### ◆ الرضا: رفاه عميق لا سعادة ضحلة

الرضا في علم النفس الإيجابي حالة شعورية تتحقق عندما تتواءز توقعات الإنسان مع ما يعيشها في الواقع. لكنه في علم النفس الإيماني لا يُعد انفعالاً مؤقتاً، بل مقاماً قليلاً راسخاً يتمسّر عن قناعة وطمأنينة ويقين بأن ما قدر للعبد خير له في كل حال.

والرضا بهذا الفهم لا يعني الاستسلام ولا التبليد، 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 أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ \* لَّكِيلَادَ 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 استقراراً لا تهزه الأحداث، ولذا فإن المؤمن الراضي قد يعيش الألم لكنه لا ينكسر، وقد يُبتلى لكنه لا ينهار؛ لأنَّه يعلم أنَّ الله معه، وأنَّ تدبيره خير من أمانة.

وفي حديث جامع يقول النبي (ص): "من رضي فله الرضا، ومن سخط فله السخط" (رواه الترمذى)، فالظرف لا يحدد المسلم، بل تحده استجابته له.

فالرضا إذاً ظل روحي للسعادة، وجذر للطمأنينة، وببوابة للاتزان الحقيقى، وفيه يكمن الفرق بين من يرى النعمة في الحدث، ومن يرى النعمة في المحدث.

## ثانياً: الفضائل والتقنيات النفسية من منظور إيمانى

### ٤ 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 الإيمانى ليس أداء للرفاه، بل عبادة قلبية متصلة تربط العبد بربيه، وتحذّب نظرته إلى النعمة وإلى الحياة وإلى نفسه.

يقول الله تعالى: ﴿وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدَّثْ﴾ (الضحى: 11)، ويقول: ﴿ذُرْرَيَّةً مَنْ حَمَلْنَا مَعَ نُوحٍ إِنَّهُ كَانَ عَبْدًا شَكُورًا﴾. (الإسراء: 3)

والامتنان في الإسلام ليس لحظة كتابة إيجابية، بل حالة من الوعي المستمر بالفضل، والارتباط المتجدد بالمنعم، ولذا فإن من لا يشكر الناس لا يشكر الله كما ورد في الحديث؛ لأنَّ الشكر لا يُجزأ، بل هو خلق شامل، وسلوك يومي، وموقف روحي.

وإذا كان الامتنان يُعقل البصيرة، فإن القناعة تؤسس لطمأنينة طويلة الأمد، فهي ليست الرضا بما تملكه فقط، بل التحرر من وهم أن ما لا تملكه هو ما ينقصك، يقول النبي (ص): "أَرْضٌ بِمَا قَسِمَ اللَّهُ لَكَ تَكُنْ أَغْنِيَ النَّاسَ". (رواه الترمذى)

ففي مجتمع يُقاس فيه النجاح بالمقارنة تصبح القناعة موقفاً ثورياً يحرر الإنسان من سطوة الخارج ويعيده إلى مركزه الداخلي.

وهنا تتكامل القيمتان: الامتنان يربينا ما نملك، والقناعة تغنينا عمما لا نملك، فيتحول الشعور بالرضا من استجابة عابرة إلى حالة سكينة مستقرة تُغنى النفس، وتُسكن القلب، وتحرر الإنسان من لهاث لا ينتهي.

#### ◀ التفاؤل والإيجابية ... حين يُصبح الرجاء موقفاً من الحياة

يُوصى 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 يفهم على أنه مجرد استدعاً لمشاعر جيدة، بل هو موقف وجودي عميق ينبع من الإيمان بحكمة الله، وحسن 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 العسر.

وقد لخص القرآن هذا المعنى في قوله تعالى: **﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا \* إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾** (الشرح: 5-6)، فهذا التكرار ليس حشوًّا، بل هو تأكيد مضاعف يعلمنا أن اليسر لا يأتي بعد العسر فقط، بل يرافقه ويدخله ويُخفّفه.

ويظهر هذا المعنى في موقف نبي الله موسى عليه السلام حين قال أصحابه: **﴿إِنَّا لَمُدْرَكُونَ﴾**، فأجابهم بثقة إيمانية كاملة: **﴿كَلَّا إِنَّ مَعَ رَبِّي﴾**

**سَيِّهُ دِينِ**) (الشعراء: 62)، هنا لا يكون التفاؤل رغبة في النجاة، بل يقينًا بالهدایة، وإن لم تتبّع الطريق.

ويبلغ عمق الرجاء ذروته في قول نبي الله يعقوب: **﴿إِنَّهُ لَا يَبْيَسُ مِنْ رَّوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾** (يوسف: 87)، فالرجاء وفق المنظور الإيماني ليس خيارًا نفسياً، بل معياراً إيمانياً، وكلما ازداد اليقين قلّ الخوف، وكلما اتسع الرجاء ضاق اليأس.

وفي ضوء هذا التصور لا تصبح الإيجابية مجرد ميلٍ نفسي نحو التفاؤل، بل مقامًا روحيًا مبنيًا على التوكل والرضا وحسن الظن؛ إذ تمنح الإنسان نظرة أوسع من لحظته، وأعمق من شعوره، وأهداً 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 راقي، بل هو تعبير عن رُؤيّ النفس وتحررها من الأثرة وتوجهها نحو الله من خلال الناس.

فليس الإيثار في الإسلام فضيلة طارئة، بل هو مقياس لصفاء القلب ونضج الروح، وقد أثني الله على من آثر غيره في موضع الحاجة، فقال: **﴿وَيُؤْثِرُونَ عَلَى أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ﴾** (الحشر: 9)، ثم بيّن أن هذا المقام لا يُنال إلا لمن وقاهم الله سُحْنَ النفس، وهو أصل كل أمانية وجفاء، فقال: **﴿وَمَنْ يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾** (الحشر: 9)

في هذا السياق لا يصبح العطاء مجرد إحسان للغير، بل يغدو تحرّرًا من النفس وبحثًا عن وجه الله، قال تعالى: **﴿إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا﴾** (الإنسان: 9)

أما العلاقات فهي في التصور الإيماني مساحات اختبار وتزكية، وليست دعماً عاطفياً متبادلاً، فكل علاقة تُبنى على الرحمة والصدق والنصيحة والإحسان هي معراج للنفس نحو الله.

قال النبي (ص): "أَكْمَلَ الْمُؤْمِنِينَ إِيمَانًا أَحْسَنُهُمْ خَلْقًا" (رواه الترمذى)، 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 وتقرب العبد إلى مقام الإحسان، وقد جمع الله هذه المعانى في قوله: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِۚ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾. (آل عمران: 134)

ثم جاء السياق الأسمى في العلاقات الإنسانية حين قال تعالى: ﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ اذْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي يَنْهَاكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَانَهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ \* وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍ عَظِيمٍ﴾. (فصلت: 34-35)

بهاتين الآيتين يختصر الطرح الإيماني في أن العطاء لا يقوم على مبدأ المعاملة بالمثل، بل هو سلوك نبوى يتأسس على صدق النية ومقام الإحسان حتى مع من لا يقابل العطاء بمثله، فالعلاقات ليست ساحات انتصار، بل ساحات تزكية، ومقامات صبر، ومرايا للنفس.

#### ◆ الحضور الوعي والتأمل ... من انتباه الذات إلى شهود المعنى

يُقدم الحضور الوعي (Mindfulness) في علم النفس الإيجابي بوصفه تقنية تهدف إلى التحرر من القلق والتشتت واستعادة الانتباه إلى اللحظة الحالية، وغالباً ما يمارس عبر التنفس العميق، أو ملاحظة الأفكار دون تقييم، أو تأمل الحواس والواقع المحيط.

لكنه في علم النفس الإيماني ليس غاية نفسية، بل باباً للخشوع، و مجالاً 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 الْلَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولَئِكَ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى 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؛ لأنّه يستحضر المعنى، ويطهّر الذهن، ويجعل القلب حاضراً مع خالقه، وليس مع نفسه فحسب، قال تعالى: **«الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَكْبَرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُ 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- توقفاً عن التفكير، بل تحولاً في طريقة النظر، وليس غياباً عن الهم، بل وعيّاً بالهدف، وليس مجرد لحظة صفاء، بل لحظة لقاء.

وليست الفضائل الأخلاقية في الرؤية الإسلامية وسيلة لتحقيق السعادة فحسب، بل هي طريق للتقارب إلى الله، وتزكية النفس، وتأهل للأجر الأخرى.

فالقناعة ليست سبباً للسکينة فقط، بل هي باب للغنى الحقيقى، والتفاؤل ليس مقاومة لليأس فحسب، بل حسن ظن بالله يرجى معه الخير، وهكذا تحول كل فضيلة إلى "وسيلة تزكوية" لا مجرد تقنية نفسية.

## ■ نقد النظرية الغريبة واستجابة الطرح الإسلامي

رغم أن علم النفس الإيجابي قدّم إسهاماً معتبراً في إعادة تعريف الرفاه النفسي، ووسع مجال الاهتمام في علم النفس من التركيز على المرض والاضطراب إلى البحث عن المعنى والفضائل والمشاعر الإيجابية، إلا أن ذلك لم يُعفِه من النقد العلمي والفلسفي.

وقد رُصدت خلال العقود الماضيين مجموعة من الملاحظات الجادة التي تمّسّ 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:

١. **تبسيط المفرط للحلول النفسية:** بتحويل المشكلات العميقية إلى صفات سلوكية.
٢. **حدودية الاستدامة وقابلية التعميم:** حيث أظهرت الدراسات أن كثيراً من تقنيات علم النفس الإيجابي تؤدي إلى تحسن مؤقت لا يدوم.
٣. **التركيز الفردي على حساب الأبعاد الوجودية والروحية:** ما يجعل "السعادة" هدفاً معزولاً عن الغاية الكبرى للإنسان.

لكن الطرح الإيماني -كما عُرِضَ في هذا الفصل- لم يسع إلى رفض علم النفس الإيجابي أو الاستخفاف به، بل تجاوز حدوده بإعادة تأصيل المفاهيم، وربطها بالبعد التوحيدى للوجود، ومنحها عمقاً نابعاً من الإيمان والغاية، ومسؤولية الإنسان كمخلوق مستخلف.

وفي الفقرات التالية سنعيد تفصيل هذه الانتقادات لنُبَيِّن كيف يتعامل معها الطرح الإسلامي، ليس من باب التجميل أو التلطيف، بل من باب إعادة التوجيه نحو أصل الإنسان كما خلقه الله، باحثًا عن الطمأنينة لا المتعة، وعن الرضا لا الإنثارة، وعن المعنى لا الانفعال.

#### ٤ النقد الأول: التبسيط المفرط للحلول النفسية

يشير عدد من الباحثين إلى أن علم النفس الإيجابي - رغم نوایاه النبيلة - يميل إلى تبسيط المشكلات النفسية المعقدة من خلال تقديم مجموعة من التقنيات السلوكية أو الشعورية العامة، مثل: "اكتب ثلات نعم يومياً"، أو: "فَكِّر إيجابيًّا"، أو: "مارس التأمل لعشر دقائق".

لكن هذا الطرح - كما يرى نقاد مثل Paul Wong - قد أغفل البنية العميقية للمعاناة البشرية التي لا يمكن تفكيرها بممارسة تمارين شعورية، بل تحتاج إلى قراءة وجودية وفكرية وروحية أكثر رسوخاً.

وتطهر 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 تمارين الامتنان أو التنفس 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 للنسمة ومرحلة من السير إلى الله، ولذا لا تُخزل الحلول في وصفات سلوكية، بل تُربط بكل ما في النفس من إيمان وفكرة ووعي وسير.

## 1. المعاناة ليست حالة طارئة بل هي مكون بنوي 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 تؤدّ إلى حضور مع الله.

قال النبي (ص): **“مَنْ لَمْ يَشْكُرْ النَّاسَ لَمْ يَشْكُرْ اللَّهَ”**، لكن الشكر هنا ليس تمريناً شعورياً، بل موقفاً قليلاً صادقاً يغيّر طريقة رؤية الإنسان لنفسه وربّه والناس من حوله.

## 3. الحلول لا تُتملى من الخارج بل تُستخرج من الداخل الموصول بالله

إذ لا تُقترح "الحلول" في علم النفس الإيماني بمعزل عن الإنسان، بل يُعاد توصيله بمرجعيته العليا والمصدر الذي يمنحه المعنى، وهو الله عز وجل، ولذا فإن كل شعور وكل تجربة وكل سؤال يُقرأ من خلال ميزان التزكية، لا من خلال التمارين.

### • خلاصة الرد:

بينما تميل بعض أدوات علم النفس الإيجابي إلى تبسيط المعاناة بتقنيات سلوكية جاهزة، يعيد الطرح الإسلامي بناء المفهوم من جذوره، فيرى أن المعاناة جزء من الطريق وليس حالة طارئة، وأن التعامل معها يتطلب ربطاً روحيّاً وتزكية قلبية وتأملاً توحيدياً، وليس مجرد إعادة برمجة عقلية.

وهكذا لا يكون العلاج "تكنولوجيًا"، بل سيرًا واعيًا نحو الله في ظله يُفهم الألم، وتهذب النفس، ويعاد بناء الداخل على أساس الإيمان، وليس الإدراك فقط.

### النقد الثاني: محدودية الاستدامة وقابلية التعميم لتقنيات علم النفس الإيجابي

أشارت مراجعات نقدية حديثة إلى أن كثيراً من تقنيات علم النفس الإيجابي -مثل: الامتنان، والتأمل، والتفاؤل- أظهرت فعالية مؤقتة غير قابلة للتكرار بنفس القوة عند اختبارها في سياقات متعددة.

وفي دراسة تحليلية أجراها (Brown & Rohrer 2020) تبيّن أن كثيراً من نتائج هذه التدخلات لا يدوم، وأن أثراها قد يبهر 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 ثقافياً واجتماعياً، 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 تبع 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 أثراها أعمق وأدوم وأكثر قابلية للتجدد؛ لأنها لا تستند إلى الحالة النفسية فقط، بل إلى العقيدة والنية والعبادة.

### 1. الممارسة لا تنفصل عن الغاية

يُمارس الامتنان في علم النفس الإيجابي ليشعر الإنسان بالسعادة، بينما يُمارس في الإسلام لأن الله أهل أن يُشكر، وبوصفه أحد مقامات الإيمان، وببوابة إلى زيادة النعم: **﴿إِنَّهُ كَانَ عَبْدًا شَكُورًا﴾** (الإسراء: 3)، وبهذا فإن الشكر لا يكون فعّالاً لأن أثره جيد، بل لأنّه متجلّ في العلاقة مع الله، مما يجعله مستداماً حتى عندما تتغير المشاعر.

## 2. العبادات أدوات مبرمجة للاستدامة

لم تُترك النفس -في الرؤية الإيمانية- تتارجح بلا سند، بل فُرضت عبادات يومية (مثل: الصلاة، والذكر، والصيام) كوسائل لإعادة شحن الداخل باستمرار، وهذه العبادات تُعيد وصل القلب بالمصدر، وتذكّره بالغاية، وتُنظم عواطفه، وتُظهر نوایاه، وهذا ما يجعل الطمأنينة في الإسلام لا تعتمد على التمرّن، بل على الاستمرار في العبودية.

## 3. الشكر والرضا لا يتوقفان على النتائج

يُمارس الشكر في الطرح الغربي غالباً؛ لأن الحياة جيدة، أما في الإسلام فالشّكر يُمارس ولو في الابتلاء؛ لأنّه رؤية لله في كل ما يحدث، ورضا بتديبه، وثقة بحكمته، قال الإمام الحسين (ع) يوم عاشوراء الحال: "رضا بقضائك، وتسليماً لأمرك، لا معبد سواك"، وهذه الرؤية تجعل الشّكر مستداماً ولو في قلب الألم.

### • خلاصة الرد:

بينما تُظهر بعض تقنيات علم النفس الإيجابي أثراً مؤقتاً أو غير قابل للتعزيز، يعيّد الطرح الإيماني صياغة هذه القيم بوصفها ممارسات عبودية غائية، وليس أدوات نفسية فحسب، وهذا الرابط العميق بين النية والغاية والعبادة والرب يمنحك الممارسة استمرارية روحية وفاعلية تربوية ومرنة في مواجهة تقلبات النفس والواقع.

فلا يعود الإنسان بحاجة إلى دافع متعدد من الخارج، بل يعيش تحفيزاً داخلياً ثابتاً؛ لأنه موصول بمصدر لا ينقطع، وهو الله.

#### ◀ **النقد الثالث: التركيز على الفرد وإغفال البعدان 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 حُلقت؟ وإلى أين تمضي؟

وهذا التركيز على الذات وإن ظهر في صورة تطوير شخصي يُخفي وراءه فلسفة نفعية عقلانية ترى السعادة نتيجة لترابع الإيجابيات، لا ثمرة لفهم الغاية أو الارتباط بالخالق أو المصير.

وقد حذّرت Barbara Held آخرون من أن هذا الانغلاق حول الذات قد يؤدي إلى إنكار المعاناة أو جلد النفس عند الشعور بالحزن؛ لأن "السعادة" أصبحت إزاماً لا تجربة حرة، ولأن الروح غائبة والمقدس مغيّب.

#### ♦ **استجابة الطرح الإسلامي: الإنسان كائن توحيدى 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

يربط المعنى غالباً في علم النفس الإيجابي بـ "تحقيق الذات"، أما في الإسلام فالمعنى ينشأ من الصلة بالله، وحسن النية، ومقام الرضا، ومفهوم الاستخلاف، فالمؤمن قد لا ينجز شيئاً مبهراً، لكنه يسير بيقين، ويعمل بنية، ويعيش في ظلال الطاعة، فيسكن قلبه دون أن تمتلك يداه.

## 3. الروح ليست خلف المشاعر بل فوقها

ينظر إلى النفس في الطرح الإيماني بما فيها من ضعف، لكن الروح تربى لنقودها نحو الطمأنينة، قال تعالى: ﴿يَأَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَةُ أَرْجِعِي إِلَى رَبِّكَ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً﴾ (الفجر: 27-28)، وهنا لا يُقاس الرفاه بعدد لحظات الفرح، بل بصدق السير، وعمق الرضا، واستقرار القلب في حضرة الله.

### • خلاصة الرد:

بينما يركّز علم النفس الإيجابي على "الفرد السعيد"، يُعيد الطرح الإيماني بناء الإنسان بوصفه روحاً مسؤولة مكلفة سائرة إلى ربها لا إلى ذاتها، وهكذا لا يعود الهدف تحسين الشعور، بل تحقيق السكينة التزكوية التي تُثمر 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 الموجّهة إلى علم النفس الإيجابي والوقوف على حدود أدواته وتصوراته يتبيّن أن مكمن الخلل ليس في محاولته تحسين حياة الإنسان، بل في اختزال الإنسان في بعده النفسي وتقليل معاناته 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 قيمة يفتقر إلى الغرس الجذري للمعنى.

أما الطرح الإيماني الذي عرضناه في هذا الفصل فلم يأتِ نفيًا لما قدّم في علم النفس الإيجابي، بل ارتقاءً به إلى مستوى أعمق من التفسير والتزكية؛ فهو لا يرى السعادة تقنية، بل يراها أثراً للإيمان، ولا يعامل الامتنان كتمرин، بل كحالة عبودية، ولا يجعل التفاؤل مشاعر إيجابية عابرة، بل يقيناً متجلزاً في حسن الظن بالله.

إن علم النفس الإيماني لا يكتفي بإجابة الإنسان عن "كيف أشعر؟"، بل يرافقه في الإجابة عن: "من أنا؟ ولَمْ أعيش؟ وما الذي يجعل هذه اللحظة ذات قيمة عند الله؟".

وفي عالم يتقلب بين القلق واللهاث يُقدّم هذا الطرح بوصلةً توحيدية تعيد ترتيب الداخل؛ حيث تجعل للمعاناة معنى، وللنية وزناً، وللسعي قداسة، وللرضا استقراراً لا يتوقف على الظروف.

وهكذا تحول أدوات علم النفس الإيجابي من تمارين مؤقتة إلى ممارسات روحية متجلزة، ويتحول الرفاه من تجربة عقلية إلى ثمرة لنظام حياة، وسير صادق نحو الله، وسكيينة لا تُنبعها اللحظة، بل تُورثها النية، قال تعالى: **﴿فَمَنْ اتَّبَعَ هُدَىٰي فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى﴾**. (طه: 123)

# خاتمة الفصل: من علم النفس الإيجابي إلى علم النفس الإيماني

الاختلاف الجوهرى بين علم النفس الإيجابي وعلم النفس الإيمانى لا يكمن في أدوات كل منهما فقط، بل في الجذر الذى تبع منه الرؤية، والغاية التي يتوجه نحوها السعي، والممقام الذى تُقاس به السعادة والرفاه.

ولتلخيص هذه الاختلافات في أبعادها الجوهرية يُظهر الجدول التالي مقارنة بين النموذج الغربي والنموذج الإيمانى في أبرز محاور علم النفس وتطوير الذات.

جدول مقارنة: من علم النفس الإيجابي إلى علم النفس الإيماني

علم النفس الإيماني (الرؤية الإسلامية)	علم النفس الإيجابي (النموذج الغربي)	وجه المقارنة
رؤى عقدية تزكوية متتجذرة في القرآن والسنة	توجُّه علمي حديث ظهر كرد فعل للتركيز على الاضطرابات النفسية	المنطلق النظري
طمأنينة قلبية عميقية تنتج عن الإيمان والرضا بالقضاء والسير إلى الله	شعور بالرضا والفرح والإزدهار ينتج عن ظروف وعوامل نفسية	مفهوم السعادة
مقام إيمانى يُبنى على الذكر، والتوكّل، واليقين، والصبر، وحسن الظن بالله	حالة توازن عاطفي وارتياح ذهني يمكن تعزيزها بتقنيات معينة	مفهوم الرفاه النفسي
عبادة قلبية، وشعور موصول بالله، تُغذّي التواضع والقناعة والاعتراف بالفضل	أداة لتحسين المزاج، وتقليل القلق والتوتر	ممارسة الامتنان

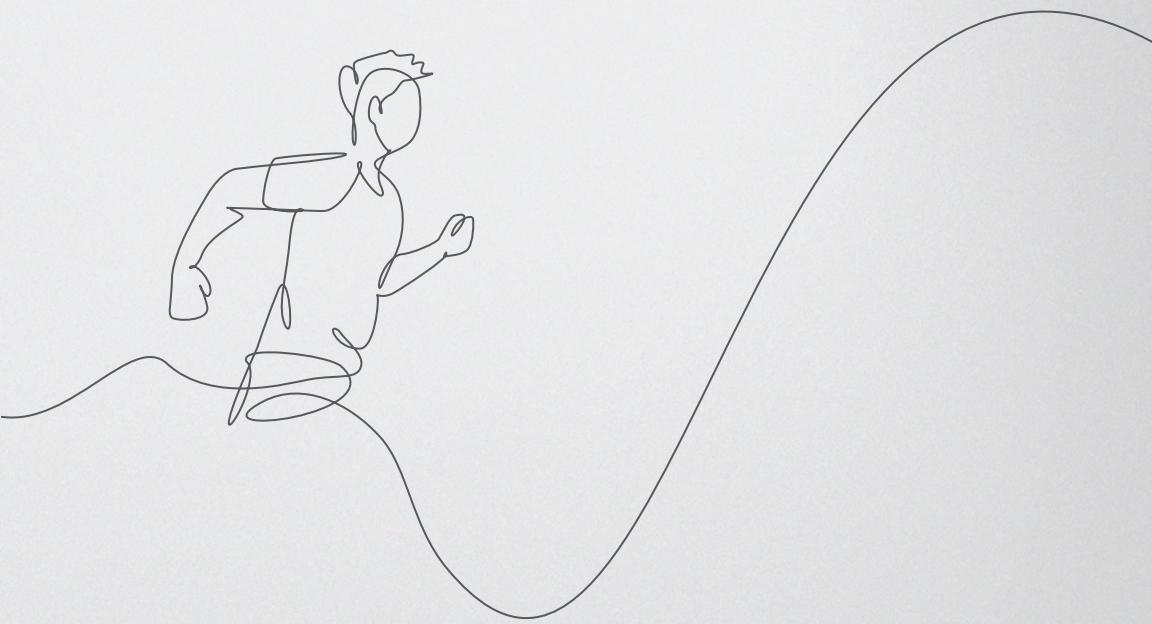
علم النفس الإيماني (الرؤوية الإسلامية)	علم النفس الإيجابي (النموذج الغربي)	وجه المقارنة
يكمنان في حسن الظن بالله، واليقين بالفرج من عنده، وهمما مقامان روحانيان لا مجرد مزاج نفسي	توجهان ذهنيان يُبَيِّنان على الأمل والتفاؤل	التفاؤل والإيجابية
حضور روحي مع الله، وخشوع، ووعي بالخلق والخلق، وتفكير في الآيات	تقنية للتخلص من التشتت وتحقيق الانتباه والهدوء	العيش في اللحظة الحاضرة
باب من أبواب التركيبة، والإحسان، والتكافل، والتعبد لله من خلال الناس	عامل دعم نفسي يُقلل الشعور بالوحدة ويزيد السعادة	العلاقات الإيجابية
تجلٌ للإيمان، ونمو داخلي، وتطهير للنفس، ومصدر للأجر والقرب إلى الله	نشاط يشعر الفرد بالرضا، ويزيد الشعور بالذات	العطاء والعمل الخيري
وسيلة لعبادة الله وتحقيق الاستخلاف، مشروطة بالنية والإخلاص والرضا	أساس لتعزيز المعنى والشعور بالتحقق الذاتي	تحقيق الأهداف والنجاح
سكينة روحية تنبع من القرب إلى الله واليقين بلقائه، وطمأنينة تنبع من الذكر والرضا	سعادة عقلية مزدهرة تُبَيِّن على التوازن النفسي	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 يُقدم حلولاً فعالة لتحسين جودة الحياة، لكنه يبقى محصوراً في السياق الفردي والزماني والمزاجي، بينما يقدم علم النفس الإيماني جذراً أعمق، وأفقاً أوسع، ومساراً مستداماً ينقل النفس من التوازن إلى التركيبة، ومن الرفاه إلى الفلاح.

ففي الرؤية الإيمانية لا يُطلب من الإنسان أن يكون سعيداً، بل أن يكون صادقاً، حاضراً مع الله، راضياً بقضاءه، عاملًا بنية، وسائلًا نحو رضاه، وهكذا يتحول الرفاه إلى طمأنينة، والعلاج إلى تزكية، والنحو إلى عبادة، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْقُلُوبُ﴾. (الرعد: 28)

وبعد أن عرفنا كيف تُبني السكينة من الداخل، ننتقل في الفصل التالي لنكتشف كيف يتحول هذا السلام النفسي إلى طاقة دافعة ومسارٍ واعٍ للسير إلى الله عبر باب التحفيز الذاتي الإيماني.



الفصل السادس عشر

نظريّة

التحفيز الذاتي  
(تقرير المصير)

# الفصل السادس عشر

## نظريّة التحفيز الذاتي (تقرير المصير)

الجزء الأول: نظريّة التحفيز الذاتي -  
الإطار الغربي

### ■ مدخل: الإطار الغربي لنظريّة التحفيز الذاتي

بعد أن تأملنا في الفصل السابق مفهوم الرفاه والسعادة من منظور إيماني، ورأينا كيف تُبني 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 مسأراً تعبيدياً، وامتداداً للنية، ومظهراً من مظاهر الاستخلاف في الأرض.

بدأت ملامح هذه النظرية تبلور خلال سبعينيات القرن العشرين، وتُوجّت بجهود العالمين / إدوارد ديسى وريتشارد ريان اللذين قدماها بشكل متكمّل عام 1985 في كتابهما "الدافع الجوهري وتقرير المصير في السلوك البشري".

وقد جاءت هذه النظرية كرد فعل على النماذج السلوكية التقليدية التي ركّزت على الحوافز الخارجية، وأغفلت الدافع الداخلية، وسَعَت إلى تقديم فهم أعمق للدّوافع 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.

تمهيداً 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 إطاراً علمياً لتفسير كيفية تأثير الدوافع للاسيما الداخلية- على سلوك الإنسان وسعيه لتحقيق إمكاناته الكامنة، وبدأت ملامح هذه النظرية في التشكل خلال سبعينيات القرن العشرين، وتبثورت بشكل متكمال عام 1985 بفضل جهود عالمي النفس الأمريكيين / إدوارد ديسري وريشارد رايان اللذين سعوا إلى فهم العوامل التي تدفع الأفراد للعمل بدافع ذاتي، بعيداً عن الاعتماد على الحوافز الخارجية كالمال أو الثناء.

برزت نظرية التحفيز الذاتي كرد فعل على النظريات السلوكية التقليدية التي ركزت على الحوافز الخارجية وأهملت الدوافع الداخلية، وافتراض ديسري ورايان أن البشر يميلون فطرياً 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- غالباً 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:

## ١. 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، مما يجعلهم يشعرون بالتمكين والمشاركة النشطة.
- **التجييه بدلاً من التقبييد:** فتقديم إرشادات عامة دون فرض قواعد صارمة من شأنه منح الأفراد فرصة للتكييف مع المهام بطرق إبداعية ومبتكرة.

## ٢. 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، مما يزيد شعورهم بالكفاءة والثقة.

### ٣. تعزيز الترابط الاجتماعي:

- تشجيع العمل الجماعي: بتوفير بيئة عمل أو تعلم تدعم التعاون والتفاعل الإيجابي، مما يعزز الشعور بالانتماء لدى الأفراد.
- التقدير والاعتراف بالمساهمات: فالتعبير عن الامتنان والتقدير لجهود الأفراد يقوى الروابط الاجتماعية، ويزيد الدافع الداخلية.
- التواصل الداعم: من خلال توفير قنوات للتواصل المفتوح تُعزز شعور الأفراد بأنهم مسموعون ومدعومون، مما يرسخ شعورهم بالترابط الاجتماعي.

### ٤ 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، وسلط الضوء هنا على أبرز النتائج التي قدمتها الأبحاث العلمية:

### ١. تعزيز الاستقلالية في العمل:

أظهرت دراسة ديسيري وريان (2000) أن الموظفين الذين يُمنحون حرية اتخاذ قراراتهم يشعرون بالالتزام والمسؤولية تجاه أعمالهم، كما بيّنت أن

بيئات العمل التي تشجع الاستقلالية ترتبط بتحسين الأداء الوظيفي وزياة الرضا النفسي.<sup>72</sup>

## 2. الكفاءة والتحصيل الأكاديمي:

شملت دراسة كلير وبريان (2014) طلاباً جامعيين خضعوا لبرنامج يركز على تحسين المهارات الأكademية وتقديم تغذية راجعة بناء، وقد وجد أن الطلاب الذين حصلوا على الدعم لتعزيز كفاءتهم أدوا بشكل أكاديمي أفضل، وارتفع لديهم الشعور بالثقة تجاه قدراتهم.<sup>73</sup>

## 3. الترابط الاجتماعي ورفاه العمل:

بحثت دراسة هاينريش وبومان (2012) تأثير العلاقات الاجتماعية الإيجابية على رفاهية الموظفين، وأظهرت النتائج أن الموظفين الذين يشعرون بالترابط مع زملائهم يتمتعون برضاء وظيفي أكبر ومستويات أقل من التوتر، ما ينعكس إيجاباً على أدائهم.<sup>74</sup>

## 4. التحفيز الداخلي في الرياضة:

أكدت دراسة فريدرريك وكينغ (2016) أن الرياضيين الذين يشاركون في وضع أهدافهم الشخصية ويتلقون دعماً اجتماعياً قوياً يُظهرون مستويات أعلى من التحفيز الداخلي، وأشارت النتائج إلى أن الشعور بالكفاءة يعزز الأداء المستدام للرياضيين.<sup>75</sup>

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 انخراطاً أكبر ونتائج أفضل مقارنة بأقرانهم الذين لا يتمتعون بنفس الحرية، ما يؤكد أهمية توفير الاستقلالية في تعزيز التعلم الذاتي.<sup>76</sup>

## ◆ الخلاصة:

تعبر 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 تحولاً إيجابياً في مجالات متعددة، بدءاً 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 عدداً من الباحثين طرحاً 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 تنظيمياً

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.

وفي مثل هذه البيئات قد يُطالب الأفراد بالامتثال إلى تعليمات دقيقة، ما يقوّض إحدى الركائز الأساسية للنظرية، وهي الاستقلالية.<sup>77</sup>

## 2. محدودية القابلية للتعميم في السياقات الثقافية غير الغربية

أشارت أبحاث مقارنة إلى أن نظرية التحفيز الذاتي ُطُورت في سياق ثقافي غربي يقدس الاستقلالية الفردية، بينما تميل بعض الثقافات -مثل: الآسيوية والإسلامية- إلى القيم الجماعية والترابط المجتمعي، وفي هذه السياقات قد لا يكون تعزيز الاستقلالية محفزاً بنفس الدرجة، بل قد يُرى إليه أحياناً خروجاً عن القيم الاجتماعية.<sup>78</sup>

## 3. حدود التحفيز الداخلي في مواجهة الأزمات الاقتصادية والاجتماعية

يرى بعض الباحثين أن التحفيز الداخلي -رغم فاعليته- لا يكفي دائمًا في السياقات الصعبة التي تتطلب حواجز خارجية ملموسة، ففي بيئات تشهد ضغوطاً مالية أو تهديدات وجودية تصبح المكافآت الخارجية -مثل: الأمان الوظيفي، أو الأجر المرتفع- أشد أثراً في زيادة الدافعية.<sup>79</sup>

## 4. استدامة التحفيز الداخلي ... بين النظرية والممارسة

تساءلت دراسات حديثة حول مدى قدرة التحفيز الداخلي على الاستمرار دون توفر دعم خارجي منتظم، وفي 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.<sup>80</sup>

## ◀ الخلاصة

تكشف هذه الدراسات أن نظرية التحفيز الذاتي -رغم قوتها التفسيرية- ليست وصفة عامة صالحة لكل البيانات؛ 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 تقدمه نظرية التحفيز الذاتي من أدوات فعالة لفهم سلوك الإنسان ودرافعه، فإنها تظل محصورة في سياق معرفي معين 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 شرطاً أساسياً لتوليد الدافع الداخلية الحقيقية.

وفي حين نجحت هذه النظرية في تفسير عدد من السلوكيات البشرية، إلا أنها غالباً ما تبقى حبيسة الإطار الإنساني المحدود، حيث يُنظر إلى التحفيز كأداة لتعظيم الأداء وتحقيق الذات دون ربطه بالله والمصير والتزكية.

أما التصور الإيماني فيقوم على أن هذه الاحتياجات الثلاثة لا تختفي، لكن تُعاد صياغتها وتوجيهها ضمن مسار التزكية، حيث لا تفصل الطاقة الداخلية للإنسان عن غايته، ولا عن خالقه، ولا عن مسؤوليته الأخروية.

## ■ التحفيز الذاتي في التصور الإيماني (ISP):

هو نظام متكامل يتجاوز فكرة الدافع الداخلي بوصفه مجرد استجابة نفسية، ليقدمه كجزء من السير إلى الله، ومكون من مكونات العبودية.

فالاستقلالية في التصور الإيماني تبدأ بالتحرر من النفس والناس وكل ما يُتعلق به من خلال التوكل على الله، والكافأة تحول من شعور بالقدرة إلى شعور بالتكليف والإحساس بالمسؤولية، والانتماء لا يقتصر على القبول الاجتماعي، بل يتصل بالله، وأمة الحق، والإنسانية، والمسيرة التاريخية نحو الظهور.

وتتجلى هذه الثلاثية في نسيج من القيم والعناصر الداعمة، كالشكر، والرضا، والتوازن، والإتقان، والعمل الصادق؛ لكي تكون معاً بنية داخلية تحفظ الدوافع، وثبتت النية، وترتبط الإنجاز بالمصير.

وفي هذا الجزء نعيد اكتشاف التحفيز الذاتي في ضوء الإيمان، لأن نقص 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، وفي كل لحظة عمل صادق.

## ■ التحفيز الذاتي الإيماني ... رؤية تزكوية متكاملة

### 1. من "الدافع" إلى "الرسالة"

لا يُنظر إلى التحفيز الذاتي في التصور الإسلامي 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 ينبع مفهوم "التحفيز الذاتي الإيماني" كمقاربة تزكوية شاملة تدمج الإيمان والعمل، والجهد والرضا، والتفوق والنية، وتجعل التحفيز مسأراً للتركية، لا مجرد وسيلة لتحقيق النجاح.

## 2. الغاية الكبرى: العبودية لله وتحقيق الرسالة

يرتبط التحفيز الذاتي في الرؤية الإيمانية ارتباطاً جوهرياً بمفهوم العبودية، حيث تُوجه كل نوايا الإنسان وأفعاله نحو تحقيق رضا الله تعالى.

من هذا المنطلق يصبح العمل الدنيوي عبادة إذا اقترن 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﴾**. (الأنعمان: 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 لَّهَا لِتَبْلُوْهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلاً﴾**. (الكهف: 7)

فميزة التحفيز في الإسلام ليس بكثرة الإنجازات، بل بصدق النية وإحسان العمل، حيث يُصبح الأداء اليومي ميداناً للتقارب إلى الله، وتحقيقاً لمقام الإحسان، وتجمسيداً لمسؤولية الاستخلاف في الأرض.

## 3. أبعاد التحفيز الذاتي الإيماني

يتسم التحفيز الذاتي الإيماني بشموليته وتوازنه، حيث لا يقتصر على البعد النفسي أو السلوكى، بل يتغلغل في أعماق الإنسان من خلال ثلاثة أبعاد متكاملة:

**أولاً: البعد الروحي:** إذ تُعزّز الصلة بالله من خلال العبادات والطاعات، مما يمنح النفس طمأنينة ويقيناً، ويجعل الإيمان محركاً داخليًّا دائمًا.

**ثانياً: البعد الأخلاقي:** حيث يرتكز التحفيز على القيم العليا، كالصدق، والأمانة، والإحسان، فيرتبط الدافع بالسعى إلى تحقيق الخير للذات والغير، لا مجرد الإنجاز.

**ثالثاً: البعد العملي:** يتمثل في العمل الجاد، والسعى إلى تحقيق الأهداف الدنيوية التي تُسهم في عمارة الأرض وخدمة الناس، شريطة أن تكون منضبطة بالقيم الإسلامية.

#### 4. الإيمان محرك داخلي

لا ينبع التحفيز في التصور الإيماني من رغبات آنية أو دوافع نفسية مؤقتة، بل يتتجذر 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، ينبع من داخله دافعٌ صافٍ يدفعه إلى العمل، لا طلباً للثناء أو المقابل، بل ابتغاً لرضا الله، قال الله تعالى: **﴿وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَبَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾**. (التوبه: 105)

فهذه الآية تُجسّد الرؤية القرآنية للتحفيز؛ فالله يرى، والرسول يرى، والمؤمنون كذلك، وهذا الإدراك يمنح العمل بعده رسالياً، ويُحرّك النفس للاجتهاد، والتجويد، والمثابرة.

ويعزز هذا المعنى قوله تعالى: **﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ كَانُوا لَهُمْ جَنَّاتُ الْفِرْدَوْسِ نُزُلًا﴾** (الكهف: 107)، فالتحفيز هنا ليس انفعالاً عابراً، بل مقاماً إيمانياً ممتدّاً، يُثمر في الدنيا، ويتجلى ثوابه الأعظم في الآخرة.

## 5. رؤية متوازنة للحياة

يتجلّى التحفيز الذاتي الإيماني في الإسلام من خلال تحقيق توازن متناغم بين الأهداف الدينوية والغايات الأخروية، فالإسلام لا يفصل بين الروح والجسد، فكل منهما يحتاج إلى تغذية ورعاية متوازنة، وهذا التوازن يدفع المسلم إلى العمل باتقان واجتهداد 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. تحرر الداخل جوهر الاستقلال

لا تبدأ الاستقلالية في التصور التزكوي بـ "تحرر خارجي"، بل من تحرر الداخل، من أهواء النفس، وضغوط القبول الاجتماعي، وخوف الفشل، والتعلق بالنتائج، وهذه الاستقلالية ليست موقفاً اجتماعياً، 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 نقيةً للتوكل، بل ثمرة له، فكلما ازداد ارتباط العبد بربه ازداد تحرّره من التعلق بغيره، قال الله تعالى: **﴿وَآتَيْنَا مُوسَى الْكِتَابَ وَجَعَلْنَاهُ هُدًى لِّبَنِي إِسْرَائِيلَ أَلَا تَتَّخِذُوا مِنْ دُونِي وَكِيلًا﴾**. (الإسراء: 2)

ف بهذه الآية ترسم بعمق فلسفة التوكل وفق المنظور الإيماني، وهي ألا يُفوض أمره إلى غير الله، لا في شؤونه، ولا في نياته، ولا في دوافعه، وألا يجعل من غير الله مصدراً للطمأنينة أو ركيزة للقرار.

فالتوكل من هذا المنظور ليس انسحاباً من الفعل، بل يقيتاً عميقاً بأن الله هو الهادي والمدبر والكافي، وأن القلب لا يطمئن إلا إذا استند إلى قدرة الله تعالى لا إلى قدرته الذاتية.

وقد عَبَرَ النبي ﷺ عن هذا المعنى حين عَلِمَ ابنته فاطمة الزهراء عليها السلام أن تقول كل صباح: "يا حي يا قيوم، برحمتك أستغفث، فلا تكلي إلى نفسي طرفة عين، وأصلح لي شأني كله"، إنها دعوة المفَوض الموقن، من لا يرى في نفسه نجاته، بل في الله، ومن لا يتكل على ذاته، بل على ركِنٍ لا يزول.

## 3. من نظر الناس إلى نظر الله

وفي ضوء هذا المعنى تغدو الاستقلالية الإيمانية تحرّزاً من الداخل، من التعلق بالإعجاب، ومن التوق للتصفيق، ومن القلق مما يظنه الناس، وقد لخّص النبي ﷺ هذا المعنى بقوله: "ليس الغنى عن كثرة العرض، ولكن الغنى عن النفس"، فالحرية الحقيقية في غنى القلب بالله، لا في كثرة الحوافز الخارجية.

ولذا لا تنفصل الاستقلالية الإيمانية الحقيقة عن الوعي بالمصير الفردي؛ فالإنسان سيأتي إلى الله وحده، كما قال تعالى: **﴿وَكُلُّهُمْ آتَيْهِ يَوْمَ**

**الْقِيَامَةُ فَرْدًا** (مريم: 95)، وهذا الإدراك يُعيد توجيهه البوصلة الوجودية، فليس الناس هم الحكم، بل الحكم هو الله.

#### 4. الاستقلال في حضن الجماعة

من جهة أخرى لا ينحصر التحفيز الذاتي في الإسلام في البعد 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 جزءاً من منظومة أخلاقية تعمل لخدمة الناس وابتغاء مرضاه الله.

### الكفاءة الذاتية: الثقة بالله والعمل لتحقيق الأهداف

#### 1. تمكين الإنسان بالعلم ... لحظة التأسيس

منذ اللحظة الأولى التي خلق فيها آدم -عليه السلام- كان العلم هو أول ما منحه الله -تعالى- إياه، لا تكريماً مجرداً، بل تمكيناً مسؤولاً، فقد قال تعالى: **﴿وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلُّهَا﴾**، ثم أمره أن يُنبئ الملائكة بها في مشهد قرآنٍ فريد يربط بين العلم والتمييز والتکليف والسجود.

وهكذا لم يكن السجود لآدم لأنَّه أقوى، ولا لأنَّه أكثر عبادة، بل لأنَّه حملَ أمانة العلم والإدراك والقدرة على التمييز، ما يجعله مستحقاً للخلافة في الأرض.

لا تُختزل الكفاءة الذاتية وفق المنظور الإسلامي في مجرد الثقة بالقدرة على الإنجاز، بل تُتبع من إدراك المسلم لمكانته ك الخليفة 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 وملكات 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 جهاد 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، ومجاالت مستمرة لهوى النفس وتوازع الضعف.

وقد وعد الله تعالى أهل المجاهدة الصادقة بقوله: **﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهَدِيَنَّهُمْ سُبْلَنَا 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 تفاني عميق في تحقيق الأهداف التي تليق بكرامة الإنسان واستخلافه.

فالMuslim لا يسعى فقط إلى إنجازٍ 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 لبناء في بناء نفسه ومجتمعه.

وقد لخص الله تعالى مبدأ التفاضل في الإنجاز بقوله: **﴿الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوْكُمْ أَيُّكُمْ أَخْسَنُ عَمَلاً﴾** (الملك: 2)، فأحسن

العمل ليس بالنتيجة الظاهرة فحسب، بل بنقاء الدافع، ودقة الأداء، وصدق الوجهة.

كما قال النبي ﷺ: "إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ إِذَا عَمَلْتُمْ أَحَدَكُمْ عَمَلاً أَنْ يَتَقَنَّهُ"، والإتقان هنا يعني العمل بِتَفَانٍ، حيث يتحول الهدف إلى عبادة، والسعى إلى تزكية، والعمل إلى رسالة، وهكذا لا تقتصر الكفاءة على امتلاك الأدوات، بل تعد ممارسة واعية ومسؤولية 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 نُفخَت فيه الروح، وعُهدَ إليه بالتمييز والاختيار.

لكن المؤمن حين يدرك هذا التكليف ضمن إطار الإيمان يتحول وعيه من مجرد استحقاق طبيعي إلى مسؤولية روحية.

وما بدأ مع آدم -عليه السلام- حين عَلِمَهُ اللَّهُ الْأَسْمَاءَ ثُمَّ أَسْجَدَ لَهُ الملائكة تكريماً للعلم والتکلیف لم يكن لحظة عابرة، بل تأسیساً لرسالة مستمرة، فكل إنسان مؤمن يحمل في قلبه شعلة من تلك الأمانة، ويدعى إلى الاستخلاف على وجهٍ يليق بكرامة التكليف.

وإدراك هذا الدور يُحَوّل 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.

و حين يستشعر الإنسان أنه وريث لرسالة -وليس منفداً للأهداف فحسب- تولد داخله طاقة صافية تدفعه إلى السعي، وتنمي 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 تجلى في قلب التحديات، فالمسلم الذي يحملوعيًّا برسالته لا يُخدع بسهولة بريق الإنكار، بل يعرف أن الطريق إلى التحقق محفوف بالابتلاء، وأن الصدق في السعي لا يظهر إلا حين تشتد الفتنة، وتتدخل الأصوات، وتتذبذب الثقة.

قال الله تعالى: ﴿أَخَسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتَرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ \* وَلَقَدْ فَتَنَاهُ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ﴾ (العنكبوت: 2-3)، إنها فتنة الصدق التي لا تمزّ من فوق الظاهر، بل تدخل إلى أعماق الإرادة، وتحترب نُضج العزمية وصفاء النية.

فالكفاءة الإيمانية في حقيقتها ليست تضخّماً للذات، ولا ثقة سطحية بالنفس، بل هي تواضعٌ واثقٌ مشحونٌ باليقين بأن الله يُعين من أخلص، وينبئ من صدق، ويهدى من جاهد، وهكذا تصبح الكفاءة زادًا للاستمرار، ووسيلةً للنهوض بالذات والمجتمع، ودافعاً إلى تحقيق الأهداف بروح صادقة ومتزنة.

وكل إنجاز - وإن بدا عظيماً - هو في جوهره أمانة ونعمـة ودليل على فضل الله، والسعى المستمر إلى الإتقان لونٌ من ألوان العبودية وخدمة للخلق بما يرضي 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 الهاشم، فالمؤمن مهما بلغ من تفانٍ وإتقان يبقى جزءاً من جماعة، محاطاً بأمة، مسؤولاً أمام الله في شبكة العلاقات والمواقف والواجبات.

وهنا تبرز قيمة الانتماء، ذلك الحبل الروحي والأخلاقي الذي يربط الفرد بجماعة الخير، و يجعل من إنجازه الشخصي لبنة في بناء جماعي، ومن سعيه الذاتي طريقاً إلى خدمة أوسع، وسعيًا يزداد نقاءً بالحب والتكافل والتواصي.

### ■ الانتماء بمعنىيه الروحي والأخلاقي:

#### 1. الانتماء إلى الله: الأصل الذي يعيد تشكيل كل شيء

لا يُختزل الانتماء وفق الرؤية الإيمانية في علاقة اجتماعية أو شعور بالانتماء إلى جماعة، بل هو رابطة وجودية تتبع من أصل الخلق وتتصل بالخلق، وتنعكس على السلوك والغاية، إنه شعور المؤمن بأنه ليس كائناً معزولاً في الزمان والمكان، بل هو روح تحمل توقيع الله، وجزءٌ من أمّةٍ تسير على درب الحق، وخليفةٌ في أرضٍ تشهد على عمله.

هذا الانتماء يُكسب حياة الإنسان غاية سامية وأساساً أخلاقياً 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 تلخص فلسفة الانتماء كلّها: ماضينا منه، ومصيرنا إليه، ومسؤوليتنا بينهما.

وحين يستقر هذا المعنى في القلب لا يعمل الإنسان لأجل الانتماء، بل يعمل بمقتضاه، ملتزمًا بالقيم، ساعياً إلى الخير، حريصاً على أن يكون فعله شاهداً على صدق الانتساب.

## 2. الانتماء إلى الأمة ... من وحدة العقيدة إلى رسالة الشهود

من الانتماء إلى الله ينبع الانتماء إلى الأمة، لا بوصفها كياناً سياسياً أو عرقياً، بل بوصفها جماعة الحق التي وحدها الله بالعقيدة والرحمة والرسالة.

إنها أمة تتجاوز حدود الإثنية والعرق والجغرافيا، لتمتد إلى كل من وحد الله، وأمن برسالته، والتزم مسؤوليات هذا الإيمان، قال الله تعالى: **﴿كُنْتُمْ حَيْرَ أُمَّةً أَخْرَجْتِ 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 أوكلها هذه الأمة في موضع آخر بقوله: **﴿وَكَذِلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطَا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا﴾** (البقرة: 143)، وهذا "الشهود" ليس مجرد حضور، بل موقفاً أخلاقياً ومعرفياً ورسائلياً تتجسد 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 يُجسد العلاقة الأخلاقية بين المؤمنين، فإن الإسلام لا يغلق هذه الدائرة، بل يفتحها على رحابة الإنسان والرحمة، فالقرآن يعلّمنا أن الرسالة المحمدية لم تُختص بها فئة معينة، بل هي للعالمين، رحمة لا خصومة، وبناء لا إقصاء، قال الله تعالى: **﴿وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِلْعَالَمِينَ﴾** (الأنباء: 107)

كما يرسم القرآن صورة إنسانية يستوي فيها الجميع، وتجاوز الحدود العرقية والطبقية، قال تعالى: **﴿يَأَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مَّنْ ذَكَرْتُمْ وَأَنَّسَنَّا وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَاوَرُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتُّقَانُكُمْ﴾** (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 خلقاً يستحق أن يُعامل بما يُرضي خالقه.

#### 4. الانتماء في السلوك ... من الطقوس إلى التعاون الحي

حين يستقر شعور الانتماء في قلب المؤمن لا تُحصر أفعاله في تحقيق مصالحه، بل يرى فيها سعيًا متصلًا بخدمة الله وخدمة خلقه، ومسؤولية تتجاوز الفرد إلى الجماعة، فالصلة في جماعة والجماعة والحج ليست طقوسًا شكلية، بل مواسم يتجدد فيها شعور الانتماء، وتنصهر فيها الأرواح في مقصد واحد، وتعانق 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: **"مثُلُّ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ وَتَرَاحِمُهُمْ وَتَعَاطُفُهُمْ مُثُلُّ الْجَسَدِ، إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عَضُوٌّ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهْرِ وَالْحَمْنِ".**

فليس الانتماء في الإسلام شعاراً، بل حياة مشتركة، يتربّد فيها الألم كما يتربّد الأمل، ويتحول فيها العمل الفردي إلى لبنة في بناء جماعي يشهد لله بالخير، ويُسهم في صلاح الأرض.

ولم يكتفي النبي ﷺ بالحديث عن الرحمة العامة، بل حمل كل مؤمن مسؤولية مباشرة تجاه من حوله، حين قال: **"لَيْسَ بِمُؤْمِنٍ مَّنْ بَاتَ شَبَّعَانَ وَجَارَهُ إِلَى جَنْبِهِ جَائِعٌ وَهُوَ يَعْلَمُ"**، وهنا يتجلّى الانتماء تكليفاً لا هوية، وأمانة يومية لا مشاعر موسمية.

## 5. الانتماء إلى مسيرة الحق ... من آدم إلى الظهور

ليس الانتماء في التصور الإيماني مجرّد ارتباط بواقعٍ معيش أو جماعةٍ حاضرة، وإنما هو انتماء إلى خطٌّ متند عبر الزمن، خطٌّ بدأ بسجود الملائكة لآدم وتمزّد إبليس، وامتد في مسيرة الأنبياء والمصلحين، وورث عبر الأجيال، وسيمتدُّ إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها.

والمؤمن الذي يُدرك أبعاد هذا الانتماء يرى نفسه امتداداً حيّاً 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 بجهده وفكره وإصلاحه وتمكينه للناس في التمهيد لظهور الإمام المهدي (عج)، بأن ينشر العلم، ويُقيم الحق، ويحيي الكفاءة الإنسانية، ويُعدّ الأرض لاستقبال قيادة ربانية عادلة.

إن الانتماء هنا ليس شعوراً داخليّاً ولا موقفاً اجتماعياً، بل هو موقع وجودي في خارطة الله، في خطٌّ يقف فيه موسى وإبراهيم وعيسى ومحمد وعلي وفاطمة وكل من قالوا: "ربنا الله" وصدقوا.

وهذا الخط لا يحتاج إلى متفرجين، بل إلى ممّهدين يرفعون سُبل الإصلاح بكل الوسائل: بالعلم، وبالعمل، وبالرحمة، وبالحزم، وبالصبر، وبحسن التدبير، حتى إذا جاء وعد الله كان القائم فيهم لا عنهم، وكانوا هم السابقين إليه لا المتأخرین عنه.

## التوازن بين الدنيا والآخرة: بوصالة التحفيز الإسلامي

كثيراً ما يُقدّم التحفيز في الطرح الغربي بوصفه حركة نحو "النجاح الشخصي" أو "تحقيق الذات"، لكنه غالباً ما يقع في أحد طرفي النقيض: إما غرق في الإنهاز المادي على حساب المعنى، أو انسحاب نحو الراحة النفسية باسم التوازن دون أفق روحى يربط الإنسان بما هو أعظم.

أما التوازن بين الدنيا والآخرة في التصور الإيماني التزكيوي فليس حالة وسطية باهتة، بل هو موقف وجودي دقيق يُمكّن الإنسان من العيش بكامل طاقته في العالم دون أن يفقد البوصلة.

## 1. التوازن بوصفه وعيًا غائباً

إن المسلم لا يرى الحياة مجرد عبورٍ 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 وتحمّل المسؤوليات هو سعي في طريق الله إذا صحت النية واستقامت الوجهة.

قال الله تعالى: **﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارُ الْأُخِرَةُ وَلَا تَنْسِ نَصِيبِكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾** (القصص: 77). وهذه الآية ليست توجيهًا للاعتدال فقط، بل هي بوصلة دافعية تجعل من كل جهد دنيوي خطوة في طريق الآخرة، وتطهر النجاح من شوائب النسيان والأناية.

وقد لخص الإمام علي عليه السلام هذا المعنى العميق للدنيا في كلماته الخالدة: "إِنَّ الدُّنْيَا ذَارٌ صَدْقٌ لِمَنْ صَدَقَهَا، وَذَارٌ عَافِيَةٌ لِمَنْ فَهِمَ عَنْهَا، وَذَارٌ غَنِّيٌّ لِمَنْ تَرَوَّدَ مِنْهَا، وَذَارٌ مَوْعِظَةٌ لِمَنْ أَتَعَظَّ بِهَا؛ مَسْجُدٌ أَحِبَّاءُ اللَّهِ، وَمُصَلٌّ مَلَائِكَةُ اللَّهِ، وَمَهْبِطٌ وَحْيُ اللَّهِ، وَمَتْجَرٌ أُولَيَاءُ اللَّهِ؛ اكْتَسَبُوا فِيهَا الرَّحْمَةَ، وَرَبِحُوا فِيهَا الْجَنَّةَ".

وهكذا لا تكون الدنيا دار تضادًّ مع الآخرة، بل وسيلة لمن فهمها، ومزرعة لمن أراد أن يتمرس فيها للقاء الله.

## 2. التوازن مصدر للتحفيز الذاتي المستدام

حين يعيش المؤمن هذا التوازن يزدهر دافعه الداخلي؛ لأنّه لا يرى في عمله عبًّا، ولا في جهده ضغطًا، ولا في نجاحه فتن، بل يرى في كل لحظة فرصة لعبادة معمرة.

فهو حين يسعى لكسب الرزق يرى رزقه أمانة، وحين ينجذب إلى إنجازه شكراً، وحين يتعب يعلم أن التعب ليس نقضاً للروح، بل طريقاً لصقلها.

وهذا ما يميز التحفيز الذاتي في الإسلام؛ إذ لا يقوم على المكافآت الخارجية وحدها، ولا على نشوة الإنجاز، بل على معنى داخلي متصل بالله يجعل كل جهد مصدراً للسكينة لا القلق.

### 3. التوازن يحمي من الإفراط والانقطاع

كثيراً ما يستنزف الإنسان المعاصر بين الطموحات المتضاربة: الإنجاز أم الراحة؟ الطموح أم القناعة؟ الكسب أم الصفاء؟

أما في التصور القرآني فالسؤال يعاد بناؤه ليكون: هل هذا السعي يقربني إلى الله أم يقطعني عنه؟ فإذا قرّبني فهو عبادة ولو كان في السوق أو في ملعب كرة قدم، وإذا قطعني فهو فتنـة ولو كان في المسجد.

وهذا الوعي يعيد بناء التحفيز على أساس أوضح، ويحفظ النفس من الاحتراق الداخلي الذي يستهلك الطاقات باسم النجاح، أو الاستسلام الروحي الذي يتوارى خلف الزهد دون فاعلية.

### 4. التوازن ليس هدفاً في ذاته بل وسيلة إلى الله

التوازن في الإسلام ليس غاية مستقلة، بل هو وسيلة للعبودية الكاملة، ومن هنا يصبح التحفيز الذاتي المتوازن محفوفاً بالطمأنينة؛ لأنه لا يعتمد على حالة طارئة، بل على رؤية كونية.

والتوازن يربط العمل بالنية، والجهد بالتزكية، والدنيا بالآخرة، ويجعل حياة المسلم كلّها دورة متصلة من التعبد المتصل والمحفز 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 ميدانًا 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 يُقيمه ثابتاً ومطمئناً، ومن أهم مصادر هذا الوقود في التصور الإسلامي الشكر والرضا.

### 1. الشكر ... تحويل الامتنان إلى طاقة دافعة

ليس الشكر في الإسلام كلماتٍ تُقال، ولا حالة شعورية عابرة، بل هووعيٌ دائم بأن كل ما يملكه الإنسان هو من فضل الله، وأن كل نعمة مسؤولية قبل أن تكون متعة.

وهذا الإدراك ينقد الإنسان من دوامة المقارنة والتذمّر، ويثبته في موقع الامتنان، فيستثمر ما بين يديه بدلاً من اللهاث خلف ما لا يملك.

قال الله تعالى: ﴿لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُم﴾ (إبراهيم: 7)، وليس في هذا وعد بالزيادة فحسب، بل بتجدد النعمة والدافع والطمأنينة، فالشكر يحفز الإنسان على العمل، لا بداع النقص، بل بداع الامتنان، ويرى في النعمة أداة للعطاء، لا مجرد متعة للاستهلاك.

### 2. الرضا ... طمأنينة التحفيز العميق

أما الرضا فهو الوجه الآخر للشkar، لكنه يظهر عندما لا تسير الأمور كما نُحب، إنه تسلیمٌ واعٍ لما قدره الله، وليس خضوعاً سلبياً للظروف، هو ثقة بحكمة الله فيما كتب دون أن تُطْفَأ جذوة السعي، أو تُثْنِي العزيمة عن العمل، قال الله تعالى: **(فُلَّنِ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا)** (التوبية: 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 وتحمي من هشاشة التوقعات؛ لأنّه يبني الدافع على الثقة بالله، وليس على النتائج.

### 3. حين يتقي الشkar بالرضا يتولّد التحفيز المتوازن

فالشkar يدفعك إلى الأمام، والرضا يمنعك السقوط إلى الوراء، والشkar يذكّرك بما لديك، والرضا يطمئنك فيما فقدت، وبهما معاً ينشأ إنسان يعمل بطاقة، ويصرّر ثبات، ويعيش بروح ممتنة متزنة، ولذا فإن التحفيز الذاتي في الإسلام لا يقوم على الحماسة، بل على السكينة العاملة التي تعرف ما تملك، وتشقّ بما كُتب لها، وتبذل ما تستطيع، وترضى بما يكون.

### 4. تجلّي الشkar والرضا في ذروة الابلاء ... مشهدان من عاشوراء

وقد تجسّد التقاء الشkar بالرضا في أعظم مشاهد التاريخ يوم عاشوراء، حين خرج الإمام الحسين عليه السلام بطفله الرضيع عبد الله، وقد اشتَدَّ به العطش، ولا يملك أن يبكي أو يطلب.

فحمله الإمام بين يديه، وسأل القوم شربة ماء له، فما كان من حرمـة بن كاهـل إلا أن رمى الرضـيع بـسـهم مـذـعـورـ، فـذـبـحـهـ منـ الـورـيدـ وـهـوـ بيـنـ يـديـ أيـهـ.

في تلك اللحظة التي تتكسر فيها القلوب رفع الإمام يديه إلى السماء، وقال: "هَوْنَ مَا نَزَّلَ بِي أَنَّهُ بَعَيْنَ اللَّهُ، اللَّهُمَّ خُذْ حَتَّى تَرْضَى"، لم يقل: لماذا؟ ولم يغضب، بل سلم، وشكر، ورضي.

وبعد سويعات حين وقع جسد الإمام الحسين (ع) الظاهر على الرمضاء بلا رأس، خرجت السيدة زينب (ع) من خيمتها، فمشت إليه، ورفعت جسده قليلاً، ونظرت إلى السماء، وقالت عبارتها الخالدة: "اللَّهُمَّ تَقْبِلُ مَنَا هَذَا الْقَرِيبَانِ"، في ذروة المصاص لم تُظهر أللما شخصياً، بل تسليماً ورضاً وثقة.

هكذا يعلمنا آل محمد أن الشكر ليس عند العطاء فحسب، بل عند البلاء، وأن الرضا لا يكون بعد الفرج، بل في قلب المحنـة. وأن التحفيـز الحقـّ لا ينبع من الحواـفـزـ، بل من حضور الله في القـلـبـ.

## 5. الخلاصة:

الشكـرـ والرضا ليسـ فـضـيلـتـينـ روحيـتـينـ فـحسبـ، بل منـظـومـتـينـ تـغـذـيـانـ التـحـفيـزـ وـتحـفـظـانـ النـفـسـ منـ التـاكـلـ، فـكـلـمـاـ شـكـرـ الإـنـسـانـ نـعـمـتـهـ اـزـدـادـ عـمـلـهـ، وـكـلـمـاـ رـضـيـ بـقـدـرـهـ اـسـتـمـرـ فـيـ طـرـيقـهـ، وـبـهـذـاـ يـسـتـمـرـ التـحـفيـزـ حتـىـ فـيـ غـيـابـ النـتـائـجـ.

## ■ التـحـفيـزـ فـيـ الـعـمـلـ ...ـ مـنـ الـإـنـتـاجـيـةـ إـلـىـ الـعـبـادـةـ

لا يـفـصـلـ الـعـمـلـ فـيـ مـيـزانـ الـإـسـلـامـ عـنـ الغـاـيـةـ الـكـبـرـيـ لـلـإـنـسـانـ فـيـ الـأـرـضـ، بل يـنـتـظرـ إـلـيـهـ كـأـدـاـةـ لـبـنـاءـ النـفـسـ وـتـحـقـيقـ الـمـسـؤـولـيـةـ وـتـفـعـيلـ الـقـيـمـ وـالتـقـرـبـ إـلـىـ اللـهـ.

فالـتـحـفيـزـ الـذـاتـيـ فـيـ الـإـسـلـامـ لاـ يـقـومـ عـلـىـ الرـغـبـةـ فـقـطـ، بلـ عـلـىـ الـوعـيـ بـأـنـ الـعـمـلـ جـزـءـ مـنـ الـعـبـودـيـةـ، وـأـنـ الـحـيـاةـ الـمـهـنـيـةـ الـيـوـمـيـةـ يـمـكـنـ أـنـ تـحـوـلـ إـلـىـ طـرـيقـ الـتـرـقـيـ الـرـوـحـيـ إـذـاـ صـحـّـتـ الـنـيـةـ وـاسـتـقـامتـ الـوـسـيـلـةـ.

## 1. النية والإتقان: تحويل العمل إلى عبادة

النية نقطة الانطلاق، فنوع العمل أو موقعه ليسا مناط تميّزه في التصور الإيماني، بل ما يميّز الهدف الذي يتّجه إليه، والنية التي تحرّكه، فالMuslim حين يدخل مكان عمله وهو مستشعر أنه مؤمن وأن الله مظّلّع على جهده يتحول فعله إلى عبادة وإن لم يكن تعبدياً في ظاهره.

قال الله تعالى: **﴿هُوَ أَنْشَأْكُمْ مِّنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا﴾** (هود: 61)، أي أنه كلفكم بالعمارة، لا بالوسائل وحدها، بل بالقيم والنية والسلوك، ولهذا جاء في الحديث الشريف: "إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ إِذَا عَمِلْتُمْ عَمَلاً أَنْ يَتَقَنَّهُ"، فالإتقان هنا ليس فقط معياراً مهنياً، بل دليلاً على احترام الأمانة، ووسيلة للتقارب إلى الله.

كما أن القيم الأخلاقية ليست ترفاً سلوكياً، بل مكونات داخلية للتحفيز، فالصدق والأمانة والعدل والاحترام كلها صفات تمنح العامل توازناً نفسياً واتساقاً 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 مفهومي التحفيز وفق الرؤيتين الإسلامية والمادية في الغاية؛ فالMuslim لا يعمل فقط من أجل العائد أو التقدير، بل يعمل ليؤدي أمانته أمام الله، ويُسهم في عمارة الأرض بما يرضي خالقه.

وحين يُدرك الإنسان أن كل جهده محسوب في ميزان الله يُصبح العمل اليومي فرصة للتزكية والتعلم وتثبيت الإيمان، وليس نشاطاً من أجل الإنفاق أو الاستهلاك، وهذا الفهم يمنحك المسلم قدرة على الاستمرار حتى في الظروف الصعبة؛ لأنّه لا يتنتظر نتيجة آتية، 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 مؤدّاها 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 الأكademie والتطبيقية، ورغم إسهامها في إعادة الاعتبار للدowافع 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 أعيد 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، وتخرج الإنسان من مركزية ذاته إلى مركزية رسالته.

في الفقرات التالية سنتناول هذه الانتقادات؛ لتبين 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 وجّهت 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 الحرجية أو بعض البيئات التعليمية والتجارية التقليدية لا يُتاح للناس مساحة حقيقة لاختيار وسائل التنفيذ أو طرق التفاعل، بل يُطلب منهم الالتزام بتعليمات وإجراءات ثابتة.

## • استجابة الطرح الإسلامي: الاستقلالية تحرر داخلي وليس 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 تقيداً".

### 1. التوكل ... تحرير الإرادة من التعلق بغير الله

تنطلق الاستقلالية الإيمانية من الانعتاق من أسر التوقعات والضغوط والرغبة في إرضاء الناس، وتجلّي في التوكل الحقيقى على الله، حيث يتحرر القلب من القلق، ويتوّجه نحو أداء الأمانة بثقة وسكينة، مهما اشتدت الأوامر والتعليمات الخارجية، قال الله تعالى: **﴿وَآتَيْنَا مُوسَى الْكِتَابَ وَجَعَلْنَاهُ هُدًى لِبَنِي إِسْرَائِيلَ أَلَا تَتَّخِذُوا مِنْ دُونِي وَكِيلًا﴾** (الإسراء: 2)، هنا تكون الاستقلالية تحرراً من التعلق بالواسطة لا تمرداً 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 ويهوّل الفعل إلى عبادة، قال النبي ﷺ: "إِنَّمَا الْأَعْمَالَ بِالنِّيَاتِ، وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرٍ مَا نُوِّيَّ".

فالعامل في مؤسسة صارمة والطبيب المقيد ببروتوكولات طبية دقيقة يمكنهما أن ينعمما باستقلالية داخلية من خلال إخلاص النية لله، فالإخلاص يجعل العمل ساحة تزكية، وليس أداء وظيفياً أجوف.

### 3. مفهوم الأمانة: امتلاك العمل لا الخضوع له

يُحمل الإسلام الإنسان مسؤولية عمله، لا لأنه اختاره، بل لأنّه وافق على حمل الأمانة، وهذا يخلق شعوراً بالملكية الأخلاقية للفعل وإن لم يكن الإنسان حرّاً في تصميمه أو اختياره، قال تعالى: **﴿إِنَّا عَرَضْنَا الْأُمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَن يَحْمِلُنَّهَا وَأَشْفَقُنَّ مِنْهَا وَحَمَلَهَا إِنْسَانٌ﴾**. (الأحزاب: 72)

بهذا تتجاوز الاستقلالية الإيمانية مشكلة "الخارج"، وتنشغل بمركز القرار الداخلي، حيث يسأل المؤمن: "ماذا نَؤْتِ؟ ومن أردت؟ ولمن أقدم جهدي؟".

#### • خلاصة الرد:

بينما تصطدم نظرية التحفيز الذاتي بصعوبات تفعيل الاستقلالية في البيئات المقيدة تنظيمياً، يعالج الطرح الإسلامي هذا التحدى من جذوره؛ إذ ينقل الاستقلالية من مفهوم حرية الاختيار الخارجي إلى مفهوم التوجّه القلبي، والنظر لله، وتحويل الفعل إلى أمانة.

وبهذا لا يكون الإنسان حرّاً فقط حين يُمنح خيارات، بل حين يُحسن التوجّه والنية، فيعمل بإخلاص، ويستمد طاقته من يقينه بأن الله مطلعاً على عمله وإن كان بسيطاً أو مفروضاً.

## ٤ النقد الثاني: محدودية قابلية النظرية للتعميم في السياقات الثقافية غير الغربية

نشأت نظرية التحفيز الذاتي داخل سياق ثقافي غربي علماني وفردي يقدس الاستقلالية الفردية ويضع الكفاءة الشخصية والإنجاز الفردي في قلب المنظومة النفسية والاجتماعية.

وقد توصلت دراسات مقارنة عديدة إلى أن هذا النموذج لا يناسب بالضرورة المجتمعات ذات التقاليد الجماعية، كما هو الحال في كثير من الثقافات الآسيوية أو الإسلامية أو الإفريقية.

حيث يُنظر في 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 طرحاها نظرية التحفيز الذاتي قد لا ينسجم مع هذه البنى الثقافية، بل قد يثير مقاومة قيمية.

## ٥ استجابة الطرح الإسلامي: التحفيز من داخل الثقافة لا من خارجها

لا يفرض التحفيز في التصور الإيماني من خارج منظومة القيم، بل يُبني من داخل النسيج الثقافي والأخلاقي والروحي للأمة، فالرؤية الإسلامية لا ترى في "الانتماء" نقِيضاً للتحفيز، بل تعدد أساساً له، ولا تعتبر "الذات" معزولة عن الأمة، بل نسيجاً حيّاً من أنسجتها.

### ١. الانتماء إلى الله ... نقطة الانطلاق الوجودية

تبدأ هوية الإنسان في الإسلام بإقراره بأنه عبد لله، قال تعالى: ﴿إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِفُون﴾ (البقرة: 156)، وهذا الانتماء ليس مفهوماً نظرياً جامداً، بل محوراً يعيد تشكيل كل سلوك ودافع، ويمنح الإنسان إحساساً بالكرامة والمسؤولية، دون الحاجة إلى تبرير ذاتي دائم أو بحث عن تحفيز خارجي.

## 2. التوازن بين الفرد والجماعة:

يُرِّي الإسلام المسلم على الوعي بنفسه كفرد مسؤول دون أن ينقطع عن الجماعة، فالعمل الصالح مطلوب من كل إنسان، لكن نتائجه توجه إلى الأمة، وينتاب عليها في ميزان الله لا في رأي الجمهور.

فكم قال تعالى: **﴿كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ﴾** (المدثر: 38)، قال كذلك: **﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى﴾** (المائدة: 2)، فالمسلم يطلب منه الإتقان 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 يُبنَى التحفيز في الثقافة الغربية على التنافس والتميّز والاستقلال، أما في التصور الإسلامي فينبع التحفيز من رسالة الإنسان في الوجود، وليس من مقارنته بالآخرين، قال النبي ﷺ: "كلكم راعٍ 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 الانتداء لله، والرسالة الأخلاقية، والهوية الجماعية الممتدة عبر التاريخ.

وفي الإسلام لا تحتاج إلى أن تكون "مختلفاً" لتكون مُحَفَّزاً، بل تحتاج إلى أن تكون صادقاً، حاضراً، مسؤولاً، مُوازِناً بين نفسك وأمتك، وواعيًّا بأن الله يراك ويكفيك.

## ٤ النقـد الثـالث: حدود التـحـفـيز الدـاخـلي في مـواجـهـة الأـزمـات الـاـقـتصـادـيـة وـالـاجـتـمـاعـيـة

تكشف بعض الدراسات أن التحفيز الداخلي رغم فاعليته في الظروف الطبيعية لا يصمد دائمًا في البيئات القاسية أو المقيّدة 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 حواجز ملموسة، كالأجر، والترقية، والاستقرار.

وهذا يدل على أن التحفيز الداخلي بوصفه نابعًا من الرغبة الذاتية قد يفقد رخمه حين يصطدم بالواقع، وأن الناس لا يتحركون فقط بداعي الكفاءة أو التعلم، بل بفعل الخوف والاحتياج والحاجة إلى البقاء كذلك.

## ٥ استجابة الـطـرـح الإـسـلـامـي: رـبـطـ التـحـفـيزـ الدـاخـليـ بـالـمـعـنـىـ الـإـيمـانـيـ الـعـمـيقـ

لا ينبع التحفيز في التصور الإيماني على المشاعر أو الحواجز النفسية فحسب، بل يُربط بمنظومة غائية متكاملة تُضفي على السعي البشري معنى يتتجاوز الضغوط الآتية، ويمنح الإنسان طاقة مستقرة في وجه الأزمات.

### ١. الطـمـائـنـةـ فـيـ قـلـبـ الضـيقـ:

لا ينكر الإسلام أثر الأزمات، لكنه يوجه الوعي بحيث لا يختزل الإنسان في ظروفه، ففي أشد اللحظات حلقة يربط الله عز وجل بين العمل والرجاء، وبين السعي والسكينة، وبِغَدَّيْ النفس بمعنى أوسع من المكافأة المباشرة، يقول تعالى: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا \* إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾. (الشرح: 6-5)

## 2. الحافز لا ينبع من الظروف بل من العقيدة:

فالمسلم لا ينتظر "الظروف المناسبة" ليعمل، بل يعمل لأنّه مُكْلِفٌ، ولأنّ جهده محسوب في ميزان الله الذي قال: ﴿وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتَرَدُونَ إِلَى عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيَبَيِّنُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ﴾ (التوبه: 105)، وهذا الوعي يُنْتَجُ نوعاً من التحفيز الرسالي الذي يجعل الإنسان ثابتاً رغم الضيق، ومثابراً رغم الشدة.

## 3. الصبر واليقين وقود نفسي عميق:

في بيئات الضغوط يُصاب كثيرون بالإحباط، لكن المؤمن لا يرى الشدائدين عبيداً، بل اختباراً لصبره، ومجالاً لترقيه، قال النبي ﷺ: "عَجِبْتُ لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ، وَلِيُسَ ذَلِكَ لَأَحَدٌ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ: إِنَّ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرٌ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرٌ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ". (رواوه مسلم)

وهذا يجعل المؤمن يعيش نوعاً من التحفيز التزكيوي الذي لا يعتمد على النتيجة فحسب، بل على النية والجهاد والتوكّل والثقة في وعد الله.

### • خلاصة الرد:

بينما تُظهر النظريّة الغربيّة حدوداً للتحفيز الداخلي تحت الضغط، يعالج الطرح الإسلامي هذا التحدّي 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 لأنّه في بيئة مثالية، بل لأنّه يعلم أنّ السعي في ذاته قرب، وأنّ العطاء في الشدة عبادة، وأنّ الثبات في الضيق ارتقاء.

## ٤ • النقد الرابع: استدامة التحفيز الداخلي بين النظرية والممارسة

أثارت بعض الدراسات جدلاً حول مدى قدرة التحفيز الداخلي كما طرحته 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 تدريجياً، وإن كان قوياً في البداية.

ويرى بعض الباحثين أن الحافز الداخلي ما لم يتغذّى على نجاحات خارجية أو اعتراف اجتماعي يبقى عرضة للتاكل التدريجي، لا سيما في بيئات لا تُكافئ الجهد، أو لا تعترف بالإنجازات.

### • استجابة الطرح الإسلامي: التحفيز المتجدد من داخل العلاقة بالله

لا يترك التحفيز في التصور الإيماني للظروف أو التقدير الخارجي، بل يربط بمنظومة داخلية من النية والعبودية واليقين يجعل كل لحظة عمل فرصة للتجدد.

#### 1. تجدد النية: طاقة لا تنضب

لا يطلب 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: "إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَاتِ، إِنَّمَا لِكُلِّ أَمْرٍ مَا نُوِيَّ"، فالنية هنا ليست مبرراً للفعل، بل محركاً عميقاً يُغذي العمل حين يبهت، وينقّيه حين يتلّوث، ويعيد إليه الحياة حين يوشك أن يخمد.

#### 2. العبادات اليومية أدوات لتجديد التحفيز:

إن الصلوات الخمس والأذكار والأدعية والصيام وغيرها من العبادات ليست طقوساً معزولة، بل محطّات روحية يُعاد فيها وصل القلب بالله، وتتجدد التوجّه، واسترجاع المعنى، فحين تنطفع النفس بفعل

الضغوط أو العادة تأتي هذه العبادات لتعيد إشعال الدافع من منبعه الأصلي، هو القرب إلى الله جل 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 سُبْلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾ (العنكبوت: 69)، فالمجاهد في طريقه ولو دون تصفيق أو نتائج فورية يُمد من الله بعون لا يُرى، وهداية لا تنقطع.

#### • خلاصة الرد:

بينما تواجه نظرية التحفيز الذاتي تحدياً من حيث ضمان استدامة الدافعية دون تغذية خارجية مستمرة، يقدم الطرح الإسلامي منظومة داخلية متعددة للتحفيز، تقوم على النية والعبادة والتوكيل واليقين، فالمسلم لا يتنتظر من الخارج ما يُثبته، بل يستمد ثباته من علاقته بالله، وإيمانه بأن جهده محسوب وعمله مرصدود، وأن ربه لا ينسى سعيه.

#### ◀ النقد الخامس: هل يكفي التحفيز الذاتي دون دعم خارجي؟ وما مدى ارتباطه بالرفاه الحقيقى؟

يرى بعض الباحثين أن التحفيز الذاتي كما تصوره نظرية تقرير المصير لا يكفي وحده لضمان استمرارية الأداء أو الرفاه النفسي العميق، فلو بدأ الإنسان العمل بداعي ذاتي، فإن هذا الدافع قد يضعف بسبب غياب التقدير أو ضعف النتائج أو الشعور بالوحدة، وبخاصة إذا لم يتلق دعماً مجتمعياً 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 رضاً حقيقياً؛ لأن التحفيز وحده لا يُنتج بالضرورة المعنى أو الطمأنينة، لا سيما إن ظل مقطوعاً عن غاية كبرى أو سياق روحي متكملاً.

## • 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، فليس قيمة التحفيز في شدّته أو استمراره فقط، بل في وجهته وغايته.

### 1. التحفيز مرتبط بالرسالة لا بالنتيجة:

لا يُقاس الجهد في الإسلام بنتيجه المادية، بل بصدقه وإخلاصه؛ فالإنسان قد يعمل ولا يُذكر، ويجهد ولا يُكافأ، لكنه يُحفَّز من الداخل لأنّه يعمل لله، ويحتسب كل لحظة عنده، قال الله تعالى: **«إِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ»** (التوبه: 120)، فهذا الإدراك يمنح النفس رضا 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 بالسكونية المتولدة عن الصلة بالله، والرضا بقضاءه، واليقين بحكمته، قال تعالى: **«الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطَمَّئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطَمَّئِنُ الْقُلُوبُ»** (الرعد: 28)، فالرفاه الحقيقي أن يعيش الإنسان سلاماً داخلياً ولو في وجود التعب أو التأخر أو الغموض؛ لأنّه موصول بالله لا بالنتائج.

### 3. الدعم الحقيقى هو المعية الإلهية:

لا يُنكر الطرح الإسلامي أثر الدعم الاجتماعي، لكنه لا يجعله شرطاً أساسياً، فآقوى لحظات التحفيز قد تولد في الخفاء وفي الألم وفي الوحدة، وحين

يشعر الإنسان بأن الله معه ولو لم يشعر به أحد، قال النبي ﷺ لابن عباس: "احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سالت فاسأل الله، وإذا استعن فاستعن بالله".

#### • خلاصة الرد:

بينما ترى بعض الدراسات أن التحفيز الذاتي قد يتآكل في غياب الدعم الخارجي أو التقدير، يقدم الإسلام تصوّراً أكثر عمقاً ومرونة، يجعل التحفيز وسيلة للسير إلى الله، وليس غاية تُبتغى لذاتها.

وبدلاً من ربط الرفاه بالمتعة أو النجاح، يربطه الإسلام بالرضا والسكينة واليقين والاتصال بالله، مما يجعل المؤمن قادرًا 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 ظهرت 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 كائن مستقل يسعى إلى تحقيق ذاته، بينما يرى الإسلام الإنسان عبداً مكرّماً مكلّفاً بالسير إلى الله بما أودع الله فيه من قدرات وطاقات.

من هنا تنقلب النظرة إلى التحفيز الذاتي من أداة لتضخيم الأنماط إلى وسيلة لترسيخ العبودية، ومن بحث عن الاعتراف إلى سعي لتحقيق الرضا، ومن رغبة في الإنجاز إلى وفاء بالأمانة والتکلیف.

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 تُعزى إلى المنظور الذي يُنظر به إليه.

أما حين يُعاد تأطير التحفيز في سياق الغاية والنية والمسؤولية والاستخلاف والتوكيل والرضا والرسالة فإن تلك الثغرات لا تُسد فقط، بل تُنقل التجربة كلها إلى مستوى أعمق وأهداً وأكثر ثباتاً واتزانًا.

ونحن لا ندعو في هذا المقام إلى هدم ما قدّمه علم النفس الحديث، بل ندعو إلى تجاوز حدوده الطبيعية، وربطه بالمصدر الأساسي للمعنى والطاقة، وهو الله جل جلاله.

هكذا لا يصبح التحفيز مجرد تقنية ولا وصفة تطوير ذاتي، بل بوصلة توجيهية تعيد ترتيب النوايا، وتنقل الإنسان من الانفعال إلى الوعي، ومن التشتبث إلى السير، ومن الحوافز المترقبة إلى الغايات الثابتة، قال تعالى: **﴿وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَتُبُوتُنَّهُمْ مِّنَ الْجَنَّةِ غُرْفًا تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا﴾** نعم أجز العاملين).  
(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 (ISP) التزكوي

التحفيز الذاتي الإيماني (ISP)	نظرية التحفيز الذاتي (SDT)	وجه المقارنة
التصور القرآني - العبودية، والتركية، والاستخلاف	علم النفس الإنساني - الاحتياجات النفسية الثلاثة: الاستقلالية، والكفاءة، والانتماء	المنطلق النظري
تحقيق السير إلى الله من خلال النية، والإحسان، والعمل الصادق	تحقيق الدافع الداخلي من أجل الأداء، والرضا، والرفاه النفسي	الغاية الأساسية
التحرر من النفس والناس وكل ما يتعلق به من خلال التوكل على الله	الشعور بالتحكم في القرار والسلوك	مفهوم الاستقلالية
الشعور بالتكليف والمسؤولية أمام الله، والسعى إلى الإتقان باعتباره عبادة	الإحساس بالقدرة على الإنجاز والإتقان	مفهوم الكفاءة
شعور روحي بالانتماء إلى الله، وأمة الحق، والرحمة الإنسانية	النهاية إلى روابط اجتماعية ودعم من الآخرين	مفهوم الانتماء
إيماني، ينبع من صدق النية، واستحضار معية الله، ورجاء القبول	ذاتي، ينبع من الشعور الداخلي بالقدرة والرغبة	مصدر التحفيز
تحقيق عبر التوكل، والدعاء، والمجاهدة، والتزكية المستمرة	تحقيق عبر تلبية الحاجات النفسية الثلاث	استدامة التحفيز
مدى القرب إلى الله، وليس تحقيق النتائج	تحقيق الأهداف الشخصية	مقاييس النجاح
ابتلاءات تربى النفس، وتচقل الروح، وتزيد الصدق والإخلاص	عقبات يمكن تجاوزها بالمرونة والدعم	الموقف من التحديات

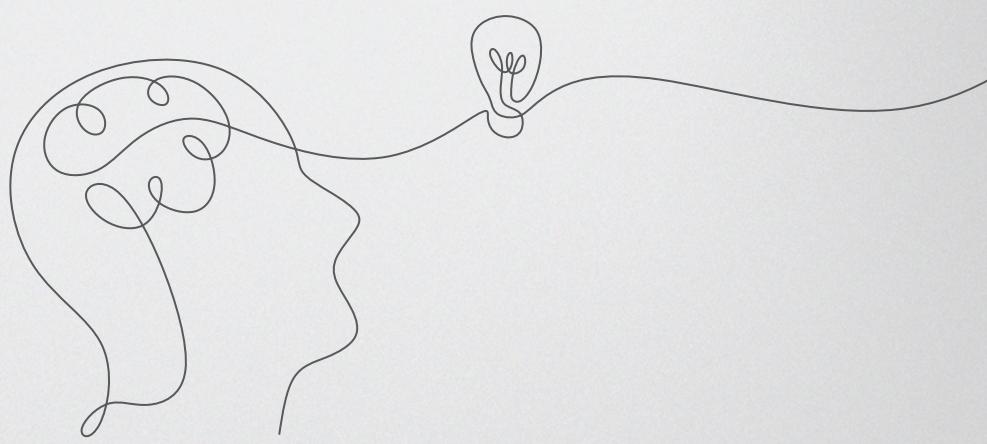
التحفيز الذاتي الإيماني (ISP)	نقطة التحفيز الذاتي (SDT) وجه المقارنة
العمل للدار الآخرة، واحتساب الجهد عند الله، ولو لم يُتم مباشرةً	التركيز على التحفيز في الحاضر، وتحقيق التوازن

يتبيّن من الجدول السابق أن التحفيز في التصور الغربي يبدأ بالرغبة وينتهي بالشعور، بينما يبدأ في التصور الإيماني بالنية وينتهي بالتزكية.

وفي 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 مساراً تعبدياً متعددًا، لا تحركه الحوافز النفسية وحدها، بل توجّهه الغاية، وتشبّه النية، ويزكيه الإخلاص، قال تعالى: ﴿وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ﴾. (هود: 88)





الفصل السابع عشر

# نظريّة التدفق

الفصل السابع عشر

## نظريّة التدفق

الجزء الأول: نظريّة التدفق وتطورها  
النفسيّ - الرؤية النفسيّة الغربيّة

### ■ تمهيد: من تدفق الإرادة إلى فيض الحضور

بعد أن عرفنا في الفصل السابق كيف يتحول الدافع الداخلي إلى مسار عبّادي متعدد تعذّبيه النية ويتبّعه الإخلاص وتوجهه الغاية الأخروية، ننتقل الآن إلى مستوى أعمق من السعي، وهو لحظة الحضور الكامل حين

يتلاقي القلب والعقل والفعل في حالة من الانسجام الهدائى والإنجاز الساكن.

هنا تبرز "نظريّة التدفق" (Flow) لتقديم أحد المفاهيم الجوهرية في علم النفس الإيجابي الحديث، حيث استهدفت وصف تلك اللحظات النفسيّة التي يعيش فيها الإنسان استغراقاً ذهنياً كاملاً واندماجاً شعورياً عميقاً حين يؤدي مهمّة يحبها ويتقنها، فيذوب في اللحظة، وينفصل عن الزمن، ويتجاوز وعيه الذاتي.

لكن، هل تُعد هذه الحالة النفسيّة غاية في ذاتها؟ وهل تكفي لتفسير السكينة العميقه والاستقرار الوجودي والمعنى الدائم الذي ينشده الإنسان؟ وهل تكتفي بتأطير علاقة الإنسان بعمله أم ترقي لفهم علاقته بخالقه وبماله وبفطرته الساعية نحو الكمال؟

في هذا الفصل سنعرض أصول النظرية ومكوناتها وتطبيقاتها النفسيّة، ثم ننتقل إلى رؤية إسلامية تزكوية متكاملة تُعيد تأصيل "التدفق" في ضوء فلسفة العبودية، ولا تقدمه كحالة أداء، بل كمقام من مقامات السير إلى الله، يُثمر فتاءً في رضاه، حضوراً واعياً في كل لحظة من لحظات الحياة.

## تعريف التدفق ▶

يُعرَّف "التدفق" (Flow) وفق هذه النظرية بأنه حالة نفسية مميزة يصل إليها الفرد عندما يكون متغمّساً 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 تشيكزنتميهاي (Mihaly Csikszentmihalyi) الذي لاحظ أن من الذين يعيشون هذه الحالة - من فنانين، ورياضيين، ومبتدعين - 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، انطلاقاً من تساؤله عن الأسباب التي تجعل بعض الأفراد يشعرون بالسعادة العميقية أثناء ممارسة أنشطة تتطلب جهداً 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 لاحقاً "حالة التدفق".

وقد توسيع نظرية التدفق 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 يُعني بتعزيز السعادة والصحة النفسية عبر فهم التجارب الإيجابية، ولا يقتصر على علاج الأضطرابات.

وقد ظهرت هذه النظرية في سياق فكري علماني يبحث عن السعادة والرضا بعيداً عن الأطر الدينية، ما يجعلها موضوعاً مثالياً للمقارنة مع الطرح الإسلامي.

## ◆ أهمية نظرية التدفق في علم النفس

مَثَّلت نظرية التدفق تحولاً نوعياً في علم النفس؛ لأنها تنقل التركيز من علاج الأضطرابات إلى تعزيز التجارب النفسية الإيجابية، فبدلاً من الاقتصار على معالجة القلق أو الاكتئاب، تسعى النظرية إلى تمكين الإنسان من الوصول إلى ذروة الأداء العقلي والفعال، من خلال تحقيق التوازن بين التحديات التي يواجهها وقدراته الكامنة.

وهذا التوازن يخلق شعوراً بالمعنى الداخلي، ويعزز 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 إطاراً نفسياً متاماً 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 الذهن والسلوك لتحقيق هذه التجربة الفريدة.

ويمكن تصنيف هذه الأسس إلى قسمين يكمل كُلُّ 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 تحْدٌ يتناسب مع قدراته، فإذا كان التحدي أكبر من المهارة يتولد شعور بالإحباط والقلق، وإذا كان أقل منها ينشأ الملل والرتبة، لكن التحدي والمهارة ينبغي أن يكونا في "منطقة التوازن الذهبي"، 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، ويسهل على العقل تركيز طاقته بالكامل دون تشتت.

## **3. التغذية الراجعة الفورية**

يتطلب التدفق استجابة لحظية عن مدى التقدم، وهذه التغذية قد تكون خارجية (النتائج أو الملاحظات)، أو داخلية (الإحساس بالإنجاز)، وكلما شعر الفرد بأنه ينجز شيئاً ذا قيمة ازداد تركيزه وعمق تدفقه.

## **4. التركيز العميق والانفصال عن الذات**

من أبرز سمات التدفق انغماس الفرد في التجربة لدرجة يغيب عنها عن وعيه الذاتي وينفصل عن الزمن والمحیط، 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 متنام 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، وفي التدفق يصبح النشاط مقصوداً لذاته، ويمنح الفرد شعوراً بالمتعة والرضا المتجدد.

## ٤ ثانياً: الممارسات العملية لتحقيق التدفق

### ١. تطوير المهارات بشكل مستمر

لتحقيق التوازن المطلوب يحتاج الفرد إلى تنمية مهاراته بانتظام، فالتعلم والممارسة والخبرة التراكمية كلها أدوات لبناء القاعدة التي تُمكّنه من مواجهة تحديات أعلى دون فقدان التوازن.

### ٢. تحديد الأهداف وتقسيم المهام

إن وضوح الأهداف يُبقي الذهن مركزاً، وعندما تُقسم المهام الكبيرة إلى أهداف صغيرة يمكن قياسها وتحقيقها تدريجياً يشعر الفرد بالإنجاز المتواصل، مما يغذي حالة التدفق.

### ٣. تهيئة الظروف الذهنية والزمنية

يتطلب التدفق بيئه خالية من المشتتات قدر الإمكان، فتنظيم الوقت وضبط الإشعارات وتخصيص فترات عمل أو تركيز كلها عوامل تساعد في الانغماض، كما تُساعد تقنيات مثل التأمل أو تمارين التنفس في تصفية الذهن قبل بدء النشاط.

### ٤. اختيار الأنشطة المحفزة ذاتياً

إن العامل الأكثر حسماً في تحقيق التدفق ارتباط النشاط بالدowافع الداخلية لدى الفرد، فكلما كان النشاط متناغماً مع ميول الفرد وقيمته واهتماماته الشخصية زادت احتمالية الوصول إلى حالة التركيز والانغماض.

## 5. بناء بيئة محفزة وداعمة

تؤثر البيئة المحيطة بشكل مباشر في سهولة الوصول إلى التدفق، فالدعم الاجتماعي وإتاحة الأدوات المناسبة وجود محيط يقدر الجهد والإبداع كلها عناصر تهين الفرد للدخول في التجربة بطمأنينة.

## 6. الحصول على تغذية راجعة منتظمة

من المفيد أن يتلقى الفرد ملاحظات حول أدائه بانتظام، سواء تلقاها من نفسه أو من الآخرين، وهذه الملاحظات الدائمة تحفز 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 شعوراً عميقاً بالرضا، وتزيد كفاءته في الإنجاز، وتُعزز ثقته بذاته، ويمكن تصنيف هذا الأثر في ثلاثة محاور متراپطة:

### 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:

يعبر الأفراد الذين يخوضون تجربة التدفق بانتظام عن مستويات عالية من الرضا عن حياتهم، ويعزى ذلك إلى أنهم يعيشون لحظات في قمة الانسجام مع أنفسهم، ويشعرون بأن جهودهم ذات مغزى وتقدير.

## 2. تعزيز الأداء والإبداع

### • رفع الإنتاجية وجودة العمل:

يعُد التدفق أحد أسرار الأداء العالي في بيئة العمل؛ إذ يؤدي التركيز العميق إلى إنجاز المهام بكفاءة أعلى و وقت أقل مع جودة أكبر، ولذا تسعى مؤسسات كثيرة إلى تصميم بيئات عمل تسهل الوصول إلى حالة التدفق.

### • تحفيز الإبداع و حل 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؛ لأنّه يحدث عندما تستفز المهمة همة الفرد، مما يؤدي إلى نمو مهني وشخصي حقيقي.

## • تعزيز الاستقلالية والثقة بالنفس:

بما أن التدفق يعتمد على التحفيز الداخلي، فإنه يبني لدى الفرد استقلالية نفسية تجعله أكثر ثقة بقدراته، وأقل احتياجاً للدعم الخارجي أو الإطاء الاجتماعي.

## ◆ خلاصة

لا يُعد التدفق مجرد لحظة من التركيز والانغماس، بل هو تجربة نفسية شاملة تُفعّل أعمق طاقات الإنسان، ومن خلال الجمع بين الحافز الذاتي والتركيز العقلي والتحدي المحفّز يصبح التدفق وسيلة فعالة 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 والرفاهم العام، ونستعرض في هذا القسم أبرز هذه الدراسات وفق مجالاتها الأساسية:

### 1. التدفق والعمل: تعزيز الأداء والرضا المهني

أجرى تشيكزنتميهاي (Csikszentmihalyi) وليففر (LeFevre) واحدة من أوائل الدراسات التجريبية التي قارنت بين تجارب التدفق في العمل وتحقيق الرفاهية، وقد توصلا إلى أن الأفراد يشعرون بمستوى أعلى من التحدي والمهارة في العمل مقارنة بالأنشطة الترفيهية، وأن هذه التجارب ترتبط بشعور عالي بالمعنى والإنتاجية، ما يجعل العمل مصدراً محتملاً للرضا العميق حين يتحقق التدفق فيه.<sup>81</sup>

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 تضمّنها دليل علم النفس الإيجابي، قدّم ناكامورا وتشيكزنتميهاي رؤية تحليلية لآثار التدفق على الصحة النفسية، وأكدا أن حالة التدفق تفضي إلى تحسّن جودة الحياة وزيادة الرضا عن الذات والحد من القلق، وبخاصة عندما تتوافق الأنشطة مع قيم الشخص ومهاراته.<sup>82</sup>

## 3. قياس التدفق في بيئة العمل

طّوّر باكر (Bakker) مقياساً نفسياً خاصاً لتقدير التدفق في سياقات العمل، وقد خلص إلى أن التجارب المتكررة للتدفق في الوظيفة ترتبط إيجابياً بالتحفيز الذاتي والرضا المهني والحد من الإرهاق، كما أشار إلى أن الموظفين الذين يدخلون في التدفق بانتظام يحققون أداء أعلى على المدى الطويل.<sup>83</sup>

## 4. التدفق والإبداع وحل المشكلات

باستخدام منهجية أخذ العينات التجريبية (Experience Sampling) (Method) أظهرت دراسة أجراها فولagar وكيلوواي أن الموظفين الذين يعيشون تجربة التدفق خلال عملهم يكونون أكثر إبداعاً وأكثر قدرة على التكيف مع المشكلات، كما أبلغوا عن معدلات أعلى من الشعور بالكفاءة الذاتية.<sup>84</sup>

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 تكراراً، ومن ثم يتمتعون بدافعية ذاتية عالية وشعور بالتفاؤل.<sup>85</sup>

### ◆ 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 موضوعاً للفيزياء الشخصي أكثر من كونه موضوعاً علمياً دقيقاً، 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.<sup>86</sup>

#### ♦ غياب أدوات كمية موحدة:

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.<sup>87</sup>

### 2. التحديات الثقافية والتبابينات الفردية

#### ♦ الطابع الغربي للفكرة:

صيفت نظرية التدفق في سياق ثقافي غربي يُقدس 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.<sup>88</sup>

#### ♦ 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.<sup>89</sup>

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:**

يُعتقد التدفق بوصفه حالة مؤقتة تعتمد على ظروف مثالية، وقد يصعب الحفاظ عليها في الحياة اليومية.<sup>90</sup>

- **صعوبة الدخول في حالة التدفق تحت ضغط:**

إن التوتر المتعاظم وتعدد المهام من شأنهما إضعاف احتمالية الدخول في حالة تدفق، لا سيما في بيئات العمل الصعبة.<sup>91</sup>

### 4. الانتقادات التطبيقية في بيئات العمل

- **التبالين بين طبيعة العمل والتدفق:**

ليست كل المهام أو البيئات المهنية مناسبة لتفعيل تجربة التدفق؛ فبعض الوظائف الروتينية أو الإدارية لا تتيح تحديًا كافيًّا أو استقلالية لتحقيق ذلك.<sup>92</sup>

- **الانغمام الزائد وفقدان التوازن:**

أظهرت بعض الأبحاث أن التدفق رغم فوائده قد يدفع بعض الأفراد إلى العمل المفرط، مما يؤثر سلًّا 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 المعقّدة بين التدفق والسعادة:

لا تُظهر كل الدراسات علاقة مباشرةً أو قوية بين التدفق والشعور بالسعادة العامة، ما يشير إلى أن التدفق قد لا يكون دائمًا مؤشرًا على الرفاه.<sup>93</sup>

### • اتخاذ التدفق وسيلة للهروب:

تشير بعض الدراسات إلى أن التدفق قد يُتّخذ أحياناً وسيلة للهروب من الواقع، بدلاً من مواجهة التحديات النفسية والاجتماعية.<sup>94</sup>

## ◀ خاتمة

تكشف هذه الانتقادات عن الجوانب التي تحتاج إلى إعادة نظر أو تطوير في نظرية التدفق، سواء على مستوى القياس أو التطبيق أو التأثير 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.

و سنرسم أبعاد هذه الرؤية في القسم التالي، حيث نعرض الطرح الإسلامي البديل للتداوّل 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 نفحة من روح الله متوجهاً بفطرته نحو الكمال ومسؤولًا عن تعمير الأرض بروح العبودية، ثم تعمقنا في فهم بنية النفس وتشكلها بالتدريج 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 تتجلّى فيها معاني السير، وتنفتح فيها الحياة على طاقة لا تنتقطع 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 وسعياً دائمًا إلى تجسيد عبوديته، وهذا القرب ليس مفهوماً مجرداً أو وهمياً؛ 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 والضغوط النفسية والاجتماعية.

من هذا المنظور فإن حالة التدفق في الإسلام ليست غاية نهائية، بل هي وسيلة تعبّر عن اتصال الفرد بالله وانقطاعه عن كافة الأغیار، فيغدو كل عمل -ولو بدا صغيراً- 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 ومه وفيه"، 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:

يقترب مفهوم "التدفق التزكيوي" وفق الرؤية الإسلامية كثيراً 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 مؤدياً فحسب، بل غارقاً في الحضور الإلهي، مستغرقاً في اللحظة، موحّداً بين الشعور والعمل والغاية إلى درجة يغيب فيها عن نفسه ليحضر بكلّيته مع الله.

ووهذه الحالة من الإحسان أرقى تجليات التدفق التزكيوي، حيث يرى المسلم في كل لحظة فرصة للقرب، وفي كل نشاط مجالاً للتزكية، وهكذا يصبح التدفق الروحي وسيلة للانقطاع إلى الله داخل الحياة وليس بالانسحاب منها، ووسيلة لاختبار السكينة وسط الحركة وليس في غيابها.

وقد جسد الإمام علي (ع) هذه الحالة بأبهى صورها حين تصدق بخاتمه وهو راكع في الصلاة، في لحظة عبودية خالصة لم تخرجه عن الوعي بالأخر، بل عمّقته، فمذ يده بالسخاء وهو في قمة الخشوع، فأنزل الله فيه قوله: ﴿إِنَّمَا وَلِيُكُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَالَّذِينَ آمَنُوا، الَّذِينَ يُقْيِمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَهُمْ رَاكِعُونَ﴾ (المائدة: 55)، وكأن الله يقول لنا: هكذا يكون الفناء فيه حضوراً تاماً معه ووعياً رحيمًا بخلقه في اللحظة ذاتها.

وقد أوضحنا في فصل "السير إلى الله" أن التزكية ليست رحلة تعبدية صامتة، بل طريقاً حيّاً يسلكه الإنسان من خلال عمله وعلاقاته وإصلاحه وعطائه وتفاعله الوعي مع تفاصيل الحياة، والتدفق التزكيوي في هذا السياق هو اللحظة التي تندمج فيها هذه التفاصيل في شعور روحي موحد، فيتحول العالم إلى ساحة عبادة لا تشتت العبد، بل تُقرّبه.

فالحياة من منظور الإسلام ليست عبئاً على الروح، بل هي ميدان العبودية المتكاملة، ولا يحول الانغماس في العمل أو العلاقات أو المهام

الدنيوية بين المسلم وربه ما دامت النية خالصة والوعي حاضرًا والقلب موصولاً، قال تعالى: **﴿رِجَالٌ لَا تُلْهِيهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا يَنْعُمُ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ﴾** (النور: 37)

## ■ التدفق تحرر روحي وفباء في رضوان الله

من خصائص التدفق التزكوي في الإسلام أنه ليس مجرد انغماس نفسي، إنما هو تحرر عميق من عبودية النفس والأهواء والأسباب التي تُتقلل القلب وتمنعه الحضور مع الله، فكلما خفت وطأة الرغبات وانزاحت غشاوة الذات انكشف القلب على النور، وببدأ يعيش حالة من السكينة النابعة من الفباء في رضوان الله.

وهذا التحرر لا يعني الانسحاب من الحياة، بل هو على النقيض تماماً من ذلك؛ إذ يعني الانغماس الوعي في الحياة بروح خالصة لله، لا يقيده رجاء، ولا يكدره انتظار.

وتجسد قصة أهل بيته النبوة هذا المعنى بأبلغ صورة حين نذر الإمام علي وفاطمة الزهراء والحسن والحسين (ع) صياماً، فلما حان وقت الإفطار آثروا بطعمهم مسكيتاً ثم يتيمماً ثم أسيراً في ثلاثة ليالٍ متتاليات وهم في ذروة الجوع والتعب، ولم يقولوا في عطائهم إلا كما قال الله واصفاً المؤمنين: **﴿إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ، لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَرَاءً وَلَا شُكُورًا﴾**. (الإنسان: 9)

وهذا الشعار القرآني ليست تصريحاً بالنية فحسب، بل إعلاناً عن حالة روحية من التحرر التام من الذات والذوبان الكامل في إرادة الله، لقد أعطوا لأنهم يملكون، بل لأن الله أحب، وهم أحبوه أن يحبوا كما يحب.

هنا يصبح التدفق لحظة من الفباء الاختياري في الله، لا يُلغى الذات بل يُطهّرها، ولا يُقصي العالم بل يضئئه بنور العبودية، وهذا جوهر "التحرر التزكوي"؛ أن تعيش في الدنيا وأنت متحفف 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 يُخْرِجُهُمْ مِنَ 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 أنرأينا كيف يمثل التدفق التزكوي حالة من الاستغراب في العبودية والتحرر من كل ما يتعلّق به، ننتقل الآن إلى المجال العملي الذي تجلّى فيه هذه الحالة، وهو الحياة اليومية بكل تفاصيلها.

فالتدقق الحقيقي في الإسلام ليس انسحاباً من الدنيا، بل هو فن العيش فيها لله ومن أجل الله ومع الله.

وهنا تجلّى مهارة التوازن الروحي التي لا تُقاس بما يملكه الإنسان أو يزهد فيه، بل بحضوره فيما يملك، ونظرته إلى ما يستخدم، ووجهته فيما يسعى إليه، قال الله تعالى: **﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارُ الْأُخْرَاءَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾**. (القصص: 77)

وهذا التوازن لا يعني تقسيم الحياة بين "ديني" و"دنيوي"، بل يعني دمج الاثنين في تيار واحد من الحضور الوعي، حيث يتحول كل نشاط إلى فرصة للارتفاع، بأن يعمل الإنسان ويتقن ويستمتع ويبعد ويستمر ويفاعل، لأن متطلبات الحياة تستدعي ذلك فحسب، بل لأنه يرى فيها وسائل لعبادة أوسع ومبادرات 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 تغلب الرغبات على التوجّه، بل يبقى الإنسان سائراً في تفاصيل الحياة بوصلة روحية ثابتة، ويعلم أن كل ما بين يديه إنما هو أمانة، وأنه إن أدار هذه الأمانة بنية خالصة صار في حالة عبودية صامدة لكنها عميقة.

وهكذا لا يتناقض الغنى مع الزهد، ولا المتعة مع الورع، ولا التملك مع التجرّد، بل يكمن سر التزكية في أن تمتلك ما شئت دون أن يمتلكك شيء، وأن تنعم في عمارة الدنيا دون أن تذوب فيها.

وهذا هو السر الذي تُشير إليه الآية الكريمة حين تصف حال أولئك الذين مزجووا التوحيد بالاستقامة والنية بالعمل فأصبحوا في حضرة الملائكة آمنين مطمئنين في الدنيا كما في الآخرة، قال تعالى: **﴿إِنَّ الَّذِينَ قَاتَلُوا رَبِّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَشَنَّزُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَا تَخَافُوا وَلَا تَحْزُنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ \* تَحْنُ أُولَيَاءُكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ﴾**. (فصلت: 30-31)

## ■ نقد النظرية الغربية واستجابة الطرح الإسلامي

لدى عرض نظرية التدفق في السياق الغربي لاحظنا أنها قدمت إسهاماً مهمّاً في فهم لحظات التركيز العميق والرضا النفسي، وسعت إلى توصيف حالات من الانغماس في النشاطات التي تمنح الإنسان شعوراً 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 "أسلنته" بل يعيد 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 يضعف صلاحية النظرية في البحث التطبيقي والمقارن، و يجعلها غير ملائمة للتفسير المزاجي أو الإسقاطي.

وقد سعى بعض الباحثين إلى تطوير أدوات كمية، مثل مقاييس التدفق - Flow State Scale، لكنها ظلت تعتمد في جوهرها على التقارير الذاتية، وهي عرضة للتأثير 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 فعلًا.

#### ◆ استجابة الطرح الإسلامي: قياس التدفق من خلال المعايير التزكوية

لا يُقياس "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 داخليًّا وخارجياً.

### 1. معيار النية والإخلاص:

فالإخلاص في الإسلام ميزان دقيق يُفرّق بين العمل الصالح والعمل الطالح، وهو مرتبط بغاية الفعل لا بشكله الخارجي؛ إذ يقول رسول الله (ص): "إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَاتِ، وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرٍ مَا نَوَى".

بهذا يمكن اعتبار التدفق التزكوي حاضرًا حين يُؤَدِّي العمل بنية خالصة لله وحده، لا للذات، ولا للناس، ولا للعائد.

### 2. معيار الاتساق الداخلي وانعكاسه السلوكى:

كما يُقاس التدفق بآثاره من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية: هل وجد السكون الداخلي؟ هل استشعر الرضا بالله لا بالنتيجة؟ هل أثر ذلك في السلوك الأخلاقي وفي نبرة الصوت وفي جودة الأداء؟

بذا يصبح التدفق التزكوي تجربة محسوسة الأثر وإن لم تُترجم إلى كلمات منطقية.

### 3. العبادات نموذج تطبيقي لقياس التدفق:

في الصلاة مثلاً يُمكن إدراك التدفق من مدى حضور القلب، واستمراره أثر الصلاة بعد الانتهاء منها، وإن كانت قد غيرت شيئاً داخل نفس المصلي.

قال الله تعالى: ﴿وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاطِعِينَ﴾ (البقرة: 45)، وهذا يدل على أن حالة التدفق وفق المنظور الإسلامي قابلة للاقتياس والتقييم من خلال الشمرات لا التصريحات.

## • خلاصة الرد:

يبينما تواجه النظرية الغربية تحديًّا 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، وتحسين 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 وجّهت إلى نظرية التدفق أنها نشأت في بيئه 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 عرضة للانتقاد بوصفه منظورًا غربيًّا مقتنًعا.

## • 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 قابلًا

للتطبيق في أي زمان ومكان، متجاوزاً حدود الخلافات الاجتماعية أو العرقية أو الاقتصادية.

### 1. القيم الإسلامية تتجاوز المحلي إلى الكوني:

تبني 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 انتفاء حضارياً معيناً، قال تعالى: **﴿فَطَرَ اللَّهُ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا﴾**، (الروم: 30)

### 2. التوازن بين الفرد والمجتمع:

بينما يركز التدفق الغربي على المتعة الذاتية أو الإنجاز الشخصي، يقدم الإسلام نموذجاً يتوازن فيه الحضور مع الله مع الإحسان إلى الخلق، إذ يقول رسول الله (ص): **«خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ»**، 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 يتوجهوا جميعاً إلى الله وفق مواهبهم وأدوارهم وظروفهم، قال النبي (ص): **«كُلُّ مِسْرٍ لِمَا خُلِقَ لَهُ»**، وهذا يفتح باب التدفق التزكوي لكل شخص في مجاله الطبيعي دون قسر أو تقييد بنموذج موحد.

### • خلاصة الرد:

بينما تواجه نظرية التدفق الغربية إشكالية التفاوت الثقافي وصعوبة تعميم التجربة النفسية، يتجاوز الطرح الإسلامي ذلك من خلال: التأسيس على الفطرة البشرية المشتركة، واعتماد قيم رئانية صالحة لكل مجتمع، وفتح المجال للتنوع الفردي داخل إطار العبودية لله.

وهكذا يصبح التدفق التزكيوي تجربة لا تتقاطع مع الثقافة فقط، بل تُنيرها من الداخل، وتنمّحها بعدها توحيدياً جاماً.

#### ◀ النقد الثالث: صعوبة استدامة حالة التدفق

من الانتقادات الأساسية التي تواجه نظرية التدفق في السياق الغربي أن هذه الحالة رغم جمالها وفاعليتها تعد لحظة عابرة بطبيعتها؛ إذ تمثل لحظات استثنائية من الانسجام بين المهارة والتحدي، أو في نشاطات محببة تتوفّر فيها شروط محددة، لكن بمجرد أن يختل هذا التوازن أو يدخل الإنسان في روتين أو يواجه ضغطاً نفسياً تتبّخّر التجربة، ويحل محلها التشتت أو الملل.

لذا فإن استدامة حالة التدفق تُعد تحدياً كبيراً في النموذج الغربي، فهي حالة يصعب الإبقاء عليها في سياق الحياة اليومية، لا سيما في بيئة العمل أو الدراسة التي تتطلّب بذل جهد كبير أو تفرض نظاماً روتينياً صارماً.

#### • استجابة الطرح الإسلامي: من التدفق المؤقت إلى "ال العبودية المستمرة"

لا يُعد التدفق في الرؤية الإسلامية حالة وجданية تعتمد على توفر شروط معينة، بل هو جزء من منهج حياة متعدد يقوم على النية والذكر وصدق التوجّه والتجرد من الذات.

#### 1. العبودية إطار دائم للتدفق:

ليس في الإسلام فصلٌ بين النشاط الديني والنّشاط الروحي، فكل لحظة من لحظات الحياة يمكن أن تتحول إلى عبادة إذا اقترنـت بالنية الصادقة، قال الله تعالى: **(وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونَ)** (الذاريات: 56)، وهذه الآية تضع التدفق في دائرة الممكـن المستمر؛ لأن كل حركة في الحياة -من العمل، إلى التفاعل الإنساني- يمكن أن تصبح سبيلاً للقرب إلى الله.

## ٢. تجدد النية يعيد تجدد التدفق:

ولا يُشترط أن يشعر الإنسان بلذة روحية دائمة، بل يُطلب منه صدق النية وتتجددها، 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.

## ٣. العبادات اليومية محطات تدفق مُبرمجة:

من أسرار العبادات المفروضة (الصلة، والصيام، والذكر) أنها تُعيد الإنسان إلى مركزه الروحي باستمرار، وتجعله يعيش لحظات "تدفق روحي مصغر" بشكل يومي، حتى لا يبتعد كثيراً عن المعنى.

فالصلة مثلاً تؤدي خمس مرات يومياً، 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 تعد النظرية الغربية التدفق حالة نادرة وعرضة للانقطاع، يعيد الإسلام بناء التجربة من جذورها؛ فيجعل العبودية لله هي السياق الذي يولّد التدفق، ويجدد طاقته، ويثبتنه عبر النية والعبادة.

وفي كل لحظة جديدة وصلة جديدة وعمل جديد ونية جديدة يتجدد التدفق، لا كشعور، بل ك موقف وجودي دائم في طريق القرب إلى الله.

## ٤ النقد الرابع: محدودية تطبيق التدفق في بيئات العمل ومتطلبات الواقع

يُمثل التدفق وفق نظرية التدفق الغربية حالة مثالية ترتبط غالباً بأعمال إبداعية أو أنشطة ترفيهية أو مهام محفزة ذاتياً، أما الأعمال اليومية

الرتبة أو المهام الوظيفية الروتينية أو المؤسسات المهنية الضاغطة فلا تعدد في الغالب بين بيئة مناسبة لحدوث التدفق؛ لأنها تفتقر إلى الشرط الأساسي، وهو التوازن بين التحدي والمهارة أو عنصر التحفيز، وبناءً على ذلك فإن كثيراً من التطبيقات العملية للنظرية في بيئات العمل تكون محدودة أو نخبوية، 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 بسيطاً أو متكرراً.

### 1. العمل عبادة في ذاته:

ليس في الإسلام ربطٌ بين العمل والقيمة السوقية الناتجة عنه أو المترتبة الذاتية المرتبطة به، بل إن العمل رهين بالقصد؛ باعتباره وسيلة للتزكية والقيام بالواجب، قال رسول الله ﷺ: **"إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ إِذَا عَمِلْتُمْ أَحَدَكُمْ عَمَلًا أَنْ يَتَقَنَّهُ"**، وهذا الحديث يفتح باب التدفق لكل إنسان في كل مهنة وفي كل مهمة، بشرط أن يتقن عمله ويخلص نيته، لأن يتضرر تحدياً استثنائياً أو بيته مثالية.

### 2. التدرج في العبودية يناسب تنوع البيئات:

لا يشترط الإسلام أن تكون كل بيئة محفزة، 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 داود (ع) كان حداداً، وكان نبينا موسى (ع) راعياً للغنم، وكذلك كان رسولنا الأعظم محمد (ص)

راعيًّا ثم تاجرًا، لكنهم حُولوا أعمالهم إلى محارب، وحققوا فيها الحضور مع الله.

### 3. التوازن بين الإنتاجية والراحة النفسية:

لا يشجع الإسلام على الانغماس الزائد في العمل لدرجة التأكيل 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 العادلة قد تعيق تجربة التدفق، يُعيد الطرح الإسلامي بناء التجربة من الأسس، 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 بيئه مثالية لينخرط في حالة التدفق، بل يحتاج فقط إلى قلبٍ موصول، ونية خالصة، ويدٍ متقدة.

#### ◆ 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 طرحاً 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 دائمًا إلى سكينة داخلية، وأن الانغماس في المهمة على الرغم من فوائده قد يتّخذ أحيانًا آلية للهروب من مواجهة الواقع أو الألم العميق بدلاً من مواجهتهما وتجاوزهما.

كما أن مفهوم "الرفاہ" في الثقافة الغربية نفسه يبقى نسبيًا ماديًّا أو نفسياً غير مرتبط بهدف وجودي أو بعد روحي.

#### • استجابة الطرح الإسلامي: الرفاه سكينة 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 التزكيوي لا يهدف إلى المتعة بل إلى الطمأنينة:

يبينما يرتكز الطرح الغربي على المتعة النفسية أو الانسجام اللحظي، يُركّز الإسلام على تحقيق الطمأنينة القلبية، وهي أعمق وأثبت، قال تعالى: **﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطمَئِنُ الْقُلُوبُ﴾**. (الرعد: 28)

فهذه الطمأنينة لا ترتبط بنوع العمل أو التحدي، بل بحقيقة حضور الله في القلب، وهو ما يجعل التدفق التزكيوي حالة داخلية مستقرة وليس خاضعة لتقلّب الظروف.

##### 2. لا هروباً من الواقع بل مواجهة بنور الله:

حين يستغرق الإنسان في هواية أو نشاط ليهرب من ألم أو قلق فلا يعد ذلك تدفقاً تزكيوياً، بل تشويشاً مقيتاً، أما التدفق التزكيوي فهو انغماس في المواجهة لا هروب منها، وسير في طريق العبودية لا غفلة عنها، قال

الله تعالى: ﴿يَأَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَذَّا فَمُلَاقِيهِ﴾، فالتدفق النوراني جهاد صادق في سبيل الله، يُحول الألم إلى قرب، والضعف إلى توسل، 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؛ فراراً من الإحساس بالفشل وخوفاً من المستقبل، وهذا الانغماس ليس تدفقاً صحيحاً، بل غفلة مزينة تعطل مسيرته الروحية، وتزيد شعوره الداخلي بالضياع.

في المقابل يمر شخص آخر يمر بالتجربة ذاتها، لكنه يختار أن يجلس إلى نفسه في خلوة صادقة؛ ليراجعاً أحواله، ويُكثر من الدعاء، ويتأمل قول الله تعالى: ﴿إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَذَّا فَمُلَاقِيهِ﴾، فيفهم أن هذا الألم طريق لا عائق.

فيتجه نحو العمل بخطوات صغيرة، فيعيد كتابة سيرته الذاتية، ويطور مهاراته، ويطلب استشارة من مختص، ويتوصل إلى الله بنية صادقة أن يجعل هذا الكرب وسيلة للترقي لا للسقوط.

هذا هو التدفق التزكيوي؛ أن تواجه واقعك بنور التوكل والعمل، لا أن تغرق في الاستهلاك والهروب.

#### 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 رضني بقضائك، وببارك لي في قدرك، حتى لا أحب تعجيل ما أُخِّرت، ولا تأخير ما عجلت".

## • خلاصة الرد:

لا يكتفي الطرح الإسلامي بتجاوز ضعف العلاقة بين التدفق والرفاه في التصور الغربي، بل يُقدم مفهوماً أوسع وأعمق للرفاه، حيث يربطه بالإيمان والرضا واليقين، و يجعل التدفق وسيلة لبلوغ السكينة التوحيدية المستقرة، وليس لحظة نشوة سرعان ما تختبو.

وهكذا لا يطلب التدفق لذاته، بل يغدو طريقاً موصلاً إلى المعنى والصفاء والسلام.

## خاتمة الفصل: التدفق التزكوي عبودية شاملة ومنهج حياة

بعد أن تبعنا 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 وجة القلب، ومرجعية الحضور، ومعنى السعي.

ولتوضيح التحول من "الإنغماس 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

التدفق التزكوي الإسلامي	نظرية التدفق (Flow Theory)	وجه المقارنة
التصور التزكوي - مقام الإحسان والحضور مع الله	علم النفس الإيجابي - الحالة المثلث من التركيز والاستغراق	المنطلق النظري
الفناء في الله، وتجسيد العبودية في كل لحظة	السعادة، والرضا، والأداء الأمثل للنشاط	الغاية الأساسية
حضور روحي عميق مع الله، وتماهي النية والفعل والغاية	استغراق ذهني في مهمة محببة، وفقدان الإحساس بالزمن والذات	طبيعة التدفق
رضا الله، واستحضار القرب إليه، وتحقيق مقاصد العبودية	متعة النشاط ذاته (autotelic experience)	مصدر المعنى
النية الخالص، والذكر، والتوكيل، والإحسان، واستحضار المعية الإلهية	وضوح الهدف، والتحدي المتوازن مع المهارة، والتغذية الراجعة	العوامل المحفزة
حالة دائمة تتجدد بالنية والعبادة والذكر في كل وقت ومجال	لحظات استثنائية تظهر عند تحقق الشروط	الاستمرارية
كل عمل دينيوي (إن صلحت النية) يُعد عبادة ومجاًلاً للتتدفق الروحي	المهمة وسيلة للاستمتاع والتركيز	الموقف من العمل والمهام
يشمل العطاء، والإيثار، وخدمة الخلق لوجه الله	التدفق قد يكون فرديًّا، وقد يكون جماعيًّا، فيحسن الأداء التعاوني	العلاقة بالآخرين
السکينة، والطمأنينة، والثبات، والتزكية، وحسن الخاتمة	الأداء المُتقن، والسعادة، والإبداع	النتائج المتوقعة

يُتَّضح من هذه المقارنة أن التدفق وفق الرؤية التزكوية ليس تجربة ذهنية أو حالة نفسية، بل ثمرة لسيرٍ داخلي ناضج، ونتيجة لصدقٍ يتجدد، ووجهة تتبعها رضوان الله.

في بينما يسعى الإنسان في الرؤية النفسية إلى التركيز والاستماع، 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 تقطع.

هكذا لا ينتهي هذا الفصل بنقطة، بل يُفتح على سطر جديد في رحلة الإنسان مع ربه؛ حيث تجتمع كل معانٍي 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 نقطةوعي جديدة يشعر فيها بالطمأنينة، ويستحضر معنى القرب إلى الله، فيهداً قلبه، وتستقيم وجهته، قال تعالى: **«وَأَنَّ إِلَىٰ رَبِّكَ الْمُنْتَهَىٰ»**. (النجم: 42)

خاتمة القسم الثاني

## من الذات إلى الله ... حين تُزهر البصيرة

---

### ■ تمهيد تأملي - ما معنى أن تطور ذاتك حقا؟

في خضمٍ ما يعرض علينا من مسارات تنمية ذاتية تطُرُّق آذاننا فكرةً تبدو محسومة، وهي أن "التطویر" يکمن في أن تقدم، وأن تنجز، وأن تُتقن، وأن تحقق 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 خيّل إلينا طويلاً أن الذات كيان يجب تدريسه وترويضه وهندسته وإدارته، لكننا نسينا أنهاأمانة ولنليست مشروعًا، وأنها وسيلة ولنليست غالية، كما نسينا أنها خلقت لتنطق إلى الله، لا لتتقوّع 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 يجعلنا أكثر صدقاً في رحلتنا إلى الله، لا كيف نؤدي 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 العميقه التي تقول فيها النفس: "اللهم خذ بيدي إليك، واجعل مني ذائعاً تعرفك وتسير نحوك".

## ■ المسار الذي سلكناه ... من التفكيك إلى البناء

في هذا القسم لم يكن هدفنا أن نقارن بين نماذج غربية وبدائل إسلامية، بل كيّنا نعيد النظر في البنية التي يقوم عليها وعيينا بأنفسنا، كيّنا 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، فاقتربنا بذلك منه الهرم التكامل للحاجات المبني على قانون الصدق الذاتي، حيث تتحقق الذات بقدر انسجامها مع أبعادها الأربع: الجسم، والعقل، والقلب، والروح.

ثم فتحنا ملف قانون الجذب، ذاك الذي يغرى الإنسان بأن الواقع يتشكل بمجرد الرغبة، فرأينا أن الرغبة وحدها لا تكفي، بل لا بد من السعي والتوكل، حيث يتحول الوعي من التمركز حول النفس إلى الارتباط بالسنن والتسليم لله.

ثم انطلقنا إلى الحضور في الزمن عبر فلسفة "قوة الآن"، ووجدناها تقطع الإنسان عن ماضيه ومصيره، فقدمنا بديلاً عميقاً اسمه قوة الحضور الرسالي، حيث يعيش الإنسان لحظته، لا ليذوب فيها، بل ليؤدي أمانته فيها أمام الله.

ثم تساءلنا عن التأمل واليقظة، وعن الفرق بين التركيز والانتباه، وبين التفكير الحق، فكان البديل هو "التفكير الوعي" الذي لا يكتفي بمشاهدة اللحظة، بل يسكنها بصيرة ومعنى وتذكرة بالله.

وفي الفصل الثالث عشر توقّفنا أمام سطوة البرمجة اللغوية العصبية (NLP) التي ادعّت قدرتها على تغيير الذات في دقائق، فاكتشفنا أن التغيير الحقيقي لا يُباع، بل يُنتَزَع بالتزكية، فكان البديل هو البرمجة الإيمانية المتكاملة(IFP)، حيث تبع كل برمجة من وعي العبد بربه وصدقه مع فطرته.

ثم عالجنا مفهوم "العقلية المتنامية" التي ترى في الفشل فرصة للنمو، فوسعنا 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 نقاء في رضوان الله، وليس في العمل فقط.

وهكذا مثّل كل فصل قنطرة عبرنا من خلالها من نموذج مادي مفرغ من الروح، إلى نموذج ترکوي ممتلى بالمعنى والاتجاه، ومن الذات كأداة، إلى الذات كأمانة.

## ■ الرسائل الكبرى التي قدّمتها هذا القسم

ما توصلنا إليه في نهاية هذا القسم لم يكن نقداً لنماذج ولا استبدالاً لتقنيات بأخرى، بل كان كشفاً تدريجياً لطبيعة الرحلة التي خلقنا لخوضها، وإعادة ترتيب للبوصلة التي نحتكم إليها حين نُفكّر في تطوير أنفسنا.

وقد تتنوع العناوين والمسارات، لكن الرسائل الكبرى التي تبلورت شيئاً فشيئاً كانت واحدة في جوهرها، تنبثق من الفطرة، وتنتج نحو التزكية:

### 1. الذات ليست شيئاً ننمّيه بل أمانة نُركّبها

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 تُوهَبَ لمن سار على درب الصدق والاتزان

فكل ما قدم 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 ملاداً نهرب إليه بل أمانة نُكْلِفُ بها

"الآن" ليس كل شيء، لكنه النقطة التي تختبر فيها صدقك مع ماضيك، ورجاءك لمستقبلك، وسعريك إلى غايتك.

#### ٤. لا فائدة من تطوير أي نموذج لا يرتكز على الغاية

فقد توقفت أرقى النماذج الغريبة 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.

#### ٥. الطريق إلى الله ليس طريقاً خاصاً بالنخبة بل مشروع حياة مفتوحاً لكل من يصدق

فلا يشترط أن تكون زاهداً أو عارضاً أو عالماً، بل يكفي أن تكون صادقاً في نيتك، متذناً في سعيك، راغباً في وجه الله.

فالرسالة الكبرى لهذا القسم مؤداها أن تطوير الذات حين يكون لله يصبح تزكية، وأن التزكية حين تُبنى على العلم والفهم تصبح سيراً حقيقياً نحو النور.

### ■ العودة إلى القسم الأول بعين جديدة

حين بدأنا هذا الكتاب استهلهناه بالداخل، وسألنا عن هويتنا وهدفنا وقوانيين الفطرة وما هي النفس ورحلة الاستخلاف والصدق والتوازن والطريق إلى الله، وفي القسم الأول أعدنا اكتشاف الإنسان كما أراده الله؛ روحاً تسري فيها العبودية، لا جسداً يسعى إلى السيطرة.

ثم انتقلنا إلى القسم الثاني؛ فخضنا مواجهة فكرية هادئة مع أكثر المفاهيم الغريبة تأثيراً في وعي الإنسان المعاصر، ففندناها، وقرأناها من الداخل، وفهمنا ما تمنحه وما تسلبه، لكننا لم نبق هناك، بل عدنا منها لننقي رؤيتنا، ونعيد ترتيب عيناً، ونقترب نماذج متقدمة في الفطرة موصولة بالله.

والآن ونحن نغلق هذا القسم الثاني لا نغلقه على إجابات، بل نغلقه على بصيرة جديدة، بصيرة تُعيّدنا إلى القسم الأول، ليس باعتباره تمهيداً مررنا عليه سريعاً، بل باعتباره جزءاً أصيلاً نضجت ثماره في هذا القسم.

ورجاونا فيك أيها القارئ الكريم أن تعيد النظر وتعيد التأمل لتتبين أن كل ما قرأته بين دفتري هذا الكتاب كان عودة إلى الأصل، إلى حقيقتك الأولى، إلى "من أنت؟" و "لَمْ خُلِقْتَ؟" ...، لكن بعين مختلفة، عينٍ تعلمت أن تقارن، وتفكر، وتتحقق، وتتحقق، وتعيد البناء، ثم تختار الطريق.

## ■ حين يعود القلب إلى الله

وકأننا 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، بصدقك لا باذعائك.

وها أنت ذا على اعتاب ختام هذه الرحلة الفكرية، ربما لم تجد كل ما تريده، لكنك بكل تأكيد وجدت نفسك أقرب إلى السؤال الحق، ذلك السؤال الذي يبدأ من الداخل، ولا يكُن عن الإلحاد إلى أن يعود إلى الله.

خاتمة الكتاب

## من المعرفة إلى المعية

---

حين يهدا ضجيج المفاهيم، وتتراجع عناوين الإنجاز قليلاً، يبرز السؤال القديم عارياً كما وُلد: من أنا؟ ولماذا أنا هنا؟

بهذا السؤال بدأنا الرحلة، لا لنبحث عن إجابات سريعة، بل لنعود إلى دواخلنا، إلى ذلك العمق المنسيّ، حيث تُصنع المعاني وتُبني الأرواح، وحين وقفنا عند عتبة زينب (ع) لم نكن نتأمل مشهدًا بطولياً فحسب، بل كنا نُحدّق في نموذج ذاتٍ عظيمة تشكّلت بالصبر والإكيمان والصدق مع الله، كأنها كانت تقول لنا في صمتها المتوجّج: إذا أردت أن ثبت حين تهتزّ الحياة فعد إلى ذاتك، إلى ربك، إلى النور الذي فيك.

وعبر صفحات "لا حدود" سرنا في طريقين متكاملين:

- طريق إلى الداخل: إلى الفطرة، والهوية، والغاية، والتكون النفسي والروحي.
- وطريق إلى الخارج: إلى مواجهة المفاهيم المعاصرة، واختبارها، ومقارنتها، ثم إعادة بنائهما في ضوء الوحي والإنسان.

وفي هذا السير المزدوج تبيّن لنا أن الإسلام لا يقدم أدوات لتطوير الذات، بل يعيد تعريف الذات نفسها: من هي؟ وilm وجدت؟ وإلى من تسعي؟

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 طريقة 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 آتاكَ اللَّهُ الدَّارُ الْآخِرَةُ وَلَا تَنْسِ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾ (القصص: 77)، فالإسلام يعترف بالجسد ويوقره، لكنه لا يقدمه على الروح، ويعلمك كيف تسعى إلى الرزق وتبني الأرض وتحجز دون أن تفقد قلبك وروحك وجهتك.

وهذا التوازن هو ما يميز الطرح الإسلامي عن النظريات الغربية التي تُركّز على جانب وتغفل آخر، فهي إما أن تُفرط في المادية، أو تُذيب الإنسان في لحظة شعورية دون غاية أو خضوع أو معاد.

## ■ الغاية الأسمى: عبودية واعية

﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونَ﴾ (الذاريات: 56)، في هذه الآية كل المفاتيح، فأنت لست كائناً يُنتج فقط، بل عبداً يُحب، ويخشى، ويسير.

إن تطوير الذات الحقيقي لا يتم حين تُنجز فحسب، بل حين تعرف وجهتك، وتُعيد 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 تَنَاهُرٌ تُزيل فيها ما يشوه فطرتك، وتنقي ما فُطرت عليه من صدق وحياة وعزم ورحمة، قال تعالى في شأن رسوله الكريم صلى الله عليه وسلم: ﴿بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُمُ الْكِتَابُ وَالْحِجْمَةُ﴾. (البقرة: 151)

فالتزكية هي الأصل، والعلم والحكمة أدواتان لخدمة هذا الأصل، فكل عبادة في الإسلام هي في جوهرها مسار تزكوي يُعيدهك إلى نفسك، ثم يرفعك إلى الله.

## ■ الصدق الذاتي والانسجام الداخلي

في عصرٍ تتكاثر فيه الأقنعة يصبح الصدق مع النفس من أندر الفضائل، ولذا تصدّى هذا الكتاب لمفهوم "الصدق الذاتي" بوصفه مفهوماً محورياً.

ولا يعني ذلك أن تعترف فحسب، بل أن تعيش منسجماً مع ما تؤمن به، وأن تُحقّق 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 صَدِيقًا نَّبِيًّا﴾ (مريم: 41)، فصفة الصديقية لا تُمنح إلا لمن عاش متناغماً في سره وعلنه، في سعيه وسكته، 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 طقوساً، بل هي أدوات لصقل ذاتك، وضبط مسارك، وثبتت حضورك مع الله.

قال الله تعالى: ﴿ثُمَّ جَعَلْنَاكَ عَلَى شَرِيعَةٍ مِّنَ الْأَمْرِ فَاتَّبِعْهَا﴾ (الجاثية: 18)، فالمنهج موجود، والمطلوب أن تتبعه، لا أن تخترب نفسك من جديد.

## الاستخلاف والمسؤولية

ليس مطلوباً منك أن تسعى للنجاة فحسب، بل أنت مكلّف 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 تشرف، وتحتطلب منك أن تكون ذاتك منارة، لا أن تكون عبئاً على غيرك.

## الأخلاق جوهر للذات

أخيراً، فإن كل ما سبق لا يُثمر ما لم تُزهر أخلاقك، فالأخلاق الكريمة كالصدق، والتواضع، والصبر، والعفو، والإحسان- ليست واجهات شكلية، بل هي منبع تطوير الذات وجوهر الإنسانية، إذ يقول النبي صلى الله عليه وسلم: "إِنَّمَا بُعْثَتْ لَأْتَمْمَ مَكَارِمِ الْأَخْلَاقِ"، وهذا الحديث يختصر الرسالة والمبأ وأ الغاية.

## ■ ختاماً...

لقد رأينا معاً كيف أن الإسلام لا يكتفي بتقديم بدائل لنظريات التنمية الذاتية الحديثة، بل يتفوق عليها بنية متكاملة متजذرة في الفطرة، مشبعة بالمعنى، قائمة على غاية.

فتطوير الذات في الإسلام ليس رفاهية، ولا رفعة ذاتية، بل طريقاً إلى الله، وسيراً في معنى الحياة.

## ■ دعوة للقارئ

الآن، وقد سلكت هذه الرحلة، لا تجعل الكتاب يُغلق دون أن تفتح أنت صفحة جديدة مع نفسك، تَعْلَم، تَفَكَّر، جَرِّب، رَاجِع، طَبِّق، وقبل كل شيء: كن صادقاً مع نفسك وسر.

أسأل الله أن يجعل هذا الكتاب مفتاحاً لنور جديد في نفسك، وأن يُقرّبك 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) والممؤسس والرئيس التنفيذي لمجموعة مريت. يتمتع بخبرة تقارب ثلاثة عقود في القيادة المتميزة وتحقيق نمو عالي في مؤسسات عالمية مرموقة. معروف به عالمياً 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 عاماً 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 شامتين لمجموعتين حكوميتين كبيرتين، بإجمالي أصول بلغت مليارات الدولارات الأمريكية، كما نجح في تطوير خمس شركات ناشئة.

مؤسس البرنامج التدريبي، ومؤلف كتاب "إجراءات الإدارة الإستراتيجية - إستراتيجيتها: كيف تقييمها، وتصوّغها، 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 الواقع 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 "الزماله" 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 تحويله من قبل "الجمعية الملكية للإدارة المعتمدة" (CMI) بالمملكة المتحدة كواحد من بين اثنين فقط من الخبراء، خارج المملكة المتحدة لتعيين، وتقدير 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 والقيادة 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 لوحدة 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 تتمرّكز على فكرة إنشاء مركز للتوجيه المهني، وتحسين مستوى المعروض من القوى العاملة الوطنية، لمجراة

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 بتوجيهه ومساعدة مئات العمانيين من مختلف الخلفيات المهنية على تخطيط مساراتهم المهنية، وتطوير مؤسساتهم الخاصة، في ظل التطورات الاقتصادية والتكنولوجية 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" بالمملكة المتحدة (CMI) كواحد من المراجع المعتمدة في مجال "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 الأكademية 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 اختلالات معتمد" (CFE) من أمريكا. عباس حاصل على شهادتي بكالوريوس، واحدة في المحاسبة والأخرى في الاقتصاد.

كتب أخرى للمؤلف

## للتحميل المجاني

### كتاب صناعة الحياة

كتبه 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 الجامعية، يُرجى أن يكون الكتاب عوناً لك في إدارة حياتك، وبلغتك الطمأنينة والسعادة والقوة التي تنشدها.

يقول الدكتور مصطفى أبو سعد في تقديمته للكتاب: "صناعة الحياة" عنوان مؤلف ومدونة وكتاب للفاضل المبدع الذي راكم الخبرات

والمهارات والمعرفة عبر سنوات من العمل والعطاء والجد والإنتاج... بين التأليف والمرافقة والتدريب والاستشارات... الأستاذ الكريم (عباس آل حميد) حفظه الله جسد في هذا المنتج المعرفي العلمي دليلاً عملياًً يرافقنا خطوة خطوة نحو الوصول للغاية الكبرى وهي التمكّن من صناعة حياتنا بذواتنا وبأيدينا لئلا نتركها بيد الغير يتلاعبون بها في عصر التلاعب بالعقول والآفوس والأذواق.

يبدأ المؤلف هذه الرحلة بأهم خطوة يبني عليها أساس التغيير والبناء المعرفي المهاراتي وهي (بناء الذات) من خلال التمكّن 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 ب بصيرة وعقلانية تحدد مساراتنا المهنية وكيف نتفهمها ونتمكّن منها من خلال نماذج عملية يقدمها في مؤلف جمع الخبرة والمعرفة والتمكّن من فهم الواقع واستنباط آلياته والتنبؤ المبني على المعرفة والبصيرة لمستقبل مهني متتطور بسرعة هائلة". وقد جاء الكتاب مدعوماً ب 29 من الفيديوهات التعليمية وعدد من النماذج والرسوم التوضيحية للمفاهيم والتقنيات المعروضة لتمكين القارئ من استيعابها والتمكّن 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 تقديمته للكتاب: "في كتابه "إجراءات الإدارة الإستراتيجية" - إستراتيجيتك كيف تقيمتها، 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 استفاضة في مفاهيم وتقنيات الإستراتيجيات. يزكي عباس الارتباك بطريقة متماسكة وقويمة من خلال نهج تدريجي خطوة تلي خطوة وأمثلة بعيدة جداً عن التنظير. يفعل كل هذا في سياق بيئه اليوم سريعة الخطى.

يمكنك قراءة وتطبيق الكتاب من الغلاف إلى الغلاف وأن تستخدمه كدليل إرشادي لا يقدر بثمن للتفكير النقدي وحل المشكلات".

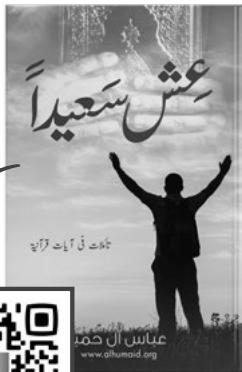


## كتاب عش سعيداً

مع اضطراب الدنيا، وتسارع وقع الحياة، وتعاظم التحديات والصعوبات والتغيرات التي تعصف بحياة الناس، أضحت 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 وتركيبة وتطهيراً لأنفسهم، لكن الثقاقة السائدة في العالم باعدت بيننا وبين القرآن؛ فأصبحنا نقرؤه - حين نقرؤه - من دون تأمل في معانيه أو تدبر في آياته أو تصديقاً لها. وبذللاً من ذلك التفتقنا حول كتب ومحاضرات غير المؤمنين بالله، الجاهلين بحقيقة الحياة، نستلهم ونستمد منها دواء أزماتنا ومشكلاتنا النفسية، ونتعلم منها كيفية تطوير ذواتنا وإدارتها، حتى أتبعناها دون نقاش أو تدبر، ورَوَّجنا لها في مجتمعاتنا وبين أطفالنا وأسرنا، واسقنا لها رغم اختلافها الشديد مع المنهج الإلهي، وتحولت بذلك أسرنا ومجتمعاتنا تدريجياً إلى مجتمعات مسلمة في ظاهرها غربية في ثقافتها، بالرغم من تفشي الأمراض النفسية في المجتمع الغربي، فمثلاً يعاني واحد من كل ثلاثة أمريكيين بالغين حالة الاكتئاب في أي فترة زمنية.

هذا ما دعاني إلى محاولة قراءة القرآن بتأمل وتدبر واستيعابه في ضوء بعض تفاسير القرآن المعروفة لاستلهام من آياته الوعي والرشاد والدواء لواقع حياتنا المعاصرة التي نعايشها بكل جدلياتها واضطراباتها، ومن ثم كتابة هذه التأملات

والاستيعابات مع المحافظة على بساطة اللغة والقصد في المعانى قدر الإمكان بحيث لا تزيد عن بضعة أسطر لكل آية أو مقطع من الآية. يتناول الكتيب سورتي الإسراء والكهف. ولم يتناول جميع الآيات القرآنية في هاتين السورتين، بل اقتصرت منها على ما استطاعت الاسترشاد منه مباشرة بما يتصل بواقع حياتنا، فإن غفلت عن آية أو معنى جميل في آية فإنما هو محدودية 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 ومتراقبة، في سياقها الإنساني العام.

الشيخ خالد الملا، رئيس جماعة علماء العراق: "هو كتاب بمستوى عالي جداً ومتميّز والذي جعله متميّزاً أنه يأخذ بعد الإسلام 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 ومكانتها في وقت تعدد السهام اتجاه الإسلام حتى من بعض أتباعه"

الشيخ بدر بن سالم بن حمدان العبري: "اطلعت على الكتاب فوجدهه وحديرياً يدعو إلى المشترك في الأمة وإلى صناعة الإنسان وهذا ما نرجوه في الوقت الراهن، وهو مترابط ومنهجي."

الدكتور/ سالم بن سعيد البوسعدي: "لو قدر لي أن أقدم نصيحة لولي أمر يريد أن يقدم فكرًا إسلاميًّا رصينًا لأبنائه في هذا الزمن الصعب، في زمن الصراعات الفكرية والأخطبوطات التقنية والشبكات الإعلامية... لو قُدر لي أن أقدم نصيحة لمن يريد أن يحسن أبناءه بفكر واعٍ وروح سامية وقيم نبيلة، لن أتردد في ترشيح هذا الكتاب"



## كتاب رحلة كادح

"رحلة كادح" رواية عن شاب يتيم وفقير، لم تسمح له الظروف بالإنتظام في الدراسة الجامعية فيكافح بكل جهده ليحقق النجاح، مستفيضاً من بعض تقنيات تحطيط المسار المهني، ومن المفاهيم الإسلامية لتطوير ذاته وقدراته.. فتواجده الحياة بكل جبروتها وتعقيداتها، وكأنها تقصد تحديه.

قال عنها الإعلامي العربي، الدكتور يحيى أبو زكريا: "وقد استطاع عباس آل حميد وبلغة شيقة رقرقة وعذبة وصادقة أن يقدم لنا صورة مغايرة...التقت بنوية السرد عند الكاتب بصدق متوجّه، وكثيراً ما كان الكاتب يستحضر الله تعالى الذي كان رفيقاً للكاتب في رحلة البحث عن الفرج والمخرج من كل ما ألمّ به من ضيق وألم. رواية رحلة كادح لعباس آل حميد جديرة بالقراءة، وجديرة بأن تتحول إلى منهج دراسي في سلطنة عمان وفي العالم العربي خصوصاً ونحن في مرحلة عربية حرجة تبحث فيها الأجيال العربية عن نماذج وقدرات 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 وحالقه، وأجاب عنها من خلال سلسلة مواقف عاشها وعايشها 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 وجهاً لوجه، وتعيش الموقف وتتأثر به، فيجيب عن الأسئلة التي طرحتها في بداية الكتاب، ويجيب عن الأسئلة التي تدور في ذهنك في لحظتها وكأنه يعرفها مسبقاً.



رحلة كادح يشكل إضافة مهمة في عصر الإنفجار المعلوماتي، فيسلّمك من الواقع، وينقلك إلى الواقع آخر عميقه كبير وأثره عظيم. صحيح عنوان الكتاب هو "رحلة كادح" ولكن كاتبها بكتابه يصل بهذه الرحلة إلى عقلك وقلبك".



ملحق

# المفاهيم

# ملحق المفاهيم

(مرتب أبجدياً)

---

- 1. أبعاد الإنسان الأربع:** 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 الحقيقة ليست مجرد انعكاس ل الواقع في الذهن، بل هي تحول وجودي يتحدد فيه العارف بما يعرفه، فيصبح العلم جزءاً من كيانه.

وفي العقلية التزكوية، يعني هذا أن التعلم هو تجربة تحويلية تعيد تشكيل الروح.

3. **الإحسان**: المقام الذي يتجلّى فيه "التدفق التزكوي" بأرقى صوره، ويعرفه 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 وجودياً متعدد الأبعاد: الانتماء إلى الله أولاً، ثم إلى أمة الحق، ثم إلى الإنسانية جموعاً كحامل لرسالة الرحمة، وأخيراً الانتماء إلى المسيرة التاريخية للحق الممتدة منذ بدء الخلق.

5. **الاستخلاف**: هو جوهر وجود الإنسان ومهامه 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. وتحقق 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 عميقه تبدأ بفهم الذات بصدق ووضوح. ويتحقق هذا التوازن عندما يوجه الإنسان طاقته نحو ما يتناسب مع فطرته الحقيقة، 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، وتمر بالمحاسبة، وتنتهي بإصلاح العمل، لتحول السقوط إلى ارتقاء.

**11. التوكل على الله:** البديل الواقعي والموضوعي لثلقة 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 الحقيقة.

**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 الجدال.

**13. التفكير الوعي:** 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 التزكيوي:** 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 تزكيوي 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 (كالحياة والموت، النور والظلم، الخير والشر) والذي يخلق زخماً وحركة في الحياة. هذا التضاد ليس صراغاً عبئياً، بل هو محرك يدفع الإنسان بشكل تلقائي في رحلة كدحة نحو التكامل والتطور والقرب من الله.
- 18. الجهاد الأكبر:** مصطلح نبووي يصف جهاد النفس وقيام الإنسان بتطوير ذاته بأنه أعظم أنواع الجهاد وأشدتها، ويطلب جهداً وتركيزًا وانضباطاً.
- 19. الحركة الجوهرية:** مفهوم في الفلسفة الإسلامية (للملاء صدرا) يرى أن التغيير لا يقتصر على الصفات السطحية بل يمتد إلى جوهر الكائن نفسه. و تستند العقلية التزكوية على هذا المفهوم لترى أن النمو الحقيقي هو إعادة بناء داخلية للنفس من جوهراها، وغالباً ما تحفظه الابتلاءات التي تحدث "زلزاً داخلياً وجودياً".
- 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 خليفة في الأرض، وهي مسؤولية عظيمة لم تُمنَح حتى للملائكة. وتقتضي هذه الخلافة السعي لتحقيق رسالة الله، حيث تكون كل الكائنات مسخرة له في رحلته نحو القرب الإلهي.

**22. الذات الحقيقية:** هي الهوية العميقه للإنسان التي يتم اكتشافها عبر رحلة واعية إلى الداخل، ولا تتحدد وفقاً لتصورات الآخرين المحدودة، بل تُعرَّف من خلال منظور يُنير علاقة الإنسان بالله ويربط حقيقته الداخلية بدوره في العالم.

**23. الرضا:** مقام من مقامات الإيمان، وليس استسلاماً سلبياً. وهو توازن بين السعي المستمر والقبول الهدائى بقضاء الله وحكمته. الرضا يحرر النفس من القلق على النتائج ويعطيها سكينة في حضرة الحكمة الإلهية.

**24. الرؤية الشمولية / النموذج المتكامل:** نظرة شاملة ومتكلمة للإنسان وحياته، لا تفصل بين الأبعاد الروحية والفكرية والمادية. يقدم الإسلام من خلالها نموذجاً يتتفوق على النظريات الغربية التي غالباً ما تفتقر إلى البعد الروحي.

**25. السعادة الحقيقة:** ليست في الثروة أو الشهرة، بل هي "حياة طيبة" تتبع من الداخل. وتكون في الشعور بالرضا والطمأنينة النابع من الاتصال بالله، والقرب منه، والثقة به.

**26. السير إلى الله:** رحلة داخلية عميقه تتجاوز الأفعال الظاهرة، وترتکز على تحقيق الصدق الذاتي. وهي عملية مستمرة من التزكية وجihad 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 تصوراته الخاصة أو تصورات الآخرين عنه. وهو شرط أساسى لإدراك الذات الحقيقية وتحقيق السمو الروحي.

**28. العظمة الحقيقة:** هي حالة وعي يبلغها الإنسان حين يدرك حقيقة انتماهه لله عز وجل ودوره ك الخليفة في الأرض. هذه العظمة لا تولد الكبر، بل تملاً الروح بالعزّة والرُّفْعَة، وتُترجم إلى سعي دؤوب لاستعادة مكانته الحقيقة.

**29. العقلية التزكوية المتنامية:** هو الطرح الإسلامي المتكامل والمُقابل 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 امتداداً، 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 الأربع:** 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، وجواهر أصيل مغروس في كيان الإنسان، وقدرة غريزية على تمييز الحق. وهي المعيار الأعلى الذي تُقاس به صحة كل ما يصدر عن الإنسان.

**34. الفناء في الله / كمال الانقطاع** (: حالة روحية يصل فيها السالك إلى التحرر من كل الأغلال، بما فيها عبودية النفس، ليصبح خاصًّا ومنصاعًّا بكليته لله ومتفاتيًّا 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 نقًّا، بل هو أساس الحركة التكاملية الدائمة والارتقاء المستمر في فيض عطاء الله الذي لا ينقطع.

**36. قانون السعي والتوكيل:** 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 يرتكز على صدق النية، وبصيرة الغاية، والتوكيل 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 منوعي الإنسان بدوره ك الخليفة 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 (يومياً) لتحديد مواطن الضعف والقوة، وتقييم الإنجازات والممارسات، ووضع خطة للنمو والتطور، دون تقرير للذات أو جلدتها.

**41. محاور السير إلى الله:** هي المحاور الأربع المتدخلة التي حددتها 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 الأربع، 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 ثباتاً وعمقاً في رحلة السير إلى الله.

**44. مكارم الأخلاق:** الغاية العليا التي بُعث النبي محمد (ص) لإتمامها. وهي تشير إلى أن التطوير الحقيقى للإنسان لا يمكن فقط في التحفيز الذاتي، بل في الارتقاء بالأخلاق لتحقيق الغاية الأسمى من الخلق.

**45. الموازنة بين الدنيا والآخرة:** التحدي الجوهرى الذى يدعوه فيه القرآن الإنسان إلى جعل النجاح الدنيوى وسيلة لتحقيق التكامل الروحى والغاية الأخروية، وليس غاية فى حد ذاته. وهو لا يعني رفض الدنيا، بل توجيه طموحاتها لخدمة الرسالة الأسمى.

**46. مجاهدة النفس:** الصراع الداخلى الصامت والمستمر ضد الغفلة والهوى والتقصير. وفي العقلية التزكوية المتنامية، تعتبر هذه المجاهدة ركيزة أساسية للنمو المستدام، وفرصة وجودية يربح فيها الإنسان نفسه ويقترب بها إلى الله.

**47. المراقبة الذاتية:** عملية تحكم ذاتي داخلي يستخدم فيها الإنسان عقله الوعي 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. النفحة الإلهية:** الروح التي نفخها الله في الإنسان والتي تكمن فيها عظمته، فهي تجعله أكثر من مجرد جسد مادي وترتبطه بخالقه. وهي مصدر القوة التي تمنحه إمكانيات تتجاوز حدود الزمان والمكان.

**49. الهرم التكاملی للحاجات / قانون الصدق الذاتي:** هو التصور الإسلامي البديل لهرم ماسلو، وهو ليس هرمياً بل تكاملي. يرى أن تحقيق الذات لا يُقاس بالدرج 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 الوعائية على تحليل الأفكار والمشاعر، وتقدير 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 >