عباس آل حميد

# لا حدود

من مشروع نظرية النشأة الإسلامية

تطوير الذات من منظور إسلامي

# لا حدود

من مشروع نظرية النشأة الإسلامية

# لا حدود

## تطوير الذات من منظور إسلامي

عباس آل حميد

طبعة منقحة — 2026

مشروع نظرية النشأة الإسلامية

## حقوق النشر والبيانات

حقوق النشر والملكية الفكرية محفوظة لعباس علي محمود، المعروف أدبيًا باسم عباس آل حميد © 2026.

يُسمح بالاقتباس الموجز لأغراض البحث والمراجعة والتعليم، مع إثبات اسم المؤلف وعنوان الكتاب والمصدر. ويُسمح بتداول النسخة الإلكترونية الرسمية الكاملة غير المعدلة لأغراض غير تجارية وفق سياسة الإتاحة المبينة في هذا الكتاب. ولا يجوز تعديل الكتاب أو اختصاره أو ترجمته أو دمجه في إصدار آخر أو استغلاله تجاريًا، كليًا أو جزئيًا، من دون إذن مكتوب.

**الطبعة أو صفة الإصدار:** طبعة منقحة ضمن مشروع نظرية النشأة الإسلامية، 2026

**سنة ومكان النشر:** 2026 — مسقط، سلطنة عُمان

**البصمة الناشرة:** مشروع نظرية النشأة الإسلامية

### سجل النشر

**النسخة الثانية:** 2025

الطبعة المنقحة ضمن مشروع نظرية النشأة الإسلامية: 2026

**ردمك (ISBN):** 978-99992-2-561-8

**المكتبة الإلكترونية:** https://abbasalhumaid.com/library

**التصويبات والملاحظات:** عبر صفحة المكتبة أو نموذج التواصل في الموقع الرسمي

### للاستشهاد بهذا الكتاب

آل حميد، عباس. لا حدود: تطوير الذات من منظور إسلامي. طبعة منقحة ضمن مشروع نظرية النشأة الإسلامية. مسقط، سلطنة عُمان: مشروع نظرية النشأة الإسلامية، 2026.

# من مشروع نظرية النشأة الإسلامية

نظرية النشأة الإسلامية مشروع فكري تفسيري داخل الرؤية الإسلامية، يدرس تكوّن الإنسان وحركته الوجودية ونموه وسلوكه ورساليته. وهو اجتهاد بشري لا يساوي الإسلام نفسه، ولا يحل محل العقيدة أو الفقه أو التفسير أو العلوم المتخصصة. وهو ليس كتابًا واحدًا، بل منظومة من ستة كتب، لكل واحد منها سؤاله ووظيفته ونبرته، ويكمّل بعضها بعضًا من غير أن يكرر أحدها وظيفة الآخر.

## خريطة الكتب الستة

1. **«المنظومة الفكرية الإسلامية»** — الأساس الرؤيوي وموضع الشرح الكوني.
2. **«نظرية النشأة الإسلامية»** — المتن المرجعي الضابط، ويضم دليل القارئ والمعجم المرجعي.
3. **«الذات الخالدة»** — كتاب الإنسان وتكوّنه ومساره.
4. **«لا حدود»** — المنفذ الشعبي للقوانين والنقد المقارن.
5. **«عِشْ سعيدًا»** — منفذ التدبر والمعايشة.
6. **«رحلة كادح»** — منفذ التجسيد السردي.

ويضم كتاب «نظرية النشأة الإسلامية» في مطلعه دليل القارئ إلى المشروع وكتبه ومسارات قراءته، وفي آخره معجمًا مرجعيًا مبسطًا لمصطلحاته. وهما جزءان من الكتاب المرجعي نفسه، وليسا مجلدًا مستقلًا عنه ولا كتابًا سابعًا داخل منظومة الكتب الستة.

## موقع هذا الكتاب في المشروع

يقدّم «لا حدود» التطبيق الشعبي والعملي لقوانين النشأة في ضوء الرؤية الإسلامية؛ فيربط تطوير الذات بالفطرة والعبودية والتزكية والسير إلى الله، ويقرأ أبرز نظريات التنمية الذاتية الحديثة قراءة نقدية من داخل هذه الرؤية.

# المحتويات


مقدمة الكتاب ..... 18

كلمةٌ عن هذه النسخة ..... 27

القسم الأول التأسيس الروحيّ والنفسيّ للذات ..... 29

مقدمة القسم الأول ..... 30

الفصل الأول من أنت؟ ..... 33

الفصل الثاني مشكلتك في داخلك ..... 45

الفصل الثالث ما هو هدفك في الحياة؟ ..... 58

الفصل الرابع تكوّن الذات: حكاية النفس والعقل ..... 71

الفصل الخامس الاستخلاف والتكامل ..... 84

الفصل السادس السير إلى الله ..... 94

الفصل السابع فهم الذات لتحقيق التوازن ..... 132

الفصل الثامن الغرور والثقة بالنفس ..... 142

خاتمة القسم الأول ..... 159

**القسم الثاني قوانين النشأة الإسلامية** ..... 164

**مقدمة القسم الثاني** ..... 165

الفصل التاسع **قانون الصدق الذاتي** — قراءة لما وراء هرم ماسلو ..... 175

الفصل العاشر **قانون السعي والتوكل** — قراءة لما وراء قانون الجذب ..... 203

الفصل الحادي عشر **قانون الحضور الرسالي** — ما وراء قوة الآن ..... 225

الفصل الثاني عشر **قانون التفكّر الواعي** — قراءة لما وراء التأمل واليقظة الذهنية ..... 244

الفصل الثالث عشر **قانون البناء الإيماني** — قراءة لما وراء البرمجة اللغوية العصبية ..... 266

الفصل الرابع عشر **قانون النمو التزكوي** — قراءة لما وراء عقلية النمو ..... 284

الفصل الخامس عشر **قانون الطمأنينة** — ما وراء علم النفس الإيجابي ..... 300

الفصل السادس عشر **قانون العشق الإلهي** — ما بعد نظرية التحديد الذاتي ..... 319

الفصل السابع عشر **قانون الانقطاع إلى الله** — قراءة لما وراء نظرية التدفق ..... 331

**خاتمة القسم الثاني** ..... 345

**خاتمة الكتاب** ..... 353

# إهداء لحبيب الله

## إلى الحبيب المصطفى، النبي الأكرم، طبيب القلوب، رحمة العالمين، محمد بن عبد الله صلى الله عليه وآله...

إليك يا رسول الله أهدي هذا الكتاب، محاولة متواضعة لاتباع نهجك في تزكية النفوس، وإيقاظ مرتبتها الروحية، فأنت الذي وصفك أمير المؤمنين علي عليه السلام بقوله: «طبيبٌ دوّارٌ بطبّه، قد أحكم مراهمه، وأحمى مواسمه، يضع ذلك حيث الحاجة إليه، من قلوب عُمي، وآذان صم، وألسنة بُكم، متتبّع بدوائه مواضع الغفلة ومواطن الحيرة».[1]

يا رسول الله، كنت طبيباً للنفوس، جُعلتَ رحمةً للعالمين، فجئتَ بالدواء لكل من ضلَّ طريقه، ووضعت البلسم على جراح النفوس، وفتحت عيون العقول على نور الله، فسلامٌ عليك عدد ما أحيا الله بك القلوب، وعدد ما أخرجتَ به الناس من الظلمات إلى النور.

يا سيدي، يا حبيبي، يا رسول الله، أرجوك أن تقبل مني هذا الإهداء المتواضع، فإني أعلم أنْ لا شيء يرقى إلى مقامك العظيم، لكنه نابع من

1 نهج البلاغة، من الخطبة 108 (يختلف ترقيمها باختلاف الطبعات).

حب صادق وامتنان لا ينتهي. أسأل الله أن يكرمني بشفاعتك، وأن يشملني دعاؤك المبارك، فأنت الرحمة المهداة، وأنت الشفيع المشفّع.

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

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

# رسالة إلى الموجهين الشخصيين

﴿وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِّمَّن دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ﴾

(فصلت: 33)

التوجيه الشخصي أمانة؛ لأن كلمةً واحدة قد تؤثر في قرار الإنسان وعلاقاته ومساره. وتذكّرنا الآية بأن حسن القول لا ينفصل عن العمل الصالح والصدق مع الله، فلا يكفي أن يكون الخطاب مؤثرًا ما لم يكن مسؤولًا وموزونًا بالحق.

وفي مجال التنمية الذاتية تتجاور أدوات نافعة مع تصورات واسعة عن الإنسان والنجاح والسعادة. لذلك لا يليق بالموجّه أن يرفض كل جديد لمجرد مصدره، ولا أن ينقله لمجرد شيوعه؛ بل يفهمه أولًا، ويتحقق من دليله، ويعرف مجاله وحدوده، ثم يزن استعماله بالقيم والحقوق.

ولا يقوم دور الموجّه مقام الطبيب أو المعالج النفسي. فإذا ظهرت معاناة تستدعي تشخيصًا أو علاجًا، كانت الأمانة في الإحالة إلى المختص، مع بقاء الدعم الإنساني والروحي في حدودهما.

ولهذا أقترح ثلاث قواعد عملية:

- تحقّق من دعوى المنهج ودليله ومجاله قبل اعتماده، وصرّح بحدوده بدل الوعد بنتائج مضمونة.
- ميّز بين التوجيه العام والعلاج المتخصص، ولا تحمّل الإيمان أو الإرادة وحدهما تفسير كل معاناة.
- اربط النجاح بالغاية والحقوق والعمل الصالح، من غير إهمال حاجات الإنسان الدنيوية أو اختزال قيمته في الإنجاز.

هذا الكتاب محاولةٌ لتقديم إطار عملي لتطوير الذات في ضوء الرؤية الإسلامية، مع قراءة نقدية لبعض النظريات المعاصرة. أرجو أن يعين الموجّه على السؤال المسؤول، وعلى اختيار ما ينفع في مجاله، وعلى حفظ حدود دوره وحقوق من يطلب عونه.

# الشكر والتقدير

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

أتوجّه بالشكر والتقدير إلى المراجعين الكرام الذين أبدوا آراءهم البنّاءة، وقدّموا تغذيتهم الراجعة القيّمة على مسودات الكتاب. شكرًا للدكتور سالم البوسعيدي، والأستاذ أنيس موسى اللواتي، والأستاذ صالح محمد رضا، والأستاذ محمد رضا محمد سليمان، والأستاذ مصطفى محسن، والأستاذ علي حسن جعفر، وزوجتي طاهرة الخابورية، وابني محمد عباس الذين أثرتْ ملاحظاتهم محتوى الكتاب وأسهمت في تحسين جودة العمل ليصل إلى مستوى أعلى من التميز.

كما استعنت بأدوات الذكاء الاصطناعي في بعض أعمال الصياغة والتنظيم والاستكشاف والمراجعة. وقد استُخدمت بوصفها أدوات مساعدة، مع بقاء الاختيارات الفكرية والتحريرية والمسؤولية النهائية عن محتوى الكتاب للمؤلف.

لكم جميعًا، جزيل الشكر والامتنان.

# قالوا عن الكتاب

هذه الانطباعات تعبّر عن أصحابها، وترد أوصافهم كما صاغوها، ولا تمثل اعتمادًا علميًا، ولا يتبنى المؤلف ما قد يرد فيها بوصفه توصيفًا وظيفيًا أو علاجيًا للكتاب. والكتاب لا يقوم مقام التشخيص أو العلاج أو التدريب المهني المتخصص.

**ألكساندر فوكوفيتش، دكتور في الطب**
أستاذ مساعد إكلينيكي في الطب النفسي
كلية طب هارفارد

"في كتابه «لا حدود: تطوير الذات من منظور إسلامي» يقدّم لنا عباس آل حميد معالجة شاملة وبراعة فكرية لربط مجالين يبدوان متباعدين، لكنهما في جوهرهما متداخلان: علم وفن العلاج النفسي القائم على مبادئ علمانية ومادية، والرؤية الإسلامية الروحية العميقة لفهم شؤون الإنسان.

يصل المؤلف بإقناع ووضوح بين عدد من المنظورات النفسية في التراث الغربي وبين عناصر محددة من التعاليم الإسلامية وممارسات التزكية.

وفي نهاية المطاف، يوسّع نطاق تحليله ليُظهر قدرة الإنسان على تحقيق إمكاناته الكاملة من خلال الجمع بين مبادئ المدرستين — الإسلامية والغربية — مستخدمًا خوارزميات علمية منضبطة، إضافة إلى المبادئ الأولية السليمة التي يهتدي بها العقل السوي.

هذا الكتاب موجّه للمسلمين وغير المسلمين، وللمعالجين ومرضاهم، ولكل من يسعى إلى تحقيق أقصى ما يمكن أن يبلغه الإنسان في هذه الحياة القصيرة."

**أ.د. طارق الحبيب**

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

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

**سماحة العلامة الدكتور السيد (Sayyed) محمد بحر العلوم**

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

**أ.د. أحمد كامل العوضي**

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

"ما أجمل أن يلتقي العلم بالروح، وما أسمى أن يبدأ الإنسان رحلة استكشاف ذاته من خلال صلتها بخالقها، الذي خلقها فسواها، فألهمها فجورها وتقواها.

وقد تجلّى هذا المعنى بوضوح في رحلة في الأعماق قادها غواص ماهر، الكاتب المبدع الأستاذ عباس آل حميد، عبر كتابه «لا حدود»؛ إذ استطاع ببراعة أن يرسم

لنا شطآنًا نرسو عليها، فنستريح من عناء التيه في فهم الذات: من أين جاءت؟ وما الذي شكّلها؟ وما غايتها في الحياة؟

جاء هذا الطرح في إطار إسلامي أصيل، متفاعل مع أبرز النظريات الحديثة التي حاولت سبر أغوار النفس البشرية وفهم بنيتها الداخلية. ولذا، فإن هذا الكتاب يُعد مرجعًا شاملًا ودليلًا عمليًا لكل باحث عن ذاته، ولكل سائر إلى ربّه، كما قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الْإِنسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ﴾ (الانشقاق: 6).

وقد تميز الكاتب – كعادته – بأسلوب شائق ممتع، لا يملّه القارئ، حيث توّج كل فصل بخلاصة مركّزة، وأرفقه بتدريبات تطبيقية تساعد المتلقي على تطوير ذاته وفق منهج إسلامي متكامل.

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

**الدكتورة زكية علي سالم الدفاعية**

طبيب استشاري في الطب النفسي
مستشفى جامعة السلطان قابوس
المدينة الطبية الجامعية

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

الكتاب يتناول كيفية تطبيق مبادئ الدين الإسلامي في العلاج النفسي، مما يجعله مرجعًا هامًا للفرد والمعالج المسلم على حد سواء. من خلال تقديمه لنظرة شاملة تجمع بين العلم والدين، يساهم الكتاب في تلبية احتياجات الأفراد الذين يبحثون عن طرق علاجية تتماشى مع معتقداتهم الدينية كما أن القسم الأول تنفرد برحلة

روحانية هي ضرورة لكل من يبحث عن السلام الداخلي في خضم عالم متسارع متغير لتبقى تعاليم ديننا الحنيف ثوابت تنير درب المسلم «نور على نور يهدي الله لنوره من يشاء» (النور: 35).

**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 شاملًا للأفراد الذين يسعون لتحسين حياتهم الشخصية والروحية.

**3. تلبية احتياجات المجتمع:** الكتاب يلبي احتياجات المجتمع المسلم الذي يبحث عن طرق علاجية تتماشى مع قيمه ومعتقداته، مما يجعله أداة فعالة في تعزيز الصحة النفسية والروحية.

**ختامًا:** إن هذا الكتاب يمثل خطوة هامة نحو دمج العلم والدين في مجال العلاج النفسي، مما يفتح آفاقًا جديدة للأفراد والمعالجين المسلمين. من خلال تقديمه لمعلومات موثوقة، يساهم الكتاب في تلبية احتياجات المجتمع المسلم وتعزيز الصحة النفسية والروحية كما أنه مصدر لموضوع أمل كثيرًا لرؤية بحوثه ودراساته وتطبيقاته. وكطبيب نفسي مسلم أجد أن العلوم النفسية الغربية يمكن الاستفادة منها بشكل أفضل عندما تتلون بالصبغة الدينية الإسلامية تحديدًا."

# 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 سطوته ستمحو ذكر أهل البيت إلى الأبد. لكن السيدة زينب عليها السلام كانت على موعدٍ مع التاريخ لتقلب المعادلة. تقف أمامه، ليستْ كأسيرةٍ مكسورة، بل كنموذجٍ شامخٍ للإيمان والشجاعة. بنبرةٍ ملؤها اليقين بالله وثقةٍ تتحدى السيوف والجبروت، واجهته بقولها: « **فكد كيدك، واسع سعيك، وناصب جهدك، فو الله لا تمحو ذكرنا، ولا تميت وحينا، ولا يرحض عنك عارها، وهل رأيك الا فند وأيامك الا عدد، وجمعك إلا بدد...**»[1].

كان ذلك الموقف أكثر من مجرد مواجهة. كان درسًا خالدًا في الصبر أمام المحن، والإيمان الذي لا يتزعزع، والقوة الداخلية التي تُنير حتى أشدّ اللحظات ظلمة. لقد أثبتت السيدة زينب عليها السلام أنّ التحديات، مهما بدت هائلة، يمكن أن تتحوّل إلى فرصة للثبات والإلهام إذا واجهناها بنفوس موقنة بالله ومرتبطة بمبادئ راسخة.

1 الطبرسي، الاحتجاج، ج 2، في احتجاج السيدة زينب عليها السلام بمجلس يزيد، والمجلسي، بحار الأنوار، ج 45، في خطبتها بالشام. ويختلف اللفظ اليسير باختلاف الطرق والطبعات

## كيف يلهم هذا الكتاب رحلتنا؟

قوة السيدة زينب عليها السلام لم تكن وليدة اللحظة، بل ثمرة إيمانٍ راسخٍ ورؤيةٍ واضحة لمعنى الحياة. في هذا الكتاب، سنسير معًا لاكتشاف كيف يمكن لهذه القيم أن تصبح جزءًا من رحلتنا نحو بناء أنفسنا بقوةٍ وثبات.

يقدّم هذا الكتاب قراءةً عملية لتطوير الذات في ضوء الرؤية الإسلامية التي ينطلق منها المشروع. فهو يعيد تنظيم مفاهيم رئيسية مثل الصبر والتزكية والتوازن والمسؤولية، ويقرّبها إلى ممارسات تعينك على مواجهة تحديات الحياة وطلب النجاح المتوازن في الدنيا والآخرة.

إنّ الإسلام في جوهره رسالة تزكيةٍ وإصلاح، تهدف إلى بناء الإنسان روحيًا وفكريًا وأخلاقيًا. لم يكن الدين مجموعةً من العبادات المنعزلة عن واقع الحياة، بل منهجًا متكاملًا يزكّي النفس الواحدة، وينمّي عقلها وقلبها، ويهذّب حضورها المتجسّد، ويصلها بمرتبتها الروحية؛ فتنتظم جهاتها تحت مرجعية الحق، ويتوازن الطموح الدنيوي مع الغاية الأخروية.

وقد لخص الله تعالى هذه المهمة العظيمة في قوله: ﴿لَقَدْ مَنَّ ٱللَّهُ عَلَى ٱلْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ يَتْلُواْ عَلَيْهِمْ ءَايَٰتِهِۦ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ ٱلْكِتَٰبَ وَٱلْحِكْمَةَ وَإِن كَانُواْ مِن قَبْلُ لَفِى ضَلَٰلٍ مُّبِينٍ﴾ (آل عمران: 164).

وتكشف الآية أن التزكية والتعليم والحكمة من صميم بناء الإنسان في الرسالة النبوية؛ فلم يكن دور النبي صلى الله عليه وآله مقتصرًا على التبليغ، بل كان معلّمًا للعقول ومربيًا للنفوس ودالًا على طريق الحكمة واليقين. ومن هنا ينطلق

هذا الكتاب في مساءلة تطوير الذات: ألا يقتصر على النجاح الدنيوي، بل ينتظم في التزكية والعبودية والكمال الإنساني الممكن.

وقد أكد النبي صلى الله عليه وآله على هذا المعنى بقوله: «**إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق**». فالتطوير الحقيقي للإنسان لا يقف عند التحفيز أو الإنجاز، بل ينتظم في العبودية لله، وهي الغاية الجامعة التي تتجسد في العبادة والعمل الصالح وعمارة الأرض بقيم الحق والخير.[1]

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

في صفحاته ستجد مقارنةً بين الطرح الإسلامي والنظريات المعاصرة لتطوير الذات، مثل قانون الجذب ونظرية التدفق، تعرض مواطن الالتقاء والافتراق، وتبيّن ما ينفرد به الطرح الإسلامي من سعة في النظر تصل البعد الروحي بالمادي. ويقدّم الكتاب كذلك أدوات عملية من القرآن والسنة تعينك على مراجعة أهدافك، وقراءة التحديات، والعمل فيها بصدق وثبات، وتوجيه السعي إلى ما ينفع.

تقدّم بعض نظريات التنمية الذاتية الغربية أدوات نافعة في مجالات محددة، لكنها لا تقرر وحدها الغاية الروحية للإنسان ولا معيار السعادة بمعناها

1 أخرجه البيهقي في السنن الكبرى وشُعَب الإيمان، وأحمد في المسند، وهو عند الطبرسي في مكارم الأخلاق، والمجلسي في بحار الأنوار.

الإسلامي. أما الرؤية التي ينطلق منها هذا المشروع فتنظر إلى الإنسان بوصفه نفسًا واحدة متجسدة، وترد النجاح إلى العبودية لله والقرب غير المكاني منه، وإلى حفظ الحقوق والعمل لغايات أسمى. وفي هذا الكتاب سنرى كيف يمكن أن تنتظم الإنجازات الشخصية في حياة قائمة على المعنى والطمأنينة والغاية الأخروية، من غير أن تصبح الإنجازات معيار القيمة أو القرب.

إن طرحًا يتجاهل البعد الروحي والفطرة الإنسانية يظل قاصرًا عن تفسير السعادة بمعناها الوجودي، وعن بيان مرجع الطمأنينة وغاية الإنسان، مهما قدّم من أدوات نافعة في مجالاتها. وقد أشار الله تعالى إلى أثر الإعراض عن ذكره ومرجعيته حين قال: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾ (طه: 124).

ولا يعني هذا الضنك كل اضطراب نفسي أو قلق سريري؛ فقد تكون للقلق والاكتئاب أسباب بدنية ونفسية واجتماعية متعددة. وإنما تبيّن الآية أثر الإعراض عن مرجعية الله في بابه، من غير تحويلها إلى تشخيص لكل معاناة أو حكم على إيمان المتألم.

## لماذا عنوان «لا حدود»؟

«لا حدود» دعوةٌ إلى اكتشاف أن الإنسان، مع بقائه مخلوقًا محدودًا في ذاته وفقيرًا إلى الله، لا يُختزل في قيود الواقع المادي ولا في صورته الراهنة. خلقك الله لغاية عظيمة، ومنحك قابلياتٍ واستعداداتٍ تنمو داخل السنن والوسع، وفتح لك طريقًا يمتد من نشأتك الدنيوية إلى مآلك الأبدي.

في هذا الكتاب، سنستعرض كيف يفتح الإسلام للإنسان أفقًا واسعًا لا ينغلق عند النجاح الدنيوي. فأنت عبد مستخلف في الأرض، تحمل أمانة عامة في نشر الخير وإعمار الحياة، ويتدرج وفاؤك بها بقدر ما تنتظم في العبودية والعدل والأمانة، وفي حدود ما أُعطيت وما تستطيع.

«لا حدود» ليس مجرد كتاب عن تطوير الذات، بل رؤية متكاملة تعيد صياغة فهمك لقدراتك ومسؤولياتك. إنه دعوة إلى اكتشاف قوتك المخلوقة واستثمارها من خلال افتقارك إلى الله وعبوديتك له، مع تنظيم السعي في الدنيا تحت غاية الآخرة. وستجد فيه إرشادات عملية من القرآن والسنة تعينك على مواجهة التحديات، وعلى تنمية ما وهبك الله من قابليات من غير أن تتوهم الاستقلال عنه أو تجاوز سننه.

استعد لرحلة تغيير حقيقية. فعندما تعرف ما أودع الله فيك من قابلية للنمو، وترد قوتك إليه، وتعمل داخل وسعك، تبدأ حياة أوسع معنىً وأصدق وجهة. وهذه هي الحياة التي يشير إليها عنوان «لا حدود»: أفق لا ينغلق ما دام سير الإنسان إلى الله.

إن المبادئ التي يقدّمها هذا الكتاب ليست بالنسبة إلي مجرد تصورات نظرية؛ فقد أثرت في حياتي الشخصية بعمق. وهذه خبرة شخصية لا تغني عن الدليل، ولا تضمن الأثر نفسه لكل قارئ. ولمن أراد مرجع المصطلحات والعلاقات الحاكمة، فموضعه كتاب «نظرية النشأة الإسلامية»؛ فهو المتن المرجعي الضابط للمشروع. ويتوسع كتاب «الذات الخالدة» في الإنسان وتكوّنه ومساره، بينما يقرّب «لا حدود» قوانين النشأة إلى التطبيق بالتمارين والممارسات. ولمن يرغب في رؤية هذه الأفكار متجسدة في تجربة سردية، يمكنه الاطلاع على

رواية «رحلة كادح»، التي تقرّب أثر هذه المفاهيم في مواجهة المحن والسعي إلى الفلاح والسعادة.[1]

## ماذا يقدّم هذا الكتاب؟

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

- التأسيس الروحي والنفسي للذات: يساعدك على الإجابة عن الأسئلة الكبرى التي تواجهك في حياتك: من أنا؟ وما هدفي؟ وكيف تنتظم جهات نفسي ـ الجسد والقلب والعقل والروح ـ تحت مرجعية الحق؟
- **مقارنة بين الطرح الإسلامي والنظريات الحديثة:** يقدّم تحليلًا لنظريات تطوير الذات المعاصرة مثل: قانون الجذب والتأمّل، ويُبرز ما يمتاز به الطرح الإسلامي من شمولٍ في النظر يَصِل الأساس الروحيّ بالنفسيّ.
- خطوات عمليّة وتطبيقيّة: يقدّم الكتاب نصائح وتمارين مستمدة من القرآن والسنة لتطبيق المبادئ الإسلامية في حياتك اليومية، ومواجهة التحديات بصدق وثبات.

## لمن هذا الكتاب؟

هذا الكتاب لكل باحث عن النجاح والسعادة والطمأنينة، ويمكن أن يفيد كذلك من يعمل أو يخطط للعمل في مجال التوجيه الشخصي (Personal Coaching). فهو يقدّم إطارًا يجمع بين ما ثبت فائدته في بعض نظريات

1 رواية للمؤلف، تقدّم نموذجًا واقعيًا لتطبيق تلك المبادئ.

التنمية الذاتية الحديثة، والرؤية التي تتعامل مع الإنسان بوصفه نفسًا واحدة تُقرأ من جهة الجسد والقلب والعقل والروح.

ويضم الكتاب قراءة نقدية لمناهج في التنمية الذاتية، إلى جانب تمارين عملية مستمدة من القرآن والسنة. ويمكن للموجّه أن يستفيد منها في حدود اختصاصه، من غير أن يحل الكتاب محل التدريب المهني أو التشخيص والعلاج المتخصصين.

## دعوة للتغيير

كلّ منا يسعى إلى التغيير، لكن التغيير لا يصنعه الداخل وحده ولا الخارج وحده؛ بل يتكوّن عبر تفاعل ما في النفس مع البدن والبيئة والعلاقات والفرص والعمل. وتلفت الآية إلى مسؤولية الإنسان عمّا يقع داخل وسعه من مراجعة واختيارٍ وإصلاح: ﴿إِنَّ اللَّهَ لا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ (الرعد: 11).

من المهم التأكيد على أن الإصابة بالاضطرابات النفسية، مثل الاكتئاب والوسواس القهري واضطراب ثنائي القطب والذهان، ليست مؤشرًا على ضعف الإيمان أو هشاشة الاستقامة، كما أن الإصابة بالأمراض العضوية لا تعني ضعف التدين. فهذه الاضطرابات تتداخل فيها عوامل بدنية ونفسية واجتماعية وبيئية وجينية متعددة، ويحتاج فهمها إلى التشخيص المختص؛ ولذلك لا تُختزل في الإرادة أو الإيمان.

وقد يعين السير في الاستقامة والقرب من الله على مواجهة التحديات النفسية بما يمنحه من معنى ورجاء وممارسات روحية، وقد يسهم لدى بعض الناس في

التكيّف والصمود. لكنه لا يضمن الوقاية من الاضطرابات النفسية، ولا يغني عن التشخيص والعلاج وطلب العون؛ فهذه الاضطرابات تتداخل فيها عوامل بدنية ونفسية وبيئية متعددة، ولا تخضع للإرادة وحدها.

هذا الكتاب لا يقدّم حلولًا طبية لهذه الحالات، لكنه قد يعين على بناء المعنى والرجاء، وعلى تعلّم بعض صور الثبات والتعامل الصادق مع المحن. ولا تعني الطمأنينة هنا غياب القلق أو الألم، ولا تُجعل بديلًا من العلاج النفسي أو الطبي عند الحاجة.

إذا كنت تعاني من أي اضطرابٍ نفسي، مثل: الاكتئاب، والقلق المفرط، أو الوسواس القهري، أو كنت قريبًا من شخص يعاني من أحد هذه الاضطرابات، فمن المهم استشارة طبيبٍ نفسي متخصصٍ، لتشخيص الحالة بدقةٍ والحصول على العلاجٍ المناسب. قد يشمل العلاج تقنيات علاجٍ نفسي، أو أدويةٍ، أو كليهما، وفقًا لما يحدده الطبيب المختص. فالصحة النفسيّة لا تقل أهمية عن الصحة البدنيّة، والعلاج المبكّر قد يكون مفتاحًا للتعافي والتمتع بحياة أكثر توازنًا واستقرارًا.

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

«لا حدود» دعوة مفتوحة إلى أن يجاهد الإنسان ما يواجهه بعون الله وبقدر وسعه، وأن يطلب التوازن والمعنى من غير إنكارٍ لحدوده الواقعية أو حاجته إلى الناس والأسباب.

أسأل الله أن يكون هذا الكتاب عونًا لك في رحلتك، وأن يضيء طريقك إلى تزكية نفسك ومعرفة وجهتك بما يرضيه، ويعود بالنفع عليك وعلى من حولك.

# كلمةٌ عن هذه النسخة

بين يديك الطبعةُ المنقحة من «لا حدود»؛ وليست إعادةَ طبعٍ بتنقيحٍ يسير، بل إعادةُ بناءٍ لجوهر القسم الثاني ومنهجه، مع تهذيبٍ للقسم الأول حَفِظَ روحَه وشدَّ عباراته. وأُوجزُ لك هنا أبرزَ ما تغيّر لتقرأ على بيّنة:

من «بدائل إيمانية» إلى قوانين مستقلة. كان القسم الثاني في نسخته الأولى يعرض مفاهيم إسلامية في صورة نسخ موازية للنظريات الغربية — «برمجة إيمانية» تقابل البرمجة اللغوية، و«علم نفس إيماني» يقابل علم النفس الإيجابي، وهكذا. ورأيت في ذلك خللًا في الأساس: أن يولد المفهوم تابعًا لما يقابله، فيبقى أسير إطار ليس إطاره. فأعدت صياغة القسم من الجذر، وصغتُ داخل مشروع نظرية النشأة الإسلامية تسعة قوانين تستند إلى الوحي والفطرة وغاية الإنسان وسننه، لا إلى حاجاته المجزأة وحدها، وجمعتها تحت اسم «قوانين النشأة الإسلامية». فصارت النظريات الغربية محطات نعبر منها لا محاور ندور حولها؛ ولذلك تصدرت عناوين الفصول أسماء القوانين لا أسماء النظريات.

قوانين النشأة مبادئ حاكمة تكشف انتظامات مشروطة في تكوّن الإنسان، وتوجّه فهمه وعمله، من غير حتمية أو ضمان للنتيجة. وهي منظومة وظائف متفاعلة لا مراحل متتابعة: الصدق يكشف ويوحّد، والسعي يجسّد، والحضور يرد كل ساعة إلى حقها، والتفكر يبصّر، والبناء يرسّخ، والنمو يزن، والطمأنينة

تثبّت، والعشق يحرّك، والانقطاع يجمع القلب على الله. وتقدّم مقدمة القسم الثاني مقابلاتها بالنظريات الغربية، وتبيّن أنها مدخل تطبيقي إلى البناء الأوسع الذي يفصّله كتاب «نظرية النشأة الإسلامية».

**تكثيفٌ يحفظ النَّفَس.** خُفِّض القسمُ الثاني تخفيضًا كبيرًا بحذف التكرار والاستطراد، مع الحرص على ألّا يُضغَط المعنى؛ فالكتابُ تأسيسيٌّ لا بدّ أن «يتنفّس». أما القسم الأول فحُفظت بنيته وروحه، مع مواءمات مفهومية انتقائية شدّت تعريفاته الحاكمة من غير أن تغيّر مساره العام.

هذه النسخةُ إذن ليست تحسينًا في الشكل، بل نُضجٌ في الرؤية: كتابٌ صار أصدقَ في تأصيله، وأوضحَ في بنائه، وأقربَ إلى ما أراده منذ أوّل سطر — أن يكون تطويرُ الذات عودةً إلى الله لا انصرافًا عنه.

القسم الأول

# التأسيس الروحيّ والنفسيّ للذات

من مشروع نظرية النشأة الإسلامية

# مقدمة القسم الأول

رحلة نحو معرفة النفس ووجهتها

نحن جميعًا نسير في هذه الحياة بحثًا عن معنى وجودنا وهويتنا الحقيقية، وتعود إلينا في أوقات مختلفة أسئلة عميقة: «من أنا؟ ولماذا أنا هنا؟»

في هذا القسم سنبدأ رحلة إلى داخل النفس، لا تهدف إلى اكتشاف مهاراتك وقدراتك فحسب، بل إلى إعادة تعريفك لنفسك وفق منظور أعمق ينير علاقتك بالله، ويربط بين بنيتك النفسية ووجهتك 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؟ — سنتعمّق في فهم حقيقتك كإنسان، ونتأمل دلالة النفخة الإلهية على كرامتك ومرتبتك الروحية المخلوقة؛ فهي لا تعني أن فيك جزءًا

من ذات الله، بل أنك نفس إنسانية لا تُختزل في المادة، ومفتوحة على الحق والكمال وغاية العبودية.

- **ما هو هدفك في الحياة؟** — سنبحث عن المعنى الأسمى لوجودك، ونستكشف كيف يمكن لهذا الهدف أن يمنحك وضوحًا وثباتًا وسط تقلبات الحياة.
- **كيف تحقق التوازن بين حاجاتك الدنيوية والروحية؟** — سنكتشف كيف يمكن للإنسان أن يوازن بين طموحاته الدنيويّة وسموّه الروحي، دون أن يقع في فخ الانغماس المادي أو الزهد السلبي.

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

## مفاهيم أساسية لبناء النفس وتزكيتها

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

- **مفهوم الاستخلاف:** سنعيد النظر في معنى الاستخلاف في الأرض، ليس كتشريف فقط، بل كمسؤوليّة تتطلب وعيًا عميقًا بالذات ودورها في هذا العالم.
- مسار الصدق الذاتي: سنتعلم كيف تتصادق جهات النفس الواحدة ـ الجسد والقلب والعقل والروح ـ تحت مرجعية الحق ومقتضى الفطرة. أما مواجهة النفس وكشف الفجوات والمحاسبة والتوبة والإصلاح، فهي أدوات عملية لترسيخ هذا التصادق داخل الوسع.

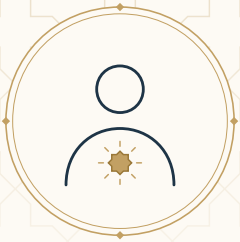
- **الوعي الذاتي:** سنتحدث عن أهميّة معرفة النفس من منظور عملي، وكيف يؤثر ذلك على قراراتنا وعلاقاتنا ورؤيتنا للعالم.
- **الغرور مقابل التواضع:** سنكشف عن الفخاخ النفسية التي قد تُعيق الإنسان عن التطوّر، مثل الغرور الذي قد يتسلل إلى القلب تحت ستار الثقة بالنفس، وسنتعلّم كيف يكون التواضع هو البوصلة التي تحافظ على اتزان الرحلة نحو العظمة الحقيقيّة.

## استعد لتجربة مختلفة

هذه الرحلة ليست قراءة عابرة ولا مجموعة نظريات، بل مراجعة واعية تكشف كيف تنتظم جهات النفس الواحدة ـ الجسد والقلب والعقل والروح ـ تحت مرجعية الحق، وكيف تدخل النجاحات الدنيوية في غاية العبودية والقرب غير المكاني من الله.

إذا أحسنت القراءة، فقد تنتهي من هذا القسم بوعي أوسع بمكانتك وغايتك، واستعداد أكبر لمراجعة نفسك والسير بثبات في طريق التزكية والعبودية.

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



الفصل الأول

# من أنت؟

كل واحد منا يقف في لحظة من لحظات حياته متأملًا في ذاته ويسأل: من أنا؟ لماذا أنا هنا؟ ما الذي يجعلني مميزًا في هذا الكون الشاسع؟ هل تُختزل حقيقتي في بدني المحكوم بالزمان والمكان، أم أنني نفس إنسانية ذات مرتبة روحية، تحمل قابليات أوسع مما يظهر منها الآن؟ هذه الأسئلة ليست فضولًا عابرًا، بل بداية رحلة عميقة نحو اكتشاف الذات وفهم الدور الذي نؤديه في هذا الوجود.

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

الصدق الذاتي ليس أن تتبع ما في داخلك، ولا أن تبحث عن انسجام مريح حول أي غاية. إنه أن تتصادق جهات نفسك ـ الجسد والقلب والعقل والروح

ـ تحت الحق والفطرة: فيفهم العقل الحق ويميزه، ويقبله القلب، وتتجه الروح إلى الله وغاية العبودية، ويجسده البدن في القول والعمل. وتعينك معرفة ما تفكر فيه وتحبه وتتخيله وتنويه وتقوله وتفعله على كشف مواضع التصادق والفجوات، ثم تأتي المحاسبة والتوبة والإصلاح لتقربك منه داخل وسعك.

كثيرون يسعون إلى النجاح، لكن قلة منهم يدركون أن النجاح الحقيقي لا يأتي من تحقيق الطموحات الخارجية وحدها، بل من انتظام النفس تحت مرجعية الحق؛ فيعرف الإنسان دوافعه، ويراجع شاكلته ووجهته، ويعيش وفق قيمه التي ثبتت له، لا وفق توقعات الآخرين ولا وفق اتساق داخلي قد يدور حول باطل.

## عظمة الإنسان: الاستخلاف في الأرض

الإنسان عبد مستخلف في الأرض؛ فالاستخلاف أمانة وتكليف عام بعمارة الأرض وإقامة العدل وأداء الحقوق، أما تحققه الأخلاقي فمتدرج بحسب وفائه بالعبودية والأمانة. وقد منحه الله أصل الاختيار والوعي والإدراك، وأقام له من السنن والأسباب ما يتيح له أن يسعى داخل وسعه. قال سبحانه للملائكة: ﴿إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً، قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَن يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ، قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾ (البقرة: 30). وهذا التكليف يضع موارد الأرض ومخلوقاتها في دائرة الأمانة، لا في ملك الإنسان المستقل.

أمر الله الملائكة بالسجود لآدم تكريمًا لما أودعه فيه، فأطاع الملائكة وأبى إبليس واستكبر. يقول الله تعالى: ﴿إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِن

طِينٍ، فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ، فَسَجَدَ الْمَلَائِكَةُ كُلُّهُمْ أَجْمَعُونَ، إِلَّا إِبْلِيسَ اسْتَكْبَرَ وَكَانَ مِنْ الْكَافِرِينَ﴾ (ص: 71-74).

السر وراء كرامة الإنسان لا يكمن في مادةٍ إلهية أودعت فيه، بل في أن الله خلقه نفسًا إنسانية ذات مرتبة روحية لا تُختزل في البدن، كما يشير قوله: ﴿وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِي﴾ (ص: 72). وفي اصطلاح هذا النموذج، الروح هي النفس من جهة مرتبتها الروحية وانفتاحها على الحق والكمال وغاية العبودية. وهذا استعمال وظيفي غير حصري؛ فالروح والقلب والعقل والجسد جهات متداخلة لفعل النفس الواحدة، لا ذوات مستقلة ولا جهات متساوية في نوعها الوجودي. وهذه المرتبة مخلوقة فقيرة إلى الله، وليست جزءًا من ذاته ولا شيئًا مستقلًا يسكن البدن. ويفتح وعي افتقارك وعبوديتك لله أفقًا واسعًا للعمل والنمو داخل السنن والوسع، ومن نماذج ما يجريه الله على أيدي عباده ما حكاه القرآن عن «الذي عنده علم من الكتاب»: ﴿قَالَ الَّذِي عِندَهُ عِلْمٌ مِّنَ الْكِتَابِ أَنَا آتِيكَ بِهِ قَبْلَ أَن يَرْتَدَّ إِلَيْكَ طَرْفُكَ﴾ (النمل: 40).

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

أن تدرك ذاتك يعني أن تعي هذه الأسئلة بوضوح، وأن تسعى للإجابة عنها بصدق، لأن ذلك من أول الطريق إلى فهم نفسك ومسؤوليتك، وإلى السمو الروحي الذي خُلقت له في غاية العبودية.

## اختيارك وحريتك ومسؤوليتك

ومع هذه المرتبة الروحية تأتي مسؤولية الاختيار: ﴿إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا﴾ (الإنسان: 3). فأنت تملك أصل الاختيار، لكن إرادتك تعمل داخل ما بلغك من علم، وما تتيحه قدرتك الفعلية وبيئتك ووسعك؛ وهي سبب حقيقي في الفعل، لا قوة سحرية تخلق البدائل والنتائج من العدم.

فالاختيار طريق السمو حين يتجه إلى الحق ويثبت عليه داخل الوسع. ويمكن للإنسان أن ينّمي في نفسه كمالاتٍ حقيقية بارتباطه بالله والعمل الصالح، كما يمكنه أن يرسّخ نقصًا حين يتبنى الانحراف. والقرارات اليومية تسهم في تشكيل الشاكلة والوجهة والصورة التي تصير إليها النفس، من غير أن تكون كل أسبابها مختارةً أو أن تكون النتيجة كلها في يد الإنسان.

## السمو والقرب من الله

القرب ليس مسافة ولا شعورًا عابرًا؛ بل ما يصير إليه الإنسان، وكيف يستجيب لما ظهر له من الحق. القرب من الله عنوان غير مكاني لحركة الإنسان نحو كماله اللائق واستجابته للحق. وتقرأه معادلة علائقية غير عددية من خلال تفاعل بُعدين: ما تحقق فعلًا في النفس من علم وفهم وإرادة وقوى وملكات وكمالات، ووجهة استجابتها للحق والعبودية قبولًا وطاعةً أو رفضًا واستكبارًا، بحسب البيان والوسع. ولا تتحول هذه المعادلة إلى مقدار لترتيب الأشخاص أو الحكم على بواطنهم ومآلاتهم. ولذلك تسهم الأعمال اليومية في هذا السير حين تصح جهتها ووسيلتها؛ فمساعدة المحتاج، واجتناب الأذى، وحفظ الحق خطوات في طريق الغاية: ﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ﴾ (المؤمنون: 115).

والطريق إلى ذلك هو التقوى والنمو التزكوي ﴿إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ﴾ (الحجرات: 13). وقد حمّل الله الإنسان أمانة الشهادة بالحق والخير ﴿لِّتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا﴾ (البقرة: 143). وما تدل عليه النفخة هو مرتبته الروحية المخلوقة وكرامته، أما قدرته الفعلية فتقوم بما وهبه الله من بدن وعقل واستعداد وبيئة، وبما يبذله من تعلم وسعي، وبما يمده الله به من هداية وتوفيق.

الفطرة نحو مخصوص من خلقة الإنسان، يتضمن أصلًا حضوريًا إجماليًا للحق، وحبًا أصيلًا للكمال المطلق، واتجاهًا إلى العبودية. وليست معرفة حصولية تفصيلية أو وعيًا دينيًا مكتملًا؛ لذلك يحتاج ظهورها وتعيين متعلَّقها إلى الوحي والعقل والتزكية. وما يتحقق في الإنسان من علم ورحمة وعدل وحكمة كمالات مخلوقة ومحدودة تناسب مرتبته وافتقاره، وتدل دلالة الأثر على كمال خالقها من غير مماثلة لله أو مشاركة في صفاته المطلقة أو استقلال بها. قال تعالى: ﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ﴾ (الروم: 30).

وحين نقول إنك تعود إلى مقتضى فطرتك، فلا نعني أنك تستخرج من داخلك كل ما ينبغي أن تعرفه، أو تستعيد ذاتًا كانت مكتملة ثم ضاعت. يذكر القرآن إشهاد الإنسان على ربوبية الله: ﴿أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا﴾ (الأعراف: 172). وفي قراءة هذا المشروع، تصف الفطرة أصل هذه الصلة من جهة الخلقة، ويصف الميثاق الإشهاد والإقرار والحجة. ونسمي هذا الارتباط «ميثاق الفطرة»[1]،

1 انظر نهج البلاغة، الخطبة الأولى، مقطع «ليستأدوهم ميثاق فطرته»؛ والكليني، الكافي، ج٢، كتاب الإيمان والكفر، باب «فطرة الخلق على التوحيد»، ح٢. يُستعملان هنا شاهدين على الصلة، لا على ترادف جميع موارد العهد والميثاق أو حسم كيفية الإشهاد.

مع حفظ الفرق بين المعنيين، ومن غير حسم كيفية الإشهاد التي اختلف في تفسيرها.

ويبيّن عهدُ سورة يس مقتضى الإقرار بالربوبية في الاختيار: ألا نعبدِ الشيطان، وأن نعبد الله: ﴿أَلَمۡ أَعۡهَدۡ إِلَيۡكُمۡ يَٰبَنِيٓ ءَادَمَ أَن لَّا تَعۡبُدُواْ ٱلشَّيۡطَٰنَۖ إِنَّهُۥ لَكُمۡ عَدُوّٞ مُّبِينٞ * وَأَنِ ٱعۡبُدُونِي هَٰذَا صِرَٰطٞ مُّسۡتَقِيمٞ﴾ (يس: 60-61). ومن هنا لا يكون تطوير الذات اختراعًا لغاية ترضي النفس فحسب، بل وفاءً عمليًا بالحق الذي خُلقت متجهةً إليه. والفطرة أصلٌ ووجهة، لا كمالٌ مكتسب تحقق دفعة واحدة؛ لذلك نحتاج إلى البيان والتزكية والعمل، وتبقى مسؤوليتنا بقدر ما بلغنا وما استطعنا.

وتزدهر آثار الفطرة حين تتصادق جهات النفس وتنسجم تحت الحق؛ فتقل أسباب التشتت والتنازع والحجب، ويشتد تكامل النفس واجتماعها. أما مواجهة الفجوات والمحاسبة والتوبة والإصلاح، فهي وسائل ترسيخ هذا التصادق، لا تعريفه كله.

الصدق الذاتي ليس اتباع الداخل، بل تصادق جهات النفس تحت الحق والفطرة، ثم العمل على إصلاح ما يظهر من فجوات داخل الوسع. وكلما ازداد هذا التصادق، ازدادت طمأنينة النفس وثباتها واستقرارها، مع بقاء إمكان الألم والمرض والحاجة إلى العلاج؛ فالمقام الحقيقي لا يساوي سرعة ظهور الهدوء الانفعالي.

وهكذا، لا يقتصر الصدق الذاتي على معرفة نقاط القوة والضعف، بل ينظم فهم العقل وقبول القلب واتجاه الروح وتجسد البدن تحت مرجعية واحدة، ثم

يفتح للإنسان طريق إصلاح ما يظهر من فجوات داخل وسعه، فتتضح وجهته وتنتظم تطلعاته في غاية العبودية.

## الإنسان: أفق مفتوح في رحلة الحياة

لا يمكن اختزال الإنسان في أبعاده المادية أو في لحظته الراهنة. فهو مخلوق ممتد المسار، عبد مستخلف في الأرض، ومسؤول عن نشر الحق والعدل والخير في حدود أمانته ووسعه. قال تعالى: ﴿كُنتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ﴾ (آل عمران: 110). وهذه المسؤولية تدعوه إلى تجاوز مركزية الأنا، والنظر إلى حياته ضمن مسار الأمانة من الدنيا إلى المآل.

هذه الرحلة الإنسانية ليست مجرد مسعى لتحقيق نجاحات دنيويّة محدودة، بل هي رحلة أبديّة نحو الله، حيث لا تنتهي عند حدود الدنيا، بل تمتد إلى الحياة الآخرة ﴿يَا أَيُّهَا الْإِنسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ﴾ (الانشقاق: 6). الإنسان بهذا الفهم مرتبط بالوجود كله وبمقاصد عليا تتجاوز حاجاته الماديّة وتصل إلى معنى أعمق للوجود والغاية.

## الإنسان والكون: علاقة تتجاوز الأخوة

الكون ليس مجرد مشهد خارجي تمرّ به، بل آياتٌ تدل على الخالق ومجال أمانةٍ يعمل فيه الإنسان. وقد سخّر الله له من منافعه ما يقيم حياته ويعينه على عمارة الأرض، لا ليجعل الوجود كله تابعًا لرغباته، بل ليعرف ربه ويؤدي مسؤوليته في الخلق.

من السماوات الشاسعة إلى الأرض الرحبة، ومن أصغر الكائنات الحية إلى الجبال والبحار، كل شيء داخل نظامٍ سخّره الله للإنسان على جهة الأمانة والانتفاع المسؤول، لا ليمنحه استقلالًا عن خالقه. والغاية هي القرب غير المكاني من الله، ويُقرأ بما تحقق في النفس من قوى وكمالات، وبوجهة استجابتها للحق قبولًا أو رفضًا بحسب البيان والوسع، لا بقياس عددي أو حكم على بواطن الناس. قال سبحانه: ﴿وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِّنْهُ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (الجاثية: 13).

لكن علاقتنا بهذا الكون ليست مجرد علاقة استفادة أو انتفاع، فنحن وجميع المخلوقات نشترك في الافتقار الوجودي إلى الله: قيام وجودنا وبقائنا وقدرتنا به، مع غناه المطلق عنا. ويمكن وصف هذا من جهة التحليل بالعبودية التكوينية، لكنه غير العبودية الواعية المختارة التي يُخاطب بها الإنسان.

وهذا الافتقار المشترك يذكّرنا بأن كل مخلوق قائم بالله، جارٍ بأمره، مسبّح بحمده على الوجه الذي يعلمه سبحانه. أما الإنسان فيُخاطَب بالعبودية الواعية وحمل الأمانة داخل وسعه؛ فيعرف ويختار ويجسد وجهته في القصد والطاعة والعمل. قال تعالى: ﴿تُسَبِّحُ لَهُ السَّمَاوَاتُ السَّبْعُ وَالْأَرْضُ وَمَن فِيهِنَّ وَإِن مِّن شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَلَٰكِن لَّا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ﴾ (الإسراء: 44).

## خلاصة: أفق الإمكانات البشرية وحدودها

الإنسان مخلوق مكرّم، لكنه محدود في ذاته وفقير إلى الله. وتظهر عظمته في صدق عبوديته، وفي تنمية ما وهبه الله من قابليات وقدرات، وفي استعمالها داخل الحق والوسع. فلا يتجاوز جميع الحدود المادية والمعنوية، ولا يملك

النتيجة، لكنه يستطيع أن يوسع مجال فعله بالتعلم والعمل والعلاج وتغيير بعض الشروط، وأن يوجّه ذلك كله إلى غايته.

الإنسان، ككل ما في الكون، قائم بالله في أصل وجوده وبقائه؛ وهذه هي حقيقة الافتقار الوجودي التي لا امتياز أخلاقيًا فيها بذاتها. قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ﴾ (فاطر: 15). وليس هذا الافتقار نقصًا طارئًا، بل حقيقة المخلوق، وبها يعرف أن قوته وعلمه وقدرته عطايا وأمانات لا ملكًا مستقلًا.

ولأن الله هو الغني المطلق، فعطاؤه ومدده لا ينقطعان، ويتلقى كل إنسان منهما بحسب ما تتيحه قابليته واستعداده وظرفه. وفي قوله تعالى: ﴿وَقُل رَّبِّ زِدْنِي عِلْمًا﴾ (طه: 114) دعوة إلى دوام الاستزادة، لا إلى ادعاء أن علم المخلوق أو قدرته غير متناهيين. ويصدق ذلك في سائر وجوه النمو: فهي مفتوحة ما دام الله يمد، لكنها محدودة في كل مرحلة بما يطيقه الإنسان ويتهيأ له.

ويتجلى هذا المعنى حتى في أشرف الخلق، الرسول الأعظم صلى الله عليه وآله؛ فقد بلغ قمة الكمال الإنساني، وبقي مع ذلك عبدًا فقيرًا إلى الله في كل لحظة. وعظمته لا تضاهى بين البشر، لكنها مخلوقة متناهية بإزاء كمال الله المطلق، مستمدة من فضله ومدده، لا مستقلة عنه.

وهكذا نحن أيضًا: لسنا بلا نهاية، لكن باب النمو لا ينغلق ما دام الله يهب ويهدي، وما دام الإنسان يسعى داخل وسعه. فنحن في تدرج من قوة إلى فعل، واستزادة من العلم والفضيلة، وسير إلى الله في رحلة يمتد مآلها إلى الآخرة.

كل لحظةٍ في حياة الإنسان فرصةٌ للتعلّم والتزكية. والافتقار إلى الله والعبودية له يمنحان الإنسان مرجعًا وعونًا للسعي، من غير أن يضمنا تحقيق كل ما يطمح إليه؛ فالنتائج تجري في شبكة الأسباب وبحكمة الله. وحياة الإنسان جزء من مسارٍ أوسع يتجه فيه إلى غايته ولقائه.

بهذا الفهم نبدأ رحلتنا في كتاب «لا حدود»: لا لاكتشاف ذات تتجاوز كل قيد، بل لمعرفة نفس لا تختزل في المادة، وتملك قابليات للنمو ومسؤولية عن توجيهها. وهذه الرحلة تتجاوز الطموحات الشخصية إلى قرب غير مكاني يقرأ ما صار فعليًا في النفس من علم وإرادة وقوى وكمالات، ووجهة استجابتها للحق والعبودية قبولًا أو رفضًا بحسب البيان والوسع.

وبعد أن تعرّفت في هذا الفصل إلى حقيقتك ومسؤوليتك عبدًا مستخلفًا في الأرض، تبدأ مواجهة الصراعات التي تجري في النفس. فالاختيار بين الخير والشر ليس سهلًا دائمًا، والشاكلة والبيئة والبدن والعادة تؤثر في مجال الفعل وكلفته. وفي الفصول القادمة سنبحث كيف تواجه النفس حين يغلبها الهوى، وكيف تراجع أفكارها وتزنها بالحق والفطرة، وتبني قدرتها داخل الوسع، من غير أن تختزل التغيير في التفكير الإيجابي أو الإرادة وحدهما.

## تمارين وأسئلة تأملية

**سؤال تأملي:**

هل تتصادق جهات نفسي تحت الحق، أم أنني أكتفي بصورة عن ذاتي صنعتها توقعات الناس أو رغباتي؟ خذ لحظات للتفكر، واسأل نفسك:

- ماذا فهم عقلي من الحق في قضية تشغلني؟ وماذا قبل قلبي منها فعلًا؟

- إلى أي غاية تتجه روحي في هذا الموقف؟ وكيف يجسد بدني ذلك في القول والعمل؟
- ما الفجوة الواحدة التي ظهرت بين هذه الجهات؟ وما خطوة التزكية الممكنة داخل وسعي: تعلّم، أو محاسبة، أو توبة، أو إصلاح، أو طلب عون؟

### تمرين 1: مرآة الذات

خصص وقتًا هادئًا للتفكر في موقف محدد من حياتك. اكتب ما فهمه عقلك، وما قبله قلبك، والغاية التي اتجهت إليها روحك، وما جسده بدنك في القول والعمل. ثم حدّد موضع تصادق واحدًا وموضع فجوة واحدًا، واختر خطوة تزكية عملية داخل وسعك. وقد تكون الخطوة تعلمًا أو علاجًا أو تدريبًا أو اعتذارًا أو تعديلًا في البيئة، لا مجرد وعد داخلي.

### تمرين 2: كتابة رسالة إلى الذات

اكتب رسالة موجهة لنفسك في المستقبل، بعد عشر سنوات. تحدّث فيها عن الأهداف التي تأمل أن تحققها والنصائح التي تريد أن تقدمها لنفسك في هذا المستقبل. ما هي القيم التي ترغب في الحفاظ عليها في المستقبل؟ وكيف تتخيل نفسك بعد عشر سنوات؟

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

### تمرين 3: كتابة رسالة شكر إلى الله

خصصْ لحظة هادئة مع نفسك، خذ ورقة وقلمًا، واكتب 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. فكّر في خمس نعمٍ لم تشكره عليها بالشكل الكافي، وعبّر عن امتنانك لها بصدق.

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

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

اختم رسالتك بالدعاء أن يرزقك الله الرضا به والثقة بحكمته، وأن يجعلك من عباده الشاكرين على النعم، وأن يلهمك التعلم مما ينكشف لك في بعض التحديات من غير إنكار ألمها أو الجزم بحكمتها الخاصة.

الفصل الثاني

# مشكلتك في داخلك

في عالمنا المعاصر، حيث تشتد التحديات الاقتصادية والاجتماعية والنفسية، يتجلى لنا في كتاب الله دليل لفهم النفس البشرية. يقول تعالى: ﴿وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ (يوسف: 53). ليست النفس شرًا في ذاتها ولا مرادفًا للهوى، لكنها إذا تُركت بلا تزكية، وغلبت عليها الشهوة والعادة والتبرير، ظهرت فيها جهة الأمر بالسوء. وفي الوقت نفسه، تظل قابلةً للرجوع والتطهر برحمة الله وهدايته.

ولا تختزل المشكلة في ميول النفس أو منظومتها الفكرية وحدهما؛ فالإنسان يتكوّن عبر تفاعل ما في شاكلته مع بدنه وبيئته وعلاقاته وتجربته وما يختاره داخل وسعه. ومع ذلك، تؤثر الأفكار المتكررة في رؤيته واستجاباته، وقد

تستقر في شاكلته خرائط وتقديرات توافق الحقيقة أو تجانبها؛ ولذلك تحتاج إلى مراجعة بالحق والواقع.

والبيئة التكوينية هي شبكة الظروف والعلاقات والرسائل والنماذج والحوافز والفرص والعوائق المادية والاجتماعية والثقافية التي تسهم، عبر الزمن، في تشكّل الإنسان وتكوّنه كله؛ فتؤثر في معارفه ومحبوباته وميوله وعاداته وشاكلته ووجهته، وفيما يراه ويفهمه ويألفه ويستسهله ويقدر عليه، من غير أن تحدده حتمًا أو تلغي فاعليته واختياره.

وعلى سبيل المثال، قد يتجنب الشخص الذي يعتقد أنه عاجز عن النجاح فرصًا كانت متاحة له، بينما قد تدفعه رؤية أكثر واقعية لقدراته إلى المحاولة والتعلم وطلب العون. لكن طريقة التفكير ليست العامل الوحيد؛ فالبدن والبيئة التكوينية والفرص والقدرة الفعلية والوسع تؤثر جميعًا فيما يمكن أن يفعله الإنسان وفي النتيجة التي يبلغها.

إن إدراك أثر الأفكار خطوة مهمة في التحرر من الأنماط التي ترسخت في الشاكلة، لكنه لا يساوي التحكم الكامل في الحياة. فمراجعة الفكرة وتوجيه الانتباه وبناء القدرة يمكن أن تغير مسار الاختيار داخل الوسع، بينما تبقى النتيجة مرتبطة بشبكة الأسباب وبما يقدره الله.

النفس هي الإنسان الواحد من جهة إدراكه واختياره وتكوّنه، والبدن مرتبتها الجسمانية في الدنيا، وليس أحدهما خصمًا للآخر. وبدن الإنسان جزء من وجوده الدنيوي ومجال فعله، وقد ائتمنه الله عليه؛ فيقتضي ذلك حفظه ورعايته وعلاجه وراحته وتنمية قدرته بحسب الحاجة والوسع واستعماله في الحق.

وتزكية النفس لا تعني إهانة البدن أو تعطيل حاجاته، بل تنظيم الإنسان كله تحت مرجعية الحق.

تأمل قوله تعالى: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا إِلَّا الْمُصَلِّينَ﴾ (المعارج: 19-22). تصف الآيات قابلية الإنسان للهلع والمنع حين لا تنتظم نفسه على الإيمان والعبادة، ثم تبيّن مسارًا من الصلاة والحقوق والتصديق والمحاسبة يعيد توجيهه. وليس المقصود أن بُعدًا مستقلًا يغيب عنه، ولا أن الصلاة تضمن غياب القلق أو الجزع في كل حال.

خُلق الإنسان بضعف وحاجات وقوى قابلة للتوجيه، وليست حاجته إلى الأمان ولا حرصه على الخير شرًّا في أصلها. وهو فقير إلى الله دائمًا، فلا يزيل الإيمان افتقاره، بل يصحح وعيه به وطريقة سعيه. والمطلوب تهذيب هذه القوى، لا إلغاؤها أو اتهام الإنسان لمجرد حاجته وخوفه.

لكن طريقة العيش قد تحمل بعض ضيقها في داخلها: حين يعرض الإنسان عن هداية الله ويجعل المال أو القبول أو السيطرة مرجعه الأعلى، قد يصير ما طلبه ليأمن سببًا متجددًا لخوفه. فهذا الضيق ليس مجرد حاجة طبيعية، بل أثر محتمل لاستبداد التعلق بالوجهة والاختيار. وبهذا المعنى نستعمل هنا عبارة «الضيق التكويني»: أثر في طريقة عيش النفس وتقديرها واستجابتها، لا اسمًا لمرض نفسي ولا ألمًا لازمًا لأصل الخلقة.

وفي ضوء قوله تعالى: ﴿وَلَنُذِيقَنَّهُمْ مِنَ الْعَذَابِ الْأَدْنَىٰ دُونَ الْعَذَابِ الْأَكْبَرِ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ﴾ (السجدة: 21)، يقترح الكتاب أن بعض ضيق الإعراض هذا قد يكون من صور العذاب الأدنى المنبّهة إلى الرجوع. وهذه قراءة تجمع

بين النصوص، لا حكم بأن كل ألم عذاب، ولا أن كل متألم بعيد عن الله. وقد ينبه الضيق ولا يفهم الإنسان سببه، وقد يفهم ولا يستجيب؛ كما قد تتداخل في المعاناة أسباب بدنية ونفسية واجتماعية تستدعي فهمًا وعلاجًا ودعمًا، ولا يجوز اختزالها في هذا المعنى.

في عصرنا الحديث، تكشف أرقام الاكتئاب اتساع عبءٍ نفسي حقيقي؛ ففي الولايات المتحدة مرّ نحو 21 مليون بالغ بنوبة اكتئاب كبرى واحدة على الأقل خلال عام 2021، أي 8.3٪ من البالغين وفق المعهد الوطني للصحة النفسية.[1] وخلال الجائحة رصدت دراسة طولية ممثلة للسكان استمرار ارتفاع الأعراض بين عامي 2020 و2021، شارك فيها باحثون من جامعة بوسطن.[2] وهذه الإحصاءات تدعونا إلى الرحمة والبحث والعلاج، لا إلى ردّ كل حالة إلى سبب روحي واحد. وقد تسهم الثقافة المادية والعزلة وضغوط الحياة في بعض المعاناة، كما تسهم عوامل بدنية وجينية ونفسية واجتماعية أخرى، ولا يُعرف وزن كل عامل إلا بالبحث والتشخيص.

## قوة الأفكار والمعتقدات: الطريق إلى تغيير النفس

ومن أوضح الشواهد على تفاعل التوقع مع الخبرة الصحية ما يعرف بتأثير الدواء الوهمي (Placebo Effect). ففي بعض التجارب قد يظهر تحسن بعد تدخل

1 National Institute of Mental Health, “Major Depression,”
بيانات انتشار نوبة الاكتئاب الكبرى بين البالغين في الولايات المتحدة من المسح الوطني لتعاطي المخدرات والصحة لعام 2021 (NSDUH): نحو 21.0 مليون بالغ، أي 8.3٪. وتنبّه الصفحة إلى اختلاف منهج جمع بيانات 2021 وعدم قابليتها للمقارنة المباشرة بالسنوات السابقة.

2 C. K. Ettman et al., “Persistent Depressive Symptoms During COVID-19: A National, Population-Representative, Longitudinal Study of U.S. Adults,” The Lancet Regional Health – Americas, 5 (2022), 100091.

خامل دوائيًا في ذلك السياق، بفعل التوقع والسياق العلاجي وعوامل أخرى؛ ولذلك تُقارن الأدوية الجديدة غالبًا بضابط مناسب لتمييز أثرها الخاص. وهذا لا يعني أن الاعتقاد يخلق الشفاء، ولا أن مادة الضبط واحدة في كل تجربة، ولا أن التوقع يغني عن التشخيص والعلاج.

لكن أثر الأفكار والمعتقدات لا يقتصر على الصحة البدنية، بل يمتد إلى الانتباه والقرار والمثابرة والعلاقات. ومن يحمل أفكارًا مجحفة عن نفسه قد يتجنب فرصًا أو يفسر الإخفاق تفسيرًا يزيد عجزه، لكن الظروف الخارجية والقدرات المتاحة والبيئة تظل أسبابًا حقيقية لا يجوز إلغاؤها.

لا يتوقف الذهن عن استقبال الصور والأفكار، وقد تتعامل النفس مع بعض الصور المتخيلة أو الظنون المتكررة كأنها حقائق إذا لم يراجعها العقل والصدق والقرائن. ويمكن أن نسمي هذا، بلغة وقائية تابعة، «التوهم المضلل»: أن تُمنح صورة أو ظن منزلة الحقيقة من غير بينة. وليس مصطلحًا مركزيًا جديدًا، بل تنبيه عملي إلى ضرورة الفحص. وتؤثر الفكرة في الانفعال والقرار والسلوك، وقد يسهم السلوك المتكرر في تشكيل الواقع الممكن داخل شبكة الأسباب، لكنه لا يصنع الواقع وحده. يقول تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ (الرعد: 11).

إذا أراد الإنسان تغيير جانب من واقعه، فعليه أن يبدأ بما يقع داخل وسعه: مراجعة تفسيره، وبناء علمه ومهارته، وطلب العون، وتغيير بعض الشروط، ثم العمل. وطريقة التفكير جزء من هذا المسار، وليست مفتاحًا سحريًا يملك به كل النتائج.

كثير من سلوكنا اليومي يجري في أنماط تلقائية ترسخت في الشاكلة؛ فالمعارف والتصورات والعادات والانفعالات تصبح عدسةً تؤثر في تفسيرنا للمواقف. وإذا امتلأت هذه العدسة بأفكار مجحفة أو مضللة، احتاجت إلى تفكر ومحاسبة وقرائن، وأحيانًا إلى مساعدة متخصص؛ حتى يُفتح مسار أصدق يقود إلى الفهم والعمل، لا إلى مجرد شعور إيجابي.

## إعادة السيطرة على حياتنا: فهم دور المنظومة الفكرية

العديد من الأفكار والمعتقدات التي نحملها، سواء بوعي منا أو دون وعي، تمارس تأثيرًا عميقًا على مسار حياتنا وسلوكياتنا اليوميّة. المنظومة الفكرية تتعامل مع الحياة من خلال «خرائط ذهنيّة» مخزونة فيها، تُشكل قاعدتها الأساسيّة في الاستجابة للمواقف والأحداث. عندما تكون هذه الخرائط مشوهة بالسلبيّة، فإنها تتحوّل إلى قيد خفي يمنعنا من تحقيق التطور والتغيير.

لذلك فإن إعادة البناء المعرفي لما رسخ في شاكلتنا ليست رفاهية. ويمكن أن تبدأ بالتفكر والمحاسبة، وفحص الأدلة، وضبط النفس على الخير، والاستعانة بأهل الاختصاص عند الحاجة. والمقصود ليس إزالة كل خاطر غير مرغوب، بل تغيير ما نتبناه ونبني عليه من أحكام وسلوك.

ويشهد من يراقب نفسه بصدق أن بعض الأفكار السلبية إذا تُركت بلا تفكيك ولا مراجعة قد تعود في دورات من القلق والاجترار، وقد تترسخ في الشاكلة فتثقل الاستجابة. لكن هذا ليس حتمًا؛ إذ يمكن أن تتغير آثارها بالتفكر والعلاج والعمل والبيئة المساندة داخل الوسع.

الأفكار المجحفة تشبه عدسة مشوهة توجه الانتباه إلى ما يؤيدها، فتجعل النفس تغفل عن قرائن أخرى أو تفسرها في ضوء الخوف. ومع التكرار قد تنشأ دائرة من الاجترار والعجز، حتى وإن لم تكن الصورة التي كوّنتها النفس مطابقة للواقع.

مراجعة الأفكار المضللة ضرورية لتحرير النفس من هذه العدسة. والتغيير يبدأ مما يستطيع الإنسان فعله في داخله وخارجه: من تصحيح المعرفة، وطلب البيان، وتغيير العادة والبيئة، والعمل داخل الوسع. قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ (الرعد: 11).

لكن تغيير الأفكار وحده لا يكفي؛ بل يحتاج إلى معرفةٍ أدق، وإرادةٍ تعمل داخل الوسع، وممارسةٍ متدرجة، وبيئةٍ ودعمٍ مناسبين، وإلى علاجٍ متخصص عند الحاجة. فالتصورات الجديدة قد ترسخ بالتكرار والعمل، وقد تبقى بعض الأنماط محتاجة إلى وقتٍ طويل ومساندة مستمرة.

مراقبة النفس لا تعني أن تتحكم في كل خاطر أو تمنع كل فكرة مزعجة، بل أن تلاحظ ما تتبناه وما تكرره وما تبني عليه قرارك، ثم تعرضه على الحق والواقع. فالخواطر غير المختارة لا تُدان لمجرد ورودها، أما الاسترسال والتبرير والعمل فمواضع للمسؤولية بقدر العلم والوسع.

حين يجمع الإنسان بين معرفة أصح، وإرادة تتجه إلى الحق، وعمل متكرر داخل الوسع، يستطيع أن يشارك في إعادة تشكيل شاكلته وحياته. وهذا أعمق من «التفكير الإيجابي»؛ لأن معيار الفكرة ليس أن تكون مريحة، بل أن تكون أصدق وأقرب إلى الحق والفطرة.

والتوجه إلى الله والعودة إلى مقتضى الفطرة من أهم ما يحرر النفس من العبودية للأفكار المدمرة. فالإيمان والذكر والتوبة والعمل الصالح تفتح باب الرجاء وترد الوجهة، من غير أن تلغي الحاجة إلى المعرفة والعلاج والدعم وتغيير البيئة حين يكون ذلك مطلوبًا.

## النفس البشرية بين الفطرة والضياع

تحمل النفس قابلية للخير والانحراف، لا «بذور شر» تجعلها شريرة في جوهرها. وقد ألهمها الله فجورها وتقواها، وفتح لها طريق التزكية. والفطرة في أصل خلقتها حضور إجمالي للحق، وحب أصيل للكمال المطلق، واتجاه إلى العبودية؛ لكنها ليست معرفة تفصيلية معصومة ولا دافعًا قاهرًا، ولذلك تحتاج إلى الوحي والعقل والتزكية.

الخطر يكمن في أن تُحجب آثار الفطرة تحت تراكم الغفلة والعادة والهوى، لا أن تزول الفطرة أو تتحول إلى فطرة أخرى. وقد يجعل الاسترسال في المادية والانحراف بعض الاستجابات السيئة أسهل، لكنه لا يجعل الضياع حتميًا ولا يغلق باب التوبة والتعلم والعلاج.

والصراع الداخلي ليس قدرًا محتومًا يفرض الخضوع، كما أن الإنسان ليس ضحيةً مطلقةً لما تكوّن فيه. فقد منحه الله أصل الاختيار، لكن مسؤوليته تُقرأ بقدر ما بلغه من بيان وما كان داخل وسعه، مع اعتبار البدن والبيئة والتربية والمرض والإكراه. ومن هنا تكون التزكية مشاركةً واعية في إصلاح الشاكلة والوجهة، لا لومًا للإنسان على بداية لم يخترها.

هنا يكمن التحدي في حياة الإنسان: هل يشارك في تهذيب نفسه وتزكيتها بما يقع داخل وسعه، أم يستسلم للهوى والتبرير؟ وتتكرر هذه المشاركة في اختيارات كثيرة، لكنها لا تبدأ من نقطة واحدة عند جميع الناس؛ إذ تختلف الأبدان والبيئات والاستعدادات والفرص، ويعلم الله مقدار البيان والوسع والسعي.

## الطريق إلى النجاة: التوجيه الروحي ومراجعة العقل

لحماية النفس من غواية الهوى والتبرير، يحتاج الإنسان إلى أن يشارك في تكوّن نفسه وتشكيل ما يصير إليه على أسس من الوحي والفطرة والعقل، وأن يغير ما يستطيع من عاداته وبيئته وشروط فعله. فهو لا «يعيد صنع نفسه» وحده، بل يسعى في هداية الله ومدده وداخل شبكة الأسباب.

إن جوهر التغيير يبدأ من فهم الإنسان لحقيقته الروحية وإدراكه لدوره عبدًا لله ومستخلفًا في الأرض. وهذا الفهم يوجه الوجهة، لكنه يحتاج إلى علم وعمل ومحاسبة وتوبة وإصلاح حتى يتحول إلى شاكلة.

والحل العملي ليس تسخير «عقل واعٍ» بوصفه قوة مستقلة، بل تفعيل وعي النفس وعمل العقل في الفهم والتمييز والمراجعة، ثم بناء استجابات توافق الحق والفطرة. وقد يحتاج ذلك إلى تعلم وتدريب وعلاج وبيئة مساندة، لا إلى تكرار العبارات وحده.

إعادة البناء المعرفي ليست عملية فورية، بل مسار من التعلم والفحص والممارسة. ومع الوقت، قد تضعف الأفكار المضللة ويقوى حضور المعاني

الصحيحة، فيتحسن إدراك الواقع وتزداد قدرة الإنسان على الاستجابة له بصدق.

وحين تتغير الشاكلة بما يوافق الحق، تصبح بعض الاستجابات الصالحة أيسر وأقرب إلى الصدور، لكن ذلك لا يحول الحياة تلقائيًا من الشقاء إلى السعادة، ولا يضمن زوال المرض أو الألم. فالسعادة الحقيقية صلاح النفس وتحققها بالكمال والعبودية، والطمأنينة استقرارها في الله والحق، وهي ثمرة أصيلة ومظهر متدرج للقرب؛ وقد تجتمعان مع بعض الحزن أو التعب، كما قد يحتاج الإنسان إلى علاج ودعم مستمرين.

ولكي تترسخ المعاني الصحيحة في النفس، تحتاج إلى أن يسندها الذكر والعمل الصالح والتكرار والبيئة المساندة، لا إلى «إلغاء» كل أثر سابق. وجهاد النفس هو مقاومة الهوى والتبرير وتوجيه الإرادة إلى الحق، وهو أوسع من مجرد تطوير الأداء أو استبدال فكرة بأخرى.

لاحظ أن القرآن حين يصف الإنسان بأنه خُلق هلوعًا، يجزع إذا مسّه الشر ويمنع إذا مسّه الخير، لا يجعل ذلك مصيرًا مغلقًا، بل يستثني المصلين، ثم يصف دوام صلاتهم وبذلهم وتصديقهم بيوم الدين وحفظهم للأمانات والعهد وقيامهم بالشهادة (المعارج: 19–35)[1]. فحفظ العهد حاضر في هذا المسار العملي، من غير أن نحصر كل عهد هنا في ميثاق الأعراف.

هذه أعمال عبودية وتزكية، لا مجرد «ممارسات صحية»؛ يُقصد بها الوفاء لله، وتشارك المداومة عليها في تهذيب التعلق والخوف والمنع وتشكيل الشاكلة.

1 الطباطبائي، الميزان، ج٢٠، تفسير المعارج: ١٩–٣٥؛ ومكارم الشيرازي، الأمثل، تفسير الآيات نفسها. المقصود أصل القوى وأثر المداومة في تهذيبها، لا ضمان نتيجة نفسية آلية.

والاستثناء لا يعني محو كل خوف؛ فالآيات تصف هؤلاء أنفسهم بالإشفاق من عذاب ربهم. إنما يفتح فهمًا للخروج من استبداد الهلع، لا وعدًا بأن تختفي كل مشقة أو معاناة بمجرد أداء العبادة.

وليست كل فكرة تبدو إيجابية موافقةً للحق. فالمعيار ليس الراحة أو الحماس، بل موافقة الفكرة للوحي والفطرة والعقل والواقع. والفطرة لا تقدم معرفة تفصيلية معصومة في كل موقف؛ إنما يبين الوحي، ويميز العقل، ويقبل القلب، ثم يختار الإنسان ويعمل.

وقد تترك التجارب في النفس آثارًا متفاوتة، واعيةً أو غير واعية، فتسهم في الشاكلة من غير أن تحكمها وحدها. لذلك نحتاج إلى تثقيف أنفسنا، ومراجعة قناعاتنا، وممارسة ما يغذي الإيمان والعقل، وبناء بيئة تكوينية صحية بقدر المستطاع.

ومع تعقيد العالم الحديث، لا يكفي أن نعوّد أنفسنا على «المدخلات الإيجابية». الأجدى أن نميز المدخلات الصادقة والنافعة من المضللة والمؤذية، وأن نتفاعل مع الجمال والخير بامتنان، ونطلب العلاج والدعم حين تتجاوز المشكلات قدرتنا الذاتية.

وفي الوقت نفسه، ينبغي اتخاذ موقف واعٍ من الباطل والأذى، لا بتجاهل الواقع ولا بخوف وسواسي من كل خبر مؤلم، بل برفض ما يخالف الحق، والعمل على إصلاحه داخل الوسع. وقد قدّم إبراهيم عليه السلام نموذج البراءة من الشرك والباطل، لا نموذج الهروب من كل خبر أو شعور مزعج.

ويعبر الإسلام عن هذا الموقف بالولاء للحق وأهله، والبراءة من الباطل والعدوان، لا بمجرد تقسيم العالم إلى «إيجابي» و«سلبي». فالمؤمن يقبل الخير ويتبناه، ويرفض الشر ويقاوم أثره، مع بقاء الرحمة والعدل والبصيرة.

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

ولأن الجهود الفرديّة وحدها قد لا تكون كافية، يوجّهنا القرآن إلى أهمية العمل الجماعي المنظّم الذي يقوم على التعاون والاتحاد، فقال سبحانه: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ﴾ (المائدة: 2). بهذه الروح الجماعيّة، يصبح الإصلاح جهدًا مشتركًا يعمّ الخير أثره على الجميع.

### تمارين وأسئلة تأملية:

**سؤال تأملي:**

كيف أتعامل مع الأفكار التي تحضر في نفسي؟ وما الذي أستطيع مراجعته أو تغييره، وما الذي يحتاج إلى قبولٍ أو علاجٍ أو مساندة؟ خذ لحظات للتفكير في طريقة تعاملك اليومية مع أفكارك، واسأل نفسك:

- ما الأفكار المجحفة أو المضللة التي أكررها لنفسي؟ وما أثرها في مشاعري وقراراتي؟ وهل تقوم على دليل، أم على خوف أو تعميم أو تجربة سابقة؟ وكيف أزنها بالحق والواقع بدل أن أكتفي بوصفها «سلبية»؟
- ما الذي يقع داخل وسعي من مراجعة طريقة تفكيري، وما المعرفة أو الدعم الذي أحتاج إليه؟
- كيف يمكنني أن أبدأ في إعادة بناء منظومتي الفكرية بطريقةٍ تدعمني بدلًا من أن تقيدني؟

### تمرين 1: تحليل الأفكار السلبية

اختر فكرة مجحفة أو مضللة تتكرر لديك، ثم اكتب ردودًا أكثر صدقًا وعقلانية تستند إلى الدليل والواقع. راقب أثرها في سلوكك، ولا تجعل التمرين بديلًا من المختص إذا كانت الفكرة اقتحامية أو مرتبطة باضطراب نفسي.

### تمرين 2: إعادة صياغة الأفكار

كرّر مراجعة الفكرة بما يكفي لبناء استجابة أصدق، من غير أن تحول المراجعة إلى اجترار أو تفتيش وسواسي. واجمع بين تصحيح الفهم وفعل عملي صغير يقع داخل وسعك.

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 فلسفيّة أو أفكار عابرة، بل هي جوهر البحث الإنساني عن معنى وجوده ودوره في هذا الكون.

إنّ الحياة ليست مجرد رحلة عشوائيّة، بل هي مسيرة ذات غايةٍ وهدف. كل إنسان في لحظةٍ ما يقفُ متسائلًا عن سبب وجوده وعن معنى الأحداث والتجارب التي يمرّ بها. في هذه اللحظات من التأمّل 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 الماديّة المحدودة.

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

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

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

قد يمنح إدراك الغاية الإنسان وضوحًا ومعنى يساعدانه على ترتيب خياراته، لكنه لا يعفيه من الحيرة أو الألم ولا يضمن شعورًا دائمًا بالطمأنينة. والفرق أن له مرجعًا يعود إليه كلما اضطرب، فيراجع وجهته ويطلب الحق ويواصل السير داخل وسعه.

السعي لفهم الهدف من الحياة لا يتعلّق فقط بالفلسفة أو الدين، بل هو تجربة عمليّة يعيشها كل إنسان في كل لحظةٍ من حياته. فالطموحات، والعلاقات، والنجاحات، وحتى التحديات التي نواجهها، جميعها تأتي ضمن هذا السياق الأكبر. وهنا يتجلّى التوازن الذي نسعى إليه: كيف يمكننا أن نعيش حياتنا

بكل تفاصيلها اليوميّة، وفي الوقت نفسه، نكون مرتبطين بالهدف الأسمى الذي خلقنا الله من أجله؟

## القرب من الله كأساس للحياة

يعلمنا الله أن الغاية الأسمى لحياتنا هي عبوديته وطلب القرب منه. يقول تعالى: ﴿وَالسَّابِقُونَ السَّابِقُونَ أُولَٰئِكَ الْمُقَرَّبُونَ﴾ (الواقعة: 10-11). والقرب هنا غير مكاني ولا عددي؛ يقرأ ما تحقق فعلًا في النفس من علم وفهم وإرادة وقوى وملكات وكمالات، ووجهة استجابتها لما ظهر لها من الحق قبولًا وطاعة أو رفضًا واستكبارًا بحسب البيان والوسع. وما يتحقق فينا من كمالات آثار مخلوقة ومحدودة تدل على كمال خالقها من غير مماثلة له.

وقرب العبودية هو رسوخ العبودية وتعمقها في معرفة الله ومحبته وقصده وطاعته وتسليمه. ومن صوره «كمال الانقطاع إلى الله» كما ورد في المناجاة الشعبانية؛ وهو لا يعني الانعزال عن الواقع، بل أن يكون القلب لله والإنسان حاضرًا في الحياة، يؤدي حقوق البدن والأسرة والعمل والمجتمع. وفي هذا المعنى تُقرأ العبارة المتداولة في الأدبيات العرفانية: «ما رأيت شيئًا إلا ورأيت الله قبله وبعده».[1]

إن جعل القرب من الله غايةً عليا يضفي على الحياة معنى، وقد يقوّي العزم والثبات حين ينتظم في الإيمان والذكر والعمل. لكنه لا يحوّل الإنسان إلى

1 من المناجاة الشعبانية المروية عن أمير المؤمنين والأئمة من ولده عليهم السلام: «إلهي هب لي كمال الانقطاع إليك»، رواها ابن طاووس في إقبال الأعمال.

طاقة لا تنفد، ولا يضمن تحفيزًا أو سلامًا شعوريًا دائمين؛ فالعبد يبقى محتاجًا إلى الراحة والأسباب والرفقة والعلاج، ويجاهد الفتور كلما عرض له.

ومع ذلك، فإن العبودية والقرب من الله لا يتعارضان مع الانتفاع بطيبات الحياة، كما قال تعالى: ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ﴾ (الأعراف: 32). فالطيبات خيرات مشروعة ومجالات ابتلاء وأمانة، وقد تدخل في طريق القرب حين تصح الغاية والوسيلة وتُحفظ الحقوق، لا لأنها وسائل آلية للتكامل.

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 ألا تتحول إلى غايات مستقلة تعطل وجهة السعادة والعبودية أو تزاحم الحقوق والواجبات.

والنجاح المادي، في العمل أو المال أو العلاقات، يمكن أن يكون أداةً في مسار العبودية إذا صحت وجهته ووسيلته وأُديت الحقوق، لكنه لا يزيد القرب تلقائيًا ولا يكون دليلًا عليه. فالإنجاز قد يخدم التحقق الكمالي والاستجابة للحق، وقد يتحول إلى حجاب إذا استقل عن الغاية.

يقول الله تعالى: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾ (القصص: 77). هذا التوجيه القرآني ليس دعوة إلى رفض الدنيا، بل إلى أن تنتظم خيراتها في الآخرة والعبودية؛ فيخدم النجاح الدنيوي التزكية والتحقق بالكمال، ولا يصير غاية منفصلة عن المسار الأعلى لحياة الإنسان.

## السعي نحو السعادة والطمأنينة الحقيقية

في بحثنا عن غاية الحياة نجد أن الناس يطلبون خيرات متعددة: الأمن، والعلاقات، والنجاح، والراحة، والفرح. وهذه الخيرات تسهم في الرفاه النفسي وجودة الحياة، لكنها لا تساوي السعادة الوجودية ولا الطمأنينة. فالسعادة صلاح النفس وازدهارها في الحق والعبودية، والطمأنينة استقرار مرجعيتها إلى الله أثناء المسار.

وفي محاضرة عامة عام 2015، أشار روبرت والدينجر — مدير دراسة هارفارد لتنمية البالغين — إلى استطلاع مستقل سأل شبابًا من جيل الألفية عن أهم أهدافهم، فقال أكثر من 80٪ إن الثراء هدف رئيس، وذكر نحو 50٪ الشهرة أيضًا. وهذه الأرقام ليست نتيجة من دراسة هارفارد الطولية نفسها، بل مدخل استخدمه للمقارنة بين الأهداف الشائعة وما تكشفه الدراسة عن أثر العلاقات الجيدة.[1]

ولكي يكون الطموح في موضعه، تحتاج جهات النفس الواحدة ـ البدن والقلب والعقل والروح ـ إلى الرعاية والانتظام تحت مرجعية الحق. فإهمال الحاجة البدنية يضر، كما أن تحويلها إلى غاية يضر، والعقل والقلب والمرتبة الروحية لكل منها وظيفة لا تستقيم باستبداد واحدة منها.

تؤدي العلاقات الإنسانية الجيدة دورًا مهمًا في العافية والدعم والشعور بالانتماء، وقد تعين الإنسان على طريق السعادة، لكنها ليست السعادة نفسها

1 Robert Waldinger, "What Makes a Good Life? Lessons from the Longest Study on Happiness," TEDxBeaconStreet, November 2015. The millennial percentages are presented there as a separate survey, not as a result of the Harvard Study of Adult Development.

ولا سببها الوحيد. فالإنسان اجتماعي بطبيعته، وقد جعل الله التعارف والرحمة والحقوق جزءًا من أمانته: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُم مِّن ذَكَرٍ وَأُنثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا﴾ (الحجرات: 13). وما تقيسه دراسات العلاقات غالبًا هو الصحة والعافية والشعور بالرضا، أما السعادة في اصطلاح هذا الكتاب فهي صلاح النفس وانتظامها في الحق والعبودية.

وتشير بعض الدراسات الرصدية إلى ارتباط المواظبة على العبادة الجماعية الأسبوعية بانخفاض الوفيات لدى النساء.[1] كما وجدت دراسة أخرى ارتباطًا بانخفاض وفيات مرتبطة بالمخدرات والكحول والانتحار بين مهنيين صحيين.[2] لكن الارتباط الإحصائي لا يثبت أن كل اضطراب سببه الإعراض الروحي، ولا أن العبادة تضمن الصحة أو تمنع المرض. وتبقى الرعاية الدينية مصدر معنى ودعم لكثيرين، مع وجوب احترام الأسباب البدنية والنفسية والاجتماعية والعلاج المتخصص.

والعلاقات الصالحة من خيرات الحياة ومصادر الدعم، لكنها لا تصنع السعادة وحدها. فالسعادة صلاح النفس وتحققها المتدرج بالكمال الملائم لفطرتها وانتظامها في الحق والعبودية، وقد تصاحبها علاقات صالحة وخيرات دنيوية من غير أن تكون مساوية لها. أما الرفاه الذي تقيسه كثير من الدراسات فيبقى وصفًا نفسيًا واجتماعيًا معتبرًا في مجاله.

1 S. Li, M. J. Stampfer, D. R. Williams, and T. J. VanderWeele, "Association of Religious Service Attendance With Mortality Among Women," *JAMA Internal Medicine*, 176(6), 2016.

2 Y. Chen, H. K. Koh, I. Kawachi, M. Botticelli, and T. J. VanderWeele, "Religious Service Attendance and Deaths Related to Drugs, Alcohol, and Suicide Among US Health Care Professionals," *JAMA Psychiatry*, 77(7), 2020.

السعادة لا تتعلق بمقدار ما نملك من ثروة أو نفوذ أو شهرة، بل بنوع الحياة التي نحياها وبما تصير إليه النفس. والاتساق لا يكفي إذا دار حول باطل؛ إنما ينفع حين تنتظم المعرفة والقلب والنية والعمل تحت مرجعية الحق والفطرة.

السعادة صلاح النفس وازدهارها الوجودي من خلال نمو قواها وكمالاتها وانتظامها في الاستجابة للحق والعبودية؛ وهي متدرجة في الدنيا وقد تجتمع مع الألم والحزن. وينمو هذا المسار بالصدق الذاتي: تصادق جهات النفس الواحدة ـ الجسد والقلب والعقل والروح ـ تحت الحق والفطرة، ثم إصلاح ما يظهر من فجوات داخل الوسع.

والطمأنينة استقرار النفس والقلب إلى الله في أثناء هذا المسار؛ وهي ثمرة أصيلة ومظهر متدرج وعلامة نوعية داخلية للقرب، لا مجرد هدوء انفعالي ولا بديلًا من العلاج. قال تعالى: ﴿يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّتِي﴾ (الفجر: 27–30).

## الطموح والإنجاز بين الدنيا والآخرة

الطموح التزكوي هو سعي الإنسان إلى تنمية قواه وكفاءاته وإنجازاته وتوسيع أثره، داخل غاية العبودية والأمانة، بحيث يكون الاتساع الأداتي خادمًا لنموه التزكوي لا بديلًا عنه. والسؤال إذن ليس: هل نطمح؟ بل: كيف نجعل طموحنا الدنيوي جزءًا من أمانتنا وطريقنا إلى الآخرة؟

يركّز كثيرون على النجاح المادي والمهني بوصفه علامة على تحقيق الذات، وقد يتصورون أن الثروة أو الشهرة أو المكانة تحدد قيمتهم. أما الغاية الأعلى فهي عبادة الله وطلب رضاه ولقائه، وتأتي سعادة العبد من صلاح نفسه وانتظامها

في هذا السير، لذلك تُوجَّه الطموحات الدنيوية لخدمة الأمانة، ولا تُجعل مصدرًا للكرامة أو معيارًا للقرب.

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

ينبغي أن يكون الطموح المادي أو المهني في خدمة أمانة الإنسان وغاياته الروحية، لا أن يصير مرجعًا نهائيًا. وحين يتحول إلى غاية مستقلة قد يرهق النفس ويشتت وجهتها، ولا تضمن كثرة المكاسب سعادتها أو طمأنينتها. وقد ورد عن الرسول الأعظم صلى الله عليه وآله: «لَوْ كَانَ لِابْنِ آدَمَ وَادِيَانِ مِنْ مَالٍ لَابْتَغَى وَادِيًا ثَالِثًا، وَلَا يَمْلَأُ جَوْفَ ابْنِ آدَمَ إِلَّا التُّرَابُ».[1]

الطموح الصالح ليس في جمع المال أو النفوذ لذاتهما، بل في تنمية ما أُعطي الإنسان من قدراتٍ أداتية وكمالاتٍ وجودية، واستعمالها في الحق وخدمة الناس والدين. يقول تعالى: ﴿الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا﴾ (الملك: 2). ويُقرأ هذا المسار في بُعدين: ما يتحقق في النفس من كمال، وكيف تستجيب للحق بحسب البيان والوسع؛ لا بحجم الإنجاز أو الأثر الظاهر وحده.

1 صحيح البخاري، ح 6436؛ صحيح مسلم، ح 1048.

ولذلك يحتاج الطموح إلى أن ينتظم في النفس الواحدة: فالجسد جهة حضورها المتجسد وفعلها، والعقل جهة فهمها وتمييزها، والقلب جهة قبولها ومحبتها ونيتها، والروح جهة انفتاحها على الحق والغاية. وهذه ليست أجزاء متجاورة، بل منافذ تحليل لوحدة الإنسان.

التوازن بين الطموح الدنيوي والعمل للآخرة تحدٍّ متجدد، ويعين عليه وعي الغاية والقناعة وحفظ الحقوق. غير أن القناعة لا تضمن وحدها سلامة المسار، بل تحتاج إلى علمٍ ومحاسبةٍ ومراجعة. يقول الرسول الأعظم صلى الله عليه وآله: «ليسَ الغِنَى عن كَثْرَةِ العَرَضِ، ولَكِنَّ الغِنَى غِنَى النَّفْسِ». وقد يدخل الطموح في غنى النفس حين ينتظم في العبودية ويظل داخل الوسع.[1]

## الصدق الذاتي كطريق لتحقيق السعادة

السعادة ليست شعورًا عابرًا بالفرح أو الرضا، بل صلاح النفس وازدهارها في الحق والعبودية. والصدق الذاتي هو تصادق وظائف الجسد والقلب والعقل والروح داخل النفس الواحدة تحت مرجعية الحق ومقتضى الفطرة؛ أما مواجهة الفجوات والمحاسبة والتوبة والإصلاح، فهي أدوات ترسيخ هذا التصادق داخل الوسع.

وكلما ازداد تصادق الجهات وانسجامها تحت الحق، اشتد تكامل النفس واجتماعها، وقلت أسباب التشتت والحجب؛ فتزداد طمأنينتها وثباتها واستقرارها. ولا يعني ذلك أن يزول الألم أو المرض أو أن يصبح القرب مقدارًا يمكن به ترتيب الناس.

1 متفق عليه؛ أخرجه البخاري ومسلم عن أبي هريرة.

فالبحث عن الحقيقة، والنزوع إلى الأخلاق والجمال والإبداع والحب والانتماء، كلها مطالب تجد أصلها في الفطرة. وحقيقة الإنسان ليست تركيب جسم وروح كذاتين متجاورتين، بل نفس واحدة متجسدة، تُقرأ في نشأتها الدنيوية من جهة البدن والقلب والعقل والروح.

والصدق الذاتي والتزكية من أصول السعادة والطمأنينة ومسارهما، لا وصفة تضمن شعوراً بعينه. والصديقية هي الذروة المتدرجة لمسار الصدق الذاتي؛ يبلغ فيها تصادق جهات النفس وانتظامها تحت الحق والعبودية أعلى مراتبه الممكنة، وهي نفسها ذات مراتب في الشدة والسعة، ولا تعني العصمة ولا تبيح الحكم على الأشخاص.

والصدق الذاتي أساس في السعادة الروحية والنفسية، لكنه لا يضمن غياب التوتر أو الاضطراب. فالإنسان الصادق قد يتألم أو يمرض أو يبقى في مجاهدة عادة قديمة، إلا أنه لا يحمي الفجوة بالتبرير، بل يعترف بها ويطلب ما يعينه على إصلاحها.

وهو كذلك بوصلة داخلية، لكنها لا تستقل عن الحق. فعندما يراجع الإنسان نفسه بصدق، ويعرض محبوباته ونياته وخياراته على الوحي والعقل والحقوق والواقع، يستطيع أن يميز الأهم من الثانوي، وأن يوجّه جهده وقدراته إلى غايته.

لكنّ الوصول إلى حالة من الصدق الذاتي يتطلّب الشجاعة. والشجاعة لمواجهة الحقيقة بكل جوانبها، حتى تلك التي قد تكون غير مريحة. كما يتطلّب أيضًا العمل الدؤوب على تحسين الذات والتعلّم من الأخطاء. فالإنسان الصادق مع

نفسه لا ينكر ضعفه، بل يعترف به ويسعى لتحسينه. كما أنه لا يتظاهر بالكمال، بل يتقبّل نفسه كما هي، مع الاستمرار في السعي نحو الأفضل.

وحين يصدق الإنسان، ينفتح قلبه لمحبة الله وخلقه، ويرى الكون آياتٍ وأمانات لا «شريكًا» في معنى يمحو الفرق بين الإنسان وسائر الموجودات. فالمخلوقات جميعًا قائمة بالله ومسبحة له، والإنسان مكلّف أن يرحمها ويعمر الأرض في حدود أمانته.

الصدق الذاتي لا يقتصر على فهم الذات، بل ينظم جهاتها تحت الحق ويعين على مراجعة الوجهة وإصلاح الفجوات داخل الوسع. وكلما ازداد هذا التصادق، ازدادت طمأنينة النفس وثباتها بوصفهما ثمرة متدرجة، من غير وعد بأعمق المراتب أو اكتمالها في الدنيا، ومن غير نفي الألم أو الحاجة إلى العلاج.

وتحقيق الهدف الأسمى لا يقوم على اتساق داخلي مجرد، بل على صدق عمودي مع الحق. فقد تتوافق المعتقدات والمشاعر والسلوك حول غاية فاسدة؛ أما الصدق فيقتضي مراجعة المرجع نفسه، ثم تنظيم النية والعمل في ضوئه.

## خلاصة الفصل

لقد رأينا أن القرب من الله عنوان غير مكاني لحركة الإنسان نحو كماله اللائق واستجابته للحق. ويُقرأ من خلال ما تحقق في النفس من علم وإرادة وقوى وملكات وكمالات، ووجهة استجابتها قبولًا أو رفضًا بحسب البيان والوسع؛ فلا يتحول إلى رقم أو حكم على بواطن الناس. وقرب العبودية رسوخ العبودية في المعرفة والمحبة والقصد والطاعة والتسليم.

كما أن الصدق الذاتي هو تصادق جهات النفس تحت الفطرة والحق، لا مجرد انسجام داخلي قد يدور حول باطل. وكلما ازداد هذا التصادق ازدادت طمأنينة النفس وثباتها واستقرارها، وهي ثمرة أصيلة ومظهر متدرج للقرب، مع بقاء إمكان الاضطراب والألم والمرض.

وفيما يخص الطموح والإنجاز، فهما مجالان للأمانة لا معياران لقيمة الإنسان. وقد جعلهما الله من مواضع الابتلاء بحسن العمل: ﴿إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الْأَرْضِ زِينَةً لَهَا لِنَبْلُوَهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا﴾ (الكهف: 7). وتُقرأ النفس من جهات الجسد والقلب والعقل والروح، لكنها لا تتكون من أربعة أجزاء متجاورة؛ وكل نجاح دنيوي يكتسب قيمته من وجهته، ومشروعية وسيلته، وأثره في النفس والناس، ومن انتظامه في الغاية الأخروية.

وفي النهاية يتبين أن الغاية الأسمى هي العبودية والقرب من الله، وأن تزكية النفس تنظّم السعي بين الدنيا والآخرة. ولا يعني ذلك البحث عن راحة نفسية دائمة أو «تحقيق ذات» منفصل، بل أن يعرف الإنسان وجهته ويؤدي أمانته بصدق.

لذلك فكل إنسان مدعو إلى مراجعة أهدافه: هل تنتظم في الحق والعبودية، أم تتحول إلى غايات تستقل عن الله؟ والله يريد لعباده الفلاح والسعادة بمعناهما الإسلامي: نجاح المسار في الحق، وصلاح النفس وكمالها، لا مجرد وفرة الإنجاز أو السرور.

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

## تمارين وأسئلة تأمليّة:

### سؤال تأملي:

هل الأهداف التي أسعى إليها اليوم تنتظم في غاية العبودية وما ظهر لي من الحق، أم أنها محطات مؤقتة لا تتصل بوجهتي الفعلية؟ خذ لحظات للتفكير في أهدافك الحالية، واسأل نفسك:

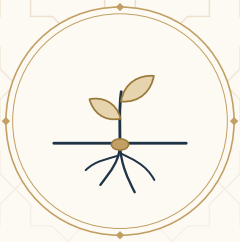
- هل تتفق هذه الأهداف مع ما ظهر لي من الحق، وتحفظ الحقوق، أم أنها مجرد انعكاس لما يفرضه المجتمع أو يمليه الهوى؟
- ماذا سيحدث لو حققت جميع هذه الأهداف؟ هل سأشعر بالاكتفاء أم أنني سأبحث عن شيء آخر؟
- كيف يمكنني إعادة صياغة أهدافي بحيث تكون أكثر توافقًا مع هدفي الأسمى؟

### تمرين 1: تحديد القيم الأساسية

حدّد القيم والمبادئ التي ترى أنها توجه حياتك، ثم زنها بالوحي والحق والعقل والحقوق، ولا تكتفِ بقوة شعورك نحوها. اكتب سبب أهمية كل قيمة، وكيف تؤثر في قراراتك اليومية، وما الذي يحتاج إلى مراجعة أو تعلم.

### تمرين 2: تصور النجاح

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



الفصل الرابع

# تكوّن الذات: حكاية النفس والعقل

بعد أن تأملنا في غاية حياتنا، ننتقل الآن إلى رحلة نستكشف فيها مسار تكوّن ذواتنا: كيف تتفاعل الفطرة والبدن والاستعداد والبيئة والتجربة والاختيار، وكيف تنتظم آثار ذلك في العادات والملكات والشاكلة والوجهة.

في هذا الفصل سندرك أننا لسنا مجرد نتاج لعوامل بيولوجية أو وراثية، ولسنا أرواحًا مستقلة أودعت في أجساد غريبة عنها. نحن نفوس إنسانية واحدة ذات مرتبة روحية، متجسدة في أبدانها، تتكوّن عبر تفاعل ما أُعطي لها من فطرة وبدن واستعداد، وما وقع عليها من تربية وبيئة وتجربة، وما عرفته وأحبته واختارته وكررته.

كما سنتعلم كيف تشارك النفس بإرادتها، ومع عمل العقل والإيمان والذكر والممارسة، في مراجعة منظومتها المعرفية وتغيير بعض عاداتها وشروطها داخل الوسع؛ لا لتصنع نفسها وحدها أو تبلغ «نسخة مثالية»، بل لتصبح أصدق وجهة وأقرب إلى الحق.

## رحلة اكتشاف الذات: الشاكلة والبيئة التكوينية وإرادة التغيير

تجري كثير من سلوكياتنا وردود أفعالنا تلقائيًا من خلال الشاكلة: البنية الداخلية التي تنتظم فيها معارفنا ومحباتنا وعاداتنا وملكاتنا وآثار مزاجنا وبدننا وتجاربنا. يقول تعالى: ﴿قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ﴾ (الإسراء: 84). والبيئة التكوينية هي شبكة الظروف والعلاقات والرسائل والنماذج والحوافز والفرص والعوائق المادية والاجتماعية والثقافية التي تسهم، عبر الزمن، في تشكّل الإنسان وتكوّنه كله؛ فتؤثر في معارفه ومحبوباته وميوله وعاداته وشاكلته ووجهته، وفيما يراه ويفهمه ويألفه ويستسهله ويقدر عليه، من غير أن تحدده حتمًا أو تلغي فاعليته واختياره. والواعي هو النفس نفسها؛ تستخدم العقل في الفهم والتمييز والمراجعة، وتشارك في تغيير ما يقع داخل وسعها.

الشاكلة ذات رسوخ نسبي، وليست قدرًا مغلقًا. ويمكن للإنسان أن يشارك في إعادة تشكيل بعض عناصرها بالتعلم والعمل والتوبة والعلاج وتغيير البيئة الميسور، مع بقاء عوامل لم يخترها أو لا يملك تغييرها. يقول تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ (الرعد: 11).

والتغيير لا يبدأ من الداخل وحده ولا من الخارج وحده، بل من تفاعل الشاكلة مع البيئة والبدن والفرص والاختيار. فالبيئة الداعمة قد توسع الاستعداد والقدرة، والبيئة القاسية قد تثقل المسار، من غير أن تكون أي منهما سببًا وحيدًا أو حكمًا حتميًا على الإنسان.

لذلك لا يقتصر تطوير الذات على معرفة نقاط القوة والضعف، بل يحتاج إلى قراءة الشاكلة، وفهم البيئة التكوينية، وتقدير القدرة الفعلية والوسع، ثم اختيار ما يمكن تغييره من معرفة وعادة ومهارة وعلاقة وشرط.

وحين قال الله تعالى: ﴿إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِن طِينٍ فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ﴾ (ص: 71–72)، دلّ ذلك على وحدة الإنسان المتجسد ومرتبته الروحية المخلوقة، لا على ذاتين مستقلتين. ويمكن قراءة حضوره الدنيوي من جهتين متكاملتين:

- المرتبة البدنية: وتشمل البنية البيولوجية والصفات الجسمانية والحواس والدماغ والمزاج والاستعدادات المتأثرة بالوراثة. وهي جزء من وحدة الشخص، لا خصم لروحه ولا آلة غريبة عنه.
- المرتبة الروحية الإنسانية: وهي النفس نفسها من جهة عدم اختزالها في المادة، وانفتاحها على الحق والكمال المطلق وغاية العبودية.

وهاتان الجهتان ليستا شخصين متجاورين، بل وجهان لوحدة الإنسان. وتسهم الوراثة والبدن والبيئة في منح استعدادات وقابليات متفاوتة، ثم تتفاعل معها المعرفة والمحبة والنية والاختيار والعمل في مسار التكوّن.

الفطرة نحو مخصوص من خلقة الإنسان، يتضمن أصلًا حضوريًا إجماليًا للحق، وحبًا أصيلًا للكمال المطلق، واتجاهًا إلى العبودية. وليست معرفة حصولية تفصيلية أو وعيًا دينيًا مكتملًا؛ لذلك يحتاج ظهورها وتعيين متعلَّقها إلى الوحي والعقل والتزكية. قال تعالى: ﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا﴾ (الروم: 30). ولا تنمو الفطرة أو تضمحل كأنها ملكة مكتسبة؛ بل قد تنكشف آثارها أو تُحجب، وتأتي التزكية لتزيل الحجب وتنمي الكمالات الموافقة لها.

أما الصفات البدنية والمزاجية والاستعدادات الموروثة فليست ثابتة كلها ولا متحركة كلها على درجة واحدة. وبعض ما نسميه جرأة أو هدوءًا قد يكون استعدادًا طبيعيًا، لا فضيلة مكتملة؛ فالفضيلة كالشجاعة والحلم تحتاج إلى معرفة بالحق واختيار وممارسة، وتتأثر كذلك بالتربية والبيئة والعلاج والبدن.

وتسهم تفاصيل الحياة في تكويننا بدرجات متفاوتة؛ فالتعلم والعمل والعلاقات والابتلاءات والأفكار التي نتبناها والأفعال التي نكررها تترك آثارًا في النفس، لكن ليس كل خاطر أو شعور عابر «بصمة عميقة». والصفة الراسخة تتكون عبر شبكة من المعرفة والمحبة والنية والممارسة والتكرار والبيئة والمدد.

الإنسان كائن قابل للتجدد، لكنه لا يملك قدرة غير محدودة على إعادة صنع نفسه. تتكوّن هويته من تفاعل الوراثة والبدن والبيئة والتجربة والاختيار، ويشارك بإرادته في تشكيل شاكلته وصورته الوجودية داخل السنن والوسع. والغاية ليست رسم «أفضل نسخة» وفق مقياس السوق، بل التزكية والصدق وحسن حمل الأمانة.

## الصدق الذاتي: انتظام جهات النفس الواحدة

قد يجد الإنسان نفسه في تناقض داخلي: يريد شيئًا، ويشعر بشيء آخر، ويفكر بطريقة لا تنسجم مع سلوكه. وقد يكون هذا التوتر أحد أسباب القلق، لكنه ليس تفسيرًا وحيدًا له؛ فالقلق يتداخل فيه البدن والتجربة والبيئة والمرض وطريقة التفكير، ويحتاج كل مقام إلى قراءته المناسبة.

الصدق الذاتي ليس اتباع الداخل، بل تصادق جهات النفس تحت الحق والفطرة، ثم العمل على إصلاح ما يظهر من فجوات داخل الوسع. فالمعرفة والخيال والنية والقول والعمل ميادين تكشف مقدار هذا التصادق داخل الجهات الأربع، وليست قائمة تعريفية منافسة له.

وقد يكون التناقض بين ما يعرفه الإنسان وما يحبه وما يفعله مصدرًا للقلق، لكنه ليس السبب الوحيد للمعاناة. فالبدن والمرض والصدمة والعلاقات والظروف الاجتماعية تؤثر أيضًا. ومن هنا لا يطلب الصدق إلغاء المشاعر أو تقديم القلب على العقل، بل انتظام وظائف الجسد والقلب والعقل والروح في نفس واحدة تحت مرجعية الحق.

ولهذا كلما ازدادت جهات النفس تصادقًا وانسجامًا تحت الحق، اشتد تكاملها واجتماعها، وقلت أسباب التشتت والحجب؛ فتزداد طمأنينتها وثباتها واستقرارها. ولا يضمن ذلك راحة البال الدائمة أو غياب التوتر، وتبقى مواجهة الفجوة وطلب العون والعمل على إصلاحها من وسائل التزكية.

## سد الحاجات

نأتي إلى الدنيا بحاجات بدنية ونفسية وروحية متداخلة في الإنسان الواحد؛ فنحتاج إلى الطعام والشراب واللباس والراحة والمحبة والمعرفة والانتماء والمعنى. وليست هذه الحاجات صادرة عن ذاتين منفصلتين اسمُهما الجسد والروح، بل عن النفس المتجسدة في نشأتها الدنيوية.

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

ولكي تكسب لقمة عيشك بكرامة وأمان، قد تحتاج إلى الدراسة والعمل ومواجهة مواقف كثيرة. وتسهم قراراتك المتكررة في تكوين عاداتك وملكاتك، لكن ما ترثه ليس «رصيد شجاعة» مكتملًا، بل استعدادات بدنية ومزاجية ونفسية متفاوتة. والشجاعة فضيلة تتحقق حين تعرف موضع الحق وتثبت عليه داخل الوسع؛ وقد تقوى بالممارسة والقدوة والبيئة، وقد تضعف بالخوف والعادة والضغط. وينطبق هذا التمييز على الإرادة والحكمة والحلم وسائر الكمالات.

هكذا نتكوّن عبر تفاعل ما أُعطيناه وما وقع علينا وما اخترناه، والسؤال: كيف نغيّر سلوكًا أو رد فعل؟ وكيف نضعف عادة ضارة، ونبني ملكة صالحة، من غير أن ننسب كل ما فينا إلى الاختيار أو إلى «البرمجة»؟

## تغيير السلوك

ويقرّر ستيفن آر. كوفي في كتابه «العادات السبع للناس الأكثر فاعلية» أنّ الجهود المنصبّة على تعديل التوجهات والسلوكيات مباشرةً لا تثمر إلا تغييراتٍ طفيفة مهما طالت، وأنّ التغيير الجوهريّ لا يتحقق إلا حين تنصبّ الجهود على التصورات الذهنية الأساسية التي نرى بها الأشياء؛ فتغيّرُ الرؤية يسبق تغيّرَ السلوك.

القابلية مجال الإمكان، والاستعداد مدى تهيئه، والقدرة الفعلية ما يستطيع الإنسان فعله أو تركه الآن، والوسع ما تقوم عليه مسؤوليته في ظرفه الواقعي من الفعل أو الترك أو تهيئة المقدمات المتاحة. ولهذا لا يجوز الجزم بوسع الآخرين من ظاهر أحوالهم. وتعتمد تنمية قيمة أو ملكة على وضوح الحق والدافع والممارسة والتكرار والشاكلة والبيئة، وما يتاح من تعليم وعلاج وعون.

ويتغير أي تصور أو صفة بقدر رسوخه في الشاكلة، وبقدر ما يتوافر من فهم ودافع وعمل وبيئة ووقت. لذلك لا تكفي الرغبة وحدها، كما لا يصح أن يُلام الإنسان على ما يتجاوز علمه وقصده وقدرته ووسعه، ولا أن نجزم من الخارج بمقدار وسع غيرنا.

الشاكلة متحركة ذات رسوخ نسبي، وهي محصلة متراكمة لتفاعل البدن والمزاج والتربية والبيئة والتجارب والاختيارات. ولا تسجل النفس كل مثير بالصورة نفسها، ولا يكون كل ما تكوّن فيها من صنعها أو مستحقًا للمدح والذم.

والشاكلة هي العدسة الداخلية التي تجعل بعض طرائق الإدراك والاستجابة أقرب إلى الصدور، من غير أن تجبر الإنسان عليها: ﴿قُلْ لَوْ أَنْتُمْ تَمْلِكُونَ خَزَائِنَ رَحْمَةِ رَبِّي إِذًا لَأَمْسَكْتُمْ خَشْيَةَ الْإِنْفَاقِ﴾ (الإسراء: 100).

قد ترى البحر فتستقبل جماله وسكينته، وقد تستثير فيك صورته خوفًا ارتبط بخبرة سابقة، وقد تجمع بين المعنيين. ويتأثر هذا الاختلاف بالشاكلة والتجربة والمزاج والظرف، لا بكيان مستقل يسمى «البيئة النفسية».

## تغيير التصورات الذهنيّة

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

قد تكون في مكان ما فتسمع جوّال أحدهم يرن بنغمةٍ كانت هي ذاتها نغمة هاتفك حين تلقّيتَ نبأ وفاة عزيز لديك فتشعر بالحزن الشديد، وقد تشعر بالراحة والسعادة إذا كانت هذه نغمة هاتفك في فترةٍ تلقّيتَ فيها كثيرًا من الأخبار السارة، كل هذا يرتبط بتصوراتك وخرائطك الذهنيّة.

ولهذا تهتم العبادات والذكر والتفكر بتصحيح المرجعية وبناء الإيمان والشاكلة، لا بصناعة «إيجابية» تنبذ كل مشاعر الخوف والحزن. فالمشاعر قد تكون طبيعية أو نافعة، والمطلوب أن تُفهم وتُنظّم ولا تستعبد الوجهة: ﴿اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ﴾ (البقرة: 257).

وتؤثر الشاكلة في الاستجابة التلقائية، لكنها لا تحددها حتمياً: ﴿قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ﴾ (الإسراء: 84). ويمكن للإنسان، بقدر علمه وقدرته ووسعه، أن يختار فعلًا يخالف ما اعتاده، وأن يبني بالتكرار والعون مسارًا جديدًا.

وإذا كانت الشاكلة مهيأة للخير، أمكن أن تكون الاستجابة الصالحة أيسر، لكن الفضائل لا تُكتسب بمجرد الشوق أو الالتفات. فهي تحتاج إلى معرفة بالحق، وإرادة صادقة، وفعل متكرر، وبيئة مساندة، وقد تحتاج إلى علاج أو تدريب يوسع الاستعداد والقدرة.

وتكرار الفعل يرسّخ العادة والملكة، إيجابًا أو سلبًا، لكنه لا يجعل الصفة غير قابلة للانفكاك مطلقًا. وقد تتغير الملكات بتوبة صادقة وعمل طويل وبيئة مختلفة وعلاج ومدد من الله، وإن بقي بعض الأثر أو الصعوبة.

لنأخذ مثالًا بسيطًا: قد تشعر بضيق عند رؤية غروب الشمس. ابدأ بملاحظة الشعور والظرف الذي يظهر فيه، واسأل برفق عن الأفكار والذكريات المرتبطة به، من غير أن تفترض مسبقًا وجود سبب خفي واحد أو أن تجبر نفسك على استعادة ما لا تطيق.

خصّص وقتًا محدودًا للتفكر والكتابة، ثم عد إلى حياتك. لا تحوّل البحث إلى اجترار متكرر أو محاولة لإبقاء الذهن عاملًا أثناء النوم؛ فإذا اشتد الضيق أو ارتبط بصدمة أو أعاق حياتك، فالأولى الاستعانة بمختص.

قد تتضح رابطة معينة، وقد يبقى السبب مركبًا أو غير معلوم. والمهم ألا تجعل العثور على قصة ماضية شرطًا للتحسن؛ فبعض الاستجابات تتغير بتعلم مهارات

جديدة وتنظيم البدن والتعرض المتدرج الآمن حتى من غير معرفة سبب واحد قاطع.

قد تلاحظ مثلًا أن اللون البرتقالي ارتبط لديك بتجربة مهنية مؤذية، أو أن الغروب ارتبط بخوف قديم من الليل. وهذه فرضيات تحتاج إلى قرائن، وليست تفسيرات مؤكدة لمجرد أنها تبدو معقولة.

وقد يكون الشعور ناتجًا عن أسباب أخرى بدنية أو نفسية أو ظرفية. لذلك تُقرأ التجربة كما تظهر، ويُترك التشخيص للمختص حين تتكرر الأعراض أو تشتد.

وقد ترسخ رابطة انفعالية مع الزمن، لكنها لا تصبح بالضرورة جزءًا ثابتًا لا يتغير. ويتفاوت أثرها باختلاف الذاكرة والبدن والبيئة والدعم والممارسة.

إن فهم الرابطة المحتملة قد يساعد على تخفيفها، لكنه لا يضمن قطعها مباشرة. وقد تحتاج النفس إلى تدريب أو علاج أو تغيير في البيئة، مع الصبر على التدرج.

وعندئذ يكون بين يديك عناصر للعمل: رغبة صادقة، وفهم أولي، واستعداد يتفاوت، ثم ممارسة آمنة داخل الوسع. ولا يوجد تمرين يضمن إزالة كل «رواسب» أو الوصول إلى سيطرة كاملة على الداخل.

وإذا كان الضيق خفيفًا ولا يرتبط بصدمة، يمكن أن تقرن مشاهدة الغروب بخبرة آمنة ومحببة، كالمشي مع صديق، على نحو تدريجي ومن غير إجبار. أما إذا كان الشعور شديدًا أو يثير أعراضًا قوية، فلا تُجرّب تعرضًا ذاتيًا قاسيًا، واستعن بمختص.

قد تضعف الرابطة القديمة بمرور الوقت، وقد تتكون معانٍ جديدة أكثر أمانًا، لكن التغير ليس آليًا، وتختلف سرعته ودرجته من شخص إلى آخر.

وتعلّم هذا الأسلوب قد يزيد فهمك لشاكلتك وقدرتك على تنظيم الاستجابة، لكنه لا يجعل الإنسان معالجًا لنفسه في كل شيء، ولا يتيح تغيير الخرائط بمجرد الرغبة. فالمعرفة والممارسة والعلاج والبيئة والمدد أسباب متكاملة.

## الإرادة: فاعلية داخل الوسع

المعرفة وحدها لا تكفي للتغيير، والإرادة ليست السر الوحيد. فالفعل يتكون من معرفة ودافع ونية وقدرة وبيئة وقرار وممارسة، وقد يتعثر الإنسان مع صدق إرادته بسبب مرض أو عادة أو مانع يحتاج إلى علاج أو عون. والقوة تجيب: كم تستطيع أن تثبت؟ والصدق يجيب: في أي اتجاه تثبت؟

الإرادة شأن فاعلي للنفس ترجح به فعلًا ممكنًا وتتوجه إلى إيقاعه داخل وسعها. وقوتها كمال وجودي جزئي يزيد قدرة الحسم والثبات، أما صدقها فيتعلق بوجهتها: هل تعمل في خدمة الحق والعبودية أم في خدمة الهوى والاستكبار؟ وهي سبب حقيقي داخل شبكة الأسباب، لا سيطرة مطلقة ولا ضمانًا للنتيجة.

قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا﴾ (العنكبوت: 69). والآية تبشر أهل المجاهدة بالهداية، ولا تحصر الجهاد كله في معالجة العادات. وتغيير الشاكلة لا يقع بضربة واحدة، بل بسعي متكرر وتوبة ومراجعة، وبفضل الله ومدده.

## الخاتمة

وفي نهاية هذه الرحلة أدركنا أن الشخصية ليست قالبًا جامدًا، بل تتكوّن عبر تفاعل الوراثة والبدن والبيئة والتجارب والاختيارات. وتعلمنا أن النفس تستخدم وعيها وعمل العقل وإرادتها لتشارك في تغيير ما يقع داخل وسعها، من غير أن تصنع ذاتها وحدها أو تلغي أثر الشروط التي لم تخترها.

لكن هذا التغيير لا يكون عشوائيًا، بل يحتاج إلى صدق ذاتي: أن تتصادق جهات النفس تحت الحق والفطرة، ثم تُستخدم المعرفة والمحاسبة والتوبة والإصلاح وتغيير العادات والبيئة لتثبيت هذا التصادق وتضييق ما يظهر من فجوات داخل الوسع.

والصدق الذاتي يفتح للإنسان مراجعة شجاعة وخطوة تصحيح ممكنة، لكنه لا يستدام بمجرد الرغبة؛ فالاستدامة تحتاج إلى عمل وتكرار وبيئة مساندة ومحاسبة وتجديد ومدد من الله. وكلما ترسخ التصادق ازدادت طمأنينة النفس وثباتها، مع بقاء إمكان الألم والتعثر.

والآن، بعد أن فهمنا كيف نتكوّن، ننتقل إلى مرحلة جديدة نستكشف فيها دورنا في الكون ومسؤوليتنا بوصفنا مستخلفين في الأرض.

### سؤال تأملي

هل أشارك في تشكيل ذاتي بوعي، أم أعيش فقط تحت أثر ما كوّنته البيئة والتجارب والعادات؟ خذ لحظات للتفكر في سلوكياتك اليومية، واسأل نفسك:

- هل تصرفاتي وردود أفعالي نابعة من وعي حقيقي أم أنها مجرد استجاباتٍ تلقائيّة لما اعتدت عليه؟
- هل هناك سلوكيات أكررها يوميًا رغم أنني أعلم أنها لا توافق الحق أو الخير الذي ظهر لي؟
- كيف يمكنني مراجعة شاكلتي وبناء معرفة وعادة وبيئة تجعلني أقرب إلى الفطرة والحق والغاية التي خلقني الله لها؟

الفصل الخامس

# الاستخلاف والتكامل

بعد أن حددنا غايتنا في الحياة في الفصل السابق، يأتي الآن السؤال الأهم: كيف نسير في الطريق الذي يرضي الله، ونطلب فيه السعادة والطمأنينة بمعناهما الإسلامي؟

الجواب يكمن في فهم العلاقة الوثيقة بيننا وبين هذا الكون الذي نعيش فيه. فالله سبحانه وتعالى لم يخلقنا ولا خلق هذا الكون عبثًا، بل خلقنا لغايةٍ عظيمةٍ وهي العبودية له والقرب منه، كما مرّ ذكره.

ولتحقيق هذه الغاية، نحتاج إلى فهم سنن الله في الكون، والأخذ بالأسباب المشروعة داخل الوسع، وردّ القدرة والنتيجة إليه. وفي هذا الفصل نتعلّم كيف ينتظم هذا الفهم في طريق العبودية والاستخلاف والقرب غير المكاني من الله.

## الاستخلاف ودور الإنسان في الكون

الإنسان عبد مستخلف في الأرض. والاستخلاف أمانة وتكليف نوعي عام بعمارة الأرض وحمل الأمانة وفق الهداية وسنن الله، أما تحققه الكمالي والأخلاقي فتتدرج بحسب الوفاء بالعبودية والعدل والأمانة. يقول تعالى: ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾ (البقرة: 30). ويقتضي هذا الدور أن يتحقق الإنسان بما يليق بالمخلوق من آثار الأسماء الحسنى؛ علمًا ورحمة وعدلًا وحكمة، من غير مماثلة للخالق أو استقلال عنه.

وبعبارة أخرى، الاستخلاف أنيط بالإنسان بوصفه أمانة في عمارة الأرض وإقامة العدل وأداء الحقوق وفق الهداية الإلهية، لا بوصفه مالكًا مستقلًا أو متصرفًا بلا حد. وهو يحتاج إلى العلم والاختصاص والتعاون، وإلى استعمال الموارد بعناية ومسؤولية.

وفي هذا الدور يمنح الله الإنسان اختيارًا مخلوقًا ومسؤوليةً داخل الوسع، ويبتليه ليظهر أثر ما يختاره، لا ليعلم بعد جهل. ويتطلب الاستخلاف رعاية الطبيعة والموارد والحقوق بحكمة، من غير دعوى ملكية مطلقة أو قدرة بلا حد. يقول تعالى: ﴿إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنسَانُ﴾ (الأحزاب: 72). فالآية تبيّن جسامة الأمانة، ولا تعني أن السماوات والأرض «تخلّت» عن تكليف كان مماثلًا لتكليف الإنسان.

ولأن الإنسان عبد مستخلف في الأرض، تقع عليه مسؤولية الإصلاح والدفاع عن المظلوم والعمل لبناء مجتمع يقوم على العدل والإحسان. ولا يكتفي

بالسعادة الشخصية، بل يسعى في خير الناس بقدر علمه ووسعه، من غير أن يدعي لنفسه ولاية مطلقة على العالم أو على بواطن البشر.

ولا يتحقق حمل الأمانة من الخارج فقط؛ بل يحتاج إلى تزكية النفس وانتظام جهاتها المتداخلة ـ الجسد والقلب والعقل والروح ـ تحت مرجعية الحق. وهذه الجهات ليست أجزاء مستقلة، بل منافذ لقراءة عمل النفس الواحدة.

فالإنسان مطالب بالسعي إلى العدل وأداء الأمانة في مجتمعه، وبمراجعة نفسه وتزكيتها حتى يحمل مسؤوليته بقدر ما يستطيع. ويعينه انتظام وظائفه وحقوقه تحت مرجعية الحق على الجمع بين الطموح الروحي والواجب الدنيوي، من غير اشتراط اكتمال داخلي قبل أن يبدأ العمل.

وهكذا يحمل الإنسان، بوصفه عبدًا مستخلفًا في الأرض، أمانة العمارة والعدل ونشر الخير داخل وسعه. ويتدرج وفاؤه بها بحسب علمه وقصده وفعله، وتنتظم هذه المسؤوليات في غاية العبودية والقرب غير المكاني من الله.

## التضاد الكوني – رحلة التكامل الإنساني

خلق الله في عالم الاختيار تضادات وتوترات تفتح مجالًا للحركة والكشف والتكوّن، لكنها لا تدفع الإنسان تلقائيًا إلى الكمال؛ فقد يستجيب لها بالحق أو ينحرف، ويُقرأ فعله بحسب العلم والقصد والوسع. ومن هنا تكون الحياة مجال ابتلاء وسعي، لا آلة تضمن التطور.

ولتنوع مجالات الابتلاء خلقنا الله ذكرًا وأنثى، وجعلنا شعوبًا وقبائل لنتعارف، وفضّل بعضنا على بعض في بعض العطايا والدرجات اختبارًا للأمانة. وخلق

الإنسان في أحسن تقويم، ويمكن قراءة حضوره الدنيوي من خلال جهات النفس الأربع: الجسد والقلب والعقل والروح؛ ولا يعني ذلك أن القرآن نصّ على نموذج رباعي مستقل. قال تعالى: ﴿فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِي﴾ (الحجر: 29).

ولهذا سخّر الله لنا ما في السماوات والأرض على جهة الأمانة، وأمرنا بالسعي والعبادة. ولسنا ملوكًا على الكون، بل مستخلفون في الأرض نحمل تكليفًا ونُسأل عن أداء الأمانة والعدل والرحمة.

ولأننا مخاطبون بهذه الأمانة ومكلفون بحملها، بيّن الله لنا معالم الطريق في الوحي، وأمرنا بالسعي إليه والتنافس في الخيرات. ولسنا «شركاء في استراتيجية إلهية»، بل عباد مأمورون، لنا اختيار ومسؤولية داخل السنن والوسع.

## مسار الإنسان عبر العوالم الأربعة

الدنيا محطة في مسار الإنسان الذي يمر بأطوار الرحم والدنيا والبرزخ والآخرة. ويستمر الشخص نفسه مع تغير طور ظهوره وتجسده بما يناسب كل نشأة. وليس الانتقال تطورًا روحيًا آليًا، ولا تجاوزًا تدريجيًا للمادة إلى روح محضة؛ ففي الآخرة يظهر مآل ما صار إليه الإنسان، سعادة أو شقاء، في عدل الله ورحمته.

وما يميز الإنسان أن طور الدنيا مجال التكليف والعمل والاختيار الذي يشارك فيه في تكوين نفسه وحمل أمانة الاستخلاف. أما بقية الأطوار فلا تُقرأ بآليات الدنيا نفسها ولا يُدّعى فيها ما لم يثبت من الغيب.

فالإنسان لا ينتقل بين العوالم وفق نظام يرفعه تلقائيًا، بل يظهر في كل طور ما أعده الله له وما ترتب على تكوّنه وعمله. والدنيا ساحة امتحان ومسؤولية، لا مجرد تجربة مادية ولا برنامجًا آليًا لرفع المستوى الروحي.

مسار الإنسان عبر العوالم الأربعة

وهكذا يجعل إدراك امتداد المسار الإنسان أكثر وعيًا بأعماله اليومية؛ فالأفعال التي يتبناها ويكررها، وما يقترن بها من معرفة ونيّة واختيار، قد تسهم في تكوّنه ووجهته. أما الخاطر العابر أو الفعل غير المختار فلا يُسوّى بالمسار المتبنى، ويضبط الوسع مقدار المسؤولية.

يقول الله تعالى: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ مِن سُلَالَةٍ مِّن طِينٍ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ ثُمَّ إِنَّكُم بَعْدَ ذَٰلِكَ لَمَيِّتُونَ ثُمَّ إِنَّكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ تُبْعَثُونَ﴾ (المؤمنون: 12–16).

## المرحلة الأولى: عالم الرحم

في الرحم يبدأ تكوّن البدن الدنيوي في «قرار مكين»، وتعتمد هذه المرحلة على أسباب مادية وحيوية لا اختيار واعيًا للجنين فيها. وهذا يذكرنا بأن جانبًا كبيرًا من بداية الإنسان وهباته ليس من صنعه ولا موضعًا للمدح والذم.

## المرحلة الثانية: عالم الدنيا

وفي الدنيا يكون الإنسان مخاطبًا ومسؤولًا بقدر ما بلغه من بيان وما كان في وسعه، وتعمل إرادته داخل البدن والبيئة والقدرة والسنن. فهو يختار بين الطاعة والانحراف، لكن لا تُنسب إليه كل الظروف أو النتائج.

والدنيا مجال التكوّن والتزكية والكدح. والكدح هو الحركة الوجودية الملازمة للإنسان عبر الزمن نحو لقاء الله ومآله عنده؛ أما كيفية ما يصير إليه في هذا المسار قربًا أو بعدًا، كمالًا أو نقصًا، فتتحدد بما يتكوّن فيه وبوجهة استجابته للحق داخل البيان والوسع. وفي الدنيا يكتسب علمًا وعادات وملكات، ويصلح ما يستطيع، ويؤدي الحقوق، ويتهيأ للمآل بالشريعة والسعي والتوبة.

## المرحلة الثالثة: عالم البرزخ

وعندما تنتهي حياة الدنيا، ينتقل الإنسان إلى البرزخ، وهو الطور الفاصل إلى يوم البعث. ويستمر الشخص نفسه بهوية النفس، مع تجسد يناسب تلك النشأة، تحت حكم الله. ولا نجزم بأن «روحه تتكامل» هناك بآلية مستمرة؛ بل نثبت ما دل عليه الوحي من بقاء الإنسان وآثار أعماله وانتظاره لمآله.

ولا تكون في البرزخ فرصة جديدة للعمل التكليفي على صورة الدنيا، وإن استمرت آثار بعض الأعمال والصدقات والعلوم والذرية الصالحة، وفتحت رحمة الله أبوابها بما شاء. أما تفاصيل الخبرة والتغير فتبقى من الغيب الذي لا يتوسع فيه بلا دليل.

## المرحلة الرابعة: عالم الآخرة

وفي الآخرة تظهر الصورة الوجودية التي صارت إليها النفس بما تحقق فيها من معارف ومحبات ونيات وملكات ووجهة، مع عدل الله في نسبة المسؤولية بحسب العلم والقصد والوسع. وليست الأمراض والجراح والقيود التي لم يخترها الإنسان نقائص أخلاقية، ولا تُختزل السعادة والشقاء في نتيجة ظاهرية واحدة.

يشبه الأمر استعدادًا كامنًا لا يظهر أثره كاملًا في طوره الأول، ثم يتبدى عند تغير الشروط. وكذلك قد يغفل الإنسان عن بعض حقائق المآل، فإذا قامت القيامة انكشف له ما لم يكن حاضرًا في وعيه، كما قال تعالى: ﴿لَقَدْ كُنتَ فِي غَفْلَةٍ مِّنْ هَذَا فَكَشَفْنَا عَنكَ غِطَاءكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيدٌ﴾ (ق: 22). ولا يعني ذلك أن كل إنسان يعيش الغفلة بالدرجة نفسها، ولا أن الاستعارة تصف آليات الغيب تفصيلًا.

وقد أشار السيد الطباطبائي إلى اتصال ما يواجهه الإنسان في الآخرة بحقيقة أعماله. فالمعارف والنيات والأعمال والملكات تدخل في تكوّن النفس وصورتها الوجودية، وتظهر حقائقها وآثارها في الآخرة بما يلائم تلك النشأة، بإظهار الله وحكمه، فلا يتحول الجزاء إلى آلية مستقلة عنه، ولا يستنفد ذلك أبعاد الثواب

والعقاب والمغفرة والشفاعة. قال تعالى: ﴿لَا تَعْتَذِرُوا الْيَوْمَ إِنَّمَا تُجْزَوْنَ مَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ﴾ (التحريم: 7).

ويشارك الإنسان، بإرادته واختياراته داخل ما أقدره الله عليه، في تشكيل الصورة الوجودية التي يلقى بها الآخرة؛ بسبق خلق الله وهدايته ومدده وتوفيقه، لا باستقلال عنه.

وحينما نتصوّر الجنة، قد يتبادر إلى أذهاننا صورٌ رتيبة لحياةٍ مادية مملّة في قصورٍ وحدائق غناء، حيث الأنهار والخمر والعسل، محاطةً بالحور العين، وخدم الولدان المخلّدون. يتساءل البعض: هل سنظل في حالةٍ دائمةٍ من الانغماس في هذه اللذائذ الماديّة؟ وهل كان كل هذا الجهد في الدنيا لاكتساب القوة الروحيّة والعقليّة سينتهي بمكافأةٍ ماديّةٍ بحتة؟

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

والجنة عالم نعيم بدني وروحي وعقلي يناسب النشأة الأخروية، وأعظم ما فيها رضوان الله والقرب غير المكاني منه. ولا يصح تصوير الرضوان اتصالًا مكانيًا أو اتحادًا، بل هو كمال العبودية وعطاء الله وكرامته.

الدنيا طور محدود من مسار الإنسان، والآخرة هي الدار الباقية التي يظهر فيها المآل ويمنح الله أهل الجنة خيرًا لا ينقطع. ولا نحيط بكيفية ذلك العالم، ولا

نصفه بآليات الدنيا أو بألعاب الواقع الافتراضي، ولا نجعل المخلوق غير محدود في ذاته. يقول تعالى: ﴿وَمَا هَٰذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهْوٌ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ﴾ (العنكبوت: 64).

وحياة الجنة عطاء غير مجذوذ، متجدد النعيم بفضل الله. ويمكن الحديث عن ازدياد المعرفة والمحبة بقدر ما تسمح به النصوص، من غير بناء آليات تفصيلية لتغير الأشياء أو «تطور الروح» لا دليل عليها.

وفي النهاية، يظهر في الآخرة مآل ما صار إليه الإنسان في الدنيا، ضمن عدل الله ورحمته وفضله. وما بناه من صدق وعبودية وكمالات وأعمال صالحة ليس أمتعة منفصلة يحملها، بل يدخل في كيفية نفسه وآثارها، مع بقاء الحكم النهائي لله وحده.

## تمارين وأسئلة تأملية

**سؤال تأملي:**

هل أهدافي الشخصية تنتظم مع أمانتي بوصفي عبدًا مستخلفًا في الأرض، أم أنني أطلب نجاحًا يفصلني عن الغاية والحقوق؟ خذ لحظات للتفكر في أهدافك الحالية، واسأل نفسك:

- هل أنا أعيش وفق رؤية تحقق لي النجاح فقط، أم أزن نجاحي بالحق والحقوق وأثره في النفس والناس؟
- هل أهدافي تنتظم في رسالتي وعبوديتي، أم أنها محطات مؤقتة لا تعكس ما ظهر لي من الحق؟

- كيف يمكنني تحقيق التوازن بين النجاح الشخصي والمسؤوليّة المجتمعيّة؟

**تمرين 1: تطبيق مفهوم الاستخلاف:**

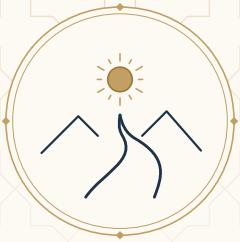
فكّر في حياتك اليومية، كيف يُمكنك أن تُطبّق مفهوم الاستخلاف في مختلف جوانبها؟ على سبيل المثال:

- في علاقاتك مع الآخرين: كيف يُمكنك أن تُساهم في نشر الخير والعدل بين الناس؟
- في عملك: كيف يُمكنك أن تُؤدّي عملك بِأمانة وإتقان، وأن تَجعلهُ وسيلةً لِخدمة الآخرين؟
- في استِخدامِكَ للموارد الطبيعية: كيف يُمكنك أن تُحافظ على البيئة وتَستَخدِم الموارد بِحكمة؟
- في تَعلُّمِكَ وَتَطويرِكَ لِنَفسِكَ: كيف يُمكِنُكَ أنْ تَستَثمرَ مَعرفتَكَ وَقُدراتِكَ لِخِدمة الإنسانية؟

**تمرين 2: تحقيق التكامل:**

ما هي بعض الطُّرُق التي يُمكِنُكَ مِن خِلالِها تحقيق التكامل بين مُختلف جوانب حياتِكَ؟ على سبيل المثال:

- كيف يُمكِنُكَ التوفيق بين عَمَلِكَ وَحياتِكَ الأُسَرِيَّة وَعبادتِكَ؟
- كيف يمكنني تخصيص وقت للعناية بصحتي البدنية والنفسية والروحية، من غير أن أتعامل معها ككيانات منفصلة أو أجعل إحداها عدوًا للأخرى؟
- كيف يُمكِنُكَ مُوازنة الطموح المادي مَعَ السعي نحوَ الآخرة؟



الفصل السادس

# السير إلى الله

في رحلتنا إلى الله تتجلى مسارات ومحطات تقودنا في الصدق الذاتي والتزكية. والسير إلى الله ليس توجهًا نظريًا ولا ممارسة فردية منعزلة، بل مسار تتداخل فيه الحياة اليومية مع حاجات النفس المتجسدة وجهاتها: الجسد والقلب والعقل والروح. وهو يجمع الهداية الإلهية والفطرة والسعي، ويدعو إلى تنظيم الحاجات البدنية والنفسية والروحية تحت غاية العبودية.

في هذا الفصل، نستعرض بتأنٍ محاور السير إلى الله، بدءًا من تنظيم الحاجات الإنسانيّة باعتدال، مرورًا بتطوير الذات والمعرفة، وصولًا إلى تجاوز الأنانية في سبيل الله. وننتقل من التنظير إلى التطبيق عبر مبادئ السير: المحبة، والتوكل، والإخلاص، والذكر، والعمل. وبينما نتناول هذه المسارات، نفكك بعض

المغالطات الشائعة، لندرك كيف يمكن لتفاصيل الحياة أن تدخل في الاستجابة للحق والعبودية.

## الصدق الذاتي: مفتاح السير إلى الله

يظن بعض الناس أن السير إلى الله يقتصر على العبادات الظاهرة، مع أن حقيقته أوسع: أن تنتظم حياة الإنسان كلها فيما يتحقق في النفس من قوى وكمالات، وفي وجهة استجابتها للحق والعبودية. والصدق الذاتي أحد مداخله؛ فهو تصادق جهات النفس الواحدة تحت الحق والفطرة، لا موازنة عناصر مستقلة.

السير إلى الله ليس طاعات منفصلة عن الحياة، بل أن تنتظم المعرفة والمحبة والنية والعمل والحقوق كلها في العبودية. والافتقار الوجودي حقيقة عامة لكل مخلوق؛ والعبودية هي الوجهة الواعية المختارة نحو الله؛ والعبادة هي تجسيد هذه الوجهة في القصد والطاعة والعمل. ولذلك قد يصير العمل المشروع عبادة بالمعنى العام إذا صحت النية والغاية والوسيلة وحُفظت الحقوق، من غير أن يصبح شعيرة فقهية.

لهذا نجد أن القرآن الكريم لا يربط السير إلى الله بالعبادات الظاهرة وحدها، بل بالجهد الداخلي ومجاهدة النفس. يقول الله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا﴾ (العنكبوت: 69).

ولهذا فالسير إلى الله ليس قرارًا عابرًا ولا شرطه أن تبلغ كمالًا داخليًا قبل أن تبدأ. إنه وفاء متجدد بالعبودية، يضيئه قوله تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا﴾ (الأحقاف: 13). وفي ضوء ميثاق الفطرة نفهم الاستقامة استمرارًا

في مقتضى الإقرار بالربوبية: تعرف الحق، وتعمل بما تقدر عليه، وتعود إذا تعثرت. وهذه صلة يبنيها المشروع من جمع النصوص، لا تفسير مباشر لآية الميثاق بآية الاستقامة.

والصدق الذاتي يفسر جانبًا مركزيًا من هذا الوفاء: أن تتصادق جهات نفسك تحت الحق والفطرة، وأن تصلح ما يظهر من فجوات. فهو يُمارس في أثناء السير، لا يُنتظر اكتماله قبله. وقد تتأخر العادة عن القصد، أو يحدّ المرض والظرف من القدرة؛ فلا تساوي هذه الأحوال معرفة الحق ثم مخالفته وحماية المخالفة بالتبرير. وتبقى المحاسبة والتوبة والتعلم والعلاج والعمل وسائلَ لترسيخ التصادق داخل الوسع.

ويحذر القرآن من نسيان الله الذي يطال علاقة الإنسان بنفسه: ﴿وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ﴾ (الحشر: 19). فالمراجعة هنا عودة إلى المرجع والأمانة، لا مجرد تحسين للصورة عن الذات. ولا يغلق التعثر باب الرجوع؛ بل يظل السؤال: كيف أستجيب الآن لما تبين لي من الحق؟

## رحلة الصدق الذاتي

قال سبحانه وتعالى: ﴿وَجَعَلْنَا الَّيْلَ وَالنَّهَارَ ءَايَتَيْنِ فَمَحَوْنَآ ءَايَةَ الَّيلِ وَجَعَلْنَآ ءَايَةَ النَّهَارِ مُبْصِرَةً لِّتَبْتَغُوا فَضْلًا مِن رَّبِّكُمْ﴾ (الإسراء: 12). تبين الآية انتظام الليل والنهار بما يفتح للسكون والسعي وابتغاء فضل الله. ويستفيد المشروع من ذلك في التمييز بين هداية الوحي وبين الشروط التكوينية التي يعمل فيها الإنسان، من غير أن ينسب إلى الآية وحدها إنشاء «منهجين» كاملين لتطوير الذات.

ولتحقيق الغاية الوجودية ـ العبودية والقرب غير المكاني من الله ـ نحتاج إلى الجمع بين الهداية التشريعية والسنن التكوينية: نعرف الحق، ونستعمل الأسباب المشروعة، ونبذل الوسع، ونرد النتيجة إلى الله. والقيمة ليست في شدة الحركة وحدها، بل في صحة الوجهة والوسيلة والاستجابة. ولهذا قال الإمام علي عليه السلام عند ضربه: «فزت ورب الكعبة»؛ لأن الفوز عنده كان وفاءً بالعهد والغاية، لا مجرد انتصار دنيوي.[1]

والسير في الصدق الذاتي أوسع من تصحيح المعتقدات وحده؛ فالمعرفة والقلب والخيال والنية والإرادة والقول والعمل ميادين تكشف مقدار تصادق جهات النفس، ثم تأتي المحاسبة والتوبة والإصلاح وتغيير الشروط والعادات لتثبيته داخل الوسع. ونبني بيئة تكوينية مساندة بقدر المستطاع، لا بـ«تعقيم» الحواس والمشاعر أو الهروب من الواقع. قال تعالى: ﴿اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ...﴾ (البقرة: 257).

والصديقية هي الذروة المتدرجة لمسار الصدق الذاتي؛ يبلغ فيها تصادق جهات النفس وانتظامها تحت الحق والعبودية أعلى مراتبه الممكنة، وهي نفسها ذات مراتب ولا تعني العصمة أو تبيح الحكم على الأشخاص. واجتماع القلب على الله ثمرة من ثمار نضج هذا المسار، لا تعريف الصديقية كله. وفي المناجاة الشعبانية: «إلهي هب لي كمال الانقطاع إليك...»؛ والانقطاع تحرر القلب من التعلق الاستقلالي المزاحم، لا حلولًا ولا اتحادًا.[2]

1 انظر: الشيخ المفيد، الإرشاد، ج 1، في خبر ضرب أمير المؤمنين عليه السلام؛ والمجلسي، بحار الأنوار، ج 42.

2 من المناجاة الشعبانية المروية عن أمير المؤمنين والأئمة من ولده عليهم السلام؛ رواها ابن طاووس في إقبال الأعمال.

ولقراءة السير إلى الله نستعمل معادلة علائقية غير عددية ذات بُعدين متفاعلين: ما صار فعليًا في النفس من علم وفهم وإرادة وقوى وملكات وكمالات، ووجهة استجابتها لما ظهر لها من الحق قبولًا وطاعة أو رفضًا واستكبارًا بحسب البيان والوسع. فقد يُسخّر علم أو قوة في الطاعة أو في الاستكبار، ولا يُجمع البعدان حسابيًا ولا يتحولان إلى مقياس لترتيب الناس.

## محاور السير إلى الله

ينظّم هذا الكتاب السير إلى الله في محاور متداخلة تظهر في الحياة اليومية، مستندًا إلى ما يبيّنه الوحي، وما تهيئ له الفطرة، وما يميّزه العقل. وهذه المحاور صياغة تفسيرية تساعد على القراءة والعمل، لا حصر شرعي لمسارات السير. ولا نصل في الدنيا إلى «عبودية مطلقة» بمعنى نهاية مغلقة، بل نتدرج في العبودية والصدق مع بقاء الافتقار والحاجة إلى الله.

## المحور الأول: تنظيم الحاجات البدنية والنفسية باعتدال

يعترف الإسلام بحاجات الإنسان البدنية والنفسية والروحية، ويدعو إلى وضع كل حاجة في المقدار والوقت والطريقة التي يقتضيها الحق، من غير إفراط أو تفريط أو قمع. فالبدن مرتبة من الإنسان وأمانة، والحاجة الطبيعية يمكن أن تدخل في العبادة إذا صحت النية والوسيلة والحقوق.

## أهمية تحقيق التوازن في تلبية الحاجات

تلبية الحاجات الأساسية ضرورة لبقاء الإنسان وخيرٌ في موضعه، وقد تدخل في العبادة إذا صحت النية، وكانت الوسيلة مشروعة، وحُفظت الحقوق والاعتدال. لكنها لا تتحول في ذاتها إلى «محركات روحية»، ولا يكون إشباعها دليل قرب. قال تعالى: ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ﴾ (الأعراف: 32).

تؤكّد هذه الآية أن الطيبات في الحياة مُباحةٌ للمؤمنين، وأن الله تعالى شرع للإنسان الاستفادة من النعم التي خلقها له، شرط أن لا تكون هذه الطيبات مدخلًا للغفلة والبعد عن الغاية الروحيّة الكبرى ﴿رِجَالٌ لَّا تُلْهِيهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَن 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 ﴿مَّن كَانَ يُرِيدُ ثَوَابَ الدُّنْيَا فَعِندَ اللَّهِ ثَوَابُ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ﴾ (النساء: 134).

## التوجيهات القرآنية للنظام الغذائي والسلوك الصحي

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

يهتم الإسلام بتنظيم الغذاء والصحة وحفظ البدن، والتناول المعتدل للطعام والشراب قد يدعم الصحة ويقلل بعض أضرار الإسراف، لكنه لا يضمن

الوقاية من المرض أو السلام الداخلي. وإنما يصون للإنسان بعض قدرته على العبادة والعمل، مع بقاء الحاجة إلى الطب والعلاج والراحة بحسب الحال.

## التوازن النفسي والرضا كحاجات أساسيّة للسير إلى الله

ولا يقف الأمر عند الحاجات البدنية؛ فالحب والانتماء والأمان خيرات وحاجات نفسية واجتماعية مشروعة، أما السعادة فليست حاجة شعورية من جنسها، بل صلاح النفس وانتظامها في الحق والعبودية. وتُحفظ هذه الخيرات بالاعتدال والحقوق، ولا تُجعل غايات مستقلة أو وسائل آلية للقرب: ﴿وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾ (الفرقان: 74).

## التطبيق العملي لتنظيم حاجات النفس المتجسدة

يقدّم الإسلام عبادات وممارسات تعين المؤمن على التزكية، فالصيام عبادة متجسدة قد تهذب الشهوة وتدرّب الإرادة إذا أُدّيت بشروطها ومعناها، من غير أثر آلي أو إهمال للبدن. وتراعى فيه أحكام الفقه والرخص والمرض والوسع؛ فشدة المشقة ليست معيارًا لصدق العبادة.

والصلاة عبادة متجسدة يؤديها الإنسان كله: النفس تعرف وتؤمن وتنوي، والبدن يجسد الامتثال في صورته الشرعية، ويعود أثر الفعل إلى القلب والشاكلة. وليست انتقالًا من «العالم المادي» إلى ذات روحية منفصلة، بل حضورًا لله داخل حياة الإنسان المتجسد: ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنكَرِ﴾ (العنكبوت: 45).

### أثر تنظيم الحاجات في المسار الروحي

وحين تُنظم الحاجات باعتدال، قد يزداد الاستقرار وتتحرر النفس من استبداد بعض الشهوات، فيتسع مجالها للذكر والعمل. لكن الرضا والطمأنينة لا ينتجان آليًا من إشباع الحاجات، ولا يعني القرب أن يتعمق الإنسان في «روح» مستقلة عن بدنه.

ويصبح استعمال النعم البدنية والنفسية جزءًا من العبودية حين يُرد إلى الله بالشكر، ويُضبط بالحق، ويُوظف في أداء الأمانة. وقد تنمو الطمأنينة بهذا المسار، لكنها ليست نتيجة مضمونة ولا سلامًا شعوريًا دائمًا: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ﴾ (الرعد: 29).

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

في مسيرتنا إلى الله تكون المعرفة وتنمية الفضائل واستعمال القدرات في الحق مجالات مهمة، لكنها لا تُمدح بمجرد الاتساع أو الإنجاز. فما بقي قابلية أو موردًا أو ظرفًا يوسّع الفعل فهو اتساع أداتي، أما ما صار علمًا أو فهمًا أو إرادة أو مهارة أو قوة راسخة فهو كيفية فعلية في النفس تدخل التحقق الكمالي؛ ثم تحدد وجهة الاستجابة قيمته الأخلاقية والروحية. قال تعالى: ﴿كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِّنكُمْ يَتْلُو عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ﴾ (البقرة: 151).

### أولًا: الأخلاق ـ كمالات في النفس

الأخلاق ليست مظهراً خارجيًا فقط، بل كمالات تتكوّن في النفس وتظهر في الموقف والعمل. قال النبي صلى الله عليه وآله: «إنما بُعثت لأتمم مكارم الأخلاق». فالرحمة والصدق والتواضع لا تقرّب لمجرد صورتها، بل حين تتحقق على وجهها الصحيح، وتصدر في غاية مشروعة، وتحفظ الحقوق، وتنتظم في العبودية.[1]

التسامح والرحمة والشجاعة والصدق والتواضع كمالات وجودية إذا وُضعت في مواضعها بالحق والحكمة؛ فاللين ليس رحمةً دائمًا، والجرأة ليست شجاعةً بذاتها. قال تعالى: ﴿وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ﴾ (العصر: 3). وتُعرف الفضيلة من حقيقتها ووجهتها وأثرها، لا من الشعور أو الصورة وحدهما.

### ثانيًا: قوة الإرادة والعزيمة – أن تصمد أمام الرياح

وعند التحدي تظهر قوة الإرادة وصدقها. القوة تجيب: كم تستطيع أن تثبت؟ والصدق يجيب: في أي اتجاه تثبت؟ فقد تكون الإرادة قوية في باطل، وقد تكون صادقة مع ضعف تنفيذي بسبب مرض أو بيئة؛ لذلك لا تكون القوة فضيلة تامة إلا إذا انتظمت في وجهة الحق، ويُقرأ الثبات داخل الوسع لا بوصفه ضمانًا للسلام الداخلي أو النجاح.

### ثالثًا: الوعي والنضج – بصيرة القلب وعمق الفهم

والوعي حضور النفس لنفسها أو لشيء على نحو يتيح الالتفات والفهم والاستجابة، وليس قوة مستقلة أو معيارًا لكل كمال. ويعين العقل على تمييز

1 أخرجه البيهقي في السنن الكبرى وشُعَب الإيمان، وأحمد في المسند، وهو عند الطبرسي في مكارم الأخلاق، والمجلسي في بحار الأنوار.

الغاية من الوسيلة، والتدبر في القرآن، وفهم العاقبة. وليس كل حدث رسالة خاصة من الله؛ إنما نتفكر في معناه العام وسننه، ونرجع إلى الدليل والاختصاص.

### رابعًا: الحكمة – لؤلؤة القلوب النيرة

الحكمة كمال يجمع صحة المعرفة وحسن الحكم ووضع الأشياء في مواضعها وربط الوسائل بالغايات، ثم ترجمة ذلك في العمل. وهي لا تعني قراءة «رسائل خفية» خاصة في كل حادثة، ولا ادعاء معرفة مقاصد الله التفصيلية. قال تعالى: ﴿يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَن يَشَاءُ...﴾ (البقرة: 269).

### خامسًا: المعرفة – مفتاح الوصول وأداة الرقي

المعرفة تفتح طريق الفهم، وقد تعين الإنسان على قراءة آيات الله والتمييز بين الغاية والوسيلة. لكنها لا تتحول تلقائيًا إلى خشية أو حكمة؛ فقد يعلم الإنسان ولا يذعن قلبه أو يعمل. وقوله تعالى: ﴿إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ﴾ (فاطر: 28) يبيّن منزلة العلم الذي يكشف عظمة الله ويثمر خشية، لا أن كل معلومة تضمن هذا الأثر.

### خاتمة المحور: مسار التكامل والتقرب إلى الله

والسير إلى الله عبر تطوير الذات ليس رحلة مؤقتة، بل تزكية للنفس الواحدة: تنمية للكمالات، وتصحيح للوجهة، وتنظيم لوظائف الجسد والقلب والعقل والروح. وهو يجمع محبة الله وخير الخلق، والسعي والتوكل، والصبر والرضا والتسليم؛ من غير أن يطلب من الإنسان الرضا بالظلم أو إنكار ألمه.

بهذا التكامل، يصير السير إلى الله تزكيةً مستمرة قد تفتح للإنسان نصيبًا من السكينة والمعنى، من غير أن تُقاس صحة الطريق بالشعور وحده أو يُفترض زوال التعب والاضطراب.

## المحور الثالث: تجاوز الأنانية وغرس ثقافة العطاء والإصلاح

يدعونا الإسلام إلى الخروج من مركزية الأنا إلى رحابة المسؤولية؛ فيصبح العطاء جزءًا من الرسالة، وإصلاح الواقع امتدادًا لتزكية النفس. وليس تجاوز الأنانية إلغاءً للذات أو التنازل عن حقوقها، بل تحريرها من الاستبداد بالمصلحة الشخصية، لتؤدي أمانتها تجاه الله والناس.

### أولًا: العطاء – لغة القلوب النقية وشريعة المتقين

العطاء في الإسلام ليس مجرد فعل، بل تعبير عن رحمةٍ ومسؤولية. يقول الله تعالى: ﴿لَن تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ﴾ (آل عمران: 92). وهو لا يشترط كثرة المال، فقد يكون كلمةً طيبة، أو عونًا، أو بذلًا مشروعًا بحسب الوسع. وحين يعطي المؤمن بصدق، يتراجع استبداد الأنا، ويقوى فيه معنى الأمانة والمحبة، من غير أن يلغي ذاته أو يضيّع حقًا واجبًا.

### ثانيًا: الإصلاح – دعوة صادقة لإنارة طريق الآخرين

يجعل الإسلام الإصلاح مسؤوليةً تتدرج بحسب العلم والقدرة والوسع. قال تعالى: ﴿كُنتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ

الْمُنكَرِ﴾ (آل عمران: 110). والإصلاح لا يقتصر على النصح، بل يشمل رد الحقوق، ومنع الأذى، وبناء الشروط التي تحفظ الخير. وقد يدفع المصلح إلى مراجعة نفسه، لكنه لا يزكيها آليًا لمجرد اشتغاله بالآخرين.

### ثالثًا: تجاوز الأنانية – تحرر النفس من استبداد الأنا

وتجاوز الأنانية أن ينتظم العمل تحت غاية الله، فلا يصبح مدح الناس أو مكسب الدنيا مرجعًا حاكمًا. وإذا استعملنا عبارة «الفناء في الله» فالمقصود فناء الإرادة المزاحمة والتعلق المستقل، لا حلولًا ولا اتحادًا ولا إلغاءً لهوية العبد. قال تعالى: ﴿وَمَن يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ (الحشر: 9).

### رابعًا: التكافل الاجتماعي – حياة المجتمع بروح الأخوّة والتعاضد

وتجاوز الأنانية والعطاء ليسا شعورًا فرديًا فقط، بل يترجمان إلى مسؤوليةٍ وتكافلٍ يحفظان كرامة الناس وحقوقهم. قال النبي صلى الله عليه وآله: «مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم كمثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى». وبهذا المعنى ينشأ مجتمع متراحم، من غير أن تتحول الدعوة إلى العطاء إلى استغلالٍ أو إهمالٍ للبدن والأسرة والحقوق.[1]

### خامسًا: الإيثار – أعلى مراتب العطاء لأجل الله

الإيثار أن يقدّم الإنسان غيره في موضعٍ مشروع وبقدرٍ لا يضيّع حقًا واجبًا أو يوقعه في ضرر. وهو مرتبة من الكرم، لا إلغاء للذات ولا تكليفًا دائمًا بتقديم الآخرين. يقول الله تعالى: ﴿وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ

1 متفق عليه؛ أخرجه البخاري ومسلم عن النعمان بن بشير.

خَصَاصَةٌ﴾ (الحشر: 9). ويكون الإيثار عبادة حين تصح نيته ووسيلته وحقوقه، ويقع داخل الوسع.

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

والسير إلى الله عبر العطاء والإصلاح وتجاوز الأنانية يفتح للنفس معنى ورسالة، لكنه لا يقتضي التخلي عن الذات أو إسعاد الآخرين على حساب الحقوق والوسع. وكلما تحرر القلب من الأنا الحاكمة، وأدى الإنسان واجبه برحمة وعدل، ازداد صدقًا في العبودية.

## المحور الرابع: ذكر الله وعبادته ـ حضور المرجعية في القلب والحياة

الذكر ركيزة في السير إلى الله، وهو حضور الله وأسمائه وآياته وأمره ووعده وغاية العبودية في وعي النفس وقلبها، حضورًا يؤثر في الفهم والمحبة والنية والعمل. وليس مجرد تكرار كلمات، وإن كان الذكر اللساني مرتبة حقيقية وطريقًا لتعليم القلب.

### أولًا: ذكر الله ـ حضور المرجعية وحياة القلب

قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: 28). والطمأنينة استقرار النفس في مرجعها الحق وسكونها إلى الله، لا مجرد شعور بالراحة ولا غياب الخوف والحزن. والذكر يعيد المرجعية حين تتشتت النفس، وقد يصحب ذلك هدوء أو يبقى معه ألم.

وأذكار التوحيد والاستغفار والحمد والشكر ليست ألفاظًا آلية، إنما تؤثر بقدر حضور معناها وإيمان القلب وترجمتها في العمل. والاستغفار يطلب المغفرة، لكنه لا يغني عن التوبة والإقلاع والإصلاح ورد الحقوق.

### ثانيًا: الصلاة - لقاء يومي وتجديد للعهد مع الله

الصلاة من أعظم العبادات، وهي فعل للإنسان المتجسد كله: تعرف النفس وتؤمن وتنوي، ويجسّد البدن الامتثال في الصورة التي شرعها الله. وقد يجد المؤمن فيها راحة وسكينة، كما في قول النبي صلى الله عليه وآله: «أرحنا بها يا بلال»، لكن غياب هذا الشعور في وقت ما لا يبطل الصلاة ولا يدل وحده على فساد القلب.[1]

ولأن الصلاة موزعة على اليوم، فهي تجدد مرجعية الله في أوقاته وأعماله، وتربي الخشوع والانضباط بقدر حضور القلب والتكرار والعمل. ولا تعني «اتصالًا دائمًا» بمعنى شعور متصل، ولا هي تقنية آلية لتهدئة النفس. قال تعالى: ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ (البقرة: 45).

### ثالثًا: التفكر في خلق الله - إحياء الشعور بالعظمة والإجلال

التفكر في الكون وآيات الله جزء أصيل من العبادة؛ فهو نظر مقصود يطلب المعنى والعلاقة والعاقبة، ثم يعرض ما يستخرجه على ميزان الحق. قال تعالى: ﴿قُلِ انظُرُوا مَاذَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ﴾ (يونس: 101). وليس المقصود مجرد تهدئة الذهن، ولا قراءة الحكمة الخاصة لكل حادثة.

1 سنن أبي داود، كتاب الأدب، ح 4985، بلفظ: «يا بلال، أقم الصلاة، أرحنا بها»؛ ومسند أحمد، ح 23088، بلفظ: «قم يا بلال فأرحنا بالصلاة».

والتفكر لا يقف عند النظرة المادية للخلق، بل يرد المشهد إلى الخالق ويوقظ الامتنان والخشية والمسؤولية. وكل مشهد دعوة إلى السؤال عن المعنى العام والدلالة، مع حفظ حدود الدليل وعدم تحويل الخيال إلى وصف للغيب.

### رابعًا: الدعاء – عبودية الافتقار وطلب العون

الدعاء عبوديةُ افتقارٍ وطلبُ عونٍ من الله في الضعف والحاجة. يقول الله تعالى: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ (غافر: 60). وهو يرد القلب إلى الله ويجدد رجاءه، وقد تصحبه السكينة أو لا؛ ولا يعني تأخر المطلوب غياب العناية، ولا يمنح الداعي علمًا بصورة الخير التي يختارها الله له.

الدعاء عبادة وطلب والتجاء إلى الله، لا مجرد وسيلة لقضاء الحاجات. وقد يجد الداعي راحة وسكينة حين يصدق في الرجاء، وقد يبقى الألم حاضرًا؛ فالمعيار هو التوجه إلى الله والاستجابة له، لا شعور بعينه. قال تعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾ (البقرة: 186).

### خامسًا: التسبيح والاستغفار. تنزيه وتجديد للرجوع

التسبيح تنزيه لله، والاستغفار طلب لمغفرته ورحمته. وكلاهما يعين على الرجوع، لكن الاستغفار ليس التوبة كلها؛ فالتوبة اعتراف وندم وإقلاع وعزم صادق، وتتجسد في الإصلاح وأداء الحقوق بحسب الشرع والوسع. قال تعالى: ﴿وَاسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ﴾ (هود: 3).

قد يعلّم الاستغفار الإنسان التواضع وتجديد الرجوع، لكنه لا يغني عن التوبة والإقلاع والإصلاح ورد الحقوق. والتسبيح تنزيهٌ لله عن النقص، وقد

يعمّق إدراك عظمته إذا حضر معناه في القلب والعمل؛ فلا يعمل اللفظ وحده أثرًا آليًا.

### خاتمة المحور: ذكر الله وعبادته ـ حياة القلب وتجديد الوجهة

ذكر الله وعبادته حياة للقلب ومرجعية للعقل والعمل. وبالذكر يجدد المؤمن إيمانه ويستعين على التحديات، مع ثقته بحكمة الله وعدله ورحمته. لكنه لا يدعي أن كل واقعة بعينها خير ظاهر له أو أنه يعرف حكمتها الخاصة، ولا يجعل كل فعل خطوة إلى القرب إلا إذا صحت جهته ووسيلته.

## خاتمة محاور السير إلى الله

وقد أقام الله الكون على سنن وأسباب تفتح مجال الفهم والعمل، وسخر للإنسان ما فيه على جهة الأمانة. وهذه السنن لا تقوده تلقائيًا إلى الله؛ فالإنسان قد يستجيب للحق أو ينحرف، وتبقى مسؤوليته داخل البيان والوسع.

## الطرق الموصلة إلى الله: رحلات شخصية نحو القرب الإلهي

وتتنوع أبواب القرب باختلاف الواجبات والاستعدادات والظروف، لكن الطريق ليس ذاتيًا محضًا؛ فما يقرب الإنسان يجب أن يكون مشروعًا، مؤديًا للحقوق، مناسبًا للأولوية والوسع، لا مجرد ما يشعر أنه الأقرب إلى قلبه.

## أولًا: الخصوصية الفردية في السير إلى الله

خلق الله الناس باستعدادات وبيئات وقدرات مختلفة، ولذلك تختلف كلفة السعي وصوره. وما يقرب شخصًا قد لا يناسب غيره، لكن المعيار يبقى الحق والشريعة والحقوق والوسع، لا الخصوصية وحدها.

## ثانيًا: تكيّف السعي مع الظروف والتحديات

والتحديات ليست دائمًا وسائل مقصودة مخصوصة لتطوير صاحبها، لكنها قد تصبح مواضع صبر وتعلم وتوبة وإصلاح إذا استجاب لها بالحق. ولا نعين الحكمة الإلهية الخاصة في مرض أو فقد بلا دليل.

## ثالثًا: التنوّع في العبادات وأبواب القربات

أبواب الطاعة والخير كثيرة، ويختلف ما يتيسر للناس باختلاف أبدانهم وأدوارهم ووسعهم. وقد يدخل العمل الصالح في طريق القرب إذا صحت النية، وكانت غايته ووسيلته مشروعتين، وحُفظت الحقوق والأولويات. يقول النبي صلى الله عليه وآله: «إِنَّمَا الأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ»؛ فالنية تمنح الفعل جهته، لكنها لا تصحح المحرم أو الظلم ولا تضمن القبول والنتيجة.[1]

وتعدد العبادات والخيرات يفتح للإنسان أبوابًا تناسب قدرته وظرفه، لكنه لا يختار منها على أساس اللذة وحدها. تُقدّم الفرائض والحقوق والأولويات، ثم يتقرب بالنوافل والمباحات الصالحة بحسب نيته ووسعه.

1 «إنما الأعمال بالنيات» متفق عليه، وهو أصل في أبواب النية عند الفريقين؛ وفي الكافي: كتاب الإيمان والكفر، باب النية.

## رابعًا: لذة السعي ـ حال محتمل لا معيار

قد يجد المؤمن في السعي إلى الله لذةً روحيةً ومعنىً عميقًا، وقد يمر أيضًا بالجفاف والتعب وطول المجاهدة؛ فلا تُقاس صحة الطريق باللذة، ولا يُلام من لم يجدها. وتصف مناجاة الإمام علي زين العابدين عليه السلام حالًا من أحوال المحبة: «إِلهِي، مَنْ ذا الَّذِي ذاقَ حَلاوَةَ مَحَبَّتِكَ فَرامَ مِنْكَ بَدَلًا؟! وَمَنْ ذا الَّذِي أَنِسَ بِقُرْبِكَ فَابْتَغى عَنْكَ حِولًا؟!».[1]

وقد يجد السالك لذة روحية في العبادة، وقد يسير زمنًا بلا لذة أو مع قلق وحزن. فالمعيار ليس دوام الشعور، بل صدق الاتجاه والعمل؛ والطمأنينة استقرار المرجع، لا غياب المشاعر.

## خامسًا: انعكاس السعي إلى الله على السعادة النفسيّة

والسير إلى الله يمنح معنى ورجاء ودعمًا روحيًا وقد يعزز الصمود، لكنه ليس «علاجًا نفسيًا» يزيل الاكتئاب والقلق، ولا بديلًا من المختص والدواء والعلاج عند الحاجة. والقرب من الله لا يمنع المرض ولا يجعل المصاب أقل إيمانًا.

1 من المناجاة الخمس عشرة المروية عن الإمام زين العابدين عليه السلام؛ انظر: الصحيفة السجادية، مناجاة المحبين؛ وبحار الأنوار، ج 91.

### خلاصة

وبهذا تتحول العبادة من تكليف خارجي إلى معنى محبوب، لكن لا نعد كل ساعٍ براحة ورضا دائمين؛ فالمحبة قد تصحبها مشقة وشوق وخوف ورجاء، ويُقاس صدقها بالاتباع والحقوق لا بالشعور وحده.

## مبادئ السير إلى الله

السير إلى الله رحلة روحية وعبودية تشمل تجديد النية، وإصلاح السلوك، والعمل في الحياة بحب ووعي واعتدال. وتتحول التفاصيل إلى مواضع للسعي والذكر حين تصح الوجهة. أما السعادة فصلاح النفس وكمالها في الحق، والطمأنينة استقرارها في الله؛ لا مجرد نجاح أو مزاج مريح.

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

الفطرة تهيئ الإنسان لمعرفة الحق إجمالًا، والانجذاب إلى الكمال المطلق، والاتجاه في الأصل إلى العبودية، كما قال تعالى: ﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا﴾ (الروم: 30). ولا يعني ذلك أن كل ميل إلى الجمال أو النجاح هو حب واعٍ لله، أو أن محبته مكتملة في النفس من غير معرفة وإيمان. إنما تنمو المحبة بالوحي والعقل والذكر والعمل، وقد يحجب آثار الفطرة الهوى والغفلة والعادة.

وهنا تتجلى أهمية معرفة الحقيقة الكامنة خلف الرغبات الدنيوية. فكل جمال وكمال نبحث عنه يدل على الله بوصفه مصدر الكمال، وكل خير من رحمته

ولطفه. وكلما ارتقت معرفتنا به ازداد وعينا بفقرنا إليه، وتحررت النفس تدريجيًا من التعلقات الحاكمة، فتصير محبته دافعًا للعمل. وما يراه المؤمن من آثار الأسماء في الخلق لا يعني حلولًا ولا اتحادًا، بل دلالة المخلوق على خالقه.

## الامتنان لله - ملكيّة الله وحق الشكر

الله خالقنا ومالكنا الحقيقي، وكل نعمة تقوم بفضله: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ﴾ (فاطر: 15). وإدراك النعمة يفتح باب الشكر، وقد ينمو من الشكر حب وقرب عبودي، لكن ذلك يحتاج إلى معرفة وإذعان وعمل، ولا يجعل الراحة الشعورية معيارًا للشكر أو القرب. وقد وصف الله نوحًا عليه السلام بقوله: ﴿إِنَّهُ كَانَ عَبْدًا شَكُورًا﴾ (الإسراء: 3).

## لذة العبودية لله - العبودية بوصفها مصدرًا للراحة والبهجة

وقد تصير العبادة للمحب مصدر فرح وشوق، كما تعبّر مناجاة المحبين، لكن هذا حال متدرج لا يلازم كل عبادة ولا كل مؤمن. فقد يعبد الإنسان في الجفاف والتعب والخوف والرجاء، وتبقى عبادته صادقة إذا استقامت نيته وطاعته. يقول الإمام السجاد عليه السلام: «يا مَن أنوارُ قُدسِهِ لأبصارِ مُحِبّيهِ رائِقَةٌ... ويا غايَةَ آمالِ المُحِبّينَ»[1].

## المعرفة بالله - المفتاح للارتقاء في حب الله

يقول الإمام علي عليه السلام في نهج البلاغة: «أَوَّلُ الدِّينِ مَعْرِفَتُهُ، وَكَمَالُ مَعْرِفَتِهِ التَّصْدِيقُ بِهِ، وَكَمَالُ التَّصْدِيقِ بِهِ تَوْحِيدُهُ، وَكَمَالُ التَّوْحِيدِ الإِخْلَاصُ

1 من المناجاة الخمس عشرة المروية عن الإمام زين العابدين عليه السلام؛ انظر: الصحيفة السجادية، مناجاة المحبين؛ وبحار الأنوار، ج 91.

لَهُ...». فالمعرفة إذا صارت تصديقًا وإذعانًا واتباعًا تنّي المحبة والإخلاص، وقد تفتح لذة العبادة؛ أما المعلومة المجردة فلا تضمن هذا الانتقال.[1]

ولإيقاظ محبة الله نطلب المعرفة الصادقة، ونتفكر في آياته، ونذكر نعمه، ونترجم ذلك في العمل. فكلما ازداد الإنسان معرفةً صحيحة بعظمة الله وفقره إليه، ازداد شوقه وسعيه. وليس التأمل أو التعلم وحده كافيًا إذا لم يتحول إلى إيمان واتباع.

### التوجّه إلى الله محور للحياة - حبّ الله والدوافع الحياتية

محبة الله لا تلغي الدوافع الطبيعية المشروعة، بل تعيد ترتيبها تحت غاية العبودية. فالعمل والنجاح والعلاقة والحاجة البدنية يمكن أن تدخل في السير إذا صحت النية والوسيلة والحقوق. ويجتمع في النفس الواحدة البعد الروحي والبدني من غير وعد بسلام شعوري دائم.

وبذلك تصبح محبة الله دافعًا أعلى نحو الكمالات الإنسانية التي تليق بالمخلوق وتدل على آثار الأسماء الحسنى؛ لا نحو «كمال إلهي» ينتقل به الإنسان من المادة إلى الأبدية أو يماثل به الخالق.

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

والسير يبدأ بهداية الله ومدده، ويصحبه سعي الإنسان. وقد يظهر لطف الله في نعمة أو فهم أو شخص أو تثبيت أو كشف خطأ، ولا يجوز أن نجزم أن

1 نهج البلاغة، الخطبة الأولى.

كل مصيبة أرسلت لأنها «تناسبنا» أو تحقق حاجة مخصوصة نعرفها؛ فالحكمة الخاصة لله.

الثقة بالله تردّ القلب إلى مرجعه الحق، وقد تعينه على مواجهة المخاوف وحفظ وجهته. لكنها لا تلغي الخوف الطبيعي أو القلق المرضي، ولا تُقاس بهدوء الشعور؛ بل تظهر في استعمال الأسباب وعدم الاعتماد عليها استقلالًا.

وقد يكون البلاء بابًا للصبر والرحمة والهداية إذا استجاب الإنسان للحق، لكنه ليس في جوهره دائمًا «رحمة مخبأة» نستطيع تعيينها. قال تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ... وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ (البقرة: 155–157). والآيات تمدح الاستجابة ولا تلغي حقيقة الألم والخسارة.

### اليقين بالله: أمانٌ في وسط العواصف

كلما صحت معرفتنا بالله ورحمته وحكمته، أمكن أن تنمو الثقة والرجاء؛ لكن المعرفة لا تعمل أثرها وحدها حتى يعقد القلب عليها ويترجمها في التوكل والعمل. ونحن نثق بحكمة الله في تدبيره من غير أن ندّعي معرفة الحكمة الخاصة في كل واقعة. قال تعالى: ﴿قُل لِّمَن مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ قُل لِّلَّهِ كَتَبَ عَلَىٰ نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ﴾ (الأنعام: 12).

وتحتاج الثقة إلى يقين بالله وحكمته، لكنها لا تلغي الخوف الطبيعي من فقد الرزق أو الصحة أو الأمن. إنما تمنع الخوف من أن يصبح مرجعًا نهائيًا، وتدفع إلى الأخذ بالأسباب والدعاء: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ...﴾ (البقرة: 186).

## التسليم لله: حكمة العطاء والمنع

وقد يقع ما يخالف رغبتنا، والله أعلم بحكمة تدبيره. ونثق بعدله ورحمته من غير أن ندعي أن كل حرمان بعينه هو الأفضل لنا أو أن تأخر كل رغبة قصد به تقوية الصبر. نواصل السعي المشروع ونراجع الأسباب، ثم نفوض المآل إلى الله.

## رفض وساوس الشيطان وتعزيز الإيمان

يحاول الشيطان أن يزرع اليأس وسوء الظن بالله، فيحتاج المؤمن إلى استحضار سعة رحمته: فهو أرحم بعباده، يهدي إلى الخير ويبيّنه ويفتح أسبابه، من غير أن نعين صورة الخير أو الحكمة الخاصة في كل ما يقع. وفي مناجاة الراجين يقول الإمام زين العابدين عليه السلام: «كَيْفَ أَرْجُو غَيْرَكَ وَالْخَيْرُ كُلُّهُ بِيَدِكَ؟! وَكَيْفَ أُؤَمِّلُ سِوَاكَ وَالْخَلْقُ وَالأَمْرُ لَكَ؟!»[1]

## التوكّل والثقة بالله: مبدأ الانطلاق وعمق الإيمان

الثقة بالله تُحرِّر النفس من التعلّق بالأسباب وتُعزِّز التوكّل على الله. وهذا التوكّل لا يعني التواكل أو التخلّي عن بذل الجهد، بل هو التوازن العميق بين السعي والعمل والثقة الكاملة بأنّ النتيجة بيد الله وحده، فعن الرسول الأعظم صلى الله عليه وآله: «**اعقِلْها وتوكَّلْ**».[2]

فالإيمان الذي دعا إليه الأنبياء لم يكن مجرد شعور، بل كان التزامًا بالتوكّل على الله وحده، وبالابتعاد عن التعلّق الزائد بأي قوة أو سبب غير الله.

1 الصحيفة السجادية، مناجاة الراجين؛ وانظر: بحار الأنوار، ج 91.

2 أورده الترمذي في الجامع، كتاب صفة القيامة والرقائق والورع، ح 2517. ومعناه — الجمع بين الأخذ بالأسباب والتوكل — مستفيض في روايات أهل البيت عليهم السلام.

﴿وَآتَيْنَا مُوسَى الْكِتَابَ وَجَعَلْنَاهُ هُدًى لِبَنِي إِسْرَائِيلَ أَلَّا تَتَّخِذُوا مِن دُونِي وَكِيلًا﴾ (الإسراء: 2).

### أثر الثقة بالله على حياتنا اليوميّة

وفي التحدي والأمل والخيبة نستمد من الثقة بالله رجاءً وقدرة على العودة، لا حصانة مطلقة من اليأس أو القلق. وكلما صح التوكل أصبح الإنسان أقدر على استعمال الأسباب وطلب العون والعلاج، مع رد النتيجة إلى الله.

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

قد تدخل أعمالك الاجتماعية والمهنية والتطويرية في العبودية إذا صلحت النية، وكانت الغاية والوسيلة مشروعتين، وحُفظت الحقوق. أما حسن القصد وحده فلا يصحح الفعل الفاسد، والإخلاص لا يحول كل نشاط إلى قربٍ على نحو آلي؛ بل يرد العمل المشروع إلى غايته العليا.

الإخلاص أن يكون رضا الله المرجع الحاكم للنية، وتنتظم تحته المقاصد التابعة المشروعة من رزق ونفع وإتقان. وهو من شروط قبول العمل وكماله، لكنه ليس معادلةً تضمن استجابة مخصوصة أو شعورًا أو نتيجة دنيوية؛ ففضل الله ورحمته لا يُحصران في سبب واحد نملك قياسه.

### الإخلاص أن تكون مع الله في كل نبضة

الإخلاص هو تصفية النية والوجهة الحاكمة للفعل من المقاصد التي تنازع الله غايته العليا، بحيث يكون رضاه المرجع الحاكم، وتنتظم المقاصد الطبيعية والمشروعة تحته ولا تستقل عنه. ولا يعني غياب كل خاطر أو مقصدٍ تابع،

ولا يصحح وسيلةً باطلة. قال تعالى: ﴿وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ﴾ (البينة: 5).

## تأثير الإخلاص على ثمار العمل

تشير النصوص إلى عظمة النية ووزن الإخلاص، وقد يكون عمل صغير أعظم عند الله من عمل كبير إذا اختلفت وجهتهما وصدقهما. لكننا لا نحسب مراتب القرب أو القبول، ولا نستعمل الروايات لترتيب الأشخاص. والمقصود من قول «نية المؤمن خير من عمله» أن صلاح الباطن والوجهة أساسٌ لا يغني عنه حجم الفعل.[1]

والإخلاص يجعل الأعمال المباحة جزءًا من العبودية حين تصح الغاية والوسيلة والحقوق. وقد يفتح الله بها بركةً وقبولًا، لكن لا يصح الوعد براحة «لا حدود لها» أو نتيجة دنيوية مخصوصة؛ فالإخلاص لا يضمن صورة النتيجة ولا يلغي المشقة.

## الإخلاص كطريق للسعادة الحقيقية

قد يحرر الإخلاص القلب من بعض استعباد توقعات الناس، ويجمع وجهته على الله، لكنه لا يضمن شعورًا دائمًا بالأمان أو الرضا، ولا يلغي المقاصد التابعة المشروعة. وإنما يعلّم الإنسان أن يراجع ما يقدمه عند التعارض بين رضا الله وصورته أو مصلحته.

وفي النهاية، الإخلاص ركنٌ في القرب من الله، لكنه لا يُقاس بحجم العمل أو خفائه، ولا يغني عن صحة الفعل والحقوق. أما السعادة الحقيقية فأوسع من

1 الكليني، الكافي، ج 2، كتاب الإيمان والكفر، باب النية.

النية وحدها: هي صلاح النفس وانتظام معرفتها ومحبتها وإرادتها وعملها في الحق والعبودية.

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

كما يحتاج البدن إلى عناية موزونة، تحتاج وظائف النفس وحقوق الحياة إلى ترتيبٍ بالحكمة. وليس الكمال أن تنمو جميع الجوانب بالمقدار نفسه، بل أن يؤدي كل مجال وظيفته في الوقت والطريقة اللذين يقتضيهما الحق، من غير إفراط أو تفريط أو إهمال للحقوق. قال تعالى: ﴿وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ﴾ (الرحمن: 7–8).

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

### الإفراط والتفريط في تلبية الحاجات البدنية والنفسية والروحية

جئنا إلى الحياة بوصفنا نفوسًا متجسدة ذات حاجات متداخلة: الغذاء والمأوى والراحة والحب والمعرفة والانتماء والمعنى. والمطلوب أن تنتظم هذه الحاجات في الإنسان الواحد تحت الحق، لا أن نوازن بين كيانين منفصلين اسمهما الجسد والروح.

وهذا التوازن الذي يدعو إليه الإسلام لا يقتصر فقط على ممارسة العبادة، بل يمتدّ ليشمل كل جوانب حياتنا، ويحثنا على رفض الرهبانيّة التي تدعو إلى قمع حاجاتنا البدنيّة. قال تعالى: ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ﴾ (الأعراف: 32). إن كلّ 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

ولا يمكن ممارسة كل جانب كل يوم، ولا يلزم تقسيم الوقت بالتساوي. الاعتدال هو وضع كل وظيفة في المقدار والوقت والطريقة التي يقتضيها الحق والظرف. وهذا يدعم الصحة والسعادة، لكنه ليس «أساسًا» يضمنهما؛ فالمرض والابتلاء قد يبقيان مع حسن التنظيم.

والتوجيه المروي عن الإمام موسى الكاظم عليه السلام إلى تقسيم الوقت يبين حكمة تنظيم العبادة والمعاش والعلاقات واللذة المشروعة. والمقصود انتظام الحاجات والأدوار في وحدة وجهة، لا تساويها الحسابي ولا صناعة انسجام شعوري دائم.[1]

يقتضي السعي إلى الله أن تنتظم المعرفة والحاجات والعلاقات والأدوار تحت مرجعية الحق، وأن يبذل الإنسان وسعه من غير أن يطالب نفسه بأداء واحد في كل حال. وقد يعينه هذا الانتظام على الثبات والوعي، لكنه لا يضمن قوةً شعورية أو توازنًا كاملًا.

1 تحف العقول، وصية الإمام موسى الكاظم عليه السلام لهشام بن الحكم، في تقسيم الوقت.

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

السير إلى الله رحلة ذات معنى تحتاج إلى نفس تجمع الإخلاص والشوق والعقل والعمل، من غير إرهاق للبدن أو تعدٍ للوسع. قال الإمام علي عليه السلام: «ألا وإن إمامكم قد اكتفى من دنياه بطمرية، ومن طعمه بقرصيه. ألا وإنكم لا تقدرون على ذلك، ولكن أعينوني بورع واجتهاد، وعفة وسداد».[1]

قد يغري الإنسان ما يسمعه عن كرامات الأولياء أو ما يجده من لذة عارضة، فيحمّل نفسه عبادات وأعمالًا تتجاوز بدنه وحقوقه ووسعه. وهذا خطر تربوي قد يفضي إلى الإنهاك أو الفتور، وليس معيار القرب كثرة المشقة، بل صدق العبودية ومشروعية الفعل وحفظ الأمانات.

أوصانا النبي الأكرم صلى الله عليه وآله بالرفق، فقال: «إن الرفق لم يُوضَع في شيء إلا زانه، ولا نُزِع من شيء إلا شانه». وللنفس والبدن حدود في الانتباه والقدرة، وقد يضعف الحضور مع الإجهاد؛ لذلك تدخل الراحة والتنويع وطلب العون في حسن التدبير، لا في الانقطاع عن السير. ومعنى ترويح القلوب يوجّه إلى مراعاة الحال، لا إلى تصور القلب كعضو ذي طاقة ثابتة.[2]

### التدرّج في السير إلى الله وتجنب الإفراط

إن السير إلى الله لا يحتاج إلى عجلة، بل إلى حكمة وتدرّج. والرفق بالنفس لا يعني التقصير أو التواكل، بل السير بتوازن، والانفتاح على خيرات الحياة،

1 نهج البلاغة، الكتاب 45، إلى عثمان بن حنيف.
2 صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، ح 2594.

والالتزام بتعليمات الشريعة بصدق ورفق. وعن رسول الله صلى الله عليه وآله أنه قال لعلي عليه السلام: «يا عليّ، إن هذا الدين متين فأوغل فيه برفق، ولا تُبغِّض إلى نفسك عبادة ربك، إن المنبتَّ ـ يعني المفرِّط ـ لا ظهراً أبقى ولا أرضًا قطع». ويتضح من ذلك أن الطريق إلى الله يطلب عقلانية واعتدالًا؛ فنحن مأمورون بالعبادة والعمل داخل الوسع، لا بصناعة المشقة أو تجاوز البدن.[1]

### إتقان فنّ السير ببطء وثبات

والرفق بالنفس أن تراعي الوسع، فلا تحملها فوق قدرتها الفعلية، ولا تجعل الراحة عذرًا لترك الحق. والسير يحتاج إلى صبر وعون وتدرج، وقد تكون الراحة والعلاج وطلب المساعدة جزءًا من الأمانة لا ضعفًا فيها.

فالرفق بالنفس أن يسير الإنسان في الحق داخل وسعه، ويراعي بدنه وواجباته وتدرج عاداته، من غير إفراط أو تفريط. وليس هدوء الشعور معيارًا لصحة الطريق، بل صدق الوجهة وحسن العمل والمراجعة.

## مغالطات شائعة عن السير إلى الله

خلق الله النفس على فطرة تتجه إلى الحق والعبودية، وجعل فيها قوى شهوانية وغضبية طبيعية تحتاج إلى تهذيب لا إلغاء. وليست الحياة صراعًا بين «قوى

1 أخرجه البزار في مسنده والبيهقي في السنن الكبرى (ج 3، ص 18) عن جابر، ضمن حديث: «إن هذا الدين متين فأوغل فيه برفق...»، وفي إسناده مقال عند المحدثين. وروى الكليني في الكافي (ج 2، ص 86) عن الإمام الباقر عليه السلام: «إن هذا الدين متين فأوغلوا فيه برفق».

روحية خيرة» ونفس شريرة، فالفاعل نفس واحدة قد يستولي عليها الهوى أو تستجيب للحق. قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ...﴾ (ق: 16).

وقد تعترض الإنسان أفكار ووساوس شائعة تشتت النفس وتعوق استجابتها الصادقة، فتضعف العزم أو تزيّن التبرير. ومعالجتها تكون بالعلم والصدق والتفكر والذكر والعمل وطلب الاختصاص عند الحاجة، لا بتصوير الروح كتيار مستقل يُحبس أو يتدفق.

ولمواجهة الوساوس والأفكار المضللة نحتاج إلى التذكر والتفكر وعرض الفكرة على الوحي والعقل والواقع، لا إلى «الإيحاء الذاتي». وبعض الوساوس مرضية اقتحامية لا تُعالج بالتكرار الوعظي وحده، بل تحتاج إلى مختص وعلاج مناسب.

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

## المغالطة الأولى: عبادة الله بدافع الخوف أو الطمع

تخطئ هذه المغالطة حين تختزل العبادة في الخوف من العقاب أو الطمع في الثواب، أو حين تحتقر هذين الدافعين كأنهما باطلان. فالخوف والرجاء والمحبة دوافع إيمانية مشروعة تتوازن وتترقى، وقد يعبد الإنسان في مرحلة خوفًا أو رجاءً ثم تنمو محبته، ولا يحق لنا الحكم على بواطن الناس أو مراتبهم.

ويعبد بعض المؤمنين الله بمحبة ظاهرة، ويغلب على بعضهم الرجاء أو الخوف، وقد تجتمع هذه الأحوال في النفس نفسها. ومحبة النبي الأكرم صلى الله عليه وآله وأهل بيته والصالحين تدخل في الدين حين تكون لله وفي الحق، لا لمجرد الانتساب أو الانفعال.

الفطرة نحو مخصوص من خلقة الإنسان، يتضمن أصلًا حضوريًا إجماليًا للحق، وحبًا أصيلًا للكمال المطلق، واتجاهًا إلى العبودية. وليست معرفة حصولية تفصيلية أو وعيًا دينيًا مكتملًا؛ لذلك يحتاج ظهورها وتعيين متعلَّقها إلى الوحي والعقل والتزكية. ولذلك ليست كل محبة دنيوية حبًا واعيًا لله، ولا تكون المحبة مكتملة في النفس من غير معرفة وإيمان واتباع.

وقد تنمو محبة الله في القلب بالمعرفة والإيمان والذكر والاتباع، وتظهر في ترتيب المحبوبات والعمل عند التعارض. ولا تُقاس بحرارة الشعور أو كثرة الكلام، ولا يُفترض أنها مسيطرة بالفعل على كل دوافع الإنسان لمجرد أصل الفطرة.

وقد تحجب الغفلة والهوى والعادة والتعلق بالدنيا آثار الفطرة والمحبة، ويكون كشفها وتنميتها بالتزكية: علمٍ صادق، وذكرٍ حاضر، وعملٍ متدرج، وتوبةٍ وإصلاح. وليس المطلوب إزالة غطاء عن حب مكتمل فحسب، بل تكوين قلب أصدق في وجهته.

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

تشيع في بعض الخطابات صورة ثقافية توحي بأن السير إلى الله لا يكون إلا في بيئة دينية شديدة الحماية، شبه خالية من المغريات؛ أما من يعيش بين

متطلبات العمل والأسرة وضغوط الحياة اليومية فيكاد لا يقدر إلا على الحد الأدنى من دينه.

وقد يشعر الإنسان في بيئة مشحونة بالماديات والضغوط أن العادات والنسق الاجتماعي ومطالب المعاش تستنزف انتباهه، أو أن علاقات العمل وصراعاته توقظ فيه غضبًا ورغبة في الرد. وهذه خبرة محتملة لا وصف شامل لكل البيئات أو لكل العاملين، ولا حكم بأن البيئة العادية تفسد النفس حتمًا.

المشكلة في هذه الصورة أنها قد تُضعف المبادرة: يوهم الإنسان نفسه أن ما دام لا يعيش في بيئة مثالية، فلا معنى لمحاولة التزكية الجادة. أما القراءة الأصدق فتعترف بالعوائق، وتبحث عما يمكن حمايته وتغييره، وتطلب الدعم حين يلزم.

والبيئة التكوينية ليست خلفية خارجية فحسب، بل شبكة ظروف وعلاقات ورسائل ونماذج وحوافز وفرص وعوائق تسهم عبر الزمن في تكوّن الإنسان كله، من غير أن تحدده حتمًا أو تلغي فاعليته. لذلك نقرأ أثرها بواقعية، ونبني ما نستطيع من توقع وخطة ومهارة ودعم، من غير لوم النفس على كل نتيجة.

ولا يصح القول إن البيئة العادية أكثر صحة دائمًا من البيئة المحمية، ولا أن التعرض للفساد يصنع المناعة تلقائيًا. فالبيئات تختلف، وقد تبني القدرة أو تجرحها، وقد يقع فيها الإكراه والضرر؛ ويُطلب من الإنسان أن يحسن اختيار ما يستطيع وأن يحمي نفسه وحقوقه.

وقد تكون بيئتنا ميدانًا للتعلم والسعي، وقد تكون بعض جوانبها مؤذية تحتاج إلى تغيير أو حماية أو إصلاح. ولا نعد كل بيئة «نموذجية» لتطور الإنسان، بل نقرأ أثرها ووسع الشخص، ونبني شروطًا أعدل وأرحم ما استطعنا.

والكدح إلى الله حقيقة عامة في مسار الإنسان إلى لقائه: ﴿يَا أَيُّهَا الْإِنسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ﴾ (الانشقاق: 6). فالجميع كادحون إلى اللقاء، أما القرب والبعد والكمال والنقص فتحددها كيفية ما يتكوّن في الإنسان ووجهة استجابته للحق داخل البيان والوسع، لا كثرة الحركة أو الألم.

ولا يُقرأ القرب من مقدار الخشوع الشعوري أو الفقر أو الابتعاد عن الدنيا. تقرؤه معادلة غير عددية فيما تحقق بالفعل في النفس من علم وإرادة وقوى وكمالات، وفي استجابتها للحق قبولًا أو رفضًا بحسب البيان والوسع. وما بقي موهبة أو موردًا أوليًا يعين على الفعل، أما ما رسخ مهارة أو قوة في النفس فيدخل البعد الأول من غير أن يضمن وجهة صحيحة.

كما تشيع أحيانًا صورة رهبانية أو علمائية ضيقة للعارف بالله، توحي بأن المقامات حكر على من تفرغ عن الحياة العامة. وهذه صورة ثقافية تحتاج إلى تصحيح، لا حكم على البيئات الدينية أو العلمية نفسها؛ فقد يكون العمل والأسرة والمجتمع ميادين عبودية، كما قد يحتاج الإنسان إلى الانسحاب من ضرر أو طلب علاج أو تغيير بيئته.

والتعامل الواقعي مع الحياة قد يكون ميدانًا غنيًا للعبودية إذا صحت الوجهة والوسيلة، لكنه ليس «أسرع طريق» لكل أحد. فقد يكون واجب شخص أن يواجه، وواجب آخر أن ينسحب من ضرر، أو يطلب علاجًا، أو يغير بيئته.

وفي البيئة الإيمانية قد نتعلم أن نلجأ إلى الله عند التحديات، لكن ذلك لا يقع في كل مرة ولا بالصورة نفسها. وكلما صدق الدعاء وصحبه السعي المشروع، تجددت العبودية والتوكل، من غير دعوى يقين بتفريجٍ مخصوص أو شعورٍ معين.

ولنستفيد من التحديات نقرأها جزءًا من البيئة التكوينية التي وقعت علينا، لا برنامجًا خاصًا نعرف أن الله صممه لكل فرد بهذه الصورة. ثم نسأل: ما الحق في هذا الموقف؟ وما الذي يقع داخل وسعي من حماية أو تعلم أو إصلاح أو صبر؟ وما الشرط البيئي الذي أستطيع تغييره أو طلب المساندة بشأنه؟

## المغالطة الثالثة: شرط النقاء المطلق للسير إلى الله

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

وقد لا يمنع التعثر العارض أصل الوجهة إذا اعترف الإنسان به وتاب وجاهد، لكن الذنوب والسلوكيات المؤذية تترك آثارًا في الشاكلة والحقوق، ولا يقال إنها «لا تعيق مطلقًا». والمعيار هو موقف النفس من الخطأ وسعيها إلى التوبة والإصلاح.

يمكن أن يتدرّج الإنسان في مدارج الكمال مع بقاء ضعفٍ في بعض جوانبه؛ فقد ورد عن النبي صلى الله عليه وآله: «إن المؤمن لَيُدرك بحسن خُلُقه درجةَ

الصائم القائم». وهذا يبيّن وزن الخلق، من غير أن يُفهم منه الاستغناء عن العبادة أو الحقوق أو المجاهدة.[1]

قد يكتشف الإنسان أنه اعتاد الكذب أو الغيبة، فيتألم لما يرى من أثر ذلك في نفسه وحقوق الناس. وليس الخير في الذنب نفسه، ولا يكفي أن ينزعج منه؛ فقد يبرره، وقد يعترف به ويبدأ التوبة والإصلاح. والرجوع ليس طلبًا للراحة والمغفرة فحسب، بل إقلاع وعزم صادق وأداء لما يقتضيه الحق بحسب الشرع والوسع.

وهنا ينبغي ألا نخلط ضيق الإعراض بألم الرجوع. فقد يصدق الإنسان في توبته، وتتغير وجهته، وتبقى مقاومة العادة شاقة أو يستمر أثرها مدة. فبقاء الألم لا يثبت كذب التوبة، كما أن زواله لا يثبت الاستقامة. وقد تكون للمعاناة أسباب أخرى لا يكشفها الشعور وحده؛ لذلك لا نطلب ذنبًا وراء كل ألم، ولا نطلب الألم طريقًا للتزكية.

تنبّه بعض النصوص إلى أن العُجب قد يكون أشد خطرًا على الإنسان من ذنب يوقظه إلى التوبة، لا إلى أن الذنب خير في ذاته أو أن المعصية طريق مطلوب. ويُفهم قول الإمام الصادق عليه السلام: «إن الله عَلِمَ أن الذنب خير للمؤمن من العُجْب...» في سياق التحذير من الاستعلاء وفتح باب الرجوع؛ فالذنب يحتاج إلى توبة وإصلاح، والعُجب يحتاج إلى معرفة الفقر إلى الله.[2]

وفي صحيح مسلم أن حنظلة الأسيدي شكا إلى النبي صلى الله عليه وآله تغيّر حاله بين مجلس الذكر ومخالطة الأهل والمعاش، فقال له: «يا حنظلة، ساعةً

1 سنن أبي داود، كتاب الأدب، ح 4798.
2 الكليني، الكافي، ج 2، كتاب الإيمان والكفر، باب العجب.

وساعة»، وبيّن أن دوام الحال التي يكونون عليها عنده لو تحقق لصافحتهم الملائكة. والمعنى أن تفاوت الحال البشري لا يساوي النفاق، وأن المؤمن يعود ويتوب ويجدد وجهته.[1]

وكلما اتجه الإنسان إلى الله بالعلم والعمل قد ينمو في القوة والصفاء والعزم، فيصبح أقدر على ترك بعض الذنوب. لكن التغير لا يقع تلقائيًا أو من غير شعور دائمًا، بل يحتاج إلى محاسبة وتوبة وإصلاح وتكرار، وقد تبقى صعوبات تستلزم عونًا وعلاجًا.

والقرب من الله والعبودية له يعينان الإنسان على مراجعة ضعفه وبناء قدرته، لكنهما لا يختزلان كل صعوبة في الإرادة ولا يضمنان زوالها. فقد يحتاج بعض التعثر إلى تدريبٍ أو علاجٍ أو تغييرٍ في البيئة، وقد يبقى مع صدق الإيمان. ومن آثار العبادة المتجسدة في النفس ما يشير إليه قوله تعالى: ﴿وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاء وَالْمُنكَرِ﴾ (العنكبوت: 45).

ومراتب القرب لا تجعل التخلص من الذنوب وسوء الخلق آليًا. فحتى مع رسوخ الإيمان يبقى غير المعصوم معرضًا للخطأ والرجوع، وتزداد مسؤوليته في المراقبة والتوبة. ولا نحكم على مراتب الناس من ظاهر أحوالهم.

## خاتمة

ختامًا، السير إلى الله مسار متجدد من العبودية والتزكية داخل الافتقار إلى الله. ويُقرأ القرب فيه بما تحقق في النفس من قوى وكمالات، وبوجهة استجابتها للحق قبولًا أو رفضًا بحسب البيان والوسع. وليس كل ألم أو حاجة

1 صحيح مسلم، كتاب التوبة، باب فضل دوام الذكر والفكر في أمور الآخرة، ح 2750.

أو عمل فرصة قرب بذاته؛ إنما يكتسب العمل قيمته من وجهته ومشروعيته وحقوقه.

والسير إلى الله يجمع الدنيا والآخرة في نفس واحدة متجسدة؛ فتنتظم الحاجات والوظائف تحت العبودية، ويتكامل العمل والتزكية والعبادة والعطاء. وكلما تصادقت جهات النفس تحت الحق ازدادت طمأنينتها وثباتها بوصفهما ثمرة متدرجة، مع بقاء إمكان الألم والمرض والحاجة إلى العلاج.

## تمارين وأسئلة تأملية

**سؤال تأملي:**

هل تتصادق جهات نفسي في سيري إلى الله، أم أكتفي بقيم معلنة لا تتجسد؟ وهل أزن مساري بالحق والوسع، أم أجعل الهدوء الشعوري شرطًا لقبول نفسي؟ خذ لحظات للتفكير، واسأل نفسك:

- ماذا يفهم عقلي من الحق في موقف حاضر؟ وماذا يقبل قلبي منه؟ وإلى أي غاية تتجه روحي؟ وكيف يجسده بدني في القول والعمل؟
- أين يظهر التصادق بين هذه الجهات، وأين تظهر فجوة تحتاج إلى محاسبة أو توبة أو تعلم أو علاج أو تغيير في البيئة؟
- ما حق ساعتي الآن، وما الخطوة الممكنة داخل وسعي التي تجعل حياتي أكثر اتصالًا بالعبودية والأمانة؟

**تمرين 1: دوائر التأثير**

- ارسم دوائر تُمثّل مَجالات حياتِكَ المُختلفة (مثل العائلة، والعمل، والمُجتمع).

- حدّد الأثر الذي تود تركه في كل مجال، وكيف تحقق منفعة للآخرين وفق مسؤوليتك بوصفك عبدًا مستخلفًا في الأرض، وبحسب علمك ووسعك وحقوق من حولك.
- كيف يُمكِنُكَ تَوظيف قُدراتِكَ وَمَواهِبِكَ لِتُسهِمَ في تَحسين هذه المَجالات؟
- ما هي بعض الأَهداف المُحددة التي تَطمحُ إلى تَحقيقِها في كُلِّ مَجال؟
- كيف يُمكِنُكَ مُتابعة تَقَدُّمِكَ وَقياس أَثَرِكَ في تِلكَ المَجالات؟

الفصل السابع

# فهم الذات لتحقيق التوازن

تحتل معرفة النفس موقعًا مهمًا في التزكية والعمل؛ فلكل إنسان شاكلة وتجربة واستعدادات تميز طريقه. والوعي هو حضور النفس لنفسها أو لما يجري فيها على نحو يتيح الفهم والاستجابة، ولا يضمن وحده صحة التفسير أو السعادة. ويشمل ملاحظة الخصائص والتطلعات والانفعالات والقرارات، ثم وزنها بالحق والواقع.

والتوازن الداخلي ليس راحة نفسية أو انسجامًا ظاهريًا، بل انتظام وظائف النفس تحت مرجعية الحق. ويبدأ بفهم الذات بصدق، لكنه يحتاج كذلك إلى معرفة الواجبات والحقوق والواقع؛ فقد يعرف الإنسان حاجاته ويخطئ في ترتيبها أو يجعلها مرجعًا أعلى.

قال تعالى: ﴿بَلِ الْإِنسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ﴾ (القيامة: 14). وهذه البصيرة تدعو الإنسان إلى مواجهة أعذاره، لكنها لا تجعل الذات أعظم مصدر للحكمة

مستقلًا عن الوحي والعقل والخبرة. فالإنسان قد يعرف حضوره الباطني ويخطئ في تفسيره، ولذلك يراجع نفسه على ضوء الحق والقرائن.

في هذا الفصل نستعرض معرفة النفس من خلال قراءة الشاكلة والوجهة والقيم والقدرات والوسع، ونستعين بالنصوص والدراسات النفسية بقدر مجالها. ونوضح المراقبة والمحاسبة من غير تفتيش وسواسي، وكيف يتحول الوعي إلى توبة وإصلاح وعمل، لا إلى انغلاق على الذات أو وعد بالسعادة.

## لماذا الوعي الذاتي بالنفس؟

لكل نفس إنسانية ملامح واستعدادات وتجارب خاصة، وتتكوّن عبر تفاعل الوراثة والبدن والتربية والبيئة والابتلاء والاختيار. ولا تترك كل فكرة أو شعور أثرًا متساويًا، كما أن جانبًا مما يتكون في الإنسان لم يختره، ولذلك تُقرأ المسؤولية داخل العلم والقصد والوسع.

والنفس ليست أداةً يملكها شخص آخر، بل هي الإنسان الواحد من جهة إدراكه واختياره وتكوّنه. والشاكلة هي بنيته الداخلية ذات الرسوخ النسبي، تجعل بعض الاستجابات أقرب إلى الصدور من غير أن تجبره: ﴿قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَى شَاكِلَتِهِ﴾ (الإسراء: 84).

وتنوع قصص سورة الكهف يبين تنوع مواقع العمل الصالح، لكن الصلاح لا يُعرّف بما ينسجم مع الشغف أو «جوهر الذات» وحده. العمل الصالح ما وافق الحق وأدى الحقوق وصحت نيته ووسيلته، ثم تتنوع صوره بحسب الاستعداد والاختصاص والوسع. فاختر مسارك في ضوء التكليف والواقع، واجعل مواهبك أمانة لا مرجعًا مستقلًا.

ولهذا تُعين معرفة النفس على قيادة السلوك، لا على ضمان الانسجام. ويمكن قراءة حضور الإنسان من جهات الجسد والقلب والعقل والروح، وهي وظائف متداخلة للنفس الواحدة، لا أجزاء تتساوى في كل موقف. والغاية أن تنتظم تحت الفطرة والحق، فينمو الصدق والبصيرة.

ويروى عن الإمام علي عليه السلام: «من عرف نفسه عرف ربه». والمعنى أن معرفة الافتقار والحدود والفطرة تفتح على معرفة الرب والغاية، لا أن استبطان الذات وحده يكشف الله. والقرب المقصود غير مكاني؛ يقرأ ما تحقق في النفس من علم وإرادة وقوى وكمالات، ووجهة استجابتها للحق قبولًا أو رفضًا بحسب البيان والوسع.[1]

## الوعي الذاتي بالنفس: تعريفه وأهميته

وتفيد نظرية الوعي الذاتي الموضوعي في لفت الانتباه إلى قياس السلوك بالمعايير، لكن «المعايير الداخلية» نفسها تحتاج إلى وزن؛ فقد تكون متأثرة بالهوى أو البيئة. ولذلك يجمع التصور الإسلامي بين مراجعة الذات والوحي والعقل والحقوق والواقع، ولا يعد التحكم في العاطفة غاية مستقلة.

وكلما ازدادت معرفة الإنسان بنفسه، تحسنت قدرته على المراجعة والتخطيط في بعض المواضع، لكنها لا تضمن التحكم في الأفكار والسلوك ولا تزيل القيود. والنجاح يبدأ بالصدق مع الواقع، ثم ببناء القدرة وطلب العون والعمل داخل الوسع.

1 غرر الحكم ودرر الكلم، ح 7946.

وفي عرض تطبيقي لأبحاث ومسوحات عن الوعي الذاتي، ربطت تاشا يوريش بين بعض صوره ونتائج تنظيمية وعلاقية مثل وضوح التواصل والتعلم والقيادة. وهذه ارتباطات في عينات ومجالات محددة، لا دليل على القيمة الإنسانية أو القرب من الله، ولا مساواة بين الوعي الذاتي والسعادة الوجودية.

## مدى معرفة الناس بأنفسهم

قد يبدو أن معرفة النفس أمرًا بديهيًا، لكن تقديرها بدقة صعب. وفي مسوحات عرضتها تاشا يوريش، قال كثير من المشاركين إنهم واعون بذواتهم، بينما قدّرت مع فريقها أن نسبة أقل استوفت معاييرهم. وهذه نتيجة وفق تعريفات وأدوات وعينات خاصة، لا رقمًا عالميًا ثابتًا ولا دليلًا على أن أكثر الناس يعيشون في «أوهام» على نحو قاطع.[1]

وتزداد أهمية التواضع المعرفي هنا؛ فالنفس قد تحضر لها أفكارها ومشاعرها مباشرة، لكن تفسير أسبابها ودلالاتها يظل قابلًا للخطأ. وتنبّه يوريش إلى أن كثرة التنقيب الداخلي قد تولد تفسيرات تبدو صادقة لصاحبها ولا تطابق الواقع. لذلك يحتاج فهم الذات إلى قرائن، ومحاسبة، ونصيحة، وميزان الحق، لا إلى الاستبطان وحده.

1 Tasha Eurich, “What Self-Awareness Really Is (and How to Cultivate It),” Harvard Business Review, January 4, 2018.
المقالة عرضٌ تطبيقي لأبحاث ومسوحات فريقها، وليست دراسة محكّمة واحدة؛ لذلك يقتصر الاستشهاد هنا على ما عرضته من نتائج وفي حدود معاييرها وعيناتها.

الوعي بالنفس ليس مسألة وجوده من عدمه، بل هو مستوى متباين من الإدراك. كلٌّ 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؟

وتعزيز الوعي يحتاج إلى ممارسة وصدق، مع الحذر من خداع النفس والغرور. وليست النفس شرًا في ذاتها؛ لكنها قد تأمر بالسوء حين يغلبها الهوى والتبرير، كما تملك قابلية التوبة والتزكية برحمة الله.

## ممارسات تعزّز الوعي بالنفس

### تحديد القيم والمبادئ والأهداف

امنح نفسك وقتًا لتوضيح قيمك وأهدافك، ثم زنها بالوحي والحق والحقوق، واكتبها وناقشها مع أهل الثقة والعلم. ولا تحاول «استعراضها في المنام» أو إجبارها على التغلغل في اللاوعي؛ فترسيخها يكون بالفهم والإيمان والذكر والعمل والتكرار والبيئة المساندة.

اسأل نفسك: ما الغاية التي خُلقت لها؟ وما المواهب والفرص التي تستطيع توظيفها في الأمانة؟ ثم زن ما تسميه «رضًا» أو «فخرًا» بالوحي والحق والعقل والحقوق، لا بالشعور وحده. وحين تتضح لك وجهة صادقة، ابدأ ببناء مسارك ومراجعته: ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَاطِلًا﴾ (آل عمران: 191).

### دراسة الذات بشكل دوري

خصص وقتًا محدودًا لدراسة نفسك: تاريخك، واستعداداتك، وعاداتك، وشاكلتك، ووجهتك. دوّن ما يظهر لك من قوة وضعف، من غير ادعاء الإحاطة بالدوافع أو سبر كل جرح. راجعها دوريًا برفق، واستعن بمختص إذا فتحت المراجعة ألمًا يفوق قدرتك.

### طلب النصيحة والتغذية الراجعة

النصيحة أداة قيّمة تعينك على رؤية ذاتك من منظورٍ مختلف، وتكشف لك عن زوايا قد تكون غائبة عنك. لقد أكد الإسلام على فضيلة النصيحة وأهميتها، يقول الله تعالى: ﴿وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ﴾ (العصر: 1-3). ورد عن الرسول الأعظم صلى الله عليه وآله: «الدين النصيحة».[1]

إن طلب النصيحة قد يمنحك رأيًا من شخص تثق بعلمه وصدقه، ويساعدك على صياغة ما يجري في نفسك بصوت واضح. وقد يلفت نظرك إلى أمور لم تنتبه لها، لكن النصيحة لا تعفيك من التحقق ولا تجعل الناصح عالمًا بباطنك.

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

1 صحيح مسلم، كتاب الإيمان، ح 55.

## مراقبة الذات في النشاط اليومي

تظهر بعض الاستجابات تلقائيًا بفعل الشاكلة والبدن والموقف. والواعي هو النفس، لا «عقل واعٍ» يسيطر على المشاعر من الخارج. ويعمل العقل في فهم الانفعال وتمييز معناه ونتيجته، بينما تبقى المشاعر أحوالًا تحتاج إلى تنظيم لا قمع.

ومراقبة النفس تعني ملاحظة المعرفة والنية والاختيار والأثر قبل الفعل وبعده، كي يتصرف الإنسان بوعي. وهي لا تعني السيطرة التامة على العاطفة، ولا أن كل انفعال يمنع التفكير أو يجب إلغاؤه.

ويمكن تعريف المراقبة بأنها حضور النفس لما تقصده وتفعله في ضوء الحق، بحيث تتوقف عند موضع يحتاج إلى مراجعة وتختار ما يرضي الله داخل الوسع: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ﴾ (الحشر: 18).

## تجنب الوسواس والتفتيش المفرط في الداخل

المراقبة النافعة لا تلاحق كل خاطر ولا تحكم على النفس من كل انفعال. وإذا تحولت المراجعة إلى تكرار قهري، أو زادت القلق وعطلت الحياة، فقد تكون عرضًا يحتاج إلى تقييم متخصص؛ ولا يعني اللجوء إلى العلاج النفسي أو الدواء فشلًا في الإيمان. والثقة بالله تصحب الأخذ بالأسباب.

## حاسب نفسك.

المحاسبة نظر صادق ومقصود فيما عرفته النفس وأحبته ونوته واختارته وعملته، وفي أثر ذلك ومساره؛ فتقارن ما وقع بالحق والتكليف والوسع،

لتتعرف موضع الشكر أو التقصير أو التصحيح أو التوبة. وهي ليست «تقنية» تضمن السعادة والراحة.

ومحاسبة النفس ليست تقريعًا ولا حكمًا كليًا عليها، بل مراجعة للفعل والعلم والقصد والأثر والنمط والوسع. وقد تنتهي إلى شكر وتثبيت خير، أو إلى استغفار وتوبة وإصلاح. ويستحسن لها وقت منتظم، لكن لا يلزم أن تكون كل ليلة لمن تزيده المراجعة وسواسًا أو إنهاكًا.

ويمكن أن تقع المحاسبة في مناجاة الله، فتمنح الإنسان وضوحًا ورجاءً وتخفف بعض الحمل. لكن لا نتحدث عن «طاقة سلبية» تُفرّغ و«طاقة إيجابية» هائلة، ولا نعد بسعادة آلية؛ إنما نطلب الصدق والرحمة والتصحيح.

يمكنك أن تحدث الله بما وفّقك إليه من خير في يومك، شاكرًا لا معجبًا، وأنت ساجد أو في دعائك. وقد يفتح ذلك غبطةً ورجاءً، وقد لا يصاحبه شعور خاص؛ والمقصود تثبيت الشكر ونسبة التوفيق إلى الله.

ثم اذكر لله ما ندمت على فعله أو تركه، وميّز بين الذنب، والخطأ الاجتهادي، والحزن على أمر لم يكن في وسعك. لا تعتذر عن مشاعر طبيعية أو عن شيء ليس خطأ، بل اطلب الفهم والعون، واعزم على الإصلاح فيما ثبت لك.

## خاتمة الفصل السابع

ختامًا، معرفة النفس ركيزة في حياة هادفة حين ترتبط بالحق. فهي تعين على قراءة الشاكلة والوجهة وتنظيم القيم والأهداف والسلوك، لكنها لا تضمن التوازن أو الطمأنينة. والقرب من الله لا ينتج من الاستبطان وحده، بل يُقرأ

بما تحقق في النفس من قوى وكمالات، وبوجهة استجابتها للحق قبولًا أو رفضًا بحسب البيان والوسع.

وقد عرض الفصل وسائل للوعي والمراقبة والمحاسبة، مع حدود تمنع الوسواس والحكم المتعجل. والغاية ليست الوصول إلى «ذات حقيقية» مكتملة مخفية في الداخل، بل أن ترى ما تكوّن فيك، وتزكيه، وتعيد توجيه النفس إلى الفطرة والحق، مستعينًا بالله وبالأسباب.

## تمارين وأسئلة تأملية:

### سؤال تأملي:

هل تنتظم جهات نفسي ـ الجسد والقلب والعقل والروح ـ تحت مرجعية الحق، أم تستبد وظيفة بغيرها أو تُهمَل حاجة وواجب؟ خذ لحظات للتفكر، واسأل نفسك:

- هل أؤدي لكل وظيفة وحق في نفسي وحياتي ما يقتضيه الحق والظرف، من غير إفراط أو تفريط؟
- هل هناك جانب أهمله وأحتاج إلى التركيز عليه أكثر؟
- كيف أعيد ترتيب حياتي بحيث تؤدي كل جهة وظيفتها المناسبة، من غير أن أطلب مساواة حسابية أو راحة دائمة؟

### تمرين 1: اليوميات الذاتية

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

### تمرين 2: المراقبة الذاتية

في موقف محدد، دوّن رد فعلك التلقائي، ثم راجعه لاحقًا: ما الفكرة أو الانفعال أو العادة التي أسهمت فيه؟ ما الحق والواجب والوسع في هذا الموقف؟ وما خطوة عملية تجعل الاستجابة أصدق مع قيمك الموزونة بالحق، لا مع أهدافك المعلنة وحدها؟

الفصل الثامن

# الغرور والثقة بالنفس

حين يمضي الإنسان في التزكية ويجتهد في اكتساب الفضائل وتنمية قدراته، قد تظهر بعض آثار سعيه في سلوكه وعمله، وقد يلقى ثناءً أو لا يلقاه. وليس ظهور النتيجة أو إعجاب الناس وعدًا لازمًا ولا دليل منزلة عند الله؛ لكن الثناء، إن وقع، قد يتحول إلى اختبار داخلي إذا لم يُردّ إلى الفضل والأمانة.

عندما يغمرنا الإعجاب بإنجازاتنا، ويتكرر سماع المدح والإطراء، قد يتسلل إلى القلب شعور خفي بالتفوق، ويتضخم حتى يحجب عنّا حقيقة افتقارنا إلى الله وأمانتنا ومسؤوليتنا. يقول تعالى: ﴿اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ﴾ (الحديد: 20). فالزينة الظاهرة والنجاح الخارجي قد يصيران موضع غرور إذا فُصلا عن الشكر والحق.

## الغرور: عدو التطور الحقيقي

الغرور والعجب والأنا المتضخمة من أخطر ما يهدد مسار التزكية. أما معرفة الإنسان بقدرته الفعلية ووسعه فليست غرورًا؛ بل قد تكون شرطًا لحسن السعي، ما دامت واقعيةً، ومردودةً إلى الله، ومصحوبةً بالتواضع والاستعداد للمراجعة. فالخلل لا يقع في إدراك النعمة، بل في نسبتها إلى النفس استقلالًا أو اتخاذها ذريعةً للاستعلاء.

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

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

تأمل مناجاة الإمام علي عليه السلام: «إلهي كفى بي عزًّا أن أكون لك عبدًا، وكفى بي فخرًا أن تكون لي ربًّا». فالإنسان لا يستغني بقوته، وإنما يعز بالعبودية والافتقار إلى الله. والقرب المقصود غير مكاني؛ يقرأ ما تحقق في النفس من علم وإرادة وقوى وكمالات، ووجهة استجابتها للحق قبولًا أو رفضًا بحسب

البيان والوسع. ولا يثبت نجاح ظاهر وحده قربًا، كما لا يثبت تعثر ظاهر بعدًا.[1]

## هل الثقة بالنفس وهمٌ أم ضرورة؟

حين تنجح أو تتميز بقدرة بدنية أو فكرية أو مهنية، فمن الطبيعي أن تتكون لديك ثقة عملية بما تستطيع فعله. وهذه الثقة تكون نافعة حين تستند إلى معرفة واقعية بالقدرة الفعلية والاستعداد والحدود، وتبقى مفتوحةً للتعلم والمراجعة. أما حين تتحول إلى حكم مطلق على النفس أو ضمان للنتيجة، فإنها تقترب من الوهم والغرور.

الثقة بالقدرة قد تعين الإنسان على المبادرة، لكنها قد تتحول إلى خداع ذاتي إذا لم تُفحص بالقرائن والتغذية الراجعة. والتقييم الذاتي قابل للتحيز والخطأ؛ لذلك لا يكفي الشعور الداخلي وحده، بل نحتاج إلى تجربة، ومراجعة، ورأي أهل الخبرة، ومقارنة الأداء بالواقع، من غير تهويل ولا تحقير للذات.

ومهما بلغت دقة معرفتك بنفسك، فأنت فاعل داخل شبكة من الأسباب: البدن والبيئة والفرص والآخرون والسنن وما يخرج عن قدرتك. والقابلية مجال الإمكان، والاستعداد مدى التهيؤ، والقدرة الفعلية ما تستطيع فعله أو تركه الآن، والوسع ما تقوم عليه مسؤوليتك في ظرفك من فعل أو ترك أو تهيئة المقدمات المتاحة. ولا يجوز الجزم بوسع الآخرين من ظاهر أحوالهم.

1 ابن أبي الحديد، شرح نهج البلاغة، ج 20، من الكلمات المنسوبة إلى أمير المؤمنين عليه السلام.

## خطورة الثقة المفرطة

يقع الغرور حين يعتمد الإنسان على قدراته اعتمادًا استقلاليًا، أو يتوهم أنها تكفي وحدها، أو يهمل الأسباب والقيود والمراجعة. وليست النفس شرًا في ذاتها، لكنها قد تستولي عليها الأهواء والتبريرات، وقد تستجيب للحق وتتزكى برحمة الله.

الثقة الواقعية بالقدرة ليست خطرًا في ذاتها، وإنما الخطر في تضخمها أو انفصالها عن الافتقار والمحاسبة. وقوله تعالى: ﴿وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي﴾ (يوسف: 53) يذكّر بأن النفس قد تأمر بالسوء إذا غلبها الهوى، لا بأنها شر خالص أو عاجزة عن التزكية.

وقد جاء في الدعاء المأثور: «اللهم رحمتك أرجو، فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين، وأصلح لي شأني كله، لا إله إلا أنت».[1]

وفي كلمة منسوبة إلى أمير المؤمنين علي عليه السلام: «الثقة بالنفس من أوثق فرص الشيطان»، وهي تنبّه إلى أن الثقة إذا انفصلت عن الافتقار إلى الله والمراجعة قد تنقلب غرورًا واستكبارًا.[2]

## المعيار الواقعي للثقة بالقدرة

إذا كانت الثقة بالنفس لا تضمن النتيجة، فالمطلوب ليس إلغاء معرفة الإنسان بقدراته، بل وضعها في موضعها: معرفة عملية محدودة تخدم السعي، يحكمها

1 سنن أبي داود، كتاب الأدب، ح 5090، بألفاظ متقاربة.
2 غرر الحكم ودرر الكلم، ح 4733.

التوكل على الله. فالتوكل يمنح القلب مرجعه، بينما تساعد معرفة القدرة والواقع على اختيار السبب المناسب.

**والجواب الجامع هو: اعرف ما تستطيع، وابذل السبب، وتوكل على الله.**

ولفهم هذا الميزان، نجمع عناصره: معرفة القدرة والواقع، وتقدير الوسع بما يشمل تهيئة المقدمات المتاحة، وبذل السبب المشروع، واعتماد القلب على الله، ثم مراجعة السعي وتسليم ما وراء القدرة إليه؛ من غير أن نحكم على وسع غيرنا من الخارج.

## القطعة الأولى: المعرفة الموضوعيّة هي الأساس لأي انطلاقةٍ ناجحة

أول خطوة في السعي ليست الثقة العمياء ولا جلد الذات، بل المعرفة. فيتعرف الإنسان إلى قابلياته واستعداداته وقدرته الفعلية ووسعه، ويفحص الواقع الذي يعمل فيه. وقد قال الإمام علي عليه السلام لكميل: «يا كميل ما من حركة إلا وأنت محتاج فيها إلى معرفة».[1]

1 تحف العقول، وصية أمير المؤمنين عليه السلام لكميل بن زياد.

فكل خطوة تحتاج إلى بصيرة، لا إلى شعور مجرد بالقدرة. ومعرفة النعم التي وهبنا الله إياها تكون بالصدق والاعتدال، من غير مبالغة أو إنكار: ﴿وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ﴾ (الضحى: 11).

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

وعلى الإنسان أن يتعرف إلى نقاط قوته وضعفه، وإلى الفرص والعوائق وما يقع داخل وسعه. ويمكن أن تعينه أدوات التخطيط مثل تحليل SWOT، لكن هذه المعرفة تهيئ القرار ولا تضمن النتيجة؛ فهي جزء من شبكة أوسع من الأسباب.

## القطعة الثانية: الثقة بالقدرة لا تضمن النتيجة

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

بل حتى لو اجتمعت جميع العوامل الظاهرة لتحقيق أمرٍ ما، يظل القرار النهائي بيد الله. فالكون لا يسير فقط وفقًا لقدرات الأفراد، بل وفقًا لإرادة الله

وتقديره. يقول الله تعالى: ﴿إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَن يَقُولَ لَهُ كُن فَيَكُونُ﴾ (يس: 82).

وهذا ما يؤكّده القرآن أيضًا في وصف ضعف القوى الأخرى أمام قدرة الله المطلقة، حيث يقول تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ ضُرِبَ مَثَلٌ فَاسْتَمِعُوا لَهُ إِنَّ الَّذِينَ تَدْعُونَ مِن دُونِ اللَّهِ لَن يَخْلُقُوا ذُبَابًا وَلَوِ اجْتَمَعُوا لَهُ وَإِن يَسْلُبْهُمُ الذُّبَابُ شَيْئًا لَّا يَسْتَنقِذُوهُ مِنْهُ ضَعُفَ الطَّالِبُ وَالْمَطْلُوبُ﴾ (الحج: 73).

فالاعتماد المطلق على النفس غير واقعي، وقد يولد الإحباط عند مخالفة النتائج. والتوكل لا يلغي معرفة القدرة أو التخطيط، بل يحرر القلب من الاعتماد المستقل عليها، ويعيدها إلى موضعها بوصفها أسبابًا وأمانات.

## القطعة الثالثة: اعرف قدرتك، واعتمد على الله

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

- تنمية قدراته ومواهبه وبناء ما يستطيع من شروط الفعل داخل وسعه.
- الاعتماد القلبي على الله مع استعمال الأسباب، وردّ ما لا يملكه من النتيجة إليه.

والقرب من الله ليس تجربة شعورية أو مسافة، بل عنوان علائقي غير عددي يُقرأ من خلال تفاعل ما تحقق في النفس من علم وفهم وإرادة وقوى وملكات وكمالات، مع وجهة استجابتها لما ظهر لها من الحق قبولًا وطاعةً أو

رفضًا واستكبارًا، بحسب البيان والوسع. ومعرفة الله تعمق وعينا بأن قدراتنا عطايا وأمانات، لا قوى مستقلة.

قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ ۖ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ﴾ (فاطر: 15). وهذا الافتقار الوجودي حقيقة عامة في كل مخلوق؛ فلا ينفي الفاعلية، بل يضعها في موضعها: أسباب حقيقية قائمة بالله، ومسؤولية تؤدى داخل الوسع.

ولهذا، فإنّ الله يدعونا إلى السعي والعمل وفق قانون السببية الذي يحكم الكون، لكنه في الوقت نفسه يأمرنا بالتوكّل عليه وحده، وعدم اتخاذ غيره سندًا. يقول تعالى: ﴿أَلَّا تَتَّخِذُوا مِن دُونِي وَكِيلًا﴾ (الإسراء: 2)، مما يوضّح أنّ الاتكال على الله هو من مقتضيات العبودية الواعية، وليس مجرد بديل عن العمل أو التخطيط.

## الثقة بالله تحكم الثقة بالقدرة

لا يعلّق المؤمن قلبه بذاته أو بالأسباب استقلالًا، لكنه يعرف قدرته ويعمل ويخطط. فالتوكل اعتماد القلب على الله قبل السعي وأثناءه وبعده، مع استعمال السبب المشروع بقدر العلم والوسع: ﴿مَّن كَانَ يُرِيدُ ثَوَابَ الدُّنْيَا فَعِندَ اللَّهِ ثَوَابُ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ﴾ (النساء: 134).

ومن أراد النجاح الدنيوي أو الأخروي يسعى في أسبابه، ويعرف أن أصل القدرة وجريان السبب ومآل النتيجة بيد الله. وفي الحديث: «اعقلها وتوكل»[1]؛ فالعقل لا يُستبدل بالتوكل، والتوكل لا يؤخر إلى ما بعد الفراغ من العمل.

1 أورده الترمذي في الجامع، كتاب صفة القيامة والرقائق والورع، ح 2517. ومعناه — الجمع بين الأخذ بالأسباب والتوكل — مستفيض في روايات أهل البيت عليهم السلام.

التوكل لا يعني التخلي عن الأسباب، ولا يعني ضمان الصورة التي يريدها الإنسان من النتيجة؛ بل العمل الجاد مع اعتماد القلب على الله وتسليم ما وراء الوسع إليه: ﴿قُل لَّن يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا﴾ (التوبة: 51).

## الثقة بالله عند الابتلاء: حكمة لا ندّعي تفاصيلها

نثق بعدل الله وحكمته ورحمته، ونطلب عونه في النجاح والابتلاء، لكننا لا ندّعي أن كل باب أُغلق قد فُتح بدله طريق أفضل نعرفه، ولا نعيّن الحكمة الخاصة في كل واقعة. نحن مأمورون بالسعي والدعاء والإصلاح، ثم بردّ ما غاب عنا إلى الله.

قال تعالى: ﴿كَتَبَ عَلَىٰ نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ﴾ (الأنعام: 12). وهذه الرحمة أصل في رجائنا وثقتنا، لكنها لا تحول كل ألم إلى خير ظاهر في ذاته، ولا تسقط واجب مقاومة الظلم وطلب العلاج ورفع الضرر.

## التوكل يرفد القوة والطمأنينة والعزة

التوكل قد يثبت القلب ويقوي العزم؛ لأنه يحرر الإنسان من وهم السيطرة الكاملة، ويردّه إلى الله. لكنه لا يجعل القلب محصنًا من كل اضطراب، ولا يلغي الضعف البشري أو الحاجة إلى العون؛ فالقوة هنا ثبات الوجهة مع بذل الوسع.

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

فالتوكل ليس تمنيًا، ولا تحررًا كاملًا من القلق بشأن النتائج. إنه يقين بمرجعية الله يدفع إلى الفعل، ويعين على ألا تتحول النتيجة إلى معيار وحيد لقيمة الإنسان. وقد يبقى الخوف أو الحزن، مع استمرار القلب في الرجوع إلى الله.

وفي قول الإمام علي عليه السلام: «أصل قوة القلب التوكل على الله» إشارة إلى أن القلب يستمد ثباته من مرجعه، لا من إحاطته بالأسباب كلها. ولا يعني ذلك أن المؤمن لا يقلق أو لا يحتاج إلى علاج ودعم، بل أن التوكل يصحب أخذه بالأسباب ويمنعه من عبادة السيطرة.[1]

## التوكل يثبتك حين تخالف النتائج رغبتك

قوة المؤمن لا تقوم على ضمان أن تتحقق رغباته، بل على ثقته بالله وصدق قيامه بما عليه. فإذا خالفت النتيجة خطته، راجع السبب، وعالج ما يمكن، ولم يجعل المخالفة حكمًا نهائيًا على قيمته أو على رحمة الله.

والمؤمن يرجو الخير من الله، لكنه لا يدعي معرفة الصورة التي ينبغي أن يقع بها. لذلك لا ينهار لمجرد فشل خطة، ولا يمتنع عن الحزن؛ بل يجمع بين المراجعة والصبر والرجاء: ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنتُم مُّؤْمِنِينَ﴾ (آل عمران: 139).

والعزة الإيمانية لا تعني قوة لا تتزعزع أو نتيجة لا تخيب، بل ألا يستعبد الإنسان لغير الله، وأن يظل قادرًا على العودة إلى الحق بعد التعثر: ﴿وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ﴾ (المنافقون: 8).

1 غرر الحكم ودرر الكلم، عبد الواحد التميمي الآمدي، ص 197؛ وميزان الحكمة، الري شهري، ج 10، ح 22248.

### الثقة بحكمة الله من غير ادعاء معرفة الأفضل الخاص

ورُوي عن السيدة فاطمة الزهراء عليها السلام: «من أصعد إلى الله خالص عبادته، أهبط الله عز وجل له أفضل مصلحته». وهذا يعلّم المؤمن تصفية العبادة ورد المصلحة إلى الله، لا ضمان أن يقرأ بنفسه «الأفضل» في كل نتيجة أو أن تنطبق على رغبته الآنية.[1]

## القطعة الرابعة: التواضع أمام الله: إدراك النعم كمسؤوليّة

كل نعمة يهبها الله لك، سواء كانت موهبة أو ثمرة تربية أو نتيجة سعي أو عطاءً جرى به قدر الله، هي أمانة ومسؤولية. وتفاوت العطايا لا يحدد قيمة الإنسان، لكنه يوسع مجال ما يستطيع أن ينفع به وما يُسأل عنه داخل علمه ووسعه.

وتبقى الكمالات التي تحققت في النفس حقيقية، بينما يُقرأ الفضل الشخصي والمسؤولية بحسب ما فعله الإنسان بما أُعطي داخل علمه وقصده ووسعه.

يقول الإمام علي عليه السلام: «**لكل شيء زكاة، وزكاة العقل احتمال الجهال**».[2]

فالقدرات والمزايا ليست ملكًا استقلاليًا، بل عطايا تدخل في الأمانة. وما بقي قدرة أولية أو موردًا فهو اتساع أداتي، أما ما صار علمًا أو فهمًا أو إرادة أو

1 عدة الداعي ونجاح الساعي، ابن فهد الحلي، ص 233؛ وعنه في بحار الأنوار، ج 67، ص 249.
2 غرر الحكم ودرر الكلم، عبد الواحد التميمي الآمدي.

مهارة راسخة فهو كيفية فعلية في النفس. وشكر الجميع يكون بالتنمية والتسخير في الخير، من غير استعلاء أو عبء يتجاوز الوسع.

## التواضع الحقيقي يأتي من الشعور بالمسؤولية لا من الإنكار

حين يدرك الإنسان أن قدراته عطايا قائمة بالله، ينشأ التواضع من غير إنكار للنعم. فالتواضع ليس ادعاء العجز، بل معرفة الحد، وأداء الأمانة، والاستعداد للتعلم من الآخرين.

وكلما اتسعت قدرات المؤمن ومسؤوليته ازداد افتقاره إلى الهداية والعون، لكنه لا يستنتج من النجاح منزلةً روحية ولا من التعثر بعدًا. فيشكر الله، ويحاسب نفسه، ويطلب السداد، ويؤدي ما يستطيع من حق النعمة.

قال تعالى: ﴿لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ (إبراهيم: 7). والشكر معرفة للنعمة وردّها إلى واهبها واستعمالها في الحق. أما صورة الزيادة وتوقيتها فإلى الله، ولا تُربط آليًا بما يتوهم الإنسان أنه «استحقه».

## التواضع الداخلي يعزز العلاقة مع الله

ولهذا، نرى أن الإنسان كلما زادت مكانته بين الناس احتاج إلى أن يزداد تواضعًا أمام الله، حتى لا يغترّ بنفسه. وقد تجسّدت هذه الفكرة العميقة في دعاء الإمام زين العابدين عليه السلام في «مكارم الأخلاق»، حيث قال: **«إلهي، وَلا تَرفَعني فِي النَّاسِ دَرَجَةً إِلَّا حَطَطْتَنِي عِندَ نَفسِي مِثلَهَا، وَلا تُحدِث لِي عِزًّا ظَاهِراً إلاّ أَحدَثتَ لِي ذِلَّةً بَاطِنَةً عِندَ نَفسِي بِقَدَرِهَا».**[1]

1 الصحيفة السجادية، الدعاء 20، دعاء مكارم الأخلاق.

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

## الشكر الحقيقي لا ينتهي أبدًا

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

تأمل كلمات الإمام الحسين عليه السلام في دعاء يوم عرفة، حيث قال: «**لَوْ حاوَلْتُ وَاجْتَهَدْتُ مَدَى الأَعصارِ وَالأَحْقابِ لَوْ عُمِّرْتُها أَنْ أُؤَدِّيَ شُكْرَ واحِدَةٍ مِنْ أَنْعُمِكَ مَا اسْتَطَعْتُ ذلِكَ إِلَّا بِمَنِّكَ الَّذِي أَوْجَبْتَ عَلَيَّ بِهِ شُكْرَكَ أَبَدًا جَدِيدًا، وَثَنَاءً طَارِفًا عَتِيدًا**»[1].

هذا الفهم العميق يجعل الإنسان يعيش في حالة تواضعٍ 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 شعورًا بالنقص، بل يولد خشيةً صادقةً لله

بهذا الفهم يصبح التواضع جزءًا من شخصية المؤمن: لا ينكر قدرته، ولا يتباهى بها، بل يرى فيها أمانة ويسأل كيف يؤدي حقها داخل وسعه، لا كيف يثبت أنه أرفع من غيره.

وهذا ما ينعكس في مناجاة الإمام زين العابدين عليه السلام: «**إلهي، إليك أشكو نفسًا بالسوء أمّارة، وإلى الخطيئة مبادرة، وبمعاصيك مولعة، ولسخطك**

1 دعاء الإمام الحسين عليه السلام يوم عرفة؛ انظر: إقبال الأعمال، السيد ابن طاووس.

**متعرضة، تسلك بي مسالك المهالك، وتجعلني عندك أهون هالك، كثيرة العلل، طويلة الأمل، إن مسّها الخير تمنع، وإن مسّها الشر تجزع، ميّالة إلى اللهو، مملوءة بالغفلة والسهو».**[1]

والإنسان، مهما نما، يبقى مخلوقًا فقيرًا إلى الله، وغير معصوم من الخطأ، ومحتاجًا إلى المراجعة والتوبة. وهذا الافتقار لا يهدم ثقته العملية، بل يمنعها من التحول إلى دعوى كمال أو استقلال.

ونحن عباد لله ومستخلفون في الأرض، تختلف قدراتنا وبداياتنا وبيئاتنا، ولا يحدد ذلك كرامتنا الإنسانية أو منزلتنا عند الله. إنما تؤدى كل أمانة بحسب ما بلغ الإنسان وما كان في وسعه.

## القطعة الخامسة: التواضع للناس – إدراك للحقيقة

ولا يجوز أن نحكم على فضل الناس أو قربهم من ظاهر قدراتهم ونتائجهم. فقد يتيسر لإنسان علم أو مال أو صحة، ويُحرم آخر منها بسبب بدن أو بيئة أو فرصة؛ ويبقى التقويم العادل مرتبطًا بما عُرف واختير وبُذل داخل الوسع.

فالقدرة الظاهرة ليست مرآة كاملة للشاكلة أو القلب، والإنجاز ليس شهادة على صفاء النية. وقد يحمل إنسان محدود الأدوات استجابةً صادقةً للحق، بينما يملك آخر أدوات واسعة ولا يحسن توجيهها.

1 الصحيفة السجادية، مناجاة الشاكين.

كما لا يعني الضعف أو المرض أو الاضطراب نقصًا في الإنسانية أو الإيمان. هذه أحوال تؤثر في كلفة الفعل والوسع، ولا يجوز تحويلها إلى حكم أخلاقي أو روحي على صاحبها.

ولهذا نحتاج عند قراءة الناس إلى التواضع: نرى الأثر الظاهر ونحفظ الحقوق، لكننا لا ندعي معرفة البيان الذي بلغهم، ولا نياتهم، ولا وسعهم، ولا ما وقع عليهم من إكراه وجرح.

وقد يكون الهادئ حليمًا أو خائفًا، والجريء شجاعًا أو متهورًا، والناجح أمينًا أو مستغلًا؛ فلا تُعرف الفضيلة من المظهر وحده، بل من حقيقتها ووجهتها وطريقة تحققها، والله أعلم بالسرائر.

ومعرفة اختلاف البدايات لا تلغي المسؤولية، بل تجعلها أعدل. نسأل الإنسان عما عرف وقصد واختار واستطاع، لا عما لم يُعطَ أو لم يكن له طريق واقعي إليه.

وكذلك لا نحتقر القدرات الميسرة؛ فهي خيرات حقيقية وأمانات، لكن فضل صاحبها الأخلاقي لا يساوي مقدارها الخام. الفضيلة تظهر في كيفية توجيهها وخدمتها للحق والناس.

ومن هنا لا تكون المقارنة النافعة: من أذكى أو أغنى أو أهدأ؟ بل: كيف أستخدم ما أُعطيت؟ وما الذي يقع داخل وسعي من تعلم وإصلاح وأداء للحق؟

أما ترتيب الأشخاص في مراتب القرب والمآل فليس عملنا؛ لأن الله وحده يعلم ظروف التكوّن والبيان والوسع والنية والسعي كاملة. ودورنا أن نعدل في الحكم الظاهر، ونرحم، وننصح، ونحفظ الحقوق.

فلا تجعل نجاحك حجة على غيرك، ولا تجعل تعثر غيرك دليل كسل أو ضعف إيمان. قدّم العون، وابنِ بيئة تكوينية أرحم، واترك علم البواطن لله.

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

## التمارين والأسئلة التأملية:

### تمرين 1: تحديد مظاهر الغرور

راقب في المقام الأول نفسك: كيف تستقبل الثناء؟ وهل ترد قدرتك إلى الله وتؤدي حقها؟ أما الآخرين فاحكم على الأفعال والحقوق بما ظهر، ولا تتخذ التواضع ذريعةً لتشخيص قلوبهم أو ترتيب منازلهم.

### تمرين 2: ممارسة التواضع

اختر موقفًا واحدًا على الأقل يوميًا لِممارسة التواضع فيه، سواء كان ذلك من خلال مُساعدة شخص مُحتاج، أو الاستماع بِصبر لشخص يَتحدَّث، أو تقديم الاعتذار عند الخطأ، أو تَجنُّب مُقاطعة الآخرين أثناء الكلام، أو التَّعبير عن الامتنان لِمَن يُساعدُك. بعد تنفيذ ذلك، دوّن في دفتر يومياتك ما تعلّمته من هذه التجربة. كيف شعرتَ أثناء ممارسة التواضع؟ هل

لاحظتَ تأثيرًا على الآخرين؟ كيف يُمكنُكَ تطوير هذه العادة لتصبح جزءًا من سلوكِكَ اليومي؟

### تمرين 3: التفكير في نعم الله

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

### تمرين 4: كتابة يوميات

خصص دفترًا لكتابة يومياتك حول مُحاولاتك لِلتغلُّب على الغرور وَتَعزيز التواضع. سجِّل الأفكار والمواقف التي واجهتها خلال يومك، وحدّد كيف تعاملتَ معها. هل وجدتَ صعوبةً في التواضع في بعض المواقف؟ ما هي المشاعر التي راودتك عندما حاولتَ السيطرة على الغرور؟ كيف يمكنك تطوير أسلوبك في التعامل مع هذه التحديات؟ اجعل هذا التمرين تجربةً مستمرة، ولاحظ كيف يتغير وعيك وسلوكك مع مرور الوقت.

# خاتمة القسم الأول

العظمة الحقيقية

أنت إنسان كرّمك الله، وعبد مستخلف في الأرض وحامل للأمانة. وقد سخر لك من الكون ما يعينك على الحياة والعمل، لا ليجعلك مركز الوجود أو مالكًا له، بل لتتعلم وتبني وتعدل. والقرب الذي تسعى إليه غير مكاني، يقرأ ما تحقق في النفس من قوى وكمالات، ووجهة استجابتها للحق قبولًا أو رفضًا بحسب البيان والوسع.

وأشبه ما يكون هذا الاكتشاف بمسافر أضاع طريقه، ثم عرف كرامته وأمانته ووجهته. لا يملك «مملكة» يستحقها لمجرد النسب، وإنما يستعيد معنى حياته حين يعرف من هو، وما الذي اؤتمن عليه، وإلى أين يسير.

والشكر أول استجابة لهذه المعرفة: أن ترى النعمة، وتردها إلى الله، وتستعملها في الحق. وليس الشكر خطوة لاستحقاق مقام بذاته، بل عبودية ومسؤولية تفتحان باب مزيد من الهداية والعمل.

وحين يدرك الإنسان أن ما لديه منحة إلهية، لا ينظر إلى النعم كملكية استقلالية بل كأمانة تحتاج إلى شكر واستعمال في الحق. وقد يعمّق الشكر وعي الافتقار والانتماء إلى الله، لكنه لا يضمن شعورًا محددًا أو دائمًا.

وقد يتذوق الإنسان حلاوة الامتنان لله على نعمه، وقد يشكره في حال لا يجد فيها حلاوةً ظاهرة. فالشكر معرفة بالنعمة ونسبتها إلى المنعم وقبولٌ قلبي واستعمالٌ في الطاعة، لا انفعال وحده. قال تعالى: ﴿وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾ (النحل: 114).

ومع المعرفة والذكر والعمل قد ينمو الشكر إلى محبة أعمق تجعل الله المحبوب الأعلى، وتعيد ترتيب بقية المحبوبات من غير إلغائها: ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يَتَّخِذُ مِن دُونِ اللَّهِ أَندَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ ۖ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِّلَّهِ﴾ (البقرة: 165). وهذا نمو متدرج، لا تحول آليًا يمر به كل إنسان بالطريقة نفسها.

والفطرة أصل في خلقة الإنسان يهيئه لمعرفة الحق إجمالًا وطلب الكمال والعبودية، لكن آثارها قد تُحجب. ويكشف الوحي والعقل والتزكية بعض مقتضاها، فلا نساوي كل إحساس داخلي بصوت الفطرة.

ومحبة الله لا تقتصر على الشعور، بل تظهر في الاتباع وترتيب النيات والمحبوبات والعمل. وهي دافع أعلى يوجه الطموحات حين تترسخ، لكنها لا تجعل الحماس دائمًا ولا تحرك كل مجالات الحياة من غير علمٍ وعادةٍ وبيئةٍ وسعي.

والاستخلاف تكريم وتكليف بعمارة الأرض وحمل الأمانة داخل سنن الله، لا «حقًا طبيعيًا» في السيادة على الكون أو على الناس. وهو يربط تزكية النفس بخدمة الخلق والعدل وحفظ الموارد.

لست وريث مملكة كونية، بل عبد مستخلف وأمين. وكل ما تحت يدك ـ من بدن ومال وعلم وعلاقات ـ له حق وحد، ولا يتحول إلى امتياز مطلق.

والإيمان يمنح الإنسان مرجعًا ومعنىً وقدرةً على الصمود، لكنه لا يمحو ألم القتل أو السجن أو الفقر، ولا يجعل المؤمن بمنأى عن الخوف والحزن والاضطراب. تظهر قوته في صدق رجوعه وعمله داخل ما يستطيع.

وقد تنمو الطمأنينة والثبات حين يرسخ اليقين والتوكل، من غير أن يلزم شعور هادئ في كل موقف. قال تعالى: ﴿قُل لَّن يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ (التوبة: 51).

وقد يعين حب الله الإنسان على مقاومة الحقد ومركزية المنافسة، لكنه لا يمحو الانفعال دفعةً واحدة. والمطلوب أن يكظم الغيظ ويعفو في موضع العفو ويحفظ العدل والحقوق: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (آل عمران: 134).

وبهذا الحب يتهذب العداء الشخصي، فلا يصير الهوى ميزان الولاء والبراء، مع بقاء مقاومة الظلم والباطل في حدود الحق والرحمة. ومن هدي النبوة أن تصل من قطعك، وتعطي من حرمك، وتعفو عمن ظلمك، مع حفظ الحقوق ودفع الضرر.[1]

فالخوف والقلق والحزن أحوال إنسانية، وليست أجسامًا غريبة ينبغي طردها لتثبت الإيمان. ومعنى الحديث أن المؤمن يستطيع أن يحول السراء والضراء إلى موضع شكر أو صبر واحتساب، لا أن كل انفعال يزول منه.

1 روي بألفاظ متقاربة في كتب الحديث، ومن مصادر الإمامية: الكافي، ج 2، كتاب الإيمان والكفر، باب العفو.

وقد يصبح التحدي مجالًا للنمو إذا استجاب الإنسان له بالحق، وطلب العون والعلاج والإصلاح، لكنه لا يكون تزكيةً آلية ولا نعرف دائمًا حكمته الخاصة.

وليس كل عمل أو خطوة قربًا بذاته؛ إنما يكون السعي مقربًا بقدر صحة غايته ووسيلته وصدق الاستجابة للحق والعبودية، مع اعتبار البيان والوسع.

يخاف المؤمن من أن تغلبه شهواته، أو أن تعصف به عصبيته، أو أن تضعفه نوازع النفس، فيبقى يقظًا، يُعيد تقييم أفعاله وينقيها. كما يخشى من تقصيره في أداء حقوق الله، ويعي تمامًا أنه مهما بالغَ في شكره وطاعته، فإنه لا يوازي عظمة حتى واحدة من أنعم الله عليه. كما يقول الإمام الحسين عليه السلام في دعاء يوم عرفة: «**وأنا أشهد يا إلهي بحقيقة إيماني أن لو حاولت واجتهدت مدى الأعصار والأحقاب لو عُمّرتها أن أؤدّي شكر واحدة من أنعمك ما استطعت ذلك إلا بمنّك الموجب عليّ به شكرك أبدًا**».[1]

والطمأنينة لا تناقض الخوف والرجاء، فقد يجتمع استقرار الوجهة إلى الله مع ألم أو خوف طبيعي. وهي لا تُقاس بهدوء المظهر، ولا تغني عن طلب العلاج والدعم.

وعلاقتك بالله علاقة افتقار وعبودية ومحبة، لا حلول فيها ولا اتحاد. ومنها تتعلم أن ترحم خلقه وتحفظ حقوقهم، لا لأنهم امتداد لذاتك، بل لأنهم عباده ومخلوقاته وأماناته.

1 دعاء الإمام الحسين عليه السلام يوم عرفة؛ انظر: إقبال الأعمال، السيد ابن طاووس.

المؤمن يجعل رضا الله غايته العليا، وقد يدخل فعل الخير في القرب إذا صحت نيته ووسيلته وحُفظت الحقوق. ولا يكفي ظاهر العطاء للحكم على الإخلاص أو المنزلة. وقد وصف القرآن عطاء أهل البيت عليهم السلام: ﴿وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا ۝ إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا﴾ (الإنسان: 8-9).

ومن هنا تبدأ الرحلة التالية: كيف تتحول هذه الرؤية إلى قوانين عملية تضبط السعي، وتبني الإيمان، وتنمي الكمالات، وتربط نجاح الإنسان بخدمة خلقه والعبودية لله؟

القسم الثاني

# قوانين النشأة الإسلامية

من مشروع نظرية النشأة الإسلامية

# مقدمة القسم الثاني

من معرفة الذات إلى مواجهة الأسئلة

إذا كنت قد وصلت إلى هذه الصفحة، فآمل أن يكون القسم الأول قد أعانك على أن ترى نفسك رؤيةً أقرب إلى حقيقتها. لا لأنك أصبحت تعرف عنها معلوماتٍ أكثر، بل لأنك ربما بدأت تنظر إليها من زاويةٍ مختلفة؛ فترى فطرتك هدىً لا عبئًا، وضعفك تذكرةً بمنبع قوتك، لا سببًا لليأس أو الانكسار.

هذه القوانين لا تنظر إلى الإنسان بوصفه أجزاءً متجاورة، بل نفسًا واحدةً متجسدةً تُقرأ من جهات الجسد والقلب والعقل والروح. وقيمته لا يحددها الإنجاز وحده، بل ما يتحقق فيه من كمال، وكيف يستجيب للحق والعبودية داخل وسعه.

فإذا كان القسم الأول قد مهّد لهذه الرؤية، فإن القسم الثاني يبدأ من السؤال الذي تفرضه بطبيعتها: **كيف يعيش الإنسان في ضوء ما عرفه عن نفسه؟**

## من التفكر إلى التساؤل

حين يبدأ الإنسان في معرفة نفسه، لا تنتهي رحلته، بل تبدأ. فما إن تتضح له هويته، حتى يجد نفسه أمام عالمٍ يمتلئ بالأفكار والوعود والبرامج التي تعرض عليه طرقًا مختلفة لبناء ذاته وتحقيق النجاح والسعادة.

وحينها تظهر أسئلة جديدة لا يمكن تجاوزها: كيف أُنمي ذاتي دون أن أبتعد عن فطرتي؟ وكيف أحقق النجاح دون أن أفقد غايتي؟ وهل تقودني هذه النظريات فعلًا إلى ما أبحث عنه، أم أنها تقف بي عند جزءٍ من الطريق؟

لهذا لم تعد الحاجة إلى البوصلة ترفًا فكريًا، بل ضرورة. فالقضية لم تعد أن يعرف الإنسان نفسه فحسب، بل أن يعرف كيف يقرأ ما يعرض عليه من أفكار، وكيف يميز بين ما يعينه على السير، وما يقطعه عنه.

## قراءة نقدية: بين الوعود اللامعة والأسئلة المؤجلة

لم تعد التنمية الذاتية مجرد اتجاه فكري، بل أصبحت من التيارات المؤثرة في تشكيل وعي الإنسان بنفسه. وهي تخاطب رغبة بشرية شائعة في التقدم والنجاح وتحسين الحياة. لكن هذه الرغبة لا تساوي الفطرة ولا تحقيق الكمال؛ فالفطرة حضور إجمالي للحق، وحب أصيل للكمال المطلق، واتجاه إلى العبودية، وتحتاج الأهداف المعاصرة إلى أن تُوزن بالوحي والعقل والتزكية.

ولا شك أن كثيرًا من هذه النماذج قدّم أدواتٍ نافعة، وساعد على لفت الانتباه إلى جوانب مهمة من النفس الإنسانية، وهو ما لا ينبغي إنكاره. لكنها، في الوقت نفسه، تركت أسئلةً أكبر من أن تُهمَل: ما الإنسان

أصلًا؟ وما غاية وجوده؟ وما معنى النجاح إذا انفصل عن الغاية التي خُلق الإنسان لها؟

هذه ليست أسئلةً جانبية، بل هي الأسئلة التي يتوقف عليها كل شيء بعدها. ولهذا لم تكن المشكلة، في نظرنا، أن هذه النظريات جاءت من الغرب، ولا أنها اشتملت على جوانب من الخطأ، بل في أنها أصبحت المرجعية التي يُفهم الإنسان من خلالها، حتى غابت الرؤية التي يقدمها الوحي للإنسان، وللحياة، ولغاية الوجود.

ومن هنا تنشأ الحاجة إلى إعادة قراءتها في ضوء الوحي والفطرة: نفهم النظرية في أقوى صورها، ونقبل ما ثبت في مجالها، ثم نضعه داخل رؤية أوسع. فلا نطلب من العلم أن يثبت غاية الإنسان، ولا من النموذج الديني أن يحل محل العلم في تفسير الآليات.

## منهج هذا القسم: من النظريات الغربية إلى قوانين النشأة الإسلامية

من هنا جاءت فكرة هذا القسم. فنحن لا نقرأ هذه النظريات لنهاجمها، كما أننا لا نقرؤها لنسلّم لها. وإنما نقرأها لأن المسلم المعاصر يعيش معها كل يوم، ومن حقه أن يعرف أين أصابت، وأين قصرت، وكيف تقدم الرؤية الإسلامية تصورًا أشمل للإنسان.

ويجد هذا المنهج أصلًا إرشاديًا في قوله تعالى: ﴿فَبَشِّرْ عِبَادِ ۝ الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ﴾ (الزمر: 17-18).

فالآية تدعو إلى الاستماع والتمييز واتباع الأحسن. أما خطوات القراءة التي نعتمدها هنا ـ الفهم والإنصاف والنقد ثم إعادة البناء ـ فهي تنظيم اجتهادي لخدمة هذا القسم، لا نسبة لهذا القالب نفسه إلى القرآن.

نبدأ بقراءة النظرية كما يقدمها أصحابها، فنفهمها في سياقها، ونتعرف إلى ما فيها من جوانب القوة، وننصف ما قدمته من أدوات نافعة. ثم نسأل السؤال الذي لا بد منه: **هل اكتملت بها صورة الإنسان؟**

فإذا وجدنا أنها أصابت في جانب، أثبتنا ذلك، وإذا وجدنا أنها أغفلت جانبًا آخر، بيناه. ثم ننتقل إلى الخطوة التي يقوم عليها هذا الكتاب كله: إعادة بناء القضية من داخل الرؤية الإسلامية، لا من داخل النظرية نفسها.

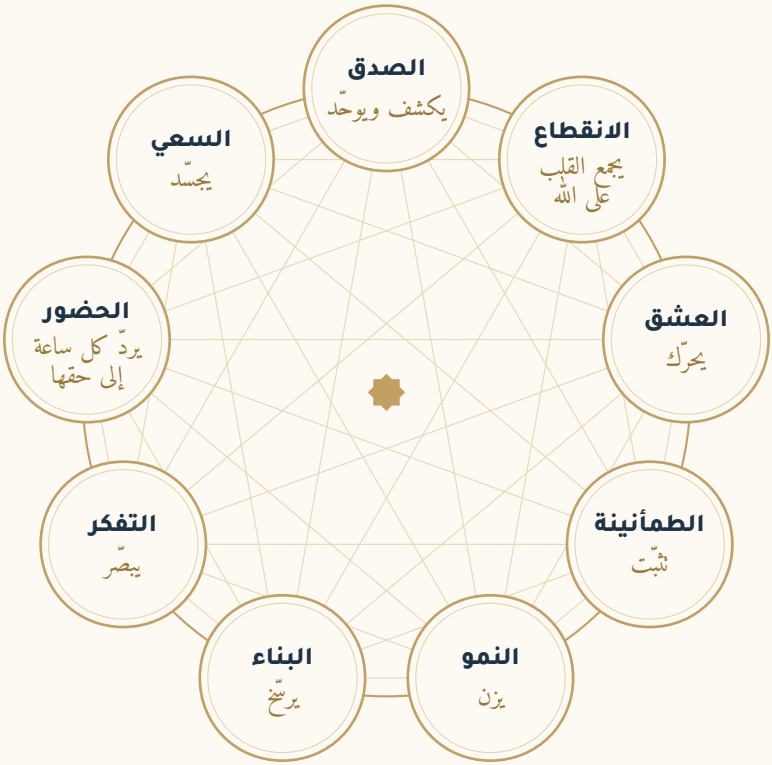
ولهذا لن تكون هذه النظريات محور الرحلة، بل محطاتها. سنقرأ كل واحدة من مصادرها الممثلة لها، ونقبل ما ثبت في مجاله، ثم نبيّن حدودها ونضعه داخل رؤية إسلامية أوسع. أما مقصد القسم فهو قوانين تساعد على فهم تكوّن الإنسان ووجهته من غير تحويلها إلى دعاوى تجريبية بديلة عن العلوم.

## ما «قوانين النشأة الإسلامية»؟

قد يتساءل القارئ: وما هذه القوانين التي يتكرر الحديث عنها في هذا القسم؟

نستخدم اسم «قوانين النشأة الإسلامية» لمبادئ تكوينية إرشادية مشروطة تصوغها النظرية في ضوء حقيقة الإنسان كما يكشفها الوحي، وفطرته وغايته وسننه. وهي لا تعد بنتائج آلية، بل تبيّن وجهة العمل وشروطه وحدوده.

قوانين النشأة مبادئ حاكمة تكشف انتظامات مشروطة في تكوّن الإنسان، وتوجّه فهمه وعمله، من غير حتمية أو ضمان للنتيجة. وهي منظومة وظائف متفاعلة لا مراحل متتابعة: الصدق يكشف ويوحّد، والسعي يجسّد، والحضور يرد كل ساعة إلى حقها، والتفكر يبصّر، والبناء يرسّخ، والنمو يزن، والطمأنينة تثبّت، والعشق يحرّك، والانقطاع يجمع القلب على الله.




قوانين النشأة الإسلامية: منظومة وظائف متفاعلة، لا مراحل متتابعة

وإذا كان القسم الأول قد مهّد لهذه الرحلة، فعرّفنا بالإنسان وفطرته وغاية وجوده، فإن هذا القسم يصوغ العلاقات التي انتظمت تلك الرحلة في صورة

قوانين تساعد على تفسيرها وربطها وكشف منطقها الداخلي؛ حتى لا يبقى السير إلى الله مجرد مشاعر صادقة، بل يصبح رؤية واعية يدرك الإنسان بها نفسه ويفهم بها حياته.

ولهذا فالقوانين ليست موضوعات متفرقة ولا حلقات آلية في سلسلة واحدة، بل شبكة متفاعلة. وتختلف وظائفها بحسب موضوعها؛ فمنها الإرشادي، ومنها المعياري، ومنها الدافعي. ولا يلزم أن تعمل بترتيب ثابت، ولا يضمن قانون واحد النتيجة؛ إنما يضيء كل منها وظيفة في تكوّن النفس ووجهتها وسعيها.

وما يقدمه هذا الكتاب ليس العرض الكامل لنظرية النشأة الإسلامية، وإنما مدخل تطبيقي إلى بعض قوانين المشروع في ميدان بناء الإنسان وقراءة أشهر نظريات التنمية الذاتية. أما النظرية نفسها، بأصولها وبنيتها الكاملة، فقد أُفرد لها كتاب مستقل.

وتأتي هذه القوانين في هذا القسم وفق الترتيب الآتي:

1. **قانون الصدق الذاتي**
   قراءة لما وراء هرم ماسلو.
2. **قانون السعي والتوكل**
   قراءة لما وراء قانون الجذب.
3. **قانون الحضور الرسالي**
   قراءة لما وراء «قوة الآن».
4. **قانون التفكر الواعي**
   قراءة لما وراء التأمل واليقظة الذهنية.

5 **قانون البناء الإيماني**
قراءة لما وراء البرمجة اللغوية العصبية.

6 **قانون النمو التزكوي**
قراءة لما وراء عقلية النمو.

7 **قانون الطمأنينة**
قراءة لما وراء علم النفس الإيجابي.

8 **قانون العشق الإلهي**
قراءة لما وراء نظرية التحديد الذاتي.

9 **قانون الانقطاع إلى الله**
قراءة لما وراء نظرية التدفق.

## إعادة تعريف المفاهيم من الجذور

حين نقدم الرؤية الإسلامية في هذا القسم، فنحن لا نحاول أن نضيف بعدًا روحيًا إلى نماذج قائمة، ولا أن نستبدل نظريةً غربيةً بأخرى إسلامية. فالقضية أعمق من ذلك.

إن اختلاف الرؤية الإسلامية يبدأ قبل النتائج، وقبل الوسائل، بل قبل الأسئلة نفسها. فنحن لا نسأل أولًا: كيف أنجح؟ بل نسأل: ما النجاح؟ ولا نسأل: كيف أحقق الحضور؟ بل: ما الحضور؟ ولا نسأل: كيف أنمو؟ بل: ما الذي ينمو في الإنسان حقًا؟ ولا نسأل: كيف أزيد دافعيتي؟ بل: ما الذي ينبغي أن يحرك الإنسان أصلًا؟

ولهذا يبدأ الاختلاف من الجذور، لا من الفروع. فالرؤية الإسلامية لا تختلف مع هذه النظريات في الوسائل وحدها، بل في تصور الإنسان، وغاية وجوده، ومعنى النجاح، وطبيعة الحركة التي يعيشها في هذه الدنيا.

ويظل الخوف والرجاء جناحين وظيفيين في السير: الخوف يوقظ من عاقبة التقصير من غير قنوط، والرجاء يفتح القلب لرحمة الله من غير غرور. ويجمعهما الحب والطمأنينة تحت مرجعية العبودية.

ولهذا أيضًا لا يأتي الإسلام لينافس في مضمار النجاح، بل ليعيد تعريفه. فليس المقصود أن يحقق الإنسان نجاحًا أكبر، أو تأثيرًا أوسع، أو إنتاجيةً أعلى، إذا كان ذلك كله يبعده عن الغاية التي خُلق لها. وإنما المقصود أن يكون النجاح نفسه خطوةً في السير إلى الله، لا حجابًا دونه.

## دعوة: السير بعين الصدق لا بعين الانبهار

أرجو أن تقرأ هذا القسم بعين الباحث عن الحقيقة، لا بعين الباحث عن الانتصار. فليس المقصود أن نخرج من هذه الرحلة ونحن أكثر رفضًا للنظريات الحديثة، كما ليس المقصود أن نخرج أكثر إعجابًا بها، وإنما أن نصبح أقدر على قراءتها في ضوء رؤيةٍ أوسع للإنسان.

ولهذا فلن يكون سؤالنا في كل فصل: هل هذه النظرية صحيحة أم خاطئة؟ لأن مثل هذا السؤال، على أهميته، لا يكفي وحده. وإنما سيكون السؤال الذي يرافقنا في هذه الرحلة: ما الصورة التي تقدمها هذه النظرية عن الإنسان؟ وما الذي تراه بوضوح؟ وما الذي يغيب عنها؟ ثم: أين يقع ما أصابته داخل الرؤية التي يقدمها الوحي؟

ومن هنا فالمقارنة في هذا القسم ليست بين أفكار متنافسة فقط، بل بين أطرٍ تختلف في تعريف الإنسان والغاية. وبعض النظريات الحديثة يقف عند الدافعية أو الأداء أو العافية في مجال مخصوص، بينما ترد الرؤية الإسلامية هذه المجالات إلى الله والعبودية والمآل. وقد تتفق النتائج الجزئية، من غير أن تتطابق المنطلقات أو الحدود.

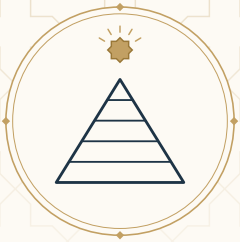
وأرجو أن تلاحظ، وأنت تقرأ الفصول القادمة، أننا لا نحاكم النظريات الحديثة بما اشتهرت به من أسماء، ولا بما حققته من نجاح، وإنما بالسؤال الذي يسبق ذلك كله: هل تساعد الإنسان على أن يعرف نفسه كما خلقها الله؟ وهل تقوده إلى الغاية التي خُلق لها؟ أم أنها تمنحه بعض الوسائل، ثم تتركه وحيدًا أمام السؤال الأكبر؟

فإذا انتهيت من هذا القسم، فآمل ألا يكون أعظم ما خرجت به حكمًا جديدًا على نظرية، بل طريقة جديدة في النظر: تفهم النظرية في أقوى صورها، تقبل ما ثبت في مجالها، وتضعه داخل رؤية أوسع؛ فلا تطلب من العلم أن يثبت الغاية، ولا تجعل النموذج الديني بديلًا من العلم في تفسير الآليات.

وعندها لن يصبح السؤال: ماذا أقرأ؟ بل: **كيف أقرأ؟** ولن يكون همّك أن تجمع أكبر قدرٍ من الأفكار، بل أن تضع كل فكرة في موضعها الصحيح، فتأخذ منها ما يعينك على السير، وتدع ما يقطعك عنه.

فإن خرجت من هذه الرحلة وأنت تملك هذه البوصلة، فقد أصبحت قادرًا ـ بإذن الله ـ على أن تقرأ كل نظرية جديدة، وكل فكرة جديدة، وكل وعدٍ جديد، دون أن تفقد وضوح الرؤية، أو تنسى الغاية التي خُلقت لها.

ونسأل الله أن يجعل هذا العمل خالصًا لوجهه الكريم، وأن ينفع به من قرأه، وأن يجعله عونًا على صدق السعي والقرب غير المكاني منه.



الفصل التاسع

# قانون الصدق الذاتي

قراءة لما وراء هرم ماسلو

## مدخل: لماذا نبدأ بماسلو؟

نبدأ بهرم ماسلو لا لأنه أعمق النماذج في فهم الإنسان، بل لأنه أكثرها حضورًا في الوعي الحديث. فقد صار هذا الهرم خريطةً شبه عالمية لتفسير الدوافع، تُدرَّس في التعليم والإدارة وبرامج التنمية الذاتية، حتى أصبح كثير من الناس ينظرون إلى أنفسهم من خلاله دون أن يشعروا. ومن هنا فمناقشته ليست ترفًا نظريًا، بل ضرورة لكل من يريد أن يفهم الإنسان فهمًا أقرب إلى حقيقته.

خُلق الإنسان من طين، ونفخ الله فيه من روحه؛ وهذه الإضافة إضافة تشريف، لا دلالة على جزء من ذات الله أو شيء مستقل يسكن البدن.

فالإنسان نفس واحدة ذات مرتبة روحية، متجسدة في بدنها، لا تركيب من ذاتين مستقلتين.

ومن هذا الفرق في الأصل يتفرع كل اختلاف بعده. لذلك سنعرض النموذج كما يفهمه أصحابه، وننصف ما فيه من وجاهة، ثم نقف عند حدوده كما كشفها علم النفس نفسه، قبل أن ننتقل إلى قانون الصدق الذاتي، لا بوصفه ترتيبًا آخر للحاجات، بل بوصفه إعادة تعريف للإنسان الذي يحملها.

وأهمية هذا الطرح أن أثر ماسلو لم يبقَ في قاعات علم النفس، بل تسرب إلى طريقة تفكيرنا في النجاح، والسعادة، والتربية، والعمل. فكثيرون اليوم يؤجلون المعنى حتى يستقر الأمان، ويربطون قيمتهم بما حققوه، ويظنون أن السكينة تنتظرهم في قمةٍ ما سيصلون إليها يومًا. فإذا كان النموذج قد صار بهذا الحضور، فإن مراجعته ليست نقاشًا في نظرية قديمة، بل تصحيح لبوصلةٍ ما زالت توجه ملايين البشر.

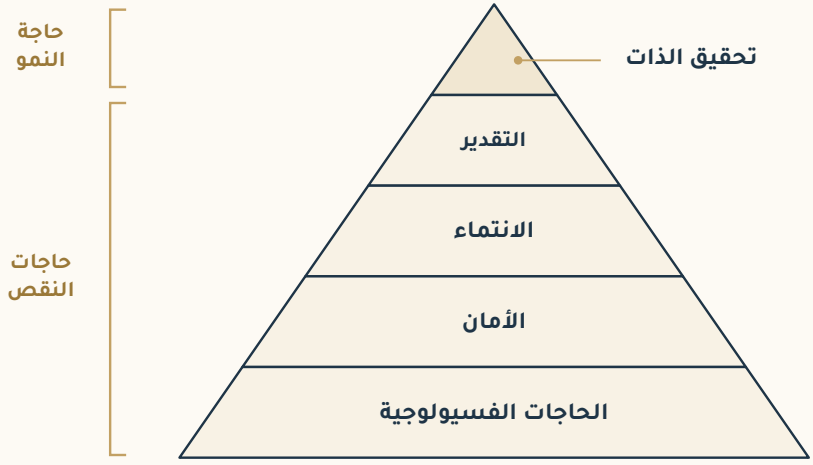
## أولًا: هرم ماسلو كما يعرضه أصحابه

قدّم أبراهام ماسلو في منتصف القرن العشرين ما عُرف لاحقًا بـ«التسلسل الهرمي للاحتياجات»[1]، وهو من أكثر النظريات النفسية انتشارًا وتأثيرًا. والفكرة في ظاهرها بسيطة: حاجات الإنسان تنتظم في مستوياتٍ متصاعدة، ولا يلتفت الإنسان عادةً إلى المستوى الأعلى قبل أن يُشبع ما تحته. ومن هنا

1 العرض الأول للنظرية في: Maslow, A. H. (1943). “A Theory of Human Motivation,” *Psychological Review*, 50(4), 370–396؛ ثم بسطها في كتابه Motivation and Personality (1954).

جاء شكل الهرم، كأن الإنسان يصعد درجة بعد درجة، من البقاء إلى الأمان، ثم إلى العلاقة، ثم التقدير، ثم تحقيق الذات.

في قاعدة الهرم تقع الحاجات الفسيولوجية: الطعام، والماء، والنوم، والهواء، وما يحفظ بقاء البدن. فإذا اطمأن الإنسان إلى بقائه، انتقل إلى حاجات الأمان، فيطلب الاستقرار، والأمن البدني، والصحي، والمالي، والاجتماعي. وبعد ذلك تظهر حاجات الانتماء، حيث يبحث الإنسان عن الحب، والعلاقة، والقبول، والأسرة، والصداقة، والجماعة التي يشعر أنه ينتمي إليها.




هرم ماسلو كما يعرضه أصحابه: مستويات متصاعدة من البقاء إلى تحقيق الذات

ثم يأتي مستوى التقدير، وله وجهان: تقدير الإنسان لنفسه من خلال الشعور بالكفاءة والاستقلال والثقة، وتقدير الآخرين له من خلال الاحترام والاعتراف بالإنجاز. وفي أعلى الهرم يضع ماسلو تحقيق الذات، حيث يبلغ

الإنسان أقصى إمكاناته، ويعبر عن فرادته وإبداعه، ويعيش - كما يرى النموذج - الصورة الأعلى من ذاته.

ويرى ماسلو أن عدم إشباع مستوى من هذه المستويات يعوق غالبًا الانتقال إلى ما فوقه، وأن تحقيق الذات لا يصبح مطلبًا واقعيًا إلا بعد أن تُشبع الحاجات التي تحته. ولهذا قسّم الحاجات إلى نوعين: حاجات النقص، وهي المستويات الأربعة الأولى، لأنها تنشأ من الحرمان ويسعى الإنسان إلى سدها حتى يهدأ التوتر؛ وحاجة النمو، وهي تحقيق الذات، لأنها لا تُشبَع بالطريقة نفسها، بل تتسع كلما تقدم الإنسان فيها.

وقد لقي هذا النموذج رواجًا واسعًا لأنه قريب من الفهم، وسهل التطبيق، ويقدّم تفسيرًا متدرجًا للسلوك. فالجائع لا ينشغل عادةً بالإبداع، والخائف على حياته لا يبحث غالبًا عن التقدير، ومن يفتقد الأمان لا يتفرغ لمعاني الإنجاز العليا. وبهذا صار الهرم أداة شائعة في التربية والإدارة والتحفيز وتصميم بيئات العمل والتعليم، حتى استقر في الوعي العام كأنه حقيقة مسلّمة، لا مجرد فرضية قابلة للمراجعة.

وموضع الجاذبية في هذا النموذج هو موضع ضعفه أيضًا. فهو واضح، مرتب، قريب من التجربة اليومية، لكنه في الوقت نفسه يختزل الإنسان في سُلّم خطي، كأن حياته لا تتحرك إلا من الأدنى إلى الأعلى، وكأن المعنى لا يظهر إلا بعد أن تستقر الحاجات كلها. وهنا يبدأ السؤال الذي سيصحبنا في هذا الفصل: هل الإنسان حقًا هرمٌ من الحاجات، أم كائنٌ أوسع من هذا الترتيب كله؟

## ثانيًا: الدعم التجريبي وحدوده

لم يُبنَ هرم ماسلو، في أصله، على دراساتٍ تجريبية واسعة، ومع ذلك وجد طريقه سريعًا إلى التعليم، والإدارة، والموارد البشرية، وبرامج التحفيز. والسبب في ذلك واضح: النموذج سهل، ومرتب، وقابل للاستخدام. يستطيع المعلّم أن يفهم به حاجات الطالب، والمدير أن يقرأ به دوافع الموظف، والمدرّب أن يشرح به مسار النمو. وهذه ميزة لا تُنكر، لكنها لا تكفي وحدها لتجعل النموذج قانونًا في فهم الإنسان.

وقد حاولت دراسات لاحقة اختبار هذا الهرم، فخرجت بنتائج أكثر حذرًا من الصورة الشائعة عنه. ففي دراسة عالمية شملت أكثر من ستين ألف شخص في مئة وعشرين دولة، وجد Tay وDiener أن إشباع الحاجات يرتبط عمومًا بالرفاهية، لكن من غير أن يثبت الترتيب الصارم الذي افترضه ماسلو[1]؛ فقد يرضى بعض الناس عن حياتهم، أو يسعون إلى المعنى والنمو، رغم أن بعض حاجاتهم الأخرى لم تُشبع بعد. وهذا وحده يكفي ليقول لنا إن الحياة أوسع من أن تنتظم دائمًا في سلّم واحد.

ولهذا حاولت نماذج أخرى تعديل الصورة. فقد اقترح Alderfer نموذجًا أبسط، عُرف بنموذج ERG[2]، يختصر الحاجات في ثلاث دوائر: الوجود، والعلاقة، والنمو. وميزته أنه لا يجعل الإنسان أسير ترتيبٍ واحد، بل يقرّ بأن

1 Tay, L., & Diener, E. (2011). "Needs and Subjective Well-Being around the World," *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(2), 354–365.
اعتمدت الدراسة بيانات مسح غالوب العالمي (2005–2010) وشملت 60,865 مشاركًا في 123 دولة.

2 Alderfer, C. P. (1969). "An Empirical Test of a New Theory of Human Needs," *Organizational Behavior and Human Performance*, 4(2), 142–175.

الحاجات قد تتحرك معًا، وأن الإنسان قد يطلب العلاقة والمعنى والنمو في وقت لا تزال فيه بعض شروط الأمان أو الراحة غير مكتملة.

ومن هنا نستطيع أن نقول إن قوة هرم ماسلو ليست في رسوخه التجريبي بقدر ما هي في بساطته وقابليته للاستعمال. فهو خريطة تقريبية تساعد على ترتيب بعض الدوافع، لكنه ليس قانونًا يحكم النفس الإنسانية. وفيه من الصواب ما ينبغي إنصافه: فالإنسان يتأثر فعلًا بحاجاته، والجوع والخوف والحرمان تترك أثرها في النفس والسلوك. لكن الخطأ يبدأ حين تتحول هذه الملاحظة الصحيحة إلى ترتيبٍ صارم، وحين يُنسى أن في الإنسان بعدًا أعمق من حاجاته كلها.

## ثالثًا: النقد من داخل الحقل نفسه

ولكي يكون نقدنا منصفًا، لا بد أن نميّز بين أمرين. فليس الإشكال في القول إن للإنسان حاجاتٍ تؤثر في سلوكه، فهذا لا يكاد يُنازع فيه. وإنما الإشكال في تحويل هذه الحاجات إلى هرمٍ حتميّ، لا ينتقل فيه الإنسان من درجةٍ إلى أخرى إلا بعد أن يفرغ مما قبلها. وهذا هو الموضع الذي تعرض فيه النموذج لنقدٍ واسع، لا من خارج علم النفس فحسب، بل من داخله أيضًا.

فمن الناحية التجريبية، لم يجد Wahba وBridwell، في مراجعةٍ لعدد من الدراسات، إلا دعمًا جزئيًا لفكرة التسلسل الهرمي، من غير دليلٍ كافٍ على

الترتيب الصارم الذي اشتهر به النموذج[1]. فالناس لا يتحركون دائمًا كما يتحرك الهرم؛ قد يطلب الإنسان علاقةً ومعنى وهو في ضيقٍ مادي، وقد يسعى إلى قيمةٍ عليا وهو محروم من بعض شروط الراحة، وقد ينهض من قلب الخوف لا بعد زواله.

ومن الناحية الثقافية، بدا النموذج أقرب إلى المزاج الفردي الغربي منه إلى الطبيعة الإنسانية العامة. ففي ثقافاتٍ كثيرة، كالمجتمعات الجماعية في الصين واليابان والهند، قد يتقدم الانتماء، والعائلة، والجماعة، والواجب، على الاستقلال الشخصي والتقدير الفردي. وهذا يعني أن ترتيب الحاجات ليس قالبًا إنسانيًا ثابتًا، بل يتأثر بصورة الإنسان التي تحملها الثقافة التي أنتجت النموذج[2].

أما من الناحية المنهجية، فقد بُني جانبٌ من تصور ماسلو على تأملاتٍ وسيرٍ لأشخاص رآهم هو محققين لذواتهم، مثل آينشتاين، وإليانور روزفلت، ولنكولن. وهذه نماذج ملهمة، لكنها لا تكفي لبناء نظرية عامة في الإنسان؛ لأنها عينة نخبوية صغيرة، اختيرت بحدسٍ خاص، لا بمعايير إجرائية دقيقة يمكن أن تُختبر على نطاق واسع.

1 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.

شملت المراجعة ثلاث عشرة دراسة: عشرًا بالتحليل العاملي وثلاثًا بمنهج الترتيب.

2 انظر: Hofstede, G. (1984). “The Cultural Relativity of the Quality of Life Concept,” *Academy of Management Review*, 9(3), 389–398؛ و: Gambrel, P. A., & Cianci, R. (2003). “Maslow’s Hierarchy of Needs: Does It Apply in a Collectivist Culture?” *Journal of Applied Management and Entrepreneurship*, 8(2), 143–161.

ثم جاء النقد من جهة علم الأعصاب أيضًا ليزيد الصورة تعقيدًا. فقد أظهرت دراسات، منها ما قدّمه Lieberman وEisenberger، أن الرفض الاجتماعي ينشّط في الدماغ مناطق مرتبطة بمعالجة الألم البدني[1]. وهذا يعني أن الانتماء ليس حاجةً متأخرة تأتي بعد الأمان والبدن، بل قد يكون في أثره على الإنسان قريبًا من الألم البدني نفسه. فالإنسان لا يعيش حاجاته في طبقاتٍ منفصلة، بل يعيشها متداخلة، يؤثر بعضها في بعض.

وتضيف اتجاهات في علم النفس الإيجابي والتطوري أن الإنسان قد يطلب المعنى والقيمة في قلب الحرمان، لا بعد تجاوزه. فقد يصبر لأجل قضية، ويضحي لأجل مبدأ، ويختار الخسارة الظاهرة حفاظًا على معنى يراه أسمى من الراحة. بل إن بعض الباحثين حاولوا إعادة بناء الهرم نفسه على أساسٍ تطوري، فجعلوا في قمته دوافع أخرى مثل اكتساب الشريك ورعاية النسل[2]، مما يدل على أن قمة الهرم ليست أمرًا متفقًا عليه حتى داخل الحقل نفسه.

والنتيجة التي نخرج بها من هذا النقد ليست أن هرم ماسلو بلا قيمة، بل أنه أضيق من الإنسان. إنه يصف بعض ما يطلبه الإنسان، لكنه لا يفسر الإنسان كله. ويعيننا على قراءة بعض السلوك، لكنه لا يصلح أن يكون المرجع النهائي في بناء صورة الإنسان. فهو نموذجٌ جزئي، مشروطٌ بثقافةٍ معينة، ومفيدٌ في حدوده، لكنه لا يبلغ حقيقة الإنسان ولا يجيب عن سر وجوده.

1 Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D., & Williams, K. D. (2003). “Does Rejection Hurt? An fMRI Study of Social Exclusion,” *Science*, 302(5643), 290–292.

2 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.

ولذلك فحدود النموذج ليست عرضية يمكن علاجها بإضافة مستوى جديد أو إعادة ترتيب درجة من درجات الهرم؛ بل هي حدودٌ في الإطار نفسه، لأنه ينظر إلى الإنسان بوصفه سلسلة حاجات تُشبَع، لا كائنًا ذا فطرة وروح وغاية.

## رابعًا: قانون الصدق الذاتي

**قانون الصدق الذاتي** مبدأ تكويني إرشادي مشروط يقرر أن النفس تتزكى وتتكامل بقدر ما تتصادق جهاتها الأربع — الروح والقلب والعقل والجسد — وتتآلف تحت مرجعية الحق ومقتضى الفطرة: فيفهم العقل الحق ويميزه، ويقبله القلب، وتتجه الروح إلى الله وغاية العبودية، ويجسده الإنسان ببدنه في القول والعمل. ويترسخ هذا التصادق من خلال التزكية، بما تشمل من مواجهة النفس وكشف الفجوات والمحاسبة والتوبة والإصلاح داخل الوسع.

لكن المشكلة، كما رأيت، ليست في ترتيب الحاجات وحده، بل في السؤال الذي يسبق الترتيب كله: **من هو الإنسان الذي يحمل هذه الحاجات؟**

هنا يبدأ الاختلاف الحقيقي. فالرؤية الإسلامية لا تقدم هرمًا بديلًا يعيد ترتيب الدرجات نفسها، ولا تنافس ماسلو في أي حاجة تسبق الأخرى. إنها تبدأ من حقيقة الإنسان وغايته كما يكشفهما الوحي، ثم تقرأ حاجاته وبدنه وبيئته وعلاقاته واختياره في شبكة واحدة. فلا تجعل الداخل وحده منشأ

التغيير ولا الخارج وحده، بل تسأل: من هو الإنسان، وما الغاية التي تنتظم فيها هذه الشروط كلها؟

ومن هنا لا يكون الصدق الذاتي مجرد دعوة أخلاقية أو اسمًا للتماسك الداخلي، بل تصادق جهات النفس ـ الروح والقلب والعقل والجسد ـ تحت مرجعية الحق ومقتضى الفطرة. أما مواجهة الفجوات والمحاسبة والتوبة والإصلاح، فهي آليات تزكية ترسّخ هذا التصادق داخل الوسع.

الصدق الذاتي ليس اتباع الداخل، بل تصادق جهات النفس تحت الحق والفطرة، ثم العمل على إصلاح ما يظهر من فجوات داخل الوسع. فيفهم العقل الحق ويميزه، ويقبله القلب، وتتجه الروح إلى الله وغاية العبودية، ويجسده الإنسان ببدنه في القول والعمل. وتكشف المعرفة والخيال والنية والإرادة والقول والعمل مقدار هذا التصادق، ولا تشكل تعريفًا موازيًا له.

والفاعل نفس واحدة، لا أربعة أجزاء تتنازع. وقد تظهر الفجوة بين ما يفهمه العقل وما يقبله القلب، أو بين الغاية التي تتجه إليها الروح وما يجسده البدن؛ فيأتي الاعتراف والمحاسبة والتوبة والإصلاح لتقوية التصادق، لا لتعريف الصدق كله.

وتحقيق الذات، في هذا المنظور، ليس اكتشاف جوهر كامل مخفي في الداخل، بل تزكية ما تكوّن في النفس، وتنمية كمالاتها، وتصحيح شاكلتها ووجهتها داخل العبودية.

ولهذا يبين قانون الصدق الذاتي اتجاهًا حقيقيًا لا وعدًا آليًا: كلما ازدادت الجهات تصادقًا تحت الحق، ازدادت طمأنينة النفس وثباتها واستقرارها. وقد

لا يظهر ذلك سريعًا في صورة هدوء انفعالي بسبب البدن أو الألم أو المرض، فالمقام أعمق من الشعور العابر.

وتقوم قراءتنا على ثلاثة مستويات مترابطة: الفطرة بوصفها أصل الخلقة ومعيارًا إجماليًا، والأبعاد الأربعة بوصفها جهات عمل النفس الواحدة، والحاجات بوصفها مجالات تُنظم تحت الحق والغاية، لا درجات جامدة.

## الفطرة: محور القانون وبوصلة الصدق

الفطرة نحو مخصوص من خلقة الإنسان، يتضمن أصلًا حضوريًا إجماليًا للحق، وحبًا أصيلًا للكمال المطلق، واتجاهًا إلى العبودية. وليست معرفة حصولية تفصيلية أو وعيًا دينيًا مكتملًا؛ لذلك يحتاج ظهورها وتعيين متعلَّقها إلى الوحي والعقل والتزكية.

وقد تُحجب آثار الفطرة بالتربية والهوى والعادة والبيئة، من غير أن تصبح كل رغبة أو نفور دليلًا عليها. لذلك يحتاج الإنسان إلى الوحي الذي يبين، والعقل الذي يميز، والقلب المزكى الذي يقبل.

ومن هنا لا يكون الصدق الذاتي اتباعًا لكل ما في الداخل، بل مواجهة الداخل ووزنه. فقد يكون الشعور صادق الحضور لكنه مخطئ التفسير، وقد يكون الحدس منبهًا يحتاج إلى فحص، لا حجةً نهائية.

والفطرة لا تلغي التنوع الفردي أو أثر البدن والبيئة، ولا تفرض مسارًا آليًا. إنها أصل خلقة يفتح اتجاهًا، بينما تتكوّن الشاكلة عبر ما أُعطي الإنسان وما وقع عليه وما عرفه واختاره وكرره.

ولهذا يقال: «مقتضى الفطرة» و«موافقة البنية المكتسبة للفطرة»، ولا يقال إن الفطرة عضو خامس أو مركز هندسي تدور حوله أجزاء الإنسان.

وإذا تعارض ما يسميه الإنسان «صوت الداخل» مع الوحي والبرهان والحقوق، فلا يحتج بالفطرة لتجاوزها؛ فالصدق يقتضي مراجعة التفسير لا تقديس الإحساس.

ومن هنا نفهم لماذا كان الصدق «ذاتيًا» من غير أن تكون الذات مصدر الحقيقة: الذاتي يحدد محل الصدق، لا مصدر الحق. فالإنسان لا يصدق لأنه أطاع شعوره، بل حين يفهم ما ظهر له من الحق ويقبله ويوجّه إليه قصده ويجسده في عمله. وتظل الفطرة بوصلة إجمالية تحتاج إلى بيان الوحي وتمييز العقل والتزكية، لا حجة تفصيلية تغني عن الدليل والاختصاص.

وفي ضوء ميثاق الفطرة، يمكن قراءة هذا التصادق بُعدًا داخليًا من صدق الوفاء بالعهد. ويصل القرآن بين الصدق والوفاء بقوله: ﴿صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ﴾ (الأحزاب: 23). والقانون يشرح جانبًا من الاستقامة والتكوّن، ولا يختزلهما فيه. أما «الصديقية» في اصطلاح المشروع فهي الذروة المتدرجة لرسوخ تصادق جهات النفس تحت الحق والعبودية؛ ليست عصمة، ولا اسمًا لذروة التكوّن كله، ولا مرادفًا للطمأنينة.

## الأبعاد الأربعة: جهات عمل النفس الواحدة

الأبعاد الأربعة نموذج وظيفي يقرأ حضور النفس الإنسانية الواحدة في نشأتها الدنيوية من جهات متداخلة: الجسد والقلب والعقل والروح. وهي منافذ

تحليل، لا أجزاء ولا ذوات ولا جواهر متجاورة، ولا تماثل في نوعها الوجودي.

الجسد هو البدن نفسه منظورًا إليه داخل هذا النموذج من جهة حضور الإنسان المتجسد وتلقيه الحسي وفعله في العالم. والبدن مرتبة من الشخص، لا غلافًا غريبًا أو خصمًا للروح؛ وله حاجات وحقوق تُصان تحت الاعتدال والعبودية.

ومن ثم لا يكون ضبط الجسد في إهماله ولا في إطلاق شهواته، بل في تنظيم الحاجات البدنية بالحق والوسع. وهو ليس «خادمًا» لذات أخرى تسكنه، بل مجال فعل النفس المتجسدة وعبادتها في الدنيا.

والقلب هو النفس من جهة إدراكها الباطني والقيمي، وقبولها ورفضها، ومحبتها ونفورها، وإيمانها ونيتها ووجهتها وطمأنينتها. وليس مجموع المشاعر، ولا معيارًا مستقلًا للحقيقة؛ فقد يحتاج انقباضه أو ميله إلى مراجعة العقل والوحي والواقع، كما قد يتأثر بالمرض والجرح.

والعقل هو النفس من جهة تعقلها وفهمها وتمييزها وحكمها ومراجعتها وربطها الوسائل بالغايات. وليس الدماغ أو الذكاء، ولا يكون كل استدلال حكمة؛ فقد يستعمل الإنسان ذكاءه في التبرير، ويصح العقل حين يطلب البرهان ويخضع للحق.

وفي اصطلاح هذا النموذج، الروح هي النفس الإنسانية من جهة مرتبتها الروحية وعدم اختزال حقيقتها في المادة، وانفتاحها على الحق والكمال وغاية العبودية. وهذا استعمال وظيفي غير حصري؛ فالروح والقلب والعقل والجسد

جهات متداخلة لفعل النفس الواحدة، لا ذوات مستقلة ولا متساوية في نوعها الوجودي.[1]

وهذه الجهات متداخلة في نفس واحدة، ولا تدور كدوائر حول مركز هندسي. والانسجام بينها هو انتظام وظائفها وتعاونها تحت مرجعية الحق ومقتضى الفطرة وغاية العبودية، لا تساويها أو انعدام كل توتر.

وهنا يفترق القانون عن القراءة الصلبة لهرم الحاجات: لا يصعد الإنسان من «جزء أدنى» إلى «جزء أعلى»، بل ينظم حاجاته ووظائفه في وقت واحد، مع اختلاف الأولوية بحسب الحق والظرف والوسع.

قال تعالى: ﴿اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ﴾ (البقرة: 257). والهداية لا تضيف معلومةً فقط، بل تعيد توجيه المعرفة والقلب والنية والعمل، فتنتظم النفس في الحق من غير أن تلغي تعدد وظائفها.

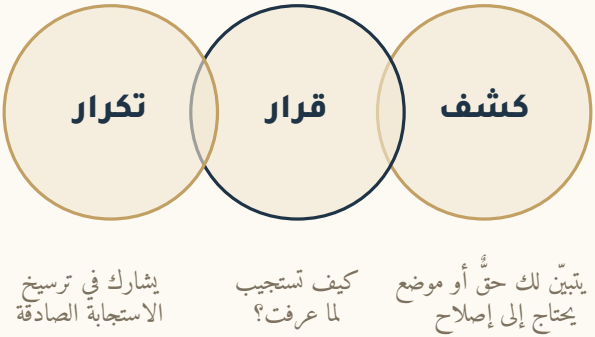
فالإنسان لا يكتمل باستبداد وظيفة على غيرها، ولا بمجرد اتساقه النفسي؛ فقد يتسق حول باطل. إنما ينمو حين تتعاون جهات نفسه تحت الحق، وتتحول معرفته وإيمانه ونيته وعمله إلى صدق متجسد.

## كيف يترسخ الصدق: كشف، قرار، تكرار

يمكن تقريب حركة الصدق بثلاث حركات متداخلة: كشف، ثم قرار، ثم تكرار. والكشف هنا أن يتبين لك حق أو موضع يحتاج إلى إصلاح، لا أن تشعر بضيق فحسب. قد تنبهك آية أو نصيحة أو نعمة أو تجربة في الرخاء أو

1 سورة الحجر، الآية 29؛ ووردت بلفظها أيضًا في سورة ص، الآية 72.

الشدة، لكن الانتباه إلى المشكلة لا يساوي فهمها. تحتاج إلى البيان والقرائن لتعرف ما الذي ثبت فعلًا، ولا يلزم أن تعرف سبب كل ألم كي تصلح خطأً تبين لك.




ثلاث حركات متداخلة يترسّخ بها الصدق

ثم يأتي القرار: كيف تستجيب لما عرفت؟ قد تقبله وتبدأ إصلاحه، وقد تحمي صورتك بتبريره، وقد تحتاج إلى علم أو عون حتى تقدر. ولا تتساوى فجوة ناشئة من تأخر رسوخ العادة، وقيد واقعي كمرض أو إكراه، ومخالفة متبناة تُحمى بالأعذار؛ لذلك تكون المحاسبة بقدر العلم والوسع، لا بمجرد المسافة بين ما تتمناه وما تفعله.

ويأتي التكرار ليشارك في ترسيخ الاستجابة الصادقة، مع المعرفة والقصد والبيئة المساندة ومدد الله. فالعمل يصدر عن شاكلة تشكلت، ثم يعود فيشارك في تشكيلها. وقد يتغير اتجاهك بصدق التوبة قبل أن تتغير عادتك؛ فمن اعتاد التسرع في الرد قد يبدأ بالإنصات، ويبقى ضبط غضبه شاقًا. هذا مسار تدرج، لا دليلًا بمجرده على كذب رجوعه.

وليست هذه الحركات آلة تعمل وحدها؛ لا يضمن الألم الكشف، ولا يضمن الكشف الاستجابة، ولا يضمن التكرار وحده رسوخ الفضيلة. إنما يوضح القانون كيف يشارك الإنسان في الوفاء بما تبين له، مستعينًا بالله وبما يتاح له من أسباب.

## النموذج التكاملي للحاجات: قراءة الحاجات داخل الرؤية

تُعرض حاجات ماسلو عادةً في درجات تبدأ بالحاجات البدنية والأمان، ثم الانتماء والتقدير، وصولًا إلى تحقيق الذات. وهذه الصورة تنبه إلى تعدد الحاجات، لكنها تضيق حين تُفهم ترتيبًا صارمًا يمنع طلب المعنى أو التضحية قبل اكتمال الإشباع الأدنى.

يقرأ النموذج التكاملي للحاجات حاجات الإنسان بوصفها مجالات حقيقية متداخلة، تتفاوت أولويتها بحسب الحال، ويزن طلبها بالفطرة ويرتبها عند التزاحم في ضوء الغاية والعبودية. أما قانون الصدق الذاتي فيسأل سؤالًا آخر: كيف تتصادق جهات النفس وهي تستجيب لهذه الحاجات، وما الذي يفهمه العقل ويقبله القلب وتتجه إليه الروح ويجسده البدن؟

ولهذا لا نسأل فقط: أي حاجة تأتي أولًا؟ بل: ما الحق في هذا الظرف؟ وما الأولوية؟ وهل تُطلب الحاجة بوسيلة مشروعة وبقدر لا يستعبد النفس؟ فقد يشبع الإنسان حاجةً ويظلم نفسه أو غيره، وقد يحرم منها ويظل مطالبًا بما بقي في وسعه.

## 1 البدن أمانة ومرتبة من الشخص

في هرم ماسلو تأتي الحاجات البدنية في القاعدة. أما في الرؤية الإسلامية فالبدن ليس درجةً دنيا يتخلص منها الإنسان، ولا وعاءً خارجيًا لروح منفصلة؛ بل مرتبة من الشخص ومجال حضوره وفعل النفس. ويُصان غذاؤه ونومه وصحته وحركته بحسب الحق والوسع.

وقد رفض القرآن تحريم الطيبات باسم التدين: ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ...﴾ (الأعراف: 32)، وضبط الانتفاع بقوله: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ (الأعراف: 31). فالبدن يُحفظ ولا يُحتقر، وتُهذّب قواه ولا تُعطّل.

والصدق مع البدن أن تعطيه حقه، وتطلب العلاج عند الحاجة، وتستعمله في العمل والعبادة، من غير أن تجعل اللذة أو الصورة أو القوة مرجعًا أعلى. فلا هو خصم للروح، ولا أداة أجنبية تخدمها؛ بل الإنسان نفسه في مرتبته المتجسدة.

## 2 الأمان طمأنينة لا جدران

في النموذج الغربي، يأتي الأمان بعد حاجات الجسد، وغالبًا ما يُفهم بوصفه استقرارًا خارجيًا: أمنًا ماليًا، أو صحيًا، أو وظيفيًا، أو اجتماعيًا. وهذه كلها مهمة، ولا يستخف بها الإسلام. لكن الأمان، في قانون الصدق الذاتي، لا يكتمل من الخارج وحده؛ فقد تحيط بالإنسان أسباب الحماية، ويبقى قلبه خائفًا، وقد تضيق به الظروف، ويجد في داخله سكينةً لا تفسرها الأسباب.

الأمان الخارجي خير حقيقي وشرط واقعي للفاعلية، مع أن القلب لا يعلّق مرجعه النهائي بالأسباب. وفي موقف موسى عليه السلام: ﴿كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي

﴿سَيَهْدِينِ﴾ (الشعراء: 62) اجتمع إدراك الخطر مع الثقة بالله والعمل، لا إنكار الواقع أو الاستغناء عن السبب.

فالصدق في طلب الأمان يجمع بناء الأسباب الواقعية والتوكل. وفي الحديث: «اعقلها وتوكّل»؛ فالتوكل لا يبرر ترك الحماية، كما لا يجعل الحبل مصدرًا مستقلًا للأمان. يبذل الإنسان ما يستطيع، ويعتمد بقلبه على الله، ويراجع خطته إذا تغير الواقع.[1]

ويعمل الإنسان ويدخر ويتدبر ويحذر، ثم يفوض ما وراء وسعه إلى الله. والطمأنينة لا تساوي السيطرة على المستقبل، كما أن التسليم لا يلغي التخطيط أو علاج الخلل؛ إنما يمنع الأسباب من أن تصبح مرجع القلب النهائي.

وقد يجتمع الأمان المادي مع القلق أو الاكتئاب لأسباب بدنية ونفسية واجتماعية متعددة، ولا يصح رد ذلك تلقائيًا إلى غياب اليقين. والإيمان قد يمنح معنىً وعونًا، لكنه لا يمنع الاضطراب ولا يغني عن العلاج المتخصص.

### 3 الانتماء رسالة لا سدّ نقص

يرى ماسلو أن الانتماء حاجة اجتماعية تنشأ من رغبة الإنسان في الحب والقبول والعلاقة، وهذا يلتقط جانبًا حقيقيًا من حياة الإنسان. أما الرؤية الإسلامية فتضع الانتماء داخل مرجعية أوسع: عبودية الله، والرسالة، والحق، والرحمة والحقوق في الجماعة؛ فلا تجعل الناس مجرد من يملأ نقص الفرد، ولا تجعل الانتماء غاية نهائية.

1 أورده الترمذي في «الجامع»، كتاب صفة القيامة والرقائق والورع، ح 2517. ومعناه — الجمع بين الأخذ بالأسباب والتوكل — مستفيض في روايات أهل البيت عليهم السلام.

قال تعالى: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ﴾ (الحجرات: 10). فالأخوّة هنا ليست عاطفةً اجتماعية فقط، بل رابطةٌ تقوم على الإيمان والمعنى والمسؤولية. وقال تعالى: ﴿لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ﴾ (الحجرات: 13). فالانتماء لا يُبنى على التفاخر، ولا على العصبية، ولا على الحاجة إلى التصفيق، بل على التعارف والتقوى.

ولهذا لا يصدق الإنسان في انتمائه إذا جعل الناس مرآةً يفتش فيها عن قيمته، أو ملجأً يهرب إليه من فراغه. إنما يصدق حين يرى علاقاته ميدانًا للتزكية، ومساحةً للخدمة، وجسرًا إلى الله. فالناس لا يُطلبون ليكملوا نقص الإنسان فحسب، بل ليشاركوه حمل الأمانة، ويذكروه بالحق، ويكون هو لهم عونًا كما يكونون له عونًا.

ومن عاش الانتماء بهذه الصورة تحرر من الحاجة القلقة إلى القبول. يحب الناس، لكنه لا يذوب فيهم. ويخدمهم، لكنه لا يستمد قيمته منهم. وينتمي إليهم، لكنه لا ينسى أن أول انتمائه إلى الله، وأن كل علاقةٍ لا تقربه من الحق تحتاج إلى مراجعة.

### 4 التقدير كرامة فطرية لا اعتراف خارجي

في هرم ماسلو، يأتي التقدير من شعور الإنسان بقيمته ومن اعتراف الآخرين به. ولا شك أن الإنسان يتأثر باحترام الناس، ويؤذيه الاحتقار، ويفرح بالاعتراف بجهده. لكن الخلل يبدأ حين تصبح قيمة الإنسان رهينةً بما يراه الناس فيه، أو بما يصفقون له، أو بما يمنحونه من مكانة.

أما في الرؤية الإسلامية، فالأصل أن كرامة الإنسان سابقةٌ على إنجازه. قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ﴾ (الإسراء: 70). لم يقل: كرمنا الناجحين، أو الأقوياء، أو أصحاب المكانة، بل كرم بني آدم. فالكرامة هنا أصلٌ في الإنسان، لا جائزةٌ يحصل عليها بعد التفوق. ومن هنا يكون الصدق مع الذات أن يستحضر الإنسان هذه الكرامة، لا أن يستجديها من عيون الناس.

وهذا المعنى يحتاجه إنسان اليوم أكثر من أي وقتٍ مضى. فقد صار كثيرون يقيسون أنفسهم بعدد المتابعين، وكثرة الإعجابات، ومقدار الظهور، وما يقال عنهم في فضاءٍ لا يثبت على حال. وكلما أخذ الإنسان قيمته من الخارج، ازداد اضطرابه، لأن الخارج متغير لا يستقر. أما من عرف أن كرامته من الله، فإنه لا يزداد بمدح الناس إلا شكرًا، ولا ينقص بذمهم إذا كان صادقًا مع ربه وفطرته.

وليس معنى ذلك أن يزهد الإنسان في احترام الناس، أو يستخف بمكانته بينهم، بل أن يضع ذلك في موضعه. فالتقدير الخارجي نعمة حين يكون شاهدًا على خير، لكنه يتحول إلى قيد حين يصبح مصدر القيمة. والفرق بينهما أن المؤمن يعمل ليصدق، لا ليُرى، ويطلب القبول عند الله قبل أن يطلب الاعتراف عند الناس.

### 5 تحقيق الذات ثمرة لا قمة

يضع ماسلو تحقيق الذات في قمة الهرم، بمعنى تنمية الإمكانات والتعبير عنها. والرؤية الإسلامية تميز بين ما بقي قابلية أو موردًا يوسع الفعل، وبين ما صار علمًا أو مهارة أو إرادة راسخة في النفس. والطموح التزكوي ينمي القوى

والكفاءات والإنجازات ويوسع الأثر داخل غاية العبودية والأمانة، فلا تصبح القدرة غاية نهائية أو علامة قرب بذاتها.

فالذات لا تتحقق حين تنفصل عن الله، ولا حين تنتصر الأنا لنفسها، ولا حين يراكم الإنسان إنجازاته حتى يشعر أنه اكتمل. إنما تتحقق حين تعرف غايتها، وتضع مواهبها في موضعها، وتعيش حياتها في ضوء العبودية. قال تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (الذاريات: 56). فالعبودية هنا ليست نقيضًا للذات، بل هي الطريق الذي تعرف به الذات حقيقتها؛ لأن الإنسان لا يجد نفسه حين ينفصل عن الله، بل حين ينتسب إليه بصدق.

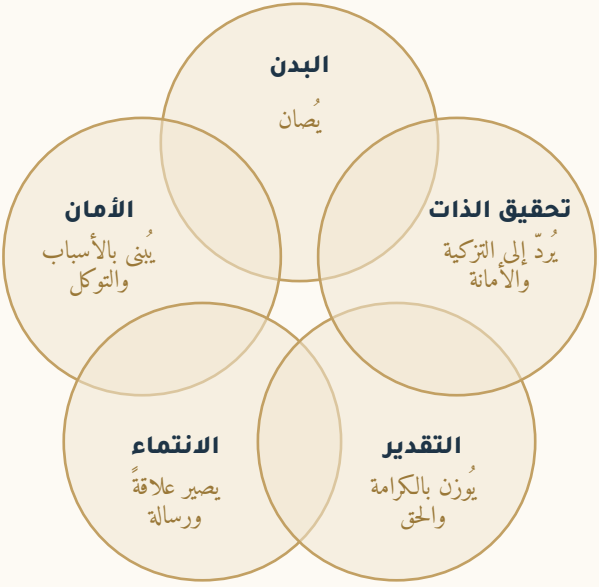
وفي الأثر المنسوب إلى الإمام الصادق عليه السلام: «العبودية جوهرةٌ كنهها الربوبية». ولا يراد به ربوبية إلهية للعبد أو حلولًا واتحادًا، بل أن كمال العبودية يحرره من الاستعباد لغير الله، ويظهر فيه ما يليق بالمخلوق من العلم والعدل والرحمة وقوة النفس.[1]

ولهذا لا يكون تحقيق الذات، في قانون الصدق الذاتي، مشروع استعراض، ولا سباقًا في التفوق، بل أمانةً تؤدى. أن تعمل، وتتعلم، وتنجز، وتبدع، لكن لا لتضخم صورتك عن نفسك، بل لتكون أقرب إلى الغاية التي خُلقت لها. قال تعالى: ﴿إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ﴾ (الانشقاق: 6). فالإنسان في كدحٍ دائم، لكن قيمة هذا الكدح ليست في كثرة الحركة، بل في وجهتها.

1 مصباح الشريعة، الباب المئة في حقيقة العبودية (المنسوب إلى الإمام الصادق عليه السلام)، وتمامه: «فما فُقد من العبودية وُجد في الربوبية، وما خُفي عن الربوبية أُصيب في العبودية». وفي نسبة الكتاب كلامٌ معروف عند المحققين، وقد استحسنه السيد ابن طاووس في «أمان الأخطار».

وبهذا يصبح تحقيق الذات ثمرةً ممكنةً للتزكية، لا بديلًا عنها. فالنفس الواحدة تحفظ بدنها، وتزكي قلبها، وتهدي عقلها، وتنفتح من جهة روحها على الغاية. وتنتظم هذه الجهات تحت الفطرة والحق، فيظهر الكمال مع صدق الاستجابة، والقرب غير المكاني من الله.

فتتحول الحاجات الخمس من سلم جامد إلى مجالات متداخلة: البدن يُصان، والأمان يُبنى بالأسباب والتوكل، والانتماء يصير علاقةً ورسالة، والتقدير يُوزن بالكرامة والحق، وتحقيق الذات يُرد إلى التزكية والأمانة.




الحاجات الخمس: مجالات متداخلة تُنظَّم تحت الحق والغاية، لا درجات جامدة

ومن يعيش الصدق الذاتي لا يضمن ثباتًا شعوريًا دائمًا، لكنه يصبح أقدر على مراجعة نفسه وردها إلى الحق. وقد تبقى معه ظروف صعبة أو اضطراب

يحتاج إلى علاج؛ فالطمأنينة استقرار متدرج للوجهة في الله، لا اكتمال الظروف ولا غياب الألم: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: 28).

## خامسًا: نماذج حيّة – الصدق حين تغيب الضمانات

إذا كان العرض الشائع لهرم ماسلو يجعل إشباع الحاجات الدنيا شرطًا شبه لازم للانتقال إلى المعنى، فإن الخبرة الإنسانية تقدم أمثلة موثقة على إمكان الثبات على الغاية مع نقص شديد في بعض الحاجات. وهذا لا يمجد الحرمان، ولا ينكر أثر الأمان والغذاء والعلاقات، بل يمنع تحويل الترتيب إلى قانون جامد.

ويكفينا مثالان يوضحان المعنى من غير أن نحكم على بواطن الناس أو مراتبهم: موقف السيدة زينب عليها السلام بعد كربلاء، وبعض مواقف أوائل المسلمين في الشدة. كلاهما يبين أن المعنى قد يحضر مع الألم، لا أن الألم يصنع القرب أو أن حاجات الإنسان لا حق لها.

- السيدة زينب عليها السلام في مجلس ابن زياد: بعد كربلاء، وقفت وهي تحمل ألم الفقد وظلم الأسر، ثم أجابت عن استفزازه بقولها: «ما رأيت إلا جميلًا». ولا نحتاج إلى إنكار فجيعتها أو الحكم لها من واقعة واحدة بمرتبة لا نحيط بها؛ يكفينا أن نرى في موقفها نموذجًا للصدق والإيمان وثبات الوجهة إلى الله مع بقاء الألم الإنساني.[1]

1 اللهوف على قتلى الطفوف، السيد ابن طاووس (ت 664هـ)، ط. دار الأسوة، ص 201؛ بحار الأنوار، العلامة المجلسي، ج 45، ص 115–116.

- وفي سيرة أوائل المسلمين أمثلة موثقة على الثبات مع الحصار والفقر والأذى؛ فثبت بلال وآل ياسر ومصعب بن عمير على ما ظهر لهم من الحق. ولا نستدل من ظاهر موقف على مقدار طمأنينتهم أو قربهم، ولا نجعل الحرمان مطلوبًا، وإنما نرى أن الاستجابة للحق لا تنتظر اكتمال جميع الحاجات.
- وفي زماننا كذلك قد يثبت أفراد وجماعات تحت ضغط شديد، وقد ينهار آخرون أو يحتاجون إلى حماية وعلاج ودعم؛ فلا نعمم على شعوب ولا نحكم على بواطن المتألمين. والدرس هو أن الحاجات مؤثرة وحقيقية، لكنها لا تستنفد معنى الإنسان ولا تجعل مسار الاستجابة حتميًا.

وتكشف هذه النماذج أن الرفاه وإشباع الحاجات لا يساويان العظمة الروحية. وقد يصبح الحرمان موضع صبر وصدق ونمو إذا استجاب الإنسان له بالحق، لكنه لا يكون بابًا للطمأنينة آليًا، ولا يطلب الإنسان الألم أو يهمل أسباب رفعه.

## سادسًا: مقارنة منهجية

بعد أن عرضنا هرم ماسلو، نقارنه أولًا بالنموذج التكاملي للحاجات: الأول يرتب حاجات في تسلسل ذي أولوية، والثاني يقرأها مجالات متداخلة تتفاوت بحسب الحال وتُرتب عند التزاحم في ضوء الغاية والعبودية. وهذه مقارنة في بنية الحاجات، لا تعريف لقانون الصدق الذاتي.

ثم يأتي قانون الصدق الذاتي ليسأل عن استجابة النفس لهذه الحاجات: هل يفهم العقل الحق، ويقبله القلب، وتتجه الروح إلى الله، ويجسد البدن ذلك في

قول وعمل؟ فالقانون يقرأ تصادق الجهات، بينما يقرأ النموذج مجالات الحاجة وأولوياتها.

| وجه المقارنة | هرم ماسلو | النموذج التكاملي للحاجات في الرؤية الإسلامية |
|---|---|---|
| المنطلق الفلسفي | إشباع الحاجات من الأدنى إلى الأعلى | حاجات حقيقية متداخلة تُقرأ داخل الفطرة والغاية والعبودية |
| النموذج البنائي | هرمٌ تصاعدي من الجسد إلى تحقيق الذات | نموذج وظيفي لحاجات نفس واحدة متجسدة، لا سلمًا جامدًا |
| مفهوم تحقيق الذات | قمة النمو بالاستقلال والتميّز والإبداع | تنمية الإمكانات والقدرات داخل الطموح التزكوي، لا غاية مستقلة |
| أولوية الحاجات | حاجات متدرجة تبدأ بالحاجات البدنية ثم تصعد | تتفاوت الأولويات بحسب الحال، وتُرتب عند التزاحم بالحق والوسع |
| موقع الروح | غائبة عن النموذج | الحاجة الروحية حاضرة من جهة انفتاح النفس على الله والغاية |
| العلاقة بالآخرين | الانتماء لسدّ حاجة القبول والدعم | حاجة وخير ومجال حقوق وتزكية ومسؤولية |
| التقدير | حاجة تُشبَع بالاعتراف الخارجي | حاجة مشروعة تُطلب من غير اختزال الكرامة في اعتراف الناس |
| مصدر القيمة | الإنجاز، والاعتراف، والتفوّق | كرامة موهوبة، وتلبية موزونة للحاجات داخل العبودية |
| الرؤية الكونية | لا غاية واضحة للوجود | الإنسان في كدح إلى الله، وتنتظم حاجاته في الغاية والأمانة |

يتضح إذن أن الحاجات خيرات واقعية متداخلة لا تُهمَل، وأن الإنسان لا يُطلب منه انتظار اكتمالها كلها قبل الاستجابة لما ظهر له من الحق. ويختلف سؤال الغاية ومصدر القيمة في الرؤية الإسلامية عن سؤال تنمية الإمكانات وحده؛ فينتظم طلب الحاجات والقدرات داخل العبودية والأمانة.

## لماذا لا يكفي هرم ماسلو للمسلم؟

قد يُعينك هرم ماسلو على فهم جانبٍ من السلوك الإنساني؛ لماذا يطلب الجائع الطعام قبل كثيرٍ من المطالب الأخرى، ولماذا يحتاج الإنسان إلى الأمان، ولماذا يبحث عن الحب والتقدير. هذه ملاحظات نافعة في حدودها، ولا حاجة إلى إنكارها.

لكنه لا يكفي أن يكون مرجعًا نهائيًا لفهم الإنسان، لأنه يفسّره من داخل حاجاته، بينما تفسّره الرؤية الإسلامية من داخل فطرته وعبوديته وغاية وجوده. فهو يصف كيف يتحرك الإنسان بين بعض رغباته، لكنه لا يسأل السؤال الأسبق: لماذا خُلق الإنسان؟ وإلى أين يسير؟ وما الذي يجعل حياته ذات معنى حتى حين تضيق حاجاته ولا تكتمل ظروفه؟

ولهذا يقرأ المسلم هذا النموذج بإنصاف، لا بانبهار ولا برفضٍ مطلق. يأخذ منه ما يعينه على فهم بعض السلوك، لكنه لا يجعله الميزان الأخير لبناء الإنسان. فهرم ماسلو خريطة جزئية نافعة في موضعها، أما بناء الإنسان فلا يقوم على خريطة الحاجات وحدها، بل على رؤيةٍ أوسع تجمع الفطرة، والعبودية، والغاية، والسير إلى الله.

## خاتمة: حين تُزكّى الذات في شبكة الحياة

يمكن للمسلم أن ينتفع من ماسلو في تسمية بعض الحاجات والانتباه إلى أثر حرمانها، لكنه يضع ذلك داخل النموذج التكاملي للحاجات، لا داخل هرم جامد. ثم يستعمل قانون الصدق الذاتي ليفحص كيف تستجيب نفسه لهذه الحاجات تحت الحق والفطرة.

فالنموذج التكاملي للحاجات يوضح المجالات المتداخلة وما يقدم عند التزاحم، بينما يوضح قانون الصدق الذاتي مقدار تصادق العقل والقلب والروح والجسد في طلبها. وبهذا لا تختلط وظيفة النموذج بوظيفة القانون.

ولا يعني هذا أن الحاجات البدنية أقل كرامة أو أن الروح ذات منفصلة، ولا أن كل رغبة فطرية. بل يُحفظ البدن بوصفه أمانة، وتُوزن الحاجات بالحق، وتُراعى البيئة والقدرة والوسع، ثم يُنظر في أثر الاستجابة في النفس والناس.

ولهذا يقرأ المسلم النموذج بإنصاف: يقبل ما يفسر بعض السلوك في مجاله، ويرفض الحتمية والترتيب الجامد، ويضع الحاجات في غاية أوسع. ثم يعود إلى قانون الصدق الذاتي ليجعل تصادق جهات النفس، لا مجرد الإشباع، معيار العمل التزكوي.

## مراجعة عملية: أين أصدق مع ما عرفت؟

اختر موقفًا واحدًا، لا حياتك كلها. ما الحق الذي تبين لك، وبأي دليل أو قرينة؟ ماذا فهم عقلك، وماذا قبل قلبك، وإلى أي غاية تتجه روحك، وماذا يجسد بدنك في القول والعمل؟ إن ظهرت فجوة، فاسأل: هل تحتاج إلى تعلم أو عون أو تغيير شرط، أم إلى ترك تبرير تبين لك؟

اختر استجابة ممكنة: اعتذارًا، أو رد حق، أو تصحيح معلومة، أو طلب مساعدة. ثم كرر الفعل الصادق وراجع ما تغير في العمل وما بقي من عائق. لا تجعل هدوءك وحده علامة نجاح المراجعة؛ المقصود أن تصدق مع الحق داخل وسعك، لا أن تفتش كل خاطر أو تدين نفسك باستمرار.

ويبقى بعد ذلك سؤالٌ لا يقل خطرًا: إذا عرف الإنسان من هو، فما القوة التي تحركه؟ ومن أين يستمد دافعه؟ هل يصنع واقعه بفكره وحده كما تعده بعض النظريات، أم أن عليه أن يسعى، ويتوكل، ويأخذ بالأسباب، ثم يرد قلبه إلى من بيده الأمر كله؟ إلى هذا السؤال ننتقل في الفصل التالي.

الفصل العاشر

# قانون السعي والتوكل

قراءة لما وراء قانون الجذب

## الجزء الأول: قانون الجذب بين المفهوم والجدل العلمي

### مدخل: لماذا نناقش قانون الجذب؟

في رحلة معرفة الذات وتزكيتها لا يكفي أن يتأمل الإنسان طبيعة نفسه، بل يحتاج أيضًا إلى أن يقرأ بوعي الأفكار التي صارت تؤثر في نظرته إلى ذاته وسعيه. ومن أكثر هذه الأفكار حضورًا في العقود الأخيرة ما يُعرف بـ«قانون الجذب»، إذ قدّم لأعداد واسعة من الناس وعدًا ظاهر البساطة: أن يستطيع الإنسان أن يجذب النجاح والثروة والسعادة متى ركّز تفكيره فيها، واستحضرها في داخله كأنها واقعة.

وقد بلغ حضور هذا القانون أن صار كثير من الناس ينظرون إلى أنفسهم ومستقبلهم من خلاله من غير أن يشعروا؛ فيؤجل بعضهم الفعل انتظارًا للطاقة المناسبة، ويربط بعضهم قيمته بقدرته على التجلّي، ويخاف آخرون من القلق نفسه كأنه قادر وحده على إفساد أحلامهم. وإذا وصلت فكرة إلى هذا الاتساع، لم يعد من الإنصاف أن تُقبل كما هي، ولا أن تُرفض من غير فهم، بل لا بد من عرضها أولًا كما يقدّمها أصحابها، ثم وزنها بميزان العلم والإيمان معًا.

غير أن السؤال الأعمق ليس: هل ينفع التفكير الإيجابي؟ فهذا سؤال له موضعه. إنما السؤال: من أين يستمد الإنسان رجاءه، وما حدود أثر الفكرة، ومن يملك النتيجة؟ لذلك سنعرض قانون الجذب بإنصاف، ثم ننظر فيما يدعمه وما يُنتقد فيه، قبل أن ننتقل إلى قانون السعي والتوكل كما يصوغه هذا الكتاب في ضوء الوحي والفطرة.

غاية الفصل ليست تعليم قانون الجذب، بل تحرير ما فيه من ملاحظة نافعة مما خالطه من ادعاء، ثم بناء قانون السعي والتوكل من أصوله الإسلامية. لذلك يكون العرض والنقد بقدر ما يخدم هذا المقصد، ولا يولد القانون تابعًا للنموذج الذي يقارنه.

## حقيقة قانون الجذب وآلياته

يُقدَّم قانون الجذب بوصفه ركيزة من ركائز فلسفة التفكير الإيجابي، وجوهره أن الإنسان يجذب إلى حياته ما يركّز عليه ذهنه من أحداث وفرص ونتائج. فالفكر، كما تقول أدبياته، طاقة تؤثر في الواقع، وكلما كانت الصورة الذهنية

أوضح، وكان الشعور بتحققها أقوى، ازداد احتمال ظهورها في الخارج. ومن هنا يشجع هذا القانون الإنسان على تخيّل أهدافه بعمق، والعيش في شعور النجاح قبل وقوعه، والابتعاد عن الشك والقلق لأنهما، في هذا التصور، يشتتان الطاقة ويؤخران التجلّي.

ويقوم تفعيل هذا القانون، كما يقدمه أصحابه، على ثلاث خطوات متتابعة. تبدأ الأولى ب**وضوح الرغبة**؛ أي أن يصوغ الإنسان هدفه بدقة وإيجابية وتفصيل، لأن الرغبة المشتتة، بحسب هذا التصور، ترسل إشارات مضطربة تعيق تحقق النتيجة. وفي هذا الموضع يلزم التمييز منذ البداية بين أمرين: فتحديد الهدف أداة نفسية وإدارية نافعة، لأنه يركز الانتباه، ويساعد على اتخاذ القرار، ويزيد احتمال التحرك العملي نحو المقصود.[1] أما اعتباره إشارة طاقية تستدعي الظروف من المجال الكوني، فادعاء آخر لا يكفي فيه أن تكون صياغة الهدف نافعة من الناحية النفسية.

ثم تأتي الخطوة الثانية، وهي **التصور الذهني**؛ أن يستحضر الإنسان مشهد النجاح بتفاصيله، وأن يكرره في وعيه حتى كأنه يعيشه. ويستند هذا الطرح إلى فرضية أن الدماغ لا يفرّق تمامًا بين التجربة الواقعة والتجربة المتخيلة، وأن التخيّل يمكن أن يعيد توجيه العقل والسلوك كأن الهدف قد تحقق. وفي هذا قدر صحيح حين نتحدث عن التدريب الذهني أو تهيئة النفس للأداء؛ فقد بيّنت بعض أبحاث علم الأعصاب المعرفي أن التدريب العقلي قد ينشّط

1 في الأثر النفسي والإداري لتحديد الهدف بدقة: 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.

مسارات عصبية مرتبطة بالأداء[1]، ولهذا يُستفاد منه في بعض مجالات التدريب، ومنها الأداء الرياضي. لكن الانتقال من تحسين الأداء، في مجالات كالأداء الرياضي، إلى القول إن الخيال يجذب المال أو الوظيفة أو العلاقة أو النتيجة الخارجية، انتقال لا يثبته مجرد أثر التصور في النفس. فبين تهيئة الذهن وتشكيل الواقع مسافة لا يقطعها الخيال وحده.

أما الخطوة الثالثة فهي **الشحن العاطفي**؛ فلا يكتفي الإنسان، في هذا التصور، بأن يفكر في هدفه، بل يطلب منه أن يعيش شعور تحققه كأنه واقع قائم. فالمشاعر الإيجابية تعامل هنا كأنها مغناطيس يجذب الأحداث، بينما تُرى المشاعر السلبية، كالخوف والقلق والشك، بوصفها إشارات مربكة تعطل التجلّي. وهنا يظهر موضع الخلل الأخطر: أن يتحول الشعور من عامل داخلي يعين على الفعل، وهذا مفهوم، إلى قوة مستقلة تصنع الواقع الخارجي من غير جهد ولا تخطيط ولا فهم للسنن.

تكشف هذه الخطوات الثلاث عن منطق يبدو متماسكًا في ظاهره: رغبة واضحة، ثم صورة ذهنية حاضرة، ثم شعور قوي بالتحقق. ولا ننكر أن هذا المسار قد يحدث أثرًا في الداخل النفسي، فيزيد الدافعية، ويقوي الثقة، ويفتح العين على بعض الفرص. لكن السؤال الجوهري يبقى كما هو: هل تكفي هذه الحالة الداخلية لتغيير الواقع الخارجي؟ وهل تتجاوز الأفكار والمشاعر حدود أثرها النفسي إلى سلطة كونية تصنع الأحداث بمعزل عن العمل والسنن

1 Driskell, J. E., Copper, C., & Moran, A. (1994). "Does Mental Practice Enhance Performance?" *Journal of Applied Psychology*, 79(4), 481–492؛ و: Decety, J. (1996). "The Neurophysiological Basis of Motor Imagery," *Behavioural Brain Research*, 77(1–2), 45–52.

والظروف؟ عند هذا الحد يبدأ التمييز الضروري بين ما تؤيده التجربة، وما يبقى وعدًا لا يقوم على سند كافٍ.

## تمييز لازم: أربعة مستويات لا مستوى واحد

قبل أن نبدأ النقد، لا بد من تمييز يغيب عن كثير من الطرح المتداول؛ فاسم «قانون الجذب» يجمع في العادة بين أمور مختلفة، ليست في رتبة واحدة. فإذا اختلطت هذه المستويات، صار الحكم على القانون مضطربًا؛ فقد يُقبل كله لأن فيه شيئًا من الحقائق النفسية، أو يُرفض كله لأن بعضه يقوم على ادعاء ميتافيزيقي لا يثبت. والإنصاف يقتضي أن نفرق بينها، حتى لا نرد الصحيح بسبب ما خالطه، ولا نقبل الوهم لأنه جاء في صحبة بعض الحقائق النفسية.

**المستوى الأول** هو قانون الجذب بمعناه الميتافيزيقي؛ أي القول إن الكون يستجيب لذبذبات الفكر، وأن ما يرسله الإنسان من طاقة داخلية يعود إليه في صورة أحداث وفرص ونتائج. وهذا هو الموضع الذي يحتاج إلى برهان، لأنه لا يكتفي بالحديث عن أثر الفكرة في النفس والسلوك، بل يتحدث عن قانون كوني مزعوم يحكم علاقة الإنسان بالواقع.

**والمستوى الثاني** هو التفكير الإيجابي كما يدرسه علم النفس؛ أي أثر التفاؤل، والمشاعر الإيجابية، وطريقة تفسير الإنسان للأحداث في صحته النفسية، ومرونته، وقدرته على التعامل مع الضغوط.[1] وهذا باب له شواهده، ولا يصح رده لمجرد أن بعض أدبيات الجذب توسعت فيه حتى أخرجته من حدوده.

1 Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). "Optimism," *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889.

أما **المستوى الثالث** فهو الأدبيات التجارية التي اشتهرت في كتب وبرامج واسعة الانتشار، مثل *The Secret* وبعض كتب النجاح والتحفيز، ومنها ما ارتبط باسم جاك كانفيلد.[1] وهذه الأدبيات كثيرًا ما بالغت في الوعود، حتى جعلت النجاح قريبًا من الوصفة السريعة، وصارت في مواضع كثيرة أقرب إلى التسويق منها إلى العلم.

ويبقى **المستوى الرابع**، وهو علم النفس التحفيزي ودراسات الدافعية؛ حيث تُدرس الأهداف، والمثابرة، والتخطيط، وتفسير الفشل والنجاح، بمنهج أقرب إلى الاختبار والقياس. وهذا حقل مختلف عن الادعاء بأن الكون يستجيب للرغبات، أو أن الشعور وحده يكفي لاستدعاء النتيجة.

فليس النقد موجهًا إلى التفاؤل أو وضوح الهدف أو أثر التصور في السلوك، بل إلى الادعاء بأن الفكر قوة كونية تستدعي النتائج، وإلى المبالغة التي توهم أن المشاعر وحدها تصنع القدر. وحين نميز بين المستويات نأخذ ما ثبت في مجاله، ونترك ما لم يثبت، ثم ننتقل إلى بناء السعي والتوكل في إطار مستقل يستند إلى الرؤية الإسلامية.

## ما يدعمه العلم... وأين يقف

لا ينكر البحث النفسي أن للتفاؤل أثرًا محتملًا في الإنسان؛ فقد ربطت دراسات بين النظرة الإيجابية وبعض مؤشرات الصحة والتكيف والتعافي. كما تشير دراسات عقلية النمو إلى أن الاعتقاد بقابلية بعض القدرات للنمو قد يعين

1 Byrne, R. (2006). The Secret. New York: Atria Books؛ و: Canfield, J., & Switzer, J. (2005). The Success Principles: How to Get from Where You Are to Where You Want to Be. New York: HarperCollins.

على رؤية التحديات فرصًا للتعلم، لا حكمًا على قيمة الإنسان.[1] وتذهب نظرية التوسع والبناء إلى أن بعض المشاعر الإيجابية قد توسع الانتباه وتدعم المبادرة والإبداع.[2] وهذه نتائج احتمالية في مجالاتها، لا قوانين تضمن الصحة أو النجاح.

لكن هذه النتائج، على أهميتها، تقف عند حد واضح: التفاؤل يهيئ الداخل النفسي للفعل، لكنه لا يغير الواقع الخارجي تلقائيًا. والمشاعر الإيجابية قد تخفف القلق، وتحسن طريقة التفكير، وتزيد القدرة على المثابرة، لكنها لا تغني عن الخطة، ولا عن المهارة، ولا عن العمل، ولا عن فهم الظروف والسنن التي تتحرك فيها الحياة. فالتفاؤل هنا شرطٌ مُعين لا شرطٌ كافٍ؛ يهيّئ النفس للسعي، لكنه لا يغني عن السعي نفسه.

ولهذا يمكن أن نقول إن ما يصح في بعض أدبيات قانون الجذب إنما يصح حين يُقرأ بوصفه أثرًا نفسيًا في الدافعية والسلوك، لا بوصفه قانونًا كونيًا يستجيب لذبذبات الفكر. فوضوح الهدف نافع لأنه يوجه الانتباه، والتصور الذهني قد يعين على الاستعداد، والتفاؤل يمنح الإنسان قدرة أكبر على المحاولة بعد الفشل. أما أن تتحول هذه المعاني إلى وعد بأن الواقع سيستجيب لمجرد الرغبة والشعور، فذلك انتقال لا يثبته العلم.

1 Dweck, C. S. (2006). Mindset: The New Psychology of Success. New York: Random House.

2 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؛ وفي أثر الإيجابية في المثابرة: Duckworth, A. (2016). Grit: The Power of Passion and Perseverance. New York: Scribner.

والفرق هنا دقيق لكنه حاسم. فقد يبدو المتفائل كأن الحظ حالفه، لأنه يتحرك أكثر، ويجرب أكثر، ويصبر على العقبات زمنًا أطول، ويفسر الإخفاق بطريقة لا تكسر إرادته. غير أن السر ليس في أنه جذب النتيجة من الكون، بل في أنه بقي فاعلًا حين توقف غيره، ورأى في التعثر جزءًا من الطريق لا نهاية الطريق. فهذا أثر نفسي وسلوكي مفهوم، لا سلطة غيبية للفكرة على الواقع.

ومن هنا يبدأ الافتراق عن الصورة المطلقة لقانون الجذب. فالعلم يساعدنا على فهم أثر التفاؤل في الإنسان، لكنه لا يمنح الفكر قدرة مستقلة على صناعة الأحداث. وبين تهيئة النفس للسعي، وصناعة النتيجة بمجرد الشعور، مسافة لا تُقطع إلا بالعمل، والأسباب، والسنن، وما يقدره الله بعد ذلك.

## الانتقادات المنهجية

وجّه عدد من الباحثين، ومن داخل علم النفس نفسه، نقدًا جوهريًا لقانون الجذب في صورته المطلقة. ولم يكن موضع النقد هو الأمل في ذاته، ولا التفاؤل حين يعين الإنسان على السعي، بل فصلهما عن العمل والسنن والظروف التي تتحرك فيها الحياة. ومن هنا يمكن ردّ هذا النقد إلى ثلاثة مآخذ رئيسة.

المأخذ الأول أن هذا التصور قد يفصل التفكير عن العمل. فالتمني والتصور، إذا لم يقترنا بخطة وبذل ومواجهة للعقبات، قد يمنحان الإنسان شعورًا مبكرًا بالإنجاز، فيهدأ قبل أن يتحرك، ويطمئن إلى صورة لم تصر بعد واقعًا. وقد أظهرت أبحاث أوتينجن أن الاكتفاء بتخيّل النتيجة من غير الالتفات إلى

العوائق التي تقف في الطريق يضعف الالتزام الفعلي بالأهداف.[1] وهذا لا يعني أن التصور الذهني باطل في نفسه، بل يعني أنه يصبح ناقصًا حين يتحول إلى بديل عن الفعل.

والمأخذ الثاني أن قانون الجذب، في صورته المطلقة، يتجاهل السنن والظروف. فليس من الواقعي أن يقال للمهمش أو الفقير إن النجاح سيأتيه بالأفكار وحدها، كأن الواقع لا تحكمه أسباب، ولا تضغط فيه بنى اجتماعية واقتصادية، ولا يواجه الناس فيه تفاوتًا في الفرص والقدرات. وقد نبّهت باربارا إيرنرايش إلى أن التفاؤل المطلق قد يجعل الفشل ذنبًا فرديًا، فيُحمّل الإنسان وحده ما لا يدخل كله في قدرته، ويغفل ما هو خارج عن سيطرته.[2] وهنا يتحول التفاؤل من عون على النهوض إلى حكم قاسٍ على من لم يبلغ النتيجة.

أما المأخذ الثالث فهو أن التصور المثالي المفرط يصنع توقعات غير واقعية. فالإنسان حين يعيش النتيجة في خياله كأنها مضمونة، ثم يصطدم بأول اختبار، قد ينهار سقفه النفسي أسرع مما لو دخل الطريق وهو يعلم أن السعي يحتاج إلى صبر، وأن العقبات جزء من الطريق. فالتفاؤل الذي لا يرى الصعوبة لا يبني الصلابة النفسية، بل قد يجعلها أضعف أمام أول خيبة.

1 Oettingen, G. (2014). Rethinking Positive Thinking: Inside the New Science of Motivation. New York: Current (Penguin)؛ و: 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.

2 Ehrenreich, B. (2009). Bright-Sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America. New York: Metropolitan Books.

وهذه المآخذ مجتمعة لا تسقط قيمة التفاؤل، لكنها تسقط الوهم الذي يجعل الفكر وحده صانعًا للقدر. فالنسخة المطلقة من قانون الجذب قد تضعف الدافع، وتشوش فهم المسؤولية، وتبعد صاحبها عن التعامل الناضج مع الواقع وسننه. ومع ذلك قد يكون للتفكير الإيجابي، حين يوضع في سياق أوسع ويزن بالحق والواقع، أثر نفسي يعين بعض الناس على السعي؛ لكنه ليس بديلًا من الجهد أو الخطة أو المهارة.

## ماذا ينقص هذا التصور؟

حين نجمع هذه الانتقادات، يتضح أن موضع الخلل ليس في أن يفكر الإنسان بإيجابية، ولا في أن يستعين بالأمل على المضي؛ فهذا معنى محمود إذا بقي في موضعه. إنما الخلل في الجذر الذي يقوم عليه التصور: من أين يستمد الإنسان تفاؤله؟ ومن يملك النتيجة في النهاية؟ فحين يجعل قانون الجذب الإنسان مركز الحركة، والكون جهة تستجيب لذبذباته، والفكر قوة تصنع القدر، فإنه ينقل الإنسان من مقام السعي إلى وهم التحكم، ويحمله ما لا يطيق، ثم يجعل طمأنينته معلقة بتحقق ما أراد.

ومن هنا لا يعود السؤال سؤال وسائل نفسية فحسب، بل سؤال وجود: أهو ربّ لنفسه ولكونه، يضبط النتائج بما يرسله من أفكار ومشاعر، أم عبد يسعى، ويأخذ بالأسباب، ثم يتوكل على مدبر حكيم؟ عند هذه النقطة يبدأ البديل؛ لا بوصفه تعديلًا في طريقة التفكير، بل إعادةً لموقع الإنسان، ومصدر قوته، ومالك النتيجة.

# الجزء الثاني: قانون السعي والتوكل – رؤية إسلامية متكاملة

**قانون السعي والتوكل** مبدأ تكويني إرشادي مشروط يقرر أن الإنسان يتكوّن على نحو أصدق حين يبذل وسعه في الغاية والوسيلة المشروعتين، ويأخذ بالأسباب وفق السنن، مع اعتماد قلبه على الله في أصل قدرته وفاعلية السبب ومآل النتيجة؛ ثم يراجع ما كان داخل مسؤوليته، ويرضى بما خرج عن قدرته، ويجدد سعيه.

أركان قانون السعي والتوكل الأربعة، وما يظلّلها

وتتحول صياغة القانون إلى دورة عملية: نية وغاية مشروعتان، وتقدير للوسع والأسباب، وعمل متقن، ودعاء وتوكل، ثم مراجعة لما كان داخل المسؤولية،

ورضا بما خرج عن القدرة، وتجدد للسعي. فلا يكون الرضا توقفًا، ولا المراجعة اعتراضًا على الله.

وبهذا يصبح السعي طريقًا للعبودية قبل أن يكون طريقًا إلى الأهداف. ولا يكون النجاح الخارجي شاهدًا كافيًا على صفاء النية أو صحة الطريق؛ فقد تنجح وسيلة باطلة أو يتعثر عمل صادق. إنما القيمة في مشروعية الغاية والوسيلة، وصدق الاستجابة، وأداء ما يقع داخل الوسع.

## الركن الأول – التوكل: تحرّر من التعلّق لا من العمل

التوكل ليس حالة شعورية غامضة، ولا بديلًا عن التخطيط والأخذ بالأسباب، بل موقف يردّ القلب إلى الله، ويحرر الإنسان من وهم السيطرة على ما لا يملك. فهو لا يقف في مقابل السعي، وإنما يمنح السعي اتزانه؛ لأن المؤمن يخطط، ويجتهد، ويفعل ما يقدر عليه، لكنه لا يعلّق قلبه بنتيجة يعلم أنها ليست في يده. ولهذا جاء الأمر بالتوكل مقرونًا بالإيمان: ﴿وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ﴾ (المائدة: 23). ومن هنا يفترق التوكل عن قانون الجذب؛ فهناك يُطلب من الإنسان أن يضبط أفكاره حتى يسيطر على ما سيحدث، أما هنا فيُطلب منه أن يحسن السعي، ثم يردّ النتيجة إلى الله، فيتحرر قلبه من التعلق بها دون أن يتوقف عمله.

والفرق بينهما ليس في مقدار القوة النفسية، بل في وجهتها ومرجعها. ففي قانون الجذب تنشغل النفس بمحاولة ضبط المستقبل، وقد تقلق من كل فكرة سلبية تظن أنها تفسد ما تنتظره. أما في التوكل، فيتوجه انتباه الإنسان وجهده إلى إتقان ما يستطيع فعله، ثم يكل ما لا يملكه إلى من يملكه. وهكذا لا

يُستنزف القلب في مراقبة المشاعر والخوف من أثرها المفترض، بل يتفرغ للسعي الصادق.

ولذلك لم يكن التوكل في الإسلام دعوة إلى الكسل. فالفلّاح يحرث ويبذر، ثم يتوكل في نزول الغيث. والطبيب يتقن عمله، ثم يعلم أن الشفاء بيد الله. والساعي في طلب رزقه يأخذ بكل سبب مشروع، ثم يطمئن إلى أن التقدير ليس له. فالتوكل يحرر الإنسان من وهم التحكم في النتيجة، لا من واجب الأخذ بالأسباب.

وقد لخّص النبي صلى الله عليه وآله هذا المعنى بقوله: «لو أنكم تتوكلون على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير، تغدو خماصًا وتروح بطانًا».[1] فالطير تغدو وتروح، ومع ذلك لا يستقل سعيها عن رزق الله. وقوله تعالى: ﴿وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ (الطلاق: 3) يثبت كفاية المرجع والعون، لا ضمان كل رغبة بالصورة التي يريدها العبد. وفي الأثر: «أصل قوة القلب التوكل على الله»؛ أي إن مرجعية القلب لله تعينه على الثبات، من غير أن تمنع كل قلق أو اضطراب.[2]

وثمرة التوكل أنه يحرر القلب من عبادة النتيجة ووهم السيطرة، فيستطيع الإنسان أن يواصل السعي بعد التعثر. لكنه لا يضمن طمأنينة شعورية دائمة، ولا يبيح لنا أن نفسر كل تأخير بأنه لطف مخصوص أو كل منع بأنه رحمة نعرف وجهها. نثق بحكمة الله ورحمته، ونراجع الأسباب، ونبذل ما نستطيع.

1 سنن الترمذي، كتاب الزهد، ح 2344، عن عمر بن الخطاب، وقال: «حسن صحيح»؛ وأخرجه ابن ماجه، ح 4164، وأحمد في المسند، ح 205.

2 غرر الحكم ودرر الكلم، عبد الواحد التميمي الآمدي، ص 197؛ وميزان الحكمة، الري شهري، ج 10، ح 22248.

## الركن الثاني – العمل: سير على الأرض بنية السماء

ليس العمل في الإسلام مجرد وسيلة للطموح، بل قد يصير تجسيدًا للعبودية وعبادة بالمعنى العام إذا صحت النية والغاية والوسيلة وحُفظت الحقوق. وهو كذلك من ميادين أمانة الاستخلاف، لكن حسن القصد لا يصحح عملًا محرمًا أو ظالمًا، ولا يجعل كل نشاط شعيرة فقهية.

وفي مقابل الوعد الذي يقول للإنسان: إنك تجذب ما تستحق، يعلّمنا الإسلام أن ما يُعتد به عند الله هو ما يسعى إليه الإنسان بصدق. قال تعالى: ﴿وَأَن لَّيْسَ لِلْإِنسَانِ إِلَّا مَا سَعَى ۝ وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَى﴾ (النجم: 39–40). فليست النية وحدها كافية إذا لم تتحول إلى عمل، ولا يكون الدعاء صادقًا في حياة الإنسان إذا بقي منفصلًا عن الفعل. ولهذا قال النبي صلى الله عليه وآله لمن سأله عن ناقته: «**اعقلها وتوكل**»؛ فالتوكل لا يعني ترك السبب، ولا تحويل الثقة بالله إلى عذر للقعود، بل أن يأخذ الإنسان بما يستطيع، ثم يمضي وهو يعلم أن بركة السعي ونتيجته بيد الله.

والسعي في الأرض استجابة للأمانة، لا مجرد طريق إلى رفعة ظاهرة. ويُقرأ النجاح في هذا القانون من جهة صدق العمل ومشروعيته وما تحقق في النفس من كمال، لا من النتيجة وحدها. فقد يجتمع عقل يقدّر، وقلب يخلص، وعمل يتقن، وتوكل يرد الأمر إلى الله، ثم تأتي النتيجة على غير ما أريد، ولا يبطل ذلك قيمة السعي.

قال تعالى: ﴿إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الْأَرْضِ زِينَةً لَّهَا لِنَبْلُوَهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا﴾ (الكهف: 7). فالمعيار حسن العمل، لا قوة التخيل. ولا «يبني»

الإنسان استحقاقًا آليًا للثمرة؛ بل يؤدي مسؤوليته، ويرجو فضل الله وقبوله، ويعلم أن الجزاء والنتائج ليست دينًا على الله.

وفي هذا رد على عبارة «تجذب ما تستحق». فالمؤمن لا ينتظر نتيجة تصنعها الرغبة، بل يسعى ويعبد الله بعمله، ويطلب الأجر والفضل من غير أن يجعل العمل صفقة تضمن له مخرجًا دنيويًا مخصوصًا. وقد تكون قيمة العمل محفوظة عند الله مع تأخر أثره أو غيابه في الظاهر.

## الركن الثالث – الدعاء: استمداد القوة من أعلى

الدعاء في الإسلام ليس طلبًا ماديًا فحسب، بل توجه صادق إلى الله، وإقرار بأن القوة كلها بيده. فهو ليس خطابًا إلى الكون، ولا محاولة لبرمجة الواقع بالذهن، بل مناجاة للخالق، يتجدد بها الإيمان، ويبقى القلب حيًا بحاجته إلى ربه. ولهذا جاء القرآن يربط قيمة العبد بدعائه: ﴿قُلْ مَا يَعْبَأُ بِكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ﴾ (الفرقان: 77)، ويقرّب هذا المعنى من القلب في قوله تعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾ (البقرة: 186). فالدعاء هنا ليس تقنية للسيطرة على المستقبل، بل صلة بين عبد فقير ورب قريب.

ولا يلغي الدعاء الفعل، بل يردّه إلى موضعه. فالمؤمن يدعو ويسعى، ولا يتوهم أن سعيه وحده يكفيه. وإذا تأخرت الإجابة بقي له الرجاء من غير أن يجزم بصورة استجابة بعينها أو يفسر واقعة خاصة بلا دليل. ورُوي عن فاطمة الزهراء عليها السلام: «من أصعد إلى الله خالص عبادته، أهبط الله عز وجل

له أفضل مصلحته»؛ أي يطلب ويخلص ويرد المصلحة إلى الله، لا يفرض مشيئته على القدر.[1]

ولهذا للدعاء وجه عبودي ووجه عملي. فهو يعلن افتقار العبد إلى الله، وقد يخفف بعض القلق ويجدد الرجاء، لكنه لا يضمن شعورًا معينًا أو نتيجة مخصوصة. ويصحب الدعاء السعي: يتعلم الإنسان، ويخطط، ويطلب العون، ثم يفوض ما وراء وسعه إلى الله من غير قعود أو غرور.

وفي الدعاء يطلب المؤمن ما يرجو، ثم يفتح قلبه لتدبير الله من غير ادعاء أن كل ما يقع هو «الأفضل الخاص» الذي يفهم وجهه. قد تخالف النتيجة رغبته، فيحزن ويراجع ويعالج، مع ثقته بأن الله أعلم وأحكم وأرحم، وأن علمه هو القاصر عن الإحاطة بالمآلات.

وفي قوله تعالى: ﴿فَإِنِّي قَرِيبٌ﴾ (البقرة: 186) قرب غير مكاني: يسمع الله دعاء عبده ويحيط به ويجيبه بما شاء. وهذا يحول الدعاء من خطاب لقوة صماء إلى عبودية وافتقار، لكنه لا يجعل القرب ضمانًا لزوال التوتر أو لتحقيق الطلب على صورته.

## الركن الرابع – الرضا: سكينة في حضرة الحكمة

والرضا سكون القلب إلى الله وانتفاء السخط والاعتراض عليه، مع الثقة بعدله وحكمته ورحمته. ولا يعني تبرير الإخفاق، أو استحسان الظلم، أو ترك ما بقي

[1] عدة الداعي ونجاح الساعي، ابن فهد الحلي (ت 841هـ)، ص 233؛ وعنه في بحار الأنوار، العلامة المجلسي، ج 67، ص 249.

داخل الوسع من علاج وإصلاح. وقد يهدي الإيمان القلب في المصيبة من غير أن يغير ظاهرها أو يزيل ألمها.

وقوله تعالى: ﴿قُل لَّن يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا﴾ (التوبة: 51) يرد المؤمن إلى ولاية الله، ولا يخولنا أن نجزم بأن كل ألم باب ترقية مخصوص أو دفع لبلاء أشد. وفي المناجاة: «اللهم رضّني بما قسمت لي...»؛ فالرضا ثقة بالله من غير دعوى معرفة الحكمة الخاصة، أما التسليم فيظهر في تفويض الأمر إليه بعد بذل الوسع.[1]

والآية: ﴿ثُمَّ لَا يَجِدُوا فِي أَنفُسِهِمْ حَرَجًا مِّمَّا قَضَيْتَ وَيُسَلِّمُوا تَسْلِيمًا﴾ (النساء: 65) تتحدث عن الخضوع للحكم الحق بعد ثبوته. فالتسليم ليس الرضا نفسه، وإن تقاربا: هو قبول أمر الله والتزام مقتضاه، وكماله تفويض المآل إليه. ولا يعني تعطيل السؤال قبل استبانة الحق أو الاستسلام لظلم البشر.

وفي عالم يعظّم الإنجاز، يحرر الرضا القلب من جعل قيمته معلقة بكل نتيجة. يسعى المؤمن بما يستطيع، ثم يثق بأن ما جرى لم يخرج عن علم الله، من غير أن يتوقف عن المراجعة أو يزعم أنه أدرك الحكمة. وهكذا يبقى الطموح أمانة لا وسواسًا، والهدف وسيلة لا معبودًا.

والرضا لا يطلب من المؤمن إنكار ألمه أو تمثيل طمأنينة لا يجدها. قد يحزن ويشتكي إلى الله ويطلب العون، ويبقى قلبه غير معترض على ربه. أما استمرار الألم أو الحاجة إلى العلاج فليس فشلًا في الرضا أو الإيمان.

1 من دعائه عليه السلام في مكارم الأخلاق ومرضيّ الأفعال، الصحيفة السجادية الكاملة، الدعاء العشرون.

## ما يظلّل الأركان: التفكير الإيجابي حسن ظن بالله لا برمجة للكون

لا تنكر الرؤية الإسلامية أثر التفاؤل، لكنها لا تجعل «الإيجابية» معياراً للحقيقة. فحسن الظن بالله رجاء مبني على رحمته وحكمته، يدفع إلى التوبة والعمل، ولا يعني أن كل فكرة متفائلة صادقة أو أن الكون سيحققها. وفي الحديث القدسي: «أنا عند ظن عبدي بي...»؛ فالرجاء بالله لا بالذبذبات.[1]

ويرتبط التفاؤل في الإسلام بالنظر إلى الخير الممكن، وتوقع الفرج، واستحضار النعم، من غير أن ينكر الإنسان ألمه أو يتجاهل واقعه. فهو حسن ظن يحرك الإرادة، لا شعور ينوّمها، ووقود للنية، لا عوض عن السعي. فالمؤمن يقبل على الحياة بروح منفتحة، لأنه يعلم أن الأمر بيد الله، وأن ما يجري عليه لا يخرج عن علمه وحكمته، لكنه لا يرهن كرامته النفسية بتحقق كل ما يرجو.

وعن الإمام علي عليه السلام: «عوّد نفسك حسن النية وجميل المقصد تدرك في مباغيك النجاح». ويُفهم النجاح هنا في سياق حسن القصد والسعي، لا وعداً بتحقق كل غاية دنيوية. وقوله تعالى: ﴿فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لَا أُضِيعُ عَمَلَ عَامِلٍ مِّنكُم﴾ (آل عمران: 195) يثبت حفظ العمل عند الله، لا ضمان صورته الخارجية.

1 الشطر الأول متفق عليه: صحيح البخاري، ح 7405، وصحيح مسلم، ح 2675؛ والزيادة «فليظن بي ما شاء» عند أحمد في المسند، ح 16016، عن واثلة بن الأسقع. ومضمون حسن الظن بالله مستفيض في روايات أهل البيت عليهم السلام.

ويختلف التفاؤل بحسب مصدره ومضمونه. فقد يستمده إنسان من خبرته أو من دعم الناس أو من احتمالات واقعية، وقد يستمد المؤمن رجاءه الأعلى من الثقة بالله. ولا يلزم أن ينهار كل تفاؤل غير ديني، كما لا يلزم أن يبقى المؤمن هادئًا دائمًا؛ وإنما يضيف الإيمان مرجعًا لا يقوم على ضمان الرغبة، بل على حكمة الله ورحمته وصدق السعي.

وهكذا يعيد المنظور الإيماني بناء المفاهيم: النية في العبودية، والتفاؤل في الرجاء، والعمل في الأمانة، والرضا في تلقي المآل، والتسليم في الخضوع للحق وتفويض ما وراء الوسع. وليست هذه ألفاظًا مترادفة، بل وظائف متمايزة تتعاون في القانون.

## مقارنة منهجية

بعد أن عرضنا النموذجين، يحسن أن نضعهما في مقابلة مباشرة، لا لنقارن بين وسيلتين متشابهتين في الغاية، بل لنرى أن الاختلاف أعمق من ذلك. فالتباين هنا يمس صورة الإنسان عن نفسه، وموقعه في الكون، ومصدر قوته، والجهة التي يرد إليها النتائج.

| وجه المقارنة | قانون الجذب | قانون السعي والتوكل |
|---|---|---|
| **المنطلق الفكري** | الطاقة الكونية، وقدرة الفكر على تشكيل الواقع | التوحيد؛ فالله هو المدبر، والإنسان عبد مأمور بالسعي |
| **النية** | مركزية، وقد تُعامل كأنها تكفي إذا قويت ووضحت | مهمة، لكنها لا تغني عن العمل، وتُوزن بصدق التوجه إلى الله |

| وجه المقارنة | قانون الجذب | قانون السعي والتوكل |
|---|---|---|
| التصور الذهني | أداة محورية، ويُطلب من الإنسان أن يعيش شعور تحقق الهدف | يُستفاد منه في توجيه النفس، لكنه يُقرن بالدعاء والعمل والتسليم |
| العمل | ليس دائمًا في مركز التصور، وقد يضعف حضوره أمام قوة الفكرة | قد يصير تجسيدًا للعبودية وعبادةً بالمعنى العام إذا صحت النية والغاية والوسيلة وحُفظت الحقوق |
| المشاعر الإيجابية | وسيلة جذب، ويُطلب تثبيتها حتى لا تتعطل النتيجة | عاملٍ داخلي يعين على السعي، لا معيارًا للحقيقة ولا أداةً للتحكم في الواقع |
| الإنسان | محور التجربة، يجذب ما يريد بقوة فكره وشعوره | عبد يسعى، ويتوكل على ربه، ولا يعلّق قلبه بالنتائج |
| الكون | يستجيب، في هذا التصور، لذبذبات الفكر والرغبة | ميدان ابتلاء وسعي، مخلوق مسخر بأمر الله |
| النتائج | تُربط بدرجة النية والتصور والشعور | تُطلب بالأسباب وتُرد إلى الله؛ ثم تُراجع المسؤولية، ويُرضى بما خرج عن القدرة، ويتجدد السعي |
| الحالة النفسية | قابلة للاضطراب؛ لأن التعلق بالنتيجة يولّد توترًا وخوفًا من الفشل | قد يثبت القلب بالرضا والتسليم، من غير ضمان غياب القلق أو المرض |
| الغاية النهائية | تحقيق الرغبة الذاتية | مرضاة الله، وتزكية النفس، واستقامة السعي |

ويتضح من هذه المقارنة أن قانون الجذب يعلي سلطان الفكرة، ويجعل الإنسان مسؤولًا عن تشكيل واقعه بدرجة قد تتجاوز قدرته. أما قانون السعي

والتوكل فيعيد الإنسان إلى موضعه الصحيح؛ يفكر، ويخطط، ويحلم، ويعمل، لكنه لا يجعل رغبته مرجعًا أعلى، ولا يحاكم نفسه بالنتائج وحدها، بل يسلّم قلبه لله، ويجعل من سعيه نفسه بابًا من أبواب العبودية.

## خاتمة: التوازن بين السماء والأرض

حاول قانون الجذب أن يعيد للنية قيمتها، وأن يذكّر الإنسان بأن أفكاره ومشاعره تؤثر في سلوكه ونظرته إلى الحياة. وفي هذا المعنى قدر من الصواب لا ينبغي إنكاره. لكنه، في صورته المطلقة، حمّل الإنسان ما لا يطيق، حين فصل النية عن السنن، والتصور عن العمل، والثقة بالنفس عن الثقة بالله، وجعل طمأنينة الإنسان معلقة بقدرته على ضبط ما لا يملك.

أما قانون السعي والتوكل، فلا يعارض التفاؤل ولا يطفئ الطموح، لكنه يردهما إلى ميزان التزكية: يبذل الإنسان وسعه في السبب المشروع، ويعتمد قلبه على الله، ثم يراجع ما كان داخل مسؤوليته، ويرضى بما خرج عن قدرته، ويجدد سعيه.

فالفرق بين النموذجين يبدأ من الجذر. في قانون الجذب يبدو الإنسان محورًا والكون جهة تستجيب لرغبته، أما في السعي والتوكل فالإنسان عبد فاعل داخل السنن: يعمل ويخطط، ولا يمنح السبب استقلالًا ولا يملك النتيجة.

وهكذا تكتمل الدورة: نية صادقة، وغاية ووسيلة مشروعتان، وأخذ بالأسباب داخل الوسع، وتوكل ودعاء، ثم مراجعة ورضا وتجدد. وهي دورة تكوينية لا وصفة آلية تضمن النتيجة.

وكرامة الإنسان ليست في جذب ما يريد، بل في عبوديته وصدقه وأمانته. والرضا كمال قلبي مهم، لكنه لا يُرتب فوق «كثير من النتائج» ترتيبًا حسابيًا، ولا يُستخدم للحكم على الأشخاص. إنما يمنع النتيجة من أن تصير معيار القيمة الوحيد.

وحين يستقر هذا المعنى في القلب يتغير معنى الطموح: لا يبقى سباقًا مع النتائج، بل يصير سعيًا واعيًا داخل الأمانة. يعمل المؤمن فيما يقدر عليه، ويتوكل فيما لا يملك تمامه، وقد يجمع بذلك بين عمارة الأرض واستقرار المرجع في الله. وبعض النماذج المعاصرة يشرح جانب الأداء أو التفاؤل، من غير أن يجمع هذين البعدين جمعًا غائيًا.

**فالمؤمن لا يجذب المستقبل، بل يسير إليه بالأسباب والتوكل.**
**وليست الغاية أن تضمن ما تريد، بل أن تصدق فيما عليك،**
**وتراجع خطتك، وتسلّم ما وراء وسعك لله.**

الفصل الحادي عشر

# قانون الحضور الرسالي

ما وراء قوة الآن

## مدخل: لماذا نناقش قوة الآن؟

في زمن تتسارع إيقاعاته وتتراكم ضغوطه، يجد كثير من الناس أنفسهم بعيدين عن لحظتهم الحاضرة؛ إما مشدودين إلى ماضٍ لا يعود، أو قلقين من مستقبل لم يأت بعد. وبين الندم على ما مضى، والخوف مما قد يأتي، تظهر الحاجة إلى قدر من الهدوء، وإلى حضور يعيد للنفس شيئًا من توازنها. ومن هذه الحاجة انتشرت في العقود الأخيرة فكرة العودة إلى «الآن»، والعيش في اللحظة الراهنة، بوصفها طريقًا للتخفف من ثقل الماضي وقلق المستقبل، ووسيلة لنيل قدر من السلام الداخلي.

وأشهر من صاغ هذه الفكرة إيكهارت تول في كتابه *The Power of Now*[1]، إذ يرى أن العقل البشري كثيرًا ما يكون مصدر شقاء الإنسان، لأنه يعيد الماضي في صورة ندم وحزن، ويستبق المستقبل في صورة قلق وتوقع، فيحرم الإنسان اللحظة الوحيدة التي يعيشها فعلًا. ولهذا يدعو إلى التحرر من «الزمن النفسي»، وإلى إدراك أن الماضي قد مضى، وأن المستقبل لم يحضر بعد، وأن ما يعيشه الإنسان حقيقة إنما يقع في هذه اللحظة.

وقد بلغ من انتشار هذه الفكرة أن كثيرين صاروا ينظرون إلى أنفسهم وزمنهم من خلالها دون أن يشعروا؛ فيرون التذكر عبئًا، والتخطيط مصدرًا للقلق، ويظنون أن السكينة تتحقق إذا أغلق الإنسان باب الأمس والغد، واكتفى بالحاضر وحده. ولأن فكرة بهذا الحضور لا ينبغي أن تُقبل بانبهار، ولا أن تُرفض بعجلة، فسنحاول أن نقرأها بإنصاف؛ نعرضها كما يقدمها أصحابها، وننظر فيما تؤيده التجربة، ثم نقف عند حدودها وما وُجّه إليها من نقد من داخل علم النفس نفسه.

وليست غايتنا أن ننكر ما في هذه الفكرة من نفع ظاهر؛ فالإنسان يحتاج فعلًا إلى أن يخفف ضجيج ذهنه، وأن يحضر في لحظته، وأن لا يترك ماضيه ومستقبله يسرقان منه حاضره. لكن السؤال الذي يعنينا أعمق من ذلك: هل تكفي اللحظة وحدها لتحمل معنى الإنسان؟ فالإنسان لا يتعب لأنه يتذكر ماضيه أو يستعد لمستقبله فحسب، بل لأنه قد يفقد الغاية التي تنظم علاقته بزمنه كله. وحين يُقدَّم له «الآن» علاجًا نهائيًا، فقد يهدأ بعض القلق، لكن

1 Tolle, E. (1999). The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment. Novato, CA: New World Library؛
ونُشر أصلًا عام 1997 عن Namaste Publishing، فانكوفر.

السؤال الأكبر يبقى قائمًا: إلى أين يتجه هذا الحاضر؟ وما المعنى الذي يمنحه وزنه؟

ومن هنا لا يكون نقد «قوة الآن» هدمًا لما فيها من خير، بل محاولة لوضع هذا الخير في موضعه الصحيح. فالحضور في اللحظة مطلوب، لكنه لا يكتمل إذا صار انفصالًا عن الماضي والمستقبل، ولا إذا تحول إلى عزلة داخلية عن الغاية. والسؤال الأعمق، إذن، ليس: هل نعيش اللحظة؟ بل: ما الزمن في حياة الإنسان؟ أهو عبء نهرب منه إلى الحاضر، أم أمانة تمتد من ماضٍ نعتبر به، إلى حاضر نعمل فيه، إلى مستقبل نُسأل عنه؟

من جواب هذا السؤال يتفرع كل اختلاف لاحق. ولهذا سنوجز عرض الفكرة ونقدها، ثم ننتقل إلى المقصود من هذا الفصل: قانون الحضور الرسالي؛ وهو رؤية لا تلغي اللحظة، لكنها لا تجعلها جزيرة معزولة، بل تصلها بما قبلها وما بعدها، في وعي ممتد بالله، وبالغاية، وبالمصير.

## فلسفة اللحظة عند تول

يقوم تصور «قوة الآن» على أن مشكلة الإنسان ليست في الزمن الخارجي وحده، بل في علاقته الداخلية بالزمن. فالعقل، حين يترك بلا وعي، يظل ينتقل بين ماضٍ يستعيده في صورة ندم أو حزن، ومستقبل يستبقه في صورة قلق أو توقع. وبهذا الانشغال المتكرر يغيب الإنسان عن اللحظة التي يعيشها بالفعل. ومن هنا يدعو تول إلى التحرر من هذا «الزمن النفسي»، حتى لا يبقى الإنسان أسير قصصه القديمة أو توقعاته القادمة، بل يعود إلى الحاضر بوصفه المجال الذي يمكن أن يلتقي فيه بنفسه، ويجد فيه قدرًا من السكون الداخلي.

وهذه ليست عند تول مجرد تقنية للاسترخاء، بل رؤية أوسع للزمن والذات والمعاناة. فالمعاناة، في تصوره، لا تنشأ من الواقع وحده، بل من استمرار الذهن في الارتباط بما مضى أو بما لم يأت بعد. ولذلك يكون أول الطريق إلى السلام أن ينتبه الإنسان إلى لحظته، وأن يخفف من اندماجه في تيار التفكير المستمر. ولهذا يقترح أدوات عملية بسيطة، لا تحتاج إلى بناء نظري معقد، مثل ملاحظة التنفس، ومراقبة الأفكار دون إصدار حكم، والتأمل اليومي، والانخراط الواعي في الأعمال الصغيرة.

فملاحظة التنفس قد تعين الإنسان على الالتفات إلى بدنه الحاضر بدل أن يبقى منساقًا وراء أفكاره المتكررة. ومراقبة الأفكار قد تساعده على إدراك أن ما يمر في ذهنه ليس بالضرورة حقيقةً عن الواقع أو عن ذاته، وأنه يستطيع ملاحظة الفكرة دون أن يذوب فيها أو يقاومها بعنف. أما الممارسة التأملية اليومية فغايتها في هذا السياق تدريب الانتباه وشيء من السكون، لا إيقاف التفكير قسرًا ولا إضعاف العقل. ويضاف إلى ذلك أن يمارس الإنسان أعماله اليومية بانتباه أكبر؛ فيمشي ويأكل ويرتب ويعمل وهو حاضر فيما يفعل، لا غائبًا في دوامة التفكير. وهذه الأدوات قد تنفع في بعض الأحوال، لكنها لا تغني عن التفكر والحق والتخصص والعلاج عند الحاجة.

وينبغي الإنصاف هنا. فهذه الأدوات لها أثر نفسي معتبر، وقد بينت دراسات في اليقظة الذهنية أن التدريب على ملاحظة التنفس والأفكار قد يساعد على خفض القلق وتحسين الانتباه[1]، وأن التعامل مع الأفكار من موقع

1 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.

الملاحظة لا الانسياق قد يرتبط بقدر أعلى من الوعي والاستقرار الانفعالي[1]، كما أن المواظبة على بعض صور التأمل قد تخفف أعراض القلق والاكتئاب بدرجة متفاوتة[2]. ولذلك فالمشكلة ليست في إنكار هذه الفوائد، بل في السؤال عن حدودها: هل هي أدوات نافعة لضبط الذهن وتهدئة النفس، أم تصلح أن تكون رؤية كاملة للإنسان والزمن والمعنى؟ هنا يبدأ السؤال.

## أين تقف «قوة الآن»؟

ينبغي هنا أن نفرق بين أمرين: بين الفائدة النفسية التي قد تحققها هذه الممارسة، وبين الرؤية الوجودية التي تقوم عليها. فمن شيء أن يقال للإنسان: انتبه إلى لحظتك حتى يخف عنك القلق، ومن شيء آخر أن تصبح اللحظة وحدها هي الحقيقة التي ينبغي أن تدور حولها حياة الإنسان. فالأولى نصيحة عملية قد تنفع في موضعها، أما الثانية فهي تصور كامل للإنسان والزمن، وهنا يبدأ السؤال.

فإذا تحولت وسيلة نافعة إلى رؤية شاملة، أصبح من المشروع أن نسأل: هل تكفي هذه الرؤية لتفسير الإنسان؟ فالإنسان لا يعيش في لحظة منفصلة عما قبلها وما بعدها، بل يحمل ماضيه في ذاكرته، ويتجه إلى مستقبله برجائه وخططه ومسؤوليته. وإذا انفصل الحاضر عن هذين البعدين، فقد شيئًا من

1 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.

2 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؛ وقارن بالمراجعة الأوسع: 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.

معناه واتجاهه. فالماضي ليس مجرد عبء، بل هو موضع الخبرة والتعلم، والمستقبل ليس مجرد مصدر للقلق، بل هو أيضًا موضع الأمل والغاية. ومن هنا جاءت أهم الملاحظات التي سجلها باحثون في علم النفس على هذا التصور، ويمكن إجمالها في أربعة جوانب.

وتأمّل صورة واحدة توضح هذا المعنى: اللحظة كالماء تحمله بين كفّيك؛ فإن قطعتَ عنه النهر الذي جاء منه، والبحر الذي يجري إليه، لم يبقَ في كفّيك إلا قطرة سرعان ما تتبخر. كذلك الحاضر إذا انفصل عن ماضيه ومستقبله؛ يفقد كثيرًا من معناه. فالماضي يمده بالخبرة والهوية، والمستقبل يمنحه الوجهة والغاية، والحاضر هو الموضع الذي يلتقي فيه الاثنان.

**أولًا: الذاكرة ليست عبئًا، بل جزء من بناء الإنسان.** فمن خلال الماضي يتعلم الإنسان، ويعيد فهم نفسه، ويتجنب تكرار أخطائه، كما يجد فيه كثيرًا من معاني الامتنان والوفاء والحنين. وكذلك المستقبل لا يقتصر على القلق، بل يحمل الأمل والدافع والاستعداد. ولهذا فإن اختزال الوعي في الحاضر وحده يحرم الإنسان جانبًا مهمًا من تكوينه النفسي؛ لأن النفس لا تعيش باللحظة وحدها، بل بما يربطها بما مضى وما ينتظرها.

**ثانيًا: المستقبل جزء من الدافع إلى العمل.** فالإنسان كثيرًا ما يحتمل مشقة اليوم من أجل غاية بعيدة. والطالب يصبر سنوات طلبًا للعلم، والأم تتحمل أعباءها رجاء مستقبل أبنائها، والمصلح يعمل لما قد لا يدرك ثماره بنفسه. وقد أشارت دراسات في علم النفس التحفيزي إلى أن الأهداف البعيدة، إذا

اقترنت بالتخطيط والعمل، تعد من أهم مصادر الاستمرار والإنجاز، وأن الاكتفاء بالرضا اللحظي قد يضعف هذا الدافع بدل أن يقويه[1].

**ثالثًا: الحضور الكامل لا يمكن أن يكون حالة دائمة.** فالإنسان بطبيعته ينتقل بين التذكر والتخطيط، وبين الانتباه والشرود، بحسب ما تقتضيه حياته ومسؤولياته. ولذلك فإن مطالبة النفس بحضور ذهني متواصل قد تتحول عند بعض الناس إلى عبء جديد، خصوصًا في أوقات الضغوط والابتلاءات. وقد نبه دانيال كانيمان إلى أن التفكير في المستقبل ليس خللًا في ذاته، بل أداة أساسية لاتخاذ القرار وحسن التدبير[2].

**رابعًا: تهدئة الألم ليست دائمًا علاجه.** فقد تساعد مراقبة المشاعر على تخفيف حدتها في بعض المواقف، لكنها لا تكفي وحدها لمعالجة الفقد أو الصدمة أو الأسئلة العميقة التي تتعلق بمعنى الحياة. كما أن انشغال الإنسان بعالمه الداخلي وحده قد يضعف حضوره في علاقاته مع الآخرين، مع أن كثيرًا من التعافي ينشأ من المشاركة، والمواساة، وبناء المعنى المشترك.

ولا تعني هذه الملاحظات أن الحضور في اللحظة لا قيمة له، بل تعني أنه جزء من صورة أوسع. فالإنسان لا يعيش في لحظة منفصلة عن سائر حياته، وإنما يعيش زمنًا واحدًا تتكامل فيه الذاكرة، والحاضر، والرجاء. وإذا انفصل

1 في أثر الأهداف البعيدة المقترنة بالتخطيط: 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؛ وفي أثر الاكتفاء بالتخيل الإيجابي: Oettingen, G. (2014). Rethinking Positive Thinking: Inside the New Science of Motivation. New York: Current (Penguin)؛ و: Kappes, H. B., & Oettingen, G. (2011). "Positive Fantasies about Idealized Futures Sap Energy," *Journal of Experimental Social Psychology*, 47(4), 719–729.

2 Kahneman, D. (2011). Thinking, Fast and Slow. New York: Farrar, Straus and Giroux.

أحدها عن الآخر، فقدت التجربة شيئًا من توازنها، وإن منحت صاحبها قدرًا من الهدوء المؤقت.

## ما ينقص هذا التصور؟

إذا جمعنا هذه الملاحظات، بدا أن القضية ليست في قيمة الحضور في اللحظة، فذلك، في أصله، أمر يحتاجه الإنسان. وإنما السؤال: هل تكفي اللحظة وحدها لتفسير علاقة الإنسان بالزمن؟ وهنا يظهر أن الإشكال لا يتعلق بالأدوات التي يقترحها هذا التصور، بقدر ما يتعلق بالمنطلق الذي يقوم عليه. فهو يدعو الإنسان إلى أن يجد سكينته في الحاضر وحده، بينما تبقى العلاقة بالماضي والمستقبل محدودة أو مؤجلة، مع أن الإنسان لا يعيش في الحاضر منفصلًا عما قبله وما بعده.

ولهذا فإن السؤال الذي يفرض نفسه ليس: كيف نعيش اللحظة؟ بل: ما الزمن في حياة الإنسان؟ وما موقع الإنسان فيه؟ أهو مجرد حاضر يسعى إلى تخفيف أعبائه النفسية، أم رحلة تمتد من ماضٍ يتعلم منه، إلى حاضر يعمل فيه، إلى مستقبل يتجه إليه ويستعد له؟

ومن هنا يختلف المنطلقان. فإذا نظر الإنسان إلى الزمن بوصفه عبئًا نفسيًا، كان همه أن يخفف أثره ما استطاع. أما إذا رآه أمانة ومسارًا ذا غاية، فإن همه يصبح أن يحسن السير فيه. وحينئذ لا يعود الحاضر منفصلًا عن الماضي والمستقبل، بل يكتسب معناه منهما؛ يتعلم من أحدهما، ويتجه إلى الآخر، ويعيشهما معًا في ضوء الغاية التي يتحرك إليها.

ولهذا فإن ما ينقص «قوة الآن» ليس مجرد وسيلة أخرى تضاف إليها، وإنما رؤية أوسع تجعل الحاضر جزءًا من مسيرة الإنسان كلها، لا عالمًا قائمًا بذاته. وهذه هي النقطة التي يبدأ منها التصور الإسلامي، والتي يقوم عليها قانون الحضور الرسالي.

## الجزء الثاني: قانون الحضور الرسالي – رؤية إسلامية متكاملة للزمن

بعد أن عرضنا فلسفة «قوة الآن» وحدودها، ننتقل إلى قراءة الزمن من داخل النصوص الإسلامية والغاية التي يعتمدها هذا الكتاب. والاختلاف هنا لا يبدأ من الوسائل، بل من السؤال الذي تقوم عليه الرؤية كلها. فالقضية ليست: هل ينبغي للإنسان أن يحضر في لحظته؟ فهذا مما لا خلاف في أهميته. وإنما القضية: ما الزمن في حياة الإنسان؟ وما موقع الإنسان فيه؟

فإذا نُظر إلى الزمن على أنه عبء نفسي، أصبح الحاضر هو الملاذ الذي يهرب إليه الإنسان من الماضي والمستقبل. أما إذا نُظر إليه على أنه رحلة ذات غاية، فإن الحاضر لا ينفصل عما قبله وما بعده، بل يكون موضع العمل الذي يصل بينهما. ومن هنا يبدأ الاختلاف بين التصورين.

ولهذا لا يلغي الإسلام قيمة الحضور في اللحظة، بل يعيد وضعها في موضعها الصحيح. فالحاضر ليس زمنًا معزولًا، وإنما هو الموضع الذي يلتقي فيه ما تعلمه الإنسان من ماضيه، وما يرجوه ويستعد له في مستقبله، وما يقوم به من عمل في يومه. ومن هذا المعنى ننطلق إلى ما نسميه «الحضور الرسالي».

**قانون الحضور الرسالي** مبدأ تكويني إرشادي مشروط يقرر أن الحاضر هو موضع عيش الإنسان واستجابته الفعلية؛ فيجمع وعيه وقلبه وإرادته وبدنه على حق ساعته وما يلائمها من عبادة أو عمل أو رعاية أو تعلم أو راحة وعلاج أو تواصل وترويح واستمتاع مشروع، بحسب الأولوية والوسع، داخل غاية العبودية والأمانة؛ مستفيدًا من الماضي ومستعدًا للمستقبل.

ولهذا لا يكون الحضور الرسالي حالة شعورية عابرة، بل طريقة في قراءة الزمن والحياة. وهو يتكامل مع الصدق الذاتي: فتصادق الجهات تحت الحق يجد تجسده العملي في حق الساعة وما يلائمها، لا في مجرد شعور بالانسجام.

فالماضي موضع التعلم والمحاسبة والتوبة والإصلاح، والمستقبل موضع النية والتخطيط والنظر في العاقبة، والحاضر موضع عيش الإنسان واستجابته الفعلية لحق ساعته؛ من عبادة أو عمل أو رعاية أو تعلم أو راحة وعلاج أو تواصل وترويح مشروع، بحسب الأولوية والوسع.

## الركن الأول – التكامل الزمني

بهذا المعنى لا يُلغى الماضي ولا المستقبل. نأخذ من الماضي ما يحتاج إلى تعلم أو توبة أو إصلاح، ونستعد للمستقبل بالنية والتخطيط واعتبار العاقبة، ثم نجمع وعي النفس وقلبها وإرادتها وبدنها على ما يلائم الساعة الحاضرة.

الزمن مسار واحد يكتسب معناه من الغاية

ومن هنا لا يكون التذكر رجوعًا إلى ما لا يعود، ولا يكون التفكير في المستقبل انشغالًا بما لم يقع بعد، بل يصبح كل منهما معينًا على حسن العيش في الحاضر. فالقرآن يوجه الإنسان إلى الماضي ليعتبر بنعم الله وآياته، قال تعالى: ﴿وَاذْكُرُوا إِذْ أَنتُمْ قَلِيلٌ مُّسْتَضْعَفُونَ فِي الْأَرْضِ... لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ (الأنفال: 26)، كما يربطه بالمستقبل ليمنحه الأمل والثبات، قال تعالى: ﴿لَهُمُ الْبُشْرَىٰ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ﴾ (يونس: 64). وبهذا تجتمع الأزمنة الثلاثة في حياة الإنسان؛ يتعلم من ماضيه، ويستعد لمستقبله، ويؤدي ما عليه في حاضره.

وهنا يظهر الفرق بين هذا التصور وبين «قوة الآن». فالحضور الرسالي لا يجعل الحاضر زمنًا منفصلًا عما قبله وما بعده، بل يراه موضع التقاء التجربة بالغاية. وحين يقبل الإنسان على عمله، فإنه ينتفع بخبرة اكتسبها، ويتجه إلى مقصد يرجوه، ويؤدي ما بين يديه بوعي وإخلاص. فلا يجذبه الماضي إلى الوراء، ولا يستهلكه المستقبل قلقًا، ولا يفقد الحاضر معناه، لأن كل واحد من هذه الأزمنة يجد موضعه الطبيعي في حياته. ولهذا يصبح الحاضر جسرًا لا جزيرة؛ يصل بين ما تعلمه الإنسان من ماضيه، وما يرجو أن يبلغه في مستقبله.

ويمتد الحضور إلى رسالة الإنسان وأثره الاجتماعي، لكنه لا يحمل الفرد جميع قضايا العالم ولا يجعل الوعود العامة نصرًا دنيويًا مضمونًا لكل شخص أو مشروع. الشهادة مسؤولية تؤدى بالعدل والرحمة والوسع، والنصر والتمكين بيد الله ولهما سننهما وصورهما.

وبهذا لا يبقى حضور الإنسان مقصورًا على شؤونه الخاصة، بل يصبح جزءًا من رسالة أوسع. فهو يعيش حاضره، ويؤدي مسؤوليته، وهو مدرك أنه يسير في طريق بدأ قبله وسيستمر بعده، وأن كل لحظة من حياته تكتسب معناها من هذه الغاية التي خلقه الله لها.

## الركن الثاني – الصدق والتوكل: حضور يثبت في التقلب

ليست كل لحظة يعيشها الإنسان لحظة هادئة؛ فقد تكون لحظة خوف، أو ابتلاء، أو حيرة. وهنا يظهر معنى الحضور الحقيقي. فالحضور الرسالي لا يقتصر على أوقات السكينة، بل يبقى حاضرًا في أوقات الشدة أيضًا. ولا يقوم هذا الحضور إلا على أصلين متكاملين: الصدق، والتوكل.

أما الصدق الذاتي فهو تصادق جهات النفس تحت الحق والفطرة. وفي الحضور الرسالي يتجسد هذا التصادق في أن يطابق عمل الساعة ما فهمه العقل وقبله القلب واتجهت إليه الروح، لا في مجرد شعور بالانسجام أو حصول هدوء انفعالي.[1]

1 غرر الحكم ودرر الكلم، عبد الواحد التميمي الآمدي (ت 550هـ)؛ وانظر: شرح غرر الحكم، جمال الدين الخوانساري، ج 4، ص 330.

والتوكل في الحاضر اعتماد القلب على الله مع بذل السبب، لا انفصالًا عن النتيجة بمعنى اللامبالاة، ولا ضمانًا لسكون النفس. إنه يحرر الإنسان من الاعتماد المستقل، ويترك له مسؤولية التخطيط والمراجعة.

ومن هنا يظهر جانب مهم في الفرق بين هذا التصور وبين «قوة الآن». فمراقبة المشاعر قد تساعد الإنسان على تهدئة اضطرابه، لكنها لا تكفي وحدها لتمنح الألم معناه. أما في الرؤية الإسلامية، فإن الحزن لا ينكر، ولا يطلب من الإنسان أن يتجاهله، بل يوجه إلى الله، كما قال يعقوب عليه السلام: ﴿إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ﴾ (يوسف: 86). فالفرق ليس في وجود الحزن، وإنما في الطريق الذي يسلكه الإنسان وهو يعيشه؛ أيبقى الألم تجربة مغلقة على صاحبها، أم يصبح جزءًا من سيره إلى الله؟

وتزكية الحزن لا تعني إلغاءه أو تحويله قسرًا إلى معنى إيجابي، بل ألا يستبد بالوجهة، وأن يجد الإنسان طريقًا آمنًا للتعبير عنه، والشكوى إلى الله، وطلب العون، ثم القيام بما يستطيع من حق.

فمن فقد عزيزًا لا يُطالَب أن يتجاوز حزنه سريعًا أو أن يثبت إيمانه بإنكار الألم. يمكنه أن يبكي ويتذكر ويحتاج إلى الناس والعلاج، مع بقاء قلبه راجيًا لله، وعمله داخل الوسع.

ولهذا لا تُقاس الطمأنينة في الحضور الرسالي بغياب الألم أو بهيئة التعامل الظاهرة وحدها؛ فقد يبقى الألم والقلق، ويظل الإنسان محتاجًا إلى العون، مع بقاء مرجعه في الله وثباته على الحق داخل وسعه. قال تعالى: ﴿إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ (الزمر: 10).

## الركن الثالث – الغاية الأخروية: عيش اللحظة في ضوء الآخرة

لا يكتمل الحضور الرسالي إلا إذا اتصل بالغاية التي خلق الإنسان لها. فالحاضر، في الرؤية الإسلامية، لا يفهم بمعزل عن المصير، بل يكتسب معناه من الطريق الذي يسير فيه الإنسان إلى ربه. ومن هنا يكتمل ما سبق في الركنين الأولين؛ فالتكامل الزمني لا يستقيم إلا إذا كانت وجهة الرحلة واضحة، والصدق والتوكل لا يثبتان إلا إذا كان ميزان الإنسان أبعد من حدود الدنيا.

ولهذا لا يفصل الإسلام بين العمل الذي يؤديه الإنسان اليوم، وبين ما يرجوه عند الله غدًا. فالنية، والعمل، والسعي، كلها تبدأ في هذه الحياة، لكنها تتجاوز آثارها حدودها. قال تعالى: ﴿مَّن كَانَ يُرِيدُ الْعَاجِلَةَ عَجَّلْنَا لَهُ فِيهَا مَا نَشَاءُ... وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ وَسَعَىٰ لَهَا سَعْيَهَا وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَٰئِكَ كَانَ سَعْيُهُم مَّشْكُورًا﴾ (الإسراء: 18–19). فالسعي يقع في الحاضر، لكنه يوجه إلى غاية تتجاوز الحاضر نفسه.

ولا يصير كل تفصيل يومي رسالةً أو قربًا آليًا؛ إنما يدخل العمل في الحضور الرسالي حين يُعرف حق الساعة وما يلائمها بالشريعة والحقوق والأولوية والواقع والاختصاص والوسع، ثم يؤدى بصدق.

والاستعداد للمستقبل لا يناقض الحضور، كما أن القلق الطبيعي لا يبطله. يخطط الإنسان ويرجو ويتخذ الاحتياط، ثم يعيد نفسه إلى الفعل الممكن الآن من غير اجترار أو ادعاء سيطرة.

ولا يقف أثر هذا الحضور عند صاحبه، بل يمتد إلى علاقته بالناس. فالمؤمن لا يطلب الطمأنينة لنفسه وحدها، وإنما يعيش حضوره في خدمة غيره، والإحسان إليهم، والإصلاح بينهم. قال تعالى: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ﴾ (الحجرات: 10)، وقال: ﴿وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ﴾ (الحشر: 9). فالإيثار، والنصح، والمواساة، والإصلاح، كلها صور يعيش بها المؤمن حضوره مع الناس، لا بعيدًا عنهم.

ولهذا لا يتحول الحضور الرسالي إلى انشغال بالنفس وحدها، بل يجمع بين صلاح الإنسان في نفسه، وصلاحه في علاقته بغيره. ومن هنا كان الإصلاح بين الناس من آثار التقوى، كما قال تعالى: ﴿فَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَصْلِحُوا ذَاتَ بَيْنِكُمْ﴾ (الأنفال: 1). فكلما اتصل الحاضر بالغاية، اتسع أثره؛ فلم يعد يقتصر على طمأنينة الفرد، بل امتد إلى ما يقدمه للناس من خير وإصلاح.

## أدوات الحضور: مواقيت تجدد الصلة

ومن أدوات الحضور أن يلاحظ الإنسان تنفسه وبدنه وأفكاره حين تشتت، لكن ذلك وسيلة للانتباه لا معيارًا روحيًا. ولا تتحول المراقبة إلى تفتيش وسواسي؛ فإذا زادت القلق أو عطلت الحياة احتاجت إلى تقليل أو توجيه متخصص.

ولا تبقى الأركان الثلاثة التي تقدم الحديث عنها معاني نظرية، بل يثبتها الإسلام بأعمال تتكرر في حياة الإنسان، حتى يصبح الحضور جزءًا من سيره اليومي. ومن ذلك التوازن بين حق الدنيا وحق الآخرة، كما قال تعالى: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾ (القصص: 77). ومن

ذلك الصلاة، التي تتكرر في أوقات معلومة، فيعود بها المؤمن إلى ربه كلما مضى في أعماله، كما قال تعالى: ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا﴾ (النساء: 103)، وقال تعالى: ﴿إِنَّ الْإِنسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا... إِلَّا الْمُصَلِّينَ﴾ (المعارج: 19-22)، وقال النبي صلى الله عليه وآله: «أرحنا بها يا بلال»[1]. ثم ينصرف بعدها إلى عمله، ممتثلًا قوله تعالى: ﴿فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِن فَضْلِ اللَّهِ﴾ (الجمعة: 10). وكذلك الذكر، الذي يطمئن القلب، والتفكر في آيات الله، الذي يربط الإنسان بخالقه، كما قال تعالى: ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ﴾ (آل عمران: 191).

وليست غاية هذا الفصل أن يفصل هذه الوسائل، فلكل واحد منها حديثه، وسيأتي ذلك في الفصل التالي عند الكلام على التفكر الواعي. وإنما المقصود هنا أن نشير إلى أن الحضور، في الرؤية الإسلامية، لا يقوم على محاولة المحافظة على حالة ذهنية واحدة طوال الوقت، بل على تكرار الرجوع إلى الله كلما غفل الإنسان أو فتر. فالمسير إلى الله يقوم على دوام التوبة وتجدد النية أكثر مما يقوم على دوام الشعور.

## الحضور الرسالي: تأسيس لا ترقيع

قد يبدو أن ما سبق ليس أكثر من محاولة لتعديل بعض جوانب «قوة الآن»، لكن الأمر أعمق من ذلك. فالقضية ليست في إضافة عناصر جديدة إلى

1 سنن أبي داود، كتاب الأدب، ح 4985، بلفظ: «يا بلال، أقم الصلاة، أرحنا بها»؛ ومسند أحمد، ح 23088، بلفظ: «قم يا بلال فأرحنا بالصلاة». ومضمونه — أن الصلاة راحة القلب وقرة العين — مستفيض في روايات الفريقين.

تصور قائم، وإنما في اختلاف نقطة البداية نفسها. فبدل أن يبدأ السؤال من كيفية التخلص من ضغط الزمن، يبدأ من حقيقة الإنسان، وغاية وجوده، وعلاقته بربه. ومن هذا الأصل تتحدد بعد ذلك علاقته بالحاضر، وبالماضي، وبالمستقبل.

والحضور الرسالي ليس تقنية إنتاجية ولا تمرينًا ذهنيًا مستقلًا؛ إنه طريقة لترتيب الزمن وحق الساعة تحت مرجعية الله، تتجدد بالذكر والصلاة والمحاسبة والتخطيط والعمل والراحة المشروعة.

## مقارنة منهجية

بعد أن عرضنا النموذجين، يمكن أن نضعهما في مقابلة مباشرة يتبين معها أن الاختلاف بينهما لا يقتصر على الوسائل، بل يمتد إلى تصور كل منهما للإنسان، وللزمن، ولغاية الحياة.

| وجه المقارنة | قوة الآن (إيكهارت تول) | قانون الحضور الرسالي |
|---|---|---|
| المنطلق | التركيز على الحاضر والانفصال عن الماضي والمستقبل | وضع الماضي والحاضر والمستقبل في خدمة الغاية، ورد كل ساعة إلى حقها |
| معنى الزمن | الحاضر هو الحقيقة الأساسية | الزمن مسار واحد يكتسب معناه من الغاية |
| الحضور | ملاحظة اللحظة وتحرير الذهن من التفكير | الاستجابة لحق الساعة وما يلائمها تحت مرجعية الله والحق |

| وجه المقارنة | قوة الآن (إيكهارت تول) | قانون الحضور الرسالي |
|---|---|---|
| الدافع | تخفيف القلق والعيش في الحاضر | العبادة والعمل والرعاية والتعلم والراحة والعلاج والتواصل والترويح المشروع بحسب الأولوية والوسع |
| التعامل مع الألم | ملاحظة المشاعر وتهدئتها | الصبر والدعاء والتوكل وطلب العلاج، من غير ادعاء معنى خاص لكل ألم |
| العلاقة بالآخر | يغلب عليه البعد الفردي | يمتد إلى الإصلاح والإحسان والشهادة على الناس |
| الديمومة | تتطلب المحافظة على حالة ذهنية مستمرة | تتجدد من خلال العبادات ومراجعة النفس |
| الغاية | السكينة الداخلية | السير إلى الله وأداء حق الساعة وما يلائمها داخل العبودية والأمانة |

ويتبين من هذه المقارنة أن الفرق بين التصورين لا يرجع إلى بعض الوسائل العملية، بل إلى الرؤية التي يقوم عليها كل منهما. فالحضور الرسالي لا يلغي قيمة اللحظة، لكنه يجعلها جزءًا من حياة الإنسان كلها؛ يتذكر، ويعمل، ويرجو، ويجعل كل ذلك في ضوء الغاية التي خلقه الله لها.

## خاتمة: من اللحظة إلى الطريق

قدمت «قوة الآن» لكثير من الناس وسائل نافعة تساعد على تهدئة الذهن واستعادة شيء من الحضور، وهذا جانب لا ينبغي إنكاره. لكن هذه

الوسائل، مهما بلغت فائدتها، لا تجيب وحدها عن السؤال الذي يسبقها: ما معنى حياة الإنسان؟ وما الغاية التي يتحرك إليها؟

أما الحضور الرسالي، فيبدأ من هذا السؤال. فهو لا يطلب من الإنسان أن ينسى ماضيه، ولا أن ينشغل بمستقبله انشغالًا يقطعه عن حاضره، وإنما يدعوه إلى أن يضع كل واحد منها في موضعه؛ فيتعلم من ماضيه، ويستعد لمستقبله، ويؤدي ما عليه في حاضره، وهو متجه إلى ربه.

والحضور الرسالي ليس تقنية إنتاجية ولا تمرينًا ذهنيًا مستقلًا؛ إنه ترتيب للزمن تحت مرجعية الله، ورد لكل ساعة إلى حقها وما يلائمها، مع حفظ التعلم من الماضي والاستعداد للمستقبل.

ويبقى بعد ذلك سؤال يقودنا إلى الفصل التالي: إذا كان الحضور الرسالي يعيد كل ساعة إلى حقها، فكيف يتحول الانتباه إلى فهم وبصيرة؟ التفكر يهيئ لهذا التحول، وقد يخدم الطمأنينة حين ينتظم في الإيمان والذكر، لكنه لا يضمنها وحده.

**والحاضر الذي يُعاش لله لا يضيع أثره عنده، وإن مر زمنه وانقضت صورته. لكنه لا يتحول إلى ضمان لنتيجة دنيوية أو شعور دائم؛ إنما يبقى عملًا ووجهةً في مسار التكوّن.**

الفصل الثاني عشر

# قانون التفكّر الواعي

قراءة لما وراء التأمل واليقظة الذهنية

## الجزء الأول: التأمل واليقظة الذهنية – بين وعد نفسي ونقد علمي

### مدخل: سؤال يقود الفصل

في يوم مزدحم بالرسائل والضجيج وتتابع المطالب، قد يشعر الإنسان كأنه يعيش خارج نفسه. وحين يفتح تطبيقًا للتأمل، يسمع دعوة هادئة إلى إغماض العينين، ومراقبة النفس، وترك الأفكار تمر من غير حكم عليها. وقد يهدأ قليلًا. لكن السؤال الذي يبقى بعد ذلك أعمق من لحظة الهدوء نفسها: هل يكفي أن يهدأ العقل حتى تطمئن النفس؟ أم أن ما يفتقده الإنسان أعمق من أن تستعيده تقنية للتنفس أو تمرين على الحضور؟

في رحلة تزكية الذات لا يكفي أن نعرف طبيعة النفس، بل لا بد أن نقرأ الممارسات التي صارت تشكّل وعي الناس في طلب السكينة. ومن أوسع هذه الممارسات انتشارًا اليوم التأمل واليقظة الذهنية؛ إذ يعدان الإنسان المعاصر بأن يعيداه إلى لحظته الحاضرة، ويخففا عنه توتره وتشتته في إيقاع حياة متسارع. وقد تحولا إلى صناعة واسعة: تطبيقات في الهواتف، وبرامج في الشركات والمدارس، وممارسات تدخل في بعض العيادات بوصفها أدوات مساعدة. وهذا كله لا ينبغي أن يستخف به، كما لا ينبغي أن يرد لمجرد أنه جاء من ثقافة أخرى. لكن الإنصاف نفسه يقتضي ألا نتلقاه بلا تمحيص، وألا نسلّم بأن كل ما يهدئ النفس يصلحها.

لذلك لا يقف الفصل عند سؤال نفع التأمل، بل يسأل عن مصدر السكينة ووجهة الانتباه وما يصنعه الإنسان بما يلاحظه في نفسه. سنعرض التأمل واليقظة الذهنية في مجالهما، وننصف ما قد يقدمانه من تنظيم للانتباه والانفعال، ثم نقف عند حدودهما قبل أن ننتقل إلى قانون التفكر الواعي كما يصوغه هذا الكتاب.

**قانون التفكر الواعي** مبدأ تكويني إرشادي مشروط يقرر أن النظر المقصود في الوحي والكون والنفس، مع اعتبار العاقبة، يهيئ الانتباه لأن يتحول إلى فهم وبصيرة يوجهان العمل، متى وُزن ما ينتهي إليه بالحق واستند إلى العلم والصدق، فلا يكون التفكر تداعيًا ذهنيًا أو اجترارًا، ولا تكون كل خاطرة أو نتيجة ذهنية بصيرة.

## التأمل واليقظة الذهنية: ما هما؟

التأمل تقنية موجهة يركز فيها الإنسان انتباهه على شيء محدد، كالنفس أو صورة ذهنية أو عبارة معينة، ليبطئ تدفق أفكاره ويصل إلى قدر من الصفاء الداخلي. وغالبًا ما يحتاج إلى وقت مخصوص وبيئة هادئة. أما اليقظة الذهنية فهي أوسع من جلسة محددة أو وضعية خاصة؛ إذ يتدرب الإنسان فيها على ملاحظة ما يجري في داخله وخارجه من أفكار ومشاعر وأحاسيس أثناء نشاطه اليومي، كالأكل أو المشي أو الإصغاء، من غير أن يحكم عليها أو يستغرق في تفسيرها.

والفرق بينهما فرق في الصورة والممارسة أكثر منه فرقًا في الجوهر. فالتأمل يعلّم الذهن أن يسكن في لحظة مخصوصة، واليقظة الذهنية تعلّمه أن يبقى حاضرًا في تفاصيل اليوم. لكنهما يشتركان في أصل واحد: تقوية الحضور الذهني، وتخفيف التوتر الناتج عن الانشغال بالماضي أو القلق من المستقبل، من خلال رد الانتباه إلى اللحظة الحاضرة وقبول ما يجري دون مقاومة مباشرة. وهذا الاشتراك هو موضع قوتهما وموضع قصورهما في الوقت نفسه؛ فالحضور قد يهدئ، لكنه لا يكفي وحده ليبني، والمراقبة قد تخفف، لكنها لا تزكي ما لم تتحول إلى بصيرة ومحاسبة ووجهة. ومن هنا يبدأ السؤال الحقيقي: هل الحضور غاية في ذاته، أم وسيلة إلى ما هو أبعد منه؟

## الوعد النفسي وحدوده

خلال العقود الأخيرة دخل التأمل واليقظة الذهنية إلى برامج العلاج النفسي، والتدريب الذهني، وإدارة الضغوط. ولم يكن انتشارهما قائمًا على الدعاية وحدها، فقد رافقته دراسات غربية أشارت إلى فوائد محتملة في أكثر من

مجال. ففي التوتر، أشارت بعض الأبحاث إلى أن برنامجًا مكثفًا للتأمل على مدى ثمانية أسابيع قد يترافق مع تغيرات بنيوية في مناطق من الدماغ ترتبط بتنظيم الانفعال والانتباه.[1] وفي القلق والاكتئاب، وجدت مراجعات منهجية تحسنًا متوسطًا في أعراضهما لدى بعض الممارسين.[2] وفي الانتباه، ربطت أبحاث في علم الأعصاب المعرفي بين انتظام التأمل وتحسن القدرة على التركيز.[3] وفي النوم، وجدت دراسة سريرية على كبار السن أن بعض ممارسات التأمل حسّنت جودة النوم وخففت الأرق.[4] وفي المرونة النفسية، أشارت دراسات أخرى إلى أن برامج التأمل قد تعين على التأقلم مع الألم والمرض المزمن والضغط النفسي.[5]

وهذه نتائج ينبغي إنصافها، ولسنا ممن ينكرها أو يستخف بها. لكن الإنصاف نفسه يقتضي أن توضع في حجمها الصحيح، وأن تقرأ إلى جانب ما كشفه العلم من حدود هذه الممارسات. فليست القضية أن نثبت نفعًا أو ننفيه بإطلاق، بل أن نعرف موضعه، ومداه، وما يستطيع أن يقدمه، وما لا يستطيع أن

1 Hölzel, B. K., et al. (2011). “Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density,” Psychiatry Research: Neuroimaging, 191(1), 36–43.
دراسة طولية صغيرة على مشاركين في برنامج خفض الضغط القائم على اليقظة لثمانية أسابيع، وثبت ارتباط المشاركة بتغيرات مقاسة، لا أثرًا سببيًا عامًا أو نتيجة مضمونة.

2 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.

3 Zeidan, F., et al. (2010). “Mindfulness Meditation Improves Cognition: Evidence of Brief Mental Training,” *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597–605.

4 Black, D. S., et al. (2015). “Mindfulness Meditation and Improvement in Sleep Quality and Daytime Impairment among Older Adults with Sleep Disturbances: A Randomized Clinical Trial,” *JAMA Internal Medicine*, 175(4), 494–501.

5 Creswell, J. D. (2017). “Mindfulness Interventions,” Annual Review of Psychology, 68, 491–516.

يجيب عنه. ومن هنا يبدأ النقد، وهو نقد جاء في جانب مهم منه من داخل علم النفس نفسه، لا من خارجه.

## خمسة مآخذ من داخل العلم

أولًا: تضخيم الأثر. فقد نبهت مراجعات نقدية واسعة إلى أن كثيرًا من دراسات التأمل واليقظة الذهنية يشوبها ضعف منهجي، أو انحياز في نشر النتائج الإيجابية، أو غياب لمجموعات ضابطة فعالة، مما يجعل الأثر النفسي أقل عمومًا وضمانًا مما تروجه بعض الخطابات الشائعة.[1] وحتى المراجعات التي أثبتت نفعًا لم تجعله حلًا شاملًا، بل تحدثت غالبًا عن أثر متوسط في خفض التوتر وبعض الأعراض. وهذا يفتح سؤالًا أعمق من الأرقام نفسها: هل تقاس قيمة ممارسة تتصل بوعي الإنسان بمجرد قدرتها على خفض التوتر، أم بما تسهم به في فهم النفس ووجهتها وعملها؟

ثانيًا: ظهور آثار غير مرغوبة لدى بعض الممارسين. فقد خلصت مراجعة منهجية إلى معدل مجمّع قُدّر بنحو 8.3٪، مع تفاوت واسع بحسب تصميم الدراسات وطريقة تعريف الحدث السلبي وقياسه. وكانت أعراض القلق من أكثر الأنواع ورودًا.[2] كما وثقت دراسات نوعية تجارب مثل استدعاء ذكريات

1 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.

2 Farias, M., Maraldi, E., Wallenkampf, K. C., & Lucchetti, G. (2020). “Adverse Events in Meditation Practices and Meditation-Based Therapies: A Systematic Review,” Acta Psychiatrica Scandinavica, 142(5), 374–393.
وجدت المراجعة تباينًا واسعًا بحسب نوع الدراسة وتعريف الحدث السلبي، فلا يصح تحويل نسبة واحدة إلى تقدير ثابت لكل الممارسين.

مؤلمة أو شعور بالانفصال.[1] ولا يعني هذا أن التأمل مؤذٍ بطبيعته، لكنه يبيّن أن ملاءمته تختلف، وأن بعض الممارسات تحتاج إلى تأطير مهني ومراعاة التاريخ النفسي، ولا سيما عند وجود معاناة سابقة.

ثالثًا: صعوبة الاستدامة. فاليقظة الكاملة طوال الوقت مطلب مثالي أكثر منه واقعًا عمليًا. وتبيّن مراجعات علم الأعصاب أن النتائج تتفاوت باختلاف شدة التدريب ومدته وتصميمه، ولا تبرر وعدًا بحضور دائم أو أثر ثابت. وقد تعيد الضغوط والانقطاعات اليومية الإنسان إلى أنماط التفكير الآلي؛ فلا ينبغي أن يتحول نموذج الانتباه المستمر إلى عبء يشعر معه بالفشل كلما شرد ذهنه، فالشرود ظاهرة بشرية مألوفة لا استثناء طارئًا.[2]

رابعًا: إمكان استعمال التأمل بوصفه تجنبًا. فقد نبّه بعض الباحثين إلى أن ممارسة تهدئة الانفعال قد تُستخدم أحيانًا لتأجيل مواجهة مشكلة أو قرار أو طلب علاج. وهذا احتمال وظيفي لا حكم على التأمل نفسه؛ فالفارق في السياق والغاية وما يفعله الإنسان بعد الملاحظة.[3]

خامسًا: محاذير منهجية وحدود في التعميم. فنتائج هذا الحقل ليست سهلة التفسير دائمًا؛ إذ تختلف تعريفات التأمل واليقظة، وتتباين الجرعات والعينات والمقاييس، ويصعب عزل أثر التوقع والمدرب والسياق. لذلك لا تكفي

1 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.

2 Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). "The Neuroscience of Mindfulness Meditation," *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225.

3 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.

التجربة الذاتية ولا دراسة واحدة لبناء حكم عام، ولا تُحوَّل الممارسة إلى تفسير شامل للنفس أو بديل من العلاج والعلاقات والمسؤوليات.[1]

وخلاصة هذا النقد أن التأمل واليقظة الذهنية قد يكونان نافعين في بعض الحالات، ولا سيما بوصفهما وسائل مساعدة في تخفيف التوتر أو تنظيم الانتباه أو التعامل مع بعض الأعراض الخفيفة. لكنهما ليسا دائمًا آمنين، ولا دائمًا فعالين، ولا يصح أن يعاملا بوصفهما حلًا شاملًا لأزمة الإنسان الحديث. والملاحظة الأعمق أن الخلل لا يكمن في التقنية وحدها، بل في تقديمها أحيانًا مبتورة عن سؤال الإنسان الأكبر: من هو؟ ولماذا يطلب السكينة؟ وإلى أين يمضي بما يراه في داخله؟

قد تساعد بعض ممارسات التأمل على تنظيم القلق أو المراقبة، لكنها لا تعطي بذاتها معيارًا لما ينبغي فعله بما يُلاحظ. وما يضيفه التفكر الواعي ليس «بديلًا» تقنيًا فحسب، بل مرجعية الحق والغاية: يربط الانتباه بالوحي والعقل والواقع والحقوق، ويحوّل الملاحظة الممكنة إلى سؤالٍ عن المعنى والعاقبة والعمل.

1 Davidson, R. J., & Kaszniak, A. W. (2015). “Conceptual and Methodological Issues in Research on Mindfulness and Meditation,” *American Psychologist*, 70(7), 581–592.

# الجزء الثاني: التفكّر الواعي – رؤية إسلامية متكاملة

## من الحضور اللحظي إلى الحضور مع الله

حين يبحث الإنسان عن الهدوء قد يلجأ إلى الصمت أو التنفس البطيء، وقد تنفعه هذه الأدوات في تنظيم الانتباه. أما الطمأنينة في الرؤية الإسلامية فهي استقرار النفس في مرجعها الحق وسكونها إلى الله، وقد تنمو مع الذكر والإيمان والعمل من غير أن تساوي هدوء الجهاز العصبي أو غياب الأفكار.

قانون التفكر الواعي مبدأ تكويني إرشادي مشروط يقرر أن النظر المقصود في الوحي والكون والنفس، مع اعتبار العاقبة، يهيئ الانتباه لأن يتحول إلى فهم وبصيرة يوجهان العمل، متى وُزن ما ينتهي إليه بالحق واستند إلى العلم والصدق؛ فلا يكون التفكر تداعيًا ذهنيًا أو اجترارًا، ولا تكون كل خاطرة أو نتيجة ذهنية بصيرة.

وقد انتهينا في الفصل السابق إلى قانون الحضور الرسالي بوصفه تصورًا إسلاميًا مستقلًا يضع الحاضر موضع الاستجابة للتكليف، ويستعمل الماضي للمحاسبة والمستقبل للنية والتخطيط. وهنا نبني عليه: كيف يتحول الانتباه إلى تفكرٍ يطلب المعنى والعاقبة، ويزن ما يراه بالحق، بدل أن يكتفي بالمراقبة أو التهدئة؟

## التفكّر عبادة لا تقنية

قبل أن نفصل مجالات التفكّر الواعي، لا بد أن نثبت أصله. فهو عبادة عقلية قلبية حين يقصد بها الإنسان الحق والهداية، لكنه لا يمنح كل نتيجة ذهنية حجية، ولا يقرأ الحكمة الخاصة لكل حادثة.

﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ ۝ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ﴾

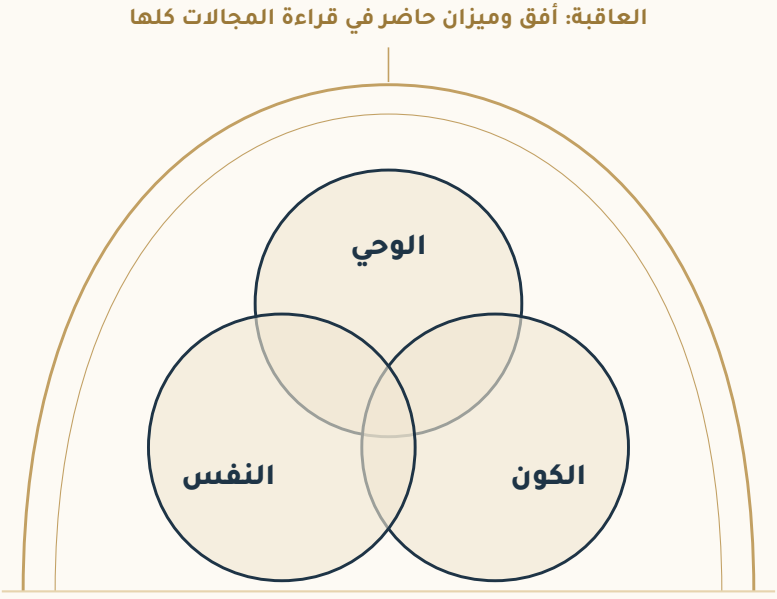
(آل عمران: 190-191)

تأمل كيف جمع القرآن بين الذكر والتفكّر، وجعل التفكّر سمة لأولي الألباب. فهو ليس وقوفًا عند جمال الخلق، بل انتقال منه إلى ما يدل عليه؛ إلى الحكمة، والغاية، ورب الخلق. ومن هنا يتجاوز التفكّر الإسلامي مجرد تهدئة الذهن، ليصبح وسيلة إلى تزكية النفس، وتجديد الإيمان، وتثبيت البوصلة، واتخاذ القرار في ضوء هدى الله، لا في ضوء المشاعر العابرة أو الضغوط المؤقتة.

وهنا يظهر الفرق بين التفكر وبعض صور التأمل الشائعة. فبعض الممارسات تطلب تهدئة الشواغل أو ملاحظة الخبرة من غير حكم، أما التفكر فينظر في الوحي والكون والنفس مع اعتبار العاقبة. وهو يهيئ الانتباه للفهم والبصيرة، ولا يضمنهما؛ فكل نتيجة تحتاج إلى وزنها بالحق والعلم والصدق.

## مجالات التفكّر الواعي والعاقبة أفقًا

للتفكر ثلاثة مجالات متداخلة: الوحي، والكون، والنفس. أما العاقبة فليست مجالًا رابعًا موازيًا، بل أفق وميزان حاضر في قراءة المجالات كلها؛ نسأل عما تؤدي إليه المعرفة والنية والعمل في الدنيا والآخرة. وتبقى النتائج موزونة بالوحي والعقل والواقع والاختصاص.




للتفكر ثلاثة مجالات متداخلة، والعاقبة ليست مجالًا رابعًا موازيًا

الأول: التفكّر في النفس — من الملاحظة إلى المحاسبة. يسأل الإنسان عن معارفه ومحباته ونياته وعاداته وشاكلته، وعن الحق والوسع في موقفه، ويعتبر عاقبة ما يتبناه ويفعله. ولا يقف عند المشاعر ولا يجعلها حجة، بل ينتقل إلى الفهم والتوبة والإصلاح عند الحاجة.

قال تعالى: ﴿بَلِ الْإِنسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ ۝ وَلَوْ أَلْقَىٰ مَعَاذِيرَهُ﴾ (القيامة: 14–15). وهذه البصيرة تدعو إلى مواجهة التبرير، لكنها لا تجعل تفسير الإنسان لكل ما يشعر به معصومًا. فحضور الألم أو الميل قد يكون مباشرًا، أما سببه ودلالته فيحتاجان إلى قرائن وعقل وخبرة، وربما إلى مختص.[1]

الثاني: التفكّر في الوحي — من القراءة إلى الهداية. التدبر نظر في دلالات الخطاب ومآلاته، ولا يعني تحميل النص خواطر القارئ أو استخراج حكم من انطباع شخصي. لذلك يُرجع إلى اللغة والتفسير وأهل العلم، ثم يُسأل عن أثر الهداية وعاقبة الاستجابة في القلب والعمل.

فالقرآن هداية لا معلومات محايدة، لكن الانتقال من الآية إلى القرار يحتاج إلى فهم صحيح للسياق والحكم والحقوق. يسأل المؤمن: ماذا يبين النص؟ وما الذي يطلبه مني بحسب علمي ووسعي؟ لا: أي معنى يخطر لي أولًا؟

الثالث: التفكّر في الكون — من المشهد إلى الدلالة. الكون آيات، والنظر فيه يفتح على النظام والجمال والافتقار، مع اعتبار ما يقتضيه ذلك من مسؤولية وعاقبة، لكنه لا يثبت لنا المقاصد الخاصة من كل ظاهرة ولا يغني عن العلوم المختصة.

وجمع القرآن بين الذكر والتفكّر في خلق السماوات والأرض. فالمؤمن يرد الكمال إلى الله، ويزداد امتنانًا ومسؤوليةً، من غير أن يجعل كل راحة أمام الطبيعة طمأنينةً إيمانية أو كل استنتاج شخصي حكمة.

1 غرر الحكم ودرر الكلم، عبد الواحد التميمي الآمدي؛ وهو من غرر الكلمات المستفيضة عن أمير المؤمنين عليه السلام.

فالتفكّر في الكون مدخل إلى التوحيد والاعتبار حين يقوم على دليل، لا مجرد وسيلة للاسترخاء ولا كتابًا تُقرأ منه تفاصيل الغيب بلا نص.

الرابع: التفكّر في العاقبة — من المعنى القريب إلى المآل. يسأل الإنسان عن أثر قراره في نفسه والحقوق ومستقبله وآخرته، ويربط الوسيلة بالغاية، من غير أن يدعي معرفة المآل الخاص الذي أخفاه الله.

وقوله تعالى: ﴿رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَاطِلًا...﴾ (آل عمران: 191) يبين أن التفكّر يوقظ إلى نفي العبث والمسؤولية، لا أنه يقدم تفسيرًا تفصيليًا لكل واقعة.

وحين تستقر غاية العبودية في القلب تصير ميزانًا للقرار: هل الفعل مشروع؟ هل يؤدي الحقوق؟ هل ينمي كمالًا أو يرسخ غفلة؟ ولا يعني السؤال عن القرب الحكم بأن كل راحة قرب أو كل كلفة تزكية.

وقد تساعد بعض ممارسات التأمل أو التنفس على هدوء البدن وتنظيم الانتباه عند بعض الناس، لكنها لا تجيب وحدها عن المعنى، ولا تُعد علاجًا كافيًا لكل قلق أو صدمة. والتفكّر يضيف سؤال الحقيقة والعاقبة، مع بقاء الحاجة إلى الطب والعلاج حين يلزمان.

وتتداخل المجالات في الممارسة: يقرأ الإنسان نفسه في ضوء الوحي، وينظر في الكون، ويتأمل العاقبة. لكن التداخل لا يحولها إلى طرق آلية لمعرفة الله أو ضمان الطمأنينة؛ بل مواد للتفكر والبصيرة والعمل.

## دوائر التفكّر الواعي في الحياة

قد يبدو بعد هذا العرض أن التفكّر الواعي معنى رفيع لا يجد موضعه في اليوم العادي. لكن الحقيقة أنه لا يبقى فكرة معلقة، بل يعيش في دوائر الحياة نفسها: في العبادة، وفي السلوك اليومي، وفي الفكر والنظر. فهو يعين الإنسان على أن يكون أصدق حضورًا في عبادته، وأيقظ في مواقفه، وأعمق نظرًا فيما حوله. ومن هنا نفهم المبدأ الذي يقرره القرآن في قوله تعالى: ﴿لَن يَنَالَ اللَّهَ لُحُومُهَا وَلَا دِمَاؤُهَا وَلَٰكِن يَنَالُهُ التَّقْوَىٰ مِنكُمْ﴾ (الحج: 37). فالمقصود ليس صورة العمل وحدها، بل ما يحمله القلب من تقوى وحضور وصدق.

وأول مواضع التفكّر العبادة المتجسدة: النفس تؤمن وتنوي، والبدن يؤدي الصورة الشرعية، والعقل يتدبر، والقلب يقبل ويتوجه. والذكر حضور الله ومرجعيته في القلب والحياة، لا مجرد ترداد، مع بقاء صحة العبادة وحدودها للفقه.

وقد روي عن رسول الله صلى الله عليه وآله: «فكرة ساعة خير من عبادة سنة»[1]. وليس المقصود أن تقابل الفكرة العبادة، بل أن العبادة لا تبلغ معناها الكامل إذا غاب عنها القلب الذي يعي، والنية التي ترد العمل إلى الله؛ فرب لحظة صدق يتفكّر فيها الإنسان في ربه ومصيره تفتح له ما لا تفتحه أعمال كثيرة تؤدى من غير حضور.

ويعيش التفكّر كذلك في اليوم العادي. قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ﴾ (الحشر: 18). فالتفكّر ليس ممارسة موسمية،

1 روي بألفاظ متقاربة: «تفكر ساعة خير من عبادة سنة»، و«ستين سنة»، و«سبعين سنة». انظر: بحار الأنوار، ج 68، باب التفكر. وفي أسانيد بعض طرقه بحث، ومعناه تشهد له آيات الحث على التفكر.

بل طريقة في مراجعة السلوك، وقراءة المواقف، وردّ النوايا إلى ميزان الله. وفي كل موقف مساحة لهذا التفكّر: في غضب الإنسان ورضاه، وفي قوله وسكوته، وفي قراراته الصغيرة قبل الكبيرة. لا ليعيش الإنسان قلق المحاسبة الدائمة، بل ليبقى يقظًا لما يتحرك في داخله، فيسأل عن قصده، ويصلح أثر خطئه، ويعيد ما استطاع إلى وجهته الصحيحة. وروي عن الإمام الكاظم عليه السلام: «ليس منا من لم يحاسب نفسه في كل يوم، فإن عمل حسنًا استزاد الله، وإن عمل سيئًا استغفر الله منه وتاب إليه»[1]. فالمحاسبة هنا ليست قسوة على النفس، بل رحمة بها؛ لأنها توقظ النية وتضيء الطريق.

ويعيش التفكّر أيضًا في الفكر والإبداع. فهو طريق إلى نظر أعمق في النفس والآفاق، لا بمجرد تراكم المعلومات، بل بحسن النظر وربط ما يراه الإنسان بما يدل عليه. ولهذا يخرج التفكّر الإنسان من أسر العادة، فيرى المعنى وراء المألوف، والحكمة خلف الظاهر. وقد وجّه القرآن النظر إلى مشهد قريب من حياة الناس فقال: ﴿أَفَلَا يَنظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ﴾ (الغاشية: 17). وليس المقصود أن يقف الإنسان عند الوصف الخارجي للجمل، بل أن ينتقل من المشهد إلى الدلالة، ومن الخلق إلى الخالق، ومن انتظام الصورة إلى الحكمة التي وراءها.

وبهذا يجعل التفكّر العبادة أصدق حضورًا، واليوم أوسع محاسبة، والفكر أقدر على قراءة المعنى. ومن هنا لا يكون التفكّر الواعي لحظة معزولة عن الحياة، بل طريقة يعيش بها الإنسان حياته كلها في ضوء الله.

1 الكافي، الشيخ الكليني، ج 2، ص 453، باب محاسبة العمل، عن الإمام الكاظم عليه السلام.

## كيف يجيب التفكّر الواعي عن مآخذ التأمل؟

لم نستعرض نقد التأمل لننقض كل ما فيه، ولا لنقلل من شأن ما قد يقدمه من نفع، بل لنبيّن أن الإشكال لا يقع غالبًا في أصل الانتباه، وإنما في الانتباه حين ينفصل عن الغاية والمعنى والمعيّة. فكثير من مآخذ التأمل ليست اعتراضًا على حضور القلب أو سكون النفس، بل على تقديم هذا الحضور بوصفه تقنية مكتفية بذاتها. ومن هنا لا يلغي التفكّر الواعي قيمة الانتباه، بل يعيد وصله بجذوره، ويضعه داخل رؤية أوسع للإنسان وربه وغايته.

لا يقيس التفكر قيمته بمقدار تخفيف التوتر وحده، بل بما يفتحه من معنى ومحاسبة وعمل. والطمأنينة في قوله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ﴾ (الرعد: 28) ليست أثرًا تقنيًا مضمونًا، بل استقرار يتصل بالإيمان والذكر والوجهة. وقد يبدأ الإنسان في «طمأنينة الطريق» مع بقاء القلق أو تغير الشاكلة ببطء.

أما الآثار غير المرغوبة لدى بعض الممارسين فتذكّر بأن مراجعة الداخل قد تفتح جراحًا وذكريات تفوق القدرة. لذلك لا يُطلب من الإنسان الغوص وحده، ولا يُجعل الذكر بديلًا من العلاج؛ بل يرفق بنفسه، ويستعين بالله وبأهل الثقة والاختصاص، ويتوقف عما يزيد الضرر.[1]

ولا يدفع الإسلام الإنسان إلى إنهاك نفسه باسم التفكّر. فالرفق والوسع معتبران، وبعض الممارسات تحتاج إلى تأطير متخصص. وفي الحديث: «لا

1 من دعاء أبي حمزة الثمالي المروي عن الإمام زين العابدين عليه السلام في أسحار شهر رمضان؛ مصباح المتهجد، الشيخ الطوسي، ص 582؛ وإقبال الأعمال، السيد ابن طاووس.

تكونوا كالمنبتّ، لا ظهراً أبقى، ولا أرضًا قطع»؛ فالمبالغة قد تفسد المقصد بدل أن تحققه.[1]

ولا يطالب الإسلام بحضور كامل لا ينقطع، بل بتجدد العودة بعد الغفلة. فالصلاة والذكر والتذكّر تعيد المرجعية، والعمل والراحة والانتشار في الأرض من الحياة نفسها. وليس العجز عن الانتباه المستمر نقص إيمان أو فشلًا أخلاقيًا.[2]

وأما استعمال التأمل للهروب، فيقابله التفكّر الذي ينتقل من الملاحظة إلى سؤال الحق والعمل. لكنه لا يفسر كل غضب أو حزن أخلاقيًا، ولا يجعل المحاسبة اقتحامًا وسواسيًا. تُفحص الأسباب البدنية والنفسية والحقوقية، ويُستعان بالمختص عند الحاجة، ثم يُصلح ما يقع داخل الوسع.[3]

ولا يلزم من التفكر الواعي الانسحاب الاجتماعي؛ فحين يتصل بالحق والحقوق قد يعيد الإنسان إلى الناس بنيّةٍ أصدق وعطاءٍ أحسن، لكنه لا يضمن ذلك تلقائيًا. قال تعالى: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ﴾ (الحجرات: 10)، وقرن النجاة بالإيمان والعمل والتواصي بالحق والصبر في سورة العصر.

1 أخرجه البزار في مسنده والبيهقي في السنن الكبرى (ج 3، ص 18) عن جابر، ضمن حديث: «إن هذا الدين متين فأوغل فيه برفق...»، وفي إسناده مقال عند المحدثين ومعناه صحيح تشهد له الأحاديث الصحاح في التيسير. وروى الكليني في الكافي (ج 2، ص 86) عن الإمام الباقر عليه السلام: «إن هذا الدين متين فأوغلوا فيه برفق، ولا تكرّهوا عبادة الله إلى عباد الله».

2 سنن الترمذي، ح 2499، وقال: «غريب»؛ وسنن ابن ماجه، ح 4251، عن أنس بن مالك، وحسّنه جمع من المحدثين بشواهده.

3 نهج البلاغة، من خطبة لأمير المؤمنين عليه السلام (الخطبة 176)؛ ورويت مرفوعة عن النبي صلى الله عليه وآله في مصادر الفريقين.

وقد تجلى هذا في سيرة النبي صلى الله عليه وآله؛ فقد كان أعمق الناس ذكرًا وتفكّرًا، وكان مع ذلك في قلب الحياة، يسمع آلام الناس ويصلح بينهم: ﴿لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُم بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ﴾ (التوبة: 128). وتصدق الإمام علي عليه السلام بخاتمه وهو راكع، فجمع في لحظة واحدة حضور العبادة وحاجة السائل، ونزلت فيه الآية (المائدة: 55). فالعبادة التي يصحبها التفكّر لا تغلق الإنسان على نفسه، بل تفيض رحمة وإصلاحًا.

وبهذا يتضح أن التفكّر الواعي لا يأتي ليكرر التأمل باسم آخر، ولا ليخاصمه في كل ما يقدمه، بل ليضع الحضور في موضعه الصحيح. فإن كان التأمل يدرّب الإنسان على الانتباه، فإن التفكّر يعلّم هذا الانتباه إلى أين يتجه. وإن كان التأمل يخفف بعض الضجيج الداخلي، فإن التفكّر يسأل عن أصل هذا الضجيج، وعن الطريق الذي يعيد النفس إلى ربها. وهنا ينتقل الإنسان من مراقبة الداخل إلى تزكيته، ومن السكون المؤقت إلى طمأنينة لها معنى ووجهة.

## تطبيق: العودة إلى اللحظة الأولى

لنعُد إلى المشهد الذي بدأنا به. أنت في آخر يوم مزدحم، تفتح تطبيقًا يطلب منك أن تراقب نفسك، وأن تترك أفكارك تمر من غير حكم عليها. قد تفعل ذلك، وقد يهدأ توترك دقائق. وهذا نفع لا ننكره. لكن التفكّر الواعي يدعوك بعد هذه اللحظة إلى سؤال أعمق: لماذا اضطربت نفسي أصلًا؟ وما الذي كشفه هذا القلق في داخلي؟

قد يكشف التفكر خوفًا من التقصير، أو تعلقًا زائدًا، أو حقًا أُهمل، وقد يكشف أيضًا أن القلق متصل بمرض أو صدمة أو ظرف يحتاج إلى علاج ومساندة. لذلك لا نعامل القلق «رسالة» ذات معنى واحد؛ بل نفحص أسبابه وقرائنه، ثم نعمل بما يقتضيه الحق والاختصاص والوسع.

هذه هي النقلة الممكنة من الملاحظة إلى التفكر: قد تمنح بعض أدوات التأمل مساحة من الصمت والانتباه، ويضيف التفكر سؤال المعنى والعاقبة والحق. ولا يضمن أي منهما كشف السبب كاملًا أو زوال القلق، لذلك تبقى الحاجة إلى الدليل والخبرة والعلاج في موضعها.

## كيف يمارس الإنسان التفكّر الواعي؟

ولئلا يبقى التفكّر معنى عامًا، يمكن أن نرى مساره في خطوات بسيطة لا يراد بها أن تكون وصفة جامدة، بل مداخل تعينك على أن تعيش هذا المعنى في يومك.

**ابدأ بالنية قبل التقنية.** فالسؤال الأول ليس: كيف أتنفس؟ بل: لماذا أتفكّر؟ وإلى أين أريد أن يقودني هذا الحضور؟ فإذا بدأتَ من طلب وجه الله، لم يعد الصمت فراغًا، بل صار بابًا للرجوع إليه.

**اقرأ نفسك بصدق.** لا تكتفِ بأن تراقب شعورك من بعيد، بل سَلْه: من أين جاء؟ وإلى أين يدفعني؟ وهل يكشف فيّ خوفًا، أو هوى، أو تقصيرًا؟ وهنا يظهر أثر قانون الصدق الذاتي في العمل؛ فأنت لا تطلب راحة سطحية، بل أن تعرف نفسك كما هي، ثم تردها إلى فطرتها.

**اربط ما تراه بآية أو معنى ثابت من الوحي،** وتأمل في النفس أو الكون أو العاقبة، ثم اسأل: ما العبرة العامة التي يدل عليها النص والواقع؟ وما العمل الذي يقع داخل وسعي؟ ولا تدّع أن الله أرسل لك حادثة بعينها ليعلّمك رسالة خاصة لا دليل عليها.

**انتقل من الفهم إلى الإصلاح.** فليس كل تفكّر صادق ينتهي بشعور جميل، لكنه ينبغي أن يثمر خطوة: استغفارًا، أو اعتذارًا، أو رد حق، أو قرارًا أوضح. وبهذا لا تكون المحاسبة قسوة على النفس، بل رحمة بها.

**اجعل التفكّر عادة رحيمة لا عبئًا ثقيلًا.** فلا تطلب من نفسك حضورًا كاملًا طوال الوقت، ولا تظن أن الغفلة نهاية الطريق. يكفيك أن تستحضر نيتك قبل الفعل، وتراجع قلبك بعده، وتعرف كيف تعود إذا ابتعدت. فالعودة، لا استحالة الغفلة، هي جوهر الحضور الإيماني.

وبهذا يتبين الفرق العملي بين التأمل والتفكّر: فالتأمل قد يشبه من يهدئ صوت إنذار مزعج ليستريح، أما التفكّر فيسأل: لماذا انطلق الإنذار؟ وما الذي ينبغي أن أصلحه حتى لا يتكرر؟ فالمشاعر لا تُسكَت ولا تُترك تقود، بل تُفهم وتُهذّب وتُردّ إلى ميزان الله؛ فلا يكون التفكّر لحظة عابرة في نهاية يوم مزدحم، بل طريقة في قراءة النفس والعودة إلى الله.

## مقارنة منهجية

بعد هذا العرض، لم يعد الفرق بين التأمل واليقظة الذهنية من جهة، والتفكّر الواعي من جهة أخرى، فرقًا بين تقنيتين فحسب، بل بين رؤيتين للإنسان، ومفهومين للسكينة، ومسارين في بناء الذات. فالأولى تبدأ غالبًا من تهدئة

الذهن وتنظيم الانتباه، أما التفكّر الواعي فيبدأ من صلة الإنسان بربه، ثم يعيد قراءة النفس واللحظة والسلوك في ضوء الغاية.

| وجه المقارنة | التأمل واليقظة الذهنية | التفكّر الواعي |
|---|---|---|
| الهدف | تهدئة الذهن وتقليل التوتر وتنظيم الانتباه | فهم وبصيرة يوجهان العمل عبر التفكر في الوحي والكون والنفس مع اعتبار العاقبة |
| المرجعية | ممارسات تأملية حديثة ذات جذور روحية وفلسفية، وتطبيقات نفسية معاصرة | الوحي، والذكر، والتدبر، ومشروع التزكية |
| الممارسة | مراقبة النفس أو الأفكار أو المشاعر دون حكم مباشر عليها | تفكر في الوحي والكون والنفس، والعاقبة أفق وميزان حاضر في قراءتها |
| التعامل مع المشاعر | ملاحظتها وقبول حضورها دون الانجراف معها | فهم دوافعها وحقوقها وأسبابها ووزنها بالحق، لا قمعها |
| الأثر في السلوك | قد يخفف التوتر، لكنه لا يمنح دائمًا توجيهًا أخلاقيًا واضحًا | يبني بصيرة أخلاقية، ويدفع إلى عمل أصدق وسلوك أزكى |
| العلاقة بالواقع | قد يبقى أثره داخل التجربة الفردية إذا انفصل عن المسؤولية | يعيد الإنسان إلى الواقع بنية أصلح ومسؤولية أوضح |
| نظرة الزمن | يركز غالبًا على الحاضر بوصفه مجال التهدئة | يتعلم من الماضي، ويحضر للحاضر، ويعتبر عاقبة الفعل في الدنيا والآخرة |
| طريق السكينة | سكون ذهني وتنظيم داخلي | ذكر وتفكر وتزكية قد تنمي الطمأنينة مع مراعاة العلاج والوسع |

قد يتدرب الإنسان في التأمل على ملاحظة ما يجري في داخله، وهذا نافع في موضعه. وفي التفكر تُعرض الملاحظة على الحق لتصير ـ إن صحت ـ محاسبةً أو بصيرةً أو إصلاحًا. وقد تنمو الطمأنينة بالذكر والإيمان والعمل، لكنها لا تُضمن بجلسة ولا تُقاس بامتداد شعور هادئ.

ليس المقصود رفض كل ما في التأمل؛ فبعض أدواته قد تعين على تنظيم الانتباه أو الانفعال. وتُستعمل بوصفها وسائل مساعدة إذا ثبت نفعها وجُردت من دعاوى تخالف التوحيد، من غير أن نعيد تسميتها ذكرًا أو تفكرًا، أو نزعم أنها تتحول بذاتها إلى تزكية أعمق.

## خاتمة: من التهدئة إلى التزكية

ليست المسألة، إذن، في طبيعة التقنية وحدها، بل في الرؤية التي تنطلق منها، والغاية التي تتجه إليها، والسياق الذي تمارس فيه. فالتأمل، على ما قد يقدمه من أدوات نافعة في تهدئة الأعصاب وتنظيم الذهن، إذا انفصل عن المعنى والبوصلة الأخلاقية، بقي قريبًا من تمرين ذهني أو عصبي يخفف بعض الضجيج، ثم يتركه أمام سؤاله الأول من جديد.

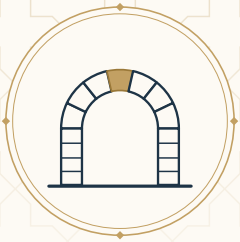
أما التفكر في الرؤية الإسلامية فهو فعل من أفعال القراءة والتزكية: ينظر في الوحي والكون والنفس مع اعتبار العاقبة، ويطلب المعنى والعلاقة والمآل، ثم يزن ما يستخرجه بالحق والعلم والصدق. وهو لا يحقق الطمأنينة آليًا، بل قد يعين على استقرار الوجهة والسير إلى الله ببصيرة.

فإذا تزاحمت على الإنسان المشاعر، واختلطت عليه الدوافع، فلا يكفي أن يراقب ما يجري في داخله، بل يحتاج أن يتذكر فيبصر، وأن يبصر فيرجع، وأن

يرجع فيتزكى. قال تعالى: ﴿فَفِرُّوا إِلَى اللَّهِ﴾ (الذاريات: 50). وهذه هي نهاية التفكّر الواعي: لا انسحاب إلى الداخل، بل فرار إلى الله؛ من الحيرة إلى الهداية، ومن الغفلة إلى النور، ومن تهدئة مؤقتة تنسي الإنسان سؤاله الكبير إلى يقظة تعيده إليه في ضوء الوحي والغاية.

**قد يهدئ التأمل الانتباه في موضعه، ويطلب التفكر معنىً يهدي العمل؛ والسكينة ليست غياب التفكير، بل استقرار النفس في الله والحق.**

وإذا كان التفكر الواعي يربط الانتباه بالحق والنية والبصيرة، فماذا نصنع بنظرية حديثة قدّمت أدوات لتعديل اللغة والصور والاستجابات؟ إلى هذا السؤال ننتقل مع البرمجة اللغوية العصبية، من غير افتراض أن التغيير يصنعه الخارج وحده أو الداخل وحده.



الفصل الثالث عشر

# قانون البناء الإيماني

قراءة لما وراء البرمجة اللغوية العصبية

**السؤال ليس: كيف تُعيد برمجة عقلك؟ بل: من الإنسان الذي نريد بناءه، وإلى أي غاية يتجه؟**

يَعِد عالم تطوير الذات بأدوات تغيّر طريقة التفكير والسلوك، ومن أكثرها حضورًا البرمجة اللغوية العصبية. وقد انتشرت لأنها تقدم وعدًا سريعًا وأدوات سهلة التداول، وأثارت في الوقت نفسه نقاشًا علميًا وأخلاقيًا حول فاعليتها وحدودها. سنعرضها بقدر الحاجة، ثم ننتقل إلى قانون البناء الإيماني كما يصوغه هذا الكتاب في ضوء الوحي والفطرة وتجربة التزكية.

ولنكن دقيقين: البناء الإيماني ليس نسخة دينية محسنة من البرمجة اللغوية العصبية، ولا يتعامل مع الإنسان كآلة يعاد تحديثها. إنه يخاطب النفس الواحدة من جهات معرفتها وقلبها وعقلها وبدنها وروحها، ويردّ التغيير إلى الإيمان والذكر والعمل والبيئة والعبودية. والفارق هنا في تعريف الإنسان والغاية، لا في طلاء الأداة.

وتشيع في ثقافة تطوير الذات وعود التغيير السريع والجلسات القليلة والنتائج المضمونة. لكن ثبات التغيير لا يتحدد بكون المؤثر داخليًا أو خارجيًا وحده؛ بل بتفاعل المعرفة والقلب والإرادة والعمل والعادات والبدن والبيئة والدعم. وقد يساعد المدرّب أو الجلسة، وقد يبدأ التحول من قرار داخلي، ولا يضمن أي منهما البقاء من دون تكوّن متدرج.

## الجزء الأول: البرمجة اللغوية العصبية في سطور

### ما البرمجة اللغوية العصبية؟

البرمجة اللغوية العصبية، أو Neuro-Linguistic Programming – NLP، منهجية في تطوير الذات تقوم على تحسين التفكير وتعديل السلوك من خلال فهم العلاقة بين العقل واللغة والاستجابة. نشأت في سبعينيات القرن الماضي على يد ريتشارد باندلر وجون غريندر، من دراسة أنماط اللغة والسلوك عند أشخاص عُدّوا ناجحين. وتقوم فكرتها العامة على أن التفكير قابل لإعادة التشكيل، فإذا غيّرت لغتك الداخلية وتصوّراتك، تغيّرت استجاباتك،

وربما تغيّر معها بعض ما تعيشه في واقعك. ولهذا اشتهرت بعبارة قريبة من وجدان الناس: غيّر طريقة تفكيرك يتغيّر واقعك. وقد انتشرت في دورات التدريب وكتب النجاح لبساطتها ووعدها بأثر سريع؛ وهو ما يجعل تمحيصها ضرورة لا ترفًا.

## أدواتها الأربع

تدور بعض تقنيات البرمجة اللغوية العصبية حول إعادة الصياغة، والتثبيت، والتمثيل الحسي، والنمذجة. وهي تعمل غالبًا على اللغة والصورة والشعور والسلوك، وقد تساعد في إعادة تفسير موقف أو تنظيم استجابة، لكن مقدار أثرها وثبوته يحتاج إلى دليل في كل استعمال.

قد يُطلب من طالب قلق قبل الامتحان أن يعيد تسمية خوفه أو يربط الهدوء بمحفز حسي. وربما يجد نفعًا لحظيًا، وربما لا يجد. ولا يصح أن نقول إن الأداة «تعالج الظاهر وتترك الباطن» في كل حال؛ إنما يظل السؤال: هل تغيّر التفسير والعادة والشاكلة، وهل احتاج القلق إلى علاج أو دعم يتجاوز التقنية؟

## ماذا تعد؟ وأين تفيد؟

تُسوَّق هذه الأدوات لتجاوز المخاوف، وتعزيز الثقة، وتحسين التواصل، وضبط الانفعالات. ولا ننكر أن بعضها قد يفيد فائدة آنية في سياقات محدودة؛ فتعديل زاوية النظر إلى مشكلة قد يخفف وطأتها فعلًا، وربط الهدوء بمحفز ما قد يعين لحظة توتر، والنظر في طريقة الخطاب قد يحسن التواصل بين الناس. وتتركز دعاواها في ثلاثة ميادين: تحسين التواصل، وضبط الأهداف عبر النمذجة، وزيادة المرونة النفسية في مواجهة الضغوط. وهذه ميادين حقيقية

يطلبها الناس. لكن السؤال ليس: هل تنفع لحظة؟ بل: هل تصمد، وإلى أين تقود؟ وهنا يبدأ الإشكال.

## أين يتوقف العلم عندها؟

نشأت البرمجة اللغوية العصبية خارج السياق الأكاديمي الصارم، واعتمدت على فرضيات لم تثبت تجريبيًا؛ فهي لا تملك، في صورتها الشائعة، بناءً تفسيريًا ناضجًا ولا قاعدة تجريبية متماسكة. ولذلك تراكم حولها نقد علمي رصين، لا من جهة رفضها ابتداءً، بل من جهة اختبار مزاعمها الكبرى ومقارنتها بما يثبت بالدليل.

ولعل أخطر ما تهاوى منها فرضيتها المؤسِّسة: أن لكل إنسان نظام تمثيل حسي غالبًا يمكن قراءته من حركة عينيه أو لغته، ثم مخاطبته على أساسه. فقد اختُبرت هذه الدعوى مرارًا، فلم تظهر علاقة موثوقة بين حركات العين والعمليات الذهنية المزعومة. وليست هذه الفرضية تفصيلًا هامشيًا، بل من الأسس التي بُني عليها كثير من تطبيقاتها؛ وحين يسقط الأساس يتزعزع البناء كله.

وفي هذا السياق، فحص Witkowski ثلاثًا وستين دراسة محكمة في مراجعة واسعة، فوجد أن النتائج غير الداعمة لمزاعم البرمجة اللغوية العصبية كانت هي الغالبة والأقوى من الناحية المنهجية، وخلص إلى أنها تفتقر إلى أساس علمي

يثبت فاعليتها.[1] وبيّن Sharpley أن كثيرًا مما يُنسب إليها من آثار إما غير مدعوم بالبيانات الكافية، وإما مبني على فرضيات يصعب اختبارها أو دحضها؛ وهذه من أعمق مشكلات أي نظرية تريد أن تُعامل بوصفها علمًا.[2] وفي مراجعة منهجية لأثرها في النتائج الصحية، لم يجد Sturt وزملاؤه إلا دليلًا محدودًا على نفعها، مع ضعف عام في جودة الدراسات المتاحة.[3]

ولهذا حذّر عدد من الباحثين من تقديمها حلًا شاملًا للمخاوف والمشكلات النفسية بلا دليل كافٍ؛ فهي لا تضاهي العلاجات المعتمدة على الدليل، كالعلاج السلوكي المعرفي، ولا ينبغي أن تُقدَّم بديلًا عنها. فإن استُعملت بعض أدواتها في سياقات محدودة، فبحذر، ومن غير تضخيم لنتائجها.[4]

وخلاصة الموقف العلمي أن البرمجة اللغوية العصبية إطار شعبي مختلف في قوة أدلته باختلاف الادعاء والتقنية، وليست نظرية راسخة تفسر الإنسان كله. وقد تنفع بعض مهارات التواصل أو إعادة الصياغة في حدودها، لكنها لا تقدم وحدها معيار الحق ولا غاية التكوّن.

1 Tomasz Witkowski (2010), "Thirty-Five Years of Research on Neuro-Linguistic Programming: NLP Research Data Base—State of the Art or Pseudoscientific Decoration?", Polish Psychological Bulletin, 41(2), 58–66, doi:10.2478/v10059-010-0008-0.

2 Sharpley, C. F. (1987). Research findings on Neuro-Linguistic Programming: Nonsupportive data or an untestable theory? *Journal of Counseling Psychology*, 34(1), 103–107.

3 Sturt, J., Ali, S., Robertson, W., Metcalfe, D., Grove, A., Bourne, C., & Bridle, C. (2012). Neurolinguistic programming: *A systematic review of the effects on health outcomes*. *British Journal of General Practice*, 62(604), e757–e764.

4 Lilienfeld, S. O., Lynn, S. J., & Lohr, J. M. (Eds.) (2003). Science and Pseudoscience in Clinical Psychology. New York: Guilford Press. • Devilly, G. J. (2005). Power therapies and possible threats to the science of psychology and psychiatry. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 39(6), 437–445.

وقد يضعف أثر أي تدريب إذا لم يدخل في العادات والبيئة والممارسة، سواء بدأ بمحفز خارجي أم بقصد داخلي. أما البناء الإيماني فيستمد مرجعيته من الوحي، ويترسخ بالإيمان والذكر والعمل والتكرار والرفقة والبيئة المساندة، من غير أن نستغني عن أداة نافعة أو علاج متخصص لمجرد أنها «خارجية».

## الجزء الثاني: من البرمجة إلى التزكية – البناء الإيماني

عرضنا النموذج بإنصاف لنحدد مجاله وحدوده، لا لنحكم على كل تقنية فيه بالبطلان. والآن ننتقل إلى قانون البناء الإيماني بوصفه تصورًا مستقلًا: لا «يعيد الإنسان إلى قلبه» بمعزل عن عقله وبدنه وبيئته، بل يبني إذعان النفس للحق، ويجسد ذلك في الذكر والعمل والتكرار والبيئة المساندة.

**قانون البناء الإيماني** مبدأ تكويني إرشادي مشروط يقرر أن ما يعرفه الإنسان من الحق لا يصير إيمانًا متحققًا بمجرد العلم به أو ترديده، بل حين يعقد عليه القلب ويذعن له ويتخذه مرجعًا، ثم يتجسد في النية والعمل الصالح، ويتعاهد بالتفكر والذكر والتكرار والبيئة المساندة، بهداية الله ومدده، فيعود أثر ذلك إلى النفس.

تأمل مفردات التعريف: المعرفة تفتح باب الحق، وإذعان القلب يحقق أصل الإيمان، والعمل يجسده، والذكر والتكرار والبيئة المساندة ترسخه، وهداية الله

ومدده يحيطان بالمسار. فلا يكفي «الداخل» وحده ولا «الخارج» وحده، ولا يُختزل الإنسان في القلب أو اللغة.

والبناء الإيماني يخاطب النفس الواحدة من جهات الجسد والقلب والعقل والروح. فالعبادة متجسدة: تعرف النفس وتؤمن وتنوي، ويجسد البدن الامتثال، ويعود العمل أثرًا إلى القلب والشاكلة من غير آلية مضمونة.

ولكي يكون هذا البناء واضح المعالم، لا مجرد فكرة جميلة عائمة، فإنه يقوم على أربعة أركان متكاملة: منطلق، ومرجعية، وأدوات، وغاية. لا يقوم ركن منها منفردًا، بل يستند بعضها إلى بعض. وإليك بناءه ركنًا ركنًا.

## الركن الأول: المنطلق ـ من المعرفة إلى الإذعان والعمل

والإنسان ليس نظام تشغيل ولا كيانًا مؤلفًا من مراكز مستقلة، بل نفس واحدة متجسدة. يتلقى العقل المعنى ويميزه، ويعقد القلب عليه أو يرفضه، وتظهر النية والعمل في البدن، وتتكون الشاكلة عبر التكرار والبيئة.

والقلب هو النفس من جهة قبولها ومحبتها وإيمانها ونيتها ووجهتها، لا «مركزًا» هندسيًا لبقية الأبعاد ولا بديلًا من العقل. لذلك يبدأ البناء بالعلم والبيان، ثم الإذعان والنية والعمل، في شبكة متبادلة لا خط واحد.

أربعة أركان متكاملة: لا يقوم ركن منها منفردًا، بل يستند بعضها إلى بعض

يبدأ البناء الإيماني بسؤال النية: لماذا أفعل هذا، ولمن؟ لكنه لا يستبدل سؤال القدرة والوسيلة والحق. وقول «لا حول ولا قوة إلا بالله» يثبت للإنسان قدرةً مخلوقة قائمة بالله، لا عجزًا عن الفعل ولا استنادًا مستقلًا إلى الذات. فإذا صحت النية، وصحت الغاية والوسيلة والحقوق، دخل السعي في العبودية؛ أما النية وحدها فلا تجعل الفعل صالحاً ولا تضمن ثبات التغيير.

ولا يكفي أن تُعرَف الفكرة أو تُكرر؛ فقد يعلم الإنسان الحق ولا يذعن له قلبه، وقد يبدأ العمل قبل كمال الإذعان ثم يربيه. والبناء الإيماني انتقال متدرج من معرفة إلى عقد قلب وإذعان وذكر وعمل وشاكلة، بهداية الله ومدده.

## الركن الثاني: المرجعية – الوحي والفطرة والسنن

تُقدَّم البرمجة اللغوية العصبية غالبًا بوصفها أدوات نفعية في التواصل والتغيير، ولذلك تحتاج إلى ميزان أخلاقي ومعرفي يحكم استعمالها؛ فقد تُستخدم في المساعدة أو في التلاعب. أما البناء الإيماني فمرجعيته الوحي، والفطرة بوصفها

اتجاهًا إجماليًا، والعقل والواقع والحقوق. وتبقى كل دعوى نفسية أو تقنية محتاجة إلى دليلها واختصاصها.

ومن هذه المرجعية يتحدد اتجاه التغيير. وقد يدخل العمل المشروع في العبودية إذا اتجهت النية إلى الله، وحُفظت الوسيلة والحقوق: ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ (الأنعام: 162). فالنية تمنح السعي وجهته، لكنها لا تحول المحرم إلى تزكية ولا تعفي من العلم بالواقع.

وهي كذلك ضمانة أخلاقية. فحيث تُعامل الكلمة في نماذج التأثير بوصفها مهارة للوصول إلى نتيجة، تصير في البناء الإيماني أمانة يُسأل عنها الإنسان: ﴿وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا﴾ (البقرة: 83)، و﴿مَّا يَلْفِظُ مِن قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ﴾ (ق: 18). فلا تكفي براعة الأداء إذا لم تُبنَ على نية صالحة، ولا حسن التأثير إذا انفصل عن الصدق.

وتذكّرنا هذه المرجعية بأن الفطرة أصلٌ في الخلقة وتهيؤٌ إجمالي للحق والكمال والعبودية، وليست ميزانًا تفصيليًا مستقلًا عن الوحي والعقل. فالمقياس ليس أن نتبع كل ما تجده في داخلك، بل أن تزن ما يتكوّن فيك بمقتضى الفطرة والحق.

وتبين الآية مسؤولية الإنسان عن تغيير ما يقع داخل وسعه: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ (الرعد: 11). ولا تعني أن الظروف واللغة والسلوك بلا أثر؛ فالتغيير يتكوّن من تفاعل الشاكلة والبدن والبيئة والعمل. وقد تؤثر الكلمات في التفسير والاستجابة، لكنها لا تخلق الواقع ولا تغني عن الأسباب والحقوق.

ولهذا كان خطر «الحياد» في الأداة محتاجًا إلى وقفة. فالتقنية التي تعرف كيف تؤثر في الناس، من غير أن تُقيَّد بصدق ونية صالحة، يمكن أن تُوجَّه إلى النفع كما تُوجَّه إلى الخداع؛ وليس في بنيتها ما يمنع سوء الاستعمال. أما حين تُؤطَّر الأداة بمرجعية الوحي، فإنها تُردّ إلى مقصد واضح: أن تنفع لا أن تخدع، وأن تصلح لا أن تستغل. فالعبرة ليست بامتلاك الأداة، بل بالميزان الذي يحكمها. وهذا فرق جوهري بين منهج يعطيك قوة بلا بوصلة، ومنهج يعطيك القوة والبوصلة معًا.

## الركن الثالث: الأدوات – حين تدخل العبادة في مسار التزكية

لا يرفض البناء الإيماني الأدوات النفسية النافعة، لكنه لا يجعل العبادة تقنية بديلة. فالعبادة فعل للإنسان كله، لها صورة شرعية ونية وحضور وعمل، وقد تربي الشاكلة بالتكرار؛ من غير وعد بأثر نفسي آلي أو استغناء عن العلاج والخبرة.

وفي إعادة تفسير الألم لا نسأل: «ماذا يريد الله أن يربيني به؟» على وجه الجزم، بل: ما الحق والواجب في هذا الموقف؟ وما الذي يمكن أن أتعلمه أو أصلحه؟ ونثق بحكمة الله من غير أن نعين حكمته الخاصة.

والذكر يعيد حضور الله ومرجعيته، وقد يعين على الطمأنينة، لكنه لا يعمل كمرساة آلية ولا يزول أثر الخوف بمجرد اللفظ. وقد يحتاج الإنسان إلى تدريب أو علاج أو تغيير للبيئة مع الذكر.

والتفكّر يقرأ الوحي والكون والنفس مع اعتبار العاقبة، ويعرض الصور والخواطر على الحق. وهو لا يضمن ارتقاء الإدراك بمجرد الممارسة، ولا يجعل الخيال حجة.

والقدوة في الأنبياء والصالحين وأهل البيت تجمع المقصد والعمل، لكن الاقتداء يحتاج إلى فهم السياق والوسع، ولا يتحول إلى نسخ ظاهر السلوك أو مقارنة النفس بالمعصوم.

وتدخل الصلاة والمحاسبة والدعاء والمجاهدة في مسار التزكية، لكن أثرها ليس آليًا. الصلاة عبادة متجسدة، والمحاسبة مراجعة رحيمة لا وسواس، والدعاء افتقار مع سعي، والمجاهدة ثبات داخل الوسع. وتعين البيئة التكوينية المساندة على رسوخ هذا البناء.

وينسحب هذا على التواصل أيضًا. فحيث تعلّمك البرمجة اللغوية العصبية أن تتكلم لتؤثر، وتصغي لتقرأ الانفعالات، وتعيد الصياغة لتكسب القبول، يعلّمك البناء الإيماني أن تتكلم بصدق وحكمة، وتصغي برحمة لا لتحلّل، وتستعمل الكلمة للإصلاح لا للغلبة: ﴿ادْعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ﴾ (النحل: 125)، ﴿الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ﴾ (الزمر: 18). وبهذا يتحول التواصل من مهارة للوصول إلى الناس، إلى أمانة تقرّب القلوب من الحق.

وقد يعين الصيام على تهذيب الشهوة، والصبر على ترسيخ الثبات، والذكر على تجديد المرجعية، إذا أُديت هذه الأعمال بمعانيها وشروطها. ولا يلزم أن يكون أثرها دائمًا أبطأ أو أعمق من كل أداة نفسية؛ فالأثر غير آلي، ويتفاعل مع الإيمان والعادة والبدن والبيئة والدعم.

ويقوم البناء الإيماني على المحاسبة والتوبة بوصفهما عمليتين متمايزتين: المحاسبة تكشف موضع النفس ومسارها، والتوبة تعيد وجهتها بعد انحراف، والإصلاح يجسد الرجوع في الأثر والحقوق. وقد تعين الأدوات الخارجية والمختصون على هذا المسار، فلا يختص التصحيح بمورد «داخلي» واحد.

## الركن الرابع: الغاية والاستدامة – القرب لا الإنجاز

ولا تنتهي الغاية عند الإنجاز، بل تنتظم المهارة والنتيجة في الفلاح والعبودية. وقد يصبح التعثر مادةً للمراجعة والتوبة والتعلم إذا استجاب الإنسان له بصدق، لكنه ليس باب قرب تلقائيًا ولا خيرًا في ذاته.

وقول الإمام علي عليه السلام: «فزت ورب الكعبة» يكشف ميزانًا يرى الوفاء لله فوزًا. ولا يعني أن المؤمن يتحرر من خوف الفشل كله أو يُرزق سكينةً مضمونة؛ بل أن قيمته لا تُختزل في النتيجة، وأنه يجمع العمل والتوكل والتسليم.

والاستدامة لا تأتي من القلب وحده بمعزل عن البدن والعادات والبيئة والدعم. يتجدد الإيمان بالذكر والعمل والتكرار، وقد يضعف الإنسان ويحتاج إلى من يعينه. فالمطلوب عودة مستمرة، لا ادعاء أثر لا يزول.

ولهذا لا نقابل «محفزًا غريبًا زائلًا» بـ«مصدر إيماني لا ينطفئ» على نحو يلغي الطبيعة البشرية. كل بناء يحتاج إلى تعهد وبيئة وعلاقات وراحة، والإيمان نفسه يزيد وينقص، لكن مرجعيته تمنح المسار معنى ووجهة.

والحياة الطيبة في قوله تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا... وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً﴾ (النحل: 97) لا تساوي سرورًا دائمًا أو غياب المرض؛ إنها حياة ينتظم فيها الإيمان والعمل والغاية، وقد تجتمع مع ألم وابتلاء.

وقوله تعالى: ﴿لَن يَنَالَ اللَّهَ لُحُومُهَا... وَلَٰكِن يَنَالُهُ التَّقْوَىٰ مِنكُمْ﴾ (الحج: 37) يبين أثر التقوى والنية، مع بقاء العمل وصورته الشرعية. ولا نزن البواطن أو نضمن قبول عمل بعينه، بل نبذل الوسع ونرجو فضل الله.

ويُقرأ الفشل الظاهر على أنه نتيجة تحتاج إلى تحليل: قد يكشف خطأً في الخطة، أو قيدًا في البيئة، أو موضعًا للتعلم والتوبة، وقد يكون خسارةً مؤلمة فحسب. ليس كل فشل قربًا أو مجال رضا، لكن كل موقف يفتح سؤال الاستجابة الصادقة.

## كيف أبدأ؟

قد تسأل: هذا بناء متماسك، لكن كيف أطبقه في نفسي؟ لنتابع رجلًا ولنسميه خالدًا، يتجمد لسانه خوفًا كلما طُلب منه الحديث أمام زملائه. عُرض عليه في النموذج الغربي حل سريع: جلسة تثبيت تربط الثقة بضغطة على إبهامه يستدعيها عند التوتر. جربها فنجحت مرة أو مرتين، ثم عاد الخوف حين غاب المؤثر؛ لأن الأداة عالجت العرض ولم تمس الجذر. فما الذي يقدمه له البناء الإيماني؟ لا حلًا أسرع، بل طريقًا أعمق: أربع مراحل متدرجة، تظهر فيها الأركان الأربعة عملًا لا نظرًا — المنطلق في الأولى والثانية، والأدوات في الثالثة، والغاية والاستدامة في الرابعة. وهنا تنزل النظرية إلى حياة تُعاش.

المرحلة الأولى: الوعي والمكاشفة. يسأل خالد عن خوفه من الحديث: هل هو قلق طبيعي، أم نقص مهارة، أم تجربة مؤذية، أم اهتمام زائد بالصورة؟ ولا يفترض أن له «جذرًا» روحيًا واحدًا؛ فقد يحتاج إلى تدريب أو علاج. والمحاسبة هنا فهم صادق لا تشخيص ذاتي جازم.

المرحلة الثانية: تصحيح النية. ينقل خالد اهتمامه من الصورة إلى أمانة الكلام ونفعه، من غير أن يلوم نفسه على الخوف أو يعده تعظيمًا للناس بالضرورة. والنية الصالحة تخفف بعض العبء، لكنها لا تلغي الاستعداد المهني أو الحاجة إلى الدعم.

المرحلة الثالثة: جمع الأدوات. يتدرب خالد على الكلام، ويهيئ مادته، ويتدرج في المواجهة، ويستعين بالدعاء والذكر والتوكل. ويقول: أنا أملك قدرًا من القدرة أطورها، والله حسبي ومعيني؛ فلا ينكر كفاءته ولا يعتمد عليها استقلالًا.

المرحلة الرابعة: التكرار والرفق. يكرر التدريب والعبادة ويجدد النية، ويقيس أثره بواقعية، وقد يستعين بمعالج أو مدرب موثوق. ويمكن أن يخف الخوف أو يبقى بعضه، ولا يكون ذلك فشلًا في التزكية. التغيير ثمرة شبكة من المعرفة والإيمان والعمل والبدن والبيئة.

وهكذا يقدم البناء الإيماني مسارًا متجددًا لا جلسةً واحدة، لكنه لا يعد بتغيير بلا سقف في كل قدرة. أفق التزكية مفتوح بفضل الله، مع بقاء الإنسان مخلوقًا محدودًا في ذاته، واختلاف القابليات والوسع. والقرب يتجدد ولا يتحول إلى مقدار لا نهائي للعبد.

## بين النموذجين: مقارنة جامعة

بعد أن رأيت البناءين، تبرز المقابلة الآتية أن الخلاف ليس في تفصيل تقني، بل في تعريف الإنسان، ومصدر تغييره، وغايته، ومعيار نجاحه:

| وجه المقارنة | NLP – البرمجة اللغوية العصبية | البناء الإيماني |
|---|---|---|
| ما الإنسان؟ | أنماط تفكير وسلوك يُراد تعديلها باللغة والتصور والنمذجة | نفس واحدة متجسدة تتكوّن بالمعرفة والإذعان والعمل والبيئة |
| نقطة الانطلاق | الفكر واللغة | العلم والبيان، ثم إذعان القلب والنية والعمل في شبكة متبادلة |
| مصدر التغيير | تقنيات تُوجَّه إلى أنماط التفكير والسلوك | معرفة يبينها الوحي، وإذعان قلب، وعمل وبيئة وتكرار، بهداية الله ومدده |
| المرجعية | نفعية لا دينية | الوحي والفطرة والسنن الإلهية |
| الأدوات | إعادة الصياغة، والتثبيت، والتمثيل الحسي، والنمذجة | الصلاة، والذكر، والتفكر، والمحاسبة، والدعاء، والمجاهدة |
| مصدر الطمأنينة | التحكم في الانفعال بمحفز قد يزول | ذكر وإيمان وتوكل مع الأسباب والعلاج؛ لا ضمان لحال شعورية |
| معيار النجاح | تحقيق الأهداف وتحسين الأداء | الفلاح: صدق السعي إلى الله والقرب منه |
| موقع الكلمة | مهارة تأثير محايدة | أمانة يُسأل عنها العبد |

| وجه المقارنة | NLP – البرمجة اللغوية العصبية | البناء الإيماني |
|---|---|---|
| **النموذج الأعلى** | الناجحون في الأداء | الأنبياء، والصالحون، وأهل البيت |
| **الاستدامة** | أثر مؤقت يحتاج إلى محفز متكرر | أثر يتعاهد بالذكر والعمل والتكرار والبيئة المساندة وهداية الله ومدده، وقد يضعف ويُجدد |

ونتقن البرمجة اللغوية العصبية بعض أدوات التواصل والتصور التي تحتاج إلى تقويم دليلها، بينما يعيد البناء الإيماني تأصيل الغاية والنية والعبودية. والمقارنة هنا مع هذا المنهج بعينه، لا حكمًا شاملًا على «الغرب» أو كل علم نفس.

وأصل المقارنة كله في الصف الأول: تعريف الإنسان. فإذا عُدّ الإنسان نظامًا يعاد ضبطه، طُلب له مزيد من التقنية والتحكم؛ وإذا عُدّ أمانة إلهية تُزكّى، طُلب له طريق يعود به إلى فطرته وربه. ولذلك ليست هذه المقارنة جرد فروق متناثرة، بل شجرة واحدة: جذرها تعريف الإنسان، وأغصانها المنطلق والمرجعية والأدوات والغاية. فإذا صح الجذر استقامت الأغصان، وإذا اختل اختلّت.

## الخاتمة: من البرمجة إلى البصيرة

وقصور البرمجة اللغوية العصبية يظهر حين تقدم التقنية بلا مرجعية أو دليل كافٍ. أما البناء الإيماني فيزن المهارة بالغاية والحق، وينقل الإنسان من المعلومة إلى الإيمان والعمل. ولا نقابل «سطحًا» بـ«باطن» على نحو يلغي أثر المهارة والبدن والبيئة؛ بل ندمجها في مسار أوسع.

فالبناء الإيماني لا يعد بالتحكم في النتائج، بل يدعو إلى تزكية النفس والصدق والسعي والتوبة. وقد يبقى الألم والتعثر، لكن الإنسان يكتسب مرجعًا للمراجعة والعمل، لا وعدًا باستقامة كاملة أو رضا دائم.

وليست هذه دعوة إلى هجر الأدوات النافعة، ولا إلى ازدراء ما في تطوير الذات من خير عملي؛ بل هي دعوة إلى وضع كل أداة في موضعها تحت سماء المعنى الأكبر. خذ ما ينفعك من المهارات، لكن لا تجعلها غاية، ولا تفصلها عن نية ومرجعية وغاية. فالمهارة خادمة صالحة وسيدة سيئة؛ فإذا خدمت تزكيتك باركتها، وإذا صارت هي المقصود استعبدتك. وهذا هو الفرق الأخير الذي يلخص الفصل كله: أن تملك الأداة ولا تملكك، لأن قلبك مملوك لله وحده.

## البناء الإيماني: خيط هذا القسم الجامع

والقوانين في هذا القسم شبكة متكاملة: الصدق يكشف ويوحّد، والسعي يجسّد، والحضور يرد كل ساعة إلى حقها، والتفكر يبصّر، والبناء يرسّخ، والنمو يزن، والطمأنينة تثبّت، والعشق يحرّك، والانقطاع يجمع القلب على الله. وهذه وظائف متداخلة لا شجرة يبتلع فيها قانون بقية القوانين.

وما قدمناه ليس نظريات إسلامية موازية، بل قوانين متمايزة يجمعها أصل العبودية والتكوّن. والبناء الإيماني أحد هذه القوانين، لا اسمًا يبتلعها كلها؛ فهو يبين كيف ينتقل الحق من المعرفة إلى الإذعان والعمل والشاكلة.

**والفاعل في البناء هو النفس الواحدة: تفهم من جهة العقل، وتقبل وتنوي من جهة القلب، وتعمل ببدنها، وتنفتح من جهة روحها على الله والغاية. فلا يُختزل التغيير في «إحياء القلب» وحده ولا في إعادة برمجة العقل.**

ويبقى سؤال الفصل التالي: كيف تنمو بعض القدرات، وكيف نميز بين اتساع الأدوات والتحقق بالكمال والاستجابة للحق؟ ذلك ما نواجهه في قانون النمو التزكوي عند قراءة «عقلية النمو».

الفصل الرابع عشر

# قانون النمو التزكوي

قراءة لما وراء عقلية النمو

## الجزء الأول: النمو التزكوي – حقيقته وتشريحه

### مدخل: ما النمو في حقيقته؟

تَعِد مدارس كثيرة في تطوير الذات بالنمو، لكنها لا تقصد جميعًا المعنى نفسه. والسؤال الذي يسبق المقارنة هو: ما الذي ينمو فيك، وإلى أين؟ هل يزداد ما تستطيع فعله، أم يتحقق في نفسك علم وخلق ووجهة أصدق؟ ومن هذا التمييز تتضح الطرق من غير حكمٍ شامل على كل مدرسة.

قانون النمو التزكوي مبدأ تكويني معياري مشروط يقرر أن النمو الإنساني المحمود لا يتحقق بمجرد اتساع الأدوات أو اشتداد القوى، بل حين تنمو قوى النفس وكمالاتها وتتجه، في تفاعل إيجابي، نحو الحق والعبودية. أما ازدياد العلم أو الإرادة أو القوة مع فساد الاستجابة فهو اشتداد تكويني، لا نمو تزكوي. وكل نمو تزكوي اشتداد تكويني محمود، وليس كل اشتداد تكويني نموًا تزكويًا.

سنبني قانون النمو التزكوي مستقلًا بذاته: نعرّفه ونشرح محركه ومنهاجه وغايته، ثم نرى أين تقع «عقلية النمو» منه. فهي أداة التقطت أثر الاعتقاد بقابلية بعض القدرات للنمو في مجالات التعلم، ولا تحمل وحدها تعريفًا غائيًا للنمو أو تزكية النفس.

قانون النمو التزكوي تركيب إسلامي للمشروع يستند إلى الوحي والفطرة ومباحث الأخلاق والحكمة، ولا يُشتق من عقلية النمو. وهذا لا يعني أنه «سابق» عليها زمنيًا بالصيغة نفسها، بل أن مرجعيته مستقلة، ثم تُقارن الأداة الحديثة به في حدود مجالها.

## حقيقة النمو التزكوي

تصف بعض التصورات الحديثة النمو بزيادة الأداء أو اكتساب أدوات جديدة. أما هذا القانون فيميز بين القابلية والموارد والظروف التي توسع مجال الفعل، وبين ما صار علمًا أو فهمًا أو إرادة أو مهارة أو قوة فعلية في النفس. ثم يميز الاستجابة التي توجه هذه القوى إلى الحق أو إلى الهوى؛ فقد يشتد الإنسان من غير أن يزكو.

يمكن أن يضيء هذا المعنى مبنى «الحركة الجوهرية» عند صدر الدين الشيرازي، وهو مبنى من الحكمة المتعالية يقرر إمكان التدرج في جوهر الموجود المادي. وتستفيد منه النظرية في تفسير إمكان أن يبلغ التغير كيفية النفس المتجسدة، لكنه ليس مرادفًا للتكوّن أو النمو التزكوي، ولا دليلًا تجريبيًا عليهما.

والإنسان في تكوّن مستمر، لكن ليست كل حركة نموًا ولا كل زيادة قربًا. قد تتشكل عادة أو مهارة، وقد يرسخ هوى أو ظلم. ولهذا يُسأل عن طبيعة ما تحقق في النفس، وعن وجهة السعي ومشروعية الوسيلة، لا عن مقدار الحركة وحده.

فالنمو ليس إضافة مهارات فحسب، ولا مجرد «عودة إلى ذات حقيقية» مكتملة؛ إنه تكوّن تمس آثاره المعرفة والمحبة والنية والملكة والوجهة. حين يرسخ الصبر تصير النفس أصبر، وحين يخلص القصد تتغير طريقة استعمال القدرة، مع بقاء الإنسان محتاجًا إلى المراجعة.

**قانون النمو التزكوي** مبدأ تكويني معياري مشروط يقرر أن النمو الإنساني المحمود لا يتحقق بمجرد اتساع الأدوات أو اشتداد القوى، بل حين تنمو قوى النفس وكمالاتها وتتجه، في تفاعل إيجابي، نحو الحق والعبودية. أما ازدياد العلم أو الإرادة أو القوة مع فساد الاستجابة فهو اشتداد تكويني، لا نمو تزكوي.

ويقوم هذا القانون على مبادئ تميزه، تُقرأ معًا قبل التفصيل:

- الإنسان مشروع تزكية، لا آلة إنجاز.
- النمو التزكوي يجمع تنمية الكمالات وصحة الاستجابة، ولا يختزل في المهارة.
- **قد يصير الفشل مادةً للتعلم والمحاسبة، لا حكمًا نهائيًا على قيمة الإنسان.**
- الجهاد عملية نمو مستمرة، لا معركة تُحسم مرة.
- الغاية هي الفلاح، لا الإنجاز وحده.

والفطرة تتضمن أصلًا حضوريًا إجماليًا للحق، وحبًا أصيلًا للكمال المطلق، واتجاهًا إلى العبودية؛ لكنها لا تدفعه دفعًا قاهرًا ولا تمنع حجبها بالهوى والبيئة. والتزكية تكشف مقتضاها وتنمي الكمالات الموافقة لها: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَن تَزَكَّىٰ﴾ (الأعلى: 14).

ولتوضيح الفرق يمكن تصور شخصين يتعلمان المهارة نفسها: قد يطلب أحدهما الثناء، ويطلب الآخر أداء الأمانة. هذا مثال تحليلي لا حكم على باطن شخصين بعينهما؛ فالله وحده يعلم النية والوسع. والمقصود أن السلوك المتشابه قد يختلف في وجهته وأثره التكويني.

## المعرفة فيه تحوّل لا تخزين

والعلم من أبواب النمو حين يصير معرفةً حيةً توجه الحكم والعمل. ومن الدعوات الجامعة: ﴿وَقُل رَّبِّ زِدْنِي عِلْمًا﴾ (طه: 114). لكن كثرة المعلومات لا تزكي بذاتها، ولا يكون كل علم فضيلة إلا بقدر صحته ووجهته وأثره.

ولا يقع التحول لمجرد دخول المعلومة إلى العقل. فقد يعرف الإنسان الحق ولا يذعن له، وقد يبدأ العمل قبل اكتمال الفهم فيربي القلب ويكشف المعنى. والتكوّن شبكة غير خطية بين المعرفة والقبول والنية والعمل والتكرار؛ فلا نفترض مسارًا واحدًا ثابتًا من الفهم إلى الخلق.

ويستفيد المشروع، بوصفه مبنى فلسفيًا معلنًا لا دعوى تجريبية، من مبدأ «اتحاد العاقل بالمعقول» في الحكمة المتعالية: العلم في مرتبة تحققه يصير كيفية حاضرة في النفس، لا شيئًا موضوعًا بجوارها. ولا يعني ذلك أن كل معلومة فضيلة، أو أن معرفة الشر تجعل العارف شريرًا؛ إنما يبين إمكان أن يبلغ التغير كيفية النفس.

وقد يثمر العلم الحق خشيةً حين يكشف عظمة الله ويذعن له القلب: ﴿إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ﴾ (فاطر: 28). أما كثرة المعلومات فلا تساوي حكمة أو خشية، وقد تبقى بلا عمل: ﴿مَثَلُ الَّذِينَ حُمِّلُوا التَّوْرَاةَ ثُمَّ لَمْ يَحْمِلُوهَا كَمَثَلِ الْحِمَارِ يَحْمِلُ أَسْفَارًا﴾ (الجمعة: 5).

ولهذا يكون طلب العلم مسارًا مفتوحًا، لكن ليس كل فهم جديد خطوةً إلى القرب. إنما يقرب العلم إذا كان حقًا، وأذعن له القلب، وترجم إلى عمل ورحمة وتواضع. أما العلم الذي يزيد القدرة على التبرير أو الظلم فيحتاج إلى مراجعة.

## محرّكه: النيّة وجهاد النفس

ومحرك النمو نية صادقة وسعي يواجه الهوى والعادة. والجهاد في الإسلام أوسع من مجاهدة النفس، لكن هذا الفصل يركز على هذا الباب: أن يجاهد الإنسان

غفلته وميوله المخالفة للحق داخل وسعه، من غير احتقار للنفس أو إنكار لبدنه وحاجته إلى الراحة.

وأصدق صوره ما يدور في صمت بينك وبين نفسك حين تقف أمام رغبة جامحة، أو عادة مألوفة، أو ميل يزين لك الطريق الأسهل، فتلزم نفسك بما تكره لأجل ما يحب الله. ولذلك أقسم الله بهذه النفس المحاسبة: ﴿وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ﴾ (القيامة: 2) — النفس التي لم تستسلم للغفلة، وبقي فيها صوت يراجع ويحاسب ويعيدها إلى الطريق — وبيّن ثمرتها: ﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۞ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ﴾ (النازعات: 40-41).

والنية عنصر حاكم في جهة الفعل، لكنها ليست المقياس الوحيد للنمو ولا تصحح وسيلة باطلة. ويُقرأ النمو التزكوي فيما يتحقق من كمالات في النفس، وفي صدق استجابتها للحق والعبودية بحسب البيان والوسع. وقد يكون العمل الصغير عظيمًا بإخلاصه، لكننا لا نحسب المراتب ولا نستدل من رواية على قياسٍ عددي للقرب.

وهذه المجاهدة مسار متجدد، لكن التحديات ليست «منازل صعود» آلية. قد تكشف ما في النفس وتفتح إمكان التعلم، وقد تجرح وتحتاج إلى حماية وعلاج. ويظهر النمو في كيفية الاستجابة للحق، لا في مجرد وقوع المشقة.

وحين يلتقي الجهاد بالسعي، تنتظم الدوافع الدنيوية المشروعة ـ كالرزق والتعلم والنفع والإتقان ـ تحت الغاية العليا بدل أن تُلغى. فيتعلم الإنسان لله ولخدمة الناس، ويعمل للرزق والأمانة معًا، وتتحول الطريق نفسها إلى موضع تزكية إذا صحت النية والوسيلة والحقوق.

## منهاجه: الفشل والابتلاء والمحاسبة

وتدخل الأخطاء والابتلاءات والمحاسبة في منهاج النمو بوصفها مواد محتملة للمراجعة، لا أبوابًا مضمونة. الفشل نتيجة تحتاج إلى تحليل، وقد يكشف نقص مهارة أو عائقًا خارجيًا أو خطأً أخلاقيًا؛ ثم يختار الإنسان ما يقع داخل وسعه من تعلم أو توبة أو إصلاح.

والتوبة رجوع إلى الله بعد انحراف أو تقصير انكشف، تقوم على الاعتراف والندم والإقلاع والعزم والإصلاح. وليست «تقليدًا يوميًا» بلا موضع، ولا مجرد إعادة ضبط؛ وإنما يجدد الإنسان رجوعه كلما وجد ما يقتضيه.

والمحاسبة نظر صادق في المعرفة والنية والعمل والأثر والوسع، وقد تنتهي إلى شكر أو تصحيح أو توبة. يمكن تنظيمها في وقت مناسب، لكن لا تُفرض مراجعة يومية على من تزيده وسواسًا أو إنهاكًا، ولا تتحول إلى جلد للذات.

والابتلاء اختبار يكشف ويفعّل القابليات ويفتح إمكان المراجعة، وقد يقع ضمن أسباب متعددة. ولا نجزم أنه «وسيلة تربية» مخصوصة لكل فرد أو أن كل محنة أُرسلت لتمنحه درسًا بعينه. نثق بالله، ونبحث عن الحق والعمل الممكن.

ولا يقاس النضج بمنع الشكوى أو الحزن. يجوز للإنسان أن يتألم ويشكو إلى الله ويطلب رفع البلاء، مع الصبر على الحق وعدم الاعتراض على ربه. وقول: ﴿إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ (البقرة: 156) يرد القلب إلى الافتقار والمآل، لا يلغي واجب العلاج والإصلاح.

وبهذا يصير المنهاج مسارًا متجددًا لا سلسلة حتمية: قد يكشف الخطأ موضع المحاسبة، وقد تفتح المحاسبة باب التوبة والإصلاح، ثم يحتاج الخير إلى رعاية حتى يرسخ. والتزكية لا تعني العصمة أو الخلو من العيوب، بل صدق الرجوع والعمل داخل الوسع كلما انكشف موضع التصحيح. وهكذا لا تكون الأخطاء نهايات محتومة، ولا خيرات في ذاتها، لكنها قد تصير مواد للتعلم والتوبة إذا استجاب الإنسان لها بصدق.

## غايته: من الإنجاز إلى القرب

وغاية النمو ليست أن تصير أقدر فقط، بل أن تنمو قوى النفس وكمالاتها وتتجه نحو الحق والعبودية. وهذا يُقرأ في القرب غير المكاني بما تحقق فعلًا في النفس، وبوجهة استجابتها قبولًا أو رفضًا بحسب البيان والوسع؛ أما تنمية القدرة وحدها فقد تخدم القرب أو البعد. والاستخلاف يربط التزكية بالإصلاح والعمل.

والطموح التزكوي هو سعي الإنسان إلى تنمية قواه وكفاءاته وإنجازاته وتوسيع أثره داخل غاية العبودية والأمانة، بحيث يكون الاتساع الأداتي خادمًا لنموه التزكوي لا بديلًا عنه. ولا يُذم طلب علم أو رزق أو إتقان لغاية مشروعة، ما دام يحفظ الحقوق ولا يستقل عن الله.

والكمال ليس نقطة مغلقة، بل مسار متدرج داخل محدودية المخلوق وافتقاره. أفق التعلم والتزكية مفتوح بفضل الله، لكنه لا يجعل الإنسان غير متناهٍ في ذاته أو قادرًا على كل شيء، ولا يطالبه بمثالية خانقة.

والإحسان حضور صادق وإتقان وعبودية، لا تفوق دائم. فإذا زادت القدرة الأداتية ولم ينم العدل والرحمة والصدق، اتسع مجال الفعل ولم يكتمل النمو. وإذا انتظمت القدرة في الحق، صارت أمانةً تخدم التحقق والاستجابة.

## كيف يظهر النمو التزكوي في يومك

يتجلى القانون في تفاصيل اليوم حين تصح الغاية والوسيلة والحقوق. فقد تهذب الصلاة النفس إذا أقيمت بمعناها، وقد يصير العمل ساحة إتقان وخدمة، ويجدد الذكر مرجعية الله، وتصبح العلاقات موضعًا لحسن الخلق، والعطاء مقاومةً للشح. لكن هذه الآثار ليست آلية، ولا يكفي ظاهر الفعل للحكم على تحققها.

ولا يعني هذا إهمال الدنيا؛ فالموارد والقدرات الأولية — كالمال والإمكانات البدنية والفرص — توسّع مجال الفعل، أما العلم أو الإرادة أو المهارة أو القوة التي رسخت كيفيةً فعلية في النفس فتدخل في التحقق الكمالي. وكل ذلك يمكن أن يُستعمل في الحق أو الباطل، وتحدّد وجهة الاستجابة قيمته الأخلاقية والروحية؛ فلا يكون مورد أو ملكة منزلة قرب بذاتهما.

ولهذا لا يصير كل تطوير مهني أو صحي تزكيةً آليًا. يدخل في النمو التزكوي حين تصح غايته ووسيلته وحقوقه، وينمي كمالًا أو يعين على استجابة صادقة. وقد يكون بعض التعلم مباحًا ونافعًا من غير أن يسمى مقامًا روحيًا.

## كيف تبني نموّك التزكوي

لننقل هذا إلى الممارسة. تخيل «مازن»، شابًا يتعلم مهارة صعبة ويتعثر مرارًا حتى كاد يتركها؛ فإن بقي أسير منطق الإنجاز وحده، فهم تعثره على أنه فشل يحكم عليه. إليك ست خطوات تنقله ـ وتنقلك ـ إلى النمو التزكوي:

أولًا: صحح نيتك وغايتك. اسأل لماذا تتعلم، ولا تجعل كل رغبة في التقدير رياءً أو كل غاية دنيوية مذمومة؛ فالنية قد تجمع الرزق والنفع والإتقان تحت مرجعية رضا الله.

ثانيًا: أعد تعريف النجاح. قِس الخطة بما تعلمته وبما بذلته داخل الوسع وبمشروعية الطريق، لا بالنتيجة وحدها. والتعثر لا يُسمى نجاحًا، لكنه لا يحكم على قيمة الإنسان ويمكن أن يكشف خطوةً للتصحيح.

ثالثًا: حاسب نفسك برفق. راجع العلم والقصد والعمل والأثر والوسع في وقت يناسبك، وثبت الخير كما تعالج التقصير. لا تجعل المحاسبة اختبارًا وسواسيًا أو حكمًا كليًا على ذاتك.

رابعًا: تعلم من الفشل حيث يكون فيه ما يُتعلم. اسأل عن الخلل والعائق والبيئة والقدرة، وقد تحتاج إلى تغيير الهدف أو طلب العون، لا إلى إصرار على الطريق نفسه.

خامسًا: اجعل التعلم داخل العبودية. قد يصير العمل عبادة بالنية المشروعة والإتقان والحقوق، لكنه لا يتحول حرفيًا إلى صلاة، ولا تصحح النية وسيلةً باطلة.

سادسًا: راع البدن والبيئة والفرص. فالنمو لا يصنعه القرار وحده، وقد تحتاج إلى نوم أو علاج أو تدريب أو دعم أو حماية من بيئة مؤذية. هذه المقدمات جزء من السعي حين تكون معلومةً ومتاحةً.

وتلتقي الخطوات الست التي سبقت بأركان القانون: تصحيح النية، وتعيين مجال النمو، وبناء القدرة، والمحاسبة، واستثمار التعثر، وإدخال التعلم في العبودية. وهي ليست وصفة تضمن تحولًا عميقًا، بل مبادئ إرشادية مشروطة تُمارس داخل الوسع وتُراجع بالواقع.

## الجزء الثاني: أين تقع «عقلية النمو»؟

### عقلية النمو: أداة التقطها الغرب

وتنبه «عقلية النمو» إلى أن بعض القدرات يمكن تطويرها بالجهد والاستراتيجيات والتغذية الراجعة، لا أن كل قدرة قابلة للنمو بلا حد. لذلك نفرق بين القابلية، والاستعداد، والقدرة الفعلية، والوسع.

فالقابلية مجال الإمكان، والاستعداد مدى التهيؤ، والقدرة الفعلية ما يستطيع الشخص فعله أو تركه الآن، والوسع ما تقوم عليه مسؤوليته في ظرفه الواقعي من الفعل أو الترك أو تهيئة المقدمات المتاحة. ولا تُستنتج الحدود القصوى من أداء واحد، كما لا يُلام الإنسان على ما لم تتوافر له شروطه.

| وجه المقارنة | العقلية الثابتة | عقلية النمو |
|---|---|---|
| القدرات | خصائص ثابتة لا تتغير | تتطور بالجهد والتعلم |
| التحدي | يُتجنَّب خوفًا من الفشل | يُستقبَل فرصة للنمو |
| الفشل | دليل نقص في الكفاءة | تجربة تكشف موضع التعلم |
| الجهد | يُقلَّل من شأنه أمام النتيجة | أساس للنجاح المستدام |

والجهد مؤثر داخل شبكة تشمل البدن والتعليم والبيئة والوقت والأدوات. لذلك لا يكفي أن تقول «آمن بالنمو» لمن حُرم شروطه، بل يجب أن تُبنى له فرصة عادلة ودعم مناسب بقدر الإمكان.

## أداة صحيحة لكنها مبتورة

ليست مشكلة عقلية النمو فيما تشير إليه بعض الدراسات من أثر للمعتقدات في التعلم، بل في تضخمها حين تُعرض مفتاحًا عامًا للنمو. والبحوث النفسية تختبر الأداة في مجالات محددة، ولا تثبت قانون النمو التزكوي أو تنفيه؛ أما القانون فيضيف، في صياغة المشروع، مرجعية النية والتزكية والغاية والوسع استنادًا إلى مصادره الإسلامية.

فمن جهة، وجدت دراسة وطنية رصدية شملت أكثر من مئة وستين ألف طالب في تشيلي ارتباطًا بين عقلية النمو والتحصيل عبر الشرائح الاجتماعية، وكان الارتباط مهمًا لدى الطلاب الأقل دخلًا.[1] كما جمعت دراسة طولية

1 Claro, S., Paunesku, D., & Dweck, C. S. (2016). Growth mindset tempers the effects of poverty on academic achievement. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(31), 8664–8668.

أصغر بين الرصد وتدخل تعليمي، ووجدت تحسنًا في الدافعية وبعض مسارات الدرجات؛ وهي نتائج مشجعة لا تكفي وحدها لإثبات أثر عام ثابت.[1]

ومن جهة أخرى، تُظهر المراجعات أن متوسط الأثر في التحصيل صغير ومتباين.[2] وخلصت مراجعة منهجية حديثة إلى أن الأثر يضعف كثيرًا عندما تُحصر القراءة في الدراسات الأعلى جودة والأوضح في تغيير العقلية نفسها، مع نقاش علمي مستمر حول التباين والسياق.[3] كما أظهرت أبحاث تعليمية أن طريقة عرض الرسالة وسلوك المعلّم قد يؤثران في نتيجتها، وقد تتحول بعض الاستجابات إلى تثبيط بدل التحفيز.[4]

فالنقد العلمي لعقلية النمو لا يشهد بذاته لصالح النمو التزكوي؛ إنما يحدّد مجال الأداة ويمنع تعميمها. وتبقى الاستفادة منها ممكنة في بعض أبواب التعلم، مع رد معنى النمو إلى التزكية والكمال والاستجابة للحق.

1 Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: *A longitudinal study and an intervention*. *Child Development*, 78(1), 246–263.

2 Sisk, V. F., et al. (2018). "To What Extent and Under Which Circumstances Are Growth Mind-Sets Important to Academic Achievement? Two Meta-Analyses," Psychological Science, 29(4), 549–571.
أظهرت التحليلات أثرًا صغيرًا ومتباينًا بحسب السياق.

3 Macnamara, B. N., & Burgoyne, A. P. (2023). "Do Growth Mindset Interventions Impact Students' Academic Achievement? A Systematic Review and Meta-Analysis with Recommendations for Best Practices," Psychological Bulletin, 149(3–4), 133–173.
خلصت المراجعة إلى أن الأثر الظاهر يتأثر بجودة التصميم واحتمال تحيز النشر، مع استمرار نقاش منهجي حول تفسير التباين.

4 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. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(3), 731–737.

وعند تقويم النمو نراعي نقطة البداية، والبدن والحالة النفسية، والتربية والبيئة، والفرص والبيان والوسع. فلا نقارن شخصين مقارنة سطحية، ولا نقول إن الإنسان يستطيع تجاوز كل فشل بالإرادة وحدها.

## كيف يحتضنها النمو التزكوي ويكملها

ويقرأ القانون النمو في تفاعل إيجابي بين ما تحقق في النفس من قوى وكمالات، وبين استجابتها للحق والعبودية. أما ازدياد العلم أو الإرادة أو القوة مع فساد الوجهة فهو اشتداد تكويني، لا نمو تزكوي؛ والدافع والمنهاج والغاية عناصر شارحة لا بديلًا عن هذا البناء.

وقد يكون للقانون أثر عملي عميق، لكنه لا يضمن نتيجة أو استدامة. يحتاج إلى علم وعمل وذكر وبيئة وعلاج عند الحاجة، وإلى مدد الله الذي يفتح الطريق من غير أن يلغي السنن.

وفي المثال لا نحكم على طالب بعينه بأنه صار أرسخ أو أقرب من غيره؛ إنما نقول إن إعادة تعريف القدرة، وبناء خطة، ومراجعة النية، وطلب الدعم قد تغير استجابته وتوسع قدرته.

ويوضح هذا الجدول موقع الأداة من البناء:

| العنصر | «عقلية النمو» (أداة) | موقعه في النمو التزكوي (قانون) |
|---|---|---|
| **الموقف من القدرة** | القدرة تنمو بالجهد | بعض القدرات ينمو بحسب القابلية والاستعداد والبيئة والجهد؛ وما يرسخ منها يصير كيفية في النفس |
| **الموقف من الخطأ** | الخطأ فرصة تعلم | قد يكون موضع تعلم أو توبة أو إصلاح، وليس باب قرب آليًا |
| **المحرك** | الدافع الشخصي للإنجاز | نية وسعي في الحق، مع اعتبار البدن والبيئة والوسع |
| **المنهاج** | — | ابتلاء ومحاسبة وتوبة بحسب موضعها، لا سلسلةً حتمية |
| **الغاية** | إنجاز وكفاءة | نمو قوى النفس وكمالاتها في استجابة إيجابية للحق والعبودية |
| **المحصلة** | أداة نافعة لكن محدودة | إطار يميز النمو التزكوي من اشتداد العلم أو الإرادة أو القوة مع فساد الوجهة |

يكشف الجدول أن «عقلية النمو» أداة في باب الاعتقاد بقابلية بعض القدرات للتطور، بينما قانون النمو التزكوي إطار غائي يميز الاتساع الأداتي من القوى المتحققة، ثم يزن وجهة الاستجابة. وقد يزداد علم الإنسان أو إرادته أو قوته مع فساد الوجهة؛ فيشتد تكوينيًا من غير أن ينمو تزكويًا.

## الخاتمة

قانون النمو التزكوي: لا يتحقق النمو الإنساني المحمود بمجرد اتساع الأدوات أو اشتداد القوى، بل حين تنمو قوى النفس وكمالاتها وتتجه نحو الحق والعبودية. أما ازدياد العلم أو الإرادة أو القوة مع فساد الاستجابة فهو اشتداد تكويني، لا نمو تزكوي.

وتلتقط «عقلية النمو» أداة مهمة في بعض مجالات التعلم، لكنها لا تقدم وحدها تعريفًا غائيًا للنمو. ولا نعمم الحكم على كل تطوير ذات غربي؛ إنما نحدد ما تضيفه الرؤية الإسلامية إلى هذا النموذج.

**فالنمو الحقيقي ليس أن تتسع أدواتك وحدها، بل أن تنمو كمالاتك، وتصدق استجابتك، وتُوجّه أدواتك إلى الحق والخدمة.**

وحين يتحقق ذلك يزداد قربك غير المكاني من الله: كمالًا في النفس، وعبوديةً في الاستجابة، مع بقاء افتقارك وحدودك وحاجتك إلى فضله.

الفصل الخامس عشر

# قانون الطمأنينة

ما وراء علم النفس الإيجابي

## الجزء الأول: قانون الطمأنينة – حقيقته وأركانه

### مدخل: أين يسكن القلب؟

لم يملك الإنسان يومًا هذا القدر من وسائل الراحة، ولا هذه السعة في رسم حياته، ومع ذلك لم يبدُ أنه صار أكثر سكونًا. لقد أصبح سؤال السعادة سؤالًا يوميًا لا سؤالًا نظريًا بعيدًا: كيف يحافظ الإنسان على هدوئه؟ وكيف يعيش متماسكًا وسط الضغوط؟ غير أن في هذا السؤال خللًا خفيًا حين يجعل السعادة شعورًا مطلوبًا لذاته، كأنها حالة يمكن اقتناصها إذا أحسن ترتيب يومه، أو درّب نفسه على التفاؤل، أو راقب

مشاعره مراقبة دائمة. وكلما صار الشعور هو الغاية، ازداد القلب تعلقًا بما يتغير.

وقد لاحظ كثيرون أن من يجعل السعادة هدفًا مباشرًا قد يجد نفسه أبعد عنها؛ لا لأنه لا يريدها، بل لأنه صار يفتش عنها في كل لحظة، ويقيس نفسه بها، ويسألها: هل أنا سعيد بما يكفي؟ فيتحول طلب السعادة نفسه إلى باب جديد من القلق. فالسكينة لا تستقر حين تُطارَد بوصفها شعورًا عابرًا؛ لأنها إن تعلقت بالظرف اضطربت باضطرابه، وإن تعلقت بما يملكه الإنسان زالت بزواله. ومن هنا يبدأ هذا الفصل من مدخل آخر: لعل السؤال الأعمق ليس كيف أصنع شعورًا أفضل، بل أين يجد القلب موضع سكونه؟

**قانون الطمأنينة** مبدأ تكويني إرشادي مشروط يقرر أن طمأنينة النفس تزداد بقدر رسوخ معرفتها بالله وذكره، وانتظام قواها ووجهتها في العبودية، والتفاعل الإيجابي بين ما تحقق فيها من كمالات واستجابتها للحق؛ فتستقر مرجعيتها إلى الله، مع بقاء إمكان الحزن والخوف والألم. وهي ثمرة أصيلة ومظهر متدرج للقرب، لا هدوءًا انفعاليًا ولا مقياسًا ظاهريًا لترتيب الناس.

## حقيقة الطمأنينة

الطمأنينة استقرار النفس والقلب إلى الله في أثناء المسار، ورسوخ مرجعيتها في المعرفة والعزم والوجهة؛ فلا تجعل الحوادث والأسباب والنتائج مرجعها

النهائي. وهي مقام حقيقي قد يزداد مع القرب، حتى إن تأخر ظهور الهدوء الانفعالي بسبب البدن أو الألم أو المرض.

ولا تُنال الطمأنينة بمطاردة الشعور، بل تتعاهد بالإيمان والذكر والعمل والتوكل وانتظام القوى والوجهة. وهي ثمرة أصيلة ومظهر متدرج للقرب، لا ضمانًا لراحة فورية ولا مقياسًا ظاهريًا لترتيب الناس.

والسعادة في هذا القانون ليست أثرًا شعوريًا فقط، بل صلاح النفس وتحققها بالكمال الملائم لفطرتها وانتظامها في الحق والعبودية. والحياة الطيبة قد تجتمع مع الوجع، ولا تعني خلوًا من المرض أو الحزن.

فالطمأنينة ليست نقيض الألم، ولا «نقيض الضياع» على نحو يحكم على المتألم بأنه ضائع. هي ثبات المرجع والوجهة، وقد يضعف شعورها بسبب البدن أو الصدمة، مع بقاء الإيمان والرجوع.

وتتضح الطمأنينة في موقف موسى عليه السلام عند البحر؛ فقد كان الخطر حاضرًا والطريق غير ظاهر، فقال: ﴿كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ﴾ (الشعراء: 62). وهذه معية خاصة بالنبي وهداية في موقفه، لا قاعدة تضمن أن تنفتح لكل إنسان صورة النتيجة التي يريدها حين تغلق الأسباب. وما نتعلمه هو رد المرجع إلى الله مع استعمال السبب، لا إنكار الخطر أو ادعاء معرفة المآل.

وتظهر الطمأنينة كذلك في ليلة المبيت، حين أحاط المشركون بدار النبي صلى الله عليه وآله يريدون قتله، فنام علي عليه السلام في فراشه. لم يكن ذلك نومَ من لا يعرف الخطر، ولا سكونَ من غابت عنه حقيقة اللحظة، بل كان اطمئنان من عرف لمن يسلّم نفسه، وفي أي طريق يضعها. فالطمأنينة هنا

ليست أن يزول الخطر من الخارج، بل أن يستقر القلب من الداخل على معنى أكبر من الخطر. ولهذا صار ذلك الموقف شاهدًا على نفس لا تقيس سلامها بما يحيط بها، بل بما تسكن إليه؛ نفس جعلت رضا الله، وحفظ الرسالة، والوفاء للنبي، أوسع من حساب النجاة الفردية.[1]

وتظهر هذه الطمأنينة أيضًا عند أصحاب رسول الله صلى الله عليه وآله في خروج حمراء الأسد، بعد أُحد، حين أُريد للخوف أن يدخل عليهم من باب الجمع والتهديد، فقيل لهم: ﴿إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ﴾ (آل عمران: 173). كانوا قد خرجوا وفيهم أثر الجراح، وكان الموقف في ظاهره أدعى إلى الانقباض والتراجع، لكن الخبر لم يزدهم اضطرابًا، بل زادهم إيمانًا، وقالوا: ﴿حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ﴾ (آل عمران: 173). فليست الطمأنينة أن لا يسمع المؤمن ما يخيف، ولا أن لا يرى ما يهدد، بل أن يكون في قلبه ما هو أثبت من الخبر المخيف والظرف المهدد.[2]

وتكشف هذه الشواهد أن الطمأنينة لا تنكر الواقع أو الخطر، بل تجعل القلب يرجع إلى الله وهو يأخذ بالأسباب. ولا نستنتج من موقف بطولي أن المؤمن لا يخاف أو أن الخطر لا يؤثر فيه، بل نرى إمكان ثبات الوجهة مع الخوف.

1 حادثة ليلة المبيت مشهورة في كتب السيرة والتفسير؛ انظر: السيرة النبوية لابن هشام، وتفسير القمي، وشواهد التنزيل للحاكم الحسكاني، في نزول قوله تعالى: ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يَشْرِي نَفْسَهُ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ﴾ (البقرة: 207) في عليّ عليه السلام.

2 في خروج المسلمين إلى حمراء الأسد غداة أُحد نزل قوله تعالى: ﴿الَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِلَّهِ وَالرَّسُولِ مِن بَعْدِ مَا أَصَابَهُمُ الْقَرْحُ﴾ وما بعدها (آل عمران: 172–174)؛ انظر: مجمع البيان للطبرسي، والسيرة النبوية لابن هشام.

وتنمو الطمأنينة عبر شبكة لا سلمًا آليًا: الإيمان واليقين، والذكر، والتوكل، والخوف والرجاء، والصبر، والرضا، والتسليم، والإحسان والعمل. وقد يسبق بعض هذه المقامات بعضًا أو يتداخل معه، ولا يُحكم بكمالها من ظاهر الحال.

أركان قانون الطمأنينة الخمسة

## الركن الأول: الإيمان – مصدر الطمأنينة

وأصل الطمأنينة أن يكون الله مرجع القلب، لكن الاضطراب لا يرد إلى سبب واحد؛ فقد تتداخل فيه عوامل بدنية ونفسية واجتماعية. والإيمان هو عقد القلب على الحق وإذعانه له واتخاذه مرجعًا للحياة، ويظهر صدقه ورسوخه في النية والعمل والاتباع. وتبقى السكينة فضلًا من الله، لا بديلًا من التشخيص والعلاج.

وقوله تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي أَنزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ...﴾ (الفتح: 4) يرد السكينة إلى فضل الله. ولا يعني أن كل قلق سببه ضعف الصلة، أو أن الدواء والعلاج يناقضانها. تنمو الطمأنينة بالمدد والسعي، وقد يبقى معها مرض يحتاج إلى اختصاص.

وفي قول الإمام علي عليه السلام: «أصل قوة القلب التوكل على الله» بيان لمرجعية القلب، لا وعد بأن لا يضطرب. فالتوكل اعتماد على الله مع أخذ السبب، وقد يشمل السبب علاجًا أو حماية أو طلب مساعدة.[1]

ويرد الإيمان الإنسان إلى مقتضى الفطرة والحق، ويعيد إلى القلب مرجعه الأعلى. وفي المقابل قد تضيق الحياة من داخلها حين يستبد التعلق بالإنسان: يطلب المال ليأمن، ثم يصبح خوف فقده حاضرًا في كل قرار؛ أو يطلب قبول الناس، فلا يرضى حتى يضمن ما لا يملك ضمانه. وليس الخلل في الرزق أو العلاقات أو الحاجة الطبيعية، بل في أن يصير المطلوب المحدود مرجعًا يحكم القلب ويزاحم الحق.

ويقول تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾ (طه: 124). وفي الوجه الدنيوي الذي نشرحه هنا، قد يجتمع هذا الضنك مع سعة الموجودات؛ إذ يكون الضيق في طريقة الطلب والتعلق، لا في قلة المال وحدها. والإعراض المقصود عن الهداية والذكر ليس مجرد انشغال مشروع أو شرود عابر. وهذا وجه في فهم الآية، لا حصر لجميع ما ورد في تفسيرها.

وفي ضوء قوله تعالى: ﴿وَلَنُذِيقَنَّهُمْ مِنَ الْعَذَابِ الْأَدْنَىٰ دُونَ الْعَذَابِ الْأَكْبَرِ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ﴾ (السجدة: 21)، يقترح الكتاب أن بعض الضيق الناشئ عن الإعراض واستبداد التعلق قد يندرج في صور العذاب الأدنى المنبّهة إلى الرجوع. هذا جمع تفسيري مقترح في تعيين بعض الصور، لا نص صريح يسمّي كل هلع أو جزع عذابًا أدنى، ولا تشخيص لحال شخص بعينه.

1 عن أمير المؤمنين عليّ عليه السلام، غرر الحكم ودرر الكلم للآمدي.

وفتح باب الرجوع لا يعني دخوله حتمًا. قد يراجع الإنسان ما استعبده، وقد يزداد تبريرًا وتعلقًا؛ كما أن التعذيب بالتعلقات ليس مرادفًا للتنبيه، فقد يقترن في بعض السياقات بالإملاء والاستدراج. لذلك لا يدل الألم وحده على رسالة خاصة عرفناها، ولا تدل السعة والراحة وحدهما على رضا الله.

والرجوع هنا عودة إلى مقتضى العبودية والعهد، لا إلى شعور مريح فحسب. تعيد الصلاة والذكر والعمل الصالح توجيه النفس، ويشرح الصدق الذاتي كيف تقبل ما تبين لها وتعمل به. وقد يصاحب ذلك ندم ومشقة، وقد يكون المؤمن متألمًا أو مريضًا مع صدق إيمانه؛ فتُحفظ أسباب العلاج والحماية والدعم، ولا يُجعل كل ضيق أثرًا لضعف الإيمان.

## الركن الثاني: الذكر والحضور – من انتباه النفس إلى مرجعية الله

والذكر حضور الله وأسمائه وآياته وأمره ووعده وغاية العبودية في وعي النفس وقلبها، حضورًا يؤثر في الفهم والمحبة والنية والعمل. وليس خروجًا من «دائرة الذات» أو مراقبةً متوترةً للقلب، ولا يقتضي التفكير الصريح بالله في كل ثانية.

ولا يفصل القرآن الذكر عن حركة الحياة؛ ينتشر الإنسان في الأرض ويطلب الرزق، وتبقى مرجعية الله حاكمةً لنيته وحدوده. وقد يغفل ثم يتذكر، ولا يعني الانشغال بعمل مشروع أنه فقد حضرته.

والتفكر يضيف إلى الانتباه قراءة الوحي والكون والنفس مع اعتبار العاقبة، لكنه لا يطلب إفراغ الذهن ولا يضمن السكينة. والذكر يجدد المرجعية، مع بقاء حق البدن في الراحة والعلاج.

وحديث الإحسان يربّي مراقبة الله في العمل، لا دعوى «شهود» أو صحبة مكانية. وقد يعين هذا الحضور على الهدوء، لكنه لا يجعل الإنسان مستغنيًا عن نفسه أو عن دعم الآخرين.

## الركن الثالث: الرجاء – حين يصير حسن الظن بالله موقفًا

والرجاء ليس توقعًا أن يكون الغد وفق رغبتك، بل تطلع القلب إلى رحمة الله وهدايته وقبوله مع السعي. وقد يكون المستقبل أصعب، ويبقى الرجاء مانعًا من القنوط ودافعًا إلى العمل.

وحسن الظن بالله لا يعني حسن الظن بكل نتيجة أو إنكار احتمال الألم. هو ثقة بعدله ورحمته وحكمته، من غير ضمان لصورة مخصوصة من الفرج.

أما الخوف الإيماني فيوقظ من عاقبة التقصير ولا يساوي القلق السريري. ويتوازن مع الرجاء، فلا نحكم على قوة الإيمان من مقدار الخوف أو الهدوء.

## الركن الرابع: الرضا والتسليم ـ مقامان متمايزان

قال تعالى: ﴿وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ...﴾ (البقرة: 216). والآية تفتح احتمال قصور علمنا ومخالفة المآل لتقديرنا، لكنها لا تسمح لنا بتعيين أن كل مكروه بعينه خير ظاهر أو أن نعرف حكمته الخاصة.

ويقرّب دعاء الافتتاح هذا المعنى من قلب الداعي حين يقول: «مُدِلًّا عَلَيْكَ فِيمَا قَصَدْتُ فِيهِ إِلَيْكَ، فَإِنْ أَبْطَأَ عَنِّي عَتَبْتُ بِجَهْلِي عَلَيْكَ، وَلَعَلَّ الَّذِي أَبْطَأَ عَنِّي هُوَ خَيْرٌ لِي لِعِلْمِكَ بِعَاقِبَةِ الْأُمُورِ».[1] فالداعي هنا لا ينكر أنه طلب، ولا يتظاهر بأن تأخر المطلوب لا يؤلمه، لكنه يكتشف أن عتبه كان من ضيق علمه، لا من نقص رحمة ربه. فقد يكون ما تأخر عنه هو الخير الذي لا يراه الآن، لا لأن رغبته كانت باطلة، بل لأن علم الله بالعواقب أوسع من استعجاله.

والرضا هو سكون القلب إلى الله وانتفاء السخط والاعتراض عليه فيما قضى وقدر، مع الثقة بعدله وحكمته ورحمته. ولا يعني محبة الألم لذاته أو استحسان الظلم أو ترك ما بقي في الوسع من علاجٍ وإصلاح. أما الصبر فثبات النفس على الحق مع الكلفة، وقد يجتمعان من غير أن يكون أحدهما تعريفًا للآخر. وقد قال النبي صلى الله عليه وآله: «عجبًا لأمر المؤمن، إن أمره كله له خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن: إن أصابته سرّاء شكر فكان خيرًا له، وإن أصابته ضرّاء صبر فكان خيرًا له».

والقناعة لا تعني ترك الطموح أو قبول الظلم، بل عدم استعباد النفس بما في أيدي الناس، مع السعي المشروع لتحسين الواقع وأداء الحقوق.

وسرّ هذا الرضا أن يعلم الإنسان أن حياته ليست سائبة، وأن ما يقع فيها داخل علم الله لا خارجه: ﴿مَا أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ ... لِّكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ﴾ (الحديد: 22-23).

1 دعاء الافتتاح: من أدعية ليالي شهر رمضان، رواه ابن طاووس في إقبال الأعمال، وأورده الكفعمي في المصباح والبلد الأمين.

فمن آمن بهذا لم يمنع الحزنَ من دخول قلبه، لكنه منعه من الاستبداد به، ولم يمنع الفرحَ من زيارته، لكنه منعه من أن يخرجه عن اتزانه. وهذه هي سكينة الرضا: أن يعيش الإنسان بين الفقد والعطاء، فلا يبتلعه الفقد، ولا يُطغيه العطاء.

## الركن الخامس: الإحسان إلى الخلق – طمأنينةٌ تفيض على الغير

والرحمة والإحسان والعلاقات الصالحة قد تدعم الاستقرار النفسي والروحي، لكنها لا تنتج الطمأنينة آليًا، ولا تُقاس منزلة الإنسان بمقدار نشاطه الاجتماعي.

وقد يطمئن الإنسان وهو محدود العلاقات، وقد يضطرب مع محبة الناس؛ لأن الطمأنينة تتعلق بمرجع النفس ووجهتها، مع تأثرها الحقيقي بالبدن والبيئة والدعم.

لذلك لا تتحول نصيحة العطاء إلى تحميل المتألم مسؤولية شفاء نفسه بخدمة غيره. يبدأ بحفظ بدنه وحقوقه وطلب العلاج، ثم يعطي بقدر وسعه.

وتنمو الطمأنينة باليقين والإيمان والذكر والتوكل والصبر والرضا والتسليم والعمل الصادق. والخوف والرجاء جناحان فيها، لا نقيضان لها، وقد تبدأ طمأنينة الطريق قبل اكتمال تغير العادات والانفعال.

## من القانون إلى الحياة

بعد أن تبيّنت أركان قانون الطمأنينة، يبقى السؤال: كيف ينتقل هذا المعنى من التصور إلى الحياة؟ فالطمأنينة لا تُبنى بقرار عابر، ولا بمجموعة إجراءات سريعة، وإنما تتربى في القلب حين تتغير وجهته، ثم ينعكس ذلك على نظره إلى نفسه، وإلى يومه، وإلى ما يلقاه من ضيق وسعة.

ولنقرّب المعنى بصورة «هاني»، رجل أثقلته الضغوط فصار يطلب الهدوء من كل باب: يقرأ عن الاسترخاء، ويجرب تمارين الامتنان، ويحاول أن يفكر بإيجابية، فيهدأ حيناً ثم يعود القلق إليه من جديد. وليس الخلل في كل ما جرّبه؛ فكثير من هذه الوسائل قد يعين الإنسان في موضعه، ولكن شيئاً أعمق كان لا يزال بلا جواب: أين يستقر القلب حين لا تكفي الوسائل؟ وإلى من يرجع حين تتعب النفس من إدارة نفسها؟

**صحّح مرجعك.** لم يعد هاني يسأل فقط: متى تهدأ حياتي؟ بل: كيف أجعل الله مرجع قلبي داخلها؟ وهذه بداية أثر الإيمان العملي؛ ألا يطلب الإنسان سكينته من الظرف وحده. فالطمأنينة ليست انتظار عالم بلا ضغط، ولا صلة شعورية دائمة، بل استقرار الوجهة في الله مع بقاء العمل والعلاج.

**احضر بقلبك.** اجعل للذكر موضعًا حيًا في يومك بوصفه عودة متكررة إلى المرجع، لا هروبًا من الحياة. ففي العمل والرزق والمشاغل يحتاج القلب إلى استحضار أمر الله ووعده، وقد يقل التشتت وقد يبقى؛ والمقصود أن تظل المرجعية مؤثرة في الفهم والاختيار.

**أحسِن الظن عند الضيق.** فالشدّة التي كان يقرؤها نهاية مغلقة، بدأ يراها ممراً لا يدرك آخره الآن. لا يعني ذلك أنه صار لا يتألم، ولا أنه صار يرى كل شيء سهلًا، ولكنه صار يوقن أن ما يراه ليس كل الحقيقة، وأن الله أوسع رحمة من ضيق اللحظة. وهنا يتحول الرجاء من عبارة يواسي بها نفسه إلى موقف قلبي يثبت به حين تضيق الأسباب.

راجع الأسباب والوجهة معًا. ليس مطلوبًا من هاني، ولا منك، أن يبحث عن ذنب وراء كل شعور مؤلم. اسأل أولًا عما تحتاج إليه من علاج أو حماية أو راحة أو دعم، ثم عما تبين فعلًا في سلوكك: هل صار خوف أو تعلق يحكم قرارك على حساب حق تعرفه؟ ليس الضيق نفسه دليل الجواب؛ فقد تتبين مخالفة من قول أو فعل، وقد تبقى أسباب الألم غير واضحة.

فإذا تبين لك خطأ، انتقل من معرفته إلى استجابة داخل وسعك: توبة، أو رد حق، أو تغيير عادة، أو طلب عون. ثم تعهد هذه الاستجابة بالذكر والعمل والمراجعة. وقد يوقظك إلى ذلك نص أو نصيحة أو نعمة؛ فلا تنتظر الألم كي تبدأ، ولا تجعل التخلص من الشعور هو غاية الرجوع.

وميز بين ضيق قد يرتبط بالإعراض، ومشقة قد تصاحب مواجهة الخطأ والرجوع، ومعاناة لا تعرف سببها. قد تتداخل هذه الاعتبارات، ولا تستطيع تشخيصها من الشعور وحده. فاستمرار الألم لا يدين توبتك، وزواله لا يشهد وحده لصحة وجهتك؛ العبرة بما تبين لك وكيف تستجيب له.

والرضا سكون القلب إلى الله من غير اعتراض، مع بقاء الألم والسعي في العلاج والإصلاح. أما التسليم فهو الخضوع للحق وتفويض الأمر والمآل إلى الله بعد بذل الوسع. وقد يجتمعان، لكن أحدهما ليس تعريفًا للآخر.

**اخرج من مركزية همك بالعطاء داخل وسعك.** فقد يعين الإحسان بعض الناس على اتساع النظر وتخفيف الانغلاق، لكنه لا يعالج كل ألم ولا ينبغي أن يصير هروبًا من الحاجة إلى العلاج أو الراحة. ويُحفظ فيه حق النفس والبدن والأسرة ومن يُعان.

وبعد حين، لم يكن ما تغيّر في هاني أن ضغوطه زالت كلها — فقد بقي بعضها كما هو — ولكن علاقته بها تغيّرت: صار يحمل الهمّ بقلب لا ينقطع عن الله، ويواجه ما يواجهه من غير أن يسمح له بأن يفسّر حياته كلها. وهذه هي الطمأنينة: لا أن تخلو الحياة من الألم، بل أن يسكن القلب إلى الله وإن لم تخلُ.

## الجزء الثاني: أين يقع «علم النفس الإيجابي»؟

### علم النفس الإيجابي: محاولة بشرية نافعة

بعد أن اكتمل بناء قانون الطمأنينة من داخله، ننظر إلى أبرز ما قدّمه علم النفس الحديث في باب السعادة والازدهار الإنساني، وهو ما عُرف بـ«علم النفس الإيجابي». برز هذا الاتجاه في أواخر التسعينيات مع مارتن سليجمان، في محاولة لنقل علم النفس من الاقتصار على علاج المرض والاضطراب إلى سؤال أوسع: ما الذي يجعل الحياة أكثر معنى واتزانًا؟ وبذلك لم تعد الصحة

النفسية تُفهم بوصفها غياب المرض فحسب، بل بوصفها حضورًا لمعنى، وعلاقة، وامتنان، وقدرة على العيش بصورة أفضل.[1]

وكان هذا التنبيه في أصله نافعًا؛ فقد كان من المهم ألا يُختزل الإنسان في مرضه، وألا يبقى النظر النفسي مشغولًا بما ينكسر في النفس فقط. ومن هنا صاغ سليجمان نموذجًا للازدهار (Flourishing) يقوم على أبعاد عُرفت اختصارًا باسم PERMA: المشاعر الإيجابية، والانخراط، والعلاقات، والمعنى، والإنجاز؛ ودخلت في هذا الباب ممارسات مثل الامتنان، وتنمية نقاط القوة، وبناء الصمود، والعناية بالعلاقات.[2] وهذه معانٍ لا يرفضها الإسلام، ولا يقلل من قيمتها إذا وُضعت في موضعها.

والفرق الأعمق في معنى «الحياة الطيبة» لا يثبت بمجرد تشابه العبارة؛ فالرؤية الإسلامية تربطها بالإيمان والعمل الصالح، ولا تختزلها في الشعور الحسن. ويضع هذا الإطار الألم داخل الابتلاء والعبودية من غير أن يدّعي معرفة الحكمة الخاصة لكل ألم أو أن يطلب من المتأذي إنكاره.

## أدوات نافعة وحدودها الغائية

ويقدم علم النفس الإيجابي أدوات نافعة في الامتنان ونقاط القوة والمعنى والعلاقات، لكنه لا يقرر وحده الغاية الوجودية أو معنى العبودية. ونقدنا له يخص حدود النموذج، لا نفي كل نتائجه أو الحكم بأن أثره سطحي دائمًا.

1 Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction. American Psychologist*, 55(1), 5–14.

2 Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being. New York: Free Press.

وتظهر المراجعات أن بعض تدخلات علم النفس الإيجابي قد تحسن جوانب من الرفاه، لكن أحجام الأثر تختلف، وقد تكون صغيرة وتتأثر بجودة الدراسات والعينات. وهذه خيرات معتبرة في مجالها، من غير خلطها بالطمأنينة الإيمانية أو السعادة الوجودية، ومن غير استغناء بها عن العلاج عند المرض.[1]

كما أن متوسط آثار هذه التدخلات قد يكون محدودًا ومتفاوتًا، وتتأثر النتائج بالمنهج والسياق.[2] وهذا يدعو إلى الاعتدال، لا إلى القول إن كل أثر قصير أو زائف.[3]

1 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.
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.
Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. American Psychologist, 60(5), 410–421.
Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. PLOS Medicine, 7(7), e1000316.

2 White, C. A., Uttl, B., & Holder, M. D. (2019). "Meta-Analyses of Positive Psychology Interventions: The Effects Are Much Smaller Than Previously Reported," PLOS ONE, 14(5), e0216588.
بعد مراعاة تحيز العينات الصغيرة، ظهرت آثار صغيرة على الرفاه، بينما كانت نتائج الاكتئاب أكثر تباينًا وحساسية للقيم الشاذة.

3 Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. Canadian Psychology, 52(2), 69–81.
Held, B. S. (2004). The negative side of positive psychology. Journal of Humanistic Psychology, 44(1), 9–46.

فالفرق بين الأداة والقانون في المرجعية والغاية والحدود: الأداة قد تنظّم شعورًا أو سلوكًا، والقانون يضع ذلك داخل الإيمان والذكر والحقوق والعبودية، من غير أن يضمن دوام الأثر.

والطمأنينة ليست مستقلة عن البدن والظروف بمعنى عدم تأثرها؛ قد يمرض الإنسان أو ينهك أو يحتاج إلى أمان وعلاج. لكنها لا تختزل في هذه الأحوال، لأن مرجع النفس يمكن أن يبقى في الله مع اضطرابها.

## كيف يحتضنها قانون الطمأنينة ويكملها

ولا تُختزل المشاعر الإيجابية في «ظل» بلا قيمة؛ هي خيرات قد تعين على العمل والعلاقات. لكنها ليست معيار الحقيقة ولا غاية السعادة كلها.

والطمأنينة ليست «شهود الله في كل شيء» بمعنى دعوى كشف، بل استقرار المرجعية الإلهية في القلب والعقل والعمل، والثقة به من غير قراءة للغيب الخاص.

والذكر يعيد الحضور ويقوي الطريق، لكنه لا يمنع الفتور ولا يضمن أن لا تضعف النفس. لذلك يحتاج الإنسان إلى تجديد وبيئة مساندة وعلاج عند الحاجة.

ويوضّح هذا الجدول موقع الأداة من البناء:

| المحور | علم النفس الإيجابي (أداة) | قانون الطمأنينة (بناء متكامل) |
|---|---|---|
| مصدر السعادة | مشاعر وعلاقات ومعنى وإنجاز تُنمّى | السعادة صلاح النفس الأشمل، والطمأنينة استقرار مرجعيتها إلى الله |
| معنى النجاح | تحقق الذات والازدهار الشخصي | القرب غير المكاني وأداء الأمانة، من غير قياس عددي أو حكم على الأشخاص |
| معنى الأمل | تفاؤل وتوقع ذهني للمستقبل | رجاء وحسن ظن بالله |
| معنى الألم | عبء يُدار ويُخفَّف ويُعاد تفسيره | قد يصاحب الابتلاء أو الرجوع؛ وتقترح القراءة أن بعض ضيق الإعراض قد ينبه إلى الرجوع، من غير تعميم أو تشخيص فردي. |
| معنى الرضا | قبول نفسي بالواقع وتحسين النظر إليه | الرضا سكون القلب إلى الله، والتسليم تفويض المآل إليه بعد السعي |
| معنى العلاقات | دعم نفسي وانتماء | رحم وخلق وإحسان وتزكية |
| مآل المسار | رفاه وجودة حياة تتأثر بالظرف | طمأنينة ثمرة أصيلة ومظهر متدرج للقرب، وسعادة أوسع هي صلاح النفس في الحق والعبودية |

وتُطلب الطمأنينة بوصفها كمالًا وغايةً قريبة، وهي أيضًا فضل وثمرة. فلا نجعلها «هبة فقط» تسقط السعي، ولا مشروعًا تقنيًا ينتجه الإنسان وحده.

## الخاتمة

وليست السعادة خلو الحياة من الألم، ولا إلزام النفس برؤية الدنيا جميلة في كل حال. السعادة الحقيقية كمال النفس وانتظامها في الحق والعبودية، وقد تجتمع مع الحزن والمرض.[1]

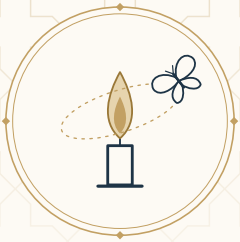
وعندما يقع الألم لا ندعي أن له معنى مخصوصًا نعرفه. نسأل عن الحق والوسع، ونثق بالله، ونطلب العلاج والعون، وقد نستخرج منه خبرة أو رحمة من غير أن نجعل ذلك تفسيرًا للقدر.

**ليست الطمأنينة أن ترى الحياة جميلة دائمًا، بل أن تستقر النفس في الله والحق، وتبقى قادرةً على الرجوع والعمل وإن اضطربت مشاعرها.**

وهذه هي البوصلة التي تعيد ترتيب الداخل في عالم يتقلب بين القلق واللهاث: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: 28).

1 من كلامها عليها السلام في مجلس ابن زياد بالكوفة؛ انظر: اللهوف على قتلى الطفوف لابن طاووس، ومثير الأحزان لابن نما الحلي.

وليست هذه السكينة مفهومًا معزولًا؛ فهي وجه من حركة النفس إلى الله. وإذا كان هذا القانون قد بيّن مرجع الطمأنينة، فإن سؤالًا آخر ينتظرنا: ما الذي يحرك النفس إلى العمل والسير؟ ومن هنا ندخل في الفصل التالي إلى باب الدافعية ونظرية التحديد الذاتي.



الفصل السادس عشر

# قانون العشق الإلهي

ما بعد نظرية التحديد الذاتي

## الجزء الأول: قانون العشق الإلهي – حقيقته وأركانه

### مدخل: ما الذي يحرّكك حقًّا؟

عرفتَ في الفصل السابق أن الطمأنينة استقرار النفس في الله والحق، وأنها تنمو بالذكر والإيمان والعمل ولا تُختزل في هدوء الظروف. والنفس المطمئنة لا تقعد عن السعي؛ فهي تعرف مرجعها ثم تعمل. ومن هنا نسأل: ما الباعث الذي ينهض بالإنسان، ويحفظ وجهته حين يضعف الحماس، ويعينه على إتقان عمل لا يراه الناس؟

الجواب المألوف قريب: أنت تتحرك لأنك ترغب، أو لأنك تنتظر مكافأة، أو لأن لك حاجة نفسية تطلب إشباعها. وهذا كله صحيح في موضعه، لكنه لا يبلغ أصل المسألة. فالرغبة تنطفئ، والمكافأة تغيب، والحاجة قد تُشبَع فتسكن، ومع ذلك يبقى في الإنسان ما هو أعمق من ذلك كله: باعث لا يفسّره الإشباع وحده، ولا يحفظه الإنجاز وحده. فما هذا الباعث؟

خذ بوصلةً تميل إبرتها إلى جهة؛ فهي مثال تقريبي، لا وصف آلي للفطرة. وفي الإنسان فطرة تهيئه لطلب الكمال والعبودية، وقد تُحجب أو تضل في تعيين مصاديقها. ونسمي شدة المحبة الإلهية المنضبطة بالعبودية والتنزيه والشريعة «العشق الإلهي» في اسم هذا القانون، لا بمعنى وجدان منفلت أو اتحاد.[1]

ولنمسك بمثال واحد يرافقنا في هذا الفصل: موظف في مؤسسة صارمة، يؤدي عملًا دقيقًا، لا يملك تغيير طريقته، ولا يجد على إتقانه ثناءً ولا ترقية. ما الذي يبقيه متقنًا حين يغيب الرقيب وتغيب المكافأة؟ سنعود إليه عند كل ركن، لأنه يكشف القانون في أرض العمل، لا في مجرد الفكرة.

1 الكافي، كتاب الإيمان والكفر، باب العبادة؛ وعنه: الحر العاملي، وسائل الشيعة، ج1 (ط. الإسلامية)، ص61.

## تعريف القانون

**قانون العشق الإلهي** مبدأ تكويني دافعي مشروط يقرر أن رسوخ معرفة الله وكماله وإحسانه، ووعي الإنسان بافتقاره إليه، يهيئان لأن تشتد محبته لله وتصبح الدافع الأعلى الذي يعيد ترتيب محبوباته وحاجاته وقدراته حول غاية العبودية؛ وتظهر صدقها في تقديم مراد الله عند التعارض مع حفظ الحقوق والمحبوبات المشروعة.

واللفظ الأعم في التعريفات هو «المحبة الإلهية»؛ أما «العشق» فاسم القانون وشدة المحبة المنضبطة. ولا تُقاس المحبة بحرارة الوجد، بل بالاتباع وترتيب المحبوبات والحقوق.

## أولًا: الفطرة أصل حضوري إجمالي واتجاه أصيل، لا دافع قاهر

الفطرة نحو مخصوص من خلقة الإنسان، يتضمن أصلًا حضوريًا إجماليًا للحق، وحبًا أصيلًا للكمال المطلق، واتجاهًا إلى العبودية. وليست معرفة حصولية تفصيلية أو وعيًا دينيًا مكتملًا؛ لذلك يحتاج ظهورها وتعيين متعلَّقها إلى الوحي والعقل والتزكية. ولذلك لا يعود الإنسان إلى الله تلقائيًا، ولا تكون محبته مكتملة لمجرد أصل الفطرة؛ بل تنمو بالوحي والعقل والذكر والعمل.

والافتقار الوجودي حقيقة عامة في كل مخلوق، لا منزلة مكتسبة ولا دليل محبة. أما المحبة فتزيد بالمعرفة والذكر والعمل، من غير أن تجعل المخلوق غير متناهٍ أو مستقلًا عن الله.

غير أن وجود الميل في أصل الإنسان لا يعني أن وجهته تصفو دائمًا؛ فقد يتجه الحب إلى غير موضعه، ويتوزع القلب على أنداد كثيرة: صورة، أو جاه، أو اعتراف، أو إنجاز، أو سلطان. لذلك يفرق القرآن بين حب يتشتت على ما دون الله، وحب يجتمع على الله: ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يَتَّخِذُ مِن دُونِ اللَّهِ أَندَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ ۖ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِّلَّهِ﴾ (البقرة: 165). فالقضية ليست أن يتحرك القلب فقط، بل أن يعرف القلب من يستحق أن يتحرك إليه. ولهذا لا يكفي أن يكون الدافع داخليًا، فقد يكون الداخل نفسه محتاجًا إلى تزكية، حتى لا تتحول حركته إلى تعلق جديد بما دون الله.

## ثانيًا: المحبة والشوق ـ ترتيب الخوف والرجاء

وقد يختلط دافع العبادة في بدايته بالخوف والرجاء، ولا يلزم أن «يصفو» منهما؛ فهما مقامان مشروعان يوقظان القلب، والمحبة تهذبهما وترتبهما ولا تلغيهما. والناس يختلفون في دوافعهم من غير أن نرتب بواطنهم.[1]

وهذه المحبة لا تبقى دعوى داخلية لا شاهد لها، ولا تتحول إلى وجدان منفصل عن الطريق؛ بل تُمتحن بالاتباع. لذلك جاء الميزان القرآني حاسمًا: ﴿قُلْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَاللَّهُ غَفُورٌ

1 عن أمير المؤمنين علي عليه السلام: «إن قومًا عبدوا الله رغبةً فتلك عبادة التجار، وإن قومًا عبدوا الله رهبةً فتلك عبادة العبيد، وإن قومًا عبدوا الله شكرًا فتلك عبادة الأحرار»؛ نهج البلاغة، الحكمة 237.

رَّحِيمٌ﴾ (آل عمران: 31). فالحب في الرؤية الإسلامية لا ينفصل عن الطاعة، ولا يعفي صاحبه من الأمر والنهي، وقد يجعل الطاعة أحب إلى النفس وأثبت في الوجهة، من غير أن يلغي الكلفة أو الفتور. ومن هنا لا يكون العشق الإلهي حالة عاطفية عائمة، بل محبة تهدي الإرادة، وتدفع إلى العمل، وترد الإنسان كلما تفرق قلبه.

ومن أجمل ما يضبط هذا المعنى ما جاء في مناجاة المحبين للإمام السجاد عليه السلام، حيث لا تُذكر المحبة بوصفها شعورًا منفصلًا عن الطريق، بل بوصفها قائدًا إلى الرضوان وحاجزًا عن العصيان: «واجعل حبي إياك قائدًا إلى رضوانك، وشوقي إليك ذائدًا عن عصيانك».[1] فالمحبة هنا لا تلغي العمل، بل توجهه، ولا تُضعف التكليف، بل تجعله صادرًا من قلب عرف وجهته.

ومن تحرك بالمحبة لا يفنى عن هويته ولا تستغني إرادته عن الشريعة. وكمال الانقطاع يعني اجتماع القلب على الله وتحرره من التعلق الاستقلالي المزاحم، مع بقاء العمل والعلاقات والحقوق والخوف والرجاء في مواضعها. العشق دافع يرتب، والانقطاع حال تجمع القلب أثناء العمل.[2]

وحين يكون رضا الله المرجع الحاكم، تنتظم الحياة في وجهة واحدة: ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ (الأنعام: 162). وقد يدخل العمل والرزق والعلاقة والسعي في العبودية إذا صلحت النية، وكانت الوسيلة مشروعة، وحُفظت الحقوق؛ فلا يكفي «إخلاص» مجرد يصحح كل فعل.

1 من المناجاة الخمس عشرة المروية عن الإمام زين العابدين عليه السلام؛ انظر: بحار الأنوار، ج91.

2 من المناجاة الشعبانية المروية عن أمير المؤمنين والأئمة من ولده عليهم السلام: «إلهي هب لي كمال الانقطاع إليك»؛ رواها ابن طاووس في إقبال الأعمال.

## ثالثًا: الهمة – اجتماع الفاعلية حين تتوحد الوجهة

والهمة اجتماع فاعلية النفس حول غاية، لا طاقة مستقلة ولا حماسًا دائمًا. قد تقوى وتضعف، وتحتاج إلى الراحة والبيئة والرفقة، ويُمدح علوها بصحة الغاية لا بمجرد شدتها.

وعلو الهمة هنا ليس شدة الحماس، بل صفاء الوجهة وثباتها. فقد يعمل رجلان العمل نفسه؛ أحدهما يبدأ بقوة لأنه مشدود إلى رغبة قريبة، ثم يضعف إذا تغيرت الرغبة، والآخر يمضي بهدوء لأنه محمول بباعث واحد لا ينقطع. والثاني أقرب إلى الثبات؛ لأن حركته ليست معلقة باندفاع عابر. ولهذا جعل القرآن المجاهدة في الله طريقًا إلى الهداية: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا﴾ (العنكبوت: 69). فالهداية تُفتح لمن يجاهد في الطريق، لا لمن ينتظر حماسة تشتعل ثم تخبو.

## كيف نقرأ الاستقلالية والكفاءة والانتماء؟

وعند المقارنة بنظرية التحديد الذاتي، تُقرأ الاستقلالية والكفاءة والانتماء جسورًا تفسيرية تساعد على فهم بعض صور الدافعية، لا أركانًا لقانون العشق. فالقانون أصله أن رسوخ المعرفة بالله وإحسانه ووعي الافتقار يهيئان لاشتداد المحبة، ولا ينتجانها آليًا.

الاستقلالية النفسية حق وحاجة إلى أن يصدر الفعل عن الشخص، والحرية الخارجية حق واقعي قد تُسلب ويجب حمايته. أما الحرية الأخلاقية فتتحقق

تدريجيًا بتحرر النفس من استبداد الهوى تحت العبودية، ولا تعني الاستقلال عن الله أو أن القهر الخارجي لا يؤثر.[1]

قد يعمل الإنسان في بيئة مقيّدة ويحتفظ بقدر من الحرية الأخلاقية ما دام يملك علمًا وقصدًا واختيارًا في موضع ما، لكن الإكراه والحقوق والبدائل الواقعية تؤثر في قدرته ووسعه. فالموظف قد لا يملك التعليمات أو الثناء، وقد يملك نية الإتقان ورفض الظلم في حدوده؛ ولا تُستعمل «الحرية الداخلية» لإنكار القهر أو تبرير سلب الحقوق.

والكفاءة قدرة على الفعل والإتقان، وهي أمانة لا معيار قيمة الإنسان أو قربه. تختلف بحسب البدن والبيئة والتعلم، وقد يحتاج الفرد إلى دعم كي تظهر.

فكل موهبة أمانة، لكن الإنسان لا يُطلب منه استعمال كل قدرة في كل وقت أو تجاوز راحته ووسعه. الإتقان حق في موضعه، ويظل من المشروع أن يتعلم ويتدرج ويعتذر عما لا يقدر عليه.[2]

والانتماء حاجة طبيعية إلى العلاقات والأهل والمجتمع، ولا يلغيه الانتماء الأعلى إلى العبودية. إنما تنتظم الروابط تحت الحق، فلا تتحول الجماعة إلى مرجع ينازع الله أو تسلب الفرد حقوقه.

1 «اعقلها وتوكّل»: أورده الترمذي، ومعناه — أن التوكل لا ينافي الأخذ بالأسباب — مقرر في مصادر الإمامية، ومنها الكافي، باب التوكل.

2 «إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملًا أن يتقنه»: ورد في الحث على إتقان العمل، رواه أبو يعلى والبيهقي في شعب الإيمان.

والانتماء إلى الأمة امتداد رسالي وتاريخي، لكنه لا يحتقر الدوائر القريبة ولا يَعِد الفرد دائمًا بالشعور بالقبول. وقد يحتاج إلى جماعة آمنة ودعم حقيقي.

### خلاصة الجزء الأول

فتتحرك المحبة شوقًا إلى مزيد من معرفة الله ورضاه، وتجمع الهمة النفس على الغاية. وهذه الحركة لا تلغي التعب أو الفتور، ولا تُقاس بالانفعال، بل تظهر في العودة والاتباع والبذل داخل الوسع.

## الجزء الثاني: نظرية التحديد الذاتي ـ إطار نفسي نافذ في مجاله

### مدخل: نظرية مؤثرة في تفسير الدافعية

لم يكن علم النفس غافلًا عن سؤال الدافعية؛ فقد قدّم إدوارد ديسي وريتشارد رايان نظرية التحديد الذاتي (Self-Determination Theory – SDT)، وتُعرف أيضًا بنظرية تقرير المصير.[1] وتميز النظرية بين صور من الدافعية الداخلية والخارجية، وتبحث في كيفية استدخال الدوافع وتنظيمها، لا في ثنائية مبسطة تجعل كل دافع داخلي أعمق أو أفضل من كل دافع خارجي.

وتحدد النظرية ثلاث حاجات نفسية أساسية ترتبط بالدافعية والعافية والأداء: الاستقلالية، أي خبرة الفعل بوصفه صادرًا عن قبولٍ ذاتي لا مجرد إكراه؛

1 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.

والكفاءة، أي الشعور بالفاعلية والقدرة، والانتماء، أي خبرة الصلة بالآخرين. وقد دُرست هذه الحاجات في بيئات عمل متعددة، وارتبط دعمها في بعض البحوث بالأداء والعافية.[1] كما بحثت النظرية ظهور آثار الاستقلالية في ثقافات جماعية، مع بقاء تفسير النتائج في حدود الدراسات وسياقاتها.[2]

وهذا كله تشخيص نافع يستحق التقدير. فالنظرية التقطت معنى مهمًا: أن الإنسان لا يكفي أن يُدفع من خارجه، وأن الثواب والعقاب لا يفسران وحدهما عمق الحركة الإنسانية. كما أنها قرّبت النظر من ثلاثة مواضع ستظهر صلتها بما سبق: الاختيار، والقدرة، والعلاقة. لكنها، مع ذلك، تبقى أداة في التشخيص، لا إطارًا يجيب عن الغاية الأخيرة.

## أين تقف الأداة؟

غير أن هذه الأداة، على نفعها، تقف عند حد في طبيعتها؛ فهي تصف الحاجات النفسية وحركتها القريبة، لكنها لا تجيب وحدها عن المنبع والوجهة. إنها تسأل: متى يشعر الإنسان أنه مختار؟ ومتى يشعر بالكفاءة؟ ومتى يشعر بالانتماء؟ وهذه أسئلة مهمة، لكنها لا تبلغ السؤال الأعمق: ما الذي يستحق أن تتحرك له هذه الحاجات؟ ولمن تتجه إرادة الإنسان في النهاية؟ ومن هذا الحد يظهر فرق الإطار عن الأداة في موضعين.

1 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.

2 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.

وتؤثر البيئة فعلًا في الاستقلالية والكفاءة والانتماء، وقد توسع القدرة أو تضيقها أو تزيل الاختيار في واقعة. والإيمان لا يلغي هذه الحقيقة؛ بل يوجب بناء بيئات أعدل، ويحفظ للقلب مرجعيته مع طلب الحقوق والعون.[1]

فالاستقلالية ليست استقلالًا عن الله، والكفاءة ليست قيمة الإنسان، والانتماء لا يختزل في الجماعة الدينية. تنتظم الحاجات الثلاث تحت العبودية مع حفظ معانيها النفسية والحقوقية.

وقد تقوى الدافعية بالمحبة والذكر، لكنها قد تضعف مع المرض والإنهاك والبيئة. لذلك تحتاج إلى تجديد ورفق ودعم، ولا يُلام من احتاج إلى محفز خارجي مشروع.

والاستدامة في القانون ليست دوام الشعور، بل بقاء الوجهة والعودة بعد الفتور، مع بناء العادات والقدرة والبيئة المساندة.

## موقع نظرية التحديد الذاتي من القانون

والفرق بين الإطارين في الموقع والغاية. فنظرية التحديد الذاتي إطار نفسي لقراءة الدافعية والحاجات في مجاله، أما قانون العشق الإلهي فيرد المحبوبات والبواعث إلى غاية العبودية، ولا يزعم أن النظرية تبحث عن «جذر ديني» فقدته. ويتضح الفرق حين نضع كل معنى في موضعه:

1 Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin,* 125(6), 627–668.

| وجه النظر | نظرية التحديد الذاتي – أداة للتشخيص | قانون العشق الإلهي – الإطار الجامع |
|---|---|---|
| الباعث الأعمق | حاجات نفسية تطلب الإشباع | رسوخ معرفة الله وإحسانه ووعي الافتقار يهيئان لاشتداد محبته، من غير حتمية |
| الاستقلال | الشعور بأن الفعل صادر عن صاحبه | حرية أخلاقية داخل العبودية، مع حفظ الحرية الخارجية وحقوقها |
| الكفاءة | الشعور بالقدرة على الفعل والإتقان | قدرة وأمانة لا معيارًا لقيمة الإنسان |
| الانتماء | الشعور بالصلة والعلاقة مع الآخرين | انتماءات طبيعية ورسالية تنتظم تحت العبودية والحق |
| الاستدامة | تتأثر بالبيئة والحوافز المتحكمة | تتعاهد المحبة بالمعرفة والذكر والعمل والدعم، وقد تضعف ثم تتجدد، ولا تنتج آليًا من المعرفة |
| معيار النجاح | تحقيق الهدف والرضا عن الأداء | أداء الأمانة وابتغاء وجه الله |
| الغاية | عافية ونمو نفسي داخل أفق الذات | السير بالذات إلى الله |

وهكذا يضيف القانون إلى تشخيص الدافعية مرجعًا غائيًا: محبة الله ترتب المحبوبات، والشوق يحرك، والهمة تجمع، مع حفظ حاجات الإنسان وعلاقاته وبدنه ووسعه.

## الخاتمة

ولا نقول إن حبًا خفيًا «جذبك قبل أن تبحث» على نحو حتمي؛ بل خلق الله فيك فطرةً قابلةً لمعرفة الحق وطلب الكمال، وتنمو المحبة بالمعرفة والإيمان والذكر والعمل.

وقد يحتاج المحب إلى صحبة وتقدير وأمان ودعم، ولا يناقض ذلك إخلاصه أو توكله. المحبة الإلهية تحكم هذه الحاجات ولا تلغيها.

وهذا الباعث، كأخواته من قوانين النشأة الإسلامية، وجه من حركة واحدة: سير الإنسان إلى الله. فإذا كان هذا القانون قد كشف ما الذي يحرك الإنسان إلى العمل، فإن سؤالًا آخر ينتظرنا: ماذا يحدث للنفس حين تندمج في العمل نفسه اندماجًا تامًا، فيغيب عنها التشتت، وتحضر بكليتها فيما تفعل؟ ذلك ما ندخل إليه في الفصل التالي عبر باب التدفق.

الفصل السابع عشر

# قانون الانقطاع إلى الله

قراءة لما وراء نظرية التدفق

## الجزء الأول: قانون الانقطاع إلى الله – حقيقته وأركانه

### مدخل: أين يذهب قلبك حين تعمل؟

عرفت في الفصل السابق أن محبة الله يمكن أن تكون دافعًا أعلى يرتب المحبوبات، لا «عشقًا فطريًا» يعمل وحده على نحو حتمي. لكن الباعث شيء، ومرجع القلب أثناء العمل شيء آخر؛ فقد يبدأ الإنسان بنية صالحة ثم يتشتت، ومن هنا يأتي سؤال الانقطاع.

يعرف كل عامل لحظات من الانغماس العميق في الفعل؛ حين يجتمع انتباهه على مهمته، ويخفّ شعوره بمرور الوقت، وتكاد يده وعقله يتحركان في مسار

واحد. وقد يظن بعض الناس أن هذا الانغماس هو أعلى ما يمكن أن يبلغه الإنسان في العمل. لكن السؤال الأعمق ليس: هل غبتَ عن نفسك في أثناء العمل؟ بل: مع من كان قلبك وأنت حاضر فيه؟ فثمّة فرق بين أن تنسى نفسك في المهمة، وأن يكون قلبك مع الله وأنت تؤديها.

والانقطاع إلى الله لا يقتضي الخروج من العالم، بل أداء الأمانة فيه بقلب لا يستعبده شيء. وهو لا يسقط حقوق الأسرة أو البدن أو المجتمع، ولا يجعل العزلة معيارًا للصفاء.

قد يكون الانقطاع في مكتب أو بيت أو سوق، ما دام العمل مشروعًا والحقوق محفوظة والنية صادقة. وقد يكون الانسحاب من مهمة أو بيئة مؤذية هو التكليف، لا الاستمرار فيها باسم التفاني.

وقد يقرّب هذا المعنى مثال اللاعب في نهائي كأس العالم. فهو يركض، ويناور، ويمرر، ويحاول تسجيل الهدف، لكنه في ذلك كله مشدود إلى غاية واحدة هي الفوز بالكأس. وليس سعيه إلى الكأس شيئًا خارج لعبه، ولا تركيزه في اللعب شيئًا منفصلًا عن حلمه، بل إن حضوره في الملعب يشتد لأن الغاية تملأ قلبه وتدفع حركته. ولو فترت الغاية في نفسه، لفتر معها شيء من عزيمته وأدائه. وهكذا، من جهة الصورة لا من جهة الغاية، تكون حركة المؤمن في الدنيا وسيره إلى الله: ليستا حركتين متجاورتين، بل حركة واحدة إذا صحّت الوجهة. فهو يعمل في العالم، لكن قلبه لا يقف عند العالم.

ومن هنا نفهم معنى دعاء النبي صلى الله عليه وآله: «اللهم لا تجعل الدنيا أكبر همّنا، ولا مبلغ علمنا».[1] فليست المشكلة أن يعمل الإنسان في الدنيا، ولا أن يحضر في عمله، ولا أن يبذل وسعه في تحصيل رزقه وخدمة الناس، بل أن تصير الدنيا سقف قلبه، ومنتهى طلبه، وآخر ما تمتد إليه بصيرته. فإذا بقيت الدنيا في يد الإنسان، ولم تصر آخر همّه ولا مبلغ علمه، أمكن أن يعمل فيها وهو متجه إلى ما وراءها، وأن يحضر في تفاصيلها وقلبه لا ينقطع عن الله.

ولنمسك بمثال واحد يصحبنا في هذا الفصل: طبيب يجلس أمام مريضه. قد يؤدي عمله باقتدار وهو منشغل بأجره، أو بثناء زملائه، أو بمكانته عند الناس. وقد يؤدي العمل نفسه، وبالاقتدار نفسه، لكن قلبه حاضر مع الله، يرى في المريض أمانة استُرعيها، ويرى في علمه بابًا للإحسان لا وسيلة لتعظيم ذاته. صورة العمل واحدة، لكن وجهة القلب تغيّر حقيقته كلها. ومن هنا يبدأ سؤال القانون: ما الذي يحوّل العمل من وظيفة تؤدّى إلى عبادة يُتقرّب بها؟

[1] رواه الترمذي في جوامع الدعاء (ح3502)؛ وورد في مصادر الإمامية أن النبي صلى الله عليه وآله كان يدعو به دائمًا: بحار الأنوار، ج95، ص361.

## تعريف القانون

**قانون الانقطاع إلى الله** مبدأ تكويني إرشادي مشروط يقرر أن القلب يزداد اجتماعًا على الله بقدر ما يتحرر من التعلق الاستقلالي بغيره؛ فيرى الأشخاص والنعم والأسباب قائمة بالله لا مصادر مستقلة عنه، ويتعامل معها بوصفها وسائل، وتنتظم محبته ونيته وسعيه في ابتغاء رضاه. وليس الانقطاع ترك الدنيا، بل الحضور فيها والعمل بها من غير أن تستولي على القلب. قلب مجموع على الله، وعمل مسؤول في العالم.

واسم القانون مأخوذ من دعاء كمال الانقطاع في المناجاة الشعبانية. والمقصود اجتماع القلب على الله وتحرره من التعلق الاستقلالي بغيره، لا حلولًا أو اتحادًا أو فقدًا لهوية العبد، ولا غيابًا عن الناس والعمل.[1]

وعمل الأنبياء في المهن يبين أن القرب لا يقتضي هجر العمل. ويصير العمل عبادةً حين تصح نيته ووسيلته وحقوقه، لا لمجرد كونه عملًا أو لأنه صدر من مؤمن.

## الركن الأول: إخلاص الوجهة

قبل أن يحضر القلب، لا بد أن تصح الوجهة. وإخلاص العمل أن يكون رضا الله مرجعه الأعلى، لا أن تختفي كل مقاصده التابعة المشروعة دفعةً

1 من المناجاة الشعبانية المروية عن أمير المؤمنين والأئمة من ولده عليهم السلام؛ رواها ابن طاووس في إقبال الأعمال (ج3، ص299)، ولم يُعرف لها مصدر أقدم منه.

واحدة، فقد يجتمع طلب الرزق والنفع والإتقان تحت العبودية. قال تعالى: ﴿وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ﴾ (البينة: 5).

أركان قانون الانقطاع إلى الله الأربعة

النية تمنح العمل جهته، لكنها لا تحوّل الفعل العادي إلى عبادة إلا إذا كان مشروعاً في غايته ووسيلته وحفظ حقوقه. وقول «إنما الأعمال بالنيات» يثبت مركزية القصد، لا إلغاء ظاهر العمل. وقد روي عن أمير المؤمنين عليه السلام: «العطية على قدر النية».[1] فالطبيب يدخل عمله في العبودية حين يقصد الإحسان ابتغاء وجه الله ويؤدي حق المريض بالمهنة والصدق، لا بالنية وحدها.

1 «إنما الأعمال بالنيات» متفق عليه، وهو أصل في أبواب النية عند الفريقين (وفي الكافي: كتاب الإيمان والكفر، باب النية). وقول أمير المؤمنين عليه السلام: «العطية على قدر النية» في نهج البلاغة، من وصيته لولده الحسن عليه السلام.

## الركن الثاني: حضور القلب

وحضور القلب مع الله حال عبودي مكتسب، لا هو القيومية أو الإحاطة العامة التي تشمل كل خلق. وقد يغفل الإنسان مع بقاء الله محيطًا به، ثم يعود بالذكر.

فالمعية العامة علم الله وقيوميته وإحاطته، ولا تدل بذاتها على فضل العبد. أما المعية الخاصة فعناية وهداية وتثبيت ونصر يفيضها الله على عباده في مسار الاستجابة والعبودية بحسب حكمته ووعده، من غير أن تكون قربًا مكانيًا أو ضمانًا لنتيجة دنيوية.

وقد يقرّب هذا المعنى مثال الأم التي تنجز أعمال بيتها ويدها منشغلة بما تفعل، وقلبها حاضر مع طفلها النائم في غرفة أخرى. لم يشغلها العمل عنه، ولم يمنعها تعلّقها به من أن تؤدي ما بين يديها. وكذلك حضور القلب مع الله في العمل: انشغال بالأسباب من غير غفلة عن المسبب، وحركة في الفعل من غير انقطاع عن الوجهة. ولا يثبت هذا الحضور شيء مثل استحضار مراقبة الله: ﴿إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾ (النساء: 1). وهذا غير ما مرّ بك في الحضور الرسالي؛ فذاك حضور في الزمن والرسالة، وهذا حضور مع الله في صميم الفعل.

والصلاة عبادة متجسدة: النفس تعرف وتنوي، والبدن يجسد الامتثال، والقلب يتوجه. فلا نقابل «جوارح تعمل» بقلب منفصل عنها، بل نطلب انتظام الإنسان كله في العبادة.

ومن أبلغ ما يبيّن أن حضور القلب مع الله لا يعني الغياب عن الناس، ما ورد في قوله تعالى: ﴿إِنَّمَا وَلِيُّكُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَالَّذِينَ آمَنُوا الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ

﴿وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَهُمْ رَاكِعُونَ﴾ (المائدة: 55). وورد في القراءة الإمامية وفي عدد من الروايات والتفاسير أنها نزلت في أمير المؤمنين علي عليه السلام حين تصدق بخاتمه على فقير وهو راكع في صلاته.[1] والشاهد هنا أن خشوعه لم يعزله عن حاجة الفقير، ولم يمنعه انقطاعه إلى ربه من أن تمتد يده بالعطاء. بل كان حضوره مع الله هو الذي جعل حضوره مع المحتاج أصدق وأرحم. وهكذا لا يكون الانقطاع إلى الله غيابًا عن الحياة، بل حضورًا فيها بقلب غير مملوك لها؛ فاليد تعمل، والقلب مع الله، والعمل نفسه يصير عبودية.

## الركن الثالث: تحرر التعلّق

وطلب الأجر من الله مشروع ومن العبودية، فلا يُذم بإطلاق. المذموم أن يتحول الأجر أو النتيجة أو الثناء إلى مركز مستقل يزاحم وجه الله، أو أن تُهمل الحقوق في سبيله.

وهذا هو بعينه ما وصفه القرآن في أولئك الرجال: تجارة في اليد، وقلوب لا تلهيها عن ذكر الله. فالتحرر هنا ليس فناء الإرادة ولا إلغاء السعي، بل أن تتحرر الإرادة من عبودية ما سوى الله. يبقى الإنسان عاملًا، حريصًا، متقنًا، آخذًا بالأسباب، لكنه لا يجعل رضا الناس مالكًا لقلبه، ولا يجعل النتيجة وحدها ميزان صدقه، ولا يجعل العمل وسيلة لتضخيم صورته عن نفسه.

1 في نزول الآية في أمير المؤمنين عليه السلام انظر: مجمع البيان للطبرسي في تفسير الآية؛ وشواهد التنزيل للحاكم الحسكاني.

ولا نقابل «المحترف» بـ«العابد» كأن الإتقان والنتيجة لا يعنيان المؤمن. المحترف الأمين يخطط ويقيس الأثر، والعابد يضيف النية والحقوق والمرجعية؛ وقد يجتمع الوصفان في شخص واحد.

## الركن الرابع: الإحسان وكمال الانقطاع

والإحسان يجمع عبادة الله ومراقبته مع جودة العمل بحسب بابه. لكنه لا يجعل كل تفوق مهني تفوقًا روحيًا، ولا يعفي من تعلم المعايير المختصة أو تقويم الضرر.[1]

فالنية الصالحة لا تكفي إذا فسد العمل أو ضاعت الحقوق، والإتقان الخارجي لا يكفي إذا فسدت الغاية. الانقطاع يوحد المرجع، والإحسان يطلب صدق الباطن وصحة الظاهر معًا.

## تطبيق: كيف يصحبك هذا المعنى في العمل؟

والراتب والحاجة إلى الرزق مقاصد مشروعة لا تُعد تشتيتًا للقلب تلقائيًا. تنتظم تحت الأمانة، ولا يصبح المال مرجعًا نهائيًا أو مبررًا للظلم.

## علامة هذه الحال: الأثر لا حرارة الشعور

ويمكن للإنسان أن يراجع علامات الانقطاع في نفسه: هل تتغير أخلاقه إذا غاب الثناء؟ هل يحفظ الحقوق عند الضغط؟ هل يعود إلى الله عند النتيجة؟ ولا يستخدم هذه العلامات لترتيب الناس أو تشخيص بواطنهم.

1 حديث جبرئيل: «أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراك»، متفق عليه؛ ورواه الإمام الصادق عليه السلام بمعناه في مصباح الشريعة، وزاد بيانًا في مراتب المراقبة.

والنفس واحدة، وقد تتنازع فيها محبوبات ونيات وعادات. والانسجام ليس جمع «أبعاد منفصلة»، بل انتظام وظائف الجسد والقلب والعقل والروح تحت وجهة واحدة في الحق.

### خلاصة الجزء الأول

والقانون لا يطلب محو كل مقصد تابع، بل وحدة المرجع الأعلى: الله. فتنتظم تحته الأسرة والعمل والرزق والراحة والإنجاز، ويُرفض ما ينازعه أو يظلم حقًا.

## الجزء الثاني: نظرية التدفق ـ أداة رصدت الاندماج ولم تتناول مرجع القلب

### مدخل: ماذا رأى علم النفس؟

رصد عالم النفس ميهالي تشيكزنتميهاي حالة سمّاها التدفق (Flow): حالة يندمج فيها الإنسان بعمق في نشاط يؤديه، حين يكون قادرًا على التركيز، وتكون المهمة ذات هدف واضح وتغذية راجعة حاضرة، ويكون التحدي فيها مناسبًا لمهارته. وفي هذه الحال يخفّ التفات الإنسان إلى نفسه، ويتغير إحساسه بالوقت، ويشعر بأن العمل يحمل شيئًا من مكافأته في ذاته. وهذه ملاحظة

مهمة ينبغي إنصافها؛ فقد التقطت النظرية جانبًا حقيقيًا من تجربة الإنسان حين يحضر بكليته في الفعل.[1]

ولعل من أدق ما لاحظته هذه النظرية أن العمل ليس عدوًّا للحضور دائمًا، كما يتوهم كثير من الناس. فقد بيّنت بعض دراساتها أن الإنسان قد يعيش لحظات من التدفق في العمل أكثر مما يعيشها في الفراغ، مع أنه يظن أنه يرغب في الفراغ أكثر.[2] وهذه الملاحظة تلتقي، من جهة ما، مع أصل قررناه في هذا الفصل: أن العمل ليس خارج طريق الحضور، ولا ضدًّا له، بل قد يكون ميدانه إذا صحّت الوجهة. غير أن النظرية تقف عند هذا الحد؛ فهي تصف كيف يندمج الإنسان في العمل، أما القانون فيسأل: إلى من يتجه قلبه وهو مندمج فيه؟

## أين تقف الأداة؟

ومع إنصاف نظرية التدفق فيما رصدته، فإنها تبقى أداة وصف للتجربة النفسية، لا قانونًا يضبط وجهة القلب. فهي نافعة حين تخبرنا كيف يجتمع الانتباه، وكيف يساعد وضوح الهدف والتغذية الراجعة وتوازن المهارة والتحدي على حضور الإنسان في فعله. لكنها لا تجيب وحدها عن السؤال الأعمق: هل هذا الفعل يستحق أن ينقطع إليه الإنسان؟ وهل النية التي تحركه

1 للتشخيص لا للاستدلال: 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.

2 Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). *Optimal experience in work and leisure. Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815–822.

صالحة؟ وهل هذا الحضور يقرّبه من الله، أم يزيده تعلقًا بنفسه أو بصورته أو بغاية لا ترضي الله؟

ويتبيّن حدّ هذه الأداة في ثلاثة مواضع. الأول أن التدفق في تعريفه تجربة يجد الإنسان مكافأتها داخل النشاط نفسه؛ فالعمل يصير ممتعًا في ذاته، وجاذبًا لصاحبه من داخله. وهذا وصف دقيق من جهة التجربة، لكنه لا يكفي من جهة العبودية؛ لأن السؤال في قانون الانقطاع ليس فقط: هل وجدت في العمل متعة وحضورًا؟ بل: لمن كان هذا الحضور؟ ولأي وجهة صُرف هذا الجهد؟ فقد يحضر الإنسان مع العمل حضورًا شديدًا، ويبقى قلبه غائبًا عن الله. فهي تصف الانغماس، لكنها لا تملك قِبلةً توجّهه.

ويرتبط التدفق عادةً بشروط مثل وضوح الهدف وتوازن التحدي والمهارة والبيئة المناسبة. والانقطاع بدوره لا يقع بمعزل عن البدن والقدرة والبيئة؛ الفرق أنه يضبط مرجع القلب وقيمة الفعل، ولا يعد بحالة تركيز مستمرة عند غياب الشروط.[1]

والموضع الثالث أن التدفق لا يحدد وحده القيمة الأخلاقية لما يندمج فيه الإنسان. فقد يبلغ الإنسان حضورًا عميقًا في فعل نافع، وقد يبلغ شيئًا من هذا الحضور في فعل لا يزكي قلبه ولا يرضي ربه.[2] لذلك لا يصير الانغماس قيمة بمجرد شدته، ولا يصبح خفوت الالتفات إلى الذات علامة على الإخلاص. قد يغيب الإنسان عن نفسه أثناء الأداء، ثم يعود بعده طالبًا لمديح الناس

1 Fullagar, C. J., & Kelloway, E. K. (2009). Flow at work: *An experience sampling approach*. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 82(3), 595–615.

2 Csikszentmihalyi, M. (1997). Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life. New York: Basic Books.

واعترافهم؛ فقد يكون الانغماس فرارًا متقنًا من النفس، بينما الانقطاع رجوعٌ إلى الحق. ومن هنا يظهر الفرق الجوهري: التدفق يصف حالة الاندماج، أما الانقطاع إلى الله فيضبط وجهة الاندماج ونيته وغايته.

لا نحتاج إلى رفض التدفق أو رفعه إلى قانون غائي. فما رصدته النظرية من تركيز ووضوح هدف وتوازن بين المهارة والتحدي قد يخدم الإتقان حين يدخل في عمل مشروع، لكنه ليس درجة من درجات الانقطاع إلى الله ولا علامة قرب. فقد يحدث التدفق في حق أو باطل؛ والوجهة والنية والحقوق هي التي تحدد موقعه الأخلاقي.

## موقع التدفق من قانون الانقطاع

والفرق بين الإطارين ليس في درجة الانغماس وحدها، بل في مركز القلب وغايته:

| وجه النظر | نظرية التدفق (أداة للرصد) | قانون الانقطاع إلى الله (الإطار الجامع) |
|---|---|---|
| مركز التجربة | العمل وتجربة الوعي | قلب مجموع على الله، وعمل مسؤول في العالم |
| الباعث | المتعة الداخلية وجاذبية النشاط | الإخلاص والعبودية |
| الحضور | حضور مع المهمة نفسها | حضور القلب مع الله وهو يؤدي حق المهمة والناس |
| معيار العمل | جودة الأداء وعمق الاندماج | صدق النية وصحة العمل والحقوق والإحسان |

| وجه النظر | نظرية التدفق (أداة للرصد) | قانون الانقطاع إلى الله (الإطار الجامع) |
|---|---|---|
| القياس | الشعور أثناء التجربة ومؤشراتها | مراجعة داخلية للمرجعية والنية والحقوق، لا مقياسًا عدديًا أو أثرًا ظاهرًا يحكم على القرب |
| الشرط | يتولد غالبًا من توازن المهارة والتحدي ووضوح الهدف | يتعاهد بالنية والذكر والمراقبة، مع أثر البدن والبيئة |
| القيمة | لا تحدد الوجهة الأخلاقية وحدها | تتعين بالوجهة إلى الله |
| موقع الذات | خفوت الالتفات إلى الذات أثناء الأداء | تحرر القلب من استعباد الذات ونظر الناس، مع حفظ الهوية والحقوق والعمل |

فالجدول لا يضع نظرية التدفق في مقابل قانون الانقطاع كندٍّ له، بل يبيّن كيف تدخل بعض ملاحظاتها في مدار القانون إذا وُضعت في موضعها. فالانغماس لا يُرفض، لكنه لا يكفي. وجودة الأداء لا تُلغى، لكنها تُرفع إلى معنى الإحسان. وخفوت الالتفات إلى الذات لا يصير إخلاصًا إلا إذا تحرر القلب من طلب الناس. ووضوح الهدف لا يكتمل إلا حين يتجاوز إنجاز المهمة إلى ابتغاء وجه الله.

## الخاتمة

فالتدفق يصف حالة انتباه في النشاط، أما الانقطاع فيصف قلبًا مجموعًا على الله وهو يعمل. قد يجتمعان، وقد ينقطع القلب إلى الله في عمل هادئ لا يحقق شروط التدفق، أو يحتاج فيه صاحبه إلى راحة وعلاج.

وحين تصح النية والوسيلة والحقوق، يمكن أن يصبح العمل عبادةً وطريقًا، لا «معراجًا» آليًا. ويظل النجاح المهني والروحي مفهومين متمايزين قد يتعاونان أو يفترقان.

والصدق الذاتي يكشف ويوحّد، والتوكل يضبط علاقة النفس بالأسباب، والحضور الرسالي يرد كل ساعة إلى حقها، والانقطاع يجمع القلب على الله. وهذه ليست مكونات مستقلة، بل قوانين متكاملة لمسار نفس واحدة.

# خاتمة القسم الثاني

من الذات إلى الله: حين تزهر البصيرة

### تمهيد تأملي: ما معنى أن تطوّر ذاتك حقًّا؟

في خضمّ ما يُعرض علينا من مسارات التنمية الذاتية، تبدو الفكرة لأول وهلة واضحة: أن تطوّر ذاتك يعني أن تتقدم، وتنجز، وتتقن، وتزيد قدرتك على إدارة حياتك. غير أن سؤالًا أعمق يبقى حاضرًا في داخل الإنسان: إلى أين يتقدم؟ ولماذا ينجز؟ وبأي ميزان تُقاس هذه الذات التي يريد تطويرها؟

فهل تطوير الذات هو تحسين أدائها الظاهر فحسب، أم إعادة بنائها على ضوء حقيقتها وغايتها؟ هل هو تراكم مهارات، أم رحلة صدق إلى أصل الفطرة؟ وهل يكفي أن يصبح الإنسان أقدر على الفعل، إذا لم يعرف الوجهة التي ينبغي أن يتجه إليها فعله؟

لقد خُيّل للإنسان المعاصر طويلًا أن الذات كيان ينبغي تدريبه، وترويضه، وهندسته، وإدارته، حتى تصبح أكثر فاعلية في العالم. وهذا كله قد يكون نافعًا في موضعه، لكنه لا يكفي لفهم الإنسان. فالذات في الرؤية الإسلامية ليست مشروعًا يضخّم نفسه، بل أمانة تُزكّى، وليست طاقة تُدار بعيدًا عن الغاية، بل نفس خُلقت لتسير إلى الله، وتعرفه، وتعبده، وتعود إليه.

وفي هذا القسم من الكتاب لم نكن نبحث عن طريقة تجعل الإنسان أكثر إنتاجية، أو أكثر تركيزًا، أو أسرع إنجازًا، ولا عن وصفة تمنحه شعورًا أفضل بنفسه. كنا نبحث عن معنى أعمق: كيف يكون الإنسان أصدق في رحلته إلى الله؟ لا كيف يؤدي أداءً أعلى فحسب، بل كيف يحيا بمعنى أصدق، ووجهة أبين، وقلب أقرب إلى ربه.

وبهذا المعنى لم يعد سؤال تطوير الذات سؤالًا عن مهارة أو تقنية فقط، بل صار سؤالًا عن النية والغاية والاتجاه. صار سؤالًا عن اللحظة التي تقف فيها النفس أمام حقيقتها، وتدرك أنها لا تُصلح نفسها بنفسها، ولا تكتمل حول ذاتها، بل تحتاج أن تقول بصدق: اللهم خذ بيدي إليك، واجعل مني ذاتًا تعرفك، وتسعى نحوك.

## المسار الذي سلكناه: من التفكيك إلى البناء

لم تكن غايتنا في هذا القسم أن نحاكم النظريات الغربية واحدة بعد أخرى، ولا أن نرفضها لمجرد أنها جاءت من سياق مختلف، بل أن نعيد بناء صورة الإنسان من جذورها. لذلك لم تكن تلك النظريات محور الرحلة، بل كانت محطات نقف عند كل واحدة منها لنسأل: ماذا رأت في الإنسان؟ وماذا فاتها منه؟ وأين يمكن أن توضع داخل رؤية أوسع من حدودها؟

ومن هنا نتبعنا خيطًا واحدًا يصعد بالإنسان من فهم حاجاته، إلى فهم دوافعه، إلى معنى حضوره في لحظته، إلى تفكره، ونموه، وطمأنينته، وباعثه، ثم انقطاع قلبه إلى الله وهو يعمل في العالم.

وتقوم هذه القوانين على نفس واحدة تُقرأ من جهات الجسد والقلب والعقل والروح، لا على أجزاء متجاورة. وكل قانون يضيء علاقةً في تكوّنها ووجهتها وعملها.

ومن قانون الجذب، الذي يجعل الرغبة مركزًا لصناعة الواقع، انتقلنا إلى قانون السعي والتوكل؛ حيث لا يقف الإنسان عند ما يريد، ولا يظن أن الكون يدور حول رغباته، بل يسعى ضمن سنن الله، ويأخذ بالأسباب، ثم يسلّم قلبه لمن بيده الأمر كله.

وقانون الحضور الرسالي يرد كل ساعة إلى حقها وما يلائمها من عبادة أو عمل أو رعاية أو تعلم أو راحة وعلاج أو تواصل وترويح مشروع، مع التعلم من الماضي والاستعداد للمستقبل.

وقانون التفكر الواعي ينظر في الوحي والكون والنفس مع اعتبار العاقبة، ويهيئ الانتباه لأن يصير فهمًا وبصيرة يوجهان العمل، من غير أن يجعل كل خاطرة بصيرة.

وقانون البناء الإيماني ينقل الحق من معرفة إلى عقد قلب وإذعان وذكر وعمل وشاكلة، بهداية الله ومدده، لا إلى «برمجة» داخلية.

وقانون النمو التزكوي يميز بين اتساع الأدوات واشتداد القوى وبين النمو المحمود؛ فليس كل ازدياد في العلم أو الإرادة أو القوة تزكية، حتى تنتظم الاستجابة في الحق والعبودية.

وقانون الطمأنينة يثبت مرجعية النفس إلى الله بوصفه ثمرة متدرجة للقرب، وقانون العشق يجعل محبة الله دافعًا أعلى يرتب المحبوبات، وقانون الانقطاع يجمع القلب على الله مع عمل مسؤول في العالم.

وهكذا كان كل فصل قنطرة نعبر بها من نموذج يلتقط شيئًا من الإنسان، إلى قانون يعيده إلى أصله. لم نلغ ما في تلك النماذج من صواب، ولم نجعلها أصلًا نُقاس عليه، بل أعدناها إلى موضعها داخل رؤية ترى الذات أمانة تُزكّى، لا أداة تُدار فحسب.

## الرسائل الكبرى التي قدّمها هذا القسم

ما خرجنا به من هذا القسم لم يكن نقدًا لنماذج، ولا استبدالًا لتقنية بأخرى، بل كان منهجًا في النظر: أن نفهم النظريات بإنصاف، ثم نرى حدودها، ثم نضع ما أصابته داخل رؤية إسلامية أوسع. فالخطر الحقيقي ليس في وجود هذه النظريات، بل في أن تتحول إلى مرجعية نهائية لفهم الإنسان.

ولا تقودنا العودة إلى الوحي إلى رفض كل ما في هذه النظريات، ولا إلى استعارة صورتها للإنسان. ففي بناء هذا الكتاب نرد ما أصابته إلى موضعه، ونبيّن ما فاتها، ونقرأ الإنسان في إطار أوسع من الأداء والتكيف والشعور. وهنا تكون الرؤية الإسلامية أصل المقارنة في هذا المشروع، لا بعدًا جزئيًا يضاف إلى نموذج غربي.

وقد تنوعت العناوين والمسارات، لكن الرسائل الكبرى التي تبلورت في هذا القسم تعود إلى معانٍ واحدة، تنبثق من الفطرة وتتجه إلى التزكية.

وتبقى القدرات الأولية والموارد والظروف أمانات توسع مجال الفعل، أما ما صار علمًا أو إرادة أو مهارة راسخة فهو كيفية فعلية في النفس تدخل التحقق الكمالي. ولا يكون شيء من ذلك علامة قرب بذاته؛ بل تحدد وجهة الاستجابة قيمته، ويُنمى الجميع ويوجه بالحق والوسع.

والسعادة ليست شعورًا دائمًا، بل صلاح النفس وازدهارها وانتظامها في الحق والعبودية. والطمأنينة استقرار مرجعيتها في الله، وهي ثمرة أصيلة ومظهر متدرج للقرب، وقد تجتمع مع القلق أو المرض والحاجة إلى العلاج.

واللحظة ليست ملاذًا نهرب إليه، بل موضع عيشنا واستجابتنا الفعلية. فالآن ليس كل شيء ولا يقطعنا عن ماضينا ومصيرنا، لكنه موضع حق الساعة وما يلائمها؛ نتعلم مما مضى، ونخطط لما يأتي، ونؤدي في الحاضر عبادة أو عملًا أو رعاية أو راحة بحسب الأولوية والوسع.

ولا يكتمل نموذج تطويري بلا سؤال الغاية: لماذا؟ ولمن؟ وإلى أين؟ لكن هذا لا يلغي الأهداف الدنيوية المشروعة؛ بل يعيد ترتيبها تحت العبودية والحقوق.

والطريق إلى الله مفتوح لكل إنسان بحسب ما بلغه وما كان في وسعه. يبدأ بالصدق وطلب الحق، ويحتاج إلى علم وسعي وتوبة ودعم، ولا يضمن الاستمرار لمجرد بداية حسنة.

وتطوير الذات إذا انتظم في الحق والعبودية، وبوسائل مشروعة، ومع حفظ الحقوق والوسع، صار مسارًا تزكويًا. وهذه القوانين مدخل تطبيقي إلى منظومة أوسع يبسطها كتاب «نظرية النشأة الإسلامية».

## العودة إلى القسم الأول بعين جديدة

بدأ الكتاب من الداخل: الهوية والغاية والفطرة والنفس والاستخلاف والصدق. والإنسان نفس واحدة متجسدة، تنفتح من جهة روحها على الله، ولا يُختزل في بدن يسعى للسيطرة ولا في ذات تعظم صورتها.

ثم انتقلنا في القسم الثاني إلى مواجهة فكرية هادئة مع بعض أكثر المفاهيم حضورًا في وعي الإنسان المعاصر. قرأناها من الداخل، وحاولنا أن نفهم ما تمنحه وما تسلبه، وما تضيئه وما تتركه في الظل. لكننا لم نقف عندها، ولم نجعلها أصلًا نرجع إليه، بل عدنا منها إلى الرؤية الإسلامية لنقترح قوانين متجذرة في الفطرة، موصولة بالله.

وما بُني في القسم الأول من الفطرة والغاية والصدق والانسجام عاد هنا معيارًا للمقارنة. والانسجام المقصود انتظام وظائف النفس تحت الحق، لا مجرد اتساق نفسي قد يدور حول باطل.

ولعلك، إن عدت إلى القسم الأول بعد هذه الرحلة، ستقرؤه بعين أخرى. لن تعود إليه لتكرر ما قرأت، بل لتكتشف أن كثيرًا مما مرّ بك في هذا القسم كان عودة متكررة إلى السؤال الأول: من أنا؟ ولماذا خُلقت؟ وما الطريق الذي ينبغي أن أسير فيه؟ غير أن هذا السؤال صار الآن أعمق؛ لأنه مرّ بالنقد، والمقارنة، والتفكيك، وإعادة البناء.

ومن هنا لا يكون هذا القسم نهاية مغلقة، بل معيارًا يصحبك بعده. فكلما لقيتَ نظرية جديدة، أو خطابًا جديدًا عن تطوير الذات، لم تسارع إلى قبوله

أو رفضه، بل تسأل بهدوء: ما الذي رآه هذا الخطاب في الإنسان؟ وما الذي غاب عنه؟ وأين توضع فكرته داخل رؤية أوسع تبدأ من الله، وتعود إلى الله؟

## حين يعود القلب إلى الله

ليست المشكلة في كثرة النظريات، بل في أن تتحول أداة جزئية إلى مرجع يفسر الإنسان كله. فإذا رجع القارئ إلى الوحي والفطرة والعقل والحق، أمكن أن يضع كل نظرية في مجالها: يأخذ ما ثبت، ويحد ما كان محدودًا، ويرفض ما خالف التوحيد أو الحقوق. وهذا لا يضمن استقامة الطريق كله، بل يفتح مسارًا للمراجعة المستمرة.

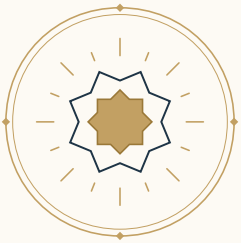
وأضاءت القوانين التسعة خريطة واحدة: الصدق يكشف ويوحّد، والسعي يجسّد، والحضور يرد كل ساعة إلى حقها، والتفكر يبصّر، والبناء يرسّخ، والنمو يزن، والطمأنينة تثبّت، والعشق يحرّك، والانقطاع يجمع القلب على الله. وكلها ترد الإنسان إلى الله من غير أن تلغي ذاته أو بدنه أو العالم.

**عُد إلى الله: بنفسك لا خارجها، بسعيك لا بتمنّيك، بصدقك لا بادّعائك، وبعملك اليومي لا بانتظار لحظة مثالية.**

فالطريق يبدأ حيث أنت: حين تصح النية، ويُقرأ مقتضى الفطرة في ضوء الوحي والعقل، وتتحرك النفس في وجهة الله بالعلم والعمل داخل الوسع.

وحين تزهر البصيرة، لا يرى الإنسان ذاته كما كان يراها من قبل. لا يراها مشروعًا مغلقًا على نفسه، ولا مادةً للتطوير المستمر، ولا صورةً ينبغي أن يجمّلها أمام الناس، بل يراها أمانة بين يدي الله. عندئذ يصبح السؤال الأهم ليس: ماذا أضيف إلى ذاتي؟ بل: إلى أين أوجهها؟ وليس: كيف أبدو أكثر نجاحًا؟ بل: كيف أكون أصدق في سيري إلى الله؟

وهنا يلتقي أول الطريق بآخره: من سؤال تطوير الذات إلى سؤال العبودية. ولا يكون المطلوب قلبًا «أقرب» بالمسافة، بل نفسًا أصدق وأكمل استجابةً للحق، في قرب غير مكاني من الله.



# خاتمة الكتاب

من المعرفة إلى المعية

حين يهدأ ضجيج المفاهيم يبقى السؤال: من أنا؟ ولماذا أنا هنا؟ والإجابة ليست اسمًا جديدًا للنجاح، بل معرفة النفس بوصفها حقيقةً مخلوقةً لغاية، تحمل أمانة، وتتكوّن بما يقع عليها وما تعرفه وتختاره.

ولم تكن العودة إلى الداخل انغلاقًا على النفس أو جعلها مركز الوجود، بل قراءةً لفطرتها وشاكلتها ووجهتها وضعفها وقدرتها. ونموذج زينب عليها السلام يعلّم أن الثبات يخرج من الإيمان والصدق والافتقار، مع بقاء الألم الإنساني.

وسار الكتاب في طريقين: تأسيس حقيقة الإنسان وغايته وتكوّنه، ثم قراءة مفاهيم تطوير الذات المعاصرة في ضوء هذا الأصل. أخذ منها ما ينفع في مجاله، وبيّن ما لا تستطيع وحدها أن تقرره عن الغاية والوحي والمعاد.

واتضح في هذه القراءة أن الرؤية الإسلامية لا تكتفي بإضافة أدوات متفرقة، بل تعيد النظر في معنى الذات والنجاح والسعي. والعمل المشروع ينتظم في العبودية، وقد يكون عبادة بالمعنى العام إذا صحت النية والغاية والوسيلة وحُفظت الحقوق، من غير أن تصبح كل لحظة أو كل عمل قربًا تلقائيًا.

ولا يدعو الإسلام إلى ترك الدنيا أو الذوبان فيها. يعترف بالبدن وحاجاته، وبالرزق والعمل والعلاقات، ويجعلها أمانات ووسائل تحت الغاية، مع حقها في الحفظ والعلاج والراحة.

وتبدأ الرؤية الإسلامية من غاية العبودية، ثم تقرأ القرب غير المكاني فيما تحقق فعلًا في النفس من علم وفهم وإرادة وقوى وكمالات، وفي استجابتها للحق قبولًا أو رفضًا بحسب البيان والوسع. ولذلك لا يختزل الإنسان في الإنتاج، ولا تُجعل القيومية العامة أو الافتقار الوجودي رتبةً مكتسبة.

والفاعل في التزكية هو النفس الواحدة، لا القلب وحده. يفهم العقل، ويقبل القلب وينوي، ويجسد البدن العمل، وتنفتح النفس من جهة روحها على الله. والعبادات تعين هذا البناء من غير أثر آلي أو استغناء عن العلاج والخبرة.

والصدق الذاتي ليس اتباع الداخل، بل تصادق جهات النفس تحت الحق والفطرة، ثم العمل على إصلاح ما يظهر من فجوات داخل الوسع. فالمعرفة والمحبات والنية والقول والعمل والشاكلة ميادين تكشف مقدار هذا التصادق، لا قائمة تعريفية تنافسه.

والشرائع والعبادات نظام هداية وتربية متجسدة، لا أثقال خارجية ولا تقنيات نفسية. تؤدى بصورتها الشرعية ونيتها، وتسهم مع الذكر والمحاسبة والعمل والبيئة في تكوّن النفس.

وهذه النفس عبدة لله ومستخلفة في الأرض، مسؤولة عما تقدر عليه من إصلاح. ولا تكتمل تزكيتها بالانغلاق، بل بحفظ الحقوق والعدل والرحمة والأمانة في العلاقات والعمل.

والأخلاق كمالات وجودية في النفس، لا زينة بعد الإنجاز. والقدرات الأداتية توسع ما يستطيع الإنسان فعله؛ أما الرحمة والعدل والصدق والحكمة فتجعل النفس نفسها أكمل، مع اختلاف مقدار ما ينسب إلى سعي صاحبها.

وبعد هذا كله، لا تعود خاتمة الكتاب إلى تلخيص ما مضى، بل إلى ردّه إلى أصله الأول. فقد بدأنا من سؤال الإنسان عن نفسه: من هو؟ ولماذا هو هنا؟ وما الذي يجعل حياته أوسع من حاجاته العاجلة، وإنجازاته القريبة، وصورته التي يصنعها عن نفسه؟ وكان الوعد منذ البداية ألا يكون هذا الكتاب رحلة في تعظيم الذات، ولا دعوة إلى الهروب منها، بل محاولة لأن نراها كما خُلقت: نفسًا تحمل أمانة، وتتحرك في الدنيا، ولا تفهم حقيقتها إلا حين تعرف ربها وغايتها وطريقها إليه.

ومن هنا كان حضور زينب عليها السلام في أول الطريق أكثر من مشهد يُستعاد، بل مفتاحًا لفهم المعنى كله. فقد دلّ ذلك الموقف على أن القوة التي يقصدها هذا الكتاب ليست صلابةً نفسية مجردة، ولا قدرةً على تجاوز الألم بالاعتماد على الذات وحدها، بل ثباتٌ يولد من الإيمان، ومن وضوح الوجهة، ومن قلب يعرف أن الإنسان لا يكبر حين ينفصل عن الله، بل حين

يصدق في الرجوع إليه. ولعل ما جاء بعد ذلك كله كان تفصيلًا لهذا المعنى: كيف تُفهم الذات، وكيف تُزكّى، وكيف تسعى، وكيف تتوازن، وكيف تقرأ ما يعرض عليها من نظريات وأدوات دون أن تفقد أصلها.

ولهذا لم يكن المقصود أن نرفض كل ما تقوله نظريات التنمية الذاتية المعاصرة، ولا أن نأخذها كما هي، بل أن نعيد الإنسان إلى موضعه الصحيح داخل الرؤية الإسلامية. فهذه النظريات قد تلتقط شيئًا من الإنسان: عادة، أو دافعًا، أو أثرًا نفسيًا، أو طريقة في إدارة السلوك؛ لكنها لا تملك وحدها جواب الغاية. وإذا انفصل تطوير الذات عن الغاية، صار دورانًا حول النفس، ولو بدا في ظاهره حركة وتقدمًا. أما حين يعود إلى التزكية، فإنه يستعيد معناه: أن يعرف الإنسان نفسه ليعبد ربه أصدق، وأن يقوّي ما فيه لا ليستغني، بل ليحسن حمل الأمانة.

قوانين النشأة مبادئ حاكمة تكشف انتظامات مشروطة في تكوّن الإنسان، وتوجّه فهمه وعمله، من غير حتمية أو ضمان للنتيجة. وهي منظومة وظائف متفاعلة لا مراحل متتابعة: الصدق يكشف ويوحّد، والسعي يجسّد، والحضور يرد كل ساعة إلى حقها، والتفكر يبصّر، والبناء يرسّخ، والنمو يزن، والطمأنينة تثبّت، والعشق يحرّك، والانقطاع يجمع القلب على الله.

وعند هذه النقطة يعود عنوان «لا حدود» إلى معناه المنضبط. لا يعني أن الإنسان مطلق أو غير محدود في ذاته؛ فهو مخلوق فقير، له بدن وقدرات ووسع وحدود حقيقية. لكنه لا يُختزل في أفقه الدنيوي، لأن النفس من جهة روحها منفتحة على الله والغاية، ويتسع أفقها بفضله عبر التزكية والسعي داخل السنن. وهذه الصلة افتقار وعبودية، لا حلولًا ولا اتحادًا.

ولعل هذه الرحلة تعيد السؤال إلى موضعه: إلى من أتجه بقوتي وضعفي؟ وكيف أحمل ذاتي أمانة بين يدي الله؟ والمعية العامة وصف لعلاقة الله بجميع خلقه من جهة العلم والإحاطة والقيومية؛ تشمل الخلق ولا تُكتسب، ولا تعني مصاحبة مكانية.

أما المعية الخاصة فهي عناية وهداية وتثبيت ونصر يفيضها الله على عباده في مسار الاستجابة والعبودية بحسب حكمته ووعده، ولا تضمن نتيجة دنيوية بعينها. وقرب العبودية يصف توجه العبد إلى الله، بينما تصف المعية الخاصة عناية الله بالعبد في هذا المسار. فعد إلى الله بسعيك وصدقك، واطلب العون في كل ما يقع داخل وسعك.

أسأل الله أن يجعل هذا الكتاب بابًا إلى بصيرة أهدأ، وسعي أصدق، وقلب يستقر في مرجعيته إليه؛ وأن يردنا إليه ردًا جميلًا، في طريق نتسع آفاقه بفضله، مع بقاء العبودية والافتقار والحدود التي جعلها أمانةً ورحمة.

# من أين تتابع القراءة؟

لا يفرض المشروع ترتيبًا واحدًا للقراءة. إن بدأت بكتاب من باب عملي أو إنساني، فانتقل إلى «المنظومة الفكرية الإسلامية» لفهم الأرض الرؤيوية، وإلى «نظرية النشأة الإسلامية» للرجوع إلى التعريفات والقوانين والنماذج الحاكمة. ويأتي دليل القارئ في مطلع كتاب «نظرية النشأة الإسلامية»، ويعينك معجمه المرجعي الملحق به على ضبط المصطلحات والانتقال إلى مواضع شرحها. وإن بدأت بالمتن المرجعي، فستجد في «الذات الخالدة» توسعًا في صورة الإنسان، وفي «لا حدود» تطبيقًا ونقدًا مقارنًا، وفي «عِشْ سعيدًا» معايشة تدبرية، وفي «رحلة كادح» تجسيدًا سرديًا.

## خريطة سريعة

1. **«المنظومة الفكرية الإسلامية»** — الأساس الرؤيوي وموضع الشرح الكوني.
2. **«نظرية النشأة الإسلامية»** — المتن المرجعي الضابط، ويضم دليل القارئ والمعجم المرجعي.
3. **«الذات الخالدة»** — كتاب الإنسان وتكوّنه ومساره.
4. **«لا حدود»** — المنفذ الشعبي للقوانين والنقد المقارن.
5. **«عِشْ سعيدًا»** — منفذ التدبر والمعايشة.
6. **«رحلة كادح»** — منفذ التجسيد السردي.

ويأتي دليل القارئ والمعجم المرجعي داخل كتاب «نظرية النشأة الإسلامية»، لا في مجلد مستقل.

# رسالة المؤلف إلى القارئ

بدأت هذه الكتب من سؤال ظل يرافقني: كيف يفهم الإنسان نفسه، ويتحرك في حياته، ويسير إلى الله من غير أن ينفصل عن واقعه وعمله ومسؤوليته؟ حاولت في كل كتاب أن أقترب من جانب من هذا السؤال، مرةً بالتأصيل، ومرةً بالشرح، ومرةً بالتطبيق أو التدبر أو الحكاية.

لا أقدّم هذه الأعمال بوصفها أجوبة مغلقة، بل اجتهادًا بشريًا داخل الرؤية الإسلامية، يطلب الوضوح ويقبل المراجعة. وأرجو أن تكون الفكرة هي البطلة، وأن يبقى الدليل خادمًا لها، واللغة طريقًا يصل بها إلى عقل القارئ وقلبه وعمله.

# إتاحة المعرفة

يتيح المؤلف النسخة الإلكترونية الرسمية من هذا الكتاب مجانًا للقراءة والتنزيل عبر مكتبته الإلكترونية: https://abbasalhumaid.com/library، إيمانًا بأن المعرفة تؤدي رسالتها حين تصل إلى من يحتاج إليها. وتشمل هذه السياسة جميع كتب المؤلف المعروضة في الموقع والموسومة بأنها متاحة للتنزيل المجاني.

ويُسمح بتداول الرابط الرسمي أو النسخة الكاملة غير المعدلة لأغراض غير تجارية، مع إثبات اسم المؤلف والمصدر. ولا يجوز إعادة تحرير الكتاب أو اختصاره أو ترجمته أو دمجه في إصدار آخر أو استعماله لأغراض تجارية من دون إذن مكتوب.

تتوفر أحدث نسخة من الكتاب، وسجل التصويبات والتحديثات، عبر المكتبة الرسمية. وإتاحة النسخة الإلكترونية مجانًا لا تعني بالضرورة مجانية النسخة الورقية، التي قد تباع لتغطية تكاليف الطباعة والتوزيع.

## التصويبات والمراجعة

هذا الكتاب جزء من مشروع فكري قابل للمراجعة والتطوير. تُنشر التصويبات المؤثرة، وبيانات أحدث طبعة أو نسخة رقمية، في المكتبة الرسمية على https://abbasalhumaid.com/library. ويمكن إرسال الملاحظات الموثقة، مع تحديد عنوان الكتاب والطبعة والصفحة والعبارة ووجه الملاحظة، عبر نموذج التواصل في الموقع. ويُشكر أصحاب الملاحظات العلمية والتحريرية التي تسهم في زيادة الدقة والوضوح.

# عن المؤلف

## عباس آل حميد

عباس آل حميد كاتب وباحث ومستشار استراتيجي عُماني. لازمته منذ سنواته الأولى أسئلة الإنسان والغاية: كيف يتكوّن الإنسان؟ وكيف تتحول المعرفة والإيمان والعمل إلى حركة واعية نحو الله؟ وكيف يجمع الإنسان بين عمق المعنى ودقة الفعل؟ ومن هذه الأسئلة المتصلة نشأ مساره في القراءة والكتابة والعمل.

وفي عام 2023، تشرّف بالثقة السامية لحضرة صاحب الجلالة السلطان هيثم بن طارق المعظم ـ حفظه الله ورعاه ـ إذ صدر مرسوم سلطاني بتعيينه عضوًا في مجلس الدولة بسلطنة عُمان للفترة 2023–2027. ويمثل هذا التكليف الوطني الرفيع محطة بارزة في مسيرته، يشارك من خلالها في أعمال المجلس، ولا سيما عبر اللجنة الاقتصادية والمالية، مساهمًا في دراسة القضايا والسياسات العامة، وتقديم الرؤى الاستراتيجية الداعمة لمسيرة التنمية الوطنية وتعزيز كفاءة الأداء الاقتصادي والمؤسسي.

درس العلوم الدينية والفلسفة في حلقاتها التقليدية، ثم مضى في مسار مهني امتد قرابة ثلاثة عقود في المحاسبة والتدقيق والاستشارات والاستراتيجية والإدارة والتحول المؤسسي. وأمضى أكثر من عقدين في مواقع الشراكة والقيادة داخل بيوت خبرة دولية، وقاد مشروعات في الاستراتيجية والتحول وإعادة الهيكلة والحوكمة في سلطنة عُمان وخارجها.

وإلى جانب دوره الوطني، يقود مجموعة مريت وأكاديمية مريت في المملكة المتحدة، بوصفهما منصتين مهنيتين وتعليميتين يشارك من خلالهما خلاصة خبرته مع القيادات والأفراد والمؤسسات، ويسهم في تطوير القدرات الاستراتيجية والإدارية والمهنية. ويحمل عددًا من الاعتمادات المهنية الدولية في المحاسبة والاستشارات والإدارة، من بينها: CPA، CFE، CMC، CMgr.

غير أن هذه الخبرة المهنية لم تكن منفصلة عن انشغاله الفكري؛ فقد رأى أن الروح والاستراتيجية، على ما يبدو بينهما من تباعد، تلتقيان في سؤال واحد: كيف تتحول الغاية إلى طريق، والرؤية إلى فعل، والإنسان من حال إلى حال؟ ومن هنا سعى في كتاباته إلى وصل التأمل بالعمل، والفكرة بأثرها، والرؤية بحركة الإنسان في الحياة.

أسس «مشروع نظرية النشأة الإسلامية» بوصفه مشروعًا فكريًا تفسيريًا داخل الرؤية الإسلامية، يدرس تكوّن الإنسان، وحركته الوجودية، ونموه، وسلوكه، ورساليته، ويصل بين التأصيل الفكري والخبرة الإنسانية والتطبيق العملي. وتتوزع مؤلفاته بين الرؤية الإسلامية، والإنسان والنمو، والتدبر القرآني، والسرد الأدبي، والإدارة والاستراتيجية.

يكتب عباس آل حميد من موقع الباحث المجتهد، مع التمييز بين النص المقدس والفهم البشري، وبين ما هو أصل ديني وما هو بناء تفسيري قابل للنظر والمراجعة. وتقوم كتابته على وضوح الفكرة، وصدق نسبة القول، واحترام عقل القارئ، والانفتاح على النقد والتصويب.

ويتيح كتبه الإلكترونية المعروضة في مكتبته الرقمية مجانًا، رغبةً في وصول المعرفة واتساع الحوار حولها. وما يرجوه من القارئ ليس الموافقة السريعة، بل القراءة الصادقة، واختبار الأفكار، وإرسال التصويب حيث يراه؛ فالفكرة هي البطلة، والدليل خادم لها، واللغة طريق.

المكتبة الإلكترونية: https://abbasalhumaid.com/library

# كتب مشروع نظرية النشأة الإسلامية

## الكتب الستة

1. **«المنظومة الفكرية الإسلامية»** — الأساس الرؤيوي وموضع الشرح الكوني.
2. **«نظرية النشأة الإسلامية»** — المتن المرجعي الضابط، ويضم دليل القارئ والمعجم المرجعي.
3. **«الذات الخالدة»** — كتاب الإنسان وتكوّنه ومساره.
4. **«لا حدود»** — المنفذ الشعبي للقوانين والنقد المقارن.
5. **«عِشْ سعيدًا»** — منفذ التدبر والمعايشة.
6. **«رحلة كادح»** — منفذ التجسيد السردي.

## دليل القارئ والمعجم المرجعي

ويضم كتاب «نظرية النشأة الإسلامية» في مطلعه دليل القارئ إلى المشروع وكتبه ومسارات قراءته، وفي آخره معجمًا مرجعيًا مبسطًا لمصطلحاته. وهما جزءان من الكتاب المرجعي نفسه، وليسا مجلدًا مستقلًا عنه ولا كتابًا سابعًا داخل منظومة الكتب الستة.

المكتبة الإلكترونية: https://abbasalhumaid.com/library

## من مشروع نظرية النشأة الإسلامية

يقدّم هذا الكتاب القوانين والممارسات والمسارات العملية لتطوير الذات من منظور إسلامي متكامل. يربط بين الإيمان والعلم والعمل، ويحوّل المبادئ الإيمانية إلى عادات يومية تُثمر نموًا حقيقيًا في الفكر والسلوك والروح، في رحلة لا حدود لها نحو الكمال.

ISBN 978-99992-2-561-8