النفس المطمئنة

خطوات عملية لتحقيق السعادة والنجاح

عباس آل حميد

نبذة عن الكاتب

عماني، درس العلوم الدينية في الفترة من 1986 وحتى 1992. ثم مارس ما استفاده من المعرفة الدينية في حياته المهنية الطويلة في الاستشارات الإدارية، والاستراتيجيات، وقيادة المؤسسات. وعمليات التغيير الشاملة.

واحد من قلة من المؤهلين عالميًا في مجال الاستشارات الإدارية من قبل "المجلس الدولي لجمعيات الاستشارات الإدارية(ICMCI) "، الخاضع للأمم المتحدة، والمؤسسة المهنية الوحيدة في العالم المخولة بتنظيم مهنة الاستشارات الإدارية، وتطوير معاييرها. مُنِح لقبFellow ، الممنوح لأقل من ألف شخص عالميًا حتى سنة 2009.

تم تخويله في 2010 من قبل "جمعية الإدارة القانونية" (CMI)بالمملكة المتحدة كواحد من بين اثنين فقط من الخبراء، خارج المملكة المتحدة لتعيين، وتقييم المديرين، المؤهلين للحصول على لقب "زمالة الإدارة" العالمي (مدير مجاز) الذي يعد أقصى وسام دولي يمكن للمديرين المحترفين الحصول عليه.

نال العديد من المؤهلات الأكاديمية والمهنية العالمية، مثل "محاسب معتمد قانونيًا" (CPA) من أمريكا، و"مستشار إداري معتمد قانونيًا" (CMC) من بريطانيا، و"مدير مجاز" (CMgr) من بريطانيا، و"محقق اختلاسات معتمد" (CFE) من أمريكا، وزمالة "جمعية الاستشارات" (FIC) البريطاني، وزمالة "جمعية الإدارة القانونية" (FCMI)، بالمملكة المتحدة، وفي العديد من المؤسسات المهنية الدولية.

النفس المطمئنة – خطوات عملية لتحقيق السعادة والنجاح

حقوق الطبع والملكية الفكرية محفوظة

للمؤلف / عباس علي محمود

نسخة رقمية ثانية – أبريل 2017

صدر للمؤلف:

- ❑ **رحلة كادح - رواية**
- ❑ **طريقك المهني – مدخل لتطوير محفظة أعمالك**
- ❑ **الرؤية الإسلامية للحياة**
- ❑ **الاستراتيجية الإسلامية – كيف تساهم في النهوض بالأمة الإسلامية**

الفهرست

مقدمة	1
من أنت؟	6
ما رؤيتك في الحياة؟	8
الواقعية في الحياة	13
ما أهدافنا في الحياة؟	21
كيف تتشكل أنفسنا؟	27
الطريق نحو الله	30
مغالطات شائعة	34
مبادئ السير نحو الله	44
السلوك العملي نحو الله	54
الخاتمة	94

مقدمة

إن تعقد حياتنا المعاصرة وسرعة إيقاعها، والتغير المتسارع فيها، وما تحويه من توجيه مكثف ومستمر نحو المادة والترف، والجنس والشهوات والغرائز الحيوانية، وفي المقابل ترهل الحياة الاجتماعية والأسرية، كل ذلك أدى إلى انتشار الاضطرابات النفسية، وازديادها المطَّرد في عالمنا اليوم!

يذكر الدكتور د. لطفي عبد العزيز الشربيني (1) أن الإحصائيات الصادرة من منظمة الصحة العالمية تشير إلى تزايد هائل في انتشار الاضطرابات النفسية في العالم نتيجة لعوامل كثيرة ومتداخلة، وأنها تصيب أعدادًا كبيرة من الناس في مختلف مراحل العمر، ومن مختلف المستويات الاقتصادية والاجتماعية، وتتسبب في تدهور ومعاناة يمتد تأثيرها من المريض إلى الأسرة والمجتمع.

وفي هذا الصدد يذكر الدكتور أن الاضطرابات النفسية تصيب أكثر من نصف العالم، ويعاني ثلث البشر من القلق، و7% الاكتئاب النفسي و1% الفصام و3% الوسواس القهري، بينما تبلغ أعداد المنتحرين بسبب الاكتئاب إلى ما يقرب من 800 ألف حالة انتحار كل عام!!!

إزاء هذا الواقع تبدو كتب تطوير الذات، وكيفية التخلص

---

1 http://www.almostshar.com/web/Subject_Desc.php?Subject_Id=1055&Cat_Id=5، 14 يونيو 2016

من القلق والاكتئاب وأشباهها عاجزة عن معالجة الوضع ومساعدة الناس بشكل عام بالرغم من إقبالهم النهم عليها أملًا في أن يجدوا فيها العلاج الناجع!

لقد قدم هؤلاء الكتاب كل ما وصلوا إليه من معرفة لمساعدة البشر، ويصادف أن تنجح إرشاداتهم في بعض الأحيان، وتساعد بعض الناس على معالجة مشاكلهم، وتغيير مصائرهم، ولكنهم – أي الكتاب - في نهاية المطاف يبقون بشرًا محدودي المعرفة بهذا الكائن البشري المعقد وبروحه.

إن المنطق البسيط يقول: إنك إذا اشتريت سيارة ثم لم تراع في استخدامها الطريقة التي حددها المصنع في دليل السيارة، فإنك أنت من تكون السبب في إتلاف السيارة، وليس المصنع. ولكن حتى في هذه الحالة فإنك عمليًّا تهرع إلى المصنع أو إلى وكيله المعتمد لإصلاح السيارة، وتتبع ما يقولونه لك.

أما إذا قمت بدلًا من ذلك بسؤال المستخدمين أمثالك للسيارة، واتباع ما يوصونك به، مع كونه مخالفًا لإرشادات المصنع، فإنك ستعد في نظر العقلاء شخصًا غير متزن، كما أنك ستتحمل كامل المسؤولية لأي تلف يقع على السيارة بسبب ذلك.

وهكذا فإن من صنعنا وخلقنا هو الله، وهو العالم بخصائصنا وما يسعدنا ويشقينا، ليس في عالم الدنيا وحسب، وإنما في كل العوالم التي تليه ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ ۖ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ﴾ [ق: 16]، وهو عز وجل لم يتركنا سدى لأنفسنا لنتخبط يمنة ويسرة ﴿أَيَحْسَبُ الْإِنسَانُ أَنْ يُتْرَكَ سُدًى﴾ [القيامة: 36]، وإنما وضع لنا دليلًا، حدد فيه كيفية صيانة أنفسنا واستخدامها ﴿الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ

﴿لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتْمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا﴾ [المائدة: 3]. وفوق كل هذا حذرنا من مغبة عدم مراعاة هذا الدليل في استخدامنا لأنفسنا، ونبّهنا أننا سنصاب بمشكلات لا حصر لها على الصعيدين الفردي والاجتماعي، فقال عز وجل: ﴿فَمَن يُرِدِ اللَّهُ أَن يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ ۖ وَمَن يُرِدْ أَن يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ ۚ كَذَٰلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ﴾ [الأنعام: 125]، وقال أيضًا: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكاً وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾ [طه: 124].

لكننا -مع كل هذا التنبيه والتأكيد ممن صنعنا وخلقنا- نلجأ لبشر من أمثالنا لا يعرفون حتى كيف أتينا إلى الدنيا ومن خلقنا، بل وربما يعتقد بعضهم أننا خلقنا صدفةً، وأن الطبيعة هي المتحكمة في الكون لنسألهم عن كيفية صيانة أنفسنا ورعايتها!! ألستم معي بأن هذا الأمر يبدو غريبًا؟! ﴿وَإِن تُطِعْ أَكْثَرَ مَن فِي الْأَرْضِ يُضِلُّوكَ عَن سَبِيلِ اللَّهِ ۚ إِن يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَإِنْ هُمْ إِلَّا يَخْرُصُونَ﴾ [الأنعام: 116].

حينما بدأت بمواجهة الحياة وتحدياتها لم أكن قد اطلعت على أي من كتب التطوير هذه، وإنما واجهتها –كما ذكرت في مقدمة روايتي رحلة كادح– "بما أدركته من قيم ومفاهيم وتقنيات إسلامية رائعة، مبثوثة في النصوص الشرعية، متجسدة في تعاليمنا وعقيدتنا الإسلامية حسب فهمي المحدود والقاصر لها"، و"لقد مكنتني هذه القيم والتقنيات من أن أنعم بالسعادة والطمأنينة، في حياة أشبه ما تكون ببحر عاصف يزداد هيجانًا وعنفًا، كلما ازددت أنت قوةً واستقرارًا".

وعندما قمت لاحقًا بالاطلاع على مجموعة من هذه الكتب وجدت أن ما فيها لا يعدو أن يكون شيئًا بسيطًا جدًّا مما هو عندنا في الإسلام من تقنيات ومفاهيم رائعة. بل والأسوأ من ذلك أن بعض تقنياتها وقيمها يشذ تمامًا عما دعانا الله إليه ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ [الملك: 14].

ما أهدف إليه في هذا الكتاب هو عرض هذه المفاهيم والقيم والتقنيات الإسلامية الإلهية والتي بممارستها وإدراكها نستطيع أن نعيش السعادة والطمأنينة في حياتنا في الدنيا والآخرة.

ولكن قبل البدء أود التأكيد – تجنبًا لأي سوء فهمٍ في أثناء قراءة الكتاب – أن الإسلام لا يدعونا للعزوف عن الحياة، بل بالعكس من ذلك، إنما هو يدعونا إليها ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ ۖ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾ [الملك: 15] حيث إن عزوفنا عن ممارسة الحياة إنما يحرمنا من فرصة السمو بأنفسنا وتزكيتها ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ﴾ [الأنفال: 24]، كما يدعونا سبحانه وتعالى إلى الاستمتاع بالطيبات من الرزق ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ ۚ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ﴾ [الأعراف: 32].

كل ما في الأمر أنه يدعونا أن نمارس الحياة بواقعيتها وليس وفق أوهامٍ ترسمها لنا شهواتنا ورغباتنا ويزينها لنا شيطاننا.

فمثلًا، من الجيد أن ترفه نفسك في بعض أوقات فراغك، فتلعب البلاي ستيشن، وتنافس أصدقاءك في بعض ألعابها، وتستمتع بإحراز أكبر درجة ممكنة، ولكن أن تسيطر عليك اللعبة، فلا يعود لك همٌّ سواها، وإذا اضطررت لفعل شيءٍ آخر غيرها

(كأن تذهب للجامعة أو الدوام مثلًا) ظلّت مسيطرةً عليك وعلى تفكيرك، فهذه هي الخسارة بعينها، وهذا ما ينهانا الله عنه.

لتمام الفائدة من هذا الكتاب فإنني أنصح بقراءته بعد قراءة رواية "رحلة كادح"، علمًا بأنني ولتشابك هذا الكتاب في بعض مقاطعه مع الرواية قمت باقتباس بعض مقاطعها البسيطة في الكتاب، من دون الإشارة إليها.

من أنت؟

بداية دعني أسألك هل تعرف من أنت؟ أو بالأحرى ما أنت؟

أنت إنسان. ولكن هل تعلم ماذا يعني الإنسان؟ الإنسان هو أعظم المخلوقات على الإطلاق، فهو محور الكون، وقد جعله الله خليفته؛ لما يتميز به من إرادة وإدراك، وصفات جعلته أوحد في هذا المقام الذي لم تعطه حتى الملائكة بالرغم من رغبتها فيه، بل جعلها الله وجعل جميع الكائنات خاضعة لك لمساعدتك للسير نحو الله والقرب إليه ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلاَئِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الأَرْضِ خَلِيفَةً، قَالُواْ أَتَجْعَلُ فِيهَا مَن يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاء وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ، قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لاَ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: 30].

أنت الإنسان الذي عظّمه الله فجعل جميع ملائكته يسجدون له، وما كان ذنب الشيطان إلا أنه رفض السجود له، وحسده على المقام الذي منحه الله إياه، فاستكبر واستحق بذلك لعنة الله عليه إلى أبد الآبدين ﴿إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَراً مِن طِينٍ (71) فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ (72) فَسَجَدَ الْمَلَائِكَةُ كُلُّهُمْ أَجْمَعُونَ (73) إِلَّا إِبْلِيسَ اسْتَكْبَرَ وَكَانَ مِنْ الْكَافِرِينَ﴾ [ص].

وأنت! أنت لست أي فردٍ! وإنما أنت المختار الذي تم اصطفاؤه من بين ترليونات الكائنات الحية من الحيوانات المنوية والبويضات التي تنافست حتى الممات لتصبح إنسانًا سويًّا فكنت أنت المصطفى منها.

ولكن مهلًا.. أنت في ذاتك لا شيء، فما أنت سوى ذات الفقر والنقص والعدم، وإنما عظمتك تستمدها من نسبتك إلى الله والتصاقك به لكونك عبده ومخلوقه، وهو ربك وخالقك ومالكك وسيدك، ولكونك تستطيع الاتصال المباشر به متى ما شئت وكيفما كنت، ولكونه دائم الاتصال بك بشكل مطلق، ولكونه أقرب إليك من حبل الوريد.

إن عظمتك ليست حتمية، وإنما هي رهن بك وبقراراتك وخياراتك، فأنت من تستطيع أن تضاعفها، كما تستطيع أن تحط من قدر نفسك لتصبح أحقر الكائنات على الإطلاق، مساويًا للشيطان في دناءته وحقارته، بل وربما أحقر منه.

الأمر مرهون بمحورين: بنظرتك للكون والحياة وطريقة تفكيرك من جهة "العقيدة"، وبسلوكك في هذه الحياة وحركتك الإيجابية فيها من جهة أخرى. يترابط ويتداخل هذان المحوران بشكل كبير، ولكن تبقى العقيدة والنظرة هي الأهم والأساس والعمود الفقري ﴿إِلَيْهِ يَصْعَدُ الْكَلِمُ الطَّيِّبُ وَالْعَمَلُ الصَّالِحُ يَرْفَعُهُ﴾ [فاطر: 10].

فيما يلي سنمضي معًا في استكشاف هذين المحورين وفهم تفاصيلهما.

ما رؤيتك في الحياة؟

في الغالب إن السبب الرئيسي لقراءتك الكتاب سيكون هو بحثك عن السعادة والطمأنينة والسكينة، ولكن هل هذه هي أهداف الانسان وفق الدليل الإلهي للبشر؟ أم أنها لا تعدو أن تكون مجرد بعض تجليات الهدف الذي نسعى له، والذي خلقنا الله لأجله، مثلها في ذلك مثل الجنة؟

خذ مثلًا، أنت عندما ترغب في اقتناء سيارة فإنك ربما تبحث فيها عن الأمان والرفاهية والسعة، ولكن هذه كلها ليست الهدف من اقتنائك السيارة، وإنما الهدف هو أن تنقلك من مكان لآخر، وعليه فمثلًا لو كان بيتك في الصحراء، فإنك لن تقتني حتى أكثر السيارات أمانًا ورفاهيةً وسعةً، إذا لم تكن ذات دفعٍ رباعي!

"أن أكون إنسانًا ناجحًا" هذا ما يردده بعضٌ منا حينما يفكر في هدفه في الحياة، وهو صحيح نسبيًّا، وصحيح أيضًا أن السعي لتحقيق النجاح والفوز هو أساس حركة الإنسان، ولكن لو تأملنا قليلًا في معنى النجاح سنجد أن النجاح ليس له معنًى مستقل، وإنما يرتبط ويتحدد بما تهدف إلى أن تنجح في تحقيقه!

وهنا يأتي الوهم والكثير من الموروثات والمكتسبات الذهنية المغلوطة التي تصور لنا الحياة بشكل خاطئ، ناهيك عن الشيطان الذي يتحين كل فرصةٍ ليوسوس ويزين لنا الأوهام والتفاهات باعتبارها معيار النجاح.

يذكر كتاب "حلّق" -وهو من أكثر الكتب مبيعًا في العالم- أن مقياسي النجاح في المعنى الكلاسيكي الراسخ في ثقافاتنا المعولمة في

الوقت المعاصر هما الثروة والنفوذ، وأنها –أي المؤلفة- قد اكتشفت بتجربتها الخاصة أننا ليستقيم لنا النجاح نحتاج لمقياس ثالث أيضًا، وهو يتكون من أربعة أعمدة: السعادة والحكمة وحب المعرفة والعطاء!

ولكن هل فعلًا الثروة والنفوذ هما مقياسان للنجاح؟ ألا يعني ذلك إذن أن معظم العظماء الذين استطاعوا تغيير مصير البشرية، ومنهم العباقرة وأنبياء الله هم أناس فاشلون؟ وفي المقابل أليس الكثير من الفقراء ذوي الذكر المنعدم هم أكثر سعادة وطمأنينة من الكثير من الأغنياء وأصحاب النفوذ؟!

بل وحتى السعادة التي لا أتصور أن يختلف اثنان على أن الإنسان مجبول بطبيعته للسعي نحوها -مثل الظمآن الذي يسعى ليروي ظمأه والجائع الذي يسعى ليسد جوعته- دخلت كثيرٌ من الأوهام البشرية والشيطانية في تشويه معناها! وفي كيفية تحققها؟

قد يظن بعضنا أن الأمر نسبي، فقد تكون السعادة والنجاح لك متمثلة في الثروة، وتكون لآخر في الشهرة، ولثالثٍ في المعرفة، ولرابعٍ في العطاء ولخامس في النفوذ، وهلم جرًّا.

ولكن هل الأمر هو هكذا فعلًا؟ وهل النجاح معنى نسبي من شخص لآخر؟ أم أن هناك حقيقةً تكوينيةً صارمةً واقعيةً تحدد كيف يمكن تحقيق السعادة للإنسان، كائنًا من كان هذا الإنسان؟ مثلها في ذلك مثل حقيقة أن الظمآن لا يرتوي بأي شيء آخر غير شرب الماء، وأن الجائع لا بد له من الأكل ليشبع.

إن ظاهرة الانتشار الهائل للاضطرابات النفسية بين

البشر، وقلة وجود السعداء هو أمرٌ يدل بوضوح أن كيفية تحقيق السعادة هي ليس مسألةً نسبيةً، وإنما هناك حقيقةٌ خارجيةٌ واقعيةٌ، وغفلتنا عنها هي ما تسبب لنا هذا التخبط الذي نعيشه، وهي ما تسبب انتشار الاضطرابات النفسية.

إن الله خالق الإنسان وخالق الكون والحياة يخبرنا بشكلٍ قاطعٍ في القرآن أن النجاح والسعادة إنما يكمنان في حقيقةٍ خارجيةٍ واحدةٍ وهي الاستقامة والسلوك في درب الله، أمّا ما عداه فهو خسارةٌ وفشلٌ مطلقٌ.

انظر لقوله تعالى: ﴿وَمَن يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا﴾ [الأحزاب: 71]، ولقوله تعالى: ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّوْنَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَنْ زُحْزِحَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ﴾ [آل عمران: 185]، وفي المقابل اقرأ قوله تعالى في سورة العصر: ﴿وَالْعَصْرِ (1) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (2) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ(3)﴾.

الأمر لا يتعلق بالسعادة والنجاح في عالم الآخرة فحسب، وإنما هو كذلك حتى في عالم الدنيا، انظر لقوله تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكاً وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾ [طه: 124]، وتأمل في قوله تعالى: ﴿فَمَن يُرِدِ اللَّهُ أَن يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ ۖ وَمَن يُرِدْ أَن يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ ۚ كَذَٰلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ﴾ [الأنعام: 125].

إن الاستقامة والسلوك في درب الله إنما هي وسيلة، والغاية منها هو الهدف الذي خلقنا الله من أجله، وكل ما عداه من خير

وسعادة وسكينة وطمأنينة ورضا وجنة إنما هو من نتائج هذا الهدف وتجلياته.

هذا الهدف هو القرب من الله عز وجل والرجوع إليه ﴿إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ [البقرة: 156]. تأمل قوله سبحانه وتعالى عندما يتحدث عن الغرض من الخلق: ﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ﴾ [المؤمنون: 115].

إن "القرب من الله" يمثل الرؤية الاستراتيجية للإنسان في هذه الحياة، حيث إنه من الصعوبة بمكان قياسه بشكل موضوعي.

وهذا يتطلب منا تسليط الضوء على هذه الرؤية الاستراتيجية؛ لكي نستطيع تحديد أهدافنا الموضوعية في الحياة، بما يقودنا نحو هذه الرؤية.

ربما لا يسع معظم الذين يقرؤون هذا الكتاب من المسلمين عدم قبول هذه الرؤية الاستراتيجية، على الأقل على المستوى النظري، ولكن تبقى قناعاتنا الراسخة في وجداننا وخرائطنا الذهنية تؤمن بغير ذلك، وكما قالت أريانا هافينغتون في كتابها "حلّق": "إن مقياسي النجاح في المعنى الكلاسيكي الراسخ في ثقافاتنا المعولمة في الوقت المعاصر هما الثروة والنفوذ"، لا سيما وأننا جميعًا نرى بوضوحٍ أن أصحاب الثروات والنفوذ لديهم كل الملذات – التي لا نملكها نحن - والتي تمكّنهم من أن يكونوا سعداء، كما يبدو ذلك على الكثيرين منهم.

هذه القناعات الراسخة هي ما تتحكم بنظرتنا للحياة، وبسلوكياتنا فيها، وتحدد بالتالي مقدار سعادتنا وشقائنا، ولذا

فمن الأهمية بمكان أن نناقش أولًا مدى تداخل الوهم مع الواقع في تشكيل خرائطنا الذهنية ومستويات الواقع المحيط بنا، قبل الاسترسال في مزيد من مناقشة وتحليل الرؤية الاستراتيجية "القرب من الله".

الواقعية في الحياة

1. الوهم والواقع:

في الحقيقة إن كثيرًا من حاجاتنا الملحة التي تدفعنا في الحياة هي مجرد أوهام، أو حقائق مشوهة ومزيفة بالأوهام، سواء كانت هذه الحاجات مرتبطة بشهواتنا أو بمشاعرنا وانفعالاتنا.

هذا التزييف إنما هو من فعل النفس الأمارة بالسوء، ومن تزيين الشيطان، ولذا أمرنا الله أن نتخذه عدوًّا. تأمل في قول الشيطان لرب العالمين: ﴿قَالَ رَبِّ بِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأُزَيِّنَنَّ لَهُمْ فِي الْأَرْضِ وَلَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ﴾ [الحجر: 39]، وتأمل في قول الله عز وجل في سورة النساء: ﴿لَّعَنَهُ اللَّهُ ۘ وَقَالَ لَأَتَّخِذَنَّ مِنْ عِبَادِكَ نَصِيبًا مَّفْرُوضًا (118) وَلَأُضِلَّنَّهُمْ وَلَأُمَنِّيَنَّهُمْ وَلَآمُرَنَّهُمْ فَلَيُبَتِّكُنَّ آذَانَ الْأَنْعَامِ وَلَآمُرَنَّهُمْ فَلَيُغَيِّرُنَّ خَلْقَ اللَّهِ ۚ وَمَن يَتَّخِذِ الشَّيْطَانَ وَلِيًّا مِّن دُونِ اللَّهِ فَقَدْ خَسِرَ خُسْرَانًا مُّبِينًا (119) يَعِدُهُمْ وَيُمَنِّيهِمْ ۖ وَمَا يَعِدُهُمُ الشَّيْطَانُ إِلَّا غُرُورًا (120)﴾.

إننا نستسخف الأطفال والمراهقين عندما نجدهم يستميتون في الألعاب -في البلاي ستيشن مثلًا- في تحصيل الدرجة الأعلى، وكأنها هي كل الحياة، ثم نمجد الملياردير الذي يضاعف رصيده في البنك!

إن الوهم هو ما يدفع صاحب الثروات منا للاستماتة لزيادة رصيده في البنك؛ لأنه عمليًّا لا يملك هذا الرصيد، وإنما يملكه

البنك، وبذلك فهو ليس أكثر قيمة من قيمة الدرجة التي يحققها الأطفال في لعبة "بلاي ستيشن".

الوهم هو ما يجعلنا نشعر عند لقائنا بشخصية عامة معروفة كوزير أو رئيس دولة بالعظمة! والوهم هو الذي يدفعنا للبس الماركات وللبذخ بداعي المباهاة والمفاخرة والشعور بقيمة الذات! ﴿إِنْ هِيَ إِلَّا أَسْمَاءٌ سَمَّيْتُمُوهَا أَنتُمْ وَآبَاؤُكُم مَّا أَنزَلَ اللَّهُ بِهَا مِن سُلْطَانٍ ۚ إِن يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَمَا تَهْوَى الْأَنفُسُ ۖ وَلَقَدْ جَاءَهُم مِّن رَّبِّهِمُ الْهُدَىٰ﴾ [النجم: 23].

بل وحتى أحاسيسنا بالشهوات إنما هي مشوهة بالأوهام، فمثلًا إحساسنا بالشهوة الجنسية إنما هو مضاعف بسبب الوهم الراسخ في أعماقنا كون الجنس رمزًا للرجولة والقوة، وبسبب التسليم والإذعان الداخلي في أنفسنا بأن الجنس يسبب لذةً عظيمةً جدًّا لا تضاهيها لذة.

هذا ما يريدنا الشيطان أن نقع فيه، ويحذرنا الله منه، تأمل قوله تعالى: ﴿قُلْ هَلْ نُنَبِّئُكُم بِالْأَخْسَرِينَ أَعْمَالًا (103) الَّذِينَ ضَلَّ سَعْيُهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا (104)﴾ [الكهف]، وقوله تعالى: ﴿اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَزِينَةٌ وَتَفاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكاثُرٌ فِي الْأَمْوالِ وَالْأَوْلادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَباتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَراهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطاماً وَفِي الْآخِرَةِ عَذابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِنَ اللَّهِ وَرِضْوانٌ وَمَا الْحَياةُ الدُّنْيا إِلاَّ مَتاعُ الْغُرُورِ﴾ [الحديد: 20].

تكمن أهمية إدراك هذه الحقيقة في كون الواقع هو الواقع، وأن الوهم لا يصبح حقيقةً وواقعًا بمجرد تصورنا له كذلك. أنت يمكنك أن تتخيل بقدر ما تشاء أن النار باردةٌ، ولكنها

ستبقى حارقةً، وإذا وضعت فيها يدك ستحرقها، حتى لو أوهمت نفسك بغير ذلك!

2. مستويات الواقع:

إن إدراكنا ومعرفتنا للواقع كما هو يمكننا من التعامل معه بحكمة واتزان، لتعظيم منافعنا واستمتاعنا في الحياة، وتقليص آلامنا.

غير أن الواقع –مع كونه واقعًا- ليس مستوًى ودرجةً واحدة، وإنما هو متعدد الطبقات والدرجات، ولكي نستطيع أن نضاعف مستويات سعادتنا واستمتاعاتنا في الحياة علينا أن ندرك هذه المستويات لنتعامل معها كما ينبغي.

لتوضيح الفكرة تخيل أنك مستلق على سريرك الوثير في غرفتك في سفينة بحرية سياحية في عرض المحيط الأطلسي. الفراش الذي أنت مستلق عليه، والدثار الذي تدثر به ربما يكون أقرب واقع مادي لك، وتتحدد سعادتك على هذا المستوى بمدى نعومة فراشك ودثارك.

ربما يكون المستوى الواقعي المادي الثاني لك هو غرفتك، وفخامتها ونظافتها حيث إنها تؤثر بشكل مباشر على سعادتك واستمتاعك، فمثلًا لو فرضنا أن هناك رائحة نتنة في الغرفة، فإنك لن تستطيع الاستمتاع حتى وإن كان فراشك ودثارك وثيرين.

المستوى الثالث من الواقعية هو السفينة التي أنت فيها، وربما يكون المستوى الرابع هو البحر الذي تمخر السفينة في عبابه، والمستوى الخامس هو الكرة الأرضية، وهلم جرًّا.

والآن تخيل أن هذه السفينة هي سفينة تايتنك -السفينة الأكبر والأفخم من نوعها في العالم حينذاك– وأنك تشعر بغاية السعادة والأمان، لا سيما مع الوهم الذي كان سائدًا حينها بأن سفينة تايتنك لا يمكن إغراقها!

أراهن أن كل هذه السعادة التي يمكن أن تشعر بها في هكذا سفينة لا تساوي حتى مقدارًا بسيطًا من الألم الذي يمكن أن تشعر به وأنت تعاني مصير الأغلبية الساحقة لراكبيها بالموت تجمدًا وغرقًا في مياه المحيط، وذلك عندما اصطدمت السفينة بجبل جليدي!

لم ينتبه طاقم السفينة لهذا الجبل الجليدي؛ لأنه كان في المستوى الرابع من الواقعية (البحر الذي تمخر السفينة في عبابه)، وذلك بسبب الوهم الذي كان سائدًا ومتحكمًا على تفكيرهم، بأنه لا يمكن إغراق هذه السفينة!

لو كان الطاقم حاضر الذهن ولم يكن خاضعًا لذلك الوهم لكان استطاع الانتباه لوجود الجبل الجليدي، وبالتالي استطاع تجنبه.. إن تمييز الطاقم الواقع من الوهم كان من الممكن جدًّا أن يحفظ كل تلك الأرواح البريئة، ويحافظ على سعادتها واستمتاعها آنذاك!

والآن لنفترض جدلًا أن هذا ما حصل، وأن السفينة واصلت مشوارها بسعادة في المحيط من دون أن تغرق، ألم يكن من المحتمل أن تصادف السفينة إعصار تسونامي مثلًا ينشأ بسبب انفجارات تحدث تحت سطح الماء أو سقوط مذنبات في المياه (أحداث على المستوى الخامس من الواقع)؟

أنت لا تستطيع إدراك هذا المستوى من الواقع والاستعداد له بسهولة. هذا صحيح، ولكنه لا يغير من المسألة شيئًا، فهو واقعٌ محيطٌ بك ويؤثر عليك بشكلٍ مباشرٍ شئت ذلك أم أبيت.

والآن لنتوسع في تحديد مستويات الواقع المحيطة بنا مع نوعٍ من التسامح والبساطة. المستوى السادس هو المجموعة الشمسية، والسابع هو مجرة درب التبانة والثامن هو الكون كله.. كل هذه المستويات من الواقع أنت لا تملك حيالها شيئًا، ولذا فمن الأجدى تجاهل هذه المستويات من الواقع.

غير أن المستوى التالي من الواقع (وهو متشكل من عدة مستويات، لكنني تسامحًا ولأغراض هذا الكتاب سأعدّه مستوى واحدًا) بالرغم من أنه يحيط بالكون كله، إلا أن تأثيره مباشرٌ عليك بدرجةٍ هائلةٍ وعظيمةٍ، وبشكلٍ مستمر في حياتك كلها، وأنت تملك التأثير فيه أكثر من أي شيءٍ آخر من حولك، فهو أقرب إليك وأشدّ التصاقًا بك حتى من المستوى الأول من الواقع!

هذا المستوى من الواقع هو ما نسميه ب "عالم الغيب"

إن عوالم الغيب التي سننتقل إليها - البرزخ، والآخرة - إنما هي عوالم واقعية وموجودة الآن ومحيطة بنا، ونحن – بشكل مباشر - من نشكل مصيرنا فيها بإرادتنا وحركتنا في الدنيا، ونحن عما قريب متجهون لها.. هذا واقع لا يمكنك تجاهله أو نسيانه، وإلا ستعد أحمقَ!

تصور مثلًا أن أحدنا يركب طائرة متجها لبلدٍ ما متعمدًا ألا يأخذ جواز سفره معه. هذا الشخص أحمق، لأنه سرعان ما سيصل لوجهته، ولن يسمح له للدخول فيها من دون الجواز.

ونحن كذلك متجهون للجنة، وقريبًا شئنا أم أبينا سنصل إلى وجهتنا، وعندها إن لم نكن نحمل جواز المرور فإنه لن يسمح لنا بالدخول إليها.

الأكثر واقعية من كل ذلك، ولا يخلو منه زمان أو مكان، بل هو فوق الزمان والمكان، بل هو أقرب إلينا حتى من أنفسنا هو الله عزوجل ﴿وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ﴾ [ق: 16].

الله واقع، بل هو الواقع، وما نحن سوى تجلياته ومخلوقاته، فكيف إذن يمكن أن تعمى بصائرنا عنه سبحانه وتعالى؟ تأمل ما روي عن الإمام الحسين (ع) في دعائه يوم عرفة: "إلهي كيف يستدل عليك بما هو في وجوده مفتقر إليك؟ أيكون لغيرك من الظهور ما ليس لك حتى يكون هو المظهر لك؟ متى غبت حتى تحتاج إلى دليل يدل عليك؟ ومتى بعدت حتى تكون الآثار هي التي توصل إليك؟".

إن عدم انتباهنا لهذا الواقع هو ما يجعلنا لا ندرك قيمة أجمل وأعظم الأشياء المتاحة أمامنا ويحرمنا من أن نستطعم لذتها وعظمتها، ولذا نبتعد عنها بشكل تلقائي!

وإلا فكيف يمكننا ألا نشعر بمدى عظمة وروعة أن يكون لنا اتصالٌ حقيقيٌّ (وليس وهميًّا) مباشرٌ ومستمرٌ مع القوة المطلقة والجمال المطلق والعظمة المطلقة "الله جل جلاله"؟

وكيف لا يسبب لنا اتصالنا الدائم بالله، بل واتصال الله الدائم بنا الشعور بالسعادة والقوة والطمأنينة مع أن الله هو الوجود بذاته، وهو الجمال، وهو العظمة، وهو القادر على كل شيء، وهو من خلقنا وخلق كل شيء وهو يحبنا جدًّا؟ "إلهي،

عمِيتْ عينٌ لا تراكَ عليها رقيبًا، وخسرتْ صفقةُ عبدٍ لمْ تجعلْ له مِنْ حُبِّك نصيبًا" [دعاء الإمام الحسين (ع) في يوم عرفة].

كيف لا نلتذ ولا نشعر بروعة علاقتنا مع الرسول الأعظم (ص) وأهل بيته (ص) الذين جعلهم الله لنا السبيل إليه!

إن إدراكنا وفهمنا لهذا الواقع، وتعاملنا معه على أساس كونه واقعًا هو ما يغير حياتنا كلها دنيا وآخرة، ويجعل لها معنى وطعمًا مختلفًا وجميلًا يفوق كل وصف. وهذا هو ما يدعونا إليه الرسول الأكرم (ص) في دعائه: "اللهم ... ولا تجعل الدنيا أكبر همّنا، ولا مبلغ علمنا"، وهذا ما يدعونا إليه الإمام علي (ع): "اعمل لدنياك كأنك تعيش أبدًا، واعمل لآخرتك كأنك تموت غدًا".

إن الطريق نحو الله ليس سوى قدرتنا على تمييز هذه الواقعية وفهمها والتعامل معها على هذا الأساس. في الحديث المروي عن الرسول الأعظم (ص): "من عرف نفسه فقد عرف ربه" [البحار- ج2 - ص32].

إن الآلية الأكثر فاعلية لتطوير قدرتنا على تمييز الواقعية هو التفكر والتأمل المستمر، سواء في الكون والوجود، أو في العلاقات الاجتماعية الإنسانية من حولك أو في داخل نفسك وما يعتمل فيها من مشاعر وانفعالات، وما يصدر عنها من سلوكيات وما تصل إليه من نتائج وقرارات.

ولأن الواقعية المحيطة بنا إنما تتشكل في معظمها من الغيب، ولأن الإنسان محدود المعرفة والقدرة ﴿وَمَا أُوتِيتُم مِّنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا﴾ [الإسراء: 85] فلا يمكن لنا تمييز الواقعية من دون

التأمل في القرآن العظيم، والأدعية الواردة إلينا من مصادرها الصحيحة عن الرسول (ص) وأئمة أهل البيت (ع).

والآن وقبل الرجوع لمناقشة هدفنا في الحياة، أستعرض هذه الآيات القرآنية الرائعة من سورة القصص، وهي تطرح مفهوم الواقعية في لوحة معبّرة جدًّا عندما تحكي عن قصة قارون:

﴿فَخَرَجَ عَلَىٰ قَوْمِهِ فِي زِينَتِهِ ۖ قَالَ الَّذِينَ يُرِيدُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا يَا لَيْتَ لَنَا مِثْلَ مَا أُوتِيَ قَارُونُ إِنَّهُ لَذُو حَظٍّ عَظِيمٍ (79) وَقَالَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَيْلَكُمْ ثَوَابُ اللَّهِ خَيْرٌ لِّمَنْ آمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا وَلَا يُلَقَّاهَا إِلَّا الصَّابِرُونَ (80) فَخَسَفْنَا بِهِ وَبِدَارِهِ الْأَرْضَ فَمَا كَانَ لَهُ مِن فِئَةٍ يَنصُرُونَهُ مِن دُونِ اللَّهِ وَمَا كَانَ مِنَ الْمُنتَصِرِينَ (81) وَأَصْبَحَ الَّذِينَ تَمَنَّوْا مَكَانَهُ بِالْأَمْسِ يَقُولُونَ وَيْكَأَنَّ اللَّهَ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ ۖ لَوْلَا أَن مَّنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا لَخَسَفَ بِنَا ۖ وَيْكَأَنَّهُ لَا يُفْلِحُ الْكَافِرُونَ (82) تِلْكَ الدَّارُ الْآخِرَةُ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِي الْأَرْضِ وَلَا فَسَادًا ۚ وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ (83)﴾.

ما أهدافنا في الحياة؟

إن الأهداف الاستراتيجية هي الأهداف التي تقودنا نحو تحقيق الرؤية الاستراتيجية، وعليه فلتحديد أهدافنا الاستراتيجية في الحياة نحتاج أن نتعمق قليلًا في فهم الرؤية الاستراتيجية الإلهية "القرب من الله".

لا شك أن المقصود من القرب من الله سبحانه هنا إنما هو قربٌ تكوينيٌّ حقيقيٌّ واقعيٌّ، وليس قربًا وهميًّا وتخيليًّا، وبذلك فهو لا يسعه أن يكون سوى قرب عبوديتنا لله جلّ وعلا، أو فقل: يعني مدى إدراكنا وتفاعلنا سلوكيًّا ومعرفيًّا ونفسيًّا وشعوريًّا ولا شعوريًّا بعبوديتنا لله عز وجل، إلى أن نصل إلى مرحلة من العبودية والفناء في الله وحبه لا نرى معها شيئًا غير الله، وهو ما يعبر عنها الحديث المروي عن الإمام علي (ع): "ما رأيت شيئًا إلا ورأيت الله: قبله، وبعده، ومعه، وفيه" [تفسير مواهب الواهب 2: 36].

إن العبودية لله تعني أن تتحرر من كل الأغلال التي تحيط بك، ومن كل الظلمات والمشاعر السلبية كالإحباط والخوف والقلق ومن الضعف والخور، بل ومن عبوديتك لنفسك، فلا يعود لشيء في الدنيا مهما عظم أو صغر أثرٌ عليك، وإنما تكون خاضعًا منصاعًا بكلك لله ومتفانيًا فيه عزوجل.

تأمل في قوله تعالى، في آية الكرسي: ﴿اللّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُواْ يُخْرِجُهُم مِّنِ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَالَّذِينَ كَفَرُواْ أَوْلِيَآؤُهُمُ الطَّاغُوتُ يُخْرِجُونَهُم مِّنَ النُّورِ إِلَى الظُّلُمَاتِ﴾ [البقرة: 257]، والله هو نور السماوات والأرض،

هذا الفناء هو ما يعبر عنه الإمام علي (ع) بـ "كمال الانقطاع إلى الله" في المناجاة الشعبانية: "إلهي هب لي كمال الانقطاع إليك".

ولكن انتبه فالهدف ليس هو أن تعيش حالة كمال الانقطاع إليه سبحانه، وأنت في خلوة، وتتعبد في محرابك!

وإنما الهدف أن تعيش حالة كمال الانقطاع إليه سبحانه، وأنت تعيش وسط الناس والحياة بكل مفرداتها وتناقضاتها وتحدياتها، فتتفاعل معها، فتدفعها وتدفعك، لكنك بالرغم من كل ذلك لا ترى غير ربك، وغير عبوديتك له! في الوقت الذي لا تشغلك حالة الانقطاع هذه عن الحياة، بكل ما فيها، وإنما تدفعك إليها دفعًا بغاية الإيجابية، وبطاقة إلهية تفوق كل تصور!

فلنتأمل ما نقله مستدرك الصحيحين، والخطيب البغدادي، والفخر الرازي في تفسيره عن الرسول (ص): "لمبارزة علي بن أبي طالب عليه السلام لعمرو بن عبد ود يوم الخندق: أفضل من أعمال أمتي إلى يوم القيامة".

تأمل أن ما عدّه الرسول الأكرم (ص) أفضل من أعمال الأمة الإسلامية كلها إلى يوم القيامة ليس هو صلاة عليٍّ (ع) في الليل، أو صومه في النهار وإنما ضربةٌ من سيفه لعمرو بن ود يوم الخندق في أثناء ممارسته للجهاد في سبيل الله!

وتأمل أن ما عظمه الله في قرآنه من فعل عليٍّ (ع) هو ممارسته للعطاء في أثناء صلاته، في قوله تعالى: ﴿إِنَّمَا وَلِيُّكُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَالَّذِينَ آمَنُوا الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَهُمْ رَاكِعُونَ﴾ [المائدة: 55].

فلم يمنعه (ع) انقطاعه لربه في صلاته أن يدرك أن هناك فقيرًا يطلب صدقةً، ولم يمنعه أيضًا من أن يتصدق عليه بالخاتم.. سلوكٌ عظيمٌ، خصّه الله بالذكر في كتابه وربطه بمعنى الولاية، لنقتدي به في حياتنا، ولندرك معنى الانقطاع لله عزوجل.

الهدف أن تعيش حالة الانقطاع وأنت تأكل وتشرب وتنام، وأنت تدرس وتعمل، وتلعب مع أطفالك، وتمزح مع أصدقائك، وأنت تمارس حياتك اليومية بكل تفاصيلها، فلا يشغلك الانقطاع إلى الله عن ممارسة الحياة، ولا تشغلك ممارسة الحياة عن الانقطاع إلى الله؛ لأنه ليس هناك من تعارض بينهما، فهما ليسا في عرض واحد، وإنما في طول واحد! وممارستك للحياة وفق ما أمر الله هي نفسها عبوديتك لله.

الأمر يشبه ما نشهده من لاعبي كرة القدم أثناء لعبهم مباريات نهائيات كأس العالم. إنهم يلعبون ويحاولون تسجيل الأهداف والفوز بحماسة ودافعية منقطعة النظير، لأنهم مستغرقون تمامًا في حلمهم بالفوز بكأس العالم.

إن استغراقهم في حلمهم هذا يجعله مسيطرًا عليهم وعلى مشاعرهم وأفكارهم، ويلهمهم ويمدهم بالقوة والتركيز، ويرفع من مستوى أدائهم.

إذن فليس هناك من تعارض بين استغراقهم في ممارسة اللعبة بكل وجدانهم، وبين استغراقهم في حلمهم للفوز بكأس العالم، وكونه المحرك الأساسي لهم، والسبب في اشتداد عزيمتهم ونشاطهم.

وهكذا هو الأمر تمامًا عندما تستغرق بكلك في الله وتفنى فيه فلا ترى غيره سبحانه، ولا يعنيك سوى الفوز بحبه ورضاه، فإن ذلك يمنحك دافعية إلهية منقطعة النظير لتمارس الحياة بإيجابية تامة وحرية مطلقة من كل العبوديات والظلمات للاندكاك في عبودية الله سبحانه وتعالى.

إن الله يريدنا أن نستمتع بلذائذ الدنيا ومتعها المباحة ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ ۚ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ﴾ [الأعراف: 32]، بل وأن نسعى لها ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ ۖ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾ [الملك: 15]، ولكن بإيجابية وتوازن ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: 31]، لأن في سعينا نحوها يكمن تطورنا وتكاملنا وقربنا من الله، ﴿يَا أَيُّهَا الْإِنسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ﴾ [الانشقاق: 6] والتحدي هو ألا تقيدنا وتأسرنا أهواؤنا ومتع هذه الدنيا.

ولكن ليست الدنيا فحسب هي التي يريدنا الله أن نستمتع بها من دون أن تأسرنا وتتحكم بنا، وإنما حتى أنفسنا، فبرغم أن الله عز وجل يريدنا أن نحبها ونفهمها ونرعاها، ولكنه لا يريدها أن تتحكم فينا ولو بمقدار ذرة!

وبتعبير آخر إن الله يريدنا أن نفنى فيه سبحانه وتعالى، فلا تكون لنا كينونة غير إدراكنا التام لعبوديتنا له عز وجل. يقول تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ [الذاريات: 56].

ولكن، كيف يمكننا تطوير أنفسنا إلى هذا المستوى من العبودية الكاملة لله عز وجل؟

انطلاقًا من هذا الفهم للقرب من الله، نستطيع أن ندرك أن قربنا إلى الله إنما هو محصلة عنصرين مختلفين، ولكن مترابطين بدرجة كبيرة، أولهما مقدار عبوديتنا لله، وثانيهما مدى إدراكنا التام شعوريًّا ولا شعوريًّا، معرفيًّا وعاطفيًّا وسلوكيًّا لهذه العبودية.

يمكنك التفكير بهذه الطريقة.. إذا كان مقدار عبوديتك الحقيقية لله هو ألف، ومقدار استشعارك بها وإدراكك لها هو 60% فإن محصلة إدراكك للعبودية ستكون ستمائة!

ولكن ماذا يعني العنصر الأول "مقدار عبوديتنا لله"؟

إن مقدار عبوديتنا لله مطلق ومساوٍ لتمام وجودنا بكل ذرة فيه، ومن كل حيثية من حيثياته. إن عبوديتنا لله ما هي إلا نفس وجودنا المفاض من الله تعالى علينا. ولذا فعبوديتنا لله نحن البشر أشد وأعظم من عبودية قنديل البحر (مثلًا) وبقية الكائنات الأخرى.

وكلما ازداد وجودنا قوةً وكمالًا، واكتسبنا الصفات الخيّرة مثل المعرفة والحكمة والإرادة، وأبرزنا الكامن من طاقاتنا وقدراتنا التي وهبنا الله إياها، كان ذلك مظهرًا للعبودية الذاتية لله، حتى وإن لم نلتفت لذلك.

من هنا فإذا عمل الإنسان على تطوير ملكاته وقدراته ومواهبه واكتساب المزيد من الصفات النبيلة مثل الكرم والشجاعة والحكمة وصفاء النفس والعزيمة وغيرها، فإن عبوديته لله تزداد بالمقدار نفسه، أما إذا خسر ملكاته وقدراته، فخسر معرفته، وفطرته، وشجاعته، وصفاء نفسه، فإنه يبعد عن

الله عز وجل ﴿الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا﴾ [الملك: 2].

وأما العنصر الثاني، فإن مدى إدراكنا لعبوديتنا لله (وهو في ذاته أحد أهم الملكات والصفات الوجودية) إنما هو مرهون بمدى ممارستنا لها في حياتنا الدنيا، من خلال خضوعنا لتعاليم الله عز وجل، ومدى تفاعلنا الإيجابي معها (إيجابيتنا في الحياة).

تحقيق هذين العنصرين هو ما ينبغي لنا أن نستهدفه في هذه الحياة لكي نحقق النجاح والسمو والسعادة التي نسعى لها، ليس في عالم الدنيا وحسب، وإنما في الحياة بأسرها بكل عوالمها.

هذان الهدفان هما ما سنناقش –لاحقًا في الكتاب- كيفية تحقيقهما بشكل ليس فقط ينسجم مع الواقع اليومي المزدحم للإنسان الكادح في هذه الحياة، بل ويرتقي به وبأدائه، ويحقق له السعادة والطمأنية والسكينة.

كيف تتشكل أنفسنا؟

قبل الدخول في مناقشة كيف يمكننا تحقيق عنصري العبودية لله، من المهم جدًّا أن نفهم كيفية تشكل أنفسنا وذواتنا، وهذا ما سنستعرضه في هذا العنوان.

يقول سبحانه وتعالى: ﴿إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِن طِينٍ (71) فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ (72)﴾ [ص].

نأتي إلى الدنيا ونحن نملك بعدين اثنين، بعدًا حيوانيًّا جسمانيًّا، وبعدًا روحيًّا نفسيًّا. لون البشرة، والشعر والطول، والصفات الجسمية الأخرى، ودرجة الذكاء، ومستوى المرح، والشجاعة، وجميع الصفات النفسية الأخرى، والاستعدادات الكامنة لكلا البعدين فينا موروثة ومحددة بطقم الجينات الوراثية للحيوان المنوي المختار والبويضة المختارة، اللذين منهما تشكّل كل واحد منا.

ولكن ليست الصفات والاستعدادات الكامنة فقط هي التي نأتي بها إلى هذه الدنيا، وإنما نأتي إليها أيضًا بطقم من المعايير والقيم الموحدة المغروسة فينا جميعًا، والتي تشمل فيما تشمل معرفة الله والتعلق به وحبه وعبوديته. هذا الطقم نسميه "الفطرة".

ربما تكون الصفات الجسدية صعبة وأحيانا مستحيلة التغير، أما الصفات النفسية، والتي تشكل أساس حركتنا في عالم

الدنيا، والاستعدادات الكامنة فينا، والقيم والمعايير "الفطرة" المغروسة فينا فهي ليست ثابتة أبدًا، بل تظل تتغير، وتنمو أو تضمحل بحسب حركتنا وإراداتنا والمعرفة التي نكتسبها، والعقائد التي نؤمن بها.

تتغير بنظرتنا للحياة وبسلوكياتنا اليومية البسيطة، ونحن ندرس، ونحن نعمل، ونحن نلعب وننام ونتعامل مع الأصدقاء، ونتعامل مع أفراد الأسرة، ونتعامل مع المجتمعات المحيطة بنا، ونتعامل مع جميع مفردات الكون التي ندركها، ونحن نفكر، ونحن نشعر، وباختصار ونحن نعيش الحياة بكل تفاصيلها، وكأنها الأحرف التي تكتب وترسم صفاتنا النفسية من علم وإرادة وعزيمة وحكمة وحب وتقوى وجمال وخير وشجاعة ويقين، إلى آخر القائمة، التي ربما نعجز عن تحديدها، لأن عالم الدنيا بطبيعته المادية أقل من أن تظهر وتبرز فيه جميع صفاتنا النفسية، إلا أن أهم هذه الصفات وأولها وآخرها هو إدراكنا لعبوديتنا لله عزوجل.

نأتي إلى الدنيا بحاجاتنا الناشئة من كلا البعدين فينا الروح والجسد، فنحتاج أن نأكل وأن نشرب وأن نلبس، وأن نمرح، وأن نحب، وأن نفكر، وأن نتعلم، وأن نتفاخر، وهلم جرًّا.

نتفاعل مع الدنيا بمكوناتها، وموجوداتها، سعيًا وراء سد هذه الحاجات، فندرس، ونتعلم، ونبحث، ونعمل ونصنع ونكدح فيها، فنسد حاجاتنا، وفي المقابل تنشأ لدينا حاجات وحاجات أخرى، ونظل في سعي دائم منذ طفولتنا وحتى مماتنا لسد هذه الحاجات التي لا تنتهي أبدًا.

لكي تكسب لقمة عيشك بكرامة وأمان، ولتستطيع أن تمارس حياتك باطمئنان من دون ذل الحاجة، عليك أن تدرس

لسنوات طويلة، ثم عليك بعدها أن تعمل، وفي جميع هذه المراحل الدراسية والعملية أنت تواجه الكثير من المواقف اليومية، ويكون عليك اتخاذ العديد من القرارات والمواقف، وهذه هي التي تحدد صفاتك أو قل ملكاتك، ثم تشكل وتكون ذاتك بها.

لديك رصيد من مستوى الشجاعة ورثته من والديك، والآن في هذه الدنيا أنت تبني عليه، فإذا تعودت أن تأخذ مواقف متخاذلة خائفة، فأنت تشكّل وتكوّن في ذاتك الخوف والجبن إلى أن يصبح الخوف والجبن جزءًا من كيانك النفسي، بينما لو اتخذت مواقف شجاعة، فأنت تشكّل وتكوّن في ذاتك الشجاعة، إلى أن تصبح الشجاعة جزءًا من كيانك النفسي، وإن تضاربت مواقفك وسلوكياتك، فتارة جبانة خائفة، وأخرى جريئة شجاعة، فأنت تزيد وتنقص من رصيد الشجاعة لديك وفق قراراتك ومواقفك.

عن الرسول الأكرم (ص): "إن الصدق يهدي إلى البر، وإن البر يهدي إلى الجنة، وإن الرجل ليصدق حتى يكتب عند الله صديقًا. وإن الكذب يهدي إلى الفجور، وإن الفجور يهدي إلى النار، وإن الرجل ليكذب حتى يكتب عند الله كذابًا" والأمر ذاته يحدث مع جميع الصفات النفسية الأخرى كالعلم والإرادة والتقوى واليقين والحكمة والحلم، وغيرها.

الطريق نحو الله

عن الإمام علي زين العابدين (ع): "اللّهُمَّ إِنِّي أَجِدُ سُبُلَ المَطالِبِ إِلَيْكَ مُشْرَعَةٌ... وأَعْلَمُ أَنَّكَ لِلرَّاجِي بِمَوْضِعِ إِجابَةٍ ... وَانَّ الرَّاحِلَ إِلَيْكَ قَرِيبُ المَسافَةِ، وأَنَّكَ لاتَحْتَجِبُ عَنْ خَلْقِكَ إِلاّ أَنْ تَحْجُبَهُمُ الأَعْمالُ دُونَكَ" [دعاء أبي حمزة الثمالي].

إن الطريق نحو الله لا ينتهي، وكلما مشيت فيه ستشعر أنك في بداية الطريق، بل وربما تشعر أنك لم تسلك الطريق بعد، غير أنك بمرور الوقت تبدأ تشعر قليلًا قليلًا بالهدوء، والسكينة تسري إلى أعماقك، وتبدأ الأصوات وضجيج الدنيا الذي ألفته من حولك يهدأ، وتبدأ ذاتك تعطيك أفضل ما عندها، ثم تبدأ تشعر بالسعادة والقوة والحب والاطمئنان يتفجر من أعماقك، وهنا لا تعود ترى غير الله أمامك، بل حتى ولا تفكر في السعادة التي أصبحت تشعر بها، وترغب في أنك تستبدلها بنظرة حبٍّ ورضًى منه عزّ شأنه. كل هذا وأنت لا زلت في بداية طريقك، فما بالك لو أنك واصلت سيرك، وقطعت شوطًا فيه؟

لست الشخص المناسب للتحدث عن طريق الله، ولكني سأحاول وصفه بما تمكنني إياه معرفتي المحدودة والناقصة، ولكن قبل ذلك سأتناول المثال الدنيوي التالي:

ربما يكون مستوى الراحة واللذة التي يمنحنا إياها ألف ريالٍ شهريًّا يفوق بعشرة أضعافٍ مستوى الراحة واللذة التي يمنحنا إيّاها مائة ريالٍ شهريًّا، ولكن بعد ذلك تبدأ المنفعة الحدية (مستوى زيادة الراحة واللذة) تتناقص لكل ريالٍ نكتسبه فوق

الألف ريالٍ إلى أن تصبح صفرًا عند رقم معين (ولنفترض أنه عشرة آلاف ريالٍ شهريًا) وبعدها لا يزيد مستوى استمتاعنا ولذتنا بازدياد حجم مدخولنا.

وبعبارةٍ أخرى من يتقاضى نصف مليون شهريًّا يكاد يكون حجم استمتاعه ولذته الحقيقية نفس مقدار استمتاعه ولذته عندما كان يتقاضى خمسين ألفًا.

هذا هو حال نعم الدنيا، ولكن الأمر ليس كذلك فيما يتعلق بالقرب من الله، فليس هناك من سقفٍ أو حدٍّ لمقدار الاستمتاع بالقرب من الله، والمنفعة الحدّيّة لزيادة القرب منه تتعاظم بدلًا من أن تتناقص فمن وصل لمستوى الترليون مثلًا يستمتع براحةٍ ولذةٍ تفوق أكثر بكثيرٍ من ألف مرةٍ بالمقارنة مع من وصل مستوى المليار.

ليس هناك من إنسانٍ مسلمًا كان أو كافرًا، بل ليس هناك من موجودٍ إلا وهو يسير على هذا الخط صعودًا أو نزولًا، شاء أم أبى، فهذه الحركة نحو الله هي حركةٌ تكوينيةٌ طبيعيةٌ، وعليه فما نعنيه نحن هنا بـ "السير نحو الله" هو قصد السير نحوه والقرب منه، وطلب رضاه سبحانه وتعالى، وبذل الجهد في سبيل ذلك.

إن خط الصعود نحو الله خطٌّ مستمرٌّ إلى ما لا نهاية، غير أن هناك محطاتٍ على هذا الخط كلما وصلت لواحدةٍ منها ستشعر بتطورٍ نوعيٍّ في داخلك وستتطور تبعًا له رؤيتك للحياة، وستتطور نوعية اللذة والسعادة التي ستشعر بها.

إن هذا الخط المستمر نحو الله بمحطاته المختلفة ينقسم (حسب فهمي القاصر) إلى مرحلتين أساسيتين، هما:

المرحلة الأولى من السير فيها حركةٌ كميةٌ وكيفيةٌ نحو الله، فنحن نجاهد فيها أنفسنا، ونكتسب المعارف والأخلاق الفاضلة والقدرات والملكات، ونزهد في الدنيا بكل ما فيها، ونبذل الجهد للالتزام بالدين، والاستشعار بالله والارتباط بأولياء الله الصالحين والعلماء، ونسعى بكل كياننا ووجودنا إلى طلب رضا الله عز وجل حتى يصبح هو غاية مرادنا في الحياة.

في هذه المرحلة يحدث ما ذكرته آنفًا من أنه بمرور الوقت تبدأ تشعر تدريجيًّا بالهدوء والسكينة تسري إلى أعماقك، وتبدأ الأصوات وضجيج الدنيا الذي ألفته من حولك يهدأ، وتبدأ ذاتك تعطيك أفضل ما عندها، ثم تبدأ تشعر بالسعادة والقوة والحب والاطمئنان يتفجّر من أعماقك، وهنا لا تعود ترى غير الله أمامك، بل حتى لا تفكر في السعادة التي أصبحت تشعر بها، وترغب في أنك تستبدلها بنظرة حبٍّ ورضًى منه، فيمنحك جل جلاله إياها، ولكن بقدرٍ لكي لا تحترق بنور الحب، غير أن هذه النظرة تجذبك إليه، فلا تعود الدنيا بكل مباهجها أو مصائبها تعني لك شيئًا، وتبدأ تشعر بالعذاب من كل لحظة تضيعها في غير رضا المحبوب، وتتلوى لذلك، ولكن هذا العذاب هو أجمل وأروع وأرقى من كل شعور يمكن أن تشعر به في عالم الدنيا.

وعندما تستقر لديك هذه الحالة، وتصبح ذاتيةً فيك، فلا ترى جنةً ولا نارًا ولا سعادةً ولا شقاءً، ولا ترى سوى وجهه الكريم، عندها تكون قد قطعت المرحلة الأولى، وهنا تبدأ المرحلة الثانية، مرحلة العروج نحو الله، حيث لا توجد هناك حركةٌ كميّةٌ نحوه سبحانه، وإنما هي حركةٌ كيفيةٌ قلبيةٌ نحوه سبحانه تعالى، وفي هذه المرحلة يتمايز الأنبياء والمعصومون بعضهم عن بعض ﴿تِلْكَ

الرُّسُلُ فَضَّلْنَا بَعْضَهُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ ۘ مِّنْهُم مَّن كَلَّمَ اللَّهُ ۖ وَرَفَعَ بَعْضَهُمْ دَرَجَاتٍ﴾ [البقرة: 253].

ليس هناك من مجاهدة في هذه المرحلة حسبما نفهمه في عالم الدنيا؛ لأنه ليس هناك غير الله في قلبك وعقلك بالمرة، وإنما يتحدد سيرك نحو الله سبحانه وتعالى بقوة عشقك له سبحانه وقدرتك على قبول جذبه لك.

لنفهم هذه المرحلة الثانية، فلنتأمل مرةً أخرى ما نقله مستدرك الصحيحين، عن قول الرسول (ص) أن مبارزة على (ع) يوم الخندق أفضل من أعمال أمتي إلى يوم القيامة.

فإن عمل الإمام علي (ع) نفسه هو عمل شبه عادي يمكن لكثير من المؤمنين القيام به، ولكن ما يجعله مختلفًا ويفوق فضلًا أعمال أمة محمد (ص) كلها إلى يوم القيامة هو النية والعمق والعشق الذي اكتنف هذه الضربة.

مغالطات شائعة

مما يؤسف له أن ثقافتنا السائدة تحمل في طياتها الكثير من المغالطات الذائعة الصيت، التي تعيق الإنسان عمليًّا عن السمو والسير نحو الله، وتحبطه عن ذلك.

ولذا علينا للانطلاق نحو الله سبحانه أن نصون أنفسنا عن جميع الأفكار السلبية والوساوس التي يحاول الشيطان أن ينفثها في صدورنا، وأن ننطلق نحوه عزوجل، متجاهلين أي شيء آخر.

لمعالجة هذه المغالطات الشائعة والوساوس الشيطانية واجتثاثها من أعماقنا أقترح استخدام طريقة "الإيحاء الذاتي"، كما أقترح اللجوء للتأمل والتفكر والتدبر في القرآن والنصوص الشرعية.

فيما يلي بعض هذه المغالطات الشائعة:

1. ضرورة وجود البيئة المؤمنة النقية

هناك مغالطة شائعة وتكاد تكون مسلّمة في الثقافة العامة، وهي أن السلوك نحو الله إنما يكون ممكنًا إذا كنّا في بيئةٍ مؤمنةٍ نقيةٍ شبه خاليةٍ من المغريات مثل المجامع العلمية الدينية المعروفة مثلًا.

أما السلوك نحو الله في بيئةٍ مثل بيئاتنا فهو يكاد يكون مستحيلًا!

بيئاتنا المزدحمة بهارج الدنيا وملذاتها تكبلنا فيها شهواتنا وغرائزنا وأوهامنا، وتحكمنا ممارساتنا الدنيوية المادية التي تعودنا عليها، وأصبحت تسيطر على مشاعرنا وانفعالاتنا وترسم تصوراتنا وخرائطنا الذهنية.

حتى وإن حاولنا في لحظة يقظة وانتباه أن نتغلب فيها على ذواتنا، يضغط علينا النسق الاجتماعي وأعرافنا والمتطلبات اليومية لأزواجنا وأطفالنا لنعود لحياتنا اليومية المادية الرتيبة، هذا إن أبقى لنا الدوام الوظيفي بمتطلباته ومؤامراته وصراعاته بقيةً باقيةً في نفوسنا الطاهرة، ولم يحولها لوحوش كاسرة تهدف للانتقام ممن ظلمنا، أو على الأقل تفرح لأذيتهم.

في بيئةٍ هكذا كلما تطمح إليه أن تحافظ فيه على الحد الأدنى من دينك، عل الله يغفر لك وتدخل الجنة!

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

في الحقيقة ليس فقط أن هذا الكلام غير صحيحٍ، وإنما العكس هو الصحيح، فالإنسان الذي ينشأ في بيئةٍ عاديةٍ مثل بيئاتنا يكون أكثر مناعةً وصحةً ممن نشأ في بيئةٍ معقمةٍ من جراثيم الفساد والشهوات.

الصحيح هو أن بيئاتنا هذه هي البيئات النموذجية لتطور الإنسان وسلوكه نحو الله، لأننا نحن البشر فُطِرْنا على أنه عندما نرغب في تحقيق هدفٍ يلح علينا وتواجهنا التحديات والمصاعب

فإننا نتحفز ونؤدي أفضل ما عندنا لتحقيق ما نسعى له، وعندما تعجزنا الحيلة لا نيأس، وإنما نغوص في أعماقنا لنكتشف ما وهبنا الله إياه من جمالٍ وقدراتٍ نستطيع استخدامها لتحقيق ما نصبو إليه، ونبقى هكذا في تفاعل حيوي مستمر مع بيئاتنا، لتحقيق ما نصبو إليه.

ولكن أتعرف ماذا؟ هذا التفاعل والصراع والكدح المستمر هو الطريق نحو الله، فنحن نسمو ونرقى نحوه سبحانه حتى من دون أن نشعر ﴿يَا أَيُّهَا الْإِنسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ﴾ [الإنشقاق: 6].

الفكرة هنا هو أنه ليس إحساسك بمدى الخشوع والخضوع لله هو ما يحدد مدى قربك من الله – وإن كان واحدًا من أهم المعايير- وحتمًا ليس هو مدى فقرك، وليس هو مدى ابتعادك عن الدنيا، وإنما هو مدى ما تملكه من الحكمة والنضج والمعرفة وقوة العزيمة والإرادة، وإنما هو سموّك وتطور قدراتك ووجوداتك من همةٍ وحبٍّ وإحساسٍ بالجمال وغير ذلك.

المشكلة هي أن الثقافة اليومية التي نتغذاها ونتنفسها إنما رسمت صورة العارف والسالك نحو الله في عقولنا ودواخلنا بطريقةٍ رهبانيةٍ علمائية، مما وضعت الحواجز بيننا وبين الوصول لتلك المقامات؛ لأننا لسنا علماء ولسنا رهبانًا، وهنا يكمن الخطأ الفادح.

أنا هنا لا أقصد أن أقول: إن جو الحوزة العلمية ليس ملهمًا، ولكني أقول: إن التعامل مع هذه الحياة بواقعيتها ومرارتها ومغرياتها وملذاتها والخوض في تحدياتها وعبابها هو أسرع طريق

نحو الله سبحانه، إن وضعناه جل جلاله نصب أعيننا وسعينا إليه سبحانه.

طبعًا ناهيك على أننا في هذه البيئة كلما واجهنا تحديًا أو مشكلًا لجأنا إليه سبحانه وتعالى بصدقٍ لمساعدتنا وللتفريج عنا، وهذه هي العبودية، وهذا ما يجعل داخلنا مرتبطًا ارتباطًا وثيقًا ويقينيًّا بصاحب القوة والرحمة المطلقة.

لكي نستفيد من هذه التحديات والبيئة المضطربة التي نعيشها بأفضل طريقةٍ للسلوك نحوه سبحانه وتعالى، علينا أن نغير طريقة نظرتنا إليها، فبدلًا من أن نعتبرها معوقاتٍ ومغرياتٍ وحجبًا عن الله، فلننظر إليها على أنها طرقنا وأدوات سيرنا نحو الله، وأنها مكونات البرنامج التكويني الذي وضعه الله لنا للسلوك نحوه عز وجل، وبالتالي فالطريق نحوه سبحانه ليس عبر تحاشيها، وإنما عبر التفاعل معها بشكل إيجابيٍّ كما يريدنا الله أن نفعل.

2. عبادة الأحرار

تعني هذه المغالطة أننا نحن البشر عمومًا إنما نعبد الله ونلتزم بالدين إما خوفًا من العقاب (عبادة العبيد) أو طمعًا في الثواب (عبادة التجار)، وأنه يندر جدًّا أن يوجد بيننا من يعبد الله حبًّا له، وهي ما يسميها الإمام أمير المؤمنين (ع) ب "عبادة الأحرار"!

ربما تكون هذه المغالطة أكثر شيوعًا حتى من المغالطة الأولى. وتكمن خطورتها فيما لها من تأثيرٍ نفسيٍّ خفيٍّ سلبيٍّ شديد على سلوكنا نحو الله، يشبه تأثير المغالطة الأولى.

الواقع هو أن معظمنا إنما يعبد الله حبًّا له، بل والسر في حبنا النبي الأكرم (ص) وأئمة أهل البيت (ع) وأولياء الله الصالحين هو لأنهم رجال الله سبحانه وتعالى.

سبب ذلك هو لأننا هكذا خُلِقْنا وخُلِقَتْ فطرتنا كبشر، ولأن حب الله استشرى في أعماقنا وعروقنا من خلال الجمال والجلال الإلهي الذي يجسده النبي الأكرم (ص) وأئمة أهل البيت (ع)، ومن خلال شرايين محبتهم (ص).

نعم إن حب الله راسخٌ في أعماقنا ومتوغلٌ في نفسياتنا ومتجذرٌ في قلوبنا، ومسيطرٌ لدرجةٍ كبيرةٍ على دواخلنا ومشاعرنا وأحاسيسنا وسلوكياتنا، بالرغم من هذه المغالطة السلبية التي تحاول النيل من حبنا لله، وتمنعنا من الانطلاق نحوه سبحانه وتعالى.

غير أن اندكاكنا في الحياة المادية والترف قد يشكل حجبًا على هذه المحبة ويغلفها بأغطية سميكة تحجب نوره في حياتنا، وكل ما علينا هو أن نزيل هذه الحجب تدريجيًّا وبرفق.

3. السير نحو الله وإتيان الذنوب

من المغالطات الشائعة الانتشار هو أنك لا تستطيع السلوك نحو الله ما لم تتوقف عن ارتكاب جميع المعاصي، وتتخلى عن جميع الرذائل!

هذه المغالطة ربما تمنع الغالبية العظمى منّا حتى في مجرد التفكير في السير في درب الله، لمعرفتنا بما نرتكبه من ذنوب وآثام.

غير أن الأمر ليس كذلك، فبعض الذنوب، بل وبعض الأخلاق السيئة هنا وهناك لا تعيقنا مطلقًا للانطلاق نحوه سبحانه وتعالى، إذا كانت بيئتنا النفسية العامة مؤمنة ومتجهة نحو الله والصلاح.

إننا يمكننا أن نتدرج في مدارج الكمال ونقترب منه سبحانه وتعالى لمراتب عالية حتى مع الضعف والخور الذي يسيطر علينا تجاه أمور معينة، وحتى مع ضعف عبادتنا، فقد ورد عن الرسول (ص): "إن العبد ليبلغ بحسن خلقه عظيم درجات الآخرة، وشرف المنازل، وإنه لضعيف العبادة" [رواه الضياء المقدسي في الأحاديث المختارة].

قد يعاني بعضنا من داء الكذب أو الغيبة والعياذ بالله، وقد يكون مصابًا ببعض الآفات الخلقية الأخرى.. لا شك أن هذه الأمراض والحجب تحدُّ من حركتنا وسيرنا نحو الله، وتبطئ سرعتنا للانطلاق نحوه سبحانه، ولكنها لا تمنعنا عن ذلك.

بل ربما أحيانًا تدفعنا نحو الله، فربما يؤدي عذاب الضمير الذي يعترينا نتيجة ارتكابنا هذه الذنوب إلى تحفيز دافعيتنا للانطلاق نحوه سبحانه وتعالى طلبًا للراحة والمغفرة.

هناك الكثير من النصوص الواردة عن أهل البيت (ع) أن المؤمن في حال المعاناة وحرارة الاندفاع والحرقة في التوجه نحو الله، إن كان مذنبًا، أفضل منه وهو في حال العجب بذاته، وإن كان مستقيمًا وبعيدًا عن المعاصي. ورد عن الإمام الصادق (ع): "إن الله علم أن الذنب خير للمؤمن من العجب، ولولا ذلك ما ابْتُلي المؤمن بذنب أبدًا" [الكافي 313/2].

ورد في الحديث الشريف أن أصحاب الرسول (ص) قالوا: "يا رسول الله، نخاف علينا النفاق"، فقال (ص): ولم تخافون ذلك؟ قالوا: إذا كنا عندك فذكّرتنا ورغّبتنا، وجِلنا ونسِينا الدنيا، وزهدنا حتى كأنّا نعاين الآخرة والجنة والنار ونحن عندك. فإذا خرجنا من عندك، ودخلنا هذه البيوت وشممنا الأولاد، ورأينا العيال والأهل، يكاد أن نحوّل على الحال التي كنا عليها عندك، وحتى كأنّا لم نكن على شيء. أفتخاف علينا أن يكون ذلك نفاقًا؟ فقال لهم الرسول (ص): كلا إن هذه خطوات الشيطان. فيرغبكم في الدنيا. والله لو تدومون على الحالة التي وصفتم أنفسكم بها، لصافحتكم الملائكة، ومشيتم على الماء. ولولا أنكم تذنبون، فتستغفرون الله لخلق الله خلقًا حتى يذنبوا ثم يستغفروا الله، فيغفر لهم. إن المؤمن مفتتن تواب. أما سمعت قول الله عز وجل: "إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين"، وقال: "استغفروا ربكم ثم توبوا إليه" [تفسير العياشي 109/1].

في الواقع فإننا كلما اتجهنا نحوه سبحانه واقتربنا منه فنحن نزداد قوةً وصفاءً وطهرًا وعزيمةً وفهمًا مما يجعلنا أكثر قدرة على التخلص من كثيرٍ من سلبياتنا وذنوبنا، حتى من دون أن نشعر بذلك.

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

نعم هناك مراتب عالية للقرب منه سبحانه وتعالى لا نستطيع أن نصل إليها قبل أن نتطهر من ذنوبنا، لكن هذه المراحل

لا يمكننا حتى تصورها في مستوياتنا الإيمانية العادية، كما أننا عندما نصل لأعتاب تلك المراحل نكون قد تخلصنا من ذنوبنا وسوء خلقنا بشكل تلقائي وطبيعي.

4. الاندكاك في ذات الله

من الأخطاء الثقافية الشائعة التي تؤثر سلبًا على انطلاقنا نحو الله هو أننا ننظر لهذه المرحلة اليقينية التي يصفها أمير المؤمنين (ع): "ما رأيت شيئًا إلّا ورأيت الله قبله وبعده ومعه وفيه" باعتبارها منتهى الكمال البشري والغاية القصوى للقرب منه سبحانه تعالى، وأن هذه المرحلة تختص- بعد النبي الأكرم (ص) – بأمير المؤمنين وأهل بيت النبوة (ع).

يأتي الأثر السلبي لهذا التفكير هو أننا نبدأ مسيرتنا نحو الله ونحن متيقنون مسبقًا بفشلنا، بل ومعتقدون أن وصولنا إلى هذه المرحلة اليقينية يتعارض مع تقديرنا لأمير المؤمنين (ع)، وبالتالي يبدأ العقل الباطن تلقائيًا بتوجيهنا بعيدًا عن هذا الهدف ومنعنا من تحقيقه.

هذا التفكير غير صحيح، فأمير المؤمنين (ع) لم يقل ما قاله تفاخرًا أو ليظهر شدة إيمانه، وإنما قاله لنتخذ نحن المؤمنين به من كلامه نبراسًا لنا، ونجعله هدفًا وغايةً لحياتنا إن كنا نحبه فعلًا ونقتدي به.

إن هذا المستوى الإيماني واليقيني ما هو إلا نهاية المرحلة الأولى للانطلاق نحوه سبحانه وتعالى، وبداية المرحلة الثانية "مرحلة العروج نحوه سبحانه" التي يتمايز فيها الصديقون ومن اصطفاهم الله.

لا أقول: إن تحقيقنا لهذه المرحلة أمرٌ سهلٌ، بل هو صعب، ويحتاج للعديد من التضحيات والكثير من الجهد، ولكنه ممكن جدًّا.

وكيف لا يكون ممكنًا والله لم يخلقنا إلا لهذا الهدف؟! ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ [الذاريات: 56].

بلوغ هذه المرحلة ممكنٌ جدًّا ليس لأن الله خلق في الإنسان القدرة على ذلك، وأودع في فطرته محبته وعشقه سبحانه، وحسب، وإنما أيضًا لأن الله يجذبنا إليه لحبه لنا.

إن ما يحجب الإنسان عن الله هو الدنيا وضعف اليقين، فإذا تغلب على هذين -وهو أمرٌ ليس بغاية الصعوبة- فإنه تلقائيًّا يتجه نحو الله، لأنه ينكشف له الجمال الإلهي ويهيمن عليه كله فلا يرى غيره. عن الإمام السجاد (ع) في دعاء أبي حمزة الثمالي: "وَأَنَّ الرَّاحِلَ إِلَيْكَ قَرِيبُ المَسافَةِ، وأَنَّكَ لاتَحْتَجِبُ عَنْ خَلْقِكَ إِلاّ أَنْ تَحْجُبَهُمُ الأعْمالُ دُونَكَ".

تأمل فيما روي عن الإمام الحسين (ع) في دعائه يوم عرفة: "أيَكُونُ لِغَيْرِكَ مِنَ الظُّهُورِ ما لَيْسَ لَكَ، حَتّى يَكُونَ هُوَ الْمُظْهِرَ لَكَ؟ مَتى غِبْتَ حَتّى تَحْتاجَ إِلى دَليل يَدُلُّ عَلَيْكَ؟ وَمَتى بَعُدْتَ حَتّى تَكُونَ الآثارُ هِيَ الَّتى تُوصِلُ إِلَيْكَ؟".

فكر كيف يمكن للدنيا بكل ما فيها أن تحجب الله عن قلب الإنسان المؤمن، بل وكيف يمكن أن ينشغل ولو للحظة واحدة عن نور الله وجماله وقد ملأ كل شيء؟!

إذن في الواقع ليس الغريب أن يصل الإنسان المؤمن لهذا المستوى الإيماني، ولكن الغريب ألا يصل!

ولكن أتعرف ما ألطف شيء في الموضوع؟ إن المرء كلما ازداد قربًا من الله ازداد إدراكه لبعده عن الله، وبالتالي ازداد إحساسه بالذنب!

وذلك لأن السالك إنما ينظر إلى الله، والله بالرغم من أنه محيطٌ بنا ولا يخلو منه مكان لكن المسافة بيننا وبينه من حيث سلوكنا نحوه أبدية ولا نهاية لها، وكلما ازداد المرء قربًا ويقينًا ازداد إدراكًا لهذا البعد، وازداد تعلقه بالجمال الإلهي لما يراه بعين بصيرته، فيزداد إحساسه بالذنب والتقصير، وهذا ما يفسر سلوك أولياء الله الصالحين وازدياد إحساسهم بالذنب والتقصير في حق الله كلما ازدادوا قربًا من الله.

مبادئ السير نحو الله

1. المبدأ الأول/ الدافعية للسير نحو الله "حب الله":

مر علينا في فصل "كيف تتشكل أنفسنا؟" أننا نأتي إلى الدنيا بحاجاتنا الناشئة من كلا البعدين فينا الروح والجسد، فنحتاج مثلًا أن نأكل، وأن نشرب، وأن نلبس، وأن نمرح، وأن نحب، وأن نتعلم، وأن نتفاخر، وهكذا.

هذه الحاجات هي ما تحفز فينا الدوافع لتحريكنا وتحريك سلوكنا نحو تحقيق هذه الحاجات.

تؤدي هذه الدوافع دورًا شديد الأهمية والخطورة في حياة كل فردٍ منا؛ لأنها هي ما تحدد شكل سلوكنا ونتائج نشاطاتنا الحياتية. وبقدر قوة دافعٍ ما في أعماقنا تشتد عزيمتنا على تحقيقه، والتغلب على التحديات التي تمنعنا عنه، بل وعندما يكون لدينا دافعٌ في غاية القوة، وتواجهنا صعوباتٌ جسيمةٌ تمنعنا عنه، فإن ذلك يجعلنا نغوص في أعماقنا ونبدع في إيجاد أفضل ما لدينا لتحقيق هذا الدافع، بالرغم من أنه قد يبدو مستحيلًا تحقيقه للوهلة الأولى.

إن أحد أعظم الدوافع الفطرية الداخلية لدينا هو حب الله، والتوجه نحوه وعبوديته، ولكن بسبب نقص قدرتنا على تمييز الواقعية في العالم المادي المحيط بنا، وبسبب تحكم شهواتنا وغرائزنا الحيوانية، ووسوسة الشيطان علينا فإننا قد لا نستطيع الشعور بهذه الدافعية بشكل واضح، وإنما ينعكس في أعماقنا في

شكل صور عديدة مادية كحبنا للكمال والقوة والخير والجمال، وشدة حبنا وتعلقنا بأولياء الله، بسبب قربهم منه سبحانه وتعالى.

بل وحتى هذه التجليات المادية "الروحانية" للدافعية العظمى، قد تتجسد في معظم الأحايين في شكل دوافع أكثر مادية كحب المال والمنصب والنفوذ لتتلاءم مع المستوى المادي لنفوسنا، بينما تبقى النفوس الراقية من البشر – باختلاف أديانهم – متعلقة بتلك الدوافع المادية الروحانية.

هنا تتجلى بوضوح أهمية قدرتنا على تمييز الواقعية في حياتنا، فبمقدار معرفتنا بالله، وإدراك واقعيته، وكونه مصدر كل غنى وكمال وقوة ووجود، بينما نحن والكون كله هو النقص والفقر بذاته ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ ۖ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ﴾ [فاطر: 15] تتوقد في أعماقنا الدافعية نحو الله والتوجه إليه، وتسقط عنها تدريجيًّا الحجب المادية (من حب المال والمنصب) والروحانية (من حب الكمال والجمال) حتى يغدو حب الله والسعي إليه أوحد في توجيه سلوكنا ومشاعرنا في الحياة، ونغدو كما ورد عن الإمام أمير المؤمنين (ع): "ما رأيت شيئًا إلا ورأيت الله قبله وبعده ومعه".

ورد عن الإمام أمير المؤمنين (ع) في نهج البلاغة: "أَوَّلُ الدِّينِ مَعْرِفَتُهُ (سبحانه وتعالى)، وكَمَالُ مَعْرِفَتِهِ التَّصْدِيقُ بِهِ، وكَمَالُ التَّصْدِيقِ بِهِ تَوْحِيدُهُ، وكَمَالُ تَوْحِيدِهِ الْإِخْلَاصُ لَهُ...".

من هنا فإن المبدأ الأول للسير نحو الله سبحانه هو استشعار حب الله في قلوبنا، واستشعار عظمته وجماله والشوق إليه. وعلينا -ما أمكن- الاستزادة من ذلك، فبمقدار شغفنا وقوة دافعيتنا تكون النتائج التي نحصدها.

هذه المعرفة بالله والشوق إليه يمكننا تحقيقهما من خلال طلب العلم والمعرفة والتأمل وممارسة الحياة بإيجابية وفق المنهج الإسلامي، كما سنفصله لاحقًا في فصل "السلوك نحو الله عمليًّا".

وأخيرًا أود التنبيه على ما سبق وأن شرحته في فصل "ما أهدافنا في الحياة؟" من أن دافعية التوجه نحو الله ليست في نحو عرضي واحد مع بقية الدوافع الأخرى لممارسة الحياة، وبالتالي فهي لا تنافسها أو تعارضها، وإنما هي في نحو طولي واحد معها، بحيث لا يمكن تحقيق دافعية التوجه نحو الله من دون ممارسة الدوافع الحياتية الأخرى التي سنها الله للبشر تكوينًا وتشريعًا.

2. المبدأ الثاني/ الثقة في الله:

إن سيرنا نحو الله ليست عملية باتجاهٍ واحدٍ من قبلنا نحو الله، وإنما هي عملية تفاعلية تبدأ من الله عز وجل الذي يبدأنا بالهداية والجذب. نردد في دعاء أبي حمزة الثمالي المروي عن الإمام السجاد (ع): "بِكَ عَرَفْتُكَ وَأَنْتَ دَلَلْتَنِي عَلَيْك، وَدَعَوْتَنِي إِلَيْكَ، وَلَوْ لاَ أَنْتَ لَمْ أَدْرِ مَا أَنْتَ". ويقابل هذا الجذب من الله لنا سلوكنا نحوه سبحانه وتعالى فيرد الله علينا بهدايةٍ وجذبٍ يفوق بمراراتٍ ومرات مقدار ومستوى جهدنا وسلوكنا نحو الله ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾ [العنكبوت: 69].

فإذا كان مدى حبنا لله هو ما يحدد بشكلٍ كبيرٍ جدًّا مستوى سلوكنا نحوه سبحانه وتعالى ﴿قُلْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ﴾ [آل عمران: 31] فإن مدى إخلاصنا لله هو ما يحدد بشكلٍ كبيرٍ مقدار جذب الله وهدايته لنا، وتحدد ثقتنا في الله بدرجة كبيرة مدى استعدادنا وقدرتنا على قبول هذه الهداية وهذا

الجذب من الله عز وجل، والذي قد يتمثل في بعض الأحايين في شكل ابتلاءات ومصائب نعجز عن فهم أسبابها ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (155) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (156) أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ(157)﴾ [البقرة].

إن المعرفة واليقين يلعبان الدور الرئيس في زيادة مستوى ثقتنا بالله، غير أن ما نملكه من المعرفة بالله بشكلٍ عام كافٍ ليجعلنا نثق به سبحانه، لا سيّما إذا استخدمنا تركيزنا، وحافظنا على توازننا أثناء الأزمات التي نمر بها.

إن إدراكنا لواقعية الغيب، وأن الله قريب منا يجيب دعوتنا إذا دعوناه، يمنحنا الاطمئنان والهدوء والسكينة.

أتذكر كيف أنني عندما كنت طفلًا صغيرًا كنت جبانًا جدًّا، أخاف من الوحوش والجن والزومبي وغيرها لا سيّما في الليل، ولذا كنت كثيرًا ما أهُبُّ من النوم مرعوبًا خائفًا، وعندها كانت أمي تقرأ سورة الحمد مرّة وسورة الإخلاص 3 مرات ثم تنفخ علي، فيشعرني ذلك بالأمان والطمأنينة تسري في كل أوصالي لاعتقادي أن الله معي، وأنه هو من سيحميني!

وهكذا بسبب اطمئناني بقرب الله مني، ومعرفتي أنه معي، ولا يغفل عني لحظةً واحدةً، وأنه ﴿لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا ۚ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ [التوبة: 51] استطعت أن أتخلص من عقدة الخوف التي ظلت متحكمةً في حتى أواخر أيام صباي.

والآن عندما كبرت ما الذي تغير؟ هل تغير الله؟ حاشاه سبحانه وتعالى، إنما أنا من كبرت وازددت قوةً واتكالًا على نفسي وقوتي وما أملك، فنسيت ربي، وغفلت عن إحسانه الدائم والمستمر لي، وهكذا حرمت نفسي من الطمأنينة والهدوء ورميت نفسي في ظلمات الخوف والقلق "إلهي كيف يرجى سواك وأنت ما قطعت الإحسان؟ وكيف يطلب من غيرك وأنت ما بدلت عادة الامتنان" [دعاء الإمام الحسين (ع) في يوم عرفة].

يجب أن نثق في الله، وأن نصدقه عندما يقول لنا إنه معنا وإنه يحبنا ويريد خيرنا وسعادتنا، فهو الكمال والجمال والقوة المطلقة التي لا حدود لها. علينا أن نرمي بعرض الحائط كل وساوس الشيطان التي تحاول أن تشككنا في الله ربنا الذي خلقنا، وهو غني عنا، وخلق الكون كله لأجل سعادتنا، مهما بدت هذه الوساوس منطقية ومعقولة!!

بالله ربك، قل لي: هل ستصدق أي دليل مهما كان على أن أمك - التي ربّتك ورعتك وأعطتك كل ما عندها منذ طفولتك - تحاول الإساءة إليك عامدةً، بإرادتها ورغبتها؟ فكيف إذن تصدّق في الله وساوس الشيطان وهو أرأف بك من أمك؟ إلهي "كَيْفَ أَرْجُو غَيْرَكَ وَالْخَيْرُ كُلُّهُ بِيَدِكَ؟! وَكَيْفَ أُؤَمِّلُ سِوَاكَ وَالْخَلْقُ وَالأَمْرُ لَكَ؟! أَأَقْطَعُ رَجائِي مِنْكَ وَقَدْ أَوْلَيْتَنِي ما لَمْ أَسْأَلْهُ مِنْ فَضْلِكَ؟! أَمْ تُفْقِرُنِي إلى مِثْلِي وَأَنَا أَعْتَصِمُ بِحَبْلِكَ؟!" [مناجاة الراجين للإمام علي زين العابدين (ع)].

علينا أن نثق بأن الله لن يخذلنا، وأنه معنا دائمًا ليمد لنا يد العون للسلوك نحوه وللتكامل والقوة.. هو أحرص منا على

ذلك، غير أن هذه الهداية والجذب من الله قد تتجلى في أحيانٍ كثيرةٍ في شكل بلاءٍ ومعاناةٍ!

قد يرى الله وهو اللطيف الخبير بنا أن مصلحتنا تكمن في حرماننا من بعضٍ مما نستحقه بمعايير الدنيا فيحرمنا منه، وقد يرى أن مصلحتنا تكمن في منحنا ما لا نستحقه بالمعايير الدنيوية فيمنحنا إياه تكرمًا منه ورأفة! ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ [الملك: 14].

ولكن علينا في كل هذه الحالات مهما عانينا أو سدت الأبواب في أوجهنا بشكل غير منطقي وغير طبيعي، علينا ألا نفقد ثقتنا بالله، وأن نعلم يقينًا أنه سبحانه لن يتخلى عنا، بل وأنه سبحانه لا يمكنه أن يتخلى عنا؛ لأنه ﴿كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَىٰ نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ﴾ [الأنعام: 54].

إن الثقة بالله والتسليم لأمره سبحانه هو أساس وروح مفهوم التوكل على الله، ولا يعني بأي حال من الأحوال التواكل، بمعنى عدم بذل الجهد والتخطيط. فالثقة بالله هو ما يحفظ لنا توازننا وهدوءنا، ويحمينا من الخوف والتوتر، ويمكننا من الانطلاق في الحياة بمعرفة وحكمة وإيجابية.

3. المبدأ الثالث/ التوازن:

تصور أن يقوم شخصٌ بتنمية جسده بتمارين تقوية عضلات الذراع فقط! لا شك أنه بعد مرور فترة من الزمن سيتشوه جسمه بدلًا من أن يصبح رشيقًا ورياضيًّا، حيث سيبقى جسمه مترهلًا كما كان، بينما ستكون ذراعه معضلة مشدودة!

هكذا هو الحال مع الإنسان، فلكي يتكامل عليه أن يطور وينمي جميع قدراته ويمارس حياته الإنسانية بتوازنٍ معقول، لا أن يركز على جانب ويغفل عن الجوانب الأخرى من شخصيته.

صحيحٌ أن هناك بعض الأعمال أكثر استحبابًا من أعمالٍ أخرى، ولكن بشرط التوازن بين مختلف مفردات الحياة ونشاطاتها ﴿والسماء رفعها ووضع الميزان (7) ألا تطغوا في الميزان (8)﴾ [الرحمن].

للأسف الشديد في واقعنا الخارجي كثيرًا ما نلحظ هذا الخلل لدى كثيرٍ منا. فبعضنا يقوم بالتركيز على الدراسة وطلب العلم باعتباره من أكثر الصفات الإنسانية قوةً وجمالًا ومطلوبيةً من الله، مهملًا تزكية نفسه وإصلاحها، ومهملًا ممارسة الإصلاح الاجتماعي ودوره الرسالي مثلًا.

وبعضنا ينصب محور اهتمامه على ممارسة الإصلاح في المجتمع مهملًا نفسه والعناية بأفراد أسرته ورعايتهم كما ينبغي، وبعضنا يقوم بالتركيز على تطوره الوظيفي والمهني مهملًا بقية الجوانب الأخرى، وبعضنا يصب كل اهتمامه على رعاية أسرته وإصلاح نفسه وتزكيتها، مهملًا الجوانب الأخرى.

فهل يا ترى سبب قيامنا بالتركيز على ممارسة وتطوير جانب أو جوانب محددة من حياتنا إنما هو بسبب ميلنا الشخصي لهذه الجوانب التي نمارسها وسهولة ممارستنا لها؟

إن كان كذلك فلا بأس، ولكن لا نستطيع أن نتوقع الحصول من الله على نفس الفضل الذي يحصل عليه من يقوم بممارسة حياته وتطوير شخصيته خالصًا لوجه الله.

من جهة أخرى فنحن نأتي إلى الدنيا بحاجاتنا الناشئة من كلا البعدين فينا: الروح والجسد، فنحتاج أن نأكل وأن نشرب وأن نلبس، وأن نمرح وأن نحب وأن نفكروأن نتعلم، وأن نتفاخر، وهلم جرًّا.

ولكي نسير نحو الله نحتاج أن نسعى لإشباع حاجات كلا البعدين فينا من دون إفراط أو تفريط، ولذا ندد الله بشدة بالرهبانية في الدين ﴿وَرَهْبَانِيَّةً ابْتَدَعُوهَا مَا كَتَبْنَاهَا عَلَيْهِمْ﴾ [الحديد: 27] وقال عز وجل: ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ ۚ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ﴾ [الأعراف: 3].

بكل تأكيد لن تتمكن من ممارسة مختلف نشاطات الحياة يوميًّا، وهو أمر غير مطلوب!

المطلوب هو أن تحرص -ما أمكن- على ممارستك لنشاطاتك حياتك المختلفة بما فيها الترفيه عن نفسك، وتطوير جميع مناحي شخصيتك الإنسانية بشكل دوري ومستمر، حسب طبيعتك وقدراتك وظروفك.

عن الإمام موسى الكاظم (ع): "اجتهدوا في أن يكون زمانكم أربع ساعات: ساعة لمناجاة الله، وساعة لأمر المعاش، وساعة لمعاشرة الإخوان والثقات الذين يعرفونكم عيوبكم ويخلصون لكم في الباطن، وساعة تخلون فيها للذاتكم في غير محرم. وبهذه الساعة تقدرون على الثلاث ساعات" [تحف العقول - ص 409].

4. المبدأ الرابع/ الإخلاص لله:

يمكنك أن تمارس مختلف نشاطات حياتك (باستثناء العبادات)، وأن تقوم بتطوير شخصيتك مدفوعًا بأية نية وهدف كان طالما أنه حسن، وسوف يثيبك الله، وتقترب منه سبحانه، ولكن هذا الثواب والقرب ضئيل جدًّا إذا ما قارنته بالثواب والقرب الذي يمكن أن تناله في حالك قيامك بنفس النشاطات بنية خالصة لوجه الله.

أضف إلى ذلك، أن إخلاص النية لله هو العامل الأشد تأثيرًا في إفاضة الله رحمته علينا، وجذبنا نحوه سبحانه، ولذا فإن قيامنا بعملٍ بسيطٍ مع إخلاص النية لله تأثيره أكثر بكثير في تقريبنا من الله سبحانه من عمل جبارٍوعظيم نقوم به بنيةٍ عاديةٍ حسنةٍ. عن الرسول الأعظم (ص): "نية المؤمن خير من عمله" [أصول الكافي، المجلد الثاني، كتاب الإيمان والكفر، ح 2].

5. المبدأ الخامس/ الرفق بالذات:

عن الرسول الأعظم (ص): "إنّ الرفق لم يُوضَع على شيءٍ إلاّ زانَه، ولا نُزِع مِن شيءٍ إلاّ شانَه" [الكافي 119:2 / ح 6 . باب الرفق].

وأنت متجه إلى الله، ربما يغريك ما تسمعه عن بعض الكرامات التي يتلقاها بعض أولياء الله الصالحين، أو ربما تبدأ تشعر بلذة السعادة والحب الإلهي فيدفعك ذلك إلى إرهاق نفسك بالعبادات وأعمال الخير والبر.

ولكن مهلًا، فهذا خطأ جوهري قد يرتد عليك بقوة، فتنكفئ عن مواصلة السير نحو الله، بل وربما ترجع على لما كنت عليه سابقًا! عن النبي الأعظم (ص): "روّحوا القلوب ساعة بعد ساعة، فإن القلوب إذا كلت عميت"، وعن الإمام علي (ع): "إن للقلوب شهوة وإقبالًا وإدبارًا، فائتوها من قبل شهوتها وإقبالها، فإن القلب إذا أُكره عمي" [نهج البلاغة: حكمة 193].

إن عدم مراعاتك لمبدأ الرفق بالذات ربما يعني أنك ما زلت لم تفهم عملية السير نحو الله! إن السير نحو الله إنما يتم من خلال ممارستك الحياة بمختلف نشاطاتها، ببساطةٍ ورفقٍ وتوازنٍ وإيجابيةٍ وانفتاحٍ وشغفٍ، وفق تعليمات وقوانين الشريعة الإسلامية، مدفوعًا بحبك وإخلاصك لله.

عن رسول الله (ص): "يا علي إن هذا الدين متين فأوغل فيه برفق، ولا تبغض إلى نفسك عبادة ربك، إن المنبت -يعنى المفرط- لا ظهرًا أبقى، ولا أرضًا قطع، فاعمل عمل من يرجو أن يموت هرمًا، واحذر حذر من يتخوف أن يموت غدًا" [أصول الكافي ص 351].

السلوك العملي نحو الله

بعد أن مررنا بجولة سريعة في مجموعة المفاهيم الخاصة بالسير نحو الله، نرجع مرة أخرى إلى سؤالنا: كيف يمكننا تطوير أنفسنا إلى مستوى العبودية الكاملة لله عزوجل؟

لقد حدد الله المنهجية التي تمكننا من تحقيق هذا الهدف في ممارسة حياتنا اليومية الطبيعية، وفق التعاليم الإسلامية بالتوازن الذي أمر به الإسلام، بحيث تنمو لدينا جميع القيم الإنسانية ومكارم الأخلاق بشمولية واتزان، واضعًا الله ورضاه وحبه نصب أعيننا في كل لحظة من لحظاتنا وفي كل حركاتنا وسكوننا ﴿هوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾ [الملك: 15].

إن الشريعة الإسلامية هي برنامج تدريبي، ارتضاه الله واعتمده، لتطوير كل من الفرد والمجتمع والرقي بهما نحو الله في حركة طبيعية وسلسة، توائم الفطرة الإنسانية وتنسجم مع الطبيعة البشرية، وتلتقي مع المعطيات والقوانين الكونية ﴿الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتْمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا﴾ [المائدة: 3].

لقد حدد الإسلام لحركتنا التكاملية نحو الله أربعة محاور متداخلة، بسلوكنا إياها بجدية واتزان وفق الفطرة وتعاليم الإسلام وإرشادات العقل نظل نقترب إلى الله إلى أن نصل إلى مرحلة العبودية المطلقة له سبحانه.

هذه المحاور هي (1) السعي لإشباع حاجاتنا الجسمانية والنفسية بتوازن واعتدال، و(2) تطوير ذواتنا ومعارفنا وقدراتنا، و(3) إنكار الذات لأجل الله من خلال غرس ثقافة العطاء، وحمل رسالة الخير والصلاح للبشرية جمعاء، و(4) ذكر الله وعبادته.

لكن الله سبحانه لم يكتف بدفعنا نحو هذه المحاور الأربعة نظريًّا من خلال التشريعات، وإنما أسس العديد من الآليات والممارسات التي تقودنا نحو هذه المحاور، بل وقبل ذلك كله خلقنا وخلق الكون بالشكل الذي يقودنا تلقائيًّا نحوه سبحانه وتعالى، ما لم يختر الإنسان بإرادته أن ينحرف عن درب الله "اللطف الإلهي".

هذا من حيث المنهج العام، وأما تطبيقاته، أو كما يُعبَّر عنها "الطرق الموصلة لله" فهي بعدد أنفاس الخلائق، فكل إنسان له تركيبته الخاصة من نقاط القوة والضعف، والاستعدادات والصفات التي ورثها، كما أن كل إنسان تختلف بيئته المحيطة به، وتختلف التحديات والأحداث التي يواجهها عن أي إنسان آخر.

وبالتالي تختلف الممارسات التي يحتاج الفرد منا للقيام بها لتقربه من الله، وفقًا لخصائصه الشخصية وخصائص بيئته، والتحديات التي يواجهها ﴿وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ﴾ [النمل: 19] و[الأحقاف: 15].

الأمر الذي أود التأكيد عليه هو أن السير نحو الله -وإن تطلب مجاهدة النفس- لذيذٌ وممتعٌ حقًّا، وفي المقابل فإننا نلاحظ أن حياة الكثيرين منا يشوبها القلق والخوف والحزن والاكتئاب والإحباط واليأس والكثير من المشاعر السلبية الأخرى، والسير

نحو الله يخلص الإنسان من هذه الآفات والمشاعر السلبية ويملؤه بالطاقة والقوة والسعادة في الدنيا وفي الآخرة.

السير إلى الله هو شبيهٌ جدًّا بالرياضة البدنية التي يمارسها بعضنا طلبًا للصحة واللياقة، فالرياضة في بداية ممارستك لها تشعر أنها صعبةٌ، لكن سرعان ما تتعود عليها وتشعر أنها ممتعةٌ، وترى أنك لا تستطيع نفسيًّا الاستغناء عنها، بالرغم من كونها مجهدةً، نردد في مناجاة المحبين للإمام علي زين العابدين (ع): "إِلهي مَنْ ذا الَّذِي ذاقَ حَلاوَةَ مَحَبَّتِكَ فَرامَ مِنْكَ بَدَلاً؟! وَمَنْ ذا الَّذِي أَنِسَ بِقُرْبِكَ فَابْتَغى عَنْكَ حِوَلًا؟!".

وكما أن ممارسة الرياضة تخلصنا من العديد من المشاكل الصحية والإحساس بالضعف والخور والآلام الجسدية، فكذلك السير نحو الله يخلصنا من الآلام النفسية والعقلية بأشكالها وأنواعها ويملؤنا سعادةً وحبورًا.

الأمر المبهج هنا هو أننا بوصفنا مسلمين نقوم فعلًا بالجزء الأكبر من الجهد المطلوب، متمثلًا في الصلاة والصوم والصدقة والشعائر الدينية والعديد من ممارساتنا الدينية اليومية. ولذا فكل المطلوب منا هو جهدٌ إضافيٌّ بسيطٌ مع نوعٍ من الانتباه الذي سيمكننا من مضاعفة آثار ونتائج هذه الممارسات الدينية التي نقوم بها فعلًا.

نأتي الآن لسؤالنا المحوري: كيف يمكننا تطوير أنفسنا إلى مستوى العبودية الكاملة لله عزوجل؟

ذكرنا في فصل "ما أهدافنا في الحياة؟" أننا لتطوير أنفسنا إلى مستوى العبودية الكاملة لله عزوجل نحتاج للعمل على تطوير عنصرين اثنين، أولهما مقدار عبوديتنا لله (متمثلًا في الملكات والقدرات والمواهب والصفات الوجودية التي نملكها)، وثانيهما مدى إدراكنا التام شعوريًّا ولاشعوريًّا، معرفيًّا وعاطفيًّا وسلوكيًّا لهذه العبودية.

فيما يلي سنناقش كيفية تحقيق هذين العنصرين، ليس فقط بشكل ينسجم مع الواقع اليومي المزدحم للإنسان الكادح في هذه الحياة، بل ويرتقي به وبأدائه، ويحقق له السعادة والطمأنية والسكينة.

العنصر الأول/ تطوير وجودنا وملكاتنا

1. تطوير قدراتنا وملكاتنا

إن قدرتك على اكتساب القيم والملكات الإنسانية (وأعظمها إدراك عبوديتنا لله) يعتمد على مدى وجود ثلاثة عناصر لديك: الأول هو الرغبة، والثاني هو الممارسة، والثالث هو طبيعة بيئتك النفسية بما تمتلكه النفس من القدرات والملكات والمهارات والتصورات والخرائط الذهنية، ومدى كونها صحية وإيجابية.

بيئتك النفسية بطبيعتها متحركة ومتغيرة باستمرار. إنها في الواقع محصلة جميع استجاباتك، لكل المنبهات والمثيرات التي تتعرض لها في حياتك، مهما بلغت من الصغر، سواء علمت بها أو لم تعلم.

إن البيئة النفسية لأي إنسان هي العدسة التي من خلالها ينظر للعالم، ويتفاعل معه على مستوى الحياة اليومية..

قد ترى البحر فترى فيه الجمال والخير، وتسمع في أمواجه موسيقى رائعة تسكن لها نفسك وتطلق العنان لمخيلتك.

وربما على العكس من ذلك، ترى فيه عملاقًا مرعبًا غامضًا، وتملؤك منه الرهبة والخوف، وتسمع في أصواته نشيج الحزن والنعي على كل من غرقوا في خضمه، وكتم أنفاسهم بجبروته.

وربما ترى فيه شيئًا آخر.. هذا يعتمد على طبيعة بيئتك النفسية، وتصوراتك وخرائطك الذهنية.

قد يعني لك غروب الشمس مصدر ضيق وألم، فينقبض صدرك كلما رأيته، وربما يعني لك الهدوء والسكينة والراحة والجمال!

قد تكون في مكان ما فتسمع جوّال أحدهم يرن برنة كانت رنة هاتفك فيما مضى، فتشعر بالحزن الشديد إذا كانت هي رنة هاتفك عندما تلقيت نبأ وفاة شخص عزيز عليك، أثر فيك فقده، وقد تشعر بالراحة والسعادة إذا كانت هذه رنة هاتفك في فترة تلقيت فيها الكثير من الأخبار السارة. كل هذا مرتبط بتصوراتك وخرائطك الذهنية.

ليس ذلك فحسب، بل إن بيئتنا النفسية هي التي تحدد بتلقائية طبيعة استجاباتنا في مختلف قضايا الحياة اليومية، غير

أننا نستطيع بإرادتنا القيام بممارسات مغايرة لما تمليه علينا بيئتنا النفسية، سواء سلبًا أو إيجابًا.

خلاصة الأمر أنه إذا كانت بيئتك النفسية من الصفاء وقوة الإرادة وحب الخير بدرجة عالية، ومنسجمة مع الفطرة، مع عدم وجود معوقات وعقد نفسية لديك يمكنك اكتساب القيم والملكات الإنسانية - والتي قلنا إنها الطريق لله – بمجرد وجود الشوق لديك لقيمةٍ أو صفةٍ ما، والالتفات إليها، وإرادتك بتملكها، غير أنها تشتد رسوخًا كلما مارستها عمليًّا.

كما تسبب ممارستك المستمرة لقيمةٍ أو صفةٍ ما (إيجابية كانت أو سلبية) اكتسابك لها، حتى وإن لم ترغب فيها، ولكن بالطبع تزداد هذه الصفة رسوخًا فيك، بل وقد تصير جزءًا منك، وتتحد مع نفسك بحيث يستحيل انفكاكهما عمليًّا، إذا رغبت في هذه الصفة، وكانت بيئتك النفسية مساعدة.

ولهذا نجد أن الإسلام يعمل من خلال القرآن الكريم، وكتب الأدعية، ومختلف العبادات التي نمارسها والتشريعات على تصحيح تصوراتنا وخرائطنا الذهنية، وجعلها إيجابية صحية، تتسم بوحدانية العبودية لله عز وجل، ونبذ جميع أنواع المشاعر السلبية، ومصادر الخوف والضعف والقلق! كما يحرص على جعل ممارساتنا اليومية الفردية والمجتمعية منبثقة من هذه التصورات المتسمة بوحدانية العبودية لله.

إن هذه العناصر الثلاثة إنما تتأتى للإنسان من ممارسة الحياة اليومية بإيجابية من خلال الكدح فيها والسعي لزينتها من

أموال وبنين وبيوت مريحة وراحة مادية ومعنوية، لكن بما ينسجم مع الفطرة، ووفق إرشادات الشريعة الإسلامية.

إننا بممارسة الحياة بإيجابية ننضج ونتعلم ونكتسب الحكمة فنسمو وتسمو أخلاقنا وأرواحنا، فنحب الله، ونحب صفاته وجلاله وجماله، ونشعر بعبوديتنا تجاهه بسبب الفطرة المغروسة فينا، فنغدو أكثر إيجابية في الحياة، وممارسةً للعبودية تجاه الله على مستوى التفاصيل اليومية، فنقابل مسؤولياتنا تجاه أسرنا ومحال عملنا ومجتمعاتنا وأنفسنا والإنسانية كلها بإيجابية وارتياح، ويزداد حبنا لكل البشر، بل ولكل مفردات الكون، فنزداد سموًّا وصفاءً واستعدادًا لقبول الجمال والجلال والأخلاق الفاضلة، وتزول بشكل تلقائي الأدران من نفوسنا، وتزداد معرفتنا بالله، ويزداد عشقنا له ولجماله، ولحبه لنا، فنخشع ونفنى فيه، فلا نرى في الكون غيره، ونرى كل شيء من خلاله سبحانه وتعالى، لا سيّما عندما ندرك أننا تجلياته وخلقه، وأنه يحبنا ويعتني بنا فردًا فردًا.

كما أننا بتعودنا – في حياتنا اليومية – على استخدام إراداتنا وعزائمنا تشتد قدرتنا على مجاهدة أنفسنا وتشكيلها كما نحب، أو قل كما يحب الله.

إن زهدنا في الدنيا، وعزوفنا عن ممارسة الحياة، وتفرغنا الكامل للصلاة والصوم إنما يحرمنا من فرصة السمو بأنفسنا وتزكيتها، وبالتالي القرب من الله سبحانه.

الاختبار هو أن تكدح في الدنيا بما أوتيت من قدرات لطلب الرزق الحلال لتستمتع به، وتوسع على أهلك، وتسجل أولادك في

أحسن المدارس، وتسكن في بيت واسع ومريح، وتقود سيارة من الطراز الأول، من دون ترف، ثم لا تقع أسيرًا لهذه المتع واللذائذ، بل تزهد فيها، فلا يؤثر فيك نفسيًّا إذا فقدتها، واضطررت أن تعيش الفقر، ولكن بشرط ألا يؤدي عدم تأثرك لفقد هذه المتع واللذائذ إلى النيل من سعيك الحثيث والإيجابي لتحسين ظروفك المالية، وتحقيق أهدافك الدنيوية (في رضا الله).

إن هذا لا يتأتى للإنسان من دون طول ممارسة ومران، ولهذا خلق الله الأرض والدنيا، لتكونا ميدان التدريب لنا.

2. المعرفة

تعد المعرفة أعظم الصفات الوجودية والقدرات المشكلة للإنسان والتي يتميز بها عن كل الكائنات والمخلوقات الأخرى، والتي يحتاج الإنسان إلى أن يطورها إذا أراد السعادة والقرب من الله عز وجل.

ولذا نلاحظ أن تطوير المعرفة الإنسانية كانت الركن الأساس في الهدف من بعثة الأنبياء (ع) بجانب تزكية النفس. لاحظ قوله تعالى: ﴿كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِّنكُمْ يَتْلُو عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: 151].

وأعظم المعارف على الإطلاق هو معرفتنا بالله وتوحيده الحقيقي، ومعرفتنا بأنفسنا وحقيقة عبوديتنا المطلقة والتامة لله عزوجل.

غير أن المعرفة التي نتحدث عنها هنا ليست هي المعرفة النظرية، وإنما المعرفة التامة الوجدانية التي تستولي على عقلك الباطن، وتسري في أعماقك وتستشري في جميع شراييناك، وإلا فالشيطان كان عالمًا على المستوى النظري. تأمل ما ورد عن الإمام أمير المؤمنين (ع): "أَوَّلُ الدِّينِ مَعْرِفَتُهُ (سبحانه)، وكَمَالُ مَعْرِفَتِهِ التَّصْدِيقُ بِهِ، وكَمَالُ التَّصْدِيقِ بِهِ تَوْحِيدُهُ، وكَمَالُ تَوْحِيدِهِ الْإِخْلَاصُ لَهُ..." [نهج البلاغة – الخطبة الأولى].

من هنا كانت المعرفة الركن الأساس في السير نحو الله عز وجل، بل وفي كل حركة نقوم بها في الحياة.

ورد في وصية أمير المؤمنين (ع) لصاحبه كميل: "ما مِن حركةٍ إلاّ وأنت محتاجٌ فيها إلى معرفة" [تحف العقول - ص 119]، وعنه أيضًا (ع): "رحم الله امرأً ... علم من أين، وفي أين، وإلى أين" [الوافي ج1 ص 116]. وعن الإمام جعفرٍ الصادق(ع): "الْعَامِلُ عَلَى غَيْرِ بَصِيرَةٍ كَالسَّائِرِ عَلَى غَيْرِ الطَّرِيقِ، لَا يَزِيدُهُ سُرْعَةُ السَّيْرِ إِلَّا بُعْدًا" [الكافي: 1 / 43].

ولذا نلاحظ أن مسيرة البعثة النبوية وتنزيل القرآن الكريم إنما بدأت بآية ﴿اقرأ﴾، ربما لتبيان وتأكيد حقيقة أن خط السير نحو الله إنما يبدأ بالمعرفة.

المعرفة النظرية هي ما تشكل القالب النظري لتصوراتنا وخرائطنا الذهنية، وكلما استحكم فينا الإيمان بهذه المعرفة ترسخت في أعماقنا ووجداننا وعقلنا الباطن، وشكلت خرائطنا وتصوراتنا الذهنية.

كما أن المعرفة النظرية مع التأمل والتفكر هي ما نحتاجه لتمييز الواقعية في الحياة وإدراكها، كما ناقشنا ذلك في بداية الكتاب.

وهنا من المهم جدًّا التأكيد على أن المعرفة التي نتحدث عنها هي ليست المعرفة الدينية وحسب، وإنما بوجه عام كل معرفة تفتح آفاقك وتوسع مداركك، وتمكنك من فهم نفسك وواقعك المحيط بك، وذلك يكاد يشمل كل التخصصات الإنسانية والمعرفية.

نعم تبقى معرفة الله والعقيدة والنفس والفقه هي من أعظم المعارف على الإطلاق؛ لأنها هي أساس سيرك نحو الله.

غير أنك لا تحتاج إلى أن تكون متخصصًا فيها، وإنما يكفيك منها على المستوى النظري ما ينير لك الدرب نحو الله في إطاره النظري، وأما تصديق هذه المعرفة، ومدى ترسخها في أعماقك ووجدانك وعقلك الباطن، إنما هو رهين بمدى ممارستك للتأمل والتفكر، وممارسة الحياة بإيجابية وواقعية، وفق هذه المعرفة النظرية.

توجد في مكتباتنا العديد من الكتب الجيدة التي تمدك بهذا المستوى من المعرفة النظرية، وأنا أنصح باقتناء بعض منها على الأقل، والاطلاع عليها.

كما أنصح بالمداومة على قراءة القرآن والتدبر في معانيه ما أمكن وفهم تفسيره من أحد التفاسير الموثوقة التي تلجأ إليها عادة، وأقترح شخصيًّا "تفسير الميزان" أو "تفسير الأمثل"، علمًا بأن كلا

التفسيرين متوفران في شكل تطبيق إلكتروني، ويمكن تنزيلهما على هاتفك النقال.

وأخيرًا أنصح بالمداومة على الركن الأساس لتشكل المعرفة التصديقية عند الإنسان ألا وهو التأمل والتفكر سواء في ذاتك وما يعتمل فيها من أفكار ومشاعر واضطرابات، أو الدوائر المجتمعية المحيطة بك، وما يجري فيها من أحداث، والترابط بين هذه الأحداث، أو في الكون كله متفكرًا في الخلقة، أو في الله ووحدانيته وصفاته الجلالية والجمالية. ﴿سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الآفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَ لَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ﴾ [فصلت: 53].

لاحظ أنك لا تحتاج لتفريغ وقت محدد للتأمل والتفكر، وإنما يمكنك القيام بذلك في أوقات فراغك القليلة هنا وهناك في جدولك اليومي المزدحم. سيشعرك هذا الأمر بالراحة والهدوء، كما سيساعدك على تنضيج ممارستك للحياة واتخاذ القرارات الصائبة.

3. محبة أولياء الله والاقتداء بهم

إن حب الرسول الأعظم (ص) وحب أهل بيته (ع) هو أحد أهم القيم الإسلامية (مثله مثل المعرفة وقوة الإرادة) التي تقربنا إلى الله سبحانه وتعالى، وتحقق لنا السعادة والرضوان.

كما أن حبنا إياهم (ع) يجعلنا نرغب تلقائيًّا بشدة في الصفات والقيم التي يجسدونها ويدافعون عنها، فالإنسان بطبيعته وفطرته ميّال لمحاكاة من يحبهم، ويعتقد بهم مثلًا أعلى له.

إن تفاعلنا وتعاطفنا معهم في مواقفهم ودفاعهم المستميت عن القيم الإلهية والذود عنها وتجسيدها في حياتهم، رغم كل الآلام والقتل والسبي والتشريد الذي يواجهونه في سبيل ذلك، يغرس هذه القيم، لا شعوريًّا في وجداننا مباشرةً، ويجعل نظرتنا للحياة تصطبغ بها وتنطلق منها.

ولذا، فبقدر حبنا للرسول الأعظم (ص) ولأهل بيته الطاهرين (ع) وتفاعلنا معهم، نرتقي نحو الله ونسمو بأنفسنا. فقد ورد مثلًا في صحيح الترمذي: "أن رسول الله (ص) أخذ بيد الحسن والحسين عليهما السلام، فقال: من أحبني، وأحب هذين، وأباهما وأمهما، كان معي في درجتي يوم القيامة".

ولهذا اتفق المسلمون كافة على أن الله أوجب مودة أهل بيت النبوة (ع)، فقد تواترت النصوص الشرعية على ذلك، ومنه قوله تعالى: ﴿قُلْ لا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِلا الْمَوَدَّةَ فِي الْقُرْبَى﴾ [الشورى: 23] مبينًا أن ذلك إنما هو لمنفعة الناس أنفسهم ﴿قُلْ مَا سَأَلْتُكُم مِّنْ أَجْرٍ فَهُوَ لَكُمْ إِنْ أَجْرِيَ إِلاَّ عَلَى اللهِ﴾ [سبأ: 47] حيث إن حبهم يقرب الإنسان نحو الله ﴿قُلْ مَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ مِنْ أَجْرٍ إِلاَّ مَن شَاء أَن يَتَّخِذَ إِلَى رَبِّهِ سَبِيلا﴾ [الفرقان: 57].

نحتاج إلى أن نعيش محبة الرسول الأعظم (ص) وأهل بيته في حياتنا اليومية (ع) وتجسيدها عمليًّا، لأن محبتهم إنما هي من أجلى تجليات محبتنا لله، باعتبارهم الأقرب إلى الله. إن تجسيد هذه المحبة يؤدي إلى تعظيمها، وإلى تعظيم محبة الله عزوجل.

من بين الوسائل التي يمكننا من خلالها تجسيد محبتنا للرسول الأعظم (ص) وأهل بيته، الصلاة المستمرة عليهم في أوقات

فراغنا وأوقات العبادة، ولذا جعلها الله جزءًا واجبًا في الصلوات الخمس اليومية، وتبطل من دونها ﴿إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ ۚ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا﴾ [الأحزاب: 56].

يمكننا أيضًا تعظيم هذه المحبة من خلال الاستذكار المستمر سواء في قراءاتنا الفردية أو في اجتماعاتنا الأسرية أو في محيط مجتمعاتنا المحلية قصصهم وبطولاتهم والتضحيات التي قدموها لخير البشرية وترسيخ القيم الإلهية في الأرض، وأعظم هذه القصص والبطولات هي ملحمة عاشوراء، الملحمة الإنسانية الخالدة، الفريدة من نوعها على مر التاريخ الإنساني.

كما يمكننا تجسيد هذه المحبة وتعظيمها من خلال زيارة قبورهم وأضرحتهم، مع استحضارنا للقيم التي دافعوا عنها، وضحوا في سبيلها.

4. طريقك المهني – مدخلٌ للسير نحو الله

انطلاقًا من فهمنا لكيفية تطور وجوداتنا وقدراتنا ندرك أنه كلما تمكنا من ممارسة الحياة وأنشطتها، وكلما ازددات القرارات التي نتخذها، والتحديات والصعوبات التي نواجهها بشتى أنواعها، ازدادت فرصنا للرقي نحو الله عز وجل والقرب منه ﴿وَنَبْلُوكُمْ بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً ۖ وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ﴾ [الأنبياء: 35].

إن طريق التطور المهني، والسعي فيه في الحياة المعاصرة هو في الواقع من أجمل ما حدث للإنسان في هذا الصدد.

فطريق التطور المهني يوفر منصة عملية تفاعلية جميلة لممارسة الحياة بإيجابية وفاعلية، ويتميز بتوفير زخمٍ هائلٍ من الدافعية، وتوفير العديد من الأهداف الموضوعية لتطوير الذات من كثيرٍ من جوانبها وحيثياتها، مع وجود مؤشرات واضحة لقياس الأداء، ونظام ثواب وعقاب مادي تلقائي ومحكم بدرجة كبيرة.

ما يميز حياتنا الوظيفية والمهنية في هذا العصر عن كل العصور الماضية أنها لم تعد في معظمها يدوية، وإنما ذهنية، أو ذهنية يدوية، وبذلك فإن ممارستها تؤثر بشكل كبير جدًّا على تشكّل الإنسان ومعارفه ونظرته للحياة.

تعتبر الحياة الوظيفية والمهنية المحور الأهم في حياة الأفراد عمومًا، حيث نقضي فيها معظم ردهات حياتنا، فهي تستغرق أكثر من نصف يومنا الواعي، وفوق ذلك فهي تنسج خيوطها لترسم بقية معالم وتفاصيل حياتنا، وحياة أسرنا سواء الاجتماعية، أو الثقافية، أو المادية، أو التعليمية، أو غيرها.

أن تكون عاملًا في مصنع أو موظفًا بسيطًا ذا دخل محدود لا يكاد يكفيه لأبسط ضرورات الحياة اليومية، أو أن تكون رئيسًا تنفيذيًّا لشركة أو مجموعة شركات مرموقة، أو مالكًا لأعمالك الخاصة، أو في أي موقع آخر في السلم الوظيفي، فإن هذا الأمر لم يعد في هذا العصر أمرًا موروثًا، أو رهنًا بالحظ، وإنما أنت من تحدده بمسارك في هذه الحياة، وكل ما تحتاجه هو تخطيط طموح وفعّال وواقعي لحياتك، وإرادة تسخِرها لتنفيذ خططك!

من هنا كان من الضروري جدًّا أن تقوم بالتخطيط بحذر شديد لحياتك المهنية الوظيفية، لأن هذا التخطيط يؤثر بشكل

مباشر على جميع مفردات حياتك الأخرى وحياة أفراد أسرتك، وقبل كل ذلك يؤثر على سيرك نحو الله.

إن تخطيطك الطموح الواقعي المحترف لحياتك المهنية، يساعدك بشكل كبير جدًّا على النجاح والسعادة والاستقرار في حياتك المهنية، وفي حياتك الاجتماعية وفي حياتك الأسرية، وفي حياتك عمومًا، لأن الحياة في الواقع ما إلا سلسلة واحدة، ذات حلقات مترابطة.

للراغبين في معرفة كيفية الاستفادة عمليًّا من الطريق المهني لخير الدنيا والآخرة أنصحهم بكتاب "طريقك المهني – مدخل لتطوير محفظة أعمالك".

5. حمل رسالة الصلاح والخير لكل البشر

﴿وَالْعَصْرِ (1) إِنَّ الإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (2) إِلا الَّذِينَ آَمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ﴾ [العصر].

في التقدير الإلهي يُعَدُّ الشخص المؤمن الصالح إنسانًا فاشلًا إذا تقوقع وتمحور حول ذاته! إذ يشترط لأن يكون الإنسان ناجحًا أن يهتم بالمجتمعات الإنسانية من حوله ليرشدهم لما فيه الصلاح والخير "التواصي بالحق"، ويساعدهم عمليًّا من خلال عملية التواصي بالصبر على الحق.

وبالرغم من أن كل كلام الله صدق وحق من دون أية شبهة، فإن الله أقسم بالعصر، واستخدم عددًا من أدوات التأكيد لتبيان

هذا المعنى، وأفرد له سورة كاملة، مما يدل على عظم خطورة وأهمية هذه الحقيقة.

إن الإنسان الناجح في المفهوم الإلهي هو الإنسان الرسالي الذي يحمل رسالة الخير لكل من حوله من البشر. يقول سبحانه: ﴿كُنتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللّهِ﴾ [آل عمران: 110].

إن حمل رسالة الصلاح والخير للبشر تجعل الإنسان يعيش خارج محور ذاته، ويحمل هموم غيره، فتحميه من التقوقع على ذاته، وتؤدّي تلقائيًّا إلى تقمصه قيم الخير والملكات الإنسانية والفضائل التي يدعو إليها.

إن المنهجية الإسلامية لا تكتفي بممارسة الفرد الخارجية لعملية الإصلاح وتطوير المجتمعات الإنسانية من حوله، وإنما تستهدف أن تكون حركتنا الإصلاحية ذاتية فينا، نابعة من أعماقنا.

ومن هنا دعا الإسلام إلى ترسيخ الولاء النفسي والعملي في الإنسان تجاه كل القيم الإنسانية النبيلة ورموزها، وإلى ترسيخ البراءة والرفض النفسي والعملي تجاه كل قيم الفساد وأنواع الظلم ورموزها، ولو كانوا أقرب الناس إلينا ﴿لَا تَجِدُ قَوْمًا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ يُوَادُّونَ مَنْ حَادَّ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَوْ كَانُوا آبَاءَهُمْ أَوْ أَبْنَاءَهُمْ أَوْ إِخْوَانَهُمْ أَوْ عَشِيرَتَهُمْ﴾ [المجادلة: 22].

غير أن ممارسة الإصلاح في الإسلام ليس ممارسة سلبية عنيفة كما تعودنا أن نراها في بعض البلدان والمجتمعات

الإسلامية، وإنما هي ثقافة إيجابية وبنّاءة، ملؤها الرحمة، والرغبة في الخير للآخرين ﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ﴾ [آل عمران: 159]، ويقول تعالى أيضًا: ﴿ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ﴾ [النحل: 125].

هنا أتوقف قليلًا لأرجع للفكرةِ التي ذكرتها في مقدمة الكتاب وهي أنني عندما قمت بالاطلاع على مجموعة من كتب تطوير الذات الذائعة الانتشار في مجتمعاتنا العربية والإسلامية وجدت أن بعض تقنياتها وقيمها تشذُّ تمامًا عما دعانا الله إليه!

وكنموذجٍ لذلك أذكر هنا مثلًا مما ورد في الترجمة العربية لكتاب "القوانين الروحانية السبعة للنجاح: *"ثمة ثلاثة عناصر لقانون المجهود الأقل – ثلاثة أشياء يمكنك القيام بها لتضع مبدأ "افعل قليلًا وأنجز كثيرًا" في حيز التطبيق. أول عنصر هو القبول، والقبول يعني التعهد والالتزام: "اليوم سأتقبل الناس كما هم والأوضاع والظروف والأحداث كما تجري." وهذا يعني أنني سوف أعرف أن هذه اللحظة هي كما يجب أن تكون، لأن الكون كله هو كذلك... عندما تكافح مخاصمًا هذه اللحظة، فإنك تكافح مخاصمًا الكون كله فعليًا. يمكنك بدلاً من ذلك أن تأخذ قرارًا بأنك في هذا اليوم لن تكافح مخاصمًا الكون بأكمله بكفاحك مخاصمًا هذه اللحظة. ما يعني أن قبولك هذه اللحظة هو جامع وتام. فأنت تقبل الأشياء كما هي وليس كما تتمنى أن تكون في هذه اللحظة.. تعهد باتباعك طريق (اللامقاومة) والتَزِمْه. إنه الممر الذي يفتح ذكاء الطبيعة تلقائيًا من خلاله، من دون احتكاك أو مجهود. عندما تملك هذا المركّب الفريد من القبول والمسؤولية وعدم*

المدافعة، تمارس جريان الحياة بسهولةٍ لا عناء فيها." [القوانين الروحانية السبعة للنجاح - ديباك شوبرا].

إن ما يدعونا إليه هذا الكتاب من قبول الواقع كما هو، والاستسلام له، وعدم تغييره هو مخالف تمامًا لما يدعونا الله إليه من ممارسة الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر والسعي نحو الإصلاح والتغيير.

تأمل - مثلًا - في قوله تعالى: ﴿وَإِذْ قَالَتْ أُمَّةٌ مِنْهُمْ لِمَ تَعِظُونَ قَوْمًا اللَّهُ مُهْلِكُهُمْ أَوْ مُعَذِّبُهُمْ عَذَابًا شَدِيدًا قَالُوا مَعْذِرَةً إِلَى رَبِّكُمْ وَلَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ (164) فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ أَنْجَيْنَا الَّذِينَ يَنْهَوْنَ عَنِ السُّوءِ وَأَخَذْنَا الَّذِينَ ظَلَمُوا بِعَذَابٍ بَئِيسٍ بِمَا كَانُوا يَفْسُقُونَ (165)﴾ [الأعراف].

تخبرنا هذه الآيات المباركة أن قومًا كانوا صالحين في أنفسهم، لكنهم قبلوا الواقع كما هو – حسب نصيحة الكتاب المذكور آنفًا – وتركوا النهي عن المنكر، فكانت نتيجتهم العذاب البئيس، ولم ينجهم صلاحهم في ذواتهم.

يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿وَاتَّقُوا فِتْنَةً لَّا تُصِيبَنَّ الَّذِينَ ظَلَمُوا مِنكُمْ خَاصَّةً ۖ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ﴾ [الأنفال: 25] فهل نحن مصدقون الله أم نصدق غير الله؟

وأخيرًا أود التنبيه إلى أن رسالة الخير والصلاح التي علينا أن نحملها لكل البشر تتجاوز الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، وتتجاوز أيضًا الدعوة إلى الإسلام (وإن كان في ذاته أمرًا مرغوبًا بشدة) ليشمل كل معاني الصلاح والخير للبشرية، وكل أنواع

التخلص من الظلمات كالجهل والتخلف والعبودية والفقر والأمراض والفساد، وهلم جرًّا.

لمن أراد معرفة المزيد عن أهداف الرسالة الإسلامية للإنسانية جمعاء، وبعض المقترحات المحددة لما يمكننا القيام به من أجل الإسهام في صلاح البشرية أقترح قراءة كتاب "الاستراتيجية الإسلامية".

6. العطاء والإيثار

إن سعينا وراء إشباع حاجاتنا الحيوانية الغرائزية مثل الأكل والشهوة، وسعينا لتطوير أنفسنا، إنما يعزز حبنا لذواتنا، وتمحورنا حولها، وتحكمها بنا!

ولكن الله يريدنا ألا نقع في هذه المصيدة، لكيلا تكون ذواتنا من حيث لا نشعر حاجبًا يحجبنا عن الله، كما حصل مع الشيطان اللعين، ولذا يأمرنا الله بالعطاء، وإيثار الآخرين على أنفسنا ﴿وَيُؤْثِرُونَ عَلَى أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَن يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُوْلَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ [الحشر: 9].

ورد عن الإمام الصادق (ع): "لقضاء حاجة امرئ مؤمن أحبُّ إلى الله من عشرين حجَّة كل حجَّة ينفق فيها صاحبها مائة ألف" [الكافي - ج 2 - ص 193].

إننا عندما نحج نمارس عبادة عظيمة جدًّا لأيام عديدة، ونقترب فيها من الله كثيرًا، ولكن عندما نقضي حاجة مؤمنٍ فإن

ذلك قد لا يستغرق منا أكثر من دقائق معدودة، ولكن أهميتها وقيمتها عند الله أعظم حتى من عشرين حجة!

إن للعطاء والإنفاق والإيثار دورًا كبيرًا جدًّا في جلب السعادة للإنسان والرقي به نحو الله فردًا ومجتمعًا؛ فهو يلعب دورًا رئيسًا جدًّا في مساعدتنا على التخلص من تمحورنا حول ذواتنا، وبالتالي فناؤنا في الله عزوجل ﴿وَأَنفِقُوا خَيْرًا لِّأَنفُسِكُمْ ۗ وَمَن يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ [التغابن: 16].

وفي حياتنا المعاصرة هناك الكثير من القنوات الجميلة والمؤسسات الخيرية التي تعمل على ترشيد وتنضيج عملية الإنفاق، وبالتالي فعادةً ما يكون إنفاقنا عبر التحويل لحسابات بنكية.

هذا الأمر جميلٌ جدًّا في حد ذاته، لكنه من الجهة السلبية يحرمنا من الاستمتاع بلذة العطاء والشعور به.

لذا أقترح أن نقوم إلى جانب تلك الإنفاقات بممارسة عمليةٍ جميلةٍ جدًّا، تقوم بعملٍ مميز في تطهير الإنسان والرقي به. هذه الممارسة مستوحاةٌ من حكمٍ شرعه الله في قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا نَاجَيْتُمُ الرَّسُولَ فَقَدِّمُوا بَيْنَ يَدَيْ نَجْوَاكُمْ صَدَقَةً ذَٰلِكَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَأَطْهَرُ فَإِن لَّمْ تَجِدُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ [المجادلة: 12] ثم نسخه فيما بعد.

الممارسة التي أقترحها هي أن تلتزم بأسرة فقيرة تعرفها شخصيًّا، ثم تتفق مع رب تلك الأسرة الفقيرة بأن تستلم الصدقة التي ستخرجها أنت كلما رغبت في ذلك وكالةً عنه، بحيث تسلمه

المبلغ المجموع لديك شهريًّا مثلًا.

والآن وبينما أنت تمارس حياتك العملية وغارقٌ في خِضمّ صراعاتها وانشغالتها اليومية، كلما واجهتك مشكلةً أو تحدٍّ ما فاتجهت تدعو الله للتفريج عنك وقضاء حاجتك أخرج قبل ذلك صدقةً من محفظتك لذلك الفقير واستلمها وكالةً عنه وضعها في الجيب الآخر أو الجانب الآخر من المحفظة.

وكلما حصل لك أمر جميلٌ أدخل السرور إلى قلبك، اشكر الله بإخراج صدقة لذلك الفقير، واستلمها وكالةً عنه.

لا يهم كبر مبلغ الصدقة الذي تخرجه، فالصدقة فضلها عظيم جدًّا عند الله وإن كان المبلغ صغيرًا و﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ [البقرة: 286].

الفكرة هي أنك تربط حياتك بتحدياتها ونجاحاتها بالله، وبالعطاء في سبيله، وهذا ما يعمل تدريجيًّا على تطهير نفسك والارتقاء بها كثيرًا نحو الله، وإن لم تشعر بذلك.

وهناك نوعٌ آخر من الإنفاق الذي لا يكلفك شيئًا، لكن تأثيره في كثيرٍ من الأحوال يكون أعظم من صدقة المال، ألا وهو الصدقة بالكلمة الطيبة. عن الرسول الأكرم (ص) في وصيته لأبي ذر: "يَا أَبَا ذَرٍّ، الْكَلِمَةُ الطَّيِّبَةُ صَدَقَةٌ" [وسائل الشيعة: 5 / 233].

في خضم واقعنا المعاصر والصراعات والصعوبات التي تكتنفه والأمراض النفسية المتفشية فيه أصبح الناس – جميع الناس – في أمسّ الحاجة لكلمةٍ طيبةٍ صادرةٍ من قلبٍ مخلصٍ طيبٍ محبّ لكي تشعر بالراحة ونوعٍ من الهدوء.

صحيحٌ أنك بكلمتك الطيبة ربما لا تساعد أي أحدٍ في حل مشكلته بشكلٍ مباشر، لكن هذه الكلمة الطيبة المخلصة الصادرة من قلبك تدخل في وجدان من تلقيها إليه لتمدّه بنوعٍ من الراحة والقوة، بل وربما البصيرة أحيانًا مما قد تمكنه من حل مشكلته.

﴿أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ (24) تُؤْتِي أُكُلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ (25) وَمَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ اجْتُثَّتْ مِنْ فَوْقِ الْأَرْضِ مَا لَهَا مِنْ قَرَارٍ (26)﴾ [إبراهيم].

وربما تكون متخصصًا في مجالٍ ما يحتاجه الناس، وفي هذه الحالة يمكنك أن تتصدق بجزءٍ من وقتك (يومًا في الأسبوع أو في الشهر مثلًا) في خدمة المجتمع والناس، ولا سيّما أولئك الذين لا يملكون أن يدفعوا لقاء هذه الخدمات التخصصية الاستشارية، واجعل ذلك في المسجد مثلًا - إن أمكن - لتربط عطاءك ونفسك والناس الذين يستفيدون من خدماتك المجانية بالله عزّوجل.

وأخيرًا، وهو الأمر الأشد صعوبةً في صدقة الكلمة الطيبة، تعوَّد أن تدرأ السيئة بالحسنة، فإذا أساء أحدهم إليك بكلمةٍ جارحةٍ مثلًا أحسن إليه ﴿الَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرّاً وَعَلَانِيَةً وَيَدْرَءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أُوْلَئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ﴾ [الرعد: 22].

إنها عملية ترويض للنفس، والتخلص من هيمنتها وأنانيتها وشحّها، لتستطيع أن تنطلق نحوه سبحانه وتعالى من دون أن تكون مكبلًا ومقيدًا بذاتك ونقصها وعجزها.

تأمل كيف أن الله يصف من يستطيع أن يحقق ذلك بأنهم أصحاب حظٍّ عظيم، أفلا نريد أن نكون منهم؟ ﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ۚ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ (34) وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ (35)﴾ [فصلت].

العنصر الثاني/ تطوير إدراكنا بالعبودية لله

إن الطريق الوحيد لتطوير إدراكنا لعبوديتنا المطلقة والكاملة لله هو أن ننطلق في ممارستنا للحياة من خلال نظرة التوحيد المطلقة لله، والتسليم له عز وجل، وذكره واستحضار عبوديتنا له وربوبيته لنا في كل حركة وسكون.

ولكن كيف يمكن ذلك عمليّا في هذه الحياة المزدحمة؟

1. الشعور بعظمة الذات

بداية وقبل الإجابة على هذا السؤال أود الإشارة إلى مفهوم شائع خاطئ جدًّا في ثقافتنا المعولمة المعاصرة، وهو من أشدّ العوائق والحجب المانعة للسير نحو الله عز وجل، ومن إدراكنا لعبوديتنا لله عز وجل، ولا بد لنا من تصحيحه في أذهاننا على المستوى النظري بدايةً ثم تدريجيًّا على المستوى العملي.

إن كثيرًا من كتب تطوير الذات (إن لم يكن معظمها) تدعو الإنسان للإحساس بعظمة ذاته واعتبار ذلك ركنًا أساسيًّا للتفكير الإيجابي، الموجب لسعادة الإنسان.

لكن هذا خطأٌ جسيمٌ، فنحن في أنفسنا لا شيء سوى ذات الفقر والعدم، وإنما نستمد عظمتنا وعزتنا من نسبتنا إلى الله كوننا عبيده ومخلوقاته، وكون الله (وهو ذات الغنى والوجود) هو ربنا وراعينا ومولانا.

إن شعور الشيطان بعظمة ذاته في مقابل الإنسان هو ما جعله يصل إلى ما وصل إليه من الانحطاط والتعاسة ﴿قَالَ مَا مَنَعَكَ أَلَّا تَسْجُدَ إِذْ أَمَرْتُكَ ۖ قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِّنْهُ خَلَقْتَنِي مِن نَّارٍ وَخَلَقْتَهُ مِن طِينٍ (12) قَالَ فَاهْبِطْ مِنْهَا فَمَا يَكُونُ لَكَ أَن تَتَكَبَّرَ فِيهَا فَاخْرُجْ إِنَّكَ مِنَ الصَّاغِرِينَ (13)﴾ [الأعراف].

كما أن التاريخ البشري يحدثنا عن الكثيرين من العظماء الذين سقطوا إلى الحضيض عندما سيطر عليهم شعورهم بعظمة ذواتهم.

ولهذا فالمنهج الإسلامي يأمرنا دائمًا إلى استصغار أنفسنا في أنفسنا، واستشعارنا بعظمة أنفسنا من حيث عبوديتنا لله عز وجل. تأمل مناجاة أمير المؤمنين (ع): "إلهي كفى بي عزًّا أن أكون لك عبدًا وكفى بي فخرًا أن تكون لي ربًّا أنت كما أحب فاجعلني كما تحب" [الخصال – ج 2 – ص 420]. وتأمل في دعاء الإمام السجاد (ع): "وَلا تَرفَعني في النَّاسِ دَرَجَةً إلاّ حَطَطتَني عِندَ نَفسِي مِثلَهَا، وَلا تُحدِث لِي عِزًّا ظَاهِرًا إلاّ أَحدَثتَ لِي ذِلَّةً بَاطِنَةً عِندَ نَفسِي بِقَدَرِهَا" [دعاء مكارم الأخلاق].

2. استشعارنا بعبوديتنا لله

لا شك أن مواجهات الحياة وصعوباتها وتحدياتها لا تميز بين الإنسان المؤمن وغيره، ولا شك أيضًا أن هذه التحديات -وما تفرضه على الإنسان من توترٍ واضطرابٍ وانشغال البال بها والسيطرة على مزاجه وعقله وروحه- إنما تبعد الإنسان عن الله وعن ذكره بشكل طبيعي، بل وقد تفرض نفسها عليه حتى وهو واقف يصلي بين يدي الله، فلا ينتبه للصلاة إلا بعد أن يفرغ منها، وهكذا يفعل عند تلاوته للقرآن وترديده للأذكار والأدعية.

يتمكن بعضنا -إزاء هذا الواقع– بتوفيق من الله من استخدام إرادته للتخفف من أعباء الدنيا، والتفرغ -ولو نسبيًّا- لعبادة الله وذكره، وللأسف الشديد فإن الأمر قد يصل ببعض هؤلاء حتى إلى تجنب المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والإنسانية عمومًا.

بينما ينخرط الغالبية العظمى منا في مشاغل الحياة وصراعاتها التي لا تهدأ، ربما ليس طمعًا في زخرفها وزبرجها، وإنما بحثًا عن لقمة العيش الكريمة والحياة العزيزة.. ننخرط في الحياة حتى لا نكاد نجد وقتًا لأنفسنا ولأسرنا وأطفالنا فضلًا عن ربنا، فإذا صلينا فإنما هو واجب نؤديه، حتى وإن كنا ساهين شاردي الذهن أثناء تأديتها.

فإذا حاول أحدنا في لحظة يقظة وعزيمة أن ينتشل نفسه من هذا الضياع ومن دوامة هذه الرحى التي تطحنه يجد نفسه مكبلًا بها بقيود النسق الاجتماعي ومعادلاته التي نحن من شكلها، والأسوأ من ذلك يجد نفسه مكبلًا بها بقيود الأوهام والقناعات

الخاطئة والخرائط الذهنية المشوهة الراسخة في أعماقنا ووجداننا.

لكن الثمن الذي ندفعه لهذا الانخراط في الحياة باهظ جدًّا، ويتمثل في التوتر والتشنج والضغط النفسي والقلق والاكتئاب وكثير من الأمراض النفسية التي نعاني منها ويتجسد كثير منها في شكل أمراض وآلام عضوية، ناهيك عن الأمراض الاجتماعية والتفكك الأسري.. والقائمة تطول.

إذن فما العلاج؟ كيف السبيل للتخلص من الضغوط والأمراض النفسية المختلفة؟ وكيف السبيل لاستشعار عبوديتنا لله في كل لحظة؟

في الواقع إن العلاج هو نفسه لكلا الأمرين، وهو أن تعتاد الارتباط بالله وذكره واستشعار عبوديتك له سبحانه، وأنت تعيش وسط الناس والحياة بكل مفرداتها وتناقضاتها وتحدياتها، فتتفاعل معها، فتدفعها وتدفعك، وتنخرط في مشاغلها وصراعاتها بكل جدية واهتمام فتبدع فيها وتتفوق، ولكنك في كل ذلك مطمئن النفس، هادئ القلب، مرتاح البال، لا يكاد يعنيك ما يحصل من حولك، فأنت في سكينة من أمرك مهما كانت النتائج، فأنت لا ترى غير ربك، وغير عبوديتك له! غير أن حالة العبودية والسكينة هذه لا تشغلك عن ممارسة الحياة بكل ما فيها، وإنما تدفعك إليها دفعًا بغاية الإيجابية، وبطاقة إلهية تفوق كل تصور! ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: 28].

كلامٌ جميلٌ ولكنه أشبه ما يكون لكثيرٍ منا بوصفة علاجٍ غامضةٍ، لا تنفعك لأنك لا تعرف كيفية تركيبها!

فكيف نستطيع عمليًّا أن نمارس الحياة وننخرط في مشاغلها وصراعاتها المقرفة والمؤذية بكل ما فيها من دسائس ومؤامرات وخبث ونحن نعيش بل تسيطر علينا حالة الارتباط بالله بكل ما يعنيه ذلك من سكينة وطمأنينة وهدوء وراحة، بل وسعادة مفرطة، ليس لها مثيل؟

الجواب هو أن ذكر "الله" لا يقصد به ذكر كلمة "الله" وإنما ذكر الله بذاته جل جلاله بكل ما يكتنفه ذلك من حقيقة الوحدانية لله على مستوى فهمنا النظري في الحد الأدنى.

تذكر واستشعر أن الله هو ربك ومالكك ومالك كل ذرة في هذا الكون، وأن كل شيءٍ بقبضته، وأنه لا تخفى عليه خافية، وأن أمره إذا أراد شيئًا أن يقول له كن فيكون..

تذكر واستشعر أنك عبده وخلقه الذي يحبه جل جلاله، وأنه أرأف بك من أمك عليك، وأن ما يصيبك إنما هو بعلمه ولمصلحتك..

تذكر أن التواصل بينك وبينه سبحانه مباشر، وأنه لا ينقطع طرفة عين، وأنك أنت من تغفل عن هذا التواصل، وإلا فإنك تستطيع التحدث مع الله بما تشاء ومتى ما تشاء وكيفما كنت، وتستطيع أن تدعوه وأن تبثه سرك ونجواك فيسمعك ويسخر لك الكون لخدمتك.

إن تذكرنا واستشعارنا لكل هذه الحقائق حتى من دون إطار لغوي محدد، وتصديقنا لها وإيماننا بها، وتركنا إياها تتسلل بهدوء بمرور الوقت إلى أعماقنا لهي كفيلة بأن تطرد من أعماقنا الأوهام والقناعات الخاطئة والخرائط الذهنية المشوهة الراسخة فينا.. وكلما استحكمت هذه المبادئ والقيم الإلهية منك ومن وجدانك سيزداد إحساسك بالطمأنينة والسكينة كائنا ما كان هذا الذي يجري من حولك.

أفترض أن المسألة الآن أصبحت أكثر وضوحًا، ولكن يبقى السؤال هو كيف يمكن عمليًّا ترسيخ هذه القيم الإلهية في وجداننا؟

نحن لا نحتاج إلى أن نبتكر الحلول، فالله لم يتركنا سدى ﴿أَيَحْسَبُ الْإِنسَانُ أَنْ يُتْرَكَ سُدًى﴾ [القيامة: 36] بل شرع لنا من الحلول والممارسات ما يضمن لنا النجاح والطمأنينة، وكل ما نحتاج إليه هو الانتباه لها.

بشكل عام هناك مستويان من الحلول أو فلنقل سلتان من الممارسات وضعهما وشرعهما الله لنا:

- سلة الحد الواجب من الممارسات:

وتتمثل في العبادات والأذكار الواجبة، بما تشمل من الصلوات الخمسة وغيرها. هذا الحد هو أكثر من كاف في نفسه ليجعل الإنسان سعيدًا ومطمئنًا في حياته، ولكن بشرط أن يؤديها بنوع من الانتباه والإدراك والتأمل.

فليس المطلوب منك (مثلًا) أن تصلي بخشوع أولياء الله الصالحين، ولا أن تفهم معنى جميع ما تقوله في صلاتك، ولكن وأنت تصلي استشعر ولو بمقدار بسيط أنك بين يدي الله، وأنه هو من دعاك إليه، ثم تذكر واستشعر كل تلك القيم الإلهية السابقة الذكر وغيرها مما نعلمه عن رحمة الله وعظمته.

حاول أن تُحلّقَ في سماء حبك لله.. تذكر أن حبه سبحانه وتعالى مغروس فينا بالفطرة، وأنه هو سبحانه من غرس فينا حبه، ولذا لا تستحي وأتح الفرصة لهذا الحب الجميل أن يظهر إلى عقلك الظاهر، ثم استمتع واستلذ به.

خاطب الله من أعماق قلبك بما تشاء وانطلق في وصف ما تريد فهو يسمعك ويراك وهو معك، ولا يغفل عنك وإن أنت غفلت عنه.

ولكن مهلًا.. لا تعنف نفسك ولا تكرهها على ذلك، وإنما خذها باللين والرقة واللطف، كما لو أنها طفلٌ صغيرٌ جامحٌ وإلا فإن نفسك ستتمرد عليك.

سيشرد ذهنك مرارًا إلى عالم الدنيا وصراعاتها وملذاتها.. لا بأس بذلك، فهذا طبيعي ومتوقع وهو تقريبًا حال كل الناس، فلا تقسُ إذن على نفسك ولا تؤنبها، خاصة أن الشيطان يبذل غاية جهده ليوسوس لك ويلهيك عن ذكر الله ﴿اسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنْسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ﴾ [المجادلة: 19]، وإنما عد مرة أخرى لوعيك واستشعر عظمة الله وحبه لنا ورحمته بنا، وهكذا دواليك.

ربما ستخطر على بالك، وأنت تصلي بعض من الأفكار الدنيوية النيرة والحلول لبعض المشاكل العصية، وقد تستغرق في التفكير فيها ساهيًا عن ذكر الله، وحين الانتهاء من الصلاة سيؤنبك الشيطان ويقنعك بأن الدنيا متحكمةٌ فيك، وأنه لا أمل لك لكي تنطلق نحو الله وأنت مرتبطٌ بالدنيا!

إن الشيطان يتعامل معك بمكر وخبث، فكن أذكى منه واعتبر أن هذه الأفكار النيرة التي راودتك في الصلاة إنما هي إلهام وهِبةٌ من الله، ولذا اسجد لله شكرًا وامتنانًا، وهو ما سيخسأ الشيطان اللعين، ويرده على عقبه.

ستتذكر كل مشاغل الدنيا وأنت تهم بالصلاة، وستشعر أنك على عجلة من أمرك للقيام ببعض مشاغلك الكثيرة، كأن ترعى ابنك الصغير، أو تقابل المقاول، أو تلتقي بأصدقائك القادمين لزيارتك وهلم جرًّا،

ولكن، مهما كان أهمية الأمر الذي تخطط للقيام به بعد صلاتك لا تستعجل في صلاتك.. دع الدنيا وكل انشغالاتها عند عتبة باب الغرفة، وانزعها من عقلك كما تنزع النعل من قدميك عندما تهم بالصلاة ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ ۚ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَٰلِكَ فأولئك هُمُ الْخَاسِرُونَ﴾ [المنافقون: 9].

امنح نفسك وقتها لتستمتع بالصلاة، ولكن لا تجبرها على البطء في الصلاة، وإنما اسمح لها بالوقت الذي تحتاجه للصلاة.

وهكذا تعامل مع كل عبادة، بتأمل وهدوء حتى تمكّن مضامينها ومعانيها وأهدافها من التسلل إلى أعماقك ووجدانك، ولا تنسى أن من فرضها هو الله عزوجل صانع الإنسان والعليم بما يصلحه ويفسده. تأمل كيف أن الله يخبرنا: ﴿إن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر﴾ [العنكبوت: 45].

▪ سلة أصحاب الطموح:

وتتمثل في العبادات والأذكار المستحبة، بما تشمل صلاة الليل وغيرها. إن الله الذي خلقنا يعلم أن بعضنا أصحاب همةٍ وطموحٍ للأفضل، ولهؤلاء وضع الله هذه السلة.

بالطبع يكاد يكون من المحال أن تأتي بجميع ما ورد في هذه السلة من الممارسات، ولكن خذ منها المزيج الذي يلائم نفسيتك وقدراتك وظروفك وهمتك وحاجاتك.

حتمًا أنا لست الشخص المناسب لعرض مكونات هذه السلة، ولكن ما أنا بصدده هنا هو عرض بعض الممارسات البسيطة التي تناسب جدًّا أصحاب المسؤوليات الكثيرة والجداول المزدحمة، حيث إنها لا تستغرق وقتًا يذكر ولا تحتاج لجهدٍ، وفي الوقت ذاته تزداد فعاليتها ونتائجها الرائعة على الإنسان كلما ازدادت همومه ومشاغله وزحمة الحياة من حوله.

1. السجود لله قبل النوم لدقيقة أو اثنتين

اسجد بصمت، لتستغرق بقدر ما تستطيع في استشعارك بعبوديتك لله جل جلاله، وربوبيته لك، وأن لا حقيقة سوى

كدحك نحوه وسيرك إليه.. استشعر بعظمة ذلك واستلذ به، بما قد يجعلك تضحك من فرط السعادة.

لن تصل إلى هذه النتيجة من المرة الأولى، ولكن مع ممارستك المستمرة لهذا الاستشعار وأنت ساجدٌ لله قبل النوم، سيبدأ هذا الشعور تلقائيًّا من دون إكراهٍ بالتسلل إلى أعماقك وكل وجدانك، وحينها ستجد نفسك تضحك من فرط السعادة.

احرص على أن تكون هذه السجدة هي آخر شيءٍ تفعله قبل النوم، لتكون آخر رسالةٍ يحملها عقلك الظاهر لعقلك الباطن قبل النوم، لتظل تتقلب في أعماقك ووجدانك وأنت نائم في حفظ الله، فتصحو عليها أيضًا.

إذا بدأت تشعر بالارتياح من هذه السجدة يمكنك أن تزيد الجرعة قليلًا بإطالة السجود قليلًا، أو مثلًا بالقيام بسجدة مشابهة صباحًا مباشرة قبل ذهابك للعمل.

2. الذكر المستمر لله

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا (41) وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا (42) هُوَ الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ ۚ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا (43)﴾ [الأحزاب].

في خضم حياتك اليومية المزدحمة، أنت تواجه الكثير من التحديات والإحباطات والنجاحات والمفاجآت وتضطرم في داخلك مختلف المشاعر والأحاسيس، وتكون في أمس الحاجة لمن تتحدث إليه وتناجيه وتبثه ما في سرك. ولكن يصعب عليك أن تجد من يسمعك، ويصعب إن سمعك أن يعينك.

استفد من هذه الفرصة، وتعود أن تحكي لله وأن تناجيه وتبثه كل ما أهمك وكل ما يسعدك أو يشقيك.. التجئ إلى الله عز وجل ما أمكنك ﴿فَاذْكُرُوا اللَّهَ كَذِكْرِكُمْ آبَاءَكُمْ أَوْ أَشَدَّ ذِكْرًا﴾ [البقرة: 200].

وبالرغم من أن جدولك مزدحم، فإن هناك الكثير من أوقات الفراغ لديك بين مكونات جدولك المزدحم، مثلًا عندما تمشي من مكتبك لقاعة الاجتماعات، وعندما تقود من مكان عملك لبيتك، وعندما تنتظر في ردهة الاستقبال لمقابلة مديرك أو لمقابلة عميلٍ ما، وهلم جرًا.

لا تضيّع هذه الأوقات هباءً، بل استفد منها في مناجاة الله، فأنت أحوج ما تكون لذلك، لتبثه مخاوفك ومشاعرك، وتطلب منه العون، ولأن جدولك مزدحمٌ جدًّا ومليءٌ بالتحديات فأنت لديك الكثير جدًّا لكي تناجي به الله عزوجل، وتحكي له ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُواْ لِي وَلْيُؤْمِنُواْ بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُون﴾ [البقرة: 186].

ربما تشعر بنوع من التكلف في البداية، فنحن لم نتعود على مخاطبة الله سبحانه بغير عبارات الأدعية الواردة، ولكنك وفي فترةٍ بسيطةٍ ستتعود على ذلك، وستنسجم معه، ومن ثم ستتفاعل معه، وتلتذ به.

سيمدك ذلك بالطمأنينة والقوة، فأنت متصلٌ مع الله خالق كل شيءٍ، ورويدًا رويدًا ستبدأ بالاعتماد والتوكل عليه والثقة فيه، والالتذاذ بمناجاته، وهكذا ستتعمق في وجدانك المبادئ والقيم الإلهية، ومحبة الله عزوجل.

3. قراءة القرآن يوميًّا، ولو لبضع دقائق فقط.

اقرأ ما تيسر لك من الذكر الحكيم، حتى لو كان آيتين أو ثلاث آيات، في الوقت الذي يناسبك خلال يومك، ولكن احرص أن يكون وقتًا فيه ذهنك أقل ما يكون انشغالًا بأمور الدنيا، كأن يكون بعد صلاة الفجر مثلًا.

إن استصعب الأمر عليك تعود أن تفتح الراديو على إذاعة القرآن الكريم وأنت تقود من بيتك للدوام، ثم أنصت لآيات الذكر الحكيم ولو لبضع دقائق فقط.

تواجهنا مشكلة وهي أننا تعودنا أن نقرأ القرآن أو نسمعه ونحن هائمون في عوالمنا الأخرى.. اكسر هذه العادة بإرادة بسيطة تبذلها بالانتباه التام للذكر الحكيم ولو لبضع دقائق فقط في يومك.

اقرأ القرآن أو أنصت له وأنت مقبلٌ عليه، متأملٌ في معانيه، مصدقٌ له، وإذا استطعت فمتفاعلٌ معه.. دع المعاني القرآنية التي تسمعها أو تقرأها تدخل وعيك -ومنها تتسلل تلقائيًّا وتدريجيًّا، وبلطفٍ لعقلك اللاواعي- وكأنك تلميذٌ صغيرٌ تتعلم من أستاذٍ عظيمٍ، أو طفلٌ صغيرٌ يسمع لأبيه.. لا تكابر.

وإذا مرت عليك آيةٌ واضحةٌ وصريحةٌ في معنًى ما لا تجده في حياتك، صدّق القرآن، وغالط نفسك، لأن الله لا يقول غير الحق. فمثلًا عندما يقول لك الله: ﴿ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ [غافر: 60] لا تفلسف الأمور، وثق تمامًا أنك إذا دعوت الله فإنه سيستجيب لك، وإن ظهر لك غير ذلك.

الأمر أشبه ما يكون بابنك عندما يرى سرابًا فيعتقده ماءً، ولكنك وأنت العارف بالأمر تطلب منه أن يغالط عينيه ويثق في كلامك بأن ما رآه هو سرابٌ وليس ماءً، مع أنك مجرد إنسان معرض للخطأ، بينما الله لا يخطئ ولا يقول غير الحق، ولذا لم يكن اعتباطًا أن شرع الله قول "صدق الله العظيم" بعد الفراغ من قراءة القرآن.

أقترح أن نتعود على قراءة القرآن من هواتفنا في أي فرصة فراغٍ تتاح لنا.. في صالونات الانتظار مثلًا، أو عندما تحمر إشارة المرور مثلا وهلم جرًا، كما أقترح أن ننزّل في هواتفنا النقّالة تطبيق "تفسير الميزان" أو التفسير الذي نرجع له، لنبحث فيه بسهولة ويسر عن تفسير تلك الآيات التي تثير فضولنا معرفة تفسيرها، حينما نقرأ القرآن.

4. محاسبة النفس يوميًّا لمدة 5 إلى 10 دقائق يوميًّا.

وهو التقييم الذاتي للإنسان، وهو من أهم التقنيات التي ترتقي بالإنسان، وتمده بالسعادة والراحة، وتحسن من أدائه.

عن الإمام علي (ع): "ليس منا من لم يحاسب نفسه كل يوم، فإن عمل خيرًا استزاده، وإن عمل شرًّا استغفر اللَّه" [رسائل الشهيد الثاني - ص151].

إن المقصود بمحاسبة النفس ليس تقريع الذات وجلدها، وإنما مراجعة موضوعية وتقييم ذاتي هادئ يقوم به الإنسان لنفسه في كل ليلة قبل النوم مثلًا ليحدد مواطن ضعفه وقوته، ويقيم ممارساته وإنجازاته ليحدد خطة تحركه وتطوره. عن الإمام

أمير المؤمنين (ع): "ما من حركة إلاّ وأنت محتاج فيها إلى معرفة" [تحف العقول - ص119].

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

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

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

هذه بعض التقنيات والممارسات البسيطة السريعة، وإلا فهناك الكثير جدًّا منها، لمن أراد بلوغ مستوياتٍ أعلى من السعادة والكمال، وربما يكون من أفضلها وأشدها تاثيرًا على تعظيم سعادة الإنسان وإحساسه بالطمأنينة هو صلاة الليل ﴿وَمِنَ الّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَى أنْ يَبْعَثَكَ رَبُّك مَقَامَاً مَحْمُوداً﴾ [الإسراء: 79].

3. الأماكن والأيام العظيمة

ذكرنا أن مبدأ الرفق بالذات من مبادئ السير نحو الله، يحتم علينا ما مضمونه قول الإمام الرضا (ع): "إن للقلوب إقبالًا وإدبارًا، ونشاطًا وفتورًا، فإذا أقبلت بصرت وفهمت، وإذا أدبرت كلّت وملّت، فخذوها عند إقبالها ونشاطها، واتركوها عند إدبارها وفتورها" [أعلام الدين].

غير أن هذا هو في غير المشاهد المقدسة، وفي غير الأيام التي عظمها الله، والتي من أهمها يوم عرفة والعيدين، وشهر رمضان وليالي القدر، ولذا علينا الاستزادة ما استطعنا من الأعمال الصالحة والعبادة الذكر خلال هذه الأيام والأماكن العظيمة، حتى وإن كنا نجد أنفسنا في حالة إدبار ونفور.

إن عظمة هذه المشاهد وهذه الأيام إنما هي تكوينية، وليست تشريعية. فماذا يعني ذلك؟

المسألة هي بالضبط كمثل كون القطبين في غاية البرودة تكوينًا، لذا عندما تكون هناك فإنك تتجمد من البرودة تكوينًا، وليس بأمرٍ تشريعي، وفي المقابل فإن السودان (مثلًا) في غاية الحرارة تكوينًا أيضًا.

وبهذا الفهم فإن الدعاء والذكر والعمل الصالح بأنواعه وأشكاله المختلفة تتعاظم قيمته وتأثيره في تقريب العبد من الله تكويناً بمئات الألوف من المرات أكثر من الأيام والمشاهد العادية، حتى وإن كنت تشعر بالخشوع في اليوم العادي ولا تشعر بالخشوع

في هذه الأيام والأماكن سواء لإدبارٍ كنت تعاني منه أو وعكةٍ صحيةٍ أو ما شابه.

نستطيع تصور هذه الأيام والأماكن العظيمة كورقة جوكر يهبنا الله إياها لتقريبنا إليه.

إذا استطعنا تصور هذا الأمر، سنشعر بالحسرة تعتصر قلوبنا إذا أضعنا حتى لحظة واحدة في غير طلب رضا الله، في أثناء وجودنا في هذه الأيام والأماكن العظيمة.

من المهم جدًّا أن نلتفت إلى أنه ليس الدعاء والذكر فحسب هما ما يقربانا من الله، وإنما كل الأعمال المستحبة، بما فيها اللعب مع أطفالنا، وطلب العلم وصلة الرحم، حتى لو أتينا بها (في غير العبادات) من دون نية التقرب إلى الله. وكل هذه الأعمال يتضاغف فضلها وثوابها وتأثيرها التكويني في تقريبنا من الله سبحانه وتعالى في هذه الأماكن والأيام العظيمة.

غير أننا ما زال بإمكاننا بتقنية سهلة أن نعظم فضل هذه الأعمال التي نقوم بها ليس مئات الألوف من المرات، وإنما ربما لأضعاف أضعاف ذلك.

هذه التقنية هي إتياننا بهذه الأعمال قربة إلى الله تعالى، ومن أجل طلب محبته ورضاه. فمثلًا نقوم بزيارة الأقرباء والتواصل معهم، ونحن نحاول ما أمكن - بين الفينة والأخرى - أن نخبر الله أننا نحبه، وأننا إنما نقوم بهذا التواصل مع الأهل لكي يرضى عنا ويحبنا.

سيوسوس لك الشيطان أن هذا كذب، وأنك إنما تقوم بالتواصل مع أقربائك يومي العيد مثلًا لأنك متعودٌ على ذلك، ولأن الروابط الاجتماعية تحتم عليك فعل ذلك وإن كنت كارهًا له!

ربما تشعر أن ما يوسوس لك به الشيطان صحيحٌ، ولكن لا تكترث له، واستمر في خداعك الرائع هذا لنفسك، بل إن استطعت أفرط فيه!

هل تعلم لماذا؟

لأنك بهذه الطريقة تستطيع خلال فترة ليست بالطويلة تغيير بنائك الداخلي ليصبح رضا الله هو الباعث الحقيقي لك للقيام بهذه الأعمال.

والأهم من ذلك، هو لأنك فعلًا وحقيقةً، ولكن من دون أن تدرك ذلك بعقلك الظاهر، إنما تأتي بهذه الأعمال طلبًا لرضا الله والتماسًا للقرب منه.

والآن إذا كنت حقًّا تريد الاستفادة من هذه الأيام والمشاهد المعظمة لأقصى درجة، لتكون نقلةً نوعيةً لك للقرب منه سبحانه، ولتمنحك قوةً واطمئنانًا داخليًّا لا يكاد يضاهيه اطمئنان هناك ممارسةٌ سهلةٌ، فلنمارسها بما نستطيع عليه من اهتمام وجدية خلال هذه الأيام والمشاهد.

هذه الممارسة هي أن تقوم بشكل مستمر (قل لمدة دقيقة في كل ساعة أو ساعة ونصف مثلًا) باستشعار علاقتك بالله،

واستشعار عبوديتك لله وأنك ملكه، واستشعار ربوبيته (جل جلاله) لك، وعظمته وقدرته ولطفه بنا.

استشعر أنه هو المسؤول المباشر عنك، في كل لحظة من لحظات حياتك، وأنه لا يغفل عنك لحظة واحدة بحبه وحنانه ولطفه.. استشعر أنه هو المسؤول المباشر عن أدائك، وأنه من سيكافئك وسيحاسبك.

استشعر كل ذلك وكل ما تعنيه علاقة عبوديتك له سبحانه وعلاقة ربوبيته لك جل جلاله، واستلذ بهذه المشاعر، ودعها بلطفٍ ومن دون أي إكراه تتسلل إلى أعماقك ووجدانك.

إذا فعلت ذلك، ستبدأ تشعر بدفء علاقتك بربك، وستستمتع بها، مما قد يدفعك إلى أن تعيش هذا الاستشعار دائمًا طوال عمرك، بكل ما يعنيه ذلك من جمالٍ وروعةٍ وسعادةٍ وقربٍ من الله.

عمليًّا، إذا قررت القيام بهذه الممارسة خلال هذه الأيام والمشاهد العظيمة استخدم هاتفك النقال لينبهك لذلك مرة خلال كل ساعة مثلًا.

الخاتمة

إن السير نحو الله يخلصنا من جميع أنواع الضعف والأمراض النفسية والجهل "الظلمات" لينقلنا إلى السعادة والقوة والطمأنينة والحرية والانطلاق "النور".

بينما اتباعنا لغير الله، مهما كان هذا الغير، ومهما بدا لنا ظاهره جميلًا، يرمي بنا إلى الظلمات والألم والمعاناة ﴿اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ ۖ وَالَّذِينَ كَفَرُوا أَوْلِيَاؤُهُمُ الطَّاغُوتُ يُخْرِجُونَهُمْ مِنَ النُّورِ إِلَى الظُّلُمَاتِ أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ﴾ [البقرة: 257].

إن الله يدعونا لما فيه خيرنا وسعادتنا.. يدعونا للجنة والنعيم، فهل يا ترى نستجيب لدعوته سبحانه وتعالى لما يحيينا ﴿يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ﴾ [الأنفال: 24] أم نكون مثل قوم ثمود ﴿وَأَمَّا ثَمُودُ فَهَدَيْنَاهُمْ فَاسْتَحَبُّوا الْعَمَىٰ عَلَى الْهُدَىٰ فَأَخَذَتْهُمْ صَاعِقَةُ الْعَذَابِ الْهُونِ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾ [فصلت: 17]؟

إن الله يدعونا إليه حبًّا لنا ورحمة بنا، ويخبرنا أنه قريب منا، ويطلب منا أن نؤمن به ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾ [البقرة: 186]، بل ويغرينا بسلوك دربه ﴿مَنْ كَانَ يُرِيدُ ثَوَابَ الدُّنْيَا فَعِنْدَ اللَّهِ ثَوَابُ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ سَمِيعًا

بَصِيرًا﴾ [النساء: 134]، ويحذرنا من الشيطان شفقة علينا ﴿يَعِدُهُمْ وَيُمَنِّيهِمْ ۖ وَمَا يَعِدُهُمُ الشَّيْطَانُ إِلَّا غُرُورًا﴾ [النساء: 120].

غير أنه سبحانه لا يسلبنا حرية الاختيار؛ لأن العقل والارادة هما قواما الإنسانية ﴿لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ ۖ قَد تَّبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ ۚ فَمَن يَكْفُرْ بِالطَّاغُوتِ وَيُؤْمِن بِاللَّهِ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ لَا انفِصَامَ لَهَا﴾ [البقرة: 256].

ولكن فلنعلم أن الله قد أقام علينا الحجج، وأوضح لنا الطريق، فإذا قررنا بإرادتنا أن ندع الأوهام لتسيطر علينا والشهوات لتكبلنا وترمينا في قعر الظلمات، فإن هذا سيكون اختيارنا وقرارنا، ونتحمل كل المسؤولية عن نتائجه ﴿وَقُلِ الْحَقُّ مِن رَّبِّكُمْ ۖ فَمَن شَاءَ فَلْيُؤْمِن وَمَن شَاءَ فَلْيَكْفُرْ ۚ إِنَّا أَعْتَدْنَا لِلظَّالِمِينَ نَارًا أَحَاطَ بِهِمْ سُرَادِقُهَا ۚ وَإِن يَسْتَغِيثُوا يُغَاثُوا بِمَاءٍ كَالْمُهْلِ يَشْوِي الْوُجُوهَ ۚ بِئْسَ الشَّرَابُ وَسَاءَتْ مُرْتَفَقًا﴾ [الكهف: 29].

ولنعلم أن البؤس الناتج من عدم الاستقامة في خط الله لا ينحصر في الآخرة، وإنما يبدأ في عالم الدنيا ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَىٰ﴾ [طه: 124].

إلهي "فَلَمْ أَرَ مَوْلًى كَرِيمًا أَصْبَرَ عَلَى عَبْدٍ لَئِيمٍ مِنْكَ عَلَيَّ يَا رَبِّ، إِنَّكَ تَدْعُونِي فَأُوَلِّي عَنْكَ، وَتَتَحَبَّبُ إِلَيَّ فَأَتَبَغَّضُ إِلَيْكَ، وَتَتَوَدَّدُ إِلَيَّ فَلا أَقْبَلُ مِنْكَ، كَأَنَّ لِيَ التَّطَوُّلَ عَلَيْكَ، فَلَمْ يَمْنَعْكَ ذٰلِكَ مِنَ الرَّحْمَةِ بِي، وَالإِحْسَانِ إِلَيَّ، وَالتَّفَضُّلِ عَلَيَّ بِجُودِكَ وَكَرَمِكَ" [دعاء الافتتاح].