

# المُعَلِّمُ عَمْرٌ

حوار روحاني في رحاب رمضان ومكة المكرمة



تأليف

د. محمد بشناق

تقديم

د. أيمن العتوم



# المُعَلِّمُ عُمَرُ

حوار روحاني في رحاب رمضان

ومكة المكرمة

المملكة الأردنية الهاشمية

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

(٢٠١٥/٨/٤١٨٦)

يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبر  
هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى.

# إهداء

إلى أمي الحنونة وزوجتي الحبيبة..

إلى أخواتي وقرّة عيني منى وعبير..

إلى أولادي وبهجة روعي، مرم وعمر وأكرم ومنى..

أهدي هذا الكتاب..

أسأل الله العلي العظيم أن يجمعنا دائماً على الخير والمحبة

والعطاء.

ومعاً نحو حياة أفضل!

# دَعِ الرُّوحَ تَحْلُقْ

إنه كتابٌ يُمثّل الرُّوحِيّ الرُّوحِيّ الَّذِي يَنْبَغُ مِنْ رَقِيّ إِيْمَانِيّ، إِذَا كَانَ اللهُ فِي قَلْبِكَ فَإِنَّهُ سَيَمَدُّ فَوْقَ حَيَاتِكَ سَحَابَةً مِنَ الصَّفَاءِ؛ فَتَسْمُو النَّفْسَ، وَتَتَهَذَّبُ الطَّبَاعُ، وَيَشْعُرُ الْإِنْسَانُ بِقِيَمَةِ مَا يَفْعَلُ، وَتَصْبِحُ نَعْمُ اللهِ ظَاهِرَةً مُحَسَّوسَةً وَمَلْمُوسَةً.

(المُعَلِّمُ عَمَرُ) عَنْوَانُ هَذَا الْمُؤَلَّفِ الرَّشِيْقِ لِلدَّكْتُورِ «مَحْمَدُ بِشْنَاقُ» هُوَ عَمَلٌ يُلْقِي الضُّوءَ عَلَى سِرِّ الرُّوحِ لِيَفْسُرَ مِنْ بَعْدِهَا السَّلُوكَ الْحَضَارِيّ الْإِنْسَانِيّ الَّذِي تَسِيرُ عَلَيْهِ. وَ(عَمَرُ) هُوَ رَمْزِيَّةُ الرَّجُلِ الَّذِي يَأْخُذُكَ إِلَى عَالَمِ الرُّوحَانِيَّاتِ، وَيَكُونُ فُرْشَدَكَ الَّذِي يَحَاوِرُكَ لِتَتَخَلَّصَ مَعَهُ مِنْ أَعْبَاءِ الْجَسَدِ الطَّبِينِيَّةِ؛ فَبَدَلَ أَنْ تَغْوَصَ بِكَ فِي مَسْتَنْقَعِ الرُّكُونِ وَالرُّكُودِ تَرْتَقِي بِكَ إِلَى سُبْحَاتِ الْفِضَاءِ الرَّحِيْبِ. مِنْ قَدِيمٍ كَانُوا يَرُونَ أَنَّ الرُّوحَ سَجِيْنَةَ الْجَسَدِ؛ فَمَا لَمْ يَتَصَالَحَا عَاشَ الْإِنْسَانُ فِي شَقَاءٍ، وَكَانَ يَوْمُهُ كَأَمْسِهِ يُشْبِهُ غَدَهُ رَتِيْبًا لَا يُقَدِّمُ فِيهِ شَيْئًا نَافِعًا لِأُمَّتِهِ وَلَا لِمَجْتَمَعِهِ وَلَا لِدِينِهِ.

يُرَكِّزُ الْكَاتِبُ فِي كِتَابِهِ عَلَى كَثِيرٍ مِنَ الْفِضَائِلِ، بِدَائِمَا بِالضَّمَّتِ، فَقَالَ: (الضَّمَّتُ وَالتَّأَمَّلُ سَبِيلٌ سَهْلَةٌ إِلَى السَّلَامِ الدَّاخِلِيّ)، وَيَحَاوِلُ أَنْ يَقُولَ إِنَّهَا سَبِيلُ الْأَنْبِيَاءِ كَذَلِكَ، فَالْحَقْدِي النَّبُوِّيّ قَالَ:

﴿مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكَلِّمْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ﴾. وقال:  
(الضَّمْتُ حِكْمٌ وَقَلِيلٌ فَاعْلَمْه). والمقصود ليس صمت الأبكم،  
ولكنها الحكمة التي تُسْتَجَلَى من وراء الضمت وتُستفاد. ويذهب  
بك الكاتب مذهبًا آخر في إظهار السبب وراء الضمت؛ فهو (حتى  
نحقق الانسجام مع الذات والتخلص من التوتر والقلق).

يُعَدُّ كتاب (المُعَلِّمُ عَمْر) ترجمةً مُبَسَّرَةً لتعاليم النبي ﷺ،  
يُقَسِّمها الكاتب إلى ثلاثين يومًا، يُحاور فيها القارئ ويُشركه في  
التجربة من خلال شخصية المُعَلِّمِ عَمْر، يختار لها مكانًا مُقَدَّسًا هو  
مكة المكرمة، وزمانًا مُقَدَّسًا كذلك هو شهر رمضان.

وأين يكمن الجمال؟! في البساطة. البساطة في اللباس مع  
نظافته، والبساطة في الطعام مع شُكْرِ نِعْمَتِهِ، والبساطة في  
التعامل مع الآخرين مع الحرص على خدمتهم. هذا ما يدعو إليه  
الكتاب، لا يدع الأمر على عواهنه كما يقولون؛ فالبساطة إن لم  
تكن عن وعي كانت سذاجة. ولا يترك الكاتب فكرة مُناسِبةً أو  
دعوةً إلى عملٍ خَيْرٍ إِلَّا وَيبيِّثه بكلماته السهلة المُمتنعة في ثنانيا  
السطور؛ والكتاب في مجمله يحمل دعوةً إلى المُبادرة بَصْنَعِ

الخير، وحبّ الآخرين، والجدّ في خدّمتهم، أليس هذا ما قاله المسيح: (أحبّوا أعداءكم)، وقاله نبيّ الرّحمة محمّد ﷺ: (لا يؤمن أحدكم حتّى يحبّ لأخيه ما يحبّ لنفسه)؟!

إنه دعوة إلى التّصالح مع الذات، لكي تكون هذه الذات منتجّة؛ ألم يقل الكاتب: (ليس المهمّ فقط أن تُسامح الآخرين، بل أن تُسامح نفسك وتعتفّو عنها). فما معنى أن تُحسِنَ إلى الآخرين وتُسيءَ إلى نفسك التي بين جنبيك؟!

ويكثّف الكاتب صفات الشّخص الرّوحانيّ؛ فهو واسع الخيال، يستشرف المستقبل، حكيم شغوف، مُبادِر، مُتأقِل، ويحسِن الظنّ بالآخرين... الشّغف؛ نعم، أليس هذا الشّغف هو الدّافع خلف كلّ النّجاحات التي حقّقها عظماء البشرية وعلى رأسهم محمّد ﷺ!!

ويتّكئ الكاتب على تعريف جديد للسّعادة، فسنتنّد إلى الحديث الشريف: (ازهد في الدّنيا يحبّك الله، وازهد فيما في أيدي الناس يحبّك الناس)؛ فالسّعيد في تعريف الكاتب من ترفع عمّا في أيدي الناس من عرّض ونشّب، وعمّا في سلوكهم من خلافات ونزاعات.

أما في قصة الشخص المصاب بالسرطان الذي يتذكر أمام  
 بوابة الموت ما قصر فيه من أمور كثيرة سابقة؛ في علاقته مع  
 الله ومع الناس ومع عائلته؛ فهي دعوة لك أيها المتمتع بالصحّة  
 أن تحرص قبل أن يفوت الأوان على أن تُصلح ما بينك وبين الله  
 ليُصلح الله ما بينك وبين نفسك ثم ما بينك وبين الناس؛ فلا  
 تظلم من هم دونك إذا كنت مسؤولاً في العمل، ولا تُسئ إلى  
 جارك، وأقبل على عائلتك بقلبك.

وفي اليوم السابع عشر يروي قصة المرأة التي اجتمعت عليها  
 مصائب الدنيا؛ فقدان الحبيب والزوج، وتخلي القريب والبعيد عنها،  
 وكأنه في قصتها يسقي نبتة التفأول لتخضر رغم كل اليأس والنوازل  
 المحيطة بالإنسان، وكأنه يستحضر كذلك قول الشافعي في هذا الشأن:

سَيَفْتَحُ بَابَ إِذَا سَدَّ بَابَ	نَعَمْ، وَتَهْوُنُ الْأُمُورَ الصَّعَابَ
وَيَتَسَّعُ الْحَالُ مِنْ بَعْدِ مَا	تَضِيقُ الْمَذَاهِبَ فِيهَا الرَّحَابَ
مَعَ الْهَمِّ يُسْرَانِ هَوْنٍ عَلَيْكَ	فَلَا الْهَمُّ يُجْدِي، وَلَا الْأَكْتَابُ

إنها دعوة واضحة إلى الله؛ إلى الرضا بقدره، إلى الاطمئنان لعدله،  
 إلى الركون إلى رعايته، فما خلق الخلق ونسيه: ﴿وَمَا كَانَ رَبُّكَ نَسِيًّا﴾.

وَيُنَاقِشُ الْكَاتِبَ فِي قِصَّةِ الرَّسَامِ الْإِيطَالِيِّ الْمُسْلِمِ فِي الْيَوْمِ الْخَامِسِ وَالْعِشْرِينَ نَظَرْتَهُ إِلَى الْخِطَابِ الَّذِي فَرَّغَ الْإِسْلَامَ مِنْ حَقِيقَتِهِ فِي مَسْأَلَةِ الْأَدَبِ وَالْفَنِّ؛ وَالْإِسْلَامُ -وَلَا مِرَاً فِي ذَلِكَ- كُلُّ مُتَكَامِلٍ يَهْتَمُّ بِكُلِّ جَوَانِبِ الْإِنْسَانِ، وَيَسْعَى إِلَى صَقْلِ رُوحِهِ، وَلَا أُبْلَغُ فِي صَقْلِ الرُّوحِ مِنَ الْإِهْتِمَامِ بِالْفَنِّ وَالْأَدَبِ؛ وَكَأَنَّ الْكَاتِبَ فِي ذَلِكَ يُنَاقِشُ مَا نَاقَشَهُ (عَلِي عَزَّتْ بِجَوْفَيْتِش) عَنِ الْفَنِّ وَنَظَرَةِ الْإِسْلَامِ إِلَيْهِ فِي كِتَابِهِ الشَّهِيرِ: (الْإِسْلَامُ بَيْنَ الشَّرْقِ وَالغَرْبِ)، وَأَصَّلَ لَاهْتِمَامِ دِينِنَا الْحَنِيفِ بِهَذَا الْجَانِبِ الْإِنْسَانِيِّ الْمَهْمِ.

بَقِيَ أَنْ أَقُولَ؛ إِنَّ الْخِطَابَ الَّذِي يُقَدِّمُهُ الْكَاتِبُ خِطَابٌ عَصْرِيٌّ مُتَوَازِنٌ، يَسْتَمِدُّ رُوحَ الْإِسْلَامِ فِي مَحَاوِرَةٍ مَوْضُوعَاتٍ ظَلَّ الْاِقْتِرَابُ مِنْهَا فَحَرَقًا لَزْمِنٍ طَوِيلٍ، وَهُوَ دَعْوَةٌ إِلَى أَنْ نَعِيشَ الْحَيَاةَ وَتَسْتَمْتِعَ بِمَا أَنْعَمَ اللَّهُ بِهِ عَلَيْكَ بَعِيدًا عَنِ الْمَغَالَاةِ أَوْ التَّحَرُّرِ، وَالْإِفْرَاطِ أَوْ التَّفْرِيطِ. وَهُوَ كِتَابٌ يَسْتَحِقُّ أَنْ يُقْرَأَ، وَيُؤَخَذَ بِمَا جَاءَ فِيهِ مِنْ تَعَالِيمٍ وَرِسَائِلٍ عَلَى جَانِبٍ كَبِيرٍ مِنَ الْأَهْمِيَّةِ؛ لِأَنَّهُ أَنْتَ فِي جَمِيعِ جَوَانِبِهَا وَمَسَالِكِهَا.

أيمن العتوم

عمان ٢٠١٦/٥/١٨

# مقدمة

لقد بدأت قصتي مع العلاج الروحاني منذ كنت طالباً في كلية الطب في جامعة إسطنبول. لفت انتباهي أن الطب رغم الإنجازات العظيمة التي قدمها في طرق التشخيص والعلاج إلا أنه ما زال عاجزاً عن تخفيف المعاناة عن المريض. وأدركت أن كتابة الوصفة الطبية لا تكفي، بل لا بد من تعزيز السلام الداخلي عند المريض من خلال التعرف على الحاجات الروحانية والدينية.

وظلت هذه المسألة تحيرني حتى أكرمني الله تعالى وكنت من أوائل المتخصصين في العالم العربي في الطب التلطيفي. والطب التلطيفي هو تخصص طبي يهتم بتخفيف الألم والمعاناة عن المريض الذي يشكو من مرض مزمن أخذاً بعين الاعتبار الحاجات الجسدية والنفسية والروحانية.

ولمست أثناء مسيرة تخصصي في الولايات المتحدة أهمية هذا العلم القائم على النظرة الشمولية للمريض، وأثرها العميق في

تحسين نوعية الحياة للمريض وعائلته. لقد شفى هذا التخصص غليلي وأجاب عن الأسئلة التي حيرت عقلي وفؤادي، وامتلك شغفي وفكري وإحساسي. وقد أبت نفسي إلا أن أرجع إلى ديننا العظيم وأنهل منه ومن تراثنا الحضاري إيماناً مني بأننا خير أمة أخرجت للناس، وشعوراً مني بالمسؤولية.

وخلال ما يزيد عن عشر سنوات والتي قضيتها مع مرضاي وخصوصاً مرضى السرطان، بدأت أدرك بأن مفهوم الذكاء الروحاني والعلاج الروحاني لا يقتصر على المريض فحسب. فلا شك أن البشرية اليوم تعاني الكثير من الخواء الروحي. ومعلوم لدى الجميع أن الإنسان العربي بحاجة إلى أدوات عملية تساعد في تعزيز منظومة القيم وتحقيق السلام الداخلي وقبول الآخر. فقررت أن أشارك ما لدي من علوم ومعارف مع المجتمع بكافة شرائحه. في هذا الكتاب نرافقك في رحلة روحانية في رحاب المسجد الحرام وفي أجواء شهر رمضان المبارك، برفقة رجلٍ روحاني عظيم

أطلقت عليه لقب «المُعَلِّمُ عَمَرُ». وبهذه الرحلة تأخذك القصص اليومية في جملة من الأفكار والعادات والمهارات الروحانية.

حرصت في هذا الكتاب الإلتزام التام بالمرجعية العلمية الصحيحة، والتركيز على الأساليب العملية التي تعين القارئ على تغيير حياته نحو الأفضل.

أدعو القارئ الكريم للإستفادة من هذا الكتاب بشكل عملي، وذلك من خلال تسجيل الأفكار الجديدة من كل قصة وكل يوم، ونقلها إلى سلوك وعادات يومية.

أدعو الله تعالى أن يعلمنا ما ينفعنا وينفعنا بما علمنا،

إنه عليّ كريم..

اليوم الأول

## مع الغروب



لا أنسى تلك اللحظات الجميلة وأنا أراقب الشمس وهي تتسلل بهدوء نحو الغروب، والسماء الزرقاء الصافية وقمم الجبال الشاهقة. الهدوء يلف المكان إلا من أصوات الطيور. من أعلى مكان في المسجد الحرام أتابع حركة الناس حول البيت العتيق، في مشهد مهيب يأسر الأفئدة ويسحر الأبواب.

اليوم هو اليوم الأول من شهر رمضان المبارك. وقد فرغت للتو من أداء شعائر العمرة. التعب والجوع لم يمنعا من الصعود بهذا المكان العالي لأمتع عيني في هذا المنظر البديع. مشاعر السكينة والرضا والسعادة تملأ قلبي ووجداني. ما أروع هذا المكان!

وبدأت أطوف بنظري في الناس ما بين راعع وساجد ومسبح

وطائف. جموع غفيرة من مختلف البلدان والأعراق والألوان جمعتهم رسالة التوحيد وجأؤوا من كل فج عميق مهللين ومكبرين.

ولفت نظري شخص واحد.. رجل في الخمسين من عمره. طويل القامة، عريض المنكبين، ذو وجه أبيض مشرب بالحمرة. وقد تسَلَّلت خيوط الشيب إلى شعر رأسه ولحيته فزادته بهاءً ووقاراً. كان الرجل جالساً وحده على سجادة الصلاة ينظر إلى السماء، وقد علت وجهه ابتسامة جميلة مهيبة. ليس من عادتي أن أقتحم على الناس خلوتهم أو أن أبادر للتعرف على الآخرين، لكن شيئاً ما شَدَّنِي لهذا الرجل، ولم أملك إلّا أن أتوجه إليه، واستأذنت منه للجلوس والتعارف. تبين أن الرجل تركي من اسطنبول. متزوج ولديه إبنان، وهو كابتن طيار في الخطوط الجوية التركية، إسمه عَمْر. البعض يدعوه «عَمْر هوجة» أي الأستاذ عَمْر، والبعض يدعوه الكابتن، أما أنا فقد قررت أن أدعوه المَعْلَم.

رغم أنه يتكلم اللغة العربية بصعوبة، إلا أن خفة ظل هذا

الرجل، وشخصية المهية جعلت الحديث معه مشوقاً وجذاباً إلى أبعد الحدود. أثناء حديثنا عن مناسك العمرة وأثرها العظيم على سلوك الإنسان، قال لي المُعلِّم أنه التحق ببرنامج تدريبي في الإرشاد الروحاني. قلت له: عظيم جداً. تقصد الإرشاد الديني!

فابتسم المُعلِّم عَمَر وقال: أمان ربي أمان. هناك فرق يا صديقي بين الروحانيات وبين الدين، ولكن لا شك أن في الدين الكثير من المعاني والوسائل الكفيلة بتعزيز الذكاء الروحاني.

الروحانيات تعني أن تحقق لنفسك سلام داخلي، من خلال تعرفك على قيمك الشخصية وتحقيق الإنسجام بين هذه القيم وبين حياتك اليومية.

الإنسان الروحاني هو شخص يحب التأمل والتفكير والتدبر، ويمارس عادة الصمت والخلوة.

الإنسان الروحاني يفهم معنى الإمتنان والعطاء والإحسان والنقاء.

الإنسان الروحاني يسعى لأن يضع بصمته في هذا العالم قبل أن يرحل منه.

الإنسان الروحاني إنسان حر، يأخذ قراراته وفقاً للقيم والقناعات التي يؤمن بها وليس بدافع الخوف أو الغضب.

الإنسان الروحاني شخص متصلح مع نفسه. لأن ما يفكر به وما يقوله وما يفعله واحد.

فقلت له والدهشة تملأ وجداني: هل من الممكن أن يكون الإنسان متديناً ولا يكون روحانياً؟

قال: نعم صحيح. وممكن أن يكون الإنسان روحانياً وهو غير متدين. على فكرة: ذكرت لي أنك طبيب. ما هو تخصصك يا محمد؟ فقلت: أنا طبيب باطني، ومتخصص في الطب التلطيفي من الولايات المتحدة. والطب التلطيفي هو تخصص طبي يعمل على تحسين نوعية الحياة للمريض وعائلته أخذاً بعين الاعتبار الجوانب الجسدية والسلوكية والروحانية.

فنظر المُعلِّم إليَّ بدهشة وقال: من الواضح أن لدينا الكثير من القواسم المشتركة. وهل يختلف ما قلته لك عن الذكاء الروحاني عما تعلمته أنت في الولايات المتحدة؟

فقلت: العلاج الروحاني يتحدث عن مساعدة المريض لإيجاد معنى لحياته وتعزيز الرضا والسلام الداخلي لديه. بينما أرى ما تحدثت أنت به يصل إلى المريض والسليم على حد سواء. يتملكني فضول شديد لأتعلم منك أكثر. فكم من الناس على اختلاف أعمارهم وتنوع ثقافتهم بحاجة إلى هذا المفهوم الراقبي. وكم هو عجيب أن تحفل أدبيات الغرب بهذا العلم والفن ولا تكاد تجد ما يشفي غليلك في العالم الإسلامي. نحن في أرض الرسالات ومهبط الأنبياء وما زلنا نستهلك ونتعلم تلك المبادئ من الغرب.

فقال المعلم: أتفق معك يا محمد، ولعل الأجواء التي نعيشها في هذا المكان والزمان تساعدنا في الخروج بمعاني روحانية مستوحاة من قيم ديننا والسيرة المطهرة. لقد آن الأوان أن نقدم

شيئاً للعالم يتوافق مع روح العصر، مصداقاً لقوله تعالى: «وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ». فالرسالة التي حملها الرسول الكريم تحمل الرحمة للناس كافة وعلى مر العصور.

وهنا علا صوت أذان المغرب. ودعائي المُعَلِّم إلي تناول التمر والقهوة مع دعاء الإفطار.

بعد أداء صلاة المغرب، أمسكت بيد المُعَلِّم عُمر وقلت له: إلى متى أنت هنا؟ فقال: أنا هنا حتى نهاية رمضان. فقلت له: أتمنئ أن أرافقك وأتعلم منك. كيف أجذك؟

فقال: بسيطة. ستجدني كل يوم في هذا المكان.  
فقلت: على بركة الله. غداً لقاؤنا على صلاة الفجر.

الذكاء الروحاني يعني أن يكون لك منظومة من القيم وتكون حياتك منسجمة مع هذه القيم، والعلاج الروحاني يتحدث عن مساعدة المريض لإيجاد معنى لحياته وتعزيز الرضا والسلام الداخلي لديه

اليوم الثاني

## في مهبط الوحي



لا أروع من أن تصلّي الفجر في صحن الكعبة. أجواء الفجر الساحرة، وصوت إمام الحرم يشق الفضاء بصوته العذب، وجموع المصلين الذين اصطفوا حول البيت العتيق تملأ ساحات وأروقة الحرم. بعد انتهاء الصلاة، جلست أنا والمُعَلِّمُ عمّر نتسامر ونتبادل القصص والتجارب. ثم قال فجأة: تعال معي. قلت إلى أين؟ فقال: إلى مهبط الوحي.

الطريق الذي سلكناه إلى قمة جبل النور طويل وشاق ووعر. وتتساءل بعجب: كيف استطاع الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم تسلق هذا الجبل مراراً وتكراراً في ظلمة الليل البهيم ووحشة هذا المكان البعيد. أخذني التعب والإرهاق وحاولت جاهداً للحاق بالمُعَلِّم الذي كان يقفز بكل حماس وحيوية مثل الأطفال من صخرة إلى أخرى. وفجأة بدأت معالم الغار تظهر على بُعد

أمتار أسفل منا.. هذا هو غار حراء!

لم أستطع أن أكتفم سعادتي وشوقي وحماسي لدخول هذا المكان التاريخي، والذي شهد أول اتصال بين السماء وإمام المرسلين. سرت قشعريرة في أرجاء جسدي وأنا أجلس مكان سيد البشر وأتخيل تلك اللحظات التاريخية... يا الله!!

بادرني المُعَلِّم بالسؤال: هل تعلم ماذا كان يفعل النبي صلى الله عليه وسلم في هذا المكان؟ قلت له: لا أدري. كان يجلس لوحده. فاقترب مني وهمس: كان يمارس الصمت والخلوة والتأمل. لقد اختار الله تعالى هذا الرجل ليكون خاتم المرسلين وإمام البشرية. لا شك أن مهمة عظيمة مثل هذه تحتاج إلى معايير عالية وخصال فريدة، وقد تم إعداده بهذه الطريقة. مراراً وتكراراً حتى سن الأربعين. تخيل معي كيف كان يقضي تلك الليال الطوال وحيداً ويمارس الخلوة والصمت والتأمل.

الصمت عادة يومية لدى الحكماء. تحتاج أن تقضي ساعة من يومك في حالة صمت وانقطاع عن التواصل مع الآخرين. سوف

تلاحظ أن الحديث مع النفس يعلو ويتضح بالتدرج. حتى تنعم بالسلام الداخلي، أنت بحاجة إلى تحقيق الإنسجام والتناغم والتفاهم مع النفس. وقد تحدث القرآن الكريم عن الصمت في سورة مريم «فَكَلِمِي وَأَشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرِينَّ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا».

أما الخلوة، فهي الإبتعاد عن الناس لبضع ساعات مرة أسبوعياً. وقد كان من هدي نبينا صلى الله عليه وسلم والنبیین من قبله الإعتكاف كما تعلم. كما عرف عن المفكرين والمبدعين والعظماء ميلهم للخلوة والتفكير. إن الخلوة تفتح الطريق للوعي والإبداع والخيال الخلاق.

وأما التأمل، فهو حالة من الإسترخاء الجسماني والذهني، تمارس فيها التنفس البطيئ والتركيز. حاول أن تغمض عينيك ولا تفكر بشيء. تمنحك هذه العادة النقاء في الفكر والنفس، وتسمح لسيل من الأفكار الإبداعية والأسئلة الملهمة لمخاطبة عقلك الباطن. المسألة تشبه إلى حد بعيد كأس الماء المليء

بالرواسب. ما أن تضع كأس الماء فوق الطاولة حتى تستقر الرواسب في الأسفل وتلاحظ النقاء والصفاء في الماء. وهذا ما يحدث في العقل والوجدان في حالة التأمل. تحتاج إلى ٢٠ دقيقة على الأقل في مكان هادئ.

نظرت إلى الأفق البعيد، وتذكرت العديد من الأوراق العلمية التي تتحدث عن التأمل وأثره العجيب على الإنسان. نعلم اليوم أن التأمل يساهم بشكل فعال في علاج الكآبة والتوتر والقلق، والكثير من الأمراض العضوية. وأن منطقة معينة في الدماغ تشهد نشاطاً ملحوظاً في حركة الأعصاب أثناء التأمل، ويستمر هذا النشاط لمدة ساعات بعدها. وتبين أن الإنسان الذي يمارس تلك العادات يحقق نسبة أعلى من الرضا والإنسجام والإتزان. ولديه مناعة أعلى ضد المرض. كما أن جولات الصمت والخلوة تساعد على التفكير السليم واتخاذ القرارات الحاسمة وتحقيق معايير القيادة الناجحة. الإنسان الروحاني يمارس التأمل ويتحلى بالخيال الواسع في سبيل التعامل مع الأحداث اليومية وتحديات

الحياة المختلفة. لأن الخيال أعظم من المعرفة. المعرفة لها حدود.  
أما الخيال فليس له حدود!

نظر اليّ المُعَلِّم وقال: لم لا تجرب الخلوة في غار حراء؟

عشرون دقيقة من الخلوة والصمت والتأمل في مهبط الوحي..  
شيء فوق الخيال!! لأول مرة في حياتي تغمرني هذه الحالة من  
السكينة والطمأنينة. شعور عارم بالإمتنان والنقاء وحالة عجيبة  
من التوازن والسلام الداخلي.

نظرت إلى المُعَلِّم، وإذا به يراقبني بهدوء من خارج الغار، وقد  
انعكست أشعة الشمس الذهبية على جبينه الناصع. مَدَّ يده وساعدني  
على الخروج، وسلكننا طريق العودة نحو سفح الجبل.. بصمت!!

مارس الصمت والخلوة والتأمل حتى تحقّق الإنسجام  
مع الذات وتتخلص من التوتر والقلق وتنمّي التفكير  
الإبداعي

اليوم الثالث

## سحور.. على الرصيف



الساعات الأخيرة قبل الفجر تملأ المكان سحراً وجاذبية. وأنوار الشوارع الخافتة تنير الطرق وحارات مكة القديمة. حركة الناس قليلة إلا من بعض المازة، والهدوء عم المكان. على رصيف منزوي في إحدى الطرق كان هناك شخصان جالسان لتناول السحور. أنا والمُعَلِّم كان لنا حديث مشوّق كالعادة.

أنظر إلى نفسي، وقد ارتديت لباساً أبيض متواضعاً وحذاءً بسيطاً ولا أحمل معي سوى السواك والمسبحة وبضعة ريالات. وجبة السحور عبارة عن بضع تمرات وفنجان قهوة وكسرة خبز وماء! تناولت فنجان القهوة ونظرت إلى المُعَلِّم وقلت: يا أخي

والله إنه لشيء غريب. هذا السحور أجمل سحور تناولته في حياتي. فتحت يدي على مصراعيها وأكملت: أشعر بخفة روح وكأنني أطيّر في الفضاء وأداعب النجوم وأحضن العالم بين يديّ.

بقي المُعلّم صامتاً بابتسامة مشرقة. حتى انتهيت من حديثي وسألني: وما السريا محمد؟ قلت له: المكان والعبادة والأجواء الروحانية. قال: صحيح. وماذا أيضاً؟ فكرت قليلاً وقلت: ربما البساطة! فقال: بالتأكيد... أحد أسرار الذكاء الروحاني هي البساطة. أنت الآن تجلس على الرصيف غير عابئ بالمظاهر ولا تفكر بالناس من حولك. تتلذذ بالطعام البسيط والجلسة المتواضعة. هذه هي الروعة. أنت في هذه المدرسة اليوم تتعلم البساطة والعفوية. أتذكر عندما كنت طفلاً؟ كنت تتحلى بهذه الصفات. كان لمعان عينيك والإبتسامة المشرقة والعفوية هي عنوان وجودك. ثم فرض المجتمع عليك قيوداً أثقلت عليك وأوهنت قواك وشتتت أفكارك. نحن نفعل أشياء لا نقتنع بها

كي نرضي أشخاص لا يهمونا! لقد أرهقتنا المظاهر والمجاملات  
المفتعلة وتملّق الآخرين.

رمضان وأجواء الحرم فرصة حقيقية لكي تعيد إشراقة الطفل  
الصغير الذي بداخلك. أنت اليوم تتحلل من تلك القيود. وتمارس  
الحياة بكل بساطة وتلقائية وعفوية صادقة.

فنظرت إلى المُعلّم العظيم بحزن وقلت: وا أسفاه.. سوف  
أعود إلى بلدي وأخسر هذه الروح الجميلة وأعود إلى روتين الحياة  
المعقّد. وضع المُعلّم يده على كتفي وقال: يا صديقي البساطة  
هي أسلوب حياة تمارسه أينما ذهبت. وفرصتك هنا حتى تتمرن  
على هذا الفن وتتقنه. فقلت: لا أفهم، قال: أعطيك أمثلة:

- البساطة تعني أن تتصرف على سجيّتك ووفق قناعتك،  
وليس طمعاً في إرضاء الآخرين أو خوفاً من ردود فعلهم.
- البساطة أن تمارس الضحك والدعابة مع العائلة والأصدقاء  
وزملاء العمل وحتى في الشارع دون تكلف ولا مغالاة.

- البساطة تعني أن تجرّب يوماً الطعام والملبس المتواضع وتستمتع باللحظة.
- البساطة أن تتخلص من الأشياء الزائدة في حياتك حتى تنعم بالراحة والطمأنينة. لقد حجبنا نور الشمس بكثرة الأشياء التي ملأت فضاء حياتنا.
- البساطة أن تجلس مع الطفل ومع العجوز ومع عامل النظافة وتعاملهم كما تعامل الوزير.
- البساطة تعني التنزه في الحارات القديمة، وتعني كسرة الخبز وتعني أغنية قديمة وتعني الإستلقاء في البرية، وتعني الركض على التراب حافي القدمين مثل الأطفال.
- البساطة هي فن «عيش اللحظة»، وتتذوق جمال هذا العالم بعينك وأذنيك وسمعك ووجدانك.

- البساطة تعني أن ترقص تحت المطر لا أن تنتظر حتى زوال العاصفة!

قفزت من مكاني وبدأت أقفز وألهو مثل الأطفال. وقلت: أتعرف يا معلّم؟ إحدى الدراسات في الولايات المتحدة سألت كبار السن. لو عاد بك الزمن إلى الوراء ماذا تفعل. فكانت الإجابات الأكثر تكراراً هي: سوف أقضي وقتاً أقل في العمل وأكثر مع العائلة. سوف أخوض المخاطر ولا أتردد. سوف أقرر وفق قناعاتي وليس قناعة الآخرين.

تعلم من الأطفال البساطة والعفوية واستمتع بالأشياء البسيطة في عالمك وعيش اللحظة

اليوم الرابع

## مأدبة إفطار



اليوم قرّر المُعَلِّم أن يقيم مأدبة إفطار. وقد جرت العادة في مكة أن يقوم من أراد المشاركة في ضيافة ضيوف الرحمن باختيار مكاناً قرب الحرم، ويفرش شريطاً طويلاً من النايلون. ويزيّنه بأطباق التمر واللبن والفواكه. وبعدها، يقف ويدعو المازين لتناول الإفطار ويقوم بخدمتهم بكل حفاوة وحماس. طلب المُعَلِّم عَمْرَ مَنِيّ المساعدة. لم أستغرب من نشاطه وهو ينتقل من مكان إلى آخر ويقدم لضيوفها الطعام والشراب بنفسه، ولكن لفت انتباهي أمر غريب. توجه المُعَلِّم إلى شاب آسيوي في السادسة عشر من عمره. كان الشاب أسمر البشرة، طويل القامة، نحيل الجسم وقد حمل في يده عكازاً يساعده على المشي، ويبدو أنه فقد إحدى ساقيه نتيجة حادث تعرض له.

راقبت المُعَلِّم وهو يطلب من الغلام أن يقدم له المساعدة والعون لخدمة الناس. وفعلاً قبل الشاب المساعدة بكل حماس وفرحة ونشاط.

في الواقع، لم يكن المُعَلِّم بحاجة إلى مساعدة. والشاب لم يقدم الكثير. ولكنَّ المُعَلِّم شكره من كل قلبه وضمَّه إلى صدره وقبَّله من رأسه. ثم وسَّع له في المجلس وتبادل معه النكات وعرَّفَه على الحضور.

لم يهنأ لي بال حتى أفهم سر هذا التصرف وقصة هذا الغلام. بقيت مترصدًا حتى انفض الضيوف وبدأ المُعَلِّم بجمع بقايا الطعام والعلب الفارغة. طوّقت كتفي المُعَلِّم بكل قوة، وقلت له: والله لا أتركك حتى تقول لي ما قصتك مع هذا الغلام؟ فضحك المُعَلِّم من كل قلبه ونظر إليَّ بابتسامة مأكرة، وقال: يالك من فتىٍّ لَمَام!

فقلت له: لا تتهرب يا معلم وقل لي: ماذا حصل؟

نظر المُعلِّم إلى البعيد وكأنه يراقب الطيور التي تحلق حول الحرم. وقال: تعلّمت في حياتي أن أجمل ما في الحياة هو الإمتنان والعطاء. الفكرة ليست في العطاء بل العطاء بإمتنان! لقد سئمتنا من لعب دور البطل والضحية. هذا الغلام ليس بحاجة إلى الشفقة ولا إلى علبة لبن أو بضع ريبالات. بل هو بحاجة إلى من يمنحه الإهتمام والثقة والمحبة.

الإمتنان هو شعور عميق بالشكر والتقدير للنعم التي تغمرك وهو إمتنان وعرفان للخالق جل شأنه وللناس من حولك.

والعطاء هو نتيجة طبيعية لهذا الشعور. العطاء ليس فقط بالمال. بل هو بالإبتسامه والكلمة والمحبة والمشاركة والإهتمام. الشخص الذي لا يمارس العطاء إنسان فاشل مهما تبوأ من مراكز وجمع من مال.

يوجد في العالم العربي اليوم آلاف الجمعيات الإغاثية. ولا تسمع إلا عن وجبات طعام لأيتام أو زيارة دور المسنّين. متى نعمل على

تمكين هؤلاء الناس؟ إن حديث رسول الله: (داووا مرضاكم بالصدقة) واضح وصريح. هذا الحديث العظيم رسالة واضحة إلى المريض لأن يخرج من دائرة العجز واليأس إلى العمل والمبادرة والتطوع. وهذا ما يعزز لديه الشعور بالرضا والثقة والعمل.

ثم استدار جهة الحرم وقال: ليس النجام هو أن يشعر جليبيك أنك عظيم. بل أن يشعر جليبيك أنه هو العظيم.

إذا أردت الحب فامنح الحب للآخرين، وإذا أردت النجام فساعد الآخرين على النجام، وإذا أردت السعادة فامنح السعادة للآخرين



اليوم الخامس

## حالة إنسجام

لا أدري كم مرّ عليّ من الوقت وأنا مستلقٍ على ظهري أنظر إلى السماء وأتأمل النجوم بصمت، بينما كان المُعَلِّم متكيئاً إلى الحائط يقرأ القرآن.

نظر إليّ المُعَلِّم وقال: حسبتك نائماً. فأجبت: في الحقيقة أنا أحاول أن أدخل في حوار مع نفسي، ولكن أواجه صعوبة في توارد الخواطر والأفكار. أتمنى لو أحقق حالة إنسجام مع نفسي. أعلم أنه في اللحظة التي أحقق التفاهم والحب والإحترام مع نفسي، فسوف أجد السلام الداخلي. ولكن كيف؟ لا أعلم. ليتك تساعدني يا معلّم.

إستدار المُعَلِّم باتجاهي وقال: ركز معي جيداً، وافعل ما أقوله لك.

أغمض عينيّ وأنت مستلقٍ على ظهرك في حالة إسترخاء

تام. إبدأ بالتنفس العميق لمدة دقيقتين واملأ صدرك بالهواء النقي. والآن، تخيل شخصاً نائماً إلى جوارك. هذا الشخص هو أنت. نعم! أنت ترى نفسك نائمة إلى جنبك. إنظر إلى عينيها وراقب ضحكتها واستمع إليها بهدوء وحب وانسجام. تحدّث معها عن الماضي، واسترجع طفولتك وشبابك. إستذكر ذكريات هامة وحافلة في حياتك، وتوقف عند اللحظات الجميلة التي لا تنسى والأشخاص الذين أثروا عليك وعلموك وألهموك. وتذكر الإنجازات والأفعال الرائعة التي أنت فخور بها. سوف تمر ببالك العشرات والمئات من الصور والمشاهد المتنوعة.

والآن، هنيء نفسك بما فعلت. شدّ على يديها وتلمس شعرها بيديك. إسألها: ماذا تفعل اليوم، واسألها عن العائلة والعمل والأصدقاء. إسألها عن أفكارها، وشاركها مشاعرها وأحاسيسها وأحلامها. إمنحها الثقة والقوة والطمأنينة. حدّثها عن المستقبل وعن خطتك وأحلامك. اليوم تحدّث مع نفسك كصديق وأخ وحبیب ومُعَلِّم وأب.. تحلّل.. تشجّع.. تنصم.. تستخلص الدروس والعبر.. تضم.. وتسامح.. وتمنح الثقة والتفاؤل.

سوف يراودك سيل عارم من الأسئلة: من أنا؟ ما أهم ميزاتي؟ ما هو حلمي الكبير؟ ماذا سوف أفعل في سبيل تحقيق ذلك الحلم؟ من هو مثلي الأعلى؟ ولماذا؟ ماذا أريد أن أفعل قبل أن أرحل عن هذا العالم؟ من هم أكثر أشخاص أثروا عليّ في حياتي؟ موقف لا أنساه؟ أهم كتاب قرأته وأهم فيلم سينمائي شاهدته؟ وأهم رحلة مرّت عليّ؟ وغير ذلك كثير.

سكت المُعَلِّم. تركني لمدة عشر دقائق وأنا في حالة استرخاء عجيبة. فتحت عيناى ونظرت إلى المُعَلِّم وقلت: شعور رائع. لأول مرة أشعر بهذه الحالة من الإنسجام والتفاهم مع النفس. لم يخطر ببالي قبل اليوم أن أتحدث مع نفسي بهذه الطريقة. سيل عجيب من الأفكار والخواطر الجميلة، وحالة من السكينة والطمأنينة لم أشعر بها من قبل. أشكرك من كل قلبي!

فلمعت عينا المُعَلِّم وبادرني بالسؤال: والآن ماذا ستقول لمريضك؟

اعتدلت في جلستي، وقلت: سأقول له:

إجلس مع نفسك كل يوم وتعرف على مشاعرك وأفكارك.  
سأقول: ليس المهم فقط أن تسامح الآخرين بل أن تسامح نفسك  
وتعفو عنها.

أهم شخص في حياتك هو أنت. لا تجامل ولا تحابي على حسابك.  
الإنسان الحر يقرر بناءً على قيمه وأخلاقه وضميره وقناعاته. أما  
الضعفاء فيأخذون قراراتهم خوفاً من الفقر أو فقدان المنصب  
أو من رأي الآخرين. إن الحياة قصيرة لا تتحمل الحزن والهـم والعجز  
والكسل. ليس لدي وقت لأفكر بالذين يكرهونني لأنني مشغول  
بالناس الذين يحبونني.

إن أهم معركة يخوضها الإنسان في حياته هي ما يدور في  
خلجات صدره وأروقة فكره. فمن حقق الإنسجام مع نفسه عاش  
حالة السلام، ولن يكون بمقدور أحد أن يستفزه.

الأنايية الإيجابية تعني أن تتعرف إلى نفسك وتغمرها  
بمشاعر الحب والتقدير والإحترام، دون استعلاء أو غرور



اليوم السادس

## جولة في أسواق مكة

التجوال في أسواق مكة له متعة خاصة وخصوصاً إذا كنت  
برفقة المُعَلِّم!

المُعَلِّم عَمَرَ كان مولعاً بالمسابع، وكان يهتم بالأنواع الغريبة  
منها. وقفنا أمام أحد المتاجر وبدأ يتفحص الألوان والأشكال  
المختلفة، ثم استدار إليّ وقال: ماذا حصل معك أمس؟ هل  
أعجبك حديث النفس؟ فقلت بابتسامة عريضة: نعم، كانت تجربة  
رائعة. ثم بدأت أتحرك بسرعة وأدور حول نفسي بانفعال وحماس  
بالغ. قلت له: اليوم سوف أعلمك أمراً جديداً. فقال: بكل فضول..  
هات ما لديك! قلت له: الخيال وحوار النفس والتأمل فتح عليّ

أبواباً كثيرةً وأفكاراً عظيمة. في حياة كل شخص فينا لحظة (كليك). وهذه اللحظة مسؤولة عن التغيير الحقيقي في حياته إن هو أحسن إستغلالها. كل شخص اليوم يسعى للتميز والنجاح. الأشخاص المميزون عاشوا حياةً عاديةً إلى أن حدث موقف عظيم هز حياتهم من الأعماق. وكانت فرصة لهذا الشخص أن يكتشف نفسه من جديد، ويفكر بطريقة مختلفة. وهكذا كانت سيرة العظماء والمخترعين والفنانين والمصلحين عبر التاريخ.

تبدأ العظمة بتوجيه الأسئلة الصحيحة، ثم تعمل فكرك بالإجابة عنها. عندما ذهبت إلى النوم قفزت إلى مخيلتي العشرات من الأسئلة الملحة وكلها يبدأ بـ (لماذا) و (ماذا لو..) و (كيف). سألت نفسي أسئلة كثيرة تتعلق بوصفي الشخصي والديني والعائلي والمهني.

فأمسك المُعَلِّم بإحدى المسابح الزرقاء في يده وسأل باهتمام:  
مثل ماذا؟

قلت خذ مثلاً:

- ✓ ما هو حلمي في الحياة؟
- ✓ ما هو الشيء الذي أبدع فيه وأتميز به؟
- ✓ كيف يمكن أن أطور مهاراتي بشكل أفضل؟
- ✓ ما هو الشيء الذي أسعى لتحقيقه قبل أن أرحل من هذا العالم؟
- ✓ من هو الشخص الذي يعجبني وأعتبره مثلي الأعلى؟ ولماذا؟
- ✓ ما هي القيم العليا التي أؤمن بها؟ وماذا يمكن أن أفعل في سبيل تعزيز هذه القيم؟

فقال: كم سؤالاً كتبت؟

فقلت: كتبت نحو مئة سؤال، وأفكر أن أجيب عنها اليوم.

فرد على الفور: إياك! إياك أن تجيب عليها اليوم.

فسالت باستغراب: ولم؟

فقال: إذا أُجبت عليها الآن فسوف تشغل عقلك الظاهر وذكائك العقلي. والأروع أن تترك عقلك الباطن والخيال والذكاء الروحاني يعمل عمله وينطلق من عنانه.

عليك أن تقرأ الأسئلة جيداً مراراً وتكراراً. ثم تحتفظ بالأسئلة ولا تجب عليها. في الأيام القادمة، سوف تراودك الأفكار والخواطر الإبداعية. أنت بحاجة إلى توفير الجو الملائم للخيال الإبداعي، وهذا لن يكون في غرفة المحاضرات أو العمل، أبداً. قد يكون أثناء رحلة تنزه أو جلسة في مكان مفتوح أو أثناء المشي أو قيادة السيارة أو في جلسة إسترخاء.

عد بعد أسبوع أو أسبوعين وأجب عليها. فن الكتابة مهم جداً. أكتب بقلم سريع الكتابة ويفضل أن تستعمل ورقاً أبيض كبير الحجم. أكتب بعفوية وتلقائية ولا تعبأ بشكل الخط ولا الأخطاء

اللغوية. أكتب وشخبط وارسم في آن واحد. أترك الأجوبة وعد بعد أسبوعين، وراجعها. سوف تجد بعض الأجوبة بحاجة إلى تعديل. عدّل ونقّم ورتب أفكارك. والآن، شارك ما كتبت مع شخص تثق به واستفد من رأيه. وهكذا حتى تخرج بالأجوبة النهائية.

إستدار المُعَلِّم إلى البائع وناوله ثمن المسابح التي اختارها وشكره وصافحه بحرارة. ثم انطلقنا إلى المسجد الحرام مع ارتقاء أذان صلاة العصر.

مارس طريقة المئة سؤال واسمح للخيال والإبداع  
لتقديم أفكار جديدة لعالمك

اليوم السابع

## مقابلة مع روحاني



اليوم كنت على موعد على الإفطار مع المعلم. تناولنا الإفطار في الفندق الذي يقيم فيه. المطعم يمتاز بالطراز الشرقي الفخم ويقدم أطباقاً متنوعة من الطعام اللذيذ. كنت منهمكاً بتناول الطعام عندما بادرنسي المعلم: أعجبتني الأسئلة التي طرحتها أمس وأعترف لك أنني قضيت ليلة أمس وأنا أفكر بها.

فقلت له: ما رأيك أن أعمل معك لقاء صحفي وأسألك هذه الأسئلة؟ فقال: فكرة جيدة.. إنطلق!

- من أنت؟
- أنا عمر. أبلغ من العمر خمسين عاماً. متزوج ولدي ولدان.

- ماذا تعمل؟
- أنا كابتن طيار.
- حكمة ترددها وتؤمن بها؟
- الخيال أعظم من المعرفة، لأن المعرفة لها حدود أما الخيال فليس له حدود.
- حلم تسعى لتحقيقه؟
- بناء مركز متكامل للإرشاد الروحاني.
- شيء تحب فعله كل صباح قبل العمل؟
- أشرب فنجان قهوة بمفردي في لحظات تجلبي وانسجام.
- ماذا تفعل قبل النوم؟
- أقرأ كتبتي المفضلة وأنا في السرير.
- شيء أنت مميزات به؟
- التخطيط والدقة في العمل.
- شيء تتمنى لو تتعلمه؟
- علم النفس.

- شيء يفرحك من كل قلبك؟
- السفر والمغامرة ومتعة الإستكشاف.
- شيء يحزنك؟
- فراق شخص عزيز.
- كتاب أثر فيك كثيراً؟
- طبعاً بعد القرآن والسنة النبوية.. أقول: العادات السبع للناس الأكثر تأثيراً.
- فيلم لا تنساه؟
- القلب الشجاع.
- القيم العليا التي تؤمن بها؟
- الشجاعة، الجمال، الإبداع.
- نقطة ضعفك؟
- التسرع.
- موقف أثر عليك وغيّر حياتك؟
- وفاة أبي وأنا ابن ١٥ عاماً. علّمني تحمل المسؤولية.

- خطتك لهذا العام؟
- إطلاق دورة في الذكاء الروحاني في اسطنبول.
- شخص يستفذك؟
- لا أحد.
- هدفك في الحياة؟
- إشاعة القيم والتفكير الإيجابي والذكاء الروحاني في المجتمع.
- شخص معجب به؟
- رجب طيب أردوغان.. رئيس ملهم!
- لماذا أنت معجب به؟
- أرى فيه الصدق والإبداع والإنضباط.
- الحياة؟
- مغامرة.
- الوقت؟
- أغلى ما أملك.

- المستقبل؟
- مشرق.
- الفشل؟
- تجربة.
- السعادة؟
- قرار.
- الحب؟
- عطاء.
- الصديق؟
- يفهمك.
- المال؟
- وسيلة.
- العائلة؟
- أساس.
- إنجاز فخور بتحقيقه؟

- أسست شركة منذ (٥) سنوات تهتم بتحسين شروط العمل
- لدى العاملين في المطار، وأطلقت عليها إسم لجنة العافية. والآن لدى هذه الشركة (١٢) فرعاً و (٥٠) موظف.
- درس تعلمته من تجاربك؟
- إن أفضل طريق للنجاح هي مساعدة الآخرين على النجاح.
- هواية غريبة تعلمتها؟
- الغوص في البحر.
- مكان يمنحك الطاقة؟
- المسجد.
- كلمة ترددها كثيراً؟
- على بركة الله.
- أنت حقاً شخص رائع!!!!

تعرف على نفسك، مشاعرها، وأفكارها، وميولها.  
تعرف على أحلامك ومهاراتك وخططك. حقق الصلح  
والإنسجام مع نفسك

# اليوم الثامن

## رحلة ميد



السيارة تشق طريقها وسط الظلام وتنهب الطريق بسرعة في سباق مع الزمن. سيارة رانج روفر فارهة بست مقاعد. السائق يتحدث مع المُعَلِّم عُمر الذي يجلس بجواره. وأنا جالس في الخلف مع شابَّين سعوديين. الساعة الآن العاشرة مساءً ونحن متجهون إلى منطقة على بعد نحو خمسين كيلو متراً شمال مكة المكرمة للصيد. إكتشفت أن المُعَلِّم عُمر يهوى الصيد ويخرج مع مجموعة من أصدقائه السعوديين لصيد الحيوانات البرية. وقد دعاني للخروج معهم. والصحيح أنني لم أتردد ووافقت على الفور، فقد كانت مغامرة ممتعة ومشوقة بالنسبة لي.

المُعَلِّم عُمر اليوم شخص آخر غير الذي أعرفه. صحيح أنه يحتفظ بهدوئه وهيئته التي عودني عليها. لكنه اليوم يلبس بنطال جينز

وتي شيرت أبيض وقد تقلد طاقيّة بيضاء على رأسه وبدا متشوقاً  
ومتحمساً. وكان يتحدّث إلى السائق ويتبادل معه النكات والضحك  
والحديث، الحقيقة أنّه ملأ الجو بهجّة ومرحاً.

نظر السائق إلى الشباب بالخلف وقال: وصلنا. هذا فيصل  
بانتظاركم.

المخيّم كان عبارة عن خيمتين كبيرتين، والحضور نحو (١٥) شخصاً،  
إستقبلنا الحضور ورحبوا بالمُعَلِّم عُمر بحرارة وفرحة غامرة وكأنه  
فاتح عظيم أو زعيم كبير.

بدأت مراسم الإستقبال بتناول فنجان من القهوة العربية وتمر  
سعودي في الخيمة. وبدأ الجميع يتحدّثون عن الصيد والمغامرات  
والمواقف الطريفة التي تحصل معهم. ثم انطلقنا إلى مهمتنا.

أهم شيء في الصيد هو الهدوء والصبر والتروي. تفرقنا إلى  
ثلاث مجموعات وكنت أنا مع شبابين سعوديين وشاب من قطر.  
كان الصقر المدرّب على ذراع فيصل على أهبة الإستعداد. فجأة،

لمعت عينا الصقر وحزك جناحيه بهدوء. إنطلق الصقر إلى السماء وبدأ يحلق ويحلّق نحو عشر دقائق. وفجأة استدار إلى الجهة اليسرى وانقضّ بسرعة كبيرة نحو أرنب بري متوسط الحجم. ولم تستمر المطاردة سوى ثلاث دقائق وكان الأرنب في يد فيصل.

إلتمّ شمل المجموعات الثلاث حسب الإتفاق الساعة الواحدة تماماً. واجتمعنا على المائدة: مشاوي من صيد اليوم وزرب لحم مع لبن وسلطة.

دعاني فيصل لاحتساء كأس من الشاي في موقعه مع الغنم على بعد (٢٠٠) متر من المخيم. أعطاني فيصل جاعداً أغطي به كتفي من برد الصحراء، وجلسنا قرب النار نراقب حركة الغنم ونتجاذب أطراف الحديث ونشرب الشاي.

تركني فيصل مع الغنم لأداء مهمّة. كانت ساعة من أروع اللحظات التي قضيتها في هذا المكان الساحر. زحمة الحياة اليومية وأصوات الناس لا تسمح لنا بهذه الحالة من التجلي.

الليلة كان الوضع مختلفاً تماماً. الحياة من حولنا مليئة بما يعطي للنفس الإشراق والبهجة، إذا قررنا أن نعيش اللحظة ونستغل حواسنا الخمس ونرى بعين البصيرة لا البصر. كأس الشاي الساخن، الليل والنجوم والقمر، الصحراء والكثبان الرملية والهدوء والنسمة الباردة. تلذذت اليوم بمشهد النار بألوانها المختلفة وألسنة اللهب والدخان المتصاعد منها. راقبت سواد الليل وأشكال النجوم ومجموعات الأجرام السماوية. حتى كأس الشاي كان مختلفاً. إحتسيت الشاي وتذوقت لون الشاي وطعمه ورائحته. العالم من حولي بألوانه الأصفر والأحمر والأسود والأبيض. لكل لون معنى وطاقة وروح! اليوم فهمت معنى الحكمة: (إذا كنت لا ترى إلا ما يرى ولا تسمع إلا ما يُسمع فأنت في الحقيقة لا ترى ولا تسمع). تعلمت اليوم درساً عظيماً. تعلمت أن أمارس التركيز وأمتع قلبي وعقلي وحواسي في العالم من حولي. تعلمت أن أضع عدسة "عيش اللحظة" فلا أحزن على الماضي ولا أقلق على المستقبل.

مرّت عليّ نحو ساعة من الزمن قبل أن يعود فيصل ومعه وجبة السحور .

في الختام، وقف المُعلّم عمّر وقدم الشكر والتقدير للحضور وخصّ بالذكر فيصل الذي أشرف على عملية الصيد . وذكر بعض المواقع الطريفة التي حصلت معنا . ثم عبر عن فرحته وشوقه للقدوم من جديد.. بدأ الفجر ينسج خيوطه البيضاء وآن الأوان لنشذّ الرحال إلى الحرم حتى نُؤدي صلاة الفجر، وكان السائق واقفاً بانتظارنا، وقد وضع المسواك في فمه وهو يندن بالأشعار البدوية القديمة .

إنطلقت السيارة مثل خيل عربي أصيل ويمّنا وجهنا صوب أمّ القرى .

تذوق الجمال والتفكير والتأمل في الطبيعة بحواسك  
الخمسة يصفى النفس من هموم والأحزان ويهذب  
النفس والروح

اليوم التاسع

## فن الإنعكاس



في طريق العودة إلى مكة، جلس المعلم إلى جانبي وبدأنا نتبادل الأحاديث حول هذه الليلة بما فيها من مواقف طريفة وأحداث مشوقة. ثم بادرني بالسؤال: قل لي عن إنعكاساتك وتأملاتك عن هذه الرحلة. فقلت مستغرباً: وماذا تقصد بإنعكاسات وتأملات يا معلم؟ فقال: حسناً. الموضوع جديد عليك، ولكن أعتقد أنها فرصة مناسبة لتتعلم هذا الفن.

المقصود هو أنك تحاول التأمل في التجارب التي تمر معك وتربطها في حياتك. فأنت الآن ممكن أن تسقط هذه التجربة وتعمل عليها إنعكاس على الواقع.

أعجبتني الفكرة وبدأت أنظر من خلال النافذة نحو الأفق البعيد والقمر والنجوم والجبال السوداء. وبدأت أتحدث بهدوء:

لاحظت الروم الجميلة التي تغمر هذا المكان وأهله، ولفت إنتباهي روح المحبة والتعاون والإحترام وروح النكته والبساطة والدعابة. لا شك أنني أحببت رحلة الصيد. إلا أن مشهد الصقر كان مثيراً لأبعد الحدود. تعلمت الكثير من الصقر. تعلمت كيف يخلق الإنسان عالياً، كي يكشف الساحة ويتمهل حتى يرى ويميز هدفه بالنظر الثاقب وخفة الحركة، فإذا حدّد الهدف إنقضّ بأقصى سرعة وتصميم وإرادة. لا تردّد ولا عجز.. حتى يدرك هدفه. وهكذا فلتكن الحياة أو لا تكون! على الواحد منا أن يرتقي بأدبه وأدائه وعلمه وينظر إلى العالم من فوق، بكل سموّ وتجليّ. وبعدها يكشف خيارات النجاح والأهداف المتاحة، يتمهل ورويةً. وأخيراً يحدّد هدفه ويسعى لتحقيقه بكل تصميم وإصرار.

أما رعي الغنم، فهذه حكاية أخرى. الصحيح أنني فهمت لماذا عمل جميع الأنبياء في رعي الغنم. الخلوة مع الطبيعة تمنحك طاقة إيجابية عجيبة. أحسست بنسائم الليل وهي تداعب شعري. أحسست بلمس التراب البارد ووهج النار. شممت رائحة البرية

وأخذت نفساً عميقاً ملأ كل جوارحي. رأيت الكون بكل تفاصيله.  
كم في حياتنا من أمور رائعة وجميلة ولكننا لا ننتبه لأننا  
مشغولين.

فقال المُعَلِّم نعم: لأننا نعمل بعقولنا ولكن الموضوع يحتاج  
إلى ما هو أعلى من العقل. أتدري ما هو أعلى من العقل؟ إنه  
التركيز والوعي!

تعلم أن تجعل من كل موقف يمر معك قصة وعبرة  
ودرس لا ينسى. تعلم أن تعبر عن المشاهد والأحداث  
بطريقتك الخاصة

اليوم العاشر

## الطريق إلى طيبة



على بعد نحو خمسين كيلو شمال مكة المكرمة، تقع تلة عالية مكونة من صخور سوداء غليظة تحيط بها ملامح صحراء قاسية وجافة وقاحلة.

على أعلى تلك التلة، كان هناك رجلين يلبسان الثوب العربي التقليدي، وقد اعتمر كل منهما كوفية حمراء تقيهما من أشعة الشمس الحارة. كان المَعْلَم مصمماً على اصطحابي إلى تلك التلة، وكان يتحدث بحماس بالغ عن قصة الهجرة وحوادثها.

أشار المَعْلَم بالعصا السوداء الطويلة بيده إلى شجرة في أسفل الوادي. وقال: أتري هذه الشجرة؟ الشيخ ماجد أكد لي أن هذا هو المكان الذي اقترب فيه سراقبة بن مالك من الرسول الكريم، وقد تعثرت ناقه سراقبة مراراً وتكراراً. وعندها وعده سيد البشرية

بسواري كسرى. وعاد سراقاة أدراجه.

بدأت أنظر إلى المكان وتدفقت المشاهد والصور في عقلي ووجداني، وأنا أتخيل تلك اللحظات التاريخية والحاسمة من عمر البشرية. كيف لا وقد فتحت تلك الأحداث الباب لبناء دولة العدل والإيمان والتوحيد، وبناء حضارة عظيمة وراقية تتناقلها الأجيال.

ثم قلت للمُعَلِّم : صحيح. ولكن ما علاقة الذكاء الروحاني بالهجرة يا مُعَلِّم ؟ الهجرة عبارة عن إرادة السماء ومعجزة خالدة، إلتقت مع تخطيط وعمل عظيم. لا أرى دور للروحانيات يا مُعَلِّم !

سكت المُعَلِّم وأطرق برأسه. فشعرت لهولة أنني غلبت هذا العملاق العظيم بالحجة وأعترف أنه أصابني الزهو والنشوة.

لكن هذا الزهو لم يدم طويلاً عندما هبَّ المُعَلِّم واقفاً ونظر إلى الأفق البعيد وقال: إسمعني جيداً. هل تعتقد أن أحداث الهجرة جاءت صدفة؟

كان هناك رجل يجلس لوحده الليالي الطوال ويفكر ويفكر ويتأمل ويتدبر. أنا أتخيل الرسول صلى الله عليه وسلم وهو يعيش الأيام الصعبة والعذاب والمحن، وقد أخذ الألم والحزن. أتخيل أنه سأل: لماذا؟... وكيف؟.. وماذا لو؟.. ولماذا يحدث هذا معنا؟

ماذا ممكن أن أفعل حتى أخرج من هذا الوضع؟

ماذا لو فعلنا شيء محدد ينقلنا إلى وضع أعلى؟

ماذا لو كان لدي مجتمع في مكان آخر؟

كيف تكون لدينا دولة وكيان؟

ليس العقل وحده قادر على التخطيط والإنجاز. لحظات السكون والخيال والتأمل تفتح عليك المئات من الخواطر الإبداعية والأفكار الملهمة.

إذا تتبعت سيرة هذا القائد العظيم وهو يتعرض للمحن وأصناف

العذاب من صنديد قريش، أدركت أنك تقف أمام شخصية روحانية  
فريدة من نوعها.

لم تتملك قلب القائد مشاعر اليأس والإحباط، ولم يظهر عليه  
العجز ولا الهوان.

ولم يتخلى عن رسالته خوفاً أو جزعاً، ولم يتنازل ولم يتراجع،  
ولا كال الإتهامات واللوم على الأعداء أو الظروف، ولم يحمل قلبه  
حب الإنتقام.

كانت سيرته ترسم سيرة بطل ملهم يقود أتباعه بثقة وتجرد  
وإصرار.

كان يتحلّى بروح المبادرة، ويتحمل المسؤولية ويدرس الحلول  
وسبل الخلاص.

كان حريصاً على مشاعر أصحابه ويعبر عن حبه وتقديره وتشجيعه  
ودعمه لأتباعه.

رغم كل تلك الأحداث الجسام كان يحتفظ بالسكينة والشجاعة والإتزان ولم تفارق البسمة وجهه الشريف.

لا شك أن حادثة الهجرة جاءت بإرادة السماء. إلا أن عبقرية محمد صلى الله عليه وسلم تجلّت في هذا اليوم العظيم. والعبقرية اليوم ليست عبقرية العقل فحسب. بل هي الحكمة والسكينة وبعد الأفق. كم سقط قادة وعظماء صرعى عقولهم المتهورة. أما حبيبنا فقد قال: «لَا تَخْزَنُ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا».

إبتسمت إبتسامة المغلوب وظللت شارداً ذهن ويداى تلعبان في الرمال الناعمة.

لا تدع الآخرين يستنفزونك أو يتحكموا بمشاعرك..  
بل تحلّي بالسكينة والحكمة وروح المبادرة والتفاؤل والأمل



## اليوم الحادي عشر

### في مقام

### إمام الهدى

تزوّد من التجارب وضروب العلم والمعرفة، واجمع ما شئت من أسباب القوة من علم ومال ومنصب وجاه، طف الأرض شرقاً وغرباً وتعرف على أصناف الرجال.. ستبقى النتيجة واحدة. ما إن تقف أمام مقام سيد البشرية حتى تسقط كل هذه الحسابات والأقنعة والمظاهر، وتتعرّى أمام أعظم شخصية عرفها التاريخ. وسوف تشعر بقشعريرة تسري في عروقك وأعصابك وتأخذ كل جوارحك من أعلى رأسك إلى أخمص قدميك. وترى نفسك صغيراً صغيراً صغيراً، وسوف يغلبك البكاء وتنهمر منك الدموع بغزارة مثل الطفل الصغير!

هنا تقف أمام إمام المرسلين وسيد بني آدم وحبیبینا وشفیعنا  
علیه أفضل الصلاة والتسليم. هنا یرقد معلمنا وقائدنا وقودتنا  
الذي أرسله الله رحمة للعالمین.

عودتنا كتب السيرة أن نتحدث عن هذا النبي العظيم والمصلح  
المهم والقائد السياسي المحنك من خلال دعوته وأحاديثه  
وغزواته. لكن حق علينا اليوم أن نتحدث عنه ونحلل شخصيته  
كرجل. فلا شك عندي أن رب العالمین قد خصه من بین الناس  
بخصائص تميزه عن سائر الخلق. وأنتى لإنسان وضيع القدر مثلي  
أن يتحدث عن سيد الخلق؟ ولكني لم أجد خير من هذه الشخصية  
لتجسد معاني الذكاء الروحاني بأبهى صورها وأسمى معانيها.  
وإذا كانت منظومة القيم تتجلى عند الرجال وقت المحن فذلك  
كان الحال عند الحبيب المصطفى عليه الصلاة والسلام.

لقد رأيت فيه إنساناً مرهف الحس يمارس الخلوّة والصمت  
والتأمل في غار حراء. ورأيت فيه الإلتزام والإنضباط عندما قال: (لو

وضعوا الشمس بيمينني والقمر بيساري..). ورأيت فيه رقة القلب والحنان عندما مات ابنه إبراهيم: (إن العين لتدمع وإن القلب ليحزن ولا نقول إلا ما يرضي الرب). ورأيت فيه الحلم والمروءة، عندما أصابه الناس في عرضه في السيدة عائشة فلم تحدّثه نفسه بالسداد أو الإنتقام. ورأيت فيه الإمتنان فلم يترك أحداً من الصحابة المقربين إلا وأعطاه لقباً أو أثنى عليه.

ورأيت فيه ميله للبساطة والمرونة ولين الجانب، فلم يخيّر بين أمرين إلا اختار أيسرهما. كما رأيت فيه الإصرار والمثابرة عندما قال: (ما كان لرسول الله إذا لبس درع الحرب أن يخلعه). وقد رأيت فيه التسامح والفضيلة عندما عاد من الطائف وقد طرده أهلها ورجموه بالحجارة. فجلس وحده يدعو ويردد: (إلى من تكلني. إلى بعيد يتجهمني أم إلى قريبٍ وكلته أمري). ثم يعود إلى مكة رافع الرأس لا يرضى الذلة ولا الهوان ويطوف حول الكعبة متحدياً صنديد قريش. أي عزةٍ وشموخٍ هذا؟ كيف يمكن لرجلٍ يأتي أعداؤه

ويحاولوا إهانتَه بوضع أمعاء الخروف على كتفيه وهو يصلي،  
فيحافظ على رباطة جأشه وهيئته؟ وتبكي فاطمة. فينظر إليها  
الحبيب المصطفى بثقة وينهاها عن البكاء ويقول: إن الله ناصر  
أباك.

وتخيل هذا القائد العظيم وهو يداعب أطفال المدينة ويمازح  
أصحابه ويتفهم غيرة نسائه. ويمارس حياته كأبٍ وزوجٍ وصديقٍ  
وإنسان. يتجول في الأسواق ويرقع حذاءه بيده ويتعايش مع الناس  
بكافة أديانهم وأعراقهم وألوانهم. لم يضرب ولم يشتم قط.  
ولم يغضب قط إلا إذا إنتهكت حرَمات الله.

هو معلّم وقائدي ومُلهمي.. صلى الله عليه وسلم.

أدرس السيرة النبوية وتعلّم من الرسول عليه الصلاة  
والسلام كيف عاش كإنسانٍ وزوجٍ وأبٍ ومعلّمٍ وقائدٍ



اليوم الثاني عشر

## في الروضة المباركة

ليس غريباً أن يحب رسول الله هذا المكان ويقول: (ما بين بيتي ومنبري روضة من رياض الجنة) فالحق أنني لم أرى مكاناً على وجه الأرض يغمرني بالطمأنينة والسكينة والخشوع مثل هذا المكان. في هذه البقعة الصغيرة من الأرض نشأ هذا المجتمع الروحاني. في هذا المكان تجمع هؤلاء العمالقة أبو بكر وعمر و خالد وأبو عبيدة ومعاذ ومصعب وسعد والقعقاع، تحت راية سيد الخلق. من هنا انطلقت الحكمة وتخرج العلماء والقادة وانطلقت الجيوش وتغير وجه التاريخ وعمّ النور أرجاء الأرض. أتلفت حولي وأسرح بخيالي وأتخيل هؤلاء العظماء يجولون ويتحدثون

ويتشاورون هنا وهناك.

إلى جانبي كان السيد هشام. رجل سوداني الجنسية، وهو صديق مقرب للمُعَلِّم عُمر. ويعمل حالياً في ألمانيا مديراً عاماً لشركة تعمل في الشحن الجوي.

يقول السيد هشام: المجتمع الروحاني الذي نشهده هنا ظاهرة عجيبة. يتحدث العالم اليوم عن مفهوم الإدارة بالقيم.

الفكرة أن القيم هي الإسمنت الذي يربط بين اللبنة في البناء المحكم. لا يكفي أن تبني نظاماً إدارياً متيناً ولا أن تعين موظفين أكفاء. لقد عملت لسنوات طويلة على تأهيل منظومة القيم على المستوى الفردي والمؤسسي والنتيجة كانت ارتفاع في نسب المبيعات وفي أداء الموظفين والرضا في العمل.

سكت قليلاً ثم أضاف: واقع إدارة رسول الله في هذا المكان تعكس هذه النظرية. إن القيم العليا ممثلة بالمساواة والعدل والرحمة والتجرد والإخلاص والأخوة والانتماء والتعايش كانت سمة

واضحة في الحياة اليومية. ولم تأتي هذه القيم بين يومٍ وليلة، بل كانت حصيلة تربية (١٣) عاماً في مكة. مَدَّ المُعَلِّمُ يده التي تلعب بالمسبحة وسأل باهتمام بالغ: وماذا فعلت؟

قال هشام: عقدت ورشات عمل وجلساتٍ مكثفة للموظفين على اختلاف مواقعهم. النتيجة كانت أن تعرّف كل فرد من المؤسسة على قيمه الشخصية، وبدأ يعمل على تعزيز هذه القيم من خلال أدائه في المؤسسة. كما عملنا على الخروج بالقيم التي تحكم عملنا وتواصلنا. الجديد في طريقة صياغة القيم أنني أستنبطت تلك القيم من أسماء الله الحسنى. إن أسماء الله الحسنى وجدت لكي نقوم نحن خلفاء الله في أرضه بتطبيق تلك الأسماء من خلال ممارسات عملية. وهذا هو جوهر الإستخلاف. فريق عملنا إتفق على اختيار ثلاث من أسماء الله الحسنى: الكريم، المعطي والبديع. وهكذا فليكن شعارنا في العمل: الكرم والعطاء والإبداع. اليوم إذا زرت مكان عملنا سوف ترى تلك القيم تتحدث عن نفسها. سوف تلمسها في سلوك الموظفين

بكافة أطيافهم ومواقعهم وفي البناء والديكور والخدمات.  
هذه قيمنا هي جوهر عملنا ومصدر فخرنا ومنبع ازدهارنا. يشهد  
بذلك شركاؤنا وعملاؤنا وزبائننا.

بدأت أتأمل وأعيش هذه الأفكار العظيمة في الوقت الذي راودت  
فيه خيالي الكثير من الصور حول الأحداث التاريخية الذي شهدتها  
هذا المكان المبارك. وبدأت أردد بخشوع:

﴿وَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ لَوْ أَنْفَقْتَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مَا أَلَّفْتَ  
بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ أَلَّفَ بَيْنَهُمْ إِنَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾

إحرص على بناء منظومة القيم في مكان العمل  
مستنداً إلى أسماء الله الحسنى في سبيل تحقيق بيئة  
عمل صحية وفعّالة



اليوم الثالث عشر

## يوم الفتح

السماء صافية حالكة السواد، والنجوم تتلألأ في الفضاء مثل عقد فضي تناثرت درره في الفضاء، والقمر بدر يشع نضارةً ويرسل أشعته الفضية، فتنعكس على السهول والهضاب والتلال وتكسبها روعةً وبهاءً.

المُعَلِّم يقف كالجبل الشامخ يصوب نظره تجاه مكة. نحن الآن على بعد نحو خمسة كيلومتر من مكة في رحلة العودة من المدينة المنورة.

قال لنا المرشد السياحي: نحن نقف الآن على مقربة من المكان الذي عسكر فيه جيش التوحيد والإيمان بقيادة سيّد البشرية تمهيداً لفتح مكة. جيش قوامه نحو عشرة آلاف مقاتل يلتفون حول نفس الرجل الذي سلك هذا الطريق قبل بضع سنين،

مهاجراً برفقة أبي بكر الصديق ويطاردهما سراقه بن مالك.  
لم يساوره شك أنه سيعود إلى هذا المكان منتصراً، لا بل وقد  
وعد سراقه بن مالك يومها بسواري كسرى. أي ثقة وأي إيمان هذا.  
الشخص الروحاني لديه قدرة على الخيال والإبداع ورؤية  
المستقبل .

الشخص الروحاني لا يشغل باله بالتحديات ولا الصعاب ولا  
المشاق. بل يعرف ما عليه أن يفعل.

الشخص الروحاني ليس شخص إنفعالي، بل يتسم بصفتين:  
الحكمة والمحبة.

إذا جمعت كل مفردات الروحانية في شخص واحد فهو سيد  
البشرية ولا شك.

ماذا ستفعل اليوم أيها القائد المظفر؟ هل ستأخذك زهوة  
النصر ونشوة الفتح فتنتقم من صناديد قريش؟ هل تسمح لأصحابك

أن يشفوا غليهم ممن ظلمهم؟ أم أنك تأمر بمن ينادي: (من دخل دار أبي سفيان فهو آمن)؟ أم أنك ستقول مقولتك الشهيرة: (إذهبوا فأنتم الطلقاء)؟ من يحدثني عن قائد مظفر فعل ما فعله هذا القائد العظيم. ذلك القائد الذي يجمع بين عبقرية التخطيط والبناء والقتال وبين حكمة الفلاسفة وأخلاق الزهاد والصالحين بشكل يسحر الألباب ويحير الحكماء.

عظيم أنت عندما تعفو عن من ظلمك. عظيم أنت عندما تتقرب إلى خصومك. عظيم أنت عندما تتخلى عن حقك في الإنتقام. لأنك تعيش من أجل مبدأ ولأنك تؤمن أنك جئت رحمة للعالمين. أنت لست حكماً ولا جليلاً.

عظيم أنت عندما تقرر أنك ستغادر هذه الدنيا من غير خصوم ولا أعداء ولا شحناء.

تعلم أن تتخذ قراراتك وفقاً لقيمك ومبادئك وليس كردة فعل أو رغبة في الإنتقام ولا لإرضاء الآخرين



اليوم الرابع عشر

## السلام الداخلي

طوال الأيام التي قضيتها مع هذا المُعَلِّم الرهيب وأنا أزداد إعجاباً وارتباطاً بهذه الشخصية الرائعة. لم يكن يعطي أجوبة مباشرة لأسئلتني، بل كان يرد على السؤال بسؤال، أو يحوّل السؤال لي ثم يعلق ويضيف إذا احتاج الأمر.

وقفت معه ذات يوم خلف مقام إبراهيم نراقب حركة الجماهير الغفيرة وهي تطوف بالبيت العتيق. بادرنبي بالسؤال: ماذا تفعل مع مرضاك؟ هل تقدم له العلاج فقط؟ فقلت له: أنا طبيب وهذا عملي. فهز المُعَلِّم رأسه، وقال: الكلمات أحياناً تفعل بالإنسان مفعولاً يفوق كل دواء. لماذا إذاً يسمونك حكيم؟ مسكين هو الطبيب الذي يظن أنه قادر أن يدخل الفرحة في قلب الإنسان الحزين بمجرد كتابة الدواء.

فقلت له: الكلام سهل يا مُعَلِّم ولكن الواقع مختلف. خذ عندك مثلاً: مروان ذلك الشاب الذي قدم أروع الأمثلة في الأداء المهني ولكنه تعرض للظلم من قبل إدارته ففقد الحماس وحس المبادرة. وخذ رشا التي اكتشفت أن زوجها يخونها مع أقرب صديقاتها، وسهير تلك الفتاة التي خسرت أباهَا بعد معركة ضارية مع السرطان. ماذا تفعل مع هذه القلوب الجريحة؟

نظر إليّ المُعَلِّم بثقة وهدوء وقال: راقب معي جيداً حركة الناس حول الكعبة. أنظر إلى هذا الشاب وقد تعرض لدفعة من رجل ضخم. تابع المسير بكل هدوء وثبات ولم يفكر بالرد. لماذا؟ أنظر إلى من كان معه في أول جولة من الطواف ثم غابوا عن المشهد. لقد أنهوا ما عليهم وانسحبوا بهدوء ليفتحوا الطريق لأشخاص آخرين.

قلت له: لم أفهم. قال: الموضوع بسيط. البعض منا يربط سعادته بالأشخاص والمناصب والمال. عندما تعيش لهدف نبيل

لن نعبأ لتصرفات الآخريين ولن يستفزك أحد طالما أنك تؤدي المهمة التي جئت من أجلها، تماماً كما فعل هذا الشاب. وعندما تدرك نوااميس هذا الكون، فسوف تعي جيداً أن الناس الذين تلتقي بهم في هذه الحياة لن يكونوا عنوان وجودك ولا محور حياتك وسوف يغادروا عندما ينتهي دورهم.. هذه هي سنة الحياة. ولذلك علمنا الرسول عليه الصلاة والسلام هذه المعاني بكل وضوح. تأمل معي الحديث الشريف: جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله، دلني على عمل إذا عملته أحبني الله وأحبنى الناس، فقال: (إزهد في الدنيا يحبك الله وإزهد فيما عند الناس يحبك الناس) حديث حسن. عندما تعي هذا الحديث جيداً سوف ترتقي إلى أصحاب النفوس المطمئنة، ولن يعد في حياتك مكان للخلافات والنزاعات. لأنك ببساطة خفضت سقف توقعاتك من الدنيا ومن الناس، ولم يعد قلبك معلقاً بالأشخاص ولا بالأشياء، بل بالهدف الذي تسعى لتحقيقه في هذا العالم وهي خلافة الله في الأرض. أنا شخصياً أتحكم بحجم الحب

الذي أكنه للآخرين، فقد علمنا رسول الله صلى الله عليه وسلم هذا المبدأ وقال: (أحبب حبيبك هوناً ما عسى أن يكون بغيضك يوماً ما، وأبغض بغيضك هوناً ما عسى أن يكون حبيبك يوماً ما) صححه الألباني.

سكت قليلاً وقلت: الآن فهمت. الواقع أن الأشخاص الذين تحدثت عنهم الآن يحتاجوا إلى أن يتعلموا هذه المعاني حتى يخرجوا من هذه المشكلة. والأجمل أن يعيشها المرء قبل أن يتعرض لتلك الحوادث. لن تكون قادراً أن تلاحق كل شخص رمى بيتك بالحجارة، ولكن عليك أن ترفع سور بيتك وعندها تنعم بالأمن والأمان والسلام.

ليس لدي وقت لأفكر بالذين يكرهونني. فأنا مشغول بالتفكير بالذين يحبونني



اليوم الخامس عشر

## حوار مع مريض سرطان

كان في الفندق الذي يقيم فيه المُعَلِّم ساحة خارجية يتوسطها مقهى شعبي لطيف، تتوسطه نافورة ماء صغيرة وتحفه أشجار النخيل. وكان يحلو للمُعَلِّم أن يتوجه إليه بعد التراويح، فيجلس مع الناس ويتعرف على زوار الفندق. وكان يدعو الحاضرين لشرب القهوة العربية الأصيلة مع قليل من التمر السعودي.

اليوم، جلس إلى يمين المُعَلِّم رجل عراقي في الأربعين من عمره ويدعى أبو زيد. كان أبو زيد مصاباً بسرطان الأمعاء ويتلقى العلاج الكيماوي في العراق وبدأ يسألني عن وضعه الصحي وعن الألم والأعراض التي يتعرض لها. ثم بادرني بسؤال:

هل حالتي ميؤوس منها؟ هل لدي أمل؟

فاعتدلت في جلستني وقلت: سؤال هام يا أبا زيد. ولكن قل لي أولاً. لماذا تسأل هذا السؤال؟

فأجاب أبو زيد: أنا غير خائف من الموت ولكن أخشى أن الله تعالى سوف يحاسبني وأخشى أن يكون ما حدث معي عقوبة من الله تعالى.

فقلت: ماذا يحدث معك بالضبط يا أبا زيد؟

أبو زيد: المرض أحدث شراً كبيراً في حياتي. لم أعد قادراً على العمل كالسابق ولم أعد قادراً على قضاء وقتٍ ممتعٍ مع عائلتي. حتى النوم والطعام والشراب حرمت منه.

قلت: نعم، الموضوع ما هو سهل يا أبا زيد. قل لي ماذا تشعر؟ لعلك تشعر بالحزن أو الإحباط أو غير ذلك؟

أبو زيد: نعم. أشعر بالإحباط والغضب.

فقلت: قل لي أكثر. ماذا تقصد بالغضب يا أبا زيد؟

أبو زيد: غضب من النفس. أشعر أنني قصرت في حق نفسي خلال السنين الماضية.

فقلت: أنا أقدر مشاعرك جيداً يا أبا زيد. لو كنت مكانك لشعرت نفس شعورك. ليس سهلاً أبداً الظروف التي تمرّ بها. قل لي يا أبا زيد. لم أنت غاضب من نفسك؟

أبو زيد: أنا كنت مديراً لإحدى الشركات وقد ارتكبت الكثير من الأخطاء في سبيل مصلحة العمل. أذكر كم ظلمت وتجبرت على الموظفين البسطاء. اليوم أكره نفسي وأشعر بالخزي والعار مما فعلت. أي والله!

فأجبت: إسمعني جيداً يا أبا زيد. مجرد أنك تفكر في هذا الموضوع يؤكد أن لديك ضميراً صادقاً ونفساً طيبة، وتذكر أن الله تعالى يبتلينا بالمرض ليخفف عنا لالكبي يعاقبنا. قل لي يا أبا زيد. كيف يمكن أن تخرج من شعورك بالذنب؟

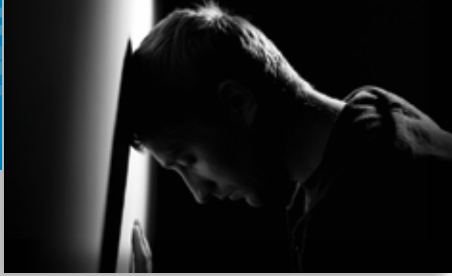
أبو زيد: لا أدري. ما رأيك يا دكتور؟  
قلت: فُكِّر جيداً. فُكِّر كيف يمكن أن تكفّر عما فعلت.  
أبو زيد: ربما التوبة والعبادة والدعاء.  
فقلت له: جميل. وماذا أيضاً؟  
سكت أبو زيد قليلاً وتناول قدم القهوة واستغرق في التفكير  
لبرهة، ثم قال: طلب العفو من هؤلاء الموظفين.  
فقلت له: روعة.. ولكن هل هذا كافي؟  
أبو زيد: أستطيع أن أعود إلى مكان العمل وأساهم في تطوير  
بيئة إيجابية في مكان العمل من خلال معايير وبرامج عملية  
حتى لا يتكرر ما حدث بالسابق.  
تهللت أسارير المُعَلِّم وهتف بحماس بالغ: يا سلام. أعجبتني  
الفكرة يا أبا زيد. وهل تتوقع أن هذا العمل سوف يريحك؟  
أبو زيد: نعم بكل تأكيد.

المُعَلِّم: بكل تأكيد! والآن قل لي: كيف يمكن أن أساعدك في تحقيق هذا المشروع الجميل؟

أبو زيد: أريد ان أطلعك على أفكارى وأستفيد من خبرتك في سبيل تحقيق هذه الأمنية.

المُعَلِّم: حاضر يا أبا زيد.. والآن اشرب قهوتك.

يتحقق العلاج الروحاني من خلال مشاركة المريض مشاعره وأفكاره وحثه للخروج بأفعال وعادات تحقق له الشعور بالسلام الداخلي



اليوم السادس عشر

## حوار مع شاب يائس

خليل شاب يبلغ من العمر ثلاثين عاماً. يعمل بوظيفة محاسب في إحدى الشركات في الأردن.

كان خليل يحضر مجلسنا في قهوة الفندق ويتابع المُعَلِّم باهتمام بالغ. كان خليل يمتاز بروح الدعابة ويلقي النكات ويضحك الحاضرين بالقصص والطرائف التي يرويها.

قال خليل للمُعَلِّم: يا مُعَلِّم. الحقيقة أنني محبط من مكان العمل الذي أعمل به. الشركة هذه لا تقدّر الشخص المجتهد، ولا يسلم فيها إلا من يحابي المدير أو ينافق، قتلوا عندي روح المبادرة والإخلاص والآن أنا مضطر لأن أبحث عن مكان آخر أفضل.

سكت المُعَلِّم قليلاً واحتسى بعض القهوة ثم وضع يده على ركلة خليل وقال بثقة وقوة: إسمع يا خليل.. أريدك أن تفهم جيداً هذه الكلمات التي سأقولها لك.

لن يقدر أحد أن يستهين بقدراتك أو يحبطك إلا إذا قررت أنت ذلك. النجاح والسعادة والحب هو قرار أنت مسؤول عنه، ليس حظاً ولا صدفة. قولاً واحداً!

إياك أن تستخدم عبارات مثل: مضطر- أحبطني - قتل عندي.. بإمكانك أن تختار نفس القرار ولكن بأن تقول: أفضل أن أفعل وقررت أن أعمل وأستطيع. إن شعورك بالقدرة على إختيار القرار السليم وليس بالعجز هو المفتاح للشعور بالراحة والطمأنينة.

خليل: كلام جميل يا مُعَلِّم . تقصد أنه عليّ أن أركز على دائرة تأثيري وأتجاهل الطاقة السلبية التي تحيط بي. ولكن كيف يمكن أن أفعل ذلك؟ لا يمكن أن أستمر من غير تقدير. أنا في النهاية بشر ولدي مشاعر.

المُعَلِّم: أولاً التقدير عند الناس المميزين لا يأتي من الخارج، بل يأتي من الداخل.

نصحتني لك يا خليل أن تحافظ على نفس معايير الإخلاص والتميز والإبداع التي تعوّدت عليها. لأنك بذلك تنتصر على من يحاول النيل منك. إذا خسرت المال أو المنصب أو المركز فهذا يعوّض. أما إن خسرت نفسك فمن الصعب جداً أن تعوض ما خسرت.

حافظ على نفس أدائك المتميز واملأ صدرك بالطاقة الإيجابية. لا بأس أن تبحث عن حلول أخرى، ولكن إختار كلمات إيجابية وقل: أنا أحب عملي ولكن أبحث عن فرص عمل أفضل. أو تقول: لربما كان هناك طرق أخرى للتفاهم مع الإدارة. قد أحاول أن أبحث عن أساليب مختلفة وأتبع الحوار معهم. لا تفقد احترامك لنفسك مهما كانت الظروف، ولا تنظر إلى خصومك نظرة كراهية أو حقد، فالكراهية سم مسموم تحتسيه كل يوم فيضرك ولن يضر صاحبه.

عندما تأخذ قرارك فقرر بناء على ما تمليه عليك قيمك وحدد الخيار الذي يحقق الخير لك ولمن حولك، وليس بدافع الخوف ولا حب الإنتقام أو استجابة لردات الفعل المتسارعة.

عندما تتعرف على قيمك الشخصية وتحقق الإنسجام بين قيمك وبين أفعالك وأقوالك، تحصل على السلام وتتحكم بأحداث حياتك وتتمتع بالتميز والنجاح



اليوم السابع عشر

## حوار مع امرأة

بعد أن انتهينا من تناول القهوة والحديث الشيق مع رواد المقهى، توجهت أنا والمُعَلِّم إلى مدخل الفندق لأداء بعض المعاملات. وعند الإستقبال، جاءته سيدة في الخامسة والثلاثين من عمرها وهي من أصول سورية وتقيم في الكويت. لديها أربعة أبناء لم تتجاوز أعمارهم إثني عشر ربيعاً. قبل نحو ستة شهور تعرّض زوجها لحادث سير أدى إلى وفاته. لم تقتصر الكارثة على فقدان الزوج والحبیب فحسب، بل اجتمعت على هذه السيدة الأرملة مرارة الغربة والوحدة وتخلّي عنها القريب والغريب. أبواب العمل أغلقت في وجه هذه الأرملة إلى أن حصلت على عمل متواضع بوظيفة مساعد إداري في إحدى المدارس.

وقفت السيدة أمام المُعَلِّم وروت قصتها والدموع تنسكب من

عينيها. لازالت تشعر بالأسى والحرمان لفقدان زوجها، وبالغضب وعدم الأمان لتخلي الناس عنها. تحدثت عن أولادها والخوف من المستقبل وتقلب الزمان. إستمع إليها المُعَلِّم بكل اهتمام وأبدى تقديره العميق لمشاعرها وشاركها أحاسيسها بكل لطف وذوق.

ثم بادرها بسؤال: ست مديحة. أولاً أنا معجب بقوتك وتصميمك وقوة إرادتك. أنت لم تتركي الخوف والحزن يهشم فؤادك، بل طرقت أبواب النجاة والتمكين وحافظت على هذه العائلة وكنت أنت الأم والأب والصديق للأولاد.. أنت أم عظيمة يا ست مديحة. فعلاً عظيمة.

فوجئت مديحة بهذا المدح الصادق وبدأت تمسح عيونها وقالت بخجل: شكراً. ثم قال المُعَلِّم: لا بد أنك فخورة من نفسك. أتمنى ذلك. فقالت نعم. أنا اليوم إنسانة قوية ولست بحاجة إلى طلب العون من الآخرين.. كرامتي ومستقبل أولادي فوق كل اعتبار.

فرفع المُعَلِّم يديه إلى الأعلى وتهللت أساريره بحماس وقال: برافو

يا مديحة برفاو. ولكن عندي سؤال لك: هل كنت هذه مديحة نفسها قبل وفاة زوجها؟ فنظرت مديحة إلى السقف وقالت: أبداً. كنت سيدة بيت عادية بسيطة ليس لها الحد الأدنى من الثقافة والطموح. أنا الآن تغيرت كثيراً. عندها إتكىء المُعَلِّم على كاونتر الإستقبال وقد علت وجهه نشوة المنتصر وأشار بيده تجاهها وقال: هل تعتقدين أن ما حدث لك يا مديحة قد يكون فيه الخير لك؟ هل تشعرين الآن بمعنى الآية؟ ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ (البقرة: ٢١). نظرت مديحة إليه بحيرة وقالت: أؤمن بهذه الآية الكريمة ولكن معقول؟ معقول خسارة زوجي والمصائب التي تعرضت لها كان فيها الخير؟ فقال المُعَلِّم: الله تعالى وهو اللطيف الخبير يرسل الأحداث السارة والضارة في طريقنا لكي تغير مسار حياتنا في اللحظة المناسبة. قد يكون لإنسان ما دوراً في حياتنا ودوره ينتهي في الساعة التي يقدرها رب العالمين وقد تكون المصائب بداية لتغير جميل في حياتنا.

الواقع أن كل قصص العظماء والناجحين بدأت بعد مصيبة أو أزمة تعرضوا لها. لماذا؟ لأن عامل الحزن والخوف والوحدة ينبّه حواس الإنسان ويجبره لأن يعود إلى نفسه فيتحسس مواطن القوة والضعف في نفسه. الخوف هو مكبر يساعدها على رؤية العالم بشكل أفضل وأوضح. أذكر حكمة جميلة أرددها دوماً: (إذا أغلق في وجهك باب فتح الله بدلاً منه مائة باب، ولكننا نبقي أمام الباب المغلق ننتظر أن يفتح).

فقال مديحة: هذا هو التوكل.

فقال المُعَلِّم: نعم هذا هو التوكل، ولكن الناس في التوكل على ثلاث درجات. الأولى أن تقول توكلت على الله وقلبك مليء بالغضب وعدم الرضا والكراهية. والثانية أن تتوكل وأنت راضي مستسلم لكن واقف أمام الباب بانتظار أن يفتح. أما الدرجة الثالثة فهي مع الإنسان المبادر القوي الشجاع. وهذا هو المؤمن الحقيقي. هذا الإنسان إمتلاً قلبه بحسن الظن بالله والتوكل

عليه واليقين بأن الله تعالى معه. فأخذ زمام المبادرة والإجتهد والمثابرة. عاد إلى الخلف خطوة وبدأ ينظر حوله أملاً في أن يرى أحد تلك الأبواب المفتوحة. ولم ييأس من تكرار المحاولة حتى نجم وفتحت له العديد من الأبواب.

قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾ (العنكبوت: ٦٩). لاحظني سيدة مديحة.. سبلنا وليس سبيلاً واحداً فقط.

فسألت مديحة: هل يجب أن أقاوم مشاعر الحزن والغضب والإحباط؟

فقال المَعْلَم: ليس عليك أن تقاومي مشاعر الحزن. الحزن والخوف مشاعر إنسانية طبيعية. أعطيها وقتها وسوف تزول من تلقاء نفسها.

أنت اليوم لديك هدف نبيل. سوف يعطيك هذا الهدف طاقة إيجابية عارمة. أما مشاعر الغضب والنقمة والكرهية فلا أرضاها

لك. الشعور بالسلام الداخلي يأتي عندما تقرري الصفح عن كل من قَصْر معك أو أساء لك. ربما يجب أن تشكري هؤلاء الناس. فلعل الله سخرهم بهذه الطريقة حتى تفجري معاني العطاء والإبداع التي نراها الآن.

أعلى درجات التوكل هو استثمار الأحداث الأليمة في سبيل تغيير إيجابي ومبدع وأخذ زمام المبادرة والإجتهد



اليوم الثامن عشر

## العلاج الروحاني

المساحات الشاسعة والممتدة في الحرم تعطيك المجال  
لتمارس المشي السريع بين أروقة الحرم وممراته. المُعَلِّم كان  
يمشي بسرعة كعادته وأنا أجاهد نفسي للاحاق به. أحاط كتفي  
بذراعه القويّة وقال: قل لي يا محمد... الآن وبعد أن رأيت ما رأيت  
وسمعت ما سمعت. ماذا ستفعل مع مرضاك؟ هل لديك أفكار  
جديدة؟

أخذت نفساً عميقاً وقلت: بالتأكيد. سوف أتبع برنامجاً ممنهجاً  
للعلاج الروحاني. لاشك أن المريض بحاجة إلى أن يعيد اكتشاف  
ذاته وقيمه ورسالته في الحياة. بحاجة إلى أن يدرك معنى الحياة  
ويتلمس الجمال بكل معانيه. بحاجة إلى أن يرتقي بأفكاره

ومشاعره وأفعاله. وهذا لا يتم من خلال المحاضرات ولا الكتب لوحدها.

سوف أدعو المرضى إلى برنامج، وسوف أسميه البرنامج "مجتمع روحاني". سوف أدرب فريق متخصص يعمل معي ضمن هذا البرنامج، وسوف أزوّد البرنامج بمواد نظرية وأساليب عمليّة متنوعة. سوف يمارس المريض التعرف على الذات وتقدير النفس والتأمّل والخلوّة وحديث النفس.

سوف يتعرّف المريض على قيمه وينمّي عادات تتوافق مع هذه القيم. سوف يتعرّف أيضاً على حاجاته الشخصية، وسوف يحدد هدفاً سامياً يسعى لتحقيقه في حياته.

لن يقتصر المجتمع الروحاني على المرضى وعائلاتهم. إن كل شخص تعرض إلى ظروف إجتماعية أو نفسية صعبة بحاجة إلى هذا البرنامج الواعد.

سوف نعمم الفكرة لتصل إلى المؤسسات والشركات والمدارس والمراكز. سوف أعمل وبعون الله تعالى على نشر مفهوم الذكاء الروحاني والعلاج الروحاني إلى كافة شرائح المجتمع.

أنا الآن أتحدث عن أسلوب حياة يرتقي بالفرد والمجتمع إلى أعلى المستويات. المرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة بحاجة إلى أن يتعرفوا على أنفسهم من جديد ويمارسوا حياتهم بكل ثقة وسموّ وثبات، والناس بكافة أصنافهم سوف يتعرفوا على آليات عملية ضمن جلسات جماعية وفردية. طلاب المدارس بحاجة إلى أساليب عملية تتحدث عن الذكاء الروحاني وتعزز لديهم منظومة القيم منذ الصغر. أنا اليوم أؤمن بأن الذكاء الروحاني منهج راقٍ يساهم في النهوض بأمتنا والإرتقاء بمجتمعاتنا، وهو البديل الأمثل عن الكثير من المؤسسات التعليمية والدينية والتربوية التي ملّ الناس من أسلوبها العقيم وأدائها المتدني.

ضرب المَعْلَمُ على كتفي بقوة وحماس وقال: برافو يا محمد  
برافو. أنا في أحزّ الشوق لأرى هذه الأحلام على أرض الواقع. وأنا  
واثق أنّك بعون الله ستحقّقها. وعندها سوف أكون من أول زوّارك  
ومراجيعك!

تعرف على معاني الذكاء الروحاني والقيم وانشرها  
في بيتك وعملك وحياتك من خلال أدوات عملية وسلوك  
يومي متكامل



اليوم التاسع عشر

## ألوان وعدسات

اليوم كنت مدعوأ إلى الإفطار عند المُعَلِّم. سعدنا إلى الطابق الأخير من برج الساعة ننتظر أذان المغرب. الإفطار كان عبارة عن مائدة شهية من البوفيه المفتوح. منظر المسجد الحرام والكعبة من هذا المكان يتعدى الوصف والبيان.

المُعَلِّم كان يقضي وقته بالدعاء والإستغفار. كانت أشعة الشمس وقت الغروب ترسل أشعتها الذهبية فتعكس على وجه المُعَلِّم ونظارته ولحية البيضاء، وقد علت وجهه ابتسامه خفيفة وسكينة في منظر بالغ البهاء والروعة.

قلت له: ما سر هذه الطاقة الروحانية عندك يا مُعَلِّم؟ كيف تفكر؟ وما الذي يدور ببالك؟

نظر إليّ المُعَلِّمُ بهدوء ثم توجه نحوِي وأخرج من جيبه ثلاث نظارات شمسية، كل واحدة منها بلون: أخضر وبرتقالي وأصفر. وطلب مني أن أجرب كل هذه النظارات. ثم سألني وقال: ماذا رأيت؟ قلت له: نظرت إلى العالم من حولي ورأيت العالم كل مرة في لون مختلف. فقال: بالضبط. هذا الذي تراه هو العالم، وعيناك نفسها لم تتغير، ولكن العدسة التي تضعها أمام عينيك والفلتر الذي تستخدمه هو الذي يريك العالم بشكل مختلف.

أمضيت حياتي أبحث عن الحقيقة وأفتش عن القيم الإنسانية ولا زالت عيناي تلمعان مثل الأطفال. إنه الفضول والشوق إلى تعلم كل شيءٍ جديد.

العدسة التي أضعها أمام عيناي هي القيم العليا، اليوم نحن في مكة وأرى العالم من حولي بكل ما فيه من بشر وعادات تتحدث عن تلك القيم.

أقف في هذا المكان، وتدور في ذهني العشرات من الصور  
والعبارات والمعاني المعبرة. أرى في التاريخ قصة إسماعيل الرضيع  
وماء زمزم وأمه هاجر وهي تسعى، وأرى سيدنا إبراهيم وإسماعيل  
وهما يطوفان حول الكعبة وأرى قصة إسماعيل والكباش.  
أرى يوم البعثة ويوم فتح مكة وأرى رجال وأقوام وشعوب زارت  
هذا المكان.

أرى هنا الإحسان والعطاء والتضحية والإيثار. أرى الإلتزام والإنضباط  
وعمل الفريق وأرى الرحمة والتعاطف وأرى العدل والبناء والنظام.  
أرى هذه القيم والمعاني وأربطها في حياتي وفي كياني وفي  
ضميري ووجداني.

قلت: وهل هذا الكلام في هذه الديار فقط وفي هذا الزمان؟  
أجاب: بالقطع لا. أنا أرى هذه القيم في كل مكان. في الفنادق  
الفخمة وفي الشواطئ وفي العمل والمنزل وفي الشارع.

في أوقات الخلوة ومع الناس وفي الأرض وفي العمل عندما  
أحلق في الفضاء. لا فرق!

الإنسان الروحاني هو شخص يعرف جيداً قيمه الشخصية ويعيش  
معها ويعمل على تحقيق الإنسجام بين تلك القيم وبين حياته  
اليومية.

قد تفقد ما لديك من مال أو منصب أو أحباب، ولكن لا أحد في  
الدنيا يستطيع أن يسلب منك قيمك. القيم هي جوهر وجودك،  
القيم هي هويتك وهي حافزك للتغيير وهي عنوان حياتك.

فقلت: وكيف يمكن أن أتعرف على قلبي الشخصية؟

فقال: خذ هذه الورقة وانظر إليها. سوف تجد فيها ما يقرب  
من ثمانين قيمة. عليك أن تحدّد منها أقرب قيم تمثل قيمك  
الشخصية. حتى أسهل عليك الأمر أجب على الأسئلة التالية:  
أذكر إسم شخص يمثل المثل الأعلى بالنسبة لك. شخص أنت

معجب به وتتمنى أن تكون مثله. قد يكون شخصاً مشهوراً أو غير مشهور. شخصيّة راحلة أو على قيد الحياة. لا فرق. ما هي القيم التي تتمثل في هذا الشخص؟ الصدق؟ الشجاعة؟ الإبداع؟ غير ذلك؟ تذكر شيء عملته في السابق وتشعر بالإعزاز والفخر لما فعلته. ما هي القيمة التي حققتها في هذا اليوم؟ الحق؟ الرحمة؟ المبادرة؟ غير ذلك؟

هل مرّ يوماً بك موقف أشعرك بالغضب أو الحزن؟ لقد تم يومها المساس بقيمة مهمّة بالنسبة لك. هل هي النظام أو الدقّة؟ الإحترام؟ الإستقلالية؟ غير ذلك؟

إسأل من حولك؟ ما هي القيم التي تروها بي من خلال سلوكي وأدائي اليومي؟

أين تحب أن تركز إهتمامك وتقضي وقتك وتنفق مالك؟ العائلة؟ المتعة؟ مرضاة الله؟ غير ذلك؟

سوف تخرج بمجموعة من القيم. والآن إختبر منها ثلاث فقط.  
القيم هي جوهر وجودك، وهي التي تصيغ طريقة تفكيرك.  
وتفكيرك يحكم مشاعرك ويتحوّل إلى أفعال، والأفعال تصبغ  
عادات وسلوك وطبع.

الإنسان الروحاني يدرك تماماً ما هي قيمه الشخصية. ويعمل  
على تعزيز هذه القيم من خلال عادات إيجابية. وهذه العادات  
تصنع منه شخصية روحانية مميزة وفريدة من نوعها.  
سكت المُعلّم قليلاً ثم قال: على فكرة، ما رأيك أن تنام هذه  
الليلة عندي؟ لديّ سرير إضافي للضيوف.

**إحرص على أن تتعرف على قيمك الشخصية ثم اعمل  
على تعزيز تلك القيم من خلال أفعال وعادات يومية**

اليوم العشرون

## صباح.. يوم جديد



في صباح اليوم التالي، فتحت عيناى على ضوء أشعة الشمس. هممت بالوقوف والنهوض من فراشي. إلا أن صوت المَعْلَم استوقفني. مهلاً يا صديقي. ما هكذا يقوم الرجل من نومه. فقلت بدهشة: وكيف أقوم؟ فقام ونظر إلي وقال: ساعات النهار الأولى ثمينة ولك أن تقرر كيف ترسم ساعات نهارك وتقضيها على أحسن وجه. وسوف أعلمك اليوم أمراً جديداً وهو تقنية (الست دقائق الأولى).

الدقيقة الأولى: أغمض عينيك وامنح لنفسك الإسترخاء والسكينة وتنفس نفساً عميقاً بصمت وهدوء. أغمر قلبك وأحاسيسك بمشاعر

الإمتنان. الإمتنان لله تعالى ولنفسك ولمن حولك. إستشعر حرارة الشمس ونسمة الهواء وأصوات العصافير. الصحة والأمن والرزق والمأوى. الفراش الدافئ وراحة البال والإيمان.

الدقيقة الثانية: إملأ ذهنك بالطاقة الإيجابية والتفاؤل والعزيمة على تحقيق يوم سعيد حافل بالعطاء والإنجاز. جدد نيتك فأنت خليفة الله في أرضه وأنت صاحب رسالة ولديك أحلام كبيرة. فالأحلام الصغيرة للإنسان الصغير وأنت لست بصغير ولا عاجز.

الدقيقة الثالثة: تخيل فيلماً قصيراً لأحداث هذا اليوم. فما تراه بعين البصيرة حريّ بأن يتحقق بعون الله تعالى. لا تدع مجالاً للصدفة ولا للحظ. أنت من يصنع الظروف وليس العكس.

الدقيقة الرابعة: لتكن أول ما تنطق به اليوم دعاء الإستيقاظ من النوم وذكر الله.

الدقيقة الخامسة: تلمّس العالم من حولك بكل أحساسيك.

تعامل مع العالم من حولك وكأنك تراه لأول مرة. تعامل معه بالنظر والشم واللمس والذوق والسمع. واملأ خلايا جسدك وروحك بمشاعر الرضا والطمأنينة وابتسم من قلبك كالطفل الصغير. الدقيقة السادسة: قم من فراشك. قم ببعض الحركات الرياضية البسيطة، حرك مفاصل جسمك من أعلى رأسك إلى أخمص قدميك واستشعر الدماء والطاقة الإيجابية وهي تسري في عروقك وجوارحك وخلايا جسمك.

مارس تقنية الست دقائق الأولى كل صباح من أجل  
يوم حافل بالعطاء والإحسان والإنجاز



اليوم الحادي والعشرون

## عيد ميلاد في جدة.. بطعم آخر

صحيح أنّ جدة تستحق لقب عروس البحر الأحمر. إلا أن ساعة صفاء في أحد المقاهي الشعبية لها طعم آخر. للمُعَلَّم ذكريات قديمة في هذا المكان وقد جننا للتلقي صديق قديم له في جدة. سحبت أحد الكراسي القديمة، وركزته في الرمال الناعمة، وغطست رجلي في الماء البارد. بدأت أحمل حصوات صغيرة وأرميها على سطح البحر الهادئ وأراقب حلقات الماء وهي تتوسع تدريجياً. نسّمت الليل الهادئ تداعب مياه البحر، والنجوم تتلألأ في الفضاء البعيد.

صادف اليوم عيد ميلادي. إذا كانت العادة أن يحتفل الناس بهذا

اليوم فأنا أرى فيه فرصة ليتوقف الإنسان وقفه صادقة مع النفس. اليوم أرى نفسي كرسام انهمك في رسم لوحة جميلة يقدمها للعالم. واليوم أتوقف عن الرسم وأرجع خطوة إلى الوراء لأشاهد معالم هذه اللوحة وأتدرك ما بها من قصور. أشعر اليوم بالرضا والإمتنان والشكر للباري جل وعلا على ما منّ به عليّ من نعم لا تحصى، وأردّد الآيات الكريمة وكأنّها تتحدث عني ﴿أَلَمْ يَجِدَكَ يَتِيمًا فَآوَىٰ وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَىٰ وَوَجَدَكَ عَائِلًا فَأَغْنَىٰ﴾. وأشعر بالفخر، فقد زرعت براعم وأراها تنمو وتزدهر ولعليّ أجد فيها صدقة جارية يوم الدين. وأشعر بالعمر ينسلّ من بين أصابعي مثل حبات الرمل الناعم. أشعر أنّ العمر قصير والأجل قريب وإنني في سباق مع الزمن. أعاهد الله تعالى أن أبقى على العهد بلا ملل ولا فتور. بريق العينين تلك سيبقى طالما هناك نفس حاملة. لا يعجز الإنسان إلا عندما يتوقف عن التعلم والعمل والحب واللعب والعطاء.

أشكر الأهل والأصدقاء والأحباب الذين منحوني الحب وعلموني

العطاء والعمل والنجاح. ولا أنسى أن أطلب العفو عن قصرت  
بشأنهم أو أسأت اليهم.

﴿رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ  
أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾.

إغتتم فرصة عيد ميلادك من أجل تجديد الشعور بالإمتنان  
للّه ولمن حولك ومراجعة النفس وتجديد العطاء



## اليوم الثاني والعشرون

# تربية روحانية

في منتصف هذه الليلة، انضم إلينا الأستاذ فوزي صديق المُعَلِّم. الأستاذ فوزي هو مدير النشاطات المدرسية في إحدى مدارس جدة. وهو مصري الجنسية ومتزوج ولديه ثلاث أبناء. رجل مثقف وحسن الخلق يتمتعنا بأحاديثه الشيقة وقصصه الجميلة.

دعانا الأستاذ فوزي لتناول السحور معه في منزله. تعرفنا على عائلته وزوجته وأبنائه الثلاثة: عمّار وعاصم وعلي، أعمارهم تتراوح بين عشرة أعوام وست عشرة عاماً.

لم أملك إلا أن أعبر عن إعجابي بهؤلاء الأولاد، والمستوى العالي من الذكاء والذوق الذي يتمتعون به، وبادرت بالسؤال:

ما شاء الله. الله يبارك لك فيهم وتفرح فيهم يا أستاذ فوزي.

علّمني يا أستاذ فوزي، ماذا فعلت مع أولادك حتى أصبحوا بهذا الشكل؟ أريد أن أستفيد منك لأقدم أحسن ما لديّ لأولادي.

شكرني الأستاذ فوزي، ثم نظر إلى ابنه الأوسط الذي يجلس بجانبه (عاصم) وقال له: ما رأيك يا بنّي أن تجيب الدكتور على سؤاله؟

فنظر إليّ عاصم بابتسامة عريضة وقال: بارك الله فيك يا دكتور. الصحيح أن أبي علّمنّا معنى العطاء منذ الصغر. لقد أفهمنا أنه ليس قلق بشأن أمورنا المالية عندما نكبر، ولم تكن أقصى طلباته أن نحصل على أعلى المعدلات في المدرسة. فهمنا أن سعادة الإنسان تكمن في الإمتنان وحب العطاء، وأن سعادة الإنسان بقدر ما يعطي وليس بقدر ما يأخذ. لقد حبّب إلينا العمل التطوعي وخدمة المجتمع منذ نعومة أظفارنا.

علّمنّا أبي إذا زرنا بيتاً لأبد أن نحمل معنا هدية، أو على الأقل، علبة حلوى أو زهرة أو كلمة شكر. العطاء ليس فقط بالمال، بل أيضاً بالاهتمام والإبتسامة والشكر والتقدير.

علّمنا بأن كل إنسان مميّز وهكذا خلقه الله. وعلى الواحد منا أن  
يكتشف موهبته ويستثمرها ويسعى ليضع بصمته في هذا العالم.  
منذ صغري لم يعنّفني أبداً لخطأ ارتكبته، بل منحني الحب غير  
المشروط وبلا حدود. لم يكن يعطي التعليمات، بل يسألني عن  
رأبي وعن مشاعري. ويشجعني أن أجد الحل بنفسي. ثم يعرض  
عليّ المساعدة بالطريقة التي تناسبني.

ظللنا نستمع بذهول وإعجاب لكلمات الصبي. وعبرنا عن  
إعجابنا بهذه التربية الراقية. ثم بادر المعلّم وسأل الأستاذ فوزي:  
وهل تطبق هذا النظام في مدرستك يا أستاذ فوزي؟

فأجاب الأستاذ فوزي: لاشك. لدينا الآن عشر سنوات من الخبرة  
في العمل التطوعي والذكاء الروحاني. لقد دخل هذا النظام  
ضمن المنهج المدرسي وذلك من خلال دورات متخصصة وتطبيقات  
عملية.

نسعى لأن يتعرف الطالب منذ الصف الخامس على مفاهيم

عميقة وبأسلوب شيق وعملي، ومنها التعرف على الذات والعناية بالنفس، تعزيز منظومة القيم، تحديد هدف الحياة، التعبير عن المشاعر، تحمل المسؤولية، وغير ذلك.

فقلت: وهل لديكم مقياس للتأكد من فعالية هذه البرامج؟

فأجاب: نعم. لدينا دراسات موثقة تبين أثر هذه المواد في نمو الشخصية وتخفيف عوامل العدوانية والانحراف، ودورها الهام في زيادة التحصيل الدراسي والذكاء والنضوج العقلي.

وهنا دقت أم عمّار وقالت تفضلوا إلى السحور يا جماعة..  
حياكم الله!

فضحك المعلّم وقام وهو يردد: إذا حضرت البطون غابت العقول!

عود أبناءك على التعبير عن المحبة والشكر، وعلى حب العطاء وتحمل المسؤولية بدل اختلاق الأعذار ولوم الآخرين



## اليوم الثالث والعشرون

# رسالة من مريضة

بعد تناولنا لوجبة السحور، شكرنا الأستاذ فوزي على هذه الدعوة الجميلة وقدمنا التحية والتقدير لعائلته الرائعة، ثم استقللنا سيارة أجرة باتجاه مكة المكرمة لإدراك صلاة الفجر في الحرم المكي.

جلس المُعَلِّم في المقعد أمامي وجلست أنا في المقعد الخلفي. وكان إلى جانبي طفل يبلغ من العمر خمس سنوات ومعه أمه، وهي سيّدة في متوسط العمر من أصول مغربية. أم عبد الله متزوجة ولديها ابن وثلاث بنات، وهي مصابة بسرطان الثدي. وقد خضعت للعلاج في المغرب وفي فرنسا. لمّا عرفت طبيعة عملي، بدأت تسألني الكثير من الأسئلة حول فرص العلاج والأعراض التي تتعرض لها. كما شاركتني مشاعرها ومخاوفها وظهرتها الشخصية والعائلية.

ثم بادرتني بالسؤال: أنت متخصص بالرعاية التلطيفية. ما المقصود بالرعاية التلطيفية؟

فقلت لها: هو تخصص طب يهتم بتحسين نوعية الحياة وتخفيف الألم والمعاناة عن المريض وعائلته، أخذاً بعين الإعتبار الجوانب الجسدية والسلوكية والاجتماعية والروحانية. يؤمن هذا التخصص بأن من حق المريض أن لا يشعر بالألم ولا الخوف ولا المعاناة في كل مراحل مرضه، وأن تحترم قيمه ورغباته.

ومن تخصصي أن أصف العلاجات التي تسكّن الألم وتخفف أعراض المرض. كما أهتم بتعزيز الجانب النفسي والروحاني لدى المريض وعائلته. وأهتم أيضاً بالحالات المتقدمة من المرض في سبيل تحسين نوعية الحياة خلال الشهور أو الأيام الأخيرة من العمر.

فقال: كلام عظيم. ياريت الأطباء يسمعون منك يا دكتور محمد. معظم الأطباء الذين تعاملت معهم بارعين في وسائل التشخيص والعلاج، ولكن المشكلة أن الأطباء عموماً لا يهتمون إلا بمحاربة المرض وينسوا المريض، حتى أنهم يتكلمون عني ويقولون مريضة غرفة (VII) أو مريضة سرطان الثدي. الأطباء يحبون الأرقام وبارعين في وصف المرض والأمور المحسوسة، ويتجاهلون الأمور غير المحسوسة ويتهربوا من الحديث عنها. المعاناة التي يتعرض لها المريض أكبر من أن تعالج بوصفة العلاج فقط.

قلت لها: صحيح. تخيلي أن إحدى الدراسات في الولايات المتحدة أكدت أن ٨٥% من المرضى يودون أن يناقش معهم الطبيب المسائل الروحانية؟ وهل تصدقي أن معظم المستشفيات الكبرى في أمريكا لديها فريق يسمى الفريق الروحاني ولديهم ما يسمى بالموّجه الديني؟

فقالَت أم عبد الله: أعرِف. لقد وجدت هذا النظام مطبقاً في فرنسا. كما أن لديهم جلسات علاج جماعي. حضرت هذا البرنامج ولا أنسى أبداً أثرها الإيجابي لدي. أنا مستغربة يا دكتور محمد. كيف سبقنا الغرب في العلاج الروحاني ونحن هنا في أرض الإسلام ومهبط الديانات السماوية؟ كيف؟

فقلت وأنا في حيرة: الحق معك يا أم عبد الله. والله الحق معك.

سكتت أم عبد الله قليلاً وهي تتأمل في الطريق المظلم من خلال النافذة وتسبح بمسبحة في يديها. ثم قالت: يا دكتور محمد. أطلب منك طلب؟ قلت لها: تفضلي يا أم عبد الله.

فقالَت: عندما ترجع إلى بلدك أرجو أن تقابل الأطباء والممرضين وكل من يقدم العناية للمريض. تحدث إلى أصحاب القرار، وتحدث إلى الطلاب.. علمهم أن الكلمات وحسن الإستماع والتعاطف تمنح المريض تأثيراً يفوق معظم الأدوية التي اخترعها الإنسان.

قل لهم أن هناك فرقاً بين المرض وبين المعاناة. إن المعاناة هي أن يفقد الإنسان معنى الحياة.

علمهم بأن المريض بحاجة إلى من يستمع له، ويحترم مشاعره وأفكاره وقيمه. قل لهم أن المريض ليس بحاجة إلى التوجيهات والأوامر، ولا إلى إملاء النصائح والتعليمات. بل بحاجة إلى من يمنحه الثقة والطمأنينة ويعزز لديه السلام الداخلي.

فنظرت إليها وأنا أداعب شعر إنها الصغير بيدي وأقول: سأفعل  
يا أم عبد الله. أعدك. سأفعل!

من حق المريض أن لا يشعر بالألم ولا الخوف ولا المعاناة  
وأن تحترم مشاعره وأفكاره



## اليوم الرابع والعشرون

# جلسة مع الحلاق

اليوم أنهى المُعَلِّمُ عُمَرَ مناسك العمرة للمرة الثانية عن روح والده. كنت بانتظاره عند المروة لأرافقه إلى أقرب صالون حلاقة. إلا أن المُعَلِّمَ كانت له فكرة أخرى. قرّر أن يذهب إلى حلاق صديق له في منطقة الجميزة. صالون فادي يختلف عن صالونات الحلاقة في مكة. صالون واسع يجمع بين الفخامة والبساطة، وقد زينه بالعديد من التحف العتيقة واللوحات الجميلة. أما فادي فهو شاب لبناني في الخامسة والعشرين من عمره. قصير القامة، سمين الجسم، ذو شعر ناعم حالك السواد، ويتمتع بخفة دم وحس دعابة جميل.

سلم فادي بحرارة على المُعَلِّمِ ورحب بنا ودعانا إلى الجلوس.

فادي ليس مجرد حلاق. بل هو فنان هاوي ورسام ومصور.

بادره المُعَلِّمُ وقال: حدثني عن آخر أخبارك الفنية يا فادي.

نظر إليه فادي بابتسامه عريضة وسكت قليلاً ثم قال بحماس:  
لغة الجسد.

فقال المُعَلِّم باستغراب وقال: لغة الجسد؟ فقال فادي: نعم.  
لقد تعوّدنا أن نتفقد السيارة والأجهزة الكهربائية وغيرها، ولكن  
متى كانت آخر مرة تفقدت فيها جسدك؟ إن الجسد هو عبارة عن  
الحارس الأمين الذي تسكنه نفسك وروحك، ولا بد أن تتعلم فن  
العناية بهذا الجسم. والعناية تبدأ من هنا.. تعلّم لغة الجسد. قم  
معي وانظر. وقف المُعَلِّم أمام المرأة، وبدأ ينظر إلى معالم  
جسده وهو يلبس رداء الإحرام، وقد بدت معظم أعضاء جسمه.

بدأ فادي يدور حول المُعَلِّم ويؤشّر بعصا صغيرة على مختلف  
الخطوط والزوايا في جسد المُعَلِّم كمن يدور حول تحفة فنية  
نادرة. بدأ فادي بالحديث بكل طاقة وحيوية.

والآن.. تأمل في جسمك جيداً.. أنظر إلى قوامك من أعلى رأسك إلى  
أخمص قدميك.

أنظر إلى رأسك وانظر إلى ملامح الوجه.. الجبين والحواسن والعينين والفم والذقن. تفحص معالم وجهك وأنت تبتسم تارة وتحزن تارة وتفكر وتندesh وتضحك. جمال الوجه يا مُعَلِّم ليس بلون البشرة أو العيينين، بل هو بحسن الإبتسامة ومعالم السكينة التي تعكس السلام الداخلي الذي تحمله بين جنبيه. أنت لست مسؤلاً عن جمال وجهك قبل الأربعين ولكنك مسؤول عنه بالتأكد بعد الأربعين. لأن معالم وجهك الآن تعكس السلام الداخلي الذي تحمله بين جنبيك.

والآن.. إستدر يمنة ويسرة وحاول أن تدور حول نفسك دورة كاملة. أنظر إلى الذراعين والكفين، وأصابع يديك. تأمل في صدرك وظهرك وبطنك. لاحظ انتصاب قامتك وحركة العمود الفقري عندما تميل في كل الإتجاهات.

إنقل إلى الحوض والساقين والقدمين. حرك مفاصلك وتحسس العضلات والأوتار.

تأمل في العظام البارزة. تحسسها واضغط عليها. تحسس الشرايين والأوردة المنتشرة في جسمك. تحسس المفاصل والأطراف، وابعث بخصال شعرك ولحيتك.

إختبر حواسك الخمس.. اللمس والسمع والشم والذوق والنظر. وخذ نفساً عميقاً واصرخ بأعلى صوتك.

والآن.. تحرك حركات سريعة وانظر إلى حركات جسمك. ضع يدك على أكثر عضو يعجبك في جسمك. ثم ضع يدك على المكان الذي يؤلمك من جسمك، وتعرف على موطن الألم.

هل أنت راضي عن منظرك؟ عن قوامك؟ إبتسامتك؟ وزنك؟ لياقتك؟ ماذا يمكن أن تفعل لكي تزيد فعالية الجسم؟

بالمناسبة يا دكتور محمد كيف تعرف فعالية الجسم؟

فقلت وأنا أتأمل في المرأة بهدوء: الفعالية يا فادي هي.. اللياقة والمرونة والجمال.

فقال المُعَلِّمُ: صدقت يا محمد. شكراً يا فادي! والآن ما رأيك أن  
تعرفنا على صديقك الإيطالي؟  
فأجاب فادي: تقصد الفنان العظيم نور؟ غداً بعون الله تعالى.

تفقد جسمك وعلامح وجهك وحواسك الخمس ومواطن  
الجمال والرشاقة التي تملكها



## اليوم الخامس والعشرون

# درس في الرسم

لم يعد أمانا إلا القليل. بهذه الكلمات طمأننا فادي الحلاق بعد مسيرة عشر دقائق إلى أعلى جبل النور. صمّم فادي أن يعرفنا بالفنان الإيطالي "نور" الذي يقيم في أعلى جبل النور. نور يبلغ من العمر ثلاثين عاماً. وقد تخرج من كلية الفنون الجميلة في إيطاليا. اعتنق الإسلام منذ ست سنوات، ومنذ ذلك الحين يأتي إلى مكة في كل رمضان. يخرج إلى العالم بلوحات وصور بديعة عن مكة المكرمة.

منزل "نور" عبارة عن تحفة فنية بديعة يتوسطه مرسم وصالة تصوير واسعة ومجموعة كبيرة من اللوحات الفنية الرائعة والتحف البديعة، التي جمعها من بلدان كثيرة زارها. أما نور فهو شاب وسيم، طويل القامة، ولديه غرة سوداء طويلة ولحية سوداء.

رحب بنا نور وقدم لنا فنجاناً من القهوة الإيطالية، ثم أشعل غليونه وبدأت سحب الدخان تدور حول رأسه وهو يسمع باهتمام إلى المُعَلِّم وأفكاره وتجاربه بخصوص الذكاء الروحاني.

أخذ نور نفساً عميقاً وأطلق سحابة دخان، وبدأ يتابع الدخان بنظراته بهدوء عميق وتركيز كبير. ثم نظر إلى المُعَلِّم وقال: لقد بدأت جامعة هارفارد بتدريس مادة الفن والرسم لطلاب الطب. إذ تبين أن الرسم يساهم في تطوير حس الذوق والجمال مما ينعكس إيجاباً على أداء الطبيب المهني والإنساني. لسنين طويلة ساد الاعتقاد بأن مستقبل الإنسان المهني والشخصي مرهون بقدراته العقلية وكان التركيز على المواد العلميّة وأهمل المواد الأدبية والفنية. والآن بدأت الأوساط العلمية تدرك أهمية الفن والجمال والخيال في بناء الفرد والمجتمع.

فقال المُعَلِّم: صحيح يا نور. ولذلك أعتقد أن التعبير من خلال الرسم مطلوب لتعزيز الذكاء الروحاني، والمشكلة عندنا في

الخطاب الإسلامي هو تركيزه على التعليمات وخلوه من الأدب والفن، مما خلق فجوة بين النخبة وبين جيل الشباب. نحن بحاجة إلى توظيف الفن بكافة أصنافه في خدمة الرسالة النبيلة التي نؤمن بها. ما رأيك ان تعطينا حصة في الرسم يا فادي؟

وفعلاً، وقفنا أمام اللوحات البيضاء والعشرات من الألوان الزيتية. سلّم نور كلاً منا الريشة والألوان ثم رجع ثلاث خطوات إلى الخلف، وقال: نبدأ بالشخبة. إختار الألوان والأشكال التي تريد وأطلق لخيالك العنان وارسم.

قضينا وقتاً ممتعاً ونحن نرسم ونلوّن ونضحك ونلهو كالأطفال.

ثم عاد نور وقال: والآن أرسم لي أكثر مشهد لفت انتباهك في مكة أو المدينة. قد يكون منظرًا طبيعيًا أو شخصاً قابلته أو مشهد من بعيد. ليس المهم أن يكون الرسم متقناً أبداً، بل أن تنقل فكرة من خلال الرسم. طلب منا نور أن ننظر إلى اللوحة من اليمين ثم من الشمال، ثم من على قرب ثم من بعيد.

ثم أن يسمع كل منا رأي زميله في لوحته وماذا فهم منها. وفي كل مرة يعيد الواحد منا حساباته ويعدل على الرسمة. ركز معي جيداً يا مُعَلِّم . ما تفعله هنا في المرسم تفعله في واقع الحياة. قوة الفن هو أنه قادر أن يبرمج طريقة تفكيرك بشكل فعال وتلقائي.

حاولنا مراراً وتكراراً إلى أن قدّم كل منا رسمته الخاصة. إبتسم نور برضا وأخذ نفساً عميقاً من الغليون ثم قال: والآن ركزوا معي جيداً. سأعلمكم الخارطة الذهنية.

أرسم في منتصف اللوحة دائرة واكتب فيها إسمك، ثم أخرج خطوط من هذه الدائرة، وأطلق على كل خط إسم مثل: العمل - العائلة - العقل - الجسم - الروحانيات، وغير ذلك. هذه هي خطوط حياتك الأساسية. والآن، أرسم دائرة حول كل من هذه المحاور، وارسم فروع تتفرع من هذه الدائرة. وتخيّل ماذا ستفعل من أجل الإرتقاء بهذه الجوانب، وسوف تلاحظ أنك سترسم خطوطاً ودوائر

كثيرة وقد تستخدم ألوان مختلفة وأشكال متعددة. هذه الطريقة تعمل على توظيف الجانب الأيمن من الدماغ، وهي المسؤولة عن الصور والأشكال والخيال، ومن هنا يبدأ الإبداع! نفت نون الدخان من فمه وأنفه وقال: عنصر الجمال يعزز الخيال والإبداع ويمنحك الراحة وينظم أفكارك ومشاعرك.

مارس هواية الرسم والألوان والفن من أجل توسيع الخيال والإبداع والتمتع بحس مرهف وذوق رفيع



اليوم السادس والعشرون

## إعتكاف في الحرم

كيس صغير من القماش يحوي قارورة ماء ولبن مخيض وتمر ومسواك ومصحف.

هذا كل ما أحتاجه في هذه الليالي القادمة. لقد دخلت الليالي الأخيرة من رمضان وعزمت أن أعتكف مع المُعَلِّم. لن يدور حديث طويل بيننا. فسوف يدخل كل منا إلى كهفه الخاص، ويعيش جو الخلوة. سوف أقطع كل إتصالاتي بالعالم الخارجي. لا أحاديث ولا مكالمات تلفونية ولا مزاج ولا لغو.

سوف أرمي الدنيا بكاملها وراء ظهري. لن أفكر بالعمل ولا العائلة ولا الأصدقاء. سوف أختار ركناً في الحرم ليكون مكان جلوسي ومحرابي وصلاتي ونومي.

سوف أدخل في حوار شيق وجميل مع المصحف. سوف أعيش معه وكأنه مُعَلِّم بارع ومرشد ناصح، أنهل منه الفوائد والعبر والقصص الملهمة، وأعيش معه أحداث ومواقف. سوف أسقط كل كلمة وكل حرف من محكم التنزيل على حياتي اليومية، وأحمل منه مواقف وعادات جديدة تملأ حياتي يقيناً وإيماناً وعطاءً.

سوف أخصص أوقاتاً لقراءة القرآن والذكر والدعاء، وأوقاتاً أخرى للتأمل والتجلي والحوار الصافي مع الذات. وسوف أتجول في أروقة الحرم أراقب حركة الناس وأحرك نظري بين جدران الحرم والكعبة وفي السعي والطواف.

الإعتكاف ليس مجرد طقوس عبادة وصلاة وذكر. بل هو مدرسة وعلم وعمل على أحسن طراز.

ليس غريباً أن يتعود الحبيب المصطفى الإعتكاف. فقد تبين أن الأنبياء والعظماء والمفكرين شهدوا لحظة "كليك" وهي لحظة مدوية هزتهم من الأعماق وأطلقت العملاق الذي بداخلهم.

تلك اللحظة عادة ما رافقتها مشاعر الخوف أو الوحدة أو الصمت والتأمل. هذا ما حدث مع خاتم النبيين عليه الصلاة والسلام في غار حراء، ومع يوسف عليه السلام في السجن، ومع موسى عليه السلام حينما فرّ من بطش فرعون وجرب الخوف والغربة والسفر. ويحدثنا التاريخ عن عظماء مثل غاندي ومانديلا ورجب طيب أردوغان. جربوا المنفى والسجن والخلوة. وكانت تلك بداية "كليك"، وتغيير عظيم في حياة الأمم.

لاحظ أن الشهيد سيد قطب قام بتأليف الكتاب العظيم "في ضلال القرآن" وهو في السجن. وقبله قام شيخ الإسلام ابن تيمية بتأليف مجموعة الفتاوى وهو في السجن.

اليوم أخصص الساعات الطوال في الصلاة والقيام وفي قراءة القرآن وفي الذكر والتسبيح والإستغفار والدعاء. سوف يلهج لساني بحمد الله على ما غمرني من نعم، وسوف أذرف الدموع وأتضرع إلى المولى ليغفر لي تقصيري وسوء عملي.

سوف أمارس التأمل وأجلس مستنداً إلى أحد العواميد، أتأمل الكعبة وحركة الطائفين حولها. وأخليّ ذهني من كل الأفكار والخواطر، لتعم السكينة والهدوء كل جوارحي.

سوف أعوّد نفسي على البساطة والزهد والتقشف. كل متع الدنيا وملذاتها صارت خلفي لا قيمة لها من لبس جميل وطعام لذيذ ومركب فاره. حاجاتي وعاداتي التي تعودت عليها تبخرت في الهواء. لا مال ولا أهل ولا صديق. الأمر قد يشبه المنطاد. حتى يحلق في الفضاء ما عليك إلا أن تسخن الهواء ثم ترمي بأكياس التراب. وعندها سوف ينطلق ويحلق ويرتقي في الفضاء. في الفضاء العالي لا يوجد شحناء ولا حزن ولا هم ولا غم، بل هو سمو وسكينة وارتقاء وانسجام.

حتى تنعم بالسكينة والسمو والإلهام تخلص من الأشخاص والأشياء والأفكار التي لا داعي لها وارتق بأدائك وأخلاقك وتفكيرك



## اليوم السابع والعشرون

### هنا مكة

هنا مكة.. حيث يجتمع زهاء ثلاثة ملايين إنسان من كافة الأعراق والبلدان، تعممهم مشاعر السكينة والرحمة والألفة.

هنا مكة.. حيث يقف الناس في تجمع بشري وفي صف واحد مهيب وعجيب.. ما أن يقول الإمام: إستموا.

هنا مكة.. تخرج إلى الشارع فترى أهل الخير يتسابقون لخدمة الناس طمعاً في الأجر والثواب.

هنا مكة.. حيث لا يهتم أحد بشكله ولا ملبسه ولا مالك ولا بلدك.. لا تصنع ولا مجاملات.

هنا مكة.. كالأمة.. التي تستقبل أبناءها وقد نهشتهم قسوة الحياة، فتمسح بيد حانية على قلوبهم، فيشربوا ماء زمزم

ويسكبوا العبرات وتلهج ألسنتهم بالدعاء والتسبيح.  
تتعلم أن تمارس الفضول الإيجابي فتعاشر الناس من كافة  
الأجناس والألوان وتراقب ملامحهم وتصرفاتهم وثقافتهم.  
تتعلم ألا تحزن على الماضي ولا تقلق من المستقبل. تركز على  
اللحظة، لأن القلق مرتبط بالزمن. وإذا أُلغيت الزمن من تفكيرك زال  
القلق واستمتعت باللحظة.  
تتعلم أنك جزء من هذا الكون الكبير الذي يدور بدقة وتوازن.  
فالناس يدورون حول الكعبة بنفس الطريقة التي تدور فيها  
الأجرام السماوية في السماء وتدور الإلكترونات حول النواة.  
تتعلم أنك عندما تدعو فأنت في الحقيقة تعزم على تحقيق  
المستقبل وترى أحلامك تتحقق ثم ترفع يديك وتسال الله التوفيق  
والسداد.

هنا مآة.. تمنحك أجواء هذا المكان فرصة لتتفكر حول دورك  
في هذه الحياة.. وتراجع أفكارك وتجاربك وتحدث نفسك عن  
طموحاتك وتري احلامك.

إجعل لنفسك حلماً عظيماً وليكن لك بصمتك الخاصة  
في هذه الحياة وليكن هدفاً يستحق أن تكرر حياتك  
في سبيل تحقيقه



## اليوم الثامن والعشرون

### الإنتماء

الساعات الأخيرة من الليل تشهد نشاطاً غير عادي في أروقة الحرم. ما أن تنتهي صلاة التهجد حتى ينتشر الناس في كل مكان فرادى وجماعات لتناول وجبة خفيفة من السحور. يتسابق الناس في دعوة الآخرين إلى فنجان قهوة أو تناول التمر وبعض الفواكه أو اللبن المخيض.

كان من عادتي أنا والمُعَلِّم أن نتجول في أنحاء الحرم، ونتفحص المجموعات الممتدة هنا وهناك، حتى نختار مجموعة تعجبنا وننضم إليها. هذه الليلة كانت عجيبة حقاً. وجدنا أنفسنا مع مجموعة من الشباب من جنسيات مختلفة: أندونيسيا، ماليزيا، الصين، المغرب، غانا، البوسنة، كندا، ألمانيا، تركيا، والهند. شيء عجيب ورهيب حقاً أن يسري هذا التيار من التفاهم والإنسجام بين

أعضاء هذه المجموعة رغم اختلاف اللغات والعادات والأشكال. خلال لحظات، بدأت تسمع الهتافات والنكات والأحاديث المشوّقة. جلست أنظر إلى هذه الصورة البديعة وأنا مفعم بمشاعر الفرحة والحماس والراحة. وبدأت أنقل نظراتي إلى جنبات الحرم وأراقب حركات الناس من شباب وأطفال وشيوخ.

الفكرة هي قيمة الإنتماء وقيمة الحب. تشعر الآن أنك تنتمي إلى هذا المجتمع الصغير. تنتمي إلى هذا المكان بكل ما فيه من ناس و معالم وحجارة وعمران. تنتمي للفكرة التي جمعت هذه الجماهير الغفيرة من كل مكان. شعور عارم بالحب والتقدير والإحترام لكل شخص في هذا المكان، أيّاً كان جنسه أو لونه أو عمره. لا، بل قدرة عالية على التعايش وتقبّل تصرفات الآخرين أو أخطائهم. دافع كبير في نفسك يحركك إلى التعبير عن المحبة وحتى الشكر والتقدير لكل من تراه عيناك.

لماذا لا نحمل هذه المشاعر الجميلة معنا إلى ديارنا؟ لماذا لا نحافظ على تلك الروح ممثلة في التعايش والحب والإحترام والكرم والإستقبال والذوق؟ لماذا لا نحافظ على ثقافة الإنتماء للمجتمع والمكان والوطن؟ ربما كان حالنا غير هذا الحال.

أمسك المَعْلَم قلم وورقة وكتب بخط عريض:

(الحر من راعي وداد لحظة أو انتمى لمن أفاده لفضة)

تعوّد على تقبل الآخرين والتعايش معهم على اختلاف  
أشكالهم وأفكارهم وطبائعهم



اليوم التاسع والعشرون

## قائد روحاني

لم تكد تنتهي صلاة الظهر، حتى بدأ الناس يبحثون عن ظل يحتموا به من وهج الشمس الحارة.

توجهت أنا والمُعَلِّم إلى توسعة الملك فهد حيث الهواء النقي والتكييف والبلاط البارد. جلست أنا متكئاً إلى أحد العواميد بينما تمدد المُعَلِّم على البلاط. وبدأنا نتجاذب أطراف الحديث إلى أن غلبه النعاس ودخل في نوم عميق.

بقيت مكاني أسبَح وأستغفر وأتأمل جوانب الحرم. ثم بدأت أنظر إلى وجه هذا الرجل العظيم. وجه أبيض مشرب بالحمرة كفلق الصبح. نور وجلال يغمر محياه وطلته، وقد ارتدي ثوباً بسيطاً فضفاضاً وطاقيّة بيضاء.

لم أعد أستطيع أن أخفي إعجابي الشديد بشخصية هذا الرجل

والروح العظيمة التي يمتلكها. لو أردت أن تستحضر كل معاني  
الروحانية الصادقة في شخص واحد لوجدتها في هذا الرجل.

يدهشني في الرجل قدرته العالية على التركيز وربط الأمور معاً  
والخروج بتحليلات من خلال مواقف عابرة تمرّ علينا.

يدهشني فيه تواضعه الشديد وتقديره لمن حوله. حتى الإنسان  
البسيط يشعر بقيمته العالية بحضرتة بفضل حسن استماعه  
واهتمامه وتعاطفه.

يدهشني فيه روحه الحلوة التي يزيئها بحب الدعابة وطيب  
المعشر والبساطة واللين.

يدهشني فيه قدرته الفائقة على التعبير عن مشاعره وأحاسيسه  
بوضوح وتلقائية. يدهشني فيه توفقه الشديد للتعلم ونقل العلم.

يدهشني فيه حبه للجمال والحس المرهف والخيال الواسع.

يدهشني فيه معرفته لنفسه ولمنظومة القيم التي يؤمن بها

والرسالة التي يؤديها في حياته.

يعجبني فيه السلام الداخلي الذي يعيشه. لأن ما يفكر به وما يقوله وما يفعله في حالة إنسجام تام.

كل التحية والمحبة والتقدير.. حقاً إنه المُعَلِّم !

القائد الحقيقي ليس من يراه الناس عظيماً. بل من يشعر من يجالسه أنه هو العظيم. القائد الحقيقي يصنع قادة وليس أتباع



اليوم الثلاثون

## رحلة جوية مع الكابتن

الشمس تميل إلى الغروب وقد صبغت صفحة السماء الزرقاء بشريط طويل من الشفق البرتقالي. والسماء صافية والهدوء يلف المكان في جو مهيب وعظيم، والمسجد الحرام يغص بنحو مليونين من البشر الذين جاؤوا لأداء العمرة في هذا الشهر الفضيل.

الجميع في حالة ترقب حول المذيع وأجهزة الجوال بانتظار الخبر. قبل أذان المغرب بربع ساعة جاءت الأخبار وانتشرت بين المصلين. غداً هو أول أيام عيد الفطر. عمت الفرحة جموع المصلين والجماهير الغفيرة وانطلق الجميع في فرحة وحماس يتبادلون

التهاني والتبريكات ويتمنون للجميع عيداً سعيداً ولأمة الإسلام  
الخير واليمن والبركة.

سارعت أنا والمُعَلِّم بعد صلاة المغرب إلى الفندق للتحضير  
للسفر. أفنعي المُعَلِّم أن أرافقه إلى اسطنبول لقضاء عيد  
الفطر معه ومع عائلته.

إتفقنا أن نفترق بعد صلاة الفجر حتى أذهب إلى جدة لأزور أقاربي  
هناك وأتناول الفطور معهم، على أن نلتقي الساعة الواحدة  
ظهراً في مطار جدة. وبالفعل قمت بزيارة عائلتي صباح اليوم  
التالي وقضيت معهم وقتاً ممتعاً واطمأننت على أحوالهم، ثم  
توجهت إلى مطار جدة. أتممت إجراءات السفر في المطار ثم  
جلست في قاعة المسافرين قرب البوابة المخصصة للطائرة. بقي  
لإقلاع الطائرة نحو ساعة وما زلت بانتظار قدوم المُعَلِّم. لقد تأخر  
عن مواعده. ولا أعلم ماذا حصل معه، فليس من عادته التأخر عن  
مواعيده.

فجأة.. ظهر من بعيد مجموعة من طاقم الطائرة يلبسون الزي الرسمي ويحملون في أيديهم حقائب جلدية صغيرة يتقدمهم رجل في الخمسين من عمره، طويل القامة، وسيم الوجه، مهيب الطلة، أبيض البشرة. وقد لبس لباس الكابتن الأسود الموشم باللون الذهبي ونظارة شمسية أنيقة. كان يمشي بسرعة وخفة ونشاط باتجاه بوابة الطائرة.

غير معقول.. يا إلهي.. إنه المُعَلِّمُ عُمَرُ!!

بقيت في مكاني وقد غمرتني الدهشة والإعجاب وتابعت المُعَلِّمُ بنظراتي حتى دخل إلى الطائرة يتبعه الطاقم. لم يرني المُعَلِّمُ ولم أجرؤ على الإقتراب منه أو الحديث معه.

مرت الساعة بسرعة وأخذنا مقاعدنا. وجّه الكابتن تحية إلى الركاب وتمنى لهم عيداً سعيداً ورحلة آمنة. ثم قرأ عليهم دعاء السفر باللغة العربية والانجليزية والتركية.

بعد دقائق، إقتربت مني إحدى المضيفات التركيات وقالت:  
الكابتن عمّر يسلم عليك ويدعوك لتناول القهوة عنده في قمرة  
القيادة. موجة عارمة من الفرحة والنشوة والحماس ملأت الجو  
وتغيرت معالم وجهي مثل طفل صغير فرح برؤية والديه بعد  
فراق. شكرت المضيفة من كل قلبي وتوجهت معها إلى قمرة  
القيادة.

الكابتن يجلس خلف مقود القيادة وبجانبه المعاون، وهما  
يراجعان التعليمات الأخيرة قبل الإقلاع ويتواصلان مع مركز المراقبة  
في المطار.

إلتفت الكابتن إلى الخلف، ضوء الشمس الساطع ينعكس  
على وجهه ولحيته البيضاء ونظارته الشمسية وقد علت وجهه  
إبتسامه عريضة وتهلل وجهه كقطعة قمر، وهتف: أهلاً يا صديقي  
الغالي ورفيق الدرب ودكتور الحبيب، تفضل. تبادلنا السلام  
والقبلات وجلست على كرسي قريب منه وربطت حزام الأمان. ثم

قدمت لنا المضيئة كوباً من النسكافيه الساخن. فهذا هو الشراب  
المفضل لدى الكابتن.

بعد لحظات، تلقى الكابتن الإذن للطيران وارتدى قبعته ووضع  
يده على محرك الإقلاع ووجه نظره نحو السماء وقد ارتسمت  
على وجهه معالم الجدية والعزم. وما هي إلا لحظات حتى  
كانت الطائرة تحلق فوق مطار جدة متوجهة إلى عروس المدن  
وبلد المليون مؤذنة. موطن الخلفاء وعاصمة الخلافة العثمانية  
اسطنبول.

لن أنسى في حياتي هذه اللحظات الرائعة وأنا أشهد إقلاع  
الطائرة نحو السماء، والكابتن يدير الأزرار ويحرك الطائرة يميناً  
وشمالاً ويعلو في الفضاء..

نظر إليّ معاون الكابتن (سليمان) وقال: هذه أول مرة تشهد  
الإقلاع من قمرة الطائرة يا دكتور محمد؟

فقلت: نعم. رائع ومدهش ومثير.

فقال: قل لي.. ماذا تعلق على هذا المشهد؟

فبدأت أتحدث بكل إنفعال وحماس وأنا أنظر إلى الفضاء والأفق البعيد وقلت: الحياة في حقيقتها رحلة مثل هذه الرحلة تماماً.

عليك أولاً أن تعرف أين أنت الآن وإلى أين أنت ذاهب. قد تحتاج الرحلة أن تذهب أحياناً يميناً أو يساراً بعيداً عن هدفك. لكنك سرعان ما تعود إلى خط سيرك طالما أنك تعرف وتصرّ على بلوغ هدفك. لكي تطير وتحلّق عليك أن تتخلص من الطاقة السلبية التي تحملها وعليك أن تملأ وجودك بالطاقة الإيجابية. عليك أن تجهز القائمة وتتأكد من جاهزيتك للإقلاع. فإذا تأكدت منها إنطلق بكل قوتك وبأقصى سرعة لأنك إن لم تسرع كفاية فسوف تسقط.

عليك أن تعلم أنك لوحدك لن تبلغ الهدف. لا بد أن تستعين بالآخرين الذين يرون العالم من حولك وتستمع إلى توجيهاتهم حتى تعدّل سيرك وتحافظ على خط رحلتك.

ليس المهم أن تسبق الآخرين.. بل أن تبلغ هدفك وتستمتع بالرحلة  
وتنعم أنت ومن معك بالسلامة والأمان.

فهز سليمان رأسه وهتف بحماس: كلام في الصميم.

نظر الكابتن إلينا بابتسامة مأكرة وغمزني ثم قال: نحن الآن  
فوق الأراضي التركية.. مرحباً بكم في اسطنبول!

عليك أن تعلم أنك لوحدك لن تبلغ الهدف. لا بد أن  
تستعين بالآخرين الذين يرون العالم من حولك وتستمتع  
إلى توجيهاتهم حتى تعدل سيرك وتحافظ على خط  
رحلتك.

بِحمد الله



## عن الكتاب..

الذكاء الروحاني هو علم عظيم يهدف إلى تعزيز السلام الداخلي من خلال التعرف على القيم الشخصية والإنسجام مع النفس. ما زلنا كعرب ومسلمين نعانى من قلة في الوعي حول هذا الموضوع الهام، رغم ما نملكه من تراث عظيم.

الفكرة من هذا الكتاب هو تعريف القارئ العربي بمفهوم الذكاء الروحاني، وتزويده بمجموعة متنوعة من الأدوات والعادات التي تعزز هذا الجانب، وذلك بأسلوب بسيط وسهل وعفوي.

القصة تسير بك في ثلاثين يوماً في شهر رمضان المبارك في خير بقاع الأرض، مكة المكرمة، وتأخذك المواقف والحكايات المشوقة مع رجل روحاني عظيم، المعلم عمر. رغم أن المعلم عمر والقصص الواردة هنا غير واقعية، إلا أنني استلهمت أحداثها من مواقف حقيقية عشتها وخبرتها بنفسي.

أنصحك أيها القارئ الكريم أن تستثمر أحداث هذا الكتاب من خلال عادات يومية وسلوكيات إيجابية، لعلها تحقق لديك السلام الداخلي والمزيد من السكينة والنقاء والإحسان والنجاح.

ومعاً.. نحو حياة أفضل!

## الدكتور محمد بشناق

طبيب اختصاصي في الأمراض  
الباطنية، الزمالة الأمريكية في  
الرعاية التلطيفية وعلاج الألم

خلوي: +962 79 692 4688  
Bushnaq2010@gmail.com  
www.drmbushnaq.com