

رحلة مع الخوف والمشاعر الإنسانية الست في سورة المدثر

د. محمد بشناق



رحلة مع الخوف
والمشاعر الإنسانية الست
في سورة المدثر

د. محمد بشناق

مقدمة

الخوف.. الخوف غريزة بشرية يشعر بها الإنسان عندما يتعرض لخطر داهم أو لدى خوضه تجربة جديدة. عملت لفترة طويلة كطبيب متخصص في الرعاية التلطيفية في إحدى المستشفيات، أعتني بالمرضى خلال الأيام الأخيرة من حياتهم. هل تتخيل حالة أكثر رعباً من مواجهة مرض السرطان؟

في كل مرة أجلس مع مرضاي كان السؤال الملح يظهر أمامي: كيف السبيل للتعامل مع هذا الإنسان الخائف؟ لا بد أن هناك طريقة! صحيح أن المدرسة الغربية زاخرة بالمعايير والأبحاث وقد تعلمت منها الكثير، ولكن ماذا عن كتاب الله والذي أنزل رحمة للعالمين؟ حتماً أن فيه من الكنوز ما يشفي الغليل ويريح العقل والقلب معاً. المهم أن نبحث ونركز ونتدبر، وقد حصل. فقد وفقني الله تعالى وبعد طول بحث إلى سورة المدثر. هذه السورة والتي نزل بها جبريل عليه السلام على سيد البشرية عليه الصلاة والسلام في فجر الدعوة وبعد أول

لقاء بينهما. ذلك اللقاء الذي اتسم بعامل الخوف والرهبة كما نعلم. بعدها ينزل جبريل عليه السلام على ذلك الرجل الخائف والمتدثر بغطائه ولديه مهمة محددة: أن يمنح هذا الإنسان القوة والشجاعة ليقوم من فراشه ويواجه العالم. إنه ومنذ ذلك اليوم خاتم المرسلين وسيد البشرية عليه الصلاة والسلام.

قررت بعدها أن أؤلف كتاباً عن الخطوات العملية التي نزل بها القرآن الكريم في سبيل تنفيذ تلك المهمة، وقد قام سماحة الدكتور الفاضل أحمد نوفل الأستاذ في كلية الشريعة في الجامعة الأردنية مشكوراً بكتابة مقدمة هذا الكتاب. وبعد ذلك قررت أن أستغل هذه المادة كمحتوى تدريبي وبطريقة تعزز الخيال والإبداع، فكان هذا البرنامج والذي أتمنى أن ينفع الله تعالى به البلاد والعباد وأن يجعله خالصاً لوجهه الكريم.

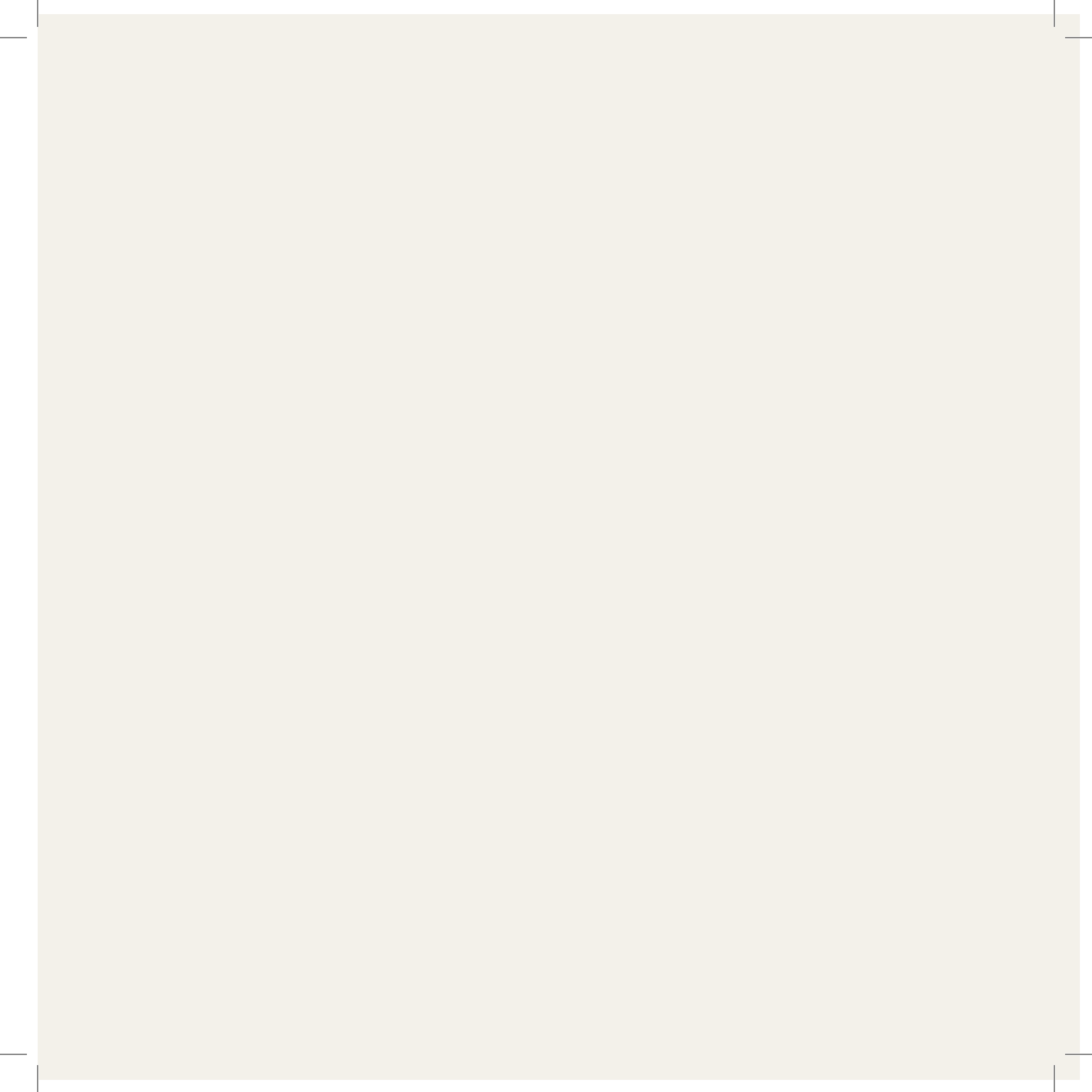
سورة المدثر تأخذك ضمن آيات سريعة الإيقاع، قوية البيان، مكتملة الأركان وفي سياق عذب وجميل، وتبدأ بمشاعر الخوف، وتقر بأن الخوف غريزة إنسانية طبيعية «**يا أيها المدثر**»، وتتبعها بخطوتين كفيلتين بالتخلص من نوازع الخوف والتردد، الحماس والشجاعة «قم فأندر وربك فكبر». ويمضي هذا السياق القرآني العجيب ويدلك على استثمار حالة الخوف لتحقيق السمو والارتقاء. فتغير المحيط الخارجي ثم الداخلي «**وثيابك فطهر والرجز فاهجر**». ولا تتوقف الوصايا القرآنية الخالدة عند هذا الحد، بل تدعوك ألا تستكثر التركيز

سمة أساسية للشخص المميز «**ولا تمنن تستكثر**».

وبعدها تبلغ ذروة المجد والسلام الداخلي والرضا «**ولربك فاصبر**». هي إذن ست مستويات من المشاعر التي تحرك الإنسان وتحكم تفكيره وتصرفاته.. الخوف ثم الحماس ثم الشجاعة ثم الارتقاء ثم التركيز ثم الرضا. نسأل الله العلي العظيم أن يعلمنا ما ينفعنا وينفعنا بما علمنا، وأن يتقبل منا ومنكم صالح الأعمال.

د. محمد بشناق

2024-12-5



قصتي مع سورة المدثر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَأَيُّهَا الْمُدَّثِّرُ ① قُمْ فَأَنْذِرْ ② وَرَبِّكَ فَكَبِّرْ

③ وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ ④ وَالرُّجْزَ فَاهْجُرْ ⑤

وَلَا تَمُنْ بِتَسْكَرٍ ⑥ وَلِرَبِّكَ فَاصْبِرْ ⑦





المحطة الأولى

قصتي مع سورة المدثر

تأمل معي هذه الصورة جيداً وأجب عن الأسئلة التالية:

• صف لنا هذه الصورة بأفكارها العامة وتفصيلها

• ما الذي لفت انتباهك في الصورة؟

• ماذا تعلمت في هذه الصورة من معانٍ جميلة؟

دعني أحدثك ماذا أرى. أنا أرى في هذه الصورة رجلاً جميلاً الهيئة مهيب الطلة، يقف من مكان عالي، يطالع المدينة بحجارتها وبيوتها وساكنيها. الصورة غنية بمعاني الهيبة والوقار، والتجلي، والتأمل، والسكون. تأمل معي ملامح وجه هذا الرجل وهيئته. واضح أنه يعيش في حالة عجيبة من التجلي والتأمل. تلمح في وجهه معالم السكينة والتركيز، وقد ارتدى ملابس مريحة ذات ألوان تناسب هذا المقام الذي يقف فيه.

لفت انتباهي حالة الخلوة التي يعيش بها وأتساءل.. ماذا يفكر؟ وماذا يشعر؟ ولم هو وحيداً في هذا المكان؟ ربما كنت في حاجة إلى لحظات أنفصل بها عن العالم مثل هذا الرجل!

هذا الأمر يذكرني بموضوع هام لم تسهب في تفاصيله كتب السيرة. فقبل البعثة كان الحبيب المصطفى عليه الصلاة والسلام يقضي الليالي الطوال في غار حراء يتأمل ويتدبر ويتفكر.

السؤال الأهم هو.. لماذا؟

لا يمكن أن يكون هذا الأمر مجرد صدفة أو عبث. فرب العالمين يهيئ هذا الرجل تحديداً لقيادة البشرية، وقد توفر لنبينا عليه الصلاة والسلام من صفات الكمال والحكمة وحضور الذهن والعزيمة والشجاعة ما لم يتوفر لأحد من البشر. ولعل جولات التدبر والتأمل التي عوّد نفسه عليها طيلة تلك السنوات ساهمت في تعزيز تلك المواصفات. فالصمت يعني الانقطاع عن التواصل مع الناس، والخلوة بالذات والتأمل تتحقق فيهما الاسترخاء في البدن والتركيز في الذهن. الشخص الذي يمارس تلك العادات يجد متعة حقيقية في الحوار مع الذات ومحاسبة النفس، ويعزز مهارات الخيال الإبداعي وسرعة البديهة والقدرة على ضبط الانفعالات. وقد برهنت الدراسات الطبية أن التأمل مرتبط بهرمون (السيروتونين) والذي يمنح صاحبها الشعور بالسعادة والسلام الداخلي.

خطوات عمليّة

- عليك باختيار مكان مناسب بعيد عن الناس، في البيت أو في المسجد أو في مكان لطيف وسط الطبيعة ويفضل أن يكون مرتفع وبإطلالة خلابة.
- اجلس أو تمدد كما يحلو لك في حالة استرخاء تام وطالع الأفق البعيد بعيداً عن اي مشوشات.
- تأمل في العالم أمامك وانغمس في صندوق (اللاشيء)! لا تفكر بشيء معين. حالة الاسترخاء في الجسم والتركيز في الذهن والتنفس العميق سوف تدخلك تدريجياً في حالة التأمل وتفعلّ العقل الباطن.
- سوف تراودك العديد من الأفكار والخواطر، الكثير منها ليس له معنى حقيقي وعليك أن تدعه يمر من أمامك ويغادر بهدوء.
- في لحظة معينة، سوف تمر ببالك خاطرة أو فكرة أو سؤال يسترعي انتباهك، ويوقظ حواسك. التقطها فوراً وقلّبها في ذهنك من كافة الزوايا.

• الخواطر في البداية مبهمّة وبسيطة وغير ناضجة. الحوار الذي يدور في صدرك سوف يعمل على إنضاج تلك الفكرة وبلورتها، وتتحوّل إلى فكرة. خذ الفكرة وابدأ بتنفيذها، ولكن بشكل بسيط وسهل في البداية. صار عندنا فعلاً. الفعل هذا ينمو بالتدرّج ويتطور ويصبح عادة. والعادة تلك تعيد تشكيل شخصيتك وطبعك، وهذا ما يحدد مصيرك!

أنا شخصياً مارست هذه العادات العظيمة في أحلك الظروف، وقد ساعدتني تلك العادات على التخلص من التردد والخوف والقلق. أرى نفسي تماماً مثل هذا الرجل المائل أمامك في هذه الصورة، وقد انفصلت حرفياً عن العالم ووقفت أطالع المشكلة من بعيد من جميع الزوايا. أذكر يومها النقاش الحاد الذي دار بيني وبين أحد أعضاء مجلس الإدارة في المستشفى، وكان واضحاً أن الرجل لا تروق له طبيعتي وشخصيتي وهو قطعاً غير سعيد بسبب نشاطاتي التي كنت أقوم بها في سبيل تحسين ظروف العمل للموظفين ومواساة المرضى المحتاجين. يومها لَوَّح بالإقالة وطلب مني أن أغادر مكان العمل لمدة ثلاث أيام. لك أن تتخيل كم القهر والكد الذي عشته في ذلك اليوم.

حالة التوتر والغضب والشحنات السلبية التي تعيشها كفيلة بأن تعطل فكرك وحواسك فتفقد المنطق السليم وتقع أسير الخوف من بطش الخصم أو الرغبة الجامحة في الانتقام. أضف إلى ذلك العشرات من الرسائل ومعظمها سلبي من زملائك، من شأنها أن تشتت ذهنك وتفقدك التركيز.

يومها، قررت أن أعتزل الناس وأنقطع عن العالم.. فتارة أختار مكان هادئ وبعيد، وتارة أقضي الساعات الطوال في المسجد، وربما قررت المشي وحيداً. العشرات من الأفكار والخواطر والأسئلة تراود ذهني. تدريجياً، تمكنت من تصفية الأجواء وبدأ سيل من الخواطر الإيجابية والأفكار العميقة والأسئلة الصحيحة

يتدفق في عقلي. ودخلت في حوار حقيقي ومشوّق مع نفسي.. ما الذي حصل تحديداً؟ ولم؟ أيعقل أن أكون المخطئ؟ ولماذا يتصرف معي بهذه الطريقة؟ وأنت مالك؟ ماذا تشعر؟ هل هو الخوف حقاً؟ وممّ أنت خائف تحديداً؟ هل الحل أن تتنازل عن قيمك وترضى بالمهانة لهذا الرجل حتى لا تفقد عملك؟ وهب أنك قررت الاستقالة.. هل هو الحل فعلاً؟ هل القيم التي تحليت بها وكرست حياتك من أجلها هي سبب هذا البلاء؟ أم هي عنوان وجودك ومصدر قوتك؟ هل حقاً نحن نعيش في عالم شرس يسود فيه القوي ويتحكم فيه الشرير؟ أم أن للشرجولة وللخير جولات وأن رب العالمين لن يخذلني قطعاً ما دمت أسير بالنهج الصحيح طمعاً في رضاه؟ ولكن.. ما هو النهج الصحيح؟ من أنا وماذا أريد أصلاً؟ وما هو حلمي في هذه الحياة؟ والسؤال الأهم.. كيف يمكن أن احقق قيمي وأهدافي وطموحاتي دون أن أتعرض لهذا التهديد مجدداً؟

هل أعجبتك تلك التجربة؟ وما الذي تعلمته منها؟

خذ هذا التمرين وجرب سبل الخواطر معي

أشعر أنني

.....

وهذا هو السبب أنني

.....

واكتشفت أن الناس من حولي يتصرفون

.....

ولذلك كثيراً ما أتساءل

.....

والأمر الذي يخيفني حقاً هو أن

.....

ولذلك فقد قررت أن

.....

وسوف

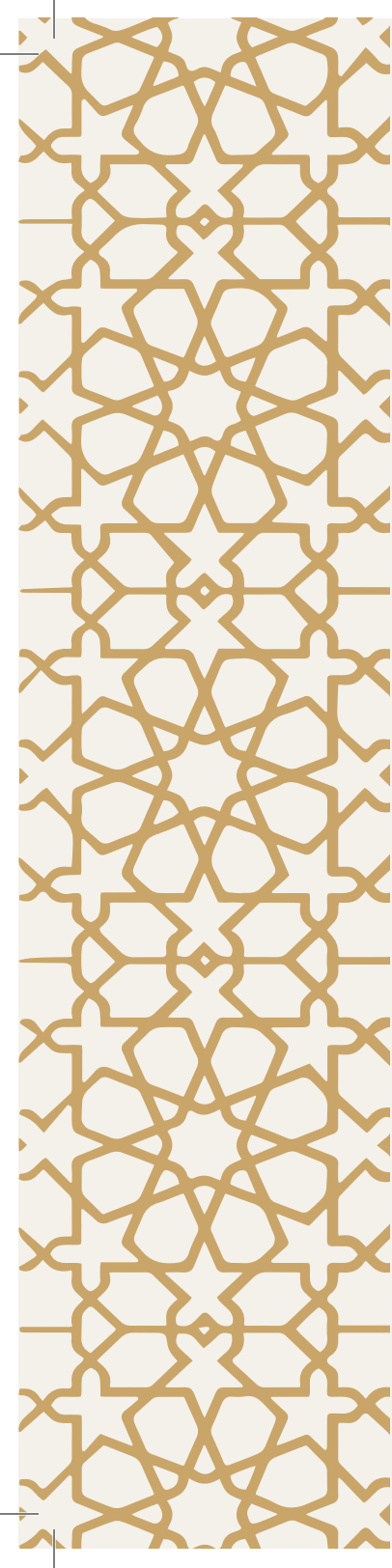
والخطوة الأولى أن

وباعتقادي أن سعادي سوف تكون بالتخلص من

وبتحقيق هذا الهدف



الحرف



المحطة الثانية
«يا أيها المدثر»
الخوف

نحن اليوم في المحطة الأولى من سورة المدثر، ونستحضر سوياً مشهد جبريل عليه السلام وهو يخاطب سيد البشرية «يا أيها المدثر».. من شدة الخوف يتدثر الحبيب المصطفى عليه الصلاة والسلام بغطاء سريره، والقرآن الكريم حينما يخاطبه بهذه الصيغة وكأنه يقر بأن الخوف غريزة بشرية طبيعية. فلا داعي لأن يكبت الإنسان ما يساوره من مشاعر خوف أو حزن أو قلق. بل عبّر عنها بوضوح.

سوف أعطي لك مثالا.. افترض أنني ما زلت في تلك المحنة التي حدثتلك عنها قبل قليل، وأنا الآن أطالع تلك الصورة الماثلة أمامك وقد قررت التعبير عن مشاعري من خلال تلك الصورة:

أرى في تلك الصورة شيخاً كبيراً وقد جلس على كرسي.. معالم وجهه تنشي بمشاعر الخوف والأسى والغم. خلف هذا الرجل باب، وأرى من خلال الباب مجتمعا يعج بالحركة، بينما يغلب السواد والسكون والوحشة على كل ما يحيط بذلك الرجل المسن. أنت هنا ترى مشهدين في نفس اللوحة. مشهد كئيب وموحش بكل ما فيه من وحدة وقعود وأسى، وقد أضفت الألوان القاتمة والظلام الذي يلف المكان المزيد من الحزن والغم. ومشهد من وراء ذلك الباب، يحفل بمعاني البهجة والصخب وحركة الحياة. أرى نفسي مثل ذلك الرجل المسن تماما.. أرى نفسي معزول عن العالم تنازعي مشاعر الحزن والهوان. حزين وخائف لأنني

طالما حلمت أن أدخل من هذا الباب والذي أرى فيه التميز والنجاح، ولكني لم أعد قادر على ذلك.. أخاف من الفشل وأخاف أن أخسر نفسي وأنحني لهذا الرجل المتجبر وأخاف أن يأخذني الخوف إلى الضعف والهوان.

لم نتعود في مجتمعاتنا التعبير عن مشاعرنا بهذه الطريقة وربما ساهمت المؤسسات التربوية والتعليمية من خلال القمع وكبت المشاعر. ولكني كنت محظوظاً الحقيقة أن أرسل الله تعالى إليّ صديقاً وانياً صدوقاً في الوقت المناسب. سألني هذا الصديق عن مشاعري وبقي صامت ينصت باهتمام بالغ وأنا أبوح له بمشاعري بكل عفوية وقد خنقتني العبرة وغلبني البكاء مراراً وأنا أبتّ ما بداخلي.. نعم هذا ما حدث في ذاك اليوم والحق أنني شعرت براحة كبيرة بعد هذا الحديث مما مهّد الطريق للحديث عن طبيعة الموقف والخطر الداهم والحلول المقترحة.

الفكرة هنا واضحة وجليّة. تعيش حياة طبيعية وتنعم بالأمن والاستقرار، حتى جاء هذا اليوم وتوالت الأحداث التي عصفت بحياتك وهزتك من الداخل. تفقد التوازن والتركيز وتشعر أنك على حافة الانهيار. المطلوب الآن شيء واحد فقط.. استجمع شجاعتك واسمح للمشاعر والأفكار أن تتوارد في ذهنك.. عبّر عن مشاعرك كما يحلو لك.. البعض من الناس يعبر عن مشاعره عبر الدعاء. والبعض يحب أن يبوح بمشاعره لشخص يحبه ويثق به، وقد يغلبه البكاء ولا

بأس. والبعض يفضل أن يبوح بمشاعره لنفسه إما من خلال الصمت والتفكير، أو الكتابة، أو الرسم، أو الغناء، والشعر. أي الطرق تعودت أنت أن تسلكها في سبيل التعبير عن المشاعر؟

تذكر أن الاعتراف بتلك المشاعر بدلا عن مقاومتها يساهم في تفريغ الطاقة السلبية وهي خطوة ضرورية قبل الخوض في التفاصيل والبحث عن حلول وعن مخرج. لديك كأس مترع بالألم، ولا بد من تفريغ هذا الألم أولاً وقبل كل شيء حتى يكون هذا الكأس جاهزاً لاستقبال أفكار ومشاعر إيجابية.

نعود ونتحدث قليلاً عن الخوف. يتعرض الإنسان لمختلف المشاعر الإنسانية من خوف وحزن وغم، وسعادة، وحماس، وتألق. ولعلّ المشاعر هي التي تحرك الإنسان وتحكم سلوكه وتحدد قراراته. أليس كذلك؟ هل لاحظت أن الذكريات التي لا تنساها مهما امتد الزمان هي التي مرتبطة بمشاعر الفرحة أو الحزن أو الخوف؟ والخوف بالذات! الخوف ملازم للإنسان في جميع مراحل حياته. جميع أصناف البشر، مهما تباينت أعمارهم وتنوعت ثقافتهم ومراتبهم واختلفت طباعهم. كلهم تجرعوا هذا الكأس وتذوقوا مرارته. حتى الحيوانات تحكمها غريزة الخوف. هل تذكر أول مرة شعرت بالخوف؟ أنت فتحت عينيك على الدنيا ولربما بكيت من الخوف. لأول مرة تشهد النور وهذا العالم الغريب الذي لم تشهده وأنت في رحم أمك. وقد رافقك الخوف في مختلف التجارب التي خضتها منذ

كنت طفلاً صغيراً ولا زال. أليس كذلك؟ المفارقة أنك تستذكر تلك المواقف وتضحك.. الموقف بسيط ولا يستحق كل ذلك الخوف. هنا مربط الفرس وبيت القصيد. هل تذكر فيلم (الفك المفترس)؟ هذا الفيلم الذي شاهدناه وقلبنا يكاد ينخلع من شدة الخوف؟ منتج الفيلم سأل المخرج: هل تقول لي أن مشهد سمكة القرش والتي دفع الناس ثمن التذكرة حتى يرونها لن تظهر إلا في آخر عشرة دقائق من الفيلم؟ غير معقول!! المخرج الذكي والمحترف ابتسم وقال: صحيح تماماً. السبب هو أن الدماغ البشري قادر أن يتخيل صورة أكثر رعباً ووحشية، أكثر بكثير مما سوف يرونها في المشهد. دعهم ينظرون إلى مشهد الأطراف التي تنهش والدماء والأشلاء والصراخ مع المؤثرات الصوتية ودع الخيال يصور تلك الصورة المرعبة.

كم كنت خائفاً أول مرة تركوك وحيداً في المدرسة؟ وماذا عن أول مرة تعلمت السباحة أو الدراجة الهوائية؟ أو لربما أول مرة ألقى خطاباً أمام جمع غفير أو قابلت شخصيات جديدة؟ التجارب السابقة تعلمك أنك لو أمعنت التفكير وذهبت إلى أسوأ التوقعات فالأمر لا يستدعي كل ذلك الخوف.

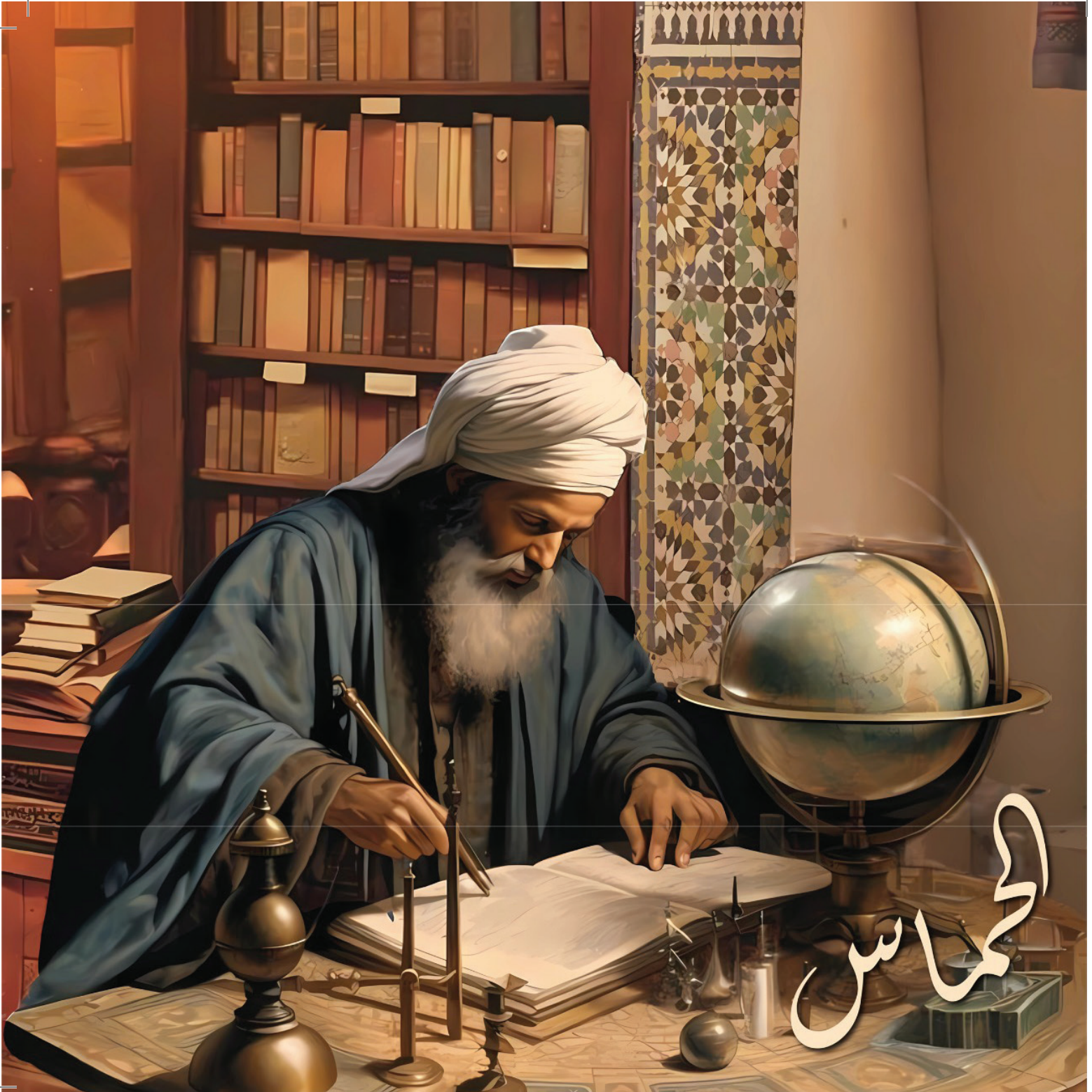
السبب الرئيسي للخوف هو أن الإنسان بطبيعته يحب الوضوح ويحب أن يسيطر على نظام حياته. حرية اتخاذ القرار هو ما ميّز الله تعالى به بني آدم عن سائر المخلوقات. فإذا تغيرت المعادلة، وحلّ الغموض والمجهول وفقد الإنسان

السيطرة تسلل الخوف والوجل إلى قلبه. ويقول الطب أن الهرمون المسؤؤل عن الخوف هو الكورتيزون والأدرينالين.

الأدرينالين هو الذي يفعل الجسم في حالة الخطر، فيزيد دقات القلب والتعرق واحمرار الوجه وتدفق الدم وزيادة القوة العضلية. هل تعلم أن الأدرينالين كذلك هرمون الشجاعة والإقدام؟ نفس الهرمون يزيد القوة الذهنية والعضلية. لا غرابة إذن أن الإنسان الخائف يكون مهيناً أكثر من أي وقت مضى للقيام بأفعال جبارة، ولديه قدرة ذهنية وبدنية في أحسن أحوالها شريطة أن يتحلّى بضبط النفس والشجاعة. فالشجاعة لا تعني عدم الخوف، بل القدرة على اتخاذ القرار المناسب ومواجهة التحدي بالشكل المناسب.

والآن دعني أسألك.. الخوف هو شعور سيئ يؤدي إلى الدمار، أليس كذلك؟ وعلى الإنسان أن يبادر إلى إصلاح نفسه قبل أن ينصب نفسه قدوة للناس. صحيح؟ وإصلاح النفس يبدأ من تغيير التفكير والسلوك قبل تغيير المحيط الخارجي. اتفقنا؟ الواقع أن الجواب عن كل مما سبق العكس تماماً. سوف ترى في ثنايا هذه السورة العظيمة أن الخوف ليس بالضرورة أمر سيئ، فالقرآن الكريم استثمر لحظة الخوف في سبيل تحقيق تغيير إيجابي في التفكير والسلوك. كما أن القرآن الكريم أمر بالدعوة «**قم فأنذر**» وبعدها «**وربك فكبر**». ذلك أن إصلاح الذات عملية مستمرة لا تتوقف، والتصدي لإصلاح المجتمع يلزم النفس

بالتزكية والارتقاء فيستحي صاحبها من التقصير والتقاعس، ولذلك جاء التكليف بالدعوة قبل تزكية النفس. والتغيير كما جاء السياق القرآني في سورة المدثر يبدأ من المحيط الخارجي «**وثيابك فطهر**» ثم المحيط الداخلي «**والرجز فاهجر**». فالإنسان إذا ما وفر العوامل الإيجابية من مقتنيات وعلاقات ومظهر خارجي، واستبعد عما يولد طاقة سلبية سهل عليه اتباع سبيل الخير والرشاد.



محمد اسحاق



المحطة الثالثة

«قم فأندر»

الحماس

تشاهد في هذه اللوحة أمامك ذلك الشيخ الكبير وقد استغرق في كتابه، وتقرأ في قسمات وجهه الحماس والتركيز، ربما هو عالم أو فقيه وربما هو مشغول بتأليف كتاب أو حل مسألة حيرت قلبه. حالة عجيبة من التركيز والحماس والطموح. هنا تخرج الأفكار والمؤلفات التي ترتقي بالإنسان.

لاحظ تفاصيل اللوحة بما تحوي من ألوان وظلال وكتب وأدوات، وتأمل معالم الهيبة والوقار التي كست وجه هذا الشيخ الجليل. ما هو سر الحماس الذي تراه في وجه هذا الشيخ؟ لابد أن لديه قيم يؤمن بها وقد كرس حياته من أجلها. أليس هذا هو الدافع الحقيقي وراء سير العظماء عبر التاريخ؟ ربما كانت قيمه العليا هي العلم والمعرفة أو الدين والدعوة أو لعلاها حب الاستكشاف والتحدي.

السياق القرآني يستمر في التعامل مع موضوع الخوف ضمن هذا الإيقاع السريع والموجز. «**قم فأنذر**» تتحدث الآية الكريمة هنا عن الحركة وحمل الرسالة. فقد انتهى عهد الخوف والتردد. في اللحظة التي تدرك فيها سبب وجودك في هذه الحياة وتكرس حياتك من أجل مهمة سامية سوف يمتلئ قلبك حماسا وعزما لا يلين. لاحظ معنى إحياءات كلمة «**قم**»، ودلالاتها التي تحمل معنى الحركة والحيوية والنهوض من الفراش.

وقد هيا الله تعالى العوامل اللازمة لسيد البشرية في سبيل منحه الحماس والقوة والشجاعة. منذ البدء لم يكن رسولنا عليه الصلاة والسلام يعلم أنه

خاتم الأنبياء ولا السيدة خديجة رضي الله عنها كذلك. ومع ذلك فقد وقفت مع زوجها وشدت من أزره ومنحته القوة والشجاعة. أنظر ماذا قالت: (كلا، أبشر، فوالله لا يخزيك الله أبداً؛ إنك لتصل الرحم، وتصدق الحديث، وتحمل الكل، وتقري الضيف، وتعين على نوائب الحق). الخطاب على إيجازه عميق المعنى قوي البنيان. هي تتحدث عن القيم التي عوّد سيد البشرية عليه الصلاة والسلام نفسه عليها قبل البعثة. قيم تتحدث بمجملها عن المروءة والكرم والصدق. رجل يحمل كل تلك القيم كيف يخاف بعد اليوم؟

تصفح التاريخ وادرس سير العظماء من قادة، وفاتحين، ودعاة، ومجددين. كلهم رفعوا شعارات وعرفهم الناس واتبعوهم لأجل قيم تمثلت في سيرتهم وأعمالهم. إلا أن لكل حصان كبوة. وسوف يتوقف التاريخ عند مواقف خذل هؤلاء العظماء قيمهم الشخصية تحت وطأة الخوف أو بفعل بريق السلطة والسيطرة، وسعياً نحو تحقيق الغلبة. فالقيم بطبيعتها ليست سلعة مربحة. شيء طبيعي أن تجني الربح السريع وتبسط سيطرتك عندما تتخلى عن القيم فتكذب وتغش وتبطش وتراوغ. الأمر هنا مختلف تماماً عند سيد البشرية. يمكنه دوماً أن يفاوض وربما يتنازل عن بعض حقوقه. أما موضوع القيم فقد كانت دوماً خطأً أحمر! إنه يدرك جيداً أن من أراد أن يسود الناس فعليه أن يسود نفسه أولاً. ولذلك بقيت سمات الصدق والأمانة صفة تلازمه مهما تغيرت الظروف وتبدلت الأحوال.

بالمناسبة، أنا شخصياً مررت بتجربة لها علاقة بموضوع القيم. فحينما مررت بتلك التجربة التي حدثتكم عنا في عملي، دار حوار بيني وبين صديق عزيز. وقلت له حينها أنني قررت أن أتخلى عن كافة الأنشطة التطوعية التي أقدمها خدمة للزملاء والموظفين والمرضى، باعتبارها سبب الخلاف مع ذلك المدير. حينها اعترض صديقي على هذا التوجه وقال: محمد.. أنت بنيت حياتك على مجموعة من القيم وهي العلم والعطاء والإبداع، وقد أسست هذه المشاريع التي نتحدث عنها لأنها قيمك الشخصية وأنت تحقق ذاتك من خلالها. تلك القيم هي جوهر وجودك ومصدر قوتك وسبب سعادتك. صحيح؟ وهذا الشخص يحاربك بسبب تلك القيم. ثم تأتي أنت وتقرر التخلي عنها ومنحه استسلامك على طبق من ذهب. القيم يا محمد ليس شيئاً تتخلى عنه بسبب عدم التقدير، وضريبة القيم غالية ولذلك لا يتمسك بها إلا الصفوة من البشر، وهم أصحاب الهمم والعزيمة الذين نذروا حياتهم لخدمة الشعوب وبلوغ المجد. فليفعل غريمك ما يشاء. ربما استطاع أن ينال من منصبك أو مالك أو مهنتك. ولكنه لا يستطيع أبداً أن ينال من قيمك ولا كرامتك ولا ثقتك بذاتك. أبداً! ربما حاصرك في مكان عملك، صحيح، ولكن أرض الله واسعة وأبواب الفرص كثيرة والله معك ولن يخذلك!

هذا الرجل أنقذ حياتي حرفياً. لعل الله تعالى أرسله لي في اللحظة التي كنت فيها على وشك الانهيار! هذا الحوار القصير والغني قلب كافة الموازين. بعد تلك

اللحظة تلاشت مشاعر الخوف تماماً وحلّ بدلاً منها الحماس والاندفاع، وتحرك المارد الذي في داخلي. منذ تلك اللحظة انطلقت العديد من المشاريع التي تعزز قيمتي الشخصية والتي أعرفها جيداً: العلم والعطاء والإبداع. فتم تأسيس الجمعية الأردنية للرعاية التلطيفية وجمعية باب الخير للعمل التطوعي، وتم إطلاق العديد من البرامج التدريبية في مجال الطب التلطيفي والإرشاد الروحاني والعمل التطوعي، ووفقني الله لتأليف نحو 8 كتب والعديد من الأوراق العلمية والمؤتمرات الدولية. ولا أبالغ إن قلت لك أن مئات الآلاف من البشر استفادوا من تلك المشاريع. يجب أن أشكر ذلك الرجل فهو الذي دفعني إلى هذا الاتجاه، وربما يجب أن تشكره أنت كذلك!

هل تعلم كيف تتعرف على قيمك الشخصية؟ سوف أدلك على الطريقة. طالع الجدول في نهاية هذا الفصل والذي يحتوي على مجموعة من القيم، ثم أجب على الأسئلة التالية:

• من هو الشخص الذي تعتبره قدوتك الشخصية؟ ما هي القيم التي تتوفر في هذا الشخص حتى لفت انتباهك؟ ارسم دائرة حول تلك القيم.

• تذكر موقف معين لا تنساه وقد أخذت قراراً أو فعلت شيئاً يجعلك تشعر بالفخر والاعتزاز. أرسم دائرة حول القيم التي تمثل هذا الفعل.

• ما هو التصرف الذي إن حصل أمامك سواء في البيت أو العمل أو في مكان عام من شأنه أن يستفزك ويغضبك؟ أرسم دائرة حول القيم التي تمثل ذلك التصرف.

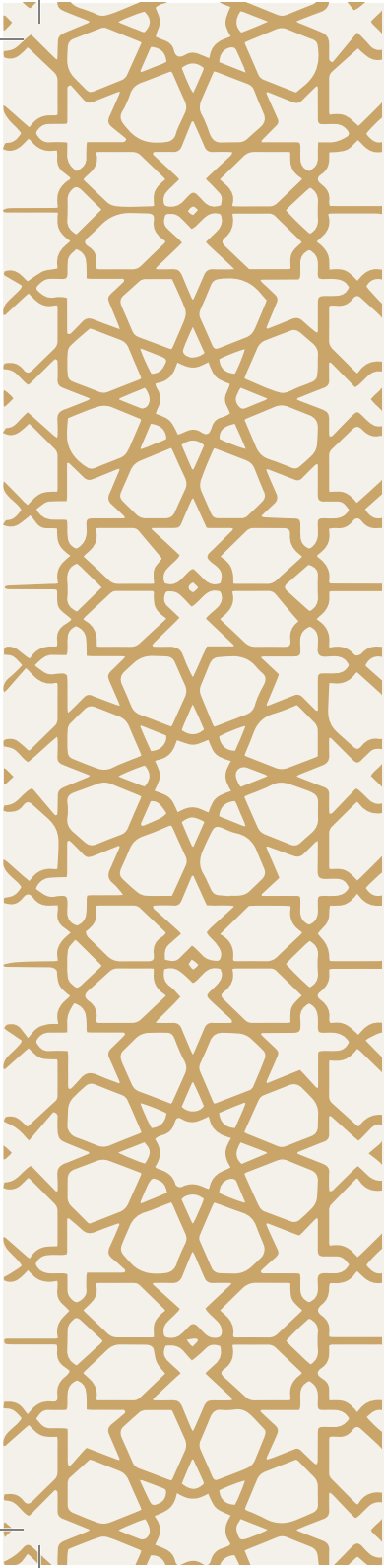
أصبح لديك الآن العديد من القيم وهذه ما نسميها القيم المكتسبة. بقي أن نضيفها إلى ثلاث قيم. أعد كتابة تلك القيم على ورقة بيضاء. عليك أن تختار منها أكثر ثلاث قيم تشهدها ماثلة في منظومة تفكيرك وعاداتك اليومية، أو ربما سألت من حولك من عائلة وأصدقاء ما هي

القيم التي يجمعوا أنها واضحة في سلوكك كما يرونك؟
ركز معي جيداً في هذه النقطة، فهي في غاية الأهمية. هذه هي قيمك الشخصية التي تحكم مشاعرك وسلوكك وقراراتك. إذا كانت سيرة حياتك وعاداتك اليومية متوافقة ومنسجمة مع تلك القيم سوف تحقق السلام الداخلي والطمأنينة بلا شك. والقيم الشخصية هي التي تمنحك الدافعية للعمل والإنجاز أكثر من أي شيء آخر. والقيم هي التي تحقق التميز والإبداع. ركز عليها، استثمرها، طورها، حدد أهدافك الشخصية والمهنية بناء على تلك القيم. جميع الناجحين والمبدعين ساروا وراء قيمهم التي آمنوا والتزموا بها، وكانت واضحة جلية في سيرة حياتهم، شهد بذلك القاصي والداني. هل تعرف أمثلة من تلك الشخصيات؟

النزاهة	الأمانة	الصدق
المحبة	العطاء	الاستقلالية
الكرم	العلم	الحب
التواضع	الالتزام	الشجاعة
الإخلاص	العائلة	البساطة
روح الفريق	الوفاء	التجرد
التسامح	التضحية	المبادرة
الإحسان	الامتياز	الاستمرارية
الدين	المرح	الإتقان
الإنجاز	الدقة	النظام
الامتنان	المرونة	المغامرة
الاحترام	الحق	الإبداع
الجمال	الإلهام	التجديد



التشجاعة



المحطة الرابعة
«وربك فكبر»
الشجاعة

هل يمكنك أن تتلمس معالم الشجاعة في هذا المشهد؟ ربما في هذا الشاب اللطيف والذي قام من مجلسه وخرج إلى المدينة والأسواق في مهمة عظيمة؟ أم ربما ترى ذلك الشاب وقد استمد شجاعته من صديقه الوفي الذي آمن به فكان رفيق الدرب والسند. وربما بلغ من الثقة والشجاعة أنه يرى الطريق الممتد أمامه ويسير بخطى ثابتة فلا يرى إلا الطريق والهدف وقد أدار ظهره للخصوم فلا هو يراهم أصلاً ولا يعيرهم اعتباراً!

«**وربك فكبير**».. مفهوم الشجاعة عند الإنسان المسلم نابع من فكرة العبودية.. فالله هو القوي العزيز الجبار المتكبر. وكل ما يحدث تحت العرش لا يتم إلا وفق مشيئته.. فلم الخوف؟

نعود إلى سيرة سيد البشرية عليه الصلاة والسلام. لقد كان زعماء قريش يشعرون بالرعب والعجز أمام الصمود الأسطوري الذي سجله هذا القائد العظيم وأتباعه. لقد أجمع سادة قريش على ضرورة القضاء على هذا الرجل، وتفنن دهاء قريش في حيل الحيل واقتناص الفرص حتى ينالوا منه. ولم يتركوا طريقة ولا حيلة وضيعة إلا واتبعوها أملاً منهم أن ينالوا من رباطة جأشه. لقد جن جنون قريش وفقدت صوابها لما أبداه هذا الرجل العظيم من صلابة وثبات إزاء كل تلك المؤامرات والمساومات. لم يهن قط ولم تلن له قناة. بل مضى شامخاً رافع الرأس مهيب الجانب، ثابت الفؤاد.

كافة المعادلات التي تتعلق ببطش الخصوم ومكر السلطان وتقلب الأحوال تتهاوى أمام فكرة **(الله أكبر)**، فلا طمع ولا خوف من مخلوق.. رفعت الأقدام وجفت الصحف!

(الله أكبر) تعني أن كمال الحب، والتعظيم، والذل لله وحده. ولن أتعلق بغير الله، وما سوى ذلك من علاقات ومناصب وأشياء فهي أسباب مكملة لسعادتي.
(الله أكبر) فمعيار النجاح هو بذل الجهد وليس النتائج البشرية **«وأن ليس للإنسان إلا ما سعى»**.

وبذل الجهد لا يتوقف عند مصالحك الشخصية. ألم نتحدث في المشهد السابق عن القيم؟ وقد علّمنا الحبيب المصطفى عليه الصلاة والسلام **(داوودا مرضاكم بالصدقة)**. والصدقة تكون ببذل المال، والابتسامة والكلمة الطيبة وإغاثة الملهوف وتقديم العون للمحتاج **«وأما السائل فلا تنهر»**. لا تستهين أبداً بجبران خاطرهما عانيت من ضيق في الأحوال. فوالله لقد أكرمني الله بانفراج الهم وانكشاف الغم وانسراح الصدر، دوماً وأبداً، بعد أن منحت أحدهم الوقت الكافي من التعاطف، والاهتمام، والدعم، والامتنان.

عُشر ثانية فقط كانت تفصلني عن دهس طفل صغير خلف سيارتي لولا أن أحدهم أطلق زامور سيارته في تلك اللحظة وتوقفت فوراً. تخيل الموقف؟ وماذا لو قلت لك أنني اكتشفت أن هذا السائق في الحقيقة كان يقصد شخصاً آخر

وليس أنا. هذه اللحظة هزتني من الداخل حرفياً. ما أطفك يا الله. لا بد أن أحدهم صنعت معه معروفاً بسيطاً فكانت الناجية. إياك أن تمنّ على شخص قدمت له معروفاً أو تتذمر لأن أحدهم طرق بابك أو قصدك في حاجة. سوف أضرب لك مثلاً. افترض أن حاكم البلاد كلمك أنت شخصياً وقال لك: سوف يأتيك شخص من طرفي. قم بواجبه واقضي حاجته وطيب خاطره. تخيل ماذا تفعل؟ وبعدها يطلب منك هذا الحاكم المزيد ويوليك مهمات أهم وأصعب. لا بد أنني حزت على ثقته واهتمامه. سوف يرقص قلبك طرباً بلا شك. رب العالمين سوف يرسل لك مثل هؤلاء الأشخاص بصور وأشكال مختلفة وهو يمتحنك وينظر ماذا تفعل. مسكين من يعرض ويتجاهل ويسد الباب وينهر السائل. والغانم هو من نجح وسعى في حاجات الناس. وأحب الناس إلى الله أنفعهم للناس كما علمنا سيد البشرية عليه الصلاة والسلام.

• ما الذي يمنحك القوة والثبات في الأوقات الصعبة؟

.....

• من هو الشخص الذي تثق برأيه وقت الأوقات الصعبة؟

.....

• حدد ثلاث أشخاص سوف تعمل على إدخال الفرحة في قلوبهم. فكر بالوالدين والعائلة، صديق أو زميل عمل، إنسان بسيط مثل حارس العمارة. ماذا يحتاج هذا الإنسان؟ ربما يحتاج الوقت والاهتمام، أو الدعم لظرف يمر به، أو التعبير عن المحبة بالكلمة أو الهدية أو المال؟ أو التعبير عن الامتنان والتشجيع أو الشكر والتقدير؟ اجعلها عادة يومية ومارسها باستمرار.

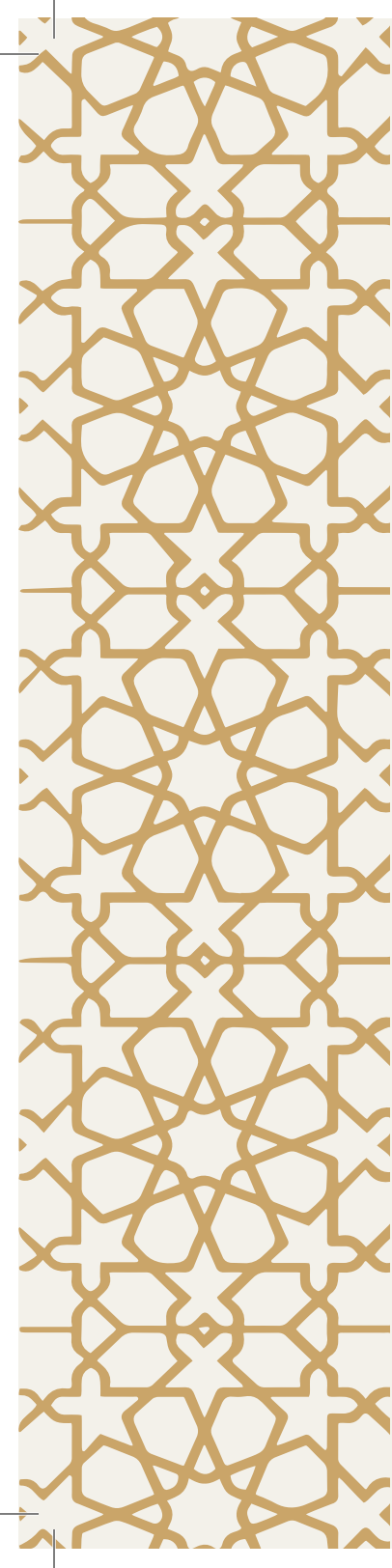
.....

.....

أنا شخصياً أحاول التعبير عن الامتنان بكل الوسائل المتاحة للمقربين. حتى مع الغرباء. تخيل عندما أدخل المسجد مثلاً أنظر إلى الإمام بكل رضا وامتنان، وأدعو له ثم أدعو للمصلين الذين خرجوا من بيوتهم للصلاة: جزاهم الله خيراً. وماذا عن الشخص الذي بنى هذا المسجد؟ والعامل الذي قام بفرش السجاد وتمديد الماء والكهرباء؟ جزاهم الله خيراً. والطريق في المسجد. هذه الشجرة هناك. لا بد أن شخصاً ما زرعها، وشخص آخر سقاها. وهذا الشاب اللطيف الذي يبيع الفاكهة اللذيذة أمام المسجد. جزاهم الله خيراً. وكيف لا أنسى جموع الناس الذين يقودون سياراتهم ولا يؤذون أحداً. جزاهم الله خيراً جميعهم. هذا شاب طائش يقود السيارة بسرعة جنونية. لربما يمر بظرف صعب! هداه الله وأصلح باله.



اللقاء



المحطة الخامسة

«وثيايك فطهر والرجز فاهجر»

الارتقاء

تخيل نفسك في هذا المكان اللطيف!!

هذا المشهد الخلاب والبديع بكل تفاصيله كفيل بأن يأخذك إلى عالم آخر. هذا المشهد قادر أن يسلب قلبك ويأسر أحاسيسك. سوف تجول ببصرك ألوان الجمر والنار والسماء، وربما سمعت صوت احتراق الحطب وشممت رائحة القهوة ونسيم الليل.

أذكر أحدهم قال لي (من لم تكن له بداية محرقة لن تكون له نهاية مشرقة). ألبرت أينشتاين العالم الشهير يقول (لا يمكننا أن نحل المشكلة إذا بقينا نفكر بنفس الطريقة التي وقعنا بها في المشكلة). وهو القائل كذلك (الخيال أعظم من المعرفة. لأن المعرفة لها حدود، أما الخيال فليس له حدود). لقد توقفت عند سير العظماء عبر التاريخ، واكتشفت أن القاسم المشترك بينهم أنهم عاشوا حياة عادية، حتى تعرضوا إلى ذلك الموقف المخيف. أذكر على سبيل المثال الملاك المسلم الشهير محمد علي كلاي والذي تعرض للضرب في طفولته من صبي أكبر منه سناً، فسأله أحدهم أتخاف منه؟ اذهب وتعلم الملاكمة وتصدى له. صحيح أن عنصر الحماس والشجاعة كان العامل الحاسم الذي حرّك هذا الفتى حتى شق طريقه ونقش اسمه كأفضل رياضي في القرن العشرين، ولكن هذا وحده لا يكفي. لابد من ارتقاء، والارتقاء له أدوات.

لقد أخذنا السياق القرآني العظيم وارتقي بنا من شعور الخوف ثم شعور

الحماس وبعدها شعور الشجاعة. ولم يتوقف الخطاب القرآني عن هذا الحد، بل هو يستثمر تلك الطاقة العظيمة والاندفاع حتى يرتقي بك إلى مستويات أعلى من تلك المشاعر. فمشاعر الشجاعة والحماس سوف تخبو بالتدرج إذا لم تزود بالأدوات اللازمة للوصول إلى قمة العظمة. ولذلك نواصل إلى المستوى الرابع في هذه السورة العظيمة: الارتقاء. الإنسان المميز له سمة أساسية تلازمه على الدوام، وهي التغيير والارتقاء. ألم اقل لك أن الخوف الذي سيطر على مشاعري هو خوفاً على نفسي أن أخسر قيمي وشخصيتي؟ وأنني خفت من صاحب السلطان أن يحاصرني في رزقي؟ إذن الحل في التغيير والارتقاء. القرآن الكريم وفي خطابه لسيد البشرية عليه الصلاة والسلام دلّ على مفتاح التغيير. «وثيابك فطهر» دلالة على تغيير المحيط الخارجي. «والرجز فاهجر» تأتي بعدها وهي دلالة على التغيير من الداخل بما تحمل من مشاعر وطريقة تفكير سلبية. عامل الحماس والشجاعة دفعني إلى ساحات لم أعدها ولم أجربها ولست خبيراً بها. فجأة تجد نفسك كاتباً والناس تقرأ كتبك، وتجد نفسك قائداً لجمعيتين تحملان أفكاراً ريادية، وتجد أن المستشفى الذي تعمل به لا يتسع لأحلامك وطموحاتك. كان لابد من التغيير! كان لابد من تغيير مكان العمل ذلك، والاستثمار فيما تيسر من صفوة الصداقات والعلاقات والتجارب الغنية والأسفار والتعرف على الثقافات. لا تستغرب إن قلت لك أنه حتى الألوان من حولي والديكور والمقتنيات كان لها الدور الوافر في عملية التغيير. وكانت النتيجة

الطبيعية هي التغيير الداخلي. والتغيير الداخلي يعني أن تتخلص من مشاعر الغل والكراهية حتى من الأشخاص الذين تسببوا لك بأذى. فالكراهية كأس مسموم تشربه كل يوم ويسمم حياتك. لا تلعب دور الضحية، فأنت المسؤول الوحيد عن نجاحك وسعادتك، وأنت إنسان كرمه الله تعالى وأعطاه حرية القرار. ومصيرك ليس رهن الأحداث التي تحدث لك، بل ردة فعلك تجاه تلك الأحداث. تقبل عيوبك كما هي. ومن منّا ليس له عيوب؟ المهم هو أن تتعرف على نقاط قوتك ومهاراتك وتعمل على تطويرها. تحمل المسؤولية عن أخطائك وتعلم منها ولكن لا تمارس جلد الذات. تعلم استراتيجية (لعي أكون أنا المخطئ). وانفتح دوماً على الأفكار الجديدة وحتى المعارضة. عليك أن تتوقف عن مقارنة نفسك بالآخرين، فلكل شخص همومه وأنت في نعمة عظيمة والرزق وفير لمن سعى. الغانم هو من قارن نفسه ما هو عليه اليوم وما سوف يكون غداً. والسعادة لا تتحقق من خلال الشهوات المؤقتة، بل هي بالتصالح مع الذات وتحقيق القيم العليا والسعي في رضا الله وخدمة العباد. والسعادة ليست مرهونة بتحقيق الطموحات، وإنما الرضا والسعادة بما هو موجود والعمل على تحقيق الأفضل. وقد تسعى وتخفق، ولكن العاقل هو من وجد في كل مشكلة فرصة، والعاجز هو من رأى في كل فرصة مشكلة. وإذا أغلق في وجهك باب فتح الله بدلاً منه مائة باب. المشكلة هو أننا نقف أمام الباب المغلق بانتظار أن يفتح. عليك أن تدرك أن الله وهو اللطيف الخبير ما منعك إلا ليمنحك. كل

ما عليك هو أن ترجع خطوة إلى الوراء وتنظر ملياً، وكلك ثقة أن الله تعالى استجاب دعائك وأرسل لك العديد من الفرص. سوف تجدها حتماً إذا كان لديك قلب حاضر وذهن صافي. غير صحيح أبداً ما يردده البعض من أن حظه سيئ والناس كلها ضده ولا أحد يفهمه. الحظ ما هي إلا فرصة التقطها أحدهم في الوقت الصحيح وعمل على تطويرها. وأنا على يقين أنك تتعرض يومياً للكثير من الفرص. فرصة من خلال مشهد تراه أو شخص تلتقي به أو معلومة تمر عليك. يمكن أن تمر عليك مرور الكرام ويمكن أن تلتقط تلك الفرصة وتشهد بداية تغيير حقيقي في حياتك. تعتقد أن عليك أن تحارب لمصلحتك الخاصة وتتفوق على الآخرين وربما بخلت بالمعلومة أو مساعدة الآخرين وتظن أن التفرد هو النجاح. سوف تدرك أنه العكس تماماً. التجربة أثبتت أن الأمر ليس مقتصرًا على الدين ونبيل الأخلاق، بل حتى في واقع الحياة وريادة الأعمال. في الوقت الذي تقسم فيه أسباب السعادة والثراء والنجاح يزداد نصيبك أنت كذلك. تلك سنة كونية يعلمها كل من أخذ بها!

• ما هو حلمك في الحياة؟

.....
.....

• ما هي المهارات التي أنت بحاجة لها حتى تحقق ذلك الحلم؟

.....
.....

• ما هي الطريقة المناسبة لتحقيق وصقل تلك المهارات؟

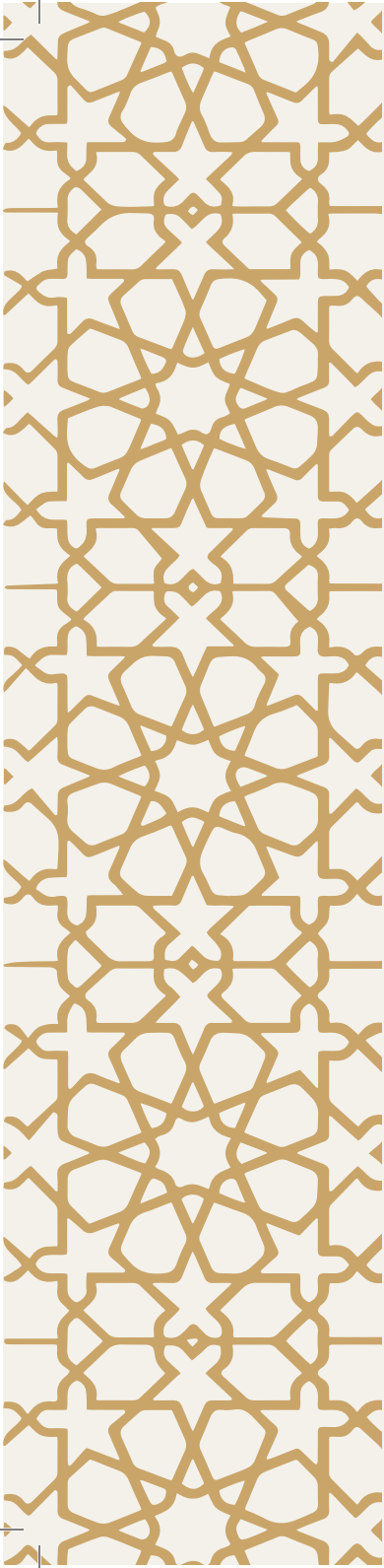
.....
.....

• أكتب 3 أهداف ذكية تحقق من خلالها أهدافك لهذا العام.

.....
.....
.....



استرکیر



المحطة السادسة
«ولا تمنن تستكثر»
التركيز

ها هو المشهد أمامك، بكل ما في فيه من إبداع ورقّي والمشهد هذا يذكرني بقيمة هامة وحاسمة.. المثابرة والاستمرارية. بينت الدراسات أن العمل الدؤوب والإصرار هو العامل الأهم للنجاح وليس الذكاء. بعد أن حصرت دائرة اهتمامك، وتعرفت على القيم الشخصية التي تتحلّى بها وحددت ما هو دورك في الحياة، وما هي الفكرة التي كرست حياتك في سبيلها وعرفت ما هي أحلامك وطموحاتك، بقي أن تركز! ليس من الحكمة أن تشتت جهدك ووقتك في العديد من المهام. المهام التي تتعلق بدوائر اهتمامك وقيمك الشخصية وتوصلك إلى أهدافك وأحلامك هي ما تستحق أن تستأثر بجهدك ووقتك واهتمامك.

«**ولا تمنن تستكثر**»... وحتى لا تستكثر عليك أن تعمل وفق الوصية النبوية الشهيرة (**أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل**). فقليل دائم خير من كثير منقطع.

وعندما تطالع قصص الناس الذين حققوا طموحاتهم وأهدافهم، وتدرس سيرة حياتهم، تدرك أنهم أشخاص عاديون مثلك، قد لا يتفوقون عليك في الذكاء ولا الطموح، ولكنهم ركزوا.. هذا هو السر!

في الوقت الذي تعرفوا فيه على قيمهم الشخصية وإمكانياتهم وأهدافهم الواقعية وخططوا وركزوا على خطوات عملية، يمتلئ صدرك في هموم لا تقوى على تغييرها وتشتت ذهنك في أمور هامشية وتضيع جهدك ووقتك فيما

لا ينفج. وربما تكتشف وبعد فوات الأوان أنك أهدرت جهدك في المهم على حساب الأكثر أهمية. حان الوقت لكي تركز.

كيف تصنع عادة؟

- التركيز سر التميز. تذكر أن 10% فقط من الملابس التي ترتديها والألوان التي تلبسها تحقق لك ما تحتاج من الراحة والأناقة. يجب أن تستحوذ تلك النوعية على 90% من ملابسك! قس على ذلك وجباتك المفضلة والمطاعم التي تزورها، والكرسي المفضل في بيتك، والكتب التي تقرأها. وماذا عن عاداتك اليومية وهواياتك؟ ومصادر دخلك؟ وأصدقائك وعلاقاتك. 10% منها يمنحك ما تحتاج وعليك التركيز عليها. العبرة بالنوعية وليس بالعدد!
- العادة يجب أن ترتبط بقيمة عليا تؤمن بها. تنزيل الوزن له قيمة قد تكون الصحة أو الأناقة أو العمل. القيمة تعطيك الدافعية والاستمرارية.

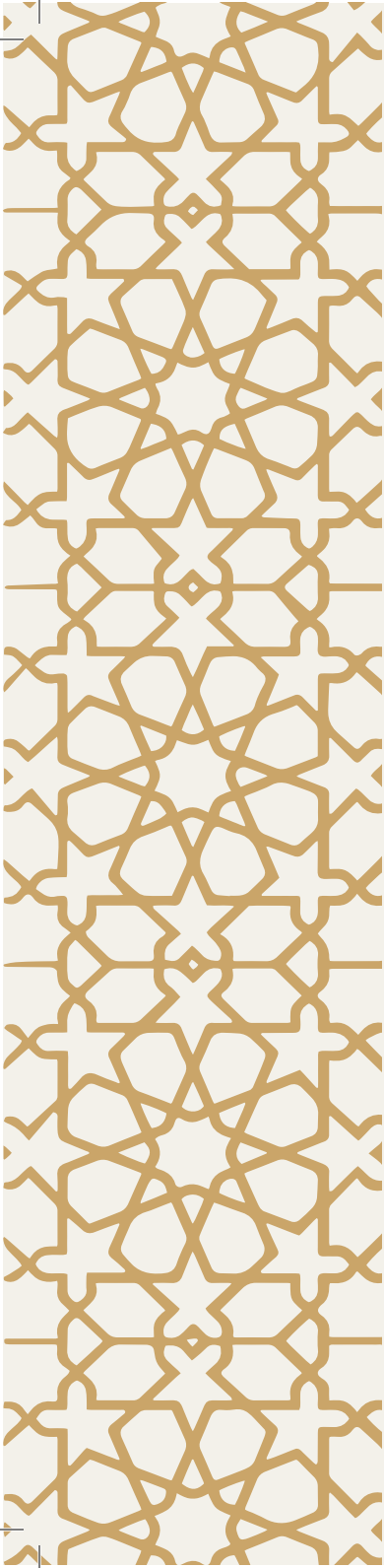
- بداية العادة يجب أن تكون سهلة وقصيرة. مثل قراءة لمدة دقيقتين يومياً أو المشي لمدة خمس دقائق.
- قم باختبار العادة التي تحب. لا تجبر نفسك على عادة لا تحبها. إذا كنت لا تحب نادي الرياضة، جرب المشي أو السباحة مثلاً. وإذا كنت لا تقوى على القراءة فعليك بمقاطع الفيديو والبود كاست أو مجالسة العاقلين والعلماء.
- حدد موعد ومكان ثابت. الموعد والمكان يجب أن يكون سهلاً ومتاحاً.
- استعن بالأصدقاء ما أمكن لضمان التشجيع والالتزام.
- أمزج العادة بشي جميل تحبه. مثل أن تسمع التسجيلات المفضلة أثناء الرياضة، أو اختيار مكان لطيف عند القراءة.
- حدد هدفك ضمن أهداف ذكية. لا تقل سوف أقرأ. بل سوف أقرأ من كتاب أسمه كذا لمدة عشر دقائق يومياً ولمدة شهر.
- عندما تنهي المهمة، طوّرها وتابع. تذكر أنك تحقق قيمة وليس هدف مرحلي. الكتاب سوف يفتح الطريق أمام المعرفة، وتخفيف

الوزن سوف يحمسك لعمل المزيد لتحقيق قيمة الأناقة والصحة.
• كافي نفسك بعد إتمام كل مهمة، وشجعها وشد من عزمها إن
أخفقت أو تهاونت وقصرت.

**أمامك هذه اللوحة اللطيفة وهي تعبر عن (بيتك الداخلي). أكتب
وأرسم ولوّن في الأماكن المخصصة لها واستمتع!**



گرفتا



المحطة السابعة
«ولربك فاصبر»
الرضا

تأمل هذه الصورة الماثلة أمامك جيداً ولاحظ معالمها وتفصيلها. صورة تنبض بالتجلي، والتألق، والإبداع، والجمال. أنظر إلى معالم وجه هذه الطفلة الجميلة وهي تفيض براءة وحيوية ونضارة. أنظر كيف تتمايل وترقص تحت المطر.

أستذكر هنا مقولة أعجبتني (**ليس الصبر هو أن تنتظر مرور العاصفة، بل هو أن تنزل وترقص تحت المطر!**). هذه الطفلة تصرفت بشكل عفوي ومختلف عن باقي الناس الذين يهربون من المطر، وقررت أن تعيش لحظات سعيدة لا تنسى تحت المطر.

نحن الآن نقف عند آخر محطات الوصايا القرآنية الخالدة وهي نتحدث عن الصبر. الناس يطالبونك بالصبر حينما تلم بك المصاب وتشعر بالخوف والحزن والقلق. والقرآن جعلها في قمة الهرم وآخر المنازل، ولا غرابة.. فالصبر ليس مجرد فكرة أو كلمة أو فعل، بل هي نتيجة طبيعية تمتلكها إذا توافرت فيك المشاعر التي تحدثنا عنها سابقاً.

وللصبر ثلاث درجات

- صبر القانطين.. وهو شخص يزعم أنه صابر ولكن معالم وجهه وكلماته وتصرفاته تشي بنفس حائرة مضطربة ساخطة متدمرة.
- شخص سلّم أمره لله وينتظر الفرج. ولكنه ساكن مستسلم لم يبادر ويطلق أبواب النجاح.

• شخص تخلق بالقوة واليقين والعزم والشجاعة وأعمل الفكر، وسلك سبل النجاح.

فرق كبير بين الصبر وبين العجز والكسل والهوان. يوجد دعاء يختصر كل تلك المعاني (ربي أعطني الصبر حتى أتقبل ما لا أستطيع تغييره، وأعطني القوة حتى أغير ما أستطيع تغييره، وأعطني الحكمة حتى أميز بينهما).

وإذا أردت أن تفهم كيف يكون الصبر بأحلى صورته وأبهى أحواله، فادرس سيرة سيد البشرية عليه الصلاة والسلام. لقد كان يحاجج زعماء قريش ويحير ساداتها بهدوئه وصلابته طوال حياته. كان هو الطرف المبادر فيريك حسابات أعدائه. صحيح أن موازين القوة والمنعة كلها كانت لصالح قريش، لكنه كان دائماً سيد المواقف بلا شك. لقد كان يعرف جيداً كيف يخاطب قريشاً وكيف يفاوض وكيف يحاور ويفرض شروطه. لقد كان طيلة الوقت هادئ البال مهيب الأركان حتى في أحلك الظروف. لم يره أحد مطلقاً في حالة تدمر أو يأس أو قنوط ولم يوجّه اللوم والاتهام إلى خصومه ولا حتى أتباعه. كان يلعب دور القائد الفذ الذي حظي بمحبة أصدقائه واحترام خصومه وهو يخطط ويقود أتباعه نحو النصر والتمكين.

دعني أرافقك في رحلة تعد من أشد المواقف صعوبة وإيلاماً في سيرة سيد البشرية عليه الصلاة والسلام. فعندما ضاقت به الأحوال في مكة توجه إلى الطائف سيراً على الأقدام ولمسافة 90 كيلو أملاً أن يجد لديهم الملاذ والأمان.

لم يكتف أهل الطائف بتكذيبه، بل سلطوا عليه سفاهم وأطفالهم وطاردهم بالحجارة حتى أدمت قدماه الشريفتان. هل تتصور هذا الموقف؟ زد على ذلك نحو عشر سنوات وهو يواجه تعنت قريش وإمعانها في التضييق والحصار وتعذيب أصحابه. أتباعه ما زالوا قليلين ومستضعفين، والمستقبل يبدو حالك ومكفهر ولا تلمح في الأفق بارقة أمل. لم يكن خاتم النبيين وسيد البشرية يعلم أنه بعد سنوات قليلة سوف تفرج الأمور ويستقبله أهل المدينة المنورة، وبعدها يدخل تلك البلاد فاتحاً منتصراً. دعنا نقرب المشهد ونرى كيف تعامل سيد البشرية مع هذا الموقف العصيب وكيف تعلمنا معنى الصبر بأبهى صورته.

لقد بحث أولاً وقبل كل شيء عن النبع الذي يستقي منه القوة والثبات في لحظات الضعف. فلم يجد أفضل من العادة التي لزمها منذ مدة.. الصمت والخلوة والتأمل.. ففيها يجلو الفكر وتسمو الروح، وفيها تهدأ المشاعر وتتبدد الوسوس، وفيها يمارس العبادة والدعاء ومناجاة الرحمن.

ها هو يرفع يديه إلى السماء ويبدأ بدعائه الشجي الرقيق يناجي ربه : **(اللَّهُمَّ إِلَيْكَ أَشْكُو ضَعْفَ قُوَّتِي، وَقَلَّةَ حِيلَتِي، وَهَوَانِي عَلَى النَّاسِ، يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ، أَنْتَ رَبُّ الْمُسْتَضْعَفِينَ وَأَنْتَ رَبِّي، إِلَى مَنْ تَكَلَّمْتُ؟ إِلَى بَعِيدٍ يَتَجَهَّمُنِي؟ أَمْ إِلَى عَدُوٍّ مَلَكَتَهُ أَمْرِي؟ إِنْ لَمْ يَكُنْ بِكَ عَلَيَّ غَضَبٌ فَلَا أَبَالِي، وَلَكِنْ عَافَيْتَكَ هِيَ أَوْسَعُ لِي، أَعُوذُ بِنُورِ وَجْهِكَ الَّذِي أَشْرَقَتْ لَهُ الظُّلُمَاتُ، وَصَلَحَ عَلَيْهِ أَمْرٌ**

الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ مِنْ أَنْ تُنْزِلَ بِي غَضَبَكَ، أَوْ يَحِلَّ عَلَيَّ سَخَطُكَ، لَكَ الْعُتْبَى حَتَّى تَرْضَى، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِكَ).

تأمل معي الدعاء الجميل الرقيق.. هذا ليس مجرد دعاء، بل هو رؤية راقية وتحليل ودراسة للواقع، ومنهجية متكاملة للتغيير. لاحظ كيف بدأ الحبيب المصطفى دعاءه (اللَّهُمَّ إِلَيْكَ أَشْكُو ضَعْفَ قُوَّتِي، وَقَلَّةَ حِيلَتِي، وَهَوَانِي عَلَى النَّاسِ). لم تكن لحظات التأمل تلك مجرد خواطر مشتتة ولا هواجس عاجزة. ها هو يحلل الأمور ويضع يده على الجرح، ويحدد بعين ثاقبة وعقل منير نقاط الضعف.. ضعف القوة، قلة الحيلة، الهوان على الناس. هذا الرجل العظيم بكل ما أوتي من عزيمة وعبقرية وصبر أعاد قراءة المشهد من جديد. وقد كان مشهد الطائف بكل ما فيه من قسوة وألم نقطة انعطاف تاريخية في مسيرة هذا القائد العظيم عليه الصلاة والسلام. لقد كان طوال الوقت يطلب من قريش أن تكف أذاهم عنه وعن أصحابه ويتركوهم لعبادة الله تحت شعار «لکم دینکم ولي دین». لم يكن يفكر بدولة ولا قوة ولا جيش ولا سلطان. وهذا كان طلبه حينما قصد الطائف. الأمان فقط وضمن مجتمع مشرك. آلة البطش والقمع والاستبداد التي مارسها مشركو قريش والطائف دفعت سيد البشرية إلى إعادة الحسابات وتقييم الموقف. اتضح أن الرسالة إن لم تكن لديها قوة تدافع عنها سقطت فريسة الظلم والعدوان. لم يعد سيد البشرية عليه الصلاة والسلام يتطلع إلى العيش بسلام داخل مجتمع مشرك، بل لابد من بناء دولة وجيش

وقوة. منذ تلك اللحظة سوف يشترط على البلد التي تؤويه أن يقدموا البيعة. ولم يدخل المدينة عليه الصلاة والسلام إلا بعد أن دخل جلاً أهلها في الإسلام. فكان النبي والحاكم والقائد العسكري. ولو دخل المدينة المنورة في بداية الأمر لعاش هو وأتباعه كأقلية تعيش ضمن مجتمع مشرك. أقلية لا تملك دولة ولا جيش ولا سلطان. تلخيص سريع لإدارة الصبر من هذه القصة:

• لم نشهد أي كلمة أو تعبير عن الاستياء أو الإحباط أو التذمر. دع عنك ما قد يصدر عن أي إنسان عادي من الشتائم وسيئ الألفاظ. هذا الرجل متصلح مع نفسه عليه الصلاة والسلام، ويعلم أن أي ألفاظ سلبية سوف تنعكس على نفسيته وسلوكه.

• فكرة الابتعاد والخلوة والصمت تعطي فرصة لامتناس الموقف وتقييم التجربة وتجنب أي ردود فعل ارتجالية قد لا تكون مناسبة.

• التعبير عن مشاعر الحزن بكل تجلي وعفوية.

• الدعاء والمناجاة والذلل بين يدي الرحمن.

• **(إن لم يكن بك غضب عليّ فلا أبالي)**. خطيرة هذه الكلمة! معيار السعادة والنجاح والصبر والسكينة تتحقق طالما أنك تعلم جيداً أن ما حصل معك في سبيل رضا الله، كل عوامل الإحباط والأسى والإنكسار كانت حاضرة في هذا الموقف الصعب ولكنها لم تجد طريقها إلى قلب الحبيب صلى الله عليه

وسلم، فمراده هو رضا الله . وهو ابتلاء وليس عقوبة وغضب. كيف تعرف؟
الجواب بسيط جداً. إذا تعاملت مع البلاء بنفس راضية ومطمئنة فهو ابتلاء،
وإذا اصابك الانكسار والهوان والسخط وممارسة الظلم والعدوان فهي
غضب وعقوبة.

• القدرة على تحليل الموقف والتركيز على سؤال واحد فقط: كيف يمكن
الاستفادة من تلك التجربة وتعديل الحسابات؟ الدعاء كما أسلفنا حدّد نقاط
الضعف، ورأينا كيف تغيّرت الأهداف تماماً بعد هذه الحادثة.

• فكرة الإهانة غير واردة أبداً في قاموس سيد البشرية عليه الصلاة والسلام.
الإهانة تتحقق فقط إذا قبلت بها وأحנית رأسك. سيد البشرية كان دوماً عزيز
النفس، مهيب الأركان، شامخاً رافع الرأس، عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم.

فلنتوجه الآن إلى المصلى وهناك سوف تخوض تجربة جميلة ولطيفة..

التأمل!

العقل الباطن

كيف أطوّر مهاراتي
الذهنية والمهنية؟
كيف أعبّر عن محبتي
للعائلة والأصدقاء؟
كيف أتعلّم هواية
جديدة؟

كيف أعزز لياقتي
البدنية؟
كيف أعرف أن الله
يحبني؟





المحطة الثامنة

العقل الباطن

في ختام برنامجنا هذا، وصلنا إلى تلك الأسئلة العميقة وأعدك أن تلك الأسئلة كفيلة بأن تغير حياتك بشكل جذري!! فقط إذا أعملت الفكر ومنحتها الوقت والتركيز الكافي.

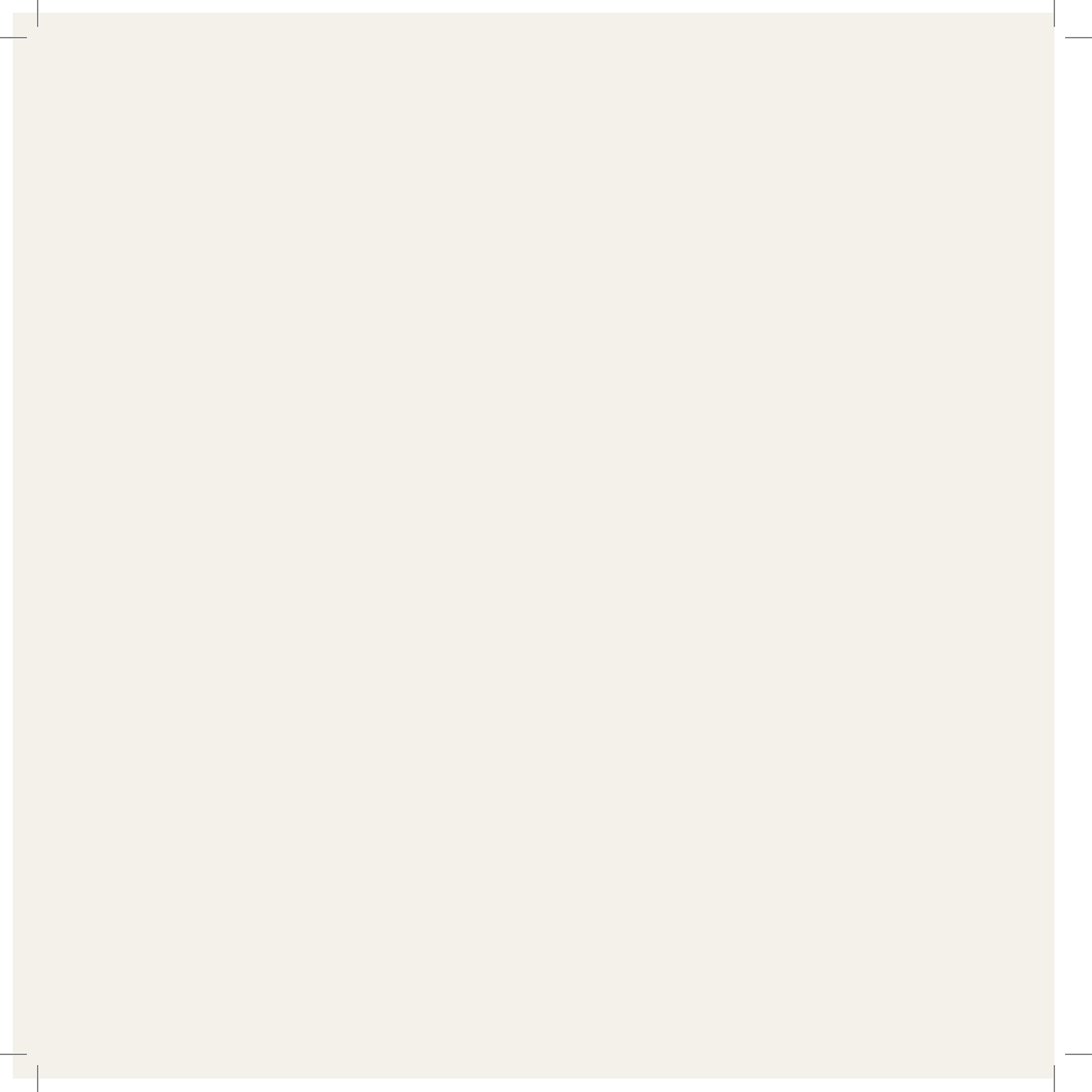
تلك الأسئلة تبدأ بـ (كيف) وهي تتناول الجانب الشخصي والصحي، والاجتماعي، والعاطفي، والمهني.

- حتى تحقق المراد من هذه الأسئلة اتبع هذه الخطوات:
- سجل الأسئلة على ورقة بيضاء واقراها جيداً في لحظات الخلوة والصفاء الذهني.
 - لا تقم بالإجابة على تلك الأسئلة، بل احتفظ بها في غرفة نومك.
 - خلال الأسبوع التالي حاول ان تقضي جل وقتك وحيداً وتسمح لتيار الخواطر التي سوف تغزو ذهنك وتجيّب عن تلك الأسئلة. ربما راودتك تلك الخواطر وانت تتناول قهوة الصباح أو وانت عائد من عملك أو قبل الخلود إلى النوم.
 - عد بعد أسبوع واكتب إجاباتك على الأسئلة.
 - كرر هذه العادة كل أسبوع لمدة ثلاث أسابيع وسوف تكتشف أن (موتورات) العقل الباطن اشتغلت وحصلت على إجابات أكثر نضجا ووضوحا. تلك هي الطريقة التي تلتقط فيها الأفكار الإبداعية وتحولها إلى عادة وسلوك يومي!

لقد انتهجت هذه العادة منذ زمن بعيد، ولمست بنفسني الأفكار العظيمة والإبداعية التي تراودني في جلسات الخلوة وأثناء المشي. وتعودت أن أسجل تلك الأفكار في بداية كل أسبوع على ورقة بيضاء أو على أوراق صفراء صغيرة أعلقها على النافذة، وكلما تمت مهمة تخلصت من تلك الورقة واستبدلتها بأخرى.

والآن أريد أن أطلب منك أن تتوجه إلى المكتبة وتحتسي فنجان قهوة لذيذ وتعمل تقييم لهذا البرنامج. وهناك سوف تجد مجموعة من الكتب من تأليني، أتمنى أن تنال إعجابك. وهناك أيضاً سوف تطلع على البرنامج التدريبي والذي أدعوك للانضمام إليه.

وأود أن أتقدم إليك بجزيل الشكر والتقدير على انضمامك لهذا البرنامج وأسأل الله تعالى أن يتقبل منا صالح الأعمال ويمتعنا وإياكم بدوام العافية والرضا ودمتم في حمى الرحمن.



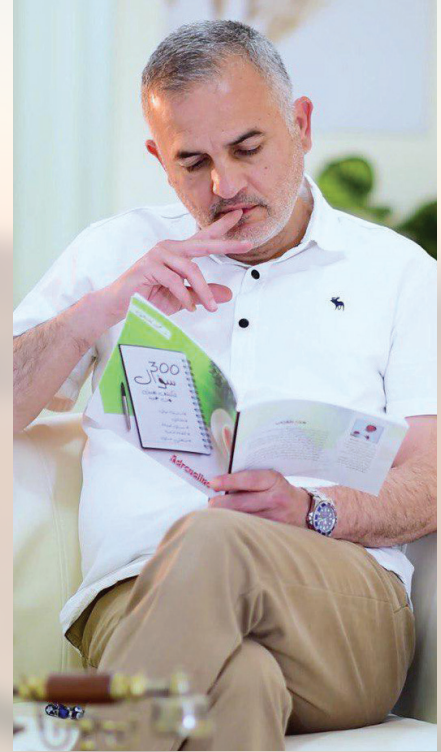




الدكتور محمد بشناق

هو طبيب اختصاصي في الأمراض
الباطنية - الزمالة الأمريكية في الطب
التلطيفي وعلاج الألم.

له خبرة طويلة في الإرشاد الروحاني،
وقد قام بتأليف العديد من الكتب في
هذا التخصص بالإضافة إلى عقد دورات
تدريبية متخصصة واستقبال المرضى
الراغبين في العلاج في عيادته الخاصة
في الأردن.



ت: 00962790778808

Drmmohammadbushnaq@gmail.com