



طريقك للسعادة بالأسماء الحسنى

مقارنة بين العلوم الإنسانية
والتعاليم الربانية

ياسمين يوسف



إهداء

إلى أُمَّةٍ أتمنى أن تعود خير أُمَّةٍ

شكر وعرّفان

يقولون: «إنك لن تعيش حياتك بحق إلا عندما تفعل شيئاً لشخص لا يمكنه إعطاءك حقك من الشكر عليه». وأنا أعرف شخصاً لم يعيش حياة واحدة فقط بذلك المفهوم، بل يعيش آلاف الحيوانات بعدد من عاونهم ووصل فكرهم بسببه، لينفع الناس، وعلا نجمهم على أجنحة توجيهاته ودعمه بعد فضل الله سبحانه وتعالى.

ولهذا الإنسان النبيل الذي أثار في وصفه، أهدي إليه كل الشكر والعرّفان... للدكتور طارق السويدان. أتمنى أن يعرفه من لا يدرك قدره كما عرفته، وأن يراه العالم كما هو فعلاً؛ مثلاً حياً لكل القيم، إذ يُهدي طلابه أجنحة يحلقون بها عالياً حتى ولو كان ذلك ليحلّقوا بعيداً عنه. تعجز الكلمات أستاذي!



الفصل الأول

تمهيد - لماذا أكتب؟

نظرة على حال العالم

لا يكاد يمر يومٌ علينا دون أن تصفَعنا أخبارُ فاجعةٍ جديدة، أو تحل مصيبةً بإخواننا وأخواتنا في الإنسانية في مكانٍ ما، ولا يقتصر الأمر على ما يحل بالبشر فحسب، بل يتعداه للفساد الذي طال البشر والحجر وظهر في البر والبحر.

تفتك بنا الأمراض النفسية

يستشهد «مارتن ساليجمان» (أحد أعمدة علم النفس الإيجابي) في كتابه «فلوريش» أو «انتعش أو ازدهر»، بتقرير لمنظمة الصحة العالمية يعلن فيه أن: الاكتئاب هو أكثر الأمراض العالمية كُلفاً، وأن هناك عشرات الملايين من حالات الاكتئاب في أمريكا وحدها. ويضيف «ساليجمان» أن مرض الاكتئاب كان يصيب الأفراد بداية من بلوغهم سن الثلاثين منذ خمسين عاماً، بينما يمكن أن نرى حالات اكتئاب اليوم تصيب الأفراد في سن مبكرة كسن الخامسة عشرة!

ومع التقدم العلمي والتقني الذي حققته البشرية، ومع ارتفاع مستويات المعيشة بشكل عام، قد يعتقد البعض أن الإنسان قد أصبح أسعد وأكثر رضا عن حياته، ولكن للأسف هذا افتراضٌ خاطئ، فعلى العكس، نجد أن دول العالم التي تسجل أعلى مستويات المعيشة هي الدول التي يسجل مواطنوها مستويات أقل من الرضا والسعادة، بل قد تكثر فيها حالات الانتحار أيضاً!

ويقول «ساليجمان»: إن المواطن العادي في المكسيك أو إيطاليا أكثر رضا عن حياته مقارنةً بالمواطن الأمريكي أو الياباني أو الأسترالي، ويشير ذلك إلى أن زيادة مستوى المعيشة لا تعني بالضرورة زيادة الرضا أو السعادة، ومن المثير للدهشة أن ترى ساكن المناطق المتواضعة أكثر رضاً عن حياته مقارنةً بساكن القصور.

كما يضيف كلٌّ من «ريفيتش» و«شاتي» وهما من علماء النفس، أن ما يقرب من 20 مليون أمريكي يزورون جلسات العلاج بشكل دوري للتعامل مع آثار كثير من المشكلات؛ كالإدمان، وفقدان الأحباب، والمشاكل العاطفية والوظيفية وغيرها. ولكن هل نحن بحاجة إلى كل تلك الإحصاءات والأرقام؟ ألا تكفي نظرة سريعة إلى حياتك وحياة من حولك لتفتك بمدى العبثية، وحجم ما نعانیه من مشكلات اليوم؟!



لا يتطلب إشعال العالم الكثير! إن حادثاً إرهابياً واحداً كفيلاً بأن ينداعى له العالم وينهار بسببه كل شيء، ففوراً تبدأ موجات الكراهية والعنف ضد المسلمين من جهة، ومن جهةٍ أخرى تندلع شرارات الجدل والصراع على مواقع التواصل الاجتماعي، وينقسم العالم بين حانقٍ ومدافعٍ، وغاضبٍ، وتسود روح عدم الثقة والخلاف الحضاري بين الناس.

وحتى على المستوى الشخصي، يبدو كثير من الناس وكأنهم قد فقدوا البوصلة ولا يعرفون ما هو هدفهم في الحياة؟! يشعر الكثيرون بعدم الرضا والتعاسة، ويشعرون أن هناك شيئاً مفقوداً في

حياتهم، ولكنهم لا يعرفون ما هو؟! وقد أصبح النجاح مفهوماً غامضاً غير واضح المعالم، فقد أصبحت الضوضاء حول الأشخاص نجاحاً! وأصبح عدد مشاهدات فيديو على موقع يوتيوب إنجازاً، وأصبح اشتهار أحدهم هو أقصى ما قد يتطلع له البعض.

نجاح أم فشل

عنا شرع «ستيفين كوفي» في إعداد برنامجه الشهير «العادات السبع للشخصيات الأكثر تأثيراً»، قام بدراسة تاريخ الإنسان خلال المنتي عام السابقين، ودراسة تعريف النجاح في العقود المختلفة، ولدهشته وجد أن مفهوم النجاح ارتبط على مدار مئة وخمسين عاماً بالمهارات الشخصية، القيم والمعرفة وما إلى ذلك من مميزات حميدة، و لكن خلال الخمسين عاماً اللاحقة ارتبط النجاح بالشهرة، والثروة والسلطة والعديد من الصفات السطحية، ويعني ذلك أننا انحرفنا عن المسار الصحيح للحياة، وتخلينا عن العديد من القيم، وفقدنا الصلة بما يُعطي لحياتنا المعنى والهدف، ولذا فليس من الغريب أن ترى الحشود تُحشد لحفلٍ غنائيٍ صاخب، وتتجمهر الجموع حول «الفنان» الملمهم، وتُنفق ملايين الدولارات، وتتحفز الكاميرات، وتتصارع على تغطية الحدث الجلل، كل هذا الجنون من أجل حدث ليس له أهمية على الإطلاق، ولا يضيف أية قيمة لحياة أي شخص، ويصحو كل هؤلاء في اليوم التالي شبه موتى ولا يملكون طاقة لفعل أي شيء مفيد... «كثير من الجلبة من أجل لا شيء» فعلاً كما يقول شيكسبير!

إنه لمن المُحبط ألا يحظى من يقومون بإنقاذ الأرواح أو نفع الناس كالأطباء، ورجال المطافي وعمال النظافة بالحجم نفسه من الشهرة والمال، مقارنةً بمن لا يقدمون أي شيء مفيد للبشرية «كنجوم الفن»، بل وصل الأمر إلى أن من يحاول الآن أن يلتزم بالمعايير الأخلاقية، وأن يجد المعنى والقيمة المُضافة للحياة، يعده الكثيرون شخصاً رجعيّاً مملأً لا يواكب العصر، أو على أقل تقدير، لا يوليه الآخرون الاحترام اللائق ولا يعيرونه اهتماماً! أين المعنى في الحياة؟! لقد حدث خللٌ كبير في حياتنا، وأصبحنا ننتشغل بأمر ليس لها قيمة على الإطلاق، فإن لم تكن مقتنعاً بعد أن الوضع كارثي، فلنلق نظرة أكثر تفصيلاً على الأمور.

عندما أراقب كيف يبدو ابني ذو الأربعة عشر ربيعاً وأقرانه (وهو ومعظمهم طلاب المدارس الإسلامية بكندا وليست المدارس الحكومية) ينبهرون بمقاطع فيديو على موقع يوتيوب، لا أستطيع أن أشاهد ثوانٍ معدودة منها لسخافتها ومدى تفاهتها، ينتابني الإحباط ونفاذ الصبر.

حقق أحد المقاطع نصف مليار مشاهدة! نعم لقد قرأت الرقم صحيحاً، نصف مليار مشاهدة! وهو فيديو شديد السخافة لا يضيف أية قيمة لأي شيء على الإطلاق بعنوان «وات دوز ذا فوكس ساي» أو «ماذا يقول الثعلب». كما استحوذ فيديو آخر على 9 ملايين مشاهدة، والرقم ما زال في تصاعد، وهو فيديو سيدة مسنة ترقص بسذاجة وهي تعني عن تقشير الموز «جيزز بانانا دانس» أو «رقصة الموز لجين».



إن الأمثلة كثيرة للأسف الشديد، ولا يمكن منبع إحباطي في أن تلك المقاطع السخيفة التافهة قد حققت مشاهدات تفوق الخيال، إن ما يحبطني هو أن هناك آلاف المقاطع الهادفة ذات القيمة العالية التي لا تحقق فقط سوى عشرات المشاهدات إذا حالف منتجها الحظ!

وعلى سعيد آخر كنت قد قمت بدراسة دورة تدريبية عن الـ GAMIFICATION أو استخدام قواعد الألعاب ومزاياها في جعل التعليم أكثر تشويقاً، وعلمت من خلال تلك الدورة التدريبية معلومات صاعقة عن الأرقام التي تحقّقها صناعة الألعاب عالمياً، فقد قضى العالم على سبيل المثال 11 مليار ساعة في عام 2011 يلعب لعبة «الطيور الغاضبة»! هذا الرقم المثير للربح يعادل حفر قناة (بنما) كل يوم من أيام ذلك العام! 11 مليار ساعة للعب لعبة واحدة من مئات الألعاب الأخرى! هل بإمكانك تخيل قدر الطاقة المُهدرة والوقت المسكوب؟! وتكشف دراسات حديثة عن المزيد من الأرقام المثيرة للدهشة والإحباط، إذ يقضي الجنس البشري ما يقرب من 3 مليار ساعة أسبوعياً في لعب الألعاب الإلكترونية المتنوعة! وإليك التفاصيل:



يقضي حوالي نصف مليار إنسان، ساعة على الأقل يومياً في لعب الألعاب الإلكترونية - منهم 183 مليون شخص في الولايات المتحدة الأمريكية - كلما قل سنك زادت فرص احتمالية استغراقك الوقت للعب تلك الألعاب. 99 ٪ من الذكور تحت سن 18 سنة في تلك الدراسة و94 ٪ من الإناث تحت سن 18 سنة يلعبون الألعاب الإلكترونية بانتظام. وبلوغ سن الحادية والعشرين، يكون الشخص العادي قد لعب لمدة عشرة آلاف ساعة. إن الوقت الذي نقضيه في اللعب يثير التعجب حقاً! إن هناك 5 ملايين لاعب للألعاب الإلكترونية بأمریکا يقضون 40 ساعة أسبوعياً يلعبون تلك الألعاب، هذا ما يعادل عملاً بدوام كامل!

!يا لخسارة تلك الطاقة المهدرة

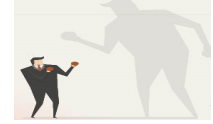
حسناً، ما هو الإنجاز إذن؟! هل يحقق أولئك الذين يصرفون ذلك القدر من الساعات والطاقة في مشاهدات الفيديو إنجازاً؟! وهل يسجلون نسباً عالية للرضا عن الحياة والسعادة؟ إن العالم يحتاج لمخلص!



نظرة على حال العالم الاسلامي

إن العالم الإسلامي ليس بأسعد حظاً من بقية العالم! بالعكس، إنه يشترك مع العالم في قدر العبيثية نفسه، ويزيد عليه بمشكلات تخص العالم الإسلامي تحديداً! إن هناك فقداً للهوية الإسلامية، فاليوم يمارس أغلبية المسلمين الإسلام بطريقة روتينية ورتيبة، فقد ولدوا مسلمين ووجدوا أنفسهم يتبعون ما وجدوا عليه آباءهم وأجدادهم دون التفكير فيما يضيفه ذلك الدين من قيمة لحياتهم، ودون الاكتراث لما هو من أصل الدين فيما يمارسون، وما هو من أصل الثقافة والعادات في ذلك المجتمع، وهم لا يرون كيف يمكن لدينهم أن يرفع مستوى معيشتهم وسعادتهم ورضاهم عن الحياة، ولا يرون كيف يمكن لذلك الدين أن يصنع منهم أفضل القادة والآباء والأمهات والجيران والأزواج وأرباب العمل، و كيف يمكن أن يمكّنهم من النجاح في الحياة؟

وكانت النتيجة أن أصبح المسلمون منقسمين إلى عدة أقسام: هناك فاقدوا الهوية ممن لا يرون قيمة يضيفها الدين إلى حياتهم، وممن عزفوا عنه تماماً. وهناك من يؤمنون ولكنهم يؤدون الفرائض الإسلامية من باب أداء الواجب ولا يفهمون دور الدين في تفعيلهم في الحياة، وهناك طبقة صغيرة ممن يفهمونه ويطبقونه ولكنهم لا يدركون كيف يستخدمون كل ما يستطيع إمداده بهم من وسائل السلام الداخلي والنجاح في الحياة، وهناك من اتخذوه أفيوناً وطبقوه تطبيق الدراويش وانعزلوا به عن العالم، واعتبروه ديناً بهدف الدين والطقوس، وليس ديناً لإحيائهم، وهناك من غلوا فيه وتطرفوا في فهمه وتطبيقه، وأقاموا الحد مادياً أو معنوياً على كل من خالفه.



وبين هذا وذاك فقد الدين دوره في المجتمع، وتم تقليص دوره في حياة الفرد والمجتمع، وتعاليت صيحات ضرورة إقصائه وفصله عن السياسة وعن التعليم حتى كادوا أن يفصلوه عن الحياة نفسها، ولكن ديننا دين حياة! فمتى حدث ذلك الخلل؟!

وحتى عندما يهتم المسلمون ويقرؤون الكتب الإسلامية، ويحضرون حلقات العلم، فإنهم في الغالب يتناولون كل مفهوم إسلامي على حدة، وبانفصال عن الصورة الكلية للدين، كأنهم يتعاملون مع كل قطعة من قطع اللعبة على حدة، ويغيب عنهم كيف يمكن وضع تلك القطعة مع بقية القطع لتكوين صورة كلية مبهرة، ليروا كيف أن هذا الدين يغيّر حياتهم للأفضل؟ ولهذا السبب، في تقديري، فإن فهم الكثيرين للدين غير مكتمل وقاصر، فلا يدرك المسلم كيف يعمل مفهومًا مثل مفهوم «جهاد النفس» على تفعيل الشخص في حياته اليومية. وقد يراه فقط أنه تذكرته إلى الجنة وما يحميه من النار. وهذا الانفصال بين ما يدعو إليه الدين وما نحتاجه للنجاح والسعادة في حياتنا من أكبر أسباب عزوف الكثيرين عن الدين عموماً، وعزوف المسلمين عن دينهم تحديداً.

وإذا تأملت حال الشباب المسلم المقيم في الدول غير المسلمة، لوجدت معظمهم قد فقدوا الهوية الإسلامية واندمجوا كلياً في مجتمعاتهم الغربية، وفقدوا القدرة على استيعاب علاقة الدين بحياتهم

اليومية، وبالتالي فهم لا يصمدون كثيراً أمام أي سخرية من دينهم، أو أي محاولة للنيل منه أو تسفيهه، أو التشكيك فيه، فهم لا يقفون على أرض صلبة من الأصل، ولا يرون أن الدين جزء مهم في حياتهم أصلاً، وإنما هو ما يحاول أبائهم وأمهاتهم فرضه عليهم، وقد ينجح ذلك أو لا ينجح طوال فترة إقامتهم مع أهلهم، ولكنه بالتأكيد لن يصمد طويلاً عندما يستقل كل من هؤلاء الشباب بحياته، ويصبح مسؤولاً عن قراراته واختياراته.

وقد يؤدي الأمر بالقلّة التي تود التمسك بدينها في الغرب إلى الإحساس أنه لا مفر من الانعزال والانغلاق والابتعاد عن المجتمع، إذا أرادوا أن ينجوا بدينهم ويحفظوا هويتهم، مما يجعل بعض الشباب عرضة للتطرف وأكثر قابلية للتجنيد من قبل المنظمات الإرهابية التي تصطاد فرائسها ببراعة عن طريق الشبكة العنكبوتية، وتنسج خيوطها من حب الدين نفسه حتى تطبق على فريستها فلا تفلتها.



وعموماً وكما يستطيع أي مسلم يعيش في الغرب أن يخبرك، هناك أزمة هوية حقيقية تحاصر المسلمين بالغرب.

كنت أتحدث مع صديقة عزيزة مؤخراً وكانت تتساءل كيف أن المسلمين في الغرب يسجلون نسب شغل عالية في السجون وعلى قوائم المخالفين المتعددة؟ مع أنه لدينا دين يتابع مع الفرد سلوكه ويراجعه خمس مرات يومياً، ومرة أسبوعياً عند صلاة الجمعة؟ كيف يمكن لهذا الدين ألا يؤثر في حياة الفرد؟! وكيف يحدث ذلك الانفصال الرهيب بين تعاليم الدين وبين سلوكيات متابعيه، ويصبحان على طرفي نقيض؟!

ازدياد نسب الإلحاد

يشير «برايين وايتكير» في مقالٍ له بعنوان: «الإلحاد العربي في تصاعد» إلى أن: أصبح الملحدون العرب أعلى صوتاً مؤخراً بسبب مواقع التواصل الاجتماعي بشكل كبير، كما تبدو أعدادهم في إزياد متطرد، وهناك دراسة لمنظمة جالوب تناولت الدين في 57 دولة عالمياً، ووجدت أن ناقوس الخطر في المملكة العربية السعودية يدق، وهي مهد ميلاد الإسلام، وتضم أكثر الأماكن قدسية لدى المسلمين. فقد أعلن 19 ٪ ممن تم إجراء مقابلات شخصية معهم أنهم غير متدينين، ووصف 5 ٪ منهم أنفسهم بأنهم ملحدون عن اقتناع. وقد أوضحت دراسة في عام 2013، تم من خلالها إجراء 38 ألف مقابلة شخصية مع مسلمين من جميع أنحاء العالم، إلى أن المسلمين بشكل عام يدعمون فكرة الحرية الدينية، وأن أقل من ثلاثة من أصل كل عشرة أشخاص بالشرق الأوسط وإفريقيا يقولون إنهم يتبعون السنة النبوية، ويهتدون بالحديث. ووفقاً لدراسة جالوب السابق ذكرها، فإن 33 ٪ من اللبنانيين و29 ٪ من الفلسطينيين يصفون أنفسهم بأنهم غير متدينين. حتى في المملكة العربية السعودية وصل عدد من يصفون أنفسهم بعدم التدين إلى 19 ٪ وهو ما يعادل 6 ملايين شخص، في المقابل وصف 15 ٪ من المسلمين في إيطاليا أنفسهم بعدم التدين!



إن العالم الإسلامي يحتاج إلى إحياء!

خبرتي الشخصية

أما خبرتي الشخصية، فهي لم تفدني لنتائج



واستنتاجات أفضل للأسف الشديد! فلقد أكرمني الله بأن أكون ضمن المتطوعين في العديد من الأنشطة التي تخدم الإنسانية منذ سن صغيرة نسبياً، وفي أثناء تلك السنوات رأيت الحقيقة الإنسانية مجردة أمام عيني. فقد وقفت على قارعة الطريق أسأل الناس التبرع للمؤسسات الخيرية المتنوعة التي أدمعها، وتحدثت في مناسبات عدة بالنيابة عن اليونيسف لأزيد وعي الناس اتجاه القضايا التي تخص الأطفال في العالم، وانضمت لمجلس إدارة مؤسسة خيرية بكندا تجمع الزكاة من المسلمين وتوزعها على الأسر الأقل حظاً بكندا، وتطوعت مع الجهات الحكومية والسلطات بكندا لتقديم الدعم في مجال مكافحة التطرف، وتوعية المجتمع اتجاه ذلك الموضوع الشائك، ووفقتي الله سبحانه وتعالى إلى أن أكون ضمن من يقفون ضد انتهاكات حقوق الإنسان في دولٍ متعددة. وخالصة كل تلك السنوات من التعامل مع البشر كانت مثيرة للدهشة والتساؤل.

فقد عانيت من أجل إقناع الأفراد بالاهتمام بوضع طفل لا يعرفونه في مالاي، أو التعاطف مع حال مظلوم يقبع في زنازين أحد الأنظمة الطاغية، ورأيت تردد الأفراد في إخراج القليل من المال (مع توفره لديهم) لدعم الأنشطة الخيرية على اختلافها، كما شاهدت بأسى أفراد الجالية المسلمة يسوّغون قتل الأبرياء باسم الإسلام، ويتخذون من سياسات الدول الغربية الخارجية حجة وذريعة تغسل الدماء عن أيدي مرتكبي الجرائم في حق المدنيين العزل! ووجدت عدم اكتراث من العبيدين بمصائر إخوتهم في الإنسانية، ووجدت قسوة قلب، وإغفالاً لأبسط القيم والثوابت.

ولم تكن الصورة الكلية قاتمة دائماً، فقد كان هناك من يهتم ويتفاعل، ولكن ما أدركته كتحليل لموقف عدم المكترثين هو أننا فقدنا الصلة بأجمل القيم؛ كالعدل، والوقوف إلى جانب المظلومين، ورعاية من هم أقل حظاً منا، والرحمة والتعاطف، وغيرها من القيم الجميلة،



فقد أصبحت ممارسة تلك القيم عملية انتقائية حيث نهتم لأمر من يشبهوننا ومن يوافقوننا الرأي ووجهة النظر؛ بينما لا نتمتع بنفس القدر من ممارسة القيم عندما يتعلق الأمر بمن يخالفوننا الرأي، أو أولئك الذين لا تجمعنا بهم قاعدة مشتركة! وبعد ذلك كله اكتشفت اكتشافاً صادمًا؛ وهو أنني كنت في كل تلك السنوات أقوم بمقاومة دخان الحريق بدلاً من محاولة إخماد الحريق من جذوره، وكنت بتركيزي على القضايا بدلاً من القيم كمن يزيح الماء الذي يُغرق مكاناً ما، من دون

أن أنتبه لإغلاق الصنبور، وعلاوة على ذلك وجدت أن معظمنا لم يتعلم كيف يتعامل مع مشاعره، ويفتقد المهارات الأساسية لضبط النفس، والتحكم في المشاعر والسلوك، وهذه كلها مهارات وقيم أساسية ينبغي التركيز على تعليمها واكتسابها.

فمن أين لنا أن نتعلمها ومتى؟ هل يملك النظام التعليمي الحل كإجابة بدهية ومنطقية؟

حالة التعليم

يزدحم الفراغ الإلكتروني، وتزدحم الفضائيات بالمادة الدينية من كثير من الدعاة والعلماء، كما تنتوع برامج التنمية البشرية التي تسعى للارتقاء بالإنسان، ويتدرج الفرد بين المستويات التعليمية المختلفة، وقد يُخيل للبعض أننا نمتلك كل أدوات التدريب التي نحتاجها للتغلب على مشكلات الأمة والعالم، ولكن هذا غير صحيح لأسباب متعددة، وأكبر دليل على صحة ذلك هو الانفصال الواضح بين تعاليم الإسلام المنتشر شرحها في وسائل الإعلام، والمنتديات الدينية المتنوعة، وبين سلوكيات المسلمين في المواقف الحياتية اليومية، ولكلٍ من هذه التيارات الثلاثة (التعليم الديني، والتنمية البشرية، والتعليم النظامي) مواطن قصور نعرض بعضها كما يأتي:

نظام التعليم العالمي

أخطأ من ظن أن تلك المهارات والقيم يتم تدريسها في المدارس! يشير «مارتن ساليجمان» إلى دراسة تم سؤال أولياء الأمور فيها عما يريدونه لأبنائهم في الحياة، واشتملت قائمة أجوبتهم على أشياء كالسعادة، والحيوية، والقيادة، وغيرها من القيم والمهارات النبيلة، ولكن للأسف عندما تمت مقارنة تلك القائمة بما تقوم المدارس بتدريسه بالفعل لم نجد كثيراً من التشابه بين القائمتين، فهناك انفصال بين ما يريده الإنسان وما تعلمه المدارس، وهذا ليس بالمستغرب، فالنظام التعليمي العالمي بشكله الحالي تم تصميمه لتحقيق أهداف الثورة الصناعية، وإعداد الإنسان لسوق العمل، ولم يتم تصميمه لإعداد الإنسان للحياة والسعادة والازدهار والفاعلية، وينجح النظام التعليمي في إعداد الأفراد للجامعة، وسوق العمل، ولكنه يخفق في إعداد أفراد متزنين انفعالياً، وقادرين على اتخاذ أفكار تتسم بالأخلاق والقيم.



وبوضعنا العالمي الحالي وبوجود الصراع الداخلي لدى كل أسرة للبقاء وكسب الرزق، لا تستطع معظم الأسر سد الفجوة وتقديم ما لا تعلمه المدارس لأبنائها، بل على العكس، ألقت الأسرة «بعبء» تربية الطفل على جليسات الأطفال، ودور الحضانة، والمدرسة، والمؤسسات التربوية، كما اكتسب الطفل العديد من العادات السيئة من الأسرة نفسها، ومن متابعة الإعلام، والألعاب الإلكترونية، وبين الأسرة والمؤسسة التربوية فقدنا أجمل القيم والمهارات! والسؤال الحيوي هو: كيف يمكن أن نغفل تعليم تلك القيم والمهارات - مع أهميتها القصوى- في نظامنا التعليمي العالمي؟!

ولأن تلك المهارات الحيوية لا يتم تعليمها في المدارس أو عن طريق الأسرة، يرجع الأمر للمرء عندما يبلغ ويتولى مقاليد أموره أن يكتشف عدم امتلاكه لتلك المهارات، ويقرر أن يتعلمها بنفسه بواسطة برامج التنمية البشرية المتعددة، فهل توفر برامج التنمية البشرية ما لا توفره المدارس؟

برامج التنمية البشرية

أول تحدٍ يواجه كل من يريد



الاستفادة من برامج التنمية البشرية هو أيها يختار؟! إن هناك عددا كبيرا من البرامج والكتب التي تدعي أنها تستطيع أن ترتقي بالإنسان وتساعد على تحقيق توازنه. ولكن أي منها يفعل ذلك حقاً؟! لقد عملت في مجال الموارد البشرية وتوطدت علاقتي بشركات التنمية البشرية ومنتجاتها، وأنا على دراية بما تستند إليه معظم البرامج بشكل كبير، ومع ذلك أجد صعوبة في تقييم كثير من تلك البرامج، وإن كان بعضها أسهل في تقييمه من غيره، والفرد العادي الذي ليس لديه دراية بالنظريات التي تستند إليها البرامج المتنوعة يجد نفسه في حيرة من أمره أمام ذلك الكم الهائل من المُعطيات أمامه! ومعظم تلك البرامج باهظ الثمن، ولا يطبق تكلفته المواطن العادي، كما أن فكرة التنمية البشرية ليست بالفكرة الشائعة أصلاً خصوصاً في مجتمعاتنا الإسلامية، ويبدو أن علم التنمية البشرية قد أصبح سيئ السمعة، ولم يعد يحظى بقدر كبير من الثقة. وعلى الرغم من كل ذلك فإن هناك العديد من المشكلات الأكثر عمقاً، والتي تحيط بتلك البرامج، وأعرض بعضها عليكم هنا:



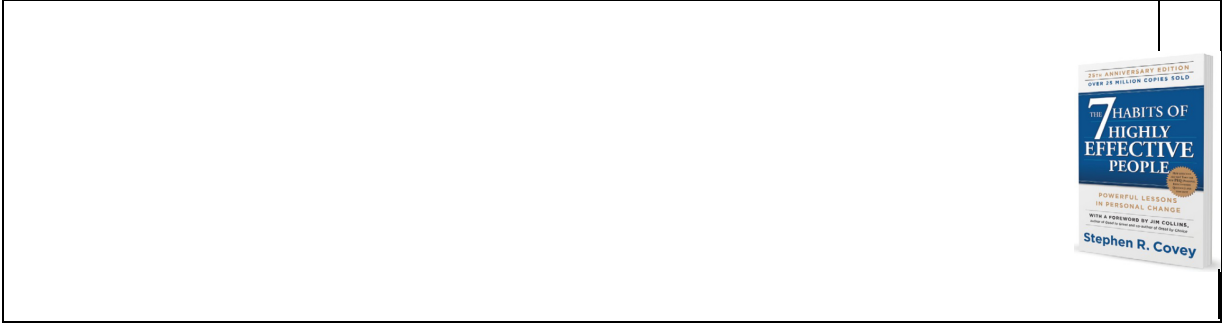
• ما توصلت إليه العلوم الإنسانية حتى الآن يتوقف على مدى تقدم طرق القياس التي نمتلكها اليوم، ويعني هذا أن ما تعتمد عليه العلوم الإنسانية ليس منتهى العلم، ولا يعني اعتمادها على ثوابت لن تتغير، بل هي معتمدة على نتائج دراسات قد تتغير بتقدم أدوات البحث والقياس أو تغييرها في المستقبل، فهل هناك مصدر أكثر ثقةً يمكن أن نستند إليه؟

• ما توصلت إليه العلوم الإنسانية يعتمد على وجهة نظر وطريقة تفكير كل عالم وباحث، وكم من نظرية لعلم النفس قامت نظريات أحدث بنفيها! فقد قال سيجموند فرويد -على سبيل المثال- بعدم قدرة الإنسان على تغيير طبيعته بعد سن السادسة، بينما قامت نظريات أحدث بنفي ذلك الافتراض لاحقاً، فهل نحن على ثقة أن ما توصلنا إليه حقيقي وثابت؟ أم أن ما توصلنا إليه يرقد في مكانه منتظراً من يأتي لتأكيد أو نفيه؟

• كثير من برامج التنمية البشرية لا يعتمد أصلاً على أساس علمي، ويعمل على خداع العقل وحشوه بأوهام واهية، فلطالما أقتع العديد من مشاهير ذلك المجال الأفراد بأنهم يملكون القدرة على فعل أي شيء يتخيله عقلهم، وأنهم إذا «أرادوا» فإن إرادتهم ستنتصر، وقد حضرت إحدى صديقاتي معسكراً لأحد مشاهير ذلك المجال، حيث قام بتمرين المشاركين لمدة أيام على السير على فحم مشتعل، موجهاً إياهم لأن يتخيلوا أنهم يمشون على أوراق نباتٍ مخملي بارد، وقد قاموا بتنفيذ ذلك فعلاً! وفي تلك البرامج خطورة، لأنها لا تأخذ بعين الاعتبار التحديات الواقعية التي يتعرض لها الإنسان، فيخرج ذلك المُشارك من تلك البرامج كالمسحور، يريد أن يغير واقعه فيصطدم بالواقع، فيفشل في تغيير حياته الزوجية ويسعى للطلاق كنتيجة، ويفشل في تغيير واقع عمله فيسعى لترك العمل، ويتعثّر في الحياة فيعد نفسه ضعيف الإرادة، وينزوي وينعزل، وغير ذلك من آثار سلبية.



والطرق الأخرى الأكثر أمانة والتي تستند إلى أسس علمية، توجه المشاركين إلى أنهم لا يمكنهم أن يكونوا الأفضل في كل شيء، ولكن كل منهم يتميز بشيء واحد أو أكثر عن سواه،



وإذا أولى اهتمامه لتقوية مواطن قوته، بدلاً من إزهاق الوقت والجهد في محاولة تحسين مواطن ضعفه، فإنه سيصل إلى نتائج لا يستطيع غيره الوصول إليها. وبرنامج «العادات السبع للشخصيات الأكثر فاعلية» من تلك البرامج الأمانة والناجحة. وكذلك فكر منظمة جالوب حول تنمية المهارات ومواطن القوى لدى الفرد من الأمثلة الناجحة، وتضرب تلك النماذج الأمانة المثل للناس بأنه لو صعد أحدهم إلى قمة مبنى عالٍ أو جبل مرتفع وردد بإيمان: «أنا أستطيع الطيران»، فلو رمى نفسه هل ستنتصر إرادته أم سينتصر قانون الجاذبية؟ كما يقولون: إنه ليس من الحكمة محاولة تعليم السمكة أن تطير، فهذا سيحبط السمكة ويجعلها تعتقد أنها فاشلة، ولكن إذا تمرنت السمكة على السباحة أكثر، ستصبح أكثر سرعة وأفضل أداء، وكل هذا يعني أنك لو لم تكن على دراية بما يستند إليه كل برنامج تنمية بشرية، فإنه من الممكن أن تحقق إخفاقاً بدلاً من تحقيق ما تتمنى.

• من أكبر أخطار برامج التنمية البشرية العالمية على المسلمين أنها تجعل حياتهم تتمحور حول الذات والنفس، فهي تقنع الشخص أنه هو مصدر قوته، وأنه هو من يستطيع تحقيق كل شيء، وأنه هو سر نجاحه، بينما نؤمن نحن أن الله سبحانه وتعالى هو مصدر القوة ومصدر كل شيء،

وبدون توفيقه لا نستطيع تحقيق أي شيء، وهو فارق دقيق يستمد فيه الفرد ثقته بنفسه وقوته من خالقه الذي لا حدود لقدرته، وليس من نفسه المحدودة الفانية.

• علاوة على ذلك فإن تلك البرامج تمثل تحدياً للجمهور المسلم، فهي برامج لا تعبر اهتماماً للقيم والتعاليم الإسلامية، وقد تسبب ضرراً بالهوية الإسلامية أكثر من تقديمها النفع، ويجد أولياء الأمور على سبيل المثال في الدول الغربية التي تكثر فيها تلك البرامج صعوبة في انتقاء برنامج نافع لأبنائهم لا يربك فهمهم لهويتهم الإسلامية، فبرامج الشباب -على سبيل المثال- تفصل شكل العلاقة الناجحة بين الشاب وصديقه، وبين الشابة وصديقها، بدلاً من الحث على عدم تكوين تلك الصداقات، كما تحث الشباب على ضرورة الاعتدال في شرب الخمر (وليس تحريمه)، وضرورة عدم قيادة السيارة إذا كان الشخص مخموراً، وما إلى ذلك من إرشادات لا تليق بالمجتمع المسلم، وكأم لشباب في سن المراهقة في مجتمع غير مسلم فقد فضلت الاستغناء عن تقديم تلك البرامج لابني وابنتي، غير عابئة بما تقدمه من مهارات أخرى هامة، لما قد يكون لتلك البرامج من الأثر السيئ.

كما إن تلك البرامج تنتهي معظمها بانتهاء مدة الدورة التدريبية، ويترك الفرد وحده بعد ذلك ليقرر إذا ما كان سيطبّق ما تعلّمه أم لا، لأنه ليس لديه أدوات التفعيل والمتابعة التي تتابع معه إذا كان ملتزماً بما تعلّمه أم لا.

ونلاحظ أن ديننا يتابع مع الشخص، ويعطيه الفرصة للمراجعة خمس مرات يومياً من خلال الصلاة، وأسبوعياً من خلال صلاة الجمعة، وسنوياً من خلال شهر كامل من الصيام، ومرة في العمر من خلال تجربة الحج التي قد يتيسر للكثير أداؤها، مما يعني أن ديننا مزود بخاصية التفعيل ومراقبة التطبيق بإحكام، فهل يعني ذلك إذن أن التعليم الديني هو طوق النجاة؟ فلنتأمل سوياً وضع التعليم الديني حالياً.



نظام التعليم الديني

يزدحم الفراغ الإلكتروني بالمادة الدينية، ويمتلئ بالدعاة الذين تحوّل الكثير منهم لشخصيات عامة يألفها الكثيرون، وتمتلئ المساجد بحلقات العلم في العديد من البلدان، فهل نحن في مأمنٍ ونمتلك ما نحتاجه لإعلاء شأن الفرد والمجتمع؟ بالنظرة الشاملة لحال الأمة الإسلامية ندرك أن هذا ليس صحيحاً؛ وهذه بعض الأسباب:

• إن امتلاك العلم الشرعي لا يعني بالضرورة امتلاك القدرة على إيصال المعلومة بطريقة منطقية ومُيسّرة، وفي الغالب لا يقوم علماء المسلمين بوضع الكثير من الجهد والوقت، وقد لا يملكون الأدوات لتصميم برامجهم الدعوية بشكل علمي، فهم خبراء المادة العلمية، ولكنهم ليسوا بالضرورة خبراء في طرق تصميم المادة الدراسية وطرق التدريس، ومعظم حلقات العلم تنتهج منهج خطبة الجمعة من حيث كونها تواصل من جانب واحد، فهم «يقولون» للأفراد ما يعرفون، وفي مجال التدريب والتطوير نعلم أن «الإخبار» لا يعني و لا يتساوى مع التدريب والتعليم.

• هناك قلة من الدعاة والعلماء الذين حباهم الله سبحانه بالقدرة على توصيل المعلومة بشكل جيد، والذين يبذلون الجهد لدراسة كيفية توصيل المعلومة بشكل فعال، ولكن كما ذكرنا في السابق لا يمتلكون منهجاً يربط المفاهيم الدينية ببعضها، وتوضيح صورة كلية لما يسعى الإسلام لتحقيقه للفرد والمجتمع.

• يركّز معظم التعليم الديني على تعليم الإسلام من أجل الإسلام، دون الربط بين ما يدعونا إليه الإسلام وبين كيفية تطبيق ذلك للحصول على أهداف الحياة، وجعل الفرد أكثر إيجابية وفعالية، وأسعد وأكثر قدرة على أداء أدواره في الحياة، وذلك الانفصال بين الدين والواقع يجعل الكثيرين يعزفون عن الدين، ولا يرون قيمته وقدرته على تغيير حياتهم للأفضل.

• إن هدف التعليم الأسمى هو تغيير السلوك، وفي معظم الأحوال عندما نسعى لتغيير السلوك نبدأ بالإملاء على الناس ما يجب أن يفعلوه، وما يجب أن يتوقفوا عن فعله، بدلاً من أن نعزّضهم لخبرات تؤدي لتغيير وجهة نظرهم للأمور، وبذلك تدفعهم لتغيير السلوك دون إملاء. ولو استطاع التعليم الديني أن يوفر للناس نظارة جديدة يرون الأمور من خلالها بشكل مختلف، سيمكنهم ذلك من اتخاذ القرار السليم في أي موقف دون إملاء سلوكهم عليهم، لكن أين التعليم الديني من ذلك؟ إن معظم التعليم الديني يوظف مفهومي الترغيب والترهيب، فيسعى معظم العلماء والدعاة لحث الناس على تغيير السلوك لتجنب دخول النار أو ليدخلوا الجنة، غافلين عن حياتنا في الدنيا، وكيف يستطيع الدين أن يحولها لجنة على الأرض! إذن نحتاج لاتجاه جديد يساعد المسلمين في رؤية الأمور بشكل مختلف حتى يساعدهم في إحياء دينهم ودنياهم.

ولكل تلك العوامل لا يستطيع التعليم الديني بشكله الحالي أن يغيّر سلوك المسلم، أو يفعل دوره في المجتمع، فما الحل إذن وماذا نحتاج؟

ما الذي نحتاجه؟

إننا نحتاج إلى محاولة جريئة وجديدة لإحياء المسلمين، فأحياء الأفراد سيؤدي إلى إحياء الأمة والمجتمع... إننا بحاجة إلى خبرة تعليمية تحتوى على الخصائص الآتية:



- مساعدة المسلمين على بناء هوية إسلامية قوية ودعم القيم الإسلامية
- دعم القيم الإنسانية المشتركة والأساسية والتي توحد البشرية من منظور إسلامي
- مساعدة المسلمين على تطبيق دينهم بطرق عملية، تخدم واقعهم اليومي مما يمكنهم من اغتنام الفرائض اليومية كفرص للنمو، وتحقيق التوازن بدلاً من النظر إليها كأعباء لا تفيد
- إحياء روح الإسلام وتفعيل المسلمين كأعضاء فعالين في مجتمعاتهم وأينما حلّوا
- حماية الأفراد من العوامل الخارجية التي يمكن أن تهدد هويتهم واتزانهم النفسي
- مساعدة الأفراد الذين تعثروا وفقدوا اتزانهم على النهوض مرة أخرى، واستعادة اتزانهم وحيوتهم

- إتاحة برنامج يستند على التعاليم الدينية، والذي من شأنه إمداد أولياء الأمور وصانعي القرار وكل من يريد مساعدة غيره بأدوات التغيير والنهوض بالفرد والمجتمع
- مساعدة المسلمين على إيجاد هدفهم في الحياة من منظور إسلامي
- توفير بديل إسلامي قوي لبرامج التنمية البشرية، يجمع أفضل ما يمكن للعلوم الإنسانية تقديمه بالإضافة إلى استناده للتعاليم الإسلامية.

هدفنا من وضع هذا الكتاب بين يديك أن أقدم بنية أساسية قوية يمكن أن يُبنى عليها العديد من المنتجات التي تسد الفجوة في أنظمة التعليم في العالم الإسلامي، وتحقيق الأهداف التي سبق ذكرها.

ما هو آت



فيما يلي محاولة طموحة لتغيير واقع المسلمين، فإن من أجمل خصائص الإسلام أنه يمدنا بالأدوات اللازمة لتغيير حياتنا، أنفسنا وواقعنا، وتعديل مسار حياتنا كلما انحرفنا عن الطريق القويم. إن من أكبر نواحي القصور في برامج التنمية البشرية هو أنها تعجز عن تفعيل الفرد في اتجاه التغيير، فتغيير العادات شيء صعب التنفيذ للأفراد، فالإنسان يقدر الاستقرار حتى وإن كان يعني ذلك الركود والجمود وعدم الحركة.

ولكن الإسلام يمدنا بالفرائض اليومية التي يمارسها معظم المسلمين على مضض؛ لعدم إدراكهم للكنوز الخفية المتضمنة في تلك الفرائض، ولا يدركون مدى أهميتها لتحقيق نجاحهم في الحياة. إن هدفي هو تغيير الطريقة



التي ننظر بها للفرائض والتعاليم الدينية. وبالتالي تغيير طريقة أدائنا لها. إن تغيير وجهة نظر المسلمين تجاه دينهم لكفيل بتفعيلهم وتحفيزهم على الالتزام بتلك الفرائض لما تقدمه لهم من فوائد. ولذا فإن محاولتي لا تنطوي على الكثير من التغيير في نمط الحياة بقدر التغيير في طريقة ممارسة النمط الحالي، واستغلال كل ما يقدمه ديننا لدعم صحتنا النفسية، واتزاننا، ودفعنا لتحقيق أهدافنا في الحياة. وإذا استطعت أن أعيرك تلك النظارات الجديدة، وبدأت ترى الأشياء بطريقة جديدة، فسترى أنه لا يمكنك بعد ذلك إغفال ما قد رأيته بالفعل، ولن تستطيع أن تتجاهله. إن هذا الكتاب ومجموعة الكتب التي تليه تعرض إطاراً كاملاً وشاملاً للحياة الطيبة وحيويتها من منظور ديني، ويستفيد من أفضل ما تقدمه العلوم الإنسانية أيضاً؛ كالذكاء العاطفي، وعلم النفس الإيجابي، فمحاولتي تحتضن أفضل ما يقدمه الدين والعلم نحو حياة استثنائية تمكّنك من ترك أثرك في حياة من حولك والمجتمع.



الفصل الثاني

ما الذي نسعى إلى
تحقيقه؟

ما الذي يسعى إليه الإنسان؟

قبل أن نشرع في بناء هويتنا، وتحديد هدفنا الشخصي، يجب أن نسعى أولاً لفهم ما يريده الإنسان عموماً، وما الذي يطمح البشر لتحقيقه بوجه عام، وذلك قبل أن نستطيع كلُّ منا تحديد الأهداف الشخصية.

ما الذي يريده الإنسان؟ هل يسعى لتحقيق السعادة؟ الشهرة؟ الثروة؟ السلطة؟ أم أن كل تلك التطلعات هي وسائل لتحقيق الهدف الأكبر، وليست الغاية في حد ذاتها؟ معظم الناس يجيبون عن هذا السؤال بقولهم إنهم يسعون لامتلاك السعادة، ولكن ذلك السعي يبدو وكأنه بلا نهاية! إن السعادة تبدو وكأنها الإجابة الطبيعية للسؤال عما يريده الإنسان، هي إجابة بَدَهِيَّة أحياناً، ولكن هل هي الإجابة الصحيحة؟ سنحاول أن نكتشف ذلك معاً.

إن هذا الكتاب يسعى لتعريف ما هو ذلك المطمع الذي يسعى إليه الإنسان، وما هي سُبُل الوصول إليه والاحتفاظ به، ما هو ذلك الشيء الذي يعطي المعنى لحياتنا ويجعلها جديرة بأن نحياها؟ فلننطلق معاً! أيها السيدات والسادة، اربطوا الأحزمة!!



ما السعادة؟

دعونا أولاً نفحص مفهوم «السعادة» بما أنها الإجابة البديهية، ولندرس معاً إذا ما كانت السعادة هي فعلاً ما ينبغي أن نركز حياتنا للوصول إليه. في رأيي الشخصي الأمر لا ينبغي أن يكون كذلك، ولا تملأ السعادة الخانة الفارغة للأسباب الآتية:

1) إن كلمة السعادة في القرآن الكريم ومشتقاتها لم تُذكر إلا في الإشارة إلى الدار الآخرة. وَأَمَّا الَّذِينَ سَعُدُوا فَبِالْحَسَنَاتِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرٌ مَجْدُودٍ [هود:108]

وفي مواقع متعددة يذكر الله سبحانه لفظ «الفرح» و«السرور» بمشتقاتهم، ولكن الفرحة والسرور مشاعر ترتبط بموقف، وكلنا نشعر بتلك المشاعر المؤقتة عندما نمر بالخبرات التي تستثيرها، وتنتهي تلك المشاعر بانتهاء تلك الخبرات، وهما مختلفان عن مفهوم «السعادة» لأننا في الغالب عندما نشير «للسعادة»، فإننا نعني حالة دائمة تصف حياتنا، وليس محض شعور يرتبط بموقف، وهنا يكمن الالتباس؛ لأن «السعادة» مشاعر مؤقتة ترتبط بمواقف أيضاً، وليست حالة يمكن أن تنسحب بشكل دائم على إنسان فتصفه بأنه «إنسان سعيد» دوماً، كما يمكن أن تصفه بأنه خدوم أو أمين، وسيوضح هذا الفرق بين «المشاعر» و«الانفعالات»، وبين «صفات الشخصية» لاحقاً. فالقرآن إذن لا يولي كثيراً من الأهمية لمفهوم السعادة، ولو كانت السعادة هدفنا في الحياة لكان ذكرها في القرآن أولى وأكثر حدوثاً.

2) بدلاً من التركيز على المشاعر والانفعالات، يخبرنا الله بـ "صفات شخصية" لمن يحبهم، جعلني الله وإياكم منهم:

- إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ
- إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ
- فَإِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ
- وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ
- إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ
- إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ

ومراراً لا نرى وصف "السعداء" أو "الفرحين" ضمن من يحبهم الله. ونجد حرصاً على مدح صفات الشخصية بدلاً من المشاعر المؤقتة وإن كانت إيجابية.



3) المسلم يهتم بأمر أخيه المسلم ويهتم بشؤون الآخرين، ومن أسس ذلك الاهتمام أن يتعاطف معهم، و يشعر بما يمرون به، ويكون لهم مثل عضو الجسد الذي يتداعى بالسهر والحُمى إذا اشتكى عضو آخر من ذلك الجسد، فهل لك أن تتخيل تلك الصورة الذهنية؟ لا يشعر فقط بألم

الآخرين وإنما تتوقف حياته من أجلهم، ولا يعود لحالته الطبيعية إلا عندما يتأكد من تحسّن أحوالهم! إذا كان من المفترض لنا أن نكون على هذا المستوى من التعاطف والتكاتف، فأنى لأى منا أن يشعر بالسعادة الدائمة ومن حولنا تُتخطّف الناس، ويرتمون حولنا بين سجين وجريح وكسيرٍ وفقيرٍ ومريضٍ وغيرها من الحالات الإنسانية، التي لا تهنأ لها عين! يبدو أن الحالة الإنسانية التي نسعى لتحقيقها هي حالة أخرى تختلف عن «السعادة»، فما هي تلك الحالة؟



(4) ترتبط السعادة في الغالب بعوامل خارجية، كالنجاح والثروة، وتصرفات الآخرين كالمدح، والحب، والاستحسان، والقبول، وغيرها، وفي حال غياب أو فقدان تلك العوامل الخارجية، فإن الإنسان قد يقع فريسة للإحباط والحزن والاكتئاب وغيرها من المشاعر السلبية، في حين أن البعض ممن لا يملكون السلطة أو المال أو الشهرة، أو حتى الصحة، يستطيعون أن يحققوا مستويات من الرضا عن الحياة في غياب تلك العوامل، فما الذي يمكّنهم من تحقيق ذلك رغم افتقادهم للعوامل الخارجية التي ترتبط بالسعادة؟ أيّ حالةٍ داخليةٍ تلك؟

(5) السعادة مرتبطة بالمشاعر والسلوكيات الإيجابية كالضحك، والمرح، والسرور، ولكن ليس من الواقعي أن يظل الفرد في مزاجٍ مرحٍ طوال الوقت، ولا أن يضحك طوال الوقت، ولا أن يكون مسروراً طوال الوقت، فالسعادة لا تستطيع أن تصمد في مواجهة الأحداث الحياتية كموت حبيب أو سفر غالٍ، أو مرضٍ عزيز، أو الخسارة المادية. إن السعادة شعور أو حالة انفعالية، ونحن نمر بعشرات الحالات الانفعالية على مدار اليوم الواحد، وهذا يعني أن السعادة ليست مطلباً واقعياً في الأصل، وأن هناك شيئاً آخر يستطيع أن يصمد في وجه المواقف الحياتية اليومية، فما هو؟



(6) إذا كانت السعادة هي مطلبنا الأساسي فلماذا يصر بعضنا على اتخاذ قرارات، والقيام بأعمال لا تجلب السعادة؟ ولكنهم يقومون بها على أية حال، ويشعرون بأهميتها، ولا يستطيعون التخلي عنها. خذ على سبيل المثال الناشطين الحقوقيين وما يتكبدونه من ألمٍ نفسي، وأذى، ومُلاحقة، ولكن ذلك لا يثنيهم عمّا يفعلون! إن أفعالهم لا تجلب لهم السعادة، ولكن يبدو أن هناك شيئاً آخر أهم من السعادة، فما هو؟



(7) لا يشجّع «مارتن ساليجمان»، وهو من أعمدة علم النفس الإيجابي، على استخدام كلمة «السعادة»، ويقول إنها أصبحت كلمة مُستهلكة لدرجة أنها باتت لا تعني أي شيء، وهو نفسه اعتقد أن السعادة هي ما يسعى إليه الإنسان، وعكف على دراستها، ولكنه سرعان ما غير توجيهه، وشرع بدراسة «جودة الحياة»، وما يجعل حياة الإنسان جديرة بأن يحيها.

السعادة إذن مصطلح مُضلل يصعب قياسه؛ لذلك يصعب تحديد خطوات للوصول إليه، وهي مطلب غير واقعي، ولا يصمد في وجه التحديات، ويرتبط بعوامل خارجية يزول بزوالها، ولكل تلك الأسباب لا تصلح «السعادة» لأن تكون الإجابة الشافية لما يريده الإنسان في الحياة، ويجعل ذلك جهود كل الباحثين عن السعادة هباء منثوراً! لنلجأ للعلوم الإنسانية ونرى إذا كان باستطاعتها الإجابة عن ذلك السؤال.

ما الذي تفترضه العلوم الإنسانية؟

هرم ماسلو للحاجات الإنسانية 1)

يعرّف ماسلو خمسة احتياجات إنسانية أساسية، ويقول بضرورتها لاستمرار الحياة الإنسانية؛ وتلك الاحتياجات هي: الحاجة الفسيولوجية (كالحاجة للطعام والشراب وغيرها)، والحاجة للأمان (الجسدي، والوظيفي، وغيره)، والحاجة للحب والانتماء (كالصداقة، والأسرة)، والحاجة للتقدير (كالثقة والاحترام)، والحاجة لتحقيق الذات (كالابتكار، وحل المشكلات).



ومع رواج تلك النظرية إلا أنها لا تفسّر لماذا يمكن لشخص حقق (أو أعتقد أنه قد حقق) تلك الاحتياجات أن يقدم على الانتحار، كما نرى في حالة بعض المشاهير الذين لا يفتقدون إلى أيّ من الحاجات الفسيولوجية، ويتمتعون بالأمان كما تعرّفه النظرية، وتحفل حياتهم بالعلاقات الاجتماعية، وتلتف حولهم الجماهير مانحةً الحب والاحترام، وتشعرهم بالإنجاز، ورغم كل ذلك تجد كثيرين منهم يتعثرون ويقعون فريسة للإدمان ومشكلات السلوك، بل ويقبل بعضهم على الانتحار. في مقابل ذلك ترى من يفتقدون كثيراً من الحاجات الفسيولوجية والاجتماعية وغيرها أكثر رضاً عن حياتهم... إذن لا تفسّر نظرية ماسلو ذلك الغموض!

كما أن تلك النظرية وغيرها لا تقدّم معايير أو تعريفات للمفاهيم الأساسية، مما يجعلها معتمدة على تفسير الفرد لها ويجعلها نسبية. خذ على سبيل المثال مفهوم «الانتماء»، إن عضواً في فرقة موسيقية أو في نادي للهواة في أي مجال لديه إحساس بالانتماء، ولكن هل هذا انتماء مفيد؟ يصعب تحديد ذلك دون وجود معيار للحكم، وهل هذا الانتماء يكفي؟ أم أنه يمكن أن يكون وسيلة مُضللة للهروب؟ أو لسد إحساس فقد الانتماء لأسرة أو لزوج أو زوجة؟! عندما تلتبس الأمور بهذا الشكل تجد من يمضي حياته مستمتعاً بإحساس زائف بالانتماء، ولا يُدرك سوى بعد فوات الأوان أن حياته قد مرت أمام عينيه دون أن يملأ ذلك الفراغ حقاً في حياته.

"علم النفس الإيجابي ومفهوم "الحياة الطيبة" 2)

يُعرّف علم النفس الإيجابي خمسة عناصر لجودة الحياة والحياة الطيبة؛ وهي: المشاعر الإيجابية، والاندماج أو الاستغراق (استخدام أقصى طاقة للفرد)، والعلاقات، والمعنى أو الهدف والإنجاز، وتفسّر تلك النظرية سلوك ذلك الناشط الحقوقي الذي يتكبّد المشاق في سبيل ما يؤمن به؛ لأن ذلك له معنى حقيقي لديه، ويحقق بوساطته هدفاً ورسالة وإن لم يحقق السعادة.



وهذه النظرية من أفضل النظريات المطروحة، ولكنها كغيرها لا تعطي تعريفاً لبعض المفاهيم، مما يجعل تلك المفاهيم نسبية، فالإنجاز -على سبيل المثال- ليس له معيار أو توصيف، وأذكر أنني في زيارة لأحد المراكز الشبابية بتورنتو رأيت على الحائط صوراً مكبّرة لنجوم الفن

ونجماته، وبينما كانت «إنجازاتهم» تتحدث عنهم تساءلت عن معنى الإنجاز، فكل منهم تتصدر مبيعات ألبوماته الغنائية قوائم المبيعات، وقد تسلّم كل منهم جائزة أو أكثر عن إنجازاته الفنية، ولا تكاد تجد موضع قدم في حفلاتهم الغنائية، وتتصارع الكاميرات لالتقاط صورهم، وتزدحم التعليقات على مواقع التواصل الاجتماعي الخاصة بهم، وتمتلئ بحبهم ومدح الناس لهم، ولكن معظمهم تعرّض للإدمان أو السجن بسبب القيادة تحت تأثير الكحول، ومنهم من يتردد على المصحات النفسية والعلاجية، ومعظمهم لا تخلو جريدة من أخبار أزماتهم العاطفية والنفسية... فكرت بكل ذلك وتساءلت: إليّ أيّ إنجازٍ حقيقيٍّ وصلوا؟

فكر في بعض الشخصيات العامة التي تعرفها، والذين يُعتقد أنهم يملكون كل شيء، ولكنهم لا يصلحون ليكونوا مثلاً يُحتذى به فيما يتعلق بتوازن الحياة، ودون إصدار أحكام على الأشخاص فكر بمنطقية وواقعية في الصفات المشتركة بين تلك الشخصيات؛ ما الذي يجمع بينهم؟ ما المشكلات التي يمرون به؟

نظرية الحقائق الإنسانية (3)

وفقاً لتلك النظرية فإن الإنسان يريد أن يشعر بأنه مصدر قيمة للآخرين، وبأنه محبوب، ومحل تقدير الآخرين، وبأنه يُنجز شيئاً، وبأنه متحكم في بيئته.

ورغم ما للنظريات الإنسانية من قيمة، تظل قاصرة عن تفسير الواقع، وتتعمد الغموض والحيادية أحياناً تاركة تعريف المفاهيم للأشخاص، مما يجعل تلك المفاهيم نسبية، فما الذي يُعرف النجاح أو الإنجاز؟ هل يُعد فوز شخص بمسابقة تناول أكبر عدد من الشطائر إنجازاً؟ هل يُعد تحقيق ملايين المشاهدات لفيديو لا يضيف قيمة لأحد نجاحاً؟ ولماذا تتوفر الحاجات الإنسانية لدى الكثيرين، ولكنهم مازالوا يبحثون عن شيء ينقصهم، وما زالوا يعانون في الحياة؟ وما الذي يجعل بعضاً ممن لا يملكون العديد من الحاجات الإنسانية أكثر رضىً من غيرهم؟

كنت أتابع تقريراً عن حالات التطرف في كندا، حيث قال إمام مسجد بمدينة كالجارى: «إن من يتركون كندا من الشباب ويقررون الانضمام إلى داعش يبحثون عن المعنى والهدف»، وهذا يفسر كيف يقوم شخص لديه كل الاحتياجات الأساسية في دولة متقدمة، وربما يكون ناجحاً أكاديمياً، بعمل انتحاري يروح ضحيته الأبرياء، وهذا يضع «الهدف والمعنى» كقاعدة أساسية في هرم الاحتياجات أيضاً، لأن هناك ممن يفتقدون الهدف والمعنى من يرمون توفر احتياجاتهم الأساسية بعرض الحائط، ويقبلون على الانتحار على سبيل المثال، أو يقعون فريسة للمرض النفسي.

لنقترب أكثر

ليست كل الصور بكل تلك المأساوية والقتامة، فهناك العديد من النماذج المضيئة التي تقدم لنا دليلاً يقربنا إلى ما يمكن للإنسان تحقيقه، وعندما نتناول الشخصيات العامة والمشاهير من المجالات المختلفة يمكن لشخص ما أن يجادل في أن للشهرة ضريبتها، وأن المشاهير يصعب عليهم حفظ توازنهم، وهنا يأتي دور تلك النماذج المضيئة التي تتمتع بالشهرة وحب الناس لها، وقد حققوا مستويات عالية من الاتزان أيضاً... انظر إلى صور المشاهير أدناه وفكر في الصفات التي يشتركون بها.



إن من ضمن ما يشتركون به هو اتساق شخصياتهم الحقيقية مع ما نعتقده عنهم، فهم لا يرتدون الأقنعة ولا يخدعون أنفسهم ولا يخدعون الآخرين، ويبدو ذلك جلياً في أن الكثير منهم ساند العديد من القضايا، وخسر من أجلها كثيراً من المصالح دون أن يتلون ويغير موقفه، فكلّ منهم التزم بمبادئ وقيم يؤمن بها، وكلّ منهم عمل على رفع شأن من حوله وخدمتهم، وكان له هدف ورسالة، وكلّ منهم أضاف قيمة للحياة، وجسد العديد من القيم والمبادئ والأخلاقيات، وفي خضم الاهتمام بهم والأضواء حولهم استطاعوا الحفاظ على تواضعهم واتزانهم، واستطاعوا أن يصبحوا «أفضل نسخ من أنفسهم».



أفضل نسخة من نفسك

اذكر بعض النماذج الناجحة التي تعدها قدوة يُحتذى بها؟ و ما الصفات التي يتميزون بها؟

ماذا عنك أنت؟ ما شكل أفضل نسخة من نفسك؟ متى كانت آخر مرة شعرت فيها أنك في أحسن صورة لك؟ مع من كنت؟ ماذا كنت تفعل؟ كيف سارت الأمور؟ ما العامل المشترك بين كل المواقف التي شعرت فيها أنك أفضل نسخة من نفسك؟

والآن فكر في المواقف التي كنت فيها أسوأ نسخة من نفسك... مع من كنت؟ ماذا حدث؟ ما الذي جعلك تشعر بذلك وجعلك غير راضٍ عن نفسك؟

معايير اختيار هدف الحياة

إذا كانت «السعادة» ليست ما يسعى إليه الإنسان، وإذا كانت إجابة العلوم الإنسانية تحوم حولها علامات الاستفهام، إذن يمكن أن نقرب من الإجابة الصحيحة إذا وضعنا بعض المعايير التي تمكّننا من الوصول إلى تلك الإجابة، وهذه هي المعايير التي أقترحها:

- ينبغي أن يكون ما نسعى إليه «حالة» يمكن أن تدوم، وليس «عاطفة» أو «انفعالاً» مؤقتاً، وكما ذكرنا سابقاً يمكّننا ذلك من استبعاد «السعادة»؛ لأنها شعور وعاطفة مؤقتة، وليست حالة يمكن أن تكون ثابتة.
- ينبغي أن نكون قادرين على قياس ما إذا كنا قد وصلنا إلى الهدف أم لا، لذا مهما كان الهدف نبيلاً كهدف «رضا الله» -على سبيل المثال- فإن ذلك لا يمكن قياسه، فنحن نحيا ونموت على أمل أن يرضى عنا الله سبحانه، ولا يستطيع أحدٌ أياً كان أن يدعي أن الله سبحانه قد رضي عنه، وينبغي علينا الاجتهاد من أجل الحصول على شيء نستطيع أن نجزم أننا وصلنا إليه من عدمه.



- ينبغي أن يكون هذا الهدف تلقائياً وداخلياً، ولا يعتمد على عوامل خارجية، وإلا زال ما حققناه بتغيّر العوامل الخارجية، وينبغي أن نكون قادرين على الاحتفاظ به بغض النظر عن العوامل الخارجية، ومن هذا المنطلق يمكننا استبعاد الثراء لأنه يعتمد على تلك العوامل والمتغيرات الخارجية، ولا يمكن الاعتماد عليه.
- ينبغي أن يكون الهدف غاية وليس وسيلة، وعليه يمكننا استبعاد «تنمية المهارات والقدرات» كهدف على سبيل المثال؛ لأن تنمية القدرات وسيلة لتحقيق أشياء أخرى، وليست غاية في حد ذاتها.
- ينبغي أن يتفق الهدف ويتسق مع ما يريده الله سبحانه لنا، فالشهرة - مثلاً- لا تعني شيئاً في تعاليم الإسلام، وليست شيئاً محموداً، والشهرة مُستبعدة لأسباب أخرى سبق ذكرها، كاعتمادها على عوامل خارجية. والشهرة يمكن أن تكون نتيجة لعمل الفرد القِيم ولكنها لا ينبغي أن تكون الهدف.



- ينبغي أن يتم تحقيق هذا الهدف بوساطة طرق مشروعة فحسب، وعليه يمكن استبعاد «النجاح» و«الإنجاز»؛ لأنهما يمكن تحقيقهما من خلال الغش والرشوة والمحسوبية والتحايل، وغيرها من الطرق غير المشروعة.

• ينبغي أن يؤدي ذلك الهدف إلى نتائج إيجابية فحسب، ولا يمكن أن يترتب عليه أي آثار سلبية، فالسلطة على سبيل المثال قد تؤدي إلى نتائج كارثية، وتقوم من أجلها الحروب، وتكثر من أجلها النزاعات، كما أنها قد تصيب صاحبها بالغرور والكبر.

إن السعادة والمشاعر الإيجابية، وارتفاع مستوى المعيشة، قد تتيح للإنسان المساحة الفكرية والانفعالية للتكبر والطغيان، كما يقال: «الحيوانات المفترسة خطيرة عندما تجوع، بينما يكون الإنسان خطيراً عندما يشبع!» وغالباً لا يتكبر الإنسان ويطغى إلا عندما يضمن حاجاته الأساسية ويأمن، ويشير الله سبحانه إلى ذلك في كتابه الكريم ويصف تلك التطورات بأنها غير حميدة كما في الآيات الآتية:

إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ. القصص:76

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (18).
سورة لقمان

لَا جَرَمَ أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا يُسِرُّونَ وَمَا يُعْلِنُونَ إِنََّّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْتَكْبِرِينَ (23). سورة النحل

وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ وَلِيَعْلَمَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَيَتَّخِذَ مِنْكُمْ شُهَدَاءَ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ
[آل عمران: 140]

وَيَسْعَوْنَ فِي الْأَرْضِ فَسَادًا وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ (64)

ومعنى ذلك أن تحقيق الحاجات الإنسانية، والوصول للمشاعر الإيجابية، قد يؤدي بالفرد إلى الاستعلاء والطغيان، وهى سلوكيات غير محمودة، ويلفت هذا نظرنا إلى أن تحقيق الأهداف والوصول للمشاعر الإيجابية سلاح ذو حدين، وينبغي علينا أن نحتاط ونأخذ الحذر عند تحقيق المراتب العالية حتى لا نندرج تحت مسمى المستكبرين، أو الظالمين، أو الطغاة، والعياذ بالله.

إن تعريف تلك المعايير في غاية الأهمية، فقد ساعدنا تحديدها بالفعل في استبعاد العديد من الغايات التي يبدو السعي إليها بدهياً، وتساعدنا تلك المعايير في فهم بعض من الأوهام التي نصنعها، وتصبح كفقاعة نلهث وراءها، وننسى أن نعيش فعلاً في أثناء ملاحقتنا لها واللهث وراءها، كما تساعدنا في فهم لماذا قد لا يكون لعمل كثير منا أي وزن رغم ما نبذله من جهد ومشقة، وتعريفها يساعدنا في فهم لم لا تثمر جهود بعض المشاهير من حيث إضافة قيمة بالرغم من عملهم المتواصل والدؤوب، وتساعدنا في فهم لم يُعتبر بعضنا من الأخسرين أعمالاً بالرغم من سعينا الحثيث والجاد مصداقاً لقوله تعالى:

قُلْ هَلْ نُنَبِّئُكُمْ بِالْأَخْسَرِينَ أَعْمَالًا (103) الَّذِينَ ضَلَّ سَعْيُهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا (104) سورة الكهف

ما الذي يرشدنا الإسلام إليه إذن ويمكن أن نعهده هدفاً نسعى إليه في الحياة، وحالة نسعى أن تكون أنفسنا ثابتة عليها؟ فلندرس سوياً المرجعية الإسلامية لرحلتنا في البحث عن الهدف بعد ما تناولنا ما تفترضه العلوم الإنسانية.

المرجعية الإسلامية

ما الذي يشير إليه القرآن فيما يتعلق بالحياة؟ عرفنا أنه لا يتطرق إلى السعادة، ولكنه يتطرق لمفاهيم الفلاح والفوز.

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (7) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (8) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (9) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا. سورة الشمس

وقد أعجبني شرح الشيخ ياسر الباز من مؤسسة الدار بأوكفيل بكندا للفارق بين النجاح والفلاح، وأن النجاح يمكن أن يتم تحقيقه عن طريق التحايل أو طرق غير شرعية، بينما الفلاح يعني إثمار الجهود بعد تعب وشقاء، فالفلاح إذن كمفهوم قرآني وحياتي هو في تزكية النفس، وتحسينها وتطهيرها المستمر وتنقيتها المستمرة مما يشوبها ويعلق بها في أثناء مرورنا بما تلقينه الحياة على تلك النفس، ويمكن أن يركمها، والفلاح إذن في الوصول إلى أفضل نسخة من نفسك بالرغم من كل شيء. والسؤال الآن: ما هي حالة تلك النفس التي ينبغي أن يسعى الإنسان لتحقيقها؟ وما هي تلك الحالة التي تستطيع أن تصاحبنا في كل مواقف حياتنا، ويمكن أن تنطبق عليها المعايير السابق ذكرها؟ إن الإجابة أبسط مما تتخيل! إنها حالتنا الأولى التي كنا عليها في الجنة، إنها حالتنا الأولى التي ينبغي أن نعود إليها بالعودة إلى الله سبحانه، إذ يقول في كتابه الكريم:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (27) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (28) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (29) وَادْخُلِي جَنَّاتِي (30). سورة الفجر

الله عز وجل يشير إلى النفس المطمئنة، وهي النفس الجديرة بالانضمام إلى جواره. إنها تلك الحالة من السلام النفسي الذي تمتعنا بها عندما سكنا الجنة إلى جواره سابقاً، فهل تذكر؟ تلك الحالة التي أفسدناها بالذنوب والانحراف عن الصراط المستقيم، والتي طالما نشتناق إليها (لأنها مشفرة في ذاكرتنا وجزء من نسيجنا)... نحن نذكرها ونعرفها جيداً، ولكننا لا نعرف كيف نصل إليها لأننا لا نسير على منهجه سبحانه، ولذلك نفتقد الشعور بالاطمئنان والسلام، ونشعر أننا نفتقد شيئاً ولا نعرف ما هو، ونسعى لملء تلك الفجوة في حياتنا باللهث والركض وراء أوهام اخترعناها وابتدعناها، ولكننا لا نصل ولا نشعر بالامتلاء والاكتفاء، وعلينا أن نتعلم كيف نعود إليها مرة أخرى حتى نعود إليه سبحانه في حالة من الرضا، وحتى ندخل في عباده مرة أخرى، وندخل جنته مرة أخرى! فهل ترافقتي في رحلتي للبحث عن كيفية تحقيق ذلك السلام في الصفحات القادمة؟



إنه السلام الداخلي إذن! إنها تلك الحالة من التوازن في المشاعر. حالة لا يطغى فيها شعور على آخر حتى لو كان شعوراً إيجابياً وقد تصفها كلمة "الرضا". تلك الحالة التي تسمح للفرد أن يكون في سلام مع نفسه ومع الآخرين، ولكن هل تنطبق المعايير التي حددناها سابقاً على مفهوم السلام الداخلي؟ ارجع قليلاً إلى الخلف، وراجع المعايير التي وضعناها للهدف وطبقها على مفهوم السلام.

إن ما يتيح لنا السلام الداخلي هو مصفاة تمر من خلالها مشاعرنا وأفكارنا، وقد تكون متلاطمة كالأمواج، فنفهم بوساطتها طبيعة صراعاتنا الداخلية والخارجية، و نتفاوض مع أنفسنا للوصول إلى حل لكل شيء.

إن السلام ليس حالة من الخواء الداخلي والسلبية، ولكنه حالة إيجابية من فهم الأمور ووضعها في نصابها الصحيح، وقرار داخلي بعدم السماح لأي شيء أن يكسرنا، وهو الإرادة للوصول للتوازن مرة أخرى، والاستمرار في الحياة بإيجابية، فالسلام ليس شعوراً مؤقتاً لا يمكن الاحتفاظ به والحفاظ عليه، والسلام حالة من التوازن والتناغم والسكينة بين كل المشاعر والأفكار، ويمكن الحفاظ عليها كما سنرى بإذن الله.

وهو لذلك حالة داخلية، وليس عاطفة مؤقتة، أو شعوراً عابراً، ولأنه داخلي لا يمكن لأية مؤثرات خارجية التأثير فيه.

إنه ما جعل ابن تيمية - رحمة الله عليه - يتحمل كل ما مرّ به قائلاً: «ماذا يفعل بي أعدائي؟ أنا جنّتي في قلبي، نفّيتي سياحة وسجني خلوة وقتلي شهادة»! وبعكس الكثير من الغايات الأخرى يشعر الفرد فوراً بالسلام الداخلي فور تحقّقه، كما ترى أثره في المجتمع فوراً متمثلاً في انحسار الصراع بين الأفراد، وانخفاض معدلات الجريمة واختفاء الحروب، وغني عن القول إنه لا يمكن تحقيق السلام باستخدام طرق غير شرعية، ولا يمكن للسلام أن يؤدي إلى أية نتائج سلبية، فهو بحق تنطبق عليه جميع المعايير، ولكن إذا كان تحقيق السلام بدهياً، فما الذي يعيق تحقيقه؟ وكيف يمكن أن نصل إليه؟ كالمعتاد دعونا نعرض الأمر من وجهة نظر العلوم الإنسانية، ثم نطرحه من وجهة النظر الإسلامية.





الفصل الثالث

كيف نحقق ما نريد؟

«إذا كنت تريد السلام، فكن على استعداد للحرب»! إنها عبارة شهيرة وتخدم بشكل كبير بحثنا عن السلام الداخلي، فقبل أن ندرس كيف نبني السلام الداخلي ينبغي أن ندرك ما العوامل التي تهدده وتجعلنا نفقده أولاً؟ لأننا خُلِقنا على فطرة السلام واستطعنا أن نفسدها بعد أن استمتعنا به لبرهة، لذا علينا أن نعرف كيف أفسدناها لنعرف كيف نحقق السلام مجدداً، ولنعرف: لماذا لا يستطيع أكثر الناس تحقيق السلام؟



هناك مكونان محركان لنا، ويؤثران في سلامنا الداخلي بشكل مباشر؛ وهما: كيف نفكر؟ و كيف نشعر؟ إن الأفكار والمشاعر في ترابط مباشر، ويؤثران في كيفية استجابتنا للمؤثرات الخارجية والداخلية يومياً، واستجابتنا تخلق العديد من المؤثرات لمن حولنا، وعليهم الاستجابة لها مستخدمين أفكارهم ومشاعرهم أيضاً، فنحن عالقون بشكل دائم في كرة الخيوط المتشابكة من المشاعر والأفكار، تلك التي تشكّل استجابتنا للمؤثرات المختلفة وتشكل قناعاتنا ومعتقداتنا.

علم النفس الإيجابي

يقدم «ريفيتش» و«شاتي» 1 خمس ثنائيات للاعتقاد والتوابع تمكننا من إدراك تأثير أفكارنا ومعتقداتنا في مشاعرنا، والفكرة ببساطة أننا نصل لبعض القناعات، تستثير تلك القناعات مشاعر سلبية معينة لدينا، وتلك المشاعر السلبية هي بداية الهبوط إلى الهاوية، وهي ما يهدد سلامنا الداخلي.

- 1) قناعتنا أن أحداً قد انتهك حقوقنا (أو حقوق غيرنا) يشعُرنا **بالغضب**.
- 2) قناعتنا أننا قد انتهكنا حق الآخرين يشعُرنا **بالذنب**.
- 3) قناعتنا أننا قد فقدنا أو خسرنا شيئاً (مادياً كفقد شخص أو استثمار، أو معنوياً كفقد احترام الذات) يشعُرنا **بالحزن والاكئاب**.
- 4) قناعتنا أن هناك خطراً مستقبلياً يهددنا تشعُرنا **بالخوف والقلق**.
- 5) قناعتنا أننا أخطأنا وأن الآخرين قد لاحظوا خطأنا، أو أن سلوكنا أياً كان قد تمت ملاحظته، والحكم عليه من قبل الآخرين تشعُرنا **بالخجل والإحراج**، والإحراج غالباً ما يحتاج لشهود، فإذا حدث سلوك خاطئ ولم يكن عليه شهود فغالباً لا يحدث الإحراج إلا إذا فكر الشخص فيما سيظنه الآخرون إذا علموا بالسلوك.

هناك خمسة مشاعر أساسية إذن تتسبب في فقداننا للسلام الداخلي؛ وهي: الغضب، والذنب، والحزن، والإحراج والخوف، وأسبابهم هي انتهاك الآخرين لحقوقنا، وانتهاكنا لحقوق الآخرين، وخسارتنا لما هو مهم لنا، واعتقادنا بوجود خطر قادم ورغبتنا في أن يكون الآخرين فكرة إيجابية عنا.

لاحظ كلمة «القناعة» أو «الاعتقاد» وما لها من مدلول قوي، فقد لا يكون هناك انتهاك أصلاً لحقوقنا، ولكننا إذا وصلنا لتلك القناعة فإننا نشعر بالغضب، بغض النظر عن كون ما حدث يُعد انتهاكاً بالفعل من عدمه، وقناعتنا أننا قد قصرنا في حق أحد يشعُرنا بالذنب، سواء كان هناك تقصير فعلي أو لا. إن ارتداء فتاة للحجاب في الغرب قد يُثير بعض التعليقات الساخرة من البعض، وهنا تأتي قناعة الفتاة عن حجابها لتكون العامل الفاصل في مشاعرها وردة فعلها، فقد تشعُر بالإحراج إذا لم تكن على يقين من هويتها، ولكنها قد تزداد ثقةً إذا كانت ثابتة القناعة والإيمان.



وجديرٌ بالذكر أيضاً أن معظم المواقف ستشهد تعقيداً من عدة مشاعر، ففي مثال الخيانة الزوجية ستشعر الزوجة بالغضب لأن الزوج انتهك حقوقها، كما ستشعر بالحزن والاكئاب لما

يمثله ذلك من خسارة الثقة بالزوج وخسارة ثقته بنفسها، وقد يقترن كل ذلك بالقلق والخوف الدائمين من تكرار ذلك في المستقبل، أو من فقد الزوج كلياً بما له من تبعات مستقبلية.



كذلك عندما تحدث انتهاكات لحقوق الإنسان في مكانٍ ما، فإن الحقوقيين سيشعرون بالغضب لأن نظاماً ما انتهك حقوق الآخرين، كما قد يشعرون بالذنب لعدم الدفاع عن المظلومين، والتقصير في حقهم، وقد يرتبط ذلك بإحساس الحزن لخسارة القيم الإنسانية كالعدل والرحمة. يمكننا هذا من تفتيت مشاعرنا وتحليلها للوصول إلى عناصرها الأولية، ومكوناتها الأصلية حتى نتمكن من التعامل مع كل عامل على حدة، ويمكننا هذا من إدراك التعقيد الانفعالي الذي قد يحيط بكل موقف أيضاً، وما تؤدي إليه استجابتنا لتلك الانفعالات الداخلية من أحداث جديدة سنُجبر على التعامل معها، وبالرغم من تعقيد الموقف فإن نموذج «ثنائيات الاعتقاد والتوابع» يمكننا من تبسيط الأمور؛ لأننا ندرك أننا في النهاية نتعامل مع خمسة مشاعر سلبية فقط، وندرك مصدرها من الاعتقاد، ويعني هذا أننا إذا استطعنا التحكم في قناعاتنا سوف يمكننا التحكم في مشاعرنا وانفعالاتنا، ثم حماية أنفسنا والاحتفاظ بتوازننا وسلامنا الداخلي.

فلنلق نظرة أعمق على نموذج «ثنائيات الاعتقاد والتوابع» المقتبس من كتاب The Resilience Factor ، أو عنصر المقاومة المُدرج في قائمة المراجع:

الشعور/ التوابع	الاعتقاد أو القناعة
الغضب	<ul style="list-style-type: none"> • الاقتناع بأن الآخرين تعمدوا انتهاك حقوقنا أو معاملتنا بعدم إنصاف • إهانة تقديرنا لذاتنا نشعرنا بالأذى وبأن حقوقنا قد تم انتهاكها • يمكن أن يحدث تجاه الأشياء الجامدة كأن يغضب الشخص لأن السيارة لا تعمل مما يتسبب له في الأذى واختلال جدول يومه
الذنب	<ul style="list-style-type: none"> • عندما ننتهك أو نقصّر تجاه حقوق الآخرين
الحزن والاكتئاب	<ul style="list-style-type: none"> • عند حدوث خسارة حقيقية أو فقد شخص عزيز أو حدوث خسارة مادية أو خسارة عمل أو غيره • خسارة تقدير أو احترام الذات
الخوف والقلق	<ul style="list-style-type: none"> • يتعلقان بتهديدات مستقبلية
الإحراج	<ul style="list-style-type: none"> • مقارنة أنفسنا بالآخرين وكون نتائج المقارنة ليست في صالحنا

- تم ملاحظة سلوكنا من قِبَل الآخرين والحكم علينا بشكل سلبي
- حتى عندما نكون وحدنا يمكن للإحراج أن يحدث إذا فكر الشخص فيما يمكن أن تكون عليه ردود أفعال الآخرين إذا علموا بسلوكه
- فقد احترام وتقدير الذات المزمّن والمتواصل
- القناعات والمعايير الشخصية تحدد ما هو مُخرج من عدمه

1. من كتاب "عنصر المقاومة" لـ "ريفيتش" و"شاتي". صفحة 75-84

The Resilience Factor, pages 75-84

الذكاء العاطفي



أما الذكاء العاطفي فسأنقل لكم ما جاء في كتاب «الذكاء العاطفي» 2 من تحليل للمشاعر والانفعالات، وسنجد أنه من المُبهر أن الأمر ليس مُعقداً كما يتخيل البعض، وأن مشاعرنا على تنوعها ترجع إلى خمسة مشاعر أساسية تختلف في الجِدّة والقوة لا أكثر، وها هو ذا موضح بالعربية والإنجليزية:

حدة المشاعر	السعادة	الحزن
درجة عالية	الابتهاج الاستنارة الانتشاء الحماس الوجد الشغف النباس الحزن الانبهار	الانتاب الأم الكرب الوحدة الإحساس بالثقل النباس الحزن البؤس
درجة متوسطة	الرضا التضارة الامتنان المرح الأيام الاستحسان	انكسار القلب الخصارة النكد الخدلان الوجع الانقباض
درجة منخفضة	الانزعاج الافتقار الاستغابة الاستنطاف السرور	عدم السعادة نقبة المزاج خيبة الأمل الاشياء الانزعاج
حدة المشاعر	العصب	الخوف
درجة عالية	استشاطة الغضب الثورة الحدة الغليان السيجسان إثارة الغليان الإحساس بالغلر الاضطراب	الربح الهلع شغل الأفكار القصمة الفرغ الخوف الزعر الترويع
درجة متوسطة	الغيش الإحباط السلامية الهول الانزعاج الأيام	القلق عدم الأمان الريبة الهول عدم الاستقرار الهم
درجة منخفضة	المطوامة الغصانية الترويب الغضب الغيظ	الحذر التهميد الترويب الترويب الحيين
حدة المشاعر	الخزي	
درجة عالية	الخزي التأنيب الحفارة العار التفوت الذل الغتاب التشوه	
درجة متوسطة	الاعتذار التنكب التنون الإحراج السرية عدم الأهلية	
درجة منخفضة	المسخرطة والتضامة الندم عدم الأريام الرياء الحياء	

ويخدم ذلك النموذج أهداف مشابهة لأهداف

نموذج «ثنائيات الاعتقاد والتوابع»، من حيث تفتيت الأزيمة التي تكونت من تراكم ذرات المشاعر السلبية المنقسمة إلى خمسة أنواع من المشاعر فقط نستطيع التعامل معها.

2. كتاب الذكاء العاطفي لـ "ترافيز برادبيري" و"جين جريفيز" صفحة رقم 15 by Emotional Intelligence 2.0
Travis Bradberry & Jean Greaves, page 15

نظرية الحقائق الإنسانية وهرم ماسلو

أما نظرية الحقائق الإنسانية فكما سبق الذكر تقول إن الإنسان يريد أن يشعر أن الآخرين يشعرون بقيمته، وأنه محل حب وتقدير، وأنه أنجز في حياته، وأنه متحكم في بيئته، كما أوضح ماسلو في تدرّجه الهرمي أن الإنسان يحتاج إلى حاجات فسيولوجية واجتماعية، ويحتاج إلى الأمان، وتقدير الذات وتحقيق الذات، وأي اختلال في تلك الحاجات إذن يؤدي إلى اختلال حياة الفرد من وجهة نظر نظريات الحاجات.

ونجد أن تلك النظريات تركز على أشياء مادية، وتعتمد على عوامل خارجية، وتأثيرها في مشاعر الإنسان الداخلية، في حين يُبلي نموذج «ثنائيات الاعتقاد والتوابع» بلاءً حسناً في توجيهنا إلى الاعتقادات الخمسة الأساسية التي نستخدمها في أثناء تعاملنا مع انعدام الحاجات التي تشرحها النظريات الأخرى، كما تتناول المشاعر الخمسة الأساسية الناتجة عن تلك الاعتقادات.

إذا عدت للتفكير في أسوأ نسخة من نفسك، أو عدت لزيارة الصفحة التي وصفت فيها ذلك، ومراجعة الأمثلة التي عرضتها عليك، ستتمكن من أن تتعرف إلى مشاعرك وأسبابها، وإذا استطعت أن تحدّد بدقة سبب شعورك وسلوكك، وأي قناعة اعتمد عليها هذا السلوك، ستكون في مواجهة صادقة مع نفسك، وستبدأ في التساؤل عمّا إذا كان ذلك الاعتقاد صحيحاً، وستبدأ التفاوض مع نفسك لحل الأزمة في ضوء ما تعرفه بالفعل عن نفسك ودوافعك، وستبدأ رحلتك في السير نحو سلامك النفسي مرة أخرى عن طريق مواجهة الموقف وتغيير معطيائه (كأن تمنع انتهاك حقك)، أو بتغيير قناعاتك إن لم يكن هناك انتهاك واقع فعلاً.

الحكمة الإغريقية

«اعرف نفسك، وتحكم في نفسك، وأعط نفسك»، لا يستطيع المرء أن يكون فعالاً في محيطه، ولا أن يصل إلى أفضل نسخة من نفسه من دون أن يعرف ما هي مهاراته وقدراته أولاً، ويتحكم في نفسه، ويضبط مشاعره وأفكاره بناءً على قيم ومبادئ عليا، وهذا يفسر خطأ يقع فيه الكثيرون، حيث يبدوون في الظهور إعلامياً، وعلى مستوى محيطهم وأداء أدوار متنوعة قبل تحقيق انتصارهم الشخصي أولاً، وفهم أنفسهم وتوجيهها بشكلٍ كافٍ. وهذا العمق الذي يقدمه المفهوم الإغريقي يأخذ وجودنا من كونه تركز حول الذات إلى مستوى أعلى من الفاعلية في المجتمع، ويصف الوصول إلى أفضل نسخة من نفسك بمراحل تبدأ بفهمك لذاتك مروراً بتحكمك بها، وتهذيبك وتزكيتك لها، وانتهاء بجاهزيتك لخدمة الآخرين، والأخذ بأيديهم، وهي أعلى مراحل التزكية، ويقترّب هذا من المفهوم القرآني في قوله تعالى:

إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ * إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ.
(سورة العصر)



فالإيمان ضروري لبناء الهوية التي تتفق مع حقيقة ذلك الإيمان، مما يؤدي لفهم الإنسان لنفسه في هذا السياق ومعرفة نفسه كمرحلة أولى. فالإيمان هو مصدر القناعات. وبناءً على تلك المعرفة يحدد لنفسه المبادئ والقيم التي ستحكم المرحلة التالية، وهي تهذيب النفس وتعريف مصطلحات كالنجاح والإنجاز والمعنى والهدف وغيرها، وتمكنه هذه القيم والتعريفات من تكوين محطات يستطيع أن يقيس أداءه من خلالها في المستقبل، وبعدها يبدأ في عمل الصالحات التي تتطلب منه التحكم في نفسه كمرحلة ثانية بناءً على القيم التي اقتنع بها، ولا عمل يُقبل إلا بالإخلاص، والإخلاص يتطلب جهداً مستمراً وتزكية مستمرة للنفس للوصول إليه، وهذه هي المرحلة الثانية، ثم بعدها يبدأ في مرحلة التفعيل في المجتمع، وهي مرحلة التواصي بالحق والصبر على الابتلاء وعلى القيام بالأوامر والانتها عن النواهي، وهي مرحلة إعطاء النفس للمجتمع والآخرين.



ومن الجدير بالذكر أن مارتن ساليجمان ذكر في كتابه «انتعش» أن الدراسات تشير إلى أن السعادة هي غالباً «تدور حول الآخرين» وأن البعض لا يجد قيمة في الإنجاز أو الحصول على

مكتسبات دون مشاركة الآخرين بها، وبغض النظر عن دقة ذلك من عدمه فإنه من الطبيعي أن ندرك أننا نحتاج الآخرين في حياتنا وهم يحتاجون لنا، وربما هذا وراء الحكمة الأرهبانية في الإسلام، وأن من يخالط الناس ويصبر على أذاهم خيرٌ ممن لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم، فنفعيل الأفراد في خدمة بعضهم ضروري لاستمرار الحياة وصلاحتها.





يشير علم النفس الإيجابي إلى ذلك التوازن الدقيق القائمة عليه حياتنا بين الحقوق والمسؤوليات، فكما تقدّم ذكره، تبدأ المتاعب بانتهاك الآخرين لحقوقنا أو انتهاكنا لحقوق الآخرين، أو إصدار الآخرين الأحكام علينا أو تسببهم في خسارتنا أشياء مادية أو معنوية، أو تسببنا في خسارتهم، أضف إلى ذلك الأحداث التي يصنعها الآخرون أو نصنعها نحن، وتؤدي إلى خوفنا وقلقنا من المستقبل، وكذلك الأحداث التي نصنعها وتؤدي إلى خوف الآخرين وقلقهم من إصدار الأحكام عليهم، فذلك يشعرهم بالإحراج والخزي، ويمكن أن يندرج معظم هذا تحت بندين:

- عدم قيامنا بواجباتنا اتجاه أنفسنا والآخرين كفعل سلبي، وانتهاكنا لحقوقهم من جهة أخرى بأفعالنا.
- عدم قيام الآخرين بواجباتهم نحونا كفعل سلبي، وانتهاكهم لحقوقنا من جهة أخرى، مما يؤثر في حصولنا على حقوقنا.



إنه حقاً ذلك التوازن الدقيق ما بين الحقوق والواجبات للنفس وللآخرين، إذ يقول الدكتور طارق رمضان، المفكر المصري السويسري بخصوص الصراع الفلسطيني الإسرائيلي، إنه لا سبيل لتحقيق السلام بين الدول دون تحقيق العدل واسترداد الحقوق أولاً، فطالما كان هناك انتهاك للحقوق ستظل مشاعر الغضب والخسارة، والذنب والخزي، والقلق والخوف، هي المشاعر المسيطرة على الأفراد والأمم. يعيدنا هذا إلى أساس اختلال ميزان العدل إذن، وهو مفهوم الطغيان والظلم، فقد خلق الله سبحانه الحياة ووضع الميزان، وأمرنا ألا نطغى في الميزان، وترك الأمر لنا في الدنيا لإعادة الحقوق لأصحابها وحفظ الميزان:

وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ (7) أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ (8) وَأَقِيمُوا الْوَزْنَ بِالْقِسْطِ وَلَا تُخْسِرُوا الْمِيزَانَ (9). (سورة الرحمن)

ويخبرنا سبحانه وتعالى عن يوم القيامة، وعن عملية الحساب والوزن وإحقاق الحق، إنه يوم إعادة الحقوق وعدل الميزان وإعادته إلى نصابه الصحيح، لتصحيح كل ما أفسدناه في الدنيا، وما لم نستطع أو نرد نحن القيام به، والأخسرون يومها والخائبون هم من اقتترفوا الظلم وحملوه.

وَالْوَزْنُ يَوْمَئِذٍ الْحَقُّ ۚ فَمَنْ تَقَلَّتْ مَوَازِينُهُ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ (8) وَمَنْ حَقَّتْ مَوَازِينُهُ فَأُولَٰئِكَ
الَّذِينَ خَسِرُوا أَنفُسَهُمْ بِمَا كَانُوا بِآيَاتِنَا يَظْلِمُونَ (9) الأعراف

وَعَنَتِ الْوُجُوهُ لِلْحَيِّ الْقَيُّومِ ۗ وَقَدْ خَابَ مَنْ حَمَلَ ظُلْمًا (111) طه

الْيَوْمَ تُجْرَىٰ كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ ۗ لَا ظُلْمَ الْيَوْمَ ۗ إِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ (17) غافر

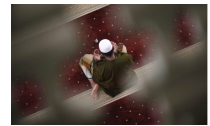
ومنذ مئات السنين أشار أحد أهم علماء المسلمين؛ ابن قيم الجوزية، إلى مفهوم دواوين الظلم الثلاثة في كتابه «الوابل الصيب من الكلم الطيب»، وقال إن تلك الدواوين الثلاثة هي:

- ديوان الظلم بين العبد وربه؛ وهو ديوان الشرك، وهو ديوان لا يغفر الله منه شيئاً ولا يكفره إلا التوحيد.

- ديوان الظلم بين العبد ونفسه؛ وهو ديوان المعاصي والذنوب، وهو ديوان لا يعبأ الله به، وهو أسرع دواوين الظلم تكفيراً، حيث يكفره الاستغفار والتوبة والابتلاءات الماحية والأعمال المكفرة.

- ديوان الظلم بين العبد والآخرين؛ وهو ديوان لا يترك الله منه شيئاً، بل يستوفيه كله، ولا يكفره سوى الخروج إلى أصحاب الحقوق واستحلالهم منها، ورد المظالم.

كما يقول الدكتور مصطفى محمود رحمة الله عليه: إن السعادة هي حالة من الصلح بين العبد وربه، وبين العبد ونفسه، وبين العبد والآخرين. ونحن المسلمين - والحمد لله- ندرك أنه لا وجود مستقل لنا من دون خالقنا، وندرك أهمية علاقتنا به، كما يدرك غير المسلمين أهمية علاقتهم بخالق ما أيضاً، وإن ضلوا السبيل في أثناء البحث عنه، وإن توقفوا عن البحث عنه كلياً يظل شيء ما ينقصهم، وينغص عليهم عيشتهم، وإن لم يفصحوا عنه. ولو كانت السعادة في عدم الإيمان بخالق لرأيت الملحدين ومنكري الأديان أكثر الناس سعادةً واتزاناً، ولكنهم وقد قابلت أنا شخصياً منهم، أكثر الشخصيات خواء، وينقصهم المعنى، وكثير منهم لديه مشكلات كبيرة في العلاقات وغيرها من نواحي الحياة، والسؤال: لم لم يصلوا لسلامهم الداخلي؟



وهكذا تنتضح الصورة الكلية أكثر فأكثر، ونستطيع أن نخلص إلى أن:

- الظلم هو عدونا الأول لأنه يفسد الميزان الدقيق الذي وضعه الله سبحانه وتعالى لنا.
- مفهوم الظلم يتسع ليشمل أي سلوك يخل بالميزان، وليس مفهومنا التقليدي عن الظلم فحسب.

- الظلم يؤدي إلى الكثير من التدايعيات والتتابعات والتراكمات للأحداث والمشاعر التي يصعب التعامل معها إذا سُمح للانتهاكات والتجاوزات أن تستمر لوقتٍ طويل.
- لا سبيل للوصول لسلامنا الداخلي وتحقيق السلام للمجتمع دون تفعيل العدل، ومنع اقتراف الظلم بأشكاله الثلاثة.

وعليه فإن «العلاقات» وهي إحدى أهم عناصر الحياة الطيبة، كما يصفها علم النفس الإيجابي، ويقسمها إلى علاقة مع الله عزّ وجلّ، ومع النفس، ومع الآخرين، كما يصفها ابن القيم والدكتور مصطفى محمود، ستكون محوراً أساسياً في هذا البحث كوسيلة لتحقيق السلام، وتتصافر تلك المفاهيم مع مفاهيم هرم الاحتياجات لماسلو، ونظرية الحاجات الإنسانية، والحكمة الإغريقية.

وكما ذكرت في السابق فإن تلك المشاعر والاحتياجات تتشابك وتجعل من الإنسان مخلوقاً معقداً، فالطلاق على سبيل المثال، وكما في مثال الخيانة الزوجية يمكن أن يؤدي إلى العديد من المشاعر السلبية، كالحزن والاكتئاب لفقد الزوج، والقلق من المستقبل، والتبعات المادية، والغضب لشعور الشخص بالتقصير في حقوقه، أو انتهاكها، كما قد يقترن بالذنب إذا كان الشخص قد قام بانتهاك حقوق الطرف الآخر أيضاً، وينتهي الأمر بأن يصبح الإنسان في حالة من الحداد العام دون فهم التفصيل الدقيق للمشاعر، فيتأخر شفاؤه منها بقدر عدم جاهزيته للتعامل مع كل معطى على حدة.



وعلى صعيد آخر فإن الإنجاز والعلاقات هما عنصران منفصلان من عناصر الحياة الطيبة كما يصفهما علم النفس الإيجابي، ولكن من الممكن أن يكون الإنجاز بالنسبة لشخص هو بناء علاقة أسرية قوية، وهكذا تتداخل العناصر مرة أخرى.



ومن الجدير بالذكر أن هناك من يعيش حياته كلها معتقداً أن كل ما يتعين عليه في الحياة هو أن يجد عملاً ومسكناً، وأن يتزوج وينجب ويوفر الحاجات الأساسية، وقد أشار صديقٌ لذلك بقوله: إن البعض يتوسع في هرم الاحتياجات أفقياً وليس رأسياً، فبدلاً من أن يسعى لتحقيق الذات بعد تحقيق الحاجات الأساسية والاجتماعية، وتحقيق الأمان، وهو ما يمثّل التوسع الرأسي، نجده يستمتع بحياة رخوة في قاع الهرم، فيسعى لامتلاك بيت أكبر، وسيارة أغلى، و حاسوب أسرع، بل يسعى لاكتساب أكثر من زوجة أيضاً في كثير من الأحيان! وهم بالرغم مما يملكون ما يزالون في قاع الهرم، مما قد يفسّر إحساس البعض بأنهم ما يزالون يفقدون شيئاً رغم كل ما حققوه، فهم لم يصلوا

بعد إلى أقصى ما يمكنهم تحقيقه، وعليهم أن يدركوا أنهم بمحض تأمينهم لأساسيات المعيشة ينبغي عليهم الصعود للغايات الأعلى.

وأرجو أن يمنحك هذا الكتاب الشعور بالرغبة في استكشاف ما يمكن أن تصل إليه في حياتك، وأن ترى أن حياتك أكثر قيمة، وأكبر من مجرد الوجود المادي، والحاجات الأساسية، كما أرجو أن يذكرك بأننا قد تطورنا بالفعل من كوننا مخلوقات بدائية تبحث عن الأمن والغذاء إلى مخلوقات أخلاقية وإبداعية ومفكرة.

إنني حقاً أعتقد أن قيمة الإنسان تتخطى ما يمتلكه أيّاً كان، وإلا كان من لا مال له، أو من لا ولد له، أو من لم يتزوج أو من لا يملك عملاً هاماً، من الفاشلين. مازلت لا أعرف شيئاً عن المستوى المادي أو العمل الذي أداه كل من الشخصيات التي أثرت الإنسانية، ولا أعرف شيئاً عما إذا كانوا قد تزوجوا أو أنجبوا، أو كيف أنفقوا على أنفسهم، هل تعرف أنت شيئاً عن حياة ابن القيم أو أفلاطون أو شكسبير أو كوبرنيكوس؟ كل ما أعرفه عنهم هو ما تركوه لغيرهم ليستفيدوا منه، ويصعب عليّ أن أصدق أننا جننا إلى الحياة لنأكل ونشرب ونتزوج ونجب ونعمل فحسب، إن قيمتنا لا شك أكبر من مجموع كل تلك الأشياء! وعليه فإنني أعتقد أن قيمتنا كبشر تكمن في القيمة التي نضيفها للحياة.

ولا أحاول للحظة واحدة أن أقترح أننا جميعاً يجب أن يكون لنا الهدف نفسه، وأن نكون متشابهين، فكلّ منا لديه ملكات ومهارات وشخصية مختلفة عن سواه، ما أعنيه هو أنه يتعين على كلّ منا بعد أن يؤمّن احتياجاته الأساسية أن يتطلع إلى ما يمكن لمملكته وقدراته ومهاراته أن تضيف إلى المجتمع، وعليه أن يترك أثراً لمن يأتي بعده. إن محض تفكيري في احتمال بقاء هذا الكتاب بعدي، واحتمال أن يكون رقيقاً لشخص لن أعرفه أبداً بعد مئات السنوات من اليوم، ليُشعرنني بالإثارة والتشوق، ويمنحني ذلك الإحساس المنعش اللذيذ بالتجدد والوجود عبر العصور والأزمنة، كفكرة بعد أن تبلى تلك الحُلة التي أرثديها في هذا العالم – جسدي!

إن الإنسان هو المخلوق الوحيد الذي لا يعتمد على بصمته الغريزية مثل غيره من المخلوقات، فهو يمتلك اللغة التي مكنته من الاحتفاظ بالمعلومات، ونقلها للأجيال اللاحقة، وهذا يعني أن كل جيل لا يُجبر على اختبار الحياة من جديد، وكأن أحداً لم يسبقه من قبل، والإنسان لا يضطر إلى الوقوع في الأخطاء نفسها، ويستطيع كل جيل أن يبني على المعارف والعلوم المتراكمة منذ الأعوام المنصرمة، ويمكنه أن يضيف إليها ويطورها، وهكذا نبني الحضارة ويتقدم الجنس البشري.

لقد بنى الإنسان تراثاً ضخماً من العلوم والمعارف والفنون في كثير من المجالات، صانعاً سلسلة طويلة مترابطة ومتشابكة الحلقات من الأساطير الحضارية، فهل أنت حلقة قوية أم ضعيفة

في تلك السلسلة؟ وما هو ذلك الشيء العظيم الذي تبنيه لغيرك من الأجيال القادمة ليبنوا عليه ويضيفوا إليه؟ ما الأسطورة التي ستركها لتتحدث عنك بعد موتك؟ يسعى هذا الكتاب إلى بناء علاقتنا بالله سبحانه وتعالى وتقويتها، وكذلك علاقتنا بأنفسنا وبالأخرين، وأتمنى أن نتعلم سوياً أن نحقق السلام الداخلي والسلام في محيطنا عن طريق حفظ تلك العلاقات الثلاث، والاستعانة بمفاهيم الصبر والجهاد (المقاومة كما يعرفها علم النفس الإيجابي)، والرضا (ويتسق مع مفهوم المشاعر الإيجابية كعنصر للحياة الطيبة)، والتقوى التي هي سبيلنا لحفظ مكتسباتنا عن طريق حراسة الحواس (منافذ كل المُعطيات الداخلة على النفس)، والقلب (محل الاعتقادات)، وأخيراً الجوارح (وهي وسيلتنا للتعبير عن المعتقدات وأدواتنا لإحداث مُخرجات)، وأظن أن هذا التوجه يُعطي صورة كلية كاملة لحياتنا، ويسعى لتوظيف ديننا وجعله في مكانته الحقيقية في إحيائنا، فديننا دينٌ حياة، وليس دين طقوسٍ فحسب.



ودوري هو تفعيل القارئ لكبح جماح عواطفه ومشاعره، والتحكّم في العمليات العقلية التي تدور بداخله من أجل التحكّم في اعتقاداته ونظرته للحياة، وكذلك سلوكه، فأفكارنا ومشاعرنا هما ما يكوّنان معتقداتنا وقناعاتنا، وهما أدواتنا للتعامل مع كل المُدخلات والمُعطيات التي تأتينا عن طريق الحواس، وما يفعله الدين هو إعطاءنا المحك والمعيار للحكم على القناعات التي نصل إليها مقارنةً بالقناعات التي يقتضيها الإيمان بالله عز وجل. ويستخدم علم النفس الإيجابي مفهوم «المقاومة» للتعامل مع الأفكار والمشاعر، وتفعيل الإرادة للوقوف في وجه الأزمات، ولتحقيق الأهداف والتحكّم في النفس، وهو ما يُقارب مفهوم الصبر والجهاد لدينا نحن المسلمين، فالصبر يكون على ثلاثة أنواع:

- الصبر على المقدور؛ وهو تجاه الأحداث العصبية التي نمر بها.
- الصبر عن المحذور؛ وهو ابتعادنا عمّا نهانا الله عنه.
- الصبر على المأمور؛ وهو سعينا الحثيث للالتزام بأوامر الله عز وجل.

كما يوظف علم النفس الإيجابي «المشاعر الإيجابية» كعنصر أساسي من عناصر الحياة الطيبة الخمسة، وهو أن يكون الإنسان إيجابياً في نظره للأمور بغض النظر عن العوامل الخارجية، وهو ما يتفق مع مفهوم الرضا.

هدفنا إذن هو تحقيق السلام الداخلي عن طريق حفظ العلاقة مع الله خالقنا ومع النفس، ومع الآخرين، وتستند أسس تلك العلاقة إلى مفهوم العدل واجتناب الظلم بأشكاله الثلاثة كما وصفه ابن قيم الجوزية، فسلحنا في ذلك الصبر بأنواعه الثلاثة، وحالتنا في جميع المواقف وسلوكنا يتميز بالرضا (الإيجابية وعدم التسخُّط).



الفصل الرابع

أسس برنامج "سلام"

"أسس برنامج "سلام"

وباستخدام كل تلك المُعطيات وُلد برنامج «سلام» الذي أُرجو أن يكون مساهمتي التي أتركها من بعدي للإنسانية. إنه برنامج متكامل للعناية بالفرد وتحسين جودة حياته، وإحاطته بما يجعل حياته أجمل، ويقربه إلى آخرة أجمل أيضاً بإذن الله سبحانه وتعالى، وقد ساعدتني مفاهيم علم النفس الإيجابي، والذكاء العاطفي، على اكتشاف كنوز خفية في ديننا الحنيف لم أكن لأكتشفها لو لم أرتدّ نظارة العلم، وأعتقد أن ذلك هو السلطان الحقيقي؛ كلما زادنا الله عزّ وجلّ علماً استطعنا أن ننفذ بسلطان العلم إلى أقطار السماوات والأرض، وأن نغوص إلى أعماق النفس، وندرك عظمة ما أعطانا الله سبحانه، وإن لم يُلق له الكثيرون بالأهلاً!

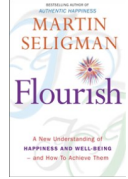
يعتمد برنامج «سلام» إذن على ثلاثة محاور أساسية كما يلي:



فلنتناول نبذة سريعة عما سيقدمه كل محور لبرنامج ((سلام)).

علم النفس الإيجابي

عندما مررت بوقت عصيب في أواخر عام 2015 وبدايات عام 2016 وأصبت بالاكتئاب والقلق Depression and sever anxiety ، اقترح علي زميل الدراسة الرائع وليد وحش المقيم بنيوزيلاند أن أقرأ كتاب «فلوريش» أو "انتعش" لعالم النفس "مارتن



ساليجمان" ففعلت، ولم أكن أدري أنه سيقودني إلى ذلك العمل الذي أضعه بين يديك، فقد اهتم علم النفس بمفهومه التقليدي بما يمكن أن يصبح خللاً، وبمواطن الضعف في النفس الإنسانية، وركز على الأمراض والأعراض والأدوية وما إلى ذلك، ولكن في العقد الأخير نبت فرع جديد من علم النفس، وهو علم النفس الإيجابي على يد «مارتن ساليجمان» وآخرين، وهو معنيّ بمواطن القوى لدى الإنسان وبقدراته التي تكمن داخله كالمارد السجين في القنينة الزجاجية، وقد بدأ التوجّه إلى علم النفس الإيجابي حينما أدرك «ساليجمان» الطبيب النفسي أن أقصى ما استطاع علم النفس التقليدي تقديمه لمرضاه هو أن ينقلهم من مرحلة المرض والبؤس إلى مرحلة من الفراغ العاطفي وتحجيم أعراض مرضهم، إذ لم يستطع أبداً أن يعبر بهم إلى مراحل أعلى من الازدهار والحيوية، بل فرّغهم من المشاعر السلبية فحسب، كما أنه كان على علم بأن الأدوية والعقاقير الخاصة بالأمراض النفسية لا تشفي تلك الأمراض، بل تحبط أعراضها فحسب، ويعلم أن ملايين الدولارات تُنفق سنوياً لإنتاج تلك العقاقير، ولا تُنفق أمثالها للدراسات وإيجاد حلول حقيقية للأمراض النفسية، حتى يستمر ضحّ الملايين لصناعة الأدوية، وحتى تلك الأدوية تستطيع إحباط الأعراض بنسبة 65٪ فقط، بينما تكون النسبة الباقية من نصيب العلاج الوهمي أو البديل placebo.

حينها أراد «ساليجمان» لعلم النفس أن يبلي بلاءً أفضل من ذلك، فبدأ بدراسة السعادة، وأطلق نظرية «السعادة الحقيقية»³، ولكنه سرعان ما أدرك أن مفهوم السعادة مفهوم مُضلل، وأن كلمة «السعادة» أصبحت كلمة مُستهلكة وأصبحت لا تعني شيئاً. وكما تقدّم فقد أدرك أن السعادة مرتبطة بالضحك والمزاج المعتدل والمشاعر الإيجابية، وهي أشياء لا تصمد كثيراً في وجه عثرات الحياة ومصائبها، كما عجز مفهوم السعادة عن تفسير سلوك البعض في سعيهم الحثيث للقيام بأعمال لا تؤدي بهم إلى السعادة، ولكنهم لا يكلّون ولا يسأمون من القيام بها؛ كالمحاربة من أجل حقوق الإنسان، والتضحية من أجل الآخرين والمبادئ، على ما يجلبه ذلك من خبرات سلبية ومخاطر، وهنا أدرك أنه يتعيّن علينا دراسة أمرٍ آخر، فبدأ بدراسة «الحيوية» أو «الحياة الطيّبة»، وعناصر «الحياة الطيّبة» كما عرّفها «ساليجمان» هي:

1) المشاعر الإيجابية positive emotions

- 2) استخدام أقصى طاقة وقدرات للفرد (الاندماج أو الاستغراق) flow/ engagement
- 3) العلاقات relationships
- 4) المعنى والهدف purpose
- 5) الإنجاز achievement

ويستخدم علم النفس الإيجابي مفهوم «المقاومة» resilience للتغلب على المشكلات، والتحكم في النفس وحشد الهمة لتحقيق الأهداف.

وكما تقدّم سابقاً، فإنه كلما قرأت في علم النفس الإيجابي وجدت مساحات مشتركة كثيرة فيما يقدّمه ذلك العلم الإنساني، وما أمرنا الله باتباعه! فالعناصر الأساسية للجودة في الحياة تتوافق بشكل أو بآخر مع أركان الإسلام الخمسة والمفاهيم الإسلامية الأساسية، فالعلاقات على سبيل المثال تشمل مفهوم «الصلة»؛ والصلة من الصلاة وهي وسيلتنا للتحدث إلى الله عزّ وجلّ، وربطنا به، وهي وسيلتنا لتزكية أنفسنا (العلاقة بالنفس)، ونهينا عن الفحشاء والمنكر في علاقتنا بالنفس والآخرين مصداقاً لقول رسولنا الكريم: «من لم تنهه صلته عن الفحشاء والمنكر فلا صلاة له» رواه ابن مسعود.

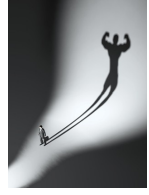


والمعنى والهدف يرتبطان بالدور في المجتمع، وكون الإنسان جزءاً من شيء أكبر من وجوده الفردي، وهو ما يحققه ركن الزكاة ببساطة في حياة الفرد المسلم العادي دون الحاجة إلى أن يصبح الفرد بطلاً قومياً وناشطاً (على ما لذلك من الأهمية)، فديننا يتيح الفرصة للفرد العادي لكي يكون فعالاً في مجتمعه عن طريق ركن الزكاة، كما يحقق التواصل بالحق والصبر هدفاً كبيراً أيضاً.

أمّا مفهوم المقاومة فلا يختلف عن مفهوم الصبر بأنواعه الثلاثة التي سبق ذكرها، وكذلك مفهوم الجهاد، كما يتسق مفهوم «المشاعر الإيجابية» مع مفهوم الرضا وهو من المفاهيم الأساسية في ديننا.

وجديرٌ بالذكر أن من ضمن التمارين الأساسية التي يستخدمها علم النفس الإيجابي لتحسين جودة الحياة «تمارين الامتنان»، وتهدف لتمارين الفرد على رؤية الجوانب الإيجابية في الحياة والشعور بالامتنان لامتلاكها، ومن ضمنها الاحتفاظ بمدونة يكتب فيها المرء يومياً ثلاثة أشياء هو ممتن لها في يومه، ألا يذكرك هذا بشيء؟ ألا يقدّم لنا ديننا مفهوم الحمد والشكر الذي ينبغي أن تلهج به السنة المؤمنین على مدار اليوم، وليس في آخره فحسب؟ لماذا لا ندرك قيمة تلك العبادات؟! ولماذا لا نقوم بها إلا كما يؤدي الطالب واجباته الدراسية على مضض؟!!

كما يركّز علم النفس الإيجابي على مفهوم "مواطن القوي" أو talents and



strengths وهو أساس المهارات الإنسانية التي يحتاجها المرء لأداء مهامه المتنوعة. وقد عرّف «ساليجمان» 24 مواطن قوة؛ منها: الرحمة، والعدل، والقيادة، والفضول، والتحكم بالنفس، وغيرها كما سيأتي ذكره، وعندما يعرف الفرد مواطن قوته ويستخدمها لأقصى طاقة يستطيع أن يحقق المعجزات في حياته وحياة من حوله.

وبالرغم من أن هذا المفهوم مفهومٌ رائع، إلا أنه يعاني من بعض القصور، فقد تجاوزت مواطن القوى لدى «ساليجمان» المئة في البداية، وقام بتعديل ذلك لـ 24 مواطن قوى فقط، فكيف نعرف أن هذا الرقم صحيح، وأن ما اختاره «ساليجمان» هو بحق مواطن قوى الإنسان؟ ومن أين تأتي مواطن القوى تلك؟ وما معيارها وأمثلتها التي يمكن أن نقيس أنفسنا عليها؟ وأين نذهب للاستزادة منها؟ هناك العديد من الأسئلة التي لا يجيب عنها علم النفس الإيجابي.

ولكن الله سبحانه وتعالى أعطانا مصدراً هائلاً بمعنى الكلمة لمواطن القوى تلك؛ إنه مصدرٌ لا يحتل جزءاً كبيراً من حياتنا للأسف، إنه أسماؤه الحسنى سبحانه! سوف يوظّف برنامج «سلام» أسماء الله الحسنى كمصدر أساسي لكل المهارات التي يحتاجها الفرد في حياته، وعندما نؤمن بأننا نملك ذلك القدر الهائل من القدرات لأن الله عزّ وجلّ قد أعطانا إياها كما سينتقدّم نستطيع أن ننبي حياة استثنائية، فمن اعتمد على الله عزّ وجلّ و اعتمد على نفسه خسر، ويقول ابن قيم الجوزية إن قمة الخذلان هي في اعتماد المرء على نفسه، بينما قمة التوفيق هي في اعتماد المرء على الله سبحانه وتعالى، فعندما ندرك قدراتنا في ضوء ما أتاحه الله لنا من مواطن قوى نؤمن بقدرتنا من خلال قدرته سبحانه، وسيوضح ذلك المفهوم أكثر في الكتب القادمة بإذن الله سبحانه وتعالى، وأرجو من الله عزّ وجلّ أن تجد في هذا الطرح الجديد للأسماء الحسنى ما يفعلك كفرد لإحياء نفسك وكل ما حوئك.



كلما قرأت في علم النفس الإيجابي أخذ قلبي في تدوين الملاحظات والتشابهات التي أراها بينه وبين ديننا الحنيف، حتى تجمّع لديّ عدد هائل من الملاحظات أدركت أنه كافٍ لبناء برنامج «سلام»، ولكن ينبغي أن أوضّح بعض الأمور الهامة:

• مع الاحترام الكامل للعلوم الإنسانية إلا أنها ستظل محل تحسين وإضافة وتعديل لأنها تعتمد على الاجتهادات الشخصية، ففي ذهني كان الدين هو المصدر الأصلي الذي يوفّر القاعدة الصلبة

للبرنامج مع الأخذ في الاعتبار ما تتيحه العلوم الإنسانية.

• انتعش علم النفس الإيجابي في السنوات الأخيرة فحسب، مما يعني أنه مازال في مراحل التطوير والتأسيس، ولا يمكن أن يكون المصدر الأساسي لبرنامج كبرنامج «سلام»، ولذا فإن الدين الإسلامي هو المصدر الأساسي للبرنامج.

• عند حدوث تعارض بين مفهوم من مفاهيم علم النفس ومفهوم إسلامي يجب العودة إلى كلا المفهومين للتأكد من فهمنا الكامل للمنظور الديني والمنظور العلمي، وإذا لم يتم حل الخلاف بناءً على تلك الخطوة يُستخدم الحذر، ويُفضّل الالتزام بالمفهوم الديني للأسباب التي تقدّم ذكرها. كما ينبغي أن يتحلّى المرء بالتواضع في بعض الأحيان لإدراك أننا ما أوتينا من العلم إلا قليلاً، وأن هناك بعض الأمور التي يمكن أن تظل لغزاً محيراً لنا.

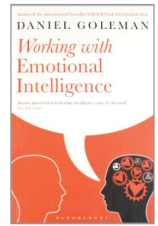
• تحاول العلوم الإنسانية النظر بعمق في داخل النفس الإنسانية، ولكن خالق تلك النفس أدرى بها، ولذا تكون المرجعية الأساسية للبرنامج هي مرجعية دينية، ويسعى هذا البرنامج لتوظيف العناصر الهامة التي تطرحها العلوم الإنسانية فيما يتوافق مع التعاليم الإسلامية.

الذكاء العاطفي

ما هي العوامل التي تتيح لنا التنبؤ باحتمال نجاح الفرد من عدمه في أداء المهام المُسندة إليه في المدرسة أو العمل أو أي مجال؟ هل يرجع ذلك إلى المستوى التعليمي؟ هل يرجع للذكاء؟ هل يرجع للمهارات الشخصية أو النفوذ أو سنوات الخبرة؟ ولماذا نرى نماذجَ لأفراد يتمتعون بمستويات عالية من التعليم وعدد كبير من سنوات الخبرة لكنهم لا يحققون نجاحاً ملحوظاً يُذكر؟ ولماذا لا تعين السلطة والثروة والنفوذ الشخص أحياناً على النجاح في العلاقات والزيجات والصدقات؟ ما العوامل الإضافية الحاسمة في حياتنا بعيداً عن مستوى الذكاء والخبرة ومستوى التعليم؟ فلنتابع الجزء الآتي من كتاب «الذكاء العاطفي 4. 2.0»

يتفوق من يملكون نسباً عالية من الذكاء في الأداء على من لا يملكون النسب العالية نفسها بنسبة 20 ٪ من الوقت، بينما يتفوق ذوو مستويات الذكاء المتوسطة في الأداء على من يفوقونهم في الذكاء بنسبة 70 ٪ من الوقت، وذلك الشذوذ في نتائج الدراسات ألقى بعلامات استفهام كثيرة على ما نعرفه عن الذكاء، وارتباطه بالأداء واعتباره مصدر النجاح، وأدرك العلماء ضرورة وجود عنصر آخر يفسر نجاح الفرد بعيداً عن مستوى ذكائه، وقد أشارت سنوات من البحث والدراسة إلى الذكاء العاطفي، وإلى العامل والمتغير الحاسم.

إن الذكاء العاطفي هو العامل الذي ينبئ بقدرة الشخص من عدمه على إتمام ما يوكل إليه من مهام، وقد حدد «جولمان» في أحد



كتبه في عام 1995 خمسة محاور للذكاء العاطفي وهي: الوعي بالذات، وإدارة الذات، والدافعية، والتعاطف، والمهارات الاجتماعية، وستجد اتساقاً بين ضرورة الوعي والتحكم قبل التصرف، فقد سبق أن تحدّثنا عن «معرفة النفس، والتحكّم في النفس، وإعطاء النفس»، وهو ما يتسق مع الوعي بالذات وإدارتها، والوعي المجتمعي قبل التصرف بناءً على هذا الوعي. وقد ألحق «جولمان» استكمالاً لبحثه في عام 1998 عندما أطلق كتاب «العمل مع الذكاء العاطفي»، أو *Working with Emotional Intelligence* وعرّف فيه نموذجاً كاملاً للمهارات التي ينطوي عليها كل واحد من المحاور الخمسة، كما عرّف سلوكيات يمكن قياسها لكل مهارة، وستجد تفصيلاً للمحاور والمهارات والسلوكيات بجزء «الملحقات» في آخر الكتاب، وفي ذلك العمل

الاستكمالي قسم «جولمان» المهارات إلى مهارات شخصية، ومهارات اجتماعية، ووضع على أساسها إطار الذكاء العاطفي5 كما هو معروف اليوم:



ويقوم برنامج «سلام» على توفيق المهارات والسلوكيات المتنوعة التي يطرحها نموذج «جولمان» للذكاء العاطفي مع المكونات الأساسية في إطار عمل البرنامج كما سيأتي شرحه بإذن الله.

المرجعية الإسلامية للبرنامج

ينظر إطار عمل "سلام" للدين بعدسات جديدة ويعيد النظر في كل ممارساتنا كمسلمين. حتى نصل لأداء أفضل لها بعد فهمنا لدورها الهام في حياتنا، وليس فقط بعد ممانتنا. إن أركان الإسلام والإيمان والفرائض والشعائر والممارسات ودروس القرآن والسنة المتنوعة، والأسماء الحسنى هي دعائم ذلك البرنامج. إن الدين الإسلامي لديه القدرة على رفع شأن الفرد والمجتمع. إنه يحيي حياة الفرد ويعيشها. وما يعانیه العالم الإسلامي اليوم من تهافت وانفراط ما هو إلا نتاج عدم التزامنا بتعاليم الدين وممارساته. ولكن آن للجواد أن يفيق من كبوته.

يسعى الإنسان لحاجات أساسية؛ منها الحاجة للأمان والانتماء وتحقيق الذات. وذلك حتى يصل للتوازن النفسي والسعادة كما يفهمها. وتقف في طريق تحقيق مساعيه عدة مشاعر سلبية، والتي قد تؤدي به ليس فقط للفشل، بل للمرض النفسي كذلك. وتلك المشاعر هي مشاعر: الغضب، الخوف، القلق، الذنب، الحزن والإحراج أو الخزي، كما يقول علم النفس الإيجابي. يرشدنا علم النفس أن تعدينا على حقوق الآخرين هو مصدر الإحساس بالذنب، وتعدي الآخرين على حقوقنا هو مصدر الإحساس بالغضب. بينما تؤدي خسارة شيء سواء مادي أو معنوي للشعور بالحزن والذي قد يتطور للاكتئاب. أما بالنسبة للشعور بالخوف والقلق فهي كلها أمور تتعلق بالقلق من المستقبل. وأخيراً، فإن ذنوبنا الشخصية تكون مصدر الإحراج والخزي إذا ما أطلع عليها الآخرين. يسعى البرنامج لهدي المسلم لكيفية التعامل مع هذه المشاعر، وكيفية تحقيق احتياجاته وأحلامه فقط بتوظيف شعائره الدينية وإيمانه ليس أكثر.



يؤكد البرنامج على مفهوم الميزان الذي وضعه الله لنا وتحذيره من الإخلال بهذا الميزان. يتعرض البرنامج بعدها لما يُخل بهذا الميزان، وهو مفهوم الظلم كما تناوله ابن القيم رحمه الله وهو مفهوم دواوين الظلم الثلاثة: الشرك، المعاصي والتعدي على حقوق الآخرين. وهذا المفهوم مفاده الظلم في علاقة الإنسان بربه وبنفسه وبالآخرين. يرتكز البرنامج إذن على إرشاد الفرد لكيفية إحياء العلاقة بالله وبالنفس وبالآخرين.

يرتكز البرنامج إذن على إرشاد الفرد لكيفية إحياء العلاقة بالله سبحانه وبالنفس وبالآخرين بما لا يسمح بوقوع ظلم من أي نوع، ومما يؤدي بالتبعية لتحقيق السلام الداخلي والخارجي، فالإيمان بالله عزّ وجلّ يقينا مشاعر الخوف والقلق والحزن على ما نفقد، بينما يقينا العدل في علاقتنا بالله سبحانه وتعالى والنفس والآخرين من مشاعر الغضب والذنب والخزي الناتجة عن الإضرار

بحقوق الآخرين، أو إضرار الآخرين بحقوقنا، أو تقصيرنا بالذنوب في حق أنفسنا، ويهتدي البرنامج بالآيات الكريمة التالية لتحديد هدف البرنامج ووسيلة تحقيقه:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتِي.
(سورة الفجر)

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (7) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (8) قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا (9) وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا. (سورة الليل)

وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ (7) أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ (8) (سورة الرحمن)

وَالْعَصْرِ (1) إِنَّ الْإِنسَانَ لَفِي خُسْرٍ (2) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالْحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ (3)

كما يستخدم البرنامج أسماء الله الحسنى كمصدر للمهارات الإنسانية. يصف الإطار المنطقي التالي للبرنامج توظيفه للمحاور الإسلامية وتطافرها مع مفاهيم علم النفس الإيجابي والذكاء العاطفي.

الكتيبات



الكتيب الأول: ها أنت قد اقتربت من إنهاء قراءة المقدّمة! تربط المقدّمة التشابهات بين علم النفس الإيجابي والذكاء العاطفي بتعاليمنا الدينية، وترسخ لمفهوم الظلم في العلاقات بالله سبحانه وتعالى وبالنفس وبالآخرين كمعقّد للسلام الداخلي للفرد والخارجي للمجتمع، ويمهد الكتيب الأول للكتيبات القادمة، ولفكرة تحقيق العدل في العلاقة مع الله سبحانه وتعالى، ومع النفس، ومع الآخرين.

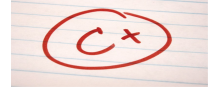
الكتيب الثاني – الكتيب السادس: يتناول التأسيس لأسس علاقتنا بالله عزّ وجلّ، والتقديم لنموذج التقسيم المقترح لأسماء الله تعالى، ويتحقق الإيمان بالله بوساطة معرفته من خلال صفاته وأسمائه سبحانه وتعالى، وتقدّم الكتيبات توظيفاً جديداً للأسماء الحسنى، وذلك بتقسيمها إلى 12 مجموعة من الأسماء، تختص كل منها بتنمية جانب معين من حياة الإنسان، نعطي على سبيل المثال مجموعة صفات «الكبرياء والعلو»؛ ومن الأسماء الحسنى المندرجة فيها: الكبير، والمتعال، والعزيز، والعظيم، والعلي، وهذه المجموعة تعلم المسلم صفتي التواضع والعزة؛ فعندما ندرك علو الله سبحانه نخجل من التعالى في وجوده ونتصف بالتواضع، وعندما ندرك أننا نسجد للعزيز والعظيم والكبير ندرك أن لا أحد فوقه سبحانه، فلا نخضع ولا ننحني لغيره، وبهذا يحيا المسلم بين التواضع والعزة والكرامة كنتيجة لفهمه لتلك المجموعة من الأسماء.



مثال آخر لمجموعة ثانية من الأسماء هي مجموعة «الخلق والإبداع»، وتندرج تحتها أسماء: الخالق، والمصور، والبيدع والبارئ، وهي صفات يتعلم منها المسلم الإبداع في مجاله، والمبادرة، وتقديم الأفكار الجديدة، وتحسين كل ما هو حوله.



مثال ثالث من مجموعة «التحكم التصحيحي»، وتشمل الأسماء الآتية: المنتقم، والخافض، والمُذَل، والمؤخر، والمميت، والقابض، والمانع، وغيرها من الأسماء التي نستخدم المهارات التي تنطوي عليها يومياً، فعندما يحكم القاضي بالقصاص ويمنع الأب عن ابنه، أو يمنع الطبيب عن مريضه شيئاً يضره، وعندما يفصل المدير مرئوساً علّه يغير من سلوكه، وعندما يعطي المعلم لطلاب درجات تؤدي لرسوبه حتى يجتهد ويحسن من مستواه، وعندما تتخذ الدول قرارات الحرب، والأفراد قرارات الطلاق، وعندما نؤخر منح شهادة دراسية حتى يبذل الطالب أقصى جهد مطلوب، وغيرها العديد من المواقف التي نحتاج فيها إلى الحزم والمهارات القيادية الصارمة، كل تلك الأدوات أتاحت لنا لأنها مُتضمنة بين أسمائه سبحانه، ولأنه سبحانه اتصف بها، فقد تعلمنا كيف لا نطغى عندما نضطر لخوض تلك المواقف العصيبة، ويشرح البرنامج كيف أن الظلم يحدث عندما يقرر الأفراد استخدام تلك الصفات بالمفهوم التعسفي والإجرامي، وليس بالمفهوم الإصلاحي الذي هو الهدف من وجودها.



توصّل تلك الكتيبات للاستفادة من الأسماء الحسنى استفادة كاملة في حياتنا، وجعلها كتاب القواعد الذي نستمد منه كل الصفات التي تطلبها أدوارنا في الحياة جميعها، والاهتداء بها وتطبيقها في كل أمورنا، وينقل هذا الطرح الأسماء الحسنى من محض أسماء شرفية نحفظ بها على جدران بيوتنا إلى أدوات فاعلة في حياتنا. كما نتعامل مع مفهوم الحب والذل كما طرحه ابن القيم كأساس لعلاقتنا بالله سبحانه وتعالى، وكيفية الوصول إلى المرتبتين المذكورتين.

الكتيب السابع: يربط هذا الكتيب مجموعات الأسماء الحسنى كالألئى في عقدٍ مترابط، ويشرح العلاقات بين المجموعات وكيف يمكن الاستفادة منها في بناء نظام متكامل لحياتنا؛ لتحقيق السلام والتوازن والفوز بإذن الله. كما يتناول هذا الكتيب استكمالاً وملخصاً لعلاقتنا بالله عز وجل، ويتناول مفهوم الحب من منظور إيماني وواقعي.

الكتيب الثامن: يبتناول العلاقة مع النفس، وقوامها التحكم فيها، والتخلص من عدو الإنسان الأول وهو الكبر، ويعطي الكتيب أساليب مقنعة وتطبيقية للوصول إلى الإخلاص، وقصد وجه الله سبحانه وتعالى في كل الأفعال بعد الانتصار على النفس، كما يتناول العلاقة بالآخرين، والإحسان إليهم، وتفادي المشكلات، وكيفية التعامل معها حال وقوعها.

الكتيب التاسع: يتناول مفهوم الرضا وهو ما يجعلنا في حالة نفسية من الثبات الانفعالي والهدوء بغض النظر عما يحدث حولنا، ويتناول الكتيب الأسس العلمية والدينية لفوائد الرضا

وطرق الوصول إليه.

الكتيب العاشر: يتناول مفهوم الصبر لأنه سبيلنا للثبات على مكتسبات العلاقات بالله والنفس والآخرين، ووسيلتنا للتغلب على مشكلات الحياة التي تواجهنا يوميًا واجتيازها، ويتناول شرحاً للدور الذي تلعبه المصائب والابتلاءات في حياتنا من وجهة النظر العلمية والدينية، كما يتناول الأسس العلمية لفوائد الصبر وطرق تطبيقه.

الكتيب الحادي عشر: يتناول حماية النفس بمفهوم التقوى، ويتعامل مع التقوى عن طريق منهج عملي مفصل لحراسة الحواس (التي تتحكم في كل المُدخلات إلى نظامنا الداخلي)، والقلب (الذي يحتوي على القنوات التي كوَّناها بناء على المُدخلات)، والجوارح (وهي وسيلتنا للتصرف بناء على المُدخلات والقنوات). ويلى ذلك تلخيص وخاتمة لكل ما تقدم بالإضافة للعديد من التوصيات.

كما يتناول البرنامج دور أركان الإسلام، والدعاء، والاستغفار، والذكر في إنجاح حياتنا، ووصولنا للسلام الداخلي والسلام مع المجتمع. إن هذا التناول الكامل للإيمان والإخلاص والإحسان، والصبر والرضا، والتقوى والفرائض، وتوظيف كلِّ منها، من منطلق علم النفس والتوظيف الديني للتغلب على كل ما يُفسد سلام النفس، وسلام المجتمع، وتحقيق الأهداف وتحقيق العيش السعيد، لجديرٌ بأن يرتقي بالفرد إلى أفضل نسخة من نفسه، ويربطه بربه، ويبني هويته بما يحقق رفعة الفرد والمجتمع.



محاور البرنامج الأربعة



الإطار المنطقي للعلاقات

والعصر * إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ * إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالْحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ.



تتناول الآيات الثلاث السابقة معايير الفلاح والفوز في الحياة، وهي الإيمان، وعمل الصالحات، والتواصي بالحق والتواصي بالصبر، وكل عنصر من تلك العناصر يمثل القاعدة والأساس لواحدة من العلاقات الثلاث الأساسية كما هو موضح بالشكل، ويتسق ذلك مع مفهوم دواوين الظلم الثلاثة لابن قيم الجوزية كما هو في الصورة المرفقة.

ويوضح الشكل المبين أعلاه ملخصاً لكل العناصر التي تحدثنا عنها مسبقاً فيما يختص بالعلاقات، وسوف نغطي كل نوع من أنواع تلك العلاقات ومتطلبات كل علاقة منها، وبأي من الاحتياجات الإنسانية تتكفل، ومن أي المشاعر السلبية تحمينا، وماذا يحدث عندما نعبث بالتوازن الدقيق الذي وضعه الله سبحانه وتعالى لتلك العلاقة، وكيف نتعافى من ذلك، وأي من الفرائض الإسلامية يساعدنا على بناء المهارات التي تطلبها كل من العلاقات الثلاث.

الحياة الطيبة

عندما كنت أقرأ في علم النفس الإيجابي، وأدرس نظرية «ساليجمان» للـ well-being بحثت كثيراً عن ترجمة لذلك المصطلح، وكنت أستخدم كلمات كجودة الحياة أو الحيوية، وعندما كنت أعرض برنامج سلام التدريبي على عينة من الجمهور في مدينة اسطنبول الجميلة صاح أحد الحضور (لا أدري كيف لم أدون اسمه!) قائلاً: «فلنُحييَّه حياة طيبة!» أصابتني كلمته بالذهول للحظة فور إدراكي أن القرآن قدّم لي الترجمة، وأنا مهما قرأنا القرآن فلن تنتهي درره! ووجدت أن الآية تتحدث عن «الإيمان» أيضاً، وهو علاقة الفرد بربه، وعن «عمل الصالحات»، ويشمل العمل الصالح كلاً من العلاقة بالنفس وبالآخرين، ففي تلك الآية برنامج كامل للحياة الطيبة!

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاتًا طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (97) سورة النحل



"مهارات الذكاء العاطفي وعلم النفس الإيجابي التي تتناولها محاور برنامج "سلام"

سيتناول كل كتيب تغطية لمهارات الذكاء العاطفي التي تحتويها المفاهيم الأساسية، كما ستجد أمثلة عملية على سلوكيات تلك المهارات من القرآن والسنة ومن تاريخنا المعاصر، فاعتنم تلك الفرصة لدراسة تلك السلوكيات والتطلع للاقتداء بها حتى تكتسب تلك المهارات الهامة لتحقيق نجاحك في الحياة، والفوز بالآخرة بإذن الله.

العلاقة بالنفس	العلاقة بالآخرين	الضمير
الأخية بالثقة	الاستفادة من التنوع	الالتزام
التفاعل	التأثير	الإبداع
التقييم العييق للنفس	التعاطف	الأخية بالثقة
الثقة بالنفس	التعاون والتنسيق	التحكم بالنفس
الوعي العاطفي	التغيير	التفاعل
تحري الضمير	التواصل	الثقة بالنفس
	التوجه الخدمي	التكيف
	القيادة	تحري الضمير
	الوعي السياسي	محرك الإنجاز
	إدارة الخلافات	
التنوير	بناء الروابط	الحضور
الأخية بالثقة	تطوير الآخرين	التحكم بالنفس
التحكم بالنفس	مهارات الفرق	التقييم العييق للنفس
الوعي العاطفي		الوعي العاطفي
تحري الضمير		
الرضا	الرضا	الرضا
التحكم بالنفس	التحكم بالنفس	التحكم بالنفس
التفاعل	التفاعل	التفاعل
التقييم العييق للنفس	التقييم العييق للنفس	التقييم العييق للنفس
الثقة بالنفس	الثقة بالنفس	الثقة بالنفس
التكيف	التكيف	التكيف
الوعي بالذات	الوعي بالذات	الوعي العاطفي
محرك الإنجاز	محرك الإنجاز	حيادية الخيارات
		التفاعل
		التكيف
الاختيار والمساءلة	عموم الخيارات والأفراد	
الأخية بالثقة	التعاطف	
الثقة بالنفس	التقييم العييق للنفس	
تحري الضمير	التكيف	

منغصات السلام وعناصر الشر أو الظلم الأربعة

في أثناء متابعتك لأفكار هذا الكتاب وفي المواضيع المناسبة، ستجد ذلك المفتاح الذي يرشدك إلى عنصر من عناصر الشر/ الظلم ومنغص من منغصات السلام. وبانتهاء مجموعة الكتب بإذن الله، ستتكوّن لديك صورة كليّة عن منغصات السلام وعناصر الشر/ الظلم الأربعة. فانتبه واستعد! وانتظر رؤية ذلك المفتاح والوصول لكل عناصر الظلم.



خطة العمل

برنامج «سلام - كن أفضل نسخة من نفسك» هو برنامج تنمية بشرية تطبيقي وليس نظرياً، وستجد في نهاية كل كتاب تمرين يحتوي على خطة عمل لكل جزء من أجزاء البرنامج تتيح لك تدوين خطة عملك التي تنوي تنفيذها لتطبيق ما تعلمته على حياتك الخاصة، وستقوم بتدوين سلوكيات تنوي:

البدأ بعملها

التوقف عن عملها

الاستمرار في عملها



ما لا يتناوله البرنامج

ليس من بين ما أرجو تحقيقه بهذا البرنامج تدريس الدين، أو تدريس علم النفس، فقد جمعت مادة علمية كافية من كل من: التعاليم الإسلامية، والعلوم الإنسانية، بما يمكّني من تصميم برنامج للحياة الطيبة، والارتقاء بالفرد يعتمد على كليهما كمرجع ومصدر، ولكن لا أنوي أن أتناول أي منهما تفصيلاً، فمثلاً عندما أتحدث عن «تعظيم الأمر والنهي» فأنا أتحدث عن المفهوم، ولن أقوم بتفصيل الأوامر والنواهي، وهذا الأمر يرجع للقارئ للبحث عن حلقة علمية، أو دورة تدريبية تسمح له بالتعمق في دراسة الأوامر والنواهي، والدعوة مفتوحة للعلماء لأخذ أي عنصر من عناصر هذا البرنامج، وبناء مادة دينية حوله تسمح للأفراد بفهم العمق الديني للمفهوم، وكما أوضحت سابقاً، أملي تحفيز الفرد لكي يرغب باتباع دينه وفهمه، وأرجو أن تبحث بعد قراءتك لهذه الكتيبات عن البرامج التي يمكن أن تشترك بها لتفهم دينك فهماً عميقاً.

والبرنامج ليس دراسة متعمقة في علم النفس كذلك، فأنا وإن كنت قد درست علم النفس في الجامعة، ومن خلال دراسات مستقلة وقراءات متعددة، لكنني قدمت مفاهيم بسيطة وبدئية من علم النفس الإيجابي ومن الذكاء العاطفي، وكنت كالنحلة أحط على زهور العلم والدين وأرشف من رحيق كل منها رشفة، أمله أن أقدم لك طبقاً شهياً من العسل المغذي والمفيد، وإن كان هذا البحث قد أثار شغفي لدراسة علم النفس الإيجابي بعمق، وهو ما أشرع في السعي له بإذن الله.

وما لا يتناوله البرنامج والكتاب أيضاً هو مئات الطرق التي يمكن أن تأخذ بوساطتها ما تتعلمه من هذا الطرح وتطبقه في عالمك؛ لتصبح أفضل نسخة من نفسك وتساعد من حولك لكي يصبحوا أفضل نسخ من أنفسهم، وستجد أمثلة على التطبيقات، ولكن يجب أن تقوم أنت بتحديد طرق التطبيق المناسبة لك.

الخاتمة

أنت الآن على مشارف رحلة للإبحار في وجدناك. رحلة سفينتها العلم ولن تستطيع أن تبجر بدون رياح الإيمان. وأنت من يحرك دفة السفينة. أنت في مقعد القيادة. فلنبحر سوياً... عسى أن نصل معاً لشيطان السلام.

بسم الله نبدأ





الفصل الخامس

ملحقات

ملحق ب - إطار الذكاء العاطفي للمهارات والسلوكيات
http://eiconsortium.org مقتبس من

المهارات الشخصية ... الوعي بالذات

:الوعي بالذات - الوعي العاطفي

إدراك الفرد لمشاعره وعواطفه وتأثيرهما.

:من يميّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية

- يعرف أي عاطفة يشعر بها ولماذا.
- يدرك العلاقة بين ما يشعر به من عواطف، وبين ما يفكر به ويفعله ويقوله.
- يدرك كيف تؤثر عواطفه على أدائه.
- يهتدي بوعيه بمبادئه وأهدافه قبل التصرف.



:الوعي بالذات - التقييم الدقيق للنفس

معرفة الفرد لإمكانياته وحدوده.

:من يميّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية

- يدرك مواطن قوته وضعفه.
- يتأمل ويتعلّم من خبراته.
- يتقبّل الرأي الصادق ووجهات النظر الجديدة، والتعلّم المستمر وتطوير النفس.
- يتميز بروح الدعابة فيما يتعلّق برؤيتهم لأنفسهم.

:الوعي بالذات - الثقة بالنفس

اليقين بخصوص قيمة الذات والقدرات.

:من يميّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية

- يقدّم نفسه بيقين ويتميز بالحضور.
- يمكنه التعبير عن وجهات نظر غير مألوفة، وتكبّد المشاق لفعل ما هو صواب.
- يتميز بالحسم ويستطيع اتخاذ قرارات سليمة، رغم الضغوط وعدم وضوح الرؤية.



إدارة الذات

إدارة الذات – التحكم بالنفس

التحكّم بالمشاعر والنزعات التي تشتت الانتباه.

من يتميّر بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية

- يتحكّم في مشاعره ونزعاته المُحزنة بفعالية.
- يظلّ إيجابي وهادئ ورابط الجأش في مواقف الاختبار الحاسمة.
- يفكّر بوضوح وتركيز تحت الضغط.

إدارة الذات - الأحقية بالثقة

المحافظة على معايير الأمانة والنزاهة.

من يتميّر بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية

- يتصرّف طبقاً للأخلاق وبما لا يستدعي اللوم أو العتاب.
- يبني الثقة لكونه يُعتمد عليه ولصدقه وتلقائيته.
- يعترف بأخطائه ويواجه السلوكيات غير أخلاقية الصادرة عن الآخرين.
- يتبنى مواقف أخلاقية صعبة حتى وإن كانت غير مألوفة.



إدارة الذات – تحري الضمير

الأخذ بزمام الأمور والمسؤولية الشخصية عن الأداء الشخصي.

من يتميّر بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية

- يلتزم بالتعهدات ويفي بالوعد.
- يحاسب نفسه من أجل الالتزام بالأهداف.
- منظم وحريص على عمله.

إدارة الذات – التكيف

المرونة في التعامل مع التغيير.

من يَتميّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية

- يستطيع التعامل مع متطلبات متعددة في نفس الوقت، والتنقل بينها حسب الأولويات.
- يكتيف استجابته وخطته طبقاً للظروف المتغيرة.
- يتسم بالمرونة فيما يتعلّق برؤية الأمور.

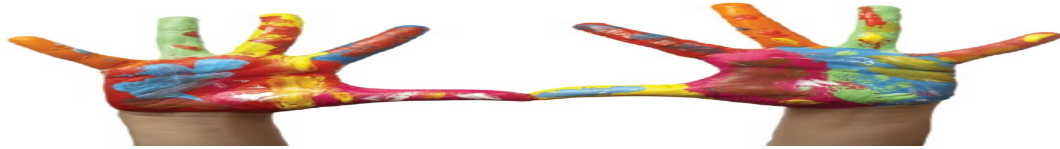


إدارة الذات – الإبداع

الارتياح في التعامل مع الأفكار والمعلومات الجديدة والاستعداد لتقبّلها.

من يَتميّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية

- يبحث عن الأفكار الجديدة من مصادر متعددة .
- يفكر في حلول مبتكرة للمشكلات.
- يأخذ بعين الاعتبار وجهات النظر الجديدة والمخاطر.



الدافعية

الدافعية – محرك الإنجاز

الاجتهاد لتطبيق معايير الامتياز.

من يتميز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية

- يتركز جهده حول تحقيق النتائج مع الحماس تجاه تحقيق الأهداف والحفاظ على المعايير.
- يحدد لنفسه أهدافاً تتسم بالتحدي، ويقوم بمخاطر محسوبة.
- يجمع المعلومات لتوضيح الرؤية، وإيجاد طرق أفضل لأداء العمل.
- يتعلم طرق تحسين الأداء.

الدافعية – الالتزام

الاتساق مع أهداف ومبادئ المجموعة.

من يتميز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية

- يرحّب بتقديم تضحيات شخصية من أجل الأهداف الأكبر للمجموعة.
- يجد معنى وهدفاً في تحقيق الرسالة الكبرى.
- يلتزم بقيم المجموعة عند اتخاذ القرارات وتوضيح الاختيارات.
- يسعى بجد لإيجاد فرص لتحقيق أهداف المجموعة ورسالتها.

الدافعية – المبادرة

الاستعداد لاغتنام الفرص.

من يتميز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية

- مستعد لاغتنام الفرص.
- يسعى لتحقيق أهداف أكبر مما هو متوقع منه.
- يتخذ التدابير اللازمة ويتحائل على العقبات لتنفيذ المهام.
- يحرك الآخرين عن طريق جهود غير معتادة.

الدافعية – التفاؤل

الإصرار على تحقيق الأهداف رغم العقبات والانتكاسات.

من يتميز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية

- يصرّ على تحقيق الأهداف رغم العقبات والإخفاقات.
- يتصرّف بروح الأمل في النجاح بدلاً من الخوف من الإخفاق.
- يرى أن الانتكاسات ترجع لأسباب يمكن التحكم بها، بدلاً من رؤيتها كعيوب شخصية.



المهارات الاجتماعية ... الوعي المجتمعي

الوعي المجتمعي – التعاطف

استشعار مشاعر ووجهات نظر الآخرين والاهتمام الصادق بتحفظاتهم.

من يتميز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية

- يستمع جيداً وينتبه للمؤشرات التي تدل على مشاعر الآخرين.
- يظهر لياقة في التعامل ويفهم وجهة نظر الآخرين.
- مساعدة الآخرين بناءً على فهم متطلباتهم ومشاعرهم.

الوعي المجتمعي – التوجّه الخدمي

توقع وإدراك والاستجابة لاحتياجات الآخرين.

من يتميز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية

- يفهم احتياجات الآخرين ويوفّق ما يستطيع أن يقدمه ليتماشى مع تلك الحاجات.
- يبحث عن طرق لزيادة ولاء الآخرين ورضاهم.
- يقدم أية مساعدة بإمكانه عن طيب خاطر.
- يفهم وجهة نظر الآخرين ويقوم بدور الناصح الموثوق به .



الوعي المجتمعي – تطوير الآخرين

استشعار ما يحتاجه الآخرون لتطوير قدراتهم ومهاراتهم من أجل النمو.

من يَتميّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية

- يقر بمواطن قوى الآخرين وإنجازاتهم ويكافئهم عليها.
- يقدّم اقتراحات مفيدة ويتعرّف على ما يحتاجونه لتطوير أنفسهم.
- يتولى أمر الآخرين ويعطيهم توجيهات وتدريب بل ويقدم التحديات لتنمية ذويه.

الوعي المجتمعي – الاستفادة من التنوع

من يَتميّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية

- يحترم الآخرين ذوي الخلفيات الثقافية والفكرية المختلفة، ويفهم وجهة نظرهم.
- يفهم تنوع الأفكار ويدرك الاختلافات داخل المجموعة ويراعيها.
- يرى التنوع كفرصة ويخلق مناخا مناسباً لينتفعش الأفراد من الخلفيات المختلفة.
- يتحدى التفرة والانحيازات.



الوعي المجتمعي – الوعي السياسي

استشعار وقراءة مشاعر الآخرين وإدراك مراكز القوى.

من يَتميّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية

- يقرأ مراكز القوى في العلاقات بدقة.
- يستشعر موقع العلاقات الهامة.
- يفهم القوى التي تشكّل وجهات النظر والسلوكيات.
- يقرأ المواقف وواقع المؤسسات والمجموعات بدقة.



المهارات الاجتماعية

:المهارات الاجتماعية – التأثير

تدبير خطط ووسائل فعالة للإقناع.

:من يميّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية

- ماهر بالإقناع.
- يوفق وسائل الإقناع ليستسيغها المستمع.
- يستخدم آليات معقدة كالتأثير الغير مباشر ليحصل على موافقة الأغلبية والدعم.
- يصمم/ يخرج مواقف عالية الدراما لتوصيل فكرته وإثبات وجهة نظره.

:المهارات الاجتماعية – التواصل

:من يميّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية

- يجيد الجذب والشد على حسب مؤشرات الموقف وما يستشعره من الآخرين.
- يتعامل مع المواقف الصعبة بشفافية ووضوح.
- يستمع جيداً ويسعى للفهم المتبادل ويرحب بالتبادل الكامل للمعلومات.
- يدعم التواصل المفتوح ويبقى متقبلاً للأخبار السيئة والجيدة.

:المهارات الاجتماعية – القيادة

إلهام وإرشاد الآخرين.

:من يميّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية

- يحشد الحماس نحو رؤية مستقبلية واضحة.
- يتقدّم للقيادة حسب الحاجة بغض النظر عن اللقب.
- يرشد أداء الآخرين ويمكّنهم، مع جعلهم مسؤولين عن قراراتهم.
- يكون قدوة يُحتذى بها.

:المهارات الاجتماعية – التغيير

بدأ أو إدارة التغيير.

من يَتميّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية

- يدرك الحاجة للتغيير ويزيل العقبات.
- يتحدى الوضع الحالي ليتم الاعتراف بالحاجة للتغيير.
- يفود التغيير ويلهم الآخرين لإتباعه.
- قيادته تكون عن طريق جعل نفسه قدوة تجسّد السلوك المطلوب إتباعه.



المهارات الاجتماعية – إدارة الخلافات

التفاوض وحل الخلافات.

من يَتميّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية

- يجيد التعامل مع الأشخاص الذين يصعب التعامل معهم، ويحسن التصرف في المواقف العصبية بدبلوماسية وبراعة.
- يستشعر الخلافات المُحتملة ويكشف عن النزاعات ويقوم باحتواء الموقف.
- يشجع المناظرة والمناقشة الجماعية.
- يقوم بتصميم حلول ترضي جميع الأطراف بفن وبراعة.

المهارات الاجتماعية – بناء الروابط

من يَتميّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية

- يعتني بـ ويحافظ على شبكات علاقات ودودة بالآخرين.
- يبحث عن علاقات ذات منفعة مشتركة .
- يبني التعاون مع الآخرين ولا يقصي الآخرين.
- يصنع صداقات وينميها مع زملاء العمل.

المهارات الاجتماعية – التعاون والتنسيق

من يَتميّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية

- يوازن بين التركيز على المهمة وبناء العلاقات.
- يتعاون ويشارك بالتخطيط والمعلومات والموارد.

- يدعم المناخ الودود والمتعاون.
- يجد فرص للتعاون وينميتها.

المهارات الاجتماعية – مهارات الفريق

من يتميز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية

- يجسد قيم الفريق كاحترام والنفع والتعاون.
- يشجع الجميع على المشاركة والحماس والنشاط.
- يبني روح الفريق وهويته ويدعم روح الولاء والالتزام.
- يحمي المجموعة وسمعتها ولا ينسب الفضل كله لنفسه.



مراجع

- القرآن الكريم - مشروع المصحف الإلكتروني بجامعة الملك سعود. (n.d.). Retrieved November 21, 2016, from <http://quran.ksu.edu.sa/index.php?l=ar>
- معجم "المعاني" قاموس عربي-عربي على الإنترنت. Retrieved November 21, 2016, from <https://aitnews.com/2013/05/06/معجم-المعاني-قاموس-عربي-عربي-على-الإنترنت/>
- ابن قيم الجوزية. الوابل الصيب ورافع الكلم الطيب
- 7 facts about atheism in the Middle East that may surprise you. Retrieved November 20, 2016, from <http://www.albawaba.com/slideshow/7-facts-about-atheism-middle-east-may-surprise-you-772218>
- Bradberry, T., & Greaves, J. (2009). Emotional intelligence 2.0. San Diego, CA: TalentSmart
- Covey, S. R. (1998). The 7 habits of highly effective people. Provo, UT: Franklin Covey
 - Emotional Intelligence Consortium - Emotional Competence Framework. (n.d.). Retrieved November 19, 2016, from http://www.eiconsortium.org/reports/emotional_competence_framework.html
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. New York: Broadway Books
- Seligman, M. E. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press
- T. (2013). Ylvis - The Fox (What Does The Fox Say?) [Official music video HD]. Retrieved November 19, 2016, from http://www.youtube.com/watch?v=jofNR_WkoCE
- (2010). Dr. Jean's Banana Dance - (aka The Guacamole Song) - Dr. Jean's Banana Dance. Retrieved November 19, 2016, from http://www.youtube.com/watch?v=MFmr_TZLpS0
- We spend 3 billion hours a week as a planet playing videogames. Is it worth it? How could it be MORE worth it? | A conversation on

TED.com. (n.d.). Retrieved November 20, 2016, from http://www.ted.com/conversations/44/we_spend_3_billion_hours_a_wee.html

Table of Contents

إهداء	
شكر و عرفان	
نظرة على حال العالم	
تفتك بنا الأمراض النفسية	
نجاح أم فشل	
إيا لخسارة تلك الطاقة المهكرة	
ازدياد نسب الإلحاد	
خبرتي الشخصية	
حالة التعليم	
نظام التعليم العالمي	
برامج التنمية البشرية	
نظام التعليم الديني	
ما هو آت	
ما الذي يسعى إليه الإنسان؟	
ما السعادة؟	
نظرية الحقائق الإنسانية (3)	
لنقترب أكثر	
أفضل نسخة من نفسك	
معايير اختيار هدف الحياة	
المرجعية الإسلامية	
علم النفس الإيجابي	
الذكاء العاطفي	
الحكمة الإغريقية	
"أسس برنامج "سلام"	
علم النفس الإيجابي	
الذكاء العاطفي	
الكتيبات	
محاوور البرنامج الأربعة	
الحياة الطيبة	
منغصات السلام وعناصر الشر أو الظلم الأربعة	
خطة العمل	
ما لا يتناولوه البرنامج	

الخاتمة

:الوعي بالذات - الوعي العاطفي
:الوعي بالذات - التقييم الدقيق للنفس
:الوعي بالذات - الثقة بالنفس

إدارة الذات

:إدارة الذات – التحكّم بالنفس
:إدارة الذات - الأحقية بالثقة
:إدارة الذات – تحري الضمير
:إدارة الذات – التكيّف
:إدارة الذات – الإبداع

الدافعية

:الدافعية – محرّك الإنجاز
:الدافعية – الالتزام
:الدافعية – المبادرة
:الدافعية – التفاؤل
:الوعي المجتمعي – التعاطف
:الوعي المجتمعي – التوجّه الخدمي
:الوعي المجتمعي – تطوير الآخرين
:الوعي المجتمعي – الاستفادة من التنوّع
:الوعي المجتمعي – الوعي السياسي

المهارات الاجتماعية

:المهارات الاجتماعية – التأثير
:المهارات الاجتماعية – التواصل
:المهارات الاجتماعية – القيادة
:المهارات الاجتماعية – التغيير
:المهارات الاجتماعية – إدارة الخلافات
:المهارات الاجتماعية – بناء الروابط
:المهارات الاجتماعية – التعاون والتنسيق
:المهارات الاجتماعية – مهارات الفريق

مراجع