مع الشباب

التألق الروحي

رحلة نحو السمو الداخلي

٦



د. عبد الكريم بكّار

دار القلم
دمشق

مقدمة

الحمد لله رب العالمين، أهل المجد، والفضل، والثناء الحسن، والصلاة، والسلام على إمام المتقين نبينا محمد، وعلى آله، وأصحابه، ومن سلك طريقهم إلى يوم الدين، وبعد:

فإن لدينا اليوم حقيقة جلية، هي أن العالم عامة – والشباب خاصة – يتعرض لتيار هائل، قوامه الشهوة، والرغبة في المتعة، واللهو، والانشغال بالأمور الثانوية والهامشية على حساب كثير مما هو جوهري وأساسي، وأعتقد أنه قد آن لنا جميعاً أن نقف وقفة مراجعة صادقة من أجل الخلاص من تهديد مؤكد لحياتنا الروحية، والأخلاقية التي أسسها القرآن الكريم، وتجسدت في سيرة نبينا صلى الله عليه وسلم، وصفوة صالحي هذه الأمة.

محور حياتنا الروحية هو الإيمان بالله تعالى الرحيم، الحكيم، الخالق، الرازق، الغنيّ الكريم، الوهّاب، ذي الجلال والإكرام، وما يتبع هذا الإيمان من تعظيمه، وإجلاله، وطاعته، والوقوف

عند حدوده، ويقع في القلب من هذا الإيمان الصلةُ بالله تعالى، واستشعار المعنى العميق، والشفيف لقوله – جل شأنه –: ((وهو معكم أينما كنتم والله بما تعملون بصير))[1].

التيار الشهواني الذي أشرت إليه لن نستطيع مقاومته بالمزيد من الأفكار، ولا بالمزيد من التفلسف، وإنما يقاوَم بإنشاء تيار روحي قائم على حب الله تعالى، والإكثار من ذ كره ومراقبته، كما أنه مهتم بتزكية النفوس، وصفاء القلوب، والتخفيف من التعلق بالدنيا، والانشغال بمطالبها التي لا تتوقف عند حد.

في حديث جبريل تحدث رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الإسلام، وأركانه، وتحدث عن الإيمان وأركانه، وتحدث عن الساعة وبعض أماراتها، وتحدث عن (الإحسان) فقال: ((الإحسان أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراك))[2]. الإحسان المراد هنا هو حالة حضور للقلب خلال العبادة يستشعر فيها العبد شدة قرب الله تعالى منه، واطّلاعه على

[1] سورة الحديد: 4.
[2] رواه مسلم.

أمره، فإن لم يبلغ العبد هذا المقام من الشعور فليعبد الله تعالى عبادة الموقن بأنه مطلع على كل شأنه، فيجوّد تعبده، ويُخلص فيه.

في هذا الكتاب سألمس جانباً أعتقد أنه خلال الأربعين سنة الماضية كان في منطقة الظل من خطابنا الإصلاحي حيث انصرف الاهتمام إلى الجانب الفكري والمهاري والاجتماعي من الشخصية الإسلامية.

وأود هنا أن أختم بالقول: قد صرف كثيراً من المثقفين عن العناية بالجانب الروحي وجانب التزكية ما علق في بعض الكتب من شطحات وخرافات، وادعاءات، وتأويلات لا يقبلها عقل ولا نقل، وقد كانت الخسارة المترتبة على ذلك الإعراض، والانصراف كبيرة للغاية، وآمل أن يكون لهذا الكتاب سهم في استعادة الاهتمام بالروح وإشراقها، والقلب وتطهيره من العلل والأمراض. والله الهادي إلى سواء السبيل.

المؤلف

اليقظة والغفلة

الغفلة هي نوع من العيش الآلي حيث ينفصل الإنسان عن وعيه الداخلي. الغافل قد يعرف، ويدرك الكثير لكنه لا يحيا حاضراً مع نفسه، ولا مع معاني أفعاله، يعيش الحياة بردّات الفعل، وليس باختيارات واعية، ويتحرك داخل الزمن دون أن يشعر بمروره عليه، ولهذا كانت الغفلة أشد من الجهل، وذلك لأن الجاهل بمسألة من المسائل كثيراً ما يشعر بجهله لكن الغافل لا يشعر بأنه غائب عما ينبغي عليه الحضور فيه.

أقول أيضاً في الغفلة: إنها نوع من الذهول، والإهمال لما هو جوهري وأساسي من الشأن الشخصي، أو الشأن العام، وانشغال القلب بأمور العيش وتحدياته بعيداً عن ملاحظة الواجبات الدينية، والمصير الأخروي، يقول الله تعالى في الإشارة إلى هذه الحالة: ((يعلمون ظاهراً من الحياة الدنيا وهم عن الآخرة هم غافلون))[3].

[3] سورة الروم: 7.

إن من ابتلاءات الزمان الذي نعيش فيه ما تقوم به وسائل التواصل الاجتماعي من تفكيك الوعي عبر إغراقه في تدفق لا ينقطع من الصور والانفعالات، مما شغل الناس عن التفكير في واجباتهم ومسؤولياتهم، وأسباب نهوضهم، ونجاتهم، وأضافت النصوص والمقاطع القصيرة التي نشاهدها على وسائل التواصل إلى ذلك مشكلةً أخرى، هي استثقال العقل لقراءة الكتب والأبحاث الطويلة، وهذا جعل الواحد منا يرى مئات المقاطع، ويقرأ المقولات القصيرة دون أن يعلق بذهنه منها شيء ذو قيمة.

إن من أخطر أضرار الغفلة أنها تجعل الإنسان يؤجل – من غير شعور منه – التوبة، ويؤجل التغيير، والمراجعة حتى يفاجأ في النهاية بفوات الفرصة، والشعور بالعجز، ولهذا فإن كثيراً من أشكال الانحراف، والانجراف يرتبط بالغفلة، كما يرتبط بها أيضاً الوقوع المتكرر في الأخطاء مع كثرة التبرير غير المفهوم.

أما اليقظة فإنها تعني أن يعود القلب إلى وظيفته الأصلية: المراقبة، والفهم.

اليقظة لا تجعل الحياة أسهل، لكنها تجعلها أوضح وأقوم. مع اليقظة يشعر الإنسان أن لحياته معنى، وأن لقراراته وزناً، وقد قال أحد أهل التزكية: إن اليقظة هي أول منازل السائرين إلى الله تعالى حيث الانتباه للمآل، وواجب اللحظة. مع اليقظة تولد الطمأنينة، لأن العيش من غير بوصلة، هو عيش قلق ومكدَّر.

فوائد اليقظة: إن فوائد اليقظة لا تتوقف عند الجانب الروحي وحده، وإنما تمتد إلى السلوك، والعلاقات، واتخاذ القرار؛ فالإنسان اليقظ أقل اندفاعاً، وأكثر تبصراً، وأقل استخداماً للتبرير، وأكثر صدقاً مع نفسه، يقول الله تعالى: ((إن في ذلك لذكرى لمن كان له قلب، أو ألقى السمع وهو شهيد))[4] أي أن الانتفاع بالهداية لا يكون إلا من قلب حيّ واعٍ يقظ، أما القلوب الغافلة، فلا توقظها الآيات، والمواعظ.

[4] سورة ق: 37.

السؤال هو: كيف نقطع المسافة بين الغفلة واليقظة؟

1- المحاسبة اليومية: أن يقف الإنسان مع نفسه كل يوم، يراجع نياته وأعماله، فيوقظ ضميره، ويكسر اعتياد الغفلة المتراكمة.

2- الإكثار من ذكر الله تعالى، والثناء عليه، فالذكر يربط القلب بالله، ويقطع سبيل الشرور، ويعيد للروح مركزيتها في الحياة؛ وقد قالت عائشة رضي الله عنها: ((كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يذكر الله على كل أحيانه))[5].

3- صحبة أهل الصلاح، والاستقامة حيث تنتقل اليقظة بالعدوى، وأهلُ الغفلة يجروّن من يصاحبهم إليها.

4- التفكر في الآخرة، واستحضار ساعة الرحيل عن هذه الحياة، والمآل الذي ينتظر كل واحد منا، فهذا يجعلنا نعيد ترتيب الأولويات، ويبعث على عمل الطاعات.

[5] رواه مسلم. معنى كل أحيانه: أي كان يذكر الله تعالى متطهراً ومحدثاً، وقائماً وقاعداً ومضطجعاً، وماشياً.

5- الانقطاع المنتظم عن الملهيات وضبطُ استخدام الشاشات، وملءُ الأوقات بالأعمال النافعة.

الفرق بين الغفلة واليقظة هو كالفرق بين من يستهلك رأس ماله، لينتهي إلى الإفلاس، ومن يضيف إليه ليصبح من الأثرياء، وحين ينتبه الشاب المسلم إلى هذه الحقيقة، فإن مساراً عظيماً ينفتح أمامه.

مركز النية

ليست النية في الإسلام شيئاً عابراً يسبق العمل، بل هي مركز القيادة في النفس، منها تنطلق الأعمال، وبها تُقيَّم، وعليها يتحدد أثرها في داخل النفس، وخارجها، وقد صحّ عنه صلى الله عليه وسلم أنه قال: ((إنما الأعمال بالنيات، وإنما لكل امرئ ما نوى، فمن كانت هجرته إلى الله ورسوله فهجرته إلى الله ورسوله، ومن كانت هجرته لدنيا يصيبها، أو امرأة ينكحها فهجرته إلى ما هاجر إليه))[6] فجعل النية أصل العمل؛ فالفعل الواحد قد يرفع إنساناً، وقد يُفرغه من المعنى بحسب ما استقر في مركز النية. مركز النية هو الموضع الذي تلتقي فيه الدوافع العميقة: الخوف، والرغبة، والمعنى، والغاية. وهو أعمق من القرار الظاهر؛ فقد يفعل شخصان الفعل نفسه لكن أحدهما مدفوع بحب الظهور، والآخر بحب الخير، فتكون النتيجة النفسية والروحية مختلفة جذرياً.

[6] رواه البخاري ومسلم. للحديث شرح بديع في جامع العلوم والحكم لابن رجب الحنبلي.

نوعية النية لا تغير نوعية الجزاء على الفعل، فحسب، وإنما تغيّر أيضاً أثر الفعل في القلب.

حديث إنما الأعمال بالنيات أحد ثلاثة أحاديث نالت الكثير من الاهتمام من علماء الإسلام، وقد عبّر عن هذا الاهتمام بعض أهل العلم حين قال: وددت أن أضع هذا الحديث في بداية كل باب من أبواب العلم. وهذا من فقهه وحسن نظره، وذلك لأن النية مفترق طرق على ما هو ظاهر وملموس.

وقد صحّ عنه صلى الله عليه وسلم أنه قال: ((إن الله كتب الحسنات، والسيئات، ثم بيّن ذلك، فمن همّ بحسنة، فلم يعملها كتبها الله عنده حسنة كاملة، فإن همّ بها فعملها، كتبها الله عنده عشر حسنات إلى سبع مئة ضعف إلى أضعاف كثيرة، ومن همّ بسيئة فلم يعملها كتبها الله عنده حسنة كاملة، فإن هو همّ بها فعملها كتبها الله له سيئة واحدة))[7]. هذا الحث العظيم على النية أكبر دليل على أهمية استحضارها عند كل عمل، ولو كان من المباحات، فالمباحات مثل الأكل والنوم، والرياضة تصبح

[7] رواه البخاري.

عبادات إذا نوى بها المرء تقوية الجسد على طاعة الله تعالى ومما يلفت النظر بشكل خاص أن المسلم حين ينوي القيام بعمل صالح، ثم لا يجد الظروف الملائمة لذلك فإن الله تعالى بلطفه وكرمه يكتب له ثواب ذلك العمل، وإذا همّ بعمل سيئة من السيئات، وتراجع عن ذلك، فإن الله تعالى يكتب له الأجر على ذلك ولهذا كانت التوصية بالإكثار من النيات الخيرة، فالمرء يكون في خير ما دام ينوي الخير، حيث جمالُ التوجه، وصدقه، وحيث الأجر والمثوبة.

من الناحية النفسية تشير دراسات في علم الدافعية إلى أن الدوافع الداخلية (مثل الغاية، والمعنى، والقيم) تؤدي إلى الشعور بالرضا، وتولِّد حب الاستمرار في العمل أكثر مما تفعله الدوافع الخارجية كـ (المال، السمعة، الضغط الاجتماعي) المسلم الذي يعمل بدافع الإخلاص لله تعالى، ونيل المثوبة منه يكون أقدر على الإنجاز، والصبر على مواجهة الصعاب، ويكون الشعور لديه بالجهد أخف، ويكون للنتائج مشاعر

عظيمة ونبيلة لأنها تعبر عن نصر داخلي على العقبات، وعلى الأنانية، والأهواء الشخصية.

تشير أبحاث حديثة في علم الأعصاب إلى أن وضوح النية والغاية يؤثر في مناطق في الدماغ مرتبطة بالتركيز، وتنظيم الانفعال، فالإنسان الذي يعرف لماذا يفعل ما يفعله يمتلك قدرة أعلى على ضبط التوتر، واتخاذ القرار. مقارنة بمن يتحرك من غير بوصلة داخلية، وكأن النية الواضحة تعيد تنظيم الداخل كله.

في الواقع العملي نرى هذا بوضوح حيث إننا نرى شابين يدرسان تخصصاً واحداً في كلية واحدة، الأول اختار ذلك التخصص لأن فرص التوظيف فيه أفضل، أو لأنه يؤهل دارسه لمنصب إداري رفيع. أما الثاني فإنه اختار الدراسة في ذلك التخصص لأنه ينظر إليه على أنه جزء من رسالته في الحياة، أو لأنه يتوافق مع القيم التي يؤمن بها، ولهذا فإنه يصبر على بذل الجهد، ويتطور، ويتذوق حلاوة المشقة. الفارق

بين الطالبين ليس في الذكاء، ولا في الظروف، وإنما في النية والمقصد.

في العبادة نجد المعنى نفسه، فقد يؤدي شخص (الصلاة) بوصفها عادة، أو شيئاً مفروضاً لا ينبغي التقصير فيه، فيشعر بثقل الصلاة، ويعجَل فيها على حين أن مصلياً آخر يلحظ فيها معنى اللقاء بمن يحبّ، ويعظّم، ومعنى التقرب والتبتل، وقد صحّ عنه صلى الله عليه وسلم أنه قال: ((يا بلال أقم الصلاة، أرحنا بها))[8]. إن إهمال مركز النية، هو شيء خطير جداً، فقد يعيش الإنسان عمره كله في إنجازات ظاهرية مع فراغ داخلي متزايد، يعمل، ينتج، ينجح، يراكم لكنه لا يشعر بالسكينة، ولا بالطمأنينة. لم تكن هناك نية صالحة تجعل للإنجاز معنى، وتحولّه من فائدة دنيوية عابرة إلى ثواب أخروي أبدي.

إصلاح عمل النية هو عمل يومي هادئ، وهو يتحقق حين يسأل المرء نفسه باستمرار: لماذا أفعل هذا؟ ومن أجل من؟ وما الذي أريده حقاً؟ ومع الوقت تصبح النية أكثر صفاءً، ويصبح

[8] أخرجه أبو داود.

التعلق الروحي بالله تعالى أعمق مع الشعور بالنصر حيث تحررُ القلب من سيطرة حب الدنيا ومتعها.

أطلت في هذا الموضوع لأنني أشعر أن استحضار النية الصالحة صار من المغيَّبات لدى كثير من الشباب، والكهول.

النية ترسم الاتجاه، واتجاهاتنا من جنس نياتنا، ودوافعنا الخفية، ولكلٍ نيته، ومقصده، وغايته.

الإصغاء إلى صوت الضمير

في حياتنا أشياء كثيرة غامضة، ومنها (الضمير) الضمير ليس مجرد صوت أخلاقي داخلي، يهمس للإنسان بما ينبغي، وما لا ينبغي، بل هو منظومة داخلية معقدة تتشكل عبر تفاعل الفطرة، والتربية، والتجربة، والوعي. وإن في إمكاننا أن نقول في تعريفه: إنه القدرة الداخلية على التمييز القيمي بين الخير والشر، والعدل والظلم، وما يليق بالإنسان وما يسيء إلى إنسانيته... مصحوبة بشعور داخلي بالرضا، أو الوخز بحسب الموقف.

يتكون الضمير من عناصر متداخلة، أولها الفطرة الأخلاقية التي يولد بها الإنسان، وإن في دراسات علم النفس الأخلاقي المعاصر ما يثبت أن الأطفال الرضع يُظهرون ميولاً أولية للعدل والتعاطف قبل تلقي أي تعليم اجتماعي منظم[9]. ثم يأتي بعد ذلك دور (التنشئة الاجتماعية): الأسرة، المدرسة، الخطاب الديني، الثقافة العامة السائدة في البلد. هذه الثقافة تصقل تلك

[9] الشمبانزي وبعض الحيوانات مثل الكلاب تُظهر إحساساً فطرياً بالإنصاف.

الفطرة، وتزكيها، وفي بعض الأحيان تؤدي إلى تشويهها. يضاف إلى ذلك دور (التجربة الشخصية) حيث إن الضمير كثيراً ما يتشكل عبر الألم، والندم، والخطأ، ومواجهة نتائج الأعمال. الضمير لا ينضج في فراغ، بل عبر الاحتكاك بأحداث الحياة.

إذا تساءلنا: ما أهمية إصغاء الشباب إلى صوت الضمير؟

فإن الجواب هو أن أهمية ذلك تكمن في أن الضمير هو البوصلة الداخلية التي تحفظ على الإنسان توازنه حين تختلط المعايير الخارجية، أو تفسد. والحقيقة أن التعقيد الهائل الذي يواجهه الشباب اليوم يجعله يسمع صوت المصلحة، وصوت الخوف من المستقبل، وصوت السلطة، وأصوات الدراسات المتباينة في كثير من الأمور. هذه الأصوات تختلط بصوت الضمير، وتجعل الشباب في نوع من الحيرة عند التمييز بينها، لكن مع هذا فإن استفتاء القلب وتحسس الصوت الداخلي من الأمور التي تمنح الإنسان شيئاً من السلام الداخلي إلى جانب

الإحساس بالاحتكام إلى القيم العميقة المزروعة في أعماق النفس.

من المهم هنا أن أشير إلى أن (الضمير) ليس ذلك الصوت الثابت الذي يُسمع دائماً بوضوح، حيث إن هناك ما يقوّيه، ويُضعفه، وإن مما يقوي هذا الصوت النوراني (الصدق مع الذات) لأن الكذب الداخلي يُخمد صوت الضمير، كما أن الضمير يصلب بالممارسات الأخلاقية المتكررة، فكل عمل صالح يقوم به المرء يعزز صوت الضمير لديه، وكل معصية، أو تنازل عن قيمة يُضعفه. ونضيف إلى هذين العاملين شيئاً آخر مهماً هو (المحاسبة الذاتية) حيث إننا حين نراجع بعض نوايانا، وبعض تصرفاتنا يضعف لدينا التبرير، وتصفو الفطرة، فيقوى الإحساس بالصواب، والخطأ، ويستعيد القلب بذلك حساسيته الأخلاقية.

خاتمة:

كثير من شبابنا اليوم يسافرون إلى خارج بلادهم، وأحيائهم التي نشأوا فيها بسبب الحاجة إلى الدراسة، أو العمل، وهذا يُضعف المناعة الأخلاقية لديهم، ويجعل انزلاقهم نحو الأخطاء بكل أنواعها سهلاً، وهنا يأتي دور الضمير الحي ليقوم بممارسة مهمة الرقيب حيث لا رقيب من أهل، ولا معارف، ولا جيران.

الضمير يحول دون الانحرافات التي تقع في الخلوات لأن الضمير – كما قالوا – هو القانون الذي لا ينام، وقد أثنى الله تعالى على أولئك الذين يخشونه عند غياب الرقباء فقال: ((إن الذين يخشون ربهم بالغيب لهم مغفرة وأجر كبير))[10].

[10] سورة الملك: 12.

قراءة الشاب لخريطته النفسية

حين نقرأ قوله تعالى: ((وفي أنفسكم أفلا تبصرون))[11] نفهم منها أن الله تعالى يوجّه لنا دعوة كريمة إلى أن يقرأ كل واحد منا بنيتَه النفسية الخاصة: الدوافع، الميول، المخاوف، مدى حيوية الضمير. هذه القراءة تساعدنا على ضبط سلوكنا، وتنظيم ردود أفعالنا.

إن لكل إنسان خريطة نفسية خفية تشبه نظام التشغيل الداخلي. هذه الخريطة توجّه الأفكار، والمشاعر، والسلوك. الخريطة النفسية هي مجموعة المعتقدات العميقة، والمشاعر المتكررة، والدوافع الخفية، وأنماط رد الفعل التي تكونت عبر التربية، والتجارب الشخصية، وعبر النجاحات والإخفاقات.

المشكل أن معظم الناس يعيشون داخل هذه الخريطة دون أن يروها، فيكون تحركهم في دروب الحياة بدافع العادة والمألوف، وليس في هدي الوعي.

---

[11] سورة الذاريات: 21.

قراءة الشاب لخريطته النفسية تعني أن يطَّلع على ما يجري في داخله قبل أن يحاكم نفسه، أو الآخرين، هي انتقال من سؤال: ماذا حدث؟ إلى سؤال أعمق: لماذا تصرفت بهذه الطريقة؟ وهذا الانتقال يشكّل بداية للنضج لأن من لا يفهم نفسه يكرر أخطاءه.

تشير دراسات نفسية حديثة في مجال الوعي بالذات إلى أن الأشخاص الذين يملكون وعياً أوضح لأنماطهم النفسية يكونون أقل اندفاعاً، وأقدر على ضبط مشاعرهم، وأنجح في العلاقات، وأفضل في اتخاذ القرار. كما أن أبحاثاً في علم الأعصاب توضح أن تسمية المشاعر، وفهم أسبابها يخفف من نشاط مراكز الانفعال في الدماغ، ويعزز مناطق التفكير الواعي، أي أن الفهم الداخلي يسبق السيطرة السلوكية.

تكمن أهمية قراءة الخرائط النفسية بالنسبة إلى الشباب في عدد من الأمور، منها: أنها تمنحه السيطرة على مشاعره وسلوكه عوضاً عن الفوضى والاضطراب؛ فالشاب الذي فهم سبب غضبه، أو قلقه لا يصبح أسيراً لهما. ومنها حماية الشاب من

الاختيارات الخاطئة الناتجة عن ضغط اجتماعي، أو مخاوف داخلية غير واعية، والحقيقة أن كثيراً من الشباب يشعرون بأن آباءهم وأمهاتهم يمارسون عليهم ضغوطاً كبيرة مغايرة تماماً لقناعاتهم على نحو ما يحصل عند اختيار شريك / شريكة الحياة، وعند اختيار التخصص الأكاديمي. أضف إلى هذا أن قراءة الخريطة النفسية تساعد الإنسان على فهم دوافعه، ومخاوفه، فيتوقف عن إسقاطها على الآخرين، ويدفع بالعلاقة بهم نحو النضج، والمشاركة القائمة على الفهم والاتزان.

السؤال الذي يلحّ علينا هو: كيف يقرأ الشاب خريطته النفسية؟

الأمر بسيط لكنه يحتاج إلى الصدق، والاستمرار. البداية تكون بملاحظة ما يتكرر: مشاعر تتكرر، مواقف تتكرر، أخطاء تتكرر. التكرار للأخطاء والعلاقات الفاشلة، والتكرار لسوء التقدير لبعض الأمور يدل على أن هناك خللاً يحتاج إلى إصلاح، وهذا الخلل هو داخلي بامتياز.

على الشاب كذلك أن ينتبه إلى ردود الفعل التلقائية: كيف أتصرف تحت الضغط؟ هل أهاجم؟ هل أنسحب؟ هل أبرر؟ هل أقف حائراً؟ الإجابة تكشف هنا عن بعض ملامح الشخصية.

يأتي بعد هذا وذاك السؤال عن الدافع إلى سلوك معين، وذلك لأن السلوك هو نتيجة لأسباب ودوافع. إذا تكلم الشاب مع أحد أصدقائه كلاماً غير مناسب، فأدى ذلك إلى توتر العلاقة بينهما، فعليه حينئذ أن يسأل: ما الدافع الذي دفع إلى ذلك؟ هل هو الرغبة في السيطرة؟ أو هو عدم الإدراك الجيد لحساسية صديقه من تعبيرات بعينها؟ أو هو عدم المبالاة بمشاعر ذلك الصديق، والاستهانة به؟

الإجابة على هذه الأسئلة تساعد الشاب على فهم أنماط التفكير لديه: كيف يفسر المواقف؟ هل يميل إلى الشك؟ أو التهوين، أو التهويل؟ أو هو ضعف الخبرة الاجتماعية؟

الشاب من وراء البحث عن الدافع يكتشف كذلك أنماط الشعور لديه: ما المشاعر التي تتكرر؟ خوف، غضب، شعور بالذنب، حاجة إلى التقدير، والاعتراف؟ ويكتشف أيضاً أنماط العلاقات التي يقيمها: هل يقترب من الآخرين بسرعة؟ هل يخاف من الهجر والقطيعة؟ هل يتجنب القرب، ويؤثر الابتعاد؟

يكتشف أيضاً أنماط الدفاع عن النفس: كيف يحمي نفسه؟ بالإنكار، التبرير، الصمت، التجاهل...، هذه الأنماط تتشكل في الطفولة ومع التجارب المبكرة، وتعمل بوصفها برمجة داخلية تعمل بصورة تلقائية، وإن الوعي بها لا يلغيها، لكنه يشكل البداية لتعديلها، والتخلص من تطرفها.

المراد من كل هذا هو أن يتحمل الشاب المسؤولية عن مشاعره، ومواقفه، وأن يعيش حياة هانئة مستقرة، وأكثر صلاحاً واستقامة.

لماذا يبحث الإنسان عن السمو؟

حين نتأمل فيما نعرف من ثقافات العالم، فإننا لا نجد ثقافة واحدة تمجّد الفقر، أو الغدر، أو ضرب الأم، أو الإساءة إلى الجار، أو اللؤم والخسة. نعم قد نجد ثقافة تبرر الفقر أو العجز، أو تتسامح مع القذارة بسبب قسوة الظروف، أو تغلّف الغدر بغلاف المصلحة، لكنها لا ترفع شيئاً من ذلك إلى مقام الفضيلة، وتنشّئ أطفالها عليه عن رضا، وقصد. هذا دليل على أن هناك نواة أخلاقية مشتركة بين جميع البشر، هذه النواة يسميها القرآن الكريم (صبغة) حيث يقول سبحانه: ((صبغة الله ومن أحسن من الله صبغة ونحن له عابدون))[12]. إن هذا الشيء الأخلاقي المشترك الذي لم تستطع أي ثقافة، وأي أعراف ومواضعات اجتماعية تجاوزه هو (صبغة الله) فيما يغلب على ظني، وهو أعم من (الفطرة) والتي هي استعداد في غالب الأمر.

[12] سورة البقرة: 138.

إن في داخل الإنسان قوانين صامتة، لا تُدرَّس في المدارس، ولا تُكتب في العقود لكنها حاضرة في الوجدان، تأمر وتنهى. الواحد منا يشعر مع بعض أنماط العيش، ومع بعض المواقف بالارتياح والانسجام والاغتباط، ويشعر مع بعضها بالاختناق، وأن الوضع ليس كما ينبغي، وليس هو اللائق، حتى لو كان في وضع مادي جيد ومريح.

القوانين الصامتة هذه تعبر عن بنية نفسية وروحية تجعل الإنسان لا يرتاح إلا حين يعيش في مسار الصدق والعدل والكرامة، وحين يبتعد عن هذه المسارات والاتجاهات لا يُعاقَب من الخارج، وإنما يعاقَب من الداخل: قلق، فراغ، تشتت، فقدان الإحساس بالقيمة، وشعور بشيء من الإهانة...

إن الإنسان لا يتألم فقط لأنه يتعب، ويخسر، بل لأنه لا يفهم لماذا يتعب، ويخسر. وهنا تتقاطع مسألة التطلع إلى السمو مع ما قاله فيكتور فرانكل[13] (الطبيب النفسي الذي خرج من

[13] هو طبيب نفسي نمساوي ت 1997، وهو مؤسس علم (العلاج بالمعنى) وله كتاب: (الإنسان يبحث عن المعنى).

معسكرات الاعتقال النازية وهو يحمل اعتقاداً راسخاً بمحورية المعنى في الحياة): الإنسان يمكن أن يتحمل أقسى الظروف إذا امتلك معنى يعيش من أجله. فرانكل لم ير أن السعادة تُطلب مباشرة، بل رأى أنها نتيجة جانبية لحياة ذات معنى، وكان يقول: ((الإنسان لا يُدمَّر بالألم، بل يدمَّر حين يفقد معناه)).

إذن البحث عن السمو ليس هروباً من الحياة، ولا من الواقع، بل هو إعطاء معنى أخلاقي وإنساني للواقع، وللحياة، وكأني بالشاب المسلم يقول: سأتعب، ولكن من أجل ما يستحق التعب. ولهذا فإن البحث عن السمو هو في جوهره بحث عن حياة تستحق الاحترام.

بين البحث عن السمو، والشعور بالكرامة علاقة عميقة. الشعور بالكرامة أن يشعر المرء أن حياته ليست رخيصة، وليست من دون وزن. حين يعمل الإنسان فيما لا يؤمن به، وحين يساوِم على قيمه ومبادئه على نحو مستمر، فإنه يبدأ في فقد احترامه لنفسه، حتى لو صفق له الناس، أو استلم الجوائز.

قد يظن بعض الشباب أن السموّ يعني المثالية، أو الانفصال عن الواقع، لكن الحقيقة غير ذلك، فالسموّ هو أعلى أشكال الواقعية. أن يعيش المرء في عالم مزدحم بالمصالح دون أن يتحول إلى عبد لها، وأن ينافس دون أن يُسحق، وأن ينجح دون أن يخون نفسه وقيمه. هذه هي الواقعية الملتزمة، والموصولة بالسعادة الأبدية.

خلاصة:

بعد تجربة حياتية طويلة، ومتنوعة أود أن أقول في خاتمة مسألة البحث عن السمو: إن الطريق الذي يجعل للحياة معناها ليس هو الأسهل، لكنه الأصدق، والأقوم. حين يحمل المرء رسالة لدعوة الناس إلى الخير، وما يُصلح أحوالهم، وأوضاعهم يشعر بطعم آخر للحياة حيث اليقين بأنه في عبادة، وعلى خير، ويصبح لديه يقين بأن تضحياته مثمرة ومأجورة، وذات قيمة ومعنى. وحين تتقدم بالمرء السنون يكتشف أن ما بذله من جهد في سبيل الدعوة، والإصلاح هو زاده الأثمن، وهو عتاده الأرجى في الرحلة الطويلة بعد هذه الحياة.

الإخلاد إلى الأرض، والغرق في المتع، والعمل من أجل المزيد من المال ليس سوى مستنقع، وإن البحث عن السمو، والتمسك بأخلاقيات الرجل الرسالي هو الذي ينتشل الإنسان من ذلك المستنقع.

والله الموفق والمرتجى.

اكتشاف البوصلة الأخلاقية

نستطيع تعريف البوصلة الأخلاقية بأنها الإطار القيمي الداخلي الذي يوجه سلوك الإنسان وقراراته في مجال معين، ويحدد له ما ينبغي فعله حين تتعدد الخيارات، وتغيب الرقابة الخارجية.

البوصلة الأخلاقية لا تعمل في فراغ، وإنما تتجلى في حركة الإنسان، وأنشطته ومواقفه وردود أفعاله. إن بداية عملية اكتشاف البوصلة الأخلاقية لدى الفرد تكون بتحديد القيم الحاكمة في كل مجال، ثم مراقبة حضورها الفعلي في السلوك.

أولاً: القيم الحاكمة في المجال الأسري:

الأسرة هي المجال الأكثر أهمية لاختبار القيم لأن فيها احتكاكاً يومياً، وإن أهم القيم الحاكمة فيها:

1- الرحمة: الرحمة هي روح العلاقة بين أفراد الأسرة، بها يُتحمل التقصير، ويعالَج الخلاف، ويشعر كل فرد بالأمان وقد قال الله تعالى: ((ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً

لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون))[14].

2- العدل والإنصاف في توزيع الاهتمام، والوقت، والحكم على التصرفات دون تحيز، أو هوى.

3- التضحية: العلاقات الأسرية تنجح حين يعتقد كل واحد من أفراد الأسرة، أن عليه أن يضحي، ويقدّم الكثير من الخدمات دون أي مقابل.

ثانياً: القيم في مجال العمل:

هي القيم التي تساعد على أن يكون الأداء مهنياً ونزيهاً، ونافعاً للناس، وأهم القيم الأساسية هنا هو:

1- الأمانة، وهي أساس كل عمل صالح: أمانة الوقت، والمال، والجودة، والمعلومة.

[14] سورة الروم: 21.

2- الإتقان حيث يؤدي العامل عمله على أفضل وجه ممكن، ويقوم بتعلم المعارف والمهارات التي يتطلبها ذلك.

3- الصدق، والشفافية في الوعود والتقارير، والتعامل مع الزملاء والعملاء، وهو شرط لبناء الثقة المؤسسية.

4- تحمل المسؤولية من خلال الاعتراف بالخطأ، وتحمل نتائجه، والسعي إلى التصحيح بدلاً من التبرير، والتهرب.

5- احترام خصوصيات الزملاء، واحترام الوقت، والكرامة، والاعتراف بمشروعية الاختلاف.

ثالثاً: المجال الاجتماعي العام:

هنا تضعف الرقابة، والمسؤولية المباشرة، ولهذا فإن دور القيم في قيادة السلوك يصبح أكثر محورية:

1- العدل الاجتماعي: يقول الله تعالى: ((إن الله يأمر بالعدل والإحسان))[15].

2- الإحسان، وخدمة الناس، والمشاركة في إنشاء المرافق العامة.

3- احترام النظام والحقوق العامة، وهذا ما يشير إليه علم الاجتماع بوصفه حجر الزاوية في استقرار المجتمعات.

كيف يكتشف الشاب القيم التي تحكم سلوكه فعلياً؟

لدى كل واحد منا (سُلَّم قيم) شخصي، أي أن القيم لا تعيش في نفس الإنسان على مستوى واحد، بل مرتَّبة من الأعلى إلى الأدنى، ويظهر ترتيبها الحقيقي عند التعارض والموازنة، وليس عند التأصيل والتنظير. الإنسان لا يختار في الغالب بين الخير والشر، بل يختار بين خيرين، أو قيمتين، فيقدّم على الصعيد

[15] سورة النحل: 90.

العملي القيمة الأهم، والأعلى في نفسه. المرء حين يطبِق عليه النعاس، وهو يعتقد أن عليه تنظيف أسنانه قبل النوم يكون عليه أن يتخذ القرار الذي يكشف عن أعلى القيمتين لديه في سُلّم قيمه. واضح جداً أن كل سلوك عملي هو تصويت لقيمة معينة. ما نفعله الآن، وليس ما نقوله، هو الذي يكشف عن ترتيب القيم في داخلنا. حين تتزاحم القيم تظهر القيمة المتصدرة، وتتراجع القيم الأدنى مؤقتاً، أو دائماً.

شرح وأمثلة:

1- ملاحظة السلوك في لحظات التعب والضغط: القيم الحقيقية تظهر عند غياب التكلف، والتصنع، وبذل الجهد من أجل رسم صورة مثالية أمام الآخرين، أو أمام الذات. حين يكون الإنسان وحده، ودون مراقبة، ويكون مخيراً بين سلوك وآخر، يظهر اختياره بين قيمتين أيهما أعلى في نفسه.

2- تحليل أنماط التكرار: القيمة التي تتكرر أكثر في أي مجال تكون هي القيمة الأعلى لديه، وهي القيمة الحاكمة؛ فالذي يسعى مع أسرته إلى النوم المبكر من أجل أداء صلاة الفجر على وقتها، وفي كل الظروف يُثبت لنا بوضوح أن قيمة صلاة الفجر لديه أعلى من قيمة السهر، والسمر، والتحضير للاختبارات، والنجاح...

3- مشاعر الطمأنينة، أو الإحساس بالذنب: الإنسان يشعر بالذنب حين ينتهك بسلوكه قيمة أعلى في سلمه القيمي، حتى لو حقق مصلحة، أو قيمة أدنى. ويشعر بالطمأنينة حين يحافظ على قيمة عليا، حتى لو خسر شيئاً. وعلى سبيل المثال فإن من آثر الصدق مع خسارة فرصة ومكسب، وينام مرتاح الضمير يبرهن على أن قيمة الصدق لديه أعلى من المنفعة. ومن كذب، ونجح ظاهرياً، لكنه يشعر بالقلق، أو بعدم الجدارة الأخلاقية، فهذا يبرهن على أن النجاح ليس القيمة العليا لديه.

4- التغذية الراجعة من المقربين: الأشخاص المقربون يرون ما لا نراه عن أنفسنا لأنهم يرون تصرفاتنا في كل أحوالنا، ويرون ردود أفعالنا التلقائية، فحين يقول لي مقرّب صادق وأمين: إنك لا تتحمل الظلم أبداً، أو يقول: أنت تتنازل عن حقك سريعاً، أو أنت تختار دائماً ما هو مريح... فكلامه يكشف عن ترتيب القيم الحقيقي لدي غالباً.

5- المحاسبة الدورية للنفس: حين يراجع الإنسان في المساء نشاطه اليومي يكتشف أي القرارات، اتخذها على الرغم من التعب، والحاجة إلى الراحة، ويكتشف أي الأعمال أرجأه، أو أعرض عنه، ومن خلال ذلك يكتشف ما هو جوهري لديه من القيم. شخص يعاهد نفسه كل يوم عشر مرات ألا ينشغل بمشاهدة مقاطع فيديو لمدة ساعتين متواصلتين، ثم يكتشف أنه لم يلتزم بشيء من تلك العهود، هذا الشخص سيدرك بسهولة

أن قيمة المشاهدة لديه قيمة مركزية، وأعلى من قيمة الإنجاز، والمثابرة في العمل.

اكتشاف الشاب للبوصلة الأخلاقية لديه يمنحه وعياً حقيقياً وعميقاً ببنيته الأخلاقية، وهذا شيء مهم على طريق الاستقامة، والإصلاح الذاتي.

النفس ساحة صراع لا يهدأ

هذه الدنيا ليست دار صفاء كامل، بل هي دار ابتلاء واختبار، وإن الصراع داخل النفس هو جزء من هذا الابتلاء ليظهر عملياً صدق الإنسان في عبوديته لله تعالى، وتظهر قدرته على تقديم الفضائل على الأهواء والشهوات، وتقديم المبادئ على المصالح.

النفس ليست كياناً ساكناً، ولا بنية منسجمة بطبعها، بل هي مساحة مفتوحة للصراع، وهذا الصراع ليس عيباً في النفس، بل هو جزء من حكمة الابتلاء: ((الذي خلق الموت والحياة ليبلوكم أيكم أحسن عملاً وهو العزيز الغفور))[16] وذلك الصراع من أسرار التكليف الرباني لعباده. حين ينعدم الصراع ينعدم الاختيار، وحيث يغيب الصراع يغيب المعنى، وتغيب القيمة أيضاً.

أول أوجه هذا الصراع هو الصراع بين قيم الخير، وعموم الفضائل وبين قيم الشر وعموم الرذائل والمنكرات. يتم التعبير عن الخير من خلال نداء داخلي يدعو إلى العدل والصدق والرحمة، والوفاء والإحسان... ويظهر في المقابل (الشر) في صورة إغراءات وتبريرات، ونزعات أنانية ومصلحية. هذه الأمور

[16] سورة الملك: 2.

لا تعرض نفسها في الغالب بصورتها القبيحة، وإنما تتخفى تحت ثوب المنفعة، أو الضرورة.

الصراع الثاني هو الصراع بين المبادئ والمصالح. المبادئ تمثل ما يؤمن به الإنسان بوصفه صواباً وحقاً في ذاته، أما المصالح فتمثل ما يحقق للإنسان نفعاً مباشراً، أو يجنبه ألماً، أو خسارة. في كثير من الأحيان لا يكون الصراع بين حق وباطل واضحين، بل بين مبدأ مكلف ومصلحة مغرية. هنا يتجلى ما لدى الإنسان من تقوى وورع وأصالة ووعي عميق بجوهر الاستقامة، هل يقدّم الإنسان ما يؤمن به، أو ما ينتفع به؟ وهل يضحي بالمبدأ حين يصبح ثمنه مرتفعاً؟ هذا الصراع هو الاختبار الحقيقي للأخلاق، لأن الالتزام بالمبدأ في غياب المصلحة لا يعد فضيلة، أما الالتزام به مع وجود الإغراء فإنه يعبر عن جوهر الأخلاق.

الوجه الثالث من وجوه الصراع داخل النفس هو الصراع بين قيم متفق عليها تمثل أصول العدل، والصدق والكرامة وبين قيم اجتهادية تشكلت تحت ضغط المصلحة، أو الواقع المتغير. في هذه الحالة يصبح التمسك بالقيم المتفق عليها نوعاً من السباحة ضد التيار، لكن هذه السباحة هي جهود مبرورة، ومشكورة للحفاظ على جوهر القيم من الذوبان والتشويه.

التيار الاجتماعي العام يعيد في الغالب تعريف القيم[17] الاجتهادية لتخدم الواقع القائم، أما القيم المتفق عليها فتظل مرجعية أخلاقية عليا، لا تخضع للظروف، ولا تقاس بالربح والخسارة.

حين ينحاز الشاب إلى الوقوف بجانب القيم الكبرى، فإنه في الحقيقة لا يعارض المجتمع، بل يحاول منعه من الانحراف عن

[17] القيم الاجتهادية هي قيم فرعية خادمة للقيم الكبرى، وهي كثيرة جداً مثل التدرج في الإصلاح، والواقعية السياسية، وتفادي الصدام، والتقاليد السياسية، والأعراف الإدارية، وفقه الأولويات، وفقه الممكن والمتاح...

ذاته. السباحة ضد التيار في هذا السياق تعني رفض التطبيع مع الخطأ حين يصبح شائعاً، ورفض تمييع الحق حين يصبح مكلِفاً. والسباحة هنا فعل وعي قبل أن تكون فعل شجاعة، وعي بأن القيم إن لم تتم حمايتها في أوقات الالتباس فإنها تضيع في أوقات الرخاء، ولهذا كانت مقاومة الانجراف الأخلاقي هي الصورة العملية للحفاظ على القيم.

إن النفس بوصفها مساحة للصراع تحتاج إلى ميزان يحكم هذا التنازع، وإلى بوصلة تضبط الاتجاه، وإلى شجاعة أخلاقية تدفع إلى الاعتراف بالصراع عوضاً عن تمويهه، أو إنكاره. ومن هنا أقول: إن العافية ليست في غياب الصراع، وذلك لأن الصراع في الساحات القيمية ينشّط العضلة الأخلاقية لدينا، ولهذا فإن المطلوب هو حسن إدارة الصراع، وليس التخلص منه مع أن التخلص منه ليس ممكناً أصلاً.

الإنسان ليس كائناً مثالياً، ولكنه كائن مجاهد ومسؤول.

أود أن أقول للشباب في الختام: إن الإنسان الصلب الحقيقي يولد في ساحات الصراع، وليس في ساحات الرخاء والانسجام، ولهذا فإن من المهم أن نُظهر دائماً الثبات على الحق، والتمسك بالفضائل؛ فهذا هو النصر الاستراتيجي العظيم.

النفس الأمّارة بالسوء

لدينا في التصور التربوي الإسلامي ثلاثة مصطلحات: النفس، القلب، الروح، ولكلٍ منها وظيفة مميزة.

الروح: هي نفخة الحياة، وهي من أمر الله تعالى، بها يكون الاستعداد الفطري للإيمان والمعنى، وهي ثابتة في أصلها، لا توصف بفساد، ولا صلاح.

القلب: هو مركز الوعي[18]، والنية، والاختيار القيمي، به يدرك الإنسان المعنى، ويرجّح بين الحق والهوى.

النفس: هي موضع الرغبات، والانفعالات، والعادات، وهي ساحة للصراع، وموضع للتزكية.

[18] إذا كان القلب هو مركز الوعي القيمي والنية والاختيار فإن العقل هو ملكة الفهم والتحليل والاستدلال. به يدرك الإنسان الحقائق، ويقارن بين الخيارات، ويتوقع الحوادث. العقل يشرح ويحلل، والقلب يرجح، ويقرر، فإذا استنار القلب بالحق قاد العقل إلى الحكمة، وإذا أظلم القلب صار العقل أداة تبرير، لا أداة هداية. هذا الكلام مبني على بحوث ودراسات حديثة ودقيقة.

إن النفس الأمّارة بالسوء، هي مشكلة خطيرة تسكن في داخل الإنسان.

النفس الأمارة بالسوء ليست حالة شاذة تخصّ فئة معينة من الناس، بل هي قابلية عامة يشترك فيها البشر جميعاً مع اختلاف درجات قوتها وحضورها، لكنها لا تغيب عن أحد، يقول الله تعالى: ((ولقد خلقنا الإنسان، ونعلم ما توسوس به نفسه ونحن أقرب إليه من حبل الوريد))[19].

تم وصف النفس بالأمّارة (صيغة مبالغة) لأنها كثيرة التكرار لما تطلبه، وشديدة الإلحاح عليه، فهي لا تكتفي بالرغبة، بل تأمر، وتضغط، وتلحّ حتى يبدو السوء خياراً مقبولاً أو ضرورياً. هذه النفس لا تدفع إلى الشر فجأة، بل تعمل تدريجياً، تبدأ بالفكرة، ثم تقوم بتزيينها، ثم تكرارطلبها، ثم تحويلها إلى دافع، ثم إلى عادة، ولذلك كانت خطورتها في استمرار العمل.

[19] سورة ق: 16.

من أبرز صفات النفس الأمارة بالسوء: اتباع الهوى، وتقديم اللذة العاجلة على العواقب البعيدة، إلى جانب كثرة التبرير حيث يُستخدم العقل لتسويغ الخطأ عوضاً عن ضبطه. وتشير بعض الدراسات إلى أن الإنسان غالباً يقرر عاطفياً، ثم يبرر عقلياً.

العجلة في تنفيذ الرغبات، وقضاء الحاجات بعيداً عن حساب السلبيات والمخاطر من أهم ما توسوس به النفس، ومن هذا الأفق نفقه قوله صلى الله عليه وسلم لأشج عبد القيس: ((إن فيك خصلتين يحبهما الله: الحلم والأناة))[20].

ومن وسوسات النفس كذلك الأنانية، وحب السيطرة، والتملك، والظهور بمظهر الشخص القوي، أو الشريف، أو الناسك الورع، بالإضافة إلى النفور من النقد والمحاسبة...

لدينا تساؤل مهم: هل النفس الأمارة بالسوء فطرية أو مكتسبة؟

[20] رواه أبو داود.

الرؤية الإسلامية متوازنة: الإنسان مفطور على الاستعداد للخير والشر معاً، قال الله تعالى: ((فألهمها فجورها وتقواها))[21] لكن التربية والبيئة، والعادات هي التي تقوّى، وترجح أحد الجانبين على الآخر. وتشير دراسات في علم النفس التربوي إلى أن غياب الحدود التربوية الواضحة، والإفراط في التدليل، والقسوة الشديدة، هذه كلها عوامل تعزز النزعات الاندفاعية، وتُضعف التحكم الذاتي، وهذا يغذي النفس الأمارة.

كيف تعمل النفس الأمارة عبر الوسوسة؟

وسوسة النفس هي حديث داخلي متكرر، وهي ليست إثماً بذاتها ما لم تتحول إلى فعل أو قول، قال صلى الله عليه وسلم: ((إن الله تجاوز لأمتي عما حدثت به أنفسها ما لم تعمل، أو تتكلّم به))[22] لكن الخطورة تكمن في الاستجابة غير الواعية، إذ

[21] سورة الشمس: 8.
[22] رواه مسلم.

تتحول الفكرة إلى رغبة، والرغبة إلى سلوك، والسلوك إلى عادة راسخة.

كيف يتعامل الشاب المسلم مع النفس الأمارة؟

التعامل مع النفس الأمارة يكون بالفهم، والمواجهة، وذلك عبر أدوات أساسية:

– الوعي والتسمية: أن يدرك أن ما يجري في داخله هو وسوسة نفس، وليس حقيقة، ولا ضرورة.

– المحاسبة المنتظمة: هي وقفة يومية صادقة يراجع فيها المرء نياته، وأفعاله، يميز الخطأ من الصواب، ويتعلم فيها من التقصير، ويجدد العزم على الاستقامة، ويحاول فيها رسم ملامح شخصية واعية، مسؤولة ناضجة. قال صلى الله عليه

وسلم: ((الكيّس من دان نفسه، وعمل لما بعد الموت، والعاجز من أتبع نفسه هواها، وتمنى على الله الأماني))[23].

– تأجيل الإشباع: تأجيل الإشباع هو قدرة واعية على ضبط الرغبات الآنية، وتقديم المصلحة البعيدة، والتحلي بالصبر، والعمل على تحقيق الأهداف الكبرى. وهذا ما تؤكده بعض الدراسات حول ضبط السلوك بعيد المدى.

– دعم الإيمان الشخصي بالذكر والاستغفار، والمناجاة، وتذكر نعيم الجنة، وآلام النار.

– صحبة الشباب الصالح المستقيم: توفر صحبة الصالحين قدوة حية، ودعماً نفسياً مهماً للغاية، ولاسيما في حالة اغتراب الشاب عن أهله ووطنه؛ فالرفاق الصالحون يساعدون على توفير بيئة ومناخ نقي، كما أنهم يوفرون تغذية راجعة مخلصة، وصادقة، فتقوى بهم الإرادة، وتسهل مقاومة المغريات. سوف

[23] رواه أحمد.

ننجح في مقاومة وساوس النفس الأمارة بالسوء إذا نظرنا إليها على أنها تحدٍ تربوي دائم، وابتلاء كبير؛ والله وحده المستعان.

قراءة سجل الإخفاق الشخصي

على طريق تطهير النفس، والارتقاء بها، وعلى طريق التمتع بالإشراق الروحي، هناك شيء مهم جداً هو قراءة سجل الإخفاق والفشل الشخصي، وهو في الحقيقة ممارسة تربوية عميقة حيث يعود الإنسان بوعي وصدق إلى تاريخه الخاص، فيتأمل في إخفاقاته، وتعثراته، والوعود التي لم يفِ بها، والأهداف التي بدأ في العمل على تحقيقها، ثم تركها. هذه القراءة لا تتم ممارستها بقصد إهانة النفس، أو تحفيز مشاعر العجز، بل بقصد الفهم، والتعلم، واستخراج الدروس من التجربة الشخصية.

تكمن أهمية قراءة سجل الفشل الشخصي في أنها تنقل الشخص من حالة الإنكار، أو التبرير إلى حالة الوعي. إن كثيراً من الإخفاقات لا يعود إلى ضعف القدرات، وإنما إلى أنماط سلوكية متكررة: التسويف، ضعف الانضباط، التعلق بالراحة، وتقليل الجهد، سوء إدارة الوقت، غموض الأهداف، النقص في القدر

المطلوب من الجدِّية. حين يقرأ الإنسان سجل إخفاقه قراءة هادئة يسأل نفسه: لماذا فشلت في تحقيق ما كنت أتطلع إليه من كذا وكذا...؟ ما الذي تكرر في محاولاتي؟ هل الفشل كان في التخطيط أو في التنفيذ؟ هل كان في النية والقصد أو في الصبر؟ هذه الأسئلة تكشف نمط الفشل، وإن الفشل المنمَّط أخطر من الفشل الطارئ والعارض.

تشير أبحاث في (عقلية النمو) إلى أن الأفراد الذين ينظرون إلى الفشل على أنه مادة للتعلم هم الأكثر قدرة على التطوير والاستمرار. كما تُظهر أبحاث (العلاج المعرفي السلوكي) أن تحليل الإخفاقات دون جلد للذات يساعد على تعديل السلوك، وبناء عادات جديدة، وهذا ينسجم مع المنهج التربوي الإسلامي الذي يدعو إلى المحاسبة دون قسوة، وإلى الوعي دون يأس. إن محاسبة النفس على تقصير، هي عمل مركب حيث إنها تشتمل على اكتشاف الخطأ، أو التقصير، وعلى نوع من المعالجة

لذلك، وقد روي عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه أنه قال: ((أيها الناس حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وزنوها قبل أن توزنوا، وتزينوا للعرض الأكبر يوم لا تخفى منكم خافية، فإنما يخفّ الحساب يوم القيامة عمن حاسب نفسه في الدنيا))[24].

محاسبة النفس حتى يكون لها معنى، وجدوى، فإنها تحتاج إلى أن تُتوج بالتوبة. التوبة تعني الاعتراف الصادق بالخلل، وتحمل المسؤولية عنه، ثم العزم على التغيير، يقول الله تعالى: ((وتوبوا إلى الله جميعاً أيها المؤمنون لعلكم تفلحون))[25]. التوبة تحمي المراجعة للفشل، والمحاسبة من الانحراف في اتجاهين خطيرين، هما: تبرير الخطأ، وتحقير الذات، أي أنها تمنع العقل من تزييف الأسباب، وتمنع النفس من الغرق في الشعور بالعار.

---

[24] رواه عن عمر أحمد والترمذي.

[25] سورة النور: 31. وقد ذكر أهل العلم للتوبة ثلاثة شروط: الإقلاع عن الذنب، والندم على الفعل، والعزم على عدم العودة إليه. وإذا كان الذنب يتعلق بحق من حقوق العباد أضيف شرط رابع، وهو رد الحق إلى صاحبه، أو طلب السماح منه.

التحول إلى النجاح:

نحن نريد من أنفسنا، ومن شبابنا طي سجل الفشل، وفتح سجل جديد للنجاح، فكيف يتم ذلك؟

1- تحويل الدرس إلى قرار: كل فشل يحتاج إلى أن ينتج عنه قرار عملي محدد؛ تعديل عادة، تغيير أسلوب، إعادة ترتيب وقت...

2- بناء نظام متابعة: وضع آلية مراجعة أسبوعية تمنع العودة إلى النمط القديم، فالإصلاح من غير متابعة وهمٌ من الأوهام.

3- تدوين الإخفاقات كما هي دون تبرير، أو جلد للذات، وتحديد ما وقع منها بصورة مكررة، وما كان منها عارضاً؛ وهذه نقطة مهمة جداً.

4- السؤال عن السبب الجذري: يسأل المرء نفسه: لماذا فشلت فعلاً؟ مهم عدم الاكتفاء بالسبب الظاهر، وإنما البحث عن العادة، أو القرار الخاطئ، أو بداية الانحراف.

5- البدء بخطوات صغيرة ثابتة: لن يكون من الصواب البدء بتغيير كبير، وحازم جداً، وإنما تغييرات صغيرة متتابعة، ومستمرة.

6- الاستعانة بالتغذية الراجعة: يقوم الشاب بعرض تجربته على شخص ناضج يثق به، فالنظر إلى الأمور من الخارج يكشف من خبايا المرء ما يعجز عن كشفه بتأمله.

هذه الأدوات تجعل من سجل الفشل الشخصي مدرسة وعي خاصة، وتحوّل فعلاً الإخفاق إلى رحلة نجاح مثمرة.

التغلب على التشتت الرقمي

يعيش شباب اليوم في زمن غير مسبوق من حيث كثافة المثيرات، وتسارع الإيقاع. صار التشتت واقعاً يومياً (في الحقيقة هو معاناة يومية) يعيشه الكثيرون دون الانتباه إلى أثره العميق في أرواحهم وعقولهم.

التشتت في جوهره هو تفرُّق داخلي: أن يكون المرء حاضر الجسد غائب القلب، مشغول العقل، مبدَّد الوقت.

التشتت يعني أن يعجز الإنسان عن البقاء مع فكرة واحدة، أو عمل واحد، أو عبادة واحدة دون أن تقاطعه رغبة مفاجئة في فتح الهاتف، أو تصفح تطبيق، أو مشاهدة مقطع لا ضرورة له. ومع تكرار هذا السلوك يفقد الشاب قدرته على التركيز العميق، ويضعف لديه الصبر، وتبهت علاقته بنفسه، وربه – سبحانه – وبمشروع حياته.

السؤال هنا: ما الملهيات الرقمية، ولماذا تتغلب علينا؟

المشتتات الرقمية تشمل كل ما يسرق الانتباه دون فائدة حقيقية: وسائل التواصل الاجتماعي، المقاطع القصيرة، إشعارات الرسائل من التطبيقات المختلفة، الألعاب الالكترونية، التصفح العشوائي من غير هدف.

خطورة هذه الملهيات لا تكمن في وجودها، بل في طريقة تصميمها، فهي مبنية على الجذب المستمر للانتباه، وإعطاء مكافآت سريعة للدماغ مما يجعل الإنسان يدمن التفاعل السريع، ويملّ من الجهد الطويل.

مع الوقت يتعود العقل على السهولة، ويهرب من أي عمل يحتاج إلى صبر أو تركيز سواء أكان قراءة في كتاب، أو تعلماً لمهارة، أو عبادة، أو تأملاً في مشكلة، أو تخطيطاً للمستقبل. وهكذا تتآكل العزيمة شيئاً فشيئاً دون أن يشعر صاحبها.

صيام الروح عن الملهيات: إن صيام الروح عن الملهيات لا يعني الانعزال عن العالم الرقمي، ولا النظر إلى الوسائل الحديثة على أنها من دون أي فائدة، بل يعني إعادة ضبط العلاقة معها. هو صيام اختياري عن الاستهلاك المفرط، وعن الضجيج المنهك دون إضافة أي فائدة.

صيام الروح يعني أن يقول الشاب لنفسه: ليس كل ما يُعرض عليّ يستحق أن يأخذ وقتي، كما أن الجسد يصوم ليقوى تصوم الروح لتستعيد صفاءها وحضورها، وقدرتها على التمييز.

أدوات عملية:

1- تخصيص وقت يومي، ولو كان نصف ساعة للتأمل، أو قراءة القرآن، أو الذكر، أو كتابة فكرة...

2- إيقاف الإشعارات غير الضرورية لأن كل إشعار هو قطع لسلسلة التركيز.

3- تنظيم المحتوى الذي نتابعه، وسؤال النفس: لماذا أتابع هذا؟ وما الذي يضيفه لي؟

4- العمل بنظام فترات تركيز محددة، يتفرغ فيها الشاب لعمل واحد دون تشتت، كأن يقول: الأربعون دقيقة التالية هي للقراءة في الكتاب الفلاني.

5- ملء الفراغ بأنشطة ذات معنى لأن الفراغ إذا لم يملأ بالنافع امتلأ بالتشتت؛ وقد أعجبني قول أحدهم: إذا أردت أن تعرف عظمة إنسان، وأهميته فانظر في أي الأمور يقضي أوقات فراغه؟

ما الذي نجنيه من صيام الروح عن التشتت؟

ثمار الجهد الذي نبذله في مناهضة التشتت ليست نظرية، بل ملموسة بوضوح: صفاء الذهن، قوة الإرادة، تحسُّن في العبادة، عمق في التفكير، قدرة أعلى على الإنجاز، وشعور داخلي

بالطمأنينة. مع هذا الصيام يبدأ الشاب باستعادة الاحترام لوقته، ثم لذاته حيث الشعور بصلابة الإرادة، ثم وضوح رسالته في الحياة، وهذه مكاسب عظيمة جداً.

خاتمة:

أريد أن أقول بكل صدق وإخلاص: إن البرامج التي نتبعها للتخلص هي برامج إنقاذ للذات من براثن وحش لا يرحم. العمل على التخلص من التشتت هو في حقيقة الأمر استعادة الإنسان لعلاقته بنفسه، وبوقته، ومقصده في الحياة.

نحن نحتاج فعلاً إلى العودة إلى العالم بوعي جديد، وصفاء جديد مع المزيد من الشعور بالسكينة، والشعور بالنصر على نزوات نفس أفقدتنا السيطرة على أوقاتنا.

إن التخلص من التشتت هو طريق واسع للنضج الروحي، وصلابة الإرادة.

النفس اللوامة

أقسم الله تعالى بالنفس اللوامة حين قال: ((لا أقسم بيوم القيامة. ولا أقسم بالنفس اللوامة))[26] . الله تعالى لا يقسم إلا بما له شأن وأهمية، أو ما يستحق لفت النظر إليه لما فيه من منافع، أو دلالات خفية.

ممارسة الإنسان للوم ذاته على بعض التصرفات، والمواقف يعبر عن قدرة داخلية على المراجعة الصادقة: يقف الإنسان مع نفسه يسائلها عن اختياراتها، ويقيس أفعالها على معتقداته، وقيمه، ومبادئه دون تهويل، أو تهوين. مساءلة الذات ليست محكمة قاسية غليظة، لكنها موقف تدقيق ومحاسبة، واستفهام عن أسباب سلوك غير مفهوم، أو غير لائق.

تتكون النفس اللوامة لدى الشخص حين يكون لديه ضمير حي يقظ، وهذا لا يحدث فجأة، بل عبر تراكمات: إصرار على فعل الصواب، صدق مع النفس، استعداد لتحمُّل المسؤولية. إن من

---

[26] سورة القيامة: 1،2.

أهم ما يساعد على نضوج النفس اللوامة أن يتعلم الإنسان الفصل بين الفعل وبين قيمته الشخصية بوصفه كائناً مكرماً، ومحترماً، إنه في هذه الحالة يلوم السلوك دون أن يحطم الذات: أنا شخص جيد، لكن ذلك الموقف لم يكن هو الموقف المناسب، أو اللائق.

أمور تساعد على تكوين النفس اللوامة:

1- اليقظة القلبية: حين يكون القلب حياً حاضراً تتحول الأخطاء التي يقع فيها المرء إلى إشارات تنبيه إلى حدوث خللٍ ما في مسيرته الشخصية. غفلة القلب عن الله تعالى، وعن الدار الآخرة تجعل المرء عاجزاً عن الإصغاء للنداءات الداخلية بالتوقف حيث تكون اللامبالاة هي سيدة الموقف.

2- المحاسبة المنتظمة: لدي بعض الناس محاسبة موسمية لأنفسهم، أو محاسبة مرتبطة بالأخطاء الفاحشة، وهذا يحدث بسبب غياب البرمجة عن النشاط اليومي، وبسبب عدم وضوح المسؤوليات الأخلاقية لدى الشخص. أما الذي لديه برنامج

يومي للأداء، ولديه رؤية واضحة لما ينبغي، وما لا ينبغي من الأعمال، والأقوال، فهذا يجد كل يوم شيئاً يراجع فيه نفسه.

3- التفرقة بين اللوم البنّاء وجلد الذات: النفس اللوامة تُصلَح، ولا تحطَّم. إن كل لوم لا يقود إلى وعي وتصحيح يشكل نوعاً من الانحراف في وظيفة النفس اللوامة، وإن استمرار التقريع للذات دون وضوح، وتقدُّم يشكل في النهاية مشاعر العجز، والاستخفاف بالذات.

4- صحبة صالحة: البيئة الأخلاقية الجيدة تقوّي الضمير؛ فرؤية الإنسان لنماذج مستقيمة، وسماع النقد الصادق من شخص ناصح، يوقظ النفس اللوامة، ويحول دون تبرير الانحراف.

5- تأجيل الإشباع: الإنسان الذي يتعلم مقاومة اللذة السريعة يصبح أكثر قدرة على محاسبة نفسه لأن الشهوة إذا سيطرت عطلت آلية اللوم الداخلي.

6- قراءة آثار الأفعال: تنمو النفس اللوامة حين يتعلم الإنسان أن يسأل: ماذا صنعت أفعالي في نفسي، وما الثمار المرة التي جنيتها من وراء كذا وكذا من التصرفات؟ وما الآثار التي تركتها تصرفاتي في حياة أسرتي، وأهل بلدي؟

هذه الأسئلة هي جزء من عملية اللوم.

7- تذكر الموقف الأخروي بين يدي الله تعالى، وتذكر الجزاء العظيم الذي يناله أولئك الذين كانوا ملازمين لتهذيب أنفسهم وإصلاحها عبر المحاسبة، والتوبة، والتقويم المستمر.

النفس اللوامة تنشئ في حياة صاحبها مساراً جديداً لأنها لا تسمح بتكرار الخطأ. مع الأسئلة الكثيرة التي يوجهها الإنسان لذاته تبدأ حياة أكثر استقامة، وأكثر اتساقاً بين قيم الإنسان وسلوكه.

وجود النفس اللوامة تمهيد أساسي للتمتع بالتألق الروحي المنشود.

مجاهدة النفس

نحن لا نريد الدخول في حرب مع أنفسنا، وإنما نريد الارتقاء بها، وجعلها في وضع أرضى لله تعالى، وأصلح للحياة، كما أننا نريد نقلها من الانقياد للغريزة إلى العيش في ظل الوعي. الحيوان تتحكم به دوافع فطرية مباشرة: الجوع، الخوف، التزاوج، الدفاع عن النفس، ولهذا فإن استجابته للمثيرات هي استجابة آلية على حين أن العمل بمتطلبات الوعي هو شرط إنسانية الإنسان.

أشاد القرآن الكريم بمجاهدة النفس، فقال الله تعالى: ((والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا))[27] وقال أيضاً: ((وجاهدوا في الله حق جهاده))[28]. قال المفسرون الجهاد يشمل جهاد النفس على الطاعة، والصبر عن المعصية، والثبات على الحق. وقال صلى الله عليه وسلم: ((المجاهد من جاهد نفسه في طاعة الله، والمهاجر من هجر الخطايا والذنوب))[29] ونحن نعرف أن

---

[27] سورة العنكبوت: 69.
[28] سورة الحج: 78.
[29] أخرجه أحمد.

المجاهدة باليد والسيف، والمخاطرة بالأنفس في سبيل الله تعالى من الأمور الصعبة على الإنسان، وهي لا تكون من غير مجاهدة عظيمة للنفس.

تقوم مجاهدة النفس على مفهوم مهم جداً، هو إدراك الإنسان أن النفس قابلة للتشكيل، وليست كتلة صلبة، والعيوب الأخلاقية عبارة عن عادات أكثر من أن تكون هوية ثابتة، وإن كل عادة يمكن تفكيكها، وإعادة بنائها.

جوهر المجاهدة للنفس يكمن في تحريرها من العبوديات الخفية: عبودية اللذة، والكسل، والفوضى، وتقديس الذات، وعبودية الخضوع لكلام الناس ونظرتهم.

النفس لا تفسد، وتنحرف فجأة، وإنما على سبيل التدرج، وكذلك لا تصلح من خلال قفزة واحدة، بل بسير تراكمي.

صفاء النفس متوقف على مجاهدتها، وذلك لأن العيوب النفسية (كالغرور، والحسد، والتسويف، والغضب، والحقد) ليست مجرد

أخلاق سيئة فحسب، بل هي آليات دفاع غير ناضجة[30]، وإن مجاهدة النفس تعني تفكيك هذه الآليات، وإعادة توجيهها نحو المعاني النبيلة. تشير دراسات في علم النفس الأخلاقي إلى أن الوعي الذاتي المنتظم يقلل من السلوكيات الاندفاعية، ويزيد من الاتساق القيمي (انسجام النية والسلوك مع القيم التي يؤمن بها المرء) وهذا هو لب المجاهدة.

برنامج عملي لمجاهدة النفس:

1- اكتشاف الشاب لأنماط سلوكه الشخصي، وذلك بمراقبة تكرار أفعاله في المواقف المتشابهة، وتحليل دوافعه، وملاحظة ما يبرره لنفسه، والاستعانة بتغذية راجعة من الأهل، والأصدقاء المقربين. هذا يتطلب كتابة يومية قصيرة: ماذا فعلت اليوم؟ لماذا فعلته؟ ما الشعور المسيطر عليّ؟ هذا الاكتشاف هو محاولة لتشخيص بعض العيوب العميقة في الشخصية.

30 المقصود بآليات دفاع غير ناضجة هو أن الأمراض النفسية ملاذات يلجأ إليها الإنسان من أجل تجنب الألم، أو ستر الضعف، أو الهروب من المسؤولية عوضاً عن مواجهتها بوعي وإخلاص.

2- المحاسبة المنتظمة: (10 دقائق يومياً) ما الذي خالف قيمي اليوم؟ والتركيز على الخطأ الذي يتكرر يومياً، وليس على حجمه، وذلك لأن تكرار الخطأ الصغير يحوله إلى خطأ كبير، وتكون آثاره سيئة جداً على المدى البعيد.

3- ضبط الرغبة، وتأجيل الإشباع: نحن حين نؤجل وقت تناول الطعام بهدف مراعاة برنامج للعبادة، أو للحمية، والحفاظ على الصحة، وحين نؤجل النظر في تصفح الجوال، وحين نؤجل وقت الراحة ساعة... حين نقوم بكل ذلك فإننا في الحقيقة نريد تحرير أنفسنا من الاستعباد الفوري، وفي هذا التأجيل الكثير من الخير، وما لا يحصى من الفوائد، وعلى المرء أن يتعود ذلك في ليله ونهاره.

4- ربط المجاهدة بهدف أسمى: ستكون المجاهدة أقوى، وأكثر استمراراً حين نربطها بقيمة عليا: القرب من الله تعالى، خدمة الناس، حفظ كرامة النفس، ترك أثر نافع في المجتمع.

الهدف دائماً هو أن نفعل الشيء المناسب بالقدر المناسب، في الوقت المناسب، للغاية المناسبة. وهذا كله يحتاج إلى شيئين: وعي عميق، ومجاهدة للنفس لا تفتر.

الصلة بالله تعالى

في هذا البحر الزاخر، بالمعطيات المادية، والشكوك، والأهواء، والمشاغل، وضياع البوصلة لدى كثير من الناس لا تكون (الصلة بالله) شيئاً كمالياً نتحدث عنه، وإنما تكون ضرورة وجودية لحياة القلب، والروح. الإنسان المسلم حين يبتعد عن الله تعالى، ويغفل عنه يشعر أنه لم يعد لديه ميزان ثابت؛ تتقاذفه الرغبات، وتستنزفه المقارنات، ويستعبده القلق مهما امتلك من وسائل الراحة والمعرفة.

الصلة بالله تعالى تحوّل الإيمان من كونه أفكاراً ومعتقدات إلى أن يكون شعوراً عميقاً بمعية الله تعالى، واطلاعه على شؤون عبده، فيشعر بأن القلب وجد المرسى الآمن الذي يأوي إليه. الصلة بالله تعالى تقوم على عدد من المعاني السامية: الحب، والرجاء، والخوف، والحياء، والتوكل، والثقة بالرحمة، ويصحب الشعورَ بهذه المعاني شعور بحفظ الله تعالى للعبد، ولطفه به، ومعونته له، وهكذا تصبح الصلة به سبحانه مصدراً للشعور بالقوة والسكينة والأمان، وقد قال تعالى: ((وهو معكم أينما

كنتم))[31] وقال أيضاً: ((ما يكون من نجوى ثلاثة إلا هو رابعهم، ولا خمسة إلا وهو سادسهم، ولا أدنى من ذلك ولا أكثر إلا هو معهم أينما كانوا ثم ينبئهم بما عملوا يوم القيامة إن الله بكل شيء عليم))[32].

الشعور بمعية الله تعالى ينقل الإنسان من حالة القلق إلى أنس الحضور، والشعور بالرعاية الربانية الكريمة، وينقله من الخوف من الشعور بأن حياته مهددة بالطوارئ ومصادفات الحياة إلى الشعور بأن رباً كريماً لطيفاً حكيماً رحيماً يتصرف بشؤون خلقه، وبهذا يشعر الإنسان أنه ليس متروكاً وحده، بل هناك عناية ربانية رحيمة تحفه.

السؤال الذي يطرح نفسه هو: كيف يكون في إمكان الشاب المسلم تقوية صلته بالله، وتغذيتها لتظل حاضرة في مختلف الظروف؟

[31] سورة الحديد: 4.
[32] سورة المجادلة: 7.

إن الله تباركت أسماؤه، وجلّ ثناؤه قريب: ((وإذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداعي إذا دعان))[33] لكن القلوب هي التي تقترب، أو تبتعد. من هنا يمكن القول مبدئياً: إنه ليس لتقوية الصلة بالله تعالى سوى طريق واحد، هو التقرب إليه بأنواع القربات والطاعات. وتأتي القربات القلبية المباشرة في مقدمة ما يحيي الصلة لأنها تنشئ تواصلاً فورياً بين العبد وربه دون وسائط أو شروط خارجية. ثم تأتي القربات العملية لتجسِّد هذه الصلة في الواقع، فتحفظها من أن تبقى شعوراً معزولاً عن الحياة.

هذه مختارات من القربات التي نتحدث عنها:

1- الدعاء والمناجاة: الدعاء هو إعلان الحاجة، والافتقار إلى الله تعالى، والمناجاة هي بوح القلب ببعض مكنوناته بين يدي الخالق الجليل.

[33] سورة البقرة: 186.

في الدعاء والمناجاة يشعر الإنسان أنه مسموع، وأن له سنداً في الشدائد، وفيها تظهر الحاجة، ويظهر الأمل والرجاء.

2- ذكر الله تعالى: هو استحضار لعظمة الرب الكريم في القلب. به يخرج القلب من الغفلة، ويستعيد طمأنينته، ويترسخ فيه الشعور بالمعية، ويتحول الإيمان من فكرة إلى يقظة روحية.

3- الصلاة، والصيام، والحج، تضبط إيقاع العلاقة بالله تعالى عبر الزمن فتمنح الصلة الانتظام والاستمرارية، وتربط الحياة اليومية بلحظات توقف واعٍ بين يدي الله تعالى.

4- بر الوالدين، وصلة الأرحام من أعظم القربات إلى الله تعالى، وقد تناول القرآن الكريم في ذلك تفاصيل دقيقة للتدليل على أهمية الأمر على ما نجده في قول الله تعالى: ((وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحساناً إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهم قولاً كريماً واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما

كما ربياني صغيراً))[34] وقال صلى الله عليه وسلم في أهمية صلة الرحم: ((خلق الله الخلق فلما فرغ منه قامت الرحم فقالت: هذا مقام العائذ بك من القطيعة، قال: نعم، أما ترضين أن أصل من وصلك، وأقطع من قطعك؟ قالت: بلى، قال: فذلك لك، ثم قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: اقرؤوا إن شئتم: (فهل عسيتم إن توليتم أن تفسدوا في الأرض وتقطعوا أرحامكم. أولئك الذين لعنهم الله فأصمهم وأعمى أبصارهم))[35].

5- الصدقات، وبذل المعروف، ومواساة الضعفاء والمساكين من الأمور التي تستجلب رضوان الله تعالى وحين تنتشر المجاعة، وتشتد الحاجة فإن إطعام الجائعين يكون أولى من نوافل الحج والعمرة، وإن (الوقف) والصدقات الجارية تجعل الحسنات تستمر حتى بعد وفاة صاحبها، وقد قال صلى الله عليه وسلم: ((إذا مات ابن آدم انقطع عنه عمله إلا من ثلاث: صدقة جارية، أو علم ينتفع به، أو ولد صالح يدعو له))[36].

---

[34] سورة الإسراء: 23،24.
[35] متفق عليه.
[36] أخرجه مسلم.

6- تعليم الناس الخير، والفضيلة، وتفقيههم في دينهم، وتعليمهم ما يصلح به أمر دينهم ودنياهمن هذه من الطاعات العظيمة؛ وقد صح عنه صلى الله عليه وسلم أنه قال: ((فضل العالم على العابد كفضلي على أدناكم، إن الله وملائكته، وأهل السموات والأرض حتى النملة في جحرها وحتى الحوت ليصلّون على معلم الناس الخير))[37].

المزيد من الطاعة، والمزيد من التضرع إليه سبحانه يعني المزيد من الصلة الوثيقة به جل شأنه، والتي تعني المزيد من السعادة، والسكينة، والارتياح.

[37] رواه الطبراني.

صيانة المسار الروحي

الإنسان كائن مركَّب، وإذا أُشبعت حاجاته المادية، والعقلية، وأُهمل الجانب الروحي لديه اختلَّ بناؤه الداخلي مهما بدا في الظاهر ناجحاً وقوياً. العيش من غير حياة روحية يتحول تدريجياً إلى سباق مرهق بلا معنى، تكثر فيه الإنجازات، وتغيب عنه الطمأنينة، تتوفر فيه أسباب رفاهية الجسد، لكن الروح قلقة وحائرة، ومضطربة.

إن قلة قليلة من المسلمين ظفرت في حياتها المديدة بتذوق حلاوة الصفاء الروحي، والنعيم بمشاعر القرب من الله تعالى، تلك التي عبّر عنها إبراهيم بن أدهم (ت 161 هـ) حين قال: ((نحن في لذة لو علمها الملوك لجالدونا عليها بالسيوف))[38]. وقد ذكرت أن القربات المختلفة (وعلى رأسها الذكر، والدعاء والمناجاة) تساعد الروح على الازدهار والتألق، والحقيقة أن المداومة على الطاعات، ومجاهدة النفس على البعد عن المعاصي والمخالفات توجد لدى المسلم مساراً روحياً يمضي فيه

[38] هذه العبارة تنسب إلى إبراهيم بن أدهم وإلى أبي سليمان الداراني وغيرهما.

حتى يلقى الله تعالى، لكن علينا أن نقول إن هذا المسار ليس من غير عوائق ومثبطات، وعقبات، ولعل من أكثر ما يستنزف الطاقة الروحية لدى الإنسان المسلم:

1- الغفلة المتراكمة عن الله تعالى، وتذكر الآخرة حيث تتحول الحياة إلى حركات آلية خالية من الروح والمعنى: عمل، وتعب، وراحة وطعام، ونوم، ولهو، ثم عمل... لا وجود للنية الحسنة، ولا تساؤل عن مقاصد وغايات التصرفات، والتحركات.

2- التناقض بين معتقدات المسلم ومبادئه وبين سلوكه ومواقفه، هذا التناقض يوجد تصدعاً داخلياً لدى المرء حيث ترهَق الروح من كثرة تأنيب الضمير، ومن كثرة الشعور بالإهمال، والتقصير في أداء الواجبات. هذا التقصير يدفع في اتجاه التبرير، وتسكين الضمير، ويصعب معه الهروب من مشاعر الضعف أمام الغريزة، وشعور العجز.

3- الاستهلاك العاطفي الزائد: بعض العلاقات، والحوارات، والمتابعات اليومية تُنهك الروح لأنها تُغرق الإنسان في جدالات

غير مثمرة، وتحوجه إلى الثناء على بعض المنشورات من باب المجاملة، والملاطفة مع عدم القناعة، كما أنها تجعل الإنسان دائم الشعور بمآسي الآخرين دون أي قدرة على مساعدتهم.

4- الضجيج المستمر، وغياب الصمت: إن الروح محتاجة إلى مساحات صمت، وهدوء كحاجة الجسد إلى النوم، وإن الجوالات التي في أيدينا جعلتنا في حالة من التوثب المستمر لسماع الأخبار، ورؤية المحتويات المختلفة مما يحرم داخل الإنسان من إعادة ترتيب نفسه، وحين يُحرم الإنسان من الصمت تُستنزف طاقته الروحية، حتى لو لم يشعر بالتعب الجسدي.

5- تضخيم الهمّ الفردي، والانكفاء على الذات: في بعض الأحيان تسيطر على الإنسان أسئلة من نحو: ماذا سأخسر؟ كيف يقيّمني الناس؟ ماذا سيقال عني؟ هذه الأسئلة تضع الروح في دائرة ضيقة خانقة. الروح تتغذى على المعنى الأوسع، وعلى اليقين، والشعور بالجدارة.

6- تحميل الروح فوق طاقتها باسم الورع، والصلاح بعيداً عن سماحة الإسلام، وهدى نبينا صلى الله عليه وسلم، وذلك من نحو جلد الذات، واتهام النفس بالتقصير المفرط، والخوف الشديد من الأمراض، والأحداث المفاجئة، وإلزام النفس بتكاليف تفوق طاقتها.

ما العمل؟

إن انفتاح الشباب على وسائل التواصل الاجتماعي على نحو لا يخلو من شيء من المبالغة والإسراف يجعل شعورهم بالفراغ الروحي أقوى من شعور كبار السن، ولهذا فإن على الشاب أن يراقب حالته الروحية كما يراقب جسده من خلال التحاليل الطبية، إن عليه أن يتفحص نياته ومقاصده في كثير من أعماله وأنشطته، وأن يتفحص كذلك طمأنينته في الصلاة، وعنايته بذكر الله تعالى، والثناء عليه، ويحاول معرفة مدى تحرزه من المعاصي، ومدى حرصه على البعد عن أماكن الفسوق والفجور، إلى جانب تحسس درجة فرحه بالطاعات والقربات، وما تتركه في نفسه من أمل واستبشار.

وأود هنا أن أشير إلى شيء مهم جداً هو العزلة المؤقتة، والمبرمجة، كأن يبتعد المرء عن التحدث مع الناس، والنظر في الهاتف، والتلفاز ساعة في اليوم، أو نصف يوم في الأسبوع. وقد صح أن نبينا صلى الله عليه وسلم حُبب إليه الذهاب إلى غار حراء، والتعبد فيه الليالي ذوات العدد، وذلك قبيل مبعثه بقليل[39]. المقصود من العزلة المؤقتة هو الخلاص من العلاقات والمشاغل السطحية، والتخلص من التشتت... في العزلة والخلوة يتم تجديد العهد بالله عز وجل بعيداً عن أي تشويش. في العزلة يكون الذهن صافياً، فيضع الإنسان البرامج التطويرية لشخصه، وحياته الخاصة.

في حياة مملوءة بالمطالب، والانشغالات تكون العناية بالروح من أجل الاستقامة، والعيش الطيب بمثابة سفينة نوح عليه السلام.

[39] كما عند البخاري في صحيحه.

خلاصة:

نحن نحتاج إلى أبراج راسخة وشامخة تتخلل أسوار الحفاظ على المسار الروحي، وهذه الأبراج هي عبارة عن أوراد وعادات خيّرة نلتزم بها على نحو تلقائي في كل أوضاعنا وأحوالنا، وذلك مثل الحفاظ على صلاة الجماعة في المسجد، والأذكار التي بعد الصلوات، وقراءة جزء من القرآن يومياً، والالتزام بصدقة يومية أو أسبوعية، ولو كانت قليلة، وزيارة الوالدين، أو الاتصال بهما يومياً، وعزلة محسوبة يومية أو أسبوعية، وحرص على الاستيقاظ قبل الفجر للتهجد يومياً أو يوماً، أو يومين في الأسبوع...

هذا انضباط شخصي كريم يولّد استمراراً في مسار الخير، نحن في أمس الحاجة إليه.

الخاتمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة، والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين، وعلى آله، وصحبه أجمعين، وبعد:

فقد بات من الواضح أن الجانب الروحي لدينا عامة، ولدى الشباب خاصة يواجه ضغوطاً شديدة، وهذه الضغوط تأتي من جهتين:

الأولى: اتجاه عالمي، ومحلي إلى الاهتمام بالأمور الفكرية والعقلية، وما يحقق النجاح الوظيفي، ويجلب الثروة على حساب الاهتمام بشؤون الروح، وصفاء القلب، وطهارة الداخل، فهذه الأمور مهمّشة إلى حد بعيد في كل الأدبيات، والمداولات الثقافية اليومية.

الثانية هي: أن الشباب وغيرهم يعانون من سطوة تيار شهواني جارف لم يترك مكاناً لم يدخله، أو يحاول دخوله، وهذا جعل الحالة الروحية للناس تواجه تحديات غير مسبوقة، ويؤسفني

القول: إن أوضاعنا الروحية والمعنوية ليست في حالة جيدة، وإنما هي في وضع إسعافي يحتاج إلى تدخل سريع.

كلي أمل أن يسهم هذا الكتاب بطروحاته وتأكيداته المتنوعة في تحسين الاهتمام، وتحسين العناية بحياتنا الجوانية، وإعطائها ما تستحقه من مبادرات ومعالجات شافية.

والحمد لله أولاً وآخراً.

المؤلف

فهرس الموضوعات

- مقدمة.
- اليقظة والغفلة
- مركز النية.
- الإصغاء إلى صوت الضمير.
- قراءة الشاب لخريطته النفسية.
- لماذا يبحث الإنسان عن السمو؟
- اكتشاف البوصلة الأخلاقية.
- النفس ساحة صراع لا يهدأ.
- النفس الأمّارة بالسوء.
- قراءة سجل الإخفاق الشخصي.
- التغلب على التشتت الرقمي.

- النفس اللوامة.
- مجاهدة النفس.
- الصلة بالله تعالى.
- صيانة المسار الروحي.
- الخاتمة.