

بسم الله الرحمن الرحيم

ورقات من كتاب [ونفس : فقه النفس]

لافتة : مادة الكتاب لم تزل في مراحل الإنتاج ، وينقصها الرسوم التوضيحية التي تجعل من الكلام أيسر للفهم وأقرب للتصور ، فإذا استصعبت المادة أو استثقلت بعض ما فيها ، فأنصح بالقفز إلى [قصة النفس والسرداب] ثم [كراسة قراءة النفس] .

﴿بسم الله الرحمن الرحيم ، الحمد لله رب العالمين ، الرحمن الرحيم ، ملك يوم الدين ، إياك نعبد وإياك نستعين ، اهدنا الصراط المستقيم ، صراط الذين أنعمت عليهم غير المغضوب عليهم ولا الضالين﴾ [القرآن : سورة الفاتحة]

الحمد لله الذي أنعم علينا بنعمه ظاهرة وباطنة ، الحمد لله على جميع نعمه ما علمنا منها وما لم نعلم ، الحمد لله على نعمة الفطرة ، والحمد لله على نعمة الأنبياء وخاتمهم نبينا ورسولنا محمد صلى الله عليه وسلم ، والحمد لله على نعمة القرآن ، والحمد لله على نعمة الإسلام ، والحمد لله على نعمة الإيمان ، والحمد لله على نعمة الأهل المسلمين ، والحمد لله على نعمة التعليم والمعلمين الصالحين ، والحمد لله على نعمة حب العلم ، والحمد لله على نعمة الصحبة الصالحة ، والحمد لله على نعمة الزوجة الصالحة ، والحمد لله على نعمة الذرية الصالحة إن شاء الله

﴿إن الله وملائكته يصلون على النبي ، يا أيها الذين آمنوا صلوا عليه وسلموا تسليماً﴾ [القرآن : سورة الأحزاب : الآية 56]

صلّ اللهم وسلم على سيدي ونبيي ورسولي ومعلمي وحبيبي وقُدوتي وشفيعي بإذن ربي ، محمد بن عبد الله

﴿والسابقون الأولون من المهاجرين والأنصار والذين اتبعوهم بإحسان رضي الله عنهم ورضوا عنه وأعد لهم جنات تجري تحتها الأنهار خالدين فيها أبداً ذلك الفوز العظيم﴾ [القرآن : سورة التوبة : الآية 100]

صلاتك اللهم وسلامك على آل محمد وصحابته ومن اتبعهم بإحسان

﴿رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري واحلل عقدة من لساني يفقهوا قولي﴾ [القرآن : سورة طه : الآيات 25-28]

اللهم وجهنا لما خلقتنا له ، واصرفنا عما نهيئنا عنه ، ولا تشغلنا بما تكفلت لنا به

اللهم انصرنا بالإسلام ، وانصر الإسلام بنا ، واجعلنا حجة له لا عليه ، واجعله حجة لنا لا علينا

﴿سلام عليكم كتب ربكم على نفسه الرحمة﴾ [القرآن : سورة الأنعام : من الآية 54]

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اللهم آمين

تقديم لا بد منه : كيف السبيل إلى الحق ؟

وبعارة أخرى : كيف السبيل إلى العلم بحقيقة أي شيء ؟!

ولنا هنا وقفة نضع فيها بعض النقاط على بعض الحروف في بداية هذه الرحلة . وهي موجز لخلاصة الفصل الأول [اقرأ : فقه التفكير والعقل] ، كما سيتكرر الحديث عن (العقل والنقل) لاحقا عند تناول [قصة النفس] .

اتفق أهل البحث والعلم ، قديما وحديثا ، على أنه لا سبيل للوصول إلى حقيقة أمر معين إلا بأمرين : العقل والنقل .

العقل والنقل : ما قصتهما ؟

**معنى العقل في لغة العرب :** مصدر من عقل الشيء يعقله عقلا . وهو الحبس والتوثيق والمنع والحفظ والربط والشد والإحاطة . ويقال : عقلت الأمر وعقلت المسألة وعقلت البعير عقلا . وقيل : سمي (عقلا) لأنه يمنعني عن ارتكاب مالا ينبغي ، ومنه : العقل .

ومعنى العقل في الاصطلاح (أو ما اصطلح عليه أهل العلم) : فهو صفة لما يزرع عن القبائح . وهو العلم بخير الخيرين وشر الشرير والقيح والحسن . وهو الطبيعة التي ميز الله بها الإنسان عما دونه من الحيوانات . وهو عملية التحقق من الأمر بالتوقف والتفكير والملاحظة الرجوع إلى التاريخ وتجارب النفس والآخرين والمصادر العلمية اليقينية ؛ وهو عملية جمع المختلفات والقرائن والاستدلال والترجيح والتثبت ، ثم ربط هذا كله للخروج بحكم لا يقبل الخطأ ، حيث تطمئن النفس .

هذا فيما يختص بالعقل ؛ أما النقل :

فمعنى النقل في لغة العرب : حمل الشيء وتحويله من موضع إلى آخر [المرجع : لسان العرب] .

ومعنى النقل في الاصطلاح : أما هنا ، فلم أقف عند أحد من المتقدمين على تعريف اصطلاحي خاص بـ (النقل) . إلا إن البحث في كتب المتقدمين يظهر لنا أن اللفظ استهلك لكثرة استخدامه من المتقدمين والمتأخرين ؛ فنجد كثيرا من الجمل التي تدل على هذا المعنى مثل : (النقل يدل على هذا) ، و(أهل العقل والنقل) ، و(قال أصحاب النقل والأخذ بالأثر) ، و(قد ضعف هذا الحديث كثير من أهل النقل) ، و(هذا ظاهر عند علماء النقل) ، وغير ذلك من ألفاظ . حتى صار لفظ (النقل) دالا على اسم جنس معناه : المنقول والمتواتر إلينا ممن سلف ، أو (المأثور) من العلم .

لكن العلماء اشتروا لإطلاق مصطلح (النقل) على أمر ما أن يتوفر فيه : الصدق والدقة والتحقيق .

ولأنني أريد أن أكون واضحا مع نفسي قبل الآخرين الذين يقرؤون هذه المادة ، ولأنني لا أود أن نفقد بعض (المسافرين) ونحن في بداية الرحلة ، ولأن المادة تسع (النفس) أينما وكيفما كانت ، ولأن البعض يتعجل الحكم قبل (الإنصات) أحيانا ، وقبل أن أشرع في تناول ما أؤمن أنه المصدر (الحق) ، أقول :

لأننا ، أمة الإسلام :

- نؤمن أن الله الواحد الأول الآخر ، هو خالق هذا الكون .
- نؤمن أن الله لا يزال سميعا بصيرا عليما مقدرنا مهيمنا .
- نؤمن أن الله خلق الإنسان ، وجعله خليفة في الأرض ، يحكم بأمره .
- نؤمن أن الله لم يترك الإنسان في ضلالة ، بل أنزل له منهج هداية .
- نؤمن أن الله اصطفى من خلقه أناسا ، هم رسل الله إلى خلقه .
- نؤمن أن الله أنزل لهؤلاء الرسل ما يهدون به خلق الله .
- نؤمن أن الله ختم الرسل والرسالات برسالة الإسلام .

لهذا كله ، ولاعتبارات أخرى ، فإننا نؤمن أن (النقل) الذي ينطلق العقل منه ، ويعود العقل إليه ، ويطمئن العقل به ، هو : القرآن والسنة المحمدية (على صاحبها الصلاة والسلام) .

فإن كان في النفس شك مما سبق ذكره ، فلا ينبغي لعاقل أو عاقلة تجاوز هذه المرحلة إلى مرحلة لاحقة دون الإيمان بما جاء فيها ، وإلا كان السير على غير هدى ؛ لأن ما سيأتي ذكره قائم على هذه العقائد ، وليس هدف هذا الكتاب الإجابة عن تلك الأسئلة ، فلها بحوث أخرى منشورة في دور الكتب ، أنصح بالرجوع إليها عند الحاجة .

وأقول : إن معتمدي في هذه المادة هو ربي الله ، ومنطلقي في هذه المادة هو إيماني الراسخ بـ (الإسلام) كمنهج ودستور لـ (فن الحياة) ، وكتابي الإرشادي هو (القرآن) و(السنة المحمدية) .

من (الله) سأطلب الهداية والإرشاد  
وفي تعاليم (الإسلام) سأجر معكم بحثا عن الحكمة والعلاج  
وإلى الوحي (القرآن والسنة النبوية) سنرجع إذا ما (غفلنا) في الطريق

### هذه المادة ليست ...

قبل أن أخبركم بماهية هذه المادة ، أود أن ألفت الانتباه إلى أن هذه المادة ليست :

- مادة أكاديمية بالمعنى التقليدي ؛ فليست هي بديلا عن الكتب المدرسية أو الجامعات ، ولكنها ضرورة لمن أراد أن يبدأ الطريق في [فقه النفس] .
- كتاب علم نفس بالمعنى الحديث القادم من المدرسة الغربية ؛ وإنما هو عرض لفقه النفس كما أفهمه في مدرسة الإسلام : القرآن والسنة النبوية .
- مناظرة بين الإسلام وغيره ، وليست دفاعا عن الإسلام أو هجوما على غيره .
- مقارنة بين الإسلام وغيره ، إلا إن هذا لا يمنع من ذكر الشواهد المتفق عليها بين الإسلام وغيره من الطرق والمذاهب والفلسفات ، سيما في أمور الماديات والمحسوسات .
- غرضها التفصيل في كل الموضوعات الواردة فيها ، وإنما هي عرض لأصول الموضوعات مع التفصيل في الموضوعات الأساسية التي أرى ضرورة التركيز عليها ؛ مع الإحالة إلى مواد موجودة ومتوفرة في السوق فيما عدا تلك الموضوعات .

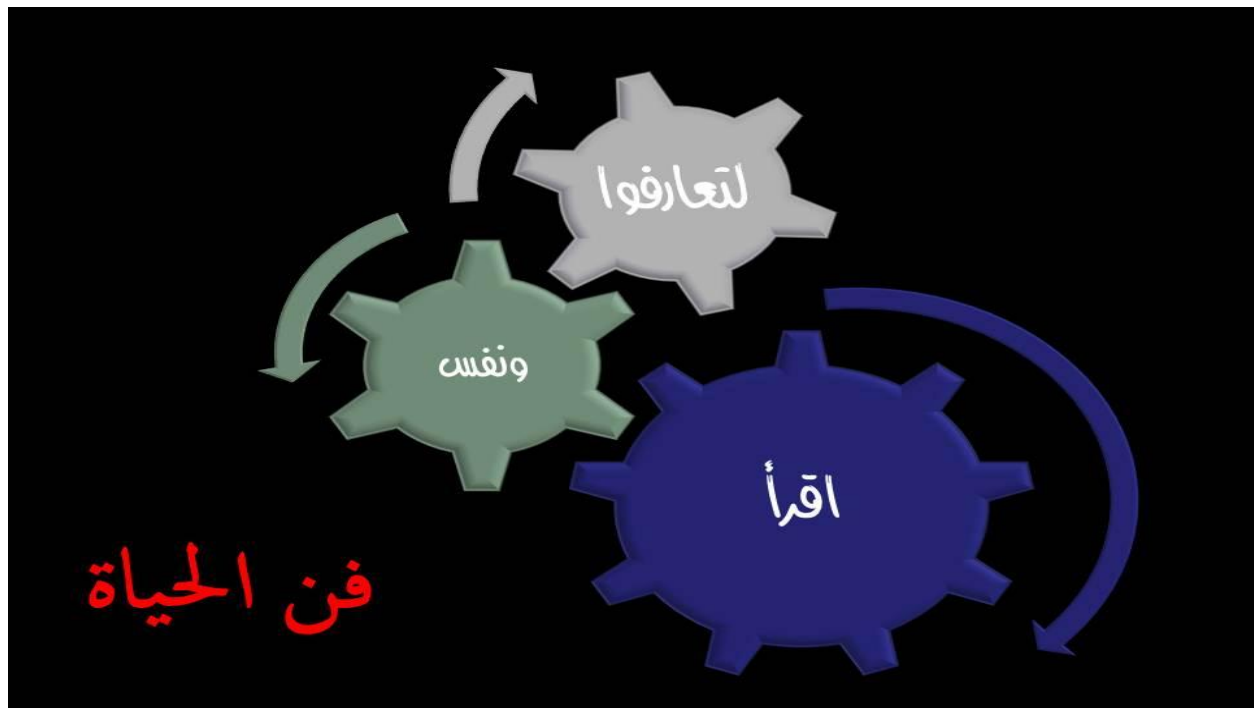
سؤال : ما هي هذه المادة إذا ؟ وما هو موضوع هذا الكتاب ؟

جواب :

هذه المادة ، وهذه الصفحات ، هي الفصل الثاني من فصول [فن الحياة] الثلاثة . و[فن الحياة] هو مشروع حياتي الذي أرجو أن ألقى به الله يوم تعرض عليه القلوب والأعمال . و[فن الحياة] له فصول ثلاثة :

- الفصل الأول : [قرأ : فقه التفكير والعقل] . وهو الفصل الذي اجتزأنا منه المقدمة في شرح (العقل النقل) .
- الفصل الثاني : [ونفس : فقه النفس] .
- الفصل الثالث : [لتعارفوا : فقه التعامل مع الآخرين ، من الألف إلى الياء] .

وفي هذه المادة [ونفس : فقه النفس] ، أتناول معكم النفس الإنسانية ، وتعريفها ، من أكثر من منظور ، سيما المنظور الإسلامي . فأتناول مصطلح [فقه النفس] تعريفاً ، وضرورة ، وكيفية . وتبعاً لفقه النفس ، فإننا نتناول [قراءة النفس] ، وهي النظر في مستودع النفس لمعرفة حباياها ومكوناتها ومشكلاتها ، وما يتبع [قراءة النفس] من العلم ، وما يتبع العلم من راحة وشعور بالقوة الحقيقية لا الوهمية ؛ ثم يتبع ذلك [قبول النفس] ، وما يتبعه من تصالح مع النفس ؛ ثم يتبع ذلك [تقدير النفس] ، حيث إعادة النظر في مستودع النفس ، والتعرف على نقاط الضعف والقوة ، ومنه إلى التخلص من نقاط الضعف وعلاجها ، ومن ثم التخلص من آثارها ، وهذه هي مرحلة [التخلية] ، ويليهما مرحلة [التحلية] ، حيث تركيبة النفس عن طريق العلم والعمل ، وصولاً إلى النفس المطمئنة الركيّة ، التي هي ضرورة من ضرورات السعادة الإنسانية .



سؤال : لماذا هذا الكتاب (من أين جاءت فكرة البحث والتأليف في موضوع النفس) ؟ وهل نحن في حاجة لفقه النفس ؟ وهل نحتاج من يعلمنا كيف نفقه أنفسنا ؟

جواب :

إن مجرد النظر ، مع قليل من التأمل ، في زوايا الحياة اليومية (في البيت وفي المسجد وفي الشارع وفي المدرسة والجامعة وفي السوق وفي الشركة وفي الملعب وفي غيرها) ليكفي أن يستفز ويستنفر ويدفع في كإنسان ، أحس وأفكر وأعقل ، لأن أعطني بأمر النفس ، وأخشى على حالها ومستقبلها ، سيما إذا علمنا أن النفس هي عنصر البناء والحضارة ؛ فكيف إذا كان كاتب هذه السطور هو من الباحثين والمشتغلين والمختصين بـ النفس !؟

لقد من الله علي أن تتوجه شخصيتي ومن ثم دراستي وطلي للعلم وتخصصي ، إلى النفس الإنسانية ، سعيا إلى فقهها وعلاجها وتركيتها كما أفهمه من كلام الله وسنة نبيه صلى الله عليه وسلم .

ومن خلال مهنتي كطبيب واستشاري للعلاج النفسي ، فأنا أتعامل مع النفس ؛ ومن هنا ، فأنا أكاد أستقبل ذات الأسئلة والاستفسارات والمشاكل المتكررة وكأنها نسخ اتفق الناس عليها ، أدركوا أم لم يدركوا . ومع هذا ، فأنا أحب هذا التكرار ! أتعلمون لماذا ؟ لأنه يؤكد لي حقيقة واحدة ؛ وهي : إن النفس البشرية واحدة ، ومشكلاتها تنطلق من ذات الجذر وإن تنوعت مظاهرها . ولهذا ، كان مما ظهر لي وترجح لدي وأصبح ، في نظري ، حقيقة لا مناص من إنكارها ما يلي :

- (النفس) هي النفس في بنائها الأصلي ، مهما اختلفت البيئة بكل مكوناتها الجغرافية والاجتماعية والمعرفية . ما يسعد النفس أو يتعسها في القطب الشمالي أو الجنوبي هو ذاته ما يسعدها أو يتعسها في منطقة الخليج العربي أو في بلاد الشام أو في شمال إفريقيا أو في أوروبا أو في أمريكا . وعندما أقول (يسعدها) أو (يتعسها) فإنني أعني السعادة والتعاسة على حقيقتيهما لا كما يتوهم كثير من الناس ؛ فكم من أناس لديهم كل أسباب السعادة الحقيقية لكنهم تعساء ، وكم هناك من آخرين يظنون أنهم سعداء إلا إنهم تعساء ، وهل من السعادة في شيء أن نهرب من أنفسنا (مثلا) !
- ولأن النفس هي النفس في بنائها الأصلي ، فإن مشكلاتها تكاد تكون (نسخة متكررة) من الشرق إلى الغرب ؛ كما إن (الأقنعة) التي يضعها الناس لإخفاء تلك المشكلات ، خصوصا مع (العولمة) ، هي أيضا نفس الأقنعة .
- وعندما يبدأ البعض (وليس الكل) في البحث عن علاج ، يتحولون إلى (فئران تجارب) لما يعرف بـ (مختبرات ومدارس علم النفس الحديث والطب النفسي) من أولئك الذين لا يكادون يعلمون عن (النفس) شيئا ؛ إنما هم يحاولون حل المشكلات بـ

(التجربة والخطأ) . وليس في هذا سوء ظن بهم ، فكثير منهم يعلنون بكل صدق ووضوح أن ﴿ذلك مبلغهم من العلم﴾ ، والبعض الآخر يقع بين الجهل والكبر . وطريقة (التجربة والخطأ) تقدم علاجات ، هي أيضا ، متكررة ، مع شيء من لوازم خصوصية كل حالة بذاتها .

أقول : لقد صنّف المتقدمون والمتأخرون في موضوع النفس مصنفات كثيرة ، وكتبوا في موضوعاتها وما يتعلق بها أعدادا لا أكاد أحصرها من المقالات والرسائل والبحوث العلمية والكتب . ومن تلك المصنفات ما هو كنز ثمين ، وهذا الصنف قليل حسب ما بلغه علمي حتى لحظة كتابة هذه الكلمات ، سيما إذا اعتبرنا معايير مثل : العلمية، والعملية، والتخصص، والإبداع، وأخيرا : الانطلاق من الأصول العقلية والنقلية . ومن تلك المصنفات ما هو جمع وتوليف لقصاصات مما سبقه . ومن تلك المصنفات ما هو نسخ وتكرار لا يضيف جديدا ولا يحكي شيئا مفيدا . ومن تلك المصنفات ما لا يستحق حتى النظر في صفحاته ! ومن تلك المصنفات ما يضر أكثر مما ينفع . ولا أؤاخذ الناس كثيرا على ما يشعرون به من (الضياع) وهم يبحثون عن تعريف شافي للنفس أو ما يتعلق بها من أعراض وأمراض ؛ ولقد قرأت كثيرا ، وكنت (كغيري) من أهل البحث والفضول والحاجة أبحث عما كتب فيما يتعلق بـ (النفس) ، فكان كثير مما وقع عليه نظري لا يتجاوز ما يلي :

- مادة تعرض تجربة شخصية ، لا تصلح للتعميم أو للعرض على جمهور القراء !
- مادة تبحث في النفس البشرية على غير هدى ؛ فلا عقل صريح ولا نقل صحيح !
- مادة تحاول (أسلمة النفس) ؛ فتعرض الإسلام وكأنه بديل عن (علم النفس الحديث) !
- مادة تنسخ ما سبق ؛ فلا تضيف إلا وريقات ، قد لا يكون فيها من المفيد شيء يذكر !
- مادة يسوّق لها على أنها (الأكثر مبيعا) ؛ وهذا النوع هو مما يصعب التحقق من صحة محتواه وأثره !
- مادة تقليدية تحاول فرض النصوص فرضا ؛ فتأتي بالنصوص وكأنها (تعويذة) تعالج كل المشكلات !
- مادة تلغي (الروح) وعالم الغيب ، فتتعامل مع النفس على أنها (جسد وآلة) تخضع لقانون (المادة) فقط !

وغير هذا كثير ، إلا إنني ذكرت هنا ما رأيته يتكرر في دور العرض والمكتبات والشبكة البينية (الانترنت) أكثر من غيره . وفي كل هذا ، لا أذكر أنني (شخصيا) خرجت بتعريف يروي ما لدي من ظمأ حول (النفس) . بل إنني بلغت ما أظن أنه كافي لأصل إلى تصور أشبه ما يكون بالاعتقاد ، وهو أنه لا بد لأحد من سد ثغرة (من ثغور كثيرة) في عالم (النفس) والدراسات المتعلقة بها ، والانطلاق من الدين ونصوصه الأصيلة ، مما يحقق للنفس البشرية الطمأنينة والسعادة والرضا ؛ سيما إذا علمنا أن في نصوص الدين وبعض ما قاله أهل العلم والحكماء عن النفس ما يغني عن كثير من (علم النفس الحديث) !!!

أما ما يجري في عالم اليوم ، وفي أروقة ما يعرف بـ (علم النفس) أو (الطب النفسي) فلا يعدو أن يكون من قبيل (التجربة والخطأ) التي لا تقدم حلا ناجعا ، سيما إذا علمنا أن مشكلات الناس في ازدياد .

كل هذا ، وغيره ، دفعني للخروج بمادة [فن الحياة] ؛ ولقد كانت النية بداية أن يصدر الفصل الأول [اقرأ : فقه التفكير والعقل] ، سيما إن المادة (منهجية) ومتسلسلة ومتدرجة ، ويعتمد اللاحق فيها على السابق ؛ إلا إن حاجة الناس وإلحاحهم علي بإرسال مادة [قراءة النفس] على وجه السرعة دفعني لأن أعمل على إخراج الفصل الثاني [ونفس : فقه النفس] أولاً .

### موجز لأسباب البحث والكتابة في [فقه النفس] :

- حاجة الناس المتمثلة في المشكلات الفردية والاجتماعية ، مما يجعل من [فقه النفس] ضرورة إنسانية .
- لأن الناس يبحثون عن حلول كثيرة بعيدة عن تناول أيديهم في حين هم يملكون العلاج في أنفسهم .
- لشعوري بأمانة تبليغ ما لدي من علم لمن يحتاجون إليه .

### البحث في النفس ليس (بدعة) بل هو (إبداع) في الطريقة فقط :

كان العلماء الأوائل يعنون بالنفس وبأعراضها وبأمراضها ، وكانوا يبدؤون علاج المرضى بالحديث عن : بيان فضل العقل ، ومعرفة النفس ، وضرورة قمع الهوى .

فقرأ في كتاب الرازي [الطب الروحاني] الذي اعتبر فقه النفس (أعظم الأصول) ، وكتاب أبي زيد البلخي [مصالح الأبدان والأنفس] ، وكتاب مسكويه [تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق] ، وكتاب الماوردي [أدب الدين والدنيا] ، وكتاب ابن حزم [الأخلاق والسير] .

فأبو زيد البلخي في كتابه [مصالح الأبدان والأنفس] يشدد على ضرورة حفظ النفس من المدخلات السمعية والبصرية (أي كل ما أراه وأسمعه) التي من شأنها أن تحرك في نفسي دواعي الخوف والوسواس والقلق والانشغال والغضب . ويرى البلخي أن التخلص من ذلك كله يكون بأمرين : الأول : ضرورة معرفة سنن الكون في تحصيل الرغبات ؛ والثاني : قراءة النفس لمعرفة قواها وضعفها . وبهذا ، فإنني أصل إلى سلامة النفس (وهذا هو تعبير البلخي) بتدبير أموري عن طريق تقديري لما لي وما علي ، حتى لو فاتني الكثير من الرغائب .

### مقدمة في قصتين :



وقبل أن أبدأ بسرد الأسئلة المتعلقة بالنفس ، لا أرى مناصاً من ذكر أهم المشاهدات في عالم النفس ، سواء في داخل العيادة النفسية أو خارجها ، وهي الأمر الذي أعتقد أنه كان (ولا يزال) يمثل المعوق الأهم أمام وصول الناس إلى السعادة .

ولقد اعتدت أن أقدم لمادة النفس بقبصص وأمثلة ، من شأنها أن تجعل ما سيأتي من المادة سهل الفهم والمتابعة ؛ منها : قصة (النفس والوعاء) ، وقصة (النفس والسرداب) ؛ وكلا القصتان تجيبان عن كثير مما يدور في أذهان الناس حول النفس وماهيتها وأعراضها وأمراضها وتشخيصها وعلاجها .

### القصة الأولى : النفس والوعاء

رأيت ، ولا أزال أرى ، حال كثير من الناس مع أنفسهم يشبه تلك الحالة التي قد تعترينا عندما يشغلنا أمر معين إلى الدرجة التي نغفل فيها حتى عن حاجتنا الحيوية ، كحاجتنا إلى الماء مثلاً ، في حين إننا نملك الوعاء ، والماء النقي وافر حولنا !!!

وتبرز أسئلة عديدة هنا ؟

- كيف يمكنني أن أصل إلى هذا الدرك من الغفلة ؟
- هل أشعر بـ (العطش) ؟ أم أنني أدمنت (الجفاف) ؟
- هل لدي الحس الكافي ، بداية ، للشعور بالعطش في (الوقت المناسب) ؟
- هل لدي الاستعداد للبحث عن (الماء النقي) ؟
- هل لدي (الوعاء) الذي سأتناول فيه (الماء النقي) عند الوصول إليه ؟
- ولكن ، هل هناك ضرورة لـ (وعاء) ؟ أليست (يدي) كفيلاً بالقيام بهذا الدور ؟
- وماذا لو أردت أن أحفظ لنفسي كمية من (الماء النقي) لأنتفع بها لاحقاً ؟ هل ستصلح يدي لهذا الأمر ؟
- إذا ، لا بد من وجود الوعاء ؛ فمن أين أحصل عليه ؟
- هل (أستعير) وعاء من الآخرين ؟ وهل سيسمح الآخرون أن يعيروني أوعيتهم التي لا يملكون غيرها ؟
- وماذا عني أنا ؟ أليست لدي وعاء خاصة بي ؟ أليس الأولى أن ألتفت إلى وعائي وأنظفه وأستمتع به ؟

وحتى لا أترككم تتوهون في محاولة تحليل الرموز ، دونكم معانيها :

- العطش : العرض النفسي ، مثل : الضيق ، أو الحزن ، أو الخوف غير الاعتيادي ، أو القلق ، أو غير ذلك .

- الجفاف : الجهل ، والكبر ، والقصور النفسي عن محاولة المواجهة والإصلاح .
- الماء النقي : ما ينبغي علي أن أروي به نفسي ، سواء كان علما ، أو خلقا ، أو تزكية بالاثنتين معا .
- الوعاء : النفس ، نفسي أنا ، ونفسك أنت .
- اليد : الجزء الظاهر من النفس (وهو الجسد) ، ويمثل محاولات الكثيرين السطحية وغير الجادة لعلاج المشكلات .

نعم ؛ النفس هي (الوعاء) بل هي (الوعاء الوحيد) الذي لدي ، وهذا الوعاء (ولأسباب كثيرة سنذكرها لاحقا إن شاء الله) أصبح بعيدا عن متناولي ، وصرت أشعر بعطش شديد ، لكنني قد أغالب هذا الشعور وهذه الحاجة وأتكابر عليها ! ثم لا ألبث أن أذهب لأبحث عن (الماء النقي) فأجده عند البعض يستمتعون به وأوعيتهم ملأى منه ، فلا أحظى بأكثر من رشفة خفيفة ، قد ترويني لحظيا ، ولكنها لا تسمن ولا تغني من (عطش) على المدى البعيد . فإذا طلبت من الناس أن يعيروني أوعيتهم ، لوؤا رؤوسهم عجا واستنكارا لطلبي ، لأنهم في أول الأمر وآخره لن يضحوا بكؤوسهم من أجلي ، سيما وأنا لدي وعائي الخاص بي ، إلا إنني لا أكاد أعلم عنه شيئا .

فما العمل إذا ؟

لأنني لا أملك سوى هذا الوعاء ، ولأن محاولة التخلص منها (وهي ما يظن كثير من الناس أن اللجوء إليه أيسر) ستعني (الانتحار) ، فإنني لا أملك إلا أن أرتوي باستعمالها .

وبهذا ، تكون خطوات (الارتواء) كالتالي :

- أولا : الإمساك بالوعاء ، والحرص على أن يكون في يدي أنا ، لا في يد الآخرين ، أيا كان هؤلاء ، فكم من الناس من سلّموا أنفسهم في أيدي آخرين يتحكمون فيها كيفما يشاؤون : سواء كان هذا الآخر إنسانا معشوقا أو معشوقة ، أو أبا أو أما ، أو زوجا أو زوجة ، أو ابنا أو ابنة ، أو صديقا أو صديقة ، أو حتى طبيبا نفسيا (أعتمد على وجوده في كل أمر من أمور حياتي) ، أو مهنة ، أو منصبا دنيويا ، أو مادة (سيارة أو هاتفنا جوالا أو حاسوبا أو ماركة معينة من اللباس أو غير ذلك) ، إلى آخر ما يمكن أن تتعلق به النفس من أمور زائلة ؛ أقول : زائلة .
- ثانيا : النظر داخل الوعاء لمعرفة ما فيه ، وهذه الخطوة هي خطوة (قراءة النفس) .
- ثالثا : الحفاظ على الوعاء ، وذلك يكون بتقبّل وضع الوعاء على الحالة التي هو عليه ، وهذا هو (قبول النفس) .
- رابعا : تفرغ الوعاء من الشوائب التي تراكمت فيه على مر الزمان ، ثم تنقيته ، وهذه هي (التخلية) . وهذه الشوائب قد تكون صورة من صور إشكالية التفكير والعقل ، أو بقايا عقد التربية ، والمكبوتات النفسية ، وعقد النقص ، وتحريف التاريخ ، ومشكلات الطفولة والاضطهاد الواقع فترة الطفولة بأنواعه المختلفة ، وغير ذلك .

- خامسا : ملء الوعاء بالماء النقي ؛ وهذه هي مرحلة (التحلية) التي تتحول النفس بعدها إلى خير رفيق بعد خالقها . وهذه الخطوة والتي سبقتها هي مرحلة (تقدير النفس) أو (التزكية) .

لافتة : (تزكية النفس) هي المصطلح الإسلامي الأصيل لما صار ينتشر بين الناس بأسماء كثيرة مختلفة ؛ مثل : تطوير الذات ، أو التنمية البشرية ، أو التنمية الذاتية ، أو اكتساب المهارات ، وغير ذلك من مسميات . والمشكلة في كل تلك المسميات أنها تفترض بالفئات المعنية أنهم (أصحاء نفسيا) ولا يلزمهم سوى بعض المهارات المكتملة لشخصياتهم ؛ ثم يفاجأ كثير منهم (سواء من المدرسين أو المتدربين) أنهم في حاجة إلى التوقف وإعادة النظر في أنفسهم من البداية !!!

وسنرجع لخطوات الارتواء هذه عند الحديث ، لاحقا ، عن مفهوم [فقه النفس] .

### القصة الثانية : النفس والسرداب (أو القبو)

لأسباب كثيرة ، تبدأ منذ طفولتي ، منذ أن يبدأ وعيي بما حولي ومن حولي ، أبدأ بالانشغال المبالغ فيه بالناس وآرائهم ونظراتهم ورضاهم ، كل هذا على حساب (نفسي) . ومن تلك الأسباب (باختصار) : غريزة الأنا (وهي الأصل في تسمية الإنسان بهذا الاسم ، لأنه يأنس ويؤنس به) وهي أمر فطري طبيعية ، وتوجيه الآباء والأمهات أطفالهم لإرضاء الآخرين عن طريق الشكل أو أداء مهارة معينة أو لباس معين ، ثم توجيه الآباء والأمهات (أيضا) أطفالهم للتنافس مع الآخرين في العائلة والحي والمدرسة (وهي من أكثر ميادين التنافس ، وتكون في الأرقام فقط) ، ويشترك غالب المجتمع الآباء والأمهات في ترسيخ تلك (المنافسات) المذكورة سابقا ، ويضاف إلى هذا الجهل التربوي في تربية الأطفال على بعض المفاهيم مثل : التعاون ، التسامح ، الإيثار ، الطيبة ، الشخصية الاجتماعية ، ثم الجهل التربوي في تعليم الأطفال وتربيتهم وتدريبهم على الوضوح النفسي وحرية التعبير وضرورة الصدق في التعبير عن النفس . كل هذه الأسباب (وما يتفرع منها وينتج عنها) تؤدي بي إلى الانشغال بالآخر على حساب النفس .

ومن هنا ، سأتوهم معكم أنني ألقيت بنفسي (أو بجزء منها وهو الجزء الخفي والأهم : الجزء الروحي) في السرداب (أو القبو) ، ونسيتها ، أو تناسيتها ، فترة من الزمان ، حتى أصبحت لا أكاد أعرف عنها شيئا ، ولا أكاد أستجيب لها إلا إذا صرخت بأعلى صوتها حاجة شديدة للماء أو للغذاء أو لقضاء الحاجة أو لغير ذلك ؛ ثم ما ألبث أن أعيدها قسرا إلى السرداب ؛ ثم أمضي في حياتي اليومية ، لأنغمس في تلبية حاجات الجسد والعيش مع الآخرين فقط ، أستقبلهم في (بيتي) ، وأعتني بأن لا أقول إلا ما يريدون ، وأن لا أريهم إلا ما يحبون ، وأن لا أقدم لهم إلا ما يشتهون ، وأن لا أمارس إلا ما يقبلون ؛ المهم أن أبقى في شغل مع الآخرين ، بعيدا عن نفسي ؛ أما نفسي ، فهي مسجونة في السرداب ، لا سبيل لها إلى الحرية ، فلا هي تطالب بحقوقها ، ممنوعة من الخروج إلى (ساحة البيت) ، ولا هي تملك أن يراها الناس ، ولا هي تتكلم في حضورهم ، ولا هي تصرّح برغباتها في وجودهم ، ولا هي تحيا ما

تعتقده إذا ما خالفهم . وهكذا أعيش يومي وليتي ، في البيت وفي الشارع وفي المسجد وفي المدرسة وفي الجامعة وفي النوادي العلمية والعملية والرياضية والاجتماعية والمهنية ! أعيش عالة على هذه الحياة ، لست أحيا ما خلقت من أجله ، ولست أشعر بالطمأنينة أو بالسعادة أو بالرضا ! كل هذا ، من أجلهم هم ، من أجل الآخرين ، هكذا تربيت ، وهكذا (أعيش) !

وهنا ، تظهر على السطح أسئلة كثيرة ، منها :

- ما الذي أعرفه أو لا أعرفه عن النفس ؟!
- ما الذي أعرفه عن ما لنفسي من حقوق ؟!
- ما هي طبيعة العلاقة السوية مع النفس ؟!
- لماذا يمكن أن تتدهور العلاقة بيني وبين نفسي ؟!
- كيف يمكن أن تصل الأمور إلى هذا الدرك ؟!
- كيف لي أن أشعر بالطمأنينة أو السعادة أو الرضا وأنا في حالة من الغربة عن نفسي ؟!
- كيف لي إذا كانت هذه حالتي أن أكون سببا في العبادة = إعمار الأرض = الاستخلاف ؟!

وعودة إلى قصة (النفس والسرداب) :

هكذا ، تمرّ لحظات عمري وأنا في غفلة شديدة عن النفس وعن حاجاتها (الطبيعية) ! ولو توهمت النفس كائنا حيا يحتاج أن يقضي حاجته في سرداب ليس فيه أي وسيلة للراحة ، لصار من السهل أن أتصور كيف يصل الأمر إلى أن تصدر من (النفس) رائحة كريهة تدعل من الاقتراب منها أمرا صعبا وغير مرغوب فيه ؛ حتى إذا ما ظهر عرض من الأعراض ، أو شكوت هما من الهموم ، أو سعيت لاستشارة في أمر ما (مثل : ضيق دون سبب ظاهر مألوف ، أو خوف من أمر غير اعتيادي ولا منطقي ، أو تحول سالب في الرغبة أو الاستمتاع في الحياة وأنشطتها المتنوعة ، إلخ) ، فإن الأمور حينها تسير على النحو التالي :

- شعور عارم ب عدم العلم أو الجهل بالسبب الحقيقي وراء ما أنا فيه (وهو النفس حبيسة السرداب) ؛ ويظهر هذا عادة في تكرار عبارة (لا أعرف) ! وهنا ، تبدأ سلسلة مما نعرفه ب الحيل الدفاعية .
- محاولة السعي لمعرفة السبب ، لكن مع خوف المواجهة وضعف الإرادة للإصلاح ؛ ويظهر هذا في المراوغة الشديدة مع أولئك الذين يحاولون أن يواجهوني بنفسي ؛ وقد يصل الأمر إلى محاربتهم لهم وانقلابي عليهم .
- التساهل في إلقاء اللوم على أي شيء ، حتى ولو كانت أشياء (مقدسة) ؛ المهم أن يبقى اللوم خارج حدود النفس .
- إذا اقتربت مساعي البحث من حدود النفس ، تحولت من الضعف إلى القوة ، ومن الطيبة إلى الشراسة ، ومن الدفاع إلى الهجوم ، حيث تظهر كل أنواع الحيل وأسلحة الدفاع (الذاتية) ، ولعل أبرزها : محاولة هدم وإسقاط كل شيء .

- إذا ما وصلت إلى حدود النفس ، أي : إذا ما اقتربت من السرداب ، وإذا ما تجاوزت الحيل الدفاعية وأسلحتها ، تقابلني تلك الرائحة الكريهة الصادرة من (النفس) ، مما يدفعني لمراجعة التفكير في (فتح الباب) و(مواجهة النفس) . وهذه المرحلة ليست سهلة ولا قصيرة (حتى وإن ظهر الأمر هكذا في الكتابة عنها) ، بل قد أستغرق فيها أياما وليالي وأسابيع وشهورا !
- وهناك ، وبعد قطع المرحلة السابقة ، وبعد فتح الباب (وهو ما سنعبّر عنه لاحقا باسم : قراءة النفس) ، تظهر المفاجأة حين أكتشف أنني أمام كائن غريب عني ، وكأنني أراه لأول مرة ؛ هنا يظهر لي أنني لا أعرف نفسي ؛ وهنا يظهر السبب الحقيقي الذي كنت أجهله (أو أتجاهله) ، والذي هو وراء ما أنا فيه = الجهل بالنفس .
- هنا ، وداخل هذا السرداب (الذي أصبح أشبه ما يكون بـ الحصن العنيد) ، وبعد أن انتهينا من حرب ضروس لنصل إلى ما وصلنا إليه ، تبدأ الحرب الحقيقية ، وتبدأ المواجهة الأصعب ، المواجهة مع النفس .
- هنا تتجيم عليّ حالة من الهدوء ؛ هدوء ذي حدّين : فإما أن يكون الهدوء الذي يسبق العاصفة ، عاصفة الهجوم الشرس وغير المسبوق على الآخر أو على نفسي نتيجة الخوف الشديد منها أو الخنق عليها (والخوف سببه جهلي بها والذعر مما آلت إليه حالتها في السرداب ، كما إن الخنق سببه التساهل في تحميل النفس الذنب فيما دنت إليه) ، فأبدأ بدم كل ما حوي داخل هذا الحصن ؛ وإما أن يكون الهدوء الذي يسبق حالة من الحزن والندم والبكاء (لنفس الأسباب التي دفعني للخوف والخنق ، ولكن تلك الأسباب تدفعني هنا للشعور بالذنب تجاه نفسي ، وهي حالة طبيعية وسويّة) .
- وهنا ، قد أعود فأردّ على عقبي ، وأنتكس مرة أخرى ، فأختار إحدى اثنتين .
- إما أن (أنتكس) بأن أهرب وأعود مرة أخرى إلى العيش مع الآخرين ، وأعود فأحبس نفسي في السرداب ، ولكن هذه المرة ، على علم مني ووعي ، إلا إنني ، وبعد فترة من الزمن ، قد أغيب في العالم الخارجي ، ويغيب معي علمي ووعيي ، فيستحيلان نوعا من الوهم الذي يصحبه توهم آخر يبدأ بوعي وينتهي بحالة قريبة من اللاوعي ، وهو شعوري بأنه (لا مشكلة هناك) أو (أنا أفضل من غيري) ! ومن صور هذا التوهم ، الهرب إلى عالم الوهم والهلوسة ، فهذا يهرب من مواجهة نفسه ليقول إنه (المهدي المنتظر) أو (المسيح) ، وتلك تهرب من مواجهة نفسها لتقول بأنها (مسكونة بالجن) أو (مصابة بالعين أو الحسد) ، وغير ذلك من أنواع الوهم الكثيرة ! (أنصح بقراءة اللافتة المتعلقة بالمس والعين والحسد في فصل [ضرر الجهل]) .
- وإما أن (أنتكس) بأن أنضم إلى نفسي في سردابها ، وأكون أنا الآخر حبيسا في هذا العالم ، أعيش ولا أحيأ ، جسدا بلا روح فاعلة ؛ وهذا ضرب من ضروب الاكتئاب ؛ فأبقى حبيس السرداب باختياري هذه المرة .
- أما إذا اخترت الهدوء ، فيبقى لي حينها أن أجلس إلى نفسي ، وأن أخلو بها ، وأن أستمع لها ، وأنصت إليها ، أي : أقرأها .
- فإذا ما قرأت نفسي ، بقي لي حينها أن أقبلها كما هي ، بعيوبها وبعلاؤها وبسوءاتها ؛ قبولا لا يعني الموافقة على ما هي فيه أو ما آلت إليه ، إنما هو قبول يسبق التعارف والتصالح والتوافق ؛ وهذا أقل ما تستحقه نفسي مني جزاء إهمالها .
- فإذا ما قبلت نفسي ، أصبح من السهل علي أن أقدرها ، أن أصلح من حالتها ، أن أطهرها = أن أزكيها .
- وتحصل التركيبة بأمرين متتابعين : الأول : التحلية (أو التفريغ) ، والثاني : التحلية (أو التزويد والشحن) .

- أما التحلية ، فتكون بالعمل على إزالة كل ما في النفس من شوائب وعيوب ومساوئ ، سواء كانت متعلقة بالماضي أو بالحاضر أو حتى بالمستقبل ؛ أو ما يعرفه العلماء على أنه : أمراض القلوب (أو النفوس) ، مثل : الجهل ، والكبر ، والكراهة ، والغضب ، والحسد ، إلخ . وبالتحلية ، تصبح النفس مؤهلة بما فيه الكفاية ليتم تحليتها (أو تزويدها) بما يصلحها ويزكيها .
- وأما التحلية ، فتكون بتزويد النفس بما يصلحها جسدا وروحا ؛ ويكون هذا بأمرين : العلم ، والعمل . وأعني بـ العلم : العلم بـ [من أنا ولم أنا] ؛ وأعني بـ العمل : الانشغال فورا بتحقيق ما أعلمه في حياتي اليومية . وهنا ، وفقط هنا ، يمكن لي أن أكون سببا في إعمار الأرض أو العبادة أو الاستخلاف .

ويكفيني هذا القدر ، لأدخل إلى مادة النفس .

### سؤال : ما هي النفس ؟

جواب :

سأسير على طريقة أهل العلم في تعريف اللفظ من أصله في لغة العرب أولا ، ثم مما اصطُح عليه الناس وأهل العلم (أو الاصطلاح) ثانيا ، ثم سأخلص إلى ما نفهمه من سياق آيات القرآن ثالثا .

فإذا استقرأنا ما جاء في لغة العرب ، وجدنا أن النفس تعني :

- أصل لغوي يدل على خروج النسيم كيف كان ، من ريح أو غيرها ، وإليه يرجع كل ما يتفرع عنه من معاني النفس [المرجع : مقاييس اللغة] .
- عين الشيء وكنهه وجوهره ، والروح ، والروع ، والجسد ، والدم ، [المرجع : لسان العرب] .
- الإنسان [المرجع : معجم اللاهوت الكتابي]

وإذا طالعنا ما جاء في الاصطلاح الإنساني في كتب المتقدمين والمتأخرين ، وجدنا أن النفس تعني :

- الإنسان من جسد وروح [المرجع : معالم التنزيل للبخاري] .
- ذات الإنسان التي تختص به دون غيره [المرجع : معالم التنزيل للبخاري] .
- ذات الإنسان التي تعي وتعلم [المرجع : الفروق اللغوية] .

وإذا تابعنا تعريف (النفس) في القرآن ، وجدنا أن النفس تعني :

- الإنسان ، والشخص : ﴿ونفس وما سواها ، فألهمها فجورها وتقواها ، قد أفلح من زكاها ، وقد خاب من دساها﴾ [القرآن : سورة الشمس : الآيات 7-10] ؛ ﴿وما كان لنفس أن تؤمن إلا بإذن الله﴾ [القرآن : سورة يونس : من الآية 100] ؛ ﴿لا يكلف الله نفسا إلا وسعها لها ما كسبت وعليها ما اكتسبت﴾ [القرآن : سورة البقرة : من الآية 286] ؛ ﴿إن أحسنتم ، أحسنتم لأنفسكم ، وإن أسأتم فلها﴾ [القرآن : سورة الإسراء : من الآية 7] ؛ ﴿فلا تزكوا أنفسكم ، هو أعلم بمن اتقى﴾ [القرآن : سورة النجم : من الآية 32] ؛ ﴿كل نفس ذائقة الموت﴾ [القرآن : سورة آل عمران : من الآية 185] .
- الداخل والسر والوجدان : ﴿واذكر ربك في نفسك تضرعا وخيفة﴾ [القرآن : سورة الأعراف : من الآية 205] ؛ ﴿وتخفي في نفسك ما الله مبديه﴾ [القرآن : سورة الأحزاب : من الآية 37] ؛ ﴿فأسرها يوسف في نفسه﴾ [القرآن : سورة يوسف : من الآية 77] ؛ ﴿ومثل الذين ينفقون أموالهم ابتغاء مرضات الله وتثبيتا من أنفسهم كمثل جنة بربوة﴾ [القرآن : سورة البقرة : من الآية 265] .
- مدار التفكير والشعور والعقل والسلوك في الإنسان : ﴿يا أيها النفس المطمئنة ، ارجعي إلى ربك راضية مرضية﴾ [القرآن : سورة الفجر : الآيات 27-28] ؛ ﴿ولا أقسم بالنفس اللوامة﴾ [القرآن : سورة القيامة : الآية 2] ؛ ﴿يوم تأتي كل نفس تجادل عن نفسها وتوفى كل نفس ما عملت وهم لا يظلمون﴾ [القرآن : سورة النحل : من الآية 111] ؛ ﴿إن النفس لأمارة بالسوء إلا ما رحم ربي إن ربي غفور رحيم﴾ [القرآن : سورة يوسف : من الآية 53] ؛ ﴿ولقد خلقنا الإنسان ونعلم ما توسوس به نفسه﴾ [القرآن : سورة ق : من الآية 16] ؛ ﴿وكذلك سولت لي نفسي﴾ [القرآن : سورة طه : من الآية 96] ؛ ﴿أن تقول نفس يا حسرتى على ما فرطت في جنب الله وإن كنت لمن الساخرين﴾ [القرآن : سورة الزمر : الآية 56] .

وما يهمنا هنا هو ما يدل عليه العقل من جمع وتأليف ما جاء في لغة العرب ، والاصطلاح الإنساني ، والقرآن الكريم ؛ وهي (النفس) بمعنى (الإنسان) ، النفس التي تحس وتفكر وتعقل ، النفس التي تتوقف لتأمل وتتدبر ، النفس التي تحب وتكره وتفرح وتترحم وتحلم وتعذب وتعطل وتعظم .

إذا فعلنا ذلك ، ترجح لدينا أن النفس ، باختصار ، هي مركب من عنصرين : الجسد والروح .

أما العنصر الأول ، الجسد : فهو ذلك العنصر المادي والعرض الظاهر ، والناشئ من طبيعة الأرض ، وهو العنصر الذي لا يكاد يختلف عليه شخصان ، حيث الوصول إليه وكشف ماهيته وطبيعته أمر لا يلزمه أكثر من توافر الحواس . وهو المادة التي تقوم بما تأمره به الروح ، فهو دابة الروح ومركبها ، بما يأتمر ، وإليها تعود دفة القيادة .

وأما العنصر الثاني ، الروح : فهي ذلك العنصر غير المادي ، والباطن ، والناشئ من طبيعة لها سر خاص ، حيث بها ينبعث الجسد من الموت ، وبها تحصل الحياة ، وبها يتمكن الجسد من القيام بمختلف النشاطات الحيوية ، من الحس والتنفس ، وحتى التفكير والعقل .

لافتة : تجاوزت هنا الاختلاف حول ماهية هذا العنصر ومسماه ، إلا إن قراءة التأريخ وسير الحضارات ، سيما ديانات الشرق ، تطلعننا أنه قد أطلق على هذا العنصر أسماء أخرى ، مثل : الجوهر ، والطاقة ، والسر ، وغير ذلك .

لافتة : من الخطأ الذي شاع (منذ زمن) أن ترتبط الروح في أذهان الناس بالنفس والشعائر والمظاهر التعبدية دون غيرها ، فيكون التعلم والتعليم في المدرسة والجامعة وحلقات العلم المختلفة لا علاقة له بالروح !!! وتكون مجالس الأدب والترويح وصلة الرحم وغيرها لا علاقة لها بالروح !!! وكأن الروح لا تتغذى إلا بالنص الإلهي ولا تتأثر بشيء من المدخلات اليومية إلا ما له علاقة بـ (الدين) والصلة (المباشرة) مع الله !!! وكأن الروح لا تترقى إذا ما تعرضت لمشاهدة كونية أو لتأمل في زوايا الحياة الطبيعية أو لرؤية فردية لمشهد من مشاهد التفاعل الإنساني وما فيه من رحمة ومشاعر مختلفة أو لرواية غنية الصور أو لشعر رفيع الأدب أو لأغنية لطيفة المعاني أو لمادة علمية تجريبية تكشف عن بعض الحق أو جمال هذا الكون ، إلخ !!!

إذا ، النفس هي المركب الناتج عن الختلاط العنصرين : الجسد والروح .

### اعتراض : ماذا عن الرأي القائل بأن النفس هي الروح ؟

قد يسأل سائل أو سائلة : كيف أفهم إذا آية مثل : ﴿ كل نفس ذائقة الموت ، وإنما توفون أجوركم يوم القيامة ، فمن زحزح عن النار وأدخل الجنة فقد فاز ، وما الحياة الدنيا إلا متاع الغرور ﴾ ؟! أو آية مثل : ﴿ يا أيها النفس المطمئنة ، ارجعي إلى ربك راضية مرضية ، فادخلي في عبادي ، وادخلي جنتي ﴾ ؟! أو آية مثل : ﴿ الله يتوفى الأنفس حين موتها ، والتي لم تمت في منامها ، فيمسك التي قضى عليها الموت ، ويرسل الأخرى إلى أجل مسمى ، إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون ﴾ ؟!

ألا تشير هذه الآيات إلى أن (النفس) هنا هي (الروح) ؟!

لافتة لغوية : الاختلاف في المبنى يؤدي إلى الاختلاف في المعنى . ومن هنا ، فإن لفظ (نفس) لا يمكن له أن يعني لفظ (روح) مجردا هكذا ؛ ولكن هذا لا يمنع من حقيقة لغوية ، ألا وهي إن اللفظ قد يكنى به عن غيره ، ويمكن أن يفهم ذلك من السياق . فقد تذكر الروح بمعنى النفس ، أو العكس ، وهو ما نعرفه بـ (الكناية) ، كما يمكن أن يكون من قبيل (المجاز المرسل) .



أقول : هذه الآيات وغيرها تؤكد ما ذهب إليه من أن (النفس) هي (الجسد والروح) مجتمعين ؛ لأن الموت إنما يكون بنزع (الروح) من (الجسد) ؛ لكن قبل هذا (الموت) ، وقبل رجوع (النفس) إلى ربها ، وقبل حصول حالة (الوفاة) ، فإن (النفس) هي (النفس = الجسد والروح) . وهكذا أفهم الآيات ؛ فعندما أقرأ ﴿ كل نفس ذائقة الموت ﴾ فأنا أفهم أن ذوق النفس للموت يكون بنزع أحد عنصريها ، وعندما أقرأ ﴿ يا أيها النفس المطمئنة ، ارجعي إلى ربك ﴾ فأنا أفهم أن النفس بعنصرها ترجع إلى ربها وذلك (أيضا) بنزع أحد عنصريها ، وعندما أقرأ ﴿ الله يتوفى الأنفس حين موتها ﴾ فأنا أفهم أن وفاة النفس تكون (أيضا) بنزع أحد عنصريها . وما عدا ذلك ، فإن (النفس) ، كما أفهمها ، لا تتجاوز العنصرين وتفاعلاتهما ؛ فإذا اجتمع هذان العنصران كان اسم المركب (النفس) ، وإذا غاب أحدهما انتفت صفة النفس ، وكلما وجدت ذكرا للفظ النفس التي هي (الإنسان) في القرآن كان لا بد من وجود العنصرين معا ، وإلا جاء التعبير عنها بالجسد أو الروح مثلا . والله أعلم .

وتبدأ مشكلات النفس عندما يخفق الناس في منح جوهر النفس حقها ، حق الروح ، بل وتتضاعف المشكلات عندما ينغمس الناس في تلبية حاجات الجسد (دون اعتبار للروح) ؛ فينتهي بهم الأمر إلى أرواح فارغة خفيفة مثقلة بالجسد وما يحمله ، فمن الإسراف في الطعام والشراب والملبس ، إلى الانشغال بالدراسة الأكاديمية التي تهدف في نهاية الأمر إلى تأمين (لقمة العيش) ، إلى حبس الروح في خانة (طقوس دينية) فقط ، مما يفرغ الروح من حقيقة ما أَرَادَهُ اللهُ لها وللجسد الذي نفخها فيه وللوقت الذي ينبغي عليها أن تحياه .

وللنفس أطوار تمر فيها منذ البعث وحتى الموت ، سنتعرف عليها في [قصة النفس ، من البداية]

### قصة النفس من البداية

**لافتة :** أنصح بقراءة هذا الجزء [قصة النفس من البداية] ، فإذا شعرت (كقارئ أو كقارئة) بشيء من التفصيل والتعقيد ، أو إذا شعرت بالرغبة في الوصول مباشرة إلى هدي من المادة ، فلي أن أُتجاوزه إلى [فقه النفس] .

### من العدم إلى الوجود

تبدأ القصة من العدم ، حيث لا وجود لموجود ولا مخلوق ولا حادث ، ثم يحدث الوجود ، حيث الفضاء (وأعني بالفضاء هنا : الزمان والمكان) ، وتكون البداية ، حيث العنصر الذي يدل عليه لفظ (البداية) ، حيث العنصر الذي لا يمكننا تصور الحياة بدونها ، حيث العنصر الذي به نستدل على الأحداث الخارجية ، حيث العنصر الذي يدلنا عليه ويلفتنا إليه ظاهرة التحول في بقية العناصر (وأعني بالتحول هنا : الانتقال من حالة إلى حالة أخرى مختلفة عن سابقتها) .

ذلك هو عنصر الزمان .

**لافتة :** الزمان (أو الوقت) هو ظاهرة حيرت الناس ، علماء وعوام ، قديما وحديثا ، ولم يستدل العلماء ولا عامة الناس على ماهية هذه الظاهرة حتى الآن . إلا إن الحقيقة الوحيدة التي يجمع عليها الكل (مؤمنين وملاحدة ، علماء وعوام ، صغارا وكبارا) هي أن ما يدلنا على حقيقة هذه الظاهرة هو التحول في عناصر الوجود الأخرى .

ثم تتوالى عناصر الوجود ، أو الموجودات ، التي تظهر في صورة العنصر الثاني : المكان .

ويظهر المكان في صورة الكون وما فيه : سماء ، وأجرام وكواكب ، وأرض .

وفي المكان ، أو بعبارة أخرى ، في الكون ، تظهر على السطح صفة ستحول الكون كله إلى صفحة من الحوادث المتتالية ، حوادث متسلسلة ومتتابعة ومتطورة ، تلك هي صفة الوجود الآن ، تلك هي صفة الحياة .

ومن الأرض ، ومن طبيعة الأرض ، تظهر صور أخرى للوجود ، وتنضم إلى مجموعة الموجودات في هذا الكون ، ولعل أبرز هذه الصور هو ما نعرفه بـ الكائنات ، مثل : الجماد ، والنبات ، والحيوان .

ويظهر في كل صورة من هذه الصور صفات وخصائص تجعل لكل منها طبيعة أرضية ، ولعل من أبرز صور هذه الطبيعة الأرضية : قابلية النقص ، والتأثر والتأثير ، والتحول (الهدم والبناء) : بحيث يطرأ على كل منها (بسبب الزمان) اختلاف في طبيعتها ، مما يدفع بها أن تتأثر بغيرها من الكائنات وتؤثر فيها أو في غيرها ، مما يحول من طبيعتها ؛ كما إن الهدم والبناء (وهما أثران ظاهران من آثار التفاعل والتحول) يظهران بسبب انتقال بعض عناصر الوجود (مثل الهواء والماء) إلى عناصر أخرى بحيث تباشر فيها أثرا يبدل من طبيعتها ويظهر في صور مختلفة من الوجود .

### العنصر الأول : الجسد

ومن الأرض أيضا ، ومن طبيعة الأرض ، حيث نشأ الجماد والنبات والحيوان ، ينشأ عنصر آخر ؛ عنصر مادي وعرض ظاهر ؛ ينشأ من ماء الأرض ، ومن تراب الأرض ؛ عظاما ولحما ، وجها ويدا وجذعا ورجلا ودماغا وغيرها ؛ هذا العنصر ، هو ما نعرفه بـ الجسد !

وكغيره من مخرجات الأرض ، يحمل الجسد معه شيئا من طبيعة الأرض ، فيحمل شيئا من صفات الجماد والنبات والحيوان . فالجسد جماد من حيث قابلية النقص والتأثر بقوانين الأرض التي جاء منها ؛ والجسد نبات من حيث قابلية النقص ، أيضا ، والتأثر والتأثير والنمو والهدم والبناء ؛ والجسد حيوان من حيث الغريزة والشعور والانفعال (إلا إن هذه صفات تظهر لاحقا) .

إلا إن هذا العنصر وحده ، عنصر جامد ، عنصر ميت ، لا سبيل له إلى الوجود الفاعل قبل أن ينضم إليه ويختلط معه عنصر آخر ، العنصر الثاني والأهم : الروح .

### العنصر الثاني : الروح

وهو عنصر باطن غير مادي ولا ملموس .

وبسبب جوهر الروح وسرها (وهو ما لا يقبل العقل لأحد ادعاء العلم بحقيقته) ، حيث تكون الروح بمثابة مصدر الطاقة ونظام التشغيل ، تبدأ طبيعة الجسد بالتحول ، وتبدأ مادة الجسد (من خلال خلايا الجسد وأعضائه وأجهزته) بسلسلة من النشاطات التي تظهر في صورة الحركة المستمرة والدائمة ، فيظهر ما نعرفه بـ العمليات الحيوية ، مثل : خفقان القلب وتنفس الرئة وعمل الدماغ ، بحيث تؤدي إلى انبعاث الجسد من الموت ليأخذ قدره ونصيبه من الزمان أو الوقت أو العمر ؛ ولتحصل له الصفة التي ستعطي الجسد ما يجعل منه فاعلا ومؤثرا ؛ تلك هي صفة الحياة ؛ فيظهر الكائن الحي الذي هو اللبنة الأولى في بناء ما نعرفه باسم الإنسان .

ومع الروح ، تبدأ رحلة طويلة للجسد ، وتظهر محطات عديدة ، في أطوار مختلفة ، حيث تلعب الروح في كل طور منها دورا مختلفا ومتقدما .

ويهذين العنصرين (الجسد والروح) ، وباختلاطهما وتفاعلها ، تبدأ رحلة الكائن الذي نعرفه باسم النفس ؛ فلا نفس دون جسد ، ولا نفس دون روح !

وتظهر هذه النفس في صورتين : الذكر والأنثى .

لافتة : تحدثت عن اختلاف النفس عن الروح في فصل [اعتراض : ماذا عن الرأي القائل بأن النفس هي الروح؟] .

الروح مصدر طاقة ، ونظام حماية

ولكن انبعث الجسد من الموت ليس نهاية الأمر ، بل هو خطوة أولى في رحلة طويلة من المظاهر الحيوية ؛ لأن انبعث الجسد من الموت ليس كفيلا وحده ليدل على الحياة أو ليبقي الجسد حيا ! لماذا ؟

هنا ، وبسبب عنصر الزمان (أو الوقت) ، وبسبب الطبيعة الأرضية للجسد (قابلية النقص والتأثر والتأثير والتحول: الهدم والبناء) ، وبسبب تلك السلسلة المستمرة والدائمة من النشاطات والعمليات الحيوية ، يصبح الجسد (بخللاياه وأعضائه وأجهزته) عرضة للضمور والضعف ، وصولا إلى الموت الذي لم يكد ينبعث منه للتو .

وهنا ، تقوم الروح بدور نظام الحماية . حيث تحمل الروح معها ، وبطبيعتها ، صفات معينة ، فتغرز هذه الصفات في الجسد ، فتصبح غرائز ، تدفع بالجسد نحو ما يقيه على قيد الحياة .

عناصر الحماية

وهي العناصر التي تشكل في مجموعها المنظومة التي بما تحمي النفس ذاتها ، أو منظومة الحماية . وهذه العناصر هي :

- الضرورة
- الغريزة (أو الحاجة) .
- الدافع (أو الباعث أو الحافز) .
- الفضول (أو البحث) والميل (أو النزوع) .
- السلوك (أو الفعل) .
- الاستقرار .

كيف تعمل هذه العناصر لتوفير الحماية ؟

تسري الروح في الجسد ، فتؤثر في طبيعته ، ويظهر هذا الأثر على مركب النفس كالتالي :

- تبدأ القصة مع الطبيعة الأرضية للنفس ؛ حيث قابلية النقص والتأثر والتأثير والتحول (الهدم والبناء) .
- وللنفس البشرية (جسدا وروحا) ضرورات ، من شأنها أن تمدّ النفس بأسباب الحياة (مثل : الهواء والماء والطعام والنوم والمأوى والجماعة والجنس الآخر) . والضرورة إما أن تكون داخلية (مثل : التوقف والتأمل والسكون) ، وإما أن تكون خارجية (مثل : الغذاء والمأوى والبشر) .
- وفي البداية ، ومع وجود الضرورات ، تكون النفس في حالة من الاستقرار .
- وبسبب عنصر الزمان والطبيعة الأرضية ، فإن النفس يعترتها شيء من النقص في أي من هذه الضرورات .
- ونقص الضرورة يستفز تلك الصفات التي غرزتها الروح في الجسد ، أو الغرائز (وتعرف أيضا بالحاجات) .
- لافتة : الغريزة هي حجر الزاوية في سلسلة الانفعالات التي تبقي الجسد على قيد الحياة ، لأنها المفصل الذي إذا فقدناه فقدنا الرابط بين داخل الجسد وخارجه (الكون وعناصره المحيطة به) ! وسيلي الحديث عنها لاحقا .
- وبسبب الغريزة ، تبدأ سلسلة من التحولات في بنية الجسد الداخلية ، حيث تعمل على تنبيه النفس لهذا النقص ، وتظهر هذه التحولات في صورة توتر واضطراب ، وهو ما نعرفه باسم الشعور ، مثل : العطش والجوع والشبق والإرهاق والخوف ؛ وهذا الشعور بالتوتر أو الاضطراب هو ما نعرفه باسم الدافع (أو الباعث ، أو الحافز) . وفي هذه الحالة ، يكون الدافع داخليا ، ويظهر في صور مختلفة تدل عليها مظاهر مختلفة أيضا ، مثل : الظمأ ويدل عليه جفاف الحلق مثلا ، والجوع ويدل عليه ألم البطن مثلا ، والخوف ويدل عليه التوقف وعدم الحركة مثلا) . والدافع هنا فطري ، أي إنه موجود في طبيعة النفس التي ظهرت عليها إلى صفحة الوجود ، ولا يحتاج إلى تكرار أو تعلم .
- وبسبب الدافع ، تبدأ سلسلة أخرى من التحولات في بنية الجسد الداخلية ، فيظهر شعور آخر في إحدى صورتين : الفضول والبحث (إذا لم تكن الضرورة أو الهدف معلوما) ، أو الميل والنزوع (إذا كانت الضرورة أو الهدف معلوما) .
- ويؤدي الفضول والبحث أو الميل والنزوع إلى سلسلة أخرى من التحولات في بنية الجسد الداخلية ، ولكنها هنا ، تظهر على السطح ، فتندفع بأعضاء الجسد الظاهرة إلى الحركة ، وهو ما نعرفه باسم الفعل أو السلوك ، حيث يتوجه الجسد من خلاله إلى مادة بعينها ، وهي ما نعرفه بـ الهدف (وهو الضرورة أو كل ما يلبي غريزة البقاء) . فالجوع والعطش يدفعاني إلى طلب الغذاء والماء ؛ والميل الجنسي مع العاطفة ورغبة البقاء يدفعني إلى طلب الجنس الآخر لتلبية العاطفة والشهوة وحفظ النسل ، والتعب يدفعني إلى طلب الراحة ، والخوف يدفعني إلى طلب الأمن والمأوى .
- وبالوصول إلى الهدف (أو الضرورة) ، يتم تعويض الضرورة وتلبية الغريزة وإشباع الحاجة ، ومنه إلى سلسلة أخرى من التحولات في بنية الجسد الداخلية ، إلى شعور آخر ، وهو ما نعرفه باسم الاستقرار .
- ومع استمرار الزمان (أو الوقت) ، ومع استمرار العمليات الحيوية ، يستمر الجسد في استنزاف الضرورة ، ومنه إلى النقص والغريزة والحاجة ، ومنه إلى الدافع (التوتر والاضطراب) ، ومنه إلى الفضول والبحث أو الميل والنزوع ، ومنه إلى السلوك ، ومنه إلى الهدف ، ومنه إلى الإشباع ، ومنه إلى الاستقرار ؛ وهكذا دواليك !

لافتة : سلسلة التحولات في بنية الجسد الداخلية ، والتي هي صورة من صور الشعور ، هي ما يعرفه البعض باسم الوجدان .

### الجسد أولا أم الروح !؟

وبطبيعة التكوين الإنساني ، فإنني أبدأ بتلبية حاجات الجسد أولا ؛ ليس لأن الجسد مقدم على الروح ، ولكن لإعداده بما يلزمه للانتقال إلى مرحلة متقدمة ، حيث يمكنني من القيام بتلبية حاجات الروح .

ولهذا فأنا أختصر العلاقة بين العنصرين (الجسد والروح) بجملة أوردتها سابقا : الجسد دابة الروح ومركبها .

### ولكن ، كيف أهتدي إلى الضرورات ؟

والسؤال هنا : كيف لي أن أعلم الغذاء أو الهدف الذي يشبع حاجتي ؟ أو كيف لي أن أصل إليه ؟ وقبل أن أجيب عن هذا السؤال ، أستدرك بسؤال آخر : هل يتغذى الجسد على ذاته فلا يحتاج إلى شيء (خارجي) ؟ أم أنه يبحث عن هدفه في العالم الخارجي (الكون وعناصره المحيطة به) ؟

### والجواب :

ليس من العقل أن يتغذى الجسد على ذاته ؛ وإلا ، لأسرع هذا في ضموره وضعفه وموته ! إذا ، لا بد للجسد من التوجه إلى غذائه أو هدفه في العالم الخارجي ! ولكن كيف ؟

ولقد سبق الحديث عن الدافع ، فذكرنا أن الدافع يكون داخليا في بداية الأمر ؛ أما هنا ، فإن الدافع يكون خارجيا ، وهو ما نعرفه بـ المدخلات والمنبهات والمثيرات ، مثل : رؤية طعام أو شم رائحة معينة أو سماع صوت معين .

وهنا ، وكما كانت الروح بمثابة مصدر الطاقة ونظام التشغيل في انبعاث الجسد من الموت ، فهي هنا تستكمل دورها الذي بدأت به ، فيمتد أثر الروح ليتجاوز تشغيل أعضاء الجسد الباطنة (مثل : القلب والرئة والدماغ) وما يتبع ذلك من عمليات حيوية ، حتى تظهر آثار تلك العمليات على أعضاء الجسد الظاهرة (مثل : الجلد والأذن والأنف واللسان والعين) ، لتبدأ بسلسلة من التحولات الجسدية ، التي تظهر في صورة الوعي بعناصر الكون المحيطة بالجسد .

الحس : رسولي إلى العالم الخارجي

وهذه السلسلة من التحولات (أو النشاطات أو العمليات) هي ما نعرفه بـ الحس أو الإحساس الذي يظهر في صورة الذوق والشم واللمس والسمع والنظر . ومن خلال الحس ، أتلقى وأتأثر وأستجيب .

وهنا ، يقوم الحس بدور الرسول الذي يحمل رسائل الكون إلى الجسد ، وهكذا ، يستدل الجسد على الضرورة (أو الهدف) ويبدأ السعي إليه والحصول عليه !

أول الاستجابة : الانفعال الغريزي

وفي هذا الطور الأول ، يكون (البقاء) هو شغلي الشاغل ، وتكون الغريزة هي المعيار الذي أحتكم إليه ، وتتم الاستجابة والتفاعل مع المحيط في شكل واحد ، في بداية الأمر ، وهو ما يعرف بـ الانفعال الغريزي ، حيث الغريزة ، و فقط الغريزة ، هي التي تحركني نحو الهدف (أو الضرورة) الذي من شأنه أن يوصلني إلى شعور بدائي بـ (الاستقرار الجسدي) الذي ينطلق من حاجات (جسدي أنا) فقط ، وينعكس على (جسدي أنا) فقط .

والانفعال الغريزي يحدث في زمان نقص ضرورة وينتهي بالاستقرار ، ولا يتجاوز ذلك الزمان . والانفعال الغريزي لا يعتمد على أحداث جديدة أو متكررة . والانفعال الغريزي ، أو الاستجابة الغريزية ، ليس مقصورا على النفس الإنسانية ، بل نمط مشترك مع صور الحياة الأخرى ، من أبسط أشكالها إلى أكثرها تعقيدا .

من الانفعال الغريزي إلى عتبات التعلم

وعندما يتكرر ظهور عناصر الحماية ، سيما الضرورة منها (أو المنبهات والمثيرات) ، تترك أثرا في الجسد ، وتحديدًا في ذلك العرض المادي الموجود في أعلى الجسد ، في الرأس ، وهو ما نعرفه بـ الدماغ . وبسبب الروح أيضا ، تظهر لدى الجسد (أو الدماغ) قدرة مختلفة عن الانفعال الغريزي الذي يظهر في زمان نقص الغريزة وينتهي بالاستقرار ، وهي القدرة على الاحتفاظ بصور تلك المدخلات رغم الاستقرار وتحول الزمان . وهذه القدرة هي ما نعرفه باسم الذاكرة .

ولكن آثار الروح لا تقف هنا ، فبالإضافة إلى قدرة الدماغ على الاحتفاظ بصور المدخلات ، فإنه تحصل لديه القدرة على الاحتفاظ بصور وآثار سلسلة التحولات (أو العمليات) التي تبدأ بنقص الضرورة وتنتهي بالاستقرار .

ويسبب الروح أيضا ، ويسبب أثرها في الجسد ، تظهر قدرة أخرى ، وهي قدرة الدماغ على الاحتفاظ بعناصر الحماية المختلفة مع ربط بعضها ببعض ؛ فتحصل قدرة الدماغ مثلا على ربط الزمان بالمكان بالوجدان . وبعبارة أخرى : تصبح لدى الدماغ القدرة على ربط زمان نقص الضرورة مع السلوك للحصول عليها وما أدى إليه من الاستقرار .

ويسبب الروح أيضا ، ويسبب أثرها في الجسد ، تظهر قدرة أخرى ، وهي القدرة على استدعاء جميع تلك العناصر وما يرتبط بها عند ظهور عنصر واحد منها فقط .

وكل ما أوردناه هنا ، هو صورة أخرى من صور الاستجابة والتفاعل مع المحيط . وهي صورة متقدمة ، أكثر تعقيدا من الانفعال الغريزي ، وهي ما نعرفه باسم : التعلم الشرطي .

ونعرف (الروح) في هذا الطور الأول بـ (الروح البهيمية أو الحيوانية) التي ألتقي فيها كـ (إنسان) مع باقي أشكال الحياة من حولنا ، سيما (الحيوان) .

### من (البهيمية) إلى عتبات الإنسانية : التفكير

ثم تتقدم (روحي) آخذة معها (جسدي) لنتقل به إلى الطور الثاني ، حيث تكون بمثابة (نظام الاستقبال والتحليل) الذي يتجاوز الانشغال بتلك الوظائف (في المستوى الأول) إلى مراقبة (جسدي) في تلقيه للصور والمدخلات المتعددة والمختلفة في حياتي اليومية وما يتبعها من (مجهول) و(علامات استفهام) ، ومن ثم العمل على التوقف عند تلك المدخلات وتفكيكها ومحاولة فرزها والتعامل معها والإجابة عليها .

وتتقدم (الروح) هنا لتحاول فك شفرة أي (مدخل مجهول) من شأنه أن يأخذ (النفس) إلى دركات (الخوف المرضي) وما يقود إليه من الوسوسة القهرية والقلق والتوتر والاكتئاب) وما يلي ذلك في مراتب الشقاء .

ويظهر على السطح هنا مصطلح مهم ، وهو (التفكير) ، والذي يعني (تفكيك الكل إلى أجزاء) أو (التحليل) .



وتبرز هنا قاعدة مهمة ، ألا وهي : (المجهول دافع الفضول) ، وأكثر ما تحاول (النفس) الإجابة عليه والعلم به و(فك شفرة المجهول) عنه هو ما يتعلق بـ (من أنا ولم أنا) .

لافتة : هذه القاعدة (المجهول دافع الفضول) هي البديل عن القول الشائع (كل ممنوع مرغوب) ، فليس حقيقة أن كل ممنوع مرغوب ! وإلا لقلنا بأننا إذا منعنا إلقاء النفس من أعلى جبل لرغب الناس جميعهم بذلك ! أو إذا منعنا الناس أن يمارسوا الرياضة 5 ساعات في اليوم لرغب الجميع بذلك رغم مشقته !

ونعرّف (الروح) في هذا الطور الثاني بـ (الروح الناطقة) التي تأخذ بـ (جسدي) إلى أكثر من الإحساس البسيط المجرد الذي تقوده الغريزة ، فأرتحل من مجرد (البهيمية) إلى (عتبات الإنسانية) .

وفي هذا الطور الثاني ، أتجاوز (غريزة البقاء) لتكون المحرك الرئيس ، وأتجاوز (الدوافع أو الخوافز أو الشهوات) كمعيار أحتكم إليه ، وأتجاوز ذلك الشعور البدائي بـ (الراحة والطمأنينة) المنفردة فقط ، فتظهر هناك معايير ومراجع أخرى أستقيها من شعوري بـ (الأنس) بمن حولي من الأفراد أو ما نعرفه بـ (المجتمع) والصور والمدخلات المتكررة إلى حد الاعتقاد عليها وتقليدها أو ما نعرفه بـ (العادات والتقاليد) والمعايير التي يتفق عليها الأفراد ويقبلون التحاكم إليها أو ما نعرفه بـ (الأخلاق والقيم) .

وفي الطور الثاني ، يظهر شعور متقدم من (الراحة والطمأنينة) أنتقل فيه من (الشعور الفردي) الذي كان هو البارز في الطور الأول إلى (الشعور الجماعي) ؛ وهنا تظهر غرائز اجتماعية ، مثل : الحاجة إلى الحب (ويتعلق بها الحاجة إلى الأنس والحاجة إلى الجنس الآخر والحاجة إلى الولد) ودافعها الشعور بالوحدة والعزلة والشبق والرحمة والحنو ، والحاجة إلى التقدير (من خلال التنافس والسيطرة والتقاتل) ودافعها الذاتية والغضب ، والحاجة إلى الحرية ودافعها الضيق والكبت ، والحاجة إلى الأمن الجماعي (من خلال الخضوع والطاعة) ودافعها الشعور بالنقص .

وفي الطور الثاني ، يظهر على السطح مسمى شعوري آخر هو ما أبدأ بالسعي ومحاولة الوصول إليه والمحافظة عليه ، وهو ذلك الشعور أو الهدف المنشود الذي نعرفه بـ (السعادة) .

ولكن في هذا الطور الثاني ، قد لا يكون بالضرورة ما أرجع إليه من معايير ومراجع سببا كافيا ليأخذني إلى (السعادة المنشودة) ، فقد يسهل على (الروح) أن تأمر (الجسد) بممارسة أمر ما أو سلوك معين فقط لأنها تؤثر أن تكون مع (الآخرين) وأن تشترك معهم ، سيما إذا كان (الآخرون) هم الأكثر أو الأقوى ، وهذا هو ما نعرفه بـ (القصور النفسي) ، وهو أن تسبح (النفس) مع تيار ما حولها

من عادات وأعراف وقيم ، ليس لأنها تتفق معه أو لأنها تجد لديه (فك شفرة الجاهل) لديها ، ولكن لأنها تخشى أن تكون (منفردة) بالسباحة ضد تيار (الآخرين) . فينتهي بها الأمر أن تجد أنها لم تكسب من هذا كله إلا شعورا بـ (التعب والخوف والشقاء) .

### من التفكير إلى العقل

ثم تتقدم (الروح) إلى ما هو أسمى من ذلك وأعقد ، حيث الطور الثالث ، فتتجاوز كونها (نظام الاستقبال والتحليل) إلى كونها (نظام العقل والإدارة والحكم) ، فلا تعود تتقبل السباحة مع التيار أيا كان ، ولا تعود تقبل بأي (إجابة) تخطر عليها ، بل تقود (الجسد) وتأمره بالتوقف عند الصور والمدخلات ، ولكن هذه المرة يكون التوقف للبحث والتحقق والجمع بين المتفرقات وترتيب ما تم فرزه سابقا من صور ومدخلات ، ومن ثم الرجوع إلى معايير ومراجع يقينية تطمئن إليها (النفس) .

ونعرّف (الروح) في هذا الطور الثالث بـ (الروح العاقلة) .

وهذه العملية المعقدة (القائمة على الجمع والترتيب والتقرير) التي وصلت إليها (النفس) بقيادة (الروح) وتنفيذ (الجسد) ، هي ما نعرفه بـ (العقل) .

لافتة : سبق التفصيل في تعريف (العقل) في المقدمة .

لافتة : العقل ليس هو الدماغ ، لأن الدماغ هو جزء من (الجسد) الذي هو أحد عنصري النفس ، أما العقل فهو عملية متقدمة ومعقدة يقوم الدماغ بجزء منها فقط ، وهو جزء مهم وكبير ، ولكن هناك غيره من العناصر والأجهزة ، ولعل القلب هو من أهمها إن لم يكن أهمها . وعلى هذا فليس كل من لديهم أدمغة عقلاء !

ومع (العقل) ومن خلاله ، تصل (نفسية) إلى شعور (حقيقي) يتجاوز (الراحة والطمأنينة والسعادة) ، ليرز مسمى شعوري أعمق وأبلغ وأطول عمرا ، لأنه شعور متولد عن (العقل) ، وليس نتيجة لغريزة بجمية أو لتقليد أعمى ، ولأنه شعور يتجاوز الوقوع في طريقي النقيض : إما (الفردية المحضة) والتي قد تضر بمصلحة الآخرين إذا تعارضت مع (نفسية) ، أو (القصور النفسي) الناتج عن (التعلق المرضي بالآخرين) والذي قد يقودني إلى الشقاء إذا لم أجدهم معي دائما !

ولكن : هل يكفي العقل وحده ؟

وبعبارة أخرى : هل العقل كفيلا بـ (عقل) كل شيء ؟! هل العقل يملك الإجابة على كل ما يحيط بنا ؟! هل العقل هو ما يحمل معه (دون غيره) مفاتيح السعادة ؟!

وليس هذا السؤال وما يتبعه من أسئلة من البدعة في شيء ! فلقد ظهر في تاريخ الإنسانية من أهوا عقولهم واعتبروا أن العقل هو كل شيء ! واعتبروا أن العقل لا يحتاج إلى سواه !

وهنا ، تبرز أسئلة كثيرة ، منها : ما الذي سيعقله العقل ؟! وما الأسس الذي سينطلق منها ويعود إليها ؟! وما الذي سيتحدد به الصواب والخطأ ؟! وما هو المرد الذي سيرد العقل إليه ما سيعقله لاحقا ؟! وغير ذلك من أسئلة !!!

والجواب عن السؤال : ولكن : هل يكفي العقل وحده ؟

لا ؛ العقل وحده لا يقوم ! بل يحتاج إلى ما يستند عليه ويرجع إليه في سعيه لتلك الإجابات ، وفي عبارة أخرى : لا بد من شيء يسلم الأمر له وبه ، فينطلق منه إلى الاعتقاد ؛ وهو ما نعرفه بـ (المرد) ، وهذا (المرد) يشترط أن يكون فيه ما افتقرت إليه المراجع في الطور الثاني ، مثل :

- اليقين : أي إن المرد ينبغي أن لا يتركني مع إجابات قابلة للشك والاحتمال مما يجعلني فريسة للمجهول مرة أخرى .
- الشمول : أي إن المرد ينبغي أن يجيب على كل ما يتعلق بحياتي اليومية ، من الاستيقاظ وحتى النوم ، وإلا أصبحت فريسة لعدم الاستقرار واختلال الاتزان نتيجة لتعدد المراجع التي أرجع إليها مما يمكن من وجود التناقض بينها ! أو الوقوع في فخ ما أسميه (الانفصام المعرفي والسلوكي) .
- الإسعاد : أي إن المرد ينبغي أن يستبدل السعادة النسبية المرتبطة بالحيط الزائل وما يعود به علي من إجابات غير يقينية أو شاملة (وما يتبعها من مجهول) بسعادة أخرى لا ترتبط بشيء من ذلك .

ولفظ المرد هو لفظ استفدته من قول الله تعالى : ﴿يا أيها الذين آمنوا أطيعوا الله وأطيعوا الرسول وأولي الأمر منكم ؛ فإن تنازعتم في شيء فردوه إلى الله والرسول ، إن كنتم تؤمنون بالله واليوم الآخر ، ذلك خير وأحسن تأويلاً﴾ [القرآن : سورة النساء : الآية 59] .

وهذا المرد ، يمكن أن يكون مادة مجردة منقولة ، ومن هنا يأتي لفظ النقل ، بشرط أن يكون مادة منقولة صحيحة ؛ ويمكن أيضا أن يكون المرد نتيجة يقينية تم التوصل إليها بالعقل التجريبي المستند على النقل الصحيح .

لافتة : سبق التفصيل في معنى (النقل) في مقدمة الورقات .

وعودة إلى المرد ؛ فبالمرء ، ترتقي الروح في أعلى مراتبها لتصل بمركب النفس إلى الاعتقاد ، حيث تتشكل آخر المطاف صورة متكاملة عن تلك المدخلات التي مرت بمراحل كثيرة من الاستفهام والشك إلى أن وصلت هنا ، والنتيجة النهائية هنا هي : العقيدة ، أي النتيجة القطعية أو العلم أو الحكمة .

والاعتقاد أو العقيدة من شأنها أن تصل بالنفس إلى اليقين وما يتبعه بالضرورة من طمأنينة وسعادة ورضا .

هذه هي النفس ، وهذه هي أطوار النفس التي تمر بها سعياً إلى السعادة المنشودة .

سؤال : عرفنا النفس ، فما هو [فقه] النفس ؟

جواب :

الفقه في لغة العرب : العلم بالشيء ، والفهم [المرجع : لسان العرب] ؛ والعلم بمقتضى الكلام على تأمله [المرجع : الفروق اللغوية] .

والفقه في الاصطلاح : منهج الفهم على أصول الشرع ؛ وعلم قائم بذاته يبحث في الدليل من العقل والنقل .

ولقد تطور استعمال لفظ (الفقه) حتى صار يدل على العلم الذي يتناول الشيء بكليته ، مادة ومعنى ، منهجاً وتطبيقاً ، فنقرأ مثلاً : فقه الصلاة (حيث يتناول الصلاة في شروطها وأركانها وسننها ونواقضها ، كما يتناول الخشوع والتدبر) ، وفقه الجهاد (حيث يتناول الجهاد في معناه وشروطه ووسائله ، كما يتناول الجهاد والمجاهدة وتطبيقاتها العملية) ، وهكذا .

فإذا قلنا [فقه النفس] فإننا نعني : العلم الذي يتناول النفس في ماهيتها ، وأعراضها ، وأمراضها ، وعلاجاتها .

سؤال : إذا كان من فقه النفس فقه علاج أمراضها ! أليست هذه مهمة (الطب النفسي) ؟

جواب :

قبل التوجه مباشرة إلى الإجابة ، وقبل التفصيل في إجابة (أو إجابات) هذه الأسئلة وغيرها ، يترجح عندي أن أجيب على سؤال يظهر على السطح بين الحين والآخر ، تتبعه أسئلة واستفهامات وموضوعات كثيرة ، أثارت ، ولا تزال تثير ، كثيرا من الاختلاف الذي قد يصل إلى حد الخلاف والجدل !

أليس العلاج الكيميائي أو (المادي = الدوائي) هو أبسط وأيسر وأسهل ؟ أليس (الطب النفسي) بمعناه (الجسدي = الكيميائي = المادي) هو الأوفر والأكثر انتشارا ؟ أليس هو الأوثق ؟ أليس المدرسة الحديثة ، وبالأخص المدرسة (الغربية) ، وما تصدره لنا ولغيرنا من أفكار وفلسفات وعقائير ، وما نعرفه باسم (علم النفس) ، أليس كل هذا هو الأجدر بالثقة والاتباع ؟!

تنتابني الآن ، لحظة كتابة هذه الكلمات ، تنهيدة طويلة ، وزفراء تحمل معها قصة طويلة من التفكير والبحث والقراءة في هذا الموضوع وما يتعلق فيه . وحتى لا أغرق القارئ والقارئة في تفاصيل ومعلومات متكررة أو قصاصات منسوخة من هنا وهناك من كتب ومقالات ورسائل علمية (وأخرى غير علمية) ، سأحاول أن أوجز الإجابة عن هذه التساؤلات في سطور قليلة :

إن من طبيعة التحول (أو التغيير) في الزمان والمكان أن يؤثر في النفس الإنسانية (جسدا وروحا) وحاجاتها ، ومن ثم يؤثر في سعي النفس لتلبية تلك الحاجات وصولا إلى الاستقرار . وفي هذه الرحلة ، قد تعترض الإنسان معوقات داخلية = نفسية = جسدية وروحية (كما تعترضه معوقات خارجية ، ولكن ما يعيننا هنا هو المعوقات الداخلية) ؛ وهذه المعوقات الداخلية هي ما نعرفه لاحقا باسم الأعراض أو الأمراض النفسية ؛ وحينها يبدأ الإنسان رحلة البحث عن (العلاج) .

وفي رحلة البحث عن العلاج ، بدأ الإنسان بالاعتماد على ما يتوفر له من معطيات (جسدية وروحية = مادية ومعنوية = مدخلات وعمليات) تتمثل في ما يحسه ويفكر فيه ويعقله ومن ثم يستخدمه للوصول إلى (العلاج) .

وفي هذه الرحلة ، أفرز المجتمع الإنساني ما عرفناه باسم (الحضارات) في بلاد الرافدين ، ثم مصر ، ثم الشرق الأدنى فالأقصى ، ثم اليونان ، ثم الرومان ، مروراً بالحضارة الإسلامية في أوجها ، وانتهاء إلى عصر النهضة وما تبعه حتى وصلنا إلى عصر الثورة العلمية والمعلوماتية التي صارت تنفجر انفجارا شبه ذاتي لحظة إثر لحظة ، حتى لحظة كتابة هذه الكلمات .

وبقراءة التأريخ ، نعلم أن الإنسان قد تحول في هذه الرحلة (العلاجية) حسب نظرية (التجربة والخطأ) إلى (عينة) في (مختبر) تلك الحضارات ، فعملت فيه الأساطير والخرافات والقصص الموروثة ، كما جرّب عليه السحر والعرافة والكهانة ، ومرّ عليه التحنيط والإبر العلاجية (الصينية) ، ثم رقاها (الدين) والتجربة العقلية الإنسانية فعمد إلى التشريح والعلاج العضوي (الكيميائي) ، ثم ما لبث أن

انحرف البعض عن (عقل) الدين أو (نقله) ، فلم يبق للإنسان في عصر النهضة الصناعية وما بعدها أكثر من أن يكون عيّنة للعلاج الجسدي = العلاج الكيميائي والصدمات الكهربائية وغيرها .

كيف حصل هذا !؟

عندما بدأ الإنسان يحسن التعامل مع الكون من حوله ، وخصوصا الأرض وطبيعة الأرض وما فيها من : جماد ونبات وحيوان ، فإنه بدأ يتوسل كل ما يمكنه اغتنامه من أجل تيسير وجوده على وجه الأرض ، ومن ثم محاولة توسل ذلك في علاج ما يعرض له من علل وأمراض . ولأنه يتعامل مع ظاهر الأرض وما تنتجه من مواد (طبيعية) ، فلقد بدأ الإنسان (بطبيعة الحال ومنهج التجربة) باستعمال منتجات الأرض في علاج ما يعرض له من علل وأعراض (جسدية) وكأنه يقول : إذا كان جسدي نبت من هذه الأرض فإن علاج أعراضه سيكون منها أيضا . وفعلا ، نجح الإنسان إلى حد كبير في تطوير محاولات الحد من علل الجسد وأعراضه باستعمال ما وصل إليه من مواد (أرضية طبيعية) .

ولكن الأمر بدأ يستعصي على الإنسان بشكل أكبر وأكثر صعوبة عندما بدأت تعرض له أعراض غير ظاهرة ولا مادية = أعراض روحية ؛ ولأن الأمر غير ظاهر كالجسد ، ولأن أثره قد يكون أشد أثرا من (العرض الجسدي) ، فقد بدأ الإنسان بالبحث عن علاج لأمراض (الروح) ، فقاده منهج (القصور الروحي) ومنهج (التجربة والخطأ) للعودة إلى الوراء قليلا ليبدأ من حيث انتهى من قبله ، وهنا ظهرت المحاولات التي كانت تعتبر في حينها (علمية) حيث كان العلم يقاس بالنتائج فقط ، دون معيارية المنهج المتبع ؛ فظهرت الشعوذة في مختلف صورها : الأساطير والخرافات ، ثم السحر والعرافة والكهانة . وكانت هذه (الشعوذات) تؤدي شيئا من العلاج ولو لفترة من الزمن (وذلك لاعتقاد المريض / المريضة التام بها كعلاج) .

لافتة : من المثير للشفقة أن ما سبق ذكره من (شعوذات) لم يزل العمل به جاريا في أيامنا ، مع كل ما يفترض أننا بلغناه من (العلم) !

ولكن لعوامل عديدة ، لعل من أهمها : الوحي الإلهي الذي يقيم العلم ويقوم العقل ويوجهه ، وثورة العقل الإنساني عند المفكرين والفلاسفة والمشتغلين بالطب ، وعدم نجاعة (الشعوذات) سابقة الذكر ، وتداخل الحضارات ومحاولات الاستفادة من بعضها البعض ، وأخيرا : استكمال منهج (التجربة والخطأ) الذي كان له أثره في علاج (الجسد) ومحاوله استعماله في علاج (الروح) ؛ هذه العوامل وما نتج عنها دفع بالإنسان للسعي إلى تجربة (مواد الأرض الطبيعية) في علاج (الروح) !

وفعلا ، بدأت محاولات تفعيل بعض منتجات الطبيعة الأرضية لعلاج (روح) الإنسان ، وبدأ يظهر شيء من الاستجابة عند (بعض) المرضى ، خصوصا مع تلك المواد (المسكنة للألم) والتي كانت تؤثر أيضا في (شعور) الإنسان (باليقظة والوعي بالمحيط) مما كان يسهل على الإنسان التعامل مع (حالاته / حالاتها) التي ما تلبث أن تعود لتنتكس بعد فترة من الزمن !

وفي مقابل هذه المحاولات ، أو بالتوازي معها ، كانت هناك محاولات لعلاج (الروح) معالجة (روحية) تنطلق من طبيعة الفهم الإنساني لطبيعة (الروح) وكيفية عملها ووظيفتها ؛ فبدأت تظهر محاولات لتعليم المريض / المريضة كيفية السيطرة على الأفكار المنشئة للخوف أو الوسواس أو القلق أو الحزن الشديد والضيق (الاكتئاب) أو حتى للألم ؛ كما كانت تلك المحاولات تعلي من قيمة شعور الإنسان بمقامه في عين (الإله) ومقامه في عين (نفسه / نفسها) وتركيز (روح) الإنسان من خلال التركيز على (الهدف) الأسمى من (الوجود) وعلاقة الإنسان بالكون من حوله / حولها .

ومع نجاعة هذه المحاولات الروحية وتناغمها مع طبيعة (العرض أو المرض) ، إلا إنها كانت تستلزم وقتاً أطول ، وجهداً أبغ من المحاولات (الجسدية) . ومع هذا ، فلقد ظل لهذه المحاولات قيمتها ، إلا إن البعض كان يؤثر دمجها مع العلاج الجسدي .

وظل الأمر على هذه الصورة (من محاولات مختلفة ومتنوعة : شعوذة ، وعلاج جسدي ، وعلاج روحي) حتى الحقبة ما بين أواسط القرن التاسع عشر وبدايات القرن العشرين ، حيث بدأت المحاولات الجسدية (العضوية) تأخذ شكلاً أكثر (عصرية) و(تقنية) ، وتطغى بدورها على أي محاولات علاجية أخرى .

والسؤال هنا : ما الذي أسهم في طغيان العلاج الجسدي (العضوي = الكيميائي) على غيره ؟!

الجواب : عدة عوامل :

العامل الأول : الاختزال السالب لمفهوم (الروح) لدى أوروبا ومن بعدها أمريكا بما يتعلق بـ (الدين = النسك) فقط ؛ وعليه فإن الروح لا شأن لها بما عداها من مظاهر (الوجود) أو (الحياة) ! بل تجاوز هذا إلى (تنحية الإله) عن كل (مادي) .

العامل الثاني (وهو تابع بالضرورة للعامل الأول) : الموقف السالب الذي وقفته أوروبا (ثم أمريكا) من (الروح) وكل ما من شأنه أن يمت بصلة لـ (المؤسسة الروحية) التي كانت تمثلها (الكنيسة) المعادية للعلم (التجريبي = المادي) .

العامل الثالث (وهو متزامن وتابع لما سبق) : الحركات المتمردة على سلطة (الإله) و(الدين) و(الموروث) ، وظهرت في صور متنوعة لكنها التقت في (تقديس الإنسان = الجسد = العقل المجرد) ؛ وهذه الحركات هي : الحدأة والعقلانية والتنوير والوجودية والعلمانية .

العامل الرابع : تأثر البيئة (العلمية) بعصر النهضة وما تبعه من ثورة (تقنية) سخّرت للإنسان كل ما يمكن أن تصله حواسه (تقريباً) .

العامل الخامس (ولعله اليوم من أهم الدوافع لطغيان العلاج الجسدي ، إن لم يكن أهمها على الإطلاق) : وهذا العامل هو ما أحب أن أعبّر عنه باسم (امبراطوريات الدواء) ؛ وأعني بها المؤسسات والشركات التي تدير الصناعات (الكيميائية) في مجال الطب عموماً ، والطب النفسي خصوصاً . (وحتى لا أقع في فخ التعميم الظالم ، فإنني سأتناول في حديثي هنا الصناعات ذات الطابع الخاص والبعيد عن البحث العلمي والتطوير التعليمي بمعناه الأكاديمي ، مع عدم إغفال حجم التداخل بين المؤسستين : الخاصة والأكاديمية) . ولا يخفى على عامة الناس الآن مدى انتشار العلاج الكيميائي في أيامنا ، ولكن ما قد يخفى على عامة الناس هو الثراء الفاحش لأصحاب هذه (الامبراطوريات) وما تبلغه هذه الصناعات من أرباح مادية طائلة قد لا يقارنها أي صناعة (معروفة وقانونية) أخرى (إذا استثنينا صناعة السلاح والسينما) . كما قد يخفى على عامة الناس مقدار سيطرة هذه (الامبراطوريات) وتحكمها في (البحث العلمي) ومن ثم توجيهه (البحوث والدراسات) إلى ما قد يزيد ثراءها (أولاً) قبل النظر في مدى (نفع) البحث وما يحمله من خير للإنسانية . وقد يصل حد سيطرة هذه الصناعات أن تتدخل في نتائج البحث (العلمي) لتدفع بالمنتج إلى (السوق) رغم أنف (المصلحة) أو لتمنع صدور (دراسة) من شأنها أن (تفضح) خطر منتج آخر ! بقي أن ألفت الانتباه إلى (حقيقة) طبية - تجارية ، وهي : إن عقاير الطب النفسي هي من أغلى العقاير في سوق العلاج الكيميائي ! ولعل هذا ما يجعل بعض الأطباء من التخصصات الأخرى يتبادلون بينهم الطرائف الساخرة من كون (الطبيب النفسي) ما هو إلا (مسوّق) يعمل لدى (شركات الدواء) أكثر من غيره ! أطلت التفصيل في هذا العامل لأنبه على أثره في انتشار العلاج الجسدي أو الكيميائي بدافع (الربح المادّي) على حساب (المصلحة الإنسانية) . لافتة : أكرر استثنائي لكل ما من شأنه التقدم بصحة الإنسان على منهج علمي مستقل عن التأثير الشخصي أو المادّي ، وهو أمر موجود وواقعي وفاعل أيضاً ، رغم اختلافي معه . وهذا ما سيقود للحديث عن العامل السادس .

العامل السادس : المنافع الظاهرة للعلاج الجسدي (الكيميائي) ، مثل : ظاهر استناده إلى العلم التجريبي الحديث في مقابل غيره من العلاجات (وهذا أمر ظاهر ، حيث يتعمد العالم الغربي تجاهل البحوث التي من شأنها أن ترجح كفة العلاجات الأخرى أو حتى أن تبرز ما فيها من منافع ومميزات) ، قلة الجهد (النفسي) المبذول في التعامل مع المريض / المريضة ، قلة الوقت المبذول في وصف العلاج للمريض / المريضة ، الأثر الظاهر والسريع (نسبياً) على الحالة المرضية (إلا إن هذا الأثر سرعان ما يخبو أو يحول صاحبه إلى مدمن) ، سهولة التعااطي مع العلاج وتعلمه من قبل المريض / المريضة ، طبيعة تناغم هذا النوع من العلاج مع طبيعة العصر في البحث عن علاجات (سريعة) . ويقابل هذه المنافع الظاهرة صعوبات تواجه العلاج الروحي ، وهو ما سنتحدث عنه في العامل السابع والأخير .

العامل السابع والأخير : الصعوبات التي تواجه العلاج الروحي ، وهو ما يأخذ صوراً مختلفة وأشكالاً متنوعة (مثل : العلاج الإيماني ، العلاج التحليلي ، العلاج المعرفي - السلوكي) . ولعل من تلك الصعوبات : صعوبة اعتماد منهج علمي تجريبي لقياس أثر العلاج سيما مع الفترة الطويلة التي يحتاجها ، بالغ الجهد (النفسي) المبذول مع المريض / المريضة من قبل أهل الاختصاص ، طول الفترة الزمنية التي تحتاجها الجلسات العلاجية ، موسوعية المنهج العلاجي الذي يتطلب من أهل الاختصاص معرفة فروع مختلفة مثل : العلم الشرعي والفلسفة وأتماط الشخصية وبعض العلوم العامة والخاصة ، صعوبة التزام العلاج من قبل المريض / المريضة خصوصاً إذا استلزم ذلك



تحوّلا في نمط الحياة العامة ، تعارض طبيعة العلاج مع طبيعة العصر السريعة حيث يتطلب التوقف والتأمل وعدم الاستعجال وإعطاء النفس حقها من الوقت والعلم والتدريب .

لهذه العوامل كلها ، رجحت كفة العلاج الجسدي = الكيميائي على حساب غيره من العلاجات .

### سؤال : أيهما أفضل : العلاج الجسدي = الكيميائي أم العلاج الروحي !؟

كلا الأمران يجمعهما ما نعرفه باسم (التدخل العلاجي النفسي) وهو : محاولة التأثير في فكر الإنسان أو شعوره أو سلوكه إثر سعيه (أو سعي من يقوم على رعايته) إلى أهل المهنة والاختصاص من أجل تطوير قدرة معينة أو حل مشكلة قائمة أو الوقاية من مشكلة متوقعة ، بحيث يتم ذلك في ظرف من التعاقد بين الإنسان والطبيب المعالج / الطبية المعالجة .

إذا هذا هو (التدخل العلاجي النفسي) ، إلا إن الاختلاف يبدأ من المنطلقات التي ينطلق منها الطبيب/الطبيبة والمعالج/المعالجة في السعي للعلاج . فالأول منطلقه (جسدي) والثاني منطلقه (روحي) .

أما العلاج الجسدي = الكيميائي فهو : محاولة توسل الأرض وما ينتج منها من مواد طبيعية ثبت / يثبت أنها تؤثر في جسد الإنسان (خصوصا الدماغ وما يتعلق به ويتفرع عنه) لعلاج / تخفيف علل الجهاز العصبي وآثارها على الحياة اليومية للمريض / المريضة . ويظهر من هذا التعريف أن هذا النوع من العلاج ينطلق من اعتبار المرض (النفسي) مرضا (جسديا) في أصله ، وأن الإنسان ما هو إلا ذلك الجسد المجموع من العناصر العضوية التي تتشكل منها المركبات والخلايا والأنسجة والأجهزة ، ومن كل تلك الأجهزة فإن الجهاز الأهم والمتحكم في (نفس) الإنسان هو الجهاز (العصبي) ، وعليه يتوجه العلاج بشكل غالب إلى مكونات هذا الجهاز . ومن نافذة القول أن العامل (الروحي) يكاد يغيب تماما عن اهتمام هذا النوع من العلاج .

وأما العلاج الروحي ، فنعني به : محاولة توظيف قدرة الإنسان على التفكير والعقل وما ينتج عن ذلك من شعور وسلوك ، وتوجيه ذلك للوقاية أو العلاج أو الترقية . وينطلق العلاج الروحي من اعتبار المرض (النفسي) مرضا (روحيا) في أصله ، إلا إنه ينعكس على (الجسد) في ترجمة أعراضه ومظاهره .

ومع اعتبار كل ما مضى من عوامل (طغيان العلاج الجسدي - الكيميائي) ، إلا إن من الظاهر لكل من تعامل مع العلاج الجسدي - الكيميائي ، من أهل الاختصاص أو المستهدفين من مرضى ، أنه (ولتأثره بكل ما سبق من عوامل ، خصوصا العوامل الأولى التي حاولت وتحاول تحيية المفهوم الروحي عن الحياة الطبية) يستهدف الأعراض الجسدية الظاهرة وما وراء تلك الأعراض من أسباب (جسدية) تتمثل في الجهاز العصبي وما يتعلق به من خلايا ونواقل عصبية وغدد صماء وهرمونات وغير ذلك .

ومع هذا كله ، إلا إن علاج هذا العرض الظاهر من الجسد لم يثبت ، حتى الآن ، نجاعته في علاج الأمراض (النفسية) من جذورها أو (شفائها) بحيث يتمكن الإنسان أن يحيا حياته (حرا) و(مستقلا) عن (المادة الكيميائية) ؛ بل تطالعنا الأبحاث والدراسات بين الحين والآخر بالنسب المئوية القليلة (نسبيا) والتي (تتحسن) ولا أقول : (تشفى) من أمراضها ، وتطالعنا كما تطالعنا بزيادة الظواهر المرضية بشكل مطرد ومتوازي مع التطور (العلمي) و(التقني) و(الكيميائي) !

وفي الوقت الذي لم يثبت فيه نجاعة العلاج الجسدي - الكيميائي للأمراض (النفسية) علاجا جذريا ، ظهر له من الآثار الجانبية السالبة والمضرة ما يجعل من الإسراف فيه والمضي على خطاه دون تريت وإعادة دراسة جريمة في حق الإنسانية ، خصوصا إذا اعتبرنا أن هناك علاجا (روحيا) أصيلا ، وبديلا ، يغنينا عن هذا كله .

ولقد رأيت في مسيرة دراستي وبحثي وعملي ما يكفي من الحالات التي تثبت أن العلاج الكيميائي والطب النفسي بمعناه الغربي ومحتواه المادي البحث لم يزد الإنسان إلا إدمانا على المادة ولم يحتمل الأمم إلا إنفاقا للملايين من الأموال .

ومع هذا كله ، فلا تعني كلماتي هذه أن العلاج الجسدي - الكيميائي لا حاجة له ، فهذا ضرب من الجنون (العلمي) والقفز على (الحقائق) ومحاولة للسباحة ضد التيار الجارف العارم الذي يسبح معه معظم (إن لم يكن كل) العاملون في حقل الطب النفسي ، ولكن ما أراه وأعتقد هو : أن يكون العلاج الروحي هو الأصل . وأن لا يتم الجنوح إلى العلاج الجسدي - الكيميائي إلا بعد استفراغ الجهد في العلاج الروحي ، الذي من شأنه أن يعالج المرض النفسي من جذوره لو منحناه الوقت الكافي . ولقد عرضت الدراسات لطبيعة تأثير العلاج الروحي في المريض/المریضة ، التأثير الذي قد يصل إلى بنية الدماغ وتشريحه . كل ما نحتاجه هنا هو محمول صادقة لمنح الإنسان القدرة على أن يكون (حرا) و(قويا) و(مستقلا) ، وأن نتخطى الصعوبات التي تواجه العلاج الروحي .

[J. D. Frank, 1982] ، [Rotter 1971a, p.79] ، [Wolberg, 1967]

### سؤال : لماذا فقه النفس ؟

وقد يتفرع من هذا السؤال ، أو يتعلق به ، أو يفسره أسئلة أخرى : أليس [فقه النفس] مهمة الباحثين وأهل الاختصاص ؟ أليس الأولى هو [فقه الحياة] ؟ أليس الأولى الانشغال بقراءة ما حولي ومن حولي ؟ أليس الانشغال بتعريف النفس هو ضرب من ضروب تعقيد الأمور بدلا من تبسيطها ؟ ثم لماذا النفس أولا ؟

جواب :

قد يكفي أن أقول : لكل ما مضى ذكره في قصتي (الوعاء) و(السرداب) ؛ ولكنني أرى أن أفصل في الأمر بعض الشيء . وسأفعل ذلك من خلال الإجابة على كل سؤال من هذه الأسئلة .

سؤال : أليس [فقه النفس] مهمة الباحثين وأهل الاختصاص من أطباء ومعالجين وغيرهم ؟

جواب :

يجوز هذا الكلام إذا كان المقصود بفقه النفس هنا : دراسة النفس دراسة منهجية علمية حيث تنطلق من فرضيات ونظريات وتجارب وتنتهي بنتائج وتعميمات ، فإن هذا بالطبع سيكون مهمة الباحثين وأهل الاختصاص .

لكن ما نعنيه بفقه النفس هنا : العلم بأبجديات النفس ، وما يعينني على فهم نفسي من حيث هويتي ووظيفتي وهدفي ؛ لأحيا حياتي اليومية بحكمة تمكنني من علاج المعوقات ومن ثم بلوغ الطمأنينة والسعادة والرضا ، في أي زمان ومكان .

لا ينبغي لي مجال من الأحوال أن أقبل أن أكون جاهلا بـ (نفسي) التي هي (أنا) . وهذا ما سأفصل فيه لاحقا عند الحديث عن خطورة الجهل بالنفس .

سؤال : أليس الأولى هو [فقه الحياة] ؟

جواب :

أفهم هذا السؤال ، وأفهم الدوافع التي تؤدي إلى أن يسأله البعض ! إن التربية وخطاب الآباء والأمهات وما يغذون به الأطفال منذ الأعوام الأولى في البيت والشارع والمدرسة ، وما تعرضه أداة الإعلام على صفحاتها المختلفة ، وما يجري التعامل به بين الناس في الحياة اليومية ؛ كل هذا يدفع بنا أن ننشغل بكل ما حولنا من مظاهر (حياتية) و(بشر) ، بل وحتى (جمادات) ، لنجد أننا ننسى أنفسنا ، ثم نظن أننا بهذه الطريقة (نفهم الحياة) !!!

أقول : نعم ، الأولى هو [فقه الحياة] ، ولكن أي حياة ؟ هل هي حياة (الآخرين) ؟ فماذا عن (حياتي أنا) !؟

إن فقه الحياة لا يكون إلا إذا فقهت نفسي . وما الحياة إلا ما أراه (حياة)؟! وما الحياة إلا (شعوري بالحياة)؟! وما الحياة إلا أن (أحيا) بكل ما يصدر مني من أفعال وأن (أحيا) كل ما يعود علي من أفعالي؟!!

مرة أخرى أقول : نعم ، الأولى هو [فقه الحياة] ، ولهذا ، فإن الأولى هو [فقه النفس] .

**سؤال : أليس الأولى الانشغال بفقه من حولي وقراءتهم ؟**

**جواب : (سبق شيء من الإجابة عن هذا السؤال في قصة النفس والسرداب)**

ظاهر هذا السؤال يجعل منه نسخة للسؤال السابق ! ولكنه ليس كذلك ! فالسؤال السابق يشير إلى ما قد نفهمه عن معنى (الحياة) عموماً على أنها (الحياة الاجتماعية والتعليم المدرسي والجامعي والمهنة وغير ذلك من مظاهر مجتمعية) ، وبالتالي ضرورة [فقه الحياة] على هذا الأساس . أما هنا ، فإن السؤال يخص أكثر (العامل الإنساني) في الحياة ، أي (البشر) من حولنا ، أو ما أحب أن أعبر عنه بلفظ (الآخر) .

وهذا سؤال مهم ، وهو سؤال متكرر جدا ويعكس الفكر والعرف الغالب على عالم اليوم عامة ، والشرق خاصة .

ولعل طبيعة الحسد ووظيفته هي ما يجعل من هذا السؤال (أمراً طبيعياً واعتيادياً) . فأننا ، كإنسان ، أبدأ لحظاتي الأولى على وجه هذه الأرض وأنا أتلقى كل ما حولي من مدخلات عن طريق أدوات الحس . وتتم الأيام ، وتنضج أدوات الحس ، فأبدأ بالتفاعل مع ما حولي من جماد ونبات وحيوان وإنسان .

ومن أبرز أدوات الحس التي تطل على العالم الخارجي عامة ، والآخرين خاصة ، فتكون بمثابة نافذتنا الكبرى على الخارج ، هي **العينان** . وقدّر الخالق للعينين أن تكونا مركبتين بصورة تكشف لنا المحيط والآخرين ، وليس أنفسنا ؛ مما يجعل النظر إلى أنفسنا والانشغال بها وبقراءتها أمراً يحتاج إلى توقف وتأمل ، وسباحة ضد التيار ، وهو أمر لا أدعي أنه سهل أبداً .

ولعل هذا الأمر (طبيعة العينين ومكانهما ووظيفتهما) هو ما يجعل الأصل عند الناس الالتفات إلى الكون والدينا والآخرين ! بل إننا صرنا ننشغل عن الالتفات إلى الكون كما يجب ، وبلغ بنا الأمر أننا نحتاج إلى تعلم والتدرب على ما أسميه (قراءة الكون) أو (التفكير) ! وصار جل ما يلتفت انتباهنا ويجذب أنظارنا مظاهر الدينا بمعناها الزائف والزائل ، ثم الآخرون .

ويُلي (طبيعة الجسد) في السبب وراء كون الانشغال بالآخرين أمراً طبيعياً ، يلي ذلك طبيعة أخرى ، تلك هي طبيعة الروح التي تجعل مني كإنسان كائناً اجتماعياً . أنس بغيري ويأنس غيري بي (ولعل هذا هو الأصل في تسمية الإنسان بهذا الاسم) !

وبهذا ، فأنا كإنسان ، أميل بطبيعتي إلى الأُنس بالآخرين ؛ وبالتالي إلى السعي لهذا الأُنس بالآخرين ؛ مما يجعل الانشغال بهم نتيجة طبيعية لسعيي أن لا أكون وحدي وأن أكون معهم ، أو على الأقل ، محاط بهم .

ثم يغذي ما سبق ويذكيه طريقة التربية التقليدية ، خصوصاً في الشرق ! حيث يترى الأطفال من قبل آبائهم وأمهاتهم منذ الأيام الأولى التي يبدأ فيها وعيهم وتواصلهم مع الآخرين ، يتربون على محاولة جذب اهتمام الآخرين ولفت انتباههم واستعطافهم وانتزاع إعجابهم ومدحهم بكل الطرق الممكنة ! ويبدأ الأمر بعبارات مثل : فلان ، قل لعمّك كذا وكذا ! فلانة ، غني لخالتك الأغنية الفلانية ! فلان ، أر صديقي فلان كيف تفعل كذا وكذا ! فلانة ، ارقصي لنا الرقصة الفلانية ! وهكذا !

كل هذا يتطور طبيعياً مع كل منا ، كما تتطور صورة الآخرين في حياتنا ، وتتضخم ، بل تتعمق ، إلى أن يتحول الآخرون في حياتنا إلى (ضرورة حياتية) لا نتصور حياتنا دونهم !

ومن هنا ، يحصل الانشغال بالآخرين على حساب النفس ، خصوصاً إذا اجتمع هذا مع غياب [فقه النفس] وقصور [تقدير النفس] أو انعدامه ، وبالتالي قصور الاهتمام بها وتركيتها كما يجب .

ومن عواقب الانشغال بالآخرين ما يلي :

- الانشغال عن النفس ، وهي الأولى . وكل ما سيلي إنما هو متفرع من هذا الأصل .
- كثرة المشتتات التي من شأنها أن تربك (المستودع = الدماغ) وتفقدني القدرة على التركيز والإنتاج .
- انتظار التقييم والتقويم من الآخرين دائماً ، مما يسبب التأخير ، أو على الأقل : التسوية دائماً .
- العيش خلف القناع ، أو الأقنعة ، والنفاق الاجتماعي .
- العبودية المجتمعية : التفكير كما يريدون ، والشعور بما يريدون ، وسلوك ما يريدون .
- قلة أو انعدام تقدير الذات ، وما يتبع ذلك من رهاب اجتماعي ، ومخاوف متنوعة ، ووسواس ، وقلق .
- عدم القدرة على مواجهة الآخرين بما يخالف آراءهم ورغباتهم ، مما يجعل من الأسهل علي : التخفي والتصنع .
- الضحك من أجلهم ، والحزن بسببهم ، والفرح لفرحهم ، والاعتماد على وجودهم حتى أشعر بالسعادة .
- قد يبلغ الأمر بالبعض أنهم يقدمون على الانتحار خشية (الفضيحة) ، فقط لأن الآخرين هم الأولى !

سؤال : أليس الانشغال بفقه النفس هو ضرب من ضروب تعقيد الأمور بدلا من تبسيطها ؟

جواب :

كل ما تقدم الحديث عنه حتى هذه الكلمات يبرز أهمية [فقه النفس] ، بالإضافة إلى ما سيتم التفصيل فيه بعد قليل من [تصور النفس في العقل والنقل] . ومع هذا ، أضيف هنا كلمات :

إنّ من طبيعة النفس البشرية أن تحتال على ما يصعب عليها فعله أو مواجهته ؛ ومثل هذه الحجة إنما هي حجة من لا يريدون العمل عموماً . حتى على مستوى الجسد ، فإنني إذا كان علي أن أعني بجسدي عن طريق الغذاء الصحي والرياضة البدنية وغير ذلك من تحول في نمط الحياة العامة ، فإن من الطبيعي أن أبدأ التشكيك بمدى نجاعة الاهتمام بالجسد ، ثم لا ألبث أن أضرب الأمثال وأسرد القصص على من أعرفهم من أناس (أصحاء) مع ابتعادهم كل البعد عن (الغذاء الصحي والرياضة البدنية) ؛ كل هذا حتى لا أواجه نفسي في حقيقة صعبة خلاصتها : أنا مقصر في حق جسدي وعلي أن أبدأ العمل فوراً لتدارك ما فاتني وللوقاية مما هو قادم وللاستمتاع بما حباي الله من نعمة في الجسد .

وكذلك الأمر إذا ما تعلّق بالنفس = الجسد + الروح ، فإنني سأحاول جهدي أن أقنع نفسي أن الأمر (معتد) حتى أريح نفسي من (عناء) التجربة و(طول) الطريق ، ثم ألقى بالكرة في ملعب (الظروف) و(أهل الاختصاص) !

والجواب على السؤال باختصار : رأيت أكثر من يطرقون أبواب العيادات النفسية بحثاً عن (العلاج) هم أولئك الذين كانوا يظنون أنهم يعيشون في (بساطة) وأنهم (لا يعقّدون) الأمور وأنهم (سعداء) !

أقول : قليل من (التعقيد) في البداية كفيلاً بأن (يبسط) كل ما بعده .

سؤال : لماذا النفس أولاً ؟

جواب :

للإجابة عن هذا السؤال ، سنسأل سؤالاً آخر من شأنه أن ينشئ القاعدة للإجابة التي نبحث عنها .

يعلمنا أهل العلم في الإسلام ، سيما أهل (الفقه) أن (الحكم على الشيء فرع عن تصوره) ؛ ولعل الحكم على النفس ، وبالتالي التعامل معها ، سيكون ، بالطبع ، فرعا عن تصورنا لهذه النفس . فما هو تصورنا للنفس ؟

### تصور النفس في العقل والنقل

أما ما يدل عليه العقل :

- أن النفس هي أنا . هي كينونتي ، وهويتي ، وشخصيتي .
- أن النفس هي (على الأقل) أقرب الظواهر الكونية إلي (حتى ولو كنت أجهل ذلك أو أغفل عنه) .
- أن النفس هي المخلوق الوحيد الذي يصحبي وأصحابه ، من الوصول وحتى لحظة المغادرة لوجه هذه الأرض .
- أن النفس هي أداة الإصلاح ، كما هي ثمرة الإصلاح ، في آن واحد .
- أن النفس هي عنصر بناء الحضارة الإنسانية ؛ والجهد بما سيكون إفسادا لها أولا وللكون ثانيا .

وأما ما يشير إليه النقل :

- أن النفس هي مخلوق لها قدر عظيم عند خالقه :
  - [القرآن : سورة الشمس : الآيات 1 - 7] : ﴿والشمس وضحاها ، والقمر إذا تلاها ، والنهار إذا جلاها ، والليل إذا يغشاها ، والسماء وما بناها ، والأرض وما طحاها ، ونفس وما سواها﴾ ، فجاء ذكر النفس معطوفا على آيات عظيمة من آيات الله ومحل قسم لله جل في علاه . ولم يرد في القرآن قسم متكرر على أهمية أمر كما ورد هنا ، بل وتتابع الآيات للحديث عن النفس ، النفس فقط : ﴿ونفس وما سواها ، فألهمها فجورها وتقواها ، قد أفلح من زكاها﴾ [القرآن : سورة الشمس : الآيات 7 - 10] .
- أن النفس هي أول ما ينبغي أن أقرأ :
  - [القرآن : سورة العلق : الآية 1] : ﴿اقرأ باسم ربك الذي خلق ، خلق الإنسان﴾ .
- أن النفس هي محور العمل والابتلاء في هذه الحياة :
  - [القرآن : سورة الشمس : الآيات 7-9] : ﴿ونفس وما سواها ، فألهمها فجورها وتقواها ، قد أفلح من زكاها﴾
- أن النفس هي طريقي إلى الحق :
  - [القرآن : سورة فصلت : الآية 53] : ﴿سنريهم آياتنا في الآفاق وفي أنفسهم حتى يتبين لهم أنه الحق ، أولم يكف بربك أنه على كل شيء شهيد﴾ ؛ فدل القرآن على أن آيات الله كما هي مثورة فيما حولنا من ظواهر فهي في النفس أيضا .

- [القرآن : سورة الروم : الآية 8] : ﴿أولم يتفكروا في أنفسهم ما خلق الله السماوات والأرض وما بينهما إلا بالحق وأجل مسمى وإن كثيرا من الناس بلقاء ربهم لكافرون﴾ .
- [القرآن : سورة الذاريات : الآيتان 20 ، 21] : ﴿وفي الأرض آيات للموقنين ، وفي أنفسكم أفلا تبصرون﴾ ؛ فدل القرآن على ضرورة أن (نبصر) ما في أنفسنا حتى نرى آيات الله .
- أن النفس هي الأولى بالاعتناء ، وليس الآخرون :
- [القرآن : سورة الكهف : الآية 6] : ﴿فلعلك باحع نفسك على آثارهم إن لم يؤمنوا بهذا الحديث أسفا﴾ ؛ فقرن الله مقام النفس وأهمية الحفاظ عليها بمقام (الحديث) وهو القرآن هنا .
- [القرآن : سورة الشعراء : الآية 3] : ﴿لعلك باحع نفسك ألا يكونوا مؤمنين﴾ ؛ فقرن مقام النفس بمقام الإيمان .
- أن النفس هي الفاعل والمفعول في آن واحد ؛ وأن كل ما نفعله في حياتنا فهو من النفس ولها أو عليها ؛ وأن الظلم الحقيقي قبل أن يكون ظلما للآخرين فهو ظلم للنفس وبالنفس ؛ وأن الخسارة الحقيقية إنما هي خسارة النفس أولا ؛ وأن الخطأ مرجعه إلى النفس أولا ، فلا حجة في لوم القضاء والقدر والظروف والآخرين من إنس أو جن أو عين أو حسد أو ما إلى ذلك من (أوهام) يتعلق بها البعض : (مرة أخرى : أنصح بمراجعة ما كتبتة في فصل [ضرر الجهل])
- [القرآن : سورة البقرة : الآية 110] : ﴿وأقيموا الصلاة وآتوا الزكاة وما تقدموا لأنفسكم من خير تجدوه عند الله إن الله بما تعملون بصير﴾ .
- [القرآن : سورة البقرة : الآية 272] : ﴿ليس عليك هداهم ولكن الله يهدي من يشاء وما تنفقوا من خير فلاأنفسكم وما تنفقون إلا ابتغاء وجه الله وما تنفقوا من خير يوف إليكم وأنتم لا تظلمون﴾ .
- [القرآن : سورة آل عمران : الآية 135] : ﴿والذين إذا فعلوا فاحشة أو ظلموا أنفسهم ذكروا الله فاستغفروا لذنوبهم ومن يغفر الذنوب إلا الله ولم يصروا على ما فعلوا وهم يعلمون﴾ .
- [القرآن : سورة آل عمران : الآية 165] : ﴿أو لما أصابتكم مصيبة قد أصبتم مثليها قلتم أنى هذا قل هو من عند أنفسكم إن الله على كل شيء قدير﴾ .
- [القرآن : سورة النساء : الآية 64] : ﴿وما أرسلنا من رسول إلا ليطاع بإذن الله ولو أنهم إذ ظلموا أنفسهم جاؤوك فاستغفروا الله واستغفر لهم الرسول لوجدوا الله توابا رحيمًا﴾ .
- [القرآن : سورة النساء : الآية 79] : ﴿ما أصابك من حسنة فمن الله وما أصابك من سيئة فمن نفسك وأرسلناك للناس رسولا وكفى بالله شهيدا﴾ .
- [القرآن : سورة النساء : الآية 97] : ﴿إن الذين توفاهم الملائكة ظالمي أنفسهم قالوا فيم كنتم قالوا كنا مستضعفين في الأرض قالوا ألم تكن أرض الله واسعة فتهاجروا فيها فأولئك مأواهم جهنم وساءت مصيرا﴾ .
- [القرآن : سورة النساء : الآية 110] : ﴿ومن يعمل سوءا أو يظلم نفسه ثم يستغفر الله يجد الله غفورا رحيمًا﴾ .
- [القرآن : سورة النساء : الآية 111] : ﴿ومن يكسب إثما فإنما يكسبه على نفسه وكان الله عليما حكيما﴾ .



- [القرآن : سورة النساء : الآية 113] : ﴿ولولا فضل الله عليك ورحمته لهمت طائفة منهم أن يضلوك وما يضلون إلا أنفسهم وما يضرونك من شيء وأنزل الله عليك الكتاب والحكمة وعلمك ما لم تكن تعلم وكان فضل الله عليك عظيماً﴾ .
- [القرآن : سورة المائدة : الآية 30] : ﴿فطوعت له نفسه قتل أخيه فقتله فأصبح من الخاسرين﴾ .
- [القرآن : سورة المائدة : الآية 80] : ﴿ترى كثيراً منهم يتولون الذين كفروا لبئس ما قدمت لهم أنفسهم أن سخط الله عليهم وفي العذاب هم خالدون﴾ .
- [القرآن : سورة الأنعام : الآية 12] : ﴿قل لمن ما في السماوات والأرض قل لله كتب على نفسه الرحمة ليجمعنكم إلى يوم القيامة لا ريب فيه الذين خسروا أنفسهم فهم لا يؤمنون﴾ .
- [القرآن : سورة الأنعام : الآية 20] : ﴿الذين آتيناهم الكتاب يعرفونه كما يعرفون أبناءهم الذين خسروا أنفسهم فهم لا يؤمنون﴾ .
- [القرآن : سورة الأنعام : الآية 24] : ﴿انظر كيف كذبوا على أنفسهم وضل عنهم ما كانوا يفترون﴾ .
- [القرآن : سورة الأنعام : الآية 26] : ﴿وهم يبهون عنه وينأون عنه وإن يهلكون إلا أنفسهم وما يشعرون﴾ .
- [القرآن : سورة الأنعام : الآية 104] : ﴿قد جاءكم بصائر من ربكم فمن أبصر فلنفسه ومن عمي فعليها وما أنا عليكم بحفيظ﴾ .
- [القرآن : سورة الأنعام : الآية 123] : ﴿وكذلك جعلنا في كل قرية أكابر مجرميها ليمكروا فيها وما يمكرون إلا بأنفسهم وما يشعرون﴾ .
- [القرآن : سورة الأعراف : الآية 9] : ﴿ومن خفت موازينه فأولئك الذين خسروا أنفسهم بما كانوا بآياتنا يظلمون﴾ .
- [القرآن : سورة الأعراف : الآية 23] : ﴿قالا ربنا ظلمنا أنفسنا وإن لم تغفر لنا وترحمنا لنكونن من الخاسرين﴾ .
- [القرآن : سورة الأعراف : الآية 53] : ﴿هل ينظرون إلا تأويله يوم يأتي تأويله يقول الذين نسوه من قبل قد جاءت رسل ربنا بالحق فهل لنا من شفعاء فيشفعوا لنا أو نرد فنعمل غير الذي كنا نعمل قد خسروا أنفسهم وضل عنهم ما كانوا يفترون﴾ .
- [القرآن : سورة الأعراف : الآية 160] : ﴿وقطعناهم اثنتي عشرة أسباطاً أمماً وأوحينا إلى موسى إذ استسقاه قومه أن اضرب بعصاك الحجر فانبجست منه اثنتا عشرة عينا قد علم كل أناس مشرئهم وظللنا عليهم الغمام وأنزلنا عليهم المن والسلوى كلوا من طيبات ما رزقناكم وما ظلمونا ولكن كانوا أنفسهم يظلمون﴾ .
- [القرآن : سورة الأعراف : الآية 177] : ﴿ساء مثلاً القوم الذين كذبوا بآياتنا وأنفسهم كانوا يظلمون﴾ .
- [القرآن : سورة التوبة : الآية 36] : ﴿إن عدة الشهور عند الله اثنا عشر شهراً في كتاب الله يوم خلق السماوات والأرض منها أربعة حرم ذلك الدين القيم فلا تظلموا فيهن أنفسكم وقاتلوا المشركين كافة كما يقاتلونكم كافة واعلموا أن الله مع المتقين﴾ .

- [القرآن : سورة التوبة : الآية 42] : ﴿لو كان عرضا قريبا وسفرا قاصدا لاتبعوك ولكن بعدت عليهم الشقة وسيحلفون بالله لو استطعنا لخرجنا معكم يهلكون أنفسهم والله يعلم إنهم لكاذبون﴾ .
- [القرآن : سورة التوبة : الآية 70] : ﴿ألم يأتهم نبأ الذين من قبلهم قوم نوح وعاد وثمود وقوم إبراهيم وأصحاب مدين والمؤتفكات أتتهم رسلهم بالبينات فما كان الله ليظلمهم ولكن كانوا أنفسهم يظلمون﴾ .
- [القرآن : سورة يونس : الآية 23] : ﴿فلما أنجاهم إذا هم يبغون في الأرض بغير الحق يا أيها الناس إنما بغيكم على أنفسكم متاع الحياة الدنيا ثم إنا مرجعكم فننبئكم بما كنتم تعملون﴾ .
- [القرآن : سورة يونس : الآية 44] : ﴿إن الله لا يظلم الناس شيئا ولكن الناس أنفسهم يظلمون﴾ .
- [القرآن : سورة يونس : الآية 108] : ﴿قل يا أيها الناس قد جاءكم الحق من ربكم فمن اهتدى فإنما يهتدي لنفسه ومن ضل فإنما يضل عليها وما أنا عليكم بوكيل﴾ .
- [القرآن : سورة هود : الآية 21] : ﴿أولئك الذين خسروا أنفسهم وضل عنهم ما كانوا يفترون﴾ .
- [القرآن : سورة هود : الآية 101] : ﴿وما ظلمناهم ولكن ظلموا أنفسهم فما أغنت عنهم آهنتهم التي يدعون من دون الله من شيء لما جاء أمر ربك وما زادوهم غير تنبيب﴾ .
- [القرآن : سورة يوسف : الآية 18] : ﴿وجاؤوا على قميصه بدم كذب قال بل سولت لكم أنفسكم أمرا فصبر جميل والله المستعان على ما تصفون﴾ .
- [القرآن : سورة يوسف : الآية 53] : ﴿وما أبرئ نفسي إن النفس لأمارة بالسوء إلا ما رحم ربي إن ربي غفور رحيم﴾ .
- [القرآن : سورة يوسف : الآية 83] : ﴿قال بل سولت لكم أنفسكم أمرا فصبر جميل عسى الله أن يأتيني بهم جميعا إنه هو العليم الحكيم﴾ .
- [القرآن : سورة إبراهيم : الآية 22] : ﴿وقال الشيطان لما قضي الأمر إن الله وعدكم وعد الحق ووعدتكم فأخلفتكم وما كان لي عليكم من سلطان إلا أن دعوتكم فاستجبتم لي فلا تلوموني ولوموا أنفسكم ما أنا بمصرخكم وما أنتم بمصرخي إني كفرت بما أشركتمون من قبل إن الظالمين لهم عذاب أليم﴾ .
- [القرآن : سورة النحل : الآية 28] : ﴿الذين تتوفاهم الملائكة ظالمي أنفسهم فألقوا السلم ما كنا نعمل من سوء بلى إن الله عليم بما كنتم تعملون﴾ .
- [القرآن : سورة النحل : الآية 33] : ﴿هل ينظرون إلا أن تأتيهم الملائكة أو يأتي أمر ربك كذلك فعل الذين من قبلهم وما ظلمهم الله ولكن كانوا أنفسهم يظلمون﴾ .
- [القرآن : سورة الإسراء : الآية 7] : ﴿إن أحسنتم أحسنتم لأنفسكم ، وإن أسأتم فلها ، فإذا جاء وعد الآخرة ليسوؤوا وجوهكم وليدخلوا المسجد كما دخلوه أول مرة وليتبروا ما علوا تبييرا﴾ .
- [القرآن : سورة الإسراء : الآية 15] : ﴿من اهتدى فإنما يهتدي لنفسه ومن ضل فإنما يضل عليها ولا تزر وازرة وزر أخرى وما كنا معذبين حتى نبعث رسولا﴾ .
- [القرآن : سورة الكهف : الآية 6] : ﴿ودخل جنته وهو ظالم لنفسه قال ما أظن أن تبيد هذه أبدا﴾ .

- [القرآن : سورة الأنبياء : الآية 64] : ﴿ فرجعوا إلى أنفسهم فقالوا إنكم أنتم الظالمون ﴾ .
- [القرآن : سورة المؤمنون : الآية 103] : ﴿ ومن خفت موازينه فأولئك الذين خسروا أنفسهم في جهنم خالدون ﴾
- [القرآن : سورة النمل : الآية 40] : ﴿ قال الذي عنده علم من الكتاب أنا آتيتك به قبل أن يرتد إليك طرفك فلما رآه مستقرا عنده قال هذا من فضل ربي ليبلوني أأشكر أم أكفر ومن شكر فإنما يشكر لنفسه ومن كفر فإن ربي غني كريم ﴾ .
- [القرآن : سورة النمل : الآية 44] : ﴿ قيل لها ادخلي الصرح فلما رأته حسبته لجة وكشفت عن ساقيها قال إنه صرح ممرد من قوارير قالت رب إني ظلمت نفسي وأسلمت مع سليمان لله رب العالمين ﴾ .
- [القرآن : سورة النمل : الآية 92] : ﴿ وأن أتلو القرآن فمن اهتدى فإنما يهتدي لنفسه ومن ضل فقل إنما أنا من المنذرين ﴾ .
- [القرآن : سورة القصص : الآية 16] : ﴿ قال رب إني ظلمت نفسي فاغفر لي فغفر له إنه هو الغفور الرحيم ﴾ .
- [القرآن : سورة العنكبوت : الآية 6] : ﴿ ومن جاهد فإنما يجاهد لنفسه إن الله لغني عن العالمين ﴾ .
- [القرآن : سورة العنكبوت : الآية 40] : ﴿ فكلا أخذنا بذنبه فمنهم من أرسلنا عليه حاصبا ومنهم من أخذته الصيحة ومنهم من خسفنا به الأرض ومنهم من أغرقنا وما كان الله ليظلمهم ولكن كانوا أنفسهم يظلمون ﴾ .
- [القرآن : سورة الروم : الآية 9] : ﴿ أولم يسيروا في الأرض فينظروا كيف كان عاقبة الذين من قبلهم كانوا أشد منهم قوة وأثاروا الأرض وعمروها أكثر مما عمروها وجاءتهم رسلهم بالبينات فما كان الله ليظلمهم ولكن كانوا أنفسهم يظلمون ﴾ .
- [القرآن : سورة الروم : الآية 44] : ﴿ من كفر فعليه كفره ومن عمل صالحا فلأنفسهم يمهدون ﴾ .
- [القرآن : سورة لقمان : الآية 12] : ﴿ ولقد آتينا لقمان الحكمة أن اشكر الله ومن يشكر فإنما يشكر لنفسه ومن كفر فإن الله غني حميد ﴾ .
- [القرآن : سورة سبأ : الآية 19] : ﴿ فقالوا ربنا باعد بين أسفارنا وظلموا أنفسهم فجعلناهم أحاديث ومرقناهم كل ممزق إن في ذلك لآيات لكل صبار شكور ﴾ .
- [القرآن : سورة سبأ : الآية 50] : ﴿ قل إن ضللت فإنما أضل على نفسي وإن اهتديت فبما يوحي إلي ربي إنه سميع قريب ﴾ .
- [القرآن : سورة فاطر : الآية 18] : ﴿ ولا تزر وازرة وزر أخرى وإن تدع مثقلة إلى حملها لا يحمل منه شيء ولو كان ذا قربى إنما تنذر الذين يخشون ربهم بالغيب وأقاموا الصلاة ومن تركى فإنما يتركى لنفسه وإلى الله المصير ﴾ .
- [القرآن : سورة فاطر : الآية 32] : ﴿ ثم أورثنا الكتاب الذين اصطفينا من عبادنا فمنهم ظالم لنفسه ومنهم مقتصد ومنهم سابق بالخيرات بإذن الله ذلك هو الفضل الكبير ﴾ .
- [القرآن : سورة فاطر : الآية 32] : ﴿ ثم أورثنا الكتاب الذين اصطفينا من عبادنا فمنهم ظالم لنفسه ومنهم مقتصد ومنهم سابق بالخيرات بإذن الله ذلك هو الفضل الكبير ﴾ .
- [القرآن : سورة الصافات : الآية 113] : ﴿ وباركنا عليه وعلى إسحاق ومن ذريتهما محسن وظالم لنفسه مبين ﴾ .

- [القرآن : سورة الزمر : الآية 15] : ﴿فاعبدوا ما شئتم من دونه قل إن الخاسرين الذين خسروا أنفسهم وأهليهم يوم القيامة ألا ذلك هو الخسران المبين﴾ .
- [القرآن : سورة الزمر : الآية 41] : ﴿إنا أنزلنا عليك الكتاب للناس بالحق فمن اهتدى فلنفسه ومن ضل فإنما يضل عليها وما أنت عليهم بوكيل﴾ .
- [القرآن : سورة الزمر : الآية 53] : ﴿قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب جميعا إنه هو الغفور الرحيم﴾ .
- [القرآن : سورة فصلت : الآية 46] : ﴿من عمل صالحا فلنفسه ومن أساء فعليها وما ريك بظلام للعبيد﴾ .
- [القرآن : سورة الشورى : الآية 45] : ﴿وتراهم يعرضون عليها خاشعين من الذل ينظرون من طرف خفي وقال الذين آمنوا إن الخاسرين الذين خسروا أنفسهم وأهليهم يوم القيامة ألا إن الظالمين في عذاب مقيم﴾ .
- [القرآن : سورة الجاثية : الآية 15] : ﴿من عمل صالحا فلنفسه ومن أساء فعليها ثم إلى ربكم ترجعون﴾ .
- [القرآن : سورة محمد : الآية 38] : ﴿ها أنتم هؤلاء تدعون لتنفقوا في سبيل الله فمنكم من يبخل ومن يبخل فإنما يبخل عن نفسه والله الغني وأنتم الفقراء وإن تتولوا يستبدل قوما غيركم ثم لا يكونوا أمثالكم﴾ .
- [القرآن : سورة الفتح : الآية 10] : ﴿إن الذين يبايعونك إنما يبايعون الله يد الله فوق أيديهم فمن نكث فإنما ينكث على نفسه ومن أوفى بما عاهد عليه الله فسيؤتاه أجرا عظيما﴾ .
- [القرآن : سورة ق : الآية 16] : ﴿ولقد خلقنا الإنسان ونعلم ما توسوس به نفسه ونحن أقرب إليه من حبل الوريد﴾ .
- [القرآن : سورة النجم : الآية 23] : ﴿إن هي إلا أسماء سميتوهما أنتم وآباؤكم ما أنزل الله بها من سلطان إن يتبعون إلا الظن وما تهوى الأنفس ولقد جاءهم من ربهم الهدى﴾ .
- [القرآن : سورة الحديد : الآية 14] : ﴿ينادونهم ألم نكن معكم قالوا بلى ولكنكم فتنتم أنفسكم وتربصتم وارتبتم وغرتمكم الأماني حتى جاء أمر الله وغرتم بالله الغرور﴾ .
- [القرآن : سورة التغابن : الآية 16] : ﴿فاتقوا الله ما استطعتم واسمعوا وأطيعوا وأنفقوا خيرا لأنفسكم ومن يوق شح نفسه فأولئك هم المفلحون﴾ .
- [القرآن : سورة الطلاق : الآية 1] : ﴿يا أيها النبي إذا طلقتم النساء فطلقوهن لعدتهن وأحصوا العدة واتقوا الله ربكم لا تخرجوهن من بيوتهن ولا يخرجن إلا أن يأتين بفاحشة مبينة وتلك حدود الله ومن يتعد حدود الله فقد ظلم نفسه لا تدري لعل الله يحدث بعد ذلك أمرا﴾ .
- [القرآن : سورة المزمل : الآية 20] : ﴿إن ربك يعلم أنك تقوم أدنى من ثلثي الليل ونصفه وثلثه وطائفة من الذين معك والله يقدر الليل والنهار علم أن لن تحصوه فتاب عليكم فاقرؤوا ما تيسر من القرآن علم أن سيكون منكم مرضى وآخرون يضربون في الأرض يبتغون من فضل الله وآخرون يقاتلون في سبيل الله فاقروا ما تيسر منه وأقيموا الصلاة وآتوا الزكاة وأقرضوا الله قرضا حسنا وما تقدموا لأنفسكم من خير تجدوه عند الله هو خيرا وأعظم أجرا واستغفروا الله إن الله غفور رحيم﴾ .
- [القرآن : سورة المدثر : الآية 38] : ﴿كل نفس بما كسبت رهينة﴾ .

- [القرآن : سورة الشمس : الآيات 8-10] : ﴿فألهمها جورها وتقواها ، قد أفلح من زكّاهها ، وقد خاب من دساها﴾ .
- وأن جزاء ظلم النفس يظهر في الدنيا قبل الآخرة ، وهذا ما نقرأه في القرآن أيضا :
- [القرآن : سورة التوبة : الآية 118] : ﴿وعلى الثلاثة الذين خلفوا حتى إذا ضاقت عليهم الأرض بما رحبت وضاقت عليهم أنفسهم وظنوا أن لا ملجأ من الله إلا إليه ثم تاب عليهم ليتوبوا إن الله هو التواب الرحيم﴾ .
- [القرآن : سورة غافر : الآية 10] : ﴿إن الذين كفروا ينادون لمقت الله أكبر من مقتكم أنفسكم ، إذ تدعون إلى الإيمان فتكفرون﴾ .
- [القرآن : سورة الحشر : الآية 19] : ﴿ولا تكونوا كالذين نسوا الله فأنساهم أنفسهم أولئك هم الفاسقون﴾ .

وكل ما أوردته هنا من آيات ، إنما هو ما جاء فيه لفظ (النفس) صريحا ، وإلا ، فإن هناك مئات الآيات الأخرى التي تدور في فلك هذه المعاني ، حيث ترد ألفاظ مثل (الإنسان) و(الناس) و(الذين كفروا) و(الذين آمنوا) ، وغير ذلك .

فإذا اتفقنا على هذا التصور للنفس ، فقهننا مقامها وأهميتها وخطورتها ، وبالتالي أدركنا ضرورة [فقه النفس] .

### موجز لتصوير النفس في العقل والنقل :

- أن النفس هي أنا . هي كينونتي ، وهويتي ، وشخصيتي .
- أن النفس هي (على الأقل) أقرب الظواهر الكونية إلي (حتى ولو كنت أجهل ذلك أو أغفل عنه) .
- أن النفس هي المخلوق الوحيد الذي يصحبني وأصعبه ، من الوصول وحتى لحظة المغادرة لوجه هذه الأرض .
- أن النفس هي أداة الإصلاح ، كما هي ثمرة الإصلاح ، في آن واحد .
- أن النفس هي عنصر بناء الحضارة الإنسانية .
- أن النفس هي مخلوق لها قدر عظيم عند خالقه .
- أن النفس هي أول ما ينبغي أن أقرأ .
- أن النفس هي محور العمل والابتلاء في هذه الحياة .
- أن النفس هي طريقي إلى الحق .
- أن النفس هي الأولى بالاعتناء ، وليس الآخرون .
- أن النفس هي الفاعل والمفعول في آن واحد .
- أن جزاء ظلم النفس يظهر في الدنيا قبل الآخرة .

ولكن ، ألا يقودني تصور النفس بهذا الشكل إلى الشعور بالأنانية ؟

إذا اتفقنا (كما اتفق كل من العقل والنقل) على أن النفس أولا ، وأن العلاج يبدأ من النفس أولا ، وأن أول ما يجب أن نعمل على الاعتناء به وإصلاحه وتزكيته هو النفس ، وليس الآخرون ، وأن الظلم الحقيقي قبل أن يكون ظلما للآخرين فهو للذات وللنفس وبالذات ، وكذلك الخسارة الحقيقية إنما هي خسارة النفس أولا . فالنفس هي الأمانة التي في أعناقنا ، وهي موطن الامتحان ، وهي موطن النتيجة ، وهي التي تشعرني بالنجاح أو الإخفاق ، فإذا كان كل هذا لا يؤهلها لأن أهتم بها أولا قبل الآخرين ، فلا بد لي من (عقل) ، ولعل الأفضل أن أسمى نفسي اسما غير اسمي ، لأنني أعيش لشخص ، أو لأشخاص آخرين . في حين إنني إذا أعطيت نفسي حقها أولا ، صار من الممكن حينها أن أعطي الآخرين .

فإذا ظهر بعد هذا كله من يظنون أن الاهتمام بالنفس (أولا وقبل الآخرين) هو ضرب من ضروب الأنانية ، قلت لهم : **نعم** ، أنانية ، ولكنها أنانية إيجابية ترتقي بي لأتمكن من الأخذ بيد الآخرين لأرتقي بهم أيضا .

الإناء ينضح بما فيه ، وفاقد الشيء لا يعطيه ؛ فكيف أتصور أن بإمكانني أن أثبت الطمأنينة فيمن حولي في الوقت الذي أفترق فيه أنا إلى هذه الطمأنينة ؟ كيف أزرع الصدق فيمن حولي وأنا أفترق إليه ؟ كيف يمكنني أن أعلم الآخرين لغة أجهلها ؟

ليس في الإسلام (أنا أحترق لأضيء للآخرين) ، بل (أنا أضيء لنفسي ، فأضيء للآخرين) .

وحتى لا ننسب للإسلام أمرا دون دليل ، فهذه قراءة في بعض آيات القرآن التي تدل على أن الاعتناء بالنفس وتزكيته ينبغي أن يكون قبل الاعتناء بالآخرين :

- [القرآن : سورة البقرة : الآية 44] : ﴿أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ تَتْلُونَ الْكِتَابَ ، أَفَلَا تَعْقِلُونَ﴾ .
- [القرآن : سورة المائدة : الآية 105] : ﴿بِأَيِّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مِنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ﴾ .
- [القرآن : سورة الأنفال : الآية 53] : ﴿ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكْ مَغْيِرًا نِعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَى قَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ .
- [القرآن : سورة الرعد : الآية 11] : ﴿لَهُ مَعْقَبَاتٌ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمَنْ خَلْفَهُ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءَ فَلَا مَرَدَ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ﴾ .

- [القرآن : سورة الكهف : الآية 6] : ﴿فلعلك باخع نفسك على آثارهم إن لم يؤمنوا بهذا الحديث أسفا﴾ . نزلت هذه الآية عندما حزن محمد صلى الله عليه وسلم حزنا شديدا على عدم إيمان الكفار بما جاء به . فقرن الله مقام النفس وأهمية الحفاظ عليها بمقام ﴿هذا الحديث﴾ وهو القرآن هنا . و﴿باخع نفسك﴾ أي مهلكها أو قاتلها .
- [القرآن : سورة الشعراء : الآية 3] : ﴿لعلك باخع نفسك ألا يكونوا مؤمنين﴾ .
- [القرآن : سورة النمل : الآية 92] : ﴿وأن أتلو القرآن فمن اهتدى فإنما يهتدي لنفسه ومن ضل فقل إنما أنا من المنذرين﴾ .
- [القرآن : سورة فاطر : الآية 8] : ﴿أفمن زين له سوء عمله فرآه حسنا فإن الله يضل من يشاء ويهدي من يشاء فلا تذهب نفسك عليهم حسرات إن الله عليم بما يصنعون﴾ .
- [القرآن : سورة التحريم : الآية 6] : ﴿يا أيها الذين آمنوا قوا أنفسكم وأهليكم نارا وقودها الناس والحجارة عليها ملائكة غلاظ شداد لا يعصون الله ما أمرهم ويفعلون ما يؤمرون﴾ . فجاء ذكر النفس قبل الأهل .
- [القرآن : سورة الشمس : الآيتان 9 ، 10] : ﴿قد أفلح من زكاهما ، وقد خاب من دساها﴾ .

### مثلث الشقاء : أسباب الغفلة عن النفس

سؤال : إذا كان هذا مقام النفس ، فما الذي أوصلني إلى أن أظلم نفسي ؟ كيف بلغ بي الأمر إلى أن أخسر السلاح الذي هيأني به الله ؟ أم أنني ، فقط ، لا أعلم كيف ؟!

جواب : تأملت في حال الناس اليوم مع أنفسهم ، وقرنته بالسياق القرآني ، فوجدت أن كل الأسباب التي تؤدي بالناس إلى الخوف من التوقف مع النفس ورفض الإصلاح ، أو تدفع الناس إلى الاستهانة بقدر النفس ، أو تشغل الناس عن أنفسهم ؛ أقول : وجدت أن كل الأسباب تعود إلى ثلاثة أصول أو ما أسميه : مثلث الشقاء ، لأنها تؤدي بالنفس إلى نقيض السعادة .

- القصور النفسي أو ما أسميه : قانون نيوتن النفسي .
- الجهل .
- الكبر .

### القصور النفسي

والقصور في لغة العرب : من قصر وأقصر وقصّر . وهو العجز عن بلوغ الشيء ، والحبس والمنع والكفّ عن الفعل .

ولإيضاح معنى القصور في الاصطلاح : تعالوا بنا نراجع معا نص قانون نيوتن الطبيعي الأول حول ما يعرف بـ (العطالة) أو (القصور الذاتي) ؛ والذي ينص على أن :

**الجسم الساكن يبقى ساكنا والجسم المتحرك يبقى متحركا ما لم تؤثر عليه قوة تغير من حالته .**

وهذا القانون كما ينطبق على المادة المجردة ، فهو بحكم التجربة والخطأ ، على الأقل ، ينطبق على (النفس) أيضا .

والقصور النفسي ، والسباحة مع التيار (مهما كان مساره) ، هو أيضا ما تؤكد قراءة التأريخ (تأريخ الأمم والحضارات) أولا ، وقراءة النفس البشرية ثانيا ، وقراءة تجارب الإصلاح والمصلحين ثالثا .

كما إن هذا ما تقرره آيات من القرآن :

- [القرآن : سورة المائدة : الآية 104] : ﴿وإذا قيل لهم تعالوا إلى ما أنزل الله وإلى الرسول قالوا : **حسبنا ما وجدنا عليه آباءنا** ، أولو كان آباؤهم لا يعلمون شيئا ولا يهتدون﴾ .
- [القرآن : سورة الأعراف : الآية 28] : ﴿وإذا فعلوا فاحشة قالوا : **وجدنا عليها آباءنا** والله أمرنا بها ، قل : إن الله لا يأمر بالفحشاء ، أتقولون على الله ما لا تعلمون ؟﴾ .
- [القرآن : سورة الأنبياء : الآيات 51-53] : ﴿ولقد أتينا إبراهيم رشده من قبل وكنا به علمين ، إذ قال لأبيه وقومه : ما هذه التماثيل التي أنتم لها عاكفون ؟ قالوا : **وجدنا آباءنا لها عابدين**﴾ .
- [القرآن : سورة الشعراء : الآيات 69-74] : ﴿واتل عليهم نبأ إبراهيم ، إذ قال لأبيه وقومه : ما تعبدون ؟ قالوا : نعبد أصناما فنظّل لها عاكفين ، قال : هل يسمعونكم إذ تدعون أو ينفعونكم أو يضرون ؟ قالوا : **بل وجدنا آباءنا كذلك يفعلون**﴾ .
- [القرآن : سورة الزخرف : الآيات 22-23] : ﴿بل قالوا : **إنا وجدنا آباءنا على أمة وإنا على آثارهم مهتدون** ، وكذلك ما أرسلنا من قبلك في قرية من نذير إلا قال مترفوها : **إنا وجدنا آباءنا على أمة وإنا على آثارهم مقتدون**﴾ .

نعم ، إن القصور النفسي هو من أكثر ما ينتشر من حولنا :

قد لا أتحرك لأنني وجدت نفسي هكذا ، واقفا أو واقفة ، فأقف !  
 وقد أسير وأظل أسير لأنني وجدت نفسي هكذا فقط ، سائرا أو سائرة ، فأسير !  
 وقد أولد في بيئة (شرقية) فأنشأ على الطريقة (الشرقية) في معالجة الأمور !  
 وقد أولد في بيئة (غربية) فأنشأ على الطريقة (الغربية) في معالجة الأمور !  
 وقد أولد في بيئة (مكتتبة) فأنشأ في حالة من الاكتئاب دون (إرادة) لهذا الاكتئاب !



وقد أولد في بيئة (طبية) فأنشأ (طبيياً) أو (طبية) دون رغبة حقيقية بدراسة أو امتهان (الطب) !  
 وقد أولد في بيئة مليئة بـ (المتحجبات) فأنشأ (متحجبة) دون (فقه الحجاب) وأثره على الشخصية !  
 وقد أولد في بيئة مليئة بـ (المتبرجات) فأنشأ (متبرجة) دون توقف عند (فقه الجسد) وما يتبعه من آثار !  
 وقد أولد في بيئة (لا دينية) فأنشأ (لا دينياً) أو (لا دينية) دون أن أدرك أو أقصد أن أكون كذلك !  
 وقد أولد في بيئة (مسلمة) فأنشأ على (الإسلام) دون إدراك ، فينتهي بي الأمر بـ (الكفر أو الشرك) في هيئة (الإسلام) !

ولنا أن نتصور هنا أثر (التربية) و(طغيان) (التقاليد) و(خطر) (العادة) في تشكيل الشخصية وأسلوب التفكير .

ومن صور (القصور النفسي) :

- جاهلية (العجلة) ، وعدم التوقف .
- الشخصية السالبة والتابعة الضعيفة .
- الخمول والتراخي والتكاسل ، وتجنب (الجهد المبذول) .
- التقليد والمحاكاة والسعي لما يرضي الآخرين ولو على حساب النفس .
- جاهلية الانشغال بالجسد على حساب الروح ، فقط لأن هذا هو ما ينتشر حولي .

### علاج القصور النفسي : الحنيفية

والحنيفية في لغة العرب : الميل ؛ والحنف في القدمين إقبال كل واحدة منهما على الأخرى ؛ والحنف : الميل عن الشر ، والميل عن الاعوجاج إلى الاستقامة ، والميل إلى الحق .

والحنيفية في الاصطلاح : استقبال قبلة البيت الحرام على ملة إبراهيم ، والإخلاص ، والإسلام (وهو الميل عن الوثنية والأديان الباطلة إلى الدين الحق) .

ومن هنا ، أفهم بشكل أكثر تفاعلاً ، معنى أن أكون (حنيفاً مسلماً) ؛ فليس (الحنيفية) دلالة على (الاستقامة) فقط ، فقد أكون في حالة من الاستقامة لا لشيء إلا لأنني ولدت في بيئة (مستقيمة) فبقيت هكذا ، بسبب القصور النفسي ، لا لأنني اخترت بحريتي وإرادتي أن أكون (مستقيماً) أو (مستقيمة) !

وبهذا ، فإنني إذا أردت أن أكون (حنيفا) فلا بد لي أن أكون في حالة دائمة من اليقظة والبحث والحركة ؛ وفي هذا دلالة على أن (الحنيفية) هي (تمرد على القصور النفسي) وإعلان للقدرة على (التوقف) و(السباحة ضد التيار) .

ولكني قد أتساءل هنا : ماذا لو كنت (مرتاحا) على حالتي ؟

هنا يأتي الحديث عن السببين الثاني والثالث : الجهل والكبر .

قال الله تعالى : ﴿بل قالوا : إنا وجدنا آباءنا على أمة وإنا على آثارهم مهتدون . وكذلك ما أرسلنا من قبلك في قرية من نذير إلا قال مترفوها : إنا وجدنا آباءنا على أمة وإنا على آثارهم مقتدون﴾ [القرآن : سورة الزخرف : الآيتان 22،23] .

نقرأ في هاتين الآيتين من سورة الزخرف أصلا وسنة إلهية في مقاومة البشر للإصلاح : ففي الآية الأولى يخبر الله عن أولئك القوم أنهم قاوموا الإصلاح لأنهم يجهلون طريق الهداية ويظنون لجهلهم أن ما كان عليه آباؤهم هو الهدى ، فعبر اللفظ القرآني عن سبب المقاومة الأول ، ألا وهو الجهل ، بلفظ ﴿وإنا على آثارهم مهتدون﴾ . أما السبب الثاني فيخبر القرآن أنه ليس هو الجهل الذي كان حجة للمثال الأول ، بل دحضت هذه الحجة ولم يعد لها مكان ، فقد أرسل فيهم نذير يعلمهم ويحبرهم وينذرهم ، إلا إن الأمر لم يكن على هواهم ، سيما ﴿مترفوها﴾ ، فبرز سبب آخر لمقاومة الإصلاح هنا ، ألا وهو الكبر ، الذي عبر عنه اللفظ القرآني بما يلي ﴿وإنا على آثارهم مقتدون﴾ .

الجهل : أصل كل شر

أما الجهل في لغة العرب : فهو نقيض العلم ، ونقيض الخبرة ، ومعرفة الشيء على غير ما هو عليه .

وأما الجهل في الاصطلاح : فلا يختلف كثيرا عن معناه في لغة العرب . وقال البعض : الجهل هو العمل بغير علم ، وتعلم ما لا أحتاج إليه . [المرجع : لسان العرب ، وفقه اللغة ، والفروق اللغوية]

ولعل الحديث عن معنى الجهل في الاصطلاح هو مدخلي للحديث عن ما الذي أعنيه بـ الجهل في [فقه النفس] .

سؤال : ما الذي أعنيه بـ الجهل في [فقه النفس] ؟

وبعبارة أخرى : ما هو الجهل الذي نخشاه هنا ؟

**جواب :**

قد نخطئ فننوههم أن المقصود بالجهل هو قلة أو انعدام التحصيل الأكاديمي ، أو التأخر في الوصول إلى مرتبة من المراتب (المهنية) التي نسعى من ورائها لمحصلة مادية ! أو غير ذلك من مفاهيم قاصرة !

إن هذا وهم . نعم ، هذا وهم . فليس هو ذا الجهل الذي يدفعنا لمقاومة ورفض الإصلاح ، فكم من (مبدعين) و(دكاترة) و(مهندسين) و(رجال أعمال) و(مفكرين) وغيرهم ، إلا إنهم يعانون أكثر من غيرهم من أمراض النفس المختلفة ، بدءا بالشعور بالخوف على مناصبهم وانتهاء بالانشغال المرضي بالآخرين !

ونقرأ في القرآن ما يدل على أن العلم المطلوب ليس هو ما يظنه كثير من الناس :

- [القرآن : سورة الكهف : الآيات 103-105] : ﴿قل هل ننبئكم بالأخسرين أعمالا : الذين ضل سعيهم في الحياة الدنيا وهم يحسبون أنهم يحسنون صنعا ، أولئك الذين كفروا بآيات ربهم ولقائه فحبطت أعمالهم فلا نقيم لهم يوم القيامة وزنا﴾ .
- [القرآن : سورة الروم : الآية 7] : ﴿يعلمون ظاهرا من الحياة الدنيا وهم عن الآخرة هم غافلون﴾ .
- [القرآن : سورة النجم : الآيتان 29-30] : ﴿فأعرض عن من تولى عن ذكرنا ولم يرد إلا الحياة الدنيا ، ذلك مبلغهم من العلم ، إن ربك هو أعلم بمن ضل عن سبيله وهو أعلم بمن اهتدى﴾ .

إذا ، ما هو الجهل الذي أخشاه ؟ بل ما هو الجهل الذي ينبغي علي أن أخافه وأتخلص منه إن وجد ؟

الجهل بالنفس هو ما أخشاه

أما الجهل المقصود هنا ، فهو الجهل بالنفس : حقيقتها وقيمتها وأهميتها . هو قلة أو انعدام العلم بإجابة السؤالين : (من أنا ؟ ولم أنا ؟) ؛ وهو الجهل الذي شهدته أكثر من غيره في حياتي اليومية وفي أروقة العيادات النفسية .

إن من المضحك المبكي أن يخفق معظم الناس في الإجابة عن هذين السؤالين (من أنا ولم أنا) ! وإن حصل وأجابوا عن السؤالين فإن الإجابة تكون إجابة نموذجية مثالية محفوظة مسبقا ، أقرب إلى عالم الخيال منها إلى عالم الواقع والحقيقة ؛ بل إنهم يواجهون صعوبة في التذليل على صدق إجاباتهم ! ومن الملاحظ أيضا أن كثيرا من الناس يخفقون في وصف أنفسهم ومواطن ضعفهم وقوتهم ! إن هذا النوع من الجهل هو الذي يقف حاجزا بيننا وبين الرغبة في الإصلاح أو حتى قبوله ، لأننا حين نجهل أنفسنا وقيمتها وأهميتها لا يبقى لدينا أية رغبة أو حتى قبول للإصلاح الذي من شأنه أن يعطي أنفسنا حقها ؛ في حين نسعى بكل جهد لما من شأنه إصلاح الآخرين وتطوير أنفسهم !

نعم ؛ لقد وجدت أن كل مشكلات الناس تبدأ من هنا ، تبدأ من الجهل ب (من أنا ولم أنا) . وإذا (فقهت) نفسي كما هي ، سأتعرف عليها وأعلم حقيقتها كما لم أعلمها من قبل ؛ وهذا من شأنه أن يربني الأشياء من زاوية أخرى . لأنني إذا (قرأت) نفسي أولا ، علمت (بصدق ودقة) مواطن قوتي وضعفي ، وبهذا فلن أشغل الآخرين وأكون عبئا عليهم في محاولة نصحي .

وأقول : نعم ؛ ترجح لدي أن الناس كلهم يبحثون في حقيقة الأمر عن أمر واحد لا ثاني له ، حتى ولو جهلوا ذلك في ظاهر الأمر ، ألا وهو (معرفة النفس) و(التصالح معها) . حتى لو كان ظاهر الأمر مشكلات نواجهها على اختلافها ، سواء كانت الوسواس ، أو التشتت وقلة التركيز أو انعدامه ، أو القلق ، أو التعتة (بسبب نفسي) ، أو الشعور بالاكئاب (مهما كانت أسبابه الظاهرة) ، أو عدم جدوى الصلاة وقراءة القرآن ، أو التعلق بالآخرين على حساب النفس ، أو الانشغال بالآخرين إلى حد (عبادتهم) من دون الله ، أو كثير من المشكلات الزوجية ، أو مشكلات التربية ، إلى آخر ذلك من مشكلات ؛ كل هذه المشكلات نحتاج بداية أن ننطلق لعلاجها من (النفس) أولا .

والجهل بالنفس ، ما هو إلا صورة من صور الجهل التي تؤدي إلى الغفلة عن النفس والانشغال عن فقهها وتركيتها .

### صور أخرى للجهل المؤدي إلى الانشغال عن النفس

الجهل ب (الدين) و(فقه الوجود) ، ويتفرع منه ويتعلق به أسباب وصور متعددة ، مثل :

- جهل كثير من القائمين على التعليم الشرعي بمفهوم النفس وأهميتها .
- تقديم الدين بصور مشوهة .
- تقديم الدنيا على أهما (دار شقاء) .
- التركيز على المفهوم السالب لـ ﴿خلق الإنسان في كبد﴾ .

## د. عبدالرحمن ذاكر الهاشمي

- غلبة أحد الجانبين : الترغيب أو التهيب (فإما جنة تدعو إلى تكاسل وإما نار لا يفيد معها أي عمل) .
- المفهوم المغلوط للتوكل وما يتعلق به ، وغير ذلك .

وهذا **الجهل ب (الدين)** يدفع بالناس إلى ظهور (العلمانية) الباطنة ، و(الفصام السلوكي) الذي صار ينتشر بين قطاع من يسمون أنفسهم (متدينون) ، فنجد كثيرا من هؤلاء (المتدينين) يمارسون ممارسات تصل إلى حد التناقض ! حتى يصل الأمر إلى البحث عن (العلاج) أو (وهم السعادة) لدى (الجاهليين) .

لافتة : أعني بـ (الجاهليين) : كل من أرادوا تحكيم غير العقل والنقل في حياتهم ، فأصبحت ، بهذا ، حياتهم أقرب ما تكون إلى (الجاهلية) التي حكى القرآن عنها ، وحذر منها ، ونهى عنها .

ويرتبط بهذا كله **الجهل بحقيقة (الطمأنينة والسعادة والرضا)** ، ثم **الجهل بوجود هذه المفاهيم** (الطمأنينة والسعادة والرضا) على أرض الواقع ، فكثير من الناس يظنون أن هذه المفاهيم هي من ضرب الخيال ، وكما قال أهل الفكر قديما (من ذاق عرف ، ومن عرف اغترف) ، فإذا جهل الناس وجود هذه المفاهيم كحقيقة ملموسة وصل بهم الأمر إلى اليأس من هذه المفاهيم أو القدرة على الوصول إليها ، وينتهي الأمر بهم إلى استمراء (أو اعتياد) النعم وعدم استشعار قيمتها إلى أن يشعروا فجأة بزوالها ، ويكون الأمر قد بلغ مبلغا صعبا !!!

وهنا ، قد يبرز سؤال ، أو اعتراض ؛ فقد أقول : **أنا أعلم نفسي ! وأعطيها حقها ! فأين المشكلة إذا ؟!**

الجهل بمقام الروح خاصة

ويتفرع من هذا النوع الأول من الجهل (وهو الجهل بالنفس) أمر خطير ، وهو من أكثر ما أرى الناس واقعين فيه ، ومن أشد ما أرى الناس متساقطين في أفخاخه دون إدراك ، وهو ما أسميه (طغيان جاهلية الجسد على حساب الروح) .

وقبل التفصيل في (جاهلية الجسد) ، لنقرأ بعض ما جاء في القرآن :

- [القرآن : سورة البقرة : الآية 212] : ﴿ **زين للذين كفروا الحياة الدنيا ويسخرون من الذين آمنوا ، والذين اتقوا فوقهم يوم القيامة ، والله يرزق من يشاء بغير حساب** ﴾ .

## د. عبدالرحمن ذاكر الهاشمي

- [القرآن : سورة الأعراف : الآية 51] : ﴿الذين اتخذوا دينهم لهوا ولعبا وغرثهم الحياة الدنيا ، فالיום ننسأهم كما نسوا لقاء يومهم هذا وما كانوا بآياتنا يجحدون﴾ .
- [القرآن : سورة يونس : الآيتان 7، 8] : ويقول الله تعالى : ﴿إن الذين لا يرجون لقاءنا ورضوا بالحياة الدنيا واطمأنوا بها والذين هم عن آياتنا غافلون ، أولئك مأواهم النار بما كانوا يكسبون﴾ .
- [القرآن : سورة إبراهيم : الآية 3] : ﴿الذين يستحبون الحياة الدنيا على الآخرة ويصدون عن سبيل الله ويغونها عوجا أولئك في ضلال بعيد﴾ .

هذه الآيات وغيرها تسوق لنا مظهرا آخر من مظاهر الجهل ، ألا وهو غفلة الناس وانشغالهم بما أمامهم من حياة (دنيا) قصيرة الأمد ، مما يسبب ظاهرة مضحكة مبكية ، ظاهرة رأيتها ، وأراها ، تتكرر في (الشرق) و(الغرب) ، هذه الظاهرة هي ظاهرة (البهيمية وقصر النظر) التي باتت تنتشر في مشاهد الحياة اليومية .

وهذه (البهيمية) يعمل على نشأتها وعرسها وتثبيتها ورعايتها كل من الحكومات (الطاغية) ، والإعلام المرئي والمسموع وأحيانا المقروء ، والناس أنفسهم فيما يتناقلونه في حياتهم اليومية ، بل وحتى (التعليم الديني) في كثير من أوجهه !!!

جاء في الأثر : (الناس نيام ، فإذا ماتوا انتبهوا) .

**لافتة :** هذا الأثر ليس بحديث ، وإنما رفعه البعض إلى علي بن أبي طالب ، وقيل إلى غيره .

أقول : أرى (معظم) الناس ينطلقون صباح كل يوم إلى (مهنهم) التي لا تكاد تغذي إلا (أجسادهم) وهم بالكاد يستطيعون أن يفتحوا أعينهم من أثر السهر ، مرغمين ، مكرهين ، لا يكادون ينظرون خلفهم أو حولهم ، ينطلقون إلى (مهنهم) كقطع الماشية ، لا يكاد يختلف الأمر بين (الشرق) و(الغرب) إلا في (نظام سير القطيع إلى المرعى) وأسلوب توزيع (العلف) وكمية (الإنتاج) . ولكنهم جميعا يشتركون في أنهم (قطع ماشية) يسير على غير (هدى) !

ولقد انتبهت مؤخرا لأمر كان يخطر على ذهني بين والحين والآخر ، إلا إنني (توقفت) عنده جادا هذه المرة ، (توقفت) قليلا لأجد أنني ونفرا غيبي في خطر : نحن نتزاور ويلتقي بعضنا البعض للحديث في كثير من الأمور ، وغالب ما نتحدث فيه قد لا يخرج عن دائرة (اللغو) ، إلا إننا لا نقوم بأمر (النصيحة الواجبة) ، في حين نعتقد بوجود النصيحة في أمور ثانوية مثل اختيار مدرسة أو جامعة لنا أو لأبنائنا (سعيًا إلى لقمة عيش في نهاية المطاف) ، أو نوع سيارة ، أو عقار للاستثمار ، أو حتى محطة تلفزيونية للمشاهدة ، بل إن غالب الأحاديث التي باتت تغلب على (الجلسات الاجتماعية) حتى بين من يسمون أنفسهم (متدينين) هي أحاديث تصب في (البهيمية) بعيدا عن (تركبة النفس) كما ينبغي للتركبة أن تكون !

كثيرا ما ألتقي أولئك (المساكين) وأسألهم : **من أنت ؟ لماذا أنت في هذه الحياة ؟** فتكون الإجابة أقرب إلى (البهيمية) منها إلى الإنسانية التي أرادها الله لنا . ومن أمثلة الإجابات : (ماذا تعني بهذا السؤال ؟) أو (أؤكد أنني أعيش لأعبد الله !) (مع التحفظ على معنى العبادة التي تضمنها الإجابة) أو (أدرس وأتعلم ثم أتزوج وأنجب ثم ، ! ) أو (فقط هكذا ! ) أو (لا أعرف ، فلم أفكر يوما بالإجابة فعلا على هذا السؤال) ، وغيرها من **إجابات تشعرني بالأسى على أهلها !!!**

وكثيرا ما ألتقي بأولياء أمور يظنون أنهم يؤدون واجبهم تجاه أنفسهم أو أهليهم بمجرد أن يوفروا لهم الطعام والشراب والملبس والمسكن وأماكن الدراسة الأكاديمية ! فهذه أمور لا تزيد كثيرا عما تقدمه البهائم لبعضها ؟ فالبعض صار كبعوض أنواع القردة التي تسعى لتعليم أبنائها مهارات تؤهلها دخول عالم الإنسان عن طريق (السيرك) ! فالمثلان يلتقيان في أنهما ينتجان (بهيمة لديها شيء من الذكاء غير المعتاد أو فوق المعتاد ، ولكنها لا تتجاوز ذلك) .

وكثيرا ما ألتقي بأولياء أمور يسهمون في إفساد الأرض والحياة وهم ﴿يحسبون أنهم يحسنون صنعا﴾ ! ثم نعود بعدها لنشتكي الفساد المنتشر والظلم الطاغي ، وندعي أنه لا يد لنا في هذا ، فنحن لسنا مدراء أو سياسيين أو صانعي قرار ! في الوقت الذي نسهم فيه بصناعة مسؤولين فاسدين وعمال مرتشين أو على الأقل مواطنين سالبين (سليبين) وأولياء أمور (ماديين) ! وذلك عن طريق التربية (البهيمية) التي ذكرتها سابقا !

إن الظن بأن (التربية) هي في تأمين المسكن والملبس والمأكل والمشرب هو في حد ذاته جهل يقع أهله في فخ البهيمية والابتعاد بأنفسنا عن (النفس الإنسانية) وعالمها الرحب .

إن التفوق الأكاديمي وتجاوز الثانوية العامة أو الشهادة الثانوية بمنهجها الأمريكي أو البريطاني أو الدراسة الجامعية أو امتحانات TOEFL أو GRE أو MBA أو CPA أو USMLE أو غيرها ، إن كل هذا لا يعني الطمأنينة أو السعادة أو الرضا ، إن هي إلا مهارات (عيشية) دنيوية وأدوات تأخذ من أهلها أهميتها .

ويتبع ظاهرة (البهيمية) بالضرورة تحول الإنسان من كائن (عاقِل) إلى كائن (غريزي) .

وعندما نقول : كائن غريزي ، فإن هذا بالضرورة سيؤثر سلبا على قيمة (تركية النفس) والتفكير في أمر البحث عن مفاهيم (روحية) مثل (الطمأنينة والسعادة والرضا) ؛ وبالتالي سيؤثر سلبا على الرغبة ، أو حتى التفكير ، في التوقف مع النفس !

هذا كله (وغيره مما ذكرناه سابقا) هو متفرع عن الجهل ، ويؤدي إلى الانشغال عن النفس أكثر وأكثر .

ضرر الجهل

اتفق العقل والنقل على أن العلم بالشيء ضرورة قبل العمل ، وإلا كانت النتيجة هي ضياع الوقت والجهد ، بل والخسران ، كما يقرر القرآن ﴿قل هل ننبئكم بالأخسرين أعمالا : الذين ضل سعيهم في الحياة الدنيا وهم يحسبون أنهم يحسنون صنعا ، أولئك الذين كفروا بآيات رحمهم ولقائه فحبطت أعمالهم فلا نقيم لهم يوم القيامة وزنا﴾ [القرآن : سورة الكهف : الآيات 103-105] .

ولقد رأيت كثيرا من الناس يحاولون بصدق أن يصلحوا من أنفسهم ، بل ويجتهدون في ذلك غاية الاجتهاد ، ولكن كثيرا من محاولاتهم تنتهي بإخفاقات ، وتكرر الإخفاقات ، حتى تصل بهم إلى اليأس من الإصلاح .

فلماذا يحصل هذا معهم ؟

أقول : رأيت الكثيرين من أولئك الباحثين عن علاج لمشكلات أنفسهم ، رأيتهم يبحثون بالطريقة المغلوطة ، ثم تفاجئهم النتيجة بغير ما أرادوا (أو ارتقبوا) ، بل حتى عكس ما أرادوا أحيانا !

فلماذا يحصل هذا معهم أيضا ؟

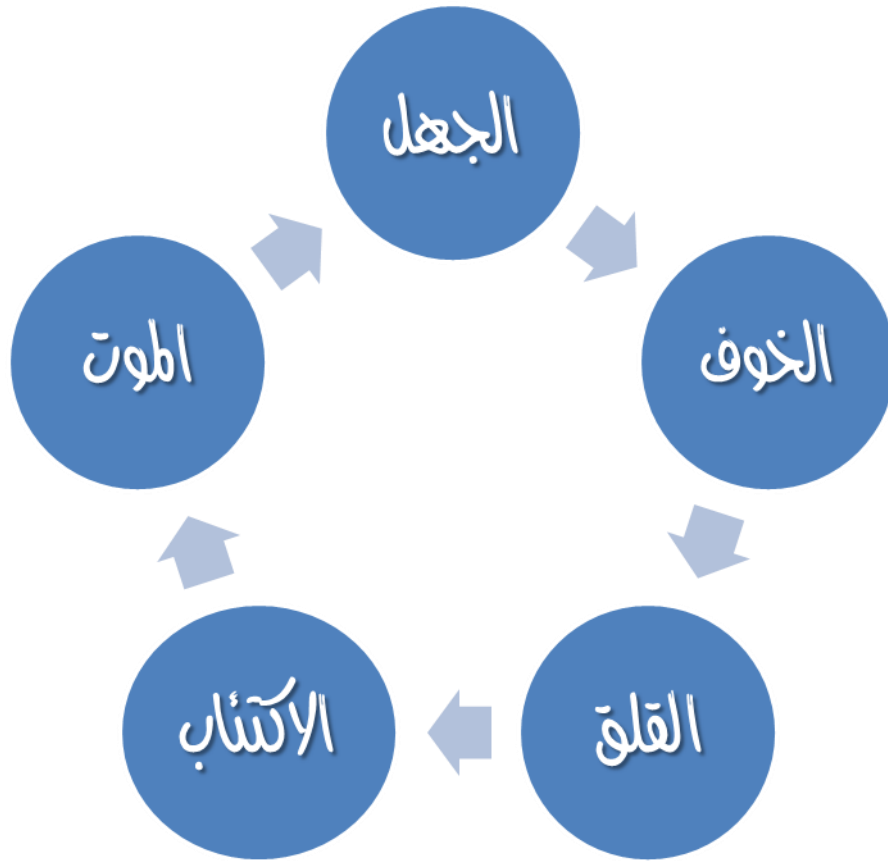
والإجابة واضحة : لأنهم لا يعلمون .

لأنهم لم يفكروا يوما بأنفسهم ، لأنهم لم يجلسوا معها ، لأنهم لا يعرفونها ، لأنهم لم يقرؤوها ، لأنهم مشغولون بالآخرين أكثر بكثير من انشغالهم بأنفسهم ؛ كل هذا من شأنه أن يؤدي بهم إلى ضياع الهوية والوظيفة والهدف .

أما ما يدل عليه العقل من أضرار الجهل :

- أن الجهل بالشيء يقود إلى الخوف منه ومن التعامل معه أو الاقتراب منه ، وبالتالي يقودني إلى المخاوف المختلفة وما يتبعها من وساوس وقلق ، وصولا إلى الاكتئاب ، ومنه إلى الموت (الجسدي أو الروحي) حيث يعيش البعض أمواتا .





• وأن الجهل بنفسي يؤدي إلى :

- في بداية الأمر ، ودون قصد مني ، بل لطبيعتي كإنسان ، فإنني آنس بمن حولي ، ب الآخر .
- ثم يتحول الأمر إلى ألفة الآخرين دون نفسي ، حتى أصل إلى درك (الاعتمادية) عليهم .
- ويصبح الآخرون هم شغلي وهمي ومردّي ؛ فإما تنافس بهيمي أو كبر أو تقليد أو تبعية أو غير ذلك .
- أما النفس ، فإن جهلي بها وغربي عنها يؤدي إلى التوجس منها أو حتى الخوف ، سيما إذا أصبحت النفس مصدر (لوم) و(عتب) .
- ونتيجة لذلك ، يكون الهرب ، أو التهرب ، من مواجهة النفس أو الخلوّة بها . ويكون الهرب إما إلى الواقع الخارجي المتمثل في الآفاق المادية (الكون وما فيه من جمادات) والإنسانية : البيت والأصحاب ، والمهنة ، أو التلفزيون ، أو الحاسوب ، أو الهاتف الجوال ، أو المسجل الشخصي ، أو غيرها .
- كما يمكن أن يكون الهرب إلى الوهم ، من خلال ما يعرف بـ المخادعة أو Self Story وهي القصة الوهمية عن النفس ، والتي أنسخ فيها صورة أشعر فيها بالأمان (الوهمي) بعيدا عن الواقع (المزعج) . وهنا تبدأ قصص التوهم والخيالات والهلوسة والشك والارتياب وما إلى ذلك .

## د. عبدالرحمن ذاكر الهاشمي

- ومن ذلك أيضا : تجنب أي محيط من شأنه أن يذكرني بحقيقة نفسي أو حتى يحاول أن يقربني منها ، وذلك أمر صرت أراه ينتشر كالوباء في الناس شرقا وغربا ، مسلمين وغير مسلمين ، (إلا ما رحم ربك) .
- وعند اتساع الفجوة بيني وبين نفسي ، يبدأ الشعور بالضيق أحيانا دون سبب ظاهر لهذا الضيق ؛ وما هذا الشعور إلا نداء من النفس أو معاقبة منها لي على هذا البعد والجفاء .
- ومن ذلك : الشعور بالإحباط والتأخر وعدم الرضا حتى مع تحقيقي لما قد يتصوره الآخرون إنجازات ونجاحات .
- فإذا ما خلوت بنفسي ، لم أقبلها ، بل وأرفضها رفضا شديدا ، وأتعامل معها بسلبية شديدة .
- ومن ذلك : جلد الذات ، وتحميلها كل ما أتخيله من أخطاء ووصفها بأسوأ الأوصاف .
- وينتج عن ذلك بالضرورة : اليأس من الإصلاح ، سيما بعد أن تتكرر الإخفاقات (رغم صدق النية) .
- ونتيجة لهذا كله : ظلم النفس وإهانتها ، أو (سوء تقدير النفس) ، وهو ما يعرفه عوام الناس بـ (قلة الثقة بالنفس) .

كل هذا ، وغيره ، هو من نتائج الجهل .

ولعل من صور الجهل ، ما يظن كثير من الناس أنهم يعلمون حقيقته ، مثل المس أو العين أو الحسد أو كل ما أثبتته النقل من قرآن وسنة ؛ فينبغي التنبيه إلى خطورة التعامل معها دون علم بمدى أو حدودها واعتبارها شرا أكيدا لا مفر منه ، وكأن الله (جل في علاه) لم ينزل علينا قرآنا فيه شفاء لما في الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين ، وكأن رسوله صلى الله عليه وسلم لم يترك لنا منهجا متكاملا من شأنه أن يسعدنا حتى مع ابتلاءاتنا !

وأعود بكم الآن ، لنستكمل الحديث عن ثالث ركن من أركان مثلث الشقاء : الكبير .

الكبير

قد أقول : أنا أعلم هذا كله ، ولا أحتاج لمن يحدثني عن نفسي وأهمية العلم بها !  
أو أقول : أنا أعلم كل هذا ، ولكني لا أزال أصر على عدم فعل ما أنا مقتنع به !  
أو أقول : ومن أنت لتعلمني بأهمية نفسي والانشغال بها !؟

هذه الأسئلة وغيرها توقظ في ذهني (وربما في أذهان الآخرين) بعض التساؤلات :

## د. عبدالرحمن ذاكر الهاشمي

لماذا يحصل هذا (غفلة الناس أو تغافلهم عن أنفسهم) حتى مع علمهم بأهميتها ومكانتها؟ لماذا يفقد البعض (التركيز) ويغفلون عن (نصائح) تم التلطف بها وتوجيهها لهم (فعلا)؟! ولماذا يرفض الناس النصيحة؟! ولماذا يرفض الناس الحق (وأعني بالحق هنا الوصف الصادق لما هم فيه)؟ ولماذا يرفض الناس الاعتراف بالخطأ والتقصير والذنب؟ ولماذا يستسهل البعض التهجم على الآخرين بدلا من مواجهة النفس ومصارحتها؟! وأسئلة أخرى كثير تدور كلها في فلك (الضعف النفسي) و(الهروب من النفس) .

والجواب باختصار في كلمة واحدة : الأنا ، أو ما نعرفه باسم الإيجو (Ego) أو ما يسميه علماء التزكية (حظ النفس) .

وهذا هو مدخلي للحديث عن **الكبر** . وهو ما يختصر الحديث عن كل ما سبق !

ولكن ، ما دخل الكبر فيما نتحدث عنه هنا؟! أليس الكبر هو المفاخرة والمראהة والتعالي على الآخرين فقط؟!

أما الكبر في **لغة العرب** : نقيض الصغر . وهو العظمة ، والامتناع .

وأما الكبر في **الاصطلاح** : فهو الكبر الذي عرفه لنا محمد صلى الله عليه وسلم في حديث صحيح ، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر) ، فقال رجل : إن الرجل يحب أن يكون ثوبه حسنا ونعله حسنا ، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (إن الله تعالى جميل يحب الجمال ، **الكبر : بطر الحق وغمط الناس**) .

وبطر الحق : الشعور بعدم الحاجة للحق ، والاستغناء عنه .

وغمط الناس : ازدراء الناس ، والتعالي عليهم ، وتعمد إظهار الاستغناء عنهم .

وهذا النوع من الكبر هو الذي ورد في الآية السابقة من سورة الزخرف : ﴿بل قالوا : **إنا وجدنا آباءنا على أمة وإنا على آثارهم مهتدون** ، وكذلك ما أرسلنا من قبلك في قرية من نذير إلا قال مترفوها : **إنا وجدنا آباءنا على أمة وإنا على آثارهم مقتدون**﴾ .

فإذا كان الذي منعهم من الإذعان للحق هو الجهل في بداية الأمر ؛ فإن الآية الثانية تخبرنا بأنه قد أتى هؤلاء القوم النذير ليبلغهم الحق ، إلا إنهم **بطروا هذا الحق** ، والبطر هو الشعور بعدم الحاجة للشيء ، فهم يظنون أنهم على الحق ولا حاجة للحق من أحد ، وهذا أحد أركان الكبر كما عرفه محمد صلى الله عليه وسلم ، ثم هم يغمطون الناس من أمثال هذا النذير وغيره ، والغمط (وفي رواية : الغمص) هو **ازدراء الناس والتعالي عليهم** ، فهم يرون أنهم أكبر من أن يدهم أو يقودهم أو يأخذ بيدهم شخص آخر إلى طريق غير الذي يعرفونه .

والكبر إنما هو ضعف في حقيقة الشخص الداخلية ، نحاول أن نعوضها بتكليف القوة الخارجية التي تدعونا في البداية أن (نمثل) على الناس أننا (نسايرهم) في مجريات حياتهم ثم ينتهي الأمر بنا ونحن (لا نستطيع التوقف) لأن (مكانتنا) لا تسمح لنا بالتوقف لاعتبارات كثيرة ، كلها لا علاقة لها بحقيقة (النفس) .

وهذا كله هو من قبيل ما يحدثنا القرآن عنه في كلمات مثل (المخادعة) ، أو ما يعرفه الباحثون وأهل الاختصاص باسم (الحيل الدفاعية) أو (الوسائل الدفاعية) !

نصيحتي : لو أنني أتوقف وأسأل نفسي في أي حوار أو نقاش أو جدال أو تعامل من أي نوع مع الآخرين : هل أنا أسعى إلى الحق أم أسعى لأثبت أنني على حق ؟ هل أسعى لأواجه نفسي كما هي وأصل بما إلى أصل المسألة لأحل مشكلاتها ، أم أسعى للتهرب منها وعدم مواجهتها ؟ هل أسعى إلى الهدف دون النظر إلى الآخرين والانشغال بهم على الطريق ، أم أسعى لأثبت للآخرين أولاً (ثم) لنفسي الأمانة بالسوء) أنني في خير وعافية وليس لدي مشكلات ، بعيداً عن الهدف ؟!

كان هذا فيما يتعلق بـ (مثلث الشقاء) الذي من شأنه أن يشغلني عن نفسي ، ويوقعني في فخ الغفلة .

والآن ، وبعد أن علمنا تصور النفس ومقامها وأهميتها ، وبعد أن علمنا ما يمكن أن يشغلنا عن النفس ، نعود لنستكمل حديثنا عن [فقه النفس] .

### لماذا فقه النفس إذا ؟

يكفي الإجابة على هذا السؤال أن نراجع ما ورد في [تصور النفس في العقل والنقل] ، وما ورد في [مثلث الشقاء] ، سيما [الجهل] ، وما ورد في [ضرر الجهل] .

ولعلي أوجز هنا ما ورد في [تصور النفس] مما يدل على أهمية فقه النفس :

- أن هذا ما أفهمه من أول التنزيل ﴿اقرأ باسم ربك الذي خلق ، خلق الإنسان﴾ [القرآن : سورة العلق : الآية 1] .
- وأن هذا ما أفهمه كذلك من أمر خالق النفس ﴿ونفس وما سواها ، فألهمها فجورها وتقواها ، قد أفلح من زكاه﴾ [القرآن : سورة الشمس : الآيات 7 – 10] ؛ وتركيب النفس تستوجب العلم بها .

- وأن النفس هي طريقي إلى الحق ﴿سنريهم آياتنا في الآفاق وفي أنفسهم حتى يتبين لهم أنه الحق ، أولم يكف بربك أنه على كل شيء شهيد﴾ [القرآن : سورة فصلت : الآية 53] .
- وأن للنفس مكانة عظيمة عند الله .
- وأن الاعتناء بالنفس مقدم على الآخرين .
- وأن كل ما نفعه في حياتنا فهو من النفس ولها أو عليها .
- وأن الظلم الحقيقي قبل أن يكون ظلماً للآخرين فهو ظلم للنفس وبالنفس .
- وأن الخسارة الحقيقية إنما هي خسارة النفس أولاً .
- وأن الخطأ مرجعه إلى النفس أولاً .
- وأن جزاء ظلم النفس يظهر في الدنيا قبل الآخرة .

وإذا تذكرنا ما جاء في [ضرر الجهل] كان من السهل أن نعلم أن من ثمرات فقه النفس :

- إزالة الغموض وما يتبعها من وحشة ، وما ينتج عن ذلك من ألفة مع النفس .
- القدرة على الجلوس إلى النفس ، وقراءة النفس ، وما يتبع ذلك من علم بمواطن الخلل وتشخيصها .
- حتمية قبول نفسي ، ولكن بالقدر الذي يكفي للتصالح معها والأخذ بيدها ، لا بالقناعة بالدون منها .
- تقدير نفسي كما ينبغي ، دون إفراط أو تفريط ، فلا عجب أو غرور أو كبر ، ولا شعور بالنقص والدونية .
- وهذا كله من شأنه أن يورثني الأنا بالانفس ؛ فتكون (بعد الله ورسوله) أقرب موجود ، وخير أنيس ، وأصدق ناصح ؛ فأناس بخلوها ، وأشعر بها ، فأسعى لتزكيتها ، وأرضى لرضاها ، وأفرح لفرحها ،.. فتكفيني عن الآخرين . (وسياتي ذكر ثمرات الأنا بالانفس عند الحديث عن [قبول النفس] و [تقدير النفس] .

اقتباس من (ماسلو) : ((علماء النفس من أهم علماء البشرية اليوم ؛ لأن ما تمر به البشرية من مشكلات يمكن حله في ضوء فهم الطبيعة البشرية)). [Robbins, R.H. 1959]

موجز الإجابة عن [لماذا فقه النفس] :

فيما يتعلق بنفسي :

- لأن العلم بالشيء خير من الجهل به ؛ فكيف إذا كان هذا الشيء هو (نفسي) !؟

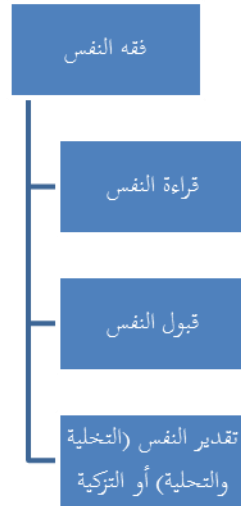
- حتى أعطي كل ذي حق حقه (من الجسد والروح) .
- حتى تكون خلوتي (جردا) للنفس ، وليس (جلدا) لها .
- حتى أتمكن من تشخيص المشكلة إذا وجدت .
- حتى يسهل علي علاج العرض (أو المرض) إذا وجد .

كما إن العلم بتعريف النفس وعنصرها يعلمنا كيف نفهم سنة الله في الكون التي تقوم على العدل والتوازن بين الأشياء ؛ فإن مشكلات النفس تبدأ عندما يخفق الناس في العدل بين عنصري النفس .

أما فيما يتعلق بالآخرين :

- الانشغال بالنفس عن الآخرين .
- الأنا بالنفس قبل الآخرين ، بل وقبل الجمادات (التي يلجأ إليه البعض ليأنسوا بها)
- الاقتصاد وعدم الإسراف ، وهو أمر ناتج عن محاولة تحصيل الإنس بالمادة (بيت أو جهاز أو سيارة أو غير ذلك) .
- كفاً أذى النفس عن الآخرين .
- مدخل لقراءة الآخرين قبل التعامل معهم والحكم عليهم ، سيما إذا علمنا أن النفس هي النفس في بنائها الأصلي ، فإذا فقحت نفسي استطعت أن أعلم ما الذي يسعدها أو يتعسها في أي مكان ، مهما اختلفت البيئة بكل مكوناتها الجغرافية والاجتماعية والمعرفية .
- إيناس الآخرين ، وإدخال السرور على أنفسهم إذا ما اجتمعنا .
- احتواء الآخرين ، والقدرة على مساعدتهم في حل مشكلاتهم (إن وجدت) .

سؤال : كيف يكون [فقه النفس] ؟



سؤال : ما هي قراءة النفس ؟

جواب :

- هي تطبيق لأول أمر وأول جملة نزلت في الكتاب الخاتم : ﴿اقرأ باسم ربك الذي خلق ؛ خلق الإنسان﴾ .
- هي أول خطوات [فقه النفس] ؛ وتتبعها خطوات . فالسعي إليها اجتهاد مأجور ولكن الاكتفاء بها جهل وقصور .
- هي عملية النظر في مكونات النفس وفحصها والتعرف إلى نقاط الضعف والقوة فيها .

سؤال : لماذا قراءة النفس ؟

إذا وجدت نفسي تائها في منتصف طريق ما وبدأ يساورني الشعور بالتيه والضياع والحزن والوحدة ، أتساءل دائما ، من أين بدأت ؟ أين كانت نقطة البداية ؟ وما الذي جاء بي إلى هنا ؟

هذا هو رد الفعل الطبيعي الذي يمر على أي كائن بشري ، إنها غريزة جسدية وفطرة روحية .

ألا ترون إذا ما استيقظت يوما في مكان (غريب) عني ولم أعلم أين أنا ! ما هو أول سؤال يتبادر إلى ذهني ؟ هل من (الطبيعي) أو (العقلي) أن أقوم مباشرة وبكل (طمأنينة) لأغسل وجهي أو لأتناول وجبة الإفطار أو لأقوم بأي أمر اعتدت القيام به في (مكاني) الطبيعي والاعتيادي) ؟ إذا فعلت ذلك ، فهذا استثناء بالغ الغرابة ولا يكاد يكون أمرا (طبيعيًا) !

ولكن ، هل تصدقون إذا قلت لكم أن هذا السلوك (غير الطبيعي) و (غير العقلي) أصبح (سلوكا) (اعتياديا) لدى الكثيرين؟! وهو الأمر الذي تناولناه عند الحديث عن (الجهل) و(القصور النفسي) .

### إذا ، من أين أبدأ ؟

سيظن غالب القراء أنني سأبدأ من نقطة البداية التي يتصورونها هم ، وهي غالبا : (متى بدأت أعراض المشكلة بالظهور) ! وقد ينفرد آخرون بالرجوع قليلا إلى الوراء ، فيقولون إن الأمر أقدم من ذلك ، حيث يتعلق بـ (الأهل والتربية والجينات الوراثية) ! وهذه هي الإجابات (الاعتيادية) التي أحصل عليها عندما أسأل كل من ألتقي بهم .

ولقد اعتدنا ولأسباب كثيرة ، منها طرق التربية والتعليم ، وطرق العيش اليومية ، والجاهلية السائدة بكل أشكالها ، اعتدنا أن نبدأ من نقطة متأخرة في البحث عن الأشياء وحقيقتها ، اعتدنا أن نغفل أو نتغافل عن البدايات الصحيحة .

ولكن ، اسمحوا لي أن أصطحبكم معي إلى ما أعتقد أنه أصل الأصول ، الذي يتفرع عنه كل ما ذكرناه وأكثر ، نقطة البدء الحقيقية التي إذا أدركناها وضحت الرؤية وكشف المجهول وظهر الباطن .

**ولن أطيل ، ففي رأبي أن العلاج يكمن في العلم بإجابة سؤالين : (من أنا ؟ ولم أنا ؟)**

ويتعبير آخر : ما هي هويتي ؟ وما هي وظيفتي ؟ وما هو هدفي ؟

صدقوني : إن معظم (إن لم يكن كل) ما ورد علي من مشكلات ، داخل (العيادة النفسية) وخارجها ، يدور في فلك الجهل بإجابة هذين السؤالين : (من أنا ؟ ولم أنا ؟) .

ومن هنا أنطلق للإجابة عن السؤال : **لماذا أقرأ نفسي ؟**

ببساطة ووضوح ، **لأعرف (من أنا ؟ ولم أنا ؟)**



وأضيف إلى هذا كل الأسباب التي جاءت في الإجابة عن (لماذا فقه النفس) ، ولأسباب أخرى كذلك :

- لأنها الخطوة الأولى في رحلة التزكية ، مروراً بـ [قبول النفس] ، وحتى [تقدير النفس] .
- لأنها تمكنني من ترتيب الأفكار والأحداث زمنياً ، مما يسهل عمليتي التفكير والعقل ، وهذا من شأنه أن يؤثر إيجاباً في عملية الدراسة والتكرار وما يلحقها من اغتنام الوقت وتوفير الطاقات الضائعة ، إلى آخر ذلك . باختصار ، لأنها تمكنني من (عقل المستودع) .
- لأنها تمكنني من التوقف مع النفس ما يكفي لأن أشعر أنني أتذكر نفسي وأعطيها حقها من الوقت .
- لأنها تمكنني من تشخيص المشكلة (إن وجدت) ، وبالتالي السعي إلى حلها .
- لأنها تخرج ما في مستودع الدماغ من أفكار وأحداث وتجعله واضحاً ، وهذا الوضوح من شأنه أن يخفف (على الأقل) من حدة الجهل بالأسباب التي أوصلتني إلى هنا ، وهذا كفيل بأن يقلل من الخوف غير المبرر والوسواس القهري والقلق المرافق له عند كثير من الناس ؛ كما إن من شأن هذا الوضوح أن يوئد الصدق والشفافية .
- لأنها تعينني في التعرف على ما أريد وما لا أريد وما أحب وما أكره ، سواء في نفسي أو في الآخرين من حولي .
- لأنها تعينني في مراجعة [من أنا ولم أنا] أو [الهوية والوظيفة والهدف] ؛ وهذا من شأنه أن يفيدني في أمر التوفيق بين الوظائف المختلفة لي في هذه الحياة .

هذا في العقل ، وأما في النقل ، فقد جاء في القرآن ما يدل على أهمية قراءة النفس :

- [القرآن : سورة النساء : الآية 49] : ﴿لَمْ تَر إِلَى الَّذِينَ يَزُكُّونَ أَنفُسَهُمْ بَلِ اللَّهُ يَزُكِّي مِنْ يَشَاءُ وَلَا يَظْلِمُونَ فِتْيَانًا﴾ . وهنا يظهر أثرنا من آثار [قراءة النفس] ، حيث تعلمنا بحقيقة أنفسنا ، فلا نبالغ في مدحها والوقوع في فخ العجب والغرور والكبر .
- [القرآن : سورة الإسراء : الآية 14] : ﴿اقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا﴾ ؛ فدللت الآية على أن الأصل في نفسي كإنسان أن أعلم ما لدي ، ولا حجة لي في الجهل لما في (كتابي) .
- [القرآن : سورة الأنبياء : الآية 64] : ﴿فَرَجِعُوا إِلَىٰ أَنفُسِكُمْ فَقَالُوا إِنَّكُمْ أَنْتُمُ الظَّالِمُونَ﴾ ؛ وهذه نتيجة من نتائج (قراءة النفس) حيث تمكنني من أن أعلم موطن الخطأ فأتوجه إلى تصحيحه .
- [القرآن : سورة الروم : الآية 8] : ﴿أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنفُسِهِمْ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُّسَمًّى وَإِنَّ كَثِيرًا مِنَ النَّاسِ بِلِقَاءِ رَبِّهِمْ لَكَافِرُونَ﴾ ؛ فدل القرآن على أنني إذا أردت أن أصل إلى الحق في أمر الكون وخلق السماوات والأرض ، فعلي أن (أتفكر في نفسي) أولاً .
- [القرآن : سورة فصلت : الآية 53] : ﴿سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَّبِعِنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ﴾ ؛ فدل القرآن على أن آيات الله كما هي منتشرة فيما حولنا من ظواهر فهي في النفس أيضاً ، وكأنني أفهم من الآيات أنني إذا أردت الحق ، فعلي أن (أرى نفسي) أولاً .

- [القرآن : سورة النجم : الآية 32] : ﴿الذين يجتنبون كبائر الإثم والفواحش إلا اللمم ، إن ربك واسع المغفرة ، هو أعلم بكم إذ أنشأكم من الأرض وإذ أنتم أجنة في بطون أمهاتكم فلا تركوا أنفسكم هو أعلم بمن اتقى﴾ . وفي الآية إشارة إلى ضرورة العلم بأصلي ، كإنسان ، وتاريخي ، الذي من شأنه أن يصرني بمقامي وبمعني من العجب والغرور .
- [القرآن : سورة القيامة : الآية 2] : ﴿ولا أقسم بالنفس اللوامة﴾ . واللوم هو مراجعة النفس دائما وتمحيصها وجردها ، واللوم ليس التوبيخ أو التقييد كما يظن الكثيرون ، بل اللوم كما جاء في معجم (لسان العرب) هو المراجعة والتمكث والتريث والانتظار والعتب والتهديب . وبهذا فتكون النفس اللوامة هي التي تقوم بكل هذا .
- [القرآن : سورة القيامة : الآية 14] : ﴿بل الإنسان على نفسه بصيرة ، ولو ألقى معاذيره﴾ . فدل القرآن على أن الأولى بي ، كإنسان ، أن أكون بصيرا بنفسي ، ولا عذر لي في الجهل بها .

### قصة قرآنية نبوية على أهمية قراءة النفس :

وفي القرآن ، وفي سورة (الضحى) ، نقرأ مثالا رائعا على أهمية قراءة النفس وما تنتجه قراءة النفس من ثمرات .

يروى البخاري في كتابه الجامع والواحد في كتاب (أسباب النزول) روايات متفرقة عن سبب نزول سورة (الضحى) ؛ فيروي الواحدي أن رسول الله محمد بن عبد الله صلى الله عليه وسلم جزع جزعا شديدا بعد أن أبطأ عليه الوحي ، فقالت امرأة من قريش : (أبطأ عليه شيطان) ، وفي رواية (فلاه ربه) أي : تركه ربه وهجره ، فنزلت : ﴿والضحى ، والليل إذا سجى ، ما ودعك ربك وما قلى﴾ .

ولنتأمل في حالة محمد رسول الله قبيل نزول السورة ، ولنتفكر في ما يمكن أن يكون مر على خاطره من أفكار حول تأخر الوحي عليه ، ثم لتتوقف قليلا لنرى كيف كان يمكن لكلام هذه المرأة القرشية أن تزيد عليه الأمر جزعا ومرارة ، ثم لتساءل : ما الذي كنت سأحتاجه لو كنت مكانه ؟

في مثل هذه الحالة النفسية الصعبة ، نزلت هذه السورة ، نزلت السورة لتطمئن قلب محمد رسول الله ، فبدأت بذكر لحظات الصبح المشرقة التي تناسب (النفسية) التي تسيطر على الموقف ، وكأني بالآيات تقول لي : (لكل ليل آخر ، وآخره الليل فجر) ؛ ولكن الله قدم ذكر (النهاية المشرقة) على (الليل المظلم) ، ثم ليؤكد الله لعبده وحببيه محمد أنه لم يتركه ولم يهجره ، فتهادأ نفسه بهذا التشبيث ، ثم ليزيد تطمينه عما هو قادم ، ولعل في هذا ما تشير إليه الدراسات النفسية لمن يعانون من (الضييق) حيث يسيطر عليهم خوف من (المستقبل) ، فجاءت الآيات تعلمني أن ما هو قادم خير مما مضى ؛ فوعد الله حببيه محمد بما هو أفضل مما يظن في قابل الأيام ، وفي الآخرة ، حيث سيحظى (محمد) بكل ما يتمناه ، حتى يرضى : ﴿وللاخرة خير لك من الأولى ، ولسوف يعطيك ربك فترضى﴾ .

ثم جاء دور (قراءة النفس) ؛ فذكره الله بما مضى من عمره ، وكيف مرت عليه سنوات عمره بما فيها من (ذكريات طفولة صعبة) ، وكيف خرج منها بشخصية تحمل في جنباتها كثيرا من الخير ، ولكن الحالة النفسية (الصعبة) قد تنسي صاحبها أو صاحبها كل ذلك الخير ، وهذا ظاهر في أسلوب التذكير بالماضي الذي جاء بصيغة (الاستفهام التقريري) ، وكأني بكل آية من هذه الآيات تخاطبني مذكرة إياي بما لدي من خير غفلت عنه : هل نسيت كل النعم التي أنعمها الله علي ؟ وهل تمكّن مني ما قاله الآخرون عني حتى أنسوني ما لدي من النعم ؟ وهل نسيت أنني خرجت من أسوأ الظروف إلى ما أنا فيه من خير في الروح والجسد ؟ : ﴿لم يجدك يتيما فأوى ؟ ووجدك ضالا فهدى ؟ ووجدك عائلا فأغنى ؟﴾ .

ثم تأتي ثمرات (قراءة النفس) ؛ فبعد أن أعلم ما مررت فيه ، وما تعلمته فيه من دروس كثيرة ، لا يبقى لي إلا أن أخرج بكل ما فيها من نفع لينعكس على نفسي أولا وعلى الآخرين ثانيا : ﴿فأما اليتيم فلا تقهر ، وأما السائل فلا تنهر ، وأما بنعمة ربك فحدث﴾ .

وما هي هذه النعمة التي يسأله الله أن يحدث بها ؟

إنها نعمة (انشراح الصدر) بعد ما نزل عليه في سورة (الضحى) ، وهنا نقرأ ما نزل بعد هذه الآية مباشرة : ﴿لم نشرح لك صدرك ؟ ووضعنا عنك وزرك الذي أنقض ظهرك ؟ ورفعنا لك ذكرك ؟﴾ .

ثم يأتي قانون الفرج الإلهي ، موضحا أن مع كل عسر يسرا وفرجا وفرحا ، حتى وإن كنا لا نرى ذلك بنظرنا المحدود : ﴿فإن مع العسر يسرا ، إن مع العسر يسرا﴾ .

وماذا بعد ذلك ؟ ماذا بعد انفراج الهم ؟ هنا يحين وقت السعي إلى العمل والإنتاج : ﴿فإذا فرغت فانصب﴾ .

ثم لا يبقى سوى التذكير بالعودة دائما إلى من لديه مفاتيح النفوس وسعادتها : ﴿وإلى ربك فارغب﴾ .

هذا مثال ظاهر جلي من أمثلة أخرى عديدة في القرآن ، وللباحثين أن يقرؤوا في القرآن أمثلة عديدة ، مثل : قصة بدء الخلق ، وما حصل مع آدم وحواء عليهما السلام ، وقصة أيوب عليه السلام ، وقصة موسى عليه السلام ، سيما توقفه مع نفسه عند باب مدين وقبل ذهابه إلى فرعون ، وقصة يوسف عليه السلام ، وقصة سليمان عليه السلام ، وقصص الصحابة المنثورة في سور مختلفة من القرآن ، حيث يذكرهم فيها الله جل في علاه أن يقفوا مع أنفسهم ، وغيرها أكثر منشور في صفحات السيرة النبوية ، بل وقصص الصحابة والتابعين ، وغيرهم ممن وفقهم الله لفهم كتابه والعمل به .

سؤال : متى تكون قراءة النفس ؟ متى تبدأ ؟ ومتى تنتهي ؟ ومتى تكون ضرورة ؟

جواب :

- دائما .
- عملية ملازمة لوعي الإنسان .
- إذا ظهرت مشكلة لا يبدو لها حل ظاهر .

قراءة النفس عملية ملازمة لوعي الإنسان وسعيي للقيام بوظيفتي في هذه الحياة ؛ وبهذا فهي عملية لا تنتهي حتى مفارقتي وجه هذه الأرض . إلا إن قراءة النفس قد تكون ضرورة إذا ظهر من الأعراض السالبة ما ليس له سبب ظاهر ومباشر من خارج النفس ؛ فإن كثيرا النفوس لا تكاد تخلو بذاتها إلا إذا أصابتها مصيبة !

وما أنصح به أن أعطي [قراءة النفس] ما لا يقل عن نصف الساعة إلى الساعة يوميا (هذا مؤشر على بداية اهتمامي بنفسي) ؛ مع اختيار وقت يجتمع فيه الراحة والهدوء والوعي ؛ مثل : ساعات الفجر الأولى وما قبل النوم ، حيث الأوقات التي يكون المحيط أقل تشتيئا ، مما يمنح جوا صافيا للنفس ، فتكون القراءة كأنقى ما يكون .

سؤال : أين تكون قراءة النفس ؟

جواب :

- في كل مكان .
- في أي مكان يجتمع فيه الهدوء والإلهام .
- في البيت ومكان العبادة الشعائرية أفضل من غيرها .

سؤال : كيف تكون قراءة النفس ؟

جواب :

قد **يختلف الناس** في طريقة قراءة النفس ؛ فمنهم من **يكتفون بالخلوة مع النفس والتفكير** بهدوء ؛ ومنهم من يعرضون أنفسهم على تلك **الفحوص** المنتشرة في دراسات الباحثين وكتب المتخصصين ؛ ومنهم من **يختارون مراجعة أهل الاختصاص** من الأطباء والمعالجين والمحللين النفسيين .

أما أنا ، فلقد اخترت أن أضع بين يدي المهتمين بقراءة النفس **[كراسة قراءة النفس]** .

سؤال : ما هي [كراسة قراءة النفس] ؟

جواب :

- هي **مجموعة أسئلة** موضوعة بشكل مدروس ، بحيث لا تكاد الأسئلة تغادر أمرا من أمور النفس إلا وهو مطروح .

سؤال : لماذا [كراسة قراءة النفس] ؟ وبعبارة أخرى : من أين جاءت فكرة هذه الكراسة ؟

جواب :

وجدت أن من أكبر المشكلات التي تواجه الناس هو أن الناس **اعتمدوا اعتمادا كلياً على (آخرين) ليقرؤوا لهم أنفسهم** ، في حين إنهم **يستطيعون عمل هذا بأنفسهم بشيء من التوقف والتفكير والعقل** .

وهذا الأمر **(قراءة الآخرين لما في داخلنا)** هو ما يعرف في (علم النفس) باسم **(الاستبطان)** أو [Introspection] ، وهو محاولة استخراج ودراسة ما يدور في باطن الإنسان . وقد جرت العادة أن يتم **(الاستبطان) على يد شخص آخر** هو (المعالج) أو (المعالجة) . ومع إن **(الاستبطان)** يعتبر من إنتاج المدرسة البنائية (وهي أول مدارس علم النفس الحديث 1880 للميلاد تقريبا) ، إلا إنه يقارب كثيرا ما تمارسه كل من مدرسة التحليل النفسي (فرويد) والمدرسة الإنسانية ، لأنها كلها تقوم على محاولة فهم ما في داخل الإنسان ، سواء كان ماضيا أو حاضرا أو حتى تفكيرا في المستقبل .

إلا إن التوقف قليلا وتأمل **حالة (الاستبطان) على أرض الواقع** يظهر لنا عددا من الملاحظات السالبة التي تدعونا لإعادة النظر في منهج **(الاستبطان)** وأسلوبه وجدوى العمل به ، ومن هذه الملاحظات :

## د. عبدالرحمن ذاكر الهاشمي

- الافتقار إلى منهج واضح وموحد للعمل به ، مما يفتح المجال لظهور (أخطاء مهنية شخصية) .
- قلة الأطباء والمعالجين أو الطبيبات والمعالجات الذين (يحترفون) العمل بـ (الاستبطان) .
- ندرة الأطباء والمعالجين أو الطبيبات والمعالجات الذين يتقنون (الاستبطان) كما ينبغي .
- عامل الوقت ، وأعني بهذا طول الوقت الذي قد تستغرقه الجلسات الاستبطانية ، مما قد يؤدي إما إلى ملل أحد الطرفين (وعادة ما يكون المراجع أو المراجعة) ، أو إلى الضغط المادي وعدم القدرة على تحمل نفقات العلاج .
- الاعتمادية والتوكل ، وأعني بهذا اعتماد المراجع أو المراجعة بشكل كامل على شخص الطبيب أو المعالج أو الطبيبة أو المعالجة ، مما قد يورث شعورا كامنا بالضعف وعدم القدرة على فعل شيء دون الرجوع إليه / إليها .

ولكم توقفت عند هذا الأمر واستغربته ، ألا وهو حقيقة أن معظم ما أقوم به في (العيادة النفسية) هو عملية (ترجمة النفس) لصاحبها أو صاحبيتها ، وكأن الناس غرباء بما يكفي عن أنفسهم ليحتاجوا شخصا (غريبا) ليعرفهم إلى بعضهم البعض !!!

ولقد قلتها في أكثر من لقاء عام وخاص أو حلقة تدريبية أو مؤتمر علمي أو حتى لقاء تلفزيوني ؛ قلت : أدعو الله أن يأتي ذلك اليوم الذي يتمكن الناس من قراءة أنفسهم بما يكفي لأن يكون لدي (ولغيري من أهل الاختصاص) الوقت الكافي لأمر أهم وأعظم للقيام بما تحتاج إليه الإنسانية في عالم اليوم .

وليس معنى هذا أنني أنتقص من عمل الطبيب والمعالج النفسي أو الطبيبة والمعالجة النفسية ، أو أنني أقلل من أهمية (العلاج الفردي) ، أو أنني أزهّد في الجلوس مع نفس بشرية وإخراج ما فيها من مكونات والأخذ بيدها إلى شاطئ الطمأنينة والسعادة والرضا ، ليس هذا في اعتقادي أبدا ؛ فإن السعادة التي أكون سببا في إيصالها لنفس بشرية واحدة كفيلة بأن تجعل من حياتي كلها ذات قيمة عظيمة .

ولكنني أرى أن الأصل أن يكون هذا من شأن الإنسان نفسه أو نفسها ، فيكون علينا نحن أهل الاختصاص أن نرسم الخطوات الأولى فقط ، ثم يبقى لنا نحن أهل الاختصاص أن ننشغل بما هو أكبر من ذلك ، أن نلتفت إلى ما تحتاج إليه الأمة من خطط ومناهج دراسية وتعليمية وتربوية تقوم على بناء نفسي صحي لأجيال المستقبل ، ومراقبة للجهاز الإعلامي وما يحمله من رسائل ، والعناية بمناخ الحياة اليومية في كافة الأماكن وعلى كافة الأصعدة مع العمل على تطويرها والحفاظ على (الصحة النفسية) للفرد والمجتمع ، إلى غير ذلك .

ولهذا ، فأنا أنادي بضرورة أن يتقن الناس ما أسميه بـ (الاستبطان الذاتي) أو Self-Introspection ، وهو ما أفهمه من القرآن في آيات مثل ﴿اقرأ باسم ربك الذي خلق ، خلق الإنسان من علق﴾ و﴿سنريهم آياتنا في الآفاق وفي أنفسهم﴾ ، حتى يتبين لهم أنه الحق ، أولم يكف بربك أنه على كل شيء شهيد﴾ و﴿بل الإنسان على نفسه بصيرة﴾ وغير ذلك من إشارات صريحة أو مؤولة ؛ كيف لا وعندما اختار الله أن يقسم بحالة من حالات النفس شاء لحكمته أن يقسم بـ (النفس اللوامة) التي هي ضرورة من ضرورات

أمر آخر نقرأه في القرآن بلفظ (التزكية) ، وهو ما كان عليه الأمر منذ آدم وحتى بدأت الحياة تشغل الناس عن أنفسهم ، وسيأتي الحديث بالتفصيل عن هذا الأمر عند تناول (لماذا أقرأ نفسي؟) .

لكل هذه الأسباب ولغيرها مما سيلبي ذكره ، جاءت فكرة [كراسة قراءة النفس] .

إذا ، جاءت [كراسة قراءة النفس] لهذه الأسباب :

- لأنني أود أن يتقن الناس ما يعرف في (علم النفس) باسم (الاستبطان) أو [Introspection] .
- لطول الوقت الذي قد تستغرقه الجلسات الاستبطانية ، مما قد يؤدي إما إلى ملل أحد الطرفين (وعادة ما يكون المراجع أو المراجعة) ، أو إلى الضغط المادي وعدم القدرة على تحمل نفقات العلاج .
- الاعتمادية والتوكل ، وأعني بهذا اعتماد المراجع أو المراجعة بشكل كامل على شخص الطيب أو المعالج أو الطبيب أو المعالجة ، مما قد يورث شعورا كامنا بالضعف وعدم القدرة على فعل شيء دون الرجوع إليه / إليها .
- لأن معظم ما أقوم به في (العيادة النفسية) هو عملية (ترجمة النفس) لصاحبها أو صاحبها ، وكأن الناس غرباء بما يكفي عن أنفسهم ليجتاجوا شخصا (غريبا) ليعرفهم إلى بعضهم البعض !!!
- لأن الأصل أن يكون هذا من شأن الإنسان نفسه أو نفسها ، فيكون علينا نحن أهل الاختصاص أن نرسم الخطوات الأولى فقط ، ثم يبقى لنا نحن أهل الاختصاص أن ننشغل بما هو أكبر من ذلك ؛ وليس في هذا انتقاصا أو تقليلا من شأن الجلسات الاستشارية ، إلا إن الأمر ليس بالقدر الذي وضعه الناس لأنفسهم .

سؤال : ولكنني أجلس مع نفسي كثيرا وأقرأها !

وهنا يأتي دور الحديث عن الجلوس مع (النفس) بين الوهم والحقيقة ، والسهولة والصعوبة .

نعم ؛ كثيرا ما يواجهني البعض (متهربين من أنفسهم دون إدراك منهم) بقولهم : (أنا أجلس مع نفسي كثيرا!) ، فإذا سألتهم : هل تجلسون حقيقة مع أنفسكم ؟ أم أنكم تجلسون ، منعزلين ، ولكن مع الآخرين ؟ تفكرون فيمن تحبون أو تكرهون أو أشخاص أزعجوكم بتصرف معين أو أشخاص تخططون لعلاقات معهم أو موضوعات خارجة عن أنفسكم ؟

وهنا يكون رد الفعل الذي صار معتادا لدي : سكوت ومحاولة الهرب من النظر في عيني !!!

### سؤال : ولكن الجلوس مع النفس أمر متعب وصعب ، بل شبه مستحيل !

أقول : أفهم هذا تماما ؛ ولكن فهمي له لا يعني أنني أوافق عليه أو أبرر له .

إن انشغالي عن (نفسي) طيلة هذه السنوات جعلني أشعر بالغبرة عنها ، جعلني أجهلها بما يكفي لأن أخاف منها ، جعلني أشعر أن (نفسي) وحش كاسر يود لو تسنح له الفرصة للانقضاض علي في أي لحظة تخلو بي أو أحلو بها !

ولهذا ؛ فقد اعتدت أن أهرب من (نفسي) ، فلا أكاد أحلو وحدي أبدا ، أحرص على أن يكون هناك صخب حولي يبعدي عن (نفسي) ، في غرفتي مع (المسجل) وما أسمع فيه من كلمات تزيدني غربة عن نفسي ، وفي البيت مع (التلفزيون) أو (الهاتف الجوال) أو (الأهل) ، وفي المدرسة أو الجامعة أو مكان العمل مع (أصدقائي) الذين أكاد أتحدث معهم عن كل شيء إلا عن (نفسي) ، وفي الأسواق والمحلات العامة حيث (جاهلية الجسد) والأصوات الصاخبة والصور الدنيوية التي تزيد الفجوة بيني وبين نفسي ، بل وحتى عندما أظن أنني أحلو بنفسي ، أكون حقيقة في شغل بالآخرين !

### والآن مع [قراءة النفس] :

ولكن ، قبل البدء في قراءة النفس ، هناك **لافتات** لا بد من التوقف عندها والتنبه لها وقراءتها قراءة فاحصة :

### لافتات قبل [قراءة النفس] :

1. استحضار النية الخالصة ، أو الهدف من قراءة النفس . (الهدف هو النفس لا الآخرون)
2. علي أن أعطي [قراءة النفس] ما لا يقل عن نصف الساعة إلى الساعة يوميا . (هذا مؤشر على بداية اهتمامي بنفسي)
3. اختيار وقت يجتمع فيه الراحة والهدوء والوعي . (ساعات الفجر الأولى وما قبل النوم هي من أفضل أوقات الكتابة)
4. كراسة تدوين وقلم (رصاص) لأتمكن من أن أعديل على ما كتبت إذا دعت الحاجة . (أنصح بكراسة تخلو من أي صور أو رموز ذات دلالات قد تشغلني وتؤثر على تفكيري وقت الكتابة ، كما أنصح باصطحاب الكراسة معي دائما فقد يخطر لي أمر نسيته في وقت الكتابة ، كما أن ملازمة الكراسة ستذكركني دائما ب (نفسي))



5. ليس بالضرورة أن يعلم من حولي بما أفعل ، ولكنني لا ينبغي أن أخاف من أن يعلموا ذلك .
6. مع إن قراءة النفس تبدأ بصورة جلسات طويلة قد تكون مملّة ومعقدة ، إلا إنها لا تلبث أن تصبح عملية انفعالية معتادة وأشبه ما تكون بالغريزة المصاحبة لعمليات الإحساس والتفكير والعقل . وبعبارة أخرى : إذا صبرت على الجلوس مع النفس وأتقنت عملية القراءة بما فيها من صعوبة في بداية الأمر ، استحالت هذه الصعوبة إلى أمر اعتيادي سهل إلى الدرجة التي لم أكن أتصورها من قبل .

### لافتات عند [قراءة النفس] :

1. قراءة الأسئلة بالترتيب ؛ وعدم قراءة الاستفهام التالي قبل إجابة ما يسبقه . (هذا قد يؤثر على نفسياتي وقت الكتابة)
2. المطلوب تمص نفسية المرحلة التي أكتب عنها ؛ أي أن لا أن أجب عنها بطريقة تفكيري الحالية .
3. عدم الرجوع إلى أحد لإجابة الأسئلة في أول الأمر ، فالمطلوب قراءتي (أنا) لنفسي ، لا قراءة (الآخرين) .
4. علي بالصدق ؛ فالإجابات ل(نفسي) قبل أن تكون لأي شخص آخر . (وإلا خدعت نفسي قبل الآخرين)
5. الأصل أن أجب على الأسئلة كتابة . (الإجابة الشفوية السريعة فلا تؤدي الغرض ولا تثبت شيئا في الذاكرة)
6. إذا كنت لم أمر بمرحلة معينة (مرحلة دراسية أو زواج ، إلخ) فعلي تجاوزها ؛ مع نصحي بقراءتها للاستفادة .

### لافتات بعد [قراءة النفس] :

1. بعد الانتهاء من الإجابة على الأسئلة ؛ يبقى علي أن أقرأ الإجابات بحدوء وتركيز ؛ حتى أجمع نقاط القوة ونقاط الضعف في شخصيتي التي تكونت على مدى مراحل حياتي المختلفة .
2. الاعتناء بالفصل الأخير : فصل [من أنا ولم أنا] ، وهو الفصل الذي يختصر [قراءة النفس] .
3. [قراءة النفس] هي الخطوة الأولى فقط ، يليها [قبول النفس] و[تقدير النفس] .

### وهنا ، أترككم مع [كراسة قراءة النفس] :

لافتة : كراسة [قراءة النفس] هي للنفس وتركبتها ، وليس (لاحتراف) العمل بها وتطبيقها على الآخرين .

لافتة : الأسئلة تبدو في ظاهرها طويلة مملة ، إلا إن هذا أقل ما يمكنني تصوره لما تحتويه النفس من مكونات ومكيبوبات .

فصل : أسئلة متكررة لضرورتها : (هذه الأسئلة يتم الإجابة عنها في كل فصل)

1. أسرتي :

- ما هي الحالة النفسية العامة للبيت ؟
- هل كان بيتنا في بلد الأصل أم في بلد آخر ؟
- هل كان الجميع يسكن في نفس البيت ؟ أم كان هناك متزوجون أو مغتربون ؟
- والداي : كيف أتذكرهما هنا ؟ كيف كانت العلاقة بينهما ؟
- ماذا أتذكر عن علاقة والدي بي ؟
- ماذا أتذكر عن علاقة والدي بي ؟
- ماذا أتذكر عن بقية أفراد الأسرة عموماً ؟
- كيف كانت علاقتي بمن يكبروني هنا في البيت (في حال وجد من يكبروني هنا) ؟
- كيف كانت علاقتي بمن يصغرونني هنا في البيت (في حال وجد من يصغرونني هنا) ؟
- من كان أقرب الأشخاص إلي من أسرتي ؟
- هل هناك ما بقي عالقا في ذاكرتي هذه المرحلة من مشاعر سلبية أود التخلص منها ؟
- ما هو شعوري بانتمائي لأسرتي في هذه المرحلة ؟

2. الأقارب والأرحام :

- ماذا أتذكر عن أقبائنا وأرحامنا ؟
- كيف كانت العلاقة معهم ؟
- هل كانوا يسكنون نفس البلد ؟

3. ماذا أتذكر عن جيراننا ؟

- كيف كانت العلاقة معهم ؟
- هل هناك ما أذكره بشكل خاص عن الجيران في هذه المرحلة ؟

4. الأصدقاء (أو الزملاء) أو الصديقات (أو الزميلات) ؟

- هل هناك من أذكره / أذكرها بشكل خاص ؟
- هل هناك من أحبه بشكل مميز ؟ وهل كان هناك من أكرهه بشكل مميز ؟ ولماذا ؟
- من هي الشخصيات التي تأثرت بها (أيا كان هذا التأثير) ؟

## 5. الإعلام والمعرفة :

- ما هي المواد الإعلامية التي أتذكرها ؟ (برامج مشاهدة أو مسموعة أو مقروءة)
- من هي الشخصيات الإعلامية التي أتذكرها في هذه الفترة ؟ وهل كان منها من تأثرت به ؟
- 6. هل سافرت إلى منطقة أو بلد خارج مكان إقامتي في هذه المرحلة ؟ وماذا أتذكر عن هذه الرحلة ؟
- 7. نفسي : (ذكر النفس بهذا الترتيب لا يعني أنها تأتي في أسفل القائمة ولكنها محصلة لما مضى)
- كيف أتذكر نفسي عموماً في هذه المرحلة ؟
- كيف كنت أفضي أوقاتي ؟ وما الذي كان يسليني ؟ وما مدى سهولة حصولي عليه ؟
- ما الذي أود أن أقوله لنفسي ، ولأهلي ، ولمن حولي ؟ (ما الذي أود أن أبوح به وأخرجه من نفسي ؟)

## الفصل الأول : تأريخي قبل ميلادي

1. ماذا أعرف عن عائلتي ؟ والمطلوب هنا تعريف عام بتاريخ العائلة .
2. والدي / والديتي :
  - ما اسمهما ؟ وماذا يعني كل اسم ؟ وهل أحب اسميهما ؟ ولماذا ؟
  - أين نشأ والداي ؟ ومن أي البلاد ، أصلاً وسكننا ؟
  - ما هو ترتيب كل من والداي في أسرتهما ؟ (حبذا ذكر والديهما وأشقائهما وشقيقاتهما) .
  - ما هي المكانة الاجتماعية لكل من والداي في أسرتهما ؟
  - ما هو وضع أسرة والداي المادي والمجتمعي والنفسي ؟
  - هل والداي من نفس الأسرة ؟ (صلة قرابة)
  - كيف هي علاقة الأُسرتين ببعضهما (أسرة والدي وأسرة والديتي) ؟
3. هل والداي متزوجان ، أم منفصلان ، أم مطلقان ؟
4. من أين أتيت بالإجابات على الأسئلة السابقة ؟
5. ما شعوري بانتمائي لهذه الأسرة ؟ لمجرد معرفتي بأصول أسرتي ، قبل الخوض في إجابات الأسئلة التالية .

## الفصل الثاني : من الميلاد وحتى العام المدرسي الأول :

1. أول ما أتذكره هو : (سواء صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات ، إلخ)

2. أرجو هنا الإجابة على (أسئلة متكررة لضرورتها) .
3. متى بدأت القراءة؟ وكيف؟ ومتى بدأت الكتابة؟ وكيف؟

### الفصل الثالث : من بداية المرحلة المدرسية حتى ما قبل البلوغ :

1. أول ما أتذكره هو : (سواء صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات ، إلخ)
2. أرجو هنا الإجابة على (أسئلة متكررة لضرورتها) .
3. هل التحقت بمدارس حكومية أم أهلية (خاصة)؟
4. كيف كانت مشاعري تجاه الذهاب إلى المدرسة؟ وماذا كانت المدرسة تعني لي؟
5. ماذا أتذكر عن الجو العام للمدرسة؟
6. هل كانت شخصيتي في المدرسة : اجتماعية؟ قوية؟ ضعيفة؟ مشاغبة؟ انطوائية؟ تابعة؟ ، إلخ . وكيف؟
7. هل كنت أحب شخصيتي؟ فإذا كانت الأجابة ب(نعم) ، لماذا؟ وإذا كانت الأجابة ب(لا) ، لماذا؟
8. هل كنت أحب جسدي (شكلي)؟ أم كنت أحجل منه؟ أم كنت أحاول تقليد شخصية (أو شخصيات) معينة؟
9. هل كانت لدي مواد دراسية محببة أكثر من غيرها؟ ولماذا؟
10. هل كان هناك معلمين أو معلمات تركوا لدي أثرا معيناً؟ ولماذا؟
11. هل كان هناك من يتولى أمر تدريسي ومتابعتي في البيت؟ من هو أو هي؟
12. هل كنت أسبب مشكلة لأهلي في أمر الدراسة (والدي أو والدتي أو أشقائي)؟
13. في البيت أو مع الأرحام والجيران : هل أذكر بعض الممارسات السرية مع زملاء أو زميلات أو أصدقاء أو صديقات أو أقرباء أو قريبات؟
14. هل كان هناك من أسر له بأسراري؟ إذا كانت الأجابة (نعم) : من هو أو هي؟ ولماذا؟ وإذا كانت (لا) : لماذا؟

### فصل : البلوغ

1. ما هو أول شعور أو رد فعل ظهر لدي الآن؟ (خجل ، فرح ، غضب ، ابتسامة ، تعرق ، بكاء ، إلخ)
2. أول ما أتذكره هو : (سواء صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات ، إلخ)
3. هل تأخر بلوغي؟
4. كيف تعرفت على هذه المرحلة؟

5. كيف كان شعوري تجاه بلوغي ؟
6. هل راجعت أحدا من أسرتي أو غيرهم في أمر بلوغي ؟ إذا كانت الإجابة (نعم) : من ؟ ولماذا هذه الشخصية بالذات ؟ وإذا كانت الإجابة (لا) : لماذا ؟
7. هل كنت أستمع في الحديث عن البلوغ وما يتعلق به ؟ أم كنت أقرب ؟ أم كنت أنصت وأتعلم في صمت ؟
8. هل كان بلوغي سببا في انطوائي ؟ أم صار سببا في انطلاقي وزيادة اجتماعيتي ؟
9. هل مارست ممارسات سرية ، غير تلك التي تصاحب التعرف على مرحلة البلوغ عادة ؟
10. هل استمرت تلك الممارسات معي إلى حد الإدمان ؟
11. ماذا عن البلوغ (الجنسي) ؟ (صور ، مشاهد ، تواصل جسدي مع شخص آخر ، إلخ)
12. هل كان هناك أي مصادر محددة للتفريغ في هذه المرحلة ؟ (رياضة ، أفلام ، كتب ، رحلات ، أنشطة مدرسية ، إلخ)
13. هل كنت أشارك أحدا من حولي في هذا التفريغ ؟ (مشاهدة أفلام ، قراءة قصص أو مجلات ، إلخ)
14. هل صاحب هذه المرحلة مشكلات سلوكية معينة ؟ (الرجاء ذكرها)
15. هل صاحب هذه الفترة اهتمام بالجنس الآخر أو من الجنس الآخر ؟
16. من كان (مستودع أسراري) في هذه المرحلة ؟ ولماذا هذه الشخصية بالذات ؟
17. أسماء أقرب أصدقائي في هذه المرحلة . (المطلوب ذكر الأسماء فقط)
18. ما الذي خرجت به من فوائده من مرحلة بلوغي ؟
19. ما الذي أود أن أقوله لنفسي ، ولأهلي ، ولمن حولي ؟ (ما الذي أود أن أبوح به وأخرجه من نفسي ؟)

### فصل : المرحلة المدرسية ما بعد البلوغ :

1. أول ما أتذكره هو : (سواء صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات ، إلخ)
2. أرجو هنا الإجابة على (أسئلة متكررة لضرورتها) .
3. أرجو هنا الإجابة على الأسئلة : 3- 14 من (المرحلة المدرسية قبل البلوغ) و9- 17 من (فصل البلوغ) .
4. هل كنت أعرف ما أريد ؟ إذا كانت الإجابة (نعم) ، فهل سعيت له فعلا ؟ وإلى ماذا وصلت ؟ وإذا كانت الإجابة (لا) ، فهل حاولت أن أعرف ما أريد ؟ وكيف ؟ وإلى ماذا وصلت ؟
5. كيف كانت النتيجة الدراسية ؟ وكيف كان شعوري تجاهها ؟

### فصل : المرحلة الجامعية :

1. أول ما أتذكره هو : (سواء صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات ، إلخ)
2. أرجو هنا الإجابة على (أسئلة متكررة لضرورتها) .
3. أرجو هنا الإجابة على الأسئلة : 3- 10 من (المرحلة المدرسية قبل البلوغ) و9- 17 من (فصل البلوغ) .
4. هل كنت أسكن مع أسرتي أم خارج البيت ؟ إذا كنت مع الأسرة : لماذا ؟ وإذا كنت خارج البيت : لماذا ؟ وهل سكنت وحدي أم مع آخرين ؟ ولماذا ؟ وهل لا زلت على صلة بمن سكنت معهم ؟
5. هل اخترت تخصصي ؟ أم اختير لي ؟ أم لم يكن هناك بديل ؟
6. هل أحب ما أدرسه الآن ؟ ولماذا ؟ وكيف سأرد على من قد يهاجم تخصصي الأكاديمي ؟
7. هل أنصح الآخرين بدراسة تخصصي ؟
8. كيف كان أدائي الدراسي ؟
9. كيف كانت النتيجة الدراسية ؟ وكيف كان شعوري تجاهها ؟
10. ما هي الصفات الواجب توافرها بمن يريد دراسة هذا التخصص (من وجهة نظري) ؟ وهل هذه الصفات متوفرة لدي ؟
11. أين أرى نفسي بعد 10 سنوات من الآن (في مجال تخصصي) ؟
12. هل كان هناك اهتمام بالأنشطة اللامنهجية (رحلات ، حفلات ، مجالس طلبة ، إلخ) ؟

### فصل : المهنة (العمل أو الوظيفة)

1. أول ما أتذكره هو : (سواء صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات ، إلخ)
2. هل مارست شيئاً من مهنتي أو غيرها أثناء المرحلة المدرسية أو الجامعية ؟
3. كم مهنة التحقت بها حتى الآن ؟ (تاريخ موجز)
4. كم الفترة بين إنحائي الدراسة الأكاديمية والتحاقني بمهنتي ؟
5. هل المهنة التي أقوم بها الآن هي ما أريد ؟
6. هل مهنتي لها صلة بمجال دراستي ؟
7. إذا لم يكن هناك صلة واضحة بين المهنة والدراسة الأكاديمية فهل هناك ما تعلمته من (الجامعة) وخدمني في مهنتي ؟ إذا كانت الإجابة نعم : الرجاء ذكر مثال للتوضيح . وإذا كانت الإجابة لا : لماذا ؟
8. كيف تم التحاقني في مجال مهنتي ؟
9. كيف هو الوضع العام في مجال المهنة ؟ الوضع النفسي : تقبلي لمحيط العمل واستقراري فيه . الوضع المهني : جودة العمل ووضوح اللوائح الإدارية والالتزام بها .

10. هل تلبى مهنتي حاجاتي الجسدية والروحية (المادية والمعنوية) ؟
11. هل أساهم مع أسرتي في نفقات البيت ؟ إذا كانت الإجابة نعم : فهل هذا رغبة مني أم طلبا منهم أم استحياء من كلام الآخرين أم خشية من الله ، إلخ . وإذا كانت الإجابة (لا) ، لماذا ؟
12. ما الذي يدفعني بشغف للبقاء في هذه المهنة ؟
13. ما الذي يدفعني بقوة للتفكير في التحول عن هذه المهنة ؟ وما المهنة التي أود أن ألتحق بها ؟
14. من هي أكثر شخصية موجبة أتذكرها في محيط المهنة ؟ ولماذا ؟
15. من هي أكثر شخصية سالبة أتذكرها في محيط المهنة ؟ ولماذا ؟
16. ما هي رؤيتي لنفسي في مجال مهنتي بعد عقد (عشر سنوات) من الآن ؟
17. عدد ساعات العمل مع ملخص يومي المهني (داخل العمل) .
18. ما الذي أود أن أقوله لنفسي ، ولأهلي ، ولمن حولي ؟ (ما الذي أود أن أبوح به وأخرجه من نفسي ؟)

### فصل : الارتباط (بالجنس الآخر)

1. أول ما أتذكره هو : (سواء صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات ، إلخ)
  2. ما هي نظرتي أو مفهومي أو فلسفتي للارتباط ؟
  3. هل أعددت نفسي للارتباط إعدادا نفسيا (روحيا أو فكريا أو عقليا ، وجسديا) ؟ وكيف ؟
  4. هل كان هناك صفات محددة لمن أود الارتباط به/ بها ؟ ما هي تلك الصفات ؟ وماذا أعني بكل صفة من هذه الصفات (على أرض الواقع) ؟ ومن أين اعتمدت تلك الصفات ؟
  5. كم مرة تمت محاولة الارتباط أو الارتباط فعلا (تعارف خطبة زواج) ؟
  6. كيف قدر الله التعارف ؟ (زمالة الدراسة ، تعارف مهني ، تعارف تقليدي عن طريق الأهل ، إلخ)
  7. هل كان هناك مرد أو مرجع أنوي الانطلاق منه والرجوع إليه في شئون ارتباطي ؟ ما هو ؟ وهل تم الرجوع إليه فعلا ؟
  8. كيف كانت الأيام الأولى للخطبة أو الرؤية الشرعية ؟
  9. هل كان هناك حرية في مرحلة الخطبة أم شيء من الضغط لعوامل نفسية أو مجتمعية ؟
  10. هل كان هناك أسئلة معينة أود أن أوجهها للشخص المقابل (الخاطب أو المخطوبة) ؟ ما هي ؟
  11. ما الموضوعات التي تم الحديث عنها أو تناولها في تلك الفترة ؟
  12. هل كان هناك أية معوقات نفسية أو مجتمعية أو مادية للتفكير في إتمام الأمر إلى الزواج ؟
  13. لماذا تمت الموافقة (في حالة الموافقة) أو الرفض (في حالة الرفض) ؟
- ما هي الصفات الرئيسة التي من أجلها تمت الموافقة أو الرفض ؟

14. هل كان هناك ملاحظات سالبة على الخاطب أو المخطوبة تم تجاوزها؟ ما هي؟ ولماذا؟
15. كم استمرت الفترة بين الخطبة وعقد القران؟ ولماذا؟
16. هل كان هناك تواصل محرم؟ أي هل كان هناك تواصل جسدي قبل عقد القران أو الزواج؟
17. كيف كانت العلاقة فترة ما بعد عقد القران وحتى الزفاف (البناء)؟ ما الموضوعات التي تم تناولها؟ ما الأماكن التي تمت زيارتها أو اللقاء فيها؟ ما الأنشطة التي حرصنا على القيام بها تلك الفترة؟
18. كيف كان التواصل الجسدي في تلك الفترة (ملامسة، تقبيل، عناق، إلخ)؟
19. كيف كانت مشاعري تجاه ذلك التواصل الجسدي (استغراب، خوف، إقبال، رفض، إلخ)؟
20. كيف كانت ردة فعل الطرف المقابل تجاه ذلك التواصل الجسدي؟
21. هل راجعت أحدا بشأن هذه التجربة (التواصل الجسدي)؟ ومن هي هذه الشخصية؟ ولماذا هذه الشخصية؟
22. كم استمرت الفترة بين عقد القران والزفاف؟ ولماذا؟
23. ما الذي أود أن أقوله لنفسي، ولأهلي، ولمن حولي؟ (ما الذي أود أن أبوح به وأخرجه من نفسي؟)

### فصل : البناء (الزواج أو الزفاف)

1. أول ما أتذكره هو : (سواء صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات ، إلخ)
2. كيف كانت الاستعدادات للزفاف؟ (مراعاة الجوانب الشرعية، الاهتمام بمظاهر العرس، المدعوون، طبيعة الاحتفال، كم الإنفاق، إلخ)
3. كيف كان الزفاف؟ تقليدياً أم غير تقليدي؟ ولماذا؟
4. كيف كان الزفاف من وجهة نظري؟ ولماذا؟
5. كيف كان الزفاف من وجهة نظر زوجي/ زوجتي؟ ولماذا؟
6. كيف كان الزفاف من وجهة نظر الناس؟ ولماذا؟
7. كيف كانت ليلة الزفاف (الخلوة والبناء)؟
8. هل مضت ليلة الزفاف بيسر وسهولة وتقبل أم لا؟ (إذا كانت الإجابة نعم أو لا : لماذا؟)
9. أين تم قضاء الفترة الأولى ما بعد الزفاف؟ (رحلة الاستمتاع والانتقال والتعارف أو ما يعرف ب (شهر العسل))
10. كيف تغيرت الحياة بعد الزواج؟ (الحياة اليومية المخططات النظرة العامة للأمر)
11. هل بقيت العلاقة مع عائلتي كما كانت قبل الزواج أم تغيرت؟ إذا كانت الإجابة نعم، لماذا؟ وكيف؟
12. هل كنت أسمح لعائلتي بالتدخل بشؤون زوجي؟ إذا كانت الإجابة نعم : إلى أي مدى؟ وإذا كانت الإجابة لا : لماذا؟
13. الانسجام بعد الزواج هل بقي كما كان قبل الزواج؟ أم زاد؟ أم نقص؟ ولماذا؟



14. هل الوقت المفروض للبيت كاف ؟ وهل أعطي البيت حقه ؟ وهل أهل بيتي راضون ؟
15. هل كان ( أو لا يزال ) هناك أي نوع من الاضطهاد أو سوء المعاملة (نفسى ، جسدى ، عاطفى) ؟
16. ماذا يعني (تعني) زوجي (زوجتي) لي ؟
17. ما الذي أود أن أقوله لنفسي ، ولأهلي ، ولمن حولي ؟ (ما الذي أود أن أبوح به وأخرجه من نفسي ؟)

### فصل : الأبناء

1. أول ما أتذكره هو : (سواء صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات ، إلخ)
2. هل كان هناك تخطيط لما يعرف بتنظيم النسل ؟ ولماذا ؟ (سواء كانت الإجابة نعم أو لا)
3. هل هناك أبناء ؟ كم عددهم ؟ متى وهب الله أول مولود ؟ وكم الفرق بين كل مولود وآخر ؟
4. هل كان هناك مرد أنوي الانطلاق منه والرجوع إليه في شئون تربية الأبناء ؟ ما هو ؟ وهل تم الرجوع إليه فعلا ؟
5. هل كانت هناك أية معوقات نفسية أو مجتمعية أو مادية تحيط بظروف الحمل والولادة وما بعدها ؟ هل مرت فترة الحمل دون مشكلات تذكر ؟ وماذا عن الولادة و(مصاعبها) ؟ وهل كان هناك شيء من الضيق بعد الولادة لأي سبب ؟
6. هل بقيت العلاقة مع أهلي كما كانت قبل الإنجاب أم تغيرت ؟ إذا كانت الإجابة نعم : لماذا ؟ وكيف ؟
7. هل كنت أسمح لهم بالتدخل بشئون تربية الأبناء ؟ إذا كانت الإجابة نعم : إلى أي مدى ؟ وإذا كانت لا : لماذا ؟
8. كيف كان شعوري تجاه زوجي أو زوجتي أثناء فترة الحمل ؟
9. كيف تغيرت الحياة بعد الأولاد ؟ (الحياة اليومية المخططات النظرة العامة للأمور)
10. ما هي الأنشطة التي أقوم بها مع أبنائي (يومية ، أسبوعيا ، شهريا ، سنويا)
11. هل هناك مشكلات بعينها في مسألة التربية ؟ ولماذا ؟ (سواء كانت الإجابة نعم أم لا)
12. هل الوقت المفروض للأبناء كاف ؟ وهل هم راضون عني ؟
13. ما مدى معرفتي بأحوال أبنائي ؟ هل أتدخل بشكل كبير في مشكلاتهم ؟ أم أنتظر سؤالهم وحاجتهم لي ؟ أم أحاول أن لا أتدخل أبدا ؟ ما السبب في أي حالة من الأحوال السابقة ؟
14. أود أن نقوم بالأنشطة التالية في البيت (الرجاء ذكرها)
15. أود أن نتخلص من هذه الصفات في البيت (الرجاء ذكرها)
16. أود أن أنظر في وجه زوجي لأقول له أو لها : (الرجاء ذكر أي مشاعر أتني الآن ، وذكر ما أود قوله)
17. أود أن أجمع أبنائي لأقول لهم : (الرجاء ذكر أي مشاعر أتني الآن ، وذكر ما أود قوله)

## فصل : الانفصال (دون طلاق) أو الطلاق

1. أول ما أتذكره هو : (سواء صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات ، إلخ)
2. ما هي نظرتي أو فلسفتي للانفصال أو الطلاق ؟
3. من أين تتبع نظرتي للانفصال أو الطلاق (من أين أتيت بها) ؟
4. لماذا حصل الانفصال أو الطلاق ؟ (الرجاء ذكر السبب المباشر وليس الأسباب المتراكمة)
5. ما هي الأسباب المتراكمة التي أدت للانفصال أو الطلاق من وجهة نظري ؟
6. هل حاولت (حاولنا) الاستشارة قبل اتخاذ قرار الانفصال أو الطلاق ؟ إذا كانت الإجابة نعم : من كان (كانت) المستشار (المستشارة) ؟ وما أسباب اختياره (اختيارها) ؟ وإذا كانت الإجابة لا : لماذا ؟
7. هل حاولت معرفة أسباب حصول الانفصال أو الطلاق ؟ إذا كانت الإجابة نعم : ما هي ؟ وإذا كانت لا : لماذا ؟
8. العائلة : هل كان لهم سبب مباشر في هذا الانفصال أو الطلاق ؟ وكيف ؟
9. ما الذي أنوي إصلاحه في نفسي لو قدر الله لي أن أعود في تلك العلاقة الزوجية ؟
10. ما الذي أنوي السعي لإصلاحه في الآخرين لو قدر الله لي أن أعود في تلك العلاقة الزوجية ؟
11. هل هناك أبناء ؟ (الرجاء ذكر عددهم ، وجنسهم ، ومراحلهم العمرية) .
12. هل فكرت (فكرنا) بوضع خطة لبقاء التواصل بعد الانفصال أو الطلاق لفائدة الأبناء ؟ إذا كانت الإجابة نعم : ما هي الخطة ؟ وإذا كانت الإجابة لا : لماذا ؟
13. من يفضل الأبناء ؟ أنا أم طليقتي أو طليقتي ؟ ولماذا ؟
14. هل فكرت بالارتباط بعد الانفصال أو الطلاق ؟ ولماذا ؟ (سواء كانت الإجابة نعم أم لا)
15. كيف أشعر الآن (بعد الانفصال أو الطلاق) ؟
16. ملخص ما مررت به من تجربة (تجارب) في الزواج .
17. ما الذي أود أن أقوله لنفسي ، ولأهلي ، ولمن حولي ؟ (ما الذي أود أن أبوح به وأخرجه من نفسي ؟)

## فصل : من أنا ؟ ولم أنا ؟

1. أول ما أتذكره هو : (سواء صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات ، إلخ)
2. ما هو أول شعور أو رد فعل ظهر لدي الآن ؟
3. من أنا ؟ (أرجو عدم ذكر الاسم أو الصفة أو الديانة أو المهنة أو المكانة المجتمعية أو إجابات آخرين)
4. بم أصف نفسي ؟

5. ما هو أكثر ما أحب في نفسي؟ (الرجاء ذكر ثلاث صفات على الأقل)
6. ما هو أكثر ما أبغض في نفسي؟
7. هل أنا شخصية متكررة؟ إذا كانت الإجابة نعم أو لا: ما دلائل ذلك؟
8. هل أنا شخصية متعلمة (أو قابلة للتعليم والإصلاح)؟ إذا كانت الإجابة نعم أو لا: ما دلائل ذلك؟
9. ما هي مواهبي (التي أشعر أنني أملكها دون أن أبذل فيها دراسة أو جهداً أو حتى طلباً لها)؟ هل أشعر أنني منحت لمواهبي الفرصة الكافية لتظهر وتغنم؟ هل تحولت هذه المواهب أو بعضها (على الأقل) إلى هوايات؟
10. ما هي هواياتي؟ ما الذي أفكر فيه في أوقات الفراغ (إن وجدت)؟ ما الذي أتمنى أن يكون لدي الوقت الكافي (بعد أن أنهي واجباتي ومسؤولياتي) لأستمتع بممارسته؟ ما الأعمال التي أفكر فيها أكثر من غيرها عندما أكون وحدي أو عندما أتأمل في أي أمر؟ ما الذي أتمنى أن يطلبني الآخرون لممارسته أو لمساعدتهم فيه؟ ما الذي سبق أن طلبني الآخرون لأساعدهم فيه وأديته على وجه متميز؟ ما الذي أتصور نفسي وأنا أمارسه في حياتي اليومية بغاية الاستمتاع والإنتاج في آن واحد؟
11. لم أنا هنا على الأرض؟ وهل أفعل ما يبرهن الإجابة على هذا السؤال؟ وكيف؟ (بشكل تفصيلي في حياتي اليومية)
12. ما هو هديي الأكبر في هذه الحياة؟
13. ماذا فعلت وأفعل لتحقيق هديي الأكبر في هذه الحياة؟ (بشكل تفصيلي في حياتي اليومية)
14. ماذا فعلت لتحقيق هديي الأكبر؟ (الوسائل أهداني المرحلية بشكل عملي يومي):
15. ملخص لجدول حياتي اليومية:
16. لماذا أكتب كل هذه المعلومات؟
17. مما سبق، هذا ما خرجت به كملخص لمسيرة حياتي:

رسالة وصلتني من ابن إحدى المراجعات بعد أقل من أسبوعين من العمل على [قراءة النفس]:

(السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، بداية جزاك الله خيراً، لقد أصبحت أمني بفضل الله ممتازة وكأنها لم تكن مريضة بتاتا، وإذا نظرت إليها الآن يستحيل أن تقول إنها نفسها المرأة التي كلمتها منذ أسبوعين، التحسن فاجأ الجميع إلا أنا، وبعد فضل الله والتوكل عليه أولاً، فقد ساهم في هذا التحسن ملف قراءة النفس وكف أذى الآخرين من خلال منعهم عن الاستعجال بالدواء الكيميائي أو جلسات الكهرباء أو الرسائل السالبة وتأمين جو محيط متفهم ومقتنع بضرورة الصبر وعدم الانهيار أمامها والاتصال المستمر بها وسؤالها عن نفسها وتوجيه الاهتمام إليها. الآن انعكس الوضع، أصبح الكل فرحاً ومطمئناً، أصبحت تعمل في البيت وتحب الخروج وعادت علاقتها مع الوالد ممتازة وأصبحت تقول له ما في داخلها وما كان يزعجها منه في السابق).

سؤال : وماذا بعد قراءة النفس ؟

جواب :

بعد قراءة النفس ، وبعد أن رأيت ما لي وما علي ، وبعد أن ظهر لي من النفس ما أحب وما قد أكره ، لا تكتمل رحلة [فقه النفس] إلا إذا خطوت خطوة ثانية ، خطوة تكمل سابقتها ، وتبني جسرا لما يليها ، تلك هي : **قبول النفس** .

وفي طور **قبول النفس** ، أقبل نفسي كما هي ، كما وجدتھا ، بما فيها من نقاط ضعف أو تجارب سالبة أو ظروف صعبة ؛ والقبول لا يعني الموافقة ، فأنا أقبل نفسي ولا أتفق مع ما فيها من شوائب وعيوب ؛ كما إن القبول لا يعني القناعة والتوقف عند ما وصلت إليه النفس . أما إذا رفضت نفسي واحتقرتها أو امتهنتها فلن يكون هناك فسحة للتعامل معها أو رحمتها أو إصلاحها ، ومن ثم لن يكون هناك فرصة للانتقال إلى الطور الآخر : (تقدير النفس) .

ولكن : لماذا قبول النفس ؟

**جواب :** إذا رفضت النفس ، وقعت في فخ الغربة التي أحشاها .

أما إذا قبلت نفسي ، فإن من **ثمرات قبول النفس** :

- الرضا وعدم السخط .
- رحمة النفس (وإلا كان جلد الذات هو الأولى) .
- الإيجابية ، وعدم الوقوع في فخ الخوف من انتقاد الآخرين السالب وتكريه نفسي إلي ، وفخ تقليد الآخرين دون وعي أو توجه حقيقي ، وفخ الدونية أو ما يعرف بـ عقدة النقص ، وغير ذلك .
- الطمأنينة والسلام الداخلي .
- بداية الشعور بالأنس في خلوتي . ويتبع هذا : الانشغال بالنفس عن الآخرين .
- عدم الخوف من الوحدة .
- التعبير بصراحة عن نفسي وما فيها .
- وأخيرا الطور الآخر : تقدير النفس ، إلى غير ذلك من ثمرات .

كيف يكون قبول النفس؟

وبعبارة أخرى : كيف أقبل نفسي إذا كنت قد رفضتها مسبقا ؟ كيف يمكنني أن أنسى ما وصلت إليه ؟ كيف أغفر لها خطأها وتقصيرها وزلاتها ؟

**جواب :** للإجابة عن هذا السؤال ، نبحت عن ما يدل عليه كل من العقل والنقل في هذا الأمر .

أما في العقل :

- أنا لست مسؤولاً أو مسؤولة عن الظروف الخارجية ، بل ما كان لي يد فيه عن قصد وإدراك .
- الخطأ ضرورة من ضرورات التعلم .
- التعلم لا يعني الكمال .
- السعي إلى الكمال مطلوب ، وتوقع الكمال المطلق وهم .
- الكمال المطلق للجماعة يعني امتناع سنة التدافع .
- الكمال المطلق للفرد يعني امتناع الدافع والتحفيز .

وأما في النقل : فإننا نقرأ ما يدلنا على أن النفس ليست معصومة مطهرة كاملة ، بل إن من طبيعتها الضعف والسوء وظلم النفس والعناد والعجلة والوسوسة والهوى والفتنة والشح ، هكذا خلقها الله ، لحكمة أرادها ، ولعل طبيعة البلاء والامتحان الدنيوي هو من أبرز مظاهر هذه الحكمة . ولعل هذا مما يعين في قبول النفس وعدم تحميلها أكثر مما تطيق ، إلا إن هذا لا يعني موافقة النفس والرضا بواقعها :

- القرآن : سورة البقرة : الآية 286 : ﴿ لا يكلف الله نفسا إلا وسعها ﴾ . فدل القرآن على أن الله لم يكلف النفس بما لا تطيق ابتداء ، وأن النفس لا تؤاخذ بما لا تطيق .
- القرآن : سورة النساء : الآية 28 : ﴿ يريد الله أن يخفف عنكم وخلق الإنسان ضعيفا ﴾ . فدل القرآن على أن الضعف طبيعة في النفس البشرية ، إلا إن هذا الضعف قابل للتوجيه .

## د. عبدالرحمن ذاكر الهاشمي

- القرآن : سورة النساء : الآية 48 : ﴿إن الله لا يغفر أن يشرك به ، ويغفر ما دون ذلك لمن يشاء ومن يشرك بالله فقد افترى إثماً عظيماً﴾ . فدل القرآن على أن كل ما عدا الشرك فهو مغفور ، بإذن الله . (ويبقى هنا أن يكون الله ورضاه هو الأولى ، وهو على رأس قائمة أولوياتنا وتفكيرنا .
- القرآن : سورة يوسف : الآية 53 : ﴿وما أبرئ نفسي إن النفس لأمارة بالسوء إلا ما رحم ربي إن ربي غفور رحيم﴾ . فدل القرآن على أن من طبيعة النفس أن تأمر بالسوء .
- القرآن : سورة إبراهيم : الآية 34 : ﴿وأتاكم من كل ما سألتموه وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها إن الإنسان لظلوم كفار﴾ . فدل القرآن على أن من طبيعة الإنسان أن يظلم نفسه (وغيره) .
- القرآن : سورة النحل : الآية 4 : ﴿خلق الإنسان من نطفة فإذا هو خصيم مبين﴾ . فدل القرآن على أن من طبيعة الإنسان الجدل والعناد .
- القرآن : سورة الإسراء : الآية 11 : ﴿ويدع الإنسان بالشر دعاءه بالخير وكان الإنسان عجولاً﴾ . فدل القرآن على أن من طبيعة الإنسان العجلة واستشراف النتائج دون صبر .
- القرآن : سورة الكهف : الآية 54 : ﴿ولقد صرفنا في هذا القرآن للناس من كل مثل وكان الإنسان أكثر شيء جدلاً﴾ . فدل القرآن على أن من طبيعة الإنسان الجدل ، وهو صورة من صور العجلة واستشراف النتائج دون صبر .
- القرآن : سورة الأنبياء : الآية 37 : ﴿خلق الإنسان من عجل سألهم آياتي فلا تستعجلون﴾ . فدل القرآن على أن من طبيعة الإنسان العجلة واستشراف النتائج دون صبر .
- القرآن : سورة يس : الآية 77 : ﴿أولم ير الإنسان أنا خلقناه من نطفة فإذا هو خصيم مبين﴾ .
- القرآن : سورة فصلت : الآية 49 : ﴿لا يسأم الإنسان من دعاء الخير وإن مسه الشر فيؤوس قنوطاً﴾ . فدل القرآن على أن من طبيعة الإنسان الشغف والتطلع بجد واجتهاد إلى ما يظنه خيراً (من شهوات مختلفة) مع قنوطه السريع من أي ابتلاء .
- القرآن : سورة الشورى : الآية 48 : ﴿فإن عرضوا فما أرسلناك عليهم حفيظاً إن عليك إلا البلاغ وإنا إذا أذقنا الإنسان منا رحمة فرح بها وإن تصبهم سيئة بما قدمت أيديهم فإن الإنسان كفور﴾ .
- القرآن : سورة الزخرف : الآية 15 : ﴿وجعلوا له من عباده جزء إن الإنسان لكفور مبين﴾ .
- القرآن : سورة ق : الآية 16 : ﴿ولقد خلقنا الإنسان ونعلم ما توسوس به نفسه ونحن أقرب إليه من حبل الوريد﴾ . فدل القرآن على أن النفس توسوس لصاحبها أو صاحبها ، وهذا من طبيعتها .
- القرآن : سورة النجم : الآية 23 : ﴿إن هي إلا أسماء سميتوهما أنتم وآباؤكم ما أنزل الله بها من سلطان إن يتبعون إلا الظن وما تهوى الأنفس ولقد جاءهم من ربهم الهدى﴾ . فدل القرآن أن النفس (تهوى) ، ولفظ (تهوى) يدل على الجذب إلى الأسفل والإسقاط إلى الدون .
- القرآن : سورة الحديد : الآية 14 : ﴿ينادونهم ألم نكن معكم قالوا بلى ولكنكم فتنتم أنفسكم وتربصتم وارتبتم وغرتكم الأماني حتى جاء أمر الله وغركم بالله الغرور﴾ .

## د. عبدالرحمن ذاكر الهاشمي

- القرآن : سورة التغاين : الآية 16 : ﴿فاتقوا الله ما استطعتم واسمعوا وأطيعوا وأنفقوا خيرا لأنفسكم ومن يوق شح نفسه فأولئك هم المفلحون﴾ .
- القرآن : سورة المعارج : الآيات 19-21 : ﴿إن الإنسان خلق هلوعا ، إذا مسه الشر جزوعا ، وإذا مسه الخير منوعا﴾ .
- القرآن : سورة العلق : الآيتان 6 ، 7 : ﴿كلا إن الإنسان ليطغى ، أن رآه استغنى﴾ .
- قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (كل ابن آدم خطاء ، وخير الخطائين التوابون) . [حديث حسن]
- قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (لو لم تذنبوا ، لذهب الله بكم ، ولجاء بقوم : يذنبون ، فيستغفرون الله ، فيغفر لهم) . [حديث صحيح]
- قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (كل ميسر لما خلق له) . [حديث صحيح]

وأعود لأوجز أسباب قبول النفس في النقل :

- القرآن يفرق بين الإنسان ، والإنسان المفكر (المسلم والمؤمن والكافر والمشرك والمنافق) . ومن هنا ، فإن الإنسان بطبيعته قابل للخطأ دون تفكير ، أما الإنسان المفكر ، فالأصل أنه يحتاج إلى تعلم وتدريب .
- الإنسان في القرآن مخلوق قابل للنقص والخطأ ، لكنه مطالب بالتزكية والعمل .
- خلق الإنسان للخلافة والعبادة ، وكل ما دون ذلك هيّن ، طالما أنني على قيد الحياة .

وماذا بعد قبول النفس ؟

تقدير النفس : وتقدير النفس هو المدخل المباشر لما نعرفه بـ تزكية النفس . وهو رفع النفس وتنميتها والارتقاء بها .

ولكن : لماذا تقدير النفس ؟

وبعبارة أخرى : ماهي ثمرات تقدير النفس ؟

لافتة : ثمرات تقدير النفس هي ذاتها ثمرات التخلية والتحلية .

اتفق العقل والنقل على أن الأسباب التي تجعل من تقدير النفس أمراً مهماً ما يلي :

- أن تقدير النفس هو العملية المكتملة لفقه النفس ، بعد قراءة النفس وقبولها .
- أن كل ما ورد من أسباب في [لماذا فقه النفس] لن يكون له أثر بدون تقدير النفس .
- لإشعار النفس بحقها وبالتالي أهميتها ؛ وإلا كان الحاصل (الشعور بالنقص وتقليد الآخرين بجهل) .
- ما يعود به تقدير النفس من قوة الشخصية (الناجمة عن الشجاعة في مواجهة الأخطاء والماضي والظروف) .
- تجاوز المدخلات السالبة والمعوقات الخارجية .
- التعلم من الدروس .
- التحلية أو التفرغ .
- الطمأنينة .
- الأنس بالنفس قبل الآخرين ، بل وقبل الجمادات (التي يلجأ إليه البعض ليأنسوا بها) . ولعل من صور هذه الثمرة : الضحك للنفس لا لعدوى الجماعة فقط .
- الاقتصاد وعدم الإسراف ، وهو أمر ناتج عن محاولة تحصيل الإنس بالمادة (بيت أو جهاز أو سيارة أو غير ذلك) .
- كَفَّ أذى النفس عن الآخرين .
- الانتباه والتركيز والاعتناء بالهدف .
- اغتنام الوقت .
- الإنتاجية .
- الإيجابية تجاه الآخرين .
- السعادة .
- الرضا الداخلي . ومن صور هذا : تقدير الفعل والفرح به دون الاعتماد على رأي الآخرين .
- احتواء الآخرين ومشكلاتهم ، وغير ذلك .

### كيف أقدر نفسي ؟

باختصار ، بالتحلية والتحلية .

والبداية تكون مع التحلية (أو التفرغ ، أو السلامة أو الطمأنينة) ، حيث أقوم بتحلية (نفسي) من أثقالها وأحمالها ومشاعرها السالبة تجاه ذاتها أو الآخرين .



وها هنا التفصيل :

- أبدأ بإعادة النظر في المستودع وما يحويه ، أي أبدأ بـ [قراءة النفس] .
- **لافتة :** [قراءة النفس] هذه المرة **تختلف** عن القراءة الأولى ، لأنها جاءت بعد [قبول النفس] .
- ثم أبدأ بعمل **جرد** لمكونات النفس : السالب منها والموجب ؛ الحسنات والسيئات ؛ المناقب والعيوب .
- ثم **أفصل** ما أود التخلص منه من **الشوائب** عن غيره ؛ والشوائب هي كل ما من شأنه أن يعوق النفس ويدنسها ، سيما الأفكار والمشاعر والعادات السالبة ، سواء كانت أثرا لمكبوتات ماضية ، أو لتجارب سالبة أو سيئة ، أو لمكتسبات من هنا وهناك .
- ولعل من أبرز ما يظهر على السطح من شوائب ، هي تلك التي تتعلق بما أحمله في نفسي من **مشاعر سالبة تجاه الآخرين** تشكل حاجزا بيني وبين نفسي .

والسؤال هنا : لماذا أفرغ ما في داخلي ؟ لماذا لا أمضي وحسب ؟ ما المشكلة في (الشوائب) ؟

والجواب :

إن الأصل عدم العيش مع حدث أو موقف أو أمر له أثر سالب أكثر من حدوده الزمنية أو المكانية ، وبعبارة أخرى : ينبغي علي أن لا أنتهي من حدث أو موقف أو أمر له أثر سالب إلا وقد أفرغت كل ما في جعبتي تجاهه وتجاه كل ما يتعلق به (سواء كان ذلك عاملا بشريا أو ماديا أو حتى ذهنيا) ؛ لأن النفس هي عبارة عن ناتج ومحصلة لما مضى ، فإذا لم أفرغ ما فيها من شوائب ، سيبقى أثر هذه الشوائب عالقا في النفس ظاهرا عليها ولو بعد حين .

وكم رأيت في حياتي اليومية ، خارج العيادة النفسية وداخلها ، من أعراض نفسية وأمراض ، ما هي إلا صدى لمكبوتات في النفس ، خاف أصحابها ، أو خجلوا ، أو ضعفوا أن يظهروها أو يتحدثوا عنها أو يلتقوا بما لينطلقوا بأنفسهم ويجروها .

وأتوقف هنا ، لأذكر نفسي وأذكركم بقصة [النفس والسرداب] ، حيث الشوائب ما هي إلا أثر من آثار حبس النفس ومنعها عن أن تخرج لتعبر عن ذاتها أمام الآخرين .

ولكن ، كيف أقوم بعملية التخلية أو التفريغ ؟

والجواب :

بداية ، لا بد لي من التنبه والحرص على أن يكون الهدف من التخلية (أو التفريغ) هو تنقية النفس وتصفيتها مما يشوبها ، فقط .  
وبعبارة أخرى ، الهدف هو تخفيف النفس من أحمالها الزائدة وإلقاء ما يثقلها ويعوقها عن التزكية والارتقاء .

أقول هذا ، وأنا حريص كل الحرص ، وألفت النظر إليه ، لسبب مهم ، وهو ما شهدته من حرص البعض على أن يكون الهدف من التخلية (والتفريغ) هو إلقاء الأحمال على الآخرين ، أو بعبارة أخرى : الانتقام من الآخرين .

ولقد رأيت تحولا عجيبا عند البعض ؛ فبعد الجهل أو الكبر أو القصور النفسي ، وبعد الضعف الناشئ عن حبس النفس والغربة عنها ، يستحيل (أو يتحول) الضعف قوة عارمة متطرفة وغير عاقلة ، فأراهم فجأة ، يهرعون هربا من سردابهم ، ليهجموا بقسوة غير مسبوقة على الآخرين ، ليفرغوا فيهم مكبوتات أنفسهم ، ويلقوا عليهم بأنقلاهم !!!

والمشكلة في مثل هذا النوع من التخلية (أو التفريغ) تكمن فيما يلي :

- أنه يعني أن نفسي ليست هي الأولوية لدي ، بل الآخرون ؛ حيث إنني لا أزال منشغلا بهم أكثر من شغلي بنفسي .
- أن ما يبقى بعدها (من شوائب جديدة) قد يكون أسوأ أثرا من الرواسب التي تم تخليتها وتفريغها .
- أنها تؤخر عملية التزكية ، وتضيف أحمالا زائدة إضافية إلى الأحمال التي كان الأولى أن أخلص منها .

لافتة : من الطبيعي ، والمفهوم في سيرة النفس البشرية ، أن يحصل هذا مع البعض في بداية الأمر ، أي في بداية سلوكهم طريق التزكية ، كأى بداية ، سيما إن الأمر يحتاج إلى رياضة وإلى تدريب ؛ ولكن المشاهدة والتجربة تطلعننا على حقيقة ، وهو أن الناس ، إذا صدقوا النية في أمر التزكية ، لا يلبثون أن يتمرسوا ويتقنوا التخلية (والتفريغ) بصورته الأمثل .

التخلية والتفريغ : صور مختلفة

فإذا كان الأمر بيني وبين الله ، فلا يحتمل إلا أن يكون ذنبا يحتاج إلى توبة ، أو شعورا بالتقصير يحتاج إلى عزم على علو الهمة ، أو رغبة في البوح والدعاء يحتاج إلى خلوة مع الله ، سواء في البيت أو مكان الدراسة أو العمل (المهنة) أو حتى في السيارة ؛ ويغني عن ذلك كله ركعة (الوتر مثلا) في جوف الليل (فيها إقبال على الله ، وبوح ودعاء ، وتوبة) .

وإذا كان الأمر بيني وبين نفسي ، فهو كالحالة الأولى ، من حيث إنها تحتاج إلى خلوة مع النفس . وهنا أدعو للرجوع إلى ما ذكرناه من ما يدل عليه كل من العقل والنقل في [كيف يكون قبول النفس] .

وإذا كان الأمر بيني وبين آخرين ، فإنه لا يخرج عن أن يكون أحد أمرين :

أولهما : أن يكون الإنسان (الآخر) على وجه هذه الأرض ، أي : على قيد الحياة . وهنا تكون التخلية والتفريغ بالمواجهة والحوار المباشر ؛ وهذا ، بالرغم من صعوبته ، أفضل من غيره ، لتدريب النفس على عدة أمور ، منها :

- المواجهة وعدم الهرب ، وما يتبع ذلك من قوة حقيقية وصدق مع النفس والآخرين .
- التعبير عن النفس بشكل أفضل دون أخطاء (حتى ولو أخطأت مرات ، فالتعلم والخطأ ضرورة) .
- تقدير النفس أمام الآخرين (أي : تحرير النفس من سجنتها) .
- القدرة على تعليم الآخرين بالمثال أو القدوة . والتعليم بالمثال أو القدوة ليس ضرباً من التعالي أو الفوقية في التعامل مع الآخرين ، إنما هو من حق الآخرين علينا ، فكأننا نقول : إن من حَقكم علينا أن نخديكم مما هدينا إليه ، وأن نذيقكم من حلو ما ذقنا ، وأن نمد بأيدينا إليكم لنخرجكم من سراديبكم . وأذكر هنا قول الشافعي : ولكنني أسعى لأنفع صاحبي ... وعار على الشبعان إن جاع صاحبه .

لافتة : المواجهة والحوار المباشر هو مما يستصعبه البعض ، سيما أولئك الذين لم يفقهوا حقيقة [تقدير النفس] وإعطائها حقها وتحريرها من سجنتها وسراديبها ، وخاصة إذا كان (الآخر) هنا هم شخصاً لا يريدون أن يضعوا أنفسهم في مواجهة (صريحة) معهم ، مثل الوالدين ، وولادة الأمر ، وكل من نخشى أن (نجرحهم) أو (نفقدهم) !!!

ثانيهما : أن يكون الإنسان (الآخر) قد فارقت وجه هذه الأرض (أي في عالم القبر والبرزخ) أو يصعب الوصول إليه أو إليها أو يصعب الحصول على (حقي) منه أو منها ، فإن هذا مما يصعب على البعض التعامل معه . ولهذا ، فأنا أذكر هنا ما قد يهون الأمر ويقره من أذهان الناس ، فعلي قبل أن أشرع بالتخلية أو التفريغ في هذه الحالة أن أفقه ما يلي :

- [قبول النفس] .
- [تقدير النفس] .
- [التخلية والتفريغ] ، سيما الهدف منها .
- أن نفسي هي أولى بالاهتمام والانشغال .

- أن تزيكي لنفسي وهي على وجه هذه الأرض أولى من الانشغال بمن ليسوا على وجه هذه الأرض .
- أن الإنسان (الآخر) ما هو أو ما هي إلا نفس أخرى .
- أن الإنسان (الآخر) هو أو هي ضحية من نوع آخر لجهل أو لكبر أو لتصور نفسي .
- أن الإنسان (الآخر) هو أو هي نفس حبيسة في سرداب آخر .
- أن الإنسان (الآخر) هو أو هي في حالة من الضعف تدعوني أن أرثي له أو لها لا أن أنتقم منه أو منها ، فلولا ما فيه أو فيها من جهل وضعف لما صدر منه أو منها ما صدر .
- أن الإنسان (الآخر) هو أو هي ليس شرا محضا بل فيه أو فيها من الخير ما قد أعلمه أو أجهله ؛ وقد يكون سبب جهلي وعدم رؤيتي لهذا الخير انشغالي الزائد بما ظهر من (شر) .
- أن الإنسان (الآخر) أصبح أو أصبحت في دار الحق والعدل .
- أن هناك يوما سأقف معه أو معها أمام الله .

إذا فقهت هذا كله وأحسنيت العمل به ، أصبح من السهل علي أن أمارس التخلية والتفريغ كما يلي :

- الدعاء بأن يزيل الله كل ما في صدري عليه أو عليها ؛ لأن بقاء شيء من المشاعر السالبة في صدري لن يغير من مصيره أو مصيرها أمام الله ، ولن يعجل في القصاص الأخرى ، ولكنه سيثقلني أنا حيث لا أريد هذا الثقل في دنياي ، وبهذا ، فكل ما أدعو الله أن يلهمني إياه هو أن يشفي صدري من الانشغال به أو بما بشكل سالب .
- الدعاء له أو لها بالخير ، والاستغفار له أو لها ، في صلاة الليل مثلا ؛ وهذا الخيار هو ما ننصح به في حالة الوالدين أو الأقربين أو الأصحاب أو كل من نظن فيهم خيرا .

**لافتة :** لعل من الواضح هنا أن موضوع التخلية والتفريغ مع (الآخرين) أخذت من الكتابة أكثر من غيرها بكثير ، وهذا إن دل فإنما يدل على إشكالية الانشغال بالآخرين ، ذلك الانشغال الزائد الذي يجعل من (الآخرين) همًا لا عونًا !

### التخلية والتفريغ : قصص

عن أنس بن مالك ، قال : كنا جلوسا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم ، فقال : (يطلع عليكم الآن رجل من أهل الجنة) ؛ فاطلع (أي : فطلع) رجل من الأنصار تنطف لحيته من وضوئه وقد تعلق نعليه في يده الشمال ، فسلم ، فلما كان الغد قال النبي صلى الله عليه وسلم مثل ذلك ، فطلع ذلك الرجل مثل المرة الأولى ، فلما كان اليوم الثالث قال النبي صلى الله عليه وسلم مثل مقالته أيضا ، فطلع ذلك الرجل على مثل حاله الأولى ، فلما قام النبي صلى الله عليه وسلم تبعه عبد الله بن عمرو بن العاص فقال : (إني لاحت

أبي (يعني : خاصمت أبي) فأقسمت أن لا أدخل عليه ثلاثا ، فإن رأيت أن تؤويني إليك حتى تحل بميني فعلت) ، قال : (نعم) ، وكان عبد الله يحدث أنه بات معه تلك الليالي الثلاث فلم يره يقوم من الليل شيئا غير أنه إذا تعار وتقلب على فراشه ذكر الله عز وجل وكبر حتى يقوم لصلاة الفجر فيسبغ الوضوء ، قال عبد الله : (غير أنني لم أسمععه يقول إلا خيرا ، فلما مضت الثلاث ليال ، وكدت أن أحترق عمله ، قلت : يا عبد الله ، إني لم يكن بيني وبين أبي غضب ولا هجر ، ولكني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول لنا ثلاث مرات : (يطلع عليكم الآن رجل من أهل الجنة) فطلعت أنت الثلاث مرات ، فأردت أن آوي إليك لأنظر ما عملك فأقتدي به ، فلم أرك تعمل كثير عمل ، فما الذي بلغ بك ما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ؟) ، فقال : (ما هو إلا ما رأيت) ، فلما وليت دعائي ، فقال : (ما هو إلا ما رأيت ، غير أنني لا أجد في نفسي غلا لأحد من المسلمين غشا ولا أحسد أحدا على خير أعطاه الله إياه) ، فقال عبد الله : (هذه التي بلغت بك ، وهي التي لا نطق) . [رواه أحمد بإسناد صحيح على شرط الشيخين : البخاري ومسلم]

في خلافة عمر بن الخطاب ، صعد على المنبر ونادى في الناس : (الصلاة جامعة) ، وكان هذا النداء حينذاك بمثابة صفارة إنذار (نفير أو عدو أو توزيع غنائم) ، فاجتمع الناس ، واعتلى أمير المؤمنين المنبر ، ثم قال : (ما زلت أذكر يوم كنت رويحي الغنم ، أرعى غنيمات لحالات لي بكف من التمر) ، فقال أحد الصحابة : (ألهذا جمعنا يا أمير المؤمنين ؟) ، فقال عمر : (بلى ، حدثتني نفسي بأبي أمير المؤمنين ، فأردت أن أذلها أمامكم) . والسؤال هنا : هل أستطيع أن أذم نفسي هكذا أمام غيري ؟ فكيف إذا كان الأمر رأس الدولة أمام رعيته ؟!

دخل عمر بن عبدالعزيز المسجد وبرفته مستشاره رجاء ابن حيوه وبعض المرافقين ، ولم يكن آنذاك إضاءة ، فمر بطريقه برجل نائم ، فداس على قدمه ، فصرخ الرجل : (يا هذا ، أنت أعمى ؟) ، فانتفض بعض مرافقي الخليفة : (كيف يشتم الرجل أمير المؤمنين ؟) ، فنهاهم الخليفة وقال للرجل : (لا ، لست أعمى) ، واعتذر له ، ثم التفت إلى مرافقيه وقال : (الرجل نائم ، وقد أزعجناه ، وسألني أنت أعمى ؟ فرددت عليه بما سمعتم ، وكفى) . إن مثل هذا لا يكون إلا من نفس مطمئنة بالله أولا ، ثم نفسها ثانيا ، وليس للآخرين مكان أكثر مما يستحقونه فيها .

ما العمل مع كل من هذه الأمثلة ؟ وكيف يمكنني أن أفرغ ما يمكن أن يعلق في نفسي من آثار سلبية من مواقف مثيلة ؟ ثم كيف يمكنني أن أقوم بعملية التفريغ دون إحداث ضرر جانبي (لي ولغيري) ؟

ما العمل مع كل من هذه الأمثلة؟ وكيف يمكنني أن أفرغ ما يمكن أن يعلق في نفسي من آثار سلبية من مواقف مثيلة؟ ثم كيف يمكنني أن أقوم بعملية التفريغ دون إحداث ضرر جانبي (لي ولغيري)؟

**لافتة:** الإجابات موجهة لمن لا يستطيعون تجاوز هذه المواقف بسهولة، فقد أقول: أنا لا أحتاج مثل هذه الإجابات، فقد كفاني اشتغالي بالهدف الذي أحيا من أجله (رضا الله)، وأعناي سعيي في يومي عن هوامش الأمور وتوافهها، وأنستني تلك الطمأنينة الداخلية التي تغنيني عن الانشغال بالآخرين، هنا أقول: نعم، إن كنت كذلك فأنا لا أحتاج لهذه الإجابات، ولكننا نهدئها لمن لم يصلوا بعد إلى تلك الدرجة من الطمأنينة.

**تدريب:** شخص تلفظ تجاهي بلفظ سيء ومهين، مما أثر في نفسي!

هنا، أحاول أن أوصل لهذا الشخص بأي طريقة كانت، وأفضلها المواجهة المباشرة (كما ذكرنا)، فأوصل لها أو لها أن كلماته أو كلماتها تركت لدي أثرا سلبا. ولكن دون أن أرداها بأخرى مثلها؛ لأن المطلوب أن أفرغ ما لدي من مشاعر سلبية، كأني ألقها من على كتفي أو أزجها من فوق صدري، دون أن يعنى ذلك بالضرورة أن أنتقم، لأن الانتقام في حد ذاته سيفتح ملفا آخر سأضطر لإغلاقه فيما بعد، لأن نفسي لن تطمئن بإيذاء الآخرين.

وكمثال عملي: أهاتفه أو أهاتفها، فأقول: السلام عليكم، أردت أن أعلمك فقط أنني استأنت من الموقف الفلاني، وليس سبب مهاتفتي أنني أبحث عن اعتذار، فهذا شأنك وقرارك وراجع إليك، ولكنني أود فقط أن ألقى عني هذا الحمل الثقيل كي لا يكون في نفسي عليك شيء بعد ذلك، والله أسأل أن لا أكون قد ظلمتك في مكالمتي هذه.

**لافتة:** اللفظ (المسيء والمهين) قد لا يكون مسيئا حقا ولا مهينا، سيما إذا قدرت نفسي وأعطيتها حقها من التقدير بما لا يدع مجالاً للآخرين أن يحددوا هم ما هو مسيء أو مهين. أما أنا، فأرى أن الإساءة هي إساءتي لنفسي، والإهانة هي إهانتي لنفسي.

**تدريب:** أقارب (رحم) يتنكرون إلي ويسبئون التعامل كلما حاولت التودد إليهم.

هنا، علي أن أبقى على علاقتي برحيمي وأقربائي، وأستشعر حديث النبي صلى الله عليه وسلم عندما جاءه رجل يشتكى إليه رحمه بقوله: (يا رسول الله: إن لي قرابة أصلهم ويقطعونني وأحسن إليهم ويسبئون إلي وأحلم عنهم ويجهلون علي!!!)، فقال له النبي صلى الله عليه وسلم: (لئن كنت كما قلت فكأنما تسفهم المل ولا يزال معك من الله ظهير عليهم ما دمت على ذلك) [حديث صحيح رواه مسلم]؛ وقوله صلى الله عليه وسلم: (ليس الواصل بالمكافئ، ولكن الواصل الذي إذا قطعت رحمه وصلها) [حديث صحيح]. كما علي أن أذكر نفسي أنني أتعامل مع الله أولا ثم مع نفسي ثانيا، أما إذا كنت أرغب بالأجر منهم فهذا شأن آخر،

وليس لدي الحق حينها أن أدعي أنني أرجو رضا الله! كما أحاول أن أبحث عن السبب لأن من الممكن أن أكون أنا سبب هذا الجفاء

**تدريب:** ولي أمر (والدان أو مدير/ مديرة أو مدرس/ مدرسة في مدرسة أو محاضر/ محاضرة في جامعة أو مسئول/ مسئولة في أي مجال) مارس علي نوعا من الظلم .

هنا ، أراجع ولي الأمر (أيا كان أو أيا كانت) بمكاشفة ومصارحة وأسلوب أديب وتعبير واضح عما لدي من مشاعر سالبة تجاه هذا (الظلم) ، بشرط أن يكون المراد هنا هو إخراج هذه الأحمال الزائدة والتخلص منها حتى ولو لم أحصل على الإجابة التي أتوقعها أو أبحث عنها أو أتمناها ، ثم أترك الأمر ليعالج على هون فيما بعد ، لأن الأولى لي الآن أن أريح نفسي مما يتقلها ، حتى أستطيع أن أطمئن وأعمل وأنتج .

**لافتة:** قد لا يكون ما وقع علي (ظلما) ، إنما هو ظلم ، فقط ، من وجهة نظري أنا !!!

**تدريب:** زميل أو مجموعة من الزملاء يعتمدون تجنبي ، مما يشعرني بنوع من الغربة في محيط العمل أو الدراسة أو حتى الشارع .

هنا ، أتواصل مع هذا الزميل أو هذه الزميلة أو هؤلاء الزملاء دون اعتبار لما يدور في ذهني حول طريقة تعاملهم معي . المهم أن أحيا في يومي بما أعتقد أنه الأصح دون أن أسلم الآخرين مفتاح راحتي . وهذا لا يعني أن أحقر الآخرين أو أزدري مشاعرهم أو أن أحرص أن أريهم أنني لا أهتم لأمرهم ، فهم ليسوا على أول قائمة أولوياتي ، الله أولا ، وهو الكفيل بأن يكون خير أنيس لي في غرتي عن الآخرين .

إن **العلاج** لمثل هذه المواقف وغيرها يعتمد بشكل رئيس على **عامل مهم** : **تقدير النفس** الإنسانية بتكريم خالقها لها والتزامها بحويتها وسعيها في وظيفتها للوصول إلى هدفها .

**ويبقى السؤال في كل هذه الأمثلة:** كيف حالي مع الله ثم رضاي عن نفسي ؟ فالغربة الحقة هي غرتي عني .

يقول ابن القيم في كتابه الفوائد : (إنما يجد المشقة في ترك المألوفات والعوائد من تركها لغير الله ، أما من تركها صادقا مخلصا من قلبه لله فإنه لا يجد في تركها مشقة إلا في أول وهلة ليمتحن أصادق هو في تركها أم كاذب ، **فإن صبر على تلك المشقة قليلا استحالت لذة** ، والعض أنواع مختلفة ، **وأجل ما يعوض به : الأنس بالله** ومحبهه وطمأنينة القلب به وقوته ونشاطه وفرحه ورضاه عن ربه تعالى) .

[المراجع : الفوائد ، ابن القيم]

التخلية والتفريغ : ثمرات وفوائد :

وللتخلية والتفريغ ثمرات لا أكاد أحصيها ، ومنها :

- سلامة نفسي من كل ما يثقلها ويعيق تقدمها وسعادتها ، وهذه هي الطمأنينة .
- أن يكون الله ، حقا ، هو الأول في حياتي ، وليس الآخرون .
- الانطلاق لتزكية نفسي ، بهدف واضح ، وما يليه من هوية واضحة ووظيفة محددة .
- عدم الالتفات إلى عبارات السلب والتشيط والإحباط .
- قبول النصيحة من الآخرين أيا كانوا ، لأن غرضي هو تزكية نفسي ؛ إلى غير ذلك من ثمرات وفوائد .

التخلية

وهي ملء النفس بما يزيكها ويرقيها ويحفظ لها قدرها . وتكون بالعلم والعمل ، حيث أعطي النفس حقها جسدا وروحا .

كيف تكون التخلية ؟

باختصار : العلم والعمل .

- جلسة مع النفس لتحديد الأهداف والعمل على وضع جدول يومي بحيث لا يكاد يكون فيه وقت ضائع يسمح للملهيات أن تتمكن مني . وهنا قد أنصح بالاستشارة ، بعد وضع الجدول .
- طلب العلم في الإجابة عن (من أنا ولم أنا) . وهذا له سبل كثيرة : القراءة (وهو أفضلها) ، وحضور حلق العلم ، والاستشارات الفردية مع أهل العلم والاختصاص . أما القراءة ، فإن لي مادة كنت قد كتبتها عن (منهج القراءة وطلب العلم) ، فعلى الراغبين بالاطلاع عليها مراسلتي .
- الحرص على وقت يومي أبدأ فيه التعرف على حقيقة العلاقة مع الله ، وهنا أنصح بقراءة صفحة مع القرآن يوميا مع العلم بمعاني الكلمات الغريبة وتفسيرها ، ثم أنصح بكتاب (أيسر التفاسير) لأبي بكر الجزائري .



- العمل على مد الجسور مع (صحبة صالحة) ، سواء كانت صحبة (قديمة) أو (جديدة) . فإذا كانت الصحبة قديمة ، فإنني هنا أكون قد أتيتهم بنفس غير التي تركتهم بها .

وأما عن الجدول المقترح :

- النفس : وهي تشمل كل ما دونها ، من الأهل ، مروراً بطلب العلم ، وحتى الأنشطة الاجتماعية و(الدعوية) المختلفة . والمشكلة أننا نظن أن الطموح دائماً يعني (إرهاق النفس) ، كم مر علي من المتفوقين الذين لا يكادون يكلفون أنفسهم ما لا تحتمل ، ببساطة ، لأنهم يفعلون الأمر بمتعة وارتياح وبتخطيط سليم .
- طلب العلم أو الدراسة : هذا الترتيب لا يعني أن الدراسة أهم من الأهل ، بل هي جزء من إعطاء النفس حقها ، وكم نخطئ عندما نضع الدراسة وطلب العلم على أنها (ملف) آخر غير ملف (النفس) ! ونصيحتي هنا : أنا في حاجة إلى أن أراجع إلى شخص مرجع يكون أو تكون المسؤول أو المسؤولة عن توجيهي في كيفية طلب العلم .
- القراءة اللامنهجية : هي أيضاً جزء من الاهتمام بالنفس ، ونصف ساعة من قراءة لا منهجية ولكن بنظام (كتاب معين أو منهج معين في تزكية النفس) قبل النوم (مثلاً) لها ناتج طيب ، وما أكثر تلك الكتب التي ختمتها بقراءة ما قبل النوم أو في انتظار وجبة طعام أو حافلة نقل أو غير ذلك من الأوقات (الميتة) لدى الآخرين . أما قراءة (من كل بستان زهرة) فلا تصنع عالماً أو عالمة ! وإن كانت تعطي شيئاً من المعلومات ، لكنها (حسب خبرتي) تضع من الوقت ما يمكن اغتنامه في خير كثير .
- الأهل : طلب العلم الذي ينبغي به أن يركي نفسي ، سيؤدي بي (بالضرورة) أن أكون شخصية بارة متميزة ، وإلا فما نفع العلم ؟! الحياة اليومية في البيت مع دقائق من الفكاهة والترويح والسؤال عن أحوالهم تعني لهم الشيء الكثير ، أما إذا رأوا فينا أن (خيرنا للخارج) فلن يقدم هذا لأنفسنا ولا لهم ولا لأمتنا شيئاً كبيراً !
- الأنشطة اللامنهجية : مع شيء من التخطيط ، فإنها لن تأخذ مني إلا اليسير من الوقت ، أما إذا بلغ الأمر بها أن تأتي على حساب طلب العلم ، فطلب العلم أولى . وخدمة الأمة شيء طيب ، ولكن الأطيب هو السعي لسد ثغرة حقيقية في بناء الأمة ، وما أكثر الثغرات !؟

أنصح بتقسيم الأيام كالتالي :

- أعمال واجبة : حق النفس في تزكيتها أمور مختلفة : الفروض الشرعية ، وطلب العلم (الفصل الدراسي وما يتبعه) ، والأهل (ولو نصف ساعة في اليوم) .
- أعمال دون الواجبة : الورد اليومي ، والقراءة اللامنهجية (قبل النوم) ، والأنشطة اللامنهجية (ساعة أو ساعتين في محيط الدراسة أو المهنة وليس بعد ذلك) ، ومساعدة الآخرين ، والهوايات (أنصح باغتنام الهوايات وربطها بالمهام الأخرى) .

- أعمال هامشية (إذا كان لها وقت فائض) : الاتصال بالصحبة الصالحة ، والخروج مع الأهل خارج المنزل (بناء على طلبي أنا وليس هم) ، ومشاهدة أو الاستماع إلى مادة ترويجية (أحيانا تنتقل هذه الخانة إلى الأعمال الواجبة إن كان من شأنها إعطاء النفس حقها من الراحة) .

## وفي الختام

اللهم اهدي لأحسن الأخلاق ، لا يهدي لأحسنها إلا أنت  
 واصرف عني سيئها ، لا يصرف عني سيئها إلا أنت  
 وفقني الله وهداني لمستقيم صراط الإصلاح  
 وصلى الله وسلم على معلم الناس الخير  
 نبيي ورسولي وسيدي ومعلمي وحببي وقدوتي وشفيعي بإذن ربي  
 سبحان ربك رب العزة عما يصفون وسلام على المرسلين والحمد لله رب العالمين

د. عبدالرحمن ذاكر الهاشمي

طبيب واستشاري العلاج النفسي والتربوي

آخر تحديث : 2012/8/28