

د. عادل رشاد غنيم

# إنفان الحياة

دليلك العملي للمهارات الحياتية



تقديم

سعادة الشيخ زاهد بن عبدالله الزاهد

د. عادل رشاد

# إتقان الحياة

دليلك العملي للمهارات الحياتية

طبع على نفقة  
سعادة الشيخ زامل بن عبد الله الزامل



## تقديم

### سعادة الشيخ / زامل بن عبد الله الزامل

لدي قناعة أكيدة بأن الإنسان هو العامل الأهم في المعادلة الحضارية، وأن العناية ببناء الإنسان هو مدخل التغيير للنهوض بأممتنا وهي تطمح في رؤيتها لمستقبل واعد .  
وكلنا يذكر أن القرآن الكريم في أول الآيات المنزلة وجه رسالته لبناء الإنسان بمهارة معرفية أساسية هي ( اقرأ ) ، وكانت هي مفتاح النهوض الحضاري .

وكم عرض علينا القرآن الكريم من كمالات إنسانية ، عبر قصص الأنبياء والصالحين ، بدءاً من آدم عليه السلام الذي ارتبطت خلافته على الأرض بتعلم (الأسماء كلها) ، مروراً بإبراهيم عليه السلام الذي وصفه ربه بأنه ( أمة ) ، { إِنَّ إِبْرَاهِيمَ كَانَ أُمَّةً قَانِتاً لِلَّهِ خَنِيفاً وَلَمْ يَكُنْ مِنَ الْمُشْرِكِينَ \* شَاكِراً لِّأَنْعَمِهِ اجْتَبَاهُ وَهَدَاهُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ } ، وختاماً بنينا محمد ﷺ الذي امتن الله عليه بتعليمه الكتاب والحكمة : { وَأَنْزَلَ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُنْ تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيماً } سورة النساء (١١٣).

وكان اهتمام رسولنا ﷺ ببناء الإنسان في الجيل الذي عاش فيه ليكون النموذج القدوة للأجيال التالية ، { كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولاً مِّنْكُمْ يَتْلُو عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ } سورة البقرة (١٥١).

لقد اكتسب الجيل الأول مهارات الحياة مما سمعوه وعينوه من رسول الله ﷺ الذي كان الأسوة الحسنة في سلوكهم العام وعلاقاتهم بالآخرين.

إن القرآن هو كتاب الحياة ، ومنهجها الوسطي ، ومن خلال الفهم السديد لمعانيه والممارسة الصحيحة لمبادئه يعيش الإنسان حياة أفضل ، وهو (الماهر بالقرآن) في لغة الحديث ، وليست المهارة قاصرة على حفظ النص وتجويد الحروف ، ولكنها تشمل التطبيق الملائم لهداية القرآن في طرق التعامل الأقوم في مواقف الحياة المختلفة .

فمن المهم إعداد الإنسان قيما و مهاريا للتعامل مع الأشخاص وتهيئة وقدراته الفنية لاستيعاب التقنيات التي تعمل بها الآلات والأنظمة الجديدة ، وتوازن بين التقدم في بناء لإنسان ومهاراته العملية وبين التقدم في بناء المصانع والمؤسسات .

ومن خلال اكتساب مهارات الحياة ينتقل الإنسان من مستوى الأداء العادي إلى مستوى الإتقان دعا إليه الإسلام وأعلن محبة الله تعالى له ، وهذا الإتقان يتحقق من خلال التمرس بالمهارات الأساسية للحياة.

ومع أهمية المهارات إلا أنها لا تغني عن الأخلاق ، فكما نحتاج الشخص الماهر فنحن أحوج إلى الشخص الأمين .

وخير مثال على دور الأخلاق هو انتشار الاسلام في اندونيسيا وغيرها من دول جنوب شرق آسيا من خلال سلوك تجار المسلمين وكيف مثلوا الاسلام في أحسن صورة عن طريق أخلاقهم وأمانتهم ومهاراتهم.

وبين أيدينا هذا الكتاب للشيخ الدكتور عادل رشاد يقدم لنا عرضا للمهارات الحياتية وتطبيقاتها يجمع فيه بين الفكر الإنساني في مجال التنمية البشرية وبين ثقافة الإسلام في مصدريها الكتاب والسنة.

زامل بن عبد الله الزامل

## مقدمة

كلّ منا يهفو إلى أن يعيش حياته بشكل أفضل ، وتحقيق ما يرجوه من النتائج ونحن نعيش في عصر المعلومات ، ونحيا في زمن تتجدد فيه الأفكار والحركة والتصورات لتغيير العالم بصورة شبه يومية ، ويحفّل هذا القرن بتطوراتٍ وتحولاتٍ متسارعة في جميع المجالات ، ممّا جعل عالمنا أمام تحدّياتٍ كبيرةٍ تحثُّ الاهتمام الفائق بإعداد العنصر البشري وتنمية مهاراته ؛ فهو عامل النجاح الأساسي في مواجهة التحديات وتحقيق الرؤى ، ونرى بعض الناس يحرزون نتائج رائعة، بينما الآخرون يعضون أصابع الندم لإخفاقهم في الوصول إلى غاياتهم ..

ولو نظرنا في أحوال هؤلاء وهؤلاء فسنجد أن الفرق يتمثل في مدى ما يمتلكون من مهارات الحياة، فالذين نجحوا في تحقيق طموحاتهم لديهم رصيد أكبر من هذه المهارات ويعملون على تنميتها باستمرار ، هم الذين يعرفون ( كيف ؟ ) يصلون إلى أهدافهم بصورة فعلية مؤثرة ، والنظرة العميقة لواقعهم تكشف عن أن العامل الحقيقي هو تنمية مهارتهم وتطويرها بشكل دائم ..

وقد يظن آخرون أن الحظ أو الصدفة هو السر في اختلاف حياة الناس ، لكن الحقيقة الواقعية هي أن النجاح لا يأتي صدفة، فصناع الحياة يختلفون عن غيرهم .  
(إتقان الحياة) ، يتطلب اكتساب المعرفة ، وامتلاك المهارات التي توظف هذه المعرفة عمليا في مجالات الحياة كافة .

الحياة إتقان أم الإتقان حياة ؟ إنهما وجهان لعملة واحدة ، وإذا كان عنوان كتابي ( إتقان الحياة )، فبوسعي أن أقول أيضا ( الحياة إتقان ) ، وأستلهم ذلك من أن القرآن



جعل الغاية من خلق الحياة إحسان العمل في قوله تعالى : {الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْعَفُورُ} سورة الملك (٢).

وإتقان الحياة يكون من خلال المهارات الحياتية (life skills) ، وهي سلوكيات تستخدم بمسؤولية وحكمة في إدارة الشؤون الشخصية. وتكتسب عبر التعلم او التجربة المباشرة التي تستخدم للتعامل مع المشكلات والمواقف التي تواجه عادة حياة الإنسان اليومية.

إنها أنماط سلوك تمكّن الأفراد لا سيما الشباب من تحمل المسؤولية بشكل أكبر بما يتصل بحياتهم من خلال القيام باختيارات حياتية صحية أو اكتساب قدرة أكبر على مقاومة الضغوط السلبية ، كما تذكر المؤسسة العالمية للمهارات .

وليس هناك قائمة نهائية أو موحدة لهذه المهارات ، وقد اعتمد هذا الكتاب تصنيف منظمة الصحة العالمية الذي عينه في عشر مهارات ، هي: " مهارة اتخاذ القرار، ومهارة حلّ المشكلات، ومهارة التفكير الإبداعي، ومهارة التفكير الناقد، ومهارة الاتصال الفعّال، ومهارة العلاقات الشخصية، ومهارة الوعي بالذات، ومهارة التعاطف، ومهارة التعايش مع الانفعالات، ومهارة التعايش مع الضغوط".

هذه المهارات تساعدنا على أن نعيش حياتنا بحكمة ، { وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ } سورة البقرة (٢٦٩).

وتزداد الحاجة إلى تعلم مهارات الحياة مع توسع مطالب الحياة والعلاقات مع الآخرين في ظل التدفق المعرفي المتسارع والتطور التقني والمعلوماتي في كافة مجالاته.

إن حاجتنا ماسة لتنمية المهارات كي نحسن التصرف والتعامل المناسب مع مواقف الحياة اليومية المتكررة والمتنوعة بما يساعدنا على حل المشكلات اليومية وتلبية متطلبات العيش.

وتركز مهارات الحياة على ما ينبغي أن تمتلكه من طرائق عملية سواء على مستوى القدرات العقلية أو النفسية أو السلوكية.. حتى تستطيع العيش بفاعلية وكفاءة أفضل.

ولدينا في الإسلام رصيد ضخم يساعدنا على إتقان الحياة سواء في صورة مبادئ من القرآن الكريم أو تطبيقات عملية في السنة النبوية ،وقد أفدت من نتاج الفكر الإنساني ونقاء الفطرة البشرية ، بما ينسجم مع هدي الإسلام ، الذي يهدف إلى تحقيق حياة طيبة ليس في زمنها الأرضي المحدود فحسب بل في خلودها الممتد بلا نهاية حتى لا يضطر أحدنا نادما أن {يَقُولُ يَا لَيْتَنِي قَدَّمْتُ لِحَيَاتِي} سورة الفجر (٢٤).

طرحت الكثير من أفكار هذا الكتاب عبر مقالاتي الأسبوعية بجريدة اليوم السعودية ، وكذلك من خلال خطبي المنبرية ، وهي الآن في ثوب جديد من خلال هذا الكتاب لتكتمل الصورة عن مهارات حياتك ، وتكون مرجعا لاكتسابها .

وجهدي بذلته في تقديم المعلومات عن تقنيات المهارات الحياتية ، ويأتي الدور الأهم في تعزيزها بالتدريب والممارسة الفعلية لها في واقع حياتنا . فالمهارة — كما يقول أنتوني روينز — تولد من رحم الممارسة والتكرار. والحكم الصائب هو نتيجة الخبرة .

ستجد -عزيزي القارئ- في تمهيد الكتاب مفهوم الإتقان و المهارات الحياتية وقيمتها ثم عرض تفصيلي لهذه للمهارات وفق الخطة التالية :

الباب الأول : إتقان المهارات الحياتية .. المفاهيم والمبادئ:

ويضم عشرة فصول :

الفصل الأول مهارة الوعي بالذات

الفصل الثاني مهارة التفكير الناقد

الفصل الثالث مهارة التفكير الإبداعي

الفصل الرابع مهارة حل المشكلات

الفصل الخامس مهارة اتخاذ القرار

الفصل السادس مهارة الاتصال

الفصل السابع مهارة التعاطف

الفصل الثامن مهارة العلاقات الشخصية

الفصل التاسع مهارة التعايش مع الانفعالات

الفصل العاشر مهارة التعايش مع الضغوط

وفي الباب الثاني ، تطبيقات الإتقان لمهارات الحياتية في علاقاتنا ، وهذا من خلال

عشرة فصول وهي :

الفصل الأول العلاقة مع الله تعالى .

الفصل الثاني العلاقات الأسرية

الفصل الثالث العلاقة مع جيرانك





الفصل الرابع العلاقة مع الأصدقاء

الفصل الخامس العلاقة بين المعلم والمتعلم

الفصل السادس العلاقات بين الرئيس والمرؤوس

الفصل السابع العلاقة مع وطنك

الفصل الثامن العلاقة مع الأمة

الفصل التاسع العلاقة مع العالم

الفصل العاشر العلاقة بالبيئة

وقد تضمن كل فصل موقفا تطبيقيا من السنة النبوية باعتبارها النموذج والأسوة .

ثم خاتمة وقوائم للتفقد الذاتي لمراجعة أدائك لتلك المهارات ، و قائمة بالمراجع

والمصادر للتوسع إذا ما رغبت في الحصول على تفاصيل أكثر.

وأدعو الله بأن ينفع بهذا الكتاب وأن يجزي خيرا من أسهم في نشره ويجعله في موازين

عمله ، إنه ولي ذلك والقادر عليه .

د. عادل رشاد غنيم

الأستاذ المشارك بجامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل

## تمهيد

### الإتقان والمهارات الحياتية...

الإتقان في اللغة هو الإحكام للأشياء ، والمتقن هو الحاذق <sup>(١)</sup> ، والإحكام يعني إحسان العمل ، باستخدام مهارات الأداء وفق معايير الجودة.

وهي مطلب شرعي كما بينه الرسول ﷺ ، وهو أن يتقن الإنسان عمله: ((إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه)) <sup>(٢)</sup> ، كما أنها مطلب حضاري للعيش بإتقان .  
صفة الإتقان وصف الله بها نفسه ، { صُنِعَ اللَّهُ الَّذِي أَنْفَنَ كُلَّ شَيْءٍ إِنَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَفْعَلُونَ } [النمل ٨٨]، وهي رسالة للبشر لإتقان أعمالهم .

والإتقان يتم من خلال المهارات التي يتم اكتسابها بالتعلم ، والمهارة أداء بدني أو ذهني يؤدي على مستوى عال من الدقة، مع الاقتصاد في الجهد والوقت وتحقيق الأمان، ولما كان موضوعنا عن (إتقان الحياة ) ، فإن المهارات المطلوبة هي المهارات الحياتية (life skills) .

و للإسلام عنايته بالمهارات تعلمًا وممارسة ، وورد الحديث عن المهارة بلفظها في حديث النبي ﷺ: (( الْمَاهِرُ بِالْقُرْآنِ مَعَ السَّفَرَةِ الْكِرَامِ الْبَرَّةِ، وَالَّذِي يَقْرَأُ الْقُرْآنَ وَيَتَتَعْتَعُ فِيهِ وَهُوَ عَلَيْهِ شَاقٌّ لَهُ أَجْرَانِ )) <sup>(٣)</sup>.

(١) لسان العرب ج ٣ : ٧٣ .

(٢) رواه الطبراني في ( الأوسط )، وهو ( 891 ) صحيح الجامع الصغير وزياداته ج ١ ص ٣٨٣

(٣) أخرجه البخاري (٤٩٣٧)، ومسلم (٧٩٨) واللفظ له



الماهر منزلته مقرونة بمنزلة الملائكة لا تصافه بصفتهم من حمل كتاب الله ، يقول صاحب "فيض القدير: (الماهر بالقرآن) أي الحاذق به الذي لا يتوقف ولا يشق عليه قراءته لجودة حفظه وإتقانه ورعاية مخارجه بسهولة من المهارة وهي الحذق" (١) .

والحقيقة أن المهارة بالقرآن- في نظري- لا تقف عند حدود جودة القراءة والحفظ ؛ فالقرآن كتاب حياة ، ومنهج عمل ، أرايت لو أن شخصا قرأ كتابا في قيادة السيارة هل نقول إنه ماهر بالقيادة ؟ أم ينبغي عليه أن يتدرب عمليا على فنون القيادة حتى يتقن مهاراتها ؟

فالماهر بالقرآن هو الذي يجيد قيادة الحياة وفق هدي القرآن في عبادته ومعاملاته وعلاقاته ، ولذلك يقول النبي ﷺ: (( اقرءوا القرآن و اعملوا به و لا تجفوا عنه و لا تغلوا فيه و لا تأكلوا به و لا تستكثروا به )) (٢) .

إذا أردت التعرف على مفهوم المهارات الحياتية فستجد الكثير من التعاريف في أدبيات الفكر والتربية لدى الأفراد والمؤسسات ، منها أنها «المهارات الشخصية والاجتماعية التي يحتاجها الشباب كي يتعاملوا بثقة وكفاءة مع أنفسهم أو مع الناس الآخرين ومع المجتمع المحلي» . (٣)

---

(١) فيض القدير " ٣٣٦/٦ "

(٢) مسند أحمد رقم ١٥٥٦٨ ، وهو في صحيح الجامع حديث رقم : ١١٦٨

(٣) تعريف «تاكاد» المشار إليه في (منظمة الصحة العالمية، ١٩٩٤) .



وقدّمت (المؤسسة العالمية للمهارات الحياتية، ١٩٩٣) تعريفاً لهذه المهارات بأنها: «أنماط سلوك تمكن الشباب من تحمل المسؤولية بشكل أكبر بما يتصل بحياتهم من خلال القيام باختيارات حياتية صحيحة أو اكتساب قدرة أكبر على مقاومة الضغوط السلبية».

ويُعرّف مكتب التربية العربي لدول الخليج المهارات الحياتية بأنها: "المهارات التي تعني بناءً شخصية الفرد القادر على تحمّل المسؤولية، والتعامل مع مُقتضيات الحياة اليومية على مختلف الأصعدة الشخصية والاجتماعية والوظيفية، على قدرٍ ممكنٍ من التفاعل الخلاق مع مجتمعه ومشكلاته بروحٍ مخلصَة".<sup>(١)</sup>

المهارات الحياتية باختصار هي "المهارات التي يجب أن يعرفها الشباب؛ حتى يستطيع اقتحام عمل ما"<sup>(٢)</sup>.

وهذه التعاريف تكشف عن اتساع دائرتها لتشمل جوانب حياتك في التعامل مع الآخرين وهي عبارة عن **أداء متقن** للأعمال التي توفر لك حياة أفضل . فالمهارات هي القدرة على القيام بشيء جيد. وفي حين أن المعرفة تشير إلى الطريقة التي ندرك بها

(١) موقع مكتب التربية العربي لدول الخليج <https://www.abegs.org>

(٢) البرنامج الإنمائي للأمم المتحدة ٢٠٠٣

المعلومات ونفهمها ونتذكرها فإن المهارات تشير إلى الطريقة التي نستخدم بها المعرفة في مختلف الظروف ومع مواجهة تنوع تحديات .

وهناك ثلاثة مكونات أو أبعاد للمهارات الحياتية أجمعت عليها عديد من الدراسات والبحوث، وتتمثل هذه الأبعاد فيما يلي:-

أ-مكون نفسي ويتمثل في الدافع والرغبة في القيام بالفعل أو اختيار نمط الأداء.

ب-مكون معرفي: يتمثل في معرفة كيفية القيام بالأداء أو السلوك أو الفعل.

ج-مكون سلوكي ويتمثل في طريقة تنفيذ السلوك المهاري تنفيذاً فعلياً.

ولعلك تجد نفسك في كثير من الأحيان في مواقف تتمنى لو أنك كنت تعرف تلك المهارة لتعالج مشكلة أو صعوبة ما ، لكن ليس بالضرورة أن يحتاج الأمر إلى حدوث أزمة لتكتشف حاجتك إلى تعلم بعض المهارات الضرورية بل ليكن لديك الرغبة والشغف في تعلم الجديد من هذه المهارات كي تؤدي عملك بإتقان ، أو يكون لك وضع مميز في سوق العمل أو نبي علاقات ناجحة مع محيطك الاسري والمهني والمجتمعي.

و من الآليات الأكثر استخداما في التعليم المرتكز على النشاط: (لعب الدور، العصف الذهني، دراسة الحالة، المناظرة، رواية القصص، النقاش، حل المشكلات، الزيارات الميدانية، الاقتداء والنمذجة) ، وخير نموذج إنساني في إتقان الحياة هو للأنبياء الذين دعانا القرآن إلى الاقتداء بهم {أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ فَبِهِدَاهُمُ اقْتَدِهْ} سورة الأنعام (٩٠)، وكمالات النبوات تكاملت في شخص نبينا محمد ﷺ ، {لَقَدْ كَانَ لَكُمْ

فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا { سورة الأحزاب (٢١) .

وتعلم المهارات ليس فقط في قطاع التعليم ، فنحن بحاجة إلى التدريب على رأس العمل ، باعتباره عملية مستمرة يتم من خلالها تزويد الموظف المتدرب بالمعلومات والمهارات اللازمة ، لكي يكون قادراً على أداء مهام محددة بشكل أفضل ، وإحداث تطوير إيجابي في أدائه .

ويعتبر التدريب خياراً استراتيجياً لأي جهة تتطلع الى إعداد كوادر بشرية قادرة على تلبية حاجات العمل ومواكبة التطورات والتغيرات السريعة التي تحدث في بيئة العمل والمجتمع .

والحياة نفسها مدرسة يمكن أن ترى نماذج المهارات في سلوك الجيدين من الناس ، وتقتدي بها ، كما سترى العواقب السلبية لافتقار هذه المهارات في أشكال الصراعات والفشل في تحقيق الأهداف .

سئل ابن المقفع ، من أدبك كل هذا الأدب ؟ قال : نفسي ، ف قيل له : أيؤدب الإنسان نفسه بغير مؤدب ؟ فأجاب : إذا رأيت في غيري حسناً أتيتُّه وإن رأيت قبيحاً اجتنبتُّه ، وبهذا وحده أدبت نفسي .

وهذه المهارات لا تتعلم بمجرد سماع درس أو قراءة كتاب ، بل لا بد من برامج تدريب فعالة في التعليم الرسمي والخاص من خلال استراتيجيات التدريس والتقييم الحديثة ، والتقنيات الحديثة في غرف مصادر التعلم والمختبرات التطبيقية .

## أهمية تعلم المهارات الحياتية :

تظهر أهمية إتقان المهارات الحياتية في تحسين مقدرتك على القيام بأدوارك في الحياة على خير وجه تجاه ربك ونفسك والناس القريب منهم والبعيد .

مهارات الحياة تعزز القدرة على التعامل بنجاح مع متغيرات الحياة المختلفة و حلّ المشكلات الحياتية، و تقي الإنسان من التصرف الغريزي في مواقف الحياة الذي قد يجر الفرد إلى سلسلة من الأخطاء لا نهاية لها؛ نظراً لأنه قد يقيس الأشياء على غير وجهها الصحيح <sup>(١)</sup> .

وتبدو الأهمية الكبرى لإتقان مهارات الحياة في نجاحنا في التواصل مع الآخرين ، والتفاعل معهم وتكفل لك حياة اجتماعية سعيدة والتعبير عن الآراء والأفكار بشكل واضح وصحيح.

باختصار :إتقان مهارات الحياة هي من أجل حياة أفضل ، وهذه الحياة الأفضل لا تنحصر في زمنها الأرض وعلاقاتها البشرية والمادية ، لكن - بهدي من الإسلام - تتسع هذه المهارات لتشمل ما يسعدنا في حياتنا الأولى والآخرة ، وبلوغ مرتبة الإحسان في العلاقة مع الخالق والمخلوقين .

ومن المهم التنويه بالتكامل بين المهارات والأخلاق ، فكل منهما يحتاج للآخر ، ويمكن للشخص أن يكون ماهراً لكن إذا كان بلا أخلاق فإنه يتورط في الغش أو الاحتيال ، وفي المقابل قد يكون الشخص خلوقاً لكنه يفتقد إلى المهارة ، وهذا قد

(١) المهارات الحياتية عمران وآخرون ص ٥٤

يسبب الإخفاق في أداء المهمة بالشكل المطلوب . ولذلك رأينا في قصة يوسف عليه السلام كيف جمع بين المهارة والأمانة عندما: {قَالَ اجْعَلْنِي عَلَى خَزَائِنِ الْأَرْضِ إِنِّي خَفِيفٌ عَلَيْهِمْ} سورة يوسف (٥٥) ، فالأخلاق والقيم تدخل في منظومة بناء المهارة ، و تكسب المهارة بعدها الإنساني حتى لا يكون الإنسان مجرد آلة ذكية أو Robot. والروبوت كآلة مصنوعة لا تحمل داخلها أي مشاعر ، مبادئ، قيم ، أو دين ، مع أنه يؤدي مهامه بطريقة دقيقة ، لكن لا غني لحياتنا عن الالتزام الأخلاقي الذي لا يتأتى إلا للإنسان الذي أبدعه ربه (١) .

---

(١) انظر كتاب: ثروة القيم ، د. عادل رشاد حيث تناول القيم الأخلاقية في شتى المجالات.



## الباب الأول

### المهارات الحياتية.. المفاهيم والمبادئ

١. مهارة الوَعْي بالذَّات
٢. مهارة التَّفكير النَّاقِدِ
٣. مهارة التَّفكير الإبداعي
٤. مهارة حلِّ المشكلات
٥. مهارة اتِّخاذ القرار
٦. مهارة الاتِّصالِ الفعَّالِ
٧. مهارة التَّعاطُف
٨. مهارة العَلاقاتِ الشَّخصية
٩. مهارة التَّعايش مع الانفعالات
١٠. مهارة التَّعايش مع الضُّغوط

## الفصل الأول

### مهارة الوعي بالذات

#### ١. معرفة النفس :

الوعي بالذات : Awareness Self ، هو أن يكون لديك "رؤية واضحة" حول شخصيتك، بما في ذلك : نقاط القوة ، نقاط الضعف، المسار الفكري، المعتقدات ، الحوافز ، المشاعر ، كما أن الوعي الذاتي يسمح لك بفهم الآخرين ، ومعرفة كيف ينظرون إليك .

يعرف جولمان Goleman الوعي بالذات بأنه "مراقبة نفسك والتعرف على مشاعرك، ومعرفة العلاقات بين الأفكار والمشاعر والانفعالات، واتخاذ القرارات الشخصية ورصد أفعالك والتعرف على عواقبها، وتحديد ما الذي يحكم القرار، الفكر أم المشاعر " (١) .

وانطلاقاً من هذا المفهوم تستطيع أن تنمي هذا الوعي من خلال مراقبة اهتماماتك وعاداتك اليومية ، ومشاعرك وانفعالاتك في مواقف الحياة المختلفة ، فهي لحظات استبصار لحقيقة النفس دون أقنعة قال تعالى : { بَلِّ الْإِنْسَانُ عَلَى نَفْسِهِ بَصِيرَةً \* وَلَوْ أَلْقَى مَعَاذِيرَهُ } [سورة القيامة ١٤-١٥] .

(١)

Golman D, (1998): Working With Emotional Intelligence., New York :Bantam Books

والبصيرة هي الرؤية الصحيحة إذا لم تُشوّش بالتبريرات والمعاذير .

(اعرف نفسك) حكمة قديمة، وعبرة شهيرة قالها سقراط ، فهل تدرك حقيقة نفسك بمزاياها وعيوبها ؟

في حال غياب الوعي بالذات لن تتمكن من تشخيص النقاط الواهنة وتقويتها في نفسك، ولن تستطيع استثمار نقاط القوة لتفعيلها في تطوير نشاطك الأسري أو أدائك في بيئة العمل، فالوعي بالذات مهارة حياتية لبناء توافق نفسي واجتماعي وتواصل فعال مع الآخرين ، و التخلص من عيوب خطيرة في الشخصية من الرياء والنفاق الذي يظهر فيه الإنسان على غير حقيقته، وفي الحديث : ((تَجِدُونَ شَرَّ النَّاسِ ذَا الْوَجْهَيْنِ الَّذِي يَأْتِي هَؤُلَاءِ بِوَجْهِهِ وَهَؤُلَاءِ بِوَجْهِهِ))<sup>(١)</sup> .

ومن عرف نفسه عرف حقيقة الكون والحياة والنشأة والمصير، ولذلك قال تعالى في دعوة صريحة للتفكير في النفس: {أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنفُسِهِمْ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُّسَمًّى وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ النَّاسِ بِلِقَاءِ رَبِّهِمْ لَكَافِرُونَ} [الروم: ٨].

ومن الطرق الحديثة في التعرف على الذات وأبعادها ما يعرف بنافذة جوهاري Johari Window ، وسميت باسم العالمين اللذين كونا هذا النموذج (وهما Harry Ingham and Joseph Luft ) وتضمنت هذه النافذة أربع نماذج خاصة للتعرف على الذات وهي :

---

(١) أخرجه البخاري (٦٠٥٨) واللفظ له، ومسلم (2526)

١ — المنطقة الحرة (المفتوحة) Free Area : تتضمن المنطقة الحرة كل شيء تعرفه عن نفسك ويعرفه كذلك الآخرون ، ومنها يعرفون سلوكك واتجاهاتك ، وتتضمن قيم الفرد ، مميزاته ، شخصيته ، إدراكه .

وكلما كُثرت منطقة النشاط الحُر استطعنا أن نعمل سوياً مع الآخرين بسهولة ويسر ، زاد معها التواصل الفعال بيننا وبين الآخرين وتنساب الأفكار والمشاعر ، وتوحد الجهود . كلما صغرت مساحة المنطقة الحرة كلما اشارت الى وجود مشكلة ما مع الاتصال بالآخرين ، وهذه هي منطقة التعارف التي أطلقها القرآن في قوله تعالى : ﴿ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ﴾ [الحجرات: ١٣٣] .

## ٢ . المنطقة العمياء Blind Area :

إنها نافذة لما يعرفه الآخرون عنك ولا تعرفه أنت عن نفسك ، وهذه مشكلة تثير القلق ، بأن تجهل أمور في ذاتك في حين يدركها الآخرون عنك . وهي تشير باتساعها إلى فجوة في علاقاتك الاجتماعية

وحل هذه المشكلة من خلال صديق مؤمن يشبه المرأة حين نطالع صورتنا فيها، كما جاء في البيان النبوي : (( الْمُؤْمِنُ مِرْآةُ الْمُؤْمِنِ ، وَالْمُؤْمِنُ أَخُو الْمُؤْمِنِ ))<sup>(١)</sup>

وقد كان عمر رضي الله عنه يقول : رحم الله أمروأ أهدى إلي عيوبي .

## ٣ . المنطقة المخفية (القناع) Hidden Area :

(١) أخرجه أبو داود (٤٩١٨) واللفظ له، والبراز (٨١٠٩)، والطبراني في ((مكارم الأخلاق)).(92)



في المنطقة المخفية أنت تخفي أمورا عن نفسك ولا تشرك الآخرين في معرفتها ومنها أخطاءك، أسرارك ، نقاط ضعفك، مخاوفك ، أفكارك الخاصة ، وعادة ما تتسع هذه المنطقة في وسط صارم وقمعي، لا يسمح بحرية الرأي والتعبير أو في حالة سلوك النفاق الاجتماعي ، وقد وصف القرآن المنافقين في نكسة أحد بقوله تعالى : { يُخْفُونَ فِي أَنْفُسِهِمْ مَا لَا يُبْدُونَ لَكَ } [ سورة آل عمران : ١٥٤ ] ووصف الأعراب المتخاذلين بقوله تعالى : { يَقُولُونَ بِاللَّسِنَتِمْ مَا لَيْسَ فِي قُلُوبِهِمْ } [ سورة الفتح : ١١ ]

وهناك خصوصيات في حياة كل منا ، ومن حقه أن يحتفظ بها ، وعلى الآخرين احترام هذه الخصوصيات .

#### ٤ . المنطقة غير المعروفة (المجهولة) :Unknown Area:

وتتضمن انعدام المعرفة للذات من جهتك ومن جهة الآخرين أيضاً. <sup>(١)</sup>

Seiler, W. J. & Beal, M. L. 2006. Communication: Making <sup>(١)</sup> connections. Boston, MA.: Allyn and Bacon by Pearson .Education, Inc

وهذه المنطقة قد تظهر خلال ما يمر بالإنسان من تجارب أو فتن ،وهي سنة جارية في الخلق، قال تعالى : ﴿ وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ ﴾ [العنكبوت الآية : ٢]

قارئ الكريم - ليس السؤال كيف يراك (الناس) ؟ لكن السؤال كيف ترى أنت ( نفسك ) ؟

## ٢. الرؤية الموضوعية :

هناك مثل شعبي شهير يقول "القرد في عين أمه غزال" ، ويقال إن له قصة أسطورية قديمة تحكي أن حاكما رومانيا أمر بإقامة مسابقة للجمال وتشارك بها الحيوانات الجميلة بالغابة، وبالفعل بدأت الحيوانات تشارك في المسابقة منها الأرنب والزرافة والطاووس والغزال، وفي نهاية المسابقة فوجئوا بالقرد يجرى على المنصة ليحاول إقناعهم بجمال ابنه القرد الصغير فضحك الحاكم ،وقال " القرد في عين أمه غزال" ، فصارت مثلاً .

لابأس أن ترى الأم ولدها في جمال الغزال ؛فهذا من عاطفة المحبة ، لكن الخطر في هذه الرؤية ، أن تتغاضى الأم عن عيوب ابنها ، أو تبرر له فشله أو سوء معاملته أو تدني سلوكه أو انخراط فكره، وربما أثنت على أخطائه أيضاً ، بل عليها - إن كان تحبه حقاً - أن تساعد على التخلص من مثالبه ، وإصلاح أخطائه .

وهذا المثل يكشف عن أن رؤيتنا للأشخاص والأشياء تختلف حسب نوع العواطف والانفعالات المسيطرة علينا .

فلربما في حال الكراهية نرى الغزال قردا ، والدكي غبيا والمهتدي ضالا ، كما حكي القرآن عن نظرة الذين أجرموا تجاه المؤمنين : { وَإِذَا رَأَوْهُمْ قَالُوا إِنَّ هَؤُلَاءِ لَضَالُّونَ } سورة المطففين: (٣٢)

ورحم الله الشافعي حيث قال :

وعَيْنُ الرِّضَا عَنْ كُلِّ عَيْبٍ كَلِيلَةٌ \* وَلَكِنَّ عَيْنَ السُّخْطِ تُبْدِي الْمَسَاوِيَا

في حالات سيطرة الانفعال يشوه الإدراك و تزداد ميوعته ، فالساخط يرى من عيوب خصمه ما لا يراه في حالة رضاه .

من الحكمة إذن أن نرى الأشياء على حقيقتها ، وأن نتجرد من أهوائنا لندرك الأمور على ما هي عليه ، تقول الكاتبة الفرنسية أنايز نين Anaïs Nin. " نحن لا نرى الاشياء على حقيقتها بل نراها على حقيقتنا. "

والوصول إلى الرؤية الموضوعية للأشياء يتطلب تنقية البصر من التحيز للذات، ويذكرني هذا بقصة رجل انتقل مع زوجته الى منزل جديد وفي صبيحة اليوم الأول وبينما يتناولان وجبة الافطار .. قالت الزوجة مُشيرة من خلف زجاج النافذة :انظر يا عزيزي، إن غسيل جارتنا ليس نظيفاً كما ينبغي .. لابد أنها تشتري مسحوقاً رخيصاً ... ثم دأبت الزوجة على إلقاء نفس التعليق في كل مرة ترى جارتها تنشر الغسيل وبعد مدة اندهشت الزوجة عندما رأت الغسيل نظيفاً على حبال جارتها .. فقالت لزوجها: انظر .. أخيراً تعلمت جارتنا كيف تغسل ، فأجاب الزوج: عزيزتي، لقد نُهَضْتُ أنا مبكراً هذا الصباح ونظفْتُ زجاج النافذة التي تنظرين منها .. !!

كلنا في حاجة إلى أن ينظف زجاج نظارته التي ينظر من خلالها إلى الآخرين ، أو يضعها جانبا ، فمن الإنصاف أن نراهم بما هم عليه سواء كنا راضين أو ساخطين ، كما علمنا القرآن الكريم : { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ لِلَّهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاَنُ قَوْمٍ عَلَىٰ أَلَّا تَعْدِلُوا اعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ } سورة المائدة (٨).

وأعلم أن ذلك ليس بالأمر السهل ، فلندعُ الله بما ذكره ابن الجوزي في صيد الخاطر " اللهم ! أرنا الأشياء كما هي ".<sup>(١)</sup>

### ٣. بوصلة حياتك :

كثير منا سمع عن البوصلة compass وهي كلمة معربة عن الإيطالية bussola ، وتعد أداة ملاحية تدل على اتجاه مساحة الأرض بالنسبة للشمال المغناطيسي ، وبدونها يكون قبطان السفينة في موقف حرج .

دعك الآن من هذه البوصلة المغناطيسية؛ فأنا أود أن أحدثك عن بوصلة من نوع آخر ، تحتاجها في حياتك كلها لتحدد من خلالها الأهداف التي تود الوصول إليها.

إنها الرؤية vision ، وهذه البوصلة لا تشتري ، بل عليك أن تقوم بتصنيعها

بنفسك ، وكل ما تحتاجه ورقة وقلم لتكتب وثيقة الرؤية Vision Statement

وتتضمن جملة أو عبارة مختصرة، تكتب فيها أهدافك الطموحة في مستقبل حياتك التي تسعى إلى تحقيقها في أرض الواقع .

---

(١) صيد الخاطر ص ٤٢٩



هذه الأهداف الطموحة هي التي ستقود خطوات حياتك إلى تحقيق أحلامك ، وقد شبه أنتوني روبنز Anthony Robbins من يضع له أهدافاً ومن لا يضع ، بالطفل الذي يلعب بالألعاب التركيبية. وتعلمون أنّ الطفل هنا يرى الصورة الكبيرة ويركب القطع الصغيرة جنباً إلى جنب حسب الصورة. الشخص الذي لا يضع لحياته أهدافاً كمن يركب القطع الصغيرة دون أن يرى الصورة الأصلية. وتخيل كم مهمته صعبة بل مستحيلة!

لكن عملية صياغة الرؤية لا يعني إطلاق الشعارات المنمقة والعبارات الجذابة ، ولكنها منهج في الفكر الاستراتيجي المبدع حول مستقبل الفرد والمؤسسة والمجتمع . إنها تعني أنك حددت ماذا تريد أن تكون عليه في المستقبل بما ينسجم مع عقيدتك وإمكاناتك ، وتوقعات المجتمع منك كي تعمل على تحقيقها عملياً . ينبغي أن تنطلق هذه الرؤية من حدود ذاتك الشخصية إلى آفاق مجتمعتك ، وهي حصيلة شراكة جميع أفراد المجتمع .

لكن ثمة عوائق علينا أن نتخطاها كي نمتلك رؤيتنا الطموحة :

العائق الأول : توهم أن الرؤية ما دامت تتعلق بما سنكون عليه مستقبلاً تعد ربحاً بالغيب ، وهذا غير صحيح و الإسلام لا يمنع من بناء رؤية مستقبلية أو التخطيط لسنوات قادمة ، و يوصينا أن نقول مع ذلك (إن شاء الله) ، قال تعالى : { وَلَا تَقُولَنَّ لِشَيْءٍ إِنِّي فَاعِلٌ ذَلِكَ غَدًا إِلَّا أَن يَشَاءَ اللَّهُ .. سورة الكهف : ( ٢٤-٢٣ ) .

ويدعونا القرآن إلى النظر لما قدمناه لمستقبلنا : { وَلَتَنْتَظِرُنَّ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ {

سورة الحشر : (١٨).

العائق الثاني : الانغمار في عيش اللحظة الراهنة، لهوا ولعبا ،دون النظر إلى فرص وتحديات المستقبل، ومن ثم تنشأ حالة من ضبابية الرؤية، وغياب الغايات

العائق الثالث : الانتظار السلبي لما قد يحدث، فصاحبه لا يرى لنفسه أي دور لصياغة حياته ومستقبله، وليس عليه إلا أن ينتظر لما تأتي به الأحداث ، والإسلام يحثنا على المبادرة بالأعمال .

العائق الرابع : الاعتقاد بأنّ للحظ تأثيراً في رسم المستقبل وصناعة الأحداث بعيداً عن إرادة الله وإرادة الإنسان وهو اعتقاد جبري فاسد ، معطل للطاقات قاتل للطموح والأمل في التغيير . لكن المسلم يؤمن بقدر الله وتوفيقه الذي لا يتعارض مع إرادة الإنسان ومسئوليته عن أعماله .

### مثل تطبيقي من حياة النبوة :

انظر كيف كان الوعي الذاتي لدى رسولنا ﷺ ، الذي لا يغيره الإطراء والثناء؟ قال له رجل: "يا مُحَمَّد، أيا سيّدنا وابن سيّدنا، وخيرنا وابن خيرنا"، فقال رسول الله ﷺ: ((يا أَيُّهَا النَّاسُ، عَلَيْكُمْ بِتَقْوَاكُمْ، وَلَا يَسْتَهْوِيَنَّكُمْ الشَّيْطَانُ، أَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ، أَنَا عَبْدُ اللَّهِ وَرَسُولُهُ، مَا أَحْبُّ أَنْ تَرْفَعُونِي فَوْقَ مَنْزِلَتِي الَّتِي أَنْزَلْنِيهَا اللَّهُ)) (١) .

(١) السلسلة الصحيحة الرقم: [١٠١/٤] وهو صحيح على شرط مسلم.

## الفصل الثاني

### مهارة التفكير الناقد

حياتنا أشبه بسوق كبير للأفكار والمعتقدات والقيم ، وفي عصر العولمة برزت تحديات أكبر، تتطلب مهارة تكشف لنا عن المغالطات، وتمكننا من التمييز بين الحقائق القابلة للإثبات والادعاءات المتحيزة، وتقدير مدى مصداقية مصدر المعلومات، ومواجهة التطرف في الرأي، أو أحادية الرؤية ، والقفز إلى النتائج دون النظر في صحة المقدمات.

نحتاج إلى مهارة تخلصنا من الفكر التبريري الذي يعزو الأخطاء والمشكلات إلى غيرنا ، وتقدم لنا الدعم في صد حملات التغرير ببعض شبابنا ، لتغيير أفكارهم ، وسوقهم إلى التطرف وتهديد أمن المجتمع.

إنها مهارة التفكير الناقد (Critical Thinking Skills) ، وهي مهارة حياتية يحتاجها كل فرد في المجتمع ، وتعتبر سمة أساسية لتحقيق التقدم والنجاح في الحادي والعشرين .

و بعض الناس لا يرى في النقد إلا كشف العيوب ، والزلات وتبع العورات ، لكنه في مفهومه العلمي يستلزم ذكر الإيجابيات والسلبيات ، وربط الأسباب والنتائج .

من أوضح مفاهيم التفكير الناقد ما ذكره بيير ، (Beyer) فهو يعني عنده الحكم على صحة أو خطأ شيء ما مثل جزء من المعلومات أو ادعاء مصدر معلومات،

ويرى أن التفكير الناقد يحلل بشكل موضوعي أي ادعاء أو معتقد ليحكم على صحته أو خطئه، وهو يتضمن طرق التفكير التي تدعم هذا التحليل والتقييم.<sup>(١)</sup>

التفكير الناقد يتمثل في قدرة الفرد على تقدير حقيقة المعرفة ودقتها في التحليل الموضوعي، لأي ادعاء معرفي أو اعتقادي في ضوء الدليل الذي يدعمه للوصول إلى استنتاجات سديدة .

وهو في الحقيقة ليس مهارة واحدة ، وإنما تندرج تحته عدة مهارات ذكر منها (Beyer,) عشر مهارات ، وهي : التمييز بين الحقائق والادعاءات، وتحديد دقة الخبر وصدقه، وتحديد صدق المصادر، والقدرة على التنبؤ، وتمييز المعلومات ذات العلاقة من غيرها، وتعريف الفرضيات غير الواضحة، وفهم الأخبار والمناقشات الغامضة والمتداخلة، ومعرفة التناقضات المنطقية، وتحديد قوة المناقشة وأهميتها، والتمييز بين الادعاءات ذات القيمة، والادعاءات غير ذات القيمة المعتمدة وغير المعتمدة.

وهناك معايير أوردها الباحثون تساعد على صحة التمييز بين الأشياء منها منعا للالتباس ومن أهمها :

---

<sup>(١)</sup> Beyer,k.( 1998). Practical Strategies for the Teaching of Thinking,

Allyn and Bacon. Inc.

١. الوضوح Clarity ، هذا المعيار يعني بإمكانية الصياغة المفهومة للأفكار والتعبير عنها، ومن حقنا أن نسأل من يقدم لنا فكرة أو معلومة غير واضحة : هل يمكنك تفصيل الموضوع بصورة أوسع؟ هل يمكن إعطاء أمثلة؟

٢- الصحة Accuracy ، ويقصد بمعيار الصحة أن تكون الفكرة أو المعلومة صحيحة أو موثوق في صحتها وعلينا أن نتساءل ، هل هذا صحيح بالفعل؟ ما مصدر هذه المعلومة؟ كيف يمكن أن نرجع إلى المصدر؟ .

٣- الدقة Precision: ، يقصد بها ، مدى استيفاء الموضوع حقه من المعالجة بأقل أخطاء ممكنة. ، وللوصول إلى مستوى أدق نسأل، هل يمكن أن تكون الفكرة محددة بدرجة أكبر؟ و هل يمكن تقديم تفصيلات أكثر؟

٤- العمق Depth ، ويقصد بالعمق تجاوز المستوى السطحي للمعالجة الفكرية للمشكلة أو الموضوع بما يتناسب مع تعقيدات المشكلة وتشعبها ، ومن الأسئلة في هذا المعيار، هل يمكن تقسيم الفكرة إلى وحدات أكثر؟ وما الذي يمكن أن نقرأه بين السطور؟

٥- المنطقية Logic ، من خلال هذا المعيار يمكن استكشاف ما إذا كانت الأفكار تمضي في شكل منتظم ومتسلسل، بحيث تؤدي إلى نتيجة مترتبة على مقدمات مقبولة. ولكي نتأكد من ذلك علينا أن نسأل ، هل يوجد تناقض بين الأفكار؟ وهل المقدمات تؤدي إلى هذه النتيجة بالضرورة؟

لقد عني الإسلام في مصدره الكتاب والسنة بالتفكير الناقد حتى إنه ليصف القرآن بأنه ( الفرقان ) الذي يعيننا على التمييز بين الحق والباطل والحقيقة والوهم .

ويلحظ المتأمل للقرآن الكريم اشتماله على مئات الأسئلة التي تدعونا إلى التحقق من صحة الأفكار والمعتقدات ، كما أنه أكد على وجوب التثبت من مصدر المعلومات فقال عز وجل: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا } سورة الحجرات : (٦). ونهنا إلى أن شيوع الفساد لا يمنحه الشرعية فقال سبحانه : { قُلْ لَا يَسْتَوِي الْخَبِيثُ وَالطَّيِّبُ وَلَوْ أَعْجَبَكَ كَثْرَةُ الْخَبِيثِ فَاتَّقُوا اللَّهَ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ } سورة المائدة: (١٠٠) ، فالخطأ لا يصبح حقا بسبب انتشاره ، ولا يصبح الحق خطأ لأن أحدا لا يراه.

### مثل تطبيقي من حياة النبوة :

عالج النبي ﷺ الاعتقاد الخرافي بشأن الظواهر الكونية مثل الكسوف ، فصح مزاعم الناس أن الكسوف يحدث بسبب موت إنسان عظيم .

فعن المغيرة بن شعبة : انكسفت الشمس يوم مات إبراهيم ، فقال الناس : انكسفت لموت إبراهيم . فقال رسول الله ﷺ : ((إن الشمس والقمر آيتان من آيات الله ، لا ينكسفان لموت أحدٍ ولا لحياته ، فإذا رأيتوهما فادعوا الله وصلُّوا حتى ينجلي )) (١).

## الفصل الثالث

### مهارة التفكير الإبداعي

الحياة سباق كبير، ليس بين الأقدام في المضمار ، ولكنه سباق بين العقول يضمن لأصحابها الريادة والقيادة والوصول إلى الهدف دون إبطاء.

#### ١-سباق التقدم :

أين نحن من هذا السباق ؟ أما آن لنا أن نشارك في تحدياته ؟ وهل نملك شروط المشاركة في سباق الإبداع ؟

وضع الخبير Duffy ،أسئلة سبعة تعرف من خلالها مدى استعدادك لكي تكون مبدعا :

١. هل تتعامل مع الأشياء غير المتوقعة ؟
٢. هل تطبق المعرفة التي تعرفها في الموقف الجديد ؟
٣. هل تكتشف العلاقات التي تربط بين الأشياء والمعلومات المختلفة ؟
٤. هل تستخدم المعرفة بطريقة جديدة ؟
٥. هل تتفاعل مع المتغيرات السريعة ؟
٦. هل تستطيع الاستفادة من الأفكار والأدوات المختلفة ؟
٧. هل تتميز بالمرونة في التفكير ؟

الإجابة بنعم تعني أن لديك مهارة التفكير الإبداعي التفكير أو الابتكاري  
Creative Thinking وهو نشاط ذهني يظهر من خلال تعامله مع أفراد  
المجتمع ويتسم بالحدثة وعدم النمطية او جمود الفكر مع إنتاج يتصف بالجددة.

إن الكون الذي نحيا فيه اعظم آية على إبداع الخالق سبحانه ، وقد ورد صفة  
البديع في الكتاب والسنة ومنها قوله تعالى: ((بَدِيعُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِذَا قَضَىٰ أَمْرًا  
فَأَنَّمَا يَقُولُ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ)) [البقرة: ١١٧] ، قال ابن كثير: (بديع السماوات والأرض:  
مبدع السموات والأرض وخالقهما ومنشئهما ومحدثها على غير مثالٍ سَبَقَ).

وفي الحديث أن النبي ﷺ سمع رجلاً يقول: ((اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِأَنَّ لَكَ الْحَمْدَ لَا إِلَهَ  
إِلَّا أَنْتَ الْمَنَّانُ يَا بَدِيعَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ إِنِّي  
أَسْأَلُكَ. فَقَالَ النبي ﷺ: "وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَقَدْ دَعَا اللَّهَ بِاسْمِهِ الْأَعْظَمِ الَّذِي إِذَا دُعِيَ  
بِهِ أَجَابَ وَإِذَا سُئِلَ بِهِ أُعْطِيَ)) (١) .

(١) أخرجه أبو داود (١٤٩٣) والترمذي (٣٤٧٥) واللفظ له، والنسائي في ((السنن الكبرى)) (٧٦٦٦)،

وابن ماجه (٣٨٥٧)، وأحمد. (22965)



والمؤمن بالله يتعلم من هذه الصفة الإلهية أن يكون مبدعا في الدنيا بما منحه الله من عقل بغير أقفال ، كما أن الأمة المؤمنة بالله البديع لا ينبغي أن تقنع باستهلاك مبتكرات الآخرين ، واجترار ما لديهم ، ولم لا يكونون كما كان أسلافهم أصحاب الريادة الحضارية لقرون خلت ...

ومعلوم في أدبيات الإبداع أن مكوناته الأساسية هي:-

- ١-الطلاقة ( Fluency ) :يقصد بها القدرة على إنتاج أكبر عدد من الأفكار الجديدة
- ٢-المرونة ( Flexibility ) : تغيير حالته الذهنية بتغيير الموقف السلوك الناجح لمواجهة موقف او مشكلة معينة .
- ٣-الأصالة ( Originality ) : أفكاره جديدة وغير متضمنة للأفكار الشائعة.

كيف نشارك في سباق الإبداع ؟

الإبداع **Creativity** (منتج ) في حين أن التفكير الإبداعي Creative Thinking (عملية ) ، وبقدر ما تكون براعة العملية يكون للمنتج تميزه وأثره ، فالعلاقة بينهما هي علاقة الشيء بأصله ، وهذا معناه أننا بحاجة أن نتعلم استراتيجيات التفكير الإبداعي و يتعلمها طلابنا في مدارسهم وجامعاتهم لنواجه تحديات المستقبل ، ونحقق طموحات النهوض .

اشتهرت عبارة (التفكير خارج الصندوق ) thinking outside the box ، لتدل على التفكير الإبداعي ، وقد ألف مايك فانس Mike

Vance و ديان ديكون *Diane Deacon* كتابا بهذا العنوان ، وترجم إلى العربية ، والرجل أكاديمي كان عميدا للجامعة ديزني، أما ديان ديكون فهي رئيسة جمعية التفكير الإبداعي.

يعبر مفهوم (التفكير داخل الصندوق) عن التفكير بالطرق التقليدية المعتادة ، وكأنك داخل صندوق لا تخرج عن حدوده، في حين يعني التفكير خارج الصندوق التفكير المفتوح غير المألوف ، وفي الكتاب طرحت نقاط تسع موضوعات على هيئة معادلة للإبداع وهي :

المشاركة + الاطلاع + الإلهام + تطوير الأفراد + إثراء المكان + تحسين المنتج + تصور الأهداف + تحديث الطريقة = الإبداع (١)

إلى متى سنظل محتجزين داخل الصندوق؟

طالما ظلت هذه الأقفال : ( التوقف - الجهل - الصداقة المزيفة - الاستسلام للسيطرة - التعصب - الازدواجية - العدوانية - اللامبالاة - الكذب - الانطوائية - ادعاء معرفة كل شيء - التسرع - التكبر - قول أشياء بلا معنى - الحديث المبتذل - إساءة التوضيح).

(١) التفكير خارج الصندوق - مكتبة جرير

علينا أن ننزع الأقفال الذهنية التي تحول بيننا وبين التغيير ، الذي جعله الله سنة كونية في قوله تعالى :: (إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ) [الرعد: ١١].

ومن أصعب هذه الأقفال الشعور بالعجز والإحباط ، وقد نهانا الإسلام عن العجز فجاء على لسان رسوله ﷺ: ((اٰخْرِصْ عَلٰى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِزْ بِاللّٰهِ، وَلَا تَعْجِزْ)) [أَخْرَجَهُ مُسْلِمٌ].

إن مقولة ( ليس في الامكان أبدع مما كان ) لا ينبغي أن تفهم على إطلاقها ، فلا يزال في الإمكان أن نبدع أفضل مما كان ، فقط ننزع الأقفال ونطلق خارج الصندوق ...

## ٢-نسبة عدد المبدعين

أنا أدرك أن أي مجتمع لا يخلو من أفراد مبدعين نشاهدهم عن قرب أو تنوّه بهم وسائل الإعلام، لكن حاجتنا لا تقتصر على بضعة أفراد يتفوقون في بعض مجالات الإبداع، فنحن بحاجة إلى جيل مُبدع ومُفكّر، ونطمح أن نجعل من التفكير الإبداعي مطلباً عاماً يكتسب طلابنا مهاراته، ويتعلمون أساليبه من خلال تهيئة البيئة التي تطلق شرارة الإبداع في مدارسنا وجامعاتنا.

ومن مقاييس تقدم الأمم كما يقول لويس البرتو ماتشادو ( Luis Alberto Machado ) نسبة عدد المبدعين فيها إلى عدد سكانها. فهم الثروة الحقيقية التي تتطلب مضاعفتها لتحقيق تقدم أسرع واشمل وللشروع في بناء المستقبل من الآن.

التعليم الذي يقف عند حشو الأذهان بالمعلومات واجترارها لا يساعد في تحقيق طموحنا، ويعيق العقول عن القيام بوظائفها، تصور لو أن لدينا (ماكينة) توضع فيها المواد الخام، فإذا بها تُخرج هذه المواد في نفس صورتها الخام، دون أن يتم تصنيعها في منتج جديد، لا شك أننا سنعتبر هذه الماكينة معطلة بالتأكيد، هذا مثل للدماغ الذي يستقبل المعلومات ثم يستعيد ذاتها دون أي تغيير أو انتفاع، إنه دماغ معطل.

في كتابه الشهير «كيف تُضاعف ذكاءك؟» يُشير سكوت وات (٢٠٠٥م) إلى أن غالبية البشر، تميل إلى استخدام نحو ١٠% أو أقل من قدراتهم العقلية، تاركين بذلك مخزوناً هائلاً من الطاقة العقلية المعطلة. وفي كتابه هذا، يكشف عن الأساليب التي تساعد على استغلال تلك الطاقة ومضاعفة الأداء العقلي. (١)

إن التفكير الإبداعي يعني الاستعداد والقدرة على إنتاج شيء جديد أو حلّ جديد لمشكلة ما، فهو التفكير الذي يؤدي إلى التغيير نحو الأفضل. ولا يقتصر الإبداع في مجالٍ معين من مجالات الحياة فمجالات الإبداع مفتوحة لتشمل الإبداع العلمي والتقني والأدبي والثقافي، والاقتصادي والاجتماعي والفني .

(١) وات، سكوت. كيف تضاعف ذكاءك. ترجمة: مكتبة جرير. الرياض: مكتبة جرير، ٢٠٠٥م.

وقد يعتقد البعض أن الإبداع خاص بأفراد عباقرة أو شعوب بعينها، لكن أكثر الدراسات والأبحاث تؤكد أنّ تعليم التفكير الإبداعي أمر ممكن لمعظم الطلاب.

ومن أهم أساليب تنمية الإبداع أن ينطلق التعليم من أسوار المدرسة إلى مواقع الحياة الاجتماعية في رحلات تعليمية مجدولة، وقد أصدر بنتلي Bentley كتاباً حول التعلم خارج أسوار الفصل الدراسي سماه (نظام مدرسي لعالم مُتغيّر)، حيث نادى فيه بتوثيق العلاقة بين المدرسة والمجتمع والتكامل بينهما. وأكد على تطبيق الطلبة لما يتعلمونه، ولا يقتصر على الامتحانات فقط. مما يتطلب الإعداد الجيد للطلبة لممارسة التعلم المستمرّ وحلّ المشكلات التي تواجههم طيلة حياتهم.

وفي القرآن الكريم نموذج للتعليم ينطلق فيه المعلم والمتعلم إلى مواقف الحياة العملية التي تحتاج إلى معالجة بأساليب جديدة، كما في قصة الخضر (المعلم) مع موسى عليه السلام (المتعلم).

لقد جاء موسى عليه السلام بعد رحلة شاقة إلى الخضر وقال له «هَلْ أَتَبِعُكَ عَلَى أَنْ تُعَلِّمَنِي مِمَّا عَلَّمْتَ رُشْدًا» سورة الكهف (٦٦)، وبعد أن اتفقا على ضرورة المثابرة والقيام بالمهام المطلوبة، وجدنا أن التعليم لم يكن في جلسة مغلقة بل انطلق العالم والمتعلم إلى ثلاثة أماكن (البحر والسفينة) و(البيت والغلام) و(القرية واليتامى)، وينص القرآن في كل مكان على التعبير بالانطلاق «فَانْطَلَقَا حَتَّى إِذَا رَكَبَا فِي السَّفِينَةِ...» «فَانْطَلَقَا حَتَّى إِذَا لَقِيَا غُلَامًا...» «فَانْطَلَقَا حَتَّى إِذَا أَتَيَا أَهْلَ قَرْيَةٍ...».

قد يتوهم بعضنا أننا لسنا بحاجة إلى الإبداع وأن بوسعنا شراء كل مبتكرات العصر من الأجهزة والمنتجات المختلفة، لكن هذا النظرة الاستهلاكية لا تتقدم بها أمة بل تعجز عن حماية عرينها من الطامعين.

وقد عرض علينا القرآن قصة ذي القرنين حينما لقي قوما «قَالُوا يَا ذَا الْقُرْنَيْنِ إِنَّ يَأْجُوجَ وَمَأْجُوجَ مُفْسِدُونَ فِي الْأَرْضِ فَهَلْ نَجْعَلُ لَكَ خَرْجًا عَلَى أَنْ تَجْعَلَ بَيْنَنَا وَبَيْنَهُمْ سَدًّا» سورة الكهف (٩٤) ، وكان رده على هذا العرض المالي: «قَالَ مَا مَكِّي فِيهِ رَبِّي خَيْرٌ فَأَعِينُونِي بِقُوَّةٍ أَجْعَلْ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُمْ رَدْمًا» سورة الكهف (٩٥)، فدعاهم إلى المشاركة بقوة في خطوات بناء السد الدفاعي وتم إنجازه بطريقة مبدعة ، فتعلموا خلال البناء استخراج الحديد وتقطيعه ، والنفخ لتأجيج النار وصهر الحديد والنحاس في سبائك كما بدا من سياق القصة في سورة الكهف .

إن تنمية الإبداع تتطلب تضافر الجهود من المؤسسات التربوية والإعلامية والمهنية كافة وتظل المدرسة هي الحقل المنشود الذي يتم فيه تطوير المواهب وتحريضها وإعداد طلابنا للتفكير بطريقة إبداعية.

إن الإبداع مهارة يمكن لكل فرد لديه الاستعداد ان يتعلمها من خلال مادة تعليمية او تدريبية ، وهي ليست حكرا على الأشخاص ذوي الذكاء العالي فحسب .

## مثل تطبيقي من حياة النبوة :

تعرضت الكعبة المشرفة إلى سيل جارف فشرعت قريش في إعادة بنائها واختلفوا فيمن ينال شرف رفع الحجر الأسود، ليوضع في مكانه، ثم اتفقوا على أن يحكموا أول من يدخل من باب المسجد ، فكان أول داخل عليهم رسول الله -صلى الله عليه وسلم-، فلما انتهى إليهم، وأخبروه الخبر، قال صلى الله عليه وسلم: «هلم إليّ ثوبًا، فأتى به، فأخذ الركن (الحجر) فوضعه فيه بيده، ثم قال: لتأخذ كل قبيلة بناحية من الثوب، ثم ارفعوه جميعًا ففعلوا، حتى إذا بلغوا به موضعه، وضعه هو بيده، ثم بُني عليه» <sup>(١)</sup> ، وهكذا كانت هذه الفكرة المبدعة إنهاءً لنزاع مؤكد.

(١) السيرة النبوية لابن هشام، ج ١، ص ١١٩.

## الفصل الرابع

### مهارة حل المشكلات

يتعرض كل منا في حياته اليومية إلى مواقف معضلة تسبب له حيرة أو اندهاشاً أو تحدياً، أو عائقاً عن تحقيق أهدافه، ويطلق على هذه المواقف لفظ "المشكلة" ويحتاج حلها إلى بذل جهد — معرفي و مهاري، ويعرّف المختصون المشكلة بأنه: " موقف يحول بين الفرد وتحقيق هدفه ، فيؤدي إلى اختلال التوازن لدى الفرد، ، أو سؤال أو موقف يتطلب إجابةً أو تفسيراً أو حلاً ".

إن أسلوب حل المشكلات Problem Solving Style يمثل نشاطاً يمارسه كل إنسان طوال يومه ، وهو بصورة عامة سلوك يحتاجه كل شخص يواجه العقبات ، لكن النجاح في حل المشكلة رهن بما لديه من مهارة وحكمة. ومن هنا كانت مهارة حل المشكلات من أهم مهارات الحياة ، لكي تنجح في العمل والحياة يلزمك العديد من المهارات، ولكن المهارة التي تحابه كل التحديات هي القدرة على حل المشاكل... لأن المشاكل موجودة في كل مكان، ولا شيء يخلو منها ، والتحديات الجديدة والهموم والقلق والفرص تواجهنا كل يوم.

وحين يقع الواحد منا في مشكله؛ فإنه يقع تحت تأثير حالة من التوتر والاضطراب. وهذا طبيعي، لكن حين يريد تحديد الموقف منها والتعامل معها، فإن عليه أن يتحلى بالهدوء حتى يستعيد توازنه العقلي والنفسي المطلوب



للولوصول إلى حل جيد ، والمشكلة في معظم الناس - كما يقول ويل ديورانت Will Durant - أنهم يفكرون بأمنياتهم أو بمخاوفهم بدلاً من أن يفكروا بعقولهم.

ومهارة حل المشكلة تتم خلال هذه الخطوات :

١- حدد المشكلة ، ما هي أعراض المشكلة وأسبابها؟ ما هو الضرر أو الألم الذي تسببه هذه المشكلة ؟ ما هي الفجوة الموجودة بين واقعنا وبين ما نأمل في الوصول إليه ؟

٢- ضع حلولاً بديلة : ما هي كافة الطرق الممكنة لحل هذه المشكلة ؟ إن هذه الخطوة يمكن أن تستفيد من التدفق السلس للأفكار وهو ما يعرف بـ ( العصف الذهني ).

لا تحتبس نفسك أمام بديل وحيد ، وفكر خارج الصندوق ، واحذر أن تستخدم العنف في إنهاء مشكلة ، وإذا كانت أداتك الوحيدة هي المطرقة، فاعلم أنك ستزى كل مشكلة كمسمار صغير.

٣- ضع المعايير التي ستقوم على أساسها باختيار الحل : ما هي المعايير التي يجب أن يلبّيها هذا الحل الجيد ؟ هل الحل ممكن أو شديد الصعوبة : وفي الحديث (لا ينبغي لمؤمن أن يذل نفسه : يتعرض للبلاء لما لا يطيق ) (١)

(١) أخرجه أبو داود (١٤٢٥) واللفظ له، والترمذي (٤٦٤)، والنسائي (١٧٤٥)، وابن ماجه (١١٧٨)، وأحمد (١٧١٨) صحيح الجامع ٧٧٩٧ .

وابتهل إلى الله بالدعاء : ((اللهم لا سهل، إلا ما جعلته سهلاً وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلاً)) (١) .

وهل الحل يتعارض مع مبادئ الشريعة ؟

والحديث يعلمنا : (( أيها الناس اتقوا الله و أجملوا في الطلب فإن نفساً لن تموت حتى تستوفي رزقها و إن أبطأ عنها فاتقوا الله و أجملوا في الطلب خذوا ما حل و دعوا ما حرم )) (٢)

وادع الله أن ييسر لك أبواب الحلال : ((اللهم اكفني بحلالك عن حرامك وأغنني بفضلك عن سواك)) (٣)

٤- اختر حلاً : أي الخيارات التي وضعت تلبي متطلباتك ؟ حدد إيجابيات أي خيار أو بديل . ولاحظ السلبيات المحتملة .

٥- ضع خطة لتنفيذ الحل : ما هي الموارد التي تحتاجها لتنفيذ هذا الحل ؟ والجدول الزمني للتطبيق .

(١) أخرجه ابن حبان (٩٧٤)، وأبو نعيم في ((تاريخ أصبهان)) (٢٧٦/٢)، والديلمي في ((الفردوس)) (٢٠١٩) واللفظ له.

(٢) أخرجه ابن ماجه (٢١٤٤)، وابن حبان (٣٢٣٩) باختلاف يسير، وابن أبي عاصم في ((السنة)) (٤٢٠) مختصراً صحيح الجامع ٢٧٤٢

(٣) أخرجه الترمذي (٣٥٦٣)

٦- نفذ وقيم الحل : كيف يسير تنفيذ الحل ؟ هل النتائج الفعلية متطابقة مع النتائج المتوقعة ؟ هل نستطيع أن نتغلب على هذه العوائق ؟ وإذا لم يكن باستطاعتنا ذلك هل نحتاج إلى حل جديد ؟  
إن شبابنا هي الفئة الأكثر حاجة لتعلم مهارة حل المشكلات الحياتية ،  
ويأتي هنا دور البيت والمسجد والمدرسة والجامعة .

ونؤكد على أهمية التعليم المبني على حل المشكلات Problem Based Learning ، اختصاراً ( PBL ) و هو عبارة عن استراتيجية تدريس تعتمد على مواجهة الطلاب بمشكلات في أطر معينة ثم يطلب منهم إيجاد حلول مناسبة لها من خلال توفير بيئة تعليمية تكون المشكلة فيها الموجه الأساسي للعملية التعليمية، حيث تطرح المشكلة أمام الطلاب قبل عملية اكتسابهم المعلومات اللازمة لحل تلك المشكلة. و هو من الطرق التعليمية التي تنتهجها الكثير من الكليات العالمية .

ليست هناك مشكلة بلا حل وليس هناك حل واحد للمشكلة وعليك ان تختار الحلول وتوافقها مع إمكانياتك ، فكن جزءاً من الحل لا جزءاً من المشكلة .

وانظر إلى المشكلة على أنها فرصة سانحة لك لتبذل قصارى جهدك وتكتشف آفاقاً جديدة في داخلك وفي المحيط الذي تعيش فيه.

## مثل تطبيقي من حياة النبوة :

في هذا الموقف نرى كيف ساعد النبي ﷺ رجلا على علاج مشكلة فقره إذ ((أن رجلاً من الأنصارِ أتى النبي ﷺ يسأله فقال أما في بيتك شيء؟ قال بلى جِلسٌ نلبسُ بعضه ونَبْسُ بعضه وقعبٌ نشربُ فيه من الماء .

قال : ائتني بهما ، قال فأتاه بهما فأخذهما رسولُ الله ﷺ بيده وقال من يشتري هذين؟ قال رجلٌ أنا آخذهما بدرهمٍ ، قال من يزيد على درهمٍ؟ مرتين أو ثلاثاً ، قال: رجلٌ أنا آخذهما بدرهمين فأعطاها إياه وأخذ الدرهمين وأعطاهما الأنصاري وقال اشترِ بأحدهما طعاماً فانبذْهُ إلى أهْلِكَ واشترِ بالآخر قُدُومًا فأتني به فأتاه به فشَدَّ فيه رسولُ الله ﷺ عودًا بيده ثم قال له اذهب فاحتطبْ وبعْ ولا أرينَكَ خمسةَ عشرَ يومًا . فذهب الرجلُ يحتطبُ ويبيعُ فجاء وقد أصاب عشرةَ دراهمٍ فاشترى ببعضها ثوبًا وببعضها طعامًا فقال رسول الله ﷺ: هذا خيرٌ لك من أن تجيءَ المسألةَ نكتةً في وجهك يومَ القيامةِ إِنََّّ المسألةَ لا تصلحُ إلا لثلاثةٍ لذي فقرٍ مُدَقِّعٍ أو لذي غُرْمٍ مُفْطَعٍ أو لذي دَمٍ مُوجِعٍ)) (١) .

الخيار الأفضل لحل مشكلة الفقر هو العمل المنتج ولو كان صغيرا وليس علاج المشكلة باستجداء الناس .

(١) أخرجه أبو داود (١٦٤١)، وابن ماجه (٢١٩٨) ، وهو صالح لأن المحدث قال في رسالته لأهل مكة كل ما سكت عنه فهو صالح ، وفي كلام الزيعلي نقوية للحديث في نصب الراية ، وقال المنذري الترغيب والترهيب ٤٥/٢ " لا ينزل عن درجة الحسن وقد يكون على شرط الصحيحين أو أحدهما وعده الألباني ضعيفا .

## الفصل الخامس

### مهارة اتخاذ القرار

#### ١- كيف تحسّن مهارتك في اتخاذ القرار؟

حياتنا اليومية حافلة بالمواقف والمشكلات التي تتطلب اتخاذ القرارات Decision making سواء على المستوى الشخصي أو الإداري أو الاجتماعي .

فعملية اتخاذ القرارات هي منطلق نشاط الفرد والجماعة في حياتهم الخاصة أو في مجال أعمالهم وهي تعتبر من المهارات الأساسية لإتقان الحياة ، فنحن نعيش حياتنا من خلال قرارات نتخذها يوميا قمسنا وقمس أسرتنا أو علاقاتنا بالآخرين وتحدد مسار مستقبلنا .

كم نخسر عندما تكون قراراتنا مرتجلة أو سيئة التوقيت ، أو صعوبة التنفيذ ، أو فردية دون أن تكون ثمرة جهد جماعي من التشاور ، والأسوأ من ذلك التسويف بتأجيل كل شيء ينبغي أن نتخذ فيه قرارا أو التهرب خوفا من التبعات ، أو العجز عن تحديد الأهداف وهذا من أعراض التردد الذي يعاني منه الكثير .

إن عملية اتخاذ القرار - كما يُعرّفها نيجرو Nigro - هي " الاختيار الواعي للبديل الصالح من مجموعة من البدائل المتاحة في موقف محدد " وهي تعتمد على دعامتين أساسيتين :

أولهما : مجموعة من الحقائق والمعلومات التي يتم جمعها واختيارها للتعرف على مدى صحتها .

وثانيهما : مجموعة من القيم التي تعين الشخص على اختيار البديل الأفضل ، فيسهل عليك اتخاذ القرار عندما تحدد قيمك واتجاهاتك .<sup>(١)</sup>  
ومن النماذج المطروحة لخطوات اتخاذ القرار نموذج "GOFER" ، والكلمة مركبة من الحروف الأولى لمراحل عملية اتخاذ القرارات (أهداف Goals ، الخيارات Options ، حقائق Facts ، نتائج Effects ، مراجعة Review ) وهي كما يلي :

١-الأهداف Goals : فمن المهم تحديد الهدف بشكل واضح، لأنه نقطة الانطلاق في العملية الصحيحة لاتخاذ القرارات.وفي الحديث ((إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ، وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى ))<sup>(٢)</sup> .

٢-الخيارات Options: إن تعدّد الخيارات لطرق تحقيق الهدف يساعدنا في فحص سلم الأولويات، وفي رؤية المشكلة أو الموقف بشمولية وبال حجم الصحيح ، ويعتبر تبادل الأفكار أحد أساليب إنشاء عدد كبير من الخيارات ، فالاستشارة تعطي رؤية مضافة من تجارب آخرين ، وهي من وصايا القرآن الكريم : { وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ } سورة آل عمران : (١٥٩).

(١) اتخاذ القرارات الإدارية ، نواف كنعان ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ١٩٩٨ ، عمان الأردن ص ٧٣

(٢) صحيح البخاري ١ حديث رقم ١

٣- الحقائق Facts : نفحص في هذه المرحلة كل خيار أو بديل على ضوء الحقائق المعروفة لنا ، وكلّما تجمعت لدينا معلومات دقيقة وكاملة حول خيار ما ساعدنا على دراسته بطريقة متزنة ، قال تعالى : {وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا} سورة الإسراء : (٣٦).

٤- النتائج Effects : في هذه المرحلة أيضًا ، نفحص كل خيار أو بديل حسب النتائج المتوقعة منه إيجابية أو سلبية ، والقرار الصحيح هو الذي يتخذ بعد النظر في العواقب .

وتعد صلاة الاستخارة من أسمى الطرق لاستمداد التوفيق الإلهي ، يقول الصحابي الجليل جابر رضي الله عنه قَالَ : ((كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يُعَلِّمُنَا الِاسْتِخَارَةَ فِي الْأُمُورِ كُلِّهَا كَمَا يُعَلِّمُنَا السُّورَةَ مِنَ الْقُرْآنِ يَقُولُ : إِذَا هَمَّ أَحَدُكُمْ بِالْأَمْرِ فَلْيَرْكَعْ رَكَعَتَيْنِ مِنْ غَيْرِ الْفَرِيضَةِ ثُمَّ لِيَقُلْ : ( اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ بِعِلْمِكَ ، وَأَسْتَقْدِرُكَ بِقُدْرَتِكَ ، وَأَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ الْعَظِيمِ فَإِنَّكَ تَقْدِرُ وَلَا أَقْدِرُ ، وَتَعْلَمُ وَلَا أَعْلَمُ ، وَأَنْتَ عَلَامُ الْغُيُوبِ ، اللَّهُمَّ إِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ (هنا تسمي حاجتك ) خَيْرٌ لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أَمْرِي أَوْ قَالَ : عَاجِلِ أَمْرِي وَآجِلِهِ فَأَقْضِهِ لِي وَيَسِّرْهُ لِي ثُمَّ بَارِكْ لِي فِيهِ ، اللَّهُمَّ وَإِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ (هنا تسمي حاجتك ) شَرٌّ لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أَمْرِي أَوْ قَالَ : عَاجِلِ أَمْرِي

وَأَجَلِهِ ، فَاصْرِفْهُ عَنِّي وَاصْرِفْنِي عَنْهُ وَاقْدِرْ لِي الْخَيْرَ حَيْثُ كَانَ ثُمَّ ارْضِنِي بِهِ .  
وَيُسَمِّي حَاجَتَهُ (( ١) ) .

٥-المراجعة Review : من الضروري مراجعة كل خطوات العملية مجدداً ، وملاحظة بروز معطيات جديدة أو وقوع تغييرات في تقييم الأمور .  
ولا يعني اتخاذ القرار انتهاء العمل؛ فعلينا أن نراقب آثار القرار بعد تنفيذه، فهذا يتيح لنا فرصة التعلم من أخطائنا ، ويعزز كفاءة اتخاذ القرار ، وإذا تبين لك أن القرار الذي اتخذته كان خطأً، فلا تثريب عليك بعد ما بذلت من جهد ، فلك أجر جهدك وفي الحديث : ((إِذَا حَكَمَ الْحَاكِمُ فَاجْتَنَهَدَ ثُمَّ أَصَابَ فَلَهُ أَجْرَانِ، وَإِذَا حَكَمَ فَاجْتَنَهَدَ ثُمَّ أَخْطَأَ فَلَهُ أَجْرٌ)). (٢)

اتخاذ القرار مثل الطاقة الهائلة التي توجد في بذرة متناهية الصغر ، وتمثل خطواتك الحكيمة الوسائل التي تعمل علي تحرير هذه الطاقة ، فمن أجل تحويل أحلامك إلي واقع يجب عليك البدء باتخاذ القرار ، لتنهض بحياتك الشخصية والاجتماعية .

## ٢-التوقيت المناسب لقرارك

أكثر الأشياء التي ندمت عليها فيما مضى من حياتي أنني تعجلت في بعض قراراتي واختيارياتي أو تأخرت عن بعضها الآخر، وتعلمت -بعد دفع فاتورة

(١) صحيح البخاري ١١٦٢

(٢) صحيح البخاري ٧٣٥٢



أخطائي الباهظة- أن أسأل نفسي هذا السؤال قبل الإقدام على عمل أو إجراء: هل هذا هو التوقيت المناسب لقرارك *timely manner*؟  
وأعتقد أن كثيرين يعانون نفس المشكلة، وهم بحاجة لطرح نفس السؤال  
لوقاية أنفسهم من العجلة أو التسويف.

فلو نظرنا إلى العجلة *haste*، وهي الاندفاع المتسرع إلى قول أو عمل في وقت غير مناسب مما يسبب الضرر والرعونة في البيوت والطرق، وأماكن العمل ستجد بيوتنا تصدع بناؤها بسبب عجلة أحد الزوجين في تفهم الآخر، وأنفسا أزهقت في الشوارع جراء سرعة جنونية لبعض سائقي المركبات، ومشاريع توقفت في منتصف الطريق نتيجة العجلة في اتخاذ قرارات بشأنها.

فالعجلة طبيعة بشرية فجأة تحتاج إلى تقويم «وكان الإنسان عجولاً» سورة الإسراء (١١)، كما أنها من مداخل الشيطان في النفوس، و«التأني من الله، والعجلة من الشيطان»<sup>(١)</sup>.

وفي المقابل تجد التسويف *Procrastination*، وهو تأجيل العمل عن وقته الملائم وهو يعطل المصالح ويعرقل الأهداف وبالتالي ننتهي إلى حصاد الإخفاق الذي تضيع فيه أحلامنا وطموحاتنا والفرص النادرة في حياتنا.

ومن الشباب من اعتاد الماطلة فتفوتهم فرص التفوق في دراستهم، حيث لا يبدأ أحدهم استعداداه لاختباراته إلا قبيلها بيوم أو نصف يوم، وقد تضيع

(١) رواه البيهقي في «شعب الإيمان» (٤٠٥٨)

الفرص الوظيفية منه؛ لأنه تراخى في صقل مهاراته واكتساب ما يحتاجه سوق العمل من متطلبات.

أما من يتولى منهم عملاً، فسوف يصطلي كثير من المراجعين منه بنار (سوف) عندما يسمع وعوده بالحضور غداً أو بعد غد أو بعد أسبوع لإنهاء معاملته، مع أن الإجراء المطلوب اتخاذه لا يتطلب هذا الوقت.

وعندما يصبح التسويف ظاهرة اجتماعية فستجد مجتمعات لديها كل الموارد المادية، والبشرية، ومع ذلك تحبو حبوا في مسيرتها نحو التنمية.

ثقافتنا الإسلامية تدعو إلى تبني روح المبادرة والمسارة في الخيرات في التوقيت المناسب وفي الحديث: «بَادِرُوا بِالْأَعْمَالِ فَتَنَا كَقَطْعِ اللَّيْلِ الْمُظْلِمِ» أخرجه مسلم، نجاحنا في اختيار التوقيت المناسب لقراراتنا ومهامنا يحتاج إلى الحكمة التي وصفها ابن القيم في صورتها العملية بقوله: «أن تعطي كل شيء حقه، ولا تعدده حده، ولا تعجله عن وقته، ولا تؤخره عنه».

وصحيح ما قال ثيودور روزفلت Theodor Roosevelt «أن تكون حكيماً في الوقت المناسب فذلك تسعة أعشار الحكمة».

علينا أن ندع الارتجال في حياتنا، ونحرص على التخطيط Planning، الذي نحدد فيه غاياتنا وأهدافنا وأولوياتنا تحديداً واضحاً، مع تحديد وسائل تنفيذ هذه الأهداف، ووضع مواعيد نهائية Assign deadlines. نحو الإنجاز في وقته المناسب.

وكلنا بحاجة إلى استمداد التوفيق من الله تعالى: «إِنْ أُرِيدُ إِلَّا الْإِصْلَاحَ مَا اسْتَطَعْتُ وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ» سورة هود: (٨٨)



### ٣- القرار وتعزيز الإرادة :

أفضل ما نواجه به تحديات المواقف هو الإرادة القوية التي تعمل على تحويل التحديات إلى فرص للنجاح والتغيير الهادف ، ويعجبني تعبير ( التحديات ) ، بديلا عن تعبير المشكلات أو الصعوبات ، فالتحدي يستثير روح المثابرة والإقدام في حين أن تعبير المشكلات مثبت وقد ينتهي بالمرء إلى الإيأس .

والإرادة هي قوة الدفع التي ينطلق بها الإنسان من الخمود إلى إنجاز الأهداف أو مقاومة العوائق التي تحول دون بلوغها وإنفاذ القرار في أرض الواقع ولذلك فنحن بحاجة إلى تعزيز هذه الإرادة وتقوية لتمكينها من الفعل ، فالإرادة الضعيفة الخاملة لا تحرك ساكنا ، مع توجيه هذه الإرادة إلى الخير ، وقديما أكد كانط Kant وهو من أشهر فلاسفة العالم على إرادة العمل بمقتضى الواجب ، ولذلك كان إخلاص النية أحد شُرْطَي قبول العمل .

وثمة نتائج كبيرة تتحقق عندما تنجح في دعم إرادتك الذاتية فهي تمنحك الطاقة و قدرة التحمل للتعامل مع التحديات كما تقول كيلى مكجونينجال الطبيبة النفسانية Kelly McGonigal ، و مؤلفة كتاب غريزة قوة الإرادة .The Willpower Instinct

ومن خلالها نتمكن من التحكم في رغائبنا وشهواتنا كما تكسبنا القدرة على مواجهة العقبات التي تواجهنا في حياتنا دون انكسار أو استضعاف .

وعندما توجد الإرادة يوجد الطريق كما يقول المثل الإنجليزي Where :  
. there is a will there is a way

ومن أهم طرق تعزيز الإرادة وضع الأهداف الطموحة ، وتوخي المشاورة والتوكل ، والتدرب ، و تخير الرفقة الإيجابية ، والابتعاد عن المثيرات أو المغريات أو مواطن الفتن، ولنبيين - عزيزي القارئ - هذه الطرق بشيء من التفصيل:

#### ١. وضع الأهداف الطموحة: اعمل على ترقية أهدافك في مجالات

حياتك الدراسية أو المهنية أو الأسرية أو الإيمانية ، قال النبي ﷺ قال ((إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى: يُحِبُّ مَعَالِيَ الْأُمُورِ وَأَشْرَافَهَا، وَيَكْرَهُ سَفْسَافَهَا))<sup>(١)</sup> ولذلك نصحنا عليه الصلاة والسلام بقوله :

((إِذَا سَأَلْتُمُ اللَّهَ فَاسْأَلُوهُ الْفَرْدُوسَ فَإِنَّهُ أَعْلَى الْجَنَّةِ))<sup>(٢)</sup> .

#### ٢. توخي المشاورة والتوكل ، المشاورة مع عقلاء الناس توسع من

الخيارات ، والتوكل على رب الناس يشعرك بالثقة في عونك ، لذلك قال الله تعالى : { وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ } سورة آل عمران (١٥٩).

#### ٣. تابع التدرب ، بينت دراسات علم النفس ضرورة أن يتدرب

الإنسان - ولو لفترات محددة - على حرمان نفسه طواعية واختيارا من العديد من رغائبها وشهواتها ، وهذا صحيح ونراه في

(١) رواه الطبراني رقم ( ٢٨٩٤ ) ، السلسلة الصحيحة ١٦٢٧

(٢) رواه البخاري، برقم ( ٢٧٩٠ ) .

عبادة الصيام التي تقوي إرادة المقاومة في النفس طيلة شهر كامل  
كما أن عبادة القيام فتقوى إرادة الفعل والإنجاز المستمر .

٤. تخير الرفقة الإيجابية ، الوسط الاجتماعي الصالح يحفز الإرادة ،  
قال تعالى { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ }  
سورة التوبة (١١٩)

٥. الابتعاد عن المثيرات ، فالتعرض المتعمد أو الاقتراب من دائرة  
المغريات يضعف دفاعات الإرادة تجاهها ، وينتهي المشهد  
بالسقوط المزري ؛ولهذا نجد التعبير القرآني ينهى عن الاقتراب من  
هذه الحدود ، { تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَقْرُبُوهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ آيَاتِهِ  
لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ } سورة البقرة (١٨٧)

### مثل التطبيقي من حياة النبوة :

لما بني مسجد المدينة وبدأ المسلمون يتوافدون عليه لأداء صلاة الجماعة  
برزت الحاجة لطريقة إعلام الناس بالصلاة ، ولننظر كيف تم اتخاذ قرار بذلك  
يحكى لنا ذلك أبو بشير الأنصاري قال : (( «اهْتَمَّ رَسُولُ اللَّهِ -صلى الله عليه  
وسلم- للصلاة كيف يجمع الناس لها ؟ فقليل انصب راية عند حضور الصلاة ،  
فإذا رأوها آذَنَ بعضهم بعضا ، فلم يُعْجِبْهُ ذَلِكَ ، فَذَكَرَ لَهُ الْقُنْعُ - وهو البوق  
- فلم يعجبه ذلك ، فقال : هو من أمر اليهود ، فَذَكَرَ لَهُ النَّاقُوسُ ، فقال :  
هو من أمر النصارى .

فانصرف عبد الله بن زيد الأنصاري ، وهو مهتمّ لهمّ رسول الله - صلى الله عليه وسلم - فأُري الأذان في منامه ، فعَدا على رسول الله - صلى الله عليه وسلم - فأخبره ، فقال : يا رسول الله ، إني لبَيّن نائم ويقظان ، إذ أتاني آت فأراني الأذان .

وكان عمر بن الخطاب قد رآه قبل ذلك فكتمه عشرين يوما ، ثم أخبر رسول الله ﷺ ، فقال له : ما منعك أن تُخبرنا ؟ فقال : سبقني عبد الله بن زيد ، فاستحييت .

فقال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - ، قُمْ يا بلال ، فانظر ما يأمرُك به عبد الله بن زيد فافعلْ ، فأذّن بلال) (١) .

كان من الممكن أن يتولى الوحي بيان الوسيلة الإعلامية للأذان ، أو يعين النبي ﷺ طريقة منها ، لكنه جعلها فرصة للشورى ، إعطاء أفراد المسلمين الفرصة في المشاركة وإبداء رأيهم في أمرٍ يهمهم ويمسّ اليومية.

لكن ، لماذا وقع اختيار بلال للأذان ؟ هذا ما تكشف عنه الرواية الأخرى ، التي تعطينا مزيدا من التفصيلات من عبد الله بن زيد الذي رأى رؤيا الأذان ، يقول : ((أطاف بي وأنا نائمُ رجلٌ يحملُ ناقوسا في يده ، فقلتُ له : يا عبدَ الله ! أتبيعُ الناقوسَ ؟ قال : وما تصنعُ به ، فقلت : ندعو به إلى الصلاة ، قال : أفلا أدلّك على ما هو خيرٌ من ذلك ؟ قلت : بلى ، قال : الله أكبرُ الله أكبرُ ، الله

أكبرُ الله أكبرُ، ..... فلما أصبحتُ أتيتُ رسولَ الله ﷺ فأخبرتهُ ما رأيْتُ، فقال: إنها رؤيا حقٍّ إن شاء الله تعالى، فقمُ مع بلالٍ فالقِ عليه ما رأيْتُ فليؤدِّنْ به، فإنه أُنْدَى صوتاً منك، فقمْتُ مع بلالٍ فجعلْتُ ألقِيه عليه ويؤدِّنْ به. (١)

فنلاحظ أن النبي ﷺ وقع اختياره على بلال ، لجمال صوته ، ويستفاد من هذا أن الأمور تُسند إلى المناسب لها من حيث القدرات، ولهذا كان - صلوات ربي وسلامه عليه - يوزع الأعمال بين أصحابه حسب قدراتهم ومؤهلاتهم، ويضع الرجل المناسب في المكان المناسب.

(١) سنن أبي داود (١/ ١٨٧)

## الفصل السادس

### مهارة الاتصال

#### ١- هل تتقن مهارات الاتصال الفعال ؟

نجاحك في الحياة مرهونٌ بقدرتك على الاتِّصال الفعَّال؛ إذ أثبتت الدراسات أنَّ ٨٥ ٪ من النجاح يُعزى إلى مهارات الاتصال، و ١٥ ٪ منه فقط تعزى إلى إتقان مهارات العمل.

فهي من أهم مهارات الحياة التي نستخدمها في جميع تعاملاتنا مع الآخرين في البيت وخارجه سواء في المدرسة أم الجامعة أم العمل، و صار امتلاك مهارات الاتصال أحد المتطلبات للنمو الشخصي والمؤسسي.

وديننا يعزز هذ الأهمية للاتصال فهو يربط بين سداد القول وصلاح الأعمال كما في قول الله تعالى : { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا \* يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ } (سورة الأحزاب : ٧٠-٧١).

ويؤكد كلام النبوة على خطورة اللسان بقوله -صلى الله عليه وسلم- : (( إِذَا أَصْبَحَ ابْنُ آدَمَ ، فَإِنَّ الْأَعْضَاءَ كُلَّهَا تُكْفِّرُ اللِّسَانَ (أي تخضع له ) فَتَقُولُ : اتَّقِ اللَّهَ فِينَا ، فَإِنَّمَا نَحْنُ بِكَ ، فَإِنْ اسْتَقَمَّتْ اسْتَقَمْنَا ، وَإِنْ اعْوَجَجَتْ اعْوَجَجْنَا ))(١) .

(١) صحيح الجامع ٣٥١ . حسن . أخرجه الترمذي (٢٤٠٧)



ومن خلال عملية الاتصال نتمكن من نقل الأفكار أو المعاني أو المعلومات أو الرسائل الكتابية أو الشفوية مصاحبة بتعبيرات الوجه ولغة الجسم عبر وسيلة اتصال، تنقل هذه الأفكار إلى شخص آخر وبدوره يقوم بالرد على هذه الرسالة حسب فهمه لها.

وقد دعانا القرآن أن نمارس هذه المهارة بأفضل أسلوب ممكن فقال تعالى :  
 {وَقُلْ لِّعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ } سورة الإسراء (٥٣).

وهناك نموذج الذي اتفق عليه خبراء التواصل ، والذي اسماه Cs٧ للتواصل (The 7 Cs of communication) ، وهو عبارة عن ٧ كلمات تجمع أهم معايير الاتصال الفعال وهي :

(1)الاكتمال Completeness: احرص أن يكون الاتصال مكتملا ، بحيث يغطي كافة الجوانب التي تريد إرسالها ، فوجود نقص في المعلومات يجعل الاتصال غير فعال، وبالتالي لن يحقق الاتصال هدفه نتيجة نقص في الرسالة أو كتمان المعلومات .

(2) الإيجاز Conciseness : أوجز حديثك دون تطويل أو إسهاب ، حتى لا يشوش المتلقي ، وتجنبه بشكل أكبر ،ولا تشعره بالملل أو الضجر ولا يحصل تشتت في الأفكار لديه. وحتى تتيح له فرصة للمشاركة في الحوار .

(٣) الوضوح : Clarity ، حدد أهدافك بوضوح من الاتصال، وتجنب الغموض حول أهدافك وغاياتك التي تسعى إليها، ولا تستخدم عبارات فضفاضة ، أو كلمات أجنبية لا يدركها من تتحدث إليه .

(٤) التودد : Courtesy عند التواصل مع الآخرين تحل بالابتسامة وطلاقة الوجه لأنها تشعر الآخرين باهتمامك بهم وبسعادتك للتواصل معهم. وتبعث في أنفسهم الطمأنينة والراحة ، واحرص ان تجعل هذه الابتسامة طبيعية وعززها دوماً بلطفك ، وهدوء الصوت ، استخدم عبارات المجاملة وكن لبقاً في اختيار الألفاظ والكلمات وابتعد عن الألفاظ والكلمات الفظة.

(٥) صحة اللغة : Correctness: التزم صحة العبارة ، وتجنب أخطاء اللغة أو أخطاء النطق ، فهذا يعيق الفهم ، ويكشف عن ضعف المتصل.

(٦) الواقعية المدعومة بالأدلة : Concreteness عزز كلامك بالحقائق والأرقام والإحصائيات والأدلة، ومن الضروري أن يكون اتصالك واقعياً وبعيداً عن الخيال أو الدعاوى التي لا تدعمها حجة.

(٧) اعتبار حال المخاطب : Consideration: يجب أن تأخذ ظروف الشخص المستقبل ومستوى ثقافته بعين الاعتبار أو كما يقال في ثقافتنا العربية ( مراعاة الكلام لمقتضى الحال ) .

وتستطيع من خلال اطلاعك على أحاديث النبوة أن تجد شواهد قيمة على ممارسات الاتصال الفعال .

ومن هذه المواقف الاتصالية ما يرويه الصحابي سفيان بن عبد الله الثقفي ،  
 إذ قال : يا رسول الله، قل لي في الإسلام قولاً، لا أسأل عنه أحداً بعدك، قال:  
 ((قل: آمنتُ بالله، فاستقم)) ، وفي رواية : قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا أَخَوْفُ مَا  
 تَخَافُ عَلَيَّ، فَأَخَذَ بِلِسَانِ نَفْسِهِ، ثُمَّ قَالَ: ، هَذَا)) (١) . وهي إشارة خطيرة  
 للسان إذا أطلق بغير ضوابط.

والحديث من جوامع الكلم التي أوتيها النبي ﷺ ؛ وهي مستمدة من كتاب  
 الله تعالى { إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ }  
 (سورة الأحقاف : ١٣) ففي هذين الأمرين جماع الدين كله؛ ولذا بوب  
 النووي عليه بـ: "باب جامع أوصاف الإسلام".

لكي تتخاطب مع الآخرين بطريقة فعالة ، يجب أن تدرك أننا جميعاً  
 مختلفون في الطريقة التي نفهم بها العالم ، ونستخدم هذا الفهم كدليل يرشدنا الى  
 الاتصال بالآخرين.

وأتصور أننا في أشد الحاجة إلى اكتساب مهارات الاتصال وتنميتها سواء  
 كنا قادة أو مربين أو دعاة أو أزواجاً أو آباء وأمهات أو بائعاً أو مشترياً  
 ...وحيث كانت هناك حاجة للتواصل مع الآخرين.

## ٢- المجاملات بين المداراة والمداهنة

كيف هو أسلوبك في التواصل مع الآخرين ؟ هل من عاداتك المجاملات والملاطفات في كلامك وفعالك أم تؤثر الصراحة ولو كانت حجرا صليدا ترمي به في وجه مستمعك ؟

إن اللباقة في العلاقات الاجتماعية بين الناس تقوم هي اختيار أفضل العبارات في المخاطبات بينهم ، وهو توجيه قرآني كما في قوله تعالى : { وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ } (الإسراء: ٥٣).

المجاملة courtesy سلوك اجتماعي في فن التعامل مع الآخرين ، من خلال اختيار الكلمات المناسبة وانفراج أسارير الوجه بعض الابتسامات ، وملاطفة من حولك؛ تحببا وتوددا.

وإذا كانت المجاملة مطلب مهم لتيسير الحياة الاجتماعية، لكن هناك مواقف تتطلب الصراحة والوضوح والمكاشفة عند احتياجنا إلى آراء صادقة أو اتخاذ قرارات صائبة ومراعاة المصلحة العامة .

وتدخل المجاملة في باب المداراة ، بالتلطف في المعاملة بقصد جلب مصلحة شرعية أو دفع مفسدة شرعية وقد تكون المداراة بالقول كلين الكلام وقد تكون بالفعل كالهبة والهدية وغيرها وهي مشروعة مستحسنة

ووصف ابن القيم في كتابه الروح ( المداراة) بقوله : "هي التلطف بالإنسان لتستخرج منه الحق، أو ترده عن الباطل".

والمجاملة ليست تعزيزاً لمودة الأصدقاء فحسب، بل هي سبيل لتحويل العدو إلى صديق حميم، كما جاء في الكتاب العزيز قال تعالى : {وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ} سورة فصلت (٣٤).

وهو أدب وجدناه في الأسوة النبوية ، فعندما قدم رَجُلٌ من المنافقين واستأذَنَ في الدخولَ عَلَى النَّبِيِّ ﷺ ، قَالَ : (( ائْذِنُوا لَهُ فَبِئْسَ بِئْسَ أَخُو الْعَشِيرَةِ ، فَلَمَّا دَخَلَ أَلَانَ لَهُ الْكَلَامَ ، مما حدا بعائشة أن تسأل ، قائلة يَا رَسُولَ اللَّهِ قُلْتَ مَا قُلْتَ ثُمَّ أَلَنْتَ لَهُ فِي الْقَوْلِ فَقَالَ : أَيُّ عَائِشَةٍ إِنَّ شَرَّ النَّاسِ مَنْزِلَةٌ عِنْدَ اللَّهِ مَنْ تَرَكَهُ النَّاسُ اتِّقَاءَ فُحْشِهِ )) . (١)

لكن المجاملة تصبح سلوكاً سيئاً وعادة ذميمة إذا انقلبت إلى مدهانة ، وتملق يتضمن إقراراً للشخص على باطله، وتركه على هواه أو جحداً لحق ، وهذه يرجع إلى البواعث الكامنة لدى المجامل كما قال الغزالي : "الفرق بين المداراة والمدهانة بالغرض الباعث على الإغضاء؛ فإن أغضيت لسلامة دينك، ولما ترى من إصلاح أخيك بالإغضاء، فأنت مدارٍ، وإن أغضيت لحظ نفسك، واجتلاب شهواتك، وسلامة جاهك فأنت مدهن" (٢).

إن الثناء أمر محبب إلى النفوس ، لكن علينا أن نمدح الشخص بما هو فيه فعلاً وإلا أصبناه في مقتل ، وفي الصحيح (( أن رجلاً مَدَحَ رَجُلًا عِنْدَ النَّبِيِّ

(١) صحيح البخاري ٦١٣١

(٢) إحياء علوم الدين ، للغزالي (١٨٢/٢).

ﷺ ، فَقَالَ: "وَيْحَكَ قَطَعْتَ عُنُقَ صَاحِبِكَ قَطَعْتَ عُنُقَ صَاحِبِكَ مِرَارًا، إِذَا كَانَ أَحَدُكُمْ مَادِحًا صَاحِبَهُ لَا مَحَالَةَ فَلْيَقُلْ: أَحْسِبْ فُلَانًا وَاللَّهُ حَسِبُهُ وَلَا أُزَيِّي عَلَى اللَّهِ أَحَدًا أَحْسِبُهُ إِنْ كَانَ يَعْلَمُ ذَاكَ كَذَا وَكَذَا)) . (١)

والمداهن أو الممتلئ لا يمتلك الكفاءة وأدوات التميز ، فيحاول أن يعبر إلى أهدافه الخاصة بعيداً عن ثقافة الحقوق .

### ٣- احذر الثروة :

الكلام مهارة حياتية ضرورية من أجل إنجاز مصالحنا وأعمالنا وبناء علاقات صحية ووثيقة مع الآخرين ، وتكشف عادات الكلام لدينا عن تباين سلوكنا القولي ، ما بين مفرط في الكلام إلى حد الثروة ، وبين مقل للكلام إلى حد الصمت المطبق ، والوضع الأمثل هو أن التوازن الذي يحقق سداد القول بتعبير القرآن الكريم : { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا } الأحزاب: ٦٩-٧٠ .

و الثروة ( Yakking ) كثرة الكلام في غير فائدة، فهي مجرد ضجيج وطنين وهي تقتحم عليك كل مكان : البيوت ، دوائر العمل ، المقاهي ، الفضائيات ، الشوارع ناهيك عن الثروة الإلكترونية عبر كثير من مواقع التواصل الاجتماعي .

(١) صحيح البخاري ٦٠٦١ صحيح مسلم ٣٠٠٠ .

وبالطبع ليس من الثروة بعض الدعابات التي تضيف جواً من المرح دون إفراط أو رغبة مهموم في الفضضة جليسه للتنفيس عما يعاينه .

أما الثروة الفارغة فهي من العادات المذمومة في الثقافات والحضارات والأديان كافة لما فيها من هدر الطاقة والوقت في هراء وكلام أجوف ، ، و قد تؤدي إلى إفشاء الأسرار وتناقلها أو الوقوع في غيبة الناس وتجرّيحهم ، وقد تسبب في نفور الآخرين وتقع بلواها على رؤوسهم.

قال النبي ﷺ: ((إن من أحبكم إليّ، وأقربكم مني في الآخرة أحاسنكم أخلاقاً وإن أبغضكم إليّ، وأبعدكم مني في الآخرة أسوأكم أخلاقاً؛ الثرثارون، المتفيهقون، المتشدقون)) (١) .

### كيف نتخلص من الثروة ؟

هذه العادة من أصعب العادات السيئة بسبب سيطرة شهوة الكلام ، لكن التخلص منها ليست بالمهمة المستحيلة، ومن المقترحات المعينة على التغلب عليها ما يلي :

١- استشعر مسئولية الكلمة : فكل كلمة تسجل في صحائف قائلها {مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ} سورة ق (١٨) ، و ربّ كلمة باطل، هوت بصاحبها إلى أسفل الدركات.

٢- فكر جيداً قبل أن تتحدث ، فمن المشاكل التي تواجه الشخص الثرثار عدم قدرته على التركيز في موضوع محدد، فتجده ينتقل بك من موضوع

لآخر دون أي علاقة تربط بينهم، وتقول الحكمة العربية (قلوب الحمقى في أفواههم وأفواه الحكماء في قلوبهم).

٣- اختتم حديثك سريعاً ، إذا لاحظت في عيون وحركات الآخرين الذين يستمعون إليك بؤادر الملل أو عدم الانتباه لحديثك.

٤- كن مستمعاً جيداً: وعود نفسك على الاستماع أكثر من الكلام ، ولا تقاطع حديث غيرك .

٥- تجنب العناد والتشبث بالرأي أثناء الحوار مع الآخرين ، فهما السبب في الإفراط في الكلام دون جدوى .

٦- قيم ذاتك بعد كل جلسة مع أصدقائك، وإذا وجدت رغبة جامحة في فضول الكلام فحاول بقدر الإمكان معالجة الأمر في مواقف قادمة .

٧- انتفع بالإرشاد النبوي إذا كثرت لغطتك ولغوك في المجالس حيث جاء فيه : (( مَنْ جَلَسَ مَجْلِسًا كَثُرَ فِيهِ لَغَطُهُ ، فَقَالَ قَبْلَ أَنْ يَقُومَ مِنْ مَجْلِسِهِ ذَلِكَ : سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ ، إِلَّا غُفِرَ لَهُ مَا كَانَ فِي مَجْلِسِهِ ذَلِكَ ))<sup>(١)</sup>.

وانتبه - عزيزي القارئ - فكلارك صورة داخلية لذاتك ، ومن هنا قال سقراط : ( تكلم حتى أراك ) .

(١) أخرجه الترمذي (٣٨٧٢)، وأبو داود (٥٢١٧)، والبخاري في الدب المفرد (٩٧١) من حديث عائشة - رضي الله عنها -، وصححه الألباني في صحيح الترمذي (٣٠٣٩).



## مثل تطبيقي من حياة النبوة :

يروى أبو أمامة الباهلي ((أَنَّ فَتًى شَابًّا أَتَى النَّبِيَّ ﷺ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ ائْذَنْ لِي بِالزَّيْنَةِ فَأَقْبِلَ الْقَوْمُ عَلَيْهِ فَزَجَرُوهُ وَقَالُوا: مَهْ مَهْ .  
فَقَالَ: اذْنُهُ فَدَنَا مِنْهُ قَرِيبًا .

قال: فجلس ، قال: أَتُحِبُّهُ لِأُمِّكَ؟

قال: لا والله جعلني الله فداءك .

قال: ولا الناس يُحِبُّونَهُ لِأُمِّهِمْ .

قال: أَتُحِبُّهُ لِابْنَتِكَ ؟

قال: لا والله يا رسول الله جعلني الله فداءك .

قال: ولا الناس يُحِبُّونَهُ لِابْنَتِهِمْ .

قال: أَتُحِبُّهُ لِأَخِيَّتِكَ ؟

.....

قال: فوضع يده عليه وقال: اللهم اغفر ذنبه وطهر قلبه وحصِّنْ **فرجه**

، فلم يكن بعد ذلك الفتى يلتفت إلى شيء ))<sup>(١)</sup>

(١) الهيثمي (٨٠٧ هـ)، مجمع الزوائد ١/١٣٤، وهو في السلسلة الصحيحة للألباني ١/٧١٢

## الفصل السابع

### مهارة التعاطف

نحن بحاجة أن نتقن التعاطف Empathy فهو فن الاحساس بالآخر ، والتعرف على ما يشعر به عن قرب وتفهم ما يمر به في حياته من أزمات أو مشكلات من خلال القدرة على الإصغاء والاستماع بصدق لما يشعر به الآخر للتعرف على أفكاره و مشاعره ، وهي خطوة مهمة تمكننا من مواساتهم وفهم مواقفهم.

التعاطف يصف القدرة على فهم اعماق الآخر و الاستجابة بناء على هذا الفهم سواء كانت الاستجابة على مستوى المشاعر او مستوى الكلمات او حتى ارتقت الى مستوى الافعال، فالتعاطف ليس مجرد المشاركة في المشاعر فحسب إنه يحاول فهم ما هو كامن خلف هذه المشاعر.

#### هل توقف لدينا نبض التعاطف ؟

هل تحس بمشاعر من حولك وتتعاطف مع معاناتهم ؟ وهل دفعك هذا التعاطف إلى مبادرة لتقديم العون وإظهار الاهتمام لحالمهم أو حتى مجرد الاستماع إلى مكروب أو محزون ؟

هل أًصبنا بمقتل في إحساسنا بالآخرين ، حتى إن الكثير منا توقف نبض التعاطف لديه ، ليس فقط عن أولئك الضحايا في مواطن الصراع ، بل حتى مع من يعيشون معنا وتربطنا بهم وشائج القربى والمصاهرة أو الجوار .

والحقيقة أن التعاطف أكثر من مجرد الإحساس العفوي بالآخر، الذي يغمرنا أو يستحوذ علينا استناداً لمشاعر الآخر، وقد يدفع أعيننا لذرف الدموع ، لكن هذا التشارك الانفعالي سطحي سرعان ما يزول دون فعل إيجابي لدعم المنكوب ...

نريد أن نضع هذا المثل النبوي للأمة المسلمة موضع التطبيق : ((مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادِهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهَرِ وَالْحُمَّى)) (١) ، وهذا يقتضي شراكة مجتمعية تستوعب الجميع .

هذا المثل مقياس دقيق لإيماننا ، هل نحن مؤمنون حقاً ؟ هل تمتلك مشاعرنا هذه التعاطف لما يصيب الناس من ظلم وانتهاك وسفك لدمائهم ؟

### مثل التطبقي من حياة النبوة :

تابع معي هذا الموقف العملي في التعاطف النبوي يقصها علينا شاهد عيان هو أبو هُرَيْرَةَ إِذْ تَعَرَّضَ يَوْمًا مَا إِلَى جُوعٍ بَلَغَ مِنْ شِدَّتِهِ مَا وَصَفَهُ بِقَوْلِهِ (( اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ إِنْ كُنْتَ لِأَعْدَمِدُ بِكَبِدِي عَلَى الْأَرْضِ مِنَ الْجُوعِ وَإِنْ كُنْتَ لِأَشُدُّ الْحَجَرَ عَلَى بَطْنِي مِنَ الْجُوعِ. وَلَقَدْ قَعَدْتُ يَوْمًا عَلَى طَرِيقِهِمْ الَّذِي يَخْرُجُونَ مِنْهُ فَمَرَّ أَبُو بَكْرٍ فَسَأَلْتُهُ عَنْ آيَةٍ مِنْ كِتَابِ اللَّهِ مَا سَأَلْتُهُ إِلَّا لِيُشْبِعَنِي فَمَرَّ وَلَمْ يَفْعَلْ ثُمَّ مَرَّ بِي عُمَرُ فَسَأَلْتُهُ عَنْ آيَةٍ مِنْ كِتَابِ اللَّهِ مَا سَأَلْتُهُ إِلَّا لِيُشْبِعَنِي فَمَرَّ وَلَمْ يَفْعَلْ. ثُمَّ مَرَّ بِي أَبُو الْقَاسِمِ ؓ فَتَبَسَّمَ حِينَ رَأَى بِي وَعَرَفَ مَا فِي نَفْسِي وَمَا فِي وَجْهِ بِي ثُمَّ قَالَ: يَا أَبَا هُرَيْرَةَ !

(١) أخرجه البخاري (٦٠١١)، ومسلم (٢٥٨٦)

قلت: لَبَّيْكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ  
قال: (الْحَقُّ) وَمَضَى فَنَبِّعْتُهُ  
فَدَخَلَ فَاُسْتَاذَنَ فَأَذِنَ لِي، فَدَخَلَ فَوَجَدَ لَبْنًا فِي قَدَحٍ، فقال:  
مَنْ أَيْنَ هَذَا اللَّبْنُ؟ قالوا أَهْدَاهُ لَكَ فَلَانٌ أَوْ فُلَانَةٌ.

قال (أَبَا هِرٍّ)!

قلت: لَبَّيْكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ،

قال (الْحَقُّ) إِلَى أَهْلِ الصُّقَّةِ فَأَدْعُهُمْ لِي قَالَ وَأَهْلُ الصُّقَّةِ أَضْيَافُ  
الْإِسْلَامِ لَا يَأُؤُونَ عَلَى أَهْلِ وَلَا مَالٍ وَلَا عَلَى أَحَدٍ، ..  
فَسَاءَنِي ذَلِكَ فَقُلْتُ وَمَا هَذَا اللَّبْنُ فِي أَهْلِ الصُّقَّةِ؟ كُنْتُ أَحَقُّ أَنَا أَنْ  
أُصِيبَ مِنْ هَذَا اللَّبْنِ شَرْبَةً أَتَقَوَّى بِهَا، .. وَمَا عَسَى أَنْ يَبْلُغَنِي مِنْ هَذَا  
اللَّبْنِ وَلَمْ يَكُنْ مِنْ طَاعَةِ اللَّهِ وَطَاعَةِ رَسُولِهِ بُدٌّ، فَأَتَيْتُهُمْ فَدَعَوْتُهُمْ  
فَأَقْبَلُوا فَاسْتَاذَنُوا فَأَذِنَ لَهُمْ، وَأَخَذُوا مَجَالِسَهُمْ مِنَ الْبَيْتِ، قال: (يَا أَبَا  
هِرٍّ)

قلت: لَبَّيْكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ

قال: (خُذْ فَأَعْطِهِمْ) قَالَ فَأَخَذْتُ الْقَدَحَ فَجَعَلْتُ أُعْطِيهِ الرَّجُلَ  
فَيَشْرَبُ حَتَّى يَرَوَى، ثُمَّ يَرُدُّ عَلَيَّ الْقَدَحَ فَأَعْطِيهِ الرَّجُلَ فَيَشْرَبُ ..  
حَتَّى انْتَهَيْتُ إِلَى النَّبِيِّ ﷺ وَقَدْ رَوَى الْقَوْمُ كُلَّهُمْ. فَأَخَذَ الْقَدَحَ فَوَضَعَهُ  
عَلَى يَدِهِ، فَنَظَرَ إِلَيَّ فَنَبَسَمَ، فقال:

(أَبَا هِرٍّ)

قلت: لَبَّيْكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ

قال: (بَقِيْتُ أَنَا وَأَنْتَ)

قلت: صَدَقْتَ يَا رَسُولَ اللَّهِ

قال: (اقْعُدْ فَاشْرَبْ) فَقَعَدْتُ فَشَرِبْتُ

فقال: (اشْرَبْ) فَشَرِبْتُ، فَمَا زَالَ يَقُولُ: (اشْرَبْ) حَتَّى قُلْتُ:

لَا وَالَّذِي بَعَثَكَ بِالْحَقِّ مَا أَجِدُ لَهُ مَسْلَكًا،

قال: (فَارْنِي)

فَأَعْطَيْتُهُ الْقَدَحَ فَحَمِدَ اللَّهَ وَسَمَّى وَشَرِبَ الْفَضْلَةَ)) (١) .

أرأيت كيف قرأ النبي ﷺ مشاعر الألم في وجه أبي هريرة ؟ وكيف دعاه إلى بيته ليقدم له ما يخفف عنه جوعته ؟ وكيف علمه في الوقت ذاته أن يشارك آخرين يعانون مثل معاناته .

وأنوه أن التعاطف ليس حنانا لا عقل له بمعنى أننا لا ينبغي أن نتعاطف مع المجرمين أو أرباب العنف المسلح في ملاحقتهم وإيقاع العقوبة بهم، وقد قال الله فيمن استحق العقوبة (٢) : (وَلَا تَأْخُذْكُمْ بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ) سورة النور (٢).

(١) صحيح البخاري ٦٤٥٢

(٢) ترقية الذات ص ١٤٣

## الفصل الثامن

### مهارة العلاقات الشخصية

العلاقات الشخصية أكثر أنواع العلاقات تأثيراً في أفكار الناس ومشاعرهم وسلوكهم بل قد يصل هذا التأثير إلى ساحة الدين .

وعند علماء الاجتماع والنفس يعرفون العلاقة بأنها اتصال أو تفاعل بين شخصين أو شيئين ، بدءاً من علاقات الأسرة أو ذوي القربى إلى علاقات الصداقة والزواج والعلاقات مع الزملاء في العمل والنوادي والحي السكاني وأماكن العبادة مما يدرس في "علم العلاقات".

هذه العلاقات التي تربطنا بمن حولنا هي مصدر سعادتنا أو شقائنا ، نجاحنا أو فشلنا ، استقرارنا أو انهيارنا ، نجائنا أو هلاكنا ليس فقط في حياتنا القصيرة ، بل في حياتنا الباقية بعد الممات .

وينبغي أن نطمئن إلى نجاحنا في بناء علاقات إيجابية ومتوازنة ، بما يعطي كل ذي حق حقه ، كما جاء في حديث سلمان رضي الله عنه الذي أقره النبي ﷺ: (( إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ )) (١)

وأقصد بالعلاقات الشخصية التي تنشأ تحدث بين الأشخاص في محيط القرابة أو الزواج أو الصداقة، أو الجوار أو العمل ..، وهي علاقات دائمة

(١) صحيح البخاري ١٩٦٨ .

وتتفاوت كثافة ونوعية العلاقات من شخص إلى آخر، ومن نمط علاقة إلى آخر. وهي بالمفهوم الشرعي تسمى (ذات البين) ، ومع أن هذا المصطلح شائع التكرار على مسامعنا لكننا لم نتأمل ما فيه من دلالات ومقاربات .

إن كلمة (البين) تشير إلى الصلة التي تكون (بين) الأشخاص ، والجميل أنها أضيفت إلى ( الذات ) فكأن هذه العلاقة أو الصلة لها حقيقة وكيونة جديرة بالحفاظ عليها وإصلاحها كما أمر الله المؤمنين : { فَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَصْلِحُوا ذَاتَ بَيْنِكُمْ } (سورة الأنفال : ١).

ويبين النبي ﷺ الأهمية القصوى لصلاح هذه العلاقة بقوله : ((أَلَا أُخْبِرُكُمْ بأفضل من درجة الصيام ، والصلاة ، والصدقة ؟ قالوا : بلى ، قال : صلاح ذات البين ، فإن فساد ذات البين هي الحالقة )) (١) .

وكشف النبي ﷺ عن الداء الذي يفسد العلاقات بين الناس ، فقال : ((دَبَّ إِلَيْكُم دَاءُ الْأُمَمِ قَبْلَكُمْ : الْحَسَدُ وَالْبَغْضَاءُ ، وَهِيَ الْحَالِقَةُ أَمَا إِنِّي لَا أَقُولُ : تَخْلُقُ الشَّعْرَ ، وَلَكِنْ تَخْلُقُ الدِّينَ ، وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ ، لَا تَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ حَتَّى تُؤْمِنُوا ، وَلَا تُؤْمِنُوا حَتَّى تَحَابُّوا ، أَلَا أَدْلِكُمْ عَلَى مَا تَتَحَابُّونَ بِهِ ؟ افْشُوا السَّلَامَ بَيْنَكُمْ)) (٢) .

(١) أخرجه أبو داود (٤٩١٩)، والترمذي (٢٥٠٩)

(٢) أخرجه الترمذي (٢٥١٠) واللفظ له، وأحمد (١٤١٢)

والعصر الذي نحياه تفتش فيه وباء الكراهية أو عبر عنه الحديث : ( داء الأمم ) ، وهو وباء لا يقضي على الحياة فحسب بل يقضي على الدين في قلوب الناس .

والأساس الذي بوسعنا من خلاله أن نوثق علاقتنا الشخصية، ونعالج داء الكراهية هو الإحساس بالذات المشتركة التي تجمعنا أي ( ذات البين ) ، وهذا يتطلب :

١- إيمان راسخ Faith يصل تأثيره إلى قلوبنا فنحب لغيرنا ما نحبه لأنفسنا . قَالَ النَّبِيُّ ﷺ : (( لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ )) (١) .

إن كمال الإيمان هو الذي يحقق هذه الدرجة من الإحساس المشترك ، والانصاف الودود بينك وبين غيرك .

ويوسّع الرسول ﷺ هذه الدائرة لتشمل البشر جميعا فيقول (( وَأَحِبَّ لِلنَّاسِ مَا تُحِبُّ لِنَفْسِكَ تَكُنْ مُؤْمِنًا )) (٢)

ومن جمال الإيمان أن كل علاقة بين اثنين يكون الله تعالى بينهما ، يقول سبحانه { إِنِّي مَعَكُمْ أَسْمَعُ وَأَرَى } سورة طه : ٤٦ ، وهذا يضفي شعورا بالأنس والأمان والتآخي .

(١) صحيح البخاري ١٣ - صحيح مسلم ٤٥

(٢) أخرجه الترمذي (٢٣٠٥) ، ٤٥٨٠ في صحيح الجامع .



٢- السماحة ، Tolerant تجعلك تتغاضى عن الهفوات ، وتتجافى عن الفظاظة في التعامل ، وهو أفضل ثمرات الإيمان كما في الحديث (( أفضل الإيمان الصبر و السماحة )) (١) ، والحاجة ماسة إلى هذه القيمة في زمن بلغ فيه البغض غايته، ورفع فيه الحسد رأيته.

وهي مطلوبة في سائر التعاملات وفي الحديث : (( رحم الله رجلاً سمحاً إذا باع وإذا اشترى وإذا اقتضى )) (٢)

ولن يصبح التسامح عادة لك إلا إذا أيقنت أن مكاسبك من التسامح أعظم، والفائدة أكبر من الانتقام وإثارة الأحقاد. وللإمام الشافعي بيت في السماحة يقول فيه :

يغطي بالسماحة كل عيب وكم عيب يغطيه السخاء

٣- المساندة الاجتماعية : Social support وتعني مدى توافر أشخاص يمكن للفرد أن يثق فيهم، ويعتقد أنهم في وسعهم أن يعتنوا به ويحبوه ويقفوا بجانبه عند الحاجة ليمنحوه الفرد السند العاطفي ، ويقدموا له العون ويكونوا ملاذا له وقت الشدة.

والإسلام رتب صورا من هذه المساندة منذ لقائك الأول بأخيك حتى يفارق الحياة .. وفي الحديث : (( حَقُّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ سِتٌّ ، قِيلَ مَا

(١) أخرجه الديلمي كما في « كنز العمال » ( ٧٤ ) من حديث معقل وهو في صحيح

الجامع رقم : ١٠٩٧

(٢) صحيح البخاري ٢٠٧٦

هُنَّ يَا رَسُولَ اللَّهِ : قَالَ ( إِذَا لَقِيتَهُ فَسَلِّمْ عَلَيْهِ وَإِذَا دَعَاكَ فَأَجِبْهُ وَإِذَا اسْتَنْصَحَكَ فَانْصَحْ لَهُ وَإِذَا عَطَسَ فَحَمِدَ اللَّهَ فَسَمِّتْهُ وَإِذَا مَرَضَ فَعُدَّهُ وَإِذَا مَاتَ فَاتَّبِعْهُ )) (١).

إذا لم يكن لديك في علاقاتك الشخصية إيمان وسماحة ومساندة فليس لديك إلا السراب وحاول البحث مرة أخرى .

## ١-ميزان العلاقات :

إن العلاقات تؤثر بدرجة خطيرة في مسارات حياتنا الآنية والمستقبلية ، ونظرة إلى واقع حياة الناس تكشف لك عن حالة مقلقة من توتر العلاقات واضطرابها في كثير من البيوت والطرق وأماكن العمل وحتى على المستوى العالمي بين الدول .ومن ثم كان لا بد من أن نضعها في الميزان Scale للحصول على التقدير السليم لها ، بما يساعدنا على تعزيز نقاط القوة وتصحيح نقاط الضعف فيها.

ونحتاج إلى ميزان سليم ودقيق يقدم لنا قراءة صحيحة لعلاقتنا مع الغير ، ويساعدنا على ضبط هذه العلاقات في إطار الحقوق المتبادلة .

والميزان في مفهومه المادي هو تلك الآلة المعروفة التي توزن بها الأشياء المادية لتحديد قيم بيع وشراء المحاصيل والمنتجات.

(١) أخرجه البخاري (١٢٤٠)، ومسلم (٢١٦٢) واللفظ له

لكن هذا الميزان المادي لا يصلح لنزن بها (علاقتنا) ، ونحن بحاجة إلى ميزان غير منظور نستخدمه لنعطي كل ذي حق حقه ، فلنسمه ميزان العدل. وقد ورد الميزان بمعنى العدل بين الناس كما قال جمهور المفسرين في قوله تعالى: {وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ. أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ. وَأَقِيمُوا الْوَزْنَ بِالْقِسْطِ وَلَا تُخْسِرُوا الْمِيزَانَ} سورة الرحمن (٧-٩).

وميزان العدل هو الذي يحقق الإنصاف و يعطي كل ذي حق حقه ، كما جاء في الهدي النبوي (( لا يبلغ عبد حقيقة الإيمان حتى يحب للناس ما يحب لنفسه من الخير)). (١).

لكن كثير من الناس يستخدم ميزانا آخر يؤثر مصالحه الخاصة فقط، ولو على أنقاض حقوق الآخرين المنتهكة ، وهو ميزان ( الهوى) الذي نهينا عنه : { فَلَا تَتَّبِعُوا الْهَوَىٰ أَنْ تَعْدِلُوا } سورة النساء: (١٣٥) ، فهو يجسد الأثرة ( الأنانية ) ويحتكر لنفسه المصالح ويمنعها عمن يستحقها، إنه ميزان مغلوط فكيف تتوقع أن يعطيك أوزانا صحيحة ؟

قال تعالى : { وَمَنْ أَضَلُّ مِمَّنْ اتَّبَعَ هَوَاهُ بَغْيًا هَدَىٰ مِّنَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ } سورة القصص : (٥٠).

خذ هذا الموقف العملي من أحد السلف الصالح هو (يونس بن عبيد) وكان له دكان يبيع فيه ثياب مختلفة الأثمان بعضها بأربعمائة وبعضها بمائتين، فمرَّ إلى حاجة وترك ابن أخيه في الدكان، فجاء أعرابي وطلب ثوبا بأربعمائة

فعرض عليه من ثياب المائتين فاستحسنها واشتراها ومضى بها فاستقبله يونس فعرف ثوبه، فقال: للأعرابي بكم اشتريت؟ فقال: بأربعمائة، فقال: لا تساوي أكثر من مائتين فارجع حتى تردها، فقال: هذه تساوي في بلدنا خمسمائة وأنا ارتضيتهما، فقال له يونس: إِنَّ النُّصْحَ فِي الدِّينِ خَيْرٌ مِنَ الدُّنْيَا بما فيها ثُمَّ رَدَّ عليه مائتي درهم، وخاصم ابن أخيه في ذلك، وقال: أَمَا استحييت؟ أَمَا اتَّقَيْتَ اللَّهَ؟! تَرَبِّحَ مِثْلَ الثَّمَنِ وتَتْرَكَ النُّصْحَ للمسلمين؟! فقال: والله ما أخذها إلا وهو راضٍ بها، قال: فهلا رضيت له بما ترضاه لنفسك؟

أرأيت ميزان العدل والإنصاف : (هلا رضيت له بما ترضاه لنفسك ؟) ، وقارن هذا بما يحدث في الأسواق من غبن في الأسعار لجهل المشتري وجشع بعض التجار.

وفي كل علاقاتك بالآخرين استخدام هذا الميزان: (عامل الناس بمثل ما تحب أن يعاملوك به من الخير).

## ٢- هل أنت مبدئي أم نفعي (مصلحجي) ؟

هل علاقتنا مع الآخرين قائمة على أساس المبادي أم المصالح الشخصية ؟ أم عليهما معا ؟

الأصل أنه لا تعارض بين المبادئ والمصالح ، فالمبادئ في حقيقتها قواعد لتحقيق الصالح العام ، فهي تعبير عن (مصالح المجتمع ) أو عن ( المشروعية ) وليس عن مصالح شخصية على حساب المجموع .

فالصدق والأمانة مثلاً أساسان لبناء الثقة في علاقات مستقرة وناجحة بين الأفراد، في حين أن الكذب والخيانة يدمران الثقة ؛ ويجعل التعاون غير ممكن ، فلا تناقض بين «المصالح» و«المبادئ» عند مراعاة التوازن والتكامل بينها.

والمبادئ ليست شعارات جوفاء أو مستحضرات تحميل لواجهة الشخصية ؛ وإنما هي أصول أخلاقية مكيّنة في نفس الإنسان الشريف الذي لا يبيع فضائله في سوق المنافع أو ( يبيع دينه بعرض من الدنيا ) .

أما المصالح فهي تعني تحقيق المكاسب و تجنب الخسائر ، وهي ليست أمراً مذموماً مادامت في إطارها الشرعي ، الشريعة ذاتها مبينة على مصالح العباد ، يقول ابن القيم : " وإذا تأملت شرائع دينه التي وضعها بين عباده وجدتها لا تخرج عن تحصيل المصالح الخالصة أو الراجعة بحسب الإمكان، وإن تراحت قُدّم أهمها وأجلها وإن فات أدناها، وتعطيل المفسد الخالصة أو الراجعة بحسب الإمكان، وإن تراحت عطل أعظمها فساداً باحتمال أدناها " (١)

ولكن قد يطرأ تعارض بين المبادئ والمصالح في بعض المواقف التي تختبر ثباتنا على المبدأ .. فماذا علينا فعل في هذه الحالة ؟

الخيار الصحيح هو اختيار المبدأ ، ولو خسرت مصلحة موقوته فهذا كسب لدينك و ذاتك ، أما الخيار الخاسر فهو تفضيل المصلحة الخاصة على

(١) مفتاح دار السعادة (٢/٢٢-٢٣).

المبدأ ، فهو خسارة لدينك وذاتك ، وماذا ينفعك إذا كسبت الدنيا وخسرت نفسك ؟ { قُلْ إِنَّ الْخَاسِرِينَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنْفُسَهُمْ وَأَهْلِيَهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَلَا ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ } سورة الزمر (١٥).

في مجال العلاقة مع الله نجد الإنسان الذي يضحي بنفسه أو بماله من أجل دينه والدفاع عن أمته ، وقصة صهيب الرومي - رضي الله عنه - نموذجاً فذا عندما ترك ماله كله في سبيل اللحاق بالنبي ﷺ لنصرة دعوته ، وقد استقبله ﷺ بقوله: «يا أبا يحيى! ربح البيع»، وتلا قول الله - تعالى -: {وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْرِي نَفْسَهُ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ}. [البقرة: ٢٠٧]. (١).

وفي العلاقات الاجتماعية نجد أن مبدأ الأمانة ينتصر على كسب غير مشروع ، والصدق يُقدّم على محاولات الإفلات من عقوبة تقصير أو تجاوز أخلاقي .

النفوس المعتلة تقوم بتغليب المصلحة على المبدأ ، فعلاقتها مجرد صفقات حتى في علاقتها بالله : {وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَعْْبُدُ اللَّهَ عَلَى حَرْفٍ فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ وَإِنْ أَصَابَتْهُ فِتْنَةٌ انْقَلَبَ عَلَى وَجْهِهِ خَسِرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ } سورة الحج (١١).

إن إشكالية المبادي والمصالح تجدها كذلك على مستوى الدول وعلاقتها بغيرها وفي الحقبة المعاصرة سادت الميكيفالية أقطاب النظام الدولي الحالي ، ولم

(١) رواه الحاكم في المستدرک: (٣/ ٣٩٨) ..

تعد الغاية تبرر الوسيلة فقط، بل أصبحت قناعاً تخفي وراءها كل أشكال الهيمنة على الشعوب والدول، بدعوى الدفاع عن الحرية والديمقراطية وحماية حقوق الأقليات العرقية والدينية.

وقد أدى ذلك إلى ازدواجية المعايير، أو الكيل بمكيالين، التي تنتهك مقولة أساسية في الفقه القانوني الحديث: إن جميع الأطراف يجب أن تقف على قدم المساواة أمام القانون .

وهذا ما سبق الإسلام بتأكيده في كتابه العزيز : { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ وَلَوْ عَلَى أَنْفُسِكُمْ أَوِ الْوَالِدِينَ وَالْأَقْرَبِينَ إِنْ يَكُنْ غَنِيًّا أَوْ فَقِيرًا فَاللَّهُ أَوْلَىٰ بِحِمَا فَلَا تَتَّبِعُوا الْهَوَىٰ أَنْ تَعْدِلُوا وَإِنْ تَلُوتُوا أَوْ تُعْرِضُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا } سورة النساء (١٣٥)

إن العالم أصبح الآن في أمس الحاجة إلى إعادة صياغة مبادئه، ومصالحه بشكل متوازن لا تنتهك فيها المبادئ ولا تضيع فيه المصالح ، وهذا من العدل التي أمرت به الشرائع وتسعى القوانين إلى تجسيده في عالم الواقع .

#### ٤- الاعتذار عند الخطأ

كل منا يواجه عشرات المواقف الحياتية في التعامل مع الناس بصورة يومية ، يحسن في بعضها ويسئ في بعضها الآخر ، فتبدر منه إساءة إلى الآخرين بقصد أو بغير قصد ، لا سيما في أجواء الانفعال والتوتر وتزاحم المصالح ، فهل يقوم المخطئ بالاعتذار عن أخطائه تجاه من أساء إليهم ؟

هل بوسعك أن تقول اسف ا لقد آذيت مشاعرك او أضرت بمصالحك وحقوقك ؟ أم نراه لا يعترف بأخطائه فضلاً عن أن يقدم الاعتذار .  
الأمر يتعلق كثيراً بالعادات التي يكتسبها الإنسان من تربيته الأولى ، وطبيعة ثقافته التي غرست فيه قيمه وآدابه . فهل يسمع الصغار كلمة اعتذار من أحد ابويهم للآخر عند الإساءة أو من معلم أجحف بحق تلاميذه ؟  
لنعترف أننا بحاجة لثقافة الاعتذار انطلاقاً من احترام حقوق ومشاعر الآخرين وليس بدافع الخوف منهم .

ونحن لا نعاني من ضعف المعرفة بأساليب الاعتذار فحسب ! بل إننا يكابر بعضنا ويعتبر الاعتذار ضعفاً أو انتقاصاً للمكانة أو تعريضاً للمخاوف !  
و الاعتذار في حقيقته تعبير عن الشعور بالأسف أو الندم على فعل أو قول تسبب في ألم أو إيذاء لشخص آخر ، وطلب المسامحة منه . وليس الاعتذار تبريراً لما حدث فهذا تقديم الأعذار لا اعتذار .

وإذا كانت الطبيعة البشرية عرضة للخطأ ، فلا مناص من تدارك ذلك بالاعتذار ، لسلامة العلاقة مع الناس ، وتصفية الأجواء ومنح فرصة للبدء من جديد، وتمكين لقيم التواضع والتسامح وهي من أجمل الخصال التي يمكن أن يتشاركها الناس ، وإلا فكم من بيوت انهارت وكم من عداوات دامت فقطعت الأرحام، وازاقت الدماء، وكان يكفي لتداركها كلمة اعتذار .

وإذا أردت أن تقدم اعتذاراً فيحسن أن تتوخى الأساليب التالية :



١- تقديم الاعتذار بشكل مباشر وجها بوجه: فلغة الجسد لها أثرها في اقناع الطرف الآخر بصدق اعتذارك ، وللبأس بالتمهيد باجراء مكاملة ، أو ارسال رسالة.

ومن مواقف الاعتذار في تراثنا أن الشاعر عامر الحميري هجا الفضل بن يحيى، ثم أتاه راغباً معتذراً إليه عن ذمه إياه في شعره ، فقال له الفضل: بأي وجه تلقاني؟ فقال: بالوجه الذي ألقى به ربي، وذنوبي إليه أكثر من ذنوبي إليك، فضحك الفضل ووصله ورضي عنه.

٢- تحمل المسؤولية ، إن الاعتذار الحقيقي يهدف إلى تحمل مسؤولية الخطأ وإزالته ؛ لذلك تجنب تبرير الخطأ ، الذي نضطر فيه إلى الكذب.

٣- المبادرة إلى الاعتذار ؛ لأن التباطؤ يضاعف الفجوة .ويعمق الألم ، وتأخر الاعتذار إساءة أخرى ؛ إذ قد لا يسوؤك ارتكاب الخطأ بقدر ما يسوؤك عدم الاعتذار عنه. لكن عليك اختيار الوقت المناسب للاعتذار ، فلا يكن في ذروة الانفعال والتوتر .

٤- من الإنصاف أن يكون الاعتذار بمثل ما كانت الإساءة فالسر بالسر والعلانية بالعلانية ، ولا يصلح أن يكون الخطأ بالعلن والاعتذار في الخفاء ، وفي المثل ( تفضحني في حارة وتصلحني في مغارة !!! ) .

٥- تصحيح التصرف ، ليس الاعتذار كلمات جوفاء ، ولكنها إصلاح مسار العلاقة ورد الحقوق .

وإذا كان الاعتذار حسناً، فالأحسن منه أن تحذر من الوقوع فيما يجعلك مضطراً للاعتذار، كما في الحكمة النبوية : (( إياك وما يُعتذر منه )) (١) .

### مثل تطبيقي في الاتصال من حياة النبوة :

شاهد هذا الموقف بين رسول الله وشاب من الأنصار هو جابر بن عبد الله كان معه في سفر ، وفي طريق العودة تأخر جابر فكان في مؤخرة القافلة ، ولنسمع لما حدث من جابر ، يقول ((..أبطأ بي جملي . فأتى على رسول الله ﷺ فقال لي " يا جابر "قلت: نعم .

قال " ما شأنك؟ "

قلت: أبطأ بي جملي وأعيا فتخلفت . فنزل فحجته بمحجنه . ثم قال " اركب " فركبت . فلقد رأيتني أكفه عن رسول الله ﷺ .

فقال: " أتزوجت؟ " فقلت: نعم .

فقال " أبكراً أم ثيباً؟ " فقلت: بل ثيب .

(١) أخرجه الطبراني في «المعجم الأوسط» (٤٤٢٧)

قال: " فهلاً جاريةً تلاعبها وتلاعبك؟ "

قلتُ: إنَّ لي أخواتٍ . فأحببتُ أن أتزوج امرأةً تجمعهنَّ وتمشطهنَّ وتقومُ عليهنَّ . قال: " أما إنك قادمٌ . فإذا قدمتَ فالكَيْسُ !  
الكَيْسُ ! " ثم قال " أتبيعُ جملك؟ " قلتُ: نعم . فاشترأه مني بأوقيةٍ . ثم قدم رسولُ الله ﷺ وقدمتُ بالغداةِ . فجئتُ المسجدَ فوجدتهُ على بابِ المسجدِ . فقال: " الآن حين قدمت؟ " قلتُ: نعم . قال: " فدع جملك وادخل فصلَ ركعتينِ " قال: فدخلتُ فصليتُ ثم رجعتُ .

فأمر بلالاً أن يَزِنَ لي أوقيةً . فوزنَ لي بلالٌ . فأرجحَ في الميزانِ . قال فانطلقتُ . فلما وُلِّيتُ قال " ادعُ لي جابراً " فدُعيتُ . فقلتُ: الآن يردُّ عليَّ الجملُ . ولم يكن شيءٌ أبغضَ إليَّ منه . فقال: " خذ جملك . ولك ثمنه ) (١) .

ولنتأمل في هذا الموقفِ كيف بنيت علاقة رسول الله ﷺ بالناس، على أساس من الاهتمام بهم ، والتواصل معهم وتلمس حاجاتهم .

## الفصل التاسع

### مهارة التعايش مع الانفعالات

#### ١- انفعالاتك قبيلة موقوتة، فكيف تنزع فتيلها؟

ندرك خطورة التفجير التي يتم خلال زرع قبيلة موقوتة time bomb حيث تصيب شظاياها ضحاياها الذين كانوا في محيطها ، هناك قنابل من نوع آخر تتمثل في حدة الانفعال Emotion عندما يخرج عن السيطرة ، وعلينا أن نحذر آثاره التدميرية على صحتنا وسلامة علاقاتنا بمن حولنا .

علينا نزع فتيل هذه الانفعالات ، أقصد كيف نتحكم في هذه الانفعالات ، بحيث نتقي آثارها السلبية على أنفسنا والآخرين .

والحقيقة أن الانفعالات كالغضب والحزن ، والخوف جزء أساس وضروري من طبيعة الإنسان فهي تمثل نظام إنذار له يخبره أن هناك شيئا يمثل خطرا أو ضررا ، كي يتخذ الإجراء المناسب للتعامل معه.

إن إدارة الانفعالات مهارة حياتية ضرورية، و يمكن تنميتها كي تصبح جزءا من شخصية الفرد .

قد يتذرع بعضنا أنه عصبي ولا يستطيع تغيير هذا الطبع ، وهذا اعتقاد فاسد ، فبمقدورنا أن نتحكم في انفعالاتنا ، ونكتسب علما وحلما ،

و((الْعِلْمُ بِاللَّعْلَمِ، وَالْحِلْمُ بِالتَّحْلُمِ، وَمَنْ يَتَحَرَّ الْحَيْرَ يُعْطَهُ وَمَنْ يَتَوَقَّ الشَّرَّ يُؤْفَقْ))  
كما في بيان النبوة (١) .

وقد يرى آخرون أن الانفعال الحاد هو مظهر القوة ، والحقيقة أن انفعالاتنا مثل نوبات التشنج، تجعلنا أقوى لفترة ثم نتركنا ضعفاء إلى الأبد  
أول ضحايا حدة الانفعالات المستمرة هو الشخص نفسه حيث يكون عرضة للإصابة بحزمة من الأمراض من ارتفاع ضغط الدم إلى قرحة المعدة حيث يلعب فيها العامل الانفعالي دوراً مهماً أساسياً في ظهورها .  
و يؤدي التوتر الانفعالي إلى افتقاد الحكمة في معالجة الأمور ، وهنا تظهر الآثار التدميرية على العلاقات بالحيطين بالشخص الانفعالي من زوجة وأولاد وأبوين وزملاء ورؤساء حتى رفقاء الطريق .  
فكيف ننزع فتيل الانفعالات الحادة ؟ إليك بعض الأفكار التي تساعدك في ذلك :

- ١- رسخ معتقدك بطبيعة الحياة ، فهي اختبار بكل ما فيها من أحداث مفرحة أو مخزنة ، { وَتَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ } (سورة الأنبياء : ٣٥) ، وما دامت الحياة اختباراً فلنكرس جهدنا للنجاح فيه .
- ٢- عبّر عن انفعالك بطريقة إيجابية ، فيمكنك أن تعبر عن غضبك بكلمات حازمة تبين فيها لما أساء إليك أنك مستاء لقله ، وإذا أصابك حزن لفجعية وقعت لك فلا حرج عليك في إظهار حزنك وبكائك في غير تهرم ،

(١) المعجم الأوسط ١١٨/٣ انظر صحيح الجامع: ٢٣٢٨ ، الصحيحة: ٣٤٢

وليس كبت الحزن مطلباً شرعياً ، لكن علينا أن نكتسب مهارات التعبير عن الانفعالات بطريقة بناءة .

٣- قم بتصريف الطاقة الانفعالية في عمل مفيد ، فالانفعال يولد طاقة زائدة في الجسم يحسن توجيهها في الرياضة أو المشي .

٤- احرص على مخاطبة ذاتك بالأفكار الإيجابية ، لاسيما عندما تأوي إلى فراشك . لقد توصل الدكتور جوزيف ميرفي Joseph Murphy إلى نتيجة بعد آلاف التجارب (١) ، هي أن أفضل طريقة للتحكم في الانفعالات والغضب هي أن تردد كل يوم قبل النوم وبعد الاستيقاظ عبارات مثل: "سوف أصبح من هذه اللحظة إنساناً هادئاً ومتزناً وبعيداً عن الانفعالات وسوف تظهر هذه النتيجة في سلوكي غداً..."

وإذا كان علماء الغرب يستخدمون الخطاب الذاتي في معالجة حالات الانفعالات الحادة ، فلدينا في الإسلام الخطاب الرباني الذي علمنا إياه نبينا ﷺ ، حيث كان إذا أوى إلى فراشه نام على شقه الأيمن ، ثم قال : (( اللَّهُمَّ أَسَلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ ، وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَى مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ ، آمَنْتُ بِكَتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ ، وَنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ )) (٢) .

(١) في كتابه "قوة عقلك الباطن" The Power Of Your Subconscious Mind

(٢) أخرجه البخاري (٢٤٧)، ومسلم (٢٧١٠)، والترمذي (٣٥٧٤) واللفظ له

فهذا الدعاء يمنحنا من السكينة والأمل والقوة ، والسلام الداخلي ما يعيننا على امتلاك زمام التحكم في أنفسنا ، وتعزيز الاتزان النفسي في كياننا .

## ٢- (لا تغضب ولك الجنة)

مقولة نبوية كانت رداً على سؤال وجهه أبو الدرداء رضي الله عنه، قال: قلت: يا رسول الله دلني على عمل يدخلني الجنة، فكان جواب النبي ﷺ: ((لا تغضب ولك الجنة))... (١) .

تمر علينا أوقات تموج بمواقف صعبة، ففي البيت أطفال ومراهقون يتصرفون بطريقة سيئة ، وزوجة تثير زوبعة من الانتقادات لهم ولأبيهم، وحتى عند الخروج لقضاء بعض الأغراض أو التنزه، قد تفاجأ بالطريق ينصب شبكه ليوقع ضحاياه في اختناقات الزحام مهما حاولت الإفلات منه بسلوك مسارات أخرى، وفي الزحام تباغتت تصرفات غريبة من بعض السائقين ، وهي مواقف تحتاج فيها إلى ضبط الانفعال الغاضب.

إن هيجان الغضب الدائم يعرضنا لنتائج سلبية عدة منها:

- إضعاف الاحترام الذاتي لشخصك.
- إعاقاة التفاهم بينك وبين الآخرين ليتركك في حالة توتر ومرارة.
- التورط في التعامل بفظاظة وغلظة واللجوء للعنف وإيذاء الغير نفسياً وجسدياً.

(١) رواه الطبراني والحديث صححه الألباني في صحيح الجامع حديث رقم: ٧٣٧٤.

- التباعد العاطفي، وتحطيم العلاقة، وزيادة مشاعر العزلة.
- احتمال التعرض للإصابة بالقرحات وارتفاع ضغط الدم والصداع، بل قد تؤدي إلى جلطات دماغية، نتيجة الإفراز الزائد لهرمون الأدرينالين.
- ماذا نفعل إذن لتلافي هذه النتائج السلبية؟

الإجراء الأول: نطبق الوصية النبوية (لا تغضب ولك الجنة).  
 (لا تغضب) تعني أنك تنظر لبعض الأحداث التي تغضبك على أنها أشياء عادية لا تستدعي الغضب. فلا تغضب لكل موقف أو تعليق أو تصرف من الآخرين خصوصاً إذا بدر دون قصد أو بسبب نسيان وغير ذلك. وليس المعني ألا تغضب مطلقاً، إذ لا يمكننا أن نستأصل الغضب من أنفسنا؛ لأنه انفعال غريزي.

لكن إذا لم تنجح في هذه الخطوة واستفرت بعض المواقف غضبك، فعليك بالإجراء الثاني وهو ضبط الغضب عملاً بالوصية النبوية: ((الشديد الذي يملك نَفْسَهُ عِنْدَ الْعُصْبِ))<sup>(١)</sup>، فالقوة الحقيقية في التحكم في النفس لحظة الانفعال، من خلال:

- التعبير بكلمات سديدة عن ألمك واستيائك من تصرفات المسيئين إليك في عبارة قوية لكنها لا تجرح المشاعر ولا تسفه العقول.
- استلهم فكرة أو نموذج يمكنك من المحافظة على رباطة جأشك وإزالة التوتر، والتفكير في خيار سديد بالتصرف المناسب مع مصادر الغضب.

(١) أخرجه البخاري (٦١١٤)، ومسلم (٢٦٠٩)



وحينئذ تنتهياً وجدانياً للتسامح، قال تعالى: {وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ} سورة الشورى (٣٧).

- الصمت: إذا شعرت أنك مشحون بالغضب إلى حد لا تقدر معه على كلمة سديدة، فالصمت قد يكون أقل ضرراً؛ وهذا من إرشادات النبوة: ((إِذَا غَضِبْتَ فَاسْكُتْ))<sup>(١)</sup>.

- تغيير وضع التحفز: لكيلا تشتبك في ضرب أو عراك عملاً بقوله - ﷺ - ((إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ))<sup>(٢)</sup>.

- تحويل الانفعال: وهي طريقة عجيبة في السيطرة على الغضب بتحويل الانفعال من الغضب إلى الضحك، وهو مناسب إذا كان مصدر الغضب طفلاً مشاكساً أو شخصاً جاهلاً.

وشاهده من السنة ما رواه أنس - رضي الله عنه - قال: كنت أمشي مع رسول الله ﷺ وعليه بُرد نجراني غليظ الحاشية، فأدركه أعرابي، فجبذه بردائه جبدة شديدة، فنظرت إلى صفحة عاتق النبي ﷺ قد أثرت بها حاشية الرداء من شدة جبذته، ثم قال: «يا محمد، مر لي من مال الله الذي عندك، فالتفت إليه فضحك، ثم أمر له بعطاء»<sup>(٣)</sup>.

(١) أخرجه أحمد (٢٥٥٦) وهو في صحيح الأدب المفرد ٩٩١ K صحيح لغيره

(٢) سنن أبي داود ٤٧٨٢

(٣) رواه البخاري 3149

هكذا تصرف النبي ﷺ مع أعرابي تعامل معه بفضاظة فلم يصب عليه جام غضبه، وإنما ضحك وأحسن إليه.. فأين نحن من هدي النبوة؟.

### ٣- خيارات التعامل مع الاستفزاز :

هناك خيارات ثلاثة أمامك :

الأول : خيار جاهلي ، يعبر عنه الشاعر عمرو بن كلثوم (توفي 39 ق.هـ/584م) في معلقته الشهيرة التي منها قوله :

أَلَا لَا يَجْهَلَنَّ أَحَدٌ عَلَيْنَا فَنَجْهَلَ فَوْقَ جَهْلِ الْجَاهِلِينَ

وفي هذا الخيار يكون الرد بإساءة أكبر من إساءة الشخص الآخر ، و ترد الصاع له صاعين وهذا مسلك عدواني ، يوسع دائرة الانتقام وينهي العلاقة بين الشخصين ، وهذا غالبا ما يحدث في العلاقة العابرة في طريق أو متجر ، لكن الأسوأ أن تحدث القطيعة في العلاقات الدائمة بين ذوي الأرحام { فَهَلْ عَسَيْتُمْ إِنْ تَوَلَّيْتُمْ أَنْ تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ وَتُقَطِّعُوا أَرْحَامَكُمْ } سورة محمد: (٢٢)

الثاني : خيار مشروع : ويكون برد الإساءة بمثلها ، وهو حق كفله الإسلام لمن يعرض للإساءة ؛ لكنه ليس الأفضل ، فهذا سيدفعك إلى قول أو فعل مسيء ، وقد لا توفق في أن يكون الرد على قدر الإساءة فتصبح جانبا { وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا } سورة الشورى (٤٠)

{ فَمَنْ اعْتَدَى عَلَيْكُمْ فَاعْتَدُوا عَلَيْهِ بِمِثْلِ مَا اعْتَدَى عَلَيْكُمْ } سورة البقرة (١٩٤) ، والعلاقة هنا معرضة لخطر التدهور و التوقف لوقت تهدأ فيه النفوس ..والإسلام ينهى عن طول المهجران في الخلافات الشخصية عن ثلاثة

أيام : قال رَسُولُ اللَّهِ ﷺ قَالَ : (( لا يَحِلُّ لِمُسْلِمٍ أَنْ يَهْجُرَ أَخَاهُ فَوْقَ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ يَلْتَقِيَانِ فَيُعْرِضُ هَذَا وَيُعْرِضُ هَذَا ، وَخَيْرُهُمَا الَّذِي يَبْدَأُ بِالسَّلَامِ )) (١) .

الثالث : خيار الإحسان ، العفو وإصلاح العلاقة هو الخيار الأفضل والأرقى والأصعب ، وفيه يقول الله تعالى : { فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ } سورة الشورى : (٤٠) ، وقال سبحانه : { وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ } سورة النور : (٢٢) ، والعلاقة هنا تكتسب بالعفو والغفران قوة جديدة ،

إن النار لا تطفئها النار، بل يطفئها الماء ، النار تزيد النار اشتعالا أما الماء فإنه يخمد لهيبها ، تماما كما يفعل العفو عند اشتعال العداوات بين الناس .  
وهناك طريقة تستطيع بها أن تتخلص من عدوك، وهي أن تحوّل هذا العدو إلى صديق، وذلك بالإحسان إليه . ولا تجعل شره يغلبك، بل اغلب شره بالخير الذي فيك ، قال تعالى : { وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ } سورة فصلت : (٣٤) .  
وفي الحديث : (( صل من قطعك ، وقل الحق ولو على نفسك ، وأحسن إلى من أساء إليك )) (٢)

إن هذه الوصية النبوية تدعونا إلى الحفاظ على العلاقة من القطيعة ، وهذا يتطلب مجاهدة نفسية جادة ، فهو الإنسان يدعوه لمكافأة المسيء بالإساءة،

(١) صحيح أبي داود ٤٩١١

(٢) السلسلة الصحيحة ١٩١١

والقطيعة نوع من الإساءة، ولكن الإسلام يدعو إلى الترفع عن المجازاة بالمثل ، وقليل من يفلح في ذلك ، فهم في الناس كمعادن الذهب والفضة.

والحفاظ على العلاقة أوجب في علاقتنا الدائمة ، فلا ينبغي أن نسرع إلى القطيعة رداً على من قطعونا من أرحامنا ، وسمع جواب النبي ﷺ على من سأله : يَا رَسُولَ اللَّهِ ! إِنَّ لِي قَرَابَةً أَصِلُهُمْ وَيَقْطَعُونِي ، وَأُحْسِنُ إِلَيْهِمْ وَيُسِفُونَ إِلَيَّ ، وَأَخْلُمُ عَنْهُمْ وَيَجْهَلُونَ عَلَيَّ ؟ فَقَالَ : ((لَئِنْ كُنْتَ كَمَا قُلْتَ فَكَيْفَ تُسِفُهُمُ الْمَلَّ ، وَلَا يَزَالُ مَعَكَ مِنَ اللَّهِ ظَهِيرٌ عَلَيْهِمْ مَا دُمْتَ عَلَى ذَلِكَ )) (١)

قد يقول قائل: وأين كرامتي عندما أعفو عمن أساء إليهما ؟ نقول سترداد عزا وكرامة بعفوك ؛ قال رسول الله ﷺ: (( وما زاد الله عبداً بعفو إلا عزاً )) (٢) . قال الأحنف بن قيس : إياكم ورأي الأوغاد ، فليل وما رأي الأوغاد ؟ قال : الذين يرون العفو عاراً وحمقاً .

ومن الضروري التنويه إلى أن حديثي عن العفو هو في حال الإساءة الشخصية ؛ لكن إذا كانت الإساءة موجهة إلى الدين ، فالموقف هنا هو النصيحة ، تقول عائشة رضي الله عنها : (( وما انتقم رسول ﷺ لنفسه إلا أن تنتهك حرمة الله )) (٣).

فلنفكر في تلك الخيارات ، ولنعزم إلى الأخذ بأفضلها وأعظمها أثراً وأجراً .

(١) أخرجه مسلم (٢٥٥٨)

(٢) أخرجه مسلم (٢٥٨٨)

(٣) أخرجه البخاري (٣٥٦٠)، ومسلم (٢٣٢٧)،

"أنت المسؤول" قاعدة ال ١٠/٩٠

هذه القاعدة للكاتب ستيفن كوفي لو اتبعته ستغير لك على الأقل ردود أفعالك تجاه المواقف المثيرة للأعصاب.

ما هي هذه القاعدة؟؟ تعتمد هذه القاعدة على أن

- ال ١٠% من الحياة تتشكل من خلال ما يحدث لنا..

- ال ٩٠% الباقية يتم تحديدها من خلال ردود أفعالنا... ماذا يعني هذا؟

معنى هذا الكلام أننا في الواقع ليس لنا القدرة على السيطرة على ال ١٠% مما يحدث لنا فنحن على سبيل المثال...

لا نستطيع منع السيارة من أن تتعطل ، أو الطائرة من الوصول متأخرة عن موعدها.. مما قد يؤدي إلى إفساد برامجنا بالكامل أو سائق ما قطع علينا حركة المرور أو السير.

فنحن بالواقع ليس لدينا القدرة على التحكم — ال ١٠%.. ولكن الوضع مختلف مع ال ٩٠%.. فنحن من يقرر كيف يمكن أن تكون ال ٩٠%.

سوف تسألون: كيف يكون ذلك؟

الإجابة: عن طريق ردود أفعالنا... فنحن لا نستطيع التحكم في إشارة المرور الحمراء ولكن نستطيع السيطرة على ردة فعلنا، لا تدع الآخرون يجعلونك تتصرف بحماقة، أنت تستطيع أن تقرر ما هي ردة فعلك المناسبة..

دعونا نتعرف على ذلك باستخدام هذا المثال الذي طرحه صاحب النظرية: كنت تتناول طعام الإفطار مع عائلتك، وفجأة أسقطت ابنتك الصغيرة فنجان القهوة على قميص عمك.

لم يكن لك دور فيما حدث هنا، ولكن ما سوف يحدث لاحقاً سيقرر حسب ردة فعلك..

- بدأت بالصراخ والشتيم وقمت بتوبيخ ابنتك.. فأخذت الطفلة بالبكاء ، ثم استدرت إلى زوجتك موبخاً إياها لوضعها الفنجان على حافة الطاولة، وبعد مشادة لفظية قصيرة بينكما ، اندفعت إلى حجرتك وقمت بتغيير قميصك، ثم عدت إلى حيث كنت، فوجدت ابنتك قد انشغلت بالبكاء بدلاً عن إنهاء فطورها والاستعداد للمدرسة، ونتيجة لذلك فاتتها باص المدرسة.

. وزوجتك كان لابد أن تغادر لعملها.

— اضطررت أنت إلى إيصال ابنتك بسيارتك الخاصة إلى المدرسة، بما أنك متأخر قدت سيارتك بسرعة أكبر من السرعة المخطور تجاوزها.. وبعد ١٥ دقيقة تأخير ودفع قيمة المخالفة المرورية، وصلت إلى المدرسة ،ركضت ابنتك إلى مبنى المدرسة دون أن تقول لك مع السلامة.

- وبعد وصولك إلى المكتب متأخراً ٢٠ دقيقة، وجدت نفسك أنك قد نسيت حقيبتك، فها هو يومك بدأ بصورة سيئة، واستمر من سيء إلى أسوء.

- بعد عودتك إلى المنزل تجد توترا في العلاقة بينك وبين زوجتك وابنتك.

لماذا؟ بسبب ردود أفعالك منذ الصباح..

هيا بنا نتخيل سيناريو آخر للحدث وهو ما كان ممكن ويغي أن يحدث فنجان القهوة وقع عليك، وبدأت ابنتك بالبكاء.. قل لها بكل لطف لا بأس يا عزيزتي.. ولكن كوني في المرة القادمة أكثر حذراً وانتباها

- ثم تتناول المنشفة وتسرع إلى حجرة ملابسك.. تستبدل قميصك وتتناول حقيبة أوراقك.
- وتعود إلى حيث كنت في الوقت المحدد لترى ابتك من النافذة وهي تصعد إلى حافلة المدرسة ملوحة بيدك لوداعك.
- تصل إلى عملك مبكرا — ٥ دقائق وتحني زملائك بكل مرح وابتهاج، ويبيدي رئيسك تعليقا حول يومك الرائع.

### مثل تطبيقي من حياة النبوة :

يقول أنس رضي الله عنه : ((كان النبي ﷺ عند بعض نِسائه، فأرسلت إحدى أمّهات المؤمنين بِصَحْفَةٍ فيها طَعَامٌ، فَضَرَبَتِ الَّتِي النَّبِيُّ ﷺ فِي بَيْتِهَا يَدَ الْخَادِمِ، فَسَقَطَتِ الصَّحْفَةُ، فَانْفَلَقَتْ، فَجَمَعَ النَّبِيُّ ﷺ فَلَقَ الصَّحْفَةَ، ثُمَّ جَعَلَ يَجْمَعُ فِيهَا الطَّعَامَ الَّذِي كَانَ فِي الصَّحْفَةِ، وَيَقُولُ: غَارَتْ أُنْكُمْ! ثُمَّ حَبَسَ الْخَادِمَ حَتَّى أَتَى بِصَحْفَةٍ مِنْ عِنْدِ الَّتِي هُوَ فِي بَيْتِهَا، فَدَفَعَ الصَّحْفَةَ الصَّاحِبَةَ إِلَى الَّتِي كُسِرَتْ صَحْفَتُهَا، وَأَمْسَكَ الْمَكْسُورَةَ فِي بَيْتِ الَّتِي كُسِرَتْ<sup>(١)</sup> .

(١) صحيح البخاري ٥٢٢٥

ومن المواقف النبوية في حال الغضب ما قاله النَّبِيُّ ﷺ عندما نُقِلَ إليه أن  
شخصاً يطعن في عدالته ونزاهته فَغَضِبَ حَتَّى ظَهَرَ الْغَضَبُ فِي وَجْهِهِ ثُمَّ قَالَ:  
(يَرْحَمُ اللَّهُ مُوسَى قَدْ أُؤْذِيَ بِأَكْثَرِ مَنْ هَذَا فَصَبَرَ))<sup>(١)</sup>.

وفي حال الحزن : رأينا كيف بكى النبي ﷺ على موت ابنه إبراهيم ، قائلاً:  
(( إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ ، وَالْقَلْبَ يَحْزَنُ ، وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يَرْضَى رَبُّنَا ، وَإِنَّا بِفِرَاقِكَ  
يَا إِبْرَاهِيمَ لَمَحْزُونُونَ ))<sup>(٢)</sup> .

(١) صحيح البخاري ٦٣٣٦ . [أخرجه البخاري (٦٣٣٦) واللفظ له، ومسلم (١٠٦٢)]

(٢) أخرجه البخاري (١٣٠٣) واللفظ له، ومسلم (٢٣١٥)



## الفصل العاشر

### مهارة التعايش مع الضغوط

#### ١- مواجهة الضغوط :

يمر كلُّ منا على مدار حياته اليومية بأحداث تسبب له حالة من الإنهاك النفسي والبدني المستمر نتيجة محاولتنا ضبط أوضاعنا في مواجهة التغيرات والتحديات في محيطنا الخارجي.

وقد ازدادت الضغوط بشكل يومي في حياة الفرد على الرغم من تقدم العلم والتكنولوجيا الحديثة وانتشار مواقع التواصل الاجتماعي، فأصبحت الضغوط سمة لحياة معظم الأفراد، سواء ضغوط عامة من أحداث سياسية في النزاعات المسلحة ، ونزوح مئات الألوف من اللاجئين، أو ارتفاع الأسعار، وازدياد معدل الحوادث المرورية ، أو ضغوط العمل أو ضغوط الأسرة ومسئولياتها لاسيما مع مرهقيها ، أو التحديات التي تواجهها الدعوة في عالم يمجج بالكراهية والعصبية ..

ويبدو أن الضغوط لا مناص منها في حياتنا ، ولا بد من مكابذتها ، قال تعالى { لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ } (سورة البلد : ٤ ) ، لكن أحداث الحياة الضاغطة والمستمرة تستنفذ طاقة الفرد وقدرته وتعرضه للإجهاد والأمراض النفسية والجسمية إذا لم يحسن التعايش معها بمهارة وحكمة .

، يشير مصطلح الضغوط (Stresses) إلى وجود عوامل خارجية تحدث لدى الفرد إحساسا بالتوتر الشديد ، وعندما تزداد شدة هذه الضغوط قد يفقد الفرد قدرته على الاتزان والتكيف ويغير نمط سلوكه وشخصيته ويتعرض للإصابة بأمراض عضوية يتحمل القلب آثارها الخطيرة.

نحن بحاجة إلى بناء صلابة نفسية Psychological Hardiness تعزز قدرة الشخص على المواجهة الإيجابية للضغوط ، وتعني " نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله ، واعتقاد الفرد بأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ، ويتحمل مسؤولية ما يتعرض له من أحداث ، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا وإعاقة له " ، وهذا المصطلح نشأ على يد كوبازا (Kobasa) ، لكنه معناه ومضمونه ومكوناته تزخر به ثقافتنا الإسلامية ومصادرنا الأصيلة .

ونستخلص من هذا التعريف ثلاثة أبعاد تمثل فاعلية الفرد في التعامل مع الأحداث التي يعيشها وهي :

**أولاً: الالتزام:** هو التعامل بإيجابية مع الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف هادفة وذات معنى ، وينطلق الفرد في هذا التعامل من تقوى الله تعالى التي تهيم له مخرجا ، لقوله تعالى : { وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجاً } سورة الطلاق

( ٢ ) ، ويلجأ إلى الله في صلاة خاشعة كما "كان رسول الله ﷺ إذا حزبه أمر صلى" (١)

ثم يباشر اتخاذ الأسباب العملية الكفيلة بمواجهة الضغوط (اعقلها وتوكل)) (٢) أما موقف الهروب من المواجهة أو ولوج عالم الإدمان فهو خيار خاسر .

ثانياً: التحكم:

اعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث، وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له فيدرك التحكم يمثل توجه الفرد نحو إحساس بالفعالية والتأثير في ظروف الحياة المتنوعة بدلا من الاستسلام والشعور بالعجز عند مواجهة كوارث وطوارئ الحياة.

ونجد مفردات القوة والحرص والاستعانة بالله ونبذ العجز واللوم في قول النبي ﷺ: (( الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجَزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ )) (٣)

(١) صحيح أبي داود ١٣١٩

(٢) أخرجه الترمذي (٢٥١٧) وهو في صحيح الترمذي ٢٥١٧

(٣) رواه مسلم (٢٦٦٤)

ثالثاً: التحدي:

اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة ، هو أمر طبيعي بل حتمي لابد منه لارتقائه ، أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية ، ويتضح من ذلك أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديد، وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة.

أما الإنسان الغريزي فهو يستقبل الضغوط بالهلع والجزع قال تعالى : { إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعاً \* إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعاً \* وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعاً \* إِلَّا الْمُصَلِّينَ } (سورة المعارج : ١٩-٢٢) وبوسعنا أن نجعل من الضغوط فرصة للنجاح والإنجاز واكتساب خبرات جديدة .

## ٢- ممارسة التأمل :

من خلال التأمل نحصل على الشعور بهدوء النفس والاسترخاء و الشعور بالسلام الداخلي ، في عالم يموج بالاضطراب والضغوط والقلق . ومن خلاله نكتسب نظرة جديدة لكل شيء في حياتنا ، وحتى الأمور الاعتيادية سنراها بشكل مختلف ، وهذا سيكون بوابتنا للتغيير والتجديد . ومن خلاله نمتلك خيارات جديدة لنعالج مشكلات حياتنا اليومية دون أن نظل متذمرين أو متبرمين.



ومن خلاله ننظر إلى الناس من منظور إنساني يحسّن مستوى تواصلنا مع الآخرين ، ويحول دون تفاقم الكثير من المشكلات مع أسرنا ، والمحيطين بنا حيث كانوا .

والأهم من ذلك سنجد في التأمل عبادة ، تفتح لنا المعاني العميقة في آيات القرآن عندما نتلوها ، ونحظى في صلاتنا بالسكينة والرضا بقدر ما نعقل منها .

والصلوات الخمس هي في حقيقتها - عندما نصليها بخشوع - بمثابة جلسات تأمل تمنحنا الراحة والهدوء ، كما قال رسولنا ﷺ في الصَّلَاة: (( أَرْحَنًا بِهَا يَا بَلَاءُ )) (١) .

فإذا أعجبتك هذه الفوائد للتأمل ، فأظنك تريد الآن أن تدرك حقيقته ومعناه ، فهناك قاموس ( لسان العرب ) يقول لك : " تأملت الشيء أي نظرت إليه متبثا له ، وتأمل الرجل: تثبت في الأمر والنظر " . وفي اللغة الإنجليزية كلمة Meditation مشتقة من الكلمة اللاتينية Meditari، وهي تعني «الاندماج في عملية التفكير»، كما تعني أيضا «تركيز تفكير المرء» على شيء ما. والتأمل بتعبير ابن القيم رحمه الله هو "مراجعة للنظر كرة بعد كرة، حتى يتجلى له وينكشف لقلبه" (٢) فهو نشاط ذهني يقوم على توجيه التفكير نحو موضوع أو شيء، والاستغراق فيه بتركيز وإمعان، بعيدا عن الشرود

(١) صحيح أبي داود ٤٩٨٥

(٢) مدارج السالكين : ٥١/١



والنشئت ، بما يؤدي إلى توليد حالة ذهنية تساعدنا أن نكون أكثر تركيزاً أو أكثر سكينه ، أو أكثر فهما لذواتنا وللحياة من حولنا .  
وقد تظن أن التأمل عزلة فلسفية في برج من عاج، لكنها مهارة حياتية نتعلمها ، وليست قاصرة على الفلاسفة أو الحكماء .

### مثل تطبيقي من حياة النبوة:

لما علم الرسول بعزم أعدائه على اجتياح المدينة ، شاور أصحابه فعرض سلمان عليهم حفر الخندق ، وتم تقسيم العمل في ظروف ضاغطة من البرد والجوع والخوف ، حتى واجهتهم صخرة لم تفلح المعاول في تفتيتها فجاءوا إلى رسول الله ﷺ ، ولندع عن جابر جابر بن عبدالله ، يصف لنا هذا الموقف بما كان فيه من ضغوط شديدة :

(( إِنَّا يَوْمَ الْخَنْدَقِ لَحَفْرٌ، فَعَرَضْتُ كُذْيَةً شَدِيدَةً، فَجَاءُوا النَّبِيَّ ﷺ فَقَالُوا: هَذِهِ كُذْيَةٌ ( صَخْرَةٌ ) عَرَضَتْ فِي الْخَنْدَقِ، فَقَالَ: (أَنَا نَازِلٌ) . ثُمَّ قَامَ وَبَطْنُهُ مَعْصُوبٌ بِحَجَرٍ، وَلَبِثْنَا ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ لَا نَذُوقُ ذَوْاقًا، فَأَخَذَ النَّبِيُّ ﷺ الْمَعُولَ فَضْرَبَ الْكُذْيَةَ، فَعَادَ كَثِيبًا أَهِيلًا، (رَمَلًا) .

فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، ائْذَنْ لِي إِلَى الْبَيْتِ، فَقُلْتُ لَامْرَأَتِي: رَأَيْتُ بِالنَّبِيِّ ﷺ شَيْئًا مَا كَانَ فِي ذَلِكَ صَبْرٌ، فَعِنْدَكَ شَيْءٌ؟ قَالَتْ: عِنْدِي شَعِيرٌ وَعِنَاقٌ ( أُتْنَى الْمَغْزِ )، فَذَبَحَتِ الْعِنَاقَ، وَطَحَنَتِ الشَّعِيرَ حَتَّى جَعَلْنَا اللَّحْمَ فِي الْبُرْمَةِ (قَدَّرَ الطَّبْخَ ) ، ثُمَّ جِئْتُ النَّبِيَّ ﷺ وَالْعَجِينُ قَدْ انْكَسَرَ، وَالْبُرْمَةُ بَيْنَ الْأَثَائِيَّ ( الْحَجَارَةُ تُوضَعُ تَحْتَ الْقَدَرِ ) قَدْ كَادَتْ تَنْضَجُ.

فَقُلْتُ: طُعِمَ لي، فَعُمَ أَنْتَ يا رَسُولَ وَرَجُلٌ أَوْ رَجُلَانِ، قال: كَمْ هُوَ؟ .  
فَذَكَرْتُ لَهُ، قال: كَثِيرٌ طَيِّبٌ، قال: قُلْ لَهَا: لَا تَنْزِعِ الْبُرْمَةَ، وَلَا الْخُبْزَ مِنَ التَّنُورِ  
حَتَّى آتِي.

فقال: قوموا . فقام المهاجرون والأنصار، فلما دخل على امرأته قال:  
ويحك جاء النبي ﷺ بالمهاجرين والأنصار ومن معهم، قالت: هل سألك؟  
قُلْتُ: نعم، فقال: (ادخلوا ولا تضاغطوا) .

فجعل يكسِرُ الخُبْزَ، ويجعلُ عليه اللَّحْمَ، ويُخَمِّرُ الْبُرْمَةَ والتَّنُورَ إِذَا أَحَدٌ مِنْهُ،  
ويُقَرِّبُ إِلَى أَصْحَابِهِ ثُمَّ يَنْزِعُ، فلم يَزَلْ يَكْسِرُ الْخُبْزَ، وَيَعْرِفُ حَتَّى شَبِعُوا وَبَقِيَ  
بَقِيَّةٌ، قال: (كُلِّي هذا وأهدي، فَإِنَّ النَّاسَ أَصَابَتْهُمْ مَجَاعَةٌ) <sup>(١)</sup>.

وإنك لترى في هذا الموقف العصيب ثبات النبي ﷺ وأصحابه ، وتحملهم  
للجوع والبرد الشديد ، وتعاونهم في مواجهة صعاب الأمور ، وروح المواساة  
فيما بينهم ، غي غير استئثار ، ومثل هذه الأمة تنزل عليها بركات السماء ،  
ورأينا كيف حلت البركة بطعام يكفي بضعة أشخاص إلى طعام أشبع أكثر من  
ألف .

## الباب الثاني

### تطبيقات المهارات الحياتية

#### في علاقاتنا

الفصل الأول : العلاقة مع الله تعالى

الفصل الثاني : العلاقة الأسرية .

الفصل الثالث : العلاقات بين الجيران

الفصل الرابع : العلاقات بين الأصدقاء

الفصل الخامس : العلاقات بين المعلم والمتعلم

الفصل السادس : العلاقات بين الرئيس والمرؤوس

الفصل السابع : العلاقة مع الوطن والمواطن

الفصل الثامن : العلاقات مع الأمة

الفصل التاسع العلاقات العالم الإنساني

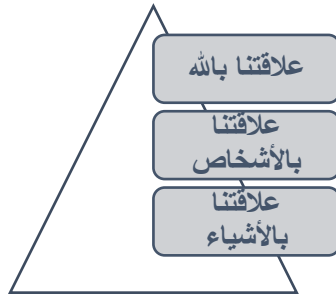
الفصل العاشر : العلاقة مع البيئة .



## الفصل الأول

### علاقتنا بالله تعالى .

الميزان السوى هو أن نجعل علاقتنا بالله في قمة الهرم تليها علاقتنا بالأشخاص ثم علاقتنا بالأشياء ، هذا هو الوضع الصحي في موازين القيم ، فإذا اختل هذا الترتيب كانت العواقب سيئة في حياة الناس .



فوضع الأشخاص في قمة الهرم يؤدي إلى طغيانهم وتقديسهم ورفعهم عن درجة البشرية. وتحول بعضهم إلى طاغوت يستعبد الخلائق ويظلمهم حقوقهم .

والأخطر من ذلك عندما تتبوأ الأشياء قمة الهرم حيث يؤول الأمر إلى طغيان عالم الأشياء و غلبة النزعة المادية وتقييم الأمور بسلم الماديات، والاهتمام بالكم على حساب الكيف، وبيع الدين بعرض من الدنيا في سوق المنافع العاجلة ، وصيرورة المال صنما يمارس جبروته على عاشقيه. و(( تَعَسَ

عَبْدُ الدِّينَارِ وَالْدِّرْهِمِ ، وَالْقَطِيفَةِ ، وَالْحَمِيصَةِ إِنَّ أُعْطِيَ رَضِيَ وَإِنْ لَمْ يُعْطَ ، لَمْ يَرْضَ. (١)

سنلاحظ الفرق في حياتنا ومجتمعنا حين نضع الأمور فيما تستحقه من أهمية ، وتكون علاقتنا بالله أولاً ، وتذكر القاعدة الذهبية : (من أصلح ما بينه وبين الله أصلح الله ما بينه وبين الناس) .

إن احتفاظنا بالعلاقة بالله في قمة الأهمية ضماناً لسلامة العلاقات الأخرى دون توغل بعضها على بعض ، لا سيما العلاقات الدائمة والقريبة ، والميزان الشرعي هنا هو التأسّي بسنة النبي ﷺ .

فالسُّنَّة علمتنا ألا نقصّر في علاقاتنا الأسرية أو الاجتماعية بدعوى استئثار العلاقة بالله بكل اهتمامنا ، وهذا واضح في الموقف التالي :

دخلت امرأة عثمان على أمهات المؤمنين رضي الله عنهن ، فرأيتها سيئة الهيئة، فقلن لها: مَا لِكَ ؟ فما في قريش أغنى من بعلك ؟ قالت: ما لنا منه شيء، أما ليلة فقامت، وأما نهاره فصائم. فدخل النبي ﷺ فذكرن ذلك له، فلقينه فقال: ((يا عثمان بن مظعون أما لك بي أسوءة فقال: بأبي وأمي، وما ذاك ؟ قال: تصوم النهار وتقوم الليل ؟! قال: إني لأفعل قال: لا تفعل، إن لعينيك عليك حقاً، وإن لجسدك حقاً، وإن لأهلك حقاً، فصلّ ونمّ، وصم وأفطر،

فأتت امرأته على زوجات النبي ﷺ بعد ذلك عطرةً عروس، فقلن لها: مَهْ! قالت: أصابنا ما أصاب الناس ((<sup>(١)</sup>).

وبصلاح العلاقة مع الله تعالى يتأتى الصلاح لسائر علاقتنا.  
قال العلامة ابن القيم رحمه الله تعالى، " ثلاث كلمات كان يكتبها بعض السلف إلى بعض، فلو نقشها العبد في لوح قلبه يقرأها على الأنفاس لكان ذلك بعض ما يستحقه، وهي: من أصلح سريره؛ أصلح الله علانيته ومن أصلح ما بينه وبين الله؛ أصلح الله ما بينه وبين الناس ومن عمل لآخرته؛ كفاه الله مؤونة دنياه".<sup>(٢)</sup>

وفي الحديث : ((إِذَا أَحَبَّ اللَّهُ الْعَبْدَ نَادَى جِبْرِيلَ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ فُلَانًا فَأَحْبِبْهُ فَيُحِبُّهُ جِبْرِيلُ فَيُنَادِي جِبْرِيلُ فِي أَهْلِ السَّمَاءِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ فُلَانًا فَأَحْبِبُوهُ فَيُحِبُّهُ أَهْلُ السَّمَاءِ ثُمَّ يُوضَعُ لَهُ الْقَبُولُ فِي الْأَرْضِ ))<sup>(٣)</sup> .

وقد يدعي بعضهم أن علاقته بالله هي الأهم ، لكنك ستجد الفرق شاسعا بين ما يقوله هؤلاء وبين ما يخبرنا به واقعهم الحقيقي . {وَمَا قَدَرُوا اللَّهَ حَقَّ قَدْرِهِ } سورة الزمر (آية : ٦٧) .

يقول الحسن البصري رحمه الله: زعم قوم أنهم يحبون الله فابتلاهم الله ( اختبرهم ) بهذه الآية {قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ

(١) حلية الأولياء ( حديث : ٣٣٠ ) .

(٢) الرسالة التبوكية (ص:٩٢) .

(٣) البخاري، رقم الحديث: ٢٩٨٨ .

ذُنُوبِكُمْ وَاللَّهُ عَفُورٌ رَّحِيمٌ {سورة آل عمران (آية : ٣١). والعلامة السعدي رحمه الله يقول فيها: "هذه الآية هي الميزان، التي يعرف بها من أحب الله حقيقة، ومن ادعى ذلك دعوى مجردة، فعلامة محبة الله، اتباع محمد ﷺ" (١) فحب الله تعالى هو جوهر العلاقة مع الله ودليله سلوك الاتباع لهدي نبيه

ﷺ.

إن الاتصال بالله من خلال المناجاة بكل صورها تعزز مشاعر الحب والقرب من الله تعالى والمناجاة - وهي كما يقول ابن القيم في مدارج السالكين - هي مخاطبة القلب للرب خطاب المحب لمحبوبه .

وهناك من الناس من وجد متعته في مناجاة ربه في صلاته ودعائه ، لكن كم من الناس محروم من هذه المتعة الروحية التي لا تعدلها متعة ؟ وإذا تساءلنا عن سبب ذلك، فقد يكون أنهم لم يتعلموا الطريقة الصحيحة للمناجاة ، ولهاذا دعانا نبينا ﷺ إلى النظر في كيفية مناجاتنا لله تعالى : (( إِنْ أَحَدَكُمُ إِذَا قَامَ يُصَلِّي إِنْما يَقُومُ يُنَاجِي رَبَّهُ، فَلْيَنْظُرْ كَيْفَ يُنَاجِيهِ )) (٢).

وقد يكون السبب في إحجام بعض الناس عن مناجاة الله تعالى هو اعتقاده أن ارتكابه للمعاصي لا يجعله أهلاً للمناجاة ، وهذا اعتقاد خاطئ ، فمن غايات المناجاة طلب المغفرة من الله تعالى ، وما أجمل هذه المناجاة التي سماها رسول الله ﷺ : (( سيد الاستغفار : اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ خَلَقْتَنِي وَأَنَا

(١) تفسير السعدي (ص: ٩٦٥).

(٢) صحيح الجامع ١٥٣٨ وهو عند ابن خزيمة.

عَبْدُكَ ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ ، أَبُوءُ ( اعترف ) لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ ، وَأُبُوءُ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ لِي ، فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ . مَنْ قَالَهَا مِنَ النَّهَارِ مُوقِنًا بِهَا ، فَمَاتَ مِنْ يَوْمِهِ قَبْلَ أَنْ يُمْسِيَ ، فَهُوَ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ ، وَمَنْ قَالَهَا مِنَ اللَّيْلِ وَهُوَ مُوقِنٌ بِهَا فَمَاتَ قَبْلَ أَنْ يُصْبِحَ ، فَهُوَ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ )) (١) .

لكن إذا أصر الإنسان على المعصية كان من جملة ما يصيبه من عواقبها الحرمان من لذة المناجاة ، ويروى أن بعض أحبار بني إسرائيل قال : يا رب كم أعصيك ولا تعاقبني؟.. فقيل له: كم أعاقبك وأنت لا تدري، أليس قد حرمتك حلاوة مناجاتي؟..

نسيان الله يصيب الوعي بالذات في مقتل كما ترى في قوله تعالى : {وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ} سورة الحشر (١٩) ، فعش لحظة الأنس بالله بالتقرب إليه بمناجاته أي وقت وأي مكان وأي وضع ، وتخلص من همومك و أبشر بمعية الله لك وهو القائل في الحديث القدسي ((أَنَا مَعَ عَبْدِي إِذَا هُوَ ذَكَرَنِي وَتَحَرَّكَتْ بِي شَفَتَاهُ )) (٢)

المسلك الثاني : اتباع منهج الله في حياته :  
{قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ} سورة آل عمران (٣١) .

(١) رواه البخاري ٦٣٠٦

(٢) المعجم الأوسط ٦/٣٦٣

وقال رسول الله : قال الله تعالى: ((..ما تقرب إلي عبدي بشيء أحب إلي مما افترضته عليه ولا يزال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتى أحبه، فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به، وبصره الذي يبصر به، ويده التي يبطش بها، ورجله التي يمشي بها ولئن سألني لأعطينه، ولئن استعاذني لأعيذنه)) (١) .

يقول الحسن البصري: "إن أحبباء الله هم الذين ورثوا الحياة الطيبة وذاقوا نعيمها بما وصلوا إليه من مناجاة حبيبهم، وبما وجدوا من حلاوة في قلوبهم، لاسيما إذا خطر على بالهم ذكر مشافهته وكشف ستور الحجب عنه في المقام الأمين والسرور، وأراهم جلاله وأسمعهم لذة كلامه ورد عليهم جواب ما ناجوه به أيام حياتهم" (٢).

وإذا ساءت علاقتك بالله بسبب أخطائك فحسبك أن تسرع إليه بالاعتذار والاستغفار: {قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ} سورة الزمر (٥٣). وانظر كيف صور النبي ﷺ محبة الله لعودة التائب إليه ، (( والله، لله أشد فرحًا بتوبة عبده من رجل كان في سفر، في فلاة من الأرض فأوى إلى ظل شجرة فنام تحتها، واستيقظ فلم يجد راحلته، فأتى شرقًا فصعد عليه، فلم ير شيئًا، ثم أتى آخر، فأشرف فلم ير شيئًا، فقال: أرجع إلى مكاني الذي كنت فيه، فأكون فيه حتى أموت، فذهب، فإذا براحلته تجر خطامها، فאלله

(١) أخرجه البخاري ٦٥٠٢ .

(٢) شرح حديث ليك اللهم ليك لابن رجب ص ٨٩ - دار عالم الفوائد.



أشد فرحًا بتوبة عبده من هذا براحلته))<sup>(١)</sup>

### مثل تطبيقي من حياة النبوة :

يصف لنا عبدالله بن عباس رضي الله عنهما عبادة النبي ﷺ في الليل فيقول ((بُتُّ عنده ليلةً وهو عند ميمونةَ فَنَامَ حَتَّى إِذَا ذَهَبَ ثُلُثُ اللَّيْلِ - أَوْ نَصْفُهُ - اسْتَيْقَظَ فَقَامَ إِلَى شَيْءٍ فِيهِ مَاءٌ فَتَوَضَّأَ وَتَوَضَّأَتْ مَعَهُ ثُمَّ قَامَ فَقَمْتُ إِلَى جَنْبِهِ عَلَى يَسَارِهِ فَجَعَلَنِي عَلَى يَمِينِهِ ثُمَّ وَضَعَ يَدَهُ عَلَى رَأْسِي كَأَنَّهُ يَمْسُ أُذُنِي كَأَنَّهُ يَوْقُظُنِي فَصَلَّى رَكَعَتَيْنِ خَفِيفَتَيْنِ قَدْ قَرَأَ فِيهِمَا بِأَمِّ الْقُرْآنِ فِي كُلِّ رَكَعَةٍ ثُمَّ سَلَّمَ ثُمَّ صَلَّى حَتَّى صَلَّى إِحْدَى عَشْرَةَ رَكَعَةً بِالْوَتْرِ ثُمَّ نَامَ فَأَتَاهُ بَلَالٌ فَقَالَ الصَّلَاةُ يَا رَسُولَ اللَّهِ فَقَامَ فَرَكَعَ رَكَعَتَيْنِ ثُمَّ صَلَّى لِلنَّاسِ))<sup>(٢)</sup> ، وفي رواية ((قَامَ نَبِيُّ اللَّهِ ﷺ مِنَ اللَّيْلِ فَخَرَجَ فَنَظَرَ إِلَى السَّمَاءِ ثُمَّ تَلَا هَذِهِ الْآيَةَ الَّتِي فِي آلِ عِمْرَانَ: {إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ} حَتَّى بَلَغَ {سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ} ثُمَّ رَجَعَ إِلَى الْبَيْتِ فَتَسَوَّكَ وَتَوَضَّأَ))<sup>(٣)</sup> .

وهكذا كانت عبادة النبي ﷺ في الليل تجمع بين الذكر والفكر ، وانظر إلى حرص ابن عباس ووالده رضي الله عنهما علي تعلم صلاة النبي ﷺ بالمشاهدة وليس بالسماع ، وهكذا تكون التربية !

(١) أخرجه مسلم (٢٧٤٥)

(٢) صحيح أبي داود ١٣٦٤

(٣) مسند أحمد ٩٥/٥ ، ومبيت ابن عباس في البيت النبوي وردت في صحيح البخاري ١٣٨ و

صحيح مسلم ٧٦٣



## الفصل الثاني العلاقات الأسرية

### ١- العلاقات بين الأبوين والأبناء

ماذا جرى لأهم علاقة إنسانية في حياتنا ؟ علاقتنا بوالدينا هل هي على ما يرام ؟

في دراسة ميدانية قام بها أحد الباحثين حول العلاقة بين الآباء والأبناء، تبين أن ٣٣% منهم يرى أنها متوترة، و ٣٠% يرى أنها متذبذبة، و ٢٦% يرى أنها جيدة، بينما ١١% يرون أنها غير واضحة (١) .

والذي يعني من نتائج هذه العينة هو هذا التباين في شكل العلاقة بين الطرفين من شخص آخر ، وبالرغم من أن أحداً من المشاركين في مجموعة الأبناء لم يصفها بالسيئة، لكن الواقع يشهد بوجود تدني العلاقة إلى درجة العقوق بين شريحة كبيرة من الأبناء قد نرى بعضهم في بيوتنا أو تفجعنا أخبارهم في وسائل الإعلام أو مواقع التواصل الاجتماعي أو مقاطع الفيديو . والسؤال الذي ينبغي أن يشغلنا هو كيف نسعى إلى تحسين هذه العلاقة مع الأبوين ؟

الإحسان مطلب شرعي وأسري نص عليه القرآن الكريم مرارا :

---

(١) دراسة د. علي بن عبد الرحمن الرومي - بجامعة الملك سعود





(وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئاً وَ بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَاناً). النساء ٣٦.  
وجاءت الوصية بالوالدين عقب حق الله في توحيده وهي دلالة أخرى على  
القيمة القصوى لتلك العلاقة .  
كذلك أوصانا النبي ﷺ بالإحسان فقال لأحد الأبناء : (( ارْجِعْ إِلَى  
وَالِدَيْكَ فَأَحْسِنْ صُحْبَتَهُمَا )) (١).

ولنقف وقفة تأمل عند كلمة (صُحْبَتُهُمَا) ، فهي تشير إلى أن أفضل  
وصف للعلاقة بيننا وبين أبويننا، هو ما يقع في دائرة (الصحة) . وقد وردت  
أيضا في القرآن الكريم في الوصية بالوالدين : { وَصَاحِبُهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا }  
سورة لقمان (١٥).

وهذا ما ينادي به الفكر التربوي الحديث ، حيث أكد د. سبوك  
(Spock) على ضرورة تكوين الصحة الطيبة في الأسرة الواحدة وطالب  
بإتاحة الفرصة للأبناء ليكونوا مع والديهم، فالصبي يتلهف لوالد صديق لقضاء  
وقت ممتع معه. وهذا يساهم في تشكيل شخصيته الرجولية و يقتسم معه  
الأسرار ويصاحبه من وقت لآخر في رحلات خلوية .

لكن الصحة بين الأبناء وأبويهم لا تعني إلغاء الحدود أو كسر الحواجز  
بينهما ، فيظل الابن ابنا والأب أبا ، ولكن المطلوب استثمار آداب الصحة  
من الصدق والثقة والتسامح واللطف في إثراء العلاقة بينهما .

(١) صحيح مسلم (رقم الحديث: ٤٦٣٠).

ربما يعتقد بعضنا بصعوبة الصحبة بين الأبناء وبين الآباء للفجوة بين جيلين ، وهذا ليس عائقا فالصحبة لا تعني تطابق الآراء ، لكنها تفتح باب الحوار الإيجابي بين الطرفين في حال الاختلاف ، بأدب لا يفسد للود قضية ، كما قال تعالى: {وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا} \* وَاحْفَظْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا} سورة الإسراء (٢٣-٢٤).

والآية تعتبر ميزان العلاقة الحسنة بين الأولاد ووالديهم حيث حذر من التضجر منهما ولو بأدنى لفظ، وتجنب زجرهما إذا أبديا رأيا لا يعجبنا ، ومراعاة التخاطب الكريم ، والتواضع لهما مهما بلغنا من منزلة ، والدعاء لهما . وإذا نجحنا في أدب الخطاب فسيكون الطريق مفتوحا لغيره من أعمال البر التي يحتاج إليها الأبوان وفي وسعنا أن نفعله لهما .

الأبوان أحق الناس بالصحبة ، فهل درجة الصحبة للوالدين واحدة ؟  
الشرع والواقع يميلان بالكفة تجاه الأم بمقدار ثلاثة أضعاف :  
فقد (( جَاءَ رَجُلٌ إِلَى النَّبِيِّ ﷺ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، مَنْ أَحَقُّ النَّاسِ بِحُسْنِ صَحَابَتِي؟ قَالَ: (أُمُّكَ)، قَالَ: ثُمَّ مَنْ؟ قَالَ: (ثُمَّ أُمُّكَ)، قَالَ: ثُمَّ مَنْ؟ قَالَ: (ثُمَّ أُمُّكَ)، قَالَ: ثُمَّ مَنْ؟ قَالَ: (ثُمَّ أَبُوكَ)).<sup>(١)</sup> فلها ثلاثة أضعاف البر،

حيث تتحمل الأم صعوبات الحمل و الوضع و الرضاع فترة الحضانة دون الأب، لذلك جاء أمر النبوة في حقها : (الزمها؛ فإن الجنة عند رجلها). (١)  
ومع ذلك فبعض الأبناء يقوم بعكس الأمر، فيجعل للأم ثلاثة أضعاف العقوق ، لأنه يستضعف جانبها ، أو يستغل تسامحها ، وهذا ضرب من الخسة بلا ريب .

وعلاقتنا بأبويننا لا تنتهي بالوفاة ، وقد أجاب النبي ﷺ على سؤال بعضهم : (( يَا رَسُولَ اللَّهِ، هَلْ بَقِيَ عَلَيَّ مِنْ بَرِّ أَبِيٍّ شَيْءٌ أَبْرُهُمَا بِهِ بَعْدَ مَوْتِهِمَا؟ قَالَ: "نَعَمْ، الصَّلَاةُ عَلَيْهِمَا (الدعاء)، وَالِاسْتِغْفَارُ لَهُمَا، وَإِنْفَادُ عَهْدِهِمَا، وَإِكْرَامُ صَدِيقَيْهِمَا، وَصِلَةُ الرَّحِمِ الَّتِي لَا تُوصَلُ إِلَّا بِهِمَا )) (٢)

ومن برهما صلة الرحم التي لا توصل إلا بهما من إخوانك وأخواتك أعماك وعماتك وأخوالك وخالتك .

سعادتك وجنتك باهما إحسان علاقتك بوالديك فاحفظ ذلك الباب أو ضيعه .

## ٢-العلاقة بين الأبوين والأبناء

حب ولدك لا يعني تلبية احتياجاته الجسمية والعقلية فقط، وإن كانت متضمنة بالحب بداهة؛ بل تعني إظهار العواطف والمشاعر الدالة عليه بشكل

(١) رواه النسائي ( ٢ / ٥٤ ) .

(٢) رواه أبو داود ( حديث رقم 5142 ) .

دائم سواء بملامح الوجه وتعبيراته، أو من اللهجة التي يخاطب بها، أو من طرق معاملته باللطف والحلم والتفهم وإشعاره بأنه فعلاً محبوب ومقبول ومراد. تستطيع صناعة الحب في قلوب أولادك من خلال أدوات كثيرة ، جرّب ما تستطيعه من الأدوات التالية :

### -أفصح لابنك عن حبك له:-

إنّ المحبة إحساس وشعور، وحقيقته هذا الإحساس تنبع من القدرة على نقلها لمن نحب، ، فلا يكفي أن يحب الوالد أبناءه، ولكن لابد أن يفصح لهم عن هذه المحبة وينقلها لهم عملياً من خلال التعبير غير المباشر من خلال المعانقة والمداعبة وإمساك اليد وتربية الكتف واللمسة الحنونة والابتسامة الهادئة والنظر المباشر ...

### -عند تدخلك في المنازعات الحادة قم بدور القاضي المنصف:-

اطلب من أطراف النزاع أن يخبروك عما حدث شفهيًا أو كتابة ، كيف بدأت المشكلة ، وما هي توصياتهم للمعالجة من وجهة نظرهم ، يحسن أن يكون هذا على انفراد ثم بعد أن تتجمع لديك معلومات كافية أصدر حكماً ، فإذا تبين للأب المخطئ ، فليعلّمه أن يعتذر لأخيه أو لأخته لكن ليس في نفس الوقت بل يترك له فرصة لمراجعة الأمر ، وإلا فإن إرغامه على الاعتذار إذلال وقهر لنفسه .

### -التزم مبدأ العدل :

إن عطاءنا لأبنائنا يجب أن يكون متوازناً بشكل عام فلا ينبغي أن يشعر الأبناء بأنك تفضل بعض أطفالك على البعض الآخر ، وأي اختلال

لهذه القاعدة كفيل ببعث الغيرة والكراهية وبالتالي تهمة أسباب النزاع بين الأخوة .

في حديث النُّعْمَانِ بْنِ بَشِيرٍ شاهد رائع على اهتمام الشرع بهذه النقطة الأساسية في مجال معاملة الأبناء، يقول رضي الله عنه : ((انْطَلَقَ بِي أَبِي يَحْمِلُنِي إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ : اشْهَدْ أَيْ قَدْ تَحَلْتُ النُّعْمَانَ كَذًا وَكَذًا مِنْ مَالِي . فَقَالَ : أَكُلَّ بَنِيكَ قَدْ تَحَلْتَ مِثْلَ مَا تَحَلْتَ النُّعْمَانُ ؟ قَالَ : لَا . قَالَ : فَأَشْهَدْ عَلَيَّ هَذَا غَيْرِي ، ثُمَّ قَالَ : أَيْسَرُكَ أَنْ يَكُونُوا إِلَيْكَ فِي الْبَرِّ سَوَاءً قَالَ بَلَى قَالَ فَلَا إِذَا . ))<sup>(١)</sup>

وكان صلى الله ﷺ لا يفرق في معاملة الأطفال بين أحفاده وأولاد المسلمين يقول أسامة بن زيد رضي الله عنه : ((كان رسول ﷺ يأخذني فيقعدني على فخذه ويقعد الحسن على فخذه الأخرى ثم يضمهما ويقول : اللهم ارحمهما فإني ارحمهما))<sup>(٢)</sup> .

#### ابتعد عن الموازنات بين الأولاد :

ومن أسباب غرس بذور الغيرة والحقد بين الأخوة : تلك الموازنات التي يعقدها الأبوان بين الأبناء "أخوك أفضل منك ، أدكى منك ، أكثر منك أدبا وهكذا ."

(١) [رواه مسلم في الهبات ١٦٢٣]

(٢) [رواه البخاري في الأدب رقم ٥٦٥٧]

إن الأطفال ينشئون باستعدادات مختلفة من حيث الذكاء والنواحي المزاجية ، والخطأ هو إبراز هذه الفروق وإشعار الأطفال بها . فيجب على الآباء والمدرس الإقلاع عن هذه الموازنات الصريحة وعن خلق الجو الذي يشعر بالموازنة .. ويجب اعتبار كل طفل شخصية مستقلة لها مزاياها واستعداداتها الخاصة بها . وكل طفل مهما خاب له ناحية طيبة يمكن كشفها وإبرازها والاعتزاز بها وبذلك يزول الشعور بالخيبة المؤدي إلى الشعور بالذلة والنقص .

### -تجنب أسلوب استخدام العنف والضرب والتحقير-

فهو يؤدي إلى نشأة دوافع ورغبات عدوانية لدى الطفل ناتجة عن سوء المعاملة أو الظلم الذي يحيق به وتظهر هذه الدوافع العدوانية في حركات عصبية تجاه أخوته وزملائه . ويتم تحويل مشاعر العدوان نحو الأبوين القاسيين إلى الأخوة .

وجد ﷺ رجلاً يدعى أبا مسعود يضرب غلامه بقسوة فقال له : ((

اعْلَمْ أَبَا مَسْعُودٍ أَنَّ اللَّهَ أَقْدَرُ عَلَيْكَ مِنْكَ عَلَى هَذَا الْغُلَامِ )) . (١)

إن العطف على الطفل وحبه من أهم حاجاته الأساسية ولذلك ما تقبل الرسول موقف الجفاء الذي أبداه الأعرابي عندما قبّل رسول الله ﷺ الحسن بن عليٍّ وعنده الأقرع بن حابس التميمي جالساً فقال الأقرع : إِنَّ

(١) [ صحيح مسلم في الإيمان رقم ١٦٥٩ ]

لِي عَشْرَةَ مِنَ الْوَلَدِ مَا قَبِلْتُ مِنْهُمْ أَحَدًا فَظَنَرُ إِلَيْهِ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ، ثُمَّ قَالَ: مَنْ ((لَا يَرْحَمُ لَا يُرْحَمُ)). (١)

### - الغفران نبع المودة :

حتى وإن فوجئت بمشاعر العداء تبدو في نظرات أو أقوال زوجك أو بعض ولدك فأفضل مع تستل منهم هذا العداء هو أن تقابل مشاعرهم العدائية بالصفح والمغفرة كما يوصينا القرآن الكريم :

{ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ وَإِنْ تَعَفُّوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ } سورة التغابن (١٤).

### ٣- لغة الحوار :

هناك مشكلة تمس قطاعا عريضا من الشباب والمراهقين من جراء غياب التواصل و انقطاع الحوار أو الانسحاب ، وهذا يعني ضياع مفتاح التغيير الهادف والتحفيز في حياة الشباب.

ولكي نوفر الأجواء المناسبة للتواصل علينا أن نمارس الإجراءات التالية :

١- **التصريح بالحب** : إعلان المحبة لأولادنا ضروري كالغذاء، ولا سيما عندما نريد إرشادهم إلى خير . وهذا يعني أنه لا بد قبل طرح القواعد والإرشادات من أن يسعى الأبوان إلى ترسيخ علاقة حقيقية مع أبنائهم.

(١) [ رواه البخاري في الأدب رقم ٥٦٥١ ومسلم في الفضائل رقم ٢٣١٨ ]

و استمع إلى هذا الموقف الذي رواه معاذ رضي الله عنه حيث أخذ رسول الله ﷺ بيده وقال: يا معاذ والله إني لأحبك ، ثم أوصيك يا معاذ لا تدعنّ في دبر كل صلاة تقول : ((اللهم أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك )) (١) .

قد تستفزنا أخطاء الشباب المتكررة لا سيما المراهقين منهم ، فنندفع إلى أن نعرب تصرّيحاً أو تلميحا عن بغضنا لهم ، ونطلب منهم الابتعاد عنا ، وهذا مسلك انفعالي يأتي على حساب ضمور العلاقة وتآكل المودة ، إن نوبات الغضب تصيب الجميع، ولكن التعبير البناء عنها يساعد في تجنب آثارها التدميرية على المشاعر ، علينا أن نقول لولدنا المخطئ : ( أحبك لكني أكره تصرفك هذا ) (٢) .

٢-التوقع الإيجابي : إن إبرازك للتوقعات الإيجابية تجاه ولدك له أثره في تنمية التقدير الذاتي لنفسه ، وتثبت الأبحاث تأثير ذلك في حفز الشاب إلى محاولات جادة لعمل ما توقعته منه ، وانظر هذه المثال النبوي : يرويه شاهد عيان وهو أبو بكر رضي الله عنه ، قال : (( لَقَدْ رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ عَلَى

(١) [ صحيح الجامع رقم ٧٩٦٩ ]

(٢) انظر : كتاب [أب الدقيقة الواحدة]، ١٩٨٣ : The One Minute Father + The One Minute Mother; by Spencer Johnson, M.D.





الْمَنْبَرِ وَالْحَسَنُ مَعَهُ .. ، وَيَقُولُ : إِنَّ ابْنِي هَذَا سَيِّدٌ ، وَلَعَلَّ اللَّهَ أَنْ يُصْلِحَ بِهِ بَيْنَ فَتَتَيْنِ مِنَ الْمُسْلِمِينَ عَظِيمَتَيْنِ )) . (١)

٣- الحوار الفعال : الحوار أسلوب راق في التفاهم ، لكنه يكون صعبا في حال المطالب المتكلفة أو الغريبة لأولادنا، وقد رأينا الموقف النبوي من الشاب قال : يا رسول الله : ائذن لي بالزنى، ومع ذلك حاوره النبي ﷺ من خلال سؤاله أتجبه لأملك ؟ لأختك ؟ ... والشاب يقول لا لا جعلني الله فداك ، ودعا له النبي ﷺ قائلا ((اللهم اغفر ذنبه وطهر قلبه وحصن فرجه )) (٢)

#### ٤- تقديم القدوة الحسنة :

مما يقوى التواصل ألا يتناقض قول الأبوين مع أفعالهما ، ومن مواقف القدوة ما يرويه معاوية بن قرة عن عمه : ((كنت مع معقل المزني رضي الله عنه في بعض الطرقات فمررنا بأذى فأماطه أو نحاه عن الطريق فرأيت مثله فأخذته فنحيتة فأخذ بيدي وقال يا ابن أخي ما حملك على ما صنعت قلت يا عم رأيتك صنعت شيئا فصنعت مثله ، فقال سمعت رسول الله ﷺ يقول : "من أماط أذى عن طريق المسلمين كتبت له حسنة ، ومن تقبلت منه حسنة دخل الجنة)) (٣) .

(١) . سنن أبي داود ٤٦٦٢ صحيح الجامع .

(٢) [مسند أحمد رقم : ٢١٧٠٨] .

(٣) "[صحيح الأدب المفرد رقم ٥٩٣/٦٤١]



## ٥- استثمار التقنية :

أصبحت شبكات التواصل الاجتماعي سلاحا ذا حدين، فقد تدعم العلاقات الأسرية أو تتسبب في خلافات أسرية ونشر للشائعات وإضاعة للوقت .

وبوسعنا أن نستثمر الجوانب الإيجابية لهذه المواقع، وخصوصا الواتساب (WhatsApp) لسهولة استخدامه حيث يتيح لأفراد الأسرة الواحدة التواصل داخل مجموعة واحدة بخصوصية تامة ، لا سيما في حال البعد والسفر .

## ٦- تخصيص وقت كاف للشباب :

أعظم مشروع في حياتنا شاب ناجح ، وهذا يتطلب وقتا ، والرسول ﷺ جلس مع وفد من الشباب عشرين يوما للتعليم والإرشاد ففي البخاري عن مالك بن الحويرث رضي الله عنه قال : (( أَتَيْنَا إِلَى النَّبِيِّ ﷺ وَنَحْنُ شَبَابَةٌ مُتَقَارِبُونَ فَأَقَمَّنَا عِنْدَهُ عِشْرِينَ يَوْمًا وَلَيْلَةً وَكَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ رَحِيمًا رَفِيقًا .. قَالَ ارْجِعُوا إِلَى أَهْلِكُمْ فَأَقِيمُوا فِيهِمْ وَعَلِّمُوهُمْ وَمُرُوهُمْ .. )) . (١)

هذه الخطوات من الأبوين ينبغي أن تقابل بتفاعل إيجابي من الشباب ،  
تتسع له كلمة ( البر ) .

(١) البخاري في الأذان برقم ٦٣١



#### ٤- العلاقة بين الزوجين :

هل تتمتع بعلاقة زوجية جيدة ؟ أم تعيش أجواء علاقة مضطربة ؟ أم بين هذا وذاك ؟

ستجد في حياتنا الاجتماعية علاقات زوجية ناجحة ومستقرة ، وهناك بيوت تعاني من علاقات متأزمة يطول عليها الأمد أو يقصر ، وقد تنهار في نهاية الأمر .

للحصول على جواب دقيق يحسن أن نزن هذه العلاقة لنرى مقدار سلامة العلاقة أو تدهورها.

وهذا يساعدنا على تدارك ما يصيب هذه العلاقة قبل أن تتفاقم آثارها .  
وتطالنا الأنباء بارتفاع نسب الطلاق ، هو مؤشر دالّ على الحاجة إلى تعلم أسس العلاقة الزوجية الناجحة في ثقافة الزوجين واكتساب المهارات الاجتماعية التي تعمل على ازدهارها وتدارك ما يعترضها من مشكلات أو عقبات .

والذي يدعو للقلق أن الإحصاءات الصادرة من المحاكم للطلاق الرسمي لا يدخل فيه ما يمكن أن نسميه ( الطلاق العاطفي ) بدون يمين أو لجوء إلى المحاكم ، ومعناه انفصال الزوجين عن بعضهما وجداً ، فكل طرف لا يشعر بالآخر وتحتفي لغة الكلام ، مع حرمان جسدي وروحي وتحت سقف واحد يعيش الزوجان لكن بينهما بعد المشرقين .

وأعتقد أننا بحاجة للتحرك الشخصي والمجتمعي لمعالجة هذه المشكلة ،  
ويحضرني هنا أن أدكر بموقف القرآن تجاه تصدع علاقة زوجية بالمدينة حيث  
تنزلت آيات الوحي لتعالج هذه المشكلة، في صدارة (سورة المجادلة ) على الرغم  
من وجود مشكلات أخرى من كيد المنافقين والكفار واليهود في مجتمع المدينة  
، فنزل قوله تعالى: {قَدْ سَمِعَ اللَّهُ قَوْلَ الَّتِي تُجَادِلُكَ فِي زَوْجِهَا وَتَشْتَكِي إِلَى اللَّهِ  
وَاللَّهُ يَسْمَعُ تَحَاوُرَكُمَا إِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ بَصِيرٌ} سورة المجادلة (١).

هذه المرأة هي (خولة بنت ثعلبة) التي طرقت باب النبي ﷺ تشكو  
زوجها ،( أوس بن الصامت) الذي ظاهرها في لحظة غضب، والظهار أشبه ما  
يكون بتعليق فلا يطلقها ولا يقربها ويهجرها، فقالت يا رسول الله، أوس نثرت  
له بطني وأبليت له شبابي ثم قال لي أنت عليّ كظهر أمي، و لدي أطفال إن  
ضممتهم إليّ جاعوا وإن ضممتهم إليه ضاعوا. فلم تبرح حتى أنزل الله هذه  
الآية بتشريع كفارة الظهار للخروج من هذا المأزق الجاهلي .

والقرآن هو ميزان حياتنا كلها ، وتكفينا آية واحدة لنـزن بها علاقتنا  
الزوجية في قوله تعالى : {وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا  
لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ}  
سورة الروم (٢١).

وفي الآية يتضح مثلث العلاقة الزوجية بأضلاعه الثلاث ( السكن والمودة  
والرحمة ) ، وهذا يعني أن المشاعر الإيجابية هي مفتاح النجاح .

١-السكن : كل من الزوجين يقوم بأعباء الحياة خارج البيت وداخله بما  
يصع على كاهله ضغوطا ومتاعب يحتاج بعدها إلى واحة يستريح من مكابدة

العيش ، { هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا } سورة الأعراف (١٨٩).

فهل كل من الزوجين يحرص على تهيئة جو من السكينة النفسية والجسدية لشريكه بعد تبعات الحياة ومسئولياتها؟

٢-المودة : صناعة المودة فن يصوغ من الكلمات والنظرات واللمسات والملاطفات والعطاء أروع أجواء المحبة ، فمن تحية المحب عند الدخول والخروج، وعبر الهاتف ومن تبادل الهدايا ، ومن ثناء وتقدير ، وجميل أن يشبه القرآن الأزواج والزوجات باللباس الذي يستر السوءات ويمجّل الهيئات { هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ } سورة البقرة (١٨٧)

هل يبادر كل من الزوجين إلى تأكيد مشاعر المحبة التي تعزز العلاقة بينهما ولو بكلمة ود؟

٣-الرحمة : كل من الزوجين يحتاج إلى مساندة الآخر لاسيما في وقت الأزمات والشدائد ، من مرض أو مشكلات العمل والبيت فلا بد من إبداء التعاطف والوقوف بجانب الآخر ، وتتجلى الرحمة في تفهم الضعف البشري في حال الغيرة أو الغضب ، كما تتجلى في روح التسامح والغفران { وَإِنْ تَعَفُّوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ } سورة التغابن (١٤)

فهل يتراحم الزوجان ويتغافران ؟

علينا استشعار المسؤولية في إصلاح العلاقة ، ويسأل كل نفسه : " ماذا استطيع أن أغير في نفسي لكي أحسن من علاقتي الزوجية ؟"

ماذا لو تعامل الزوجين فيما بينها معاملة الصاحب أو الصديق... كتابنا العزيز يسمى الزوجة صاحبة ، { وَصَاحِبَتِهِ وَبَنِيهِ } سورة عبس (٣٦)، فكما تعامل صاحبك عامل زوجتك، ولا يكن أشقى الناس بك أهلك !!  
الحب يمثل حاجة إنسانية أساسية لا يستغني عنها إنسان ، وأفضل بيئة لإشباعها هي البيت ، وإذا أشبعت هذه الحاجة تحقق الرضا والسعادة والاستقرار والتماسك الأسري .

أما في حالة غياب الحب فيما يسمى الحرمان أو الفراغ العاطفي فقد تصل مضاعفاته إلى أمراض نفسية وعصبية خطيرة.

قال ابن كثير <sup>(١)</sup> في تفسير قوله: { وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ } : "كان من أخلاقه أنه جميل العشرة دائم البشر، يُداعِبُ أهله، وَيَتَلَطَّفُ بهم، وَيُوسِّعُهُمْ نَفَقَتَهُ، وَيُضَاحِكُ نِسَاءَهُ " وهي أخلاق صناعة المحبة ومضاعفة رصيده في قلب الزوجة .

### مثل تطبيقي من حياة النبوة :

نقلت إلينا أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها الكثير من ملاطفات النبي ﷺ بها من ذلك : ((كنت أشرب فأناوله النبي ﷺ فيضع فاه على موضع فيّ، وأتعرق العرق فيضع فاه على موضع فيّ)) <sup>(٢)</sup>

(١) ابن كثير ج ٣ / ٤٠١

(٢) أخرجه مسلم (٣٠٠)

((كان النبي ﷺ اذا كان بالليل سار مع عائشة رضي الله عنها يتحدث معها ))<sup>(١)</sup>.

(( قال لي رسول الله ﷺ: تعالى أسابقك، فسابقته، فسبقته على رجلي " وسابقني بعد ان حملت اللحم وبدنت فسبقني وجعل يضحك وقال هذه بتلك! ))<sup>(٢)</sup>

**تعاون في شئون المنزل :** سئلت عائشة رضي الله عنها ما كان النبي ﷺ يصنع في بيته؟ قالت: ( كان في مهنة أهله )<sup>(٣)</sup> .

**تحسس مشاعرها :** عن رسول الله ﷺ قال لعائشة رضي الله عنها : ((أني لأعلم اذا كنت عني راضية واذا كنت عني غضبي ..أما اذا كنت عني راضي فانك تقولين لا ورب محمد ، واذا كنت عني غضبي قلت : لا ورب إبراهيم))<sup>(٤)</sup>.  
رواه مسلم ، و سئِلَتْ عائشة رضي الله عنها: ((بأي شيء كان يبدأ النبي ﷺ إذا دخل بيته؟ قالت: بالسواك ))<sup>(٥)</sup> وعند البخاري أن عائشة رضي الله عنها

(١) أخرجه البخاري (٥٢١١)، ومسلم (٢٤٤٥) واللفظ له

(٢) رواه ابو داود (٢٥٧٨)، وهو في إرواء الغليل ٣٢٧/٥

(٣) صحيح البخاري ٦٧٦

(٤) صحيح البخاري ٥٢٢٨ صحيح مسلم ٢٤٣٩

(٥) صحيح مسلم ٢٥٣

قالت: ((كنت أُطِيبُ النبي ﷺ بأطيب ما أجد حتى أجد ويبص الطيب في رأسه ولحيته)) (١)

في البخاري أيضا أن عائشة رضي الله عنها قالت: ((كنت أُرَجِّلُ رأس رسول الله ﷺ وأنا حائض)) (٢) .

### ابدأ أو ابدئي مبادرة المصالحة :

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((الا اخبركم بنسائكم في الجنة؟ قلنا: بلى يا رسول الله، قال: ودود ولود اذا غضبت او اسيء اليها او غضب زوجها قالت: هذي يدي في يدك لا أكتحل بغمض حتى ترضى)) (٣) .

لكن ننتبه ألا تصل محاولات إرضاء الزوجة إلى حد انتقاص حق الزوج أو حرمانه مما أحله الله له ، ولذلك عاتب الله نبيه ﷺ عندما قرر حرمان نفسه من شربة عسل إرضاء لبعض زوجاته بسبب غيرتهن فقال تعالى : { يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ لِمَ تُحَرِّمُ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكَ تَبْتَغِي مَرْضَاتَ أَزْوَاجِكَ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ } سورة التحريم (١).

تذكر وتذكري أن الأهل هم أولى الناس بحسن باهتمامك فهم نجاحك الحقيقي في حياتك .

(١) أخرجه البخاري (٥٩٢٣)، ومسلم (١١٩٠)،

(٢) أخرجه البخاري (٢٩٥) واللفظ له، ومسلم (٢٩٧) ومعنى أُرَجِّلُ : أسرج شعره .

(٣) المعجم الأوسط ٢٠٦/٢



## الفصل الثالث

### العلاقة مع جيرانك

(الجار قبل الدار) ، ( إذا كان جارك بخير فأنت بخير ) .. عبارات نسمعها تتردد منذ سالف الأزمان ولكن هل بقي من يؤمن بها أم أن التواصل مع الجيران اتخذ منحى جديداً اقتصر على عبارات مجاملة نرددها عند الالتقاء مصادفة .. جيرانك هم الأشخاص الذين يعيشون في محيطك المكاني بشكل دائم ، فماذا عن علاقتك بهم ؟

إن جارك ليس الملاصق لسكنائك فحسب بل يلحق به من يجاورك في المتجر، والسوق، والمزرعة، والمكتب، ومقعد الدراسة . ومفهوم الجار يشمل الرفيق في السفر؛ فإنه مجاور لصاحبه مكاناً وبدناً، ولكل واحد منهما على الآخر حق الجوار. هل القرب المكاني له تأثير إيجابي على العلاقة أم كان على العكس من ذلك له آثار سلبية في طبيعة وصدام واعتداء ؟

الوقائع تشهد أمثلة لكلا الجانبين الإيجابي والسلبي ، والذي نرجوه أن ننجح في إقامة علاقة حسن الجوار باعتبارها سببا من أسباب السعادة كما بينها رَسُولُ اللَّهِ ﷺ حيث يقول: (( أَرْبَعٌ مِنَ السَّعَادَةِ الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ وَالْمَسْكَنُ

الْوَاسِعُ وَالْجَارُ الصَّالِحُ وَالْمَرْكَبُ الْهَيُّ وَأَزِيعٌ مِنَ الشَّقَاوَةِ الْجَارُ الشُّوءُ وَالْمَرْأَةُ  
الشُّوءُ وَالْمَسْكَنُ الضَّيِّقُ وَالْمَرْكَبُ الشُّوءُ)) (١)

إن ضعف الوازع الديني، والجهل بحقوق الجار، واختلال موازين القيم،  
وتفشي مفهوم الانعزالية والأثرة، والسعار المادي من وراء تدهور علاقة الجوار  
وتلاشيها في حياة كثيرين.

وعلينا أن نعمل معا على بناء علاقة حسن الجوار ولو في حدها الأدنى ..  
قال تعالى: {وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَى  
وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَى وَالْجَارِ الْجُنُبِ} [النساء: ٣٦] .

والحد الأدنى من علاقة الجوار هي المسالمة أو كف الأذى، فالمأمول أن  
يكون الجار مصدر أمان وسلام لجاره، وقد جعل الإسلام ذلك من صميم  
الإيمان ذاته فالنبي ﷺ يقول: ((من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يؤذ جاره،  
(٢) )) ، و قال ﷺ : ((والله لا يؤمن والله لا يؤمن، والله لا يؤمن)) قيل من يا  
رسول الله ؟ قال: الذي لا يأمن جاره بوائقه)) (٣) والبوائق عنوان واسع لكل  
ألوان الأذى والشروع بصوره كافة .

إن الإيذاء قد يبدأ بالمضايقات كأن تقوم بإيقاف السيارة أمام باب الجار  
، أو تضع المهملات عند جداره ، أو رفع الأصوات بالأبواق المزعجة ، أو

(١) [صحيح ابن حبان (٩/ ٣٤١)] .

(٢) البخاري (١٠/ ٣٧٣)

(٣) البخاري (١٠/ ٣٧٠ ، ٣٧١)

لعب الأولاد بالكرة وإزعاجهم للجيران، أو الكتابة على جدار الجار، وقد يتنامى الأذى والضرر إلى كشف أسرار الجار، والتعدي على حقوقه وممتلكاته وتتبع عوراته، واستراق النظر إلى محارمه أو المعاكسة لهن عبر شتى الاتصالات ، وغير ذلك واسمع إلى عنبرة الشاعر الجاهلي يقول :

وأغض طرفي إن بدت لي جارتي حتى يوارى جارتي مأواها

وهذا الحد الأدنى من العلاقة قد يكون كافيا فيما يتعلق بالجيران الذين يخشى من تطور العلاقة بهم إلى ما يشكل خطورة على الأسرة وأعراضها وأطفالها للاختلاف الحاد في الثقافات والسلوك الأخلاقي فمن الأسلم أن تكون العلاقة في إطار المسالمة والمناصحة دون المخالطة ، كما يقول المثل الدارج :

«صباح الخير يا جاري أنت في حالك وأنا في حالي».

لكن حسن الجوار لا يقف عند حد كف الأذى ، فقد دعانا الرسول ﷺ إلى إكرام الجار ، قَالَ : (( مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ، فَلْيُحْسِنْ إِلَى جَارِهِ )) <sup>(١)</sup> . والوصية بالجار سمت بعلاقة الجوار إلى ما يشبه علاقة القرابة :

((ما زال جبريل يوصيني بالجار حتى ظننت أنه سيورثه )) <sup>(٢)</sup> .

والإحسان يضم أرقى مستويات التعامل الاجتماعي من تفقد و تزاور وتعاون ومساندة ، ومشاركة وجدانية في الأفراح والأفراح ؛ وأقرب من تلجأ اليه أو يلجأ إليك عند الحاجة أو الأزمة هو جارك .

(١) صحيح مسلم - (١/ ٦٩)

(٢) صحيح البخاري ٦٠١٥

وعن عائشة رضي الله عنها قالت: (( قلت يا رسول الله إن لي جارين فلإلى أيهما أهدي؟ قال: «إلى أقربهما منك باباً»)). (١)

ومن قصص السلف في حسن الجوار أن أبا الجهم العدوي لما باع داره بمائة ألف درهم، قال: بكم تشترون جوارَ سعيد بن العاص؟ قالوا: وهل يُشترى جوارٌ قط؟ قال: ردوا عليّ داري، وخذوا مالكم؛ لا أدع جوار رجل إن قعدت سأل عني، وإن رأيَني رَحَّبَ بي، وإن غبت حفظني، وإن شهدت قربني، وإن سألتَه قضي حاجتي، وإن لم أسأله بدائي، وإن نابتنني نائبة فرَج عني. فبلغ ذلك سعيداً، فبعث إليه بمائة ألف درهم.

حياتنا العصرية بكل تعقيداتها تتسم بسرعة التوتيرة وضغوط العمل وظروف المعيشة الصعبة فرضت على الجميع عدم القدرة على التواصل مع الجيران ولكن لا بد من القول ان الانسان بحاجة الى الانسان لأنه كائن اجتماعي بطبعه .. فأقرب من تلجأ اليه عند الحاجة هو جارك وأول من يشعر بمصائبك هو جارك وأول من يرى فرحك هو جارك .. الجيرة الجيدة من اسمى القيم الاجتماعية وأؤمن بحقيقة المثل الذي يقول جارك القريب افضل لك من أخيك البعيد .

### مثل تطبيقي من حياة النبوة :

رُوي أن النَّبِيَّ ﷺ (( عَادَ جَارًا لَهُ يَهُودِيًّا ))، واختلاف الدين لم يمنعه من أداء حق الجار في عيادته عند مرضه . (٢)

(١) أخرجه البخاري (٢٢٥٩)

(٢) رواه ابن حبان في صحيحه برقم ١٤٠١ وأحمد في المسند ١٢٩٥٥ وابن خزيمة في صحيحه ٢٩٦

## الفصل الرابع

### علاقاتك بالأصدقاء

#### ١- أصدقاء أم خلطاء ؟

نحن نلتقي بالكثير من الأشخاص في حياتنا اليومية ، جيران و زملاء عمل أو دراسة ، أو على مواقع التواصل الاجتماعي ، وبعض هؤلاء المعارف يمكن أن تنمو علاقتنا بهم ليكونوا أصدقاء حقيقيين ، ولكن نمط الحياة الحديثة والتقنيات الجديدة ينتج عنها علاقات سريعة وغير متماسكة، مما جعل الصداقة في مواجهة خطر الانقراض .

والصداقة (friendship) علاقة بين شخصين أو أكثر من الناس بينهم مشاعر متبادلة تستند إلى الثقة والحب وتظهر دلائل المساعدة والتعاون المتبادل والاستحسان والقبول والمساندة والدعم فيما بينهم ، أما الخلطاء فهو من نخالطهم في مواقع الحياة المختلفة لكن العلاقة بهم في حدود الحاجة.

أما الصداقة فهي أرقى درجات العلاقات الإنسانية ، حتى إنها لتفوق أحيانا درجة القرابة ؛ ولذلك قيل لأحد الحكماء : "أبما أحب إليك أخوك أو صديقك ؟ قال : إنما أحب أخي إذا كان صديقي" .

الصداقة الحقيقية ليست مجرد كلمات الترحيب التي تلقى بها صاحبك أو المجاملات الآنية في المجالس ، وإنما الصداقة تمثل داعما حقيقيا للإنسان توفر له جوا مريحا يعمل على تخفيف مشاعر الضيق والملل والتوتر وحتى تنمية المشاعر الإيجابية السارة حيث تؤدي إلى المشاركة في الميول

والاهتمامات الشخصية إلى إثارة المشاعر الإيجابية السارة متضمنة المرح والتسلية والترفيه.

يصعب تصور حياة بدون صداقات ، والكثير من سعادتنا يعتمد على وجود أصدقاء لدينا . والصداقة الحميمة حماية من العزلة الاجتماعية والاكتئاب ، وفي الآخرة تسمع صرخات الخاسرين فيما نقله القرآن الكريم { وَمِنْ شَافِعِينَ\*وَلَا صَدِيقٍ حَمِيمٍ } سورة الشعراء (١٠١-١٠٠).

### كيف نزن علاقتنا بأصدقائنا؟

ليست العبرة بعدد الأصدقاء ، وإنما بجودة الصداقة Quality of friendship ، وهناك دعوة نبوية للنظرة الفاحصة للصديق ((الْمَرْءُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ، فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ))<sup>(١)</sup> ، وبوسعك أن تتعرف إلى مدى جودة صداقتك وعمقها من خلال المحكات Criteria التالية :

١-الصدق Trust: ، الصداقة " مشتقة من مادة "صدق" فصديقك من صدقك لا من صدقك ، فهل يحرص الطرفان على تحري الصدق دون اللجوء إلى الكذب بألوانه المختلفة ، { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ } (١١٩) سورة التوبة ، وهل تصدقان في الوعد الذي يبرمه أحدهما مع الآخر ؟

(١) مسند أحمد [١٣ / ٣٩٨]

٢- إخلاص المودة: Affiliation: ، فهل صداقتكما بنيت على المحبة والتواؤ أم على مجرد الأغراض والمنافع المادية والتسلق على الأكتاف للوصول إلى المصالح الشخصية ؟

إن أعلى درجات الإخلاص عندما تكون العلاقة حب خالص في الله تعالى .. كما جاء في البيان النبوي : (( إِنَّ مِنْ عِبَادِ اللَّهِ عِبَادًا مَا هُمْ بِأَنْبِيَاءَ وَلَا شُهَدَاءَ، يَعْطِبُهُمُ الْأَنْبِيَاءُ وَالشُّهَدَاءُ لِمَكَانِهِمْ مِنَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ "، قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ مَنْ هُمْ؟، وَمَا أَعْمَاهُمْ؟، أَخْبَرْنَا مَنْ هُمْ؟ قَالَ: " هُمْ قَوْمٌ تَحَابُّوا بِرُوحِ اللَّهِ عَلَى غَيْرِ أَرْحَامٍ بَيْنَهُمْ، وَلَا أَمْوَالٍ يَتَعَاطَوْهَا، فَوَاللَّهِ إِنَّ وُجُوهَهُمْ لَنُورٌ، وَإِنَّهُمْ لَعَلَى نُورٍ، لَا يَخَافُونَ إِذَا خَافَ النَّاسُ، وَلَا يَحْزَنُونَ إِذَا حَزَنَ النَّاسُ "، ثُمَّ قَرَأَ: { أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ } [يونس: ٦٢ .] ))<sup>(١)</sup>

٢- المساندة : Social Support ، هل كلاكما يقدم الدعم والعون للآخر عند الحاجة ، والمبادرة بالمساعدة والرأي والمشورة كما هو حال المؤمنين : (( الْمُؤْمِنُ مَرْأَةٌ أَخِيهِ ، وَالْمُؤْمِنُ أَخُو الْمُؤْمِنِ ، يَكْفُ عَلَيْهِ ضَيْعَتَهُ ، وَيَحْطُطُهُ مِنْ وَرَائِهِ ))<sup>(٢)</sup> ، والصديق الحقيقي هو من يكون بجانبك عندما يرحل العالم كله عنك .

(١) شعب الإيمان [٣١٦ / ١١].

(٢) سنن أبي داود [٤٣٢ / ٤].

٤- الأمانة : Honesty هل يثق كل منكما في الآخر فيما من معه على أسرارهِ وودائعهِ ؟ وفي الحديث : ((إِذَا حَدَّثَ الرَّجُلُ بِالْحَدِيثِ ثُمَّ التَّقَتْ فِيهِ أَمَانَةٌ)).<sup>(١)</sup>

٥- الاستقامة : Integrity هل تحرصان على الالتزام الأخلاقي في علاقتهما ؟ { فَاسْتَقِمَّ كَمَا أُمِرْتَ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ } سورة هود (١١٢). وهذا من الولاء الذي يكون بين المؤمنين ، قال سبحانه وتعالى : { وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ } (التوبة: ٧١).

٦- التواصل Communication : هل تتواصلان فيما بينكما بالتزاور أو المهاتفة ؟ في الحديث القدسي قال الله تبارك وتعالى : ((وَجَبَّتْ مَحَبَّتِي لِلْمُتَحَابِّينَ فِيَّ وَالْمُتَجَالِسِينَ فِيَّ وَالْمُتَزَاوِرِينَ فِيَّ وَالْمُتَبَاذِلِينَ فِيَّ)).<sup>(٢)</sup>

وشبكات التواصل الاجتماعي Social networks تقوم بدور مهم لاسيما مع تباعد المكان ، لكنها "وحدها" ليست كافية فنحتاج إلى تعزيز الصداقة وتقويتها باللقاء وجهاً لوجه من حين آخر .

٧- التسامح : Tolerances هل تغفوان عن هفوات وعثرات تصدر من أحدهما تجاه الآخر ؟ حسبكما أن ذلك الصفح مدعاة لمغفرة الله تعالى

(١) السلسلة الصحيحة [ ٣ / ٨١ ].

(٢) مسند أحمد مخرجا [ ٣٦ / ٣٥٩ ].



لكما { وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ عَفُورٌ رَحِيمٌ } سورة النور (٢٢). والتسامح لا يمنع من العتاب الرفيق بينكما.

كل محك من هذه المحكات السبعة سيرفع من درجة الصداقة وجودتها فبادر بالخطوات الأولى ، ولا تنتظر؛ فالصداقة علاقة تبادلية تفاعلية ، ولكي تجد صديقاً جيداً يجب أن تكون صديقاً جيداً .

والفيصل في هذه النتائج هو نوع الصديق ، وهذا ما أشار إليه الحديث في تصوير بليغ : ((إنما مثلُ الجليس الصالح والجليس السوء، كحامل المسك وناfox الكير؛ فحامل المسك إما أن يُحذيك، وإما أن تبتاع منه، وإما أن تجد منه ريحاً طيبةً، وناfox الكير إما أن يحرق ثيابك، وإما أن تجد منه ريحاً خبيثة)).<sup>(١)</sup>

واختيار الأصدقاء مسؤولية شخصية ، قال تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ ﴾ (التوبة: ١١٩) ، وكما جاء في الوصية النبوية : "المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل".<sup>(٢)</sup>

مجالسة الأصدقاء وجهاً لوجه لها أثرها الواضح في فكر الشاب ومنهجه، وسلوكه. ومن ثم كان اللقاء والزيارة بين الأصدقاء أدبا راقيا عندما توثق العلاقة بالحب في الله ، وفي الحديث : ((أَنَّ رَجُلًا زَارَ أَخًا لَهُ فِي قَرْيَةٍ أُخْرَى ، فَأَرْصَدَ اللَّهُ لَهُ عَلَى مَدْرَجَتِهِ مَلَكًا ، فَلَمَّا أَتَى عَلَيْهِ قَالَ : أَيَّنَ تَرِيدُ

(١) أخرجه البخاري (٥٥٣٤) واللفظ له، ومسلم (٢٦٢٨)

(٢) أخرجه أبو داود (٤٨٣٣) ، والترمذي (٢٣٧٨) ، وأحمد (٨٣٩٨)

؟ قَالَ : أُرِيدُ أَحَا لِي فِي هَذِهِ الْقَرْيَةِ ؟ قَالَ : هَلْ لَكَ عَلَيْهِ مِنْ نِعْمَةٍ تَرُفُّهَا ؟  
قَالَ : لَا ، غَيْرَ أَنِّي أَحْبَبْتُهُ فِي اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ . قَالَ : فَإِنِّي رَسُولُ اللَّهِ إِلَيْكَ  
بِأَنَّ اللَّهَ قَدْ أَحَبَّكَ كَمَا أَحْبَبْتُهُ فِيهِ )) (١) .

والشباب بحاجة إلى اكتساب ثقافة المجالسة ليتمكنوا من استثمارها فيما  
يعود عليهم بنتائج قيمة ، ويجنبهم الابتذال أو السقوط ، وفي تراثنا الإسلامي  
كتابات ممتعة منها كتاب أدب المجالسة لابن عبد البر القرطبي ومما جاء فيه  
قول عمر بن الخطاب رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ : مِمَّا يَصِفِي لَكَ وَدَ أَخِيكَ أَنْ تَبْدَأَ  
بِالسَّلَامِ إِذَا لَقَيْتَهُ وَأَنْ تَدْعُوهُ بِأَحَبِّ الْأَسْمَاءِ إِلَيْهِ وَأَنْ تَوْسِعَ لَهُ فِي الْمَجْلَسِ .  
فليكن دعاؤنا - كما كان يدعو الصحابي علقمة رضي الله عنه : اللهم  
يسر لي جليساً صالحاً .

### مثل تطبيقي من حياة النبوة :

من أجمل المواقف التي تكشف عن دفء العلاقة بين النبي ﷺ وأصحابه  
هذا الموقف الذي جمع بين النبي ﷺ وثلاثة من أصحابه ، ولندع أحدهم وهو  
المقداد بن الأسود (٢) - رضي الله عنه - يحكي لنا قصته بلسانه يقول : ((  
أَقْبَلْتُ أَنَا وَصَاحِبَانِ لِي، وَقَدْ ذَهَبَتْ أَسْمَاعُنَا وَأَبْصَارُنَا مِنَ الْجُهْدِ (٣) ، فَجَعَلْنَا  
نَعْرِضُ أَنْفُسَنَا عَلَى أَصْحَابِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَلَيْسَ أَحَدٌ مِنْهُمْ

(١) صحيح مسلم ٢٥٦٧

(٢) هو أول فارس في الإسلام وكان من الفضلاء النجباء الكبار الخيار من أصحاب النبي ﷺ .

(٣) يقصد الجوع والمشقة

يَقْبَلُنَا، فَأَتَيْنَا النَّبِيَّ ﷺ فَأَنْطَلَقَ بِنَا إِلَى أَهْلِهِ، فَإِذَا ثَلَاثَةٌ أَعْزُرُ، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «اِخْتَلَبُوا هَذَا اللَّبَنَ بَيْنَنَا»، قَالَ: فَكُنَّا نَحْتَلِبُ فَيَشْرَبُ كُلُّ إِنْسَانٍ مِنَّا نَصِيبَهُ، وَنَرْفَعُ لِلنَّبِيِّ ﷺ نَصِيبَهُ، قَالَ: فَيَجِيءُ مِنَ اللَّيْلِ فَيُسَلِّمُ تَسْلِيمًا لَا يُوقِظُ نَائِمًا، وَيُسْمِعُ الْيَقِظَانَ، قَالَ: ثُمَّ يَأْتِي الْمَسْجِدَ فَيُصَلِّي، ثُمَّ يَأْتِي شَرَابَهُ فَيَشْرَبُ، فَأَتَانِي الشَّيْطَانُ ذَاتَ لَيْلَةٍ وَقَدْ شَرِبْتُ نَصِيبِي، فَقَالَ: مُحَمَّدٌ يَأْتِي الْأَنْصَارَ فَيُنْحِفُونَهُ، وَيُصِيبُ عَنْدهُمْ مَا بِهِ حَاجَةٌ إِلَى هَذِهِ الْجُرْعَةِ، فَأَتَيْتُهَا فَشَرِبْتُهَا، فَلَمَّا أَنْ وَغَلْتُ فِي بَطْنِي، وَعَلِمْتُ أَنَّهُ لَيْسَ إِلَيْهَا سَبِيلٌ، قَالَ: نَدَمَنِي الشَّيْطَانُ، فَقَالَ: وَيْحَكَ، مَا صَنَعْتَ أَشْرَبْتَ شَرَابَ مُحَمَّدٍ، فَيَجِيءُ فَلَا يَجِدُهُ فَيَدْعُو عَلَيْكَ فَتَهْلِكُ فَتَذْهَبَ دُنْيَاكَ وَآخِرَتُكَ، وَعَلَيَّ شَمْلَةٌ إِذَا وَضَعْتُهَا عَلَى قَدَمِي خَرَجَ رَأْسِي، وَإِذَا وَضَعْتُهَا عَلَى رَأْسِي خَرَجَ قَدَمَايَ، وَجَعَلَ لَا يَجِيئُنِي النَّوْمُ، وَأَمَّا صَاحِبَايَ فَنَامَا وَلَمْ يَصْنَعَا مَا صَنَعْتُ.

قَالَ: فَجَاءَ النَّبِيُّ ﷺ، فَسَلَّمَ كَمَا كَانَ يُسَلِّمُ، ثُمَّ أَتَى الْمَسْجِدَ فَصَلَّى، ثُمَّ أَتَى شَرَابَهُ فَكَشَفَ عَنْهُ، فَلَمْ يَجِدْ فِيهِ شَيْئًا، فَرَفَعَ رَأْسَهُ إِلَى السَّمَاءِ، فَقُلْتُ: الْآنَ يَدْعُو عَلَيَّ فَأَهْلِكُ!

فَقَالَ: «اللَّهُمَّ، أَطْعَمَ مَنْ أَطْعَمَنِي، وَأَسْقَى مَنْ أَسْقَانِي».

قَالَ: فَعَمَدْتُ إِلَى الشَّمْلَةِ فَشَدَدْتُهَا عَلَيَّ، وَأَخَذْتُ الشَّفْرَةَ فَأَنْطَلَقْتُ إِلَى الْأَعْزُرِ أَيُّهَا أَصْنُ، فَأَذْبَحُهَا لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَإِذَا هِيَ حَافِلَةٌ<sup>(١)</sup>، وَإِذَا هُنَّ حُقْلٌ كُلُّهُنَّ، فَعَمَدْتُ إِلَى إِنَاءٍ لِأَلِ مُحَمَّدٍ ﷺ مَا كَانُوا يَطْمَعُونَ أَنْ

(١) الحافل : الضرع المملوء باللبن

يَخْتَلِبُوا فِيهِ، قَالَ: فَحَلَبْتُ فِيهِ حَتَّى عَلَنَتْهُ رَعْوَةٌ، فَجِئْتُ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ: «أَشْرَيْتُمْ شَرَابَكُمْ اللَّيْلَةَ»؟

قَالَ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، اشْرَبْ، فَشَرِبَ، ثُمَّ نَاوَلَنِي فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، اشْرَبْ، فَشَرِبَ، ثُمَّ نَاوَلَنِي، فَلَمَّا عَرَفْتُ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَدْ رَوَى وَأَصْبَحْتُ دَعْوَتَهُ، ضَحِكْتُ حَتَّى أُلْقَيْتُ إِلَى الْأَرْضِ.

قَالَ: فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «إِحْدَى سَوَاتِكَ يَا مُقْدَادُ»، فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، كَانَ مِنْ أَمْرِي كَذَا وَكَذَا وَفَعَلْتُ كَذَا.

فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «مَا هَذِهِ إِلَّا رَحْمَةٌ مِنَ اللَّهِ، أَفَلَا كُنْتَ آذَنْتَنِي فَنُوقِظَ صَاحِبَيْنَا فَيُصَيِّبَانِ مِنْهَا».

قَالَ: فَقُلْتُ: وَالَّذِي بَعَثَكَ بِالْحَقِّ، مَا أَبَالِي إِذَا أَصَبْتُهَا وَأَصَبْتُهَا مَعَكَ مَنْ أَصَابَهَا مِنَ النَّاسِ»<sup>(١)</sup>.

أَرَأَيْتَ كَيْفَ كَانَتْ مَوَاسَاةُ النَّبِيِّ ﷺ لِأَصْحَابِهِ وَهُمْ جَمِيعًا شُرَكَاءَ دَعْوَةٍ تَحْمِلُوا تَبْعَاتِهَا وَتُضَحِّيَاتِهَا؟ وَكَيْفَ كَانَ أَدَبُهُ وَتَلَطُّفُهُ مَعَهُمْ عَلَى مَا كَانَ مِنْهُمْ.

## الفصل الخامس

### العلاقة بين المعلم والمتعلم

#### ١- بين المعلم والمتعلم :

إذا تساءلنا عن الواقع الراهن لتلك العلاقة التربوية بين المعلم وطلابه فثمة دراسات وأبحاث - على ندرتها - تكشف عن أن هذه العلاقة في الغالب يشوبها الكثير من التوتر والحذر من كلا الطرفين .

قاعة الدرس إما أن روضة غناء نجد فيها متعة التعلم وإنسانية العلاقة أو تكون سجنًا ندخله لكي نتلقى التعليمات على مضض ، والخيار بأيدينا فماذا نحن فاعلون ؟

عند ضمور العلاقات وتآكلها بين الطرفين ، تنتهي إلى ساعات بغیضة في فصول الدراسة يتربص فيها كل منهما موعد الخلاص منها فماذا نتوقع أن تكون مشاعر هؤلاء ؟

لتحسين العلاقة التربوية بين المعلم وطلابه نحتاج إلى توفير المتطلبات التالية أ-بناء الألفة Rapport ، الألفة منطلق التعليم الجيد ، يعرف قاموس (وبستر ١٩٨٠) الألفة بأنها علاقة مزوجة بالانسجام والتوافق .

هلاً شعرت يوماً بأنك قد تفوقت في بعض جوانب العلم، لا حباً في المادة ولكن بسبب حبك للمدرس أو المدرب؟

وعليه فمتى طور المدرس انسجابه مع الطالب، لأمكن تحويل سلوكه إلى أفعال منتجة وفعالة في تعليمه، فالألفة أول الخطوات نحو توفير مناخ إيجابي للتعلم.

إن تيسير المعلم لاكتساب المعرفة دون رهق أو إعنات هو منهج نبوي وفي الحديث ((إن الله لم يبعثني معتتاً ولا متعتتاً، ولكن بعثني معلماً ميسراً))<sup>(١)</sup> وبوسع الطالب بما يبيديه من احترام وتودد أن يحظى بعلاقة قوية مع معلميه .

ب-التواصل Interpersonal Communication :إذا لم يكن هناك تواصل بين الطلبة والمعلمين فإنه لا يمكن الحديث عن علاقة تربوية على الإطلاق ، ولذلك ينبغي أن نغير العلاقة بين المعلم والطالب من التسلطية إلى الحوار والتفاعل والرعاية وتبادل الخبرات .

هذه البيئة التواصلية ينبغي أن تكون آمنة ومتسامحة وشورية كما وجه القرآن نبيه -صلى الله عليه وسلم- {فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ لَئِنْ هُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ} سورة آل عمران (١٥٩).

صحيح أن المعلم عليه أن يبادر بالتواصل من موقع القدوة ؛ لكن لابد أن يعي طلابنا أن دورهم لا يقتصر على مجرد الحضور الجسدي إلى قاعة الدرس بل لابد من التواصل مع معلميه بأفكارهم ومشاعرهم .

(١) رواه مسلم (١٤٧٨).

ج- الشراكة Partnership ، وهي علاقة تفاعلية بين الطالب والمعلم تركز على الود والاحترام والثقة والتعاون المتبادل، في إطار نسق تعليمي مفتوح بحيث تحقق للطالب مستويات عالية من "الانشغال بالتعلم" من خلال التعلم المسير ذاتياً من قبل الطالب Self – Propelled Learning والتكامل مع التعلم المسير بالمعلم Teacher – Propelled Learning بهدف أن يحقق الطالب أهداف التعلم بكفاءة .

وهذه المشاركة تنتعش في استراتيجيات التعلم النشط عندما يشارك الطلاب في نشاط التعلم، ويستثمرون طاقاتهم العقلية والجسمية في أنشطة تساعدهم على التعلم.

وهي مشاركة لم تعد قاصرة على الصفوف الدراسية، بل انطلقت إلى ما يعرف الآن "بالفضاء التعليمي Learning Space" والمقصود به كما يحدده Webr "هو المكان الذي يجتمع فيه المعلم والمتعلم للعمل والتعلم يومياً" وقد يكون هذا المكان صفاً دراسياً أو معملاً علمياً أو ورشة فنية أو ملعباً رياضياً أو ساحة مدرسية أو موقعاً خارجياً.<sup>(١)</sup>

وهذا يذكرنا دائماً بنموذج التعلم الذي عرضه القرآن بين موسى والخضر ، { قَالَ لَهُ مُوسَى هَلْ أَتَّبِعُكَ عَلَى أَنْ تُعَلِّمَني مِمَّا عَلَّمْتَ رُشْدًا } (٦٦) سورة

(١) Glavanis, P. M.(2004). Learning Spaces Moving Beyond the Confines of the "Classroom Walls" New Chalk Talk, centre for Learning and Teaching, The American University in Cairo, V.4, Issue 4. Dec 7th

الكهف ، و استخدم التعبير القرآني { فَأَنْطَلَقَا } ، في ثلاثة مواقف حياتية تتعلق في بيئة العمل والأسرة و المدينة ، والتعلم هنا لم يكن في قاعة أو فصل بل كان انطلاقا إلى مواطن مشكلات الناس وحاجاتهم.

هي رسالة لمعلمينا وطلابنا .. أن نحرص على العناية بالعلاقة التربوية التي تحترم المشاعر والحقوق المتبادلة وتوفر فرصا تفاعلية لمناخ مزدهر لعملية التعلم .  
علاقتنا بعلماء الدين ودعائه :

هذه العلاقة الضرورية في ميزانها الشرعي ، تقوم على الاحترام والتقدير والموودة والمسئولية، كما في الحديث : (( ليس منا من لم يُجِلَّ كبيرنا ، ويرحم صغيرنا ، ويعرف لعالمنا حقه ))<sup>(١)</sup> ، و حق العالم على الأمة أن يبين لهم أمر دينهم في غير غلو ولا تفريط : كما جاء في حديث النبوة : (( يحمل هذا العلم من كل خلفٍ عدوله، ينفون عنه تحريف الغالين، وانتحال المبطلين، وتأويل الجاهلين ))<sup>(٢)</sup> .

ويمكن تعزيز هذه العلاقة من خلال الأمور التالية :

١- التعرف على العلماء الثقافة وحكماء الدعوة ، وإذا كان هذا الأمر ميسورا إلى حد ما في الكليات الشرعية والمؤسسات الدينية و بيوت الله إلا أن هناك في عالم الفضائيات وشبكات الانترنت ما يستدعي الاستيثاق ممن يطلون علينا بأقاويلهم حرصا على سلامة الدين والفكر .

(١) [رواه أحمد وهو في صحيح الجامع ٥٤٤٣ ، حسن

(٢) ابن حبان (٣٥٤ هـ)، الثقات ١٠/٤



قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : (( إِنَّ اللَّهَ لَا يَقْبِضُ الْعِلْمَ انْتِزَاعًا يَنْتَزِعُهُ مِنَ الْعِبَادِ وَلَكِنْ يَقْبِضُ الْعِلْمَ بِقَبْضِ الْعُلَمَاءِ حَتَّى إِذَا لَمْ يُبْقِ عَالِمًا اتَّخَذَ النَّاسُ رُؤُوسًا جُهَلًا فَاسْتَبَلُّوا فَأَقْفَتُوا بَعِيرَ عِلْمٍ فَضَلُّوا وَأَضَلُّوا )) (١) .

وللعلماء دورهم في إرشاد الناس إلى من يتلقون عنهم دينهم ، قال مُحَمَّدُ بْنُ سِيرِينَ - رحمه الله - : "إِنَّ هَذَا الْعِلْمَ دِينٌ فَانْظُرُوا عَمَّنْ تَأْخُذُونَ دِينَكُمْ". (٢)  
٢- الاستماع إلى دروس العلماء وحضور مجالسهم ، لقد كان طلاب العلم في الصدر الأول يتلقون العلوم مباشرةً من أفواه العلماء و المشايخ ، وكانوا يزاحمونهم بالركب .

لاحظ الآن كيف يتسرب كثير من الناس إذا ما أُلقيت موعظة أو درس في المسجد ، وكيف يفضل بعضهم الاستماع إلى لهُو الحديث في المذياع أو التلفاز عن تلقي علم نافع .

صحيح أن هناك الآن ضعفا في وازع الدين وانشغالا بلهُو الحياة ، لكن بوسع العلماء أن يعالجوه باتباعهم لمنهج الدعوة : {ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ} [سورة النحل: ١٢٥] .

٣- الرجوع إلى العلماء في بيان حكم النوازل والفتن ، قال تعالى : (وَإِذَا جَاءَهُمْ أَمْرٌ مِّنَ الْأَمْنِ أَوْ الْخَوْفِ أَدَّاعُوا بِهِ وَلَوْ رَدُّوهُ إِلَى الرَّسُولِ وَإِلَى أُولِي الْأَمْرِ مِنْهُمْ لَعَلِمَهُ الَّذِينَ يَسْتَنبِطُونَهُ مِنْهُمْ) [سورة النساء : الآية ٨٣] .

(١) صحيح البخاري ١٠٠

(٢) شرح النووي لمسلم ٨٤/١

وهذا يستدعي أن يكون العلماء على بصير بمشكلات الناس وقضاياهم الحياتية ، ودعوة أهل الاختصاص في مجامع فقهية متخصصة للمسائل المشكلة ، دون التعجل بالفتوى فيها . يقول الشعبي رحمه الله : "إن أحدكم ليفتي في المسألة ولو وَرَدَتْ على عُمَر بن الخطاب رضي الله عنه لجمع لها أهل بدر" (١) .

ولابد من النزول إلى مجتمع الناس بالتدريس والمشورة والحسبة والتعليم والتربية، والكتابة والتأليف، والدفاع عن الحق، وبذل غاية الوسع في ذلك، والتواصي عليه.

٣- الاقتداء بأهل العلم ، وهذا يتحقق من صحبتهم وملازمتهم ، والاطلاع على أحوالهم فالأجيال الشابة تعاني من غياب القدوة. وتحيا في ظل دروس نظرية مجردة .

وقد أمر الله بها نبيه ﷺ: {أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ فَبِهِدَاهُمْ افْتَدِهْ} [ الأنعام: ٩٠ ] .

وهذا يستدعي ضرورة مطابقة العلم للعمل بالنسبة لمن يتصدى للعمل في مجال الدعوة ونشر العلم الشرعي ، فالفعل هو جوهر عملية البلاغ ، قال تعالى : { يَا أَيُّهَا الرُّسُولُ بَلِّغْ مَا أُنْزِلَ إِلَيْكَ مِنْ رَبِّكَ وَإِنْ لَمْ تَفْعَلْ فَمَا بَلَّغْتَ رِسَالَتَهُ } [ سورة المائدة : ٦٧ ] .

(١) إبطال الحيل لابن بطة ، ٧٦

باختصار علاقتنا بعلمائنا ودعاتنا ليست علاقة كهنوت ورهبوت، وإنما علاقة ود ورحمة وإرشاد وتواصٍ بالحق وتواصٍ بالصبر .

## ٢-العلاقة بين زملاء الدراسة :

لا أزال أحتفظ في ذاكرتي بمجموعة عزيزة من زملاء دراستي ، وخاصة في المرحلة الابتدائية حيث كان لها أكبر الأثر في تحول مجرى حياتي الدراسية إلى يومي هذا ، نعم فقد انتقلت من مدرسة إلى أخرى ووجدت نفسي بين رفاق لديهم شغف للتعليم وترحاب لمن يفد إليهم وقد حفزني هذا على التفوق في مستواي الدراسي بعد أن كنت في ذيل القافلة، وسعدت بصحبة أصدقاء لسنوات تالية .

إن زملاء الدراسة، يمثلون المجموعة التي ستقضي معها أكثر وقتك، واختيارك للزملاء الذين تقرهم من نفسك، سيكون أكبر النتائج على شخصيتك، ومجرى حياتك المستقبلي.

وسواء كنت في التعليم العام أو الجامعي فإن علاقتك مع الزملاء ستساعدك في جعل حياتك الدراسية إما إيجابية مليئة بذكريات النجاح و وإما سلبية لا تجني منها إلا الإخفاق والندامة .. لذلك سيكون من المهم أن تحرص على تزن علاقتك بزملاء الدراسة و توسيع شبكة علاقاتك معهم على ضوء الخصال التالية :

١ . اغتنم فرص أنشطة التعارف أو اصطنعها :

الأسابيع الأولى من الفصل الدراسي فرصة سانحة للتعرف على أصدقاء جدد، و لا تضيع الوقت بالبحث عن أصدقائك القدامى، بل عَرَفْ نفسك للطلبة الجدد، وتذكر بأن الكثير لديه الرغبة بالتعارف .

وسَّع دائرة التعارف ، و لا تحصر علاقاتك مع من تعرف فقط ، وفي الأدب النبوي : عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا أَنَّ رَجُلًا سَأَلَ النَّبِيَّ ﷺ: أَيُّ الْإِسْلَامِ خَيْرٌ؟ قَالَ : ((تُطْعِمُ الطَّعَامَ، وَتَقْرَأُ السَّلَامَ عَلَى مَنْ عَرَفْتَ وَمَنْ لَمْ تَعْرِفْ)) (١) .

## ٢. أحسن الاختيار :

ستقابل أنماطا متعددة من الزملاء ، من الصعب أن تجعل الجميع اصدقاء مقربين ، اختر بعناية! وأحط نفسك بمجموعةٍ من الطلاب الإيجابيين والطموحين.

تجنب النوعيات ( السامة ) التي قد تؤثر سلبا على شخصيتك وأخلاقك ومسيرتك التعليمية وابتعد عن المثبطين .

ولا تسر في ركاب أصحاب الأهواء في اللهو والتسوق والتسكع فهؤلاء سينقرونك من مهام الدراسة ذات المتطلبات المتزايدة وقد تنخرط معهم في سلوكيات غير مرغوبة لا يستطيع الفكاك منها.

## ٣. وطن نفسك :

(١) أخرجه البخاري (١٢)، ومسلم (٣٩) بمثله

توطين النفس يعني التخلص من ( الإمعية ) ، وفي الأثر : (( لا تكونوا إمعةً تقولونَ إنَّ أحسنَ الناسِ أحسنًا وإن ظلموا ظلمنا ولكن وطنوا أنفسكم إن أحسن الناس أن تُحسنوا وإن أسأؤوا فلا تَظلموا ))<sup>(١)</sup> .

والإمعية تنتج عن قابلية الاستهواء Suggestion ، وتعني سرعة تصديق آراء الآخرين دون التحقق من صدقها. وهي حالة من الركود العقلي التام التي يسلم فيها الفرد ذهنه للآخرين يقودونه حيث يشاءون .

و مفردة الاستهواء ذكرت في القرآن الكريم: {كَأَلَّذِي اسْتَهْوَتْهُ الشَّيَاطِينُ فِي الْأَرْضِ حَيْرَانٌ لَهُ أَصْحَابٌ يَدْعُوهُ إِلَى الْهُدَى اثْنًا} سورة الأنعام (٧١) .

ويمكن توطين النفس على مقاومة الاستهواء من خلال محاور ثلاثة :  
أ- تأكيد الذات (Self-assurance): هو قدرة الطالب على التعبير الملائم (لفظاً وسلوكاً) عن مشاعره وأفكاره وآرائه تجاه زملائه والمواقف من حوله والمطالبة بحقوقه دون ظلم أو عدوان.

ب- التفكير المنطقي (Logical thinking): هو التفكير الذي يمارسه الطالب عند محاولة بيان الاسباب والعلل التي تكمن وراء الاشياء، ومحاولة معرفة نتائج الاعمال والحصول على الادلة التي تؤيد أو تثبت وجهة نظره أو تنفيها .

ج- الاقتناع (conviction): هو استناد الطالب على الأدلة والحجج التي قد تؤدي الى ترجيح صحة الشيء أو قبوله لبرهان الحقيقة .

(١) سنن الترمذي ٢٠٠٧ وقد صح موقفا

مهم ألا يستهويك شيوخ فكرة أو مقولة أو سلوك بين الزملاء فتقبلها كأمر مشروع دون أن تمنع النظر والتفكير .. وصدق الله تعالى الذي خاطب أصحاب العقول بقوله : { قُلْ لَا يَسْتَوِي الْخَبِيثُ وَالطَّيِّبُ وَلَوْ أَعْجَبَكَ كَثْرَةُ الْخَبِيثِ فَاتَّقُوا اللَّهَ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ } سورة المائدة (١٠٠).

### مثل تطبيقي من حياة النبوة :

انظر كيف كان النبي ﷺ يستقبل طالب العلم عندما يأتي أحده إليه قائلاً : يا رسول الله إني جئت طالباً للعلم ، فقال: ((مرحباً بطالب العلم إن طالب العلم تحفة الملائكة بأجنحته))<sup>(١)</sup> .

ولندع معاوية بن الحكم السلمي يحكي لنا كيف كانت طريقة تعليم النبي ﷺ وتصحيح الخطأ ، قال : (( بينا أنا أصلي مع رسول الله ﷺ . إذ عطس رجل من القوم . فقلت: يرحمك الله ! فرماني القوم بأبصارهم . فقلت: واأكل أميآه ! ما شأنكم؟ تنظرون إلي . فجعلوا يضربون بأيديهم على أفخاذهم . فلما رأيتهم يصمتونني . لکني سكت . فلما صلى رسول الله ﷺ . فبأي هو وأمي ! ما رأيت معلماً قبله ولا بعده أحسن تعليماً منه . فوالله ! ما كهرني ولا ضربني ولا شتمني . قال إن هذه الصلاة لا يصلح فيها شيء من كلام الناس . إنما هو التسبيح والتكبير وقراءة القرآن ))<sup>(٢)</sup> .

(١) أخرجه الطبراني (٦٤/٨) (٧٣٤٧) صحيح الترغيب ٧١ .

(٢) صحيح مسلم ٥٣٧

## الفصل السادس

### العلاقات بين الرئيس والمرؤوس

#### كسب الثقة :

العلاقة بيننا وبين رؤسائنا في العمل ، من العلاقات المهمة في حياتنا الوظيفية وعندما تكون هذه العلاقة على ما يرام نحقق كسبا حقيقيا لمصلحة العمل وللطرفين على حد سواء .

والعلاقة الإيجابية بين الرئيس والمرؤوسين تقوم على الود و الاحترام المتبادل والثقة والتواصل الفعال والإتقان للمهام وتحمل المسؤولية .

والإسلام له إرشاداته في تفعيل هذه الأسس كما يلي :

١- الود : إن غرس المودة في العلاقة الإدارية يتم من خلال كلمة طيبة وبشاشة ورغبة صادقة في تحقيق أهداف المؤسسة بتعاون الجميع مع الإنصاف في التعامل . في حين أن الفظاظة والعبوس والتعاس والظلم ينشر روحا عدائية ظاهرة أو مكبوتة ، لذلك دعا الإسلام إلى التحاب والتواد بإخلاص ، وفي الحديث : (( خِيَارُ أَيْمَنَتِكُمُ الَّذِينَ تُحِبُّوهُمْ وَيُحِبُّونَكُمْ وَتُصَلُّونَ عَلَيْهِمْ وَيُصَلُّونَ عَلَيْكُمْ )) (١) ، والصلاة هنا بمعنى الدعاء أي تدعون لهم ويدعون لكم.

٢- الاحترام المتبادل : إن تولي مسؤولية إدارية ليس مبررا لبعضهم ليتعالى أو يحتقر مرؤوسيه ، أو يسخر منهم بل إن الحفاظ على كرامة الفرد واجب مهني

(١) رواه مسلم (١٨٥٥)

وشرعي ، كذلك ينبغي للمرؤوسين التعامل باحترام رئيسهم ، والامتثال لتعليمات العمل ، وقد ورد النهي صريحا عن كل ما يمس الاحترام بين الناس كما قال تعالى : { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ } سورة الحجرات : (١١).

والحديث النبوي ينظم هذه العلاقة في قول رسولنا ﷺ : (( ليس منا من لم يرحم صغيرنا ، ويعرف حق كبيرنا )) .<sup>(١)</sup>

كثير من الاحترام يتهاوى عند الغضب ، لذلك لا بد من التحكم في الغضب فإنه قد يدفع الشخص إلى التفوه بكلمات قد يعجز عن إزاله آثارها في محيط العمل و (( ليس الشَّدِيد بالصُّرْعَة ، إِنَّمَا الشَّدِيد الَّذِي يَمْلِك نفسه عند الغَضَب )) كما علمنا رسولنا ﷺ فيما رواه الشيخان<sup>(٢)</sup> .

٣-التواصل الفعال : إن فتح قنوات الاتصال مهم لتبادل الأفكار والمعلومات والمشاعر ، و الوضوح أمر ضروري في صحة العلاقات ، وسلامة سير العمل ، و التشاور أسلوب فعال للاستفادة من أفكار طاقم المؤسسة ، قال تعالى : { وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ } سورة آل عمران : (١٥٩) ، ومبدأ الشورى في الإدارة هو نتاج فريق العمل الجماعي { وَأَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ } سورة الشورى: (٣٨) ، وهذا ضمن إطار العمل المؤسسي الذي يساهم

(١) رواه أبو داود (٢٨٦/٤).

(٢) أخرجه البخاري (٦١١٤) ، ومسلم (٢٦٠٩)



الجميع في بنائه كل حسب موقعه وصلاحياته مما يُشعر جميع العاملين بانتمائهم للمؤسسة و مشاركتهم في قراراتها .

وهنا لابد من التأكيد على الصدق والصراحة وحرية الرأي ؛ حتى لا تكون المشاركة شكلية لا قيمة لها حينما يدرك المرؤوسون أن المدير يريد فقط سماع رجوع صدى أفكاره ووجهات نظره واقتراحاته هو .

٤- جودة الأداء : هذا أفضل طريق ليس فقط لكسب ثقة رئيسك ومساعدة المنشأة على تحقيق أهدافها وتحسن وضعك الوظيفي ، بل لتنال محبة الله و هو أسمى من هذا كله ؛ ونذكر قوله عليه الصلاة و السلام : (( إِنَّ اللَّهَ يَجِبُ إِذَا عَمَلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا أَنْ يَتَّقَنَهُ ))<sup>(١)</sup>

والوصول إلى هذه الدرجة يتطلب مهارات مكثفة ، وبوسعك أن تستفيد من ملاحظات رئيسك حول أداؤك. واطلب من أهل الخبرة من زملائك مساعدتك ، واسع إلى الانضمام إلى الدورات التدريبية لتحسين مهاراتك.

٥- تحمل المسؤولية :

والمسؤولية تعتبر التزاما أخلاقيا من قبل الشخص للقيام بالأعمال المعهودة إليه ، لإنجازها مع الاستخدام السليم للسلطة والصلاحيات المفوضة له .

وكلٌّ يحمل نصيبه من المسؤولية ، بدءاً من رأس العمل : ((كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، الْإِمَامُ رَاعٍ وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالرَّجُلُ رَاعٍ فِي أَهْلِهِ وَهُوَ

(١) أخرجه الطبراني المعجم الأوسط ٢٧٥/١ ، و صحيح الجامع ١٨٨٠ ، حسن

مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ فِي بَيْتِ زَوْجِهَا وَمَسْئُولَةٌ عَنْ رَعِيَّتِهَا، وَالْحَادِمُ رَاعٍ فِي مَالِ سَيِّدِهِ وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَكُلُّكُمْ رَاعٍ وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ» (١).

فلا يصح أن يتهرب الشخص - رئيسا كان أو مرؤوسا - من مسؤوليته أو يحملها لغيره عند وقوع خطأ أو تقصير .

إن واقع العلاقة الإدارية تواجه تحديات صعبة تتطلب أن يسعى طرفاها إلى الوصول بها إلى أفضل وضع ممكن في هدي هذه الإرشادات ، ولنتعلم من تجارب الآخرين ، فليس لدينا الوقت للوقوع في مثالبها المرة تلو المرة .

### الإدارة بالقدوة :

من المطالب الملحة لنجاح جهود التنمية الإدارية في مجتمعاتنا، ولتعزيز ثقافة الالتزام، الإدارة بالقدوة Leading by Example.

والقدوة تتطلب وجود شخص قدوة يتصرف بصورة صحيحة مهنيًا وسلوكيًا بحيث يقدم للآخرين من حوله نموذجًا يحتذونه عن رضى وقناعة. والمعيار الحقيقي لسلوك الإدارة بالقدوة؛ موافقة القول للعمل: ذلك أن الصدق أو الانضباط أو الأمانة الوظيفية ليس ألفاظا أو شعارات يتشدق بها المرء، بل لا بد أن تتجسد هذه الخصال في سلوكه، فالناس لا تثق فيمن يقول ولا يعمل.

(١) أخرجه البخاري (٢٥٥٨) واللفظ له، ومسلم (١٨٢٩)

القدوة أداة إدارية فعالة، غير مكلفة. يباشرها أولئك الذين يملكون من قيم الالتزام ما يؤثر إيجاباً في قطاع الموظفين، في المؤسسات الصناعية والتجارية والخدمية، وتعزز أداء المؤسسة نحو فاعلية أعلى وجودة أفضل.

ومن خلال القدوة يمكن معالجة ممارسات سلبية، مثل التأخر في الحضور إلى العمل أو في إنجاز المهام كما تستخدم لتعزيز ثقافة الإتقان والالتزام .

إن المديرين هم الذين ينشئون الثقافة التنظيمية في بيئة العمل ، ولهذا نجد في السنة النبوية عناية فائقة في اختيار الأكفاء وتوجيههم إلى تحري الأمانة الكاملة في عملهم ، ومن ذلك قول النبي ﷺ: (( مَنِ اسْتَعْمَلَنَاهُ مِنْكُمْ عَلَى عَمَلٍ فَكْتَمْنَا مَخِطاً ) (إبرة) فَمَا فَوْقَهُ كَانَ غُلُولًا يَأْتِي بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ قَالَ فَقَامَ إِلَيْهِ رَجُلٌ مِنَ الْأَنْصَارِ .. فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَقْبَلْ عَنِّي عَمَلَكَ (أي اقبل استقالتي) . قَالَ وَمَا لَكَ؟ قَالَ: سَمِعْتُكَ تَقُولُ كَذَا وَكَذَا، قَالَ: وَأَنَا أَقُولُهُ: الْآنَ مَنِ اسْتَعْمَلَنَاهُ مِنْكُمْ عَلَى عَمَلٍ فَلْيَجِيءْ بِقَلِيلِهِ وَكَثِيرِهِ فَمَا أَوْتِيَ مِنْهُ أَحَدٌ وَمَا نُحِي عَنْهُ انْتَهَى)) (١) .

والحقيقة أن المدير القدوة هو قائد مؤثر ، فالقيادة في الإدارة الحديثة ، كما قال (أوردوي تيد) Ordway Tead ، هي: "النشاط الذي يمارسه الشخص للتأثير في الناس، وجعلهم يتعاونون لتحقيق هدف يرغبون في تحقيقه" (٢) .

(١) صحيح مسلم ١٨٣٣

(٢) The Art Of Leadership Tead,p19

وقد نشر (تيد) قائمة بعشر صفات، يراها لازمة للقيادة النموذجية ، وهي:

(١) الطاقة الجسدية والعصبية. Physical and Nervous Energy

(٢) المعرفة بالهدف، والسييل نحو تحقيقه. A Sense of Purpose & Direction

(٣) الحماسة. Enthusiasm

(٤) الود والمحبة. Friendliness

(٥) الاستقامة. Integrity

(٦) التحلي بالإدراك التقني. Technical Mastery

(٧) الحزم. Decisiveness

(٨) الذكاء. Intelligence

(٩) المهارة التعليمية. Teaching Skill

(١٠) الإيمان. Faith .

ويرى "تيد" أن هذه السمات العشر، استنبطت نتيجة للدراسات المستفيضة، و أن كل من يمتلك هذه الصفات، يكون، بالتأكيد، قائداً نموذجياً (Would surely be an ideal leader).

إن منصب المدير ليس مدعاة للتعالي على الموظفين ، فهو زميل لهم، وله من الحقوق مثل ما عليه من الواجبات ،

والمدير القدوة عليه أن يحرص على الحفاظ على حالة من الثبات في التحلي بهذه القيم والمسلكيات، بحيث لا يبدو القائد متناقضاً، عند الغضب، أو الضغوط، أو الإرهاق أو غير ذلك.

كما ينبغي للقدوة أن يتعد عن المزاجية، أو الخضوع للأهواء و يجتنب التصرف بصورة مضطربة حسب موقفه من الشخص أو القضية أو رغباته الشخصية .

لا يعني هذا أن المدير القدوة لا يخطئ فهو بشر على أية حال، و((كُلُّ بَنِي آدَمَ خَطَّاءٌ وَخَيْرُ الْخَطَّائِينَ التَّوَّابُونَ)) رواه الترمذي ، لكنه عند التصرف الخاطئ أو اتخاذ إجراء سيء فإنه لا يجد غضاضة في الاعتراف بالخطأ، ويبادر بتصحيحه وما يترتب عليه من أضرار، وهذا عنصر نادر في القدوة الحقيقية، وبه يكون المدير يكون أكثر إقناعاً من أن يقف موقف التنصل أو التبرير.

وصدقوني الإدارة بالقدوة أيسر بكثير من الإدارة بالعنوة.

### مثل تطبيقي من حياة النبوة :

ويحضرني هنا موقف من أجمل مواقف القائد القدوة النبي ﷺ في (بدر) حينما رأى الرواحل قليلة، لا تزيد عن ثلاثمة، ورأى أصحابه يزيدون عن ألف، فقال: كل ثلاثة يتناوبون على راحلة، فكان النبي ﷺ وعلي وأبو لبابة رضي الله عنهما على راحلة.

ولندع عبد الله ابن مَسْعُودٍ رضي الله عنه يصف هذه المشهد ، فيروي (( أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، كَانَ زَمِيلَهُ يَوْمَ بَدْرٍ، عَلِيٌّ، وَأَبُو لُبَابَةَ رضي الله عنهما ، فَإِذَا حَانَتْ عُقْبَةُ ( دور أو نوبة ) رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَا: ازْكَبْ يَا رَسُولَ اللَّهِ، حَتَّى نَمْشِيَ عَنْكَ، فَيَقُولُ: مَا أَنْتُمَا بِأَقْوَى مِنِّي، وَلَا أَنَا بِأَعْنَى عَنِ الْأَجْرِ مِنْكُمَا))<sup>(١)</sup> .

وتعبير ابن مسعود بزماله على وأبي لبابة رضي الله عنهما للرسول ﷺ في التناوب على ركوب البعير، وكونه يمشي ويركب حسب نوبته فيه "إظهار غاية التواضع منه والمواساة مع الرفقة" كما قال الطيبي في شرح الحديث<sup>(٢)</sup>

(١) مسند أحمد ٢٩/٦ تخريج مشكاة المصابيح ٣٨٣٨

(٢) شرح المشكاة للطبي الكاشف عن حقائق السنن: ٨ / ٢٦٨١

## الفصل السابع

### العلاقة مع الوطن

الوطن الأول لكل إنسان هو رحم الأم ، ثم يخرج إلى وطنه الثاني وهو الأسرة، ثم يكبر ليجد نفسه في مجتمع، يرتبط فيه بعلاقة المواطنة .

والمواطنة حقوق وواجبات، وهذه الحقوق والواجبات مرتبطة بسلم المواطنة، ولأن كل إنسان نشأ في أسرة، وهذه الأسرة جزء من مجتمع، والمجتمع جزء من عالم، فإن واجبات الإنسان أيضا تبدأ من أسرته مروراً بمجتمعه وانتهاء بعالمه، وذلك بدرجات مختلفة. وهنا نوع من المواطنة اسمه المواطنة البيئية، حيث ينشأ الإنسان في بيئة طبيعية ذات خصائص معينة أكسبته خصائص بدنية ونفسية بعينها.. هذه البيئة التي جعلها الله موطناً لهذا الشخص لها حقوق وعليه واجب البر بها، جماداً ونباتاً وحيواناً.

#### ١- مفهوم المواطنة:

المواطنة بصفقتها مصطلحاً معاصراً تعريب للفظـة (Citizenship) التي تعني كما تقول دائرة المعارف البريطانية "علاقة بين فرد ودولة كما يحددها قانون تلك الدولة وبما تتضمنه تلك العلاقة من واجبات وحقوق - متبادلة -

في تلك الدولة ، متضمنة هذه المواطنة مرتبة من الحرية مع ما يصاحبها من مسؤوليات " .

المواطنة في الأساس شعور وجداني بالارتباط بالأرض وبأفراد المجتمع الآخرين الساكنين على الأرض وهي لا تتعارض مع الإسلام لأن المواطنة عبارة عن رابطة بين أفراد يعيشون في زمان ومكان معين أي جغرافية محددة، والعلاقة الدينية تعزز المواطنة الصالحة .

المواطن هو ذلك الفرد الذي دخل الدائرة المجتمعية بمحض إرادته وبوعيه الذاتي عليه الالتزام بمنظومة الحقوق والواجبات والوعي السياسي بهويته كمواطن والدور المنبثق عن المواطنة بوصفها العلاقة القانونية والشعورية بين الفرد والدولة. فالمواطنة هي "صفة المواطن الذي يتمتع بالحقوق ويلتزم بالواجبات التي يفرضها عليه انتماءه إلى الوطن.

وتتحول الحقوق والحريات العامة في الإسلام إلى واجبات دينية واجتماعية حيث تأخذ طابع الوظيفة الاجتماعية التي ترتبط بتحقيق المقصد الشرعي، ويتوازن يحقق مصلحة الفرد والجماعة دون طغيان طرف على آخر.

ولحماية الحقوق من الاثرة الظلمة دعا الإسلام إلى أدائها في كل حال : وفي البيان النبوي : ((ستكونُ أثرُهُ ( أنانية ) وأُمُورٌ تُنكَرُوهَا . قالوا: يا رسولَ



الله فما تأمُرنا؟ قال : تُؤدُّونَ الحقَّ الذي عليكم، وتَسْأَلُونَ اللهَ الذي لَكُمْ<sup>(١)</sup> .

الأساس الذي تبنى عليه المواطنة هو الانتماء الذي يتضمن العناصر التالية :  
(١) الهوية Identity :

يسعى الانتماء إلى توطيد الهوية، وهي في المقابل دليل على وجوده، ومن ثم تبرز سلوكيات الأفراد كمؤشرات للتعبير عن الهوية وبالتالي الانتماء.  
(٢) الجماعية Collectivism :

إن الروابط الانتمائية تؤكد على الميل نحو الجماعية ، ويعبر عنها بتوحد الأفراد مع الهدف العام للجماعة التي ينتمون إليها ، وتؤكد الجماعة على كل من التعاون والتكافل والتماسك ، والرغبة الوجدانية في المشاعر الدافئة للتوحد. وتعزز الجماعية كل من الميل إلى المحبة ، والتفاعل الحميم .  
(٣) الولاء Loyalty :

الولاء جوهر الالتزام، يدعم الهوية الذاتية ، ويقوي الجماعية ، ويركز على المسيرة ، ويدعو إلى تأييد الفرد لجماعته ويشير إلى مدى الانتماء إليها ، ومع أنه الأساس القوي الذي يدعم الهوية ، إلا أنه في الوقت ذاته يعتبر الجماعة مسئولة عن الاهتمام بكل حاجات أعضائها من الالتزامات المتبادلة للولاء ، بهدف الحماية الكلية .

(٤) الالتزام Obligation :

(١) أخرجه البخاري (٣٦٠٣) واللفظ له، ومسلم (١٨٤٣)

حيث التمسك بالنظم والمعايير الاجتماعية ، وهنا تؤكد الجماعة على الانسجام والتناغم والإجماع ، ولذا فإنها تولد ضغوطاً فاعلة نحو الالتزام بمعايير الجماعة لإمكانية القبول والإذعان كآلية لتحقيق الإجماع وتجنب النزاع.

(٥) التواد:

ويعني الحاجة إلى الانضمام أو العشرة Affiliation، وهو- التواد- من أهم الدوافع الإنسانية الأساسية في تكوين العلاقات والروابط والصدقات ويشير إلى مدى التعاطف الوجداني بين أفراد الجماعة والميل إلى المحبة والعطاء والإيثار والتراحم بهدف التوحد مع الجماعة ، وينمي لدى الفرد تقديره لذا ته وإدراكه لمكانته ، وكذلك مكانة جماعته بين الجماعات الأخرى ، ويدفعه إلى العمل للحفاظ على الجماعة وحمايتها لاستمرار بقائها وتطورها ، كما يشعره بفخر الانتماء إليها.

(٦) الشورى :

الشورى تهدف إلى استخراج الرأي، والبحث عن الرأي الصواب الأحسن، وتوجيه صنيع القوم وجهة حسنة .

ومن هذه الآيات قول الله عز وجل: { وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ } [آل عمران: ١٥٩] ، وكذلك قوله تعالى: { وَالَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِرَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ } [الشورى: ٣٨] ، ففي هذه الآية يبين الحق سبحانه أن من الصفات الأساسية التي تميز المؤمنين ممارسة الشورى في أمورهم الحياتية.

وقوله تعالى: {وَإِذَا جَاءَهُمْ أَمْرٌ مِنَ الْأَمْنِ أَوْ الْخَوْفِ أَذَاعُوا بِهِ وَلَوْ رَدُّوهُ إِلَى الرَّسُولِ وَإِلَى أُولِي الْأَمْرِ مِنْهُمْ لَعَلِمَهُ الَّذِينَ يَسْتَنْبِطُونَهُ مِنْهُمْ} [النساء: ٨٣]. في هذه الآية دليل على أن الأمور الهامة التي تعرض للأمة يجب أن ترد إلى أهل العلم بها ليروا فيها رأيهم، ويستنبطوا منها ما فيه مصلحة الأمة، ولا شك أن أهل الشورى هم هؤلاء الذين ترد إليهم هذه الأمور.

## ٢- التكافل الاجتماعي :

ويقصد بالتكافل الاجتماعي: أن يكون أفراد المجتمع مشاركين في المحافظة على المصالح ، ودفع المفساد ، لا سيما تجاه الفئات الفقيرة .  
وأهم مساعدة تقدم لهم هو توفير عمل يؤمن له قوتهم ، فالبطالة من أهم أسباب الفقر في المجتمعات ، وفي الحديث : ((لَأَنْ يَأْخُذَ أَحَدُكُمْ حَبْلَهُ فَيَأْتِيَ بِحُزْمَةِ الْخُطْبِ عَلَى ظَهْرِهِ، فَيَبِيعَهَا، فَيَكْفِيَ اللَّهُ بِهَا وَجْهَهُ؛ خَيْرٌ لَهُ مِنْ أَنْ يَسْأَلَ النَّاسَ أَعْطَوْهُ أَوْ مَنَعُوهُ))<sup>(١)</sup>

وفي حالة عدم قدرة بعضهم على العمل لظروف صحية أو عمرية ، يوصي الإسلام بأن يعمل القادرون عملاً إضافياً يزيد من دخلهم ، ويمكنهم من مساعدة أهل الحاجة .

انتبه إلى الخيارات التي يطرحها النبي ﷺ على سائله حول صور المساعدة حسب الإمكانيات المتاحة :

(١) صحيح البخاري ١٤٧١

- قال النبي ﷺ: (( عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ صَدَقَةٌ .  
 قَالُوا : فَإِنْ لَمْ يَجِدْ ؟  
 قَالَ : يَعْمَلُ بِيَدِيهِ فَيَنْفَعُ نَفْسَهُ وَيَتَصَدَّقُ .  
 قَالُوا : أَفَرَأَيْتَ إِنْ لَمْ يَفْعَلْ أَوْ لَمْ يَسْتَطِعْ ؟  
 قَالَ : يُعِينُ ذَا الْحَاجَةِ الْمَلْهُوفَ .  
 قَالُوا : أَفَرَأَيْتَ إِنْ لَمْ يَفْعَلْ ؟  
 قَالَ : يَأْمُرُ بِالْمَعْرُوفِ أَوْ بِالْخَيْرِ .  
 قَالُوا : أَفَرَأَيْتَ إِنْ لَمْ يَفْعَلْ ؟  
 قَالَ : يُمْسِكُ عَنِ الشَّرِّ فَإِنَّهَا لَهُ صَدَقَةٌ )) (١) .

وعندما تمر على المجتمع أزمة أو محنة فينبغي أن يتضامن جميع أفرادها في مواجهتها ، وقد امتدح الرسول -صلى الله عليه وسلم- المواساة والإيثار في التعامل مع الأزمات الطارئة ، في قوله : ((إِنَّ الْأَشْعَرِيِّينَ إِذَا أَرْمَلُوا فِي الْعَزْوِ أَوْ قَلَّ طَعَامُ عِيَالِهِمْ بِالْمَدِينَةِ، جَمَعُوا مَا كَانَ عَنْدهُمْ فِي ثَوْبٍ وَاحِدٍ ثُمَّ اقْتَسَمُوهُ بَيْنَهُمْ فِي إِنَاءٍ وَاحِدٍ بِالسَّوِيَّةِ، فَهُمْ مِنِّي وَأَنَا مِنْهُمْ)) (٢) .

(١) خرجه البخاري (٦٠٢٢) واللفظ له، ومسلم (١٠٠٨)

(٢) صحيح البخاري ٢٤٨٦

### ٣- المشاركة التطوعية المجتمعية

إن من أبرز سمات المواطنة أن يكون المواطن مشاركاً في الأعمال المجتمعية، والتي من أبرزها الأعمال التطوعية فكل إسهام يخدم الوطن ويترتب عليه مصالح دينية أو دنيوية كالتصدي للشبهات وتقوية أواصر المجتمع، وتقديم النصيحة للمواطنين والمسؤولين يجسد المعنى الحقيقي للمواطنة.

إن استنهاض أفراد المجتمع للمساهمة في العمل التطوعي ، لا سيما من قطاع الشباب يبدأ ببناء القناعة بأهميته وتيسير مجالات المساهمة في الأعمال التطوعية التي لا تنحصر في مجال معين، بل هي مختلفة ومتنوعة، في التعليم والتدريب، والصحة والتغذية، والإغاثة والحوادث، والأمن والنظام، والتثقيف والتوعية، وبالمال والعمل البدني.

والعمل التطوعي له بعدان:

الأول بعد إيماني حيث تدل الأعمال التطوعية على فاعلية الإيمان ويبرهن على رسوخه؛ ولذلك جاء في الحديث (( الصدقة برهان ))<sup>(١)</sup> .

والبعد الثاني : بعد حضاري ، فهو يعبر عن رشد المجتمع وقدرته على توظيف طاقاته ، للارتقاء بأوضاعه وبعث دوافع التنمية بمفهومها الشامل اقتصادياً وسياسياً واجتماعياً وثقافياً ، وإبراز حيوية المجتمع واستعداد أفرادهِ للتفاني والبذل.

(١) صحيح مسلم ٢٢٣

لا بد من العمل على نشر ثقافة العمل التطوعي وقيمه وامتعه وترسيخها بين أفراد المجتمع ، يقتضي ذلك توافر المعلومات ووضوح المعايير وتنسيق الجهود بين كافة الأجهزة والجمعيات الخيرية العاملة في الخدمة المجتمعية وتفعيل دور الأسرة والتعليم ووسائل الإعلام والمؤسسات الحكومية والخاصة.

ولدينا رصيد كبير من ثقافتنا الإسلامية في هذا الصدد ومن ذلك :

١- احتساب الأجر ، فالعمل الصالح له أجره عند الله تعالى ، لا سيما الذي يتعدى نفعه للآخرين فعن أبي هريرة رضي الله عنه، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ((كُلُّ سَلَامَةٍ مِنَ النَّاسِ عَلَيْهِ صَدَقَةٌ، كُلَّ يَوْمٍ تَطْلُعُ فِيهِ الشَّمْسُ: تَعْدِلُ بَيْنَ اثْنَيْنِ صَدَقَةٌ، وَتُعِينُ الرَّجُلَ فِي دَابَّتِهِ، فَتَحْمِلُهُ عَلَيْهَا أَوْ تَرْفَعُ لَهُ عَلَيْهَا مَتَاعَهُ صَدَقَةٌ، وَالْكَلِمَةُ الطَّيِّبَةُ صَدَقَةٌ، وَبِكُلِّ خَطْوَةٍ تَمْشِيهَا إِلَى الصَّلَاةِ صَدَقَةٌ، وَتُمِيطُ الْأَذَى عَنِ الطَّرِيقِ صَدَقَةٌ)). مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ.

٢- تربية الروح الاجتماعية ، ومعالجة الأثرة التي تحبس الفرد بين جدران ذاته .وتكوين المثل الذي يريده الإسلام لنا في قول النبوة : ((مثل المؤمنين في توادهم و تراحمهم و تعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر و الحمى )) رواه النعمان بن بشير وأخرجه صحيح مسلم .

٣- اكتساب المهارات والخبرات التواصلية و القدرة على التعامل مع الآخرين، وبناء صداقات جديدة .

٤ - استثمار أمثل للفراغ ، فإلى جانب الترويح يحسن أن ننفق بعض الساعات في تقديم خدمة أو مساعدة ، ومن الفعاليات التي تتوافر في مثل هذه

الأوقات ( المشاركة في مراكز الأحياء والكشافة والدورات التدريبية وورش العمل والمحاضرات والامسيات والمهرجانات والمعارض).

وصدق العلامة ابن القيم - رحمه الله - حين قال : (إن في قضاء حوائج الناس لذة لا يعرفها إلا من جربها، فافعل الخير مهما استصغرت، فإنك لا تدري أي حسنة تدخلك الجنة).

وفي الأدبيات الحديثة يقول ستيفن آر. كوفي Stephen R. Covey، صاحب ( العادات السبع ) إن الأمن والسلام الداخلي يتولد عندما نؤكد لأنفسنا أننا نحدث فرقاً حقيقياً في الحياة، بخدمة الآخرين ومساعدتهم، بتقديم الخدمات المجهولة التي لا يعرف أحد من قدمها.

وهناك أولويات في تقديم الخدمة تبدأ من دائرة الأسرة إلى دائرة الجوار إلى دائرة الدراسة أو المهنة إلى دائرة المجتمع المحلي والدولي .

وشبابنا جديرون بتوجيه جزء من هذا الوقت للإسهام داخل بيوتهم مشاركة منهم في إسعاد أفراد أسرهم، ومساندتهم ، ومعرفة المشاكل التي يواجهونها ومساعدتهم في التغلب عليها.

وهناك مشاريع لخدمة الناس تنطلق من توجيهات الإسلام ، ((مَنْ كَانَ فِي حَاجَةٍ أَخِيهِ كَانَ اللَّهُ فِي حَاجَتِهِ))<sup>(١)</sup> .

والإسلام يعتبر خدمة الناس والمشاركة في الأعمال التطوعية من العبادات العامة مع النية والاحتساب ، يقول النبي ﷺ : ((أَحَبُّ النَّاسِ إِلَى اللَّهِ أَنْفَعُهُمْ

(١) صحيح البخاري ٢٤٤٢

لِلنَّاسِ...وَلَأَنْ أَمْشِيَ مَعَ أَخٍ لِي فِي حَاجَةٍ ، أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ أَعْتَكِفَ فِي هَذَا الْمَسْجِدِ يَغْنِي مَسْجِدَ الْمَدِينَةِ شَهْرًا))<sup>(١)</sup> .

### مثل تطبيقي من حياة النبوة :

وضع النبي ﷺ ما يعرف بصحيفة المدينة وهي وثيقة دستورية (٢) صاغها ، بعد الهجرة بين المسلمين مهاجرين وأنصار وبينهم وبين سكان المدينة من يهود وغيرهم ، وتؤسس لشرعية المواطنة من منظور الإسلام.

وقد قامت الوثيقة النبوية بين أهل المدينة على أربعة أصول :

الأول: الأمن الجماعي والتعايش السلمي بين جميع أفراد دولة المدينة، حيث قال صلى الله عليه وسلم: (إنه من خرج آمن، ومن قعد آمن بالمدينة، إلا من ظلم وأثم، وأن الله جار لمن بر واتقى، كما حفظ حق الجار في الأمن والحفاظ عليه كالمحافظة على النفس، حيث قال: وأن الجار كالنفس غير مضار ولا آثم. والأصل الثاني : ضمان حرية الاعتقاد والتعبد، فقرر: لليهود دينهم وللمسلمين دينهم، مواليتهم وأنفسهم، إلا من ظلم وأثم.

(١) رواه الطبراني، المعجم الأوسط ١٣٩/٦

(٢) انظر كتاب : وثيقة المدينة... دراسات في التأصيل الدستوري للإسلام، مركز الحضارة لتنمية الفكر الإسلامي ، بيرزت . ١٢ 2014م ، و خلاص الكتاب إلى أن لتجربة التأسيسية للدولة في الإسلام قامت على أساس أن التعاقد الاجتماعي هو أساس بناء المجتمع ، وأن العقد الاجتماعي تمثل بالدستور الذي يحدد الحقوق والواجبات للأفراد والسلطات.



يقول المستشرق الروماني جيورجيو: "ذُن هذا الدستور بشكل يسمح لأصحاب الأديان الأخرى بالعيش مع المسلمين بحرية، ولهم أن يقيموا شعائرهم حسب رغبتهم، ومن غير أن يتضايق أحد الفرقاء" (١) .

والأصل الثالث فهو: ضمان المساواة التامة لمواطني دولة المدينة في المشاركة الفاعلة في مجالات الحياة المختلفة.

وفي الأصل الرابع إقرار مبدأ المسؤولية الفردية، وأصل هذه المسؤولية الإعلان عن النظام، وأخذ الموافقة عليه، وهو ما أكدته الوثيقة: أنه لا يكسب كاسب إلا على نفسه، وأن الله على أصدق ما في هذه الصحيفة وأبره، وأنه لا يأثم امرؤ بحليفه وأن النصر للمظلوم (٢) .

(١) كونستانس جيورجيو : نظرة جديدة في سيرة رسول الله، تعريب : محمد التونجي، د. م : الدار العربية للموسوعات، الطبعة الأولى، ١٩٨٣م.

(٢) رواها ابن هشام عن ابن إسحاق انظر : السيرة النبوية، ابن هشام ٣/٣١-٣٥. وصحح الوثيقة - بطولها- د. أكرم ضياء العمري السيرة النبوية الصحيحة ١/٢٧٥، وتبعه د. جاسم العيسوي في بحثه "الوثيقة النبوية" ص ٦٩ ، ود. الصلابي " السيرة النبوية" ١/٥٦٤. ومما يشهد لأصل الوثيقة، وبعض ألفاظها : ما أخرجه أحمد ١/٧٩، والبخاري ١/٥٣ (١١١) و ٣/١١٠ (٢٨٨٢) .

## الفصل الثامن

### العلاقة مع الأمة

إن الأمة في المفهوم الإسلامي هي كيان إنساني يرتبط أفرادها برباط العقيدة الواحدة مهما اختلفت ألسنتهم وأجناسهم وبلادهم ، وعلاقتنا بالأمة هي دائرة أوسع من الانتماء الشخصي والأسري والقبلي والقومي ، وهي دوائر تتكامل ولا تتناقض وتترابط فيما بينها ولا تتقاطع .

وعلاقتك بالأمة توزن من خلال مدى تحقق هذه المعاني :

١- تعزيز الانتماء الإيماني: نعم فأنت خلية حية في جسد الأمة أو لبنة في بنيانها ، والعلاقة هنا هي سر صحة الجسد أو قوة البناء ، إن اللبنة الهشة أو الخلية المريضة أو الميتة تؤثر سلباً في قوة الأمة ، وكذلك يصنع ضعف الإيمان وفساد المعتقد في النفس ، عَنْ أَبِي مُوسَى رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: (( الْمُؤْمِنُ لِلْمُؤْمِنِ كَالْبُنْيَانِ يَشُدُّ بَعْضُهُ بَعْضًا )) (١)

قال شيخ الإسلام ابن تيمية - رحمه الله - : " ولهذا كان المؤمن يُسرُّه ما يُسرُّ المؤمنين ، ويسوؤه ما يسوؤهم ، وَمَنْ لَمْ يَكُنْ كَذَلِكَ : لَمْ يَكُنْ مِنْهُمْ ، فهذا الاتحاد الذي بين المؤمنين هو توافقهما ، واتحادهما في الإيمان بالله ورسوله " (٢) .

(١) رواه البخاري ( ٤٦٧ ) .

(٢) مجموع الفتاوى " ( ٢ / ٣٧٣ ، ٢٧٤ )

٢- التحرر من أسر الأثرة ( الأنانية ) النفسية أو العصبية ، فالذي لا يعيش إلا لنفسه مقطوع العلاقة مع الآخرين وهذا ينافي كمال الإيمان كما قَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ((لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ )) (١).

٣- احترام حق المسلم على المسلم ، المسلم الذي يعيش في محيطك تنشأ بينكما حقوق اجتماعية منذ أن تلقاه إلى أن تفتقا كما قال رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ((حَقُّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ سِتٌّ، قِيلَ: مَا هُنَّ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: إِذَا لَقِيتَهُ فَسَلِّمْ عَلَيْهِ، وَإِذَا دَعَاكَ فَأَجِبْهُ، وَإِذَا اسْتَنْصَحَكَ فَانْصَحْ لَهُ، وَإِذَا عَطَسَ فَحَمِدَ اللَّهَ فَشَمِّتْهُ، وَإِذَا مَرَضَ فَعُدَّهُ، وَإِذَا مَاتَ فَاتَّبِعْهُ)) (٢) .

وحتى إن تباعدت المسافات فليظل أمر المسلمين شاغلا اهتمامنا ، وأيسر ما يمكن أن نفعله دعاء صادق لهم بتفريج كربتهم وكشف محنتهم ، وفي الحديث: (( دعاء المرء المسلم مستجاب لأخيه بظهر الغيب عند رأسه ملك موكل به كلما دعا لأخيه بخير قال الملك : آمين و لك بمثل ذلك )) صحيح الجامع [٣٣٨٠]. كما علينا أن نسعى في نفعهم بما نقدر عليه كما أوصانا نبينا (( من استطاع منكم أن ينفع أخاه فلينفعه )) (٣).

(١) صحيح البخاري ١٣ - صحيح مسلم ٤٥

(٢) رواه مسلم

(٣) صحيح الجامع [٦٠١٩].

٣- أداء الرسالة : " من سره أن يكون من تلك الأمة فليؤد شرط الله فيها"  
 كلمة أطلقها عمر الفاروق لتأكيد مفهوم الأمة المسلمة بعد أن تلا  
 قوله تعالى : { كُنْتُمْ حَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ  
 عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ } سورة آل عمران [١١٠].

### مثل تطبيقي من حياة النبوة :

شتان بين مقولة ( نفسي نفسي ) ومقولة ( أمتي أمتي ) ، والمقولة الأخيرة  
 أعلنها رسولنا -صلى الله عليه وسلم- في أكثر من موضع :  
 فعندما تلا النَّبِيُّ ﷺ قَوْلَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ فِي إِبْرَاهِيمَ : ((رَبِّ إِنِّنِّي أَضَلَلْتُ كَثِيرًا  
 مِنْ النَّاسِ فَمَنْ تَبِعَنِي فَإِنَّهُ مِنِّي) الْآيَةِ ، وَقَالَ عِيسَى عَلَيْهِ السَّلَامُ : (إِنْ تُعَذِّبْهُمْ  
 فَإِنَّهُمْ عِبَادُكَ وَإِنْ تَغْفِرْ لَهُمْ فَإِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ) ، فَرَفَعَ يَدَيْهِ وَقَالَ (اللَّهُمَّ  
 أُمَّتِي أُمَّتِي) وَبَكَى فَقَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ يَا جَبْرِيلُ اذْهَبْ إِلَى مُحَمَّدٍ -وَرَبُّكَ أَعْلَمُ -  
 فَسَلِّهِ مَا يُبْكِيكَ فَأَتَاهُ جَبْرِيلُ عَلَيْهِ السَّلَامُ فَسَأَلَهُ فَأَخْبَرَهُ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِمَا قَالَ  
 وَهُوَ أَعْلَمُ فَقَالَ اللَّهُ يَا جَبْرِيلُ اذْهَبْ إِلَى مُحَمَّدٍ فَقُلْ إِنَّا سَنَرْضِيكَ فِي أُمَّتِكَ وَلَا  
 نَسُوذُكَ)) (١) .

((أُمَّتِي أُمَّتِي)) : هذا ما ناجى به رسول الله -صلى الله عليه وسلم-  
 ربه سبحانه ، فهل نجعله شعارا عمليا في علاقتنا بأمتنا ؟

(١) رواه مسلم (٤٦٥/١) .

## الفصل التاسع

### العلاقة مع العالم الإنساني

أجمل ما تبني عليه العلاقة الإنسانية بالبشر هي علاقة الرحمة ، تلك التي من أجلها أرسل النبي ﷺ إلى الناس كافة ، ﴿وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ﴾ سورة الأنبياء (١٠٧) ، ولذلك ثبت عنه قوله ((خاب عبدٌ وخسر لم يجعل الله تعالى في قلبه رحمةً للبشر))<sup>(١)</sup> .

#### التعارف :

القرآن الكريم يقدم للنفوس الراقية أداة ثقافية هي ( التعارف ) ، تمثل قيمة حضارية في التعامل مع الآخر في قول الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّن ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾ [الحجرات: ١٣] .

والتعارف يعزز كفاءة التفاعل عبر الثقافات، وتعني القدرة على الحوار الناجح بين أبناء ثقافات مختلفة. كما يؤدي التعارف إلى الانفتاح الثقافي من خلال الاستفادة العلمية، والفنية الصحيحة من الآخرين دون المساس بالقيم، والعقائد، والمبادئ والهوية.

(١) السلسلة الصحيحة ، للألباني ٤٥٦ . إسناده حسن

والقرآن الكريم وهو يوجه الخطاب للناس جميعًا يحمل دلالة إنسانية لا تنحصر في دين أو سلالة ويعمل على تأصيل مبدأ وحدة الأصل الإنساني فنحن أعضاء في أسرة دولية واحدة.

فالتعارف هو المطلب القرآني من البشر جميعا «لِتَعَارَفُوا»، وهي تعني في صيغته تفاعلا بين طرفين كل منهم يسعى للتعرف على الآخر.

وفي اللغة: تعارف القوم أي عرف بعضهم بعضا وهو من مادة «ع ر ف» التي تدلّ على السكون والطمأنينة؛ لأنّ من أنكر شيئا توخّش منه ونبا عنه كما جاء في مقاييس اللغة لابن فارس.

إن تصريح القرآن الكريم بأن خُلِقَ البشر من ذكر وأنثى للتعارف، فيه نفي للعنصرية، وتأكيد لقيمة التعارف في تحقيق التكامل بين مختلف الشعوب.

والتعارف لا يكفي أن تعرف اسمي وأعرف اسمك.. إنه تبادل معرفي يفضي إلى الإبداع والتكامل، ويكون مدعاة للتآلف والوثام لا إلى التنافر والصدام.

ونوه القرآن بمعيار التفاضل بين الناس المتمثل في التقوى، لأنها هي الوازع لتحقيق العدالة بين الناس مهما توترت المشاعر: «وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ عَلَىٰ أَلَّا تَعْدِلُوا اعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ» سورة المائدة (٨) ، أي لا يدفعنكم بغض قوم على ترك العدل فيهم.

ويكشف لنا البيان النبوي عن المزيد من فقه التعارف في قول النبي ﷺ: ((الناس معادن كمعادن الفضة والذهب، خيارهم في الجاهلية خيارهم في الإسلام إذا فقهوا، والأرواح جنود مجنّدة فما تعارف منها ائتلف وما تناكر منها

اختلف)) (١) قال العلماء في معنى جنود مجنّدة: أي جموع مجتمعة أو أنواع مختلفة.

والحديث صريح في أن التعارف يبني الائتلاف (فما تعارف منها ائتلف). ومما يستفاد به من هذا الحديث - كما قال ابن الجوزي - أن الإنسان إذا وجد من نفسه نفرة (كراهية) ممن له فضيلة أو صلاح فينبغي أن يبحث عن المقتضي لذلك ليسعى في إزالته حتى يتخلص من الوصف المذموم، وكذلك القول في عكسه.

ماذا نحتاج لتحقيق المطلب القرآني في التعارف الإنساني؟

- أن ندعم قدرتنا على التواصل والإصغاء، فغياب ثقافة الاستماع أو الإصغاء، عقبة كبيرة أمام التعارف قال تعالى: (الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ أُولُوا الْأَلْبَابِ) سورة الزمر (١٨).

- أن نتحلى بالإنصاف ولا ننقص الآخرين أقدارهم (وَلَا تَبْخَسُوا النَّاسَ أَشْيَاءَهُمْ) سورة الأعراف (٨٥).

كنا نقول في عصر العولمة نحن نعيش في قرية كونية صغيرة، لكن أدوات الانفتاح والتواصل الاجتماعي قلصت المسافات فصرنا كأننا في غرفة واحدة. ومع هذه الاختلافات المتباينة فيما بيننا في السلوكيات والعادات والتقاليد والأديان والأعراف؛ أصبح لزاماً أن نتعارف، ويستفيد كل طرف بأحسن مما

(١) أخرجه البخاري (٣٤٩٥، ٣٤٩٦)، ومسلم (٢٦٣٨) واللفظ له

عند الآخر. وهي فرصتنا لنعرّف الآخرين بما لدينا من هدايات كما قال نبينا صلى الله عليه وسلم: «بلغوا عني ولو آية» (١)

التعامل مع الآخر :

كيف هي علاقاتنا مع من نختلف عنها عقديا أو مذهبيا ؟ باختصار  
علاقاتنا مع الآخر .

واقع لا يمكن تجاهله، إنه ذلك الاختلاف والتنوع في الأفكار والقيم  
والمعتقدات والقناعات والرؤى التي نلقاها وجها لوجه في حياتنا، وتنتمي  
لثقافات متنوعة .

بعض الناس يقع في صدام مرير مع أصحاب الثقافات المختلفة  
والبعض الآخر يفضل مسلك التجنب والانعزال.. وكلا الموقفين ناجم عن  
جهل أو تجاهل.

واقعا بحاجة إلى تصحيح صورة العلاقة وترميمها استجابة للحق  
وليس تأثرا بالأهواء .

والمعنى العام لمفهوم الآخر هو الغير، أي المختلف فالآخر هو المغاير،  
الذي يقابل الذاتي أو الأنا. والاختلاف واقع مشهود لا يمكن تجاهله ، قال الله  
فيه: {وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ النَّاسَ أُمَّةً وَاحِدَةً، وَلَا يَزَالُونَ مُخْتَلِفِينَ إِلَّا مَن رَّحِمَ  
رَبُّكَ وَلَئِذَاكَ خَلَقُهُمْ} {وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ النَّاسَ أُمَّةً وَاحِدَةً وَلَا يَزَالُونَ  
مُخْتَلِفِينَ} سورة هود (آية: ١١٧-١١٨)



وقوله سبحانه: { لِكُلِّ جَعَلْنَا مِنْكُمْ شِرْعَةً وَمِنْهَاجًا وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ جَعَلَكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً وَلَكِنْ لَيَبْئُوكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ فَاسْتَقِمْوا خَيْرَاتٍ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَيَنْبِئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ فِيهِ تَخْتَلِفُونَ } سورة المائدة ( آية : ٤٨ )

لكن الإسلام تعامل مع هذا الاختلاف بمنهج الحوار ، لا (الصدام ) ، فهو الطريق الأحكم في التفاهم مع الآخر ، فجاء فيه : { قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ تَعَالَوْا إِلَى كَلِمَةٍ سَوَاءٍ بَيْنَنَا وَبَيْنَكُمْ أَلَّا نَعْبُدَ إِلَّا اللَّهَ وَلَا نُشْرِكَ بِهِ شَيْئًا وَلَا يَتَّخِذَ بَعْضُنَا بَعْضًا أَرْبَابًا مِّنْ دُونِ اللَّهِ فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُولُوا اشْهَدُوا بِأَنَّا مُسْلِمُونَ } سورة آل عمران، ( آية : ٦٤ ) فنص الآية واضح، في أمر المسلمين بالمبادرة إلى دعوة الآخر المخالف عقدياً إلى طاولة الحوار للبحث والتدارس.

وذلك لأن أصل العلاقة مع الآخر علاقة الدعوة إلى الإسلام، والتعايش مع غيرنا في إطار احترام مبدأ الكرامة الإنسانية، الذي يقوم على نبذ الإكراه والعنف .

وقال تعالى: { وَلَا تُجَادِلُوا أَهْلَ الْكِتَابِ إِلَّا بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِلَّا الَّذِينَ ظَلَمُوا مِنْهُمْ وَقُولُوا آمَنَّا بِالَّذِي أُنْزِلَ إِلَيْنَا وَأُنْزِلَ إِلَيْكُمْ وَإِهْنَأْ وَإِهْكُكُمْ وَاحِدٌ وَنَحْنُ لَهُ مُسْلِمُونَ } [العنكبوت: ٤٦] .

وثالثا : شرع القرآن للتسامح ومعاملة الآخر بالعدل والبر مادام مسلما ، { لَا يَنْهَاكُمُ اللَّهُ عَنِ الَّذِينَ لَمْ يُقَاتِلُوكُمْ فِي الدِّينِ وَلَمْ يُخْرِجُوكُمْ مِّنْ دِيَارِكُمْ أَنْ تَبَرُّوهُمْ وَتُقْسِطُوا إِلَيْهِمْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ } سورة الممتحنة ( آية : ٨ ) فالاختلاف الديني أو المذهبي ليس مبررا للظلم وانتقاص الحقوق وتضافرت الأحاديث النبوية، بمنع إلحاق الأذى والظلم بغير المسلمين، ومن ذلك قوله

ﷺ: ((من ظلم معاهداً، أو انتقصه، أو كلفه فوق طاقته، أو أخذ منه شيئاً بغير طيب نفس منه، فأنا حجيجه يوم القيامة)) (١).

لكن ماذا لو أن هذا (الآخر) صدر منه ظلم وانتهاك للحقوق و تهديد للمكتسبات ، فهذا يشرع لنا المدافعة بحسب الطاقة ، ولا يجوز موالاته ، كما قال تعالى: {إِنَّمَا يَنْهَاكُمُ اللَّهُ عَنِ الَّذِينَ قَاتَلُوكُمْ فِي الدِّينِ وَأَخْرَجُوكُم مِّن دِيَارِكُمْ وَظَاهَرُوا عَلَىٰ إِخْرَاجِكُمْ أَن تَوَلَّوْهُمْ وَمَن يَتَوَلَّهُمْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ} سورة الممتحنة (آية ٩) .

وهذا يدخل في إطار مبدأ التعامل بالمثل principle of reciprocity الذي يعتبر أداة توازن بين أطراف العلاقات الإنسانية باعتباره يهدف إلى إقامة علاقة بين الحقوق والالتزامات؛ أي المحافظة على التوازن الواجب تقريره بين أعضاء أسرتنا الدولية.

### مثل تطبيقي من حياة النبوة :

مرّت جنازة على رسول الله فقام لها واقفاً، فقيل له: يا رسول الله إنها جنازة يهوديّ، فقال: ((أَلَيْسَتْ نَفْسًا؟)) (٢) ، هذا تقدير نبوي لآدمية الإنسان مهما كانت ملته ، والسؤال النبوي هنا يؤكد على هذا المعنى .

(١) سنن أبي داود ٣٠٥٢ ، وصحيح الجامع: ٢٦٥٥ .

(٢) صحيح البخاري ١٣١٢ ، صحيح مسلم ٩٦١ .

## الفصل العاشر

### علاقتنا بالبيئة

#### مفهوم البيئة :

البيئة "Environment" في اللغة مشتقة من الفعل (بؤ) و بمعنر نزل وأقام. والتبوء: التمكن والاستقرار ، والمقصود بها هنا البيئة الطبيعية بمعنى الإطار الذي نعيش فيه والذي يحتوي على التربة والماء والهواء وسائر الموارد التي يستخدمها الإنسان في حياته .

لقد سخر الله البيئة الكونية لصالح الإنسان ليتمكن من الانتفاع بها : قال تعالى : {وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِنْهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ} (١٣) سورة الجاثية.

ومنطلق التعامل مع موارد البيئة هي شكر النعمة ، وتقديرها وتوظيفها فيما يعود بالخير على الإنسان .. قال تعالى: اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَكُمْ وَسَخَّرَ لَكُمُ الْفُلْكَ لِتَجْرِيَ فِي الْبَحْرِ بِأَمْرِهِ وَسَخَّرَ لَكُمُ الْأَنْهَارَ (٣٢) وَسَخَّرَ لَكُمُ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ دَائِبَيْنِ وَسَخَّرَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ (٣٣) وَأَنَا كُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ (٣٤) سورة إبراهيم ٣٢-٣٤ .

وشكر النعمة هي عنوان التعامل الإيماني والحضاري للأشياء بما يحفظها من الهدر أو سوء الاستخدام .

فالشكر ليس مجرد كلمة باللسان لكن هناك الشكر العملي ، «فَشُكْرُ العمل»: هو حسن استعمال النعمة، والشكر عليها عملياً بالطاعة، والعبادة، والإنفاق لوجه الله تعالى، قال عز وجل: { اَعْمَلُوا آلَ دَاوُودَ شُكْرًا وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ } [سبأ: ١٣].

إنه شكر يتحول إلى ميادين العمل، فيجعل من النعمة مصدر نفع وإسعاد للناس .

وأتناول في هذا الفصل أمرين هما ترشيد استهلاك الماء ، وترتيب الأشياء.

## ١-العلاقة بين الإنسان والبيئة:

يسعى الإنسان إلى استغلال موارد بيئته بطريقة أو بأخرى لإشباع حاجاته الأساسية والثانوية عن طريق الوسائل الفنية (التكنولوجية).

والإنسان يعاني من مشكلات "مشكلات غياب الاتزان البيئي" مما نجم عنه مخاطر التلوث وطبقة الأوزون والتصحر والإهدار .

وإذا كان الإنسان هو السبب في الأزمات البيئية وما لحق بها من تدهور، فكيف يسهم هو نفسه في إعادة بنائها والتخلص من تأثيراته السلبية عليها؟!

هذا لا يتأتى إلا من خلال زيادة الوعي لديه بمهمية البيئة وبقيومتها في حياته و الاهتمام بالثقافة البيئية ، والسعي إلى ترشيد الاستهلاك ومعالجة التلوث البيئي .

عادتنا في الاستهلاك بحاجة إلى ثقافة الترشيد ، ونحتاج إلى ترسيخ هذه الثقافة لتكون جزءا من سلوكنا اليومي ، من خلال مشاركة مجتمعية من البيوت و المدارس والجامعات والمساجد والبلديات والمراكز الاجتماعية ووسائل الإعلام ليصبح ترشيد الاستهلاك عادة اجتماعية تحكم تصرفاتنا تجاه مواردنا.

ولنأخذ مثالا على ذلك في استخدام الماء ، فلا بد من المساهمة في الحفاظ على اهم مورد من مواردنا ، فالماء سر الحياة والحيوية والنشاط، يحتاج إليه كل كائن حي لهذا فإن الحفاظ عليه جزء من الحفاظ على حياتنا.. قال تعالى: (وجعلنا من الماء كل شيء حي) (الأنبياء: ٣٠).

و ترشيد استهلاك المياه من المواضيع الحيوية التي تشغل الرأي العام العالمي ولا ينبغي تجاهلها وهي مسؤوليتنا لممارسة الأساليب الحضارية في التعامل مع المياه وتكييف عادتنا اليومية مع الحلول العملية التي تقدمها الدراسات العملية في هذا المجال.

كثير من الدول يقع تحت خط الفقر المائي الشديد ؛ لكن مشكلة المياه ليست في قلة مصادرها فحسب ، بل في إدارة مواردها بصورة راشدة ، تحد من الهدر الحادث والمتزايد حاليا فيها.

وفي كتاب «العطش الكبير: سر الحياة والمستقبل المضطرب للمياه» من تأليف تشارلز فيشمان، The Big Thirst..The Secret Life and Turbulent Future of Water by Charles Fishman عرض علمي للعديد من الحقائق والمعطيات والإحصاءات الخاصة بالمياه واستهلاكنا لها، في دعوة إلى أن نضعها في اعتبارنا عند استخدامنا

لها، وأن نغير من عاداتنا الشخصية في استهلاكنا للمياه من خلال أساليب بسيطة للحفاظ عليها من الهدر المتزايد .

إن ترك الصنبور مفتوحاً أثناء تنظيف الأسنان، عادة صغيرة لكنه بتغييرها والقيام بإغلاق الصنبور سيوفر ما يقارب الثلاثين لتراً من الماء يومياً، وذلك حسب تقديرات وكالة حماية البيئة.

إن الوعي المائي وإدراك الفرد للمشكلة المائية كإحدى المشكلات البيئية تعد أولى الخطوات الإيجابية لترشيد استهلاك المياه.

ولابد من التوقف عن سلوكيات هدر الماء واكتساب ثقافة الترشيح الذي يعني الاستخدام الأمثل للمياه وتوعية المستهلك بأهمية المياه باعتبارها أساس الحياة وتغيير الأنماط والعادات الاستهلاكية اليومية بحيث يتسم السلوك الاستهلاكي للفرد أو للأسرة بالتعقل والاعتزان والرشاد.

قد نمانا الله عز وجل عن الإسراف في المأكول والمشرب فقال سبحانه : { وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ } (الأعراف : ٣١).

الهدر المائي ضرب من الفساد في الأرض لأنه يترتب عليه الكثير من الأضرار بالحياة والأحياء ، قال تعالى : { ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ } سورة الروم ( ٤١ ) .

من الترشيح استخدام اجهزة تساعد على ترشيح المياه وتركيبها في الصنوبر والدش والسيفون، واستخدام الدلو والممسحة بدلا من الخرطوم عند غسيل

الارضيات والسيارة ، مع الفحص الدوري لأجهزة المراض والحمام لاكتشاف التسرب وإصلاحه .

بالطبع هناك إجراءات تقوم بها الأجهزة المسؤولة محليا ودوليا لترشيد الاستهلاك ويتوقع أن تتلقى منا المشاركة والدعم.

### ٣-نظافة البيئة :

النظافة هي أكثر بكثير من مظهر خارجي. فهي مجموعة قيم شاملة، وهي ضرورية للعيش السليم. كما انها حالة ذهنية وقلبية تشمل الآداب والعبادة. ونظافة البيئة هي نقاء المكونات البيئية من ماء وهواء وتربة من الملوثات الضارة التي تغير صفاتها الفطرية .والتي تنتج عن الاستخدام غير السليم لها . والعلاقة وثيقة بين هذه البيئة وبين السلوك الإنساني وما وراءه من معتقدات ومشاعر.

إن العناية بنظافة البيئة معناه الحفاظ على الصحة العامة وسلامة الحياة فأضرار التلوث بكافة أشكاله تتسبب في الكثير من الأمراض الخطيرة العضوية والنفسية ..

والتلوث صورة من الفساد البيئي يدخل في قوله سبحانه وتعالى: {ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ} سورة الروم (٤١)، فإذا فسد مسلك الناس ذاقوا نتائج أعمالهم، ونالوا عواقبها .

لابد من القيام بتوعية الأفراد بالبيئة والعلاقات القائمة بين مكوناتها ،  
وبتكوين القيم والمهارات البيئية وتنميتها على أساس من مبادئ الإسلام  
وتصوراته عن الغاية التي من أجلها خلق الإنسان ، ومطالب التقدم الإنساني  
المتوازن.

والشعور الإيماني يجعل من الإنسان رقيقاً على نفسه وعلى عمله وهذا له  
أكبر الأثر في حماية البيئة من عواقب التلوث .

إن الإسلام جعل من شُعَبِ الإيمان إمطة الأذى عن الطريق، حيث قال  
رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((الإيمان بضع وستون شعباً، أعلاها قول لا  
إله إلا الله وأدناها إمطة الأذى عن الطريق))<sup>(١)</sup>

روي عن معاوية بن قُرة قال : "كنت مع مَعْقِلِ المَرْبَاطِيِّ رضي الله عنه في  
بعض الطرقات فمررنا بأذى فأماطه أو نحاه عن الطريق فرأيت مثله فأخذه  
فنجيته فأخذ بيدي وقال يا ابن أخي ما حملك على ما صنعت قلت يا عم  
رأيتك صنعت شيئاً فصنعت مثله ، فقال سمعت رسول الله ﷺ يقول : ((من  
أماط أذى عن طريق المسلمين كتبت له حسنة ، ومن تقبلت منه حسنة دخل  
الجنة))<sup>(٢)</sup>.

تأمل هذا في سلوكنا عندما نرتاد المنتزهات العامة ، كيف يكون حالها يعد  
أن نغادرها ؟

(١) صحيح مسلم ٣٥ و المعجم الأوسط ١٩/٩ واللفظ له

(٢) رواه البخاري في صحيح الأدب المفرد برقم ٥٩٣/٦٤١ وسنده حسن .



وجاء في الحديث النهي عن تلويث البيئة ، وسمها الملاعن: ((تَقَوُّوا  
الملاعِنَ الثَّلَاثَ قِيلَ: ما الملاعنُ الثَّلَاثُ يا رسولَ اللَّهِ؟ قال: أنْ يَقْعُدَ أَحَدُكُمْ في  
ظِلٍّ يُسْتَظَلُّ بِهِ، أو في طَرِيقٍ، أو في نَقْعِ ماءٍ))<sup>(١)</sup> .

كما نهي رسول الله ﷺ عن البول في الماء الراكد، حفاظاً على نقاء الماء  
ونظافته، وعدم تلوثه فقال صلوات الله وسلامه عليه: ((لا يبولن أحدكم في الماء  
الراكد ثم يغتسل فيه))<sup>(٢)</sup>

و نهى القرآن الكريم إلى تجنب الضوضاء أو ما يعرف التلوث السمعي  
قال الله تعالى: {وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاعْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ  
لَصَوْتُ الْحَمِيرِ} سورة لقمان (١٩).

الحفاظ على نقاء الجو من الرائحة الكريهة ومن هنا ورد النهي عن أكل  
الثوم والبصل في حال مخالطة الناس خراج أو داخل المسجد ...  
وفي الحديث (( من أكل ثوماً أو بصلاً فليعتزلنا و ليعتزل مسجدنا و ليقعد  
في بيته ))<sup>(٣)</sup> .

(١) مسند أحمد ٢٥٣/٤ ، الألباني ، صحيح الترغيب ١٤٧ . حسن لغيره

(٢) أخرجه مسلم (٢٨٢) بمعناه، والنسائي (٣٩٩)، وأحمد (٧٨٦٨)، وابن ماجه (٣٤٤) باختلاف  
يسير، والطبراني في «المعجم الأوسط» (٣٠٦٩) واللفظ له

(٣) أخرجه البخاري (٨٥٥)، ومسلم (٥٦٤)، وأبو داود (٣٨٢٢) واللفظ له، والترمذي (١٨٠٦)،  
والنسائي (٧٠٧)، وأحمد (١٥٢٩٩)

ومعلوم أن المدخن يتسبب الضرر لنفسه وللآخرين، فالذين يجلسون إلى جانبه يستنشقون الدخان الذي قد يسبب لهم أمراضاً أخطر من أمراض المدخنين أنفسهم، لأن غير المدخن لا يملك المقاومة الكافية ضد مادة النيكوتين الموجودة في دخان السجائر.

ومكافحة التلوث مسئولية الجميع على كافة الأصعدة المحلية والدولية.

#### ٤-ثقافة الترتيب

هل أنت ممن يعاني من متاعب البحث عن الأشياء عند الحاجة إليها ؟  
وتتساءل أين وضعت المفاتيح ؟ ، وأين الورقة التي سجلت فيها معلومات مهمة ؟ وهل يرهقك ما تراه في البيت أو المكتب من أشياء مبعثرة هنا وهناك ؟  
إذا كان الجواب (نعم) فأنت بحاجة إلى علاج حاسم للفوضى في حياتك ،  
وإذا كان الجواب (لا) فلا غنى عن معرفة طرق الوقاية من هذا الداء .  
تأكد أن الفوضى ليست دليل العبقرية بل هو من العادات السلبية التي علينا أن نتخلص منها سريعاً ، لنكتسب عادة الترتيب أو قل ثقافة الترتيب .  
ترتيب الأشياء مهارة أساسية تنعكس على كل مناحي الحياة ففيها صيانة للوقت حتى لا يهدر في بحث عقيم يصيبك بالقلق والارتباك طول اليوم ،وقد تتأخر وتتعطل مصالحك وقد تضطر إلى شراء جديد لما تبحث عنه .  
ولا أغالى إذا قلت إن الترتيب قِيمَةٌ حَضَارِيَّةٌ ، وَفِطْرَةٌ كَوْنِيَّةٌ وَسَنَةٌ شَرْعِيَّةٌ .  
وهو ينتمي إلى قيم أساسية مثل العدل الذي يعني وضع الأشياء في مواضعها .

وانظر إلى الكون سترى مثالا في غاية الترتيب والإحكام { وَكُلٌّ فِي فَلَكٍ يَسْبَحُونَ } سورة يس: (٤٠)

وبطبيعة الحال أنت لا يمكنك الترتيب إذا لم تكن تعلم كيف يتم الترتيب ، ويمكنني أن أقدم لك بعض المقترحات التي تساعدك في ترتيب حياتك.

١- تجنب تكديس حياتك بمشتريات ليست ضرورية لك ، فهذا يجعل تنظيمها أسهل كثيرا. وحاول تقنين هذه المشتريات وحصرها. ومن الإرشاد القرآني قوله تعالى : { وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا } سورة الفرقان: (٦٧).

٢- قم بفرز ما لديك حسب أهميته ، وأي غرض لا تتم الاستفادة منه هو مجرد فوضى زائدة في المنزل ( كركبة ) ، ونصحك بالتبرع بالصالح منها إلى الجمعيات الخيرية من ملابس أو غيرها . وهناك خزائن مخصصة لهذا الغرض بالقرب من بعض المساجد .

وعلمتنا الحكمة النبوية أن نجود بالزائد عن حاجتنا لمن هم أحوج إليه وفي الحديث : (( مَنْ كَانَ مَعَهُ فَضْلٌ ظَهَرَ ، فَلْيَعُدْ بِهِ عَلَى مَنْ لَا ظَهَرَ لَهُ ، وَمَنْ كَانَ لَهُ فَضْلٌ مِنْ زَادٍ ، فَلْيَعُدْ بِهِ عَلَى مَنْ لَا زَادَ لَهُ ))<sup>(١)</sup> .

٣- عَيِّن مكانا محددا لكل شيء ، وأفضل علاج للفوضى هو وضع الأشياء في نفس الأماكن التي تُستخدم بها ، واجعل ذلك عادة لك

٤- أعد الأشياء الذي استخدمتها الى أماكنها المحددة ، حتى لا يزداد حجم العمل الذي عليك القيام به لاحقاً وهذا سمّت الشخص المنظم .  
ومن المهم أن تواظب على ذلك بشكل دوري حتى لا تتراكم الفوضى في المكان ، وتعاون مع يشارك استخدام المكان من أقارب وأصدقاء ، و اهتم بإكساب طفلك مهارات الترتيب لأدواته ولعابه من سن مبكر .  
تستطيع التعرف على تفاصيل دقيقة في كتاب ( سحر الترتيب.. الفن الياباني في التنظيم وإزالة الفوضى - The Life-Changing Magic of Tidying ) للخبيرة اليابانية ماري كوندو Mari Kondo .  
وعندما تبدأ ترتيب الأشياء في عالمك الشخصي ستنجح في ترتيب حياتك كلها داخلها وخارجها ، يقول الأديب مصطفى صادق الرافعي : "من الخطأ الكبير أن تنظم الحياة من حولك و تترك الفوضى في قلبك " (١) .

### مثل تطبيقي من حياة النبوة :

مَرَّ النَّبِيُّ ﷺ بِسَعْدٍ وَهُوَ يَتَوَضَّأُ فَقَالَ: (( مَا هَذَا السَّرَفُ يَا سَعْدُ ؟ قَالَ: أَفِي الْوُضْوءِ سَرَفٌ؟ قَالَ: نَعَمْ، وَإِنْ كُنْتُ عَلَى نَهْرٍ جَارٍ )) (٢) .  
هذا تأكيد على ترشيد استخدام الماء ولو للوضوء .

(١) وحي القلم ج ٢ / ٣٩

(٢) مسند أحمد ٢٣/١٢ الألباني (١٤٢٠ هـ)، السلسلة الصحيحة ٨٦٠/٧ ، إسناده حسن.

## خاتمة

متى تبدأ اكتساب مهارات الحياة ؟

الحياة الإيجابية تتطلب المبادرة إلى تعلم المهارات الحياتية وممارستها في حياتك اليومية وسوف تشعر بالفرق ..

ويساعد على البدء الفوري ما يلي :

١- استحضر شعورك بقيمة تعام المهارات الحياتية وممارستها و هذه خطوة في منتهى الأهمية لأنها ترفع من مستوى التحفيز .

٢- أعد قائمة بالأولويات تجنباً للتعارض وتحقيقاً للتوازن. حيث يبدأ بالمهارات ذات الأهمية و الأولوية وطور عادة تدوين خطة على الورق لإنجاز المهام في أوقات محددة .

٣- ابدأ فوراً ، اتخذ شعار "قم بعملك الآن". و اشرع في أداء العمل ، بعد أن تتوفر لديك المعلومات والمهارات اللازمة . تجنّب اختلاق الأعذار.. فالمسوّف أكثر الناس اختلاقاً للأعذار، والإنسان أبصر بنفسه، قال تعالى {وَلَوْ أَلْقَى مَعَاذِيرُهُ} سورة القيامة : (١٥)

٤- احصل على دعم من فريق متعاون عندما تفتقر لبعض المعلومات أو المعارف أو المهارات أو الخبرات .

واذكرك بالوصية النبوية ( احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز) .. وفقني الله وإياك وأعاننا على أن نحيا الحياة الطيبة في دنيانا وآخرانا .

## صحيفة تقوم

هل تحرص على التقييم الذاتي لأعمالك ؟

تظل عملية تقييم الأداء ( Performance Evaluation ) من أهم مقومات تحسين العمل وتطويرة في شتى مناحي الحياة ، وقد يكون التقييم خارجيا من خلال الرؤساء المباشرين أو الزملاء ، أو من المستفيدين والمراجعين ، وقد يتم التقييم ذاتيا من خلال الأفراد أنفسهم .

وتنبع أهمية التقييم الذاتي Self evaluation من مرتكز أخلاقي ، يجعل الضمير الحيّ حكما على كل عمل ، فالإنسان أكثر الأشخاص معرفة بحقيقة عمله حتى المقيم الخارجي قد يُخدع أحيانا ببعض مظاهر السلوك أو بتأثير الهالة أو الانطباعات الشخصية .

الاختيار السليم هو أن تقوم بعملية مراجعة ذاتية شاملة لكل جوانب أعمالك بغية التصحيح والتحسين للأداء .

وقد دعانا القرآن الكريم إلى إلقاء نظرة فاحصة لما قدمنا من عمل فقال الله تعالى : { وَلْتَنْتَظِرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ } [سورة الحشر : ١٨] .

وقد أعددت لك قائمة تفقد ( Checklist ) لتتفقد مدى التقدم الذي حققته ، في تعلم المهارات الحياتية وممارستها ، وتكتشف النقاط التي تحتاج إلى مزيد من التحسين .

## قائمة تفقد ( Checklist )

ضع علامة ( √ ) أمام كل عبارة في العمود ال تمثل إجابتك :

أولا : مبادئ المهارات الحياتية

م	العبارات	راض تماما	راض	ليس لدي رأي	غير راض	غير راض تماما
١.	لدي "رؤية واضحة" حول شخصيتي، في نقاط القوة ، ونقاط الضعف، والمعتقدات ، والخوافز والمشاعر.					
٢.	أبتعد من أهوائي لأدرك الأمور على ما هي عليه (على حقيقتها)					
٣.	أحدد أهدافي المستقبلية بما ينسجم مع عقيدتي وإمكاناتي وتوقعات المجتمع مني لتحقيقها عمليا .					
٤.	أحرص على التحقق من صحة الأفكار والمعتقدات ، التثبت من مصدر المعلومات.					

٥.	أستخدم معايير صحة التمييز بين الأشياء ( الوضوح - الدقة - الصحة - العمق - المنطقية .				
٦.	يتسم تفكيري بالطلاقة والمرونة والأصالة .				
٧.	أقاوم عوائق الإبداع من التعصب وادعاء معرفة كل شيء و التسرع والجهل ...				
٨.	أتبع خطوات حل المشكلة التي تعرضني من خلال تحديدها وطرح حلول بديلة				
٩.	أأخذ قراري من خلال الاختيار الواعي للبدل الصالح من مجموعة من البدائل المتاحة في موقف محدد				
١٠.	أتبع معايير الاتصال الفاعل اكتمال المعلومات و الإيجاز الوضوح والواقعية واعتبار حال المخاطب وظروفه .				
١١.	أألتطف في مجاملة الآخرين دون تملق أو مدهانة .				



١٢.	أُتجنب الثثرة وتفاهات القول .				
١٣.	أُراعي الإصغاء والاستماع بصدق لما يشعر به الآخر للتعرف على أفكاره و مشاعره والتعاطف معها.				
١٤.	أستخدم قاعدة (عامل الناس بمثل ما تحب أن يعاملوك به من الخير).				
١٥.	أقدم المبادئ علي المصالح إذا تعارضا في علاقتي بالآخرين .				
١٦.	أبادر بالاعتذار عن أخطائي تجاه من أسأت إليهم .				
١٧.	أعبر عن انفعالي بطريقة إيجابية دون عدوانية أو خنوع				
١٨.	أتعامل بإيجابية مع الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف هادفة والتكيف معها .				
١٩.	أمارس التأمل من خلال التفكير والصلاة لاستمداد السكينة .				

## ثانيا : تطبيقات المهارات الحياتية في علاقاتنا

م	العبارات	راض تماما	راض	ليس لدي رأي	غير راض	غير راض تماما
١.	أسعى إلى أن يكون الله ورسوله أحب لي مما سواهما .					
٢.	أبادر إلى التوبة إذا ما تعثرت في الخطايا.					
٣.	أحرص على بر أبوي وصلة ذوي رحمي					
٤.	اراعي حسن الجوار وكف الأذى عن جيراني.					
٥.	أبني صداقتي على الصدق والأمانة والمودة والمساندة والاستقامة والتواصل					
٦.	أهتم بإظهار شعور الألفة والتواصل والشاركة والاحترام مع معلمينا وعلمائنا .					
٧.	أصوغ علاقتي المهنية مع رؤسائي على أساس المودة والاحترام والمسئولية والتواصل والتشاور وأداء العمل بإتقان .					

					٨. أعبر عن مواطنتي من خلال انتمائي وولائي لمجتمعي واحترامي للحقوق والواجبات.
					٩. أقدم مشورتي في مجال علمي وتخصصي مشاركة مني في الوصول إلى القرارات والحلول المناسبة لمجتمعي .
					١٠. أراعي في علاقتي بأمتي بحقوق المسلمين والاهتمام بأمرهم والاعتزاز بالانتماء إلى الإسلام .
					١١. علاقتي بالعالم الإنساني تقوم على التعارف والتحاور والتعريف بالإسلام للآخرين قولاً وفعلاً .
					١٢. أهتم بالثقافة البيئية وترشيد الاستهلاك ومعالجة التلوث البيئي .

## مصادر الكتاب والسنة

١. القرآن الكريم .
٢. تفسير ابن كثير ، تفسير القرآن العظيم ، أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي البصري ثم الدمشقي (ت: ٧٧٤هـ) ، تحقيق: سامي بن محمد سلامة ، دار طيبة للنشر والتوزيع ، الطبعة: الثانية ١٤٢٠هـ - ١٩٩٩ م
٣. تفسير السعدي ، تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان ، الشيخ عبد الرحمن بن ناصر بن عبد الله السعدي (ت: ١٣٧٦هـ) ، تحقيق: عبد الرحمن بن معلا اللويحق ، مؤسسة الرسالة ، الطبعة: الأولى ١٤٢٠هـ - ٢٠٠٠ م
٤. الترغيب والترهيب من الحديث الشريف ، عبد العظيم بن عبد القوي بن عبد الله، أبو محمد، زكي الدين المنذري (ت: ٦٥٦هـ) ، تحقيق إبراهيم شمس الدين ، دار الكتب العلمية - بيروت ، الطبعة: الأولى، ١٤١٧
٥. الجامع الصحيح سنن الترمذي ، محمد بن عيسى أبو عيسى الترمذي السلمي ، تحقيق: أحمد محمد شاكر وآخرون ، دار إحياء التراث العربي - بيروت
٦. السلسلة الصحيحة ، محمد ناصر الدين الألباني ، مكتبة المعارف - الرياض

٧. سنن ابن ماجه ، ابن ماجة أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني، تحقيق:

محمد فؤاد عبد الباقي ، دار إحياء الكتب العربية - فيصل عيسى

البابي الحلبي

٨. سنن أبي داود ، أبو داود سليمان بن الأشعث السجستاني ، دار

الكتاب العربي . بيروت

٩. السنن الكبرى ، أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب بن علي الخراساني،

النسائي (ت: ٣٠٣هـ) حققه وخرج أحاديثه: حسن عبد المنعم شلبي

، الناشر: مؤسسة الرسالة - بيروت ، الطبعة: الأولى، ١٤٢١ هـ -

٢٠٠١ م

١٠. شعب الإيمان ، أبو بكر أحمد بن الحسين البيهقي، تحقيق : محمد

السعيد بسيوني زغلول ، دار الكتب العلمية - بيروت ، الطبعة الأولى

١٤١٠ ،

١١. صحيح ابن حبان بترتيب ابن بلبان ، محمد بن حبان بن أحمد أبو

حاتم التميمي البستي، تحقيق : شعيب الأرناؤوط ، مؤسسة الرسالة -

بيروت ، الطبعة الثانية ، ١٤١٤ - ١٩٩٣

١٢. صحيح البخاري ، الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول

الله ﷺ وسننه وأيامه = صحيح البخاري

١٣. صحيح مسلم ، المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى

رسول الله ﷺ ، مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري النيسابوري

(ت: ٢٦١هـ) ، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي ، دار إحياء التراث العربي - بيروت

١٤. صحيح وضعيف الجامع الصغير وزيادته ، محمد ناصر الدين الألباني ، المكتب الإسلامي ، الطبعة: الأولى، ٢٠٠٩م

١٥. فيض القدير دار الكتب العلمية بيروت - لبنان الطبعة الاولى ١٤١٥ هـ - ١٩٩٤ م

١٦. كنز العمال في سنن الأقوال والأفعال ، علاء الدين علي بن حسام الدين ابن قاضي خان القادري الشاذلي الهندي البرهانفوري ثم المدني فالملكي الشهير بالمتقي الهندي (ت: ٩٧٥هـ) ، تحقيق بكرى حياني - صفوة السقا ، مؤسسة الرسالة ، الطبعة الخامسة، ١٤٠١هـ/١٩٨١م

١٧. مجمع الزوائد ومنبع الفوائد ، نور الدين علي بن أبي بكر الهيثمي دار الفكر، بيروت - ١٤١٢ هـ

١٨. المستدرك على الصحيحين ، أبو عبد الله الحاكم محمد بن عبد الله بن محمد بن حمدويه بن نعيم بن الحكم الضبي الطهماني النيسابوري المعروف بابن البيع (ت: ٤٠٥هـ) ، تحقيق: مصطفى عبد القادر عطا ، دار الكتب العلمية - بيروت الطبعة: الأولى، ١٤١١ - ١٩٩٠

١٩. مسند الإمام أحمد بن حنبل ، أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن أسد الشيباني (ت: ٢٤١هـ) ، تحقيق أحمد محمد شاكر ، دار الحديث - القاهرة ، الطبعة: الأولى، ١٤١٦ هـ - ١٩٩٥ م

٢٠. مسند البزار المنشور باسم البحر الزخار ، أبو بكر أحمد بن عمرو بن عبد الخالق بن خلاد بن عبيد الله العتكي المعروف بالبزار (ت: ٢٩٢هـ) ، تحقيق محفوظ الرحمن زين الله، وآخرون
٢١. المعجم الأوسط ، أبو القاسم سليمان بن أحمد الطبراني ، دار الحرمين - القاهرة ، ١٤١٥ ، تحقيق : طارق بن عوض الله بن محمد ، عبد المحسن بن إبراهيم الحسيني
٢٢. المؤلف: محمد بن إسماعيل أبو عبد الله البخاري الجعفي ، تحقيق : محمد زهير بن ناصر الناصر ، دار طوق النجاة ، الطبعة الأولى، ١٤٢٢هـ
٢٣. نصب الراية لأحاديث الهداية مع حاشيته بغية الأملعي في تخريج الزيلعي ، جمال الدين أبو محمد عبد الله بن يوسف بن محمد الزيلعي (ت: ٧٦٢هـ) صححه ووضع الحاشية: عبد العزيز الديوبندي الفنجاني، إلى كتاب الحج، ثم أكملها محمد يوسف الكاملفوري ، تحقيق : محمد عوامة، مؤسسة الريان للطباعة والنشر - بيروت - لبنان/ دار القبلة للثقافة الإسلامية- جدة - السعودية ، الطبعة: الأولى، ١٤١٨هـ/١٩٩٧م.

## المراجع

١. قوة عقلك الباطن ، جوزيف ميرفي، مكتبة جرير، 2012
٢. أب الدقيقة الواحدة، د. سبنسر جونسون ، تعريب سلوى يوسف ، مؤسسة الأيام للصحافة.
٣. اتخاذ القرارات الإدارية ، نواف كنعان ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ١٩٩٨ ، عمان الأردن ص ٧٣
٤. الاتصال الإنساني ودوره في التفاعل الاجتماعي، أبو عرقوب، إبراهيم ، ، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع ، عمان ، الطبعة الأولى ١٩٩٣
٥. إحياء علوم الدين ، أبو حامد محمد بن محمد الغزالي الطوسي (ت: ٥٠٥هـ)، دار المعرفة - بيروت
٦. الإرادة وفن الحياة، ٢٦. داكو، بيير ( ١٩٨٨ ) :ترجمة: رعد اسكندر، بغداد: — دار التربية للنشر.
٧. برنامج المهارات الحياتية حقيقية عالم العمل، أعدها فريق عمل من وزارة التربية بسلطنة عمان، الناشر مكتب التربية بالرياض التربية العربي لدول الخليج (١٤٣١هـ).
٨. ترقية الذات ، د. عادل رشاد غنيم ، مكتبة المتنبي ، الطبعة الأولى ١٤٣٩.





٩. تعليم التفكير - مفاهيم وتطبيقات، جروان، فتحي عبد الرحمن ( ١٩٩٩ ط ١، دار الكتاب الجامعي، عمان، الأردن.
١٠. التفكير خارج الصندوق ديان ديكون، مايك فانس مكتبة جرير ٢٠٠٢ م
١١. تنمية المهارات الحياتية لدى طلاب التعليم الثانوي في إطار مناهج المستقبل، أسكاوس، فيليب وآخرون ( ٢٠٠٥ ):( القاهرة: المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية)
١٢. ثروة القيم، د. عادل رشاد غنيم، دار الذخائر للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ١٤١٨هـ
١٣. حلية الأولياء وطبقات الأصفياء، أبو نعيم أحمد بن عبد الله الأصبهاني ، دار الكتاب العربي - بيروت ، الطبعة الرابعة ، ١٤٠٥
١٤. الرسالة التبوكية = زاد المهاجر إلى رب ، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية (ت: ٧٥١هـ) ، تحقيق : د. محمد جميل غازي ، مكتبة المدني - جدة
١٥. السيرة النبوية لابن هشام ، عبد الملك بن هشام بن أيوب الحميري المعافري أبو محمد ، تحقيق طه عبد الرؤوف سعد ، دار الجليل ، بيروت ، ١٤١١



١٦. الصداقة من منظور علم النفس . الكويت . أسامة أبو سريع  
المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب . سلسلة عالم المعرفة العدد  
( ٧٩ ، ١٩٩٣ م )
١٧. صيد الخاطر ، جمال الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن  
محمد الجوزي (ت: ٥٩٧هـ) ، بعناية: حسن المساحي سويدان،  
دار القلم - دمشق ، الطبعة: الأولى
١٨. كيف تضاعف ذكاءك. وات، سكوت. مكتبة جرير.  
الرياض: مكتبة جرير، ٢٠٠٥م.
١٩. لسان العرب ، محمد بن مكرم بن منظور الأفريقي المصري ،  
دار صادر - بيروت الطبعة الأولى
٢٠. مجموع الفتاوى ، تقي الدين أبو العباس أحمد بن عبد الحليم  
بن تيمية الحراني (ت: ٧٢٨هـ)، تحقيق : عبد الرحمن بن محمد بن  
قاسم ، مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف، المدينة  
النبوية، المملكة العربية السعودية ، ١٤١٦هـ/ ١٩٩٥م
٢١. مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين ، محمد  
بن أبي بكر أيوب الزرعي أبو عبد الله ، دار الكتاب العربي -  
بيروت ، الطبعة الثانية ، ١٣٩٣ - ١٩٧٣ ، تحقيق : محمد  
حامد الفقي
٢٢. مفتاح دار السعادة ومنشور ولاية العلم والإرادة ، محمد بن  
أبي بكر أيوب الزرعي أبو عبد الله ، دار الكتب العلمية -

- بيروت مقياس المهارات الحياتية ، د. زين العابدين الناشر:  
مكتبة الأنجلو المصرية سنة النشر: ٢٠١٦
٢٣. مهارات التفكير ومواجهة الحياة. سويد، عبد المعطي: دار  
الكتاب الجامعي، الإمارات. ( ٢٠٠٣ )
٢٤. المهارات الحياتية، عمران، تغريد، رجاء الشناوي، عفاف  
صبحي ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة ( ٢٠٠١م).
٢٥. نظرة جديدة في سيرة رسول الله، كونستانس جيورجيو تعريب  
: محمد التونجي، د. م : الدار العربية للموسوعات، الطبعة الأولى،  
١٩٨٣م
٢٦. نموذج مقترح لتضمين بعض المهارات الحياتية في منظومة  
المنهج التعليمي في اطار مفاهيم الاداء والجودة الشاملة ، مازن ،  
حسام محمد .المؤتمر العلمي الرابع عشر ، الجمعية المصرية للمناهج  
وطرق التدريس ، القاهرة ، المجلد الاول ، ٢٠٠٢ .
٢٧. وحي القلم ، مصطفى صادق بن عبد الرزاق بن سعيد بن  
أحمد بن عبد القادر الرافعي (ت: ١٣٥٦هـ — ) ، دار الكتب  
العلمية ، الطبعة: الأولى ١٤٢١هـ- ٢٠٠٠ م .
٢٨. وثيقة المدينة... دراسات في التأصيل الدستوري للإسلام،  
مركز الحضارة لتنمية الفكر الإسلامي ، بيرزت . ط ١ 2014م

## مراجع أجنبية

1. Beyer,k.( 1998). Practical Strategies for the Teaching of Thinking, Allyn and Bacon. Inc.
2. Glavanis, P. M.(2004). Learning Spaces Moving Beyond the Confines of the "Classroom Walls" New Chalk Talk, centre for Learning and Teaching, The American University in Cairo, V.4, Issue 4. Dec 7th.
3. Golman D, (1998): Working With Emotional Intelligence., New York :Bantam Books
4. Seiler, W. J. & Beal, M.  
L. 2006. Communication: Making connections. Boston, MA.: Allyn and Bacon by Pearson Education, Inc.

## فهرس الموضوعات

مقدمة .....	٥
تمهيد .....	١٠
الإتقان والمهارات الحياتية.....	١٠
أهمية تعلم المهارات الحياتية :	١٥
الباب الأول .....	١٧
المهارات الحياتية..المفاهيم والمبادئ .....	١٧
الفصل الأول .....	١٨
مهارة الوعي بالذات .....	١٨
١. معرفة النفس :	١٨
٣. بوصلة حياتك :	٢٤
مثل تطبيقي من حياة النبوة :	٢٦
الفصل الثاني .....	٢٧
مهارة التفكير الناقد .....	٢٧
مثل تطبيقي من حياة النبوة :	٣٠

٣١	الفصل الثالث .....
٣١	مهارة التفكير الإبداعي .....
٣١	١-سباق التقدم : .....
٣٥	٢-نسبة عدد المبدعين .....
٣٩	مثل تطبيقي من حياة النبوة : .....
٤٠	الفصل الرابع .....
٤٠	مهارة حل المشكلات .....
٤٤	مثل تطبيقي من حياة النبوة : .....
٤٥	الفصل الخامس .....
٤٥	مهارة اتخاذ القرار .....
٤٥	١-كيف تحسّن مهارتك في اتخاذ القرار؟ .....
٤٨	٢-التوقيت المناسب لقرارك .....
٥١	٣-القرار وتعزيز الإرادة : .....
٥٣	مثل التطبيقي من حياة النبوة : .....
٥٦	الفصل السادس .....

- مهارة الاتصال ..... ٥٦
- ١- هل تتقن مهارات الاتصال الفعّال ؟ ..... ٥٦
- ٢- المجاملات بين المداراة والمداهنة ..... ٦٠
- ٣- احذر الثثرة : ..... ٦٢
- مثل تطبيقي من حياة النبوة : ..... ٦٥
- الفصل السابع ..... ٦٦
- مهارة التعاطف ..... ٦٦
- مثل التطبيقي من حياة النبوة : ..... ٦٧
- الفصل الثامن ..... ٧٠
- مهارة العلاقات الشخصية ..... ٧٠
- ١- ميزان العلاقات : ..... ٧٤
- ٢- هل أنت مبدئي أم نفعي (مصلحي) ؟ ..... ٧٦
- ٤- الاعتذار عند الخطأ ..... ٧٩
- مثل تطبيقي في الاتصال من حياة النبوة : ..... ٨٢
- الفصل التاسع ..... ٨٤

- مهارة التعايش مع الانفعالات ..... ٨٤
- ١- انفعالاتك قبلة موقوتة، فكيف تنزع فتيلها؟ ..... ٨٤
- ٢- (لا تغضب ولك الجنة) ..... ٨٧
- ٣- خيارات التعامل مع الاستفزاز : ..... ٩٠
- مثل تطبيقي من حياة النبوة : ..... ٩٥
- الفصل العاشر ..... ٩٧
- مهارة التعايش مع الضغوط ..... ٩٧
- ١- ..... مواجهة الضغوط :
- ..... ٩٧
- ٢- ممارسة التأمل : ..... ١٠٠
- الباب الثاني ..... ١٠٤
- تطبيقات المهارات الحياتية ..... ١٠٤
- في علاقاتنا ..... ١٠٤
- الفصل الأول ..... ١٠٥
- علاقتنا بالله تعالى . ..... ١٠٥



- مثل تطبيقي من حياة النبوة : ..... ١١١
- الفصل الثاني ..... ١١٢
- العلاقات الأسرية ..... ١١٢
- ١- العلاقات بين الأبوين والأبناء ..... ١١٢
- ٢- العلاقة بين الأبوين والأبناء ..... ١١٥
- ٣- لغة الحوار : ..... ١١٩
- ٤- العلاقة بين الزوجين : ..... ١٢٣
- مثل تطبيقي من حياة النبوة : : ..... ١٢٦
- الفصل الثالث ..... ١٢٩
- العلاقة مع جيرانك ..... ١٢٩
- الفصل الرابع ..... ١٣٣
- علاقاتك بالأصدقاء ..... ١٣٣
- ١- أصدقاء أم خلطاء ؟ ..... ١٣٣
- الفصل الخامس ..... ١٤١
- العلاقة بين المعلم والمتعلم ..... ١٤١

- ١- بين المعلم والمتعلم : ..... ١٤١
- ٢- العلاقة بين زملاء الدراسة : ..... ١٤٧
- مثل تطبيقي من حياة النبوة : ..... ١٥٠
- الفصل السادس..... ١٥١
- العلاقات بين الرئيس والمرؤوس..... ١٥١
- كسب الثقة : ..... ١٥١
- الإدارة بالقدوة : ..... ١٥٤
- مثل تطبيقي من حياة النبوة : ..... ١٥٧
- الفصل السابع..... ١٥٩
- العلاقة مع الوطن ..... ١٥٩
- ١- مفهوم المواطنة:..... ١٥٩
- ٢- التكافل الاجتماعي : ..... ١٦٣
- ٣- المشاركة التطوعية المجتمعية..... ١٦٥
- مثل تطبيقي من حياة النبوة : ..... ١٦٨
- الفصل الثامن ..... ١٧٠

العلاقة مع الأمة .....	١٧٠
مثل تطبيقي من حياة النبوة : .....	١٧٢
الفصل التاسع .....	١٧٣
العلاقة مع العالم الإنساني .....	١٧٣
التعارف : .....	١٧٣
مثل تطبيقي من حياة النبوة : .....	١٧٨
الفصل العاشر .....	١٧٩
علاقتنا بالبيئة .....	١٧٩
مفهوم البيئة : .....	١٧٩
١- العلاقة بين الإنسان والبيئة : .....	١٨٠
٣- نظافة البيئة : .....	١٨٣
٤- ثقافة الترتيب .....	١٨٦
خاتمة .....	١٨٩
صحيفة تقويم .....	١٩٠
قائمة تفقد ( Checklist ) .....	١٩١

- أولا : مبادئ المهارات الحياتية ..... ١٩١
- ثانيا : تطبيقات المهارات الحياتية في علاقاتنا ..... ١٩٤
- مصادر الكتاب والسنة ..... ١٩٦
- فهرس الموضوعات ..... ٢٠٥





### هذا الكتاب

كلُّ منا يهدف إلى أن يعيش حياته بشكل أفضل، وتحقيق أحسن النتائج، ونرى بعض الناس يحرزون نتائج رائعة، بينما الآخرون يعضون أصابع الندم لإخفاقهم في الوصول إلى غاياتهم.

ولو نظرنا في أحوال هؤلاء وهؤلاء فسنجد أن الفرق يتمثل في مدى ما يمتلكون من مهارات الحياة، (*life skills*) فالذين نجحوا في تحقيق طموحاتهم لديهم رصيد أكبر من هذه المهارات ويعملون على تنميتها باستمرار نظرًا لتوسع مطالب الحياة والعلاقات مع الآخرين في ظل التدفق المعرفي المتسارع والتطور التقني والمعلوماتي في كافة مجالاته .

المهارات الحياتية هي سبيلك إلى إتقان الحياة في علاقاتك بالله والناس والبيئة، وحينذاك تحقق السعادة لك وللناس من حولك، وهذا الكتاب دليلك العملي لحياة أفضل .

د. عادل رشاد غنيم