

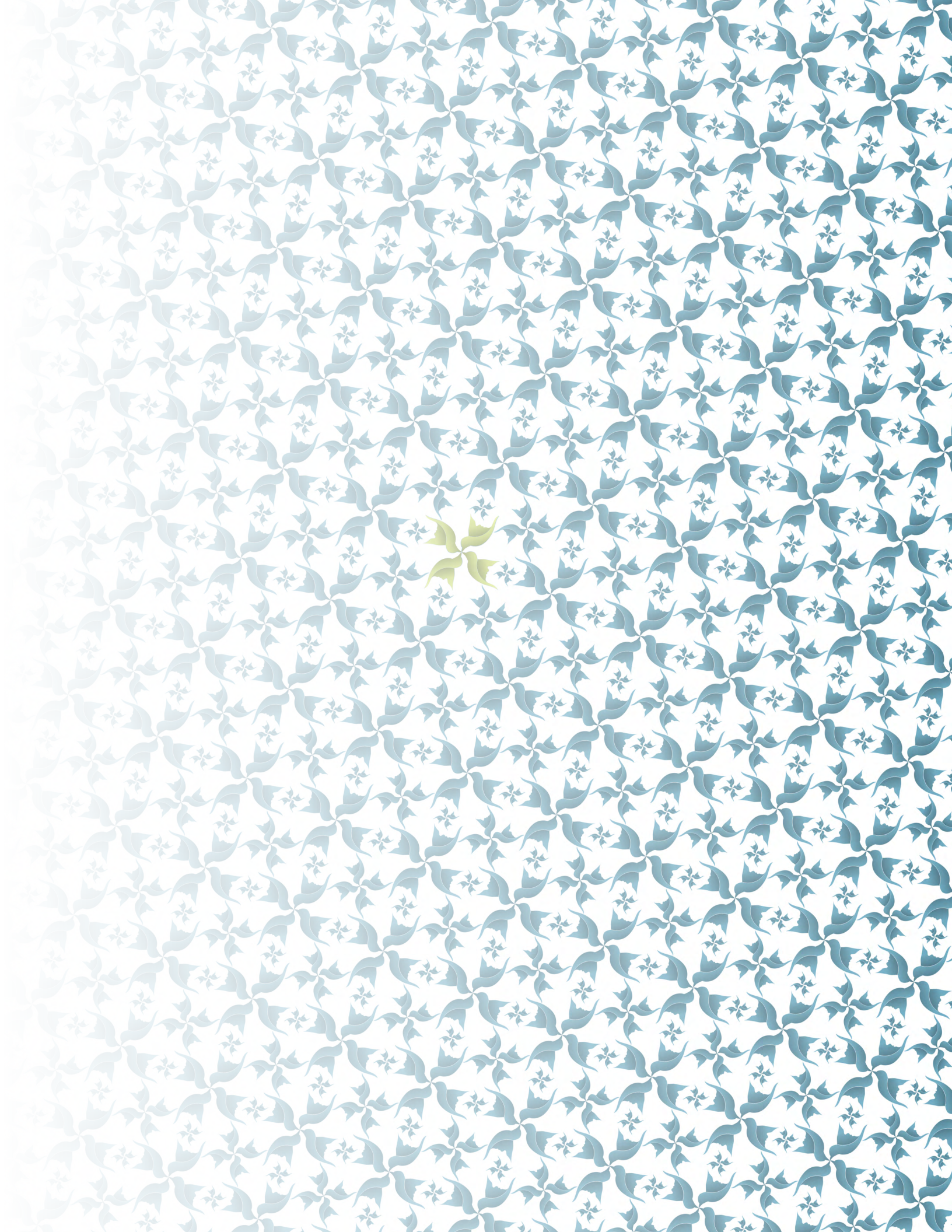


هويتي

المتكاملة وعلامتي الشخصية



تأليف: ياسمين يوسف



هويتي

المتكاملة وعلامتي الشخصية

تأليف: ياسمين يوسف



تصميم: مؤسسة الثريا للفنون والإعلام

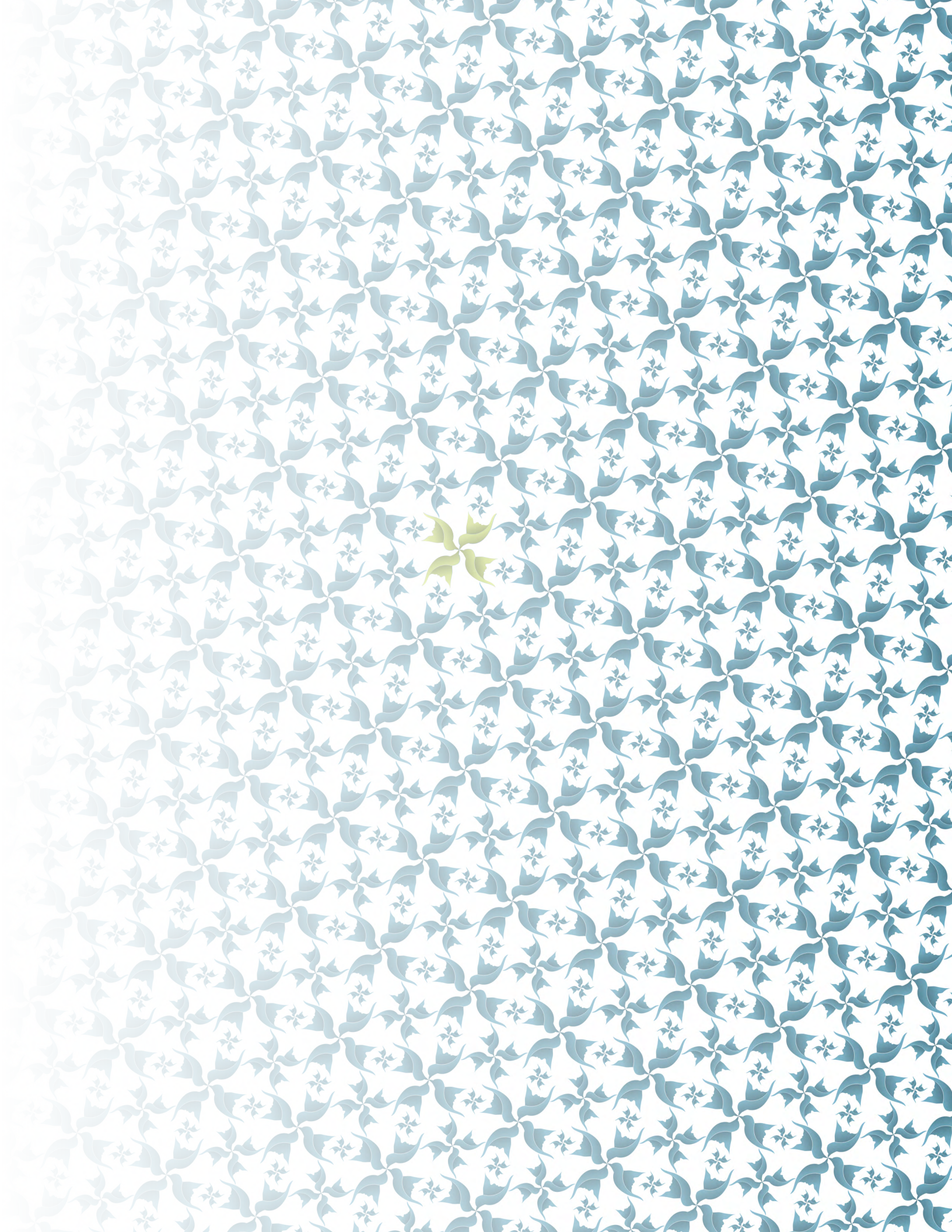
www.thurayarts.com

الناشر: Salam4all Inc.

الرقم المعياري الدولي (ردمك) 978-1-7777351-1-1 ISBN:

e-mail: info@salam4all.com

حقوق الطبع والنشر والتوزيع محفوظة 2021، Salam4all Inc.



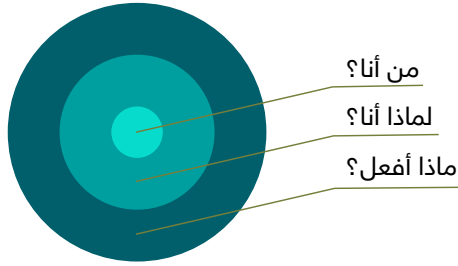


مقدمة

من أنت؟ ولماذا؟ أسئلة وجودية قد يعتقد البعض أنها فلسفية ولا ينبغي أن ينشغل بها سوى الفلاسفة وربما السفسطائيون. ربما يعتقد بعضنا أنها حكرٌ على المفكرين، والعظماء فقط، وأن الإنسان «العادي» لا ينبغي أن يعبأ بها! وما أظلم هذا الاعتقاد! إن أول ما ينبغي أنه يعرفه الشخص في الحياة هو «نفسه»! النفس الإنسانية هي كينونة الإنسان وهي الباعث على كل تصرفاته والمحرّكة لسلوكه. فكيف لا يسعى لمعرفة نفسها؟ عندما تسمع اسم شخص لأول مرة، أنت تسأل بتلقائية، من هو؟ أنت لا تندفع فوراً لعمل شراكات تجارية معه، أو تتلمذ على يديه. أنت تسأل «من هو» أولاً. وما أولى أن تسأل هذا السؤال لنفسك عن نفسك! فما الذي يقوله الآخرون عنك عندما يسألهم أحدهم عنك قائلاً «من هو»؟

ما الذي يقوله الآخرون عنك؟ كيف تظهر هويتك وشخصيتك للآخرين؟ هل قمت ببناء منظومة قناعاتك وقيمك؟ وعلى أي أساس؟ هل قمت بتصميم ملامح هويتك وشخصيتك بنفسك؟ أم أنك تعيش في هذه الحياة في سلسلة من ردود الفعل المتتالية ومن المحاولة والخطأ وانعدام الرؤية؟

هذا الكتاب، يساعدك بإذن الله على إجابة هذه الأسئلة الكبرى في حياتك. من أنت؟ وما هي أهدافك في الحياة؟ إجابة الـ «من أنت» والـ «لماذا»، تساعدك على معرفة «ماذا» تفعل بهذه الحياة التي وجدت نفسك فيها. فلا تنهك في «ماذا تدرس»، و«ماذا تعمل»، و«بماذا تساهم»، بل انشغل أولاً بمن أنت. كل شيء سيأتي تلاحقياً بعد ذلك بإذن الله.



هناك من يعيش ويفارق الحياة بدون أن يحدد ملامح هويته، ولا يفهم تصرفاته، وبدون أن يختار مواقفه لأنه ليس لديه تصور واضح عن قوانينه الشخصية الحاكمة. يتسبب هذا في العديد من الأزمات في حياته، والاضطرابات في علاقاته، والصراعات النفسية الداخلية والخارجية. إن الشخص المفتقد لرؤية واضحة لهويته، لا يستطيع أن يعيش حياة طيبة، وغالباً ما يفتقد للسلام النفسي وتمتلىء حياته بالصراعات الداخلية، والصدمات الخارجية. فما هي بعض ملامح ونتائج غياب الهوية أو اضطراب الهوية؟ أدعوك لتتابع معي بعض السيناريوهات التي توضح بعض نتائج ومشكلات غياب الرؤية الواضحة للهوية.

الموقف الأول – هناك شاب عربي يدرس في بلد غربي. كلما حدث حادثٌ إرهابيٌّ في بلد عربي، يتقوقع على نفسه ويشعر بالإحراج ويخشى من مواجهة المجتمع الغربي ويشعر أنه عليه الاعتذار. وربما يعتذر فعلاً للآخرين تحت ضغوط النظرة اللائمة من الآخرين. هذا يعبر عن اضطراب في مفهوم الهوية لدى هذا الشخص.



الموقف الثاني - فتاة تبحث عن وظيفة. يخبرها الكثيرون أنها عليها أن ترتدي ملابس جذابة حتى وإن كانت غير محتشمة وأن تهتم بوضع مساحيق تجميل وعلطور وزينة لكي تحصل على عمل. ترضخ هي لذلك. ينطبق المثال أيضًا على فتاة تلتزم بالحجاب الإسلامي ويخبرها المحيطون بها أنها لن تجد زوجًا إلا إذا تخلت عن الحجاب. إذا رضخت، هذه الفتاة وتلك، فهما ليست لديهما فكرة قوية عن ملامح هويتهما وتحاولان تغييرها وفقًا لما تعتقدان أنه قد يحقق لهما النفع.

الموقف الثالث - هناك موظف في شركة يشعر أنه في آخر القائمة، ولا يود أن يشارك في أية نقاشات. ثقته في نفسه ضعيفة حتى لدرجة أنه لا يدافع عن حقه إذا انتقص أحدٌ من حقوقه. يؤثر السلامة ولا يدخل في أية نقاشات. هو بالتأكيد ليس لديه تصور واضح عن هويته.

الأمثلة كثيرة على النتائج السلبية لعدم تحديد ملامح الهوية، كفتاة تنبهر بأي شاب يخبرها بأنها جميلة أو أنه يكره مشاعر تجاهها. وكطالب متخبط لا يعتني بدروسه ولا يعرف أي مجال تخصص سيدرس. أو كزوجة مهمشة تتقبل المعاملة غير الكريمة ولا تسعى لتحسين أوضاعها. وكمحببة تخجل من حجابها كلما سخرت منها الصديقات. أو كذلك الطالب الذي ينهار ويكتئب بسبب تنمر الآخرين عليه، وسخريتهم من مظهره. كل هذه مظاهر مباشرة لخلل في رؤية الفرد عن هويته ونعلم جيدًا أن تلك النماذج يمكن أن تؤدي إلى نتائج كارثية: أبسطها، عدم رضا الفرد عن نفسه، وانخفاض ثقته بنفسه، وتأثير ذلك على جودة حياته. وأعلاها وأعنفها، يمكن أن يصل الأمر إلى الانتحار كما نرى في العديد من قصص التنمر، وبين هاتين المرحلتين درجات من التخبط، والألم النفسي.

والأمر لا يقتصر على المشاكل فقط عندما تغيب الرؤية عن الهوية، بل هو عن الفرص الضائعة أيضًا! غياب رؤية واضحة للهوية يحرملك من تحديد الأهداف بشكل له معنى وبعيق تقدمك ويضيع وقتك وجهدك في الصراعات بدلاً من أن تستخدم الوقت والجهد في تحقيق أهدافك وبناء حياة مميزة لك وللمن تحب.

في هذا الكتاب، نتناول موضوع الهوية، والعلامة الخاصة من الألف إلى الياء بإذن الله لكي نساعدك على رسم ملامح هوية قوية ومتكاملة تحقق من خلالها أهدافك، وتستمتع بالحياة الطيبة، وتنعم فيها بالسلام الداخلي والصحة النفسية. نعم، فلا يفسد السلام الداخلي، ولا تفسد الصحة النفسية إلا بإضطراب مفهومك عن هويتك. في هذا الكتاب، نتناول أسس بناء منظومة القيم، والقدرات، ومهارات الذكاء العاطفي التي تساعدك في إدارة الأفكار، والمشاعر، وإدارة السلوك. كما نساعدك على تحديد أهداف الحياة، والعيش بمعنى، ورسالة شخصية. وبذلك تستطيع صناعة أفضل نسخة من نفسك بإذن الله.

إذا كنت يافعًا أو شابًا في مقتبل العمر ومازلت في المراحل الأولى لتكوين الهوية، أو إذا كنت متقدمة في العمر وتعانين من التخبط في الرؤية وعدم وضوح الهوية، فهذه الكتاب لك ولك. الوقت المناسب لفهم هذه المفاهيم الهامة هو الآن. كما ندعوك لدعوة الآخرين الهامين في حياتك أيضًا للاستفادة من هذا الكتاب ومن الدورة المرافقة له على أكاديمية عمران للتدريب. وإذا كنت لديك أبناء أو إذا كنت تعمل مع الأطفال واليا فعين، فهذه المحتوى هام جدًا لك أيضًا وندعوك لتضمين تلك المفاهيم ضمن منهجيتك معهم. مع الإشارة لمشروع سلام كمصدر يمكن الرجوع إليه لمزيد من الفائدة بإذن الله.

اسمح لي أن آخذك في رحلة شيقة فيها العديد من المفاهيم، والتمارين، والتطبيقات نتجول فيها بين العلم، والفلسفة، والإيمانيات، وأسس من علوم الإدارة، والإنسانيات في خطة شهية تساعدك على بناء، وتطوير هويتك، وعلامتك الشخصية. هل أنت مستعد؟



عن سلام

«سلام» هو برنامج صحة نفسية، وبناء للنفس، والهوية، مبني على الإيمان بالله ﷻ، وبأسمائه الحسنى، وعلى العلوم الإنسانية كعلم النفس الإيجابي، والذكاء العاطفي. «سلام» يهدف إلى مساعدة كل شخص على أنه يصل بإذن الله إلى أفضل نسخة من نفسه.



عن ياسمين يوسف

كاتبة، ومصممة برامج تدريبية، ومدربة. المؤسس والمدير التنفيذي لمشروع «سلام». أكسبها التطوع لدى مؤسسات محلية، وعالمية على مدار 20 عامًا، الخبرة بمدى التعاسة الإنسانية على مستوى الفرد، والمجتمع. فالتطوع في مجالات تخفيف حدة الفقر، والواقية من التطرف، والإرهاب، والدفاع عن حقوق الإنسان، ودعم التآلف الثقافي، والحضاري، ومجالات دعم الصحة النفسية، جميعها تبرز لدى المتطوع الصورة الحقيقية للوجه البشري، وتبرز عمق المعاناة الإنسانية. كما ساعدتها خبرتها في مجال التدريب، والتطوير، على صياغة وتطوير محتوى مشروع «سلام»، ليخدم أهدافها في مساعدة كل إنسان على الوصول للسلام الداخلي، وللتوازن في الحياة. يمكن الاطلاع على السيرة الذاتية الكاملة للباحثة في قسم «فريقنا» على الموقع الإلكتروني لمشروع «سلام» .



عن عمران

عمران هي مؤسسة غير ربحية حاضنة للمشاريع، ومعنية بتقديم الخدمات لرواد الأعمال لتمكينهم من أخذ مشاريعهم من مرحلة الفكرة، إلى مرحلة الانطلاق. تقدّم «عمران» عددًا من المنتجات المعرفية، والتخطيطية، والتدريبية، والتفاعلية لخدمة رواد الأعمال.

لا تقوم قائمة لأمة من الأمم ولا تعلو لها راية أو يستحدث لها مقام إلا إذا توفرت على بؤر إشعاع حضارية تمتاز وتتلاحم فيما بينها مكونة رافدا نهضويا حقيقيا يعول عليه ما بين صلاح المنظومة القيمية وذاتية الاقتصاد المنتج وفعالية قوى الجذب الجيوسياسية. يسبق ذلك مقدمات ثقافية تكسب المشاريع الاجتماعية والسياسية والاقتصادية ركيزة من الوعي والتلازم برؤى مدركة وجامعة.

في سبيل إحياء إشعاع أمتنا.. كان «عمران». دعوة لتجاوز كبوتنا الحضارية، لرفع تحدي نهضتنا من طي التنظير لمساحات الفعل ونوازل التطوير بإيمان عميق بأن عمر أمتنا لم ينقض وستبقى شاهدة على الناس.. تحمل أمانة التنوير ما دامت بسواعد الشباب قائمة ولبذور النهضة حاملة.

عمران.. مساحة بناء وتعمير للأفكار، واستثمار فاعل للطاقات والقدرات، نؤسس للعمل النهضوي بأدوات العصر وممكنات الواقع.



من أنت؟ معنى الهوية

من أنت؟ وما هي ملامح هويتك؟ إذا دخلنا إلى مكانٍ ما ومر شخصٌ أنت تعرفه وسألتك، من هو؟ أنت ستخبرني بمجموعة معلومات عن هذا الشخص. ربما تخبرني عن عمله أو عن بلده الأم أو عن العلاقة التي تربطك به كأن يكون صديق طفولة مثلاً. هذا حد أدنى من وصف هويته. لكن إذا سألتك عن شخص ما لأنه متقدم على وظيفة لدي أو متقدم لخطبة صديقة، ستبدأ في اعطائي معلومات مفصلة أكثر عن هويته. ستتحدث عن أخلاقه، وعن طباعه، كأن تقول أنه شخص ملتزم جداً أو أنه شخص عديم المسؤولية ويجب الحذر منه. أو أنه شخص كريم مضياف يحب الخير للآخرين، وما إلى ذلك. أنت ستتحدث عن حقيقته الجوهرية. لن تلتفت لسلوكيات عابرة منه. ستتحدثني عن الطباع التي تتكرر منه. ستخبرني من هو حقاً. هذه هي الهوية.



الهوية هي ما يعتقد ويقله الآخرون عنك. لماذا ما يعتقد ويقله الآخرون عنك وليس ما تعتقد وتقله أنت عن نفسك؟ لأنه من الممكن أن يعتقد الشخص عن نفسه شيئاً بينما تحقق سلوكياته شيئاً مختلفاً تماماً. مثلاً قد يرى أحدهم نفسه على أنه مرح وخفيف الظل، بينما يراه الآخرون تافهًا وثقيل الظل ويمزح في أوقات غير مناسبة. أو قدر يعتقد أحدهم أنه اجتماعي يحب العلاقات مع الآخرين، بينما سلوكياته وما يشعر الآخرون به هو التطفل على حياتهم، وعدم احترام خصوصيتهم. وهناك من يقول عن نفسه أنه شخص متدين، بينما سلوكياته كلها لا تعكس مظاهر التدين.

أذكر شاباً مميزاً حضر إحدى دورات مشروع سلام. كان في المرحلة الثانوية وكنت أجدّه ملتزماً بالمواعيد، وجاداً في تنفيذ المهام. وفي مرة أثبتت على التزامه، وجديته فوجدته يستغرب ويقول لي أنه مندهش لأن معظم الناس تراه مستهتراً. وعندما تناقشنا أكثر حول لماذا يرونه كذلك وجدنا أنه يحيط نفسه بالعابثين من الشباب، لذلك فرغم أنه هو نفسه جاد إلا أن سلوكه في انتقاء أصدقائه نتج عنه صورة هوية غير حقيقية ويمكن بمرور الوقت فعلاً أن ينعكس سلوك أصدقائه عليه.

كما يقولون، الطريق للجسيم مفروش بالنوايا الطيبة. فسواء كانت نية الشخص طيبة أو خبيثة، ما يهم هو ما يظهر منه، والأثر الذي يتركه فيمن حوله. ما يهم هو الأفعال، والأقوال، والسلوكيات الواضحة من الشخص. لذلك من الهام أن تستطيع تصميم ملامح لهويتك وعلامتك الشخصية وتؤكد من أن سلوكياتك تحقق فعلاً تلك الملامح التي تنسبها لنفسك.

لذلك أدعوك لعمل تمرين جريء معي. التمرين هدفه أن تدرك ما الذي يعتقد عنك ويقوله عنك الآخرون. أي نوع من الآخريين؟ أم من يحبونك فقط؟ الإجابة هي أي نوع من الآخريين الذين يتعاملون معك بشكلٍ دوري. الهدف هو أن تقوم بتحديد الصورة المرسومة عنك بشكل عام وخصوصاً الملامح التي اتفق عليها كل من شارك في التمرين. ثم مقارنة ذلك بصورتك عن هويتك. لذلك أقترح عليك أن تحدد عدد من الآخريين في حياتك وأقترح أن يكونوا كالتالي:

- أصدقاء، وأهل مقربون
- أقارب، ومعارف بشكل عام في دوائر أوسع
- زملاء دراسة أو عمل حتى ولو في أقسام أخرى غير قسمك
- مديرك المباشر أو معلمك

الفكرة وراء اختيار جمهور متنوع، هو ما نسويه التقييم 360 درجة حولك. بحيث يأتيك التقييم من أناس مختلفة في نوع علاقتها معك، ومشاعرها تجاهك. السؤال الموجه لهم هو أنك تطلب منهم أن يصفوك. يصفوا الملامح القوية البارزة لهويتك قلباً وقالباً. ويصفوا ما تجعلهم يشعرون به. طبعاً وسيلة السؤال مهمة. ممكن ببساطة أن تقوم بتصميم استبيان على جوجل وتحرص على أن يكون يخفي هوية المشاركين. سيجعلهم هذا أكثر أريحية في مشاركة أفكارهم ويعطيهم وقتاً أيضاً للتفكير. ممكن في اجتماع للعائلة والأصدقاء، تقوم بتمرير قصاصات أوراق وأقلام وكل شخص يكتب اعتقاداته عن هويتك ويضعها في صندوق أو إناء بدون ذكر أسمائهم. المهم أن يدركوا جديتك في طلب وصف معبر عنك من وجهة نظرهم.



أهم شيء قبل أن تقوم بهذا التمرين هو أن تعدّل قناعاتك أنت وتتهيء لتقبّل أيّ ما سيقوله عنك الآخرون. بمعنى أنه تمرين «تشخيصي» تحاول من خلاله استكشاف كيف تبدو شخصيتك للآخرين بغض النظر عن اعتقادك أنت عن نفسك. هناك مثال رائع لشباب أمين جدًّا وصادق مع نفسه، شارك معي أنه قام بإجراء التمرين مع زملائه في العمل، وأن أكثر من شخص وصفه بأنه «مهمل في مظهره». بغض النظر عن قسوة الكلمات، هو كان محتاج أن يعرف إنه يبدو هكذا للآخرين ويستطيع تقييم هذا التعليق والبدء في العناية بالمظهر والنظافة الشخصية كأحد ملامح هويته التي يبينها. ولكن لم يكن يمكنه أن يفعل ذلك، لو لم يتحلّى بالشجاعة اللازمة لمواجهة كل التعليقات الواردة والنظر إليها بحيادية وفضول حقيقي ورغبة حقيقية في تطوير الذات.

هذا المثال يوضّح لك أنك تريد تعليقات تفصيلية من الآخرين. وهناك اختبارات 360 تفصيلية جدًّا في أسئلتها وطويلة. لكن لتبسيط التمرين، نقترح عليك صياغة بسيطة وهي:

«كيف ترى شخصيتي وما الذي أجعلك تشعر به؟
ما هي ملامح هويتي الظاهرة لك؟ كيف تصف سلوكياتي، ومظهري؟»



من الهام أن تحرص على ألاّ يتحوّل التمرين إلى رغبة في جمع الثناء والمدح. لذلك أرجو أن تبعد عن اجرائه من خلال مواقع التواصل الاجتماعي. شجّع المشاركين على كتابة شيء ينفّكك بالفعل. بعد الحصول على كل التعليقات، ابحث عن:

- التعليقات المشتركة بين المشاركين

- التعليقات الجريئة التي ذكرها فقط القليل من الناس وهناك مؤشرات أنها حقيقية.

إن ادراك ما يعتقد الآخرون عنك هام جدًّا لكي تحدد ما إذا كنت تحيا بالهوية التي تريدها حقًّا أم أنك ترسم صورة معينة لنفسك بينما تصرفاتك لا تنم عن هذه الصورة. والأمر الهام هنا هو أنك لك هوية سواء قمت بصناعتها أو لا. نعم، حتى إذا لم تسعى لبناء هوية ترضى أنت عن ملامحها، هناك تصور لدى الآخرين عنك يصبح هو هويتك. فمثلاً، إذا لم يبين شخص ما ملامح هويته باختياره هو وبوعي، وعاش حياته بعشوائية وتخبط في اتخاذ القرار وأخطأ وندم واعادة محاولة، هذه ستكون الهوية الملتصقة به: أنه شخص «عشوائي متخبط لا يعرف ماذا يريد ولا يعرف كيف يتخذ القرار». نعم، هناك هوية ملتصقة بك في كل الأحوال. أليس الأفضل أن تبنيها بوعي وتحدد أنت ما الذي تحب أن يعتقد الآخرون عنك؟ ضع كل ذلك في الاعتبار وأنت تشجع في بناء وتطوير هويتك وعلامتك الشخصية. سنتعرّف أكثر على معاني الهوية من خلال رحلتنا في هذا الكتاب إن شاء الله.



ملاحظات التمرين

بعد اتمام التمرين، ما هي أبرز الملامح المشتركة التي ذكرها الآخرون كوصف لهويتك وعلامتك الشخصية؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

كيف تشعر حيال ذلك؟ هل توقعت تلك التعليقات والمشاركات؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

استخدمنا مفهوم العلامة الشخصية Personal Brand أكثر من مرة. فما الذي يعنيه هذا؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



العلامة أو الماركة الشخصية



قبل أن نتحدث عن الماركة أو العلامة الشخصية، نحتاج أن نتكلم عن الماركة التجارية أو الـ brand لأننا نستفيد في هذا الطرح كثيرًا من الأبحاث في مجال التجارة، والأعمال حول مفهوم الهوية. عالم إدارة الأعمال هو من أهم المجالات التي استطاعت تجسيد معنى الهوية وذلك طبقًا بغرض إنشاء علامات تجارية، وماركات شهيرة Brands لها ملامح هوية قوية، وتستطيع الحفاظ على تلك الملامح مع اختلاف الثقافات والعصور. فهي فرصة رائعة للتعلّم من تلك الشركات التي استطاعت تكوين هوية قوية وحفظها. فلنستعرض معًا مفهوم الهوية والعلامة التجارية من عالم البيزنس، والتجارة.

ما هي بعض أمثلة الماركات العالمية الشهيرة؟ انظر حولك، ستجد العديد من الأمثلة، ما هي ماركة هاتفك أو اللابتوب الخاص بك؟ ساعتك؟ الملابس؟ الحذاء؟ ما هو مطعمك المفضل؟ فريق الكرة الذي تشجّعه؟ العلامات التجارية، والماركات تحيط بك في كل مكان.

الماركة ممكن أن تكون منتج مادي مثل «جوتشي» أو «ماكدونالدز». وممكن أن تكون خدمة مثل محرك بحث «جوجل» أو خدمة بيع، وتوصيل منتجات مثل «أمازون». الماركة ممكن تكون مكان له سمات قوية كأهرامات الجيزة أو صورة لبرج ايفيل المميزين بثقافة مبنية حولهما. الماركة يمكن أن تكون حدث دوري مثل الدوري الإنجليزي لكرة القدم أو الألعاب الأولمبية. أو قد تكون شخص له ثقافة كاملة مبنية حوله مثل «مايكل جاكسون» مثلاً.

ما الذي يجعل لشخص ماركة قوية وشخص آخر لا؟ وما الذي يجعل ماركة أو brand قوية وتفرض نفسها في مختلف البلدان بينما الماركات الأخرى لا تتمتع بنفس القوة؟

كلما كانت للعلامة التجارية أو الماركة أو البراند ملامح قوية، وثابتة غير متغيرة، كلما كانت قوية، وتستطيع الانتعاش في أي بيئة. العلامة التجارية قوية الملامح، تجعلك تستحضر لذهنك ملامح واضحة «تتفق أنت والآخرين عليها» كلما رأيت شعارها أو سمعت اسمها. مثلاً، عندما ترى شعار أو لوجو ماركة «آبل»، تعرف أنها علامة شركة في عالم اللكترونيات وليس في عالم السيارات مثلاً. تستحضر الصورة الذهنية للماركة بملامح محددة... غالبية الثمن، جودة عالية، شبابية. عندما ترى شعار «ماكدونالدز»، تستحضر الصورة الذهنية للماركة من كونها رخيصة نسبياً، طعام سريع، بسيطة غير رسمية، وتأتي لذهنك أسماء الوجبات وربما تفكر في كونها غير صحية. عندما ترى صورة مايكل جاكسون، تستحضر الصورة الذهنية عن علامته وماركته. تعرف أنه مطرب وليس عالم فيزياء مثلاً، تستحضر ملامح قوية كالشعر المموج، مساحيق التجميل الكثيفة، رقصات مميزة، رقصة مشية القمر الشهيرة، عمليات التجميل، إدمان المخدرات وربما أيضاً التحرش بالأطفال.

العلامة التجارية القوية أو الماركة القوية، تعرف كل شيء عنها وتستدعي صورة ذهنية قوية لديك بمجرد رؤية شعارها أو ذكر اسمها. تحقق العلامة التجارية ذلك عن طريق عاملين:

- وجود ملامح قوية وواضحة ومحددة
 - الالتزام بتنفيذ تلك الملامح في كل الأوقات بثبات
- تخيّل أن تشتري علبة من الحلوى أو من الشكولاتة من محل حلويات شهير، ثم تُفاجئ عندما تفتحها أن بها خضراوات! كيف ستشعر؟ بالصدمة بالتأكيد. وإذا تكرر الموقف، سوف تفقد ثقتك في العلامة التجارية. وعندما تشتري جهازًا إلكترونيًا من ماركة مشهورة بالجودة، وخدمة العملاء،



ثم تجده يعطل كل يومين، وبدون استجابة من خدمة العملاء، بالتأكيد ستفقد ثقتك في العلامة التجارية، وربما لن تشتري منتجاتها مرة أخرى. لذلك فإن من أحد تعريفات البراند أو العلامة التجارية هي:

العلامة التجارية هي مجموعة من الوعود المتسقة
التي يتم الوفاء بها باتساق والتزام
Consistent promises, consistently delivered



فكل شيء في العلامة والماركة هو وعد. إذا كسرت العلامة التجارية الوعد، كانت علامة أو ماركة غير ناجحة وربما لم تستطع الاستمرار. فإذا كنت من مرتادي ماكдонаلدز وذهبت مرة بعد أخرى فلم تجد الوجبات التي أنت معتاد عليها أو وجدت مذاقات غريبة غير التي تعديك بها الماركة، ربما لن تذهب مجددًا. وإذا كنت من محبي منتجات آبل لجودتها، ولكنك كلما اشتريت منتجًا من آبل وجدته رديء الجودة، ستنتهز صورة الماركة أمامك حتى لو قالت الماركة عن نفسها غير ذلك.

إذا طبقنا نفس المفاهيم على الهويات المتنوعة وعلى هوية الأفراد، نجد أن ذلك الالتزام بالوعد هام جدًا كذلك حتى تكون ماركتك قوية، وثابتة. مثلًا، خذ الإسلام كمثال. إذا قلنا أن الإسلام ماركة أو له هوية محددة نصفها بأنها هوية تسامح، والتزام، ونفع، وقيمة، وتماسك وغيرها من ملامح الهوية المميزة، ولكن ما يجده غير المسلم عند التعامل مع المسلمين هو عدم التزام بالمواعيد، وحدّة في التعامل، وعدم التزام بالقيم أحيانًا، فأين الخطأ هنا وما هي نتائجه؟ الخطأ هو في عدم التزام المسلمين بوعود الماركة التي يمثلونها. والنتائج هي ما نراه اليوم من نظرة سلبية عن الإسلام.

لاحظ أيضًا أن ملامح الهوية للماركات التي ذكرناها لم تكن كلها إيجابية. ذكرنا أن «ماكдонаلدز» غير صحي. و«مايكل جاكسون» ارتبط ذهنيًا بسلبيات أيضًا. إذًا ملامح الهوية قد تكون سلبية أو إيجابية، ولامح العلامة التجارية هي ما يدركه الجمهور عن الماركة وليس ما تقوله الماركة عن نفسها. فبالتأكيد «مايكل جاكسون» لم يعلن عن نفسه أنه مدمن عمليات تجميل، بل كان ينفي ذلك كثيرًا. لكن، هذا ما تحقق عنه بغض النظر. فإذا كانت نوايا الماركة حسنة، ولكن الجمهور يراها بشكل مغاير، فإن هذا يعني سوء تنفيذ الماركة لرؤيتها عن ملامحها. في علامتك الشخصية، مهم أن تسعى لبناء رؤية معينة عن ملامح هويتك، وأن تتأكد من أن ما يتحقق فعلا لدى الناس من أثر، هو ما تقصده وتريده لعلامتك الشخصية.

ما نسعى إليه من خلال هذا الطرح، هو مساعدتك على بناء علامة شخصية قوية تستفيد فيها من معايير وأسس بناء الماركة والعلامة التجارية في بناء ماركتك، وعلامتك الشخصية... والتي هي هويتك. فما هي حقيقة الهوية؟

منظومة الهوية

كلمة الهوية قد تكون كلمة غامضة. نحتاج لأن نفصل عناصر الهوية بشكل تفصيلي أكثر. فلنبدأ من الأثر المتحقق من هويتك ثم نعكس اتجاه العملية فيما يُعرف بالهندسة العكسية reverse engineering.



إذا اتفقنا أن أحد تعريفات الهوية هي «أنها ما يقوله الآخرون عنك»، فكيف يكون الآخرون فكرتهم عنك، وعن هويتك، وعلامتك الشخصية؟ أنهم يجب أن يلاحظوا منك سلوكًا ما. فهم يرون منك أو يسمعون منك فيشعرون بشعورٍ ما، يثبت لديهم قناعة معينة عنك.

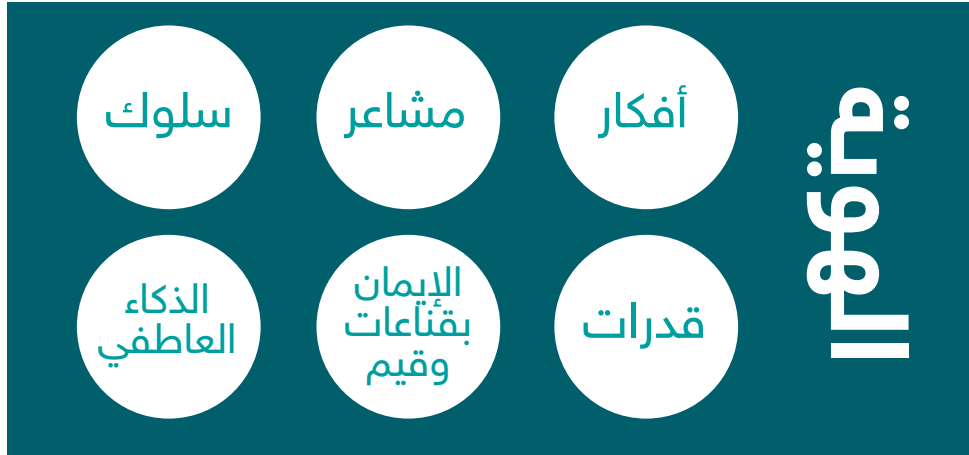


إذا اعتقادهم مبني على مشاعرهم تجاه ما تقول، وما تفعل، وما يظهر منك. إذاً هويتك يدل عليها ما يظهر منك مرئيًا، ومسموعًا، وهو سلوكك. إذا كان الأمر كذلك، ما الذي يدفع سلوكك هذا؟ من أين يأتي السلوك؟

سلوكك في الجهة المقابلة، يأتي كنتيجة لمشاعرك التي تتشكل كنتيجة لقناعاتك، واعتقاداتك التي تؤمن بها، وقيمك.



نعم قيمك، والمعتقدات التي تؤمن بها، تؤثر في إدارتك لمشاعرك، وأفكارك، وبالتالي سلوكك. وهناك مهارات هامة تحتاجها لمعالجة القناعات، والأفكار، والمشاعر، والسلوك، وهي مهارات الذكاء العاطفي، وقدراتك المتنوعة. إذاً أنت حصيلة كل هذا: قناعات تشتمل على قيمك الحاكمة، وأفكار، ومشاعر، وقدرات، ومهارات ذكاء عاطفي، وسلوكيات. هويتك تحتضن كل ذلك. سنأتي لتفصيل كل عنصر من تلك العناصر لاحقًا بإذن الله.





السؤال هو، هل هناك ترتيب معين يجب أن تكون عليه عناصر الهوية تلك؟ بمعنى هل تؤثر إحداها على الأخرى؟ دعنا نعود لأمثلة العلامة التجارية. مثلًا ماركة «ماكدونالدز». ما هو ما نراه من العلامة التجارية ونشعر به؟ نشعر بمناخ المطاعم غير الرسمي، ولا المتكلف، والذي على الأغلب فيه مساحة لعب للأطفال أو ألعاب مصاحبة لوجبات الأطفال مما يجعله مناخًا مرحبًا بالأسرة. نرى حرف الـ M الأصفر الكبير مرسومًا دومًا بنفس الشكل. نرى الخطوط المستخدمة في الإعلانات خطوط بسيطة، وغير متكلفة أو مزخرفة مما يعطي طابع شبابي بسيط. نتذوق مأكولات سريعة اعتدنا عليها ومُقدّمة في لفافات ورقية وكرتونية وليس على طبق من الفضة. نتعامل مع الموظفين الذين يرتدون ملابس موحدة بسيطة وغير رسمية.

إذًا الملامح المرئية والمحسوسة من ماركة ماكدونالدز هي الشعار أو اللوجو، والوجبات ذات الأسماء الثابتة بطعم مميز معروف لك لا يتغير في كل مرة تزور فيها المطاعم، وألعاب الأطفال، والمهرج الذي يظهر في الإعلانات، والمناخ البسيط المريح للشباب وللعائلات، والأسعار المعقولة، وطريقة تعامل الموظفين ومظهرهم.



هل هذه العناصر أتت عشوائية لتعطي هذه الروح الموحدة لكل المطاعم وتجعل لتلك الماركة هوية قوية؟ بالطبع لا. لو كان الأمر عشوائيًا، فقد تذهب مرة إلى مطعم «ماكدونالدز» فيقدمون لك قطع السالمون المغطى بالكافيار غالي الثمن على طبق صيني فاخر، ومعه شوكة، وسكين من الفضة، ومنشفة قماشية فاخرة؟ الأمر ليس عشوائيًا. هذه الملامح المرئية، والمحسوسة جاءت بشكل مباشر من الخطة الاستراتيجية للشركة والتي ترسم ملامح الهوية، والبراند، وتحدد رؤية الشركة، ورسالتها وقيمتها، ومعايير الخدمة، والمنتج المنبثقة من تلك الرؤية، والرسالة، والقيم. فلننظر على بعض ملامح تلك الهوية والتي تجدها على الموقع الإلكتروني لـ «ماكدونالدز». تقول ماركة ماكدونالدز عن نفسها:



customers can enjoy good food made with quality ingredients at affordable prices. McDonald's main aims are to serve good food for great value in a friendly, fun environment ,... ”



تقول «أنها تسعى «لتقديم بيئة مريحة وممتعة fun وآمنة للعملاء يستمتعون فيها بوجبات ذات مكونات جيدة، ومعقولة السعر. من الكلمات المفتاحية في وصف هوية «ماكدونالدز» لنفسها:

Fun, affordable, friendly
ممتع، معقول السعر، مناخ صديق وغير متكلف



هذه هي «المعتقدات» التي تتبناها الشركة وتؤمن بها وهي جزء من منظومة قيمها. بالتالي تأتي القرارات المتعلقة بالماركة كلها منبثقة من منظومة القيم تلك. فعندما يختارون زي العاملين، بالتأكيد لن يجعلوهم يلبسون بدلات رسمية لأن هذا لا يعطي مناخ «صديق غير متكلف». وعند اختيار نوع خط الكلمات التي تظهر في الإعلانات، لن يختاروا خط رسمي أنيق بل خط شبابي مموج بسيط. وعند اختيار نوعية الوجبات، يجب أن تكون في متناول القدرة الشرائية للعملاء فبالتأكيد لن يقدموا المأكولات باهظة الثمن. كل شيء من طريقة كلام الموظفين، وكيفية تسمية أسماء الوجبات، وطريقة، وشكل تقديم الوجبات، وشكل اللوجو، كل شيء سيأتي من تلك الرؤية، والرسالة، والقيم الحاكمة، ويقدم بالتزام في كل فروع مطاعم الشركة في أي بلد في العالم. هذه هي الماركة القوية. تستقي سلوكياتها المرئية، والمحسوسة من منظومة رؤيتها، ورسالتها، وقيمها، وقناعاتها.

كذلك الأمر في منظومة علامتك الشخصية. أغلب الناس ليست لديه هوية متسقة واضحة المعالم لأنه يتصرف بعشوائية بدون منظومة قيم، ومعتقدات واضحة، وبدون رؤية واضحة لديه. فتجده متخبّطاً غير فاهم لدوافعه نادم على ردود فعله، يتصادم مع من حوله والأهم أنه لا ينعم بالسلام النفسي. ولكن إذا قام بترتيب عناصر منظومة هويته بشكل صحيح، يمكنه تكوين تلك الهوية القوية الثابتة الواضحة. فما هو الترتيب الصحيح؟

إذا كانت عناصر هويتك هي السلوكيات (مسموعة ومرئية)، والقدرات، ومهارات الذكاء العاطفي، والأفكار، والقناعات، والمشاعر، والقيم، فالترتيب الصحيح لها لكي تصنع هوية قوية هو: أن تحدد معتقداتك، وقيمك، التي تؤثر في الأفكار التي تؤمن بها والتي بدورها تؤثر في المشاعر، والتي بدورها تؤثر في السلوك. من أجل أن يتم ذلك بشكل صحيح، تحتاج لأن تدير تلك المنظومة من خلال مهارات الذكاء العاطفي والقدرات.



وستحدث عن كل ذلك لاحقًا بإذن الله. تحتاج إلى أن تتنبه لأهمية بناء منظومة القيم، والقناعات، والأفكار أولاً، حتى تنسجم معك بقية عناصر الهوية، وتأتي مشاعرك، وسلوكياتك موافقة لمنظومتك القيمية، والفكرية. أعتقد أننا نحتاج لتوضيح تأثير تلك العناصر، وتأثيرها ببعضها البعض أولاً.

ملاحظات لأهم ما تعلمت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تأثر وتأثير عناصر الهوية على بعضها البعض

الماركات العالمية لا تتصرف بعشوائية. كل القرارات الخاصة بالماركة يتم اتخاذها بناءً على الخطة الاستراتيجية للشركة والتي تتضمن الرؤية، والرسالة، والقيم، وأهداف الشركة. الآن نفهم أن هذا ينطبق على السلوك الإنساني أيضًا وعلى الهوية، والعلامة الشخصية. هناك دوافع، ومحركات للسلوك الإنساني. أغلب الناس يترك لمشاعره العنان في قيادة سلوكه، والتحكم في تصرفاته. أتذكر دومًا قصة¹ «جاسنثا سالدانا» Jacintha Saldanha، الموظفة البريطانية العاملة في المشفى التي كانت تُعالج فيها الدوقة «كيت ميدلتون» أثناء حملها بالأمير «جورج». وقعت «جاسنثا» ضحية خدعة قام بها مزيغان وأدت إلى انتحارها عام 2012.

1- (Davies, 2014)



في الحادثة الشهيرة، لعب مزيغ ومذيعة من أستراليا لعبة مازحة حين اتصلت المذيعة بالمشفى الذي كانت فيه الدوقة «كيت ميدلتون» وقلدت صوت الملكة «إليزابيث» انتحالاً لشخصيتها، وطلبت معلومات عن صحة الدوقة. كانت ضحية هذه الخدعة هي الموظفة المسكينة «جاسنثا سالدانا» التي تلقت المكالمات، وحولتها لجناب الدوقة كيت حيث تم اعطاء المذيعة معلومات خاصة عن الدوقة بسبب الاعتقاد أنها الملكة. وعندما أذاع المذيعان الحلقة وأصبح الأمر معروفًا للعالم، لم تستطع «جاسنثا» تحمل مشاعر الإحراج وقامت بالانتحار حيث عُثر على جثتها في السكن الخاص بالمرضات. نعم، أنهت حياتها بسبب «شعور لم تستطع إدارته».

وفي كل يوم، نرى تصرفات عشوائية اندفاعية من الناس في ردود فعل انفعالية تسبب الطلاق، والعنف، والجريمة، والتردد، وغيرها من العواقب الوخيمة، فقط لأن الشخص يندفع بالتصرف وفقاً لمشاعره بدلاً من أن يستفيد من منظومة فكرية وقيمية حاكمة. دراسات علم النفس الإيجابي² تشير إلى أن كل شعور تقف وراءه قناعة أو إيمان واعتقاد بفكرة ما. أي أن الإيمان بفكرة إيماناً شديداً وبإقتناع هو الذي يحرك كل شعور والذي بدوره يحرك السلوك. بالإضافة إلى السعادة، هناك خمسة مشاعر رئيسية تتفرع منها درجات من كل المشاعر الأخرى. هذه المشاعر الرئيسية هي: السعادة، والغضب، والذنب، والحزن، والخوف، والإحراج. وهناك قناعة وإيمان بفكرة يقف خلف كل شعور من تلك المشاعر.

الخوف

تقف وراءه قناعة وجود خطر مستقبلي



الحزن

تقف خلفه قناعة وجود فقد أو خسارة سواء مادية أو معنوية



الغضب

تقف خلفه قناعة أنك تم انتهاك حق لك أو حق تهتم به كحقوق البيئة مثلاً



الذنب

تقف خلفه قناعة أنك أنت انتهكت حقاً ما انتهاكك لحق ما



الإحراج

تقف خلفه قناعة أن الآخرين لاحظوا سلوكك وأصدروا عليك حكماً سلبياً





هذه هي المشاعر الرئيسية وهذه هي القناعات الرئيسية المتحكمة فيها والتي تستثير تلك المشاعر. الآن، ما هي الحقوق التي تستدعي الغضب؟ ما هي الأخطاء التي تستحق أن تشعر بالذنب إذا ارتكبتها؟ ما هي الأشياء التي تُعد خطرًا حقيقيًا يستدعي منك أن تشعر بالخوف؟ ما الذي يستحق أن يستدعي منك الشعور بالإحراج؟ ومتى لا ينبغي أن تشعر بالإحراج؟ ما هي الخسارة التي تستحق من أجلها الشعور بالحزن؟ وماذا عن السعادة؟ من أجل ماذا تشعر بالسعادة؟ بالأموال، والممتلكات؟ أم بالعلم، والإنجاز؟

للإجابة على كل تلك الأسئلة، يحتاج الفرد لمنظومة فكرية، وقيمية واضحة تضبط قناعاته، والأفكار التي يؤمن بها. عندما يخصص الفرد الوقت والجهد لبناء وصناعة تلك المنظومة الفكرية والقيمية، تنسجم مشاعره مع هذه المنظومة، وبالتالي أيضًا تنسجم قراراته وسلوكياته ولا تكون عشوائية. فلنأخذ مثالًا.

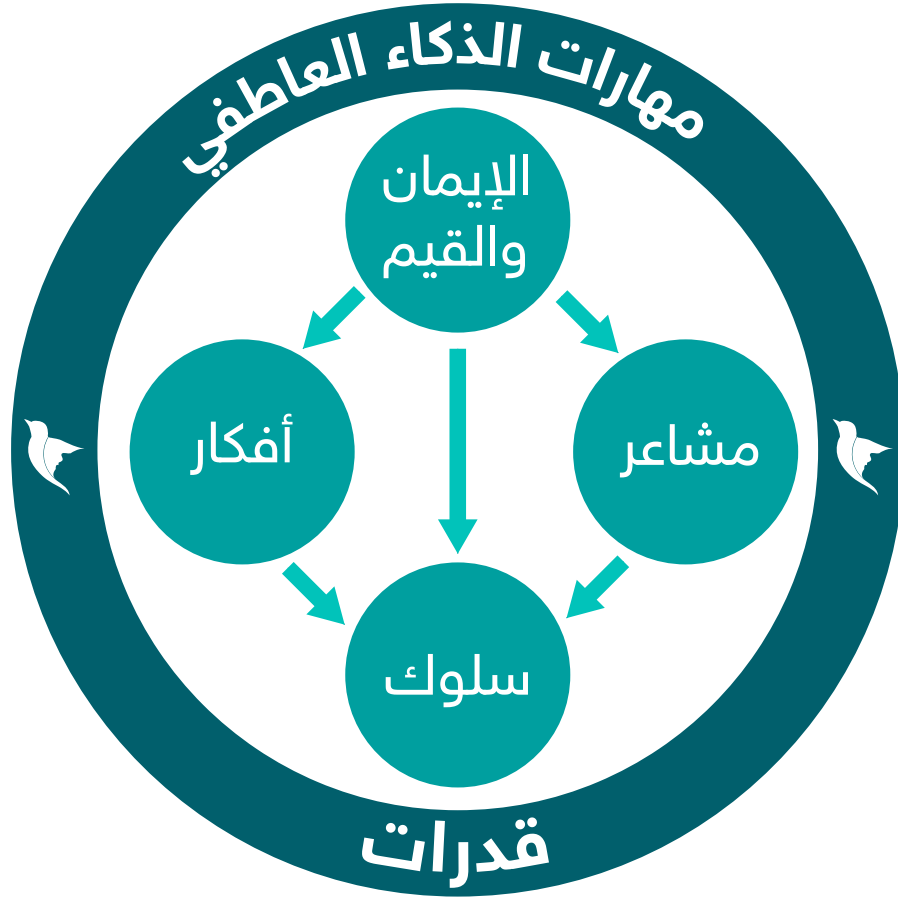
الفتاة التي تعتقد وتؤمن أن جمالها هو كل ما تمتلكه في الحياة، وعلو على ذلك هي تؤمن أن تقديرها لذاتها يأتي من اعجاب الآخرين بها، هذه الفتاة ممكن أن تنهار إذا أصيبت بمرض جلدي مثلًا لا قدر الله أو إذا انتقد مظهرها الآخرون أو تنمروا عليها أو عندما تكبر في السن وتختلف ملامحها بظهور التجاعيد. بينما فتاة أخرى لديها إيمان بصورة كلية أكبر عن هويتها، وتبني وفقًا لتلك الصورة العديد من المهارات، والقدرات، والاهتمامات التي تُكسبها تقديرها لذاتها، هي لا تنهار من انتقاد الآخرين لشكلها.

مثال آخر. شخص عنده قناعات قوية حول الاستقرار، والأمان المالي، وارتباطه بوظيفته الحالية. هذا الشخص يمكن أن يعيش بشبح شعور الخوف من احتمال فقد وظيفته. هذا الشعور بالخوف يمكن أن يدفعه لسلوكيات مثل تملق المدير، أو عدم الدفاع عن حقوقه المهضومة في العمل لأنه يخشى أن يفقد عمله إذا طالب بها. وتجده يرفض فرص سفر أو عمل آخر، لأنه يخشى ألا يكون مستقرًا في العمل الجديد أو ألا يجد عمل إذا سافر. هو إنسان يمكن أن يفعل أي شيء للحفاظ على وظيفته الحالية، وهو يعيش بالخوف المتحكم فيه وفقًا لقناعات غير سليمة. قارن هذا بشخص آخر لديه قناعات متزنة عن الرزق، والسعي. وفي نفس الوقت لديه قناعات قوية حول الحق، والعدل تجعله لا يتنازل عن حقوقه في مكان العمل حتى ولو سيخسر وظيفته. هذا الشخص، يعيش بمنظومة قيم وقناعات مختلفة، تؤثر على مشاعره وبالتالي على سلوكه.

الأمثلة كثيرة، مثل شخص يفقد مبلغ كبير من المال، فيصبر ويحتسب ويحاول من جديد ويسعى بعزيمة. وشخص يفقد مبلغ من المال فينهار، ويُصاب بجلطة دماغية! منظومة القيم، والقناعات هامة جدًا في تكوين ملامح هويتك لأنها تؤثر على مشاعرك، وقراراتك، وسلوكياتك اليومية.

إذًا بناء منظومة القيم ومنظومة المعتقدات التي تؤمن بها، هي أول خطوة في بناء هوية قوية ثابتة. ولن تستطيع أن تفعل كل هذا بدون مهارات الذكاء العاطفي كالتفكير العقلاني، والثقة بالنفس، والشجاعة، وغيرها من المهارات، والقدرات الهامة.

أرجو أن يكون قد اتضح لديك تأثير عناصر الهوية المتنوعة على بعضها البعض وأهمية أن يكون هناك ترتيب صحيح وتحديد أي العناصر سيكون هو العنصر الحاكم.



الترتيب الصحيح هو أن تبني منظومة قناعات وإيمان سليمة فتتضبط أفكارك وتنضبط مشاعرك وتنضبط سلوكياتك. وتستخدم مهارات الذكاء العاطفي والقدرات لتنفيذ كل ذلك. في هذا الترتيب، القناعات والقيم التي تؤمن بها هي أهم شيء وأولى خطوات بناء هويتك وعلامتك الشخصية. ولكن، من أي تأتي القناعات والقيم والأفكار التي تؤمن بها؟ قبل أن نحدد من أين يأتي الإيمان بقناعة، فلندرس أولاً ما الذي يعنيه الإيمان بفكرة ما، سواء كانت فكرة صائبة أو خاطئة.

ما هو الإيمان؟

عندما نبني منظومة الهوية وندرك أنها مرتبطة ارتباط وثيق بالأفكار،
والقناعات، والمعتقدات التي تؤمن بها، نحتاج أن نفهم ما هو الإيمان بفكرة؟
أو ماذا يعني أن يكون لديك معتقد؟ وأعني معتقد عن أي شيء أو إيمان بأية
فكرة سواء كانت حقيقية أو لا، وسواء كانت إيجابية أو سلبية. فما هو الإيمان؟



قبل أن نتناول هذا السؤال، هل تستطيع إجابة السؤال التالي؟ لماذا يجد الكثير من المدخنين صعوبة في التوقف عن التدخين رغم «معرفتهم» بأنه ضار، وقد يؤدي إلى أمراض عديدة أو حتى الوفاة؟ بينما نفس المدخن إذا وضعت أمامه ملعقة من السم القاتل، فهو لن يجروء على الاقتراب منها؟ هل وجدت الجواب؟

.....

.....

.....

.....

.....

الإجابة هي أن الشخص «يؤمن، ويثق» في أن السم يقتل فورًا بدون أدنى ريب أو شك لديه. هذا الإيمان يجعل سلوكه يأتي تلقائيًا بعدم الاقتراب من السم. أما في حالة التدخين، هو «يعلم» فقط أنه ضار ولكنه لا «يؤمن» بالضرورة أنه سيقتله. هو يعلم أن التدخين «قد» يؤدي إلى أمراض الجهاز التنفسي، أو أن التدخين «قد» يؤدي إلى الوفاة. لكنه لا يؤمن بذلك. فهو يدخن كل يوم بدون أن يحدث شيء. «العلم» بالشيء لا يعني «الإيمان به». وكلمة «قد» في علمه بأن التدخين «قد يؤدي إلى الأمراض»، تعني الشك وعدم اليقين. والشك منافي للإيمان واليقين.

الإيمان هو الاعتقاد الشديد في فكرة بدون أدنى شك أو ريب. الإيمان هو الثقة الكاملة واليقين.

الإيمان هو أعلى بالطبع من مجرد «العلم» بشيء. خذ على سبيل المثال، الإيمان الديني العقدي. يقول الله ﷻ عنه:

«قَالَتِ الْأَعْرَابُ آمَنَّا ۗ قُلْ لَمْ تُؤْمِنُوا وَلَكِنْ قُولُوا أَسْلَمْنَا وَلَمَّا يَدْخُلِ الْإِيمَانُ فِي قُلُوبِكُمْ ۗ وَإِنْ تُطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ لَا يَلِتْكُمْ مِنْ أَعْمَالِكُمْ شَيْئًا ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ رَحِيمٌ (14) إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ لَمْ يَرْتَابُوا وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ۗ أُولَٰئِكَ هُمُ الصَّادِقُونَ» (الحجرات:15)



فالإيمان لا ريب ولا شك فيه وهو يختلف عن العلم بالشئ. يقول تعالى:

وَلْيَعْلَمَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكَ فَيُؤْمِنُوا بِهِ فَتُخْبِتَ لَهُ قُلُوبُهُمْ ۗ ﴿٥٤﴾

فالعلم بحقيقة الشئ هو مرحلة تؤدي إلى الإيمان، ولكن «العلم» لا يعني «الإيمان». وكلمة «تُخبت» في الآية الكريمة تعني اطمئنان القلوب بهذا الحق. وهي حالة من اليقين، وعدم الشك تؤدي إلى التصالح، والسلام مع الفكرة.

الإيمان بفكرة الجاذبية الأرضية مثلاً هو إيمان لا ريب فيه، ولا شك، ويجعلك لا تفكر أبداً في اختبار الجاذبية الأرضية. أنت لا تستيقظ في الصباح وتقول، سأقفز اليوم من الدور العاشر كي أختبر ما إذا كانت الجاذبية الأرضية تعمل اليوم أم لا. هو قناعة تامة بلا ريب يتبعها سلوكك التلقائي باحترام قانون الجاذبية الأرضية.

الإيمان بقدرات الطبيب، وبنيتته الطيبة بدون شك أو ريب هو الذي يجعل المريض يستسلم له على طاولة الجراحة ليقوم الطبيب بتخديره، والسيطرة الكاملة على جسده. لو أن لدى المريض ذرة ريب أو شك في الطبيب من ناحية القدرات أو النوايا، لما سلم له جسده أبداً.

ذلك الإيمان وتلك الثقة هي التي تجعل شخص يشارك شخصاً آخر في التجارة، ويأتمنه على أسرار العمل، وعلى الأموال. ذلك الإيمان هو من يجعلك تأخذ العديد من القرارات يومياً بناءً على تلك الثقة وذلك اليقين.

فهم وإدراك حقيقة الإيمان والاعتقاد بقناعات يغيّر الطريقة التي ندير بها أديارنا في الحياة. عندما ندرك هذه الحقائق، نفهم أنه عندما نود مساعدة شخص على تغيير سلوكه، لا نحدّثه عن السلوك، بل نحاول فهم القناعات التي يؤمن بها والتي أدت لمشاعر محددة والتي وجّهت سلوكه بهذه الطريقة.

فعندما يغضب طفلك، ويبدأ في ضرب أخيه الأصغر، في الغالب ستتحدث معه عن سلوكه غير المقبول، وتبدأ في وضع عقوبات إذا كرر هذا السلوك. ولكن الطريقة الأنجح، والأدوم أثراً هو أن تتحدث مع الطفل لتفهم القناعات التي أدت إلى هذا السلوك. ربما اكتشفت أنه يؤمن أنك تحب الأخ الأصغر أكثر منه، وأن الأخ الأصغر ينتهك حقه في الحصول على حبه واهتمامك. حينها لن تجدي كل العقوبات بل ستشعل كراهيته لأخيه الصغير أكثر. الأنجح أن تخاطب تلك القناعات بالكلام، وأيضاً بفرص التعبير عن حبه في المناسبات المتعددة حتى تتغير عنده تلك القناعة، وذلك الإيمان. قس على ذلك كل المواقف التي نتصرف فيها على مستوى السلوك، وليس على مستوى القناعة، والإيمان. فكّر في النتائج الكارثية التي يمكن أن تحدث عندما نتصرف فقط على مستوى السلوك. فكر في النتائج الأفضل التي يمكن أن نحققها عندما نتعامل على مستوى الإيمان، والقناعات. الإيمان هو أصل، ومصدر كل شئ، وهو المحرك الأولي للسلوك.



الإيمان حقًا هو «ما وقر في قلبك» بدون أدنى ريب، و«صدقه عملك» بتلقائية، وكنيجة طبيعية. ولأنه يؤثر في السلوك بتلقائية، يحتاج كل منا لبناء منظومة معتقدات سليمة وواضحة المعالم، كي يستطيع بناء هوية قوية. ولكن، كيف يتكون هذا الإيمان؟

ملاحظات لأهم ما تعلمت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

كيف يتكوّن الإيمان؟



1- الملاحظة والتجربة

يلعب الإيمان دورًا هامًا في إدارة مشاعرنا وسلوكياتنا وتحديد ملامح هوية كل منا. فكيف يتشكل الإيمان العميق بفكرة أو قناعة ما؟ هناك طريقتان يتشكل بهما الإيمان. إما أن تؤمن بعد رحلة ملاحظة وتحليل وجمع معلومات. وإما أن تؤمن لأنك تلقيت المعلومة من مصدر موثوق به فتؤمن بالغيب بدون سابق اختبار لمعرفة حقيقة ما تؤمن به، وربما بدون وسيلة للتحقق مما تؤمن به. فلنتابع الشرح والأمثلة على ذلك. نبدأ بالطريقة الأولى واقتبس لكم الشرح من البروفيسور «نathan رادكي» Nathan Radke وأشجعك على مشاهدة مقطع مرئي هام تجد مصدره في قائمة المراجع¹.

يشرح «رادكي» Radke أن الفيلسوف الأمريكي «توماس كoon» Thomas Kuhn يقول أن عملية بناء القناعات والمعرفة تعتمد على عملية إضافة تراكمية وبناء للمعرفة إلى جانب سلسلة هدم للقناعات الخاطئة. أنت تختبر العالم عن طريق جمع ملاحظات حول ما يحدث حولك. كل معلومة تصلك أو ملاحظة تلاحظها، تضيف لمعرفتك عن هذا العالم. معرفتك للمعلومات المتنوعة لا توجد في فراغ منفصلة عن بعضها البعض. أنت كإنسان تميل لتجميع قطع المعلومات التي تتشابه حول موضوع ما، وحفظها في إطار معرفي فكري يُسمى «النظرية»، وهي طريقة لتفسير معنى الملاحظات التي تلاحظها. والنظرية الأكثر قوة في إيمانك بها بسبب المعطيات الكثيرة التي تدل عليها، تُسمى paradigm أو النموذج أو التوجه الفكري ولنتخيل أنه يشبه الإناء. كل مرة تفكر في شيء، وتجد معلومة عنه، تضعها في نفس الإناء مع المعلومات المتشابهة الأخرى عن هذا الشيء. المشكلة تحدث إذا لاحظت ملاحظات لا تنسجم مع ما في الإناء. في هذه الحالة، تظل هذه الملاحظة منفصلة خارج إطار النموذج الفكري الذي قمت بتكوينه. تحدث أزمة فكرية، عندما يكون هناك عدد كبير، ومتزايد من تلك الملاحظات، والذي لا ينسجم داخل الإناء الفكري الذي قمت بتكوينه سابقًا.

حينها ستحتاج لتكوين نظرية جديدة، وإناء جديد. وإذا احتوى الإناء الجديد على الملاحظات، واحتضنها بشكل أفضل، وأكثر انسجامًا، يصبح لديك «تحويل فكري» أو paradigm shift. وحينها يتم تدمير النظرية القديمة والتي يمكن أن يكون من الصعب التخلي عنها، ولكن إذا كنت حقًا تبحث عن الحقيقة، سوف تدمر النظرية القديمة، وتستبدلها بالنظرية الجديدة. وهكذا يقترح «كoon» أن التقدم الفكري يشتمل على عمليتي «الهدم، والبناء» كما تقدّم شرحه. فلنأخذ مثالًا توضيحيًا على هذا.

إذا كان هناك شخص يعيش في الغرب، ولا يعلم أي شيء عن الإسلام. وهو يتابع الأخبار، فجأة جاءت أخبار عاجلة عن تفجير ارهابي في بلد ما، وانزعج وتأثر كثيرًا بصور المصابين، وببكاء أسر الضحايا. ثم أُذيع أن منفذ الهجوم هو عربي مسلم، وألصقت صفة «الارهاب» بالإسلام. هذه معلومة مستقلة تصله عن الإسلام. بعدها كان يقود سيارته فإذا به يجد امرأة محجبة تقطع الإشارة الحمراء، وتخالف قواعد المرور. يستاء، ويسجّل ملاحظة جديدة عن الإسلام. ثم يجلس في حديقة، ويجد بجواره أسرة مسلمة، ويجد المرأة تعتّف الأبناء، والزوج يعامل زوجته بقسوة. يسجّل ملاحظة إضافية عن الإسلام ويبدأ يتشكل عنده نظرية عن الإسلام حيث تتجمع تلك الملاحظات، والمعلومات لديه في إناء واحد كلها متناسقة مع فكرة سلبية عن الإسلام فتتأكد تلك النظرية، ويتكون عنده معتقد عن الإسلام، وفكرة سلبية يؤمن بها تجاه الإسلام.

(Radke, 2010) -1



ولكن لاحقاً يمر بسوق للكتب وعند تصفح الكتب المعروضة يجد كتاباً عن ابتكارات علماء مسلمين ومساهماتهم في مجالات العلوم. يتصفح الكتاب، وتكون عنده معلومة ايجابية عن الإسلام لا يعرف ماذا يفعل بها. فيضعها على جنب في ذهنه. ثم يسكن بجواره جار عربي مسلم ويبادر هذا الجار بإلقاء التحية عليه كل صباح، فتُضاف لديه ملاحظة إيجابية جديدة. ثم يعرض ذلك الجار عليه أن يزيح له الثلوج عن حديقته عندما يلاحظ أن ساقه مصابة. وهكذا، تتكون معلومات، وملاحظات ايجابية إضافية لدى الشخص الغربي. هي لا يمكن ضمّها إلى الإناء القديم السلبي، ولا تكفي مع المعلومة الإيجابية السابقة أن تشكّل نظرية جديدة. فتبقى المعلومة منفصلة أيضاً. ثم تتوالى الملاحظات والخبرات الإيجابية. يشاهد مقطع على مواقع التواصل الاجتماعي عن اعتناق لاعب رياضي شهير للإسلام ووصفه له بدين رائع، ثم يهديه زميل مسلم في العمل هدية في عيد ميلاده، وقد يركب مع سائق سيارة أجرة مسلم والذي يخبره عن تطوعه في المشفى القريب، حينها يكون لديه عدد كافي من «الملاحظات الإيجابية»، والتي يمكن أن تتكون منها «نظرية جديدة» عن الإسلام. ويصادف أن يرى تقريراً صحفياً عن تشويه الإعلام للإسلام بمنهجية. تبدأ نظريته القديمة في التفكك. الآن، إذا كان هذا الشخص صادقاً مع نفسه، لن يتجاهل الملاحظات الإيجابية الجديدة ولن يتمسك بالإطار النظري القديم. وسيتكون عنده «التحول الفكري» نحو رؤية جديدة، وإيمان، ومعتقدات جديدة حول الإسلام.

هذه هي الطريقة الأولى إذًا للإيمان بفكرة ما؛ وهي رحلتك الفكرية الداخلية استجابةً لملاحظاتك، ونتائج تجربتك العملية. وأهم شيء لتكون قناعاتك سليمة هنا عدة أمور.

- **أولها،** أن يكون لديك «وعي» لما يدور حولك، وحقاً تجمع تلك الملاحظات، والمعلومات بحضور، ووعي.
 - **ثانياً،** أن تتحقق من مصادر المعلومات، والملاحظات. فلا تأخذ شيء على علته كما هو من الإعلام مثلاً أو تفترض شيء بدون التحقق منه.
 - **ثالثاً،** أن تكون لديك الأمانة في البحث عن الحقيقة، وألا تتردد في تحطيم أي إطار فكري وجدت أن به خلل أو مغالطة.
- حينها ستكون معتقداتك أقرب ما يكون إلى الصحة بإذن الله. الطريقة الثانية هي الإيمان بالغيب. فما هو الإيمان بالغيب وكيف يتشكّل؟

2- الإيمان بالغيب

ثاني طريقة تتكون بها المعتقدات ويتشكل الإيمان، هي الإيمان بالغيب. أن تأخذ فكرة كما هي وتسلم بها وتؤمن بها «إيماناً عميقاً» بدون ريب أو شك. ويكون هذا بسبب «ثقتك» في مصدر التوجه الفكري أو المعلومة. انتبه لكلمة «الثقة». بمن يمكن أن تثق ثقة «عمياء» حرفياً بدون أدنى شك؟ قبل أن يتبادر إلى ذهنك أشخاص هم يمثّلون بالنسبة لك التعريف الحقيقي للثقة، كصديق مخلص أو والد مُحب، فلنتعرّف على عنصرين أساسيين للثقة.

الثقة تُبنى على شخصية، وهوية الشخص الذي تثق فيه وعلى قدرته أيضاً. يعطي «ستيفين كوفي» الإبن مطور برنامج «سرعة الثقة» أو Speed of Trust مثلاً فيقول: يطلب منك ابنك اليافع استعارة سيارتك للذهاب في رحلة سفر مع أصدقائه من نفس مرحلته العمرية. أنت ترفض فيقول لك: «ألا تثق بي؟! هنا ربما تشعر أنك تحت ضغط القبول لتثبت لولدك أنك تثق به.

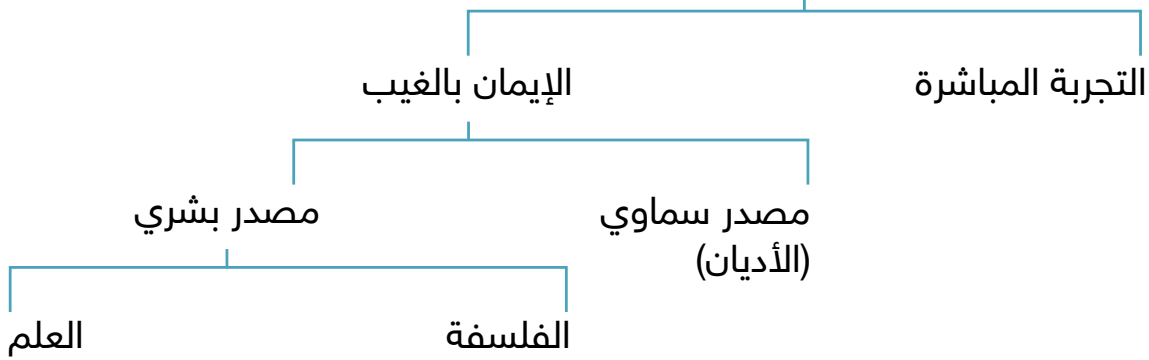


لكن في الحقيقة تحتاج أن تدرك معنى الثقة، وأن هناك عنصرين لها. أولهما ثقتك في ابنك كشخص، وأخلاق بمعنى أنك تثق في أنه لن يسرق السيارة مثلاً. ولكن هناك عنصر ثاني هام، وهو ثقتك في قدراته. وبما أنه صغير السن حديث العهد بقيادة السيارات، فأنت لا تثق في قدرته في السفر لمسافات طويلة في طرق سريعة. هنا يمكنك شرح ذلك الفارق له لتستطيع معالجة الموقف فتقول أنك تثق فيه كشخص، ولكنه يحتاج المزيد من التدريب لبناء ثقتك في قدراته. وفي مثال الطبيب الجراح الذي ذكرناه سابقاً. ربما أنت تؤمن بأن الطبيب أمين، وتثق في أنه يحرص على صحتك. ولكنك لا تثق في قدراته المهنية. هنا توجد أزمة وإشكالية في الثقة. الإيمان بالغيب إذًا يتطلب شرطين ليكون أقرب ما يكون إلى الدقة:

- ثقتك في نية مصدر الإيمان
- ثقتك في قدرة مصدر المعلومات

بناء على ذلك، ما هو مصدر المعلومات الذي تستطيع أن تثق فيه ثقة «عمياء» ليكون مصدرًا لإيمانك بقناعات محددة تبني على أساسها هويتك. وأعني أن تثق فيه كمصدر ذي «مصادقية»، وكمصدر ذي «قدرة، وعلم» ودراية لا يمكن أن تكون خطأ؟ تذكر، أننا نتناول كل هذا لأنك تود بناء هوية مبنية على منظومة إيمان عميقة تستمد منها منظومة قيم، وأخلاق كاملة، وبالتالي تنضبط سلوكياتك. أنت تحتاج لمصدر قناعاتك أن يكون صادقًا وعالمًا وخبيرًا بما لا يدع مجالاً للشك. هناك مصدران أساسيان لذلك في العالم الذي نعيشه.

مصادر بناء الإيمان والقناعات



سواء كنت مؤمنًا بوجود خالق أو لا، هناك مصدران يستقي منهما البشر منظومة الإيمان والمعتقدات الغيبية. مصدر إلهي ومصدر بشري. «المصدر الإلهي» هو يتضمن: الإيمان غيبياً بوجود خالق والتسليم لمنظومة القناعات التي أبلغنا بها هذا الخالق عن الكون الذي خلقه. فنستسلم لمعايير خطأ وصواب وقناعات معينة مثل وجود بعث، ويوم حساب، وملائكة، وشيطان. ونستسلم لنظام اجتماعي، واقتصادي، وسياسي، وأخلاقي يشمل كل جوانب الحياة من زواج، وطلاق، وميراث، وتعاملات مالية، وكل شيء وفقاً لتعاليم تلك المنظومة العقدية الإيمانية.

المصدر الثاني هو «المصدر البشري». وهو ما اجتهد البشر من مفكرين، وفلاسفة، وعلماء، وخبراء في وضعه كنظام قيم، وفكري، وعلمي وأمنت أنت به به ونفذته عن غيب بدون تفكير. كأن يجتمع مجموعة من الحكماء، والمفكرين ويخرجون لنا بقوانين تحكم المجتمع وتمثل لها



جميعًا. أو كأن ينتج البشر منظومات اجتماعية أخلاقية يقومون هم بصياغتها بناءً على إنتاج التراث الإنساني التراكمي من أفكار، وتجارب، وسقف معرفي وفلسفي لكل عصر. وما أنتجته البشر ينقسم إلى قسمين: **قسم الإنسانيات** وهو خلاصة الفكر، والفلسفة وقسم **العلوم التجريبية**. فإذا كنت ستختار مصدرًا لقناعاتك ومنظومة إيمانك من بين ما صنعه البشر، ماذا ستختار؟ هناك من يقول أنه يؤمن بفلسفة الفيلسوف الفلاني أو ينتهج منهجية المفكر الفلاني وتجد برامج لتنمية الذات وبناء الهوية مبنية على أفكار هؤلاء الأدياء، والفلاسفة، والمفكرين. ولكن، ألا تتفق معي أن كل هذا هو **وجهات نظر** واجتهادات؟ هل ستعيش حياتك وفقًا لوجهة نظر مفكر أو فيلسوف يصيب ويخطئ؟

وهناك من يقول أنه يؤمن فقط بالعلم التجريبي وما يمكن اثباته علميًا. فهل العلم هو مصدر موثوق به للقناعات ومنظومة الإيمان؟ فهو مجال يقتله البشر بحثًا ويتفننون في وضع معايير إجرائية له تضمن دقة النتائج بأكبر قدر ممكن.

دعونا نتناول العلم كمصدر لمرجعية القناعات. ولنعود لنظريات توماس كوهن² Thomas Kuhn.

إن أعلى درجة علمية يمكن أن تحصل عليها في مجال ما هي درجة الدكتوراة والتي يُرمز لها بـ Ph.D. والـ Ph هي ترمز لكلمة الفلسفة. أي أنك أعلى درجة علمية تحصل عليها هي دكتوراة في فلسفة العلم. ولكن، ما علاقة العلم بالفلسفة؟ أليس الهدف هو أن يكون كل شيء تجريبيًا حتى لا نبني على «غيبيات» أو «افتراضات»؟ في الحقيقة إن **كل العلوم مبنية على افتراضات لم يثبت خطأها**. وهناك فارق بين ما لم يثبت خطأه وما هو صحيح. فإذا أثبتنا بما لا يدع مجالًا للشك أن شيء ما صحيح، فهو شيء ثابت وحقيقة. أما إذا اكتشفنا شيء ولم نستطع إثبات خطأه الآن، فليس هناك ما ينفي أنه يمكن إثبات خطأه في المستقبل مع تقدم أدوات البحث العلمي كما حدث مثلًا في مجال المخ والأعصاب. تقول الدكتورة «لارا بويد»³ Lara Boyd باحثة المخ والأعصاب بجامعة «بريتيش كولومبيا» بكندا، أن معظم ما كنا نعتقد أننا نعرفه عن المخ أتضح أنه غير صحيح أو غير دقيق. مثلًا لفترة طويلة ساد اعتقاد (لاحظ كلمة الاعتقاد) في الأوساط العلمية أن خلايا المخ والأعصاب لا تتغير ولا تنمو بعد سن معينة. ولكن مع اختراع أجهزة أشعة الرنين المغناطيسي الوظيفية، استطعنا أن نتابع المخ قبل وأثناء وبعد الأنشطة والذي جعلنا ندرك المرونة الشديدة للمخ neuroplasticity وندرك أنه في حالة تغير دائمة ترافق التعلم.

ينطبق الأمر على العديد من نظريات داروين مثلًا. لذلك فالعلوم تبدأ دومًا من الملاحظة ووضع افتراضات واعتقادات حول ماهية الأشياء واختبارها بما هو متاح وفقًا للسقف المعرفي وأدوات البحث المتاحة في هذا العصر. وهذه الافتراضات هي فلسفة العلم. وهذه الافتراضات هامة لتطور العلوم وازدهارها. فلبناء علم ما، يجب أن تكون هناك نقاط انطلاق نبني عليها. وإلا فإذا كنا سنظل نجرب كل شيء، لن نستطيع أن نبني ونطور العلم. بعد الاختبار، يصل العلم لعدد من الافتراضات أو المعتقدات والمسلمات ويبدأ في البناء عليها. لذلك مثلًا عند تدريس علم الأحياء، ينطلق العلماء من نظرية داروين للتطور ك**فرضية** لبدء المخلوقات الحية. وبينون ويطورون العلم على أساسها. لا يختبرون تلك النظرية أو يأخذون اعتبارات أو فرضيات أخرى لوجود الكائنات عند تدريس علم الأحياء. ولكن نظرية التطور نفسها هي **فرضية وفلسفة ومحاولة لتفسير وجود**

(Kuhn's Cycle: Paradigms and Criticism, 2018) -2

(Boyd, 2015) -3



الأحياء بناء على الحفريات التي تم اكتشافها حتى الآن، وليست علمًا حقيقيًا. كذلك الجدول الدوري للعناصر الكيميائية. لن ندرس الكيمياء بإختبار كل عنصر كل مرة نبدأ فيها بدراسة العلم. هناك افتراضية بأن هذه هي جميع العناصر الكيميائية وهذه هي الخصائص التي لاحظناها لكل منهم. مرة أخرى هي كلها فلسفة.

هذه يجعل العلوم، في مقام «الفلسفات الفكرية» البشرية الأخرى. كما أن العلوم تتطور باستمرار بتطور منهجيات البحث وأدوات البحث والقياس. فليس هناك مجال للتيقن حقيقة أنه لن نكتشف في المستقبل ما ينفي أو يخالف ما نعرفه اليوم. أضف إلى ذلك، أن البحث العلمي في الماضي كان «أكاديميًا» في طبيعته تقوم به الجامعات والعلماء والباحثون المعتمدون، وتموله ميزانيات الدول للبحث العلمي أو حتى الجهود الذاتية للعالم المستكشف. ولكن لا يخفى علينا اليوم أن جزء كبير من الدراسات تقوم به أو تقوم بتمويله «الشركات الربحية»، والتي تهدف لتحقيق نتائج معينة. مثلًا في مجال الأغذية والصحة، هناك الكثير من الدراسات التي تمويلها شركات الأدوية وشركات الإنتاج الغذائي للتأثير بالنتائج على سلوك المستهلك، وحثه على شراء منتجات بعينها. وهناك أيضًا جهات سياسية تمول دراسات بعينها لتمير إيدولوجيات سياسية، واجتماعية مثل الأبحاث، والدراسات في مجال التوجه الجنسي، والهوية الجندرية، والجنسية. تدخل نتائج كل تلك الأبحاث، إذا اعتمدت أنت عليها، في بناء منظومتك الفكرية والإيمانية حيث تأخذ أنت نتائجها بإيمان بالغيب وتبني على أساسها قناعاتك، ومعتقداتك، وتصبح جزءًا من هويتك، وتؤثر على مشاعرك، وسلوكك.

تلخيص مصادر الإيمان

يمكن أن نلخص مصادر استقاء القناعات التي تشعبنا فيها فيما يلي. هناك مصدران أساسيان لاستقاء القناعات والإيمان بمعتقدات.

1- التجربة والملاحظة، وهي بجمعك الملاحظات من حولك بأمانة، ودون تحامل، وبدون تجاهل لأية ملاحظات، أو معلومات تخالف هواك. وهذا المصدر قاصر لاعتماده على تفسيرك أنت للأحداث. كأن تنشأ فتاة في أسرة ترى الأب فيها عنيقًا مع الأم، وتشاهد مسلسلات بها الرجل لا يقوم بمسؤولياته تجاه الأبناء، فتكوّن قناعة سلبية حول الزواج والرجال عمومًا. وحتى يكون هذا المصدر أقرب ما يكون من الصحة، يجب أن يكون الشخص ذا خبرات واسعة، وتجارب، مما يصعب تحقيقه في سن صغيرة. لذلك يمكن أن ينشأ المرء على قناعات خاطئة تفسد عليه حياته وتعقدها قبل أن ينضج بالخبرات ويكتسب القناعات السليمة عن الحياة. هذا المصدر جيد، ولكنه غير كافي لتكوين قناعات حول كل ما يتعلق بالحياة وبدون تحيزات وبأقل قدر من المعاناة الإنسانية. فإذا رجعنا إلى أهمية «النية»، و«القدرة» في اختيار مصدر القناعات، ربما تكون نية المرء غير سليمة في تفسير الأحداث بطريقة توافق هواه. وإذا صلحت النية، ربما لا يكون عنده الوعي الكامل ولا النضج الكافي لتفسير الظواهر حوله بشكل سليم.

2- الإيمان بالغيب هو الإيمان الغيبي بأمر أو فكرة بدون التقصي، والبحث للتأكد. يكون عدم البحث إما بسبب الثقة اليقينية في المصدر أو بسبب عدم إمكانية التحقق من الأمر. ومصادر الإيمان الغيبي هما:

- المصدر البشري وينقسم إلى قسمين:

- الفلسفة، وهي في نهاية الأمر محاولات فردية لتفسير الحياة. ومع افتراض النية الطيبة (إن



وُجدت)، فالفيلسوف في النهاية شخص لا يملك منتهى العلم ومحدود القدرات كأى إنسان آخر ويحاول تفسير الظواهر والحياة من وجهة نظره. فهل يمكن أن يكون هذا هو مصدر قناعاتك، ويقينك، وثقتك الكاملة؟

- **العلوم**، وهي كما تناولنا معتمدة على فلسفة العالم أو الباحث في تفسير الظواهر وتعتمد على الأدوات المتاحة، وآليات البحث، ومنهجية العالم والباحث في وضع الافتراضات والدراسة وهي محدودة بالسقف المعرفي لكل عصر وتتطور باستمرار. كما أننا لم نعد نستطيع الوثوق في نية الكثير من الدراسات والأبحاث التي بات العديد منها يتم تمويله من جهات غير علمية ولخدمة أهداف سياسية أو اقتصادية. بالإضافة إلى ذلك، العلوم غير معنية بوضع أسس للأخلاق والتعامل الإنساني. تظل العلوم قاصرة على أن تكون مصدر اليقين الثابت.

• **المصدر السماوي** وهو الدين الذي أرسل الله ﷻ به الرسل. أعتقد أننا نستطيع أن نتفق أننا يمكننا الوثوق في «نية» الخالق ﷻ الذي يريد هدايتنا وصلاحنا، وأيضًا نستطيع الوثوق في «علمه»، و«قدرته»، و«حكيمته». لذلك الإيمان بالله ﷻ هو أقرب المصادر دقة لاكتساب القناعات.

مصادر بناء الإيمان والقناعات



الإيمان بالغيب فكرة خطيرة جدًا لأنك تحتاج للثقة الكاملة في «نية» و«قدرة» مصدر القناعات قبل أن تطمئن لاعتمادك تلك القناعات كجزء من منظومتك الفكرية. فكل شيء في حياتك سيبنى على المنظومة الفلسفية التي تتبناها ومن أين تحصل عليها. والسؤال الآن، ما هي فلسفتي أنا معدة هذا الطرح في اعداد وتقديم الأفكار المطروحة؟

ملاحظات لأهم ما تعلمت

.....

.....

.....

.....

.....

.....



فلسفة ومنهجية هذا الطرح



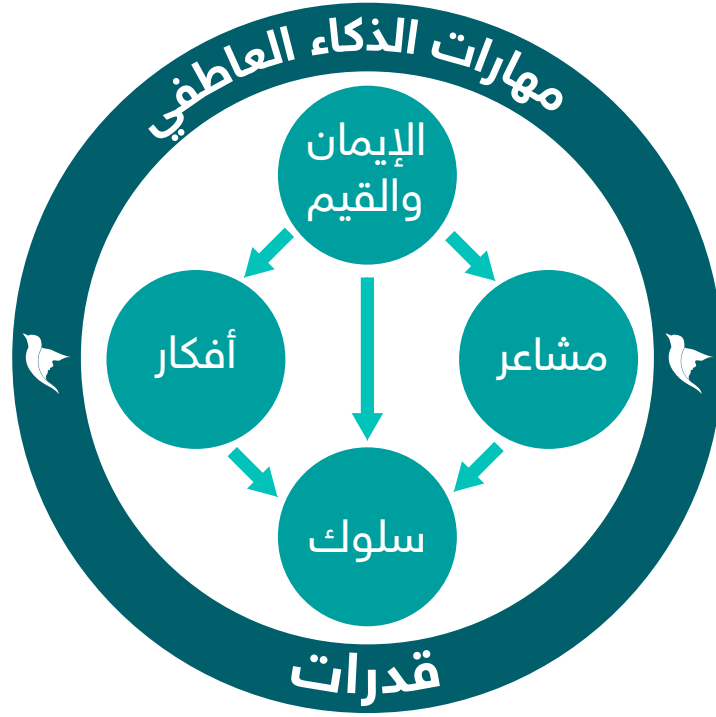
لكل برنامج أو هوية أو أي كيان، هناك «فلسفة» يقوم عليها. ومن الضروري أن تسأل، على أي فلسفة يقوم هذا الطرح الذي تقرأه أنت اليوم؟ من المصادقية والشفافية أن أجيب على هذا السؤال ومن الهام أن تدرك أنت «الفلسفة» التي يقوم عليها فكر أي شخص تقرأ له أو تحضر لديه دورة تدريبية أو حتى تأخذ منه معلومة هامة لك.

لكي أستطيع أن أعدّ هذا المحتوى وأطوره، لا أستطيع أن أخبرك فقط بكل ما هو متاح في العالم وإلا أصبحت أكرر معلومات عامة يمكنك أن تجدها بالبحث عبر الانترنت عن التوجهات المتنوعة في العالم. يجب علي أن أتبنى فلسفة ما، وأخبرك بها من باب المصادقية، وأبني عليها ما أقوم بتقديمه لك. وأنت طبعا لك الخيار في النهاية أن تتبنى نفس الفلسفة أو تجد المصدر الذي «تطمئن له» بلا ريب ولا شك.

في الحقيقة وفي رحلة بحثي عن هويتي ومن خلال الدراسات التي قمت بها واعتمادي على العلوم في أول الأمر، لم أستطع أن أبني الفلسفة، والهوية التي أطمئن لها. لذلك فأنا بنيت فلسفتي في تطوير المحتوى على الإيمان بالغييب بالمسلمات الإيمانية الدينية من الدين الإسلامي، مع ربطها بما يوافقها من العلوم الإنسانية كعلم الاجتماع، وعلم النفس الإيجابي، ومجالات الذكاء العاطفي، والإدارة، وغيرها من المجالات التي اعطتني نظارات مكبرة انظر بها إلى الإيمان. فلسفتي إيمانية أولاً، وعلمية ثانيًا بما لا يتعارض مع الإيمان. فلسفتي فيما يتعلق بالاستشهاد بالعلوم الإنسانية، والتجريبية، تبتعد عن أي مصدر بشري لا يستخدم منهجية آمنة للوصول إلى النتائج، وأيضا الابتعاد عن أي منهجية بها مغالطات أو أوهام أو افتراضات لا يمكن اثباتها.

هذا هو الخيار الأمين الوحيد لدي. وأنت لك كل الخيار. فمثلاً عندما أحدثك عن أهمية بناء منظومة قيم تبني عليها هويتك، يجب أن أعطيك النموذج القيمي الذي قمت أنا بتطويره. وهو مبني على فلسفة إيمانية تؤمن بالغييب، وبمسلمات الإيمان بالله ﷻ. فأنا سأشير إلى مصادر لمنظومات القيم، وسأقدم لك النموذج الذي وصلت أنا إليه بناء على فلسفتي. وأنت عليك البحث الإضافي، واتخاذ القرار حول أي منظومة قيم ستتبنى لتعيش حياة طيبة متكاملة تنعم فيها بالسلام النفسي، والمجمعي. كذلك عندما نتحدث عن مهارات الذكاء العاطفي، سأذكر لك مصادر لنماذج مهارات الذكاء العاطفي أو الوجداني. ولكنني في النهاية سأقدم لك النموذج الذي قمت بتطويره بناءً على الفلسفة الإيمانية التي أوّمن بها. وفي النهاية أنت تختار أي نموذج، وأي منظومة تود أن تعتمد عليها كمصدر لمنظومة هويتك.

فلنتذكر أننا مازلنا نتحدث عن «بناء الهوية». وأن الهوية هي «ما يقوله الآخرون عنك من خلال سلوكياتك، وأقوالك، وأنها الوعود التي تطلقها عن نفسك وتلتزم بها دومًا». ولنتذكر أيضًا أنك تبني هذه السلوكيات والأقوال بناءً على منظومة قناعات وإيمان بمعتقدات، تستمد منها القيم، وتدير بها المشاعر، وتبني على أساسها المهارات، والقدرات.



في الحقيقة معظم الناس يبني هويته، وحياته كلها بطريقة عشوائية، ويعيش ردود فعل. وتجده يتعلّق بمنظومات موجودة بالفعل يستقي منها انتماءه القيمي، والعقدي، والأخلاقي. وفي الغالب يعيش الفرد متخبطًا بين تلك المنظومات يعيش وفقًا لمعاييرها وقيمها ويدافع أحيانًا عن أشياء هو لا يفهمها بشكل جيد لأنه لم يفكر فيها قط. فلننظر معًا إلى بعض تلك المنظومات ونفهم كيف يندمج الفرد فيها بتلقائية بدلاً من أن يتوقف ليسأل نفسه هل فعلاً تلك هي المنظومة التي يود تبنيها أساسًا لحياته أم لا.

ملاحظات لأهم ما تعلمت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

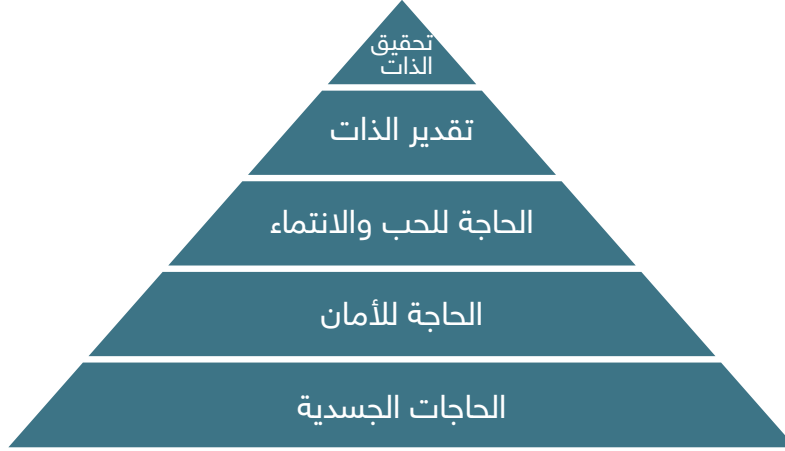
.....

أين تنتمي؟ مصادر منظومات القناعات والإيمان

لماذا لا يقوم معظم الناس بتصميم منظومات هوية خاصة بهم رغم أنها فكرة بديهية جدًا؟ ولماذا يقع الإنسان ضمن منظومة هوية شاء أم أبى حتى قبل أن يبلغ سن نضج يستطيع أن يقرر فيها من يود أن يكون؟ الإجابة تأتي من دراسة الحاجات الإنسانية. هناك نماذج عدة لتفسير أو توضيح الحاجات الإنسانية. من أشهر تلك النماذج هو «هرم ماسلو» للاحتياجات الإنسانية. *“Maslow’s Hierarchy of Needs”*. رغم التحفظات على هذا الهرم وبعض مواطن القصور فيه يظل محاولة جيدة لوصف الاحتياجات الإنسانية. (McLeod, 2020)



يقول ماسلو أن هناك خمسة مستويات للاحتياجات الإنسانية.



أولها وأكثرها بدائية هي الحاجات الفسيولوجية من غذاء، وماء، وإخراج، وتزاوج. عندما يؤمن الإنسان تلك الحاجات، يسعى إلى الأمان؛ أمان البيئة المحيطة، والأمان الوجداني كالأمان المالي مثلا. وبعد أن يؤمن تلك الحاجة للأمان، يسعى للانتماء الاجتماعي. يسعى للانتماء لمنظومة اجتماعية يشعر فيها أنه ينتمي، وفي مكانه الصحيح، ومقبول من الآخرين، ومنها يكتسب خارطة الطريق، ويسعى للالتزام بها كي لا يُطرد خارج تلك المنظومة ويتم اقصاؤه.. وبعد ذلك تأتي الحاجة لتقدير الذات، والحاجة لتحقيق الذات.

إن «الحاجة للانتماء»، هي حاجة أساسية عند الإنسان. ومن أجله قد يفعل أي شيء. خذ على سبيل المثال ما يُضطر أن يفعله من يود الانضمام للعصابات الإجرامية الشهيرة. فيما يُعرف بإسم «مراسم أو طقوس القبول» initiation rituals، تفرض بعض العصابات مراسم معينة على من يود الانضمام لها. بعض هذه المراسم يتسم بالوحشية كأن يقتل عضوًا من عصابة معادية، أو أن يشرب الدماء التي قد تكون دماءه هو، وغيرها من الطقوس المرعبة¹ والتي يقوم بها الأعضاء الجدد فقط طلبًا لهذا القبول والعضوية والانتماء!

ولكن قبل أن ينضج الشخص أصلاً ويتخذ قرارات الانتماء بوعي سواء كانت قرارات صائبة أو لا، يجد الإنسان نفسه تلقائيًا منتميًا للمكان الذي ولد فيه، والأسرة التي ولد فيها، ويلتزم بقوانين وأعراف المجتمع الذي يعيش فيه، وينفذ الخطة المرسومة له من محيطه، ويؤمن بنفس أفكار ذلك المحيط حول النجاح، والقيم، وغيرها من المفاهيم الهامة. فالطفل في اليابان سيؤمن بقيمة النظام، والعمل الجاد. والطفل في هولندا سينشأ محترمًا لقيمة الوقت، والالتزام بالمواعيد، والطفل في كوريا الشمالية سينشأ مطيعًا للأوامر بدون نقاش، وهكذا. والأمر يرجع لحظ الطفل فيما يتعلق بالبيئة المحيطة به. كما يتعلق بأي نظام تعليمي، وسياسي يسود، وأي ثقافة، وفلسفة تحكم مجتمعه. فقبل أن يبلغ سن النضج يكون الطفل بالفعل منسجمًا مع الهوية التي أُعطيت له، ولا يفكر في التشكك فيها أو التفكير فيها، واختبار فلسفتها. بل يسعى فقط للانصياع لها. ومعظم الناس يعيش ويموت بدون أن تكون له هوية واضحة خاصة به. يكون فقط جزءًا من عجلة هوية المكان الذي نشأ فيه، وتكون حصيلة هويته هي نتاج ردود فعله السلبية

1- (Tenpas, 2020)



في معظم الأحوال تجاه معطيات تلك الهوية.

وإذا، لسبب ما، لم يشعر الإنسان بإنسجام مع هذه الهوية المفروضة عليه، تجده يسعى لإيجاد كيانات أخرى ينسجم معها. نرى هذا بوضوح عندما يكون هناك «صراع واضح بين الهويات» في مراحل التغير المجتمعي. مثلاً، عندما تتسع الفجوة بين جيل قديم وجيل حديث يمتلك معطيات مختلفة من تكنولوجيا، ونمط سريع للحياة، ووظائف مهنية لم تكن متاحة للجيل القديم. أو عندما تقوم حرب، وتنشأ أزمات تجبر الشخص على اختبار نظام قيمه ليستطيع أن يأخذ مواقف مصيرية. أو عندما يهاجر المرء أو ينضم لجماعة جديدة مختلفة في منظومتها الفكرية، والقيمية. في كل هذه الظروف، يتم تحدي هوية الفرد التي نشأ عليها، وحينها يكون هناك «صراع للهوية». بعض الناس «تستسلم» في هذا الصراع وتقع في مصيدة المرض النفسي والاكتئاب أو الجريمة. وبعض الناس «تتعصب» لهويتها الأصلية والتي لم يقوموا هم باختيارها أصلاً، ويدافعون عنها مهما كانت العقبات حتى في الأمور غير المنطقية أو الأخلاقية. وبعض الناس (وأتمنى أن تكون منهم)، تقرر أن تخوض «رحلة استكشاف الهوية» وتهذيبها إن لزم أو رسم ملامحها من جديد إن لزم الأمر. فلنتابع معاً قصة عمر موسى.

عمر موسى هو شاب ماليزي مسلم بارع في موهبة الشعر. عمر حكى لنا قصته في مؤتمر عن الهوية، والقبلية، والذي عُقد في تورنتو. حكى لنا عندما هاجرت أسرته وهو صغير إلى أستراليا. وقف أمامنا بقرط في أذنه ووشم على ذراعه يحكي لنا كيف أن هويته اهتزت حينها وكان في صراع بين هويته القديمة، والهوية الجديدة التي كان يراها في أستراليا. ويحكي عمر أنه وجد ضالته في ثقافة «الهييبوب» وهو لون من الغناء السريع حيث وجد منظومة كاملة يمكن أن ينتمي إليها وجد فيها الاهتمامات المشتركة بين أعضاء الفرق الموسيقية، والطقوس، والتقاليد المشتركة، وطريقة الكلام، وطريقة اللبس المشتركة ووجد أخوة ودعم مع أعضاء الفرق الموسيقية. عندما تصارع عمر مع هويته الأصلية المسلمة الماليزية، والتي لم يختارها ولم يفهمها، وبين ثقافة جديدة في أستراليا، شعر أنه لا ينتمي لها، وفجأة وجد أنه يمكن أن يشعر بالانتماء والاندماج في تلك المنظومة الفنية التي احتضنته وتقبلته وأشعرته بالانتماء.

وفي حياة كل منا سواء الشخصية أو في حياة المحيطين بنا، نماذج عدة على «تخبط الهوية»، وبحث الإنسان عن «المنظومة» التي يمكن أن يستقر فيها ويحتكم إليها ويطمئن إلى «انتمائه لها». هناك مصادر متنوعة في حياة الفرد توفر هذا الانتماء وهذه المنظومة، والفلك الذي يمكن أن يدور فيه الفرد. منها:

- الانتماء لحدود جغرافية تسميها الوطن، وتتبنى كل أيديولوجيات هذا الوطن، ولغته، وثقافته، وسياسته.
- الانتماء لأسرتك الصغيرة وكل ما تتبناه تلك الأسرة من قيم إيجابية كالكرم، والشجاعة أو سلبية كالاحتيال أو السلبية وعدم الفاعلية.
- الانتماء لنقابة أطباء أو نقابة عمالية
- الانتماء لمشجعي فريق كرة قدم بكل ما لهؤلاء المشجعين من ثقافة، وطريقة ملابس، وأغاني مشتركة، واهتمامات وطريقة تفكير مشابهة.
- الانتماء لنوعك ذكر أو أنثى، وتبني ثقافة هذا النوع، والدفاع عن فلسفته



- الانتماء للفرق الموسيقية، ومجموعات الفنون

- الانتماء للعصابات المسلحة، والجماعات الإرهابية.

الإنسان سيبحث عن المنظومة التي يمكن أن تتقبله وتشعره بالانتماء ويمكنه أن يدور في فلكها بإخلاص. وسيأخذ من هذه المنظومة قناعاته، والأفكار التي يؤمن بها. مثل الانتماء للحركة النسوية مثلاً. إذا تبنت المرأة فلسفات تلك الحركات، سيكون لديها توجه محدد في الحياة وفقاً للقناعات التي تؤمن بها تلك الحركات.

كل هذا سبب ادعى أن تختار بوعي وتصمم منظومة هويتك بمجرد أن تصل لمرحلة النضج بدلاً من أن تجد نفسك في منظومة غير صحية أو منظومة قُرضت عليك فرضاً ولم تختارها وتعاني بداخلها من الصراعات الداخلية.

وممكن أن يجد المرء نفسه منتمياً لعدة هويات هو لا يفهم بعضها أو أي منها على وجه التحديد. كأن يكون عراقياً منتمياً لحزبٍ ما، ويكون زوجاً، وأباً، وفناناً ينتمي لمنظومة فنية أيضاً. والسؤال هنا هو «من هو» بالتحديد في غياب كل تلك الهويات؟ إذا انتقل إلى بلد آخر أو إذا انحل الحزب الي ينتمي إليه أو إذا فقد أسرته لا قدر الله لأي سبب، ما الذي يتبقى منه؟ من سيكون؟ من أنت إذا فقدت أو بعدت عن كل تلك المصادر للهوية؟ إذا لم يكن لدى هذا الإنسان رؤية واضحة لنفسه، ولهويته في غياب تلك الهويات الأخرى، سيكون في مأزق حقيقي وستتخطب قراراته، وفقاً لترتيب أهمية تلك الهويات في حياته. الآن، نحتاج لأن نسأل، ماذا يعني ترتيب أولويات الهويات؟

ملاحظات لأهم ما تعلمت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ترتيب أولويات الهوية

يلعب الإنسان أدوارًا متنوعة، ويقع ضمن مجموعات متنوعة لكل منها هوية واضحة المعالم. وحسب أولويات هويتك، ستأتي الأفكار التي «تؤمن» بها، وستأتي مشاعرك، وتتبعها سلوكياتك. مثلًا، هناك من يقول «أنا منظومتي التي انتمي لها، هي كوني إنسان قبل أن أكون معتنقًا لديانة محددة أو منتميًا لبلدٍ معين لذلك سوف أحمي «القيم الإنسانية» حتى ولو تعارضت مع انتمائي لوطني أو حتى ديني». فتجده يدافع عن «حقوق» المثليين جنسيًا لأنه يؤمن أنه حق إنساني حتى لو تعارض مع دينه، وقانون بلده. وهناك من تقول أن كونها امرأة يأتي أولًا، فتجدها ترفض الاحتشام وتفصل اظهار أنوثتها أو تجدها تطالب بتساوي الرجل، والمرأة في الميراث مثلًا لأن كونها امرأة أهم لديها في ترتيب الهويات من هويتها الدينية أو قانون بلدها الذي تنتمي إليه. وهناك من تأتي رجولته أولًا، وتجده يرفض مساعدة زوجته في أي شيء في المنزل ويشعر بالإهانة إذا طلبت منه ذلك لأنه يؤمن أن ذلك ينتقص من رجولته. هكذا تأتي الفكرة التي يؤمن بها الفرد، فتسبب شعورًا فتؤدي إلى سلوك. ترتيب الهويات مهم جدًا في تحديد أي هوية ستأخذ الأولوية وتسيطر على المشاعر وبالتالي على اتخاذ القرار.



تعالوا نستعرض معًا بعد مصادر منظومات الهوية الشائعة.

- الإنسانية
- نوعك (ذكر أو أنثى)
- جنسيتك، الانتماء لبلد أو للعروبة والأمة
- أسرتك: سواء الأب والأم والأخوة أو الزوجة والأبناء
- ديانتك
- عملك ومهنتك أو تجارتك الخاصة
- وأي انتماء آخر يمكن أن تكون جزء منه ككونك رئيسًا لمنظمة حقوقية أو فنية أو غيره



ما هو الترتيب الأمثل لتلك الهويات؟ ما الذي يأخذ أولوية؟ ما هو مصدر الهوية الأعلى لديك؟ دعونا نضع ثلاثة معايير للهوية العليا الحاكمة لكل الهويات الأخرى لديك.

- (1) أن تكون أشمل وأكبر من كل الهويات الأخرى ويمكن أن تأخذ منها القوانين الحاكمة والقيم للتعامل مع الهويات الأخرى.
- (2) أن تكون واضحة المعالم والملاح لها منهجية قوية.
- (3) أن تكون ثابتة غير متغيرة بمكان أو زمان أو ظروف خارجية، ولا يمكن أن تختفي فجأة.

أي مصادر الهوية يمكنها استيفاء تلك الشروط؟ المشكلة أن معظم إن لم يكن كل مصادر الهوية باستثناء الهوية الدينية، لا يمكنه استيفاء تلك الشروط من حيث الشمولية، والمعايير الواضحة، والثبات، وعدم التأثير بالزمان، والمكان، والظروف الخارجية، وعدم الاختفاء.



مثلاً كونك مصري أو جزائري أو يمّني، لا يمكّنك من التعامل في كل المواقف، ومع جميع الجنسيات وفقاً لملامح الهوية المصرية أو الجزائرية أو اليمنية. أو كونك عضو في منظومة فنية، لا يمنحك أدوات كافية لتطبيق ملامح تلك الهوية الفنية على جميع نواحي حياتك وفي كل السياقات وكل المواقف. ومصدر هويتك يمكن أن يختلف تماماً أو تتبدل ملامحه بإندماج بلدين أو استقلال بلد أو بسفرك أنت لبلدٍ آخر. إذًا منظومة الهوية الأعلى والأهم لديك، يجب أن تكون ثرية كفاية وشاملة كفاية لتعطيك قوانين، وقيم، ومعتقدات تستطيع أن تتعامل بها في أي موقف ومع أي شخص مهما كانت معتقداته أو توجهاته.

فهل «الإنسانية» مثلاً ينطبق عليها ذلك؟ للأسف لا. الإنسانية كلمة هلامية ليست لها ملامح محددة. بالعكس، الإنسانية تعني النقص، وعدم الكمال. تعني كل ما الإنسان قادر عليه من خير، وشر. فليس من الدقيق أن تجد إنساناً خائناً أو قاسياً فتقول «أين الإنسانية»؟ إن القسوة والخيانة سلوكيات إنسانية عادية لأن الإنسان قادر عليها. ولم يتفق البشر، ولن يتفقوا على معايير موحدة للإنسانية. فالدول تختلف في قوانينها حول ما هو صحيح وما يستوجب المعاقبة، والملاحقة.

وعندما قررت الإنسانية أنها بحاجة لكيان بقانون دولي موحد يفصل في الخلافات بين الدول، أنشأت الأمم المتحدة. فهل اتفقت كل الدول على أخلاقيات العمل، والقوانين الإنسانية؟ لا. نجد مثلاً أن الولايات المتحدة الأمريكية لم تعتمد وثيقة حقوق الطفل التي يقوم عليها عمل اليونسيف. وذلك لاعتراض أمريكا على بعض بنود الوثيقة. فالوثيقة تعرّف الطفل على أنه أي شخص أقل من 18 سنة في العمر. بينما أمريكا تبدأ التجنيد للجيش من سن 16 سنة، وتتطال عقوبة الإعدام لديها من هم أقل من 18 سنة، وهو مخالف لوثيقة حقوق الطفل. إذًا شيء بسيط ظاهرياً كحقوق الطفل، لم تستطع الإنسانية أن تتفق على معاييرها. فكيف بتفصيل نظام قيمي أخلاقي إنساني عالمي؟ يجعل هذا من مفاهيم الإنسانية مفاهيم نسبية. وتجعلك تحتاج لمنظومة أعلى، وأشمل وأكثر قيمة.

وإذا اتخذت من ثقافة مجتمعك وقانون بلدك مثلاً مصدرًا لمعايير الصواب، والخطأ، ومعايير القيم، فأنت في مأزق لأن القوانين تتغير باستمرار. وما هو قانوني في بلدك قد يكون جريمة في بلد آخر. مثلاً، إذا بنيت موقفك من عقوبة الإعدام بناءً على اعتماد بلدك لها كعقوبة، ماذا سيكون موقفك من تلك العقوبة إذا انتقلت لبلدٍ لا يؤمن بعقوبة الإعدام ضمن منظومته القانونية؟ كما أنك إذا انتقلت من بلدك الأم، سيختلف مصدر هويتك تماماً فجأة وتجد نفسك غير قادر على العيش في البلد الجديد وفق منهجية هويتك المبنية على ثقافة بلدك. وهنا تحدث لك أزمة هوية كما نرى ونعاين كل يوم.

وإذا اتخذت من «العلم» مصدرًا لمرجعية هويتك، فأنت في مأزق أيضاً لأن العلم مبني على افتراضات كما وضحنا سابقاً. كما أن استنتاجات العلوم تتغير باستمرار. فمثلاً، تارة سيكون موقفك من المثلية الجنسية أنها مرض، واضطراب نفسي حيث كانت على قائمة الأمراض النفسية حتى عام 1973. ثم تغير موقفك مع إزالتها من قائمة الأمراض بعد تصارع «النظريات»¹ حولها، فتؤمن أنه توجه فطري طبيعي، ثم تتشبت مع أبحاث أخرى تقول أنه لم يتم اكتشاف أية جينات مرتبطة بالمثلية الجنسية، فتؤمن أنه اختيار فردي شخصي.² لن تستطيع أن يكون لك موقف

-1 (Drescher, 2015)

-2 (Reardon, 2019)



محددٌ بسبب تغيّر مواقف العلم حسب السقف المعرفي للعصر الذي نعيشه، وأيضًا لاختلاف نتائج الأبحاث، والدراسات في العصر الواحد. كيف ستتيقن من قناعاتك حول الحياة، بل وحول هويتك أنت، ونوعك من حيث كونك ذكر أو أنثى، إذا كان العلم يجعل هذا مفهومًا فضفاضةً سائلًا؟

كما أن العلم لا يخبرك كيف تتعامل في حياتك اليومية فيما يتعلق بالأخلاق. كيف تتعامل في حالة وجود دين أو طلاق أو خلاف ما؟ العلم لا تنسحب معطيته على جميع أنحاء حياتك.

ما الحل إذًا؟ من أين ستأتي بمصدر هوية واضح المعالم، وثابت يكون هو المصدر الأعلى للهوية لديك، والمتحكم في كل المصادر الأخرى للهوية التي يمكن أن تتبناها؟ كيف ستأكد أنك تعيش حياة حقيقية خالية من الأوهام أو المغالطات؟ كيف تتجنب اضطرابات الهوية والمشكلات النفسية الناتجة عن تفكك أسس ومصادر الهوية؟ كيف تطمئن لمصدر ثابت للقناعات يختصر عليك مسافات البحث، والتخبط؟

من هذا المنطلق ووفقًا للفلسفة التي تبنيها في مشروع سلام كمنهجية لهذه الدورة، أقترح أن تكون «الهوية الدينية» هي الهوية ذات الأفضلية العليا وتسبق كل الهويات الأخرى. فالدين:

- ملامحه واضحة، وثابتة، وقوانينه واحدة بغض النظر عن كيفية تطبيق الأشخاص أو عدم التطبيق.
- يعطيك أسسًا للتعامل مع كل الهويات الأخرى
- يضبط القوانين حول النوع، والانتماء الاجتماعي، والأدوار المتنوعة، والتعامل مع البشر بمختلف خلفياتهم.
- يضبط التعامل مع الحيوان، والبيئة المحيطة، وليس فقط البشر، وبني الإنسان.
- إن تبنيك للدين كأساس ثابت لمنظومة هويتك، يعطيك الكثير من الفوائد الداعمة لحياتك ويجنبك من مشكلات انهيار الهوية. كيف؟

ملاحظات لأهم ما تعلمت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

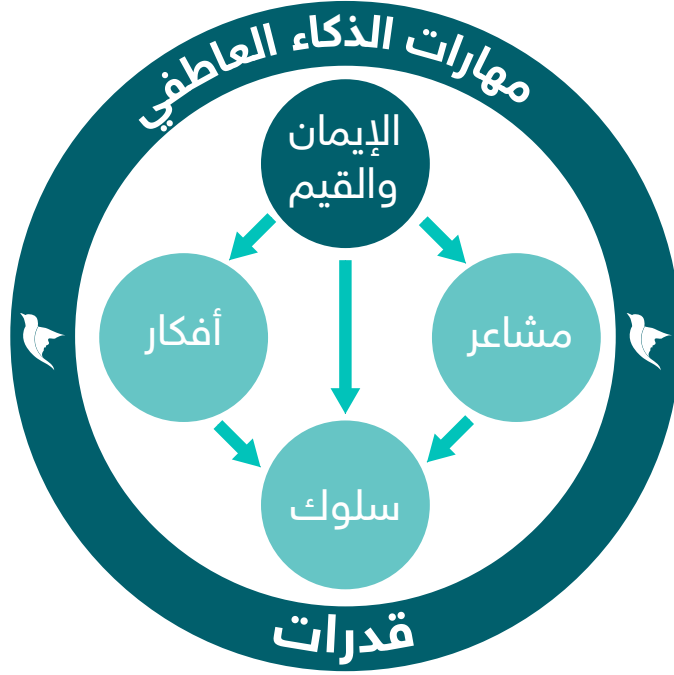
.....

.....

.....

الدين كمصدر أساسي للهوية

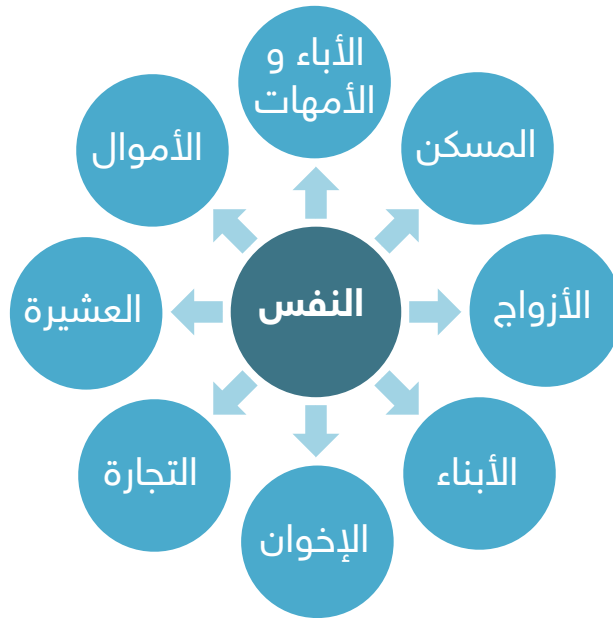
ما معنى أن يكون الاعتقاد بوجود خالق، مصدرًا للهوية؟ معناه أن تكون أسس هذا الإيمان هي مصدر قناعاتك، ومعتقداتك عن الحياة، والكون، وعن نفسك. أن تطمئن للحقائق التي يقدمها لك هذا الإيمان، وترجع إليه كلما التبس عليك أمر، واختلفت فيه الآراء، والقوانين البشرية، والأبحاث. معناه أن يكون هو مصدر معايير الصواب، والخطأ لديك. معناه أن تستقي منه القوانين، والقيم الحاكمة لكل أدوارك الأخرى ولكل الهويات التي تأتي مع هذه الأدوار ككونك مواطن في دولة لها ثقافة، وقانون حاكم. وككونك ذكر أو كونك أنثى، وكونك أب أو كونك أم، وغيرها من الأدوار الأخرى والهويات المرتبطة بها. مازلنا نتحدث عن ترتيب مصادر الهوية.



يقول تعالى:

قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِينُ تَرْضَوْنَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِّنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ ۗ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ (التوبة: 24)

في هذه الآية، يعدد الله ﷻ 8 من المحاب التي يرتبط الإنسان ويصيغ هويته وفقاً لها، ووفقاً لمعايير الحصول عليها، والحفاظ عليها:





من أجل هؤلاء، تسعى، وتفني حياتك، وربما لا تلتفت إلى هويتك الأصلية. ربما يضحى الإنسان بقيم هامة من أجل أرواء هؤلاء أو رغبة في عدم إبعاده عنهم. من أجل هؤلاء نعيش ونموت! ولكن الله ﷻ يقول أنه إذا كان أي من تلك المحاب «أحب إلينا» من الله ﷻ، ورسوله ﷺ، والجهد في سبيله، «فتربصوا!» تربصوا؟ هل هذا هو العقاب؟ نعم. إذا اهتمت بأي مصدر آخر للهوية، وأعطيته أولوية على هويتك الإيمانية فسوف تعيش حالة من التربص أي الترقب، والانتظار بقلق في حياتك. وهي الحالة التي يصل لها معظم الناس الذين يعيشون قلقين على المستقبل خائفين على فقد الأهل، والأحبة وعلى ضياع التجارة وعلى خسارة البيت أو فساد الأبناء.

أليس هذا هو ما يحدث للإنسان عندما يتعلق ويضع انتماءات عدة كمصدر أساسي لهويته؟ ألا ينخلع قلبه إذا سافر أو بعد عن الأحبة؟ ألا ينافق، ويتخلى عن حقوقه حتى لا يُقضى من هذا الانتماء؟ ألا ينهار، ويُصاب بالأزمات النفسية عندما يخسر تجارة أو يخسر عزيز؟ بل إن من الناس من ينهار عندما يخسر فريق كرة القدم الذي يشجعه أو تجده يتصادم مع مشجعي الفرق المنافسة، ويعتدي عليهم لفظيًا، وجسديًا! يجب أن يكون لديك دومًا شيئًا أعلى، وأرقى، وأشمل، وأهم تعيش من أجله حتى وإن فقدت كل شيء آخر. ينبغي للمصدر الأعلى لهويتك أن يكون ثابتًا باقياً لا يتغير بزمان، ومكان. وإلا ستعيش حالة من التربص. حالة التربص تلك هي عكس السلام النفسي والتوازن الذي نسعى لتحقيقه لنزيد من جودة الحياة وللوصول إلى الحياة الطيبة -Well-being.

وعندما يرتبط الفرد بكل مصادر الهوية تلك وتكون هي أحب إليه من هويته الدينية، يمكن أن يتخذ قرارات خاطئة كتملق المدير حتى لا يخسر ذلك العمل الهام لديه. أو ككسب المال من مصادر غير مشروعة ليستطيع توفير حياة فاخرة لأسرته. هو سيعيش في سلسلة من ردات الفعل يحاول إرضاء هذا ويغير من نفسه لكسب محبة ذاك. سيتغير، ويتغير حتى لا يتبقى منه شيء!

ولكن عندما يرتبط الفرد بربه ويتخذ من الإيمان به مصدرًا أساسيًا للهوية، يحتكم إلى «الأخلاقيات والقيم والمرجعية الدينية» في كل شيء ويعيش «مخلصًا» لتلك الهوية، مجاهدًا نفسه ومذللًا العقبات لتفعيلها، وذلك لإرضاء الله ﷻ وليس لإرضاء الآخرين عنه ولا لتحقيق مكاسب شخصية؛ عندما يفعل ذلك، يصبح المرء «أفضل نسخة من نفسه» متوافقًا مع «منظومة قيم» تجعله أفضل ابن، وأخ، وزوج، ومدير، وتاجر، ووطني، وأفضل في كل دور من أدواره.

والإيمان بالله ﷻ وبأسمائه الحسنى التي نستلهم منها منظومة القيم والمهارات يجعلك مواطنًا عالميًا يمكنك أن تحيا في أي مكان، ومع أي أشخاص في تناغم وبدون شعور بغربة أو اضطراب في الهوية. فأنت برّ تحسن إلى الآخرين في أي مكان وزمان. وأنت تتبع الرحمة، والحق، والجمال، والإحسان، والقوة، والتسامح، وغيرها من القيم أينما كنت. وهي قيم صالحة لكل المجتمعات ولكل العصور. سنناقش القيم بالتفصيل لاحقًا بإذن الله عندما نفصل منظومة القيم.

والإيمان بالله ﷻ يعطيك منظومة كاملة واضحة الملامح أشمل وأعم من أي منظومة أخرى، وتحدد لك ملامح الحياة الاجتماعية، والتجارة، والمشاركة المجتمعية، والسياسية. الإيمان يضع لك معايير لطريقة المظهر، وطريقة الكلام، ويحدد لك طقوس فردية، وجماعية، وينظم علاقتك بالآخرين. هل تذكر عمر موسى الذي كان يبحث عن منظومة متكاملة؟ هل تذكر نظريات الحاجات الإنسانية التي تؤكد على ضرورة حاجة الانتماء لدى الإنسان؟ هل تذكر الحاجة الإنسانية لمنظومة



قناعات وضوابط للصواب والخطأ؟ هل تذكر الحاجة لمنظومة قيمية؟ الإيمان بالله ﷻ يقدم لك كل ذلك وأكثر. وسنعطيك نماذج كاملة للقيم والمهارات والسلوكيات المصاحبة لها بإذن الله.

الإيمان كمنظومة هوية متكاملة، هو المصدر الأشمل والأكثر تكاملاً وثباتاً والذي يمكنك أن تبني عليه هوية قوية واضحة المعالم. إذا اقتنعت بتلك الفكرة وتبنيت هذا الاقتراح، تعال ننظر معاً إلى كيف يمكن أن يكون ترتيب الهويات في تلك الحالة. لنتابع بعض الأمثلة.

المثال الأول: محمد صلاح

ما هي مصادر الهوية التي ترتبط باسمه؟ مصري، مسلم، لاعب كرة، رجل، عربي. ما هو ترتيب أسس الهوية تلك؟ محمد صلاح بنى «ماركة» خاصة، وعلامة شخصية قوية جداً اللهم بارك. فهو معروف عنه أن انتماءه الديني للإسلام أهم من انتمائه الكروي كلاعب محترف. فهو لا يتنازل عن القيم الإيمانية من أجل الشهرة وهو يسجد علناً بعد احراز الأهداف، ويصوم أثناء المباريات في رمضان، وهو يفتخر بزوجه المحببة وسُمى ابنته مكة. وهو لا يشرب الخمر كما يبدو لنا ولا يقدم اعلانات مبتذلة أو يظهر ظهور اعلامي يخالف القيم الدينية. وهذا لم يُنقص من هويته كلاعب كرة بل عزّز اعجاب الجمهور به لأخلاقه العالية وتواضعه وتمسكه بقيمه لدرجة أن الجمهور يتغنى باسمه ويمدح الإسلام من أجله. هنا يبدو جلياً أن هويته الدينية هي المصدر الأول لمنظومة هويته وليس شهرته كلاعب كرة قدم. وهويته المصرية واضحة أيضاً فهو يقدم التوضيحات ليشترك في البطولات المصرية وهو يلتف بعلم مصر عند استلام الجوائز الدولية. هنا نعرف أنه مسلم أولاً، لاعب كرة ثانياً، ومصري ثالثاً.



بينما هناك الكثير من النماذج الأخرى التي تجد أنها تخلت عن هويتها الدينية بهدف تحقيق الشهرة، وجاء حرصهم على الانتشار الإعلامي والفني أولاً وقبل أي شيء آخر. تعالوا نأخذ مثالاً على بعض النماذج الأخرى التي تُظهر أولويات الأفراد في ترتيبهم لمصادر الهوية.

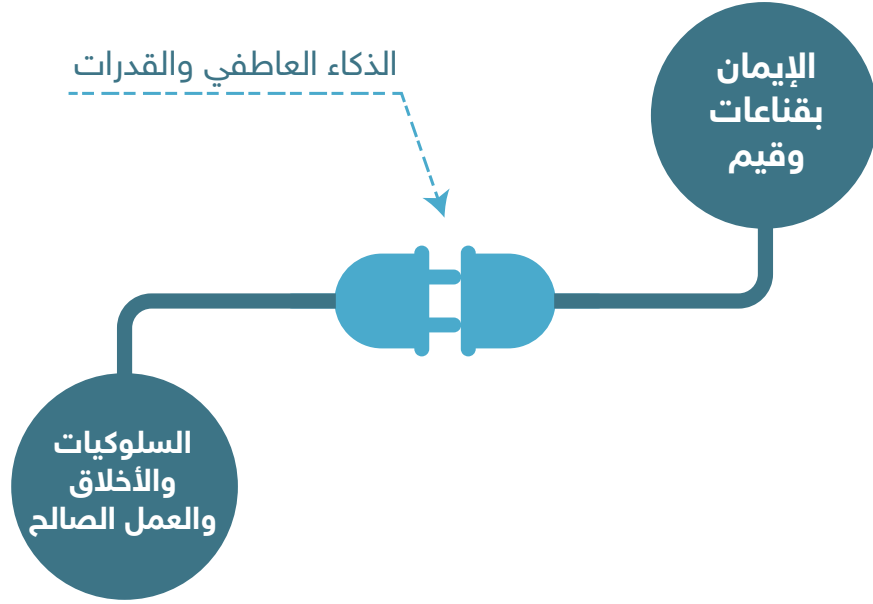
المثال الثاني: ثقافة وفولكلور وطنية

مجموعة من الشباب والصبايا البالغين يرتدون الملابس التراثية الفلسطينية. بعض الراقصات محجبات. ويشبكون أيديهم معاً ويرقصون الدبكة الفلكورية في أحد ميادين إحدى العواصم الأوربية بينما ينشدون أغاني فلسطينية تراثية. بالتأكيد هو مشهد مبهج، ويرسل القشعريرة في الجسد وخصوصاً عندما تتناهى إلى مسامعك كلمات أغنية تراثية حماسية تتغنى بالوطنية. هنا نجد العديد من الهويات المتمثلة. منها الهوية العرقية الفلسطينية، ومنها الهوية الفنية الإبداعية. نحن نعرف أن بعض الراقصين والراقصات مسلمون، ولكن ما هو ترتيبهم لهوياتهم؟ بالتأكيد تأتي الهوية الفلسطينية أولاً والفنية ثانياً ولا نجد من ملامح الهوية الإسلامية سوى الحجاب الظاهر لبعض الراقصات. إذا أعدنا ترتيب الهويات هنا بحيث تكون الهوية الإسلامية هي المصدر الأساسي الأول، برأيك، ما الذي كان سيختلف في المشهد؟

فكر في كل تلك الأمثلة. فكر في تصرفاتك وسلوكيات التي تعكس كل أسس هويتك. حدد ما هو الأساس الذي تستند عليه في صناعة هويتك وتنطلق منه لضبط كل الهويات الأخرى؟



تحدثنا عن احتياجاتك لمنظومة إيمان وقيم تبني بها هويتك، وتعالج بها أفكارك ومشاعرك وبالتالي تضبط سلوكك. وذكرنا أنك بحاجة إلى قدرات ومهارات لتستطيع تحقيق تلك المعالجة للأفكار والمشاعر وترجمتها لسلوك. فكر في «القدرات والمهارات» على أنها الخط الواصل بين «القناعات والقيم» التي تؤمن بها وبين «الأفكار والمشاعر» من جهة، وبين «السلوك» من جهة أخرى.



بدون المهارات والقدرات، تظل القناعات والقيم «نظرية» جميلة بداخلك لا تستفيد منها أية استفادة في حياتك، وربما قضيت حياتك متحسراً على كل تلك القيم والقناعات الحبيسة بداخلك والتي لا تستطيع تفعيلها على أرض الواقع. الآن، ما هي منظومة القيم التي يمكن أن تستمدّها من منظومة الإيمان؟

ملاحظات لأهم ما تعلمت

.....

.....

.....

.....

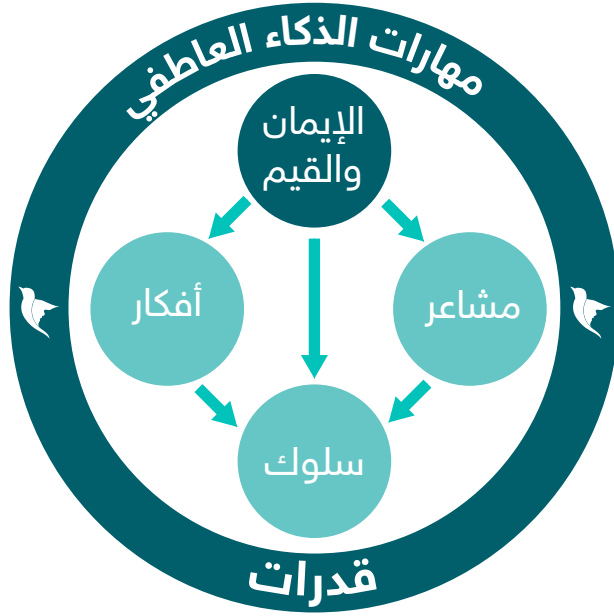
.....

.....

.....

بناء منظومة القيم ومنظومة ملامح الهوية والعلامة الشخصية

مازلنا نتحدث عن بناء العناصر الأولية «للهوية والعلامة الشخصية» Personal Brand. تحدثنا عن أول عنصر وأهم عنصر والذي استغرق معنا الكثير من الوقت لأهميته القصوى وهو عنصر صناعة منظومة الإيمان والقناعات التي ستؤثر على بناء كل شيء في هويتك وعلامتك الشخصية.



منظومة الإيمان تُبنى عليها «منظومة القيم». وهي من العوامل المؤثرة جدًا في تكوين مشاعرك كما سنوضح بعد قليل وبالتالي لها دور كبير في التأثير على سلوكك. ومنظومة القيم مبنية على منظومة الإيمان. فالقيم هي قناعات تؤمن بقيمتها الكبيرة لديك. كقيمة الرحمة، والصدق، والعدل، والجمال وغيرها من القيم.

ومن الهام أيضًا أن تحدد «ترتيب أولوية وأهمية القيم» في تلك المنظومة القيمة التي تتبناها لأن هذا سيحدد مشاعرك وسلوكياتك. دعونا نأخذ مثالًا عمليًا. كل موقف (مثير) تمر به يستثير عندك شعورًا ما (استجابة شعورية) وفقًا لمنظومة قيمك. مثلًا، أنت تمر في الطريق ورأيت رجلًا عجوزًا محتاجًا يمد يده طلبًا للعون. هنا بماذا ستشعر؟

أمثلة على تأثير ترتيب القيم على السلوك

إذا كانت قيمة الحق والعدل عندك هي القيمة الأعلى فسوف تشعر بالغضب لأن الدولة تترك المحتاجين بلا دعم. وإذا كانت قيمة الرحمة ومهارة التعاطف عندك أعلى في منظومتك القيمة والمهاراتية، فسوف تشعر بالحزن لحال هذا الرجل المسكين. نفس المشهد قد يثير مشاعر مختلفة حسب ترتيب منظومة القيم لديك. وما تأثير ذلك على السلوك؟ في حالة الشخص الذي شعر بالغضب، على الأغلب سوف يتخذ إجراءً حقيقيًا من نوع ما. كأن يطالب الشئون الاجتماعية بالدولة أن تلتفت لمشكلة الفقراء. أو كأن يطالب مسؤول دائرته الانتخابية بالعناية بمواطني الدائرة الفقراء. أما في حالة الشعور بالحزن، سوف يتجه الشخص إلى المساعدة المالية للمحتاج. وقد يشعر شخص آخر بالذنب إذا كانت قيمة مسؤوليته المجتمعية عالية. فهو إذا آمن أنه مسؤول عن الأشخاص في محيطه، سوف يشعر بالذنب ويسعى لتقصي حالات المحتاجين في منطقتهم وحشد الدعم المالي لهم. وربما كانت قيمة العمل والاجتهاد عند الشخص أعلى في منظومة قيمة، حينها قد يشعر بالاشمئزاز عند رؤية الفقير المحتاج، وربما يشعر بالغضب لقناعته أن هذا الشخص متكاسل. هنا سيكون سلوكه عدوانيًا في الغالب؛ حيث قد يقول له «أذهب وأعمل لكي تحصل على المال». أو قد يعتفّفه.

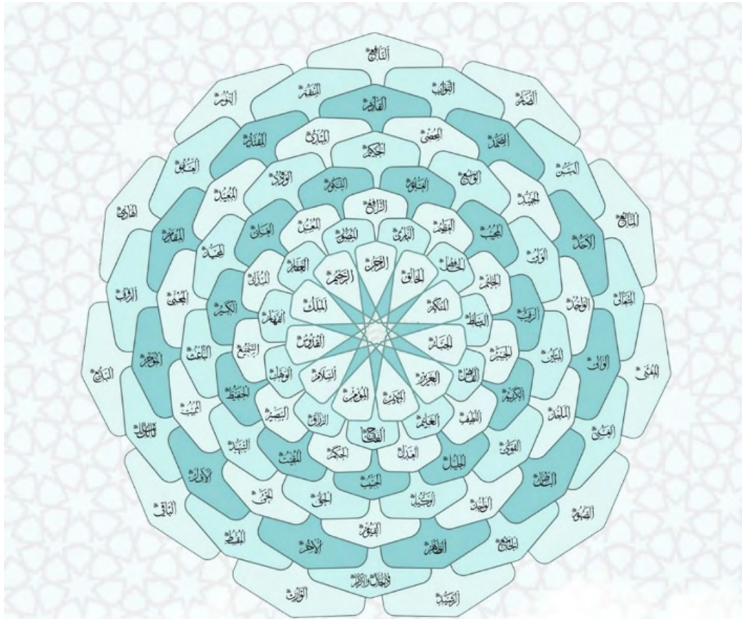


هذا المثال يوضح كيف نتخذ القرارات بناءً على المشاعر والتي هي مبنية على «منظومة القيم وترتيب أولويات القيم» بالنسبة لكل منا. ترتيب منظومة القيم يفسّر سبب اختلاف ردة فعل شخصين تجاه نفس الموقف. تحديد ترتيب أولويات القيم يساعدنا على اتخاذ القرار السليم في المواقف الحياتية اليومية وفي المواقف العصيبة. لأننا لو لم نفعل، قد نقع في فخ الندم واللوم لاحقاً وقد نتخذ القرار غير السليم. مثلاً إذا تقدّم شاب لخطبة فتاة وهي من قيمها العليا الحاكمة «التطور والنمو»، بينما هو من قيمه الحاكمة «الاستقرار والثبات»، والذي يمنعه من أخذ مخاطرات في العمل أو المشاريع. هنا عليها أن تحدد، هل ستقبل بهذا وتتعايش معه حقاً أم ستظل تلومه وتقارنه بغيره ممن يطورون أنفسهم ويخاطرون ويغامرون في مشاريع كبيرة؟ معرفة قيمها ومعرفته لقيمه ومدى توافق منظومات القيم، سيساعدهما على اتخاذ القرار الصحيح.

مثال ثاني، شخص يعمل في شركة، حيث يتعرض دومًا للمهانة من مديره بطرق متنوعة. عليه أن يحدد، هل قيمة «احترامه وتقديره لنفسه» أعلى أم قيمة «استقلاله المالي»؟ إذا كانت قيمة استقلاله المالي أعلى، ربما لم يعبأ كثيراً ولم يتأثر نفسياً بالإهانات طالما يتلقى راتبه كل أول شهر. وهذا أمر يعود له. أما إذا كانت قيمة تقديره لنفسه أعلى ومع ذلك ضغط على نفسه واستمر في عمله ولم يحاول تغيير الوضع أو الاستقالة والبحث عن عمل آخر، فعلى الأغلب، سيعاني من الكثير من الضغوط النفسية وربما وقع فريسة للمرض النفسي وتلاه بالتبعية المرض العضوي لا قدر الله. يحتاج كل منا أن يفهم ما هي قيمه الحاكمة التي لا ينبغي له تجاهلها؟

من أين تأتي بمنظومة القيم؟

من أين تأتي بمنظومة قيمك؟ هل هناك قائمة واضحة المعالم تختار منها قيمك؟ هل هناك منظومة متكاملة؟ في مشروع «سلام»، نحن نبني منظومة كاملة للقيم مستوحاة مباشرة من أسماء الله الحسنى. مثلاً:



- قيمة «التميز والتفرد»
- مستوحاة من اسم الله «الأحد»
- قيمة «الاستقلالية»
- مستوحاة من اسم الله «الغني»
- قيمة «الصدق»
- مستوحاة من اسم الله «الحق»
- قيمة «الحياء»
- مستوحاة من اسم الله «الحيي»



في الفصل التالي، تجد المنظومة الكاملة للقيم والخاصة بمشروع سلام. ينبغي أن ندرك أنه هناك معطيات أخرى هامة فيما يتعلّق بالقيم. أعرض لك فيما يلي، بعضًا منها.

نسبية القيم

إن ترتيب القيم نسبي ويختلف من شخص لآخر. لا يقدرّ كلنا «الكرم» بنفس الدرجة. ولا يتفاني كلنا في بناء «القوة» بنفس الدرجة. كل شخص، يبني منظومة قيمه حسب نشأته، والظروف التي أثرت فيه، والقدرات التي كانت في محيطه، والمعطيات التي كانت متاحة له. معنى هذا أنك لا ينبغي أن تلوم الآخرين على أخذ ردات فعل مختلفة عن ردات فعلك.

القيمة قد تكون سلبية أو إيجابية

إن القيمة قد تكون شيئًا سلبيًا أو إيجابيًا على حسب السلوكيات التي تدفع الفرد لفعلها. القيمة، هي صفة ذات قيمة عالية لدى الشخص. ويمكن أن يكون الاستقلال المالي هو أهم قيمة لدى الشخص، ويسعى في سبيله لتأمين احتياجاته عن طريق أي وسيلة حتى ولو كانت غير شريفة. وقد يكون لدى فتاة، قيمة «الجمال» تطفى على بقية القيم. فتسعى في سبيل اظهار الجمال إلى اجراءات مفرطة كالإفراط في استخدام مساحيق التجميل، وكإجراء عمليات تجميل، وغيرها من الاجراءات المبالغ فيها. وهنا نحتاج إلى تكامل القيم.

الحاجة لمنظومة متكاملة من القيم

تكامل القيم يعني أن كل قيمة لا توجد في فراغ منعزلة عن بقية القيم. بل هي تهتدي وتنضبط ببقية القيم. ففي مثال الشخص الذي يقدرّ قيمة الاستقلال المالي بشكل كبير، يحتاج هذا الشخص لأن تكون قيم الصدق، والأمانة، والشرف ضمن منظومة قيم الشخص فتمنعه من محاولات الكسب غير المشروع لتأمين استقلاله المالي. وفي مثال الفتاة المحبة لقيمة «الجمال»، هي تحتاج لقيم «الحياء»، و«الاعتدال»، و«العقلانية» لتمنعها من الانحدار في طريق لا تُحمد عقباه بسبب تقديسها للجمال. وهكذا ندرك أهمية تكامل منظومة القيم، وعدم التعامل مع كل قيمة كعنصر منفرد.

نقطة اتزان القيمة، والتفعيل السلبي، والتعطيل

لكل قيمة نقطة اتزان تمثّل التفعيل الإيجابي لها. وعلى طرفي نقطة الاتزان للقيمة، نجد التفعيل السلبي المُبالغ فيه من جهة، ونجد التعطيل من جهة أخرى. كل شخص قد يفعل القيمة بشكل معتدل متزن وهذا هو العدل والقسط في الميزان، وقد يفعلها بشكل سلبي (طغيان أو بغي في الميزان)، وقد يعطلها تمامًا (خسران في الميزان).





نقدم لكم فيما يلي وصفًا بصريًا لنقطة توازن بعض القيم وهي تمثّل التفعيل الإيجابي لها مثل قيمة التسامح مثلًا من اسم الله «الغفور». «التسامح» هو في نقطة توازن استخدام القيمة و«التسامح» هو قمة التفعيل الإيجابي. بينما تجد أيضًا ملامح التفعيل السلبي أو التفعيل المبالغ فيه وهو في هذا المثال، التسامح لدرجة التهاون في الحقوق. وستجد أيضًا ملامح التعطيل وهو التمسك باللوم والعتاب وعدم المسامحة.



مثال آخر: ستجد قيمة «الاعتزاز بالنفس» مستوحاة من اسم الله «العزیز» في منتصف الميزان ويمثّل التفعيل الإيجابي. وستجد مظاهر التفعيل السلبي وهو الغرور، والكبر في ناحية وستجد أيضًا ملامح التعطيل وهو «المهانة وفقدان الثقة بالنفس» في الناحية الأخرى.



وهكذا ستجد نموذجًا متكاملًا لكل القيم المستوحاة من الأسماء الحسنى حسب نموذج «سلام» للقيم. وستجد ملامح التفعيل الإيجابي والتفعيل السلبي والتعطيل. إن فكرة أن لكل قيمة نقطة اتزان ثم طرفي نقيض، هي فكرة هامة جدًا تساعدنا مثلًا على فهم أن قيمة أساسية كقيمة «العدل» مثلًا ممكن أن تكون «سلبية» جدًا عند الطغيان في تفعيلها. كيف؟ عندما تقرر شركة مثلًا أنه من أجل تحقيق العدل سوف تقوم بتخصيص 25% من وظائفها على الأقل لأقلية ما أو فئة مضطهدة كذوي البشرة السمراء أو المعاقين أو للمرأة مثلًا. هذه محاولة للعدل تختل معها أسس عملية التوظيف والتي ينبغي أن تُبنى على معايير مهاراتيّة وشخصية فقط. فإذا تقدم شخصان لوظيفة، ينبغي أن تنظر الشركة فقط للمعايير الموضوعية وليس العرق ولا الدين ولا النوع. وعندما ندرك ذلك المفهوم، سندرك لماذا دعوات المساواة الكاملة بين الرجل والمرأة يمكن أن تكون ضارة جدًا رغم أنها تطالب بقيمة جميلة وهي العدل. وكذلك نفهم لماذا المطالبة بتساوي الميراث أيضًابغي وطغيان في الميزان. فهم نقطة اتزان القيمة ونقطة تعديها بين طرفين متطرفين هي فكرة هامة جدًا.





الشر والظلم هما نتيجة عدم حفظ الميزان

من المعطيات الهامة التي نستخرجها من هذا الطرح، هي أن الشر أو الظلم أو كافة المشكلات تحدث عندما:

- نعطل القيمة؛ كأن يكون المرء بخيلاً بتعطيل «الكرم»، وكأن يكون «كاذباً» بتعطيل «الصدق».
 - نفعلها تفعيل سلبي فيه طغيان وبغي؛ كأن يخجل المرء زيادة عن اللزوم بدعوى تفعيل «الحياء» فلا يدافع عن حقوقه.
 - نستبدلها بقيمة أخرى غير مناسبة للموقف. فالقاضي إذا فعل «الرحمة» بدلاً من «المُحاسبة»، شاعت الجريمة، وانفلت أمن المجتمع.
- وهذا المفهوم هام جداً أيضاً لضبط القناعات. فما الكذب إلا غيابٌ للصدق، وما القسوة إلا غيابٌ للرحمة، وهكذا. أهمية هذا المفهوم هو في اعترافنا بتقصيرنا نحن عند حدوث الأزمات بدلاً من أن نلوم الظروف أو نلوم الخالق، حاشاه.

ما نسعى إليه إذًا هو:

- 1) تحديد القيم التي نود أن نبنيها داخل منظومتنا القيمية المبنية على الإيمان
- 2) تحديد ترتيب أولويات القيم والذي سيساعدنا على اتخاذ القرارات
- 3) الوصول لتوازن في تفعيل القيمة بحيث لا نفعلها بشكل سلبي مبالغ فيه ولا نعطلها ونهملها تمامًا
- 4) فهم المشكلات والتداعيات التي تحدث عند التفعيل السلبي أو التعطيل للقيمة أو استبدالها

في الفصل التالي، ستجد المنظومة الكاملة للقيم وفق منهجية «سلام». أرجو أن تخصص الوقت الكافي لدراسة هذا النموذج واستيعابه بعمق والتفكير في «منظومة قيمك» التي تود صناعتها وفي ترتيب القيم الحاكمة لمنظومة هويتك. ما هي قيمك؟ وما هو ترتيب تلك القيم لديك؟ هذه هي مهمتك الحالية.

ملاحظات لأهم ما تعلمت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

منظومة القيم وفق منهجية «سلام»

في هذا الفصل، تجد المنظومة الكاملة للقيم وفق منهجية «سلام». ندعوك لاستخدامها لبناء منظومتك الشخصية للقيم وتضمينها أيضًا في عملك التربوي والدعوي لتعمّ الفائدة بإذن الله مع الإشارة إلى مشروع «سلام» كمصدر اعتمدت عليه.

المنهجية

وفق منهجية «سلام»¹، تم تقسيم الأسماء الحسنى إلى 12 مجموعة حسب الأنماط المشتركة بين معاني ومدلولات تلك الأسماء. فدراسة مجموعات من الأسماء، تسمح لنا برؤية منظمة لما يمكن أن نتعلمه من الأسماء الحسنى. تمت دراسة كل اسم من الأسماء الحسنى دراسة لغوية وقرآنية حيث تمت دراسة كيفية تناول الاسم ومشتقاته في الآيات القرآنية التي ظهر فيها الاسم ومشتقاته. بعدها تم استنباط سلوكيات مرتبطة بمدلولات كل اسم، ومن هذه السلوكيات، استدلبيت على المهارات، ثم القيم. سوف أشرح لاحقاً بإذن الله، لماذا هذا الترتيب في الاستنباط والاستدلال، وليس العكس المنطقي وهو استنباط القيم أولاً، ثم المهارات، ثم السلوكيات الدالة عليها. الآن، استعرض المجموعات بشكل عام قبل أن نتطرق للقيم المستنبطة منها.

مجموعات الأسماء الحسنى « حسب منهج سلام »



يمكنكم الاطلاع على المزيد عن كل مجموعة من الموقع الإلكتروني² لمشروع «سلام» أو من خلال سلسلة الكتب الورقية أو الإلكترونية أيضاً والتي تجدون تفاصيلها على الموقع www.salam4all.com. الآن نعرض منظومة القيم وفق منهجية «سلام» حيث تجد نقطة اتزان كل قيمة (التفعيل الإيجابي)، ونقطة الطغيان أو البغي (التفعيل السلبي)، ونقطة الخسران (التعطيل).

1- جميع الحقوق لمنظومة القيم وفق منهجية «سلام» محفوظة لمشروع سلام والباحثة ياسمين يوسف مُعدّة النموذج ويجب الاشارة إلى مشروع «سلام» وللباحثة عند الاستشهاد أو الاقتباس من تلك المنظومة

2- (Youssef, الأسماء الحسنى، 2017)



منظومة القيم وفق منهجية «سلام»

العلاقة بالله <small>جل جلاله</small>		
التعطيل الضران	الالتزان (التفعيل الإيجابي)	التفعيل السلبي الطفيان
الكفر، والإلحاد، واللاإيمانية	الإيمان بالله <small>جل جلاله</small>	- الإيمان المتعالي على الأقل إيمانًا، - المنّ بالإيمان على العباد - محاولات إثبات وجود الله <small>جل جلاله</small> بطرق غير مدروسة، - مهاجمة المتشككين والزهد في جهود هدايتهم
الشرك	التوحيد	التعالي على غير الموحدين والهجوم عليهم
الرياء	الإخلاص	الوسوسة في اختبار الإخلاص والتشكك بنوايا الآخرين
العصيان، والتمرد	العبودية، والخضوع	الرهبانية والانعزال
عدم الاكتراث، والسخرية، والاستهزاء	تبجيل الله <small>جل جلاله</small>	- الخوف المرضي من الله <small>جل جلاله</small> والخوف من مناجاته بدون وسيط - التشدد اللفظ نحو المتساهلين
القلق، والتشكك، والخوف	الاطمئنان، واليقين	ترك التخطيط، والاجتهاد، والعمل
الجحود، والنكران	الامتنان، والحب، والحمد، والشكر	التصوّف التغبيبي
الاعتماد على النفس، وعلى العمل	الارتكان، واللجوء، والتوكل	التواكل والاعتماد على الخوارق
الفُجْر، والكِبْر	الخشية، والتذلل لله <small>جل جلاله</small>	الرعب والشلل، والمسكنة السلبية
السخط تجاه ما يقضي الله <small>جل جلاله</small>	الرضا عن الله <small>جل جلاله</small>	الرضا المثبّط عن العمل، وعن محاولات التغيير
اليأس	الرجاء	تمسّك العبد بما يريد فقط وقتما يريده
اتباع الأهواء	المرجعية	المرجعية الجامدة المتطرفة



الانحلال، والانقياد للأهواء	المراقبة، والتقوى، ومُحاسبة النفس	جلد الذات
الاستهانة، والاستخفاف بالأوامر، والنواهي	التقوى وتعظيم الأمر والنهي	- الوسوسة - التشدد الفكري
الاستسلام والانهازم وانعدام الأمل من رحمة الله وعفوه	الإنبابة (العودة، والرجوع)	الاستهانة بالذنب، والتقصير طمعًا في القبول عند العودة

العلاقة بالنفس

التعطيل الخرسان	الالتزان (التفعيل الإيجابي)	التفعيل السلبي الطغيان
الاهمال الإهمال المادي والمعنوي	حفظ الحياة الإحياء الجسدي والمعنوي	حب الدنيا التعلّق المرضي بالحياة واتخاذ إجراءات مرضية لحفظ الجسد ومنع تأخير شيخوخته
التردد	اتخاذ القرار القدرة على الفصل في الأمور واتخاذ القرار السليم	العناد
التهاون في الحقوق وتراكم مشاعر الحقد والضغينة	استعادة الحقوق والتوازن السعي لاسترداد الحق بهدف استعادة مشاعر السلام في القلب بعد وقوع الضغائن والظلم	التعدي في أخذ الحق
التسيّب	الحسم والحزم إجبار النفس على السلوك السليم، والقدرة على تطويع النفس لتنفيذ المهام والحسم مع الآخريين عندما يتطلب الأمر	القسوة على النفس
الانغماس في التجاوزات واليأس من اصلاح النفس	استعادة الثقة في النفس إعادة الصورة الإيجابية عن النفس	المبالغة والتذلل في استرضاء الناس بعد ارتكاب الأخطاء
الرتابة والجمود	الابتكار، والإبداع الالتيان بالجديد	الجنون
رداءة الأداء	الاتقان جودة العمل والإخلاص في الأداء	البطء والتمسك بمعايير عالية مستحيلة



تجاهل المثيرات وعدم الفاعلية	الاستجابة التجاوب، والتفاعل مع معطيات الواقع، وأحداثه	التشتت مع المثيرات وعدم وجود أولويات
الاعتماد على الغير	الاستقلالية الغنى، والاستقلال المادي والمعنوي	الوحدة والاستغناء
الاستسلام وضعف العزيمة	الإصرار والالتزام العزيمة، والإرادة لتحقيق الأهداف، والتغلب على الصعوبات، وضبط النفس	المثابرة فيما لا ينبغي المثابرة فيه
بقاء الأوضاع السامة	الإماتة والإنهاء إنهاء ما ينبغي إنهاؤه ماديًا ومعنويًا	عدم إمهال الفرص
الجود والكران	الامتنان والشكر الشعور القلبي بالتقدير نحو صانعي المعروف والتعبير عنه بالقول والفعل	الثناء المُطغي المُبالغ فيه والنفاق
التمرد	الانصياع والنظام ضرورة الالتزام بالقيم والقوانين الحاكمة، والأوامر في السياق السليم	التعصب والانقياد بلا وعي
الغلظة والقسوة	البر والإحسان طيب المعشر، وحسن الخلق مع الإنسان والحيوان والبيئة	التنازل عن الحقوق والطيبة المفرطة
الفضيحة وإفشاء الخصوصيات	الخصوصية والستر الحفاظ على الخصوصيات للنفس والآخريين وعدم كشف ما لا ينبغي كشفه	الغموض والانطواء والتستر على ما لا يليق
الانطفاء والعزوف	الإشراق الحيوية، والازدهار الروحي	الانفصال عن الواقع وعدم مراعاة المحيط
فقر الإنتاج	الإنتاجية تحقيق نتيجة مادية، ومحسوسة	الاحتراق
السلبية	الفاعلية والإيجابية التحلي بالإيجابية، والتحرك الدؤوب نحو الفاعلية بدون الحاجة لتشجيع أو توجيه من أحد	الإيجابية السطحية الكلامية الفارغة
اللا معنى وغياب المرجعية	الإيمان امتلاك منظومة قيم، ومعتقدات، والتمسك بها	التعصب والتطرف



ضع عبء الكمال على الشخص	الأحقية بالثقة بعث الاطمئنان في النفوس من ناحيتك، وبناء ثقة الآخرين فيك	عدم الأهلية للثقة وحيانتها
التعقيد والمغالاة في التحليل والتكهن	البصيرة والفراسة القدرة على رؤية ما هو أبعد من الظاهر	السطحية والسذاجة
الدنقلاّب على الثوابت	التجدد القدرة على التأقلم، والتطور، والنمو، وبعث الحياة، والبدايات الجديدة	الجمود والرجعية
التجبر بالقدرة	التحكم في البيئة السيطرة على الظروف الخارجية	قلة الحيلة
الإرهاق الذهني	التحليل جمع المعلومات وتحليلها قبل اتخاذ قرار أو الحكم على أمر	ضحالة الفكر وعدم الإلمام بالمعطيات
التعقيد وجمود الخطط وعدم المرونة	التخطيط الاستعداد للمستقبل	الاستهتار وعدم التخطيط
انعدام التوازن وقلة الترفيه	التركيز على الهدف التركيز على تحقيق الهدف وإلغاء المشتتات	التشتت
قلة الهيبة والتساهل في الحقوق	التسامح مسامحة النفس والسماح لها بالبدايات الجديدة ومسامحة الآخرين	الكراهية والمعاقبة والحدق
الإنكار (إنكار المشكلات وتجاهلها)	التعافي الدافعية للتعافي وتفعيل البدايات الجديدة واستعادة المقاومة الجسدية والنفسية	سجن النفس في أخطاء ومشكلات الماضي
الهذيان وتجاهل معطيات الواقع	التفاؤل والأمل الاستمرار بقلب متفائل مطمئن مهما كانت العقبات ورغم الاحباطات	اليأس
السفه في الإنفاق والعطاء	الوفرة تبني عقلية السعة وتوافر الخير الوفير الكافي للجميع والرغبة في مشاركة الموارد	البخل المادي والمعنوي



الانسحاب والرضا بالحد الأدنى من الإنجاز	التفوق والتنافس التفوق في مجالك وامتلاك ميزة تنافسية	الاحتكار والعدوانية في المنافسة
صلابة الرأي والعناد	التكيف والمرونة الإيمان بأهمية الحيوية والتجديد حسب الموقف والاستجابة للواقع	الاندماج لحد فقد الهوية والميوعة
الاندفاع	التمهل والتأني الحكمة والتحكّم قبل التصرف وإبداء ردود الفعل وامهال الآخرين ومنحهم الفرص	التردد وبطء اتخاذ القرار
التقليد وقلة تقدير النفس	التمييز والتفرد والأصالة التمييز بالأصالة وعدم التقليد وعدم التشبه بالآخرين	الغرور والرؤية الأحادية والأنانية
التباس الأمور والتعميم	التمييز القدرة على التفريق بين الحق والباطل وإصدار حكم صائب	العنصرية والاستعلاء بالحق
الانحطاط والوضاعة	التنزه والتسامي الرقى بالنفس والتحرر من النقائص وكل ما يُشين	المثالية المستحيلة والسعي المُرهب للكمال
التدقيق على ما لا يهم والتشتت بالصفائر	التغافل تجاهل المُشتتات والتوافه وتجنّب المعارك الصغيرة	ضياع الحقوق وعدم الحسم عند الحاجة
التربص والانزعاج واختلال المشاعر	التوازن الوجداني والسكينة السعي للتوازن الداخلي والتصالح مع النفس والحياة وحفظ توازن وسلام الآخرين	الانفصال عن الواقع والانسحاب وتجنب معترك الحياة
الانتفاخ والتعالي والغرور والفوقية	التواضع وضع النفس في حجمها الحقيقي وعدم التعالي على الآخرين ولا التعامل بفوقية معهم	التقليل من شأن النفس والآخرين
الغفلة وعدم الانتباه للتفاصيل	التوثيق القدرة على استعادة المعلومات عن الأحداث والوقائع	التجسس والتلصص
الغموض والتعقيد	البساطة واليسر الرغبة في التبسيط والتيسير	الإسهاب والتبسيط المُخل المستهين بالمتلقي



التشكك في القدرات	الثقة في النفس الاطمئنان بالقدرات الشخصية الحالية الممنوحة من الله ﷻ والإيمان بإمكانية النمو والتطور	الغرور والاعتماد على النفس لا الله ﷻ
الجبين	الجرأة والشجاعة فعل ما ينبغي عمله بحسم وثبات رغم الإغراءات أو التهديدات أو العقبات	التهوّر والوقاحة
الوهن والضعف	الحزم والحسم عدم التردد في فعل ما يتعيّن عليك فعله	الحدّة في التعامل
الإهمال والإتلاف	الحفظ والصيانة صون كل ما هو ثمين مادياً ومعنوياً كالإيمان، والأفكار، والوعود، والسمعة، والنفس، والمال وحفظ الأمانات	الانغلاق والتمسك غير الصحي
الحماقة	الحكمة اتباع الحق، وتحكيم العقل، وتجنب الأهواء	السفسطة المعظّلة والفلسفة المربكة
الابتذال والوقاحة	الحياء السمو فوق مستوى الشُّبهات وكل ما يُشين النفس أو الآخريين ويُسبب الإحراج	الخبيل والإحراج المعظّل
الفجور	العفة التعفف عن القُبْح، والحرام، وإطلاق الشهوات، وكل ما يتدنّى بالنفس	الخمود وعدم الرغبة
الخمود والانطفاء	الحيوية الازدهار، والإشراق، والرغبة في الحياة	الحب الزائد للحياة والتعلق بها
قلة الشأن ومحدودية الخبرة والعلم	الخبرة والتخصص اكتساب المهارات في مجالٍ ما واتقانه لدرجة الخبرة فيه	الكِبَر بالخبرة واحتكار العلم
محدودية الفكر وفقر الخيارات	الخيال القدرة على التصرُّو وتجاوز محدودية الواقع والتطّلع لما يمكن أن يكون	التحليق الذهني والانفصال عن الواقع



الكسل والفتور	الدافعية والتحفيز التحفيز الداخلي وعدم الحاجة لمحفّزات خارجية	الحماس الزائد المزعج
الإهمال والاستهتار	الدقة العناية بالتفاصيل والسعي نحو الاتقان	التعقيد والتعطيل
الغلظة والقسوة	الرحمة (الرحمة، اللطف، الرأفة، الود) خفض الجناح، والتعاطف، ولين الجانب والشفقة والرفق بالنفس والآخريين والتعبير عن الحب	الضعف والاستهلاك النفسي والهوان
قصور النظرة ومحدوديتها	الشمولية النظرة الشاملة الواسعة للأمور، والترحيب بالجميع بدون إقصاء	التعميم والاتساع المّخل بالتفاصيل
الكذب والخداع	الصدق والأمانة الالتزام بالحق وتأييد الأمانة والحقوق وحفظ الوعود	التزمّت وعدم المرونة
الضعف والاستسلام	الصمود والصلابة القدرة على الثبات والاستمرار رغم التحديات الداخلية والخارجية	التبلّد والتحجر
الميل والتحيّز مع أو ضد حسب الأهواء	العدل اتباع الحق فقط للوصول إلى الحيادية في الحكم بدون التأثير بمشاعر الحب أو البغض	المساواة الظالمة بين ذوي الاحتياجات المختلفة
المهانة	العزة والكرامة الاعتزاز الصحي بالنفس والحفاظ على الكرامة	الحساسية المفرطة للكرامة والأنفة غير الصحية
عدم الاكتراث والقناعة بأقل مستوى	الطموح التطلع نحو الأهداف الكبيرة ورفع المكانة والنظرة المستقبلية نحو المعالي	الجموح والجوع الدائم للعلو بدون شعور بالرضا
اتباع الأهواء	العقلانية والموضوعية اصدار الأحكام واتخاذ القرار بناء على الحق والانصاف ومرجعية سليمة لا الأهواء والمشاعر	جمود القلب وعدم التعاطف ورفض كل ما لا يستطيع العقل استيعابه



<p>الزيف وهضم الحقوق</p>	<p>الحق الرغبة في رؤية الحياة كما هي والبحث عن الحقيقة بعيداً من الأهواء والأوهام وتأدية حقوق العلاقات الثلاث</p>	<p>الاستعلاء بالحق ونسيان الفضل والزيادة</p>
<p>الإنكار والتغيب والعيش في الماضي أو المستقبل</p>	<p>الواقعية فهم الواقع والتجاوب معه وعدم تجاهله</p>	<p>التخلي عن الأطلام وعدم الحماس للمستقبل</p>
<p>التعصب والتمسك بالقوالب النمطية</p>	<p>الفضول الرغبة في الاستكشاف والإحاطة بمجريات الأمور وما يمكن أن تكون عليه في المستقبل</p>	<p>التطفل والتشتت</p>
<p>العجز</p>	<p>القدرة والكفاءة امتلاك القدرات والسعي لاكتسابها لتحقيق الكفاءة والقدرة على أداء المهام</p>	<p>الغرور بالقدرة والاعتماد على النفس لا على الله ﷻ</p>
<p>الرعونة وفقدان السيطرة والانقياد للنفس</p>	<p>التحكّم (الملكية، القهر، الجبر، المنع، التأخير، الترويض والتطويع، الإنهاء، إدارة المشاعر) القدرة على التحكم في النفس وفي الظروف المحيطة واتخاذ الإجراءات اللازمة لذلك ومساعدة الآخرين على إدارة مشاعرهم</p>	<p>الآلية والجفاف العاطفي والاستبداد والجدية الصارمة المتجاهلة لضعف النفس</p>
<p>الضعف</p>	<p>القوة بناء القوة المادية والمعنوية</p>	<p>العنف المعنوي والمادي</p>
<p>الالتكالية وعيش ردة الفعل</p>	<p>المبادرة الإقدام على الأفعال بحماس وبتلقائية وتحفيز داخلي بدون انتظار تحفيز أو تهديد خارجي</p>	<p>التعدي على صلاحيات الآخرين وفرض المبادرات عليهم</p>
<p>التهاون والانفلات</p>	<p>المُحاسبة والمُساءلة متابعة الأداء بهدف ضبط النظام وتحقيق النتائج المرجوة ومحاسبة النفس وكل فرد على حسب الأداء وتحمل نتائج الأفعال</p>	<p>النقد والاتهام واللوم</p>



التنصّل وإلقاء المهام على الغير	المسؤولية والملكية المسؤولية عن النفس وعن المهام ونبذ عقلية الضحية وعدم القاء اللوم على الآخرين أو الظروف والمسؤولية الكاملة عمن هم تحت رعايتك	الإثقال على النفس والتحكم المستبد
الانحطاط والنذالة	النبل الارتقاء الأخلاقي والاحتكام لأعلى المعايير القيمة	الانفصال عن الواقع وعدم القدرة على التعايش
الدناءة والالتواء	النزاهة الاحتكام للقيم والترفع عن كل ما يشين النفس	الصرامة وعدم المرونة
الوقوع في أسر التجارب المؤلمة وعدم القدرة على تجاوزها	العفو والنسيان عدم تذكر تجارب أو أشياء لا تفيد والتركيز على الحاضر والمستقبل	عدم التعلم من الأخطاء ونسيان ما هو مهم
النظرة الآنية المحدودة وعدم التخطيط	النظرة المستقبلية القدرة على استشراف المستقبل وتكوين تصور عنه	القلق المرضي من المستقبل
مدعاة الاستهانة والاستخفاف	الهيبة قوة الجانب والمنعة وكسب احترام الناس وتوقيرهم	الترهيب للآخرين
الغموض والشبهة	الشفافية الوضوح في التعامل والوضوح في عرض الأفكار وصدق النيات	عدم وجود الخصوصية
الانقياد للمشاعر واضطرابها والصورة المشوشة عن النفس (سلبًا أو إيجابًا)	الوعي العاطفي والتقييم الدقيق للنفس الدراية بما يعتمل داخل النفس من مشاعر وقدرات ورغبات والوعي بتأثير كل ذلك على السلوك	الوسوسة
الحماسة والغفلة والجهل	الوعي الذهني والإحاطة الإدراك الذهني والإحاطة بالحقائق وفهم المُعطيات	الإرهاق الذهني والتفكير الزائد
الاستغراق في الماضي والقلق على المستقبل	اليقظة والحضور الانتباه لما يجري وعيش التفاصيل بوعي وحضور	الاستغراق في الحاضر والهروب من التخطيط لحل الأزمات



الإصرار على الخطأ أو اليأس من تصحيحه	تصحيح المسار السعي نحو تصحيح الأخطاء وإعادة ترتيب الأولويات	التردد والتشكك في النفس وعدم الاستقرار والتغير المستمر
الفسق والانحلال القيمي والمزاجية	تحري الضمير الاحتكام لأعلى درجات السمو والقيم والأخلاق بدون شاهد أو دافع خارجي	التعنت وعدم المرونة ولوم النفس
ثبات المستوى وضعف القدرات والمهارات	تطوير النفس السعي نحو النمو وتطوير المعرفة والمهارات والقدرات	السعي المرهق نحو الكمال
الجهل والتخلف	حب العلم الرغبة في التعلم المستمر والسعي إليه	الكبر بالعلم والاعتماد عليه وتعلم ما لا ينفع
العشوائية والتخبط واهدار الموارد	حفظ الأولويات أعتني أولاً بالأمر الأكثر قيمة والأدوم أثراً والأكبر نتائجاً	المحسوبة والأولوية غير الحكيمة
الخبث	دمائة الخلق الرقى الأخلاقي والنبيل وترك أثر طيب في نفوس الآخرين	القداسة والرهبانية
تحقير النفس	تقدير النفس الإيمان بقيمتها وبتشريفها والاعتزاز بها ورفع مكانتها	الانتفاخ والغرور
الجمود والتيبس	إدارة التغيير تحريك النفس والمجتمعات نحو نتائج أفضل	التشنت وعدم الاستقرار
الشخصنة ورداءة الأداء	المهنية والاحترافية امتلاك معايير جودة عالية والتعامل باحترافية بعيداً عن الشخصنة والأهواء	حدة الالتزام بالمعايير وغياب التعاطف
نشر الغث التافه وعدم إضافة قيمة بالأفعال	إضافة النفع والقيمة تحري إضافة القيمة في كل أمر وفعل وعدم اهدار الموارد والوقت أو افساد الحياة بالغث التافه	وضع معايير مرهقة لقيمة العمل
القبح	الجمال تقدير الجمال والسعي نحو الجمال الخارجي والداخلي	الافتتان بالجمال والانهيال لفقده



السلبية والهروب	إدارة الأزمات والخلافات استخدام المهارات للخروج من الأزمات بأفضل نتائج ممكنة	استنزاف النفس وبعث التواكل والاعتمادية في الآخرين
القبح والقدارة	النظافة نظافة المظهر والجوهر وطيب الرائحة والبدن والملبس	الوسوسة في النظافة

العلاقة بالآخرين		
التعطيل الخرسان	الالتزان (التفعيل الإيجابي)	التفعيل السلبي الطغيان
الاحتقار والاستهانة والتقليل	الاحترام إشعار الآخرين بتقديرك لهم من خلال سلوكياتك معهم	تبجيل واحترام وصناعة الطغاة والمفسدين
التمسك بتوافه الأمور	الاحتواء واستيعاب الآخرين التصرّف باحتواء للآخرين والسعي لتكون الطرف الأكبر والأكثر استيعاباً في الموقف	التغاضي عن كبائر الأمور والتهاون في الحقوق
التضليل والإهمال لمن يطلب النصيحة	الإرشاد والتواصي بالحق مدّ يد العون للتائبين والحائرين وتوجيه الآخرين إلى ما ينفعهم	التطفل والتدخل السافر في حياة الآخرين
الإقصاء والعنصرية	الاستفادة من التنوع الاستفادة من اختلاف الآخرين في المهارات وثراء وتنوع أفكارهم وقدراتهم وتوظيف كل ذلك فيما ينفع	الانفتاح الخبيث المضيّع للهوية وللثوابت
الإعراض والتجاهل	الإنصات والاستماع الفعّال الانصات بفاعلية ورغبة في فهم الآخر	التجسس، والاستماع للغيبة والنميمة والشائعات والاندماج فيها
العزة بالإثم وتجاهل مشاعر الآخرين	الاعتذار السعي المخلص لتصحيح الأخطاء والاستحلال من الحقوق المعنوية والمادية والتصالح مع أصحابها	قلة الثقة بالنفس والاعتذار عما لم يبدر منها



تفسير القيم والتصرف بما ينافيها	الإلهام تقديم قدوة للآخرين في كل مجالات القيم والقوى	تصنّع المثالية في الالتزام بالقيم
الخدلان والتقايس والتخلي	الإغاثة الاستجابة للملهوف ونجدة المستغيث	استنزاف الموارد وإرهاق النفس وحث الآخرين على الاعتمادية
الاندثار والاعتيادية والخمول	التأثير ترك بصمة وأثر إيجابي في محيطك	التأله والعُجب وطلب الانتباه
تجاهل النزاعات والسلبية تجاه	التأليف بين الناس توحيد الصفوف، وإزالة الضغائن، والفصل في النزاعات	إصلاح علاقات يجب أن تنتهي وهضم الحقوق لحل النزاعات
عدم الاكتراث بالآخرين	التحفيز دعم دافعية الآخرين للقيام بما ينبغي عليهم القيام به	الضغط على الآخرين لتحقيق ما لا يستطيعون تحقيقه وإفقادهم الرضا عن حياتهم
الخدلان	التكافل تقديم العون للمحتاج وللضعيف ودعمهم لحين تعافيتهم واستعادة توازنهم	التفاخر بمساعدة الآخرين وتشجيع الآخرين على الاعتمادية
عدم الاكتراث وقسوة القلب	التعاطف الفهم الوجداني للآخرين والتصرّف بما يحفظ ميزان مشاعرهم	الاستهلاك العاطفي
التناذب والشقاق	التعاون والتنسيق القدرة على العمل مع الآخرين في مناخ صحي وتحقيق النتائج المرجوة	التعاون على الإثم
الجفاف العاطفي والغلظة	التعبير عن الحب إظهار الحب والعاطفة بالقول والفعل	التعبير عن الحب في علاقات غير مشروعة



<p>عدم مراعاة الاحتياجات والظروف الفردية للآخرين ولا الاستفادة من تميزهم</p>	<p>القسط وتخصيص التعامل التقييم الدقيق لحاجات الآخرين ووضع كل معطيات ظروفهم في الاعتبار لتقييم احتياجاتهم ومساعدتهم والتعامل معهم بحكمة</p>	<p>التعدي في نصره الأقليات ومحاباتهم وعدم الموضوعية</p>
<p>الاستبداد والمراقبة</p>	<p>التمكين تمكين الآخرين ومساعدتهم على اكتساب المهارات والقدرات اللازمة لاتخاذ القرار وإدارة الحياة</p>	<p>الثقة المفرطة في غير محلها والتفويض في غير محله</p>
<p>التنافر والخلاف</p>	<p>التناغم نشر روح التعاون والتناغم بين الأفراد والمجموعات وإيجاد نقاط الاتفاق المشتركة</p>	<p>الميوعة وفقدان الهوية</p>
<p>الأناية واللامبالاة بالآخرين</p>	<p>التوجه الخدمي تقديم كل ما يمكن تقديمه للنهوض بالأفراد والمجتمعات</p>	<p>الاحتراق وهدر الموارد</p>
<p>التشكك والريبة وسوء الظن</p>	<p>الثقة القدرة على الوثوق بالآخرين والتغلب على مشكلات الشك والتردد والريبة</p>	<p>الوثوق بمن لا يستحق والإيمان بقدرات غير حقيقية</p>
<p>العزلة والوحدة والمشاحنة</p>	<p>الصدقة القدرة على بناء الصداقات وأداء حقها</p>	<p>صداقة السوء وإهدار الوقت والجهد والموارد في صداقات سامة</p>
<p>الشح والبخل</p>	<p>العطاء المنح والجود بالطيبات مادياً ووجدانياً</p>	<p>استنزاف الموارد والسفه وعدم التخطيط</p>
<p>التبعية والسلبية وعدم التأثير</p>	<p>القيادة تحريك الآخرين نحو الهدف (في الأسرة والعمل والعلاقات)</p>	<p>تضليل الناس وتجنيدهم في الباطل</p>



عدم التقدير لمدى قوة أو ضعف الآخرين والحماسة في التعامل	الوعي السياسي فهم مكانات الآخرين وصلاحياتهم وقدراتهم وطرق تدخلهم المُحتملة والتصرف بحكمة لتحقيق الأهداف	التملق للسلطة ومنافقة الأقوياء وقهر الضعفاء
اخلاف الوعد	الوفاء بالوعد الالتزام بالوعود الصريحة والضمنية	ظلم النفس وإرهاقها بما يفوق طاقتها
الضعف وقلة الحيلة وقلة الهبة	الوفاء بالوعد تفعيل العواقب السلبية للأفعال لمنع التعدي وتثبيط الاستهانة بالقوانين والقواعد	القسوة والانتقام وعدم المرونة
التصرف بعقلية الندرة وحجب الموارد	الوفرة الإيمان بسعة ووفرة الموارد المادية والمعنوية ومساعدة الآخرين بدون خشية أن يتفوقوا عليك	إهدار الموارد والشفافية المضرة
النذالة والتخلي عن المستغيث	النخوة والشهامة التدخل الجريء وقت الحاجة لنجدة الضعفاء وخصوصاً عندما وجود تبعات تثبّت التدخل	عدم الحكمة وإيذاء النفس
الانعزال والجفوة	بناء الروابط والتواصل دعم العلاقات الإنسانية وتحسين آليات التواصل	التنازل عن الثوابت من أجل العلاقات وسعيًا وراء إرضاء الآخر
التخلي والتقصير نحو الآخرين	تطوير الآخرين مساعدة الآخرين على النمو والتطور	الضغط على الآخرين وإجهادهم
التحقير والاستهانة بقدرات الآخرين وافقادهم الثقة في أنفسهم	تعزيز ثقة الآخرين بأنفسهم رفع درجات إيمان الأشخاص بقيمتهم وبقدراتهم	تضليل الآخرين نحو ما لا يستطيعون تحقيقه وبيع الوهم لهم
التسيّب وعدم المحاسبة والإفلات من العقوبة	تفعيل السياسات والقوانين الحفاظ على الاستقرار المجتمعي والمؤسسي بدعم الالتزام بالسياسات والقوانين	القهر والاستبداد وعدم المرونة



الفردية وعدم التعاون	مهارات الفريق والعمل الجماعي القدرة على العمل مع الآخرين بتناغم لتحقيق الأهداف المشتركة	خسارة الفرص لعدم وضوح الجهد الفردي
التخلي والهدم والخيانة	الولاء والمواطنة الارتباط الوجداني والمادي بالجماعات والأوطان والوفاء والانتماء لها	ذوبان الهوية الفردية والموالاتة في الباطل والتنازل من أجل الانتماء
التفرق والانقسام	الاتحاد التلاحم ودعم الأفراد لبعضهم البعض والحفاظ على الجماعة	التعاون على الإثم والتضحية بالمبادئ في سبيل الجماعة
الشرود والانفصال عن الأسرة	الأسرة أهمية الأسرة ودعم أفرادها لبعضهم البعض وأدأؤهم لأدوارهم	دعم الأسرة في الإثم والتضحية بالتميز الفردي في سبيل الأسرة

ملاحظات لأهم ما تعلمت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

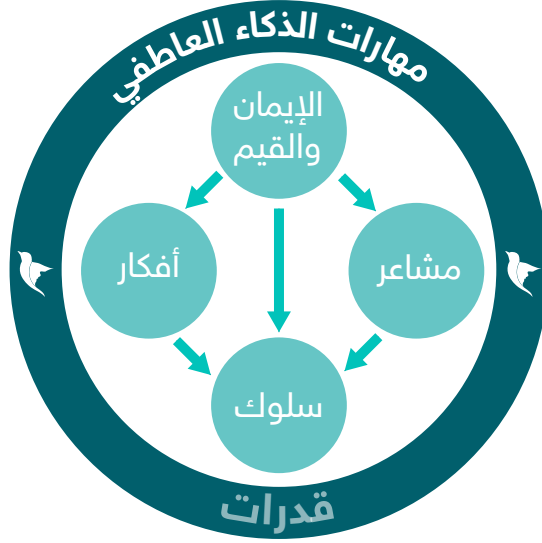
.....

.....

.....

مهارات الذكاء العاطفي

تحدثنا عن منظومة الإيمان، ومنظومة القيم، والتي ستساعدنا بإذن الله في معالجة الأفكار والمشاعر والسلوكيات. ولكننا نحتاج أيضًا للقدرات ومهارات الذكاء العاطفي لتفعيل ذلك الربط بين القناعة والقيمة التي تؤمن بها وبين السلوك وبذلك تتحول القيمة إلى خلق ويتحول الإيمان إلى عمل صالح.



فأنت إذا كنت تؤمن بقيمة «العقلانية والحكمة»، ولكنك لا تمتلك مهارة «التفكير العقلاني» ولم تفعلها في حياتك، ستظل قراراتك غير عقلانية. وإذا كنت تؤمن بقيمة «الشجاعة» ولكنك لا تمتلك «الثقة بالنفس»، ولا مهارة «الجرأة»، لن تكون لديك القدرة على تفعيل الشجاعة، ستظل قراراتك غير جريئة.

نحتاج إذًا إلى تناول نبذة عن «مهارات الذكاء العاطفي» أو «الوجداني» التي تحتاجها لتفعيل قيمك وقناعات التي تؤمن بها، وتحويلها إلى سلوكيات يراها الآخرون بوضوح وتظهر بها ملامح هويتك. فتكون سلوكياتك، هي ترجمة فعلية لقناعاتك وقيمك وهويتك الحقيقية. فما هو الذكاء العاطفي أو Emotional Intelligence؟

تمرين

أرجو منك أن تتخيل وأن تتخيلي شخصًا أثر فيكم تأثيرًا إيجابيًا بشكل مباشر وتعتبرونه قدوة. شخص تعرفونه وتمتتون له. شخص تعرفونه شخصيًا وليس شخصية عامة. قد يكون الوالدة أو الوالدة. قد يكون أستاذًا كان بالمدرسة أو الجامعة. قد يكون عمًا. لا يهم درجة القرابة أو طريقة المعرفة. ما أهتم به هو ما الذي جعل هذا الشخص يأتي لذهنك عندما سألتك هذا السؤال؟

ما الذي جعل هذا الشخص عزيزًا عليك وقدوة لك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



على الأغلب عندما نسأل هذا السؤال في المحاضرات، تكون الإجابة على النحو التالي، هذا الشخص «علمني»، كان «صبورًا» معي، كان «مؤمنًا بموهبتي»، كان «يصغي لي» وكان «يفهمني». كانت شخصية «مبدعة»، كانت «معطاءة»، أو «حنونة». هذا الشخص «دعمني»، كان «حريصًا علي» وكان «ناصرًا أمينًا لي»، وهكذا. كل تلك الصفات هي ما نسميها «مهارات الذكاء العاطفي».



لم أسمع يومًا من يقول أنه مبهورٌ بفلان لأنه كانت لديه 20 سنة خبرة في مجال المحاسبة أو أن فلانًا أثار فيه لأنه كانت لديه درجة الدكتوراة في الفيزياء. ما يهمنا وما يدل على هويتنا حقًا وما يؤثر في الآخرين، هو تلك المهارات. هذه المهارات هي ما يؤثر فينا، ويجعل للحياة معنى. والغريب أننا نضع كل جهدنا ووقتنا في تعلّم المعارف، والعلوم، واكتساب المهارات العملية، وقد لا نلتفت أصلًا للتنمية المنهجية الواعية لتلك المهارات، وملامح الشخصية.

الذكاء العاطفي هو قدرة الفرد على الوعي بمشاعره وامتلاكه المهارات لإدارتها. وقدرته على الوعي بمشاعر الآخرين وامتلاكه المهارات لإدارتها أيضًا بحيث يخرج بأفضل نتيجة ممكنة للموقف.

وهو بذلك ينقسم «لمهارات شخصية» كالثقة بالنفس وتحري الضمير. و«مهارات اجتماعية» كالتعاطف والتأثير والقيادة. تخيل معي اجتماع فريق عمل. أحد الأعضاء ذكي عاطفيًا بشكل لافت. قام أحد أعضاء الفريق بسكب كوب القهوة على قميصه عن طريق الخطأ. يدرك الشخص على الفور مشاعر رفيقه من احراج شديد وذنب. يدرك على الفور أن الاجتماع ممكن أن يتغير مزاجه للجميع إذا أخذ هو الموقف بحدة وغضب أو انزعاج. يقرر في جزء من الثانية أن يقلب الأمر لمزحة ويداعب زميله بعباراتٍ مرحة فيضحك الجميع ويُرفع الحرج عن صديقه. ما فعله الشخص هنا هو



تجسيد لعدة مهارات للذكاء العاطفي منها الوعي العاطفي الذي أدى إلى تفعيل مهارة التعاطف، وأدى بالتالي لتفعيل مهارة الدعابة. أعتقد أن الأمثلة حولك كثيرة إذا فكرت فيها. هل يمكن أن تفكر في بعض المواقف التي تصرف فيها الأشخاص بذكاء عاطفي؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مهارات الذكاء العاطفي هي في غاية الأهمية للفرد لتحقيق النتائج. تشير الدراسات إلى أن أصحاب الذكاء العاطفي العالي يتفوقون على أقرانهم أصحاب الذكاء المعرفي بنسبة أكثر من 70% من الوقت في تحقيق نتائج للعمل. كما يتفوقون عليهم بنسبة 85% من الوقت في تكوين الثروات وإدارتها وتنميتها. وإذا فكرت في الأمر وجدته منطقيًا. فلكي تكون ثروة وتديرها وتنميها، ستحتاج بالطبع إلى علم ومعرفة وخبرة في مجال ما. ولكنك ستحتاج أكثر إلى مهارات التأثير والإقناع والتواصل الفعّال والمبادرة وإدارة الفريق والإبداع وحل الأزمات وغيرها من مهارات الذكاء العاطفي. مهارات الذكاء العاطفي هامة جدًا لكل منا كجزء أصيل من ملامح وعناصر هويته. فمن أين نتعلمها؟

للأسف، يبلغ معظمنا سن الرشد وهو لم يتم تعليمه تلك المهارات بشكل منهجي منظم. قد يكون محظوظًا بأبٍ لديه مهارات كالصمود، والإرادة، والتحدي فيرى ذلك النموذج ويتعلم منه تلك المهارة. أو قد يكون لديه أمًّا مبدعة فيتعلم منها أسس تلك المهارة. ولكن فيما عدا ذلك، على الأغلب لم تكن هناك منهجية حقيقية واضحة تعلّم من خلالها تلك المهارات لا في المنزل ولا في المدرسة ولا في المؤسسة الدينية المحيطة به. كم من أولياء الأمور لديه قائمة بمهارات الذكاء العاطفي التي يود مساعدة أبنائه على تنميتها ويحرص بالفعل على تدريبهم عليها كما يحرص على تسجيلهم في الأنشطة العلمية والفنية والرياضية؟ العدد ليس بالكثير. وهذا يفسر تلك الأجيال المتخبطة التي تعاني من مشكلات في فهم النفس، وفهم الآخرين، وتعاني في العلاقات، والدراسة، والعمل، وكل شيء. وعندما يدركون أنهم في أزمة، يبدأون في اللجوء لبرامج تنمية النفس والتنمية البشرية آملين أن يتعلموا تلك المهارات. فمن أين يمكن أن نتعلّم مهارات الذكاء العاطفي؟

قبل أن نتناول من أين نتعلمها وكيفية تنميتها، يجب أن نسأل: هل هي مُكتسبة ويمكن تنميتها أصلاً أم هي فطرية؟ هل يمكن فعلاً أن يصنع المرء نفسه؟ أم هو يولد بتلك الشخصية ولا يمكنه تغييرها وبالتالي، لا ينبغي أن يضيع وقته في محاولة تعلّمها؟

هل المهارات وملامح الشخصية فطرية أم مكتسبة؟

نحتاج لأن نتساءل عمّا إذا كانت ملامح شخصيك، ومهارات الذكاء العاطفي فطرية لديك تولد بها أم هي مكتسبة يمكن تنميتها وتعلّمها. إذا سألتك هل تُحسن العزف على آلة موسيقية أو إذا كنت تحسن الرسم، قد تقول «لا» إذا كنت مؤمناً أن تلك مواهب طبيعية لديك لا يمكن تعلّمها فإما أن تولد بأذن موسيقية أو لا وإما أن تولد فناناً تجيد الرسم أو لا. دعنا نختبر هذه القناعات بتمرين عملي وأرجو منك ومنك تنفيذة فعلاً. التمرين هو على ثلاثة خطوات، وتحتاج لإحضار دفتر أوراق فارغة وقلم رصاص وممحاة. ويمكنك استخدام المساحات الفارغة أدناه للرسم.

تمرين

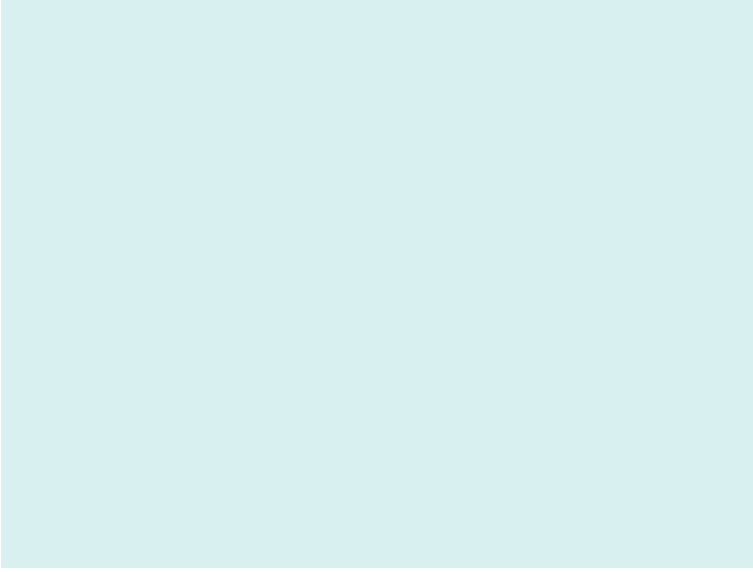
المرحلة الأولى - ارسم ذئبًا يعوي. لا تستعن برسومات من الانترنت ولا تنظر إلى صور ذئاب تعوي. فقط حاول من مخيلتك أنت. هذه هي المرحلة الأولى. لا تتابع القراءة حتى تُجري هذا الخطوة.



هل انتهيت؟ هل وجدت المهمة صعبة؟ كيف كانت النتيجة؟
حسناً، لا يهم ذلك الآن. فلنتقل للمرحلة الثانية.

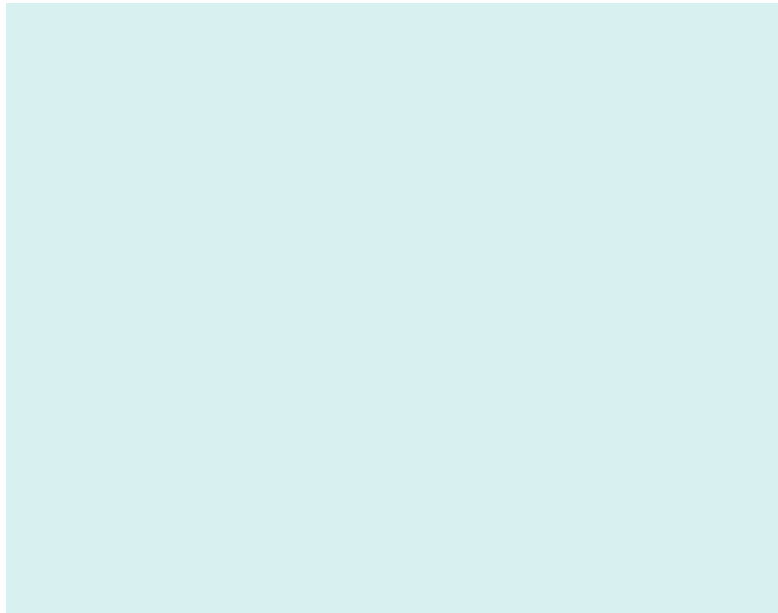


المرحلة الثانية - وضعت لك هنا رسمًا لذئب يعوي. أود منك أن ترسم رسمة جديدة تقلد فيها ما تراه أمامك.



هل الرسمة رقم 2 أفضل من الرسمة رقم 1؟ حسنًا سننتقل الآن للمرحلة الثالثة والأخيرة من التمرين.

المرحلة الثالثة - أطلب منك متابعة مقاطع مرئية على يوتيوب تشرح مراحل رسم «ذئب يعوي». أقترح عليك مقطعًا مرئيًا لمرحلة رسم الذئب وهو يعوي بعنوان [How to draw a Wolf howling](#) من قناة يوتيوب بعنوان [Art ala Carte](#). أرجو منك القيام باتباع الخطوات بدقة وهدوء أثناء متابعة المقطع.





ما هي النتائج؟ هل الرسم رقم 3 أفضل من 1 و2؟ هل تشعر بثقة أكبر في أنك يمكنك أن ترسم إذا وجدت التدريب الملائم ومارست الخطوات بعناية؟ أرجو أن يكون الأمر كذلك.

وماذا إذا طلبت منك قراءة تلك الكلمة، وهي من أطول الكلمات في اللغة الإنجليزية؟

Antidisestablishmentarianism

ربما قلت أنك «لا تستطيع» قراءتها. ولكن إذا قمت بتقسيمها إلى مقاطع، كل منها معروف لك وقصير، يمكنك نطقها بإذن الله. هي يمكن تقسيمها كما يلي:

Anti-dis-establish-ment-arian-ism

هل يمكنك قراءتها الآن؟

في الواقع، أنت تستطيع أن تكتسب أي مهارة تحتاجها وتستطيع تنميتها إذا:

- تابعت أمثلة حية عليها وشاهدت نماذج لها،
- وقسمتها إلى سلوكيات،
- وحرصت على ممارسة تلك السلوكيات

إذا لم تكن رسامًا ماهرًا، ربما شعرت بتوتر في بداية التمرين عندما طلبت منك مهمة الرسم بدون أي استعداد مسبق ولا عون. وربما لا تكون راضيًا عن المحاولة رقم 1. لكن عندما رأيت مثالًا عمليًا يمكنك تقليده، كان الأمر أفضل نسبيًا. وعندما رأيت المهمة مقسمة إلى خطوات واتبعت الخطوات، في الغالب تحسّن أدائك كثيرًا. باتباع الخطوات والممارسة تستطيع أن تتم مهمة رسم الذئب. ربما لن تصبح رسامًا شهيرًا تبيع لوحات بالملايين. ولكنك سوف تستطيع تأدية المهمة إذا طلبت منك. وهذا هو ما نسعى إليه. أن تبني المهارات التي تحتاجها في حياتك. نعم يمكنك اكتسابها وتنميتها. إنما الحلم بالتحلم. كلما مارست صفة أو مهارة، كلما أصبحت تتصف بها وأصبحت جزءًا من هويتك بإذن الله.

ماذا عن اختبارات الشخصية إبدأ؟ تلك التي تخبرك بمواصفات خاصة لشخصيتك؟ هل يعني هذا أنك مولود بتلك الملامح والمهارات ولا يمكنك تغييرها أو اكتساب مهارات جديدة؟ الإجابة هي قطعًا «لا». يمكنك تغيير ملامح الشخصية التي لا ترضى عنها وبناء واكتساب ملامح ومهارات جديدة حسب رؤيتك لهويتك. إن اختبارات الشخصية هي صورة فتوغرافية لك في توقيت استكمال اختبار الشخصية. تمامًا مثلما تقوم بعمل تحاليل طبية. التحاليل الطبية تحلل وضعك الآن وفقًا للنظام الغذائي الذي تتبعه، وعاداتك التي تمارسها بانتظام فيما يتعلق بممارسة الرياضة والتدخين من عدمه، والعناية بساعات النوم، وغيرها من المتغيرات. إذا كانت نسبة الحديد في دمك وفقًا للتحليل منخفضة، لا يعني هذا أنها سوف تظل كذلك. تستطيع تغييرها إذا بذلت الجهد الكافي. اختبارات الشخصية تخبرك من أنت الآن بناءً على ما قمت بدعمه حتى الآن في حياتك من ملامح للهوية وسلوكيات. لكنها لا تخبرك من يمكن أن تكون في المستقبل.



وليس الهدف هنا أن يكون «اصلاح الاخطاء وتقوية مواطن القصور» هو المحور الأهم في حياتك. بل هناك مواهب ومهارات وقدرات تأتي طبيعية لك أكثر من غيرها وتحتاج للتركيز على تقويتها أيضًا. فربما قد نشأت في أسرة قيادية يتمتع الوالدان فيها بقوة الشخصية والثقة بالنفس، فتأتي مهارة الثقة بالنفس لك أسهل في اكتسابها لأنك رأيت نماذج عدة عليها في سلوكيات والديك. وربما نشأ شخص في بيئة مليئة بالتحديات وكان عليه دومًا حل المشكلات، فتأتي مهارة حل الأزمات له أسهل من غيره. أهم شيء هو أن تحدد ملامح الشخصية الهامة لك والمهارات التي تود أن تبنيتها كجزء من علامتك الشخصية. قد تكون تلك الملامح سهلة عليك بسبب معطيات اجتماعية، وقد يكون بعضها صعبًا. المهم ألا يعيقك عدم امتلاكك لمهارة ما عن تحقيق ما تود تحقيقه فعلاً في حياتك. بعدها تبدأ في بناء تلك المهارات وسنتطرق لاحقًا إلى كيفية ذلك بإذن الله. تابع مدونة «بين فهم النفس وصناعتها»¹ على الموقع الإلكتروني لمشروع «سلام» لمزيد من التفاصيل حول صناعة التغيير.

قدرات جسدية

ولكن للأمانة، نحتاج للتفريق بين المهارات التي يمكن اكتسابها وبين القدرات الجسدية. نعم ربما يعيق البعض غياب القدرة الجسدية. مثلًا شخص قصير القامة، أو لديه إعاقة ما، أو يعاني من مرض ما، أو صوته غير مناسب للغناء، وغير ذلك من العقبات الجسدية، هذا الشخص قد لا يستطيع أداء بعض المهام. ولكن، من الهام أن تدرك أنك لست جسديك. تستطيع العمل على منظومة قيمك، وأفكارك، ومشاعرك، ومهارات الذكاء العاطفي، وأهدافك، وأخلاقك، وسلوكياتك. هذه كلها أنت! وهذه كلها ليس لها علاقة بجسديك. سأتناول الجسد كأحد أدواتك لاحقًا بإذن الله.

الآن، أرجو أن تكون على ثقة بأنك «تستطيع» بناء المهارات ولامح الشخصية التي تحتاجها لصناعة أفضل نسخة ممكنة من نفسك وبناء هوية قوية. فما هي هذه المهارات ولامح الشخصية؟

ملاحظات لأهم ما تعلمت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1- (Youssef, بين فهم النفس وصناعتها, 2019)

مهارات الذكاء العاطفي نماذج العلوم الإنسانية

تناولنا أهمية مهارات الذكاء العاطفي لفلاح الإنسان، ولصحته النفسية، ولجودة حياته. وتناولنا إمكانية اكتساب وبناء تلك المهارات عندما يدرك الإنسان ما هي السلوكيات الدالة عليها، ويعتني بممارستها، وصقلها. الآن، نحتاج أن نسأل، من أين نحصل على قائمة بتلك المهارات؟ أين نجد قائمة بالسلوكيات الدالة عليها؟ هناك العديد من النماذج في العلوم الإنسانية والتي تقدّم قوائم للمهارات، والصفات الشخصية. وهناك نماذج تقدّم سلوكيات دالة عليها. في هذا الفصل، نلقي نظرة على بعض أهم تلك النماذج، ونتناقش حول صلاحيتها وإمكانية الثقة فيها، والاعتماد عليها. تعتمد تلك النماذج على منهجية كل باحث، وفلسفته في تصميم النموذج. سأعرض لكم ثلاثة من أهم النماذج التي استفدت أنا منها شخصيًا.



عمل «دانيال جولمان» Daniel Goleman

النموذج الأول هو نموذج تم تطويره بواسطة دانيال جولمان وفريقه Daniel Goleman. النموذج يستعرض 25 مما يُسمى skill أو competency أي مهارة وقدرة، كما ترون في النموذج:

مهارات اجتماعية	مهارات شخصية
<p>التعاطف</p> <ul style="list-style-type: none"> فهم الآخرين تطوير الآخرين التوجه الخدمي الاستفادة من التنوع الوعي السياسي 	<p>الوعي بالذات</p> <ul style="list-style-type: none"> الوعي العاطفي التقييم الدقيق للنفس الثقة بالنفس
<p>المهارات الاجتماعية</p> <ul style="list-style-type: none"> التأثير التواصل إدارة الأزمات القيادة إدارة التغيير بناء الروابط التعاون والتنسيق مهارات الفريق 	<p>إدارة الذات</p> <ul style="list-style-type: none"> التحكّم بالنفس الأحقية بالثقة تحري الضمير التكيف الإبداع
	<p>الدافعية</p> <ul style="list-style-type: none"> محرك الإنجاز الالتزام المبادرة التفاؤل

يقسّم النموذج المهارات إلى «مهارات شخصية» و«مهارات اجتماعية». المهارات الشخصية تنقسم إلى: الوعي بالنفس self-awareness وإدارة النفس self-management، والدافعية. بينما القسم الاجتماعي ينقسم إلى: الوعي الاجتماعي social awareness وإدارة العلاقات الاجتماعية relationship management. من مهارات الوعي بالنفس: الثقة بالنفس، والتقييم الدقيق للنفس. من أمثلة مهارات إدارة النفس: التكيف، والإبداع. من أمثلة مهارات الوعي الاجتماعي: التعاطف، والاستفادة من التنوع. ومن أمثلة مهارات إدارة العلاقات الاجتماعية: مهارات الفريق، وحل الأزمات. هذا النموذج مفضّل جدًّا بسلوكيات محددة لكل مهارة والذي يساعدك على فهم أي سلوكيات ستساعدك على اكتساب المهارة إذا حرصت على ممارستها بشكل منتظم. النموذج



مفتوح ومتاح للجميع على مواقع الانترنت¹ وهناك رابط له في قائمة المصادر والمراجع. كما ستجد ترجمة عربية له في قسم المرفقات في نهاية هذا الكتاب. لقد اخترت النموذج الذي يحتوي على تطبيقات للمؤسسات حتى تكون الاستفادة شخصية وعملية مجتمعية بإذن الله.

نموذج مواطن قوة «كليفتون» CliftonStrengths

النموذج التالي الذي أود مشاركته معكم هو نموذج CliftonStrength أو نموذج مواطن القوة لـ «كليفتون» والمعروف سابقاً بـ StrengthsFinder. هذا النموذج يحتوي على 34 ما يُسمى بالموهبة أو موطن القوة Strength or talent. منها موهبة التحليل والإيجابية والنظرة المستقبلية. يمكنك الاطلاع على شرح كامل لكل مواطن القوة على الموقع الرسمي لمؤسسة «جالوب»² Gallup حيث يستعرضون مقاطع مرئية تفصيلية عن كل موطن قوة باللغة الإنجليزية، وأيضاً يمكنك الاطلاع على كتاب «اكتشف قوتك الآن»³ والموجود اسمه في قائمة المراجع. كما أشجعك على دراسة النموذج بالإنجليزية إذا كنت تحسن الإنجليزية. يمكنك أيضاً استكمال اختبار لمواطن القوى ومقياس على موقع «جالوب» Gallup حيث ستجد اختباراً مدفوعاً يمكنك استكمالته لتعرف ما هي أعلى 5 نقاط قوة لديك وكيف يمكنك استغلالها في حياتك لصالحك. كما يمكنك الحصول على قائمة نقاط قوتك كاملة. فيما يلي، ترجمة لقائمة مواطن القوى في هذا النموذج قام بترجمتها فريق «إدارة دوت كوم»⁴ وتجد إشارة لموقعهم في قائمة المراجع:

- 1- المُنجِز Achiever
- 2- المُنفِذ Activator
- 3- المتأقلم Adaptability
- 4- التحليلي Analytical
- 5- المُنسق Arranger
- 6- المؤمن الأخلاقي Belief
- 7- القائد Command
- 8- الفصيح/ اللبق Communication
- 9- المنافس Competition
- 10- المترابط/ السببي Connectedness
- 11- المدقق، الماضي Context
- 12- المتأنّي Deliberative
- 13- المُطوّر Developer
- 14- الضابط Discipline
- 15- المتعاطف Empathy
- 16- العادل Consistency
- 17- المُركّز Focus
- 18- المُستقبلي Futuristic

1- (Goleman, Emotional Competence Framework, 1998)

2- (.The 34 CliftonStrengths Themes, n.d)

3- (Buckingham & Clifton, 2001)

4- (نقاط القوة 34، 2019)



- 19- المُوَفَّق، المتناغم Harmony
- 20- عاشق الأفكار، المبتكر Ideation
- 21- المحتوي، الاحتوائي Includer
- 22- المخصّص، التفريدي Individualization
- 23- الشغوف/ المجمع Input
- 24- المفكر Intellection
- 25- المُتعلّم Learner
- 26- المُمَنِّ Maximizer
- 27- الإيجابي Positivity
- 28- الحميم، المتواصل Relator
- 29- المسؤول Responsibility
- 30- المُصلح Restorative
- 31- الواثق بنفسه Self- assurance
- 32- المهم، البارز Significance
- 33- الاستراتيجي Strategic
- 34- الاجتماعي، المحبب WOO

نموذج Via Character Strength

النموذج الثالث والأخير الذي أود مشاركته معك هو نموذج Via Character Strength أو نموذج نقاط قوة الشخصية المعتمدة على قيم. يقسم «مارتن ساليجمان»، مؤسس علم النفس الإيجابي نقاط القوة تلك إلى 6 مجموعات هي:

- العدالة
- الشجاعة
- التسامي
- الحكمة
- الإنسانية
- الاعتدال

تندرج تحت تلك المجموعات 24 نقطة قوة، منها: الحب، والقيادة، والدعابة، والتواضع، والأمل، والروحانيات. فيما يلي، أسماء تلك مواطن القوة⁵. يمكنك مطالعة مواطن القوة تلك بالتفصيل على موقع المعهد ويمكنك اختيار اللغة العربية. يمكنك أيضًا استكمال استبيان على نفس الموقع لتحديد ترتيب مواطن القوة لديك. الاستبيان مجاني وستحصل على قائمة بترتيب أعلى 5 مواطن قوة لديك، ولكن ستحتاج لأن تدفع رسوم للحصول على التقارير الكاملة وبعض التقارير الإضافية.

الاعتدال	الإنسانية	الحكمة	التسامي	الشجاعة	العدالة
التسامح التحكم بالنفس الحذر والتعقل التواضع	الحب اللطف الدكاء الاجتماعي	الابداع الفضول القدرة على الحكم حب العلم الرؤية/ المنظور	تقدير الجمال الامتنان الأمل والتفاؤل الدعابة الروحانيات	الجرأة الاصرار الحيوية الأمانة	روح الفريق الانصاف القيادة

-5 (The 24 Character Strengths, n.d).



نعم، أدرج ساليجمان Seligman «الروحانيات» ضمن مواطن القوة ويقول في كتابه Flourish:

«بعد نصف قرن من التجاهل، لا يمكننا التغاضي عن أثر الروحانيات على جودة حياة الفرد ويحتاج العلم لإعادة النظر في دراسة ذلك العنصر الهام».

مارتن ساليجمان



نماذج مميزة ولكن!

كانت هذه بعض أبرز نماذج مهارات الذكاء العاطفي والمهارات الشخصية. وهي نماذج رائعة معتمدة على أبحاث مكثفة. أقترح أن تأخذ الوقت الكافي لاستكمال الاختبارات التي تقدمها تلك النماذج. ولكن لي عليها بعض الملاحظات.

- ما هو العدد الصحيح لتلك المهارات، أو مواطن القوة، أو القيم، أو المواهب؟ هناك اختلاف بين تلك النماذج في العدد الذي تقدمه. أحدها يقدم 25، وآخر يقدم 34، وثالث يقدم 24. أيهما أدق؟ وهل إذا اتبعت أحدهم، أكون مفتقدًا لعدد من المهارات الذي لم يظهر في ذلك النموذج؟

- ما هو مصدر تلك المهارات؟ من أين تأتي وما هي معايير استخدامها؟ إن العلوم الإنسانية رغم تأكدها على أهمية تلك المهارات، لا تستطيع أن تحدد أن هناك مصدرًا لها أو معايير استخدامها. فالعدل هام، ولكن ما هو الذي يُعتبر عدلاً من عدمه؟ يظل هذا نسبيًا.

بالنسبة لي، كانت تلك النماذج غير كافية ولا يمكنني الاعتماد عليها وحدها لبناء «هوية قوية متكاملة الملامح والمهارات». والأمر يرجع لك إذا كنت تود اتباع أحد تلك النماذج أو تجمع بينها جميعًا. ولكن اسمح لي أن أقدم لك منهجية مشروع سلام في تحديد منظومة القيم، ولامح الشخصية، ومهارات الذكاء العاطفي.

ملاحظات لأهم ما تعلمت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

منظومة القيم وفق منهجية «سلام»

وصلنا لنقطة هامة في رحلتنا وهي شرح منهجية سلام في تصميم نموذج لمهارات الذكاء العاطفي، وملامح الشخصية. وهو نموذج مستوحى من منظومة القيم المبنية على منهجية «سلام» والذي تناولناها سابقاً. وذكر القيم هنا هام لأن القيمة تتحول إلى أحد ملامح العلامة الشخصية، والهوية وإلى مهارة، وسلوك، وخلق، عندما تمارس السلوكيات الدالة عليها. فكل شيء يبدأ من القيم ومن القناعات التي تؤمن بها. وتظل القيم ومنظومة الإيمان مجرد «فكرة نظرية مثالية»، حتى تترجمها إلى مهارة وملامح شخصية سلوكية، وخلق. مهارات الذكاء العاطفي وفق تصنيف سلام نستلهمها من أسماء الله الحسنى. وستجد أن منظومة الأسماء الحسنى تقدّم لك نموذجاً متكاملًا لمهارات الذكاء العاطفي لا يغفل أي جانب. فستجد المنظومة تغطي المهارات الفكرية، والوجدانية، والشخصية، والاجتماعية، والفنية الإبداعية، وتشتمل على كل جوانب الحياة.

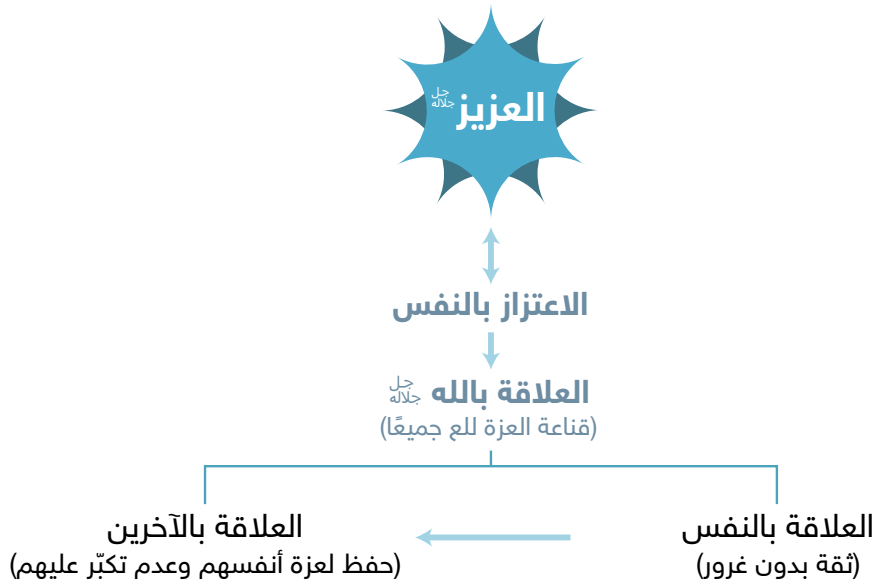


راجع نموذج القيم الذي عرضناه سابقًا. في مشروع «سلام»، نستلهم المهارات مباشرةً من تلك القيم. كما عرضت سابقًا، في مشروع «سلام»، نحن نقسم الأسماء الحسنى إلى 12 مجموعة حسب الأنماط المشتركة لمعاني الأسماء المتضمنة في كل مجموعة. ومن كل مجموعة، نستلهم مجموعة من القيم، ومجموعة من المهارات التي نطبقها في العلاقات الثلاث الهامة في حياة كل منا: العلاقة بالله ﷻ وبالنفس والآخرين. فيما يلي نعرض لك بعض القيم بشكل سريع ونعطي أمثلة على مهارات الذكاء العاطفي المستوحاة من تلك القيم وأمثلة لبعض تطبيقاتها في العلاقات الثلاث.

المحور المفقود في العلوم الإنسانية

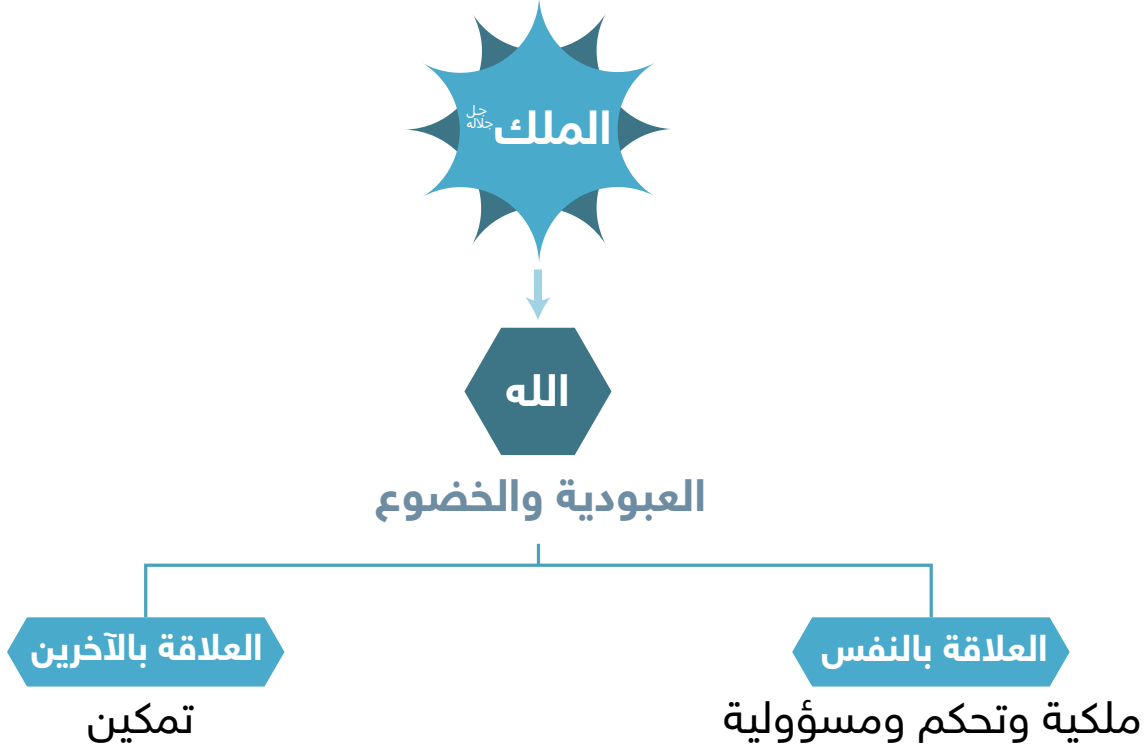
قبل أن نبدأ، لاحظ أن تطبيق كل مهارة في العلاقة بالنفس، والعلاقة بالآخرين، يستقي معاييرها من العلاقة بالله ﷻ. وهذا هو المحور المفقود في العلوم الإنسانية. ذكرنا سابقًا أن نماذج المهارات في العلوم الإنسانية لا تخبرنا بمعايير العدل مثلًا. وهذا لغياب محور الإيمان بوجود خالق وضع معايير للعدل. النموذج الذي بين يديك هو نموذج متكامل لأن تطبيقات المهارات فيما يتعلق بالعلاقة بالله ﷻ سوف تضع لك معايير تطبيق تلك المهارة فيما يتعلق بالعلاقة بالنفس والآخرين. فلنتابع بعض الأمثلة.

(1) مهارة الاعتزاز بالنفس إيمانًا بسم الله «العزیز»، تنضبط بادراك أن العزة لله جميعًا وأنه وحده الجدير بالعزة المطلقة، فتضبط عزة النفس في علاقتي بنفسي حتى لا تتعدى إلى حد الغرور، وفي العلاقة بالآخرين حتى لا تتعدى إلى حد التكبر عليهم.





(2) اسم الله الملك، نتعلم منه العديد من القيم كقيمة المسؤولية، وقيمة التحكم في الحياة، وعدم الوقوع في عقلية الضحية. هي قيم تشجعك على تبني عقلية أن تملك زمام أمرك. هذه القيمة مرتبطة بعلاقتك بنفسك. ولكنها تنضبط بتطبيقاتها فيما يتعلق بالعلاقة بالله ﷻ. فعندما تؤمن بأنه «الملك»، تتعلم العبودية والخضوع له والرجوع لأوامره ونواهيه في كل أمور حياتك التي تملكها وتتحكم فيها. ثم يأتي التطبيق في العلاقة بالآخرين، فيكون في قيمة «التمكين»؛ «تمكين» الآخرين من التحكم في حياتهم.



وتتحول تلك القيم إلى مهارات وملامح شخصية عندما تحولها إلى سلوكيات كما سيأتي شرحه لاحقًا بإذن الله.

(3) أسماء الله الحسنى، الغفور، والغفار، والتواب، والباعث، والعفو، نستلهم منها العديد من القيم، منها قيمة «التسامح» مع النفس، والآخرين حتى نستطيع تفعيل البدايات الجديدة. وتنضبط قيمة ومهارة «التسامح» بالعلاقة بالله ﷻ الذي وضح لنا شروط التوبة والتي نتعلم منها تصحيح الأخطاء وإعادة الحقوق للآخرين، والإصلاح، والعزم على عدم العودة للذنب، والاستغفار. وينعكس هذا الفهم في علاقتنا بأنفسنا والآخرين بشكل إيجابي فنفهم كيف نعتذر لهم ونعزم على عدم العودة لإيذائهم، وأن نعيد لهم الحقوق أو نحاول تصحيح الضرر الذي ألحقناه بهم. هكذا نستعيد الثقة ونبعث الباعث لنا بدايات جديدة.



4) اسم الله المميت، نستلهم منه مهارة «الانتهاء». وبعيدًا عن «قدرة» الانتهاء الفعلي للحياة، والتي نحتاجها لقتل الحيوان للغذاء، والكساء، ونحتاجها لتفعيل القصاص للدفاع عن الحقوق، والدفاع عن النفس، نحتاج المهارة الجوهرية لإنهاء كل ما يؤلم، وكل ما يؤذي أو يُفسد. إن إمامة الباطل، وانتهاء العلاقات السامة، وانتهاء الوظيفة عندما يستدعي الأمر، والطلاق، كلها متطلبات للحياة وللصحة النفسية لا غنى عنها. ولكن يهذبها ويضبط أخلاقياتها الإيمان بالله ﷻ. فالإيمان بالميميت، يحثم علينا أن نتبع قوانينه عند تنفيذ القدرات والمهارات التي نستلهمها من اسمه «الميميت»، حتى لا نعتدي، ولا نفسد في الأرض.

أرجو أن تدرس أثر الإيمان بالأسماء الحسنى في العلاقات الثلاث، مستعينًا بقسم الأسماء الحسنى على الموقع الإلكتروني لسلام. ستلاحظ تكامل ملامح الهوية عندما تستلهمها من أسماء الله الحسنى ففيها كل القيم والمهارات التي تحتاجها من رحمة ورفق وحزم وأيضًا. فيها كل ما تحتاجه من حكمة ورشد وإبداع وإيجابية عقلانية، وطموح واستقلالية، وعطاء، ورحمة، ووفاء، ومحاسبة، ومساءلة، ووعي. فيها كل شيء.

عندما تبني هويتك ولامح شخصيتك وفق منظومة الأسماء الحسنى، لا تفوتك مهارة وتحصل على ما لا تستطيع نماذج العلوم الإنسانية تقديمه وهو المحور الضابط لكل قيمة ومهارة والمعتمد على التطبيقات المتعلقة بالعلاقة بالله ﷻ فيما يتعلق بإيمانك بكل اسم من الأسماء الحسنى. والسؤال الآن، كيف تبني مهارات تطبيقية سلوكية من تلك القيم؟ كيف نحول القيم إلى ملامح شخصية في هوية كل منا؟ من أين نأتي بالسلوكيات الدالة على كل قيمة والتي من خلالها تتحول القيمة إلى خلق؟

ملاحظات لأهم ما تعلمت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

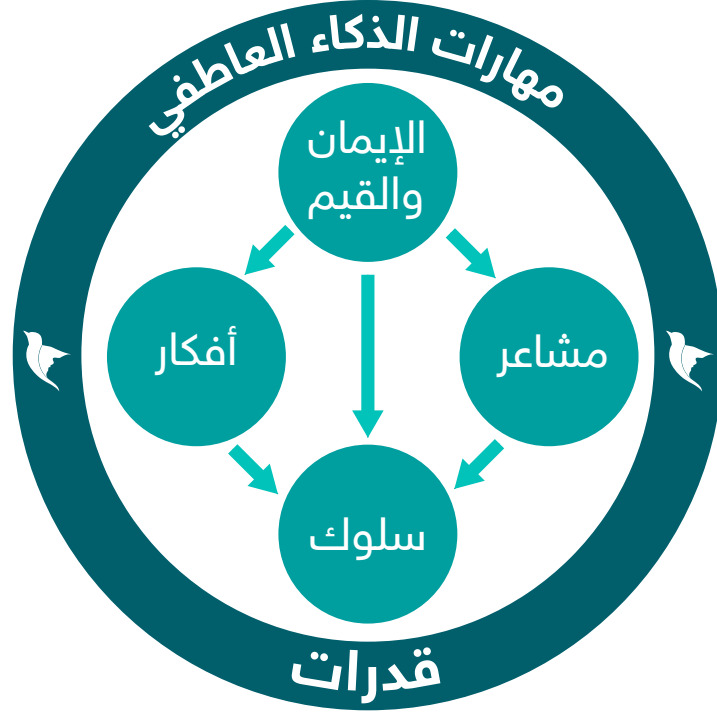
.....

.....

.....

كيف نبني المهارات وملامح الشخصية؟

مازلنا نتناول عناصر الهوية والعلامة الشخصية your personal brand. تعلمنا أن هوية أي إنسان هي حصيلة «منظومته القيمية» و«الأفكار» التي يؤمن بها و«مشاعره» والتي يديرها من خلال «مهارات الذكاء العاطفي والمهارات الشخصية والقدرات» و«يترجمها إلى «سلوكيات وأخلاق» مسموعة ومرئية ومحسوسة.



أرجو أن تكون وصلت لفهم عميق لكل عنصر من هذه العناصر. كما أرجو أن تكون قد قمت برسم ملامح منظومة قيمك وملامح شخصيتك ومهارات الذكاء العاطفي التي تود أن تبنيها. فالآن سنتحدث عن كيفية بناء مهارات الذكاء العاطفي وملامح الهوية الشخصية التي تود أن تبنيها. عندما يكون لديك «قيمة»، ولكي يمكن ترجمتها على أرض الواقع كسلوك وكخلق مرئي ومسموع ومحسوس ولتصبح جزءاً حقيقياً من هويتك، تحتاج لتعريف بعض «السلوكيات» التي تدل ممارستها على تلك القيمة أو تلك المهارة. ثم تصبح تلك السلوكيات جزءاً من خطة عملك وتبدأ في ممارستها باستمرار في كل فرصة ممكنة حتى تتقن تلك المهارة.

إن طريقة اتقان كل مهارة تكمن في «ممارستها مراراً وتكراراً». ففعل الشيء مرة واحدة أو عدة مرات عشوائية، لا يجعلك متصفاً بتلك الصفة أو المهارة.

عن ابن مسعود، عن النبي ﷺ قال: إن الصدق يهدي إلى البر، وإن البر يهدي إلى الجنة، وإن الرجل ليصدق حتى يكتب عند الله صديقاً. وإن الكذب يهدي إلى الفجور، وإن الفجور يهدي إلى النار، وإن الرجل ليكذب حتى يكتب عند الله كذاباً.

فلكي تُوصف بصفة ويعرفك الناس بها، ينبغي أن تكرر سلوكياتها بشكل ملتزم كما ذكرنا عن التزام الماركات العالمية بملامح هويتها طوال الوقت ومهما كانت الظروف الخارجية. فأين ستجد قائمة السلوكيات المتعلقة بكل مهارة كي تبدأ في ممارستها؟

لقد شاركت معك نموذج دانيال جولمان Daniel Goleman لمهارات الذكاء العاطفي. وهذا النموذج يفصل سلوكيات لكل مهارة تجدها في قسم الملحقات بهذا الكتاب. ستجد في نماذج



العلوم الإنسانية مصادراً كثيرة لذلك. هناك مصدر آخر غير النماذج الكاملة للمهارات، إليك هذه المعلومة الهامة. عندما تقوم بإستكمال أي اختبار شخصية مثل ال Via Character Strengths Assessment الذي أشرت إليه سابقاً وغيره من المقاييس، انتبه إلى العبارات التي تقوم بتقييم نفسك بناءً عليها. فتلك العبارات هي سلوكيات نافعة لك إذا قمت بتدوينها وحرصت على ممارستها بغض النظر عن نتيجة الاختبار الذي يقوم بإستكمالها. مثلاً، قد تجد عبارة تقول:

أقوم بالتعبير عن رأيي بشجاعة في وجه معارضة الآخرين لي.

بغض النظر عن تقييمك لنفسك فيما يتعلق بهذه العبارة والذي سيندرج تحت التقييم العام لك في الاختبار أو المقياس، من الهام أن تدرك أن العبارة تتحدث عن سلوك حميد تتطور شخصيتك كثيراً إذا مارسته وتكتسب معه مهارات الثقة بالنفس، والجرأة، والشجاعة.

هذان مصدران يساعدان على معرفة السلوكيات المرتبطة بكل مهارة. ولكن هناك اشكالية بسيطة في تلك المصادر حاول أن تتفادها. وهي أن تلك النماذج تعطيك سلوكيات عامة تقرأها أنت ويقرأها غيرك أيضاً. المطلوب هو أن تفكر في تطبيقات خاصة بحياتك أنت مما يجعل للأمر «معنى» بالنسبة لك ويجعل شخصيتك متميزة ومختلفة عن الآخرين. وهذا هو الهدف. أن يخرج كل فرد بتجربة شخصية يرسم فيها ملامح هوية متفردة. بعد أن تفهم سلوكيات كل مهارة، حدد بعض السلوكيات الخاصة بك أنت والتي لها معنى لديك أنت بناءً على معطيات حياتك أنت. سأعطيك مثلاً عملياً بعد قليل بإذن الله. ثم أكتب سلوكيات:

- ستبدأ في عملها،
- ستتوقف عن عملها،
- ستستمر في عملها،

وذلك، دعماً لتعلم تلك المهارة أو الصفة الشخصية.

من الهام أن يكون لديك نموذجاً للمهارات وتفصيلاً للسلوكيات التي يمكن أن تمارسها كي تكتسب وتنمي هذه المهارة أو الصفة الشخصية. والنموذج الذي نقدّمه لك هو مبني على فلسفة مشروع «سلام» التي تستوحي كل شيء من أسماء الله الحسنى. على الموقع الإلكتروني لمشروع سلام، وتحت قسم الأسماء الحسنى، ستجد لكل اسم من الأسماء الحسنى تطبيقات في العلاقة بالله ﷻ، وبالنفس، وبالآخرين. يمكنك دراسة هذا القسم جيداً لأنه سيعطيك فكرة واضحة عن كل مهارة وعن المكونات الفرعية لكل مهارة أو صفة شخصية. يمكنك دراسة تلك الجزئيات من الموقع الإلكتروني لمشروع سلام ولكن ستحتاج لتجميع خصائص كل مهارة بنفسك. أو يمكنك اقتناء الكتاب الذي جمعنا فيه مكونات كل مهارة والذي ستجده متاحاً على موقع سلام بسعر رمزي تذهب حصيلته لدعم المشروع وتطوير وإنتاج مواد. وهذا الكتاب وإن كان يحتوي على نفس محتوى الموقع الإلكتروني، إلا أنه يضيف خاصية ليست بالموقع. فلنأخذ مثلاً عملياً على ذلك.

على موقع سلام، ستلاحظ أنه هناك أكثر من اسم من الأسماء الحسنى نستلهم منه قيمة «الاحترام» للنفس (تقدير الذات)، والاحترام للآخرين. فستجد تحت صفحة اسم الله «الواحد» ﷻ



بالموقع، أن احترام فردية الآخرين وتميز قدراتهم هو من ملامح احترام الآخرين. وتحت صفحة اسم الله «الملك» ﷻ، ستجد أن احترام ملكية الآخرين وعدم التعدي على ممتلكاتهم هو من ملامح تطبيق المهارة في العلاقة بالآخرين. وتحت صفحة اسم الله «الغني» ﷻ ستجد قيمة ومهارة الاستقلالية وتجد من تطبيقاتها في العلاقة بالآخرين، احترام استقلالية الآخرين. وتحت صفحة اسم الله «الكبير» ﷻ، ستجد أن من تطبيقاته في العلاقة بالآخرين هو احترام مكانات الناس ومعاملتهم على قدر مكاناتهم الكبيرة. وتحت صفحة اسم الله «الستير» ﷻ، ستجد من تطبيقاته في العلاقة بالآخرين، احترام خصوصيتهم وعدم افشاء أسرارهم. وهكذا مع العديد من الأسماء الحسنى الأخرى التي بدراستها منفصلة على الموقع، ستتعلم مكونات صفة ومهارة «احترام الآخرين». بينما في الكتاب، قمنا بجمع مكونات كل مهارة على حدى. فستجد مهارة «احترام الآخرين» تحتها في مكان واحد كل المكونات والسلوكيات الدالة عليها:

احترام الآخرين

- | | |
|--------------------------------------|----------|
| ← احترام حق كل إنسان في الحياة | الحيي ﷻ |
| ← احترام فردية الآخرين وتميز قدراتهم | الحق ﷻ |
| ← احترام فردية الآخرين وتميز قدراتهم | الحق ﷻ |
| ← احترام حق كل إنسان في الحياة | المقسط ﷻ |
| ← احترام فردية الآخرين وتميز قدراتهم | الجامع ﷻ |
| ← احترام حق كل إنسان في الحياة | السميع ﷻ |
| ← احترام فردية الآخرين وتميز قدراتهم | البصير ﷻ |
| ← احترام حق كل إنسان في الحياة | المحيي ﷻ |
| ← احترام فردية الآخرين وتميز قدراتهم | الواحد ﷻ |
| ← احترام حق كل إنسان في الحياة | الكريم ﷻ |
| ← احترام فردية الآخرين وتميز قدراتهم | الملك ﷻ |
| ← احترام حق كل إنسان في الحياة | الغني ﷻ |
| ← احترام فردية الآخرين وتميز قدراتهم | الستير ﷻ |

وغيرها من السلوكيات الدالة على الاحترام والمستوحاة من عدد كبير من الأسماء الحسنى.

وهكذا يمكنك أن تدرس كل اسم من أسماء الله الحسنى على حدى على الموقع الإلكتروني لسلام بشكل مجاني تمامًا أو أن تستفيد من هذا الكتاب الذي يجمع لك مكونات كل صفة شخصية ومهارة. ونشكرك مقدمًا على دعم المشروع إذا قررت اقتناء هذا الكتاب. ومازلنا، في مشروع سلام، نقوم بتطوير العديد من الأدوات الهامة الخاصة بالقيم، والمهارات والسلوكيات الدالة عليها بإذن الله.

منهجية القيم والمهارات والسلوكيات

ربما تعتقد أن التسلسل المنطقي للمنهجية هو أن أدرس الأسماء الحسنى، ثم استلهم منها القيم، ومن القيم أقوم بإستخراج مهارات، ثم أقوم بتعريف سلوكيات لتلك المهارات، فيتكون بذلك عندي النموذج الكامل.



خطوات لتعريف منظومة القيم والمهارات والسلوكيات حسب منهجية سلام

ولقد اعتمدت على تلك المنهجية بالفعل. ولكنني وجدت أنني أيضًا بحاجة إلى العمل بمنهجية عكسية حيث أفادني كثيرًا أن أبدأ باستخلاص سلوكيات من معنى كل اسم من الأسماء الحسنى، ثم أقوم بتصنيف تلك السلوكيات وفق مهارات، ثم أقوم بتصنيفها وفق قيم تُدل المهارة عليها.



خطوات لتعريف منظومة القيم والمهارات والسلوكيات حسب منهجية سلام(2)

هذه المرحلة الثانية من المنهجية ساعدتني في اكتشاف مهارات وقيم لم أكن لأنتبه إليها إذا اعتمدت فقط على المرحلة الأولى من المنهجية. فمثلاً، من البديهي أن نستدل على قيمة «الصدق»، من اسم الله «الحق» ﷻ. ولكن قيمة كقيمة «النظافة»، لم أكن لاستدل عليها إلا عند استخراج السلوكيات أولاً كما يلي:

النظافة:

- الجميل ﷻ - العناية بالجمال الشخصي
- الظاهر ﷻ - العناية بالجمال الظاهري
- الباطن ﷻ - العناية بالجمال الداخلي
- الحفيظ ﷻ - حفظ البدن

كذلك قيمة كقيمة «التسامي»، يدل عليها عدد من السلوكيات المستوحاة من العيد من الأسماء الحسنى:

التسامي:

- القدوس ﷻ - التنزُّه عن النقائص
- المتعال ﷻ - التعالي عن الصفائر، والشبهات
- التواب ﷻ - التغاضي عن الأخطاء، والزلات
- الجميل ﷻ - التنزُّه عن القبح
- الحيي ﷻ - الاستحياء من كل ما يشين النفس ويعرّضها للخزي
- الرقيب ﷻ - مراقبة النفس والزامها بأعلى المعايير والأخلاقيات



وهكذا تكاملت المنهجية لضمان الوصول لأكبر عدد ممكن من القيم، ومن المهارات، ومن السلوكيات الدالة عليها. نسأل الله ﷻ القبول، والادخلاق ونسأله المغفرة، والعفو عن أي تقصير أو أخطاء غير مقصودة.

خطة العمل

بعد أن تحدد ملامح منظومة قيمك، وتقوم بتعريف المهارات التي تود أن تكتسبها، وتصقلها، وتحدد السلوكيات التي ينبغي عليك ممارستها لصقل تلك المهارات، تحتاج لكتابة خطة عمل خاصة بك أنت وليست عامة. أذكر ذلك الفتى الرائع طالب المرحلة الإعدادية بكندا والذي حضر أحد معسكرات سلام لليافعين. كنا قد تعلمنا أن الله ﷻ «الواحد» «الأحد» الذي ليس كمثله شيء، قد وضع التميز، والتفرد في خلقه. فكل انسان له بصمة أصبع مختلفة، وبصمة صوت لا يشاركه فيها أحد، وبصمة عين مميزة له وحده، وشيفرة حامض نووي فريدة في الكون. وتعلمنا من خلال ذلك أن كل منا «فريد» على المستوى الجسدي وعلى مستوى الشخصية أيضًا، والمهارات، والقدرات، والأفكار، والأراء. وتعلمنا أن من سلوكيات مهارة «التميز والتفرد» (المستوحاة من اسم الله «الأحد» واسمه «الواحد»)، هي أن تكون أصليًا original وألا تقلد الآخرين. قام حينها هذا الفتى المميز بتحديد سلوك منبثق من هذا ولكنه خاص به هو وهو أنه سيتوقف عن plagiarism أو النقل الحرفي والسرقة الفكرية دون ذكر المصادر عند عمل أبحاث المدرسة. وقال أنه يريد أن يدرس ما قام به الآخرون ثم يقدم شيئًا خاصًا به هو يعكس تجربته الفكرية الفريدة بدلًا من النقل من الآخرين. هذا تطبيق فريد خاص به بناءً على واقعه هو.

أرجو أن تنتبه لضرورة تخصيص «خطة العمل» وأنت تقرأ النماذج من العلوم الإنسانية أو وأنت تدرس نموذج مشروع «سلام» لمهارات الذكاء العاطفي وخصائص الشخصية. الآن أدعوك لتخصيص وقت لدراسة قسم الأسماء الحسنى على موقع «سلام» بعناية، أو دراسة النموذج الكامل بالكتاب الإضافي.

ما هي بعض القيم الهامة لك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ما هي بعض المهارات المستوحاة من تلك القيم؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ما هي بعض السلوكيات الدالة على هذه المهارات؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ما هي خطة عملك؟ ما هي السلوكيات التي ستبدأ في عملها، أو ستستمر في عملها، أو ستتوقف عن عملها؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



في قسم المُلحقات، ستجد صفحة يمكنك اعتبارها قالب لكل مهارة تود اكتسابها. يمكنك طباعتها وعمل نسخ منها واستخدامها لاستكمال خطة العمل لأي مهارة من المهارات بإذن الله.

هذا الإجراء هو ما سيجتزم الفهم النظري والقيم المثالية إلى خطوات سلوكية أخلاقية عملية بإذن الله ويضمن لك أن تبني هوية متكاملة وعلامة شخصية قوية بإذن الله.

ملاحظات لأهم ما تعلمت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

راجع الكتاب المرفق مع الدورة «منظومة القيم والأخلاق وفق منهجية سلام» للحصول على المنظومة الكاملة للقيم ومهارات الذكاء العاطفي والسلوكيات.

توضيحات حول المنهجية لمخاطبة طرفي نقيض

عندما أقدم هذا الطرح حول أثر الإيمان بالأسماء الحسنى على الحياة، وعلى العلاقات الثلاث، وأدعو إلى تبني منظومة قيمية، ومهاراتية، وأخلاقية مستوحاة من معاني الأسماء الحسنى، غالبًا ما يعبر البعض عن استنكارهم للفكرة لسببين رئيسيين في اتجاهين مختلفين.

أولهما، هو قول البعض بعدم جواز التعامل مع الأسماء الحسنى بهذا الشكل، وأنه واجبنا فقط التقديس لها وعدم المساس بها لأن الله ﷻ ليس كمثله شيء ولا ينبغي أنه يكون هناك أية شبهة للتشبه به حاشاه.

وثانيهما، هو اعتراض من يتبنون منهجيات أكثر علمانية تفصل الدين، والإيمان عن كل شيء، ومن يستنكرون أن «نقحم» الدين في كل شيء، ويقولون أنه علينا أن نقدّم للإنسان منظومات قيمية، ومهاراتية، وسلوكية أخلاقية بدون أن نفرض عليه الإيمان بالله من ناحية، وحتى تصلح هذه المنهجيات للناس من كل التوجهات العقديّة من ناحية أخرى.

لذلك، ينبغي علي أن أوضح لماذا تبنت هذه المنهجية وليس عندي استعداد للتخلي عنها.

الله ﷻ هو مصدر كل شيء

فيما يتعلّق بالأسماء الحسنى، ليس علينا إلا أن نتبّع الهداية القرآنية، والنبوية لنذكر أن الله ﷻ وضع لنا فيها أسس الهداية، والافتداء، وجعلها نورًا نهتدي به، ونمشي بإتجاهه. ولنتابع معًا بعض تلك التوجيهات القرآنية.

وَلَا يَأْتِلِ أَوْلُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أَوْلِيَ الْفُرْبَى وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ صَلَّى وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا ۗ أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ ۗ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ
(النور:22)

في هذه الآية الكريمة، يحثنا الله ﷻ على التحلي بأخلاق أهل الفضل. ثم يعلمنا أن من هذه الأخلاق «العفو»، و«الصفح». ثم يربط هذا التحبيب للعفو والصفح، بأفعاله هو سبحانه ويربطه بأنه هو الغفور سبحانه. إن في هذا إشارة مباشرة على أنه هو مصدر كل القيم وكل الهداية. فمن أين نأتي بالقدرة على المغفرة، إن لكم يكن هو سبحانه قد أعطانا إياها؟

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ ۗ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا ۗ وَأَحْسِن ۗ
كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ (القصص:77)

في هذه الآية الكريمة، يعلمنا الله ﷻ الاحسان ويحببنا فيه، ويذكرنا بإحسانه لنا كدافع لتقديم الاحسان. الله ﷻ لا يدعونا للتشبه به حاشاه، ولكنه يقدم لنا مصادر الهداية التي تنفعنا في الحياة، وهو سبحانه مصدر كل شيء. وما كنا لنعرف الإحسان إلا من خلاله.

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً
إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (الروم:21)

يخبرنا الله ﷻ صراحةً أنه جعل بين الأزواج المودة والرحمة، كي نتراحم ونتواد. وهذا أمر بديهي، فهو الودود الرحيم سبحانه، وما كنا لتتراحم سوى بتلك الرحمة والمودة التي وضعها بيننا. وفي هذا إشارة مباشرة للأسماء الحسنى وضرورة اتخاذها مصدرًا للهداية. وهناك العديد من الآيات القرآنية التي يعلمنا فيها الله ﷻ أننا نقدر على أفعال مشتقة ألفاظها من الأسماء الحسنى كالرزق، وإحياء النفس، كما يعلمنا سبحانه أنه مصدر كل شيء كأن يُؤتينا الحكمة، والمُلك.

وَإِذَا حَصَرَ الْقَيْسَمَةَ أُولُو الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينَ فَأَنْزَلْنَاهُمْ مِنْهُ (النساء:8)

قَالَ اجْعَلْنِي عَلَىٰ خَزَائِنِ الْأَرْضِ إِنِّي حَفِيظٌ عَلِيمٌ (يوسف:55)

مَنْ أَجَلَ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَىٰ بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنَّهُ مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا (المائدة:32)

يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ ﴿البقرة:269﴾

وَاتَاهُ اللَّهُ الْمُلْكَ وَالْحِكْمَةَ وَعَلَّمَهُ مِمَّا يَشَاءُ ﴿البقرة:251﴾

الأمثلة كثيرة جدًا من القرآن الكريم، وأضرب مثالاً أخيراً من السنة النبوية في قوله ﷺ في الحديث الذي رواه لحديث عن عطاء عن يعلى¹ :

«إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ وَجَلَّ حَيِّيٌّ سَتِيرٌ، يُحِبُّ الْحَيَاءَ وَالسَّتْرَ، فَإِذَا اغْتَسَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْتَتِرْ».

في الحديث الشريف، يحثنا الرسول الكريم ﷺ على الحياء والستر ويحبنا فيهما لأنهما من أفعال الله ﷻ. فالمؤمن مرتبطٌ بخالقه، يستلهم منه كل المرجعية، وكل الأخلاق. وبسرد كل هذه الاستشهادات، هناك نقاط يجب أن نضعها في الحساب لنفي شبهة التشبه بالله ﷻ.

الله ﷻ، ليس كمثله شيء

الله سبحانه وتعالى «لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ». ولا يمكن أن يقول أي عاقل بإمكانية تشبه الإنسان المخلوق، بالخالق العظيم سبحانه حاشاه تنزه وتقدس وتعالى علوًا كبيرًا. إن الإنسان له حظ من الأسماء الحسنى، ولكن نحتاج لإدراك عدة اعتبارات بديهية هامة:

- إن الله ﷻ ذاتي الصفات وهو مصدرها، وليس لإنسان أن يتجرأ على ادعاء ذلك لنفسه، فالإنسان يسعى لتفعيل معاني تلك الصفات بداخله، ولكنه ليس مصدرها، ونحن بذلك كالقمر المعتم الذي يعكس ضوء الشمس الذاتي المنبثق من داخلها، والله المثل الأعلى. يمكن لأحداث

1- (الدرر السنّية، بلا تاريخ



الحياة، وقناعاتنا، وطريقة معالجتنا للأفكار، والمشاعر أن تجرّدنا من تلك الصفات، أو تجعل تطبيقنا لها متفاوتًا، ولكن صفات الله خالدة وثابتة ومُنسّقة.

- الله سبحانه تكتمل فيه الصفات بلا تحيّر ولا مغالاة، بينما تعمي المشاعر سلوكيات الإنسان، وتلف عقله بسحابة ضبابية قد تشل تفكيره. وقد يقف الكبر والتحامل عقبة في طريق الحكم السليم والعدل في الإنسان، وقد يقف الخوف عقبة في طريق الحكم السليم أيضًا. وعندما يعاقب الإنسان فإنه قلّمًا أن يعاقب من دون أن تغلي في داخله مشاعر الغضب، والانتقام، والرغبة في الانتصار الشخصي، فمن منا يستطيع أن يعاقب حقًا بغرض تفعيل العواقب وتعديل سلوك الشخص فحسب من دون أن تتملّكه مشاعر سلبية اتجاه من يستحق العقاب؟! ومن منا يستطيع أن يسامح، ويعفو، ويحب، ويحسن إلى من أساء إليه في الوقت نفسه؟ وقلّمًا يمتلك الإنسان صفات الجمال، والقوة، والذكاء، والرفعة، وغيرها من دون أن يصيبه الغرور والكبر ولو للحظات. كما يصعب علينا أن ننحي مشاعرنا السلبية اتجاه شخص ما جانبًا، ونستمر بدعمه بالرغم من إيذائه لنا، وعندما نحب فأه منا عندما نحب! من منا يستطيع ألاّ ينحاز لمن يحب، ولو بمشاعره الداخلية إن لم يكن بسلوكه، في أي موقفٍ يتطلب منا العدل والإنصاف؟! ولكن الله سبحانه يرزق الكافر، ويرزق المؤمن، ويغفر، ويعفو، ويحسن بالرغم من الإساءة، والذنب منا، والتقصير. والله سبحانه يمتلك كل صفة وما يُقابلها في الوقت نفسه ويتوازن لا مثيل له! تتكامل الصفات والأسماء لله ﷻ بدرجات قوتها وحدتها المتفاوتة في الوقت نفسه، وهذا أمرٌ مستحيل للبشر.

- في مثال الرحمة، الله ﷻ جعل الرحمة مائة جزء، وأنزل منها جزءًا واحدًا نتراحم به من أول الخلق لآخره بكل مخلوقاته! لا نستطيع أن نستوعب قدر الرحمة الإلهية. إن القول بأن رحمة الإنسان «تشبه» رحمة الله ﷻ، هو ضربٌ من الجنون.

تجعلنا هذه الإساءات نضع أنفسنا في مكانها الصحيح من التذلل بين يدي الخالق سبحانه. ولكن لا يعني هذا أبدًا أننا لا نستطيع استلهاهم منظومة القيم، والمهارات، والأخلاق، والسلوكيات من الأسماء الحسنی. بل إن لهذا الادعاء مخاطر أسوق بعضها إليك كما يلي:

- إذا كان المعترضون يخشون أن يتشبه الإنسان بخالقه إذا استلهم أخلاقه من أسمائه وصفاته، فإن عدم فعل ذلك، يركز الإنسان حول نفسه، ويجعله هو مصدر تلك القيم، والمهارات، والأخلاق. وهذا ما تقع فيه العلوم الإنسانية، وما تتعمده الدعوات العلمانية. فهي لا تستطيع أو لا تريد القول بأن هناك مصدرًا للقيم، والمهارات، والأخلاق، فتنسب كل شيء للإنسان، وتجعله هو مصدر القوة. لا بد من الإيمان القلبي التام أن الخالق ﷻ هو مصدر تلك القيم، وإلا فمن أين تأتي بها؟ وإذا قلت أن مصدرها هو الله ﷻ، أليس هذا هو ما أطرحه أنا هنا بالضبط؟

- إن نفي تلك الصفات عن الإنسان، يفقده الثقة في وجود العدل والرحمة والكرم والحسم وكل القيم المتضمنة في الأسماء الحسنی. فهي صفات الإله فقط في نظر البعض وهي فوق كل محاولة تفعيل وليس لها دور في حياتنا.

- إن نفي استفادة الإنسان من الأسماء الحسنی، قد يجعله يشك في الإيمان بذلك الخالق الذي لم يمنحه أدوات الاستخلاف في الأرض، ولا أدوات الفلاح وإدارة الحياة. لذلك يلجأ الكثيرون لبرامج التنمية البشرية، والعلوم الإنسانية كي يتعلموا كيف يديرون حياتهم. منهجية «سلام»



تستعيد الفرد من برائن الضياع وترشده لمصدر مهاراته وقدراته.

- استلهم القدرات والمهارات من الأسماء الحسنى، يعطيها المرجعية والثبات فلا تصبح المفاهيم نسبية. فيصبح للعدل معايير وللقتل معايير وللعطاء معايير وللمنع معايير. وهكذا، لا يشعر الإنسان أبدًا بالضياع ولا التخبط ولا نسمع أن لكل شخص مفهوم مختلف عن القيم.
- إذا قال البعض أننا لا يجوز لنا التطلع لتفعيل معاني الأسماء الحسنى، فإنهم يسلبون من الإنسان قدراته ويقولون له أنت غير قادر، وغير رحيم، ولا حكيم، وليس لديك القدرة على المنع ولا التأخير ولا الإبداع! ماذا يفعل هذا بالشخص وصورته عن نفسه وقناعاته حول ما يمكنه تحقيقه في الحياة؟! إن هذا التوجه يعطي الفرد الشعور بالعجز والإحباط ويشلّ من قدراته وحركته ويعطيهِ عذراً لعدم النهوض والعمل.

إن أسماء الله الحسنى هي كل ما نحتاجه لعيش حياة طيبة في الدنيا، ولنحيا حياة استثنائية! إنها صندوق الكنز المغلق الذي يمكن أن نهرول إليه لإنعاش مخزوننا منها، ولنستزيد ونتزود بها ونتسلح في مواجهة أي موقف.

لا مجال لفصل الإيمان عن الحياة

على طرف النقيض الآخر ممن يسعون لحماية الأسماء الحسنى ورفعها في موضع القداسة حيث لا اقتراب منها، تقع فئة أخرى تريد أن تجرّد الإنسان من الإيمان، وتصر على فصل الإيمان عن الحياة. في اعتقادي، إن من يريد فصل الإيمان عن الحياة، لا يختلف كثيرًا عما يريد أن ينفي إمكانية بناء الحياة وفقًا للأسماء الحسنى. فهم وإن اختلفوا في النية والقصد، فهم يتفقون في النتائج التي تتحقق. فإذا أعتقد البعض أن الإيمان دوره شعائري فقط، وأن الدين ليس له دور في حياة الفرد العملية، والاجتماعية، والسياسية، وليس له دور خارج دور العبادة، فمن أين سيأتي بمنظومة القيم؟ من أين سيأتي بمعايير الصواب والخطأ؟ من أين سيأتي بقوانين واضحة للحياة؟

الإجابة هي أنه لا يأتي بها من أي مكان. تناولنا سابقًا أن العلم غير قادر على حسم القضايا الإنسانية والأخلاقية، وهو قاصر حتى في فهم كل ما يحيط بالإنسان. إن دعاة هذا التوجه يجردون الإنسان من مصدر المرجعية، ومصدر اليقين. يصبح كل شيء لديهم نسبي. وإذا ساد هذا المنطق، فما المانع أن يحدث أي شيء حرفيًا؟ ما المانع أن يتزوج الأخ بإخته؟ أو الأم بابنها؟ بل، ما المانع أن يتزوج الإنسان من الحيوان؟ وما الذي يمنع قبيلة ما من أكل لحوم البشر؟ لماذا هو خطأ؟ وما الذي يمنعهم من قتل التوائم الذين يعتقدون أنهم قوة شريرة في العالم كما يحدث في بعض القبائل الإفريقية؟ وما الذي يمنع أن يغيّر الإنسان نوعه، أو أن يقتل نفسه بدعوى حق إنهاء الحياة كما بدأت تتعالى بعض الأصوات مؤخرًا؟

الأمر بسيط. إما أن يكون هناك إله، وبالتالي يكون هناك مصدر للمرجعية، وللقناعات، وللصواب، والخطأ. وإما أن يفترض الإنسان أنه ليس هناك إله، وينطلق في هذه الدنيا بلا معنى، ولا معايير صواب أو خطأ ويصبح كل شيء نسبي. ليست هناك مساحة وسط.

إن الدعوة للفصل بين الإيمان والحياة، أجدها دعوة تخريبية تقضي على الحياة، وتحوّل



المجتمعات إلى حقول تجارب لما يعتقد الإنسان أنه صواب أو خطأ بناءً على وجهة نظره هو، ومنطقه هو، وأهوائه هو.

لذلك، أدعوك لتبني منهجية «سلام»، والتي تساعدك على انتهاج مرجعية قوية لمنظومة قيمك، واعتقادك، ومهاراتك، وأخلاقك، وسلوكياتك، وبالتالي تصل لأفضل نسخة من نفسك، وتبني هوية قوية بإذن الله.

والسؤال الآن، هل يمكن لتلك الهوية أن تصمد في وجه التغيرات الخارجية؟ أم أن هويتك ستختلف إذا انتقلت إلى بلدٍ آخر أو ارتبطت بسياق اجتماعي جديد؟ كيف يمكن أن تحافظ على ثبات الهوية رغم التغيرات الخارجية؟

ملاحظات لأهم ما تعلمت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

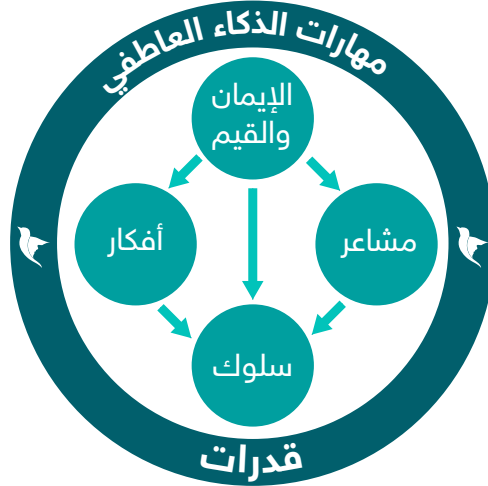
.....

.....

.....

ثبات الهوية رغم المتغيرات الخارجية

عندما تبني هويتك المتكاملة على أسس قوية من القيم، والمهارات، والقدرات، يساعدك ذلك على إدارة الأفكار، والمشاعر، وبالتالي إدارة السلوك.



كما ذكرنا أن قوة العلامة الشخصية، والهوية تكمن في اتساقها، وثباتها، وعدم تغييرها. ولكن، هل ينبغي لهويتك أن تظل ثابتة المعالم لا تتغير بتغير المعطيات الخارجية؟ تعالوا نعود إلى عالم الماركات العالمية. ماذا ترى في هذه الصورة؟

أنت على الأغلب ستدرك أنها زجاجة «كوكا كولا» رغم أن اسم «كوكا كولا» مكتوب بلغة آسيوية. لكن روح العلامة التجارية والماركة والبراند هي نفسها ثابتة في كل بلد لذلك كان من السهل عليك أن تدرك أنها «كوكا كولا» وأنت متوقع عندما تفتح تلك الزجاجة أن يكون طعم المشروب بداخلها هو طعم «الكوكا كولا» الذي اعتدت عليه رغم أنها في دولة ليست دولة منشأ وأصل «الكوكا كولا». البراندات العالمية لا تغير نفسها وفقًا للسوق بل «تعلم هي السوق» أن يتوقع منها نفس المعايير والملامح وأن ينتظروها كما هي.



ماركة «آبل» مثلًا معروفة بالجودة العالية وبغلاء السعر. هي لا تغير في هويتها ومنتجها لكي تكون أسعارها في متناول الجميع. بالعكس، في الواقع، إن من ملامح هوية براند «آبل» أنها منتجات للصفوة والأثرياء. لدرجة أن من يقتني منتجاتها يشعر بنوع من الفخر، وربما الاستعلاء ويشعر أنه من الصفوة. «آبل» لا تغير نفسها لتناسب الجميع. «آبل» هي «آبل». ممكن للعلامة التجارية أن تضيف خطوط إنتاج إضافية مثل «نايكي» مثلًا حيث أضاف حاليًا خط منتجات للمحجبات استجابةً لاحتياج معين في السوق ولفئة من الجمهور. لكن العلامة التجارية هي نفسها بكل ملامحها لا تتغير.

قارن هذا بإضطرابات الهوية التي نراها لدى الشباب المهاجر للغرب، ومحاولاتهم تقليد البيئات المحيطة، والاندماج فيها ليتم قبولهم فيها. هم يتنازلون عن أسس هوية هامة لكي يتقبلهم الآخرون. والنتيجة أنهم يصبحون مثلهم مثل خضم البشر هناك لا يميزهم شيء، ويستمترون في تغيير هوياتهم حسب المعطيات حتى لا يتبقى منهم شيء! وهناك نوعان من العقلية يمكن للإنسان أن يتبنى واحدة منهما عندما يسافر. يمكنه أن يتبنى عقلية «البوتقة» التي تنصهر فيها معادن عدة وتصنع شيئًا جديدًا مختلفًا. بعض الدول المستقبلية للمهاجرين تدعم تلك العقلية

وتتوقع من الجميع أن يتخلوا عن هوياتهم، وأن ينصهروا في البلد الجديد بهوية جديدة. وهناك عقلية «الأوركسترا» والتي تتكون من أفراد الفرقة ويقوم كل عازف بالعزف على آلة مختلفة عن الآلات الأخرى وتصدر نوعًا مختلفًا من الموسيقى، ولكن الجميع يعزف بتناغم مع بقية العازفين. وهذا أفضل نموذج.



فيغض النظر عما إذا كنت ستسافر إلى بلد آخر، أو ستنضم لمدرسة جديدة، أو ستتزوج وترتبط بشخص مختلف، من المهم أن:

- (1) تحافظ على تلك الهوية التي تعبت في بنائها وتحديد ملامحها
- (2) تنتقي الناس (أصدقاء، أو شريك العمر، أو شركاء العمل) وتنتقي البلدان، والكيانات، التي ترتبط بها بحيث تضمن أنك يمكنك أن تكون على طبيعتك محتفظًا بهويتك معهم.
- (3) تتعلم كيف تتناغم مع الآخرين، وتحترف بتنوعهم، واختلافهم عنك، وتصل لطرق تكامل، وتعاون معهم.

هذه الفكرة هامة جدًا للشباب حديث السن، واليا فعيين على وجه الخصوص وهي هامة لكل الأعمار أيضًا. فتلك الفتاة التي هاجرت مع أسرتها لبلد جديد، وقررت خلع الحجاب لكي تتقبلها صديقات المدرسة، ويقبلنها جزء من «الشلة»، كان أولى بها أن تبحث عن صديقات لا يحاولن تغييرها وسلخها من هويتها؛ صديقات يحترمن قراراتها المبنية على هويتها. وإلا فليس هناك سقف للتنازلات. إذا عاشت بعقلية ارضاء الآخرين طمعًا في القبول منهم، وسعيًا للانتماء لديهم، فليس هناك سقف للتنازلات التي يمكن أن تقدمها لتحقيق ذلك.



الهدف إذا هو أن تعيش هويتك، وأن تتميز بها لا أن تندمج وتنال قبول من حولك. فماذا ستختار؟ هل ستختار أن تكون مثل عصير خليط الفواكه الذي تُضرب فيه قطع الفاكهة في «الخلاط»، ويخرج منتج جديد ربما لا تدري ما هي الفواكه الموجودة فيه؟ أم ستختار أن تكون كقطعة الفواكه في طبق سلطة الفواكه، كل قطعة فيه محتفظة بمذاقها ولونها وهويتها ورائحتها ولكنها تعطي طعم رائع لبقية المذاقات في الطبق؟





من الهام الانتباه أنني لا أدعوك، ولا أدعوك للجمود والتعصب وعدم الاستجابة لمتغيرات الواقع. لكن المقصود هو أن هناك ملامح هوية ومعايير لا تفاوض فيها كالقيم الحاكمة وأصل الهوية، وهناك أشياء يمكن التأقلم معها. مثلاً، شاب خليجي معتاد على ملابس الرجال التقليدية في الخليج، والعقال الذي يغطي الرأس. إذا انتقل هذا الشاب إلى بلد غربي، وانضم لفريق عمل في شركة لها زي موحد وهو بدلة رسمية على الطراز الغربي، هل إذا ارتدى هذا الزي يكون قد تخلّى عن هويته؟ لا، لأن الزي الذي هو معتاد عليه هو زي ثقافة بلده، وعادات مجتمعه المحلي في بلده الأم، وإذا قام بتغييره فهذا لا يتنافى مع قيمه العليا الحاكمة. لكن في مثال الملابس أيضاً، فتاة محجبة طلبت منها نفس الشركة خلع الحجاب أو ارتداء ملابس قصيرة، هنا تكون مشكلة مع القيم العليا الحاكمة. الأمر إذًا يحتاج وضوح حول ما هو ثابت وينبغي أن يظل ثابتاً لارتباطه الوثيق بالقيم العليا الحاكمة، وحول ما هو مرن يمكن تغييره أو التفاوض حوله.

هذا الطرح يضمن لك أن تعيش أنت كما أنت، أن تعيش حياتك أنت لا تسعى لتقليد أحد ولا لإرضاء أحد. تعمل كل شيء اتساقاً مع هويتك، وتطبيقاً لقيمك الحاكمة. فتصل لمرحلة «الإخلاص»، وهي مرحلة عالية جدًا للهوية. أن تعيش صادقاً مع نفسك، ومع الآخرين. وأن تفعل كل شيء متسقاً مه منظومة إيمانك، وقيمك. هذا الطرح لا يقدم فكرة رومانسية. بل هي أكثر الأفكار بديهية، وأوثقها ارتباطاً بالصحة النفسية، وتحقيق التوازن، والسلام النفسي الفردي والمجمعي. فأرجو أن تقضي الوقت والجهد في تصميم هويتك، وعلامتك الشخصية، وأرجو بعد ذلك أن تعيشها بكل ما فيك من قلب، وعقل، ووجدان.

ملاحظات لأهم ما تعلمت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

أهداف حياتك

هناك أسئلة كبرى بديهية في الحياة لا يجب أبدًا للإنسان أن يتجاهل، أو يتجنب البحث عن إجابة عليها. بل أنني أعتقد أن كل ما نعاني منه من مشكلات شخصية، ومجتمعية محلية، ودولية، هي أصلًا بسبب عدم الإجابة على تلك الأسئلة أو بسبب اختيار الأجوبة الخاطئة لها، سواء عن عمد، أو عن جهل. أول تلك الأسئلة التي ينبغي لكل منا أن يسألها لنفسه هو «من أنا»؟ كان كل الطرح السابق من أجل مساعدتك على إجابة هذا السؤال. بعد أن تحدد من أنت، تحتاج لأن تسأل «لماذا أنا»؟ ما الشيء أو الأهداف التي أود تحقيقها في هذه الحياة؟



تكمن أهمية هذا السؤال في أن إجابته تساعدك على تحقيق عناصر الصحة النفسية في حياتك، حيث:

- ستجد سببًا للحياة! سيكون لحياتك معنى، وقيمة.
- عندما يكون لحياتك معنى، وقيمة، سوف تستمتع بها أكثر، وستهون العقبات، والتحديات أمام ما تود تحقيقه، مما يُكسبك الصمود والعزيمة بإذن الله.
- ستعيش الحياة بخطوات واثقة، لا تهدر وقتًا ولا جهدًا لأنك تعرف ماذا تريد وتضع الخطط لتحقيقه.
- ستختار العلاقات، والانتماءات، والنشاطات التي تساعدك على تحقيق أهدافك، وتنأى بنفسك عن كل ما هو دون ذلك.
- ستكون راضيًا عن حياتك بإذن الله، ولا تشعر بأنها تتسرب من بين يديك بدون أن تدري.

ولكن كل هذه النتائج الرائعة وغيرها كثير لن تتحقق إلا إذا حددت أهدافك بشكلٍ صحي، وصحيح. فكيف يمكن أن تضمن ذلك؟ كيف يمكن أن تضمن أنك لا تسعى وراء أوهاام، أو أن أهدافك غير مجدية؟ ولماذا هناك موجات عالية من التخطيط للحياة، والأهداف بينما لا يرضى الإنسان عن نفسه مع هذا التخطيط؟

التوقعات كبيرة والضغوطات أكبر

من ملاحظة الموضة الشائعة في العقدين الأخيرين مع دخول نتائج دراسات الإدارة والتنمية الذاتية بقوة لحياة الإنسان العادي، أصبح هناك توجه صارم نحو أهمية وحتمية تخطيط الحياة بشكل جعل من حياة كل شخص مشروعًا يديره. فكل شخص متوقع منه أن يضع مجموعة أهداف لحياته ومجموعة أهداف لكل عام ويقوم بتقسيم هذه الأهداف إلى خطط عمل يومية، وأسبوعية، وشهرية، وسنوية. وبالتالي وبعد أن كنا نجد إدارة المشاريع في الشركات، ونطاق العمل فقط بكل ما يصاحبها من ضغط وتوتر، انتقل هذا الضغط وهذا التوتر لحياة كل إنسان فأصبح يسير فيها بلوحة ذهنية ومكتوبة للمتطلبات، والمهام التي يتحتم عليه إنهاؤها. فتجده يصارع الوقت، ويقاوم من أجل الإنجاز بينما المجتمع يلاحقه بلا رحمة ويتوقع منه الكثير ويتوقع منه أهداف كبيرة غير عادية. ويقع هو تحت ضغوط كبيرة، بل ويشكل هو ضغطًا لكل من «لا» يريد أن يحيا الحياة بهذه الطريقة. فحتى وإن لم يتحدث صاحب خطة الانجاز الطموحة، هو يُشعر من حوله بأنهم متكاسلون وأنه يفوتهم الكثير. التخطيط للحياة جيد، ولكن كيف يمكن أن نقوم به بطريقة لا تمتص الحيوية من الحياة ولا تحقق نتائج عكسية؟

الحاجة للقياس قبل تحديد الهدف

ما أقترحه، هو أننا قبل أن نبدأ في التخطيط ووضع الأهداف، نحتاج أن نعرف كيف سيتم قياس «نجاحنا». لماذا؟ لأنك عندما تعرف كيف ستُقاس حياتك، سوف تبني أهدافك بالطريقة التي تضمن لك تقييمًا عاليًا عندما يأتي وقت القياس. مثلًا، مديرك في العمل، يعطيك مجموعة من المعايير التي سيتم قياس أدائك وفقًا لها. فتصبح هذه المعايير، هي أهدافك. فإذا كان من ضمن المعايير أن تلتزم بمواعيد الحضور للدوام، فسيصبح هذا أحد أهدافك. وفي مثال آخر، عندما يعطي المعلم للطالب مهمة كتابة تقرير، ينبغي أن يعطيه معه الطريقة التي سيقوم بتقييم المقال على أساسها rubric. فمثلًا يخبر المعلم الطالب بأنه سيحصل على تقدير «ممتاز»



إذا نظّم طريقة الكتابة، وعبّر عن الفكرة بتسلسل منطقي، واستشهد بأمثلة وقصص، واستخدم خاتمة قوية. كما يخبره أنه سيحصل على تقييم «متوسط»، إذا لم يضع أمثلة وقصص وكانت خاتمة المقال غير قوية. وهكذا، يعرف الطالب بالتحديد أن أهدافه هي المعايير التي سيتم تقييم عمله على أساسها. الآن، وقبل أن تحدد أهدافك، ما هي المعايير التي سيتم تقييمك عليها؟ كيف تقيس حياتك؟

كيف يحاسبك المجتمع وكيف تحاسبك نفسك؟

عندما تقول أن شخصًا ما «ناجح»، ماذا تعني؟ إذا سألتك أنت إذا ما كنت «أنت» ناجحًا أو لا، ماذا ستقول؟ هل أنت ناجح؟ ولماذا؟ ما هي معايير حكمك على نفسك «بالنجاح»، أو «الفشل»؟

.....

.....

.....

.....

في الواقع، يسير أغلب الناس وفقًا لما حدده لهم المجتمع من معايير. عندما نقول أن شخصًا ما «ناجح»، فإننا في الغالب ما نشير إلى أنه حاصل على شهادات «عليا» في مجالات «هامّة»، ومن جامعات «مرموقة». أو أنه لديه وظيفة «هامّة» ومنصبه فيها «كبير». أو أن لديه الكثير من المال، ولديه مسكن خاص، وسيارة فاخرة. أو قد نعني أنه «مشهور»، ولديه العديد من المتابعين، وتتسابق القنوات الإعلامية على الفوز بلقائه. وبالتالي، أصبحت كل هذه «الإنجازات» هي أهدافك. أصبحت تخطط للشهادة، والشهادات العليا، والوظيفة المرموقة، والسلطة، واكتساب المال لتوفّر كل «الحاجات» التي يتوقعها منك المجتمع، وقيّم حياتك على أساسها.

اللافت للنظر أن المجتمع نفسه لم يكن دومًا هكذا. فقبل أن يقوم «ستييفن كوفي» بتطوير برنامج «العادات السبع للشخصيات الأكثر فاعلية»، درس التاريخ الإنساني في المائتين سنة السابقتين¹. ووجد أن العالم في المائة وخمسين سنة الأولى، كان يحترم ويُعلي من شأن ذوي «الأخلاق، والقيم» من المفكرين، وأصحاب المساهمات المجتمعية، والمخترعين، والأدباء. وبعدها وفي الخمسين سنة اللاحقة والسابقة لتطوير البرنامج، حدث انحراف في اتجاه العالم وأصبح التقدير لمن يملك الصفات السطحية وليست الداخلية العميقة وأصبح العالم مهتمًا بالمال، والسلطة، والقوة، والشهرة. فكيف أثر كل هذا عليك أنت؟

تخطيطك للتعاسة

أدى هذا ببساطة إلى أن كل منا أصبح لعبة في يد المجتمع. وكما ذكرنا سابقًا أنك عند ميلادك يقوم المجتمع «بتسليمك هويتك» ويفرض عليك من أنت وبماذا تؤمن، وهو أيضًا يعطيك «قائمة أهداف» ويخبرك أن هذه هي أهدافك. والأمر متغير وليس ثابت. يتغير المجتمع، فتتغير



طريقة القياس، فتتغير طريقة تحديدك لأهدافك. المحصلة أن أشخاصًا آخرين يحددون لك أهدافك. فعندما تُولد وتبدأ في الوعي بالحياة، تجد من يزج بك في نظام تعليمي لم يُصمم لتعليمك الحياة، ولا لضمان «سعادتك»، ولا لتعليمك بناء علاقات قوية، ولا لإرشادك لسبيل السلام النفسي. ثم يخبروك أنك عليك التفوق فيه، ويحيلون حياتك إلى جحيم لكي تجتاز مرحلة تلو الأخرى «بتفوق». ثم يخبروك أنه عليك أن تدخل جامعة «مرموقة» في أحد التخصصات «المرموقة» التي في الغالب يضعون لك قائمة بها. ثم يراقبونك عن قرب حتى تتخرج «بتفوق» أيضًا ثم يبلغونك بالتوقعات العالية منك للوظيفة، والمال، وتكوين الأسرة. يعني هذا، في الغالب، أنك لا تختار أي شيء، بل تتسلم قائمة أهدافك ممن حولك عندما تُولد وتبدأ في السعي نحوها بجد ولكنك تتفاجأ بأنك بعد أن تحقق كل منها، قد لا تشعر بالرضا عن حياتك وقد تشعر بالتعاسة.

وقد يلتقطك المثقفون، ويضيفون المزيد لقائمة أهدافك. فتجد أن عليك ضغطًا كبيرًا لتحقيق كل ما يريده منك المجتمع، وقراءة عدد معين من الكتب في العام، وحضورك لعدد معين من الدورات التدريبية أيضًا وغيرها من الأهداف التي تجد نفسك تلهث لتحقيقها، وفي الغالب تنسى أن تعيش وتنسى أن تستمتع بكل لحظة في حياتك في خضم كل هذه الضغوط والتوقعات.

النتائج كارثية

النتائج لكل هذا الجنون كارثية. إليك بعض هذه النتائج:

- تصبح الشهادة هي الهدف وليس التعلّم. فتجد من يغش ليحصل عليها. وتجد من يحشو رأسه بالمعلومات فقط لينجح. وتجد من يمزق الكتب بعد التخرج ويقسم ألا يفتح كتابًا مرة أخرى بعد أن خرج و«تحرر» من هذا «المعتقل».
- تصبح الوظيفة هي الهدف وليس إضافة القيمة أو المعنى أو مساعدة الآخرين أو تطوير فكرة جديدة وغيرها من الأهداف المتوافقة مع الصحة النفسية.
- تلهث وراء سراب «الانجاز» طوال حياتك، وتحقق هدفًا وراء هدف، وتضع بجانبه إشارة الانجاز بدون أن تشعر بسعادة حقيقية أو انجاز حقيقي.
- ترهق نفسك بتحقيق أهداف لم تكن أصلًا من اختيارك ولم تكن أهدافك الحقيقية وبالتالي تقضي حياتك تحقق أهدافًا قد أمليت عليك، ولا تشعر بأنك حققت انجازًا حتى بعد الوصول لتلك الأهداف!
- تحكم على نفسك وعلى الآخرين وفق معايير ظالمة مصطنعة فتُعلي من لا يستحق العلو، وتزدرى من لا تنطبق عليه تلك المعايير الظالمة. وبالتالي تُبنى العلاقات على أسس واهية سطحية وتتوتر.
- تصبح الحياة محدودة بعدد محدود من الوظائف «الراقية» والتخصصات «المقبولة»، وتصبح هناك صورة نمطية للانجاز، والنجاح.
- يصبح التركيز على «النتائج» وليس «الجهد». فلا ينظر أحد لساعات الدراسة التي قضيتها



ولا الجهد المبذول، بل لا يهتم المجتمع بكل ذلك إذا لم تحقق علامات جيدة في الاختبار. ومديرك لن ينظر لكم العمل الذي قمت به، ولا لعدد اللقاءات التي أجريتها ولا المكالمات الهاتفية التي قمت بها. بل لا يعني له كل هذا شيئاً إذا لم تحقق هدف المبيعات المطلوب.

- يعتمد «النجاح على العوامل الخارجية»، وتتدخل في تحقيقه من عدمه ظروف ليس لك يد فيها
 - يتأخر الشعور بالإنجاز لبعد تحقيق الهدف. فتصبح سنوات الجامعة مثلاً معاناة، ولا تشعر بالسعادة، ولا الانجاز إلا بعد الحصول على الشهادة.
 - لا يصبح هناك معنى حقيقي لحياتك، ولا قيمة حقيقية.
 - كنتيجة لكل ذلك، تسود التعاسة الإنسانية وتنتشر الأمراض النفسية التي تؤدي لمشاكل وأمراض عضوية، وكل ما يتبعها من نتائج كارثية على الشخص والمجتمع.
- كيف نخرج من هذا الجحيم ومن تلك الحلقة المفرغة؟

الحاجة إلى طريقة واعية لتخطيط الحياة

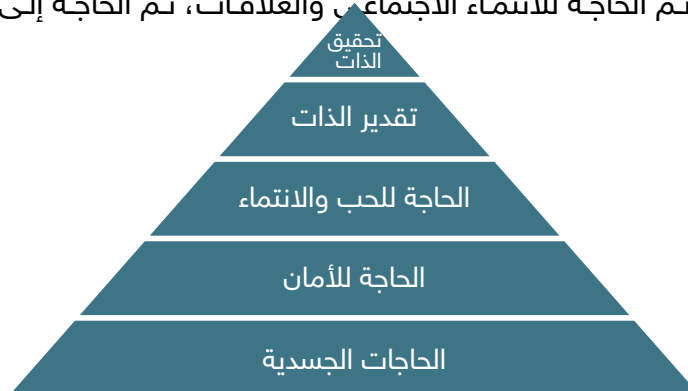
ما نحتاجه إذًا هو طريقة واعية لقياس الحياة نستطيع أن نفهم من خلالها كيف نبني «حياة طيبة» نستمتع فيها بالحياة من جهة، ولا تضيع فيها أعمارنا هباءً من ناحية أخرى ونستطيع من خلالها تحديد أهداف متوازنة للحياة. ولنفعل ذلك، أقترح أن نعتمد على مصدرين. الأول (ليس في الأهمية) هو العلوم الإنسانية. والثاني (وهو الأهم) هو الإيمان بالله ﷻ وبطريقة حسابه لنا. والعلوم الإنسانية تأتي أولاً في ترتيب العرض لأنها محاولة إنسانية تشرح لنا بالتفصيل كيف أن ما أمرنا الله ﷻ به، هو ضرورة صحية قبل أن تكون ضرورة إيمانية. كما أن استعراض نماذج العلوم الإنسانية، يجعلنا ندرك أن الإيمان يسد موطن هام من مواطن القصور في نماذج العلوم الإنسانية.

العلوم الإنسانية – ما الذي يسعد الإنسان؟

هناك محاولات عدة لتفسير الحاجات الإنسانية ولتوضيح كيف تكون الحياة متكاملة. سنعرض هنا نموذجين. أحدهما عليه بعض المآخذ والثاني يقدم تصورًا أكثر فعالية.

هرم «ماسلو» للاحتياجات الإنسانية

في هذه الهرم، يقترح «ماسلو» تسلسلاً هرمياً للحاجات الإنسانية، يبدأ من الحاجات الفسيولوجية، ثم الحاجة للأمان، ثم الحاجة للانتماء الاجتماعي والعلاقات، ثم الحاجة إلى تقدير الذات، وتحقيق الذات.





ويُعد هرم «ماسلو» محاولة جيدة لفهم الحاجات الإنسانية، ولكن يعتره بعض القصور للأسباب التالية:

- شكل الهرم نفسه يمثل مشكلة لأنه يقترح تسلسلاً مُلزماً للحاجات الإنسانية وأوزاناً ثابتة لها ويوحي بأن الإنسان مثلاً الأهم له والأكثر أساسية هو الحاجات الفسيولوجية ثم تأتي بعدها الحاجة لتقدير الذات مثلاً. هذا المُقترح، لا يضع في الاعتبار فردية ترتيب الحاجات الإنسانية، واختلاف الأولوية والترتيب من شخص لآخر. هذا النموذج لا يفسّر مثلاً انتحار «البوعزيزي» مفسّراً الثورة التونسية، رحمة الله عليه حيث كانت كرامته أهم عنده في لحظةٍ ما من سلامته الفسيولوجية الجسدية!

- الهرم لا يفسر سلوك انتحار المشاهير الذين يمتلكون الحاجات الفسيولوجية، والأمان، وتتهافت الناس لبناء علاقات معهم، وتمتليء خزائهم بالجوائز والتكريمات. إذا كانت العناصر التي يقترحها الهرم هي كل ما يهتم به الإنسان، ما الذي يجعل شخص يمتلكها جميعاً يُصاب بالاكتئاب أو يفكر في الانتحار؟

- الهرم لا يفسر أيضاً كيف يمكن لشخص يمتلك أقل القليل في الحياة أن يكون أكثر رُصاً عن الحياة مقارنة بمن يملك الكثير من العناصر التي يقدّمها هرم «ماسلو»؟

- تصبح كل المعايير نسبية في هرم «ماسلو». ليس هناك تصور واضح عن معايير تقدير الذات أو تحقيق الذات أو النجاح الاجتماعي والانتماء الاجتماعي الصحي.

وبالتالي، فمن يبني حياته وأهدافه على أساس هرم «ماسلو» سيكون هناك ثغرات في أهدافه. كما أن البعض يركز على مستويات بعينها من الهرم ويغفل تكامل العناصر فتصبح حياته ناقصة، كأن ينغمس المرء في ملذات المستوى الفسيولوجي الأول من الهرم. أو ينشغل بمستوى الأمان، وتوفير المال، والمأوى، وتحسين المأوى، والحاجات المادية. أو قد ينشغل تماماً بالعلاقات ويقضي حياته في الاجتماعيات والتواصل مع الأقران والاستماع بالوقت معهم. أو قد ينغمس في الإنتاج الفكري وتحقيق الذات وينسى حظه من الدنيا، فيفوته الكثير من العناصر التي يحتاجها في حياته. أين نجد مُقترحاً أفضل للحاجات الإنسانية؟

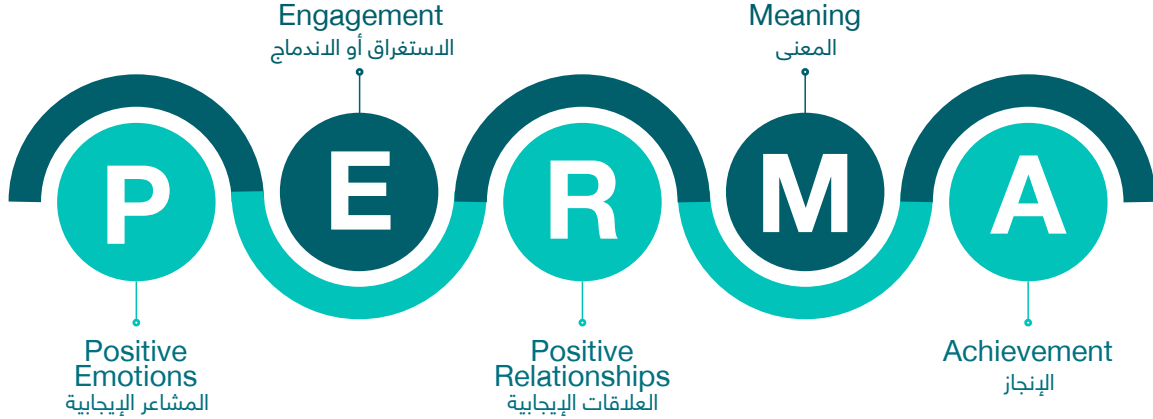
نموذج PERMA للعالم «مارتن ساليجمان»

الإيجابية، وجدت بعضها في نموذج PERMA للعالم «مارتن ساليجمان»، مؤسس على النفس الإيجابي. يقترح «ساليجمان» أن الإنسان تنتعش حياته على خمسة محاور وعناصر أساسية² وهي:

- المشاعر الإيجابية وهي أقرب إلى الرضا وليس «السعادة».
- الاستغراق ويعني اندماجك في مهام تتحدى فيك مهاراتك وقدراتك الطبيعية وتجعلك تنغمس فيها بدون الشعور بالوقت. وكلما وضعت نفسك في مجالات دراسة، وعمل، وهوايات، تتحدى مهارات الطبيعية وتعيش الاستغراق، كلما زادت «جودة حياتك».



- العلاقات الطيبة الإيجابية والانتماء الاجتماعي الصحي
- المعنى والهدف والرسالة - كلما كان لديك شعور بمعنى ما تفعله، كلما استمتعت بالحياة
- الانجاز - كلما شعرت بالانجاز في حياتك، كلما زاد شعورك بجودتها واستمتعت بها



وهكذا قدّم نموذج PERMA مُقترحًا أكثر فعالية للحياة مقارنة بهرم «ماسلو» للاحتياجات الإنسانية. فإضافة «المعنى» على سبيل المثال تفسّر كيف يمكن لشخص مشهور، وثري أن ينتحر إذا ما لم يجد «معنى» لحياته. كما أن اعتماد النموذج على دوائر متداخلة تؤدي إلى بعضها البعض، يحترم فردية الأولويات واختلافها من شخص لآخر ويعطي مرونة للنموذج.

ولكن «الانجاز»، و«المعنى»، ومعايير الانتماء الاجتماعي الصحي كلها تبقى «نسبية». فليس هناك معايير واضحة للانجاز. فهل عندما يفوز مقطع مرئي تافه بملايين المشاهدات، هل يُعد هذا انجازًا حقيقيًا مثلًا؟

تجعلنا هذه التساؤلات نعود إلى الخالق سبحانه لنستكشف ما الذي أخبرنا به فيما يتعلق بتحقيق الحياة الطيبة well-being وبطريقة قياس حياتنا بشكل فعّال.

كيف سيحاسبك الله ﷻ؟

الآن يمكنك أن تسترخي وتُهدّيء من روع قلبك المضطرب بين أضلاعك. الآن دخلت مساحة العدل، والتوازن، والسلام بسم الله السلام. الله ﷻ سيحاسبنا وفق منظومة مختلفة أكثر معقولة، وأكثر توازنًا، وتوافقًا مع صحتنا النفسية، وتختلف تمامًا عن المنظومة المهلكة التي ندور فيها ونلهث بلا مخرج.

- الله ﷻ سيحاسبك على الجهد، والسعي، وليس النتيجة لقوله تعالى:

«وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ. وَأَنْ سَعْيُهُ سَوْفَ يَرَىٰ. ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجَزَاءَ الْأَوْفَىٰ. وَأَنْ إِلَىٰ رَبِّكَ الْمُنتَهَىٰ» (النجم: 39-42).



فعليك أن تسعى، وتجتهد، وتستمتع بالرحلة بغض النظر عن النتائج. وعليك أن تبني أهدافك حول «السعي»، وليس النتيجة. مثلاً، «هدفى هو أن أتعلم بسم الله «العليم» ﷻ، لا أن أحصل على شهادة». «هدفى أن أدمع الحق بسم الله «الحق» ﷻ، لا أن أغير النظام السياسي في بلدي ما».

- الله ﷻ سيحاسبك على الصغيرة والكبيرة لقوله تعالى:

«وَوُضِعَ الْكِتَابُ مَقْرَى الْمُجْرِمِينَ مُشْفِقِينَ مِمَّا فِيهِ وَيَقُولُونَ يَا وَيْلَتَنَا مَا لَ هَذَا الْكِتَابِ لَا يُغَادِرُ صَغِيرَةً وَلَا كَبِيرَةً إِلَّا أَحْصَاهَا ۗ وَوَجَدُوا مَا عَمِلُوا حَاضِرًا ۗ وَلَا يَظْلِمُ رَبُّكَ أَحَدًا» (الكهف:49).

وبالتالي، أهدافك يجب أن تكون مبنية حول كل «صغيرة، وكبيرة» في حياتك، وليس فقط الانجازات «العظيمة والكبيرة» في حياتك.

- الله ﷻ سيحاسبك على القول لقوله تعالى:

«مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ» (ق:18).

فيجب أن يكون من أهدافك أن يتسق قولك مع القيم المستوحاة من أسماء الله الحسنى كالحيي والستير والحق والرحيم وغيرها من القيم الرفيعة الراقية.

- الله ﷻ يحاسبنا على «الإيمان، والعمل الصالح» ويمنحنا «الحياة الطيبة» وجودة الحياة إذا حققنا هذين العنصرين: الإيمان بالله ﷻ وبأسمائه الحسنى، والتصرف بمقتضيات هذا الإيمان وفق كل موقف بالعمل الصالح لهذا الموقف. يقول تعالى:

«مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْشَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاتًا طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (النحل:97).

الله ﷻ لن يسألك عن النتائج، بل عن السعي. الله ﷻ يكافئك ويحاسبك على كل شيء: القول، والفعل في كل موقف. الله ﷻ يبين لك التصرف الأمثل في كل موقف وفق أوامره ونواهيه والتي تحتاج لأسمائه الحسنى لتحكم على معايير كل شيء، وتفهم العمل الصالح للموقف وتجد مهارات وقدرات التنفيذ أيضاً. فالرحمة مثلاً من اسم الله «الرحيم» لن تكون العمل الصالح في قاعة المحكمة التي يجب أن يفعل فيها القاضي صفة «العدل» وصفة «المنتقم» حتى لا تضيع الحقوق. والأم قد تخطيء بالمنح والعتاء من اسم الله المعطي والرزاق، إذا كان هذا سيفسد الابن. فالعمل الصالح هنا يكمن في أسماء الله الحسنى «المانع»، و«المؤخر».

إذا كنت تؤمن بالله ﷻ، وتؤمن باليوم الآخر، فالنتيجة الطبيعية والحتمية، هي أن تبني أهداف حياتك، وفقاً لطريقة قياس الله «الحسيب» ﷻ لك، ألا يبدو ذلك منطقيًا؟



الطريقة المثلى لتخطيط الحياة وتحديد أهدافها

وفق منهج سلام، ندعوك لبناء حياتك حول الصغير والكبير، وحول الأسماء الحسنى، وحول السعي وليس النتيجة. ومن المدهش أن ذلك المنهج هو المنهج المتوافق مع مبادئ الصحة النفسية من العلوم الإنسانية وبالتحديد كما يصفها «ساليجمان» في نموذج PERMA الذي تناولناه منذ قليل؛ حيث يحقق لك هذا المنهج، النتائج التالية بإذن الله:

- يصبح هدفك هو أن تستدعي المهارات اللازمة لكل موقف وفق مقتضيات الإيمان بالأسماء الحسنى. يجعل هذا شعور الانجاز مرتبًا بكل موقف تستطيع فيه أن تتصرف بشكل أخلاقي وقيمي على مدار اليوم. الانجاز لا يصبح مفهوم مؤجل مرتبط بالأشياء الكبيرة والعظيمة فقط. يصبح هدفك هو أن تعيش بحضور كل لحظة في يومك وفق إيمانك.

- يصبح هدفك الأكبر والرئيسي هو عبادة الله ﷻ وتتخذ من ذلك الهدف الأكبر وسائل أصغر فأصغر لتحقيق الهدف الأكبر. فمثلًا يمكن أن يكون هدف شخص ما هو عبادة الله ﷻ، ووسيلته فيها أن يعيش بسم الله «المحيي» ﷻ، ووسيلته لذلك أن يدرس الطب ويصبح طبيبًا. وتتعدد الوسائل ويرافقها إيجاد معنى، وهدف، ورسالة للحياة، وتتحول لحظات صغيرة للحظات انجاز. فكلما روى الشخص نباتًا، يشعر بالانجاز والمعنى والعيش بسم الله «المحيي» ﷻ. وكلما سقى قطفًا أو طائرًا، تحقق ذلك أيضًا. وكلما تحدّث مع شخص محبب وبتّ فيه الأمل، تحقق ذلك أيضًا. وبالتالي يكون هناك هدف أكبر، ووسائل إليه تتحقق في كل دقيقة من اليوم وتحقق الشعور بالمعنى والانجاز وما يصاحب كل ذلك من مشاعر إيجابية.

- لن تشعر أن حياتك تتسرب من بين يديك لأنك ستستمتع بكل لحظة فيها وتعيشها برضا وحضور بإذن الله بدلًا من أن تلهث وراء ما يريده منك المجتمع.

- تصبح معايير التقييم مبنية على النفع وإضافة القيمة والمعايير الأخرى من أسماء الله الحسنى. فلا توجد وظائف «مرموقة» وأخر «دونية». بل كل ما يحقق «نفع» للناس فهو ما يتم تقديره واحترامه، بينما ما لا يحقق نفع ولا يضيف قيمة (كأغلب ما هو شهير وشائع اليوم)، لن يلقى اهتمامًا ولا رواجًا. وبذلك لا تصبح الأمور نسبية.

- بالتالي يكون تقييمك لنفسك مختلف وتقييم الآخرين لك مختلف وتتحسن منظومة العلاقات لأنها ستبنى على أسس ومعايير أخلاقية ومهاراتية وليست معايير سطحية مادية غير مرتبطة بالحياة الطيبة والصحة النفسية.

- تتحقق المشاعر الإيجابية كنتيجة لكل ذلك بإذن الله.

معايير الأهداف وفق منظومة سلام للأسماء الحسنى

الإيمان يسد الثغرة التي لا يمكن للعلوم الإنسانية أن تسدّها، وهي «المعايير». العلوم الإنسانية تسعى لأن تظل علمانية، لذلك تحاول الابتعاد عن حسم «الصواب»، و«الخطأ» ووضع معايير للحق أو العدل أو الجمال وغيرها من المفاهيم الهامة في الحياة. الإيمان على صعيد آخر، يهدينا لطبيعة

كل شيء في الحياة ويضع «معايير» لها. ونستطيع أن نعتمد على منظومة الأسماء الحسنی لتهدينا دومًا لكل شيء بإذن الله. يقول تعالى:

«إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ يَهْدِيهِمْ رَبُّهُمْ بِإِيمَانِهِمْ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهِمُ
الأنهارُ فِي جَنَّاتٍ النَّعِيمِ» (يونس:9)

نعم، الإيمان بالله ﷻ يهدينا، ويرشدنا، ويدلنا في كل موقف. فماذا عن معايير الأهداف؟

أبحاث الإدارة تستعرض نماذجًا لمعايير الأهداف كنموذج SMART الذي يقتضي أن تكون الأهداف:

- محددة Specific،
 - ويمكن قياسها Measurable،
 - ويمكن تحقيقها Attainable،
 - ولها علاقة بالواقع المراد تغييره Relevant،
 - ومحددة بوقت معين Time-bound.
- ولكن وفقًا لمنهج سلام، نقترح عليك المعايير التالية للأهداف:

الهدف في نطاق مجال تحكّمك أنت ولا يعتمد بشكل أساسي على عوامل خارجية	الملك، المهيمن
الهدف مميز ويضيف شيء جديد أو شيء موجود ولكن بطريقة مميزة تناسب مع تميزك وتفردك. يحقق هذا المعيار عنصرًا مهمًا للحياة الطيبة أيضًا وهو "الاستغراق"؛ فعل ما تحب، وما يثير فضولك أنت	الواحد
تمتلك المواهب والقدرات لتحقيقه أو يمكنك اكتسابها وتنميتها. أيضًا تحقيقًا للاستغراق، ينبغي أن يكون الهدف مرتبطًا بشغفك، ومواهبك، ومواطن قوتك	الوهاب
يلتزم بالحياة	الحيي
ملتزم بالحق ولا يتسبب في ظلم في العلاقات الثلاث: بالله ﷻ، وبالنفس، وبالآخرين	الحق، والعدل
فيه حكمة وعقلانية	الحكيم والرشيد
يضيف قيمة للفرد أو للمجتمع أو كليهما	النافع
يرفع من قدر الإنسان ويحسن من مهاراته وأوضاعه	المعز، والرافع
فيه جمال	الجميل
فيه احسان	البر



فيه رفق وعناية بالنفس أو الآخرين	الرحيم
يستجيب لحاجة لدى الشخص أو لدى المجتمع ويسعى لسدّها	المجيب
لا يُخلّ بالسلام النفسي والمجمعي ولا يسبب تهديدًا لأحد	السلام، والمؤمن
يحفظ حدود الله ﷻ	الحفيظ
يمكنك تحمّل النتائج المترتبة على تنفيذه	الوارث
يمكنك قياسه والتحقق من تنفيذه	الحسيب

وعلى حسب الشخص وتوجهاته وطموحه، يمكن إضافة معايير إضافية يمكن أن يكون منها:

فيه طموح وتطلع نحو العلاء	الكبير، والعظيم
يأتي بجديد لم يسبقه شخص إليه	الباريء والمبديء
يساعدك أو يساعد الآخرين على الاستقلالية	المُغني
محكوم بوقت محدد (للأهداف التي لها مواعيد انتهاء)	المُقيت

إدًا قبل أن تحدد أهدافك، تحتاج أيضًا إلى «تصميم» معايير أهدافك وفقًا للمعايير الأساسية من «نفع»، و«مصادقية»، وغيرها من المعايير الأساسية، وأيضًا وفقًا لأولوياتك أنت وما إذا كنت تسعى لتحقيق نتائج إضافية. هذا الطرح، لا تقدمه لك العلوم الإنسانية. وهكذا يكون لدينا منظومة أعمق وأكثر إحصاءًا لتحديد معايير الأهداف.

أهداف أم وسائل؟

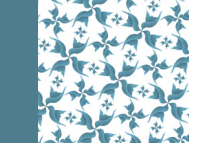
ربما تدرك الآن أنك إذا أردت أن تعيش وفق معايير الحياة الطيبة، ستتحوّل معظم (إن لم يكن كل) أهدافك الحالية، إلى «وسائل» وليس «أهداف». هناك من يقول أن من أهدافه دراسة الدكتوراة. ولكن لماذا؟ ربما هو لا يعرف. دراسة الدكتوراة، لا ينبغي أن تكون هدف في حد ذاتها، بل ينبغي أن تكون وسيلة لهدف أهم وذو قيمة ومعنى. هناك من يقول أن من أهدافه هو قراءة 5 كتب في الشهر. ولكن لماذا؟ إن هذه العشوائية تجعل الحياة مرهقة. ولكن عندما يحدد الشخص مثلًا أن هدفه هو أن يعبد الله ﷻ من خلال أسمائه الحسنى وخصوصًا اسم الله «الحق»، ويحدد من وسائل ذلك أن يعمل في مجال حقوق الإنسان، ستتحدد له نوعية معينة من الكتب التي يجب أن يقرأها كوسيلة لتعميق فهمه للمجال الذي اختاره. وهنا يأتي وقت جدولة مواعيد لقراءتها. وهكذا. فعندما تضع أي هدف، سل نفسك «لماذا»؟



اترك مجالاً للمفاجآت الجميلة

إن سعينا الدؤوب لتخطيط الحياة يمكن أن يُفقدنا المرونة. ربما لدى الله ﷻ خطط لنا أفضل مما خططنا لأنفسنا. ومن المستحيل أن تدرك كل ما تود تحقيقه في سن صغيرة. فحياتك كالهدية المغلفة بورق لامع وأربطة جذابة، تقوم بفك كل منها وتكشف أمامك هديتك بالتدريج يوماً بعد يوم. لا مجال لك أن تعرف أين ستكون بعد 5 سنوات أو حتى بعد يومٍ واحد! وربما تفاجئك الحياة بتحديات وفرص تفتح أمامك أرباباً ما اعتقدت يوماً أنك ستقف قبالها! وأنا مثال حي على ذلك. أستطيع أن أقول لك أنه لم يكن من ضمن أهدافي يوماً أن أصمم محتوى مشروع «سلام»، ولا أن ألتقي بالدكتور الفاضل، دكتور طارق السويدان، ولا أن أشارك في كتابة برنامج الرمضاني «نورك فينا»³، ولا أن أؤلف كتاباً وكل ما جاء مع مشروع «سلام» من مفاجآت جميلة. كل تلك المنح التي لم أكن لأصل إليها إلى بعد المرور بالكثير من المفاجآت غير السارة والتي أكسبني نظرات جديدة للحياة ولأهدافي. فكن مرناً إداً. لا تغضب إذا لم تتحقق أهدافك. راجع مدونة «عندما تموت الأحلام»⁴ على الموقع الإلكتروني لمشروع «سلام». وأصلاً أنت إذا بنيت حياتك وفق المنهجية المقترحة وإذا كنت معنياً بالسعي لا النتيجة، ستسعد بالسعي حتى وإن كان صعباً وقد تبهرك النتائج أيضاً بإذن الله ﷻ. ولكن بالتأكيد، ليس هناك أي مجال للانهيار عند عدم تحقق النتائج.

وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ
وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ (البقرة: 216)



ثراء، وتنوع

وهكذا ستجد أن لديك خيارات عدة وستكون طريقة اتخاذك للقرار مختلفة فيما يتعلق بكل مجالات حياتك. ففي مجال اختيار المهنة مثلاً، إذا كنت تود أن تعيش بإسم الله «الحي» ﷻ، وعلى حسب شغفك، ومهاراتك، واهتماماتك، يمكنك أن تصبح طبيباً، أو ممرصاً، أو ضابط شرطة أو رجل اطفاء يحفظ الحياة، أو مزارع يزرع الحياة، ويرويها. قارن هذا بأن يفرض المجتمع عليك أن تختار من عدة وظائف يعتبرها «مرموقة»، وينظر لما عاداها نظرة دونية! وإذا كنت تطمح لأن تعيش بإسم الله «العدل» ﷻ، يمكن أن تسعى لأن تصبح قاضياً، أو محامياً، أو ناشطاً في مجال حقوق الإنسان، أو مؤلفاً للكتب والمقالات، أو باحثاً تعد الدراسات فيما يتعلّق بالعدل، والحق. وإذا كنت تعيش بإسم الله «الهادي» ﷻ، يمكنك أن تصبح، معلماً، أو مرشداً سياحياً، أو مُترجماً، أو مصمم جرافيك يترجم الأفكار إلى صور ويهدي بها الناس. عندما تبني حياتك وأهدافك بناءً على أدوات القياس الإلهي، تصبح حياتك أكثر حيوية وثراء بإذن الله «الغني».

وتحقيقك لغايتك العليا لن يتوقف عن الوظيفة. ففي المثال الأول، كلما سقيت قطاً، شعرت بالانجاز، والسعادة، وتحقيق الهدف واتسق هذا مع آلية الحساب الإلهي. وفي المثال الثاني، كلما دافعت عن حق أحدهم ولو بكلمة واحدة، ستشعر بالانجاز. وفي المثال الثالث، كلما ساعدت أحدهم على فهم شيء، أو حتى أشرت له إلى الاتجاه الصحيح لوجهته، تكون قد حققت هدفاً من أهدافك.

3- نورك فينا، 2017

4- (Youssef, عندما تموت الأحلام, 2020)

معادلة الفوز

إذا كنا نريد الفوز في الحياة، فمعادلة الفوز موجودة في صورة العصر. يقول تعالى:

«وَالْعَصْرِ. إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ. إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ» (العصر: 1-3).

معادلة الفوز تلك مرافقة لتحسين العلاقات الثلاث في حياة كل منا ومتسقة مع طريقة الحساب الإلهي المبنية على الإيمان والعمل الصالح.



وبالتالي كلما كان إيمانك عميقًا وراسخًا، كلما استطالت شجرتك وقويت في وجه التحديات لأنك تعرف هويتك، ومعاييرك مُحددة بدقة. وبعدها تستطيع أن تنطلق في اسهاماتك المجتمعية بإذن الله جلّ جلاله.

في الحياة متسع للجميع

إن في هذه الحياة متسع لمن يريد حياة بسيطة يحقق فيها معادلة الفوز من سورة العصر بشكل بسيط، ومتواضع. وفيها متسع لمن يريد الأهداف الكبيرة العظيمة في الحياة. فالأول خير والثاني خير.

عن أَبِي عَبْدِ اللَّهِ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ الْأَنْصَارِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا: «أَنَّ رَجُلًا سَأَلَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ فَقَالَ: أَرَأَيْتَ إِذَا صَلَّيْتُ الْمَكْتُوبَاتِ، وَصُمْتُ رَمَضَانَ، وَأَحَلَّيْتُ الْحَلَالَ، وَحَرَّمْتُ الْحَرَامَ، وَلَمْ أَزِدْ عَلَى ذَلِكَ شَيْئًا؛ أَدْخُلُ الْجَنَّةَ؟ قَالَ: نَعَمْ». رَوَاهُ مُسْلِمٌ.



فذاك الأول. ذاك شخص يود أن يعيش ببساطة محققًا عوامل الفوز الأساسية ويحقق من خلال «احلال الحلال»، و«تحريم الحرام»، قاعدة واسعة من النتائج الإيجابية في حياته، وحياة من حوله.

وفي الحياة متسع أيضًا لأمثال سيدنا موسى عليه السلام، يستكشف، ويتعلم مع سيدنا الخضر، وأمثال ذي القرنين يبني سورًا عظيمًا، وأمثال سيدنا يوسف يطلب ملك مصر والاستخلاف على خزائن الأرض.

فعش في هذه الحياة كما تريد أنت بدون ضغوط من أحد ما دمت محققًا لأسباب الحياة الطيبة.

مقارنة بين الطريقة التقليدية لتحديد الأهداف، وبين منهجية «سلام»

عنصر المقارنة	بناء الحياة بالطريقة التقليدية	بناء الحياة وفق منهجية سلام
الهدف	<ul style="list-style-type: none"> • الشهادة، والدراسات العليا • الوظيفة، والترقية • الثروة • الشهرة • المكانة الاجتماعية • النجاح 	<p>العيش بالأسماء الحسنى:</p> <ul style="list-style-type: none"> • العلم • النفع • الإحياء • الهداية • الرحمة • وما شابه
المعايير	<p>الهدف يجب أن يكون:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تفصيلي • محدد بوقت • ممكن تحقيقه • يمكن قياسه • له علاقة بالواقع 	<p>الهدف يجب أن يكون:</p> <ul style="list-style-type: none"> • نافع • يتسق مع الحياء، والحق، والعدل • يقع في مجال سيطرتك، وتحكمك، ومهاراتك • حكيم وعقلاني • يمكنك تحمّل مسؤولية نتائجه • يستجيب لحاجة لديك أو لدى المجتمع • يمكن قياسه • وغيرها من المعايير التي سبق عرضها
الشهادة، والوظيفة، والمال، والمكانة، والشهرة	هدف في حد ذاته	وسيلة لتحقيق هدف أعلى



عنصر المقارنة	بناء الحياة بالطريقة التقليدية	بناء الحياة وفق منهجية سلام
التأثير على السلوكيات وعلى الفرد والمجتمع	النجاح بأي طريقة حتى ولو كان بالغش.	الدراسة حبًا في العلم، واستمتاعًا بها.
	الحفظ، وعدم الفهم، والتخلص من الكتب بعد الامتحانات.	الاستزادة في العلم بشكل اختياري.
	اختيار التخصص الذي يجلب المال، أو يحقق الشهرة، أو المكانة.	انتقاء التخصص المتفق مع الأهداف والمعايير الموضوعية.
	السعي للتدرج الوظيفي بأي طرق حتى وإن كانت غير أمينة.	مراعاة الأخلاق في كل مراحل السعي للأهداف.
	تركيز الفرد والمجتمع على النتيجة، فلا يشعر الفرد بالرضا، ولا يكافئه المجتمع إلا مع تحقق النتائج.	التركيز على الجهد، والسعي، وكل ثابته مُستخدمة في هذا السعي. يرضى الفرد عن نفسه ويكافئه المجتمع حسب السعي والجهد، وليس النتيجة.
	يبأس الفرد ويُحبط عند عدم تحقيق النتائج وعند عدم تقدير الآخرين.	يستمر الفرد في السعي محتسبًا الأجر عند الله ﷻ، حتى وإن لم تتحقق النتائج أو لم يقدره المجتمع.
	نظرة دونية لأي وظيفة غير «مرموقة».	احترام، وتقدير لأي عمل نافع، وحلال.
الإنجاز	تقدير الشخص على حسب الثروة، والمكانة، والشهادات.	تقدير الشخص على حسب الأخلاق، والقيم، والمبادئ، والنفعة.
	المجتمع فقير، والفرد محكوم بخيارات محدودة في الدراسة، والوظيفة.	المجتمع ثري، والفرد أمامه خيارات متعددة لتحقيق الهدف الواحد.
	الإنجاز فقط للنتائج الكبيرة و«انتظار» الفرد للساعة وشعور الإنجاز لسنوات طويلة لحين تحقيق الهدف (التخرّج، الزواج، الترقية، الخ).	تحقيق الاستغراق، والاستمتاع بكل لحظة، واعتبار الأعمال الصغيرة إنجازًا، كإمطاة الأذى عن الطريق.
معياري النجاح	الإنجاز هو هدف متحرك، كلما تحقق إنجاز، تلهث وراء آخر.	الإنجاز هو كل لحظة في الحياة طالما نعيشها بالأسماء الحسنى.
	خارجي يعتمد على قبول الآخرين، والظروف الخارجية	داخلي، ينبع من قيمك، وأهدافك العليا
النتيجة الفردية والمجتمعية	فرد مرهق، ومتعب نفسيًا وجسديًا، وربما لديه مشكلات اجتماعية. ومجتمع مريض يعاني من السطحية، والمادية.	فرد يتمتع بالسلام، والتوازن، ومجتمع متزن، وصحي.



عنصر المقارنة	بناء الحياة بالطريقة التقليدية	بناء الحياة وفق منهجية سلام
الخاتمة والقياس	إنسان أهدر حياته محاولة لإرضاء المجتمع لاهتًا وراء أهداف متحركة. لا يؤهله هذا للقاء ربه.	إنسان عاش حياته لله ﷻ، ووفق معايير حسابه، ففاز بالدينا ومستعد للآخرة.

لا تنس أن تعيش!

خلاصة القول أنك أمام اختيار. إما أن تختار الطريقة الشائعة والسائدة لتحديد الأهداف ولتصبح حياتك كالسباق الذي لا يلوح فيه خط النهاية. وإما أن تختار أن تخطط حياتك حول ما يعطيك التوازن، والسلام النفسي ويحقق لك الحياة الطيبة. أنا أدعوك لتخطط حياتك حول العناصر الخمسة من نموذج PERMA للعالم «مارتن ساليجمان» وأن تربطه بالإيمان بالله ﷻ، وبأسمائه الحسنى:

- المعنى - حدد هدف حياتك الأكبر ليكون كل شيء تفعله له معنى. خطط لوقت للتطوع فيما يحقق لك المعنى.

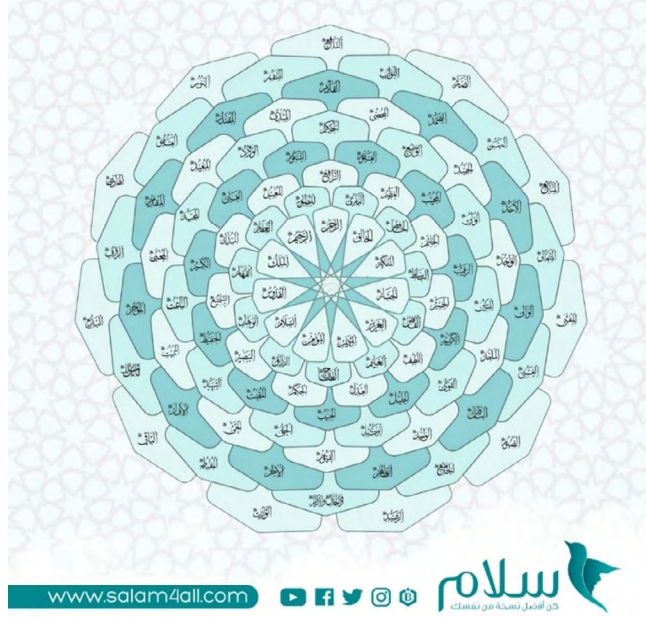
- الانجاز - عش كل لحظة مستشعرًا اسمًا من أسماء الله الحسنى، وثابر في السعي على تفعيله في حياتك. بالإضافة إلى ذلك، حدد عددًا من الانجازات التي تصب في سبيل تحقيق هدفك الأكبر الذي يُشعرك بالمعنى.

- الاستغراق - حدد مهاراتك ومواهبك وقدراتك بالإضافة إلى المهارات التي تحتاج اكتسابها، وتنميتها لتحقيق الانجازات التي حددتها لتحقيق المعنى الذي حددته.

- العلاقات - حدد العلاقات الهامة في حياتك (الله ﷻ، النفس، الآخرين) وخطط للوقت الذي تستمتع فيه بالتواصل معها. مثلًا، لا يصبح الورد اليومي من القرآن الكريم واجبًا إجباريًا. بل يصبح ضمن خططك للتواصل مع الله ﷻ، والتقرب منه سبحانه. ضع في جدولك وقت ثابت قدر المستطاع لكل علاقة (مثلًا، كل خميس أذهب للعب كرة السلة مع أصدقائي. أو كل جمعة في الصباح، أتناول الفطور مع والدي الذي يعيش وحيدًا).

- المشاعر الإيجابية - تأتي كنتيجة لكل ما سبق. أيضًا خطط للمهام التي تشعرك بالمشاعر الإيجابية كالتطوع الذي يشمل في الحقيقة كل ما سبق (بناء علاقات، معنى وقيمة، انجاز، واستغراق).

وهكذا ستجد أن خططك للحياة أصبحت متوازنة، وتخدم حياتك الطيبة. أتمنى ألا تبني خططك وحياتك على منهجية خاطئة تحوّل حياتك إلى مشروع يرهقك العمل عليه وتتوتر من أجل استكمالها. أتمنى ألا تنسى أن تعيش! أتمنى لك حياة طيبة!



الأسماء الحسنى التي تجذبني

معايري لاختيار الأهداف

الأهداف التي تنبثق من هذه الأسماء الحسنى



المهارات التي أحب تفعيلها في عملي

.....

.....

.....

.....

الوظائف، والمهن المتاحة لي والمتفقة مع شغفي وفق هذه المنظومة

.....

.....

.....

.....

العلاقات الهامة في حياتي، وهل تساعدني على العيش وفقاً لأسس الحياة الطيبة؟

.....

.....

.....

.....

ملاحظات لأهم ما تعلمت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الجسد

أنت لست جسديك. إنه أحد أدواتك في الحياة، ولكنه ليس أنت. جسديك، ليس أنت. أنت تعبيرين به عن كينونتك الحقيقية. ولكنه ليس أنت. إن أجمل ما سمعته في وصف الجسد، هو ما قاله الدكتور مصطفى محمود، رحمه الله في أحد لقاءاته الإعلامية¹ حول أنه درس الطب البشري، ودرس جسد الإنسان لم يترك فيه عضلة أو شريان إلا ودرسه. ووصل في النهاية إلى قناعة أن هذا الجسد ليس الإنسان. إنما هو «البدلة» التي يرتديها الإنسان. الجسد لا يفسر الفن، والإبداع، والفلسفة، والفكر، والوجدان، والأخلاق التي تجيش بها نفس الإنسان!

Egyptian_Ministry_of_Culture, 2020 -1



الجسد، والنفس، والروح

في الحقيقة، بدأت أفكر في العلاقة بين النفس، والروح، والجسد، عندما شاهدت آيات الله ﷻ في خلقه. كنت أتابع عددًا من المقاطع المرئية لشخصيات من المحفزين، والملهمين الذين يشاركون تجاربهم الشخصية. كان بعضهم قد وُلد بدون الأطراف الأربعة. أحدهم كان أمام الكاميرا بجزء جسد علوي فقط وبدون أطراف، وكان هذا الجزء العلوي أقصر بكثير من النسبة الطبيعية للجزء العلوي في جسد الإنسان العادي. ورغم ذلك، كان يتحدث بعقل إنسان كامل، وبفلسفة شديدة ووعي. كما تابعت أيضًا حالات التوائم الملتصقة. كانت هناك حالات بجسد واحد ولكن برأسين، ويتحدث كل منهما بشخصية مستقلة تمامًا! كان هذا أمرًا مذهلًا بالنسبة لي! أحيانًا كنت أجد حالات بربع جسد ينتقل الشخص على لوحة تزلج! كل هذا جعل لدي يقين من أن الجسد ليس له علاقة بنفس، وروح الإنسان، ولا بهويته!

جسدك هو أحد أدواتك في الحياة. ولكن هويتك الحقيقية هي تلك التي لا تتغير مهما كانت حالة جسدك. فمن لديه إعاقة، ومن كان جسده معاقًا ثم أقعده المرض أو فقد طرفًا من أطرافه، ومن يتقدم في العمر، ويفقد القدرات الجسدية واحدة تلو الأخرى، كل هذا لا يغيّر من هوية كل منهم شيئًا إلا إذا كان الشخص نفسه يؤمن أن جسده جزءٌ من هويته وسمح لنفسه بالانهيار بسبب انهيار الجسد!

الجسد هو أداة الادراك والتعبير عن الهوية

جسدك هو أداة من أدواتك. هو أداة ادراكك العالم الخارجي، وجمع المعلومات عن طريق الحواس كالسمع، والبصر، واللمس، والشم. ثم تستخدم خلايا المخ لمعالجة الأفكار، والمشاعر، والمعلومات الواردة. آلية هذه المعالجة تهديها قناعاتك، وقيمك الحاكمة التي تشكّل فلسفتك. جسدك هو وسيلتك للتعبير عن هويتك. فأنت تستخدم الجهاز الصوتي واللسان، والفم للتعبير عن أفكارك، وقناعاتك، ومشاعرك، وقيمك. أنت تستخدم تعابير وجهك، وحركات أطرافك في سلوكيات تعكس كل ما قمت ببنائه من هويتك. الجسد إذًا هو ليس أنت. هو «البدلة» التي تعكس ما يدور بداخلك، ويترجم للآخرين «من أنت». جسدك هو ما يجعلك مرئي، ومسموع. جسدك لا يصنع هويتك. هو فقط يعكسها.

أهمية ضبط القناعات حول الجسد

لماذا أتطرق لموضوع الجسد؟ لأنه إذا اعتقد الإنسان أنه هو جسده، تنشأ عدة مشكلات. أولها وأهمها، يصبح الجسد «نِدًا» له. إذا لم يفهم الإنسان أنه أشمل وأعم وأكبر وأعلى مكانة من الجسد، سيشغل الجسد مكانة عالية، ويصبح أحد أهم محاور التحكم في الإنسان، بدلًا من أن يعتقد الإنسان أنه هو من يتحكم في جسده. فتجده ينصاع لأوامره، ورغباته، وشهواته، ولما يأمره به مضخمًا من حجم وأثر الجانب البيولوجي. وذلك كأن يأكل بشرهة، أو يستجيب للغضب بسهولة مؤمنًا أنه لا يستطيع إدارة تلك المواد الكيماوية بداخله، والتي تدفعه إلى الغضب. ممكن أن ينساق للجسد الذي يطلب منه علاقات محرّمة، أو حتى يؤمن أن عليه تغيير نوعه ارضاءً لجسده وتمركزًا حوله.



عندما يؤمن الإنسان أن جسده له أهمية عليا في حياته، يقضي حياته في محاولة ارضاء هذا الجسد وتأمين حاجاته الأساسية (وهذا طبيعي)، ثم تأمين رفاهيته بعد ذلك بجعل فراشه وثيّرًا أكثر، وطعامه أطيب وأفخم، وزيجاته أو علاقاته متعددة، وتجده يغدق الأموال على تجميل الجسد، وعلى الاحتفاظ بحيويته وشبابه، وإزالة تجاعيده، وإخفاء شيبه. كما تذهب نفسه عليه حسرات عند المرض، أو الإعاقة، والتقدم في العمر، وهذا أمر آخر هام.

إن المتمركز حول جسده، الذي يعتقد أنه ليس له وجود خارج جسده، يفقد فاعليته إذا أقعده مرض أو أصيب بإعاقة، ويفقد شهيته للحياة والعطاء مع التقدم في العمر. ولكن عندما يدرك الإنسان أن جسده هو أداة، وأنه «وسيلة جمع معلومات»، و«وسيلة تعبير»، حينها تجد نماذج مثل «هيلين كِلر»، الصمّاء فاقدة البصر، تحصل على شهادة جامعية، وتصبح مؤلفة، وناشطة سياسية، ومحاضرة! صحيح هي كانت بحاجة لمرافقين لمساعدتها على التعبير، ولكن هذا لا يختلف كثيرًا عن شخص يتحدث العربية، ولكنه يحتاج لمترجم فوري لينقل أفكاره للناس بلغة أخرى. هو فقط اختلاف في طريقة استخدام الأدوات، والاستعانة «بأدواتك» إضافية.

إن الإيمان والقناعات حول الجسد له أهمية قصوى في حياتك، فما هي قناعاتك حول جسدك؟

الإيمان بالله ﷻ يضبط قناعات حول جسدك

الإيمان بالله ﷻ، وبكل أسمائه الحسنى يضبط قناعاتك حول جسدك وحياتك.

تبعات الإيمان	الإيمان
<p>أنت مخلوق ولست ضربًا من الصدفة أو التطور من مخلوقات أدنى. يغلق هذا الكثير من أبواب الارتباك حول:</p> <ul style="list-style-type: none"> • من أين أتيت، ومن أين جاء جسدك؟ • أنت مكرم، ولست متسلسلاً من حيوانات أدنى. • بالتالي، لا يمكن أن تتذرع بأنك تفعل سلوكاً لأنه «طبيعي» تفعله الحيوانات»، كما يقول من يتبنى فكرة الشذوذ الجنسي. • المرجعية - حيث من البديهي أن تكون مرجعية كل أمورك ومصدر تعليمات تشغيلك روحًا، وجسدًا، تأتي من خالقك. 	الخالق

تبعات الإيمان	الإيمان
<p>الله ﷻ هو «مالك» كل شيء، بما في ذلك جسدك. أنت لا تملك جسدك. هو أحد أدواتك التي سخرها الله ﷻ لك. بالتالي أنت ليس حق التصرف في الجسد كما يخلو لك. عليك حمايته، وصيانته، والعناية به وفقًا لتعليمات الخالق، الملك. يعني هذا:</p> <ul style="list-style-type: none"> • لا ينبغي لمن يؤمن بالملك أن يقول، «هذا جسدي أفعل به ما أشاء». فأنت لا تملكه، بل هو على سبيل الاستعارة. وأنت لم تشتري جسدك، ولم تصنعه بنفسك. وأنت لا تملك السيطرة على نمو جسدك، ولا التحكم في 	الملك، مالك الملك



<p>وظائفه الداخلية، ولا تستطيع أن تمنع شيخوخته، ولا موته. نحتاج للتخلي بالتواضع فيما يتعلق بإعتاداتنا عن الجسد.</p> <ul style="list-style-type: none"> • تأتي مع هذه القناعة توابع عدة منها: • الالتزام بأوامر الملك فيما يتعلق بعدم الاضرار بالجسد، فلا نفسده بالمخدرات، أو التدخين، أو الطعام المهلك، وغيرها من الأضرار). • الالتزام بأوامر الملك فيما يتعلق بعدم تغيير الخلقة، بدءاً من الأوشام، ومروراً بعمليات التجميل، وانتهاءً بتغيير النوع. • الالتزام بأوامر الملك فيما يتعلق بالعلاقات الجنسية داخل أو خارج الزواج الشرعي. • الالتزام بأوامر الملك فيما يتعلق بالمظهر الخارجي من قص الشعر، ولباس وتعطر. • الالتزام بأوامر الملك فيما يتعلق بلغة الجسد والامتناع عن اظهار التكبر، والازدراء، والسخرية. • الالتزام بأوامر الملك فيما يتعلق بعدم استخدام الجسد لإيذاء الآخرين. • عدم التسبب في موت الجسد سواء بالممارسات الغذائية، والعادات الخاطئة، أو بالانتحار. 	<p>الملك، مالك الملك</p>
---	------------------------------

تبعات الإيمان	الإيمان
<p>الله ﷻ يحب الحياء والستر. يضبط هذا سلوكياتنا في كل ما يتعلق بالجسد، والمظهر الخارجي. نحن نرى كل يوم ممارسات يندى لها الجبين خجلاً وتمثّل غياب الحياء في ظل معتقدات خاطئة. خذ على سبيل المثال، النسويات المدافعات عن «حق ارضاع المرأة طفلها على المملأ وبدون غطاء ساتر» متعللين بأنه سلوك «طبيعي جميل» ليس فيه ما يُجذل! وأليس استخدام المراوض، سلوكاً طبيعياً؟ هل سيطل علينا يوماً من يقضي حاجته في الطريق العام أو يمارس الجنس على المملأ متعللاً بأنه سلوك طبيعى لا ينبغي أن نخجل منه؟ إن الإيمان بالحيى السستير، يضبط قناعاتنا ويهذب أخلاقنا في وقت الخلوة، وعلى رؤوس الأشهاد.</p>	<p>الحيى السستير</p>

تبعات الإيمان	الإيمان
<p>الله ﷻ، منحك القدرة على التحكم في الجسد، وإدارته، وتحقيق كل النقاط السابق ذكرها. فهو سبحانه لم يكن حاشاه ليأمرك بالامتناع عن شىء، إلا وقد أعطاك أدوات تنفيذ ذلك، من منع للنفس، وقهر للرغبات، وجبر للجسد على السلوك السليم، وقدرة، وقوة داخلية، وخارجية لإدارة هذا الجسد واستخدام عنفوان قدراته فيما أمر الله ﷻ به فقط. لديك القدرة على تأخير الحصول على المتع حتى تتوافر الشروط الحلال لها، ولديك القدرة على تذليل هذا الجسد وترويضه بإذن الله ﷻ.</p>	<p>المانع، القهار، الجبار، المؤخر، المذل، القادر، المقتدر، القوي، المتين</p>



تبعات الإيمان	الإيمان
الله ﷻ يراقبك، ويُحصي أعمالك، وسيميتك، وسيرث الأرض ومن عليها، وسيبعثك، وسيحاسبك. وحينها سيشهد عليك جسدك، وستنطق أطرافك، ولن تستطيع منعها، فهي ليست لك، بل يُنطقها خالقها. هذا الإيمان يساعدك على مراقبة هذا الجسد، والسعي لإدارته، والتحكم فيه، بما يتفق مع أوامر خالقه سبحانه.	الآخر، الباعث، الوارث، الباقي، الحسيب، الرقيب، المحصي

الاضاءات كثيرة، ولا حصر لها فيما يتعلّق بتبعات الإيمان بالله ﷻ، وبأسمائه الحسنى على أفكارك، ومشاعرك، وسلوكياتك فيما يتعلق بالجسد. أدعوك للتدبر، والتأمّل في الأسماء الحسنى، واستلهم المعاني الخاصة بنفسك، وجسدك منها.

أنت أكبر من مجموع أجزائك



أنت مكوّن من أجزاء متعددة. لك «روحٌ» هي من أمر الله ﷻ، لا يعلم أحدٌ عنها شيئاً. ولك «نفسٌ» هي محل كل شيء. هي محل التصرّف، ومحل المُحاسبة، ومحل الحياة، ومحل الموت، ومحل الحساب. كانت أول من لفتت انتباهي لأن النفس هي محل الموت وليس الروح، صديقتي التونسية أمّنة الجمعاوي. كنا نتحدث عن الموت، والحياة، عندما نبهتني إلى أننا نخطيء عندما نقول أن فلان قد «خرجت روحه». فالروح لا تموت. إنما النفس الإنسانية. بالفعل، بمعاينة الآيات القرآنية عن النفس، والروح، تجد أن الروح قلّ ذكرها جدّاً مقارنة بالنفس. كما تجد أن النفس هي التي تحيا، وتموت، وتُبعث، وتُحاسب. يقول تعالى في كتابه الكريم:

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّقُونَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ﴿١٨٥ آل عمران﴾
 ===
 قَالَ أَقْتَلْتُمْ نَفْسًا زَكِيَّةً بِغَيْرِ نَفْسٍ لَقَدْ جِئْتُمْ شَيْئًا نُكْرًا ﴿74 الكهف﴾
 ===
 وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ ﴿34 لقمان﴾
 ===
 وَإِذْ قَتَلْتُمْ نَفْسًا فَادْرَأْتُمْ فِيهَا وَاللَّهُ مُخْرِجٌ مَا كُنْتُمْ تَكْتُمُونَ ﴿72 البقرة﴾
 ===
 يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً ﴿٢٧، ٢٨ الفجر﴾
 ===
 وَجَاءَتْ كُلُّ نَفْسٍ مَعَهَا سَائِقٌ وَشَهِيدٌ ﴿21 ق﴾
 ===
 يَوْمَ تَأْتِي كُلُّ نَفْسٍ تُجَادِلُ عَن نَّفْسِهَا ﴿111 النحل﴾

والنفس هي محل التزكية، ومحل الجهاد. وأنت لديك «أفكار» عابرة، و«مشاعر»، تحكمها «القناعات، والقيم». وتساعذك «مهارات الذكاء العاطفي»، و«القدرات» في إدارة نفسك، وأفكارك، ومشاعرك، وقناعاتك. وجسدك في النهاية يعبر عن كل ذلك بالقول، والفعل.

هويتك هي ما يبقى منك بعد فناء جسدك

هويتك الحقيقية هي ما يبقى منك بعد فناء جسدك. كيف ستعيش في أذهان الناس، وبين أوراق المذكرات، والكتب؟ كيف ستعيش في وجدان ذويك؟ فعش حياتك مزيكاً لنفسك ساعياً لأن تصل لأفضل نسخة منها، مدرّكاً أنك أنت تحكم جسدك وليس العكس.

ملاحظات لأهم ما تعلمت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هويتك الجندرية وتوجهك الجنسي

لا يمكن أن نتناول موضوع الهوية في هذا العصر الذي يموج بتيارات فكرية متنوعة، ومتضاربة، بدون أن نتناول موضوع الهوية الجندرية، والتوجه الجنسي. الهوية الجندرية، والميول الجنسية. ربما لم نتوقع أبدًا في القرن الماضي أن يأتي يومٌ يتساءل فيه الشخص هل هو ذكر أم أنثى، أو أن تُدرج في مقررات المدارس مناهج تحاول اقناع الأطفال أنهم يمكن أن يكونوا أي نوع يختارونه! ولكننا وصلنا إلى هنا ولا مفر من تناول الأمر. كل ما تقدم في هذا الكتاب ينبغي أن يكون قد قدّم إجابة بالفعل للتساؤلات حول الهوية الجنسية. ولكن نتناول هنا تنمة لهذا الموضوع الهام.



إن العدد المتزايد للمتشككين في هويتهم الجنسية، وتوجههم الجنسي، وللراغبين في تحويل النوع من ذكر لأنثى أو العكس، في تزايد مستمر. ربما لا توجد احصاءات رسمية لأن هذا الموضوع مازال محل استهجان شعبي في العالم العربي، مما يجعل اعتراف المتأثرين به علناً أمراً صعباً. ولكن يمكننا متابعة هذا الظاهرة من متابعة نوعية النقاشات على مواقع التواصل الاجتماعي، ودعوات النصر، والدعم للشواذ جنسياً، ونراها أيضاً في تسؤلات الشباب على استحياء حول الموضوع. فلا مفر من مخاطبة هذا الموضوع الهام عند التطرق لموضوع الهوية.

يتضح من كل ما طرحناه أنك بحاجة إلى منظومة عقدية نستلهم منها معايير الصواب والخطأ. إن أكبر مأزق يمكن أن يقع فيه الإنسان، هو أن يكون بدون مرجعية، وبدون منظومة واضحة للقناعات، وللقيم كما ذكرنا. فما هو مصدر مرجعيتك لتحكم على الأمور بالصواب، أو الخطأ؟ إذا كنت تعتقد أن مرجعيتك هي «العلم» فيما يتعلق بالأمور البيولوجية، فأرجو أن تراجع الفصل الخاص بالعلم وعدم صلاحيته لأن يكون مرجعية ثابتة، ودقيقة بنسبة 100%. فكما ذكرنا سابقاً، إذا كنت ستنتظر العلم لتحديد قناعاتك حول هويتك الجندرية، وتوجهك الجنسي، فسيتغير موقفك كلما غير العلم موقفه. فمرة ستؤمن بأنه اختلال بيولوجي أو مرض نفسي يمكن معالجته كما كان شائعاً في الأوساط العلمية سابقاً، ثم ستؤمن بأنه أمر طبيعي كما هو شائع حالياً، ولكن ستصدمك أيضاً نتائج دراسات حديثة تشير إلى عدم إمكانية إثبات أي سبب جيني للشذوذ الجنسي، مما قد رجح أنه اختيار شخصي أو سلوك اجتماعي تم استحداثه.

ما الذي تعنيه دراسات العلم على أية حال؟

وإذا قلنا أننا نود دراسة ما يقوله العلم ونود أن نستند عليه، فيجب أن نقرأ العلم بموضوعية وبدون تحيز. مثلاً الدراسات التي اطلعت عليها فيما يتعلق بالميل الجنسي، واضطراب الهوية الجنسية، تمتلئ بكلمات من نوعية «ربما يؤدي إلى»، و«يُعتقد أنه»، و«هناك احتمالية»، هذه الكلمات تجعل نتائج الدراسات غير مؤكدة. فكيف يمكن الاعتماد عليها لتحديد توجه هام في الحياة؟

ثانياً، ماذا عن الدراسات الحديثة التي تتحدث عن تأثير السلوك الإنساني، وبيئته، ونظامه الغذائي، وحالته النفسية، على جيناته وهرموناته؟ تحدثت مع صديقتي الرائعة يسرا الهواري وهي تدرس الماجستير بكلية العلوم الرياضية، بقسم علوم التدريب¹، والتي حددت موضوع البحث عن كيفية اللعب بالجينات عن طريق النظام الغذائي والعادات السلوكية للإنسان وذلك بهدف خدمة الرياضيين في إحداث تغييرات على مستوى الجينات في أنظمتهم تزيد من كفاءتهم الرياضية. يسرا شغوفة بمجالها وحدثتني عن أن هناك عوامل بيئية وعوامل إنسانية تؤثر في جينات الإنسان وهرموناته. مثلاً، أشارت إلى دراسة حديثة أفادت بأن تغير عادات الإنسان واعتماده على التكنولوجيا في الدول المتقدمة، أثر على جينات البشر في تلك البلدان وأحدث «طفرة جينية» gene mutation مما أدى إلى تراجع أعداد الرياضيين الفائزين بميداليات الألعاب الأولمبية في أنواع معينة من الرياضات² وشرحت لي صديقتي الباحثة، أن هناك ما يُسمى بالـ «التعبير الجيني» أو الـ gene expression وأن الجينات قد يكون بعضها خاملاً، وبعضها مفعّل و«تعبير» الجين عن نفسه أو افصاحه عن نفسه، يتأثر بالعوامل البيئية، والمعتقدات، والحالة النفسية،

Ondokuz Mayıs University, Yasar dogu Sports Sciences Faculty - Coaching Education -1

(Epstein, The Sports Gene, 2014) -2



ونمط حياة الإنسان وغذائه. هذا يحدث بطريقة طبيعية تلقائية بدون تدخل الإنسان. وهي تدرس كيف يمكن أن تساعد الرياضيين على تغيير «تعبير» الجسم عن جيناته بتعطيل «جين» معين والذي تم تفعيله أثر عوامل بيئية أو سلوكية سلبية، أو تفعيل آخر والذي كان قد تم تثبيطه أثر تلك العوامل، وذلك بهدف زيادة قدراتهم الجسدية الرياضية. كما أشارت إلى أن عدد من الباحثين في هذا المجال يدرسون أثر الإيمان والاسترخاء النفسي على تغيير الجينات وتقول أنه للأسف تخلو الساحة من الباحثين المسلمين وهناك العديد من الباحثين الذين تبناوا أيديولوجيات دينية من ديانات أخرى كأساس للدراسات.

ومن المذهل أيضًا ما شاركته معي من إن الإنسان يؤثر بشكل مباشر على هرموناته بعادات مثل التدخين، وشرب الخمر، وقلة النوم! أشارت يسرا إلى دراسة مفادها أن شرب الرجال لكأسين فقط أو زيادة من الخمر يوميًا يؤدي إلى تحويل هرمون «التستسترون» الذكوري إلى هرمون «الاستروجين» المرتبط بوظائف الأنوثة، وأن البيرة بالتحديد فيها مكونات كيميائية تقوم بتعطيل افراز هرمون «التستسترون» الذكوري. وينصح خبراء التدريب الرياضي الرياضيين بالحصول على قسط كافي من النوم لأن الجسم يعيد برمجة نفسه أثناء النوم ووجد أن عدد ساعات النوم القليلة (أقل من 6 ساعات) تؤدي إلى استنزاف هرمون «التستسترون» الذكوري³. كما تقول الدراسة أن وصول الجسم لنسب منخفضة من هرمون «التستسترون» هو خطر للرياضيين وللأشخاص عمومًا ويجب على المدرب الرياضي أن يساعد المتدرب على الحفاظ على نسبة صحية من هذا الهرمون من خلال التغذية المناسبة، والعادات الحياتية السليمة، والتدريب بطريقة معينة. وكما هو معروف فإن الشواذ جنسيًا يكون لديهم خلل في افراز هذين الهرمونين.

إدًا الهرمونات عمومًا والهرمونات الذكورية والأنثوية تحديدًا تتأثر بأشياء كالتدخين، وشرب الخمر، وقلة ساعات النوم، ومستويات التوتر بالجسم والنظام الغذائي وغيرها من المتغيرات ومن ضمنها الحالة النفسية المؤثرة بالطبع على الهرمونات. فكيف يمكن أن نستسلم لفكرة أن الإنسان مجبور بيولوجيًا على الشذوذ الجنسي بسبب هرموناته؟

إن هذه المعلومات وحدها كفيلا بأن تجعلنا ندرك أننا مسؤولون بقدر كبير حتى عن تفعيل وتعطيل تكويننا الجيني واحداث طفرات فيه. تلك الطفرات التي ستنتقل لأجيال قادمة. إذا اسقطنا ذلك على موضوع الهوية الجنسية والتوجه الجنسي، لوجدنا أنه حتى مع وجود عوامل جينية وبيولوجية مؤثرة عليها، فإننا:

- قد نكون صنعناها بأنفسنا كبشرية تبنت موضوع المثلية الجنسية لأجيال على مستوى القناعات والممارسات الجسدية وعلى مستوى المشاعر والحالة النفسية المتأثرة بانتهاكات جنسية في مراحل الطفولة أو مشاهدة ممارسات مثلية بالإضافة إلى العادات الصحية السيئة وتعاطي المخدرات، وشرب الخمر، والتدخين وغيرها من المتغيرات. إذا تغير «التعبير» الجيني لدى بعض الأفراد وأحدث طفرة جينية وانتقلت لأجيال أخرى، أصبح لدينا أشخاص متأثرين جينيًا وهرمونيًا بكل هذا فيما يتعلق بتوجههم الجنسي وهويتهم الجنسية. هذه النقطة هامة جدًا لإسقاط الاتهام الجائر أن الله ﷻ خلق البعض بتوجهات جنسية معينة ومن الظلم أن ينهاتهم عن تفعيلها وأن يحاسبهم إذا ما فعلوها! قد نكون نحن من صنعناها بأنفسنا.

(Armstrong, Mahoney, & D'Angelo, 2019) -3



- يعني هذا بالضرورة أننا «قادرين» على معالجة هذا التوجه عن طريق العلاج الجيني أو معالجة التعبير الجيني لدى الأشخاص وضبط مستوى الهرمونات وقد يكون ذلك أيضًا عن طريق مساعدتهم على تغيير القناعات، وتغيير العادات، وتحسين الحالة النفسية بل وحتى نحتاج لدراسة تأثير النظام الغذائي على كل ذلك. يمكنك البحث أكثر في موضوع «العلاج الجيني» gene therapy. فالأمر إذًا غير خارج عن نطاق تحكم الإنسان إذا أراد هو ذلك.

بالإضافة إلى كل ذلك، أنت لا تعلم ما الذي يمكن اكتشافه في المستقبل في هذا الخصوص. وأنت لا تعلم ما الذي يمكنك تصديقه بدون بشك وإيمان. والسؤال هو، إذا كان المرء سيبنى حياته كلها بدءًا من فكرته عن هويته الجندرية، مرورًا باختيار شريك الحياة ونمط الحياة كله، وختامًا حتى بالإجراءات المصيرية كتحويل النوع، هل يمكن أن يبني كل ذلك على قواعد علمية متذبذبة بهذا الشكل؟ الإجابة بنعم مخيفة التبعات. أرجو أن تكون تفكر في أن الإجابة هي «لا». فما هي مرجعيتك للحكم على الأمر إذًا؟

وقد يقول قائل، أنه لا يفهم كل هذا وهذه الأمور معقدة بالنسبة له ولا يود الخوض في دراستها ولكنه يود الوثوق في العلم. حسنًا، احترم ذلك كثيرًا، ولكن أقول له:

- أي علم؟ وكيف تقرأ العلم؟ هناك دراسات متعددة متباينة النتائج. على أي أساس تتبنى بعضها وتجاهل بعضها؟ هل على حسب الهوى؟

- انتبه إذًا لما يقوله العلم واقراه بموضوعية وتقبل أنه يضع احتمالات.

- إذا كنت لا تود التعمق ولا تود بذل الجهد ولا تود التأكد مما تقرأ، فلتسرد معروفًا لنفسك وللآخرين بعدم تكوين فكرة أو قناعة عن شيء تجهله ولتعزف عن الدفاع عن قضايا أنت لا تفهمها ولا تود بذل الجهد لفهمها بشكل كامل وموضوعي.

- وأخيرًا، لا تبني حياتك بناءً على شيء لا تود فهمه بشكل حقيقي. فلا تجعل ممارساتك مبنية على شيء أنت لا تفهمه. إن هناك من يقوم بتغيير نوعه بناءً على علم لم يدرسه هو بالأساس ويضطر لأن يعيش مع كل تبعات ذلك.

ربما يجادل البعض أنه لا ينبغي أن يكون هناك مرجعية بالضرورة. ربما يجادلون أن الأمر نسبي وحسب شعور الإنسان. وسواء كان هؤلاء ذوي ميول شاذة، أو سواء كانوا من المتعاطفين الداعمين، نحتاج أن نسأل بعض الأسئلة الهامة. هل نحن مستعدون لمواجهة نتائج هذه الفرضية؟ بمجرد أن ننفي وجود مرجعية، ونرجع الأمر لرؤية الإنسان نفسه ونعطيه «الحرية» طالما «لا يضر بأحد»، علينا أن ندرك أننا بذلك نحل عقدة العقد وستنفرط حباته واحدة تلو الأخرى.

عدم وجود مرجعية = استحالة وجود معايير ثابتة للصواب والخطأ





إن الاعتقاد بأنه ليس هناك مرجعية واحدة ثابتة للشخص، يعني بالضرورة أنه ليس هناك معيار صواب أو خطأ. وهذا أمر بديهي لا اختلاف حوله. فبمجرد أن «نطلق لعنة» أن كل شيء «نسبي» وأن كل شخص يختار أو يصنع المعايير الخاصة به للصواب، والخطأ، ينطلق المارد الذي لا يستطيع أحدٌ مواجهته والذي يواجه كل اتهام بالخطأ، بقوله «من قال هذا؟ هذا من وجهة نظرك أنت فقط». فإذا كان الأمر متروكًا في موضوع تحديد الهوية الجندرية، والتوجه الجنسي، للشخص نفسه، ولشعوره بنفسه، ولرغبته الشخصية، فما الذي يمنع زواج الأب من ابنته أو حتى ابنه، أو الأم من ابنها أو بنتها، الأخ من أخته أو أخيه؟! هل ستقول هذا شيء منافي للفطرة؟ أي فطرة؟ هذا أمر «طبيعي يحدث بين الحيوانات!» كما أن هناك من الحيوانات من تقتل أبناءها بعد الولادة، أو تقتل زوجها بعد التزاوج. هذا سلوك «طبيعي» أيضًا، فلماذا لا يفعله الإنسان؟ ومن يستطيع أن يقول أنه خطأ، وبناءً على ماذا؟

وما الذي يمنع زواج المرأة بأكثر من رجل؟ أو زواج المرأة بكلبها؟ وهي ممارسات تحدث في عدد من دول العالم ولا يعاقب عليها القانون! وما الذي يمنع انسان أن يعيش ككلب بشري يمشي على أربع وفي الغالب تربطه علاقة جنسية بمالكه، وهو أمر يحدث بالفعل في عدد من الدول حيث يقول متقمصوا شخصية الكلاب البشرية أنهم «يشعرون» في الداخل أنهم كلاب.

ما الذي يمنع الاجهاض الجائر؟ ما الذي يمنع الزنا المنتشر؟ ما الذي يمنع القتل الرحيم، والانتحار الذي بدأوا يسمونه «حق انهاء الحياة»؟! ما الذي يمنع أي، أو كل من هذا إذا كانت الأمور بالتراضي وليس هناك مرجعية؟ لا يمكن أن تقول القانون، لأنها جميعها أشياء تحدث في المجتمعات ولا يعاقب عليها القانون. ولقد تغيرت القوانين بالفعل فيما يخص العديد من هذه الأمور في بلدان متعددة. ولا يمكن أن تقول أنها أمور تتنافى مع الفطرة، لأن هذا نسبي أيضًا وهو عذر لم يمنع الداعين للشذوذ الجنسي، وتغيير النوع، من الحشد بقوة لقضيتهم.

هل نحن مستعدون لانفراط العقد إلى ما لا نهاية حقًا؟ أعتقد أن الإجابة المنطقية هي «لا». لا مفر من وجود مرجعية «غير بشرية»، لأن البشر نظرتهم للأمور قاصرة، ولأن ما هو منطقي وأخلاقي لدى أحدهم، قد لا يكون منطقيًا أو أخلاقيًا لدى الآخر. المرجعية الدينية هي الأصل والملاذ الأوحى من وجهة نظري.

هل هي حرية شخصية، وأمر فردي؟

ربما أيضًا خرج البعض من الحرج حول الموضوع بالقول أن الموضوع حرية شخصية في النهاية، وأن لكل شخص الحق في فعل ما يناسبه. أو أن هذا موضوع يخص الغرب أكثر. حسناً، ليس هناك اعتراض على ذلك من حيث المبدأ. فالله ﷻ، يحاسب كل شخص على أفعاله، ولكل شخص أن يفعل ما يحلو له. ولكن، هل حقًا أمر الشذوذ الجنسي حرية شخصية لا تؤثر على الآخرين؟ إن الشذوذ الجنسي، وغيره من المواضيع الشائكة المنهي عنها شرعًا قد بدأ بالفعل بإدعاء الحرية الشخصية. ولكن، انظر إلى أين وصل. اليوم في دول مثل كندا، وأمريكا، يُفرض على رجال الدولة عقد مراسم الزواج للشاذين جنسيًا مع تعارض هذا مع عقيدة موظف الدولة ويُعاقب الموظف الذي يرفض. كما أن المناهج الدراسية المفروضة على الجميع، تقدّم في المدارس الشذوذ الجنسي و«السيولة» الجنسية gender fluidity، وقصص الأسرة المكونة من أبين، أو أمين وتربك الأطفال جميعًا حول نوع كل منهم وتوجهه الجنسي في مراحل سنوية صغيرة جدًا. وصاغت الدول القوانين



«لحماية الطفل من أسرته» إذا اعترضت على توجهه الجنسي. وفي بعض البلدان أصبحت هناك دورات مياه (حمامات) عامة مشتركة. كما يتم تغيير مفهوم الأسرة، وتعريف الزواج، في كتب القانون، والاستثمارات المدنية الحكومية. وبعد أن قويت الدعوات الحقوقية في هذا المجال في الغرب، تحوّل الغرب لمعاقبة الدول التي تضيّق على الشاذين جنسيًا، والضغط عليها لتغيير قوانينها. الأمر الذي بدأ كحرية شخصية، أصبح مفروضًا على الجميع. الأمر ليس حرية شخصية، ولا يمكن التعامل معه بسلبية، وتجاهل.

وهو ليس أمرًا فرديًا أيضًا لأنه ليس حالة منفردة تتعلّق فقط بالسماح للشواذ بالزواج والحصول على حقوق. بل هو حالة ارباك للنظام المجتمعي بشكل عام. فتعريف الزواج على أنه اجتماع «رجل»، وأمرأة» في التوصيف الإسلامي، يترتب عليه الكثير من التبعات تتعلق بدور كل منهما، ومسؤولياته، وحقوقه فيما يتعلق بالمهر، والمعاشرة، والقوامة، والانفاق، والرعاية، والطلاق، والعدّة، والحضانة، وميراث الزوج، والزوجة. وخارج الزواج، تتحدد أيضًا الكثير من القوانين حسب النوع مثل أمام من تتحجب المرأة، وطبيعة التعاملات، والميراث، والشهادة أمام المحاكم، وغيرها من الأمور الشرعية. النظام الاجتماعي مترابط ومتكامل. فإذا قمنا بتغيير مفهوم الزواج نفسه رغبةً في استيعاب فئة ما، وإذا قمنا بإفساد مفهوم «الرجل»، و«المرأة» بشكل عام، ستتهار كل الأنظمة المرتبطة بذلك بالتبعية، ولن تكون هناك معايير ضابطة لأي شيء. فالأمر ليس بسطحية الزاوية الواحدة للسماح للشواذ بالزواج، وضمن حقوق.

وأخيرًا، عندما ينتحر شخص ما بسبب معاناته النفسية لعدم وصوله للسلام النفسي بسبب كل تلك القناعات المغلوطة والممارسات المدمرة، هذا ليس شأنًا شخصيًا. بل هو فعل أناني يدمر حياة كل محبي هذا الشخص ويحرم المجتمع من اسهاماته وعطائه! لم يكن الأمر أبدًا شخصيًا أو فرديًا!

المرجعية الدينية الإسلامية فيما يتعلّق بالهوية الجندرية والتوجه الجنسي

بعد كل هذا، وإذا اتفقنا على المرجعية الإسلامية في تحديد نظرة الفرد لنفسه من حيث نوعه وتوجهه الجنسي، فسيستدعي هذا الإيمان بأن هناك نوعين فقط: الذكر والأنثى بدون درجات وسيولة فيما بينهما. يقول تعالى:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ (الحجرات:13)



فهناك نوعان من البشر، الذكر، والأنثى، ولكلٍ منهما قوانين تعامل، ومكانة خاصة. وليس هناك علاقات مباحة خارج الزواج، بين الرجل، والمرأة. والزواج، هو ارتباط «رجل»، بـ «امرأة». وللزواج شروط أهلية، وقوانين تحكمه. والإسلام يمنع الشذوذ الجنسي. وعلى من يأخذ المرجعية الدينية كأساس للهوية، أن يلجأ إليها لضبط قناعته حول الهوية الجندرية، والتوجه الجنسي. ومن لا يترضيها، يحتاج للعودة للحلقة المفرغة التي تناولناها سابقًا، وهي، من أين سيأتي بقناعته، ومنظومة قيمه الحاكمة؟



كيف يمنع الإسلام شيئاً قد يكون المرء مدفوعاً بيولوجياً إليه؟

بغض النظر عن أنه لم يثبت علمياً بشكلٍ قطعي أن الإنسان مدفوع بيولوجياً، ومجبور بتوجه جنسي معين، وبغض النظر عن الحقائق البيولوجية التي ذكرناها سابقاً، دعونا نفترض أن لهذا القول شيء من الصحة. وبغض النظر عن أن الكثير من الشواذ يعترفون أنهم كانوا يعانون في الطفولة من اعتداءات، أو كانوا يعانون من مشكلات أسرية عميقة في الطفولة، وأننا لا ينبغي أن نغفل العامل الاجتماعي والنفسي الذي قد يؤدي إلى الشذوذ، إلا أننا بغرض المناقشة فقط، سنسلم بفكر الجبر البيولوجي لدقيقة.

السؤال المنطقي سيكون حول كيف سيحاسب الله ﷻ شخصاً غير متحكم في طبيعة جسده؟ أولاً، الله ﷻ لا يعاقب على الأفكار، والميول. بل على الأفعال. فمن القرآن الكريم، نتعلم أن قوم سيدنا لوط عليه السلام، لم يتم عقابهم بسبب أنهم كانوا «يفكرون» في الفاحشة، بل لأنهم قاموا بها، بل وفرضوها على غيرهم. فالنفس ستحدث الإنسان بكل أنواع الفجور، والفسوق، حتى في الأمور المباحة تحت أطر معينة. مثلاً العلاقة بين الرجل، والمرأة مباحة فقط في حالة الزواج. وكلاهما مدفوعٌ غريزياً نحو الآخر. ليس هناك جدال علمي حول ذلك. ومع ذلك، فالإسلام يهدّب هذه الغريزة، ويقننها بالزواج. لا يمكن أن يقول أحدهم أنه مجبور بيولوجياً على ممارسة الزنا. الله ﷻ المانع، المؤخر، القهار، الجبار منحنا أدوات المنع، والقهر، والجبر، والتأخير لنستطيع إدارة أنفسنا ومجاهدتها.

أيضاً حتى داخل الزواج، قد تحدث النفس الإنسان بإتيان ممارسات منهي عنها شرعاً. ومع حديث النفس، الإنسان مؤمورٌ شرعاً بأن يجاهد نفسه، وبأن يلتزم بإطار الحلال، والمُباح. وخارج نطاق موضوع الزواج، الإنسان مأمور بمجاهدة نفسه في كثير من الأمور التي قد يكون مدفوعاً لها هرمونياً، كالغضب، والعنف. بل إن بعضهم يعزو البخل إلى أسباب هرمونية. وعندما يعود الإنسان جسده على شيء ما كالمخدرات أو السجائر مثلاً، يصبح مدمناً لهذا الشيء، ويطلبه جسده هرمونياً بالحاج. وعلى الإنسان مقاومة هذا الإلحاح البيولوجي أيضاً، ومجاهدته.

الإنسان إذاً، إذا كانت لديه ميول جنسية غير سوية لأية أسباب سواءً كانت اجتماعية، أو نفسية، أو اختلالات هرمونية، عليه ألا يستسلم لها، وألا يعاند بها، بل عليه أن يعاند ضدها، وأن يسعى لتلقي العلاج المناسب لها. وليعتبر ذلك ابتلاءه، واختباره، وفتنته في الحياة، تماماً كما يُفتن غيره بحب النساء، وغيره بحب المال، وغيره بحب الجمال، والنفس، وغيره بحب السلطة، وغيرها من الفتن. فكلٌ منا يُختبر بشيء مختلف عن الآخر، والاختبار يكون تحدي حقيقي، يُثاب المرء عليه بقدر المعاناة، والمُجاهدة بإذن الله.

هل يمكن أن يكون المسلم شاذاً جنسياً؟

الإسلام هو منظومة حاكمة متكاملة. هو نظام حياة، وقانون متكامل لا يمكن أن نأخذ بعضه ونترك بعضه. بالطبع يحدث عصيان على هذا النظام من المسلمين كل يوم ونرى المعصية تنتشر حولنا ولا يوجد بيننا من هو معصوم. ولكنها في النهاية تظل اسمها «عصيان» على النظام



و«معصية» نأمل أن نتوب منها يومًا ما. لذلك فكل شخص تحت عباءة المنظومة الإسلامية، إذا أخطأ أو تعمّد العصيان، يحتاج فقط للأمانة مع النفس للاعتراف بأنه يخالف المنظومة، والهوية الإسلامية. إلى هنا فالأمور على ما يُرام وتتسق مع النقص الإنساني المعروف.

لكن الأزمة تحدث، عندما يتمسك المرء بأنه ممثل للهوية الإسلامية، ويبدأ في ليّ ذراع الهوية الإسلامية لتوافق رغباته وحريته هو. كأن تقول غير المحجبة أن الحجاب ليس فرضًا مطلقًا. فهي لا تكتفي بأنها «لا تريد» الالتزام بأحد أسس الهوية الإسلامية للمرأة المسلمة، وهذا شأنها الخاص، بل تسحب عدم الالتزام هذا على الهوية الإسلامية كلها وتحاول تغييرها. وهذه بالطبع حيلة نفسية شهيرة ليرضى بها المرء عن نفسه ويتصالح معها. ولكن للأسف نتأججها المجتمعية كارثية. فالأمر مفهوم في إطار أن شخص ما يقصّر في أسس هويته ويسعى لتحسين نفسه دومًا كما نفعل جميعًا. هذا شأن شخصي. أما عندما يسعى المرء لتقنين التقصير وتغيير الهوية التي ينتمي إليها بدلاً من أن تغيّره هي، يخرج هذا من الشأن الشخصي إلى نطاق الشأن العام ويتعدى مساحة الحرية الشخصية، إلى مساحة الفساد في الأرض.

لذلك فيما يتعلّق بالشذوذ الجنسي، الأمر شخصي لدى الشخص طالما يتصارع معه. ولكن المشكلة عندما يبدأ في محاولة تقنينه ونفي عدم شرعيته الدينية، بل واستغلال الوجود في بلاد غربية لتأسيس جمعيات خاصة بالمسلمين الشواذ ومطالبة العلماء بقبول الأمر، وتأسيس مساجد خاصة بهم!

الثابت هو أن الإسلام لا يملك أحد سلطة تغييره. فلا إمام، ولا داعية، ولا عالم، يملك من الأمر شيئًا في تغيير أمر، أو نهى. فليس هناك «بابا» أو سلطة عليا يمكنها تغيير أيّ مما جاء فيه. هو نظام إلهي مبني على علم الحكيم الخبير ﷺ، الأعلم بشئون عباده. فلا جدوى من مطالبة أيّ فئة بتغيير أيّ من ثوابته. ومن يتصارع مع أيّ من ثوابته، يحتاج لأن يقف وقفة أمينة مع النفس، ويقرر ما إذا كان سينساق لمعصية، أو سيلتزم بالمنهجية. ولكن لا ينبغي أن يكون هناك خيار ثالث أبدًا يعمل فيه على تغيير الدين نفسه. إن هذا الأمر أشبه بتحدّي للنواميس الكونية. كأن يتحدّى أحدهم قانون الجاذبية الأرضية، ولا يعترف به، ويقول أنه قيدٌ سخيّف. فإذا قرر أن يصعد لأعلى جبل ويلقي بنفسه، سيهلك هو ويبقى قانون الجاذبية الأرضية. ولكن تخيّل لو أن البشر كلهم أصيبوا بالجنون، ودعموا هذا الشخص وقالوا نريد حرية عدم الالتصاق بالأرض! تخيّل لو تبنى العلماء وجهة نظرهم وقالوا دعونا نحركّ الجبال ونفتتها وننشرها في الفضاء الخارجي كي تتخلص الأرض من أثقالها، وأوتادها، ويخفّ وزن الأرض وبالتالي تخرج من نطاق جاذبية الشمس، وتختلف قوانين الجاذبية كلها، ما الذي سيحدث؟ سندرك حينها أن تلك القوانين كانت لحمايتنا، وسنهلك إذا عبثنا بها.

ولكن من وجهة نظر جدلية بحتة، دعونا نتخيل أن المسلم مُباح له تغيير النوع، ومباح له العيش بهوية جندرية مختلفة عن تكوينه البيولوجي، ومباح له الزواج من مثل نوعه، ما الذي سيحدث؟ هل سيقبل الرجل الذي يقول أنه امرأة، أن يتقيد بقوانين المرأة في الإسلام؟ هل سيرتدي الحجاب؟ هل سيحتجب عن غير المحارم؟ ومن هم المحارم في هذه الحالة؟ هل سيلتزم بقوانين الطلاق، والعدة؟ أم هو يريد أن يخلع كل شيء يحدّ من حريته الجنسية فقط ويسعى للعصيان على تلك الأسس أيضًا؟



الأمانة، والصدق مع النفس، والحق، هو كل ما يحتاجه كلُّ منا ليدرك إذا ما كان حقًا صاحب قضية، أو فقط هو باحث عن الحرية المطلقة بلا قيود، أو مساءلة، ومحاسبة.

أنت تقود جسدك وليس العكس

كما ذكرنا سابقًا، جسدك هو أحد أدواتك. أنت لا تملكه لأنه ملك خالقه ﷻ. أنت لم تشتريه ولم تستأجره ولا تتحكم في نموه ولا تستطيع إدارة وظائفه اللاإرادية ولا تستطيع منعه من الموت. ولكنك موكلٌ بحفظه وبالتعامل معه وفق قوانين المالك. وأنت إذا استأجرت سيارة، واشتركت في تأمينٍ عليها، ستلتزم ببرنامج الصيانة الذي أعدّه مصنع السيارة واعتمده شركة التأمين. فأنت عليك صيانة السيارة، وحفظها، والعناية بها، واستخدامها فيما يفيدك، ويلبي احتياجاتك. وعند حدوث مشكلة في السيارة، أول ما تنظر إليه شركة التأمين لتحديد من سيدفع مصاريف الإصلاحات هو ما إذا كان العطل بسبب سوء الاستخدام، أو أخطاء المستخدم وإهماله. وأنت ليس لك الحق في تغيير أي شيء في السيارة، وتصميمها، ولونها. فقط تستخدمها لمدة الاستعارة، وتعيدها إلى مالِكها.

جسدك لا يختلف كثيرًا. فأنت موكلٌ بصيانتته واستخدامه حسب تعليمات خالقه ﷻ الذي وسّع لك دائرة المباحات، والمتعة بما لا يُفسد الحياة، ولا يُفسد الأرض. لك صلاحيات استخدامه كأداة. وأنت تقوده، وهو لا يقودك، كما أنك تقود سيارتك، ولا تقودك هي. أنت في مقعد القيادة، فأستعن بالله ﷻ واستخدم هذا الجسد فيما خُلق له ووفق تعليمات خالقه.

ثم لم يرتابوا - اليقين في الحكمة الإلهية

كما ذكرنا سابقًا، الإيمان يستقر في القلب بيقين وثقة ولا يشوبه أية ذرة من الشك. يقول الله ﷻ:

قَالَتِ الْأَعْرَابُ آمَنَّا ۗ قُلْ لَمْ تُؤْمِنُوا وَلَكِنْ قُولُوا أَسْلَمْنَا وَلَمَّا يَدْخُلِ الْإِيمَانُ فِي قُلُوبِكُمْ ۗ وَإِنْ تُطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ لَا يَلِتْكُمْ مِنْ أَعْمَالِكُمْ شَيْئًا ۗ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ (14) إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ لَمْ يَرْتَابُوا وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ۗ أُولَٰئِكَ هُمُ الصَّادِقُونَ (15) سورة الحجرات

هذه الآية الكريمة تحتوي على عدم مفاتيح هامة. فالإيمان بفكرة يتطلب عدم الريبة ولا الشك «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ لَمْ يَرْتَابُوا». والإيمان يكون بالله ﷻ وبجميع أسمائه الحسنی وبكل ما لها من أثر على السلوك كما طرحنا سابقًا. كأن نؤمن بالملك، فيستتب ذلك أن نؤمن بأنه يملك كل شيء بما في ذلك أجسادنا ونأتمر بأوامره وننتهي بنواهيهِ فيما يتعلق بهذا الجسد. والإيمان بالرسول ﷺ أمرٌ تلقائي لأنه هو ﷺ من أوصل لنا رسالة الله ﷻ، وجميع أوامره ونواهيهِ. فإذا لم تؤمن به، فكيف تؤمن بالله ﷻ؟! ثم يأتي «الجهاد» كعلامة من علامات الإيمان



لأنك عندما تؤمن بالطريقة التي تناولناها وتود أن تعيش بمقتضيات هذا الإيمان، ستتصارع مع نفسك كثيرًا لأن نفسك تريد الحرية وتريد اتباع الهوى، فستحتاج أن تجاهدها وستحتاج أن تقاوم مقاومة المجتمع لك أيضًا. وصف الله ﷻ من يفعل ذلك بأنه «صادق». نعم، هو إنسان لا يتجاهل الحق ويعيش بالحق ويصر على أن يكون صادقًا مع نفسه ومع الآخرين ومع الله ﷻ قبل أي شيء.

وجزء من إيمانك بيقين لا ريب فيه، هو إيمانك بأن الله ﷻ «خير»، و«عليم»، و«بصير»، و«حكيم»، و«رشيد»، و«واسع». أي أنه سبحانه لديه الصورة الكلية، والعلم اللامتناهي، والخبرة بأحوالنا، والحكمة في وضع قوانين الحياة لنا بالشكل الذي هي عليه وفق المنظومة الإسلامية. فلا ننظر أبدًا لمنع واحد أو لنهي واحد ونقيم الدنيا ولا نُقعدُها مقاومةً له! بل ينبغي أن نُؤمن أن في هذا النهي أو هذا الأمر خير واصلاح للأرض ضمن المنظومة الكبرى الواسعة التي لا مجال لنا لفهمها كاملة. ولقد ضربت لك مثالًا سابقًا عن نتائج أن يختل مفهوم «الرجل»، و«المرأة»، فيختل معه نظام المحارم، والزواج، والقوامة، والانفاق، والمعاشرة، والطلاق، والحضانة، والمواريث وكل شيء. فليطمئن قلبك بحكمة خالقك ﷻ وبعلمه لكل شيء.

التعامل مع من يتبنون منظومات قناعات مختلفة

أنت من القلة التي تسعى بجد لبناء منظومة قناعات سليمة ومتوازنة. والدليل على ذلك هو أنك أقبلت على قراءة هذا الكتاب وشارفت على انتهائه. وهذه منحة ونعمة كبيرة لا يتمتع بها أكثر الناس ولم تُتح لهم فرصة التفكير أصلًا في ضرورة بناء تلك المنظومة المحكمة من القناعات والقيم.

ومن حولك من اختار متعمدًا أو جاهلًا ألا يبني منظومة قيم أو من قرر أن يتبنى منظومة مختلفة لا تتفق مع منظومتك الإيمانية. وهذا نتاج الفردية والتميز البشري والحرية التي منحنا الله ﷻ إياها. وأنت تقابل كل يوم من يتصرفون بطريقة لا تتفق مع منظومتك العقدية والقيمية. ففي مجتمعاتنا الإسلامية العربية، وإذا كنت تعيش في الغرب، فأنت محاط بمن يقيمون علاقات جنسية خارج الزواج، ومن يشربون الكحوليات، ومن يتعاطون المخدرات، ومن يحتضنون الأفكار والسلوكيات الشاذة، وغيرها من المحرّمات عافانا الله وإياكم. أنت محاط في كل مكان بمن يخرقون النواميس الإيمانية ضمن المنظومة الإسلامية والإيمانية. فكيف تتصرف معهم؟

أولاً وأخيرًا أنت مسؤول عن هويتك أنت وتصرفاتك أنت والالتزام بالحق والتواصي به والصبر على ذلك. وعندما تدرك أنه ليس كل من حولك يتبنى قناعاتك، ومنظومتك القيمية، تدرك أنك ليس لك سلطان عليهم (إلا إذا كنت في موقع رعاية وتعلم أنهم مسؤوليتك). وفي كل الأحوال ولأننا نتحدث عن إيمان، وقناعات، ويقين قلبي بتلك القناعات، لا يمكنك أن تساعد أحدهم على تعديل قناعاته عن طريق العنف، أو السخرية، والتهمك، أو النقد اللاذع والإهانة. أنت تسير في الحياة نموذجًا للخلق السليم تجعل من حولك يستحسنونه ويميلون إليه، كما أنك تحاورهم وتناقشهم بالمنطق والحكمة والموعظة الحسنة.

الأهم في الأمر ألا يصبغونك هم بصبغتهم، وألا تسمح لهم بالانتقاص منك ومن معتقداتك



أو التسبب في عدم تمسكك بمنظومة قيمك وأخلاقياتك. المهم أيضاً ألا تشاركهم في معصية وألا تستحسن ما أمرك الله جَلَّ بإنكاره ولو بالقلب وهو أضعف الإيمان. وما عليك إلا أن تعيش ممثلاً للقيم والمعتقدات السليمة وأن تدعو لها بسلوكك وبأية أدوات تعبيرية تملكها من إبداع مرئي، أو مسموع! فتكون بذلك داعياً، ورسولاً، وهادياً بإذن الله سبحانه وتعالى متمنياً الهداية والخير واتباع الحق لكل من حولك، ممتناً للخالق أن منّ عليك بالهداية.

ملاحظات لأهم ما تعلمت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

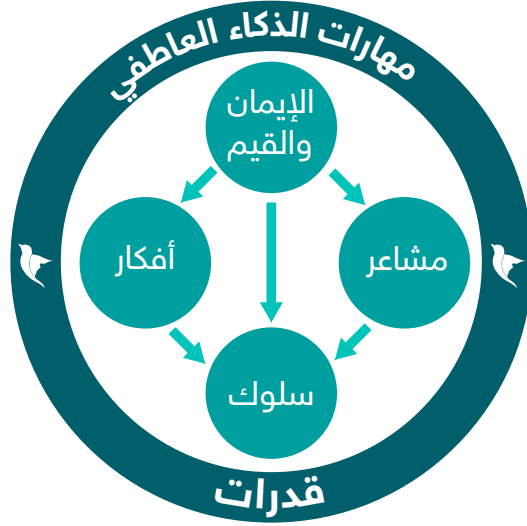
.....

تأثر وتأثير عناصر الهوية على بعضها البعض

هويتك هي ما يقوله الآخرون عنك من خلال ما يسمعونه منك، ما يرونه منك، ما تجعلهم يشعرون به تجاهك. هويتك هي تلك الوعود التي تعد بها كل من يتعامل معك من حيث التصرفات التي يستطيع توقعها منك والسلوكيات التي يمكن أن يراها منك والقيم التي يمكن أن يثق في أنك ستحرص عليها دومًا. نجاحك في الالتزام بتلك الوعود دومًا، هو ما يصنع لديك علامة شخصية قوية لا تتغير بالظروف الخارجية.



عناصر الهوية



ما تحتاجه هو:

- تحديد مصدر إيمانك الذي تستقي منه فلسفة حياتك وتكتسب منه القناعات عن الحياة. هل هو دينك؟ إنسانيتك؟ جنسيتك؟ نوعك؟ أحد أدوارك؟ أو أي انتماء آخر؟



- تحديد تفاصيل منظومة قيمك الحاكمة
- تحديد ترتيب القيم داخل منظومة القيم
- تحديد مهارات الذكاء العاطفي وملامح الشخصية التي تود بناءها والتي ينبغي أن تكون متكاملة فيها الرحمة والود والجمال والإبداع وفيها أيضاً الحسم والحزم والتحكم والقوة وكل ما جاء في النموذج المتكامل الذي أوردناه سابقاً
- تحديد السلوكيات التي بممارستها تستطيع اكتساب وتنمية تلك المهارات



إن **الماركات العالمية القوية** تحرص على «تحديد فلسفتها الحاكمة وقيمها ورؤيتها» وتنطلق من ذلك إلى تحديد كل ملامحها البصرية والمرئية والمحسوسة. ففلسفة «ماكدونالدز» التي تحدثنا عنها سابقًا تتدخل في تحديد شكل اللوجو، ونوع الأطعمة المقدمة، وأسماء الوجبات، وأسعارها، وطريقة التقديم، ومناخ المطاعم، وملابس العاملين، وكل شيء.

كل شيء يبدأ من منظومة الإيمان والقيم. إذا كانت حياتك كالشجرة، فمنظومة الإيمان والقيم هي **جذور** الشجرة التي تمدّها بالقوة والثبات في الأرض وكل موارد الغذاء والحياة ومعايير الصواب والخطأ. وعندما تكون الجذور عميقة وقوية، تقف **شجرتك** قوية ثابتة في وجه الظروف الخارجية وتعرف تمامًا ما هو **العمل الصالح** لكل موقف. فالعمل الصالح هو أن تنتقي من منظومة الإيمان ما يصلح للموقف وما يصلح نتائج الموقف. فالرحمة مثلاً قد لا تكون العمل الصالح في موقف. وإذا فعّل القاضي الرحمة بدلا من القصاص، ضاعت الحقوق وانتشرت الجريمة. وإذا فعّلت الأم العطاء، والمنح بدلا من المنع في بعض المواقف، فسّد الطفل. يكتسب **العمل الصالح** الآن معنىً جديدًا أكثر ارتباطًا بواقعك. وإذا كانت شجرتك عميقة الجذور قوية الجسم، امتدت فروع اسهاماتك المجتمعية وتأثيرك في حياة الآخرين وفي مجتمعك. فأعمل دومًا انطلاقًا من الجذور.



الآن، بعد أن تحدد قيمك الحاكمة ومصدر هويتك، كيف سينعكس هذا في مظهرك، وطريقة حديثك؟ كيف سينعكس في ملامح هويتك، وسلوكياتك مع نفسك ومع الآخرين؟ كيف سينعكس في اهتماماتك وفي لغة جسدك؟ كيف سينعكس في اختيارك لعلاقاتك من أصدقاء وشريك أو شريكة حياة؟ بل كيف سينعكس في اختيارك لنوعية الطعام الذي تأكله، وفي العادات الصحية الأخرى؟ ففكر في كل هذا. وفكر في الصورة التي ترسمها عن هويتك، وعن الواقع الذي يتحقق وإذا كان موافقًا لتلك الصورة أو لا.

تذكر، سواء قمت بتطوير وتصميم هويتك أو لا، هناك هوية ملتصقة بك على كل الأحوال وهي ما يراه، ويسمعه، ويشعر به الآخرون عندما يتعاملون معك. فإذا لم يبين الشخص هويته، ولم يحدد ملامحها، وعاش متخبطًا اندفاعيًا على سبيل المثال، ستكون تلك ملامح الهوية الملتصقة به من كونه متخبطًا، واندفاعيًا، شاء أو أبى. أليس من الأجدر أن يقرر الإنسان ما هي ملامح الهوية التي ترتبط به؟



الهوية المتكاملة

«الهوية المتكاملة تعني:

- أن تعمل على بناء كل عناصر الهوية التي ذكرناها بدون اهمال أي منها.
- أن تتكامل ملامح هويتك لتشمل توازن بين الوجدان، والعقلانية، وبين الرفق، والحسم، وبين كل درجات ملامح الشخصية.

لا يمكن أن تكون شخصًا «طيّبًا، رحيماً»، فقط، بلا سبل للحسم، والمنعة، والعزة، والحزم تجعلك مُهاب الجانب. ولا ينبغي أن تتسم بالحياء، ولين الجانب، بدون أن تكون لديك القدرة على الجرأة، وتفعيل احترام الآخرين لك. بالممارسة، والفهم العميق لمنظومة الأسماء الحسنى، ستصل بإذن الله لهوية متكاملة، تستطيع أن تعيش بها حياة كاملة.

كان كل هذا هو مرتبط بالسؤال الأول الذي ينبغي أن يسأله كل منا هو **من أنا؟** وبعد أن يجيب كلُّ منا على هذا السؤال ببناء تلك الهوية المتكاملة، يسأل نفسه السؤال البديهي الثاني، **لماذا أنا؟ لماذا أنا هنا؟**

«إن أهم يومين في حياة الإنسان هو يوم مولده واليوم الذي يفهم فيه لماذا وُلد»
مارك توين



ما هي أهدافي في هذه الحياة. إن تحديد أهداف الحياة يجعل لديك رؤية واضحة عما تريد فعله بتلك الهوية التي تقوم ببنائها. وتحديد أهداف الحياة هو متعلق بشكل كبير أيضًا بالصحة النفسية لأنه الكثير من الناس يعاني من مشكلات نفسية بسبب عدم وجود أهداف لديه أو بسبب وجود أهداف ولكنه حددها بشكل خاطئ، وبالتالي لم يشعر بالإنجاز عندما حققها! تحديد الأهداف يمنحك «المعنى» في الحياة، ويضيف «القيمة». ولقد أفردنا فصلًا كاملًا عن الطريقة الصحية لتحديد وقياس أهداف الحياة. هناك أيضًا دورة الكترونية متاحة من «مشروع سلام» على منصة «أكاديمية الإبداع الخليجي» تجد تفاصيلها على الموقع الإلكتروني لسلام. موضوع الدورة هو إدارة المشاعر وتحديد الأهداف والتصالح مع العالم الخارجي بفهم مفاهيم كلية عن الحياة. هكذا تتضح معالم «عالمك الداخلي» من قيم، وقناعات، وأفكار، ومشاعر، ومهارات، وقدرات وأهداف وتنضبط علاقتك بالله ﷻ، وبالنفس. فينعكس كل ذلك على سلوكياتك وعلى علاقتك بالآخرين في «عالمك الخارجي». فتحقق الحياة الطيبة بإذن الله وتصل لأفضل نسخة من نفسك.

هل ستتشابه الشخصيات مع هذه المنهجية؟

قد يتبادر إلى الذهن سؤال بخصوص أسس الهوية. إذا قرر كل المسلمين أن يستلهموا من الإيمان بالله ﷻ، ومن الأسماء الحسنى، منظومة القناعات، والقيم، والمهارات، والأخلاق، فهل سيكون لدى كل الملتزمين بهذه الهوية، نفس الشخصية؟ هل ستتشابه، ولن يتميز أحدنا على الآخر؟ الإجابة، هي قطعًا «لا». ما سيتسق، ويتشابه هو ملامح الهوية الإسلامية، من وجود مرجعية، والتزام بقيم حكمة، والحرص على محاسبة النفس، والالتزام بالمظهر اللائق بالهوية،



وغيرها من الملامح العامة للهوية الإسلامية. ولكن كل ما تبقى هو أدوات نستطيع الاستفادة منها بإبداع، وتمييز. تخيل أنك معلّم في فصل دراسي وأعطيت لكل طالب نفس الورقة البيضاء، ونفس علبة الألوان. هل سينتج كل فرد نفس الانتاج الفني؟ أو إذا كان هناك أطفال يلعبون بنفس عدد، وألوان المكعبات، هل سيبنون كل منهم نفس الشكل؟ لن يحدث هذا. يمكنك أن تعيش في ظل هذه الهوية بتمييز، وإبداع، وتفرد بإذن الله.

التقوى - منظومة حماية الهوية

بعد كل الجهد الشاق الذي ستبذله، وكل الوقت، والإخلاص الذي ستقضيها في بناء هويتك، وعلامتك الشخصية، وبعد كل التمحيص لتكون الأسس الداخلية، والبنية التحتية قوية، وبعد الالتزام بالمرجعية، من البديهي أن تبني حول بنائك القوي، سورًا، وسياجًا واقيًا يحميه من كل ما يقوّض أسسه. هنا يأتي دور «التقوى». التقوى تصبح نظام الأمان الذي يحيط بهويتك، ويدعم أسسها، كي لا تتزعزع أعمدة بنائك.

حفظ الهوية هو مرحلة هامة لا تقل أهمية عن مرحلة التأسيس، والبناء لتلك الهوية. لذلك فأنت تحتاج لمراقبة كل ما يدخل إلى عالمك الداخلي عن طريق الحواس جميعها، وتبذل الجهد كي لا يتسرب لنظامك الداخلي أي شيء لا يتفق مع منظومة قيمك. ومع حماية العالم الداخلي، تحتاج لمراقبة عالمك الخارجي، ووضع نفسك في السياقات، والأعمال، والعلاقات التي تساعدك على حفظ هويتك، لا تلك التي تغيّر من هويتك كي يقبلونك فيها. وتحتاج دومًا لمراقبة تصرفاتك من قول، وفعل، وتهذيبها في عملية متابعة، وصيانة مستمرة، ودورية. العمل على النفس لا يتوقف أبدًا. فهي حياة، مفعمة بالحياة بفضل الله جلّ الحى! فعش هذه الحياة كما أرادها لك واهب الحياة المحيي سبحانه.

الآن، كيف يمكن أن تخرج بصورة بصرية تترجم ما تعلمناه سويًا، وتعكس هويتك وعلامتك الخاصة؟ اقترح عليك العمل على تصميم «لوحة الرؤية» الخاصة بك.

ملاحظات لأهم ما تعلمت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

لوحة الرؤية

كل ما تقدم يمكن أن يُسجن في اطار نظري أنيق إذا لم يتم تفعيله في حياتك بشكلٍ سلوكي، وتطبيقي. لذلك أود أن أشجعك على استكمال بعض الأدوات التي ستفعلك. قدمنا لك بالفعل أداة هامة وهي خطة العمل التي أشجعك على استكمالها. والآن أعرض عليك أداة جديدة هامة.



إن من أهم مخرجات أي طرح توعوي، أو تعليمي هو حب المتعلم على إنتاج المنتج الذي صُممت المادة لتدريسه. مثلًا، من مخرجات برامج تدريس "البحث العلمي"، هو مساعدة المتعلم على تطوير خطة بحث ودراسة من الألف إلى الياء بعد أن يفهم الإطار النظري. ومن مخرجات برامج "التصميم التعليمي وتصميم الحقائق التدريبية"، مساعدتك على تصميم حقيبة تدريبية في نهاية الدورة بإتباع الخطوات النظرية التي تعلمتها. فما الذي يمكن أن يساعدك على تصميم وتنفيذ الهوية التي تسعى لبنائها؟

اسمح لي أن أعرفك على "لوحة الرؤية" أو الـ vision board. وهي لوحة تجميعية مختصرة جدًا لنتائج جهدك أنت، وتخصيصك لما تعلمت بشكل له معنى في حياتك. لوحة الرؤية هي ترجمة للإطار النظري الذي تعلمناه. ستجد فيها خانات وعناوين لما تحتاج أن تقوم أنت بإستكماله. بناءً على كل ما تعلمته معنا، ما هي قيمك الحاكمة العليا، وما هي أهم وأعلى 5 قيم؟ ما هي ملامح علامتك الشخصية وهويتك؟ ما هو انعكاس هذا في مظهرك كشكل، وملابس ونظافة، وأيضا كلفة جسد؟ ما هو انعكاس هذا في طريقة كلامك وانتقائك لكلماتك وتعاييرك؟ ما هي أهدافك؟ ما هي المهارات التي تود أن تتعلمها؟ ما هو دورك المجتمعي؟



لوحة الرؤية هي نشاط عملي تتم مراجعته دوريًا، وتطويره، وتنميته حسب تطورك، ونمو شخصيتك، ومعطياتك وقت مراجعة اللوحة. وإذا كان لديك حسًا فنيًا إبداعيًا يمكنك أن تقوم بتصميم لوحة تعكس روحك أنت، ومهاراتك الفنية. هذه بعض صور نماذج لوحات الرؤية والتي كانت مشاريع التخرج لأحد برامج سلام لليافعين وهو برنامج "عالمي" والمعني بصناعة ملاحم العالم الداخلي، والخارجي.



إن ترجمة ما فهمته نظريًا إلى منتج بصري محسوس ومرئي تضعه أمامك دومًا، يذكرك بهويتك، ويساعدك بإذن الله على تفعيل ملامحها والالتزام بها. وسنساعد كثيرًا إذا قررت أن ترسلنا عن طريق رسائل صفحة مشروع "سلام" وترسل لنا صورة لك مع لوحة الهوية الخاصة بك، أو عن طريق الإيميل التالي info@salam4all.com. سنساعد بالاطلاع عليها ونشرها، طبعًا إذا لم تكن هناك أشياء لها خصوصية ولا تود لأحد الاطلاع عليها.

كيف ستبدو لوحة الرؤية الخاصة بك؟ أرجو أن تكون متحمسًا لتنفيذها. استخدم المساحات التالية لرسم ملامح هويتك، وعلامتك الشخصية قبل تنفيذ لوحة الرؤية.

من أنا؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



أهم قيمي

.....

.....

.....

.....

.....

.....

أهم ملامح علامتي الشخصية من حيث الصفات والمهارات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

أهم ملامح علامتي الشخصية من حيث المظهر وطريقة الكلام

.....

.....

.....

.....

.....



الأسماء الحسنى التي تعيش بها

.....

.....

.....

.....

.....

.....

أهدافي في الحياة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

سبل تحقيق أهدافي

.....

.....

.....

.....

.....

.....



المهارات التي أود أن أتعلمها بناءً على خطة عملي

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مصدر مرجعيتي

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

دور الإيمان في حياتي

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

خاتمة

أشكرك. أشكرك على وصولك إلى هذه الصفحة، وعلى مشاركتك مع أهم موضوع تحتاج أن تتناوله في حياتك على الاطلاق! أشكرك على تفكيرك في كل المفاهيم التي وردت في هذا الطرح، وأشكرك على قبولك وضعها في الاعتبار، والتفكر في إمكانية تبنيها لبناء هويتك، وعلامتك الخاصة.

كان هدفي أن أساعدك على سد فجوة عميقة في نظم التعليم التي مررت بها. فالنظام التعليمي، ونظم التربية، وحتى التعليم الديني، على الأغلب لا تساعدك على فهم الإطار النظري لتكوين الهوية بشكل منهجي. ويعيش الكثير من الناس ويموتون بدون أن يختاروا لأنفسهم الهوية التي يودون أن يعيشوا بها. إن من أخطر الأشياء على الإنسان إن لم يكن أخطرها على الاطلاق، هو أن يعيش بدون منظومة إيمان، وقيم يستقي منها المعنى في الحياة، ويبني على أساسها منظومة هوية تساعدك في اتخاذ القرار في كل لحظة من لحظات حياته.

أشجعك على قراءة الكتاب مرة أخرى بشكل كامل. ففي المرة الثانية للقراءة بعد أن اتضحت الصورة الكلية لديك، ستجد فهمًا جديدًا، وأعمق بإذن الله. كما أطلب منك مشاركة هذه المفاهيم مع كل من هم في محيطك وخصوصًا طلاب المرحلة الثانوية والجامعة ممن هم في مقتبل العمر، ويحتاجون هذا المحتوى بشكل كبير ليساعدهم على بدء الحياة العملية، وبناء العلاقات، والمشاركة في صناعة المستقبل لأنفسهم وللمجتمع بإذن الله.

أرجو أن تكون قد وجدت نفعًا وفائدة فيما تم تقديمه. أحمد الله ﷻ، الذي ألهمنا لهذا العمل، واستغفره على التقصير، ومتحمسة جدًا للفرص التي يتيحها لك هذا الطرح الآن. كما أدعو لك ولك بالتوفيق في صناعة أفضل نسخة من نفسك. والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

الملحقات

ملحق أ - نموذج اطار مهارات الذكاء العاطفي لدانيال جولمان (بتطبيق مؤسسي)¹

المهارات الشخصية - الوعي بالذات
<p>الوعي بالذات - الوعي العاطفي: ادراك الفرد لمشاعره وعواطفه وتأثيرهما. من يميّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية:</p> <ul style="list-style-type: none">- يعرف أي عاطفة يشعر بها ولماذا- يدرك العلاقة بين ما يشعر به من عواطف وبين ما يفكر به ويفعله ويقوله- يدرك كيف تؤثر عواطفه على أداؤه- يهتدي بوعيه بمبادئه وأهدافه قبل التصرف
<p>الوعي بالذات - التقييم الدقيق للنفس: معرفة الفرد لإمكانياته وحدوده. من يميّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية:</p> <ul style="list-style-type: none">- يدرك مواطن قوته وضعفه- يتأمل ويتعلّم من خبراته- يتقبّل الرأي الصادق ووجهات النظر الجديدة والتعلّم المستمر وتطوير النفس- يتميز بروح الدعابة فيما يتعلّق برؤيته لنفسه
<p>الوعي بالذات - الثقة بالنفس: اليقين بخصوص قيمة الذات، والقدرات. من يميّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية:</p> <ul style="list-style-type: none">- يقدّم نفسه بيقين ويتميز بالحضور- يمكنه التعبير عن وجهات نظر غير مألوفة وتكبّد المشاق لفعل ما هو صواب- يتميز بالحسم ويستطيع اتخاذ قرارات سليمة رغم الضغوط وعدم وضوح الرؤية

1- (Goleman, Emotional Competence Framework, 1998)



المهارات الشخصية - إدارة بالذات

إدارة الذات - التحكّم بالنفس: التحكّم بالمشاعر، والنزعات التي تشبّت الانتباه. من يتميّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية:

- يتحكّم في مشاعره ونزعاته المُحزنة بفعالية
- يظل إيجابى وهادىء ورابط الجأش في مواقف الاختبار الحاسمة
- يفكّر بوضوح وتركيز تحت الضغط

إدارة الذات - الأحمية بالثقة: المحافظة على معايير الأمانة والنزاهة. من يتميّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية:

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

إدارة الذات - تحري الضمير: الأخذ بزمام الأمور والمسئولية الشخصية عن الأداء الشخصي. من يتميّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية:

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

إدارة الذات - التكيّف: المرونة في التعامل مع التغيير. من يتميّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية:

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

إدارة الذات - الإبداع: الارتياح في التعامل مع الأفكار والمعلومات الجديدة والاستعداد لتقبّلها. من يتميّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية:

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



مهارات شخصية - الدافعية

الدافعية – محرّك الإنجاز: الاجتهاد لتطبيق معايير الامتياز. من يتميّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية:

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

الدافعية – الالتزام: الاتساق مع أهداف ومبادئ المجموعة. من يتميّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية:

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

الدافعية – المبادرة: الاستعداد لإغتنام الفرص. من يتميّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية:

- مستعد لإغتنام الفرص
- يسعى لتحقيق أهداف أكبر مما هو متوقّع منه
- يتخذ التدابير اللازمة ويتحايل على العقبات لتنفيذ المهام
- يحرك الآخرين عن طريق جهود غير معتادة

الدافعية – التفاؤل: الإصرار على تحقيق الأهداف رغم العقبات والانتكاسات. من يتميّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية:

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



المهارات الإجتماعية – الوعي المجتمعي

الوعي المجتمعي

الوعي المجتمعي – التعاطف: استشعار مشاعر ووجهات نظر الآخرين والاهتمام الصادق بتحفظاتهم. من يميّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية:

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

الوعي المجتمعي – التوجّه الخدمي: توقع وادراك والاستجابة لاحتياجات الآخرين. من يميّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية:

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

الوعي المجتمعي – تطوير الآخرين: استشعار ما يحتاجه الآخرون للنمو ولتطوير قدراتهم ومهاراتهم. من يميّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية:

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

الوعي المجتمعي – الاستفادة من التنوع. من يميّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية:

- يحترم الآخرين ذوي الخلفيات الثقافية والفكرية المختلفة ويفهم وجهة نظرهم
- يفهم تنوع الأفكار ويدرك الاختلافات داخل المجموعة ويراعيها
- يرى التنوع كفرصة ويخلق مناخ مناسب لينتفعش الأفراد من الخلفيات المختلفة
- يتحدى التفرقة والانحيازات

الوعي المجتمعي – الوعي السياسي: استشعار وقراءة مشاعر الآخرين وادراك مراكز القوى. من يميّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية:

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



المهارات الإجتماعية – مهارات الإدارة الاجتماعية

إدارة اجتماعية – التأثير: تدبير خطط ووسائل فعالة للإقناع. من يتميَّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية:

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

إدارة اجتماعية – التواصل. من يتميَّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية:

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

إدارة اجتماعية – القيادة: الهام وإرشاد الآخرين. من يتميَّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية:

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

إدارة اجتماعية – التغيير: بدأ أو إدارة التغيير. من يتميَّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية:

- يدرك الحاجة للتغيير ويزيل العقبات
- يتحدى الوضع الحالي ليتم الاعتراف بالحاجة للتغيير
- يقود التغيير ويلهم الآخرين لإتباعه
- يقود عن طريق أن يكون قدوة تجسّد السلوك المطلوب إتباعه

إدارة اجتماعية – إدارة الخلافات: التفاوض وحل الخلافات. من يتميَّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية:

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



إدارة اجتماعية – بناء الروابط: من يتميَّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية:

- يعتني بشبكات علاقات ودودة بالآخرين ويحافظ عليها
- يبحث عن علاقات ذات منفعة مشتركة
- يبني التعاون مع الآخرين ولا يقصي الآخرين
- يصنع صداقات وينميها مع زملاء العمل

إدارة اجتماعية – التعاون والتنسيق: من يتميَّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية:

- يوازن بين التركيز على المهمة وبناء العلاقات
- يتعاون ويشارك بالتخطيط والمعلومات والموارد
- يدعم المناخ الودود والمتعاون
- يجد فرص للتعاون وينميها

إدارة اجتماعية – مهارات الفريق: من يتميَّز بتلك المهارة يقوم بالسلوكيات التالية:

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



ملق ب - نموذج بناء مهارة من مهارات الذكاء العاطفي

	اسم المهارة:
	مستوحاة من القيمة:
	مستوحاة من الأسماء الحسنى:

السلوكيات الدالة على المهارة:

.....

.....

.....

.....

خطة العمل الخاصة بي

سأبدأ في:

.....

.....

.....

.....

سأستمر في:

.....

.....

.....

.....

سأتوقف عن:

.....

.....

.....

.....

References

Davies, C. (2014, September 11). Jacintha Saldanha 'took blame' for Duchess of Cambridge prank call. Retrieved from The Guardian: <https://www.theguardian.com/world/2014/sep/11/jacintha-saldanha-took-blame-prank-call-duchess-cambridge-australian-djs-inquest>

Shatte, A., & Reivich, K. (2002). The Resilience Factor. In A. Shatte, & K. Reivich, *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles* (p. 75). Harmony.

Kuhn's Cycle: Paradigms and Criticism. (2018). Retrieved from Sprightly Pedagogue - Youtube Channel: <https://www.youtube.com/watch?v=Yn8cCDtVd5w&t=24s>

Boyd, L. (2015). After watching this, your brain will not be the same | Lara Boyd | TEDxVancouver. Retrieved from TEDx Talks - Youtube Channel: <https://www.youtube.com/watch?v=LNHBMFCzznE&t=29s>

Radke, N. (2010). Kuhn's Paradigm Shift. Retrieved from nradke - Youtube Channel: <https://www.youtube.com/watch?v=3cp6pEzx3uw&t=44s>

McLeod, S. (2020, March 20). Maslow's Hierarchy of Needs. Retrieved from Simply Psychology: <https://www.simplypsychology.org/maslow.html#>

Tenpas, H. (2020, 01 11). The 10 Most Brutal And Cruel Gang Initiation Rituals. Retrieved from Ranker: <https://www.ranker.com/list/horrible-gang-initiation-rituals/harrison-tenpas>

Drescher, J. (2015, December 4). Out of DSM: Depathologizing Homosexuality. Retrieved from National Center for Biotechnology Information (NCBI): <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4695779/>



Reardon, S. (2019, August 29). Massive Study Finds No Single Genetic Cause of Same-Sex Sexual Behavior. Retrieved from Scientific American: <https://www.scientificamerican.com/article/massive-study-finds-no-single-genetic-cause-of-same-sex-sexual-behavior/>

Youssef, Y. (2017). الأسماء الحسنى. Retrieved from Salam: <https://www.salam4all.com/أسماء-الله-الحسنى/>

Bradberry, T., & Greaves, J. (2009). Emotional Intelligence 2.0. In Emotional Intelligence 2.0 (p. 7 & 8). Talent Smart.

xxsceneprincessx. (2011, July 14). Wolf howling at the moon. Retrieved from Dragon Art: <https://dragoart.com/artwork/wolf-howling-at-the-moon-22151>

Art-ala-Carte. (2012, Nov 5). How to draw a Wolf howling. Retrieved from Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=lvQO4AvD_50&t=11s

Youssef, Y. (2019). بين فهم النفس وصناعتها. Retrieved from [www.salam4all.com: https://www.salam4all.com/المدونة/بين-فهم-النفس-وصناعتها-2/](https://www.salam4all.com/المدونة/بين-فهم-النفس-وصناعتها-2/)

Goleman, D. (1998). Emotional Competence Framework. Retrieved from Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations: http://www.eiconsortium.org/reports/emotional_competence_framework.html

Goleman, D. (1998). Emotional Competence Framework. Retrieved from Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations: http://www.eiconsortium.org/reports/emotional_competence_framework.html

Buckingham, M., & Clifton, D. (2001). Now, Discover Your Strengths. The Free Press, A Division of Simon & Schuster Inc. .

The 34 CliftonStrengths Themes. (n.d.). Retrieved from Gallup: <https://www.gallup.com/cliftonstrengths/en/25371534-/cliftonstrengths-themes.aspx>

The 24 Character Strengths. (n.d.). Retrieved from Via Institute on Character: <https://www.viacharacter.org/character-strengths>

(2019). نقاط القوة 34. Retrieved from <https://corp.edara.com/>: <https://corp.edara.com/Consultations/Answer.aspx?QNo=971&Qlength=1187>

Covey, S. R. (2013). The Personality and Character Ethics. In S. R. Covey, The 7



Habits of Highly Effective People (p. 26). Simon & Schuster.

Seligman, M. (2012). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Atria Books.

Egyptian_Ministry_of_Culture. (2020, August 2). الدكتور مصطفى : صالون ثقافى : محمود. Retrieved from youtube - Egyptian Ministry of Culture: <https://www.youtube.com/watch?v=xBzlOwCao0A&t=3222s>

What Are You? (2016, May 31). Retrieved from YouTube - Kurzgesagt – In a Nutshell : <https://www.youtube.com/watch?v=JQVmkDUkZT4&t=1s>

Omran. (2019). Omran. Retrieved from <https://omran.org/ar>

Salam. (2017). Retrieved from Salam: <https://www.salam4all.com/>

Youssef, Y. (2017). Retrieved from Salam: <https://www.salam4all.com/-ياسمين-سيرة-ذاتية>

تم الاسترداد من نورك فينا - طارق السويدان. Youtube. (نورك فينا. 2017) <https://www.youtube.com/watch?v=J0K0y6WPcfo&list=PLATIJNRzYr-AhnqS2Va9mkryqLidGQPKu>

Youssef, Y. (2020, 3 14). عندما تموت الأعلام. Retrieved from Salam: <https://www.salam4all.com/المدونة/عندما-تموت-الأعلام/>

Epstein, D. (2014). The Sports Gene. Current.

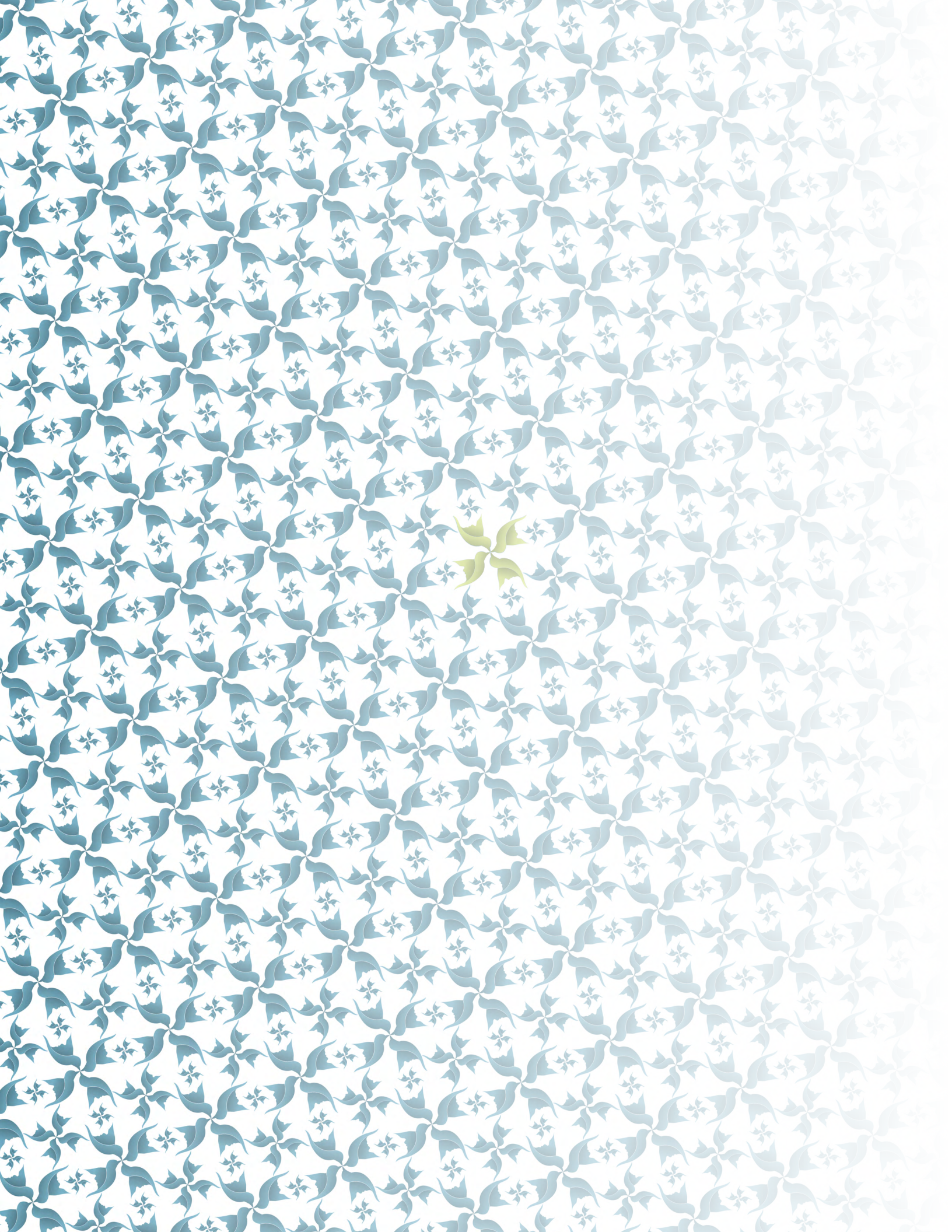
Epstein, D. (2014). The Sports Gene. Current.

Armstrong, L., Mahoney, E., & D'Angelo, R. (2019). GENETIC-BASED PROGRAM DESIGN. ISSA LLC.

ستير=q?البوابة_الحديثية/ <https://www.dorar.net> (بلا تاريخ). تم الاسترداد من الدرر السنّيّة)

الفهرس

3	مقدمة
5	عن ياسمين يوسف
5	عن سلام
6	عن عمران
7	من أنت؟ معنى الهوية
11	العلامة
11	أو الماركة الشخصية
14	منظومة الهوية
19	تأثر وتأثير عناصر الهوية
19	على بعضها البعض
23	ما هو الإيمان؟
27	كيف يتكوّن الإيمان؟
34	فلسفة ومنهجية
34	هذا الطرح
37	أين تنتمي؟ مصادر منظومات القناعات والإيمان
41	ترتيب أولويات الهوية
45	الدين كمصدر أساسي للهوية
50	بناء منظومة القيم
50	ومنظومة ملامح الهوية
50	والعلامة الشخصية
56	منظومة القيم
56	وفق منهجية «سلام»
73	مهارات الذكاء العاطفي
77	هل المهارات ولامح الشخصية فطرية أم مكتسبة؟
81	مهارات الذكاء العاطفي نماذج العلوم الإنسانية
86	منظومة القيم
86	وفق منهجية «سلام»
90	كيف نبني المهارات
90	ولامح الشخصية؟
98	توضيحات حول المنهجية لمخاطبة طرفي نقيض
104	ثبات الهوية رغم
104	المتغيرات الخارجية
108	أهداف حياتك
126	الجسد
132	هويتك الجندرية
132	وتوجهك الجنسي
143	تأثر وتأثير عناصر الهوية
143	على بعضها البعض
148	لوحة الرؤية
154	خاتمة
155	الملحقات
162	References



هويتي المتكاملة وعلامتي الشخصية

تأليف: ياسمين يوسف

ربما تكون قد تعلمت كل شيء في حياتك، ولكنك لم تتعلم عن بناء نفسك! بين شهادتك المتنوعة، والدورات التي حضرتها، والكتب التي قرأتها، ربما لم يكن لبناء الهوية نصيب كبير من مساحة وقتك، وجهدك، واهتمامك. وربما أنت تدرك الآن أنه سيكون هناك مواقف في حياتك، لن تسعفك فيها كل شهادتك أو درجاتك العلمية أو خبرتك المهنية... تلك الأمور التي تُفني عمرك في تحصيلها. نعم، إذا لم نتعلم أسس بناء الهوية والماركة الشخصية، فيمكن أن نكون عظماء علمياً، ومهنيين، ولكن تعساء جداً إنسانياً! ولهذا نجد ارتفاعاً في حالات الاكتئاب، والمرض النفسي، والانتحار، والعنف، والجريمة، والطلاق، وغيرها من أعراض ونتائج ضحالة الهوية وضعف العلامة الشخصية. وفي المقابل، نجد اقبالاً على شراء كتب التنمية البشرية، وحضور دوراتها، ومحاولة انقاذ ما يمكن إنقاذه في مراحل متأخرة من العمر، وبعد تكبّد خسائر فادحة.

إن ثمن عدم بناء الهوية باهظ! تدفعه في القرارات المتخبطة ونتائجها المأسوية، وفي التقييم السلبي للنفس، وفي العلاقات السامة، والسيئة، وفي التعصب لرأي خاطئ، والتحسس من أقل كلمة، والانزعاج لأقل نقد، والارتباك أمام أقل تنمر أو استهزاء. كما تدفعه في مئات الفرص الضائعة للنمو، والتطور، وتحسين جودة الحياة، وبناء علاقات صحية. إنك تدفع هذا الثمن من صحتك النفسية، والجسدية، ومن عمرك، ومن علاقاتك.

في هذا الكتاب، نأخذك في رحلة شيقة نتجول فيها بين الإيمان، والعلم، والفلسفة، ومفاهيم الإدارة، ومجالات الإنسانيات المتنوعة بهدف مساعدتك على بناء أفضل نسخة من نفسك. ما هي أسس بناء الهوية القوية التي تستطيع أن تعيش بها مهما كانت الظروف الخارجية؟ كيف تتجنب الهشاشة النفسية والقرارات الخاطئة المنبثقة من ضعف الهوية؟ كيف تبني منظومة القناعات والقيم التي لها أهمية قصوى في قدرتك على معالجة وإدارة أفكارك، ومشاعرك، وسلوكياتك؟ كل هذا وأكثر في تجده في هذا الكتاب بإذن الله.

