

# الذكاء الروحي

طريقك إلى جنة الدنيا والآخرة



دكتور سعد جبر

# كتاب: الذكاء الروحي

## طريقك إلى جنة الدنيا والآخرة

تأليف الدكتور سعد جبر

وكيل كلية الإعلام بجامعة باشن

ومن علماء الأزهر الشريف - الجزائر في إبريل 2026

### هذا الكتاب

### تعريف مختصر مفيد

هذا الكتاب دليل عملي يشرح لك الذكاء الروحي بلغة بسيطة، ويأخذك في رحلة تبدأ من شعور الفراغ الداخلي الذي قد تعاني منه رغم نجاحك، وتنتهي بسكينة قلبية تسمى جنة الدنيا، ثم تهيئك لجنة الآخرة. ستقرأ فيه قصصاً واقعية، وتمارين يومية لا تأخذ أكثر من دقيقة، وتفاصيل عن قدرات الذكاء الروحي وعلاماته، وكيف تطبقه في دراستك وعملك وعلاقاتك. في آخره ستجد تحديات لأسبوع كامل، وعادات روحية دائمة، وأجوبة عن أسئلة شائعة، وقائمة مراجع للتعمق. إن كنت تبحث عن معنى لحياتك وطريقاً واضحاً يربط دنياك بأخرتك، فهذا الكتاب لك.

## المقدمة،

### لماذا هذا الكتاب؟ (ولماذا أنت بالذات؟)

قد لا تتذكر اللحظة التي شعرت فيها لأول مرة أن هناك شيئاً ينقصك رغم أن كل شيء يبدو حسناً من حولك، ربما كان ذلك في ليلة هادئة بعد يوم طويل من العمل أو الدراسة، أو ربما بين زحام الناس وأنت تشعر بوحدة غريبة لا تفسير لها. المهم أنك شعرت بها، تلك الحفرة الصغيرة في قلبك التي لا تملؤها الشهادات ولا الترقيات ولا حتى ضحكات الأصدقاء. وهذا الكتاب هو محاولة جادة لملء تلك الحفرة، ليس بوعود وهمية، بل ببوصلة حقيقية اسمها "الذكاء الروحي".

لعل قصة "ياسر" - وهو اسم لا يهم بقدر ما تهتم قصته - تقرب لك الصورة أكثر. ياسر في الثلاثين من عمره، مهندس ناجح، متزوج، يملك بيتاً وسيارة، ويبدو من الخارج أنه حصل على كل شيء. لكنه في إحدى الليالي جلس على سريره بعد يوم طويل، وسأل نفسه سؤالاً لم يجروء على طرحه من قبل: "هل هذه هي الحياة؟ نولد، نأكل، نعمل، نموت؟". ظل هذا السؤال يؤرقه لأيام، حتى كان يوم الجمعة عندما سمع إمام المسجد يقرأ آية سمعها مئات المرات لكنها هذه المرة دخلت قلبه كالسهم: "أفحسبتم أنما خلقناكم عبثاً" (المؤمنون: 115). عندها أدرك ياسر أن هناك معنى يبحث عنه، وأن ما يسميه البعض "فراغاً" هو مجرد غياب هذا المعنى. لم يجد ياسر الإجابة في زيادة راتبه أو في ترقية جديدة، بل وجدها عندما بدأ ينمي شيئاً بداخله كان غائباً طوال الوقت: ذكاءه الروحي. واليوم، ياسر ليس أغنى مما كان، لكنه أكثر سكينه، وليس أشهر لكنه أكثر رضاً، وهذه قصته التي قد تكون قصتك أنت أيضاً.

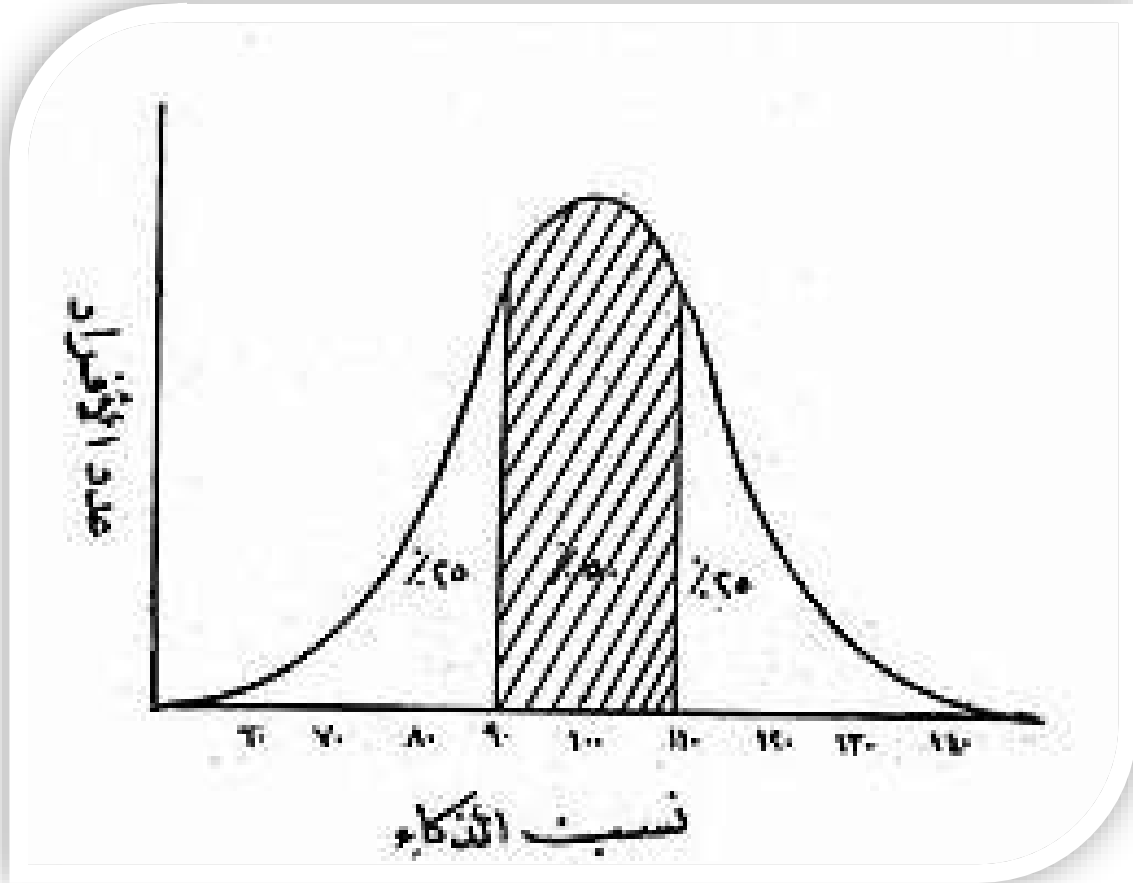
وهذا هو تحديداً ما وعدتك به هذه الصفحات: لن أقول لك إن الحياة ستصبح خالية من المشاكل، لكنني أعدك أن تتعامل معها بثبات مختلف، ولن أقدم لك معلومات جافة عن الذكاء الروحي، بل سأصحبك في رحلة تتعلم فيها لماذا أنت هنا (ليس كلاماً نظرياً بل شعوراً داخلياً)، وكيف تشعر بالسكينة حتى عندما تتعقد الدنيا من حولك، وكيف تحوّل الفشل والألم إلى فرص وليست كوارث، وكيف تضبط بوصلة حياتك بين الدنيا والآخرة دون أن تظلم إحداهما. كما سأعطيك تمارين يومية لا تأخذ أكثر من دقيقة لكنها تغير مسار يومك كله، فأنت على موعد مع جنة الدنيا قبل جنة الآخرة، أو على الأقل مع رائحتها التي ستغير نظرتك لكل شيء.

أما كيف تقرأ هذا الكتاب لتأخذ منه أقصى استفادة، فاسمح لي أن أقدم لك ست نصائح صغيرة لكنها فارقة: أولاً، لا تقرأه كرواية تلتهمها في ليلة، بل كدليل تطبيقي تقرأ فصلاً ثم تتوقف لتطبيقه ثم تعود. ثانياً، احتفظ بمفكرة صغيرة تدون فيها الجملة التي أبكتك أو السؤال الذي فاجأك أو التمرين الذي قررت أن تلتزم به. ثالثاً، لا تستعجل أبداً، فالفصل الواحد قد تحتاج لثلاثة أيام حتى تتفاعل كلماته مع روحك. رابعاً، جرّب قبل أن تحكم، خاصة التمارين التي قد تبدو بسيطة أو غريبة، فجربها

## الذكاء الروحي طريقك لجنة الدنيا والآخرة.....

ثلاثة أيام فقط ثم قرر. خامساً، عد إلى الكتاب بعد شهر أو شهرين، فالكتب الروحية لا تُقرأ مرة واحدة بل هي مرآة تتغير صورتها كلما تغيرت أنت. وأخيراً، لا تترك الدعاء، فقبل كل جلسة قراءة قل بصدق: "اللهم انفعني بما علمتني، وعلمي ما ينفعني، وزدني علماً"، لأن الهداية من الله وحده، وهذا الكتاب ليس أكثر من سبب.

والآن، أنت على أول الطريق، وما تشعر به من فراغ ليس نقصاً فيك بل هو دليل على أن روحك حية تبحث، فالموتى هم الذين لا يسألون أما الأحياء فلا يهدأ لهم بال حتى يجدوا المعنى. فلنبدأ.



## فهرس المحتويات

**هذا الكتاب** : تعريق مختصر بالكتاب .

**المقدمة**: لماذا هذا الكتاب؟ (ولماذا أنت بالذات؟)

- لماذا تشعر أحياناً أن داخلك فارغاً رغم نجاحك؟
- قصة قصيرة: شاب ناجح لكنه تعيس... ثم ماذا حدث؟
- ما الذي وعدتك به هذه الصفحات؟
- كيف تقرأ هذا الكتاب لتحصل على أقصى استفادة؟

**فصل تمهيدي** ملحق بالمقدمة

**الباب الأول**: أنت هنا... لماذا تشعر بهذا الفراغ؟

**الفصل الأول**: القصة التي بدأ بها كل شيء

- المبحث الأول: حكاية "ناجح لكنه حزين" (قصة واقعية)
- المبحث الثاني: لحظة الصدمة التي تغير كل شيء
- المبحث الثالث: السؤال الذي لا تجرؤ على طرحه: "هل هذه هي الحياة؟"

**الفصل الثاني**: السر الذي لم تخبرك به المدرسة عن نفسك

- المبحث الأول IQ: جعلك ناجحاً... لكنه لم يجعلك سعيداً
- المبحث الثاني: ماذا يحدث عندما يشغل العقل دون الروح؟
- المبحث الثالث: اكتشاف البعد المفقود بداخلك

**الفصل الثالث**: ثلاثة أنواع من الذكاء... وواحد منها هو البوصلة الحقيقية

- المبحث الأول IQ: (ذكاء العقل): كيف تحل المشكلات المنطقية
- المبحث الثاني EQ: (ذكاء القلب): كيف تتعامل مع الناس
- المبحث الثالث SQ: (ذكاء الروح): كيف تجد المعنى الحقيقي لحياتك
- المبحث الرابع: الفرق الجوهرية الذي يغير كل شيء (جدول مقارنة بسيط)



### الفصل الرابع: رحلة الروح في ثلاث محطات فقط

- المبحث الأول: البداية: طفلك الداخلي الذي يبحث عن الأمان
- المبحث الثاني: التضامن: عندما تكتشف أنك جزء من هذا الكون
- المبحث الثالث: الإحسان: أن تعيش كأنك ترى الله

### الباب الثاني: مكونات شخصيتك الروحية (افهم نفسك الآن)

### الفصل الخامس: خمس قدرات تميز صاحب الذكاء الروحي العالي

- المبحث الأول: قدرة التفكير: لماذا لا تستطيع التوقف عن طرح الأسئلة الكبرى؟
- المبحث الثاني: قدرة إنتاج المعنى: كيف تجعل كل ألم درساً وكل فشل بداية جديدة؟
- المبحث الثالث: قدرة الإيمان بالغييب: ليس سذاجة... بل أعلى درجات الذكاء
- المبحث الرابع: قدرة الخشوع: لحظات تشعر فيها أن الزمن توقف وأنت مع الله
- المبحث الخامس: قدرة الفضيلة: أخلاق تجعل الناس تحبك والله يرضى عنك

### الفصل السادس: سبع علامات تدل على أنك تمتلك ذكاءً روحياً عالياً

- المبحث الأول: أنت مرن كالنخلة... لا تنكسر عند العواصف
- المبحث الثاني: لا تخاف من رأي أحد إذا عرفت الحق
- المبحث الثالث: تواضعك يزداد كلما ارتفع مقامك
- المبحث الرابع: تتعلم من معاناتك... ولا تجعل الماضي سجناً
- المبحث الخامس: أنت رحيم بالناس... حتى من أساء إليك
- المبحث السادس: تشعر بالامتنان للأشياء الصغيرة
- المبحث السابع: قلبك مطمئن... حتى عندما تتعقد الأمور

### الباب الثالث: تطبيقات في قلب المعركة (بيتك، عملك، امتحانك)

### الفصل السابع: ذكاؤك الروحي في مواجهة الضغوط اليومية



## الذكاء الروحي طريقك لجنة الدنيا والآخرة.....

- المبحث الأول: كيف تخرج من القلق والاكتئاب بخطوات إيمانية بسيطة؟
- المبحث الثاني: الصلاة والذكر... جهاز تصدي نفسي لا يخذلك
- المبحث الثالث: عندما يضيق صدرك: تمرين دقيق واحد يغير كل شيء
- المبحث الرابع: كيف تنام وقلبك خالٍ من الأحقاد؟

### الفصل الثامن: الطالب الذي يتفوق بذكائه الروحي

- المبحث الأول: لماذا يذاكر البعض ساعات قليلة ويتفوقون؟
- المبحث الثاني: كيف تحول الدراسة من واجب ثقيل إلى شغف ممتع؟
- المبحث الثالث: دافعية التعلم... مصدرها القلب لا العقل فقط
- المبحث الرابع: التعامل مع الفشل الدراسي: عثرة أم بداية؟

### الفصل التاسع: القائد الروحي: كيف تكون مديراً يحبه موظفوه؟

- المبحث الأول: الفرق بين الرئيس والقائد... فارق الروح
- المبحث الثاني: الوعي الذاتي: كيف تعرف نقاط قوتك وضعفك قبل أن يعرفها الآخرون؟
- المبحث الثالث: اتخاذ القرارات بالحدس والبصيرة... لا بالمنطق وحده
- المبحث الرابع: القيادة بالتواضع والرحمة... أقوى أسلوب إداري

### الفصل العاشر: أنت والآخرون (العلاقات الإنسانية)

- المبحث الأول: التسامح: كيف تريح روحك وتكسب الآخرة؟
- المبحث الثاني: لماذا أصحاب الذكاء الروحي العالي لا يدخلون في صراعات تافهة؟
- المبحث الثالث: التعامل مع الشخص السام: حدود ذكية بروح عالية
- المبحث الرابع: كيف تجعل بيتك جنة صغيرة؟

## الباب الرابع: جنتك في الدنيا قبل الآخرة

### الفصل الحادي عشر: السكينة... ليست شعوراً، بل قرار

- المبحث الأول: الفرق بين السعادة والسكينة (وماذا تريد أنت حقاً؟)



• المبحث الثاني: مصادر السكينة في القرآن: آيات تلمس قلبك

• المبحث الثالث: كيف تكون مطمئناً في عالم مضطرب؟

### الفصل الثاني عشر: كيف تعيش مع الله كأنك تراه؟ (مقام الإحسان)

• المبحث الأول: "أن تعبد الله كأنك تراه" .. شرح عملي لمعنى عميق

• المبحث الثاني: المراقبة الذاتية: عندما تستحي من الله في الخلوات

• المبحث الثالث: كيف تحول عباداتك إلى طاقة روحية يومية؟

### الفصل الثالث عشر: الدنيا جسر والآخرة هي الدار

• المبحث الأول: موازنة دقيقة: لا تهمل دنياك ولا تنس آخرتك

• المبحث الثاني: الاستعداد للقاء الله: الموت ليس نهاية، بل منصة انطلاق

• المبحث الثالث: الفرق بين جنة الدنيا (السكينة) وجنة الآخرة (النعيم المقيم)

• المبحث الرابع: لماذا الذكي روحياً لا يخاف الموت؟

## الباب الخامس: تجاربك الشخصية (دقيقة واحدة تغير يومك)

### الفصل الرابع عشر: تحديات لمدة 7 أيام (لن تنساها)

• المبحث الأول: التحدي الأول: يوم بلا شكوى

• المبحث الثاني: التحدي الثاني: دقيقة تأمل بعد كل صلاة

• المبحث الثالث: التحدي الثالث: اكتب درساً واحداً من موقف مؤلم مررت به

• المبحث الرابع: التحدي الرابع: سامح شخصاً في قلبك (حتى لو لم تخبره)

• المبحث الخامس: التحدي الخامس: اشكر الله على شيء كنت تراه نقمة

• المبحث السادس: التحدي السادس: اقرأ آية واحدة وكأنها نزلت لك وحدك

• المبحث السابع: التحدي السابع: اسأل نفسك: ما هو هدفي الحقيقي في الحياة؟

### الفصل الخامس عشر: عادات دائمة لروح سليمة

• المبحث الأول: ورد يومي للقرآن: كيف تقرأ 5 دقائق فقط وتغير قلبك؟



- المبحث الثاني: أذكار الصباح والمساء: درع روحي لا يخترق
- المبحث الثالث: صلاة الضحى وقيام الليل: طاقة إيجابية مجانية
- المبحث الرابع: محاسبة النفس قبل النوم: دقيقتان تكفيان

### الخاتمة: أنت على موعد مع جنتيك

- خلاصة الكتاب في ثلاث صفحات
- ماذا تفعل بعد قراءة آخر كلمة؟
- دعاء الختام: اللهم اجعل هذا الكتاب نوراً لقارئه

### ملحقان:

- الملحق الأول: أسئلة شائعة عن الذكاء الروحي وأجوبتها المختصرة
- الملحق الثاني: مراجع وأدلة لمن يريد التعمق (مصادرك أنت + كتب إسلامية موصى بها)

## فصل تمهيدي ملحق بالمقدمة

" ar.wikipedia.org "

الذكاء الروحاني أو الذكاء الروحي) بالإنجليزية (Spiritual intelligence) هو مصطلح يستخدمه بعض الفلاسفة وعلماء النفس وأصحاب النظريات التنموية للإشارة إلى أوجه التشابه الروحي بين (نسبة الذكاء) و (نسبة العاطفة).

ولقد صاغت دانا زوهار مصطلح «الذكاء الروحاني» وأدخلت الفكرة في عام 1997 في كتابها (إعادة تأسيس الدماغ المشترك).

وفي عام 1997، قدم كين أودونيل، وهو مؤلف ومستشار أسترالي يعيش في البرازيل، مصطلح «الذكاء الروحاني» في كتابه إندوكواليتي - الأبعاد العاطفية والروحية للإنسان في المنظمات.



اختار هوارد غاردنر، المنشئ لنظرية الذكاءات المتعددة، عدم تضمين الذكاء الروحي بين «ذكرياته» بسبب تحدي تدوين المعايير العلمية القابلة للقياس (بمعنى آخر؛ إنه لم يضمنه بسبب عدم القدرة على قياس ماهية الذكاء الروحي وذلك يجعله من العلوم الزائفة). بدلا من ذلك، اقترح غاردنر «الذكاء الوجودي» باعتباره قابلا للتطبيق. ومع ذلك، يواصل الباحثون المعاصرون استكشاف قابلية الذكاء الروحي (غالبا ما يختصر «ق.ذ») وخلق أدوات لقياسه وتطويره. وحتى الآن، يميل قياس الذكاء الروحي إلى الاعتماد على أدوات التقييم الذاتي، التي يدعي البعض أنها يمكن أن تكون عرضة للإبلاغ الكاذب.

تستخدم الاختلافات في الذكاء الروحي أحيانا في إشراك الإعدادات، كوسيلة لتحفيز الموظفين. وتوفير إطار غير ديني ومتنوع الحساسية لمعالجة قضايا القيم في مكان العمل. وفقا لستيفن كوفي، «الذكاء الروحي هو الأهم والأكثر مركزية من بين كل الذكاءات، لأنه يصبح مصدر للتوجيه بالنسبة للآخرين.»

تعريفات :

مفاهيم الذكاء الروحي تعتمد على مفهوم الروحانية بأنها متميزة عن التدين - الذكاء الوجودي.

عرفت دانا زوهار 12 مبدأ وراء الذكاء الروحي:

- الوعي الذاتي: معرفة ما تؤمن به وقيمته، وما يحفزني بشدة.
- العفوية: العيش في مكان وكون الإنسان مستجيب للحظة.
- أن تكون ذورؤية وقيمة: العمل من المبادئ والمعتقدات العميقة، والعيش وفقا لذلك.
- الشمولية: رؤية أنماط أكبر، وعلاقات، واتصالات؛ وامتلاك شعور بالانتماء .
- الإحساس: وجود نوعية «الشعور بآخرين» والتعاطف العميق.
- الاحتفال بالتنوع: تقدير الآخرين لخلافاتهم، وليس على الرغم منهم.
- الاستقلال الميداني: الوقوف ضد الحشد وامتلاك القناعة الخاصة .

## الذكاء الروحي طريقك لجنة الدنيا والآخرة.....

- التواضع: وجود شعور بأن تكون لاعب في دراما أكبر، من مكان واحد محدد في العالم.
  - الاتجاه إلى طرح أسئلة «لماذا؟» الأساسية: الحاجة إلى فهم الأشياء والوصول إلى الجزء الباطني منها .
  - القدرة على إعادة التشكل: التحول مرة أخرى من حالة أو مشكلة ورؤية الصورة الأكبر أو السياق الأوسع.
  - الاستغلال الإيجابي للمشكلة: النمو والتعلم من الأخطاء والنكسات والمعاناة.
  - الشعور بالموهبة: الشعور يكون مبني على الخدمة، وإعطاء شيء مرة أخرى .
  - كما دعا كين أودونيل إلى دمج الذكاء الروحي مع كل الذكاء العقلاني والذكاء العاطفي. الذكاء العقلي يساعدنا على التفاعل مع الأرقام والصيغ والأشياء، الذكاء العاطفي يساعدنا على التفاعل مع الناس بينما الذكاء العقلي يساعدنا على الحفاظ على التوازن الداخلي. لحساب مستوى واحد من الذكاء العقلي قام هو باقتراح المعايير التالية:
  - كم من الوقت والمال والطاقة والأفكار التي نحتاجها للحصول على النتيجة المرغوب فيها.
  - كم من الاحترام الثنائي الذي يتكون في علاقاتنا.
  - إلى أي مدى تكون نظافة اللعبة التي نلعبها مع الآخرين .
  - كم من الكرامة التي نحافظ عليها في احترام كرامة الآخرين .
  - كيف نحافظ على الهدوء على الرغم من عبء العمل.
  - إلى أي مدى تكون آراءنا منطقية.
  - ما مدى استقرارنا في الحالات المزعجة .
  - ما مدى السهولة التي نرى بها مميزات الآخرين بدلا من العيوب.
- فراصة الدماغ أحد أنماط العلوم الزائفة.

ويصف روبرت إيمونز الذكاء الروحي بأنه «الاستخدام المتكيف للمعلومات الروحية لتسهيل حل المشاكل اليومية وتحقيق الأهداف». وقد اقترح في الأساس خمسة مكونات للذكاء الروحي:

1. القدرة على تجاوز الجسد والمادة.
2. القدرة على تجربة الحالات المتصاعدة من الوعي .
3. القدرة على تقديس التجربة اليومية.
4. القدرة على استخدام الموارد الروحية لحل المشاكل.
5. القدرة على أن تكون شريفاً.

وتمت إزالة القدرة الخامسة في وقت لاحق بسبب تركيزها على السلوك البشري بدلا من القدرة، وبالتالي لا تفي بالمعايير العلمية المنشأة سابقا للذكاء.

فرانسيس فوغان يقدم الوصف التالي: «الذكاء الروحي يهتم بالحياة الداخلية للعقل والروح وعلاقته بكونه في العالم.»

تصف سيندي ويغليزورث الذكاء الروحي بأنه «القدرة على التصرف بحكمة وإحساس، مع الحفاظ على السلام الداخلي والخارجي، بغض النظر عن الظروف». وهي تفكك الكفاءات التي تتكون من الذكاء العقلي إلى 21 مهارة، مرتبة في أربع نماذج مربعة على غرار نموذج دانيال غولمان على نطاق واسع من الذكاء العاطفي أو الذكاء العقلي. وتعرف الأرباع الأربعة للذكاء الروحي على النحو التالي:

1. ترفع النفس / غرور الوعي الذاتي.
2. الوعي الكوني (الوجودي).
3. ترفع النفس / السيطرة على الغرور الذاتي.
4. الوجود الروحي / السيطرة الاجتماعية.

أجرى ديفيد ب. كينغ أبحاثا حول الذكاء الروحي في جامعة ترينت في بيتربرة، أونتاريو، كندا. ويعرف كينغ الذكاء الروحي بأنه مجموعة من القدرات العقلية التكوينية القائمة على جوانب غير مادية ومتسامية للواقع، وتحديدًا تلك التي: "...تساهم في الوعي

## الذكاء الروحي طريقك لجنة الدنيا والآخرة.....

والتكامل، والتطبيق التكيفي للجوانب غير المادية والمتعدية من وجود المرء، مما يؤدي إلى نتائج مثل التفكير الوجودي العميق، وتعزيز المعنى، والاعتراف بالنفس المتسوق، والتمكن من الحالات الروحية."

ويقترح كينغ أيضا أربع طاقات أساسية أو قدرات للذكاء الروحي:

1. التفكير الوجودي الحرج: القدرة على التفكير بشكل حاسم في طبيعة الوجود والواقع والكون والفضاء والوقت وغير ذلك من القضايا الوجودية/الميتافيزيقية؛ وكذلك القدرة على التفكير في المسائل غير الوجودية فيما يتعلق بوجود الفرد (أي من منظور الوجود).

2. إنتاج المعنى الشخصي: القدرة على استخلاص المعنى الشخصي والغرض من جميع التجارب البدنية والعقلية، بما في ذلك القدرة على خلق وإتقان غرض الحياة.

3. الوعي الأقصى: القدرة على تحديد أبعاد/أنماط متعامدة من الذات (أي النفس المتغيرة أو النفس المتعالية)، وغيرها، والعالم المادي (على سبيل المثال، غير المادية) خلال حالات طبيعية من الوعي، يرافقه القدرة على التعرف على العلاقة مع الذات والمادية.

4. توسع حالة الوعي: القدرة على الدخول والخروج من حالات الوعي القصوى (على سبيل المثال الوعي الخالص والوعي الكوني والاتحاد والوحدة) وغيرها من حالات نشوة في تقدير الفرد (كما في التأمل العميق، والتفكير، والصلاة، وما إلى ذلك).

فينيث ف. كومانر ومانجو مهتا قد بحثا أيضا هذا المفهوم، على نطاق واسع. وبتنفيذ هذا البناء، قاموا بتعريف الذكاء الروحي بأنه "قدرة الفرد على امتلاك غرض ذي صلة اجتماعيا في الحياة من خلال فهم (الذات) ووجود درجة عالية من الضمير والإحساس والالتزام بالقيم الإنسانية."

### القياس

يعتمد قياس الذكاء الروحي على الإبلاغ الذاتي. قام ديفيد كينج وتيريزا ديسيكو بتطوير مقياس الإبلاغ الذاتي، جرد الإبلاغ الذاتي للذكاء الروحي (سيسري-24) مع الدعم النفسي والإحصائي عبر نموذجين جامعيين كبيرين. وضعت سيندي ويغليزورث SQ21 ، وهو

جرد التقييم الذاتي الذي اختبر إيجابيا لصحة المعيار وبناء صحة في عينات ذات دلالة إحصائية. وقد استخدم نموذج الذكاء العقلي ويغليزورث وأداة التقييم بنجاح في إشراك الإعدادات.

مقياس الذكاء الروحي (إس إس آي؛ كومان ومهتا، عام 2011) هو مقياس تقرير ذاتي مكون من 20 عنصرا من الذكاء الروحي لدى المراهقين. وكانت الفكرة الكامنة وراء تطوير هذا المقياس هي توليد وتقييم مفهوم الذكاء الروحي في الثقافة الجماعية التي تقيدها الفلسفة الشرقية. يتم تصنيف (إس إس آي) على مقياس ليكرت ويمكن أن يكتمل في 10 دقائق.

### الانتقادات

يعتبر الذكاء الروحي شيء يتعلق بالروح وهو أمر غيبي لا يمكن قياسه ويتعرض لكثير من الانتقاد، وكما يقال أن الذكاء الروحي لا يمكن الاعتراف به كشكل من أشكال الذكاء. اختار هوارد غاردنر، المنشئ لنظرية الذكاء المتعددة، عدم تضمين الذكاء الروحي بين ذكرياته بسبب تحدي تدوين المعايير العلمية القابلة للقياس. في وقت لاحق، اقترح غاردنر "الذكاء الوجودي" على أنه قابل للتطبيق، لكنه قال أنه من الأفضل "وضع جانباً مصطلح الروحية، مع دلالاتها الواضحة والمثيرة للمشاكل، والتحدث بدلا من الذكاء الذي يستكشف طبيعة الوجود في أشكاله المتعددة وبالتالي، فإن الاهتمام الصريح بالمسائل الروحية أو الدينية سيكون مجموعة متنوعة - غالبا ما تكون أهم تنوعا - من الذكاء الوجودي.

## مصادر الفصل التمهيدي

1. Zohar, D., ReWiring the Corporate Brain: Using the New Science to Rethink How We Structure and Lead Organizations (1997; (-5-9971 -9-1214))
2. Zohar, D., ReWiring the Corporate Brain: Using the New Science to Rethink How We Structure and Lead Organizations (1997; ISBN 9971-5-1214-9)

3. O'Donnell ،Ken (1997). Endoquality - as dimensões emocionais e espirituais do ser humano nas organanzões. Brazil: Casa da Qualidade. ISBN:858565127X.
4. Gardner, Howard, A Case Against Spiritual Intelligence, The International Journal for the Psychology of Religion, Volume 10, Issue 1 January 2000, pp. 27-34 نسخة محفوظة 24 نوفمبر 2015 على موقع واي باك مشين
5. Gardner, Howard, Intelligence reframed: multiple intelligences for the 21st century (Basic Books, 1999) p.53
6. Hopelessly devoted | Money | The Guardian نسخة محفوظة 13 مارس 2016 على موقع واي باك مشين
7. Wigglesworth, Cindy, SQ21: The 21 Skills of Spiritual Intelligence (New York: SelectBooks, 2012, p.7)
8. Covey, Stephen, The 8th Habit: From Effectiveness to Greatness (Simon and Schuster, 2004, p.53)

## الباب الأول

### أنت هنا... لماذا تشعر بهذا الفراغ؟

#### مقدمة الباب

قبل أن نخوض في التفاصيل، اسمح لي أن أسألك سؤالاً صغيراً لكنه كبير الأثر: هل تذكر آخر مرة جلست فيها مع نفسك بلا هاتف، بلا تلفاز، بلا مشغلات، فقط أنت وروحك؟ ربما كانت لحظة قصيرة بعد صلاة الفجر، أو في سيارة مزدحمة، أو قبل أن تغفو بعينين مفتوحتين. في تلك اللحظة، ربما شعرت بشيء لا تستطيع وصفه، كأن هناك جزءاً منك يهمس: "إلى أين أنت ذاهب؟" أو "لماذا كل هذا؟". هذا الهمس هو بداية الصحوة، وهو ما يسميه البعض "الفراغ الوجودي"، لكنني أفضل أن أسميه "موعدك مع نفسك الحقيقية". في هذا الباب، لن نقدم لك حلاً سريعاً، بل سنستعرض معاً التشخيص الصادق للحالة التي أنت فيها. سنحكي قصة قد

تكون قصتك، وسنطرح سؤالاً قد يكون سؤالك، وسنفتح باباً ربما كان مغلقاً منذ زمن. فلا تستعجل، فالباب الأول هو الأهم، لأنه يضع قدمك على أول درجة في سلم الذكاء الروحي.

## الفصل الأول

### القصة التي بدأ بها كل شيء

#### المبحث الأول: حكاية "ناجح لكنه حزين" (قصة واقعية)

دعني أخبرك عن أحمد. أحمد ليس اسماً مستعاراً بقدر ما هو نموذج حي لشخص قد يكون جارك أو زميلك في العمل أو حتى أنت قبل سنوات. أحمد شاب في أواخر العشرينات، تخرج من كلية الهندسة بتقدير امتياز، حصل على وظيفة مرموقة في شركة كبرى، وتزوج من فتاة أحبها، وأنجب طفلاً جميلاً، واشترى شقة في حي راقٍ وسيارة حديثة. من الخارج، كان أحمد نموذجاً للنجاح الذي يحلم به الملايين. كان أهله يفخرون به، وأصدقائه يغبطونه، وزملاؤه يستشيرونه. لكن أحمد كان يشعر بشيء لا يستطيع البوح به لأحد: أنه غير سعيد. ليس لأنه فشل، بل لأنه نجح في كل شيء ظاهري، وفشل في شيء واحد لا يرى: كان قلبه فارغاً.

تذكر أحمد ليلة من الليالي بعد عودته من العمل، جلس على أريكته المفضلة، وأطفأ التلفاز، وترك هاتفه جانباً. نظر إلى السقف الأبيض، وسأل نفسه بصوت منخفض: "لماذا أنا حزين؟ لدي كل ما يريد أي شاب، فما الذي ينقصني؟". حاول أن يجد إجابة، ففتح الثلاجة ليأكل، ثم أمسك بهاتفه ليتصفح، ثم نام، لكن السؤال بقي عالقاً في صدره كشوكة صغيرة لا تؤلم بشدة لكنها لا تتركه. في الأيام التالية، لاحظ أحمد أنه أصبح سريع الانفعال مع زوجته، قليل الصبر مع ابنه، متبلد المشاعر في العمل. كان يؤدي مهامه بكفاءة، لكن بدون روح. كان يبتسم في وجه الناس، لكنه كان يبكي في سيارته وحده.

ذات صباح، بينما كان يحتسي قهوته سريعاً قبل الخروج إلى العمل، مرت أمام عينيه آية كان يمر عليها كل يوم في طريقه إلى المسجد، لكنه هذه المرة توقف عندها: "وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ" (آل عمران: 185). توقف أحمد. متاع الغرور؟ هل كل هذا الذي اعاني منه وأحمل هموم الجبال من أجله هو مجرد متاع يغرنني ثم يختفي؟ شعر وكأن حجاباً سقط من عينيه. أدرك فجأة أنه كان يركض بسرعة عالية في اتجاه خاطئ، وأنه وصل إلى قمة السلم ليجد أنه وضع سلمه على جدار خاطئ.

#### المبحث الثاني: لحظة الصدمة التي تغير كل شيء



لحظة الصدمة تلك لم تأت لأحمد كصاعقة مفاجئة، بل كشروخ صغيرة بدأت تظهر في جدار حياته الصلب. أول شرح كان عندما فاته قطار الترقية لصالح زميل أقل منه كفاءة لكنه أكثر دهاءً، فشر أن العدالة غير موجودة. والثاني كان عندما مرض والده مرضاً شديداً، ولم تستطع كل أموال أحمد شراء ساعة إضافية من حياة أبيه، فأدرك أن المال له حدود. أما الشرح الأكبر فكان عندما جلس مع صديق قديم لم يره منذ سنوات، وكان هذا الصديق بسيطاً في عمله، قليل المال، لكنه كان يضيء الغرفة بسعادة غريبة. سأله أحمد: "ما سر سعادتك؟". قال الصديق: "بسيطة، أنا راضٍ بما أعطاني الله، وأعرف لماذا أنا هنا". عندها شعر أحمد بالصدمة الحقيقية: ليس لأن صديقه كان أسعد منه، بل لأنه أدرك أن صديقه يملك شيئاً لا يملكه هو: المعنى.

في تلك الفترة، كان أحمد يقرأ كتاباً عن الذكاء الروحي (ربما مثل هذا الكتاب الذي بين يديك الآن)، وبدأ يمارس تمارين بسيطة: دقيقة تأمل بعد كل صلاة، كتابة ثلاثة أشياء يشكر الله عليها يومياً، ومحاولة التوقف عن الشكوى. في البداية، كان يشعر بغباء ما يفعله، وكأنه يمثل دور شخص روحاني. لكن بعد أسبوع، حدث شيء غريب: بدأ يشعر بثقل يرفع عن صدره، وكأنه همماً لا يعرف مصدره بدأ يتبخر. ذات مرة، بينما كان يقود سيارته إلى العمل، تذكر موقفاً كان يضايقه من سنوات، وفجأة وجد نفسه يتسامح مع صاحبه دون أن يكلف نفسه عناء ذلك. هنا أدرك أحمد أن الصدمة لم تكن مجرد فكرة عابرة، بل كانت بداية تحول حقيقي. بدأ يرى أن السعادة ليست في امتلاك كل شيء، بل في إدراك قيمة ما تملك.

### المبحث الثالث: السؤال الذي لا تجرؤ على طرحه: "هل هذه هي الحياة؟"

لنعد الآن إليك أنت. كم مرة تسلل إلى عقلك سؤال خفي، ربما لم تلفظه بلسانك، لكنه كان هناك كهمس خافت: "هل هذه هي الحياة؟ هل أنا هنا فقط لأعمل، أكل، أنام، ثم أموت؟". أغلب الناس يخافون من هذا السؤال، فيدفنونه تحت وابل من المشتتات: مسلسلات، أخبار، أهداف زائفة، صخب لا ينتهي. لكن السؤال لا يموت، بل يظل ينبض تحت السطح، ويظهر في لحظات الضعف: في ليلة عيد وحدك، في مستشفى تزور مريضاً، في جنازة شخص عزيز، في صباح يوم جمعة بلا عمل. هذا السؤال هو جوهر الذكاء الروحي، ليس لأنه مزعج، بل لأنه يفتح باب البحث عن الحقيقة.

تذكر أن أحمد لم يصل إلى إجابته بين عشية وضحاها، بل ظل يتعاش مع سؤاله لشهور، يقرأ، يسأل، يجرب، ويخطئ. وفي النهاية، لم يجد إجابة مطلقة من صنع بشري، بل وجد أن الإجابة الحقيقية كانت موجودة منذ البداية في الفطرة التي فطره الله عليها، وفي الآيات التي كان يقرأها ولا يتدبرها، وفي الصلوات التي كان يصلحها جسداً بلا روح. لقد كان السؤال نفسه هو بداية الإجابة، لأن من يسأل بصدق "هل هذه هي الحياة؟" هو من يبدأ في رحلة البحث عن الحياة

## الذكاء الروحي طريقك لجنة الدنيا والآخرة.....

الحقيقية التي قال عنها الله: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ" (الأنفال: 24). فالدعوة الإلهية هي التي تحيي القلوب، وأول خطوات الاستجابة هي طرح السؤال الصادق.

ربما أنت الآن، بعد أن قرأت قصة أحمد، تشعر أن شيئاً ما تحرك في داخلك. لا تخف. هذا الحراك هو أول نبضة لذكائك الروحي. فكما أن الذكاء العقلي يبدأ بالسؤال "كيف؟"، والذكاء العاطفي بالسؤال "ماذا أشعر؟"، فإن الذكاء الروحي يبدأ بهذا السؤال الجريء: "لماذا؟" و"هل هذه هي الحياة؟". في الفصول القادمة، سنحاول معاً أن نجد إجابة تشبع روحك وتريح قلبك، لكن قبل ذلك، توقف للحظة واسأل نفسك: متى كانت آخر مرة طرحت فيها هذا السؤال بصدق؟ ثم ابتسم، لأنك بدأت الطريق.



## الفصل الثاني

### السر الذي لم تخبرك به المدرسة عن نفسك

#### مقدمة الفصل

ربما تذكر جيداً تلك السنوات التي قضيتها في المدرسة، والجامعة، وربما في دورات تدريبية بعد التخرج. كنت تتعلم الرياضيات، والعلوم، واللغات، وقواعد النحو، ومعادلات الفيزياء. كنت تحفظ، وتختبر، وتنجح، وترسب أحياناً، ثم تتخرج بشهادة تفتخر بها. كل هذا جيد، بل ضروري. لكن هل لاحظت شيئاً؟ المدرسة علمتك كيف تفكر، لكنها لم تعلمك لماذا تفكر. علمتك كيف تحل المسائل، لكنها لم تعلمك كيف تواجه ألم الوجود. علمتك كيف تكسب المال، لكنها لم تعلمك كيف تشبع روحك. هذا ليس خطأ المدرسة وحدها، فهي معنية بالعقل والجسد، أما الروح فلها منهج مختلف. في هذا الفصل، سنكتشف معاً السر الذي لم تخبرك به

المدرسة: أن هناك ذكاءً آخر لا يقل أهمية عن ذكاء العقل، بل هو أهم منه، لأنه هو الذي يوجه العقل نحو ما يستحق حقاً أن تفكر فيه.

### المبحث الأول IQ: جعلك ناجحاً... لكنه لم يجعلك سعيداً

دعنا نتفق أولاً: الذكاء العقلي الذي تختبره المدارس) ذلك الرقم السحري الذي يسمى (IQ هو هدية عظيمة. به تفهم، وتحلل، وتستنتج، وتخطط. به ابتكر الإنسان الطائرة والدواء والكمبيوتر، وبه استطاع أن يسيطر على الطبيعة ويبنى حضارات. وهذا الذكاء هو السبب وراء نجاحك العملي على الأرجح: أنت تحل مشكلات عمك بذكاء، تدير وقتك بكفاءة، تتعلم مهارات جديدة بسرعة، وتتخذ قرارات منطقية. كل هذا رائع، وهو من نعم الله التي يجب أن نشكرها.

لكن دعني أسألك سؤالاً صعباً: بعد كل هذا النجاح، هل أنت سعيد حقاً؟ لست أسأل عن لحظات الفرح العابرة عندما تحصل على علاوة أو تشتري شيئاً جديداً، بل أسأل عن سعادة عميقة، مستقرة، تشبه النبع الذي لا ينضب. لاحظ أن كثيراً من العباقرة والمتفوقين كانوا تعساء في حياتهم الشخصية، بل وأحياناً مدمرين لأنفسهم وللآخرين. العقل وحده لا يكفي للسعادة، لأنه كآلة دقيقة تحسب المسافات لكنها لا تحدد الوجهة. يمكنك أن تكون عبقرياً في الفيزياء وغيبياً في معرفة ما يجعلك سعيداً. يمكنك أن تحقق أرقاماً قياسية في العمل وتفشل في بناء علاقة دافئة مع زوجتك وأولادك. يمكنك أن تجمع الملايين وتعيش في قلق دائم من أن تخسرهما.

لماذا؟ لأن السعادة الحقيقية ليست معادلة منطقية، بل هي حالة وجودية ترتبط بمعنى حياتك وهدفك وعلاقتك بخالقك. والذكاء العقلي وحده لا يستطيع الوصول إلى هذه الأعماق، مثلما لا تستطيع أداة قياس الحرارة أن تقيس ضغط الدم. لكل أداة مجالها، والعقل مجاله هو المادة والمنطق، أما الروح فلها مجالها الخاص الذي لا تدركه المقاييس العقلية وحدها. لذلك تجد أناساً بسطاء، ربما لم يكملوا تعليمهم، لكنهم أسعد الناس لأنهم اكتشفوا سراً لا تعلمه الشهادات.

### المبحث الثاني: ماذا يحدث عندما يشتغل العقل دون الروح؟

تخيل معي طائرة بلا بوصلة، أو سيارة سباق بلا مقود، أو سفينة بلا دفة. هذا هو الإنسان الذي يعمل عقله فقط دون أن يصله بروحه. عقله سريع، قوي، دقيق، لكنه لا يعرف إلى أين يتجه، فيندفع بسرعة عالية في اتجاه قد يكون خاطئاً تماماً. هذا هو حال كثير من الناس اليوم: أدمغتهم تعمل بكفاءة عالية، لكن حياتهم بلا معنى، فيشعرون بالفراغ، والقلق، والاكتئاب، والملل الوجودي. إنهم ناجحون في الظاهر، فاشلون في الباطن.

دعني أضرب لك مثلاً من واقع الحياة التي نعيشها. كثير من الطلاب المتفوقين في دراستهم هم أكثر الناس توتراً قبل الامتحانات، ليس لأنهم لا يعرفون المادة، بل لأنهم ربطوا قيمتهم الذاتية

بالدرجات. إذا حصلوا على A ، فهم ملوك، وإذا حصلوا على B ، انهارت صورتهم. انظر كيف أن العقل دون روح يخلق وحشاً اسمه "الكمالية المرضية"، حيث يظن الإنسان أنه يستطيع التحكم في كل شيء، فإذا خرج شيء عن السيطرة أصيب بالذعر. أما الشخص الذكي روحياً، فيعلم أن النجاح الحقيقي ليس في السيطرة على النتائج، بل في الرضا عن المسعى مع التوكل على الله.

ومثال آخر: المدير صاحب الذكاء العقلي العالي قد يدير شركته باقتدار ويحقق أرباحاً خيالية، لكنه قد يكون مديراً مستبدلاً لا يرحم، يعامل موظفيه كآلات، ويستنزفهم حتى يحترقوا. هذا المدير ذكي بعقله، لكنه غبي بروحه. لأنه لم يتعلم أن النجاح الحقيقي في العمل ليس مجرد أرقام، بل هو أيضاً خلق فريق سعيد، وبيئة مليئة بالطمأنينة، وبركة في الرزق تأتي من التعامل بالرحمة وليس بالقهر. عندما يشتغل العقل دون الروح، يصبح الإنسان ماهراً في "كيف" لكنه أعمى عن "لماذا". يصبح محترفاً في تفاصيل الحياة، لكنه ضائع في غرضها الكلي.

### المبحث الثالث: اكتشاف البعد المفقود بداخلك

الآن، وقد رأيت الفجوة بين نجاحك العقلي وسعادتك الحقيقية، اسمح لي أن أقدم لك الخبر السار: هناك بعد بداخلك لم تكتشفه بعد، أو اكتشفته لكنك أهملته، وهذا البعد هو مفتاح السكينة التي تبحث عنها. هذا البعد هو "الذكاء الروحي"، وهو ليس بديلاً عن ذكائك العقلي أو العاطفي، بل هو البوصلة التي توجههما نحو الهدف الصحيح. تخيل أن عقلك كالحصان القوي، وذكاءك الروحي كالفارس الذي يوجه هذا الحصان. الحصان القوي بدون فارس قد ينطلق في الهاوية، أما الحصان الضعيف مع فارس ماهر فقد يصل إلى حيث يريد.

ما هو هذا البعد المفقود؟ إنه قدرتك على تجاوز المادة إلى المعنى، قدرتك على رؤية ما وراء الأسباب إلى المسبب الأول، قدرتك على أن تسأل "لماذا" قبل "كيف"، قدرتك على أن تشعر بالترابط مع كل شيء حولك، وأن تدرك أنك جزء من كون عظيم خلقته حكمة إلهية لا حدود لها. إنه قدرتك على التعامل مع المعاناة كفرصة للنمو لا كعقاب، وقدرتك على التسامح ليس ضعفاً بل قوة، وقدرتك على التواضع رغم إنجازاتك، وقدرتك على البقاء هادئاً حتى عندما تعصف بك عواصف الحياة.

**ربما تتساءل:** وكيف أكتشف هذا البعد بداخلي؟ الجواب بسيط لكنه يحتاج تمريناً: ابدأ بتخصيص وقت يومي ولو خمس دقائق تجلس فيه مع نفسك، بلا مشتتات، وتساءل: "من أنا حقاً؟ لماذا أنا هنا؟ ما الذي يجعل حياتي ذات قيمة؟". ثم انتقل إلى التأمل في آيات الله الكونية: انظر إلى السماء، البحر، الشجر، الطفل الصغير، وقل لنفسك: "هذه الآيات لم تُخلق عبثاً، وهناك من خلقها بحكمة". ثم أضف إلى ذلك الممارسات الروحية: الصلاة بخشوع، والدعاء بقلب حاضر، وقراءة القرآن وكأنه ينزل عليك الآن، والذكر الذي يربط قلبك بالله في كل لحظة.

## الذكاء الروحي طريقك لجنة الدنيا والآخرة.....

ستشعر في البداية أنك تتكلف، لكن استمر. فكما أن عضلات جسمك تحتاج تمريناً لتقوى، فإن "عضلة" ذكائك الروحي تحتاج تمريناً لتظهر. وبمرور الأيام، ستلاحظ تغيراً جذرياً في نظرتك للحياة: ستصبح أقل قلقاً على المستقبل، وأكثر امتناناً على الحاضر، وأقل حزناً على الماضي. ستبدأ في رؤية يد الله في كل شيء، وستشعر أن هناك معنى خفياً وراء كل ألم، وهدفاً عظيماً وراء كل تفصيلة صغيرة في يومك. هذا هو البعد المفقود، وهذا هو السر الذي لم تخبرك به المدرسة. والآن، بعد أن عرفت السر، هل أنت مستعد لبدء رحلة اكتشاف هذا البعد بداخلك؟ الأبواب التالية ستكون دليلك العملي في هذه الرحلة.



### الفصل الثالث

#### ثلاثة أنواع من الذكاء...

#### وواحد منها هو البوصلة الحقيقية

#### مقدمة الفصل

في الفصل السابق، اكتشفنا معاً أن المدرسة علمتك كيف تفكر لكنها لم تعلمك لماذا تفكر، وأن الذكاء العقلي وحده قد يوصلك إلى النجاح لكنه لا يوصلك بالضرورة إلى السعادة. واليوم، أدعوك لرحلة قصيرة لكنها عميقة، نتعرف فيها على أنواع الذكاء الثلاثة التي يمتلكها كل إنسان، لكن درجاتها تختلف. سأصف لك كل نوع كصديق له شخصيته وقدراته، ثم سأريك لماذا يعتبر النوع الثالث هو البوصلة الحقيقية التي توجه النوعين الآخرين نحو الهدف الصحيح. ربما تعرف بعض

هذه المعلومات من قبل، لكنني أعدك بأن الطريقة التي سنقدمها بها ستكون مختلفة، لأننا لن نعطيها كتعريفات جافة، بل كقصة تفاعلية تعيشها مع شخصيات ربما تشبهك.

### المبحث الأول IQ: (ذكاء العقل): كيف تحل المشكلات المنطقية

لنبدأ بالنوع الأول والأشهر: الذكاء العقلي، أو ما يعرف اختصاراً بـ IQ. هذا هو الذكاء الذي تقيسه اختبارات الذكاء التقليدية، والذي يركز على قدراتك في المنطق، والرياضيات، واللغة، والتحليل، والتفكير المجرد. ببساطة، هذا هو الذكاء الذي يجعلك تحل مسائل حسابية معقدة، وتكتب مقالاً متقناً، وتخطط لمشروع متكامل، وتكتشف العلاقات بين الأشياء. هو ذكاء العقل، القشرة الدماغية، المنطق الصارم.

وهذا الذكاء قيم جداً، بل ضروري للحياة. به تفهم القرآن وتتدبر آياته، به تحسب زكاتك وتنظم وقتك، به تتعلم المهارات التي تكسب بها رزقك، به تميز بين الصحيح والخاطئ في الأمور الدنيوية. وقد كرم الله هذا الذكاء عندما أمرنا بالتفكير والتدبر والعلم، فقال: "قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَظَاهِرُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ" (الزمر: 9). فالعلم نور، والتفكير عبادة، والذكاء العقلي نعمة تستحق الشكر.

لكن هذا الذكاء له حدود. فهو يتعامل مع المادة والكمية والمنطق، لكنه يعجز عن التعامل مع المعنى والغاية والقيمة. يمكنك أن تحل معادلة رياضية معقدة، لكنك لا تستطيع باستخدام المنطق وحده أن تعرف لماذا أنت موجود على هذه الأرض. يمكنك أن تصمم مبنى محكماً، لكنك لا تستطيع أن تشعر بالحب أو التسامح من خلال التصميمات الهندسية. إنه كالحاسوب القوي: يعالج بيانات هائلة، لكنه لا يشعر بشيء. لذلك، عندما يعتمد الإنسان على ذكائه العقلي فقط، يصبح أشبه بروبوت متطور، يؤدي مهامه بكفاءة لكن روحه فارغة. وهذا بالضبط ما كان يعانيه أحمد في قصتنا السابقة.

### المبحث الثاني EQ: (ذكاء القلب): كيف تتعامل مع الناس

النوع الثاني من الذكاء هو الذكاء العاطفي أو الانفعالي، والذي يعرف اختصاراً بـ EQ. هذا الذكاء يختلف تماماً عن سابقه، لأنه لا يتعامل مع الأرقام والمنطق، بل مع المشاعر والأحاسيس. ببساطة، هو قدرتك على فهم مشاعرك أنت، ثم فهم مشاعر الآخرين، ثم إدارة هذه المشاعر بطريقة صحية. الشخص ذو الذكاء العاطفي المرتفع هو الذي يعرف متى يغضب وكيف يهدأ، يعرف كيف يواسي حزينا، وكيف يشجع يائساً، وكيف يتعامل مع شخص عصبي دون أن يجرحه أو يجرح نفسه.

وهذا الذكاء أيضاً مهم جداً، بل هو من مفاتيح النجاح في العلاقات الإنسانية. به تستطيع بناء زواج ناجح، وتربية أبناء أسوياء، وصدقات عميقة، وعلاقات عمل منتجة. وقد أشار النبي ﷺ إلى أهمية هذا الذكاء عندما قال: "ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب". فمن يتحكم في عواطفه هو القوي حقاً. وهذا الذكاء أيضاً مطلوب في القيادة والتعاون والتسامح.

لكن للذكاء العاطفي حدود أيضاً. هو يخبرك كيف تتعامل مع الموقف الحالي، لكنه لا يخبرك إن كان هذا الموقف يستحق أن تكون فيه أصلاً. يمكنك أن تكون ماهراً في إدارة مشاعر الآخرين، لكنك لا تعرف لماذا أنت معهم من الأساس. يمكنك أن تهدئ غضب زوجتك، لكنك لا تجيب على سؤالك الوجودي: "لماذا أنا متزوج؟ ما الهدف الأعمق من هذه العلاقة؟". الذكاء العاطفي رائع في التعامل مع التفاصيل اليومية للعلاقات، لكنه لا يمنحك المعنى الكلي لحياتك. إنه كطبيب ماهر يعالج الأعراض لكنه لا يعالج المرض الجذري.

### المبحث الثالث SQ: (ذكاء الروح): كيف تجد المعنى الحقيقي لحياتك

وهنا يأتي دور النوع الثالث، الأعمق والأسمى: الذكاء الروحي، أو SQ. هذا الذكاء لا يتعامل مع الأرقام كIQ، ولا مع المشاعر كEQ، بل يتعامل مع المعنى، الغاية، القيمة، والارتباط بخالق الكون. ببساطة، الذكاء الروحي هو قدرتك على طرح الأسئلة الكبرى: من أنا؟ لماذا أنا هنا؟ إلى أين سأذهب؟ ما هو الخير والشر الحقيقيان؟ وما الذي يجعل حياتي ذات قيمة حتى لو فقدت كل مقتنياتي؟

هذا الذكاء هو الذي يميز الإنسان عن الحيوان، بل هو الذي يميز الإنسان المؤمن عن غيره. فالحيوان لديه غرائز (وهي تشبه جزءاً من الذكاء العقلي)، ولديه مشاعر (وهي تشبه جزءاً من الذكاء العاطفي)، لكن ليس لديه سؤال عن معنى الوجود. أما الإنسان، فقد منحه الله هذه القدرة الفريدة على التساؤل والبحث عن الحقيقة، وهذا هو جوهر الذكاء الروحي. وقد أشار القرآن إلى هذه القدرة عندما وصف أولي الألباب: "الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقَعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا" (آل عمران: 191). فهذا هو الذكاء الروحي بعينه: التفكير في الخلق للوصول إلى الخالق، وإدراك أن الحياة ليست عبثاً.

ما الذي يفعله الذكاء الروحي بك؟ إنه يحول نظرتك للحياة رأساً على عقب. فبدلاً من أن تكون أسيراً للماديات، تصبح سيداً عليها. بدلاً من أن تنهار عند أول أزمة، تثبت كالجبال. بدلاً من أن تبحث عن السعادة في المزيد من المال أو الجاه، تجدها في الرضا والقرب من الله. الذكاء الروحي يجعلك ترى يد الله في كل شيء: في المرض الذي يذكرك بنعمتك، في الفشل الذي يوجهك لطريق أفضل، في الحبيب الذي يسرق قلبك ليعلمك معنى حب الله، في العدو الذي يثير غضبك لتعلم التسامح.

والجميل أن الذكاء الروحي لا يلغي النوعين الآخرين، بل يوجههما. وكما قال بعض العلماء، فإن IQ يشبه محرك السيارة، EQ يشبه عجلة القيادة والفرامل، أما SQ فهو البوصلة التي تحدد لك

الوجهة. يمكن أن تكون سيارتك قوية ومحرك ممتاز ومقودك دقيق، لكن بدون بوصلة قد تنتهي في مكان لا تريد الذهاب إليه. وبالعكس، إذا كانت بوصلتك صحيحة، فقد تسير ببطء لكنك ستصل إلى الهدف الحقيقي. ولهذا قال النبي ﷺ في دعائه: "اللهم إني أسألك الهدى والتقى والعفاف والغنى". فالهدى (معرفة الطريق) هو ثمرة الذكاء الروحي، أما الباقي فهو من ثمار الأنواع الأخرى.

ربما تتساءل الآن: وكيف أنمي هذا الذكاء الروحي بداخلي؟ الجواب سيكون في الأبواب القادمة بالتفصيل، لكن دعني أعطيك التمرين الأول الآن: خذ دقيقة واحدة بعد قراءة هذا الفصل، واسأل نفسك: "لو لم يبقَ معي من حياتي إلا سنة واحدة فقط، كيف سأعيشها؟ وما الذي سيصبح ذا قيمة حقيقية حينها؟". هذا السؤال يوقظ ذكاءك الروحي فوراً، لأنه يجعلك تميز بين ما هو مهم حقاً وما هو مجرد تشتت. ثم أضف إلى ذلك الصلاة بخشوع، فهي صلة الروح بخالقها، وتلاوة القرآن بتدبر، فهو غذاء الروح، والذكر الدائم، فهو تذكير دائم بالبوصلة.

**فالخلاصة IQ:** يجعلك ماهراً، EQ يجعلك محبوباً، أما SQ فيجعلك هادياً لنفسك وللآخرين إلى الطريق المستقيم. والأجمل أن الإسلام جاء ليزرع هذا الذكاء الروحي في قلب كل مؤمن، فهو دين الفطرة الذي يربطك بخالقك دون وسائط، ويعلمك أن الحياة الدنيا ليست غاية بل وسيلة، وأن السعادة الحقيقية ليست في جمع المال بل في رضا الله والجنة التي وعد بها المتقين. فإذا أردت أن تكون ذكياً حقاً، فلا تكتفِ بتنمية IQ و EQ، بل ابدأ رحلتك مع SQ، وسترى كيف يتحول كل شيء في حياتك.

## الفصل الرابع

### رحلة الروح في ثلاث محطات فقط

#### مقدمة الفصل

حتى الآن، تعرفنا على قصة أحمد التي ربما تكون قصتك، وعلى السر الذي لم تخبرك به المدرسة عن وجود ذكاء أعمق اسمه الذكاء الروحي، ثم على أنواع الذكاء الثلاثة ولماذا يعتبر الروحي هو البوصلة الحقيقية. والآن، حان الوقت لنفهم كيف تنمو هذه القدرة الروحية بداخلنا. إنها ليست هبة تنزل فجأة، وليست شهادة نتحصل عليها بعد دورة تدريبية، بل هي رحلة نمائية تمر بثلاث محطات رئيسية، تشبه إلى حد كبير مراحل نمو الإنسان من طفل إلى شاب إلى ناضج حكيم. في هذا الفصل، سأصحبك في جولة سريعة عبر هذه المحطات الثلاث، ليس لنقول لك إنك يجب أن تترك محطة إلى أخرى، بل لتعرف أين أنت الآن، وإلى أين تتجه، وكيف تجعل رحلتك الروحية واعية لا عشوائية.

## المبحث الأول: البداية: طفلك الداخلي الذي يبحث عن الأمان

تذكر عندما كنت طفلاً صغيراً. في تلك السنوات الأولى، كنت تعتمد كلياً على والديك ومن حولك. كنت خائفاً من الظلام، من الأصوات العالية، من الابتلاع من الغرباء. كنت تبحث دائماً عن حضن دافئ، عن كلمة تطمئنك، عن وجود يمنحك الأمان. هذه المرحلة من الطفولة الجسدية لها نظير في رحلتنا الروحية، وهي المرحلة الأولى من الذكاء الروحي، حيث يكون الإنسان في بداية علاقته مع ربه كطفل يبحث عن الأمان والحماية.

في هذه المرحلة، يكون إيمان الإنسان بسيطاً، غريزياً، يشبه إيمان الطفل بأمه. يدعو الله عندما يضييق به الأمر، ويتوجه إليه عندما تخونه الحيل، ويسأله العون عندما يشعر بالضعف. علاقته بالله قائمة على "العطاء والأخذ": يعبد الله لأنه يريد الجنة ويخاف النار، أو لأنه يريد أن يحقق له أمنية، أو لأنه يريد أن ينجيه من مأزق. هذه المرحلة ليست مذمومة بالضرورة، فهي بداية طبيعية، والله تعالى يقبل من عباده هذه المعاملة في بداية طريقهم، وقد قال عن نفسه: "أنا عند ظن عبدي بي". لكن المشكلة أن كثيراً من الناس يظلون عالقين في هذه المرحلة طوال حياتهم، فلا تتجاوز علاقتهم بالله حدود الطلب والخوف، ولا يشعرون به إلا في الشدائد.

السمة الأساسية لهذه المرحلة هي "التركيز على الذات". فالإنسان في هذه المرحلة لا يزال روحياً كالطفل الذي لا يرى إلا نفسه، يدعو الله ليسأله حاجاته فقط، ويتعبد لينجو بنفسه فقط. وهذا أمر طبيعي في البداية، لكن الذكاء الروحي الحقيقي يدفعنا للتجاوز، لأن الله يحب من عباده أن يترقوا في عبادتهم، كما قال النبي ﷺ: "لو أنكم توكلتم على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير، تغدو خماصاً وتعود بطاناً". الطير تغدو خماصاً (جائعة) لكنها لا تطلب من الله بطريقة أنانية، بل تخرج للبحث برزقها، ثم تعود مليئة. إنها تتحمل جزءاً من المسؤولية. إذا شعرت أنك لا تزال في هذه المرحلة، فلا تحزن، فهي بداية مباركة، لكن لا تبق فيها طويلاً، فهناك آفاق أرحب تنتظرك.

## المبحث الثاني: التضامن: عندما تكتشف أنك جزء من هذا الكون

المحطة الثانية في رحلة الروح هي مرحلة "التضامن"، وهي تقابل مرحلة المراهقة والرشد المبكر في حياتنا الجسدية. في هذه المرحلة، يبدأ الإنسان في تجاوز ذاته الضيقة، ويدرك أنه ليس جزيرة منعزلة، بل هو جزء من نسيج كوني كبير. يبدأ في الاهتمام بالآخرين، والشعور بالمسؤولية تجاه المجتمع، والانخراط في قضايا أكبر من مصالحه الشخصية. في المجال الروحي، ينتقل الإنسان من عبادة الله بدافع "الطلب" إلى عبادته بدافع "الحب والامتنان والانتماء".

في هذه المرحلة، لا يصلي الإنسان لأنه يريد شيئاً من الله فقط، بل لأنه يشعر أنه مدين لهذا الخالق العظيم الذي أعطاه النعم التي لا تعد ولا تحصى. لا يتصدق لأنه يريد أن ينجو من النار فقط، بل لأنه يشعر بآلام الفقراء وكأنها آلامه، فيتحرك فيه دافع إنساني وروحي للتضامن معهم.

يبدأ في فهم قول الله: "كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ" (آل عمران: 110)، فيشعر أنه جزء من أمة لها رسالة، وأن عبادته الفردية يجب أن تنعكس سلوكاً جماعياً نافعاً.

**السمة الأساسية** هنا هي "الوعي بالآخر". في هذه المرحلة، يدرك الإنسان أن ذكائه الروحي ليس ملكاً له وحده، بل هو أمانة يسخرها لخدمة من حوله. يصبح متسامحاً ليس لأنه يريد الأجر فقط، بل لأنه يشعر أن التسامح يريح روحه ويريح روح من يسامحه. يصبح متواضعاً ليس لأنه يريد أن يقال عنه متواضع، بل لأنه أدرك حقيقة أنه لا يختلف كثيراً عن غيره، وأن التمايز الحقيقي ليس بالمال أو الجاه بل بالتقوى. هذا هو مقام "التضامن"، وفيه يشعر المؤمن أنه في مركب واحد مع البشرية كلها، وأن صلواته وقيامه وذكره يجب أن يكون لها أثر إيجابي في محيطه. كثير من الناس الطيبين الذين نراهم في المساجد وأعمال الخير هم في هذه المرحلة، وهي مرحلة عالية وجميلة، لكن الأجل منها ما يليها.

### المبحث الثالث: الإحسان: أن تعيش كأنك ترى الله

أما المحطة الثالثة والأعلى، فهي مرحلة "الإحسان"، وهي تقابل مرحلة النضج والحكمة في عمر الإنسان. وهذه هي ذروة الذكاء الروحي، وقد عرفها النبي ﷺ بقوله المشهور عندما سأله جبريل عن الإحسان: "أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراك". هذا هو المقام الذي ينتقل فيه الإنسان من العبادة الشعورية إلى العبادة الوجدانية، من الطاعة لله إلى العشق الإلهي، من الخوف من النار إلى الحياء من الله.

في هذه المرحلة، لا يحتاج الإنسان إلى وعيد أو وعد ليعبد الله، بل يعبد لأن عين قلبه مفتوحة على جماله وجلاله. يشعر بوجود الله في كل لحظة، كأنه يراه بعين قلبه. هذا لا يعني أنه يرى الله حقيقة (فالله لا يرى في الدنيا)، لكنه يشعر بقربه وكأنه أمامه. يقول الله في الحديث القدسي: "لا يزال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتى أحبه، فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به، وبصره الذي يبصر به، ويده التي يبطش بها، ورجله التي يمشي بها". هذا هو مقام الإحسان، حيث تصبح إرادة الإنسان منسجمة مع إرادة الله، فيتحقق السلام الداخلي الكامل.

ما هي سمات من وصل إلى هذه المرحلة؟ إنه إنسان لا يتزعزع لأن مرجعيته داخلية لا خارجية. لا تهزه رياح المدح ولا تهد له صيحات الذم. يعرف الله في السراء والضراء، في الرخاء والشدة، في العطاء والمنع. تجده في أشد أزमत الحياة ساكناً مطمئناً، لأنه يعلم أن كل شيء بإذن الله، وأن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وما أخطأه لم يكن ليصيبه. تجده متسامحاً بلا تكلف، عطوفاً بلا انتظار مقابل، شاكراً على القليل. هذا هو الإنسان الذي بلغ ذروة ذكائه الروحي، وهو قليل في الناس كالكبريت الأحمر، لكنه موجود، وهو النموذج الذي نتطلع إليه.

**ربما تتساءل:** وهل يمكنني أن أصل إلى هذه المرحلة؟ الجواب: نعم، لكنها رحلة تحتاج صبراً ومجاهدة وصدقاً مع الله. تبدأ بالمرحلة الأولى (الطلب)، ثم تصعد إلى الثانية (التضامن)، ثم

تسمو إلى الثالثة (الإحسان). وكما قال أحد العارفين: "من عبد الله للجنة فهو أجير، ومن عبد الله للنار فهو أسير، ومن عبد الله شكراً فهو أمير حر". فأى الأمير أنت تريد أن تكون؟ لا تستعجل النتائج، فالرحلة نفسها هي المتعة، وكل خطوة صادقة فيها تقربك من الله وتملاً قلبك سكيينة. وسنخصص في الأبواب القادمة تمارين وتطبيقات تساعدك على التدرج في هذه المحطات، بإذن الله.

### خاتمة الباب الأول: من الفراغ إلى البوصلة

وهكذا نكون قد انتهينا من الباب الأول من رحلتنا. بدأناه بسؤال مؤلم: "لماذا أشعر بالفراغ رغم نجاحي؟"، ثم حكينا قصة أحمد الذي كان ناجحاً لكنه حزين، وتوقفنا عند اللحظة التي صدمته فيها آية قرآنية، وطرحنا السؤال الجريء: "هل هذه هي الحياة؟". ثم انتقلنا إلى اكتشاف السر الذي لم نخبرنا به المدرسة: أن هناك ذكاءً آخر اسمه الذكاء الروحي، وأن IQ وحده لا يكفي للسعادة، بل لا بد من البوصلة التي توجه العقل والقلب. ثم قارنا بين أنواع الذكاء الثلاثة ورأينا كيف أن SQ هو الأعمق والأسمى. وأخيراً، رسمنا خريطة الرحلة الروحية في ثلاث محطات: الطفولة التي تبحث عن الأمان، ثم التضامن الذي نكتشف فيه الآخرين، ثم الإحسان الذي نعيش فيه مع الله كأننا نراه.

**والآن**، وقد أصبحت البوصلة في يدك، وحصلت على الخريطة التي ترسم الطريق، يحق لك أن تسأل: "وماذا بعد؟". الجواب هو: حان وقت التطبيق. فالمعرفة وحدها لا تكفي، كما أن قراءة دليل استخدام آلة لا يصنع المنتج، بل لا بد من تشغيل الآلة. في الباب الثاني من هذا الكتاب، سننتقل من النظريات إلى الخبرات، من الشرح إلى التطبيق، من "ما هو الذكاء الروحي" إلى "كيف أنميّه في حياتي اليومية". سنتعرف على الأبعاد الخمسة لهذا الذكاء كأنها عضلات روحك التي تحتاج تمريناً، ثم نتعلم علامات الشخص الذي يمتلك ذكاءً روحياً عالياً، لنعرف أين نقف الآن، ثم نبدأ التمارين. إنها رحلة لا تنتهي، لكن أجمل ما فيها أنك كلما تقدمت خطوة، شعرت بسكيينة تملاً قلبك، ومعنى يغمر حياتك، وقرباً من الله يجعلك تشعر أنك بالفعل في "جنة الدنيا" قبل أن تصل إلى جنة الآخرة. فلنبدأ.



## الباب الثاني

### مكونات شخصيتك الروحية

#### (افهم نفسك الآن)

##### مقدمة الباب

في الباب الأول، أخذناك في رحلة لاستكشاف ماهية الذكاء الروحي، بدءاً من السؤال الوجودي الذي يطرق باب كل إنسان، مروراً بقصة أحمد الذي نجح في الظاهر وفشل في الباطن، وصولاً إلى الأنواع الثلاثة للذكاء، وخريطة الرحلة الروحية في ثلاث محطات. والآن، بعد أن أصبحت البوصلة في يدك، حان الوقت لتفتحها وتنظر إلى داخلك. هذا الباب هو بمثابة مرآة صادقة، ستري فيها قدراتك الخفية، وتكتشف نقاط قوتك وضعفك في المجال الروحي. لن أحدثك عن نظريات مجردة، بل سأصف لك خمس قدرات أساسية يمتلكها كل من يتمتع بذكاء روحي عالٍ، وكل قدرة منها هي أشبه بعضلة تحتاج تدريباً، أو نافذة تحتاج تنظيفاً. والأجمل أن هذه القدرات ليست حكراً على الأنبياء والأولياء، بل هي كامنة في فطرتك أنت، وتنتظر من يوقظها. لذا، استعد لرحلة داخلية لاكتشاف الذات، وستتفاجأ بما ستجده.

## الفصل الخامس

### خمس قدرات تميز صاحب الذكاء الروحي العالي

#### المبحث الأول: قدرة التفكير: لماذا لا تستطيع التوقف عن طرح الأسئلة الكبرى؟

هل تجد نفسك أحياناً تحديق في السماء ليلاً، أو في البحر أثناء غروب الشمس، أو في وجه طفل نائم، وفجأة تسأل سؤالاً كبيراً مثل: "لماذا نحن هنا؟" أو "ما الذي يحدث بعد الموت؟" أو "هل كل هذا عشوائي أم وراءه حكيم؟". بعض الناس يخافون من هذه الأسئلة فيكتمونها، ويظنون أن التفكير فيها نوع من الوسواس أو الانحراف عن الحياة العملية. لكن الحقيقة أن هذه الأسئلة هي دليل على صحة ذكائك الروحي، وتحديدًا على أول وأهم قدراته: قدرة التفكير، أو ما يسميه العلماء "التفكير الوجودي الناقد".

التفكير ليس مجرد تفكير عادي، بل هو تأمل عميق في أسرار الوجود، ومحاولة لفهم ما وراء المادة. إنه أن تنظر إلى النملة فتري فيها نظاماً معجزاً، وإلى النجوم فتري فيها عظمة خالق، وإلى نفسك فتري فيها آية من آيات الله. وقد دعا الله عباده إلى هذه القدرة في آيات كثيرة، فقال: "إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ" (آل عمران: 190). وأولو الألباب هم أصحاب العقول النيرة، الذين لا يمرون على هذه الظواهر مروراً عابراً، بل يقفون عندها متسائلين متعجبين ثم متوجهين إلى الله بالدعاء.

صاحب قدرة التفكير لا يقبل أن تكون الحياة مجرد صدفة عمياء، ولا يرضى بأن يعيش كالبهائم همها الأكل والشرب والنوم. بل يرى في كل حدث إشارة، وفي كل مخلوق رسالة. إذا مرض، تفكر: لعله تكفير لذنب أو رفع لدرجاتي. إذا نجح، تفكر: هذا فضل الله، فكيف أشكره؟ إذا رأى ظلماً، تفكر: كيف أصلح ما يمكن إصلاحه؟ هذه القدرة تحول الحياة من مسيرة عشوائية إلى مدرسة دائمة، وتجعل من الإنسان طالب علم في مدرسة الوجود. والفرق بين من يمتلك هذه القدرة ومن لا يمتلكها، هو الفرق بين من يعيش في سطحية تافهة ومن يعيش في عمق مدهش. إذا كنت من أولئك الذين لا تهدأ لهم بال حتى يجدوا إجابة مقنعة عن أسرار الوجود، فأنت تمتلك نواة قوية للذكاء الروحي، وما عليك إلا أن تصقلها بالعلم النافع والصحة الصالحة والتأمل المدروس.

### المبحث الثاني: قدرة إنتاج المعنى: كيف تجعل كل ألم درساً وكل فشل بداية جديدة؟

الحياة ليست دائماً وردية، بل هي مزيج من الفرح والحزن، النجاح والفشل، الصحة والمرض. وفي هذا المزيج، يكمن الفارق الجوهرى بين الإنسان الذكي روحياً وغيره. الشخص العادي عندما تفشل خطته، يصاب بالإحباط، ويتهم الحظ، وربما يفقد الثقة في نفسه. أما الشخص الذكي روحياً، فلديه قدرة عجيبة على "إنتاج المعنى" من أي موقف، حتى الأكثر ألماً. هو لا يسأل فقط "لماذا حدث هذا؟" بل يسأل "ماذا يريد الله أن يعلمني من هذا؟" و"كيف يمكنني أن أخرج من هذه التجربة أقوى مما دخلت؟".

هذه القدرة هي سر من أسرار السعادة الحقيقية. لأن من يمتلكها يحول المحن إلى منح، والعثرات إلى درجات، والجروح إلى حكمة. مثال بسيط: شخص فقد وظيفته. العادي سيقول: "الدنيا ظلمتني، أنا تعيس الحظ". أما الذكي روحياً فسيفكر: "لعل الله يريد بي خيراً، ربما كانت هذه الوظيفة تشغلني عن عبادتي، أو ربما هناك وظيفة أفضل تنتظرنى، أو ربما أراد أن يختبر صبري". وهذا ليس تفاؤلاً ساذجاً، بل هو تطبيق عملي لقوله تعالى: "وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ" (البقرة: 216). ومن هنا يستمد قدرته على تجاوز الأزمات بثبات، بل ويخرج منها أكثر نضجاً.

لنتأمل قصة النبي أيوب عليه السلام، الذي فقد ماله وولده وصحته، وظل مبتلى سنوات طويلة. لم ييأس، ولم يتهم ربه بالظلم، بل قال: "أَيُّ مَسْئِي الضُّرِّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ" (الأنبياء: 83).

لاحظ أنه لم يقل "يا رب ظلمتني" ولا "لماذا أنا بالذات؟"، بل اعترف بضره وتوجه إلى رحمة الله. هذه هي قدرة إنتاج المعنى: أن ترى في البلاء اختباراً يرفع درجاتك، وفي الفشل فرصة لمراجعة حساباتك، وفي الألم تطهيراً لروحك. والتدريب على هذه القدرة يبدأ بتغيير لغة حديثك مع نفسك. بدلاً من أن تقول "هذه كارثة"، قل "هذا درس قاسٍ لكنه ضروري". بدلاً من "لماذا أنا؟"، قل "ماذا تريدني أن أتعلم يا رب؟". مع الوقت، ستصبح هذه النظرة جزءاً من طبيعتك، وستندهش كيف أن الأحداث نفسها تغير مذاقها في فمك.

### المبحث الثالث: قدرة الإيمان بالغيب: ليس سذاجة... بل أعلى درجات الذكاء

في عصر تهيمن فيه المادة والمنطق والتجربة، قد يظن البعض أن الإيمان بالغيب (أي بما لا تدركه الحواس ولا تثبته المعامل) هو نوع من السذاجة أو الهروب من الواقع. لكن الحقيقة أن الإيمان بالغيب هو جوهر الذكاء الروحي وأعلى مراحلها، لأنه يتطلب قفزة نوعية في الإدراك، وإدراكاً أن هناك عالماً أوسع وأعمق مما نراه ونلمسه. المؤمن بالغيب لا ينكر العقل ولا يهمل العلم، بل يدرك أن العقل له حدود، وأن هناك حقائق لا يمكن اختبارها في المختبر لكنها حقيقية كحقيقة الحب أو العدالة أو الوعي.

يقول الله في أول آية من القرآن الكريم بعد بسم الله الرحمن الرحيم: "ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ" (البقرة: 2-3). فجعل الإيمان بالغيب أول صفة للمتقين الذين يهديهم القرآن. والغيب هنا يشمل الإيمان بالله والملائكة والكتب والرسول واليوم الآخر والقدر خيره وشره. كل هذه غيبيات لا نراها بأعيننا، لكن أثرها في حياتنا واقع وملمس. فمن يؤمن بأن الله يراه في كل لحظة، سيستحي أن يخونه أو يعصيه. ومن يؤمن بالملائكة الذين يكتبون أعماله، سيراقب أقواله وأفعاله. ومن يؤمن باليوم الآخر، سيعلم أن كل ظلم سيجد جزاءه، وأن العدالة الإلهية نافذة لا محالة.

الإيمان بالغيب ليس هروباً من الواقع، بل هو غوص في واقع أعمق. إنه كمن يستخدم نظارة خاصة تمكنه من رؤية الأشعة تحت الحمراء، فالآخرون لا يرونها لكنها موجودة وتؤثر فيهم. عندما تؤمن بأن الله معك، يزداد قوتك الداخلية. عندما تؤمن بأن لكل شيء سبباً خفياً، يقل قلقك. عندما تؤمن بأن هناك حياة بعد الموت، يصبح تعاملك مع هذه الدنيا مختلفاً تماماً: لن تبخل فيها، ولن تطغى فيها، ولن تبغ آخرتك بدنياك. هذه القدرة على الإيمان بالغيب هي التي ميزت الأنبياء والأولياء، وهي التي تجعل المؤمن واثقاً خطاه، هادئاً في عواصف الحياة، لأنه يعلم أن هناك يداً خفية تدير كل شيء، وأن ما يراه بعينه ليس هو كل شيء.

### المبحث الرابع: قدرة الخشوع: لحظات تشعر فيها أن الزمن توقف وأنت مع الله

هل جربت مرة أن تصلي صلاة خاشعة، فتشعر كأن الدنيا كلها توقفت، وكأنك وحدك مع الله، وكأنك في محراب من نور؟ هذه الحالة العذبة هي "الخشوع"، وهي قدرة رابعة من قدرات الذكاء

## الذكاء الروحي طريقك لجنة الدنيا والآخرة.....

الروحي. الخشوع ليس مجرد سكون الجوارح، بل هو حضور القلب مع الله، وانقطاعه عن كل ما سواه. إنه حالة من التركيز التام، يشبه ما يحدث عندما تقرأ كتاباً شيقاً وتنسى الزمان والمكان، أو عندما تشاهد منظرًا طبيعيًا خلاباً وتذوب فيه، لكنه أعمق وأسمى لأن متعلقه هو خالق الكون نفسه.

الخشوع ليس حكراً على الصلاة فقط، بل يمكن أن يحدث أثناء قراءة القرآن، أو الدعاء، أو الذكر، أو حتى التأمل في الطبيعة. إنه قدرة على توسيع الوعي والخروج من ضيق الأنا إلى فضاء الله الواسع. والفرق بين من يخشع ومن لا يخشع، هو الفرق بين من يتلو كلمات الصلاة كبغاء، ومن يعيش معانيها بقلبه. الأول ينتهي من صلاته كما بدأها، ربما أكثر تعباً، والثاني يخرج منها وقد شحن طاقته الروحية، وأزاح عن صدره هموماً، واكتسب بصيرة جديدة. قال الله تعالى في وصف المؤمنين: "قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ. الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ" (المؤمنون: 1-2). وجعل الفلاح (النجاح الكامل) مرتبطاً بالخشوع.

**كيف تنمي هذه القدرة؟** تبدأ بتصفية ذهنك قبل الصلاة، وتذكر أنك تقف بين يدي ملك الملوك، وأنه يراك ويسمعك. ثم تتعلم أن تتفكر في معاني الآيات التي تقرؤها، وأذكارك التي ترددها، كأنك تفهمها لأول مرة. ثم تتمرن على إطالة الأركان قليلاً، وإعطاء كل حركة حقها من السكون والطمأنينة. والخشوع كأى قدرة أخرى: تبدأ ضعيفة، ثم تزداد بالممارسة. وقد كان السلف الصالح يوصون بأن يصلي الإنسان صلاة كأنها آخر صلاة في حياته، لأنها توقظ القلب وتجرده لله. جرب هذا الأسبوع أن تصلي ركعتين وكأنك تودع الدنيا، وستشعر بفرق لا توصف. وبمرور الوقت، ستصبح الخشوع جزءاً من شخصيتك، وستجد أن قدرتك على التركيز في العبادات تمتد إلى تركيزك في عملك وعلاقاتك، فترتفع جودة حياتك كلها.

### المبحث الخامس: قدرة الفضيلة: أخلاق تجعل الناس تحبك والله يرضى عنك

قد تظن أن الذكاء الروحي هو أمر باطني بعيد عن الأخلاق العملية، لكن الحقيقة عكس ذلك تماماً. فثمرة الذكاء الروحي الحقيقي هي سلوك فاضل، وأخلاق عالية، وتعامل رحيم مع الناس والكون. القدرة الخامسة والأخيرة التي نميز بها صاحب الذكاء الروحي العالي هي "قدرة الفضيلة"، أي القدرة على التصرف بالحب، والتسامح، والصدق، والعدل، والتواضع، والكرم، في كل موقف من مواقف الحياة. هذه ليست مجرد وصايا نظرية، بل هي تجليات عملية لاتصال الروح بخالقها.

النبي ﷺ كان أعظم الناس ذكاءً روحياً، وكان خلقه القرآن. كان متواضعاً حتى ليقول "لا تطروني كما أطرت النصارى عيسى ابن مريم، وإنما أنا عبد، فقولوا عبد الله ورسوله". وكان رحيماً حتى بالمسيء إليه، فعفا عن أهل مكة بعد فتحها وقال "أذهبوا فأنتم الطلقاء". وكان صادقاً أميناً حتى قبل البعثة، فلقبوه بالصادق الأمين. هذه الصفات لم تأت من فراغ، بل من عمق علاقته بربه،

ومن ذكائه الروحي الفذ. وعندما سألته السيدة عائشة عن خلقه قالت: "كان خلقه القرآن". أي أن القرآن لم يكن مجرد تلاوة، بل كان واقعاً معاشاً في كل تصرفاته.

صاحب الذكاء الروحي العالي لا يحتاج إلى شرطي ليراقبه، ولا إلى قانون ليجبره، لأنه يراقب نفسه بنفسه بدافع حبه لله وخشيته منه. تجده في عمله أميناً لا يغش، وفي بيته رحيماً لا يعنف، وفي الشارع متواضعاً لا يتكبر، وفي أزماته متسامحاً لا ينتقم. هذه الفضائل تجعله محبوباً من الناس، ومرضياً عند الله، وهي في الحقيقة "جنة الدنيا" التي وعدنا بها في عنوان الكتاب. لأن من عاش متخلقاً بهذه الأخلاق، يشعر براحة ضمير، وطمأنينة قلب، ومحبة من حوله، وهذا هو أعلى أنواع السعادة الدنيوية. وأما الآخرة، فقد وعد الله المتقين المحسنين بجنات تجري من تحتها الأنهار، خالدين فيها أبداً. فإذا أردت أن تختبر ذكاءك الروحي، فانظر إلى أخلاقك في المواقف الصعبة: كيف تتصرف عندما يخطئ في حقك أحد؟ كيف تتصرف عندما تكون لديك الفرصة للغش؟ كيف تتصرف عندما تكون في موقع قوة؟ إجاباتك على هذه الأسئلة هي مقياسك الحقيقي.

## الفصل السادس

### سبع علامات تدل على أنك تمتلك ذكاءً روحياً عالياً

#### مقدمة الفصل

بعد أن تعرفنا في الفصل السابق على القدرات الخمس الجوهرية التي يمتلكها صاحب الذكاء الروحي العالي - التفكير، إنتاج المعنى، الإيمان بالغيب، الخشوع، والفضيلة - يحق لك الآن أن تسأل نفسك سؤالاً شخصياً: "هل أنا فعلاً أمتلك هذه القدرات؟ وإلى أي درجة؟". هذا الفصل هو بمثابة مرآة صادقة، أو كشكول تقييم ذاتي بسيط، أقدم لك فيه سبع علامات عملية، إن وجدتها في نفسك ولو بنسبة بسيطة، فأنت على الطريق الصحيح. وإن شعرت بغياب بعضها، فلا تقلق، فهذه العلامات ليست ثابتة، بل هي عضلات يمكن تقويتها، وعادات يمكن اكتسابها. المهم أن تكون صادقاً مع نفسك، فالصدق هو أول خطوات التغيير. لنبدأ هذه الرحلة الاستكشافية داخل أعماقك.

## المبحث الأول: أنت مرن كالنخلة... لا تنكسر عند العواصف

هل تتذكر النخلة؟ إنها شجرة ضخمة، قوية، لكنها في نفس الوقت مرنة. عندما تأتي العاصفة، لا تصارعها بعنف، ولا تنكسر كالخشب اليابس، بل تنحني قليلاً مع الريح، ثم تعود إلى وضعها بعد أن تمر العاصفة. هذه هي الصورة الأمثل للشخص الذكي روحياً. إنه يمتلك قدرة عجيبة على التكيف مع المتغيرات، على الانحناء دون أن ينكسر، على تغيير خطته دون أن يفقد هدفه، على تقبل ما لا يستطيع تغييره بتواضع وحكمة.

في حياتك اليومية، كيف تتصرف عندما تأتيك صدمة غير متوقعة؟ عندما تخسر مشروعاً كنت تعده، أو تمرض فجأة، أو يخذلك شخص كنت تثق به؟ الشخص العادي قد ينفعل، يصرخ، يلوم نفسه أو الآخرين، وربما يدخل في نوبة اكتئاب طويلة. أما صاحب الذكاء الروحي، فيشعر بالصدمة طبعاً (فهو ليس حجراً)، لكنه يعود بسرعة إلى توازنه. لديه مرجعية داخلية ثابتة، لا تهزها رياح الظروف. يعلم أن "لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا"، فيرضى ويسلم، ثم يبدأ في البحث عن حل، أو يتقبل الأمر إن لم يكن له حل. هذه المرونة تجعله لا ينهار تحت الضغوط، بل يظل واقفاً كالنخلة، بل أحياناً يستفيد من العاصفة لتجديد أوراقه وتقوية جذوره.

المرونة لا تعني الضعف أو الاستسلام، بل تعني القوة الذكية التي تعرف متى تصارع ومتى تنحني. هي التي تجعلك بعد فقدان وظيفة، تبدأ بسرعة في البحث عن أخرى، أو تعيد تدريب نفسك على مهارة جديدة. وهي التي تجعلك بعد خسارة عزيز، تحزن بقلبك لكن لا تنهار، وتستمر في حياتك مكرماً ذكراه. قال النبي ﷺ: "ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياها". هذه النظرة الإيمانية تمنح المؤمن مرونة خارقة، لأن كل ألم يتحول إلى أجر، وكل شوكة إلى سبب لمحو الخطيئة. فإذا كنت تجد في نفسك هذه القدرة على النهوض بعد السقوط، والانحناء ثم العودة، فهذه أول علامة على ذكائك الروحي.

## المبحث الثاني: لا تخاف من رأي أحد إذا عرفت الحق

من أصعب الضغوط التي يعاني منها الناس في عصرنا هي "الخوف من رأي الآخرين". نريد أن نرضي الجميع، نخشى أن ينتقدونا، نقلق إذا تحدثوا عنا بسوء، نغير قناعاتنا لمجرد أن الأغلبية ترى شيئاً آخر. هذا الخوف هو سجن كبير يحبس طاقتنا ويمنعنا من عيش حياتنا بأصالتها. أما الشخص الذكي روحياً، فقد تحرر من هذا السجن، أو على الأقل خفت قيوده كثيراً. إنه لا يخاف من رأي أحد عندما يكون متأكداً من الحق. ليس لأنه متعجرف أو متجاهل للآخرين، بل لأنه يمتلك بوصلة داخلية أقوى من المقاييس الخارجية.

هذه العلامة تجعل صاحبها قادراً على أن يقول "لا" عندما يريد أن يقول لا، وأن يخالف التيار عندما يرى أن التيار يسير في اتجاه خاطئ، وأن يتحمل وحده رأياً لا يشاطره فيه أحد. لكنه يفعل

هذا بأدب وحكمة، ليس تحدياً أو استفزازاً، بل انطلاقاً من قناعة راسخة. كان النبي ﷺ وحيداً في بداية دعوته، قريش كلها ضده، لكنه لم يتراجع، لأنه يعلم أن الحق معه. كان أصحابه يلقون التعذيب والأذى، لكنهم لم يرتدوا عن دينهم، لأنهم وجدوا في قلوبهم نوراً أعلى من حياة الدنيا كلها.

**لنكون واقعيين:** الخوف من الناس لن يختفي تماماً، فهو جزء من فطرتنا الاجتماعية. لكن الفارق أن الشخص الذكي روحياً لا يدعه يقوده، بل هو من يقوده. يستمع إلى النقد ويتعلم منه، يأخذ برأي الجماعة إذا كان صواباً، لكنه لا يغير قناعاته الجوهرية لمجرد أن الناس يختلفون معه. إذا كنت تجد في نفسك القدرة على قول "لا" عندما تريد، وعلى تحمل مسؤولية رأيك حتى لو خالف الأغلبية، فأنت تملك علامة قوية على ذكائك الروحي. وإذا كنت لا تزال تعاني من هذا الخوف، فلا تحزن، فمع كل تمرين شجاع تقوم به (كأن تعبر عن رأيك في مجلس، أو ترفض طلباً لا ترتاح له)، تتحرر أكثر من أغلال رأي الناس.

### المبحث الثالث: تواضعك يزداد كلما ارتفع مقامك

لاحظ كيف يتصرف الناس عندما يحصلون على منصب، أو مال، أو شهرة، أو علم. كثير منهم يتغيرون فجأة: يختفي تواضعهم، ويظهر بدلاً منه تكبر وغرور، كأنهم أصبحوا خلقاً آخرين. لكن صاحب الذكاء الروحي العالي هو نقيض ذلك تماماً. كلما ارتفع مقامه عند الناس، ازداد تواضعاً لله وللخلق. يعلم أن كل ما أوتي من فضل الله، وأنه ليس أهلاً له، فيزداد شكراً لا فخراً. هذه العلامة هي ميزان دقيق لصدق الذكاء الروحي، لأنها تظهر في أصعب الظروف: ظروف القوة والتمكين.

قصة عجيبة تحكى عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه، حين فتح القدس، دخلها ماشياً ليس على جواده، وحده بلا حرس، وهو أمير المؤمنين وصاحب أعظم إمبراطورية في زمانه. لماذا؟ لأنه كان يعرف حقيقة نفسه: عبد لله، وليس ملكاً متجبراً. هذا التواضع هو ثمرة الذكاء الروحي، لأنه أدرك أن المقامات الدنيوية لا تعكس القيمة الحقيقية عند الله. قد يكون أغنى الناس عند الله أفقرهم عند الناس، وقد يكون أكثرهم تواضعاً هو أعظمهم مكانة. قال النبي ﷺ: "ما تواضع أحد لله إلا رفعه الله". فالتواضع يرفع صاحبه، والكبر يخفض صاحبه.

كيف تعرف أن تواضعك حقيقي؟ انظر إلى نفسك عندما تتحدث مع شخص أقل منك في العلم، أو المال، أو المنصب. هل تستمع إليه باهتمام؟ هل تتعلم منه شيئاً؟ هل تبتسم في وجهه كابتسامتك لمن هو أعلى منك؟ ثم انظر إلى نفسك عندما يخطئ أحد في حقل، هل تسامح بسهولة أم تتمسك بموقفك ومكانتك؟ التواضع الحقيقي هو انكسار القلب لله، لا انكسار الذل للناس. إنه أن تعرف قدرك الحقيقي: أنت عبد ضعيف، خلقت من تراب، وتموت فتصير تراباً، وكل ما معك من نعم الله. إذا كان هذا هو شعورك، فلن تستكبر أبداً، وكلما أعطاك الله أكثر،

تواضعت أكثر. فإذا وجدت في نفسك هذه العلامة، فاعلم أن ذكاءك الروحي في ازدياد، وإذا لم تجدها، فابذل جهداً في تذكر نعم الله عليك، فهذا كفيل بإذابة الكبر.

### المبحث الرابع: تتعلم من معاناتك... ولا تجعل الماضي سجناً

الحياة ليست سهلة على أحد، والكل يمر بمعاناة. لكن الفارق بين الناس ليس في وجود المعاناة أو غيابها، بل في كيفية التعامل معها. بعض الناس يصبح الماضي سجنهم، يظلون يعيشون فيه، يعيدون مشاهدة أفلام الألم القديمة، يلومون أنفسهم أو يلومون الآخرين، ويبقون عالقين في نفس النقطة، لا يتقدمون للأمام ولا يتعلمون من الوراثة. أما صاحب الذكاء الروحي، فهو يتعامل مع معاناته كأستاذ لا كجلاد. كل ألم يمر به، يخرج منه بدرس جديد. كل فشل يصيبه، يجعله ينضج أكثر. كل جرح، يتحول إلى حكمة يكتبها في قلبه.

هذه العلامة تجعل الإنسان لا ييأس أبداً، ولا يشعر بأن حياته انتهت عند أول نكسة. لأنه يرى في الألم مادة خام لبناء شخصية أقوى. قد تقول: كيف يمكن أن أتعلم من ألم فقدان عزيز؟ الجواب: قد تتعلم قيمة الوقت، وقد تتعلم كيف تكون أكثر تواضعاً مع أحبائك، وقد تتعلم الصبر، وقد تتعلم أن الدنيا ليست دار بقاء، فتستعد للآخرة. كل هذه دروس لا تكتسب إلا من نار التجربة. قال الله تعالى: "وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ" (البقرة: 155). فالبراء اختبار، والصابرون المبشرون هم الذين تعلموا من اختباراتهم.

إذا كنت الآن تعاني من ألم قديم، اسأل نفسك: ما الذي تعلمته من هذه المعاناة؟ كيف غيرتك؟ لو عاد بك الزمن، هل كنت ستفعل شيئاً مختلفاً؟ ثم بعد أن تجيب، تقبل أن الماضي قد مضى، واغفر لنفسك إن أخطأت، واغفر للآخرين إن ظلموك، ثم انطلق إلى الأمام. لا تجعل ذكرى الألم سجناً، بل اجعلها مدرسة تخرج منها وقد نضجت أكثر. من علامات الذكاء الروحي العالي أن ترى الشخص بعد محنة كبيرة، وقد أصبح أكثر حكمة، وأكثر رحمة، وأكثر قدرة على مواصلة الآخرين. هذه هي المعاناة المثمرة. فإذا كنت تجد في نفسك القدرة على تحويل الألم إلى درس، والماضي إلى خبرة لا إلى سجن، فأنت تملك علامة فارقة.

### المبحث الخامس: أنت رحيم بالناس... حتى من أساء إليك

الرحمة هي صفة من صفات الله، وقد وصف الله نفسه بأنه "الرحمن الرحيم"، وأمر نبيه ﷺ بأن يكون رحيماً بالمؤمنين. والرحمة الحقيقية ليست أن ترحم من تحب فقط، بل أن ترحم من لا يستحق، بل من أساء إليك. هذه هي الدرجة العليا من الذكاء الروحي: أن ترى في الإنسان الضعيف أو المخطئ إنساناً يستحق الرحمة لا العقاب، وأن تقدم العفو والحنان حتى لمن أذاك. هذه ليست دعوة للضعف أو التمكين للظالم، بل دعوة لتحرير نفسك من سموم الحقد والانتقام، وللتسامي على مستوى الصغائر.

النبي ﷺ كان رحيماً حتى بأعدائه. في يوم فتح مكة، دخلها منتصراً، وأمامه الذين أخرجوه وأذوه وحاربوه سنين طويلة. قال لهم: "ما تظنون أني فاعل بكم؟" قالوا: خيراً، أخ كريم وابن أخ كريم. قال: "اذهبوا فأنتم الطلقاء". هذا هو العفو عند المقدرة، هذه هي الرحمة التي لا تصدر إلا من قلب ممتلئ بالذكاء الروحي. ليس لأن النبي ﷺ كان ضعيفاً، بل لأنه كان قوياً جداً لدرجة أنه لا يحتاج إلى إذلال خصومه ليشعر بقوته. كان يرى فيهم جهلاً يستحق العلاج، لا شراً يستحق القصاص.

في حياتك اليومية، قد يسيء إليك جار، أو زميل عمل، أو قريب. أنت لديك خياران: إما أن تحمل الضغينة وتخطط للانتقام، فتتعب نفسك وتفسد علاقاتك وتستنزف طاقتك. وإما أن ترحم، فتصفح وتتجاوز، وتريح قلبك وتكسب أجراً عظيماً عند الله. الرحمة لا تعني أن تترك الظالم يعيث فساداً، فقد يكون الردع ضرورياً أحياناً، لكنها تعني أن لا يحمل قلبك حقدًا، وأن يكون هدفك الإصلاح لا الانتقام. قال الله تعالى: "وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ" (الشورى: 40). إذا كنت تجد في نفسك ميلاً إلى العفو، وشعوراً بالارتياح بعد التسامح، وليس شعوراً بالضعف، فهذه علامة قوية على ذكائك الروحي. وإذا كنت لا تزال تحمل أحقاداً، فابدأ بالدعاء لمن أساء إليك، فهذا التمرين يذيب الجليد.

### المبحث السادس: تشعر بالامتنان للأشياء الصغيرة

في ثقافتنا المعاصرة، اعتدنا أن نشكر فقط على الأشياء الكبيرة: وظيفة مرموقة، بيت فاخر، نجاح كبير. أما صاحب الذكاء الروحي، فيمتلك عيناً تبحث عن الجمال والفضل في كل شيء، حتى في أصغر التفاصيل. يشعر بالامتنان لنسمة الهواء الباردة في يوم حار، لقطرة الماء التي تروي ظمأه، لابتسامة طفل، لوجبة طعام بسيطة، لصحة لا يشعر بها إلا من فقدوها. هذه النظرة الامتنانية تحوله إلى إنسان غني في قلبه قبل جيبه، لأن الغنى الحقيقي ليس كثرة المال، بل كثرة الشعور بالرضا.

الامتنان هو مضاد قوي للاكتئاب والقلق. عندما تركز على ما لديك، تشعر بالكفاية والسعادة. وعندما تركز على ما ينقصك، تشعر بالنقص والتعاسة. والله يقول: "وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ" (إبراهيم: 7). الشكر يزيد النعم، ليس فقط في الكم، بل في البركة وفي الشعور بها. هناك فرق بين من يملك مليوناً ويشعر أنه فقير، ومن يملك ألفاً ويشعر أنه غني بالشكر. الأول تعيس، والثاني سعيد. والذكي روحياً هو الثاني.

كيف تختبر هذه العلامة في نفسك؟ تتبع يومك: كم مرة تقول "الحمد لله" بصدق؟ كم مرة تلاحظ نعمة كنت تعتبرها أمراً عادياً؟ كم مرة تشكر الله على صحتك، على عينيك، على قلبك النابض؟ حاول أن تكتب يومياً ثلاثة أشياء أنت ممتن لها. هذا التمرين البسيط سيعيد برمجة دماغك ليرى الجمال في كل مكان. إذا كنت تجد أن الامتنان أصبح عادة لديك، وتشعر بالسعادة

بالأشياء الصغيرة، فأنت تمتلك علامة رائعة. وإذا كنت تميل إلى التذمر الدائم، فاعلم أن هذه العلامة تحتاج منك تمريناً، وابدأ اليوم بشكر الله على شيء بسيط.

### المبحث السابع: قلبك مطمئن... حتى عندما تتعقد الأمور

لعل هذه هي العلامة الجامعة، وثمره كل العلامات السابقة. الشخص الذي روحياً يتمتع بقلب مطمئن، لا يعني أنه لا يشعر بالخوف أو الحزن أبداً، لكنه لا يغرق فيهما. يظل قلبه معلقاً بالله، فيجد سكينه وهدهوءاً حتى في عين العاصفة. هذه الطمأنينة مصدرها الإيمان العميق، واليقين بأن الله هو المدبر الحكيم، وأن كل شيء يحدث بحكمة وعدل، وأن هناك خيراً في كل تأخير، وأن العاقبة للمتقين.

هذه العلامة تجعل صاحبها لا يقلق كثيراً على المستقبل، لأنه يعلم أن المستقبل بيد الله، وقد تكفل له رزقه وأجله. ولا يندم كثيراً على الماضي، لأنه يعلم أن ما مضى قد قضي، وأن التعلم منه خير من الندم عليه. ويعيش في الحاضر بوعي وتقدير، لأنه يعلم أن هذه اللحظة هي كل ما يملك. قال الله تعالى: "الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" (الرعد: 28). فالطمأنينة ليست مجرد حالة نفسية، بل هي نتيجة مباشرة للذكر والاتصال بالله.

لنكن واقعيين: الحياة مليئة بالمفاجآت غير السارة. قد تمر بأزمة مالية، أو مشكلة صحية، أو صراع عائلي. الشخص الذي روحياً لن يكون منفصلاً عن الألم، لكنه سيكون أقدر على تحمله، وسيبقى في داخله ركن هادئ لا تعبت به العواصف. سيشعر بالخوف لكنه لا يستسلم له، سيحزن لكنه لا ييأس، سيغضب لكنه لا يظلم. هذا هو معنى "القلب المطمئن". فإذا كنت تجد في نفسك قدرة على الهدوء في الأزمات، وعلى الرضا في الشدائد، وعلى التوكل في الضيق، فأنت حقاً تمتلك ذكاءً روحياً عالياً. وإذا كنت لا تزال تتأرجح كالبنودول مع كل حدث، فلا تقلق، فالطمأنينة تزداد بالممارسة والذكر واليقين. ابدأ اليوم بذكر الله كثيراً، وستجد الفرق.



## الباب الثالث

# تطبيقات في قلب المعركة

## (بيتك، عملك، امتحانك)

### مقدمة الباب

حتى الآن، تعلمنا ما هو الذكاء الروحي، واكتشفنا قدراته الخمس، وتأملنا العلامات السبع التي تدل على وجوده فينا. وهذا كله جميل وضروري، لكنه يبقى مجرد نظرية ما لم ننزله إلى أرض الواقع. وكما أن من يقرأ آلاف الكتب عن السباحة ولا ينزل الماء أبداً لن يصبح سباحاً، كذلك من يعرف كل شيء عن الذكاء الروحي ولا يطبقه في مواقف حياته اليومية، لن يجني ثماره. هذا الباب هو "غرفة التطبيقات"، حيث نزل من عالم الأفكار إلى عالم الأفعال، ومن الحديث النظري إلى المواجهة العملية مع هموم الحياة التي لا تنتهي: القلق، الضغوط، العلاقات المتوترة، الفشل، والصراعات. سنتعلم معاً كيف نستخدم ذكاءنا الروحي كسلاح عملي في معركة الحياة، ليس بهزيمة أنفسنا أو الآخرين، بل بتحقيق السلام الداخلي والخارجي. الفصول القادمة ستكون مليئة بالقصص والتمارين والأمثلة الواقعية، فاستعد لتجعل من كل ضغوطك فرصة لتنمية ذكائك الروحي.

## الفصل السابع

# ذكاؤك الروحي في مواجهة الضغوط اليومية

### مقدمة الفصل

قبل أن نخوض في التفاصيل، دعني أسألك سؤالاً صريحاً: كم مرة استيقظت هذا الشهر وأنت تشعر بثقل في صدرك، كأن هماً لا تعرف مصدره جالس فوق قلبك؟ كم مرة شعرت بأن أعصابك على حافة الانفجار من أقل سبب؟ كم مرة أغلقت باب غرفتك وتمنيت لو تختفي الدنيا كلها لبرهة؟ هذه المشاعر ليست ضعفاً، بل هي إشارات جسدية ونفسية تخبرك أن ضغوط الحياة بدأت تتراكم، وأنت بحاجة ماسة إلى أدوات تتعامل بها مع هذا الزحام الداخلي. والخبر السار أن ذكاءك الروحي هو أقوى هذه الأدوات. في هذا الفصل، لن نقدم لك وعوداً سحرية بأن تختفي كل مشاكلك، بل سنقدم لك استراتيجيات عملية، تجربها غيرك ونفعت، وستجربها أنت وتلمس

الفرق بنفسك. كل مبحث من هذه المباحث الأربعة هو بمثابة دواء لحالة معينة، فاقرأها بتأنٍ، وجرب ما يناسب حالتك.

### المبحث الأول: كيف تخرج من القلق والاكتئاب بخطوات إيمانية بسيطة؟

القلق هو أن تعيش في المستقبل قبل أن يأتي، والاكتئاب هو أن تعيش في الماضي بعد أن رحل. أما الذكي روحياً، فيتعلم كيف يعيش في الحاضر، لأنه هو اللحظة الوحيدة التي يملكها. لكن كيف تفعل ذلك عملياً؟ إليك أربع خطوات إيمانية بسيطة، جربها عندما تشعر بنوبة قلق أو اكتئاب خفيف، وسترى الفرق.

**الخطوة الأولى:** توقف عن محاولة التحكم في كل شيء. القلق غالباً يأتي من وهم أنك تستطيع التحكم في النتائج، بينما الحقيقة أنك لا تتحكم إلا في أقصى جهدك، وأما النتيجة فهي بيد الله. كرر على نفسك: "توكلت على الله، ولا حول ولا قوة إلا بالله". هذه الكلمات ليست مجرد ترديد، بل هي تحرير لعقلك من مسؤولية النتائج، وتفويض الأمر للخالق الحكيم. عندما تشعر بالقلق من امتحان، قل: "سأذاكر ما استطعت، والنتيجة على الله". عندما تقلق من مقابلة عمل، قل: "سأجهز نفسي جيداً، والقبول أو الرفض من عند الله". هذا التوكل يريح أعصابك، لأنك وضعت حملك على من لا يعجزه شيء.

**الخطوة الثانية:** حوّل خوفك إلى دعاء. القلق هو طاقة سلبية معطلة، والدعاء هو تحويل هذه الطاقة إلى تواصل مع الله. عندما تخاف على ولدك، ادع الله أن يحفظه. عندما تخاف من الفقر، ادع الله أن يبارك لك في رزقك. عندما تخاف من المرض، ادع الله أن يمنحك الصحة والعافية. قال النبي ﷺ: "لا يرد القضاء إلا الدعاء". فالدعاء لا يغير قدر الله، لكنه يغير حالك أنت، ويجعلك في موضع العبد الفقير إلى ربه، وهذا الموضع هو أنفع الأماكن لقلبك.

**الخطوة الثالثة:** غير ما تستطيع تغييره، وتقبل ما لا تستطيع. كثير من القلق يأتي من التمسك بأشياء لا يمكن تغييرها. شخص مات، لا يمكنك إرجاعه. شيء فات، لا يمكنك استرداكه. ظلم وقع، لا يمكنك محوه. لكن يمكنك تغيير نظرتك إليه، وموقفك منه، وتفاعلك مع آثاره. صمم لنفسك قاعدة: "إن كان للمشكلة حل، فلا داع للقلق. وإن كان لا حل لها، فالقلق لا يفيد". هذه المقولة البسيطة، إذا طبقتها، ستزيل نصف همومك.

**الخطوة الرابعة:** اذكر الله كثيراً، وستجد الطمأنينة تتدفق إلى قلبك. ليست الذكر مجرد حركة لسان، بل حضور قلب مع الله. جرب أن تجلس خمس دقائق، وتكرر "سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله والله أكبر" بتدبر، وسترى كيف تتبدد الضبابية في ذهنك، ويحل مكانها صفاء وهدوء. الذكر هو مفتاح السكينة، والقلق هو غبار على المرأة، والذكر يمسح هذا الغبار. قال

الله تعالى : "ألا بذكر الله تطمئن القلوب". وهذه ليست نظرية، بل حقيقة مجربة. فإذا أردت الخروج من نوبات القلق، فاجعل الذكر رفيق يومك، وستلاحظ الفرق خلال أسبوع واحد.

### المبحث الثاني: الصلاة والذكر... جهاز تصدي نفسي لا يخذلك

لنتحدث الآن عن أقوى أداة في ترسانة الذكاء الروحي: الصلاة. ليست الصلاة مجرد حركات تؤديها في أوقات محددة، بل هي محطة شحن روحي، وجلسة تصحيح مسار، وملاد آمن في عواصف الحياة. عندما تشعر أن الدنيا تضيق بك، وتتوالى عليك الضغوط، وتتشابك المشكلات، فاعلم أن موعد الصلاة قد حان، وأن الله ينتظرك لتلقي همومك عنده. تخيل أنك تملك جهاز تصدي نفسياً فريداً، كلما اشتد عليك التوتر، دخلت إلى هذا الجهاز فخرجت منه هادئاً مطمئناً. هذا الجهاز هو الصلاة، لكن بشرط أن تؤديها بخشوع وحضور.

ما الذي يحدث في الصلاة؟ أولاً، تنقطع عن الدنيا تماماً، عن المكالمات والرسائل والمسؤوليات، وتقف بين يدي الله، في حالة من التجرد الكامل. هذا الانقطاع بحد ذاته علاج، لأنه يوقف سيل المنبهات الخارجية التي تزيد قلقك. ثانياً، تردد كلمات الله وآياته، وهذه الكلمات تحمل في طياتها طمأنينة وسكينة. ثالثاً، تسجد وتضع أعز ما فيك (جبهتك) على الأرض، متذللاً لله، وهذا التذلل يخرج الكبر والغرور من قلبك، ويحل محله التواضع والرضا. رابعاً، تدعو بما شئت في سجودك، وتفرغ همومك بين يدي الله. هذه الوصفة العبادية لو اشتراها أغنياء العالم بكل أموالهم لما وجدوها.

وكذلك الذكر، خاصة أذكار الصباح والمساء. هل تعلم أن هناك أذكراً وردت عن النبي ﷺ لو قلتها كل صباح ومساءً، فإنها تحفظك من الهم والحزن والقلق؟ مثلاً: "اللهم إني أصبحت أشهدك وأشهد حملة عرشك وملائكتك وجميع خلقك أنك أنت الله لا إله إلا أنت وحدك لا شريك لك، وأن محمداً عبدك ورسولك". أو "حسبي الله لا إله إلا هو عليه توكلت وهو رب العرش العظيم". هذه الكلمات ليست طلاسماً، بل هي إعلان توحيد وتفويض، حين تردها بصدق، تشعر أن هناك من يكفيك هم الدنيا، فلا داعي للقلق. جرب أن تجلس دقائق كل صباح، وتقرأ أذكار الصباح بتدبر، وستبدأ يومك بطاقة مختلفة تماماً. وفي المساء، تفعل نفس الشيء، فتنام وقلبك خفيف، لأنك سلّمت مقاليدك لله.

**النقطة الأهم:** الصلاة والذكر ليسا حلاً سحرياً لمشاكلك العملية، بل هما وسيلة لتهيئة نفسك للتعامل مع المشاكل بحكمة وقوة. عندما تصلي بخشوع، تخرج من الصلاة وعقلك أصفى، وقلبك أهدأ، فتستطيع التفكير في حلول لم تكن تراها من قبل. عندما تذكر الله كثيراً، تصبح أكثر قدرة على ضبط انفعالاتك، فلا تنفعل على أقل سبب. لذا، لا تهمل هذه العبادات، واجعلها ملاذك الأول عند الضيق. قد تقول: "أنا أصلي لكن قلبي ليس خاشعاً". ابدأ ولو بالجسد،

فالخشوع يأتي بالتدريب. ردد الآيات ببطء، وتدبر معانيها، واستشعر أن الله أمامك. مع الأيام، ستجد الخشوع ينمو كالنبته التي تسقيها كل يوم.

### المبحث الثالث: عندما يضيق صدرك: تمرين دقيق واحد يغير كل شيء

هناك لحظات في حياة كل إنسان، يشعر فيها بضيق شديد في صدره، كأن هناك كتلة تمنعه من التنفس بعمق. قد يكون السبب مشكلة عالقة، أو موقفاً محرّجاً، أو تراكمًا من الهموم. في هذه اللحظات، نحتاج إلى تدخل سريع وفعال، لا إلى جلسات تأمل طويلة. سأقدم لك تمريناً دقيقاً جداً، لا يستغرق أكثر من دقيقتين، لكنه قادر على تغيير حالتك النفسية بشكل جذري. جربه الآن، أو عندما تأتي النوبة التالية.

التمرين اسمه "التنفس الإيماني الواعي"، ويتكون من ثلاث خطوات بسيطة. الخطوة الأولى: اجلس في مكان هادئ إن استطعت، أو حتى في مكان عملك، فقط أغمض عينيك قليلاً. خذ نفساً عميقاً من أنفك، واملاً صدرك بالهواء، وأنت تقول في قلبك "بسم الله". ثم احبس هذا النفس لثانية أو اثنتين، ثم أخرجه ببطء من فمك، وأنت تقول "الحمد لله". كرر هذه العملية ثلاث إلى خمس مرات، وركز فقط على حركة الهواء، وعلى ترديد البسملة والحمد. هذا التنفس العميق وحده يهدئ جهازك العصبي، ويخفض من هرمونات التوتر.

الخطوة الثانية: بعد أن تهدأ أنفاسك قليلاً، ضع يدك اليمنى على صدرك، وقل بصدق: "يا الله، أنت تعلم ما في نفسي، وأنت القادر على كشف ضيقي". ثم أفرغ ما بداخلك بكلمات بسيطة، كأن تتحدث مع صديق مقرب: "يا رب، أنا خائف، أنا حزين، أنا متعب". لا تتصنع، ولا تطلب حلولاً الآن، فقط أفرغ ما بداخلك. الله يعلم السر وأخفى، لكنه يحب أن يسمع صوتك أنت. هذه الخطوة تفعل شيئاً عجبياً: إنها تنقل العبء من صدرك إلى السماء، وتشعرك أن هناك من يشاركك همك.

الخطوة الثالثة: بعد أن أفرغت قلبك، قل: "حسبي الله لا إله إلا هو، عليه توكلت وهو رب العرش العظيم". كررها ثلاث مرات بتركيز. هذه الكلمات هي من أقوى أذكار التفويض. عندما تقولها، فإنك تعلن أن الله كافيك، وأنت تثق به، وأنه رب كل شيء، فلا شيء يعجزه. تخيل أنك تضع كل همومك في حقيبة، ثم تسلمها لشخص أقوى منك وأكثر حكمة، وتقول له "تكفل بها". هذا الشعور يريح أعصابك، ويحرر عقلك من التفكير المستمر في المشكلة.

جرب هذا التمرين لمدة أسبوع، كلما شعرت بضيق في صدرك. ستلاحظ أن شدة الضيق تخف بسرعة، وأنت تستطيع التفكير بهدوء أكبر. هذا التمرين ليس بديلاً عن حل المشكلات الحقيقية، لكنه يجعلك في حالة ذهنية أفضل لحلها. مع الوقت، ستصبح هذه الخطوات الثلاث عادة

تلقائية، وستجد نفسك تلجأ إليها دون تفكير. هذا تدريب الذكاء الروحي في أبهى صورته: أن يكون لديك تقنيات سريعة تعيد لك توازنك في دقائق، بدلاً من أن تظل أسير الضيق ساعات أو أياماً.

### المبحث الرابع: كيف تنام وقلبك خالٍ من الأحقاد؟

من أصعب الأشياء التي تمنع الإنسان من النوم العميق والمريح، هي الأحقاد والضغائن التي يحملها في قلبه تجاه الآخرين. ربما أساء إليك زميل في العمل، أو خانك صديق، أو ظلمك قريب. تذهب إلى سريرك، وتتقلب، وتتذكر الإساءة، وتخطط للانتقام، أو تعيد شريط الألم مراراً وتكراراً. النتيجة: لا تنام، أو تنام نوماً متقطعاً، وتستيقظ مرهقاً أكثر. الحل ليس في تناول الحبوب المنومة، بل في تنظيف قلبك من الشحناء قبل النوم. وهذه مهارة من مهارات الذكاء الروحي العالية، لأن التسامح ليس هدية تقدمها للآخرين، بل هدية تقدمها لنفسك أولاً.

كيف تصل إلى هذه الحالة؟ ابدأ بقاعدة ذهبية: "لا تبيت وفي قلبك غل لأحد". هذه ليست وصية أخلاقية فقط، بل هي وصفة لصحتك النفسية والجسدية. قبل أن تنام، خذ دقيقة واحدة، وفكر في الأشخاص الذين أغضبوك اليوم، أو هذا الأسبوع، أو هذا الشهر. ثم قرر أن تسامحهم، ليس لأنهم يستحقون، بل لأنك أنت تستحق الراحة. التسامح لا يعني الموافقة على الظلم، ولا نسيان الإساءة، بل هو قرار بعدم السماح لهذه الإساءة بأن تسكن في قلبك وتسمم حياتك. أنت تطلق سراح نفسك من سجن الحقد.

كيف تفعل ذلك عملياً؟ جرب هذا التمرين: اجلس على سريرك، وأغمض عينيك. تخيل الشخص الذي أساء إليك أمامك. قل في قلبك: "سامحتك لله، ولا أطالبك بحقي، وأسأل الله أن يغفر لي ولك". قد تشعر بصعوبة بالغة في البداية، وقد تشعر أنك تكذب على نفسك. لا بأس، استمر. كرر هذه العبارة كل ليلة، وستلاحظ خلال أيام أن الحقد بدأ يخف، وأن صدرك أصبح أوسع. بعد أسبوعين، قد تجد أنك نسيت الإساءة تماماً، أو على الأقل لم تعد تؤثر فيك كما كانت.

إضافة مهمة: لا تنس أن تطلب السماح ممن أسأت إليهم أنت أيضاً. قد تكون ظلمت أحداً دون أن تشعر، أو جرحت مشاعره. قبل النوم، فكر في من احتجت أن تعتذر له، ولو في قلبك إن تعذر اللقاء. قل: "اللهم إني ظلمت نفسي وظلمت فلاناً، فاغفر لي وارحمننا". هذا التطهير المتبادل للقلوب يجعل نومك هادئاً، وعلاقاتك نقية، وحياتك أخف وزناً. ثم، قبل أن تغمض عينيك، اذكر الله بأذكار النوم: "اللهم باسمك أموت وأحيا"، و"اللهم قني عذابك يوم تبعث عبادك". نم وقلبك نظيف، وستستيقظ وقد جددت طاقتك الروحية. وأخيراً، تذكر قول النبي ﷺ لرجل: "ألا أدلك على شيء إذا فعلته أذهب الله عنك الغل؟ قال: بلى. قال: تصدق". الصدقة أيضاً تطفى نار الحقد، وتنقي الصدر. فاجعل لك ورداً يومياً من الصدقة، ولو بقليل، ستشهد بركة في قلبك ونومك.

## الفصل الثامن

### الطالب الذي يتفوق بذكائه الروحي

#### مقدمة الفصل

لطالما حيرتني هذه الظاهرة: طالبان في نفس الفصل، يدرسان نفس المنهج، ويمتحنان نفس الامتحان. أحدهما يذاكر ساعات طويلة، يجلس على مكتبه ليل نهار، يقرأ ويعيد، لكنه يحصل على درجات متوسطة أو ضعيفة. والآخر يذاكر ساعات قليلة نسبياً، يبدو هادئاً غير متوتر، لكنه يتفوق ويحصل على أعلى الدرجات. ما الفرق بينهما؟ ليس الفرق في الذكاء العقلي فقط، بل في شيء أعمق: الذكاء الروحي. فالطالب الذي روحياً يمتلك أدوات داخلية تجعل دراسته أكثر فاعلية، ومذاكرته أكثر بركة، وتعامل مع الفشل أكثر حكمة. في هذا الفصل، سنخصص الحديث لك أيها الطالب (في المدرسة، الجامعة، أو حتى في أي مرحلة تعليمية)، وسنكشف لك الأسرار التي تجعل من الدراسة رحلة شغف لا عذاب، ومن التفوق نتيجة طبيعية لذكاء روحك قبل ذكاء عقلك. وإذا لم تكن طالباً الآن، فلا تترك هذا الفصل، فكثير من مبادئه تنطبق على أي تعلم جديد في الحياة.

#### المبحث الأول: لماذا يذاكر البعض ساعات قليلة ويتفوقون؟

لنبدأ بقصة قصيرة. سامر ويوسف زميلان في كلية الطب. سامر يذاكر يومياً من الساعة صباحاً إلى منتصف الليل، يقرأ المحاضرات مراراً، يكتب ملاحظات كثيفة، ويحفظ عن ظهر قلب. أما يوسف فيذاكر أربع ساعات فقط يومياً، لكنه يحصل على درجات أعلى من سامر. سامر يشعر بالظلم، بينما يوسف يعيش في حالة من التوازن والتفوق. ما سر يوسف؟ ليس سراً سحرياً، لكنه ذكاء روحي يظهر في ثلاث عادات فارقة.

**العادة الأولى:** النية والإخلاص. يوسف قبل أن يبدأ مذاكرته، يجدد نيته: "اللهم إني أنوي أن أتعلم ما ينفعني، وأنفع به أمتي، وأن أتقن علمي لوجهك الكريم". هذه النية تحول المذاكرة من واجب ثقيل إلى عبادة محببة، وتجلب البركة في الوقت والجهد. بينما سامر يذاكر بدافع الخوف من الرسوب أو الرغبة في الشهادة فقط، فيفقد هذا الدافع الطاقة والشغف. قال النبي ﷺ: "إنما الأعمال بالنيات". النية الصالحة تجعل الساعات القليلة تنمو وتزكو، بينما النية الضعيفة تجعل الساعات الطويلة تتبخر.

**العادة الثانية:** التوكل بعد الأخذ بالأسباب. يوسف يدرس بتركيز شديد في الساعات الأربع، يخطط لوقته، يحدد أهدافاً صغيرة، ويفصل المشتتات (هاتف، تلفاز، وسائل تواصل). ثم بعد

أن يؤدي ما عليه، يتوكل على الله، ويقول: "حسبي الله ونعم الوكيل". لا يقلق بعد المذاكرة، ولا يعيد التفكير فيها، بل يثق أن الله سيجازي جهده. أما سامر فيظل قلقاً متوتراً، يكرر نفس المعلومة عشر مرات خوفاً من النسيان، وهذا القلق يشتت تركيزه ويستنزف طاقته دون فائدة. التوكل لا يعني ترك الأسباب، بل يعني فعل الأسباب ثم ترك النتيجة لله، وهذا التحرر من التعلق بالنتيجة يريح الأعصاب ويزيد الإنتاجية.

**العادة الثالثة:** التنظيم الإيماني للوقت. يوسف يبدأ يومه بأذكار الصباح وصلاة الفجر، فيشحن طاقة روحانية هائلة. ويصلي كل صلاة في وقتها، فتكون هذه الصلوات فواصل زمنية تعيد له تركيزه ونشاطه. أما سامر فيهمل الصلاة أو يؤخرها، فيشعر بالخمول والضجر، وتضيع ساعات في المحاولة دون إنجاز حقيقي. الصلاة ليست مجرد عبادة، بل هي نظام إلهي لتنظيم الوقت والطاقة. من يحافظ عليها بخشوع، يجد في يومه بركة وسعة، ومن يضيعها يجد يومه ضيقاً وثقلاً. فإذا كنت تريد أن تكون من الطلاب المتفوقين بقليل من الساعات، فاهتم بنيتك، وتوكل على الله بعد بذل السبب، ونظم يومك حول الصلوات، وسترى الفرق.

### المبحث الثاني: كيف تحول الدراسة من واجب ثقيل إلى شغف ممتع؟

هل تشعر أحياناً أن الدراسة كالسجن، والمناهج كالأغلال، والامتحانات كالجلادين؟ هذا الشعور ليس غريباً، لأنه يولد عندما نفصل بين العلم والحياة، وبين الدراسة والروح. لكن الذكاء الروحي يعيد الربط بين هذه العناصر، ويحول الدراسة إلى رحلة استكشاف ممتعة. كيف؟ من خلال ثلاث مفاتيح.

**المفتاح الأول:** أن ترى العلم نوراً وليس حملاً. في الثقافة الإسلامية، العلم عبادة، وطلب العلم فريضة، والعلماء ورثة الأنبياء. عندما تدرك أن ما تدرسه هو نور يضيء قلبك، وآيات الله في الكون تنكشف لك، سيتغير موقفك تماماً. الطالب الذكي روحياً لا يدرس ليملاً رأسه بمعلومات جافة، بل ليفتح بصيرته، ويرى عظمة الخالق في كل معادلة كيميائية، وفي كل خلية حية، وفي كل لغة وثقافة. حتى المواد التي تبدو جافة مثل الرياضيات، هي في جوهرها نظام إلهي مدهش يحكم الكون. جرب أن تقول قبل كل جلسة دراسة: "اللهم نور قلبي بعلمك، وافتح بصيرتي، وارزقني فهم النبيين". هذه الدعوة وحدها ستغير طاقة المذاكرة لديك.

**المفتاح الثاني:** اربط ما تدرسه بحياتك وواقعك. الطالب الذي يدرس لأنه مجبر، لا يرى علاقة بين المعادلات التي يحلها والمشاكل التي يواجهها. أما الذكي روحياً، فيبحث عن التطبيقات العملية والحياتية لما يدرس. إذا كنت تدرس الفيزياء، فكر كيف تعمل الجاذبية التي تمسك الأرض في مدارها بإذن الله. إذا كنت تدرس التاريخ، ابحث عن سنن الله في الأمم والعبر التي

تفيدك اليوم. إذا كنت تدرس لغة، فكر كيف ستفتح لك آفاقاً للتواصل والدعوة. هذا الربط يحول المعلومات المجردة إلى معرفة حية نافعة، ويجعل الدراسة أشبه بلعبة اكتشاف ممتعة.

**المفتاح الثالث:** استعن بالله في كل خطوة. الذي روحياً لا يتكل على قواه العقلية فقط، بل يستعين بالله قبل الدراسة وأثناءها وبعدها. قبل البدء، يقرأ "رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري". أثناء الدراسة، إذا صادفته صعوبة، يتوضأ ويصلي ركعتين ويستخير الله في الفهم. بعد الدراسة، يحمد الله على ما تيسر. هذه الاستعانة تزيل عن كاهلك ثقل الاعتماد على النفس، وتشعرك أن هناك معيناً أعظم منك. كثير من الطلاب يشكون من النسيان، بينما الذي روحياً يردد "رب زدني علماً" و"اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً"، فيجد أن الحفظ يأتي أسهل. جرب هذه المفاتيح الثلاثة أسبوعاً واحداً، وستتفاجأ كيف أن الدراسة كانت تنتظر فقط أن تلمسها بنور الروح لتصبح شغفاً ممتعاً.

### المبحث الثالث: دافعية التعلم... مصدرها القلب لا العقل فقط

كلنا نعرف طلاباً أذكى جداً، لكن دافعتهم للتعلم ضعيفة، فلا يستمرون ولا ينجزون. ونعرف آخرين أقل ذكاءً، لكن دافعتهم عالية فيتفوقون. إذن، الدافعية هي المفتاح الحقيقي، ومصدرها ليس العقل فقط، بل القلب والروح. العقل يحسب المنافع والمضار، لكن القلب يشعل الحماس والإصرار. كيف تنمي دافعتك من الداخل بوسائل روحية؟

**أولاً:** تذكر أن العلم الذي تتعلمه هو أمانة ووسيلة لخدمة الآخرين. الطالب الذي يرى نفسه مجرد مستفيد لنفسه، سرعان ما يفقد الحافز. أما الذي يرى أن علمه سينفع به أمته، ويعالج به مرضى، ويبنى به مجتمعاً، ويعلم به جاهلاً، فدافعيته تتجدد كل يوم. قال النبي ﷺ: "خير الناس أنفعهم للناس". حدد كيف ستخدم الناس بعلمك. تخيل فرحة مريض شفي على يديك (إن كنت طالب طب)، أو طفل تعلم القراءة بفضلك (إن كنت طالب تربية)، أو مسجد بنيت بفضل معرفتك الهندسية. هذه الصور تحول الدراسة إلى مهمة حياتية عظيمة.

**ثانياً:** قسّم أهدافك الكبيرة إلى أهداف صغيرة يومية، واحتفل بإنجازاتك بشكر الله. بدلاً من أن تفكر في شهادة بعد أربع سنوات، فكر في صفحة تحفظها اليوم، أو تمرين تحله الآن. وكلما أنهيت مهمة صغيرة، قل "الحمد لله". هذا الشكر يخلق حلقة إيجابية في دماغك: تشعر بالإنجاز، فتفرح، فتزيد رغبتك في إنجاز التالي. وهذا هو سر اللاعبين المحترفين والطلاب المتفوقين. ولا تنس أن تكافئ نفسك بأشياء مباحة بين الحين والآخر، كوجبة تحبها أو نزهة قصيرة، فهذا يحافظ على معنوياتك.

**ثالثاً:** تعلم أن تستمتع بالرحلة، لا بالنتيجة فقط. كثير من الطلاب يفكرون في الامتحان النهائي فقط، فيعيشون تسعة أعشار الفصل الدراسي في توتر وقلق. أما الذي روحياً، فيستمتع بكل يوم دراسي على حدة، لأنه يدرك أن التعلم عملية مستمرة، وأن كل معلومة جديدة هي كنز يضاف إلى عقله. جرب أن تنظر إلى المادة الدراسية كصديق جديد تتعرف عليه، وليس كعدو يجب هزيمته. الفضول الطبيعي الذي ولدت به والميت بسبب أساليب التعليم التقليدية، يمكن إحيائه بسهولة، فقط إذا سمحت لنفسك بالتساؤل والدهشة. قال الله تعالى: "وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا" (العنكبوت: 69). الجهاد في طلب العلم بإخلاص، يفتح لك أبواباً من الهداية والفهم لم تكن تتخيلها. فإذا شعرت بفتور في دافعيته، جدد نيتك، وتذكر هدفك الأسمى، واشكر الله على كل خطوة.

### المبحث الرابع: التعامل مع الفشل الدراسي: عثرة أم بداية؟

ربما أنت الآن تمر بفترة دراسية صعبة، أو رسبت في مادة، أو حصلت على درجات أقل من توقعاتك. تشعر بالصدمة، الإحباط، وربما قررت أن العلم ليس لك. لكن دعني أخبرك سرّاً: الفشل الدراسي ليس نهاية العالم، بل هو درس من أعلى الدروس، إذا تعاملت معه بذكاء روحي. جميع الناجحين العظماء مروا بفشل، لكنهم لم يستسلموا. الفارق أنهم تعلموا من فشلهم، واستخدموه كنقطة انطلاق أقوى. كيف تفعل ذلك؟

**الخطوة الأولى:** لا تلوم نفسك أو الآخرين، بل تقبل الواقع. الفشل جزء من رحلة التعلم، مثلما السقوط جزء من تعلم المشي. الرسوب ليس وصمة عار، بل إشارة تخبرك أن هناك شيئاً في طريقته يحتاج تغييراً. قل لنفسك: "حصل ما حصل، ولا يمكن تغيير الماضي، لكن يمكنني تغيير المستقبل". ثم استغفر الله إن كنت قصرت، وتقبل قدره بحكمة. قال الله تعالى: "وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ" (البقرة: 216). ربما هذا الفشل هو خير لك، يوقظك من الغفلة، أو يغير مسارك إلى ما هو أفضل، أو يهيئك لنجاح أكبر.

**الخطوة الثانية:** حلل أسباب الفشل بموضوعية. اسأل نفسك: هل أهملت الدراسة؟ هل اعتمدت على طرق غير فعالة؟ هل كنت تعاني من ظروف صحية أو نفسية؟ هل هناك مواد تحتاج مني جهداً إضافياً؟ كن صادقاً، ولا تلوم الظروف وحدها، ولكن لا تظلم نفسك أيضاً. ثم ضع خطة علاجية عملية: سأذكر ساعتين إضافيتين، أو سأغير طريقة مذكرتي من الحفظ إلى الفهم، أو سأطلب مساعدة معلم أو زميل متفوق، أو سأقلل من المشتتات. الذكاء الروحي يمنحك الشجاعة لمواجهة الحقيقة، والحكمة لاستخلاص الدروس.

**الخطوة الثالثة:** استعن بالله وتوكل عليه، ثم ابدأ من جديد. قد تشعر بالخوف من تكرار التجربة، وهذا طبيعي. لكن لا تدع الخوف يشلك. صلي صلاة الاستخارة، واسأل الله التوفيق، ثم ابدأ

خطوتك الأولى بثقة. وتذكر أن الله معك، وهو الذي قال: "إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ" (النحل: 128). الفشل الدراسي ليس فشلك كشخص، بل هو مجرد عثرة في طريق طويل. كم من طالب رسب في سنة ثم أصبح من الأوائل؟ كم من طالب غير تخصصه فوجد ضالته؟ وكم من طالب تأخر في التخرج ثم بنى إمبراطورية؟ لا تحكم على نفسك من لحظة ضعف، فالعبرة بالنهاية، والله لا يضيع أجر من أحسن عملاً. امسح دموعك، واصنع من رماد الفشل طائر النجاح، وستضحك يوماً كيف كنت تحزن.

## الفصل التاسع

### القائد الروحي: كيف تكون مديراً يحبه موظفوه؟

#### مقدمة الفصل

لنقم بتجربة ذهنية سريعة: فكر في أفضل مدير عملت معه في حياتك، أو أفضل معلم، أو أفضل قائد في أي مجال. ما الذي جعله مميزاً في عينيك؟ هل كان صارماً شديداً؟ أم كان حازماً لكنه رحيم؟ هل كان بعيداً متعالياً؟ أم كان قريباً متواضعاً؟ غالباً ما ستتجه إجابتك إلى الصفات الثانية: الحكمة، الرحمة، التواضع، العدل، الاستماع، والقدرة على إلهامك وليس فقط إصدار الأوامر. هذا هو الفارق بين "الرئيس" و"القائد الحقيقي"، وهذا الفارق جوهره الذكاء الروحي. فالقيادة ليست منصباً تشغله، بل سلوكاً تعيشه، وروحاً تفيض بها على من حولك. في هذا الفصل، سنتحدث إليك إن كنت مديراً، أو مشرفاً، أو رب أسرة، أو معلماً، أو قائداً لأي مجموعة. سنتعلم كيف نطبق الذكاء الروحي في الإدارة والقيادة، لنخلق بيئات عمل وعلاقات مليئة بالثقة والإنتاجية والبركة، بدلاً من التوتر والصراع والاحتراق. القيادة الروحية ليست نظرية رومانسية، بل هي أقوى أسلوب إداري أثبتت الدراسات جدواه، وهو نفس أسلوب القيادة النبوية الذي غير مجرى التاريخ.

#### المبحث الأول: الفرق بين الرئيس والقائد... فارق الروح

ربما رأيت من قبل مديراً يظن أن القيادة تعني أن يجلس على كرسي مرتفع، وينظر إلى الموظفين من عل، ويصدر أوامره بصوت مرتفع، ويعاقب كل من يخطئ، ويزرع الخوف في قلوب الجميع. هذا ليس قائداً، هذا "رئيس" بالمعنى التقليدي الفارغ. هذا الرئيس قد يحصل على نتائج مؤقتة بالترهيب، لكن الموظفين يعملون بخوف وضجر، ويحترقون سريعاً، ويتحدثون عنه بالسوء حال غيابه، ويتركون العمل أول فرصة. أما القائد الروحي فهو نقيض ذلك تماماً. إنه من يضع

نفسه في خدمة فريقه، وليس العكس. إنه من يلهمهم برؤيته، ويشجعهم بكلماته، ويستمع إليهم باهتمام، ويعترف بأخطائه، ويثني على جهودهم. الفارق بينهما ليس في المهارات التقنية فقط، بل في "الروح" التي يبثها في المكان.

القائد الروحي يدرك أن الموظفين ليسوا آلات، بل بشر لهم أرواح وأحلام ومشاعر. لذلك، عندما يدخل المكتب، لا يبدأ بالأوامر، بل بابتسامة وصباح الخير. عندما يخطئ موظف، لا يذله أمام الجميع، بل ينصحه على انفراد. عندما ينجح فريق، يشكر الجميع ولا يستأثر بالفضل. هذه السلوكيات تخلق بيئة من الثقة والانتماء، حيث يشعر الموظف أنه محترم ومقدّر، فيبذل أفضل ما لديه بدافع الحب لا الخوف. وقد كان النبي ﷺ القائد الأعظم، يجلس مع أصحابه كواحد منهم، يضحك ويمزح، ويستشيرهم في الأمور، ويتفقد أحوالهم، ويدعو لهم، وكانوا يحبونه حباً لا يضاهيه حب. قال الله تعالى عنه: "فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ" (آل عمران: 159). هذه هي الآية التي تفرق بين الرئيس الغليظ القلب والقائد الرحيم الذي يحبه الناس.

إذا كنت في موقع قيادي، اسأل نفسك: هل أنا رئيس أم قائد؟ هل يشعر فريقني بالأمان معي أم بالخوف؟ هل يبذلون قصارى جهدهم حباً أم رغبة في النجاة من عقابي؟ هل أستمع إليهم حقاً أم أسمع ما يريدون قوله فقط؟ هل أتواضع لهم أم أتغطرس عليهم؟ الإجابات على هذه الأسئلة ستحدد مدى ذكائك الروحي القيادي. واعلم أن التحول من رئيس إلى قائد يحتاج جهداً ومراجعة ذاتية، لكنه استثمار يضمن لك محبة فريقك واحترامهم وإنتاجيتهم المستدامة.

## المبحث الثاني: الوعي الذاتي: كيف تعرف نقاط قوتك وضعفك قبل أن يعرفها الآخرون؟

واحدة من أهم صفات القائد الروحي هي "الوعي الذاتي". يعني أن يكون لديه مرآة صادقة يرى فيها نفسه بوضوح: يعرف نقاط قوته فيستثمرها، ويعرف نقاط ضعفه فيعالجها أو يستعين بغيره فيها، ويعرف عواطفه ودوافعه وأحلامه ومخاوفه. القائد غير الواعي بنفسه، هو قائد خطر، لأنه قد يظن نفسه كاملاً، فيعمى عن أخطائه، ويصبح متعجرفاً لا يقبل النقد، ويحمل نفسه ما لا تطيق، وينهار تحت الضغط دون أن يفهم لماذا. أما القائد الروحي، فيمارس "محاسبة النفس" قبل أن يحاسبه الناس أو يحاسبه الله.

كيف تنمي الوعي الذاتي؟ أولاً: خصص وقتاً يومياً أو أسبوعياً للجلوس مع نفسك بصدق. اسأل: ما الذي أجدته اليوم؟ ما الذي كان بإمكانني أن أفعله أفضل؟ كيف شعر الموظفون خلال اجتماع اليوم؟ هل كنت عادلاً في توزيع المهام؟ هل انفعلت بدون داع؟ ثانياً: اطلب التغذية الراجعة من فريقك بصدق، وتقبلها بصدر رحب. يمكنك أن تقول: "ما هي نقطة ضعف في إدارتي ترونها؟"

لا تخافوا، فأنا أريد أن أتطور". من يطلب النقد بصدق، يكسب ثقة فريقه ويسد نقاط عماه. ثالثاً: راجع نفسك في ضوء القيم الإسلامية: هل أنا متواضع كما أمر الله؟ هل أنا صبور كما كان النبي ﷺ؟ هل أنا عادل لا أفرق بين الناس لمصالح شخصية؟

الوعي الذاتي يساعدك على اتخاذ قرارات أصح، لأنك تعرف متى تثق بحدسك، ومتى تستشير، ومتى تعترف أنك لا تعرف. كما يجعلك أكثر قدرة على التحكم في انفعالاتك، فإذا غضبت، تعرف أنك تغضب، فتتأخر في الرد حتى تهدأ. وإذا شعرت بالخوف من قرار ما، تعرف أن هذا الخوف قد يكون مبرراً أو غير مبرر، فتحلله. القائد الذي يعرف نفسه هو القائد الذي يقود بثبات وحكمة، لأنه لا يخاف من ضعفه، بل يتعامل معه كفرصة للتطور. وقد قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: "حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وزنوها قبل أن توزنوا". هذه وصية قيادية عظيمة. فاجعل لكل يوم مراجعة ذاتية، ولن تندم.

### المبحث الثالث: اتخاذ القرارات بالحدس والبصيرة... لا بالمنطق وحده

في عالم الإدارة التقليدية، يُدرّس القادة أن يتخذوا قراراتهم بناءً على البيانات، والتحليل، والمنطق المجرد. هذه الأدوات ضرورية بلا شك، لكنها غير كافية. كم من قرار منطقي بحت لكنه كان كارثة إنسانية أو أخلاقية؟ وكم من قرار بدا غير منطقي في ظاهره لكنه كان موفقاً لأن صاحبه استخدم "حدسه" أو "بصيرته"؟ القائد الروحي لا يهمل المنطق، بل يضيف إليه بعداً آخر: الحدس المستنير بالوحي، والبصيرة المستمدة من الإيمان والتجربة. هذا لا يعني أن نقرر عشوائياً، بل أن نسمح لقلبنا وعقلنا بالعمل معاً.

الحدس في الإسلام يسمى "فراصة المؤمن"، وهي نور يقذفه الله في قلب العبد يُميز به بين الحق والباطل، والخير والشر، والصلاح والفساد. قال النبي ﷺ: "اتقوا فراصة المؤمن، فإنه ينظر بنور الله". هذه الفراصة تكتسب بالصدق، والتقوى، والالتزام بالأوراد، والصلاة على وقتها، وتلاوة القرآن بتدبر. القائد المتقي، عندما يواجه معضلة، لا يكتفي بالتقارير والأرقام، بل يتوضأ ويصلي ركعتين، ويستخير الله، ويستشير أهل الثقة والحكمة، ثم يستشعر في قلبه ما يميل إليه. هذا لا يعني أن يتجاهل البيانات، لكنه يضعها في سياق أوسع.

مثال بسيط: أمام مدير موظفان مرشحان لترقية. الأول لديه أرقام إنتاجية أعلى، والثاني أقل قليلاً لكنه أكثر تعاوناً وأخلاقاً. المنطق المجرد سيختار الأول. لكن القائد ذا البصيرة قد يختار الثاني، لأنه يعلم أن الأخلاق والتعاون بينان فريقاً قوياً على المدى الطويل، بينما الإنتاجية العالية مع سوء الخلق قد تدمر روح الفريق. وهذا القرار قد لا تفهمه أرقام التقارير، لكنه صائب. تدريب نفسك على هذا النوع من القرارات يحتاج إلى صلة قوية بالله، وإلى شجاعة لتحمل مسؤولية

اختياراتك. ابدأ بالقرارات الصغيرة: استشر قلبك بعد أن تستخير، وستجد أن كثيراً من الأمور تصبح أوضح.

### المبحث الرابع: القيادة بالتواضع والرحمة... أقوى أسلوب إداري

ربما يعتقد البعض أن القائد يجب أن يكون قاسياً، صارماً، لا يظهر ضعفاً، ولا يعترف بخطأ. هذا مفهوم خاطئ ومنتشر، وهو سبب كثير من البيئات السامة في العمل. الحقيقة التي أثبتتها الدراسات الحديثة وسنة النبي ﷺ قبل 1400 عام، أن أقوى أسلوب قيادي هو "التواضع والرحمة". التواضع لا يعني الضعف، بل هو قوة تظهر في التحكم بالنفس، وفي الاعتراف بالفضل للآخرين، وفي النزول إلى مستوى من تقودهم. والرحمة ليست عاطفية مفرطة، بل هي فهم احتياجات الآخرين وتقدير ظروفهم.

النبي ﷺ كان سيد القادة، وكان متواضعاً إلى حد أنه كان يخصف نعله، ويرقع ثوبه، ويجيب دعوة العبد، ويقول: "إنما أنا عبد آكل كما يأكل العبد، وأجلس كما يجلس العبد". ومع هذا التواضع، كان أعظم قائد عرفته البشرية، أطاعه أصحابه بكل حب وطواعية، لا بخوف. وكان رحيماً جداً، يبكي في صلاته، ويحنو على اليتيم والمسكين، ويقول: "الراحمون يرحمهم الرحمن، ارحموا من في الأرض يرحمكم من في السماء". هذه الرحمة تجعل الموظفين لا يخشون أن يخطئوا، بل يتعلمون من أخطائهم، ويشعرون أن القائد معهم وليس ضدهم.

كيف تطبق التواضع والرحمة في عملك؟ ابدأ بتغيير طريقة جلوسك وتحدثك. لا تجلس خلف مكتب ضخم يفصلك عن الناس، بل اجلس معهم على مائدة واحدة أحياناً. تحدث بصوت هادئ، ولا تقاطع أحداً. عندما يخطئ موظف، لا تصرخ فيه، بل استدعه على انفراد، واسأله عن سبب الخطأ، واستمع لتبريره، ثم وجهه بلطف. عندما يحقق أحد إنجازاً، أثن عليه أمام الجميع، واشكره بصدق. امنح الموظفين مساحة للخطأ والتعلم. ارفع الحرج عنهم. ادع لهم في ظهر الغيب. هذه السلوكيات البسيطة تخلق مناخاً من الأمان النفسي، يتحول إلى إبداع وإنتاجية عالية. جربها وسترى كيف سيتغير فريقك، وكيف ستحب قيادتهم وهم يحبونك. وهذا هو أقوى أسلوب إداري، وأكثر ما يذكرك بجنة الدنيا، لأن بيئة العمل تصبح مكاناً محبباً وليس سجنًا مكروهاً.

## الفصل العاشر

### أنت والآخرون (العلاقات الإنسانية)

#### مقدمة الفصل

لطالما كانت العلاقات مع الآخرين هي أكبر اختبار لذكائنا الروحي، وهي في نفس الوقت أكبر مصدر لسعادتنا أو تعاستنا. فكم من إنسان كان ناجحاً في عمله، متفوقاً في دراسته، لكنه فشل في علاقاته مع زوجته، أو أولاده، أو جيرانه، أو زملائه، فعاش في جحيم لا تهدأ ناره؟ وكم من إنسان بسيط، لا يملك كثيراً من المال أو الجاه، لكنه يعيش في سلام مع كل من حوله، فيجد في علاقاته جنةً في الدنيا؟ السر مرة أخرى هو الذكاء الروحي. فالعلاقات الإنسانية ليست مجرد مهارات تواصل وتفاهم، بل هي مرآة لعلاقتك بالله وبنفسك. من تعمقت صلته بالله، حَسُنَ خلقه مع الناس. ومن أصلح داخله، انعكس صلاحه على خارجي. في هذا الفصل، سنتحدث عن العلاقات الإنسانية بكل تعقيداتها: كيف تسامح من أخطأ في حقك، وكيف تبتعد عن الصراعات التافهة، وكيف تتعامل مع الشخص السام الذي يستنزف طاقتك، والأهم، كيف تجعل من بيتك جنة صغيرة تعيش فيها السكينة والمودة. إنها رحلة لتحويل علاقاتك من ساحة معارك إلى واحة سلام.

#### المبحث الأول: التسامح: كيف تريح روحك وتكسب الآخرة؟

لنتحدث بصراحة: ربما هناك شخص في حياتك أساء إليك بشدة. ربما خانك، أو ظلمك، أو شتمك، أو خذلك في وقت احتجته فيه. وكلما تذكرت ما فعله، تشعر بنار تغلي في صدرك، وتتمنى لو تستطيع الانتقام، أو على الأقل أن ترى ما يسوءه. هذا الشعور طبيعي وإنساني، لكنه سَمٌّ يبطئ مفعوله لكنه يقتلك أنت أولاً. الحقد مثل كأس من السم تظنه سيصل إلى عدوك، لكنك أنت من تشربه. التسامح ليس ضعفاً، وليس تجاهلاً للظلم، وليس تبريراً للإساءة. التسامح هو قرار شجاع بتحرير نفسك من سجن الماضي، وأخذ زمام صحتك النفسية بيدك، وترك الحساب لله الذي لا يظلم مثقال ذرة.

التسامح في الإسلام ليس مجرد فضيلة، بل هو خلق الأنبياء والمؤمنين. الله يقول: "وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ" (النور: 22). فكما تريد أن يغفر الله لك زلاتك، اغفر أنت للناس زلاتهم. والنبي ﷺ كان أعظم المتسامحين، فلم ينتقم لنفسه قط، وعفا عن الذي جرح رأسه، وعن اليهودية التي سمت له، وعن أهل مكة الذين أخرجوه وآذوه. هذا التسامح

النبوي لم يكن لأنه ضعيف، بل لأنه كان يرى الصورة الكبيرة، وكان يثق أن الله هو المنتقم العادل، فلم يشغل نفسه بالانتقام الصغير.

**كيف تصل إلى التسامح العملي؟** ابدأ بالنية: "اللهم إني أسامح فلاناً لله، رغم ألم ما فعله". ثم اجلس مع نفسك وفكر: ما الذي سأكسبه من التسامح؟ ستكسب راحة بالك، وصفاء قلبك، ونومك الهادئ، وعلاقاتك الأخرى، وربما تكسب أجراً عظيماً عند الله. وما الذي سأخسره لو تسامحت؟ ربما كبرياء زائفاً، أو شعوراً مؤقتاً بالتفوق. القرار واضح. بعد ذلك، لا تنتظر اعتذاراً من الطرف الآخر، فالتسامح الحقيقي لا يشترط الاعتذار. أنت تسامح لتحرر نفسك، حتى لو ظل الطرف الآخر جاحداً. وإذا كان بالإمكان إصلاح العلاقة، فافعل، وإلا فالتسامح يمنع تحول الجرح إلى عقدة نفسية. وأخيراً، ادعُ لمن أساء إليك: "اللهم اغفر له واهدِه". هذه الدعوة الصادقة هي أعلى درجات التسامح، وهي دواء للروح قبل أن تكون دعوة للآخر. جربها، وستجد أن الحقد يذوب كالثلج تحت الشمس.

### المبحث الثاني: لماذا أصحاب الذكاء الروحي العالي لا يدخلون في صراعات تافهة؟

هل لاحظت أن بعض الناس يبدو أنهم يبحثون عن المشاكل؟ كلمة صغيرة تنفلت، فتنحول إلى خصومة كبيرة. خلاف بسيط على رأي، فيتحول إلى عداوة طويلة. إشارة بريئة، فتفسر على أنها إهانة. هؤلاء الناس يعيشون في دوامة صراعات لا تنتهي، ويستنزفون طاقتهم وطاقته من حولهم في معارك وهمية. أما أصحاب الذكاء الروحي العالي، فيتمتعون بقدرة فائقة على تجنب هذه الصراعات التافهة، أو إطفائها قبل أن تشتعل. ليس لأنهم جبناء، بل لأنهم يدركون أن الحياة أقصر من أن تضيع في تفاهات، وأن الطاقة الروحية أثمن من أن تستنزف في معارك لا طائل تحتها.

**كيف يفعلون ذلك؟** أولاً: يختارون معاركهم بعناية فائقة. يسألون أنفسهم قبل أي رد فعل: "هل هذه القضية تستحق أن أخسر سلامي الداخلي من أجلها؟ هل ستهمني بعد أسبوع؟ بعد سنة؟ بعد عشر سنين؟". إذا كانت الإجابة لا، فيتجاوزون ببساطة. ثانياً: لا يأخذون كل شيء على محمل شخصي. كثير من الإساءات ليست موجّهة إليك شخصياً، بل هي انعكاس لألم داخلي عند الطرف الآخر. عندما يشتمك أحدهم بغضب، قد يكون متعباً، أو مريضاً، أو يعاني من مشكلة. الذكي روحياً لا يرد الإساءة بإساءة، بل يتعاطف أو يتجاوز. ثالثاً: يمارسون "الصمت الحكيم". ليس كل استفزاز يحتاج رداً. أحياناً أبلغ رد هو أن تصمت، فيشعر الطرف الآخر بحماقته وحده، أو تهدأ الأمور. قال النبي ﷺ: "من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت". الصمت في موضعه قوة وليس ضعفاً.

كيف تدرب نفسك على ذلك؟ ابدأ بمراقبة ردود أفعالك اليومية. عندما تشعر بأن أحداً أثار أعصابك، توقف للحظة، خذ نفساً عميقاً، وقل لنفسك: "هل سأذكر هذا الموقف بعد سنة؟". ستجد أن معظم ما نغضب له لا يستحق دقيقة واحدة من حياتنا. ثم تعلم أن ترد بتأنٍ، بدلاً من رد الفعل السريع. يمكنك أن تقول: "أنفهم أنك مزعج، دعنا نتناقش بهدوء". أو "ربما كنت محقاً، لكنني لا أرغب في الجدل الآن". هذه الردود تنزع فتيل الصراع وتحفظ ماء وجه الجميع. ومع الممارسة، ستصبح هذه الاستراتيجيات تلقائية، وستجد أن حياتك أصبحت أخف، وعلاقاتك أصبحت أنقى، وأن الطاقة التي كنت تهدرها في الصراعات أصبحت موجهة لما ينفعلك في دنياك وآخرتك.

### المبحث الثالث: التعامل مع الشخص السام: حدود ذكية بروح عالية

في حياتك، لا مفر من مقابلة "الشخصية السامة". ذلك الإنسان الذي يمارس النقد اللاذع باستمرار، أو يتلاعب بمشاعرك، أو يشوه سمعتك، أو يستنزف طاقتك بشكاواه التي لا تنتهي، أو يشعرك بالذنب حتى في براءتك. التعامل مع هذه الشخصيات يشبه المشي في حقل ألغام؛ خطوة خاطئة واحدة وقد تنفجر في وجهك. الذكاء الروحي يمنحك أدوات ذكية للتعامل معهم، دون أن تفقد روحك الإيجابية، ودون أن تتحول أنت إلى نسخة منهم.

**الخطوة الأولى:** اعترف بوجود المشكلة ولا تنكرها. كثيرون يظلون في علاقات سامة لسنوات وهم يقولون: "ليس بهذا السوء"، أو "ربما يتغير". لا، الشخصية السامة نادراً ما تتغير إلا إذا أرادت هي ذلك. اعترف أن هذا الشخص يؤذيك، وأنت تحتاج إلى حماية نفسك.

**الخطوة الثانية:** ضع حدوداً واضحة وحازمة. هذا لا يعني أن تكون وقحاً أو عدائياً، بل أن تحدد ما تقبله وما لا تقبله بأدب وثبات. قل مثلاً: "أقدر مشاعرك، لكن لا أقبل أن تتحدث معي بهذه الطريقة. إن كررت ذلك، سأنتهي المكالمة". أو "أنا مستعد لمساعدتك، لكن ليس على حساب وقتي وطاقتي النفسية". الحدود الصحية هي حب لنفسك قبل أن تكون رفضاً للآخر.

**الخطوة الثالثة:** لا تتفاعل عاطفياً مع استفزازاتهم. الشخص السام يتغذى على ردود فعلك الغاضبة أو الحزينة. إذا حافظت على هدوئك، وابتسمت، وقلت عبارات محايدة مثل "شكراً على رأيك" أو "ربما أنت محق"، فإنك تسحب منه الوقود الذي يحركه. وأحياناً، أفضل حل هو الابتعاد التام أو التقليل من الاحتكاك. ليس كل إنسان يستحق أن يكون في حياتك. اختيار من تجالس هو أحد أعمال الذكاء الروحي. قال النبي ﷺ: "المرء على دين خليله، فلينظر أحدكم من يخال". وفي نفس الوقت، لا تنس الدعاء لهذا الشخص في الخفاء، لأنه قد يكون مريضاً نفسياً أو غافلاً عن نفسه. واعلم أن الله هو الحكم العدل، فثق أنه سيجازي كل ظالم. حدودك الذكية لا تمنعك من الرحمة، لكنها تمنع الظالم من استمرار ظلمه. توازن صعب لكنه ممكن بالممارسة واللجوء إلى الله.

## المبحث الرابع: كيف تجعل بيتك جنة صغيرة؟

لننتقل الآن إلى أهم علاقة في حياتك: أسرتك. البيت هو الملاذ الأول والأخير. إن كان هادئاً مطمئناً، كانت الحياة كلها أسهل. وإن كان مضطرباً مشحوناً، انعكس ذلك على صحتك النفسية والجسدية والروحية. كثير من الناس يبحثون عن السعادة في أماكن بعيدة، بينما كنزها ينتظرهم في غرف منازلهم. كيف تجعل بيتك جنة صغيرة؟ الجواب في ثلاث كلمات: المودة، الرحمة، السكينة. وهذه ليست شعارات، بل ممارسات يومية.

**أولاً:** اجعل بيتك معموراً بذكر الله. بيت يذكر الله فيه، تسكنه الملائكة، وتخرج منه الشياطين، ويشعر أهله بالطمأنينة. اجعل للقرآن ورداً يومياً ولو خمس دقائق. اجعل للأذكار حضوراً في الصباح والمساء. اجعل للصلاة جماعة كلما أمكن. هذه العبادات الجماعية تخلق رابطاً روحياً بين أفراد الأسرة، وتذكّرهم بأن هذه الدنيا ليست نهاية المطاف، فيقل التعلق بصغائر الأمور. قال الله تعالى: "وَقُلْ رَبِّ أَنْزِلْني مُنْزَلاً مُّبَارَكًا" (المؤمنون: 29). ادعُ أن ينزل الله البركة في بيتك.

**ثانياً:** مارس فن "التغافل" و"الاعتذار". في البيت، لا مكان للكفالية. زوجك أو زوجتك سيخطئون، وأولادك سيخطئون، وأنت ستخطئ. الذي روحياً هو من لا يصغر الأخطاء ويكبرها، بل يتغاضى عن الهفوات الصغيرة، ويتسامح في الكبيرة. وإذا أخطأ هو، يبادر بالاعتذار بصدق من غير تبرير ولا تكبر. البيت الذي يسوده الاعتذار والتسامح، هو بيت تسوده المحبة. قال النبي ﷺ: "والله إني لأستغفر الله وأتوب إليه في اليوم أكثر من سبعين مرة". وهو المعصوم، فكيف بنا؟ لا تنتظر أن يبدأ الطرف الآخر بالصلح، بل بادر أنت، ولو كنت المظلوم، فخير الناس من يبدأ بالسلام.

**ثالثاً:** خصص وقتاً للحديث الإيجابي والضحك واللعب. ليست الحياة كلها جداً ومسؤوليات. في البيت الناجح، هناك وقت للحكايات، والضحك، والذكريات، والأحضان، واللعب مع الأطفال. هذه اللحظات هي الغراء الذي يلصق القلوب ببعضها. لا تدع انشغالك بالعمل أو هاتفك يسرق منك هذه اللحظات الثمينة. النبي ﷺ كان يمازح عائشة ويسابقها ويضحك أصحابه. اخلقوا طقوساً أسرية أسبوعية: وجبة مشتركة، لعبة جماعية، خروج في نزهة، جلسة سمر. هذه الأنشطة تخلق ذاكرة عائلية جميلة، وتعزز الروابط، وتجعل البيت مكاناً يحن إليه أفراداه عندما يخرجون. وبذلك، ومع كل هذه الممارسات، سيكون بيتك حقاً قطعة من الجنة في الدنيا، لأن الجنة ليست فقط نعيماً مادياً، بل هي سكينة قلب وقرب من أحباب في ظل رضا الله.

## الباب الرابع

# جنتك في الدنيا قبل الآخرة

### مقدمة الباب

لطالما وعدناك في عنوان هذا الكتاب بأن الذكاء الروحي هو طريقك إلى "جنة الدنيا والآخرة". وقد تحدثنا في الأبواب السابقة عن تعريف هذا الذكاء، وقدراته، وعلاماته، وتطبيقاته في الدراسة والعمل والعلاقات. والآن، حان الوقت لنجني الثمار. هذا الباب هو تتويج الرحلة كلها، لأنه يجيب على السؤال الذي بدأنا به: "كيف أشعر بالسعادة الحقيقية؟ كيف أجد السكينة التي تملأ قلبي؟". لكن دعني أخبرك سرًا: السكينة التي تبحث عنها ليست هبة تنزل عليك فجأة، ولا شعورًا يطرق بابك من الخارج، بل هي قرار تتخذه أنت، ثم تعمل على ترسيخه كل يوم. الفرق بين السعادة العابرة والسكينة المستقرة، الفرق بين من يعيش في قلق دائم ومن يملك قلباً مطمئنًا، هو في هذا القرار. في هذا الباب، سنتعلم معاً كيف نتخذ هذا القرار، وكيف نغذيه بمصادر السكينة في القرآن، وكيف نظل مطمئنين رغم اضطراب العالم من حولنا. إنها جنة الدنيا التي وعدنا الله بها لمن آمن واطمأن قلبه بذكره. فلنبدأ.

## الفصل الحادي عشر

### السكينة... ليست شعوراً، بل قرار

### مقدمة الفصل

كم مرة قلت لنفسك: "لو حصلت على هذه الوظيفة، سأكون سعيداً"، ثم حصلت عليها فلم تدم سعادتك طويلاً؟ وكم مرة قلت: "لو تزوجت من فلان، سأستقر"، ثم تزوجت فإذا بالمشاكل تأتي؟ وكم مرة قلت: "لو اشتريت هذا البيت، ستكتمل فرحتي"، ثم اشتريته فلم يملأ الفراغ في صدرك؟ هذا لأننا نخلط بين "السعادة" و"السكينة". السعادة مشاعر عابرة تأتي وتذهب مع الأحداث. أما السكينة فهي حالة داخلية مستقرة، لا تهزها تقلبات الحياة. السعادة كالأمواج على سطح البحر، تأتي بعاصفة وتذهب. أما السكينة فهي عمق البحر نفسه، الهادئ الثابت مهما ثارت العواصف. في هذا الفصل، سنتعلم كيف ننقل من سعادة مؤقتة إلى سكينة دائمة، وكيف نجعل من قلوبنا بيوتاً لا تهزها الرياح.

## المبحث الأول: الفرق بين السعادة والسكينة (وماذا تريد أنت حقاً؟)

لنقم بتجربة ذهنية. تخيل شخصاً يفوز بجائزة اليانصيب بمليون دولار. في اللحظة التي يسمع فيها الخبر، يقفز فرحاً، يصرخ، يبكي، يتصل بكل أصدقائه. هذه هي السعادة: انفعال قوي، لكنه قصير الأمد. بعد أسابيع قليلة، يعود هذا الشخص إلى حالته النفسية الأساسية، فإن كان قلقاً بطبيعته، سيعود قلقه، وإن كان راضياً، سيبقى راضاه. الدراسات تقول إن الفائزين باليانصيب بعد سنة يعودون إلى نفس مستوى السعادة الذي كانوا عليه قبل الفوز. لماذا؟ لأن السعادة الخارجية مؤقتة، أما السكينة الداخلية فهي مستقرة. والسكينة لا تُشترى بالمال، ولا تُمنح بالمناصب، بل تُبنى من الداخل.

السكينة هي أن تشعر بالطمأنينة والرضا في قلبك، ليس لأن كل شيء حولك مثالي، بل لأن لديك يقيناً بأن الله معك، وأن ما يحدث لك هو خير لك، وأنت قادر على تحمله. السكينة هي أن تنام وقلبك هادئ رغم أنك لا تعلم ما سيحدث غداً. هي أن تبتسم للناس رغم أنك تمر بضيق. هي أن تشعر بالاكتماء بما لديك، لا الحسرة على ما فاتك. هذه السكينة هي "جنة الدنيا" الحقيقية. والناس فيها درجات: فمنهم من يعيش في اضطراب دائم، ومنهم من يعيش في هدوء نسبي، ومنهم من يصل إلى مقام "القلب المطمئن" الذي يخاطبه الله في الآخرة: "يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً" (الفجر: 27-28).

**والسؤال الآن:** ماذا تريد أنت حقاً؟ هل تريد ومضات سعادة سريعة تتبعها فترات طويلة من القلق والفراغ؟ أم تريد سكينة عميقة ترافقك في حلك وترحالك، في صحتك ومرضك، في غناك وفقرك؟ القرار بيدك. يمكنك أن تظل تطارد السراب، أو تبدأ رحلة بناء السكينة من الداخل. وهذه الرحلة تبدأ بثلاث خطوات: الإيمان العميق، والذكر المستمر، والرضا بالقضاء. وقد وعد الله عليها: "الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" (الرعد: 28). فالقاعدة واضحة: إيمان + ذكر = طمأنينة. وكلما زاد الإيمان والذكر، زادت السكينة. فإذا أردتها، فاعلم أن مفتاحها بين يديك، وهو قرارك بأن تثق بالله حق الثقة، وتذكره حتى يملأ قلبك سلاماً.

## المبحث الثاني: مصادر السكينة في القرآن: آيات تلمس قلبك

القرآن ليس مجرد كتاب نقرؤه في رمضان أو نتدبره في المناسبات، بل هو نبع لا ينضب من السكينة. كل آية فيه تحمل طاقة شافية، لكن هناك آيات مخصوصة وردت في السكينة والطمأنينة، إذا تلوتها بتدبر، شعرت براحة تنساب إلى قلبك. دعني أرشدك إلى بعض هذه المصادر، واجعلها ورداً لك في الأوقات الصعبة.

**أولاً:** آية الكرسي (البقرة: 255). قال النبي ﷺ: "من قرأ آية الكرسي دبر كل صلاة، لم يمنعه من دخول الجنة إلا أن يموت". هذه الآية تتحدث عن عظمة الله وحياته وقيوميته، وعلمه الواسع، وكرسيه الذي وسع السماوات والأرض. عندما تشعر بالخوف من شيء أو شخص، اقرأ آية الكرسي، وتذكر أن الله معك وهو الأقوى. سيزول الخوف أو يخف. جربها عند النوم، وستنام آمناً مطمئناً.

**ثانياً:** سورة الفلق والناس (المعوذتان). هاتان السورتان القصيرتان هما درعك الواقي من الوسوس والحسد والشور. عندما تشعر بقلق دون سبب، أو بأفكار سلبية تهاجمك، اقرأ المعوذات ثلاث مرات، وانفث في كفيك ثم امسح بهما جسديك. هذه سنة نبوية عملية، وهي من أنفع الأدوية النفسية المجانية. قال الله تعالى: "قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ \* مَلِكِ النَّاسِ \* إِلَهِ النَّاسِ \* مِنْ سَرِّ الْأَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ". هذه الكلمات تذكرك بأن الله هو رب الناس ومليكمهم وإلههم، وأن وسوسة الشيطان مهما كانت قوية، فهي تزول بالاستعاذة.

**ثالثاً:** قوله تعالى: "حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ" (آل عمران: 173). هذه الكلمات قالها المؤمنون حين قال لهم الناس إن الأعداء قد جمعوا لكم، فزادهم ذلك إيماناً. إنها توكيد على أن الله كافٍ لكل شيء، وأنه خير من يكل إليه أمرنا. إذا شعرت بالعجز عن مواجهة مشكلة، أو بالقلق من مستقبل مجهول، ردد هذه العبارة وأنت موقن بها، وستشعر بثقل يرفع عن صدرك.

**رابعاً:** قوله تعالى: "وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ" (آل عمران: 139). هذه الآية تمنعك من الضعف والحزن، وتذكرك بأن مكانتك العلية ليست بالمال أو الجاه، بل بإيمانك. في لحظات الإحباط والفشل، تذكر هذه الآية، وقل لنفسك: "أنا لست مهزوماً، أنا مؤمن، والله معي، فلا حزن". هذه التذكرة تحول الطاقة السلبية إلى إيجابية، وتعيد لك ثقتك بنفسك وبربك.

اجعل لنفسك ورداً يومياً من هذه الآيات وغيرها، وقرأها بتدبر، واستشعر أن الله يخاطبك بها شخصياً. مع الوقت، ستصبح هذه الآيات جزءاً من ذاكرتك الوجدانية، وعندما تهب عاصفة، ستجدها تتردد على لسانك وتغمر قلبك بالسكينة. هذا هو القرآن الحي في قلب المؤمن، وهذا هو أعلى درجات الذكاء الروحي: أن تستشف الدواء من كلام الله قبل أن تمرض.

### المبحث الثالث: كيف تكون مطمئناً في عالم مضطرب؟

الحقيقة التي لا مفر منها: العالم من حولنا في اضطراب دائم. أخبار الحروب، الكوارث، الأزمات الاقتصادية، الأمراض، الصراعات الأسرية، ضغوط العمل... كلها تتدفق علينا كالسيل. في هذا الزحام، كيف نحافظ على طمأنينتنا؟ كيف لا نغرق في بحر من القلق؟ الإجابة ليست في عزل

أنفسنا عن العالم، فهذا مستحيل، بل في تغيير علاقتنا به. سنقدم لك ثلاث استراتيجيات روحية عملية.

**الاستراتيجية الأولى:** تقبل أن الاضطراب جزء من الحياة الدنيا. قال الله تعالى : "لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ" (البلد: 4). أي في مشقة وتعب. الدنيا ليست جنة، ولهذا سميت "دنيا" لأنها أدنى من الآخرة. عندما تتقبل أن المشاكل والاضطرابات أمر طبيعي، لن تصدم بها، ولن تنهار عند أول عاصفة. بدلاً من أن تسأل "لماذا يحدث هذا لي؟" اسأل "كيف أتعامل مع هذا؟". هذا التحول في السؤال يغير كل شيء. يقلل من الشعور بالظلم، ويزيد من الشعور بالقدرة على المواجهة.

**الاستراتيجية الثانية:** ركز على ما تستطيع تغييره، ودع ما لا تستطيع. هناك أمور تخصك أنت: أخلاقك، ردود أفعالك، جهدك، نيتك. وهناك أمور لا تخصك: تصرفات الآخرين، أحوال الطقس، قرارات الحكومة، أسعار السوق. ركز طاقتك على الأول، ولا تهدرها في التذمر من الثاني. النبي ﷺ قال: "احرص على ما ينفعك، واستعن بالله، ولا تعجز". "احرص" على ما ينفعك أنت، و"لا تعجز" عن الباقي. هذا التفريق الواعي هو منتهى الذكاء الروحي في التعامل مع اضطرابات العالم.

**الاستراتيجية الثالثة:** خذ فترات انقطاع عن الضوضاء الإعلامية والاجتماعية. ليس مطلوباً منك أن تعرف كل خبر فوري، وأن تتابع كل صراع، وأن ترد على كل تعليق. حدد لنفسك أوقاتاً للاطلاع على الأخبار، وأوقاتاً للصمت والعزلة الإيجابية. في هذه الفترات، مارس التأمل، أو اقرأ القرآن، أو اذكر الله، أو اجلس مع عائلتك دون مشتتات. هذا الانقطاع المؤقت يعيد شحن طاقتك النفسية، ويذكرك بأن هناك عالماً أعمق وأكثر سكيناً من عالم الأخبار المزعجة. قال الله تعالى : "أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَظْمِئُ الْقُلُوبُ". الذكر هو ملاذك الآمن. كلما اشتد الاضطراب من حولك، تمسك بذكر الله، وستجد أن الطمأنينة تحضرك من حيث لا تحتسب.

وهكذا، بالاستراتيجيات الثلاث: تقبل الاضطراب كطبيعة دنيوية، والتركيز على ما تستطيع تغييره، والانقطاع الإرادي عن الضوضاء، يمكنك أن تعيش مطمئناً في عالم مضطرب. ليس لأن المشاكل تختفي، بل لأنك أصبحت أقوى منها، وأصبح قلبك مثل سفينة ثابتة وسط أمواج عاتية. وهذا هو معنى "جنة الدنيا". إنها ليست جنة كاملة لا عناء فيها، بل هي طمأنينة قلب يمكنك من اجتياز العناء بسلام، وترفع رأسك إلى جنة الآخرة التي لا عناء فيها ولا تعب. فاختر لنفسك هذا القرار، وتدرّب عليه، وستجني ثماره قريباً إن شاء الله.

## الفصل الثاني عشر

# كيف تعيش مع الله كأنك تراه؟ (مقام الإحسان)

### مقدمة الفصل

في أحد الأيام، بينما كان النبي ﷺ جالساً مع أصحابه، دخل عليهم رجل شديد البياض، شديد سواد الشعر، لا يُرى عليه أثر السفر، ولا يعرفه أحد من الحاضرين. جلس مقابل النبي ﷺ، وأسند ركبتيه إلى ركبتيه، ووضع كفيه على فخذه، ثم سأله: "يا محمد، أخبرني عن الإسلام، ثم الإيمان، ثم الإحسان". فلما وصل إلى الإحسان، قال له النبي ﷺ: "أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراك". هذا هو مقام الإحسان، أعلى مقامات الدين، وأسمى مراتب الذكاء الروحي. إنه أن تصل في عبادتك إلى درجة من الحضور والوعي، تشعر فيها كأن الله أمامك تراه بعين قلبك. وهذا ليس ضرباً من الخيال، بل حقيقة روحية يعيشها من صدق في طريقه إلى الله. في هذا الفصل، سنتعلم معنى الإحسان عملياً، وكيف نراقب الله في خلواتنا، وكيف نحول عبادتنا من عادات جافة إلى طاقة روحية تغذي حياتنا كلها.

### المبحث الأول: "أن تعبد الله كأنك تراه" .. شرح عملي لمعنى عميق

لنبدأ بتوضيح: لا أحد يرى الله في الدنيا حقيقة، هذا أمر مستقر عليه عقائدياً. لكن "كأنك تراه" تعني أن تستحضر في قلبك أن الله أمامك، يراك، يسمعك، يعلم ما في نفسك. إنها حالة من الحضور القلبي التام، حيث تنقطع عن كل ما سوى الله، وتشعر أنه هو المستمع لدعائك، والمطلع على صلاتك، والمتلقي لصدقتك. هذا الإحساس ليس نظرياً، بل هو ذوق يكتسب بالممارسة. وكلما زاد إيمانك ووعيك، زاد حضور هذا الإحساس. وقد وصل إليه الصحابة والتابعون والصالحون، فكانوا إذا قاموا إلى الصلاة، يكادون لا يلتفتون، وكأنهم في محراب العظمة الإلهية.

**كيف نصل عملياً إلى هذا المقام؟** أولاً: تدرّب على "استشعار النية" قبل كل عبادة. قبل أن تكبر في الصلاة، توقف لثوان، وقل بقلبك: "اللهم إني أقف الآن بين يديك، فأنت الله الذي لا إله إلا أنت". تخيل أنك دخلت على ملك عظيم، كيف ستكون هيبتك وخضوعك؟ فكيف بمالك الملوك؟ هذا الاستشعار يهئ قلبك للحضور. ثانياً: تفكر في معنى العبارات التي ترددها. عندما تقول "الله أكبر"، فكر: الله أكبر من كل شيء: أكبر من همي، ومن خوفي، ومن دنياي. عندما تقول "إياك نعبد وإياك نستعين"، استشعر أنك تطلب العون منه وحده. ثالثاً: أطل أركان الصلاة

## الذكاء الروحي طريقك لجنة الدنيا والآخرة.....

قليلاً. لا تستعجل في الركوع والسجود، بل امنح قلبك فرصة للإدراك. السجود أخص لحظات القرب، فاستثمره بالدعاء والتضرع.

هذا التدريب يحتاج صبراً. لا تتوقع أن تصل إلى مقام الإحسان بين ليلة وضحاها. لكن كل خطوة تخطوها تقربك. وقد كان السلف الصالح يقول أحدهم: "إني لأعرف حين أدخل في صلاتي ما يحدث في البيت، فأخرج منها وما أدري ما كان". أي أن خشوعه كان يصل به إلى حد الانقطاع التام. وهذا ليس مبالغة، بل هو ثمرة صدق وتمرين طويل. جرب أن تصلي ركعتين في وقت هادئ، وأن تطبق هذه النصائح، وستشعر بفرق كبير. وبمرور الأيام، سيصبح حضورك في العبادة أعمق، وستشعر أنك فعلاً "تعبد الله كأنك تراه"، وهذا هو الإحسان الذي وعد به النبي ﷺ، وهو أعلى مراتب الذكاء الروحي.

### المبحث الثاني: المراقبة الذاتية: عندما تستحي من الله في الخلوات

من ثمار الإحسان، أن تصل إلى درجة "المراقبة الذاتية"، وهي أن تستحي من الله أن يراك حيث نهاك، أو يفقدك حيث أمرك. ببساطة، أن تتعامل مع الله كأنه يراك في كل لحظة، ليس خوفاً عقابياً، بل حياءً واحتراماً وحباً. هذه المراقبة تحول حياتك كلها إلى عبادة، وتمنعك من الذنوب في السر قبل العلن. لأن كثيراً من الناس يتقون الله أمام الناس، أما في الخلوات، فيفعلون ما يشاؤون. أما الذكي روحياً الذي بلغ مقام الإحسان، فخلوته مع الله أشد من علانيته، لأنه يعلم أن الله معه أينما كان.

**كيف نربي أنفسنا على هذه المراقبة؟ أولاً:** أكثر من ذكر الله في كل أحوالك. الذكر يبقي القلب حاضراً مع الله. عندما تأكل، قل "بسم الله". عندما تدخل بيتك، سلم واذكر الله. عندما تركب سيارة، اذكر الله. هذه الأذكار الصغيرة تخلق سياجاً من الوعي حولك، يذكرك باستمرار بوجود الله. **ثانياً:** حاسب نفسك قبل النوم. اجلس دقيقتين، وراجع يومك: أين كنت مع الله؟ أين غفلت؟ أين أذنبت؟ استغفر على الزلات، واشكر على الطاعات. هذه المحاسبة اليومية تمنع تراكم الغفلة، وتجعل المراقبة عادة راسخة.

**ثالثاً:** تذكر أن الله يعلم خائنة الأعين وما تخفي الصدور. هذه الآية (غافر: 19) إذا استقرت في قلبك، ستستحي أن تنظر إلى ما لا يحل، أو تفكر فيما لا يرضي. لأنك تعلم أن الله يطلع على خائنة عينك ونياتك. هذا الحياء ليس كبتاً، بل هو تحرر من عبودية الشهوات إلى عبودية الله. وقد قال النبي ﷺ: "استحيوا من الله حق الحياء". قالوا: يا رسول الله، إنا نستحي والحمد لله. قال: "ليس ذلك، ولكن الاستحياء من الله حق الحياء: أن تحفظ الرأس وما وعى، والبطن وما حوى، وتذكر الموت والبلى، ومن أراد الآخرة ترك زينة الدنيا، فمن فعل ذلك فقد استحيا من الله حق الحياء". هذا هو الحياء العملي الشامل.

لنكن صادقين: المراقبة ليست سهلة في بدايتها. النفس تميل إلى الغفلة، والشيطان يزين الخلوات بلا رقيب. لكن مع المداومة على الذكر والمحاسبة، تصبح المراقبة جزءاً من شخصيتك. وستجد أنك بدأت تستمتع بطعم الطاعة في الخفاء، وتشعر بلذة لا تضاهيها لذة. وهذه هي "جنة الدنيا" التي نبحث عنها: أن تعيش مع الله في كل لحظة، كأنك في حضرته، لا تخشى إلا إياه، ولا ترجو إلا إياه. هذا هو مقام الإحسان في شقه العملي اليومي.

### المبحث الثالث: كيف تحول عبادتك إلى طاقة روحية يومية؟

كثير من الناس يصلون ويصومون ويتصدقون، لكن هذه العبادات تبقى عند حد "الواجب" أو "العادة"، لا تترك أثراً في نفوسهم، ولا تمدهم بطاقة روحية تعينهم على مواجهة الحياة. لماذا؟ لأنهم يمارسون العبادات كأجساد دون أرواح. أما الذكي روحياً، فيحول كل عبادة إلى محطة شحن تزوده بالطاقة الإيمانية والذهنية والجسدية. كيف يفعل ذلك؟ السر في ثلاثة مفاتيح: الحضور، التدبر، والاستمرارية.

**المفتاح الأول: الحضور القلبي.** كما شرحنا في المبحث الأول، أن تؤدي العبادة كأنك ترى الله. عندما تصلي بخشوع، تخرج من الصلاة وقد جددت طاقتك الروحية، وأزلت عن صدرك هموماً، واكتسبت بصيرة في أمورك. عندما تصوم، لا تحرم نفسك الطعام والشراب فقط، بل تحررها من الشهوات والرغبات الدنيوية، فتصبح أخف روحاً وأكثر قدرة على التفكير والذكر. الحضور هو الذي يحول الحركة إلى حياة.

**المفتاح الثاني: التدبر في المعاني.** لا تمر على كلمات الصلاة أو آيات القرآن مروراً عابراً. توقف عند كل آية، وتفكر في معناها، وكيف تنطبق على حياتك. عندما تقرأ "اهدنا الصراط المستقيم"، فكر: "يا رب، أنا حائر في هذا القرار، فاهدني". عندما تقول "الرحمن الرحيم"، تذكر رحمته التي وسعت كل شيء، فترتاح. التدبر يحول العبادة من روتين إلى حوار حي مع الله. وكذلك في الصيام، تدبر في نعم الله التي تحرم نفسك منها مؤقتاً، فتشعر بقيمتها الحقيقية. وفي الزكاة، تدبر في حكمة توزيع الأموال، فتشعر بأنك جزء من منظومة اجتماعية عادلة.

**المفتاح الثالث: الاستمرارية والمواظبة.** الطاقة الروحية لا تأتي من عبادة قوية في رمضان ثم انقطاع، بل من عمل دائم ولو قليل. قال النبي ﷺ: "أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل". صل ركعتي الضحى كل يوم، ولو ركعتين. اقرأ ورداً يومياً من القرآن، ولو صفحة واحدة. تصدق ولو ببسطة من تمر. الحفاظ على العبادات اليومية يخلق حالة من الاتصال الدائم بالله، تمدك بطاقة روحية مستمرة، لا تنقطع عند أول عثرة. وهذه الطاقة تترجم إلى صبر في الشدة، وشكر في الرخاء، وهدوء في الغضب، وحكمة في القرارات.

لنأخذ مثلاً عملياً: صلاة الفجر. من يحافظ عليها بخشوع، يبدأ يومه بطاقة إيمانية هائلة، وتوفيق من الله، ونور في الوجه. من يفوتها أو يصلّيها ناعساً، يبدأ يومه مثقلاً متثاقلاً. هذا هو الفرق. اجعل لك جدولاً يومياً للعبادات: صلاة الفجر بخشوع، ثم ورد من القرآن بعدها، ثم أذكار الصباح، ثم صلاة الضحى، ثم صلاة الظهر بخشوع، وهكذا. ستري كيف أن هذه العبادات لا تأخذ من وقتك كثيراً (ربما ساعة ونصف في اليوم كله)، لكنها تغير حياتك كلها. ستصبح أكثر هدوءاً، أكثر تركيزاً، أكثر تفاؤلاً، وأكثر قدرة على التعامل مع ضغوط اليوم. هذا هو تحويل العبادات إلى طاقة روحية يومية. وهذا هو الذكاء الروحي في أبهى صورته.

## الفصل الثالث عشر

### الدنيا جسر والآخرة هي الدار

#### مقدمة الفصل

ربما سمعت هذه الحكمة مراراً: "الدنيا جسر، فاعبرها ولا تعمرها". وهي حكمة بليغة، لكن كثيراً من الناس يساء فهمها. فيظن البعض أن معناها أن نهمل الدنيا تماماً، ونترك العمل والعلم والبناء، ونعزل الناس، وننتظر الموت. وهذا خطأ كبير، بل هو ضد تعاليم الإسلام الذي أمرنا بالعمل في الدنيا كأننا نعيش أبداً، والاستعداد للآخرة كأننا نموت غداً. الحكمة الحقيقية هي أن نتعامل مع الدنيا كجسر نعبر عليه إلى دار القرار، لا كدار نستقر فيها إلى الأبد. أي أن نأخذ من الدنيا ما يعيننا على طاعة الله، ولا نتركها تهلكنا أو تشغلنا عن هدفنا الأسمى. في هذا الفصل الأخير من الباب الرابع، سنتعلم كيف نوازن بين الدنيا والآخرة بذكاء، وكيف ننظر إلى الموت بعين البصيرة لا الخوف، وكيف نفرق بين جنتي الدنيا والآخرة، وصولاً إلى أعلى درجات الذكاء الروحي: ألا تخاف الموت بل تستعد له كأحسن استعداد. إنه الفصل الذي يربط كل ما سبق بالغاية النهائية لوجودنا.

#### المبحث الأول: موازنة دقيقة: لا تهمل دنياك ولا تنس آخرتك

لنبدأ بقصة قصيرة. رجلان مسلمان: الأول ظن أن الزهد في الدنيا يعني ترك العمل والتجارة والدراسة، واكتفى بالعبادة في المسجد، وأهمل أسرته حتى كادوا يجوعون، وتوقف عن التعلم فجهل أمور دينه ودنياه. والثاني انغمس في الدنيا كلياً، جمع المال من حلال وحرام، ونسي الآخرة تماماً، وكان همه أن يبني أكبر بيت ويشترى أفخر سيارة. أيهما على صواب؟ كلاهما مخطئ. الأول أساء فهم الزهد، والثاني نسي الغاية. الصواب في وسط بينهما: أن تعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً،

وتعمل لآخرتك كأنك تموت غداً. هذه المقولة النبوية ليست مجرد حكمة، بل هي منهج حياة متكامل. قال النبي ﷺ: "إن الله يحب المؤمن المحترف"، أي الذي يعمل بيده ويكتسب رزقه. وقال أيضاً: "لأن يغدو أحدكم فيحطب على ظهره خير له من أن يسأل الناس". فالدنيا مزرعة الآخرة، وبلا عمل دنيوي صالح، لا تستطيع أن تعيش لتعبد الله حق عبادته.

**كيف تحقق هذه الموازنة؟** ابدأ بتغيير نظرتك للدنيا. لا تتعامل معها كغاية، بل كوسيلة. فعملك ليس هدفاً بحد ذاته، بل هو وسيلة لإعالة نفسك وأهلك، والتفرغ للعبادة، والتصديق على الفقراء. فدراساتك ليست غاية في حد ذاتها، بل وسيلة لتصبح نافعاً لأمتك، وتخدم دينك بعلمك. فلهوك وترفيهك ليس محرماً، بل هو وسيلة لتجديد نشاطك على طاعة الله. إذا جعلت كل نشاطاتك الدنيوية وسائل لتحقيق الغاية الأسمى (رضا الله والجنة)، فإن دنياك كلها تصبح عبادة. وحتى الأكل والشرب والنوم، إذا نويت به التقوي على الطاعة، أصبح عبادة.

ثم ضع لنفسك ميزاناً عملياً: رتب أولوياتك. اجعل الصلاة والعبادات في قمة أولوياتك، لا تؤخرها لأي عمل دنيوي. ثم اعمل في دنياك بكفاءة، لكن لا تعلق قلبك بها. فرق بين "العمل في الدنيا" و"حب الدنيا". يمكنك أن تعمل بجد، وتجمع مالاً حلالاً، وتبني بيتاً جميلاً، وقلبك متعلق بالله، لا بالمال والبيت. تستطيع أن تستخدم نعم الله دون أن تغرك. والميزان أن تسأل نفسك: لو خسرت هذا المال غداً، هل سأنهار؟ لو فاتتني هذه الترقية، هل سأياس؟ إذا كانت الإجابة نعم، فقلبك متعلق بالدنيا. وإذا كنت تعمل بجد لكنك راض بقضاء الله، فأنت على صواب. هذا هو التوازن الدقيق، وهذه هي وصية لقمان لابنه: "يَا بَنِيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ. وَلَا تَصْعَرَ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرْحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ" (لقمان: 17-18). فالعمل بالدنيا مطلوب، لكن بالتواضع وعدم الكبر وعدم التعلق.

### المبحث الثاني: الاستعداد للقاء الله: الموت ليس نهاية، بل منصة انطلاق

لنواجه الحقيقة التي يهرب منها كثيرون: سنموت. لا مفر من هذه الحقيقة. كل نفس ستهدأ يوماً، وكل قلب سيتوقف، وكل جسد سيعود تراباً. لكن المؤمن لا يخاف من الموت، لأنه يعلم أن الموت ليس نهاية القصة، بل هو مجرد انتقال من دار إلى دار، من دار العمل إلى دار الجزاء. إنه كمن يغادر سجنًا ضيقاً إلى فضاء واسع، أو كمن يخلع ثياباً بالية ليرتدي أفضل الثياب. الموت للإنسان الغافل هو هدم كل شيء، أما للإنسان الذي روحياً، فهو منصة انطلاق نحو حياة أبدية أفضل.

الاستعداد للموت لا يعني الجلوس في المقابر والبكاء، بل يعني أن تعيش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك، من حيث الجدية والإخلاص، مع الأمل في طول العمر من حيث العمل والبناء.

قال النبي ﷺ: "إذا قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة، فإن استطاع أن لا تقوم حتى يغرسها فليغرسها". هذا هو التعامل العجيب مع نهاية العالم: حتى في آخر لحظة، ازرع نخلة. فلا استعداد للموت لا يتنافى مع العمل للحياة. بل الاستعداد الحقيقي هو أن تترك الدنيا وأنت في أحسن حال، وأن يكون آخر كلامك "لا إله إلا الله"، وأن يذكرك الناس بالخير بعد رحيلك.

**كيف تستعد عملياً؟** أولاً: حافظ على الفرائض، وازدد من النوافل، لأنها الحصن والزاد. ثانياً: تب إلى الله من ذنوبك، وأقلع عنها، وأردد الحقوق إلى أصحابها. لا تبيت وفي عنقك مظلمة لأحد. ثالثاً: أكثر من ذكر الموت، لكن ليس لإصابتك بالاكتئاب، بل لتحفيزك على التوبة والعمل الصالح. قال النبي ﷺ: "أكثرُوا من ذكر هاذم اللذات" يعني الموت. رابعاً: جهز وصيتك، وكتبها، وأخبر أهلك بها، واجعل فيها توجيهاتك وصدقاتك الجارية. هذا ليس تشاؤماً، بل هو حكمة وتنظيم. خامساً: عش كل يوم كأنه فرصة أخيرة لتفعل خيراً، فتسبق إلى الصدقات، وتصل الأرحام، وتقول كلمة طيبة، وتعلم علماً نافعاً. بهذه الطريقة، عندما يأتي الموت، ستكون مستعداً لا خائفاً، وستلقى الله وأنت راضٍ مرضياً.

### المبحث الثالث: الفرق بين جنة الدنيا (السكينة) وجنة الآخرة (النعيم المقيم)

طوال هذا الكتاب، ونحن نعدك بـ "جنة الدنيا" التي يحققها الذكاء الروحي. والآن، حان الوقت لنكون دقيقين: جنة الدنيا ليست جنة الآخرة، ولا يمكن مقارنتها بها. جنة الدنيا هي "السكينة" و"الطمأنينة" و"الرضا" و"القلب المطمئن". هي أن تعيش في هذه الدنيا مع الله، تشعر بقربه، وتستمتع بطاعته، وتتجاوز آلامها ومشاكلها بسلام داخلي. هذه الجنة يشعر بها المؤمن حتى وهو مريض أو فقير أو مبتلى، لأنها جنة داخلية لا تمسها الظروف الخارجية. لكنها تبقى جنة ناقصة، فيها شوائب من الحزن والتعب والمرض والموت. لا أحد في الدنيا يخلو من ألم، حتى أكثر الناس سكينة.

أما جنة الآخرة، فهي النعيم المقيم الكامل الذي لا يزول ولا يشوبه نقص. قال الله تعالى: "وَبَشِّرِ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ" (البقرة: 25). ليس فيها نصب ولا تعب، ولا مرض ولا حزن، ولا موت ولا فراق. فيها ما لا عين رأت ولا أذن سمعت ولا خطر على قلب بشر. الفرق بين الجنتين كالفرق بين ظل شجرة في صحراء قانظة وبين قصر فخم في مدينة مليئة بالنعيم. الظل يريحك قليلاً، لكن القصر هو السكن الحقيقي.

إذن لماذا نركّز على جنة الدنيا؟ لأنها الباب إلى جنة الآخرة. من يعيش في الدنيا مطمئناً لله، راضياً بقضائه، ذاكراً له شاكراً، فإن ذلك يهيئه للفوز بجنته في الآخرة. والسكينة في الدنيا هي ثمرة الإيمان والعمل الصالح، وهي عون على المزيد من العمل الصالح. وهي أيضاً تذكير بما سيأتي: من ذاق طعم السكينة في الدنيا، يشفق إلى نعيم الآخرة الذي لا يضاهاه. فلا تخلط بينهما، ولا تظن

أن جنة الدنيا تغني عن جنة الآخرة. استمتع بجنة الدنيا كهدية عاجلة، واجعلها حافزاً لك لطلب الجنة الآجلة. وسأل الله دائماً: "ربنا آتنا في الدنيا حسنة، وفي الآخرة حسنة، وقنا عذاب النار". فالحسنة في الدنيا هي السكينة والعافية والزوجة الصالحة والولد البار والمال الحلال والعلم النافع. والحسنة في الآخرة هي الجنة. اجمع بينهما، ولا تفرط في إحداهما لأجل الأخرى.

### المبحث الرابع: لماذا الذكي روحياً لا يخاف الموت؟

ربما سمعت قصص الصحابة وهم يستقبلون الموت بفرح، كأنهم ذاهبون إلى عرس. كانوا يقولون: "والله لولا أننا نكره الموت لأحببنا لقاء الله". وعندما حضرت الوفاة أحدهم، كان يبتسم. كيف وصلوا إلى هذه الدرجة من الإيمان؟ لأنهم آمنوا بالله حق الإيمان، وعلموا أن الموت ليس فناءً، بل هو لقاء الحبيب. ومن يعرف الله ويحبه، يشفق إلى لقائه. والخوف من الموت في الحقيقة هو خوف من المجهول، أو خوف من ترك الدنيا ومتعتها، أو خوف من عذاب القبر وسوء الخاتمة. الذكي روحياً يتعامل مع هذه المخاوف بالعلم والعمل الصالح، فيزول الخوف أو يضمحل.

**أولاً:** يعلم أن الموت حق، لا مفر منه، والهروب منه جبن لا يفيد. فلماذا يخاف مما لا مفر منه؟ الأفضل أن يستعد له. **ثانياً:** يعلم أن الله أرحم به من أمه، وأنه لا يظلم مثقال ذرة. فإذا كان قد عمل صالحاً، فليثق برحمة الله. **ثالثاً:** يكثر من التوبة والاستغفار، فيطمئن من سوء الخاتمة. **رابعاً:** يذكر الله كثيراً، حتى يصبح الله هو ملاذه، فيزول خوفه من كل شيء، حتى من الموت. قال الله تعالى: "الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ" (الأنعام: 82). الأمن من الخوف، والهداية من الضلال، لمن صح إيمانهم.

الذكي روحياً يرى الموت كجسر يعبر به إلى دار النعيم، أو على الأقل إلى دار يستريح فيها من تعب الدنيا. فهو لا يخاف الموت، بل يخاف سوء الخاتمة، ويعمل لثلاث آتية الملائكة إلا وهو في أحسن حال. وقد كان النبي ﷺ يكثر من الدعاء: "اللهم إني أعوذ بك من الكسل والهزم والمأثم والمغرم، ومن فتنة القبر وعذاب القبر، ومن فتنة المحيا والممات". فطلب النجاة من أهوال الموت والقبر، لكنه لم يطلب تأخير الموت، بل طلب حسن الخاتمة.

وأنت أيضاً، يمكنك الوصول إلى هذه الدرجة. ابدأ اليوم: صل صلاة من يعلم أنها آخر صلاة له. قل كلمة طيبة وكأنها آخر كلمة. تصدق وكأنه آخر صدقة. سامح وكأنك سترحل بعد قليل. عش اللحظة، وأحسن فيها، ثم لا تقلق. الموت سيأتي حتماً، فاستقبله بابتسامة من أعد له أحسن الزاد. وبهذا، تكون قد بلغت أعلى مراتب الذكاء الروحي: أن تحيا مع الله في سكينة، وأن تلقاه بقلب سليم، غير خائف ولا محزون. وهذا هو الفوز العظيم.

## الباب الخامس

### تجاربك الشخصية (دقيقة واحدة تغير يومك)

#### مقدمة الباب

طوال الأبواب السابقة، كنت معنا في رحلة: تعلمت ما هو الذكاء الروحي، واكتشفت قدراتك وعلاماتك، وطبقت ما تعلمته على ضغوطك اليومية، ودراستك، وعلاقاتك، وقيادتك، وصولاً إلى السكينة والاستعداد للآخرة. والآن، حان الوقت لأهم خطوة: أن تتحول من قارئ إلى مُجرب. لأن المعرفة وحدها لا تغير الحياة، بل التجربة هي التي تصنع الفرق. هذا الباب هو ورشة العمل الشخصية الخاصة بك. لن أقدم لك نظريات جديدة، بل سأقدم لك سبعة تحديات عملية، تم تصميمها لتغير شيئاً صغيراً لكنه عميق في حياتك اليومية. كل تحدي لا يستغرق أكثر من دقيقة في تنفيذه، لكن آثاره قد تمتد لأيام وسنوات. أنت مدعو لخوض هذه التحديات لمدة سبعة أيام، يوماً بعد يوم. لا تشتترط الكمال، فقط ابدأ، وسترى كيف أن هذه الدقائق السبع يمكن أن تعيد برمجة عقلك وقلبك على الذكاء الروحي. احتفظ بمفكرة صغيرة تدون فيها مشاعرك بعد كل تحدي. ولتكن هذه الأيام السبعة بداية لشهر، ثم سنة، ثم حياة كاملة مختلفة.

## الفصل الرابع عشر

### تحديات لمدة 7 أيام (لن تنساها)

#### المبحث الأول: التحدي الأول: يوم بلا شكوى

لنبدأ بتحدي بسيط لكنه صعب: أن تعيش يوماً كاملاً دون أن تشتكي من أي شيء. لا من الطقس، ولا من الزحام، ولا من العمل، ولا من الطعام، ولا من الناس، ولا من نفسك. لا شكوى واحدة، سواء كانت بصوت عالٍ أو في سررك. قد تسأل: كيف ذلك؟ وماذا أفعل بدلاً من الشكوى؟ الحل هو أن تحول كل شكوى إلى دعاء أو شكر أو طلب تغيير عملي. بدلاً من أن تقول "الجو حار"، قل "الحمد لله على نعمة الدفء، اللهم اجعله خيراً". بدلاً من أن تقول "هذا الشخص أزعجني"، قل "اللهم اغفر له واهده، وأعني على رد الإساءة بالإحسان". بدلاً من أن تقول "لماذا دائماً أنا المتعب؟"، قل "اللهم إني أسألك القوة والعافية".

الشكوى هي عادة سلبية ترسخ في عقلك فكرة أنك ضحية، وأن الحياة ظالمة، وأن كل شيء ضدك. بينما التحدي بيوم بلا شكوى يعيد برمجة عقلك ليرى النعم، ويتحمل المسؤولية، ويلجأ

إلى الحل بدلاً من البكاء. جرب هذا التحدي ليوم واحد فقط. في البداية، ستشعر بصعوبة، وقد تنفلت منك شكوى تلقائية، فلا بأس، تذكر نفسك وعد. ومع نهاية اليوم، ستشعر بخفة غريبة، وطاقة إيجابية، وربما تكتشف أن نصف ما كنت تشتكي منه لا يستحق أصلاً. وإذا استطعت أن تكرر التحدي لأيام متتالية، فستجد أن حياتك أصبحت أخف بكثير، وأن الناس أصبحوا يحبون الجلوس معك لأنك لم تعد ناقماً متدمراً. وتذكر أن النبي ﷺ ما كان يشكو شيئاً، بل كان إذا أصابه الضر، قال: "الحمد لله على كل حال". هذا هو القدوة.

### المبحث الثاني: التحدي الثاني: دقيقة تأمل بعد كل صلاة

لقد تحدثنا عن الخشوع وعن حضور القلب في الصلاة، لكن هذا التحدي يضيف طبقة جديدة: بعد أن تنتهي من صلاتك، لا تنهض مباشرة، بل اجلس مكانك لدقيقة كاملة، واغمض عينيك إن استطعت، وتأمل في ثلاث نقاط. أولاً: استشعر أنك وقفت بين يدي الله، وقد قبل صلاتك أو لم يقبلها، فادعُه أن يتقبلها ويرفعها. ثانياً: فكر في أكبر مشكلة تواجهها اليوم، وتخيل أن الله قادر على حلها، واطلب منه العون. ثالثاً: اشكر الله على نعمة أن مكنك من الصلاة، وكثير من الناس محرومون منها لمرض أو سفر أو غفلة.

هذه الدقيقة بعد كل صلاة، إذا جمعتها على مدار الصلوات الخمس، تصبح خمس دقائق فقط في اليوم. لكنها خمس دقائق مركزة من التأمل والتواصل مع الله، تغير مسار يومك كله. ستخرج من الصلاة وأنت أكثر هدوءاً، أكثر تركيزاً، أكثر قدرة على مواجهة التحديات. لأنك أعطيت نفسك فرصة للتنفس الروحي، والتواصل مع المصدر الأقوى. جرب هذا التحدي لمدة أسبوع، وستلاحظ أنك أصبحت أقل انفعالاً، وأكثر حكمة في قراراتك، وأن مشاكلك بدأت تجد حلولاً من حيث لا تحتسب. قد يقول قائل: كيف يمكن لدقيقة أن تفعل كل هذا؟ الجواب: لأنها دقيقة بحضور قلب وتوكل على الله، وهي سنة نبوية كان النبي ﷺ يجلس بعد الصلاة قدر ما يقول "اللهم أنت السلام ومنك السلام تباركت يا ذا الجلال والإكرام". فإذا أضفت إليها هذا الذكر مع التأمل، كنت قد أحسنت.

### المبحث الثالث: التحدي الثالث: اكتب درساً واحداً من موقف مؤلم مررت به

كلنا لديه جرح قديم، أو فشل مؤلم، أو خيبة أمل لا تزال تؤلمه بين الحين والآخر. لكن الذي روحياً هو من يحول هذا الألم إلى حكمة. في هذا التحدي، ستعود بالذاكرة إلى موقف مؤلم مررت به (فقدان شخص عزيز، فشل دراسي أو عملي، خيانة، مرض، ظلم)، وستكتب على ورقة (أو في هاتفك) درساً واحداً تعلمته من هذه المعاناة. لا تكتب عن الألم نفسه، بل اكتب عن البصيرة

التي اكتسبتها. مثلاً: "من فقدان والدي، تعلمت أن الحياة قصيرة، فلا تؤجل الصلح مع أحد". أو "من فشلي في الامتحان، تعلمت أن أسأل الله التوفيق قبل المذاكرة، وألا أثق بقوتي وحدي". أو "من مرضتي، تعلمت قيمة الصحة التي كنت أغفلها."

هذا التمرين يحول الماضي من سجن إلى مدرسة. عندما نكتب الدرس، فإنك تعيد صياغة القصة في ذهنك، من "قصة ضحية" إلى "قصة بطل تعلم". احتفظ بهذه الورقة، واقرأها بين الحين والآخر. ستجد أن الألم القديم فقد قوته، وأن الحكمة التي خرجت بها صارت كنزاً. بل يمكنك أن تشارك هذا الدرس مع شخص آخر يمر بنفس المحنة، فتكون سبباً في تخفيف ألمه. وإذا لم تستطع أن تجد درساً في موقف معين، فادعُ الله أن يلهمك إياه، وتأكد أن الوقت سيأتي وستفهم حكمة الله. قال تعالى: "وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ". جرب هذا التحدي اليوم، وستشعر بثقل يرفع عن كاهلك.

### المبحث الرابع: التحدي الرابع: سامح شخصاً في قلبك (حتى لو لم تخبره)

لقد تحدثنا عن التسامح في الفصل العاشر، والآن نأتي للتطبيق العملي. فكر في شخص أساء إليك في الماضي، ولا تزال تشعر بالغضب أو الحزن أو الرغبة في الانتقام عندما تتذكره. قد يكون قريباً، أو زميل عمل، أو صديقاً سابقاً، أو حتى شخصاً لا تعرفه جيداً. في هذا التحدي، ستتخذ قراراً صامتاً بتسامحه من قلبك. لا تحتاج أن تخبره، ولا أن تتصالح معه وجهاً لوجه (وإن كان ذلك أفضل إن أمكن). فقط اجلس في هدوء، وقل في نفسك: "سامحتك يا فلان لله، أطلق سراحك من قلبي، وأطلق سراح نفسي من ألمي. لا أطلبك بحقي عند الله، بل أسأل الله أن يغفر لي ولك."

**لماذا هذا التحدي مهم؟** لأن الحقد سم يقتلك أنت أولاً. عندما تسامح، فإنك لا تبرر الإساءة، ولا تنسى الظلم بالضرورة، لكنك تقرر ألا تدع الماضي يسيطر على حاضرِك. تتخلص من ثقل الغضب، وتستعيد طاقتك النفسية، وتفتح باباً للسلام الداخلي. وقد يكون هذا التسامح هو بداية لصلح حقيقي إذا شاء الله. وإذا كنت تجد صعوبة بالغة في التسامح، فابدأ بالدعاء للشخص الذي أساء إليك: "اللهم اهده واغفر له"، فالنية الصادقة تذيب الجليد. جرب هذا التحدي، وستشعر براحة لا توصف، وكأن صخرة سقطت من صدرك. وهذا هو التسامح الحقيقي، وهو أقوى دليل على ذكائك الروحي.

### المبحث الخامس: التحدي الخامس: اشكر الله على شيء كنت تراه نقمة

من أغرب تدريبات الذكاء الروحي، وأكثرها تأثيراً، هو أن تجبر نفسك على رؤية الخير في الشر الظاهر. فكر في شيء حدث في حياتك وبدا لك وقتها كارثة: رفضت في وظيفة، فشلت في علاقة،

مرضت بمرض معين، سافرت إلى مكان وحدثت لك مشكلة. والآن، بعد مرور الوقت، هل يمكن أن ترى فيه نعمة خفية؟ ربما رفض الوظيفة قارك إلى وظيفة أفضل. ربما فشل العلاقة حميك من شخص غير مناسب. ربما المرض علمك قيمة الصحة أو قريك من الله. في هذا التحدي، ستكتب شيئاً واحداً كنت تراه نقمة، وستشكر الله عليه الآن. ستقول: "اللهم إني أشكر على ... (تذكر الحدث) لأنك منه علمتي ... (اذكر الدرس)."

هذا التمرين يقلب نظرتك للحياة رأساً على عقب. يجعلك تدرك أن الله يدبر لك الخير حتى في ما تكره، وأن ما يؤلمك الآن قد يكون مفتاح فرحك غداً. وهو يعلمك التفاؤل الحقيقي القائم على الثقة بالله، لا على إنكار المشاكل. وقد قال النبي ﷺ: "عجباً لأمر المؤمن، إن أمره كله له خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن: إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له". فالمؤمن يرى الخير في كل شيء. جرب هذا التحدي، وستجد أن الحياة أصبحت أكثر إشراقاً، وأنت بدأت تبحث عن النعم المخفية بدلاً من التذمر من الظواهر.

### المبحث السادس: التحدي السادس: اقرأ آية واحدة وكأنها نزلت لك وحدك

كثير منا يقرأ القرآن بسرعة، أو يسمعه دون تدبر، فيمر على الآيات مروراً عابراً. لكن هذا التحدي يطلب منك أن تختار آية واحدة (أي آية تحبها)، وتقرأها ببطء شديد، وكأنها نزلت من السماء للتو، وكأن الله يخاطبك بها وحدك، في هذه اللحظة بالذات. تخيل أن جبريل نزل بها إليك، وأنها تحمل رسالة خاصة لك. اقرأها عدة مرات، وتدبر معناها، واسأل نفسك: ماذا تريد مني هذه الآية اليوم؟ ما هو التغيير الذي تطلبه مني؟ ثم اقض باقي يومك وأنت ترددها في قلبك، وتحاول تطبيقها.

مثلاً، اختر آية: "وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ" (الفرقان: 58). تخيل أن الله يقول لك: "توكل علي، أنا الحي الذي لا أموت، فلا تخف من موت أحد، ولا تخف من موتك، فأنا الدائم". كيف ستغير هذه الرسالة يومك؟ ستقل قلقك، وتزيد ثقتك. أو اختر آية: "فَادْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ" (البقرة: 152). تخيل أن الله يطلب منك أن تذكره، ويعدك بأن يذكرك في الملاء الأعلى. أليس هذا شرفاً؟ هذا التمرين يحول القرآن من كتاب نظري إلى رسالة حية موجهة لك شخصياً. جربه، وستشعر أن كلام الله يدخل قلبك، لا أذنك فقط. وسيصبح لك مع القرآن علاقة خاصة، يغير يومك كله.

## المبحث السابع: التحدي السابع: اسأل نفسك: ما هو هدفي الحقيقي في الحياة؟

لنختم التحديات السبعة بسؤال وجودي عميق، لكن بأسلوب عملي. خذ دقيقة واحدة، واجلس مع نفسك بعيداً عن المشتتات، واسأل بصدق: "ما هو هدفي الحقيقي في الحياة؟". ليس الهدف الوظيفي أو الدراسي، بل الهدف الأعمق: لماذا أنا هنا؟ ماذا أريد أن أترك ورائي؟ ما الذي يجعل حياتي ذات قيمة حتى لو فشلت في كل شيء آخر؟ اكتب الإجابة التي تخرج من قلبك، وليس التي يعتقد المجتمع أنها صحيحة. ربما إجابتك ستكون: "أريد أن أعرف الله وأعبده". أو "أريد أن أكون أمماً صالحاً تربي أبناءها على الخير". أو "أريد أن أخدم الفقراء والمحتاجين". أو "أريد أن أنشر العلم النافع". لا تبحث عن إجابة مثالية، بل عن إجابة صادقة لك أنت.

هذا السؤال هو بوصلة حياتك. إذا كانت إجابتك واضحة، فكل قراراتك اليومية ستتجه نحوها. وإذا لم تكن واضحة، فاستمر في السؤال، وادعُ الله أن يهديك. وقد قال الله تعالى: "وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا" (العنكبوت: 69). الجهاد في البحث عن الهدف الحقيقي هو بداية الهداية. بعد أن تكتب هدفك، احتفظ به في مكان ظاهر، واقرأه كل صباح، ورتب يومك وفقاً له. ستجد أن حياتك أصبحت أكثر تركيزاً، وأقل تشتتاً، وأكثر معنى. هذا هو ثمرة الذكاء الروحي النهائية: أن تعرف لماذا أنت هنا، وتعيش وفق ذلك. وأسأل الله أن يوفقك إلى خير الأهداف وأعلاها: رضاه والجنة.



## الفصل الخامس عشر

### عادات دائمة لروح سليمة

#### مقدمة الفصل

بعد أن خضت تحديات السبعة أيام، وذقت طعم التغيير العملي، حان الوقت لتنتقل من مرحلة "التجربة المؤقتة" إلى مرحلة "العادة الدائمة". لأن الذكاء الروحي ليس حدثاً يمر، بل هو أسلوب حياة يبني يوماً بعد يوم، كبناء العضلات في الصالة الرياضية. لا يكفي أن تتمرن أسبوعاً ثم تتوقف، بل تحتاج إلى روتين يومي بسيط يحافظ على لياقتك الروحية، ويزيدها قوة ونمواً. في هذا الفصل الأخير من الباب الخامس، سأقدم لك أربع عادات روحية أساسية، لا تستغرق في مجموعها أكثر من نصف ساعة يومياً، لكنها قادرة على تغيير قلبك بالكامل، وتحويل حياتك إلى مدرسة للطمأنينة والسكينة. إنها عادات مارسها النبي ﷺ وأصحابه، وأوصى بها العلماء والعارفون. ليست ثقيلة، ولا شاقة، لكنها عظيمة الأثر. ابدأ واحدة تلو الأخرى، واجعلها جزءاً من يومك كتفريش أسنانك، وسترى كيف تصبح روحك أقوى، وعلاقتك بالله أعمق، وحياتك أهنأ.

#### المبحث الأول: ورد يومي للقرآن: كيف تقرأ 5 دقائق فقط وتغير قلبك؟

ربما تشعر أنك مشغول جداً، أو أن القرآن ثقيل، أو أنك لا تفهم ما تقرأ. لكن دعني أخبرك سرّاً: لا تحتاج إلى ساعات لتغير قلبك بالقرآن. خمس دقائق فقط يومياً، لكن بشرط: أن تقرأ بتدبر، وبنية التغيير، وباستمرار. خمس دقائق تعني صفحة واحدة من المصحف العادي، أو نصف صفحة من المصحف الكبير. خمس دقائق تعني عشر آيات تتأملها كأنها تنير قلبك. خمس دقائق تعني جزءاً من جزء في الشهر، أي ختمة كاملة في السنة. الفكرة ليست في الكمية، بل في النوعية والاستمرارية.

كيف تجعل خمس دقائق مؤثرة؟ أولاً: اختر وقتاً ثابتاً، أفضل الأوقات بعد صلاة الفجر، فالذهن صافٍ، والقلب حاضر، والملائكة تشهد. ثانياً: ابدأ بالاستعاذة والبسملة، واستشعر أنك تقرأ كلام الله. ثالثاً: اقرأ ببطء، توقف عند كل آية، واسأل نفسك: ماذا تريد مني هذه الآية؟ هل فيها أمر أو نهي؟ هل فيها وعد أو وعيد؟ هل فيها قصة تعتبر؟ هل فيها اسم من أسماء الله أنعرّف عليه؟ رابعاً: اختر آية واحدة تمسك بها خلال يومك، ترددها، وتحاول تطبيقها. مثلاً: "إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ"، فتصبر على ما يضايقك. أو "وَلَا تَيَأْسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ"، فتبقى متفائلاً.

لا تشترط فهم التفسير كله، فقط ابدأ. استخدم مصحفاً مترجماً للمعاني إن أمكن، أو تطبيقاً على هاتفك. مع الأيام، ستجد أن هذه الدقائق الخمس أصبحت أحب أوقاتك، وأن القرآن بدأ يخاطب قلبك مباشرة، وأنت تجد حلولاً لمشاكلك في آيات تمر بها. قال الله تعالى: "كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ" (ص: 29). التدبر هو المطلوب، ولو بالقليل. فاجعل لك ورداً يومياً لا تتركه أبداً، فهو غذاء روحك، ونور قلبك، وشفافك من الأمراض النفسية والروحية. ابدأ من اليوم، بخمس دقائق فقط، وسترى كيف تنقلب حياتك.

### المبحث الثاني: أذكار الصباح والمساء: درع روحي لا يخترق

هل تذكر عندما كنا صغاراً، كانت أمهاتنا تقرأ علينا المعوذات قبل النوم، ونشعر بالأمان؟ أذكار الصباح والمساء هي امتداد لهذه الطفولة الروحية، لكنها أقوى. إنها درع يضعه الله بينك وبين شرور اليوم والليلة، من شر الجن والإنس، ومن شر الحسد والعين، ومن شر الكوارث والمفاجآت. وهي أيضاً سبب لجلب الرزق والبركة والهداية. والأجمل أنها لا تأخذ أكثر من دقيقتين صباحاً ودقيقتين مساءً، لكن أثرها يحميك طوال اليوم.

**ماذا تقول في أذكار الصباح؟** مجموعة من الأذكار القصيرة الثابتة عن النبي ﷺ، منها: "اللهم بك أصبحنا، وبك أمسينا، وبك نحيا، وبك نموت، وإليك النشور". و"أصبحنا على فطرة الإسلام، وعلى كلمة الإخلاص، وعلى دين نبينا محمد، وعلى ملة أبينا إبراهيم حنيفاً مسلماً وما كان من المشركين". و"اللهم ما أصبح بي من نعمة أو بأحد من خلقك، فمك وحدك لا شريك لك، فلك الحمد ولك الشكر". وقراءة آية الكرسي والمعوذات والإخلاص ثلاث مرات. هذه الكلمات القصيرة، إذا قيلت بصدق، تملأ قلبك أمناً وثقة، وتطرده عنه وساوس الشيطان وهموم الدنيا.

أما أذكار المساء، فهي مشابهة، مع تغيير "أصبحنا" إلى "أمسينا". أفضل وقت لأذكار الصباح بعد صلاة الفجر حتى طلوع الشمس، ولأذكار المساء بعد صلاة العصر أو قبل غروب الشمس. احفظها بالتدريج، أو استخدم تطبيقاً للهاتف يرددها لك، أو كتاب أذكار صغير. اجعلها عادة لا تتركها أبداً، وستشعر بفارق كبير في مستوى القلق والخوف. فأنت حين تذكر الله، يذكرك الله، وحين يذكرك الله، يطمئن قلبك، وتكفيك همومك، وتُحفظ من مكائد الخلق. قال الله تعالى: "فَادْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ" (البقرة: 152). فمن ذكر الله، ذكره الله في الملائع الأعلى، ومن ذكره الله، فلا خوف عليه ولا حزن. جرب أسبوعاً واحداً، وستلاحظ أنك أصبحت أكثر هدوءاً في الزحام، وأكثر ثباتاً في الأزمات، وأكثر تفاؤلاً في الصباح، وأكثر راحة في المساء. هذا هو الدرع الذي لا يخترق، فتحصن به.

### المبحث الثالث: صلاة الضحى وقيام الليل: طاقة إيجابية مجانية

لن نتحدث عن الصلوات المفروضة فهي أساس، بل عن ركعتين إضافيتين، كل منهما كنز عظيم، ومصدر طاقة روحية لا ينضب. صلاة الضحى: ركعتان تصليهما بعد ارتفاع الشمس (بعد شروقها بنحو 15-20 دقيقة) وقبل أذان الظهر. قال النبي ﷺ: "يصبح على كل سلامي من أحدكم صدقة، فيُجزئ عن ذلك ركعتا الضحى". وقيل إنها تغني عن 360 صدقة، لأن عدد مفاصل الجسم 360. صلاة الضحى هدية للنفس في وسط النهار، حين يبدأ الكسل والتوتر والضجر. دقائق تقف فيها بين يدي الله، تشكره على نعمة الصباح، وتطلب عونه لبقية اليوم. تؤديها بركعتين خفيفتين، تقرأ فيهما ما تيسر، وتجعل سجودك طويلاً بالدعاء. ستخرج منها وقد تجدد نشاطك، وتبددت سحابة الهم، وأشرقت في قلبك شمس.

**أما قيام الليل**، فهو صلاة الليل بعد العشاء حتى الفجر، وأفضله في الثلث الأخير من الليل حين ينزل الله إلى السماء الدنيا يقول: "من يسألني فأعطيه، من يستغفرني فأغفر له". وأقله ركعتان خفيفتان. قيام الليل هو دأب الصالحين، وتجارة المؤمنين، وسر نجاحهم في الدنيا والآخرة. فيه يخلو العبد بربه، والدنيا نائمة، والشياطين مصفدة، وتكون أقرب ما يكون العبد من ربه. ركعتان في جوف الليل يمكن أن تغير مجرى حياتك، وتفتح لك أبواباً من الرزق والبركة والعلم والحكمة، وتحقق لك أمنيات كنت تظنها مستحيلة. قال الله تعالى: "إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْئًا وَأَقْوَمُ قِيلاً" (المزمل: 6).

لا تجعل الشيطان يثبطك بقوله: "لا تستطيع القيام كل ليلة"، فحتى مرة في الأسبوع، أو مرة في الشهر، خير من لا شيء. ويمكنك أن تصلي ركعتين بعد العشاء مباشرة قبل النوم بنية قيام الليل، أو تضع منبهاً لتصلي قبل الفجر بعشرين دقيقة. الصلاة بخشوع في هدأة الليل طاقة روحية لا تضاهى، تمنحك صفاء ذهنياً وهدوءاً نفسياً ونشاطاً بدنياً في اليوم التالي. جربها، وستصبح مدمنها، لأن لذتها تفوق أي لذة. وهي صدقة على نفسك، وقربة إلى ربك، وسبب لمحبة الله لك.

### المبحث الرابع: محاسبة النفس قبل النوم: دقيقتان تكفيان

آخر عادة في رحلتنا، لكنها ليست أقل أهمية: **محاسبة النفس** قبل النوم. بعد أن تنهي يومك، وتستعد للنوم، اجلس على حافة سريرك لدقيقتين، وراجع يومك بسرعة. قسمه إلى ثلاث أعمدة: حسنات، سيئات، وأهداف. في عمود الحسنات: اشكر الله على طاعة قمت بها، أو صدقة تصدقت بها، أو كلمة طيبة قلتها، أو صلاة صليتها بخشوع. استشعر الفرحة بهذه الحسنات، واطلب من الله أن يتقبلها ويزيدك. في عمود السيئات: تذكر الأخطاء التي وقعت فيها، سواء كانت ذنوباً ظاهرة أو خفية، استغفر الله منها، واعزم على عدم العودة إليها غداً. وإذا كانت هناك

مظلمة لأحد، فاستحضر عزمك على إصلاحها في أقرب فرصة. في عمود الأهداف: تذكر هدفاً روحياً كنت تريد تحقيقه اليوم (مثل قراءة وردك، أو ذكر الصباح، أو صلاة الضحى)، فإن أنجزته فاحمد الله، وإن فرطت فيه فاستغفر واعزم على فعله غداً.

هذه الدقيقتان من المحاسبة تفعل المعجزات. أولاً: تمنعك من النوم على ذنب دون استغفار، فيبيت الشيطان يلعب قلبك. ثانياً: تجعلك تدرك أن يومك ليس مجرد ساعات تمر، بل هو صفحات تسجل في كتاب أعمالك، مما يزيدك حرصاً على الغد. ثالثاً: تعودك على مراقبة الله في كل لحظة، لأنك تعلم أنك ستحاسب نفسك ليلاً. رابعاً: تمنحك نوماً هادئاً، لأنك أفرغت ما في صدرك، واستغفرت وتبت، وتوكلت على الله. قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: "حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وزنوها قبل أن توزنوا، وتزينوا للعرض الأكبر". ومن أعظم الحساب محاسبة الليل. لا تهملها، ولو بدقيقة واحدة. وإذا نسيتها يوماً، فلا تتركها يومين، فالعودة إلى التوبة والمحاسبة أسهل من الاستمرار في الغفلة.

بهذه العادات الأربع، تكون قد بنيت لنفسك نظاماً روحياً يومياً متكاملًا، بسيطاً لكنه قوي، لا يأخذ من وقتك الكثير، لكنه يثمر لك في دينك ودنياك وآخرتك. ابدأ بواحدة، ثم أضف الثانية، وهكذا. ولا تياس إن انقطعت يوماً، فالشيء القليل المستمر خير من الكثير المنقطع. وادعُ الله أن يعينك ويثبتك، فهو الموفق والمعين. وبهذا نكون قد استكملنا بناء جنة الدنيا في قلبك، وفتحنا لك الطريق إلى جنة الآخرة. وما توفيقى إلا بالله.

## الخاتمة

### أنت على موعد مع جنتيك

#### خلاصة الكتاب

لقد قطعنا سوياً رحلة طويلة لكنها كانت ضرورية. بدأنا بسؤال مؤلم: "لماذا أشعر بالفراغ رغم نجاحي؟"، وأدركنا معاً أن الفراغ الذي تشعر به ليس نقصاً في مالك أو منصبك أو علاقاتك، بل هو نداء روحك التي تبحث عن معنى أعمق. ثم اكتشفنا السر الذي لم تخبرك به المدرسة: أن هناك ذكاءً ثالثاً إلى جانب الذكاء العقلي والعاطفي، اسمه الذكاء الروحي، وهو البوصلة الحقيقية التي توجه عقلك وقلبك نحو ما يستحق حقاً أن تفكر فيه وتشعر به.

تعرفنا على قدرات هذا الذكاء الخمس: التفكير في أسرار الوجود، وإنتاج المعنى من الألم والفشل، والإيمان بالغيب الذي ليس سذاجة بل أعلى درجات الذكاء، والخشوع الذي يوقف الزمن وأنت مع الله، والفضيلة التي تجعل الناس تحبك والله يرضى عنك. ثم تأملنا سبع علامات تدل على

## الذكاء الروحي طريقك لجنة الدنيا والآخرة.....

أنك تمتلك هذا الذكاء: المرونة كالنخلة، والتحرر من خوف رأي الناس، والتواضع كلما ارتفع مقامك، والتعلم من معاناتك، والرحمة حتى للمسيء، والامتنان للأشياء الصغيرة، والقلب المطمئن في زمن الاضطراب.

بعد ذلك، نزلنا من النظريات إلى أرض الواقع، فتعلمنا كيف نواجه الضغوط اليومية بالصلاة والذكر وتمارين التنفس الإيماني، وكيف يحول الطالب الذكي روحياً دراسته من واجب ثقيل إلى شغل ممتع، وكيف يكون القائد الروحي مديراً يحبه موظفوه لا يخافونه، وكيف نبني علاقات إنسانية خالية من الصراعات والتلوث العاطفي، وكيف نجعل من بيوتنا جنة صغيرة.

ثم صعدنا إلى آفاق أوسع، فتأملنا الفرق بين السعادة المؤقتة والسكينة الدائمة، واكتشفنا مصادر السكينة في القرآن، وتعلمنا كيف نعيش مطمئنين في عالم مضطرب. وبلغنا ذروة الذكاء الروحي في مقام الإحسان: أن تعبد الله كأنك تراه، فتراقبه في خلواتك، وتستحي منه في شرك وعلانيتك، وتحول عباداتك إلى طاقة روحية تملأ يومك. ثم عاد بنا المسار إلى التوازن بين الدنيا والآخرة، وإلى النظر إلى الموت كمنصة انطلاق لا كنهاية، والفرق بين جنة الدنيا السكينة وجنة الآخرة النعيم المقيم.

وأخيراً، خضنا تجارب عملية لمدة سبعة أيام غيرت فيك عاداتك السلبية إلى إيجابية، ثم أهديناك أربع عادات دائمة: ورداً قرآنياً ولو خمس دقائق، وأذكار صباح ومساء تحميك كالدرع، وصلاة الضحى وقيام الليل كطاقة مجانية، ومحاسبة نفس قبل النوم بدقيقتين.

هذه خلاصة الكتاب في صفحات ثلاث، لكن الحقيقة أن هذا الكتاب ليس مقروءاً فقط، بل هو معاش. فالخلاصة الحقيقية ليست في ما قرأته، بل في ما عشته وتغيرت به. اسأل نفسك الآن: بعد كل هذه الصفحات، هل تغير شيء في قلبك؟ هل أصبحت أكثر سكينة؟ هل بدأت ترى المعنى في حياتك؟ إذا كانت الإجابة نعم، فالحمد لله. وإذا كانت لا، فأعد قراءة الفصول التي تلمس قلبك، وابدأ التطبيق ولو بتمرين واحد. فالعبرة ليست بإنهاء الكتاب، بل ببدء رحلة التغيير.

### ماذا تفعل بعد قراءة آخر كلمة؟

الآن، وقد وصلت إلى هذه الكلمة الأخيرة، أنت أمام مفترق طرق. طريقان: إما أن تغلق الكتاب وتنساه، فتكون كمن دخل متجرّاً مليئاً بالكنوز وخرج خالي اليدين. وإما أن تجعل هذا الكتاب بداية حياة جديدة. وإليك خطة عملية لما ستفعله بعد قراءة آخر كلمة:

**أولاً:** خذ استراحة قصيرة. اجلس في هدوء، وأغمض عينيك، واشكر الله أن بلغك هذه اللحظة. ثم اكتب في مفكرتك ثلاثة أشياء تعلمتها من هذا الكتاب ستلتزم بتطبيقها ابتداءً من الغد. لا

## الذكاء الروحي طريقك لجنة الدنيا والآخرة.....

تضع قائمة طويلة، فقط ثلاثة أشياء واقعية، مثل: "سأقرأ وردي القرآني خمس دقائق يومياً"، و"سأتوقف عن الشكوى لمدة أسبوع"، و"سأسامح شخصاً كان في قلبي عليه". ثلاثة فقط، لكنها ثابتة.

**ثانياً:** ضع خطة زمنية. حدد موعداً لمراجعة تقدمك بعد أسبوع، ثم بعد شهر، ثم بعد ثلاثة أشهر. يمكنك أن تضع تذكيراً في هاتفك، أو تطلب من صديق أن يتابع معك. والمهم أن لا تترك نفسك للنسيان، فالنية وحدها لا تكفي، بل تحتاج إلى نظام ومتابعة.

**ثالثاً:** شارك ما تعلمته مع شخص آخر. العلم إذا كتبه صاحبه ضاع، وإذا نشره زكا ونما. أخبر صديقاً أو قريباً بفكرة أعجبتك من الكتاب، أو أهده نسخة منه، أو ابدأ مجموعة صغيرة لمناقشة هذه المواضيع. المشاركة تثبت ما تعلمته في قلبك، وتضاعف أجرك.

**رابعاً:** عد إلى فهرس الكتاب، وضع علامة على الفصول التي شعرت أنها الأكثر تأثيراً فيك. ارجع إليها كلما شعرت بضعف، أو حاجة إلى تذكرة، أو نوبة قلق أو حزن. هذه الفصول ستكون بمثابة دوائك السريع.

**خامساً:** اجعل من هذا الكتاب بوصلتك، لكن لا تتوقف عنده. اقرأ في السيرة النبوية، وكتب الرقاق والزهد والصحابة، وتفسير القرآن. فالذكاء الروحي نهر لا ينضب، وكلما ازدادت علماً وعملاً، ازدادت سكينه وقرباً من الله.

**سادساً:** والأهم، اجعل التطبيق العملي شعارك. لا تقل "سأبدأ غداً"، بل ابدأ من اليوم، من هذه اللحظة. قبل أن تنام، طبق تحدي التسامح، أو محاسبة النفس، أو اشكر الله على شيء كنت تراه نقمة. فخير الأعمال ما بدى به فوراً.

## دعاء الختام: اللهم اجعل هذا الكتاب نوراً لقارئه

وختاماً، فما كان في هذا الكتاب من خير فمن الله وحده، وما كان من خطأ أو تقصير فمن نفسي ومن الشيطان، وأستغفر الله منه. وهذا دعاء ختامي أسأل الله أن يجعله خالصاً لوجهه الكريم، نافعاً لكل من قرأه أو سمع به أو طبقه:

اللهم يا من علمت آدم الأسماء كلها، وعلمت الإنسان ما لم يعلم، وعلمتنا بالقلم وعلمتنا ما لم نكن نعلم، نسألك بأسمائك الحسنى وصفاتك العلى أن تنفعنا بما علمتنا، وتعليمنا ما ينفعنا، وتزيدنا علماً وعملاً وفهماً وإخلاصاً.

## الذكاء الروحي طريقك لجنة الدنيا والآخرة.....

اللهم اجعل هذا الكتاب نوراً لقارئه في الدنيا والآخرة، واجعله سبباً لزيادة إيمانه و يقينه، وتوسيع صدره، وتطهير قلبه، وسكينة روحه. اللهم اجعله دليلاً له إلى مرضاتك، ورفيقاً له في قبره، وشافعاً له يوم لقائك.

اللهم اهدنا إلى أحسن الأخلاق والأعمال، لا يهدي لأحسنها إلا أنت، واصرف عنا سيئها لا يصرف عنا سيئها إلا أنت. اللهم زدنا ولا تنقصنا، وأكرمنا ولا تهنا، وأعطنا ولا تحرمنا، وآثرنا ولا تؤثر علينا، وارض عنا وأرضنا.

اللهم اجعلنا ممن يستمعون القول فيتبعون أحسنه، واجعلنا من الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكرك، ألا بذكرك تطمئن القلوب. اللهم اجعلنا من عبادك الصالحين، الذين يخشونك بالغيب، ويرجون رحمتك، ويخافون عذابك.

اللهم إنا نسألك جنة الدنيا: قصداً سليماً، ونفساً مطمئنة، ولساناً ذاكراً، وقلباً خاشعاً، وعلماً نافعاً، ورزقاً حلالاً، وأهلاً صالحين، وأصدقاء متقين. ونسألك جنة الآخرة: الفردوس الأعلى، مع النبيين والصديقين والشهداء والصالحين، وحسن أولئك رفيقاً.

اللهم تقبل منا، إنك أنت السميع العليم، وتب علينا، إنك أنت التواب الرحيم. وصلى الله على سيدنا محمد، النبي الأمي، الطيب الطاهر، الرحمة المهداة، والنعمة المسداة، وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً إلى يوم الدين.

والحمد لله رب العالمين، الذي بنعمته تتم الصالحات.

## الملحقان

### الملحق الأول: أسئلة شائعة عن الذكاء الروحي وأجوبتها المختصرة

في هذا الملحق، أجمع لك أكثر الأسئلة التي قد تدور في ذهنك بعد قراءة الكتاب، أو التي طرحها قراء آخرون على مدار عملي. الأجوبة مختصرة ومركزة، لتكون كالومضات السريعة تذكرك بما تعلمته، أو تجيب عن استفسار عابر.

#### س1: هل الذكاء الروحي يورث أم يكتسب؟

ج: هو فطرة من الله، ثم يكتسب بالتربية والتعلم والتمرين. كل إنسان يولد ومعه بذرة هذا الذكاء، لكن البيئة والاختيارات الشخصية هي التي تنميها أو تخنقها.

#### س2: هل يمكن قياس الذكاء الروحي باختبار مثل IQ؟



## الذكاء الروحي طريقك لجنة الدنيا والآخرة.....

ج: لا يوجد اختبار دقيق وموحد مثل اختبارات الذكاء العقلي، لأن الذكاء الروحي يتعلق بالمعنى والجودة والوعي، وهي أمور كيفية يصعب تحويلها إلى أرقام. لكن هناك مقاييس نفسية تقريبية تستخدم في الأبحاث.

س3: هل غير المتدين يمكن أن يمتلك ذكاءً روحياً عالياً؟

ج: يمكن أن يمتلك بعض أبعاده مثل التسامح أو المرونة أو إنتاج المعنى، لكن الذروة الحقيقية للذكاء الروحي - وهي الاتصال بالخالق واليقين بالغيب والاستعداد للآخرة - لا تتحقق إلا بالإيمان بالله. فالروح بلا دين كجسد بلا روح.

س4: ما الفرق بين الذكاء الروحي والتصوف؟

ج: التصوف طريقة عملية لتنقية النفس والزهد، والذكاء الروحي مفهوم أوسع يشمل قدرات عقلية ووجدانية. لكن في الإسلام، الغاية واحدة: الوصول إلى مقام الإحسان.

س5: كيف أفرق بين صوت الروح وصوت الأنا (الإيجو)؟

ج: صوت الروح يدعو إلى التواضع، الصبر، التسامح، والطاعة. وصوت الأنا يدعو إلى الكبر، العجلة، الانتقام، والاتباع للهوى. استمع جيداً، واختبر النتائج.

س6: هل يؤثر الذكاء الروحي على الصحة الجسدية؟

ج: نعم، بشكل كبير. يقلل من التوتر المزمن، ويحسن جودة النوم، ويقوي المناعة، ويقلل من ضغط الدم، بل ويساعد في التعافي من الأمراض. النفس مطمئنة تصنع جسداً أكثر صحة.

س7: هل يمكن أن يكون الطفل ذكياً روحياً؟

ج: نعم، الأطفال لديهم فطرة نقية، وقدرة على الدهشة والتساؤل، وصدق في المشاعر. تربيتهم على ذكر الله، والقُدوة الحسنة، والقصص النبوية تنمي ذكاءهم الروحي باكراً.

س8: كيف أتعامل مع انتكاسة بعد تقدم في الذكاء الروحي؟

ج: الانتكاسة طبيعية، فطريق الروح ليس خطاً مستقيماً. لا تيأس، بل تب، واستغفر، وعد أدراجك. قال الله تعالى: "إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ". العبرة بالعودة لا بالسقوط.

س9: هل هناك علاقة بين الذكاء الروحي والذكاء الاصطناعي؟

ج: الذكاء الاصطناعي يمكنه محاكاة المنطق وحتى بعض المشاعر، لكنه لا يملك روحاً، ولا وعياً بمعنى الوجود، ولا علاقة بخالق. الذكاء الروحي حصراً للإنسان، وهو ما يبقيه سيد الآلة لا عبداً.

س10: ما أسرع تمرين لتنشيط الذكاء الروحي في دقيقة؟

ج: اجلس، أغمض عينيك، خذ نفساً عميقاً، وقل بقلبك: "اللهم أنت ربي، وأنا عبدك الضعيف، أستعين بك ولا أستعين بسواك، وأتوكل عليك ولا أتوكل على غيرك". ثم افتح عينيك. ستشعر بفرق.

### الملحق الثاني: مراجع وأدلة لمن يريد التعمق :

هذا الملحق لمن أراد أن يغوص أعمق في بحر الذكاء الروحي، من مصادره العلمية الحديثة ومن معين الإسلام الأصيل.

#### أولاً: المراجع العلمية الحديثة

هذه بعض المراجع التي استقيت منها المعلومات العلمية والنظريات الحديثة، لمن يريد البحث الأكاديمي:

1. Zohar, D., & Marshall, I. (2000). *SQ: Connecting with Our Spiritual Intelligence*.  
(الكتاب التأسيسي لمفهوم الذكاء الروحي في الغرب).
2. Emmons, R. A. (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*.  
(وضع أبعاد الذكاء الروحي الخمسة).
3. King, D. B. (2008). *Rethinking claims of spiritual intelligence: A definition, model, and measure*.  
(دراسة أكاديمية مهمة في القياس).
4. Vaughan, F. (2002). *What is spiritual intelligence?*.  
(مقالة قصيرة وعميقة).

#### 5. دراسات عربية:

- حبيب، م & عبد الناصر، م. (2019). الذكاء الروحي وعلاقته بالشغف الأكاديمي. (مصر).
- محمد، ه. (2019). فاعلية برنامج إرشادي ديني في تنمية الذكاء الروحي. (العراق).
- دراسات جامعة المنصورة، وجامعة بغداد، وجامعة الملك سعود (حول العلاقة بالضغوط والتحصيل الدراسي).

#### ثانياً: كتب إسلامية موصى بها لتنمية الذكاء الروحي

هذه الكتب هي الأصل والغذاء الحقيقي للروح، وهي التي ستأخذك من النظريات إلى الذوق والمعاشية:

1. القرآن الكريم – بتدبر وتفسير ميسر (مثل "المختصر في تفسير القرآن" أو "تفسير السعدي"). هو المصدر الأول والأسمي.

## الذكاء الروحي طريقك لجنة الدنيا والآخرة.....

2. رياض الصالحين للنووي - يحتوي على أحاديث نبوية في كل أبواب الأخلاق والعبادات والمعاملات.
3. الأذكار النووية - للإمام النووي، وهو دليل الأذكار اليومية.
4. الرحيق المختوم للمباركفوري - سيرة نبوية تعين على الاقتداء.
5. مدارج السالكين لابن القيم - في منازل السير إلى الله (لكن يحتاج إلى تركيز، وهو للمتقدمين).
6. الوصايا للإمام عبد الله بن المبارك - مختصر ونافع.
7. كتاب الزهد للإمام أحمد بن حنبل - لتصحيح مفهوم الزهد.
8. القلب السليم لعبد الرحمن بن ناصر السعدي - رسالة صغيرة في تزكية النفس.
9. آلام الأمل لعبد الله العجيري - في التعامل مع المعاناة بأسلوب معاصر.
10. السكينة لعبد الرحمن ذاكر الهاشمي - في الطمأنينة القلبية.

### ثالثاً: تطبيقات ومواقع إلكترونية مقترحة

- تطبيق "آية -" للقرآن الكريم بتفسيرات وتلاوات.
- تطبيق "أذكار -" للأذكار اليومية مع التنبيه.
- تطبيق "البيان -" لمتابعة علوم القرآن.
- موقع - "[islamweb.net](http://islamweb.net)" للفتاوى والمقالات.
- قناة "النفس المطمئنة" على يوتيوب - دروس قصيرة في تزكية النفس.

### رابعاً: نصيحة أخيرة للتعمق

لا تحاول قراءة كل هذه الكتب دفعة واحدة. ابدأ بالقرآن بتدبر، ثم "رياض الصالحين"، ثم كتاباً واحداً من كتب التزكية. والأهم أن تجعل لك ورداً يومياً ثابتاً من القراءة، ولو صفحة واحدة، مع التطبيق العملي. فالزيادة الحقيقية في الذكاء الروحي تكون بالعمل، لا بكثرة القراءة وحدها. نسأل الله أن يزيدنا وإياكم علماً نافعاً، وعملاً صالحاً، وذكاءً روحياً يرفعنا في الدنيا والآخرة. والحمد لله رب العالمين.

وبهذا نكون قد أكملنا الكتاب بأكمله، من المقدمة إلى الخاتمة إلى الملحقين. أسأل الله أن يجعله خالصاً لوجهه، نافعاً لكل من قرأه أو سمعه أو طبقه. آمين.

## عن المؤلف وكتبه

د. سعد جبر، عميد كلية الإعلام بجامعة باشن العالمية بأمريكا، سابقاً وحالياً وكيل الكلية، ومن علماء الأزهر الشريف

خبير في ريادة الأعمال، واستشاري تطوير المشاريع الاجتماعية والإعلامية، مهتم بالشأن الأفريقي، ومستشار لعدة مؤسسات غير ربحية .

يحمل د. سعد خبرة تمتد لأكثر من 15 عامًا في العمل مع رواد الأعمال، والمؤسسات غير الربحية، وحاضنات الأعمال في العالم العربي. شارك في تأسيس عدد من المبادرات الريادية، وأشرف على برامج تدريبية وتأهيلية في مجالات الابتكار والتفكير التصميمي، والتسويق الاجتماعي، وبناء الثقة بين أصحاب المشاريع والمستثمرين.

ساهم في تدريب وتوجيه مئات الشباب على تحويل أفكارهم إلى مشاريع قابلة للتطبيق، وقاد فرقاً استشارية لبناء استراتيجيات تمويل مستدامة لمبادرات ناشئة في قطاعات التقنية والتعليم والإعلام.

يؤمن بأن الأسرة هي أساس المجتمع المترابط ومحضن الفرد المتوازن، وأن بناء المجتمع يبدأ ببناء الإنسان أولاً، ثم الأسرة، ثم يكتمل البناء .

## من مؤلفات الدكتور سعد جبر

المسلسل	اسم الكتاب	نبذة عن الكتاب
1	أحاديث الحب النبوية	40 حديثاً عن الحب النبوي مع التخريج والشرح
2	الأربعين الخيرية	40 حديثاً تبدأ بكلمة "خيركم" مع التخريج والشرح
3	خواطر مسجدية "السيرة"	دروس مسجدية مختصرة من السيرة النبوية
4	خواطر مسجدية "التفسير"	دروس مسجدية في تفسير الآيات التي تتلى كثيراً في الصلوات
5	مختصر أحاديث الأدب النبوي	اختصار كتاب الأدب النبوي للدكتور فيصل البعداني يحوي 50 حديثاً
6	شرح الأربعين العلمية	شرح أربعين حديثاً في فضل العلم والعلماء
7	مشكلات وحلول من حياة الرسول ﷺ	
8	هل يحل القرآن مشكلتي؟	خمسون مشكلة حياتية: توضيح الأسباب والحلول من القرآن
9	من أجل أن تزهو الروح	كتاب عن فلسفة البلاء والابتلاء هندسة النفس في ظل الابتلاءات
10	السبعة الكبار	تعريف مختصر بالصحابة السبعة أكثر رواية للحديث النبوي
11	الأربعين النبوية	40 حديثاً نبويًا عن شخص النبي ﷺ
12	30 خاطرة للتراويح	كلمات مختصرة في شرح آيات وأحاديث تخص شهر رمضان
13	خمسون رسالة للإمام	رسائل مختصرة تجعل من كل إمام، إمام عصره
14	لطائف وفرادى قرآنية	تأملات في عجائب مطالع السور القرآنية (في المراجعة النهائية)
15	الإعلام المفقود في التعليم	نقد وحلول لواقع التربية الإعلامية في مجال التعليم
16	<b>الذكاء الروحي</b>	<b>طريقك إلى جنة الدنيا والآخرة</b>
17	الذكاء الاصطناعي وأطفالنا	مستقبل الأبناء مع الذكاء الاصطناعي وكيف نوجههم
18	الصبر الإداري	يتحدث عن الصبر في مجال العمل والوظيفة ونقل الخبرات
19	الأسر المنتجة تمكين وإبداع	100 مشروع مدروس لتيسير حياة الأسر التي تعمل وتنتج من البيت
20	حرب المخدرات	أفكار شعبية لمكافحة المخدرات والقضاء عليها في الجزائر
21	المدرّب الجديد وإذابة الجليد	ألعاب وتمارين تدريبية تعاون المدرّبين الجدد

المسلسل	اسم الكتاب	نبذة عن الكتاب
22	تسويق المشاريع غير الربحية	كتاب مهم جداً لتسويق المشاريع غير الربحية باحتراف
23	وداعاً للبطالة	محاربة البطالة وفتح طرق مشاريع نوعية صغيرة أمام الشباب
24	دليلك إلى الدخل القليل الدائم	استدامة الدخل والحفاظ على المدخرات وتأمين المستقبل
25	مصانع الإنسان	سر التراتبية الأسرية التي تصنع القديسين والطغاة (في المراجعة)
26	25 صفحة ستغير حياتك	25 عادة متنوعة تضمن لك خير الدنيا والآخرة وتغيرك بسهولة
27	ديون "قوافل" شعر	ديوان الشعر الأول
28	أسرار الكتابة الدرامية	كتاب لا يستغنى عنه كاتب ولا مؤلف يبسط تحويل الأفكار إلى دراما
29	هل تريد أن تؤلف كتاباً؟	نصائح من خبراء الكتابة والمؤلفين لتصبح كاتباً ومؤلفاً مرموقاً
30	كيف تمطر سحابة أفكارك؟	كتاب عن الإبداع وكيفية تحويل الأفكار لمشاريع ومنتجات
31	التمكين والشراكة	دليل ربط المؤسسات الأفريقية بالمنظمات الدولية
32	مش قد الشيلة؟	كتاب عن خطورة الإهمال في تحمل المسؤولية
33	حكايات مؤثرة	قصص مؤثرة مجموعة من الانترنت
34	حبات من سنبله الفجر	المجموعة القصصية الأولى، قصص قصيرة مميزة من تأليفي
35	الرد على الشيخ الددو	رد على الشيخ الددو فيما لم يفعله النبي صلى الله عليه وسلم
36	خطب الحيوان الغريب	مجموعة خطب لأحد الحيوانات الغريبة وتحليلها بأسلوب فكاهي
37	بروتوكول المبادرات المجتمعية	دليل شامل لتصميم وتنفيذ مبادرات المسؤولية المجتمعية الفعالة
38	توني بلير - المندوب السامي الجديد	إعادة تشكيل الشرق الأوسط تحت غطاء الاستشارات الحديثة
39	الخرس الأسري	المشكلة والحل
40	الجزائر وحزام السافانا	دراسة جغرافية اقتصادية
41	دليلك لاستثمار عقاري ناجح	دليلك المختصر لاستثمار عقاري ناجح
42	أزمة ثقة	بين الممولين والمشاريع - كيف تكسب ثقة المستثمرين؟
43	الرجل النعجة	سيميائية الاستسلام وضياع القوامه في الأسرة والمجتمع (بالمراجعة)
44	ست ستات من غير رجل	كتاب عن أغرب وأخطر أنواع النساء (في غرفة التحرير)
45	انستجرام الإمام	تحويل أقوال ابن القيم للوحات فنية رقمية للنشر على إنستغرام
46	حفلة تفكيرية	الإبداع والعبقرية في توظيف قوة التفكير التشاركي
47	30 يوم حاسمة	كتاب عن إدارة المشاريع في مراحلها الأولى
48	جيل زد	كتاب عن جيل زد
49	مصحفي ورحلة العودة إليه	كتاب عن العلاقة مع القرآن الكريم
50	زواج بنات النبي ﷺ	كتاب عن زواج بنات النبي ﷺ
51	البوصلة	لمرحلة ما بعد طوفان الأقصى
52	سبع عجاف	تحليل شخصيات سبعة رؤساء بالمنطقة العجفاء
53	بوصلة القلوب	دليل الإمام لفهم المصلين وخلق مجتمع متآلف بالمسجد
54	رحلة المتوكلين	30 محطة تنقلنا من التواكل والكسل إلى اليقين والعمل
55	الإطار القيمي للأسرة	الدستور التربوي لسلوكيات الأبناء في الأسرة الواعية المسلمة
56	ملخص خمس كتب	خمسة كتب للتطوير والنجاح والقوة والإبداع والتحكم وفهم المتغيرات
57	الجامعة وصناعة الوعي المجتمعي	استثمار رأس المال المعرفي لإعداد قادة الوعي الجدد
58	كود التأثير	رحلتك لصناعة الأثر الحقيقي في العالم الرقمي
59	رسائل متبادلة مع جيل زد	حوار عابر للزمن مع جيل Z
60	سفر التكوين السياسي	كتاب يشرح ويقدم ويوضح دبلوم التدريب السياسي
61	دبلوم التدريب السياسي	عشر مقررات تدريبية وكتاب يشرح الدبلوم
62	وعن الرضا قالوا	كتاب عن منزلة الرضا وكيف نصل لدرجة رضي الله عنهم ورضوا عنه

المسلسل	اسم الكتاب	نبذة عن الكتاب
63	الكرب والدعاء	أدعية تقوي المسلم في مواجهة أي كرب في هذه الحياة الصعبة
64	مسرحية دمي	مسرحية عن قصة مسرح الدمى وواقع المجتمع
65	أعشاب الجهاز الهضمي	مجموعة أعشاب تداوي مجموعة أمراض مع طرق الاستخدام
66	لماذا ننشغل بالسياسة ؟	تعريف للسياسة لماذا ؟ وكيف ؟
67	الذكاء التسويقي	فن إدارة بيانات الأسواق
68	أسرار النجاح في المشاريع الصغيرة	تأسيس وإدارة وتمويل المشاريع الصغيرة والمتوسطة
69	التدفقات النقدية في المشاريع الصغيرة والمتوسطة	حل معضلة التدفقات النقدية
70	الدعاة وفضائح إبستين	كيف يتعامل دعاة الإسلام مع فضائح إبستين
71	ببساطة كيف تصنع الثروات ؟	تلخيص لموضوع بناء الثروة آليات ومحاذير
72	في بيتنا سؤال ؟	كيف نسأل ونجيب أبناءنا في زمن الانفتاح
73	حكاية القائد البطيء	تطبيقات عملية لحل معضلة استدامة الشركات
74	القيادة التحويلية	بالمؤسسات غير الربحية
75	عوامل نجاح وفشل مشاريع التعليم الإلكتروني	
76	دبلوم القيادة الميدانية بالمنظمات غير الربحية	
77	حظيرة الخزائير الغربية	
78	أسرار النجاح في المشاريع الصغيرة	
79	هل تعريف كيف تصلي عليه ؟	
80	إعداد التقارير الإدارية باحترافية	
81	شحاذا الإشارة -	عبرية الإدارة والتسويق في المكان الخطأ
82	حين يسجد الكون ..	نظرات جديدة في آيات السجود بالقرآن الكريم
83	سر السعادة الإحسان إلى الخلق	
84	تحديات خاصة لشباب الإسلام	

للتواصل وطلب أي كتاب من د. سعد جبر - الجزائر : 00213673956106 - saadjabr@gmail.com

