

فقه الاستبصار والتبصر أو كراسة قراءة النفس

عبدالرحمن ذاكر الهاشمي
طبيب، استشاري علم النفس التربوي، استشاري العلاج النفسي

في مادة [فقه النفس]، هناك ثلاث حلقات أو محطات:

- **اقرأ - فقه التفكير والعقل:** التي نتعلم فيها كيفية التعامل مع المُدخّلات وتفكيكها وعقلها
- **ونفس:** التي نتعلم فيها كيف نقرأ أنفسنا ونعرف ما لها وما عليها، وما تحتاجه لتزكيته
- **لتعارفوا:** التي نتعلم فيها كيف نتعامل مع الآخرين، من فقه الاختلاف، إلى فقه الخصومة

وكتطبيق للقراءة، ولضرورة معرفة النفس، تأتي أهمية فقه الاستبصار والتبصر أو قراءة النفس ولهذا، أرجو أن يكون واضحاً أن هذه حلقة في سلسلة، يسبقها أسس ضرورية، يليها تطبيقات مُكمّلة

وحتى يصدر كتاب [فقه النفس]، وقبل البدء بهذه الكراسة =
أنصح أبطالعة دليل [مع نفسي] على هذا الرابط:

<https://t.me/makanyworld/7868>

وهذه صوتيات المادة لمن يحبون الاستماع:

https://soundcloud.com/makany_world/sets/my_self_reflection

وكذلك الحال بعد الفراغ من هذه الكراسة، أنصح بالرجوع إلى دليل [مع نفسي] لمعرفة ما بعدها

ولمن يبحثون عن مقدمات سريعة وموجزة:

في أقل من 3 دقائق:

<https://www.youtube.com/watch?v=CaB7GQH0pc4>

في التعرف على معنى القراءة العامة والقراءة الخاصة - ربع ساعة تقريباً:

https://www.youtube.com/watch?v=C9trK9q7I_Y

خطة هذه الرسالة:

- ما هو الاستبصار أو التبصر؟
- استبصار أم استبطان؟
- ما هي القراءة؟
- ما الفرق بين التهجئة أو التهجية وبين القراءة؟
- ما هي النفس؟
- ما أنواع قراءة النفس؟
- لماذا الاستبصار والتبصر وقراءة النفس؟
- إذن، من أين أبدأ؟
- قصة قرآنية نبوية على أهمية الاستبصار أو قراءة النفس
- وماذا لو لم أقرأ نفسي؟
- لماذا لا أقرأ نفسي؟ وما موانع ذلك إذا كانت كل هذه الثمرات تنتظرنني؟
- متى تكون قراءة النفس؟ متى تبدأ؟ ومتى تنتهي؟ ومتى تكون ضرورة؟

- كيف تكون قراءة النفس؟
- من النفوس من قد لا يحتاجون هذه الكراسة ولا غيرها
- لافتة أخرى لمن يتقنون جلد الذات
- وخلاصة القول في ضوابط قراءة النفس
- ما هي [كراسة قراءة النفس]؟
- لماذا هذه الكراسة؟ ومن أين جاءت فكرتها؟
- قد تستدرك نفس: ولكنني أجلس مع نفسي كثيرا وأقرأها!
- ولكن الجلوس مع النفس أمر متعب وصعب، بل شبه مستحيل!
- ماذا قالوا عن تجربتهم مع الاستبصار وكراسة قراءة النفس؟
- لافتات قبل قراءة النفس
- لافتات عند قراءة النفس
- لافتات بعد قراءة النفس
- والآن مع الكراسة
- فصل: أسئلة متكررة لضرورتها
- الفصل الأول: قبل الميلاد
- الفصل الثاني: من الميلاد وحتى السنة المدرسية الأولى، أو بلوغ 4 - 7 سنوات
- الفصل الثالث: من السنة المدرسية الأولى، أو بلوغ 4 - 7 سنوات، وحتى البلوغ
- الفصل الرابع: البلوغ
- الفصل الخامس: من البلوغ وحتى المرحلة الأكاديمية بعد المدرسية أو العملية المهنية
- الفصل السادس: المرحلة الأكاديمية بعد المدرسية: معهد أو كلية أو جامعة أو دراسات عليا
- الفصل السابع: العمل والمهنة أو الوظيفة
- الفصل الثامن: من الارتباط إلى عقد القران أو الزواج أو الزفاف
- ملحق بالفصل الثامن: أسئلة الخاطب والمخطوبة
- الفصل التاسع: من عقد القران إلى الزفاف
- الفصل العاشر: من الزفاف إلى السنة الزوجية الأولى
- الفصل الحادي عشر: الأبناء والتربية والوالدية
- الفصل الثاني عشر: الانفصال والطلاق
- الفصل الثالث عشر والأخير: من أنا؟ ولم أنا؟ (مع الله، مع نفسي، مع الآخر)
- وماذا بعد كراسة قراءة النفس؟
- وختاما
- وأخيرا وليس آخرا

ما هو الاستبصار أو التبصّر؟

- بَصْر = أدرك * رأى * علم
- استبصر = استبان * طلب العلم
- تبصّر = تأمل * تبين * تثبت * تعرّف
- بَصْر = إدراك بالعين أو القلب * رؤية * نظر
- بصيرة = حُجّة * خبرة * شاهد * علم * يقين
- استبصار = طلب البصيرة
- استبصار Insight = مصطلح من مدارس علم النفس الأكاديمي الوضعي في العصر الحديث

ومعنى الاستبصار في اصطلاح أهل الاختصاص:
إدراك الإنسان للذات، أو النفس، والتعرف عليها والوعي بما فيها من حاجات وحالات

استبصار أم استبطان؟

- بطن = ضد الظهر
- باطن = ضد الظاهر * ما لا يُدْرَك بالحس المجرّد
- باطني = منسوب إلى الباطن، سواء كان من التخصصات الطبية أو الفرق الدينية والفلسفات
- استبطن = دخل في بطن الشيء * طلب ما في بطن الشيء * عرف باطن الشيء وحقيقته
- استبطان Introspection = مصطلح من مدارس علم النفس الأكاديمي الوضعي في العصر الحديث ومعنى الاستبطان في اصطلاح أهل الاختصاص: تأمل داخلي وملاحظة ذاتية للنفس: فكرا وشعورا واعتبره البعض أنه يختص بغوص النفس في اللاشعور أو اللاوعي وقد قوبل الاستبطان بنقد لاعتبار النفس ملاحظة وملاحظة في آن واحد، وهذا صعب كما يزعمون

أما الإجابة على سؤال: استبصار أم استبطان؟!
الاستبصار هو التأمل والنظر في النفس ومكوناتها
أما **الاستبطان** فهو محاولة الغوص في مكونات النفس لا استخراج ما قد يكون خافيا وكلاهما متكاملان، فلا استبطان بلا استبصار

ما هي القراءة؟

- قرأ = تلا * جمع * ضمّ * لفظ
 - قراءة = جمّع الكلمة من حروفها المكونة لها والتلفظ بها
 - قراءة = ضمّ الحروف والكلمات بعضها إلى بعض في الترتيل
 - قراءة = ربط الأشياء ببعضها لربط يربطها = قراءة الأشخاص والأفكار وغيرها
 - استقرأ = تتبع الجزئيات وصولا إلى الكليات، أو تتبع المفردات وصولا إلى الجمل
 - استقرأ = الانتقال من الخصوص إلى العموم
 - استقرأ = التحليل والنظر
- ومن هنا، فإن قراءة النفس = جمع مفرداتها المختلفة ثم الخروج بصورة كاملة دون قص أو نقص

ما الفرق بين التهجئة أو التهجية وبين القراءة؟

- هجأ = انقطع * سکن * عدد
- هجّى الحروف = عدّها وقطّعها
- هجاء = تعداد العيوب
- تهجئة أو تهجية = تعداد الحروف وتقطيع الكلمات
- تهجئة أو تهجية = لفظ كل حرف من الحروف بمفرده

وعلى هذا يكون الفرق بين التهجئة والقراءة:

التهجئة = التعرف على مفردات النفس، أو مكوناتها، منفصلة عن بعضها
القراءة = التعرف على النفس بجمع مفرداتها، أو مكوناتها، والحكم عليها بصورة شاملة

ما هي النفس؟

- النفس = جملة الشيء وحقيقته * الذات عين الشيء وكنهه
- النفس = الإنسان * الجسد * الدم * الروح * ما يكون به التمييز والحس والحركة والوعي
- النفس = الجسد + الروح

ما أنواع قراءة النفس؟

- قراءة عامة = قراءة النفس كمخلوقة من مخلوقات الله، شأنها شأن غيرها من المخلوقات = وهذه المادة نبدأ بها عادة في بدايات حلقة [ونفس]
 - وهناك نتحدث عن المخلوقية وما يتعلق بها من حاجة وضعف وفقر ونقص، والتطبيقات العملية لها
 - قراءة خاصة = قراءة النفس التي هي أنا أو أنت أو هو أو هي = وهي قراءة أخص من كوني مخلوقاً أو مخلوقة، لكنها تابعة لها بالضرورة
- ومن هنا، فإن الاستبصار أو التبصر، أو قراءة النفس = معنى واحد

فأنا ألتزم المفردة القرآنية: الاستبصار أو التبصر
﴿بل الإنسان على نفسه بصيره (14) ولو ألقى معاذيره (15)﴾ ﴿القيامة﴾
والمعنى: الإنسان حجة على نفسه وشاهد عليها، ولا عذر له في الجهل بها.

وكذلك ﴿اقرأ باسم ربك الذي خلق (1) خلق الإنسان من علق (2)﴾ ﴿العلق﴾

لماذا الاستبصار والتبصر وقراءة النفس؟

لافتة: أنصح بمراجعة مادة **[النفس والسرداب]** ففيها تفصيل عن خطورة الجهل بالنفس ولكن باختصار، لأسباب كثيرة، موجودة في كل حلقة من حلقات [فقه النفس]:

- **اقرأ - فقه التفكير والعقل:** حيث الجهل من شأنه أن يوصل إلى أمراض القلوب والنفوس
- **ونفس:** حيث ضرورة الاشتغال بالنفس وتزكيتها والتعرف على ما لها وما عليها
- **لتعارفوا:** حيث ضرورة التعرف على آثار الآخرين في النفس وما يعنونه لها قبل التواصل معهم

ولعلي أوجز أهمية الاستبصار والتبصر وقراءة النفس بما يلي:

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

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

ألا ترون إذا ما استيقظت يوماً في مكان غريب عني ولم أعلم أين أنا! ما هو أول سؤال يتبادر إلى ذهني؟
هل من الطبيعي أو العقلي أن أقوم مباشرة وبكل طمأنينة لأغسل وجهي أو لأتناول وجبة الإفطار مثلاً؟

هل من الطبيعي أو العقلي أن أقوم أولاً بأي أمر اعتدت القيام به في مكاني الاعتيادي؟
إذا فعلت ذلك، فهذا استثناء بالغ الغرابة ولا يكاد يكون أمراً طبيعياً!

ولكن، هل تصدقون إذا قلت لكم:
إن هذا السلوك غير الطبيعي وغير العقلي أصبح اعتيادياً لدى الكثيرين؟

إذن، من أين أبدأ؟

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

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

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

**ولن أطيل
ففي رأيي أن العلاج يكمن في العلم بإجابة سؤالين: من أنا؟ ولم أنا؟**

وبتعبير آخر: ما هي هويتي؟ وما هي وظيفتي؟ وما هو هدي؟

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

ومن هنا أنطلق للإجابة عن السؤال: لماذا أقرأ نفسي؟

ببساطة ووضوح: لأعرف من أنا؟ ولم أنا؟

وأضيف إلى هذا كل الأسباب التي نذكرها في الإجابة عن لماذا فقه النفس؟

- لأن قراءة نفسي تعني إعلان نفسي: أنا أذكرك، أنا أعتذر عن غفلي عنك، أنا معك
- لأن قراءة نفسي تعني الانشغال بها، أولاً، عن الآخرين الذين ربما كانوا مصادر مشكلاتها
- لأن قراءة نفسي تعني التبصر بها، فلا أتعتمد على آخرين لمعرفة نفسي، فإذا فقدتهم فقدتها!
- لأن قراءة نفسي تعني ترتيب ما في مستودعها من أحداث أسهمت في تشكيلها ونشأتها
- لأن قراءة نفسي تعني ترتيب ما في مستودعها من فوضى، وما يتبع ذلك من علاجات
- لأن قراءة نفسي تعني تشخيص ما في النفس من أعراض وأمراض

- لأن قراءة نفسي تعني تشخيص ما يجري معي، وميَّ: فكرة وشعورا وسلوكا:
= لماذا أفكر بما أفكر فيه، ولماذا أشعر بما أشعر به؟ ولماذا أسلك ما أسلكه؟
= لماذا أتعاطف مع قضية معينة؟ لماذا أعادي قضية أخرى؟
= لماذا أبكي؟ لماذا أشفق؟ لماذا أضحك؟ لماذا أغضب؟ لماذا أنفعل؟
- لأن قراءة نفسي تعني التعرف على: كيف تشكَّلت نفسي؟ وكيف وصلتُ إلى هنا؟
- لأن قراءة نفسي تعني التعرف على: ما لي، وما علي، فلا جلد ذات، ولا عُجب وغرور وكبر
- لأن قراءة نفسي تعني الخلوة بها، فهي معي دائما، أما الآخرون فربما غابوا لسبب أو لآخر
- لأن قراءة نفسي تعني سهولة المراجعة ومعرفة الفرق بين ما كنت عليه وما أنا عليه اليوم
- لأن قراءة نفسي تعني الصدق، وصولا إلى الواقية من المُخادعات التي ربما أضرت النفس
- لأن قراءة نفسي تعني العقل، والعقل يعني إمساك النفس عن الجهل والجهالة = التزكية
- لأن قراءة نفسي تعني العلم، مهما كان ما علمته عنها، والعلم يعني الأمن والطمأنينة والقوة
- لأن قراءة نفسي تعني معرفة ما أحب وما أكره، وما أريد وما لا أريد، ولماذا.
- لأن قراءة نفسي تعني معرفة مواطن ضعفي ومواطن قوتي
- لأن قراءة نفسي تعني وقاية النفس من تكهّنات الآخرين وشعوذات تحليل الشخصيات

وفي القرآن الكريم:

- ﴿ألم تر إلى الذين يزكون أنفسهم بل الله يزيك من يشاء ولا يظلمون فتىلا (49)﴾ ﴿النساء﴾
= إذا قرأت نفسي، صار صعبا عليّ أن أبالغ في مدحها، وصولا إلى العجب والغرور والكبر
- ﴿اقرأ كتابك كفى بنفسك اليوم عليك حسيبا (14)﴾ ﴿الإسراء﴾
= دلت الآية على أن الأصل أن أعرف نفسي، وبالتالي أن أعرف ما في كتاب حياتي في الآخرة
- ﴿فرجعوا إلى أنفسهم فقالوا إنكم أنتم الظالمون (64)﴾ ﴿الأنبياء﴾
= عند نزول نازلة في النفس، توقفها النازلة لتُفاجأ أنها تعلم ما لها ما عليها
- ﴿أولم يتفكروا في أنفسهم ما خلق الله السماوات والأرض وما بينهما إلا بالحق وأجل مسمى وإن كثيرا من الناس بقاء ربهم لكافرون (8)﴾ ﴿الروم﴾
= دلت الآية على أن التفكير في النفس يوصلني إلى الحق في أمر الكون وخلق السماوات والأرض
- ﴿سنريهم آياتنا في الآفاق وفي أنفسهم حتى يتبين لهم أنه الحق أولم يكف بربك أنه على كل شيء شهيد (5)﴾ ﴿فصلت﴾
= دلت الآية على أن آيات الله الموصلة إليه، كما هي منثورة فيما حولنا من آفاق، فهي في النفس أيضا
وكانني أفهم من الآيات أنني إذا أردت الحق، فعليّ أن أرى نفسي أولا
لافتة: هذه الآية هي منطلقي في فهم امتناع الحق عن كثير من نفوس اليوم من أهل الهوى
وخصوصا ممن أسميهم: غلمان التنوير والحدائث ومراهقي النهضة
- ﴿الذين يجتنبون كبائر الإثم والفواحش إلا اللمم، إن ربك واسع المغفرة هو أعلم بكم إذ أنشأكم من الأرض وإذ أنتم أجنة في بطون أمهاتكم فلا تركوا أنفسكم هو أعلم بمن اتقى (32)﴾ ﴿النجم﴾
= دلت الآية على أن معرفة نفسي وما فيها من مواطن ضعف لا تمكّني من العجب بها أو الغرور
- ﴿لا أقسم بيوم القيامة (1) ولا أقسم بالنفس اللوامة (2)﴾ ﴿القيامة﴾
= القسم لا يكون إلا بشيء عظيم، والقسم هنا كان بالنفس التي تقوم بعملية المراجعة والنقد
واللوم كما جاء في [ابن منظور - لسان العرب] هو المراجعة والتمكث والتريث والانتظار والعتب
والتهذيب، وبهذا فتكون النفس اللوامة هي التي تقوم بكل هذا، ولا يكون هذا إلا بعد قراءة النفس.

قصة قرآنية نبوية على أهمية الاستبصار أو قراءة النفس:

في سورة ﴿الضحى﴾، نقرأ مثالا رائعا على أهمية قراءة النفس وما تثمره من ثمرات

نقرأ في كتاب [الواحدى - أسباب النزول]:
أن رسول الله، صلى الله عليه وسلم، جزع جزعا شديدا بعد أن أبطأ عليه الوحي
فقال امرأة من قريش: أبطأ عليه شيطانه. وفي رواية: قلاه ربه. أي: تركه ربه وهجره
فنزلت: ﴿والضحى (1) والليل إذا سجى (2) ما ودعك ربك وما قلى (3)﴾

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

في مثل **هذه الحالة النفسية الصعبة**، نزلت هذه السورة
نزلت لتطمئن قلب محمد رسول الله، صلى الله عليه وسلم
فبدأت بذكر لحظات الصبح المشرقة التي تناسب النفسية التي تسيطر على الموقف
وكأني بالآيات تقول لي: لكل ليل آخر، وآخر الليل ضحى.
ولكن الله قدم ذكر النهاية المشرقة على الليل المظلم.
ثم ليؤكد الله لعبده وحيبيه أنه **لم يتركه ولم يهجره، فتهدأ نفسه بهذا التثبيت**.
ثم ليزيد تطمينه عما هو قادم

ولعل في هذا ما تشير إليه الدراسات النفسية لمن يعانون من الضيق
حيث يسيطر عليهم خوف من المستقبل

فجاءت الآيات تعلمني أن ما هو قادم خير مما مضى
فوعد الله رسوله بما هو أفضل مما يظن في قابل الأيام
وفي الآخرة، حيث سيحظى بكل ما يرجوه، حتى يرضى:
﴿وللآخرة خير لك من الأولى (4) ولسوف يعطيك ربك فترضى (5)﴾

ثم جاء دور الاستبصار والتبصر وقراءة النفس

فذكره الله بما مضى من عمره، وكيف مرت عليه سنوات عمره بما فيها من **ذكريات طفولة صعبة**
وكيف خرج منها بشخصية تحمل في جنباتها كثيرا من الخير
ولكن الحالة النفسية الصعبة قد تنسى صاحبها أو صاحبها كل ذلك الخير

وهذا ظاهر في أسلوب التذكير بالماضي الذي جاء بصيغة الاستفهام التقريري
وكأني بكل آية من هذه الآيات تخاطبني مذكرة إياي بما لدي من خير غفلت عنه:

هل نسيت كل النعم التي أنعمها الله علي؟
وهل تمكّن مني ما قاله الآخرون عني حتى أنسوني ما لدي من النعم؟
وهل نسيت أنني خرجت من أسوأ الظروف إلى ما أنا فيه من خير في الروح والجسد؟
﴿ألم يجدك يتيما فأوى (6) ووجدك ضالا فهدى (7) ووجدك عائلا فأغنى (8)﴾

ثم تأتي ثمرات الاستبصار والتبصر وقراءة النفس

فبعد أن أعلم ما مررت فيه، وما تعلمته فيه من دروس كثيرة

لا يبقى لي إلا أن أخرج بكل ما فيها من نفع، لينعكس على نفسي أولاً، وعلى الآخرين ثانياً
﴿فأما اليتيم فلا تقهر (9) وأما السائل فلا تنهر (10) وأما بنعمة ربك فحدث (11)﴾

وما هي هذه النعمة التي يسأله الله أن يحدث بها؟
إنها نعمة انشراح الصدر بعد ما نزل عليه في سورة ﴿الضحى﴾

وهنا نقرأ ما نزل بعد هذه الآية مباشرة:
﴿ألم نشرح لك صدرك (1) ووضعنا عنك وزرك (2) الذي أنقض ظهرك (3) ورفعنا لك ذكرك (4)﴾

ثم يأتي قانون الفرج الإلهي، موضحاً أن مع كل عسر يسرا وفرجا وفرحا
حتى وإن كنا لا نرى ذلك بنظرنا المحدود: ﴿فإن مع العسر يسرا (5) إن مع العسر يسرا (6)﴾

وماذا بعد ذلك؟ ماذا بعد انفراج الهم؟
هنا يحين وقت السعي إلى العمل والإنتاج: ﴿فإذا فرغت فانصب (7)﴾

ثم لا يبقى سوى التذكير بالعودة إلى من لديه مفاتيح النفوس وسعادتها: ﴿وإلى ربك فارغب (8)﴾

هذا مثال ظاهر جلي من أمثلة أخرى عديدة في القرآن
وللباحثين أن يقرؤوا في القرآن أمثلة عديدة، مثل:

- قصة بدء الخلق، وما حصل مع آدم وحواء عليهما السلام
- وقصة نوح عليه السلام، وقصة إبراهيم عليه السلام، وقصة أيوب عليه السلام
- وقصة موسى عليه السلام، لا سيما توقفه مع نفسه عند باب مدين وقبل ذهابه إلى فرعون
- وقصة يوسف عليه السلام، وقصة سليمان عليه السلام
- وقصص الصحابة المنثورة في سور مختلفة من القرآن

وغيرها أكثر منثور في صفحات السيرة النبوية
بل وقصص الصحابة والتابعين، وغيرهم ممن وفقهم الله لفهم كتابه والعمل به

وماذا لو لم أقرأ نفسي؟

باختصار شديد: كل ما هو ضد ما سبق من ثمرات:
جهل وخوف وقلق، وصولاً إلى ضعف الشخصية والمُخادَعات التي تجعلني في غربة عن نفسي أولاً

لماذا لا أقرأ نفسي؟ وما موانع ذلك إذا كانت كل هذه الثمرات تنتظرنني؟

ج + ه + ل = جهل + هوى + لعب ولغو ولهو

- الجهل بثمرات الاستبصار والتبصر وقراءة النفس
- الجهل بآثار الجهل بالنفس على النفس: أمراض الأرواح والقلوب والنفوس
- الجهل بآثار الجهل بالنفس على الآفاق والأنفس
- ألم المواجهة + الخوف من مواجهة النفس وما يترتب عليها من تبعات
- لذة المُخادَعَة
- لذة الكسل

• الانشغال بالشهوات والمستغفلات والمشتتات والملهيات = الغفلة والغرور

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

• دائما

• عملية ملازمة لوعي الإنسان

• إذا ظهرت مشكلة لا يبدو لها حل ظاهر

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

كيف تكون قراءة النفس؟

قد يختلف الناس في طريقة قراءة النفس
فمنهم من يكتفون بالخلوة مع النفس والتفكير بهدوء
ومنهم من يعرضون أنفسهم على تلك الفحوص المنتشرة في الكتب أو مواقع الشبكة الرقمية
ومنهم من يختارون مراجعة أهل الاختصاص من الأطباء والمعالجين والمحللين النفسيين

ولقد اخترت أن أضع بين يدي المهتمين: كراسة قراءة النفس؛ كخطوة أولى فقط

قبل تقديم الكراسة وفكرتها وما دفعني لكتابتها، هناك تنبيهات خطيرة ولافتات مهمة:

من النفوس من قد لا يحتاجون هذه الكراسة ولا غيرها
لأن قراءة النفس ربما تكون عملية طبيعية عند هؤلاء، دون حاجة لدورات تدريبية أو كراسة أو غيرها

أما إذا قررت أن أبدأ هذه الكراسة، فهذه لافتات مهمة:

• قراءة النفس هي تعرف على النفس فقط، ولا يعني هذا أن التشخيص حصل
• قراءة النفس هي خطوة أولى يتبعها خطوات، ولا تعني نهاية الطريق، حتى لو ظهرت فائدة مبكرا
• قراءة النفس هي عملية ربما تكون مؤلمة، وهذا أمر طبيعي في رحلة الحياة، شأنها شأن أي بناء

لافتة أخرى لمن يتقنون جلد الذات:

• قراءة النفس هي لقصد واحد فقط: تركية النفس
= فإذا تحولت قراءة النفس إلى معوق للنفس عن تركيتها، فلا خير فيها، وليس من العقل المضي بها
وعندها، إما استشارة أهل الاختصاص، وإما التوقف حتى إشعار آخر والمضي قُدماً مع الحياة اليومية

فليس المقصد من قراءة النفس أن تتحول إلى جلسات جلد ذات
وليس المقصد من قراءة النفس أن تتحول إلى هاجس أو وسواس
وليس المقصد من قراءة النفس أن تتحول إلى هواية نبش ونقد دون عمل يترجم الفائدة

ومن صور **المُخَادَعَات** التي يقع فيها الناس وهم يتطرفون في قراءة النفس: أنهم يسمّون تطرفهم وجلدهم ذواتهم وغرقهم في الاشتغال بالأمر بطريقة سلبية = أسماء مثل:

- تزكية نفس وتطوير نفس!
- شفافية وصدق!
- محاسبة!

وكثيرا ما رأيت أمثال هؤلاء سرعان ما يقعون في اليأس من إصلاح النفس وتزكيتها لأنهم أغرقوا أنفسهم في جانب متطرف من جوانب قراءة النفس: الذنوب والسيئات والعيوب فتتأثر بهذا طريقة تفكير النفس في التعامل مع هذه المفردات، تأثرا مسيئا لتزكية النفس وعلاجها

ولهذا، فنحن ننبه دائما إلى أن القراءة ينبغي أن تكون ﴿باسم ربك﴾ وليس: باسم الإعلام والأفلام والروايات والقصص والمزاج الشخصي والمسلسلات والهوى النفسي

وعلى النفس هنا أن تحيا بين الخوف والرجاء، بين الإفادة مما سبق والاستعداد لما هو قادم

أما ما يجري من بعض الغلاة المتطرفين في حق النفس، ممن تأثروا بأي مما يلي: فلسفات شرقية، هندوسية وبوذية، وتحريف لبعض الرسائل السماوية، وبعض غلاة الصوفية، وكذلك ما يصدر عن بعض الروائيين والشعراء والقصصيين من العدميين المكتئبين = فهذا كله مُنكَر.

المهم من هذا كله، أن أعلم أن المقصود من الاستبصار والتبصر وقراءة النفس = أن تعود عليّ قراءة النفس بما يلزمي للتوسط بين:

- إذلال النفس واحتقارها وسوء الظن بها وكراهيتها والنفور منها
- العُجب والغرور والكِبَر

وكلا طرفي الأمور ذميم

وهنا وقفة مع كلمات لابن القيم في كتابه **[مدارج السالكين]**:

"وسألت يوما شيخ الإسلام ابن تيمية، رحمه الله، عن هذه المسألة (آفات النفس والتعامل معها) وقطع الآفات، والاشتغال بتنقية الطرق وبتنظيفها؟ فقال لي جملة كلام:

"النفس مثل الباطوس، وهو جبّ القدر، كلما نبشته ظهر وخرج، ولكن إن أمكنك أن تسقف عليه، وتعبه وتجوّزه، فافعل، ولا تشتغل بنبشه، فإنك لن تصل إلى قراره، وكلما نبشت شيئا ظهر غيره" فقلت: سألت عن هذه المسألة بعض الشيوخ، فقال لي:

"مثل آفات النفس مثل الحيات والعقارب التي في طريق المسافر، فإن أقبل على تفتيش الطريق عنها، والاشتغال بقتلها انقطع، ولم يمكنه السفر قط، ولكن لتكن همتك المسير، والإعراض عنها، وعدم الالتفات إليها، فإذا عرض لك فيها ما يعوقك عن المسير فاقتله، ثم امض على سيرك." فاستحسن شيخ الإسلام ذلك جداً، وأثنى على قائله."

وخلاصة القول في ضوابط قراءة النفس:

قراءة النفس هي وسيلة للعلم بما كان، وكيف كان، ولماذا، وكيف وصلت إلى هنا

ثم ما الفائدة من علم ما كان، وما الذي تعلمت منه، وما الذي أنوي عمله الآن، وكيف.

ما هي [كراسة قراءة النفس]؟

هي مجموعة أسئلة موضوعة بشكل مدروس، تختصر تاريخ النفس من الولادة إلى لحظة قراءتها كما ترسم خطوطا عريضة للنفس في سعيها إلى سعادة الدنيا والآخرة

لماذا هذه الكراسة؟ ومن أين جاءت فكرتها؟

قد أفاجئكم بأني لم أكن أفكر يوما في كتابة مادة كهذه وكنتُ أعجب من جماهير كتب التنمية البشرية، الأكثر مبيعا، التي يستجدون فيها تشخيص أنفسهم بل كنتُ أعجب من تلك الاختبارات التشخيصية، حتى المنتشرة في عيادات الطب النفسي بل لم أتصور، قبل الاختصاص، أن النفوس ربما تحتاج أن يُكتب لها شيء من هذا وكنت أقول في نفسي: كيف لنفس أن تجهل ذاتها فتحتاج إلى ما يدلها عليها من كتابات آخرين؟!

وبقي الأمر مثيرا للعجب في نفسي، إلى أن بدأت العمل في العيادة الأسرية والتربوية، ثم النفسية وهناك، ظهر لي ما أطلقت عليه لاحقا: الأمية النفسية = جهل النفوس بذواتها وكان من أكثر إجابات المراجعين والمراجعات عندما أطلب منهم الخلوة بأنفسهم: - ماذا أفعل عندما أخلو بنفسي؟! ماذا أقرأ؟! كيف أتعرف على نفسي؟!

ورأيت النفوس بين أمرين:

- الإعراض عن النفس وتجاهلها والهرب منها
- البحث في مستنقعات لا تسمن ولا تروي من عطش، خصوصا في كتب التنمية البشرية

أما إذا تجاوزنا شعوزات التنمية البشرية إلى أهل الاختصاص، فهنا وقفة أخرى من أكبر المشكلات التي تواجه الناس اعتمادا كليا على آخرين ليعرفوهم بأنفسهم مع أنهم يستطيعون عمل هذا بأنفسهم بشيء من الصدق والإرادة

وكم توقفت عند هذا الأمر واستغربته:

أن معظم ما أقوم به في العيادة النفسية هو ترجمة النفس لصاحبها أو لصاحبته وكأن الناس غرباء بما يكفي عن أنفسهم ليحتاجوا شخصا غريبا ليعرفهم إلى بعضهم البعض!

ولقد قلتها في أكثر من حلقة تدريبية أو نقاشية أو درس أو مادة إعلامية أو مؤتمر: أدعو الله أن يأتي ذلك اليوم الذي يتمكن الناس من قراءة أنفسهم بما يكفي لإغلاق العيادات النفسية ثم لنتوجه في تخصصاتنا لما هو أهم مما يتعلق بالتربية والتعليم و

والاستبطان Introspection الذي ذكرناه في بداية الرسالة هو مصطلح نفسي جديد وهو موجود في مدرستين نفسييتين: المدرسة البنائية، ومدرسة التحليل النفسي والشبه بين المدرستين في الاستبطان = محاولة استخراج ما في النفس والفرق بين المدرستين في الاستبطان = نسبة الاعتماد على شخص آخر هو المعالج أو المعالجة

وبشيء من التأمل في حالة الاستبطان على أرض الواقع يظهر لنا عدد من السلبيات وهي سلبيات تدعونا لإعادة النظر في منهج الاستبطان وأسلوبه وجدوى العمل به

ومن هذه الملحوظات:

- غموض مصطلح الاستبطان واختزاله في **مدرسة فرويد** التحليلية، وفيها ما فيها من مشكلات
- غياب المنهج الموحد للاستبطان، والذي يفتح المجال **للأخطاء الشخصية والمزاجية النسبية**
- **قلّة** أهل الاختصاص **المتقنين** للاستبطان عموماً، والمتقنين له على قواعد **شرعية نفسية** خصوصاً
- كسل النفس عن القيام به بمفردها، **والاعتماد** على الآخرين إلى حد **التواكل**
- = وأعني بهذا اعتماد المراجع أو المراجعة على شخص الطبيب أو المعالج أو الطيبية أو المعالجة
- مما قد يورث شعوراً كامناً **بالضعف وعدم القدرة على فعل شيء** دون الرجوع إليه أو إليها
- **الوقت** الطويل الذي تستغرقه هذه الجلسات حسب المدرسة التحليلية
- = مما قد يؤدي إما إلى **ملل** أحد الطرفين، وعادة ما يكون المراجع أو المراجعة، وصولاً إلى اليأس
- كما قد يؤدي إلى **الضغط المادي** وعدم القدرة على تحمل نفقات العلاج.

وليس معنى هذا أنني أنتقص من عمل الطبيب والمعالج النفسي أو الطيبية والمعالجة النفسية
ولا يعني أنني أقلل من أهمية العلاج الفردي
ولا يعني أنني أزهّد في الجلوس مع نفس وإخراج ما فيها من مكنونات والأخذ بيدها إلى الطمأنينة
ليس هذا في اعتقادي أبداً
فإن السعادة التي تعود على نفسي في الأخذ بيد نفس واحدة كفيلة باستشعار نعمة الله علي في عملي

ولكنني أرى أن **الأصل أن يكون هذا من شأن الإنسان نفسه أو نفسها**
فيكون علينا نحن أهل الاختصاص أن **نرسم الخطوات الأولى** فقط
ثم يبقى لنا، نحن أهل الاختصاص، أن ننشغل بما هو أكبر من ذلك
أن نلتفت إلى ما تحتاج إليه الأمة من خطط ومناهج تربوية وتعليمية ودراسية
خطط تقوم على بناء نفسي صحي لأجيال المستقبل
كما لنا أن نلتفت إلى مراقبة الجهاز الإعلامي وما يحمله من رسائل
والعناية بمناخ الحياة اليومية في كافة الأماكن وعلى كافة الأصعدة
مع العمل على تطويرها والحفاظ على الصحة النفسية للفرد والمجتمع
إلى غير ذلك من حاجات نفسية ومجتمعية تدعو أهل الاختصاص إلى التوقف والعناية بها

ولهذا، فأنا **أناادي بضرورة أن يتقن الناس ما أسميه بالاستبطان الذاتي = Self-Introspection**
وهو ما أسميه **فقه النفس**

لافتة مهمة جداً: إذا خشيت النفس على ذاتها الضرر الحقيقي، فأهل الاختصاص أولى بالأمر هنا

لكل هذه الأسباب ولغيرها مما سبق ذكره، جاءت فكرة هذه الكراسة.

قد تستدرك نفس: ولكنني أجلس مع نفسي كثيراً وأقرأها!

هنا يأتي دور الحديث عن الجلوس مع النفس بين الوهم والحقيقة، والسهولة والصعوبة.

كثيراً ما يواجهني البعض، متهريين من أنفسهم دون إدراك منهم، بقولهم: "أنا أجلس مع نفسي كثيراً"
فإذا سألتهم: **هل تجلسون حقيقة مع أنفسكم؟ أم أنكم تجلسون، منعزلين، ولكن مع الآخرين؟**
تفكرون فيمن تحبون أو تكرهون، ومن أزعجكم بتصرف، ومن تخططون للتعرف عليهم، أو غير ذلك!

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

ولكن الجلوس مع النفس أمر متعب وصعب، بل شبه مستحيل!
خصوصا في عالم التواصل الرقمي الذي جعل نفوسنا مأسورة في عوالم الآخرين.

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

إن انشغالي عن نفسي طيلة هذه السنوات جعلني أشعر بالغرابة عنها
جعلني أجهلها بما يكفي لأن أخاف منها
جعلني أشعر أن نفسي وحش كاسر يود لو تسنح له الفرصة للانقضاض علي في أي لحظة

ولهذا؛ فقد اعتدت أن أهرب من نفسي
فلا أكاد أخلو وحدي أبدا
أحرص على أن يكون هناك صخب حولي يبعدي عن نفسي
في غرفتي مع الهاتف الجوال أو الإنترنت وما أسمع فيه من كلمات تزيدني غربة عن نفسي
وفي البيت مع الأهل أو التلفزيون
وفي الشارع والأسواق والنوادي العامة، حيث جاهلية الجسد وصورة الدنيا وأصواتها الصاخبة
والمدرسة أو الجامعة أو مكان العمل، حيث الحديث عن كل شيء، إلا عن نفسي
بل وحتى عندما أظن أنني أخلو بنفسي، أكون حقيقة في شغل بالآخرين!

وماذا أفعل قبل النوم دون هاتف أو تلفزيون أو إنترنت أو غيره؟!
ماذا عن الألم الذي أشعر به عند خلوتي بنفسي؟!
هل أنتظر أن ينام الجميع أولا؟!

أولا) الأصل أن تكون الجلسة مع نفسي أولوية، بغض النظر عن ظرف البيت
والأصل أن تصل رسالة إلى الجميع، وأولهم نفسي: أن النفس أولوية، لأن يكون دورها آخر الجميع

ثانيا) من الطبيعي أن يخرج كل ما في النفس من آلام وكوابيس سابقة مكبوتة
لكم أن تعتبروا الأمر = حجارة نفسية

ثالثا) لا تنشغلوا بالإجابة عن سؤال: ما الذي يريدني الدكتور أن أفكر فيه؟!
المهم أن تتركوا فسحة للنفس لإخراج ما فيها

رابعا) إذا شعرتم بشيء من الفراغ النفسي، فإياكم والعودة إلى المشتتات الرقمية: الإنترنت وأخواته

الأصل: القرآن + جلسة مع أهل البيت + قراءة مادة مختارة، ومما أقترحه عادة كتيب [أفراح الروح] +
الرياضة + أي أمر خارج حدود الإعلام والإنترنت والتلفزيون والمستغفلات الرقمية

خامسا) الصبر ضرورة، خاصة في المراحل الأولى للنظر في النفس واكتشاف حقيقة ما فيها
وكلما صدقت النفس في هذا = سهل الأمر إن شاء الله

ولتقريب الصورة وتهوين الأمر على المتخوفين = رسائل مشجعة من بعض المراجعين والمراجعات

ماذا قالوا عن تجربتهم مع الاستبصار وكراسة قراءة النفس؟

هذه رسالة من أحد الأخوة كان قد بدأ بالكراسة مع والدته:

"السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، بداية جزاك الله خيرا
لقد أصبحت أُمي بفضل الله ممتازة وكأنها لم تكن مريضة بتاتا
وإذا نظرت إليها الآن، يستحيل أن تقول إنها نفسها المرأة التي كلمتك عنها منذ أسبوعين
التحسن فاجأ الجميع إلا أنا
وبعد فضل الله والتوكل عليه أولا
فقد ساهم في هذا التحسن:

- ملف قراءة النفس
- وكفّ أذى الآخرين من خلال منعهم عن: الاستعجال بالدواء الكيميائي أو جلسات الكهرباء.
- وتأمين جو محيط متفهم ومقتنع بضرورة الصبر وعدم الانهيار أمامها
- والاتصال المستمر بها وسؤالها عن نفسها.
- الآن انعكس الوضع، أصبح الكل فرحا ومطمئنا
- أصبحت تعمل في البيت وتحب الخروج وعادت علاقتها مع الوالد ممتازة
- وأصبحت تقول له ما في داخلها وما كان يزعجها منه في السابق"

وهذه رسالة من إحدى الأخوات تنصح أخرى بالكراسة:

"أنهيت ما نسبته 75% من الكراسة، بعد صحبتها أسبوعا؛ ستتفاجئين بأنه لم يخطر ببالك سؤال إلا
وتجدين الإجابة في السطور التالية، كنت أفاجا بذلك كثيرا! ستأتين على بعض المواضع في الكراسة
وتبكين؛ حدث ذلك معي مرات عديدة، ولا أدري لماذا؟ وستأتين على مواضع أخرى وترين شعلة نور
أنارت في عقلك ولمست قلبك فهدته طريقه. الكراسة تركت في نفسي أثرا عظيما. وأعلم أنني لو
استكملت الـ 25% الباقية سيكون الأثر أعظم، ولكني أحاول أن أستجمع شجاعتي لاستكمالها.
ستعرفين المعنى الحرفي لما أقول ولماذا أقوله عندما تشرعين في قراءة الكراسة. كنت معتادة أن أسمع
وأخفف على من حولي على قدر ما يساعدني به الله؛ أما الآن فلقد أصبحت أقول:
"اقرئي هذه الكراسة أولا، وأقابلك بعد أسبوع لنتكلم". نفع الله بنا وبكم"

وهذه رسالة أخرى تقترح أن تكون مادة "فقه النفس" من المواد الدراسية الجامعية:

"دكتور عبدالرحمن، أرجو أن تكون مادة "فقه النفس" من متطلبات الجامعة، ولو الاختيارية على
الأقل. والله لقد عرفت أشياء عن نفسي لم تبد لي إلا خلال الشهرين الماضيين، واكتشفت أنني خلال
أربع سنين جامعية كنت أتخبط في محاولة معرفة سبب الاستياء الذي كنت فيه. لا أقول إنني حللت
كل مشاكلي الآن، لكن الرؤية أصبحت أوضح لي. جزاك الله خيرا، ولو كانت هناك كلمة أبلغ أشكرك بها
لفعلت"

وهذه رسالة أخرى من أوائل ما بلغني، من أم كانت مراجعة دائمة في أكثر من عيادة نفسية.
وقد حذف من الرسالة عبارات مبالغة في المدح:

"الدكتور (...) عبدالرحمن. بداية، أحبيك بتحية الإسلام: السلام عليكم ورحمة الله وبركاته يا (...)
دكتور. وأشكرك جدا، وأرسل لك ألف تحية على إنجازك (...) الذي لولاه لبقيت في غي وضلالي إلى

يوم البعث. لقد حققت إنجازات عظيمة بعد شفائي التام على يديك بإذن الله. ومن أهم الإنجازات: صرت أهتم بنفسي بعد إهمالها سنينا طويلة / ابتعدت كثيرا عن الإنترنت / رجعت لممارسة هوايات سابقة كنت أوشك أن أنساها / تخلصت من الشك والأوهام والخوف والفوبيا / صرت أصعد الدرج الكهربائي وأستمتع بصعوده / زال الطمس عن دماغي / أصبح تفكيري منطقيا، بينما أثناء مرضي كنت ساذجة / صرت شعلة نشاط / صرت أصلي جماعة، وهذه أول مرة في حياتي، وأحس بسعادة كبيرة في صلاة الجماعة / تقدمت لأداء العمرة وستكون هذه هي المرة الأولى التي أعتمر فيها إن شاء الله / صرت سببا في إدخال السرور على بيتي وأعدت لهم البسمة عندما رأوا أنهم قوية وأن شخصيتها قد تحسنت / ابنتي تحسنت نفسيتها عندما رأت أن أمها قوية الشخصية / عدت للناس بعد عزلة دامت 20 سنة بكل ثقة وثبات / أستطيع الآن أن أقابل أكبر شخصية على البسيطة دون خوف / صرت أنفاع مع الناس وأساعدهم لحل مشاكلهم، بعد أن كانوا هم سببا في مشاكلي / كسبت احترام الناس الذي أراه في عيونهم وهم يتعاملون معي، بعد أن كنت أرى في عيونهم مظاهر النفور أو الشفقة / كثير من الناس حولي يتطلعون بدهشة لهذه الشخصية الجديدة ولا يصدقون أن كلمات في كراسة هي سبب شفائي / تقدمت لعدة وظائف للعمل / تقدمت للتسجيل في تعلم قيادة السيارات. صرت أقوم بأعمال تطوعية لخدمة المجتمع. نزلت كراستك على CD وطبعتها على ورق من أجل توزيعه على الجامعات"

وهذه رسالة أخرى من أنثى كانت تستصعب التذكير بمركزية الله وهي متدينة:

"السلام عليكم ورحمة الله وبركاته؛ جزاك الله خيرا، أود أن أقول في البداية إن ربي هو الأول في حياتي وهو مركز حياتي، إلا إن الظاهر أنني سهوت عن هذا. عندما أنهيت المكالمة معك، قلت في نفسي "كيف يقول لي إن الله ليس هو الأول في حياتي؟" إلا أنك وبصراحة أمسكتني من الشيء الذي أخاف منه، لأنني كنت دائما أخشى عدم الإخلاص، إلا أن الله هو الذي كان ولا يزال دوما إلى جنبي، يحنو علي، ويرحمني، ويهديني، ويسمعني، وينور بصيرتي ويدلني إلى الحلال ويبعدني عن الحرام، ولا أكثر من قول: {وما قدروا الله حق قدره}، إذا كان حبي لفلان {إني أخاف أن يمسخ عذاب من الرحمن فتكون للشيطان وليا}، وفلان لم يتغير وجعلني على هامش حياته، فعندها سأقول قول سيدنا إبراهيم {قال سلام عليك سأستغفر لك ربي إنه كان بي حفيا}، ربي هدايني إلى {خذ الكتاب بقوة}، وهذا ما سأفعله، وأقول "اللهم إن لم يكن بك سخط علي فلا أبالي"، والله المستعان"

وهذه رسالة من أحد الأخوة الناشطين في العمل الخيري:

"لا يشكر الله من لا يشكر الناس. أود أن أشكرك يا دكتور عبدالرحمن على ما أنا عليه الآن، لأنني، بفضل الله، وصلت إلى يدي تلك الكراسة، والتي كانت بداية لكل خير. كانت بداية لأعرف نفسي وما لها وما عليها. كانت بداية لفهم سبب وجودي الحقيقي في الحياة. وكانت بداية لغربي عن هذا العالم. ولعل أعظم ما أشعر به الآن هو خجلي من أن أطلب أو أشكو من أي شيء سوى من الله، حتى في حالات الحزن والضيق التي اعتدت أن أبحث فيها عن "شخص آخر" لأجالسه وأشكو إليه؛ أما الآن فأكتفي بمثولي بين يدي الله مستشعرا قربه وتلك الطمأنينة التي تداعب روحي. أكرر شكري وامتناني لك من كل أعماق قلبي؛ وأسأل الله العظيم أن يجزيك عنا ألف خير، وأن يرزقك الثبات والعافية والقوة".

وهذه رسالة من مراجعة مُشخّصة بالاكْتئاب، كانت ترفض قراءة النفس. هذه رسالتها الأخيرة قبل أن تخوض التجربة:

"Dear doctor,

Do you think that I will be cured if I read your form? Do you want me to send you the answers to the questions?

I still insist on refusing to fill the form because it reminds me of the past and I do not want to remember the past because it injures me. This is the last letter you will receive from me and this is a promise and please do not try to convince me. The problem is related to me. I know that you are a great doctor and you have a great reputation and you deserve this certificate and I am lucky that I met a great person like you. I know that God wants to test my patience.”

وهنا رسالتها بعد قراءة المادة:

“Salaam,

I want to tell u that I feel that I began to change and I am happy to tell u that. Thank God first and then to u doctor. I really reached to the real reason of my depression. I really feel happy from inside and I began to feel that life is beautiful. I did not taste the feeling of happiness for many years until I have read your book. When I pray I feel happy. I began to understand what I am saying in my prayers even I felt very happy when I read Quran and I feel I want to read Quran more and more. When I was reading Quran previously I used to feel bored and I become tired and something pressed on my mind but now there is something beautiful inside me. Even my kids noticed the change. Thanks a lot doctor. It was a help from God Almighty from the heaven to me and this help was you.

ALHAMDULLILLAH.

Salam.”

لافتات قبل قراءة النفس:

- استحضار النية الخالصة، أو الهدف من قراءة النفس = تزكية النفس قبل الانشغال الآخرين.
= من هنا، عليّ بالصدق؛ فالإجابات لنفسي قبل أن تكون لأي شخص آخر.
وإلا خدعت نفسي قبل الآخرين!
- لافتة: كراسة قراءة النفس هي للنفس وتزكيتها، وليس لاحتراف العمل بها وتطبيقها على الآخرين.

- عليّ أن أعطي قراءة النفس ما لا يقل عن نصف الساعة إلى الساعة يوميا.
هذا مؤشر على بداية اهتمامي بنفسي، وهو ما أشرنا إليه في قصة النفس والسرداب: عندما تحدثنا عن إخراج النفوس من القصر والالتفات إلى النفس التي في السرداب. مع اختيار وقت يجتمع فيه الراحة والهدوء والوعي؛ مثل: ساعات الفجر الأولى وما قبل النوم حيث الأوقات التي يكون المحيط أقل تشتيتا
مما يمنح جوا صافيا للنفس، فتكون القراءة كأنقى ما يكون

لافتة: الأسئلة تبدو طويلة مملة، إلا أن هذا أقل القليل لتصور مكونات النفس ومكبوتاتها.

- أما **المكان**، فالمطلوب مكان يجتمع فيه **الراحة والسكون**:
= في البيت، في المسجد أو أماكن العبادة، في مكان العمل إذا فرغنا منه ... أو أي مكان آخر
• **كراسة تدوين وقلم "رصاص"**.
= وهنا، قد يتساءل البعض: لماذا التدوين؟!
فأقول: إن مجرد المرور على الأسئلة والإجابة في خيال الإنسان لا تكفي
لأن الإجابات من شأنها أن تطير دون أن تتمكن النفس من استحضارها واستدعائها بسهولة.
أما التدوين فإن من شأنه أن يثبت المعلومة وييسر استدعاؤها.
وأما "الكراسة" فأنصح بكراسة تخلو من أي صور أو رموز ذات دلالات قد تشغلي وتؤثر على تفكيري
كما أنصح باصطحاب الكراسة معي دائما فقد يخطر لي أمر نسيت في وقت الكتابة
كما أن ملازمة الكراسة ستذكرني دائما بنفسي.
وأما قلم "الرصاص"، فالمقصود منه أن أتمكن من أن أعدّل على ما كتبت إذا دعت الحاجة.
• ليس بالضرورة أن **يعلم من حولي بما أفعل**، ولكنني لا ينبغي أن أخاف من أن يعلموا ذلك.
= لماذا؟ لأن الأصل في إقبالي على نفسي أن يكون إعلانا عن عدم الانشغال بالآخرين.

لافتة: هذا كله في البدايات، لكن إذا اعتدّت على الأمر، صارت القراءة ممكنة في أي زمان أو مكان
= مع أن قراءة النفس **تبدأ بصورة جلسات طويلة** قد تكون ممّلة ومعقدة
إلا أنها لا تلبث أن **تصبح عملية انفعالية** معتادة وأشبه ما تكون **بالغريزة المصاحبة** للحياة اليومية.
وبعبارة أخرى: إذا صبرت على الجلوس مع النفس وأتقنت عملية القراءة بما فيها من صعوبة في بداية
الأمر، استحالت هذه الصعوبة إلى أمر اعتيادي سهل إلى الدرجة التي لم أكن أتصورها من قبل.

لافتات عند قراءة النفس:

- تختلف النفوس في قدرتها على التعاطي مع المجهول:
= هناك نفوس تفضّل **القفز إلى الأسئلة** كلها لتعلم ما الذي ينتظرها، ثم تعود إلى البداية.
= وهناك نفوس **تخشى الاطلاع** على ما سيأتي لخشيتها أن تتأثر تأثرا سيئا.
= وهناك **لا يعينها هذا ولا ذاك**، وإنما تبدأ بالأسئلة وتستمرسل بها حتى النهاية.
ما الأفضل إذن؟ لكل حالة خصوصيتها. المهم أن لا تفعل النفس ما يعوقها عن هذه الرحلة المهمة.
• المطلوب أن أبدأ **حل الأسئلة بالترتيب**، مع عدم القفز إلى المرحلة التالية قبل إجابات ما سبق.
• المطلوب تقمص نفسية المرحلة التي أكتب عنها؛ أي أن لا أن أجيب عنها بطريقة تفكيري الحالية.
= مثال: عند الحديث عن الوالد أو الوالدة أو معلم أو مدرسة، فأنا أتحدث عن نفسية تلك المرحلة
فلا أقول مثلا: كان والدي مرييا حنوناً، أو كانت الوالدة مرهقة تربويا، أو عبارات لا تعبر عن الطفولة
بل أعبر عن نفسية المرحلة بعبارات المرحلة ومفرداتها: كان والدي يحبني، كانت والدتي تدرسنني ...!
• إذا لم أتذكر إجابة سؤال معين، أو لم أتمكن من الإجابة لشعور غامر لحظتها = أتجاوز إلى ما بعده.
= قد أرجع لذلك السؤال لاحقا، إما لأني تذكرت أو لأني قويت على الإجابة، المهم أن لا أتوقف.
• عدم الرجوع إلى أحد لإجابة الأسئلة في أول الأمر، فالمطلوب قراءتي أنا لنفسي، لا قراءة الآخرين لي.
• الأصل أن أجيب على الأسئلة كتابة. ولو خشيت على ما كتبت أن يُرى، أتخلص منه لاحقا.
= الإجابة الشفوية السريعة لا تؤدي الغرض ولا تثبت شيئا في الذاكرة، كما أن الكتابة مفيدة علاجيا.
• إذا كنت لم أمر بمرحلة معينة: مرحلة دراسية أو ارتباط أو زواج، فعلي تجاوزها.
= مع أي أنصح بقراءتها للاستفادة، لأن فيها ما لو مرت به النفس لاحقا ينفعها التعرف عليها من قبل.

لافتات بعد قراءة النفس:

- بعد الفراغ من الإجابة على كل الأسئلة المتعلقة بمراحل حياتي = أترك الكراسة لأيام

- أرجع إلى الكراسة لأقرأ الإجابات قراءة عامة، وأتوقف عند ما أظن أنه يستحق التوقف:
- أحداث ورموز وشخصيات أثرت آثارا مستمرة حتى اليوم في نفسي: إيجابا وسلبا
- مواطن الضعف التي أحتاج تقويتها، ومواطن القوة التي أحتاج تذكير نفسي بها وتزكيته
- من أنا؟ ولم أنا؟ وهو الفصل الأخير الذي أنصح بالتركيز عليه وحفظه ليكون منطلقا لما هو قادم.

لافتة: أذكر هنا بما ذكرته في البداية، وهو أن الكراسة حلقة في سلسلة، فهناك ما يتبعها.

والآن مع الكراسة:

لافتة منهجية: قسّمتُ فصول الكراسة بحسب المراحل العمرية التي صارت مرتبطة بالتعليم والمهنة وهذا مع تحفظاتي الشديدة على هذا التقسيم الذي اختزل النفوس اختزالا أضّر بالنفس والمجتمع والاستثناء في هذا هو تخصيص فصل للبلوغ والارتباط، لاعتبارات مؤثرة في النفس

ومن هنا جاء تقسيم فصول الكراسة كما يلي:

- قبل الميلاد
- من الميلاد وحتى السنة المدرسية الأولى، أو بلوغ 4 - 7 سنوات
- = لافتة: السنة المدرسية الأولى هي سنة التحاق النفس بالمؤسسة الأكاديمية، حتى رياض الأطفال
- من السنة المدرسية الأولى، أو بلوغ 4 - 7 سنوات، وحتى البلوغ
- البلوغ
- من البلوغ وحتى المرحلة الدراسية الأكاديمية بعد المدرسية أو العملية المهنية
- المرحلة الأكاديمية بعد المدرسية: معهد أو كلية أو جامعة أو دراسات عليا
- العمل والمهنة أو الوظيفة
- من الارتباط إلى عقد القران أو الزواج أو الزفاف
- من عقد القران إلى الزفاف
- من الزفاف إلى السنة الزوجية الأولى
- الأبناء والتربية والوالدية
- الانفصال والطلاق
- من أنا؟ ولم أنا؟

فصل: أسئلة متكررة لضرورتها

= هذه الأسئلة أذكرها هنا حتى لا أكررها وتطول المادة
ولكن المطلوب أن يُجاب عنها في معظم الفصول القادمة، وسأذكر بها في بدايات الفصول

وتشمل الأسئلة كلا من الآفاق والأنفس، وهما متقاطعان:

= الآفاق: كل ما يحيط بالنفس من ظروف زمانية ومكانية، وما فيهما من عناصر
= الأنفس: الأسرة والأرحام والأقارب والجيران والأصدقاء والزملاء

الآفاق:

- ما الذي أذكره عن تلك الفترة عموما؟
- ما الذي أذكره عن البيئة المحيطة بي عموما؟
- هل سافرت إلى منطقة أو بلد خارج مكان إقامتي في هذه المرحلة؟ وماذا أتذكر عن هذه الرحلة؟

الأسرة:

- والداي: موجودان؟ كلاهما أم أحدهما؟
- ما هي الحالة النفسية العامة للبيت؟
- هل كان بيتنا في بلد الأصل أم في بلد آخر؟
- هل كان الجميع يسكن في نفس البيت؟ أم كان هناك متزوجون أو مغتربون؟
- كيف أتذكر والدي؟ كيف كانت العلاقة بينهما؟
- ماذا أتذكر عن علاقة والدي بي؟
- ماذا أتذكر عن علاقة والدي بي؟
- ماذا أتذكر عن بقية أفراد الأسرة عموماً؟
- كيف كانت علاقتي بمن يكبروني سناً في البيت، إذا كان هناك من يكبروني سناً؟
- كيف كانت علاقتي بمن يصغرونني سناً في البيت، إذا كان هناك من يكبروني سناً؟
- هل كان هناك من أسرتي من هو قريب أو قريبة ممي؟ من هو أو هي؟
- هل علق في ذاكرتي من هذه المرحلة مشاعر موجبة أو سالبة؟
- ما هو شعوري بانتمائي لأسرتي في هذه المرحلة؟

الأرحام والأقارب:

- ماذا أتذكر عن أرحامنا وأقربائنا؟ وهل كانوا يسكنون نفس البلد؟
- كيف كانت العلاقة معهم؟
- هل هناك ما أذكره بشكل خاص عن الأرحام والأقارب في هذه المرحلة؟

الجيران:

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

الأصدقاء والصديقات أو الزملاء والزميلات:

- هل هناك من أذكره أو أذكرها بشكل خاص؟
- هل هناك من أحبه أو أحبها بشكل مميز؟ وهل كان هناك من أكرهه أو أكرهها بشكل مميز؟ ولماذا؟
- من هي الشخصيات التي تأثرت بها منهم، أيا كان هذا التأثير؟

الإعلام والثقافة والعلم والفن والمعرفة:

- ما الذي أذكره من المواد الإعلامية أو الثقافية أو المعرفية في هذه المرحلة؟
- = مواد مشاهدة أو مسموعة أو مقروءة. وماذا أذكر عن آثارها: إيجاباً أو سلباً؟
- ما هي الوسائل التي أذكرها لتلك المواد: إنترنت أو ألعاب أو تلفزيون أو سينما أو مذياع أو مسجل؟
- ما الذي أذكره من المواد الأكاديمية العلمية في هذه المرحلة؟ وماذا أذكره عن آثارها: إيجاباً أو سلباً؟
- من هي النفوس الإعلامية التي أتذكرها في هذه الفترة؟ وهل كان منها من تأثرت به؟
- من هي النفوس العلمية التي أتذكرها في هذه المرحلة: من المدرسة أو الجامعة أو الكتب أو غيرها؟

الدين والوحي:

- ما الذي أذكره من الدين في هذه المرحلة؟
- هل كانت البيئة من حولي بيئة متدينة؟ وكيف؟
- هل كنت أمارس ممارسات دينية في هذه المرحلة؟ ما هي؟

لافتة: الدين قد يكون ما اعتقده من ممارسات تؤثر على نفسي تأثيرا روحيا إيجابيا = حتى لو لم يكن الدين تلك الأشكال والصور المعروفة على أنها دين.

نفسى: ذكرُ النفس بهذا الترتيب لا يعني أنها تأتي في أسفل القائمة ولكنها متأثرة بما مضى

- كيف أتذكر نفسي عموما في هذه المرحلة: أفكارا، ومشاعر، وسلوك؟
- هل كنتُ شخصية اجتماعية، أم انعزالية؟ حيادية، سهلة متعاونة، أم صعبة متعبة؟
- هل كنتُ شخصية قارئة، لاعبة، متعلمة، جادة، هزلية...؟
- كيف كنت أقضي أوقاتي؟ وما الذي كان يسليني؟ وما مدى سهولة حصولي عليه؟
- هل كنت أحب شخصيتي؟ نعم، لماذا؟ لا، لماذا؟
- هل كنت أحب جسدي وشكلي؟ نعم، لماذا؟ لا، لماذا؟ وهل كنت أخجل منه؟
- هل كنت أحاول تقليد شخصية، أو شخصيات، معينة؟ من هي أو من هم؟ ولماذا؟
- هل صاحب هذه المرحلة مشكلات سلوكية معينة؟ نعم، ما هي؟ لا.
- هل كان هناك من أسرّ له بأسراري؟ نعم: من هو أو هي؟ ولماذا؟ لا، لماذا؟
- ما الذي خرجت به من فوائد من هذه المرحلة؟
- ما الذي أود أن أقوله لنفسي، ولأهلي، ولمن حولي؟ ما الذي أود أن أبوح به وأخرجه من نفسي؟

لافتة تذكيرية: هذه الأسئلة مطلوب إجاباتها في كل فصل أو مرحلة

الفصل الأول: قبل الميلاد

= الأصل هنا أن أجيب هذه الأسئلة وحدي، ثم لا بأس أن أستعين بغيري.

- ماذا أعرف عن تاريخ عائلتي؟
- ما اسم والدي؟ ما اسم والدي؟ هل أعرف معنى اسميهما؟ هل أحب اسميهما؟ ولماذا؟
- ما أصول والدي؟ وأين نشأ كل منهما؟ وأين كانا عندما وُلدت؟
- هل والداي من نفس الأسرة: قريبان، أم لا؟ وكيف تعارفا؟
- ما هو ترتيب كل من والدي في أسرتهما؟ ولا بأس هنا بذكر والديهما وأشقائهما وشقيقاتهما.
- ما هو وضع أسرتي والدي: اجتماعيا وماديا ونفسيا؟
- ما هي مكانة والدي ووالدي في أسرتهما: احتراما وتأثيرا وقبولاً... وغير ذلك؟
- ما الذي أعرفه عن نشأة كل من والدي: سهولة أم صعوبة، وتعلما أم جهلا، وتدينا أم غير ذلك؟
- كيف هي علاقة أسرتي والدي: شقاق أم وفاق أم حياد؟
- هل كان والداي يسكنان معا قبل ولادتي، أم كان منهما مغتربا؟
- هل كان والداي مرتبطين قبل ولادتي، أم منفصلين، أم مطلقين؟
- من أين حصلت على إجابات الأسئلة السابقة؟ ولا بأس هنا إذا لم أعرف الإجابات.
- ما هو شعوري تجاه والدي بعد معرفتي بهذه الإجابات عنهما، وبالذات ظروف نشأتهما؟
- ما شعوري بانتمائي لهذه الأسرة، لمجرد معرفتي بأصول أسرتي، قبل أي شيء آخر؟

الفصل الثاني: من الميلاد وحتى السنة المدرسية الأولى، أو بلوغ 4 - 7 سنوات

- أول ما أتذكره هو: صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات ...
- أرجو هنا الإجابة عن الأسئلة الواردة في فصل: أسئلة متكررة لضرورتها
- متى بدأت القراءة؟ وكيف؟ ومتى بدأت الكتابة؟ وكيف؟

الفصل الثالث: من السنة المدرسية الأولى، أو بلوغ 4 - 7 سنوات، وحتى البلوغ

- أول ما أتذكره هو: صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات ...
- أرجو هنا الإجابة عن الأسئلة الواردة في فصل: أسئلة متكررة لضرورتها
- هل التحقت بمدارس حكومية أم أهلية خاصة؟ ولماذا؟
- كيف كانت مشاعري تجاه الذهاب إلى المدرسة؟ وماذا كانت المدرسة تعني لي؟
- ماذا أتذكر عن الجو العام للمدرسة؟
- هل كان هناك من يتولى أمر تدريسي ومتابعي في البيت؟ من هو أو هي؟
- هل كنت أسبب مشكلة لأهلي في أمر الدراسة؟
- هل أذكر بعض الممارسات السرية مع زملاء أو زميلات أو أصدقاء أو صديقات أو أقرباء أو قريبات؟

الفصل الرابع: البلوغ

- أول ما أتذكره هو: صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات ...
- ما هو شعوري أو رد فعلي الآن؟ خجل، فرح، غضب، ابتسامة، تعرق، بكاء ...
- أرجو هنا الإجابة عن الأسئلة الواردة في فصل: أسئلة متكررة لضرورتها
- هل كان بلوغي مبكراً أم متأخراً؟
- كيف تعرفت على هذه المرحلة؟
- كيف كان شعوري تجاه بلوغي؟
- هل راجعتُ أحداً من أسرتي أو غيرهم في أمر بلوغي؟ نعم: من؟ ولماذا؟ لا، لماذا؟
- هل كنت أستمتع في الحديث عن البلوغ وما يتعلق به؟ أم أتهدب؟ أم أنصت وأتعلم في صمت؟
- هل كان بلوغي سبباً في انطوائي؟ أم صار سبباً في انطلاقي وزيادة اجتماعي؟
- هل كان هناك مصادر للتفريغ في هذه المرحلة؟ رياضة، أفلام، رحلات، روايات، أنشطة مدرسية ...
- هل مارست ممارسات سرية، غير تلك التي تصاحب التعرف على مرحلة البلوغ عادة؟
- هل استمرت تلك الممارسات معي إلى حد الإدمان؟
- ماذا عن الممارسات الجنسية؟ صور، مشاهد، تواصل جسدي مع شخص آخر ...
- هل صاحب هذه الفترة اهتمام بالجنس الآخر أو من الجنس الآخر؟
- هل صاحب هذه الفترة اهتمام بالجنس نفسه؟ ميل إلى نفس الجنس بطريقة غير اعتيادية.

الفصل الخامس: من البلوغ وحتى المرحلة الأكاديمية بعد المدرسية أو العملية المهنية

- أول ما أتذكره هو: صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات ...
- أرجو هنا الإجابة عن الأسئلة الواردة في فصل: أسئلة متكررة لضرورتها
- أرجو الإجابة هنا على آخر ستة أسئلة من الفصل السابق: البلوغ؟
- هل كنت أعرف ما أريد؟
- = نعم. هل سعيت له فعلاً؟ وإلى ماذا وصلت؟

- = لا. هل حاولت أن أعرف ما أريد؟ وكيف؟ وإلى ماذا وصلت؟
- كيف كانت النتيجة الأكاديمية المدرسية؟ وكيف كان شعوري تجاهها؟

الفصل السادس: المرحلة الأكاديمية بعد المدرسية: معهد أو كلية أو جامعة أو دراسات عليا

- أول ما أتذكره هو: صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات ...
- أرجو هنا الإجابة عن الأسئلة الواردة في فصل: أسئلة متكررة لضرورتها
- أرجو إجابة الأسئلة المتعلقة بهذه المرحلة من الفصل الثالث والفصل الخامس:
- = الأسئلة المتعلقة بالدراسة وما يتعلق بها، والفراغ وما يتعلق به، ومعرفة ما أريد وما يتعلق به
- هل كنت أسكن مع أسرتي أم خارج البيت؟
- = مع الأسرة: لماذا؟ وهل كنت أحب أن أكون خارج البيت؟ لماذا؟
- = خارج البيت: لماذا؟ وحدي؟ لماذا؟ مع آخرين؟ لماذا؟ وهل لازلت على صلة بمن سكنت معهم؟
- هل اخترت تخصصي؟ أم اختر لي؟ أم لم يكن هناك بديل؟
- هل أحب ما أدرسه الآن؟ ولماذا؟ وكيف سأرد على من قد يهاجم تخصصي الأكاديمي؟
- هل أنصح الآخرين بدراسة تخصصي؟
- ما هي الصفات الواجب توافرها بمن يريد دراسة هذا التخصص، من وجهة نظري؟
- = هل هذه الصفات متوافرة لدي؟
- أين أرى نفسي بعد سنوات من الآن، في مجال تخصصي؟
- أين أرى نفسي بعد سنوات من الآن، في غير مجال تخصصي؟
- هل كان هناك اهتمام بالأنشطة اللامنهجية: رحلات، حفلات، مجالس طلبة...؟

الفصل السابع: العمل والمهنة أو الوظيفة

- أول ما أتذكره هو: صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات ...
- أرجو هنا الإجابة عن الأسئلة الواردة في فصل: أسئلة متكررة لضرورتها
- = خصوصاً الأسئلة المتعلقة بالأسرة والأصحاب والسلوك العام، وآخر سؤال.
- هل مارست شيئاً من مهنتي أو غيرها أثناء المرحلة المدرسية أو الجامعية؟
- كم طالت الفترة بين إنهماي الدراسة الأكاديمية والتحاقى بمهنتي؟
- كم مهنة التحقت بها حتى الآن؟ تاريخ موجز
- كيف التحقت بمهنتي: تعارف، تقدم رسمي، واسطة...؟
- هل المهنة التي أقوم بها الآن هي ما أريد؟ ولماذا؟
- هل مهنتي لها صلة بدراستي الأكاديمية؟ نعم. لا، لماذا؟
- هل هناك ما خدمني في مهنتي من دراستي الأكاديمية؟ نعم، مثل؟ لا، لماذا؟
- مهنتي: هل بيئتها الإدارية والإنسانية والاجتماعية والعلمية والنفسية مقبولة؟
- مهنتي: هل تلبي حاجاتي الجسدية والروحية؟
- ما الذي يدفعني للاستمرار في مهنتي؟ وما الذي يدفعني للتفكير في عدم الاستمرار فيها؟
- ما هي المهنة التي أشعر أنها يمكن أن تكون ما أحب وأهوى؟ ولماذا؟
- ما عدد ساعات العمل اليومي؟ وما تفاصيل يومي المهني؟
- هل أسهم مع أسرتي في نفقات البيت؟
- = نعم: هل هذا رغبة مني أم طلباً منهم أم استحياء من كلام الآخرين أم خشية من الله...؟
- = لا: لماذا؟

الفصل الثامن: من الارتباط إلى عقد القران أو الزواج أو الزفاف

لافتة: يلحق بهذا الفصل أسئلة مهمة أقترحها للخاطب والمخطوبة، وهي بعد هذا الفصل مباشرة.

- أول ما أتذكره هو: صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات ...
- أرجو هنا الإجابة عن الأسئلة الواردة في فصل: أسئلة متكررة لضرورتها = خصوصاً الأسئلة المتعلقة بالأسرة والأصحاب والسلوك العام، وآخر سؤال.
- ماذا يعني لي الارتباط والزواج؟
- هل أعددت نفسي للارتباط إعداداً نفسياً (روحياً أو فكرياً أو عقلياً، وجسدياً)؟ وكيف؟
- هل كان هناك صفات محددة لمن أود الارتباط به أو بها؟ ما هي تلك الصفات؟
- هل كنت أتصور تلك الصفات على أرض الواقع؟ وما هو مرجعي أو مردي في اعتبار تلك الصفات؟
- كم مرة ارتبطت أو كان هناك محاولات للارتباط؟ تعارف، خطبة، زواج
- كيف قدر الله التعارف؟ زمالة دراسة، تعارف مهني، تعارف عن طريق الأهل، أصدقاء مشتركون ...
- كيف كانت الأيام الأولى للتعارف أو الخطبة أو ما يُعرف بالرؤية الشرعية؟
- هل كان هناك حرية في مرحلة التعارف أو الخطبة؟ أم كان هناك ضغط نفسي أو مجتمعي؟
- هل كان هناك فوائد لتلك الحرية أو الضغط؟ أم كانت مضرّة؟
- هل كان هناك أسئلة معينة أود أن أوجهها للطرف الآخر؟ وما هي؟
- ما الموضوعات التي نوقشت في تلك الفترة؟ هل هي ذاتها الأسئلة في السؤال السابق؟
- ما الأنشطة التي حرصنا على القيام بها تلك الفترة؟ وكيف كانت مفيدة أو مضرّة لما بعد ذلك؟
- هل كان هناك أية معوقات نفسية أو مجتمعية أو مادية للتفكير في إتمام الأمر إلى الزواج؟
- لماذا وافقت، في حالة الموافقة؟ ولماذا رفضت، في حالة الرفض؟
- هل كان هناك ملحوظات سالبة على الخاطب أو المخطوبة تجاوزتها؟ ما هي؟ ولماذا تجاوزتها؟
- كم استمرت الفترة بين الخطبة وعقد القران أو الزفاف؟ ولماذا؟
- هل كان هناك تواصل جنسي، لفظي أو جسدي، قبل عقد القران؟ وكيف كان شعوري تجاهه؟
- هل كان هذا التواصل الجنسي متأثراً بآثار فترة البلوغ وما فيها من تصورات وخيالات؟ وكيف؟

ملحق بالفصل الثامن: أسئلة الخاطب والمخطوبة
وهي قائمة أسئلة طويلة، أنصح بالاطلاع عليها، وإلا فيمكن تجاوزها إلى الفصل التالي

لافتات:

- **لافتة أولى:** هذه القائمة من الأسئلة ليست موحدة للجميع.
- ربما اكتفت نفس بالاطلاع عليها فقط، وربما اعتبرتها نفس أخرى من ترف الكلام وربما استنجدت بها نفس ورأتها منقذاً من خطر محقق
- وربما ارتاحت نفس إذا علمت أن فكرتها حول الزواج عملية وواقعية لمطابقتها لما هو مكتوب هنا وربما استيقظت نفس لترى أن الأمر ليس مجرد رومانسية عابرة، بل هو أشد وأعظم من ذلك.
- وقد يقول قائل: أنا أرى أن هذه القائمة تعقّد الأمور، والزواج أسهل من ذلك.
- فأجيبه: هذا ما تراه أنت، أما واقع الحياة والعيادة الأسرية والتربوية والنفسية فإنه يدلّ على غير ذلك.
- وربما قالت قائلة: كأن الأسئلة موجهة إلى طبقة معرفية أو ثقافية معينة، لأنني لا أراها تخاطبني مثلاً!
- فأجيبها: أظنني اجتهدت في أن أضع الأسئلة بطريقة تشخيصية تعليمية.
- = وضعتها لإرشاد النفوس إلى أسس الحياة السوية المطمئنة السعيدة، مع النفس ومع الآخرين كما وضعتها لإرشاد النفوس كيف تشخص أحوالها أولاً، قبل الزوج أو الزوجة ثانياً

لعل فيها ما يأخذ بأيدي النفوس إلى حياة أفضل للنفس والمجتمع والأمة.

- **لافتة ثانية:** الأسئلة كلها تدور في فلك فقه النفس والإجابة عن: من أنا ولم أنا. وهي موجّهة للنفس أولاً قبل الآخر. والترتيب مقصود. وليس بالضرورة أن تطرح الأسئلة كلها، ولا أن يتم التفصيل في إجاباتها في أول لقاء.

ولهذا، فأنا أنصح عادة بأن ترسل الأسئلة إلى الخاطب أو المخطوبة حتى قبل اللقاء الشخصي وذلك لأسباب:

- **أولاً:** إعلان النفس عن هويتها للخاطب أو المخطوبة قبل التواصل الشخصي = وهذا من شأنه أن يختصر مسافات كثيرة.
- **ثانياً:** إعفاء النفس من الحرج الحاصل نتيجة اللقاء مع نفوس مختلفة دون توقعات سابقة.
- **ثالثاً:** نشر هذا الفكر بين النفوس المختلفة، فلعل هذه الأسئلة تكون منبها لها إلى ما فيه خير.
- **لافتة ثالثة:** علينا أن ندرك مدى غرابة هذا النوع من الأسئلة على العقلية السائدة، وصعوبته كذلك. = وربما يبدو على هذه الأسئلة الطرح الخيالي، أو المثالي كما يحلو للبعض وصفها ولكنها وصفة دواء مرة لعلاج حقيقي، خصوصاً إذا اعتبرنا خطورة الداء الذي يكاد يفتك بالمجتمعات. وعلينا أن نكون واقعيين في الأولويات وفي التوقعات وفي قبول الإجابات أو رفضها وما ينبني عليها وإلا، فإن من أسهل ما يكون أن نُخادع أنفسنا بأن الأمور طيبة، ولكن الصدق يقول غير ذلك.

- **لافتة رابعة:** أعلم أن طبيعة الأسئلة استجوابية تحقيقية في ظاهرها = وهذا أمر يفرضه واقع التعارف المضبوط بالضوابط الشرعية. ولكن هذا لا يعني أن نتكلف أو أن نظهر بغير مظهرنا. بل إن من أسس التعارف الصحي أن أكون أنا، وأن أتصرف بصدق وطبيعية وعفوية. وربما تمكنت أن أسأل الأسئلة كلها، بل وأعظم منها وأشد، ولكن بأسلوب خاص مريح ومرن ولبق.

- **لافتة خامسة:** الإجابات المثالية سهلة، ولكن يمكننا مقارنتها بالإجابات الأخرى = كما أن من الضروري مقارنتها بلغة الجسم وعفوية التحدث بها لتتأكد من صدق قائلها أو قائلتها. والأسئلة وإجاباتها بالكاد تُعطي ظاهر الشخصية ولمحة عن معرفته أو معرفتها بأهمية الموضوعات، ولكنها تحتاج إلى ما يسندها من سؤال الأهل والأصحاب، وربما كثرة التردد والجلسات. ولطالما قلت: إن طول الجلسات التعارفية أهون من الاستعجال ثم الندم على طلاق سريع بعدها.

والآن مع الأسئلة المُقترحة، وهي معنونة بعناوين لغرض تسهيل فهم الفرق بينها:

فقه النفس عند الخاطب أو المخطوبة:

- من أنت؟ كيف تعرّف أو تعرّفين نفسك لنفس ربما تكون شريكة اليوم واللييلة في حياتك القادمة؟ = وبعبارة أخرى: صف أو صفني لي شخصيتك.
- ما الكلمات التي يستخدمها أهلك وأصحابك في الدراسة أو العمل أو الحياة الاجتماعية لوصفك؟ = وهل تعتبر أو تعتبرين تلك الكلمات حقيقة أو مجاملة؟

الاستعداد الجسدي، والمشكلات الصحية:

لافتة: وضعت هذا الأمر في المقدمة لأسباب، من أهمها:
= حتى لا نفع في فخ ضياع الوقت والجهد في أسئلة قادمة إذا ما كان هذا الأمر عائقا عند البعض.
وإن من المؤسف وجود حالات بلغت حد الطلاق والنزاعات القضائية لمجرد عرض صحي!
وقد يكون العرض الصحي لا اعتبار له في حياة الإنسان.
فهذا يطلق زوجته عندما يعلم أنها حامله لمرض التلاسيميا، حامله فقط وليست مريضة!
وتلك ترفض زوجها لأنه مصاب باضطراب القولون العصبي!
وغيرها من حالات أستغرب معها كيف يفكر الناس في الزوج أو الزوجة أو الزواج عموما!
وإن مما أنصح به دائما الوضوح وعدم إخفاء شيء، مهما بدا لنا بسيطا أو غير مهم
فإن أفهام الناس مختلفة، ومعاييرهم وأولياتهم قد تصل على حد التناقض.

- هل يعني لك الجسد أكثر مما تعنيه الروح؟
- هل حصول تغير في الجسد مستقبلا يمكنه أن يغير العلاقة بيننا؟!
- هل يعني لك أن تعرف إذا ما كنت أعاني من عرض صحي غير اعتيادي؟
- هل تعاني أو تعانين من أي مشاكل صحية؟ أو عيوب خلقية؟
- ماذا لو ظهر شيء من هذا مستقبلا؟ كيف سيكون الحال عندها؟ وكيف ستكون ردة فعلك؟

فقه الزواج وحقوق الزوجية:

- ماذا يعني لك الزواج؟
- ماذا يعني لك الرجل؟ وماذا تعني لك المرأة؟ على أن تكون الإجابات وحياتية واقعية.
- ما تصورك لحقوق الزوج والزوجة؟ وما تصورك لواجباتهما؟ على أن تكون الإجابات تفصيلية.
- ما مفهومك لآية: الرجال قوامون على النساء؟
- ما مفهومك لحديث: النساء شقائق الرجال؟ وما مفهومك لعبارة: المرأة نصف المجتمع؟
- كيف تفهم أو تفهمين حديث "خيركم خيركم لأهله"؟
- هل تساعد أو تساعد في أعمال المنزل؟ هل تطبخ أو تطبخين؟
- كيف تصف أو تصفين علاقتك بالرجال والنساء من غير المحارم، في محيط الصحبة أو العمل؟

صدق الرؤية ووضوحها في الحياة:

- ما هدفك أو أهدافك في الحياة؟
- كيف تخطط أو تخططين لتحقيقه أو لتحقيقها؟
- ما دلائل ذلك في الحياة اليومية؟
- = وبعبارة أخرى: ما علاقة جدول حياتك اليومية بهدفك أو أهدافك التي ذكرتها منذ قليل؟

لافتة: الإجابات المثالية هنا سهلة جدا.
فمن السهل أن يقول أو تقول: "هدفي أن يرضى الله عني".
ولكن معرفة سيرة اليوم والليلة كفيلة بأن تصدق هذا أو تكذبه.
فإذا أجابني الخاطب مثلا بما يلي:
"أستيقظ صباحا، أذهب للعمل، وأعود، ثم أخرج مع أصدقائي قليلا، ثم أعود للبيت!"
مثل هذا الشخص يعلن بكل بساطة وضوح:
"أنا شخص عادي جدا، ولا علاقة للهدف الذي زعمته قبل قليل بما أفعله".

وربما سألت نفس: لم الحكم بهذه الشدة؟

فأجيبها: لأن الذي يزعم السعي لرضى الله دون أن يذكر صلاة الفجر أو وردا من القرآن أو قراءة كتاب تعينه في حياته أو حتى خلوة مع النفس، فإنني أشك في زعمه، أو على الأقل، أشك في تعبيره عن نفسه.

وربما اعترضت نفس أخرى: ولكن هذه مسألة بين الإنسان وربه، فلماذا ينبغي أن يفصح عنها؟ فأجيبها: هذا في غير هذا الموضع، أما في علاقة مع نفس ستكون أقرب إنسان له على وجه الأرض = فإن من أقل ما يمكن أن يقدمه أن يضع نفسه على طبق من ذهب.

وكم رأينا من مفاجآت صادمة لمن زعموا أنهم أهل دين والتزام، وأصحاب فكر ورسالة = ثم إذا بهم تقليديون لا علاقة لهم بما زعموه إلا الكلام! وما أرخص الكلام وأسهله في زماننا!

فقه الحب:

- ما الذي يجعلك تميل أو تميلين إلى الزوج أو الزوجة؟ وهل هذا يعني أن هذا الميل مستمر؟
- من أين جاء تعريفك للحب وفهمك له؟ إعلام، تربية، صحبة، روايات، قصص ...
- هل الحب عندك يعني شقاءك بدون الزوج أو الزوجة، وشقاءه أو شقاءها بدونك؟
- هل يمكن أن يعني الحب التعلق المرّضي والتملك والرغبة في السيطرة العاطفية؟
- كيف يمكن أن تعبر أو تعبرين عن الحب؟
- هل أنت معبر أو معبرة عن عاطفتك؟ وكيف؟
- كيف تعبر أو تعبرين عن عاطفتك بين أهلك وأصحابك أو صاحباتك؟

بر الوالدين:

- ما مفهومك لبر الوالدين؟ وما طبيعة علاقتك بوالديك وأشقائك وشقيقاتك؟

لافتة: بر الشخص بأهله قد لا يكون بالمعنى المطلوب شرعا أو عقلا.

فقد يكون الرجل بارا بأمه برا شديدا، كما يفهم هو أو والدته! ولكن سرعان ما تكتشف الزوجة أنه ليس البر الشرعي، وإنما انقياد من شأنه أن يهدم بيته مستقبلا. وكذلك الحال إذا قيل إن المخطوبة مثلا ليست لها علاقة حيوية وفاعلة مع والديها أو أشقائها! فإن بعض التربية لدينا فيها الكثير من الشوائب، وقد تكون زوجة مثالية مستقبلا رغم ذلك.

الخلاصة هنا: علاقة النفس بأهل بيتها علاقة شبكية معقدة، وآثارها ليست واضحة دائما. ولهذا، أنصح بالحد من الأسئلة المتعلقة بفهم النفس وعلاقتها بأهل بيتها.

مفهوم الدين والتدين:

- ماذا يعني الدين بالنسبة لك؟
- هل أنت شخص متدين أو متدينة؟ نعم، لماذا؟ وما علامات ذلك في الحياة اليومية؟ لا، لماذا؟
- هل تدينك تدين تقليدي أم وراثي أم علمي أم غير ذلك؟

فقه النفس مرة أخرى:

- ما أفضل ما فيك؟ وما أسوأ ما فيك؟
- ما الذي يسعدك؟ وما الذي يحزنك؟

- ما الذي يغضبك؟ وهل أنت سريع أو سريعة الغضب؟ وكيف تعبر أو تعبرين عن غضبك؟
- ما الذي يدفعني لأقاوم من أجل استمرار هذه العلاقة؟
- = وبعبارة أخرى: ما الذي يجعلني أتمسك بك وأعتبرك خير زوج أو زوجة؟
- ما الذي يمكن أن يدفعني يوما ما، لا قدر الله، على الندم لأنني ارتبطت بهذه العلاقة؟
- ما الذي يمكن أن يدفعك أنت يوما ما، لا قدر الله، على الندم لأنني ارتبطت بهذه العلاقة؟
- ماذا لو فعل زوجك أو زوجتك ما تظنه أو تظنينه خطأ بينكما، أمام الأطفال، أو أمام الناس؟
- = كيف ستعالج أو ستعالجين الأمر؟

فقه الأهل والجنس الآخر:

- كيف ترى أو ترى علاقة زوجك بأهلك؟
- كيف تتعامل أو تتعاملين مع الجنس الآخر من غير المحارم؟
- إلى أي مدى يمكن أن يتدخل الأهل في حياتك المستقبلية؟ من إعدادات الزفاف إلى السفر والغربة.
- كيف تتصرف أو تتصرفين لو حصل موقف أساء لك، بقصد أو بغير قصد، من أهل الزوج أو الزوجة؟
- كيف تتصرف أو تتصرفين لو حصل موقف أساء للزوج أو للزوجة، بقصد أو بغير قصد، من أهلك؟

العلم والمعرفة أو الثقافة:

- هل تعتبر أو تعتبرين نفسك مثقفا أو مثقفة؟ إلى أي مدى؟ وهل يعنيك هذا أصلا؟
- ما أقل القليل من العلم الذي تعتبره أو تعتبره ضرورة لك؟
- ما مصادر ثقافتك أو معرفتك؟ سمعيّات، مرئيّات، كتب، مجلات، مجالس عامة ...
- هل تحب أو تحبين حضور حلق العلم والدورات التدريبية المتخصصة؟ ثقافية، شرعية، مهنية ...
- هل يعنيك إذا كان الزوج أو الزوجة على نفس القدر المطلوب من العلم والمعرفة والثقافة؟

لافتة: العلم أو المعرفة أو الثقافة أمر أساسي لما نرجوه للنفس والمجتمع والأمة = ولكنها قد لا تقدم أو تؤخر إذا حملتها نفوس ضعيفة أو مريضة. ولقد رأينا بيوتا سعيدة، سعادة حقيقية، أصحابها من أهل المعرفة البسيطة في حين رأينا بيوتا تعيش في شقاء، على الرغم من كون أهلها من أهل النخب الثقافية! وهذا الكلام صار متكررا في أروقة كثير من رواد أندية الثقافة والقراءة، من متدينين وغيرهم.

معنى العقيدة عند الطرف الآخر:

لافتة: هذا سؤال متقدم جدا في رأيي، وربما معقد أيضا عند كثير من الناس = وقد لا يلزم أن يسأله الخاطب أو المخطوبة في معظم الأحوال. ولكنني أضفته قريبا، لأنني استقبلت أكثر من حالة حصل فيها طلاق سريع وذلك بعد اكتشاف أحد الطرفين أن الآخر يحمل عقيدة تعوق العلاقة لحرمتها أو لصعوبة التعايش! وعلى أي حال، إنما وضعته ليكون بين يدي الناس وليعرفوا، على الأقل، أن الأمر ليس أمرا هينا.

- هل تعرف أو تعرفين ما معنى العقيدة أو المعتقد؟ وما الفرق بينها وبين الإيمان مثلا؟
- صف، أو صفني، لي عقيدتك؟ ومن أين تستقي، أو تستقين، مصادر هذه العقيدة؟

فقه الفراغ:

- هل لديك وقت فراغ؟ وإذا كان الأمر كذلك، فماذا تفعل أو تفعلين فيه؟
- كيف تغتنم أو تغتنمين وقتك في السيارة، في الانتظار في مكان عام، وفي غيرها؟
- ماذا عن الهاتف الجوال؟ هل هو من النوع الذكي؟ وهل هو متصل دائما بالإنترنت؟
- ماذا عن الإنترنت؟ وماذا عن تطبيقات الهاتف الجوال المتعلقة بالإنترنت؟
- ماذا عن التلفزيون في البيت؟ هل أنت ممن يعينهم وجود التلفزيون كثيرا؟ وماذا تشاهد؟

فقه الخلوة:

- هل تخلو أو تخلين بنفسك؟ وهل تفعل أو تفعلين هذا طوعا أم كرها؟
- هل تحب أو تحبين الخلوة بنفسك؟ أم أنك تخشى أو تخشين ذلك؟
- ماذا تفعل أو تفعلين في خلوتك؟
- كيف يكون مزاجك عند الخلوة بنفسك؟ وكيف سيكون عندما نكون وحدنا في البيت؟
- هل يعينك مظهرك أمام الناس؟ أم الأهم هو الشعور بالراحة؟
- كيف تعبر أو تعبرين عن الشعور بالراحة في البيت؟ طريقة اللباس، الجلسة ...

فقه الأسرة والإنجاب والوالدية:

- ماذا عن الأسرة؟ وماذا عن الإنجاب؟
- هل تحب أو تحبين الأطفال؟ أم أنك تراهم أو ترينهم عبئا وحملا ثقيلا؟
- كيف هي علاقتك بالأطفال من حولك، من الأقرباء أو الأصدقاء؟
- هل جربت التعامل مع الأطفال فترة طويلة؟
- هل ترى أو ترين من الضروري إنجاب الطفل في أول سنة من الزواج؟ وماذا عن التأخير؟
- هل هناك عدد محدد من الأطفال ترغب أو ترغبين به؟ ولماذا؟
- في حال تأخر الإنجاب، أو عدمه، لأي سبب مني أو منك، ومع احتمال العلاج أو عدمه = هل تقبل أو تقبلين الارتباط أو الاستمرار؟
- ما رأيك في دعاوى عدم الإنجاب المنتشرة مؤخرا؟
- ما هو مفهومك لتربية الأبناء؟ وكيف ترى أو ترى مشاركتك في تربية الأبناء؟

فقه التربية:

- ما مفهومك لقضاء وقت مع العائلة؟
- هل أنت شخص بيتي؟ أم أنك من الذين يفضلون قضاء الوقت خارج البيت؟
- ماذا عن قضاء وقتك الآن في بيت أهلك؟ هل تشاركهم أوقاتهم؟ وماذا تفعل معهم؟
- إلى أي حد يمكنك قضاء وقت مع العائلة بعيدا عن المشاغل والهموم الأخرى؟
- هل أنت ممن يبادر في الأنشطة البيتية مع الزوج أو الزوجة والأطفال؟
- = أم أنك من الذين ينتظرون المقترحات ليستجيب أو لتستجيب؟

فقه التدين والحلال والحرام:

- كيف ترى أو ترى حفل الخطوبة وحفل الزفاف وما يتعلق به؟ هل يمكن أن تحوي حراما؟
- إلى أي درجة ستراعي أو ستراعين الحلال والحرام في تفاصيل الحياة اليومية؟
- ما رأيك في الحصول على قرض ربوي لحاجة من الحاجات: سيارة، بيت، نفقة دراسة، أو غيرها؟
- إلى أي درجة يمكنك أن تخضع أو تخضعي لضغط إداري أو رسمي أو وظيفي في أمر مُحرم؟

- إلى أي درجة يمكنك أن تجامل أو تجامل في علاقات اجتماعية فيها شبهات أو مُحرمات؟
- كيف ترى أو ترى وضع المرأة في الحياة اليومية بين البيت والشارع والمهنة؟
- كيف ترى أو ترى عمل المرأة؟ وماذا لو تعارض عمل المرأة مع البيت؟

فقه الحرية والخصوصية والآخرين:

- هل يمكن أن تفكر أو تفكرين بشكل مختلف حول حفل الزفاف أو رحلة ما يُعرف بشهر العسل؟
- إلى أي درجة يمكن لأهلك أن يتدخلوا في تفاصيل الزفاف أو في حياتك الزوجية؟
- إلى أي درجة يمكن لأصحابك أو لصاحباتك أن يتدخلوا في تفاصيل الزفاف أو في حياتك الزوجية؟
- ماذا لو حصل خلاف بيني وبين أهلك، كيف ستعالج أو ستعالجين الأمر؟
- ماذا عن المال والبيت؟ هل الأفضل الوضوح والمشاركة أم لا بأس بشيء من التحفظ؟
- ماذا عن مساعدة الأهل المادية لنا مستقبلاً؟ هل هي مقبولة أم مرفوضة؟ وما حدودها؟
- هل يترتب على مساعدة الأهل أي ارتباطات شرطية أو التزامات أدبية من شأنها أن توقعنا في حرج؟

فقه العلم الشرعي، مرة أخرى:

- هل تسعى أو تسعى لطلب العلم الشرعي بجدية وبنفس الحماس تجاه غيرها من التساؤلات؟
- هل تعرف أو تعرفين فقه الطهور والصلاة مثلاً؟
- هل تعرف أو تعرفين الإجابة الشرعية المتعلقة بما تقوم أو تقومين به في حياتك اليومية؟
- ما طرق سعيك للحصول على العلم الشرعي أو المعرفة الإسلامية؟
- ما الكتب الذي قرأتها مؤخراً في هذا الباب؟

فقه التربية، وهوية الأبناء:

- ماذا عن اختيار مدارس الأطفال؟ ما هي معاييرك لها؟
- ما رأيك في إدراج الأطفال في مدارس أجنبية، إرسالية، عولمية؟
- ماذا عن العناية بتدريس الأطفال في البيت؟ هل يمكنك التفرد لها أو المساعدة فيها؟
- هل تهتم أو تهتمين بالمناسبات العصرية:
- عيد الميلاد، عيد الأم، عيد الحب، ذكرى الزواج، الكريسماس، رأس السنة، وغيرها؟
- ما رأيك في الاحتفال بأعياد الميلاد للأطفال؟

فقه التدين الشخصي:

لافتة: هذا موضوع مهم، فليس كل المتدينين متفقون على أسلوب تدينهم. والاختلاف وارد، ولكن المهم معرفة هذا قبل الارتباط.

- من هم العلماء الذين تستمع أو تستمعين إليهم؟ ولماذا؟
- كيف تعبر أو تعبرين عن رأيك في غيرهم ممن قد لا يعجبونك؟
- هل التدين عندك له شكل محدد؟ ما هو؟ وماذا عن فقه الاختلاف مع الزوج أو الزوجة؟
- = هنا أنصح بالتفصيل في وقائع الحياة اليومية وعلاقتها بالتدين.

فقه العالم الرقمي وشبكات التواصل والترفيه:

- هل تشاهد أو تشاهدين التلفاز؟ نعم؟ ما نوع المواد التي تستمتع أو تستمتعين بها؟
- هل تتابع أو تتابعين الأفلام العربية أو الأجنبية؟ وهل هذا من قبيل الترفيه فقط، أم الرؤية الناقدة؟
- هل تستمع أو تستمعين إلى الموسيقى؟ نعم؟ لماذا؟ لا؟ لماذا؟
- ما هي المواد السمعية التي تحتفظ أو تحتفظين بها في سيارتك أو قرب سيرك؟
- هل لديك حساب شخصي على مواقع التواصل الاجتماعي الرقمية؟ وما مدى انشغالك بهم؟
- هل تشاهد أو تشاهدين يوتيوب؟ لحاجة جادة، كطلب العلم مثلا؟ أم من باب الترفيه فقط؟
- كم يأخذ منك الإنترنت يوميا؟ وهل تتوقع أن يؤثر هذا على الحياة الزوجية مستقبلا؟

فقه التركيبة ورسالة الحياة:

- هل تصلي أو تصلين؟ في المسجد؟ كم مرة في اليوم؟
- هل تحافظ أو تحافظين على قراءة القرآن؟ يوميا؟
- هل يعينك أمر الدعوة إلى الله؟ وهل يمكن أن تسهم أو تسهمي في ذلك؟ وكيف؟
- هل أنت نشيط أو نشيطة في دعوة الناس إلى الله؟ وهل يعينك كون الزوج أو الزوجة كذلك؟
- هل تقبل أو تقبلين فكرة انتماء زوجك أو زوجتك لحزب أو لفصيل سياسي؟
- هل لديك القدرة على تحمل صعوبات قد تصل إلى حد المضايقات والتوقيف والاعتقال مثلا؟
- هل يمكنها أن تعطي أو تعطين الدعوة خارج البيت أكثر من حق النفس وأهل البيت؟

فقه صلة الرحم:

- ما هو تعريفك لصلة الرحم؟ وما هي حدودها في اليوم والليلة والأسبوع والشهر؟
- كيف تتعامل أو تتعاملين مع الزيارات وأداء الواجب والتهادي ورد الزيارات وغيرها من مفاهيم؟
- هل سيضيرك كثرة تردد زوجك أو زوجتك على أهله أو أهلها؟ وهل هناك حدود مقبولة لذلك؟

فقه العادات والمرونة:

- هل لديك عادات معينة؟ هل منها ما يمكن أن يعوق سير الحياة؟
- ما هي عاداتك السيئة؟ وإلى أي درجة يمكن لهذه العادات أن تتدخل في حياتك الزوجية؟
- هل هناك عادات متعلقة بالاستيقاظ، الطعام، الترفيه، النوم...؟
- ما هي قابليتك للتعايش مع ظروف السفر والاغتراب؟
- هل تجد أو تجدين مشكلة في الابتعاد عن الأهل والأصدقاء؟
- إلى أي حد يمكنك التعود على نمط الحياة الجديدة والمسؤولية المترتبة = بالتوازي مع بقايا الحياة القديمة من العزوبية والعادات والأصحاب؟
- كيف تعرف أو تعرفين أنك قادر أو قادرة على توطين نفسك مع الظروف المختلفة؟

فقه الألفة والأنس:

- هل يغلب عليك المرح أم النكد؟ وكيف تعرف أو تعرفين ذلك؟
- هل يظهر ذلك في البيت أم الخارج أم الاثنين؟
- هل أنت ممن يفضل أو تفضل التبسط والمتعة مع الأصحاب والغرباء أكثر من أهل البيت؟
- هل يمكن أن يكون تفاعلك مع انزعاجك، لأي سبب، من خلال الهرب من البيت أو المواجهة؟
- هل أنت ممن يكتمون مشاعرهم إلى درجة الغموض وصعوبة التعامل معك؟

- هل تفرّغ أو تفرغين مشاعرك أولاً بأول؟ وكيف؟
- هل تفرّغ أو تفرغين مشاعرك أولاً بأول؟ وكيف؟

فقه الغيرة:

- ما تعريفك للغيرة؟ وما حدودها المقبولة لديك؟
- هل أنت ممن ينشغلون بمقارنة أنفسهم أو الزوج والزوجة بالآخرين، إلى درجة الغيرة المرضية؟
- هل أنت غيور أو غيورة بشكل مبالغ به؟ وهل تعرف أو تعرفين إن كنت كذلك فعلاً؟ وكيف؟
- كيف تتعامل أو تتعاملين مع الغيرة لديك، إذا وجدت؟ وهل يمكن أن تسبب الغيرة مشكلات؟
- كيف ترى أو ترى الحديث بأريحية وعفوية عن العلاقات مع الآخرين من الجنس الآخر؟

فقه التواضع:

يسألني الناس:

"ما هي الصفة التي تخشى منها، وتحذر من الوقوع في فخها، وترى أنها الأخطر في الزوج أو الزوجة؟"
فأجيب على الفور: الكبر. لأن الكبر من شأنه أن يهدم بيوتا ومؤسسات ومجتمعات وأممًا
= لا لسبب إلا لأن البعض يرفض أو ترفض أن يعترف أو تعترف بخطأ النفس أو ضعفها.

وإن مما آسف له أيضا وجود حالة، أو ربما كانت ظاهرة = الكبر المقتنع بالتدين
فأسمع وأرى كثيرا عن ذلك الداعية الذي تشتكي زوجته من كبره على النصيحة
أو تلك الداعية التي لا تقبل أن يوجه لها زوجها أي نقد لأنها ترى نفسها أعلم منه.

ولعل من آخر ما بلغني من أكثر من بيت من بيوت داة وشيوخ أن جدالا يحصل بين الزوج والزوجة
بسبب إدمان الزوج على قناة أفلام أو مسلسل يمتلئ بالمشاهد المشبوهة شرعا
= ثم يجادل الزوج زوجته في مشروعيتها ما يشاهده!

وكم كنت سأحترم هذا الشخص أو غيره لو أعلن ضعفه في صدق وشجاعة بدل المكابرة على الحق.

هذه الأسئلة هي أشبه ما تكون بتحصيل الحاصل
فإن ما مضى كفيل بتشخيص مدى كبر أو مرونة الخاطب أو المخطوبة.
ولكن هذه أسئلة ربما تعين بعض الشيء.

- ما هو تعريف الكبر لديك؟
- هل ترى أو ترى نفسك متواضعا أو متواضعة؟
- ما هو تعريفك للنقد؟ وكيف تقبله؟ وكيف تتعامل معه؟
- هل يغلب عليك النقد السالب لما حولك؟ أم أنك معتدل أو معتدلة في النقد الموجب والسالب؟

لافتة خاتمة لأسئلة الخاطب والمخطوبة:

قال لي أحدهم:

يا دكتور، هذه الأسئلة لن تمكنني من الزواج! فمن أين لي بزوجة تجيبني على كل هذه الأسئلة؟!

فأجيبته: ليس بالضرورة أن تجد من لديه أو لديها الإجابة على كل هذه الأسئلة كما تشتتهي

= بمن فيهم كاتبها، أنا = عبدالرحمن ذاكر الهاشمي.
ولكننا نضع ما يعين على القرب مما نراه الأحسن والأصلح والأصوب.

أما إذا نفر الطرف الآخر منك لمجرد الشعور بغرابة هذه الأسئلة أو صعوبتها أو تعقيدها
= فإن هذا مما يريح النفس، لمعرفتها أن هذا الطرف الآخر ليس هو أو هي من أبحث عنه أو عنها.

وسألني أخرى فقالت:

وجهت هذه الأسئلة لشاب تقدم إلي، فاستغرب وتوجس، فهل هذا يعني أنه غير مناسب لي؟

فأجبتها: لا، ليس بالضرورة، فقد تكون المفاجأة أولاً، لأن الأسئلة غريبة في محتواها على عامة الناس.
لكنه يمكن أن يكون مستعداً أن يخطو معك خطوات الحياة السعيدة إذا اقتنع بها أو قبلها.
بينما لو ذهب أو ذهبت ولم يعد، فهذا يعني أنه قد أجابك فعلاً
ولسان حاله: أنا لا أستحقك، أو أنا أبحث عن غيرك.

انتهى ملحق أسئلة الخاطب والمخطوبة

مع دعائي للشباب من الجنسين بأن يوفقه الله في اختيار الزوج أو الزوجة

الفصل التاسع: من عقد القران إلى الزفاف

- أول ما أتذكره هو: صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات ...
- أرجو هنا الإجابة عن الأسئلة الواردة في فصل: أسئلة متكررة لضرورتها
= خصوصاً الأسئلة المتعلقة بالأسرة والأصحاب والسلوك العام، وآخر سؤال.
- ما الذي اختلف بين فترة التعارف والخطوبة وهذه الفترة؟ أنشطة، موضوعات، نقاشات ...
- هل كان هناك صفات حرصت على اختبارها في هذه الفترة؟ وما هي؟ وهل اختبرتها فعلاً؟ وكيف؟
- هل كان هناك تواصل جنسي، لفظي أو جسدي، في هذه الفترة؟
- كيف كانت مشاعري تجاه ذلك التواصل؟ استغراب، خوف، إقبال، رفض ...
- هل كان هذا التواصل الجنسي متأثراً بآثار فترة البلوغ وما فيها من تصورات وخيالات؟ وكيف؟
- كيف كانت ردة فعل الطرف المقابل تجاه ذلك التواصل؟
- هل راجعت أحداً بشأن تجربة التواصل الجنسي؟ من؟ ولماذا؟
- كم استمرت الفترة بين عقد القران والزفاف؟ ولماذا؟

الفصل العاشر: من الزفاف إلى السنة الزوجية الأولى

- أول ما أتذكره هو: صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات ...
- أرجو هنا الإجابة عن الأسئلة الواردة في فصل: أسئلة متكررة لضرورتها
= خصوصاً الأسئلة المتعلقة بالأسرة والأصحاب والسلوك العام، وآخر سؤال.
- كيف كانت الاستعدادات للزفاف؟
- مراعاة الجوانب الشرعية، الاهتمام بمظاهر العرس، المدعوون، طبيعة الاحتفال، كم الإنفاق ...
- كيف كان الزفاف من وجهة نظري؟ ولماذا؟
- كيف كان الزفاف من وجهة نظر زوجي أو زوجتي؟ ولماذا؟
- كيف كان الزفاف من وجهة نظر الناس؟ ولماذا؟
- كيف كان الزفاف؟ تقليدياً أم غير تقليدي؟ ولماذا؟

- كيف كانت ليلة الزفاف، أو ما يُعرف بليلة البناء؟
- هل مضت ليلة الزفاف بيسر وسهولة وتقبل أم لا؟ لماذا؟
- أين قضينا الفترة الأولى ما بعد الزفاف؟ ما يُعرف بشهر العسل
- كيف صارت الحياة بعد الزواج؟ الحياة اليومية، المخططات، النظرة العامة للأمور ...
- هل بقيت العلاقة مع عائلي كما كانت قبل الزواج أم اختلفت؟ لماذا؟ وكيف؟
- هل كنت أسمح لعائلي بالتدخل بشئون زوجي؟ نعم؟ إلى أي مدى؟ لا؟ لماذا؟
- الانسجام بعد الزواج هل بقي كما كان قبل الزواج؟ أم زاد؟ أم نقص؟ ولماذا؟
- هل الوقت المفروض للبيت كافي؟ وهل أعطي البيت حقه؟ وهل أهل بيتي راضون؟
- هل ظهرت هناك أعراض تذكرني ببعض ما خشيت منه فترة الخطبة أو عقد القران؟
- هل ظهرت هناك أعراض فاجأتني من الزوج أو الزوجة؟ كيف تفاعلت معها؟ هل توقفنا لعلاجها؟
- هل كان، أو لا يزال، هناك أي نوع من الاضطهاد أو سوء المعاملة: نفسي، جسدي، عاطفي؟
- ماذا يعني زوجي لي؟ أو ماذا تعني زوجتي لي؟
- أود أن أنظر في وجه زوجي أو زوجتي لأقول له أو لها: (الرجاء ذكر أي مشاعر الآن، وذكر ما أود قوله)

الفصل الحادي عشر: الأبناء والتربية والوالدية

- أول ما أتذكره هو: صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات ...
- هل كان هناك تخطيط لما يعرف بتنظيم النسل؟ ولماذا؟
- هل هناك أبناء؟ كم عددهم؟ متى وهب الله أول مولود؟ وكم الفرق بين كل مولود وآخر؟
- هل هناك من هو أو هي أحب إلي من غيرهم أو غيرها؟
- هل كان هناك مرجع أو مرد أرجع إليه في تربية الأبناء؟ ما هو؟ وهل رجعت إليه فعلا؟
- كيف كان شعوري تجاه زوجي أو زوجتي أثناء فترة الحمل؟
- هل كانت هناك معوقات نفسية أو مجتمعية أو مادية تحيط بظروف الحمل والولادة وما بعدها؟
- هل مرت فترة الحمل دون مشكلات تذكر؟ وماذا عن الولادة ومصاعبها؟
- هل كان هناك شيء من الضيق بعد الولادة لأي سبب؟
- كيف صارت الحياة بعد الأبناء؟ الحياة اليومية، المخططات، النظرة العامة للأمور ...
- هل بقيت العلاقة مع أهلي كما كانت قبل الإنجاب أم تغيرت؟ إذا كانت الإجابة نعم: لماذا؟ وكيف؟
- هل كنت أسمح لأهلي بالتدخل بشئون تربية الأبناء؟ نعم؟ إلى أي مدى؟ لا؟ لماذا؟
- ما هي الأنشطة التي أقوم بها مع أبنائي (يومية، أسبوعياً، شهرياً، سنوياً)
- هل هناك مشكلات بعينها في مسألة التربية؟ ولماذا؟
- هل الوقت المفروض للأبناء كافي؟ وهل هم راضون عني؟
- ما مدى معرفتي بأحوال أبنائي وبناتي؟
- هل أتدخل في مشكلات أبنائي وبناتي؟ أم أنتظر سؤالهم وحاجتهم لي؟ أم أحاول ألا أتدخل أبداً؟
- أود أن نقوم بالأنشطة التالية في البيت: (الرجاء ذكرها)
- أود أن نتخلص من هذه الصفات في البيت: (الرجاء ذكرها)
- أود أن أجمع أبنائي لأقول لهم: (الرجاء ذكر أي مشاعر الآن، وذكر ما أود قوله)

الفصل الثاني عشر: الانفصال والطلاق

الانفصال: نفور دون طلاق

الطلاق: وقوع الانفصال الشرعي بكلمة الطلاق

- أول ما أتذكره هو: صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات ...
- ما هي نظرتي للانفصال أو الطلاق؟

- من أين تتبع نظرتي للانفصال أو الطلاق؟ من أين أتيت بها؟
- لماذا حصل الانفصال أو الطلاق؟ (الرجاء ذكر السبب المباشر وليس الأسباب المترابطة)
- هل حاولت معرفة أسباب حصول الانفصال أو الطلاق؟ لا؟ لماذا؟
- ما هي الأسباب المترابطة التي أدت للانفصال أو الطلاق من وجهة نظري؟
- هل حاولت، أو حاولنا، الاستشارة قبل اتخاذ قرار الانفصال أو الطلاق؟
- = نعم؟ من كان المستشار؟ أو من كانت المستشارة؟ وما أسباب اختياره أو اختيارها؟
- = لا، لماذا؟
- أسرتي أو أسرة زوجي أو زوجتي: هل كان لهم سبب مباشر في هذا الانفصال أو الطلاق؟ وكيف؟
- ما الذي أنوي إصلاحه في نفسي لو قدر الله لي أن أعود في تلك العلاقة الزوجية؟
- ما الذي أنوي السعي لإصلاحه في الآخرين لو قدر الله لي أن أعود في تلك العلاقة الزوجية؟
- هل هناك أبناء؟ وهل فكرت أو فكرنا بوضع خطة لبقاء التواصل بعد الانفصال أو الطلاق؟
- = نعم؟ ما هي الخطة؟ لا؟ لماذا؟
- من يفضل الأبناء؟ أنا أم طليقي أو طليقتي؟ ولماذا؟
- هل فكرت بالارتباط بعد الانفصال أو الطلاق؟ ولماذا؟ (سواء كانت الإجابة نعم أم لا)
- كيف أشعر الآن، بعد الانفصال أو الطلاق؟ طمأنينة، ندم، سعادة.....
- ملخص ما مررت به من تجربة أو تجارب في الزواج.

الفصل الثالث عشر والأخير: من أنا؟ ولم أنا؟

- أول ما أتذكره هو: صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات ...
- ما هو أول شعور أو رد فعل ظهر لدي الآن عندما قرأت: من أنا؟ ولم أنا؟
- لماذا أجب على ما مضى من أسئلة؟ ولماذا كل هذه المعلومات؟ ما الذي أريده حقيقة؟

هذه هي خلاصة قراءة النفس بعد المرور على كل ما سبق وهي الجرد الذي أنصح بالرجوع إليه بين الحين والحين، وفي المواسم الدورية التي أقيم فيها نفسي وأستعرضها من خلال ثلاثية: الله - أنا - الآخر

مع الله:

- هل أوؤمن بالله وبوجوده؟ نعم؟ بالدليل والعقل أم التسليم والتقليد؟ لا؟ لماذا؟
- هل أعرف الله؟ من كتابه وكلماته أم من كلام الآخرين عنه؟ هل أعرف لغة كتابه أصلاً وأنقنها؟
- هل في نفسي على الله أفكار سالبة أو شبهات أو مشاعر سالبة؟ هل سعيت لتخليتها ومعالجتها؟
- = هل أخاف من الله؟ هل أهرب منه؟ ولماذا؟ هل أرفض أحكامه وأوامره ونواهيته؟
- هل أخلص لله؟ هو الله هو الأول في حياتي؟ وما دلالة ذلك؟
- = هل هو الأول في تفكيري عندما أحب وأكره وأغضب؟ وهل أفعل ما يرضيه عندها؟
- = هل أفعل ما يرضي الله إذا ذكر بسوء في حضرتي؟ هل أواجه المخالفين طلباً لرضاه؟ كما يريد؟
- هل أحب الله؟ وهل أوؤمن أنه يحبني ويقبلني على ضعفي؟ وهل أعلم أنه لم يطلب مني الكمال؟
- هل أعرف الرسول الذي أرسله الله ليدلني عليه ويدلني على الطريق إليه وسعادة الدنيا والآخرة؟
- هل في نفسي عليه أفكار سالبة أو شبهات أو مشاعر سالبة؟ هل سعيت لتخليتها ومعالجتها؟
- = هل أدفع عنه السوء إذا ذكر بسوء؟ هل أحرص على تعلم ما لا يعني جهله من سنته؟
- هل أطيع الله وأعبده كما أمر؟ هل أحرص على أن يجديني حيث أمر ويفقدني حيث نهى؟
- هل لدي ورد من القرآن يومياً؟ هل لدي ورد من القراءة الشرعية يومياً؟ هل أصلي ركعة الوتر؟
- هل أخلو مع الله؟ هل عندي من الأعمال ما لا يعلمه إلا الله؟

مع نفسي:

- هل أمسك وأتوقف وأصمت؟ هل أتقن الصمت عند شهوة الكلام؟ هل أعلم أهمية هذا؟
- هل أخلو بنفسي بعيدا عن الشواغل والمستغفلات والمشتتات؟ لماذا؟ وكيف؟
- هل أخلو بنفسي؟ متى؟ وكيف؟ وهل آنس بها؟ أم أستوحش معها؟
- متى كانت آخر مرة واجهت فيها نفسي؟ ما السبب؟ وبم خرجت؟
- هل أعرف نفسي؟ وما دلالة ذلك؟ وهل أعرف بقدر معرفتي بالآخرين؟
- هل كتبت كل ما كتبت هنا متأثرا بما يرضي الله أولا، أم ما يرضي الناس؟
- هل أعرف لماذا أفكر بما أفكر فيه، ولماذا أشعر بما أشعره، ولماذا أفعل ما أفعله؟
- هل أتوقف قبل الحكم على المُدخّلات؟ وهل أعرف كيف أحكم عليها؟ هل أعرف كيف أنقد؟
- هل أستطيع أن أتحدث عن أي أمر دون أن أكون نسخة من آخرين؟
- هل أغضّ الطرف عن أخطاء من أهوى، وأتصيّد الأخطاء لمن أبغض؟
- هل أردّ الحق لو كان من خارج عصبتي، وأقبل الباطل من عصبتي؟
- هل أستطيع نقد الذات، والموافقين، وشيخي، والغرب، واليابان، والعلم التجريبي...؟
- ما هو الوصف الأغلب الذي يظهر في نفسي إذا أردت وصف نفسي وصفا عاما؟
- ما أكثر ما أحبه في نفسي؟ (الرجاء ذكر ثلاث صفات على الأقل). وهل أعتبرها **موطن قوة**؟
- ما أكثر ما لا أحبه في نفسي؟ (الرجاء ذكر ثلاث صفات على الأقل). وهل أعتبرها **موطن ضعف**؟
- بعيدا عما أحب ولا أحب في نفسي، ما هي مواطن ضعفي ومواطن قوتي؟
- هل أنا شخصية متكبرة أم متواضعة؟ وما دلائل ذلك؟
- هل أعرف كيف أتوسط في تقدير ما لي وما علي، دون إفراط ولا تفريط؟ دون كبر أو دونية؟
- ماذا لو دُعيت للحديث عن أحسن ما في نفسي؟ هل أستحضر الإجابات؟ وهل يمكنني ذلك؟
- ماذا لو دُعيت للحديث عن أسوأ ما في نفسي؟ هل أستحضر الإجابات؟ وهل يمكنني ذلك؟
- إلى أي الدعوتين سأكون أسرع وأكثر قبولا، الأحسن أم الأسوأ؟ ولماذا؟
- ما الذي يطمئنني؟ هل هي طمأنينة حقيقية أم موهومة؟ وما الذي لا يطمئنني؟ ولماذا؟
- هل أسعى للإصلاح والتزكية والتعليم؟ نعم؟ ما دلائل ذلك؟ لا؟ لماذا؟ وماذا أنوي فعله لهذا؟
- هل أسعى لتخليّة نفسي مما يشوبها ويكدرها على الله أو الآخرين أولا بأول؟
- = نعم؟ لماذا وكيف؟ لا؟ لماذا؟
- = كيف أتعامل مع ما في نفسي من شوائب ومثقلات ومكبوتات؟ كيف أتخلص منها؟
- هل أتعلم ما لا يسعني جهله في أولويات حياتي، من حين أصبح إلى حين أمسي؟ وكيف؟
- هل أعطي جسدي حقه: تغذية وحركة وراحة؟ أم أنني أطغى على جسدي لأسباب كثيرة؟
- هل أعطي روحي حقه: تغذية وحركة وراحة؟ أم أنني أطغى على روحي لأسباب كثيرة؟
- ما هي مواهبي التي أشعر أنني أملكها دون أن أبذل فيها دراسة أو جهدا أو حتى طلبا لها؟
- = هل أشعر أنني منحت لمواهبي الفرصة الكافية لتظهر وتُغنم؟
- = هل تحولت هذه المواهب أو بعضها، على الأقل، إلى أعمال نافعة لنفسي ولمن حولي؟
- ما هي هواياتي؟ ما الذي أفكر فيه في أوقات الفراغ إن وُجدت؟
- = ما الذي أرجو أن يكون لدي الوقت الكافي، بعد أن أنهى واجباتي ومسؤولياتي، لأستمتع بممارسته؟
- ما الأعمال التي أفكر فيها أكثر من غيرها عندما أكون وحدي أو عندما أتأمل في أي أمر؟
- ما الذي أرجو أن يطلبني الآخرون لممارسته أو لمساعدتهم فيه؟
- ما الذي سبق أن طلبني الآخرون لأساعدهم فيه وأديته على وجه متميز؟
- ما الذي أتصور نفسي وأنا أمارسه في حياتي اليومية بغاية الاستمتاع والإنتاج في آن واحد؟
- لم أنا؟ لم أنا على وجه هذه الأرض؟ ما هو هدي في الأكبر في هذه الحياة؟ ما هي غايتي؟
- = لا أعرف هدي! هل سعيت للتعرف عليه؟ هل فرغت من وقتي ما يكفي لفعل ذلك؟

- ما هي أهدافي الصغرى؟ وهل هي أهداف منطلق من هدي الأكبر وموصلة إليه؟
- = لا أعرف أهدافي الصغرى! هل سعيت للتعرف عليها؟ هل فرغت من وقتي ما يكفي لفعل ذلك؟
- إذا كنت أعرف غايتي وما يوصلني إليها، فهل فعلت، وأفعل، ما يبرهن هذه المعرفة؟ وكيف؟
- = هل خطة حياتي اليومية وما فيها من أعمال وتفاصيل منطلق من غايتي وموصلة إليها؟
- (أرجو ذكر جدول حياتي اليومية)
- هل أنا راضي أو راضية عن نفسي؟ وهل هذا الرضا يعني الزهد في الإصلاح والتزكية والسعي؟

مع الآخر:

- هل أنا على علم بالآفاق والأنفس من حولي؟ هل أعرف حدود علاقتي بها: الحقوق والواجبات؟
- هل أنا من المصلحين مع الآفاق من حولي: الهواء والماء والنبات والجماد والحيوان...؟
- = أم أنا من المستهلكين المفسدين المضرين المفسدين، لحجة أو لأخرى؟
- ماذا عن الأنفس: الأهل والأصحاب والزملاء وغيرهم؟ هل أعرف أنهم نفوس مثلي؟
- هل الأصل في علاقتي بهم: الله أم الهوى؟
- هل أفقه الاختلاف مع الآخرين: أهلي، والدي، زوجي أو زوجتي، أبنائي، أصحابي، زملائي...؟
- هل أقبل التعامل مع الآخرين دون اشتراط أن يكونوا نسخة مني؟
- هل أقدر نفوس الآخرين على اختلاف أشكالهم وصورهم وظواهرهم الاجتماعية والمادية؟
- هل لدي من المهارات الإنسانية والاجتماعية التي تمكنني من أقل القليل من التعارف والتعامل؟
- هل أنس بالآخرين؟ أم أستوحش معهم؟ في الواقع؟ أم في العالم الرقمي الوهمي؟
- هل أعتد على الآخرين، أهل أو أصحاب أو متابعين أو معجبين... إلى درجة الشقاء بدونهم؟
- هل أفعل في خلوتي ما أفعله أمام الآخرين؟ أم أنني أحاول أن أظهر بصورة غير الصورة الحقيقية؟
- = لافتة: من الطبيعي أن نستثني هنا ما يتعلق بحياء النفس وخصوصيتها مع ذاتها.
- هل أسعى إلى هدي في دون النظر إلى الآخرين؟ أم أنني أحرص على أن أكون مع الجماعة، أيا كانت؟
- هل أسعى إلى الحق في جدالي الآخرين؟ أم أسعى لأثبت أنني على حق؟
- هل أعتبر عن نفسي في حضور الآخرين: موافقين أم مخالفين؟ وكيف؟
- هل للآخرين في هذا العالم، عرفتهم شخصيا أم لم أعرفهم، نصيب من تفكيري ودعائي وعملي؟
- = هل يطغى اهتمامي بالعمل للآخرين، تطوعا أو خيريا أو غير ذلك، على نفسي وعلى أولوياتها؟
- هل أنصح للآخرين؟ هل أعرف كيف أنصح لهم؟ هل أعرف متى أصمت ومتى أتكلم؟
- هل أحرص على استنصاح الآخرين وقبول مراجعاتهم ونقدهم؟
- هل لدي صحبة صالحة سعيدة؟
- = نعم؟ ما أثرها على نفسي؟ وهل أنا أعتد عليها اعتمادا سلبيا؟
- = لا؟ لماذا؟ وما أثر ذلك على نفسي؟
- هل في النفس على الآخرين ما أحتاج أن أتخلص منه وأخلي نفسي وأفرغها منه؟
- (أنصح بكتابة ما أحتاج لتخليته ثم العمل على تخليته لاحقا)

وماذا بعد كراسة قراءة النفس؟

- هل اكتفيت وعرفت كيف أنطلق من هنا؟
- = هنا، أنصح فورا بالعمل على جدول فيه أقل القليل من الأعمال
- = هناك مادة بعنوان: مذكرة مكاني، على قناة مكاني على تطبيق YouTube
- <https://www.youtube.com/watch?v=1yfMQ2MVOtE&list=PLvGpl5t1gJ8S7zQH8rnHI5CFgcYe26vHF>
- = وهنا أيضا، أنصح بما هو موجود في دليل [مع نفسي] حول: ما لا يسعني جهله
- وهي نصائح للبدء بالتعلم من الأسس وصولا إلى ما أحتاجه في حياتي اليومية من علوم ومعارف

• هل أحتاج أن أتوقف أكثر مع بعض الذكريات والشوائب والمتعلقات المؤثرة في نفسي؟
= هنا، أنصح فوراً بمراجعة دليل [مع نفسي]
وخصوصاً المواد المتعلقة بالتخلية والتفريغ، وكيفية التعامل مع شوائب النفس ومكبوتاتها

• هل أحتاج أن أستشير أهل الاختصاص لأني أظن أن هناك ما هو أعقد من أن أعالجه بنفسي؟
= هنا أنصح بالبحث عن شخص من أهل الثقة والعلم والنضج، وأنا على يقين أن هناك كثيرين
وأعتذر عن ترشيح أسماء محددة، لأن الأمر ليس بهذه السهولة

وختاماً:

• هل أنوي، انطلاقاً مما تعلمته في هذه الكراسة، أن أخطّ خطة محددة لتزكية نفسي؟
• هل تعلمتُ أقل القليل مما يعينني على قراءة نفسي لاحقاً بطريقة اعتيادية صادقة وعفوية؟
• هل أستطيع أن أقرأ نفسي في المواقف الحياتية اليومية؟ وكيف؟

وأخيراً وليس آخراً

هذا جهد الفقير
أسأل الله أن ينفعني وينفعك به
وأسأله أن يؤنسني ويؤنسك به أولاً، ثم بنفسني ونفسك
وأسأله أن لا يجعل وحشتنا إلا بالبعد عنه