

# الفصل الرابع

**تنمية الصفات المتالية  
للاستذكية المعرفية المتميزة  
بين أقرانها**



## الفصل الرابع

### تنمية الصفات المثالية

### للشخصية المعرفية المتميزة بين أقرانها

#### مقدمة:

من منا لا يعاني من نواحي قصور وعدم إدراك وسوء فهم لكثير من أمور الحياة وما تكتنفه من معارف وحقائق ومسلمات؟ من منا لم تتحطم كثير من طموحاته على صخرة وقائع الحياة الدنيا المؤلمة الشرسة؟ من منا لم يتعرض لطعنات وركلات غدر من جهلاء العلم وأعداء النجاح والتميز أو من مصاصي أقوات الآخرين وناهبي الحقوق من أصحابها؟ من منا من لم تداعبه خيالاته آمال وطموحات مبهرة فأفاق على واقع لحدوث خلافها بل ونقيضها؟

وكم منا استطاع التعايش مع كبواته فحوها إلى مسابقات فوز بطولات غير متوقعة؛ وكم منا تمكن من النهوض من عثرته وبرغم الاستمرار الظاهري لمآسيه لم يستسلم واستمر قدماً برغم تلاحق العثرات؟ وكم منا وضع لنفسه أهدافاً وحدد لها دوائر منطقية استيعابية لها وطلب المعونة من ربّه ففاز بجائزة الدنيا وحسن الظن بمنح الله له الجائزة الآخرة أيضاً؟

الواقع، أن الباغي للمعرفة والفكر وللعلم النافعين يجب عليه أن لا يفصل بين ما يحصل عليه من مثل تلك المنافع المعرفية ومثيلاتها، وبين ما يجب عليه أن يفعله من أجل تحسين شخصيته الممثلة لمستودع تلك المعارف المتحصل عليها.. وبكلمات أخرى أكثر إيجازاً ودقة، فإن على المرء الارتقاء بالحالة المعرفية، وبالشخصية المعرفية المرتبطة بها، «فالمعرفة، وشخصية العارف» إنما يمثلان في الواقع وجهان لعملة واحدة هي «الارتقاء».

وفيما سبق كان التركيز الأكبر على جانب الارتقاء بالمعرفة وبمترقاتها، إذن يتبقى لنا التعرف على كيفية الارتقاء بشخصية العارف، وذلك ما سوف يتم التعرض إليه في الجزئين التاليين مع عرض بعض النماذج والأمثلة الحية التي تضيء مزيداً من الواقعية والمصدقية على ما قد يبدو خيالياً أو مستحيلاً في نظر بعض البسطاء.

#### 1-4 لآلى إرشادية لتمييز حقيقي في الشخصية:

إنها بالفعل لآلى تضيء الطريق الإدراكي والمعرفي والسلوكي لأي سائر عليه ويمكن أن تضيفه إلى المرء سمات فريدة ومتميزة تجعل منه قدوة للآخرين. ولقد تم إضاءة شعلتها من نور العلم الإلهي الذي لا يضاهيه شيء وتمت بعد ذلك الاستعانة بتجارب حقيقية تصلح فعلاً كتوجيهات نموذجية مرشدة، فهيا للتمتع بجميل ضوئها.

#### (1) ليكن المرء «ربانيا»:

أي من أهل العبادة ومن أهل التقوى والصلاح في الأقوال والأفعال والمعلومات، وليكن منهاجه الرئيسي المرشد له في كل شيء هو القرآن الكريم الشامل كل شيء، ولكل عموميات التعليمات التعليمية والتربوية وغيرها، وإن أصبح المرء ربانياً، فذلك يضمن فتح مغاليق إدراكية ومعرفية كثيرة لا تتاح لغيره. وفي ذلك يقول عز

﴿ وَلَكِنْ كُونُوا رَبَّيْنَغِنَ بِمَا كُنْتُمْ تُعَلِّمُونَ الْكُتُبَ وَبِمَا كُنْتُمْ تُدْرُسُونَ ﴾ [آل عمران: 79]. ويمكن الاستزادة من التعرف على كيفية حدوث ذلك بالعودة إلى الصفحات السابقة ذات الصلة والارتباط المباشر وغير المباشر.

## (2) التطبيق الملائم لما تم تعلمه:

ليس من منظور علمي بحث، ولكن أيضاً على الواقع المعيشي للمرء ذاته. فعلى سبيل المثال، توجد في الاقتصاد نظرية الدفعة القوية big push، وهي تتحدث عن كيفية المفاضلة بين المشروعات الاستثمارية أو التنموية حيث يتم ذلك باختيار المشروعات الأكثر تأثيراً بغيرها من المشروعات القائمة قبلها أو في مراحل سابقة لها، وفي نفس الوقت الأكثر تأثيراً على غيرها من المشروعات التالية لها أو الممكن إقامتها كنتيجة لنجاح تلك الاستثمارات المختارة. ووفقاً لتلك النظرية فإن تلك الاستثمارات المختارة تتمتع بميزة قوة الدفع الخلفي (أي تشجيع مشروعات سابقة على الإقامة والتنامي، كنتيجة لزيادة طلب المشروعات الدافعة المعنية لمنتجات المشروعات موضع الدفع الخلفي) وكذلك فهي تتمتع بميزة قوة الدفع الأمامي (حيث أن تواجدها يشجع على خلق طلب استثماري من مشروعات وليدة مستحدثة تأتي في مراحل إنتاجية تالية لها).

وعلى المرء أن يكون له ذلك التأثير الايجابي الدافع الشامل على الغير .. على من هم أكبر منه عمراً ويفترض أنهم يتمتعون بخبرات وبمهارات أكثر رسوخاً (وذلك من خلال استفادته بتلك الخبرات واستعانتة الصادقة بهم والاقتراء بالصالح منها مما يضمن استمرار عطائهم وعدم التوقف عند الحدود العمرية التقليدية التي تسمى بسن التقاعد مع تعليم هؤلاء الكبار ما يستجد ويستحدث من معلومات ومعارف) كما يجب أن يلعب ذات المرء نفس التأثير الايجابي الدافع الشامل على من هم أصغر منه (بإفادتهم بخبراته وبمهاراته وبتوجهاته) وكذلك عليه أن يلعب ذات الدور مع

قرنائه في العمر ومستويات الكفاءة (بحيث يكون دوره معهم هو دور تكاملي تعويضي لنواحي القصور فيه أو فيهم، وليس تنافسي مدمر لأي مما يتمتع به .. أو يتمتعون به من قدرات أكثر تميزاً).

وقد نعرض أمثلة أخرى على مثل تلك التطبيقات النافعة كل في حينه.

### (3) القدوة الصالحة:

وتعتبر تلك النصيحة امتداداً للمثال السابق عرضه توأ، إلا أنها أكثر شمولية واتساعاً في المفردات التي يمكن أن تضمها. وبوجه عام، لا يقصد بالقدوة هنا من تقتصر محاسن صفاته على الدينويات فقط، ولا من تقتصر محاسن صفاته على الجوانب الدينية فقط - فالإنسان عليه أن يحيا معيشة كريمة تتيح له مناخاً نظيفاً راقياً يصلح لاستزراع ثمار لن تقطف إلا في الآخرة! وإلا قد يخسر الحاليين معاً!

وبناء على الفرضية السابقة المشتقة من التوجه النبوي بأن «المؤمن القوى خيرٌ وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيف» فإن القدوة الصالحة يمكن أن ينشدها الإنسان الرشيد في فئات بشرية متعددة نذكر أمثلة لها على النحو التالي:

#### أ- رجال الدين والعلماء:

فهم ورثة الأنبياء الذين لم يورثوا درهماً لكنهم ورثوا العلم والمعرفة ومن ثم تزداد احتمالات رشد سلوكياتهم ومصداقية معارفهم لكن طبعاً يستبعد منهم أولئك الدينويون الذين يسخرون العلم لخدمة مطالب الدنيا فقط مثل السعي إلى الشهرة أو إلى التبرج أو إلى مجرد التباهي على الآخرين .. إلخ فأولئك أنذرهم الله بأن مصيرهم سيكون جهنم عياداً بالله لسوء استغلالهم لأسمى نعمة ملكها الله لهم.

بد كبار السن:

من أجل الاستفادة التاريخية من تجاربهم ومن خلاصة ما يقدمونه من حكم ومواعظ نهائية الإعداد بعد التخلص مما كان يعلق بها من شوائب التنفيذ العملي والواقع أن ذلك يقلل إلى حد كبير من السلبيات ومواضع الضرر وإهدار الوقت والجهد والمال الذي يمكن أن يحدث في حالة بدء المرء لذات التجارب منذ بدايتها المطلقة بدون الاهتداء بتجارب الآخرين.

جـ. الشخصيات الناجحة:

التي أكدت الشواهد من أنها قد تمكنت بالفعل من صنع لبنات نجاحها وتميزها على معبر زمني زاخر بأشواك ومرارات ومشاق حقيقية. ومثل تلك الشخصيات تكون من أفضل الشخصيات الدافعة لذاتها ولغيرها لأنها تمثل صور حية للصمود ولكيفية التعايش الإيجابي والعبقري مع الصعوبات وفي نفس الوقت يتم التوصل إلى تحقيق الأهداف والطموحات بشكل موضوعي وتام.

وفي ذلك المقام تحضرنني قصة نموذجية رائعة لأحد أبنائنا الطلاب بكلية التجارة بجامعة الأزهر والذي بدأت معرفتي به وهو في عامه الرابع والأخير بقسم الاقتصاد حيث كنت أقوم بالتدريس لأحد المواد هناك ولكن لطلاب شعبة اللغة الإنجليزية. ومنذ البداية لاحظت أنه دائماً يتطلع للتعامل مع كبار الأساتذة في كليته وفي غيرها، ولم تكن وسيلته في ذلك مجرد مجاملات جوفاء أو عبارات نفاق مقبلة، لكن كان لديه الذكاء الاجتماعي الذي دفعه ليستخدم أفضل وسائل الاتصال معهم وهو (العلم)، وعلى الرغم من ازدحام جدولته الدراسي كان يعد أبحاثاً تتلاءم وإمكانياته لطالب لم يصل بعد إلى مرحلة التخصص التحليلي الصحيح .. وتوالت المفاجآت لأعرف أنه كان الأول أو الثاني على دفعته برغم ما عرفته بعدها أنه أيضاً يعمل بصيدلية ليسدد مصاريف دراسته.

وحتى ذلك الحد، لم أكن لأعرض قصة ذلك الطالب القدوة لولا أنني عرفت بعد ذلك ما يستحق معه لأن يدرج كنموذج قدوة واعدة، يجب أن يعرفها كل شبابنا المدللين الذين يبالغون في مطالباتهم الإنفاقية من والديهم حتى ما بعد التخرج، وما بعد الزواج. ففي إحدى المرات نشرت على صفحة الفيس بوك دعوة لكي ننتزع أنفسنا من عالم «الغموض» الافتراضي بحيث يقوم كل مشارك على الصفحة بتعريف هويته وتقديم نبذه عن سيرته الذاتية، وطبعاً بدأت بنفسي وعرضت سيرتي الذاتية التي حبانني بها الله متضمنة قوائم مطولة من الانجازات العلمية والمهنية، وتوالت النشرات التعريفية، حتى استوقفني منشور ينبعث منه عبق شموخ ورجولة وتميز بشري مطلوب من كل شبابنا المسئول عن حمل رايات البناء والعمار لبلادنا. كان ذلك المنشور يخص الطالب المذكور الذي بدأ بمقولة حكيمة وجهها إلى أقرانه من الشباب: «لا تطلق على نفسك كلمة رجل .. وأنت مازالت تأخذ مصروفك من أبيك». وفيما يلي بقية التجربة كما ذكرها صاحبها نصاً:

«أنا بدأت العمل في سن خمس سنوات، كنت مع أبي أساعده في الزراعة وأيضاً أساعد جيراننا وأصدقائنا وكنت احتفظ بالقروش والجنيهات حتى أشتري كتب المراحل الابتدائية حتى أنهيت الابتدائية وقام محافظ الدقهلية بتكريمي لأنني كنت الأول على قريتي في حفظ القرآن وحسن الصوت، بعدها سافرت إلى محافظة دمياط لأتعلم مهنة النجارة واستغرق ذلك ست سنوات وعملت في أكثر من 31 مصنع في دمياط وكل هذا على مدار فترة دراستي في الإعدادية والثانوية. وبعد أن أنهيت الثانوية العامة سافرت إلى القاهرة للالتحاق بكلية التجارة - جامعة الأزهر.. أثناء دراستي في الترم الأول عملت في إحدى ورش النجارة بمدينة نصر. والتحقت في الأجازة بدورة لتحسين اللغة الانجليزية ووجدت أن عملي بمهنة النجارة يتطلب وقتاً وجهداً من شأنه أن يعرقل الاستمرار في تلك الدورة، فبحثت عن عمل آخر لاستكمال نفقاتي المعيشية وعملت في إحدى متاجر السوبر ماركت كبائع. وبعد

ثلاثة أشهر، تعرفت على إحدى الأسر وطلبوا مني أن أعمل معهم مع المساهمة في الدعاية للصيدلية، فكنت أعمل كبائع في الصباح وأعمل في الصيدلية في المساء مع بذل جهد كبير في الدعاية والترويج للصيدلية. واستمر الحال هكذا لمدة سنتين ثم تفرغت للعمل بالصيدلية طوال اليوم ومازالت أعمل بالصيدلية حتى بعد الانتهاء من دراستي الجامعية من أجل تدبير نفقات الدراسات العليا التي أزمع في استكمال مسيرتي العلمية من خلالها. وأتمنى أن يتم تعييني كمعيد في الكلية حتى أكون خادماً للطلاب في الكلية وأن أكون سبباً في إنعاش الاقتصاد المصري .. أيضاً أتمنى أن أكون خير سفير للأزهر الشريف لأنشر وسطيته وعقلانيته واعتداله في ربوع الأرض. وفي كل سجدة أسجدها أدعو الله سبحانه وتعالى أن أكون سبباً أيضاً في توحيد العالم العربي والعالم الإسلامي لكي تتكون قوة لا يستهان بها ولتذكر معاً أننا سوف نقف بين أيادي الله سبحانه وتعالى وسوف يحاسبنا على ما قدمنا لدينا الحنيف ولأمتنا الإسلامية».

والواقع أن ذلك الطالب لم يكن يدرس ويعمل فقط لكنه اجتاز أيضاً عدد كبير ومتنوع من الدورات التدريبية الداعمة لمعارفه ولطموحاته ولتحقيق الانتشار الذاتي له بين الأوساط العلمية والعملية ذات المناصب والنفوذ، وذلك مثل دورات اللغات والحاسب الآلي وإعداد السفير الأزهرى من خلال رابطة خريجي الأزهر، ودورات في الاقتصاد الإسلامي بمركز صالح كامل للاقتصاد الإسلامي.

#### د- الشخصيات الداعمة بفعالية:

وهي تلك التي حباها الله بقدرات ما أكثر تميزاً من الآخرين، فلم تكتف بالاستغلال التربحي فقط لتلك المواضع من التميز (المهني مثلاً)، لكن مثل تلك الشخصيات الداعمة، تساهم بشكل أو بآخر وبطريقة دافعة إيجابية إما باستكمال نواحي القصور التي يعانى منها المرء أو في دعمه المعنوي والعملية الإيجابي خاصة في بعض حالات اللاتوازن النفسي وانخفاض مستويات الكفاءة والأداء.

ومن أبرز الأمثلة المعاصرة على مثل تلك الشخصيات الداعمة يمكن أن نذكر الشاب النابه الذي تولى مهمة نسخ الكتاب الحالي. ففي المرحلة الأولى من نسخ هذا الكتاب طلبت منه تذوق ما يكتب لتدنيه أخطاء الكتابة لكنه لم يفعل لدواعي سرعة الإنجاز فتسبب ذلك في كثرة أخطائه. لكن في مرحلة متقدمة أصبح عمرو أكثر استجابة وتعاوناً فقلت أخطاؤه هو ... وكثرت أخطائي التي اكتشفها من خلال روح المتعاون المشارك في ذلك العمل ... بل إن روح المشاركة والتعاون الفاعل كانت قد تنامت لديه حتى دفعته لتقديم مقترحات بناءه من أجل إنجاز الكتاب الحالي بشكل أفضل، وبالفعل ساعد تنفيذ تلك المقترحات على تحسين الشكل والمضمون المعروف في الكتاب، بل واستحثني تلك الروح المهنية التعاونية الداعمة بإخلاص على إضافة ذلك الفصل الأخير الذي أزعج بتضمنه لمزيد من المنافع لقرائه.

#### (4) التحدي الإيجابي بتحويل كل سلبي إلى دافع قوى إيجابي:

من الأدعية الماثورة المتداولة «اللهم أكفني بحلالك عن حرامك، وبطاعتك عن معصيتك، وبغفوك عن غضبك، وأغنني اللهم بفضلك عن سواك».

ويوجهنا ذلك الدعاء الحكيم، مدعماً بالتعليمات الدينية والشواهد الحياتية المتعددة إلى مُسَلِّمة لا شك فيها وهي أنه «لكل شيء، بدائل متعارضة» أو «لكل محرم بديل أصلي في الحلال». فالزنا المحرم بديله الأصلي هو الزواج الشرعي، والخمر المحرم هو عصير العنب الطازج، ولحم الخنزير المحرم هو لحوم الأبقار والطيور وما شابههم، والربا المحرم يقابله البيع الذي يحث الإسلام عليه ويشجعه كنشاط تكسي مريح .....

ومن ذلك الوميض الإرشادي يمكن التعرف على كيفية مواجهة الصعوبات والعراقيل بإعادة معالجتها وتحويلها إلى جانب إيجابي فعال.

ومن الأمثلة العامة على كيفية إحداث تلك التحويلات الدافعة الإيجابية نذكر ما يتعلق منها ببعض المشاعر السلبية في أصلها مثل الحقد والحسد.

فبدلاً من أن يحقد المرء على قرينه الأكثر نجاحاً، فلماذا لا يتخذ من ذلك الناجح قدوة يحتذى بها ويستفيد من تجربتها لتحقيق ذات النجاح بشكل أو بآخر؟. وقد يكون من المفيد للمرء ليس فقط أن يرتقى بمحاكاة محاسنهم، لكن أيضاً باستكمال نواحي النقص والقصور بطلب الدعم التكاملي التعويضي، تماماً مثلما فعل النبي موسى عليه السلام الذي كان يعاني من تعلم في الحديث فطلب من الله تعالى أن يدعمه شقيقه «هارون» المتميز بفصاحة اللسان في إنجاز مهمة الدعوة الموكلة إليه.

وبدلاً من أن يحسد المرء غيره على نعمة حظي بها غيره دوناً عنه، فعليه أن يتأكد أن «كلٌ ميسر لما خلق له» وأن ذلك الرزق من التميز يعطى لشخص لأن الله تعالى يعرف أنه ملائم له أو أنه سيكون الأفضل في حسن استغلاله، بينما لم يعط ذات الرزق أو التميز لآخر لأن ذلك الآخر قد يعطل استغلال ما منح من ذلك التميز، أو قد يتسبب ذلك التميز في إفساده ... مثله مثل أي رزق آخر.

وفي ذلك المقام، يجب التأكيد على خطأ مقولة أن هناك مساواة مطلقة في توزيع الأرزاق بين البشر وان لكل إنسان رزق يعادل واحد صحيح. فالآيات القرآنية تشير بوضوح إلى أن اللا مساواة في الرزق هي الأساس وذلك لتحقيق التواصل البشري من خلال تعدد الحاجات وقصور القدرات الفردية ﴿أَهْمَرِ يَقْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ إِنَّهُمْ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سَخِرِيًّا﴾ [الزخرف: 32]. ومن قصص التحدي الإيجابي الفاعل التي مررت بها، أذكر أن لجنة التحكيم للترقية إلى الأستاذية طلبت مني تقديم بحثين إضافيين مشترطة عدم تقديمهما إلا بعد مرور عام كامل! وكان من الطبيعي أن أصاب بالإحباط في بداية الأمر، لكن بعد نحو أسبوع قررت شحذ

الهمم، وأنجزت ثلاثة أبحاثٍ دفعة واحدة في نحو ثلاثة أشهر فقط، وقضيت بقية العام في ممارسة مهنتي التعليمية التربوية وفي الانتفاع بدروب أخرى مختلفة من المنافع، ومر العام، وتمت الترقية؟؟؟ ومرت بعدها الأعوام بكل أحداثها وتوابعها!!!

ولا أنسى أبداً، أنني عندما سافرت إلى بريطانيا لدراسة الدكتوراه، كنت قد أخذت معي صورة فوتوغرافية لإحدى الشخصيات اللائي كن يتسمن بالشدة في تقييم الأعمال البحثية وكنت أعلق تلك الصورة دائماً على الحائط مقابل مكتبي بالمنزل، وكلما أحسست بتعب أو بضعف طبيعي من مشقة الدراسة أو الغربة كان يكفى أن أصوب نظرة سريعة خاطفة إلى تلك الصورة كي أراجع سريعاً عن تلك المشاعر السلبية الوقية وأجدد العزم على المضي قدماً.. حتى لا أعود طالبة محل تقييم مرة أخرى !

##### (5) التنظيم الجيد للوقت وربطه بمواعيد العبادات الثابتة:

أثناء فترة تواجدي في بريطانيا، كان هناك تساؤلات ملحاً يتردد على ذهني كثيراً «لماذا هم في الغرب متقدمون، ونحن في بلادنا دائماً في تقهقر مستمر»، على الرغم من أن المصريين يتميزون بعملهم الدءوب الأكثر مشقة مقارنة بما يبذله قرناؤهم في الغرب. وكان ربي الكريم ارتضت مشيئته أن يلهمني بإجابة مختصرة من أرض الواقع، حيث حدث ذلك من تتبع قصة طريفة حدثت أمامي. فقد كان لي زميلٌ ألماني الجنسية موجوداً في ذات مكتب الدراسة وكان يدرسُ للماجستير. وكانت هناك حربٌ معنويةٌ أو باردةٌ بدأ هو بشنها ضدي كامرأة مسلمة محجبة، وكانت صديقته الألمانية التي تعمل ضمن أعضاء هيئة التدريس بالجامعة تشاركه في كثير من الاستفزازات لكن للطرافة، فيما عدا ذلك كنا جميعاً نتبادل المناقشات العامة والثقافية بشكل راق في مناخ عقلائي يختلف تماماً عما يحدث في بعض المعاملات اللاعقلانية واللامبررة في بلادنا ونصحني زملائي المصريين الموجودين معنا بالكلية

بتجنب التعامل معهما. ولكنى لم أشأ وقتها أن أنسحب وأنا بديني راسخة على طريق الحق، لكنني استعنتُ بصديقة لبنانية مسلمة لكي تدعمني معنوياً في أوقات الذروة الاستفزازية المحترمة من قبلهم. وذات مرة جاءني صديقتي «ريم» اللبنانية لزيارتي في مكثتي وكان «كلاوس» زميلي الألماني موجوداً فقمنا أنا وصديقتي بتبادل الحديث باللغة الفرنسية حتى لا يفهم «كلاوس» حديثنا. وبعد انصرافها علق بعبارة غامضة على ذلك. ولم يمض شهر إلا ووجدته يتحدث معي بكلمات فرنسية كثيرة وأصابتني دهشة حقيقية لمعرفة ما أعلمه في الأصل، فعرفت أن الواقعة التي حدثت بيني وبين صديقتي قد استفزته كثيراً فسارع إلى الالتحاق بدورة مكثفة لتعليم الفرنسية، وعندما سألته وأنا أكثر اندهاشاً عن كيفية توفيره لوقت إضافي لتلك الدراسة بين جدول أنشطته الثقافية والترفيهية المنتظمة المزدهمة، فوجئت بأن كان يحفظ ما يأخذه عن طريق الهيدفون في أثناء رحلات الذهاب والإياب من كل مكان إلى آخر .. وقتها عرفت أن المشكلة ليست في ضيق الوقت .. لكن المشكلة تكمن أصلاً في كيفية تنظيمه!

وبعد عودتي إلى وطني الحبيب، قُمتُ بتأليف كتابٍ عن اقتصاديات الوقت ووجدت فيما تعلمته من خلاله خير نموذج للتنظيم الرشيد لوقت الإنسان بين مصالحه الدنيوية وتكليفاته التعبدية، ووقت نومه ووقت راحته أيضاً، وكان من أجمل معايير التصنيف للوقت اليومي المعيشي للإنسان المسلم هو ربطه بالفروض الخمس، فمنذ الفجر حتى وقت آذان الظهر يمارس الإنسان أشد أنواع الأعمال والأنشطة مشقة لأنه يكون في أفضل حالات اليقظة، أما بعد العشاء، فلا سلام ولا كلام، ويجب على الناس أن يكونون نيام، نيام، نيام!!!<sup>(1)</sup>.

(1) لمزيد من التفاصيل ارجع إلى زينب الأشوح، 1425هـ / 2004م.

وبوجه عام، فمن بين القواعد الواجب مراعاتها في عملية تنظيم الوقت المتاح وحسن استغلاله:

- ضرورة الربط بين الأهداف المتباينة وبين الفترات الزمنية الملائمة لتحقيق كل منها وإعداد جدول زمني بذلك مع عمل هامش جانبي تكتب فيه ملاحظات حول التطبيق الفعلي له (تم تطبيقه كله، تم تطبيق بعض منه، لم يطبق أبداً) وفي ظل إجمالي الملاحظات يمكن إجراء التعديلات المناسبة للتوصل إلى أفضل النتائج المناسبة للتطبيق العلمي، مع أخذ أوقات الطوارئ في الاعتبار التخطيطي.
- عدم الإطالة المبالغ فيها في عمل واحد (مثلما يحدث في رسائل الماجستير والدكتوراه) لأن الحياة ممتلئة بمنافع أخرى قد تكون أكثر أهمية في ذات المجال المعرفي أو في مجالات هامة أخرى.
- على غرار «حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا»، يجب تخصيص وقت دوري لتدوين كشف حساب ذاتي للنفس ولأعمالها وتوقيع الجزاءات الذاتية العادلة، أو تقرير المكافآت المناسبة (مثل التهام قطعة تورتة دسمة ولذيذة)!

#### (6) كيف تتم زيادة سرعة القراءة والإدراك والاستيعاب؟

تتم القراءة على ثلاث مراحل متتابعة: أولها تكون قراءة مستمرة شاملة مع تجاوز أية عبارات أو معلومات اعتراضية أو صعبة الفهم، وثانيها تكون بالقراءة الجزئية لكل جزء على حدة مع استخدام القلم (أو أقلام ألوان) لتحديد الكلمات وعبارات المفاتيح وتلك المطلوب حفظها كما هي، وثالثها لا تقرأ إلا بعد أن يتصور المرء أنه أستاذ المادة ويبدأ في شرح ما استوعبه من القراءتين الأوليين لنفسه (أمام مرآة مثلاً) أو لشقيق مسكين يجد نفسه في طريقه مثلاً. وفي تلك المرحلة سيتمكن المرء من التعرف على مواطن القصور الاستيعابية فيذهب إلى مواضعها بالتحديد ليزيد من تركيزه عليها حتى يستوعبها.

إن تلك الطريقة برغم تعدد مراحلها تفيد جداً في التمرين على تقوية الذاكرة وزيادة معدلات التركيز التي تساعد بدورها على تنشيط عمليات القراءة والاستقراء والاستيعاب فيما بعد.

وهناك طريقة أخرى ملائمة للبعض تتمثل في البدء باستقراء ما يكتب في كل مقدمة وخاتمة واستعراض المحتويات والعناوين الرئيسية والفرعية ثم الانتقال إلى العبارات المكتوبة بشكل مختلف مما يدل على أهميتها النسبية المرتفعة، ثم يتم الانتقال إلى العبارات الأكثر توضيحاً وتحديداً لما تم تحصيله وهكذا ...

والواقع أن الاستفاضة في ذلك الموضوع يطول، لكن بالي أصبح مشغولاً بموضوع آخر لا يقل أهمية، وهو .. كيف يمكن التعامل بنجاح مع حالات اهتزاز الثقة بالنفس نتيجة لتكرار حالات الإحباط أو الفشل أو كليهما معاً ؟  
ذلك ما نبغي الانتقال إليه في الجزء الأخير من الكتاب، فهيا لنرى ما بشأنه تم عرضه وقوله !

#### 2-4 كيف تتعامل مع أي حالة إحباط أو اهتزاز للثقة بالنفس؟

قد يعتقد القارئ العزيز أن الأمر في تلك الحالة لا يختلف كثيراً عما سبق وتمت مناقشته وعرض في الصفحات السابقة، ونحن لا ننكر أن هناك تداخلاً في كثير من مواضع المناقشات وعناصر المعالجات، بل وقد يحدث تكراراً وإعادة لبعض المتضمنات، إلا أن ما يحدث يكون لتحقيق أهداف أخرى تختلف عن مجرد عرض قطعة لفظية مجمعة منفصلة تماماً عن غيرها ومن تلك الأهداف إبراز بعض المواضيع ذات الأهمية الخاصة بتخصيص فقرات مستقلة تخصها وحدها .. فحتى إن وجدت بعد التكرارات لبعض المناظير والمعالجات إنما يكون ذلك منسوباً على وجه التخصيص إلى الموضوع الجاري مناقشته في ذات اللحظة.

وبناء عليه، فإن كنا قد تحدثنا سابقاً عن الإحباط بوجه عام، لكن أزمة الثقة بالنفس كنتيجة قد تصبح مزمنة التأثير تستدعى منا تنويه خاصة لما يجب فعله آنئذ .. وذلك بطبيعة الحال مع الاستعانة بما تقدم ذكره من توجيهات عامة وإرشادات.

1- النظر إلى ذلك الشعور بأنه مرض نفسي يصيب المشاعر ومواطن القدرة والإمكانات والانجازات في مقتل، إن لم تتم معالجته بشكل رشيد وفوري وتدرجي:

- أولاً وأخيراً: بواسطة الشخص المصاب نفسه.
- ثانياً: باستخدام عوامل مساعدة من بشر ذوى مواصفات خاصة.
- وغيرهما مما سنوضحه في حينه.

2- تلك المشاعر السلبية نجمت من مصادر سلبية أو بواسطة عناصر معادية. إنها تشبه تماماً الميكروبات والكائنات الضارة بالجسم والتي تخترق أعضائه بعضها أو كلها فتسبب في إحداث خلل توازني مؤقت أو مزمن أو مهلك.

3- وأول مظاهر الإصابة بتلك المشاعر هي الألم الكامن والظاهر في النفس وبقية الأعضاء «إذا اشتكى عضو من جسم الإنسان، تداعت له سائر الأعضاء بالسهر والحمى».

∴ تكون أول خطوة هي: الابتعاد الفوري عن المصادر والعناصر المرتبطة بإحداث تلك الإصابات السلبية والتجنب الفوري لأي وسيلة اتصال أو تواصل يمكن أن تحدث بينهم.

والخطوة التالية: بل والمتزامنة معها ما أمكن، هي الحصول على مسكن قوى وفاعل يتمكن من إيقاف تيار نزيف وسيل الاعتداءات السلبية من قبل الأطراف غير المرغوب فيها (فلا يقل الحديد إلا الحديد).

ويكون ذلك باقتصار المعاملات على القادرين على دعمك الفاعل في تلك

الأزمة نفسياً أو فعلياً فإن كان الإحباط في مجال علمي، تتم الاستعانة بجادين في البحث العلمي ومؤمنين بقدراتك حيث تتم عمليات تبادل الشحنات المحفزة التي تصبح ليس مسكناً فقط، ولكن ممحاة (استيكة) أو (كوريكتور) قادرة على تتبع كل مواضع الألم النفسي الناجم عن الأفعال السلبية للآخرين ومحوها وذلك لا بد أن يصاحبه حوار مفتوح ودي وصادق بين المصاب وأولئك الآخرين الداعمين.

∴ فلا بد أن تؤكد الفئات الداعمة حبها لك وفعاليتها في عمليات المشاركة الداعمة التي تشهد بها تواريخ المعاملات السابقة معها، وإلا انتفت صفة الدعم الفاعل لديها.