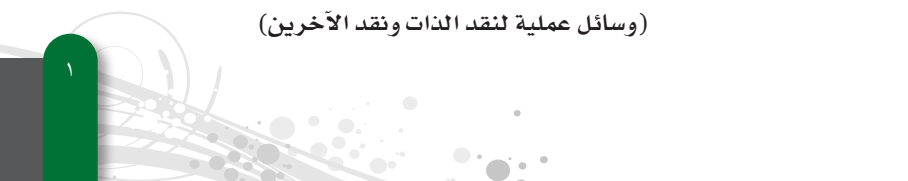




فَنُ النَّقْدِ وَالْمَحَاسِبِ

(وسائل عملية لنقد الذات ونقد الآخرين)



جميع الحقوق
محفوظة وسجلة

الطبعة الأولى
٢٠١٩م ١٤٤٠هـ

www.alhatali.com

رؤى

اطلبه من:

مكتبة السيدة فاطمة الزهراء

هاتف: 92908620

92988061

25434506

تنفيذ طباعي

دار القارئ للطباعة والنشر والتوزيع

هاتف: ٠٢/٤١٣٢٥٦ - بيروت لبنان

dar.alkari2012@gmail.com

د. صالح بن مطر الهطالي

فَنُّ النِّقْدِ وَالْمَحَاسِبَةِ

(وسائل عملية لنقد الذات ونقد الآخرين)

رؤى



جدول المحتويات

الصفحة	العنوان
٧	تمهيد
٨	الوسيلة الأولى: النقد الذاتي
١٣	أولاً: مراقبة كلام الآخرين وتصرفاتهم
٢٦	ثانياً: الدورات التدريبية وأهميتها في النقد والمحاسبة وتطوير الذات
٢٩	الوسيلة الثانية: المحاسبة المُجَدَّوَلَة
٢٩	أولاً: المحاسبة اليومية
٣٤	ثانياً: الجلسات الأسبوعية والشهرية والسنوية
٣٧	ثالثاً: الأدوات المُعِينَة على المحاسبة
٤٥	الوسيلة الثالثة: الاستعانة بالآخرين
٤٦	نماذج لكيفية الاستعانة بالآخرين
٥٣	خاتمة

تمهيد

الحمد لله الذي خلق الخلق فأبدع صنعه، وكرم الإنسان فأعلى شأنه. نحمده- سبحانه- بما هو له أهل من الحمد ونستعينه، ونستغفره من جميع الذنوب والخطايا ونتوب إليه، ونعوذ به من شرور أنفسنا وسيئات أعمالنا. مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَهُوَ الْمُهْتَدِي، وَمَنْ يُضِلَّهُ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ وَلِيًّا مُرْشِدًا.

ونشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الأسماء الحسنى والصفات العلى، عز في سلطانه، وتفرد في ملكوته. وأشهد أن محمداً عبده ورسوله ﷺ، زكاه ربه ظاهراً وباطناً، فقال: ﴿وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾ [القلم: ٤]، وجعله قدوة للمؤمنين، فقال: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾ [الأحزاب: ٢١]، فصلوات ربي وسلامه عليه، وعلى كل من سار سيرته، واهتدى بهداه، واستن بسنته، واقتفى أثره إلى يوم الدين.

أما بعد،،،

لا ريب أن كل واحدٍ منا يطمح إلى تطوير نفسه، والارتقاء بها إلى مستويات أفضل. وموضوع «التطوير والارتقاء» مهمٌ جداً، تتوق له نفسُ كلِّ طموحٍ مجتهدٍ، والحديث فيه يطول؛ فمَن أراد التوسُّع فعليه بالمؤلفات والدورات المتنوعة التي تهتمُّ بجانبِ تطويرِ الذات، وأما حديثنا في هذا الكُتَيْبِ ستركز على جانبٍ واحدٍ من الجوانب المهمة في موضوع التطوير؛ ألا وهو «النقد والمحاسبة».

يُعرَّفُ النقد على أنه «التعبير المكتوب أو المنطوق من متخصصٍ «يُعرف بالناقد» عن سلبيات وإيجابيات أفعال أو إبداعات أو قرارات يتخذها الإنسان أو مجموعة من البشر في مختلف المجالات من وجهة نظر الناقد، كما يذكر مكامنَ القوة ومكامنَ الضعف فيها، وقد يقترح أحياناً الحلول»^(١).

(١) «المعجم الفلسفي»، جميل صليبا، نقلاً عن الويكيبيديا العربية.

أما محاسبة النفس فهي، كما عرفها ابن الحاج، بأنها «حبس الأنفاس، وضبط الحواس، ورعاية الأوقات، وإيثار المهمات»، وقد قال المولى عنها: ﴿اقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا﴾ [الإسراء: ١٤]، وهي المقصودة من قوله سبحانه: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾ [الحشر: ١٨]. والنبى - عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم - يقول في ذلك فيما يرويه ضمرة بن حبيب عن شداد بن أوس عنه عَلَيْهِ السَّلَامُ أنه قال: «الْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ، وَعَمَلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ، وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا، ثُمَّ تَمَتَّى عَلَى اللَّهِ»^(١).

مما سبق يتبين أن المحاسبة - غالبًا - ما تكون نابعة من الذات، وأما النقد فيكون من الآخرين. لكننا سنرى في هذا الكتيب إمكانية تحقيق الأمرين من خلال الشخص نفسه. ولا شك أن كل واحد منا يطمح ليرى نفسه قد وصلت إلى ما يأمل إلى تحقيقه، والمستويات التي وصل

(١) سنن ابن ماجه (حديث رقم: ٤٢٦٠)، تحقيق شعيب الأرنؤوط، دار الرسالة العالمية، الطبعة الأولى، ١٤٣٠ هـ / ٢٠٠٩ م، ج ٥، ص ٣٢٨.

إليها غيره من الناجحين والمتميزين، سواءً أكانوا من أقرانه وأصدقائه، أو ممن لا يمتُّ لهم بأيِّ صلة.

وهذا الطموح والشعور بالرغبة في النجاح والارتقاء إلى مستويات أعلى وأفضل ضروريٌّ جدًّا لبقاء الإنسان في حركة دؤوبة وتفاعلٍ إيجابي مع مفردات هذه الحياة، وإلاَّ أصبح عديم الأثر فيها، بل ربما زائداً عليها وعبأً على الآخرين. وأسلوب «النقد والمحاسبة» يعتبر من الأدوات المهمة التي لو أحسن المرء استخدامها لأوصلته إلى أهدافه بصورة سريعة ومنظمة وممتعة.

لكن كثيراً من الناس ينظر إلى موضوع النقد بريية وتخوُّف؛ فهو لا يُريد أن تظهر معاييه، ولا أن تظهر جوانب القصور لديه عند الآخرين، ولذلك فالكثير منا ينفر من النقد، ويخاف أن يأتي شخصٌ ويُطلعه على ما في نفسه، وإن فعل أحدنا ذلك - أي قام بنقد شخصٍ آخر - فإن الآخر قد يستعظم الأمر، وربما يثور على الناقد، ويُعبّر عن عدم رضاه بكلماتٍ وعباراتٍ فيها تجريح للناقد.

والحقيقة أن الناقد في مثل هذه الأحيان ربما يكون قد أوقع نفسه في أمرٍ لا يستطيع تحمُّله؛ فليس

من الصواب أن يُبادر أحدنا بنقد الآخرين دون تمهيد ومقدمات واختيار الظروف والأوقات المناسبة لذلك، ولكن إن فعلنا ذلك فعلينا أن نُحسِن استخدام الأسلوب الذي فيه لينٌ وتلطُّفٌ بهم.

من أجل هذا سأبدأ أولاً بطرح ما نسميه **بالنقد الذاتي**؛ فهو وسيلة لإدراك جوانب النقص عندنا دون أن نحتاج إلى غيرنا ليكشفها، ثم بعد ذلك سأتكلم عن وسائل نقد الآخرين، سواء كنا نحن المعنيين بالنقد، أو قصدنا به شخصاً آخر.

أسأل الله المُعين أن يعيننا على الارتقاء بأنفسنا والآخرين، وأن يجعل هذه الرسالة المختصرة سبباً لتحوُّلٍ إيجابيٍّ جذريٍّ في حياتنا. وبعد شكره سبحانه على ما أعطى ووهب من معان وأفكار، أتقدَّم بجزيل الشكر للأستاذ/ خالد بن هلال بن ناصر العبري، والأساتذة من واد امزاب تحت إشراف مؤسسة التواصل بغرداية بالجزائر، على مراجعتهم لهذا العمل المتواضع، واقتراح الأفكار والتصحيحات، وأسأله- سبحانه- أن يُجزل لهم العطاء في الدارين، ويبارك لهم في علمهم، ويزيدهم

من واسع فضله وجزيل عطائه، إنه واهب النعم ومُجزِل العطايا.

﴿رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ﴾ [الأحقاف: ١٥].
﴿رَبِّ اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِمَنْ دَخَلَ بَيْتِي مُؤْمِنًا وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَلَا تَزِدِ الظَّالِمِينَ إِلَّا تَبَارًا﴾ [نوح: ٢٨]. وصلِّ
اللَّهُم على سيدنا محمد، وعلى آله وصحبه وسلِّم تسليمًا كثيرًا إلى يوم الدين.

صالح بن مطر بن محمد الهطالي

١٤ من ربيع الأول ١٤٤٠ هـ / ٢٣ من نوفمبر ٢٠١٨ م

الوسيلة الأولى:

النقد الذاتي

نقصد بالنقد الذاتي البحث عن جوانب النقص والضعف عندنا، ثم البدء بعلاجها بأنفسنا، وكل ذلك من خلال ما سَأبَيِّنُه في الصفحات التالية من الأساليب والطرق التي علينا أن ندركها ونتعلم كيف نستخدمها بصورة صحيحة.

أولاً: مراقبة كلام الآخرين وتصرفاتهم

من أهم وسائل النقد الذاتي إدراك الإنسان ما عند الآخرين، فَنُحَاوِلُ التَّدْقِيقَ في كلامهم وتصرفاتهم، في أقوالهم وأفعالهم، في سلوكياتهم وأنماط حياتهم، وليس الغرض من كل ذلك تَتَبُّعُ أخطائهم وعثراتهم، ولكنه

الاستفادة مما عندهم من أمور إيجابية، ومحاولة تطبيقها في أنفسنا، وكذلك إدراك ما لديهم من جوانب سلبية، ومحاولة تجنب الوقوع فيها. وفيما يلي أسردُ بعض الأمثلة ليتَّضح المراد:

■ **المثال الأول:** عندما نتحاور مع شخصٍ فعلينا التركيز على كلماته ونبرات صوته، والأسلوب الذي يستخدمه في حديثه، والتركيز حتى على حركات يديه ونظرات عينيه وملامح وجهه. وليس القصد من ذلك تصيُّد أخطائه ومعايبه، ومن ثمَّ تجريحه أو التشهير به، وإنما لغرض الاستفادة مما عنده لتطوير أنفسنا.

فعندما نسمع ذلك الشخص يستخدم عبارات جميلة أثناء حديثه، فعلينا أن نسأل أنفسنا إن كنا نستخدم مثل تلك العبارات أم لا، وإذا رأيناه أثناء حديثه يقوم بحركاتٍ مُعيَّنة جميلة تُشعر المخاطَب بالاستئناس في الحديث معه، وشدَّ الانتباه إليه، فعلينا أن نسأل أنفسنا: هل نحن نستخدم مثل ذلك الأسلوب عندما نتحدث مع الآخرين؟

كذلك، لو رأينا شخصاً ينتهج أسلوباً لا يليق - سواءً في مشيته أو جلوسه أو أثناء حديثه ومخاطبته للآخرين -، أو كان يتلفظُ بعبارات تنفّر منها الأسماع، فعلينا محاسبة أنفسنا خشية القيام بمثل ذلك السلوك السيء أو التفوه بمثل تلك العبارات المُسيئة.

هذا النوع من النقد الذاتي يجعل الإنسان يستفيد مما عند الآخرين في جميع أوقاته، فطالما كان يختلط بغيره، ويُركّز على أساليب حديثهم بالصورة التي أوضحناها، فإنه - بلا شك - سيستفيد منهم؛ فكلما رأى منهم سلوكاً طيباً حمل نفسه على القيام بمثله، وكلما رآهم يستخدمون أسلوباً جميلاً في الحديث، أو عبارات أو حركات لها أثرٌ على السامع والمخاطب، دفع نفسه لاستخدام مثل ذلك الأسلوب وتلك العبارات والحركات.

■ **المثال الثاني:** عندما نكون في السيارة، ونستمع إلى قارئٍ يرتل سورة من السور، فعلينا التركيز على قراءته، والاستفادة من طريقة تلاوته؛ فلو سمعناه مثلاً يُجيد

نطق كلمة مُعَيَّنَةً بطريقة متميِّزة، أو سَمَعناه يُجيد نوعاً مُعَيَّنًا من التلاوة، فعَلينا أن نَسأل أنفسنا: هل نحن ملتزمون بالتلاوة ونطق الكلمات بمثل ما عند ذلك الشخص؟ ولو تَبَيَّن لنا عكس ذلك، فعَلينا محاولة تَقْمُص تلك التلاوة أو ذلك النطق للكلمات، إلى أن تُصَبِح سلوكاً عندنا وعادة.

هذا نوعٌ من النقد الذاتي الذي يُعِيننا على التطوير والارتقاء بذواتنا بصورة مقبولة للنفس وفي جميع الأوقات. وبالمقابل، فعندما نستمع إلى الآخرين ولا نُعير مَنْ يتكلم أو يقرأ أو يحاور أيَّ اهتمام، فإننا بذلك نُضَيِّع على أنفسنا فرصاً كثيرة وثمينة من فرص الارتقاء والتطوير.

■ **المثال الثالث:** عندما نستمع إلى متحدِّث في مجلس علم أو من خلال الإذاعة أو الهاتف، فعَلينا ألا نكتفي فقط بالتركيز على الموضوع الذي يتحدَّث عنه، والمعاني والكلمات والعبارات التي ينطق

بها، وإنما علينا أيضاً التركيز على طريقة نطقه لتلك العبارات والكلمات، ومتى يقف ومتى يواصل حديثه، وماذا يفعل عندما يتحدث عن الجوانب الإيجابية أو السلبية، وكيف تتغيّر نبرة صوته والكلمات التي يستخدمها باختلاف المواضيع والمعاني التي يتكلم عنها، وكيف يتغيّر أسلوبه ونبرات صوته عندما يتحدث عن الآخرين. وأثناء التركيز على تلك الجوانب نقارنها بما هو موجود عندنا؛ فما كان عندنا حمدنا الله عليه، وما نفتقده منها عقدنا العزم على الأخذ به، وجعله جزءاً من أسلوب حوارنا وتعاملنا مع الآخرين.

■ **المثال الرابع:** عندما نقرأ كتاباً فعلينا عدم التركيز فقط على المعلومات والمعاني التي أودعها الكاتب في ذلك الكتاب، ولكن علينا أيضاً التركيز على العبارات والكلمات والأساليب التي يستخدمها، ثم نقارنها بما نستخدمه نحن من أساليب في الكتابة والحوار، وبذلك تكون القراءة بمثابة دورة تدريبية

لتعزيز الجوانب التي نمتلكها، وتعلّم أو تطوير الجوانب التي نفتقدها.

كذلك، تفيدنا القراءة في أمرٍ آخر، وهو الربط بين شخصية الكاتب والعبارات التي يستخدمها، بحيث نستطيع مع مرور الأيام التمييز بين أساليب الكُتَّاب؛ فبمجرد أن نقرأ فقرة أو عبارة، أو نسمع شخصاً يقرؤها، فقد نستطيع معرفة صاحب ذلك الكتاب من خلال الخبرة التي اكتسبناها أثناء تركيزنا على عبارات وكلمات ذلك الكاتب أثناء قراءتنا لكتبه. وهذه الخبرة التي نكتسبها تفيدنا أيضاً في تقويم أساليبنا نحن، ومقارنتها بما عند أولئك العظماء، وتخير الأفضل منها، وأيضاً فهي وسيلة للتخلُّص من الأساليب التي يمكن أن تقوم بإيحاءات أو تأثيرات سلبية على قرائنا والمستمعين لنا.

■ **المثال الخامس:** يمكن أن تأخذ استفادتنا مما عند الآخرين صوراً وأبعاداً فوق المؤلف بين الناس؛ فمثلاً أثناء قراءتنا للكتب والمقالات، فعلينا التركيز

حتى على الفواصل والنقاط الموجودة فيها، ونسأل أنفسنا:

✓ متى وأين يستخدم الفواصل والنقاط، ولماذا يُركّز على استخدامها بتلك الصورة؟

✓ أين يضع العناوين الرئيسة والفرعية، وما الأحجام والألوان التي يستخدمها؟

✓ هل يستخدم جُملاً وفقراتٍ طويلة أم قصيرة، ومتى يستخدم كل نوعٍ منها؟

✓ كيف يفتح حديثه في كل جملة أو فقرة، وكيف يختمه؟

✓ ما الأسلوب الذي يستخدمه عند الحديث عن الآخرين؟

✓ كيف هي طريقة توثيقه للآيات والأحاديث والأشعار والاقتراسات؟

✓ ما مدى استخدامه للمؤثرات البصرية من صور وخطوط وجداول وغيرها؟

تعرفنا على أساليب الكتابة عند الكُتَّاب المشهورين
يُعِيننا على تبيين ما نستخدمه نحن من أساليب وما لا
نستخدمه، ثم نقوم بتصحيح وتحسين أساليبنا لترتقي إلى
مستوى ما عند أولئك، وهذه وسيلة ممتعة ومريحة لنقد
الذات وتطويرها دون تدخل خارجي.

■ **المثال السادس:** يمكننا أيضاً أن نتعلم حتى من
الحيوانات والطيور والجمادات وغيرها؛ فمثلاً إذا
رأينا دابة تحمل أثقالاً أو تجرُّ عربة وتجتهد في ذلك،
فعلينا محاسبة أنفسنا على مدى اجتهادنا في أداء
أعمالنا. ولو رأينا حشرة أو نملة تحاول حمل طعام إلى
مكان مرتفع ولكنها تُخْفِق، ثم نراها تحاول وتحاول
إلى أن تصعد وتصل إلى بغيتها، فعلينا محاولة إلزام
أنفسنا على الصبر والتحمل والجِدِّ والمثابرة لكي
نصل إلى الأهداف التي نريد تحقيقها، والنجاح الذي
نطمح للوصول إليه.

وبالمقابل، لو رأينا شخصاً أو دابة أو أيَّ كائنٍ آخر يُؤدِّي عمله ببطءٍ وعدم إتقان، فعلينا أن نتساءل: هل نحن نُنجز أعمالنا ببطءٍ وعدم إتقان أيضاً؟ وإذا كنا كذلك، فعلينا تخليص أنفسنا من مثل ذلك السلوك وأشباهه.

■ **المثال السابع:** عندما نسير في الطريق، ونرى منظراً جميلاً كجبل أو شجرة أو سقوط مطر أو أيِّ شيءٍ يثير البهجة في أنفسنا، فعلينا أن نتذكَّر عظمة الله - سبحانه - وإبداعه في خلقه، ثم نخاطب أنفسنا: هل الجمال موجودٌ فقط في هذه الأشياء التي رأيناها، أم إنه موجود في كل مكان؟ هل نحن نتأمل هذا الجمال؟ وما الذي فُقد عندنا حتى جعلنا لا نستشعر وجوده؟ كيف هو استشعارنا لعظمة الله؟ ولماذا تمرُّ علينا الدقائق والساعات، بل ربما الأيام ونحن لا نذكر الله ولا نستشعر وجوده معنا؟ من خلال مثل هذه التساؤلات نستطيع تقويم أنفسنا بصورة أفضل، فنشرع في تغييرها ومن ثمَّ الارتقاء بها.

■ **المثال الثامن:** علينا كذلك الاستفادة مما أودعه الله في هذا الكون من كائنات ونباتات وجمادات في عملية النقد والتقويم الذاتي؛ فعندما نرى شجرة تحمل ثماراً يانعة، فعلينا أن نسأل أنفسنا: أين نحن من هذه الشجرة التي يستفيد من ثمارها الناس وغيرهم من المخلوقات؟ أين إنتاجاتنا نحن؟ وما مقدار استفادة الناس مما حبانا الله به من قدرات ومواهب؟ مثل هذه المحاسبة الذاتية تُعيننا على تحفيز أنفسنا وتطويرها ليستطيع الآخرون الاستفادة مما حبانا الله به.

■ **المثال التاسع:** ما يُميِّز أسلوب النقد الذاتي أنه يمكن استخدامه في كل أحوال حياتنا وأطوارها، حتى في الظروف الصعبة والمواقف المؤلمة. مثلاً، لا شك أننا نرى في منامنا- أحياناً- أحلاماً وكوابيس تزعجنا، ونحاول جاهدين تناسيها، مع أن الأفضل هو أن لا نفوت تلك الفرص لأنها قد تُعيننا على التعرف على جوانب مُعيَّنة في ذواتنا أو حياتنا. فمثلاً، لو رأينا كابوساً فعلينا أن نحاسب أنفسنا، ونحاول معرفة

سبب حصول ذلك الكابوس؛ كأن نكون نمنا على غير وضوء، أو أننا لم نقرأ المعوذتين أو آية الكرسي، أو مارسنا أعمالاً مشينة في نهارنا انعكست كمظاهر مخيفة في منامنا.

■ **المثال العاشر:** كذلك، لو تعرض أحدنا لحادث في الطريق- لا قدر الله-؛ كأن باغته شخصاً أو دابة، أو انحرفت سيارة نحوه، فإنه- بلا شك- سيشعر بأنه مُعرَّضٌ لمختلف الأخطار، وأنَّ الموتَ قريبٌ منه، وعندئذ عليه الاستفادة من ذلك الموقف ومحاسبة نفسه، كأن يقول: هل حقاً التزمتُ بقانون المرور، أم كنتُ متهوراً في قيادتي؟ ماذا لو وقع لي ذلك الحادث؟ ماذا لو متُّ الآن؟ هل أعددتُ لما بعد الموت؟ هل قمتُ بما يجب القيام به لأتقي عذاب الله وأكون أقرب إلى رحمته؟ مثل هذا النوع من المحاسبة الذاتية يُعيننا على تبين ما لدينا من قصور، ثم السعي الجاد لتدارك ذلك، وكما قيل: الحُكْمُ على الشيء فرع تصوُّره.

هذه بعض الأمثلة لهذا النوع من المحاسبة والنقد الذاتي، وقد بدأتُ به لأنه - كما قلتُ- لا يحتاج إلى تهيئة وإعداد أدوات وتفرغ وقت، فهو ميسر لكل إنسان، ومجالات الاستفادة منه عظيمة جداً، وهو نقدٌ مريحٌ وسليمٌ، لا يعود على الإنسان بأيِّ ضرر، وإنما يجعله في تفاعلٍ دائمٍ وإيجابي مع هذه الحياة، ومع ما أودعه الله في هذا الكون من مخلوقات.

إن علينا أن نستشعر ما عند الآخرين، لا لغرض الانتقاص منهم، أو انتقادهم والخطُّ من قيمتهم، وإنما لأجل تطوير أنفسنا والارتقاء بها. إن علينا أن تكون أعيننا مفتحة، وآذاننا مُصغية، وقلوبنا حاضرة لما يجري حولنا. ولو قام كل واحد منا بمثل التركيز الذي بيّناه على ما عند غيره لأصبح طبيباً لنفسه، ومُعلِّماً لذاته، ومُطوِّراً لها في كل الأوقات، وهذا أمرٌ مهمٌّ جداً للارتقاء في سلالمة النجاح في هذه الحياة، وبمثل هذا الأسلوب لن تجرح مشاعرنا انتقاداتُ فلان، أو نظراتُ علان، وإنما هي انتقادات نابعة من داخلنا، ولذلك فإن تقبُّلنا لها يكون أفضل.

أيضاً، فعندما نكون مستشعرين وحساسين لما يدور حولنا، وما يقوله الآخرون من أقوال وما يقومون به من تصرفات، فذلك سيؤلّد لدينا نوعاً من التكرار لهذه المعلومات، وتثبيتاً لها، وفي ذلك تذكير للنفس بما يجب أن تقوم به أو تتخلى عنه، ولو فعلنا كلّ ذلك لرأينا أنفسنا في تطوّرٍ مستمر.

كثيرٌ من الناس يريد أن يتطور ويرتقي بنفسه إلى أعلى مستويات النجاح، ولكنه ينتظر أن يأتيه شخصٌ ويخبره كيف يقوم بذلك، وقد يبقى سنوات طويلة قبل أن يجد واحداً ممّن يمكنه أن يعينه على تطوير حياته. إن علينا أن لا ننتظر الشخص الذي سيهيئه القدر ليرتقي بنا، وإنما علينا الاستفادة مما زودنا به المولى - سبحانه - من قدرات وطاقات نستطيع من خلالها الاستفادة مما عند الآخرين، وما استودعه في هذا الكون من مخلوقات ومكونات، وعلينا انتهاز جميع الفرص التي يسوقها الله لنا، ونجتهد في الاستفادة منها.

واستكمالاً لموضوع النقد الذاتي، أورد فيما يلي أهمية الدورات التدريبية في المحاسبة الذاتية.

ثانياً: الدورات التدريبية وأهميتها في النقد والمحاسبة وتطوير الذات

تُعَدُّ الدورات التدريبية من أساليب النقد الجريء للذات، ولكن بأسلوب مقبول ومحجوب ومرغوب فيه؛ فعندما يُعلَن عن دورة تدريبية في أحد المجالات، ونرى حاجةً لتطوير أنفسنا في ذلك المجال، أو تغيير سلوك ما عندنا من خلال تلك الدورة فإننا نبادر إلى التسجيل فيها، وقيامنا بذلك ينبغي أن يكون عن رغبةٍ فيها وحبٍّ لها، وليس إجباراً من أحد.

كذلك فإننا نذهب إلى هذه الدورات بنفوسٍ تواقّة لسماع ما يقال فيها ورغبةً في التغيير، ولذلك تجدنا نُسَقِّطُ كلام مُقدِّم الدورة على أنفسنا، ونقوم بعملية تقويم ونقد ذاتي لذواتنا أثناء حديثه، وكذلك أثناء ما يقوم به

المشاركون من تطبيقات عملية، أو ما يحكونه من قصص وتجارب، وإذا كان المدرب قد جعل فرصًا للتطبيق العملي فلن نشعر بأي حرج من القيام بذلك، مع ما يكون فيه من إظهار جوانب النقص التي عندنا، وما ذلك إلا لأننا ذهبنا إلى الدورة طواعية، وعن رغبة صادقة وجادة من أنفسنا.

مثلاً، لو شاركنا في دورة في التجويد أو التلاوة فقد يطلب المدرب منا أن نجلس مع أحد المشرفين لنطبق معه ما تعلمناه، وعندها لن نشعر بحرج من تصحيح ذلك المشرف لنا، وتنبهه لأخطائنا، وتوجيهه لنا، وما ذلك إلا لعلمنا بتمكُّنه مما يقول، وأن لديه العلم والمعرفة والخبرة في ذلك الجانب، وكل ذلك يجعلنا نتقبل منه أي تصحيح أو نقد.

الوسيلة الثانية:

المحاسبة المُجدولة

نأتي الآن إلى وسيلة أخرى يمكن الاستفادة منها في النقد والمحاسبة، وهي تخصيص وقت مُعيّن لنقد النفس ومحاسبتها، ويمكن أن يكون هذا الوقت بصفة يومية أو أسبوعية، ويمكن أن يكون شهرياً أو سنوياً، ويمكن أن يكون في فترات أخرى حسبما يراه الشخص مناسباً.

أولاً: المحاسبة اليومية

المحاسبة اليومية تعني تخصيص زهاء عشر دقائق يومياً بعد صلاة العشاء، أو قبل النوم، أو بعد صلاة الفجر، أو في أيّ فترة أخرى نراها مناسبة، لغرض نقد ذاتنا ومحاسبتها، وعندما يحين الوقت لذلك نستلقي

على السرير، أو نجلس في مكان هادئ ونغمض أعيننا، ثم نبدأ بمحاسبة أنفسنا. كذلك يمكننا اغتنام أية فرص أخرى تسنح لنا للاختلاء بأنفسنا؛ كأن نخرج بالسيارة أو مشياً على الأقدام إلى مكان بعيدٍ عن البيت والضوضاء، لتتهياً النفس والروح والقلب لهذه الجلسة. ويمكن لهذه الجلسات أن تكون باستخدام أدوات أو بدونها، وتكلم أولاً كيف يمكن القيام بهذه الجلسات بدون استخدام أية أدوات.

■ **المثال الأول:** لو كانت عندي جلسة يومية قبل النوم، فإنني أستلقي على السرير أو أجلس في مكان هادئ، ثم أمرُّ شريط يومي أمام ناظري منذ أن استيقظتُ في الصباح وإلى أن وصلتُ إلى هذا الوقت، وأبدأ في محاسبة نفسي:

✓ ماذا فعلتُ في هذا اليوم؟

✓ هل أنجزتُ شيئاً أنا راضٍ عنه؟

✓ هل قمتُ بعملٍ أفتخر به؟

✓ هل حققتُ هدفًا من الأهداف التي أطمح إلى تحقيقها؟

✓ هل تغيّر شيءٌ في حياتي، أم مرّ هذا اليوم كسابقه؟ هذا أمرٌ مهم، فمن يهملُ استغلالَ دقائق يومه ولحظات عمره لم ينجح في تحقيقِ أهدافه كاملة، وبقِيَ في مكانه.

وفي الجانب الآخر، عليّ أيضًا محاسبة نفسي على التقصير، كأن أخاطبها:

✓ هل قصّرتُ في هذا اليوم في واجب أو عمل عاهدتُ نفسي على القيام به؟
✓ ما الذي وقعتُ فيه من أخطاء، وهل أسأتُ إلى أحد؟

✓ لماذا تهاونتُ في الشيء الفلاني، ولماذا ضعفتُ همتي عن القيام بكذا؟

✓ كم من صلوات فاتتني مع الجماعة، أو لم أصلّها في المسجد أو في أول وقتها؟

نلاحظ أن هذا الأسلوب محبوبٌ ومقبولٌ للنفس، ولن تستثقله رغم ما يمكن أن يكون فيه من إغلاظٍ عليها وزجرٍ لها، وبالمقابل لو أتاني شخصٌ وقال لي: لقد لاحظتُك اليوم تعبت أثناء صلاتك، فربما أستثقل ذلك منه، وأشعر بأنه يراقبني.

وعندما يتبين لي أنني أنجزتُ بعض الأمور الإيجابية بدون تقصيرٍ فإني أهني نفسي على ذلك؛ كأن أخطبها قائلاً: الحمد لله، قرأتُ اليوم حزباً أو جزءاً من القرآن، أو نجحتُ في الامتحان الفلاني، أو حققتُ نسبة الربح الفلانية في تجارتي التي كنتُ أسعى لتحقيقها، أو انتهيتُ من تعلُّم البرنامج الإلكتروني الفلاني. إذن، هذه إنجازات أفتخر بها، وأسأل الله- سبحانه وتعالى- أن يعينني على مثلها أو خيرٍ منها في اليوم التالي.

ولو كنتُ أخفقتُ في شيءٍ من هذه الأمور أو غيرها فإني أعاتب نفسي:

✓ لماذا سهوتُ في تلك الصلاة أو أخفقتُ في ذلك

- ✓ ألم يكن بإمكانني مجاهدة نفسي للخشوع في الصلاة، أو التحضير للامتحان بصورة أفضل؟
- ✓ هل هناك طرقٌ يمكن أن تعينني على تلافي هذا الإخفاق في المرات القادمة؟

- **المثال الثاني:** لو زارني شخصٌ قد أعطاه الله من العلم والفهم ما ليس عندي، فبعد رحيله عليّ أن أعقد جلسة محاسبة أسائل فيها نفسي:
 - ✓ هل أحسنتُ ضيافة هذا الشخص؟
 - ✓ هل استطعتُ الاستفادة من علمه، أم ضاع الوقت معه بدون فائدة؟
 - ✓ ما هي الجوانب التي تميّز بها هذا الشخص وليست موجودة عندي، وكيف يمكنني الحصول عليها أو اكتسابها؟

- وإذا كنتُ أكرمتُ هذا الشخص، وأديتُ حقوق الضيافة له فإني أهني نفسي، وأعتز بهذا العمل، وإن

قَصَّرْتُ فِي شَيْءٍ مِنْ ذَلِكَ فَأَحَاسِبُهَا، وَأَذَكِّرُهَا بِأَنْ عَلَيَّ فِي الْمَرَاتِ الْقَادِمَةِ تَحْسِينِ أَسْلُوبِي فِي تَعَامُلِي مَعَ الضُّيُوفِ بِشَكْلِ خَاصٍّ، وَمَعَ النَّاسِ بِشَكْلِ عَامٍّ.

كما لاحظنا، فهذه الجلسات قد لا تحتاج منا سوى خمسٍ إلى عشرٍ دقائقٍ يوميًّا، ولكن أثرها عظيمٌ جدًّا؛ ولو قمنا بها بصفةٍ يوميةٍ أو شبه يوميةٍ فبلا شك سنجني من ورائها منفعةً كبيرةً بإذن الله. إننا عندما ننتقد ذواتنا بأنفسنا، فنحن نحملها على المزيد من البذل والعطاء والاجتهاد دون أن يشعر الآخرون بذلك، وكل ما سيرونه منا فقط هو ما نُحَقِّقُه من إنجازات، وما يحصلُ لحياتنا من تطوُّرٍ مستمرٍّ، ولذلك فهذا من أساليب المحاسبة الناجحة والنقد البناء.

ثانِيًا: الجلسات الأسبوعية والشهرية والسنوية

بالإضافة إلى الجلسات اليومية فقد نحتاج أيضًا إلى تخصيص جلسات أسبوعية نحاسب فيها أنفسنا على ما

قمنا به خلال الأسبوع المنصرم، ويمكن أن نُخصِّص لها يوم الجمعة بعد صلاة الفجر إلى شروق الشمس، أو ربما بين المغرب والعشاء، وكل ما نحتاج إليه هو الجلوس في زاوية في المسجد أو غرفة منعزلة في البيت، ثم نستعيد شريط أعمالنا في ذلك الأسبوع، أو من خلال سجل الإنجازات [كما سنبينه لاحقًا] أو المذكرات الشخصية التي نكتبها، ثم نتساءل:

✓ ماذا فعلنا خلال هذا الأسبوع؟ وماذا تركنا؟

✓ ماذا أنجزنا؟ وفي ماذا قصرنا؟

✓ هل أنجزنا في هذا الأسبوع شيئًا نستطيع أن نفخر به؟

✓ هل أنجزنا في هذا الأسبوع شيئًا من الأهداف التي وضعناها لخطة حياتنا؟ وهل واجهتنا صعوبات وعقبات؟ وكيف استطعنا التغلُّب عليها؟

المحاسبة في هذه الجلسات الأسبوعية تكون شبيهة بالجلسات اليومية، ولكنها قد تكون أطول، وقد

تتعلق بأمور أهم؛ فالإنجازات ستكون هنا أوضح، وأيضاً جوانب التقصير ستكون أوضح؛ فمثلاً، لو كان من برنامجي حفظ شيءٍ من القرآن، ومرَّ أسبوع بأكملة ولم أحفظ شيئاً فإني أشرع في معاتبه نفسي، ثم أطلب منها تحسين هذا الجانب في الأسبوع المقبل.

يمكن كذلك أن تكون هناك جلساتٌ شهريةٌ شبيهة بالأسبوعية، وأيضاً يُفضَّل - بل قد يكون من الضروري جداً- أن تكون هناك جلسة في كل عام؛ وجميلٌ أن تكون في نهاية كل عام هجري. وفي الجلسات السنوية أقوم نفسي في كل ما قامت به طيلة العام، فأهنتها- بل ربما أكرمتها- إن أنجزت أعمالاً تستحقُّ الفخر، وأحاسبها إن قصرت في شيء. ومن أمثلة تكريم النفس تحرير شهادة تقدير وشكر معنونة إلى نفسي، أو الذهاب إلى أحد المطاعم الراقية وطلب وجبة مفضلة أو غالية الثمن، أو الخروج في رحلة ممتعة في حدود المستطاع، إلى ما هناك من وسائل عديدة أخرى.

وكما نلاحظ، فلا بُدَّ أن نخرج من كل جلسة بفائدة- ولو يسيرة- تُعيننا على تغيير حياتنا إلى الأفضل؛ إما بعهدٍ نقطعه على أنفسنا لنُطوِّر جانبًا إيجابيًا فيها، أو ننتهج أسلوبًا جديدًا أو متطوِّرًا في سلوكنا أو نمط تفكيرنا، أو نشرع في عملٍ أو مشروعٍ جديدٍ في خطتنا، أو نتخلَّص من سلوكٍ سيِّءٍ عندنا، أو نُجبر جانبًا من جوانب النقص لدينا.

ثالثًا: الأدوات المُعينة على المحاسبة

لكي تُؤتي جلسات المحاسبة ثمارها بصورة أفضل فإن هناك أدوات نحتاج إلى الاستفادة منها، ورغم أنه قد لا نحتاج إليها في الجلسات اليومية القصيرة، فقد تكون مهمة في الجلسات الأسبوعية أو الشهرية أو السنوية، ومن هذه الأدوات:

■ **سجل الإنجازات:** نحتاج أولاً إلى تخصيص سجلٍّ خاصٍّ أو ملفٍّ إلكترونيٍّ مستقلٍّ نسميه «سجل

الإجازات»، وعندما ننجز عملاً نعتزُّ به نُدوِّنه في هذا السجل، كأن نقول: «في اليوم الفلاني قمتُ بالعمل الفلاني»، ثم نُفصِّل في العمل الذي أنجزناه. وإذا كان هناك مَنْ أعاننا على إنجازهِ، فعلينا ذكر أولئك الأشخاص، من باب الإشادة بالجميل الذي أسدَّوهُ لنا، وأيضاً فقد نحتاج للرجوع إليهم في المستقبل لمساعدتنا في أعمال مشابهة. كذلك، لو استخدمنا أدوات مُعينة، أو قمنا بأمرٍ أخرى ساعدتنا على إنجاز ذلك العمل فإننا نذكرها للاستفادة منها في قادم الأيام.

سجل الإنجازات هو من الأدوات المهمة جداً لتحفيز النفس؛ فعلينا بين فترة وأخرى قراءة ما دوَّنا فيه، ليكون حافزاً لنا- بإذن الله- لتحقيق المزيد من الإنجازات والعطاء، ومع مرور الأعوام سنشعر بقيمته وقيمة ما حقَّقناه من إنجازات. كذلك، هو أداة مهمة لمحاسبة النفس؛ فإثناء قراءة ما أنجزناه في الماضي نُقومُ أنفسنا في الوقت الراهن، ولو رأينا هممتنا وإنجازاتنا

في تحسُّن وتطوُّر كان ذلك دافعاً لنا لمزيد من العطاء والإنتاج، ولو رأينا خوراً وضعفاً في هممتنا وإنجازاتنا قمنا بمحاسبة أنفسنا على التقصير.

كذلك، يُعيننا سجل الإنجازات على متابعة أهدافنا وخططنا ومدى التزامنا بها، ولو رأينا تقاعساً في ذلك أو انحرافاً عن المسار الذي وضعناه لأنفسنا، قمنا بتقويم كل ذلك، وربما أعدنا صياغة أهدافنا وفق أحوالنا وظروفنا الراهنة، وكل هذه الأعمال نقوم بها عن رغبة نابعة من داخلنا نحو التطوير والتحسين.

■ **التسجيل الصوتي:** من الأدوات الأخرى المُعينة في جلسات المحاسبة استخدام مسجِّل للصوت مثل مُشغِّل MP3، أو مسجِّل الصوت في كثير من الكاميرات والهواتف، بحيث نستعيض بهذه الأدوات عن تدوين ما نقوم به في جلسات المحاسبة، فهي تُوفِّر الوقت، وتخرج الكلمات والعبارات أثناء التسجيل

بعفوية، ولا نحتاج إلى تنميق الكلام أو صياغته بأسلوب لغويّ فصيح، وهي ستُعِيننا في المستقبل على استرجاع الجلسات السابقة، وما كنا قد اشتراطناه فيها على أنفسنا من أمور التطوير والتحسين التي نرغب فيها، وستكون محفّزاً لنا، ومذكّراً لما ينبغي أن نقوم به، وهي في حدّ ذاتها دليلٌ على الإنجاز؛ لأن الإصرار على مواصلتها هو نجاحٌ باهرٌ في حدّ ذاته، ولو علم بها الآخرون لغبطونا عليها.

■ **سجل الأهداف:** من الأدوات الأخرى أيضاً تخصيص سجلّ أو ملفّ إلكترونيّ نُدوّن فيه خطة حياتنا، والأهداف والطموحات التي نرغب في تحقيقها، وهذا يُفيدنا في جلسات المحاسبة - وخاصةً المطوّلة منها - حيث نستطيع مقارنة سجل الإنجازات بما دوّناه في سجل الأهداف، ثم نُسأل أنفسنا: ✓ هل الخطة والأهداف التي وضعناها لحياتنا لا تزال قائمة أم تحتاج إلى مراجعة؟

✓ ما هي الأهداف التي أنجزناها إلى الآن، وما هي

الأهداف التي بإمكاننا تحقيقها في القريب؟

✓ هل هناك موارد نحتاج لتوفيرها، أو مهارات علينا

اكتسابها، أو أناسٌ علينا التواصل معهم أو الاستعانة

بهم من أجل تحقيق هدفٍ معيّن؟

وإذا تبيّن لنا أثناء مراجعة الأهداف أنه بالإمكان

تحقيق شيءٍ منها في الوقت الراهن، قمنا بوضع خطة

جديدة مصعّرة لتحقيقها، وأما إذا تبيّن لنا أننا لا زلنا لا

نملك المقوّمات والأدوات التي تعيننا على تحقيق أيّ

منها فعلياً أن نتساءل:

✓ ماذا ينقصنا؟

✓ هل نحتاج إلى مزيدٍ من العلم والمعرفة لتحقيق

تلك الأهداف؟

✓ أم نحتاج إلى مال؟

✓ أم نحتاج إلى أشخاص يعينوننا في هذا الجانب؟

ولو تبيّن لنا أننا بحاجة إلى معارف وموارد لا نمتلكها،

قمنا بتفصيل ذلك بحيث يتّضح لنا نوع وكمية المعارف

والموارد التي نحتاج إليها، ثم نقوم بوضع خطة زمنية للحصول عليها. ولو تبين لنا من خلال تلك المراجعة أن بعض الأهداف تحتاج إلى تفصيل أكبر أو خطة مستقلة لتحقيقها، قمنا بوضع ذلك أيضاً.

وليتضح ما قلناه نضرب المثال التالي: لو كان من ضمن أهدافنا إقامة مؤسسة متميزة في مجال معين كالهواتف أو الاتصالات أو الحاسوب أو الإخراج الفني أو تطوير الأجهزة والأدوات الزراعية أو غير ذلك. وخلال المحاسبة الأسبوعية أو الشهرية قد نتبين أننا لا نمتلك رأس المال الذي نحتاجه لتأسيس هذه المؤسسة، أو ربما يكون لدينا المال ولكننا لا نجد الأشخاص الذين يمكن الاستعانة بهم في تنفيذ هذا المشروع أو تسييره بعد قيامه. وبعد التعرف على الأسباب التي تمنعنا حالياً من تحقيق هذا الهدف، نقوم بوضع خطة مصغرة للحصول على الموارد التي نفتقدها، ثم نقوم في الجلسات المقبلة بمتابعة هذه الخطة وتقويمها، وعلى أساس ذلك نُقَوِّم إمكانية إقامة المؤسسة.

ملاحظة أخيرة نذكرها هنا، وهي أنه يمكن دمج سجل الإنجازات وسجل الأهداف في سجل واحد أو ملف إلكتروني واحد، وهذا سيُسَهِّل علينا الرجوع إلى كليهما متى بدت الحاجة إلى أحدهما، وعندها يكون سجل الأهداف بمثابة خطة الحياة، وسجل الإنجازات هو الحصيلة المتحقِّقة من ورائها. ونظراً لأنه يمكن - بل ينبغي - تقسيم الأهداف إلى عامة وتفصيلية، فيُعِيننا ما نُدوِّنه في سجل الإنجازات على التعرف على المحطات التي وصلنا إليها في خطة الحياة.

الوسيلة الثالثة:

الاستعانة بالآخرين

من الأمثلة التي أوردناها في الفصلين الماضيين ندرك أهمية الوسائل والأدوات التي ذكرناها في تطوير الإنسان لنفسه دون الحاجة للاستعانة بالآخرين. ومع ذلك فقد نحتاج - أحياناً - إلى اللجوء إلى الآخرين ليعينونا في مشوار الارتقاء بذواتنا. مثلاً، لو رأينا أنه يصعب علينا استخدام الأدوات والوسائل التي ذكرناها، أو يصعب علينا الالتزام بجلسات المحاسبة، أو لا ندري كيفية صياغة أهدافنا أو وضع خطة لحياتنا، فهنا يمكننا الرجوع إلى الآخرين ليوضحوا لنا ذلك، بل ويعينوننا على القيام به. والاستعانة بالآخرين لها شروط وضوابط وأساليب ينبغي أن تنتهج فيها، كما سنبيّنه من خلال النماذج التالية.

نماذج لكيفية الاستعانة بالآخرين

■ **حضور مجالس العلم:** من جوانب الاستفادة من الآخرين حضور المجالس التي يرتادها الناجحون، سواءً أكانوا من الناجحين في العلم والثقافة والفكر، أو في الدعوة والوعظ، أو في الإنتاج العلمي والأدبي والتأليف، وسواءً أكان تميُّزهم ونجاحهم في أمور الشريعة أو اللغة أو الاقتصاد أو السياسية أو الطب أو الهندسة أو غيرها من المجالات. ومجالس العلم التي يحضرها هؤلاء قد تكون دروساً ومحاضرات، أو ندوات ومؤتمرات، أو ورش عمل ودورات تدريبية، وقد تُقام في المساجد أو النوادي أو الجامعات.

وعندما نرتاد مثل هذه المجالس فبلا شك أننا سنستفيد من المحاضرين والمشاركين فيها؛ واستفادتنا من المحاضر قد تكون من خلال علمه أو سلوكه أو الوسائل التي يستخدمها، وقد تكون بالارتباط معه بعلاقة طيبة يقوم من خلالها بتوجيهنا إلى ما فيه خيرنا ونجاحنا، حتى دون أن نطلب منه ذلك. وأما الاستفادة

من المشاركين فقد تكون بسؤالهم عن نصيحة أو حلّ لمشكلة نعاني منها، أو بالارتباط بهم بعلاقة وطيدة تُعيننا على الحصول على موارد علمية أو مادية قد تساعدنا على تحقيق أهدافنا.

■ **طلب النصيحة من الآخرين:** مما قلناه في النقطة السابقة، نلاحظ أن أيّ فرصة للجلوس مع الآخرين لا بُدَّ أن نستفيد منها بشيء؛ فهي - كما مرّ - تُعدُّ نوعاً من أنواع النقد الذاتي، ولكن مع ذلك فقد نحتاج أن نطلب النصح من الآخرين. وعند طلب النصيحة فعلينا تحديد ما نريد؛ فذلك سيُسَهِّلُ على الناصح تركيز نصيحته، وسيُسَهِّلُ علينا إسقاطها على المشكلة التي نحاول حلّها. مثلاً، أقول له: أحاول جاهداً الخشوع في صلاتي ولكني أجد صعوبة في تحقيق ذلك، فبماذا تنصحني؟ أو أقول له: أنا سريع الغضب، وأدرك أنه سلوكٌ سيءٌ ولا أرتضيه، ولكني لا أستطيع التخلص منه، فبماذا تنصحني؟ نلاحظ

هنا أننا هيأنا أنفسنا لما سيقوله الناصح، وعندما يُقدِّم نصيحته لنا فسيكون لكلامه وقعٌ إيجابيٌّ على قلوبنا، ولن ننظر إليه على أنه انتقاد لأننا طلبنا ذلك منه.

وبالمقابل، فإذا طلب منا شخصٌ أن ننصحه في أمر ما، فعلينا أن نُحسِّن استخدام الأسلوب المناسب؛ بحيث لا نجرح مشاعره، ولا نُشخِّص المشكلة التي عنده تشخيصاً فاضحاً، كأن نقول له مثلاً: نحن نراك دوماً تقوم بكذا وكذا، وهذا أمرٌ في غاية السفاهة، أو هذا أمرٌ لا يرضيه الناس. بمثل هذا الأسلوب سنجرح مشاعر الذين وثقوا بنا فطلبوا منا النصيحة، فبدلاً من التلطُّف بهم نقوم بانتقادهم بأسلوبٍ فيه غلظة أو تجريح. والأسلوب الصحيح هو أن نخاطبهم بما يُشعرهم بالاحترام والاهتمام بمشكلاتهم؛ فنناديهم مثلاً: يا أخي، يا ابني، يا أختي، يا والدي، يا عمي، يا خالي، ثم بعد ذلك نبدأ في ملاطفتهم بالأسلوب الحسن، ونذكر محاسنهم قبل الولوج إلى تشخيص ما عندهم.

وعندما نأتي إلى معالجة ما عندهم من معايب وقصور، فعلينا أولاً أن نُهوّن من شأنها فذلك سيُخفّف القلق النفسي والحرج الذي قد يعانون منه عند الإفصاح عن مشاكلهم لنا؛ فمثلاً لو طلب منا شخص نصيحة حول كيفية التخلّص من آفة مقاطعة الآخرين عند التحدّث إليهم، فنبدأ أولاً بتهوين الأمر عليه، كأن نقول له: لست الوحيد ممّن ابتليَ بهذه المشكلة؛ فكثيرٌ من الناس يُعانون منها، وبتابع بعض النصائح التي سنبيّنها لك، ستتمكّن - بإذن الله- من التخلّص منها.

بمثل هذا الأسلوب نُمهّد لما سنقوله لهم أو نقترحه عليهم، ثم عندما نرى استعداداً نفسياً منهم لتقبّل النصيحة، فعندها نبدأ تدريجياً بتشخيص ما عندهم من عيب أو نقص، ويُفضّل هنا عدم استخدام التشخيص المباشر، وإنما نلجأ إلى التعريض قدر الإمكان، كأن نقول له: إن من ابتليَ بآفة مقاطعة الآخرين فعادة ما يحتاج إلى كذا وكذا. هذا الأسلوب سيكون أكثر قبولاً عند الشخص من قولنا له: إن آفة مقاطعة الآخرين التي عندك تحتاج

إلى كذا وكذا. وبعد استقصاء جوانب المشكلة وآثارها، نحاول توجيه الشخص إلى ما ينبغي فعله أو تركه بأسلوب لا يجرح مشاعره.

من هنا نرى أنه عندما ننصح الآخرين أو نتقدمهم، سواءً أطلبوا منا ذلك بأنفسهم أم قمنا به تطوعاً، فعلينا النصح لهم بتجردٍ ونزاهة، ولا نجعلها فرصة للتعبير عمّا قد نُكُنُّه تجاههم من آراء وأحكام، أو للتنفيس عمّا سبق بيننا وبينهم من مواقف. هذا الأمر في غاية الأهمية، وعلى الناصح التنبُّه إليه، وإلاّ انقلب دوره من ناصح يُريد الخير للطرف الآخر إلى شامتٍ متعطِّشٍ للانتقام منه.

كذلك، قد تكون لدى الشخص الذي طلب منا النصيحة سلوكات كثيرة لا نرتضيها، ورغم ذلك فعلينا أن لا نأتي عليها جميعاً في جلسة واحدة، وإنما نتنقد فقط سلوكاً واحداً بطريقة مهذبة تجعل الكلام مقبولاً ومحبوّباً إليه؛ كتذكيره بقبصص وأقوال الصالحين أو بشيءٍ من الأحاديث والآيات، فبمثل هذا الأسلوب قد ينشرح صدره، ويأخذ بنصيحتنا بإذن الله. ولو رأينا نفسه

متهيئة لتقبُّل نصيحة أخرى حول سلوكٍ آخر لديه، فعندها يمكن معالجة ذلك السلوك في الجلسة نفسها، ولكن بالأساليب اللطيفة التي ذكرناها. وأما إن رأينا منه امتعاضاً وأنفةً في قبول ما نقوله له، فعلينا أن نرجئ النصيحة لجلسة أخرى، وعلينا كذلك تطيب نفسه قبل مغادرته، كي لا يحمل قلبه عنا شيئاً يكرهه، كأن أقول له: سامحني إن كنتُ أغلظتُ عليك في القول، أو لم أستطع تقديم حلٍّ مناسب لهذه المشكلة.

خاتمة

هذه إمامات موجزة لأهم الجوانب التي تتعلق بالتطوير والارتقاء بالنفس والذات، والتي خصَّصناها في هذا الكتيب حول ما نسميه **بالنقد والمحاسبة**. ولا شك أن مَنْ أراد التوسُّع في موضوع تطوير الذات، فعليه الرجوع إلى الكتب المطولة والدورات التخصصية التي تعالج هذه القضايا.

أسأل الله- سبحانه وتعالى- أن أكون قد وُفِّتُ فيما عرضته من هذا الموضوع، وأسأله- سبحانه- أن يوفِّقنا جميعاً لاستثمار ما نسمعه ونقرأه ونُلمُّ به من معارف وعلوم وتجارب، وأن يكتب لنا التوفيق والهداية والصلاح والسداد والرشاد، وأن يعيننا على الارتقاء بحياتنا لنكون في مصافِّ الأنبياء والرسل والعلماء والصالحين والناجحين من القادة والدعاة.

وَأَسْأَلُهُ - سُبْحَانَهُ - أَنْ يَتَقَبَّلَ أَعْمَالَنَا، وَيَتَجَاوَزَ عَن سَيِّئَاتِنَا، وَيَجْبُرَ مَا عِنْدَنَا مِنْ زَلَّاتٍ وَقُصُورٍ، وَيُعِينَنَا عَلَى تَهْذِيبِ سُلُوكِيَاتِنَا، وَتَحْسِينِ أَخْلَاقِنَا، وَالرَّقَاءِ بِذَوَاتِنَا لِمَا فِيهِ مَنَفَعَتُنَا فِي دُنْيَانَا وَأٰخِرَتِنَا.

هَذَا، وَصَلِّ اللّٰهُمَّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ، وَسَلِّمْ تَسْلِيمًا كَثِيرًا إِلَى يَوْمِ الدِّينِ. ﴿سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ﴾ • وَسَلَامٌ عَلَى الْمُرْسَلِينَ • وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿[الصفات: ١٨٠-١٨٢].



د. صالح بن مطر الهطالي

فَنُّ النِّقْدِ وَالْمَحَاسِبَةِ

(وسائل عملية لنقد الذات ونقد الآخرين)

رؤى