

فن الحياة : تزكية النفس

كتاب قراءة النفس : قراءة النفس أولا ... قبل الانتقال إلى قبولها ثم تقديرها (تزكيتها)

باختصار ... الإجابة عن (من أنا ؟ ولم أنا ؟)

ما هو "كتاب قراءة النفس" ؟

- ✓ هو خطوة أساسية في التعرف على حقيقة هذا الوجود ، وحقيقة "وجودي" أنا كإنسان .
- ✓ هو خطوة أساس في فقه النفس ومعرفتها كما هي في الحقيقة ... قبل علاج أي عرض غير صحي يتعلق بها .
- ✓ هو مجموعة أسئلة موضوعة بشكل مدروس ، بحيث لا تكاد الأسئلة تغادر أمرا من أمور النفس إلا وهو مطروح .

لماذا "النفس" و"كتاب قراءة النفس" أولا ؟

سنجيب على هذا السؤال من النقل (القرآن والسنة الصحيحة) وما يدل عليه العقل من تلك النصوص ...

في القرآن : نقرأ ما يدلنا على أن للنفس مكانة عظيمة عند الله :

- سورة الكهف : الآية 6 : ﴿فلعلك باخع نفسك على آثارهم إن لم يؤمنوا بهذا الحديث أسفا﴾ . فقرن الله مقام النفس بمقام "الحديث" وهو القرآن هنا .
- سورة الشعراء : الآية 3 : ﴿لعلك باخع نفسك ألا يكونوا مؤمنين﴾ . فقرن الله مقام النفس بمقام إيمان هؤلاء القوم .
- سورة الروم : الآية 8 : ﴿أولم يتفكروا في أنفسهم ما خلق الله السماوات والأرض وما بينهما إلا بالحق وأجل مسمى وإن كثيرا من الناس بلقاء ربهم لكافرون﴾ .
- سورة فصلت : الآية 53 : ﴿سنريهم آياتنا في الآفاق وفي أنفسهم حتى يتبين لهم أنه الحق أولم يكف بربك أنه على كل شيء شهيد﴾ .
- سورة الذاريات : الآيات 20 ، 21 : ﴿وفي الأرض آيات للموقنين ... وفي أنفسكم أفلا تبصرون﴾ .
- سورة الشمس : الآيات 1 - 7 : ﴿والشمس وضحاها ... والقمر إذا تلاها ... والنهار إذا جلاها ... والليل إذا يغشاها ... والسماء وما بناها ... والأرض وما طحاها ... ونفس وما سواها﴾ . فجاء ذكر النفس معطوفا على آيات عظيمة من آيات الله ومحل قسم لله جل في علاه .

وفي القرآن : نقرأ ما يدلنا على أن النفس ليست معصومة ... بل قابلة للخطأ :

- سورة يوسف : الآية 53 : ﴿وما أبرئ نفسي إن النفس لأمارة بالسوء إلا ما رحم ربي إن ربي غفور رحيم﴾ .
- سورة ق : الآية 16 : ﴿ولقد خلقنا الإنسان ونعلم ما توسوس به نفسه ونحن أقرب إليه من حبل الوريد﴾ .
- سورة النجم : الآية 23 : ﴿إن هي إلا أسماء سميتموها أنتم وآباؤكم ما أنزل الله بها من سلطان إن يتبعون إلا الظن وما تهوى الأنفس ولقد جاءهم من ربهم الهدى﴾ .
- سورة الحديد : الآية 14 : ﴿ينادونهم ألم نكن معكم قالوا بلى ولكنكم فتنتم أنفسكم وتربصتم وارتبتم وغرتمكم الأماني حتى جاء أمر الله وغركم بالله الغرور﴾ .
- سورة التغابن : الآية 16 : ﴿فاتقوا الله ما استطعتم واسمعوا وأطيعوا وأنفقوا خيرا لأنفسكم ومن يوق شح نفسه فأولئك هم المفلحون﴾ .

وفي القرآن : نقرأ ما يدلنا على أن كل ما نفعله في حياتنا ... فهو من النفس ولها أو عليها ... وأن كل ما نفعله من خير أو شر نفعله إنما هو عائد على أنفسنا ... فمن الأولى أن نقرأها لنعلم ما ينبغي أن نقدمه لها وأن نبعدها عنه ... حتى لا تقع في فخ العمل بما يراه الآخرون لنا لا ما نراه نحن لأنفسنا . كما نقرأ في القرآن ما يدلنا على أن الظلم الحقيقي قبل أن يكون ظلما للآخرين فهو ظلم للنفس وبالنفس ... وكذلك الخسارة الحقيقية إنما هي خسارة النفس أولا ... والسؤال هنا : ترى ... ما الذي أوصلني إلى أن أظلم نفسي ؟ كيف بلغ بي الأمر إلى أن أخسر السلاح الذي هيأني به الله ؟ أم أنني "فقط ... لا أعلم كيف !" ؟ :

- سورة البقرة : الآية 110 : ﴿واقموا الصلاة وآتوا الزكاة وما تقدموا لأنفسكم من خير تجدوه عند الله إن الله بما تعملون بصير﴾ .
- سورة البقرة : الآية 272 : ﴿ليس عليك هداهم ولكن الله يهدي من يشاء وما تنفقوا من خير فالأنفسكم وما تنفقون إلا ابتغاء وجه الله وما تنفقوا من خير يوف إليكم وأنتم لا تظلمون﴾ .
- سورة آل عمران : الآية 135 : ﴿والذين إذا فعلوا فاحشة أو ظلموا أنفسهم ذكروا الله فاستغفروا لذنوبهم ومن يغفر الذنوب إلا الله ولم يصروا على ما فعلوا وهم يعلمون﴾ .
- سورة النساء : الآية 64 : ﴿وما أرسلنا من رسول إلا ليطاع بإذن الله ولو أنهم إذ ظلموا أنفسهم جاؤوك فاستغفروا الله واستغفر لهم الرسول لوجدوا الله توابا رحيمًا﴾ .
- سورة النساء : الآية 97 : ﴿إن الذين توفاهم الملائكة ظالمي أنفسهم قالوا فيم كنتم قالوا كنا مستضعفين في الأرض قالوا ألم تكن أرض الله واسعة فتهاجروا فيها فأولئك مأواهم جهنم وساءت مصيرا﴾ .
- سورة النساء : الآية 110 : ﴿ومن يعمل سوء أو يظلم نفسه ثم يستغفر الله يجد الله غفورا رحيمًا﴾ .
- سورة النساء : الآية 111 : ﴿ومن يكسب إثما فإنما يكسبه على نفسه وكان الله عليما حكيما﴾ .
- سورة النساء : الآية 113 : ﴿ولولا فضل الله عليك ورحمته لهمت طائفة منهم أن يضلوك وما يضلون إلا أنفسهم وما يضرونك من شيء وأنزل الله عليك الكتاب والحكمة وعلمك ما لم تكن تعلم وكان فضل الله عليك عظيما﴾ .

- سورة الأنعام : الآية 12 : ﴿قل لمن ما في السماوات والأرض قل لله كتب على نفسه الرحمة ليجمعنكم إلى يوم القيامة لا ريب فيه الذين خسروا أنفسهم فهم لا يؤمنون﴾ .
- سورة الأنعام : الآية 20 : ﴿الذين آتيناهم الكتاب يعرفونه كما يعرفون أبناءهم الذين خسروا أنفسهم فهم لا يؤمنون﴾ .
- سورة الأنعام : الآية 24 : ﴿انظر كيف كذبوا على أنفسهم وضل عنهم ما كانوا يفترون﴾ .
- سورة الأنعام : الآية 26 : ﴿وهم يبهون عنه ويتأون عنه وإن يهلكون إلا أنفسهم وما يشعرون﴾ .
- سورة الأنعام : الآية 104 : ﴿قد جاءكم بصائر من ربكم فمن أبصر فلنفسه ومن عمي فعليها وما أنا عليكم بحفيظ﴾ .
- سورة الأنعام : الآية 123 : ﴿وكذلك جعلنا في كل قرية أكابر مجرميها ليمكروا فيها وما يمكرون إلا بأنفسهم وما يشعرون﴾ .
- سورة الأعراف : الآية 9 : ﴿ومن خفت موازينه فأولئك الذين خسروا أنفسهم بما كانوا بآياتنا يظلمون﴾ .
- سورة الأعراف : الآية 23 : ﴿قالا ربنا ظلمنا أنفسنا وإن لم تغفر لنا وترحمنا لنكونن من الخاسرين﴾ .
- سورة الأعراف : الآية 53 : ﴿هل ينظرون إلا تأويله يوم يأتي تأويله يقول الذين نسوه من قبل قد جاءت رسل ربنا بالحق فهل لنا من شفعاء فيشفعوا لنا أو نرد فعمل غير الذي كنا نعمل قد خسروا أنفسهم وضل عنهم ما كانوا يفترون﴾ .
- سورة الأعراف : الآية 160 : ﴿وقطعناهم اثنتي عشرة أسباطا أمما وأوحينا إلى موسى إذ استسفاه قومه أن اضرب بعصاك الحجر فانبجست منه اثنتا عشرة عينا قد علم كل أناس مشربهم وظللنا عليهم الغمام وأنزلنا عليهم المن والسلوى كلوا من طيبات ما رزقناكم وما ظلمونا ولكن كانوا أنفسهم يظلمون﴾ .
- سورة الأعراف : الآية 177 : ﴿ساء مثلا القوم الذين كذبوا بآياتنا وأنفسهم كانوا يظلمون﴾ .
- سورة التوبة : الآية 36 : ﴿إن عدة الشهور عند الله اثنا عشر شهرا في كتاب الله يوم خلق السماوات والأرض منها أربعة حرم ذلك الدين القيم فلا تظلموا فيهن أنفسكم وقاتلوا المشركين كافة كما يقاتلونكم كافة واعلموا أن الله مع المتقين﴾ .
- سورة التوبة : الآية 42 : ﴿لو كان عرضا قريبا وسفرا قاصدا لاتبعوك ولكن بعدت عليهم الشقة وسيحلفون بالله لو استطعنا لخرجنا معكم يهلكون أنفسهم والله يعلم إنهم لكاذبون﴾ .
- سورة التوبة : الآية 70 : ﴿ألم يأتهم نبا الذين من قبلهم قوم نوح وعاد وثمود وقوم إبراهيم وأصحاب مدين والمؤتفكات أتتهم رسلهم بالبينات فما كان الله ليظلمهم ولكن كانوا أنفسهم يظلمون﴾ .
- سورة يونس : الآية 23 : ﴿فلما أنجاهم إذا هم يبغون في الأرض بغير الحق يا أيها الناس إنما بغىكم على أنفسكم متاع الحياة الدنيا ثم إلينا مرجعكم فننبئكم بما كنتم تعملون﴾ .
- سورة يونس : الآية 44 : ﴿إن الله لا يظلم الناس شيئا ولكن الناس أنفسهم يظلمون﴾ .
- سورة يونس : الآية 108 : ﴿قل يا أيها الناس قد جاءكم الحق من ربكم فمن اهتدى فإنما يهتدي لنفسه ومن ضل فإنما يضل عليها وما أنا عليكم بوكيل﴾ .
- سورة هود : الآية 21 : ﴿أولئك الذين خسروا أنفسهم وضل عنهم ما كانوا يفترون﴾ .
- سورة هود : الآية 101 : ﴿وما ظلمناهم ولكن ظلموا أنفسهم فما أغنت عنهم آلهم التي يدعون من دون الله من شيء لما جاء أمر ربك وما زادوهم غير تنبيء﴾ .

- سورة النحل : الآية 28 : ﴿الذين تتوفاهم الملائكة ظالمي أنفسهم فألقوا السلم ما كنا نعمل من سوء بلى إن الله عليم بما كنتم تعملون﴾ .
- سورة النحل : الآية 33 : ﴿هل ينظرون إلا أن تأتيهم الملائكة أو يأتي أمر ربك كذلك فعل الذين من قبلهم وما ظلمهم الله ولكن كانوا أنفسهم يظلمون﴾ .
- سورة الإسراء : الآية 7 : ﴿إن أحسنتم أحسنتم لأنفسكم وإن أسأتم فلها فإذا جاء وعد الآخرة ليسوؤوا وجوهكم وليدخلوا المسجد كما دخلوه أول مرة وليتبروا ما علوا تتبيرا﴾ .
- سورة الإسراء : الآية 15 : ﴿من اهتدى فإنما يهتدي لنفسه ومن ضل فإنما يضل عليها ولا تزر وازرة وزر أخرى وما كنا معذبين حتى نبعث رسولا﴾ .
- سورة الكهف : الآية 6 : ﴿ودخل جنته وهو ظالم لنفسه قال ما أظن أن تبيد هذه أبدا﴾ .
- سورة المؤمنون : الآية 103 : ﴿ومن خفت موازينه فأولئك الذين خسروا أنفسهم في جهنم خالدون﴾ .
- سورة النمل : الآية 40 : ﴿قال الذي عنده علم من الكتاب أنا آتيتك به قبل أن يرتد إليك طرفك فلما رآه مستقرا عنده قال هذا من فضل ربي ليبلوني أأشكر أم أكفر ومن شكر فإنما يشكر لنفسه ومن كفر فإن ربي غني كريم﴾ .
- سورة النمل : الآية 44 : ﴿قيل لها ادخلي الصرح فلما رأته حسبتها لجة وكشفت عن ساقها قال إنه صرح ممرد من قوارير قالت رب إنني ظلمت نفسي وأسلمت مع سليمان لله رب العالمين﴾ .
- سورة النمل : الآية 92 : ﴿وأن أتلو القرآن فمن اهتدى فإنما يهتدي لنفسه ومن ضل فقل إنما أنا من المنذرين﴾ .
- سورة القصص : الآية 16 : ﴿قال رب إنني ظلمت نفسي فاغفر لي فغفر له إنه هو الغفور الرحيم﴾ .
- سورة العنكبوت : الآية 6 : ﴿ومن جاهد فإنما يجاهد لنفسه إن الله لغني عن العالمين﴾ .
- سورة العنكبوت : الآية 40 : ﴿فكلا أخذنا بذنبه فمنهم من أرسلنا عليه حاصبا ومنهم من أخذته الصيحة ومنهم من خسفنا به الأرض ومنهم من أغرقنا وما كان الله ليظلمهم ولكن كانوا أنفسهم يظلمون﴾ .
- سورة الروم : الآية 9 : ﴿أولم يسيروا في الأرض فينظروا كيف كان عاقبة الذين من قبلهم كانوا أشد منهم قوة وأثاروا الأرض وعمروها أكثر مما عمروها وجاءتهم رسلهم بالبينات فما كان الله ليظلمهم ولكن كانوا أنفسهم يظلمون﴾ .
- سورة الروم : الآية 44 : ﴿من كفر فعليه كفره ومن عمل صالحا فلأنفسهم يمهدون﴾ .
- سورة لقمان : الآية 12 : ﴿ولقد آتينا لقمان الحكمة أن اشكر لله ومن يشكر فإنما يشكر لنفسه ومن كفر فإن الله غني حميد﴾ .
- سورة سبأ : الآية 19 : ﴿فقالوا ربنا باعد بين أسفارنا وظلموا أنفسهم فجعلناهم أحاديث ومزقناهم كل ممزق إن في ذلك لآيات لكل صبار شكور﴾ .
- سورة سبأ : الآية 50 : ﴿قل إن ضللت فإنما أضل على نفسي وإن اهتديت فبما يوحي إلي ربي إنه سميع قريب﴾ .
- سورة فاطر : الآية 18 : ﴿ولا تزر وازرة وزر أخرى وإن تدع مثقلة إلى حملها لا يحمل منه شيء ولو كان ذا قربى إنما تنذر الذين يخشون ربهم بالغيب وأقاموا الصلاة ومن تركها فإنما يتركى لنفسه وإلى الله المصير﴾ .

- سورة فاطر : الآية 32 : ﴿ثم أورثنا الكتاب الذين اصطفينا من عبادنا فمنهم ظالم لنفسه ومنهم مقتصد ومنهم سابق بالخيرات يا اذن الله ذلك هو الفضل الكبير﴾ .
- سورة فاطر : الآية 32 : ﴿ثم أورثنا الكتاب الذين اصطفينا من عبادنا فمنهم ظالم لنفسه ومنهم مقتصد ومنهم سابق بالخيرات يا اذن الله ذلك هو الفضل الكبير﴾ .
- سورة الصافات : الآية 113 : ﴿وباركنا عليه وعلى اسحاق ومن ذريتهما محسن وظالم لنفسه مبين﴾ .
- سورة الزمر : الآية 15 : ﴿فاعبدوا ما شئتم من دونه قل إن الخاسرين الذين خسروا أنفسهم وأهليهم يوم القيامة ألا ذلك هو الخسران المبين﴾ .
- سورة الزمر : الآية 41 : ﴿إنا أنزلنا عليك الكتاب للناس بالحق فمن اهتدى فلنفسه ومن ضل فإنما يضل عليها وما أنت عليهم بوكيل﴾ .
- سورة الزمر : الآية 53 : ﴿قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب جميعا إنه هو الغفور الرحيم﴾ .
- سورة فصلت : الآية 46 : ﴿من عمل صالحا فلنفسه ومن أساء فعليها وما ربك بظلام للعبيد﴾ .
- سورة الشورى : الآية 45 : ﴿وتراهم يعرضون عليها خاشعين من الذل ينظرون من طرف خفي وقال الذين آمنوا إن الخاسرين الذين خسروا أنفسهم وأهليهم يوم القيامة ألا إن الظالمين في عذاب مقيم﴾ .
- سورة الجاثية : الآية 15 : ﴿من عمل صالحا فلنفسه ومن أساء فعليها ثم إلى ربكم ترجعون﴾ .
- سورة محمد : الآية 38 : ﴿ها أنتم هؤلاء تدعون لتنفقوا في سبيل الله فمنكم من يبخل ومن يبخل فإنما يبخل عن نفسه والله الغني وأنتم الفقراء وإن تتولوا يستبدل قوما غيركم ثم لا يكونوا أمثالكم﴾ .
- سورة الفتح : الآية 10 : ﴿إن الذين يباعدونك إنما يباعدونك الله يد الله فوق أيديهم فمن نكث فإنما ينكث على نفسه ومن أوفى بما عاهد عليه الله فسيؤتيه أجرا عظيما﴾ .
- سورة التغابن : الآية 16 : ﴿فاتقوا الله ما استطعتم واسمعوا وأطيعوا وأنفقوا خيرا لأنفسكم ومن يوق شح نفسه فأولئك هم المفلحون﴾ .
- سورة الطلاق : الآية 1 : ﴿يا أيها النبي إذا طلقتم النساء فطلقوهن لعدتهن وأحصوا العدة واتقوا الله ربكم لا تخرجوهن من بيوتهن ولا يخرجن إلا أن يأتين بفاحشة مبينة وتلك حدود الله ومن يتعد حدود الله فقد ظلم نفسه لا تدري لعل الله يحدث بعد ذلك أمرا﴾ .
- سورة المزمل : الآية 20 : ﴿إن ربك يعلم أنك تقوم أدنى من ثلثي الليل ونصفه وثلثه وطائفة من الذين معك والله يقدر الليل والنهار علم أن لن تحصوه فتاب عليكم فاقرئوا ما تيسر من القرآن علم أن سيكون منكم مرضى وآخرون يضربون في الأرض يبتغون من فضل الله وآخرون يقاتلون في سبيل الله فاقروا ما تيسر منه وأقيموا الصلاة وآتوا الزكاة وأقرضوا الله قرضا حسنا وما تقدموا لأنفسكم من خير تجدوه عند الله هو خيرا وأعظم أجرا واستغفروا الله إن الله غفور رحيم﴾ .
- سورة المدثر : الآية 38 : ﴿كل نفس بما كسبت رهينة﴾ .

وفي القرآن : نقرأ ما يدلنا على أن الخطأ مرجعه إلى النفس أولا ... فلا حجة في لوم الظروف والآخريين والقضاء والقدر وما إلى ذلك من أوام يتعلق بها البعض .. كل هذا إنما هو تهرب من مواجهة النفس ... وهنا تظهر أهمية قراءة النفس للعلم بمواطن الضعف والخطأ قبل الخوض في مواطن الخطأ في المحيط :

- سورة آل عمران : الآية 165 : ﴿أو لما أصابتكم مصيبة قد أصبتم مثليها قلتم أنى هذا قل هو من عند أنفسكم إن الله على كل شيء قدير﴾ .
- سورة النساء : الآية 79 : ﴿ما أصابك من حسنة فمن الله وما أصابك من سيئة فمن نفسك وأرسلناك للناس رسولا وكفى بالله شهيدا﴾ .
- سورة المائدة : الآية 30 : ﴿فطوعت له نفسه قتل أخيه فقتله فأصبح من الخاسرين﴾ .
- سورة المائدة : الآية 80 : ﴿ترى كثيرا منهم يتولون الذين كفروا لبئس ما قدمت لهم أنفسهم أن سخط الله عليهم وفي العذاب هم خالدون﴾ .
- سورة التوبة : الآية 70 : ﴿ألم يأتيهم نبي الذين من قبلهم قوم نوح وعاد وثمود وقوم إبراهيم وأصحاب مدين والمؤتفكات أتتهن رسلهن بالبينات فما كان الله ليظلمهم ولكن كانوا أنفسهم يظلمون﴾ .
- سورة يونس : الآية 44 : ﴿إن الله لا يظلم الناس شيئا ولكن الناس أنفسهم يظلمون﴾ .
- سورة هود : الآية 21 : ﴿أولئك الذين خسروا أنفسهم وضل عنهم ما كانوا يفترون﴾ .
- سورة هود : الآية 101 : ﴿وما ظلمناهم ولكن ظلموا أنفسهم فما أغنت عنهم آلهتهم التي يدعون من دون الله من شيء لما جاء أمر ربك وما زادوهم غير تنبيب﴾ .
- سورة يوسف : الآية 18 : ﴿وجاؤوا على قميصه بدم كذب قال بل سولت لكم أنفسكم أمرا فصبر جميل والله المستعان على ما تصفون﴾ .
- سورة يوسف : الآية 53 : ﴿وما أبرئ نفسي إن النفس لأماراة بالسوء إلا ما رحم ربي إن ربي غفور رحيم﴾ .
- سورة يوسف : الآية 83 : ﴿قال بل سولت لكم أنفسكم أمرا فصبر جميل عسى الله أن يأتيني بهم جميعا إنه هو العليم الحكيم﴾ .
- سورة إبراهيم : الآية 22 : ﴿وقال الشيطان لما قضي الأمر إن الله وعدكم وعد الحق ووعدتكم فأخلفتكم وما كان لي عليكم من سلطان إلا أن دعوتكم فاستجبتم لي فلا تلوموني ولوموا أنفسكم ما أنا بمصرخكم وما أنتم بمصرخي إني كفرت بما أشركتمون من قبل إن الظالمين لهم عذاب أليم﴾ .
- سورة النحل : الآية 33 : ﴿هل ينظرون إلا أن تأتيهم الملائكة أو يأتي أمر ربك كذلك فعل الذين من قبلهم وما ظلمهم الله ولكن كانوا أنفسهم يظلمون﴾ .
- سورة الأنبياء : الآية 64 : ﴿فرجعوا إلى أنفسهم فقالوا إنكم أظالمون﴾ .
- سورة العنكبوت : الآية 40 : ﴿فكلا أخذنا بذنبه فمنهم من أرسلنا عليه حاصبا ومنهم من أخذته الصيحة ومنهم من خسفنا به الأرض ومنهم من أغرقنا وما كان الله ليظلمهم ولكن كانوا أنفسهم يظلمون﴾ .

- سورة الروم : الآية 9 : أولم يسيروا في الأرض فينظروا كيف كان عاقبة الذين من قبلهم كانوا أشد منهم قوة وأثاروا الأرض وعمروها أكثر مما عمروها وجاءتهم رسلهم بالبينات فما كان الله ليظلمهم ولكن كانوا أنفسهم يظلمون ﴿ .
- سورة سبأ : الآية 50 : ﴿ قل إن ضللت فإنما أضل على نفسي وإن اهتديت فبما يوحي إلي ربي إنه سميع قريب ﴾ .
- سورة ق : الآية 16 : ﴿ ولقد خلقنا الإنسان ونعلم ما توسوس به نفسه ونحن أقرب إليه من حبل الوريد ﴾ .
- سورة النجم : الآية 23 : ﴿ إن هي إلا أسماء سميتموها أنتم وآبائكم ما أنزل الله بها من سلطان إن يتبعون إلا الظن وما تهوى الأنفس ولقد جاءهم من ربهم الهدى ﴾ .
- سورة الحديد : الآية 14 : ﴿ ينادونهم ألم نكن معكم قالوا بلى ولكنكم فتنتم أنفسكم وتربصتم وارتبتم وغرتمكم الأماني حتى جاء أمر الله وغركم بالله الغرور ﴾ .
- سورة الشمس : الآياتان 8 ، 9 : ﴿ ونفس وما سواها ... قد أفلح من زكاهما ... وقد خاب من دساها ﴾ .

وفي القرآن : نقرأ ما يدلنا على أن عاقبة ظلم النفس وبخسها حقها ونتائج ذلك تظهر في الدنيا قبل الآخرة ... نشعرها عندما تبدأ النفس بمعاقبتنا على تقصيرنا في حقها :

- سورة التوبة : الآية 118 : ﴿ وعلى الثلاثة الذين خلفوا حتى إذا ضاقت عليهم الأرض بما رحبت وضاقت عليهم أنفسهم وظنوا أن لا ملجأ من الله إلا إليه ثم تاب عليهم ليتوبوا إن الله هو التواب الرحيم ﴾ .
- سورة غافر : الآية 10 : ﴿ إن الذين كفروا ينادون لمقت الله أكبر من مقتكم أنفسكم إذ تدعون إلى الإيمان فتكفرون ﴾
- سورة الحشر : الآية 19 : ﴿ ولا تكونوا كالذين نسوا الله فأنساهم أنفسهم أولئك هم الفاسقون ﴾ .

وفي القرآن : نقرأ ما يدلنا على أن العلاج يبدأ من النفس أولاً ... وأن أول ما يجب أن نعمل على تركيته وتغييره والانشغال به ... هو النفس ... لا الانشغال بالآخرين ... فالنفس هي الأمانة التي في أعناقنا ... وهي موطن الامتحان ... وهي موطن النتيجة ... وهي التي تشعرني بالنجاح أو الإخفاق ... فإذا كان كل هذا لا يؤهلها لأن أهتم بها أولاً قبل الآخرين ... فلا بد لي من "عقل" ... ولعل الأفضل أن أسمى نفسي اسماً غير اسمي ... لأنني أعيش لشخص أو أشخاص آخرين ... وإذا أعطيت نفسي حقها أولاً ... صار من الممكن حينها أن أعطي الآخرين ... وفاقد الشيء لا يعطيه ! :

- سورة البقرة : الآية 44 : ﴿ أتأمرون الناس بالبر وتنسون أنفسكم وأنتم تتلون الكتاب ... أفلا تعقلون ﴾ .
- سورة المائدة : الآية 105 : ﴿ يا أيها الذين آمنوا عليكم أنفسكم لا يضركم من ضل إذا اهتديتم إلى الله مرجعكم جميعاً فينبئكم بما كنتم تعملون ﴾ .
- سورة الأنفال : الآية 53 : ﴿ ذلك بأن الله لم يك مغيراً نعمته أنعمها على قوم حتى يغيروا ما بأنفسهم وأن الله سميع عليم ﴾ .

- سورة الرعد : الآية 11 : ﴿له معقبات من بين يديه ومن خلفه يحفظونه من أمر الله إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم وإذا أراد الله بقوم سوء فلا مرد له وما لهم من دونه من وال﴾ .
- سورة الكهف : الآية 6 : ﴿فلعلك باخع نفسك على آثارهم إن لم يؤمنوا بهذا الحديث أسفا﴾ .
- سورة الشعراء : الآية 3 : ﴿لعلك باخع نفسك ألا يكونوا مؤمنين﴾ .
- سورة النمل : الآية 92 : ﴿وأن أتلو القرآن فمن اهتدى فإنما يهتدي لنفسه ومن ضل فقل إنما أنا من المنذرين﴾ .
- سورة فاطر : الآية 8 : ﴿أفمن زين له سوء عمله فرآه حسنا فإن الله يضل من يشاء ويهدي من يشاء فلا تذهب نفسك عليهم حسرات إن الله عليم بما يصنعون﴾ .
- سورة التحريم : الآية 6 : ﴿يا أيها الذين آمنوا قوا أنفسكم وأهليكم نارا وقودها الناس والحجارة عليها ملائكة غلاظ شداد لا يعصون الله ما أمرهم ويفعلون ما يؤمرون﴾ . فجاء ذكر النفس قبل الأهل .
- سورة الشمس : الآيتان 8 ، 9 : ﴿ونفس وما سواها ... قد أفلح من زكاه ... وقد خاب من دساها﴾ .

وفي القرآن : نقرأ ما يدلنا على أن قراءة النفس هي بداية العلم بالحال قبل المضي إلى أي هدف :

- سورة الإسراء : الآية 14 : ﴿اقرأ كتابك كفى بنفسك اليوم عليك حسيبا﴾ .
- سورة الأنبياء : الآية 64 : ﴿فرجعوا إلى أنفسهم فقالوا إنكم الظالمون﴾ .
- سورة الروم : الآية 8 : ﴿أولم يتفكروا في أنفسهم ما خلق الله السماوات والأرض وما بينهما إلا بالحق وأجل مسمى وإن كثيرا من الناس بلقاء ربهم لكافرون﴾ .
- سورة فصلت : الآية 53 : ﴿سنريهم آياتنا في الآفاق وفي أنفسهم حتى يتبين لهم أنه الحق أولم يكف بربك أنه على كل شيء شهيد﴾ .
- سورة القيامة : الآية 2 : ﴿ولا أقسم بالنفس اللوامة﴾ . واللوم هو مراجعة النفس دائما وتمحيصها وجردها .
- سورة القيامة : الآية 14 : ﴿بل الإنسان على نفسه بصيرة﴾ .

وفي القرآن : نقرأ ما يدلنا على أن قراءة النفس تبرز أهميتها أنها تعلمنا بحقيقة أنفسنا ... فلا نبالغ في مدحها والوقوف في فخ العجب والغرور والكبر ... كما إننا لا نبخسها حقها ونقع في فخ "جلد الذات" واللوم الشديد والقسوة على النفس :

- سورة النساء : الآية 49 : ﴿ألم تر إلى الذين يزكون أنفسهم بل الله يزكي من يشاء ولا يظلمون فتيلا﴾ .
- سورة النجم : الآية 32 : ﴿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 تزكوا أنفسكم هو أعلم بمن اتقى﴾ .

وفي القرآن : نقرأ ما يدلنا على أن ثمرات تركية النفس أيضا (كما هي عواقب ظلمها) تظهر في الدنيا قبل الآخرة ...
فتكافئنا بها النفس تقديرا لتزكيتنا إياها :

- سورة طه : الآية 2 : ﴿ما أنزلنا عليك القرآن لتشقى﴾ .
- سورة الفجر : الآية 27 : ﴿يا أيها النفس المطمئنة﴾ .

وأما على أرض الواقع ...

فلقد وجدت أن كل مشكلات الناس تبدأ من هنا ... تبدأ من الجهل ب "من أنا ولم أنا" . وإذا "قرأت" نفسي كما هي ... سأتعرف عليها وأعلم حقيقتها كما لم أعلمها من قبل ... وهذا من شأنه أن يساعد في توجيه نظري إلى الأشياء من زاوية أخرى . لأنني إذا "قرأت" نفسي أولا ... علمت "بصدق ودقة" مواطن قوتي وضعفي ... وبهذا فلن أشغل الآخرين وأكون عبئا عليهم في محاولة نصحي أو إرشادي .

وماذا بعد "كتاب قراءة النفس" ؟

- قبول النفس : وهو التعايش مع النفس كما هي ... لأنني إذا رفضت نفسي فلن يكون هناك فسحة لتغييرها ... ثم إن قبول النفس هو الخطوة الموصلة إلى تقدير النفس .
- تقدير النفس : وتقوم على أمرين : التخلية (أو التفرغ) والتحلية (أو العلم) .

قبل أن أبدأ :

- ✓ استحضار النية الخالصة لإصلاح النفس طلبا لرضا الله ومرورا بالطمأنينة ثم السعادة ثم الرضا .
- ✓ اختيار وقت يجتمع فيه الهدوء والوعي : ساعات الفجر الأولى وما قبل النوم هي من أفضل أوقات الكتابة .
- ✓ كراسة تدوين وقلم "رصاص" لأتمكن من أن أعدل على ما كتبت إذا دعت الحاجة : أنصح بكراسة تخلو من أي صور أو رموز ذات دلالات قد تشغلني وتؤثر على تفكيري وقت الكتابة ؛ كما أنصح باصطحاب الكراسة فقد يخطر لي أمر نسيته في وقت الكتابة ، كما أن ملازمة الكراسة ستذكرني دائما ب "نفسي" .
- ✓ الأسئلة تبدو في ظاهرها طويلة مملة ، إلا إن هذا أقل ما يمكنني تصوره لما تحتويه النفس من مكنونات ومكبوبات .

عند الإجابة :

- ذكر أول ما يظهر في ذاكرتي في المرحلة المعنية ، أيا ما كان هذا الأمر . مع تقمص مشاعر المرحلة .
- عدم قراءة الاستفهام التالي قبل إجابة ما يسبقه لأن هذا قد يؤثر على نفسياتي وقت الكتابة .
- الصدق أولى ، فالإجابات لي قبل أن تكون لأي شخص آخر ، وهذا كفيل بأن يجعلني بعد الله طيبا لنفسي .
- عدم الرجوع إلى أحد لإجابة الأسئلة في أول الأمر ، فالمطلوب قراءتي "أنا" لنفسي ، لا قراءة "الآخرين" .
- ✓ أرجو التنبه لإجابة الفصل الأخير ، فصل "من أنا ؟ ولم أنا ؟" .
- ✓ لغرض التخفيف وعدم الإطالة ، أرجو إجابة الأسئلة المرقمة باللون الأحمر في كل المراحل اللاحقة .

فصل : تاريخي قبل ميلادي

- ✓ ماذا أعرف عن عائلتي ؟ والمطلوب هنا تعريف عام بتاريخ العائلة .
- ✓ والدي :

- ما اسمه ؟ وماذا يعني هذا الاسم ؟ وهل أحب اسم والدي ؟ ولماذا ؟
- من أي البلاد ، أصلا وسكنا ؟
- أين نشأ ؟
- ترتيبه في أسرته ، وحبذا ذكر والديه وأشقائه وشقيقاته .
- وضع أسرته المادي والمجتمعي والنفسي .
- وضعه في أسرته ، أو مكانته المجتمعية .

✓ والدتي :

- ما اسمها ؟ وماذا يعني هذا الاسم ؟ وهل أحب اسم والدتي ؟ ولماذا ؟
- من أي البلاد ، أصلا وسكنا ؟
- أين نشأت ؟
- ترتيبها في أسرته ، وحبذا ذكر والديها وأشقائها وشقيقاتها .
- وضع أسرته المادي والاجتماعي والنفسي .
- وضعها في أسرته ، أو مكانتها الاجتماعية .

✓ هل والداي من نفس الأسرة ؟ (صلة قرابة)

- ✓ كيف هي علاقة الأسترين ببعضهما ، أسرة والدي وأسرته والدتي ؟
- ✓ هل والداي متزوجان ، أم منفصلان ، أم مطلقان ؟
- ✓ من أين أتيت بالإجابات على الأسئلة السابقة ؟

- ✓ ما شعوري بانتمائي لهذه الأسرة ؟ لمجرد معرفتي بأصول أسرتي ، قبل الخوض في إجابات الأسئلة التالية .

فصل : من الميلاد وحتى العام المدرسي الأول

- ✓ أول ما أتذكره هو : سواء صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات ، إلخ .
- ✓ بيتنا :
- كيف أتذكره ؟
- ما هي الحالة النفسية العامة للبيت ؟
- كيف هو شعوري تجاه بيتنا في تلك المرحلة ؟
- ✓ ماذا عن والداي ؟ كيف أتذكرهما ؟ كيف كانت العلاقة بينهما ؟
- ✓ ماذا أتذكر عن علاقة والدي بي ؟
- ✓ ماذا أتذكر عن علاقة والدتي بي ؟
- ✓ ماذا أتذكر عن بقية أفراد الأسرة ؟
- ✓ كيف كانت علاقتي بمن يكبروني سنا في البيت ؟
- ✓ كيف كانت علاقتي بمن يصغروني سنا في البيت ؟
- ✓ ماذا أتذكر عن أقربائنا وأرحامنا ؟
- ✓ ماذا أتذكر عن جيراننا ؟
- ✓ ماذا أتذكر عن أصدقائي أو صديقاتي ؟
- ✓ ماذا أتذكر عن اللعب والتسلية ؟ ما الذي كان يسليني ؟ وما مدى سهولة حصولي عليه ؟
- ✓ متى بدأت القراءة ؟ وكيف ؟ ومتى بدأت الكتابة ؟ وكيف ؟
- ✓ ما هي المواد الإعلامية التي أتذكرها ؟ (برامج مشاهدة أو مسموعة)
- ✓ من هي الشخصيات الإعلامية التي أتذكرها في هذه الفترة ؟
- ✓ من هي الشخصيات التي أثرت بي (نفعاً أو ضراً) ؟
- ✓ هل حصل أن زرت منطقة أو بلداً خارج مكان إقامتي في هذه المرحلة ؟
- ✓ هل كان هناك من أحبه بشكل مميز ؟ وهل كان هناك من أكرهه بشكل مميز ؟
- ✓ ما الذي جعلني أتذكر أول ما كتبت في هذا الفصل ؟
- ✓ ما هو شعوري بانتمائي لهذه الأسرة في هذه المرحلة ؟

فصل : المرحلة المدرسية الابتدائية

- ✓ أول ما أتذكره هو : سواء صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات ، إلخ .
- ✓ الرجاء إجابة الأسئلة المرقومة باللون الأحمر فيما سبق .
- ✓ هل التحقت بمدارس حكومية أم أهلية (خاصة) ؟
- ✓ كيف كانت مشاعري تجاه الذهاب إلى المدرسة ؟
- ✓ ماذا أتذكر عن الجو العام للمدرسة ؟
- ✓ ماذا كانت المدرسة تعني لي ؟
- ✓ هل كانت شخصيتي :
 - مجتمعية ؟ كيف ؟
 - قوية ؟ كيف ؟
 - ضعيفة ؟ كيف ؟
 - مشاغبة ؟ كيف ؟
 - انطوائية ؟ كيف ؟
 - تابعة ؟ كيف ؟
- ✓ هل كنت أحب شخصيتي ؟ فإذا كانت الإجابة ب"نعم" ، لماذا ؟ وإذا كانت الإجابة ب"لا" ، لماذا ؟
- ✓ هل كنت أحب جسدي (شكلي) ؟ أم كنت أخجل منه ؟ أم كنت أحاول تقليد شخصية (أو شخصيات) معينة ؟
- ✓ هل كانت لدي مواد محببة أكثر من غيرها ؟ ولماذا ؟
- ✓ هل كان هناك معلمين أو معلمات تركوا لدي أثرا معيناً ؟ ولماذا ؟
- ✓ هل كان هناك من يتولى أمر تدريسي ومتابعتي في البيت ؟ من هو أو هي ؟
- ✓ هل كنت أسبب مشكلة لأهلي في أمر الدراسة (والدي أو والدتي أو أشقائي) ؟
- ✓ في البيت أو مع الأرحام والجيران : هل أذكر بعض الممارسات السرية مع زملاء أو زميلات أو أصدقاء أو صديقات أو أقرناء أو قريبات ؟
- ✓ هل كنت أخلو بنفسني ؟
- ✓ هل كان هناك من أسر له بأسراري ؟
 - نعم : من هو أو هي ؟ ولماذا ؟
 - لا : لماذا ؟
- ✓ هل كان هناك من أحبه بشكل كبير ؟ وهل كان هناك من أكرهه ؟
- ✓ ما الذي جعلني أتذكر أول ما كتبتة في هذا الفصل ؟
- ✓ ما هو شعوري بانتمائي لهذه الأسرة في هذه المرحلة ؟

فصل : البلوغ

- ✓ ما هو أول شعور أو رد فعل ظهر لدي الآن ؟ (خجل ، فرح ، غضب ، ابتسامة ، تعرق ، بكاء ، إلخ)
- ✓ أول ما أتذكره هو : سواء صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات ، إلخ .
- ✓ الرجاء إجابة الأسئلة المرقومة باللون الأحمر فيما سبق .
- ✓ هل تأخر بلوغي ؟
- ✓ كيف تعرفت على هذه المرحلة ؟
- ✓ كيف كان شعوري تجاه بلوغي ؟
- ✓ هل راجعت أحدا من أسرتي في أمر بلوغي ؟
- نعم : من ؟ ولماذا هذه الشخصية بالذات ؟
- لا : لماذا ؟
- ✓ هل تكلمت مع أصدقائي أو صديقاتي في هذا الأمر ؟
- ✓ هل كنت أستمتع في الحديث عن البلوغ وما يتعلق به ؟ أم كنت أتهرب من الحديث عنه ؟
- ✓ هل كنت أستمع وأنصت وأتعلم في صمت ؟
- ✓ هل كان بلوغي سببا في انطوائي ؟ أم صار سببا في انطلاقي زيادة مجتمعتي ؟
- ✓ هل مارست ممارسات سرية ، غير تلك التي تصاحب التعرف على مرحلة البلوغ عادة ؟
- ✓ هل استمرت تلك الممارسات معي إلى حد الإدمان ؟
- ✓ ماذا عن البلوغ "الجنسي" ؟ (صور ، مشاهد ، تواصل جسدي مع شخص آخر ، إلخ)
- ✓ هل كان هناك أي مصادر محددة للتفرغ في هذه المرحلة ؟ (رياضة ، أفلام ، كتب ، رحلات ، أنشطة مدرسية ، إلخ)
- ✓ هل كنت أشارك أحدا ممن حولي في هذا التفرغ ؟ (مشاهدة أفلام ، قراءة قصص أو مجلات ، إلخ)
- ✓ هل كان هناك أوقات الفراغ ؟ وكيف كنت أمضيها ؟
- ✓ هل بدأت أرغب بالانعزال أكثر أم بالاختلاط أكثر ؟
- ✓ هل كنت أكثر هدوءا في البيت أم أكثر ضجة ؟
- ✓ هل صاحب هذه المرحلة مشكلات سلوكية معينة ؟ (الرجاء ذكرها)
- ✓ هل صاحب هذه الفترة اهتمام بالجنس الآخر أو من الجنس الآخر ؟
- ✓ من كان "مستودع أسراري" في هذه المرحلة ؟ ولماذا هذه الشخصية بالذات ؟
- ✓ أسماء أقرب أصدقائي في هذه المرحلة . (المطلوب ذكر الأسماء فقط)
- ✓ ما الذي خرجت به من فوائد من مرحلة بلوغي ؟

فصل : المرحلة المدرسية الإعدادية وما بعد البلوغ

✓ الرجاء إجابة الأسئلة المرقومة باللون الأحمر فيما سبق .

فصل : المرحلة المدرسية الثانوية

✓ أول ما أتذكره هو : سواء صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات ، إلخ .

✓ الرجاء إجابة الأسئلة المرقومة باللون الأحمر فيما سبق .

✓ هل كنت أعرف ما أريد ؟

○ نعم : هل سعيت له فعلا ؟ وكيف ؟ وإلى ماذا وصلت ؟

○ لا : هل حاولت أن أعرف ما أريد ؟ وكيف ؟ وإلى ماذا وصلت ؟

✓ كيف كانت النتيجة الدراسية ؟ وكيف كان شعوري تجاهها ؟

فصل : المرحلة المدرسية الجامعية

✓ أول ما أتذكره هو : سواء صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات ، إلخ .

✓ الرجاء إجابة الأسئلة المرقومة باللون الأحمر فيما سبق .

✓ هل كنت أسكن مع أسرتي أم خارج البيت ؟

○ مع الأسرة : لماذا ؟

○ خارج البيت : لماذا ؟ وهل سكنت وحدي أم مع آخرين ؟ ولماذا ؟ وهل لا زلت على صلة بمن سكنت معهم .

✓ هل اخترت تخصصي ؟ أم اختيار لي ؟ أم لم يكن هناك بديل ؟

✓ هل أحب ما أدرسه الآن ؟ ولماذا ؟ وكيف سأرد على من قد يهاجم تخصصي الأكاديمي ؟

✓ هل أنصح الجميع بدراسة تخصصي ؟

✓ كيف كان أدائي الدراسي ؟

✓ كيف كانت النتيجة الدراسية ؟ وكيف كان شعوري تجاهها ؟

✓ ما هي الصفات الواجب توافرها بمن يريد دراسة هذا التخصص (من وجهة نظري) ؟ وهل هذه الصفات متوفرة لدي ؟

✓ أين أرى نفسي بعد 10 سنوات من الآن (في مجال تخصصي) ؟

✓ هل كان هناك اهتمام بالأنشطة اللامنهجية (رحلات حفلات مجالس طلبة إلخ) ؟

فصل : المهنة (العمل أو الوظيفة)

- ✓ أول ما أتذكره هو : سواء صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات ، إلخ .
- ✓ هل مارست شيئاً من مهنتي أو غيرها أثناء المرحلة المدرسية أو الجامعية ؟
- ✓ كم مهنة التحقت بها حتى الآن ؟ (تاريخ موجز)
- ✓ كم الفترة بين إنهائي الدراسة الأكاديمية والتحاقى بمهنتي ؟
- ✓ هل المهنة التي أقوم بها الآن هي ما أريد ؟
- ✓ هل مهنتي لها صلة بمجال دراستي ؟
- ✓ إذا لم يكن هناك صلة واضحة بين المهنة والدراسة الأكاديمية فهل هناك ما تعلمته من "الجامعة" وخدمني في مهنتي ؟
 - إذا كانت الإجابة نعم ، أرجو ذكر مثال للتوضيح
 - إذا كانت الإجابة لا ، لماذا ؟
- ✓ كيف تم التحاقى في مجال مهنتي ؟
- ✓ ساعات العمل
- ✓ كيف هو الوضع العام في مجال المهنة ؟
 - الوضع النفسي (تقبلي لمحيط العمل واستقراري فيه)
 - الوضع المهني (جودة العمل ووضوح اللوائح الإدارية والالتزام بها)
- ✓ هل تلبى مهنتي حاجاتي الجسدية والروحية (المادية والمعنوية) ؟
- ✓ هل أساهم مع أسرتي في نفقات البيت ؟
 - نعم ، رغبة منى أم طلباً منهم أم استحياء من كلام الآخرين أم خشية من الله ؟ إلخ
 - لا ، لماذا ؟
- ✓ ما الذي يدفعني بشغف للبقاء في هذه المهنة ؟
- ✓ ما الذي يدفعني بقوة للتفكير في تغيير هذه المهنة ؟ وما المهنة التي أود أن ألتحق بها ؟
- ✓ من هي أكثر شخصية إيجابية أتذكرها في محيط المهنة ؟ ولماذا ؟
- ✓ من هي أكثر شخصية سلبية أتذكرها في محيط المهنة ؟ ولماذا ؟
- ✓ ما هي رؤيتي لنفسى في مجال مهنتي بعد عقد (عشر سنوات) من الآن ؟
- ✓ ملخص يومي المهني (داخل العمل) :

فصل : الارتباط

- ✓ أول ما أتذكره هو : سواء صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات ، إلخ .
- ✓ ما هي نظرتي أو مفهومي أو فلسفتي للارتباط ؟
- ✓ هل أعددت نفسي للارتباط إعدادا نفسيا (روحيا أو فكريا أو عقليا ، وجسديا) ؟ وكيف ؟
- ✓ هل كان هناك صفات محددة لمن أود الارتباط به/ بها ؟ ما هي تلك الصفات ؟ وماذا أعني بكل صفة من هذه الصفات (على أرض الواقع) ؟ ومن أين اعتمدت تلك الصفات ؟
- ✓ كم مرة تمت محاولة الارتباط أو الارتباط فعلا (تعارف خطبة زواج) ؟
- ✓ كيف قدر الله التعارف ؟ (زمالة الدراسة ، تعارف مهني ، تعارف تقليدي عن طريق الأهل ، إلخ)
- ✓ هل كان هناك مرد أو مرجع أنوي الانطلاق منه والرجوع إليه في شئون ارتباطي ؟ ما هو ؟ وهل تم الرجوع إليه فعلا ؟
- ✓ كيف كانت الأيام الأولى للخطبة أو الرؤية الشرعية ؟
- ✓ هل كان هناك حرية في مرحلة الخطبة أم شيء من الضغط لعوامل نفسية أو مجتمعية ؟
- ✓ هل كان هناك أسئلة معينة أود أن أوجهها للشخص المقابل (الخاطب أو المخطوبة) ؟ ما هي ؟
- ✓ ما الموضوعات التي تم الحديث عنها أو تناولها في تلك الفترة ؟
- ✓ هل كان هناك أية معوقات نفسية أو مجتمعية أو مادية للتفكير في إتمام الأمر إلى الزواج ؟
- ✓ لماذا تمت الموافقة (في حالة الموافقة) أو الرفض (في حالة الرفض) ؟
- ✓ هل كان هناك تواصل محرم ؟ أي هل كان هناك تواصل جسدي قبل عقد القران أو الزواج ؟
- ✓ هل كان هناك ملاحظات سلبية على الخاطب أو المخطوبة تم تجاوزها ؟ ما هي ؟ ولماذا ؟
- ✓ كم استمرت الفترة بين الخطبة وعقد القران ؟ ولماذا ؟
- ✓ كيف كانت العلاقة فترة ما بعد عقد القران وحتى الزفاف (البناء) ؟ ما الموضوعات التي تم تناولها ؟ ما الأماكن التي تمت زيارتها أو اللقاء فيها ؟ ما الأنشطة التي حرصنا على القيام بها تلك الفترة ؟
- ✓ كيف كان التواصل الجسدي في تلك الفترة (ملامسة ، تقبيل ، عناق ، إلخ) ؟
- ✓ كيف كانت مشاعري تجاه ذلك التواصل الجسدي (استغراب ، خوف ، إقبال ، رفض ، إلخ) ؟
- ✓ كيف كانت ردة فعل الطرف المقابل تجاه ذلك التواصل الجسدي ؟
- ✓ هل راجعت أحدا بشأن هذه التجربة (التواصل الجسدي) ؟ ومن هي هذه الشخصية ؟
- ✓ كم استمرت الفترة بين عقد القران والزفاف ؟ ولماذا ؟

فصل : البناء (الزواج أو الزفاف)

- ✓ أول ما أتذكره هو : سواء صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات ، إلخ .
- ✓ كيف كانت الاستعدادات للزفاف ؟
 - مراعاة الجوانب الشرعية .
 - الاهتمام بمظاهر العرس .
 - المدعوون .
 - طبيعة الاحتفال .
 - كم الإنفاق .
- ✓ كيف كان الزفاف ؟ تقليدياً أم غير تقليدي ؟ ولماذا ؟
- ✓ كيف كان الزفاف من وجهة نظري ؟ ولماذا ؟
- ✓ كيف كان الزفاف من وجهة نظر زوجي/ زوجتي ؟ ولماذا ؟
- ✓ كيف كان الزفاف من وجهة نظر الناس ؟ ولماذا ؟
- ✓ كيف كانت ليلة الزفاف ؟
- ✓ هل مضت ليلة الزفاف ببسر وسهولة وتقبل أم لا ؟ (إذا كانت الإجابة لا : لماذا ؟)
- ✓ أين تم قضاء الفترة الأولى ما بعد الزفاف ؟ (رحلة النقاهة والتغيير والتعارف أو ما يعرف ب "شهر العسل")
- ✓ كيف تغيرت الحياة بعد الزواج ؟ (الحياة اليومية المخططات النظرة العامة للأمور)
- ✓ العائلة :
- هل بقيت العلاقة معهم كما كانت قبل الزواج أم تغيرت ؟ إذا كانت الإجابة نعم ، لماذا ؟ وكيف ؟
- هل كنت أسمح لعائلتي بالتدخل بشئون حياتي الزوجية ؟
 - إذا كانت الإجابة نعم ، إلى أي مدى ؟ وإذا كانت الإجابة لا ، لماذا ؟
- ✓ الانسجام بعد الزواج هل بقي كما كان قبل الزواج ؟ أم زاد ؟ أم نقص ؟ ولماذا ؟
- ✓ هل الوقت المفروض للبيت كاف ؟ وهل أعطي البيت حقه ؟ وهل أهل بيتي راضون ؟
- ✓ هل كان (أو لا يزال) هناك أي نوع من الاضطهاد أو سوء المعاملة (نفسي ، جسدي ، عاطفي) ؟
- ✓ ماذا يعني (تعني) زوجي (زوجتي) لي ؟

فصل : الأبناء

- ✓ أول ما أتذكره هو : سواء صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات ، إلخ .
- ✓ هل كان هناك تخطيط لما يعرف بتنظيم النسل ؟ ولماذا ؟ (سواء كانت الإجابة نعم أو لا)
- ✓ هل هناك أبناء ؟ كم عددهم ؟ متى وهب الله أول مولود ؟ وكم الفرق بين كل مولود وآخر ؟
- ✓ هل كان هناك مرد أنوي الانطلاق منه والرجوع إليه في شئون تربية الأبناء ؟ ما هو ؟ وهل تم الرجوع إليه فعلا ؟
- ✓ هل كانت هناك أية معوقات نفسية أو مجتمعية أو مادية تحيط بظروف الحمل والولادة وما بعدها ؟ هل مرت فترة الحمل دون مشكلات تذكر ؟ وماذا عن الولادة وبعض مصاعبها ؟ وهل كان هناك شيء من الضيق بعد الولادة لأي سبب ؟
- ✓ العائلة :
- هل بقيت العلاقة معهم كما كانت قبل الإنجاب أم تغيرت ؟ إذا كانت الإجابة نعم ، لماذا ؟ وكيف ؟
- هل كنت أسمح لعائلتي بالتدخل بشئون تربية الأبناء ؟
- إذا كانت الإجابة نعم ، إلى أي مدى ؟ وإذا كانت الإجابة لا ، لماذا ؟
- ✓ كيف كان شعوري تجاه زوجي أو زوجتي أثناء فترة الحمل ؟
- ✓ كيف تغيرت الحياة بعد الأولاد ؟ (الحياة اليومية المخططات النظرة العامة للأمور)
- ✓ ما هي الأنشطة التي أقوم بها مع أبنائي (يومية ، أسبوعيا ، شهريا ، سنويا)
- ✓ هل هناك مشكلات بعينها في مسألة التربية ؟ ولماذا ؟ (سواء كانت الإجابة نعم أم لا)
- ✓ هل الوقت المفروض للأبناء كاف ؟ وهل هم راضون عني ؟
- ✓ ما مدى معرفتي بأحوال أبنائي ؟ هل أتدخل بشكل كبير في مشكلاتهم ؟ أم أنتظر سؤالهم وحاجتهم لي ؟ أم أحاول أن لا أتدخل أبدا ؟ ما السبب في أي حالة من الأحوال السابقة ؟
- ✓ أود أن نقوم بالأنشطة التالية في البيت (الرجاء ذكرها)
- ✓ أود أن نتخلص من هذه الصفات في البيت (الرجاء ذكرها)
- ✓ أود أن أنظر في وجه زوجي لأقول له أو لها : (الرجاء ذكرها)
- ✓ أود أن أجمع أبنائي لأقول لهم (الرجاء ذكرها)

فصل : الانفصال (دون طلاق) أو الطلاق

- ✓ أول ما أتذكره هو : سواء صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات ، إلخ .
- ✓ ما هي نظرتي أو فلسفتي للانفصال أو الطلاق ؟
- ✓ من أين تنبع نظرتي للانفصال أو الطلاق (من أين أتيت بها) ؟
- ✓ لماذا حصل الانفصال أو الطلاق ؟ (الرجاء ذكر السبب المباشر وليس الأسباب المترابطة)
- ✓ ما هي الأسباب المترابطة التي أدت للانفصال أو الطلاق من وجهة نظري ؟
- ✓ هل حاولت (حاولنا) الاستشارة قبل اتخاذ قرار الانفصال أو الطلاق ؟
 - نعم ، من كان (كانت) المستشار (المستشارة) ؟ وما أسباب اختياره (اختيارها) ؟
 - لا ، لماذا ؟
- ✓ العائلة؛ هل كان لهم سبب مباشر في هذا الانفصال أو الطلاق ؟ وكيف ؟
- ✓ هل حاولت معرفة سبب أو أسباب حصول الانفصال أو الطلاق ؟
 - نعم ، ما هي ؟
 - لا ، لماذا ؟
- ✓ هل هناك أبناء ؟
 - عددهم :
 - جنسهم :
 - مراحلهم العمرية :
- ✓ هل فكرت (فكرنا) بوضع خطة لبقاء التواصل بعد الانفصال أو الطلاق لفائدة الأبناء ؟
 - نعم ، ما هي الخطة ؟
 - لا ، لماذا ؟
- ✓ من يفضل الأبناء ؟ أنا أم طليقي أو طليقتي ؟ ولماذا ؟
- ✓ ما الذي أنوي تغييره في نفسي لو قدر الله لي أن أعود في تلك العلاقة الزوجية ؟
- ✓ ما الذي أنوي تغييره في الآخرين لو قدر الله لي أن أعود في تلك العلاقة الزوجية ؟
- ✓ هل فكرت بالارتباط بعد الانفصال أو الطلاق ؟ ولماذا ؟ (سواء كانت الإجابة نعم أم لا)
- ✓ كيف أشعر الآن (بعد الانفصال أو الطلاق) ؟
- ✓ ملخص ما مررت به من تجربة (تجارب) :

فصل : من أنا ؟ ولم أنا ؟

- ✓ أول ما أتذكره هو : سواء صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات ، إلخ .
- ✓ ما هو أول شعور أو رد فعل ظهر لدي الآن ؟
- ✓ من أنا ؟ (أرجو عدم ذكر الاسم أو الصفة أو الديانة أو المهنة أو المكانة المجتمعية أو إجابات آخرين)
- ✓ بم أصف نفسي ؟
- ✓ أكثر ما أحب في نفسي :
- ✓ أكثر ما أبغض في نفسي :
- ✓ لماذا أنا هنا على هذه الأرض ؟ وهل أفعل ما يبرهن الإجابة على هذا السؤال ؟ وكيف ؟
- ✓ ما هو هدفي الأكبر في هذه الحياة ؟
- ✓ ماذا فعلت وأفعل لتحقيق هدفي الأكبر في هذه الحياة ؟
- ✓ هواياتي :
- ✓ ماذا فعلت لتحقيق هدفي الأكبر ؟ (الوسائل أهدافي المرحلية بشكل عملي يومي) :
- ✓ ملخص لجدول حياتي اليومية :
- ✓ لماذا أكتب كل هذه المعلومات ؟
- ✓ مما سبق خرجت بملخص لمسيرة حياتي في سطور :

وفي الختام

اللهم اهدني لأحسن الأخلاق ، لا يهدي لأحسنها إلا أنت
واصرف عني سيئها ، لا يصرف عني سيئها إلا أنت

وقفني الله وهداني لمستقيم صراط التغيير

وصلى الله وسلم على معلم الناس الخير
نبي ورسولي وسيدي ومعلمي وحبيبي وقدوتي وشفيعي بإذن ربي

سبحان ربك رب العزة عما يصفون وسلام على المرسلين والحمد لله رب العالمين