

Abdelkader Yahiaoui

لا تغضب

(ne t'énerve pas)



عبد القادري ياوي

...بلا تغص...

دراسة تبيّلة م تصغر على ضوء علم النفاس لقرآني

كيف ؟ باتلكا نه ايفتست

ككل كتاب تربوي يرمي إلى تنمية القدرة و صقل المهارة في فن التعامل مع الناس، هذا الكتاب بوسعه أن يساعدك في ذلك، فأوجزنا لك طريق الاستفادة من هذا الكتاب في سبع نصائح، لبلوغ الهدف المنشود.

أولاً: يجب أن تعلم عزيزي القارئ أن نجاحك في كسب مهارة من المهارات أو نجاحك في الحياة، أمر يعتمد على مدى رغبتك ومدى ما وطدت من عزيمة وإرادة و عمل في تحقيق ذلك.

ثانياً: أن تكون لديك رغبة في التعلم و تطبيق المبادئ التي هي رابط بين العلاقات الإنسانية.

ثالثاً: قراءة الكتاب بتمعن و العودة إليه بين الفينة و الأخرى، والتوقف و لو للحظة عند كل قاعدة أو مبدأ، للتأني و التمعن في مكاسبها.

رابعاً: تدوين و تسطير كل النصائح و المعلومات الهامة التي ترغب في استخدامها

خامساً: العمل بالمبادئ عند أول فرصة تتاح لك، و عدم الاكتفاء بالجانب النظري، لأن صقل مهارة من المهارات أو تنمية قدرة سلوكية يستوجب تطبيقها وتكرارها حتى تصبح عادة ثانية في شخصيتك، و في هذا يقول أهلا لفضل و العلم، عبد الله بن مسعود رضي الله عنه: "تعودوا الخير

فإن الخير عادة" بمعنى أن لاكتساب صفة من الصفات السلوكية يكفي التعود عليها حتى يكتسبها الإنسان و تصبح عنوان لشخصيته، فالأمر ليس سحريا و لا بالمستحيل. فسلوك الإنسان ما هو إلاّ ثمرة أفكاره، و الفكرة كلما غُذيت بالتفكير و التمعن في معانيها أصبحت إدراكاً، بمعنى تتضح الفكرة في ذهنك و تدرك أبعادها، ثمّ يصبح الإدراك قناعة تُكوّن لنا هذه الأخيرة معتقداً، ثمّ يصبح المعتقد، قيمة عندك و تترجم القيمة إلى سلوك، بهذه الطريقة يتم تغيير السلوك و صقل المهارة، لذا تذكر أن حياتك هي نسيج و ناتج أفكارك.

سادسا: اجعل تطبيقك لكل مبدأ هدية تقدمها لأولادك و لأصدقائك أو مع كل من تتعامل معه

عند أول جدال أو تجريح بينكما، فتخفّض له جناح
الذل من الرحمة إما بالكلمة الطيبة أو بالبشاشة
التي تبعث فيه الراحة و الندم على ما بدر منه
فتقدمه له، بهذه الطريقة تولد في نفسك الرغبة في
ممارسة فن التعامل، كما أنك تضيفي على حياتك
نوعاً من المرح الذي يجعل حياتك وحياة غيرك
مبتهجة.

سابعاً: مراقبة و ملاحظة التحسينات التي تقدمها في
كل أسبوع، لأن ذلك يبعث في نفسك أملاً في
الحياة لتنطلق من جديد، و كُلمكُ ثقة بأن ما تصبوا
إليه سوف تحقّقه بإذن الله تعالى.

تياحتتفلا

"الذين آمنوا و تطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله
تطمئن القلوب"

سورة الرعد، الآية 28

الإهداء

الحمد لله بنعمته تتم الصالحات، وبه نبليح المقاصد
و الغايات، و الصلاة و السلام على من بعث رحمة
لجميع الكائنات.

و بعد:

أهدي هذا العمل المتواضع إلى روح معلم الناس
الخير الذي قال: "الدال على الخير كفاعله"، صلى
الله عليه و على آله و صحبه.

في ضل هذا الحديث حاولت أن أجلي الضباب
على بعض المفاهيم المتعلقة بالنفس وما يخالجها
من نوبات اضطرابية، مثل "القلق والخوف
والغضب.... الخ، مستعينا في ذلك بكتاب الله و سنة
نبيه (ص).

لهذا لا يسعني سوى أن أهديه إلى من كان سببا في وجودي، والذي رحمه الله وأسكنه فسيح جنانه "موسى"، و إلى والدتي أطال الله في عمرها "مليكة عبو"، و إلى من كان له فضل علي من قريب أو من بعيد، و إلى كل من ساهم في إنجاح هذا العمل الذي أرجوا الله أن يجعله خالصا لوجهه الكريم، وأن ينفعني به يوم ألقاه، و أن ينتفع به كل من اطلع عليه. و في الأخير لا تبخلوا علينا بنصائحكم و لا تنسونا من دعائكم الخالص. أخوكم ومحبكم في الله : "عبدالقادر يحياوي"

تازبوجت بجاية يوم 5 جويلية 2011

العلم من المنظور الإسلامي

يرد العلم من المنظور الإسلامي بدلالات مختلفة سواء في القرآن الكريم أو السنة النبوية الشريفة.

العلم في القرآن الكريم يأتي العلم في القرآن

الكريم بمعنى " القرآن والسنة"، كما في قوله تعالى: "ولئن اتبعت أهواءهم بعد الذي جاءك من العلم مالك من الله من ولي ولا نصير"، وقد يأتي العلم مرادفا للقرآن الكريم حسب تفسير ابن كثير لقوله تعالى: "فما اختلفوا حتى جاءهم العلم"، ويأتي العلم بمعنى علم الدين، كما في الآية " قال الذين أوتوا العلم إن الخزي اليوم والسوء على الكافرين"، قال القرطبي في الجامع لأحكام القرآن إن الذين

أوتوا العلم هنا هم الملائكة وقيل الأنبياء وقيل
المؤمنون. أما الذي أوتوه فهو علم الدين.

وقد يأتي العلم في القرآن على خلاف هذه المعاني
لكنه مقيد، كما في قوله تعالى: فلما جاءتهم رسلهم
بالبينات فرحوا بما عندهم من العلم وحاق بهم ما
كانوا به يستهزون"، فالعلم هنا هو المناقض لدين
الرسل، وقيل من علم الدنيا كما في قوله سبحانه:
" يعلمون ظاهراً من الحياة الدنيا"، وقيل إنه من
العلم وهو في حقيقته من الشُّبُه الداحضة، وكذا من
رفض العلم الرباني الذي هو منطلق التفكير في
الحياة و الإغراق بعدها في البحث و الاكتشاف.

غير أن القرآن الكريم تضمّن أيضاً آيات تشير إلى
العلم بمفهوم دنيوي يتصل بمعاش الإنسان، كتعليم
الله سبحانه لآدم الأسماء كلها، بمعنى علمه كل

العلوم التي يحتاجها الإنسان في معاشه "الحياة الدنيا" و معاده بمعنى كل ما يخص ومرتبطة بمصيره، قال تعالى: " و علم آدم الأسماء كلها".

وتعليم داود استعمال الحديد، ومنذ ذلك تعليم الله سبحانه أنبياءه علومًا معجزة كتعليم سليمان منطق الطير، وفي قوله تعالى: ﴿علم الإنسان ما لم يعلم﴾.طلاقة في الدلالة قد تشمل علومًا كثيرة تتصل بمعاش الإنسان وسعيه في الحياة الدنيا، بمعنى الدراية.

العلم في السنة النبوية: أما في السنة النبوية فيأتي

العلم في المقام الأول بمعنى العلم بأمور الدين، لكنه قد يشمل غير ذلك. ومن ذلك ما ورد في سنن الترمذي عن أبي الدرداء رضي الله عنه، قال سمعت رسول الله يقول: "ليستغفر لطالب العلم

من في السموات ومن في الأرض حتى الحيتان في
الماء وفضل العالم على العابد كفضل القمر على
سائر الكواكب إن العلماء ورثة الأنبياء، وإن الأنبياء
لم يورثوا ديناراً ولا درهماً إنما ورثوا العلم فمن
أخذ به أخذ بحظ وافر، ومن سلك طريقاً يلتمس
فيه علماً سهل الله به طريقاً إلى الجنة، وإن
الملائكة لتضع أجنحتها رضا لطالب العلم
"فميراث الأنبياء هنا هو العلم بالدين أولاً، وإن كان
الأنبياء علّموا أقوامهم أموراً أخرى. وقد ورد في
الحديث إشارة إلى العلم بالمعنى الدنيوي الدال
على التحصيل الإنساني بالتجربة والتفحص بعيداً
عن التشريع الإلهي، كما في قوله: أنتم أعلم بأمر
دنياكم.