

دليل الإرشاد الروحاني

دليل الإرشاد الروحانيّ

د. محمد بشناق

طبيب إختصاصي الأمراض الباطنية
الزمالة الأمريكية في الطب التلطيفي وعلاج الألم

الإهداء

إلى معلمي الكبير الذي دَلّني على تخصص الطب التلطيفي وعلمني
أسس العلاج الشمولي للمريض، والذي ألهمني معاني الإنسان الرُّوحانيّ.. قولاً
وفكراً وسلوكاً وعملاً.

الإنسان.. المربي.. القائد.. المعلم والطبيب..

د. فرانك فريس

مع أطيب التحيات والإحترام والتقدير

Acknowledgement

To my great mentor who introduced me
to palliative care

And taught me principles of
comprehensive care for patients,

Inspired me into a world of spirituality
inspired me with words, ideas and actions.

The Human, educator, leader, teacher and doctor

Dr. Frank Ferris

With all my respect and gratitude

Mohammad Bushnaq

د. محمد بشناق

2017/6/4

المحتويات

الموضوع	الصفحة
قصتي مع الرُّوحانيّات	5
الفصل الأول	
مفهوم الارشاد الرُّوحانيّ	
مفهوم الإرشاد الرُّوحانيّ	17
أسس الإرشاد الرُّوحانيّ	21
1. التعاطف	22
2. التطبيع	23
3. سيرة الحياة	24
4. إكتشاف مصادر الأمل والمعنى	24
5. إعادة الصياغة	25
6. العبادة والرُّوحانيّات	26
وسائل الإرشاد الرُّوحانيّ	29
1. التعرف على القيم الشَّخصيّة	29
2. ممارسة الصَّمت والخلوة والتأمُّل	34
3. التعرف على الذات وتقدير الذات	43
4. الإنعكاس	44
5. معنى الحياة	44
6. الامتنان والعطاء	44
7. العبادة	45
8. القراءة	45

الفصل الثاني

نماذج عملية للإرشاد الروحانيّ

- 49 كتاب "شجرة السنديان 300 سؤال لتتعرف على نفسك من جديد"
- 52 مقتطفات من كتاب " شجرة السنديان 300 سؤال لتتعرف على نفسك من جديد"
- 57 مقتطفات من كتاب " ست خطوات للتعامل مع المرض والأزمات في رحاب سورة المدثر "
- 64 نموذج للإرشاد الروحانيّ - هرم شوبرا
- 64 المستوى الأول: الوعي المنغلق (المشاعر)
- 65 المستوى الثاني: الوعي المنفتح (التفكير)
- 66 المستوى الثالث: الوعي النقي (النقاء)
- 66 وسائل التواصل مع المريض
- 67 مهارات الحوار مع المريض
- 70 تبليغ الأخبار الطبية السيئة
- 74 التعامل مع المريض الصعب

الفصل الثالث الذكاء الروحانيّ

79	الصفات الخمس للأشخاص الروحانيّين
79	1. الشغف
82	2. هم يرون الحلول لا المشاكل
84	3. الإستمتاع باللّحظة
85	4. يحبون الصّمت والخلوة والتأمّل
85	5. لا يستفزعهم أحد
86	خواطر روحانية
101	المراجع

الروحانيات تعني : أن تحقق السلام الداخلي
من خلال تعرفك على قيمك الشخصية ،
وتحقيق الانسجام بين هذه القيم وبين حياتك اليومية .

الإنسان الروحاني : هو شخص يحب التأمل ،
والتفكير ، والتدبير ، ويمارس عادة الصمت ، والخلوة .

الإنسان الروحاني : يفهم معنى الامتنان والعطاء والإحسان
والنقاء .

الإنسان الروحانيّ، يسعى لأن يضع بصمته في هذا العالم،
قبل أن يرحل منه.

الإنسان الروحانيّ إنسانٌ حرٌّ، يأخذ قراراته وفقاً للقيم،
والقناعات التي يؤمن بها،
وليس بدافع الخوف أو الغضب.

الإنسان الروحانيّ، شخصٌ متّصلٌ مع نفسه،
لأنّ ما يفكر به، وما يقوله، وما يفعله واحدٌ.

قصتي مع الروحانيات



لقد بدأت قصتي مع الروحانيات، عندما التحقت ببرنامج الزمالة الأمريكية في الطبّ التلطيفيّ في (الولايات المتحدة) - مركز (سان ديجو) للرعاية التلطيفية، تحت إشراف البرفسور (فرانك فيرس). حيث تعلمت هناك الكثير من الأمور المهمّة، أهمّها، وأساسها هو التعامل الشّمولي مع المريض الذي خلقه الله - تعالى - من جسدٍ وعقلٍ وروح.

لقد وضع الطبّ التلطيفيّ الأسس، للتعامل مع مكونات الكيان الإنسانيّ الرئيسية من روحٍ وعقلٍ وجسدٍ بشكلٍ شموليّ، ومتوازنٍ، في سبيل تخفيف المعاناة عن المريض، وتحسين نوعية حياته. إيماننا منه بأنّه إذا كان الجسم، والنفس يعانيان فحتمًا أنّ الروح تعاني أيضًا. من الطبيّعيّ أن تدور أسئلة كثيرة في ذهن أيّ إنسانٍ أصيب بمرض خطير، أو عضالٍ، مثل:

لماذا حصل هذا لي؟ لم أنا بالذات؟ هل هذه عقوبة من الله لذنبي أصبته؟ هل الله يكرهني؟ ما الحكمة من هذا الإبتلاء؟ ماذا فعلت في حياتي؟ هل أنا حقًا راضٍ عن نفسي؟ إلى أين أنا ذاهب؟ ماذا أفعل في هذه الحياة؟ وما دوري فيها؟

لمثل هذه التساؤلات، وجد الطبّ التلطيفيّ.. حيث أنّه يمنح الإنسان الفرصة للإجابة عليها بترؤٍ وهدوءٍ كي يصل إلى مستوياتٍ عاليةٍ من السّلام، والرّضا، والسّكينة .

ومن سان ديبغو إلى بلدي الحبيب الأردن.. حيث بدأت أمارس ما قد تعلمته، وأطبق مهارات الطب التلطيفي مع مرضاي من المصابين بالسرطان، أو الذين يعانون من الأمراض المزمنة. حيث تجلّت لي مع الخبرة، والإحتكاك بعدد كبير من المرضى، وعائلاتهم أهمية العناية بالجانب الروحي. ويومًا بعد يوم بتّ أزداد قناعةً، وإيمانًا بأنّ الطب التلطيفي، حاجةٌ ماسةٌ لكلِّ إنسانٍ على وجه البسيطة مريضًا كان، أم معافي!.

فالإنسان بطبيعة الحال، معرضٌ دومًا لشتّى أنواع....التّحديات، والأزمات. ومهما توقّرت لديه من أسباب الثّراء، والمادة، والرّفاهية تبقى تلك القشور رقيقةً سرعان ما تتلاشى، ويظهر تحتها الإنسان الضّعيف الهشّ. فبدأت أعمل على نشر هذا المفهوم في المجتمع العربيّ على المستوى المهنيّ، والعامّ مستفيدًا مما قد تعلمته أكاديميًا، وعلميًا، ومرتكزًا أيضًا على موروثنا الحضاريّ العظيم من تاريخنا العربيّ والإسلاميّ. ولا عجب إن أخبرتكم أنّي كنت أول من طبقت عليه مفاهيم الطّبّ التلطيفيّ، حيث أنّي كإنسانٍ يحيا حياةً عاديةً مررت بالعديد من الأزمات، والظّروف العسرة، والتي استوجبت عليّ استحضار تلك المفاهيم العظيمة وممارسة تعاليم الطّبّ التلطيفيّ؛ للخروج منها بأقلّ الخسائر وأعلى مستوياتٍ من السّلام، والانسجام مع الذات.

ولا تزال ذاكرتي تحتفظ بأهم تلك الأزمات، وأبرزها أثرًا عليّ، حيث
أني كنت أعمل في إحدى المستشفيات الأردنية، وحدث أن كنت على غير
وفاق مع مديري المباشر، والذي كان يناصبني العداء، ويحاول عرقلة
مسيرتي العلمية، والمهنية.

كثيرًا ما كنت أبحث عن تفسيرات لسلوكه الغريب، والمؤذي، فلم
اهتدي إلا أنني لا أجامل على حساب الحق، ولا أتردد في إعلان رفضي،
ومخالفتي لكل ظلم، وقرار غير منطقي.

فقبضت ثمن هذه القناعات تضيقًا متزايدًا، وزيادة في العراقيل التي
من شأنها تثبيطي والنيل من عزيمتي، فلا ترقية، ولا تقدير، ولا شكر، بل
جحود، واتهام، ولوم، وتدقيق. ووصل الأمر به أن رفض منحي الكثير من
الفرص مثل إجازاتي السنوية، أو حضور مؤتمرات علمية، أو المشاركة في
ورشات علمية، وأبحاث طبية.

واستمر الأمر على هذا المنوال، إلى أن جاء اليوم الموعود. أذكر
أنه قد حصل يومها بيني وبينه مشادة عنيفة ونقاش حاد، أوديا بي للشعور
أنني وقعت في مأزق كبير، وأواجه خطرًا داهمًا. باتت الخيارات واضحة،
إما أن أفقد عملي حفاظًا على قيمي، ومبادئ، أو أن أنتازل وأن أقبل
بالظلم، والإجحاف!، وكلّهما مر!

عدت إلى بيتي بعدها، وكأني محملّ بهوم الدنيا كلّها. المفارقة
صعبة، والخسائر المترتبة على كلّ الخيارين جسيمة. لوهلة شعرت أن
الدنيا اسودت في وجهي، وبلغ مني الهم مبلغًا عظيمًا.

فما كان مني إلا أن التجأت للدعاء، ورفعت يدي صوب ربّ
السّماء؛ استمدّ منه العون والفرج.

وما هي إلا ساعات حتى جاءتني مكالمة من صديقي العزيز،
ومعلمي الكبير د- فرانك فريس- وكان قد علم بما حصل؛ فاتّصل بي؛ كي
يطمئنّ، ويستفسر عمّا حدث.

بدأت أروي له ما حدث، وسردت له التفاصيل.. تابع كلّ امي
باهتمام، وتعاطف شديدين حتى انتهيت. صمت قليلاً، ثم سألتني: بم تشعر
الآن؟ فقلت: طبعاً أشعر بالغضب، والإحباط. فقال: الحقّ معك، هذا شيء
ليس بالسّهّل أبداً، أنا أفهم جيداً ماذا تقول، والآن قل لي: ماذا تنوي أن
تفعل؟

فقلت: يبدو لي أنّ هذا العمل لا يستحقّ مني هذا العطاء وهذه
التضحية. فكأنّما سياسة الإدارة تقتضي معاقبة المتفاني، والجاد، ومكافأة
المهمّل غير المبالي! لذا قررت أن يقتصر دوري في المستشفى على
مهامي الطبيّة فقط. لن أقدم للمكان أكثر، ولن أحمل نفس ي بعد اليوم
مؤونة التفكير الإبداعي؛ لتقديم أعمالٍ نوعيّة، ولن أبادر بأيّ عمل تطوعيّ،
أظنّ أنّ هذا سيريحني. فما كان منه إلا أن سكت قليلاً ثمّ قال: وهل فعلاً
سترتاح إن فعلت هذا؟ هل ستتنازل عن قيمك وتتخلّى عن مبادئك بهذه
البساطة؟! قلت: لا لن أرتاح، ولكنهم لا يستحقون! فقال: لكنّك تستحق يا
صديقي، أنت تستحق أن تعيش إنساناً راقياً كما تعودت، إنك بهذه القرارات

تكون قد أعلنت الهزيمة أمام خصمٍ ساومك على قيمك ومبادئك.
لألا تتخلى عنها أمام ما يعرضك له من ضغوطات. ولا تدعه يسلب منك
أجمل ما عندك، وأرقى ما فيك!

تفاجأت بكلّ امه، وشعرت بالصدمة، والذهول. وصمت قليلاً ثمّ
قلت: ولكن لا تنسى أنّي بشرٌ ولست ملاك. أنا بشرٌ أحتاج للتقدير،
والاحترام، وبدون هذا الدافع لن أستطيع أن أستمّر! كلّ امك جميلٌ ومنمّقٌ
ولكن أظنّ أنّ اسقاطه على أرض الواقع أمرٌ ليس سهلاً أبداً. فقال: بالتأكيد
ليس سهلاً. لذلك فإن أصحاب الهمة، والمتميزون قلائل، والثابتون على
طريق المعالي قلة بينما يتساقط الكثيرون.

من أيّ الفريقين تود أن تكون؟ هل تريد أن تكون من هؤلاء، أم
هؤلاء؟ القرار لك في النهاية، وليس لخصمك، أنت صاحب القرار بلا شك.
أمّا بخصوص التقدير، والاهتمام فقل لي: ألا يوجد من مرّضاك، وزملائك
من يقدرك، ويثمن جهودك؟ ألا تقدر نفسك، وتكافئها؟ أنصف نفسك بأنك
إنسانٌ ملتزمٌ دينياً، وأنّ الله تعالى سوف يكافئك بالثواب الجزيل، والأجر
العظيم على كلّ أعمالك غير المقدّرة؟ أليس هذا ما يقول دينكم؟ إذن لم
تنتظر التقدير من هذا الرجل؟ لك أن تنساه، وتتجاهله، وتركّز على عملك.
الآن أخبرني يا محمد ما هي قيمك؟ فقلت: قيمى هي الابداع،
والعطاء، والعلم. فقال: وهل تظنّ أن قيمك اليوم صارت مهدّدة؟ فقلت:
طبعاً فهو لم يمنحني أيّ فرصة لتقديم أفكار، أو اقتراح مشاريع، بل يقوم
بتضييق الخناق عليّ ومحاصرتي، ويمارس عليّ أقسى أنواع التدقيق،
والمحاسبة. فكيف سأبدع في ظلّ هذه الظروف؟! فقال: قد يستطيع

خصمك أن يسلب منك المال، والمنصب، وغير ذلك. أمّا قيمك فلا يستطيع أحدٌ - مهما كان - أن يسلبها منك. أقصى ما قد يفعله هذا الرجل أن يسدّ منافذ بعض الوسائل، التي تعينك على إسقاط قيمك على أرض الواقع. ابحث عن وسائل لا تطالها يده!. فقلت: كيف؟ قال: لا أدري.. ففكر جيداً.

في تلك الليلة.. لم أتمكن من النوم. بقيت لساعاتٍ أفكر وأفكر. اقتنعت بكلّ امه، ووجدت أنّ القيم هي جوهر وجود الإنسان، وسرُّ بقائه ولا يمكن لأحد أن يسلبه إياها. تهياً لي، أنها أشبه بنهر يتدفّق من أعلى جبلٍ.

قد تعترضه بعض الصّخور، والحواجز. إلّا أنّ هذا لا يثنيه عن المضيّ قدماً صوب السّهول الشّاسعة الخضراء؛ كي يروّبها حياةً ويزيدها بهجةً وخضرةً!

فكرت وفكرت - ما غادرتني كلّ ماته- وسائل جديدة، هذا ما يتوجب عليّ التفكير به، والبحث عنه.

وبفضل الله اهتديت بعد تفكير عميق، وتجلّي إلى تأسيس جمعيتين خيريتين خارج أسوار المستشفى الذي أعمل فيه، مكناني من نشر العلم الذي أحمل، وحققت من خلالهما طموحي، في التخطيط لمشاريع تطوعية تخدم المجتمع. الجمعيتان هما: الجمعية الأردنيّة للرعاية التلطيفية،

والأخرى هي، جمعية باب الخير للعمل التطوعي. وقد استفاد الآلاف من البشر من تلك الجمعيتين.

ولم اكتف بهذا فحسب، بل بدأت بتأليف الكتب، عوضاً عن منعي من نشر الأوراق العلميّة، فقامت بتأليف نحو خمسة كتبٍ حتى هذه اللحظة، وهذا الكتاب هو آخرها.

كما قد شاركت في العديد من المشاريع، والنشاطات على المستوى المحليّ والدوليّ.

النتيجة ماذا؟؟

إنني حقًا أشعر الآن بالامتنان الكبير لهذا الرجل، لقد استفزت قدراتي، وساعدني من حيث لا يعلم كما أتعرّف على قيمي الشخصية، والتمسك بها، وترسيخ تلك القيم من خلال هذه الأنشطة. ممّا كان له أثرٌ كبير عليّ، وعلى من حولي.

لقد كان للحوار الذي دار بيني، وبين هذا الصديق الأثر العظيم في حياتي، لن أنساه أبدًا. لقد تعلّمت أدبيات الذكاء الروحانيّ، والإرشاد الروحانيّ من خلال تلك التجربة، ممّا أعطاني الدافع للتعرف، والتعمّق أكثر في هذا العلم الواعد. إنّ الإرشاد الروحانيّ يلعب دورًا هامًا في تسليح الإنسان بقناعاتٍ، ومفاهيم كفيلاً بجعله يجابه الأزمات بكلّ جاهزية واحترافٍ.

ومن هنا بدأت بتنفيذ برامج توعويّة، حول مفاهيم الذكاء الروحانيّ في الأردنّ، والوطن العربي. حيث يعد هذا العمل أهمها وأشملها، وقد وضعت فيه خلاصة كتبي السابقة وصمّمته بحيث يزود القارئ بمفاهيم، ومهاراتٍ، وعادات تعمل على الإرتقاء بالذات، وتحقيق السّلام الداخليّ، وتعلّمه كيفية تقديم استشارات روحانيّة ضمن معايير علميّة صحيحة، وعملية. وقد أعددت هذا الكتاب، ليكون نواة المادة التدريبية للبرنامج التدريبيّ " دبلوم الإرشاد الروحانيّ"، والذي أقدم من خلاله خلاصة ما

تعلمته، وتجربتي في هذا العلم الراقى، والهامّ ضمن رؤية، تهدف إلى تأهيل متخصصين، وممارسين ضمن أعلى المعايير العلميّة.
ولا يفوتني أن أتقدّم بجزيل الشكر والعرفان إلى المهندسة، والإنسانة الراقية شروق العبسي، والتي قامت بالمراجعة اللغوية، وإضافة لمساتٍ بلاغيّة مما كان له الأثر الطيّب على الكتاب، والمحتوى.
والله ولي التوفيق،،،

د. محمد بشناق

عمّان

2017/6/22

