

الفصل الثالث

الذكاء الروحاني^٣



الذكاء الروحاني

الهدف من هذا الفصل، هو تزويد القارئ بالمفاهيم الأساسية للذكاء الروحاني، في سبيل تحقيق السلام الداخلي، والسلوك الإيجابي لدى المريض. والذكاء الروحاني، هو أعلى مراحل النضوج البشري. فإذا كان الذكاء العقلي يمثل القدرة على ربط الأمور، وحلّ المشكلات، والذكاء العاطفي هو مهارات التواصل مع الآخرين وحل المشكلات، فإنّ الذكاء الروحاني هو تحقيق السلام الداخلي من خلال الوعي بالذات، وإدراك معنى الحياة، وتحقيق الانسجام بين القيم الشخصية، وسيرة الحياة، والقرارات الشخصية تجاه المواقف اليومية.

الصفات الخمس للأشخاص الروحانيين

1) لديهم شغف

الشغف: هو شيء ينسجم مع شخصية الإنسان، وطبيعته، ويرتبط بقيمه العليا ويعبر عن وجوده، وجوهر إيمانه. أنّه الفكرة التي تهب صاحبها الدافع؛ ليحيا ويموت من أجل تحقيقها.

كمرشدٍ روحانيٍّ، عليك أن تشرح لمريضك أهمية، وجدوى معرفة شغفه، وأن تساعد على اكتشافه أيضاً. ولفعل ذلك اطرح على المريض الأسئلة التالية، واطلب منه أن يفكر جيّداً قبل الإجابة عليها:

1. بماذا تتمنى أن يذكرك الناس بعد رحيلك؟ ماذا تحب أن يتكلّم

الناس عنك يوم جنازتك؟

2. تخيل أنّك عثرت يوماً على مصباح علاء الدين وجاء لك المارد

وعرض عليك أن تتمنى أمنيةً واحدةً، ماذا تتمنى؟ تمنى أمراً واحداً

ولنقل أنّه سوف يتحقّق بعد خمس سنوات من الآن.

3. تخيل لو أنّ حاكم البلد الذي تعيش فيه: ملك، أو رئيس، أو غير

ذلك زارك في بيتك، وقال أنّه واثق من أنّك قادرٌ على أن تحدث فرقاً

كبيراً في هذا المجتمع، وهو مستعدٌّ لأن يدعمك. وقال: اطلب طلباً

واحداً. ماذا سوف تطلب؟

4. اذا توقّر لديك مليون دولار، وقررت أن تستثمر هذا المبلغ في تحقيق

حلمٍ يسيطر على تفكيرك، ووجدانك. ماذا يمكن أن تفعل؟

دعه يفكّر جيداً بهذه الأسئلة، وأن يتمعّن فيها جيداً، حتى يصل

لأجوبةٍ نابغةٍ من أعماق أعماق روحه، وقلبه. حينما يتوصل مريضك

لإجابةٍ مقتنعةٍ هو بها، شجّعهُ وأخبره أنّ حياته ستتحى منحى مختلفاً، بعد

هذا الاكتشاف، وأخبره أنّه من اليوم فصاعداً، صار لديه شغفٌ، وبات

يمتلك حلمًا يسعى لتحقيقه. حلمٌ ليس بالضرورة بحاجة إلى موافقة مسؤول،

ولا دعمٍ من حاكمٍ، ولا تمويلٍ ماديٍّ ضخمٍ كي يرى النور. كلُّ الذي

تحتاجه الأحلام هو رؤيةٌ وإرادةٌ، وتصميمٌ، وصدقٌ في الأداء!

يلي مرحلة التعرّف على الشَّغف، ترجمته على هيئة إنجازات ملموسة وأحلام محقّقة، ولتحقيق الأحلام والطموحات، أرشد مريضك لاتباع الخطوات الخمس التالية:

1. الخيال الواسع والحلم.. احلم بشيء تحقّقه بعد خمس سنوات من الآن. لا تحلم بحلم صغير، فأنت إنسانٌ عظيمٌ، ولست بصغيرٍ، ولا عاجزٍ.
2. التركيز.. ركّز على تحقيق هدفك، ولا تتشغل بأمرٍ ثانويةٍ. اترك المهمّ في سبيل تحقيق الأكثر أهميةً.
3. الإصرار والمثابرة.. وهذا لا يحدث إلّا إذا استمتعت بما تفعل، وكان لديك الدافع الدّائي الذي، يهوّن عليك الصعوبات، والمقاومة التي قد تواجهك من بعض البشر.
4. القدرة على تحدّي الظروف، والتجديد، والتقييم في سبيل تحقيق التطوير، والتّعلم من الأخطاء، واستخلاص الدُّروس، والعبر.
5. كافئ نفسك، دلّلها وقدرها، فالنفس قد تفتّر وقد تملّ. والمكافآت قد تكون على هيئة تعلّم هواياتٍ جديدةٍ، أو من خلال ممارسة بعض الفنون، أو منح النفس وقتًا للمرح والترفيه، أو السّفر والاسترخاء، أو غير ذلك مما يجدد الحياة، ويمنح النفس الرّضا، والسّكينة، والأمل.

(2) هم يرون الحلول لا المشاكل

الإنسان الروحاني إنسانٌ تغمره السَّكينة، والحكمة، ويتحلَّى بروح المبادرة والإيجابية. الإنسان الروحاني لا يتحدث عن المشاكل، ولا يمارس التذمُّر والشَّكوى بل يبحث عن حلولٍ، ويتحمل المسؤولية، وقلبه عامرٌ بالتفاؤل والأمل.

التصرُّف الروحاني: يعني أن تجمع بين عاملين، الحكمة والمحبة، في جميع الظروف التي تتعرض لها، حتى لو كانت ظروفٌ صعبةٌ. معظم النَّاس يفقدون أعصابهم في المواقف الصَّعبة، ويتصرفون بناءً على مشاعر الغضب، والخوف.

الإنسان الروحاني يأخذ قراراته بناءً على قيمه الشَّخصية هو، ويتجنَّب أن تكون ردَّة فعلٍ لانفعالاته، أو نوبات غضبه، وخوفه. وهذا بالتأكيد ليس بالأمر السهل الهين..

ولكي يتضح المفهوم أكثر؛ إضرب لمريضك المثال التالي:

دعه يتخيَّل نفسه واقفاً في طابور أحد المرافق التجارية، لكي يدفع فاتورة بعض المواد التي اشتراها، وفجأة يأتي رجل مع طفلين ويخترق الصَّف، ويقف في البداية؛ متجاهلاً كلَّ من يقف بانتظار دوره. إسأله كيف سيتصرف في هكذا موقف؟ البعض قد يفعل، ويطلب من هذا الرَّجل الرجوع إلى الخلف، والبعض قد يسكت، ولكنَّه ربما يلوم نفسه بعد ذلك

على سلبيته، وخجله من مواجهة الموقف بجرأة، وصراحة، وعدم إيقافه لهذا الرجل، ومحاسبته على هذا الإستهتار، والسلوك غير اللائق!

اسأل مريضك كيف سيتصرف إن واجه هكذا موقف في يوم من الأيام. استمع له ومن ثم اقترح عليه الخطوات المثلى التالية للتعامل مع هكذا مواقف:

1. توقف وخذ نفساً عميقاً ولا تتكلم.
 2. راقب مشاعرك، وأفكارك بهدوء، وتعرف على سبب غضبك، هل أنت غاضب لنفسك، أم لقيمة تم تحطيمها، واختراقها من قبل هذا الرجل؟ قيمة العدالة، والإحترام مثلاً.
 3. فكر لماذا تصرف الرجل بهذه الطريقة؟ قد يكون تصرف بغير قصد، أو ربما لم ينتبه لوجود آخرين بانتظار الدور، أو قد يكون عنده ظرف خاص، ولم يهتد لأخذ الإذن من الآخرين.
 4. حاول أن تجد أفضل طريقة، للتصرف إزاء هذا الموقف.
- تذكر أن الموضوع يحتاج، إلى حكمة ومحبة. ليست العظمة فقط في إنصاف الآخرين، بل بالتصرف بلباقة، ومحبة، وحكمة.
- أنا شخصياً قد أقترّب من هذا الرجل، وأسأله هل انتبه إلى وجود آخرين بانتظار دورهم؟ وكيف يمكن أن أساعده؟ وقد أطلب منه بهدوء، أن يأخذ دوره حفاظاً، على النظام.

إنّ الإنسان الذي يتمتع بدرجات عالية من الذكاء الروحانيّ، يفكر جيّدًا عند مواجهة أيّ موقفٍ صعبٍ، وعسيرٍ. يفكر دائمًا بالحلّ الأفضل، أو التصرف الأكثر إيجابيّةً، والذي سينعكس عليه، وعلى من حوله حتّمًا! الإنسان الروحانيّ لا يفكر بالانتقام، أو القيام بردات الفعل السريعة غير المدروسة والمتهورّة، ثأرًا لنفسه ولحظوظها، بل يسحب نفسه من المشكلة، وينظر إليها من الخارج، ويقلّب الأمور يمنةً ويسرى، حتى يهتدي للقرار الصّحيح، كيما يتصرف بهدوءٍ، وثباتٍ وثقةٍ.

الإنسان الروحانيّ لا تستفزه، ولا تغضبه تصرفات الآخرين، إلّا إذا تعدّى أحدهم على قيمةٍ عاليةٍ، من القيم الشخصيّة التي يتبناها، مثل الاحترام، المحبة والعدالة. إلّا أنّه يتصرف تصرفاتٍ عقلانيّةً، لا تقودها فورة المشاعر، وهيجانها.

(3) الإستمتاع باللّحظة

الإنسان الروحانيّ مرهف الحسّ، حاضر الفؤاد. الإنسان الروحانيّ يستمتع بكلّ لحظة تمر به ويتلمّس العالم بحواسه الخمس. يستمتع بكلّ جوارحه بمنظر الشّمس، وتمايل الأغصان، ورائحة العشب، وضحك الأطفال، وكأس الشّاي الساخن، وسكون اللّيل، ونسيم الصباح.

الإستمتاع باللّحظة: يعني أن يستيقظ الإنسان من نومه، وقد غمرته مشاعر السّعادة، والرّضا، وأن يتحسّس جسمه، شعره ووجهه الذي ينبض بالنّضارة والحياة. أن يتأمّل منظر الشمس البديع، ويشتمّ الهواء النقيّ.

الإستمتاع باللحظة: يعني أن يخرج للشارع مشرعاً أبواب حواسه لهذا العالم الرحب الجميل.. أن يتأمله وكأنه يراه لأول مرة أو ربما لآخر مرة! الإنسان الروحاني يعيش لحظات عمره بكل أحاسيسه، ومشاعره، ووجداته؛ لأنه يعلم أن كل لحظة تمرُّ لن تعود.

(4) يحبون الصّمت والخلوة والتأمل

الإنسان الروحاني يمارس الصّمت، والخلوة، والتأمل، والحوار مع النفس. ويحقق الانسجام مع الذات، ويفتح المجال للحوار مع نفسه . في التأمل والصّمت ينقطع التّواصل مع العالم الخارجي، وينفتح المجال للخيال، والوعي وتحقيق السّلام الدّاخلي، والسّكينة والطمأنينة.

(5) لا يستفزهم أحدٌ

الإنسان الروحاني لا يمكن أن يستفزه أحد. لماذا ؟ لأنه يدرك قيمه ومبادئه جيّداً ويتصرف بناءً عليها. أنّه يعرف كيف يتعامل مع كافة الظّروف، ضمن قيمه، وقناعاته الشّخصيّة. السّكينة التي يتحلّى بها الإنسان الروحاني حالةٌ عجيبةٌ من التّوازن بين المحبّة، والحكمة. فلا يرضى الخضوع، والإنكسار ولا هو يتصرف باندفاع، وتدهور.

قد تستطيع أن تسلب الإنسان الروحاني ماله، أو منصبه ولكن لا يمكن أن تسلبه السّلام الدّاخلي الذي يحياه؛ لأنّ السّلام الدّاخلي ينبع من الانسجام مع القيم الشّخصيّة، والانسجام مع الذات.

خواطر روحانية

1. الثقة

- ثقتك بنفسك تمنحك الحب، لتتعلم ممن سبقك وترجو لهم الخير، والبركة، والمزيد من التفوق، والتألق.
- ثقتك بنفسك يعني أن تمد يد العون لمن خلفك، وتدعمهم بلا مقابل.
- ثقتك بنفسك يعني أن لا تعتبر أحدًا مصدرًا يهدد نجاحك، فالنّبع كبير يكفي ليرتوي منه الجميع، والله هو الرّازق، والغني، والكريم.

2. الامتنان

- الامتنان يعني أن تستيقظ صباحًا، وقلبك مفعم بشكر الباري جلّ وعلا، على ما قد غمرك به من نعم.
- الامتنان يعني أن تتأمل العالم من حولك، وتذوّقه بكلّ حواسك.
- الامتنان يعني أن تبحث على كلّ ما يميز الذين من حولك من أسرة، وأصدقاء، وزملاء، وجيران، وتظهر لهم مشاعر التقدير بالكلام الجميل والشكر والعرفان.
- الامتنان يعني أن تمتنّ لنفسك، وتشكرها وتقديرها على ما حققت.
- وتشجّعها على المزيد من التميز، والعطاء.
- الامتنان قد يكون بكلمة لطيفة أو رسالة معبرة، أو حفل صغير، أو مشاركة واهتمام.
- الامتنان يصل أعلى درجاته، حينما يقترن بالعطاء، فيكون العطاء بامتنان.

4. العطاء

- العطاء بالإبتسامة، والكلمة الحلوة والسلام.
- العطاء كلمة شكر، وتقدير، وثناء، وإعجاب صادق.
- العطاء رسالة شكر لموظف، أو صديق، أو زميل.
- العطاء أن تعطى من غير مقابل. العطاء الحق هو العطاء بامتنان.
- المجاملة الصادقة: إذا دخلت بيت أحدهم، قد يلفت انتباهك سلوك جميل، أو قطعة أثاث أو غير ذلك. عبّر عن إعجابك بتعليق لطيف، لأهل البيت.
- قطعة حلوى صغيرة تقدّمها لعابر سبيل، أو شرطيّ مرور، أو طفل في الشارع أو موظف البنك تعني الكثير.
- كلمة شكرًا من القلب، أو تشجيع على الأداء المتميز، لها أثر بالغ في النفوس. رسالة شكر إلى موظف في دائرة حكومية، تعني الكثير.
- خمس دقائق تسأل فيها عن أخبار من يهّمك من أهل، وأصدقاء، ومشاركتهم مشاعرهم لها أبلغ الأثر في النفوس.

5. عِشْ اللَّحْظَةَ

- عِشْ اللَّحْظَةَ يعني أن يتوقّف الزّمان عند لحظة بعينها، فلا تفكّر بالماضي، ولا تشغل بالك بالمستقبل.
- عِشْ اللَّحْظَةَ يعني أن تغمرك مشاعر السّكينة، والرّضا، والتّفاؤل.

- عِشْ اللَّحْظَةَ يَعْنِي أَنْ تَنْتَظِرَ لِلْعَالَمِ مِنْ حَوْلِكَ، وَتَسْتَمِعَ بِهِ بِكُلِّ حَوَاسِكَ.
- عِشْ اللَّحْظَةَ يَعْنِي أَنْ لَا تَنْشَغَلَ بِالتَّلَافُزِ، وَلَا بِالْحَدِيثِ أَثْنَاءَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ، أَوْ النَّظَرِ إِلَى الطَّبِيعَةِ.
- عِشْ اللَّحْظَةَ يَعْنِي أَنْ لَا تَنْتَظِرَ مَرُورَ الْعَاصِفَةِ، بَلْ أَنْ تَرْقُصَ تَحْتَ الْمَطَرِ.
- عِشْ اللَّحْظَةَ هُوَ أَنْ تَعْرِفَ أَنَّ عَمْرَكَ الْآنَ، هُوَ أَفْضَلُ عَمْرٍ قَدْ تَمُرُّ بِهِ، وَيَوْمَكَ هَذَا هُوَ أَحْلَى أَيَّامِ حَيَاتِكَ.
- عِشْ اللَّحْظَةَ يَعْنِي أَنْ تَشْكُرَ اللَّهَ، وَتَسْتَمِعَ بِمَا عِنْدَكَ، وَلَا يَمْنَعُكَ ذَلِكَ مِنَ الْعَمَلِ؛ لَطَلَبِ الْأَفْضَلِ.

6. تَقْدِيرُ الذَّاتِ

- مَهْمَا أَخْطَأْتَ، أَوْ تَعَثَّرْتَ، حَافِظْ عَلَى صُورَتِكَ الْجَمِيلَةِ فِي نَفْسِكَ، وَانْظُرْ إِلَيْهَا بِعَيْنِ الْمَحَبَّةِ، وَالتَّقْدِيرِ، وَالاحْتِرَامِ.
- إِذَا لَمْ يَعْجِبْكَ تَصْرُفُكَ لِهَذَا الْيَوْمِ فِي مُوَاجَهَةِ مَوْقِفٍ مَا، فَعَلَيْكَ الْآنَ أَنْ تَعْمُضَ عَيْنَيْكَ، وَتَتَخِيلَ الْمَوْقِفَ ذَاتَهُ، وَتَخِيلَ نَفْسَكَ تَتَصَرَّفُ بِالطَّرِيقَةِ الصَّحِيحَةِ. سَوْفَ يَتَبَرِّجُ دِمَاغُكَ عَلَى هَذَا الْأَسَاسِ.
- حَاولْ أَنْ تَكْتَشِفَ نِقَاطَ قُوَّتِكَ، وَمِيزَاتِكَ وَمَهَارَاتِكَ، بَدَلًا مِنْ إِصْلَاحِ عِيُوبِكَ، وَالتَّغْلُبِ عَلَى نِقَاطِ ضَعْفِكَ.
- مِنْ حَقِّ نَفْسِكَ عَلَيْكَ أَنْ تَكَافئَهَا عِنْدَ كُلِّ إِنْجَازٍ. قَدِّمْ لِنَفْسِكَ هَدِيَّةً صَغِيرَةً، أَوْ أَخْرِجْ فِي نَزْهَةٍ، وَقَدِّمْ لِنَفْسِكَ الثَّنَاءَ، وَالْإِعْجَابَ.

7. الأنانية الإيجابية

- الأنانية الإيجابية يعني أن تنظر إلى نفسك نظرة محبة، وتقدير، واحترام.
- الأنانية الإيجابية يعني أن تدلل نفسك، وترعاها، وترأف بها، وتكافئها.
- الأنانية الإيجابية تعني أن تعتني بنفسك جسمًا، وعقلًا، وروحًا.
- الأنانية الإيجابية تحقق لك الانسجام، والرضا، فمن أحب نفسه أحب الناس؛ لأن فاقده شيء لا يُعطيه.

8. التعامل مع الحزن والخوف

- إذا شعرت بالحزن، أو الخوف فتحدث عن مشاعرك بصراحة، وقل أنا حزين، أنا خائف.
- تعرّف على أسباب الخوف، أو الحزن، أو الغضب. إسأل نفسك ماذا يمكن أن أفعل؟ فكّر مرارًا وتكرارًا.
- عبّر عن مشاعرك، وأفكارك بالحديث، أو الكتابة، أو الغناء، أو الحوار مع النفس. لا بأس بالبكاء إذا لزم الأمر.
- مشاعر الخوف، والحزن، والألم ليست أعداء لك، بل هي أدوات تعينك على الإرتقاء بتفكيرك إلى أعلى درجاته، إلى الوعي، والنضوج والتحرر.

9. مسامحة النفس

- مسامحة النفس تعني أن تنتظر لنفسك نظرة حبّ، وإحترام، وتقدير.
- مسامحة النفس هي استرجاع المواقف السابقة، والتعلّم من التجارب.
- مسامحة النفس هي رؤية كلّ تجربة، فرصةً للتطوّر، واستخلاص الدُّروس والعبر.

- مسامحة النفس هي السّعي للتميُّز، والعمل للأفضل.

10. التعامل مع المشاعر

- التعامل مع المشاعر هو التحدّث عن المشاعر بثقة، وسكينة، وتلقائية.
- التعامل مع المشاعر، هو منح فرصةٍ لمشاعر الحزن، والغضب، والإحباط حتّى تمرّ، وتزول بهدوءٍ، وبالتّدرّج.
- التعامل مع المشاعر هي التفكير بأسباب الخوف، أو الحزن، أو الغضب، وإيجاد طرقٍ عمليةٍ للتعامل معها.

11. التأمل

- التأمل هو فنُّ التركيز، والإسترخاء.
- التأمل يحتاج إلى جوٍّ هادئٍ، بلا مقاطعات، ولا أصوات.
- التأمل يسمح للأفكار، والخيال الخلاق، والحوار الذّاتيّ لتأخذ طريقها إلى عقلك الباطن.
- التأمل يصفّي الذهن، ويخفّف التوتر، ويعزّز جهاز المناعة.

- التأمل يحدث في حالة إسترخاء تام، والذهن صافٍ، والتنفّس عميقٌ.

12. الصّمت

- الصّمت يعني أن تقطع التّواصل مع الآخرين، وتسمح للحديث مع النّفس بكلّ شفافيةٍ، وتلقائيةٍ، ووضوحٍ.
- الصّمت يمارس، وأنت جالسٌ، أو في نزهةٍ فرديّةٍ، أو في بيتك.
- الصّمت لفتراتٍ طويلةٍ، يحقّق الإنسجام، والسّلام الدّاخليّ، ويعزز الإبداع، والخيال الخلاق.

13. الخلوة

- الخلوة هي اعتزالك العالم، ودخول كهفك الخاصّ.
- الخلوة تكون مرّة أسبوعياً ولمدة ساعةٍ، وبدون مقاطعاتٍ.
- الخلوة هي سماع الصّوت الدّاخليّ، وتحقيق الإنسجام مع النّفس .
- الخلوة فرصة للسموّ، والإرتقاء بالعقل، والروح معاً.
- الخلوة تحتاج لاسترخاءٍ، وتركيز، وحضور قلبٍ.

14. التعرف على النّفس

- التعرف على النّفس يعني أن تقدّر نفّسك، وتتعرف عليها.
- التعرف على النّفس يبدأ لحظة جلوسك لوحده، وإطلاق العنان للحديث الدّاتيّ.
- التعرف على الدّات، يحتاج إلى حوارٍ مع النّفس ، و يأتي من خلال خلوةٍ، أو نزهةٍ مع نفّسك، أو تأمّلٍ في مكانٍ خارجيّ.

- التعرف على النفس يبدأ بالخيال، وتوارد الخواطر، ثم كتابة ما توصلت إليه باستخدام القلم، والورق.

15. ضغط العمل

- ضغط العمل يعني أنّ قدرتك على التكيف، استنزفت، وانتهت.
- ضغط العمل يعني وصولك إلى حافة الإدمان، أو حافة الانهيار أو حافة الإفلاس.
- ضغط العمل يعني أنك بحاجة، إلى شحن بطارية طاقتك الإيجابية من جديد، بعد تفريغ الطاقة السلبية.
- ضغط العمل يعني أنّ الوقت قد حان، للعناية بالنفس، والتخلص من التعب والإرهاق.
- ضغط العمل يعني أنّ عليك، أن تتعرف على قيمك، وتمارسها في العمل، وحياتك اليومية.
- ضغط العمل يعني أنّ عليك، أن تؤدّي عملك على أحسن وجه، وأن تتحلّى بالمبادرة، والعطاء، وتعمل على تحسين ظروفك.

16. الحرية

- أنت حرّ إذا قرّرت أن تفعل أمراً ما، أو أن تمتنع عن فعله، أن يكون قرارك نابعاً من اختيارك، ووفقاً لقيمك وأخلاقك، وليس خوفاً من القيل والقال، ولا طمعاً في رضا الناس.

- أنت حرٌ عندما تكون قادرًا على اتخاذ القرار المناسب، بكلِّ سَكِينَةٍ ورضا وثباتٍ، حينما تُسدُّ في وجهك السُّبُل، وتضيق الفرص.
- أنت حرٌ عندما تترك عملاً؛ لعدم موافقته لقيمك العليا، وتبحث عن عملٍ أفضل يتناغم، مع قناعاتك ومبادئك.
- أنت حرٌ عندما تفرض عليك ظروفٌ قاسيةٌ في عملك، تساومك على قيمك ومبادئك، فتحاربها غير متوقعًا عن نفائيك، وعطائك.
- لست حرًا إذا رددت كلماتٍ تعبّر عن العجز، والهوان مثل: لا أستطيع، وأنا مقهورٌ، وأنا خائفٌ، وفلانٌ يستفزني، والمكان سيءٌ.

17. المحبة

- المحبة هي أن تحبَّ الآخرين، دون شرطٍ، ولا مقابلٍ، ولا تملقٍ.
- المحبة أن تحبَّ أبناءك كما هم، أن تحبَّ زوجتك كما هي، وأن تنتظر لهم بعين الرِّضا، والمحبة.
- المحبة أن تحبَّ من حولك، دون شحناء، ولا بغضاء، ولا نقمةٍ.
- المحبة هي أن تحبَّ حتى خصومك - أو على الأقل - لا تكرههم.
- المحبة هي أن تتعلَّم ألا تتحامل على أحدٍ، تسبِّب لك بأذى، أو مضرّةً، وما أدراك فلعلَّ الله - العظيم في علاه - أرسله إليك؛ لتقوim طريقة تفكيرك، وتقوية عودك.
- المحبة هي سلامة الصِّدر، المبادرة، العطاء، والتسامح.

18. الشَّغَف

- الشَّغَف هو أن يملأ قلبك، وعقلك، ووجدانك غايةً عظيمةً تسعى لتحقيقها.
- الشَّغَف يرتبط بطبيعة شخصيتك، ومهاراتك، وقيمك العليا.
- الشَّغَف يعني أن تكرر حياتك، وكافة جوارحك لهذه الغاية.
- الشَّغَف يكون حلم حياتك، ويكون بصمتك في هذا العالم، ويكون الغاية التي خلقت من أجلها.
- الشَّغَف يكون حلمًا كبيرًا. فالحلم الصَّغير للعاجزين، وأنت لست بعاجزٍ.

19. أسماء الله الحسنى

- أسماء الله الحسنى، تتحقَّق معنى خلافة الله في الأرض.
- أسماء الله الحسنى، تمنحك الفرصة لتتعرَّف على دورك في هذه الحياة.
- أسماء الله الحسنى، تتحقَّق من خلالك، ومن خلال أداك، وأفعالك.
- فقد تتحقَّق معنى اللطيف، أو الخبير، أو العادل، أو السَّلام، أو العزيز أو المبدع.
- أسماء الله الحسنى، قولٌ، فعلٌ، خلقٌ، ورسالة حياةٍ.

20. القيادة الروحانية

- القيادة الروحانية تعني الالتزام بالقيم العليا، وبالنزاهة، والأمانة والإخلاص.
- القيادة الروحانية تعني الحرص على الارتقاء بالآخرين، ودعمهم، وتشجيعهم.
- القيادة الروحانية مرتبطة بفكرة وليس بشخص، فلا تفتر، ولا تخبو؛ لأن الأفكار السامية مقدسة ونبيلة.
- القيادة الروحانية لا تحتم عليك أن تكون في الأمام، أو في المؤخرة؛ لأنها تهدف لأن تكون فعّالاً ومؤثراً، وصاحب مسؤولية، لا أن تكون مهمماً، أو مشهوراً..

21. الفضول الإيجابي

- الفضول الإيجابي، هو الرغبة في تعلّم كل شيء جديد.
- يعني أن تكتشف العالم من حولك، كما لو كنت تراه لأول مرة.
- يعني أن لا يمرّ يومٌ عليك إلا، وقد تعلّمت شيئاً جديداً.
- يعني أن ترى ما وراء الأشياء، وما بين السطور، فتراقب حركة الناس، ولافتات الشوارع، والأشياء بمختلف ألوانها، وأشكالها بتفكير، وتدبير، ووعي.
- يعني أن تستمتع بكل تجربة تمرُّ بها، وأن تملأ جوارحك بها، وعواطفك، وعقلك، وتفكيرك.

22. القيم الشخصية

- القيم العليا كثيرة، ومنها: الإخلاص، الصدق، الوفاء، الإبداع
- الإستقلالية، العطاء، المثابرة، الدقة، الكرم، المغامرة، الشجاعة، التعاون والتميز.
- تعرّف على قيمك الشخصية.
- اختر ثلاث فقط من تلك القيم.
- مارس عادات، ومهارات تعزز تلك القيم، وتسمو بها.
- القيم هي جوهر وجودك، وسرّ تميّزك، وعنوان نجاحك.
- أنت تحقّق التميّز، عندما تتفاعل مع العالم من حولك، وفقاً لقيمك، وليس تبعاً لمشاعرك. القيم تحكم المشاعر، وليس العكس.

23. الإرشاد الروحاني

- الإرشاد الروحاني يعني أن تمنح مريضك الثقة والاهتمام والمشاركة.
- الإرشاد الروحاني هو مساعدة المريض للتعرف على نفسه وتقدير ذاته وتعزيز قيمه الشخصية.
- الإرشاد الروحاني هو الإرتقاء بالمريض من لعب دور الضحية أو الشعور بالذنب أو الغضب أو الخوف إلى أعلى درجات فهم معنى الحياة.
- الإرشاد الروحاني يعني أن تشعر المريض، بالسلام الداخلي، والسكينة حينما يأخذ زمام المبادرة، ويشعر بالإتزان، والإنسجام مع النفس، ومع الله، ومع الآخرين.

- الإرشاد الروحانيّ هو فنُّ المواساة القائم على الأسس العلميّة، والتعاطف، وليس الشفقة.

24. الخيال الموجّه

- الخيال الموجّه يعني أن تفعل حس الجمال والإبداع.
- الخيال الموجّه يعني رسمةً على الورق، أو جلسة تأملٍ، أو فنُّ ذو معنى.
- الخيال الموجّه أن ترى العالم كيف يجب أن يكون، وليس كما هو الآن.
- الخيال يحتاج إلى خلوةٍ، وصمتٍ، وتفكيرٍ، وتدبُّرٍ.
- الخيال يأتي تلقائيًا بلا قيودٍ، ولا ضوابطٍ.
- الخيال كما قال ألبرت أنشتاين - أعظم من المعرفة؛ لأنَّ المعرفة لها حدودٌ، أمّا الخيال، فليس له حدود.

25. العادات الروحانيّة

- العادات الروحانيّة تعني حبُّ الخلوة، والصّمت، والتأمل، والحوار الذاتيّ.
- العادات الروحانيّة تعني حالة الإنسجام، والسّكينة، والتوازن مع النّفس .
- العادات الروحانيّة تعني تذوّق الجمال، بكافة الجّوارح.
- العادات الروحانيّة تعني ممارسة العطاء، والامتنان، والمحبة.
- العادات الروحانيّة تعني أن تمارس حياتك، وفقًا لهدفٍ نبيلٍ يتجاوز المكاسب الماديّة.

26. التعبير عن النفس

- التعبير عن النفس يعني أن تردّد دائماً الكلمات التالية: شكرًا، وأقدر، وأحسنت، وأعتذر.
- التعبير عن النفس يعني، أن تسعى لأن تتعلّم من أخطائك، وللاستفادة من تجاربك، لا أن تتعلّل بالأعذار.
- التعبير عن النفس يعني، أن تتحمّل المسؤولية، بدلاً من التفتيش عن زلات الآخرين.
- التعبير عن النفس يكون بشكلٍ عفويّ، وصادقٍ، وواضح.

27. كليك

- كليك تعني أنّ الأحداث المؤلمة، جاءت إليك؛ لكي تنبّهك من غفلتك.
- كليك تعني أنّك مخلوقٌ، لتحقيق هدفٍ سامٍ في حياتك. و كليك هي اللحظة التي تهزّك؛ لتتعرّف على هدفك الحقيقيّ.
- كليك تعني أنّك في هذه اللحظة تتعرف، على حلمك، على شغفك، على حقيقة أفكارك ومشاعرك.
- كليك تعني استبدال نظرتك؛ لأسباب الخوف، أو الغضب، أو الحزن، من عراقيل، إلى وقود يشعل جذوة الحلم الذي تسعى لتحقيقه، بكلّ جوارحك.
- كليك هو الحدث، الذي ينقلك إلى عالم العظماء، والمؤثرين، والمبدعين.

28. السَّكِينَة

- السَّكِينَة لا تحدث في حالة الرِّفَاهِيَّة؛ وإنما تحدث عندما تتعامل مع الأحداث الصَّعْبَة، بهدوءٍ، وثقةٍ، وإتزانٍ.
- المحن تعلِّمنا أن ننظر للعالم، بشكلٍ مختلفٍ.
- المحن تأتي؛ لتغلق بابًا، والسَّكِينَة تعني البحث بثقةٍ عن كلِّ الأبواب التي فتحتها الله تعالى أمامنا؛ عوضًا عن الباب الذي أغلق.
- المحن تصقل شخصياتنا، وتطهر قلوبنا، وتشن عقولنا.
- المحن نقطة تغير في حياتك، إلى الأفضل، والأروع.
- المحن تساعدك أن تفكر بطريقةٍ مختلفةٍ، ومن هنا يبدأ التغيير.

29. المسامحة

- المسامحة تعني أن تبحث عن الأعذار للآخرين، وتسمع لهم، وأن تعطيهم الفرصة.
- المسامحة تعني أن تتقل السلبين في حياتك، من دائرة المحبة، إلى دائرة غير المهم، فلا مكان لديك للكراهية، ولا النعمة.
- المسامحة تعني أن تحافظ على دائرة الذي ن تكرههم، فارغةً.
- فالكراهية، والحق، والنعمة، تعكر صفو حياتك. أنها كأسٌ مسمومٌ، تمزق أحشاءك بينما غريمك، لا يتأثر بها.
- المسامحة تعني أن تفكر بالأشخاص الذين يحبونك، بدلًا من التحسر على الأشخاص، الذين لا يحبونك.
- المسامحة تعني العفو عند المقدرة، بكلِّ عزةٍ، وسماحةٍ، وعلوٍ، وشموخٍ.

30. الصبر

- الصبر لا يعني السلبية والخنوع.
- الصبر هو أن نقاقل من أجل ما نستطيع تغييره وترضى بالواقع الذي لا يتغير.
- الصبر أن يكون قلبك عامراً بالرضا والتفاؤل، فقد عملت ما عليك ووكّلت الباقي إلى الباري سبحانه.
- الصبر هو اليقين أن الله تعالى إذا أغلق في وجهنا باب فتح بدلاً منه مائة باب، وعلينا نحن أن نبحت عن تلك الأبواب نحو واقع أجمل.

قائمة المراجع

- 1- Incorporating spirituality in counseling and psychotherapy
– Geri Miller.
- 2- The twenty – skills of Spiritual Intelligence – Cindy
Wigglesworth.
- 3- The seven spiritual laws of success – Deepak Chopra
- 4- Spiritual solutions – Deepak Chopra.
- 5- Basic skills and techniques in providing spiritual care –
An Internet-based End of Life Care Education Program
<http://endlink.lurie.northwestern.edu> PART IV.
- 6- Spirituality in patient care – Harold Koenig.