

((التوازن الشخصي وأثره في محاربة التطرف الفكري))

لماذا هذا العنوان بالذات؟ وما علاقة التوازن بالتطرف الفكري؟

أقول: وقع اختياري لهذا العنوان لأن التطرف الفكري لا يعيش ولا يفرخ إلا في عقول مَنْ قَصُرَتْ أفهامهم عن أن يوازنوا حياتهم ويعيشوا بأمن وسلام وعطاء.

فالتوازن والتطرف ضدان لا يجتمعان في حال من الأحوال، ولا يلتقيان على طريق واحد فهما نقيضان لا يقبل أحدهما الآخر.

فإذا غاب التوازن أصبح الشخص أرضاً خصبة للتطرف الفكري.

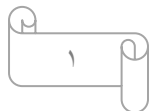
- وسأتناول محور الندوة بطريقة تجمع بين التنمية البشرية والتأصيل الإسلامي الراسخ، وسنجد ترابطاً وثيقاً بين التنمية والشريعة لأن شريعتنا جاءت لتنمية الحياة وعمارة الأرض بالعدل والمحبة والرحمة.

- وأبدأ بتعريف التطرف الفكري باعتباره الداء ثم أصف الدواء

(التوازن الشخصي) وصفاً مفصلاً:

يمكن تعريف التطرف الفكري باعتباره ميولاً متضخمة نحو رؤية ما، ينطوي بالضرورة على نظرة دونية للرأي الآخر، ونحن هنا بصدد حالة وجدانية تصاحبها نظرة غير ودية للآخر، وقد تتضمن سلوكاً عدوانياً بالقول أو الفعل.

وان نمو ظاهرة التطرف الفكري لدى الأفراد يعود بصورة أساسية الى ثقافة تضخم الأنا واقصاء الآخر، وتجد هذه الظاهرة جذورها الأكثر عمقاً في التنشئة الأولى البعيدة عن حب الآخرين، والإصغاء لما يقولون كما يجد العنف جذوره الأولى في منظومة من المعطيات الثقافية والاجتماعية والسياسية، وفي السنوات الاخيرة أمكن النظر الى التزاوج بين العنف والتطرف الفكري الذي أصبح سائداً نوعاً ما باعتباره تزاوجاً بين ميولين



جانحين وُلدَ نهجاً إقصائياً لا يقتصر على عدم الاعتراف بالآخر بل يدعو الى محاربتة..

وعلاج هذا الداء الخطير يكمن في تحقيق التوازن الشخصي ...

فما هو تعريف التوازن: قالوا هو الشعور بالاستقرار الداخلي نتيجة التفكير الواعي والرؤية الشاملة للذات بما فيها من مواطن ضعف وقوة.

وقالوا أيضاً: هو أن لا يطغى عنصر على آخر أو مسألة على أخرى أو قرار على قرار أو زمن على زمن أو موعد على موعد أو الغضب على الهدوء أو العاطفة على العقل.

وفي شريعتنا الغراء كان التوازن حاضراً بقوة.

فقد جعل الله - سبحانه وبحمده- التوازن مطلباً لعباده ووضع لهم الميزان ليقوموا بالقسط وينعموا بالأمن قال الله تعالى: (والسمااء رفعها ووضع الميزان ألا تَطْغوا في الميزان وأقيموا الوزن بالقسط ولا تخسروا الميزان) سورة الرحمن الآية ٧-٨

وكما أن الله أرسل الرسل عليهم الصلاة والسلام وعلى نبينا أفضل الصلاة وأتم السلام وأيدهم بالكتاب والميزان فقال جل شأنه: (لَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلَنَا بِالْبَيِّنَاتِ وَأَنْزَلْنَا مَعَهُمُ الْكِتَابَ وَالْمِيزَانَ لِيَقُومَ النَّاسُ بِالْقِسْطِ...)

الآية ٢٥ من سورة الحديد.

وإذا أمعنا النظر في التوازن نجد انه ليس عنصراً أساسياً فقط في عملية نجاح الانسان بل عنصر نجاح الكون برمته.

ولو سألت علماء الكون لحدثوك عن النسب الدقيقة التي أنشئ بها هذا الكون.

وإن اختلاف الأبعاد والنسب في المجرات أو الشمس أو القمر ولو لشيء بسيط جداً يؤدي الى حدوث الخلل والكوارث وربما الى الزوال الحتمي.

فالكائنات الحية برمتها معرضة للأخطار إن حدث اختلالٌ وفقدانٌ للتوازن في معيشتها أو بيئتها، فالطيور مثلاً تهاجر لتحقيق التوازن البيئي الذي يضمن لها الحياة.

وكما أن العمود الفقري هام وحساس للإنسان لأنه المسؤول عن تحقيق التوازن لجسده فكذلك الأمر بالنسبة للإنسان الناجح فإن العمود الفقري للنجاح هو التوازن.

- النبي - صلى الله عليه وسلم - يعلم أمته درساً بليغاً في

التوازن والإبتعاد عن التطرف في العبادة والحياة بشكل عام:

فقد أخرج البخاري في صحيحه من حديث أنس بن مالك رضي الله عنه قال: جاء ثلاثة رهط إلى بيوت أزواج النبي - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - يسألون عن عبادة النبي - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-، فلما أُخبروا كأنهم تقالُّوها، فقالوا: أئن نحن من النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؟ قد غفر الله له ما تقدم من ذنبه وما تأخر، قال أحدهم: أما أنا فإني أصلي الليل أبداً، وقال آخر: أنا أصوم الدهر ولا أفطر، وقال آخر: أنا أعتزل النساء فلا أتزوج أبداً، فجاء رسولُ الله - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -، فقال: ((أنتم الذين قلتُم كذا وكذا؟ أما والله، إني لأخشاكم لله وأتقاكم له، لكني أصوم وأفطر، وأصلي وأرقد، وأتزوج النساء، فمن رغب عن سنتي فليس مني)) .

- وللتوازن جوانب لابد من مراعاتها:

1- الجانب الايماني: وبعضهم يسميه الروحاني ، وملخصه(حب الله

تعالى) ، التسامح المتكامل ، الفصل بين الشخص وسلوكه

ليس لأنك تكره سلوكا له فتكرهه، العطاء غير المشروط.

وهنا كل واحد منا يسأل نفسه: ما هو موقعي في حياتي الإيمانية؟

كيف هي علاقتي مع ربي -سبحانه- ؟ ما الخير الذي أعمله الآن

والذي يقربني من الله؟ هل أساعد الفقراء بكل طريقة ممكنة؟ هل

أنا راضٍ عن نفسي بالنسبة لهذا الجانب المهم بل الأهم من

حياتي؟

٢- الجانب الصحي: الصحة هبة من الله وهي هدية يجب أن نحافظ عليها.

كيف هو وضعي الصحي؟ هل أعاني من مشكلة صحية وبإمكاني أن أسعى في علاجها؟ كيف هي عاداتي الغذائية؟ هل أتناول طعاماً صحياً؟ هل أمارس رياضة المشي أو غيرها؟ هل أحتفظ بأفكار صحية في عقلي؟ هل أنا مهتم بصحتي؟ أم أن الصحة بالنسبة لي على هامش الحياة؟

٣- الجانب الشخصي: كيف هي حياتي الشخصية؟ هل أحب نفسي؟ هل أقبل نفسي؟ هل لدي هوايات خاصة تشغلي وتساعدني على الإسترخاء الفكري؟ هل أحب القراءة ومتى آخر مرة قرأت فيها كتاباً؟

٤- الجانب العائلي: كيف هي علاقتي مع والديّ إن كانا على قيد الحياة، وهل أكثر من الدعاء لهما إن كانا أو أحدهما في ذمة الله. وإذا كنت متزوجاً إسأل نفسك:

هل أنا سعيد؟ هل أعيش حياة جيدة مع شريك حياتي؟ كيف هي علاقتي بأطفالي؟

٥- الجانب الإجتماعي: حسن الروابط والعلاقات الإجتماعية ضرورة لحياة متزنة، كيف هي علاقتي بأرحامي وأصدقائي؟

٦- الجانب المهني: الإنجاز المهني ضرورة ملحة لحياة مستقرة، كيف هو وضعي في العمل؟ هل أحب عملي وأستمتع به؟ ماهي الجهود التي أبذلها في سبيل تحسين أدائي؟ كيف هو استثماري لوقتي؟ متى آخر مرة حضرت فيها دورة تدريبية أو حلقة بحث أو استمعت الى برنامج هادف أو قرأت كتاباً جيداً؟

٧- الجانب المادي: الاستقرار المادي مهم ... لكن علينا أن نتذكر أن المال طاقة أرضية إن ركزت عليها جذبتك للأسفل... (فيجب أن يكون المال بيدك وليس في قلبك)، كيف هو أدائي المالي؟ وهل ما أنفقه يتناسب مع ما أكسبه من أموال؟

هذا كله يجعل الانسان يشعر بالتوازن والرضا والامن والسلام الداخلي لان المتطرف يعيش خوفاً وصراعاً داخلياً ويفتقد التوازن في الجوانب السبعة كلها أو بعضها.

- وحتى نصل بأنفسنا الى أعلى مراتب التوازن أو على الأقل الى توازن مقبول....

- لا بد لنا أن يكون لنا قدوة في كل ركن من الأركان السبعة التي ذكرتها...

- أريد الآن من الجميع أن يستحضر مع نفسه قدوته في كل جانب من الجوانب التي ذكرتها

- قدوة رأيتها عشت معه تأثرت به ، وتسعى أن تكون مثله ...

- لأن غياب القدوة الحسنة يعد خلا كبيراً في التوازن الشخصي

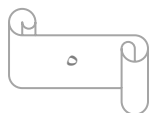
- هنا سؤال وجواب ومشاركة:

- من هو قُدوتك في كل جانب؟

من الصعب أن تجد شخصية متكاملة تراعي الجوانب كلها فقد تجد متديناً لكنه مهمل لجوانب حياته الأخرى، وقد تجد مهنياً ناجحاً لكنه مفرط بصحته، وقد رأينا ذلك في حياتنا، وفي ذهن كل واحد منا بعض الأمثلة عن هؤلاء.

لذلك علينا أن نضع كل قدوة لنا في حجمه الحقيقي حتى لا نصطدم لو اكتشفنا اخفاقه في الجوانب الأخرى.

- وهنا أقول شيئاً في غاية الأهمية: (لا تتخذ أبداً بعد رسول الله صلى الله عليه وسلم- شخصاً تقتدي به في الحياة كلها).



- بل عليك أن تأخذ من كل قدوة أفضل ما عنده، وفي النهاية ستكون أنت الأفضل.

- صفات الشخص المتوازن:

١- إجمالي النظرة:

فالشخص المتوازن لا يحكم على الآخرين من خلال التفاصيل الجزئية والأخطاء الفردية بل يحكم من خلال الصورة الإجمالية، ففي لعبة تركيب القطع الصغيرة (puzzle) لا تستطيع أن تنجح في تركيب القطع الصغيرة ما لم تنظر الى الصورة الإجمالية الكلية لها.

ومثال ذلك من السنة النبوية قول أمير المؤمنين علي بن أبي طالب -رضي الله عنه وأرضاه -: (بِعَثْنِي مُحَمَّدَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَا، وَالزُّبَيْرُ، وَالْمِقْدَادُ فَقَالَ: «انْطَلِقُوا حَتَّى تَأْتُوا رَوْضَةَ خَاخَ بِهَا ظِعِينَةٌ مَعَهَا كِتَابٌ فَخُذُوهُ مِنْهَا» فَأَنْطَلَقْنَا تَعَادَى بِنَا خَيْلُنَا حَتَّى أَتَيْنَا الرَّوْضَةَ فَأَدَا نَحْنُ بِالظَّعِينَةِ فَقُلْنَا: أَخْرِجِي الْكِتَابَ، فَقَالَتْ: مَا مَعِيَ مِنْ كِتَابٍ، فَقُلْنَا: لَتُخْرِجِنِ الْكِتَابَ أَوْ لَتُلْقِينَ الثِّيَابَ، فَأَخْرَجَتْهُ مِنْ عِقَاصِهَا، فَأَتَيْنَا رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَأَدَا فِيهِ مِنْ حَاطِبِ بْنِ أَبِي بَلْتَعَةَ إِلَى نَاسٍ مِنَ الْمُشْرِكِينَ مِمَّنْ بِمَكَّةَ يُخْبِرُهُمْ بِبَعْضِ أَمْرِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَا هَذَا يَا حَاطِبُ؟» فَقَالَ حَاطِبٌ: لَا تَعْجَلْ عَلَيَّ يَا رَسُولَ اللَّهِ فَإِنِّي كُنْتُ امْرَأً مُلْصَقًا فِي فُرَيْشٍ وَلَمْ أَكُنْ مِنْ أَنْفُسِهِمْ، وَكَانَ مَنْ كَانَ مَعَكَ مِنَ الْمُهَاجِرِينَ لَهُمْ قَرَابَاتٌ يَحْمُونَ بِهَا أَهَالِيَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ بِمَكَّةَ فَأَحْبَبْتُ إِذْ فَاتَنِي ذَلِكَ مِنَ النَّسَبِ فِيهِمْ أَنْ أَتَّخِذَ عِنْدَهُمْ يَدًا يَحْمُونَ بِهَا قَرَابَتِي وَمَا فَعَلْتُ دَا كُفْرًا، وَلَا ارْتِدَادًا عَنِ دِينِي، وَلَا رِضًا بِالْكَفْرِ بَعْدَ الْإِسْلَامِ فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّهُ قَدْ صَدَقَكُمْ» فَقَالَ أَحَدُ الصَّحَابَةِ: يَا رَسُولَ اللَّهِ دَعْنِي أَضْرِبُ عُقُقَ هَذَا الْمُنَافِقِ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " إِنَّهُ

قَدْ شَهِدَ بَدْرًا وَمَا يُدْرِيكَ لَعَلَّ اللَّهَ قَدْ اِطَّلَعَ عَلَى أَهْلِ بَدْرِ فَقَالَ: «اعْمَلُوا مَا شِئْتُمْ فَقَدْ غَفَرْتُ لَكُمْ» .

وهنا نجد أن النبي صلى الله عليه وسلم- نظر الى حاطب نظرة اجمالية، كيف لا وهو عليه الصلاة والسلام من بلغ الكمال وعلم البشرية التوازن والانصاف.

٢- ناقد لنفسه جريء:

لا مفر لمن يريد تحقيق التوازن والنجاح من نقد الذات لكن بحب ورضا ، انقد ذاتك بطريقة تساعد على النهوض والتحدي والوقوف لاستمرار السير.

انقد ذاتك بطريقة تخرج من بعدها متحمساً متحفزاً وإلا سينقلب النقد الى جلد الذات وعندها سينقلب السحر على الساحر.

يقول الأستاذ الدكتور بكار: (إن نقد الذات صعب جداً لأن المرء يقوم عندئذ بدور الحجر والنحات بآن واحد).

وما اجمل قول القائل: (نحن نفهم النقد نماءً وبناءً للصروح... وليس سهاماً همها قتل الطموح).

- ولا يفهم من كلامي هذا ان نقد الذات يعني عدم ايمان الشخص بقدراته، فالمتوازن الناقد لذاته هو أكثر الناس ثقة بنفسه لأنه يعرفها جيداً يعرف نقاط القوة والضعف فيها لذلك تراه يسعى دوما الى تهذيبها وتقويمها ويصونها عن الرذائل والمهلكات والتي يُعد التطرف من أخطرها.

غالى بنفسى عرفانى بقيمتها فَصْنْتُهَا عن رخيصِ القدرِ مبتذلِ

وعادةُ النصلِ أن يزهو بجوهره وليس يعملُ إلا في يدي بطلِ

فالنفس البشرية لا تنقاد إلا لمن عرفها وجاهدها وزكاها حتى ملك قيادها

قال الله تعالى: (ونفس وما سواها* فألهمها فجورها وتقواها* قد أفلح من زكَّها* وقد خاب من دَسَّها).
من زكَّها* وقد خاب من دَسَّها).

٣- المتوازن مستشير:

لا بد للنجاح أن يستشير غيره من ذوي الخبرات والكفاءات ، لأنك عندما تستشير غيرك فأنت هنا تجنب نفسك الوقوع بعقلية البعد الواحد ، ومن ثم تستطيع أن تضيف الى رؤيتك رؤى الآخرين من حولك ، مما يؤدي الى وضوح وتألق، وكأن الصورة لديك قبل الاستشارة معتمة وجميع التفاصيل التي فيها غير واضحة وبعد الاستشارة تبدأ التحسينات تظهر عليها ، فتبدأ الاضاءة بالظهور ولتكتشف الإيجابيات والسلبيات بطريقة اجمالية وتفصيلية ومن ثم العمل على تحقيق التوازن وهذا كله يتم عن طريق الحوار الذي يدور بينك وبين من تريد إستشارته.

وقد كانت الإستشارة حاضرة بقوة في حياة نبينا صلى الله عليه وسلم في السلم والحرب وفي السراء والضراء وأمثلة ذلك كثيرة منها:

- ما وقع في غزوة بدر الكبرى من استشارته - صلى الله عليه وسلم- لأصحابه رضي الله عنهم في الإستعداد للمعركة واختيار أرضها.
- وكذلك في قصة سلمان الفارسي -رضي الله عنه- عندما أشار على النبي -صلى الله عليه وسلم- بحفر الخندق في غزوة الأحزاب والتي سميت فيما بعد باسم الخندق .

٤- ذوبان جليد الأنا:

حب الذات والأنا موجود داخل كل واحد فينا بشكل فطري وطبيعي ، ولكن من غير الطبيعي أن يكبر حجم الأنا لدرجة تجعلنا لا نرى إلا أنفسنا ، وذلك سوف يؤثر سلباً في سلوكنا وتصرفاتنا.

ان تضخم الأنا بطريقة تصاعدية تجعل من الشخص مغروراً متكبراً، وعندها لا يستطيع أن يرى أمامه أحداً ولا يستطيع أن يتفهم الآخر فهو

في برج عاجي والناس من حوله في برج آخر ومن ثم سينقطع الاتصال وتغيب الإشارة فلا تفاعل ولا مكالمات بين البرجين ، وهذا ما يؤثر في مسيرته في درب النجاح.

والشخص المتوازن يعرف حجم الأنا الطبيعي عنده، ولو كبر جليد الأنا لديه فهو قادر على إذابته.

وللإمام الشافعي -رحمه الله- كلامٌ جميلٌ يعد دستوراً تربوياً في علاج متضخم الأنا، يقول فيه: (العلم ثلاثة أشبار فمن دخل في الشبر الأول تكبر، ومن دخل في الشبر الثاني تواضع، ومن دخل في الشبر الثالث علم أنه لا يعلم).

تمرين معادلة الأنا عند جميع الناس:

أنا = أنا — هذا الشخص الأنا عنده متضخمة جدا جدا

أنا = خدمة الآخر — هذا الشخص متفانٍ ومضحٍ

أنا = خدمة العالم — هذا الشخص ذابت الأنا عنده الى الحد الأدنى فهو يعمل على إنقاذ البشرية جمعاء.

فهو يضحى بوقته وجهده وماله وهمه وطموحه وأهدافه كلها تصب في خدمة العالم..

وقد قال الله تعالى لرسوله الكريم محمد صلى الله عليه وسلم: (وما أرسلناك إلا رحمة للعالمين) .

٥- المتوازن في تغيير مستمر نحو الأفضل:

- التغيير في قناعاته وطريقة تفكيره نحو الأفضل.
- التغيير في سلوكه نحو الأفضل.
- التغيير في أخلاقه نحو الأفضل.
- التغيير في مَن حوله، في أسرته ومجتمعه ووطنه نحو الأفضل.

- يجب أن نضيف مع الأفضل في كل تغيير..
- قلت نحو الأفضل لان البعض لديه تغيير لكن على طريقته الخاصة على الموديل في هيئته في شكله في سلوكه بحجة مواكبة العالم، وقد يكون هذا التغيير مخل بالخلق والذوق السليم.

فالمتوازن شخص طموح ويسعى في تطوير ذاته ولا يرضى بالجمود ...
وقد قال -عليه الصلاة والسلام-: (من تساوى يوماه فهو مغبون ومن لم يكن في زيادة فهو في نقصان ومن كان في النقصان فالموت خير له من الحياة).

- بين المثالية والتوازن:

هل المطلوب تحقيق المثالية أم التوازن؟

والمثالية: هي الكمال في حسن الخصال والأفعال.

والشخص المثالي هو الذي يسعى حثيثاً على طريق قويم الى المثالية بلا كلل ولا ملل.

ولا شك أنه سيتعب ولن يحقق هذا الهدف الا القليل من الناس.

لذا كان الأيسر والأقرب الى الواقع هو التوازن وليس المثالية ، فالشخص المثالي متوازن، ولكن ليس شرطاً أن يكون المتوازن مثالياً، فالمطلب الأيسر هو التوازن لأنه ممكن المنال.

- كيف يكون التوازن هو الضمان الحقيقي للنجاة من

مهلكة التطرف الفكري:

المتوازن أبعد الناس عن التطرف فهو يشعر بالرضا الداخلي يحب الله - جل وعلا- ويحب رسوله الكريم -صلى الله عليه وسلم-، ويحب نفسه ويقبلها، يحب أسرته، يحب مجتمعه، ويتمنى الخير لكل البشر، هو في حرص دائم على خدمة الناس ويشعر بحالهم ويعلم يقيناً أن الإنسان وجد

على هذه الأرض ليعمرها بالمعروف والعطاء والنماء ، وأنه لا يحق له أن يتسبب بألم مادي أو معنوي لأي مخلوق مهما كَبُرَ أم صَغُرَ.

ففي ديننا الحنيف - دخلت امرأة النار بسبب هرة حبستها فلا هي أطعمتها ولا هي تركتها تأكل من خشاش الأرض-

المتوازن يعلم يقيناً أن الحياة هدية جميلة من الله الخالق العظيم فيسعى للاستمتاع بها والحفاظ عليها وجعلها ممراً آمناً لجنة الخلد، فالتوازن والتطرف ضدان لا يجتمعان في حال من الأحوال، ولا يلتقيان على طريق واحد فهما نقيضان لا يقبل أحدهما الآخر.

وفي الختام أقول: إن مشاركتي في هذه الندوة هي دعوة أطلقها لأن نعيش بتوازن بين حق الله وحق أنفسنا وحق من حولنا، نعيش بسلام وأمن وطمأنينة، وهمنا وهدفنا أن يتغير العالم نحو الأفضل رغم أننا ندرك صعوبة ذلك ... لكن يجب علينا أن نعلم يقيناً أن التغيير يبدأ من الداخل فلنبداً بأنفسنا فنهتم بها ونهذبها فنحيا بها حياة طيبة..

قال الله تعالى: (من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة)

- رزقي الله واياكم حياة طيبة متوازنة يملؤها الإيمان والمحبة والسعادة
- شكراً لإصغائكم وأسأل الله أن يجمعني بكم في مناسبات قادمة وأنتم بخير ونعمة وعافية.

والحمد لله رب العالمين وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم

فكرة وإعداد وإلقاء

أ.م.د. جليل محسن الزبيدي

كلية العلوم الإسلامية

