

أ.د. عبدالكريم بكار

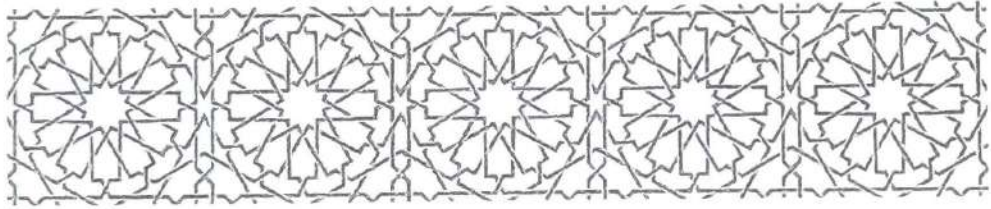
قيم كبرى
(2)

التوازن

أساس الحياة الطيبة



قيم كبرى: (٢)



التوازن أساس الحياة الطيبة

د. عبد الكريم بكار



التوازن
أساس الحياة الطيبة
أ.د. عبدالكريم بكار
الطبعة الاولى
1439 هـ - 2018 م
جميع الحقوق محفوظة

دار وجوه للنشر والتوزيع

Wajoooh Publishing & Distribution House

www.wjoooh.com



المملكة العربية السعودية - الرياض

الهاتف: 4562410 الفاكس: 4561675

للتواصل والنشر:

info@wjoooh.com

www.facebook.com /wjoooh

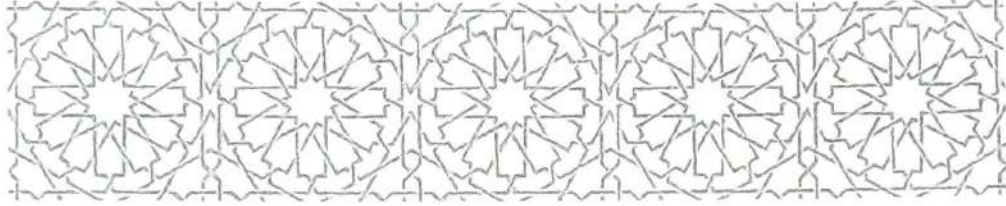
@wjoooh1

ح/ دار وجوه للنشر والتوزيع، ١٤٣٩ هـ .
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
بكار، عبدالكريم محمد الحسن
التوازن أساس الحياة الطيبة. / عبدالكريم محمد الحسن بكار.-
الرياض، ١٤٣٨ هـ
..ص؛.. سم
ردمك: ٩-٩-٩٠٩٥٦-٦٠٣-٩٧٨
الوعظ والإرشاد أ-العنوان
ديوي ١٤٣٩/١
رقم الإيداع ٦١٢ ٣٠٦٤ /١٤٣٩
ردمك: ٩-٩-٩٠٩٥٦-٦٠٣-٩٧٨

لايسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب؛ أو نقله في أي شكل أو وسيلة،

سواء كانت إلكترونية أو يدوية أو ميكانيكية، بما في ذلك جميع أنواع تصوير المستندات بالنسخ، أو التسجيل أو التخزين، أو أنظمة الاسترجاع، دون إذن خطي من المؤلف بذلك.

No part of this publication may be reproduced, stored in retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, manual, mechanical, photocopying, recording, or otherwise without prior written permission of the author.

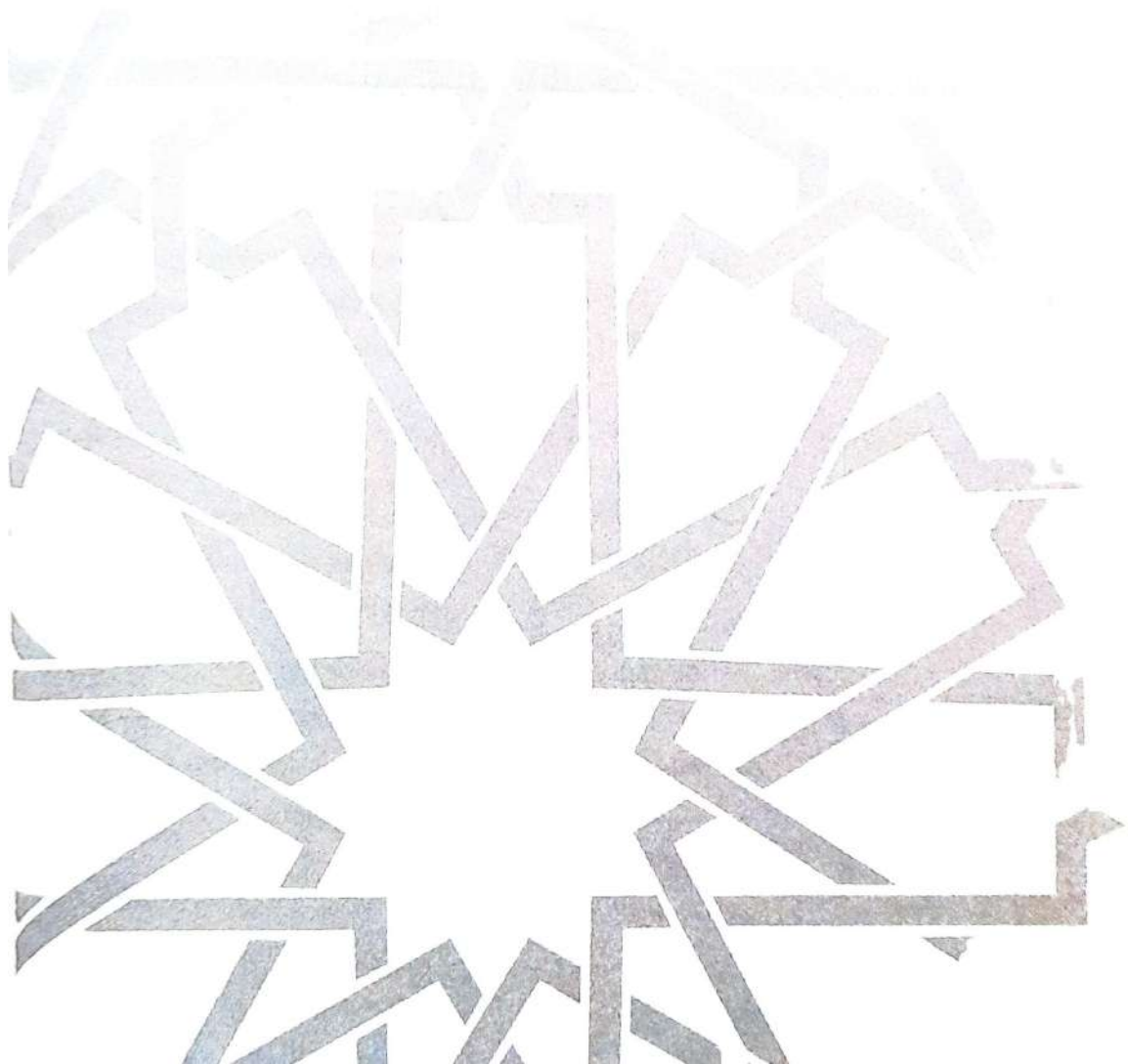


(إن لربك عليك حقاً، وإن لنفسك عليك

حقاً، ولأهلك عليك حقاً

فأعط كل ذي حق حقه)

حديث شريف



مقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة، والسلام على نبينا محمد إمام
المتقين، وخاتم المرسلين، وعلى آله وصحبه، ومن والاه إلى يوم
الدين وبعد: فهذا هو الجزء الثاني من سلسلة (قيم كبرى) وقد
خصصته للحديث عن قضية جوهرية في حياتنا جميعاً، وهي
(التوازن) على أمل تحسين درجة الوعي بماهية أنشطتنا المختلفة،
ومدى تحقيقها لأهدافنا، وملاءمتها لوجودنا على هذه الأرض،
وملاءمتها للحياة الأبدية التي نتطلع إليها في رحمة المليك المقدر.
قد فطرنا الخالق الجليل على طبيعة جسدية وروحية ونفسية
وعقلية معينة، وطلب منا إلى جانب ذلك القيام بحقوق العبودية
له، والعمل لحياة، هي أعظم وأبقى، وأهم من الحياة الدنيا
التي نحياها الآن، ومع هذا وذاك، فإن البشر يتمتعون بقدرات
محدودة، وحياتهم على هذه الأرض أيضاً محدودة، ومن أفق ما

ذكرته يمكن القول: إن لكل واحد منا حاجات وطموحات، وعليه واجبات ومسؤوليات، وإن مهمة (التوازن) تتلخص في تمكيننا من تحقيق طموحاتنا، وقضاء حاجاتنا دون الإخلال بأداء واجباتنا، والنهوض بمسؤولياتنا.

قد قالوا: إن (الجمال) هو الحيوية القادرة على اختراق كل الأشياء، وحين ننظر في المعايير العالمية للجمال نجد أن التناسق والتناسب، من أهم تلك المعايير، وأكثرها قابلية للمعاينة، وهذا يعني أن الجمال في كثير من صورته، ليس إلا واحداً من تجليات (التوازن) والذي يتضح لنا دائماً أنه عملية مستمرة، ومتصلة بكل جوانب الحياة، فنحن نحتاج إليه عند اتخاذ قراراتنا، وعند تنفيذها، كما نحتاج إليه عند تنظيم ردود أفعالنا على الفرص التي نعثر عليها، والتحديات التي نواجهها، وبتعبير دقيق يمكن القول: إننا في موازناتنا المختلفة، نشبه إلى حد بعيد ذلك الذي يمشي على حبل مشدود، فهو يحترس دائماً من السقوط ذات اليمين، أو ذات الشمال.

لدى الواحد منا في هذه الحياة ثوابت، لا يبيح لنفسه التنازل عنها، وهو في الوقت ذاته يواجه الكثير من التحديات التي تتطلب منه أن يتكيف معها، ويطور من أجل ذلك أساليبه وأدواته، إذن هو في حاجة إلى أن يكون صلباً، ومرناً في آن واحد، وللواحد منا رغبات وحاجات ملحة، يشعر بضرورة تلبيتها، وتلبيتها تحتاج إلى إنفاق الوقت والجهد والمال، وهو في الوقت نفسه يتطلع

للمستقبل، ويأمل في تحسين أوضاعه المعنوية والمادية، ويتطلع إلى تحقيق أحلامه الدنيوية والأخروية، وهذا كله، يحتاج أيضاً إلى بذل الوقت والجهد والمال؛ وتتمثل النقطة الحرجة في هذا الشأن في أن ما لدينا من وقت وجهد ومال محدود، مما يُملي علينا بالتحاح بأن نقوم بالموازنة بين الإنفاق هنا، والإنفاق هناك، وإلا فإننا نعرض حياتنا للكثير من المخاطر والخسائر.

التوازن الجيد، يحتاج إلى كفاح عقلي ونفسي، لا يعرف الملل ولا التراخي.

إن التوازن شيء عظيم كامن في عقولنا ونفوسنا وسلوكنا، وإن رعايته وإنضاجه، من شروط الفلاح، والنجاح في الدنيا والآخرة، ومن شروط الحياة الهائلة المطمئنة، وهذا ما أمل تقديمه، وشرحه على نحو واضح عبر هذا الكتاب.

والله ولي التوفيق.

المؤلف

في ٦-١٠-٢٠١٧



ما التوازن؟

التوازن والاتزان، لفظان يدلان على معانٍ واحدة، فالجسم يكون في حالة اتزان فيزيائي حين تكون القوى المؤثرة فيه متعادلة، فيكون حاصل تأثيرها فيه مساوياً للصفر، أي يكون وجودها مثل عدمها، وبهذا تعجز أي قوة عن جذبها إليه، فيظل متزناً، وقائماً على سوقه.

التوازن الاقتصادي يعني تعادل واردات البلاد واستهلاكها، أي أن الاقتصاد يقف في منطقة وسطى بين الرخاء والبجوحة، وبين العجز والانكسار، و توازن القوى السياسية يعني تساويها، حيث يعجز أي منها عن السيطرة على الأخرى. الخلاصة من كل هذا هي: أن التوازن يعني وجود شيئين، أو أشياء مختلفة أو متنافرة، لكنها متساوية في الحجم أو المساحة، أو التأثير...

وهذا يجعل وجودها في حكم الملغي، فنحن لا نتوقع وقوع قيام

حرب نووية بين دولتين نوويتين لأن ذلك يعني تدميراً شاملاً لكل منهما، ولهذا فإن كل الدول التي تمتلك أسلحة نووية تطور باستمرار أسلحة تقليدية لإيمانها باستحالة، أو صعوبة استخدام سلاحها النووي، وهكذا يتحجم خطره، ويصبح في حكم المفقود.

تحقيق التوازن في الأمور المعنوية أصعب بكثير من تحقيقه في الأمور الحسية والمادية، وهذا يعود دائماً إلى صعوبة التعامل مع المعنويات بسبب صعوبة إدراكها بوضوح، فنحن حين نتحدث عن التوازن بين الأفكار والعواطف في قراراتنا وسلوكياتنا، فإننا نتحدث عن التعامل مع شيئين غامضين إلى حد بعيد، وقل مثل هذا في مسألة التوازن بين المبادئ والمصالح، وبين الحياة الشخصية، والحياة العامة...

نحن حتى نفهم جوهر (التوازن) نحتاج إلى فهم جوهر (التطرف) وهو أمر بالغ الصعوبة، لأن الحكم على الشيء بالتطرف نسبي، وغير منضبط، ويخضع في بعض الأحيان للعرف والظروف الخاصة، إذا قلنا - مثلاً -:- إن الذي يملك مليوناً يكون متوازناً في سلوكه الاستهلاكي إذا أنفق في الشهر عشرين ألفاً، لكن هذا يختلف باختلاف الأشخاص، ومكانتهم الاجتماعية والحي الذي يسكنون فيه... وهذا يعني أن إسقاط ما نسميه (التوازن) على الواقع العملي صعب، ولكننا نسدد، ونقارب

لدينا سؤال يطرح نفسه في هذا السياق، هو: ما الذي يحتاجه الواحد منا حتى يكون متوازناً؟

في مقاربة أولية يمكنني القول: إن الشخص المتوازن فعلاً يمتلك
ثلاثة أشياء أساسية:

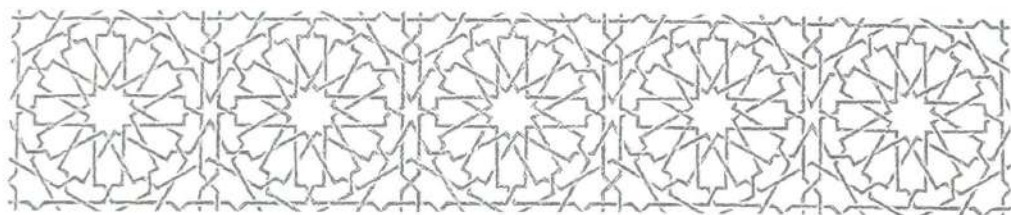
١- المعرفة بمعنى التوازن ومواصفات الموقف والسلوك المتوازن،
وهذا لا يكون إلا من خلال معرفة الأمور التي سيجري التوازن
بينها، فإذا قلنا لفلان من الناس: عليك أن تكون متوازناً في
تعاملك مع حقوق ربك، ونفسك وأهلك، فهذا يعني أن عليه
أن يعرف أولاً ما حقوق ربه ونفسه... حتى يعطي كل ذي حق
حقه، ويكون بالتالي متوازناً، ويؤسفني القول: إن وعي كثير من
الناس بهذه النقطة، ما زال ضعيفاً.

٢- المحاكمة العقلية الجيدة، والرؤية الشاملة، والدقيقة للتصرف
الذي يتطلبه التوازن، فبعض الناس يكون غارقاً في دنياه، مقصراً
في أمور آخرته، وهو يظن أنه متوازن، ويعطي دنياه ما تستحقه من
اهتمام، ويعطي آخرته ما تستحقه من صلاح وطاعة.

التوازن ليس قراراً، نتخذه مرة واحدة، ونركن إليه، إنه في الحقيقة
سلسلة، لا متناهية من القرارات والموازنات، والترجيحات
المتابعة، فحين يكون المرء مع أصدقائه في جلسة سمر، وأنس،
وتطول تلك الجلسة إلى ما بعد منتصف الليل، فإن الشخص
المتوازن يدرك أن الاستمرار في ذلك خطأ، ويخل بالتوازن بين
المتعة والعبادة، فصلاة الفجر على وقتها، تتطلب التوقف عن
الاستمتاع بمجالسة الأصحاب، وهكذا...

٣- الإرادة القوية شرط للقرار، والسلوك المتوازنين، فنحن في بعض الأحيان نعرف بالضبط ما الذي علينا أن نفعله حتى نكون أشخاصاً متوازنين، لكن تغلبنا أهواؤنا وشهواتنا، فنميل ذات اليمين وذات الشمال، وندفع إلى الحد الأقصى خلف بعض رغباتنا، ولهذا كانت مجاهدة النفس ومغالبة الأهواء من أعظم ما يتقرب به العبد إلى الله تعالى، قال سبحانه: ﴿ وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ ﴾ (٦١) (١)

التوازن، هو أهم، وأصعب شيء في هذه الحياة، وسوف يتبين لنا هذا في معالجتنا لقضاياها في الصفحات القادمة بإذن الله؛ تعالى.



الاتزان الفكري



الاتزان الفكري

يشكل (الاتزان) الفكري أساس الاتزان النفسي والشعوري، وهما أساس السلوك الإنساني؛ إذ إن من الواضح أن الأفكار تقودنا بحسب مدلولاتها ومقتضياتها، ومن ثم كان من المهم جداً أن يحرص كل من يريد التمتع بشخصية متوازنة على تفحص أفكاره وتدقيقها، وصونها من الانحراف.

إن الاتزان يعني العدل بين الأشياء المتضادة والمتنافسة، وهذا العدل لن يتحقق من غير امتلاك الشخص لمتطلبات التفكير الموضوعي، والمستقيم، حيث إن هناك الكثير من المغريات والضغط التي تدفع بعقولنا إلى التحيز، واعوجاج التفكير، وإن مقاومتها، تتطلب شيئاً: الإرادة والقدرة، الإرادة من أجل مقاومة الأهواء والتطلعات غير المشروعة والعصبية...، والقدرة تعني الاستحواذ على المبادئ والأسس، والمعارف التي

تساعدنا على التفكير بطريقة منهجية، وتحمينا من الانحراف المنهجي من غير قصد، ولا وعي منا.

مقومات الاتزان الفكري:

١ - امتلاك التصورات الصحيحة:

تصورنا للأشياء المحسوسة سهل، فبمجرد أن يُذكر اسم النهر، أو الشجرة، تقفز صورته إلى خيالك، وتستطيع وصفه، والتحدث عنه، لكن تصور الأمور المعنوية، ليس بهذه السلاسة، فنحن حين نقول: إن الناس في هذه البلدة، يغلب عليهم (الصلاح) نحتاج أولاً إلى الاتفاق على تعريف الصلاح، لأننا قد نكون مختلفين فعلاً فيما تدل عليه هذه الكلمة، وبعد الاتفاق على المعنى والمدلول علينا القيام بعملية استقراء لواقع الناس من خلال استخدام بعض المؤشرات عليه، وذلك حتى نتأكد من أن معظم الناس في البلد المشار إليه، هم من الصالحين.

فقد التصور الصحيح لما نتحدث عنه، يشكل انزلاقاً خطيراً في اتجاه الاختلال الفكري، وفقد التوازن.

٢ - التفريق بين الحقائق ووجهات النظر:

يفقد المرء الكثير من توازنه الفكري، ويصير إلى الكثير من التعصب في كل موقف، تختلط لديه فيه وجهات النظر والفرضيات بالحقائق والمسلمات، وللتفريق بين هذه، وتلك

أقول: فقهاؤنا متفقون على أن صلاة الظهر أربع ركعات، وعلى أن في كل ركعة ركوعاً وسجدتين، فهذه حقائق مسلّمة لدى جميع المسلمين، لكن حين نتحدث عن دعاء الاستفتاح، وعن الجهر بالبسملة في أول الفاتحة، وعن هيئة وضع اليدين على الفخذين، فإننا نجد أن فقهاء المذاهب مختلفون في ذلك، ولكل أدلته وبراهينه، ومن ثم فإن ما ذكرناه، هو وجهات نظر واجتهادات، يحتمل كلُّ منها الخطأ والصواب، و لهذا يكون الجزم بأي قول فيها، من باب التعصب المذموم، وقد رأيت من طلاب العلم من يقع في ذلك حين يدافع عن مذهبه دفاع المستيقن المتفرد بالقبض على الحقيقة!.

يقرب مما ذكرته في الإخلال بالتوازن الفكري الخلط الذي يقع فيه كثير من الناس حين يتحدثون عن بعض الوقائع حيث إن الذي يستمع إليهم لا يعرف هل ما يقولونه عبارة عن معلومات ينقلونها عن مصادر معروفة، أو تحليل ورأي شخصي؛ ولا شك أن الفرق بينهما كبير، فالمعلومات تستمد مصداقيتها من موثوقية مصدرها والناقلين لها، أما الرأي الشخصي فمصداقيته من مدى الثقة بوعي وخبرة صاحبه.

الاختلاف في الحقائق، أو تجاوزها، ينطوي على اختلال فكري، والدفاع المطلق والصارم عن وجهات النظر، مثله في فقد الاتزان، ومجانبة منهجية التفكير الصحيحة، ورحم الله الإمام مالك بن أنس على موضوعيته واحتياطه الفكري، فقد ذكروا

أنه كان في بعض الأحيان يُصدر الفتوى، ثم يتلو قوله سبحانه: ﴿إِنْ نَظُنُّ إِلَّا ظَنًّا وَمَا نَحْنُ بِمُستَيِقِينَ﴾ (٣٢) (١)

٣- تجنب التعميم:

تعميم الأحكام والصفات على الشعوب والقبائل والجماعات... من الظلم البين؛ لأنه ليس بصحيح ولا دقيق، ومن الأمثال الإنجليزية: (كل تعميم هو خطأ بما فيه هذا التعميم)!.

التعميم لا يُفقد صاحبه التوازن الفكري فحسب، بل يوقعه في مشكلات هائلة، ومع هذا فإن من المؤسف أن آفة التعميم من أكثر أخطاء التفكير شيوعاً، حيث تعود كثير من الناس إذا رأى ثلاثة بخلاء أو أذكفاء، أو كسالى، أو محتالين... ينتمون إلى شعب أو بلدة أو قبيلة أو عرق أن يقولوا: الشعب الفلاني... بخيل أو ذكي أو كسول... مع أن واقع الحال، مغاير لهذا بالتأكيد.

القرآن الكريم في عشرات الآيات يؤسس للفكر التفصيلي المضاد للتعميم، حيث إنك تجد جملاً مثل: ﴿ومن الناس من يقول..﴾، و ﴿من أهل الكتاب من﴾، و ﴿فيكم سماعون لهم﴾، ولم يقل: وأنتم سماعون لهم، ومثل ﴿وما أكثر الناس ولو حرصت بمؤمنين﴾، و ﴿وقليل من عبادي الشكور﴾

١- سورة الجاثية: ٣٢

ألفاظ أكثر، وكثير، وقليل و (من) الدالة على التبعض، وما شابهها، مستخدمة بكثرة في القرآن الكريم، وعلينا الاهتداء بهديها، والنسج على منوالها.

٤ - نحن لا نرى إلا جزءاً من الحقيقة:

المتوازنون فكراً يعرفون أن اطلاعهم على ما يجري في الواقع، محدود، ونعرف جميعاً أن نتائج أعمالنا، ومواقفنا في المحصلات النهائية، متعذرة تماماً، لأن ذلك من الغيب الذي استأثر الله تعالى بعلمه، وهذا يدعونا إلى شيئين:

- عدم الجزم بنتائج تصرفاتنا، وعدم الاعتزاز بقراراتنا، وفي هذا السياق يقول الله تعالى: ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾^(١) وفي معنى الآية قوله ﷺ: (لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقاً رضي منها آخر)^(٢) والمعنى أن الرجل إذا ساءه خلق من زوجته، فليعمل على إصلاحه، أو ليصبر عليه، ولا يبغضها بغضاً كلياً يحمله على فراقها، فقد يكون في صحبتها لها، خير عظيم، لا يراه الآن.

- دعاء الله تعالى بالسداد والتوفيق عند اتخاذ القرار،

١- سورة النساء: ١٩

٢- رواه مسلم

وبعد بذل الجهد، وهذا ما نجده في سير الأنبياء عليهم الصلاة والسلام، فقد كان الواحد منهم يبذل جهده في تربية أبنائه، ثم يدعو لهم بالهداية والصلاح.

- الإقرار بعدم تمكننا من رؤية كل أبعاد الصورة، وتفاصيل المشهد، يجعلنا أكثر توازناً وأقرب إلى الموضوعية، وأبعد عن المجازفة.

٥ - مقاومة الرغبات والأهواء....:

نحن نعيش في عالم شديد التعقيد، ولهذا فإن من المتوقع أن نواجه الكثير من الضغوط التي تجعلنا نقول، أو نفعل ما نعتقد أنه مخالف لما نحمله من أفكار، وما نؤمن به من قيم ومبادئ، ولنا إلى جانب ذلك رغبات وطموحات، وأيضاً حاجات ومتطلبات، وهذه جميعاً إذا أطلقنا لها العنان، ولم ندرها بحكمة وانضباط ذاتي، فإنها تجعل توازننا الفكري والشخصي، في مهب الريح، وهذا بعض الشرح لهذه المسألة المهمة:

- التوازن الفكري يتطلب حباً قوياً للحق، واحتراماً كبيراً للحقيقة، لأننا من غير ذلك سوف نستسهل الذهاب إلى أي شيء يحقق مصلحة، أو يستجيب لرغبة، وفي هذا يقول الله تعالى: ﴿قُلْ إِنَّمَا أَعْظَمُكُمْ بَوَاحِدَةٍ أَنْ تَقُومُوا لِلَّهِ مِثْلِي وَفُرْدَى ثُمَّ نَنْفَكُوا مَا بِصَاحِبِكُمْ مِنْ جَنَّةٍ إِنَّ هُوَ إِلَّا نَذِيرٌ لَكُمْ بَيْنَ

يَدَى عَذَابٍ شَدِيدٍ ﴿١﴾ إنها دعوة لوقفه خالصة بعيداً عن
وسوسات الأتباع، والأصحاب، وضغوطات الجماهير من أجل
التفكير المجرد؛ ليتبين صدق محمد ﷺ فيما يقوله، ويدعو إليه.

وأثنى سبحانه على أولئك الذين هاجت عواطفهم حين عرفوا
الحق الذي يبحثون عنه، فقال: ﴿وَإِذَا سَمِعُوا مَا أُنزِلَ إِلَى الرَّسُولِ
تَرَى أَعْيُنَهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ مِمَّا عَرَفُوا مِنَ الْحَقِّ يَقُولُونَ رَبَّنَا
ءَامِنَّا فَاكْتُبْنَا مَعَ الشَّاهِدِينَ ﴿٢﴾

- نحن في حاجة ماسة إلى مقاومة رغباتنا في إصدار
الأحكام وتوجيه الاتهامات من غير تثبت ولا امتلاك قاعدة
علمية صحيحة، وذلك خضوعاً لهوى، أو مكيدةً لعدو، أو حباً
في التغلب على منافس، والآيات الكريمة التي تحثنا على الحذر
من ذلك كثيرة، منها قوله سبحانه: ﴿يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَجْتَبُوا
كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ ﴿٣﴾ وقوله: ﴿يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا
إِن جَاءَكَ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِمِجَالَةٍ فَتُصِحُّوا عَلَىٰ مَا
فَعَلْتُمْ نَدِيمِينَ ﴿٤﴾ وقوله: ﴿يٰۤاُدُّوْاۤ اِنَّا جَعَلْنَاكَ خَلِيْفَةً فِى الْاَرْضِ
فَاَحْكُمۡ بَيْنَ النَّاسِ بِالْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوٰى فَيُضِلَّكَ عَن سَبِيْلِ اللّٰهِ ﴿٥﴾

١- سورة سبأ: ٤٦

٢- سورة المائدة: ٨٣

٣- سورة الحجرات: ١٢

٤- سورة الحجرات: ٦

٥- سورة ص: ٢٦

حين تثور عواطفنا، أو ندخل في منافسة شديدة، أو نشعر أن مصالحنا مهددة، فإن علينا حينئذ أن نتحلى بقدر كبير من التقوى، والتعقل، والشعور بالمسؤولية.

- النضال من أجل الدين والمبادئ والقيم، وخير البلاد والعباد، من أعظم ما يتقرب به العبد إلى الله تعالى لكن شواهد التاريخ (ظاهرة القصاصين مثلاً) تعلمنا أن الحماسة الشديدة لأي فكرة تعرّض صاحبها لفقد التوازن الفكري حيث يقع في المبالغة، والتزيد، والاستدلال بأدلة غير ثابتة، أو غير مقنعة، إلى جانب المراوغة والتدليس...

إن الذي يناضل من أجل نشر فكرة ما كثيراً ما يقع في مثل ما يقع فيه التاجر الحريص على تصريف بضاعته، ولهذا فإن الواحد منا عليه أن يخفف من حماسه لكل ما هو اجتهادي وشخصي، وعليه كذلك الالتزام بكل أخلاقيات، وأدبيات الداعية الملتزم الصدوق.

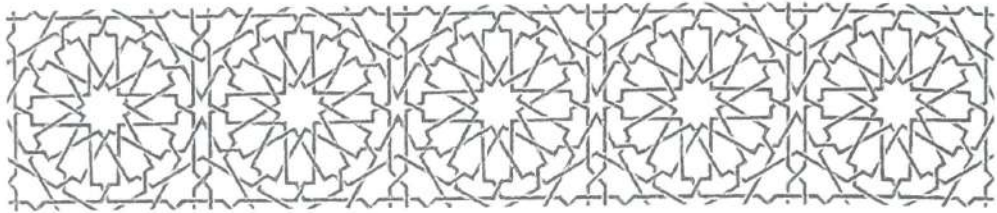
- لدى كل الناس حبٌّ فطري لموافقة الآخرين لهم، وتقليدهم ومؤازرتهم فيما يقولون، والمشكل هنا أن كثيراً ممن يسهمون في صناعة الرأي العام، يخضعون لسلطة الجماهير، فيحدثونهم ببعض ما يحبون سماعه، وهذا لا بأس به ما لم يكن على حساب الحقيقة، وعلى العموم فإن الإخلاص يقتضي أن نحدّث الناس بما ينفعهم، وليس بما يعجبهم.

الداعية والفقهاء والمفكر والمثقف، يعملون على صناعة وعي

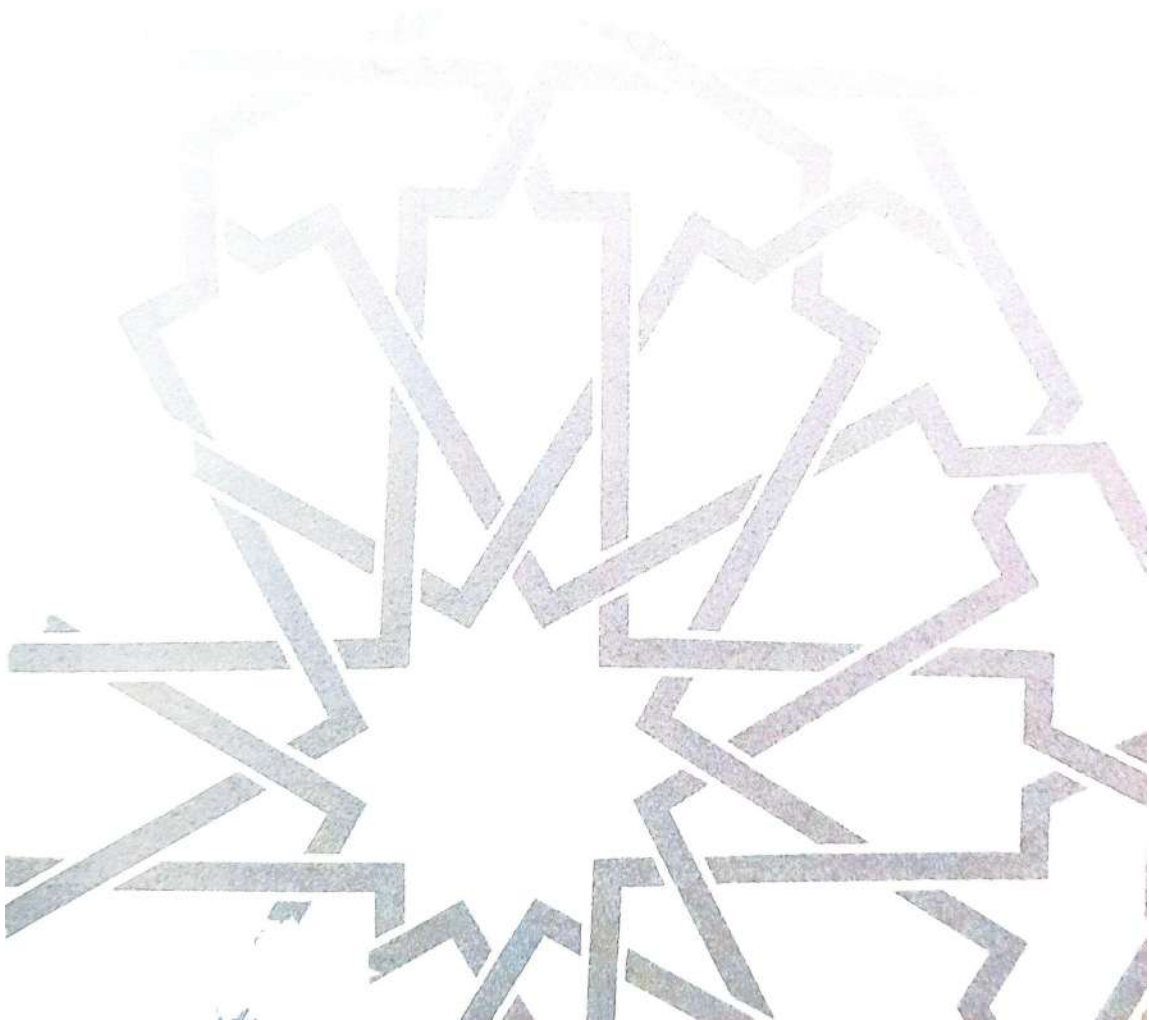
جديد، وهذا الوعي حتى ينضج يحتاج إلى نقد للواقع وتبسيط الضوء على ما فيه من ثغرات وسلبات، وهذا يتطلب تحمل بعض الآلام عوضاً عن مسaire الجماهير وتحديثهم بما يريحهم، ويخلصهم من أعباء الشعور بالمسؤولية.

المطلوب دائماً ليس ملايين الجماهير، ولا نقد ما هم عليه، المطلوب هو أن نقول ما يجب أن يقال، ولكن بأسلوب لطيف.





الاتزان النفسي



مقومات الاتزان النفسي:

للصحة النفسية عدد من المستويات، أعلاها السعادة، ثم الرضا النفسي، ثم الاتزان، أو التوازن النفسي، ومن الواضح أننا نتحدث هنا عما يشبه كفتي ميزان متأرجحتين، وفي كل منهما ما يضاد الكفة الأخرى، والحقيقة أن الباري عَزَّ وَجَلَّ أودع في أدمغتنا آليات كيميائية، وكهربائية تنظّم أنشطتها كي تظل في حالة من التوازن، كما أودع فيها حساسيات وكابحات، تساعدنا على استعادة حالة التوازن كلما فقدته.

الاتزان النفسي، والثبات الانفعالي، والتوافق النفسي والصلابة النفسية، مصطلحات نستخدمها للدلالة على حالة واحدة، ومع أن هناك قدراً لا يستهان به من غموض المعني المراد إلا أن في استطاعتنا القول: إن الاتزان النفسي هو حالة من الاستقرار والطمأنينة النفسية، تتم في ظلها تلبية حاجات المرء، وتحقيق أهدافه والتلاؤم مع بيئته على نحو عادل.

هذه الحالة تتسم بالثبات المتغير، أو التغير المؤطر، وهذا يعني شيئاً مهماً هو أن على الواحد منا كي يتمتع بالتوازن النفسي بذل الكثير من الجهد ورعاية العديد من الجوانب، وأخذ العديد من الأمور بعين الاعتبار.

١ - التفكير المنطقي:

من الثابت علمياً أن هناك تبادلاً للتأثير، والتأثر بين الجانب العاطفي لدينا، وبين الجانب الفكري، وقد أشار بعض الدراسات إلى أننا حين نكون في حالة انفعال، نفقد ٧٠٪ من قدرتنا على التفكير بمنطق وموضوعية، كما أن الأفكار تملك قدرة هائلة على تغيير عواطفنا تجاه الأشخاص والأحداث والأشياء، وذلك لأن أي فكرة تسيطر على الواحد منا، تستدعي منه العواطف والمشاعر التي تنسجم معها، فنحن لا نستطيع الجلوس بارتياح، والتعامل باطمئنان مع شخص نعتقد أنه يغتابنا، أو يخوننا، أو يهين والديه... المشكل دائماً في التصورات الخاطئة، والأوهام المعششة في الأذهان، إنها تورط أصحابها في كثير من المواقف المحرجة، وتضطرهم باستمرار إلى الندم والاعتذار، كما أنها تشوه الصورة الذهنية التي يرسمها الآخرون لهم، إذن لا توازن للنفس والسلوك من غير تصورات صحيحة للواقع وللناس من حولنا.

٢ - المنظور الشامل:

حين ننظر إلى الأمور من زاوية واحدة، أو نقدر منافعها ومضارها في مدة زمنية ضيقة، فإننا سنصاب بالهلع والارتباك.

نحن في دار الابتلاء ودار الزرع، ولسنا في دار الجوائز
والمكافآت، يقول الله تعالى: ﴿الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ
أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ﴾ (١).

يعلمنا ديننا أن الغني مبتلى، وهو في الابتلاء مثل الفقير، كما
أن المريض مثل الصحيح في ذلك، وعقيدة الإيمان بالله تعالى،
والتوكل عليه وتفويض الأمر إليه، تجعلنا نحسن التعامل مع كل
الأحوال، وننجح في كل الابتلاءات، وفي هذا يقول نبينا ﷺ:
(عجباً لأمر المؤمن، إن أمره كله له خير، وليس ذلك لأحد إلا
للمؤمن، إن أصابته سراء شكر، فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء
صبر فكان خيراً له) (٢).

انطلاقاً من هذا يقول عمر رضي الله عنه: (ما أُصبت بمصيبة
إلا تذكرت ثلاثة أمور: أنها لم تكن في ديني، ولم تكن أكبر منها،
وتذكرت ثواب الله عليها).

بهذا يتوازن المسلم، ويواجه صعوبات الحياة بصلابة نفسية نادرة،
ومن هنا كانت نسبة الانتحار لدى المسلمين في أدنى درجاتها.
المسلم فعلاً، هو بطل العيش في الظروف القاسية برضا، وطمأنينة،
ورجاء فيما عند الله؛ تعالى.

١ - سورة الملك ٢

٢ - رواه مسلم.

٣ - التطابق بين الجوهر والمظهر:

يحرص المسلم على أن يكون ما يخفيه خيراً مما يُظهره للناس إخلاصاً لله تعالى، وخوفاً من الرياء، وهذا يوُلِّد لديه مشاعر التغلب على شهوات النفس، ومشاعر الثقة، ويخلصه من أعباء التلون، والتكيف مع رغبات فلان وعلان، على حين أن المنافق وضعيف الإيمان يشعر بالضعف إذ يشعر بضعف المصادقية، وأنه يمارس نوعاً من الخداع للناس حين يُبطن الأعمال القبيحة، ويظهر أمام الناس بالمظهر الحسن، أي أن سلوكه يصبح مصدرراً لتوبيخه لنفسه، وقد قالوا في وصف النبي ﷺ: إنه إذا أمر الناس بشيء كان أكثر الناس التزاماً به، وأسرعهم لتنفيذه، وإذا نهام عن شيء كان أشدهم بعداً عنه، وهذا واضح جداً في كل تفاصيل حياته الشريفة...

مطابقة المظهر للجوهر مصدر لغنى الشخصية واستقلالها، ولهذا فهي عامل توازن في الذات وعامل في ثبات العواطف والمشاعر.

٤ - المرونة في مواجهة الواقع:

لدينا توقعات تجاه أحداث الحياة، وأخرى تجاه نتائج جهودنا، وثالثة تجاه نظر الناس إلينا... هذه التوقعات تنبع من خبرتنا بالحياة والناس، ولكن بما أن خبراتنا دائماً هي أقل من المطلوب، فإن علينا أن نتوقع شيئاً من سوء التقدير في بعض توقعاتنا، وعلينا أن نتقبله على أنه شيء طبيعي. نعرف طلاباً كثيرين كان الواحد

منهم يتوقع أن يكون الأول على زملائه، وهذا مبني على أنه يعرف ما يتمتع به زملاؤه من قدرات ومهارات... وكثيراً ما تكون نتائج الاختبارات مخالفة لتوقعاته، فيكون ترتيبه الثاني، وهذا في موازين المحاكمة العقلية الراشدة، شيء طبيعي ومألوف، لكن صاحبنا يبكي ويغضب، ويندب حظه مع أنه ناجح بتقدير ممتاز، وترتيبه الثاني، فهو في حالة حزن عوضاً عن أن يفرح، ويبتهج... هنا يأتي دور (المرونة الذهنية) في مساعدته على التوازن الشعوري، فيقوم بتهنئة صديقه الذي حصل على الترتيب الأعلى، ويُظهر فرحه بإنجازه الشخصي، ويتلقى التهاني من زملائه، فينقلب المشهد رأساً على عقب!

٥ - عدم إعطاء أي شيء أكثر من حقه:

هذه نقطة مهمة للتوازن النفسي؛ والحقيقة أننا في حياتنا نمر بمراحل مختلفة، وفي كل مرحلة يجذب اهتمامنا شيء أو أشياء معينة، وإذا لم نتعامل مع موضوع الانجذاب هذا بوعي وحذر، فإنه يمكن أن يكون أكبر مصدر لاختلال نفوسنا وتوازننا العام. الطفل يتعلق بأمه، وبعد ذلك قد يتعلق قلبه تعلقاً روحياً محضاً بصديق أو زميل أو مربٍ، وقد يجد قلبه بعد ذلك وقد تعلق بزوج، وبعد الإنجاب قد يتعلق قلبه بطفل وهكذا... وبعض الناس يتعلق قلبه بلعبة - كرة القدم مثلاً - أو هواية أو مكان... في كل أحوال التعلق الشديد يحدث أمران:

الأول هو: الاعتقاد العميق بأن الحياة من غير ذلك الشيء مستحيلة، وأنه يستحق كل أشكال التضحية.

الثاني هو: الانشغال الشديد به إلى درجة تقصيره في أداء واجباته الدينية والاجتماعية والمهنية... نحن نحتاج إلى التحرر من التعلق من كل شيء إلا شيئاً واحداً هو الخالق الجليل سبحانه، فهو وحده الذي يكون تعلق القلب به مصدراً للتوازن، ولكل خير.

نسيان ما تعلقت به قلوبنا ممكن دائماً من خلال الانصراف عن التفكير فيه، والابتعاد عن كل العلاقات، والأماكن التي تذكرنا به، وعلينا استخدام التفكير المنطقي في حكاية تعلقنا، لنجد أنه ليس هناك أي سبب وجيه يجعلنا نمنحه كل ذلك الاهتمام.

٦ - تألق الهدف النهائي :

ليس هناك إنسان ليس له أهداف، وغايات يسعى إلى الوصول إليها، لكن المشكلة تكمن دائماً في حضور الهدف النهائي لكل أنشطتنا ومجهوداتنا.

نحن المسلمين هدفنا النهائي متألق تألق الثريا، وهو مختصر جداً، إنه الفوز برضوان الله تعالى، ودخول جنته، ومن أجل هذا الهدف نحيا، ونموت، ونُقدم ونُحجم، ونعطي، ونمنع: ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾^(١)

١ - سورة الأنعام: ١٦٢

المسلم حين يصيب خيراً، يعتقد أن ذلك بفضل الله تعالى عليه، وهو في هذه الحالة لا يبغى، ولا يطغى، ولا يسرف، ولا يتكبر، وإنما يحمد الله عليه، ويؤدي حقه للمحتاجين، وحين ينكسر أو يصاب بأذى، فإنه لا يشعر بالهزيمة، وإنما يشعر بأن ذلك جزء من ابتلاء الله تعالى له، والله سيعينه على النهوض مرة أخرى، وبهذه المعاني يكون الإحساس بالهدف النهائي مصدراً من أهم مصادر التوازن النفسي على ما هو واضح.

٧- التفاؤل والمرح:

الآمال المحبّطة، والحوادث المؤلمة، والنزاعات الحادة...، من ملازمات الوجود البشري، وهذا غير المرض والفقر والبطالة، والمشكلات الأسرية، ومشكلات العمل... هذه المنغصات تجعل الحياة صعبة للغاية، وتجعل الكآبة تحيّم على معظم الناس، مما يجعل التوازن النفسي في مهب الريح.

التفاؤل شعور داخلي، ينتج في الغالب من رؤية الجانب الأجمل، والأفضل مما يدور حولنا من أحداث، وما نعيش فيه من أوضاع وأحوال، وقد كان نبينا ﷺ يعجبه الفأل الحسن، وطالما تفاءل بأسماء الأشخاص والأماكن، والحقيقة أن التفاؤل، نوع من حسن الظن بالله تعالى، وأنه سيجعل بعد العسر يسراً، وبعد الضيق مخرجاً، وقد

صح في الحديث القدسي: (أنا عند ظن عبدي بي) ^(١) لو تأملنا قليلاً في تعاقب أحداث الحياة لوجدنا أن لذة الشعور بالراحة تكتمل على مقدار تعاضم التعب، ولذة الشعور بالعافية على مقدار ما نتذوقه من آلام المرض، ولذة الشعور بالنجاح تكون أعظم ما تكون بعد تكرار حالات الفشل، إذن فلننظر إلى كل الأشياء والأحداث غير السارة على أنها مقدمات، وأسباب للأحداث السارة، تماماً كما تنظر الأم إلى آلام مخاض الولادة، حيث يُنسيها تخيل قدوم المولود الجديد كل آلام الحمل والوضع.

أما المرح، فإنه قوت الروح، وبما أن الأحداث اليومية تمد الناس بكل أشكال النكد، وأسباب الانزعاج، فإن الحاجة إلى ما يوازن ذلك في حياتنا، باتت ملحةً وضروريةً.

الشخص المرح إنسان يتميز بالعفوية والتلقائية، ويمارس النقد الذاتي، ويتعد عن مديح نفسه، ويحاول إرسال رسالة لكل جلسائه بأن حياة أقل صرامة وجدية، هي حياة هائلة وسعيدة، وأن هناك أبواباً عديدة للسعادة المجانية تظل مفتوحة في كل الأحوال والظروف.

ساهم في تخفيف ضغوطات الحياة، والعيش في زمان كثير الأعباء من خلال البسمة والطرفة والمزحة والتعليقات خفيفة الظل، تفاعل مع الأشخاص المرحين، وأظهر لهم الامتنان، وقدم لهم الشكر بصورة غير مباشرة.

١- رواه الشيخان.

وصف بعض الصحابة نبينا محمد ﷺ بأنه كان أكثر الناس تبسماً، وكان يمازح أصحابه، ويواسطهم حتى إنه ليبدو وكأنه واحد منهم.

ليس للمرح سن معينة، بل إن كبار السن أحوج من الشباب إلى أن يكونوا مرحين، وإلى أن يخالطوا أشخاصاً مرحين، لكن للمرح حدوداً يجب أن يتوقف عندها، كما يتوقف عندها معظم الأشياء، أي علينا أن نُبقي المرح في دائرة التوازن، فتوازن الشخصية يتطلب التوازن في كل المواقف والأنشطة.

٧- المساندة الاجتماعية:

الإنسان اجتماعي بطبعه، ولهذا فإنه يظل دائماً في حاجة إلى الاجتماع بالناس، وتلقي الدعم منهم، وتقديمه لهم.

نحن في حاجة إلى العلاقات مع الناس لتحقيق الكثير من التوازن النفسي من مثل الشعور بالاحترام والتقدير، والقبول العام، ومن مثل الشعور بالأمن ووجود ملجأ، وسند في مواجهة الصعوبات والتحديات المفاجئة والقاسية.

هناك الكثير من الدراسات التي تشير إلى أن المتزوجين يتمتعون بصحة نفسية أفضل مما يتمتع به العزاب، وهناك دراسات أخرى تؤكد على أن حياة النساء في الغالب أطول من حياة الرجال، لأنهن يتلقين الكثير من المساندة الاجتماعية من الأقرباء، ولا سيما الأبناء.

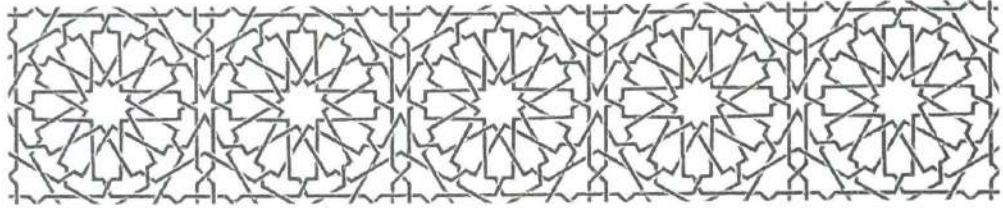
إن الجهات التي تقدم المساندة الاجتماعية عديدة في الحقيقة، منها الأسرة، الأقارب، الأصدقاء، الجيران، زملاء العمل، أو الدراسة، المرشدون الدينيون.

إن علينا أن نقدم المساندة الاجتماعية لغيرنا حتى نظفر بها، وإن أهم ما يجسدها ليس المال، وإنما الاحترام والاهتمام، ومنهما يتفرع الكثير من أنواع الدعم والمؤازرة.

من المهم أن يخصص الواحد منا جزءاً من وقته لزيارة الأرحام واللقاء بالأصدقاء والزملاء، ومن المهم التواصل بطرق مختلفة مع كل أولئك الذين عملنا معهم في يوم من الأيام.

إن المجتمعات البشرية قد اخترعت الكثير من المناسبات، والأعراف، والتقاليد التي تساعد الفرد على الاندماج الاجتماعي، لأنه من غير العيش في مجتمع على نحو عميق سيكون لدينا الكثير من الخلل في بنيتنا الفكرية والنفسية، وحسبك للدلالة على ما نقول الثواب العظيم الذي رتبته الإسلام على التواصل الاجتماعي على نحو ما نجده في قوله ﷺ: (من عاد مريضاً، أو زار أخاه في الله ناداه مناد بأن طبت، وطاب ممشاك، وتبوات من الجنة منزلاً)^(١)

١- رواه الترمذي وحسنه.



التوازن بين الدنيا والآخرة



التوازن بين الدين والدنيا

نحن من وراء الحديث عن التوازن نهدف في الحقيقة إلى إيجاد قدر من البصيرة في تشكيل، وبناء (الشخصية المتوازنة) وليست الشخصية المتوازنة أكثر من مجموعة من الاتجاهات، والأنشطة، والمواقف المتوازنة، وإن الموقف المتوازن من الدنيا، ومتطلبات العيش فيها، ومن الآخرة، ومتطلبات الفوز فيها، من الأمور المصيرية بالنسبة إلى الإنسان المسلم، وإن إهمال التوازن في هذا الأمر قد يؤدي إلى تعاسة وشقاء فيهما، أو في أحدهما.

في حسّ كثير من الناس أن الآخرة مناقضة للدنيا، حيث يظنون أن من الصعب على المرء أن يستمتع في الدنيا، ويحيا حياة طبيعية مع العمل للفوز بالجنة في الآخرة، ولهذا فإن كثيراً منهم مال نحو الدنيا، وأهمل شأن الآخرة، وبعضهم مال نحو الآخرة، وأهمل أمور الدنيا، فلقي فيها العنت والمصاعب، وأشقى من حوله من

زوجة وأولاد، وهذا كله بسبب عدم فهمهم للرؤية الإسلامية
في هذه القضية المهمة.

مقومات التوازن بين الدنيا والآخرة:

١ - الدنيا مزرعة الآخرة:

الحياة في نظر المسلم أشبه بفصلين: فصل قصير جداً، وهو فصل الحياة الدنيا، وهو فصل بذر وعمل وعطاء وابتلاء، أما الفصل الثاني - وهو الأطول والأهم - فإنه فصل الحياة الآخرة حيث الحصاد والثمار والنتائج...

هذا يعني ضرورة وجود التكامل، والتناغم بينهما: العيش في الدنيا لا يعني نسيان الآخرة، والسعي إلى الهناء في الآخرة لا يعني التعاسة في الدنيا، وفي هذا يقول الله تعالى: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ ۗ﴾^(١) وقد فسّر الحسن البصري النصيب

١ - سورة القصص: ٧٧

هنا بأنه ما أحله الله تعالى لعباده من الدنيا؛ فإن فيه غنى وكفاية. المسلم يستمتع بدنياه في دائرة المباح، وهذه الدائرة واسعة جداً، حيث إن من نعمة الله على هذه الأمة أنه ليس في دينها ما يشق اعتقاده، أو يشق العمل به.

٢ - النية الصالحة:

يمكن للمسلم أن يأكل، وينام ويمارس الرياضة، ويتزوج، ويكرم ضيوفه وإخوانه، ويرفّه عن نفسه...

ويكون في ذلك مأجوراً عند الله تعالى، أي يمكن له أن يعمل كلّ ما شأنه إسعاده في هذه الحياة، ويكون له مع ذلك الأجر، والثوبة في الآخرة، وهذا يحصل له من خلال النية الصالحة، فالمسلم يؤجر على النوم، والطعام والترفيه إذا كان ذلك بنية الاستعانة على طاعة الله تعالى، ويؤجر على ما ينفقه على أسرته إذا كان ذلك بنية إعفافها عن الحاجة إلى الناس، وتهيئة الأولاد للمستقبل، ويؤجر على التوسع في تجارته، ومشروعاته وأعماله إذا قصد الإكثار من الصدقة، وصلة الرحم وتوفير فرص عمل لأبناء بلده وهكذا...

وقد صح عنه صلى الله عليه وسلم أنه قال: (إذا أنفق المسلم نفقة على أهله وهو يحتسبها، كانت له صدقة) ^(١)

وقال لسعد بن أبي وقاص: (إنك لن تنفق نفقة تبتغي بها وجه الله

١ - متفق عليه

إلا أُجرت عليها حتى ما تجعل في فم امرأتك^(١) وقال: (من سأل الله الشهادة بصدق بلغه الله منازل الشهداء وإن مات على فراشه)^(٢) استحضار النية الصالحة في حياتنا اليومية يترجم اهتمامنا بالآخرة، والمثوبة من الله تعالى مع أننا منغمسون في شؤوننا الدنيوية، هذا الاستحضار هو الخيط النوراني الذي يجعل معيشتنا على هذه الأرض مقدمة للعيش الهانئ في الآخرة، ويجعل العيش في الآخرة الوجه لأنشطتنا في الدنيا، وبهذا نوازن بينهما.

٣- الأخذ بالأسباب:

يشكل الأخذ بالأسباب مع التوكل على الله تعالى مزيجاً رائعاً يحمي المسلم من الجنوح نحو الدنيا والمادة، ويحميه كذلك من الكسل والفشل والبطالة.

المسلم مأمور بتفويض أمره إلى الله، والتوكل عليه؛ لأنه سبحانه هو المالك للوجود، والمتصرف به، والمسلم إلى جانب هذا مطالب بالسعي في الأرض، وتوفير كل شروط النجاح في كل أعماله.

إذا أراد الطالب أن يحصل على درجة (ممتاز) في الاختبار، فما الذي عليه أن يفعله؟ الجواب واضح، وهو أن يبذل أقصى جهده في استيعاب المنهج، وكتابة الواجبات المدرسية، وتحصيل المعرفة، والقيام بكل الأنشطة العملية التي تساعد على ذلك، وهذا كله

١- رواه البخاري

٢- رواه مسلم.

من الأخذ بالأسباب، لكنه مع هذا يدعو الله تعالى أن يفتح عليه، ويوفقه، ويختار له ما فيه خيرا الدنيا والآخرة، وبعد صدور النتائج يحمد الله تعالى عليها إذا كانت كما يريد، وإذا لم تكن كذلك رضي بما قسمه الله تعالى فلا يجزع، ولا يسخط، إلى جانب التفكير في أسباب ما حصل حتى يستدرك وجوه تقصيره في الامتحانات القادمة.

يقول ابن تيمية رحمه الله: (التفات القلب إلى الأسباب قدح في التوحيد، ومحو الأسباب أن تكون أسباباً قدح في العقل، والإعراض عن الأسباب قدح في الشرع).

هذا الموقف المتوازن يتسم في الحقيقة بالروعة والجمال، فكم من مجتهد لم يصل إلى ما يريد، فأقدم على الانتحار، وكم من كسول بطال مشغول بالأحلام والأوهام والأمنيات الكبار، لم يصل إلى شيء مما يهيجس به، وكم من فرص يهيئها الله تعالى لعبده من غير جهد منه... نأخذ بما نستطيع من الأسباب، وندعو الله تعالى بالتوفيق، ونسلم له فيما بعد بما يقضيه!.

٤- الواجبات والأهداف:

قد صار الناس أكثر دنيوية، وتكاليف المعيشة في ازدياد، والتحضر نفسه يفتح وعي الناس على المتعة واللهو وفهم أفضل للمصالح الشخصية...

هذا كله يجعل نسياننا لمسؤولياتنا وواجباتنا الدينية والاجتماعية والأخلاقية أكثر وروداً، ولهذا كان من المهم أن نستحضر في كل

يوم مرات عديدة شيئين أساسيين:

- الأهداف التي نسعى إليها في هذه الحياة على صعيد الدراسة، والوظيفة، وتربية الأبناء، والإصلاح والمشاركة المجتمعية... هذه الأهداف تُلزمنا بنشاط يومي لخدمتها، وحبذا أن يكون لكل واحد منا جدول أسبوعي واضح يحدد من خلاله كيفية أدائه لواجباته ومسؤولياته على نحو مريح، وفي نطاق الاستطاعة، حتى يتمكن من الالتزام به دون حرج.

- واجباتنا الشرعية، والمسؤوليات الاجتماعية المختلفة... والمطلوب أولاً أن تكون أهدافنا مشروعة وفي إطار عقائدنا ومبادئنا، وذلك حتى يكون كل نجاح دنيوي نحققه معيناً لنا على النجاح في الآخرة، الطالب الذي يذاكر ليلة الامتحان عليه أن يفعل ذلك في إطار تأمين صلاة الفجر على وقتها، والتاجر الذي يعقد الصفقات التجارية عليه أن يتقي الله فيها، فلا يوقع أي اتفاقية فيها محذور شرعي وهكذا...

السعي إلى تحقيق الأهداف مع استحضار الواجبات، هو الشيء الذي نحتاج إليه في كل أنشطتنا، وكل مراحل حياتنا.

٥ - الموازنة بين الطاعات:

للعبادات آثارها المحمودة في الفرد والمجتمع، وهي في الحقيقة تلبية بعض أشواقنا، واحتياجاتنا الروحية، ومن ثم كان من جملة ما يحسن مستوى التوازن في حياتنا التوازن في طاعاتنا وقرباتنا.

العبادات منها ما تأثيره الأساسي فردي، ومنها ماله تأثير اجتماعي، ولا بد من التوازن بين هذه وتلك. العبادات الفردية أكثرها من العبادات القلبية مثل المحبة والشوق والخوف والرجاء والإخلاص والصدق والخشوع والحياء والثقة بالله تعالى، والتوكل عليه... وبعضها بدني مثل الصلاة والصيام وقراءة القرآن والذكر وطلب العلم وكسب الرزق...

أما العبادات ذات الطابع الاجتماعي، فمثل الزكاة والصدقة، وبر الوالدين، وعيادة المريض، وزيارة الصديق، وإكرام الجار وإغاثة الملهوف...

إن التوازن المطلوب بين هذه العبادات عام وشامل، فعلى صعيد العبادات الفردية - مثلاً - نحتاج إلى الموازنة بين الذكر، وطلب العلم، إذ إننا نشاهد من طلاب العلم من يقضي الساعات الطوال في الجدل مع الزملاء، والأقران في تحقيق مسألة من المسائل، وخلال ذلك تقسو القلوب، وقد تسود روح التنافس، فيتم الاستدلال بأدلة ضعيفة، وتبني حجج غير مقنعة، وقد يصل الأمر إلى تحريف بعض النقول... فهذه العبادة العظيمة تحتاج إلى عبادة تلتطف من الآثار الجانبية لها، وليس هناك مثل الدعاء والذكر وقيام الليل، والمناجاة علاجاً لها.

نحن نحتاج كذلك إلى التوازن بين العبادات الجماعية، فبعض الناس يجلس مع أصدقائه أضعاف جلوسه مع والديه أو أشقائه، وبعضهم ينفق الكثير من المال في بناء المساجد - مثلاً - مع أن

البلد قد يكون في حالة مجاعة، أو يكون كثير من شبابه باطلين عن العمل، وهم يحتاجون إلى من يوفر لهم منحة دراسية، أو يوفر لهم التدريب على تعلم مهنة يعملون فيها...

إن العبادات الفردية توجد التوازن داخل الشخصية، أما العبادات الاجتماعية، فإنها تساعد على توفير التوازن داخل الحياة الاجتماعية، وهنا فكرة جوهرية أود أن أسوقها، وهي أنه ليس هناك عمل هو أفضل من غيره بالنسبة إلى كل الناس، كما أنه ليس هناك عمل هو أفضل من غيره في كل الأوقات، فإنفاق المال -مثلاً- قد يكون هو الأفضل لشخص ما بسبب ما لديه من رذيلة الشح وحب المال، والحرص على الدنيا، وقد يكون أفضل له بسبب شدة حاجة المجتمع إليه، وتعليم الناس أمور دينهم قد يكون هو الأفضل بالنسبة إلى شخص ما بسبب أن لديه من العلم الشرعي أو الدنيوي ما تمس حاجة الناس إليه، ولا يتوفر لدى غيره.. وهناك بعض المؤشرات التي تساعد على القيام بهذه الموازنات من نحو:

- أن تكون العبادة ضمن طاقة المسلم، أي أنه يؤديها من غير شعور شديد بالمشقة، كالذي ألزم نفسه بحفظ كتاب الله تعالى، وذاكرته ضعيفة للغاية، فهذا يجد صعوبة بالغة في الحفظ، ثم الاحتفاظ بما حفظه، فمثل هذا قد يكون الأجدى له التركيز على عبادة أخرى..

- أن تكون العبادة من العبادات التي لا يشغله أداؤها عن أداء غيرها، كما هو شأن بعضهم مع الصيام، حيث إنه في يوم صيامه، يتوقف عن الذهاب إلى المسجد، وطلب العلم وقد يتقاعس عن

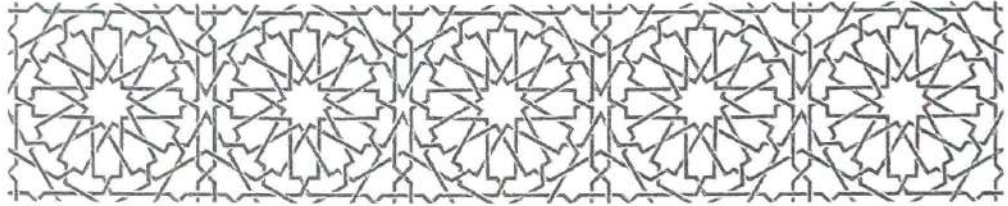
الذهاب إلى عمله، فهذا لا يكون التنفل بالصيام بالنسبة إليه فاضلاً بل مفضولاً، وقد ورد أن الصحابي الجليل عبد الله بن مسعود كان لا يكاد يصوم، وقال: إني إذا صمت ضعفت عن الصلاة، والصلاة أحب إليّ من الصيام، فإن صام صام ثلاثة أيام من الشهر^(١).

- ما هو أنفع للناس من العبادات يُقدّم على غيره، فزيارة الطبيب لمريض أولى وأهم من زيارته لأحد أصدقائه، وحين تتعرض البلاد لغزو أجنبي يكون إنفاق المال في الدفاع عنها أولى من إنفاقه في بناء المساجد، وحين تفشو المجاعة في الناس يكون إطعام الطعام أولى من إنفاق المال في تأثيث بيوت الفقراء، وهكذا...

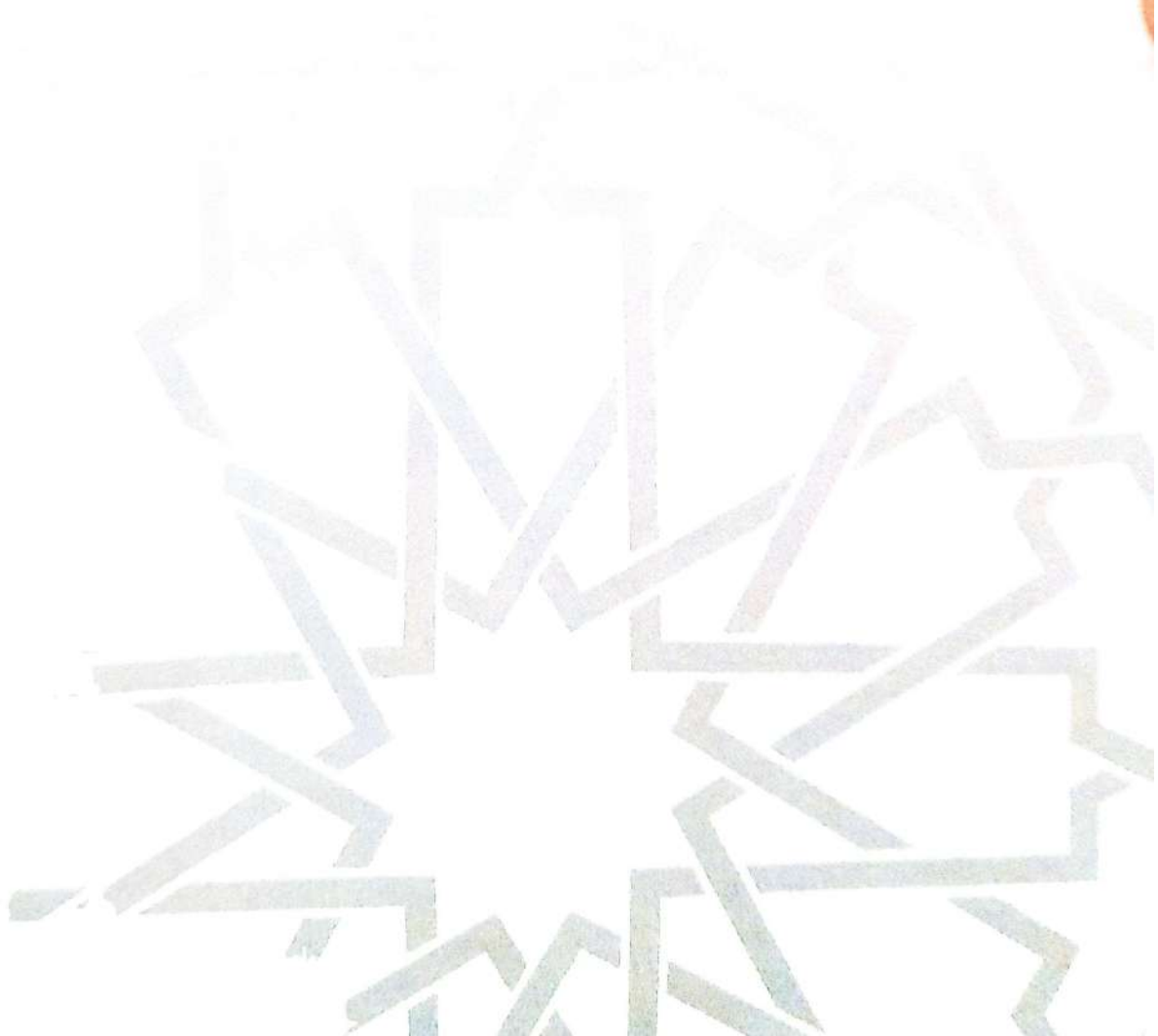
الفكرة الأخيرة التي أود سوقها هنا، هي أن العبادات القلبية مثل الإخلاص والخشية والحب والتوكل... هي الأساس في العبادات، وعبادات الأبدان فرع عنها، ولهذا فإن علينا التأكيد دائماً على هذه المعاني، وإعطاءها حظها من العناية، وقد قال أبو بكر المزني في أبي بكر الصديق رضي الله عنه: (ما فاق أبو بكر أصحاب محمد ﷺ بصوم ولا صلاة، ولكن بشيء وقر في قلبه) ..

العبادات قربات إلى الله تعالى، وهي أيضاً أدوية لمعالجة أمراض النفوس، وعلل المجتمعات، والمسلم الفطن ينتفع بها، وينفع من خلالها الناس على أفضل وجه ممكن.

١ - رواه الطبراني.



التوازن بين العمل والأسرة



مقومات التوازن بين العمل والأسرة

علينا منذ البداية أن نعترف أن لدينا مشكلة حقيقية في العثور على صيغة واضحة للتعامل الناجح مع حياتنا في العمل وحياتنا الأسرية، وحتى نكون واضحين أكثر، فإننا نعاني من نوع من صراع الأدوار، وسبب هذا الصراع هو الضغوط غير المعتادة التي يمارسها أحد جانبي حياتنا على الجانب الآخر، وهذه الضغوط موجودة في كثير من الأحيان بسبب عدم وضوح، وانضباط دورنا داخل العمل، وداخل الأسرة، وأعتقد أن شرح هذا السبب يساعد كثيراً في تحديد نوعية العلاج.

إن حاجتنا إلى أن ننجح في حياتنا الأسرية، وننعم بدفء أجوائها حاجة كبيرة للغاية، ونحن في الوقت ذاته محتاجون أيضاً إلى النجاح في أعمالنا ومصادر رزقنا، لأن النجاح فيها يلبي حاجة روحية ونفسية واجتماعية، وهو ضروري أيضاً من أجل توفير

المال الذي نحتاجه للإنفاق على أسرنا...

المشكل أننا لا نعرف حدود النجاح المطلوب في الأسرة والعمل، فالأمور هنا غامضة، ونسبية إلى حد كبير، وفي ظل هذا الغموض تتفاقم المشكلة من خلال ضغوط بيئة العمل على حياتنا الشخصية، وذلك بسبب كون ساعات العمل طويلة - كما هو حال كثير من الأطباء والمهندسين العاملين في الميدان - أو بسبب كون طبيعة العمل فالأعمال الشاقة جداً تجعل البيوت لأداء دور المطعم والفندق ليس أكثر، وعلينا ألا ننسى هنا بيئات العمل غير المنظمة، وبيئات العمل التي يقودها مديرون غير مرنين ولا متعاونين، وطبيعة الأعمال التي تتطلب الأسفار الطويلة، ويفوق كل ذلك شعور المرء بأن وظيفته مهددة بسبب احتمال إفلاس الجهة التي يعمل فيها، أو بسبب المنافسة الشديدة في السوق...

في مجال الأعمال الحرة لدينا مشكلة كبيرة تؤثر سلباً على حياتنا الأسرية، وتلك المشكلة، هي ما يسمونه (إدمان العمل) حيث يفرض المرء على نفسه التزامات عالية في الإنجاز، ويتطلع إلى تحقيق طموحات كبيرة مما يستهلك معظم نشاطه العقلي، ومعظم وقته، واهتماماته، وبذلك يتم إهمال الشأن الأسري، وتهميش العلاقات الاجتماعية.

في بعض الأحيان يصل إدمان العمل إلى درجة البحث عن نشاط يتصل بالعمل مع القناعة بأنه غير مفيد، أو غير مجدٍ، وهذا بسبب أن العمل بات هو الملاذ الوحيد المريح للمدمن!

من وجه آخر يؤثر الجو الأسري غير الملائم سلباً في حياتنا العملية، ويتجلى ذلك في ضعف اللياقة النفسية وانخفاض مستوى الأداء، والإنجاز بالإضافة إلى كثرة التغيب عن العمل، وإن أكثر ما يسبب ذلك المشاكسات، والمناكفات بين الزوجين، والسكنى في منزل ضيق جداً، ووجود مسؤولية عن أطفال صغار، وتحمل مسؤولية شخص مسن...

في الألفية الجديدة حيث يعمل العديد من أعضاء الأسرة من أجل إعالتها صار التوفيق الناجح بين متطلبات الأسرة ومتطلبات العمل من الأمور العسيرة، والمرهقة!

كيف نحقق التوازن بين الأسرة والعمل؟

١ - خيارات محدودة :

من غير الممكن السعي الحثيث لنجاح باهر في الوظيفة، أو العمل الخاص مع تحقيق نجاح باهر على صعيد الأسرة، فأحدهما في الواقع يتغذى على الآخر، ولهذا فلا بد للموازنة بينهما من أن نضحى بشيء من النجاح في أحدهما لحساب الآخر، ومهما أقمنا من التوازنات بينهما، فعلينا الاعتراف بأنها موازنات ناقصة، وهذا الاعتراف مهم جداً حتى نحاول الاستدراك على قصورنا في هذا الشأن بين الفينة والفينة، والبديل عنه هو التائب المستمر للنفس لكن من غير أي فائدة!.

٢- تفهم الظروف:

حين يكون للزوجة عمل خارج المنزل، فهذا مفيد للزوج في تخفيف أعباء نفقات الأسرة، ولهذا فإن عليه تقبل حقيقة مزعجة، هي أن بيته لن يكون نظيفاً ومنظماً، ولن يكون طعامه متنوعاً ومعدداً بعناية... كما تكون عليه الحال لدى أسرة، لا تعمل فيها الزوجة أي عمل خارج منزلها، فالقاعدة الذهبية تقول: (أنت لا تستطيع الحصول على كل الخيارات، والظفر بكل الميزات).

على المرأة أيضاً أن تخفف قليلاً من طموحاتها الوظيفية من أجل سعادة أسرتها وهناءة عيشها، وهذه نقطة توازن مهمة على الجميع الإسهام في إيجادها.

٣- العزل بين البيتين:

السعي الحثيث إلى الفصل التام بين قضايا العمل ومشكلاته وهمومه... وبين الحياة الأسرية وهمومها... حيث إن نقل مشكلات الأسرة إلى جو العمل، أو إلى الزملاء فيه، لا يحل مشكلاتها، لكنه يعطي صورة سلبية عمّن يفعل ذلك، كما أن الأسرة لن تستطيع الإسهام في حل مشكلات العمل، لكنها ستعيش همومه دون أي فائدة، هذا بالطبع لا يعني ألا يستشير الرجل زوجته أو ابنه الكبير، في بعض شؤون العمل، كما أنه لا يعني ألا تفعل المرأة العاملة مثل ذلك. أيضاً قد يستشير الرجل

مديره، أو أحد زملائه في العمل في بعض شؤونه الأسرية... هذا كله شيء وإغراق المنزل أو مكان العمل بهموم الآخر، شيء آخر. من المستحسن كذلك أن يُنجز المرء كل أعماله في مكتبه، ولا يأخذ شيئاً منها إلى منزله إلا في الحالات الطارئة.

٤ - مهمات أقل:

حين يُخَيَّر المرء بين عمل يتقاضى فيه أجراً كبيراً بسبب طولته، وكثرة أسفاره، وبين عمل خفيف الأعباء، مع أجر أقل، فالأصل اختيار الثاني، حتى يوفر المزيد من الوقت لرعاية الأسرة.

نعم يمكن لذلك أن يكون مقبولاً في بداية الحياة الوظيفية من أجل تأسيس سيرة ذاتية جيدة، أو من أجل تأمين مال احتياطي للطوارئ، لكن ذلك يجب أن يكون محددًا بمدة زمنية لا تتجاوز خمس سنوات، وهذا على خلاف ما يفعله بعضهم من تأجيل الاهتمام بأسرته حتى يبلغ سن الخمسين، أو حين يحال إلى التقاعد!.

٥ - إجراء للإنجاز:

هناك فكرة جوهرية في التوازن الذي نتحدث عنه، هي أننا كلما أنجزنا أعمالنا بكفاءة وسرعة، وجدنا الوقت الذي نقضيه مع أسرنا، والعكس صحيح.

هناك طريقة في الإنجاز، اسمها تقنية (بومو دورو) عُرفت عام ١٩٨٠، وهي عبارة عن إجراء، يساعد على زيادة الإنتاجية في العمل، وذلك بأن يستغرق الإنسان في عمله مدة ٢٥ دقيقة متواصلة، ثم يتبعها باستراحة تامة بعيداً عن أي عمل مدة ٣-٥ دقائق، فهذا يجعل الواحد منا يحقق إنجازات عظيمة دون الشعور بالتعب.

٦- تخطيط الحياة الشخصية:

يضيع الكثير من الوقت بسبب الفوضى الشخصية، وعدم وضوح الرؤية، ونستطيع إيقاف هدره من خلال تخصيص خمس دقائق يومياً للتفكير، والتأمل في كيفية موازنة أمورنا، وإعطاء كل ذي حق حقه.

إن خمس دقائق من التأمل والتفكير، تخفف الكثير من التوتر الذي نشعر به، ويجعل إمكانية التوفيق بين مسؤولياتنا في العمل ومسؤولياتنا في المنزل، أكبر حيث يمكننا حذف الكثير من الأنشطة غير الضرورية، وتفويض بعض الأعمال إلى بعض المساعدين مما يوفر لنا الكثير من الوقت للجلوس مع أسرنا.

٧- بيئة المنزل خاصة:

من المهم دائماً أن يصاحب دخولنا للمنزل ما يجعلنا نشعر أننا في بيئة غير بيئة العمل، وهذا يتم من خلال أمور عدة، منها: إيقاف إشعارات استقبال الرسائل على الوتس أب، والبريد الإلكتروني

وغيرهما، ويمكن القول لكل من لهم بنا علاقة: إننا نرد عادة على رسائلهم في المساء بين الساعة الثامنة والتاسعة مثلاً، بالإضافة إلى عدم استقبال الاتصالات المتعلقة بالعمل إلا ما كان طارئاً، أو ضرورياً..

إن هذا يجعل الأهل يشعرون باهتمامك بهم، وتفرغك لهم. هذا الكلام موجّه طبعاً للزوجة، والزوج على حد سواء ما داما عاملين.

٨- أوقات محددة للإجازات:

تحديد وقت للإجازات، وما يكون فيها من أنشطة وأسفار، والالتزام بذلك على نحو دقيق، فهذا مهم جداً بالنسبة إلى الأولاد على وجه الخصوص حيث يدفعهم إلى تخيل الكثير من الأشياء الجميلة التي يمكن أن تقوم بها الأسرة مع بعضها.

٩- وسائل التواصل:

توفر وسائل الاتصال، يمكن الأسرة من التحدث مع بعضها مرات عديدة في اليوم من أجل الاطمئنان والاستئناس، فهذا يقوّي الروابط الأسرية بشكل واضح.

١٠- إجازات قصيرة:

سيكون من المفيد جداً تقسيم الإجازة السنوية إلى قسمين أو ثلاثة - إذا كان ذلك ممكناً - لأن طول الإجازة يؤدي إلى الملل، وتقسيمها

إلى أقسام يجعل مناسبات اللقاءات والرحلات الأسرية أكثر.

١١ - العمل عن بُعد:

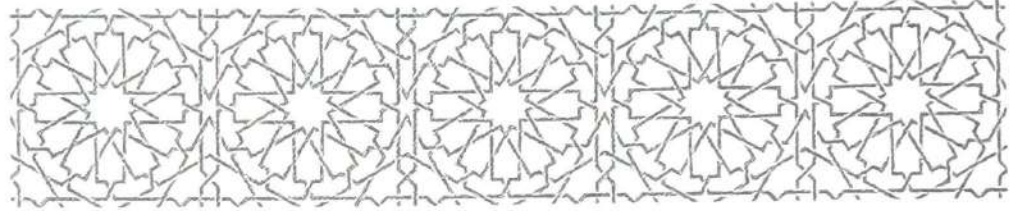
اليوم صار لدينا شيء، اسمه العمل عن بُعد، أو العمل من المنزل، وهذا شيء جيد ولو على نحو جزئي حيث يكون رب الأسرة قريباً من أسرته أوقاتاً طويلة.

١٢ - اللمسات الصغيرة:

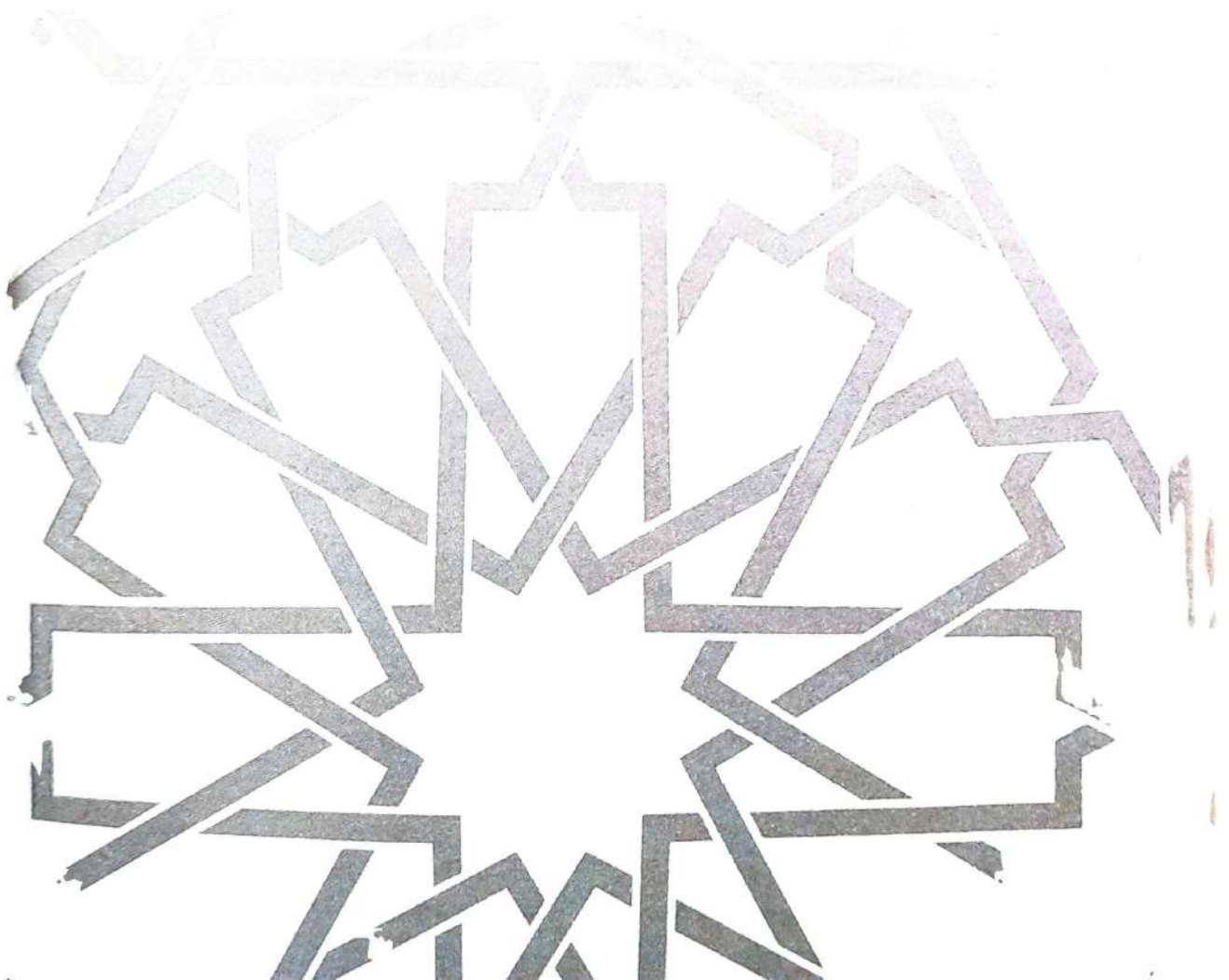
على الأب - ومثله الأم العاملة - ترك شيء خاص ومؤثر في حياة كل واحد من أفراد الأسرة، وأعني باللمسات الصغيرة تلك العناية الفائقة والخاصة جداً، والتي تأتي في وقتها المناسب، وذلك مثل تقديم هدية جميلة في مناسبة عزيزة على قلب أحد أفراد الأسرة، ومثل حضور حفل تخرج، ومثل أخذ أحد أفراد الأسرة إلى مكان يحبه، ومثل الاهتمام الخاص بأحدهم في حالة مرض، أو المرور بظروف صعبة مثل الرسوب في المدرسة...

وبهذه المناسبة أود أن أشير إلى أن الزوجة والأولاد، لا يريدون الساعات الطوال للجلوس معهم، لكنهم ينظرون إلى نوعية الجلوس، ومدى ما يبديه الرجل من اهتمام وتفرض، ونوعية ما يُظهره من مشاعر.

إن تحقيق التوازن بين العمل والأسرة، قد يأخذ الكثير من الوقت والجهد، لكنه بلا شك، يساعد على توفير الكثير من السعادة والرعاية والنجاح، ولهذا كان من الأمور المهمة في حياتنا.



التوازن بين الفكر والعاطفة



التوازن بين الفكر والعاطفة

عالمنا المعنوي الداخلي، له ركنان، أو جانبان أساسيان، جانب العقل والفكر ومنهجية التفكير، وجانب العواطف والمشاعر والانفعالات، ولكل منهما طبيعته ومنطقه ووظائفه، وما دمنا نتحدث عن طبيعتين ومنطقتين... فهذا يعني أننا نتحدث عن شيئين متصارعين، يعمل كل منهما على تحقيق ذاته وفرض سلطانه، وتكون مهمتنا - كما في كل أشكال التوازن - إيجاد نوع من التكامل بينهما سعياً إلى اكتمال الذات، ونفي التناقضات عنها.

لو تأملنا في حركتنا اليومية لوجدنا أننا نتخذ في اليوم الواحد عشرات القرارات، ونُصدر عشرات الأحكام، ونقوم بالكثير من التحليلات... ونحن ننطلق في كل ذلك من أفكار وانطباعات وخبرات ومشاعر وأحاسيس.. ونجتهد في تحقيق مصالح، ودرء

مفاسد؛ مما يجعل الوعي بكل ما ذكرناه شرطاً لحياة كريمة متوازنة، وهذا ما أحاوله هنا من خلال الحروف الصغيرة الآتية:

١ - العقل والفكر:

العقل عقلان أول و ثان، الأول هو مجموعة ما وهبنا إياه الخالق الجليل من إمكانات ومبادئ أولية نستخدمها في عمليات التفكير. أما العقل الثاني، فهو في الحقيقة الثقافة كما بلورها علماء الإنسان، أي: أسلوب الحياة لدى الواحد منا، والذي يقوم على مجموعة واسعة من العقائد والأفكار والمفاهيم والنظم والعادات والتقاليد والأخلاق التي يتبناها، ويتبناها الواحد منا في حياته. أما الفكر - وأقصد به هنا الفكر الشخصي - فهو حصيلة ما لدى الواحد منا من تعريفات ومسلمات وانطباعات وملاحظات ورؤى في شؤون الحياة المختلفة.

أما منهجية التفكير فهي الطريقة التي نتبعها في استخدام الثقافة والفكر من أجل فهم مفردات الوجود، وتحليل الظواهر، والحكم على الأشياء، وقد صار من الواضح اليوم أننا إذا دققنا في التفاصيل، فإننا سنجد أن لكل واحد منا طريقته الخاصة في التفكير، كما أن له ثقافته، وفكره الخاصين.

العاطفة: هي استعداد نفسي ينزع بصاحبه إلى الشعور بانفعالات وجدانية خاصة، والقيام بسلوك معين تجاه شخص، أو فكرة، أو حدث..

أما الانفعال فهو حالة عابرة تغلب عليها الصبغة الوجدانية، على نحو ما نراه من فوران الإنسان حين يغضب، وشعوره بالزهو حين يُمدح...

٢- جوهر العلاقة بين الفكر والعاطفة:

علينا أن نقول: إن العلاقة بين أفكارنا ومشاعرنا، هي علاقة ملتبسة، ويعتريها الغموض، مع أن هناك مواقف تكون عاطفية صرفة، ومواقف عقلانية صرفة، إلا أن معظم شؤوننا يحتاج إلى حضور الفكر والعاطفة معاً.

بعض أحاسيسنا هو عبارة عن ردود أفعال كردود أفعال الجسد، فحين يصفعك إنسان دون أي مقدمات أو أسباب مفهومة، فلا بد من أن تشعر بالغضب والحنق، والرغبة في الانتقام، وبعض مشاعرنا قريب من أفكارنا، فحين يحبك إنسان ويشني عليك بلغة لا تفهمها، فإن مشاعرك لن تتحرك، لكن الأمر يختلف حين يشني عليك بلغة تفهمها حيث إنك ستشعر بالزهو، والفخر مع الامتنان لمن أثار تلك المشاعر.

الأفكار تولد المشاعر، والمشاعر تولد الحركة، وتوجه السلوك، وحين نريد إدارة سلوكنا على نحو جيد، فإنه يكون علينا إدارة مشاعرنا.

في داخل أحد القطارات أخذ طفلان في الجري واللعب، والضحك مما أزعج بعض الركاب، فكلموا الأب في ذلك، فإذا

بدمعة تنفر من عينه، فوقفوا مدهوشين، وسألوه عن سبب بكائه، فقال: قد دفنت والديها منذ ساعتين، ولا أستطيع الضغط عليها في هذا الظرف الصعب.

هنا تحول موقف الناس تحولاً شديداً، وصاروا يتزاحمون على إهداء الأطفال الحلوى، وملاطفتهم واللعب معهم... هكذا تؤثر الأفكار في المشاعر.

المشاعر تؤثر أيضاً في الأفكار، بل إن بعض الدراسات يفيد أن تأثير المشاعر في الأفكار أكبر من تأثير الأفكار في المشاعر، فالعقل حين تستثيره عاطفة من العواطف لإنتاج أفكار تلائمها، يقوم بذلك على نحو تلقائي وسريع، ومن هنا نلمح اهتمام القرآن الكريم بخطورة اتباع الأهواء على نحو ما نجده في قوله سبحانه: ﴿يَدَاوُدُ إِنَّا جَعَلْنَاكَ خَلِيفَةً فِي الْأَرْضِ فَاحْكُم بَيْنَ النَّاسِ بِالْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَىٰ فَيُضِلَّكَ عَن سَبِيلِ اللَّهِ﴾^(١) وقوله: ﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ لِلَّهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ عَلَىٰ أَلَّا تَعْدِلُوا أَعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ﴾^(٢) والتاريخ يشهد - كما الواقع - على أن المشكلة الكبرى لم تكن في خلو الفكر من العاطفة، وإنما في تغول العاطفة على العقل، ودفعه للتلاؤم معها، ولهذا فإن إقامة نصاب التوازن في هذه القضية يتطلب في معظم

١ - سورة ص: ٢٦

٢ - سورة المائدة: ٨

الأمر كبح جماح العواطف والانفعالات وضبطها. العقل يتسم بالصلابة والقوة، ويعتمد المعايير والتحليل المنطقي، والحسابات الدقيقة على حين أن العاطفة تتسم بالرقّة والسيولة واللامعيارية، وتنزع إلى الفوضى والتقلب والآنية، وهذه المفارقة توجد صراعاً داخلياً في كثير من علاقاتنا، ويظهر هذا واضحاً في العلاقة بين الرجل والمرأة بوصف الأول أميل إلى المنطلقات العقلية، وباعتبار المرأة أميل إلى المسارات العاطفية.

نلمح العقل والمنطق والمعيّار في قيمة (العدل) حيث البحث عن الأدلة، وحيث تعمل أجهزة كاملة على تحديد الجاني والمجني عليه عبر الكثير من العمليات المعقدة، ونلمح العاطفة في قيمة (الإحسان) حيث السّماحة والعفو ومراعاة الخواطر والمشاعر، ونحن نعرف أن أساس العلاقات بين البشر يتجسد في العدل، ويأتي دور الإحسان ليلطف مقتضيات العدل، وليكون كَرَّة ثانية على طريق العدالة، وهذا بالضبط، هو الذي يجب أن يحكم العلاقة بين الفكر والعاطفة.

٣- كيف نوازن بين الفكر والعاطفة؟

أ- السخاء العاطفي:

البشر كائنات عاطفية بامتياز، ولم لا نكون كذلك، ونحن نُستفز بنظرة، وتُفرحنا كلمة، ويزعجنا إحساس؟!!

لكن هناك أموراً، مطلوبة في تعاملنا مع كل الناس، وهي تلطف من أحكامنا العقلية الجافة، وتهيب الفرصة لتقبل المواقف الخسنة التي يفرضها العقل والمنطق، منها (السخاء) والذي يتجسد في كثير من الأمور، مثل الابتسامة الصادقة، والثناء على ما لدى الآخرين من خير وميزات، والرعاية لمن حولنا، والاهتمام بالمتحدث ولو كان حديثه غير مهم، واستخدام العبارات اللطيفة، والتغافل عن الزلات...

ب - مراقبة الصورة الذهنية:

يتشكل نتيجةً لتصرفاتنا شيء نسميه (الصورة الذهنية) أو (الصورة الانطباعية) لدى أنفسنا عن أنفسنا، أو لدى الآخرين عنا، وهذه الصورة تتشكل لدى الناس العاديين بسرعة، ولدى العقلاء المتزين من خلال تكرار مواقف، وتصرفات متجانسة. نحن نستطيع من خلال حرصنا على نوعية الصورة الذهنية لدى الآخرين عنا الاندفاع في طريق التوازن، وكثيراً ما نسمع من يقول: فلان قاس جداً، فلان جبار، فلان لا تعرف الرحمة إلى قلبه سيلاً... هذه الألفاظ عبارة عن ترجمة لانطباعات الناس عن فلان، والميل فيها نحو الجنوح إلى الأحكام الصارمة، والبعيدة عن العاطفة والمشاعر الرقيقة، واضح للغاية.

وكثيراً ما نسمع من يقول: فلان متلون، متقلب، وفلان أناني جداً، لا تهمه إلا مصلحته، ومن يقول: فلان متسرع في أحكامه،

ومن يقول: فلان متهور، ولا يحسب حساب العواقب...

نحن في حاجة إلى الصورة المركبة من كل ذلك، صورة تتداخل فيها ألوان العدل والإحسان، والحزم والحنان، وأحكام العقل واللمسة الإنسانية... وهذا يتطلب رقابة صارمة على تصرفاتنا، وعلاقاتنا ومواقفنا، مع محاولة الاستمرار في إصلاح الصورة الذهنية المرسومة عنا.

ج- الاستشارة:

حين يعرض لنا أمر يحتاج إلى اتخاذ قرارات مصيرية أو حاسمة، فإن أكثر ما يتجسد فيه الانسياق خلف العاطفة على حساب الحكم العقلي الرشيد، هو العجلة في اتخاذ القرار، بالإضافة إلى النظر إلى الأمور من زاوية ضيقة، ولعل أوضح مثال على ما نقول: هو القرار الذي يتخذه الرجل أو المرأة بالانفصال عن شريكه في الحياة الزوجية، إن قراراً كهذا ينبغي أن يتخذ ببطء شديد، وبعد تأمل وتدبر عميق، ولعل في استشارة الوالدين وبعض الحكماء من الأصدقاء والأقرباء ما يخفف كثيراً من العجلة في اتخاذ القرار، ومن اتخذه من زاوية ضيقة، أو وجهة نظر مبتسرة.

في الاستشارة تنوير للقرار، وإتاحة الفرصة للعاطفة المتأججة كي تسكن، وتعود إلى طبيعتها، وفي ذلك دعم للتوازن الشخصي.

إلى جانب الاستشارة هناك الاستخارة، وهي عبارة عن دعاء

يكون بعد صلاة ركعتين، يسأل العبد فيهما ربه أن يلهمه الصواب في اتخاذ قرار، أو إقامة مشروع، ويهيئ له ما هو خير في ذلك.

د- رعاية المصلحة:

جاءت الشريعة الغراء بتكثير مصالح العباد، ودرء المفسد عنهم، على ما هو واضح في كثير من الأحكام، وأعتقد أن مما يساعد على التوازن بين الفكر والعاطفة النظر إلى المصلحة في علاقاتنا مع الناس، ولعل أفضل من يفعل ذلك هم (التجار) حيث تجد أن الواحد منهم يتلقى طلبات الزبون بصدر رحب، وقد يقضي وقتاً طويلاً في عرض بضاعته عليه، ومع ذلك فإنه يستخدم معه كل ألفاظ الترحيب والمجاملة مع إحساسه بعدم جديته في الشراء!. إن التجار قد تعلموا من ممارسة المهنة فنون المساومة والتفاوض والتنازل، وتعلموا كذلك أن كسب الزبون الدائم يحتاج إلى اللطف معه كحاجته إلى الأمانة والصدق.

هـ - التخلص من وهم الحياد:

حين نتحدث عن التفكير الموضوعي نتذكر ضرورة بناء الأحكام على المعرفة الموثوقة، وليس الظنون والأوهام، ونتذكر كذلك التحرز من التحيز، واتباع الهوى.

نحن في سياق التوازن بين الفكر والعاطفة، في حاجة إلى التسليم بأننا لن نستطيع الخلاص من مسaire عواطفنا وأهوائنا على حساب الحقيقة، أو إيحاءات العقل والمنطق، فأنا لا أستطيع التعاطف مع أشخاص بيني وبينهم تصادم في المصالح، أو تنافس شديد، أو تاريخ من العداة... كالتعاطف الذي أشعر به حين يصاب حبيب أو صديق... بأذى. إن الاعتراف بهذا يسلّط مصابيح الوعي على تحيزات العاطفة كي نحترس منها، ونجعلها عند الحد الأدنى.

إن كثيراً من الناس الطيبين ينخرطون في مشروعات عقيمة، وأحياناً مدمرة لا لشيء إلا أن القائمين عليها أناس متدينون، أو يرفعون شعارات إسلامية، يفعلون هذا دون استخدام التحليل المنطقي، أو استشارة أهل الخبرة والاختصاص، وما ذلك إلا بسبب ميلهم إلى جانب العاطفة على حساب الفكر والعقل!.

و- المعرفة جندي العقل:

لدى جميع الناس عقول وعواطف، وأفكار ومشاعر، والذي يلاحظ دائماً أن سطوة العاطفة، تزداد لدى الذين لم يحظوا إلا بالقليل من العلم والمعرفة، والسبب في هذا أن المعرفة والمعلومات هي أهم الأدوات التي يستخدمها العقل في ضبط العواطف والحدّ من شططها وتغولها، ولهذا يمكننا القول: إن الناس كلما تعلموا أكثر، وبطريقة أفضل تحسّن مستوى محاكمتهم العقلية، وقلّ تهورهم في اتخاذ القرارات، ومن هنا فإننا نأمل أن يكون

توازننا الشخصي قد أصبح اليوم أفضل مما كان لدى الأجيال الماضية بسبب ذبوع العلم، وانتشار المؤسسات التعليمية. إن شرور الجهل تستعصي على الحصر، ومنها سيطرة العواطف على مواقف الجهلة وسلوكياتهم.

ز- تفهم الآخرين:

كثير من أعمالنا اليومية، هو عبارة عن ردود على أفعال أولئك الذين تربطهم بنا علاقات وثيقة.

من طبيعة ردود الأفعال الميل إلى التلقائية، وهذا يسبب لنا الكثير من المشكلات، والحل يكمن في تفهم مشاعر الآخرين ودوافعهم ونوعية اهتماماتهم، وقد يكون ذلك صعباً في بعض الأحيان من غير معرفة التاريخ الشخصي لأولئك الذين نتعامل معهم على نحو يومي، هناك نساء تعرضن لظلم فاضح من قبل أزواجهن، فصار لديهن موقف سلبي من كل الرجال، والذي لا يعرف ذلك سوف يحكم عليهن بأحكام قاسية، وهناك من تعرض لما يعده غدرًا من قبل شخص يعدُّه من حوله قدوة، فصار يشنع عليه وعلى كل من هو على شاكلته، أو من جماعته، وهناك وهناك...

المعرفة الكاملة صفح كامل، وإن إعدار الآخرين، والوقوف منهم الموقف المتوازن، يحتاج إلى تلك المعرفة.

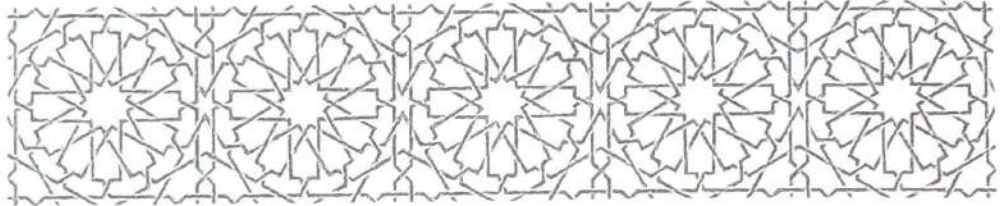
ح- التحرر المستمر:

التوازن بين الفكر والعاطفة يتطلب شيئاً مهماً هو السعي إلى التحرر من استعباد العادات العقلية والنفسية، فتحول أي شيء إلى عادة يعني أنه أصبح ذا تأثير مستمر، فإذا كان سيئاً أو خطيراً، فإنه قد يشكل عاهة فكرية أو نفسية. بعض الناس لديه ما يشبه الهوس ببناء الناس، أو التطلع إلى الجاه أو النفوذ، وبعضهم يسيطر عليه حب المال، فتصبح كل خطواته على أساس كسب المزيد منه، وبعضهم، وبعضهم...

هناك عادات في التفكير والتعبير تخل إخلالاً كبيراً بتوازن الشخصية على ما نجده لدى بعضهم من إدمان (المبالغة) في وصف الأشياء، أو التعميم الزائد، أو المحاسبة على النوايا، أو شخصنة الأمور، فيدافع عن أفكار هي موضع جدل، وكأنه يدافع عن وجوده في الحياة...

إن هذه العادات النفسية والعقلية، تلحق بنا أضراراً، ولهذا فإن علينا الكفاح المستمر من أجل التخلص منها أو تحجيمها.





التوازن في التثقيف الذاتي



التوازن في التثقيف الذاتي

إذا بحثنا عن العوامل الأساسية في التحولات الكبرى التي يمكن أن تحدث لدى أي إنسان، فإننا من غير شك سنجد أن المعارف التي نكتسبها، تقف على رأس تلك العوامل.

العلم هو الذي يجعل من صاحبه شخصاً آخر، ولهذا فإن من الأمور المهمة جداً أن نفكر في نوعية البناء الثقافي الذي نختاره لأنفسنا. نهوض الفرد، أساس في نهوض الأمة، والمعرفة أساس نهوض الفرد، وإن حياتنا، وإمكاناتنا المحدودة تفرض علينا أن نتأمل دائماً في الإضافة التي ستحدث حين نتقن لغة أو علماً من العلوم، أو فناً من الفنون.

العلم في رؤيتنا الإسلامية ليس شيئاً نترفه به بمقدار ما هو أداة لجلب المنافع الدنيوية والدنيوية، ومن هنا نقول: إن قيمة المعرفة

التي نكتسبها، تظل منوطة بالفائدة الشخصية والاجتماعية التي تحققها. غياب هذه الحقيقة عن كثير من طلاب العلم، هو سبب الخلل الملحوظ في تكوينهم الثقافي.

الإنسان ابن ثقافته، والمعاصرة الحقيقية لا تكمن في عيشنا في حقبة معينة من الزمان، وإنما في استيعابنا لروح وعقل تلك الحقبة، وتفاعلنا معها، وإن الأداة الأساسية لذلك هي منهجية التفكير التي نمتلكها، والمعارف التي نكتسبها، وإن فقد التوازن بين تلك المعارف، يشبه فقد المقاتل لبعض العتاد الذي يحتاجه في خوض معركة حاسمة.

هذه مقاربات موجزة لمسألة التوازن في طلب العلم وتثقيف الذات أسوقها عبر العناوين الآتية:

١ - ما بين المعارف العامة والمعرفة المتخصصة:

نحن في واقع الأمر نتلقى منذ نعومة أظافرنا حتى سن السادسة عشرة معارف متنوعة جداً، ثم تضيق الدائرة، ليبلغ التخصص الدقيق منتهاه في بحث (الدكتوراه) لكن هناك جهوداً هائلة يبذلها الواحد منا في تثقيف نفسه مدة حياته، هذه الجهود هي التي تسبب الخلل في توازن المعرفة الشخصية.

دعونا نقسم حاجتنا المعرفية إلى ثلاثة أقسام كبرى:

- الأول هو: العلوم والمعارف الشرعية، وهذه المعارف

مهمة جداً لصلاح معتقداتنا وعباداتنا ومعاملاتنا، وأنا أقترح أن ينفق الشاب (١٥ ٢٠٪) من جهده في الاطلاع عليها، وتعلمها من خلال القراءة على بعض الأساتذة، ومن خلال المطالعة في الكتب، وحضور الدورات العلمية...

- الثاني: المعارف العامة، وهي كثيرة وواسعة جداً، وتشمل ما يمكن أن نسميه (علوم الحياة) فنحن في حاجة إلى مطالعة الصحف والمجلات لمتابعة الأحداث اليومية والأحداث العلمية والثقافية، وفي حاجة إلى القراءة والمطالعة في كتب التاريخ والاجتماع وعلم النفس وتنمية الشخصية وتربية الأبناء، وما يتعلق بالنجاح وتحسين الإنتاجية... وأنا أقترح أن يخصص لها الشاب (٢٥ - ٣٠٪)

هذه العلوم تبني لدى الواحد منا (الخلفية الثقافية) التي تمكنه من العيش الهانئ، كما أنها تحسّن درجة تموضعه في الحياة العامة، وممارسة أدواره الإصلاحية فيها بكفاءة وجدارة.

- القسم الثالث هو: قسم المعرفة المتخصصة، وهو اليوم القسم الأساسي، حيث إننا نعيش في عصر التخصص والتركيز المعرفي، وهذا القسم يجب أن يحظى بنحو (٥٠٪) من أوقات التعلم لدينا.

أود هنا أن أؤكد على أمر مهم، هو أن التخصص الشخصي ليس ما ندرسه في الجامعات والأكاديميات فحسب، بل هو أيضاً ما

نصنعه لأنفسنا من خلال التركيز، والمطالعة الحرة.

طبعاً المهم دائماً أن نختار من التخصصات ما نملك رغبة قوية في التقدم فيه، ولا بد إلى جانب الرغبة من (القدرة) أي امتلاك الموهبة الملائمة له، فبعض التخصصات، فيه جانب فني مثل هندسة العمارة، وبعض التخصصات يحتاج إلى الذاكرة القوية مثل تخصص الشريعة والطب، وبعضها يحتاج إلى الخيال مثل النقد وعلم الاجتماع... إن الإبداع في أي منها يحتاج إلى هاتين الفضيلتين: الرغبة والقدرة، وحين نفقد إحدهما، فإننا قد ننجح، ولكننا لن نبدع.

بعض التخصصات له بريق كبير مثل الطب والهندسة، ولهذا فإنها يجذبان أفضل العقول، لكن لدينا اليوم الكثير من الشواهد والأدلة على أن المهم ليس العلم أو الفن الذي يتخصص أحدنا فيه، ولكن موقعه في ذلك التخصص.

إنك حين تكون في أي تخصصٍ بين الخمسة الأوائل في بلدك وبين المئة الأوائل على مستوى العالم، فإنك ستأخذ كل ما تريده من ذلك التخصص: الشهرة والمال والمنصب، والأجر والمثوبة حين تخلص النية.

الملاحظة الأخيرة في هذه القضية، هي أن لكل تخصص بيئة معرفية تغذيه، وتسانده، وتكون له بمثابة الرئة التي يتنفس بها، تلك البيئة عبارة عن تخصصات علمية، قريبة من التخصص الذي نختاره،

فالمختص في اللغة - مثلاً - يحتاج إلى معرفة جيدة بعلم الإنسان (الأنثروبولوجيا) وفيزياء الصوت وتاريخ هجرة القبائل... والمختص في الطب يحتاج إلى معرفة وثيقة بالكيمياء والفيزياء والأحياء، وبعض الاطلاع على الهندسة الطبية...

إن التخصص يمتد، وتضيق أمامه آفاق التطور والتوسع حين يُحرم صاحبه من الانفتاح على العلوم المساندة له.

٢ - التوازن بين المنهجية والمعلومات الفرعية:

العلم كله، خير وبركة، لكن فقد التوازن بين مكونات التخصص الواحد، يُحدث الكثير من المشكلات على الصعيد الشخصي لطالب العلم، وعلى الصعيد العام، ونستطيع هنا أن نذكر بثقة أن معظم طلاب العلم لم يولوا القدر الكافي من الاهتمام لمسألة المنهجية في بناء تخصصاتهم العلمية، ولم يهتموا كثيراً بتاريخ تلك التخصصات ولا فلسفتها، وهذا يجعلهم يغرقون في جزئيات التخصص، و فرعياته دون القدرة على توظيفها، والاستفادة منها، وهذا هو الذي يدعوني هنا لتسليط الضوء على هذه القضية.

الغرق في المسائل الفرعية في أي تخصص ليس خطأ محضاً، إذ إن التقدم كثيراً ما يعني الاهتمام بالتفاصيل، لكن الخطأ في أن تغيبنا التفاصيل عن الوعي بالمشهد العام، وأن تحجب عنا الرؤية الكلية لموقع تخصصنا العلمي في الارتقاء بحياتنا الشخصية، وفي إصلاح الحياة العامة، فالمعارف التي نكتسبها ليست لرفاهية

العقل، وإنما من أجل مساعدتنا على نموه، ومن أجل استعادة ما نفقد من توازن في تعاملنا مع التحديات المختلفة التي تواجهنا على كل أصعدة الحياة. لدينا الكثير من الشواهد الدالة على غرق طلاب العلم في اكتساب الجزئيات مع إهمال التعمق في فلسفة العلم وتاريخه؛ مما يجعلهم مرتبكين معرفياً، لأن لديهم الكثير من المعلومات التي لا يعرفون كيف يستفيدون منها؛ وهذه بعض الإشارات لذلك:

أ- لدينا خلل كبير في طلب (علم الفقه) حيث إننا نجد الكثير من الكتب، والكثير من برامج التعليم المتعلقة بفروع هذا العلم، و مسائله الجزئية على حين أننا نجد القليل من الكتب، والقليل من البرامج والمناهج والقليل من المهتمين بموضوعات تتصل بالفقه مثل تاريخ التشريع، ومقاصد الشريعة مع أن معرفة كل منهما جوهرية في استمرار مسيرة الاجتهاد الفقهي.

ب- لدينا شح شديد في البرامج التعليمية التي تقدمها الجامعات العربية والإسلامية فيما يتعلق بمنهجية التعليم حيث إن من النادر أن تجد جامعة أو كلية أو أكاديمية تقدم برنامجاً في فلسفة العلوم أو تاريخها، وهما تخصصان تحتفل بهما الجامعات الأمريكية والأوروبية احتفالاً عظيماً بسبب الآفاق التي يقدمانها على مستوى تبسيط العلم، وتيسير فهمه، وعلى مستوى إمكانات تطويره. الطالب لدينا من غير فلسفة العلم، ومن غير تاريخه

يطلع على علوم معزولة عن جذورها، وامتداداتها، والحكمة من تعلمها مع الأسف الشديد!.

ج- في تاريخنا وواقعنا صور من تحصيل العلم والثقف الذاتي، تخل بالتوازن، وتحرم من ينغمس فيها من الكثير من الخير والفائدة، وقد رأيت في كتب الترجمة عبارات من نحو: (وقد أخذ عن فلان ولزمه حتى مماته) ومن نحو: (وقد انقطع إلى الشيخ الفلاني وخصه بالأخذ عنه) وهذا أمر يثير الدهشة؛ فطالب العلم حين يلزم شيخاً واحداً يستنفد ما لديه من أفكار كبرى وقواعد منهجية خلال مدة قصيرة، وبعد ذلك يكون ما يتلقاه عنه، هو المزيد من المسائل الفرعية، ويرى منه المزيد من التكرار على حين أنه لو أخذ عن عشرة، أو عشرين من الأساتذة، المتمكنين فإنه يكون، قد ظفر بكنوز معرفية ذات ألون بهيجة، تسر الناظرين.

رأيت كذلك من أذهب الكثير من وقته في قراءة كتاب من الكتب أو موسوعة من الموسوعات إلى حد، لا يكاد يُصدق، وذلك على نحو ما روي عن ابن فرحون المالكي من قوله: لازمت تفسير ابن عطية حتى كدت أحفظه، وعلى نحو ما نقله القاضي عياض عن ابن التبان من أنه قرأ المدونة - كتاب في الفقه المالكي - أكثر من ألف مرة! وقد لُقّب محمد بن سليمان الرومي - أحد شيوخ السيوطي - بالكافيحي لكثرة اشتغاله بالكافية لابن الحاجب قراءة وإقراء!.

قد يكون لكل ما ذكرته مسوغات، وأسباب معقولة ومقبولة لدى بعض الناس، ولكنه في نظري نوع من حرمان العقل والروح من روضات علمية كثيرة يمكن للمرء أن يستمتع بالتجول فيها، ويستفيد من الأخذ منها.

إن سعة الرؤية العقلية، تحتاج إلى أكبر قدر ممكن من السعة المعرفية، والتنوع الثقافي.

٣- التوازن بين الرواية والدراية:

هذا التوازن يدخل في عمق كل التخصصات حيث إن كل العلوم تنزع نحو التعقيد والتنميط، ومع الأيام تضرب حولها سياجات تحميها من النقد والمراجعة، ويعمل الجمود الفكري السائد في كثير من البيئات على منحها نوعاً من القداسة، وهذا أمر خطير للغاية، ولا أريد التوسع في هذه الفكرة النخبوية في هذا المقام، لكنني أقول: إن تكويننا الثقافي في جميع التخصصات، يظل في حاجة إلى النصوص والمرويات والمحفوظات، وأقوال كبار رجال التخصص، ولا نكاد نجد علماً يستغني عما ذكرناه، وإن كانت الأمور تختلف اختلافاً بيناً من تخصص إلى آخر، وسأتحدث هنا عن (المرويات) في العلوم الشرعية بوصفها مركز اهتمام شريحة واسعة من المثقفين:

على مستوى الرواية فإن من الأمور الجيدة جداً أن يحفظ طالب

العلم كتاب الله تعالى، فإن شقَّ ذلك عليه، فليحفظ آيات الأحكام وبعض الآيات التي تتحدث عن آداب شرعية عامة، كتلك الآيات التي افتتح بها الإمام النووي معظم أبواب كتابه (رياض الصالحين).

على مستوى الحديث الشريف، فإن السنة تمثل العمود الفقري لمعارف الشريعة وأحكامها وآدابها، وأعتقد أن كل مسلم مهتم بشؤون دينه يستطيع على مدار ثلاث سنوات حفظ مئة حديث من الأحاديث الصحيحة، وحبذا أن تكون مما اتفق عليه أصحاب السنن، أو مما اتفق عليه البخاري ومسلم، وينبغي أن تكون تلك الأحاديث موزعة على أبواب الآداب العامة.

أما طالب العلم الشرعي، فإن اللائق به هو حفظ خمسمئة حديث من الصحاح، وينبغي أن تكون موزعة على أبواب الفقه وعلى الآداب العامة، ويقدم كتاب (رياض الصالحين) للنووي خريطة جيدة لمحفوظات الآداب العامة.

الشعر والحكم والأقوال من المرويات المهمة، وهناك قصائد، كلها حكم وآداب مثل لامية ابن الوردي ونونية أبي البقاء الرندي...

ولدينا اليوم سيل هائل من أقوال الحكماء والمخترعين والفلاسفة المحدثين والمعاصرين، وهي ذخيرة علمية عظيمة، ولكن دخل كثيراً منها بعض التحريف، وبعضها تمت نسبته إلى غير قائله؛ مما

يستدعي التدقيق والتحرز.

أقوال القدماء وحكمهم المتعلقة بطبيعة الحياة والمتعلقة بالمطلوب في التعامل مع الناس، تشكّل رؤيتهم وخبرتهم في هذه الشؤون. الحكمة الحديثة بقطع النظر عن انتهاء أصحابها، تشكّل الخبرة التي تراكمت لدينا، ونوعية الاستجابة لأحداث وأوضاع عصرنا، وهذه وتلك تظل في حيز الاجتهاد والخبرات البشرية الناقصة، وهي تمر بغرلة وتطوير مستمرين.

الدراية: نعني بالدراية النظر في المرويات، والتحقق من صحتها، ووجاهتها ثم الاستنباط منها، والاستدلال بها على صعيد تأسيس وجهة في الحياة، تقودنا إلى سعادة الدنيا والآخريين.

إن أحوج الناس إلى ممارسة النقد والغرلة والتمحيص والاستنباط، هم الذين يهتمون اهتماماً استثنائياً بالمرويات، وذلك لأن الدراية هي المعادل الموضوعي للرواية، وهي التي تنقذ طالب العلم خاصة، والناس عامة من التجاذب الذي يقع فيه المغرقون في الحفظ، وهي التي تصونه من الضياع في متاهات الأقوال والآراء والأفكار المتناقضة، والمتباينة التي يجد نفسه فيها، وهذه بعض التجسيديات لما نعنيه ب (الدراية):

أ - مساءلة المؤلفين، والمتحدثين عن صحة استشاداتهم، وعن متانة الأدلة والبراهين التي يسوقونها، كما أن (الدراية) تعني عرض الشكوك التي تحوم حول فرضياتهم ورؤاهم ونظرياتهم،

وهذا يعني الارتقاء بالمعرفة، كما يعني الرفع من قيمة التساؤل على حساب الانبهار بالإجابات والأجوبة المسكتة، والذي لا يؤول إلا إلى الجمود، وتصنيم أقوال السابقين.

ب- الدراية هي بناء للفكر المنهجي، وهي دفع في اتجاه تكوين المجتهد على صعيد الأحكام الشرعية، وعلى صعيد البناء الحضاري عامة، وذلك لأن (الرواية) تدفع في اتجاه الاتباع، والتقليد على حين أن الدراية، تدفع في اتجاه المقارنة، والترجيح بين الأقوال، وكشف نقاط القوة والضعف في الآراء المتعارضة، وهذا كله يحرر العقل من مرض التعصب للقديم، والتعصب للفرد، والمذهب والجماعة...

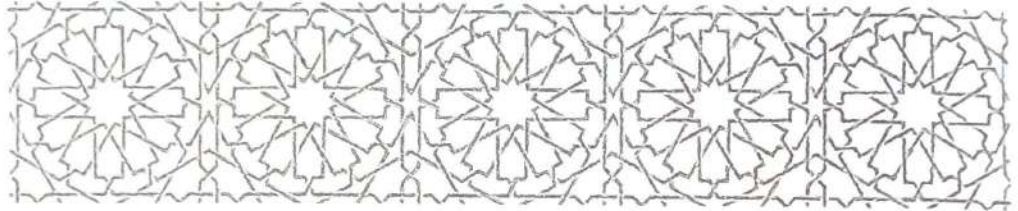
ج- الدراية تشتمل على التوسع في دراسة تاريخ العلوم وأصل نشأتها والأطوار المعرفية التي مرت بها، والحقيقة أن الفهم العميق لأي ظاهرة، يتطلب فهم تاريخها وجذور نشأتها، فهناك آراء ومذاهب لم تنتشر بقوة وجاقتها وأحقيتها، وإنما بقوة الدعم الذي حظيت به من جهة، أو جهات متعددة.

د- الدراية تعني القدرة على تحديد المعارف، والخبرات التي علينا اختيارها واعتمادها على صعيد الارتقاء بحياتنا الشخصية والاجتماعية؛ حيث إن هذا الدفع المعلوماتي الهائل، أوقع كثيراً من الناس في حيرة كبيرة من أمرهم.

إن بعض طلاب العلم أفنوا أعمارهم في الحفظ، والمراجعة المكثفة لكثير من النصوص، لكنهم لم يُعملوا عقولهم فيما حفظوه، ولم يستفيدوا منه في تطوير منهجياتهم، كما أن مردود ذلك على المجتمع كان محدوداً!

هناك إلى جانب هؤلاء طلاب علم ومثقفون لا يحفظون سوى القليل من النصوص والأقوال، فحُرموا نعمة التأصيل الشرعي لرؤاهم وطروحاتهم، وصار كثير منهم إلى التفلسف السطحي البارد!.

التوازن يعني النظر إلى المحفوظات على أنها مادة لتشغيل العقل، وترقية الخطاب، وفتح آفاق جديدة للتفكير.



التوازن بين الحياة الشخصية والحياة الاجتماعية



التوازن بين الحياة الشخصية، والحياة الاجتماعية

لنا وجودان، ولنا حياتان، وجود شخصي وحياة خاصة، ووجود اجتماعي، وحياة عامة.

في حياتنا الشخصية نخلو بأنفسنا، ونفكر في شؤوننا، وتكون لنا سلوكيات أقل انضباطاً، وأشد تماشياً مع الميول والرغبات الشخصية.

حياتنا الشخصية هي مجالنا في صقل ذواتنا، والارتقاء بعقولنا وقلوبنا... أما حياتنا الاجتماعية، فإنها لا تقل أهمية في الحقيقة عن حياتنا الخاصة، فنحن تعلمنا، ونتعلم من أسرنا ومجتمعاتنا اللغة والمشاعر، ومعايير الصواب والخطأ، وعرفنا، ونعرف من خلالها الآجل من الأمور والعاجل، والمهم وغير المهم، والأمن والخطر، وحكمة الحياة، ونحن حين نبتعد عن مجتمعاتنا نعيش

وحشة قاتلة، ونشعر أن الحياة من غير معنى...نحن في حاجة إلى حياتنا الخاصة، وحياتنا الاجتماعية، لكن هناك الكثير من سوء التقدير لدى كثير من الناس حول المساحة التي ينبغي أن يحتلها كل واحدة منهما، وحول كيفية إدارتها...

دعونا نسمي الشخصية الميالة إلى قضاء أكبر قدر ممكن من الوقت مع الآخرين ب (الشخصية المنفتحة) ونسمي الشخصية الميالة إلى العزلة والانكفاء على الذات ب (الشخصية الانطوائية) وهما نمطان متباعدان من أنماط الشخصية.

سمات الشخصية المنفتحة:

صاحب الشخصية المنفتحة شخص كثير الكلام، يحب التجمعات، والاحتفالات، والأنشطة الاجتماعية، وله الكثير من المعارف والأصدقاء، بالإضافة إلى قدر وافر من العلاقات والمعلومات، وذلك لأنه يتعرف على الناس بسهولة، ويسمح للآخرين بالتواصل معه دون عناء. صاحب الشخصية المنفتحة قد يجد صعوبة في الخلوة بنفسه، وقد نجد لدى بعض أصحاب هذا النمط من الشخصيات اعتماديةً سلبية، فتجد الواحد منهم، يشعر بالحاجة الماسة إلى دعم الآخرين وثنائهم، ولهذا فإنه يقوم بأعمال تطوعية، ويضحى بالكثير من أجل لفت أنظار الناس إليه، واستقطاب اهتمامهم، إنه يحس بنوع من العوز إلى الشعور بأنه ناجح ومتميز اجتماعياً.

سمات الشخصية الانطوائية:

صاحب (الشخصية الانطوائية) شخص يفضل التعايش مع عالمه الداخلي، والانكفاء على ذاته، وله القليل من الأصدقاء، وتكون صداقته في العادة عميقة، وهو إلى جانب هذا لا يميل إلى الأنشطة الاجتماعية، وحين ينخرط في عمل جماعي، فإنه يفضل المجموعات الصغيرة، وهو يؤثر الرياضة الشخصية، والأنشطة الخاصة مثل القراءة والتفكير، ومشاهدة التلفاز.

صاحب الشخصية الانطوائية، لا ينتظر الدعم الاجتماعي، ولا يقوم بأنشطة بغية لفت نظر الناس، أو كسب ودهم، ويحاول استخراج تحفيزه من ذاته، وفكره وخبرته.

بعض الانطوائيين تكون لهم سلوكيات غير جيدة بسبب مفاهيم خاطئة، أو بسبب عادات ناجمة عن أمراض وعلل نفسية، وعلى سبيل المثال فهناك من لا يألف الناس ولا يألّفونه بسبب ما لديه من كبر وفوقية، وهناك من لا يستشير غيره، ولا يشعر بالحاجة إلى الآخرين بسبب ما يعتقد في نفسه من ذكاء وعبقريّة، مما يؤدي إلى عدم ارتياحه إلى الاختلاط بالناس وعدم ارتياحهم إلى الاختلاط به، وهناك من لا يهتم بالشأن العام، ولهذا فإنه لا يشارك مع أهل حيه وقريته في أي عمل، يتصل بحياة الجماعة، وهناك من هو حاد الطبع، سليط الناس، وهذا يجعل الأجواء التي تجمعها بالناس أميل إلى التوتر والتشنج... وعلينا بعد هذا كله أن نقول: إن (الليبرالية) الثقافية والاقتصادية والسياسية

قد دعمت النزعة الفردية حين دعت الإنسان إلى التمرکز حول ذاته، والاعتماد على جهده ومواهبه الشخصية في خلاص نفسه، حتى العدالة الاجتماعية، فإنها لن تتحقق في نظر الليبرالية إلا من خلال الجهود الذاتية للمواطنين، وسيكون في إمكاننا الإضافة إلى كل ما سبق أن نقول: إن حياة المدينة والحياة الحضارية عامة، تنمي روح الفردية، وترفع درجة الأنانية لدى السكان، وتجعلهم يميلون إلى جعل أفراحهم ومآسيهم خاصة جداً، مما يوهن النسيج الاجتماعي!

مقومات التوازن بين الحياة الفردية والحياة الاجتماعية:

١ - حياتنا الخاصة هي الأساس:

مع أن الإنسان اجتماعي بطبعه، ومع أننا نتعلم الكثير من مجتمعاتنا، إلا أن علينا أن نقول: إن حياتنا الفردية الخاصة هي الأساس، فنحن محتاجون إلى الوقت، وإلى الخلوة بأنفسنا، والالتفات إلى شؤوننا الخاصة، ولو أننا قارنا بين إنسان ميال إلى العزلة، لكنه قائم بحقوق ربه سبحانه، وناجح في عمله، وبين إنسان كثير المخالطة للناس، وذو علاقات اجتماعية واسعة، لكنه لا يؤدي الفرائض، ولا يحقق النجاح المطلوب في عمله، لما ترددنا في تفضيل الأول على الثان؛ وهذا واضح.

٢ - مقدار الوقت ليس هو المهم:

ليس المهم في قضيتنا مقدار الوقت الذي يقضيه أحدنا في بيته، وحجم الوقت الذي يقضيه في مخالطة الناس، وغشيان المجالس، وإنما المهم هو ما يفعله الإنسان هنا وهناك.

نعرف أشخاصاً كثيرين قد اعتزلوا الحياة العامة، وانكفؤوا على أنفسهم لكنهم لم يصنعوا أي شيء متميز في بيوتهم، لا على صعيد التعب، ولا على صعيد تربية الأبناء، أو على صعيد الإنتاج الشخصي؛ فمن الخير لمثل هؤلاء أن يخرجوا إلى الناس، ويسهموا في بعض أعمال البر والخير، والنفعة العام، وهناك أشخاص كثيرون يعيشون في قلب الأحداث الاجتماعية، ويستهلكون جزءاً كبيراً من أوقاتهم في مخالطة الناس، ولكنهم لم يتركوا أي أثر إيجابي في حياة الآخرين، إنهم في الحقيقة يلهون ويتخلصون من أعباء الوقت، ومن أعباء مواجهة أنفسهم؛ وقد أشار القرآن الكريم إلى شيء من هذا حين قال: ﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا﴾ (١١٤) ويقول ﷺ: (المؤمن الذي يخالط الناس، ويصبر على أذاهم، أعظم أجراً من المؤمن الذي لا يخالط الناس، ولا يصبر على أذاهم) (٢)

١ - سورة النساء: ١١٤

٢ - رواه الترمذي.

مخالطة الناس، واعتزالهم ليسا من الفضائل لكل الناس في كل وقت، فذلك يختلف من شخص إلى آخر، فإذا كان الشخص عالماً، يخالط الناس، ويعلمهم، وينصحهم ويصبر على أذاهم، فالمخالطة في حقه أفضل ممن ليس كذلك، وإذا كان الشخص لا علم عنده، ولا يصبر على أذى الناس له، فالعزلة أفضل له.

٣- تحديد الصورة الكلية:

الموازنة بين الحياة الخاصة والعامة، تتطلب تحديد الصورة الكلية لكل منهما؛ فنحن نحتاج إلى أن نخصص وقتاً للعبادة ووقتاً للقراءة وتنمية الشخصية، ووقتاً للرياضة، كما أننا نحتاج إلى وقت نقضيه مع الأسرة، وفي رعاية الأولاد، وهذا كله يتصل بحياتنا الشخصية، أما حياتنا الاجتماعية، فإنها أكثر تشعباً، فنحن في حاجة إلى التواصل مع الأرحام والجيران والزملاء والأصدقاء، ونحن في حاجة أيضاً إلى الإسهام في أعمال البر، والخير مما يعود على المسلمين، وعلى البلاد بالنفع والصلاح، ونحن في حاجة كذلك إلى التسلية والترفيه والترويح عن النفس... هذه الأنشطة تتم غالباً خارج المنزل، وفي الأوساط الاجتماعية المختلفة، فما هي الآداب والنصائح والضوابط التي تقيم نصاب التوازن بين ما هو حياة خاصة، وبين ما هو حياة اجتماعية عامة؟.

أ- حين يكون لدينا ظروف طارئة في المنزل، فهذا يعني أن نصرف من الوقت من أجل البقاء فيه أكثر مما اعتدنا، وذلك فيما

لو كان الشريك (الزوج أو الزوجة) مريضاً أو مسافراً، وفيما لو كان لدى الأبناء امتحانات أو مناسبة مهمة...
والمهم في هذا السياق أن تشعر الأسرة بأنها تتلقى ما يكفي من العناية والاهتمام.

ب- بالنسبة إلى أهل العلم والفضل والجاه والمؤثرين في صناعة الرأي العام، وكل أولئك المهتمين بالشأن العام، فإن كل المعطيات تشير إلى أنهم يعطون المجتمع أكثر مما يعطونه لأنفسهم، ولأسرهم، وهذا مؤذٍ على المدى البعيد.

إن كثرة الاحتكاك بالناس تستهلك طاقتنا الروحية، والذهنية وتجعل معلوماتنا متقدمة، ومقولاتنا مكررة، ولهذا فإن التوازن يتطلب أن ننتبه لأنفسنا أكثر وأكثر، على مستوى صقل الذات، واكتساب المعرفة، والعناية بالأسرة.

ج- ربما كان أفضل وسيلة لتنظيم التواصل مع الأرحام والأصدقاء، هو وضع جدول أو برنامج، فهناك من يرتب توقيتاً لزيارة أرحامه أو مهاتفتهم، وهناك من يرتب لقاء شهرياً للأهل، والأرحام، أو للأصدقاء والأحبة... وهذا جيد ومهم حتى لا يقع الاختلال بسبب كثرة التواصل مع بعضهم دون بعض، وحتى لا يتم إهمال علاقات، من حقها الرعاية والعناية.

د- لدينا أناس كثيرون يائسون محبطون، لا يستفيد المرء من مجالستهم سوى تحطيم المعنويات، ولدينا أشخاص كثيرون ذوو

طموحات محدودة وهمم واهية مرهقة، ولدينا أناس كثيرون، ليس لهم من شغل سوى الغيبة والتحدث عن مثالب الناس، وآخرون كثيرون، لا يعرف الكلام المهذب إلى ألسنتهم سبيلاً، وكثيرون ليس للوقت لديهم أي قيمة، فصحبتهم ومجالستهم تضيع للأعمار...

هؤلاء جميعاً لا يصلحون للمخالطة والصحبة، وفي البعد عنهم سلامة وغنيمة.

هـ- إن أفضل ما يمكن استثماره من الأوقات، والجهود في حياتنا الاجتماعية، هو الأعمال التطوعية والخيرية، فرقي المجتمعات يقاس من خلال حجم الشريحة التي تسعى في الخير، وتساند الفقير، والضعيف والمظلوم، والذي يتأمل في سياقات حث الشريعة الغراء على عمل الخير، يجد أنها رتبت على نفع العباد وتفريج كرباتهم أعظم الأجر والثواب، وحسبي في هذا قوله صلى الله عليه وسلم: (من نفس عن مؤمن كربة من كرب الدنيا نفس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة، ومن يسر على معسر يسر الله عليه في الدنيا والآخرة، ومن ستر مسلماً ستره الله في الدنيا والآخرة؛ والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه...) (١)

في هذا الإطار أقول: إنه لا ينبغي لأي واحد منا أن تخلو حياته الاجتماعية من واحد من ثلاثة أمور:

١- رواه مسلم.

الأول: أن يجعل من نفسه مشروعاً خيراً بما يملكه من علم وفكر، وبما يقدمه للمسلمين من هداية وإرشاد...

الثاني: أن يبادر إلى تأسيس مشروع تطوعي أو خيري، يعود نفعه على الناس في أمر من أمور دينهم، أو دنياهم.

الثالث: أن يساعد مشروعاً خيراً قائماً من خلال فكره أو ماله أو جهده...

إن المسلمين متأخرون جداً في العمل الخيري عن كثير من الأمم، وقد آن لهذه الحالة أن تزول إلى غير رجعة.

ولله الأمر من قبل ومن بعد.

مراجع مختارة

- أهمية المساندة الاجتماعية في تحقيق التوازن النفسي لدى الشباب، بقلم د. فاضلي أحمد وزميليه، مجلة جامعة الجزائر، العدد الثاني عام ٢٠١١.
- التوازن النفسي، د. محمد المهدي (مقال منشور على النت)
- الذكاء العاطفي، دانييل جولمان، ترجمة ليلى الجبالي، الكويت - سلسلة عالم المعرفة، عدد ٢٦٢ عام ٢٠٠٠.
- الشخصية المتكاملة، أحمد عبد الصادق، مصر، مكتبة النافذة، طبعة أولى عام ٢٠٠٨.
- صيد الخاطر، ابن الجوزي، تحقيق أحمد عبد القادر عطا، بيروت - دار الكتب العلمية طبعة أولى عام ١٩٩٢.
- فصول في التفكير الموضوعي، عبد الكريم بكار، دمشق دار القلم - الطبعة الخامسة، عام ٢٠٠٨.
- فلسفة العلم، فيليب فرانك، ترجمة علي ناصف، بيروت - المؤسسة العربية للدراسات والنشر طبعة أولى عام ١٩٨٣.
- الفلسفة الإسلامية في التوازن بين الدنيا والآخرة، د. صبري خيرى (بحث منشور على النت).
- مقاصد العبادات في الإسلام، عبد العزيز الرجب (بحث منشور على النت).
- ويكيبيديا: الصراع بين العمل والحياة الأسرية.



فهرس الموضوعات

٥	- مقدمة
٩	- ما التوازن؟
١٣	- الاتزان الفكري:
١٦	- مقومات الاتزان الفكري:
١٦	١- امتلاك التصورات الصحيحة.
١٦	٢- التفريق بين الحقائق، ووجهات النظر.
١٨	٣- تجنب التعميم.
١٩	٤- نحن لا نرى إلا جزءاً من الحقيقة.
٢٠	٥- مقاومة الرغبات والأهواء.
٢٥	الاتزان النفسي:
٢٧	مقومات الاتزان النفسي:
٢٨	١- التفكير المنطقي.
٢٨	٢- المنظور الشامل.
٣٠	٣- التطابق بين الجوهر، والمظهر.

٣٠	٤- المرونة في مواجهة الواقع.
٣١	٥- عدم إعطاء أي شيء أكثر من حقه.
٣٢	٦- تألق الهدف النهائي.
٢٢	٧- التفاؤل والمرح.
٣٥	٨- المساندة الاجتماعية.
٣٧	التوازن بين الدنيا والآخرة:
٤١	١- الدنيا مزرعة الآخرة.
٤٢	٢- النية الصالحة.
٤٣	٣- الأخذ بالأسباب.
٤٤	٤- الواجبات والأهداف.
٤٥	٥- الموازنة بين الطاعات.
٤٩	التوازن بين العمل والأسرة.
٥٣	كيف نحقق التوازن بين الأسرة والعمل؟
٥٣	١- خيارات محدودة.
٥٤	٢- تفهم الظروف.
٥٤	٣- العزل بين البيئتين
٥٥	٤- مهام أقل.
٥٥	٥- إجراء للإنجاز.
٥٦	٦- تخطيط الحياة الشخصية.
٥٦	٧- بيئة المنزل خاصة.
٥٧	٨- أوقات محددة للإجازات.
٥٧	٩- وسائل التواصل.
٥٧	١٠- إجازات قصيرة.
٥٨	١١- العمل عن بُعد.
٥٨	١٢- اللمسات الصغيرة.
٥٩	التوازن بين الفكر والعاطفة:
٦٢	١- العقل والفكر.

٦٣	٢- جوهر العلاقة بين الفكر والعاطفة.
٦٥	٣- كيف نوازن بين الفكر والعاطفة؟
٦٥	أ- السخاء العاطفي.
٦٦	ب- مراقبة الصورة الذهنية.
٦٧	ج- الاستشارة.
٦٨	د- رعاية المصلحة.
٦٨	هـ- التخلص من وهم الحياد.
٦٩	و- المعرفة جندي العقل.
٧٠	ز- تفهم الآخرين.
٧١	ح- التحرر المستمر.
٧٣	التوازن في الثقف الذاتي:
٧٦	- مقاربات موجزة:
٧٦	١- ما بين المعارف العامة، والمعرفة المتخصصة.
٧٩	٢- التوازن بين المنهجية، والمعلومات الفرعية.
٨٢	٣- التوازن بين الرواية والدراية.
٨٣	- الرواية.
٨٤	- الدراية.
٨٧	التوازن بين الحياة الشخصية، والحياة الاجتماعية:
٩٠	- سمات الشخصية المنفتحة.
٩١	- سمات الشخصية الانطوائية.
٩٣	مقومات التوازن بين الحياة الفردية والحياة الاجتماعية:
٩٣	١- حياتنا الخاصة، هي الأساس.
٩٤	٢- مقدار الوقت ليس هو المهم.
٩٥	٣- تحديد الصورة الكلية.

التوازن

أساس الحياة الطيبة

قد قالوا: إن (الجمال) هو الحيوية القادرة على
اختراق كل الأشياء، وحين ننظر في المعايير
العالمية للجمال نجد أن التناسق والتناسب،
من أهم تلك المعايير، وأكثرها قابلية للمعاينة،
وهذا يعني أن الجمال في كثير من صورته،
ليس إلا واحداً من تجليات (التوازن) والذي
يتضح لنا دائماً أنه عملية مستمرة، ومتصلة
بكل جوانب الحياة، فنحن نحتاج إليه عند
اتخاذ قراراتنا، وعند تنفيذها، كما نحتاج إليه
عند تنظيم ردود أفعالنا على الفرص التي نعثر
عليها، والتحديات التي نواجهها، وبتعبير
دقيق يمكن القول: إننا في موازناتنا المختلفة،
نشبه إلى حد بعيد ذلك الذي يمشي على حبل
مشدود، فهو يحترس دائماً من السقوط ذات
اليمين، أو ذات الشمال.



دار وجوه للنشر والتوزيع
Wojooh Publishing & Distribution House
www.wojooh.com



المملكة العربية السعودية - الرياض
الهاتف: 4562410 فاكس: 4561675
للتواصل والنشر:
info@wojooh.com
www.facebook.com /wojooh
@wojooh1

