

## خطبة بعنوان: التطرف ليس في الدين فقط

النبي ﷺ وصناعة الوسطية

كيف قاد الإنسانية لحياة بلا غلو ولا عنف ولا تطرف

أنواع التطرف وصوره وأشكاله وأضراره

كيف نواجه التطرف بالمنهج العلمي؟

بقلم الدكتور/ أحمد علي سليمان

عضو المجلس الأعلى للشؤون الإسلامية

الجمعة: ٢١ جمادى الآخرة ١٤٤٧هـ، الموافق ١٢ ديسمبر ٢٠٢٥م

موقع صوت الدعوة - صفحة معارج الدعوة

الحمد لله الذي أنار عقول المؤمنين بنور الوحي الشريف المعصوم، وزكى نفوسهم بالإيمان والإحسان وبأخلاق النبي العدنان... ونشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، رب كل شيء ومليكه، ونشهد أن سيدنا محمداً (ﷺ) عبده ورسوله، وصفيه من خلقه وخليله، صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلّم تسليمًا كثيرًا.

والصلاة والسلام الأتمان الأكملان، الأشراف الأنوران، الأعطران الأزهران، المزهران المثمران، على من جمعت كل الكمالات فيه.. وعلى آله وصحبه وتابعيه.. اللهم صلّ أفضل صلاة، على أسعد مخلوقاتك، سيّدنا محمد (ﷺ)، وعلى آله وصحبه؛ عدد معلوماتك، ومداد كلماتك، كلما ذكرك الذاكرون، وغفل عن ذكرك الغافلون، ورضى الله عن مشايخنا ووالدينا وأجدادنا وأولادنا وأزواجنا، والصالحين من عبادك، وأولياء الله أجمعين.

اللهم صلّ صلاة كاملة، وسلم سلامًا تامًا، على نبي تحلّ به العقد، وتفرج به الكرب، وتقضى به الحوائج، وتنال به الرغائب، وحسن الخواتيم، ويستسقى الغمام بوجه الكريم. وعلى آله الطاهرين، وصحبه الطيبين، وسلّم تسليمًا كثيرًا... اللهم آمين يا رب العالمين.

فَمَبْلُغُ الْعِلْمِ فِيهِ أَنَّهُ بَشَرٌ... وَأَنَّهُ خَيْرُ خَلْقِ اللَّهِ كُلِّهِمْ

مولاي صلّ وسلم دائما أبدًا... على حبيبك خير الخلق كلهم

اللهم رضه عنا، وارض عنا، برضاه عنا.. ووضنا بأخلاقه العظيمة، وحقق أمانينا بزيارته، وافتح لنا أبواب رؤيته، ونيل شفاعته، اللهم آمين يا رب العالمين...

**عباد الله:** أوصيكم ونفسي المقصورة بتقوى الله، فإنها وصية الله للأولين والآخرين، قال تعالى: (وَلِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ۖ وَلَقَدْ وَصَّيْنَا الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَإِيَّاكُمْ أَنْ اتَّقُوا اللَّهَ ۚ وَإِنْ تَكْفُرُوا فَإِنَّ لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ۚ وَكَانَ اللَّهُ غَنِيًّا حَمِيدًا) (النساء: ١٣١)، وقال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ) (آل عمران: ١٠٢)، وقال سبحانه: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا. يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا) (الأحزاب: ٧٠-٧١)، وقال تعالى: (نَسْأُوكُمْ خَرْثَ لَكُمْ فَأْتُوا حُرْتُكُمْ أَنْتُمْ شَتْمٌ وَقَدْ مَوَّا لَأَنْفُسِكُمْ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُلَاقُوهُ ۗ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ) (البقرة: ٢٢٣)... اللهم اجعلنا من الذين قال الله (تعالى) فيهم: (تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ) (السجدة: ١٦)... عبد الله: إذا استطعت ألا يسبقك أحد إلى الله فافعل...

**ثم أما بعد،،،** لقد امتن الله (سبحانه وتعالى) علينا بالدين الإسلامي الحنيف، وجعل فيه مقومات الصلاح والإصلاح، والعدل والإنصاف، والرحمة واليسر، والعالمية والخاتمية والصلاحية لكل زمان ومكان وحال... ورفع الله تعالى عنا المشقة والحرَج...

قال تعالى: (وَجَاهِدُوا فِي اللَّهِ حَقَّ جِهَادِهِ ۚ هُوَ اجْتَبَاكُمْ وَمَا جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ ۚ مِلَّةَ أَبِيكُمْ إِبْرَاهِيمَ ۚ هُوَ سَمَّاكُمُ الْمُسْلِمِينَ مِنْ قَبْلُ وَفِي هَذَا لِيَكُونَ الرَّسُولُ شَهِيدًا عَلَيْكُمْ وَتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ ۚ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَاعْتَصِمُوا بِاللَّهِ هُوَ مَوْلَاكُمْ ۖ فَنِعْمَ الْمَوْلَى وَنِعْمَ النَّصِيرُ) (الحج: ٧٨).

## النبي (ﷺ) وصناعة الوسطية والاعتدال

### كيف قاد الإنسانية إلى حياة بلا غلو ولا عنف؟

لقد جاء الإسلام الخاتم بمنظومة ربانية تحقق الصلاح والإصلاح والرحمة والسلام، فدعا إلى الحق، ورسخ التوحيد، وحرر الإنسان من أغلال الأساطير والخرافات والغلو والتشدد والتطرف، ونقاه من مسالك الإفراط والتفريط. فجاء بمنهج وسط مستقيم؛ يهذب السلوك، ويقوم الفكر، ويوقظ الضمائر، ويشرع أبواب الرحمة والعدل والحرية المسؤولة...

وأقام الإسلام موازين العدل الشامل والإنصاف الكامل، فحرّم الظلم، وكره البغي، وصان الكرامات، واحترم الحقوق، ودعا إلى الشورى، ورفع من شأن المرأة، وفتح آفاق العلم، وحث على العمل، ونهى عن الجاهالة والكسل، وحرص على أن تقوم الحياة على العقل الرشيد والقلب السليم.

كما قرر للأفراد والأمم والشعوب حق الحياة الكريمة، ورسخ مبدأ السلم، ورفض العدوان، فانتشرت الطمأنينة بعد الحروب والصراعات الجاهلية، وشيد حضارة إنسانية راشدة، تعلو من قيمة الإنسان، وتجمع بين صلاح الدنيا وفلاح الآخرة، في ظلال شريعة محكمة، وهدى نبوي رحيم، لا يعرف الغلو ولا يدع مجالاً للتطرف، بل وجه الإنسان إلى أبواب الاعتدال والوسطية والارتقاء.

وبناءً على ذلك فإن التطرف ليس في الدين، ولن يكون فيه أبداً؛ لأن الأديان -وفي مقدمتها الإسلام- جاءت لهداية الإنسان، وتهذيب سلوكه، وترسيخ قيم العدل والخير والرحمة. وإنما يظهر التطرف من قلة قليلة جداً من بعض المنتسبين إلى أي دين، ممن يسيئون الفهم، أو يجتزئون النصوص من سياقاتها، أو يخالفون مقاصد الشرائع وأحكامها الرشيدة.

والحقيقة أن التطرف ليس مقصوداً على جانب ديني بعينه؛ بل قد يتسلل إلى مختلف مجالات الحياة: في الفكر، وفي السياسة، وفي التجارة، وفي الفن، وفي الرياضة، والثقافة والإعلام، بل وحتى في العادات اليومية؛ فكل إفراط أو تفريط انحراف عن جادة الاعتدال، وخروج عن ميزان الحكمة التي أمر بها الله.

إنَّ السنة النبوية الشريفة جاءت بمنهج:

• يَصُونُ الإنسان من الغلو والتَّطَرُّع.

• ويحفظه من الإفراط والتفريط.

• ويوجهه إلى جادة الاعتدال والرحمة والرفق وحسن المعاملة.

وقد قَدَّمَ النبي (ﷺ) أروع الأمثلة العملية والقولية التي تُحذِّر من التشدد ومن الإفراط والتفريط بالقول والفعل والسلوك، وترسِّخ خُلق الرفق والوسطية في كل شؤون الحياة.

ولذا تواترت أحاديث النبي (ﷺ) في الدعوة إلى السلوك القويم، والبعد عن كل ما يثير العداوة والشحناء والبغضاء أو يقطع روابط الأخوة، حفاظاً على صفاء المجتمع، وتعزيزاً لقيم التسامح والإخاء والإحسان.

فعن جابر بن عبد الله (رضي الله عنه) أن النبي (ﷺ) قال: (إِنَّ هَذَا الدِّينَ مَتِينٌ، فَأَوْغِلْ فِيهِ بَرْقًا، فَإِنَّ الْمُنْبَتَّ لَا أَرْضًا قَطَعَ، وَلَا ظَهْرًا أَبْقَى) (١).

وعن أبي هريرة (رضي الله عنه) أن النبي (ﷺ) قال: (لَا تَحَاسَدُوا، وَلَا تَنَاجَشُوا، وَلَا تَبَاغَضُوا، وَلَا تَدَابَرُوا، وَلَا يَبِعْ بَعْضُكُمْ عَلَى بَيْعِ بَعْضٍ، وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا. الْمُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ، لَا يَظْلِمُهُ، وَلَا يَحْذُلُهُ، وَلَا يَحْقِرُهُ. التَّقْوَى هَاهُنَا. وَيُشِيرُ إِلَى صَدْرِهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ. بِحَسَبِ أَمْرٍ مِنَ الشَّرِّ أَنْ يَحْقِرَ أَخَاهُ الْمُسْلِمَ. كُلُّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ حَرَامٌ: دَمُهُ، وَمَالُهُ، وَعِرْضُهُ) (٢).

وعن عبد الله بن مسعود (رضي الله عنه) أن النبي (ﷺ) قال: (هَلَكَ الْمُتَنَطِّعُونَ) قالها ثلاثاً (٣). أي: المتشددون المغالون في الدين.

كما نهي (ﷺ) عن سائر المعاملات المؤجَّجة للخلاف والتَّبَاغُضِ بين الناس، فعن أبي هريرة (رضي الله عنه) قال: "نَهَى رَسُولُ اللَّهِ (ﷺ) أَنْ يَبِيعَ حَاضِرٌ لِبَادٍ، وَلَا تَنَاجَشُوا، وَلَا يَبِيعَ الرَّجُلُ عَلَى بَيْعِ أَخِيهِ، وَلَا يَخْطُبُ عَلَى خُطْبَةِ أَخِيهِ، وَلَا تَسْأَلُ الْمَرْأَةُ طَلَاقَ أُخْتِهَا لِتَكْفَأَ مَا فِي إِنْائِهَا" (٤).

وعن عبد الله بن مسعود (رضي الله عنه) أن النبي (ﷺ) قال: (لَيْسَ الْمُؤْمِنُ بِالطَّعَّانِ وَلَا اللَّعَّانِ وَلَا الْفَاحِشِ وَلَا الْبَذِيءِ) (٥).

عن أنس بن مالك (رضي الله عنه) أن النبي (ﷺ) قال: (مَا كَانَ الْفَحْشُ فِي شَيْءٍ قَطُّ إِلَّا شَانَهُ، وَلَا كَانَ الْحَيَاءُ فِي شَيْءٍ قَطُّ إِلَّا زَانَهُ) (٦).

لقد استطاع النبي العظيم -بتوفيق الله له- خلال ثلاثة وعشرين عاماً هي مدَّة البعثة النبوية الشريفة، أن يقضي على مظاهر الغلو والتَّطَرُّفِ والتَّشَدُّدِ، وأن يُنْهِيَ دوامة الصراعات والإغارات والثَّار والحروب التي استنزفت العرب قروناً طويلة. فجاء بمنهج:

- يزرع الرحمة.

- ويُقيم العدل.

(١) أخرجه البزار، وأخرجه أحمد في مسنده، والسيوطي في الجامع.

(٢) أخرجه الإمام مسلم وأخرجه البخاري ومسلم في صحيحه.

(٣) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه.

(٤) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه.

(٥) أخرجه الإمام السيوطي في الجامع الصغير - صحيح.

(٦) أخرجه الترمذي وابن ماجه، والسيوطي في الجامع الصغير - حسن.

- ويُهَذَّب الطباع.

- ويؤسّس مجتمعاً قوياً متماسكاً، يقوم على الإيمان، والعلم، والأخلاق، واحترام الإنسان أيّاً كان. وقد كان ما فعله النبي (ﷺ) -بتوفيق من الله- محلّ إعجاب وإشادة المنصفين في الشرق والغرب؛ إذ رأى كثير من المفكرين العالميين أن ما أحدثه من تغيير جذري في النفوس وفي العادات وفي المجتمعات لا يمكن أن يصدر إلا عن قائد رباني ملهم. بل قرر بعضهم أن سيدنا محمداً -لو كان بيننا اليوم- لقدرة حكمة، وحضور عقله، واتزان المذهل، لكان قادراً على حل مشكلات العالم المعقّدة في وقتٍ وجيز، «وهو يحتسى فنجان القهوة»، لما عُرف عنه من بصيرة نافذة، وقدرة عبقرية على بناء السلام، وحسم الأزمات، ووضع كلّ شيء في موضعه الصحيح<sup>(٧)</sup>.

### الإسلام بني على فكرة الاعتدال

شاء الله سبحانه وتعالى أن يكون الاعتدال والرحمة أساس النجاح؛ لذلك كان الإسلام هو منبع الرحمة والاعتدال... ولقد كان النبي (ﷺ) نموذجاً في الرحمة والاعتدال في القول والفعل والحلم. إنّ المتأمل في الشريعة الإسلامية يجد أنّ كلّ تعاليمها تستهدف ترسيخ الاعتدال والوسطية، وقد منّ الله تعالى علينا فجعلنا خير أمة أخرجت للناس، كما جعلنا أمة وسطاً... انظر وتأمل إلى عظمة ديننا الذي اتكز على الوسطية والاعتدال، وآيات الله تصدع بالوسطية في كل وقت وفي كل مكان في كون الله الفسيح، منها:

- قوله سبحانه: (وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا) (الإسراء: ٢٩) .
- وقوله تعالى: (...لَا فَارِضٌ وَلَا بَكْرٌ عَوَانٌ بَيْنَ ذَلِكَ...) (البقرة: ٦٨) .
- وقوله عز وجل: (وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا) (الفرقان: ٦٧) .
- وقوله جلّ وعلا: (...وَلَا تَجْهَرْ بِصَلَاتِكَ وَلَا تُخَافِتْ بِهَا وَابْتَغِ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا) (الإسراء: ١١٠) .

والاعتدال قوة تحفظ للإنسان توازنه، وتضبط خطواته وقراراته وطموحاته وحرياته في الحياة، وقالوا في الحكمة: "لا تكن صلباً فتكسر، ولا ليناً فتعصر"، ويا لها من حكمة تلخص جوهر الاعتدال، الذي يشير إليه القرآن الحكيم. ولا ريب في أن الرحمة التي جاء الإسلام لينثرها وينشرها في هذه الحياة إنما هي في حقيقتها وجه من وجوه الاعتدال؛ فالاعتدال والرحمة يرفعان الإنسان ويحولانه من حالٍ إلى حالٍ أفضل وأنفع وأصلح... إنهما يحولانه من الخطأ إلى التوبة، ومن اليأس إلى الأمل، ومن الضعف إلى القوة.

وقد بنى الله الكون على التعاون، والتنوع، والتكامل؛ فكل لون له قيمته، وكل اختلاف إنما هو باب للثراء لا للنزاع. ولهذا جاء الإسلام ليشيع الاعتدال، ويقاوم التطرف بكل صوره وأشكاله وأنماطه...

وسبحان الله العظيم! نحن -في حياتنا اليومية- ندرك معنى الاعتدال إدراكاً فطرياً؛ فحين نعيش على أرضٍ منبسطة، وفي مناخ معتدل، نعدّ ذلك من نعم الله (تعالى) الكبرى. وقد أكرم الله مصر بمناخ لطيف، وموقع معتدل، بينما يعاني غيرنا من صقيع قارس، أو حر رهيب، وبيناتٍ قاسية، أو أخرى تفتقر إلى موارد المياه العذبة.

ومن حكمة الله (تعالى) في الحياة والموت أنّه لم يجعل حياة الإنسان ممتدة إلى يوم القيامة؛ بل جعل لكل نفس أجلاً مسّياً. فلو امتدت الحياة بلا نهاية؛ لفقدت معناها وجدواها، ولذلك كان للإنسان زمنٌ محدد يعيش فيه، وعليه أن يعيش مع الناس بالرحمة والاعتدال، فلا سبيل للحياة الطيبة إلا بهما.

(٧) انظر تصدير فضيلة أ.د/ صابر عبد الدائم لكتاب: كيف نتوضأ بأخلاق النبوة؟ تأليف د/ أحمد علي سليمان، القاهرة: دار إشراق، ٢٠٢٤م، ص ٢٥.

وكان النبي (ﷺ) المثال الأكمل في الرحمة والرفق والاعتدال؛ في قوله، وفعله، وحلمه، ومواقفه، في عباداته ومعاملاته وقراراته. وإذا نظرنا إلى مشهد فتح مكة رأينا الرحمة تتجلى في أنقى صورها؛ فقد أخرجوه وآذوه وآذوا أصحابه، ومع ذلك قابلهم بالعفو، ولم يعاملهم بما فعلوا، بل قال لهم كلمته الخالدة: «أذهبوا فأنتم الطلقاء».

أيها المسلمون: اعلّموا أنّ التطرف لا يقتصر على على جانب دون آخر؛ بل قد يشمل شتى جوانب الحياة؛ فعلى سبيل المثال: المبالغة في الحب تطرف، والمبالغة في البغض تطرف، والمبالغة في الإحسان إلى أن يُنفق الإنسان ماله كلّهُ تطرف؛ لأن فيه إضراراً بآبائنا، وتعويذاً للآخرين على الكسل والالتكال، والمبالغة في الطعام تجلب التخمّة والسمنة والنوم والكسل والأمراض، والمبالغة في السهر تضعف البدن والوهن والأمراض وتحرم الإنسان من نعم الله التي يهبها للنائم ليلاً، والمبالغة في العداوة بين الأمم تصنع صراعاً لا ينتهي، بينما الاعتدال يفتح باب التعاون وتقارب المصالح، وحتى التطرف في الحرية يُدخل المجتمعات في أزمت تعجز عن حلّها.

## أنواع التطرف وصوره وأشكاله وأضراره

### أولاً: التطرف العاطفي

#### التطرف في الحب: يهدم العلاقات

الحب شعور نبيل جعله الله (سبحانه وتعالى) سبباً للسكينة والطمأنينة، والحب أساس العلاقات بين الناس عموماً، والعلاقات الزوجية والأسرية، وأرقى أنواع الحب، هو حب الله، ورسوله، والحب في الله ولله ومن أجل الله... والحب بين الناس بالذات حين يتجاوز حدّه الطبيعي يفقد جماله ويتحوّل إلى عبء يرهق الروح والعقل. فالتطرف في الحب ليس قوةً في العاطفة، بل ضعفٌ في البصيرة؛ إذ يرى صاحبه محبوبه كاملاً لا نقص فيه، فيغالي في التعلّق به حتى ينقطع عن واجباته وواقعه.

وينبغي للشخص أن يجعل للحب مساحة، وللعقل مساحة، وللنفس حقاً محفوظاً. فالحبّ المتطرف قد يتنازل عن كرامته، أو يقدّم محبوبه على حق الله وحق أهله، أو يسمح للعاطفة أن تسلبه استقلاله، فيتحوّل الحب إلى تبعية مُرهقة.

ومن صور التطرف في الحب:

- الغيرة المَرَضِيَّة.

- والمراقبة المستمرة.

- والرغبة في السيطرة بحجة الخوف أو الحرص.

وما أكثر العلاقات التي أفسدها هذا الغلوّ حين خنق الحرية، وأطفأ المودة، وحوّل العلاقة إلى صراع بدل أن تكون سكناً ومودة ورحمة.

أمّا الحب المعتدل فهو الذي يوازن بين القلب والعقل، ويمنح العاطفة جمالها دون أن يطغى أحد الطرفين على الآخر، هو حبّ يقوم على الرحمة والاحترام، لا على التعلّق المَرَضِي. فالحب الحقيقي لا يلغيك... بل يقوّيك.

#### التطرف في الكره: يفسد القلب ويهدد العلاقات

الكره شعور طبيعي في النفس الإنسانية، ويجب علينا أن نحُب في الله، ونبغض لله. والكره حين يتجاوز الحد يصبح سماً يفسد القلب ويهدم العلاقات. فالتطرف في الكره يجعل الإنسان أسيراً لغضبه، يعميه عن العقل والرشد والحكمة، ويحوّل الحبة إلى قُبة، والصغائر إلى كبائر، بل إلى صراعات.



إن المتطرف في الكره لا يرى الأمور على حقيقتها ولا يرى الحقائق بوضوح، بل يضخم الأخطاء، ويكرس الضغائن، وقد يؤدي إلى العداوة المستمرة، ونشر الظلم، وتحويل المحيط إلى بيئة سامة تسودها التوترات والصراعات، حتى بين الأقارب والأحباب والأصدقاء، بل إنه قد يحول حبيب الأمس إلى عدو اليوم والغد وما بعد الغد.. ولا ريب في أن الاعتدال ووضع الأمور في نصابها دون تهويل أو تهوين هو الأساس في العلاقات بين الناس...

وقد جاء في القرآن الكريم الأمر بمكارم الأخلاق وضبط النفس عند الغضب وتخفيف النفوس إلى العفو حتى تتحقق المسارعة إلى الرب الرحيم، وحتى يوم الشخص من المحسنين الذين يحبهم الله الكريم قال تعالى: **(...وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ)** (آل عمران: ١٣٤)، ومن هنا فإن كظم الغيظ، والعفو عن الناس، يقي القلب من سموم الكره ويؤسس للعدل والرحمة.

وأفضل سبيل لترويض النفس هو الاعتدال والتغاضي عن الهفوات، وعدم المبالغة في الانفعال، والحكمة في وزن الأمور فمن أبي هريرة (رضي الله عنه): أَنَّ النَّبِيَّ (ﷺ) قَالَ: **(لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ)** (٨).

وهذا الحديث يعكس أن القوة الحقيقية في السيطرة على النفس وضبط الغضب، وليس في الانفجار أو الانتقام. مع الأخذ في الاعتبار أن الاعتدال في الكره لا يعني التسامح مع الظلم، بل يعني ضبط النفس، وتحكيم العقل، والحفاظ على العلاقات، وترك القلب نقياً.

كما أنَّ الاعتدال يحول طاقات الإنسان من التدمير إلى البناء، ويثمر السلام الداخلي والخارجي معاً، ويجعل القلب مساحة للرحمة والعدل بدلاً من الكراهية والغضب المستدام الذي يهلك صاحبه نفسياً وجسدياً ويهلك معه الآخرين.

### التطرف في الغيرة: يزرع القلق والتوتر

الغيرة شعور طبيعي وفطرة وضعها الله في القلوب لحماية الحقوق والعلاقات هذا عن الغيرة الطبيعية المنضبطة التي تعطي طعماً حلواً للحياة، لكنها إذا تجاوزت الحد المعقول والمقبول تحولت إلى تطرف يضر الفرد ومن حوله. فالتطرف في الغيرة يجعل الإنسان يراقب الآخرين بلا توقف، ويشك في كل تصرف، ويقيد حرية من يحب، معتقداً أن ذلك دليل الحب والحرص، فيصبح قلبه أسير القلق والريبة.

هذا التطرف يولد التوتر المستمر، ويفسد الثقة بين الأزواج أو الأصدقاء، وقد يؤدي إلى المشاحنات وسوء الفهم، يفقد الحب أو العلاقة قيمتها. بينما الغيرة المعتدلة تحفظ الحقوق وتحمي العلاقات، وتوازن بين العاطفة والعقل، فتصبح وسيلة إيجابية لتقوية العلاقة بدل أن تدمرها.

الغيرة مطلوبة بقدرها، فهي تحفظ الحقوق وتزيد الحرس، لكن الإفراط فيها يُضعف العلاقات ويزرع التوتر، بينما الاعتدال يجعلها قوة إيجابية تُثري الحب والتفاهم والتوازن النفسي بين الناس.

### التطرف في الخصام

الخصام والنزاع جزء من طبيعة الحياة البشرية، وقد شرع الله تعالى الضوابط لحل الخلافات بالعدل والحكمة، لا بالعدوان أو الغلو في الرد.

غير أن التطرف في الخصام، بتحويل أي خلافٍ صغير إلى صراع مستمر، أو استخدام أساليب حادة تُؤذي النفوس، يُعد من صور الغلو التي تنهك العلاقات وتزرع البغضاء. فقد كان النبي (ﷺ)، مع كثرة ما كان يواجهه من خصومات وحملات ضد الدعوة، يحرص على فض النزاعات باللين، والتسوية بالعدل، والصفح عند القدرة، مع

الحفاظة على كرامة الجميع. أما التطرف في الخصام فيؤدي إلى توتر دائم، وانكسار القلوب، وغياب الثقة، وقد يصل بالمرء إلى فقدان الأصدقاء والأحباء، كما يضرّ سلامة النفس والجسد.

وقد جعل النبي من يفجر في خصامه من المنافقين حرصاً على سلامة الصدور وسلامة العلاقات، ومن ثم سلامة المجتمعات بسلامة أئمة المحبة والسلام في أوصالها على نحو سهل وسلس ومتواتر ومستدام.

فعن عبد الله بن عمرو (رضي الله عنهما) أن النبي (ﷺ) قال: (أَرْبَعٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ كَانَ مُنَافِقًا - أَوْ كَانَتْ فِيهِ خَصْلَةٌ مِنْ أَرْبَعَةٍ كَانَتْ فِيهِ خَصْلَةٌ مِنَ الْإِثْمِ - حَتَّى يَدْعَهَا: إِذَا حَدَّثَ كَذَبَ، وَإِذَا وَعَدَ أَخْلَفَ، وَإِذَا عَاهَدَ غَدَرَ، وَإِذَا خَاصَمَ فَجَرَ) (٩).

ومن هنا جاءت الوسطية في الخصام لتحقيق المصلحة وتبقى الروابط الاجتماعية سليمة، وتحمي الأمور للعودة السريعة للنفوس المتخاصمة قبل أن تستفحل الأمور، لاسيما وأن النبي وضع النقاط على الحروف، لعدم حل الخصام فوق ثلاثة أيام، وجعل خير المتخاصمين الذي يبدأ بالسلام...

فعن أبي أيوب الأنصاري (رضي الله عنه) أن النبي (ﷺ) قال: (لَا يَحِلُّ لِرَجُلٍ أَنْ يَهْجُرَ أَخَاهُ فَوْقَ ثَلَاثِ لَيَالٍ، يَلْتَقِيَانِ: فَيُعْرِضُ هَذَا وَيُعْرِضُ هَذَا، وَخَيْرُهُمَا الَّذِي يَبْدَأُ بِالسَّلَامِ) (١٠).

### التطرف في التفاؤل:

التفاؤل قيمة عظيمة تُقَوِّي العزيمة، وتفتح للإنسان أبواب العمل والأمل، وقد كان النبي (ﷺ) يحبّ الفأل الحسن، ويغرس في أصحابه روح الثقة بالله. غير أنّ المبالغة في التفاؤل مضرة، حتى لا يصبح هذا الشخص في غفلة عن الواقع، أو تجاهلاً للأسباب، أو ثقة غير محسوبة بالنتائج.

إنّ التطرف في التفاؤل يضرّ العقل والقرار.

أما التفاؤل الواعي فيدفع صاحبه إلى العمل وبذل الجهد، أما التطرف فيه فيقود إلى التواكل، وإهمال التخطيط، واتخاذ قرارات غير مدروسة تُفضي إلى الصدمات والإحباطات الكبرى. كما يُغدّي مشاعر الوهم، ويُضعف القدرة على مواجهة الحقائق، ويجعل الإنسان يصطدم بالواقع صدمة تُفقد توازنه النفسي.

ومن هنا جاءت الوسطية في التفاؤل: تفاؤل يفتح باب الرجاء، ويقوّي العزيمة، ولكن مع نظر واقعي، وأسباب منتظمة، واستعانة بالله جل في علاه.

### التطرف في البكاء:

البكاء رحمة فطرية يسكب الله بها عناء القلوب، وهو مظهر من مظاهر الرقة الإنسانية التي لا يذمها الشرع، بل قد يمتدحها إذا كانت في موضعها.

وبكاء الطفل الصغير جعله الله سلاحاً فطرياً يعوّض به ضعفه، ويحفظ به حقه في الرعاية؛ فهو يستثير قلوب الأم والأب ومن حوله، فيندفعون إلى تلبية حاجته وبذل كلّ ما يستطيعون لإسكاته. يا لها من حكمة إلهية باهرة! فلولا هذا الصوت الضعيف في ظاهره، القوي في أثره، لضاع كثير من الصغار، وما نالوا حقهم من العناية والرعاية والحفظ. غير أنّ التطرف في البكاء عند غير الأطفال، يشلّ التفكير ويربك التصرف ويضعف الإرادة، يُعدّ من الغلو المذموم الذي يُنهك الإنسان نفسياً وجسدياً.

(٩) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه.

(١٠) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه.

وسيدنا النبي (ﷺ) بكى حين مات ابنه إبراهيم، ولكن بكاءه كان اعتدالاً لا يوقع في الجزع ولا يعطل عملاً، وقال كلمته الجامعة: (... وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يَرْضَى رَبَّنَا...) (١١).

أما الإفراط في البكاء فيؤدي إلى اضطراب النوم، وارتفاع ضغط الدم، وزيادة إفراز هرمونات التوتر، ويُسبب في إنمhak الجهاز العصبي وإضعاف المناعة. كما يضعف القدرة على اتخاذ القرار، ويُفاقم القلق واليأس، ويحوّل الإنسان إلى أسير لمشاعره بدل أن يكون سيّداً عليها.

### أنواع البكاء وأشكاله، ولماذا نبكي؟! رؤية إسلامية

خلق الله الإنسان وكرمه وجعله في أحسن تقويم، وجعل له عدة حواس، وتعزّيه ظواهر كثيرة منها الفرح ومنها الحزن، ومنها البكاء... إلخ.

والبكاء ينتج من مجموعة المشاعر المركبة إما من حزن أو فرح أو سعادة مفردة، أو من وجع وشعور بألم جسدي وقد يحدث البكاء عند الخوف أو الفزع أو الغضب أو العصبية أو عند التعبير عن الشكر أو عند شدة الشوق لشخص ما...

والمدقق في ظاهرة البكاء يجد أن لها أبعاداً متعددة، فقد يكون البكاء مفيداً وقد يكون ضاراً، والغريب في البكاء أنه ربما جمع بين المتناقضين، وهذا يدعونا للتعرف على أنواعه أو أنماطه كما ذكرها الإمام ابن القيم في زاد المعاد؛ لنرى العجب العجيب

### أنواع البكاء:

أحدها: بكاء الرحمة، والرقّة.

والثاني: بكاء الخوف والخشية.

والثالث: بكاء المحبة والشوق.

والرابع: بكاء الفرح والسرور.

والخامس: بكاء الجزع من ورود المؤلم وعدم احتماله.

والسادس: بكاء الحزن. والفرق بينه وبين بكاء الخوف، أن بكاء الحزن يكون على ما مضى من حصول مكروه أو فوات محبوب، وبكاء الخوف يكون لما يتوقع في المستقبل من ذلك. والفرق بين بكاء السرور والفرح، وبكاء الحزن، أن دمة السرور باردة والقلب فرحان، في حين دمة الحزن حارة والقلب حزين، ولهذا يقال لما يُفرح به: هو قُرّة عينٍ، وأقرّ الله به عينه، ولما يُحزن: هو سخينة العجن، وأسخن الله عينه به.

والسابع: بكاء الخور والضعف.

والثامن: بكاء النفاق، وهو من أقسى الناس قلباً.

والتاسع: البكاء المستعار والمستأجر عليه، كبكاء النائحة بالأجرة، فإنها كما قال سيدنا عمر بن الخطاب (رضي الله عنه): تَبِيعَ عِبْرَتَهَا، وَتَبَكَّى شَجْوَ غَيْرِهَا.

والعاشر: بكاء الموافقة، وهو أن يرى الرجلُ الناسَ يكون لأمر ورد عليهم، فيبكي معهم، ولا يدري لأي شيء يكون، يراهم يبكون، فيبكي!

وما كان من ذلك دمعاً بلا صوت، فهو بكى، مقصور، وما كان معه صوت، فهو بكاء، ممدود على بناء الأصوات. وما كان منه مستدعى متكلفاً، فهو التباكي، وهو نوعان: محمود، ومذموم، فالحمود، أن يُستجلب لِرقة القلب، ولخشية الله، لا للرياء والسُّمعة. والمذموم: أن يُجتلب لأجل الخلق، وقد قال عمر بن الخطاب للنبي (ﷺ) وقد رآه



يبكي هو وأبو بكر في شأن أسارى بدر: أخبرني ما يُبكيك يا رسول الله؟ فإن وجدتُ بكاءً بكيتُ، وإن لم أجد تبكيتُ، لبكائكما ولم ينكر عليه (ﷺ). وقد قال بعض الصالحين: ابكوا من خشية الله، فإن لم تبكوا، فتباكوا. أه (١٢)

### مردود البكاء وآثاره على النفس والجسم

عن عبد الله بن عباس (رضي الله عنهما) أن رسول الله (ﷺ) قال: (عَيْنَانِ لَا تَمْسَهُمَا النَّارُ: عَيْنٌ بَكَتْ مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ، وَعَيْنٌ بَاتَتْ تَحْرُسُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ) (١٣) هذا عن قول النبي في البكاء، فماذا عن فعله (ﷺ)؟ لقد كان بكاءؤه من جنس ضحكته، لم يكن بشهيق ورفع صوت، كما لم يكن ضحكته بقهقهة، ولكن كانت تدمع عيناه حتى تهملا، ويُسمع لصدره أزيزٌ. وكان بكاءؤه تارة رحمة للميت، وتارة خوفاً على أمتة وشفقة عليها، وتارة من خشية الله، وتارة عند سماع القرآن، وهو بكاء اشتياق ومحبة وإجلال، مصاحبٌ للخوف والخشية. ولما مات ابنه إبراهيم، دمعت عيناه وبكى رحمة له، وقال: (...تَدْمَعُ الْعَيْنُ وَيَحْزَنُ الْقَلْبُ، وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يَرْضَى رَبَّنَا، وَاللَّهُ يَا إِبْرَاهِيمُ إِنَّا بِكَ لَمَخْزُونُونَ) (١٤)

وبكى لما شاهد إحدى بناته وَنَفْسُهَا تَفِيضُ، وبكى لما قرأ عليه ابنُ مسعود سورة النساء، وانتهى فيها إلى قوله تعالى: (فَكَيْفَ إِذَا جِئْنَا مِنْ كُلِّ أُمَّةٍ بِشَهِيدٍ وَجِئْنَا بِكَ عَلَى هَؤُلَاءِ شَهِيدًا) (النساء: ٤١). وقيل إنه بكى لما مات عثمان بن مظعون. وعن عبد الله بن عمرو (رضي الله عنهما) أن النبي (ﷺ) بكى لما كَسَفَتِ الشَّمْسُ، وصَلَّى صَلَاةَ الْكَسُوفِ، وجَعَلَ يَبْكِي فِي صَلَاتِهِ، وجَعَلَ يَنْفُخُ وَيَقُولُ: (رَبِّ أَلَمْ تَعِدْنِي أَلَّا تُعَذِّبَهُمْ وَأَنَا فِيهِمْ، وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ وَنَحْنُ نَسْتَغْفِرُكَ) (١٥). وبكى لما جلس على قبر إحدى بناته، وكان يبكي أحياناً في صلاة الليل.

### من فوائد البكاء باعتدال:

- خروج الدموع التي تعزز صحة العين وتنظفها وتطرد السموم والبكتيريا الضارة منها.
- يحسن عملية التواصل مثل ما يفعله الرضيع مع أمه.
- البكاء أثناء الأحداث السعيدة يساعد على استرخاء الجسم.
- البكاء قد يحسن المزاج.
- قد ينشط الدورة الدموية.
- يساهم في توسيع الرئتين.
- يرطب العينين بسبب الدموع ويمنع جفافهما.
- يطرد الأجسام الغريبة التي تسبب تهيج العينين، مثل الغبار، وشعر الجفون.
- قد يهدئ الأعصاب لاسيما إذا كان من فرح وسرور.
- يساهم في التخلص على المشاعر السلبية مثل الغضب.
- يساهم في ترقيق قلوب الآخرين وكسب تعاطفهم؛ لاسيما إذا كان البكاء بصدق.

### من أضرار الإفراط في البكاء:

- قد يؤدي إلى الإصابة بالصداع.

(١٢) مريم سليمان: أنواع البكاء وأشكاله، ولماذا نبكي؟! رؤية إسلامية، المنامة: صحيفة أخبار الخليج، عدد الجمعة ٢٦ مايو ٢٠٢٣م.

(١٣) أخرجه الترمذي في سننه <https://akhbar-alkhaleej.com/news/article/133876>

(١٤) أخرجه الترمذي في سننه

(١٥) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه.

(١٥) أخرجه شعيب الأرنؤوط في تخريج زاد المعاد بإسناد صحيح.

- قد يسهم في تهييج القولون العصبي.
- يؤدي إلى إحمّار لون العينين وتعكرها.
- انتفاخ الجفون وتورمها.
- تزايد عدد نبضات القلب وتسارعها.
- الشعور بالقلق والأرق والتوتر.
- العصبية والانفعال.
- الإصابة بالاكْتئاب.. وغيره من الأضرار.

هذا بعض من آثار البكاء على النفس والجسم.. وهكذا يبقى البكاء فطرةً بشريةً، كما قال الله تعالى (وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكٌ وَأَبْكِي) .. (١٦).

### التطرف في الحزن مميت:

الحزن شعورٌ إنسانيٌّ فطريٌّ أودعه الله في قلب الإنسان لحكمةٍ بالغة، غير أنّ المبالغة فيه وتحويله إلى حالةٍ دائمةٍ أو شبه دائمةٍ تُفَعِدُ المرءَ عن أداء واجباته، وتُطْفِئُ نور الأمل، تُعَدُّ لوناً من ألوان التطرف الذي نهي عنه الإسلام. فالنبي (ﷺ)، على شدة رحمته ورقة قلبه، كان يحزن ويحمل هموم الدعوة، ومع ذلك لم يسمح للحزن أن يشلَّ إرادته أو يعطل رسالته. وحين مات ابنه إبراهيم بكى وقال: (...تَدْمَعُ الْعَيْنُ وَيَحْزَنُ الْقَلْبُ، وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يَرْضَى رَبَّنَا، وَاللَّهُ يَا إِبْرَاهِيمُ إِنَّا بِكَ لَمَحْزُونُونَ) (١٧).

فعبّر عن مشاعره -انتبه مشاعر الفقد الأليمة- دون إفراطٍ يوقع في الجزع، ولا تفريطٍ يُضعِفُ الإحساس... نعم لقد حزن النبي على ولده حزناً كبيراً دون إفراط أو تفريط. ويُعلمنا هذا الموقف النبوي أن الاعتدال في الحزن يحفظ التوازن النفسي، ويُعيد للإنسان قدرته على النهوض، أما الغلو فيه فيفتح أبواب اليأس ويُضعِفُ الثقة في وعد الله. ومن هنا كانت الوسطية في المشاعر صمام أمانٍ يحفظ القلب من الانكسار، ويعين صاحبه على مواصلة الحياة بروح مطمئنة.

وَلَا يقف أثر التطرف في الحزن عند حدود النفس، بل يمتدّ لِيُنْهَكَ الجسد ويُضعِفُ قواه. فقد أثبتت التجارب الإنسانية أن الحزن المفرط يرهق القلب، ويُربِك الجهاز العصبي، ويُضعِفُ المناعة، ويغير كيمياء الجسم، ويجعل الإنسان أكثر عرضة للأمراض المزمنة. وهذا ما أشار إليه القرآن الكريم في قصة يعقوب عليه السلام: (وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزَنِ)؛ وهي دلالة على الأثر الجسدي العميق للحزن الشديد. ومن رحمته سبحانه بعباده أن دَهَمَ على سُبُل التخفيف، فأمرهم بالصبر، وكشف كربهم باللجوء إليه، وتفريغ همومهم في سجدة خاشعة تُعيد للروح طمأنينتها.

إنَّ الإفراط في الحزن لا يغيّر قدراً، لكنه يستنزف الصحة والعافية، بينما الاعتدال في المشاعر يمدد القلب والقلب معاً بالقوة التي تمكّن الإنسان من مواصلة مسيره متوكِّلاً على الله جلَّ في علاه.

(١٦) مريم سليمان: لماذا بكى النبي؟: مردود البكاء وآثاره على النفس والجسم، المنامة: صحيفة أخبار الخليج، عدد الجمعة ١١ أغسطس ٢٠٢٣م.

<https://akhbar-alkhaleej.com/news/article/1331838>

(١٧) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه.

قال (ﷺ): (ما يصيب المسلم من نصبٍ ولا وصبٍ، ولا همٍ ولا حُزنٍ ولا أذى ولا غم، حتى الشوكة يُشاكها، إلا كفر الله بها من خطاياها)

### **النبي يواسي طفلاً مات طائره؛ حتى لا يتطور حزنه فيؤذيه**

قصة النبي (ﷺ) مع الطفل وعبارته الشهيرة "يا أبا عمير، ما فعل النُّعير؟" هي مثال جميل على لطف النبي وتعامله الرحيم مع الأطفال، وحرصه على ألا يبلغ الحزن مبلغاً مؤذياً...  
كان هناك طفل صغير يُدعى أبو عمير، وهو أخو الصحابي أنس بن مالك رضي الله عنه. كان لأبي عمير طائر صغير يُسمى النُّعير (وهو نوع من الطيور الصغيرة)، وكان أبو عمير يلعب به ويهتم به كثيراً.  
ذات يوم مات الطائر، فحزن أبو عمير عليه حزناً شديداً. عندما علم النبي (ﷺ) بذلك، ذهب إليه مواسياً ومخففاً عنه، وقال له مداعباً:

"يا أبا عمير، ما فعل النُّعير؟"

### **الدروس المستفادة:**

١. لطف النبي (ﷺ) ورحمته بالأطفال:
٢. أهمية التعامل بلطف مع مشاعر الأطفال:
٣. التفاعل مع الأطفال بما يُحبونه وجبر خاطرهم:
- النبي خاطب أبا عمير عن طائره الذي كان يعني له الكثير، مما يعكس فهمه العميق لما يُسعد الأطفال.

### **أثر القصة:**

القصة تُظهر أن الإسلام دين رحمة، وأن النبي (ﷺ) كان أنموذجاً عملياً في الرفق واللين وتخفيف الأحزان حتى مع الأطفال.

### **#طائر النعير**

النُّعير هو تصنيف لكلمة "النُّعْر"، وهو طائر صغير من عائلة العصفير يُعرف بجمال صوته وألوانه الزاهية. غالباً ما يكون له ريش ملون جذاب وصوت عذب، مما يجعله محبوباً للأطفال وحتى الكبار في التروية واللعب.

### **صفات النُّعير:**

١. الحجم: صغير الحجم مثل العصفور.
  ٢. الألوان: يتميز بريش متنوع الألوان، غالباً خليط من الأصفر، الأخضر، أو البني.
  ٣. الصوت: يمتلك صوتاً جميلاً ومغرداً.
  ٤. السلوك: اجتماعي ولعوب، مما يجعله خياراً شائعاً كحيوان أليف.
- في القصة النبوية، كان النُّعير طائراً يلعب به الطفل أبو عمير، وهو يشير إلى محبة الأطفال لهذا النوع من الطيور لجماله وسهولة التعامل معه.

وهنا نتعلم من سيدنا النبي جبر الخاطر على أي مستوى، وفي كل وقت وفي كل حال وفي كل مكان.

### **الحزن "والزعل" وتغيير كيمياء الجسم**

الزعل والحزن له أضرار كثيرة على الصحة الجسدية والنفسية، خاصة إذا كان شديداً أو مستمراً لفترة طويلة. ومن أبرز هذه الأضرار:

الأضرار الجسدية:

- ارتفاع ضغط الدم: يمكن أن يؤدي التوتر والحزن المستمر إلى ارتفاع ضغط الدم، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.
  - ضعف جهاز المناعة: يؤدي إلى ضعف المناعة، مما يجعل الجسم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض.
  - مشكلات الجهاز الهضمي: قد يسبب اضطرابات في المعدة مثل القولون العصبي، الحموضة، أو فقدان الشهية.
  - الصداع وآلام الجسم: التوتر العاطفي يؤدي إلى توتر العضلات، مما يسبب صداعاً مزمنًا وآلامًا في الرقبة والظهر.
  - مشكلات النوم: الحزن قد يؤدي إلى الأرق أو النوم المتقطع، مما يؤثر على الصحة العامة.
  - زيادة أو فقدان الوزن: بعض الأشخاص يأكلون أكثر عند الحزن، مما يؤدي إلى زيادة الوزن، بينما يعاني آخرون من فقدان الشهية.
- الأضرار النفسية:

- الاكتئاب: إذا استمر الحزن لفترة طويلة، قد يتطور إلى اكتئاب يؤثر على الحياة اليومية.
- القلق والتوتر: يمكن أن يؤدي الزعل إلى الشعور المستمر بالتوتر والخوف من المستقبل.
- وما سبق يربك أجهزة الجسم ويزيد إفرازها فتنغير كيمياء الجسم، فتعتل الصحة الجسدية والنفسية والعقلية.
- فقدان التركيز: الحزن يؤثر على القدرة على التفكير والتركيز، مما يضعف الأداء في العمل أو الدراسة.
- العزلة الاجتماعية: بعض الأشخاص يفضلون الابتعاد عن الآخرين عند الحزن، مما قد يؤدي إلى الشعور بالوحدة.

### كيف تتعامل مع الزعل؟

- ممارسة الرياضة للمساعدة في تخفيف التوتر.
  - التحدث مع شخص مقرب أو استشارة مختص نفسي.
  - ممارسة التأمل أو الاسترخاء، مثل: الصلاة، الذكر، أو اليوغا.. أو غيرها من الأنشطة.
  - تجنب العزلة والانشغال بأنشطة محبة.
  - الحفاظ على نظام غذائي صحي وشرب الماء بكميات كافية.
- تذكر دائمًا قوله تعالى: **(وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ)** (البقرة: ١٥٥ -

(١٥٦).

فالصبر والتوكل على الله يساعدان في تجاوز الأزمات النفسية .  
ونحن دائما ما ننصح الناس بالبعد عنهما، ولكننا وقت الحزن نضعف ونضعف ...  
قال لي صديقي: الابتلاء عندما يكون في أقرب الناس لك؛ يكفر الله به ذنوبا عظيمة، ومن ثم التطهر منها والتخلص قبيلا يوم المشهد العظيم.  
اللهم جبرا يليق بجمالك وكمالك وجلالك ...  
جبرا يهدي العاصي، ويرهب الظالم...  
جبرا يُعلم الجاهل ويخرج الشيطان من قلبه وعقله وفكره، جبرا يرشد الحائر  
جبرا ينسينا الآلام ويقربنا من الرحمن...

تذكر دوما قول النبي العظيم (ﷺ): (ما يُصِيبُ الْمُسْلِمَ، مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ، وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَدَى وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ) (١٨).

وقوله (ﷺ): (عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ) (١٩).

## ثانياً: التطرف في التعامل مع الآخرين

### التطرف في العداوة: يهدد الفرد والمجتمع

العداوة شعور طارئ يحدث بين الناس ويغذيها الشيطان، لكنها حين تتجاوز الحد تصبح خطراً على الفرد والمجتمع. فالتطرف في العداوة يجعل الإنسان أسير الكراهية، ينسى مصالحه ومصلحة من حوله، ويغرق في الصراع دون سبب حقيقي سوى التمسك بالغضب والحق.

إن المتطرف في العداوة يبالغ في التضخيم، ويصنع المشكلات من الصغائر، ويستمر في خصومات طويلة بلا نهاية، حتى تتحول حياته وحياة الآخرين إلى صراع مستمر. وقد يؤدي هذا التطرف إلى العنف، وإهدار الحقوق، وضياع فرص التعاون، بل قد يمتد إلى صراعات بين الأمم، حيث يضيع السلام أمام نار الحقد المستمر. وأفضل طريق للخروج من هذه الدائرة هو الاعتدال بضبط النفس، والتعامل بحكمة، والتفرقة بين الشخص والخطأ، ومعالجة الأمور بروح منطقية. فالاعتدال في العداوة يفتح باب المصالح المشتركة، ويعيد التواصل، ويحول الطاقة السلبية إلى بناء وتعاون.

وقد جاء الإسلام ليعلمنا هذا الاعتدال: إذ أمر بالعدل والصفح، ونها عن الغلو في الخصومة، حتى في أصعب الأوقات. قال تعالى: (وَلَا يَأْتَلِ أُولُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولِي الْقُرْبَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ۚ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا ۚ أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ ۗ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ) (النور: ٢٢). ونحن نعلم فيمن نزلت هذه الآية الكريمة.

كما حث النبي (ﷺ) على ضبط النفس عند الغضب وضبط التصرف مع الآخرين: فعن أبي هريرة (رضي الله عنه): أَنَّ النَّبِيَّ (ﷺ) قَالَ: (لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ) (٢٠).

فالاعتدال في العداوة يبعد الإنسان عن الضغائن المستمرة، ويحول الطاقة السلبية إلى تعاون وبناء، بينما التطرف يدمر المجتمعات ويزرع الفوضى والعياذ بالله. والاعتدال هو أساس الاستقرار والتقارب وصناعة أمة قوية وواعية، تُبني على العدل والمودة والرحمة، لا على الصراع والكراهية.

### التطرف في الإحسان بمعنى العطاء:

الإحسان خلق نبيل، وقد أمرنا الله به ليكون سبباً للتقرب منه ونفع الخلق، لكنه إذا تجاوز حدّه أصبح عبئاً على صاحبه، وبضره أكثر مما ينفع الآخرين.

فالتطرف والمبالغة في الإحسان يجعل الإنسان يفرط في ماله، أو يُضعف نفسه وعائلته، أو يعلم الآخرين الاعتماد بدل الاستقلال، فيفقد الخير أثره ويصبح عبئاً.

(١٨) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه.

(١٩) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه.

(٢٠) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه.



يقول النبي (ﷺ): (ما نَقَصَتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ، وما زادَ اللهَ عَبْدًا بَعْفُو إِلَّا عِزًّا، وما تَوَاضَعَ أَحَدٌ لِلَّهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللهُ) (٢١). وهذا الحديث يبيّن أن الإحسان مع الاعتدال أسمى وأجدى من الإفراط الذي يضرّ نفسه أو من حوله، وأن دوام الصدقة المعتدلة أفضل من إسرافٍ يرهق النفس. قصة من السيرة:

فعن سيدنا سعد بن أبي وقاص (رضي الله عنه) قال: مَرَضْتُ، فَعَادَنِي النَّبِيُّ (ﷺ)، فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، ادْعُ اللَّهَ أَنْ لَا يَرُدَّنِي عَلَى عَقْبِي، قَالَ: لَعَلَّ اللَّهَ يَرْفَعُكَ وَيَنْفَعُ بِكَ نَاسًا، قُلْتُ: أُرِيدُ أَنْ أُوصِي، وَإِنَّمَا لِي ابْنَةٌ، قُلْتُ: أُوصِي بِالنِّصْفِ؟ قَالَ: (النِّصْفُ كَثِيرٌ)، قُلْتُ: فَالْثُلُثُ؟ قَالَ: (الْثُلُثُ، وَالْثُلُثُ كَثِيرٌ أَوْ كَبِيرٌ)، قَالَ: فَأَوْصِي النَّاسَ بِالْثُلُثِ، وَجَازَ ذَلِكَ لَهُمْ. (٢٢).

والمطلوب أن يعطي الشخص من ماله بما يطيق، ولا يفقر نفسه أو أهله، والعطاء السخي والمعقول هو المطلوب فإن أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قلّ فالخير المستمر والمتوازن أعظم بركة من إفراط يرهق النفس ويهدد الاستقرار. فالإحسان المعتدل يحقق المنفعة للآخرين ويحفظ للمرء نفسه وماله، ويجعل فعل الخير مستدامًا ومثمرًا.

### التطرف في التواضع:

التواضع صفة عظيمة أمر الله بها، قال تعالى: (وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَن تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَن تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا) (الإسراء: ٣٧).

فالإنسان المتواضع يحفظ نفسه من الغرور والتكبر، ويعامل الآخرين بالاحترام واللين. لكن التطرف في التواضع يظهر عندما يبالغ الإنسان في التقليل من شأنه، أو يفرط في إظهار ضعف غير حقيقي، حتى على حساب حقوقه أو حقوق الآخرين، فيصبح التواضع مظهرًا للضعف والهوان. النبي (ﷺ) كان أعظم الناس تواضعًا، فقد كان متواضعًا في حياته اليومية، وفي الوقت نفسه حازمًا في الحق عندما يتعلق الأمر بالدين أو بمصالح المجتمع. وهذا يوضح أن التواضع لا يعني إهمال الواجب أو التنازل عن الحق، بل يجمع بين التواضع في المعاملة والجدية في الحق. وهكذا فالتواضع الحقيقي لا يمنعك من أداء حَقِّك أو الدفاع عن نفسك وعن الآخرين. الاعتدال هو أساس التعامل الصحيح، فهو يحفظ كرامتك ويكسبك احترام الناس، ويحول دون أن يتحول التواضع إلى ضعف مضر.

### التطرف في اللين:

اللين وحسن الخلق صفتان مطلوبتان في الدين الإسلامي، قال تعالى: (وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَن تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَن تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا) (الإسراء: ٣٧).

فاللين سبب للقبول والمحبة، ويجعل الإنسان محبوبًا وناصحًا مؤثرًا، ويقوي الروابط الإنسانية. لكن التطرف في اللين يظهر عندما يصبح الإنسان ضعيفًا، أو يسمح للآخرين باستغلاله، أو يتخلى عن المبادئ والقيم، فيصبح اللين مظهرًا للضعف والهوان، ويهدر الحق أو الحقوق. النبي (ﷺ) كان مثلاً للين، لكنه لم يساوم على الدين أو المبادئ، وكان حازمًا مع من ثبت على الباطل. وما حدث من سيدنا النبي (ﷺ) مع أهل مكة بعد الفتح، حين تعامل معهم باللين والرحمة، لكنه لم يتراجع عن حقوق المسلمين، توضح كيفية الموازنة بين اللين والحزم.

(٢١) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه.

(٢٢) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه

فكن لنا في التعامل مع الناس، فذلك يفتح القلوب ويقوي العلاقات، لكن ابق ثابتاً على الحق والمبادئ، فلا اعتدال في اللين يحفظ الكرامة ويحقق التأثير الإيجابي، ويمنع التحول إلى ضعف مفرط أو استغلال من الآخرين.

### ثالثاً: التطرف في العمل والجهد

#### التطرف في العمل: إرهاق النفس وإضرار بالآخرين

العمل عبادة ووسيلة لتحقيق الإنجاز والنفع، لكنه إذا تجاوز حدّه أصبح تطرفاً يُرهق النفس ويضر الآخرين. فالتطرف في العمل يظهر عندما يحمل الإنسان نفسه فوق طاقتها، أو يفرض على الآخرين مسؤوليات تفوق قدرتهم، ظناً منه أن الكثرة أو الشدة دليل قوة أو نجاح.

هذا التطرف يولد إرهاقاً جسدياً ونفسياً، ويقلل الإنتاجية ويؤثر على جودة العمل، كما يزرع التوتر والاحتقان بين الزملاء، بل قد يقود في النهاية إلى الفشل بدلاً من التقدم. والعقلاء يدركون أن الاستمرارية أهم من الكثرة، وأن العمل المعتدل يحقق الإنجاز ويزيد البركة والرضا النفسي.

#### التطرف في الإتقان: المبالغة تؤخر الإنجاز وترهق العقل والجسم

الإتقان فضيلة عظيمة أمرنا الله (سبحانه وتعالى) به، وحث عليه النبي (ﷺ)، فهو دليل على الحرص والجدية في العمل، ويزيد من قيمة المنتج ويكسب صاحبه احترام الناس.

لكن إذا تجاوز الإنسان حدّه، وأصبح يسعى للكمال في كل جزئية وفي كل تفصيلاً إلى حدّ الهدر والتأجيل المستمر، فإنه يقع في المبالغة في الإتقان، وهذا نوع من التطرف يضيع الوقت ويزيد الضغط النفسي، بل أحياناً يمنع الإنجاز نفسه.

إن المتطرف في الإتقان لا يعرف الرضا بما هو جيد، ويضيع طاقاته في تحسين أمور ثانوية على حساب الأمور الأساسية، فيفقد التوازن بين الجودة والوقت، ويُرهِق نفسه والآخرين.

نعم قال النبي (ﷺ) (إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَحِبُّ إِذَا عَمَلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا أَنْ يَتَقَنَّهُ) (٢٣) وهذا حث على الإتقان، لكن دون إسراف في الوقت والجهد؛ فالاعتدال في الإتقان هو ما يجعل العمل مثمراً ومستداماً.

فالإتقان مطلوب، لكن المبالغة فيه تُرهق النفس وتؤخر الإنجاز، بينما الاعتدال يحقق الجودة مع استدامة الجهد والراحة، ويجعل العمل ممتعاً ومثمراً، ويضمن استمرارية الإنتاج دون إجهاد أو تضييع للوقت.

#### التطرف في الكلام والصمت: يضعف التأثير، والصمت المفرط يضر بالحق

الكلام وسيلة للتواصل ونقل المعرفة والخبرات، وهو نعمة من نعم الله (تعالى) الكبرى على الإنسان، لكن إذا تجاوز حدّه أصبح عبئاً على النفس ومصدر إزعاج للآخرين.

فالتطرف في كثرة الكلام يظهر عندما يبالغ الإنسان في الحديث بلا فائدة، أو يكرر الكلام بلا ضرورة، أو يسرد تفاصيل صغيرة على حساب الاستماع والتفكير، أو يستخدم كلامه في الغيبة والنميمة، أو التهديد والإساءة... إلخ.

وقد حذر القرآن الكريم من الإفراط في الكلام أو الهدر في الكلام السيء: (وَلَا تُطِعْ كُلَّ حَلَّافٍ مَّهِينٍ) (القلم: ١٠) وبين النبي (ﷺ) الطريق الوسط بين الصمت والكلام، يقول (ﷺ): (مَنْ كَانَ يَوْمٌ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْرًا

أَوْ لِيَصْمُتْ) (٢٤).

(٢٣) أخرجه الإمام السيوطي في الجامع الصغير

(٢٤) أخرجه ابن حبان في صحيحه.

فهذا الحديث يوازن بين الكلام والصمت، ويوجه الإنسان إلى الاعتدال بحيث يكون كل قول نافعا وهادفاً. إن المبالغة في الكلام يؤدي إلى إرهاق العقل، وتشويش السامع، وقد يفضي أحياناً إلى الفتن وسوء الفهم وتدمير العلاقات. فالإنسان الذي يبالغ في الكلام يفقد التأثير، ويصبح صوته مرهقاً بلا جدوى، بينما الكلام المعتدل يكون قوياً وفعالاً، ويصل الرسالة بوضوح ويترك أثراً حسناً.

### المبالغة في الصمت:

الصمت عبادة وفضيلة، قال تعالى: (وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا) (الإسراء: ٥٣) .

فالكلمة الطيبة جزء من عبادة الله، والصمت أحياناً يكون حكمة وعبادة، لكنه قد يتحول إلى تطرف إذا أدى إلى ترك الحق أو عدم نصح الآخرين بالخير.

والنبي (ﷺ) نفسه كان يوازن بين الصمت والكلام، يقول (ﷺ): (مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكَلِّمْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ) (٢٥).

وهذا حديث جامع يوجه الإنسان إلى الاعتدال، ويعلمه أن الصمت عبادة والكلام إذا كان في الخير ونوي به الخير أضحى عبادة، وأن الغلو في أي منهما ضار.

التطرف في الصمت يظهر عندما يمتنع الإنسان عن قول الحق، أو عن نصح الآخرين، أو عن أداء واجباته تجاه أهله ومجتمعه، فيصبح الصمت سبباً للضرر بدلاً من الحفاظ. وقد قال تعالى: (وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ) (آل عمران: ١٣٩) .

فترك الكلام والنصيحة في المواقف المهمة يمكن أن يسبب الضرر، بينما الاعتدال يوازن بين حفظ النفس وإظهار الحق.

## رابعاً: التطرف في العادات اليومية

### التطرف في النوم والسهر: الإفراط والكسل يضران بالجسم والعقل

السهر حالة من حالات الإنسان قد يلجأ إليها، وإذا استُخدم في العبادة أو العلم أو العمل النافع كان مفيداً، لكنه يتحول إلى تطرف إذا أُفرط فيه على حساب النوم والراحة أو على حساب أداء الواجبات. الإفراط في السهر يرهق الجسم ويضعف التركيز، ويقلل الإنتاجية، ويؤثر على الصحة البدنية والنفسية.

يقول النبي (ﷺ): (يَعْمَتَانِ مَغْبُوتٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ) (٢٦).

وهذا يذكرنا بأهمية استغلال الوقت والصحة بحكمة، والحفاظ على التوازن بين النوم والعمل والعبادة.

مع الأخذ في عين الاعتبار أن التطرف في السهر يؤدي إلى إرهاق الجهاز المناعي، وزيادة احتمالات الأمراض المزمنة، كما يضعف القدرة على العمل والإنتاج، ويحد من النشاط اليومي. والعقلاء يدركون أن النوم المعتدل جزء من تنظيم الحياة، وأن التوازن بين الليل والنهار يحقق قوة الجسد وشفاء العقل وراحة القلب.

وهكذا فإن الاعتدال في النوم والصحو يعزز الطاقة والإنتاجية، ويجعل الإنسان قادراً على أداء عبادته وواجباته اليومية بكفاءة، بينما الإفراط في السهر يضر الجسم والروح معاً. فتنظيم أوقات النوم والصحو علامة على ضبط النفس والوسطية، ووسيلة للحياة الصحية والمتوازنة.

(٢٥) أخرجه ابن حبان في صحيحه.

(٢٦) أخرجه البخاري في صحيحه.

## التطرف في النوم الكثير

النوم نعمة من نعم الله على الإنسان، فهو يريح الجسد، ويجدد النشاط، ويقوّي الجهاز المناعي، لكنه إذا تحول إلى إفراط صار سبباً للكسل والضعف الجسدي والنفسي. فالتطرف في النوم يجعل الإنسان يهدر وقته، ويقلل إنتاجيته، ويجعل حياته غير متوازنة، حتى إن بعض مهامه وواجباته قد تتأثر سلباً. والاعتدال في النوم هو ما يوفر الراحة للجسم ويوازن طاقاته، دون أن يُضيع ساعات النشاط التي يحتاجها الإنسان للعمل، والتعلم، وخدمة الآخرين.

إن الوقت والقدرة الجسدية أمانة يجب استغلالها بحكمة، وأن الإفراط في النوم يعد إهداراً لهذه النعمتين. وعُرف عن الصحابة (رضي الله عنهم) أنهم يلتزمون بالنوم المعتدل، فلا يرهقون أنفسهم بسهر دائم، ولا يضيعون أيامهم بالنوم الطويل، فهم يدركون أن التوازن أساس القوة والإنتاجية. فالنوم واجب للجسم والعقل، لكنه إذا تحول إلى إفراط أصبح تطرفاً يضيع الوقت ويقلل النشاط، بينما الاعتدال فيه يحقق الراحة، ويزيد النشاط، ويجعل الإنسان قادراً على إنجاز مهامه اليومية والاستفادة من حياته بشكل أفضل، مع الحفاظ على الصحة والقدرة واستثمار الوقت في الطاعات والخيرات.

## التطرف في الطعام والشراب: الإفراط أو الامتناع يضر بالصحة

الطعام نعمة من نعم الله على الإنسان، وهو وسيلة لتغذية الجسم وتقوية الصحة، لكن الإفراط فيه أو الامتناع عنه بشكل مضر يُعد تطرفاً يضر بالجسم والعقل. فالإفراط في الأكل يؤدي إلى السمنة والأمراض المزمنة، بينما الامتناع القاسي عن الطعام يضعف الجسم ويقلل القدرة على العمل والعبادة. وقد جاء في الحديث الشريف عن النبي (ﷺ): (ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يُقمن صُلبه، فإن كان لا بد فاعلاً فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه) (٢٧).

وهذا يوضح أهمية الاعتدال في الطعام، فلا إسراف ولا تفريط.

## التطرف في الرياضة: يضر بالجسم أو يهدر الوقت

ممارسة الرياضة وسيلة للحفاظ على صحة الجسم وزيادة النشاط والطاقة، وهي من نعم الله التي تقوّي الجسد وتساعد على أداء العبادات والواجبات اليومية بكفاءة. لكن التطرف والمبالغة في ممارسة الرياضة يظهر عند الإفراط في التمارين إلى حد الإصابة أو الإرهاق الشديد، أو عندما تصبح الرياضة شغل الإنسان عن أداء واجباته الدينية أو مسؤولياته الأسرية والاجتماعية. الإسلام يحث على الاعتدال في جميع الأمور، فالاعتدال في الرياضة يحقق الصحة والنشاط دون الإضرار بالجسم أو تعطيل الواجبات. يقول النبي (ﷺ): (المؤمن القوي، خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف...) (٢٨).

وهذا يدل على أن القوة والنشاط مطلوبان، لكن ضمن حدود الاعتدال بحيث لا يطغى النشاط البدني على الحياة العملية أو الروحية.

## التطرف في الترفيه والتكنولوجيا: يفسد التوازن بين الحياة الواقعية والافتراضية

الترفيه من ضروريات الحياة التي تريح النفس وتخفف الضغوط، وهو مشروع إذا استُخدم بما يوازن بين العمل والراحة والعبادة. لكن التطرف في الترفيه يظهر عندما يغمس الإنسان في الألعاب أو الإنترنت أو أي نشاط ترفيهي

(٢٧) مدارج السالكين.

(٢٨) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه.

إلى حد الإضرار بالواجبات الدينية والدنيوية، فيصبح الترفيه عبئاً على الوقت وينقل الإنسان من الاستفادة إلى الهدر.

الإسلام يحث على تنظيم الوقت واستثماره بحكمة، قال تعالى: **(وَالْعَصْرِ . إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ . إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ)** (العصر: ١-٣).  
فلا اعتدال في الترفيه جزء من إدارة الوقت والالتزام بالعبادات والواجبات.

ورسالي لكل واحد: استمتع بالترفيه باعتدال ليحدد نشاطك ويخفف عنك الضغوط، لكن لا تدعه يسيطر على وقتك أو يبعدك عن أداء واجباتك الدينية والدنيوية. الاعتدال في الترفيه يحافظ على توازن حياتك بين العبادة والعمل والراحة، ويجعل المتعة وسيلة للنفع والراحة لا للضياع والإضرار.

### التطرف في استخدام التكنولوجيا

التكنولوجيا نعمة عظيمة من نعم الله، فهي وسيلة لتسهيل الحياة، ونقل المعرفة، والتواصل مع الآخرين، لكنها إذا أسيء استخدامها أو تم الإفراط فيها تصبح تطرفاً يضر الفرد والمجتمع.  
فالاستخدام المفرط للتكنولوجيا يحرم الإنسان من التوازن بين الحياة الواقعية والافتراضية، ويقود إلى إهدار الوقت، ويضعف العلاقات الأسرية والاجتماعية، ويزيد الاعتماد على الأجهزة بدل تطوير الذات.  
هذا التطرف يولد أيضاً التششت الذهني، ويقلل القدرة على التركيز والإنتاجية، ويؤثر على الصحة الجسدية والنفسية نتيجة الجلوس الطويل أو التعرض المستمر للشاشات.  
والعقلاء يدركون أن الاعتدال في استخدام التكنولوجيا يوفر الوقت للعبادة والعمل والعلاقات الاجتماعية، ويجعل الإنسان يستفيد من التكنولوجيا دون أن تسيطر على حياته.  
الاعتدال يعني وضع حدود واضحة لاستخدام الأجهزة، تنظيم أوقات الشاشة، واختيار المحتوى المفيد، مع الحرص على التفاعل الواقعي مع الأسرة والمجتمع. فالتكنولوجيا وسيلة وليست غاية، والاستفادة منها تتطلب حكمة وتوازناً.

## خامساً: التطرف في المسؤوليات الاجتماعية والمالية

### التطرف في التجارة والربح:

إنَّ التجارة في التصور الإسلامي تقوم على العدل والرحمة والضبط الأخلاقي؛ فريح المال حق، لكنه مقيد بميزان القسط الذي أمر الله به. غير أن بعض الناس قد يمنحون إلى التطرف في تجارتهم؛ فيجعلون الربح غايةً تُطلب بأي طريق، ولو على حساب كرامة الناس وحاجاتهم. فيقعون في صورٍ جائرة: كالاحتكار، ورفع الأسعار بغير موجب، والغش فيما يُعرضونه، وإخفاء العيوب، واستغلال الأزمات لتحقيق المكاسب. وهذا المسلك لا يهدم الثقة فحسب، بل يُصادر روح البركة، ويُفسد الأسواق، ويُشيع بين الناس شعور الظلم والضييق. وقد جاءت الشريعة لتستهدف ضبط المعاملات، وحماية الضعفاء، وتثبيت قواعد التجارة الرشيدة التي تُنمي المال بالحلال، وتمنح المجتمع طمأنينةً واستقراراً.

ومن أعظم الشواهد النبوية الدالة على رفض هذا التطرف ما رواه الإمام مسلم في صحيحه: عن أبي هريرة أن النبي (ﷺ) مر برجل يبيع طعاماً فأعجبه فأدخل يده فيه، فرأى بللاً، فقال: **(مَا هَذَا يَا صَاحِبَ الطَّعَامِ؟)** قَالَ: أَصَابَتْهُ السَّمَاءُ يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَالَ: **(أَفَلَا جَعَلْتَهُ فَوْقَ الطَّعَامِ؛ كَيْ يَرَاهُ النَّاسُ، مَنْ غَشَّ فَلَيْسَ مِنِّي!)** (٢٩).



هذه الحادثة الجليلة تُبين أن رسول الله (ﷺ) لم يقبل أن يتحول البيع والشراء إلى مجالٍ للخداع أو التلاعب، وأنه (ﷺ) واجه الغلو التجاري في مهده، حمايةً للسوق، وصيانةً لحقوق الخلق. فالأقتصاد لا يزدهر أبداً بالغش، ولا تنمو الثروة بالظلم، وإنما تزدهر بالتقوى والشفافية، وبإشاعة قيم الصدق، ومراقبة الله، وبأرباحٍ معتدلة تحفظ التوازن، وتُشيع البركة في المعاش.

### التطرف في العقاب واللوم: يهدم العلاقات ويزرع الخوف أو الكراهية

العقاب وسيلةٌ تربوية وشرعية مقصودها تقويم السلوك وردع الخطأ، لا الانتقام ولا الإيلام المفرط. فإذا تجاوز العقاب حدّه، وتحول إلى غلظةٍ تُهين الكرامة أو قسوةٍ تُطفئ الروح، صار لوناً من ألوان التطرف الذي يخالف منهج الإسلام في الرحمة والعدل.

فقد كان النبي (ﷺ) أرفق الناس، وأرحم الناس، وأكمل الناس، وألين الناس، وأعدل الناس، يعفو عند القدرة، ويُقوّم باللين قبل الشدة، وما عاقب إلا في موضع تستقيم به المصلحة وتُصان به القيم.

أمّا التطرف في العقاب فينتج نفوساً خائفة، ويزرع الكراهية، ويُفقد المربي أو القائد مكانته في القلوب، كما يدمر الثقة ويُضعف الانتماء، وقد يدفع المظلوم إلى التمرد بدل الإصلاح. والعقاب المتوازن هو الذي يضبط السلوك دون أن يجرح الكرامة، ويُعيد الخطأ إلى مساره دون أن يهدم الإنسان.

ومن هنا كانت الوسطية في العقاب ضرورةً لحفظ النفس، وتحقيق العدل، وصناعة بيئةٍ تربوية تُصلح ولا تُفسد، وتبني ولا تهدم.

### التطرف في اللوم والعتاب

اللوم والعتاب وسيلتان لتقويم الخطأ وتصحيح السلوك، إذا ما وُجّهتا بالأسلوب السليم والنية الصافية. غير أن الإفراط فيهما وتحويلهما إلى عادةٍ دائمة أو هجومية مُستمرة يُعدّ من صور التطرف التي تضرّ بالعلاقات وتُفقد القلب راحته. فقد كان النبي (ﷺ) يصحح الخطأ بحكمة، فلا يجرح ولا يسيء، وما أكثر عتابه إلا لتقويم السلوك وتحقيق المصلحة، لا للإذلال أو الانتقام.

أما التطرف في اللوم فيؤدي إلى توتر العلاقات، وانكسار النفوس، وغياب الثقة بين الناس، ويزرع في القلوب الحقد أو الكراهية، ويجعل الإنسان محبوساً خلف جدارٍ من الخوف والقلق بدل أن ينمو ويصلح. ومن هنا تأتي الوسطية في العتاب واللوم: تقويمٌ ببناء يستهدف الإصلاح، ويوازن بين الحق والرحمة، ويُعيد للقلوب دفء التواصل، ويضمن استقرار العلاقات بين الناس دون إفراطٍ يقتل المودة أو تفريطٍ يترك الخطأ دون علاج.

### سادساً: التطرف الرياضي

التطرف الرياضي هو الانحياز المبالغ فيه لفريق أو لاعب، وتحويل المنافسة من نشاط ترفيهي وترويحي إلى صراع شخصي أو جماعي. وهو يتجاوز حدود التشجيع المشروع ليصبح سبباً في إثارة الفتنة والكراهية، والتنازع بالألقاب، والشتم، وحتى الاعتداء الجسدي أحياناً.

وترتكب هذه السلوكيات غالباً نتيجة الانتماء المبالغ فيه، والتأثر بالإعلام، وغياب الوعي بثوابت الدين والأخلاق، ما يؤدي إلى فرقة بين الناس، وإضعاف القيم الأخلاقية، وتهديد الأمن المجتمعي، حيث تتحول الرياضة من وسيلة للارتقاء البدني والنفسي إلى مصدر للعصبية والخصومة.

ويحثنا الإسلام على ضبط الانفعالات والوسطية في كل شؤون حياتنا، بما فيها الرياضة، ويؤكد أن التنافس الشريف يجب أن يكون وسيلة للترويح عن النفس، وتنمية الجسد والروح، لا للعداوة والبغضاء. فقد قال الله تعالى: ( يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ ) وَلَا

**تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ ۚ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ** (الحجرات: ١١)، وحث النبي (ﷺ) على قول الخير أو الصمت. ومن هنا يجب علينا احترام المنافس، وربط الرياضة بأهدافها الأصيلة، ونشر ثقافة الروح الرياضية، وضبط التفاعل على وسائل الإعلام، حتى تكون الرياضة وسيلة للمتعة والترويح عن النفس، لا للصراع والتفرقة.

ومن هنا نوصي بـ:

- جعل الرياضة وسيلة للترويح عن النفس، لا لتأجيج الغضب أو الكراهية أو الفتن.
- احترام المنافس والاعتراف بالنتيجة بروح رياضية.
- التوعية بمقاصد الرياضة الأصيلة: تنمية الجسد والعقل والخلق.
- تعزيز دور الإعلام والأسرة في نشر ثقافة التسامح والروح الرياضية.
- ضبط التفاعل على وسائل التواصل الاجتماعي، وعدم إعادة نشر الإساءات أو التعليقات التحريضية.

### الخطبة الثانية

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده، وأشهد أن لا إله إلا الله، وأشهد أن سيدنا محمداً (ﷺ) رسول الله.. عباد الله: أوصيكم ونفسي بتقوى الله.. يقول الحق (تبارك وتعالى): **(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ)** (آل عمران: ١٠٢).

بِسْمِ اللَّهِ مَا شَاءَ اللَّهُ، لَا يَسُوقُ الْخَيْرَ إِلَّا اللَّهُ. بِسْمِ اللَّهِ مَا شَاءَ اللَّهُ، لَا يَصْرِفُ السُّوءَ إِلَّا اللَّهُ. بِسْمِ اللَّهِ مَا شَاءَ اللَّهُ، مَا كَانَ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنْ اللَّهِ. بِسْمِ اللَّهِ مَا شَاءَ اللَّهُ، لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ. أما بعد يا عباد الله...

### كيف نواجه التطرف بالمنهج العلمي؟

إنَّ مواجهة التطرف -بكل صوره- لا تكون بالشعارات ولا بالانفعالات، وإنما بالمنهج العلمي الرصين الذي يعتمد على:

- الدراسة الدقيقة.
  - والتحليل الموضوعي.
  - وفهم الجذور الفكرية والاجتماعية والنفسية لهذه الظاهرة.
- فالمنهج العلمي يُمكننا من تشخيص الداء قبل وصف الدواء، ويُساعد على بناء خطط واقعية تُعالج الأسباب لا المظاهر.

ومن خلال البحث الرصين، ودراسة شتى صور التطرف بتوظيف العلوم الإنسانية والاجتماعية والسياسية في فهم البيئة الحاضنة للتطرف، تتضح سُبُل المواجهة الفعالة.

كما يُسهم المنهج العلمي في بناء وعي نقدي لدى الشباب، وتعزيز التفكير العقلي الرشيد، وتحصين المجتمع من أي خطاب متشجج، ليقوم الأمن الفكري على أساس من العلم، والوعي، ومناهج التربية القويمة التي تستهدف إنشاء إنسان متوازن معتدل، قادر على إدراك الحقائق، وتمييز الغلو من الهدى، والباطل من الصواب.

إنَّ مواجهة التطرف بالمنهج العلمي تقتضي الانتقال من التشخيص العام إلى بناء إستراتيجية دقيقة تُحاصر جذوره وتُعالج بيئته الحاضنة.

ويبدأ ذلك بإجراء دراسات ميدانية معمّقة ترصد دوافع التطرف -بشتى صوره- الاجتماعية والنفسية والاقتصادية.

وتُحدّد الفئات الأكثر عُرضة لكل نوع من أنواع التطرف على حدة، وتحليله وتفكيكه وتقديم البديل المعتدل. ويُضاف إلى ذلك تطوير مناهج تعليمية معاصرة تقوم بالآتي:

- تُنمّي ملكة التفكير النقدي.
- وتُشجّع على الحوار.
- وتُربّي عقلاً قادراً على الربط والتحليل ومساءلة الأفكار.
- كما يجب إنشاء برامج تدريبية متخصصة للأئمة والدعاة والمعلمين والإعلاميين والمثقفين، تُزوّدهم بالأدوات العلمية والنفسية لتصحيح المفاهيم، وتحصين الناشئة، من كل صور التطرف وأنواعه
- ومن أهم الإجراءات كذلك إطلاق منصات رقمية موثوقة تُقدّم محتوى علمياً رصيناً، بلغة عصرية.

**رسالتى الأخيرة:** إننا نواجه "تطرفاً رقمياً" عابراً للحدود، يستثمر في الفراغ المعرفي ويمتطي صهوة التكنولوجيا لتزييف الوعي. إن المعركة الحقيقية في هذا العصر السيبراني هي معركة استرداد للعقل؛ في خضم هذا "الطوفان المعلوماتي" الذي يغمر شبابنا

إننا في حاجة إلى "التحصين" المنهجي، وأن العلم لا يؤخذ من مجاهيل الفضاء الإلكتروني، بل من العماء

إننا بحاجة إلى "هندسة معرفية" جديدة لتحرير العقول من سطوة التفاهة ومن سطوة النقل الأعمى، والتقليد المميت للعقل والفكر..

إننا في حاجة إلى الرموز إلى القدوات الصالحة المبدعة المعتدلة التي تجذب الشباب للاقتداء بها...  
**ومن هنا نناشد الجميع:**

إذا كنت تاجرًا... فكن معتدلاً في ربحك، فالتجارة أمانة قبل أن تكون مكسباً.

وإذا كنت طبيباً... فكن معتدلاً في أجرك، فالطب رسالة شريفة قبل أن يكون مهنة.

وإذا كنت مهندساً... فكن معتدلاً في تصميمك وتقديرك؛ فالعمارة تقوم على الدقة والانضباط، لا على المبالغة ولا على الإهمال.

وإذا كنت محامياً... فكن معتدلاً في مرافعتك وخصومتك؛ فأنت مؤتمن على العدل، لا يجوز لك أن تميل لهوى، أو تنتصر لرغبة على حساب الحق.

وإذا كنت موظفاً... فكن معتدلاً في مطالبك، وأدِّ عملك بإخلاص دون تفريط أو إفراط.

وإذا كنت والدًا... فكن معتدلاً في تربيته؛ لا إفراط في القسوة، ولا تفريط في الدلال.

وإذا كنت زوجاً... فكن معتدلاً في غيرتك ومطالبك، فالحياة الزوجية تقوم على التوازن.

وإذا كنت معلماً... فزد قوتك علماً، ووازن بين الشدة والرفق؛ فالتعليم اعتدال.

وإذا كنت داعية... فكن معتدلاً في خطابك، لا تُشدد على الناس فتُفترهم، ولا تُرخّص لهم ما لا رخصة فيه فتُضيّعهم.

وإذا كنت عابداً... فكن معتدلاً في نسكك، وخير العمل أدومه وإن قلّ.

وإذا كنت غنياً... فكن معتدلاً في نفقتك؛ لا تبذير ولا تقتير، واجعل مالك باباً للخير لا باباً للفتنة.

وإذا كنت فقيراً... فكن معتدلاً في طلبك، واسع في رزقك بجد، ولا تحمل نفسك فوق طاقتها.

وإذا كنت قائداً... فكن معتدلاً في قراراتك، فالإفراط تهور، والتفريط ضعف، وكلاهما يضرّ بالأمة.

وإذا كنت قاضياً... فكن معتدلاً في حكمك، فالعدالة ميزان لا يميل إلا للحق.

وإذا كنت عاملاً... فكن معتدلاً في جهدك، فلا تكسل فتقصر، ولا ترهق نفسك فوق حدود قدرتك.

وهكذا فإن الاعتدال ميزان النجاح، وبه صلاح الدنيا والدين؛ وكلُّ انحرافٍ عنه يورث فساداً في النفس، واضطراباً في المجتمع

عباد الله: من عادى مصر عاداه الله.. مصر محفوظة بحفظ الله

**اللهم** اكتب أسماءنا في سجلات المؤمنين الموحدين، وفي ديوان المرحومين، وارفع أقدارنا في عليين، وأنزل علينا السكينة والطمأنينة، ونور اليقين.. نسأل الله أن يبارك في أوطاننا ويحفظها من الفتن ما ظهر منها وما بطن، اللهم احفظها من كل سوء، وبارك لنا فيها، واجعلها دار أمن وإيمان، وسلام وإسلام. اللهم من أرادها بسوء فاجعل تدبيره تدميره، وردّ كيده إلى نحره. اللهم احفظ مصر شرقها وغربها، شمالها وجنوبها، طولها وعرضها وعمقها، بحارها وسماءها ونيلها، ووفق يا ربنا قيادتها وجيشها وأمنها وأزهرها الشريف، وعلماءها، واحفظ شعبها، وبلاد المحبين يا رب العالمين. اللهم اشف مرضانا وارحم موتانا اللهم طهر قلوبنا من الكبر، وزينها بالتواضع، اللهم اجعلنا ممن يستمعون القول فيتبعون أحسنه، وصلّ اللهم وسلّم وبارك على سيدنا ومولانا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

(... رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ) (النمل: ١٩)، (.. الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا أَنْ هَدَانَا اللَّهُ ۖ ...) (الأعراف: ٤٣) ... اللهم تقبل هذا العمل من الجميع... وبالله تعالى التوفيق

### عضو المجلس الأعلى للشؤون الإسلامية

والحاصل على المركز الأول على مستوى الجمهورية في خدمة الفقه والدعوة (وقف الفنجري ٢٠٢٢م)  
المدير التنفيذي السابق لرابطة الجامعات الإسلامية- عضو نقابة اتحاد كتّاب مصر

واتس آب: ٠١١٢٢٢٢٥١١٥ بريد إلكتروني: [drsoliman5555@gmail.com](mailto:drsoliman5555@gmail.com)

تم تدشين صفحة #معارج\_الدعاة للدكتور أحمد علي سليمان، للإسهام في إثراء العمل الدعوي والدعاة يرجى متابعتها ونشرها

<https://www.facebook.com/share/1u1EDacEw/?mibextid=LQQJ4d>