

## خطبة بعنوان: التطرف ليس في التدين 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 جمادي الآخرة ١٤٤٧هـ، الموافق ١٢ ديسمبر ٢٠٢٥م  
موقع صوت الدعاة - صفحة معارج الدعاة

الحمد لله الذي أنار عقول المؤمنين بنور الوحي الشريف المعصوم، وزكي نفوسهم بالإيمان والإحسان وبأخلاق النبي العدنان... ونشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، رب كل شيء وملكه، ونشهد أن سيدنا محمدًا ﷺ عبده ورسوله، وصفيه من خلقه وخليله، صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً.

والصلوة والسلام للأئمان الأكملان، الأشrafان الأنوران، الأعطران الأزهران، المزهران المثمران، على من جمعت كل الكلمات فيه.. وعلى آله وصحبه وتابعيه.. اللهم صل أفضـل صلاة، على أسعد مخلوقاتك، سيدـنا محمد ﷺ، وعلى آله وصحبه؛ عدد معلمـاتـكـ، ومدادـ كـلـمـاتـكـ، كلـمـا ذـكـرـكـ الـذاـكـرـونـ، وـغـفـلـ عنـ ذـكـرـ الـغـافـلـونـ، ورضـىـ اللهـ عنـ مشـايـخـنـاـ وـوـالـدـيـنـاـ وـأـجـادـدـنـاـ وـأـلـدـانـاـ وـأـزـواـجـنـاـ، وـالـصـالـحـينـ منـ عـبـادـكـ، وـأـوـلـيـاءـ اللهـ أـجـمـعـينـ.

الـلـهـمـ صـلـ صـلاـةـ كـامـلـةـ، وـسـلـ سـلـامـاـ تـامـاـ، عـلـىـ نـبـىـ تـنـحـلـ بـهـ الـعـقـدـ، وـتـنـفـرـ بـهـ الـكـرـبـ، وـتـنـقـضـ بـهـ الـحـوـائـجـ، وـتـنـالـ بـهـ الرـغـائـبـ، وـحـسـنـ الـخـوـاتـيمـ، وـبـيـسـقـىـ الـغـامـ بـوـجـهـ الـكـرـيمـ. وـعـلـىـ آـلـهـ الـطـاهـرـينـ، وـصـحـبـهـ الطـيـينـ، وـسـلـ تـسـلـيمـاـ كـثـيرـاـ... اللـهـمـ آـمـينـ يـاـ رـبـ الـعـالـمـينـ.

فَمَبْلُغُ الْعِلْمِ فِيهِ أَنَّهُ بَشَرٌ... وَأَنَّهُ خَيْرُ خَلْقِ اللهِ كُلِّهِمْ  
مولـايـ صـلـ وـسـلـ دـائـماـ أـبـداـ... عـلـىـ حـبـبـكـ خـيـرـ الـخـلـقـ كـلـهـمـ

اللهم رضي عننا، وارض عننا، برضاه عننا.. ووضئنا بآخلاقه العظيمة، وحقق أمانينا بزيارةه، وفتح لنا أبواب رؤيته،  
ونيل شفاعته، اللهم آمين يا رب العالمين...  
... وَلَقَدْ وَصَّيْنَا الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَإِيَّا كُمْ أَنْ تَكْفُرُوا فَإِنَّ اللَّهَ مَا فِي السَّمَاوَاتِ  
وَمَا فِي الْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ غَنِيًّا حَمِيدًا (السباء: ١٣١)، وقال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ اللَّهَ حَقٌّ تُقَاتَهُ وَلَا مُؤْتَنَّ  
إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ) (آل عمران: ١٠٢)، وقال سبحانه: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ اللَّهَ حَقٌّ تُقَاتَهُ وَلَا مُؤْتَنَّ  
أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرُ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا) (الأحزاب: ٧١-٧٠)، وقال تعالى: (نِسَاؤُكُمْ  
حَرْثُكُمْ فَاتُوا حَرْثَكُمْ أَنِّي شَتَّمْ وَقَدِمْوا لِأَنْفُسِكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُلَاقُوهُ وَيَشَرِّرُ الْمُؤْمِنِينَ) (البقرة: ٢٢٣)...  
اللهم اجعلنا من الذين قال الله (تعالى) فيهم: (تَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَصَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ حَوْفًا وَطَمَعًا وَمَا  
رَفَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ) (السجدة: ١٦)... عبد الله: إذا استطعت ألا يسبقك أحد إلى الله فافعل ...  
ثم أما بعد، لقد امن 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 والخرج...  
قال تعالى: (وَجَاهَدُوا فِي اللَّهِ حَقَّ جَهَادِهِ هُوَ اجْتَبَاهُمْ وَمَا جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ مَلَةُ أَيِّكُمْ إِنْرَاهِيمَ  
هُوَ سَمَّاكُمُ الْمُسْلِمِينَ مِنْ قَبْلٍ وَفِي هَذَا لِيَكُونَ الرَّسُولُ شَهِيدًا عَلَيْكُمْ وَتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ فَاقِيمُوا الصَّلَاةَ  
وَأَنُوا الزَّكَاةَ وَاعْتَصِمُوا بِاللَّهِ هُوَ مَوْلَأُكُمْ فَنِعْمَ الْمُؤْمِنُ وَنِعْمَ النَّاصِيرُ) (الحج: ٧٨).

## النبي ﷺ وصناعة الوسطية والاعتدال

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

لقد جاء الإسلام الخاتم منظومةً 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 وسطٍ مستقيم؛ يهذب السلوك، ويُقوّم الفكر، ويُوقظ الضمير، ويُشرّع أبواب الرحمة والعدل  
والحرية المسؤولة...  
وأقام الإسلام موازين العدل الشامل والإنصاف الكامل، فحرّم الظلم، وكراه البغي، وصان الكرامات، واحترم

الحقوق، ودعا إلى الشورى، ورفع من شأن المرأة، وفتح آفاق العلم، وحث على العمل، ونهى عن الجهالة والكسل،  
وحرص على أن تقوم الحياة على العقل الرشيد والقلب السليم.

كما قرر للأفراد والأمم والشعوب حق الحياة الكريمة، ورسخ مبدأ السلم، ورفض العداون، فانتشرت الطمأنينة  
بعد الحروب والصراعات الجاهلية، وشيد حضارة إنسانية راشدة، تعلى من قيمة الإنسان، وتجمع بين صلاح الدنيا  
وفلاح الآخرة، في ظلال شريعة محكمة، وهدي 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، وتحذيب سلوكه، وترسيخ قيم العدل والخير والرحمة. وإنما يظهر التطروف من قلة قليلة جداً من بعض  
المنتسبين إلى أي دين، من يسيئون الفهم، أو يجترئون النصوص من سياقتها، أو يخالفون مقاصد الشرائع وأحكامها  
الرشيدة.

والحقيقة أن التطروف ليس مقصوراً على جانب دينٍ 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 إفراطٍ  
أو تفريطٍ انحرافٌ عن جادة الاعتدال، وخروجٌ عن ميزان الحكمة التي أمر بها الله.

إنَّ السنة النبوية الشريفة جاءت بمنهج:

- يصونُ الإنسان من الغلو والتَّنَطُّع.
- ويحفظه من الإفراط والتَّفْرِيظ.

ويوجّهه إلى جادة الاعتدال والرحمة والرفق وحسن المعاملة.

وقد قدَّم النبي ﷺ أروع الأمثلة العملية والقولية التي تُحذِّر من التشدد ومن الإفراط والتَّفْرِيظ بالقول والفعل والسلوك، وترسّخ حُلْق الرفق والوسطية في كل شؤون الحياة.

ولذا توالت أحاديث النبي ﷺ في الدعوة إلى السلوك القويم، والبعد عن كل ما يثير العداوة والشحنة والبعضاء 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، فَأُوْغَلْ فِيهِ بِرْفُقٍ، فَإِنَّ الْمُنَبَّثَ لَا أَرْضًا قَطَعَ، وَلَا ظَهِرًا أَبْقَى) <sup>(١)</sup>.

وعن أبي هريرة (رضي الله عنه) أن النبي ﷺ قال: (لَا تَحَاسَدُوا، وَلَا تَنَاجِشُوا، وَلَا تَبَاغَضُوا، وَلَا تَدَابِرُوا، وَلَا يَبْعِيْغُ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ، وَكُوْنُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا). المُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ، لَا يَظْلِمُهُ، وَلَا يَخْدُلُهُ، وَلَا يَحْقِرُهُ. التَّقْوَى هَاهُنَا. وَيُشَيرُ إِلَى صَدْرِهِ ثَلَاثَ مَرَاتٍ. بحسب امرئٍ مِنَ الشَّرِّ أَنْ يَكْفِرَ أَخَاهُ الْمُسْلِمَ. كُلُّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ حَرَامٌ؛ دَمُهُ، وَمَالُهُ، وَعِرْضُهُ) <sup>(٢)</sup>.

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

كما نهى ﷺ عنسائر المعاملات المؤجّجة للخلاف والتَّباغض بين الناس، فعن أبي هريرة (رضي الله عنه) قال: "نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَنْ يَبْيَعَ حَاضِرٌ لِبَادٍ، وَلَا تَنَاجِشُوا، وَلَا يَبْيَعَ الرَّجُلُ عَلَى بَيْعِ أَخِيهِ، وَلَا يَخْطُبُ عَلَى خِطْبَةِ أَخِيهِ، وَلَا تَسْأَلُ الْمَرْأَةَ طَلَاقَ أَخِنَّهَا لِتَكْفُفَأَ مَا فِي إِنَائِهَا" <sup>(٤)</sup>.

وعن عبد الله بن مسعود (رضي الله عنه) أن النبي ﷺ قال: (لِيْسَ الْمُؤْمِنُ بِالظَّعَانِ وَلَا الْلَّعَانِ وَلَا الْفَاحِشِ وَلَا الْبَذِيءِ) <sup>(٥)</sup>.

عن أنسٍ بن مالك (رضي الله عنه) أن النبي ﷺ قال: (مَا كَانَ الْفَحْشُ فِي شَيْءٍ قُطُّ إِلَّا شَانَهُ، وَلَا كَانَ الْحَيَاةُ فِي شَيْءٍ قُطُّ إِلَّا زَانَهُ) <sup>(٦)</sup>.

لقد استطاع النبي العظيم - بتوفيق الله له - خلال ثلاثة وعشرين عاماً هي مدة البعثة النبوية الشريفة، أن يقضي على مظاهر الغلو والتطرف والتشدد، وأن ينهي دوامة الصراعات والإغارات والثار والحروب التي استنزفت العرب قروناً طويلاً. فجاء منهجه:

- يزرع الرحمة.
- ويفصل العدل.

(١) أخرجه البزار، وأخرجه أحمد في مسنده، والسيوطى 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 الترمذى وابن ماجة، والسيوطى في الجامع الصغير - حسن.

- ويهدّب الطبع.

- ويوسّس مجتمعاً قوياً متماساً، يقوم على الإيمان، والعلم، والأخلاق، واحترام الإنسان أيّاً كان. وقد كان ما فعله النبي ﷺ - بتوفيق من الله - محل إعجاب وإشادة المنصفين في الشرق والغرب؛ إذ رأى كثيرون 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 محمدًا - لو كان بيننا اليوم - لقدرته حكمته، وحضور عقله، واتزانه المذهل، لكن قادرًا على حل مشكلات العالم المعقّدة في وقتٍ وجيز، «وهو يحتسي فنجان القهوة»، لما عُرف عنه من بصيرة نافذة، وقدرة عقيرية على بناء السلام، وحسن الأزمات، ووضع كل 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. إن المتأمل في الشريعة الإسلامية يجد أن كل تعاليمها تستهدف تروسيخ الاعتدال والوسطية، وقد منّ الله تعالى علينا فجعلنا خير أمة أخرجت للناس، كما جعلنا أمّة 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 إِلَى عُنْقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا) (الإسراء: ٢٩).
- قوله تعالى: (...لَا فَارِضٌ وَلَا بُكْرٌ عَوَانٌ بَيْنَ ذَلِكَ...) (البقرة: ٦٨).
- قوله عز وجل: (وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَاماً) (الفرقان: ٦٧).
- قوله جل وعلا: (...وَلَا تَجْهَرْ بِصَلَاتِكَ وَلَا تَخَافِتْ إِلَيْهَا وَابْتَغْ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا) (الإسراء: ١١٠).

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

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

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

ومن حكمة الله (تعالى) في الحياة والموت أنه لم يجعل حياة الإنسان ممتدّة إلى يوم القيمة؛ بل جعل لكل نفس أجلًا مسمى. فلو امتدت الحياة بلا نهاية؛ لفقدت معناها وجودها، ولذلك كان للإنسان زمانٌ محدد يعيش فيه، وعليه أن يعيش مع الناس بالرحمة والاعتدال، فلا سبيل للحياة الطيبة إلا بهما.

(٧) انظر تصدير فضيلة أ.د/ صابر عبد الدايم لكتاب: كيف نتوصل بأخلاق النبوة؟ تأليف د/ أحمد علي سليمان: القاهرة: دار إشراق، ٢٤٠٢٤م، ص ٢٥.

وكان النبي ﷺ المثال الأكمل في الرحمة والرفق والاعتدال؛ في قوله، و فعله، و حلمه، و موافقه، في عباداته ومعاملاته وقراراته. وإذا نظرنا إلى مشهد فتح مكة رأينا الرحمة تتجلّى في أنقى صورها؛ فقد أخرجوه وأذوه وأذوا أصحابه، ومع ذلك قابلهم بالغفو، ولم يعاملهم بما فعلوا، بل قال لهم كلمته الخالدة: «اذهبوا فأنتم الطلقاء». أيها المسلمون: اعلموا أن التطرف لا يقتصر على جانب دون آخر؛ بل قد يشمل شتى جوانب الحياة؛ فعلى سبيل المثال: المبالغة في الحب تطرف، والمبالغة في البعض تطرف، والمبالغة في الإحسان إلى أن يُنفق الإنسان ماله كله تطرف؛ لأن فيه إضراراً بأبنائه، وتعويضاً لآخرين على الكسل والاتكال، والمبالغة في الطعام تجلب التخمة والسمنة والنوم والكسل والأمراض، والمبالغة في السهر تضعف البدن والوهن والأمراض وتحرم الإنسان من نعم الله التي يهبهها للنائم ليلاً، والمبالغة في العداوة بين الأمم تصنع صراعاً لا ينتهي، بينما الاعتدال يفتح باب التعاون وتقارب المصالح، وحتى التطرف في الحرية يدخل المجتمعات في أزمات تعجز عن حلها.

## أنواع التطرف وصورة وأشكاله وأضراره

### أولاً: التطرف العاطفي

#### التطرف في الحب: يهدى العلاقات

الحب شعور نبيل جعله الله (سبحانه وتعالى) سبيلاً للسکينة والطمأنينة، والحب أساس العلاقات بين الناس عموماً والعلاقات الزوجية والأسرية، وأرقى أنواع الحب، هو حب الله، ورسوله، والحب في الله والله ومن أجل الله... والحب بين الناس بالذات حين يتتجاوز حدّه الطبيعي يفقد جماله ويتحول إلى عباء يرهق الروح والعقل. فالتطرف في الحب ليس قوّة في العاطفة، بل ضعفٌ في البصيرة؛ إذ يرى صاحبه محبوبه كاملاً لا نقص فيه، فيغالي في التعلق به حتى ينقطع عن واجباته وواقعه.

وينبغي للشخص أن يجعل للحب مساحة، وللعقل مساحة، وللنفس حفظاً محفوظاً.

فالحب المتطرف قد يتنازل عن كرامته، أو يقدم محبوبه على حق الله وحق أهله، أو يسمح للعاطفة أن تسليمه استقلاله، فيتحول الحب إلى تبعية مرهقة.

ومن صور التطرف في الحب:

- الغيرة المرضية.

- والمراقبة المستمرة.

- والرغبة في السيطرة بحجج الخوف أو الحرص.

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

أما الحب المعتمد فهو الذي يوازن بين القلب والعقل، وينبع العاطفة جمالها دون أن يطغى أحد الطرفين على الآخر، هو حب يقوم على الرحمة والاحترام، لا على التعلق المرضي. فالحب الحقيقي لا يلغيك... بل يقويك.

### التطرف في الكره: يفسد القلب ويهدى العلاقات

الكره شعور طبيعي في النفس الإنسانية، ويجيب علينا أن نحب في الله، ونبغض الله.

والكره حين يتتجاوز الحد يصبح سبباً يفسد القلب ويهدم العلاقات. فالتطرف في الكره يجعل الإنسان أسيراً لغضبه، يعميه عن العقل والرشد والحكمة، ويحوّل الحبة إلى قبة، والصغار إلى كبار، بل إلى صراعات.

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

وقد جاء في القرآن الكريم الأمر بِمَكَارِمِ الْأَخْلَاقِ وضبط النفس عند الغضب وتحفيز النفوس إلى العفو حتى تتحقق المسارعة إلى الرب الرحيم، وحتى يوم الشخص من الحسينين 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 الكُرْه ويوسّس للعدل والرحمة.

وأفضل سبيل لترويض النفس هو الاعتدال والتغاضي عن المفوات، وعدم المبالغة في الانفعال، والحكمة في وزن الأمور، عن أبي هُرَيْرَةَ (رضي الله عنه): أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: (لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الغَضَبِ) <sup>(٨)</sup>.

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

كما أن الاعتدال يجعل طاقات الإنسان من التدمير إلى البناء، ويثرم 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 يضرّ الفرد ومن حوله. فالتطور في الغيرة يجعل الإنسان يراقب الآخرين بلا توقف، ويشك في كل تصرف، ويقيّد حرية من يحبّ، 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، فيفقد الحب أو العلاقة قيمتها. بينما الغيرة المعتدلة تحفظ الحقوق وتحمي العلاقات، وتوازن بين العاطفة والعقل، فتصبح وسيلة إيجابية لتنمية العلاقة بدل أن تخدمها.

الغيرة مطلوبة بقدرها، فهي تحفظ الحقوق وتزيد الحرص، لكن الإفراط فيها يضعف العلاقات ويزرع التوتر، بينما الاعتدال يجعلها قوةً إيجابية تُشَرِّي الحب والتفاهم والتوازن النفسي بين الناس.

### التطرف في الخصم

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

غير أن التطرف في الخصم، بتحويل أي خلافٍ صغير إلى صراع مستمر، أو استخدام أساليب حادة تؤدي إلى النزاع، يُعدّ 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

(٨) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه.

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

وقد جعل النبي من يفجر في خصامه من المنافقين حرضاً على سلامه الصدور وسلامة العلاقات، ومن ثم سلامة المجتمعات بسريان أخبار المحبة والسلام في أوصافها على نحو سهل وسلس ومتواتر ومستدام.

فعن عبد الله بن عمرو (رضي الله عنهما) أن النبي ﷺ قال: (أَرْبَعَ مَنْ كُنَّ فِيهِ كَانَ مُنَافِقًا - أَوْ كَانَتْ فِيهِ حَصْلَةٌ مِنْ أَرْبَعَةِ كَانَتْ فِيهِ حَصْلَةٌ مِنَ النِّفَاقِ - حَتَّىٰ يَدْعَهَا: إِذَا حَدَّثَ كَذَبَ، وَإِذَا وَعَدَ أَخْلَفَ، وَإِذَا عَاهَدَ غَدَرَ، وَإِذَا حَاصَمَ فَجَرَ).<sup>(٩)</sup>

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

فعن أبي أيوب الأنباري (رضي الله عنه) أن النبي ﷺ قال: (لَا يَحِلُّ لِرَجُلٍ أَنْ يَهْجُرَ أَخاهُ فَوْقَ ثَلَاثٍ لَيَالٍ يَلْتَقِيَانِ: فَيُعْرِضُ هَذَا وَيُعْرِضُ هَذَا، وَخَيْرُهُمَا الَّذِي يَبْدُأُ بِالسَّلَامِ).<sup>(١٠)</sup>

### التطّرف في التفاؤل:

التفاؤل قيمة عظيمة تقوّي العزيمة، وتفتح للإنسان أبواب العمل والأمل، وقد كان النبي ﷺ يحبّ الفأل الحسن، ويغرس في أصحابه روح الثقة بالله. غير أنّ المبالغة في التفاؤل مضرّة، حتى لا يصبح هذا الشخص في غفلة عن الواقع، أو تجاهلاً للأسباب، أو ثقةً غير محسوبة بالنتائج. إن التطّرف في التفاؤل يضرّ العقل والقرار.

أما التفاؤل الوعي فيدفع صاحبه إلى العمل وبذل الجهد، أما التطّرف فيه فيقود إلى التواكل، وإهمال التخطيط، واتخاذ قرارات غير مدروسة تفضي إلى الصدمات والإحباطات الكبرى. كما يُعذّي مشاعر الوهم، ويُضعف القدرة على مواجهة الحقائق، ويجعل الإنسان يصطدم بالواقع صدمةً تُفقده توازنه النفسي.

ومن هنا جاءت الوسطية في التفاؤل: تفاؤل يفتح باب الرجاء، ويقوّي العزيمة، ولكن مع نظرٍ واقعيٍّ، وأسبابٍ منتظمة، واستعانةٍ بالله جل في علاه.

### التطّرف في البكاء:

البكاء رحمةٌ فطريةٌ يسكن الله بها عناء القلوب، وهو مظهرٌ من مظاهر الرقة الإنسانية التي لا يذمّها الشرع، بل قد يتدحّها إذا كانت في موضعها.

وبكاء الطفل الصغير جعله الله سالحاً فطرياً يعوض به ضعفه، ويحفظ به حقّه في الرعاية؛ فهو يستثير قلوب الأم والأب ومن حوله، فيندفعون إلى تلبية حاجته وبذل كلّ ما يستطيعون لإسكانه. يا لها من حكمٌ إلهيٌّ باهرة! فلولا هذا الصوت الضعيف في ظاهره، القوي في أثره، لصُبّاعَ كثيّرَ من الصغار، وما نالوا حقّهم من العناية والرعاية والحفظ. غير أنّ التطّرف في البكاء عند غير الأطفال، يشلّ التفكير ويربك التصرف ويضعف الإرادة، يُعدّ من الغلوّ 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 اعتدلاً لا يوقع في الجزع ولا يعطّل عملاً، وقال كلمته الجامعة: (... وَلَا تَقُولُ إِلَّا مَا يَرْضَى رَبَّنَا... ) (١١).

أما الإفراط في البكاء فيؤدي إلى اضطراب النوم، وارتفاع ضغط الدم، وزيادة إفراز هرمونات التوتر، ويُسهم في إتلاف الجهاز العصبي وإضعاف المخاعة. كما يضعف القدرة على اتخاذ القرار، ويُفاقم القلق واليأس، ويحول 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، وتعتيره ظواهر كثيرة منها الفرح ومنها الحزن، ومنها البكاء... إلخ.

والبكاء ينتج من مجموعة المشاعر المركبة إما من حزن أو فرح أو سعادة مفرطة، 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 العجاب

#### **أنواع البكاء:**

أحدها: بكاء الرحمة، والرقّة.

والثاني: بكاء الخوف والخشية.

والثالث: بكاء الحبّة والشوق.

والرابع: بكاء الفرح والسرور.

والخامس: بكاء الجزع من ورود المؤلم وعدم احتماله.

وال السادس: بكاء الحزن. والفرق بينه وبين بكاء الخوف، أن بكاء الحزن يكون على ما مضى من حصول مكروه أو فوات محظوظ، وبكاء الخوف يكون لما يتوقع في المستقبل من ذلك. والفرق بين بكاء السرور والفرح، وبكاء الحزن، أن دمعة السرور باردة والقلب فرحان، في حين دمعة الحزن حارة والقلب حزين، وهذا يقال لما يُفرح به: هو قُرّة عَيْنٍ، وأقرَّ الله به عينه، ولما يُحزن: هو سخينة العجن، وأسخن الله عينه به.

والسابع: بكاء الخور والضعف.

والثامن: بكاء النفاق، وهو من أقسى الناس قليلاً.

والناسع: البكاء المستعار والمستأجر عليه، كبكاء النائحة بالأجرة، فإنما كما قال سيدنا عمر بن الخطاب (رضي الله عنه): **تَبِيعُ عَبْرَكَاهَا، وَتَبْكِي شَجْوَ غَيْرِهَا**.

والعاشر: بكاء الموافقة، وهو أن يرى الرجل الناس يبكون لأمر ورد عليهم، فيبكي معهم، ولا يدرى لأي شيء يبكون، يراهون يبكون، فيبكي!

وما كان من ذلك دمّاً بلا صوت، فهو بكى، مقصور، وما كان معه صوت، فهو بكاء، ممدود على بناء الأصوات. وما كان منه مستدعيًّا متتكلفاً، فهو التباكي، وهو نوعان: محمود، ومذموم، فالمحمود، أن يستجلب لرقة القلب، وخشية الله، لا للرياء والسمعة. والمذموم: أن يجتلب لأجل الخلق، وقد قال عمر بن الخطاب للنبي ﷺ وقد رأه

(١١) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه.

يُبكي هو وأبو بكر في شأن أسارى بدر: أخبرني ما يُبكيك يا رسول الله؟ فإن وجدت بكاءً بكى، وإن لم أجد تباكى، لبكائهما ولم ينكر عليه (ﷺ). وقد قال بعض الصالحين: ابكونا من خشية الله، فإن لم تبكون، فتباكوا. أهـ<sup>(١٢)</sup>

### مردود البكاء وأثاره 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) <sup>(١٣)</sup> هذا عن قول النبي في البكاء، فماذا عن فعله (ﷺ)؟ لقد كان بكاؤه من جنس ضحكته، لم يكن بشهيق ورفع صوت، كما لم يكن ضحكته بقهقهة، ولكن كانت تدمع عيناه حتى هملا، ويُسمع لصدره أزيز. وكان بكاؤه تارة رحمة للموتى، وتارة حوفاً على أمته وشفقة عليها، وتارة من خشية الله، وتارة عند سماع القرآن، وهو بكاء اشتياق ومحبة وإجلال، مصاحب للخوف والخشية. ولما مات ابنه إبراهيم، دمعت عيناه وبكي رحمة له، وقال: (...تَدْمَعُ الْعَيْنُ وَيَخْزُنُ الْقَلْبَ، وَلَا تَقُولُ إِلَّا مَا يَرْضَى رَبَّنَا، وَاللَّهُ يَا إِبْرَاهِيمَ إِنَّا بَكَ لَمَحْزُونُونَ) <sup>(١٤)</sup>.

وبكى لما شاهد إحدى بناته ونفسيها تقىضي، وبكى لما قرأ عليه ابن مسعود سورة النساء، وانتهى فيها إلى قوله تعالى: (فَكَيْفَ إِذَا جِئْنَا مِنْ كُلِّ أُمَّةٍ بِشَهِيدٍ وَجِئْنَا بِكَ عَلَى هُوَلَاءِ شَهِيدًا) (النساء: ٤١). وقيل إنه بكى لما مات عثمان بن مظعون. وعن عبد الله بن عمرو (رضي الله عنهما) أن النبي (ﷺ) بكى لما كسرت الشمس، وصلَّى صلاة الكسوف، وجعل يبكي في صلاته، وجعل ينفع ويقول: (رَبِّ أُمٍّ تَعِدُنِي أَلَا تُعَذِّبَنَا فِيهِمْ، وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ وَنَحْنُ نَسْتَغْفِرُكَ) <sup>(١٥)</sup>. 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.
- يسهم في توسيع الرؤتين.
- يربط العينين بسبب الدموع وينع جفافهما.
- يطرد الأجسام الغريبة التي تسبب تهييج العينين، مثل الغبار، وشعر الجفون.
- قد يهدئ الأعصاب لاسيما إذا كان من فرح وسرور.
- يسهم في التخلص على المشاعر السلبية مثل الغضب.
- يسهم 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 ٢٠٢٣ م.

١٣٣٨٧٦٤; <https://akhbar-alkhaleej.com/news/article/>

(١٣) أخرجه الترمذى في سننه

(١٤) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه.

(١٥) أخرجه شعب الأرناؤوط في تخريج زاد المعاد بإسناد صحيح.

- قد يسهم في تهيج القولون العصبي.
- يؤدي إلى إحمرار لون العينين وتعكرها.
- انتفاخ الجفون وتورمها.
- تزايد عدد نبضات القلب وتسارعها.
- الشعور بالقلق والأرق والتوتر.
- العصبية والانفعال.
- الإصابة بالاكتئاب.. وغيرها من الأضطرابات.

هذا بعض من آثار البكاء على النفس والجسم.. وهكذا يبقى البكاء فطرة بشرية، كما قال الله تعالى (وَإِنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى) .. (١٦).

### النطرف في الحزن مميت:

الحزن شعور إنسانيٌّ فطري أودعه الله في قلب الإنسان الحكمة بالغة، غير أنّ المبالغة فيه وتحويله إلى حالة دائمة أو شبه دائمة تُعدّ المرأة عن أداء واجباته، وتُطفئ نور الأمل، تُعدّ لوناً من ألوان النطرف الذي نهى عنه الإسلام. فالنبي ﷺ، على شدة رحمته ورقة قلبه، كان يحزن ويحمل هموم الدعوة، ومع ذلك لم يسمح للحزن أن يشل إرادته أو يعطل رسالته. وحين مات ابنه إبراهيم بكى وقال: (...تَدْمُعُ الْعَيْنُ وَيَحْزَنُ الْقَلْبُ، وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يَرْضَى رَبَّنَا، وَاللَّهُ يَا إِبْرَاهِيمُ إِنَّا بِكَ لَمَخْرُونُونَ) (١٧).

فعبر عن مشاعره -انتبه مشاعر فقد الأليمة- دون إفراط يقع في الجزع، ولا تفريطٌ يضعف الإحساس... نعم لقد حزن النبي على ولده حزناً كبيراً دون إفراط أو تفريط.

ويعلّمنا هذا الموقف النبوي أن الاعتدال في الحزن يحفظ التوازن النفسي، ويعيد للإنسان قدرته على النهوض، أمّا الغلوّ فيه فيفتح أبواب اليأس ويضعف الثقة في وعد الله.

ومن هنا كانت الوسطية في المشاعر صمام الأمان يحفظ القلب من الانكسار، ويعين صاحبه على مواصلة الحياة بروح مطمئنة.

ولَا يقف أثر النطرف في الحزن عند حدود النفس، بل يمتدّ لينهك الجسد ويضعف قواه.

فقد أثبتت التجارب الإنسانية أن الحزن المفرط يرهق القلب، ويربك الجهاز العصبي، ويضعف المناعة، ويفير كيمياء الجسم، ويجعل الإنسان أكثر عرضة للأمراض المزمنة. وهذا ما أشار إليه القرآن الكريم في قصة يعقوب عليه السلام: (وَأَبْيَضَتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ)؛ وهي دلالة على الأثر الجسدي العميق للحزن الشديد. ومن رحمته سبحانه بعاته أن دلّم على سُيل التخفيف، فأمرهم بالصبر، وكشف كربهم باللجوء إليه، وتفریغ همومهم في سجدةٍ خاسعة تعيد للروح طمأنيتها.

إن الإفراط في الحزن لا يغير قدرًا، لكنه يستنزف الصحة والعافية، بينما الاعتدال في المشاعر يمدّ القلب والقلب معًا بالقوة التي تمكن الإنسان من مواصلة مسيره متوكلاً على الله جل في علاه.

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

١٣٣١٨٣٨ <https://akhbar-alkhaleej.com/news/article/>

(١٧) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه.

قال ﷺ: (ما يصيّب المسلم من نَصَبٍ ولا وَصَبٍ، ولا هَمٌ ولا حُزْنٌ ولا أَذى ولا غَمٌ، حتَّى الشوَّكَةِ يُشَاكُها، إِلَّا كَفَرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ)

### النبي يواسى طفلاً مات طائره؛ حتى لا يتتطور حزنه فيؤذيه

قصة النبي ﷺ مع الطفل عبارة الشهيرة "يا أبا عمير، ما فعل النَّعْيَر؟" هي مثال جميل على لطف النبي وتعامله الرحيم مع الأطفال، وحرصه على ألا يبلغ الحزن مبلغاً مؤذياً...  
كان هناك طفل صغير يدعى أبو عمير، وهو أخو الصحابي أنس بن مالك رضي الله عنه. كان لأبي عمير طائر صغير يُسمى النَّعْيَر (وهو نوع من الطيور الصغيرة)، وكان أبو عمير يلعب به ويهم به كثيراً.

ذات يوم مات الطائر، فحزن أبو عمير عليه حزناً شديداً. عندما علم النبي ﷺ بذلك، ذهب إليه مواسياً ومحففاً عنه، وقال له مداعباً :

"يا أبا عمير، ما فعل النَّعْيَر؟"

### الدروس المستفادة :

١. لطف النبي ﷺ ورحمته بالأطفال:

النبي لم يكتفِ بمواساة الطفل، بل اختار أن يلطفه بأسلوب يناسب عمره وحزنه.

٢. أهمية التعامل بلطف مع مشاعر الأطفال:

الأطفال يمرون بمشاعر حقيقة مثل الحزن والفرح، والنبي ﷺ كان يقدر هذه المشاعر.

٣. التفاعل مع الأطفال بما يحبونه وغير 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 وتحفيظ الأحزان حتى مع الأطفال .

### #طائر النَّعْيَر

النَّعْيَر هو تصغير لكلمة "النَّعْر"، وهو طائر صغير من عائلة العصافير يُعرف بجمال صوته وألوانه الزاهية. غالباً ما يكون له ريش ملون جذاب وصوت عذب، مما يجعله محبوباً للأطفال وحتى الكبار في التربية واللعب .

صفات النَّعْيَر:

١. الحجم: صغير الحجم مثل العصفور.

٢. الألوان: يتميز بريش متنوع الألوان، غالباً خليط من الأصفر، الأخضر، أو البنفسجي.

٣. الصوت: يمتلك صوتاً جميلاً ومغرياً.

٤. السلوك: اجتماعي ولعوب، مما يجعله خياراً شائعاً كحيوان أليف.

في القصة النبوية، كان النَّعْيَر طائراً يلعب به الطفل أبو عمير، وهو يشير إلى محبة الأطفال لهذا النوع من الطيور بجماله وسهولة التعامل معه.

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

### الحزن "والرُّuel" وتغيير كيمياء الجسم

الرُّuel 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 مزمناً وآلاماً 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 الرُّعْلُ إلى الشعور المستمر بالتوتر والخوف من المستقبل.
  - وما سبق يربك أجهزة الجسم ويزيد إفرازها فتتغير كيمياء الجسم، فتعطل 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، الذِّكر، أو اليوغا.. أو غيرها من الأنشطة.
  - تجنب العزلة والانشغال بأنشطة محببة.
  - الحفاظ على نظام غذائي صحي وشرب الماء بكثرة كافية.
- تذكر دائمًا قوله تعالى: (**وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ . الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ**) (القرآن: ١٥٥)

. ١٥٦

فالصبر والتوكُل على الله يساعدان في تجاوز الأزمات النفسية .  
ونحن دائمًا ما ننصح الناس بالبعد عنهم، ولكننا وقت المحن نضعف ونضعف ...  
قال لي صديقي: الابتلاء عندما يكون في أقرب الناس لك؛ يُكفر الله به ذنوباً عظيمة، ومن ثم التطهير منها  
والخلص قبيل يوم المشهد العظيم.  
اللهم جبراً يليق بجمالك وكمالك وجلالك ...  
جبراً يهدي العاصي، ويُرهب الظالم ...  
جبراً يعلم الجاهل ويخرج الشيطان من قلبه وعقله وفكرة، جبراً يرشد الحائر  
جبراً ينسينا الآلام ويقربنا من الرحمن ...

تذكر دوماً قول النبي العظيم ﷺ: (ما يُصِيبُ الْمُسْلِمَ، مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ، وَلَا هَمٌّ وَلَا حُزْنٌ وَلَا أَذَى وَلَا غَمٌّ حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ) <sup>(١٨)</sup>.

وقوله ﷺ: (عَجَباً لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلُّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرٌ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرٌ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ) <sup>(١٩)</sup>.

## ثانياً: التطرف في التعامل مع الآخرين

### التطرف في العداوة: يهدد الفرد والمجتمع

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

إن المتطرف في العداوة يبالغ في التضخيم، ويصنع المشكلات من الصغار، ويستمر في خصومات طويلة بلا نهاية، حتى تتحول حياته وحياة الآخرين إلى صراع مستمر. وقد يؤدي هذا التطروف إلى العنف، وإهانة الحقوق، وضياع فرص التعاون، بل قد يمتد إلى صراعات بين الأمم، حيث يضييع 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 ليعلّمنا هذا الاعتدال: إذ أمر بالعدل والصفح، ونها عن الغلو في الخصومة، حتى في أصعب الأوقات. قال تعالى: (وَلَا يَأْتِي أُولُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةُ أَنْ يُؤْتُوا أُولَى الْقُرْبَى وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَيُعْفُوا وَلَيُصْفَحُوا إِلَّا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ عَفُورٌ رَّحِيمٌ) (النور: ٢٢). ونحن نعلم فيما 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 الغَضَبِ) <sup>(٢٠)</sup>.

فالاعتدال في العداوة يبعد الإنسان عن الضغائن المستمرة، ويحول الطاقة السلبية إلى تعاون وبناء، بينما التطروف يدمّر المجتمعات ويزرع الفوضى والعياذ بالله. والاعتدال هو أساس الاستقرار والتقارب وصناعة أمّة قوية ووعائية، تبني على العدل والمودة والرحمة، لا على الصراع والكراهية.

### التطرف في الإحسان بمعنى العطاء:

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

فالتطروف والبالغة في الإحسان يجعل الإنسان يفترط في ماله، أو يضعف 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 نَقَصْتُ صَدَقَةً مِنْ مَالٍ، وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بعْفًا، وَمَا تَوَاضَعَ أَحَدُ اللَّهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ).<sup>(٢١)</sup> وهذا الحديث يبيّن أن الإحسان مع الاعتدال أسمى وأجدى من الإفراط الذي يضر 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: مرضت، فعادني النبي ﷺ، فقلت: يا رسول الله، ادع الله أن لا يرددني على عقبي، قال: لعل الله يرفعك وينفعك بك ناساً، قلت: أريد أن أوصي، وإنما لي ابنة، قلت: أوصي بالنصف؟ قال: (النصف كثير)، قلت: فالثلث؟ قال: (الثلث، والثلث كثير أو كبير)، قال: فأوصي الناس بالثلث، وجاز ذلك لهم.<sup>(٢٢)</sup>.

والمطلوب أن يعطي الشخص من ماله بما يطيق، ولا يفتر نفسه أو أهله، والعطاء السخي والمعقول هو المطلوب فإن أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قال فالخير المستمر والمتوزن أعظم بركة من إفراط يرهق النفس ويهدد الاستقرار. فالإحسان المعتدل يحقق المنفعة لآخرين ويحفظ للمرء نفسه وماليه، يجعل فعل الخير مستداماً ومثمراً.

### التطرف في التواضع:

التواضع صفة عظيمة أمر الله بها، قال تعالى: (وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَنْ تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولاً) (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 مظهراً للضعف والهوان.

النبي ﷺ كان أعظم الناس متواضعاً، فقد كان متواضعاً في حياته اليومية، وفي الوقت نفسه حازماً 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 حقك أو الدفاع عن نفسك وعن الآخرين. الاعتدال هو أساس التعامل الصحيح، فهو يحفظ كرامتك ويسفك احترام الناس، ويحول دون أن يتتحول التواضع إلى ضعف مضار.

### التطرف في اللين:

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

فاللين سبب للقبول والحبة، ويجعل الإنسان محبوباً وناصحاً مؤثراً، ويقوي الروابط الإنسانية. لكن التطرف في اللين يظهر عندما يصبح الإنسان ضعيفاً، أو يسمح لآخرين باستغلاله، أو يتخلّى عن المبادئ والقيم، فيصبح اللين مظهراً للضعف والهوان، وبهدر الحق أو الحقوق.

النبي ﷺ كان مثلاً للين، لكنه لم يساوم على الدين أو المبادئ، وكان حازماً مع من يثبت على الباطل. وما حدث من سيدنا النبي ﷺ مع أهل مكة بعد الفتح، حين تعامل معهم باللين والرحمة، لكنه لم يتراجع عن حقوق المسلمين، توضّح كيفية الموازنة بين اللين والحزم.

(٢١) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه.

(٢٢) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه

فكن ليّنا في التعامل مع الناس، فذلك يفتح القلوب ويقوى العلاقات، لكن ابق ثابتاً على الحق والمبادئ، فالاعتدال في الدين يحفظ الكرامة ويحقق التأثير الإيجابي، وينعّم التحول إلى ضعف مفرط أو استغلال من الآخرين.

### ثالثاً: التطرف في العمل والجهد

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

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

هذا التطرف يولد إرهاقاً جسدياً ونفسياً، ويقلل الإنتاجية و يؤثر على جودة العمل، كما يزرع التوتر والاحتقان بين الرملاء، 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 تفصيلة إلى حدّ الهدر والتأنجيل 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، ويرهق نفسه والآخرين.

نعم قال النبي ﷺ (إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَحْبُّ إِذَا عَمِلَ أَحَدُكُمْ عَمَلاً أَنْ يَقْنَأْهُ). وهذا حث على الإتقان، لكن دون إسراف في الوقت والجهد؛ فالاعتدال في الإتقان هو ما يجعل العمل مثمراً ومستداماً.

فالإتقان مطلوب، لكن المبالغة فيه ترهق 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 تُطْعِنْ كُلَّ حَلَّافٍ مَّهِينٍ) (القلم: ١٠). وبين النبي ﷺ الطريق الوسط بين الصمت والكلام، يقول ﷺ: (مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمَ الْآخِرِ فَلَيُقْلِلْ خِيرًا أَوْ لِيُصْمِتْ) (٢٤).

(٢٣) أخرجه الإمام السيوطي في الجامع الصغير

(٢٤) أخرجه ابن حبان في صحيحه.

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

### المبالغة في الصمت:

الصمت عبادة وفضيلة، قال تعالى: (وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا إِلَيْهِ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزَعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلنَّاسِ عَدُوًّا مُّبِينًا) (الإسراء: ٥٣).

فالكلمة الطيبة جزء من عبادة الله، والصمت أحياناً يكون حكمة وعبادة، لكنه قد يتتحول 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 فَلِيُقْلِدْ خَيْرًا وَلِيُصْمِتْ) (٢٥).

وهذا حديث جامع يوجه الإنسان إلى الاعتدال، ويعلمه أن الصمت عبادة والكلام إذا كان في الخير ونوي به الخير أضحت عبادة ، وأن الغلو في أي منهما ضار. النطوف 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 الحفظ. وقد قال تعالى: (وَلَا تَهْنُوا وَلَا تَخْرُنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنُ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ) (آل عمران: ١٣٩).

فترك الكلام والنصح 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 يتتحول إلى تطرف إذا أفرط فيه على حساب النوم والراحة أو على حساب أداء الواجبات. الإفراط في السهر يرهق الجسم ويضعف التركيز، ويقلل الإنتاجية، و يؤثر على الصحة البدنية والنفسية.

يقول النبي ﷺ: (نَعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِّنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ) (٢٦).

وهذا يذكرنا بأهمية استغلال الوقت والصحة بحكمة، والحفاظ على التوازن بين النوم والعمل والعبادة. مع الأخذ في عين الاعتبار أن النطوف في السهر يؤدي إلى إرهاق الجهاز المناعي، وزيادة احتمالات الأمراض المزمنة، كما يضعف القدرة على العمل والإنتاج، ويحدّ من النشاط اليومي. والعقلاء يدركون أن النوم المعقول جزء من تنظيم الحياة، وأن التوازن بين الليل والنهار يحقق قوة الحسد وصفاء العقل وراحة القلب.

وهكذا فإن الاعتدال في النوم والصحو يعزز الطاقة والإنتاجية، ويجعل الإنسان قادرًا على أداء عبادته وواجباته اليومية بكفاءة، بينما الإفراط في السهر يضر الجسم والروح معًا. 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 للتكلس والضعف الجسدي والنفسي. فالتطرف في النوم يجعل الإنسان يهدى 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 إهداً لهذه النعمتين. وعُرف عن الصحابة (رضي الله عنهم) أنهم يتزمون بالنوم المعتدل، فلا يرهقون أنفسهم بسهر دائم، ولا يضيئون أيامهم بالنوم الطويل، فهم يدركون أن التوازن أساس القوة والإنتاجية.

فالنوم واجب للجسم والعقل، لكنه إذا تحول إلى إفراط أصبح تطرأً يُضيع 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 وتنمية الصحة، لكن الإفراط فيه أو الامتناع عنه بشكل مضر يُعد تطرأً 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 آدميّ وعاءً شرّاً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيماتٌ يُقمنَ صُلبه، فإنْ كان لا بدَّ فاعلًا فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه). (٢٧).

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

## التطرف في الرياضة: يضر بالجسم أو يهدى 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 والبالغة 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: (المؤمنُ القويُّ، خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ...). (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 ينغمس 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 المدر.

الإسلام يحث على تنظيم الوقت واستثماره بحكمة، قال تعالى: (وَالْعَصْرِ . إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ . إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبَرِ) (الصمر: ٣-١).

فالاعتدال في الترفيه جزء من إدارة الوقت والالتزام بالعبادات والواجبات.

رسالتنا لكل واحد: استمتع بالترفيه باعتدال ليجدد نشاطك ويخفف عنك الضغوط، لكن لا تدعه يسيطر على وقتك أو يبعنك عن أداء واجباتك الدينية والدنية. الاعتدال في الترفيه يحافظ على توازن حياتك بين العبادة والعمل والراحة، يجعل 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 أساء 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 يولّد أيضاً التشتت الذهني، ويقلل القدرة على التركيز والإنتاجية، ويعثر على الصحة الجسدية والنفسية نتيجة الجلوس الطويل أو التعرض المستمر للشاشات.

والعقلاء يدركون أن الاعتدال في استخدام التكنولوجيا يوفر الوقت للعبادة والعمل وال العلاقات الاجتماعية، ويجعل الإنسان يستفيد من التكنولوجيا دون أن تسيطر على حياته.

الاعتدال يعني وضع حدود واضحة لاستخدام الأجهزة، تنظيم أوقات الشاشة، و اختيار المحتوى المفيد، مع الحرص على التفاعل الواقعي مع الأسرة والمجتمع. فالเทคโนโลยيا وسيلة وليس غاية، والاستفادة منها تتطلب حكمة وتوازنًا.

### خامساً: التطرف في المسؤوليات الاجتماعية والمالية

#### التطرف في التجارة والربح:

إن التجارة في التصور الإسلامي تقوم على العدل والرحمة والضبط الأخلاقي؛ فربح المال حق، لكنه مقيد بميزان القسط الذي أمر الله به. غير أن بعض الناس قد ينجذبون إلى التطرف في تجاراتهم؛ فيجعلون الربح غايةً تُطلب بأي طريق، ولو على حساب كرامة الناس وحاجاتهم. فيقعون في صور جائرة: كالاحتكار، ورفع الأسعار بغير موجب، والغش فيما يعرضونه، وإخفاء العيوب، واستغلال الأزمات لتحقيق المكاسب. وهذا المسلك لا يهدم الثقة فحسب، بل يتصادر روح البركة، ويفسد الأسواق، ويُشيع بين الناس شعور الظلم والضيق. وقد جاءت الشريعة ل تستهدف ضبط المعاملات، وحماية الضعفاء، وتنبيه قواعد التجارة الرشيدة التي تُنمّي المال بالحلال، وتحذر 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 بلا، فقال: (مَا هَذَا يَا صَاحِبَ الطَّعَامِ؟) قال: أَصَابَتْهُ السَّمَاءُ يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَالَ: (أَفَلَا جَعَلْتَهُ فَوْقَ الطَّعَامِ؟ كَيْ يَرَاهُ النَّاسُ، مَنْ غَشَ فَلَيْسَ مِنِّي!) (٢٩).

هذه الحادثة الجليلة تُبيّن أن رسول الله (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّدَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) لم يقبل أن يتحوّل البيع والشراء إلى مجال للخداع أو التلاعب، وأنه (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّدَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) واجه الغلو التجاري في مهده، حمايةً للسوق، وصيانةً لحقوقخلق. فالاقتصاد لا يزدهر أبداً بالغش، ولا تنموا الثروة بالظلم، وإنما تزدهر بالتفوّق والشفافية، وإياسة قيمة الصدق، ومراقبة الله، وبأرباح معنوية تحفظ التوازن، وتُثبّت البركة في المعاش.

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

العقابُ وسيلةٌ تربوية وشرعية مقصودها تقويم السلوك وردع الخطأ، لا الانتقام ولا الإيلام المفرط. فإذا تجاوز العقاب حدّه، وتحول إلى غلطةٍ هُينَ الكِرامَة أو قسوةٍ تُطْفِئُ الرُّوح، صار لوناً من ألوان التطّرف الذي يخالف منهج الإسلام في الرحمة والعدل.

فقد كان النبي (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّدَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) أرفقَ الناس، وأرحمَ الناس، وأكملَ الناس، وألينَ الناس، وأعدلَ الناس، يعفو عن القدرة، ويُقْوِم باللين قبل الشدة، وما عاقب إلا في موضع تستقيم به المصلحة وتصان به القيم.

أما التطّرف في العقاب فينفتح نفوساً خائفة، ويُزَرِّعُ الكراهية، ويُفْقِدُ المربي أو القائد مكانته في القلوب، كما يدمّر الثقة ويُضعف الانتماء، وقد يدفع المظلوم إلى التمرّد بدل الإصلاح. والعقاب المتوازن هو الذي يضبط السلوك دون أن يجرح الكِرامَة، ويعيد 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.

### التطّرف في اللوم والعتاب

اللوم والعتاب وسليتان لتقويم الخطأ وتصحيح السلوك، إذا ما وُجّهتا بالأسلوب السليم والنية الصافية. غير أن الإفراط فيهما وتحويلهما إلى عادةٍ دائمة أو هجومية مستمرة يُعدّ من صور التطّرف التي تضرّ بالعلاقات وتُفقِد القلب راحته. فقد كان النبي (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّدَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) يصحح الخطأ بحكمة، فلا يجرح ولا يسيء، وما أكثر عتابه إلا لتقويم السلوك وتحقيق المصلحة، لا للإذلال أو الانتقام.

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

### سادساً: التطّرف الرياضي

التطّرف الرياضي هو الانحياز المبالغ فيه لفريق أو لاعب، وتحويل المنافسة من نشاط ترفيهي وترويجي إلى صراع شخصي أو جماعي. وهو يتتجاوز حدود التشجيع المشروع ليصبح سبباً في إثارة الفتنة والكراهية، والتباين بالألفاظ، والشتائم، وحتى الاعتداء الجسدي أحياناً.

وتترتب هذه السلوكيات غالباً نتيجة الانتفاء المبالغ فيه، والتأثير بالإعلام، وغياب الوعي بثوابت الدين والأخلاق، ما يؤدي إلى فرقه بين الناس، وإضعاف القيم الأخلاقية، وتهديد الأمن المجتمعي، حيث تتحول الرياضة من وسيلة لارتقاء البدني وال النفسي إلى مصدر للعصبية والخصومة.

ويحثنا الإسلام على ضبط الانفعالات والوسطية في كل شؤون حياتنا، بما فيها الرياضة، ويفكّد أن التنافس الشريف يجب أن يكون وسيلة للتزوّج عن النفس، وتنمية الجسد والروح، لا للعداوة والبغضاء. فقد قال الله تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَى أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِسَاءٍ عَسَى أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ) ولَا

**تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَازِرُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الِاسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ** (الحجرات: ١١)، وحث النبي ﷺ على قول الخير أو الصمت. ومن هنا يجب علينا احترام المنافس، وربط الرياضة بأهدافها الأصلية، ونشر ثقافة الروح الرياضية، وضبط التفاعل على وسائل الإعلام، حتى تكون الرياضة وسيلة للMutation والترويح عن النفس، لا للصراع والتفرقة.

ومن هنا نوصي به:

- جعل الرياضة وسيلة للترويح عن النفس، لا لتأجيج الغصب أو الكراهية أو الفتن.
- احترام المنافس والاعتراف بالنتيجة بروح رياضية.
- التوعية بمقاصد الرياضة الأصلية: 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 التحريرية.

## الخطبة الثانية

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

بِسْمِ اللَّهِ مَا شَاءَ اللَّهُ، لَا يَسُوقُ الْخَيْرَ إِلَّا اللَّهُ. بِسْمِ اللَّهِ مَا شَاءَ اللَّهُ، لَا يَصْرُفُ 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. أَمَا بَعْدِ يَا عَبَادُ اللَّهِ...

## كيف نواجه التطروف بالمنهج العلمي؟

إن مواجهة التطروف -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 يُمكّننا من تشخيص الداء قبل وصف الدواء، ويساعد على بناء خطط واقعية تعالج الأسباب لا المظاهر.

ومن خلال البحث الرصين، ودراسة شتى صور التطروف بتوظيف العلوم الإنسانية والاجتماعية والسياسية في فهم البيئة الحاضنة للتطروف، تتضح سبل المواجهة الفعالة.

كما يُسهم المنهج العلمي في بناء وعي نبدي لدى الشباب، وتعزيز التفكير العقلي الرشيد، وتحصين المجتمع من أي خطاب متشنّج، ليقوم الأمان الفكري على أساس من العلم، والوعي، ومناهج التربية القوية التي تستهدف إنشاء إنسان متوازنٍ معتدلٍ، قادر على إدراك الحقائق، وتمييز الغلوّ من الهدي، والباطل من الصواب.

إن مواجهة التطروف بالمنهج العلمي تقتضي الانتقال من التشخيص العام إلى بناء إستراتيجية دقيقة تُحاصر جذوره وتعالج بيئته الحاضنة.

ويبدأ ذلك بإجراء دراسات ميدانية معتمدة ترصد دوافع التطروف -بشتى صوره- الاجتماعية والنفسية والاقتصادية.

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

- تُنمي ملكرة التفكير النقدي.
  - وتشجع على الحوار.
  - وتُرسي عقلاً قادرًا على الربط والتحليل ومساءلة الأفكار.
  - كما يجب إنشاء برامج تدريبية متخصصة للأئمة والمعلمين والإعلاميين والمتلقين، تزودهم بالآدوات العلمية والنفسية لتصحيح المفاهيم، وتحصين الناشئة، من كل صور التطروف وأنواعه.
  - ومن أهم الإجراءات كذلك إطلاق منصات رقمية موثقة تقدم محتوى علميًا رصينًا، بلغة عصرية.
- رسالتى الأخيرة:** إننا نواجه "تطرفاً رقمياً" عابراً للحدود، يستثمر في الفراغ المعرفي ويختبئ صهوة التكنولوجيا لتزييف الوعي. إن المعركة الحقيقة في هذا العصر السiberian هي معركة استداد 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 القدوت الصالحة المبدعة المعتدلة التي تحذب الشباب للاقتداء بها...

### **ومن هنا نناشد الجميع:**

إذا كنت تاجرًا... فكن معتدلاً في ربحك، فالتجارة أمانة قبل أن تكون مكسباً.  
إذا كنت طبيباً... فكن معتدلاً في أجرك، فالطب رسالة شريفة قبل أن يكون مهنة.  
إذا كنت مهندساً... فكن معتدلاً في تصميمك وتقديرك؛ فالعمارة تقوم على الدقة والانضباط، لا على المبالغة ولا على الإهمال.  
إذا كنت محامياً... فكن معتدلاً في مرافعتك وخصوصتك؛ فأنت مؤمن على العدل، لا يجوز لك أن تميل لهوى، أو تنصر لرغبة على حساب الحق.  
إذا كنت موظفاً... فكن معتدلاً في مطالبك، وأدِ عملك بإخلاص دون تفريط أو إفراط.  
إذا كنت والداً... فكن معتدلاً في تربيتك؛ لا إفراط في القسوة، ولا تفريط في الدلال.  
إذا كنت زوجاً... فكن معتدلاً في غيرتك ومطالبك، فالحياة الزوجية تقوم على التوازن.  
إذا كنت معلماً... فزد قوتك علمًا، ووازن بين الشدة والرفق؛ فالتعليم اعتدال.  
إذا كنت داعية... فكن معتدلاً في خطابك، لا تشدد على الناس فتنفرهم، ولا تُرخص لهم ما لا رخصة فيه فتضيّعهم.  
إذا كنت عابداً... فكن معتدلاً في نسكك، وخير العمل أدومه وإن قل.  
إذا كنت غنياً... فكن معتدلاً في نفقتك؛ لا تبذير ولا تقثير، واجعل مالك باباً للخير لا باباً للفتنة.  
إذا كنت فقيراً... فكن معتدلاً في طلبك، واسع في رزقك بجد، ولا تحمل نفسك فوق طاقتها.  
إذا كنت قائداً... فكن معتدلاً في قراراتك، فالإفراط كهر، والتفريط ضعف، وكلاهما يضر بالآمة.  
إذا كنت قاضياً... فكن معتدلاً في حكمك، فالعدالة ميزان لا يميل إلا للحق.  
إذا 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

## عبد الله: من عادى مصر عاده الله.. مصر محفوظة بحفظ الله

اللَّهُمَّ اكْتُبْ أَسْمَاءِنَا فِي سِجْلَاتِ الْمُؤْمِنِينَ الْمُوْحَدِينَ، وَفِي دِيْوَانِ الْمَرْحُومِينَ، وَارْفَعْ أَقْدَارَنَا فِي عَلَيْنِ، وَأَنْزِلْ عَلَيْنَا السَّكِينَةَ وَالْطَّمَانِيَّةَ، وَنُورَ الْيَقِينِ.. نَسْأَلُ اللَّهَ أَنْ يَبْارِكَ فِي أُوْطَانِنَا وَيَحْفَظَهَا مِنَ الْفَتْنَةِ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ، اللَّهُمَّ احْفَظْهَا مِنْ كُلِّ سُوءٍ، وَبَارِكْ لَنَا فِيهَا، وَاجْعَلْهَا دَارَ أَمْنٍ وَإِيمَانٍ، وَسَلَامٍ وَإِسْلَامٍ. اللَّهُمَّ مِنْ أَرَادَهَا بُسُوءٍ فَاجْعَلْ تَدْبِيرَهُ تَدْمِيرَهُ، وَرَدَّ كَيْدَهُ إِلَى نَحْرِهِ. اللَّهُمَّ احْفَظْ مَصْرَ شَرْقَهَا وَغَربَهَا، شَمَاهَهَا وَجَنُوبَهَا، طَوْلَهَا وَعَرْضَهَا وَعُمْقَهَا، بَحَارَهَا وَسَمَاءَهَا وَنَبِيلَهَا، وَوَفَقْ يَا رَبِّنَا قِيَادَتَهَا وَجِيشَهَا وَأَمْنَهَا وَأَزْهَرَهَا الشَّرِيفَ، وَعُلَمَاءَهَا، وَاحْفَظْ شَعْبَهَا، وَبَلَادَ الْخَيْرِينَ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ. اللَّهُمَّ اشْفُ مَرْضَانَا وَارْحَمْ مَوْتَانَا اللَّهُمَّ طَهِّرْ قَلْوبَنَا مِنَ الْكَبَرِ، وَزِينْهَا بِالْتَّوَاضُعِ، اللَّهُمَّ اجْعَلْنَا مِنْ يَسْتَعْوِنُونَ

القول فيتبعون أحسنه، وصل اللهم وسلم وببارك على سيدنا ومولانا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

(...رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرْ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالَّذِي وَأَنْ أَعْمَلْ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ) (النحل: ١٩)، (...الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهُذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِي 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 الفجرى ٢٠٢٢م)  
المدير التنفيذي السابق لرابطة الجامعات الإسلامية. عضو نقابة اتحاد كتاب مصر

واتس آب: ١١٢٢٢٥١١٥ ، بريد الكتروني: [drsoliman5555@gmail.com](mailto:drsoliman5555@gmail.com)

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

<https://www.facebook.com/share/16u6EDacEw/?mibextid=LQ0J4d>