

أسرار التوازن

في حياة الشباب والفتيات



عدنان بن سلمان الدراويش

ح) عدنان بن سلمان الدريويش ، ١٤٤٧ هـ

الدريويش ، عدنان بن سلمان
أسرار التوازن في حياة الشباب والفتيات . / عدنان بن سلمان
الدريويش - ط ١ . - الهفوف ، ١٤٤٧ هـ
١٢٥ ص ؛ . . اسم

رقم الإيداع: ١٤٤٧/١٦٩٨٧
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٠٦-٤٢٩١-٥

أسرار التوازن

في حياة الشباب والفتيات

عدنان بن سلمان الدريويش

الأحساء - المملكة العربية السعودية

وللحصول على نسخة الكترونية من الكتاب

تجدونها في حساباتي على المواقع الالكترونية



مقدمة

الحمد لله ربّ العالمين، والصلاة والسلام على سيدنا محمد، الذي علّم البشرية الوسطية والتوازن في الحياة، لا إفراط ولا تفريط، فكان قدوتنا في الاعتدال والقوة والرحمة.

أما بعد...

فهذا الكتاب الذي بين يديك " أسرار التوازن في حياة الشباب والفتيات "، هو محاولة صادقة لفتح نافذة جديدة على عالم يزدحم اليوم بالضجيج، وتتلاطم فيه أمواج الملهيات، وتضيق في زواياه اتجاهات كثيرة، تحاول جذب الشباب والفتيات نحوها.

لقد أدركت، خلال سنوات من التوجيه والإرشاد وتقديم الاستشارات والعمل التربوي، أن الشاب لا يحتاج إلى المزيد من الأوامر، بقدر حاجته إلى بوصلة؛ تذكّره بالاتجاه الصحيح كلما اختلطت عليه الطرق، وأن الفتاة لا تحتاج دائماً إلى قائمة من المحظورات، بل إلى نور وإيمان يُزرع في القلب، يعلمها كيف تختار، وكيف تكون متوازنة، وثابتة، وراقية.

والتوازن ليس فكرة مبتكرة من كتب التنمية الحديثة، ولا وصفة قادمة من الشرق أو الغرب؛ بل هو من صميم هدي الإسلام، قال تعالى: ﴿وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا﴾ (البقرة، ١٤٣)، ولأجل ذلك جمعت في



هذا الكتاب خلاصة التجارب، ومشاهدات الواقع، وشيئاً من حكمة السلف، وبعض إشراقات الفكر، وقصصاً تلهم القلب وتوقظه.

ستجد هنا يا أخي: ما يساعدك على فهم نفسك، وما يقربك من ربك، وما يكون شخصيتك، وما يعينك على اتزان عاطفتك وعقلك وجسدك ومستقبلك، إنه ليس كتاباً للقراءة فقط، بل هو رفيق للطريق؛ تعود إليه كلما شعرت أن كفة من كفتي حياتك رجحت على الأخرى.

أسأل الله أن يكون هذا الكتاب نوراً في قلب كل شاب يبحث عن طريقه، ودليلاً لكل فتاة تريد أن تحيا بكرامة وقوة واتزان، وأن يجعل ما فيه من الصواب نافعا مباركا، وما كان خطأ فهو بغير قصد، أرجو أن يكون مغفوراً ومغفواً عنه، والله وليّ التوفيق.

وصلى الله على نبينا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين.

كتبه وأعدّه

عدنان بن سلمان الدريويش

الأحساء ٢٠٢٦ م

الفهارس

الصفحة	الموضوع
٤	إهداء
٥	مقدمة
٧	الفهارس
١٠	تمهيد
١٢	التوازن في للإسلام
١٥	التوازن في حياة الرسول صلى الله عليه وسلم
١٩	الشباب والتوازن الداخلي
٢٢	لماذا يحتاج الشباب إلى التوازن؟
٢٦	لماذا يفقد الإنسان توازنه؟
٢٩	أسرار التوازن
٣٠	الأول: ثلاثية التوازن عند الشباب



- ٣٣ الثاني: التوازن مهارة وليس هبة
- ٣٦ الثالث: لماذا مشاعر الشباب أقوى من غيرهم؟
- ٣٩ الرابع: فن الحوار واحترام الاختلاف
- ٤٢ الخامس: القوة الهادئة سر النجاح
- ٤٥ السادس: كيف يفكر العقل المتزن؟
- ٤٨ السابع: التوازن المالي بين الحاجة والوعي
- ٥١ الثامن: إدارة الأفكار السلبية
- ٥٥ التاسع: من يتحكم بالإنسان العقل أو العاطفة؟
- ٥٨ العاشر: مهارات ذهبية للاتزان العاطفي
- ٦١ الحادي عشر: أنماط الشخصية العاطفية
- ٦٤ الثاني عشر: التوازن في العلاقة مع الجنس الآخر
- ٦٧ الثالث عشر: التوازن في ممارسة العادات اليومية
- ٧٠ الرابع عشر: كيف تختار من يعينك في طريق التوازن؟

- ٧٤ الخامس عشر: تعرف على حدودك الشخصية
- ٧٧ السادس عشر: احرص على فهم لغة جسدك
- ٨١ السابع عشر: العلاقات السامة وأثرها على توازن الشباب
- ٨٤ الثامن عشر: خطوات عملية لإدارة المشاعر
- ٨٧ التاسع عشر: التدين الموسمي وكثرة الانقطاع
- ٨٩ العشرون: أثر التقنية والإعلام على التوازن
- ٩١ الواحد والعشرون: ضياع السكينة من قلوب الشباب والفتيات
- ٩٤ الثاني والعشرون: اجعل عقلك متزنا
- ٩٨ الثالث والعشرون: نعمة العافية بوابة الاتزان الداخلي
- ١٠١ الرابع والعشرون: ماذا يحدث عندما نفقد توازننا الأخلاقي
- ١٠٤ الخامس والعشرون: التوازن في تربية النفس
- ١٠٧ السادس والعشرون: أهمية التوازن الاجتماعي والأسري لدى الشباب
- ١١٠ السابع والعشرون: احرص على توازنك العلمي والفكري



- ١١٣ الثامن والعشرون: الإرهاق العقلي الخفي
- ١١٦ التاسع والعشرون: تربية القلب قبل السلوك
- ١١٩ الثلاثون: الرياضة علاج قبل أن تكون هواية
- ١٢٢ الخاتمة

تمهيد



التوازن في الإسلام

التوازن هو أن يعيش المسلم جميع جوانب حياته بسلام، دون أن يطغى جانب على آخر: روحٌ تعبد الله، وعقلٌ يفكر، وجسدٌ يتحرك، ونفسٌ تفرح وتحزن، ودنيا تُعاش، وآخرة تُطلب، لذا جاء الإسلام ليصنع التوازن في حياة الإنسان، من أجل أن يعيش ويأكل، ويعمل ويحب، ويحزن ويرضى، ويؤمن بالله، ويتبع رسله، فإذا أخطأ استغفر ثم عاد، من هنا كان مفهوم التوازن أحد أعظم أسرار هذا الدين، قال تعالى يصف هذه الأمة: ﴿وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا﴾ (البقرة: ١٤٣)، والوسط هنا ليس مجرد أن تقف في المنتصف، بل أن تكون الأعدل والأقوم والأكمل؛ أي أمة متوازنة في تصورها وسلوكها وعبادتها.

أيها الشباب، من يقرأ التاريخ عن حال الناس في تدينهم قبل الإسلام، يشهد طرفين متناقضين: طرف شدد على نفسه فحرم الطيبات وعدب الجسد، وطرف أطلق الشهوات حتى غاب الضمير، فجاء الإسلام بينهما؛ لا ليحارب الجسد ولا ليطلقه بلا ضابط، بل ليهذبه، قال تعالى: ﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ (الأعراف ٣١)، وفي السنة النبوية "جاء ثلاثة رجال يسألون عن عبادة النبي صلى الله عليه وسلم، فلما علموا بما كآهم استقلوها، فقال أحدهم: أنا أصلي الليل أبداً، وقال الثاني: أنا أصوم الدهر ولا أفطر، وقال الثالث: أنا أعتزل النساء ولا أتزوج، فلما

بلغه صلى الله عليه وسلم قال: " أَمَا وَاللَّهِ إِنِّي لِأَخْشَاكُمُ لِلَّهِ وَأَتْقَاكُمُ لَهُ، لَكِنِّي أَصُومُ وَأُفْطِرُ، وَأُصَلِّي وَأَرْقُدُ، وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ، فَمَنْ رَغِبَ عَن سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي " متفق عليه، هنا تتجلى التربية النبوية المتوازنة.

أيها الشاب المبارك، الإسلام دين واقعي، فهوم يتعامل مع الإنسان وهو يعلم أنه: يضعف، ويميل، ويخطئ، ويتردد، ولذا لم يقل القرآن: لا تخطئوا، بل قال تعالى: { **قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ** } (الزمر: ٥٣)، أي أن الخطأ جزء من الطبيعة البشرية، لكن الكمال في التوبة والرجوع والاستغفار، وقال صلى الله عليه وسلم: " **وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ، لَوْ لَمْ تُذْنِبُوا لَذَهَبَ اللَّهُ بِكُمْ، وَجَاءَ بِقَوْمٍ يُذْنِبُونَ، فَيَسْتَغْفِرُونَ اللَّهَ، فَيَغْفِرُ لَهُمْ** " رواه مسلم، فالإسلام لا يطلب إنساناً بلا خطأ، بل إنساناً يرجع بعد الخطأ.

"جاء حنظلة رضي الله عنه إلى أبي بكر وهو يبكي، فقال: كيف أنت يا حنظلة؟ قال: قلت: نافق حنظلة، قال: سبحان الله! ما تقول؟ قال: قلت: نكون عند رسول الله صلى الله عليه وسلم يدكرنا بالنار والجنة حتى كأننا رأينا عين، فإذا خرجنا من عند رسول الله صلى الله عليه وسلم، عافسنا الأزواج والأولاد والضيقات، فنسينا كثيراً، قال أبو بكر: فوالله إننا لنلقى مثل هذا، فانطلقت أنا وأبو بكر حتى دخلنا على رسول الله صلى الله عليه وسلم، قلت: نافق حنظلة، يا رسول الله، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: وما ذاك؟ قلت: يا رسول الله، نكون عندك، تذكركم بالنار والجنة حتى كأننا رأينا عين، فإذا



خَرَجْنَا مِنْ عِنْدِكَ، عَافَسْنَا الْأَزْوَاجَ وَالْأَوْلَادَ وَالضَّيِّعَاتِ، نَسِينَا كَثِيرًا، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ، إِنْ لَوْ تَدُومُونَ عَلَيَّ مَا تَكُونُونَ عِنْدِي وَفِي الذِّكْرِ، لَصَافَحْتَكُمْ الْمَلَائِكَةُ عَلَى فُرُشِكُمْ وَفِي طُرُقِكُمْ، وَلَكِنْ يَا حَنْظَلَةَ سَاعَةً وَسَاعَةً، ثَلَاثَ مَرَّاتٍ " رواه مسلم، هذا الحديث من أعظم قواعد التوازن النفسي في الإسلام.

أيها الشاب، إن الإسلام لا يريدك أن تترك الدنيا للآخرة، ولا أن تترك الآخرة للدنيا، بل أن تعيش الدنيا بقلبٍ موصولٍ بالآخرة، ولهذا جمع القرآن المعنيين في آية واحدة: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾ (القصص: ٧٧)، فالمسلم المتوازن يدرك أن الله لم يكلفه ليكون من الملائكة، بل ليكون إنساناً مستقيماً الاتجاه، فإذا فهم المسلم هذا المعنى عاش مطمئناً، لا ييأس عند التقصير، ولا يغتر عند الطاعة، بل يسير إلى الله بخطوات ثابتة مستقيمة.

التوازن في حياة الرسول صلى الله عليه وسلم

الرسول صلى الله عليه وسلم هو أعظم نموذج للتوازن في التاريخ، فقد كان: عبداً لله بلا غلو، وقائداً بلا قسوة، وإنساناً بلا ضعف، ومربياً بلا تكلف، من تأمل سيرته أدرك أن التوازن ليس شعاراً وحيداً يردد، بل هو خلق نبوي عميق، لذا جاء الأمر من الله تعالى بالتأسي والافتداء به، قال تعالى: **{لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا}** (الأحزاب، ٢١)، والقارئ لسيرته صلى الله عليه وسلم يجد مظاهر التوازن في شخصيته في عدة جوانب، منها:

أولاً: التوازن بين العبادة وعمارة الحياة، فقد كان صلى الله عليه وسلم في عبادته أعظم الناس، ومع ذلك لم يجعل الدين إرهافاً ولا مشقة دائمة، بل رحمة ويسراً، قال صلى الله عليه وسلم: " **إِنَّ هَذَا الدِّينَ يَسْرٌ، وَلَنْ يَشَادَّ الدِّينَ أَحَدٌ إِلَّا غَلِبَهُ، فَسَدِّدُوا وَقَارِبُوا وَأَبْشِرُوا وَيَسِّرُوا** " رواه البخاري، وحين جاء ثلاثة نفر يسألون عن عبادته، استقلوها، فقال أحدهم: **أصوم ولا أفطر، وقال الآخر: أقوم ولا أنام، وقال الثالث: لا أتزوج النساء، فقال صلى الله عليه وسلم: " أَمَا وَاللَّهِ إِنِّي لَأَخْشَاكُمْ لِلَّهِ وَأَتْقَاكُمْ لَهُ، لَكِنِّي أَصُومُ وَأُفْطِرُ، وَأُصَلِّي وَأَرْقُدُ، وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ، فَمَنْ رَغِبَ عَن سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي "** متفق عليه.



ثانياً: التوازن بين حقّ الله وحقّ النفس وحقّ الناس، تأمل قصة سلمان الفارسي وأبي الدرداء رضي الله عنهما، حين رأى سلمان أن أبا الدرداء يكثر من العبادة حتى أهمل حق نفسه وأهله، فقال له: " **إِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِضَيْفِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا؛ فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقِّ حَقَّهُ، فَآتِيَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَذَكَرَا ذَلِكَ، فَقَالَ لَهُ: صَدَقَ سَلْمَانُ** " رواه البخاري، فالتوازن هنا يعني توزيع الحقوق بعدل، لا أن يطغى جانب على جانب.

ثالثاً: التوازن بين الرحمة والحزم، كان النبي صلى الله عليه وسلم أرحم الناس، كما قال تعالى عنه: ﴿ **فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ** ﴾ (آل عمران: ١٥٩)، ومع ذلك كان ثابتاً في الحق، لا يتنازل عن المبادئ، حازماً عند انتهاك حدود الله، عن عائشة رضي الله عنها قالت: " **ما خَبِرَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَيْنَ أَمْرَيْنِ إِلَّا اخْتَارَ أَيْسَرَهُمَا مَا لَمْ يَأْتِمْ، فَإِذَا كَانَ الْإِثْمُ كَانَ أْبَعْدَهُمَا مِنْهُ، وَاللَّهُ مَا انْتَقَمَ لِنَفْسِهِ فِي شَيْءٍ يُؤْتَى إِلَيْهِ قَطُّ، حَتَّى تُنْتَهَكَ حُرْمَاتُ اللَّهِ، فَيَنْتَقِمُ لِلَّهِ** " رواه البخاري، فالتوازن هنا أن الرحمة لا تعني تميع الحق، والحزم لا يعني قسوة القلب.

رابعاً: التوازن في التعامل مع الخطأ بين اللطف والتوجيه، لم يكن صلى الله عليه وسلم يعالج الأخطاء بالتوبيخ المحطّم، بل بالتعليم الهادئ، تأمل قصة الأعرابي الذي بال في المسجد، حين قام الصحابة ليزجروه، فقال صلى الله عليه وسلم: " **دَعُوهُ، وَأَهْرِيقُوا عَلَيَّ**

بَوْلِهِ ذُنُوبًا مِنْ مَاءٍ - أَوْ سَجَلًا مِنْ مَاءٍ - فَإِنَّمَا بُعِثْتُمْ مُبْتَلِينَ وَلَمْ تُبْعَثُوا مُعَسِّرِينَ" رواه البخاري،
فالتربية المتوازنة لا تبدأ بالعقوبة، بل بالفهم والتصحيح وحفظ كرامة المخطئ.

خامسًا: التوازن في المشاعر بين الحزن بلا يأس والفرح بلا غفلة، بكى صلى الله عليه وسلم عند موت ابنه إبراهيم، وقال: " إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ، وَالْقَلْبَ يَحْزَنُ، وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يَرْضَى رَبُّنَا " رواه البخاري، فالتوازن هنا: أن المشاعر كانت صادقة لكن منضبطة بالإيمان، لا تتجاوز حدود الرضا، فالإسلام لا يقتل المشاعر، بل يضبطها ويهدبها.

سادسًا: التوازن في البيت بين الحب والعدل والمسؤولية، كان صلى الله عليه وسلم في بيته لطيفًا قريبًا، يساعد أهله ويشاركهم، سُئِلَتْ عائشة رضي الله عنها: ما كان النبي صلى الله عليه وسلم يصنع في بيته؟ قالت: " كان في مهنة أهله " رواه البخاري، وكان يعدل بين زوجاته في النفقة والمبيت، ويستغفر إن مال قلبه، فالتوازن الأسري ليس خُطْبًا تُقال، بل أعمال صغيرة يومية تصنع السكن والرحمة والمودة.

سابعًا: التوازن في القيادة بين الشجاعة بلا قهور، والتخطيط بلا خوف، كان صلى الله عليه وسلم أشجع الناس، لكنه لم يكن متهورًا؛ يجمع بين الإيمان بالله وبين الأخذ بالأسباب، تأمل هجرته من مكة إلى المدينة، حيث خُطِّط لها بدقة: باختيار الرفيق، وإعداد الراحلتين، وشمويه الطريق، والمكث في الغار، والاستعانة بدليل ماهر، ومع ذلك كان قلبه مطمئنًا بالله، فقال لأبي بكر: ﴿لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾ (التوبة: ٤٠)، فالتوازن هو اجتماع التوكل مع التخطيط، لا أحدهما دون الآخر.



أيها الشاب المبارك، التوازن في حياة النبي صلى الله عليه وسلم ليست أفكاراً نظرية تردد، بل منهج حياة: عبادة بلا غلو، ورحمة بلا ضعف، وحزم بلا قسوة، ومشاعر بلا انفلات، وقيادة بلا تردد، فيا من يبحث عن التوازن: اجعل من نبيك صلى الله عليه وسلم نموذجاً عملياً ومثالاً يحتذى به في زمنٍ اختلطت فيه الأصوات، وتعددت فيه الأفكار.

الشباب والتوازن الداخلي

برزت حاجة الشباب إلى التوازن الداخلي في هذا الزمان، بسبب أن مرحلة الشباب هي أكثر مرحلة يمر عليها اضطراباً داخلياً: ضجيج في الخارج، وتسارع في الأحداث، وتدافع في التوقعات، حتى بات كثير منهم يعيشون حياةً مزدحمة، وبقلوب فارغة من السكينة.

إن التوازن الداخلي: هو أن يعيش الشاب في انسجام بين ما يؤمن به وما يفعله، وما يشعر به وما يقرره، وما يريد وما يستطيع تحمله، وما بين مطالب الروح وحاجات الجسد وتوجيهات العقل، وعندما يختل هذا الانسجام، يبدأ القلق، ويكثر التشتت، ويضيع التركيز، ويشعر الشاب أنه مشتتاً في عقله وقلبه لا يعلم متى يصل؟، وأين سيصل؟، وكيف سيصل؟، ولهذا جاء التوجيه القرآني واضحاً حين قال الله تعالى: ﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا﴾ (الروم، ٣٠)، فالاستقامة على الطريق ليست مجرد التزام ظاهري، بل استقامة داخلية تعيد النفس إلى فطرتها، وتمنح القلب توازنه.

يا أخي، إن كثير من شباب اليوم لا يعانون من قلة الطموح، بل من كثرة الضغوط: خوف من المستقبل، مقارنة مستمرة بالآخرين، توقعات أسرية ومجتمعية مرتفعة، صراع بين الرغبة والواجب، وتناقض بين القيم والواقع، كل ذلك يولد توتراً داخلياً، إلا إذا



وجد الشاب مرجعية يعود إليها، قال الله تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد، ٢٨)، فالذكر هنا ليس لفظاً فقط، بل حضوراً دائماً لله في القرار، والسلوك، والنوايا، وحين يمتلئ القلب بهذا المعنى، تهدأ الصراعات، ويخفّ الاضطراب، ويبدأ التوازن.

كان النبي صلى الله عليه وسلم أعظم نموذج للتوازن النفسي والداخلي: يحمل همّ الدعوة، لكنه لا ينسى الابتسامة، يواجه الأذى، لكنه لا يفقد الرحمة، يقود الأمة، ويجلس مع الصغار، يبكي في الصلاة، ويلطف أهله، وحين جاءه أحد الصحابة يشكو اضطراب قلبه، قال له: " إِنَّ الدِّينَ يُسْرٌ، وَلَنْ يُشَادَّ الدِّينَ أَحَدٌ إِلَّا غَلَبَهُ، فَسَدِّدُوا وَقَارِبُوا، وَأَبْشِرُوا، وَاسْتَعِينُوا بِالْغَدْوَةِ وَالرَّوْحَةِ وَشَيْءٍ مِنَ الدُّجَّةِ " رواه البخاري، أي: لا تُحمّلوا أنفسكم ما لا تطيقون، فالاستمرار أهم من المبالغة، وفي حديث سلمان مع أبي الدرداء رضي الله عنهما: " إِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِضَيْفِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا؛ فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ " رواه الترمذي، هذا أصلٌ عظيم في بناء التوازن الداخلي؛ فالنفس التي تُهمَل تختل، والجسد الذي يُرهَق ينعكس إرهاقه على الروح.

أيها الشاب المبارك، ولكي يبني الشاب توازنه الداخلي؟، عليه بالتالي:

- بالصدق مع النفس، أن يعترف الشاب بتعبه، لا أن يُنكره، فالإنكار بداية الانهيار.
- بثبات المرجعية، حين يكون الله هو المرجع الأعلى، تهدأ فوضى الاختيارات.
- بتنظيم برنامجه اليومي، لا إفراط في العمل، ولا تفريط في الراحة.

– بإدارة العاطفة لا قمعها، فالإسلام لا يلغي المشاعر، بل يهذبها ويوجهها.

– بالصحة الصالحة، فالقلب يتوازن أكثر حين يُحاط بقلوب واعية.

أيها الشباب، وأيتها الفتيات، التوازن الداخلي ليس غياب الألم، بل القدرة على حمله دون أن يكسرنا، وليس أن نكون بلا خوف، بل أن يكون خوفنا مضبوطاً بالإيمان، وليس أن تخلو حياتنا من الصراع، بل أن تكون قلوبنا في مأمن، لأن من توازن داخلياً، استقام خارجياً، ومن صلح قلبه هدأت جوارحه، ومن عرف طريق السكينة لم تضلّه زحمة الطريق، فاجعلوا قلوبكم عامرة، ونفوسكم مستقرة، وخطواتكم واثقة، فبالتوازن الداخلي، تبدأ الحياة الحقيقية.

أخيراً: اسأل نفسك: ما أكثر شيء يسبب لك التوتر هذه الأيام؟، وما السلوك الذي تعرف أنه يؤذيك ومع ذلك تكرره؟، وما الشيء الذي لو أصلحته الآن لتحسنت حياتك فوراً؟، ساعد نفسك يا أخي على رؤية مشكلاتك بوضوح حتى تفتح باباً للتغيير الداخلي الحقيقي.



لماذا يحتاج الشباب إلى التوازن؟

يمرّ الشباب بمرحلةٍ تُعدّ من أكثر مراحل الحياة حيويةً وتحدياً؛ فهي مرحلة بناء الهوية، واتساع الطموح، واشتداد المشاعر، وتعدد الخيارات، وفي خضم هذا الزخم، يصبح التوازن ليس رفاهيةً فكرية، بل ضرورةً تربوية لحماية النفس من التشتت، وبناء شخصية مستقرة قادرة على العطاء، وهو قانون الحياة الذي وضعه الله في كل شيء، وهو فن توزيع الطاقات والاهتمامات بطريقة تمنح الرضا والهدوء والإنجاز معاً، قال تعالى: { **وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ ۖ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا ۗ وَأَحْسِن كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ ۖ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ** } (القصص، ٧٧).

أيها الشاب، تأمل: السماء لا تستقيم إلا بتوازن كواكبها، والأرض لا تزدهر إلا بتوازن فصولها، والإنسان لا يسعد إلا بتوازن روحه وعقله وجسده، قال تعالى: ﴿ **وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا** ﴾ (البقرة، ١٤٣)، فأصل هذه الأمة: الوسطية، والوسطية هي التوازن .

إن مرحلة الشباب تعتبر منعطف العمر الذي تُصاغ فيه المبادئ والقيم، وتُرسَم فيه رؤية الإنسان لسنوات طويلة قادمة، فالشباب بطبعهم يحبون الإنجاز، ويتدفقون بالحماس، لكن هذا الحماس عندما يكون بدون توازن، يحوّل السرعة إلى تهور، والطموح إلى إرهاق، والعمل إلى ضغط خانق، قال صلى الله عليه وسلم: " **إِنَّ هَذَا الدِّينَ يَسْرٌ، وَلَنْ يَشَادَّ الدِّينَ أَحَدٌ إِلَّا غَلَبَهُ، فَسَدِّدُوا وَقَارِبُوا وَأَبْشِرُوا وَيَسِّرُوا وَاسْتَعِينُوا بِالْغَدْوَةِ وَالرُّوحَةِ وَشَيْءٍ**

من الدُّجَّةِ " رواه النسائي، هذا الحديث أصل من أصول التوازن؛ فمن شدّد على نفسه في جانب، أهمل بقية الجوانب.

كان الإمام الشافعي رحمه الله وهو شاب يقول: " من تعلم القرآن عظمت قيمته، ومن نظر في الفقه نبل مقداره، ومن تعلم اللغة رق طبعه، ومن تعلم الحساب جزل رأيه، ومن كتب الحديث قويت حجته، ومن لم يصن نفسه لم ينفعه علمه " (كتاب صفوة الصفوة)، هنا تجد الشافعي رحمه الله قد فهم معنى التوازن في الحياة فجمع بين العلم والعبادة والعمل، فلم يتطرف في جانب على حساب آخر.

يا أخي، إن الشباب يحتاج إلى التوازن لعدة أسباب منها:

أولاً: طبيعة مرحلة الشباب تفرض الحاجة إلى التوازن، فالشاب يعيش بين قوى متجاذبة: بين طموح كبير يقابله واقع محدود، وبين اندفاع عاطفي يقابله ضعف الخبرة، وبين رغبة في الاستقلال تقابلها الحاجة إلى التوجيه، هذا التداخل قد يخلق صراعاً داخلياً، ما لم يتعلم الشاب كيف يوازن بين هذه الجوانب، فالتوازن هنا هو مهارة تنظيم الداخل، وليس مجرد توزيع للوقت.

ثانياً: التوازن يحمي من التطرف في السلوك، كثير من الانحرافات لا تبدأ بسوء نية، بل بعدم التوازن: إفراط في الترفيه يقتل الإنجاز، وإفراط في العمل يرهق النفس، وإفراط في



التفكير يولد القلق، أما التوازن فيمنح الشاب القدرة على إعطاء كل جانب من حياته حقه، دون أن يطغى جانب على آخر.

ثالثاً: التوازن يعزز الاستقرار النفسي، لأن الشاب غير المتوازن يعيش غالباً في حالة: توتر داخلي، وتقلب في المزاج، وشعور بعدم الرضا، بينما التوازن يحقق: طمأنينة داخلية، ووضوح في الأهداف، وقدرة على التعامل مع الضغوط، فهو أشبه بنقطة اتزان تمنع النفس من الانجراف مع كل مؤثر.

رابعاً: التوازن يساعد على اتخاذ القرار الصحيح، لأن الشباب يواجهون قرارات مصيرية: في الدراسة، والعلاقات، والمستقبل، يأتي التوازن هنا ليمنحهم: عقلاً يفكر بهدوء، وقلباً يشعر دون اندفاع، وإرادة تختار بحكمة، فالشخص المتوازن لا تحكمه لحظة عاطفية، ولا يجمده خوف مفرط، بل يسير وفق رؤية واضحة.

خامساً: التوازن يبني شخصية متكاملة، فالشخصية المتوازنة ليست تلك التي تنجح في جانب واحد فقط، بل التي تنمو في عدة أبعاد: روحياً: بعلاقة متينة مع الله، وعقلياً: بفكر واعٍ ومنفتح، وعاطفياً: بمشاعر ناضجة، واجتماعياً: بعلاقات صحية، هذا التكامل هو الذي يصنع إنساناً مؤثراً، لا مجرد ناجح مؤقت.

سادساً: غياب التوازن يهدد الهوية، ففي عصر الانفتاح والتأثيرات المتنوعة، قد يفقد الشاب بوصلته: يتأثر بكل رأي، وينجذب لكل اتجاه، ويتغير حسب البيئة، أما التوازن فيمنحه ثباتاً مرناً: يعرف من هو؟، ويتفاعل مع العالم دون أن يذوب فيه.

إن أخطر ما يواجه الشباب اليوم ليس نقص القدرات بل: الاختلال بين العمل والراحة، وبين الطموح والرضا، وبين العبادة والدنيا، وبين العاطفة والعقل، وبين الوقت المنفق على الآخرين والوقت المنفق على الذات، وقد حذّر القرآن من هذا الاختلال حين قال: ﴿تِلْكَ الدَّارُ الْآخِرَةُ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِي الْأَرْضِ وَلَا فَسَادًا ۗ وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ﴾ (القصص، ٨٣)، وقال تعالى: ﴿لَا تَغْلُوا فِي دِينِكُمْ﴾ (النساء، ١٧١)، والغلو صورة من صور انعدام التوازن.

أيها الشباب، وأيتها الفتيات، إن التوازن أن تعرف: متى تسير بسرعة؟ ومتى تتوقف؟، متى تعطي؟ ومتى تترتاح؟، متى تنطلق؟ ومتى تتأمل؟، متى ترفع همتك؟ ومتى تحمي نفسك من الإنهاك؟، لذا فلتكن حياتكم متوازنة حتى تكونوا أنتم الجيل الذي يبني ولا يهدم، يتقدم ولا يتعثر، يعيش بنور، ويقود بثبات، ويترك أثرًا لا يمحي.



لماذا يفقد الإنسان توازنه؟

من طبيعة الإنسان أنه متقلب في حياته؛ يوماً متحمساً، ويوماً منطفئاً، ومرةً مقبلاً على الطاعة، ومرةً بعيداً عنها، تجده يفرح بشدة ثم يحزن بشدة، وتجده يحب بإفراط ويكره بإفراط، هذه الحالة لا تعني فساد القلب غالباً، بل تعني شيئاً أدق: وهو فقدان التوازن، وهو ليس أمراً فطرياً، بل مهارة نفسية وإيمانية تحتاج إلى فهم ورعاية، لذا تجد القرآن الكريم يلفت النظر إلى طبيعة الإنسان نفسها بقوله: ﴿خَلَقَ الْإِنْسَانَ هَلُوعًا * إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا * وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا﴾ (المعارج: ١٩)، أي أن النفس بطبيعتها تميل إلى التطرف في المشاعر وردود الأفعال؛ تبالغ في الخوف، وتبالغ في الفرح، ولذلك تحتاج إلى منهج يضبطها، وهذا المنهج هو التوازن الذي جاء به الإسلام.

أيها الشاب، وللجواب على السؤال السابق: لماذا يفقد الإنسان توازنه؟، هناك عدة أسباب منها:

أولاً: الجهل بطبيعة النفس، كثير من الشباب يتصور أنه يجب أن يكون ثابت المشاعر، دائم النشاط، فإذا فتر ظن أنه منافق، وإذا حزن ظن أن إيمانه ضعيف، تأمل قصة الصحابي حنظلة رضي الله عنه، عندما ذهب إلى النبي صلى الله عليه وسلم مع أبي بكر وقال: نافق حنظلة، لأنه عندما يكون مع النبي صلى الله عليه وسلم يشعر بإيمان عالٍ، فإذا عاد لبيته وانشغل بأهله وأولاده خفّ هذا الشعور، قال له صلى الله عليه وسلم:

"وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ، إِنَّ لَوْ تَدْرُمُونَ عَلَيَّ مَا تَكُونُونَ عِنْدِي فِي الذِّكْرِ، لَصَافَحْتَكُمْ الْمَلَائِكَةُ عَلَيَّ فُرُشَكُمْ فِي طُرُقِكُمْ، وَلَكِنْ يَا حَنْظَلَةَ سَاعَةً وَسَاعَةً، ثَلَاثَ مَرَّاتٍ" رواه مسلم، فالإنسان الذي يجهل هذا الشعور المتقلب يبدأ بمحاكمة نفسه، ثم بالإحباط، ثم بالانسحاب، وهنا يفقد توازنه.

ثانياً: الغلو والتشدد، وذلك عندما يحمل الإنسان نفسه ما لا يطيق، وقد حذر النبي صلى الله عليه وسلم من هذا بوضوح، فقال: "إِنَّ هَذَا الدِّينَ يَسْرٌ، وَلَنْ يَشَادَّ الدِّينَ أَحَدٌ إِلَّا غَلَبَهُ، فَسَدِّدُوا وَقَارِبُوا وَأَبْشِرُوا وَيَسِّرُوا" رواه البخاري، كثير من حالات الانتكاس في حياة الشباب بدأت بحماس غير متوازن، لأن التشدد لا يؤدي إلى الثبات، بل إلى الانقطاع.

ثالثاً: ضغط الأعمال وكثرة المقارنات، دراسة، عمل، أخبار، هواتف، مقارنات مع نجاح الآخرين، فيبدأ الشاب بقياس حياته بحياة غيره، والقرآن عاجل هذا السبب مبكراً فقال: ﴿وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ﴾ (الحجر: ٨٨)، لأن المقارنة المستمرة تولد شعورين خطيرين: إما احتقار النفس، أو الحسد، وكلاهما يهز الاستقرار الداخلي، ولذا كان النبي صلى الله عليه وسلم يدعو بقوله: "اللَّهُمَّ قَنِّعْنِي بِمَا رَزَقْتَنِي، وَبَارِكْ لِي فِيهِ، وَاخْلُفْ عَلَيَّ كُلَّ غَائِبَةٍ لِي بِخَيْرٍ" رواه الحاكم، فالقناعة ليست قلة في الطموح، بل طريق إلى التوازن النفسي.



رابعًا: إهمال الجسد، فقلة النوم، والسهر الطويل، والفوضى في تناول الغذاء، كلها تتحول إلى: عصبية، أو ضيق في الصدر، أو فتور في العبادة، فالإسلام يريدك قويا في الروح والجسد والنفس، قال صلى الله عليه وسلم: " **المؤمن القوي خيرٌ وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيفِ وفي كلِّ خيرٍ** " رواه مسلم.

خامسًا: التعلق الزائد بالأشخاص أو الأشياء، حين يصبح مصدر السعادة شخصًا أو أمرًا دنيويًا، فإن غيابه يهز الإنسان من الداخل، قال صلى الله عليه وسلم: " **أحبُّ حبيبك هونًا ما عسى أن يكون بغيضك يومًا ما، وأبغضُ بغيضك هونًا ما عسى أن يكون حبيبك يومًا ما** " رواه الترمذي، لأن التعلق الشديد بغير الله يجعل الإنسان يفقد توازنه عند أول خسارة.

سادسًا: الذنوب الخفية، قال الله تعالى: ﴿ **وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا** ﴾ (طه: ١٢٤)، فالذنوب لا تُسقط الإنسان فجأة، بل تسحب الطمأنينة من قلبه تدريجيًا، فيصبح سريع الغضب، سريع الحزن، قليل الصبر، حتى يفقد توازنه.

أيها الشاب، حين يبتعد الإنسان عن ميزان الإسلام يميل إلى أحد طرفين: إفراط يحرقه، أو تفريط يضيعه، لذا جاء الإسلام ليعلمك: كيف تفرح دون أن تطغى؟، وكيف تحزن دون أن تنهار؟، وكيف تسير إلى الله بخطوات ثابتة؟.

أسرار التوازن



الأول / ثلاثية التوازن عند الشباب

التوازن هو تحقيق الاعتدال والتناسق بين متطلبات الروح والعقل والعاطفة، وذلك بإعطاء كل جانب حقه دون إفراط ولا تفريط، وفق هدي الشريعة ومقاصدها، لكن عندما تعلق التوقعات عند الشباب، يشعر كثير منهم أنهم يسرون في طريق واسع بلا هدف، مما يضطرهم إلى الهدوء والتوازن في حياتهم، والتوازن الحقيقي لا يقوم على جانب واحد، بل على ثلاثية متكاملة: توازن في الروح، وتوازن في العقل، وتوازن في العاطفة، فإذا اختل واحد منها، اختل البناء كله، وإذا استقامت الثلاثة، استقامت الحياة، قال الله تعالى:

{وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ ۖ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا ۗ وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ ۖ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ} (القصص، ٧٧).

وثلاثية التوازن في حياة الشباب هي:

أولاً: التوازن الروحي، وهو الأساس الذي تُبنى عليه بقية الجوانب، فالقلب إذا اضطرب، اضطرب الفكر، وتشوّهت العاطفة، وتبعثرت القرارات، والروح لا تستقر إلا إذا اتصلت بمصدرها الأعلى، وهو خالقها، قال الله تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد، ٢٨)، فالطمأنينة ليست نتيجة وفرة المال ولا كثرة الإنجاز، بل ثمرة صلة صادقة مع الله.

يقول أحد الشباب: كنت شابًا ناجحًا في دراستي، لكن القلق والتوتر لا يفارقني، بسبب ضغوطات الدراسة، جرّبت كل شيء: تنظيم الوقت، تطوير الذات، الرياضة، لكن دون جدوى، حتى نصحتني والدي بقوله: "مشكلتك ليست في يومك، بل في قلبك"، بدأت بعدها بالمحافظة على ورد ثابت من القرآن وصلاة الفجر في وقتها، لم تتغير ظروف كثيرًا، لكن تغير إحساسي بالحياة، لقد اكتشفت أن التوازن الروحي لا يغيّر الواقع فورًا، لكنه يغيّر طريقة العيش فيه، لقد تعلّم هذا الشاب أن المتوازن روحياً: يؤدي عبادته بوعي، ويربط قراراته برضا الله، ولا يجعل الدنيا وحدها ميزان النجاح.

ثانياً: التوازن العقلي، وهو أن يفكر الشاب بوعي دون إفراط، لأن العقل إذا ترك بلا ضابط تحول إلى مصدر قلق وتشويش، قال الله تعالى: ﴿وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ﴾ (الإسراء، ٣٦)، وقال سبحانه: ﴿وَهُوَ الَّذِي يُحْيِي وَيُمِيتُ وَلَهُ اخْتِلَافُ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ أَفَلَا تَعْقِلُونَ﴾ (المؤمنون، ٨٠)، فالإسلام يدعو إلى التفكير، لكنه يرفض التهور والاندفاع خلف الظنون، والنبي صلى الله عليه وسلم علّم الشباب التوازن العقلي حين قال: "فسدّوا وقاربوا" رواه ابن حبان، أي لا تطلبوا الكمال، ولا تُحمّلوا أنفسكم ما لا تطيقون.

كان أحمد شاب كثير التفكير، يرهقه المستقبل، ويقلقه الفشل قبل أن يقع، انتبه له معلمه فقال له: "عقلك خلق ليقودك لا ليعذبك"، تعلّم أحمد بعدها أن يفرّق بين ما يستطيع التحكم فيه، وما يسلمه الله، وهكذا حتى انتقل عقله من عقلٍ مُنْهَك إلى عقلٍ واعٍ متزن.



ثالثًا: التوازن العاطفي، وهو قدرة الإنسان على إدراك مشاعره والتعامل معها بوعي وحكمة، فالعاطفة طاقة عظيمة، لكنها إن لم تُضبط تحولت إلى اندفاع يجرّ الندم، قال الله تعالى: ﴿وَالكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ﴾ (آل عمران، ١٣٤)، وقال النبي صلى الله عليه وسلم: " ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب " رواه البخاري، فالشاب المتوازن عاطفيًا: يغضب لكنه لا يظلم، يجب لكنه لا يتعلّق تعلّقًا مرضيًا، يفرح دون إسراف، ويحزن دون يأس.

يقول خالد: أهين شاب أمام زملائه، فعلى قلبه غضبًا، فتذكر بعدها حديث النبي صلى الله عليه وسلم: " لا تغضب " رواه أحمد، فأثر الصمت، ثم بعد أيام جاءه من أساء إليه معذرة، قال الشاب بعدها: " أدركت أنني انتصرت على نفسي قبل أن أنتصر على الموقف "، وهذا هو جوهر التوازن العاطفي.

أيها الشباب، إن تكامل التوازن في الروح والعقل والعاطفة هو سرّ الاستقامة، فالتوازن الروحي يثبّت القلب، والتوازن العقلي يوجّه القرار، والتوازن العاطفي يضبط السلوك، وقد تحصّ سلمان رضي الله عنه هذا المعنى العظيم حين قال لأبي الدرداء رضي الله عنه: " إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ " رواه البخاري، فهو ميزان جمع بين الروح والعقل والعاطفة، هكذا تُبنى شخصية الشاب المتزن، شخصية تعرف الطريق، وتثبت عند العواصف، وتعيش حياةً أعمق من مجرد الركض خلف الإنجاز.

الثاني / التوازن مهارة وليس هبة

التوازن مهارة تُصنع وتُهدَّب، وليس هبة تولد مع الإنسان، وأجمل ما في التوازن أنه ممكن ومستطاع، وبابه مفتوح لمن أراد أن يدخل من عتبه بقلبٍ واعٍ، وعقلٍ يقظ، وعزيمة لا تستسلم، قال الله تعالى: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾ (القصص، ٧٧)، هي آية مختصرة لكنها تُعلِّم الشباب درسا من دروس التوازن، فهي تعني نعم للآخرة بكل ما فيها، لكن دون أن تُهمَل الدنيا، ونعم للدنيا بكل نشاطها وعلومها وطموحاتها، لكن دون أن ننسى الله والآخرة.

إن الشباب في هذا الزمان يعيش في عالمٍ يتسارع فيه كل شيء: الرغبات، والطموحات، والضغوطات، والشاشات، والعلاقات، والمسؤوليات، وأفكار تتزاحم في عقولهم كالأموج المتراكمة، وفي خضم هذا البحر الهائج، لا ينجو من الغرق إلا من وفقه الله في إتقان فن التوازن، وضبط اتجاهه، والمحافظة على استقامة مساره، ولهذا اختُصرت الحكمة كلها في التعامل مع هذه الأمواج، بقول سلمان لأبي الدرداء رضي الله عنهما: " إِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِضَيْفِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا؛ فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ " رواه البخاري، إنها خارطة طريق حياة شاب يريد أن يبني ذاته دون أن يخسر قيمه ولا علاقاته ولا صحته.



أيها الشاب المبارك، إن الشباب الذين نراهم ناجحين اليوم لم يولدوا متوازنين، فكثير منهم تعثر، أو أرهقته اختياراته، أو كاد يغرق في دوامة الانشغال والفوضى، لكنهم تعلموا شيئاً فشيئاً أن النجاح بلا توازن قد يتحول إلى وهم، وأن السعادة بلا توازن قد تتحول إلى إرهاق، **يروى أن شاباً طموحاً** كان يسعى إلى التفوق بكل ما يملك من طاقة، كان يدرس حتى الفجر، ويعمل بعد الظهر، ويشارك في نشاطات كثيرة، ويمنح من حوله كل ما يستطيع، لكنه لم يمنح نفسه شيئاً، ومع مرور الأيام تعب جسده، ثم ضعفت روحه، ثم فقد شغفه، وفي لحظة صدق جلس مع معلمه، فقال له: **"يا بُني، إن القوس إذا شُدت كثيراً انكسرت"**، أعاد الشاب بعدها تنظيم حياته: ساعات للدراسة، وأخرى للنفس، وثالثة للعبادة، ورابعة لأسرةٍ اشتاقت لوجهه، ومع الوقت عاد بريقه، حتى عاد أقوى مما كان، لقد اكتشف أن التوازن لا يقلل الإنجاز بل يباركه.

يا أخي، وحتى يتحول التوازن إلى مهارة، عليك أن تتبته للتالي:

أولاً: الوعي الذاتي، وهو نقطة البداية، فالشاب يحتاج أن يسأل نفسه: أين أقضي وقتي؟، وما أكثر جانب مهمل في حياتي؟، وهل أنا متوازن أم أميل لطرف دون آخر؟.

ثانياً: بناء عادات إيجابية صغيرة ثابتة، فالمهارات تُبنى بالعادات، وليس بالقرارات المؤقتة.

ثالثاً: إدارة الوقت بوعي، لس المهم أن تكون مشغولاً، بل أن تكون متوازناً.

رابعاً: تدريب النفس على الاعتدال، لأن التوازن هو مقاومة الإفراط والتفريط: لا إفراط في السهر، ولا إهمال للصحة، ولا انقطاع عن الناس، ولا انشغال بالدنيا عن الروح.

خامساً: ضبط المؤثرات على الفكر، ما يشاهده الشاب ويستمتع إليه يؤثر على توازنه: فإن كان محتوى سلبي، اضطرب فكره وعاطفته، وإن كان محتوى نافع، استقر ونما.

سادساً: الصحبة المتوازنة، لأن الشباب يتأثرون جداً بمن حولهم: فالصديق المتوازن يعين، والصديق الفوضوي يشتم.

سابعاً: التقييم المستمر (المراجعة الأسبوعية)، اسأل نفسك كل أسبوع: هل أهملت جانباً؟، هل بلغت في شيء؟، ماذا أحتاج أن أعدّل؟.

إن الشاب حين يقرّر أن يتعلم التوازن، سيجد أن كل خطوة في حياته تعني له: كتاب يرشده، وصديق يعينه، وعادة جديدة يبنها، وعادة سيئة يتركها، وعبادة تحببها، وراحة يستعيد بها نفسه، وهدف يضيء له الطريق، فالاستمرار على خطوات إيجابية صغيرة، ستغيّر بإذن الله حياة الشاب دون أن يشعر.



الثالث / لماذا مشاعر الشباب أقوى من غيرهم؟

تعتبر **مرحلة الشباب** مرحلة تدفق المشاعر، فالشباب فيها سريع الفرح وسريع الحزن، غضبه يشتعل بلا إنذار، وحبّه يتسلسل إلى القلب دون استئذان، وهذا ليس خللاً في الشباب، بل سنّة فطرية أرادها الله، لتكون وقود البناء والإنجاز، قال تعالى: ﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً﴾ (الروم: ٥٤)، وقوة الشباب ليست منحصرة في الجسد فحسب، بل حتى في العاطفة، وأسبابها كثيرة منها:

أولاً: أنها مرحلة اكتمال العاطفة، ففي هذه المرحلة تكون المشاعر في ذروة نشاطها، بينما خبرة الشباب غير كافية لضبطها، فيغلب الشعور على القرار، قال تعالى: ﴿وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا﴾ (الأحزاب: ٧٢)، والشاهد أن الجهل هنا ليس نقص العلم، بل قلة التجربة وقوة التفاعل، تأمل موقف إخوة يوسف عليه السلام عندما استسلموا لمشاعر الغيرة، حينها غلبت مشاعرهم على الحكمة، فصارت مشاعرهم أقوى من بصيرتهم آنذاك.

ثانياً: أن الشباب يعيش صراع الهوية والبحث عن الذات، فهو يبحث دائماً عن قيمته، ومكانته، وقبوله الاجتماعي، لذا تكون مشاعره حسّاسة لأي كلمة أو موقف، انظر إلى موسى عليه السلام في شبابه عندما اندفع بدافع الغضب لنصرة المظلوم، قتل القبطي، هنا عاطفة العدل كانت قوية عنده، فسبقت الحكمة لديه.

ثالثًا: أن القلب في الشباب أصفى وأسرع تأثرًا، فقلوب الشباب لم تُثقلها بعدُ تجارب الألم والإحباط، قال النبي صلى الله عليه وسلم: " **سبعة يظلهم الله في ظله... وشاب نشأ في عبادة الله**" متفق عليه، هنا اختصّ الشاب بالذكر لأن قلبه حيّ سريع الاستجابة، تأمل الصحابي عمير بن أبي العاص رغم صغر سنه، أصر على المشاركة في غزوة بدر، حتى أنه بكى عندما أراد النبي صلى الله عليه وسلم أن يرجعه، كان قلبه صافيًا مؤمنًا بصدق، فصار قدوة لغيره من الشباب.

رابعًا: أن الشهوة والعاطفة تتفجران معًا، ففي مرحلة الشباب تتلاقى العاطفة مع الشهوة، فيتعاضم الشعور، سواء في الحب أو الغضب أو التعلق، قال صلى الله عليه وسلم: " **يا معشر الشباب، من استطاع منكم الباءة فليتزوج...**" متفق عليه، فالنبي صلى الله عليه وسلم لم يُنكر قوة المشاعر، بل وجهها، وتأمل قصة يوسف عليه السلام عندما واجه أقوى موجة عاطفية وشهوانية، ماذا كانت النهاية؟، انتصر بفضل الله عليها بإيمانه، فصار رمزًا في إدارة المشاعر للشباب.

خامسًا: أن الشباب يعيش سرعة التغير وضغط المقارنات، فالواقع المعاصر زاد من حدة المشاعر لدى الشباب عبر المقارنات، والتوقعات العالية، وسرعة الإيقاع، قال تعالى: ﴿وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ﴾ (طه: ١٣١)، فالنظر المستمر لما عند الآخرين يجعل المشاعر غير منضبطة.



سادسًا: أن الإسلام يخاطب الشباب بالعناية لا بالإدانة، لم يوبّخ الإسلام الشباب على قوة مشاعرهم، بل احتواهم، حينما جاء شاب يستأذن النبي صلى الله عليه وسلم في الزنا، لم يصرخ في وجهه، بل خاطب قلبه، حتى سكنت ثورته العاطفية، وخرج من عنده ولم يكن شيء أبغض إليه من الزنا.

أيها الشباب، إن قوة المشاعر نعمة عظيمة قبل أن تكون تحديًا، فإذا وُجّهت بالإيمان والعلم صارت طاقة بناء ونماء، وإذا تُركت بلا توجيه تحولت إلى اضطراب، والواجب على كل مربي أن يفهم هذه القوة لا أن يصادمها، وأن يربط قلوب الشباب بالله، فالشباب لا يحتاجون إلى قمع مشاعرهم، بل إلى من يعلمهم قيادتها.

الرابع / فن الحوار واحترام الاختلاف

خَلَقَ اللهُ الْإِنْسَانَ مختلفاً في طبعه وفهمه وتجاربه، ليكون هذا الاختلاف مدخلاً للتكامل لا للصدام، وللتعارف لا للتنازع، غير أن غياب فن الحوار بين الناس يحوّل الاختلاف من نعمة إلى نقمة، ومن فرصة للنمو إلى سبب للخصام والتشقق، من هنا جاءت التربية على الحوار واحترام الرأي الآخر ضرورة ملحة لبناء إنسان متوازن، ومجتمع واعي، وأمة قوية، فالتوازن الاجتماعي لا يعني أن تشبه الجميع، بل أن تتعامل باحترام مع من لا يشبهونك، قال تعالى: { **اذْهَبَا إِلَىٰ فِرْعَوْنَ إِنَّهُ طَغَىٰ (٤٣) فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَّيِّنًا لَّعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَىٰ (٤٤)** } (طه، ٤٣-٤٤).

أيها الشباب، الحوار ليس مجرد تبادل كلمات، بل هو فن الإصغاء قبل الحديث، وفهم الآخر قبل الحكم عليه، وهو مهارة تربوية تُبنى منذ الصغر، وتحتاج إلى تدريب مستمر، وصبر طويل، قال الله تعالى: ﴿ **ادْعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ** ﴾ (النحل: ١٢٥). فالآية تؤسس لمنهج حوارٍ راقٍ يقوم على الحكمة، واللين، واختيار الأسلوب الحسن، حتى عند الاختلاف، لأن الاختلاف سنة كونية وشرعية، ماضية في الخلق إلى يوم الدين، ولو شاء الله لجعل الناس أمة واحدة، لكن حكمته اقتضت التنوع في الأفكار والعقول، قال تعالى: ﴿ **وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ النَّاسَ أُمَّةً وَاحِدَةً وَلَا يَزَالُونَ** ﴾



مُخْتَلِفِينَ ﴿هود: ١١٨﴾، فالاختلاف ليس خللاً، وإنما الخلل في سوء إدارة الاختلاف، وفي تحويله إلى خصومة أو إقصاء أو تعالٍ.

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم مدرسة متكاملة في الحوار، يستمع بهدوء، ويُجيب بحكمة، ولا يُهين مخالفاً ولا يسخر من سائل، تأمل قصة كفار قريش عندما اجتمعت القبيلة لتتفق على رجل يتحدث مع رسول الله صلى الله عليه وسلم ليقنعه بترك دعوته، حتى اتفقوا على عتبة بن الربيعة، فلما ذهب إلى الرسول صلى الله عليه وسلم تكلم مههددا ومرغباً، حتى سكت، والرسول صلى الله عليه وسلم لم يقاطعه، ولم يسكته، بل أنصت إليه، ثم قال: "أفرغت يا أبا الوليد"، ثم عرض عليه دعوته وقرأ عليه آيات من كتاب الله، حتى تأثر وقال: حسبك، هذه القصة العظيمة تعلّمنا أن الحوار الهادئ يهزم المتكبرين، ويغيّر القناعات، ويصنع التحول الحقيقي، دون صراخ أو إهانة.

أيها الشاب المبارك، الحوار لا يعني التنازل عن الحق، ولا يعني أن احترام الرأي الآخر القبول بكل آرائه، لأن الحوار لا يُلغي الثوابت، لكنه يُحسن عرضها، ويُقدّمها بعقلانية ورحمة، قال الإمام الشافعي رحمه الله: "رأيي صواب يحتمل الخطأ، ورأيي غيري خطأ يحتمل الصواب"، هذه القاعدة الذهبية تربي النفس على التواضع الفكري، وتمنع الغرور المعرفي، وتفتح باب التعلم من الآخرين.

إن الشباب هم أكثر الفئات حاجةً للحوار، لأنهم يعيشون مرحلة تشكّل الأفكار والهوية، لكن عندما يُقابل الشاب بالقمع والسخرية، يتجاهل محاوره ويبدأ بالبحث عن صوته في

أماكن أخرى قد لا تكون آمنة فكرياً أو أخلاقياً، أما حين يجد من يسمعه ويجاوره باحترام: يشعر بالأمان النفسي، وينمو لديه التفكير الناقد، ويتعلم ضبط الانفعال، ويكتسب مهارة التعبير دون عدوانية، هكذا يتحول الحوار من أداة نقاش إلى وسيلة تربية وبناء شخصية.

أخي الشاب، إن فن الحوار واحترام الاختلاف ليس ترفاً فكرياً، بل هو ضرورة تربوية وأخلاقية، وركيزة من ركائز الاستقرار النفسي والاجتماعي، فما أحوج أسرنا، ومدارسنا، ومنابرنا التربوية إلى إحياء هذا الفن، لنُنشئ جيلاً قويّ الحجة، واسع الصدر، ثابت القيم، راقى الأسلوب.



الخامس / القوة الهادئة سر النجاح

في عالمٍ يضجُّ بالصوت العالي، والانفعالات السريعة، وردود الأفعال المتعجلة، تبرز قوة مختلفة لا تُرى بسهولة، ولا تُقاس بالضجيج، إنها القوة الهادئة، هي قوة تخرج بدون صراخ، وبدون اندفاع، ولا تحتاج إلى إثبات لذاتها، لكنها حين تحضر تغير النتائج، وتبني الإنسان من الداخل قبل أن تُقع الآخرين من الخارج، هي قيمة أصيلة راسخة في التربية الإسلامية، تتجلى في خلقٍ عظيم اسمه: **كظم الغيظ**، قال تعالى: ﴿وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (آل عمران: ١٣٤).

القوة الهادئة من سماتها أنها تربي الطفل منذ صغره على مبدأ بسيط وعميق: أن القوة الحقيقية ليست في ردّ الفعل، بل في السيطرة على النفس، والمربي الناجح لا يصرخ، ولا يعاقب بانفعال، ولا يدخل في صراع نفسي مع طلابه، بل يستخدم: الصمت الهادف، والنظرة الواعية، وضبط المشاعر، والتدرّج في التوجيه، ويؤمن بأن الطالب الذي يرى معلمه ثابتاً في انفعالاته، يتعلّم الانضباط الداخلي قبل الانضباط الخارجي، قال عبدُ الرزّاق: "جعلت جاريةً لعلّي بن الحسين تسكّب عليه الماءً يتهيأ للصلاة، فسقط الإبريق من يد الجارية على وجهه فشجّه، فرفع عليّ بن الحسين رأسه إليها، فقالت الجارية: إنّ الله عزّ وجلّ يقول: **وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ**، فقال لها: قد كظمتُ غيظي. قالت: **وَالْعَافِينَ عَنِ**

النَّاسِ، قال: قد عفا الله عنك. قالت: وَاللَّهِ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ [آل عمران: ١٣٤] ، قال: فاذْهَبِي فَأَنْتِ حُرَّةٌ" (كتاب العقد الفريد) .

أيها الشباب، قد يظن بعض الناس أن القوة في الإسلام هي الغضب والشدة، لكن النبي صلى الله عليه وسلم صحَّح هذا المفهوم بوضوح حين قال: " **لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ**" رواه البخاري، فالقوي في ميزان الإسلام هو من ينتصر على نفسه، لا من ينتصر على الآخرين، قال تعالى: ﴿ **وَإِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عَاقَبْتُمْ بِهِ وَلَكِنْ صَبْرَتْمْ هُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ** ﴾ (النحل: ١٢٦)، وهذا هو جوهر القوة الهادئة: أن تشعر لكن لا تنفجر، أن تغضب لكن لا تظلم، أن تملك الانفعال لا أن يملكك.

أيها الشاب المبارك، إن القارئ لسيرة النبي صلى الله عليه وسلم يدرك أنه أعظم نموذج للقوة الهادئة، فقد تجلَّت القوة الهادئة في شخصية النبي صلى الله عليه وسلم في مواقف لا تُحصى: شتم فلم ينتقم، أُوذي فلم يبطش، اتُّهم فلم ينفعل، قَدِرَ فَعَفَا، انظر إلى يوم فتح مكة، وهو في ذروة القوة، قال لمن آذوه سنين طويلة: " **اذهبوا فأنتم الطلقاء**" كتاب سيرة ابن هشام، هذا ليس ضعفاً منه صلى الله عليه وسلم بل قمة السيطرة على النفس، وقرأ قصته مع الأعرابي الذي بال في المسجد، عندما ثار الصحابة عليه، تعامل صلى الله عليه وسلم معه بهدوء وقال: " **دَعُوهُ، وَأَهْرِيقُوا عَلَيَّ بَوْلَهُ ذُنُوبًا مِنْ مَاءٍ -أَوْ سَجَلًا مِنْ مَاءٍ-** فَإِنَّمَا بُعِثْتُمْ مُبَسِّرِينَ وَلَمْ تُبْعَثُوا مُعَسِّرِينَ" رواه البخاري، ثم علّمه بلطف، فأى تربية أعظم من هذه؟، هدوء يحفظ الكرامة، ويُصلح الخطأ، ويزرع الاحترام في القلوب.



أيها الشباب، ليست القوة التي نقصدها، هي التي تكون مع الصراخ، ورفع الصوت، أو بالجدال، أو بإخضاع الآخرين، إنما القوة الحقيقية، أن تكون سيد نفسك، وأن تختار هدوءك حين يختار غيرك الصراخ، وأن تضبط غضبك حين يندفع الآخرون، أن تبقى ثابتاً مثل شجرة مستقيمة تتمايل مع الريح لكنها لا تنساق.

السادس / كيف يفكر العقل المتزن ؟

العقل المتزن لا يعني عقلاً لا يخطئ، ولا عقلاً لا يتألم، بل هو عقلٌ يعرف كيف يفكر عند الخطأ، وكيف يفسر الألم، وكيف يتعامل مع الواقع دون تهويل أو تهوين، والفرق بينه وبين غيره ليس في الأحداث، بل في طريقة التفكير، وهو يقوم على الركائز التالية:

أولاً: العقل المتزن يفكر بوعي لا بانفعال، يبدأ بالفهم ثم يوجه الشعور، أما غيره يبدأ من الشعور ثم يبرر له، قال تعالى: ﴿وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا﴾ (الفرقان: ٦٣)، ليس لأنهم بلا مشاعر، بل لأنهم يفكرون قبل أن يردوا، عندما أهدى النبي صلى الله عليه وسلم وطرد من الطائف، فكر بعقل الرسالة لا بعاطفة الجرح، وقال: "اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِقَوْمِي؛ فَإِنَّهُمْ لَا يَعْلَمُونَ" رواه البخاري، فحوّل الألم إلى أمل.

ثانياً: العقل المتزن يفرّق بين الفكرة والحقيقة، فليس كل ما يخطر على الذهن صحيحاً، ولا كل خوف نذير كارثة، قال النبي صلى الله عليه وسلم: "إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ، فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ" متفق عليه، فالعقل المتزن يسأل دائماً: هل هذا يقين أم مجرد احتمال؟، في حادثة الإفك، انتشر الظن السيء بين الناس، لكن أبا أيوب الأنصاري قال لزوجته: "أكنتِ فاعلة ذلك؟"، قالت: لا، قال: "فعائشة خير منك"، هكذا يفكر العقل المتزن: يقيس، ولا ينحرف نحو الظنون.



ثالثاً: العقل المتزن يرى الصورة كاملة لا جزءاً منها، فالعقل المضطرب يعلق نظره بلحظة الألم، أما المتزن فيربطها بالسياق العام للحياة، قال تعالى: ﴿فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ (النساء: ١٩)، وهنا يوسف عليه السلام لم يختزل حياته في السجن، بل نظر إلى الأحداث كلها، ثم قال في النهاية: ﴿يَا أَبَتِ هَذَا تَأْوِيلُ رُؤْيَايَ مِنْ قَبْلُ قَدْ جَعَلَهَا رَبِّي حَقًّا وَقَدْ أَحْسَنَ بِي إِذْ أَخْرَجَنِي مِنَ السِّجْنِ وَجَاءَ بِكُمْ مِنَ الْبَدْوِ مِنْ بَعْدِ أَنْ نَزَغَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي ۗ إِنَّ رَبِّي لَطِيفٌ لِمَا يَشَاءُ ۗ إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ﴾ (يوسف، ١٠٠)، فجمع القصة كاملة، لا فصلاً واحداً منها.

رابعاً: العقل المتزن يفكر بمنطق المسؤولية لا بمنطق الضحية، أما العقل غير المتزن يعلق فشله على الناس والظروف، فالمتزن دائماً يسأل: ما دوري؟ وما الذي أستطيع فعله؟، قال النبي صلى الله عليه وسلم: " **اِحْرَصْ عَلَىٰ مَا يَنْفَعُكَ، وَأَسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ** " رواه مسلم، كان عمر بن الخطاب رضي الله عنه يقول: " **حاسبوا أنفسكم قبل أن تُحاسبوا** "، لأن محاسبة النفس علامة عقل راشد متزن.

خامساً: العقل المتزن يوازن بين العقل والقلب، فهو لا يلغي المشاعر، ولا يحكم بها وحدها، عندما بكى النبي صلى الله عليه وسلم عند موت ابنه إبراهيم، قال: " **إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ، وَالْقَلْبَ يَجْزُنُ، وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يَرْضَىٰ رَبُّنَا** " رواه البخاري، هذا هو التفكير المتزن: شعور صادق، وضبط واع، وقيم حاكمة.

سادساً: العقل المتزن يستمد هدوءه من الإيمان بالله، فالعقل إذا انقطع عن الله تعب، وإذا اتصل به اطمأن، قال تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد، ٢٨). كان ابن تيمية يقول: "ما يفعل أعدائي بي؟ إن سجنني خلوة، ونفسي سياحة"، هنا فكر بعقل المؤمن الذي لا تهزه الظروف.

أيها الشاب: العقل المتزن لا ينكر الواقع، ولا يضخمه، ولا يهرب منه، بل يفهمه، ويحلله، ويتعامل معه بثبات، فإذا أردت عقلاً متزناً، فدربه على التفكير لا على ردّ الفعل، وعلى اليقين لا على الظنون، وعلى الإيمان لا على القلق.



السابع / التوازن المالي بين الحاجة والوعي

في مرحلة الشباب، تبدأ تتشكل العادات في حياة الإنسان، سواء كانت إيجابية أو سلبية، ومن أخطرها وأكثرها تأثيراً على مستقبل الشباب والفتيات: العادات المالية، لذا كان من الضروري أن يتعلموا مهارة التوازن المالي، والتوازن المالي ليس مجرد مهارة في إدارة المال، بل هو أسلوب حياة يعكس وعي الإنسان بنفسه وأولوياته، ويمنحه استقراراً داخلياً مما ينعكس على قراراته وسلوكه، والمتأمل لحال كثير من الشباب والفتيات يرى أنهم يقفون بين طرفين: إما إسراف يستهلك الدخل سريعاً، أو تقتير يحرم النفس من حقها، وكلا الطرفين يخلّ بالتوازن، قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾ (الفرقان، ٦٧). فالتوازن هنا ليس خياراً تجميلياً، بل مبدأ يضبط حياة الإنسان.

أيها الشباب، إن التوازن المالي: هو أن يعرف الشاب أو الفتاة كيف يوزع دخله بوعي، فجزءاً لاحتياجاته الأساسية، وآخر للادخار، وثانٍ للترفيه المباح، دون أن يقع في دينٍ مُرهق أو إسرافٍ مُفسد، وهو أيضاً أن يفهم الفرق بين ما أحতاجه، وما أشتهيه، فليس كل ما نرغبه ضرورياً، والسؤال هنا: لماذا يختل التوازن المالي عند الشباب؟، وللجواب عليه من عدة نواحي، أولها: ضغط المجتمع وثقافة المظاهر؛ حيث يُقاس النجاح أحياناً بما نملك لا بما نكون، وثانيها: ضعف التخطيط، والاندفاع في الشراء، خاصة مع سهولة

التسوق الإلكتروني والعروض المغرية، **وثالثها:** غياب التربية المالية منذ الصغر، فينشأ الشاب دون أدوات واضحة لإدارة ماله.

أيها المبارك، إن للتوازن المالي على النفس آثاره الإيجابية، فهو يشعر الشاب بالطمأنينة؛ فلا قلق من ديون متراكمة، ولا ندم على إنفاق متهور، كما يعزز الثقة بالنفس، ويمنحه حرية اتخاذ قراراته دون ضغط مالي، لأن الاستقرار المالي المعتدل ينعكس على علاقاته، فيقل التوتر وتزداد السكينة، **وحتى يربي الشاب نفسه على التوازن المالي، عليه بالتالي:**

أولاً: تحديد الأولويات، قبل أي إنفاق، اسأل نفسك: هل هذا ضرورة أم رغبة؟ هذه الخطوة البسيطة تصنع فرقاً كبيراً.

ثانياً: وضع ميزانية شهرية، حتى لو كانت بسيطة، فهي بمثابة خريطة توجهك، وتمنعك من الضياع المالي.

ثالثاً: الادخار المنتظم، ولو بمبلغ يسير، فالعبرة بالاستمرار لا بالكثرة، لأن الادخار ليس حرماناً، بل أمان للمستقبل.

رابعاً: الوعي بالعروض والاستهلاك، فليس كل تخفيض فرصة، فبعض العروض تدفعك لشراء ما لا تحتاجه.

خامساً: تعلم فقه المال، إن فهم الأحكام الشرعية في الكسب والإنفاق والديون يعمّق الوعي، ويجعل المال وسيلة للبركة لا سبباً للقلق.



سادسًا: الإنفاق في الخير، الصدقة تعلّم الإنسان التوازن؛ فهي تذكّره أن المال وسيلة لا غاية، وتزرع فيه الشعور بالرضا.

يا أخي، إن الشاب المتزن ماليًا لا يعيش تحت ضغط الآخرين، ولا يندفع خلف كل جديد، بل يختار بوعي، ويخطط بثبات، وهذا التوازن هو بداية حقيقية للاستقلال؛ استقلال القرار، واستقلال النفس عن القلق والحاجة.

الثامن / إدارة الأفكار السلبية

أكثر المعارك التي تحدث في حياة الإنسان تكون من داخل عقله وليس من خارجه، ففي داخل الإنسان تولد الأفكار، لتبدأ بعدها السكينة أو القلق، الطمأنينة أو الاضطراب، فالأفكار السلبية إذا تُركت دون إدارة، تحوّلت من خاطرة إلى قناعة، ثم إلى سلوك، ثم إلى أسلوب حياة، **ومفهوم الأفكار السلبية هو:** خواطر ذهنية داخلية تتسم بالتشاؤم وسوء الظن والتضخيم والتهويل، بحيث تُفسّر الواقع تفسيراً مظلماً، مما يجعلها تُضعف الثقة بالله وبالنفس، وتؤدي إلى القلق واليأس والعجز إن تُركت دون وعي أو إدارة.

قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ﴾ (الحجرات، ١٢)، هذا نصٌّ واضح في التحذير من الظنون السلبية؛ لأنها تنطلق من أفكار غير حقيقية تُفسد القلب نحو النفس والآخريين، قال النبي صلى الله عليه وسلم: " **إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ، فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الحَدِيثِ** " متفق عليه، وهذا أيضا دليل صريح على أن كثيراً من الأفكار السلبية كاذبة في أصلها، لكنها تؤثر تأثيراً حقيقياً في النفس والسلوك، من هنا جاءت عناية الإسلام بحراسة الفكر، لأنه بوابة القلب، ومحرك العمل.



ولكي نستطيع إدارة الأفكار السلبية بإيجابية علينا التالي:

أولاً: فهم الأفكار السلبية، فكل فكرة ليست حقيقة حتى يتم فحصها والتأكد منها، لأن غالب الأفكار السلبية: تضحّم الخطأ، وتتوقع الأسوأ، وتعمم الفشل، وتُشعر الإنسان بالعجز، وهي في حقيقتها تفسيرات ذهنية تحتاج إلى وعي وتمييز، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ﴾ (الحجرات: ١٢)، فالظن السليبي بالفكر أو بالنفس أو بالناس باب واسع للألم الداخلي.

ثانياً: إيقاف الفكرة السلبية وعدم الاسترسال معها، فليس كل ما يخطر على العقل يُصدّق، لأن الاسترسال في الفكرة السلبية يجعلها تتمحور في عقل الإنسان حتى يصدقها، قال النبي صلى الله عليه وسلم: " إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ تَجَاوَزَ لِأُمَّتِي عَمَّا حَدَّثَتْ بِهِ أَنْفُسَهَا، مَا لَمْ تَعْمَلْ، أَوْ تَكَلَّمْ بِهِ " متفق عليه، فالخاطر العابر معفو عنه، لكن الواجب علينا أن نتعلم كيف نديره؟، رُوِيَ عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم: "جاءه ناسٌ من أصحابه فقالوا : يا رسولَ الله ! نجدُ في أنفسنا الشيءَ نعظّم أن نتكلّم به - أو الكلامَ به - ما نحبُّ أن لنا، وأنا تكلمنا به، قال : أو قد وجدتموه ؟ قالوا : نعم ! قال : ذاك صريحُ الإيمانِ " رواه أبوداود، لأنهم رفضوا الفكرة ولم يرضوا بها، فكانت مقاومتهم لها دليل على إيمانهم بالله.

ثالثاً: إعادة بناء الفكرة وتصحيحها، على الإنسان أن يستبدل الفكرة ولا يكتفٍ بالغائها، لأن العقل لا يقبل الفراغ، فإذا أخرجت فكرة سلبية ولم تُدخل غيرها، عادت

أقوى، مثل أن يقول الرجل: أنا فاشل، والصحيح أن يقول: أنا أخطأت، ويمكنني التغيير والتعلم والتحسين، جاء في سيرة الإمام أحمد رحمه الله أنه: ضُرب وسُجن وأوذى، لكنه لم يحوّل فكرته إلى يأس، بل قال: "بيننا وبينهم يوم الجوائز"، فكانت فكرته الإيجابية وقود صبره وثباته.

رابعًا: قطع مصادر الأفكار السلبية، إن ما يدخل العقل يصنع مزاج القلب، ولذا على الإنسان أن يجذر من المصادر السلبية التي تأتي من خارجه، سواء من أصحاب محبطون، أو محتوى مشوّه، أو مقارنة مستمرة بالآخرين، قال النبي صلى الله عليه وسلم: " **المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل** " رواه أبو داود، تأمل قصة الرجل الذي قتل مائة نفس، لم تُقبل توبته إلا بعد أن أمر بترك أرض السوء وأهلها، لأن البيئة تصنع الأفكار قبل السلوك.

خامسًا: تغذية العقل بالذكر والقرآن، إن الفكر يهدأ حين يتصل بخالقه، وأعظم علاج للأفكار السلبية هو الذكر؛ لأنه يعيد ترتيب الداخل، ويمنح القلب طمأنينة فوق الأسباب، قال تعالى: ﴿ **أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ** ﴾ (الرعد: ٢٨)، والطمأنينة هنا شاملة للفكر والقلب، كان ابن تيمية رحمه الله إذا اشتد عليه الهم، قال: " **ما يفعل أعدائي بي؟ إن سجنى خلوة، وقتلي شهادة، ونفسي سياحة** "، بسبب فكرة إيمانية قلبت محنته إلى منحة.



سادسًا: تحويل الفكرة إلى سلوك واستعانة بالله، ما لا تستطيع تغييره بالفكر غيره بالعمل والدعاء الصالح، قال النبي صلى الله عليه وسلم: " اِخْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ " رواه مسلم، هنا جمع بين: إدارة الفكرة، والعمل، والاستعانة بالله .

أيها الشاب المبارك، قد تطرق بابك الفكرة السلبية، فانتبه أن تفتح لها قلبك وعقلك، فهي لن تستطيع الدخول إلا بإذنك، فكل شاب أحسن إدارة فكره: سلّم قلبه؟، وقوي إيمانه، واستقامت حياته .

التاسع / من يتحكم بالإنسان العقل أو العاطفة؟

بعض المواقف التي تمر على الإنسان تجعله حائراً يتساءل: لماذا تصرفت هكذا؟، هل كان قراري ثمرة عقلٍ متزن، أم اندفاع عاطفي جارف؟، والحقيقة أن الإنسان لا يُقاد بالعقل وحده، ولا بالعاطفة وحدها، بل بصراعٍ خفيٍّ بينهما، فإن غلب أحدهما اختلَّ الميزان، وإن وُجِّها معاً استقامت الحياة، قال تعالى: ﴿أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَىٰ قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا﴾ (محمد: ٢٤)، فكان التدبُّر وهو عمل العقل مرتبطاً بالقلب وهو موطن العاطفة، وإليكم وقفات مع العقل والعاطفة:

أولاً: العاطفة قوة الدفع الأولى، فالعاطفة هي أول ما يتحرك في الإنسان؛ بها يحب، ويغضب، ويخاف، ويطمئن، وهي التي تجعل الفعل يتحرك، قال تعالى: ﴿وَأَلْفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ﴾ (الأنفال: ٦٣)، فالقلوب هي محل التأثير الحقيقي، إخوة يوسف عليه السلام لم يُخطئوا لقلة عقل، بل لغلبة مشاعر الغيرة، فقادهم القلب المنفلت إلى قرار أظلم أعينهم عن العواقب.

ثانياً: العقل بوصلة التوجيه والتقدير، فالعقل يمنح الإنسان القدرة على التفكير في النتائج، والموازنة بين المصالح والمفاسد، قال تعالى: ﴿لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ﴾، تكرر هذا النداء في القرآن دليل على أن الإسلام يريد عقلاً حاضراً لا معطلاً، حين خرج النبي صلى الله



عليه وسلم وأصحابه إلى الحديدية، كانت العاطفة تميل للقتال، لكن العقل والحكمة قادا القرار إلى الصلح، فكان فتحًا مبينًا.

ثالثًا: حين تنفرد العاطفة بالقيادة، إذا تحكّمت العاطفة وحدها، ضاق الأفق، وتسارعت القرارات، قال صلى الله عليه وسلم: " **ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب** " رواه البخاري، عندما رأى موسى عليه السلام في شبابه الظلم، تحرك بدافع العاطفة فنصر المظلوم، لكن اندفاعه أدى إلى القتل الخاطئ، فكانت درسًا في ضرورة توازن العقل مع الشعور.

رابعًا: حين يتسلط العقل بلا عاطفة، العقل المجرد من العاطفة يصنع قرارات باردة، وقاسية، قد تكون صحيحة حسابيًا لكنها مؤلمة إنسانيًا، قال تعالى في ذم القسوة: ﴿**ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبُكُمْ**﴾ (البقرة: ٧٤)، فرعون لم يكن فاقداً للعقل، لكنه كان فاقداً للرحمة، فقادته الحسابات المجردة إلى طغيان أعمى فأهلكه.

خامسًا: القلب هو القائد الحقيقي، في التصور الإسلامي، القلب هو مركز القيادة، والعقل والعاطفة أدواته، قال النبي صلى الله عليه وسلم: " **ألا وإن في الجسد مضعَةً، إذا صلحت، صلح الجسد كله، وإذا فسدت، فسد الجسد كله، ألا وهي القلب** " رواه البخاري، فالقلب إذا صلح، أصبح العقل حكيماً، والعاطفة منضبطة، يوسف عليه السلام جمع بين عقل واعٍ وعاطفة قوية، وقلبه كان موصولاً بالله، لما حاولت امرأة العزيز أن تغويه بالفاحشة، قال: ﴿**مَعَاذَ اللَّهِ**﴾، فانتصر القلب المؤمن، فانقاد العقل والعاطفة معاً للحق.

أيها الشباب، إن الإنسان لا يُحسن العيش حين تحكمه العاطفة وحدها، ولا حين يقوده العقل وحده، بل حين يكون القلب موصولاً بالله، فيتحرك العقل بحكمة، والعاطفة بوعي، فالعقل يرشدنا الطريق، والعاطفة تمنحنا الطاقة، والقلب المؤمن يمسك القيادة.



العاشر / مهارات ذهبية للتوازن العاطفي

الاتزان العاطفي هو قدرة الإنسان على فهم مشاعره، وضبطها، والتعبير عنها بصورة واعية ومتوازنة، دون إفراط يوقعه في التهور، ولا تفريط يوقعه في الجمود، وبعبارة أخرى الاتزان العاطفي هو أن يبقى القلب حيًّا، والعقل قائداً، والإيمان ميزاناً، وهو من أعظم المهارات التي يحتاجها الإنسان في زمن تتلاطم فيه المشاعر، وتتسارع فيه الضغوط، وتكثر فيه المثيرات، وحتى نصل للاتزان العاطفي، **علينا بالتحلي بهذه المهارات:**

أولاً: مهارة الوعي بالمشاعر، وهي أن تعرف ما تشعر به، وذلك بأن تسأل نفسك بصدق: ماذا أشعر؟ ولماذا؟ وهل هذا الشعور يقودني أم أملكه؟، فالجهل بالمشاعر يجعل الإنسان أسيراً لها، أما الوعي بها يجعله قائداً لها، قال تعالى: ﴿بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ **بَصِيرَةٌ**﴾ (القيامة: ١٤)، أي بصير بدوافعه، مدرك لما يجري في داخله وإن حاول التبرير، جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم يطلب وصية جامعة، فقال: "**لا تغضب**"، فرددها مراراً، والنبي صلى الله عليه وسلم يكرر: "**لا تغضب**" رواه البخاري، لأن الغضب غير الواعي يهدم أكثر مما يبني.

ثانياً: مهارة ضبط الانفعال، أن تفكر قبل أن تتكلم، وأن تهدأ قبل أن تقرر، لأن الاتزان العاطفي لا يُختبر في لحظات الرضا، بل في لحظات الاستفزاز، وضبط الانفعال يعني القدرة على إدارة رد الفعل، لا قمع الشعور، قال النبي صلى الله عليه وسلم: "**ليس الشديد**

بالصُّرْعَةِ ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ " رواه البخاري، فالقوة الحقيقية ليست في ارتفاع الصوت، بل في السيطرة على النفس، كان عمر بن الخطاب رضي الله عنه سريع الغضب، لكن بالمقابل سريع الرجوع إلى الحق، لما قرأ عليه رجل قوله تعالى: ﴿خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ﴾ سورة الأعراف، توقف عمر، وقال: "صدقت"، فسكن غضبه.

ثالثاً: مهارة الصبر والتأني، وهي من أعظم مهارات الاتزان العاطفي؛ لأن أكثر الانهيارات العاطفية سببها التعجل، قال تعالى: ﴿وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ﴾ (آل عمران: ١٣٤)، الكظم هنا ليس ضعفاً، بل حبساً للمشاعر حتى لا تنفجر في غير موضعها، انظر إلى نبي الله يوسف عليه السلام، تعرّض للخيانة، والظلم، والسجن، ومع ذلك قال لإخوته: ﴿لَا تَثْرِبَ عَلَيْكُمْ الْيَوْمَ﴾ (يوسف، ٩٢)، لم يكن بلا مشاعر، بل كان أكثرهم اتزاناً، لأن قلبه كان ممتلئاً بالإيمان.

رابعاً: مهارة التعبير عن المشاعر، إن الاتزان العاطفي لا يعني الصمت الدائم، بل يعني التعبير الراقي عن المشاعر دون إيذاء، قال النبي صلى الله عليه وسلم: "خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي" رواه الترمذي، فقد كان صلى الله عليه وسلم يعبر عن حبه لزوجاته، وكان يحزن، ويبكي، ويواسي، دون أن يفقد اتزانه أو حكمته، ذات يوم بكى صلى الله عليه وسلم عند موت ابنه إبراهيم، وقال: "إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ، وَالْقَلْبَ يَحْزَنُ، وَلَا نَقُولُ إِلَّا"



ما يَرْضَى رَبُّنَا " رواه البخاري، هذا هو الاتزان العاطفي في أبهى صورهِ: مشاعر صادقة، ولسان منضبط.

خامسًا: مهارة ربط المشاعر بالإيمان بالله، وهي من أقوى مصادر الاتزان العاطفي، لأنها تُعطي للمشاعر معنى، وتضع للألم أفقًا، وللفرح ضابطًا، قال تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: ٢٨)، فالطمأنينة ليست غياب المشاعر، بل سكونة عند الألم، جاء في السيرة النبوية: " أَنَّ أبا طَلْحَةَ مات له ابنٌ، فقالت أُمُّ سُلَيْمٍ: لا تُخْبِرُوا أبا طَلْحَةَ حتى أَكونَ أنا الذي أَخبرُهُ. فَسَجَّتْ عليه، فلمَّا جاء أبو طَلْحَةَ وضَعَتْ بينَ يَدَيْهِ طعامًا، فأَكلَ، ثمَّ تَطَيَّبَتْ له، فأصابَ منها، فعَلِقَتْ بغلامٍ، فقالت: يا أبا طَلْحَةَ، إِنَّ آلَ فُلانٍ استعارُوا مِن آلِ فُلانٍ عارِيَّةً، فَبِعَثُوا إِلَيْهِم: ابِعْثُوا إِلَيْنَا بَعارِيَّتِنَا، فأَبَوْا أَنْ يَرُدُّوها، فقال أبو طَلْحَةَ: ليس لهم ذلك؛ إِنَّ العارِيَّةَ مُؤَدَّاةٌ إلى أَهلِها... " رواه البخاري، يا الله على قوة الإيمان التي تحلت بها أم سليم، حتى تحول الألم إلى سكونة جعلتها تحتسب الأجر عند الله.

أيها الشباب، الاتزان العاطفي ليس موهبة فطرية، بل مهارة تُعَلَّم وتُدْرَب، يغذيها الإيمان بالله، ويهذبها الوعي، ويقويها الصبر، لأن من ملك عاطفته: أحسن علاقاته مع ربه ومع نفسه وغيره، وارتقى بأخلاقه، فطوبى لقلبٍ يشعر، ويفهم، ويضبط، ويهتدي بنور الله.

الحادي عشر / أنماط الشخصية العاطفية

الشخصية العاطفية هي نمط من أنماط الشخصيات الإنسانية، يغلب عليها حضور المشاعر، وقوة الإحساس في التفكير، واتخاذ القرار، والتفاعل مع الناس، والعاطفة نعمة عظيمة أودعها الله في الإنسان؛ بها يرحم، وبها يحب، ويتألم، ويحنّ، وبها تستقيم العلاقات أو تضطرب، غير أن الناس يختلفون في طريقة التعبير عن عواطفهم والتعامل معها، قال تعالى: ﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ﴾ (آل عمران: ١٥٩)، في إشارة واضحة إلى أثر العاطفة المنضبطة في التأثير والإصلاح.

والناس يختلفون في طريقة التعبير عن عواطفهم والتعامل معها، فتنشأ أنماط متعددة للشخصية العاطفية، تحتاج إلى فهم وتوجيه، لا إلى قمع أو إهمال، ومن هذه الأنماط:

أولاً: الشخصية العاطفية الحساسة، وهي نمط تتميز بسرعة التأثر بالكلمة والموقف، وقوة التعاطف مع الآخرين، وهذه الشخصية تحتاج إلى تعزيز الأمن النفسي، وتعلم فن إدارة المشاعر وربطها بالاحتساب والرضا، قال النبي صلى الله عليه وسلم: " يَدْخُلُ الْجَنَّةَ أَقْوَامٌ، أَفْعِدُّهُمْ مِثْلُ أَفْعِدَةِ الطَّيْرِ " رواه مسلم، كان أبو بكر الصديق رضي الله عنه رقيق القلب، كثير البكاء عند تلاوة القرآن، حتى قالت قريش: إن أبا بكر رجل أسيف، ومع



ذلك كان هذا القلب الرقيق من أصلب القلوب عند الحق، فجمع بين عمق العاطفة وقوة الموقف.

ثانياً: الشخصية العاطفية الاندفاعية، وهي تتميز بسرعة الغضب أو الفرح، واتخاذ قرارات عاطفية متسارعة، وصعوبة كظم الانفعال، وهذا النمط بحاجة إلى تدريب عملي على الحلم وكظم الغيظ، وربط ذلك بالقوة الحقيقية، قال صلى الله عليه وسلم: " **ليس الشديد بالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ** " رواه البخاري، جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم يطلب الوصية، فقال له: " **لا تغضب** " حتى كررها مراراً، فقد كانت هذه الوصية منهج حياة، غيّرت مسار الرجل، لأن ضبط العاطفة مفتاح الاستقامة.

ثالثاً: الشخصية العاطفية المتزنة، وهي تتميز بالتعاطف دون إفراط، وبالجزم دون قسوة، وبالوعي بالمشاعر وضبطها، وهذا النمط هو النموذج المنشود، حيث يُبنى بالتربية الإيمانية، وبالمجاهدة، وبمحاسبة النفس، قال تعالى: ﴿ **وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا** ﴾ (الفرقان: ٦٧)، والتوازن هنا لا يقتصر على المال، بل يشمل العاطفة والسلوك، عندما مات ابن النبي صلى الله عليه وسلم إبراهيم، قال: " **إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ، وَالْقَلْبَ يَحْزَنُ، وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يَرْضَى رَبُّنَا، وَإِنَّا بِفِرَاقِكَ يَا إِبْرَاهِيمَ لَمَحْزُونُونَ** " رواه البخاري، هنا جمع صلى الله عليه وسلم بين صدق عاطفة الأبوة وبين صبره وثباته عند الابتلاء، ومع ذلك كان أحكمهم قراراً، وأثبتهم موقفاً.

رابعاً: الشخصية العاطفية المنغلقة، وهي تتميز بصعوبة التعبير عن المشاعر، وكتمان الأحاسيس، واللجوء للصمت بدل الحوار، وهذا النمط يحتاج إلى بيئة آمنة تشجع على التعبير، وتعلم أن البوح الحكيم عبادة إذا قصد به الإصلاح، قال صلى الله عليه وسلم: " **تَبَسُّمُكَ فِي وَجْهِ أَخِيكَ لَكَ صَدَقَةٌ** " رواه الترمذي، حتى المشاعر الصغيرة لها أثر عظيم حين تُعبّر بصدق، كان يعقوب عليه السلام يكتنم حزنه، لكنه كان يبث شكواه إلى الله: ﴿ **إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ** ﴾ (يوسف: ٨٦)، فعلمنا أن كتمان المشاعر لا يعني إنكارها، بل توجيهها للباب الصحيح.

أيها الشباب، إن فهم أنماط الشخصية العاطفية خطوة أساسية في التربية الناجحة، وبناء الأسرة المتوازنة، وصناعة الإنسان السوي، فالعاطفة في الإسلام ليست عيباً، بل طاقة، إن وُجِّهت بالإيمان صارت رحمة، وإن تُركت بلا توجيه تحولت إلى عبء، فكل شخصية عاطفية تحمل في داخلها بذرة خير، إذا رُويت بماء الإيمان، وسُقيت بالحكمة، أثمرت شخصية سوية متوازنة.



الثاني عشر / التوازن في العلاقة مع الجنس الآخر

في مرحلة الشباب، تبدأ العلاقة بين الذكور والإناث بمشاعر صادقة، وبريئة، لكنها في الوقت ذاته تحتاج إلى من يرهاها ويوجهها حتى لا تدبل أو تنحرف عن مسارها الذي شرعه ديننا، والعلاقة مع الجنس الآخر من أكثر ميادين الحياة حساسية وتأثيراً، إذ تتقاطع فيها الرغبات مع القيم، والعاطفة مع العقل، والواقع مع الطموح، وهنا على الشباب والفتيات حتى يحققوا التوازن في هذه العلاقة، عليهم بالتالي:

أولاً: فهم طبيعة المشاعر دون إنكارها أو الاستسلام لها، فالمشاعر ليست خطأ، بل هي جزء من الفطرة التي فطر الله الناس عليها، يقول الله تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا﴾ (الروم: ٢١)، فهذه الميول التي تكون بين الشباب والفتيات طبيعية، ولكن التوازن يكمن في إدارتها لا في إنكارها، وفي تهذيبها لا في إطلاقها بلا ضابط، تأمل قصة يوسف عليه السلام، فقد كان مثلاً عظيماً في هذا الباب، حين واجه فتنة امرأة العزيز، فقال: ﴿مَعَاذَ اللَّهِ﴾، فكان وعيه بالله أعلى من اندفاع مشاعره، فنجا وارتقى.

ثانياً: ضبط العلاقة بميزان الشريعة والأخلاق لا باندفاع اللحظة، فالعلاقات التي تُبنى على العاطفة وحدها قد تكون كالسحاب؛ سريعة التشكل، سريعة الزوال، أما التي تُبنى على الشريعة والأخلاق، فهي كالجذور الثابتة، وإن تأخرت في الظهور، يقول النبي صلى

الله عليه وسلم: " ما تَرَكْتُ بَعْدِي فِتْنَةٌ أَضَرَّ عَلَى الرَّجَالِ مِنَ النَّسَاءِ " رواه البخاري، إن هذا التحذير ليس انتقاصاً، بل تنبيه إلى خطورة الانجراف بلا ضوابط، فالتوازن أن يدرك الشاب والفتاة أن العلاقة ليست لعبة مشاعر، بل مسؤولية لها آثارها النفسية والدينية والاجتماعية.

ثالثاً: غض البصر بداية التوازن، يقول الله تعالى: ﴿قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ﴾ (النور: ٣٠)، ويقول: ﴿وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ﴾ (النور: ٣١)، فغض البصر ليس حرماناً، بل حماية، لأنه كمن يغلق نافذة في وجه عاصفة قد تقتلع ما في داخله، فالنظرة باب، والقلب يتأثر بما يرى، ومن هنا يبدأ الانجراف أو الاتزان.

رابعاً: لا تجعل العلاقة بديلاً عن سد الفراغ، إن كثيراً من العلاقات غير المتزنة تبدأ من فراغ عاطفي أو ضعف في تقدير الذات، فيبحث الشاب أو الفتاة عن يملأ هذا الفراغ، فيتعلق بالجنس الآخر تعلقاً قد يضر به أكثر مما ينفعه، قال علي بن أبي طالب رضي الله عنه: "من تعلق قلبه بشيء عُدَّ به"، فالتوازن أن تبني نفسك أولاً: ديناً، وعلماً، وخلقاً، وهدفاً، ثم تأتي العلاقة في إطارها الصحيح، لا أن تكون هي محور حياتك.

خامساً: العلاقة الناضجة طريقها واضح في الإسلام، فالعلاقة بين الرجل والمرأة لها إطار واضح يحفظ الكرامة ويحقق الاستقرار، وهو الزواج، وكل علاقة خارج هذا الإطار معرضة للاضطراب مهما بدت جميلة في بدايتها، هذا خالد شابٌ تعلق بفتاة عبر وسائل التواصل، ونسج معها أحلاماً طويلة، حتى أصبحت هي مركز حياته، ومع أول خلاف



بسيط، انهارت العلاقة، وتركته في حالة من الحزن والتشتت، أثرت على دراسته ونفسيته، بينما صديقه الآخر اختار طريقًا مختلفًا؛ ركّز على بناء نفسه، تدينًا، وعلمًا، وخلقًا، ثم تقدم لخطبة فتاة على أسس واضحة، فكانت العلاقة أكثر استقرارًا وطمأنينة.

سادسًا: التوازن ليس قسوة بل وعي، إن بعض الشباب يظن أن التوازن يعني الجفاف أو القسوة، وهذا غير صحيح، لأن التوازن هو أن تمتلك قلبًا يشعر، لكن بعقل يوجه، وروح تخاف الله، وهو أن تقول "نعم" حين تكون "نعم" صحيحة، وأن تقول "لا" حين تكون "لا" هي النجاة.

أيها الشاب، وأيتها الفتاة، إن أجمل العلاقات ليست تلك التي تبدأ بسرعة، بل التي تنمو بثبات، وليست التي تشبع لحظة، بل التي تبني حياة، فاجعل قلبك حيًا، ومشاعرك صادقة، لكن اجعلها منضبطة بنور الإيمان والقيم، فمن حفظ قلبه اليوم، حفظ الله له سعادته غدًا، ومن اتقى الله في علاقاته، رزقه الله علاقة طيبة تُرضيه في دنياه وآخرته.

الثالث عشر / التوازن في ممارسة العادات اليومية

يعيش بعض الشباب حياتهم اليومية بين سيل من العادات اليومية، مما تترك في القلب ثقلاً إذا انقضت بلا معنى: تصفح لا ينتهي، مقاطع قصيرة لا تُشبع، سهر يسرق الفجر، وتأجيل يسرق الأحلام، وهنا ليست المشكلة في هذه العادات ذاتها، بل في غياب التوازن؛ حتى تتحول من استراحة عابرة إلى أسلوب حياة يبتلع الساعات والأيام، وفي هذا يقول المولى عز وجل محذراً عباده من هذه الساعات التي تضيع معها فرص الحياة:

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ * وَأَنْفِقُوا مِنْ مَا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ فَيَقُولَ رَبِّ لَوْلَا أَخَّرْتَنِي إِلَىٰ أَجَلٍ قَرِيبٍ فَأَصَّدَّقَ وَأَكُنْ مِنَ الصَّالِحِينَ * وَلَنْ يُؤَخَّرَ اللَّهُ نَفْسًا إِذَا جَاءَ أَجَلُهَا وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴾ (المنافقون: ٩ - ١١)، هذا موقف من مواقف الندامة والحسرة في كتاب الله، لمن ضيَّع الأوقات في غير محلها.

أيها الشباب، وحتى نعيش يومنا دون أن يضيع من بين أيدينا، علينا بالتالي:

أولاً: أن ندرك قيمة الوقت قبل أن نبحت عن تنظيمه، يقول الله تعالى: ﴿ وَالْعَصْرُ * إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴾ (العصر: ٢)، وقال النبي صلى الله عليه وسلم: " نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا



كثيرٌ من الناس: الصِّحَّةُ والفِرَاقُ "رواه البخاري، فالمشكلة ليست في قلة الوقت، بل في غياب الوعي بقيمته، لأن من أدرك قيمة الشيء، أحسن استخدامه.

ثانيًا: احذر من العادات الصغيرة حين تكبر في الخفاء، فخمسة دقائق هنا، وساعة أخرى هناك، عندما تمر دون أن نشعر، يصبح اليوم كله متناثرًا، بسبب العادات التي تبدو "بسيطة" لتتحول مع التكرار إلى مسارٍ كامل للحياة، يروى عن الحسن البصري قوله: "يا ابن آدم، إنما أنت أيام، كلما ذهب يوم ذهب بعضك"، لأن كل دقيقة تضيع ليست مجرد وقتٍ يمر، بل جزء من عمرك يتلاشى.

ثالثًا: التوازن ليس حرمانًا بل ترتيبًا للحياة، بعض الشباب يظن أن الحل هو قطع كل وسائل الترفيه، فيبدأ بحماس، ثم سرعان ما يعود أشد مما كان، لأن النفس تحتاج إلى ترويح، لكن بقدر، **فالتوازن يعني:** أن تستخدم الهاتف دون أن يستخدمك، وأن ترفقه عن نفسك دون أن تهرب من مسؤولياتك، وأن تستريح دون أن تتحول الراحة إلى كسل دائم، يقول عمر بن الخطاب رضي الله عنه: "إني لأكره أن أرى أحدكم سهلاً لا في عمل دنيا ولا في عمل آخرة"، فالحياة ليست لهواً خالصاً، ولا جدًا دائماً، بل مزيج متوازن.

رابعًا: احرص على بداية التغيير، جاء رجل إلى النبي محمد صلى الله عليه وسلم يطلب النصيحة، فقال له: "اغتنم خمسا قبل خمس: شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك" صحيح الترغيب، هذه ليست

مجرد كلمات، بل خريطة حياة للشباب وهم في مرحلة الطاقة، فإن لم تُستثمر، ضاعت بلا عوض.

خامسًا: خطوات عملية لتحقيق التوازن، منها: حدّد وقتًا للعادات: لا تتركها مفتوحة بلا سقف ثم ابدأ بالأهم: واجباتك أولاً، ثم الترفيه مكافأة، وبعدها راقب نفسك بلطف: لا تقسو، ولكن لا تتساهل، واستبدل كل عادة سيئة بأخرى مفيدة، وأخيرا اسأل نفسك دائماً: هل ما أفعله الآن يقربني من هدفي أم يبعديني؟.

أيها الشاب المبارك، إن التوازن طريق النجاح الهادئ، فليست الحياة لمن يملأ يومه بالضجيج، بل لمن يملؤه بالمعنى، والناجحون ليسوا من لا يملكون عادات، بل من يستثمرونها، وتذكر أن يومك هو صورتك المصغرة، ومرآة مستقبلك، فإن كان يومك ضائعاً، كان مستقبلك مهدداً، وإن كان متوازناً، كان مستقبلك مطمئناً.



الرابع عشر / كيف تختار من يعينك في طريق التوازن؟

التوازن في حياة الشباب لا يأتي من فراغ، ولا يكون بالجهد الفردي فقط، فالنفس تضعف، والطريق يطول، والفتن تتعدد، لذلك جعل الله للإنسان رفقاء في مسيرته، يكونون له عوناً على التوازن والثبات والنمو، من هنا كان حسن الاختيار لمن نرافقهم في طريق التوازن الروحي والعقلي والعاطفي من أعظم القرارات التربوية في حياة الشباب، قال الله تعالى: ﴿وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ﴾ (الكهف: ٢٨)، فالله سبحانه يوجهنا إلى ملازمة من يعيننا على الذكر وعلى الاتزان الداخلي، لا من يجرتنا إلى التشتت والغفلة، وقال النبي صلى الله عليه وسلم: " **المرء على دين خليله** فلينظر أحدكم من يُخاللُ " رواه أبو داود.

أيها الشاب، جعل الإسلام الصحة عاملاً مؤثراً في صلاح الإنسان أو فساده، لأن القلوب تتأثر، والأفكار تنتقل، والسلوك يُعدي، فليس كل من يضحكك يُسعدك، ولا كل من يشاركك الحديث يزيدك فهماً وعلماً، **فالشخص المتوازن** هو من: يذكرك بالله دون تعالٍ، وينصحك دون تجريح، ويسمعك دون أن يحاكمك، ويقومك دون أن يكسر قلبك، قال صلى الله عليه وسلم: " **لا تصاحب إلا مؤمناً، ولا يأكل طعامك إلا تقيٌ** " رواه الترمذي.

كان أحمد يشكو اضطراباً داخلياً، وتردداً في اتخاذ قراراته، وضعفاً في همته، رغم أنه ملتزم في عبادته، فلما تأمل وجد أن مجالسته لرفقائه مليئة بالسخرية، والاستخفاف بالقيم، والتشكيك في كل جميل، فلما غيرهم، وجالس أهل الذكر والحكمة، قال بعد أشهر: "لم تتغير ظروف كثير، لكن قلبي صار أهدأ، وقراراتي أوضح، ونفسي أقرب للتوازن"، قال صلى الله عليه وسلم: " **إِنَّمَا مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ، وَالْجَلِيسِ السَّوِّءِ، كَحَامِلِ الْمِسْكِ، وَنَافِخِ الْكَبِيرِ، فَحَامِلِ الْمِسْكِ: إِمَّا أَنْ يُخْدِيكَ، وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً، وَنَافِخِ الْكَبِيرِ: إِمَّا أَنْ يُحْرِقَ ثِيَابَكَ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ رِيحًا خَبِيثَةً** " رواه مسلم، فالبيئة الصالحة لا تغير الواقع دائماً، لكنها تغير طريقة التعامل معه.

إن الصديق الحقيقي ليس من يراك قوياً فقط، بل من يلاحظ انكسارك الصامت: فينبهك إذا ملت دون فضيحة، ويشدك إذا تراخيت دون قسوة، قال تعالى: { **وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا** } (الكهف، ٢٨)، فمن يعينك على التوازن لا يهون المعصية، ولا يجمّل الخطأ، ولا يشجعك على الهروب من المسؤولية، قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: "رحم الله امرأً أهدى إلي عيوبي"، فالصادق في محبتك هو من يزعجك بالحق، لا من يُرضيك بالباطل، كان ابن مسعود رضي الله عنه يقول لأصحابه: "اغدُ عالماً أو متعلماً أو محبباً لهما، ولا تكن الرابع فتهلك"،



فجعل القرب من أهل العلم والخير طريقاً للنجاة، لأنهم ميزانٌ يحفظ على القلب اعتداله، وعلى العقل رشده.

أيها الشاب المبارك، وحتى تختار من يعينك على التوازن، اسأل نفسك: هل يقربني هذا الشخص من الله أم من الغفلة؟، وهل يهدئ قلبي أم يزيد اضطرابي؟، وهل يصدقني أم يجاملني على حساب حقي؟، وهل وجوده في حياتي يضيف معنى أم يستنزف طاقتي؟، فالإجابة الصادقة على هذه الأسئلة هي بوصلتك في طريق التوازن، **لذا احرص على اختيار الصديق المناسب، بكونه:**

أولاً: صاحب المهمة، من يذكرك بالصلاة، ومن يشجعك على إنجاز أهدافك، ومن يرفع مستواك بدل أن يسحبك للأسفل، فليس شرطاً أن يكون صديقك نسخة منك، المهم أن يكون نسخة أفضل.

ثانياً: صاحب الأخلاق الحسنة، من يحفظ غيبتك، ومن يحترم اختلافك، ومن يعتذر إذا أخطأ، ومن يحسن الظن، فاعلم أنك أمام علاقة تستحق أن تُبنى.

ثالثاً: صاحب الاتزان، ابحث عن صديق يعرف: متى يضحك؟، متى ينصح؟، متى يصمت؟، متى ينسحب؟، فالاتزان صفة نادرة، لكنها أساس أي علاقة صحية.

رابعاً: صاحب القيمة، اختر من يضيف إلى حياتك قيمة، لا من يضيف فقط ضجة، من يفتح لك باب فكرة جديدة، أو يعلمك مهارة، أو يشاركك عادة طيبة، أو يوسّع أفقك، هذا صديق يرفعك دون أن يشعر.

يا أخي، ليس كل من سار معك اعتبرته رفيق طريق، وليس كل من أطال الجلوس صار أهلاً للثقة، لأن رفقة الخير لا تُكثر الضجيج، بل تصنع السلام داخل الإنسان، وتلك أعظم هدية في طريق التوازن.



الخامس عشر / تعرف على حدودك الشخصية

الحدود الشخصية هي مهارة أساسية لحفظ الكرامة، وصيانة النفس، وبناء العلاقات الصحية، ومفهومها: قدرة الشاب على تحديد ما يقبله وما يرفضه في التعامل مع الآخرين، وقدرته على حماية خصوصيته وكرامته ووقته ومشاعره، بطريقة محترمة وواضحة، دون أن يظلم أحداً أو يسمح لأحد أن يظلمه، وغياها لا يصنع إنساناً رحيماً، بل يصنع إنساناً مستنزفاً، متقلباً، فاقداً لتوازنه الداخلي، **وبعارة أبسط: أنا أحترمك، لكن لا أسمح لك أن تتجاوز حدودي الشخصية.**

أيها الشباب، منع الإسلام بوضوح ظلم الآخرين، أو الاعتداء عليهم، قال تعالى: ﴿لَا تَظْلِمُونَ وَلَا تُظْلَمُونَ﴾ (البقرة: ٢٧٩)، وقال النبي صلى الله عليه وسلم: " لا ضرر ولا ضرار" رواه ابن ماجه، وهذا أصل عظيم في حفظ النفس والعلاقات، ومنهما تفهم مشروعية وضع الحدود التي تمنع الضرر قبل وقوعه، جاء في السيرة النبوية أن النبي صلى الله عليه وسلم أرحم الناس، ومع ذلك كان واضح الحدود في وقته، وحقوقه، ومبادئه، فعندما جاءه بعض الصحابة يطرقون بابه في أوقات راحته، نزل قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتَ النَّبِيِّ إِلَّا أَنْ يُؤْذَنَ لَكُمْ﴾ (الأحزاب: ٥٣)، فلم يكن ذلك جفاء منه لهم، بل تعليم للأمة أن الاحترام يبدأ من مراعاة الحدود، مهما بلغت المحبة.

أيها الشاب المبارك، إن الحدود الشخصية عند الشباب، تشمل عدة جوانب منها:

أولاً: **حدود الوقت والالتزامات**، مثل أن يقول الشاب: "لا أستطيع الآن"، "سأرد لاحقاً"، "هذا الوقت للدراسة أو للأسرة".

ثانياً: **حدود المشاعر والاحترام**، مثل رفض: السخرية، والتقليل من شأنه، والإحراج أمام الناس، والمزاح المؤذي.

ثالثاً: **حدود الخصوصية**، مثل عدم قبول التفتيش في الهاتف، أو السؤال عن الأمور الشخصية جداً، أو نشر الصور أو الأسرار.

رابعاً: **حدود الجسد والمساحة الشخصية**، مثل: عدم اللمس بلا إذن، عدم الاقتراب المبالغ فيه، عدم الإزعاج في الأماكن الخاصة.

خامساً: **حدود العلاقات**، مثل عدم الدخول في علاقة: تستنزفه نفسياً، أو تُشعره بالذنب دائماً، أو تُجبره على ما لا يريد.

والسؤال هنا: لماذا يحتاج الشباب إلى الحدود الشخصية؟، **والجواب:** لأنها تحميهم من: الاستغلال العاطفي والاجتماعي، ومن ضغط الأصدقاء بالموافقة على أمر مكروه لديه، ومن التعلق المؤذي، ومن ضياع الوقت والطاقة، ومن فقدان احترام الذات.

أيها الشاب، كانت سارة امرأة معروفة باللطف المفرط، لا ترد طلباً، ولا تعترض على إساءة، ومع مرور الوقت أصبحت مرهقة نفسياً، كثيرة الغضب داخل بيتها، فلما تعلّمت



أن تعتذر، وأن ترفض بأدب، قالت: "لم أخسر الناس، لكنني استعدت نفسي"، فالحدود الشخصية لا تُفسد العلاقات السليمة، بل تُنقّيها، لذا علينا أن نعلم شبابنا مهارة الحدود الشخصية بأن: نعلّمهم أن يقولوا "لا" بأدب، وأن نربّيهم على التعبير عن الانزعاج دون عدوان، وأن نؤكد لهم أن احترام الكبير لا يعني قبول الأذى، وأن نغرس فيهم أن كرامتهم أمانة، وأن يختاروا علاقاتهم بعناية، وان لا يسمحوا بالإهانة، وأن لا يبالغوا بإرضاء الناس على قيمهم وكرامتهم ووقتهم وواجباتهم.

أيها الشباب، الحدود الشخصية ليست جداراً يعزلنا عن الناس، بل بوابات ذكية تنظم العبور إلى قلوبنا، لأن من يضع حدوده، سيتعب قلبه، ويضطرب ميزانه، ولو بدا للناس لطيفاً محبوباً.

السادس عشر / احرص على فهم لغة جسدك

لغة الجسد هي: مجموعة الإشارات غير اللفظية التي يعبر بها الجسد عما في داخله من مشاعر وأفكار وحالات نفسية وصحية، دون أن ينطق بكلمة، فالجسد يتكلم حين يصمت اللسان، ويظهر ما يحاول العقل أحياناً إخفاءه، مثل: تعبيرات الوجه، نظرات العين، وضعية الجسد، طريقة الجلوس أو الوقوف، حركة اليدين، نبرة الصوت المصاحبة للكلام، وحتى الأعراض الجسدية كالصداع والتعب، وهي ليست فقط وسيلة لفهم الآخرين، بل وسيلة لفهم أنفسنا؛ لأن الجسد يعكس حالتنا النفسية والعاطفية بصدق، قال تعالى: ﴿سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ﴾ (الفتح، ٢٩)، أي أن للإنسان علامات ظاهرة تعبر عما في داخله.

أيها الشباب، أجسادنا ليست آلات صامتة تعمل بلا توقف، بل هي أمانة حيّة تتأثر بما نأكله، وبما نشعر به، وبما نفكر فيه، وبما نحملها من أعباء، وكثير من الناس لا ينتبه إلى جسده إلا حين يمرض، ولا يسمع رسائله إلا بعد أن يعلو الألم، لذا علينا أن نتعلم وأن نفهم حاجات أجسادنا، وأن نحسن التوازن بين الراحة والجهد، وبين الأخذ والعطاء، فقد قرّر الإسلام مبدأ حفظ الجسد ورعايته، فجعل الاعتداء عليه أو إهماله مخالفة شرعية، قال الله تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ (البقرة: ١٩٥)، وجاء في الحديث الذي رواه البخاري: " إِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا "، فهذان النصان يضعان قاعدة تربوية عظيمة:



الجسد له حق، كما للروح والعقل حق، ولا يصح أن يُهمل أحدها بحجة العبادة أو العمل أو الطموح.

أيها الشاب المبارك، اسأل نفسك، لماذا نفهم أجسادنا؟، والجواب:

أولاً: حتى نحافظ على صحتنا قبل أن نفقدها، لأن كثير من الأمراض تبدأ بإشارات صغيرة، ومن فهم جسده مبكراً، استطاع أن يتداركها قبل أن تتفاقم، يُروى عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه أنه قال: **"عليكم بالقصد في كل شيء"**، والقصد يشمل الأكل، والنوم، والعمل، وهو أساس الصحة.

ثانياً: حتى نحقق التوازن النفسي، فالجسد والنفس ليسا منفصلين؛ ما يؤثر في أحدهما ينعكس على الآخر، مثلاً قلة النوم، قد تجعلك سريع الغضب، وضعف الحركة قد يزيد من توترك.

ثالثاً: حتى نحسن استثمار طاقاتنا، فكل إنسان لديه أوقات يكون فيها أكثر نشاطاً وتركيزاً، وفهمك لجسده يساعدك على معرفة: متى تذاكر؟، ومتى ترتاح؟، ومتى تتخذ قراراتك المهمة؟.

أيها الشاب، إن التوازن الجسدي يعني: أن تعطي الجسد حاجته من النوم، ومن الطعام، ومن الرياضة، وأن تُصغي لإشاراته قبل أن تتحول إلى ألم، قال تعالى: **﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا**

وَلَا تُسْرِفُوا ﴿الأعراف: ٣١﴾، فالآية تختصر معنى التوازن الجسدي في الطعام: خذ حاجتك بلا حرمان، واستمتع بلا إسراف.

يا أخي، عندما يصمت اللسان، والجسد يتألم، يتحول إلى توتر عضلي، أو إرهاق مزمن، أو اضطراب في النوم والهضم، أو انفعال سريع، لذا كان من الواجب أن نتعرف على التالي:

أولاً: الجسد أمانة، قال الله تعالى: **﴿وَلَا تُلْفُتُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾** (البقرة، ١٩٥)، فالاعتناء بالجسد عبادة، وليس ترفاً أو أنانية.

ثانياً: الجسد يؤثر في النفس والعقل، فالجسد المرهق يضعف الصبر، ويشتت التفكير، ويضخم المشاعر السلبية، ولهذا كان النبي صلى الله عليه وسلم يوازن بين العبادة والراحة، وبين الجهد والاستجمام.

ثالثاً: العناية بالجسد تحفظ التوازن الداخلي، فحين نعني بالجسد: يهدأ التوتر، ويتحسن المزاج، وتقوى المناعة، ويصفو الذهن، وتزداد القدرة على العبادة والعمل، قال تعالى: **﴿وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾** (البقرة، ١٨٤)، وهي قاعدة عظيمة للتوازن الجسدي.

رابعاً: التوازن في الجسد وسيلة لا غاية، الإسلام لا يقدر الجسد، ولا يهمله، بل يضعه في مكانه الصحيح: وسيلة لطاعة الله، وعمارة الأرض، وخدمة النفس والناس.



أيها الشباب، هناك أشياء تُرهق الجسد وتُعرضه، وتخل توازنه مثل: السهر المزمّن على الشاشات، لأن السهر يضعف المناعة، ويشوّش التركيز، ويؤثر في المزاج، ومثل الكبت النفسي الطويل، فالمشاعر المكبوتة تتحول إلى صداع، وآلام عضلية، واضطراب في المعدة، ومثل الإفراط في الطعام أو إهماله، ومثل الضغط المستمر بلا فواصل، مما يجعل الجسد يعيش في حالة استنفار دائم، ومثل إهمال الحركة، لأن قلة النشاط والحركة تجعله بيئة خصبة للأمراض، فجسدك ليس عدوك، بل صديقك الأقرب، إن أحسنت الاستماع إليه، واحترمت حدوده، وراعت طاقته، ازداد عطاؤك، وطال أثرك، وهدأت روحك.

السابع عشر / العلاقات السامة وأثرها على توازن الشباب

بعض العلاقات الاجتماعية تبدأ ودًا ثم تنتهي بغضًا، تبدأ ضحكةً ثم تنتهي قلقًا، تبدأ صبرةً ثم تنتهي عداوةً واستنزافًا داخليًا صامتًا، والشباب بما يحملونه من حساسية عالية هم الأكثر تأثرًا بالعلاقات السامة، لأنها تمس القلب في مرحلة التشكل والبناء، ومفهوم **العلاقات السامة**: أنها علاقات تجعل الإنسان ضعيفًا نفسيًا وعاطفيًا وفكريًا، فبدل أن تدعمه وتعينه، تستنزف طاقته، وتغذي روحه: بالشعور بالذنب، والخوف والقلق، والدونية وفقدان الثقة، مع كون أصل هذه العلاقات: صداقة، أو علاقة عاطفية، أو علاقة أسرية، أو حتى علاقة عمل، قال تعالى: ﴿وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَلَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا ﴿٢٧﴾ يُؤَيَّلَتِي لِيَتَنِي لَمْ أَخَذْ فُلَانًا خَلِيلًا ﴿٢٨﴾ لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا ﴿٢٩﴾﴾ (الفرقان ٢٧-٢٩).

أيها الشاب المبارك، هل سألت نفسك؟، لماذا يتأثر الشباب بالعلاقات السامة أكثر من غيرهم؟، والجواب لأن مرحلة الشباب: مرحلة البحث عن القبول والانتماء، ومرحلة تشكل الهوية، ومرحلة يكون فيها الشاب عنده حساسية عالية للنقد والرفض، قال تعالى عن ضعف الإنسان: ﴿وَخَلَقَ الْإِنْسَانَ ضَعِيفًا﴾ (النساء: ٢٨)، فالضعف هنا ليس نقصًا، بل حاجة إلى الدعم لا إلى الاستغلال.



أيها الشاب، إن من صور العلاقات السامة الشائعة بين الشباب: الاستهزاء والسخرية من أحلامهم وطموحاتهم، والاستهانة بنجاحاتهم الصغيرة، ومنها التقليل منهم وإشعارهم بأنهم لا قيمة له إلا بوجودهم مع الأصدقاء، ومنها استنزافهم عاطفياً ومالياً، والأخذ منهم دون عطاء، وإثقالهم بالمشكلات والطلبات، ومنها المقارنة القاتلة مع غيرهم باستمرار حتى يفقدون ثقتهم بأنفسهم.

أيها الشاب، إن الدخول في علاقات سامة مع الآخرين، لها آثارها العميقة النفسية والسلوكية على الشباب، منها: القلق الدائم بلا سبب واضح، وتشتت الذهن وضعف التركيز، وفقدان الدافعية والطموح، واضطراب النوم والمزاج، والانسحاب الاجتماعي، قال تعالى: ﴿الْأَخْلَاءُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ﴾ (الزخرف: ٦٧)، وقال النبي صلى الله عليه وسلم: " **إِنَّمَا مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ، وَجَلِيسِ السُّوءِ، كَحَامِلِ الْمِسْكِ، وَنَافِخِ الْكَبِيرِ، فَحَامِلِ الْمِسْكِ، إِذَا أَنْ يَحْدِيكَ، وَإِنَّمَا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ، وَإِنَّمَا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً، وَنَافِخُ الْكَبِيرِ، إِذَا أَنْ يَحْرِقَ ثِيَابَكَ، وَإِنَّمَا أَنْ تَجِدَ رِيحًا خَبِيثَةً**" رواه البخاري، فالصحبة إما: أن ترفعك، أو تحرقك.

يا أخي، وحتى يحمي الشاب نفسه من العلاقات السامة؟، عليه: أن يعرف قيمته جيداً، وأن يراقب شعوره بعد كل علاقة: هل نفسه ترتاح أم تُستنزف؟، أن يضع حدوداً واضحة ولا ينجس منها، وأن لا يبرر الأذى باسم الحب أو الصداقة، وأن يختار من يعينه على الخير ويذكره بالله، قال تعالى: ﴿وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ﴾ (الكهف: ٢٨).

أيها الشاب: إن العلاقات السامة عندما تتسلل إلى نفسك بصمت، تسرق الطمأنينة، وتضعف الروح، وتطفئ نور الشباب دون أن تشعر، ولذلك فإن أعظم نضج يصل إليه الشاب: أن يعرف متى يقترب؟ ومتى يبتعد؟، متى يحفظ العلاقة؟ ومتى يحفظ نفسه؟، فليس كل من يقترب منا يستحق البقاء، فالعلاقة التي تستهلكك أكثر مما تبنيك، هي علاقة غير صحية مهما كانت جميلة.



الثامن عشر / خطوات عملية لإدارة المشاعر

إدارة المشاعر هي قدرة الإنسان على فهم مشاعره، وضبطها، وتوجيهها توجيهًا واعياً بطريقة متزنة، مما يجعلها تُرضي الله وتحفظ النفس والعلاقات، والفرق بين كبت المشاعر وإدارتها، أن كبت المشاعر هو إنكار الشعور أو دفنه، وإدارة المشاعر هي الاعتراف بالشعور، ثم تهديبه وضبط أثره، قال تعالى: ﴿وَالكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ﴾ (آل عمران: ١٣٤)، فكظم الغيظ ليس إنكاراً للغضب، بل التحكم في أثره، وقال النبي صلى الله عليه وسلم: "ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب" رواه البخاري.

أيها الشباب، جاء الإسلام ليعلمنا كيف نُحسن التعامل مع مشاعرنا، لا أن نكبتها، ولا أن نتركها تقودنا دون بصيرة، قال تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا﴾ (الشمس: ٩). ولكي نستطيع إدارة مشاعرنا علينا بالخطوات التالية:

أولاً: الوعي بالمشاعر وتسميتها، أن تقول لنفسك بصدق: أنا غاضب، أنا حزين، أنا خائف، فالمشاعر التي لا نُسَمِّيها تتحول إلى تصرفات غير مفهومة، جاء في السيرة النبوية أن النبي صلى الله عليه وسلم لم يُنكر حزنه عند فقد أحبابه، بل قال: "إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ، وَالْقَلْبَ يَحْزَنُ، وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يَرْضَى رَبُّنَا" رواه البخاري، فسَمَّى الشعور وعبر عنه، ثم قاده بالإيمان بالله.

ثانياً: التفكير قبل رد الفعل، ليس كل ما نشعر به ينبغي أن نتصرف بناءً عليه فوراً، لأن التأني والتفكير القصير يمنح العقل فرصة لاتخاذ القرار الصحيح، قال صلى الله عليه وسلم لرجل: " **إِنَّ فِيكَ خُلَّتَيْنِ يُجِبُّهُمَا اللَّهُ: الْحِلْمَ وَالْأَنَاةَ** " رواه أبو داود، ورجل آخر شتم أبا بكر رضي الله عنه، فسكت، فلما ردّ عليه قام النبي صلى الله عليه وسلم، فقال أبو بكر: أوجدت عليّ يا رسول الله؟، فقال صلى الله عليه وسلم: " **نزل ملكٌ من السماء يكذِّبه بما قال لك، فلما انتصرت وقع الشيطان، فلم أكن لأجلس، إذ وقع الشيطان**" رواه أبو داود، هكذا تصنع الوقفة الحكيمة فرقاً عظيماً.

ثالثاً: ردّ المشاعر إلى ميزان الشرع، المعيار ليس قوة الشعور، بل اتجاهه، فنسأل: هل هذا الغضب لله أم للنفس؟، هل هذا الحزن اعتراض أم عبودية؟، قال تعالى: ﴿ **وَالْكَاطِمِينَ** **الْعَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ** ﴾ (آل عمران: ١٣٤)، عمر بن عبد العزيز رحمه الله كان سريع الدمعة، شديد العاطفة، لكنه إذا غضب تذكّر الوقوف بين يدي الله، فينقلب غضبه عدلاً ورحمة.

رابعاً: تحويل المشاعر إلى عمل صالح، الحزن يمكن أن يصبح دعاء، والغضب يصبح إصلاحاً، والفرح شكراً، قال صلى الله عليه وسلم: " **إِنَّكَ لَنْ تُنْفِقَ نَفَقَةً تَبْتَغِي بِهَا وَجْهَ اللَّهِ إِلَّا أُجِرْتَ عَلَيْهَا، حَتَّى مَا تَجْعَلُ فِي فَمِ امْرَأَتِكَ** " رواه البخاري، حتى المشاعر الفطرية تُوجر إذا وُجِّهت، جاء في السيرة حين اشتد الأذى على النبي صلى الله عليه وسلم في الطائف،



لم يطلق غضبه، بل قال: " **اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِقَوْمِي؛ فَإِنَّهُمْ لَا يَعْلَمُونَ** " رواه البخاري، فحوّل الألم إلى رحمة.

خامسا: التعبير الحكيم عن المشاعر، الإسلام لا يدعو إلى كتم المشاعر، بل إلى ضبط التعبير عنها، قال صلى الله عليه وسلم: " **خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ وَأَنَا خَيْرُكُمْ لِأَهْلِي** " رواه الترمذي، ومن خيريته لطفه في عباراته، وصدق تعبيراته، قالت عائشة رضي الله عنها: " **ما ضرب رسول الله صلى الله عليه وسلم خادماً له ولا امرأة ولا ضرب بيده شيئاً** " رواه ابن ماجه، كان يملك صلى الله عليه وسلم مشاعره، فيعبّر عنها بالكلمة الطيبة لا بالفعل المؤذي.

سادسا: المداومة على الذكر وتزكية القلب، الذكر يهدئ المشاعر المضطربة، ويصنع داخل الإنسان طمأنينة عميقة، قال تعالى: ﴿ **أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ** ﴾ (الرعد: ٢٨)، قال ابن القيم رحمه الله: "الذكر يورث القلب السكينة والطمأنينة، ويبعده عن الوحشة والغفلة"، فالذكر يزكي النفس والمشاعر والسلوك.

أيها الشباب، إن إدارة المشاعر لا تُكتسب بالتمني، بل بمجاهدة النفس، وبالتدرّب عليها، وبلاستعانة بالله، فمن تعلّم أن يقود قلبه بنور الإيمان، صار أكثر سكينه، وأحسن علاقة، وأقرب إلى الله، ومن ملك مشاعره، ملك نفسه، واستقامت حياته.

التاسع عشر / التدين الموسمي وكثرة الانقطاع

في كل موسم من مواسم العبادة، تتكرر القصة، ففي رمضان تمتلئ المساجد، وتُحتم المصاحف، وتخشع القلوب، ثم يمضي رمضان، ويهدأ الوهج، ويعود كثير من الشباب والفتيات إلى ما كانوا عليه!، فكأن العلاقة مع الله، مرتبطة برمضان، لا بحياة، ثم يأتي موسم عشر ذي الحجة، وبعدها صيام عاشوراء، ثم الانقطاع الطويل، وهنا يظهر سؤال مؤلم: هل نعبد الله في المواسم أم نعبده دائماً؟، إن المقصود من التدين الموسمي: هو أن يكون التزامك مرتبطاً بزمانٍ معين كرمضان: عندما تجد فيه صلاة وقرآن، وفي غيره: فتور وانقطاع، وكأن العبادة حالة مؤقتة لا منهج حياة.

أيها الشاب، إن ربّ المواسم، هو ربّ كل الأيام، قال الله تعالى: ﴿وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ﴾ (الحجر، ٩٨)، أي أن العبادة مستمرة، لا تتوقف بانتهاء الموسم، قد يضعف الشاب أو يفتر، لكن لا ينقطع، والسؤال هنا: لماذا نقع في الانقطاع؟، وللإجابة عليه: له أسباب عدة منها: الاندفاع غير المتوازن، أن نبدأ بقوة دون خطة للاستمرار، ومنها: العبادة المؤقتة، نعبد الله بدافع الحماس، لا بدافع الالتزام، ومنها: البيئة غير المعينة، كالصحبة أو المحتوى الذي يعيدنا للخلف، تأمل قصة راشد فقد كان في رمضان لا يترك الصلاة في المسجد، ويقرأ القرآن يومياً، بعد رمضان انقطع تقريباً، فسأله أحدهم: "ماذا



حدث؟"، قال: "كنت أظن أنني تغيرت، لكنني عدت كما كنت."، فقيل له: "لم يكن التغيير حقيقياً لأنه لم يُبنَ على الثبات."

يا أخي، إن المشكلة ليست في البداية، بل في الاستمرار، كثير من يقرر البداية، لكن القليل من يستمر، قال صلى الله عليه وسلم: " **سَدِّدُوا وَقَارِبُوا واعلموا أنه لن يُدخَلَ أحدكم عمله الجنةَ وأنَّ أحبَّ الأعمالِ إلى الله أدومها وإن قلَّ** " رواه البخاري، فالثبات في العبادة أهم من الكثرة.

إن التوازن في العبادة هو سر الاستمرار، فليس المطلوب أن تفعل كل شيء، بل أن تستمر على شيء، واحذر أن تنتقل من القمة إلى القاع، لأن هذا خلل كبير، انزل تدريجياً، لكن لا تنقطع، **وحتى تحافظ على الاستمرار بعد المواسم**: اختر عبادات ثابتة قليلة، كركعتين يومياً، مع ورد من القرآن والأذكار، ولا تضع أهدافاً فوق طاقتك، وارتبط بصحبة صالحة، ثم تابع محتوى إيماني مستمر، بالسماع أو بالمشاهدة أو بالحضور، ذكّر نفسك دائماً بهدفك: أن يرضى عنك الله، لا الحماس المؤقت.

أيها الشاب المبارك، لا تجعل علاقتك مع الله موسمية، ولا تربط طاعتك بحماس مؤقت، فالله لا يريد منك أن تشتعل يوماً، ثم تنطفئ، بل يريدك نوراً ثابتاً، ولو كان هادئاً، إن التدين الحقيقي ليس في كثرة العمل المؤقت، بل في دوام الصلة بالله.

العشرون / أثر التقنية والإعلام على التوازن

لم تعد التقنية مجرد وسيلة ترفيه، بل أصبحت عالماً كاملاً نعيش فيه، حتى صار الهاتف الصغير الذي في أيدينا يأخذنا بعيداً عن أنفسنا، وعن أسرنا، وعن واقعنا، فكم من شاب يقضي ساعات طويلة على التقنية ومتابعة الإعلام، ولا يجد دقائق لنفسه!، وكم من فتاة تتابع كل شيء، إلا حياتها الحقيقية!، وهنا يظهر سؤال مهم: هل نملك التقنية أم هي التي تملكنا؟، إن التوازن لا يعني أن تترك التقنية، ولا أن تغرق فيها، بل أن تستخدمها بوعي وهدف، قال الله تعالى: ﴿وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (الأعراف، ٣١)، والإسراف لا يكون في المال والطعام فقط، بل في الوقت، والانتباه، والطاقة.

أيها الشاب، إن التقنية سلاح ذو حدين، قد تقربك من الله، أو تبعدك عنه وعن نفسك، وقد تربطك بالناس، أو تعزلك عنهم، إن كثرة تصفح القنوات الإعلامية يؤدي إلى: تشتت الذهن، وضعف التركيز، ومقارنة النفس بالآخرين، والشعور الدائم بعدم الرضا، لأنك ترى حياة مثالية على الشاشة، فتشعر أن حياتك ناقصة، رغم أنها طبيعية وجميلة، ومن آثارها على التوازن الأسري، أن جعلت لكل فرد في الأسرة عامله الخاص!، فتجد الأب، والأم، والأبناء في نفس الغرفة، لكن كل منهم غارق في هاتفه، هذا ليس اجتماعاً، بل تفكك صامت.



أيها الشاب المبارك، أصبحت العلاقات الاجتماعية، علاقات سطحية، تواصل عبر الرسائل فقط، ابتعدت فيها الأجساد والقلوب عن بعضها، قال صلى الله عليه وسلم: " **تَبَسُّمُكَ فِي وَجْهِ أَخِيكَ لَكَ صَدَقَةٌ وَأَمْرُكَ بِالْمَعْرُوفِ وَنَهْيُكَ عَنِ الْمُنْكَرِ صَدَقَةٌ وَإِرْشَادُكَ الرَّجُلَ فِي أَرْضِ الضَّلَالِ لَكَ صَدَقَةٌ وَبَصْرُكَ لِلرَّجُلِ الرَّدِيءِ الْبَصْرَ لَكَ صَدَقَةٌ وَإِمَاطَتُكَ الْحَجَرَ وَالشَّوْكَ وَالْعِظَمَ عَنِ الطَّرِيقِ لَكَ صَدَقَةٌ وَإِفْرَاطُكَ مِنْ دَلْوِكَ فِي دَلْوِ أَخِيكَ لَكَ صَدَقَةٌ**" رواه الترمذي، فهل الابتسامة والإرشاد وإمطة الأذى عن الطريق يكون خلف الشاشة؟، هل يغني هذا عن حضورك الحقيقي؟، إن أخطر ما تسرقه التقنية منا ديننا وعقيدتنا وأخلاقنا وأوقاتنا، هي رأس مالنا الحقيقي، اسأل نفسك: كم ساعة تقضيها يوميًا على هاتفك؟، وكم منها كان مفيدًا؟.

أيها الشاب المبارك، وحتى تحقق التوازن في عصر التقنية؟، عليك: أن تحدد وقتًا لاستخدام الهاتف والتلفاز، وأن تلغ التطبيقات غير المفيدة، واجعل لك أوقاتًا بلا شاشة: مثل قبل النوم، أثناء الطعام، وقت العبادة، ومع الأسرة، وأن يكون استخدامك للتقنية للتعلم لا للهروب، واسأل نفسك دائمًا: هل هذا الاستخدام يقربني من الله، ويطور ذاتي، ويحقق هدفي أم لا؟، واحرص على أن لا تجعل الشاشة تختصر حياتك، ولا تسمح لها أن تسرق أجمل لحظاتك، إن التقنية نعمة، لكنها تحتاج منا إلى وعي، تذكر أن: حياتك الحقيقية خارج الشاشة، وأن علاقاتك الحقيقية تحتاج حضورك، وأن قلبك يحتاج هدوءًا لا ضجيجًا، فالتوازن في زمن التقنية ليس خيارًا بل صار ضرورة.

الواحد والعشرون / ضياع السكينة من قلوب الشباب والفتيات

عندما تجلس مع الشاب أو الفتاة، تجد كل شيء يبدو طبيعياً من الخارج: دراسة، أصدقاء، هاتف، ضحكات، لكن عندما تركز على داخلهما، ستجد: قلق، توتر، فراغ، وضيق لا يُفسَّر، والسبب أن كثير من الشباب والفتيات اليوم لا يعانون من نقص في الوسائل، بل من غياب السكينة، والسؤال هنا: لماذا تضيع السكينة رغم توفر كل شيء؟، إن المقصود بالسكينة ليس غياب المشاكل، بل طمأنينة القلب وسط التقلبات، أن يهدأ قلبك، حتى لو اضطرت الدنيا حولك، قال الله تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد، ٢٨)، فالسكينة في صلة القلب بالله.

أيها الشاب، لماذا يفقد الكثير من الشباب السكينة؟، والجواب له متعدد منها: الانشغال الدائم، لا وقت للتفكير، ولا للتأمل، فقط انشغال مستمر، ومنها: الضجيج الرقمي، هاتف لا يصمت، وإشعارات لا تنتهي، ومنها: المقارنة بالآخرين، عندما تكون حياة الآخرين تبدو أجمل، تضيق الحياة، ومنها: ضعف الصلة بالله، لأن القلوب إذا ابتعدت عن ربها اضطرت.

يا أخي، إن القلب إذا امتلأ بالدنيا ضاقت نفسه عليه، فالقلب له طاقة محدودة، إذا امتلأ بكل شيء، لم يبقَ فيه مكان للسكينة، كان أحمد شاب يقضي يومه بين الدراسة



والهاتف والأصدقاء، لكن في الليل يشعر بضيق شديد، فلما بدأ يخصص وقتاً للهدوء والذكر، قال: "أول مرة أشعر أن قلبي هادئ."

أيها المبارك، السكينة لا تُشترى بالمال، ولا تُجلب بالمظاهر، بل تُبنى من الداخل، كان صلى الله عليه وسلم يمر بأشد المواقف، ومع ذلك كان قلبه ثابت مطمئن، لذا جرّب أن تتوقف قليلاً، أحياناً المشكلة ليست في حياتك، بل في سرعتها، ستكتشف أن السكينة كانت قريبة منك، لكن الضجيج كان يمنعك من سماعها.

إن بعض العلاقات الاجتماعية تؤثر في سكينة القلب، فهذا صديق يرهق، وآخر يسلب راحة القلب، وهذه بيئة سلبية، تزيد من القلق، لذا اختر من يضيف إلى قلبك هدوءاً لا ضجيجاً، وقلّل من الأشخاص والعادات والأماكن التي تشتت قلبك، فليس كل ما يُشاهد يستحق وقتك، ولا كل ما يُسمع يستحق انتباهك، واسأل نفسك: هل ما أتابعه يهدئ قلبي أم يشتتته؟.

أيها الشاب المبارك، ولكي تستعيد السكينة إلى قلبك، عليك أن: تحافظ على ورد يومي من الذكر، وأن تقلل من الضجيج الرقمي، واجعل لك يوماً فيه وقت خلوة مع الله، ثم صحّح علاقتك بالله، وابتعد عن المقارنات، ثم مارس الامتنان لما لديك، تذكر نعم الله عليك واحمده على ما أعطاك.

مريم فتاة كانت تعاني من قلق دائم، رغم أن حياتها مستقرة، بدأت بتغيير بسيط: أذكار يومية، تقليل من الهاتف، جلسة هدوء يومية، بعد أسابيع قالت: "لم تتغير حياتي، لكن

قلبي تغير"، فيا أخي، لا تبحث عن السكينة في الخارج، بل ابحث عنها في قلبك، فهي ليست في كثرة ما تملك، بل في قربك من الله وهدوء ما بداخلك.



الثاني والعشرون / اجعل عقلك متزنًا

أخطر ما يفقده الإنسان في زحام الحياة هو اتزان العقل، فالعقل إذا اضطرب أفسد الشعور، وأضلّ القرار، وأتعب القلب، وإذا اتزن صار نعمة يقود صاحبه إلى الطمأنينة والحكمة وحسن الاختيار، قال تعالى: ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِأُولِي الْأَبْصَارِ﴾ (آل عمران: ١٩٠)، ويقول تبارك وتعالى: ﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَبْصَارِ﴾ (الزمر: ٩).

أيها الشباب، جاء الإسلام ليبنى عقلاً واعياً متزنًا، لا تسقطه الشبهات، ولا تستنزفه الانفعالات، والسبب في ذلك:

أولاً: لأن العقل بوابة القرار، فكل تصرف يسبقه فكر، وكل فكر يقوده عقل، قال تعالى: ﴿أَفَلَا تَعْقِلُونَ﴾ (الصفات، ١٣٨). فتكرار النداء في القرآن دليل على أن سلامة المسار يبدأ من سلامة العقل.

ثانياً: لأن العقل غير المتزن يضخم المشكلة ويعطيها أكبر من حجمها، أما العقل المتزن فيراها تحدياً قابلاً للإدارة، قال تعالى: ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ﴾ (البقرة، ٢١٦).

ثالثاً: الاتزان العقلي يصنع الاتزان العاطفي، لأن فوضى الفكر يوّلد فوضى المشاعر، قال النبي صلى الله عليه وسلم: " أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً، إِذَا صَلَحَتْ، صَلَحَ الْجَسَدُ

كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ، فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ" رواه البخاري، فصلاح القلب يبدأ من وضوح الفكر واتزان، عندما أُوذِيَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَطُرِدَ، قَالَ: "اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِقَوْمِي؛ فَإِنَّهُمْ لَا يَعْلَمُونَ" رواه البخاري، لم يفعل، بل فكر بعقل الرسالة لا بعاطفة الألم.

رابعاً: العقل المتزن أقرب إلى الحكمة، قال تعالى: ﴿يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ﴾ (البقرة، ٢٦٩)، والحكمة هي وضع الشيء في موضعه، ولا تكون إلا بعقل هادئ متزن، عندما مات النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ اضطرب الناس، فوقف أبو بكر وقال: "أَلَا مَنْ كَانَ يَعْبُدُ مُحَمَّدًا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَإِنَّ مُحَمَّدًا قَدْ مَاتَ، وَمَنْ كَانَ يَعْبُدُ اللَّهَ فَإِنَّ اللَّهَ حَيٌّ لَا يَمُوتُ" رواه البخاري، بهذا العقل المتزن، عاد الاتزان للأمة كلها.

أيها الشاب المبارك، وحتى تستطيع أن تجعل عقلك متزناً، إليك هذه الخطوات:

أولاً: اضبط مصادر الفكر، فكل ما يدخل العقل يصنع مزاجه، قال صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "المرءُ على دين خليله فليُنْظَرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ" رواه أبو داود، لذا راقب ما تقرأ، وما تسمع، ومن تصاحب.

ثانياً: اكتب ما يشغلك، تعرف على ما يشغلك، ما يقلقك، ما يلهمك، ما تحتاج إلى قرار بشأنه، إن كتابة الأفكار نصف الحل، لأنها تخرج من رأسك إلى الورق فتتضح، وتخفّ حدتها، وتظهر أولوياتها.



ثالثاً: ميز بين الفكرة والحقيقة، ليس كل ما يخطر على عقلك صحيحاً، قال صلى الله عليه وسلم: " **إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ، فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ** " متفق عليه، لذا اسأل نفسك دائماً: هل هذه حقيقة أم خوف؟، دليل أم وهم؟.

رابعاً: استخدم قاعدة الثلاث دقائق، قبل أن تتخذ قراراً مهماً، امنح عقلك ثلاث دقائق: دقيقة للتنفس والهدوء، ودقيقة لرؤية الصورة كاملة، ودقيقة للسؤال: ما أسوأ ما قد يحدث؟ وما أفضل ما قد يحدث؟، ستتفاجأ كيف يتحول القرار من ضغط إلى وضوح.

خامساً: قلل من التفكير الزائد، خصص وقتاً بلا هاتف، بلا مقاطع، بلا محادثات، الصمت هنا ليس فراغاً، بل لأن كثرة التحليل تُهك العقل، قال صلى الله عليه وسلم: " **دَعْ مَا يَرِيئُكَ إِلَى مَا لَا يَرِيئُكَ** " رواه الترمذي. إن عقول الشباب اليوم لا تتعب من التفكير، بل تتعب لأنهم لا يتوقفون عن التفكير.

سادساً: ربط العقل بالإيمان، العقل وحده يتعب، أما حين يتصل بالله يهدأ، قال تعالى: ﴿ **أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ** ﴾ (الرعد، ٢٨).

سابعاً: التدريب على التوازن اليومي، اجعل من يومك وقت للعبادة والتدبر، ووقت للعمل، ووقت للراحة، ووقت للقراءة، جاء في صحيح البخاري: " **إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ** " .

ثامنا: **حوّل القلق إلى عمل**، القلق طاقة، إن لم يُوجَّه للطريق الصحيح أحرق صاحبه، قال صلى الله عليه وسلم: " **أَخْرَصُ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنُ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ** " رواه مسلم.

أيها الشاب، العقل المتزن نعمة تحتاج رعاية، ولا يعني: أن تغيب معه المشكلات، أو ينعدم الألم، بل يعني: وضوح الرؤية، وهدوء القرار، وثبات الطريق، فإذا أردت سلاماً داخلياً طويل الأمد، فابدأ بعقلك، فإن اتزان العقل، استقرار للحياة.



الثالث والعشرون / نعمة العافية بوابة الاتزان الداخلي

في زحام الحياة وتسارع الأيام، قد يغفل الإنسان عن أعظم ما يملك وهي: نعمة العافية، تلك النعمة التي إذا حضرت هانت المصاعب، وإذا غابت ضاق العيش ولو توافرت سائر النعم، فليست العافية مجرد سلامة الجسد، بل هي اتساع أعمق يشمل سكينه القلب، وصفاء الفكر، وطمأنينة الروح؛ إنها التوازن الداخلي الذي يمنح الإنسان القدرة على العيش بوعي ورضا، قال صلى الله عليه وسلم: " سلوا الله العافية فإنَّ أحدًا لم يُعطَ بعدَ اليقين خيرًا من العافية " رواه الترمذي، لقد وجّه النبي صلى الله عليه وسلم إلى عظمة هذه النعمة، وكأن العافية تاج لا يراه إلا من فقدته أو تأمله، والعجيب أن كثيرًا من الناس لا يستشعرونها إلا عند زوالها، مع أنها حاضرة في كل نفس هادئ، وكل حركة طبيعية، وكل لحظة استقرار نفسي.

أيها الشباب، حين يكون الإنسان معافي في جسده، يتهيأ له أن يعمل ويعطي، لكن العافية الحقيقية ليست في الجسد فقط، بل تمتد إلى داخله؛ عندما يتوازن عقله وعاطفته وسلوكه، فالعقل بلا طمأنينة يضطرب، والعاطفة بلا وعي تندفع، والسلوك بلا اتزان يختل، من هنا: فإن العافية ليست حالة سكون، بل حالة انسجام، والتوازن الداخلي أن يعرف الإنسان حدوده، ويعطي كل جانب من جوانب حياته حقه: عبادةً، وعملاً، وعلاقاتٍ، وراحةً، وأن يعيش بلا إفراط ولا تفريط، مستحضراً قول الله تعالى: ﴿وَكَذَلِكَ

جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا ﴿البقرة، ١٤٣﴾، فالوسطية ليست فقط في الظاهر، بل في أعماق النفس أيضاً.

أيها الشاب المبارك، الشكر هو مفتاح دوام العافية، لأن الشكر ليس كلمات تقال فحسب، بل هو إدراك عميق يتبعه سلوك، أن تشكر الله على العافية يعني أن تستخدمها فيما يرضيه، وأن تصون جسدك من الأذى، وقلبك من القسوة، وعقلك من التشويش، قال تعالى: ﴿لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ (إبراهيم، ٧)، وهذه الزيادة لا تكون في الكم فقط، بل في الكيف؛ زيادة في البركة، وفي الطمأنينة، وفي الشعور بالرضا، فكم من إنسان يملك القليل، لكنه يعيش في سعادة غامرة لأنه أدرك قيمة ما لديه، وشكر الله عليه.

يا أخي، وحتى نربي أنفسنا على شكر العافية، علينا بالتالي:

أولاً: بالتأمل اليومي في نعم الله علينا، أن يتوقف الإنسان لحظات كل يوم ليسأل نفسه: ما النعم التي أعيش فيها دون أن أشعر؟.

ثانياً: بالمقارنة الإيجابية، لا بالنظر إلى من هو أعلى، بل إلى من فقد ما يملك من النعم، فيتولد الشعور بالامتنان، قال صلى الله عليه وسلم: " انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم ، فإنه أجدر أن لا تزدروا نعمة الله عليكم " رواه ابن ماجة.

ثالثاً: بحسن الاستخدام، فالجسد أمانة، والنفس أمانة، وكل نعمة إنما تُحفظ بالشكر العملي، قال تعالى: ﴿لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ (إبراهيم، ٧).



رابعًا: بالذكر والدعاء، فدوام ذكر الله يربط القلب بمصدر النعمة، ويمنحه استقرارًا داخليًا.

إن الفرق بين الغفلة والوعي في العافية، لا يكون بمقدار النعم، بل في الوعي بهما، فالغفلة تستهلك الصحة والوقت بلا تقدير، وتفقد التوازن عند أول اختبار، والوعي بالعافية تجعل الإنسان يرى في كل لحظة عافية فرصة للشكر، فيبقى متزنًا حتى في الشدائد، إن نعمة العافية ليست رفاهية، بل هي أساس كل بناء في حياة الإنسان، فإذا نشأ في القلب شكر صادق، صار الإنسان ثابتًا في تقلبات الحياة، راضيًا في السراء والضراء.

الرابع والعشرون / ماذا يحدث عندما نفقد توازننا الأخلاقي؟

عندما يخلط الشباب بين الدين المطلق، وبين الشدة الدائمة، تضعيف المفاهيم والموازن لديهم، فتكون حياتهم بين غلو، أو ضعف، أو تساهل، ثم يحكمون على الآخرين دون تثبت، فتضيع الرحمة، والرفق، وحسن الظن، كان نبينا محمد صلى الله عليه وسلم أشد الناس تمسكًا بالحق، وأعظمهم رحمة في تعامله مع المخطئين والغافلين، جاء في صحيح البخاري: " أَنْ أَعْرَابِيًّا بَالَ فِي الْمَسْجِدِ، فَثَارَ إِلَيْهِ النَّاسُ لِيَقْعُوا بِهِ، فَقَالَ لَهُمْ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: دَعُوهُ، وَأَهْرِيقُوا عَلَى بَوْلِهِ ذُنُوبًا مِنْ مَاءٍ -أَوْ سَجَلًا مِنْ مَاءٍ- فَإِنَّمَا بُعِثْتُمْ مُبَسِّرِينَ وَلَمْ تُبْعَثُوا مُعَسِّرِينَ"، فلم يعنّفه صلى الله عليه وسلم، بل علّمه برفق، فكان الرفق سببًا في تغيير سلوكه.

إن التوازن الأخلاقي هو: أن تجمع بين الثبات على المبادئ، والمرونة في التعامل، فلا تتنازل عن الحق، ولا تفقد إنسانيتك في الدفاع عنه، قال الله تعالى: ﴿وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا﴾ (البقرة، ١٤٣)، فالوسطية هنا تشمل الأخلاق والسلوك، فلا تجامل على حساب القيم، ولا تضعف أمام ضغط المجتمع، قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ﴾ (النساء، ١٣٥)، فالأخلاق ليست مجاملة، بل موقف مشرف.



أيها الشاب المبارك، إن المتوازن في أخلاقه، يظهر في المواقف الصعبة، فمن السهل أن تكون خلوقاً مع من يجبك، لكن التحدي الحقيقي أن تكون خلوقاً مع من يسيء إليك، قال صلى الله عليه وسلم: " ليس الواصلُ بالمكافيءِ ولكنَّ الواصلَ الذي إذا انقطعتُ رحمته وصلها " رواه البخاري، ولذا عندما نفقد التوازن الأخلاقي في حياتنا، يحدث التالي:

أولاً: اضطراب داخلي وفقدان السكينة، فيشعر الشاب بالقلق والضيق.

ثانياً: التذبذب في السلوك والشخصية، فمرة يكون: صادقاً ومرة متساهلاً، ومرة حازماً ومرة ضعيفاً، حتى يفقد ثباته، ويصبح: شخصية غير واضحة المعالم.

ثالثاً: فقدان الثقة من الآخرين، لأن الأخلاق هي أساس الثقة، عندما يراك الناس: متناقضاً، أو متقلباً، أو غير ثابت على مبدأ، يفقدون الثقة بك تدريجياً.

رابعاً: تبرير الخطأ بدل تصحيحه، عندما يتم فقدان التوازن الأخلاقي: لا يعترف الشاب بخطئه بل يبدأ بتبريره، مثل: أن يكذب ثم يقول: "الكل يفعل ذلك".

خامساً: الانزلاق التدريجي في الانحراف، حتى يصبح لا يستطيع التمييز بين الصواب والخطأ.

سادساً: تضرر العلاقات الأسرية والاجتماعية، لأن فقدان التوازن الأخلاقي يؤدي إلى: سوء التعامل مع الأهل، ضعف الاحترام، وعلاقات سطحية أو متوترة.

سابعًا: فقدان احترام الذات، وهي أخطر نتيجة عندما ينظر الإنسان إلى نفسه ولا يحترمها.

ثامنًا: سهولة التأثر بالضغوط، فالشخص غير المتوازن أخلاقيًا: يتغير حسب البيئة، يتأثر بأي رأي، لا يملك ثباتًا داخليًا.

أيها المبارك، إن التوازن الأخلاقي ليس ضعفًا، بل هو أعلى درجات القوة، لأن أساسه: ثبات في القيم، ومرونة في الأسلوب، لذا لا تحسر نفسك من أجل إرضاء الآخرين، ولا تتنازل عن قيمك من أجل موقف عابر، فالأخلاق ليست مظهرًا، بل هي هويتك الحقيقية.



الخامس والعشرون / التوازن في تربية النفس

قد **ينجح الشاب في دراسته**، أو في علاقاته، أو حتى في مظهره الخارجي، لكن السؤال الحقيقي: هل نجح في تربية نفسه؟، لأن أعظم مشروع في حياة كل شاب وفتاة ليست الوظيفة، ولا الشهادة، بل في تربية النفس التي بين جنبيه، هنا تبرز أهمية التوازن في تربية النفس، والمعنى: ليس أن تقسو على نفسك حتى تنهار، ولا أن تتركها حتى تنحرف، بل هو: أن تقودها بحكمة بين الحزم والرحمة، وبين الطموح والواقعية، قال الله تعالى: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا • فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا • قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا﴾ (الشمس، ٧-٩)، فالنجاح الحقيقي هو تزكية النفس، والتوازن في تربيتها.

أيها الشاب المبارك، عليك أن تفهم طبيعة نفسك، فالنفس ليست آلة، بل تحتاج إلى: راحة، وتشجيع، وتجديد، وتطوير، قال صلى الله عليه وسلم: " **إِنَّ هَذَا الدِّينَ يَسْرٌ، وَلَنْ يَشَادَّ الدِّينَ أَحَدٌ إِلَّا غَلَبَهُ، فَسَدِّدُوا وَقَارِبُوا وَأَبْشِرُوا وَيَسِّرُوا** " رواه البخاري، أي أن المبالغة والتشدد قد تقودك إلى الانقطاع، فليس المطلوب منك أن تعتزل الحياة لتكون صالحًا، بل أن تعيشها بقلب صالح، فقد كان النبي صلى الله عليه وسلم: يعبد الله، وهو يمازح أهله، ويشارك الناس حياتهم، هذا هو التوازن الحقيقي.

يا أخي، هل سألت نفسك: لماذا نحتاج أن نفهم أنفسنا؟، لأنك إذا لم تفهم نفسك: قد تظلمها بالقسوة، أو تفسدها بالتساهل، أما إذا فهمتها: عرفت كيف تقودها، وحققت

التوازن بين الحزم والرحمة، قال الله تعالى: ﴿بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ﴾ (القيامة، ١٤)، أي أن الإنسان قادر على معرفة نفسه، لذا تعرّف على طبيعة نفسك، فالنفس ليست نوعاً واحداً، بل تتقلب فهي: ترغب أحياناً، وتضعف أحياناً، وتقوى أحياناً، وهنا أنصحك بالتالي:

أولاً: راقب نفسك بصدق، واسألها: متى أكون أفضل؟، متى أضعف؟، وما الذي يؤثر عليّ؟.

ثانياً: اعرف نقاط قوتك وضعفك، ثم قوِّ نقاط القوة، وعالج نقاط الضعف.

ثالثاً: فرّق بين "رغباتك" و"قيمك"، فليس كل ما تريده نفسك صحيحاً، وليس كل ما تكرهه خطأ، والتوازن هو: أن تقود رغباتك بقيمك لا العكس.

رابعاً: لا تقسُ على نفسك ولا تتركها، فبعض الشباب: يضغط على نفسه حتى ينهار، أو يتركها حتى تنحرف، والتوازن هو الوسط.

رابعاً: افهم دوافعك قبل أن تغبّر سلوكك، قبل أن تسأل: "كيف أتغير؟"، اسأل: "لماذا أفعل هذا؟"، لأن فهم السبب نصف الحل.

خامساً: انتبه لما يغذي نفسك، فنفسك تتأثر: بما تشاهده، ومن تصاحبه، وما تسمعه.

سادساً: ضع خطة واقعية لتربية نفسك.



أيها الشاب، احذر أن تركز على جانب واحد: إما إيماني، أو دنيوي، لأن التوازن أن تبني نفسك في الجانبين، لذا اقرأ وتعلم وطور مهاراتك، ثم كافئها عند الإنجاز، وسامحها عند الخطأ، واجعل لنفسك رفقة صالحة تعينك، فالعلم جزء من عبادة الله، قال أحد السلف: **"إن هذه النفس إن لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل"**، فالتوازن في تربية النفس ليس طريقاً سهلاً، لكنه الطريق الوحيد لحياة مستقرة وسعيدة.

السادس والعشرون / أهمية التوازن الاجتماعي والأسري لدى الشباب

في زمن طغيان التقنية، يعيش كثير من الشباب والفتيات حالة من التشتت: بين الأسرة، والأصدقاء، والدراسة، والعمل، والعالم الرقمي، فلا هم أعطوا كل جانب حقه، ولا هم وجدوا الراحة في أيٍّ منها، حتى أصبحت حياتهم تتسارع فيها العلاقات، وتتزاحم فيها المسؤوليات، هنا تظهر قيمة عظيمة اسمها: التوازن الاجتماعي والأسري وهو: إعطاء كل جانب حقه في الوقت المناسب وبالطريقة المناسبة، وهذا فن يجعل الشاب حاضراً مع أهله دون أن ينغزل عن مجتمعه، ومؤثراً في الناس دون أن يهمل بيته.

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: "جاء ثلاثة رهطٍ إلى بيوتِ أزواجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، يَسْأَلُونَ عَنِ عِبَادَةِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَلَمَّا أُخْبِرُوا كَأَنَّهُمْ تَقَالُوهَا، فَقَالُوا: وَأَيْنَ نَحْنُ مِنَ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؟! قَدْ غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ وَمَا تَأَخَّرَ، قَالَ أَحَدُهُمْ: أَمَّا أَنَا فَإِنِّي أَصَلِّي اللَّيْلَ أَبَدًا، وَقَالَ آخَرُ: أَنَا أَصُومُ الدَّهْرَ وَلَا أَفْطِرُ، وَقَالَ آخَرُ: أَنَا أَعْتَرَلُ النِّسَاءَ فَلَا أَتَزَوَّجُ أَبَدًا، فَجَاءَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَيْهِمْ، فَقَالَ: أَنْتُمْ الَّذِينَ قُلْتُمْ كَذَا وَكَذَا؟! أَمَا وَاللَّهِ إِنِّي لِأَخْشَاكُمُ لِلَّهِ وَأَتْقَاكُمُ لَهُ، لَكِنِّي أَصُومُ وَأَفْطِرُ، وَأُصَلِّي وَأَرْقُدُ، وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ، فَمَنْ رَغِبَ عَن سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي" رواه البخاري.



أيها الشاب، يظن كثير من الشباب والفتيات أن التوازن يعني تقسيم الوقت بالتساوي، لكن الحقيقة أن التوازن هو: إعطاء كل ذي حق حقه، قال تعالى: ﴿وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا﴾ (البقرة: ١٤٣)، فالوسطية ليست فقط في العبادات بل حتى في العلاقات الاجتماعية والأسرية، وبعض الشباب قد ينجح في علاقاته الخارجية، لكنه يفشل داخل بيته وأسرته، وهذا خلل في التوازن، قال صلى الله عليه وسلم: " **خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ وَأَنَا خَيْرُكُمْ لِأَهْلِي** " رواه الترمذي، أي أن أقرب الناس إليك هم أولى الناس بحسن خلقك.

أيها المبارك، وللتوازن الاجتماعي والأسري أهمية كبرى، منها:

أولاً: يمنح الشاب الاستقرار النفسي، فالشاب الذي يعيش توازناً بين أسرته وعلاقاته: يشعر بالأمان داخل بيته، وبالانتماء في مجتمعه، قال الله تعالى: ﴿وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا﴾ (النحل، ٨٠).

ثانياً: يعزز قوة الشخصية والهوية، فالأسرة تبني القيم والهوية، والمجتمع ينمي المهارات والخبرات.

ثالثاً: يحمي من الانحراف والتأثيرات السلبية، فالشاب المتوازن: لديه مرجعية أسرية، ووعي اجتماعي.

رابعاً: يطور مهارات التواصل والعلاقات، فالتوازن يساعد الشاب على: الحوار مع أسرته، والتعامل مع أصدقائه، وبناء علاقات صحية.

خامساً: يقلل التوتر والصراعات الداخلية، فالشباب عندما يعيش حياة غير متوازنة: يشعر بالذنب تجاه أسرته، أو الضغط من علاقاته الخارجية.

سادساً: يساعد على النجاح الدراسي والعملي، فالشباب المتوازن: لديه دعم أسري، وعلاقات اجتماعية إيجابية.

سابعاً: يحمي من العزلة الرقمية، فالتوازن يمنع الشاب من: الانغماس في العالم الافتراضي، أو الانفصال عن الواقع، فيبقى: حاضراً مع أسرته، ومتفاعلاً مع مجتمعه.

أيها الشاب، إن أخطر ما يهدد التوازن اليوم في عالمنا الرقمي، أن يجلس الشاب مع أسرته جسدياً، وقلبه معلق بعالمه الرقمي، وبعيدا بروحه عن أسرته ومجتمعه، فالتوازن مهارة تُكتسب، إذا حرص عليها الشباب والفتيات، إن التوازن لا يعني أن ترضي الجميع، بل أن ترضي الله أولاً، ثم تعطي كل ذي حق حقه، وهو ليس رفاهية، بل ضرورة لحياة مستقرة وقلب مطمئن.



السابع والعشرون / احرص على توازنك العلمي والفكري؟

في زمن الانفتاح التقني والمعرفي، أصبح الوصول إلى المعلومة أسهل من أي وقت مضى، لكن المشكلة لم تعد في قلة العلم، بل في كيفية التعامل معه، فكم من شاب يقرأ كثيراً، لكنه مشتت!، وكم من فتاة تتابع محتوى معرفياً، لكنها لا تفرق بين الضار والنافع!، هنا تظهر أهمية التوازن العلمي والفكري وهو: أن تجمع بين طلب العلم الصحيح، والتفكير الواعي، والانفتاح المنضبط، أن تتعلم دون أن تضيع، وأن تنفتح دون أن تنحرف، فلا انغلاق يجمّدك، ولا انفتاح يذيبك، قال الله تعالى: ﴿فَبَشِّرْ عِبَادِ • الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ﴾ (الزمر، ١٨)، فليس المطلوب أن تسمع كل شيء فقط، بل أن تختار الأحسن بعقل واعٍ.

أيها الشاب، في عالم اليوم، ليس كل ما يُقرأ ويشاهد يُتبع، وليس كل فكرة تُعرض كأنها حقيقة! فهنا الخطر، تأمل معي قصة خالد، هو شاب بدأ بمتابعة مقاطع فكرية متنوعة، ثم أصبح يشك في كل شيء حتى في الثوابت!، لم تكن المشكلة عنده في المعرفة، بل في غياب المنهج، إن ضياع التوازن بين العقل والنص يجعل بعض الشباب يقدم العقل على كل شيء، وآخرون يلغون العقل تماماً، والتوازن هو الجمع بينهما، كان النبي صلى الله عليه وسلم يربي أصحابه على الفهم والتفكير، مع التسليم للوحي والشريعة، ألم تقرأ قوله

تعالى: ﴿أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ﴾ (محمد، ٢٤)، وقوله أيضاً: ﴿فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ﴾ (النحل، ٤٣)، فالعقل يعمل، لكنه لا يستغني عن الوحي والشريعة.

يا أخي، وحتى تغذي فكرك بما يحقق توازنك العلمي والفكري عليك بالتالي:

أولاً: اجعل لفكرك معايير تضبطه، لأن أخطر ما يهدد التوازن الفكري هو التلقي العشوائي.

ثانياً: اسأل قبل أن تتلقى: هل هذا المصدر موثوق؟، وهل هذا المحتوى مفيد أم مجرد ترفيه؟، وهل سيضيف لي أم يشتمني؟.

ثالثاً: ابدأ بالأساس قبل التوسع، لأن كثير من الشباب يقفز مباشرة إلى: قضايا معقدة، وأفكار متشعبة، قبل أن يبني أساساً قوياً.

رابعاً: نوع غذاءك الفكري، فالتوازن لا يعني أن تقتصر على مجال واحد، ولا أن تشتت نفسك في كل المجالات.

خامساً: احذر من الوجبات السريعة الفكرية، فالمقاطع القصيرة، والمعلومات السطحية، والأفكار المختصرة جداً، تشبع فضولك لكنها لا تبني وعيك.

سادساً: خذ من أهل العلم لا من كل أحد، فليس كل من يتكلم يُؤخذ عنه، قال الله تعالى: ﴿فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ﴾ (النحل، ٤٣)، لذا اختر من تثق بعلمه ومنهجه، لا من يجذبك بأسلوبه فقط.



سابعًا: وازن بين الاستقبال والتفكير، بعض الشباب: يستقبل كثيرًا، لكنه لا يفكر ولا يحلل، والتوازن هو: أن تقرأ، ثم تفكر، ثم تناقش، ثم تطبق.

ثامنًا: انتبه لأثر ما تتلقاه عليك، واسأل نفسك بعد كل محتوى: هل زادني وضوحًا؟، أم زادني حيرة؟، هل قربني من الله وزاد قيمي؟، أم أبعدني عن الله وعنهما؟.

أيها المبارك، إن عقلك أمانة، فلا تملأه بكل ما يُعرض، بل اختر له ما بينيه، لا ما يربكه، فاختر الغذاء الفكري الصحيح يعني: وعي في الاختيار، وتدرّج في التعلم، وتوازن في المجالات، وربط العلم بالقيم، فالعلم الحقيقي ليس في كثرة المعلومات، بل في وضوح الرؤية، وتذكر أن التوازن العلمي والفكري هو الذي يحميك من: الانحراف، والتشدد، والتشتت، وبمنحك: وعيًا، وثباتًا، وبصيرة، ومن أجمل ما قيل: "ليس المثقف من يعرف كل شيء، بل من يعرف كيف يميّز بين الحق والباطل."

الثامن والعشرون / الإرهاق العقلي الخفي

أصبح العقل في هذا الزمان يتعب كثيرا من التفكير العميق، والتفكير المتواصل المبعثر، هواتف لا تهدأ، إشعارات لا ترحم، معلومات تنفجر كل ثانية، ومقارنات اجتماعية تسرق الرضا عند الإنسان، فيصبح الجسد متعباً، والعقل مثقلاً، والصدر ضيقاً، والأفكار مشتتة، هذا النوع من الإرهاق سببه تعب العقل والقلب، وهو من أكثر ما ينهك الإنسان في زمن السرعة والضغط الخفية، ومفهوم الإرهاق العقلي الخفي هو: حالة من الثقل الذهني والضييق الداخلي تنشأ من تراكم الأفكار والهموم والضغط النفسية على القلب والعقل.

جاء في كتاب الله واصفاً مثل هذا الإرهاق بقوله: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾ (طه: ١٢٤). الضنك ليس فقراً فقط، بل ضيقاً داخلياً، وتعباً نفسياً حتى مع توفر الأسباب، وقال تعالى: ﴿أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ﴾ (الشرح، ١). فدلّ بالمفهوم المقابل أن ضيق الصدر علامة على الإرهاق الداخلي، والسؤال هنا: لماذا يُرهق العقل؟، والجواب:

أولاً: التفكير الزائد، فالعقل الذي لا يُمنح راحة يتحول إلى ساحة من القلق، قال صلى الله عليه وسلم: " اَحْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ " رواه مسلم، أي خذ بالأسباب، واستعن بالله عليها، واترك الكسل والتشاغل والاستغراق فيما لا يُثمر.



ثانياً: تراكم الهموم المؤجلة، من المشاعر التي لا تُعبّر، والقرارات التي لم تُحسم، والأوجاع التي لم تُواجه، قال تعالى: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ (البقرة، ٢٨٦)، فالإنسان أحياناً يحمل نفسه أكثر من وسعها بأفكار وهموم حقيقية وغير حقيقية.

ثالثاً: الفراغ الروحي، فالعقل إذا انقطع عن مصدر الطمأنينة تعب ولو كان ناجحاً، قال تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد، ٢٨)، فالطمأنينة ليست نتيجة لترتيب الحياة، بل لأنها صلة بالله.

أيها الشاب المبارك، كان النبي صلى الله عليه وسلم حين تثقله الهموم، وتحزبه الأمور يقول: " يا بلال أقم الصلاة، أرحننا بها " رواه أبو داود، لم يقل أرحننا من الصلاة بل بها، لأن الصلاة راحة للعقل قبل الجسد، وهذا يعقوب عليه السلام عندما فقد ابنه، قال تعالى عنه: ﴿وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ﴾ (يوسف، ٨٤)، لأن حزنه كان داخلياً مكبوتاً، ومع ذلك لجأ إلى الله وقال: ﴿إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ﴾ (يوسف، ٨٦)، ففتح الله له باب التفريغ الصحيح، وكان ابن تيمية رحمه الله يقول عن السكينة التي يجدها في داخله: "إن في الدنيا جنة، من لم يدخلها لم يدخل جنة الآخرة" وهي طمأنينة القلب بالله مهما ازدحم العقل بالضغوط.

يا أخي، إن الشاب في هذا الزمن يعيش عدة مشكلات عقلية مثل: تشتت الانتباه، والقلق المعرفي، وضياع الهدف، وسوء التغذية الفكرية، ولكي يستعيد الشاب توازنه، لا

بد أن يبدأ من الداخل: من أفكاره التي تصنع عالمه، ولكي نعالج الإرهاق العقلي عند الشباب والفتيات؟، علينا بالتالي:

أولاً: **تفريغ العقل من الأفكار السلبية**، اكتب ما تفكر به، وسمّ مشاعرك، ثم واجه السؤال بدل الدوران حوله.

ثانياً: **نظم أفكارك ولا تضخمها**، فليست كل فكرة تستحق القلق، وليست كل مشكلة تعتبر عاجلة.

ثالثاً: **أرح قلبك وعقلك بقراءة القرآن**، وذكر الله، وبالخشوع في الصلوات، فهذه ليست إضافات، بل صيانة للعقل.

رابعاً: **استعد البساطة**، واترك المقارنات والتوقعات التي تُرهق العقل أكثر من الواقع نفسه، قال صلى الله عليه وسلم: " انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم ، فإنه أجدر أن لا تزدروا نعمة الله عليكم " رواه الترمذي.

أيها الشاب المبارك، ليس كل تعب يُعالج بالنوم والراحة، ولا كل إرهاق سببه الجسد، أحياناً يحتاج العقل إلى: إيمان يطمئنه، وصمت يهدّبه، وذكر يعيد له اتزانه، فإذا شعرت بثقل بلا سبب، فتش عن الله في يومك، ستجد أن العقل يهدأ حين يطمئن القلب.



التاسع والعشرون / تربية القلب قبل السلوك

في زمنٍ تسارعت فيه المؤثرات، وتعددت فيه مصادر التوجيه، أصبح الاهتمام بالسلوك الظاهر هو الغالب في التربية، حتى غفل كثيرون عن الأصل الذي تنبثق منه الأفعال والتصرفات: وهو القلب، فالقلب هو موطن النية، ومصدر الدوافع، ومنبع القيم، وإذا استقام استقامت الجوارح، وإذا اضطرب انعكس اضطرابه على السلوك كله، قال صلى الله عليه وسلم: "أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً، إِذَا صَلَحَتْ، صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ، فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ" رواه البخاري، من هنا تأتي أهمية تربية القلب قبل تقويم السلوك، لتحقيق التوازن الداخلي الحقيقي.

أيها الشباب، يظن بعض الناس أن الإسلام يلغي المشاعر، وأنه يجب على المسلم الصالح أن لا يغضب، ولا يحزن، ولا يتأثر، وهذا محال لأنه بشر يتأثر بما يُصاب به من ابتلاءات ومحن، لكن الإسلام جاء ليهدب هذه المشاعر، وأن لا يجعلها تخرج عن سياقها، تأمل بكاء يعقوب عليه السلام على فراق ابنه حتى ابيضت عيناه، ومع ذلك قال: ﴿فَصَبْرٌ جَمِيلٌ﴾ (يوسف: ٨٧)، حزن وتأثر عليه السلام لكنه لم يعترض على الله، وكذلك النبي صلى الله عليه وسلم حين مات ابنه إبراهيم دمعت عيناه، فقال: " إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ، وَالْقَلْبَ يَحْزَنُ، وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يَرْضَى رَبُّنَا " رواه البخاري، فالإسلام لا يمنع الحزن، بل يمنع الانهيار.

يا أولادي، إن الشاب الذي يحمل في قلبه الصدق، سيظهر ذلك في كلماته وأفعاله، والذي يمتلئ قلبه بالرحمة، ستفيض على تعاملاته، ولذلك فإن محاولة إصلاح السلوك دون معالجة ما في القلب، أشبه بقطع أغصان شجرة دون اقتلاع جذورها، والسؤال هنا: لماذا نبدأ بالقلب؟ **والسبب:** لأن القلب: هو محل نظر الله، وهو أساس القبول، وهو الذي يوجه النية، والنية تحدد قيمة العمل، والقلب يضبط المشاعر، والمشاعر تؤثر في القرار، وهو يحقق الاتساق الداخلي بين ما يشعر به الإنسان وما يفعله، فعندما يتربى القلب على الإخلاص، والصدق، والرضا، يصبح السلوك تلقائياً أكثر اتزاناً دون تكلف أو تصنع.

أيها المبارك، إن تربية القلب عملية مستمرة تحتاج إلى وعي ومجاهدة، ومن أهم وسائلها: **أولاً: تصحيح النية،** وهو أن يسأل الإنسان نفسه قبل كل عمل: لماذا أفعل هذا؟ ولمن؟ فتصحيح النية يعيد ترتيب الأولويات ويمنح العمل معنى عميقاً.

ثانياً: تغذية القلب بالإيمان، من خلال: التأمل في معاني القرآن، استحضار عظمة الله، كثرة الذكر والدعاء، فالقلب مثل الجسد، يحتاج إلى غذاء مستمر ليبقى حياً ومتوازناً.

ثالثاً: مراقبة المشاعر، فليس المطلوب كبت المشاعر، بل فهمها وتوجيهها، فالغضب يُهدَّب، والحزن يُجتوى، والفرح يُضبط، حتى لا تتحول المشاعر إلى قرارات خاطئة.



رابعاً: محاسبة النفس، جلسات صادقة مع النفس يراجع فيها الإنسان أفعاله ودوافعه، فيصح ويقوم ويستدرك.

خامساً: صحبة صالحة، فالقلوب تتأثر ببعضها، ومن جالس أهل الصدق والتوازن، انعكس ذلك على قلبه وسلوكه.

يا أخي، عندما يُربّي القلب: يقل الصراع الداخلي، ويزداد وضوح الرؤية، ويتحقق الانسجام بين الفكر والمشاعر والسلوك، ويصبح الإنسان أكثر ثباتاً وطمأنينة، وهذا هو التوازن الحقيقي: أن يعيش الإنسان في حالة انسجام داخلي، لا تمزقه التناقضات، ولا تسيطر عليه الاضطرابات.

إن أعظم مشروع تربوي يمكن أن يعتني به الشاب أو المرء هو بناء القلب قبل تقويم السلوك، فالسلوك قد يُجبر أو يُراقب، لكن القلب إذا صلح قاد صاحبه إلى الخير برغبة ومحبة، والتوازن الداخلي لا يُصنع بالقوانين وحدها، بل يُبنى من الداخل، من قلبٍ حيٍّ واعٍ، يعرف وجهته، ويستقيم على قيمه، لذا فابدأ بقلبك يصلح سلوكك، ويستقيم طريقك، وتطمئن حياتك.

الثلاثون / الرياضة علاج قبل أن تكون هواية

يظن كثير من الشباب أن الرياضة ترفٌ يُمارَس عند الفراغ، أو متعةٌ لتضييع الأوقات، بينما الحركة علاج للجسد، فإذا حُرِمَ منها اختلَّ ميزانه، وهي من المقاصد العظمى التي حافظ عليها الإسلام، ونهى عن إهمالها أو تعريضها للضرر، قال تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ (البقرة: ١٩٥). فالرياضة تعتبر حفظاً للأمانة التي استودعنا الله إياها، ووسيلة لأداء العبادة بقوة ونشاط.

أيها الشباب، إن كثير من آلام الجسد ليست عضوية بحتة، بل بعضها جاء بسبب تراكم الضغوط النفسية على الإنسان، ولذا جعل الإسلام قوة الجسد مقصد شرعي، كما قال النبي صلى الله عليه وسلم: "المؤمن القوي خيرٌ وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خيرٍ" رواه مسلم، والقوة هنا تشمل: قوة الإيمان، وقوة العقل، وقوة النفس، وقوة الجسد، والرياضة من أهم أسباب بناء هذه القوة الجسدية التي تعين على الصبر، والعمل، والعبادة، وتحمل المسؤوليات، وهي علاج فعّال: لتفريغ التوتر والقلق، وتخفيف الاكتئاب، وتنظيم النوم، وتهدئة الغضب، وإعادة التوازن للمزاج.

كان أحد الشباب يعاني من ضيقٍ دائم، وعصبية، وتشتت في التفكير، نصحه أحد المرين بالمشي اليومي نصف ساعة، وبعد أسابيع قال: "لم تتغير مشاكلي، لكنني صرت أهدأ في



التعامل معها، فالرياضة لا تزيل مشاكل الحياة وضغوطها، لكنها تقوي الإنسان على مواجهتها، جاء في السيرة النبوية أن النبي صلى الله عليه وسلم سابق عائشة رضي الله عنها، وشجع على الرمي وركوب الخيل، وكان يمارس المشي كثيراً، ويشارك في السفر والغزوات، حتى صار قوي البنية، نشيط الجسد، جاء عن سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه: **"عَلِّمُوا أَبْنَاءَكُمْ الرَّمَايَةَ وَالسَّبَاحَةَ وَرُكُوبَ الْخَيْلِ"**، وهذا توجيه تربوي إلى أن الحركة ليست ترفاً، بل إعداداً للحياة.

أيها الشاب المبارك، إن أكثر ما يرهق الجسد اليوم: الجلوس الطويل، وكثرة تصفح الشاشات، والسهر، وقلة التعرض للشمس، وإهمال الرياضة، فتظهر بسببها آثار كثيرة على الجسم، منها: آلام الظهر، وضعف المناعة، والسمنة، والخمول، وسرعة الانفعال، وهنا تأتي أهمية ممارسة الرياضة لتكون علاجاً بسيطاً، لكنه عميق الأثر.

أيها الشاب، إن الإسلام لا يدعو إلى الإفراط ولا إلى التفريط، قال صلى الله عليه وسلم: **" اكْفَوْا مِنَ الْعَمَلِ مَا تَطِيقُونَ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يَمَلُّ حَتَّى تَمَلُّوا "** رواه البخاري، فالرياضة النافعة تكون: منتظمة لا متقطعة، معتدلة لا مفرطة، مستمرة لا موسمية، حتى المشي، أو التمدد، أو التمارين البسيطة، إذا داوم عليها الإنسان كانت أنفع من جهد شديد ينقطع سريعاً، والرياضة المنضبطة، تعلّم على: الصبر، والالتزام، واحترام الوقت، وتقبّل التعب، والتحكم في النفس، ولذا هي أداة تربوية بامتياز، خاصة للشباب.

يا أخي، الرياضة ليست هواية للاستمتاع فقط، بل هي علاج وقائي، وبناء داخلي، واستثمار طويل الأمد، لأن من اعتنى بجسده، خفّ حمّله، وهدأ قلبه، وقوي عزمه، وحسّن عطاؤه، فاجعل للرياضة مكاناً في حياتك، لا لتبدو أقوى، بل لتكون أهدأ، وأثبت، وأقرب للتوازن الذي أراده الله لك.



الخاتمة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبفضله تُختتم الأعمال، والصلاة والسلام على نبي الرحمة، الذي كان إذا انتهى من عبادةٍ سأل ربه القبول.

ففي ختام هذه الرحلة، رحلة البحث عن التوازن في حياة الشباب والفتيات، ندرك حقيقة عميقة: أن التوازن ليس مرحلة نصل إليها فقط، بل هو طريق نسير فيه كل يوم، وليس كمالاً نبلغه، بل وعي نعيشه، ومحاولة نَجدها، وسقوط نتعلم منه، وقيام نعود به أقوى.

أيها المبارك، لقد رأينا أن الشاب ليس بُعداً واحداً، بل هو روحٌ تحتاج إلى الإيمان، وعقلٌ يحتاج إلى الوعي، وقلبٌ يحتاج إلى السكينة، وجسدٌ يحتاج إلى العناية، وعلاقاتٌ تحتاج إلى توازن، وحياةٌ تحتاج إلى إدارة، وكلما اختل جانب، تأثرت بقية الجوانب، فالتوازن ليس رفاهية، بل هو سر الاستقرار، ومفتاح الطمأنينة، وطريق النجاح الحقيقي.

أيها الشاب وأيتها الفتاة، لا تبحثوا عن حياة بلا ضغوط، بل اجثوا عن قلبٍ متوازن وسط الضغوط، ولا تسعوا إلى الكمال، بل إلى الثبات، ولا تجعلوا حياتكم ردة فعل للظروف، بل اجعلوها قائمة على وعيٍ واختيار، تذكروا دائماً: أن أقرب طريق إلى التوازن، هو أن تكون صلتكم بالله ثابتة، وأن تكون رؤيتكم لأنفسكم واضحة، وأن تديروا حياتكم بحكمة لا بعشوائية، وتذكروا: أن التوازن لا يُعطى بل يُبنى، ولا يأتي دفعة واحدة بل يُصنع بالتدرج، فابدؤوا ولو بخطوة صغيرة، وثابروا ولو بتقدم بسيط، فإن أعظم التغييرات تبدأ من قرارات هادئة صادقة.

أسأل الله أن يجعل هذا العمل نافعاً، وأن يكتب له القبول، وأن يكون سبباً في بناء جيلٍ متوازنٍ في فكره، مستقرٍ في نفسه، راشدٍ في سلوكه، نافعٍ لوطنه ومجتمعه وأمته.

وصلى الله على نبينا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين.

اللهم تقبل منا، واغفر زلاتنا، واجعل ما بعده خيراً مما قبله، وأتمّ علينا نعمتك، وأدم على قلوبنا نعمة الهداية، وصلّى الله وسلّم على نبينا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين.

،،، أخوكم ،،،

عدنان سلمان الدريويش

المستشار الأسري في جمعية التنمية الأسرية بالأحساء

ومركز الطمانينة بجمعية شمال في المنطقة الشرقية





❦ رحلة نحو توازنٍ يصنع حياةً أجمل ❦

في خِصْمِ الحياة وتغيراتها، يبحث الشُّباب والفتيات عن مَعْنَى وهدفٍ وتوازنٍ حقيقيٍّ بين جوانبِ الحياة المختلفة. يقدم هذا الكتاب رؤيةً وإرشاداً يساعدك على فَهْمِ نَفْسِكَ، وبناءِ علاقاتٍ صحية، وتنمية فِكْرٍ ناضِحٍ، وتطويرِ مهاراتك وقدراتك، وتقويةِ علاقتك برَبِّكَ لتصنَع حياةً متوازنةً بسيطةً.

ستجد في هذا الكتاب:

- خطوات عملية لبناء التوازن في حياتك.
- استراتيجيات لتنمية الجوانب الروحية والعاطفية والفكرية والمالية.
- نصائح ملهمة لعيش حياة راقية وذات هدف.

عن المؤلف

عدنان بن سلمان الدريويش،
كاتبٌ وباحثٌ مهتمٌّ بتطوير الذات وبناء الشخصية المتوازنة، يسعى من خلال كُتبه ومقالاته إلى تقديم محتوى مُلهِم وعمليٍّ يخدم الشباب والفتيات.

