قوانين السعادة

(28) التوازن في الحياة

قال العلماء: إن الإنسان الذي يريد أن يحيا حياة مستقرة فعنوان ذلك :

التوازن

التوازن هو الاعتدال والوسطية؛ أي أن تعطي كل جانب من جوانب حياتك أو نفسك حقَّه دون إفراط أو تفريط، الإفراط يقصد به المغالاة في الشيء ، والتفريط يقصد به تضييع الشيء، والإسلام دين الوسطية، والوسطية يحبها الله في كل شيء قال تعالى : ـ(والذين إذا أنفقوا لم يسرفوا ولم يقتروا وكان بين ذلك

قواما)ـ [الفرقان/67]

وقد حدد العلماء في موضوع التوازن النفسي أربعة أمور :

1- التوازن بين القدرات والرغبات .

2- التوازن بين العلم والعمل.

3- التوازن بين العقل والعاطفة .

4- التوازن بين الأخذ والعطاء.

أولا / التوازن بين القدرات والرغبات

بمعنى تحديد هدفك في الحياة ،فأي إنسان يعيش في الحياة بلا هدف حياته لا معنى لها فكما قالوا : ما أضيق العيش لولا فسحة الأمل .

وعلمنا رسول الله ﷺ ذلك فقال : (احرص على ما ينفعك) حدد هدفك .

والإسلام أعطى عنوانا لهذا المعنى فقال النبي ﷺ : (إنما الأعمال بالنيات) أي عمل من الناحية الشرعية لا نية فيه، ولا هدف من ورائه هو عبث؛ لا قيمة له (إنما الأعمال بالنيات، ولكل امرئ ما نوى)

والأهداف نوعان :

- هدف دنيوي .
- وهدف أخروي .

هدف دنيوي : أحقق به قول الله تعالى : ﴿ هُوَ أَنْشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا ﴾ [هود: 61] أي طلب منكم عمارتها .
وهدف أخروي : أن تسعى طوال حياتك في مرضاة الله عز وجل ، قال تعالى:﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ [الذاريات: 56]

توماس إديسون :

أي إنسان سعيد في هذه الحياة هو سعيد لأنه عنده أمل وهدف يتحرك من أجله ، قد يجد الإنسان في حياته إخفاق أو فشل، لكن بعد هذا الفشل نجاح ، توماس إديسون (Thomas Edison)، مخترع المصباح الكهربائي

قام بآلاف التجارب (يُقال: 1000 تجربة أو اكثر) حتى نجح في اختراعه، وعندما قيل له: "لقد فشلت آلاف المرات"، أجاب قائلا:
"أنا لم أفشل، بل وجدت آلاف الطرق التي لا تصلح لصنع المصباح".

فالإيجابية هي: إذا أخفقت ولم أوفق أن أبحث عن السبب من وراء هذا الإخفاق ، وأكمل وأنا عندي أمل وعندي تخطيط لتحقيق هذا الهدف .
والرسول ﷺ لما كلمه عمه أبو طالب في شأن الملاينة مع قريش في الدعوة قال: "يا عمّ، والله لو وضعوا الشمس في يميني والقمر في يساري على أن أترك هذا الأمر حتى يظهره الله، أو أهلك دونه."

إنسان بلا هدف كريشة معلقة في الهواء:

أي إنسان بلا هدف فإنه أشبه بالريشة المعلقة في الهواء ، الهواء يرفعها يخفضها يمينا شمالا ، لا شيء، وإنسان بلا هدف كسفينة تقف في عرض البحر لا وجهة لها ولا هدف لها .

فلا بد أن يكون عندك هدف تحققه بقدراتك ، ويكون الهدف ممكنا ليس خياليا أو عبثا، أو من باب الأحلام الوردية ؛إنما هدفا واقعيا عندك خطة لتحقيقه ، وعندك سعي وهمة لتحقيقه .

وإذا وازنت بين قدراتك ورغباتك سيحدث التوازن في حيات كلها وستشعر أن لحياتك قيمة.

فأخطط لحياتي على المستوى الدنيوي عندي هدف 1..2...3.....
وعلى المستوى الديني أو الأخروي أريد مثلا حفظ القرآن ، تعلم التجويد ، أحافظ على صلاة الجماعة، أريد صلة الرحم ، أريد أن أهذب لساني..... ، هذه كلها موازنات الإنسان يوازن فيها بين قدراته ورغباته فيحقق جانبا من إصلاح النفس .

ثانيا / التوازن بين العلم والعمل

أكثر ما يتعب الإنسان أنه يتعلم شيء ويعمل شيء آخر، أو العكس أنه يعمل بلا علم .

من الناحية الشرعية العلم بلا عمل يكون وبالا على صاحبه ، وقد ضرب الله

المثل به في القرآن فقال : ﴿مَثَلُ الَّذِينَ حُمِّلُوا التَّوْرَاةَ ثُمَّ لَمْ يَحْمِلُوهَا كَمَثَلِ الْحِمَارِ يَحْمِلُ أَسْفَارًا ﴾ [الجمعة: 5] ما فائدة العلم إذا لم ينتفع به صاحبه فشبهه الله بحمار يحمل الكتب فوق ظهره ، رغم أن هذه الكتب تحوي العلوم والمعارف إلا أن الحمار لن ينتفع بها ، وهذا تقبيح لمعنى أن تعلم ولا تعمل.

أما إذا عملت بلا علم فإن ذلك يصحبه الخطأ والوقوع في البدعة ، وكم من أناس أمضوا أعمارا في بدعة وأمضوا أعمارهم في جهل ولا حول ولا قوة إلا بالله ؛ وهم يحسبون أنهم يحسنون صنعا.

والعلم نوعان :

- علم لكسب الرزق .
- وعلم لصحة العبادة .

فعلم الدنيا له أسبابه المعروفة من خلال الدراسة المتخصصة ، فإذا درست وتعلمت فعملت بما تعلمت تشعر بالتوازن في حياتك من الناحية الدنيوية ، وإذا علمت علم الحلال والحرام وما تصح به عبادتك فعملت به فإنك بذلك أصلحت دنياك وأخراك .

ثالثا / التوازن بين العقل والعاطفة

كل إنسان منا عنده عقل يفكر به وعاطفة فيها المشاعر والأحاسيس من الحب والكره ....الخ

ومن أكثر المشاكل في حياتنا الخلط بين الأمرين ، البعض لا يدري متى يستعمل العقل ؟ومتى يستعمل العاطفة ؟

العقل منطقي ، له استدلالات وتفكير ووعي وإدراك .
بالعاطفة يميل الإنسان إلى ما يحب ، ينفر مما يكره .

وهذا يؤدي أحيانا لبعض الخلل في الحياة فلا تكن عقلانيا بلا عاطفة ، ولا عاطفيا بلا عقل .

المرأة فطرها الله تعالى عندها العاطفة أكبر بكثير من الرجل ، لكن هذا ليس معناه كما ادعى البعض أنها ليس عندها عقل وأن الإسلام ظلم المرأة ، فهذا غير صحيح ، المرأة عندها عاطفة وعقل لكن العاطفة أكبر من العقل ، الرجل فطر أو خلق عنده عقل وعاطفة ، لكن العقل عنده أكبر من العاطفة ، ولذلك لما يحدث الزواج بين الرجل والمرأة تتكامل الشخصيتان عقل وعاطفة ، وعاطفة وعقل.

العاطفة والعقل في القرآن :

بعض الناس يفكر بالعقل فقط فيفتقد اللين والرحمة في النظر للأمور، وبعضهم يفكر بالعاطفة فيفتقد الحكمة والتعقل وقد يقع في تمييع المسائل أو إفساد الأمور.

يقول تعالى : ﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا

مِنْ حَوْلِكَ ﴾ [آل عمران: 159]

النبي ﷺ المكلف بتبليغ الوحي عن الله سبحانه وتعالى ؛ يأمره الله تبارك وتعالى أن يمزج قيادته للمسلمين وتعليمه بالعاطفة ، أن يجعل الله في قلبه الرحمة مع من يتعامل معهم، فلو خلت أخلاق النبي ﷺ من الرحمة لكان مكانها الغلظة، وهذا ينتج عنه نفور الناس .

ويقول تعالى : ﴿إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَى وَيَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ﴾ [النحل: 90]

العدل هو إعمال للعقل احكم بين متخاصمين بالعدل ، إقامة الأمور في نصابها ومع العدل لا تنس الإحسان وهذه عاطفة.

وقال تعالى :﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ لِلَّهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَآنُ قَوْمٍ عَلَى أَلَّا تَعْدِلُوا اعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾ [المائدة: 8] شنآن : بغض

فلا تدفعكم عداوتكم أو كرهكم لقوم أو شخص أن تظلموهم فلا تقدموا العاطفة على العقل ، فالعقل يقول ينبغي عليك إقامة العدل ، العاطفة تقول لأني أكره هؤلاء أو هذا الشخص لن أمنحه هذا الأمر، الله تعالى أمرنا بالعدل.

لقاء النبي بقاتل عمه حمزة:

والنبي ﷺ التقى بقاتل عمه حمزة ـرضي الله عنهـ وحشي بن حرب الذي جاء مسلما ، والنبي ﷺ بحكم إنسانيته يكره هذا الشخص قاتل عمه ، هذه عاطفة، لكن العقل هنا أنه لا ينبغي أبدا أن يظلمه لأنه دخل في الإسلام؛ والإسلام يهدم ما كان قبله ، ماذا قال له النبي ﷺ؟ قال غيب عني وجهك .

أنا لن أظلمك ولن أؤذيك ، ولن أنتقم منك؛ لكن من الناحية الإنسانية أنا محمد لا أستطيع أن أنظر إلى وجه قاتل عمي .

الشاعر أبا عَزَّة الجمحي:

في طريق رجوعه ﷺ من غزوة حمراء الأسد إلى المدينة أخذ أبا عَزَّة الجمحي أسيرا وهو الذي كان قد منَّ عليه بالعفو من أسارى بدر؛ لفقره وكثرة بناته، على شرط ألا يظاهر عليه أحدًا، ولكنه نكث وغدر فحرض الناس بشعره على النَّبِيّ ﷺ والمسلمين، وهجاه (سبه) وخرج لمقاتلة المسلمين في أحد، فلما أخذه رسول الله ﷺ قال: يا محمد، اعف عني، وامنن على، ودعني لبناتي، وأعطيك عهدًا ألا أعود لمثل ما فعلت، فقال ﷺ: لاَ تَمْسَحْ عَارِضَيْكَ بِمَكَّةَ بَعْدَهَا وَتَقُولُ: خَدَعْتُ مُحَمَّدًا مَرَّتَيْنِ، لاَ يُلْدَغُ المؤْمِنُ مِنْ جُحْرٍ مَرَّتَيْنِ"

ففي هذا الموقف كان إعمال العقل هو المتوجب عليه ﷺ ؛ سيما وقد أبان القاعدة التي يدور عليها وهي أنه لا يلدغ مؤمن من جحر مرتين، فعامله ﷺ بالعدل لا بالإحسان إذ أحسن إليه من قبل.

فلا تتبعوا الهوى أن تعدلوا:

أنا عندي عقل وعاطفة مع أولادي : العقل يقول توقظ أبناءك لصلاة الفجر مثلا ، العاطفة تقول اتركه ينام قليلا !! ماذا أغلب هنا العاطفة أم العقل ؟

عندما ادعى للشهادة أمام القضاء وقد تكون الشهادة ليست لصالح قريبي أو حبيبي أو صديقي ، والآن أنا سأشهد عليه وليس له ، العاطفة تقول : اشهد له لا تؤذه ، والعقل يقول كلا ، لا بد وأن تشهد بالحق ، ماذا قال لنا الله: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ وَلَوْ عَلَى أَنْفُسِكُمْ أَوِ الْوَالِدَيْنِ وَالْأَقْرَبِينَ إِنْ يَكُنْ غَنِيًّا أَوْ فَقِيرًا فَاللَّهُ أَوْلَى بِهِمَا فَلَا تَتَّبِعُوا الْهَوَى أَنْ تَعْدِلُوا وَإِنْ تَلْوُوا أَوْ تُعْرِضُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا﴾ [النساء: 135]

إذن عند العدل لا تقدم العاطفة فتحابي وتشهد زورا ، أو تظلم لتعطي صاحبك أو صديقك أو حبيبك ؛ إنما تقيم العدل ، هكذا تتوازن الأمور .

ولما تعرض لك مشكلة فكر فيها من الناحية العقلية ، وازن الأمور ، تدرك أبعاد المشكلة ، ولا تنس العاطفة وخاصة إذا كانت متعلقة بالأشخاص الذين نحتك بهم مباشرة كالزوجة والأولاد والوالدين ، الإخوة ، الأرحام ، الأصدقاء فنمزج بين العقل والعاطفة .

لكن لا يدفعنا العقل إلى الصلابة والغلظة والخشونة مع الناس، ولا تدفعك العاطفة إلى أن نميل عن الحق ونزيغ إلى الباطل أو نظلم أو نعتدي أو نشهد زورا بحجة هذا الأمر .

انصر أخاك ظالما أو مظلوما :

في الحديث عن أنس رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: انصر أخاك ظالماً أو مظلوماً، فقال: رجل يا رسول الله ﷺ أنصره إذ كان مظلوماً، أفرأيت إذا كان ظالماً كيف أنصره؟! قال: تحجزه أو تمنعه من الظلم، فإن ذلك نصره.) أخرجه البخاري.

في هذا الحديث يصحح النبي ﷺ المفاهيم التي كانت سائدة في الجاهلية، فقال : (انصر أخاك ظالما أو مظلوما) قالوا هذا ننصره مظلوما فكيف ننصره ظالما ؟ وكانت العرب عندهم مبدأ العصبية للقبيلة؛ فينصرون أبناء قبيلتهم ، ظالمين أو مظلومين، واشتهر عندهم هذا المبدأ على حقيقته: (انصر أخاك ظالمًا أو مظلومًا)، فكل من ينتمي لقبيلة قوية كان يفعل ما يشاء يقتل يأخذ مال غيره، وفي الأخير يرجع لقبيلته فتحميه ، فلما قال النبي ﷺ ذلك قالوا: يا رسول الله! هذا ننصره مظلوما فكيف ننصره ظالمًا؟ قال: تحجزه عن الظلم فذلك نصرك إياه.

يقولون : إن الإنسان إذا فكر بعقله أبطأ وإذا فكر بعاطفته أسرع لأن العاطفة انفعال أما العقل فهو قرار فإذا مزجت بينهما كنت إنسانا متوازنا .

رابعا /التوازن بين الأخذ والعطاء

بعض الناس تعود أن يأخذ فقط فإذا منعه الناس أو ملّوه يتضايق ويتضجر، والله عز وجل أخبر عن أمثال هؤلاء فقال : ﴿وَمِنْهُمْ مَنْ يَلْمِزُكَ فِي الصَّدَقَاتِ

فَإِنْ أُعْطُوا مِنْهَا رَضُوا وَإِنْ لَمْ يُعْطَوْا مِنْهَا إِذَا هُمْ يَسْخَطُونَ [التوبة: 58]

أنت صاحبي وحبيبي لو أعطيتني ، يا سلام على كرمك ، طيب ماذا لو رفضت أن أعطيك ضيقا أو عجزا عن العطاء ؟ إذن يا ويلك منه أنت بخيل ، بل أنت أبخل من رأيت أنت كذا وكذا .....

فنوازن بين الأخذ والعطاء إذا أردت أن تأخذ فاعطِ كما قال النبي ﷺ" خير الناس أنفعهم للناس " و " لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه "

فلا تكن دائما آخذا فتكن أنانيا ، ولا تكن دائما معطاء فإنك قد تنفذ قدراتك أو تمل وتضجر وقد يصل بك الأمر إلى عزلة عن الناس ، فالتوازن بين الأخذ والعطاء .

العطاء سبب للسعادة :

يقولون : إذا أردت أن تسعد فبعدد من تسعدهم معك تزيد سعادتك ، لو أردت أن أدخل السرور والسعادة على قلب شخص واحد فإن سعادتي ستكون بمقدار إسعادي لشخص ، ولو أسعدت أسرة فسعادتي ستكون أكبر وأكبر ، ولو أسعدت عشرة ...عشرين .... ألف .... فكلما زاد عدد من أسعدتهم زادت سعادتي .

إذا أردت أن تُحب فوزع حبك على القلوب حولك ، سبحان الله !

إذا أردت أن تأخذ فاعطِ ، كن كريما ، فالكرم والعطاء يجعلك تكسب قلوب الناس فتعطي ولا تنتظر المقابل ، والبذل والجود ليس بالمال فقط إنما يكون بالمال ، والكلمة الطيبة والبسمة الجميلة الصافية ، ويكون بالتشجيع ، وبالثناء على الشخص بما يستحقه وليس بما لا يستحق .

إذا وازنا بين الأخذ والعطاء الإنسان منا يكون عنده توازن في حياته ، والرسول ﷺ علمنا فقال : " ومن يستعفف يعفه الله ، واليد العليا خير من اليد السفلى "، فعلمنا أنك إذا كنت قادرا على ألا تأخذ وأن تعطي فإن اليد العليا أفضل لأنها المنفقة وليست الآخذة .

كيف يكون التوازن في هذه الأمور الأربعة سببا للسعادة؟

1- الإنسان إذا بالغ في جانب وأهمل آخر يشعر بالضغط والاضطراب.

مثلًا: من يغرق في العمل وينسى صحته وأسرته يعيش قلقًا.

أمّا التوازن بين العمل والراحة، بين الجسد والروح، يجعل القلب مطمئنًا، وهذه الطمأنينة أساس السعادة.

2- التفريط (إهمال الواجبات) يجلب الندم، والإفراط (المبالغة الزائدة) يجلب الإنهاك.

3-السعادة في الوسطية: وفي هذا قال النبي ﷺ: (ولن يشاد الدين أحد إلا

غلبه، فسددوا وقاربوا) أي لا تشدد ولا تفرّط، هذه الوسطية تحفظ للإنسان راحته وسعادته، فلا يرهق نفسه فوق طاقتها ولا يتركها للهوى.

4-من يتعامل مع الناس بتوازن (لا قسوة ولا ضعف، لا كرم مفرط ولا بخل شديد) يعيش بسلام معهم، ويشعر بسعادة لأن علاقاته مستقرة ومريحة.

5-التوازن يجعل الإنسان قادرًا على الاستمرار. من يعيش على طرف واحد (إما لهو مطلق أو عمل مطلق) سرعان ما ينهار. لكن بالتوازن يستمر في العطاء مع راحة، فيشعر بسعادة دائمة.