الوسطية المستنيرة في الإســـــلام

■ *حينما أصدرت القمة الإسلامية العاشرة -التي عُقدت في ماليزيا في (أكتوبر) ٢٠٠٣- قرارا بعقد ملتقى إسلامي لنخبة من رجال الفكر المسلمين، يبحث تحديات القرن الحادي والعشرين وكيفية مواجهتها بعمل إسلامي مشترك، ويتناول النهج الوسطي المستنير في الدين الإسلامي ويعمل على إبرازه، ويدرس سبل إصلاح "منظومة" منظمة المؤتمر الإسلامي... لم يكن القصد من هذا القرار مجرد إعداد وثيقة تضاف إلى وثائق أخرى أعدّت لأغراض مشابهة، بل كان القصد الحقيقي يتلخص في وضع تصوّر إسلامي مصحوب بخطط عمل تمكّن الأمة الإسلامية من تدارك ما فاتها من مسافات أبعدتها عن قطار الزمن، حتى تستطيع أن تعيش عصرها مواكبة لركب الإنسانية الذي تخلّفت عنه، وحتى يمكنها أن تتفاعل مع هذا العصر كقوة فاعلة ندّية.

وكان في ذهن واضعي القرار المذكور أن يُمكّن هذا المشروع من التمهيد لعهد إسلامي جديد متنوّر يقوم على ثوابت الإسلام الراسخة في الوسطية والاعتدال، والمنسجمة مع واقع العصر، ويتيح للعالم الإسلامي مواكبة العمل الإنساني كعنصر فاعل من العناصر المكوّنة للمجموعات البشرية المتعايشة على ظهر كوكب الأرض.

وكلنا يعلم أن ما أدركه الغرب أخيرا من "فتوحات" في ميادين التقدم والقيم والعلوم الإنسانية هو امتداد لإسهامات الحضارة الإسلامية. ولا يوجد خلاف للمسلمين مع كثير من القيم العالمية السامية الرائجة اليوم، أو مع مقتضيات القانون الإنساني الدولي، بل يمكننا القول بكل فخر إن هذه القيم هي امتداد لقيمنا.

وإذا كان جلّ ما سبق يدخل في إطار وقفة مع الذات لترتيب شؤون البيت الإسلامي الداخلية، فإن العالم الإسلامي يعيش في وسط عوالم بشرية أخرى عليه أن يتفاعل معها وتتفاعل معه في نطاق التعايش الإنساني الأبدي. وهذا ما يجعل من العلاقة مع الآخر علاقة ضرورية حتمية نريدها أن تكون علاقة ندّية.

والواقع أن العالم الإسلامي أخذ يخسر هذه "الندية" منذ زمن طويل. ومع إدراكه أن الذي لا يتقدم مع الركب يتخلّف عن الآخرين ويفوته قطار الزمن، فإن تلمّس سبل اللحاق بالركب ما زال مطلبا عزيزا علينا، وعجزنا حتى الآن عن تحقيقه لأسباب عديدة نستطيع تشخيصها، لكن - مع الأسف - ليست لنا الإرادة الموحّدة للمبادرة بالعمل على البدء في تنفيذها.

والتحديات التي تواجهها الأمة الإسلامية في القرن الحادي والعشرين تحديات كثيرة متنوعة.

وحسب المرء أن يشير إلى أهمها في عجالة، كما رأتها نخبة من رجال الفكر المسلمين الذين اجتمعوا أخيرا في بوتراجايا في ماليزيا لهذا الغرض.

أكمل الدين إحسان أوغلي
أمين عام منظمة المؤتمر الإسلامي

يتجلى أول هذه التحديات التي تواجه الأمة الإسلامية في أزمة التنمية التي تتبدى للعيان في التخلّف المزمن في مجال التنمية الاقتصادية والبشرية. فمن غير المقبول أن يبقى مجموع الناتج العام للعالم الإسلامي كله، بمئات ملايينه التي تزيد على خُمس أبناء البشرية وبرقعته الجغرافية التي تغطي حيزا كبيرا من المعمورة وتزخر بثروات عديدة، مقصورا على نسبة لا يُعتدّ بها في أرقام الاقتصاد العالمي وحساباته.

ومن التحديات كذلك أزمة التعليم والثقافة التي تتجلى في الجهل والأمية الحرفية والرقمية، وضعف مناهج التعليم في أرجاء العالم الإسلامي، وندرة مراكز الأبحاث والعلوم، وغياب تكنولوجيا المعلومات التي هي القوة الأولى المحرّكة للاقتصاد العالمي، وندرة الكتب والمؤلفات وقلة القارئين في العالم الإسلامي.

هناك أيضا أزمة الديمقراطية والحكم الرشيد في كثير من مجتمعاتنا الإسلامية. ومن المعلوم أن الحكم الرشيد المبني على المساءلة والشفافية والتعددية السياسية والعدالة وسيادة القانون، هو القاعدة الصلدة لكل نمو اقتصادي حقيقي، بما يقدمه للاقتصاديين من ثقة واطمئنان على معاملاتهم وأموالهم. ويتفق الجميع اليوم على أن الديمقراطية والتنمية وجهان لعملة واحدة وأمران متلازمان، على أن يتم إشراك مؤسسات المجتمع المدني في هذا الجهد.. ويعاني العالم الإسلامي كذلك من أزمة القيم التي تتجلى في عدم التقيّد بالحقوق العامة، وفي مقدمها حقوق الإنسان وكرامته وغيرها من الممارسات اللاإنسانية التي تخدش مفهوم القيم في مجتمعاتنا، وتجعلنا موضع النقد والشجب.

وقد عددت كتب الفقه الإسلامي عشرات الحقوق التي ينبغي أن تُراعى، كحق الخالق وحق الحياة وحق النفس وحق الطفل وحق الجار وحق الطريق... إلخ. وتبيّن هذه الحقوق النظرة الشرعية لحقوق الفرد والجماعة التي تنظّم على أساسها الحقوق والواجبات في العصر الحديث، وتشكّل قاعدة دولة الحق والقانون، وتتفرع عنها الحقوق السياسية وقاعدة الحريات العامة.

كما أخذ العالم الإسلامي يعاني في الفترة الأخيرة من ظاهرة تفشي تيارات التطرف الديني والعقدي، وما نجم عن ذلك من أعمال عنف وإرهاب وظهور اتجاهات تكفيرية ومدارس للتعصب الديني. وقد شجعت أعمال العنف والإرهاب خارج العالم الإسلامي وداخله أخيرا استشراء ظاهرة عداء الإسلام وكراهيته (إسلاموفوبيا) القديمة الجديدة، وهو ما خلق بدوره تحديا جديدا خطيرا يقتضي من العالم الإسلامي المعاصر ومع غيره من التحديات بمنهجية عصرية وخطط ناجعة... والكثير من الجدية والمسؤولية.

ولما أضحى هذا الأمر مصدرا خطيرا للتحامل على الإسلام والمسلمين، ونعتهم بأقبح الصور من الإرهاب إلى التخلف الحضاري وغيره صار الاتجاه لازما إلى ضرورة وضع خطة شاملة لبلوغ هدف الوسطية المستنيرة بما يتفق مع تعاليم الإسلام، وللقضاء على أفكار التعصب والتطرف والغلو الديني في كثير من بلداننا والتي تتمثل فيما يسمى فتاوى التكفير والولاء والبراء، ورواج ظاهرة من يسمون أنفسهم "مرجعيات دينية" يصدرون فتاوى تتناقض مع روح الشريعة الإسلامية السمحة، من دون أن تكون لأصحاب هذه المرجعيات أية أهلية شرعية لذلك.

وقد نجم عن شيوع هذه الأفكار المتعصبة في الناشئة من أبناء المسلمين انحرافات خطيرة، تبدّت على شكل أعمال عنف وإرهاب شنيعة داخل بلدان العالم الإسلامي وخارجها شوهّت صورة الإسلام وقيمه في أعين العالم وزادت من حدة ظاهرة كراهية الإسلام في الخارج.

وتتطلب معالجة هذا الوضع ضرورة اتفاق دول العالم الإسلامي في برامجها وتشريعاتها على سياسات تهدف إلى ترتيب شؤون البيت الإسلامي الداخلية، بتحييد رعاية التيارات الإسلامية المعتدلة التي تواكب أفكار العصر، وتوحيد المرجعيات الدينية الفقهية وتحديدها بغية حصر من يحق له أن يُفتي في النوازل من وجهة النظر الإسلامية الشرعية، بما ينسجم مع شروط الاجتهاد وشروط الفتوى في الدين الإسلامي.

كما ينبغي أن نشيع في مجتمعاتنا الإسلامية ثقافة "التسامح" بالمعنى الإسلامي. ويقودنا هذا كذلك إلى ضرورة تبنّي تعريف واضح "للجهاد" في الإسلام وشروطه الموضوعية ودواعيه ومصدر إعلانه، طبقا لما هو وارد في كتب الفقه، وذلك حتى يتميز الجهاد الحقيقي من الإرهاب.

وأضحى من الضروري أمام تفاوت مستويات التنمية في العالم الإسلامي تفعيل مبادئ التكافل والتآزر الإسلاميين لتقوية عرى الأخوّة الإسلامية، وذلك بتنشيط آليات التضامن الإسلامي، كمؤسسات جمع الصدقات وتحصيل الزكاة وموارد الأوقاف الخيرية الإسلامية.

وتأطير المؤسسات ذات الطابع الاجتماعي في المجالات المختلفة، كمراكز محو الأمية، وعلاج الأمراض، ومحاربة الفقر، وإنشاء صناديق إسلامية لهذا الغرض يسهم فيها المسلمون كافة بتبرعات سنوية زهيدة، ولكنها تتيح جمع مبالغ طائلة لتحقيق هذه الغايات التي ترمي إلى إنقاذ العالم الإسلامي من التخلّف والجهل وتفشّي الأمية، وإنشاء مراكز عالية للبحوث في المجالات التكنولوجية والعلمية المختلفة، وتقديم منح للطلبة المسلمين المبرزين في مجالات العلوم للدراسة في أحسن المعاهد العليا المتخصصة في العالم، وتدشين جامعات مفتوحة في أرجاء العالم الإسلامي.

أما فيما يخص التواصل مع الآخر، فإن العبء الذي ينتظر العالم الإسلامي في هذا المجال كبير وثقيل، فدور حكومات الدول الإسلامية والمؤسسات الإسلامية في مجال علاقاتها مع وسائل الإعلام العالمية المؤثرة محدود، إن لم نقل منعدما، بل إن العالم الإسلامي على امتداد أراضيه وكثرة موارده، لم يستطع أن ينشئ قناة فضائية دولية واحدة تنطق باللغة الإنجليزية المسموعة عالميا، تبث أخبار العالم الإسلامي وتتكلم عن قضاياه من وجهة نظرنا. كما أن المستثمرين المسلمين عبر العالم -على كثرتهم- لم يستطيعوا أن يستثمروا أموالهم في قطاعات صناعات الإعلام الدولية الكبرى، وهي قطاعات حرة ومربحة في معظم الحالات. ومن شأن هذا أن يمكّنهم من أن يكون لهم صوت في توجيه برامجها نحو ما يبعد التحامل على الإسلام والمسلمين أو ترويج أفكار أعداء الإسلام.

وكان الشق الثالث من قرار القمة الإسلامية العاشرة المشار إليه مختصا بإصلاح "منظومة" منظمة المؤتمر الإسلامي، وهو قرار يعني إعادة النظر في تكوين هذه المنظمة التي أنشئت قبل ستة وثلاثين عاما ليقتصر نشاطها على تنظيم اجتماعات المنظمة، لتصبح منظمة دولية تليق بالعالم الإسلامي ودوره الحقيقي الذي عليه أن يقوم به على الساحة الدولية، مثل "دنيا العاشقين، وشواطئ الحب"، وهي عناوين يرى كثيرون أنها لا تتفق مع عمل جمعية إسلامية تعنى بنشر الدعوة الإسلامية وجمع الزكاة، لكن جمعية قطر الخيرية رأت أنها قادرة على المشي على ضفاف شواطئ الحب، بدون أن يصيبها البلل.

وتعكس عناوين أوراق العمل التي يطرحها عدد من العلماء والدعاة والأكاديميين، في مشروع بدأت برامجه يوم الجمعة الماضي، جرأة واضحة في الطرح، مثل محاضرة الداعية وجدي غنيم، "كيف تكونين ملكة جمال"، أو ورقة بعنوان "تعالوا نحب" أو "حتى يدوم الحب" وقضايا ساخنة أخرى مثل "أبناؤنا والجنس والتعامل مع الشهوة".. و"التحرش الجنسي"، و"الأمراض الجنسية والشباب" ويطرح المشروع الذي تنظمه جمعية قطر، ومركز الاستشارات العائلية وترعاه بعض الشركات المحلية، قضايا جدلية أخرى تحاول أن تثبت أن الحب ليس مغامرة مريبة في الظلام، يشوبها الخوف والقلق، وذلك عبر إعادة الثقة في الارتباط المقدس ومحاولة إنعاشه وجعله النموذج الذي يفضله الشباب.

ويعد المشروع، الأول من نوعه في قطر، خاصة وأن الجنس والحب، من الملفات التي يندر التطرق إليها عبر جمعيات خيرية دينية، ويشير القائمون على البرنامج إلى أن أحد أهدافه هو تغيير المفاهيم السائدة حول التدين والحب، لكن عبر توعية الشباب بأخطار الشهوة وفوران العاطفة، إن خرجت عن إطارها الشرعي، وكسر المحظور من خلال التحدث الصريح عن الظاهرة، وتفادي الانحراف والانحلال. ويستهدف البرنامج فئة الشباب وطلبة المدارس والجامعات من الجنسين.

ويتخذ البرنامج أسلوب التخاطب المباشر مع الجمهور الذي يتألف من الشباب والفتيات، عبر الاستعانة بخبراء واختصاصيين في مركز الاستشارات العائلية، للرد على استفسارات الجمهور، بالإضافة إلى إجراء استبيان إليكتروني يتضمن سؤالاً عن عدد المدمنين على المواقع الإباحية، كما يعمل البرنامج على إعداد دورات تدريبية للاختصاصيين الاجتماعيين حول طرق التعامل مع المراهقين.

جمعية إسلامية تعنى بالعلاقة السليمة بين الجنسين

■ تحاول جمعية إسلامية قطرية تناول قضايا جدلية بطريقة أكثر عصرية، تخرج من دائرة الجمود إلى طرح لا يخلو من جرأة، يبحث في قضايا الجنس والحب بلغة إسلامية، تحت عناوين لافتة مثل "دنيا العاشقين، وشواطئ الحب"، وهي عناوين يرى كثيرون أنها لا تتفق مع عمل جمعية إسلامية تعنى بنشر الدعوة الإسلامية وجمع الزكاة، لكن جمعية قطر الخيرية رأت أنها قادرة على المشي على ضفاف شواطئ الحب، بدون أن يصيبها البلل.

وتعكس عناوين أوراق العمل التي يطرحها عدد من العلماء والدعاة والأكاديميين، في مشروع بدأت برامجه يوم الجمعة الماضي، جرأة واضحة في الطرح، مثل محاضرة الداعية وجدي غنيم، "كيف تكونين ملكة جمال"، أو ورقة بعنوان "تعالوا نحب" أو "حتى يدوم الحب" وقضايا ساخنة أخرى مثل "أبناؤنا والجنس والتعامل مع الشهوة".. و"التحرش الجنسي"، و"الأمراض الجنسية والشباب" ويطرح المشروع الذي تنظمه جمعية قطر، ومركز الاستشارات العائلية وترعاه بعض الشركات المحلية، قضايا جدلية أخرى تحاول أن تثبت أن الحب ليس مغامرة مريبة في الظلام، يشوبها الخوف والقلق، وذلك عبر إعادة الثقة في الارتباط المقدس ومحاولة إنعاشه وجعله النموذج الذي يفضله الشباب.

ويعد المشروع، الأول من نوعه في قطر، خاصة وأن الجنس والحب، من الملفات التي يندر التطرق إليها عبر جمعيات خيرية دينية، ويشير القائمون على البرنامج إلى أن أحد أهدافه هو تغيير المفاهيم السائدة حول التدين والحب، لكن عبر توعية الشباب بأخطار الشهوة وفوران العاطفة، إن خرجت عن إطارها الشرعي، وكسر المحظور من خلال التحدث الصريح عن الظاهرة، وتفادي الانحراف والانحلال. ويستهدف البرنامج فئة الشباب وطلبة المدارس والجامعات من الجنسين.

ويتخذ البرنامج أسلوب التخاطب المباشر مع الجمهور الذي يتألف من الشباب والفتيات، عبر الاستعانة بخبراء واختصاصيين في مركز الاستشارات العائلية، للرد على استفسارات الجمهور، بالإضافة إلى إجراء استبيان إليكتروني يتضمن سؤالاً عن عدد المدمنين على المواقع الإباحية، كما يعمل البرنامج على إعداد دورات تدريبية للاختصاصيين الاجتماعيين حول طرق التعامل مع المراهقين.

تخلص من ضغوط الحياة.. بسر

أستيقظ من نومي، ألهث في دروب الحياة.. اجتماعات، أوراق، مكالمات، مشاكل، فوضى، وطرق مزدحمة. إيقاع الحياة المتسارع يضغط على أعصابي، ومشاعر القلق والتوتر لا تفارقني، أشعر كأنني أغرق في بحر من الهموم والضغوط المتلاحقة، وقبل أن أفقد القدرة على السمع والإبصار، يأتيني صوته -صلى الله عليه وسلم- هاتفا عبر أربعة عشر قرنا من الزمان "أرحنا بها يا بلال"، ويثور التساؤل الحائر: لماذا فقدت الصلاة قدرتها على بث الراحة والسلام بين جنبات نفوسنا المكدودة؟ وكيف يمكننا أن نستعيد الطاقة الكامنة في العبادات المختلفة بحيث تؤدي دورها في بعث الراحة والسكينة والسلام النفسي بداخلنا؟.. قد يثور البعض محتج للفائدة المتحققة منها، ولكنني أحسب أن ا السوي بين جنبات نفوسنا وتملأها بالرا وبارينا والقوة المسيطرة على هذا الكون بم بأن نؤدي العبادات المختلفة على الوجه الأ المختلفة وظيفتها المفقودة.

د. سحر ط

■ قد يكون من المفيد -قبل أن نغوص في بحار العبادات المختلفة باحثين عن جوهرها ودررها- أن نتعرف على الضغوط العصبية.. معناها، أنواعها، وتأثيراتها؛ فإيقاع الحياة المتسارع يضعنا دوما تحت عجلة الضغوط المزمنة، وهذه الضغوط تؤثر تقريبا على كل مكونات الإنسان، ويضاعف من خطورة هذه الضغوط المزمنة أن تأثيراتها تتسلل في الخفاء وتفعل فعلها بصورة تدريجية وغير ملحوظة بحيث لا يدرك الإنسان حجم ما أصابه من خسائر إلا في المراحل المتأخرة.

تحدث الضغوط تأثيراتها على جسم الإنسان من خلال تلازم الاستجابة العامة للضغوط (General stress response syndrome)؛ فمن خلال استجابة الكر والفر (Fight and flight response) يعد الجسم نفسه لمواجهة الخطر أو الهروب منه بإفراز هرمونات الأدرينالين والكورتيزول، والتي تزيد من طاقة الجسم، وهذه الاستجابة تعتبر ملائمة جدا للضغوط الوقتية قصيرة الأمد حيث تؤدي إلى حماية الجسم من الأخطار التي تحدق به، ولكن الخطورة تكمن في استمرار الضغوط مما يؤدي لتراكم هذه الهرمونات التي لا تجد لها أي مخرج محدثة انفجارا داخليا للطاقة واختلاطا بين طاقة العقل وطاقة الجسد مما يحدث تشوشا وارتباكا شديد الخطورة، وتزداد الخطورة إذا شعر الإنسان بأنه لا يملك قرار المفاضلة بين المواجهة أو الهروب وبأنه مجبر على أي من الخيارين.

ويمكن تقسيم مراحل استجابة الجسم عند التعرض للضغوط المختلفة إلى ثلاث مراحل، وهي:

١. مرحلة الإنذار، وفيها يزداد معدل إفراز الهرمونات سالفة الذكر.

2. مرحلة المقاومة، وفيها يحدث نفاد للطاقة المتولدة في مرحلة الإنذار.

٣. مرحلة التهالك والإجهاد، التي يمكن اعتبارها نتاجا للضغوط المستمرة، مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وغير ذلك من الأمراض والمشاكل التي تنتج عن التعرض المستمر للضغوط.

كما يمكن تقسيم الضغوط المختلفة بحسب مصادرها إلى: ضغوط داخلية (وهي الضغوط الناتجة عن سمات الإنسان الشخصية) وضغوط خارجية (نتاج عوامل خارجية). وأيضا يمكن تقسيمها بحسب استجابة الإنسان لها إلى: ضغوط بناءة (تدفع لمزيد من العمل والإنجاز) وضغوط هدامة ومعوقة. وبحسب فترة التعرض يمكننا تقسيم الضغوط إلى: ضغوط وقتية متقطعة وضغوط مستمرة مزمنة.

وللضغوط آثارها الجسدية والعقلية والنفسية، وقائمة التأثيرات طويلة وممتدة ويصعب حصرها. فالآثار الجسدية تنتج عن تأثر كافة أجهزة الجسم، وينتج عنها أمراض القلب وقرح المعدة والقولون العصبي، بالإضافة لزيادة نسبة حدوث داء السكري ومضاعفاته، كما تتأثر الخصوبة، ويتأثر جهاز المناعة محدثا ضعفا عاما في مناعة الجسم وزيادة في معدل حدوث السرطانات المختلفة. والتأثيرات النفسية تشمل فيما تشمل الوسواس والفوبيا والاكتئاب واضطرابات النوم المختلفة، بينما تقع اضطرابات الذاكرة تحت الاختلال في الوظائف العقلية.

كيف نتعامل مع الضغوط؟

قد لا نستطيع في هذه العجالة أن نوضح كل الآثار السلبية لبقاء الإنسان فترات طويلة تحت ضغوط مستمرة، ولكننا على الأقل نستطيع دق ناقوس الخطر محذرين من آثار هذه الضغوط على صحة الإنسان الجسدية والنفسية والعقلية، ومطالبين بالبحث الدؤوب عن حل لهذه المشكلة التي تتفاقم كل يوم. وبما أنه قد يكون من المستحيل تغيير نمط وإيقاع الحياة المتسارع للغالبية العظمى ممن يعيشون في مجتمعاتنا الآن، ومع التسليم بفشل الطب الرسمي بعقاقيره وكيماوياته في التعامل مع هذه المعضلة، فقد اتجه العلم للبحث عن سبل جديدة للوقاية والتخفيف من الآثار المدمرة للضغوط المزمنة مثل تدريبات الاسترخاء والتأمل والتخيل والبوجا وفلسفتها؛ وخضعت هذه الطرق المختلفة للبحث العلمي المنضبط لتحديد مدى فاعليتها وطريقة عملها.

والأبحاث المختلفة أكدت مدى فعالية هذه الوسائل في التقليل من هذه الضغوط وفي علاج آثارها المختلفة؛ وبالتالي أصبحت هذه الوسائل المختلفة تدرج في البرامج التي تستخدم للوقاية من الضغوط أو في علاج آثارها السلبية على جسم الإنسان. والنظرة المتأملة تكشف عن تواجد هذه الوسائل بوفرة في عباداتنا المختلفة إذا أحسنا الفهم والأداء.. فهل يمكن أن يكون الحل في أن يجد كل منا لنفسه واحة يصنعها لنفسه ويفر إليها من هجير صحراء الحياة؟.

ويثور التساؤل: ما هي هذه الواحات التي يمكننا أن نقترحها نتيجة فهمنا لوسائل علاج الضغوط المستخدمة في الغرب؟ وما هي الآليات التي تفعل بها فعلها السحري في تخفيف الضغوط؟.

واحة الإيمان

من الملاحظ أن تأثيرات نفس الضغوط تختلف باختلاف الأشخاص الذين يتعرضون لهذه الضغوط، ومن هنا يمكننا أن نستنتج أن تأثيرات الضغوط لا تعتمد على حجمها ونوعيتها بقدر ما تعتمد على استقبال الإنسان لحجم التهديد. أي إن الاستجابة للضغوط لا يصنعها المثير ولكن تصنعها الطريقة التي تم بها استقبال هذه الضغوط، فتفاعلنا مع الضغوط ينشط بناء على استجابتنا العصبية وبناء على إدراكنا لحجم التهديد مقارنة بنظرتنا نحن للعالم من حولنا ومقارنة بإدراكنا لحجم تحكمنا نحن في الظروف المحيطة بنا، ولقد أثبتت الدراسات انخفاض مستوى الضغوط ومستوى الاستجابة لها عند من يشعرون بقدر أكبر من القدرة على التحكم في الظروف المحيطة بهم.

إذا كان العلماء والدارسون يعتبرون أن فلسفة اليوجا ونظرتها للعالم تعتبر من أهم المحاور التي تعطي لليوجا قيمة الضغوط بما تتيح لذاته ومعناه الإنس بالقوة العميقة والـ فلسفة الإسلام التي المستمدة من كونه دي واحة الاسترخاء و حين يركز الإنسا من أجل اكتساب ال القدرات العقلية، ف للإنسان طاقته ال هربرت بنسون في الاستجابة الفسيول استجابة معاكسة (يعرف بـ (ponse انخفاض في مـ واحتراق الأكسجين في تخفيض هذه ال النوم، حيث تعطي ٤ بمقدار ٨٪ في معدل التأمل انخفاضا بما قليلة.

ولقد أثبت د. دين الماضي فائدة هذه القلب؛ حيث حدث

يوسف خطاب «كوهين سابقاً»:

من الحلم بـ"إسرائيل الكبرى" إلى الدعوة للإسلا

■ كان الحاخام يوسف كوهين البالغ من العمر ٣٤ عاماً من سكان مستوطنة في قطاع غزة سابقا من أتباع "ساطمار" (تيار صوفي يهودي)، وقدم إلى إسرائيل قبل ٧ سنوات من الولايات المتحدة الأمريكية، لينضم الى حركة "شاس" المتطرفة، لكن الأمر لم يدم طويلا. فقد قرر يوسف كوهين الذي يدعى اليوم يوسف خطاب، أن يشهر إسلامه وجميع أفراد عائلته. وانتقل الخطاب للعيش في القدس الشرقية. وبدأت طريق يوسف كوهين الملتوية في حي بروكلين، حيث انضم هناك إلى أتباع "ساطمار". وتعرف على زوجته لونا كوهين عن طريق وسيطه، وتزوجا قبل ١٥ عاماً ولهم من الأبناء أربعة.

وقرر كوهين القدوم إلى إسرائيل عام ١٩٩٨، حيث وصل وعائلته مباشرة إلى قطاع غزة، إلى مستوطنة "غوش قطيف" وهو يحمل أفكارا صهيونية لإقامة إسرائيل الكبرى، ثم انتقل للسكن في "نتيفوت" الواقعة في النقب. وتردد كوهين في تلك الفترة على عمله في الحي اليهودي في القدس القديمة، وبدأ هناك بإجراء أول اتصالاته مع مسلمين. وفي مرحلة معينة قام كوهين بمراسلة علماء دين مسلمين عبر الإنترنت، وبدأ في قراءة القرآن باللغة الإنجليزية. وقرر كوهين اجتياز جميع الحدود فأعلن إسلامه وغير اسمه ليصبح يوسف خطاب، وغيرت زوجته اسمها إلى قمر، وغيرت أسماء أولاده الذين يتعلمون اليوم في مدرسة إسلامية ويتحدثون اللغة العربية بطلاقة.. وقد أثار إشهار يوسف إسلامه ضجة وزوبعة في المحافل الدينية الإسرائيلية خاصة في أوساط حركة (شاس) التي كان ينتمي إليها ومورست عليه ضغوط كبيرة لثنيه عن قراره إلا انه واجه هذه الضغوط بقوة ورفض الانصياع لها ثم اضطر للانتقال إلى السكن في القدس الشرقية المحتلة.

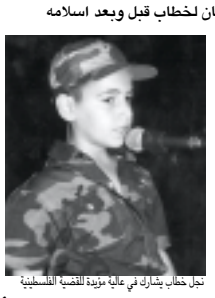
وعن هذه الفترة الحرجة من التحول يقول يوسف:-

هناك حاخام جماعة ناطوري كارتا وهو الحاخام "هيرش" حاول الضغط علي بكل الوسائل حتى انه طلب من الشرطة بأن تتوجه إلى منزلي وتأخذ الأولاد مني بعدما هاتفني توجهت الشرطة وحاولت إن تأخذ الأولاد لكنها لم تستطع. وهذا الحاخام هيرش توجد لديه مشكلة مع كل البهود. وأنا أقول بأن القرآن يخاطب بني إسرائيل واليهود ولا يخاطب ملايين يهودي ولا يوجد مركز إسلامي واحد يخاطب اليهود والأجانب والقادمين الجدد ويحثهم

■.. صورتان لخطاب قبل وبعد اسلامه

على الإسلام وهذا المركز لا ينتمي للأوقاف ولا لحزب معين والذين يدخلون الإسلام يدخلونه عن قناعاتهم ونحن من خلال هذا المركز نعلمهم العبادات والعقائد والشهادة وكيف يتوجه للمسجد وكيف يقوي إيمانه. وأحاول أن أحد من المنكر وأدعو إلى الإسلام.

وكثيرا ماسال يوسف عن السبب وراء هذا التحول الكبير في حياته من حاخام يهودي الى داعية للإسلام فيقول :-))أنا عشت في مستوطنة غوش قطيف بغزة وأنا الآن من المغضوب عليهم



نجل خطاب يشارك في عالية مؤيدة للقضية الفلسطينية

عند إسرائيل لأنني أسلم جعلني أدخل في الدين الإس التوحيد بالله سبحانه وتعا

معاناة لا تخلو من طرافة

منذ إسلامه ارتدى يوس الإسلامي هو وعائلته ولا المشاكل التي يواجهها عند أو عندما يتردد على أي م إسرائيلية يقول حول هذه ا))هم حينما يشاهدونني وحينما يعرفون أن اسم كوهين يعتقدون بأنني عـ سرقت هوية إسرائيلية و طريقي لتنفيذ عملية اذ فاتعرض للتوقيف ساعة أو على الحاجز حتى لو ك شخص من الضفة على الحا يتركونه وينتبهون لي ك في تخفيض هذه ال للاشتباه بأنني سرقت الإسرائيلية واعتقدوا بأنن شخصية يهودي لتنفيذ عسكرية في إسرائيل)) وه اليهود الذين اعتنقوا الإس مدار السنوات الماضية؟ -) عندي إحصائية لكنهم عشر وهناك اكثر من ١٥٠ يهوديا من نساء عربيات وأغلبوا ا العام الماضي ولكنهم لا يـ الشيء الكثير عن الإسلا عائلة يهودية باكملها في الغربية أسلمت وأشهرت إ ويحتاجون إلى من يفقههم ف

يوسف كوهين وزوجته لونا وأطفالهما الأربعة : رحاميم ش حسيبة : عزرا : عوفاديا : من اليهودية إلى الديانة الإسلامية يوسف كوهين وأفراد عائلته يد بالإسلام وبالتالي باتوا يحملو عربية هي: يوسف محمد خطا (الأب) قمر محمد خطاب (الأ عبدالرحمن (الابن الأكبر) حس (احتفظت بنفس الاسم) عبد وعبد الله.