فن التعامل مع النفس

ملخص

المحاضرة الخامسة

شرح الشيخ م. علاء حامد

فريق التفريغات

ملخص الدرس الخامس

◄عـلاج أخـطـر أمراض النفس

~ مقدمة ~

مازلنا نتحدث عن قضية إصلاح النفوس وسوف نتحدث عن صفتين من صفات النفس وهم من أخطر الصفات التى تجعل الإنسان يتعطل فى طريقه وسيره إلى الله بل قد تمنعه من دخول الطريق ....

~ الملل ~

أسـبـاب الـمـلـل

◄أن يـألـف الإنـسـان الـعـبـادة

♦♦الإنسان عندما يألف العبادة ثم يملها يؤدى به ذلك الملل إلى فتور فى العبادة أو الإنقطاع عنها ويصير زاهداً فيها ولا يجد فيها أى حماس

2 عـدم الـوصـول لـلـنـتيجة الـمـرجـوة

♦♦الملل يأتى أحيانا عندما يريد الإنسان شيء معين ولا يصل إليه فمثلاً طالب علم يطلب العلم لفترة كبيرة ولم يصل بعد فيترك هذه العبادة أو يصيبه فتور فيها لذلك ينبغى علي الإنسان أن يتعبد لله لكى ينجو من النار ويدخل الجنة لا أن يحقق مصالح معينة من العبادة فإذا أتت هذه المصالح فهذا فضل من الله ولكن الأصل أننا نتعبد إلى الله لأنه يستحق العبادة وأمرنا بذلك .

~النـتـائـج الـمـتـرتـبـة عـن الـمـلـل~

◄الـفـتـور فـى الـعـبـادة

♦♦ من نتائج المترتبة عن الملل أن يفتر الإنسان فى العبادة بعد أن كان يفعلها بكميات كبيرة ثم يبدأ بتركها ويقطع فيها .

◄يـتـرك الـعـبـادة نـهـائـيًا

♦♦قد يؤدى الملل إلى ترك العبادة نهائياً خصوصاً فى الأمور المستحبة وذلك لأن أغلب الفتور يأتى فى المستحبات لأن الإنسان يتصور أنه لا يأتى من الإنقطاع عنها ضرر كالواجبات فمثلا يشعر بخوف من تركه للصلاة أما القيام وقراءة القرآن فيراها أمور مستحبة إذا لم يفعلها لم يأثم فيؤدى ذلك لتركها .

◄يـؤدى أداء بـارد لـلـغـايـة

♦♦فيؤدى العبادة بشكل روتينى للغاية لا يوجد خشوع لا يوجد تدبر فيجنى ثمرات ضعيفة من العبادة لأنه فقد روح العبادة (الخشوع/التدبر/السكينة/..) حتى الثمرات الدنيوية العائدة من العبادة لن يحصل عليها لأنها تأتى لمن يؤدى العبادة بكمالها وتمامها .

~ عـــلاج الـــمـــلـــل ~

◄الـــحـل الإسـتـبـاقـى

♦♦ بمعنى الوقاية خير من العلاج فأنت فى سيرك إلى الله العمل الذى تفعله وتحبه ولا تمل منه أبدا وكلما تفعله تنشط يجب أن تركز عليه وتتخصص فيه ولا تنخدع بالقوالب فإذا رأيت طالب علم ناجح

ستجد فى نفسك حبًا أن تكون مثله وأنت ليس لديك المقومات والمؤهلات التى تجعلك مثله فتكد وتتعب لتصل وتكون مثله ثم لا تصل لشيء وذلك لأن هذا ليس هو العمل الذى تحسنه وهذه طبيعة بشرية لأن الله لم يجعل للناس مواهب واحدة فأنت تجد الصحابة رضى الله عنهم لم يكونوا شخصية واحدة فخالد ابن الوليد كان مجاهداً عظيماً وابن مسعود كان طالباً للعلم تلقى من النبى صلى الله عليه وسلم سبعين سورة كما أن النبى صلى الله عليه وسلم كان تعامله مختلفًا مع الصحابة فكان يضع كل واحد منهم فى موضعه الصحيح لذلك كان الإنتاج لديهم سريعاً .

◄**تحديد المجال**

♦♦ مجالات العمل فى الدين كثيرة لذلك يجب على الإنسان أن يكون صادقاً مع نفسه ما هو الشيء الذى أقدر عليه؟ ما هى الإمكانيات؟ ثم يبدأ فى تحديد الأعمال التي تصلح ويختار أفضلها ويتخصص فيه ولكن يجب أن تحذر من التشتت فكلما تجد شخص ناجح تود أن تكون مثله وتشتت نفسك .

♦ كان للإمام مالك أثر جميل كان هناك رجل عابد من عُبّاد الزمان في أيام الإمام مالك أرسل للإمام مالك رسالة يعاتبه فيها أنه غير منشغل بالعبادة وكان يلومه أنه منشغل بقضية التعليم، ويقول له الأولى لك أن تنشغل بالعبادة، فأرسل إليه الإمام مالك رسالة لطيفة يرد عليه فيها فقال فيها رحمه الله تعالى: "إن الله قسَّم الأعمال كما قسَّم الأرزاق، فرُب رجل فُتح له في الصلاة ولم يُفتح له في الصوم، وآخر فُتح له في الصدقة ولم يُفتح له في الصوم، وآخر فُتح له في الجهاد، فنَشْر العلم أفضل أعمال البر، وقد فتح الله لي فيه بابًا عظيمًا وقد رضيت بما فتح الله لي.

◄**الموازنة بين الجوانب الأخرى**

♦♦ قد يحدث لك أيضاً فتور بعد أن حددت المجال الذى تحبه وذلك لعدم التوازن فليس معنى التخصص أن تهمل الجوانب الأخرى فطالب علم مجتهد فى طلبه وليس له نصيب من العبادة غير الفرائض فسوف يمل لأنه ليس لديه عمل وذلك لأن العبادة هى الوقود التى تدفع الإنسان ليكمل السير فى الطريق إلى الله .

◄**التنوع فى مجالات الدين**

♦♦ فالشريعة منوعة وبها أبواب ومجالات كثيرة فإذا اختارت باب وما زلت تشعر بالفتور ابحث عن باب آخر وجدد نشاطك وعليك أن تعلم أنك قد تمضى وقت كبير جدا تبحث فيه عن مجال تخصصك وستحاول كثيرا إلى أن يفتح الله لك فى باب من الأبواب .

◄**إقناع النفس**

♦♦ فتحاور نفسك لماذا يجب أن نكمل السير فى الطريق إلى الله؟ لأن كثيرا من الأجور معلقة على الاستمرار وليست مجرد أن تعمل العمل وتنقطع ،كما أن يكون لك فى النبى صلى الله عليه وسلم أسوة حسنة فكان النبى إذا فعل العمل أثبته وتحاورها فتقول لها أما تخشين أن يكون انقطاعك علامة عدم قبول من الله؟ فما كان لله دام واتصل وما كان لغير الله انفصل وانقطع وحاورها فقل لها إذا لم نستمر فى العمل فسنخسر الأجور المعلقة على الاستمرار كما أن الاستمرار يساعدنا على التطوير والزيادة والتحسن .

◄**التنويع فى المباحات**

♦♦بمعنى إذا لم ينفع مع نفسك شيء حاول أن توسع عليها فى باب المباحات كعمل رحلة/لعب بالكورة.....

◄**مخالطة أصحاب الهمم/زيارة القبور**

♦♦ مخالطة أصحاب الهمم العالية تأثر كثيراً في النفس وزيارة القبور من أجل الموعظة لها أثر كبير على النفس .

◄ **الربط بشخص آخر/الدعاء**

♦♦فكان من دعاء النبى صلى الله عليه وسلم وأعوذ بك من العجز والكسل أما الربط بشخص آخر فهى كأنك تجبر نفسك على فعل شيء كأن تتفق مع صديق لك حضور الدرس فلا تجد متسع لكى تتغيب عنه بعد أن تم الاتفاق فتضطر لحضور الدرس فقد يكون ذلك نافعاً معك .

~ فـــوائـــد الـــمـلـل ~

◄ **الـــعـودة إلـى الإخـلاص**

♦♦قد يحدث فى العمل آفات فابتلاك الله بالفتور لتعيد النظر لمن تعمل هذا العمل ؟

◄ **الـــعـودة لـلـفـقـر إلـى الله**

♦♦فقد يظن العبد أنه يفعل هذا العمل بفضل نفسه فيصيبه الله بالفتور ليعلم أن الفضل لله فقط وأنه فقير إلى الله .

◄ **تـــرك الـذنـب**

♦♦فقد يكون عقاب الفتور بسبب معصية وقعت بها فتعود وتترك المعصية .

~ ثـــانيًا الاستعجال ~

♦♦وهو سبب الفتور والملل فمثلاً قد يضع الإنسان لنفسه خطة أخذ فيها السنين ثم لم يصل لشيء فيشعر الإنسان هنا بالفتور والملل ومن مظاهر ذلك استعجال إجابة الدعاء فيترك الدعاء أو يقول دعوت فلم يستجاب لى فيتأخر عليه الإجابة بسبب تعجيله.. ومن الاستعجال أيضاً فى الدعاء التحديد على الله بشيء معين قال الله تعالى﴿ وَيَدْعُ الْإِنسَانُ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ ۖ وَكَانَ الْإِنسَانُ عَجُولًا﴾ فالعجلة السبب الرئيسي لحب الدنيا وحب الدنيا سبب كل خطيئة .

♦♦ من آفات الاستعجال (استعجال التمكين فى الدعوة) فإذا لم يمكن الإنسان قد يترك وينقطع عن الدعوة أو قد يغير الخطة ويلجأ للسلاح والقتل لأنه يرى أنه الأصوب والأسرع وكل هذا من الخطأ وخلاف الهدى النبوي وما جاءت به السنة .

~ عـلاج الاستعجال ~

◄ **فهم مخاطر الاستعجال**

♦♦عندما تدرك خطوة الاستعجال وتفهم مخاطره سوف يكون ذلك رادع قوى لكى تتركه .

◄ **قراءة القرآن بتدبر خصوصاً قصص الأنبياء**

♦♦ فعندما يقرأ الإنسان قصص الأنبياء والسنن الكونية فسوف يكون ذلك سبب قوى لعلاج الاستعجال فسيدنا نوح عليه السلام مكث فى قومه ٩٥٠ عاما ولم يرى التمكين وهذا يونس عليه السلام عندما استعجل وترك قومه ألقاه الله فى بطن الحوت لذلك قراءتها مفيدة لعلاج الاستعجال .

◄ **قراءة سيرة النبى صلى الله عليه وسلم**

♦♦قراءة سيرة النبى صلى الله عليه وسلم خصوصا فى العهد المدني مهمة للغاية فى علاج الاستعجال .

◄ **تكـلـف التأنى**

♦♦ حتى يصير عادةً، فيتكلف التأني حتى يصير خُلق له، إنما الحلم بالتحلّم، وإنما العلم بالتعلّم، وإنما الصبر بالتصبّر، كل شيء تتكلفه في الأول إلى أن يصير عادة.

◄**أن تعلم أن ما شاء الله كان وما لم يشأ لم يكن**

♦♦ وأنه لن يكون في خلق الله إلا ما أراد فلا تعجل، وأن الأمور بيده جلّ في علاهُ واستعجالك لن يعجل قدراً ولن يؤخر قدراً، فأنت امضِ على سنن الله وليس عليك النتائج لأنك ليس مطلوباً منك النتائج استعجال الإنسان أصلا ناتجٌ عن فهمه الخاطئ أن هو مطلوبٌ منه النتائج؛ لازم نُمكَّن! من قال لك أنك يجب أن تُمكَّن؟! من الممكن أن لا تُمكَّن، هو التمكين سيحدث، لكن ليس شرطاً أن يكون بك ضع ثمرة وتوفى وهذا يكفى .