

علاج الكسل

الكسل مرض من الأمراض التي تحل بالإنسان ، وهو داءٌ مقيت ، وما من داءٍ إلا وأنزل الله له دواء ، علمه من علمه ، وجهله من جهله .

ونعرض هنا بإيجاز سريع شيئاً من أدوية الكسل ، وبعضاً من علاجات الخمول :

١ - اللجوء إلى الله تعالى دائماً وأبداً ، والانطراح بين يديه ، والإكثار من دعائه جل وعلا ، وطلب العون منه ، وقد كان ﷺ كثيراً ما يقول : « اللهم إني أعوذ بك من الهرم والحزن والعجز والكسل ، والبخل والجبن ، وضلع الدين وقهر الرجال » . [البخاري : ٢٨٩٣]

٢ - الاستعانة بالصبر والصلاة ، والطاعة والعبادة ، فإن الإنسان الذي بدأ يومه بصلاة الفجر مع الجماعة ، والمحافضة على بقية الصلوات ، بوضئها ، وخشوعها ، لا يمكن بحال من الأحوال أن يكون كسلان .

٣ - تعاهد الإيمان وتجديده ، قال ﷺ : « إن الإيمان ليخلق في جوف أحدكم كما يخلق الثوب ، فاسألوا الله أن يجدد الإيمان في قلوبكم » . [أخرجه الحاكم : ٤/١]

٤ - الإكثار من ذكر الله تعالى ، فهو أفضل الأعمال ، وأزكى الأفعال ، وأحبها إلى المتعال ، يطرد القلق ، ويزيل الهم ، ويبعد الغم ، ويشرح الصدر ، ويسعد البال ، ويطمئن القلب ﴿ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ .
فالحول من الله ، والقوة من الله ، والمعونة من الله .

وعلى المسلم أن يكثر من قول : لا حول ولا قوة إلا بالله ، فإنها كنز من كنوز الجنة ، يقول ابن القيم - رحمه الله - : وهذه الكلمة لها تأثير عجيب في معاناة الأشغال الصعبة ، وتحمل المشاق ، والدخول على الملوك ، ومن يخاف ركوب الأهوال .

٥ - علو الهمة ، ورفعة المقصد ، ونبيل الهدف ، وسمو الغاية فإن الإنسان إذا كانت همته بعيدة ، وأمانيه كبيرة ، وطموحاته عالية فذلك من أعظم الحوافز ،

وأقوى الدوافع .

وإذا كانت النفوس كباراً

تعبت في مرادها الأجسام

٦ - قراءة سير العظماء ، والتأمل في أخبار النجباء ، فإن سيرهم تحيي الهمم ، وتوقظ العزائم ، وتشعل الأفئدة .

٧ - مخالطة ذوي الهمم العالية ، والطموحات البعيدة ، والحياة الجادة ، فإن مخالطة البطالين ، واللاهين والعاثين والفاشلين ، أشبه شيء بالجرب ، تعدي من اقترب منها ، وتؤدي من ركن إليها ، ولا يمكن لمن خالط النابهين والجادين أن يكسل ، ولا يمكن لمن خالط الكسالى والعاجزين أن يقوى ، والرجل على دين خليله ، فلينظر أحدكم من يخالل .

عن المرء لا تسئل وسل عن قرينه

فكل قرين بالمقارن يقتدي

٨ - استشعار المسؤولية وتحمل الأمانة ، فالإنسان إذا عرف دوره في الحياة ، وواجه فيها ، وعظم الأمانة الملقاة على عاتقه ، وآمن بالجزاء والحساب ، وما ينتظره إن أحسن من الأجر ، وما عليه إن فرط من الوزر ، دفعه ذلك إلى العمل ، وحفزه للبدل .

﴿ إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا ﴾ . [الأحزاب : ٧٢]

٩ - إشغال أوقات الفراغ حتى لا تتراخي الأعصاب ، ويترهل الفكر ، ويكسل الجسم ، وتموت المشاعر ، وتتخشب الجوارح ، فإن الفراغ سم قاتل ، وداء مهلك ، ومرض فتاك ، وخطر محقق ، وعدو متربص ، الفراغ : مفسدة للعقل ، مهلكة للنفس ، متلفة للدين مصيدة للشيطان ؛ من رحم الفراغ تولد الضلالة ، وفي أحضانه تنشأ البطالة ، وفي كنفه تعيش الشبهة .

إن الشباب والفراغ والجده
مفسدة للمرء أي مفسده

١٠ - الاجتهاد فيما تميل إليه النفس ، فعلى الإنسان أن ينظر فيما تهواه نفسه ، ويميل إليه قلبه ، وتقوى له همته ، فيجتهد فيه ، ويستمر عليه ، وينمي قدراته فيه ، فإذا كان ممن يهوى الكتاب والتأليف فليجتهد في هذا الباب الذي فتح عليه فيه ، وإذا كان من هواة البحث في الأمور العلمية من طب أو فلك أو ما إلى ذلك فليجتهد في هذا الباب ، وإذا كان ممن يحب التجارة فلينمي مواهبه ، وليجتهد في طرق أبواب الرزق الحلال ، وهكذا .. وهو إذا حسنت نيته ينال أجره على كل عمل ، وفي أي اتجاه طالما أنه مما تُعمر به الحياة ، ولم يحرمه الإله .. ومن الأخطاء الملاحظة أن كثيراً من الناس يزجون بأنفسهم في غير ميولاتهم وفيما لا يحسنون ، وما لا تطيقه قواهم الجسمية والعقلية ، فتقطع بهم الحبال ، ويغلق أمامهم المجال .

هذا وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين ،،،