

# الفصل الثاني

## دليل التحرر من الضعف

المقدمة

(١) أنواع الضعف:

- ١ - ضعف عن طريق الوراثة.
  - ٢ - ضعف عن طريق الأعصاب.
  - ٣ - ضعف الإرادة.
  - ٤ - ضعف الإيمان.
  - ٥ - ضعف النفسية.
  - ٦ - ضعف العقلية.
  - ٧ - ضعف الطفولة والشيخوخة.
- (٢) موقفنا من الضعفاء.

obeikandi.com

## دليل التحرر من الضعف

### المقدمة:

على الرغم من محبة الناس للقوة وتمجيدهم لها، إلا أنه لا تزال هناك ضعف يتصف به البعض، ويكون سببا للشكوى، أو سببا للألم.

وقد يوجد شخص قوى بصفة عامة، إلا أنه له ضعفا في زاوية معينة من حياته أو في جانب معين من تصرفاته فما هي إذن أنواع الضعف وكيف يمكن معالجة كل نوع منها؟ وما هي مواقف الأقوياء من الضعفاء؟

### (١) أنواع الضعف:

#### (١) ضعف عن طريق الوراثة أو ظروف ولادته:

سواء كان ذلك الضعف في جسده أو في قواه العقلية أو في مستوى اجتماعي ضعيف أو في أسرة لا تساعد على الحياة السوية أو أنه نشأ بأسلوب تربوي خاطئ ترك في نفسيته مضعفات تتعبه في المستقبل ويلاحظ أن ضعف الجسد قد يقاسى منه الإنسان الروحي أيضا إذ لا يقدر على ممارسات روحية معينة بسبب ضعف جسده، وعدم قدرته فعلى الإنسان الروحي إلا يصيبه هذا الإحباط بل يعمل على قدر ما يحتمله جسده.

#### (٢) ضعف عن طريق الأعصاب:

قد يوجد شخص أعصابه ضعيفة، وهو لهذا السبب ضعيف الاحتمال، يثور ويغضب بسرعة، ويخطئ في غضبه، ويحتاج إلى إنسان قوى، وطويل البال، ورحب الصدر، يمكن أن يحتمله، إذ يجب على الأقوياء أن يختملوا

ضعفات الضعفاء. ومعروف أن الإنسان القوى هو الذى يستطيع أن يحتمل. أما الغضب الذى يثور ويخطئ إلى غيره فهو الإنسان الضعيف، على أن الغضب يلزمه أن يعالج الضعف الذى فيه، أعنى الغضب وذلك:

- بأن يبعد عن أسباب الغضب، وعن المجالات التى تثير أعصابه.
- يملس تداريب روحية فى البعد عن الغضب.
- يقوى أعصابه من الناحية الجسدية ويتأنى فى انفعاله وفى ثورته.
- يفكر فى النتائج السيئة لغضبه ونرفزته قبل أن يغضب.
- يتدرب على ضبط النفس ويتجنب الاختكاك بالأشخاص الذين لا يستريح إلى معاملتهم نفسياً.
- يقرأ كثيراً عن الودعاء والهادئين محاولاً أن يتأثر بسيرتهم ويتمثل بهم.
- يحترس من أن يقول «هكذا طبعى» فالمفروض أن يتتصر على طبعه.

## (٢) ضعيف الإرادة:

هذا نوع من الناس ضعيف فى إرادته، ضعيف فى تنفيذ ما يريد من الخير أو ضعيف فى مقاومة بعض الخطايا، أو أن من طبعه التردد لإرادته لا تستطيع أن تقرر ما ينبغى أن يفعله، وإن قرر شيئاً قد لا يقدر أن يثبت فيه بل تراوده أفكار أخرى مختلفة.

توجد تداريب كثيرة لتقوية الإرادة: وقد يستطيع أن يقوى إرادته عن طريق التعصب وقهر الذات فى أخطائها أو عن طريق الصوم، كما يصلح له أن يستشير مرشداً روحياً يتق تماماً بحكمته ويخضع لإرشاده.

وإن كان هناك عادة تسيطر عليه يسعى أن يقاومها ولا يستسلم لها؛ لأن هذا الاستسلام يزيد ضعفاً على ضعف، ويزيد العادة تعمقا ورسوخا.

وقد يوجد شخص ضعيف أمام غيره أو أمام بعض الأشخاص بالذات بحيث لا يقدر أن يقاوم فلانا من الناس أو يخجل منه، ويقوده الخجل إلى الخطأ أو ضعيف أمام طلبات زوجة، أو صديق، أو شخص أكبر منه سناً أو مقاما أو هو ضعيف أمام رأى الجماعة التي تحيط به، وقد تكون جماعة مخطئة أو هو ضعيف أمام ارتباطات قد ارتبط بها من قبل أو تعهدات تعهد بها دون فحص دقيق، ودون معرفة بكل نتائجها مثل هذا الشخص عليه.

أن يفضل الحق على الشخص، ويطيع ضميره أكثر مما يطيع الظروف المحيطة، ويفيده أيضا أن يخاف من النتائج السيئة التي يقوده إليها خجله وطاعته لغيره، أو يتحاشى لقاء الأشخاص الذين يضعف أمامهم أو يواجههم ويشرح لهم بكل صراحة ما يتوقعه لن نتائج سيئة لو نفذ لهم ما يريدون.

#### (٤) ضعف الإيمان:

يوجد إنسان آخر يتعبه ضعف إيمانه له إيمان نظري، ولكن هذا الإيمان من الناحية العملية يمكن أن يضعفه، وأن نعرض لمشكلة ينهار أمامها، ويخاف ويدل انهياره على ضعف إيمانه بحفظ الله ورعايته وحمانيته، وإن صلى صلاة لا يشعر باستجابة سريعة يبدأ أن يشك في جدوى الصلاة وفي معونة الله بينما يكون الحل قادما من عند الله، ولكنه هذا الضعيف لم يستطع أن ينتظر بل هو يحتاج أن يثق بان الله يعمل لإنقاذه مهما بدا له أن المعونة قد تأخرت، وعليه أن يحارب الضعف يصلى ويقول: «إنى أؤمن يا رب. أعن ضعف إيماني».

هذا النوع من الناس الضعاف النفسية يسمونهم «صغار النفوس» هذا النوع يقلق بسرعة، ويضطرب وينهار ربما لأتفه الأسباب. وهو يشك في ذاته، وفي قدراته وفي مواجهة المواقف، ويخاف من النتائج التي تنتظره ولا يستطيع أن يحتمل، ولا يقدر أن يبت في موقف ويتحمل مسؤوليته، ومثل هذا الشخص له نفسية طفل صغير حتى لو كان كبيرا في السن. وربما منذ طفولته لم يعودوه الإقدام أو الاعتماد على النفس، أو أنه وقع في حياته تحت مخاوف كثيرة، إذ مر بتجارب مؤسفة وفاشلة أفقدته الثقة بنفسه، فوصل إلى حالة هذا، فما موقفنا منه؟

ما أجمل عبارة شجبوا صغار النفوس أسندوا الضعفاء، تأنوا على الجميع لذلك: علينا أن نفتح طاقة من الرجاء لتضئ على الجالسين في الظلمة خائفين ومضطربين، نحدثهم عن عمل الله وتدخله وتقوى عزيمتهم، ونسهل لهم الطريق، ونزيل من أمامهم المخاوف ونثبتهم. إن الله نفسه يسند الضعفاء الذين كالأطفال ويرسل لهم معونة من عنده، ولا يحتقر ضعفهم، ويظل يدرّبهم حتى يصبروا أقوياء، أو تحسن نفسيتهم شيئا فشيئا، فهؤلاء يحتاجون باستمرار إلى من يسندهم.

يوجد أحيانا من هو ضعيف في الأسلوب أو في التفكير، الإنسان الضعيف التفكير يمكن أن ينمي قدرته على عمق أكبر من التفكير بقدر ما تحتمل قدراته العقلية.

ولعل ما درسناه في الرياضة ونحن صغار في تمارين الهندسة والجبر يحمل أمثله من تدريب الفكر، وكذلك ما يسلك فيه البعض من جهة حل الألغاز.

كل هذا وغيره ينمى الفكر، وإذا عجز البعض عن الحل لا تعطى لهم كل الحل دفعة واحدة، وإنما نقودهم فى خطوة وندفعهم إلى التفكير فى غيرها... وهكذا.

كذلك: كثرة الاطلاع مفيدة، على شرط أن يقرأ الشخص ما ينميه فكراً... وقد يقوى الشخص على التفكير، ويكون ضعيفاً فى التعبير، أى لا يستطيع أن يعبر بطريقة سليمة أو بأسلوب جيد عما يريد. هذا أيضاً يمكن علاجه بالتدرج وبالتدريب.

### (٦) ضعف العقلية:

نوعيات أخرى من الضعف منها ضعف العقلية، ويتمثل فىمن يتصفون بمستوى ضعف فى درجة الذكاء... ويشمل ذلك ضعفاً فى التفكير، وضعفاً فى الفهم وضعفاً فى الاستنتاج، وضعفاً فى الذاكرة... وهناك أيضاً ضعفاً فى الشخصية ومن صفاتها:

العجز فى التصبر السليم، وسهولة الانقياد، وسرعة التحول، وعدم الثقة بالذات، وأما ضعف الروح: فهو الذى يستسلم للخطيئة بدون مقاومة تذكر، ولا يصمد أمام حروب الشياطين، وإغراءات المادة، وشهوات الجسد.

### (٧) ضعف الطفولة والشيخوخة:

ومن بين أنواع الضعف أيضاً: ضعف الطفولة والشيخوخة.

### (٢) موقفاً من الضعفاء:

\* إن كنت أنت ضعيفاً فلا تيأس من ضعفك، بل حاول أن تعالجه.

\* إن رأيت شخصاً ضعيفاً فلا تحتقر ضعفه بل تذكر الحكمة التى تقول:

«شجعوا صغار النفوس، اسندوا الضعفاء، تأنوا على الجميع.. لذلك افتحوا طاقة من الرجاء لتضىء على الذين يسيرون فى الظلمة خائفين مضطربين، امنحوهم ثقة، وحدثوهم عن تدخل الله فى حياتهم ولو فى آخر لحظة، واحكوا لهم قصصا عن الذين سقطوا وقاموا وصاروا من الغالبين، ومن الذين فشلوا أولا ثم نجحوا أخيراً.

ومن كفاح الضعفاء.. الإنسان القوى لا يجوز له أن يفتخر على الضعيف ولا أن يستصغره، ولا يشهر به، بل على العكس يشجعه ويمنحه من القوة التى فيه التى منحه الرب إياها، واللّه نفسه.. تبارك اسمه - يعتنى بالضعفاء...

كما يعتنى بالأطفال ويسندهم ويشفق عليهم، وكل إنسان معرض للضعف أحيانا والذى تدفعه الكبرياء إلى احتقار الضعيف ما أسهل أن يضربه الشيطان فيضعف ويسقط.

## (٢) علاج الضعف:

(١) مهما كنت ضعيفا لا تيأس ولا تفقد الأمل مطلقا.. لأن اليأس يحطم النفس، ويجعلك خائر القوى تستلم للضياع وتستمر فى الضعف وفى الخطأ، وكأنه لا فائدة من الجهاد، ضع أمامك أمثلة لمن كانوا فى حاله أسوأ من حالتك، وقد خلقهم الله من نقائصهم.

(٢) جاهد بكل ما عندك من قدرة مهما كانت ضئيلة، وجهادك يدل على رغبتك فى القيام متذكرا أن أطول مشوار كانت أوله خطوة، وأن أكبر مشروع ناجح كانت بدايته فكرة، وأن حفنة من القمح ترميها فى الحقل تنتج لك جوانات من الحنطة.

(٣) ابحث عن سبب ضعفك وحاول أن تعالجه سواء كان في داخل نفسك من صفة فيك أو من تأثير خارجي، عليك أن تقاومه وتبعده عنه واعرف أن كل مشكلة لها حل أو حلول.

وأن كل باب مغلق له مفتاح أو عدة مفاتيح.

وأن كل مرض له وسائل للعلاج.

(٤) اطلب معونة من الله واجعل ضعفاتك مجالا لصلواتك وكن واثقاً أن الله يسمع، وأنه يستجيب لأنه يحب الخير لك، ويعمل لأجل منفعتك، وعليك أنت أيضاً أن تعمل.

فالمعونة التي تأتي من فوق يمكن أن تسند الضعف الذي يجاهد ولا يكسل، وكن باستمرار متفائلاً متوقفاً خيراً وليكن الله معك.

\*\*\*