كيف تغير نفسك؟

فقد سئم كثير من الناس حياة الغفلة والشرود والبعد عن الله تعالى. وتاقت أنفسهم إلى حياة الطهر والعفة والاستقامة، يريدون أن يعيشوا حياة طيبة سعيدة هادئة مطمئنة، بعيدة عن نيران الشهوات وأشواك المعاصي والمخالفات.

إنهم ينتظرون رياح التغيير، ونسمات الإصلاح، ووميض التوبة، وإشراقات الاستقامة، فيتساءلون في حيرة.

كيف نغيّر أنفسنا؟

كيف ننهض من كبوتنا؟

كيف نستيقظ من غفلتنا؟

كيف نعالج واقعنا الأليم؟ إلى هؤلاء جميعاً أهدي هذه الكلمات ..

البداية

أخي الحبيب! إن مجرد تفكيرك في التغيير يعدُّ – بحدّ ذاته – نوعاً من التغيير؛ لأن هناك فئاماً من الناس ألفوا حياة الغفلة، واستساغوا مسيرة الضياع، واستحسنوا طريق الشهوات، فهم لا يبحثون عن التغيير؛ بل لا يتصورون ترك هذه الحياة التي يعيشونها طرفة عين، ولذلك فإنهم لا يشعرون بألم البعد عن الله، ولا يحسون بوحشة، وهؤلاء موتى في صورة أحياء، لا يعرفون معروفاً، ولا ينكرون منكراً، إلا ما أشربوا من هواهم، وهذا نتيجة تراكم الذنوب على القلب حتى اسودّ وانتكس، كما قال النبي صلى الله عليه

obeikan.com

وسلم في حديث حذيفة: ((تعرض الفتن على القلوب كعرض الحصير عوداً عوداً، فأيّ قلب أشربها؛ نُكتت فيه نكتة سوداء، وأيُّ قلب أنكرها؛ نكتت فيه نكتة بيضاء، حتى تصير على قلبين، على أبيض مثل الصفا، فلا تضره فتنة ما دامت السموات والأرض، والآخر أسود مربادّاً، كالكوز مجخِّياً، لا يعرف معروفاً، ولا ينكر منكراً، إلا ما أشرب من هواه)) [رواه مسلم].

أما أنت – أخي الحبيب – فما دمت تسأل عن التغيير، وما دامت نفسك تتطلع إلى السمو والارتقاء نحو المعالي؛ فإن ذلك يدل على حياة في قلبك وخير في نفسك، ولكن التفكير في التغيير المطلوب؛ بل إن الاكتفاء بهذا التفكير دون إحداث دون إحداث خطوات عملية نحو التغيير الحقيقي يجعل هذا التفكير مجرد أماني باطلة لا تنفع صاحبها؛ بل هي رأس مال المفاليس كما يقال.

أما الخطوات العملية نحو التغيير فيمكن إجمالها فيما يلي:

١ - التأمل في عظم الجناية.

التفكير في التغيير لا يحصل إلا بالتأمل في عظم الجناية نتيجة الغفلة والإعراض عن الله عزَّ وجلَّ، فيشاهد القلب من خلال هذا التأمل عظمة الرب سبحانه وتعالى وقوته وجبروته، وأنه خالق هذا العالم العلوي والسفلي، وأنه رازق هذه الكائنات جميعاً، وأنه المحيي المميت الفعال لما يريد، وأنه المستحق للعبادة وحده لا شريك له. ويشاهد بعد ذلك ضعف نفسه وحقارته وفقره، وهو مع ذلك متعدٍّ حدود الله عزَّ وجلَّ، سائر في مساخطه، بعيدٌ عن سُبل طاعته، والربُّ مع ذلك يستره ويرحمه ويرزقه ويحلم عليه، ويوضح له طريق الخير ليسلكه، وطريق الشر ليجتنبه، وهذا التأمل ينتفع به القلب أعظم انتفاع حيث ينزعج من هذا الواقع الذي يعيشه بعيداً عن الله تعالى، ولا يزال يضرب على صاحبه ويحثه على تغيير هذا الواقع والسير في طريق الهداية والاستقامة.

openkan.com

٢ - العزيمة الصادقة:

بعد أن يتطلع القلب إلى التغيير لابد من العزيمة الصادقة على هذا التغيير؛ لأنه لولا هذه العزيمة سرعان ما يفتر القلب، ويزول عنه هذا الانزعاج، والعزيمة هي العقد الجازم على المسير في طريق الاستقامة، ومفارقة كل قاطع ومعوق، ومرافقة كل معين وموصل، فهي سبب في استمرار انزعاج القلب وانتباهه ورغبته في التغيير.

والعزيمة نوعان:

أحدهما: عزم الإنسان على سلوك الطريق وهو من البدايات.

والثاني: العزم على الاستمرار على الطاعات بعد الدخول فيها، وعلى الانتقال من حالٍ كاملٍ إلى حالٍ أكمل منه، وهو من النهايات، وعون الله للعبد قدر قوة عزيمته وضعفها، فمن صمم على إدارة الخير؛ أعانة وثبَّته [١].

ومتى صدق العبد في عزمه على سلوك طريق الطاعة والاستمرار فيه أعانة الله– عز وجل– بـ ((البصيرة)) وهي نورٌ يقذفه الله تعالى في قلبه يرى به حقيقة الأشياء ومحاسن ما جاء به الرسول صلى الله عليه وسلم، ومساوئ المخالفة لما جاء به الرسول صلى الله عليه وسلم، ويتخلص بالبصيرة كذلك من الحيرة والشكِّ الذي يقطعه عن السير في طريق الهداية والاستقامة.

٣ - التوبة:

[١] رسالتان للحافظ ابن رجب ص (٢٧).

والتوبة هي الرجوع عمَّا يكرهه الله ظاهراً وباطناً إلى ما يحبه الله ظاهراً وباطناً، وهي واجبة على الفور؛ لقوله تعالى: {وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعاً أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ} [النور: من الآية٣١].

والتوبة تتضمن ما يلي:

١. الإقلاع عن جميع الذنوب في الحال.

٢. الندم على فعلها في الماضي.

٣. العزم على ألاَّ يعاود الذنب في المستقبل.

٤. العزم على فعل المأمور والتزامه في الحال والمستقبل.

فالتوبة إذن هي البداية العملية للتغيير، ولا تصح عملية التغيير بدون توبة، والتوبة كذلك تصاحب الإنسان في جميع مراحل حياته، فليست خاصة بالعصاة كما يفهم بعض الناس؛ بل إن النبي صلى الله عليه وسلم وهو أطوع الخلق قال: ((يا أيها الناس، توبوا إلى ربكم، فوالله إني لأتوب إلى الله عزَّ وجلَّ في اليوم مائة مرة)) [رواه مسلم].

٤ - المسارعة:

إن عملية التغيير لابد أن تسير بخطى سريعة؛ لأن البطء يمكن أن يؤدي إلى التكاسل عن إتمام تلك العملية، وبالتالي الانسحاب من المعركة دون تحقيق شيء من النصر.

قال تعالى: {وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ} [آل عمران:١٣٣].

obeikan.com

قال تعالى: {سَابِقُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ ..... } [الحديد: من الآية٢١].

قال تعالى: {فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ} [البقرة: من الآية١٤٨].

ومدح الله عز وجلَّ زكريا عليه السلام وآله فقال: {إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَباً وَرَهَباً وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ} [الأنبياء: من الآية٩٠].ومدح أهل الإيمان والخشية بقوله: {أُولَئِكَ يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَهُمْ لَهَا سَابِقُونَ} [المؤمنون:٦١].

وقال النبي صلى الله عليه وسلم: ((التؤدة في كل شيء إلا في عمل الآخرة)) [رواه أبو داود وصححه الألباني]. والتؤدة هي التأني والتثبت وعدم العجلة.

وانظر إلى مسارعة عمير بن الحمام رضي الله عنه إلى نيل الشهادة، فإنه لما سمع النبي صلى الله عليه وسلم يقول: ((قوموا إلى جنة عرضها السموات والأرض)).

فقال: يا رسول الله! جنة عرضها السموات والأرض!!

قال: «نعم».

قال: بخٍ بخٍ.

فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((ما يحملك على قولك بخٍ بخٍ؟)).

قال: لا والله يا رسول الله إلا رجاء أن أكون من أهلها.

قال: ((فإنك من أهلها))، فأخرج عمير تمرات من قرنه، فجعل يأكل منهن، ثم قال: لئن أنا حييت حتى آكل تمراتي هذه، إنها لحياة طويلة!! فرمى بما كان معه من التمر ثم قاتل الكفار حتى قتل رضي الله عنه. [رواه مسلم].

وانظر كذلك إلى مسارعة الصحابة رضوان الله عليهم في الاستجابة لأمر الله تعالى في تحريم الخمر وهم الذين نشئوا وتربوا على شربها، فما أن سمعوا المنادي ينادي بأن الخمر قد حرمت حتى أهرقوا ما معهم في شوارع المدينة.

هكذا كانت مسارعة القوم إلى مرضات الله تعالى، فأين نحن من هؤلاء؟

٥ - الفورية:

إن التغيير من المعصية إلى الطاعة، ومن الاعوجاج إلى الاستقامة واجب على الفور، لا يجوز في ذلك التراخي أو الانتظار، فمن انتبه من غفلته وأبصر ما هو عليه من ضياع ومخالفة، لابُدَّ أن يبدأ فوراً بالتغيير، أسوة بالصديق رضي الله عنه، فإن النبي صلى الله عليه وسلم لما عرض عليه دعوة الإسلام، وعرف أنه الحق، لم يتلعثم ولم يتردد، وإنما آمن بالله ورسوله صلى الله عليه وسلم، وشهد شهادة الحق من ساعته، وبذل نفسه وماله في سبيل الله عزَّ وجلَّ.

وهؤلاء سحرة فرعون، لمَّا ألقى موسى عصاه فإذا هي تلقف ما يأفكون، علموا أن موسى على الحق، وأنه رسول من ربَّ العالمين، فقالوا على الفور: {آمَنَّا بِرَبِّ الْعَالَمِينَ * رَبِّ مُوسَى وَهَارُونَ} [لأعراف: من الآية١٢١ - ١٢٢]. ولم يلتفتوا بعد ذلك إلى فقد مناصبهم الدنيوية ومكانتهم الاجتماعية، حيث كانوا مقربين من فرعون، ولم يعبئوا كذلك بما توعدهم به فرعون من العذاب والنكال بتقطيع أيديهم وأرجلهم وصلبهم على جذوع النخل.

٦ - العلم:

إن عملية التغيير وهي الجانب العملي، لابد أن يرافقها جانب علمي، وهذا الجانب العلمي هو الذي تنضبط به عملية التغيير، فلا تنحرف لا إلى التفريط ولا إلى الإفراط،

openkan.com

وإنما تسير على المنهج الوسط الذي ارتضاه الله تعالى لعباده، قال تعالى في شأن أعظم كلمة وهي كلمة التوحيد: {فَاعْلَمْ أَنَّهُ لا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ} [محمد: من الآية١٩].

فعلى مُريد التغيير أن يطلب العلم بكل طريقة شرعية، فيجالس العلماء وطلاب العلم، ويواظب على حضور الدروس العامة والخاصة، ويكثر من المطالعة في كتب أهل العلم، ويمكن كذلك الاستفادة من الأشرطة العلمية المسجلة، والاستماع إلى إذاعة القرآن الكريم، كذلك متابعة مواقع أهل العلم المنتشرة عبر شبكة الإنترنت.

٧ - التقيد بالكتاب والسنة:

على طالب التغيير أن يتقيد بالكتاب والسنة وما دار في فلكهما، وليحذر أشد الحذر من أهل الأهواء والبدع، فإن فتنتهم عظيمة وخطرهم كبير، فعليه في باب الاعتقاد أن يعتقد عقيدة أهل السنة والجماعة، وهي العقيدة الصحيحة التي لا نجاة للمرء إلا باعتقادها، وحبَّذا لو أخذ هذه العقيدة عن أهل العلم المعروفين بالتقوى وحسن المعتقد، فقد قال أيوب رحمه الله: إن من سعادة الحدث وأعجمي أن يوفقهما الله لعالم من أهل السنة.

وليحذر كذلك من البدع في العبادات وغيرها، فقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: ((كل محدثة بدعة، وكل بدعة ضلالة)).

وقال صلى الله عليه وسلم: ((من أحدث في أمرنا هذا ما ليس منه؛ فهو ردّ)) أي: مردودٌ على صاحبه لا يقبل، فإن العمل لا يُقبل إلا إذا ابتغي به وجه الله تعالى، وكان موافقاً لسنة النبي صلى الله عليه وسلم.

٨ - الجدية:

obeikan.com

الجدية مطلب أساس لطالب التغيير، فإن بعضاً من الملتزمين افتقدوا الجدية، فتساهلوا في بعض القضايا، وتميعت لديهم بعض المفاهيم، وتنازل بعضهم عن كثير من الأمور الشرعية حتى صار الالتزام لديهم مجرد شكل دون مضمون، والله تعالى يقول: {خُذُوا مَا آتَيْنَاكُمْ بِقُوَّةٍ} [البقرة: من الآية٩٣]. وقال عن موسى عليه السلام: {وَكَتَبْنَا لَهُ فِي الْأَلْوَاحِ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ مَوْعِظَةً وَتَفْصِيلاً لِكُلِّ شَيْءٍ فَخُذْهَا بِقُوَّةٍ} [الأعراف: من الآية١٤٥].

وأرشد النبي صلى الله عليه وسلم إلى الجدية في التمسك بالسنة، فقال عليه الصلاة والسلام: ((عضُّوا عليها بالنواجذ ....)).

والجدية تشمل المظهر، فلابد أن يكون المسلم جاداً في مظهره غير مائل إلى الترف والتبذير، ولا يمنع ذلك أن يكون نظيف الثياب حسن الهندام.

والجدية تغلب كذلك على مجالس المسلم، فهي ليست مجالس لهو ولعب وغيبة ونميمة وسخرية واستهزاء، وإنما مجالس علم ومعرفة وثقافة وكلمات نافعة وحوارات بناءة، ولا بأس ببعض الطرائف التي لا تُخرج المجلس عن حدود الوقار والأدب.

٩ - تبديل الاهتمامات:

على طالب التغيير أن يقوم بتبديل اهتماماته وفقاً لمنهج الإسلام الذي ارتضاه، فيترك ما كان عليه من اهتمامات باطلة ويجعل مكانها غيرها من الاهتمامات النافعة، مثال ذلك: يترك شرب الدخان والمكسرات والمخدرات، ويترك الممارسات المحرمة؛ كالزنا واللواط والعادة السرية والمعاكسات بأنواعها، ويترك سماع الغناء ومشاهد سموم القنوات، ويترك الكبر والغرور والسخرية والاستهزاء بالآخرين وتترك المرأة التبرج والسفور وتغيير خلق الله عزَّ وجلَّ، وتترك ترك الصلاة والتهاون بها، وتترك مجالس الغيبة والسخرية والنميمة والكذب.

ويتجه الجميع إلى طاعة الله عزَّ وجلَّ وذكره وشكره ودعائه في السراء والضراء، ويتجهوا إلى تلاوة كتاب الله عزَّ وجلَّ وحفظه وتدبره وتعلُّمه وتعليمه، ويلجئوا إلى الصلاة والمحافظة عليها، وإلى حضور مجالس العلماء والقراءة في كتب أهل العلم إلى غير ذلك من الأمور الجادة التي تدل على صدق المرء في توجهه نحو التغيير الصحيح.

١٠ - تغيير الصحبة:

من المتعين على طالب التغيير – وهو في بداية الطريق – أن يقطع علاقاته بأهل الفساد والغواية؛ لأنه إن استمر معهم لم يكن صادقاً في توجهه نحو التغيير، وحتى إن لم يشاركهم في منكرهم شاركهم في الإثم بالجلوس معهم، والله تعالى يقول: {الْأَخِلَّاءُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ} [الزخرف:٦٧].ويقول: {وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلاً * يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلاناً خَلِيلاً} [الفرقان:٢٧-٢٨].

ويقول النبي صلى الله عليه وسلم: ((المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل)).فالاستمرار في مخالطة أهل الشر والفساد يؤدي إلى الانتكاس والعودة إلى الماضي السيئ، وكم من شاب انتكس بسبب حنينة إلى صحبته القديمة.

١١ - ترتيب الأولويات:

على طالب التغيير أن يبدأ بأهم المهمات، ثم الأهم فالمهم، فيبدأ بتصحيح العقيدة، ويقدِّم الفرائض على النوافل، والواجبات على المستحبات، ويعطي كل شيء حقَّه من العناية، ويهتم بتنظيم وقته حتى لا يضيع منه شيء دون فائدة.

١٢ - الاستعانة بالله عزَّ وجلَّ:

والاستعانة بالله عزَّ وجلَّ من أهم المهمات في مرحلة التغيير، فهي تعني الخروج من الحول والقوة وطلب الحول والقوة والمعونة من الله تعالى، ولأهمية الاستعانة بالله عزَّ وجلَّ أمر الله عبادة أن يقولوا في كل ركعة من ركعات الصلاة {إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ} ومن الاستعانة بالله عزَّ وجلَّ أن يكثر مريد التغيير من دعاء الله عزَّ وجلَّ بالتوفيق والثبات على الطريق، واللجوء إلى الله عزَّ وجلَّ وكثرة ذكره وشكره، وتلاوة كتابه.

١٣ - الصبر والمجاهدة:

إن عملية التغيير ليست بالأمر اليسير، فإنها ميلاد جديد وحياة بعد موت، ولذلك فإنها تحتاج إلى صبر ومجاهدة، وبهذا الصبر والمجاهدة يتبيَّن الصادق من الكاذب، فالصادق يتجرع مرارة الصبر، ويجاهد نفسه على طاعة الله عزَّ وجلَّ، ولا يزال في صبر ومجاهدة حتى تألف نفسه الطاعة، وتنفر من العصيان، أمنا الكاذب فإنه لا يقدر على ذلك، بل يستسلم لأول بارقة من فتنة، وينكص على عقبيه ويعود القهقرى. قال تعالى: {وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ} [العنكبوت:٦٩].

obeikan.com