

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

كَيْفَ تَتَخَلَّصُ مِنَ الْكَسَلِ وَالْإخْفَاقِ وَتَكُونُ مَتَفَوِّقًا مِتَّأَلْقًا

جمع وترتيب د: علي بن محمد عبده المطري

عفا الله عنه وغفر له ورحمه

٠٨/جمادى الأول/١٤٤٥هـ

كيف تتخلص من الكسل والاختناق وتكون متفوقاً متألّقاً

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات وبفضله تنزل الخيرات والرحمات والصلاة والسلام على رسول الله البشير النذير والسراج المنير ورضى الله عن الصحابة والتابعين لهم إلى يوم الدين.

نسأل الله تعالى أن يفرج همنا وهمكم وأن يقضي ديون المسلمين أجمعين ، وأن يرزقنا وإياكم من فضله.

أما بعد:

- الحمد لله القائل: (يَا يَحْيَى خُذِ الْكِتَابَ بِقُوَّةٍ وَآتَيْنَاهُ الْحُكْمَ صَبِيًّا * وَحَنَانًا مِّن لَّدُنَّا وَزَكَاةً وَكَانَ تَقِيًّا * وَبَرًّا بَوَالِدَيْهِ وَلَمْ يَكُن جَبَّارًا عَصِيًّا * سَلَامٌ عَلَيْهِ يَوْمَ وُلِدَ وَيَوْمَ يَمُوتُ وَيَوْمَ يُبْعَثُ حَيًّا) [مريم: ١٢-١٥] .
 - والصلاة والسلام على القائل: (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ، وَالْكَسَلِ، وَالْجَبَنِ، وَالْهَرَمِ، وَالْبَخْلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ) متفق عليه عن أنس بن مالك رضي الله عنه
 - وكان صلى الله عليه وسلم : يتعوذ من الكسل صباحا ومساء
- مما جاء من أذكار المساء والصبح: ما رواه الإمام مسلم - رحمه الله- في "صحيحه" من حديث عبدالله بن مسعود قال: "كان نبيُّ الله ﷺ إذا أمسى قال: أمسينا وأمسى الملكُ لله، والحمد لله، لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك، وله الحمد، وهو على كل شيء قدير، ربِّ أسألك خيراً ما في هذه الليلة، وخيراً ما بعدها، وأعوذ بك من شرِّ ما في هذه الليلة، وشرِّ ما بعدها، ربِّ أعوذ بك من الكسل، وسوء الكبر، ربِّ أعوذ بك من عذابِ في النار، وعذابِ في القبر، وإذا أصبح قال أيضاً: أصبحنا وأصبح الملك لله . أخرجه مسلم: كتاب الذكر والدُّعاء والتوبة والاستغفار، باب التَّعوذ من شرِّ ما عمِلَ ومن شرِّ ما لم يعمل، برقم (٢٧٢٣).

يا بُنَيَّ اسْمَعْ وصايا جَمَعَتْ

حِكْمًا خُصَّتْ بها خَيْرُ المِئَلِ

اطلُبِ العِلْمَ ولا تُكْسَلْ، فَمَا

أَبْعَدَ الخَيْرِ على أهلِ الكَسَلِ

ابن الوردي.

- أخى الكريم : الكسل من أكبر العوائق التي تعيق الإنسان عن النجاح والفوز في الدنيا والآخرة ، ومن أفتك الأمراض التي تصيب النفس وتضعف العزم وتعيق عن الإقدام على النافع من الأعمال ، ولذا كان النبي صلى الله عليه وسلم يكثر من التعود منه .
- عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَقُولُ : (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَالْهَرَمِ ، وَالْمَأْثَمِ وَالْمَغْرَمِ ، وَمِنْ فِتْنَةِ الْقَبْرِ وَعَذَابِ الْقَبْرِ ، وَمِنْ فِتْنَةِ النَّارِ وَعَذَابِ النَّارِ ، وَمِنْ شَرِّ فِتْنَةِ الْغَنَى ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْفَقْرِ ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْمَسِيحِ الدَّجَالِ ...) رواه البخاري (٦٣٦٨) ، ومسلم (٥٨٩) .
- وعن أنس بن مالك ، قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم لأبي طلحة : " (التَّمِسْ غُلَامًا مِنْ غِلْمَانِكُمْ يَخْدُمُنِي) ، فخرج بي أبو طلحة يردفني وراءه ، فكنيت أخذم رسول الله صلى الله عليه وسلم كلما نزل ، فكنيت أسمعته يُكثِرُ أَنْ يَقُولَ : (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ ، وَغَلْبَةِ الرَّجَالِ) رواه البخاري (٥٤٢٥) ،
- وعن عبد الله بن مسعود ، قال : كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، إِذَا أَمْسَى قَالَ : (أَمْسَيْنَا وَأَمْسَى الْمَلِكُ لِلَّهِ ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ) ، قَالَ الْحَسَنُ : فَحَدَّثَنِي الرَّبِيعُ أَنَّهُ حَفِظَ عَنْ إِبْرَاهِيمَ فِي هَذَا : (لَهُ الْمَلِكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ، اللَّهُمَّ ! أَسْأَلُكَ خَيْرَ هَذِهِ اللَّيْلَةِ ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ هَذِهِ اللَّيْلَةِ ، وَشَرِّ مَا بَعْدَهَا ، اللَّهُمَّ ! إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَسَوْءِ الْكِبَرِ ، اللَّهُمَّ ! إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ فِي النَّارِ وَعَذَابِ فِي الْقَبْرِ) رواه مسلم (٢٧٢٣) .

• والذي ننصحك به أخي الكريم للنجاة من هذه العلة الخطيرة ، اتباع الآتي :

- أولاً :
يجب عليك أن تعتقد أن الأمر كله بيد الله تعالى ، فعليك بالجوء إليه والإكثار من الدعاء والإلحاح فيه خاصة في أوقات الإجابة المعروفة كما في كتابتا جامع الدعاء والأذكار من الكتاب والسنة
- ثانياً :
عليك بالإكثار من تذكير نفسك بأن فترة الدراسة الجامعية هي فترة قصيرة سريعاً ما تنقضي ويذهب تعبها وراحتها ، وحزنها وفرحها ، ولا يبقى منها إلا نتائجها وآثار العمل فيها ، فعليك دائماً أن تصور لنفسك فرح المجتهد ورضاه عن نفسه وهو يخرج في آخر السنة راجعاً إلى بيته بنتائج نشاطه ، وحسرة المفرط ورجوعه إلى أهله مكسور الخاطر حزينا .
وتصوّر العواقب من أكبر المحفزات على النشاط والعمل وترك الخمول والكسل ، ولهذه الحكمة نرى في الكتاب والسنة كثرة النصوص التي تتحدث عن أحوال ومنازل الصالحين في الجنة وأحوال ومنازل العصاة في النار.
- ثالثاً :
عليك ألا تغرق في اللحظة الحاضرة فيطول أملك ، فلا تنظر إلى حالك في هذه اللحظة وترى أن في الأمر سعة وسوف تذاكر غداً أو بعد غد أو قرب الامتحانات ؛ فطول الأمل هذا هو سبب الكسل والتسوية بأعمال الدنيا والآخرة .
قال ابن حجر رحمه الله تعالى : " ويتولد من طول الأمل الكسل عن الطاعة والتسوية بالتوبة " .
انتهى من " فتح الباري " (١١ / ٢٣٧) .
ففكر دائماً إذا لاح لك وقت مناسب للمذاكرة أنه ربما لا يتكرر كثيراً فقد تهجم عليك من الأشغال أو العوائق مالا تستطيع أن تذاكر معه ، فيجب استغلال كل فرصة مناسبة للمذاكرة .
- رابعاً :
تجنب كثرة مجالسة ومصاحبة من يكثر من الهزل واللعب ، والزم مصاحبة أهل الجد والاجتهاد من الطلاب الصالحين ، ومصاحبة أهل الاجتهاد تفيدك إن شاء الله تعالى من عدة جهات ، منها ؛ أنك تتشبه بهم في اجتهادهم ، وتستفيد منهم طرق المذاكرة وخبرتهم فيها ، كما تستفيد من علمهم وتحصيلهم .
- خامساً :
أحياناً يكون الكسل والخمول علامة لبعض العطل والأمراض ، فيمكن أن تعمل تحليلاً طبياً شاملاً للتأكد من هذا .
- سادساً :
حافظ على نظافة جسمك ، وداوم على الاغتسال والتطيب فهذا مما ينشط النفس .
قال ابن القيم رحمه الله تعالى : " لما كانت الرائحة الطيبة غذاء الروح ، والروح مطية القوى ، والقوى تزاد بالطيب ، وهو ينفع الدماغ والقلب ، وسائر الأعضاء الباطنية ، ويفرح القلب ، ويسر النفس ويبسط الروح ، وهو أصدق شيء للروح ، وأشدّه ملاءمة لها ، وبينه وبين الروح الطيبة نسبة قريبة . كان أحد المحبوبين من الدنيا إلى أطيب الطيبين صلوات الله عليه وسلامه .
وفي " صحيح البخاري " أنه صلى الله عليه وسلم (كان لا يرد الطيب) .

وفي " صحيح مسلم " عنه صلى الله عليه وسلم : (من عرض عليه ريحان ، فلا يرده فإنه طيب
الريح ، خفيف المحمل) ... " انتهى من " زاد المعاد " (٤ / ٢٥٦) .

- سابغاً :

واظب على الرياضة ، فنفعها في دفع الكسل بإذن الله تعالى من الأمور الثابتة والمجربة .

- ثامناً :

ننصحك بمطالعة الكتب التي تهتم بهذا الموضوع ، ومن ذلك كتاب " الحرب على الكسل " ومؤلفه
خالد أبو شادي ، " عجز الثقات " لمحمد موسى الشريف ، " الحور بعد الكور " للدويش ، " الفتور "
، ناصر العمر .

وكذلك واظب على قراءة سير العلماء والصالحين ففيها تذكرة بقيمة الوقت وتجد فيها القدوة الصالحة في
الاجتهاد فإن الإنسان كسول بطبعه عن الأمور التي فيها شيء من المشقة، وخاصة إذا كانت من أعمال
الخير والطاعة، فأعداؤه من النفس والشيطان وغيرهما يحفون به، يزينون له القبيح، ويقبحون في نظره
الحسن، فالنفس الأمارة بالسوء تأمره بالسوء ولا تدعوه لما فيه الخير، والشيطان يوسوسه ويكيد له،
فيصده عن ذكر الله تعالى، ويكسله عن طاعته، فإذا لا بد للإنسان من دافع قوي من: رجاء ثواب أو خوف
عذاب ينشطه ويدفعه إلى عبادة ربه، ولا بد له أيضاً من همة عالية، وعزم مصمم يسمو به، وينهضان
به عن مستنقعات الكسل والخمول.

ثم إن من أقوى أسباب الاستقامة، ونبذ الخمول هو الاستعانة بالله تعالى والالتجاء إليه، والعمل بمقتضى
كتابه أمراً ونهياً، واتباع هدي نبيه صلى الله عليه وسلم، ومنها أيضاً مصاحبة أهل الخير الذين يدلون
على الطاعة ويرغبون فيها، مع البعد عن قرناء السوء المنحرفين.

فالأخذ بهذه الأسباب عن نية صادقة هو العلاج الوحيد لمرض الكسل والخمول، وعليك بالدعاء الثابت
عن النبي صلى الله عليه وسلم صلى الله عليه وسلم وهو: " اللهم إني أعوذ بك من العجز والكسل
والجبين والهرم، وأعوذ بك من فتنة المحيا والممات، وأعوذ بك من عذاب القبر " رواه البخاري.

● الكسل كله شر:

- الإنسان في هذه الحياة إذا ركن إلى الراحة والدعة والخمول هان على نفسه وعلى الآخرين،
فالكسل حلقات متتالية، فمن كسل عن شيء جره ذلك إلى الكسل عن آخر وثالث ورابع حتى يلتحق
بالأموات وهو يمشي على الأرض، ولربما تكاسل عن أسباب المعاش فلجأ إلى سؤال الناس فكان
دنياً.

- حياة الرتبة والتثاؤب مملة بل قاتلة حين يظل طلب النفيس مفقوداً، وحين يعيش قطاع منا
كالهمج الرعاع يكفيه من الدنيا ملابس ومطعم .. إنهم قسمان تجاه مغالطات الواقع؛ قسم ابتلاه الله
بهمّ وسقم، فهو في فلكهما ليس له من الإحساس والتفاعل بالواقع شيء، وهذا لا يُعذر أبداً. وقسم
لا يؤمن بالتجديد، ويوكل المهمة لغيره، وإن كان أسوأ سريرة، وهم كثر وإلى الله المشتكى.

- كما أن الوهن داء عضال، إذا تمكن من الأفراد أو الأمم كان الذل والخزي من نصيبهم، وكانوا
عرضة لسطوة أعدائهم وتسلطهم عليهم، بحيث يعيشون في هذه الحياة وكأنهم غير موجودين، بل

يعيشون مسلوبى الإرادة، مهزومى النفوس، مشلولى الفكر. ولو نظرت فى قصص الماضين لوجدت مصداق ذلك، فما استذلت أمة إلا بهذا.

• الطريق من هنا:

- من الطبيعى أنه قد تمر على الإنسان أحوال يفتر فيها عزمه، وتخور قواه النفسية، ويحتاج إلى تجديد العزم، وشحن الهمة، وإنعاش الأمل فى غدٍ أفضل، وسيجد ما يبحث عنه فى حسن التوكل على الله، والترحال بين الأفكار والبلدان، وتشارك المهوم مع من يهتم به.
- لكل نفس آلية خاصة لإدارة ذاتها، فابحث لنفسك عن آلية تجابه الوهن، وبإدارتك الناجحة لنفسك تكون قادراً على تخطي حواجز الوخم، وقمع الكسل وهيناً لك.
- ابحث عن أهداف مقنعة وابن حياتك حولها .. يمكن للعديد من العوامل أن تسهم فى كسلك. لكن يبقى النقص فى الرغبة للإنجازات أهم العوامل التى تثبط عزيمتك. فإذا لم تكن تتحرك باتجاه شيء يثيرك، فمن الصعب أن تعزز جهودك، وتتغلب على كسلك.
- الحل يبدأ بما نسميه «البداية الصغيرة» حتى لا نقول كلاماً كبيراً يؤدي إلى مزيد من الإحباط.. البداية الصغيرة تعني أن تختار من أعمالك المتركمة عملاً واحداً.. هكذا بالتحديد عملاً واحداً، وليس أكثر، ثم تحدد ساعتين يومياً -أيضاً ساعتين فقط- ولا تستصغر الساعتين أو العمل الواحد .. وتبدأ فى وضع خطة زمنية لإنجاز هذا العمل، ولنفرض أنه سيحتاج إلى عشر ساعات، فيكون المطلوب هو خمسة أيام لإنجازه.
- وهكذا حتى يتم إنجاز العمل الأول، فنتنقل بهدوء إلى عمل ثانٍ أكبر قليلاً، بعدد ساعات أكبر فى اليوم، بعدد أيام أكبر، بنفس الطريقة السابقة... وهكذا إلى عمل ثالث ورابع.
- بهذه الطريقة ستجد أن حياتك ستنظم ووقتك سيرتب، لأنك ستعود هذا الأسلوب فى الإنجاز الهادئ المتدرج المنظم، ولا تنظر إلى أعمالك المتركمة وتقول: ماذا ستفعل ساعتان فى إنجاز كل هذه الأشياء؟ فالحقيقة الآن أنك لا تنجر شيئاً على الإطلاق، ولا تحصل أى دقيقة عمل، وحياتك كلها غير منظمة.. فلننظم جزءاً من حياتنا، ولنبدأ بداية صغيرة، وبعدها سننظم حياتنا كلها، وسننجز كل أعمالنا بإذن الله تعالى.
- من قال إن حياتنا يجب أن تكون مقصورة فقط على ما نحب؟! وهل إذا جاء يوم رأيت فيه أن فى صلاة الفجر ثقلاً عليك ستتملص منها؟ أم أنك ستجاهد نفسك للقيام بما هو مطلوب منك مرة بحب، ومرة من منطلق الالتزام.
- الشفافية ومراجعة النفس ومتابعة التطورات فى الحياة جهد مهم، ولا بد أن ينال فاعله عظيم المثوبة.
- نذب الحظ والتولول على النفس طريقة قديمة يتقنها الكسالى بكل احتراف، فلا بد إذاً من صياغة النفس لمقاومة ودمغ التثاؤب أو الشعور به . ينبغى أن نسقط العبارات التالية من قاموس حياتنا: لقد فاتني القطار!
- لم يعد فى العمر متسع.. لقد شخت وتعدرت القيام بذلك.
- لا تقل قد ذهبت أربابه ... كل من سار على الدرب وصل

ابن الوردي

ما فائدة العمل الآن.. لقد ضاعت فرص كثيرة.. إنَّ الحظ يعاكسني دائماً.
لقد سبقتني إلى ذلك كثيرون.. لم يعد لي مكان.
جربت وفشلت لا داعي لتكرار التجربة.

علينا أن نستبدل تلك العبارات بالعبارة التالية: «**هناك دائماً وقت للعمل قبل الموت**».

- اجعل قلبك دائم الثأر من عدوه الذي يستحثه على الخمول .. أيقظ في داخلك نداء الانتباه والنشاط، ولا تتنازل عن تثبيت دعائمه، وإياك أن تُبقي خزانة أعمالك وإنجازاتك فارغة.
- من الحالات التي قد يصاب بها المرء بعد إنجازه للأعمال - وخصوصاً تلك التي يبذل فيها جهداً كبيراً- الفتور والتراخي عن مواصلة بذل الجهد، وبالتالي الوقوع في الفراغ، والانخداع بالوقت. وهذه من الحالات التي ينبغي للجادين الانتباه إليها، لتلافي الوقوع في براثنها.

● **ومن أسباب الكسل:**

- عدم التأمل في مآل حياة الإنسان واستقصاء مراد الله منه.
- كثرة الطعام وتناول الطعام الغير متوازن.
- الإهمال في الصحة والرياضة.

لكن لكل داء دواء، وإذا ما أراد الإنسان التخلص من صفة الكسل يمكنه ذلك، من خلال:

- الحفاظ على الصحة والرياضة.
- إحاطة النفس بذوي الهمم العالية.
- التفكير في مآل حياة الإنسان والمعنى الحقيقي لها.

كما أثر عن النبي - صلى الله عليه وسلم- قوله: **“استعن بالله ولا تعجز”**، واللافت أن الابتعاد عن العجز بصيغة الأمر، وفيه معنى بأن يظل المسلم مستمرا في البحث عن الحيلة، حتى يستطيع أن يتخطى

(**وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ**) [العنكبوت: ٦٩]

الذين جاهدوا أعداء الله، والنفس، والشيطان، وصبروا على الفتن والأذى في سبيل الله، سيهديهم الله سبيل الخير، ويثبتهم على الصراط المستقيم، ومن هذه صفته فهو محسن إلى نفسه وإلى غيره. وإن الله سبحانه وتعالى لمع من أحسن من خلقه بالنصرة والتأييد والحفظ والهداية.

ونسأل الله لناوكم التوفيق والنجاح والفلاح في الدنيا والآخرة...

كتبه الشيخ د: أبو الحسن علي بن محمد عبده المطري

غفر الله له ولوالديه وجميع المسلمين