

175964 - تعاني من " المثالية " والتي أدت بها إلى " التسويف "

السؤال

أنا مثالية وقد أدركت ذلك مؤخراً أن المثاليين هم أكثر تسويفاً بسبب هذه الطبيعة ، وقد جربت ذلك بنفسى أيضاً ، وأود أن أتخلص من التسويف لأنه من الشيطان ، وأنا - والحمد لله - لا أقوم بالتسويف فى الأمور المتعلقة بالدين ، لكنى أقوم بذلك فى أمور أخرى ، وأود أن تشيروا عليّ ببعض الاقتراحات التي تمكنني من محاربة المثالية ، وينتج عنها محاربة التسويف . برجاء المساعدة .

الإجابة المفصلة

أولاً:

أن ينشد المسلم المثالية في الأخلاق والعبادات والمعاملات هو أمر حسن ، وسعيه نحو تحقيقها سعي نحو معالي الأمور ، لكنّ هذه المثالية قد تصطدم بالواقع الذي يعيشه المسلم مما يسبب له إحباطاً ، كما أنه قد تضعف نفسه في بعض الجوانب فيترك الخير كله ، ولذا فليس خيراً من التوسط في الأمور والسداد فيها ، وهي وصية النبي صلى الله عليه وسلم للأمة في قوله (سَدُّوا وَقَارِبُوا وَاغْدُوا وَرَوِّحُوا ، وَشِيءٌ مِنَ الدُّلْجَةِ ، وَالْقَضَاءُ الْقَضَاءُ تَبْلُغُوا) رواه البخاري (6098) وانظر شرح الحديث في جواب السؤال رقم (70314) .

ولذا فمن أعظم ما ينبغي على المسلم فعله حتى يدع المثالية أن يعيش واقعه ، فلا يكون مبالغاً في تحقيق ما قد يعجز عن تحقيقه ، أو يعجز عن الاستمرار فيه ؛ مما يسبب له إحباطات قد تؤدي به إلى ترك السعي نحو الأفضل . ومما يذكره أهل الاختصاص في علاج حالتك من المثالية :

1. أن تحددى أهدافاً واقعيةً تقبل التنفيذ من قبلك ، وأن تتخلي عن المثالية التي تعرقل تنفيذ هذه الأهداف .
2. أن تمتنعى عن مقارنة نفسك بالآخرين ، وأن تقنعى نفسك بأنه لكل واحد من الناس مواهبه الخاصة به وقدراته اللائقة به ، ولعلّ هذا الأمر أن يكون مهماً جداً ؛ ذلك أن هناك خطأ في تربية كثير من الأهل لأولادهم في صغرهم ليكونوا مثاليين في نتائجهم الدراسية ، فيحاول الأولاد أن يسعوا لإرضاء أهليهم خوفاً من الفشل ، فتتأصل فيه المثالية مما يسبب له ضيقاً في نفسه عندما يرى الواقع بعقله هو وبعيني نفسه .

3. أن لا تخاف من انتقاد الآخرين عند السعي نحو التغيير وإصلاح نفسك والرجوع بها لأن تعيش في واقعها الحقيقي .

4. وأخيراً : لا بأس من أن تعرضى نفسك على طبيب نفسي مختص من الثقات ، فلعلّ سماعه منك ، ومباشرتك له بالكلام أن يساهم في حصول علاجٍ شافٍ بإذن الله .

ثانياً:

وأما علاج التسويف - وهو التأخير والمماطلة - فيكون بأمور، منها :

1. أخذ النفس بالحزم وقوة العزيمة ، ولأن تتعب النفس اليوم لتستريح غداً ، خير لها من أن تستريح اليوم وتتعب غداً .
 2. تذكير النفس دوماً بأن التسويف عجز وضعف وخور ، وليس من سمات المسلم العجز والضعف والخور ، بل إن الإنسان إذا كان معتزلاً بإنسانيته فإنه يأبى عليها هذه الأوصاف .
 3. دوام الدعاء والضراعة إلى الله - عز وجل - بالتححرر من العجز والكسل .
 4. الانسلاخ من صحبة الكسالى والمسوفين والارتقاء بين يدي ذوي الحزم والعزم والقوة ؛ فإن ذلك من شأنه أن يحمل على مجاهدة النفس وأخذها بالحزم والعزم والقوة .
 5. معايشة السلف في نظرتهم إلى التسويف ونفورهم منه نفوراً شديداً قولاً وفعلاً فكراً وسلوكاً ، قال أمير المؤمنين عمر بن الخطاب " من القوة ألا تؤخر عمل اليوم إلى الغد " .
- باختصار من كتاب " آفات على الطريق " للشيخ سيد نوح .
- نسأل الله تعالى أن يسدك ويوفقك لما فيه رضاه ، وأن يجعلك من الجادين الطائعين له .

والله أعلم