

فريق التفريغ بموقع الطريق إلى الله

يقدم

من سلسلة "رمضان قَرَب يَلَّا نَقَرَب (4) عودة الروح"

أنا مش قادر.. أنا مش عارف

(باللهجة المصرية)



لفضيلة الشيخ: د. محمد الشيخ، و أ. حسام الغزالي

رابط المادة: <http://way2allah.com/khotab-item-141426.htm>

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

ارَئِيكُمْ يا جماعة، أخباركم إيه؟ كل سنة وانتوا طيبين، أهلاً بيكم في الحلقة الخامسة من "رمضان قَرَب يَلَّا نَقَرَب" الموسم الرابع، اللي بعنوان "عودة الروح".

خلاص يا جماعة النهارده ٢٧ رجب، أصبح أماننا أقلّ من ٣٢ يوم على رمضان، يعني خلاص يا جماعة ماعادش إلا شهر، أكبر مشكلة إنّ ناس كثير أكيد بيقفوا مبسوطين لَمَّا يسمعو أنّ أكيد رمضان قَرَب وإنّ شاء الله ربّنا يعيننا ونحاول إنّ إحنا نعمل طاعات وهكذا، وسط ما ناس قاعدة متحمّسة وناس بتجدّد في إيمانها وبتحضّر في جداولها، فيه شباب وبنات كثير جدّاً بيعانوا من مشكلة تانية خالص، شباب يمكن قَرَبوا من ربّنا -سبحانه وتعالى- كثير في أيام قبل كده، واجتهدوا في رمضان كثير قبل كده، وليهم ذكريات قويّة أوي مع رمضان، بس للأسف بعدوا، وأثقلتهم ذنوبهم، وأول ما نقول لهم يَلَّا يا جماعة رمضان قَرَب يَلَّا نَقَرَب يقولك بس أنا مش عارف، أنا مش قادر، أنا حاسس إنّ أنا عندي عجز عن إنّّي أستعدّ، حاسس إنّ أنا عندي كسل!

فالحلقة دي يا جماعة إحنا عاملينها مخصوص حلقة شبابيّة مميّزة مع أخويا وحبيبي أستاذ حسام الغزالي وبإذن الله يا جماعة هيكون الحلقة دي فيها روح مميّزة إن شاء الله ومختلفة بإذن الله. إن شاء الله هنكون معاكم نُصّ ساعة وبعدها إن شاء الله هنستقبل أسئلتكم لايف ونردّ عليها إن شاء الله، فهنبداً دلوقتي إن شاء الله مع حبيبنا حسام الغزالي ونشوف وجهة نظره في الموضوع اللي هنتكلم عنه ده.

أ. حسام الغزالي:

ربّنا يعزّك، ويرفع قدرك، جزاك الله خيراً، شرف لنا إنّ إحنا نكون متواجدين مع حضرتك يا دكتور والله، وإن شاء الله بإذن الله تكون الحلقة مميّزة، وزَيّ ما إحنا كُنّا بتتكلم في الكواليس في التحضير إنّ إحنا محتاجين إنّ إحنا إن شاء الله يكون فيه جوانب كثير في مسألة العلاج، علشان إن شاء الله الناس تبدأ تستثمر لحظات الفتور إن شاء الله بإذن الله إنّ هي تكون استثمار إيماني في رحلة السَّير إلى الله -عزَّ وجلّ-.

لكن سبحان الله وحضرتك بتتكلم تذكّرت كده الأثر بتاع جارية خالد الوراق، وكانت شديدة الاجتهاد في العبادة، فدخل عليها ذات ليلة وقال لها: "إنّ الله رفيقٌ ويقبل اليسير من العمل"، فنظرت إليه وقالت: "إنّي لأؤمّل من الله

آمالاً عظيمة، وإني لأعلم أن في كرم الله مُستغاثاً لكلِّ مُذنبٍ أو مُقصرٍ، ولكن يا خالد، كيف لي بحسرة السباق؟" فنظر إليها وقال: "وما حسرة السباق؟!" قالت: "غداً يوم الحشر، إذا بُعِثَ ما في القبور، وحُصِّلَ ما في الصدور، وركب الأبرار نجائب الأعمال، ثم عبروا الصراط مع المشتاقين، ووصلوا إلى ربهم مع المحبين، وخُلِّفْتُ أنا مع المذنبين والمقصرين، يا خالد! وعِزَّة سيدي لا يسبق مُقصرٌ مجتهداً أبداً"، ثم بكت وقالت: "يا خالد، لا يقطعك عن الله قاطع".

سبحان الله من أعظم القواطع في رحلة السيّر إلى الله -عزَّ وجلَّ- هو قاطع الكسل، آفة الكسل، والآفة دي من خطورتها النبي -صلى الله عليه وسلم- استعاذ منها في حديث "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ، وَقَهْرِ الرِّجَالِ" سنن أبي داود. حديث النبي -صلى الله عليه وسلم-.

د. محمد الشيخ:

أولاً: فعلاً الحديث ده يا جماعة من خطورته.. دلوقتي فيه أدعية كتير رسول الله -صلى الله عليه وسلم- دعا بيها، إنما أدعية نادرة ومحدودة هي اللي الرسول -صلى الله عليه وسلم- كانت من سنَّته، وأمرنا إن إحنا نقولها في أذكار الصباح وأذكار المساء، منها هذا الدعاء الخطير اللي عايزين يا جماعة نتدبّر فيه كويس أوي ونعيش معاه، وهو دعاء رسول الله -صلى الله عليه وسلم-، قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم- في الأذكار اللي علّمها لنا في أذكار الصباح والمساء:

"اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ -أو ضلع الدين¹-، وَقَهْرِ الرِّجَالِ".

ثمانية أمور أخطر من بعض يا جماعة، كنت أنا قُلتلكم بعض الناس اللي متابعين إن شاء الله بإذن الله من أهمية هذا الدعاء بإذن الله إن شاء الله الموسم الثاني من برنامج همّة إن شاء الله هيكون بيتكلّم كامل في التدبّر في هذا الحديث وهذا الدعاء "اللهم إني أعوذ بك من العجز والكسل" لأنه أرآي فعلاً يا شيخ حسام من أكثر الحاجات اللي بتعطّلك ناس كتير جدّاً أغلب الناس اللي معانا في الطريق إلى الله والناس اللي متابعين أنفسه إنّ هو يحفظ قرآن ولكن للأسف بيكسل كثير، حدّ يبقى نفسه إنّ هو يخلّص كورس معين أو مساق معين في العلم الشرعي بدأ فيه واشترك فيه وكان مُتحمّس جدّاً في الأول ولكن ماكملش، كان رمضان اللي فات كان متابعنا في "رمضان قرّب" الموسم الأول والموسم الثاني والموسم الثالث وبيجتهد وبيبقى مجتهد جدّاً في أوّل رمضان ولكن مايكملش، طب إيه السبب؟

عايزين يا جماعة نتدبّر في رُبط الثمانية أمور دول ببعض، إحنا أخذنا من النُصّ "اللهم إني أعوذ بك من العجز والكسل" كان قبلها إيه؟ "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن" الاكثاب والبؤس، الاكثاب يا جماعة بيشلّ فعلاً،

1 "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَضَلْعِ الدَّيْنِ، وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ" صحيح البخاري.

الاكتئاب مش مجرد إن واحد زعلان شوية، لأ، الاكتئاب مرض اسمه **depression** فعلاً، ليه أعراض بتأثر على الجسم، وعلى الصحة، وعلى النشاط، الاكتئاب بيشل بل بيقتل فعلاً، أغلب العلاجات الحديثة للاكتئاب حالياً مش العلاج الدوائي على قد ما حاجة اسمها الـ **sico therapy** يعني العلاج السلوكي، ومن أقوى العلاجات والله يا جماعة هو العلاج الإيماني والعلاج الروحاني، إنك لازم نتعلم مع بعض إزاي إنك تستعين بالله - سبحانه وتعالى - ولا تعجز، وتكافح هذا الهم وهذا الحزن.

ونلاقي إن حتي فيه في السنة دعاء كشف الهم والحزن اللي هو زي ما إحنا عارفين "**اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، وَابْنُ عَبْدِكَ، ابْنُ أَمَتِكَ، نَاصِيَتِي بِيَدِكَ، مَاضٍ فِي حُكْمِكَ، عَدْلٌ فِي قَضَائِكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ، سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوْ اسْتَأْذَنْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ -إيه بقى اللي هيجلي الحزن ده؟- أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجَلَاءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي**" رواه أحمد وصححه الألباني. فهي دي كانت النقطة اللي إحنا هنتكلم عليها.

طيب عايزين حضرتك تكلمنا يا شيخ حسام عن خطورة موضوع الكسل والعجز، وإزاي ممكن يعطّني عن خير كبير في طريق سيّري إلى الله - سبحانه وتعالى -.

أ. حسام الغزالي:

طيب إحنا قبل ما نتكلم في النقطة دي يا دكتور محمد لأن فعلاً نقطة غاية في الأهمية وغاية في الخطورة في رحلة السيّر إلى الله - عزّ وجلّ -، عايزين نضبط الدنيا كده بضابطين: أول حاجة: المعنى ده أو الحديث اللي إنت ذكرته اللي هو تعوّد النبي - صلى الله عليه وسلم - من الهم والحزن ومن العجز والكسل، إلى آخر الحديث اللي حضرتك ذكرته، الحديث بالمناسبة في البخاري، هذا الحديث الصحابة اتعلّموا ده من النبي - صلى الله عليه وسلم -، فتجد إن سيدنا مثلاً عبد الله بن عباس كان يكره أن يقول: "إني كسلان"، تخيل!

د. محمد الشيخ: يعني حتى الكلمة نفسها.

أ. حسام الغزالي: بالظبط، ده بيأثر على نفسيّة السائر إلى الله - عزّ وجلّ -، بل الأعظم من كده الأثر بتاع سيدنا عبد الله بن مسعود لما كان جاءه مرض، فكان يبكي واشتدّ في البكاء، فحينما عوّب في ذلك قال: "**والله إني لا أبكي من أجل مرض، ولكني أبكي لأنه جاءني وقت فترة، أو وقت كسل**". وكان نفسه يجيله وقت اجتهدا علشان ربنا - سبحانه وتعالى - يكتبه الأثر أو يكتبه الثواب اللي كان بيعمله وهو مقيم صحيح، كما جاء في حديث النبي - صلى الله عليه وسلم -².

² "أنّ العبد إذا كان على طريقة حسنة من العبادة ثم مرض قبل للملك المؤكل به كتب مثل عمله إذا كان طليفاً حتى أطلقه أو أكتفه إلى" رواه أحمد وصححه الألباني.

وأيضاً نقطة مهمة جداً في قضية بقي التوازن التربوي من باب الأمانة الدعوية والأمانة التربوية في طرح قضية آفة الكسل أو مقاومة الكسل، هي قضية إن من الطبيعي جداً يا دكتور زي ما حضرتك عارف في رحلة السير إلى الله - عز وجل - حدوث فتور للعبد السائر إلى الله - عز وجل - ودي من طبيعة النفس البشرية علشان كده النبي - صلى الله عليه وسلم - أصل للأصل ده فقال: "إِنَّ لِكُلِّ عَمَلٍ شِرَّةً، وَلِكُلِّ شِرَّةٍ فَتْرَةٌ، فَمَنْ كَانَ فَتْرَتُهُ إِلَى سَنَتِي فَقَدْ اهْتَدَى" صححه الألباني. وفي رواية "لكل عامل شِرَّة" صححه ابن حجر العسقلاني. وفي هذا الحديث يقول ابن القيم في مدارج السالكين: "لا بُدَّ من سِنَةِ الغفلة، ورقاد الهوى، ولكن كُنْ خفيف النوم".

والأصل بقي هي قضية المعالجة زي ما حضرتك بتقول إن فيه نوعين من الناس: شخص لَمَّا بييجي عايز يعالج قضية آفة الكسل هو عنده رؤية منضبطة في قضية الكسل والتعامل مع النفس فضلاً عن التعامل مع الطاعات في رحلة السير إلى الله - عز وجل -. وشخص تاني زي ما حضرتك بتقول بيكتب بيقل يقول كلام سلمي؛ أنا مش قادر، أنا مكسل، أنا مش عارف أتغير، أنا... أنا... أنا... فبالتالي بيأثر على نفسيته في رحلة السير إلى الله - عز وجل -. هو ده زي ما حضرتك ذكرت أثر سلوكي سلمي في رحلة السير إلى الله. علشان كده إحنا عايزين النهارده إن شاء الله نستثمر لحظات الفتور ولحظات الكسل، إن هي تكون فترة استراحة إيمانية لالتقاط الأنفاس الإيمانية مرة أخرى في رحلة السير إلى الله - عز وجل -. بل نحقق من خلال استثمار الأوقات دي يا دكتور زي ما اتكلمنا مع بعض قبل كده في الكواليس، استثمار الأوقات دي إن إحنا نحقق من خلالها مقامات إيمانية عالية في رحلة السير إلى الله ماكنش بنعملها وأعمال جديدة علينا ماعملناها قبل كده في قضية استثمار الكسل.

د. محمد الشيخ:

من النقط برضه يا جماعة اللي إحنا عايزين نتكلم فيها يعني من الآيات اللي بترعني أنا شخصياً نقطة ارتباط الكسل بالتفاق ودي نقطة خطيرة جداً، الناس معتقدة إن الكسل يعني موضوع إن أنا يعني مكسل شوية أو مش قادر إن أنا أعمل حاجة أو يعني هممتي واطية شوية في إني أعمل حاجة معينة، الفكرة إن ربنا - سبحانه وتعالى - تعامل مع الكسل تعامل شديد جداً، وربط وصّف الكسل والكسالى كثير للمنافقين "وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَى يُرَاءُونَ النَّاسَ" النساء: ١٤٢. حتى لَمَّا يُطَلَب منهم إن هم ينفروا، لَمَّا يتشاقلوا، يعني حتى مش كسلوا ده قام بس تناقل بس وهو ييقوم، عُوتَب على ذلك.

كنت قريب كنت عامل لايف عن آية معينة كنت بقول إنها بالنسبة لي أنا شخصياً وأنصح بها كل المشاهدين إنها آية قاتلة للكسل فعلاً، كلنا عارفين الآية الأولانية وسامعينا كثير، لكن الآية الثانية بقي مابشذكرش كثيراً رغم إنها شديدة جداً، الآية الأولانية طبعاً في سورة التوبة الآية الكاشفة للمنافقين، ربنا - سبحانه وتعالى - وهو يقول: "يَا

أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا مَا لَكُمْ إِذَا قِيلَ لَكُمْ انْفِرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ اثَّاقَلْتُمْ"، شوف اللفظ عامل ازاي؟ مش تفاقلتم، لأ، اثَّاقَلْتُمْ، "إِلَى الْأَرْضِ ۖ أَرْضَيْتُمْ بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا مِنَ الْآخِرَةِ ۖ فَمَا مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيلٌ" التوبة: ٣٨.

الآية دي احنا سمعناها كثير، عايزين نقرأ بقى الآية اللي بعدها.

طيب أنا كسلان يا عم خلاص أعمل إيه يعني؟ إيه اللي يحصل لو أنا مانفرتش يعني؟ شوفوا المفاجأة بقى يا جماعة والوعيد في الآية اللي بعدها، قال الله -تعالى-: "إِلَّا تَنْفِرُوا يُعَذِّبْكُمْ عَذَابًا أَلِيمًا وَيَسْتَبْدِلَ قَوْمًا غَيْرَكُمْ وَلَا تَضُرُّوهُ شَيْئًا ۗ وَاللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ" التوبة: ٣٩.

عقوبتين من أشد ما يكون للإنسان الكسول المتثاقل اللي بس هو بينزل يصلي في الجامع بس كل شوية بيقوم هبطان شوية، هو بيقرا ورده بس تقيل عليه شوية، فما بالك باللي بينام عن الصلاة؟ فما بالك باللي بيترك ورده؟ ربنا -سبحانه وتعالى- أعطاه الوعيد بأمرين أشد من بعض:

أولاً "عَذَابًا أَلِيمًا"، عذاب أليم دي نقطة مهمة جدًا لازم تاخذ بالك منها.

النقطة اللي بعد كده "يَسْتَبْدِلُ قَوْمًا غَيْرَكُمْ"، أكبر عقوبة ممكن يُعاقَب بها العامل في دين الله يا جماعة، ممكن واحد بعيد عن ربنا مايحسش بها أوي، إنما عقوبة الاستبدال، "وَإِنْ تَتَوَلَّوْا يَسْتَبْدِلْ قَوْمًا غَيْرَكُمْ ثُمَّ لَا يَكُونُوا أَمْثَالَكُمْ" محمد: ٣٨. ربنا -سبحانه وتعالى- استعملك في طاعة معينة ويسر قلبك لطاعة معينة، تيجي تتثاقل عليها أبشر بالحرمان منها، وأبشر بالاستبدال منها.

فرجاء يا جماعة وأنا بختم الجزء ده إنك أي إنسان ربنا -سبحانه وتعالى- فتح عليه في طاعة، أنت شخصيًا ربنا فتح عليك في الدعوة، الناس اللي معانا هنا في الأستديو ربنا فتح عليهم بنعمة استعمال في التصوير، تبقى متثاقل على هذا الأمر وبثقل عليه، لأ، الله عزيز، وأنت تتعامل مع رب عزيز، حتى في تعاملك مع كتاب الله في الحفظ، "وَإِنَّهُ لَكِتَابٌ عَزِيزٌ" فصلت: ٤١، فلو لم تحترم هذه العزة وتأخذها بحققها، أبسط عقوبة هتقتلك في هذا الأمر هي عقوبة الاستبدال، فنسأل الله الاستعمال وعدم الاستبدال أبدًا.

أ. حسام الغزالي:

سبحان الله، والكلام اللي حضرتك بتقوله ده بيدكرني بأثر للحسن عندما قال: "لا يجعل الله عبدًا أسرع إليه كعبد أبطأ عنه أبدًا" سبحان الله، ده بيعكّر صفو العلاقة بين العبد السائر إلى الله -عز وجل- وبين الله في هذه الرحلة التي ينبغي أن ينتبه إليها العبد السائر إلى الله -عز وجل- لهذه الآفات، حتى لا يُستبدل زي ما حضرتك ذكرت، حتى لا يعني يُقام عليه أمور وعقوبات هو في غنى عنها في رحلة السير إلى الله -عز وجل-.

ولكن ما تيجي بقى دلوقتي بقى يا دكتور إن شاء الله بإذن الله نبدأ نتكلم مع الناس خلاص ازاي بقى نبعد عن قضية الاستبدال، ازاي نقاوم آفة الكسل، ازاي يبقى عندنا حصن من هذه الآفة الخطيرة، وهذا العجز اللي النبي -صلى الله عليه وسلم- تعوّد منه في رحلة السّير إلى الله -عزّ وجلّ-.

د. محمد الشيخ: علاجات عمليّة بقى.

أ. حسام الغزالي: حاجات بقى عمليّة بحيث إن احنا خلاص بفضل الله -عزّ وجلّ- لو هنقعد نتكلم في التّأصيلات يعني جزاك الله خيرًا هتذكر من الآيات ومن الأحاديث اللي احنا ممكن مش عايزين بقى نصّ ساعة ده احنا عايزين ثلاث أربع خمس ساعات عشان نبدأ نتكلم فيها.

د. محمد الشيخ:

احنا عايزين فعلاً تكون أغلب الحلقة حاجات عمليّة هنقولها دلوقتي، عدّى ١٤ دقيقة إن شاء يكون كل الباقي علاجات عمليّة قويّة جدّا.

أنا أوّل حاجة عايز أذكرها يا جماعة في نقطة العلاجات إن أوّل حاجة: إدراك حقيقة المعركة، أخويا حسام الغزالي له يا جماعة تسجيل حلّو أوي ياريت لو انتوا تسمعوه على ساوند كلاود، أظنه كان في رمضان قرّب برضه تقريبًا الموسم الأوّل، اسمه "الحرب على الكسل"، وطبعًا فيه كتاب رائع للدكتور خالد أبو شادي اسمه "الحرب على الكسل"، كان فيه وصف جميل أوي ياريت برضه لو تلمح عن جزء منه إزاي إنها فعلاً معركة، يعني أنا حتى الحلقة الأولى إن شاء الله من الموسم الثاني عن حقيقة وصف المعركة، ازاي كميّنة وميسرة وكقلب، إن انت فعلاً في معركتك مع الكسل انت في معركة حقيقية مع الشيطان، ومع النفس الأمّارة بالسوء.

فأنا أوّل حاجة هذكرها في العلاج الأوّل كعلاج نبوي ثلاثي لهذا الأمر، وأخويا حسام يكمل، حديث جميل أوي لرسول الله -صلى الله عليه وسلم- قال لنا فيه علاج ثلاثي يومي لكل واحد فينا، اللي بيفرق ما بين إنسان بيقوم الصبح خبيث النفس كسلان، وواحد تاني بتلاقيه بيقوم نشيط، يعني مين يا جماعة من الناس اللي سامعينا دلوقتي يكتبوا لنا حتى في الكومنتات واحنا نشوف مين هنا يا جماعة بيقوم نشيط النفس ويبقى قوي جدّا وحاسس إنه متحمّس؟ يدوس واحد، ومين بكل صراحة يا جماعة مهما نام كثير جدّا يحسّ إنه بيقوم كسلان وتعبان ومهما نام قايم تعبان، ها؟ اللي بيقوم نشيط يكتب ١، واللي بيقوم كسلان يكتب ٢ بكل صراحة.

رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يا جماعة قال لنا على حديث أكثر من رائع فيه علاج ثلاثي لهذا الأمر، قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم- حقيقة يا جماعة دينيّة رائعة لازم نؤمن بها، إن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قال: "يعقد الشيطان على قافية أحدكم.."، وشوف يعني معلى في اللفظ غُدرًا في اللفظ يعني يربط على

قفاك، الشيطان يعلّم عليك، على كل واحد فينا، بعلّم على قفأك كل ليلة "ثلاث عقد"، خلاص؟ كل عقدة يقول لك فيها: "عليك ليلٌ طويل فارقد".

اللي هو موضوع مثلاً الفجر دلوقتي مثلاً الساعة أربعة وخمسة مثلاً ولّا حاجة، فانت تقوم الساعة ثلاثة ونصّ فيقول لك يا عمّ ده لسه نصّ ساعة، والراجل اللي تحت هيقم بعد نصّ ساعة، ده احنا يا باشا دا احنا السّاعة دي نحلم فيها حلمين ثلاثة، ده احنا.. بصّ نام انت وأنا هصحبك، فتحسّ إنّ يقول لك كل واحدة من دول والله تحسّ إنّك بتسمعها كده، دا لسه بدري يا ريس، عليك ليلٌ طويل فارقد.

طيب إيه الحلّ يا رسول الله؟ شوف رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قال لك ازاي نفكّ بقى الثلاث عقد دول؟ قال لك: فإذا هو قام فذكر الله اتفكّت عقدة من دول، يبقى أول حلّ عملي ايه؟ **الدّكر، أكبر حاجة بتطعن الشيطان في مقتل يا جماعة هي الدّكر**، أيّ إنسان عنده كسل عايز يطعن الشيطان في مقتل يُكثّر من الدّكر، المُكثّر من الدّكر لا سبيل للشيطان إليه، فأول حاجة إيه؟ الدّكر. طيب، فإذا قام فتوضّأ تنفكّ الإيه؟ العقدة الثانية.

يبقى كواجب عملي عايزين نقوله للناس دلوقتي يطبقوه أيّ حدّ يلاقي نفسه صحا قبل الفجر بشويّة أو أحياناً والله تلاقي حدّ صحا على الأذان، برنامج المؤذّن ولّا برنامج الصلاة الآن ولّا أيّ حاجة، قام على الأذان، الشيطان يقول له: يا عمّ نصّاية بس ناخذ سنوز كده غفوية بسيطة ونيجي، عليك ليلٌ طويل فارقد، يقولك اعمل إيه؟ كحلّ عملي الرسول -صلى الله عليه وسلم- قاله:

اذكر الله، يقول حتى مثلاً أستغفر الله، لا حول ولا قوّة إلا بالله، الدّكر ده هيقبل ضغطة الشيطان عليك وده حلّ عملي.

ثم قوم اتوضّأ علطول، يا عمّ دا لسه بدري! قوم يا عمّ اتوضّأ.

خلاص؟ طيب بعد ما تقوم تتوضّأ كده تنفكّ العقدة إيه؟ الثّانية، فلو قام بقى وصلى الفجر خلاص تنفكّ العقدة الثالثة ويصبح نشيط النّفس.

هي دي يا جماعة سرّ المُتعة والنّشاط والحماس اللي كل واحد منّا بيحسّه، بعد ما يصليّ الفجر في المسجد من الرجال، أو بعد ما تصليّ الفجر في أول الوقت في غرفتها من النساء، وإلا اللي سمع الأذان ونام وقال لك هنام وراح وسمع الإقامة ومش قادر ونام مهما نام ونام يا عمّ عشر ساعات كمان، قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: **"ولّا قام خبيث النفس كسلان"**³.

فده علاج ثلاثي: رقم واحد إيه يا جماعة؟ **الدّكر**. ها؟ رقم اتنين؟ **الوضوء**. رقم ثلاثة؟ **الصّلاة**.

3 "يَعْقِدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا نَامَ ثَلَاثَ عَقَدٍ، يَضْرِبُ كُلَّ عَقْدَةٍ مَكَانَهَا: عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ فَارْقُدْ، فَإِنْ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللَّهَ انْحَلَّتْ عَقْدَةٌ، فَإِنْ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عَقْدَةٌ، فَإِنْ صَلَّى انْحَلَّتْ عَقْدُهُ كُلُّهَا، فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ، وَإِلَّا أَصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسْلَانًا" صحيح البخاري.

أ. حسام الغزالي:

الجزئية دي يا دكتور هي بتربط قلب العبد السائر إلى الله -عز وجل- بالله، افكرت وصية النبي -صلى الله عليه وسلم- لسيدنا معاذ حينما قال له: "يا معاذ لا تدعني في دُبر كل صلاة أن تقول: اللهم أعني على ذكرك، وشكرك، وحسن عبادتك" صححه الألباني. سبحانه الله، الحديث بتاع "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل.." حته إن انت تذكر ربنا -سبحانه وتعالى- وتستعين بالله ويكون قلبك عطلول حاضر في ذكر الله -عز وجل-، كان النبي -صلى الله عليه وسلم- العلماء بقى لما جُم اتكلموا في قضية العجز والكسل قالوا: إن العجز عندنا على نوعين: عجز تحصيل، وعجز استعانة.

عجز التحصيل إن انت تحصل الأسباب الشرعية أو الأسباب الدنيوية أو الأسباب المادية للبعد عن قضية الكسل. زي النقطة اللي انت قلتها إن انت خلاص قوم اذكر ربنا -سبحانه وتعالى-، قوم اتوصا اتحرك ابدأ صل ركعتين، كل دي أسباب انت بتاخذها.

طب النقطة الثانية اللي هو عجز الاستعانة إن انت تستعين بالله -عز وجل-، وهو ده أثر وصية النبي -صلى الله عليه وسلم- لسيدنا معاذ، ويقول النبي -صلى الله عليه وسلم- في حديث آخر: "أعجز الناس من عجز عن الدعاء" صححه الألباني. فالعاجز في رحلة السير إلى الله -عز وجل- هو اللي فعلاً مايقدرش يستعين بالله -عز وجل- في لحظات فتوره فضلاً عن لحظات الكسل بتاعته علشان يقدر يواصل السير إلى الله مرة أخرى.

يبقى رقم واحد زي ما حضرتك قلت: الذكر والصلاة والوضوء.

رقم اتنين: النقطة المهمة في قضية علاج الكسل أو مقاومة آفة الكسل هي قضية الوجود -يا دكتور محمد- في بيئة إيمانية فضلاً عن صحبة صالحة.

تخيّل لما ربنا -سبحانه وتعالى- يقول للنبي -صلى الله عليه وسلم-: "وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ ۖ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۖ وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا" الكهف: ٢٨.

تخيّل لما يكون خطاب الله -تبارك وتعالى- هذا للنبي -صلى الله عليه وسلم- فما بالك بقى بيّا وبحضرتك وبقية الناس، احنا محتاجين فعلاً صحبة صالحة عشان تعينا في رحلة السير إلى الله -عز وجل-.

وتأكد إن اللي بيبقى في بيئة إيمان فضلاً عن صحبة صالحة هو الكسبان، وده كلام النبي -صلى الله عليه وسلم- "هُمُ الْقَوْمُ لَا يَشْفَى بِهِمْ جَلِيسُهُمْ" صحيح مسلم. كما أخبر النبي -صلى الله عليه وسلم-.

وتخيّل لما يبقى فيه صحبة صالحة بتعينك النبي -صلى الله عليه وسلم- يبحث على ده فيقول: "خَيْرُ الْأَصْحَابِ عِنْدَ اللَّهِ خَيْرُهُمْ لِصَاحِبِهِ" صححه الألباني، بل إن النبي -صلى الله عليه وسلم- بيتعوذ من الصحبة السيئة فيقول: "اللهم إني أعوذ بك.. ومن صاحب السوء" حسنه الألباني.

تخيّل إنّ أهميّة الصُّحبة في رحلة السَّير إلى الله -عزَّ وجلَّ- عمومًا فضلًا إنّ هي تكون معاك في لحظات فتورك ولحظات كسلك، ففيه صحبة بتعينك في الطريق لرَبنا -سبحانه وتعالى-، وفيه صحبة بتعين الشيطان عليك في رحلة السير إلى الله، فاختار من دلوقتي صحبة خصوصًا إنّ انت داخل على رمضان لو انت ما عندكش صحبة أو لسه بتكوّن صحبة جديدة، انت داخل بيئة إيمانيّة متكاملة في رمضان، اختار منها صُحبة عشان تكمل بها رحلة السير إلى الله -عز وجل-.

يبقى أوّل حاجة زَيّ ما حضرتك ذكرت قلنا: الصلاة أو الذِّكْر مع الصلاة مع الوضوء. رقم اثنين: قلنا بيئة الإيمان الصالحة. رقم ثلاثة يا دكتور ممكن يعمل إيه كمان؟

د. محمد الشيخ:

تمام، نقطة الصُّحبة الصّالحة يا جماعة هي أهم حاجة يعني من الآخر انت بتلاقي واحد كسلان لأنّه جوّا شلّة كسلانة وواحد نشيط تلاقيه لأنّه جوّا شلّة نشيطة، يعني أنا عايز أقول لكم على حاجة يا جماعة، وأنا والله بحمد ربنا يعني أصلًا واحنا حتى قبل ما البرنامج يتعمل دلوقتي، وقبل ما ندخل لايف، فرحان إنّ ربنا أكرمني يعني أنا وأخويا حسام، إنّ احنا قاعدين هنا دلوقتي، نعمة إنّ انت يبقى ليك صحبة تثبتك، كان ممكن أنا والرجل ده نبقي قاعدين قاعدة تانية على القهوة دلوقتي مثلاً، يعني فاهم قصدي؟ فنعمة إنّ انت يكون ليك صحبة بتثبتك على الدين، أنا شخصيًا لو ماليش صُحبة وحسام والدكتور محمد جلال ومش عارف إيه والناس وكده، أنا شخصيًا أنتكس.

هل النبي -صلى الله عليه وسلم- كان محتاج حدّ يثبتّه على الدّين؟ بالطبع لأ، ده بيثبت من الله -سبحانه وتعالى- بيؤيد بالوحي، بيثبت بروح القدس، "وَلَوْلَا أَنْ ثَبَّتْنَاكَ" الإسراء: ٧٤، وعلى الرغم من كده رسول الله -صلى الله عليه وسلم- ربنا أمره إنّ لازم صُحبة صالحة تساعد على هذا الطريق، لَمَّا الرسول الله -صلى الله عليه وسلم- يقول: اشتقت لأحبابي، قالوا: يا رسول الله أولسنا أحبابك؟ قال: أنتم أصحابي، ولكن أحبابي قوم يأتون من بعدي ولم يروني، يود أحدهم لو يدفع كل ما لديه على أن يراني، عمل القابض على دينه منهم كخمسين منكم⁴.

4 لم نجد تخريج الحديث بهذا اللفظ.

وجاء في صحيح مسلم: "أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَتَى الْمَقْبِرَةَ، فَقَالَ: السَّلَامُ عَلَيْكُمْ دَارَ قَوْمٍ مُؤْمِنِينَ، وَإِنَّا إِنْ شَاءَ اللَّهُ بِكُمْ لَاجِفُونَ، وَوَدِدْتُ أَنَا قَدْ رَأَيْنَا إِخْوَانَنَا قَالُوا: أَوْلَسْنَا إِخْوَانَكَ؟ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ: أَنْتُمْ أَصْحَابِي وَإِخْوَانُنَا الَّذِينَ لَمْ يَأْتُوا بَعْدَ فَقَالُوا: كَيْفَ تَعْرِفُ مَنْ لَمْ يَأْتِ بَعْدَ مِنْ أُمَّتِكَ؟ يَا رَسُولَ اللَّهِ فَقَالَ: أَرَأَيْتَ لَوْ أَنَّ رَجُلًا لَهُ خَيْلٌ غُرٌّ مُحَجَّلَةٌ بَيْنَ ظَهْرَيْنِ خَيْلٍ ذُهُمِبُهُمْ أَلَا يَعْرِفُ خَيْلَهُ؟ قَالُوا: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ: فَإِنَّهُمْ يَأْتُونَ غُرًّا مُحَجَّلِينَ مِنَ الْوُضُوءِ، وَأَنَا فَرَطُهُمْ عَلَى الْخَوْضِ أَلَا لِيَدَادُنْ رَجُلٌ عَنْ حَوْضِي كَمَا يَدَادُ الْبَعِيرُ الصَّالُّ أَنَادِيهِمْ أَلَا هَلَمْ فَيَقَالَ: إِنَّهُمْ قَدْ بَدَلُوا بَعْدَكَ فَأَقُولُ سُخْفًا سُخْفًا".

وفي صحيح مسلم أيضًا: "مَنْ أَشَدَّ أَمْتِي لِي حُبًّا، نَاسٌ يَكُونُونَ بَعْدِي، يَوَدُّ أَحَدُهُمْ لَوْ رَأَى بِأَهْلِهِ وَمَالِهِ".

وفي مسند الإمام أحمد: "قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: وَوَدِدْتُ أَنِّي لَقِيتُ إِخْوَانِي، قَالَ: فَقَالَ أَصْحَابُ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَوْلَيْسَ نَحْنُ إِخْوَانُكَ؟ قَالَ: أَنْتُمْ أَصْحَابِي، وَلَكِنْ إِخْوَانِي الَّذِينَ آمَنُوا بِي وَلَمْ يَرُونِي".

وفي سنن أبي داود: "إِنَّ مِنْ وَرَائِكُمْ أَيَّامَ الصَّبْرِ، الصَّبْرُ فِيهِ مِثْلُ قُبْضٍ عَلَى الْجَمْرِ، لِلْعَامِلِ فِيهِمْ مِثْلُ أَجْرِ خَمْسِينَ رَجُلًا يَعْمَلُونَ مِثْلَ عَمَلِهِ، وَزَادَنِي غَيْرُهُ قَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَجْرُ خَمْسِينَ مِنْهُمْ؟ قَالَ: أَجْرُ خَمْسِينَ مِنْكُمْ".

فالصَّحابة يستغربوا يعني منهم ولا منكم، بل منكم! ليه بقي؟ إنَّ لكم على الخير أعواناً وهم ليس لهم، هم مالهمش على الخير أعواناً.

وأنا أقول لكم على حاجة يا جماعة بصراحة من الحاجات اللي أثرت فيّ أوي في موضوع الصُّحبة، دلوقتي افرض واحد فعلاً الصُّحبة اللي قُدَّامه قليلة، طب ما تحاول يكون فيه صحبة على الإنترنت، حتى صحبة أون لاين، هتلاقي إن فيه شباب كثيرة جداً وانت في الصفحة دي صفحة الطريق إلى الله وهتلاقي فيها عامل مشترك كبير جداً جداً ما بين الشباب اللي في موقع الطريق إلى الله، وفريق أحلى شباب في المحافظات كلها من أكثر الحاجات أصلاً اللي احنا بنحتسبها في فريق أحلى شباب إن يكون فيه صحبة صالحة للشباب والبنات في كل المحافظات من إسكندرية لأسوان وعمل تطوعي بلا اختلاط، الشباب مع الشباب، والبنات مع البنات، وتلاقي صحبة تعينك على حفظ القرآن، وهكذا، فده مهم جداً جداً، **فانت لوحدهك هتكسل، ليه؟ لأنك مش لوحدهك، لأنك معاك عدوين على دماغك ليل ونهار؛ شيطانك، ونفسك الأُمارة بالسوء**، فانت محتاج صحبة صالحة قويّة تثبتك على هذا الدّين.

آخر حاجة عايز أقولها في موضوع الصُّحبة إنَّ يا جماعة ممكن تسألوا نفسكم سؤال بس معلى كده، حتى الناس اللي موجودين، هو الشيخ أبو إسحاق الحويني مين بقى اللي بيثبتّه؟ يعني مين بقى الصُّحبة الصَّالحة بتاعته اللي بيثبتّه؟ والشيوخ الكبار دول مين اللي بيثبتهم وسط الفتن والبلاوات اللي هما فيها دي؟ السؤال ده اتسأل له على فكرة قُدَّامي وسمعت الإجابة بقي، طلع إيه الإجابة؟

قال: أقول لكم طبعاً مين صحابي اللي بيثبتوني، مين؟ قال: أصحابي في كتاب سير أعلام النبلاء. والله العظيم يا جماعة سمعته بوداني إنّه يقول بيقراه في الشهر ٣٧ مرة، يا جماعة سير أعلام النبلاء ده مجلد، انتوا مش متخيلين كام مجلد بالمنظر ده كده، قعدت أعيد حتى في التسجيل، طيب يمكن في السَّنة! قرأته في عمري ٣٧ مرة، يقول بيقراه في الشهر ٣٧ مرة، يلاقي فتن، يلاقي فلان لما اتعرض للفتن، فيا جماعة قراءة **سير أعلام النبلاء، صفة الصفوة**، الأمور دي مهمة جداً وهتثبت جداً جداً جداً. إيه تاني كمان ممكن يكون من العلاجات العمليّة؟

أ. حسام الغزالي:

بما إننا بقى بنتكلّم على النبي -صلى الله عليه وسلم-، وبمعني كلام ربنا -سبحانه وتعالى- للنبيين، عايزين نقول إنَّ من الأمور اللي بيثبت أو من الأمور اللي بتعين على مقاومة آفة الكسل هو الصلاة على النبي -صلى الله عليه وسلم-، تخيل يا دكتور محمد النبي -صلى الله عليه وسلم- الحديث اللي كلنا عارفينه عشان الوقت مايسرقناش **"إِذَا تَكَلَّمْتَ هَمَّكَ، وَيُغْفَرُ لَكَ ذَنْبُكَ"** رواه الترمذي وقال: هذا حديث حسن.

ولا هم حقيقي في رحلة السَّير إلى الله -عزَّ وجلَّ- للعبد عن الانقطاع عن الله -سبحانه وتعالى-، تخيل واحد في لحظات هو ذاق حلاوة القُرب، ذاق حلاوة الأُنس، ذاق حلاوة الشَّوق إلى الله -عزَّ وجلَّ-، وفي فترة خلاص بدأ

يبعد، فبالتالي ده محتاج يُكْثِر من الصلاة على النبي -صَلَّى الله عليه وسلم- عشان يُكْفِي همه فضلًا إنَّ لو كان الكسل أو الفتور ده بسبب ذنب معين أو حرمان معين خلاص **"وَيُغْفِرُ لَكَ ذَنْبَكَ"**، فده أيضًا بيُعَدّ من العلاجات اللي بتساعد على مقاومة الكسل في رحلة السَّيْرِ إلى الله -عَزَّ وَجَلَّ-.

معانا برضه من الحاجات المهمة هي قضية **فقه التَّعَامُل مع النَّفْس**، احنا زَيَّ ما قُلنا إنَّ من باب الضوابط التربويَّة أو الضَّابط التربوي في المسألة إنَّ النبي -صَلَّى الله عليه وسلم- يا دكتور محمد لَمَّا قال: **"إِنَّ لِكُلِّ عَمَلٍ شِرَّةً، وَلِكُلِّ شِرَّةٍ فَتْرَةٌ"**، أيضًا الصحابة فهموا ده من النبي -صَلَّى الله عليه وسلم-، فتلاقى مثلاً سيدنا علي بن أبي طالب يقول: **"إِنَّ لِلنَّفْسِ إِقْبَالَ وإِدْبَارًا، فَإِذَا رَأَيْتَ مِنْ نَفْسِكَ إِقْبَالَ فَأَكْثِرِ مِنَ النَّوَافِل، وَإِذَا رَأَيْتَ مِنْهَا إِدْبَارًا فَأَلْزِمِهَا بِالْفَرَائِضِ"**، سايس نفسك، اعرف انت ازاي امتي تبقى انت نشيط فتزوّد وتعمل عندك رصيد إيماني في رحلة السَّيْرِ إلى الله، وَلَمَّا يَبْقَى فيه حال فتور أو كسل هتلاقى الرصيد ده هو اللي بيشتيلك وييعينك في رحلة السَّيْرِ إلى الله -عَزَّ وَجَلَّ- وانت تنشط من أوّل وجديد.

وأيضًا من الأمور في فقه التَّعَامُل مع النفس أنا عايز أزوّد عليها كمان حتّة **فقه التَّعَامُل مع الطاعة**، في أوقات الكسل والفتور انت ماتجيش بقى تقوّل دلوقتي أنا عايز أصليّ قيام ليل، أنا عايز أقرأ قرآن، انت أساسًا عندك فتور، خليك ذكي في رحلة السَّيْرِ إلى الله، اعمل أعمال ماتأخذش منك مجهود ولكن تاخذ منك ثواب كبير، زَيَّ إيه مثلاً؟ خلاص أنا دلوقتي واحد صاحبي محتاج منّي حاجة، أكلمه: أنت محتاج حاجة أنا نازل لك من الباب، وخُذ نِيَّة **"أَحِبُّ النَّاسَ إِلَى اللَّهِ أَنْفَعَهُمُ لِلنَّاسِ"** صححه الألباني.

أو شوف والدك أو والدتك محتاجين منك طلب انزل اعمله لهم بنية بر الوالدين. بقالك فترة ما زُرتش مثلاً خالتك أو عمّتك أو أحد أقاربك خلاص كلّمه في التليفون وقُل له: أنا جايلك دلوقتي. يبقى تنوع في الطاعات السهلة البسيطة اللي تقدر إنَّ انت تعملها من غير ما تاخذ منك مجهود، وفي نفس الوقت بتحصل منها حسنات كثير، بتقوم الطاقة الإيمانيّة في داخل قلبك في رحلة السَّيْرِ إلى الله -عَزَّ وَجَلَّ-، فتدرك قضية آفة الكسل، فتقدر تقاوم هذه الآفة برصيد إيماني حقيقي في رحلة السَّيْرِ إلى الله -عَزَّ وَجَلَّ-.

د. محمد الشيخ:

تمام جدًّا، أنا عاوز أقول برضه يا جماعة حاجة من باب الأمانة العلميّة ومن باب الإجمال الشمولي للقضية بجدّ والعلاجات بجدّ، احنا الحمد لله قُلنا يعني علاجات دينيّة كثير، وتناول إيماني وروحاني كثير لقضية علاج العجز والكسل واللي بيقول أنا مش قادر ومش عارف وهكذا، خَلينا نتكلّم بكل صراحة برضه إنَّ فيه جوانب عمليّة كثير أخرى غير الجوانب الدينيّة، بصراحة يعني زَيَّ ما بنقول إنَّ مهم جدًّا جدًّا قُربك من ربّنا -سبحانه وتعالى- وقراءتك للقرآن والصلاة وهكذا في علاج الكسل والعجز، ولكن بنؤكّد إنَّ هناك أسباب عمليّة كثيرة جدًّا لازم إنَّك تاخذ بها

وتنظّمها وتستغلّ بقى من علوم الإدارة، وعلوم التنمية البشرية، والعلوم المفيدة، في إنك إزاي تعالج الموضوع ده بجدّ.

يعني على سبيل المثال أولًا كجانب طبي وكطبيب أحيانًا من أسباب الكسل عند البنات بالذات خصوصًا البنات اللي بتبقى مثلاً رفيعة شويّة أو ضعيفة شويّة يا جماعة، هو الأنيميا، تخيل إن تبقى بنت حياتها واقفة وعندها عطلة رهيبة جدًّا في حفظها وفي قرآنها وفي ذاكرتها وتقول لك بحفظ وينسى، وكل مشكلتها إنّها محتاجة تعمل تحليل أنيميا وتكتشف إنّها عندها أنيميا، ولو طلع نَقص حديد مثلاً تاخذ حاجة زَيّ هيماكابس، أو أيّ حديد، قرص في اليوم يفرق في حياتها، خلاص، بدل ما تقعد ضعيفة، ومش بعرف أصوم، ومش بعرف أحفظ، مش عارفة أركّز، فأحيانًا إن أنا أستشّي الجوانب الطّبيّة للمشاكل اللي تؤدّي إلى الكسل، ممكن -ربّنا يعافينا- حدّ كبير في السنّ عنده مشاكل في إنزيمات الكبد، ممكن حدّ عنده مشاكل في القلب، فالكلام ده مهم إن أنا أستشّي الأسباب الطّبيّة للكسل.

بعد الأسباب الطّبيّة قلنا يا جماعة الهم والحزن، الاكتئاب يا جماعة، مرض الاكتئاب من أهم أسباب الكسل، يا جماعة الكسل بيتغذّي على نفسه، الاكتئاب بيتغذّي على نفسه، الكسل الاكتئاب بيخلى الإنسان مش قادر يتحرّك من مكانه، مش قادر يعمل حاجة، مش قادر يروح، مش قادر ييجي، فمفيش عيب أبدًا إنّ واحد عنده اكتئاب إنّه يبحث عن هذا الأمر ويتعالج فيه، هيبقى فيه إن شاء الله حلقتين مُهمّين إن شاء الله هبقى أتكلّم عنهم في البرنامج بتاع همّة، حلقة اسمها "إنك لا تستطيع أن تأكل فيلاً" و"كيف تستطيع أن تأكل ضفدع". ده كتاب، وده كتاب، how to eat a frog.

ده الحاجات اللي بتبقى جميلة، يعني الحاجات اللي هتبقى جميلة إن شاء الله في البرنامج بتاع همّة، إن غير إنّ احنا التّأصيلات الشرعيّة بكل الآيات اللي في الكسل، وكل الأحاديث اللي في الكسل، هيبقى فيه إن شاء الله حوالي عشرة كتب علميّة وأجنبيّة من أقوى الكتب في علاج العجز والكسل، فمنها مثلاً إزاي فكرة إنك بيقتصدوا إيه بموضوع الضفدعة ده، الحاجة اللي قاعدة بتنطط كل شوية وتسوّفها، من أهم أسباب الكسل التسويف، مشكلة التسويف، وهنعرف إنّ من أهم علاجات التسويف هو التحفيز، ومن أهم الحاجات اللي بتعمل تحفيز هي النوايا والدوافع، قبل ما تبدأ تحفظ قرآن شوف أنا بحفظ قرآن ليه، قبل ما هبدأ أتعلّم حتى كورس إنجليزي ولّا كورس علم شرعي، زود نواياك، "ليه؟" وهكذا.

وكذلك في موضوع إزاي بقى كيف تستطيع أن تأكل فيل واحنا داخلين على الامتحانات، خلاص واحنا قُدامنا خلاص آخر دقيقة، واحنا داخلين على الامتحانات يا جماعة، واحد عنده أنا عندي مادة كذا عاملة زَيّ الفيل، فأنا لآني شايفها مادّة كبيرة فخايف أخشّ عليها، يبقى الحلّ إيه؟ يقول لك:

.You can not eat an elephant

أومال أعمل إيه؟ أجزأ أجزاء، قَسَم الماده لشباتر، والشباتر لصفحات هتلاقي الموضوع سهل.
تقول إيه في الختام بقي يا غالي؟

أ. حسام الغزالي:

والله عايز أقول حاجتين:

الحاجه الأولانية يا دكتور محمد، سبحان الله، وانت بتكلم في قضية التعامل النفسي، تذكّرت حديث النبي -صلى الله عليه وسلم- وقد إيه إن الكلام السلبي بيؤثر على العبد في رحلة السير إلى الله -عز وجل- عمومًا، وفي قضية الكسل خصوصًا، فكان النبي -صلى الله عليه وسلم- بيحذر ويقول: "لَا يَقُولَنَّ أَحَدُكُمْ خَبَثَتْ نَفْسِي، وَلَكِنْ لِيَقُلْ لِنَفْسِي" صحيح البخاري، مع إن المعنيين قرييين من بعض، بس شوف النبي -صلى الله عليه وسلم- مع دقة استخدام الألفاظ إن انت ماتقولش كده عشان ده هيؤثر عليك.

ثم -ودي بقي النقطة اللي نختم بيها عشان نستقبل الأسئلة إن شاء الله بإذن الله سبحانه وتعالى- لو استأسدت عليك نفسك في رحلة السير إلى الله -عز وجل- فاشكوها إلى الله، فأفضل الشكوى شكوى النفس إلى الله، كما ذكر أحد السلف، ثم خليك حريص على طلب العون فضلًا عن الهداية من الله -عز وجل-، وإياك ثم إياك ثم إياك أن تفقد الرغبة في العودة إلى الله.

فيقول الربّ -سبحانه وتعالى- كما جاء في الأثر: "يا ابن آدم إنك ما عبدتني ورجوتني كنت غافراً لك على ما كان منك، يا ابن آدم كان حقّ عليّ ألا أضلّ عبدي وهو يريد أو وهو حريصٌ على الهدى وأنا الحكم".
طول ما انت حريص على الهداية، طول ما انت حريص على القُرب من الله -عز وجل- تأكّد إن ربنا -سبحانه وتعالى- هيّعينك وهيّعتلك اللي يعينك، فأحسن الظنّ بالله، يقول ربنا -سبحانه وتعالى- في الحديث القدسي: "أنا عند ظن عبدي بي، فليظن عبدي بي ما شاء، إن كان خيرًا فله، وإن كان شرًا فله"⁵.

أسأل الله -سبحانه وتعالى- أن يُعيّزنا وإياكم من الهم والحزن، ومن العجز والكسل، ومن الجبن والبخل، ومن غلبة الدين وقهر الرجال.

د. محمد الشيخ:

ربنا يبارك فيك يا غالي، واحنا بنختم يا جماعة الحلقة آخر حاجة عايز أقولها هي أول كلمة قلناها، إن أهم علاج لمش عارف، ومش قادر، والعجز والكسل، هي كلمة "اللهم إني أعوذ بك"، الدعاء والاستعانة، والاستعاذة بالله -

5 "أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، فَلْيُظَنَّ بِي مَا شَاءَ" مسند الإمام أحمد.

وفي رواية: "أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، إِنْ ظَنَّنِي خَيْرًا فَلَهُ، وَإِنْ ظَنَّنِي شَرًّا فَلَهُ" مسند الإمام أحمد.

سبحانه وتعالى-، "استعن بالله ولا تعجز" صحيح مسلم. أيّ حدّ كان يقول للنبي: "لا أستطيع"، كُـلّ بيمينك، لا أستطيع، الرسول -صلى الله عليه وسلم- قال: "استعن بالله ولا تعجز"، الرسول -عليه الصلاة والسلام- ما كانش يحبّ إنك تقول كده، فحلّول كل مشاكلنا بعد ما نكون خدنا بكل الأسباب الأرضية، والدينية، والطبية، والعملية يا جماعة، يظل أهم الأسباب هي أسباب السماء يا جماعة، بعد ما أخذنا بكل أسباب الأرض، نستعن بالله ولا نعجز، لا نعجز عن الدعاء، ولا نسأم من الدعاء، وما كنت بدعائك ربّ شقيّاً.

اللهم إنّنا نعوذ بك من الهم والحزن، اللهم إنّنا نعوذ بك من العجز والكسل، اللهم إنّنا نعوذ بك من الجبن والبخل، اللهم إنّنا نعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال، اللهم ارزقنا علوّ الهمة، وارزقنا يا ربّ رمضان، وبلغنا رمضان، وارزقنا القُرب منك في رمضان.

جزاكم الله كل خير، بشكركم جميعاً، وبشكر حبيبي حسام، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

تم بحمد الله

شاهدوا الدرس للنشر على النت في قسم تفريغ الدروس في منتديات الطريق إلى الله وتفضلوا هنا:

<http://forums.way2allah.com/forumdisplay.php?f=36>