

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

### السؤال

أنا مثالية وقد أدركت ذلك مؤخرًا أن المثاليين هم أكثر تسويفاً بسبب هذه الطبيعة، وقد جربت ذلك بنفسي أيضًا، وأود أن أتخلص من التسويف لأنه من الشيطان، وأنا - والحمد لله - لا أقوم بالتسويف في الأمور المتعلقة بالدين، لكنني أقوم بذلك في أمور أخرى، وأود أن تشيروا عليَّ ببعض الاقتراحات التي تمكنتني 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، لكنَّ 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 خير من التوسط في الأمور والسداد فيها، وهي وصية النبي صلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِلأَمَةِ فِي قَوْلِهِ (سَدُّدُوا وَقَارِبُوا وَاغْدُوا وَرَوَحُوا، وَشَيْءٌ مِّنَ الدُّلْجَةِ، وَالْقَصْدَ الْقَصْدَ تَبَلُّغُوا) 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 مبالغًا 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 تحددي أهدافاً واقعية تقبل التنفيذ من قبلك، وأن تتخلي عن المثالية التي تعرقل تنفيذ هذه الأهداف.
2. أن تمتلك عن مقارنة نفسك بالآخرين، وأن تقنعي نفسك بأنه لكل واحد من الناس موهبه الخاصة به وقدراته الالائقة به ، ولعلَّ هذا الأمر أن يكون مهما جدًا؛ 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 ، فتتآصل فيه المثالية مما يسبب له ضيقاً في نفسه عندما يرى الواقع بعقله هو وبعیني نفسه .
3. أن لا تختلف من انتقاد الآخرين عند السعي نحو التغيير وإصلاح نفسك والرجوع بها لأن تعيش في واقعها الحقيقي .
4. وأخيراً: لا بأس من أن تعرضي نفسك على طبيب نفسي مختص من الثقات ، فلعلَّ سماعه منك ، ومبادرتك له بالكلام أن يساهم في حصول علاج شافٍ بإذن الله .

ثانياً:

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

1. أخذ النفس بالحزم وقوه العزيمة ، ولأنَّ تتعجب النفس اليوم ل تستريح غداً ، خير لها من أن تستريح اليوم وتتعجب غداً.
2. تذكير النفس دوماً بأن التسويف عجز وضعف وخور ، وليس من سمات المسلم العجز والضعف والخور ، بل إن الإنسان إذا كان معتزاً

بإنسانيته فإنه يأبى عليها هذه الأوصاف .

3. دوام الدعاء والضراوة إلى الله - عز وجل - بالتحرر من العجز والكسل .

4. الانسلاخ من صحبة الكسالى والمسوفين والارتماء بين يدي ذوي الحزم والعزم والقوه ؛ فإن ذلك من شأنه أن يحمل على مجاهدة النفس وأخذها بالحزم والعزم والقوه .

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 يسددك ويوفقك لما فيه رضاه ، وأن يجعلك من الجادين الطائعين له .

والله أعلم