175964 ـ تعاني من " المثالية " والتي أدَّت بها إلى " التسويف "

السؤال

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

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

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 صلى الله عليه وسلم للأمة في قوله (سَدِّدُوا وَقَارِبُوا واغْدُوا وَرَوِّحُوا ، وَشِيْءٌ مِنَ الدُّلْجَة ، وَالقَصْدَ القَصْدَ 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 تحددي أهدافاً واقعيَّة تقبل التنفيذ من قبَلك ، وأن تتخلي عن المثالية التي تعرقل تنفيذ هذه الأهداف .
2. أن تمتنعي عن مقارنة نفسك بالآخرين ، وأن تقنعي نفسك بأنه لكل واحد من الناس مواهبه الخاصة به وقدراته اللائقة به ، ولعلَّ هذا الأمر أن يكون مهما جدّاً ؛ 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 تعرضي نفسك على طبيب نفسي مختص من الثقات ، فلعلَّ سماعه منك ، ومباشرتك له بالكلام أن

يساهم في حصول علاج شافٍ بإذن الله .

ثانياً:

وأما علاج التسويف – وهو التأخير والمماطلة ـ فيكون بأمور ، منها :

1. أخذ النفس بالحزم وقوة العزيمة ، ولأن تَتعب النفسُ 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 معتزّاً بإنسانيته فإنه يأبى عليها هذه الأوصاف .

3. دوام الدعاء والضراعة إلى الله ـ عز وجل ـ بالتحرر من العجز والكسل .

4. الانسلاخ من صحبة الكسالى والمسوفين والارتماء 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 يسددك ويوفقك لما فيه رضاه ، وأن يجعلك من الجادين الطائعين له .

والله أعلم