

حياتك بعيداً عن

الكسل



إعداد

عادل بن محمد العبد العالي

ح) عادل محمد العبدالعالي، ١٤٢٧هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

العبد العالي، عادل محمد

حياتك بعيداً عن الكسل./ عادل محمد العبدالعالي .-

الدمام، ١٤٢٧هـ

٥٦ ص : ... سم

ردمك : ٣-٥٨٢-٥٦-٩٩٦٠

١- الكسل ٢- النجاح - علم النفس ٣- الحوافز أ- العنوان

١٤٢٧/٥٥٧٧

ديوي ١، ١٥٨

رقم الإيداع: ١٤٢٧/٥٥٧٧

ردمك: ٣-٥٨٢-٥٦-٩٩٦٠

الطبعة الأولى

رجب ١٤٢٧ هجرية

حقوق الطبع محفوظة للمؤلف

♦ بين يدي الرسالة

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على رسولنا محمد المبعوث

رحمة للعالمين ، وعلى آله وصحبه أجمعين ، وبعد :

(أَلوف يجلسون يوماً بعد يوم على مقاعدهم المريحة، أو على أرائكهم الوثيرة، ويفكرون بالأمور التي عليهم إنجازها، لكنهم - لمرضهم - لا يتمكنون من ذلك.

إن هؤلاء الأشخاص العاجزين الذين لا حول لهم ولا قوة هم فقط الذين يدركون حقاً معاناة ألم العجز ، فكل حركة عليهم القيام بها ، هي بالنسبة إليهم كجلد الشياطين، ويبدو أنهم الوحيدون الذين يحسون ويدركون معنى الثاقل وقوة الجاذبية الأرضية !) (١).

أما الكسالى فقد رُزقوا العقول فعطلوها، ووهبوا الجوارح فما استغلوها، تمر عليهم الفرص فيضيعونها ، وتفوتهم فلا يباليون بها ، رضوا بكسلهم فصار في حياتهم عادة وسِمةٌ، فهم لا يرجون عنها بديلاً.

(وسنة الله لا تسمح لفارغ أو قاعد أو كسول أن يظفر بما يريد ، أو يحقق ما يأمل ، بل سنن الله في الدنيا لا تفرق في الجزاء على العمل بين مؤمن وكافر... فمن عمل أجر ، ومن قعد حُرْم ، مهما كان دينه أو اعتقاده.) (٢).

(١) الانضباط للكسالى، ألفرد هلمن، صفحة ١٥، مكتبة العبيكان (بتصرف).

(٢) الإيمان والحياة ، د. يوسف القرضاوي ، صفحة ٣٠٢ ، مؤسسة الرسالة.

(والكسل هذا آفة النجاح ، وهو وباء فتاك يفتك بكل من يصيبه فيجعله عاجزاً عن تحمل مسؤولياته كإنسان، وفاشلاً في تكوين مستقبله ككيان مستقل ، ومنهزماً أمام التحديات التي تواجهه في الحياة) (١).

و النفس البشرية لا تعاب على كسلها الذي تجده حيناً بعد حين ، فإن النفس من طبعها الكسل بعد الجهد والنشاط . ومن ذلك قول النبي ﷺ : (لكل عمل شرة ، ولكل شرة فترة ، فمن كانت فترته إلى سنتي فقد اهتدى ، ومن كانت إلى غير ذلك فقد هلك) رواه الإمام أحمد. والشرة : هي بلوغ أقصى الجهد، والفترة : هي الجنوح إلى الكسل. وجاء عن أنس بن مالك قال : دخل رسول الله ﷺ المسجد فرأى جبلاً ممدوداً بين ساريتين فقال : (ما هذا ؟) قالوا لزينب تصلي فإذا كسلت أو فترت أمسكت به فقال : (حلوه ليصلي أحدكم نشاطه فإذا كسل أو فتر قعد) والحديث أصله في مسند أبي عوانه .

قال ابن القيم (رحمه الله) : (تحلل الفترات - أي الكسل - للسالكين أمر لا بد منه ، فمن كانت فترته إلى مقاربة وتسديد ، ولم تخرجه من فرض ، ولم تدخله في محرم ، رُجي له أن يعود خيراً مما كان) .

ولكن ينبغي أن نؤكد على أن (الكسل ليس سمة متأصلة في الذات ، فنحن جميعاً ولدنا نحمل حافزاً يدفعنا إلى الإنتاج ... فاعتباراً من الطفولة المبكرة وخلال سنوات البلوغ والكهولة نريد أن يرى الآخرون ما الذي نستطيع

(١) الشخصية الناجحة ،صفحة ٦٠ .

إنجازته (١). وبعد هذا وذاك ، ينبغي أن نعلم أن الإنسان لن ينفك أن يكون بين جذيين:

الأول : جذب إيمانه وطموحه وهمته وشعوره بمسؤوليته، فهو من ذلك في عمل نافع أو عزيمة خير .

والثاني : جذب هوى النفس فهو منه في غفلة وكسل وتراخ عن كل ما ينفعه.

وفي هذه الرسالة (حياتك بعيداً عن الكسل) اجتمعت نقاط عدة ، وهي:

١- قالوا عن الكسل !.

٢- مظاهر الكسل وصفات الكسالى.

٣- واقع الكسالى مع الكسل.

٤- أنواع الكسل .

٥- أسباب الكسل .

٦- مفاسد الكسل .

٧- كيف تتخلص من الكسل ؟

وقد حرصت على عرضها دون تطويل ممل أو اختصار مخل، راجياً من الله بعد ذلك أن يجعل هذه الورقات سبباً في تجاوز هذه الآفة إلى نشاط وجدّ.

المؤلف :

عادل بن محمد العبدالعالي

(١) (أسطورة الكسل ، الدكتور الطبيب مل لفين ، صفحة ١٣ ، دار الحوار)

١ - قالوا عن الكسل ١.

الكسل لغة : التثاقل عما لا ينبغي أن يتثاقل عنه، والفعل كَسِلَ وأكْسَلَ، المحكم : الكَسَلُ التثاقل عن الشيء والفتور فيه ، كَسِلَ عنه بالكسر كَسَلاً فهو كَسِيلٌ و كسلان والجمع كسالى وكُسالى وكسلى، والأنثى كَسِيلَةٌ وكسلى وكسلانة وكسول ومكسال، والمرأة الكسول : التي لا تكاد تبرح مجلسها ... (١).

وهناك فرق بين الكسل والعجز :

قال ابن حجر : والفرق بين العجز والكسل أن الكسل ترك الشيء مع القدرة على الأخذ في عمله والعجز عدم القدرة (٢).

وقال النووي : الكسل هو عدم انبعاث النفس للخير وقلة الرغبة مع إمكانه وأما العجز فعدم القدرة عليه (٣).

وحقيقة الكسل هو كره النشاط والعمل: ومن ذلك قول الصحابة رضي الله عنهم : بايعنا الرسول ﷺ على السمع والطاعة في منشطنا ومكرهنا ، أي نطيعه في حال نشاطنا وهكذا نطيعه ﷺ في وقت كسلنا . وفي ذلك دليل على دوام استجابة الصحابة رضي الله عنهم للنبي عليه الصلاة والسلام في كل أحوالهم.

(١) لسان العرب المحيط، ابن منظور (٣/٢٥٩) مختصراً

(٢) فتح الباري (٦/٣٦).

(٣) شرح صحيح مسلم (١٧/٢٨).

ولخطورة آفة الكسل على دين المرء ودينه، استعاذ النبي ﷺ منه:

* فعن أنس رضي الله عنه أن النبي ﷺ كان يقول : (اللهم إني أعوذ بك من العجز والكسل ... الحديث) رواه البخاري بتمامه .

وورد الكثير من ذم السلف الصالح لآفة الكسل ، ومن ذلك:

* يروى عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه أنه قال : إني لأرى الرجل فيعجبني ، فإذا سألت عنه فقل لا حرفة له ، سقط من عيني .

* وقال أيضاً : إني لأكره أن أرى أحداً سبهلاً (أي فارغاً) لا في عمل دنيا ولا في عمل آخرة ..

* وعن علي ابن أبي طالب رضي الله عنه أنه قال : التواني مفتاح البؤس ، وبالعجز والكسل تولدت الفاقة ونتجت الهلكة ، ومن لم يطلب لم يجد وأفضى إلى الفساد .

* وقال أبو جعفر الباقر : إياك والكسل والضجر ، فإنهما مفتاح كل خبيثة . إنك إذا كسلت لم تؤد حقاً ، وإذا ضجرت لم تصبر على الحق (١) .

* وقال حكيم : من أمضى يوماً من عمره في غير حق قضاءه ، أو فرض أداءه ، أو مجد أثله ، أو حمد حصله ، أو خير أسسه ، أو علم اقتبسه ، فقد عق يومه ، وظلم نفسه ! .

(١) عن البداية والنهاية ، نقلًا عن أقوال مأثورة ، د. محمد الصباغ ، صفحة ١٦ .

* وقيل : (إياك و إيثار الخفض والدعة، والميل إلى الراحة والسعة، فإن خواتم هذه الخصال مذمومة ، وعقباها كريهة وخيمة .. ودع الضجر والكسل وحب العاجلة فإنها من أخلاق البهائم) (١).

وقد اتفق العقلاء والحكماء من جميع الملل على ذم الخمول والكسل ،
ومما قالوا في ذلك:

* قيل في الحكمة العربية : الحركة بركة ، والتواني هلكة ، والكسل شؤم ، والأمل زاد العجزة، وكلب طائف خير من أسد رابض ، ومن لم يحترف لم يعتلف.

* وقال ابن المقفع : من دام كسله خاب عمله.

* وقال إرنست همنغواي: عندما يمشي الكسل في الطريق فلا بد أن يلحقه الفقر .

* وقال برتراند راسل : الخمول لون من ألوان الانتحار.

* وقال بنجامين فرانكلين : يجعل الكسل كل شيء صعباً ، بينما يُحيل العمل كل شيء بهيلاً.

* وقال شكسبير : المتعب ينام على وسادة من الحجر ليسترىح ، أما الكسلان فلن يجد الراحة فوق وسادة من الريش.

* وفي المثل الإنكليزي : يسمي الكسول نجاح العامل حظاً.

(١) عن البصائر والذخائر، (٧/٢) ، نقلاً عن رسالة عجز الثقات ، د.محمد الشريف.

٢ - مظاهر الكسل وصفات الكسالى :

- ١- قضاء وقت طويل لإنهاء عمل يسير.
- ٢- التأجيل والتسويف لآخر اللحظات.
- ٣- التهرب من الأعمال المنوطة بهم .
- ٤- كثرة المقترحات دون تنفيذ لأي منها.
- ٥- عدم مجاهدة النفس.
- ٦- الاستسلام للهوى وما تشتهي النفس .
- ٧- قبول الإنجازات المتواضعة .
- ٨- ضعف الهمة وسقوط الاهتمامات .
- ٩- عدم القدرة على الوفاء بالوعد.
- ١٠- حُب الهدوء والبلادة المتزايدة فهم في خمول لا يرجى منهم شيء..
- ١١- تجنب المنافسة مع الآخرين.
- ١٢- سوء التنظيم للأغراض والأثاث.
- ١٣- تفويض أمورهم للآخرين فهم عالة عليهم.
- ١٤- ثقل الحركة من غير علة .
- ١٥- الخجل من العمل.
- ١٦- الرضا بالبطالة واعتياد ترك العمل.
- ١٧- غير فعالين.
- ١٨- عاطلون على الدوام .

٣- واقع الكسالى مع الكسل.

الكسالى يواجهون صنوفاً من العوائق الداخلية التي تعترضهم مع أي عمل يرغبون عمله، ولذا تتكرر في نفس الكسول ثلاثة أسئلة تختلف باختلاف موقعه من العمل الذي بين يديه، وهذه الأسئلة هي :

* كيف أستطيع أن أبدا العمل ؟.

* كيف أتمكن من متابعة العمل ؟.

* كيف يمكنني إنهاء العمل ؟.

وهي تمثل عوائق لكل كسول، ويعتبر العائق الداخلي الأول هو الأصعب، فأكثر الكسالى لا يدعون لأنفسهم فرصة للاقتراب من مكان العمل ، ناهيك عن البدء فيه!!.. أما إذا حصل غير المتوقع وباشروا العمل، فلا يلبث الواحد منهم أن يأتيه أمرٌ يتوهم أنه من الحاجات الملحة ، وبالطبع لا حل لذلك إلا أن يتوقف عن عمله ويدخل في إجازة راحة واستجمام ترجعه إلى خموله الأول، وهذا هو العائق الثاني.

أما العائق الداخلي الثالث فيتلخص في أن الكسول يبدأ العمل ويستمر فيه ولكنه بعد حين يتململ ويتقاعس عن إتمامه بالسرعة المطلوبة، بل يسير بخطوات بطيئة جداً حتى يظن الآخرون أن عمله هذا قد قتل في مهده!!..

والخلاصة ، أن الكسالى ليس من عاداتهم الإقدام على العمل ، ولا على الاستمرار فيه ، ولا على إتمامه حتى النهاية، هذا هو واقعهم مع الكسل^(١)..

(١) انظر الانضباط للكسالى، بتصرف كثير، صفحة ٧٧.

٤ - أنواع الكسل .

أولاً : الكسل المرضي.

هذا النوع من الكسل له أسبابه الكثيرة من أهمها :

• تزايد الضغط على العقل : فقد يؤدي هذا التزايد بشكل يفوق قدرة العقل الإنتاجية إلى عدم فعاليته (أي إلى كسله).

• وجود معوقات دفيئة تعطل العقل والبدن كمثل الأمراض النفسية.

قالت د. أسماء عبد العزيز، أستاذة الأمراض العصبية والنفسية في كلية طب عين شمس إنه (على عكس ما يتوقعه بعض الناس، ينتج التسويف أحياناً عن مرض عضوي معروف لدى الصغار، هذا المرض الذي تظهر أعراضه منذ الصغر على شكل زيادة الحركة وقلة القدرة على التركيز.

ويرافق المرض العضوي في ٢٥٪ من الحالات الأطفال المصابين حتى عندما يكبرون فيصبحون عاجزين عن إكمال أي عمل يبدوه ولا علاقة هنا للتسويف بأي عامل نفسي، وإنما هو موجود في مورثاتهم بسبب مرض عضوي يجب اكتشافه منذ الصغر) (١).

ومثل هذا النوع من الكسل يحتاج إلى رعاية طبية ونفسية ، ولا ينفع فيه العتاب والتشريب على الشخص، فهو مرض يحتاج إلى علاج وجلسات يقررها أهل الاختصاص.

(١) عن موقع جريدة الشرق القطرية .

ثانياً : الكسل الذهني ، ومن صورته :

١ - الأمانى الكاذبة .

وقد جاء النهي عن ذلك، كما في قوله تعالى : (ولا تتمنوا ما فضل الله به بعضكم على بعض للرجال نصيب مما اكتسبوا وللنساء نصيب مما اكتسبن) .
قال ابن سعدي رحمه الله : ينهى تعالى المؤمنين عن أن يتمنى بعضهم ما فضل الله به غيرهم من الأمور الممكنة وغير الممكنة ... فلا يتمنوا تمنياً مجرداً لأن هذا هو الحسد ... ولأنه يقتضي التسخط على قدر الله والإخلاد إلى الكسل والأمانى الباطلة التي لا يقترن بها عمل ولا كسب .. (١). وقد قيل : (يموت الكسول قبل أن يحقق أي من أمانيه لأن يديه لا تعملان شيئاً) (٢).

٢ - العقول المنهارة .

وانهيار العقول وركونها إلى الراحة والكسل له أسبابه الجسدية والمعنوية ،
لعل من أهمها :

(١) عدم تناول وجبة الإفطار ، فالناس الذين لا يتناولون وجبة الإفطار سوف ينخفض معدل سكر الدم لديهم . وهذا يقود إلى عدم وصول غذاء كاف لخلايا المخ مما يؤدي إلى انحلالها .

(٢) الإفراط في تناول الأكل . فالأكل الزائد يسبب تصلب شرايين الدماغ ، مما يؤدي إلى نقص في القوة الذهنية .

(١) تفسير ابن سعدي (١/١٧٦) .

(٢) الانضباط للكسالى ، ألفرد هلمن ، صفحة ٢٨ .

- ٣) التدخين : فيسبب التدخين انكماش خلايا المخ وربما يؤدي إلى مرض الزهايمر (ضعف الذاكرة)، ومثله تعاطي المخدرات والمسكرات.
- ٤) كثرة تناول السكريات: فكثرة تناول السكريات يعوق امتصاص الدماغ للبروتينات والغذاء، مما يسبب سوء تغذية الدماغ وربما يتعارض مع نمو المخ.
- ٥) تلوث الهواء : فالدماغ أكبر مستهلك للأكسجين في أجسامنا. واستنشاق هواء ملوث يقلل دعم الدماغ بالأكسجين مما يقلل كفاءة الدماغ.
- ٦) الأرق (قلة النوم): فالنوم يساعد الدماغ على الراحة . وكثرة الأرق تزيد سرعة موت خلايا الدماغ.
- ٧) تغطية الرأس أثناء النوم : فإن النوم مع تغطية الرأس يزيد تركيز ثاني أكسيد الكربون ويقلل تركيز الأكسجين مما يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الدماغ.
- ٨) القيام بأعمال أثناء المرض العمل الشاق أو الدراسة أثناء المرض تقلل من فعالية الدماغ كما أنها تؤدي إلى تأثيرات سلبية عليه.
- ٩) قلة تحفيز الدماغ على التفكير: ولا شك أن التفكير هو أفضل طريقة لتمارين الدماغ . وضده قلة تحفيز الدماغ على التفكير، وهذا يؤدي إلى تقلص أو تلف خلايا الدماغ.
- ١٠) ندرة الحديث مع الآخرين: فالحوار الفكري مع الآخرين يساعد على ترقية فعالية الدماغ^(١).

(١) عن موقع نادي السعادة.

ثالثاً: الكسل في العبادة .

ذكر الله من صفات المنافقين أنهم: (...وَلَا يَأْتُونَ الصَّلَاةَ إِلَّا وَهُمْ كُسَالَى
وَلَا يُنْفِقُونَ إِلَّا وَهُمْ كَارِهُونَ) [سورة التوبة، الآية: ٥٤] وفي آية أخرى قال الله تعالى
عنهم: (...وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَى يُرَاءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ
اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا) [سورة النساء، الآية: ١٤٢].

أي أنهم إذا قاموا إليها قاموا متثاقلين لها متبرمين من فعلها ، والكسل لا
يكون إلا من فقد الرغبة من قلوبهم فلولا أن قلوبهم فارغة من الرغبة إلى
الله وإلى ما عنده لم يصدر منهم الكسل.. (١). وفي ذلك قال ابن عباس :
والنفاق يورث الكسل في العبادة لا محالة.

رابعاً: الكسل الدعوي .

الكسل الدعوي : داءٌ يصيب العاملين في الدعوة إلى الله ، يؤدي في أسوأ
أحواله إلى الانقطاع بعد الاستمرار ، وفي أحسن أحواله يظهر السكون
والكسل والتراخي ، والتباطؤ بعد الحركة .. (٢).

وفي وصف الذين تثاقلوا عن البذل في الدعوة، قال مصطفى الرافعي : ()
يحسب (أحدهم) أنه قد فر من الرذائل إلى فضائله ، ولكن فراره من مجاهدة
الرذيلة هو في نفسه رذيلة لكل فضائله، وماذا تكون العفة والأمانة والصدق
والوفاء والبر والإحسان وغيرها إذا كانت فيمن انقطع في صحراء أو على

(١) تفسير ابن سعدي (١/٢١١).

(٢) الفتور ، جاسم الياسين ، صفحة ١٥.

رأس جبل؟ أيزعم أحد أن الصدق فضيلة في إنسان ليس حوله إلا عشرة أحجار؟ و أيم الله ، إن الخالي من مجاهدة الرذائل جميعاً هو الخالي من الفضائل جميعاً (١). والله تعال أثنى في كتابه على عبد عرف الحق (فلم يطق سكوتاً، ولم يقبع في داره بعقيدته وهو يرى الضلال من حوله والجحود والفجور ، ولكنه سعى بالحق الذي استقر في ضميره ، سعى به على قومه وقام بواجبه في دعوة قومه إلى الحق) (٢). ، قال تعالى : (وجاء من أقصى المدينة رجل يسعى ، قال يا قوم اتبعوا المرسلين).

كن مشعلاً في جنح ليل حالك

يهدي الأنام إلى الهدى ويبين

وانشط لديك لا تكن متكاسلاً

وأعمل على تحريك ما هو ساكن

ومن أهم مظاهر الكسل الدعوي :

أولاً : اللامبالاة بالأنشطة الدعوية، إما بعدم حضورها أو بالتأخر عنها.

ثانياً : عدم التفاعل مع الجهود الدعوية التي ينضم إليها تطوعاً أو تنظيماً.

(١) وحي القلم (٢/٩٧).

(٢) في ظلال القرآن، سيد قطب (٢٣/١٦).

ومن أسباب الكسل الدعوي :

- ١- تجاهل الدعاة لهذا الإنسان حتى يشعر بسلبيته، فيألف الفراغ ويتناقل إلى المباحات.
- ٢- وقوع خطأ على الداعية أو ظلمه في موقف ما يجعله يتكاسل عن الماضي في فاعليته ونشاطه.
- ٣- تحميل النفس ما لا تطيق من الأنشطة الدعوية، ثم الشعور بثقل التضحيات مما يؤدي بالداعية إلى التراجع والتهرب منها جميعاً .
- ٤- تطلع بعض الدعاة إلى النتائج السريعة، والتي لا تحدث إلا نادراً، مما يؤدي بهم إلى اليأس والانهازم والرضا بالكسل.
- ٥- نسيان الداعية لفضل الدعوة وعظيم أجرها و وعدم وجود من يشجعه على هذا الطريق ، فيصاب بالخذلان وينقلب إلى الكسل.
- ٦- تكرار نفس الأنشطة الدعوية دون تجديد ، بل يستمر الداعية يمارس نفس الأدوار برتابة يومية تقتل فيه الحماسة فيغرق في وحل الكسل.
- ٧- مصاحبة بعض الصالحين الذين لا يفكرون في صلاح غيرهم ولا يهتمون لذلك، والداعية يتأثر بكسلهم الدعوي ، بل وينشغل بمجالسهم عن الأنشطة الدعوية.

* * * *

٥ - أسباب الكسل .

(كل إنسان يتوق إلى أن يكون مُنتجاً ، ويُفضل كل واحد أن ينجز واجباته الوظيفية أو العائلية، وأن ينال الثناء على جودتها ، كما يود كل إنسان تقديم مردود يستحق عليه الترفيع أو زيادة الأجر. ويدخل كل ذلك في إطار السعي الطبيعي نحو التقدير ورضا النفس، وهما دافع أساسي قوي، فإن كان مردود الشخص منخفضاً جداً فعلينا قبل أن نلومه أن نبحث عن السبب الذي دمره وأعاق ميله الفطري الطبيعي للإنتاج!!).^(١).

ولعل من أهم أسباب الكسل ، ما يلي :

(١) الخلط بين الكسل وبعض المفاهيم . ومن ذلك:

* الكسل تحت مظلة (القناعة والتوكل) .

حدثوا أن عمر بن الخطاب رأى قوماً قابعين في ركن من المسجد بعد صلاة الجمعة فسأهم : من أنتم؟ فقالوا : نحن المتوكلون على الله . فعلاهم عمر بدرته ونهرهم ، وقال : لا يقعدن أحدكم عن طلب الرزق ويقول : اللهم ارزقني ، وقد علم أن السماء لا تمطر ذهباً ولا فضة . وإن الله يقول : (فإذا قضيت الصلاة فانتشروا في الأرض وابتغوا من فضل الله).

إن الجواب العمري يؤكد أن التوكل ليس معناه اطراح الإنسان للأسباب التي وضعها الله، والاتكال عليه - سبحانه - أن يحرق له العوائد... إن معنى التوكل أن يرتب الإنسان المقدمات ، ويدع النتائج لله.

(١) أسطورة الكسل ، د.مل ليفين ، صفحة ٢٣ ، بتصرف.

والحديث الذي تعلق بأذياله المتبطلين (لو توكلتم على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير ، تغدو خماصاً وتروح بطاناً) هو في الواقع حجة عليهم لا لهم ، فإنه - سبحانه لم يضمن لها الرواح ملاءى البطون، إلا بعد غدوها وسعيها لا مع بقائها في أوكارها (١).

* الكسل تحت مظلة (الزهد) .

فقد ((جاء من يقول : إن الدنيا ضرة الآخرة وليست طريقاً لها ، وأشاع الزهد بمعنى ترك الدنيا وعدم الاهتمام بها ، وكمثال على هؤلاء الصوفية الذين نقلوا إلى المجتمع الإسلامي ، فلسفات الهند في تعذيب الجسد وحب (الفقر) كما نقلوا رهبانية النصارى ، وروجوا هذه البضاعة باسم الزهد المشروع ، وحاولوا تأييد هذه (الرهبنة) بذكر ما كان عليه الجيل الأول من السمو حيث لم تكن الدنيا في قلوبهم وراحوا يذمون الدنيا بمناسبة وبغير مناسبة ، وساعدهم على ذلك القصاص الجهلة ، الذين وجدوا الكلام في هذا الموضوع من الأشياء المحببة لدى الجماهير ، وهكذا أصبحت مرتبة الزاهد الذي لا يتكسب ويعيش في زاوية أو رباط هي أعلى المراتب ، وسمع المسلمون وأعجبوا بمن يقول : (لو أن الدنيا مجذافيرها عرضت علي حلالاً ولا أحاسب بها في الآخرة لكنت أتقذرها كما يتقذر الرجل الجيفة) .

ووضع هؤلاء الصوفية كلام الله سبحانه وتعالى عن الدنيا أو كلام الرسول ﷺ في غير موضعه ، ولم يفهموه حق الفهم ، وقد أدبنا الله سبحانه وتعالى في

(١) الإيمان والحياة ، د. يوسف القرضاوي ، صفحة ٣١٠ ، مختصراً .

القرآن بأن نذكر القضية ونقيضها حتى يتم التوازن ، فلا يذكر عذاب النار إلا ويذكر نعيم الجنة ، ولا يذكر الفجار إلا ويذكر الأبرار ، فعندما نذم الدنيا يجب أن نبين على أي شيء يقع الذم .

يقول الشيخ رشيد رضا : (ومن أضر ما حدث بعد الخلفاء الراشدين الغلو في التزهيد ، وحمل الناس على الاعتقاد بأن الدنيا ضرة الآخرة على الإطلاق ، ومن أكبر المصائب أن هذا التعليم كان يدين الخطباء والوعاظ ، فزرع أهله في قلوب الأمة الإسلامية فسيل الكسل ، وما التكايا التي أحدثها المسلمون إلا كالأديار عند النصارى)

(والذين لبسوا لبوس الصالحين نفثوا في الأمة سموم المبالغة في التزهيد ، وأكثرهم يريد إنفاق كسب الكاسبين عليهم وهم كسالى لزعمهم أنهم يجب الله مشغولون) .

هؤلاء البطالون الذين لا يريدون الكد والتعب ، ويتخوفون الصراع مع الأعداء ، يلجئون إلى حيلة الزهد والانزواء وكيف يكون إذن التمكين في الأرض والحكم بشريعة الإسلام ، وهذا كله يختلف عن الاغترار بالدنيا والانغماس في شهواتها)) (١).

* الكسل تحت مظلة (السعادة) .

يظن بعض الناس أن السعادة لا تحصل إلا للكسالى فلا بذل ولا جهد ولكنها الدعة والراحة ، وبالعكس من ذلك يعتقد هؤلاء أن العمل مرتبط

(١) الدين والدنيا ، محمد العبد، مجلة البيان، (٢٧ / ٨) .

بالتعب، يقول الفرد هلمن : (لا ينشأ التكاثر من لا شيء ، بل إنه نتيجة للقناعة القديمة جداً ، بأن العمل مرتبط دوماً بالتعب والمعاناة، وأعتقد أن جزءاً من هذه المعرفة والقناعة موجود لدى كل كسول ناضج).
وقد أجاب على مثل هذه الدعوى الشيخ يوسف القرضاوي في أبيات طويلة ، منها :

قالوا السعادة في السكون وفي الخمول وفي الخمود
في العيش بين الأهل لا عيش المهاجر والطريد
في المشي خلف الركب في دعة وفي خطو وئيد

فرد عليهم :

قلت : الحياة هي التحرك لا السكون ولا الهمود
وهي الجهاد ، وهل يجاهد من تعلق بالقعود ؟
وهي التلذذ بالمتاعب لا التلذذ بالرقود

وقال حازم القرطاجني:

دع التكاثر في الخيرات تطلبها

فليس يسعد بالخيرات كسلان

(٢) الطبائع غير السوية ، ومنها :

* الشخصية المندفعة .

قالت د. أسماء عبد العزيز، أنّ (هناك عدة عوامل تؤدي إلى الكسل والتسوية فمثلاً الشخصية المندفعة تضع أهدافاً أكبر من قدرتها ولدى الصعوبة في إنجازها يجبط صاحب الشخصية المندفعة وتتولد لديه أعراض إكتئاب وعدم الرغبة في البدء بالشيء).

وأشارت أيضاً إلى أنّ (صاحب الشخصية المندفعة يبدأ بالعمل ولا يكمله فهو شخص متقلب المزاج ليس لديه قدرة على الاستمرار ولا يستطيع الاستمرار حتى بعلاقات صحية مع الناس) (١).

* الشخصية المترددة .

(المجد والنجاح والإنتاج تظل أحلاماً لذيدة في نفوس أصحابها، وما تتحول حقائق حية إلا إذا نفخ فيها العاملون من روحهم، ووصلوها بما في الدنيا من حسّ وحركة .. كثير من الناس لا يعوزهم الرأي الصائب ، فلهم من الفطنة ما يكشف أمامهم خوافي الأمور ، بيد أنهم لا يستفيدون شيئاً من هذه الفطنة لأنهم محرمون من قوة الإقدام غارقون في الارتباك والتردد.

إذا كنت ذا رأي فكن ذا عزيمة

فإن فساد الرأي أن ترددا

(١) عن موقع جريدة الشرق القطرية .

فإن للبحث والتبصر أجلاً يتضح بعده كل شيء ، ولا يبقى مكان إلا للعمل السريع وفق ما هدت إليه الروية واستبانة الصواب، وقد قال الله عز وجل : (وشاورهم في الأمر ، فإذا عزمتم فتوكل على الله ، إن الله يحب المتوكلين) فإذا تقرر العمل ، فلنمض في إتمامه قدماً ، ولنقهر علل القعود والخوف ولنستعين بالله حتى نفرغ منه (١).

* الشخصية الملولة .

وقد يكون الكسل ناشئاً عن نفس ملولة سئمة مثقلبة ، لا تستقر على أمر ولا ترضى بالثبات على حال واحدة مرضية زماناً طويلاً (٢).

* الشخصية المزاجية .

وهي الشخصية الناشئة عن مزاجية في العمل ، فما رغب فيه عمله ، وما رغب عنه تركه.

* الشخصية الإنطوائية .

وهي الشخصية التي تؤثر العزلة غير المفيدة، وتتجنب الاحتكاك بالناس ومحاوله نفعهم، ومثل هذه الشخصية لديها القابلية للتكاسل عن أي عمل جماعي تفادياً للاحتكاك بالآخرين.

(١) جدد حياتك ، محمد الغزالي ، صفحة ٥٤ ، دار القلم.

(٢) عجز الثقات ، د. محمد الشريف ، صفحة ١١٠.

٣) الأسباب الخارجية المؤدية للكسل.

قالت الدكتورة أسماء عبد العزيز أنه قد توجد عوامل خارجية محبطة تطبق على المرء فتجعله غير راغب في العمل أو الابتكار، وأشارت إلى أنه (من أسباب انعدام الحماسة هو الشعور بالإحباط العام وعدم المكافأة العادلة، فمثلاً يتمتع بعضنا بقدرات تفوق بعضنا الآخر أو يعمل بعضنا أكثر من بعضنا الآخر لكن عدم التقدير ووضع الإنسان المناسب في العمل المناسب أو إعطاء أجور غير متناسبة مع الجهد والقدرات الشخصية يقود إلى الإحباط، لأن المرء يقول في نفسه أنه مهما اجتهد فلن يجد من يقدره). ولفتت الانتباه إلى أن (التقدير المادي يعني تقديراً معنوياً بالإضافة إلى كونه مادياً) (١).

٤) الشيطان يورث الكسل عن العبادات.

إذا بال الشيطان في إذن العبد أخلد إلى الكسل . قال ابن حجر : قال الطيبي : خص الأذن بالذكر وإن كانت العين أنسب بالنوم إشارة إلى ثقل النوم فإن المسامح هي موارد الانتباه وخص البول لأنه أسهل مدخلاً في التجاوير وأسرع نفوذاً في العروق فيورث الكسل في جميع الأعضاء (٢).

(١) عن موقع جريدة الشرق القطرية .

(٢) فتح الباري (٣/٢٩).

(٥) الشبع يورث الكسل.

ولذا جاء في الشرع الزجر عن الشبع قيل : لما يترتب عليه من الكسل عن العبادة (١).

(٦) قناعة الكسول: أنه لا يجب علي شيء.

من أسباب الكسل أن الكسالى يقنعون أنفسهم دائماً وأبداً : نحن لا يجب علينا أي شيء، ولسنا مضطرين لأي شيء ، ولا يلزمنا أي شيء (٢).
ولذا لا عجب أن يكون شعارهم : (لا .. وألف لا !!).

فرد المتكاسل يتمحور (غالباً) حول الرفض الصارخ ، وهو بذلك يتحاشى سماع أو إدراك ما يجب عليه أو معرفة أي فكرة عن نشاط ما يمكن أن يداهمه. أي أن العقل الكسول يلجئ لأسلوب التحاشي والتهرب المعقد من كل ما يمت للواجب بصلة.. يقول ألفرد هلمن بعد تجربة مريرة : (لقد أصبح لدي الخبرة ، أن هذه الحصيلة الكبيرة من (اللاءات) الداخلية تمحو مع الزمن ببساطة أي حافز لدى الإنسان) (٣).

(٧) إدمان البرامج التلفزيونية غير الجادة.

تكاد الدراسات العلمية التي أجريت لدراسة آثار التلفاز على الصحة النفسية أن تجمع كلها على أنه يدرّب مشاهديه على الكسل الذهني ، ويشيع فيهم

(١) فتح الباري (١١/٢٨٩).

(٢) الانضباط للكسالى، ألفرد هلمن، صفحة ٢٨.

(٣) الانضباط للكسالى، صفحة ٤٦.

روح السلبية ، ويجعلهم إمعات يميلون مع الريح حيث مالت ، وأنه ينفث في روعهم روح (عدم المسؤولية) والاستسلام ، والانهازامية ، ويصرفهم عن معالي الأمور ، ويشغلهم عن الأهداف السامية ، ويزيد رقعة الخواء الفكري في نفوسهم^(١).

٨) التربية غير الجادة.

(اعتاد كثير من الناشئة اليوم أن يكفى كل شيء ، فهو في المنزل يقدم له الطعام والشراب ، ويتولى أهله تنظيم غرفته وغسل ملابسه ، فساهم ذلك في توليد جيل كسول لا يعرف العمل والمسؤولية .

وفي المدرسة وميادين التعليم اعتاد التلاميذ الكسل الفكري ، وصار دورهم مجرد تلقي المعلومات جاهزة دون أي جهد ، وحتى حين يطلب منهم بحث أو مقالة فلا بد أن تحدد لهم المراجع ، وبأرقام الصفحات ، وقل مثل ذلك في كثير من المحاضن التربوية .

٩) إدمان الاعتذار عن الأعمال الجادة.

الكسالى ينصب اهتمامهم في الغالب على اختلاف وتقديم أفضل الذرائع والأعذار الواهية بدل القيام بالأعمال الواجبة عليهم على أفضل وجه ممكن... إن معظم هذه الذرائع والحجج واهية تماماً، ولا تخدم سوى غرض التسويف والتهرب من أية مسؤولية أو مهمة محددة بهم^(٢).

(١) ماذا تعرف عن العجل الفضي ؟ ، محمد إسماعيل، مجلة البيان، (١٤٣ / ٧٠).

(٢) انظر الانضباط للكسالى، بتصرف واختصار، صفحة ٥٦.

والمشكلة أن الكثير من هذه الذرائع ، يأتي بلباس التبريرات السليمة الصائبة (كما يزعمون) ، الأمر الذي يزيد المشكلة تعقيداً (١).

٩) إدمان استعمال الكمبيوتر وتصفح الإنترنت.

(وثق الباحثون في اليابان علمياً ما عرفه سكان ديلبير تفيل لسنوات عديدة وهو: يمكن أن يسبب استعمال الكمبيوتر اليومي الطويل إضعاف قوتك، وامتصاص طاقتك وتقليل حماسك للعمل.

ففي دراسة لمدة ثلاث سنوات لأكثر من ٢٥٠٠٠ عامل، اكتشف الباحثون اليابانيون أن الأشخاص الذين جلسوا أمام شاشات الكمبيوتر كانوا أكثر عرضة للآلام الجسدية مثل إرهاق العين والتواء الكتف، وأعراض الخمول.

وفي الدراسة المقامة من قبل الدكتور تيتسيا ناكازوا ونشرت في إصدار نوفمبر للصحيفة الأمريكية للطب الصناعي، وجدت أن العمال الذين قضوا أكثر من خمس ساعات في اليوم الواحد أمام شاشة الكمبيوتر ابلغوا بدرجة كبيرة عن شكاوى أكثر لأعراض متعلقة بالنوم والتوتر العقلي. تضمنت هذه الأعراض: الخمول، القلق، صعوبة التعاون مع الزملاء والتردد في الخروج للعمل.

(١٠) إدمان التسوية المذموم.

التسوية المذموم: هو التأجيل أو التأخير لتنفيذ المطلوب بغير مبرر أو مصلحة.

(إن التسوية لن يخفف المعاناة ، بل سيعطينا مزيداً من الوقت لمزيد من التخوف ، وإضاعة نوع من الرهبة والمبالغة في صعوبة المهمة التي سنقدم عليها) (١).

(١١) صحبة الكسالى.

فصاحب النشاط في وسط الكسالى ومع مرور الوقت والألفة لأحوالهم تنتقل له العدوى فيهبط معهم ويتأقل عن العمل من غير أن يشعر، وكما قيل: الإنسان حبيس بيئته) (٢).

ولذا كان من الوصايا ، قول أبو بكر الخوارزمي :

لا تصحب الكسلان في حاجاته

كم صالح لفساد آخر يفسد

عدوى البليد إلى البليد سريعة

والجمر يوضع في الرماد فيخمد

(١) الانضباط للكسالى ، صفحة ٥٤ .

(٢) الفتور ، جاسم مهلهل ، صفحة ٢٧ ، بتصرف

(١٢) ضعف الإرادة.

فبينما الواجب يدعو صاحبه ويلح عليه إذ يدعوه ضعف الإرادة ، وفتور العزيمة إلى القعود عن أداء هذا الواجب بحجة أن في الغد فسحة ، وأنه لكل مقام مقال!.

(١٣) عدم المتابعة والمحاسبة من الآخرين.

فمن أسباب الكسل عدم المتابعة والمحاسبة من الآخرين سواءً الأهل في البيت أو المدرء في العمل . وواقع الحال أن الإنسان لن يتجرأ على الكسل والإهمال إلا إذا غاب الرقيب الذي يعاتبه ويحاسبه.

(١٤) غياب عنصر التحدي.

(إن عنصر الصراع والتنافس في كل الميادين يؤدي في الغالب على الحركة والنشاط ، والعكس صحيح) ، فإذا شعر الإنسان أنه لا يواجه تحدياً في مجال ما رضي بكسله ووقف في محله لا يتقدم بل قد يتأخر!.

(١٥) الإغراق في (لو اني ..).

الـ (لو) تعبير ملكي يعني التكاسل والبطالة والفشل ،ومن أمثلتها :

- لو أنني قمت أولاً بكذا... لأصبحت...
- لو أنني لم أفعل كذا... لكنت ...

إن (لو) وشبهاتها مثل: (في حالة) و(طالما) و(لو لم) وغيرها ، كلها تخدم أغراض تاجيل أعمال الإنسان وتسويقها وعرقلتها في الحالات التي كان يجب فيها القيام بهذه الأعمال وإنجازها. وهذه المفسدة كانت الوصية النبوية : (لا تقل لو أنني فعلت كذا لكان كذا وكذا ولكن قل قدر الله وما شاء فعل).

يقول الفرد هلمن : (إنني لم أر في حياتي على أي حال، شخصاً يصبح أكثر مالاً أو شاباً أو ذكاءً أو أجمل من خلال أمنياته وعدد آل (لو) التي يتغنى بها) (١).

١٦ الضغوط النفسية والسخط العام.

أكد (د. برانت كليف)، رئيس مركز الصحة النفسية والعصبية في كليفلاند- أوكايو، أن الإصابة بالكسل هي أشع ما يهدد أي شخص، وأن الكسل هو المسئول عن معظم الخسائر التي يُكب فيها الإنسان . والكسل، في رأيه، هو حالة من الخمول وعدم الرغبة في الحركة أو إنجاز أي شيء أو عدم الحماس، لأنها ما يشرع المرء فيه من أعمال أو إنجازها على نحو بطيء يعكس الشعور بعدم الحماس. وعادةً ما يكون هذا التراخي مصحوباً بنوع من السخط العام . ويضيف بأن كثرة الضغوط النفسية والعصبية مع تراكم المسؤوليات وتنوع الاهتمامات وترك الإنسان نفسه نهياً لهذه التيارات المتنافرة، هو المسئول عن الإصابة بداء

(١) الانضباط للكسالى ، صفحة ٥٣، مختصراً.

الكسل، وذلك كاحتجاج غير مباشر على حياة تسودها الفوضى والارتباك والرغبة في البعد عن الأسلوب المرهق للمعيشة. ويؤكد أنه في ضوء هذا المفهوم، فإن داء الكسل النفسي قد يتسلل إلى أشخاص عُرفوا بالصحة والحيوية والنشاط، وحتى حب العمل.. وذلك نتيجة لفشل المواءمة بين القدرات والمتطلبات. والكسول، في هذه الحالة، يعتريه إحساس باليأس وزعزعة الثقة بالنفس وفي الآخرين.. وقد يصاب بالاكئاب والإرهاق العصبي، كما لا يجدي في حالته المزيد من الراحة أو النوم^(١).

(١٧) التواكل ورمي الأعمال على الآخرين.

من المؤكد أن الاعتماد على الغير و الاتكال تجعل الإنسان يشعر بالإحباط أو بالعجز وهذا الشعور يكون بالتساؤل المستمر مع النفس ، لماذا أنا كسول ؟ لماذا أنا مختلف عن الغير ؟ وما ينقصني كي أكون كذا و كذا أو أكون مثل فلان نشيط و مجتهد و مبدع و مكافح ، وهذه الأسئلة يتساءل بها العديد من الاتكاليين أو لا يرغبون بعمل شي في حياتهم ، والأسباب كثيرة و متنوعة ومن أهمه هي : الاتكال على الوالدين ، و الاتكال على الخدم و طالما أن الإنسان متوفر لديه جميع سبل الراحة فيقول في نفسه فلماذا اجتهد وأعمل و أتعب ، ولا يعلم أن هذا الأسلوب قد يؤثر عليه في المستقبل .

(١) عن موقع متديات الحصن النفسي، إعداد كريمة (بتصرف يسير).

٦ - مفاسد الكسل.

أولاً : مفاسد الكسل على الصحة.

(١) الكسل ومخاطر الإصابة بالسرطان :

فقد أكد المعهد القومي للدراسات والأبحاث العلمية و الطبية أن مزاولة أي نوع من أنواع النشاط البدني يقلل من مخاطر الإصابة بالسرطان ، خاصة سرطان الثدي بالنسبة للمرأة . فقد وجد أن أحد الأسباب الرئيسة لأمراض القلب والسكر والسمنة وارتفاع ضغط الدم يعود لقلة الحركة، وقدرت منظمة الصحة العالمية ما يفوق ٢ مليون حالة وفاة في السنة بسبب قلة الحركة وأن ثلث حالات أمراض السرطان يمكن تفاديها بواسطة إتباع نظام غذائي صحي والمحافظة على الوزن الطبيعي^(١).

أثبتت دراسة جديدة أن الكسل أكثر خطورة من التدخين بعد أن تبين أن عدد من يقضي عليهم الكسل في هونغ كونغ أكبر من عدد من يقضي عليهم التدخين. وأظهرت الدراسة التي أجريت على سكان هونغ كونغ الذين توفوا في عمر يزيد على ٣٥ عاما عام ١٩٩٨ أن عدم القيام بأي نشاط بدني أدى إلى وفاة أكثر من ٦٤٠٠ شخص في العام مقارنة مع أكثر من ٥٧٠٠ شخص توفوا بسبب التدخين.

وجاء في الدراسة التي نشرتها صحيفة «ساوث تشاينا مورنينغ بوست» انه تم توجيه الأسئلة لأقارب حوالي ٢٤٠٧٩ شخصا توفوا عام ١٩٩٨ حول قيام

(١) عن موقع دكروري نيوز .

المتوفين بأية نشاطات بدنية خلال العقد الذي سبق وفاتهم. ونقلت الصحيفة عن البروفيسور لام تاي - هينغ، رئيس قسم صحة المجتمع في جامعة هونغ كونغ والذي اشرف على الدراسة «لقد حسبنا أن حوالي ٢٠ بالمئة من كافة الوفيات التي حدثت لأشخاص في هونغ كونغ بعد سن ٣٥ عاما يمكن أن تعزى إلى عدم قيامهم بأي نشاط بدني.

ويصل ذلك إلى ٦٤٥٠ شخصا». وأضاف أن «الوفيات التي سببها الكسل تفوق تلك التي سببها التدخين والتي وصلت إلى ٥٢٧٠ عاماً ١٩٩٨». ويعرف النشاط البدني على أنه أي شكل من أشكال النشاط أو التمرين الذي يتم خارج العمل. وقال لام أن «أكثر من نصف سكان هونغ كونغ لا يقومون بتدريبات بدنية كافية، ونستطيع القول أنها غير كافية بتاتا». وأظهرت الدراسة أن ما نسبته ٢٩ - ٣٦ بالمئة من الرجال المتوفين في ذلك العام لم يمارسوا النشاط البدني سوى مرة واحدة في الشهر مقارنة مع ٣٠ إلى ٣٦ بالمئة من النساء.

وأكد البروفيسور أن التدخين والكسل هما عاملان قاتلان. وأوضح أن «هناك العديد من الأشخاص الذين لا يدخنون ولكنهم لا يقومون بالتمارين الرياضية. ولذلك نقول لهم: إن عدم التدخين أمر جيد. ولكنكم لا تقومون بالتمارين الرياضية ولذلك فإنكم في خطر شديد».(١).

(١) عن موقع البلاغ .

وظلت تؤكد مؤسسة أبحاث السرطان البريطانية بشدة أن الخمول وانعدام النشاط الجسدي يزيد من خطر الإصابة بأمراض السرطان حتى وإن لم يكن الشخص يعاني من زيادة في الوزن.

وتقدر مؤسسة الأبحاث البريطانية أن الخمول يعتبر السبب وراء نسبة ٥ في المائة من كل حالات الوفاة بأمراض السرطان.

وأشارت سلسلة من الدراسات التي نشرت في مجالات علمية رفيعة أن النشاط الجسدي، وللغرابة، قد يؤدي إلى تقليص خطر الإصابة بسرطان القولون إلى النصف.

وقد تم إثبات الصلة بمرض سرطان الثدي أخيراً. فقد نشرت سلسلة من البحوث في فترة ما بين عام ١٩٧٧ الى ٢٠٠٣ في مجلات علمية مرموقة مثل مجلة (الاتحاد الطبي الاميركي) ومجلة (نيو انغلاند الطبية)، توصلت إلى أن النشاط الجسدي يقلل من خطر الإصابة بمرض سرطان الثدي بنسبة ٣٠ إلى ٤٠ في المائة. كما أنه يبدو أن هذا النشاط يحمي المرأة في مرحلة ما قبل وما بعد سن اليأس، كما يبدو أن التمارين الرياضية تقلل هذا الخطر لدى معظم النساء ممن يمارسن التمارين الرياضية في سن مبكرة من حياتهن. وقد جاءت نقطة التحول في بريطانيا في عام ٢٠٠٢ عندما نشر البروفيسور فوكس وفريقه من جامعة بريستول دراسة شاملة حول الادلة التي تربط بين تأثير النشاط الرياضي والاصابة بالسرطان، وتوصلت تلك الدراسة ان

النشاط الجسدي لا يساعد الناس على التشافي من السرطان، بل ان عدم ممارسة النشاط الرياضي قد يكون عاملا مهما ومباشرا لخطر الاصابة بالسرطان. وقد جاءت هذه النتيجة بعد عام من بحث اجرته مؤسسة ابحاث السرطان الاسكتلندية، وحملة أبحاث السرطان توصلت إلى نتيجة مشابهة فيما يتعلق بسرطان الأمعاء (١).

٢) الكسل وضمور العضلات :

هذا هو ما يؤكدته الدكتور السويدي بيروف استراند، حيث يقول: إن عدم النشاط يؤدي إلى ضمور العضلات التي تصبح بعد فترة غير قادرة علي تحمل الجسم، هنا قد يعجز الإنسان عن تأدية واجباته اليومية. وإذا كان الإجهاد قد أخذ منك مأخذا فإن المعادن مثل الماغنسيوم والبوتاسيوم تعتبر من أهم العناصر التي تساعد في القضاء علي الإجهاد، فالنقص في هذين المعدنين يعرض الإنسان للإجهاد، فيستيقظ في الصباح ويشعر بأنه مجهد لدرجة يعجز بسببها عن مفارقة الفراش.

ويشعر في نهاية اليوم انه مستهلك تماما ويكون السبب هو النقص في البوتاسيوم بالإضافة إلى شعور الإنسان بألم شديد لا يفهم سببه، وتوجد هذه المعادن بكثرة في المأكولات البحرية بجميع أنواعها كما توجد في الخضراوات

(١) عن موقع جريدة القبس .

والمكسرات ويمكن الحصول علي البوتاسيوم والماغنسيوم عن طريق الجرعات الدوائية التي يوصي بها الطبيب.

وخذعوك حين قالوا عن الكسل انه أحلى من العسل، لأن عدم النشاط يؤدي إلي ضمور العضلات^(١).

٣) الكسل وارتفاع الضغط :

أكدت دراسة علمية حديثة أن الكسل يعد من أهم العوامل التي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، موضحة أن القلب الذي لا يعتاد على الحركة يصيبه الإرهاق بمعدل أسرع، حيث يبذل مجهوداً أكبر لضخ الدم في الجسم، وأشارت الدراسة إلى أن النشاط البدني يفيد كثيراً المصابين بارتفاع ضغط الدم، خاصة ممارسة الرياضات غير العنيفة التي تزيد من قوة احتمال القلب، مثل ركوب الدراجات، والمشي بخطى سريعة، والسباحة على ألا تقل عن ٤٥ دقيقة أو عدة مرات في الأسبوع الواحد^(٢).

٤) الكسل وتزايد الدهون في الجسم :

حول هذا الموضوع كانت تلك الدراسة التي قام بها فريق من الباحثين في جامعة دوك بنورث كارولينا، حيث أكدوا أنه يمكن عن طريق ممارسات التمارين الرياضية التغلب على الجيوب الدهنية التي تختفي بين

(١) عن موقع نداء الإيمان.

(٢) عن موقع جريدة الجزيرة.

الأعضاء، وهي غالباً غير مرئية وعلى العكس الكرش الواضح أو امتلاء الجسم .

وقال الباحث كريس سلينتز خلال اجتماع للكلية الأمريكية للطب الرياضي في سان فرانسيسكو انه فوجئ بمدى سرعة تراكم الدهون فى المرضى الذين لا يمارسون التدريبات الرياضية، فالمتطوعون الذين لم يمارسوا التدريبات الرياضية عانوا من تزايد معدل الدهون بنسبة ٦, ٨ في المائة بعد ثمانية أشهر بينما فقد من مارسوها ١, ٨ في المائة منها .

وأوضح أن البالغين الذين يعانون زيادة في الوزن ودائمي الجلوس ظهرت عليهم الآثار المؤكدة لزيادة أسوأ وأسرع مما كنا نعتقد .
وأضاف قائلاً: ربما ما كان ينبغي لنا أن نصاب بالصدمة، حيث أن ذلك يعكس ببساطة الزيادة المستمرة لتفشى السمنة في الولايات المتحدة الأمريكية ، حيث يعانى اثنان من كل ثلاثة بالغين زيادة الوزن، والنساء يكتسبن الدهون أسرع من الرجال بمعدل مثلين (١).

٥) الكسل وأمراض القلب:

تشير الإحصاءات التي نشرتها مؤخراً مؤسسة أمراض القلب البريطانية أن ضغوط العمل والكآبة والخمول الجسدي ونقص الغذاء كلها عوامل رئيسية تسبب في الإصابة بأمراض القلب وتفاقمها (٢).

(١) عن موقع إشراقة .

(٢) عن موقع بي بي سي العربي .

ثانياً : مفاسد الكسل على الروح والعقل .

(١) تبلد الفكر والإصابة بالوساوس .

فالكسل داء قتال للفكر والعقل والطاقات الذهنية ، إذ النفس لا بد لها من حركة وعمل ، فإذا كانت فارغة من ذلك تبلد الفكر وضعفت حركة النفس واستولت الوسوس والأفكار الرديئة على القلب ، وربما حدث له إرادات سيئة شريرة ينفس بها عن هذا الكبت الذي أصابه من الفراغ.

(ومن أصدق ما رواه الشافعي في أسس التربية هذه الكلمة الرائعة : (إذا لم تشغل نفسك بالحق شغلتك بالباطل).

ومن قديم عرف المصلحون أن بطالة وكسل الغني ذريعة إلى الفسوق.

إن الشباب والفراغ والجدة مفسدة للمرء أي مفسدة

إذا لم تدر النفس في حركة سريعة من مشروعات الخير والجهاد والإنتاج المنظم لم تلبث أن تنهبها الأفكار الطائشة ، وأن تلفها في دوامة من الترهات والمهازل.. وإذا كانت ديانا هذه غراساً لحياة أكبر تعقبها ، فإن الفارغين أحرى الناس أن يحشروا مفلسين لا حصاد لهم إلا البوار والخسران (١).

وقد نبه النبي ﷺ إلى غفلة الألوفا من الناس عما وهبوا من نعمة العافية والوقت فقال : (نعمتان من نعم الله مغبون فيها كثير من الناس : الصحة والفراغ) رواه البخاري.

(١) جدد حياتك ، محمد الغزالي ، صفحة ٦٣ ، دار القلم ، بتصرف .

ثالثاً : مفسد الكسل على إدارة الحياة .

الواقع يشهد أن الكسالى وبسبب إهمالهم تتراكم عليهم أعمالهم يوماً بعد يوم، وتتزاحم عليهم الأعباء، فلا يدري الكسول بعد حين أيها يقدم ، وأيها يؤخر، ومن ثم يتشتت فكره ويضيع سعيه ، ويصبح أمره فرطاً (١).

* * * *

(١) آفات على الطريق، الدكتور السيد نوح ، (٣/١٤٦).

٧ - كيف تتخلص من الكسل ؟

مقدمة مهمة :

ما أنزل الله من داء إلا وأنزل له دواء ، والكسل من أشد الأمراض المعنوية ، وتؤكد خطورته حينما لا يحس به الإنسان حتى ينقله إلى الانحراف ، فيقضي عليه والعياذ بالله ، ومن هنا تتأكد أهمية العلاج باتخاذ سبل الوقاية منه ابتداء ، أو عمل الأسباب التي تذهب به بعد وقوعه ، وأهم سبل العلاج : تلافي أسبابه ، وذلك أعظم وسيلة للنجاة ، وإن القناعة بخطورة هذا المرض ووجوب التخلص منه وقاية وعلاجاً أمر ضروري للإفادة من سبل العلاج . ولا بد أن يتذكر كل مُبتلى (أن المرء لا ينهض من كبوته ، ولا يقوى بعد ضعفه ، إلا بعد تربية أصيلة، وإن شئت فقل : إلا بعد تغيير نفسي عميق الجذور ، يحول الهمود فيها إلى حركة ، والغفوة إلى صحوة، والركود إلى يقظة، والفتور إلى عزيمة ، والعقم إلى إنتاج ...

وهناك سنة قائمة من سنن الله تعالى في الكون ، قررها الله في كتابه في عبارة وجيزة وهي : (إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم) (١).

وهذا الكسل داء يدب في الناس على مختلف درجاتهم ، وأخطر ما يكون على العقلاء وأهل الفضل ، مما يجعل تفاديه قبل حلوله ، أو تلافيه بعد نزوله أمراً ضرورياً ، والدفع أسهل من الرفع .

ومن هنا : وجب تعاهد النفس ؛ لئلا تقع في كسل ينقلها من مرحلة إلى

(١) الإيمان والحياة ، د.يوسف القرضاوي ، صفحة ٣١٢ ، بتصريف.

مرحلة ، فيتعسر الداء ، وتصعب المعالجة ؛ لأن أمراض النفس كالنبته ، أسهل ما يكون قلعها وإزالتها أول نباتها ، فإذا ما تركت أخذت في النمو والكبر والثبات في الأرض ، حتى يحتاج قلعها إلى الرجال والفؤوس ، وكذلك أمراض القلوب : تبدأ في ظواهر يسيرة ، فإذا أهمل صاحبها علاجها تمكنت منه حتى تكون هيئات راسخة ، وطباع ثابتة (١).

ومن الوصايا المهمة للتخلص من الكسل ، ما يلي :

١) قوة الأيمان بالآخرة.

(إن المؤمن يوقن أن السعادة في الآخرة والنجاح في الأولى موقوف على العمل . الجنة في الآخرة ليست لأهل البطالة والكسل والفراغ ، بل لأهل الجد و العمل والإتقان. قال تعالى : (وتلك الجنة التي أورثتموها بما كنتم تعملون) . وقال تعالى : (فلا تعلم نفس ما أخفي لهم من قرة أعين جزاء بما كانوا يعملون) (٢).

٢) قاوم الرتابة بالحرص على التغيير.

إن اعتياد الكسل سيستمر بالإنسان حتى يصبح مقيداً بالسلاسل الوهمية والسؤال المهم هو، ما الحل ؟ لا بد من الخروج من هذه الحال المزرية والرتابة القاتلة ، بالتغيير وتكسير هذه السلاسل، والانطلاق إلى الإنجاز النافع.

(١) مجلة البيان ، مرتكزات للفهم والعمل ، عبد الحكيم بلال ، (٢٢/١٠٧) ، بتصرف.

(٢) الإيمان والحياة ، د.يوسف القرضاوي ، صفحة ٣٠٠ ، مؤسسة الرسالة.

قد تكون هذه السلاسل ضخمة وطويلة وشكلها مرعب ، ولكن بتكسير كل حلقة على حدة يسهل الخلاص .. وهذا هو السر الخفي.

(٣) عاقب نفسك على التكاثر.

ويكون ذلك بعقوبات مناسبة لها الأثر الفعال على النفس ، وقد تكون هذه العقوبات معنوية أو مادية.

والعقوبة المعنوية يمكن أن تكون بمنع نفسك من زيارة تجبها وذلك جزاء إهمالك وتكاسلك عن ما وعدت بتنفيذه.

والعقوبة المادية يمكن أن تكون باقتطاع مبلغ مما تملك وتجعله مثلاً لجهة خيرية.

(ليس الغرض من إيجاد الغرامة - كما يقال - هو استخدامها، بل يكمن الهدف في تفاديها ، وليس الفكرة هي تنفيذ العقوبة، بل المطلوب إنجاز المهمة والوصول إلى الهدف) (١).

(٤) أعط نفسك هدية على تجاوز الكسل.

لتحفيز النفس على العمل، جرب أن تعد نفسك وعداً حقيقياً، أنك إذا أنجزت عملاً معيناً على التمام والكمال وفي الوقت المحدد فسوف تهدي نفسك هدية رائعة .

(١) الانضباط للكسالى، صفحة ١٣١.

٥) التعايش المعتدل مع الظروف الصعبة.

قال (د.برانت): إن التعايش المعتدل مع ظروفك هو خير ما يضمن وقايتك من هذه الحالة (أي الكسل الدائم)، فعليك إعادة دراسة ظروفك باستمرار وتحديد أهدافك على نحو منطقي وواقعي، حتى لا يقودك إلى صورة من صور الانفجار النفسي والتي غالباً ما تتخذ من السلبية المقنعة بالشعور بالإرهاك والرغبة في التكاسل.

وينصح الطبيب كل من يشكو من الكسل بالالتزام بعدة نصائح، منها:
 القيام بتجديد جدول يومي وجدول أسبوعي لإنجاز الأساسيات.. استفتاح اليوم بترديد آية قرآنية مطمئنة، أو مثل واقعي، أو عبارة مريحة وعدم استقبال اليوم الجديد على أنه كابوس يحمل معه مزيداً من التعب والشقاء، ويجب تجنّب تعداد الأعباء الواجب إنجازها خلال اليوم أمام أفراد الأسرة على نحو فيه استجداء لعواطفهم، لأن ذلك من شأنه أن يوحي لك أنك في محنة. ويفضّل أن يذكر الإنسان إنجازاته في أيام سابقة لتكون بمثابة قوة دفع تشحنه بالقوة والعزيمة طوال اليوم. وعلى المرء أن يتذرّع بالبشاشة، ولو كانت مصطنعة في مستهل كل نهار، والإصرار على تحقيق مزيد من النجاح في الأعمال والعلاقات، مع مراعاة تحديّ الواقع.

٦) لتكن البدايات مع الأعمال الصغيرة.

فيبدأ الإنسان يومه بإنجاز الأعمال الأقل مشقة والأقصر وقتاً لتحفزه للانتقال إلى الأعمال الأكبر والأكثر مشقة .

٧) استشعر الأجر الرباني على العمل.

قال الشيخ ابن سعدي : (فإن الكسل والخَوْرَ ينافي الرغبة في الدين ، وينافي الجهاد الحقيقي ، وأما اليأس من حصول المصالح ومن دفع المضار فإنه الهلاك بعينه . وهل أخطر المسلمين عن الأمم ، إلا تفرقهم وكسلهم وجبنهم وخورهم ويأسهم من القيام بشؤونهم حتى صاروا بذلك عالة على غيرهم . ودينهم قد حذرهم عن هذه الأمور أشد التحذير . وأمرهم أن يكونوا في مقدمة الخلق في القوة ، والشجاعة ، والصبر ، والملازمة للسعي في كل أمر نافع ، والعزم ، والحزم ، والرجاء ، وحسن الثقة بالله في تحقيق مطالبهم . والدواعي لهم في ذلك متوفرة .

فإن مجرد السعي في ذلك بحسب الإمكان من أفضل الأعمال المقربة إلى الله . فيا عجباً لمؤمن يرى أهل الباطل يجهدون ويألمون في نصر باطلهم ، وهم لا غاية لهم شريفة يطلبونها ، وهو مغلّد إلى الكسل عن نصر الحق الذي يترتب على نصره من الخيرات العاجلة والأجلة ما لا يمكن التعبير عنه ، كل ذلك خوفاً من المشقة وزهداً في إعانة إخوانه المسلمين في ماله أو بدنه وقوله وفعله ، بل زاهداً في مصالح نفسه الحقيقية .

قال الله تعالى : ((إِنَّ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ)) (١).

(١) عن كتاب الثقافة الإسلامية، نقلاً عن موقع صيد الفوائد.

٨)جاهد النفس ولا تتبع الهوى.

قال ابن الوردي :

أطلب العلم ولا تكسل فما أبعد الخير على أهل الكسل

ويكون ذلك من خلال الضغط على النفس للانضباط والالتزام بكل عمل جاد ولو كان فيه مشقة ، ومدافعة الأهواء بالحزم مع النفس، والإصرار بكل قوة على قضاء الأعمال المطلوبة مهما كانت كثرتها، ولأن تتعب النفس اليوم لتستريح غداً خير لها من أن تستريح اليوم وتتعب غداً. ومن ذلك ما ذكره العالم الفقيه ابن عقيل الحنبلي يقول : (إني لا يحل لي أن أضيع ساعة من عمري حتى إذا تعطل لساني عن مذاكرة أو مناظرة وبصري عن مطالعة أعملت فكري في حال راحتي وأنا منطرح ولا أنهض إلا وقد خطر لي ما أسطره وإني لأجد من حرصي على العلم وأنا في عصري أشد مما أجده وأنا ابن عشرين سنة).

٩) المبادرة تقطع الكسل.

وقد دعا النبي ﷺ إلى كل ما هو نافع، ومن ذلك :

* قال النبي ﷺ : (بادروا بالأعمال الصالحة سبعا ، هل تنتظرون إلا فقراً منسياً ، أو غنى مطغياً ، أو مرضاً مفسداً، أو هرماً مفنداً ، أو موتاً مجهزاً ، أو الدجال فشر غائب منتظر ، أو الساعة فالساعة أدهى وأمر).

* وقال النبي ﷺ : (اغتتم خمساً قبل خمس : شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك ، وحياتك قبل موتك).

(١٠) رفقة النشاط الإيجابيين.

قد يضعف الشخص عن مواصلة الأعمال الإيجابية وحينها تدعوه نفسه وهواه إلى الركون إلى الدعة والكسل، ثم قد يمتد هذا الحال إلى فتور طويل لا يدري المرء ما عاقبته. وللنجاة من هذا الكسل لا بد من الحرص على الالتقاء بذوي النشاط والفاعلية من الإيجابيين، وتداول الأفكار الإيجابية معهم. ومن خلاهم يشعر الإنسان بروعة أن يكون مُنجزاً وفعالاً في حياته.

(١١) الدعاء الصادق بالتخلص من آفة الكسل .

وقد ثبت عن النبي ﷺ تعوذه من الكسل، ومن ذلك :

* ما جاء عن عائشة رضي الله عنها أن النبي ﷺ كان يقول : (اللهم إني أعوذ بك من الكسل والهزم... الحديث) رواه البخاري بتمامه.

* وجاء عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال : قال النبي ﷺ : (اللهم إني أعوذ بك من الكسل وسوء الكبر... الحديث) رواه مسلم بتمامه. وجاء عن ابن عباس رضي الله عنه مثله كما في المستدرک للحاكم.

(١٢) التركيز على هدف محدد.

(في حال عدم وجود أي هدف محدد لديك ، لكنك فقط من المتكاسلين بشكل عام ، وترغب في التخلص من هذا الخمول ، فعليك أن تحدد مجالاً واحداً بعينه، تصب فيه وحده كل اهتماماتك) (١).

(١) الانضباط للكسالى، الفرد هلمن، صفحة ٢٤، مكتبة العيكان.

١٣) التربية على الجدية وتحمل المسؤولية.

(إننا حين نريد تخريج الجيل الجاد فلا بد من تعويده من البداية على المشاركة وتحمل المسؤولية : في المنزل بأن يتولى شؤونه الخاصة ، وفي المدرسة بأن يبذل جهداً في التعلم .

وعلى القائمين اليوم على المحاضن التربوية أن يأخذوا بأيدي تلامذتهم ، وأن يسعوا إلى أن يتجاوزوا في برامجهم التي يقدمونها القوالب الجاهزة ، وأن يدركوا أن من حسن تربية الناشئة أن يمارسوا المسؤولية ، وألا يبقوا أكلاء على غيرهم في كل شيء ، فينبغي أن يكون لهم دور ورأي في البرامج التي يتلقونها .

و حين نعود لسيرة محمد ﷺ فإننا نرى نماذج من رعاية هذا الجانب ؛ فهو يعلم الناس أن يتحملوا المسؤولية أجمع تجاه مجتمعهم ، فليست المسؤولية لفرد أو فردين ؛ فعن النعمان بن بشير رضي الله عنهما قال : قال النبي -صلى الله عليه وسلم- : (مثل المداهن في حدود الله والواقع فيها مثل قوم استهموا سفينة ، فصار بعضهم في أسفلها ، وصار بعضهم في أعلاها ، فكان الذي في أسفلها يمرن بالماء على الذين في أعلاها ، فتأذوا به ، فأخذ فأساً ، فجعل ينقر أسفل السفينة ، فأتوه ، فقالوا : ما لك ؟ قال : تأذيتم بي ، ولا بد لي من الماء ، فإن أخذوا على يديه أنجوه ونجوا أنفسهم ، وإن تركوه أهلكوه وأهلكوا أنفسهم) (١).

(١) معالم في المنهج التربوي النبوي ، محمد الدويش ، مجلة البيان ، (١٢٥ / ٣٠).

(١٤) قبول التحدي وحُب المغامرة.

وعكس ذلك ، الخوف من كل عمل جديد، وقد قال الطغرائي :

حب السلامة يثني عزم صاحبه

عن المعالي ويغري المرء بالكسل

(١٥) الاعتماد على النفس .

فالمطلوب أن يجتهد الإنسان بعمله ، ودراسته ، ومع أسرته ، ومع المحيط الاجتماعي من حوله ، وأن لا يكون إتكالياً و لا يعتمد على الآخرين بجميع أموره وخصوصاً الأمور الخاصة التي يجب عليه أن يتمها بنفسه و دون مساعدة الآخرين .

والخلاصة: يجب عليك الاعتماد على نفسك و تغيير طريقة حياتك .

(١٦) حُسن التوكل على الله .

فمما يغفل عنه العديد من الناس هو حسن التوكل على الله عز وجل و الدعاء له بان يوفقه وان يسدد خطاه وان يعينه على التغلب على كل ما هو صعب في حياته ،...^(١).

(١٧) التفاضل لا التشاؤم .

قال(د.برانت): إن التعايش المعتدل مع ظروفك هو خير ما يضمن وقايتك من هذه الحالة، فعليك إعادة دراسة ظروفك باستمرار وتحديد أهدافك على نحو منطقي وواقعي، حتى لا يقودك إلى صورة من صور الانفجار النفسي والتي غالباً

(١) عن موقع شبكة اللجان الطبية.

ما تتخذ من السلبية المقنعة بالشعور بالإرهاك والرغبة في التكاثر. وينصح الطبيب كل من يشكو من الكسل بالالتزام بعدة نصائح، منها: القيام بتجديد جدول يومي وجدول أسبوعي لإنجاز الأساسيات.. ابدأ اليوم بترديد آية قرآنية مطمئنة، أو مثل واقعي، أو عبارة مريحة وعدم استقبال اليوم الجديد على أنه كابوس يحمل معه مزيداً من التعب والشقاء، ويجب تجنب تعدد الأعباء الواجب إنجازها خلال اليوم أمام أفراد الأسرة على نحو فيه استجداء لعواطفهم، لأن ذلك من شأنه أن يوحي لك أنك في محنة. ويفضّل أن تذكر إنجازاتك في أيام سابقة لتكون بمثابة قوة دفع تشحنك بالقوة والعزيمة طوال اليوم. وتذرّع بالبشاشة، ولو كانت مصطنعة في مستهل نهارك، وأكد لنفسك إصرارك على تحقيق المزيد من النجاح في أعمالك وعلاقاتك، مع مراعاة تحدي الواقع^(١).

١٨) المحافظة على الصلوات .

المحافظة على الصلوات في أوقاتها و عدم التهاون بها فيه سر نشاط الإنسان و نجاحه، وفي صحيح مسلم قال النبي ﷺ : (يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم ثلاث عقد إذا نام ، بكل عقدة يضرب عليك ليلاً طويلاً ، فإذا استيقظ فذكر الله انحلت عقدة ، وإذا توضأ انحلت عنه عقدتان ، فإذا صلى انحلت العقد فأصبح نشيطاً طيب النفس ، وإلا أصبح خبيث النفس كسلان).

* * * *

(١) عن موقع منتديات الحصن النفسي، إعداد كريمة (بتصرف يسير).

٨ - المرأة والتخلص من الكسل^(١).

لدى كل امرأة عمل ما تريد أن تنجزه ولكنه لا يبدو سهل التحقيق.. ربما يكون هذا العمل هو التخلص من خمسة كيلوغرامات من وزن الجسم أو تنظيم غرفة التخزين أو تعلم لغة أجنبية أو تحديث دفتر التلفونات والعناوين أو صلة الأرحام أو المساهمة في عمل خيري...، ولكن دائماً توجد معوقات وأحياناً نختلقها لأنفسنا كي يدوم الكسل.

دعينا نفترض انك ترغبين منذ أعوام في التمارين الرياضية.. لكن لأن جميع الخبراء يؤكدون ضرورة التدريب في الصباح ثلاث مرات في الأسبوع فإن هذا يصعب عليك كأم عاملة أو غير عاملة فتكاسلين، لكن لماذا لا تجربين التمرن مرة واحدة في الأسبوع؟ فإن نجحت في المواظبة على هذا الهدف الصغير ولمست نتائجك بنفسك ستستمرين في التقدم وتتمرنين مرتين ثم ثلاثاً، حتى لو بعد سنة من بدء تنفيذ المشروع فالنجاحات الصغيرة تحفزك نحو تحديات أكبر. فكري بأسلوب الخبراء الذي سينقلك من 'سأفعل ذلك الصيف القادم' إلى 'أخيراً فعلتها'. إنه أسلوب تقسيم المهمة إلى أربع خطوات:

أولاً: حددي هدفاً قابلاً للتحقيق.

ثانياً: تعرفي على مصدر إلهام يرفع معنوياتك حينما تتكاسلين.

ثالثاً: ضعي الخطط التي تساعدك على التركيز.

رابعاً: اقظي ثمرة نجاحك.

(١) عن موقع جريدة القبس، ٤ خطوات للتخلص من الكسل، إعداد هدى بكر.

الخطوة الأولى: أحلام كبيرة في خطوات بسيطة.

أحياناً نضع اللوم على طبيعة الشخصية فنقول 'بعض الناس يستطيعون تجريب أشياء جديدة والبعض الآخر لا يستطيع لأنهم لا يبحثون عن الإثارة والتشويق في حياتهم!'

قد يكون ترتيب غرفة المعيشة عملاً غير مثير، ولكنه يحتاج إلى الطاقة المتوفرة لدى المتحمسين لكل شيء حتى لو لم تتمتع بمثل هذه الشخصية فهذا لا يعني أنه قدر عليك البقاء كسولة، ولكنك تحتاجين فقط إلى حافز ما.

عليك تقسيم هدفك: فكرة تنظيف المنزل كله قد تثبط همته، ولكن تنظيف المطبخ أولاً قابل للتطبيق.. وتأليف كتاب قد يكون فكرة مرعبة ولكن إنشاء ملف يحتوي على بعض المعلومات الأولية والعناصر المهمة سيكون ممتعا بالتأكيد.

ولا ننصحك بتنظيم غرفة التخزين في يوم الإجازة لأنك ستحبطين وتقلعين سريعاً عن هذا العمل، لذلك حددي له شهراً كاملاً، وأنجزتي كل أسبوع جزءاً من العمل.

إن تحديد أهداف يمكن بلوغها يسكت الصوت الناقد داخل أنفسنا، فبدلاً من الإرهاب النفسي لذاتك باستخدام عبارات سلبية أعملي على الانخراط في العمل.. قفي على قدميك ونظمي درجاً واحداً أو سيري حول الحديقة دورة واحدة ولاحظي ما سيحدث.

الخطوة الثانية: ابحثي عن إلهام.

يمكنك أن تستمدي الحيوية من مصادر خارطية كأن تقرئي قصص نجاح عظيمة أو تستمعي إلى أشرطة النصائح النفسية التي تمهد لك طريق العمل ثم النجاح مع عدم إغفال أهمية الحافز الداخلي في المواظبة على العمل في المدى البعيد.

أولاً يجب أن تحددى الأسباب التي تقف في طريق بلوغ هدفك، فالأمر قد لا يقتصر على ضيق الوقت، فربما يكون القلق أو الخوف من الفشل هما اللذان يقعدانك عن العمل. قد تعتقدين أن كسلك يفيدك فتقولين لنفسك 'إذا فشلت في تحقيق هدي ستشمت بي الأخريات' أما إذا تفاديت البدء في تنظيم السقيفة فقد يكون السبب واضحاً فالمهمة ليست ممتعة بالمرة، ولكن قد يكون هناك تفسير أعمق.. ربما تكونين حانقة على الزوج والأبناء لأنهم يتركونك لهذه الفوضى التي سببها.

يوجد مدمر آخر للحماس وهو أن تحقيق الهدف يهيم زوجك أو أمك أو طبيبك، ولكنه لا يهيمك أنت. حين تقومين بعمل ما بلا دافع شخصي حقيقي، فلن يستمر حماسك له لفترة طويلة.

ابحثي في فترات حياتك التي شعرت فيها بالكثير من المتعة فهل هي: حين ساعدت صديقاتك؟ أم حين تعلمت شيئاً جديداً؟ أم حين ضحكت مع الأبناء؟.

هذه الذكريات ستساعدك على تحديد العمل الذي يحقق لك رضا وسعادة أكثر من غيره. فإذا كنت تحبين مساعدة الآخرين ابجثي عن جمعية خيرية تستقبل الملابس التي لا تحتاجينها والتي تزحم بيتك.

ولكن ماذا عن المهام المملة فعلاً؟ إنها تحتاج بالطبع إلى مزيد من الطاقة، ولكن إذا كنت كسولة كلياً، فكري في إعطاء المهمة إلى شخص آخر ولا تضربي برأسك الحائط مرودة 'يجب أن افعل كذا' لأن ذلك سيصعب الأمور أكثر وأكثر.

الخطوة الثالثة: جدي اهتماماتك يومياً.

***اجعلي الهدف نصب عينيك .**

اكتبيها على أوراق وضعيها في كل مكان، الصقيها على باب الثلاجة بل وعلى الوسادة، فإذا كنت تتبعين نظاماً غذائياً فلا أفضل من تسجيل مفكرة على تلفونك النقال تذكرك بتناول تفاحة من الرابعة بعد الظهر بدلاً من أن تلتقطي قطعة شوكولاته حين تهاجمك نوبة النهم التي تصيبك عادة في هذه الفترة.

تسوفين؟ جربي شيئاً جديداً، وستنمو مهاراتك في الإقدام على المجهول ومواجهة أي احتمالات، و افعلي أي شيء من شأنه كسر روتينك اليومي.

***استعدي للعواقب.**

لا تجعلي عبارة 'إنني مشغولة جداً' عذراً يعيق تقدمك نحو هدفك، فربما عليك الاستيقاظ مبكراً ساعة مرتين في الأسبوع (ندرك صعوبة تنفيذ ذلك)،

فما أن تدركي مثلاً أن تحقيق هدف تعلم التصميم الرقمي لمدة ساعتين فقط كل أسبوع قد يؤثر في جدول أعمالك اليومي.

*** اخبري صديقتك بهدفيك.**

ترغب صديقاتك وقريباتك أن تتمكني من التغلب على مشكلة الوزن الزائد وأن تتخلصي من الكيلو غرامات الخمسة مثلاً وقد تتطلع بعضهن لحضور حفل نجاحك في التخلص منها وتهنئتك على ذلك، أو حين تقررين الإقلاع عن إدمان القهوة فسيلاحظن فوراً إذا ما تراجعتي عن هدفك ويذكرنك به ويساعدنك في العودة إلى سابق عهدك.

*** هيئي محيطاً هادئاً.**

أحياناً يشتت الأطفال انتباهك على الرغم من سرحهم وجاهم فلماذا لا ترسلهم إلى منزل الجدة أو منزل إحدى الصديقات أو القريات حتى تنتهي من الإعداد أو التخطيط لخطوات تنفيذ المشروع الذي تقبلين عليه أو للفترة التي تحضرين فيها دروس تعلم شيء ما واعرضي عليهن رد المعروف.

*** تحدثي إلى نفسك.**

استبدلي الأفكار المحبطة بانعكاسات إيجابية عن القدر الذي تحقق من هدفك فمسودات الكتاب نصف مملوءة وليست نصف فارغة وبدلاً من فكرة 'سوف أفعل' أو 'باكر' عليك أن تقولي لنفسك 'إنني أفعل.. إنني اقترب من هدفي!'

الخطوة الرابعة: كافي نفسك.

إن بلوغ هدفك في حد ذاته ثمرة جميلة ولكن إن مكافأة ما من طريقها إليك أن أحسنت عملك ستجعلك توظفين عليه فمثلا هل تريد زجاجة عطر ثمينة؟ استخدم خيالك واختاري شيئاً فاخراً، شيئاً اعتقدت طويلاً أنك لا تستحقينه فإذا كانت المهمة تستغرق عدة ساعات فحددي لها مكافأة على قدرها، وإذا كانت المهمة تستغرق عدة أسابيع، فقسمي المكافأة واجعليها مجموعة من المكافآت البسيطة الجميلة لكل مرحلة في الطريق نحو تحقيق هدفك.

ولكن تظل أفضل مكافأة هي التي ظلت تؤجلينها حتى يتحقق حلمك، فإذا كان بعض التدريب على مهارات وظيفية يمنعك من البقاء وقتاً أطول مع الأسرة، فخططي لإجازة تقضونها معاً.

لا تؤجلي التفكير في المكافأة بل حديها في اللحظة التي تحددين فيها هدفك فالتفكير في المتوقع سيحفزك للالتزام ببرنامجك، ولكي تجعلي المكافأة ملموسة، الصقي صورة لها في مفكرتك، أو اجعلي منها شاشة للكمبيوتر، وكلما شاهدت صورة المكافأة ستذكرك بفائدة إضافية للالتزام بخطتك وكلما كانت المكافأة حلوة، تأكد احتمال نجاحك، وكلما ازداد حماسك تقدمت نحو هدف آخر في قائمة أعمالك.



المحتويات

٦ قالوا عن الكسل	١ -
٩ مظاهر الكسل وصفات الكسالى	٢ -
١٠ واقع الكسالى مع الكسل	٣ -
١١ أنواع الكسل	٤ -
١٧ أسباب الكسل	٥ -
٣١ مفسد الكسل	٦ -
٣٩ كيف تتخلص من الكسل ؟	٧ -
٤٩ المرأة والتخلص من الكسل	٨ -