القصة الحقيقية لإصلاح النفس

Real Story of Islah-e-Nafs

الأسباب الجذرية لجميع المعاناة

١. حالة العالم وتأثيرها على العقل خلال الحواس تفتحان أبوابًا لمثل هذه الأفكار والوساوس التي تعمى الفكر وتخدعه في التفكير الفاسد والفهم الخاطي للأشياء.

٢. القرارات الخاطئة و الكسل ونسيان النتائج تؤدي إلى أولويات غير مشاهدة. المشكلة في حياتنا هي عدم قدرتنا على تحديد أولوياتنا الحقيقية. بطريقة ما إذا نقرر شأنها، نشعر بالكسل تجاه تحقيقهم. المعاناة التالية نتيجة لذلك:

٣. لا سمح الله، عندما تصبح الشهوات النفسانية قوية باشد غاية، لا يستطيع العقل والقلب السيطرة عليها. فقط إذا كنت قد تطورت في ضبط النفس والصبر والتضحية وإعجاب المشقة (المجاهدة) يمكنك التحكم في تلك الشهوات و الرغبات عندما تخرج في سبيل الله و في الدعوة الي الله. فتمارس هذا باكمل وجه.

٤. الشيطان هو أكبر عدونا، فلا تكن أبداً قاسياً أو منسياً لحيله وخططه.

خذ مثل الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم وارتفاع السكر، يرتب الشيطان امامه تلك الأطعمة التي ترفع مستوياتها.

في نفس الوقت، الرغبة في تناولها تنطلق من القلب والعقل ، دون أن يفشل الأمر الذي يطيل المرض ويزيده سوءً وبالتالي يزيد من معاناة الإنسان ويجعله أقرب إلى تدميره النهائي، لا حياة دون انفاذ الأولويات والمسؤوليات الواحدة تلو الأخرى.

فتذكر هذا

٥. الجزء المؤسف للحياة الإنسان هو تجاوز الحدود.

بعض الأشياء الأخرى مثل الإيفاء المفرط للرغبات المسموحة واستفزازها أمر خطير وقوي بدرجة أنه يفشل في الاهتمام بجوانب مهمة من الحياة مثل الصحة والسعادة و الفرحة و غير ذلك.

جميع الاضطرابات للنفس هي أنها لا تريد قبول الأشياء الجيدة لأفضل النتيجة بسبب المرارة التي تجلبها معها. و علما بذالك لا تريد الامتناع عن تلك الأشياء التي تكون النتائج سيئة وخطيرة لها. و لكن حتي الآن يريد الجسم حصول طريقة لقبولها في الداخل.

لا تحاصر نفسك وفقًا لشهواتك النفسانية، خاصةً من أجل الفرحة التي تعذب وظائفك الجسدية وتظلم أعضاءك. أينما توجد نقاط الضعف البشرية ، تنشأ الدمارات فيها.

٦. القرار الصحيح و العمل الصحيح مع الإستقامة هما مفتاحا النجاح. لا تنتهك وصايا الله ولا تعص أوامره و لا تبق مهملاً وجاهلاً عن سنة النبي صلى الله عليه وسلم فلا ترجو الي نتائج جيدة بعد الغفلة عن سنته - صلى الله عليه وسلم-

٧. حيث توجد الروابط الإلهية، فيوجد فيها توفير مستمر بأربع صفات جميلة من الله سبحانه وتعالى:

نور الهداية و نور الإيمان و عون الله و الهداية الإلهية. و وجود ست صفات تالية في القلب:

إيمان، ويقين، وصبر، وتقوى، وتوكل، ومعرفة ليكون في القلب انعكاس سنة النبي صلى الله عليه وسلم، و اقواله وآدابه و خلقه.

٨. افرغ العقل اثناء الأداء، ثم تركز باشد الإخلاص على الأولويات والالتزام بالعمل الجاد مع الإقامة بأوامر الله و سنة النبي صلى الله عليه وسلم وفقا للمعرفة و التجربة والإرشاد المهني.

تأكد من أن الكسل و تجاوز الحدود والأخطاء في الأداء لا تتجاوزك. و لا تتسلط عليك إن اتبعت هذه الأصول ، يأتيك النجاح في الحياة -إن شاء الله-

٩. حاول بناء علاقة قوية مع الله بطريق ذكره، و حاول قصارى جهدك لقلع جميع العادات الشريرة. وتذكر الانزعاج والاستياء سيضربان مرارًا للحصول على الصبر.

١٠. من أكبر الأخطاء التي ارتكبناها أننا لم نشغل أنفسنا في تصحيح شهواتنا النفسانية.

ولكننا مشغولين في عبودية أنفسنا، وبالتالي لم تاتي المعاناة أبداً بل استمرنا في متابعة واحدة تلو الأخرى. يسمى اتخاذ خطوة حازمة ضد شهواتنا النفسانية دين الإسلام ،وهذا الذي علمه سيدنا إبراهيم عيه السلام إسماعيلَ و هاجرة عليهما السلام.

١١. لا تبق أبداً غافلا حول الأشياء السبعة التالية.

(الف)كل الظروف المفاجئة تأتيك لاختبارك، لذا كن حذرا و متيقظا عن هذا الأمر.

(ب) ينشر الشيطان شبكته الخادعة التي تفشل في إدراكها غالبًا ليصطادك.

(ج) الرغبات المفضلة تنبعث من داخل قلبك عليك أن تغلب عليها أو تتجاهل عنها.

(د) احفظ حواسك الخمس لأنها تأخذ تأثير الحالة والظروف، حتى يتمكن الشيطان من إبقاء أفكارك مشغولة ويجعل المفكر يعاني من الصداع النصفي وارتفاع ضغط الدم فتبقى الأفكار الفكرية على حالها.

(ه) أسوأ شيء في حياة الإنسان هو القرار الخاطئ والأفكار الخاطئة والفهم الخاطئ أو فهم الموقف.

(و) نصيحتي الأخيرة هي محاولة إبقاء نفسك منشغلاً في صراع إيمان وأمال صالحة وحماية نفسك من ارتكاب الظلم أو الانحراف والتعذيب تجاه مساعديك (الخدم و الاركان) وزوجتك و اصدقائك.

و لا تتبع الشهوات النفسانية في أي أمر، لأن عدم السيطرة على النفس و تجاوز الحدود تدمر اطمينان قلبك وسعادتك.

(ز) لا تتجاهل و لا تكن غافلا عن عمل الدعوة الي الله، لأنه هو المصدر الأساسي لكل إصالح النفس، حيث تستبدل العادات السيئة بالعادات الصالحة.

مرارًا وتكرارًا تأتي أوامر الله أمام عينيك لاختبارك مما سيكون ضد شهواتك ورضائك، فالذي عليك القيام به هو إعطاء الأولوية لأوامر الله و اطاعته أولاً وتنفيذها علي كل حال. تحمل الآلام والصعوبات في هذه العملية الي النهاية، سترى عون الله ورضائه إن شاء الله .

الدكتور محسن علي
darulqulub.com