

# كيف تتعامل مع الفتور في رمضان؟

الكاتب: خالد بهاء الدين



الحمد لله وحده.

## (سبع قواعد) في التعامل مع الفتور والملل والكسل، في أيام الصراع الرمضانية:

1- لا (تَسَع) لمعصية الله أبداً:

لا تسمح للشيطان أن يحايلك أو لنفسك أن تحايلك وتتجاوز معك في ترتيب المعصية.. لا تسمح لهما بذلك أبداً.

وطريقك لذلك: بأن تضع قاعدةً سلوكيةً يقينيةً، فتعاهد عليها نفسك، وتقول: هذا مبدئي وخالقي.

والقاعدة هي: (لن أعصي الله أبداً)، حدث نفسك بهذا.

وأما الحوار والمحايلة، فهو أن يكون في قلبك وخاطرك (أخذ ورد)، تمهيدا وترتيا للعصيان.

مثل: (ما رأيك أن تشاهد الفيلم؟ .. لا .. نحن في رمضان.. لكنك كسلان عن العبادة.. فيلم واحد وتعود بعدها).

أو: (هيا اخرج مع فلان هذه المرة.. حيث المرح والاختلاط.. والموسيقى..

إنه ليل رمضان.. مرة واحدة وترجع للعبادة.. فأنت كسلان وعندك فتور.. الخ.

وهناك فرق بين هذا الحوار والترتيب، وبين المعصية التي تطراً، زلةً بلا ترتيب ولا تخطيط ولا محايلة نفس، ولا أخذ ورد.

فتلك التي بلا ترتيب: تعالجُ بتوبةٍ سريعةٍ، فينتهي أمرها، برحمة الله.

إنما الإشكال في معصية ترتب أنت لها، وتجاوز نفسك قبل اقرارها، لأنها

(انتصار لنفسك عليك)، وليست مجرد عصيان طارئ ولا سقطة خاطفة.

أو ربما تكون: انتصاراً للشيطان.

وبين (وسوسة الشيطان)، و(أمر النفس بالسوء)؛ فرق طفيف، ويمكن - أحيانا - معرفة من أيهما أُتيتَ، من نفسك أم من الشيطان، وهذا مهمٌ، لكن لا مكان له في هذه العجالة.

لكن السؤال: ماذا لو خَطَّطَ للمعصية وسعيتَ لها، وانتصرتَ عليك نفسك؟  
الجواب: ستتوب فوراً، وتبدأ من جديد.

لكن: اعلم أن المشكلة ليست حالة فتور، هناك مشكلة أعمق من ذلك، مع الفتور، وتحتاج منك وقفةً مختلفةً مع نفسك حتى تعالج هذا وتصلحه، وهذا ليس موضوع المنشور.

2- أشد ما تحذر منه هو: (ملهيات القلب الحاجزة عن فهم القرآن والتلذذ بالعبادة).

وهي نوع من العصيان هو أقبح الأنواع وأشدّها خطراً على مريد الفوز بـرمضان، لذلك أفردتها بهذا التنبيه الخاص، بعد التنبيه العام السابق.

(سماع المعازف، ومشاهدة البرامج والمسلسلات).

(سماع الحرام)، و(النظر للحرام)، و(الكلام الحرام).

هذه ثلاثة طواغيت في النفس، وهي أهم ما يحجزك عن الاستفاقة من الفتور والكسل، ويسقط في وحل الغفلة، إلى مدة الله أعلم بها.

اجعل قاعدتك في رمضان خاصة وغيره عامة: (إذا كسلت أو فترت، فلن أزيد الرّين على قلبي).

أنت تحاول الاستفاقة، لكي تقوم من رقدتك، فتخشع وتذلّ بين يدي الله.

وهذه الملهيات: تزيد الرّين على قلبك، فيأيك!

واختر من الآن: ماذا تريد من رمضان، بل من عمرك.

وخطّط لحياتك، ولو كنت فاتراً.

وإذا كنت عاقلاً، وكنت حريصاً على لذة القرب من الله تعالى، التي فيها حياة روحك:

فكلّ عاقلٍ حريصٍ يعلم: أنّ الله السابق أشد ما يزيد بعده، ويزيد كثافة

الحواجز بين قلبه وبين القدوس تعالى!

وإزالة الحواجز، ستحتاج بعد ذلك مجهودًا مضاعفًا، ووقتًا مضاعفًا!

3- خذ قسطًا زائدًا من الراحة السلبية:  
أقصد بالسلبية: التي ليست عن تعبٍ أو عبادة بدنية.. ولا حرج، فأنت في تعبٍ ومللٍ قلبيّ.  
حتى إن لم يكن بدنك متعبًا ف(نم نومًا زائدًا، استرح بلا تعب بعض الوقت، اجلس بلا أيّ هدف لمدة).  
لا حرج، لكن لا تضيّع الفرائض، ولا تتماذ إن وجدت نشاطًا.

4- تأكّد أنك كلفت نفسك من العمل ما تطيق:  
كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (اكلفوا من العمل ما تطيقون).  
وهذه درجة من تربية النفس ومحايلتها، تكلمت عنها أكثر من مرة، خلاصتها:  
(الرجوع خطوة إلى الخلف)، في حالة أن تكون قد قفزت في تربية نفسك.  
أن (تقف طول الليل تصلي)، أو (تقرأ في اليوم نصف القرآن)، أو حتى  
(خشوعك في غالب الصلاة).  
كل هذه الأعمال الصالحة: حقٌّ وإيمان، ومطلوبٌ.  
لكن لا يمكن القفز إليها، من لهو تامّ.  
أو من عبادة مقتصدة، إلى عبادة الصّديقين، وخاصة أولياء الله الصالحين!  
هذا محال.

فالباطل هو: أن تعتسف مرحلتك ودرجتك في العبادة، فهذا باطل منهى عنه.  
كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (مه [كلمة للزجر]، عليكم بما تطيقون؛ فوالله لا يمل الله حتى تملوا).

وفي حديث آخر من جوامع كلم النبي صلى الله عليه وآله وسلم: (إن الدين يسر، ولن يشادّ الدين أحدٌ إلا غلبه، فسددوا وقاربوا، وأبشروا، واستعينوا بالغدوة والروحة وشيءٍ من الدلجة).

\*\* فقد نهى النبي صلى الله عليه وسلم أن يشادد أحد الدين، وإلا فسيكون مغلوبًا لا غالبًا، وأمر بحلّ جبلّ زينب، ونهى أن يكلف أحد نفسه من العبادة

(ما لا يطيق).

وأنت (في الأصل): مفتي نفسك، وحدك من يعرف ما تطيقه من العمل، ودرجتك من العبادة.

لكن القاعدة هي: أن تبذل وسعك، وتجتهد، فلا بد أن تتعب في رمضان، وغيره.

ولن ترتقي في سلم العابدين بدون تعب ومشقة، أبدًا.. هذا محال أشد من السابق!

فإياك أن تظن أن ما تطيقه هو: ما لا تتعب فيه بدنيًا، فهذا فساد، يوشك أن يحللك من التكاليف كلها، لو أنك اتبعت.

وشرح كل هذا يطول، وهو مهم، لكن لا مكان له هنا.

لكن اجتنب من يصدك عن الاجتهاد، ويصالحك على العمل الدون، فهم كثيرون.

5- تخفف من العمل الذي تطيقه:

بعد أن تراجع الأعمال، نوعها، وقدرها: فتجد أنها مما تطيقه بالفعل، لكنك كسلت وفترت:

فلا حرج - في حال الفتور- أن تُخفف منه أيضًا. تذكر أنك في حال استثنائية، وأنت تحاول إنعاش قلبك، وأنت تحاول نفسك، وتخاذعها، لا أنك تكسرهما وتحرقها.

(صل ست ركعات بدل ثمانية، اقرأ جزءا بدل جزئين) تخفف..

ولكن انتبه من ضرورة عمك بالقاعدة السادسة.

6- عوض ما خففته بعمل آخر لم تكن تعتني به:

ح القاعدة هنا: أن تشغل نفس الوقت المحذوف، في عمل آخر.

اسمع القرآن بتركيز بقدر الاستطاعة (وهي عبادة عظيمة مغفول عنها).

اذكر الله، ألف تحميدة، ألف تسيحة، ألف استغفار، (العدد غير مقصود

لنفسه، إنما مثلت به لأدلك على الإكثار، والألف في الحقيقة ليس كثيرا).

ح] أو: استحدث عملاً صالحاً، لا يحتاج وقتاً كبيراً، لكن أجره عظيم وأثره على النفس عظيم، (الصدقة، عيادة المريض ولو كان الغريب في المستشفيات) .. نحوه.  
لكن انتبه أن تخرج لدفع صدقة أو عيادة مريض، فتسقط في إطلاق البصر، فتهلك!!

7- ادع الله، وتخشع وتذل وتباك!

ليس هناك أي نوع أو درجة من الفتور، تحجز اللسان عن الكلام بالدعاء! لكن الشيطان يتلعب بعباد الله الفاترين، فيحجزهم عن النطق، وهو أيسر شيء!!

ستقول: قلبي ليس حاضراً.

سأقول لك: تصنع بين يدي الله، كأنك خاشع!

ستقول: لا أشعر بصدقي في الدعاء.

سأقول لك: سيأتي شعورك بالصدق بعد ذلك إن شاء الله، لكن ادع الله.

ستقول: لا أجد حلاوة في قلبي.

سأقول لك: اطلب حلاوة العبادة والمناجاة من الله.

ستقول: لا أجد دمة واحدة.

سأقول لك: تباك، لا حرج.

ستقول: لا أجد التحقق بمعنى الذل لله في الدعاء.

سأقول لك: ادعه أن يجعلك مذلولاً بين يديه.

لكن لا تترك الدعاء أبداً، إلا ميتاً!!

إنَّ طلب ما لا تملك ممن يملك، هو: (لبُّ العبادة)، و(حقيقتها)، و(أصلها).

فاستشعر أنك لا تملك الذل والخشوع واللذة والفهم وحسن العبادة، ثم: اطلب

كل ذلك ممن يملك القلوب ويقلبها.

ولا يضرك بعد ذلك إن شاء الله فتور، فأنت قائم بأعظم مطلوب.

وما دام الأمر سرّاً بينك وبين الله، ولا يطلع عليه إلا ربك، فلا خوف أن

تتصنع، وتبكي.

أنت بين يدي مولاك، الذي يعلمُ بك ويخبرك، وأنت لا تعلم نفسك! وقد ذكر العلماء (التباكي) عند قراءة القرآن، وإن لم يبك حقيقة، كالأجري والنووي، وغيرهما.

وفيه حديث عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، لا يصح، وأثار عن السلف لا أطيل بها.

ح أحبُّ أن أختم بقول سيدنا ابن القيم، الذي صار كالقاعدة المحكمة، فخذ القاعدة بحقّها، قال رحمه الله:

(تخلُّ الفترات للسالكين: أمرٌ لا بدّ منه، فمن كانت فترته إلى مقاربةٍ وتسديدٍ، ولم تُخرجه من فرضٍ، ولم تُدخله في محرّمٍ؛ رُجي له أن يعود خيرًا ممّا كان).

رُجي له أن يعود خيرًا ممّا كان.

ح في النهاية:

لا تنسَ أنّك تترقّب نشاطك، وتنتظر أن تعود إلى حالتك الأصلية، وتستفيق من الفتور والكسل، وتدرّك موسم الطاعة بقوّتك الحقيقية.

وأنّ هذه القواعد السبعة: (طارئة) تُعامل بها (حالتك الطارئة).

فواجب عليك: أن تراقب نفسك، فكلّما وجدت فسحةً، فزد في العمل، إلى أن تستردّ نفسك.

أي: هذا قواعد طارئة.. لا تتخذها منهاجًا دائمًا!!

اللهم إلا قواعد التوبة، فتلك وظيفة العمر كله.

سبحانك اللهم وبحمدك أشهد أن لا إله إلا أنت أستغفرك وأتوب إليك.

الكلمات المفتاحية:

#رمضان #الفتور

تنويه: نشر مقال أو مقتطف معين لكاتب معين لا يعنى بالضرورة تركية الكاتب أو تبني جميع أفكاره.