المهارات

الدرس الثالث عشر:

مهارة قيادة النفس

المهارات

الدرس الثالث عشر: مهارة قيادة النفس

قال الله ﷻ (وَالشَّمْسِ وَضُحَاهَا (١) وَالْقَمَرِ إِذَا تَلَاهَا (٢) وَالنَّهَارِ إِذَا جَلَّاهَا (٣) وَاللَّيْلِ إِذَا يَغْشَاهَا (٤) وَالسَّمَاءِ وَمَا بَنَاهَا (٥) وَالْأَرْضِ وَمَا طَحَاهَا (٦) وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (٧) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (٨) قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا (٩) وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا (١٠) كَذَّبَتْ ثَمُودُ بِطَغْوَاهَا (١١) إِذِ انبَعَثَ أَشْقَاهَا (١٢) فَقَالَ لَهُمْ رَسُولُ اللَّهِ نَاقَةَ اللَّهِ وَسُقْيَاهَا (١٣) فَكَذَّبُوهُ فَعَقَرُوهَا فَدَمْدَمَ عَلَيْهِمْ رَبُّهُم بِذَنبِهِمْ فَسَوَّاهَا (١٤) وَلَا يَخَافُ عُقْبَاهَا (١٥)) سورة الشمس.

عن أبي مالكٍ الحارِثِ بنِ عاصِمٍ الأَشْعَرِيّ ﷺ قال: قال رسولُ اللهِ ﷺ: "الطُّهُورُ شَطْرُ الإِيمَانِ، والحمدُ لِلهِ تَمْلأُ الْمِيزَانَ، وسُبْحانَ اللهِ والحمدُ لِلهِ تَمْلآنِ – أو تَمْلأُ – ما بَيْنَ السَّماواتِ والأرضِ، والصَّلاةُ نورٌ، والصَّدَقَةُ بُرْهانٌ، والصَّبْرُ ضِيَاءٌ، والْقُرآنُ حُجَّةٌ لَكَ أو عَلَيْكَ، كُلُّ النَّاسِ يَغْدو، فَبائعٌ نَفْسَهُ، فَمُعْتِقُها أَو مُوبِقُها"؛ رواه مسلم.

كيف تكونين فتاةً مسلمة قوية من الداخل؟

تعرّفي إلى الله سبحانه وتعالى:

من المهم أن تتأملي في خلق الله وتتعرفي إلى صفاته وأسمائه، لتُقدّري عظمة ربك وتزدادي حبًّا له وإيمانًا به.

افهمي نفسك جيدًا:

كل إنسان له مشاعر وأفكار، وأنتِ بحاجة إلى معرفة نفسك حتى تصلي إلى الراحة النفسية، وتتمكني من تطوير ذاتك وتحقيق أهدافك.

تعلّمي عن المجتمع من حولك:

فهمك للناس والبيئة التي تعيشين فيها، بكل ما فيها من خير وشر، يُعينك على التعامل معها بذكاء والاستفادة منها في طريقك نحو النجاح.

احرصي على التوازن والرضا:

عندما تجمعين هذه المعارف، ستشعرين بالتوافق الداخلي والرضا عن نفسك وعن حياتك.

اعملي وابدئي بالعطاء:

بعد أن تجهزي نفسك، انطلقي في طريق العمل والإنجاز، خطوة بخطوة، دون تردد.

استمتعي بحياتك وتفاءلي بالآخرة:

عيشي حياة طيبة مليئة بالرضا، وكوني على يقين أن الله أعدّ لك في الآخرة جزاءً عظيمًا إن سلكتِ طريق الخير.

الفهم الصحيح لمعنى "قيادة النفس"

قيادة النفس تعني:

القدرة على توجيه الرغبات والسلوك وفق قيم الإسلام.

ضبط الذات في لحظات الضعف.

تحقيق التوازن بين الطموح والإيمان، وبين الجسد والروح.

فالمسلمة في مجاهدة تردد: ❝ ونازعتني نفسي فاستعصمت بالله ❞

حياتكِ ليست فقط في الجسد، بل في القلب والروح أيضًا

قال الإمام ابن القيم رحمه الله: إن الإنسان يحتاج في حياته إلى نوعين من الحياة:

حياة الجسد، وهي التي تجعله يشعر بالأشياء من حوله ويفرق بين ما ينفعه وما يضره، ويحاول أن يختار المفيد.

وحياة القلب والروح، وهي الأهم، لأنها تُعين الإنسان على التمييز بين الحق والباطل، والخير والشر، فيختار طريق الحق بثقة ووعي.

ولكي تحققي هذه الحياة القوية لقلبك وروحك، فأنتِ بحاجة إلى أن تفهمي نفسك جيدًا، وتتعلمي كيف تحافظين على سلامتك النفسية، وتكتشفي نقاط قوتك وضعفك، وتعرفي كيف تتعاملين مع التحديات وتحققين النجاح.

لكن قبل ذلك، يجب أن تتعرفي على الله سبحانه وتعالى، وتفهمي النظام الذي خلق به الكون، لأن هذا الفهم هو الأساس الذي يُنير طريقك لفهم نفسك وتطويرها.

كلمة "النفس" عند العرب لها معانٍ كثيرة، ويمكن أن تُستعمل بعدة طرق:

أولًا: النفس تعني الروح

مثلاً نقول: "خرجت نفس فلان" أي مات، وذهبت روحه.

ثانيًا: النفس تعني الإنسان كله

عندما نقول: "قتل نفسه" يعني أنه أهلك نفسه بالكامل، وليس جزءًا منه فقط.

ثالثًا: النفس تُستخدم بمعنى العين أو الحسد

مثلاً: "أصابته نفس" أي أُصيب بعين حاسدة.

رابعًا: النفس تعني العزّة والهمة

في اللغة، النفس قد تعني الكبرياء أو الطموح العالي، أو حتى جوهر الشيء وأصله.

خامسًا: النفس تعني الدم أحيانًا

مثلاً عندما يُقال: "سالَت نفسه" أي خرج دمه ومات.

سادسًا: النفس فيها جانب يُميز الخير من الشر

كأنّ في الإنسان نفسًا تأمره بفعل شيء، وأخرى تنصحه أن لا يفعله.

سابعًا: النفس قد تُستخدم بمعنى الأخ

كما في قوله تعالى:

"فسلِّموا على أنفسكم..." أي على إخوانكم.

أما كلمة "نَفَس" (بفتح الفاء): فهي تعني الهواء الذي يدخل ويخرج من صدرك، وهي مهمة للحياة مثل الطعام!

ملحوظة مهمة:

معنى النفس يتغير حسب الجملة التي تأتي فيها، وهذا من جمال اللغة العربية وثرائها.

النفس في الاصطلاح هي:

الجزء الأهم في الإنسان، هي التي تجعله يشعر ويفكر ويتحرك ويحب ويكره ويختار.

فهي ليست مثل الجسد الذي نراه ونلمسه، بل هي التي تدير الجسد وتؤثر فيه وتتأثر به، ومعًا (الجسد + النفس) يُكوّنان ما نُسميه "الشخصية."

بعض العلماء قالوا:

النفس هي مبدأ الحياة والعقل، وهي مختلفة عن الجسد لكنها تظهر من خلاله.

وآخرون قالوا:

النفس هي الإنسان بكل ما فيه: جسده، عقله، وروحه، وليس فقط شعوره أو تفكيره.

ماذا قال العلماء عن النفس؟

ابن تيمية قال إن النفس هي التي تدير الجسد، وطالما كانت هي من تُحرّكه وتتحكم فيه، فإنها تُسمى نفسًا.

ابن القيم: قال كلامًا جميلاً جدًا، وهو أن:

جسد الإنسان مخلوق من الأرض،

وروحه مخلوقة من السماء،

وإذا قام الإنسان بتعب جسده في الطاعة (مثل الصيام والصلاة)، فإن روحه ترتاح وتشعر بالخفة لأنها تشتاق إلى السماء، إلى مكانها الأول.

أما إذا دلّل الإنسان جسده وأشبعه ونام كثيرًا واهتم براحة نفسه فقط، فإن الجسد ينجذب إلى الدنيا، وتنجذب الروح معه، كأنها دخلت سجنًا.

ولو لم تكن الروح قد تعوّدت على هذا السجن (الدنيا)، لكانت تصرخ من الشوق لعالمها الحقيقي.

النفس هي أنتِ من الداخل، هي التي تفكر وتشعر وتحب وتختار.

وكلما اهتممتِ بتقوية نفسك بالطاعة والذكر والعلم، صارت خفيفة وقريبة من الجنة والسماء.

لكن إذا انشغلتِ فقط بجسدك ومتعتك، فإن النفس تثقل وتبتعد عن عالمها النقي.

.

كلمة "النفس" جاءت في القرآن بمعانٍ مختلفة، منها:

1. النفس بمعنى الروح:

أي الروح التي يخرجها الله من الجسد عند الموت، مثل قول الله تعالى:

﴿اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا﴾

﴿أَخْرِجُوا أَنْفُسَكُمُ﴾

﴿وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ﴾

2. النفس بمعنى الإنسان كله:

أي أن النفس هنا تعني الشخص بجسده وعقله وكل ما فيه، مثل:

﴿وَاتَّقُوا يَوْمًا لَا تَجْزِي نَفْسٌ عَنْ نَفْسٍ شَيْئًا﴾

﴿وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ﴾

3. النفس بمعنى الإنسان حيًّا بجسده وروحه:

مثل في قصة موسى عليه السلام:

﴿إِنِّي قَتَلْتُ مِنْهُمْ نَفْسًا﴾، أي إنسانًا حيًّا.

4. النفس بمعنى العقل أو التفكير:

أي ما في داخل الإنسان من تفكير وخفايا لا يعلمها إلا الله، مثل:

﴿تَعْلَمُ مَا فِي نَفْسِي وَلَا أَعْلَمُ مَا فِي نَفْسِكَ﴾

5. النفس بمعنى قوى الخير والشر:

أي أن في النفس قدرة على التمييز بين الخير والشر، كما في:

﴿فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا﴾

﴿وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ﴾

﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾

النفس كلمة عميقة في القرآن، وهي لا تعني فقط "الروح"، بل قد تعني أيضًا الإنسان كله، أو عقله، أو ما فيه من خير وشر.

وكل إنسان يحمل بداخله هذه النفس، وعليه أن يُزكيها ويهذبها لتقربه من الله وتبعده عن الخطأ.

النفس هي ما يميز كل إنسان عن غيره، وهي التي تجعله يشعر بذاته ويعرف نفسه.

والنفس هي الجزء الذي يتوجّه إليه الخطاب الإلهي، وهي التي تُحاسَب يوم القيامة، وتُثاب أو تُعاقب على ما فعلته في الدنيا.

النفس هي الإنسان من الداخل: هي شخصيته، مشاعره، وقراراته، وما يختاره من خير أو شر.

وهي التي يُكلمها الله، ويُحاسبها، ويزكّيها المؤمن بالتقوى والعمل الصالح.

النفس البشرية وأنواعها

النفس هي جزء أساسي من الإنسان، وهي التي يشعر بها الإنسان ويفكر ويتأثر. النفس ليست شيئًا واحدًا فقط، بل تمر بحالات وصفات مختلفة تتغير معها.

قال العلماء إن النفس واحدة في ذاتها، لكنها تظهر بأحوال متعددة.

فقد وصف ابن القيم رحمه الله النفس البشرية بقوله: النفس واحدة، لكنها تظهر بثلاث حالات أو صفات:

النفس الأمارة بالسوء: وهي النفس التي تدفع الإنسان إلى فعل الشر والأفعال غير الجيدة.

النفس اللوامة: وهي النفس التي تلوم الإنسان عندما يرتكب خطأ أو فعلًا سيئًا، فتجعله يشعر بالندم.

النفس المطمئنة: وهي النفس التي تكون هادئة ورضية، حين يكون الإنسان طاهر القلب ويعيش في سلام.

وقد بيّن ابن تيمية رحمه الله أن هذه الصفات والأحوال تخص نفسًا واحدة، فالنفس واحدة لكل إنسان لكنها تحمل هذه الأحوال.

بمعنى آخر:

عندما تدعو النفس الإنسان إلى الرذيلة، تكون نفسًا أمارة بالسوء.

وإذا قام الإنسان بفعل ذلك، فإن النفس اللوامة تلومه وتجعله يحس بالذنب.

أما النفس المطمئنة فهي التي تنالها النفس بعد تزكية القلب وطهارة الروح.

يمكن للنفس أن ترتقي إلى أعلى درجات الخير، أو تنحدر إلى أسفل درجات الشر، بحسب ما يعيشه الإنسان من تربية وأفعال وبيئة.

وقد ذكر القرآن الكريم عدة أنواع من النفس، منها: النفس الأمارة، النفس اللوامة، النفس المطمئنة، النفس الزكية، النفس الظالمة، والنفس المهتدية، وغيرها.

فالنفس تتغير وتتفاوت صفاتها حسب الإنسان وحالته.

أمثلة على أنواع النفس:

النفس الأمارة بالسوء:

تخيلي أنكِ تريدين أن تغشّي في الامتحان لأنكِ تشعرين بالخوف من الرسوب، والنفس هنا تدفعكِ لعمل شيء خاطئ. هذه هي النفس الأمارة بالسوء.

النفس اللوامة:

بعد أن غششتِ في الامتحان، تشعرين بالذنب وتلومين نفسكِ لأنكِ فعلت شيئًا غير صحيح. هذه هي النفس اللوامة، التي تجعل الإنسان يندم على أفعاله.

النفس المطمئنة:

لو قررتِ بعد ذلك أن تذاكري بجد وتنجحي بجدارة، وشعرتِ بالرضا والراحة في قلبكِ لأنكِ فعلتِ الصواب، هذه هي النفس المطمئنة، التي تشعركِ بالسلام الداخلي.

مثال آخر:

النفس الأمارة: عندما تغضبين من صديقتك وتريدين أن تردي عليها بقسوة، هذه النفس تدفعكِ للغضب والرد السيء.

النفس اللوامة: بعد أن تجرحين صديقتكِ، تشعرين بالأسف وتريدين الاعتذار، هذا هو صوت النفس اللوامة.

النفس المطمئنة: عندما تتصالحان وتشعرين بالهدوء والفرح لأنكِ فعلتِ الخير، هنا النفس مطمئنة.

وفيما يلي سنتناول بعض صفات النفس البشرية كما وردت في القرآن الكريم:

في القرآن الكريم، الله تعالى يقول عن النفس:

"وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا" سورة الشمس، الآيتان ٧ و٨.

هذا يعني أن الله خلق النفس بشكل متوازن ومستقيم، ووضع فيها معرفة الخير والشر، والحق والباطل.

النفس السوية: هي النفس التي خلقها الله بشكل صحيح وطبيعي، مثل طفل يولد وهو طاهر ومهيأ لفعل الخير.

الإلهام: هو أن الله يلهم الإنسان بمعرفة الفرق بين الخير والشر، أي أن الله يزرع في قلب الإنسان وعي بما هو صحيح وما هو خطأ.

مثال:

تخيلي أن الله أعطاكِ في قلبكِ إحساسًا عندما تشاهدين أحدًا يساعد الآخرين، تشعرين بالسعادة وتحبي أن تكوني مثله. وهذا الإحساس هو إلهام من الله يُوجهكِ للخير.

ولكن لو شاهدتِ أحدًا يظلم شخصًا آخر، تشعرين أن هذا خطأ وغير عادل، وهذه أيضًا معرفة بالخير والشر في نفسكِ.

النفس الأمّارة بالسوء هي النفس التي تميل إلى الأشياء التي تُمتع الجسد فقط، مثل الأكل والشرب والتسلية، لكنها أحيانًا تدفع الإنسان لفعل أشياء خاطئة أو محرمة، مثل الكذب أو الغضب أو الظلم.

هذه النفس تميل إلى الأشياء السيئة وتشجع الإنسان على اتباعها، وهي التي تجعل الإنسان يتصرف أحيانًا بطريقة سيئة بدون تفكير.

الله سبحانه وتعالى ذكر في القرآن أن النفس الأمارة تدفع الإنسان لفعل الشر، مثل قصة قابيل الذي قتل أخاه هابيل بسبب ما أمرته نفسه به.

وقال تعالى في سورة يوسف:

"وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي"

يعني أن النفس بطبيعتها تميل إلى الشر، إلا إذا رحمها الله وأرشدها للخير.

الشيطان يكون مثل الصديق السيء الذي يهمس في أذن النفس الأمارة بالسوء ليغريها بفعل الأشياء الخاطئة.

لذلك، على الإنسان أن يجاهد نفسه ويقاوم هذه الأوامر السيئة، مثل الفارس الذي يمسك بلجام حصانه ليقوده في الطريق الصحيح.

مثال:

تخيلي أنكِ شعرتِ برغبة قوية لتأخذي شيئًا ليس لكِ، أو لتغضبي على أحد من دون سبب، هذه هي النفس الأمارة بالسوء تحاول أن تقودكِ لأفعال خاطئة. لكن عندما تقاومي هذه الرغبة وتختارين الصواب، تكونين قد جاهدت نفسك ونجحت في السيطرة عليها.

الله سبحانه وتعالى أقسم بالنفس اللوامة في قوله: (وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ) سورة القيامة: ٢.

النفس اللوامة هي النفس التي تلوم الإنسان على أخطائه وأفعاله السيئة بشكل مستمر، وكأنها تذكّره دائمًا بما فعل من خطأ حتى يصحح نفسه.

هذا اللوم المستمر داخل النفس دليل على أن الإنسان صالح، لأنه يحاول أن يتحسن ويتجنب الخطأ.

المؤمن دائمًا يلوم نفسه ويسألها لماذا فعلت هذا؟ ولماذا قللت من جهدي؟ أما الشخص السيئ فلا يعاتب نفسه أبدًا.

النفس اللوامة تساعد الإنسان على أن يترك الخطأ والذنوب لأنها تذكّره بها وتدفعه لتغيير سلوكه للأفضل.

النفس اللوامة تجعل الإنسان يندم على أفعاله السيئة ويُسرع في عمل الخير والتوبة.

كل نفس تلوم صاحبها، فالنفس الطيبة تلوم الإنسان على الشر وتجعله يتوب، والنفس السيئة لا تلوم ولا تهتم.

مثال:

لو حدث أنكِ غضبتِ من صديقة لكِ وقلتِ كلامًا جارحًا، بعد قليل تشعرين في داخلكِ بشعور سيء وتلومين نفسكِ: لماذا فعلت هذا؟ هل كان هذا صحيحًا؟ هذه هي النفس اللوامة التي تحاول أن تصحح سلوكك.

بسبب هذا اللوم الداخلي، قد تقررين أن تعتذري لصديقتك وتصلحي العلاقة، وهنا تظهر قوة النفس اللوامة في توجيهك إلى الخير.

النفس الظالمة هي النفس التي تفعل الشر والكفر، ولا تشعر بالندم أو اللوم إلا بعد فوات الوقت، أي بعد أن تقع في الذنوب وتفوت فرصة التوبة.

الله سبحانه وتعالى ذكر ذلك في القرآن الكريم عندما قال:

(إِنَّا أَنْذَرْنَاكُمْ عَذَابًا قَرِيبًا)

(يَوْمَ يَنْظُرُ الْمَرْءُ مَا قَدَّمَتْ يَدَاهُ)

(وَيَقُولُ الْكَافِرُ يَا لَيْتَنِي كُنْتُ تُرَابًا)

هذا يعني أن الإنسان الذي ظلم نفسه بالكفر والذنوب، حين يواجه الله يوم القيامة، يندم بشدة ويتمنى لو لم يولد.

لذلك، يجب أن نحذر من أن تكون نفوسنا ظالمة، ونسأل الله أن يحمينا من ذلك.

النفس المطمئنة هي النفس التي تكون هادئة ومستقرة، لا تشعر بالخوف أو القلق مهما حدث معها، سواء في الأوقات الصعبة أو الأوقات السعيدة.

هذه النفس راضية بقضاء الله وقدره، تسلمت أمرها لله وقبلت ما كتبه لها بدون شكوى أو يأس.

في القرآن الكريم قال الله تعالى:

(يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً * فَادْخُلِي فِي عِبَادِي * وَادْخُلِي جَنَّتِي) (سورة الفجر: ٢٧ – ٣٠)

وهذا يعني أن النفس المطمئنة التي آمنت بالله ورضيت بحكمه، ستدخل الجنة وتكون من عباد الله السعداء.

الناس الذين تكون نفوسهم مطمئنة يكونون محبوبين لأنهم يتحلون بالأخلاق الجميلة والهدوء الداخلي.

مثال:

تخيلي فتاة درست بجد للامتحان، لكنها عندما جاء وقت النتيجة لم تشعر بالخوف أو القلق، لأنها كانت راضية بما فعلته، وعرفت أن الله يقدر لها الأفضل. هذه هي النفس المطمئنة التي تثق بالله ولا تقلق من النتائج.

وهذ النفس هي التي ورد ذكرها على لسان سيدنا موسى في قول الله تعالى: ﴿ فَانْطَلَقَا حَتَّى إِذَا لَقِيَا غُلَامًا فَقَتَلَهُ قَالَ أَقَتَلْتَ نَفْسًا زَكِيَّةً بِغَيْرِ نَفْسٍ لَقَدْ جِئْتَ شَيْئًا نُكْرًا ﴾ [الكهف: ٧٤]،

وهي النفس الطاهرة هي التي تحاول دائمًا أن تكون صالحة، وتبتعد عن الخطأ والذنوب، وعندما تخطئ، تعود وتطلب المغفرة من الله تعالى.

كيف تعمل النفس وكيف نصل إلى السعادة والطمأنينة

لقد خلق الله سبحانه وتعالى النفس وملأها بمشاعر وأحاسيس تدفعها أحيانًا نحو الخير وأحيانًا نحو الشر، وقد ظللها برحمته وحفظه لكي تواجه تحديات الحياة، فتستمر في مسيرة الجهاد مع نفسها حتى تعود إلى ربها راضية مرضية، لتنال الجزاء العظيم.

وخلال هذه المسيرة، تواجه النفس مخاطر كثيرة قد تزيغ بها عن الطريق الصحيح وتتبع الباطل، إذ قد تهاجمها دعوات الضلال والفساد. ولكن من ثبت واستقام أو تاب واستدار إلى الله تمكن من الوصول إلى مرتبة النفس المطمئنة التي تتجاوز كل الصعاب، فتشعر براحة وسكينة نابعة من نور الله تعالى.

وبما أن عيوب النفس كثيرة ومتعددة، ولا يمكن حصرها، فلا الحكمة في عدِّ هذه العلل والانشغال بها، بل الحكمة في أن نوجه طاقاتنا وأوقاتنا للعمل الصالح وتزكية النفس.

قال ابن القيم عن شيخه ابن تيمية –رحمه الله–: أن النفس مثل جبّ القذر، كلما حفرته ظهرت أوساخ أخرى. فإذا استطعت أن تتخطى هذه الأوساخ وتسير فوقها فلا تشغل نفسك بحفرها، لأنك لن تصل إلى قاعها.

وقال أيضًا أن مثل عيوب النفس مثل الحيات والعقارب في طريق المسافر، إن انشغل بقتلها كلها لن يستطيع الاستمرار في الطريق، فليكن همه المضي قدماً، وعندما تعترضه عقبة فلا بد من إزالتها ثم يستمر في السير.

لذا، بدل الانشغال بعدِّ عيوب النفس أو الوقوع في اليأس، يجب علينا أن نبدأ من جديد بالتوبة والعمل بجد، بغض النظر عن العمر أو الظروف أو الأخطاء الماضية، يكفي أن نعلن التوبة ونبدأ رحلة الهمة والاجتهاد.

وهكذا تمضي الحياة وفق سنة الله تعالى، ما دام الإنسان مشغولًا بتحسين نفسه، فإن الله يغير حاله إلى الأفضل، قال تعالى: (إِنَّ اللَّهَ لا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ) (سورة الرعد: ١١)

النفوس تختلف وتتنوع، ولكن هذا الاختلاف ليس في طبيعتها التي خلقها الله، بل في اختيارها وقدرتها على التغيير، ومن هذا المنطلق يجب علينا أن نركز على تحسين أنفسنا، وتحقيق سلامتها وصحتها.

أهمية معرفة النفس وكيف نحافظ عليها

عندما نعرف نفسنا جيدًا، نستطيع أن نحافظ عليها من المشاكل النفسية التي تصيب الكثيرين اليوم، مثل القلق والاكتئاب والتوتر.

في زمننا هذا، بسبب تغير التربية وظروف الحياة الصعبة، كثير من الناس أصبحت نفسياتهم ضعيفة، ولا تستطيع تحمل المشاكل والصعوبات، ولذلك يلجأ البعض إلى الأدوية النفسية أحيانًا دون فائدة حقيقية.

لكن الحقيقة أن النفس مهما ضعفت يمكن أن تتحسن وتعود قوية إذا عملنا على تطويرها وتربيتها بشكل صحيح.

في هذا العصر، أصبح بعض الناس متكبرين ومغرورين، كما قال الله تعالى: (كَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَيَطْغَى أَنْ رَآهُ اسْتَغْنَى) سورة العلق: ٦-٧.

أي أن الإنسان قد يتجاوز حدود نفسه عندما يشعر بأنه لا يحتاج لأحد.

لذلك، علينا أن نعيد ترتيب حياتنا ونعود للطريق الصحيح، وأن نعمل على تربية نفسنا وأجيالنا مثل أجدادنا الذين نشروا الإسلام وأخلاقه الرفيعة رغم كل الصعوبات.

فهم بدأوا بنفس سليمة وقوية، لذلك وصلوا إلى أعظم النجاحات.

قال الله تعالى: (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ) سورة التين: ٤.

فلنعمل جميعًا على رفع أنفسنا إلى أعلى درجات القوة والطيب والنجاح.

الشخصية الصحية والنفس السليمة

الشخص الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة هو شخص يستطيع مواجهة المشاكل والصعوبات في حياته بقوة وثبات. هو سعيد مع نفسه ومع الآخرين، ويعرف كيف يستغل قدراته ليحقق أهدافه، ويعيش حياة هادئة ومستقرة حتى لو واجهته مشاكل كثيرة.

قال ابن القيم في الطب النبوي إن هناك ثلاثة قواعد مهمة للحفاظ على صحة الجسم:

- ✓ **المحافظة على الصحة.**
- ✓ **تجنب ما يضر الجسم.**
- ✓ **التخلص من الأشياء الضارة الموجودة في الجسم.**

ونفس الشيء ينطبق على القلب والروح، فهي تحتاج إلى:

- ✓ **تقوية الإيمان وأداء العبادات.**
- ✓ **الابتعاد عن الأفعال السيئة والمعاصي.**
- ✓ **طلب المغفرة والتوبة عن أي ذنب.**

للحصول على صحة نفسية جيدة، يجب الاهتمام بثلاثة أشياء:

علاقتنا مع الله: مثل الصلاة والذكر والصدق في العبادات.

علاقتنا مع أنفسنا: مثل احترام النفس، والعدل مع النفس، والاعتدال في كل شيء.

علاقتنا مع الآخرين والمجتمع: مثل الصدق، وحسن التعامل، والاعتدال في المعاملة.

عندما نراعي هذه الجوانب الثلاثة، نشعر بالراحة والطمأنينة والرضا في حياتنا.

من المهم جدًا أن نعتني بجانبنا الروحي، لأنه يعطي حياتنا معنى وقوة، ويساعدنا على الشعور بالراحة والسعادة الحقيقية.

لكن في نفس الوقت، يجب أن نعتني بجسدنا بطريقة متوازنة، فلا نُفرط في شيء ولا نهمل شيئًا. يعني أن نشبع حاجات الجسد الضرورية مثل الأكل والنوم والراحة، ونوازنها مع حاجات الروح مثل الصلاة، والذكر، والتفكر في الخير.

الحياة ليست فقط للجسد ولا فقط للروح، بل لابد أن نعتني بالاثنين معًا بشكل معتدل ومتوازن.

ويجب أن نتذكر أن نهتم بحياتنا في الدنيا، ولكن لا ننسى الآخرة، لأنها الحياة الحقيقية التي يجب أن نستعد لها دائمًا.

السعادة القلبية والصحة النفسية عند ابن القيم

ابن القيم يطلق على الصحة النفسية اسم "السعادة القلبية" أو "الحياة الطيبة". ويقول إن الصحة هي من أعظم نعم الله علينا، وهي نعمة عظيمة يجب أن نحافظ عليها ونحميها من كل ما يضرها.

لكي نكون سعداء وننجح في حياتنا، نحتاج إلى أمرين مهمين:

- ✓ **أن نفهم جيدًا أسباب الخير والشر، من خلال ما نراه ونختبره في حياتنا وحياة الآخرين، ومن خلال ما نسمعه من تجارب الناس عبر الزمن.**
- ✓ **أن ننتبه لأنفسنا ولا نخدعها أو نغلط في فهم هذه الأسباب.**

يوضح ابن القيم أن الروح هي حياة الإنسان الحقيقية، كما أن الوحي (وهو كلام الله) هو حياة الروح. ومن يفقد هذا الروح، يفقد الحياة المفيدة في الدنيا والآخرة.

الله تعالى وعد الذين يعملون الخير ويؤمنون به بأن يرزقهم حياة طيبة مليئة بالراحة والسعادة.

الحياة الطيبة ليست فقط القناعة والرضا بالرزق، بل هي سعادة القلب وفرحه بالإيمان، ومعرفة الله وحبه، والرجوع إليه والتوكل عليه.

يقول ابن القيم إن الوحي هو روح يمنح الحياة للقلوب بالإيمان والعلم والهداية. ومن يفقد هذه الروح، يكون قد فقد الحياة الحقيقية.

وكل إنسان له روحان:

- ✓ **روح يعطيها الله ليحيي قلبه.**
- ✓ **وروح تحيا بها الجسد.**

الحياة الطيبة هي لمن عرف الله وأحبّه وعبده.

أما من يخالف أوامر الله ويبتعد عن هدي النبي ﷺ، فإنه يعيش حياة ضيقة مليئة بالهموم والخوف والتعب، وهذا ما يسميه ابن القيم بـ"الضنك"، وهو ألم في القلب بسبب الابتعاد عن الله.

وأما السعادة، فقد قسمها ابن القيم إلى ثلاث أنواع:

السعادة الخارجية: مثل المال والعيش الواسع، وهذه سعادة مؤقتة.

السعادة الجسدية: مثل الصحة وقوة الجسم، وهذه أفضل قليلاً لكنها أيضًا مؤقتة.

السعادة الحقيقية: وهي سعادة النفس والروح، التي تأتي من العلم النافع والإيمان، وهذه تدوم في كل أحوال الإنسان وفي حياته وبعد موته.

وهذه السعادة الحقيقية هي التي نريدها، وهي تأتي من الله، وهي نتيجة الإيمان والعمل الصالح.

الحياة الطيبة والسعادة القلبية تبقى مع الإنسان في الدنيا وفي القبر وفي الآخرة، كما وعدنا الله في كتابه الكريم.

أمثلة لتطبيق السعادة القلبية والصحة النفسية:

الصلاة والذكر المنتظم

احرصي على أداء الصلاة في وقتها وذكر الله كثيرًا، فهذا يساعد قلبك على الشعور بالطمأنينة والراحة، خاصة عندما تشعرين بالقلق أو الحزن.

الصدق مع النفس والآخرين

حاولي أن تكوني صادقة مع نفسك ومع من حولك، سواء في الدراسة أو العلاقات الاجتماعية. الصدق يريح القلب ويمنع الشعور بالذنب أو الخوف.

مساعدة الآخرين

كوني لطيفة ومساعدة لأصدقائك وعائلتك، فهذا يعزز محبتك ويجعلك تشعرين بالسعادة الداخلية، ويقوي علاقاتك معهم.

التسامح والتغاضي عن الأخطاء

عندما يخطئ أحد ما في حقك، حاولي أن تسامحيه وتتجاهلي، لأن الغضب والانتقام يثقل القلب ويمنعك من الشعور بالسلام.

تجنب الغيبة والنميمة

ابتعدي عن الكلام السيئ عن الآخرين، فهذا ينشر السلبية في قلبك وقلب من حولك، ويبعدك عن الحياة الطيبة التي وعد الله بها.

تنظيم الوقت والتوازن بين الدراسة والراحة

احرصي على تنظيم وقتك بحيث تعطي لنفسك فرصة للراحة والترفيه بجانب الدراسة، فهذا يساعد جسدك وروحك على الاسترخاء والتجدد.

الاعتراف بالخطأ والتوبة

إذا أخطأتِ في شيء، اعترفي بذلك واطلبي من الله المغفرة، ولا تضيعي وقتك في الشعور بالذنب فقط، بل تعلمي من أخطائك وانطلقي من جديد.

نحقق الصحة النفسية والسعادة القلبية والحياة الطيبة بما يلي:

- ✍ **بالعلم والإرادة.**
- ✍ **بالإيمان بالله تعالى ومتابعة الرسول ﷺ.**
- ✍ **بالتوكل على الله.**
- ✍ **بالتفكر.**
- ✍ **بحسن الخلق**
- ✍ **بالصبر.**
- ✍ **بعلو الهمة والجد (الطموح)**
- ✍ **بالتنظيم والمحافظة على الوقت.**
- ✍ **بالاهتمام بغذاء البدن والقلب (الروح)**
- ✍ **بالمحاسبة.**
- ✍ **بالاستغفار والتوبة.**

1. بالعلم والإرادة

بالعلم والإرادة نصل إلى الكمال والسعادة

ابن القيم قال إن في القلب قوتين مهمتين جدًا:

- ✓ **قوة العلم والتمييز، أي القدرة على معرفة الحقيقة والتمييز بين الصواب والخطأ.**
- ✓ **وقوة الإرادة والحب، أي العزيمة على طلب الخير وحبه واختيار الأفضل.**

عندما يستخدم الإنسان هاتين القوتين معًا في الأمور التي تفيده وتسعده، يكون قد وصل إلى الكمال الحقيقي.

لكن إذا قصّر الإنسان في أحدهما، مثلاً لم يسعَ ليعلم أو لم يكن عنده العزيمة على العمل، فإن ذلك يؤدي إلى نقصان وضعف في نفسه.

ابن القيم يوضح أن السعادة الحقيقية تأتي من هذين الأمرين:

- ✓ **أن نكون عارفين بما يجب علينا فعله.**
- ✓ **وأن تكون لدينا همة قوية وعزيمة للقيام به.**

وأهم علم يمكن أن نبدأ به هو العلم بالله تعالى وشرعه، لأن معرفتنا بالله تساعدنا على فهم حياتنا وكيف نكون سعداء.

العلم هنا يعني الفهم الصحيح لما يريده الله منا، والإرادة تعني أن نقرر في قلوبنا أن نعمل بالأشياء الصالحة، ونجعل أجسامنا تتحرك لذلك دون تردد.

وهذا العزم والاختيار هو ما يجعلنا مسؤولين أمام الله عن أعمالنا، وسيحاسبنا عليها.

أمثلة لتقوية العلم والإرادة:

طلب العلم بفهم وحب

بدلاً من حفظ الدروس فقط، حاولي أن تفهمي مادتها وتستمتعي بتعلمها. مثلاً: عندما تتعلمين عن خلق الله أو الأخلاق، فكري في كيف تطبقينها في حياتك.

القراءة اليومية

خصصي وقتًا يوميًا لقراءة شيء مفيد، مثل قصص الأنبياء أو كتب مبسطة عن الدين والأخلاق. هذا يزيد من علمك ويقوي فهمك.

وضع أهداف صغيرة

حددي لنفسك أهدافًا بسيطة، مثل قراءة صفحة من القرآن يوميًا أو تحسين سلوك معين، واعزمي على تحقيقها مهما واجهت صعوبة.

مقاومة التسويف

عندما تشعرين بالرغبة في تأجيل الدراسة أو أداء الواجب، استخدمي إرادتك لتبدأي فورًا، لأن القوة الحقيقية تظهر عند مقاومة الكسل.

الاستعانة بالله

صلي لله واطلبي منه أن يعينك على فهم العلم والعمل به، فهذا يقوي عزيمتك ويجعل قلبك مطمئنًا.

الابتعاد عن الصحبة السيئة

إذا كان أصدقاؤك يشجعونك على أشياء غير جيدة، استعملي إرادتك للابتعاد عنهم والاختيار الصحيح الذي يقربك من الله.

التأمل في عواقب الأفعال

قبل أن تتخذي قرارًا، فكري في عواقبه، هل هو صالح؟ هل سيقربك من الله؟ هذا يساعد العقل والإرادة معًا على الاختيار الصحيح.

2. بالإيمان بالله تعالى ومتابعة الرسول ﷺ

ابن القيم يشرح أن الإنسان له نوعان من الحياة:

- ✓ **حياة الجسد التي يشعر فيها بالنفع والضرر، فإذا ضعف جسده أو مرض شعر بالألم.**
- ✓ **حياة القلب والروح التي يتميز فيها الإنسان بالقدرة على التمييز بين الحق والباطل، فيختار الخير والصواب.**

وحتى تكون النفس سليمة وسعيدة، يجب أن تكون هذه القوة في القلب قوية، وهذا لا يحدث إلا بالإيمان بالله، واتباع أوامره، وطاعة رسوله ﷺ.

الله سبحانه وتعالى أقسم أن كل الناس خاسرون إلا من كمل قوته العلمية بالإيمان وقوته العملية بالطاعة.

الإيمان هو الذي يعطي لأعمال الإنسان روحًا، ويحثه على فعل الخير وترك الشر. وكلما زاد إيمان الإنسان، زادت طاعته وحسن سلوكه، وازداد قلبه سكينة وسعادة.

أمثلة لتقوية الإيمان وتحقيق السلام النفسي:

الانتظام في الصلاة

الصلاة تقوي العلاقة بينك وبين الله، وتشعرك بالطمأنينة والراحة النفسية، فحاولي المحافظة عليها في أوقاتها وعدم تأجيلها.

قراءة القرآن بتدبر

اقرئي آيات من القرآن يوميًا وحاولي فهم معانيها، فهذا يقوي الإيمان ويزيد من نور القلب.

تذكر الله دائمًا

احرصي على ذكر الله في كل الأوقات، سواء بالتسبيح، أو الاستغفار، أو الدعاء، لأن ذلك يريح القلب ويبعد القلق.

اتباع سنة الرسول ﷺ

تعلمي من حياة النبي الكريم كيف تتصرفين بحكمة وصبر، واتبعي أخلاقه في التعامل مع الناس.

الصدقة ومساعدة الآخرين

افعلي الخير مع الآخرين، مثل مساعدة الأسرة أو الأصدقاء، فهذا يقوي القلب ويزيد من السعادة الداخلية.

الصبر عند المصاعب

عندما تواجهين مشكلة، تذكري أن الصبر من علامات الإيمان، وحاولي أن تواجهي الصعوبات بثقة وأمل بالله.

طلب المغفرة والتوبة

إذا أخطأت، لا تيأسي، بل استعيني بالله واطلبي المغفرة بصدق، فهذا يزيل هموم القلب ويجدد الراحة النفسية.

3. بالتوكل على الله

التوكل يعني أن نعتمد على الله ونثق به كثيرًا، ونسلم له أمرنا بعد أن نبذل جهدنا. وهو من أركان الإيمان المهمة التي تساعدنا على أن نكون هادئين ومستقرين نفسيًا.

كلما كان الإنسان حسن الظن بالله، صادقًا في توكله عليه، زادت ثقته وأمَله بالله، والله لا يخيب أمل من يعتمد عليه.

التوكل يجعل القلب مطمئنًا وقنوعًا، فلا يشعر بالخوف أو الحزن حتى لو واجه مشاكل أو صعوبات.

عندما نتوكل على الله:

نتمسك به ونلجأ إليه لنجد القوة والراحة.

لا نيأس من الصعوبات، لأننا نعلم أن الله معنا ويرعانا.

نشعر بالرضا حتى لو لم تسر الأمور كما نريد، لأننا نثق أن الله يعلم الأفضل.

أمثلة لتطبيق التوكل على الله:

قبل الامتحانات

ادعي الله بصدق قبل الامتحان، واعملي بجد في المذاكرة، ثم توكلي على الله في النتيجة، فلا تقلقي أو تخافي مهما كانت الظروف.

عند مواجهة مشاكل مع الأصدقاء أو الأسرة

بعد أن تحاولي حل المشكلة بالحوار والصبر، سلّمي الأمر لله واثقي أنه سيرشدك إلى الحل الأفضل.

عند اتخاذ قرارات مهمة

اطلبي من الله الهداية، وافعلي ما بوسعك، ثم اعتمدي على الله في النتائج ولا تقلقي كثيرًا.

عند الشعور بالخوف أو القلق

ذكّري نفسك بأن الله معك وأنك لست وحدك، فهذا يخفف عنك التوتر ويزيد من ثقتك بنفسك.

عندما تواجهين تحديات صعبة

اعملي بجد ولا تستسلمي، وثقي أن الله سيعطيك القوة والصبر لتجاوزها.

في حياتك اليومية

احرصي على ذكر الله كثيرًا، خصوصًا في أوقات الشدة والفرح، فهذا يعزز شعورك بالأمان والطمأنينة.

4. بالتفكر

التفكر يعني أن تفكري بعمق في الأمور التي تحدث حولك وفي نفسك، وتدركي الحق من الباطل، والخير من الشر.

التفكر يقوي إيمان الإنسان أكثر من مجرد العمل فقط، لأنه يجعلنا نفهم الأمور بوضوح:

نعرف أي الأشياء أفضل وأيها أسوأ.

نعرف الأسباب التي تؤدي إلى الخير وكيف نحصل عليه.

ونعرف أيضًا الأسباب التي تؤدي إلى الشر وكيف نتجنبها.

التفكر هو عبادة لأن الله يحب أن يفكر عباده فيما خلق، وهذا يقربنا منه ويزيد من إيماننا.

إذا فكرتِ جيدًا، ستعرفين كيف تختارين الطريق الصحيح، وتتجنبي الأخطاء.

أمثلة لممارسة التفكر في حياتك اليومية:

التفكر في خلق الله

خذي وقتًا للتأمل في جمال الطبيعة من حولك: السماء، الأشجار، الطيور. فكّري كيف أن الله خلق كل شيء بدقة وحكمة، وكيف أنتِ جزء من هذا الخلق الجميل.

التفكر في تصرفاتك وأفعالك

في نهاية كل يوم، فكّري في الأشياء التي فعلتها: هل كانت صحيحة؟ هل أسعدت نفسك أو غيرك؟ وهل يمكنك تحسين سلوكك غدًا؟

التفكر في معاني القرآن

اقرئي آية أو حديثًا، ثم فكّري في معناها وكيف يمكن تطبيقها في حياتك اليومية.

التفكر في العلاقات الاجتماعية

تأملي في علاقاتك مع الأصدقاء والعائلة: هل تعاملينهم بلطف؟ هل تفهمينهم جيدًا؟ هل يمكن أن تصليح علاقة ما تحتاج إلى تفكير منك؟

التفكر في أهدافك

حددي ما تريدين تحقيقه في حياتك، وفكّري في الخطوات التي يجب أن تتخذيها للوصول إليها، وأي عوائق قد تواجهينها وكيف تتغلبي عليها.

5. بحسن الخلق

وحسن الخلق سبب في تحقيق الصحة النفسية، و"الدين كله خلق، فمن زاد عليك في الخلق زاد عليك في الدين". "وحسن الخلق يقوم على أربعة أركان لا يتصور قيام ساقه إلا عليها: الصبر والعفة والشجاعة والعدل."

فالصبر يحمله على الاحتمال وكظم الغيظ وكفّ الأذى والحلم والأناة وعدم الطيش والعجلة.

والعفة تحمله على اجتناب الرذائل والقبائح من القول والعمل.

والشجاعة تحمله على عزة النفس وإيثار معالي الأخلاق وعلى البذل والندى الذي هو شجاعة النفس وقوتها على إخراج المحبوب ومفارقته.

والعدل يحمله على اعتدال أخلاقه وتوسطه بين طرفي الإفراط والتفريط، وكل خلق محمود مكتنف بخلقين ذميمين وهو وسط بينهما وطرفاه خلقان ذميمان.

وحسن الخُلق يكون هبة من الله ويكون كسبيًا عن طريق المجاهدة:"فإن قلت هل يمكن أين يقع الخلق كسبيًا؟ أم هو أمر خارج عن الكسب؟ قلت: يمكن أن يقع كسبيًا بالتخلق والتكلف حتى يصير له سجية وملكة."

إذن لابد من مجاهد النفس والتحلي بأحسن الأخلاق ومعاملة الناس بها، وفي ذلك الكثير من الأدلة من القرآن والسنة التي تشدد على أهمية هذه الخصلة في المؤمن.

يقول الشيخ عبد العزيز الطريفي فرج الله عنه: "يُسلب من إيمان الإنسان بمقدار بذاءة لسانه، ففي الحديث: "ليس المؤمن بالطعان ولا اللعان، ولا الفاحش ولا البذئ.""

والصحة النفسية لا تعطى للفرد ببساطة لكنه يكتسبها بجده واجتهاده في عمل ما يربطه بربه ويزكي نفسه ويحفظ حياته ويوطد علاقاته.

أمثلة على "حُسن الخُلق" في حياة الفتيات:

1. بالصبر عند المشاكل العائلية أو الدراسية

مثال: فتاة تُواجه صعوبات في المدرسة أو مشاكل مع الأهل، لكنها تتحلى بالصبر، لا ترد الإساءة، بل تحاول فهم الموقف وتطلب المساعدة بالحكمة، وتدعو الله أن ييسر لها. هذا الصبر يُخفف عنها الضغط النفسي.

2. بالعفّة في التعاملات والحديث

مثال: فتاة تُراقب ألفاظها، لا تستخدم كلمات جارحة أو نابية حتى في المزاح، تبتعد عن الغيبة والنميمة، وتحترم نفسها ومَن حولها. هذا يعزز احترام الناس لها ويمنحها راحة داخلية.

3. بالشجاعة في قول الحق والاعتذار

مثال: إذا أخطأت في حق صديقتها، تُبادر بالشجاعة وتعتذر، أو إذا رأت سلوكًا خاطئًا تنصح بلطف وأدب دون خوف من "نظرة الناس". هذه الشجاعة تعزز ثقتها بنفسها وتمنع شعور الذنب أو التوتر الدائم.

4. بالعدل في الحكم على الأمور والعلاقات

مثال: لا تتحامل على زميلة بسبب كلام سمعته من شخص آخر، بل تتحقق، وتُعامل كل صديقاتها بعدل واحترام دون تمييز أو تحيّز. هذا يُجنّبها كثيرًا من الصراعات النفسية والخصومات.

5. بالتخلق ومجاهدة النفس

مثال: فتاة كانت سريعة الغضب، ثم بدأت تضبط ردود أفعالها وتدرّبت على كظم الغيظ حتى أصبحت أكثر هدوءًا، وهذا يُنعكس إيجابًا على علاقتها بأهلها وزميلاتها ويُخفف التوتر النفسي عنها.

حسن الخُلق ليس فقط تربية راقية، بل هو علاج نفسي وقائي. وكلما اجتهدت الفتاة في التخلق بالأخلاق العالية، نالت الطمأنينة وراحة القلب، وكان ذلك سببًا لسعادتها في الدنيا والآخرة.

6. بالصبر

قال ابن القيم في الفوائد: "وهذا طلب السعادة يحتاج إلى فضل علم تدرك به الغايات من مبدائها وقوة صبر يوطن به نفسه على تحمل مشقة الطريق لما يؤمل عند الغاية فإذا فقد الصبر واليقين تعذر عليه ذلك، وإذا قوي يقينه وصبره هان عليه كل مشقة يتحملها في طلب الخير واللذة الدائمة."

والصبر يشمل فعل الطاعة واجتناب المعصية والرضا بالقضاء.

وهو تحمل التكاليف الشرعية وتحقيق العبودية والرضا بالمقدور.

والصبر من الإيمان بمنزلة الرأس من الجسد وهو ثلاث أنواع كما لخصها ابن القيم:

صبر على فرائض الله فلا يضيعها، وصبر عن محارمه فلا يرتكبها، وصبر على أقضيته وأقداره فلا يتسخطها. ومن استكمل هذه المراتب الثلاث، استكمل الصبر ولذة الدنيا والآخرة ونعيمهما والفوز والظفر فيهما فلا يصل إليه أحد إلا على جسر الصبر كما لا يصل أحد إلى الجنة إلا على الصراط.

قال عمر بن الخطاب ﷺ: (إنَّ أفضل عيش أدركناه بالصبر، ولو أنَّ الصبر كان من الرجال كان كريمًا)، وإذا تأملت مراتب الكمال المكتسب في العالم رأيتها كلها منوطة بالصبر وإذا تأملت النقصان الذي يذم صاحبه عليه ويدخل تحت قدرته رأيته كله من عدم الصبر فالشجاعة والعفة والجود والإيثار كله صبر ساعة.

فالصبر طلسم على كنز العلى من حل ذا الطلسم فاز بكنزه

الصبر يعني أن تواصلي الطريق حتى لو كان صعبًا... أن تكملي واجبك حتى لو كنتِ متعبة... أن تمسكي نفسك وقت الغضب، ولا تستسلمي للخطأ... وأن ترضي بما قدّره الله لكِ حتى لو لم تفهمي السبب الآن.

يقول العلماء: لا يمكن الوصول لأي نجاح أو سعادة في الدنيا أو الآخرة بدون صبر. هو مثل الجسر الذي يُوصلك إلى الجنة، وإلى كل شيء جميل.

ابن القيم قال إن الصبر ثلاثة أنواع:

الصبر على طاعة الله: مثل المواظبة على الصلاة، الصيام، برّ الوالدين.

الصبر عن المعصية: أن تمنعي نفسك من الغش، الكذب، العلاقات المحرّمة... حتى لو كنتِ ترغبين بذلك.

الصبر على أقدار الله: أن ترضي لو فشلتي في شيء، أو أصابتكِ مصيبة، وتثقي أن الله يختار لك الخير دائمًا.

أمثلة تساعدك على فهم الصبر:

1. صبر على طاعة الله

حتى لو كنتِ مرهقة أو منشغلة، تصلين في وقتك وتقرئين وردك.

تذهبين لحلقة القرآن باستمرار رغم ضيق الوقت.

2. صبر عن المعصية

عندما تغضبين من أختك، لا تردين بالكلام السيئ.

زميلة أغضبتك، فتتريثين وتبحثين الأسباب والحلول بدل الانتقام.

3. صبر على القضاء والقدر

رسبتِ في اختبار... تحزنين قليلًا ثم تقررين أن تجتهدي أكثر ولا تستسلمين.

لم تحصلي على شيء تمنّيته... تقولين: "لعله خير" وتكملين يومك بثقة.

ما فائدة الصبر في حياتك؟

يريّح قلبك ويمنعك من القلق الزائد.

يعطيكِ طاقة نفسية تواجهين بها المشاكل بقوة.

يزيد ثقتكِ بنفسك لأنكِ تعلمين أنكِ قوية لا تنهارين بسهولة.

يجعلكِ قريبة من الله وهذا أكبر شعور بالراحة والسكينة.

كل بنت ناجحة، صبورة. لا تستعجلي، لا تنهاري، لا تيأسي... الصبر مهم لكِ في دينكِ ونفسيتكِ ومستقبلكِ.

7. بعلو الهمة والجد (الطموح)

ولا شك أن علو الهمة وسمو المطالب من أسباب تحقيق الصحة النفسية السليمة، "وكما أن علوم الهمة وصدق الإرادة والطلب من كمال الحياة فهو سبب إلى حصول أكمل الحياة الطيبة، وأخس الناس حياة أخسهم همة وأضعفهم محبة وطلبا."

والهمة المطلوبة: "أن لا تقف دون الله ولا تتعوض عنه بشيء سواه، ولا ترضى بغيره بدلا منه، فالهمة العالية على الهمم كالطائر العالي على الطيور لا يرضى بمساقطهم ولا تصل الآفات إليها، وكلما نزلت قصدتها الآفات من كل مكان."

"إنه قد استقرت حكمة الله أن السعادة والنعيم والراحة لا يوصل إليها إلا على جسر المشقة والتعب ولا يدخل إليها إلا من باب المكاره والصبر وتحمل المشاق، وأن العقلاء قاطبة متفقون على استحسان إتعاب النفوس في تحصيل كمالاتها من العلم النافع والعمل الصالح والأخلاق الفاضلة."

يا زهرة في بداية تفتّحها،

هل تعلمين أن من أهم أسباب النجاح والسعادة النفسية أن يكون لديكِ طموح و"همة عالية"؟ أي: لا ترضين بالقليل وأنتِ قادرة على الكثير، ولا تستسلمين، ولا تضيّعين وقتكِ فيما لا ينفع.

ماذا قال العلماء؟

"أحسن الناس حالًا في حياتهم هم أصحاب الهمم العالية... الذين يريدون الوصول إلى الله، وإلى العلم، والعمل، والخير."

"السعادة لا تأتي بسهولة، بل تحتاج تعبًا وصبرًا، وكل العاقلات يعرفن أن من أرادت النجاح عليها أن تتعب لأجله."

ما معنى "علو الهمة" للفتيات؟

أن تحلمي أن تصبحي فتاة صالحة يحبها الله ورسوله ﷺ، تحفظ القرآن، أو تخدم الإسلام تعرف طريقها كيف يجب أن تكون إلى الجنة.

أن لا تضيّعي وقتكِ في التفاهات والمقارنات، بل تستثمري وقتكِ في شيء ينفعك.

أن تتعلمي وتقرئي وتطوّري نفسكِ، ولا تكتفي بما اعتاد عليه الناس حولك.

أن لا ترضي بالفشل، بل تحاولين مرة بعد مرة.

أمثلة تساعدكِ على فهم علو الهمة:

كل صديقاتكِ يلعبن طوال اليوم... وأنتِ تنظمين وقتك: تلعبين، تدرسين، وتحفظين من القرآن. هذا اسمه علو همة.

أردتِ أن تفهمي درسًا صعبًا، لم تستسلمي... فتحتِ الشروحات، سألتِ المعلمة، كتبتِ الملاحظات. هذا اسمه إصرار وطموح.

ترغبين أن تكوني ذات أثر في مجتمعكِ... فتبدئين من الآن بالقراءة والتعلم والعمل التطوعي. هذه فتاة همتها عالية.

لماذا الطموح مفيد لنفسيتك؟

يعطيكِ ثقة كبيرة بالنفس.

يشغلكِ بأشياء مفيدة وتبتعدين عن المقارنات السلبية.

يجعلكِ تشعرين بالنجاح والسعادة عندما ترين إنجازاتك.

يقوّي روحكِ... ويمنحكِ هدفًا تعيشين لأجله.

لا تقبلي أن تكوني في الخلف... أنتِ خُلقتِ لهدف عظيم، والله وهبك عقلًا وروحًا قادرة على الوصول.

ارفعي همّتك، وثقي أن الله سيعينكِ إذا صدقتِ النية وبذلتِ الجهد.

.8بالتنظيم والمحافظة على الوقت

قال ابن القيم في مدارج السالكين:" وإذا أراد الله بالعبد خيرًا أعانه بالوقت وجعل وقته مساعدًا له وإذا أراد به شرًا جعل وقته عليه وناكده وقته فكلما أراد التأهب للمسير لم يساعده الوقت والأول كلما همت نفسه بالقعود أقامه الوقت وساعده."

هل فكّرتِ يومًا: لماذا تنجح بعض الفتيات وتحقق أحلامها، بينما تتأخر أخرى رغم أنها ذكية مثلها؟

الجواب في كلمة واحدة: الوقت!

الوقت مثل الكنز:

قال العلماء: "الوقت إذا ذهب... لا يعود أبدًا."

وكل دقيقة في يومك إما تقربك من حلمك، أو تسرق منك فرصة ثمينة.

"من أراد أن ينجح، عليه أن يفكر كيف يستخدم وقته في أشياء مفيدة في الدنيا والآخرة. ولا يضيع وقته في أشياء لا تنفع، بل يقدّم الأهم فالمهم."

كيف أكون منظمة وأحافظ على وقتي؟

حددي أهدافك اليومية: اكتبي ٣ أشياء مهمة تريدين إنجازها في يومك.

ابدئي بالأهم دائمًا: مثلًا، قبل استخدام الهاتف... تأكدي أنكِ أنهيتِ دروسك أو حفظك من القرآن.

قللي من التشتت: عند الدراسة، أغلقي الهاتف أو ضعيه بعيدًا.

لا تؤجلي: لا تقولي "بعد قليل"، بل قولي "الآن."

نظّمي وقت الترفيه أيضًا، لا تمنعي نفسكِ من الراحة، لكن اجعليها بحدود.

أمثلة تساعدك على الفهم:

عندك ٣ أشياء مهمة اليوم: مراجعة درس، المساعدة في البيت، وقراءة ١٠ صفحات.

رتّبتِها حسب الأولوية وبدأتِ بالأهم، وأنجزتِها كلها.

هنيئًا! هذا تنظيم حقيقي ونجاح.

دخلتِ على الهاتف للتسلية، ومرت ساعتان دون أن تشعري!

ضاع وقت الدرس... وتأجل حفظ القرآن... فتشعرين بالذنب.

هنا نفهم أهمية ضبط الوقت!

تنظيم الوقت لا يساعدكِ على النجاح فحسب... بل يجعلكِ تشعرين بالراحة والسعادة.

كل حلم، كل أمنية... يبدأ بـ "ساعة منظمة" و"قرار جاد."

9. بالاهتمام بغذاء البدن والقلب (الروح)

إن الإنسان لا يستطيع أن يعيش حياة سعيدة إذا أهمل جسمه أو قلبه وروحه، بل يجب أن يعتني بكليهما معًا.

كما قال العلماء: لا فرح حقيقي ولا راحة في القلب إلا إذا أحب الإنسان ربَّه، ووثِق به، ورضي بقضائه، وتعلّق قلبه به.

غذاء الروح:

أن تعرفي الله، وتُحبيه، وتتوكلي عليه.

أن تُكثري من ذكره، وقراءة القرآن.

أن تسأليه دائمًا العون والرضا.

لا لذة حقيقية ولا سعادة للقلب إلا بمعرفة الله ومحبته والابتهاج بقربه، وهذا يشبه تمامًا حاجة الجسم للطعام والشراب.

غذاء الجسد:

يجب أن تأكلي وتشربي بما يُفيد جسمك، دون إسراف.

لا تأكلي كثيرًا فتتعب المعدة، ولا تتركي الأكل فتضعف صحتك.

قال الله تعالى: (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا) [الأعراف: ٣١]

امتلاء البطن يؤذي القلب والبدن معًا.

التوازن هو السر:

مثلما يحتاج هاتفكِ إلى الشحن كل يوم، كذلك قلبكِ يحتاج إلى العبادة، وجسمكِ يحتاج إلى الغذاء والنشاط. وإذا أهملتِ أحدهما، ستشعرين بالضيق والتعب والحزن.

ماذا عن الرياضة؟ (كما قال ابن تيمية)

ابن تيمية قال إن "الرياضة" ليست فقط للعضلات، بل هي ٣ أنواع:

رياضة الجسم: مثل المشي والتمارين.

رياضة النفس: كالصبر، والتواضع، وحسن الخلق.

رياضة العقل: مثل التفكير، وحب العلم، والقراءة.

كوني فتاة "رياضية" في كل هذا، لتحصلي على:

–صحة نفسية قوية،

–قلب سعيد،

–حياة متزنة جميلة.

أمثلة واقعية:

مثال ١: سارة تشعر بالحزن دائمًا!

تأكل كثيرًا طعامًا غير صحي، ولا تصلي، ولا تقرأ القرآن، وتبقى على الهاتف طوال اليوم.

مع الوقت أصبحت سارة حزينة، متوترة، جسمها متعب، وتشعر بالضيق.

السبب: أهملت غذاء روحها وجسمها معًا.

مثال ٢: سعاد فتاة متوازنة!

تصلي كل يوم، وتقرأ وردًا من القرآن.

تأكل طعامًا صحيًا، وتشرب ماء، وتمارس المشي.

تحافظ على أخلاقها وتُحاول أن تكون طيبة مع الجميع.

النتيجة: سعاد سعيدة، قوية، مرتاحة، وتحب الحياة.

السبب: تهتم بروحها وجسمها وأخلاقها وعقلها.

إن سعادتكِ لا تُشترى من الخارج، بل تُصنع من الداخل.

احفظي قلبكِ، واهتمي بجسمكِ، وكوني صديقة للقرآن... وستجدين طمأنينة لا تُوصف.

10.بالمحاسبة

ما معنى المحاسبة؟

المحاسبة تعني أن تسألي نفسك كل يوم:

هل فعلت شيئًا جيدًا اليوم؟

هل قلت كلامًا لا يليق؟

هل صليت؟ هل أذيت أحدًا؟

هل استثمرت وقتي فيما يُرضي الله؟

هي عادة جميلة تجعلك تعرفين نقاط القوة فيكِ فتكبريها، وتلاحظين أخطاءك فتتجنبيها.

كيف أحاسب نفسي؟ (٣ خطوات)

1.أحاسب نفسي إذا قصّرتُ في عبادة الله

مثلاً:

–صليتُ بسرعة؟

–لم أركّز في الدعاء؟

–فوتّ وقت صلاة الفجر؟

إذا اكتشفت تقصيرًا، أحاول في اليوم التالي أن أصلح ذلك وأتقدم للأفضل.

.2أحاسب نفسي على أشياء فعلتها لكنها غير مفيدة

مثلاً:

–هل جلوسي ساعتين على الهاتف نفعني؟

–هل مشاهدتي لهذا الفيديو كانت مفيدة أم أضاعت وقتي؟

إذا كان ترك الشيء أفضل، أبتعد عنه.

.3أحاسب نفسي على عادات عادية... لماذا أفعلها؟

مثلاً:

–لماذا خرجت مع صديقاتي اليوم؟

–هل كانت النية فقط للمتعة، أم كنت أريد إدخال السرور عليهن؟

–هل أكلت هذا الطعام فقط للشهوة أم لأقوّي بدني لطاعة الله؟

كل شيء مباح يمكن أن يصبح عبادة... لو نويت به نية طيبة!

تذكّري:

- ✓ **المحاسبة تبدأ قبل العمل (هل هذا نافع؟)،**
- ✓ **ثم أثناءه (هل أقوم به بإتقان؟)،**
- ✓ **ثم بعده (هل نجحت؟ هل أكرّر؟ هل أتوقّف؟)**

ماذا يقول العلماء؟

قال أحدهم:

"من يُحاسب نفسه يعرف نقاط القوة فيُنمّيها، ويعرف ضعفه فيُعالجه."

وهذا يجعلك تنضجين وتتحسّنين يومًا بعد يوم.

أمثلة للفتيات:

مثال ١: سلمى لم تُراجع نفسها

–كانت تتكلم كثيرًا في المدرسة وتُضحك البنات على زميلتها.

–رجعت إلى البيت ولم تفكر في ما فعلت.

بعد أيام بدأت تشعر بضيق ولم تفهم لماذا.

لأنها لم تُحاسب نفسها ولم تُصلح خطأها.

مثال ٢: هاجر تحاسب نفسها كل يوم

–كل ليلة قبل النوم، تُغلق الهاتف وتكتب في دفترها:

ماذا فعلت اليوم؟

هل ساعدت أمي؟

هل صليت جميع الصلوات؟

هل قلت كلمة جرحت أحدًا؟

وفي اليوم التالي، تُحاول أن تُصبح أفضل.

مع الوقت، هاجر أصبحت فتاة رصينة، واثقة، وقلوب الناس تحبها.

نصيحة:

إذا أردتِ أن تنجحي وتكبري بثبات، اجعلي من المحاسبة عادة يومية.

دقائق فقط قبل النوم... تفتح لكِ أبواب السعادة والتوازن.

11.بالاستغفار والتوبة

بعد أن تحاسب الفتاة نفسها، يأتي دور مهم جدًا لا بد أن تُقبِل عليه بقلب حيّ... وهو: الاستغفار والتوبة.

ما معنى الاستغفار والتوبة؟

الاستغفار: أن تطلبي من الله أن يغفر لك ما مضى.

التوبة: أن تتركي الذنب وتندمي عليه وتُقرري ألا تعودي له.

"التوبة هي أول الطريق وآخره، لا يفارقها المؤمن حتى يموت".

لماذا نستغفر ونتوب؟

لأن الذنوب تترك أثرًا في القلب:

تشعرين بضيق مفاجئ.

تحسّين أن قلبك متعب دون سبب واضح.

تفقدين الرغبة في الصلاة أو الحديث مع الآخرين.

السبب قد يكون ذنبًا أو خطأ صغيرًا تراكم في القلب ولم يُنظّف.

"المعاصي تسبب الهم والحزن والخوف... ولا دواء لها إلا الاستغفار والتوبة".

ما الفرق بين مشاعر الذنب السلبية والإيجابية؟

✖مشاعر الذنب السلبية:

تشعرين بأنك إنسانة سيئة ولا فائدة منك، فتفقدين الثقة بنفسك وتُحبطين.

✔مشاعر الذنب الإيجابية:

تقولين: نعم أخطأت... لكن سأُصلح، وسأقترب من ربي أكثر، وسأبدأ من جديد.

التوبة تُحوّل الخطأ إلى نقطة انطلاق جميلة.

فوائد التوبة:

تزرع في قلبكِ الراحة والطمأنينة.

تجدد الأمل بداخلك مهما أخطأتِ.

تجعلك تحبين نفسك لأنك تحاولين أن تكوني أفضل.

تزيد قربك من الله وهذا أعظم شعور في الحياة.

أمثلة من حياة الفتيات:

مثال ١: نورة والرسائل الخاطئة

–نورة أرسلت رسالة فيها سخرية من صديقتها.

–في الليل شعرت بتأنيب ضمير وضيق في قلبها.

–جلست تبكي... ثم توضأت وصليت ركعتين واستغفرت الله وتابت.

في اليوم التالي، اعتذرت من صديقتها وشعرت براحة كبيرة في قلبها.

مثال ٢: مريم والتوبة المستمرة

–مريم كل ليلة قبل النوم تستغفر الله ١٠٠ مرة.

–تتذكر ما فعلته في يومها: نظرة خاطئة، تأخير صلاة، كذبة صغيرة...

–تقول: "ربي اغفر لي، أنا أريد أن أكون قريبة منك."

هذا الاستغفار يُنقّي قلبها، فتنام مرتاحة وتستيقظ نشيطة.

نصيحة:

اجعلي لكِ وقتًا في يومك، ولو خمس دقائق، تقفين فيه مع نفسك، تندمين على أخطائك، تستغفرين، وتطلبين من الله أن يعينك على ألا تعودي للخطأ.

إنها بداية جديدة... هدية من الله لكِ كل يوم.

ستة مفاتيح للوصول إلى النفس السويّة

النفس السويّة هي النفس المتزنة، الهادئة، المطمئنة، القادرة على التعامل مع الحياة بتوازن ورضا. ويمكن الوصول إليها من خلال ستة أمور رئيسية:

- **1معرفة الله وطاعته**

أن تعرفي من هو الله: الرحيم، العليم، السميع... فتعبديه عن محبة وقرب، وتطيعيه في أوامره ونواهيه، فتشعر نفسك بالأمان والثقة.

2معرفة النفس البشرية وحاجتها إلى الله

أن تعرفي طبيعتك البشرية: أنك تضعفين، تخطئين، تتعبين... وتوقنين أن لا شفاء لنفسك ولا راحة لقلبك إلا بالقرب من الله.

3شمول الإيمان لجميع نواحي الحياة واليقين بالآخرة

أن يكون إيمانك متوازنًا، لا ينفصل عن دراستك، علاقاتك، طموحاتك... فكل ما تفعلينه في حياتك تُحاسبين عليه، واليقين بلقاء الله يُعطيك دافعًا للاستمرار بثبات.

4العدل في المعاملة والأخلاق في التعامل

أن تَعدلي في حكمك على الناس وتعامليهم بأخلاق طيبة: الصدق، الحياء، الرحمة، الحلم... فتكسبي احترامهم، وتطمئن نفسك.

5العمل والجد والاجتهاد (المجاهدة)

أن تسعي، وتجتهدي، وتواصلي طريقك حتى لو كان فيه صعوبات... فالمجاهدة تصنع النفس القوية، وتربي الصبر والعزيمة.

6الاستمرار والمداومة

الاستقامة النفسية لا تتحقق بيوم أو لحظة، بل تحتاج إلى استمرار وثبات. كل يوم تحاولين، تخطئين وتقومين، حتى تصلي إلى التوازن المنشود.

تذكري: النفس السوية لا تعني الكمال، بل تعني السعي المستمر نحو الأفضل... مع رضا بالقضاء، وقرب من رب السماء.

والنفس المضطربة هي النفس المريضة التي مرض قلب صاحبها. ويتجلى اضطرابها في أفكارها وتصوراتها وحركاتها وسلوكياتها.

النفس المضطربة هي نفس مريضة، قلبها يعاني، وهذا المرض يظهر في أفكارها وتصرفاتها وسلوكها.

أعظم وأخطر مرض للنفس هو الشرك والكفر، وهما مثل قمة الاضطراب وعدم السلام الداخلي.

قال ابن القيم رحمه الله إن القلب يتأثر بمرضين خطيرين: مرض الشهوات (أي حب الأشياء التي تضر) ومرض الشبهات (الشكوك والأفكار المضللة). إذا استمر هذان المرضان في القلب بدون علاج، فإن ذلك يؤدي إلى خراب القلب وهلاكه.

المرض النفسي أصعب من مرض الجسد، لأن مرض الجسد قد يؤدي إلى موت الإنسان، لكن مرض القلب قد يؤدي إلى شقاء دائم في الدنيا والآخرة، وهذا ما نريد أن نحذر منه.

ابن القيم يقول إن إصلاح الجسد بدون إصلاح القلب لا ينفع، بينما إصلاح القلب حتى مع مرض الجسد يكون أفضل.

وقد جاء في حديث نبوي أن القلوب تمر بفتن كثيرة مثل حصير يُعرض عليه مرات عديدة، فتصبح إما سوداء قاتمة لا تعرف الخير، أو بيضاء صافية لا تضرها الفتن طالما بقيت على طهارتها.

المرض النفسي يشبه مرض الجسد: القلب المريض لا يرى الحقيقة كما هي، قد يحب الأشياء الخاطئة ويكره الأشياء الصحيحة.

والأسباب الرئيسية لمرض القلب هي الذنوب والمعاصي التي يرتكبها الإنسان بحق الله أو نفسه أو المجتمع.

ابن القيم يشبه الذنوب بالسموم التي تضعف القلب وتجعله غير قادر على مقاومة الأمراض النفسية.

ولذلك من المهم أن ننتبه لأفكارنا وخواطرنا، لأنها تؤثر على قراراتنا وسلوكنا، وكلما كانت أفكارنا جيدة، كانت نفسنا صحية، وكلما اهملناها قادتنا إلى مشاكل وضيق نفسي.

النفس السليمة تكون قائمة على عبادة الله والتوازن بين حاجات الجسد والروح، أما النفس المضطربة فهي أسيرة الشهوات والغرور وتفقد هذا التوازن.

مثال الشهوة والمرض النفسي:

لنفترض فتاة تحب أن تلعب ألعاب الفيديو كثيرًا لدرجة أنها تهمل دراستها وتفقد وقت نومها. هذا حب زائد (شهوة) يؤدي إلى مشاكل في حياتها مثل التعب وضعف التركيز، وهذا يؤثر على نفسيتها ويجعلها حزينة وقلقة.

مثال الشك والاضطراب النفسي:

فتاة أخرى تشك في محبة أصدقائها لها، وتعتقد أنهم لا يحبونها رغم براءتهم. هذا شك (شبهة) في قلبها يجعلها حزينة ولا تثق في أحد، وهذا يسبب لها اضطراب نفسي.

مثال الذنوب والهموم:

لو فتاة كانت تغتاب صديقتها أو تتكلم بكلام جارح، فإن هذا الذنب يؤثر على قلبها، فتشعر بالذنب والحزن والهم، وهذا يضعف نفسيتها ويجعلها بعيدة عن الراحة والسلام.

عوامل الاضطراب:

- **الجهل بالله.**
- **الجهل بالنفس.**
- **عدم الإيمان بالآخرة "عبودية الدنيا."**

- الظلم في المعاملة وسوء الخلق في التعامل.
- الإفراط في تلبية الحاجات الغذاء والشهوة.
- العجز والكسل "ضعف الثقة".

قاعدة مهمة جدًا:

عندما نكون محتارين هل شيء نفعله صحيح أم خطأ، أو إذا شعرنا بالحيرة تجاه موقف معين، علينا أن نرجع إلى القرآن الكريم والسنة النبوية، لأنهما مصدر الحق عند الله وعند المؤمنين.

أي شيء يتوافق مع تعاليم الله ورسوله، نقبله ونتبعه، وأي شيء يخالفها نتركه.

لا يجوز لنا أن نقرر ما هو صحيح أو خاطئ فقط بناءً على ما نحب أو نميل إليه، لأن ذلك مثل الحيوانات التي تتبع رغباتها فقط.

الحق هو ما يرضي الله ويصلح الإنسان، وهذا الحق ينسجم مع الفطرة السليمة التي خلقنا الله عليها، والعقل الذي أنعم الله علينا به، والهدف من حياتنا التي هي عبادة الله وعمارة الأرض.

إذا تجاهلنا هذه المعايير، سنتعرض للارتباك والاضطراب النفسي، لذلك الشريعة تحمينا من هذه المشاكل بتعليمنا كيف نختار ونتصرف.

مثلاً لو زميلة في المدرسة قالت لكِ: "ليش ما تلبسين زي ما أحب؟" وانتِ لا تحبين هذا اللبس.

بدل ما تتبعين رأيها فقط لأنكِ تريدين ترضيها، اسألي نفسك: هل هذا اللبس مناسب لي؟ هل يتوافق مع تعاليم ديني؟ هل يجعلني أشعر بالراحة؟

لو كان مناسب ومتوافق مع قيمك، لا بأس، لكن لو كان يخالف تعاليم دينك أو فطرتك، فلا تلبسيه فقط لتسعدي الآخرين.

لو شعرتِ بغضب أو حسد تجاه شخص ما.

قد يميل القلب إلى التصرف بشكل سلبي أو قول كلام جارح، لكن تعاليم الإسلام تعلمنا الصبر والحلم.

لذلك، استخدمي عقلك وفكري: هل هذا الغضب مفيد؟ هل يعكس أخلاقي؟ هل يؤدي إلى الخير أم الشر؟

فتختارين أن تتحكمي في مشاعرك وتتصرفي بشكل إيجابي.

عندما تسمعين شائعة أو كلام عن أحد الناس.

بدل ما تصدقي الكلام على طول أو تكرريه، فكري: هل هذا الكلام صحيح؟ هل هو مبني على دليل؟ هل يتفق مع تعاليم الدين التي تأمرنا بالعدل وعدم الظلم؟

لو شككتِ فيه، من الأفضل أن تنتظري وتبحثي أو تسألي حتى لا تظلمي أحدًا بلا سبب.

لو رأيتِ صديقتك تفعل شيئًا تعتقدين أنه خطأ، مثل الكذب أو الغيبة.

بدل ما تقلدينها أو تصمتين، تذكري تعاليم الدين التي تحث على الصدق وحسن الخلق.

فكري في ما أمر الله به، وحاولي بطريقة لطيفة تذكيرها بالصواب.

لا تصمتي على منكر بيّن فيه تعدي على حق الله ورسوله ﷺ واحتسبي ما يصيبك في سبيل ذلك بشدة.

الإنسان في طريقه نحو الكمال والسعادة النفسية يمر بمراحل مختلفة:

المحسن: هو الشخص الذي يسعى دائمًا ليكون أفضل، يفعل الخير بإخلاص، ويحرص على تحسين نفسه وأفعاله باستمرار. هذا هو قمة الكمال والصفاء النفسي.

المؤمن: هو الذي يؤمن بالله ويؤدي العبادات والطاعات، لكنه قد لا يصل دائمًا إلى درجة الإحسان الكاملة، لكنه في وضع مستقر ومتوازن.

المسلم: هو الذي يؤمن بالله ويؤدي بعض العبادات، لكنه ربما يكون أقل انتظامًا أو قوة في الطاعة.

المقتصد: هو المسلم الذي لا يصل إلى مرتبة المحسن أو المؤمن، لكنه يحاول الحفاظ على التوازن بين الخير والشر في حياته.

الظالم لنفسه: هو الذي يهمل نفسه ولا يحسن رعايتها، لكنه لا يصل إلى الهلاك الكامل لأنه يحفظ بعض الأمور الطيبة التي تمنعه من الانهيار الكامل.

كلما ارتقى الإنسان في عمل الخير والإحسان، كلما اقترب من الكمال النفسي والسلام الداخلي. أما إن لم يفعل ذلك، فقد ينحدر تدريجيًا إلى اضطراب نفسي وحيرة، لكنه لا يزال يمكن أن يتدارك نفسه إذا بدأ يسعى نحو الخير.

1. المحسن

مثال:

فتاة دائمًا تحاول تساعد أهلها وأصدقائها، تتعامل بإحسان مع الجميع، وتحاول أن تحسن من سلوكها يوميًا، حتى عندما لا يراك أحد. تحرص على أداء واجباتها وأعمالها بإخلاص، وتتفانى في الدراسة وتحقيق أهدافها.

كيف تشعر؟

مطمئنة وسعيدة بقلبها، لأنها تعرف أنها تفعل الخير وتحسن من نفسها.

2. المؤمن

مثال:

فتاة تحرص على الصلاة والصيام وتلتزم بواجباتها الدينية، لكنها أحيانًا تتكاسل أو تنسى بعض التفاصيل. تحاول أن تكون جيدة في تعاملها مع الآخرين لكنها ليست دائمًا كاملة في ذلك.

كيف تشعر؟

عندها شعور بالأمان والطمأنينة لأنها تمشي على الطريق الصحيح، لكنها يمكن أن تتحسن أكثر.

3. المسلم

مثال:

فتاة تؤدي العبادات بشكل عام لكنها لا تبذل مجهودًا كبيرًا لتطوير نفسها أو مساعدة الآخرين، أحيانًا تتجاهل بعض الطاعات أو تركز على أمور أخرى مثل الترفيه فقط.

كيف تشعر؟

تحس أنها بخير لكنها تشعر أحيانًا بالتوتر أو الارتباك والحزن والقلق بسبب تقصيرها.

4. المقتصد

مثال:

فتاة تحاول أن تفعل الصواب لكن أحيانًا تقع في الأخطاء أو تتبع رغباتها أكثر من الواجبات. هي ليست سيئة، لكنها ليست ملتزمة تمامًا.

كيف تشعر؟

تشعر أحيانًا بالندم أو التردد، لأن قلبها يريد الأفضل لكنها لا تجاهد نفسها كثيرًا.

5. الظالم لنفسه

مثال:

فتاة تترك الواجبات، وتتصرف بما يضرها، مثل الغضب الدائم، أو الكذب، أو تجاهل نصائح الكبار. لكنها ليست سيئة بالكامل لأنها أحيانًا تشعر بالذنب وتحاول تصحيح نفسها.

كيف تشعر؟

تشعر بالحيرة والضيق وغالبًا ما يكون قلبها مضطرب بسبب أفعالها، لكنها يمكنها أن تبدأ رحلة التغيير إلى الأفضل.

عندما تريدين أن تتطوري وتتقدمي في حياتك، قد تواجهين صعوبات مختلفة. وهذه الصعوبات تنقسم إلى ثلاثة أنواع:

١. العوائد

٢. العوائق

٣. العلائق

1.العوائد:

هي الأشياء التي اعتاد الناس عليها، مثل العادات والتقاليد التي يمشي عليها الجميع. أحيانًا قد تكون هذه العادات خاطئة أو ليست صحيحة، لكنها قوية لأن الناس يرفضون من يخالفها حتى لو كان مخالفًا للحق.

مثال:

لو في مجتمع معتاد على قول كلمات غير لطيفة، قد تجدين صعوبة في أن تتحدثي بأدب لأن الجميع يفعل العكس.

2.العوائق:

هي الأشياء التي تمنعك من التقدم على الطريق الصحيح، مثل ارتكاب المعاصي أو الشرك أو اتباع البدع (الأشياء التي حرمها الله)

هذه العوائق تظهر لك فقط عندما تبدأين بجدية في تحسين نفسك والسير نحو الله. أما إذا كنتِ كسولة ولا تحاولين، فلن تشعري بها.

مثال:

لو بدأتِ تصلي بانتظام وتحبين أن تلتزمي، ستلاحظين أن هناك أشياء في حياتك تمنعك من التقدم، مثل الغيبة أو الغضب، هذه تعتبر عوائق يجب أن تتغلبي عليها.

3. العلائق:

هي الأشياء التي تعلق بها قلبك وتحبينها أكثر من الله، مثل حب الشهرة، أو التعلق بالأصدقاء بطريقة قد تؤثر على دينك، أو التعلق بالملذات الدنيوية.

هذه العلائق تجعل النفس تميل للشهوات وتبعدها عن الهدف الحقيقي.

مثال:

لو كنت تحبين أن تقضي كل وقتك مع أصدقائك وتنسين واجباتك، فهذا تعلق قوي يمنعك من التركيز على دراستك أو عبادتك.

ملاحظات مهمة:

قد تكون العوائق جسدية (مثل المرض أو ضعف الجسم)، أو نفسية (مثل قلة التركيز أو التوتر)، أو مادية (مثل قلة المال)، أو اجتماعية (مثل العادات والتقاليد في المجتمع)

وجود بعض العقبات أمر طبيعي وصحي، لأنه يجعلك تبذلين جهدًا أكبر وتحققين إنجازات حقيقية. لا شيء ثمين بدون تعب!

ما يجب على فتاة الإسلام أن تفعل:

تقوية العلم والعمل:

تعلّمي أشياء مفيدة وعقيدتك الإسلامية (الإيمان)

قوي إرادتك بفعل الخير والعبادات، مثل الصلاة والصوم ومساعدة الآخرين

تعاونيّ مع الناس الصالحين، وكوني صبورة وواقفة بجانب الحق دائماً

معرفة هدف الحياة:

اعرفي أن الهدف الأكبر لحياتك هو عبادة الله وحده

حددي أهداف صغيرة تساعدك في تنظيم حياتك وتنجحي فيها

حفظ العقل والاهتمام به:

احذري من الخرافات والأفكار السيئة

اقري القرآن الكريم وتأمّلي فيه

تعلمي واكتسبي معرفة صحيحة

كوني حسنة الخلق مع الناس

اتباع الدين الصحيح:

التزمي بما أمر به الله ورسوله فقط، لا تتبعي أهواءك أو تقاليد الناس إذا خالفت الدين

تقوية الإرادة:

لا تضيعي وقتك في أمور صغيرة وغير مهمة

ركزي على الأشياء المهمة والجميلة التي ترفع من شأنك

تلبية حاجاتك بشكل متوازن:

اهتمي بجسدك وروحك ونفسك بطريقة معتدلة، لا تفرطي ولا تبخلي

الصدق دائمًا:

كوني صادقة مع نفسك ومع الآخرين

تجنبي الكذب، وإذا اضطررت فلا تكذبي مباشرة بل استخدمي طرقاً حكيمة لتجنب الأذى

بناء النفس باستمرار:

طوّري نفسك دائمًا، وكوني طموحة

لا تستسلمي للصعوبات بل اجتهدي وحققي أهدافك

الابتعاد عن الفتن:

ابتعدي عن الأماكن والأشخاص الذين قد يضلك عن طريق الحق

لا تسمحي لليأس أو الإحباط أن يوقفك

الخطوات العملية لاكتساب مهارة قيادة النفس

1. التعرف على النفس وفهمها

اعرفي طبيعة نفسك: هل تميلين للعاطفة؟ هل تتأثرين بسرعة؟ هل لديك نزعات للظلم؟ هل تحبين الكذب؟ هل تسمحين لنفسك بالانفلات والحسد والأذية؟ هل تحبين الخير والعودة للحق؟ هل تتوبين لله؟

قال ابن القيم: "من لم يعرف نفسه، لم يعرف ربه"

2.إحياء الرقابة الداخلية (المراقبة والتقوى)

استحضري أن الله يراك في كل لحظة.

اجعلي هذه الرقابة أسبق من رقابة الناس.

اجعلي من الصلاة والوضوء وقفة مع النفس لمراجعة اليوم.

﴿ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴾ [النساء: ١]

3.التخطيط الشخصي وكتابة الأهداف

اكتبي خطة أسبوعية تحتوي على:

أهداف إيمانية (صلاة، ذكر، تلاوة)

أهداف علمية أو دراسية

أهداف مهارية أو بدنية

راقبي الإنجاز في نهاية الأسبوع.

مثال:

قراءة جزء من القرآن يوميًا

الاستيقاظ لصلاة الفجر طوال الأسبوع

كتابة ٣ نقاط شكر يوميًا

4.إدارة الوقت والتحكم في المزاج

استخدمي أدوات مثل: مؤقت الجوال – دفتر المهام – تقويم الحائط.

خصصي وقتًا للراحة، للتأمل، للرياضة.

اجتنبي التشتت الدائم مثل: تصفح الهاتف بلا هدف.

قال الحسن البصري: "يا ابن آدم، إنما أنت أيام، إذا ذهب يوم ذهب بعضك".

5.مجاهدة النفس على العادات الحسنة

النفس لا تُقاد بسهولة، بل تحتاج إلى صبر وتكرار.

تمرني على الصبر بترتيب:

منع النفس من المعصية

دفع النفس إلى الطاعة

التحمل في البلاء

(والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا)

6. الصحبة الصالحة والدعم الروحي

رفيقة صالحة = وقود للطاعة.

اختاري من تشاركك الهمة، وتعينك على الثبات.

شاركي في مجلس علم، أو مجموعة حفظ، أو نشاط تطوعي.

"المرء على دين خليله"

7. المحاسبة اليومية ومراجعة النفس

في نهاية كل يوم، اسألي نفسك:

هل فعلت ما يرضي الله؟

هل تصرفت برحمة ورفق؟

هل غلبت الهوى أم غلبني؟

اكتبي ذلك في دفترك.

8. التغذية الروحية المستمرة

حافظي على ورد ثابت من:

القرآن (ولو صفحة)

الذكر اليومي

الدعاء (في خلوة مع الله)

هذه الأمور تمد النفس بالسكينة والثبات.

9. التدرج وعدم استعجال التغيير

لا تحاولي تغيير كل شيء دفعة واحدة.

ركزي على عادة واحدة شهريًا.

احرصي على الإنجاز الصغير المستمر.

10. طلب العون من الله دائمًا

أكثري من الدعاء بـ:

"اللهم آت نفسي تقواها، وزكها أنت خير من زكاها، أنت وليها ومولاها".

استعيني بالله في كل خطوة، ولو صغيرة.

ركزي على هذه الركائز:

التقوى – رقابة النفس – الاستقامة

الصبر – مجاهدة النفس – التغيير الحقيقي

الصحبة – التأثير الإيجابي – الثبات

الدعاء – طلب العون – الفتح من الله

الهدف:

تعليم الفتاة كيف تراقب نفسها وأفعالها ومشاعرها، وتوجهها نحو التحسن المستمر.

خطوات التمرين:

كتابة يوميات النفس:

في نهاية كل يوم، اكتبِ ٣ أشياء فعلتيها بنجاح وأنتِ فخورة بها (حتى لو كانت بسيطة مثل الصبر، أو تنظيم الوقت، أو قراءة آية قرآنية)

اكتبي أيضًا ٢ أمر تعتقدين أنكِ لم تحسني القيام به، وحاولي أن تفكري لماذا حدث ذلك.

التفكير في الأسباب:

هل كان هناك عوامل خارجية أثرت؟ (مثل التعب أو الانشغال(

هل كانت قراراتك مبنية على معرفة صحيحة أم على العجلة أو المشاعر؟

تحديد خطة صغيرة لتحسين الذات:

اختاري أمرًا واحدًا تودين تحسينه في اليوم التالي.

حددي خطوة بسيطة لتحقيق ذلك، مثلاً: "سأصبر أكثر عند الغضب" أو "سأخصص ١٠ دقائق لقراءة القرآن."

الدعاء والاستعانة بالله:

اختمي يومك بدعاء تطلبين فيه من الله أن يعينك على تقويم نفسك وقيادتها نحو الخير.

نصيحة:

يمكنكن عمل مجموعات صغيرة بينكن لمشاركة التمرين وتشجيع بعضكن البعض أسبوعيًا، مع الحفاظ على الخصوصية حسب الرغبة.

ما هو أساس صحة النفس وسعادتها حسب ابن القيم؟

Anonymous Poll

- المال والثروة
- الإيمان بالله والعمل الصالح
- الشهرة والسلطة
- الراحة الجسدية فقط

ما هي القوتان اللتان يجب أن تقويهما الفتاة المسلمة في نفسها؟

Anonymous Poll

- القوة البدنية والقوة المالية
- قوة العلم والتمييز، وقوة الإرادة والمحبة
- قوة الصبر والهدوء
-) قوة الكلام والكتابة

ما هو دور التوكل على الله في قيادة النفس؟

Anonymous Poll

- يجعلك تعتمد فقط على نفسك ولا تحتاج أحداً
- يريح القلب ويمنع القلق والخوف
- يجعل الشخص لا يعمل لأنه يعتمد على الله فقط
- ليس له دور مهم

لماذا يعتبر التفكر مهمًا في سلامة النفس؟

Anonymous Poll

- لأنه يساعد في تمييز الخير من الشر
-) لأنه مضيعة للوقت
- لأنه يجعل الشخص يشك في كل شيء
- لأنه يساعد على النوم

أي من العوامل التالية لا يعتبر من العوائق التي تعيق رقي النفس؟

Anonymous Poll

- الشرك
- البدع
- المعاصي
- الدراسة والعلم

كيف تساعد المحاسبة النفسية في قيادة النفس؟

Anonymous Poll

- تجعل الإنسان يشعر بالإحباط دائماً
- تساعد في معرفة نقاط القوة والضعف وتحسين النفس
- تجعل الإنسان ينتقد الآخرين فقط
- تؤدي إلى الكسل والتراخي

ما هي الخطوة الأولى لتقوية الإرادة؟

Anonymous Poll

- التعلم فقط دون تطبيق
- تحديد هدف والبدء بالعمل بجد
- الاعتماد على الآخرين لاتخاذ القرارات
- تجنب اتخاذ أي قرار

لماذا يجب الابتعاد عن الكذب في قيادة النفس؟

Anonymous Poll

- لأن الكذب يجلب المشاكل ويضر بالمصداقية
- لأن الكذب يساعد في حل المشاكل بسرعة
- لأن الكذب يعزز الثقة بين الناس
- لأنه لا فرق بين الصدق والكذب

كيف يمكن للفتاة أن تتحكم في تصرفاتها عندما تواجه مشكلة؟

Anonymous Poll

- بالانفعال فورًا دون تفكير
- بتجاهل المشكلة والهرب منها
- بالاعتماد على الآخرين ليحلوا المشكلة
- بالتفكير في العواقب واختيار التصرف الصحيح وفق شريعة الله تعالى وما يحبه الله

لماذا من المهم أن تعي الفتاة نقاط ضعفها؟

Anonymous Poll

- لكي تستسلم لها ولا تحاول التغيير
- لكي تسخر من نفسها
- لكي تعمل على تحسينها وتقويتها
- ليس لها أي أهمية

ما الذي يساعد الفتاة على تقوية إرادتها؟

Anonymous Poll

- الاستسلام للكسل والتأجيل
- وضع أهداف صغيرة والعمل على تحقيقها خطوة بخطوة
- انتظار الوقت المناسب فقط
- الاعتماد على الحظ فقط

كيف يمكن للفتاة أن تحافظ على توازنها النفسي؟

Anonymous Poll

- بالابتعاد عن الله وعدم التفكير في القيم
- بالإيمان والعمل الصالح والتفكر في نفسها
- بالتركيز فقط على المتعة والراحة
- بعدم مواجهة التحديات

ماذا تفعل الفتاة عندما تشعر بالغضب أو القلق؟

Anonymous Poll

- تصرخ أو تتصرف بطريقة غير محسوبة
- تحاول أن تهدأ، وتفكر في الأسباب وتحاول إيجاد الحلول
- تتجاهل المشاعر ولا تفكر فيها
- تهاجم الآخرين

لماذا يجب على الفتاة أن تتحلى بالصبر في مواجهة الصعوبات؟

Anonymous Poll

- لأن الصبر يجعلها قوية وقادرة على الاستمرار
- لأن الصبر يجعلها ضعيفة
- لأنه لا فائدة من الصبر
- لأنها تفقد فرصة التغيير

كيف يمكن للفتاة أن تصل إلى نفس سوية وزكية؟

Anonymous Poll

- بالاعتماد فقط على مشاعرها دون استخدام العقل
- بتجاهل أخطائها وعدم محاولتها لتطوير نفسها
- بالابتعاد عن التعلم والتفكر والبعد عن الصلاة والدين
- بالتعلم والاستقامة والمجاهدة ابتغاء محبة الله تعالى ورضوانه

إلى موعدنا المقبل إن
شاء الله تعالى،
أستودعكم الله الذي لا
تضيع ودائعه