



هذه أربع جمل مختصرة، في بناء الإرادة الإيمانية القوية، والصحة النفسية التامة، وإنبات ما يستتبعها من تفاؤل وثقة وإيجابية واستقبال الحياة بالأثر الفعال، خصوصاً مع تقلبات ظروف الحياة، والأحداث من حولنا، وتغيرات نفوس الناس.

#### الأولى: خذ قراراً بإصلاح قلبك:

أنا أعتبره أهم القرارات التنفيذية والتي على أساسها ستتحسن أحوالك كلها، فقلبك هو مستقبلك، وما يحصل فيه هو تخطيط لما سيحصل في مستقبلك، إما النجاح أو الفشل..

القرار سيستلزم منك توبة مخلصه نصوحاً على ما فات، وعزماً على تطهير هذا القلب من شوائبه وأمراضه ثم البدء في ذلك

..

أهم الأمراض التي عليك مواجهتها هي أمراض الشبهات التي تصيب عقيدتك في توحيد الله والإيمان به، اطردها عنك واتخذ الأسباب المساعدة في ذلك كلها، ثم الأمراض التي تدعوك للسقوط في أضرار الشهوات، اقطع الطريق إليها واطرد نوازعها عن قلبك، ثم أمراض الأخلاق الذميمة كالشح والكبر والبخل والاثرة وغيرها، لتحصل في النهاية على قلب سليم تستطيع به أن تواجه تقلبات الحياة، وتحذر به من غضب الله.

#### الثانية: أحسن الظن في ربك سبحانه:

وحسن الظن بالله أن تعتقد وتثق بربك سبحانه ما يليق به من صفات وأسماء وما تقتضيها من آثار، فتجزم بأن الله تعالى يرحم عباده المستحقين لرحمته، وتوقن أن رحمته لهم سبقت غضبه، وتؤمن بأن الله يعفو عن التائبين، ويستجيب دعاء الداعين ويقبل طاعة المخلصين.

وتبدو العلاقة بين حسن الظن بالله والثقة النفسية وإنبات الأمل وبث التفاؤل في قوله صلى الله عليه وسلم: **يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى: (أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَالٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَالٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ بِشِبْرٍ تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذَرَاعًا وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذَرَاعًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ بَاعًا وَإِنْ أَتَانِي يَمْشِي أَتَيْتُهُ هَرْوَلَةً)** صحيح البخاري

فلتعد حواراً مباشراً مع نفسك تبشرها بالخير إن هي قدمت الخير، وتؤملها في الفضل من رب الفضل.

### الثالثة: اعقد صلة دائمة مع ربك سبحانه طوال يومك:

وهذه الصلة إنما تكون عبر ثلاثة أعمال هي: الصلاة والذكر والدعاء، وهي الثلاثة التي يوصي بها أولياء الله الصالحون وأحبابه المقربون من العلماء الراسخين، فالصلاة على وقتها خير الأعمال، وذكر الله أكبر من أي ألم أو أزمة، والدعاء هو سر سلامة الطريق.

وهذه الأعمال الثلاثة تحيي الإرادة في قلب المؤمن إحياء تاماً، فليس ثم ما يخاف ولا من يخاف، فالمخاوف كلها آمنة والناس جميعاً عباد ضعفاء، إذ هو بين يدي العزيز الحكيم القوي العظيم، وصلته اليومية تدعم قلبه، وتداوي آلامه التي يجدها من الناس.

### الرابعة: ارتبط بعمل السر:

أقصد بها العبادة في السر والطاعة في الخفاء، حيث لا يعرفك أحد ولا يعلم بك أحد غير الله سبحانه، فأنت عندئذ تقدم العبادة له وحده غير عابئ بنظر الناس إليك وغير منتظر لأجر منهم مهما قل أو كثر.. وهي وسيلة لا يستطيعها المنافقون أبداً ولا الكاذبون؛ لأن كلاهما بنى أعماله على رؤية الناس له، وإنما هي أعمال الصالحين فقط.

### وهناك ثلاثة معانٍ تعين على عبادة السر:

- تدبر معاني الإخلاص وتذكير النفس به دائماً فهو الدافع الأول إلى عمل السر.
- الإعراض عن ذم الناس ومدحهم، إذ إن القلب المؤمن لا تمثل عنده رؤية الناس شيئاً، سواء مدحوه لفعله أو ذموه له؛ لأن مبتغاه رضا ربه سبحانه وليس رضا الناس.
- تقوية مفهوم كمال العمل، وأقصد بذلك أن يتعلم المسلم أنه يجب أن يسعى إلى أن يكتمل عمله وتكمل كل جوانبه ليحسن ويقبل، وإن العمل الذي لا يراه الناس يُرجى فيه الكمال أكثر مما يرجى في غيره، فينبغي الاهتمام به أكثر.

### المصادر:

موقع المسلم