

كيف نطرد الكسل من حياتنا؟

<"xml encoding="UTF-8?>



الحياة في حقيقتها وجوهرها حركة ونشاط، فبمقدار ما يكون هناك نشاط وحركة تكون الحياة، أما إذا انعدمت الحركة والنشاط فلن يكون هناك حياة. إن الأطباء يراقبون الجنين في بطن أمه ليرصدوا حركته، فإذا لم يجدوا حركة شُكِّوا في حياة الجنين، ويرصد الأطباء أيضاً نبض قلب الإنسان فإذا توقف قلبه عن الحركة، حكموا بأنّه قد فارق الحياة.

وبذلك فإن الحياة مستويات، كلما كان الإنسان أكثر حركة ونشاطاً فإن نصيبيه من الحياة أكبر، وكلما قل نشاطه وحركته كان نصيبيه من الحياة أقل. ونحن نجد أناساً أحياء إلا أنهم في الواقع يعيشون قليلاً من الحياة؛ لأنّ نشاطهم وحركتهم محدودة ضعيفة. وكم من أناسٍ أحياء ظاهراً، هم في الحقيقة أموات لا حراك لهم ولا نشاط. فالإنسان الواعي هو الذي يمارس الحركة والنشاط، إلا أن بعض النفوس تصاب بمرض الكسل، وهو مرض يجعل الإنسان أقل حركة ونشاطاً، وبالتالي يُسرع في خروجه من هذه الحياة شيئاً فشيئاً. والكسيل مرض خطير، وهو يعني: التّراخي وعدم الرغبة في النشاط والعمل، ويدعو صاحبه لأن يُقلّل من درجة حركته ونشاطه. وينتج هذا المرض مُضاعفات عديدة على كُلّ المستويات: **أولاً: المستوى النفسي**

كُلّما قلت الحركة والنشاط شعر الإنسان بالفراغ النفسي، وتسلل إليه الاكتئاب والسمّ والملل، بينما النشاط يجعل الإنسان مُتفاعلًا مع الحياة مُستمتعًا بها. وغالباً ما تهاجم الأمراض النفسية الأشخاص الذين تقلّ أعمالهم ومسؤولياتهم، ونجد بعض الموظفين نشطين فإذا أصبحوا في مرحلة التقاعد وعاشوا الفراغ، تسللت إليهم العقد والأمراض النفسية. الإنسان الكسول نفسيته تفقد التّفاعل والاستمتاع بالحياة، بينما الإنسان النشط تكون نفسه مُتفاعلة، فهو مشغول بأداء عمل، أو ينتظر نتيجة عمل. **ثانياً: المستوى الجسمي**

من الواضح جداً أنّ الحركة هي التي تحمي صحة الجسم، بينما الخمول والترهل يُسبب للإنسان الكثير من الأمراض.

وفي هذا العصر وفرت الحضارة الحديثة على الإنسان الجُهد إذ أصبحت الأعمال التي كان يؤديها الإنسان بجهدٍ عضلي كبير يؤديها بضغطٍ زر، فكل الأشياء أصبحت مريحةً أمام الإنسان.

لذا على الإنسان أن يبحث عن مجالاتٍ يتحرك من خلالها ولا يستسلم لحالةِ الخمولِ وضعفِ الحركةِ تُنتِجُ الكثير من الأمراضِ الجسمية، فأمراضِ القلبِ والكوليسترون والسكر والسمنة وما أشبه ذلك، كُلُّها تأتي من قِلَّةِ الحركةِ وضعفِها، لذلك أصبحت برامجِ الرياضةِ جزءاً لا يتجزأ من حياةِ الإنسانِ المُهتم بصحته. بعكس ما كان عليه الإنسان في الماضي، حيث لم يكن هناك حاجةٌ إلى الرياضة لأنَّ الحياة بطبعتها كانت تستلزم بذل الجهد وحرق الطاقة.

ثالثاً: مُوقعيَّةِ الإنسان في الحياة

كلما كان الإنسان أكثر نشاطاً وحركةً فإنَّ مُوقعيَّته في الحياة تكون أكبر، اجتماعياً واقتصادياً، وفي مختلف المجالات، أما إذا انخفض مستوى النشاط والحركة تتقلص مُوقعيَّته؛ لأنَّ الحركة فيها إنتاجٌ وعطاء بينما القعود والكسل فيه خُمولٌ وجُمودٌ. ومن ناحيةِ الآخرةِ واضحٌ جداً كيف أنَّ ثوابَ الله تعالى إنما يُنال بالعمل، فالثواب لا يُنال بالتنمي، قال تعالى: ﴿وَلِكُلِّ دَرَجَاتٍ مِمَّا عَمِلُوا ...﴾¹، وكلَّ إنسان درجه في الدنيا وفي الجنة تكون بمقدارِ عملِه ونشاطِه، لذلك على الإنسان أن يُطالب نفسه بال المزيدِ من الحركةِ والنشاطِ. صحيحٌ أنَّ الإنسان بحاجةٍ إلى الراحةِ لكنَّ الراحةِ الجسمية وسيلةٌ للعمل، فالإنسان يستريح حتى يستعيد نشاطه، وليس الراحة هدفاً بحد ذاتها، كما يظن البعض من الناس الذين يفهمون الراحة بشكلٍ خاطئ، فالراحة لا تعني أن يجلس الإنسان مُترهلاً بلا عمل! هذه ليست راحة إنها العناية بعينه، والراحةُ الحقيقة ممارسةُ العمل والنشاط.

ثقافة النشاط والحركة

النشاطُ والحركة يحتاجان إلى ثقافةٍ دافعة، وإلى تربيةٍ تُعدُّ له، وإلى بيئةٍ تدفعُ باتجاهِه، ونجد في هذا الصدد أن بعض الأفراد والمُجتمعات تسودُها ثقافةُ العمل والنشاط، لديها التشجيع على العمل، والحضُّ والتحفيز عليه، وعرض إنجازاتِ العاملين، والتباكي والتنافس في العمل، وهذه ثقافةٌ دافعةٌ.

بينما نجد بعض المجتمعات، تفتقر لمثلُ هذه الثقافة، بل قد تسودُها ثقافة تدعو للتلاقي والكسل، والفهم الخاطئ للراحة. وهنا يأتي دور العائلة في تربيةِ أبنائِها على النشاطِ والحركة وليس على التراخيِ والكسل، فبعض العوائل وكونُها من التدليل والإراحةِ المبالغ فيها للأولاد، فإنَّهم لا يُكلِّفونَ الولد بأيِّ شيءٍ في ترتيبِ حياته، وهذا خطأً تربويًّا كبيراً، وللبيئةِ دورٌ هامٌ، فإذا أصبحَ الإنسان ضمنَ فئةٍ أو مجموعةٍ غير مُبالية للعمل فإنَ العدو ستنتقلُ إليه. ومن أهمِ الأسبابِ والعاداتِ التي تُنمِي حالةَ الكسلِ كثرةُ الأكلِ وخاصةً الأكلاتِ الدسمة، فإذا امتلأتِ المعدة نامتِ الفكرة، فكثرةُ النوم وكثرةُ الأكل والفهمُ الخطأُ للراحة كلُّ هذه أمورٌ تُنمِي عندَ الإنسان حالةَ الكسلِ. وأميرُ المؤمنين علي بن أبي طالب يقول: (عليك بإدامِ العملِ في النشاطِ والكسلِ)، وفي وصايا رسول الله لأميرِ المؤمنين: (يا علي... إياكَ وَخَصْلَتَيْنِ: الصِّرَّاجُ وَالكَسْلُ، فَإِنَّكَ إِنْ ضَجَرْتَ لِمَ تَصْبِرْ عَلَى حِقٍّ وَإِنْ كَسَلْتَ لَمْ تَؤْدِ حَقًا)، فكُلَّ لحظةٍ من اللحظاتِ تستطيع أن تبلغَ بها مقاماً كبيراً عندَ الله تعالى، نسألُ الله أنْ يوفقنا وإياكم لاستثمارِ حياتنا والاستفادةَ من لحظاتِ وجودِنا.²

1. القرآن الكريم: سورة الأحقاف (46)، الآية: 19، الصفحة: 504.

2. جريدة الأيام البحرينية 2 / 9 / 2009م، العدد 7450، نقلًا عن الموقع الرسمي لسماعة الشيخ حسن

الصفار حفظه الله.