تقوية الإرادة وتدريب النفس على الطاعة

كيف اتمكن من السيطرة على نفسي (الجهاد الاكبر) وامتلاك ارادة قوية بنسبة 100%؟, حيث إن سيطرتي على نفسي الآن بنسبة 70% وكم حاولت السيطرة الكاملة على نفسي لكني لم أنجح لحد الان وجزاكم الله خيرا وشكرا لكم .

الارادة ليست أمراً قائماً بذاته إنما هي تتعلّق بمقدمات فكرية وعملية تدفع بها شيئاً فشيئاً نحو الكمال.

وأولى هذه المقدمات عقيدة الانسان وأفكاره, فللعقيدة تأثيرها الساحر على الإرادة فكلما كان الانسان راسخاً في عقيدته واعياً في أفكاره كلما أمكن ذلك من إرادته.

من هنا جاء التأكيد على ذكر الله تعالى والالتزام بالعبادات لأنها تعمل على إستحكام العقيدة ورسوخها في الإنسان, يوماً بعد آخر, بل ساعة بعد أخرى, وقد ورد في الأثر أن رسول الله (ص)كان يستغفر الله تعالى في اليوم والليلة سبعين مرة, لاعن ذنب, وإنما هو من باب تجديد العهد مع الله تعالى وتأكيد الايمان والإنابة اليه.

إذن الالتزام بالصلوات في أوقاتها والذكر المستمر وقراءة القرآن.. كل ذلك يساعد على تجديد العزم

وتوكيد الإرادة على الإلتزام بشرائط الإيمان ولوازمه, والتي تتلخص في طاعة الله تعالى والإلتزام بأوامره ونواهيه, فلا إيمان بلا عمل إذ إن: الإيمان قول باللسان وعمل بالأركان, كما ورد في الأثر.

الأمر الآخر: وعي حقائق الحياة وفهم حكم الدين.. فالإنسان الذي يدرس سيرة الماضين, المؤمنين منهم والكافرين ويطالع حياة الناس يصل الى اليقين بأن: العاقبة للمتقين ,وأن سعادة الدارين للمؤمنين.

قال تعالى :(ومن أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكاً ونحشره يوم القيامة أعمى قال رب لم حشرتني أعمى وقد كنت بصيراً قال كذلك أتتك أياتنا فنسيتها وكذلك اليوم تنسى)(طه/124,125,126).

وأفضل المراجع لدراسة الحياة وإستخلاص العبر هي القرآن الكريم والسنة الشريفة وأقوال الائمة والعلماء والحكماء.

فمن الوعي أن نعرف حقائق الأمور وأثار الطاعة ونتائج المعاصي.. وكذلك إمعان النظر في ما إنتهيت إليه حياة العاصين والمفارقين للايمان.

إن الانسان العاقل والواعي يبتعد عن الذنوب - حتى لو كان غير مؤمن- لأنه يعي ما تخلفه الذنوب في نفسه وجسده من أثار مرضية سيئة تؤثر على مستقبل حياته, فضلاً عن آخراه.

ترى لو علم الانسان ماتحمل المرأة البغي من أمراض خبيثة كالإيدز والزهري وما يمكن أن يهدد الاقتراب منها حياة الانسان فهل يمكن أن يختار لذة عابرة على حياة تعيسة أومرض قاتل..

وهكذا كل معصية لها أثارها السيئة التي تهدد حياة الانسان وكل طاعة لها أثارها الحسنة التي تسعده وتؤمن سلامته.

والجانب الآخر وهو العملي يتعلق بتقوية الارادة وتدريب النفس على الالتزام والصبر على الطاعة, وهذا يحتاج الى مران مستمر, ومن أفضل وسائله الصوم, كصوم رمضان, أو الصوم المستحب المسنون, كالمروي من صيام ثلاثة أيام في الشهر, أربعاء في الاسبوع الاول والأخير, ويوم الخميس في وسطه.

وهذا بدروه يقوي العزيمة ويشد الارادة ويشعر الانسان بلذة الطاعة والقرب من الله تعالى.

وهكذا التدريب على سائر الطاعات, كالإمتناع عن النظر الى المحرمات فإنه يتطلب ضبط العين شيئاً فشيئاً, وكل التزام يصعب في أوله ولكنه يسهل حتى يصبح عادة بمرور الوقت.

ولابد من الانتباه بأن لكل عمل مقدمات تهيء له, فالحرام له مقدماته التي لابد من إجتنابها لغرض توقي الوقوع فيه, فالابتعاد عن أجواء الحرام وأصدقاء السوء مقدمة يجب الالتزام بها ابتداءً , لا أن يدخل الانسان في الطريق الى وسطه ثم يريد الرجوع, والذي قد يصعب حينها ذلك, وإن كان ممكناً للفرد أن يعي خطأه ويرجع ويتوب في كل لحظة.

كذلك فإن ارتياد المساجد ومرافقة المؤمنين والناس الطيبين وحضور مجالس الوعظ والعلماء تهيء نفس الانسان للالتزام بأوامر الله وتقرب الى نفسه الطاعات والمستحبات.