

# الضغوط النفسية في حياة الداعية

إعداد

عوض بن محمد مرصاح

إمام وخطيب جامع بن حسن آل الشيخ بمكة المكرمة



مَدَارُ الْوَطَنِ لِلنَّشْرِ

[www.madar-alwatan.com](http://www.madar-alwatan.com)

[pop@dar-alwatan.com](mailto:pop@dar-alwatan.com)



# الضغوط النفسية في حياة الداعية

إعداد

عوض بن محمد بن صالح

إمام وخطيب جامع بن حسن آل الشيخ بمكة المكرمة



مركز الوطن للنشر

## الإهداء

- إلى كل داعية للخير مثابر.
  - إلى من يتخطى الحواجز والعوائق بقلب صابر.
  - إلى من لا تثنيه الضغوط والصوارف عن تبليغ دين ربه القادر.
  - إلى كل من شجعني على كتابة هذا الكتاب.
  - إلى من أوقد شرارته الأولى أستاذي الفاضل عمر القشمي  
حفظه الله ورعاه.
- أهدي لكم جميعاً يا دعاة الساحة هذا الكتاب.

المؤلف

## الضغوط النفسية في حياة الداعية

### □ مقدمة :

إن الحمد لله، نحمده ونستغفره ونستهديه، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن نبينا وإمامنا محمداً عبداً لله، ورسوله، أدى الأمانة، وبلغ الرسالة، ونصح الأمة وتركها على المحجة البيضاء، ليلها كنهارها، فصلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً.

أما بعد: فإن حياة الداعية إلى الله ليست حياة عادية كبقية البشر، وإنما تختلف في أيامها وساعاتها فضلاً عن سنواتها، فهم يحيون لا لذواتهم... ولا لرغباتهم... ولا لملذاتهم... وإنما يعيشون لنشر الرايات البيضاء... ترفرف على جنبات الأرض... سهولها... وجبالها... وأحجارها... وبحرها... وجوها... وأرضها قاطبةً.

هم القوم نذروا حياتهم وأموالهم وعقولهم لكي يصلوا إلى قلوب الناس فيغرسوا فيها بذرة الإيمان، ثم يتعاهدونها بالسقيا، يرجون بذلك الفوز بالجنان والنجاة من النيران، يلتحفون حديث نبيهم ﷺ: «لأن يهدي الله بك رجلاً واحداً خيرٌ لك من حمر النعم».

هؤلاء الذين يسارعون إذا أبطأ الناس، وينشطون إذا عجز الناس،  
 ويبدلون إذا منع الناس، نعم هذه معالمهم وهذه صفاتهم. إنهم  
 حملوا راية الدعوة إلى الله، وأنعم وأكرم بها من راية، غايتهم رضا  
 الله، وإمامهم سيد بني الإنسان، ساروا خلفه واقتفوا أثره ﴿قُلْ  
 هَذِهِ سَبِيلِي أَدْعُو إِلَى اللَّهِ عَلَى بَصِيرَةٍ أَنَا وَمَنِ اتَّبَعَنِي وَسُبْحَانَ اللَّهِ وَمَا أَنَا  
 مِنَ الْمُشْرِكِينَ﴾ [يوسف: ١٠٨].

إنهم بشر . . ولأنهم كذلك فهم يخالطون جميع شرائح المجتمع  
 القريب . . والبعيد . . والبر . . والفاجر . . والمسلم . . والكافر . .  
 والرجال . . والنساء . . والصغار . . والكبار

ومع هذا فتارةً يُقبلون لدى الناس فيجدون الثناء والمديح،  
 وأخرى يُردون فليس لهم إلا الشتم والتجريح، تارةً يُكرمون  
 وأخرى يُهانون

ثابتون على المبدأ . . . ماضون في الطريق . . صابرون على  
 البلاء .

لهذا نرى الداعية إلى الله يُبحر في سفينة الدعوة؛ فتقابله  
 الأمواج والعواصف، وتعتريه حالات من الإقدام والإحجام، فيتعرض  
 لما يشد أزره ويقوي أصره.  
 وأحياناً يصيبه شيءٌ من الإحباط والتخلف عن الركب، أو التأخر،  
 والسبب إما عوامل نفسية داخلية (ذاتية) أو أحوال بيئية خارجية .

## لماذا هذا الموضوع؟ وهل نحتاج إليه أم لا؟

□ لأن الحياة مليئة بالمشاغل والمهام وكثرة الأعباء وزيادة التكاليف، وكل هذا يؤثر على حياة الداعية.

□ ولأن الداعية شخصية اجتماعية مع جميع طوائف الناس، فكان واجباً عليه الفهم الدقيق لنفسيات الغير ومعرفة فن التعامل مع الآخرين.

□ الدعوة إلى كسر الحواجز والعوائق التي تعيق الداعية عن الاستمرارية في طريقه وخطه الدعوي.

□ تأصيل مبدأ استنزاف الطاقات والقدرات وتطويرها داخل نفسية الداعية.

□ تعميق جانب صدق اللجوء إلى الله والثقة به والاعتماد عليه حتى يرى النصر المبين.

□ معرفة المنهج السليم في التغلب على هذه الضغوط والتعامل معها لضمان استمرارية الداعية في دعوته.

فَعِنْدَهَا تَأْتِي الضغوط النفسية في حياة الداعية.

### □ معنى الضغوط النفسية:

هي حالة تنتاب الداعية فتعيقه عن الوصول إلى تحقيق الكثير من الأمور التي يسعى لنيلها والظفر بها، وتتسبب في شلله فكرياً وجسدياً، وتكون هذه الضغوط:

□ أولاً : ذاتية نابعة من داخل الداعية مثل:

- ١- عدم وضوح الهدف .
- ٢- الضغوط الوهمية .
- ٣- ضعف الشخصية .
- ٤- العاطفة .
- ٥- الضعف التعبدي (روحي) .
- ٦- الأمراض الخفية (التصدر والظهور، الحسد والإعجاب، إرادة الشاء) .
- ٧- العشوائية الفكرية .
- ٨- الفوضوية فى التعامل مع (الوقت) .
- ٩- الحساسية المفرطة .

□ ثانياً : خارجية من المحيط الخارجى للداعية مثل:

- ١- الزوجة .
- ٢- الأولاد .
- ٣- الوالدين .
- ٤- العمل .
- ٥- عدم رؤية الثمرة .
- ٦- كثرة التكاليف .
- ٧- التجريح .
- ٨- كثرة العلاقات الاجتماعية .
- ٩- عدم وجود المرجعية .
- ١٠- الإغراق فى الديون .
- ١١- الواقع الأليم .
- ١٢- المصادمات الدعوية .

## وقبل الانطلاق !!

□ سؤال : هل للضغوط النفسية فوائد؟

□ الجواب: نعم .. فهي :

- ١- تدفعنا لتطوير نظام وطريقة حياتنا بحيث تصبح أكثر تنظيماً ودقة .
- ٢- تنمي روح التحدي والصمود داخل نفسية الداعية .
- ٣- إشعال شمعة الإبداع داخل عقلية الداعية لحرصه على ابتكار الحلول وتغيير الواقع الذي يعيشه .
- ٤- وجود الضغوط يُعتبر مؤشراً على ظهور خلل يحتاج إلى تعديل أو إزالة .
- ٥- إن الداعية الذي يعمل ويجد ويكدر في المناشط الدعوية يتعرض لذلك بخلاف غيره .
- ٦- تكون سبباً في الانتقال من مرحلة إلى أخرى، ومن خطوة ثابتة إلى خطوة إلى الأمام .
- ٧- قد تكون هذه الضغوط من الابتلاء، وإذا أحب الله عبداً ابتلاه .



## أولاً: الضغوط النفسية الذاتية

### ١- عدم وضوح الأهداف

#### □ المعنى:

أن يكون الداعية فاقداً للأهداف التي ينبغي عليه أن يحددها، وأن يرسم استراتيجية لتحقيقها، فلا رؤية مستقبلية لما يريد إنجازه، فحاله كحال ربان السفينة الذي يسير في البحر فاقداً بوصلة الاتجاهات.

#### □ المظاهر:

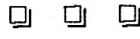
- ١- البعد عن النجاح وعن الوصول للمعالي.
- ٢- الخوف من اطلاع الآخرين على أعماله.
- ٣- الفشل المتتابع وعدم الاحتراز منه.
- ٤- الثبات في مكان واحد ومكانة واحدة وعدم التطوير والتجديد.
- ٥- الرضا بالدونية وقتل روح الطموح في النفس.
- ٦- زيادة الجهد وقلة الإنتاجية.

#### □ الأسباب:

- ١- الجهل بطريقة وضع وتحديد الأهداف.
- ٢- الفوضوية في العمل والبعد عن التنظيم.
- ٣- البيئة التي يخالفها بعيدة عن استراتيجية وضع الأهداف.
- ٤- الخوف من الفشل وعدم تحقيق ما خطط له.
- ٥- وضع أهداف خيالية بعيدة عن الواقع العملي الدعوي، وبعيدة عن قدرات الداعية.

## □ الحلول المقترحة :

- ١- تعلم طريقة تحديد الأهداف عن طريق حضور بعض الدورات في ذلك .
- ٢- العمل على زيادة وضوح الهدف المراد الوصول إليه .
- ٣- وضع أهداف صغيرة ثم السير نحو الأكبر .
- ٤- المتابعة من قبل مجموعة العمل الدعوي والتي لديها الخبرة الكافية في هذا المجال .



## ٢- الضغوط الوهمية

## □ المعنى :

شعور الداعية بعدم أهليته للقيام بأمر الدعوة الحركية أو الفكرية بسبب كثرة مشاغله أو قصوره عن هذا الدور .

## □ المظاهر :

- ١- كثرة التشكي الدائم من كثرة الشواغل وتعدد الصوارف .
- ٢- عدم تحمل أي مسؤولية وإن كانت بسيطة .
- ٣- إيهاام النفس بكثرة الأعباء والخضوع لأقل مسؤولية والخوف من تحملها .
- ٤- الاعتذار الدائم عن أعمال البر والخير والدعوة .
- ٥- الاستغراق في الأعمال والمهام الصغيرة حتى لا يكون هناك مجال للمشاركة في غيرها .

## □ الأسباب :

- ١- عدم التعود على تحمل المسؤوليات والمهام في مختلف مراحل العمر .
- ٢- تأثير البيئة الأسرية أو الاجتماعية للشعور بهذه الضغوط غير الفعلية .
- ٣- عدم معرفة القدرات الكامنة داخل النفس ، ومن ثمَّ تعويدها

على الاستغلال.

٤- نقصان جانب الطموح وضعف الهمة.

□ العلاج:

- ١- تعزيز جانب الثقة في الله ثم في النفس وعدم ازدرائها.
- ٢- البحث عن القدرات الكامنة والعمل على تطوير الذات واستخدام هذه الطاقات عملياً.
- ٣- إيجاد بيئة جيدة لانتشال الفرد من وهم هذه الضغوط عن طريق فتح مجالات عملية له.
- ٤- تنمية جانب الطموح وتعزيز الرغبة في الوصول إلى ثمرة العمل.

□ □ □

### ٣- ضعف الشخصية

□ المعنى:

مجموعة من الخصال السلبية التي يتصف بها الداعية تحول بينه وبين الشخصية القوية.

□ المظاهر:

- ١- عدم الثقة بالنفس وفي القدرات التي يمتلكها الداعية.
- ٢- البعد عن المشاركة الفعلية والقولية وعدم إبداء الرأي.
- ٣- الرضا بالانطوائية والانعزالية الفكرية والحركية.
- ٤- المسارعة إلى التبعية وعدم الاستقلالية.
- ٥- عدم القدرة على اتخاذ القرار حتى في أبسط الأمور.

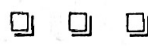
□ الأسباب:

- ١- الرضا بالواقع والاستسلام له.

- ٢- البيئة الاجتماعية والدعوية التي لا تتيح للداعية فرصة الرقي وتقدم شخصيته.
- ٣- عدم الرغبة في تغيير الواقع الذي يعيش فيه.
- ٤- الاعتماد الكامل على غيره من الوالدين أو الأصدقاء في إنجاز الأمور وعدم الاعتماد على النفس.
- ٥- عدم إعطائه فرصة للتعبير عن آرائه أو كبت الصفات الجيدة فيه والغفلة عن تطويرها.

#### □ العلاج:

- ١- معرفة قدرات الداعية والتنقيب عنها والعمل على صقل مواهبه وتطوير وتنمية قدراته.
- ٢- عمل برامج ودورات وندوات تحث على الاتصاف بقوة الشخصية.
- ٣- كشف عوار الشخصية الضعيفة وأثرها السلبي على الدعوة، وبيان أثر الشخصية الإيجابية القوية.
- ٤- الثناء على الصفات الحميدة فيه ومحاولة التركيز عليها وتنميتها.
- ٥- تعويده على إنجاز بعض الأعمال وإتاحة الفرصة له على المشاركة وتشجيعه على ذلك.



#### ٤- العاطفة

#### □ المعنى:

هي الميل القلبي والاتفاق الروحي والرغبة الجامحة في العمل في محيط وبيئة محددة مكونة من أشخاص لا يرغب العمل إلا معهم، ولا يرضى لهم بديلاً، تتحكم في ذلك عاطفته الجياشة،

ويؤدي انتقاله عنهم إلى خور في ممارسة العمل الدعوي وربما يصل إلى تركه.

#### □ المظاهر:

١- ترك أو ضعف العمل الدعوي من قبل الداعية حال انتقاله من بيئته الدعوية الاجتماعية.

٢- عدم الاندماج في مجموعة أخرى والبعد عن المشاركة الإيجابية.

٣- تأخر مسيرة العمل الدعوي في البيئات التي يكثر بها ردود الفعل العاطفية.

٤- غرس أخلاقيات وصفات سلبية في نفوس المدعوين تكبر معهم، ويمتد أثرها إلى غيرهم.

#### □ الأسباب:

١- ضعف الجانب التربوي الذي تربى عليه المدعو.

٢- عدم الفهم السليم للجنسية المطلوبة من الداعية إن كان في الساقية فهو داعية، وإن كان في المقدمة فهو داعية.

٣- البعد عن سرعة معالجة هذا الأمر من قبل نفس الداعية أو المسئول عنه وانتشاله من هذا الداء.

٤- البعد عن التجرد من حظوظ النفس وتأصيل الإخلاص لله جل وعلا.

#### □ العلاج:

١- تأصيل مبدأ العمل من أجل الله في المنشط والمكروه، وهو

تحقيق الإخلاص لرب العالمين.

٢- معرفة باعث النفس والميل العاطفي نحو الأشخاص من قبل

- الداعية، والبعد عن التعلق القلبي المجرد.
- ٣- التحسس من قبل مسئول المجموعة الدعوية والرقابة المهذبة ومعالجة مثل هذه الظاهرة قبل تفشيها.
- ٤- غرس مبدأ الرقابة الذاتية في نفس الداعية، وتعميق جانب الحب الصادق الذي يكون من أجل الله.
- ٥- إعداد برامج تربوية وتغيير البيئة الدعوية ما بين الفترة والأخرى عند الحاجة.



### ٥- الضعف التعبدي-الروحي

#### □ المعنى :

هو ضمور في الجانب الروحي التعبدي أو الغفلة عن الاهتمام بالنفس من الناحية العبادية، وعدم تقوية الصلة بالمعبود الحق، والانشغال بأنشطة أخرى دعوية لا تهتم بالجانب العبادي الإيماني.

#### □ المظاهر :

- ١- التهاون في أداء الفرائض وعدم الحرص على النوافل.
- ٢- عدم الندم والتذمر عند فوات الطاعات.
- ٣- غياب معاني صدق اللجوء إلى الله.
- ٤- غياب الحضور القلبي عند أداء العبادات.
- ٥- تقديم الكثير من المشاغل الدنيوية وأحياناً بعض المهام الدعوية على الفرائض.

#### □ الأسباب :

- ١- عدم الاهتمام بالتربية الذاتية من الناحية الإيمانية من قبل الداعية.

- ٢- بُعد البيئة الاجتماعية من قبل الأقربين عن تعويد أبنائها ممارسة العبادة.
- ٣- البعد عن الزاد الإيماني مثل تلاوة القرآن والدعاء وملازمة الذكر ونوافل الطاعات.
- ٤- الغفلة عن البرنامج التعبدي الذي يضمن للداعية تخفيف معاناته النفسية في الأزمات.

#### □ العلاج:

- ١- إعداد البرامج الدعوية التي تركز على الجانب التعبدي الروحي للراقي بمستوى الداعية الإيماني.
- ٢- تعويد النفس على معرفة وسائل التربية الذاتية مثل التفكير في أوقات الخلوات والمحاسبة للنفس.
- ٣- تأصيل مبدأ الدعاء وأنه سلاح للمؤمن وللداعية على وجه الخصوص.
- ٤- إيجاد بيئة دعوية تعين الداعية على التخلص من هذه الضغوط من خلال الالتفاف حوله.



#### ٦- الأمراض الخفية - القلبية

مثل: حب الظهور، رغبة التصدر، الحسد، البحث عن الثناء، العُجب

#### □ المعنى:

من أبرز ما يُصاب به الداعية من حيث الضغوط النفسية: الأمراض الخفية التي لا تظهر للناس. إذا لم تتحقق له هذه الرغبات زاد همه وكبر الضغط النفسي عليه، وأثر ذلك على حياته سلباً وربما يتقاعس عن الاستمرارية في العمل الدعوي.

□ المظاهر:

- ١- الاعتزاز بالرأي وعدم قبول النقد لدرجة الغرور.
- ٢- النقد لأعضاء المؤسسة الدعوية وإبراز سلبياتهم دون النظر في الإيجابيات.
- ٣- السعي للوصول لمنصب أو مكانة دعوية بشتى الطرق.
- ٤- طلب المديح الدائم وسروره بذلك، والغضب في حالة الذم أو نقص الثناء.
- ٥- البعد عن المشاورة والاعتماد على رأيه فقط.
- ٦- التخلف عن المناشط الدعوية بسبب نظرتة السلبية إلى تلك المناشط وعدم ملاءمتها له.

□ الأسباب:

- ١- قلة التربية الذاتية الإيمانية.
- ٢- عدم الاهتمام بالبرامج الروحية والرقائق من قبل المؤسسة الدعوية.
- ٣- بعض النجاحات التي وصل إليها واغتراره بها.
- ٤- عدم علاجه لهذه الأمراض عند ظهورها وبداية نشأتها.
- ٥- البعد عن صفاء وإخلاص النية لله عز وجل.

□ العلاج:

- ١- تأصيل قضية الإخلاص لله في القول والعمل.
- ٢- سرعة علاج هذه الأمراض إثر بدئها وعدم تأخير العلاج لها.
- ٣- تكثيف البرامج والمناشط التربوية والإيمانية.
- ٤- عدم المدح أو الثناء لمن كان مُبتلى بشيء من ذلك.



- ٥- الرقابة الشديدة لاكتشاف من لديه بعض الأمراض الخفية والبت في علاجها من قبل مسئولى النشاط .
- ٦- بيان مغبة تفشي هذه الأمراض في النفس وأثرها سلباً على حياة الداعية .



### ٧- العشوائية الفكرية

#### □ المعنى :

انشغال العقل بالعديد من المهام والأعمال التي يسعى الداعية إلى تحقيقها، وتفتقر هذه المهام إلى التنظيم والترتيب ومعرفة الأولويات مما يؤدي إلى ضغوط نفسية تؤثر على حياة الداعية ودعوته سلباً .

#### □ المظاهر :

- ١- عدم إتمام الأعمال التي بدأها وانتقاله لغيرها وهكذا .
- ٢- تضارب الأولويات مع الثانويات لعدم وضوحها لدى الداعية .
- ٣- الوقوف في المكان نفسه دون التقدم إلى الأمام لبعده عن الإنجاز للأمر التي يسعى لتحقيقها فكرياً .
- ٤- عدم إتقان الأعمال والعشوائية عند تنفيذها .
- ٥- تراكم وتزاحم العديد من الأفكار والأعمال في وقت واحد .

#### □ الأسباب :

- ١- البعد عن المنهجية في التخطيط عند تزاحم وتوارد الأفكار والأعمال الدعوية .
- ٢- الرغبة في سرعة الإنجاز للعديد من المهام والخواطر في وقت واحد .
- ٣- عدم وجود الموجه والمرجع الحكيم للداعية لكي لا يقع في

هذا المنزلق الخطير.

- ٤- النظر في إنجازات أصحاب الهمة العالية ومحاولة تقليدهم دون النظر في منهجهم الدعوي والفكري.
- ٥- الاختلاط والانخراط في بيئة (أسرية، دعوية، اجتماعية) تعيش هذه العشوائية.

#### □ العلاج:

- ١- التركيز في تحديد المهام المراد إنجازها مع مراعاة الأولويات والثانويات وتقديم الأهم فالمهم.
- ٢- إيجاد مرجعية فكرية تبصر الداعية بأموره في هذه المضمار، وترشده إلى التعامل الصحيح مع هذه المهام.
- ٣- تأكيد قضية أن الوقت الواحد لا يسع إلا لعمل واحد.
- ٤- تعويد البيئة التي يعيش فيها الداعية سواء البيئة الأسرية أو الدعوية على تنظيم الأفكار ومراحل الإنجاز لكل فكرة أو مهمة.
- ٥- الاستفادة من خبرات الدعاة السابقين والتأسي بهم.



### ٨- الفوضوية في التعامل مع الوقت

#### □ المعنى:

عدم الاستغلال الأمثل للوقت، بحيث يضيع على الداعية الوقت الطويل دون استثماره واستغلاله؛ مما يتسبب في تراكم الأعمال والواجبات والمهام عليه دون القدرة على إنجازها في الزمن المفترض، وهذا يشكل عبئاً نفسياً عليه يؤدي إلى تأثر نشاطه الدعوي لهذا السبب.

### المظاهر:

- ١- عدم القدرة على الإنجاز للمهام الموكلة إليه .
- ٢- التشكي الدائم من ضيق الوقت وزحمة المهام .
- ٣- مضي وضياع وقت طويل دون استغلاله .
- ٤- استغراق الوقت الطويل لمهام قصيرة وبسيطة .
- ٥- عدم التنسيق والترتيب وجدولة أداء المهام المطلوبة من الداعية .

### الأسباب:

- ١- البيئة المحيطة بالداعية التي لا تتقن فن التعامل مع الوقت (الأسرية - الدعوية) .
- ٢- عدم التدريب على كيفية استغلال الوقت بشكل جيد من قبل البيئة الدعوية التي تحيط بالداعية .
- ٣- كثرة التكاليف المطلوبة من الداعية فيما يتعلق بالدعوة والأسرة والنواحي الاجتماعية .
- ٤- الطبيعة الشخصية الملازمة للداعية وبعده عن تطوير ذاته وعلاجها من الفوضوية في الوقت .
- ٥- عدم معرفة قيمة الوقت وأنه هو الحياة .

### العلاج:

- ١- عمل دورات وعقد ندوات توضح أهمية الوقت وكيفية استغلاله وفن التعامل معه بإيجابية .
- ٢- الاطلاع على سير المصلحين والاستفادة من خبراتهم في تعاملهم مع أوقاتهم وتطبيقها عملياً في مجال الحياة .
- ٣- إيجاد بيئة علاجية (أسرية - دعوية) تحسن التعامل مع الوقت

وتعويد الداعية على ذلك .

- ٤- ترتيب المهام والأعمال حسب أهميتها ومراعاة الأولويات في ذلك .
- ٥- الاستفادة من خبرات الدعاة السابقين والتأسي بهم .

□ □ □

### ٩- الحساسية المفرطة

□ المعنى :

هي المشاعر التي تكون تجاه تصرفات وأقوال الممتمين إلى المؤسسة الدعوية من قبل الداعية، ويؤولها إلى مشاعر سلبية تصل إلى درجة سوء الظن بالمجموعة الدعوية أو ببعض أفرادها نتيجة تحميل هذه الأفعال والأقوال ما لا تحتمل .

□ المظاهر :

- ١- سوء الظن بالمجموعة الدعوية أو ببعض أفرادها .
- ٢- التأثر السريع والسلبى لأقوال وأفعال الأفراد .
- ٣- التأخر عن حضور الأنشطة الدعوية وربما الترك .
- ٤- الانشغال الدائم بتحليل الكلمات والعبارات الصادرة من الأشخاص وتحميلها ما لا تحتمل .
- ٥- المعارضة لقرارات المسئول عن هذه الأنشطة .
- ٦- عدم الثقة بالنفس وعدم تطويرها دعويًا .
- ٧- سرعة الغضب .

□ الأسباب :

- ١- ضعف التربية الإيمانية الروحية الذاتية .
- ٢- الوقوع في خطأ نبه إليه وعُوقِبَ فيه، فأصبح يستصحب كل

توجيه له ويعزوه لخطئه الأول.

- ٣- عدم تهذيب النفس على مبدأ حُسن الظن بالآخرين والتماس الأعذار.
- ٤- حب الظهور والتصدر والبروز.
- ٥- تكليف من دونه بمهام لا يُكلف هو بها.

#### □ العلاج :

- ١- إعداد البرامج التربوية المناسبة لعلاج مثل هذا الوضع.
- ٢- تكليفه بمهام مناسبة لقدراته وطاقاته.
- ٣- توضيح معاني الأخوة السامية ومبدأ التماس الأعذار.
- ٤- تأصيل منهج السلف الصالح في حُسن الظن في نفسيته.
- ٥- فتح باب الحوار والمناقشة له وإعطاؤه فرصة للاقتراح وذكر السلبيات والإيجابيات التي لديه ومنه.
- ٦- ارتباط الداعية بشخصية مسئولة عنه يحترمها وتهتم به، وتسعى لعلاج قضاياها ومشاكله.

□ □ □

## ثانياً: الضغوط النفسية الخارجية

وهي الضغوط التي تواجه الداعية من خارج ذاتيته، وقد تكون من أشخاص لهم تأثير مباشر عليه، أو من بيئة اجتماعية أو دعوية يتعامل معها سلباً من قبله أو من قبلهم؛ فيتأثر بذلك وينعكس هذا التأثير سلباً عليه. ومن أبرز هذه الضغوط الخارجية ما يلي:

### ١- الزوجة

#### □ المعنى:

قد تشكل الزوجة ضغطاً نفسياً في حياة الداعية تضطره للتقصير في أداء عمله الدعوي أو تركه بسبب عدم وجود الراحة والسكن النفسي الذي هو من أهم العوامل لاستمرار الداعية في دعوته وفي إنجازاته.

#### □ المظاهر:

- ١- التخلف عن حضور الأنشطة الدعوية بسبب الخلافات بينه وبين الزوجة.
- ٢- بُعد عن الراحة النفسية والجسدية لعدم وجود المناخ المنزلي الهادئ.
- ٣- الشرود الذهني في كثير من الأحيان انشغالاً بالزوجة ومشاكلها.
- ٤- كثرة الأسئلة من قبل الزوجة عن كل صغيرة وكبيرة مما يتسبب في وقوع الداعية في حرج وضيق تجاه الزوجة.
- ٥- خروج الداعية من بيته بكثرة بسبب عدم شعوره بالراحة في بيته؛ مما يؤدي به إلى عدم الاستقرار.

## □ الأسباب :

- ١- سوء اختيار الزوجة وعدم الاهتمام بالدين والأخلاق والمنبت الحسن .
- ٢- عدم اهتمام الداعية بالتربية الأخلاقية والإيمانية والدعوية لزوجته .
- ٣- جهل الزوجة بالدور المكلف به زوجها وعدم التكيف معه وإعانتة على مهامه .
- ٤- تعود الزوجة على نمط حياتي مغاير لأنماط زوجها وعدم التكيف مع طباعه .
- ٥- عدم وجود برامج منهجية للاهتمام بزوجات الدعاة ورعايتهن تربوياً .

## □ العلاج :

- ١- الاستشارة والاستشارة عند الإقدام على مشروع الزواج من أهل الفضل والرشد .
- ٢- الحرص على الأخذ بوصية النبي ﷺ : «فاظفر بذات الدين تربت يداك» .
- ٣- توجيه الداعية إلى الاهتمام بزوجته وتربيتها إيمانياً وأخلاقياً ودعويماً .
- ٤- تكوين مجموعة من الداعيات الصالحات وإلحاق زوجات الدعاة بهذا المحضن التربوي .
- ٥- الاستفادة من التجارب السابقة لمن حدث له نفس الأمر ومعرفة طرق العلاج المجرب .
- ٦- بيان عظم الأجر للزوجة عند الله على إعانتها لزوجها في القيام بمهامه الدعوية .

## ٢- الأولاد

## □ المعنى :

من الضغوط النفسية الخارجية التي قد يتعرض لها الداعية الأولاد من حيث كثرة المتطلبات الحياتية لهم، وعدم وجود الوقت الكافي للتفرغ لتربيتهم مما يؤدي إلى انحرافهم، وما يلحق هذا الانحراف من مشاكل تعيق الداعية عن استمراره في دعوته بشكل صحيح.

## □ المظاهر :

- ١- عدم أداء العبادات الواجبة من قبل الأولاد.
- ٢- التقليد الأعمى للعادات السيئة في الملبس والمطعم وغيرها.
- ٣- تخلف الداعية عن الأنشطة الدعوية وممارستها بسبب رغبته في تعديل السلوكيات المنحرفة.
- ٤- الارتباط بأعمال إضافية خارج وقت دوامه الرسمي مما يجعل وقته مليئاً بالأعمال ويبعده عن الدعوة.
- ٥- انشغال الداعية بتأمين كماليات منزله والمباحات لأولاده وغض النظر عن التربية الدينية.

## □ الأسباب :

- ١- عدم الانتباه للأولاد منذ نعومة أظفارهم من حيث الرقابة التربوية الإيمانية والأخلاقية.
- ٢- الاعتماد الكامل على الزوجة وتخليه عن دور الأب التوجيهي.
- ٣- الانغماس في خط دعوة الآخرين دون تخصيص وقت للاهتمام بأولاده دينياً.
- ٤- عدم أهلية الزوجة للقيام بدور التربية والتوجيه وإخبار الزوج عن السليبات حال بدء ظهورها.



٥- الانشغال بالعمل الوظيفي أو بعض المشاريع التجارية لتأمين الاحتياجات والمتطلبات الحياتية.

#### □ العلاج:

- ١- التوازن بين خطي دعوة الآخرين ودعوة الأولاد.
- ٢- تهيئة الزوجة حتى تقوم بدورها التربوي بنجاح عن طريق الدورات والندوات.
- ٣- مراقبة الأولاد وملاحظة السلوكيات السلبية والعمل على معالجتها حال بدئها ليسهل القضاء عليها.
- ٤- العمل على وضع برامج تربوية لأولاد (بنين - بنات) الدعوة وتهيئة الرفقة الصالحة لهم من قبل أهل الخبرة الدعوية والتربوية.
- ٥- الاطلاع على المراجع التربوية من كتب ومجلات في هذا الصدد والاستفادة منها.



### ٣- الوالدان

#### □ المعنى:

أن يعيش الداعية في كنف والديه، أو قريباً منهما مما يجعلهما يراقبانه عن قرب حضوراً وغياباً، ليلاً ونهاراً، فيمنعانه من الخروج أو زيارة أصدقائه له، ويكلفانه بمهام تمنعه من حضور الأنشطة الدعوية، أو يغضبانه لغيابه فيسعى لبرهما.

#### □ المظاهر:

- ١- تغيب الداعية عن حضور الأنشطة الدعوية بسبب غضب والديه عند خروجه.

- ٢- السعي الدائم في قضاء حوائج والديه وما يحتاجان إليه من أغراض وتنقلات عائلية.
- ٣- عدم استضافة الداعية إخوانه وأصحابه في البيت الذي يسكن فيه والديه.
- ٤- عدم التوازن في أداء الحقوق المتعلقة به ومنها حقوق الأهل والنفس والدعوة وغيرها.
- ٥- ترك الدعوة إلى الله بحجة انشغاله بوالديه أو أحدهما.

#### □ الأسباب:

- ١- وجود صورة مشوهة للدعاة في نظر الوالدين نتيجة بعض التصرفات الخاطئة من بعضهم.
- ٢- الخوف على الابن (الداعية) من الغياب الكثير عن منزله بسبب الحب الكبير له.
- ٣- عدم وجود أي دور إيجابي للداعية مع والديه من حيث خدمتهم والقيام على شؤونهم ورعايتهم.
- ٤- سوء أخلاق الداعية مع والديه والبعد عن الأخلاق الحسنة مما يجعل الوالدين يبغضان الدعوة والدعاة.
- ٥- البيئة التي يخالطها الوالدان بحيث تنقم على الدعاة.

#### □ العلاج:

- ١- المعاملة الحسنة مع الوالدين وزيادة برهما خاصة من الداعية.
- ٢- تنظيم الوقت بحيث يستطيع الداعية أن يوازن بين مهامه تجاه والديه وأعماله حيال دعوته.
- ٣- زيارة الوالدين من قبل أهل الدعاة الصادقين وإعطاء صورة حسنة

- للدعاة وأهليهم وأبنائهم .
- ٤- بيان الأجر العظيم لأهل الدعوة والأجر الكبير للوالدين اللذين ربيا ابنهما على العمل لهذا الدين .
- ٥- إيجاد بيئة دعوية مناسبة فهماً وسناً لفكر الوالدين وترغيبهما في ممارسة الدعوة بالمال والنفس .



#### ٤- العمل (الوظيفة)

##### □ المعنى :

ارتباط الداعية إلى الله بعمل في مؤسسة أو وظيفة في إحدى المجالات الحكومية، فتأخذ منه جزءاً كبيراً من الوقت فيستنزف بذلك وقته وجهده فكرياً وجسدياً، ويعيقه عن الاستمرار في نشاطه الدعوي .

##### □ المظاهر :

- ١- التأخر أو التغيب عن الأنشطة الدعوية الداخلية أو الخارجية .
- ٢- الإجهاد الفكري والبدني الذي قد يتسبب في إعيائه ونصبه وبعده عن الممارسة الدعوية .
- ٣- البعد عن مجالس طلب العلم مما يؤدي بالداعية إلى الوقوف عند حد معين من العلم وعدم الترقى في الطلب .
- ٤- عدم استغلال أوقات الإجازات الأسبوعية أو السنوية في النشاط الدعوي واستثمارها .
- ٥- الحديث الدائم عن عمله أو وظيفته، وإشغال نفسه بهذا العمل حتى بعد خروجه من دائرة عمله .

## □ الأسباب :

- ١- التحاق الداعية بوظيفة أو عمل يأخذ عليه كل وقته ويستنزف منه جهده الفكري والبدني .
- ٢- عدم بحث الداعية عن أعمال أو وظائف بديلة تُراعي عامل الوقت ولو بأجر أقل .
- ٣- أن يولي الداعية عمله فوق المعتاد بحيث يزيد على أوقات دوامه الواجبة دون حاجة لذلك .
- ٤- الحرص على العمل أثناء أوقات الإجازة الرسمية إما الأسبوعية أو في المواسم نظير مردود مالي .
- ٥- عدم مساعدته من قبل مجموعته الدعوية في وضع الحلول لما يلاقه من عنت في عمله .

## □ العلاج :

- ١- الاستخارة والاستشارة والأخذ بالأسباب حال بحثه عن وظيفة أو عمل .
- ٢- إيجاد عمل يتناسب مع مهامه وتكاليفه الدعوية من حيث الوقت والجهد .
- ٣- الحصول على الإجازات الرسمية السنوية والأسبوعية والمناسبات واستغلالها الاستغلال الأمثل والذي يضمن المشاركة في الدعوة بشكل جاد .
- ٤- عدم استصحاب أفكار وهموم وحديث الوظيفة معه في متدياته واجتماعاته إلا ما كان للضرورة والفائدة .

## ٥- عدم رؤية الثمرة

## □ المعنى:

هو أن يستمر الداعية في أنشطته الدعوية ليلاً ونهاراً، سرّاً وجهرّاً من حيث التوجيه والإرشاد والوعظ والتذكير بالعديد من الوسائل الدعوية، ثم لا يرى لجهده ثمرة واضحة له أمام ناظريه؛ فإذا به يتقاعس عن الاستمرار والمضي في دعوته، فإما أن يكسل أو يترك.

## □ المظاهر:

- ١- فقد الحماس للدعوة فكرياً وبدنياً.
- ٢- عدم التجديد والابتكار في الوسائل الدعوية.
- ٣- الانعزال عن مجموعة العمل الدعوية ونشاطاتها.
- ٤- التخذيل لغيره من الدعاة بأن العمل لا فائدة منه ولا ثمرة له، والانشغال بالنفس وترك الآخرين.
- ٥- تفشي عبارات الكسل والوهن والتثيبت، وأن الناس ابتعدوا عن النهج السليم ولا أمل في رجعتهم إليه وهكذا.

## □ الأسباب:

- ١- عدم فهم دور الداعية بشكل واضح، وأنه مأمور بالعمل ولم يكلف بالنتائج.
- ٢- قلة العلم بحال الأنبياء عليهم الصلاة والسلام من حيث عدم الاستجابة لأقوالهم أمثال نوح عليه السلام، وأن هناك من الأنبياء من يأتي يوم القيامة وليس معه أحد.
- ٣- التركيز على الجانب السلبي الذي يظهر للداعية من الأشخاص دون النظر في بواطن الأمور من حيث تغير أحوال الكثير من

- المدعويين إلى حال أفضل مما كانوا عليه من قبل .
- ٤- النظر إلى غيره من الدعاة الذين ظهرت ثمار الهداية على كثير من مدعويهم وعدم النظر في وسائلهم وطرقهم الدعوية .
- ٥- عدم اهتمام المسئول بعلاج هذا الخلل في حياة الداعية مبكراً .

#### □ العلاج :

- ١- غرس مبدأ أن المسلم مطالب بالعمل بغض النظر عن النتيجة ، فعليه هداية الدلالة وأما هداية التوفيق فمن الله عز وجل .
- ٢- الاستفادة من أهل الخبرة في مجال الدعوة والتأسي بهم في الوسائل والسبل والأنشطة الدعوية .
- ٣- الاهتمام بالدعاة من قبل مسئولني وموجهي النشاط الدعوي ، وعلاج مثل هذه السلبيات في حياة الدعاة مبكراً .
- ٤- التأمل في سير المصلحين على مر العصور من أنبياء عليهم الصلاة والسلام ودعاة مصلحين وسيرهم مع أقوامهم .
- ٥- بث روح الأمل والتفاؤل في النفوس وإبعاد روح التشاؤم .



#### ٦- كثرة الأعباء (التكاليف) الدعوية

#### □ المعنى :

تكليف الداعية بالعديد من المهام الدعوية والقيام بالأنشطة والاعتماد عليه في تنفيذها وإعداد البرامج لها والإشراف على الكثير منها، وعدم اعتذاره عن أي مهمة حتى ولو كانت فوق طاقته .

#### □ المظاهر :

- ١- الضجر الدائم ولزوم التشكي من كثرة المشاغل وتعدد المهام .

- ٢- البعد عن إتقان ما يوكل إليه من أعمال لتشعبها وكثرة تفرعاتها.
- ٣- كثرة الأخطاء والوقوع في الإرباك لتداخل الأعمال وتعددتها والمنفذ لها واحد.
- ٣- وجود الإشكالات بينه وبين أفراد المجموعة نظراً لتكليفه بمهام وتركهم وعدم الاعتماد عليهم.
- ٥- التخلف عن اللقاءات والكثير من الاجتماعات بسبب تعارض وكثرة المواعيد.
- ٦- قتل روح الإبداع والتطوير في نفسية الداعية لعدم التفرغ الجزئي لذلك.

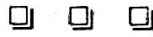
#### □ الأسباب:

- ١- قدم الداعية وخبرته الواسعة في المجالات الدعوية مما تجعله يعتمد عليه في الكثير من المهام والمناشط.
- ٢- الخجل من قبل الداعية بحيث لا يستطيع قول «لا» لأي طلب يوجه إليه أو مهمة توكل إليه.
- ٣- طمعه في عظيم الأجر لكثرة الأعمال دون التنبه للخلل وللضغط النفسي الذي يحدثه تكتل المهام عليه.
- ٤- وجود قدرات عالية لدى الداعية.
- ٥- حب الظهور والتصبر لأي مهمة تُطرح.
- ٦- عدم التنبه من قبل المسئول لتوزيع المهام والأعمال بين الأفراد ومراعاة الطاقات والقدرات.

#### □ العلاج:

- ١- توزيع وتقسيم المهام الدعوية بين الدعاة بشكل يكفل تحقيق التوازن في حياته.

- ٢- تعلم الداعية أن يقول «لا» للمهام التي لا يستطيع إنجازها.
- ٣- العمل على إخلاص النية لله جل وعلا وعدم اتباع النفس هواها بكثرة الأعمال حتى يُشار إليها بالبنان.
- ٤- تركيز الطاقات والقدرات في أعمال تُنجز بشكل عال أفضل من كثرتها وقلة التركيز في إنجازها، فالعبرة (بالكيف وليس الكم).
- ٥- قليل دائم خيرٌ من كثير منقطع، فالأجر في العمل الدائم القليل أعظم من الأجر في العمل الكبير المنقطع. تقول عائشة رضي الله عنها: كان عمله صلى الله عليه وسلم ديمة.



## ٧- التجريح واللوم

### □ المعنى:

المقصود بالتجريح واللوم وأثره النفسي في حياة الداعية هو الإكثار من معاتبة الداعية والتلفظ عليه ببعض الألفاظ الجارحة له عند وقوعه في خطأ أو تقصيره في جانب، ويكون هذا اللوم من قبل مسئول النشاط الدعوي أو من قبل زملائه في الدعوة؛ مما يتسبب في وقوعه في حرج شديد بسبب التركيز على أخطائه والبعد عن الثناء حيال إنجازاته وأعماله.

### □ المظاهر:

- ١- البعد عن الاحتكاك بالعديد من الأفراد في النشاط الدعوي منعاً للتعرض للوم والتجريح.
- ٢- عدم التعاون المطلوب مع أفراد المنشأة.
- ٣- انطفاء شعلة الحماس للعمل الدعوي وخمود روح الإبداع.
- ٤- توتر العلاقة بين الداعية وأفراد المنشأة مما يؤدي إلى ظهور العديد



من الإشكالات الفردية والجماعية .

٥- ظهور المعارضة وعدم تقبل الآراء والبعد عن النقد الإيجابي .

□ الأسباب :

١- رصد أخطاء وسلبات الداعية والحرص على إظهار جانب القصور

فيه .

٢- طبع المسئول من حيث إدامة اللوم على العاملين معه .

٣- الحرص المبالغ فيه من قبل المسئول على صحة سير العمل الدعوي .

٤- فقدان مبدأ الاحترام المتبادل بين بعض الأفراد العاملين .

٥- عدم المعرفة بفنيات وسلوكيات التعامل مع الآخرين وكيفية

علاج الأخطاء .

□ العلاج :

١- التدريب على منهجية حسن التعامل بين الأفراد وبعضهم البعض

وكذلك مع المسئول .

٢- إظهار جوانب الإيجاب في أعمال الداعية وشكره عليها من

باب التشجيع .

٣- أن يكون اللوم هادئاً وسراً وبعيداً عن التعميم ، والاقتصار على

جانب السلوك الخطأ وعلاجه .

٤- رفع شعار التعاون وتحقيق مبدأ الأخوة والنصح لله ومن أجل

الله .

٥- أن يزيد الداعية من رصيده الدعوي والفكري والعلمي والتربوي

حتى لا يتعرض للوم والتجريح .

## ٨- كثرة وتعدد العلاقات الاجتماعية

□ المعنى :

أن يكون الداعية صاحب صلات وعلاقات تربطه بالمجتمع الذي يعيش فيه، وقد تكون هذه العلاقات عائلية متعلقة بصلة الأرحام، أو في محيط الحي أو المدينة التي يسكن فيها، فتأخذ على الداعية معظم وقته ما بين زيارات ومناسبات وتلبية للدعوات.

□ المظاهر :

- ١- تلبيةه لجميع الدعوات سواء الواجبة أو المستحبة.
- ٢- كثرة زيارته من باب صلة الرحم بحيث يصل لدرجة الإفراط وعدم تنظيم هذه الزيارات.
- ٣- اشتغاله بالمناسبات داخل بيته وخارجه مما يعطله عن فعل أو حضور اللقاءات الدعوية.
- ٤- سعيه بالإصلاح بين الناس في بلدته أو عائلته مما يأخذ عليه عموم وقته، وتعطله وتخلفه عن النشاط الدعوي.
- ٥- التراجع من حيث النمو الدعوي والإيماني، وتخلفه عن الأمور التي من شأنها زيادة ذلك.
- ٦- جهله بالعديد من المستجدات الدعوية لغيابه عن الساحة.

□ الأسباب :

- ١- الوضع الاجتماعي المفروض على الداعية من حيث كثرة العلاقات.
- ٢- بعده عن سياسة قول (لا).
- ٣- طبيعة النفس في ألفها ورغبتها في التجمعات الدائمة في مختلف الأوقات.
- ٤- عدم متابعة الداعية من قبل المسؤولين عنه أو المخالطين له في

الدعوة في تقويم هذا السلوك.

٥- الخلط والبعد عن الفهم الصحيح لفقهِ الأولويات.

□ العلاج :

١- التدرج على نظام الحياة الجادة والحقيقية للداعية.

٢- التنظيم بين المناشط الدعوية وأوقاتها والالتزامات الاجتماعية، ومراعاة فقهِ الأولويات.

٣- إشغال الداعية من قبل المسؤولين بالعمل الدعوي وتكليفه بمهام مناسبة لقدراته عليه إنجازها.

٤- تعريف الداعية بخطورة البعد عن الموازنة بين الدعوة والارتباطات العائلية وأثرها السلبي على الدعوة والداعية.

٥- تحديد وقت يلتزم به في اللقاءات الاجتماعية ويتعارف عليه بين أهله وذويه.

□ □ □

## ٩- عدم وجود المرجعية

□ المعنى :

أن ينخرط الداعية في السلك الدعوي فيلتقي بنوعيات عديدة من الناس، ويحتك بالعديد من وجهات النظر، ومع ذلك لا يكون لديه مرجعية ذات خبرة ترشده للصواب وتوجهه للأفضل، ويُعتبر كالمتمنفس له ييئث إليه همومه وشجونه.

□ المظاهر :

١- الوقوع في الأخطاء بشكل متكرر.

٢- عدم تطوير الذات سواءً في الناحية الدعوية أو الفكرية أو الثقافية.

٣- قلة فقهِ الإعذار للآخرين والتشبث برأي نفسه.

- ٤- وجود الفرقة بينه وبين غيره من الدعاة لقلّة شعار الأخوة من قبله والبعد عن تحقيقه.
- ٥- البعد عن المناشط الدعوية وقلّة المشاركة فيها.

#### □ الأسباب:

- ١- الخجل المتمثل في شخص الداعية من إشراك غيره معه في الأمور التي يحتاج إلى مرجعية فيها.
- ٢- عدم معرفة أهمية المرجعية ودورها في العمل الإسلامي.
- ٣- البعد عن تربية النفس والديمومة على تهذيبها.
- ٤- عدم معرفة فقه الخلاف وكيفية التعامل مع المخالف.
- ٥- قلة الاهتمام بالداعية من قبل المسئول وعدم فتح باب الحوار مع الدعاة للتقارب بين وجهات النظر.

#### □ العلاج:

- ١- فتح باب الحوار بين الدعاة ومسئولي المناشط، وعرض وجهات النظر وحل الإشكالات أولاً بأول.
- ٢- بيان أهمية وجود المرجعية الدعوية وأثرها إيجاباً في الرقي بمستوى العمل الدعوي.
- ٣- الخلاف بين وجهات النظر لا يُفسد للودّ قضية، وإيضاح إمكانية التقارب بين هذه الوجهات.
- ٤- غرس روح الجرأة مع الأدب في طرح القضايا الدعوية وطلب المشورة من أهل الخبرة.
- ٥- الاطلاع على سير الدعاة المؤثرين والاستفادة من خبراتهم وسيرهم الدعوية وأنشطتهم الفكرية.

## ١٠- الإغراق فى الديون

### □ المعنى :

أن يغرق الداعية فى شبح الديون وكثرة المطالبات من العديد من الجهات، وعدم وجود منهجية يسلكها لإخراج نفسه من هذه المطالبات.

### □ المظاهر :

١- الغياب الذهني والفكري عند حضور المناشط الدعوية بسبب انشغال فكره بهذه الديون.

٢- التخلف عن حضور مجالس الذكر والدعوة لكثرة مشاغله وارتباطه بالعديد من الأعمال لزيادة دخله.

٣- كثرة المشاكل العائلية والخلافات الزوجية.

٤- الاعتذار عن قبول الزيارات وإقامة المناسبات (البسيطة) فى منزله لقلة ذات اليد.

٥- التوقف عن الترقى الثقافى والتحصيل العلمى.

### □ الأسباب :

١- عدم وجود تخطيط لميزانية العائلة.

٢- الإغراق فى المباحات وتأمين الكماليات.

٣- الدخول فى بعض المشاريع دون استشارة أو استشارة من أهل الخبرة.

٤- قلة الدخل وكثرة الالتزامات الأسرية والأعباء المادية.

٥- رفع شعار الكرم وحسن الضيافة يصل إلى درجة البذخ وغير المعقول.

٦- عدم متابعة الفرد من قبل المجموعة الدعوية وتقديم المعونات المادية أو الاستشارية له.

## □ العلاج :

- ١- التعود على وضع ميزانية للعائلة وللأسرة.
- ٢- التقليل من المباحات والبعد عن الإغراق في الكماليات.
- ٣- المشاورة قبل الدخول في أي مشروع تجاري كبيراً كان أم صغيراً.
- ٤- الإشراف من قبل مسئول المجموعة الدعوية على الأفراد، وعلاج أو المشاركة في علاج مشاكلهم المادية.
- ٥- إشراك الزوجة والأولاد في الوقوف بجوار الداعية حتى يتخطى هذه المحنة ويجتازها.



## ١١- الواقع الأليم

## □ المعنى :

أن يعيش الداعية وهو يتأمل ويتألم للواقع الفعلي للبشرية من حيث الانحراف عن منهج الله القويم، فننظر إلى قلة المستمسكين بالدين وإلى كثرة المجانبيين له؛ فتتولد داخله حالة يائسة من صلاح البشرية. وعندها يقعد عن العمل؛ وهذا من أهم أسباب الضغوط على الداعية.

## □ المظاهر :

- ١- القعود عن العمل الدعوي والتخلف عن الأنشطة.
- ٢- النظرة التشاؤمية إلى واقع البيئة التي يعيش فيها بأنه لا صلاح لهذا الفساد.
- ٣- البعد عن تطوير الذات والوقوف بها في مكانها.
- ٤- توقف نفسية الداعية عن الإبداع والابتكار الدعوي.
- ٥- ترك الدعوة العامة بالكلية أو معظمها والاقتصار على نفسه ومن هو معهم.

□ الأسباب :

- ١- المتابعة المستمرة لمآسي وأمراض الأمة .
- ٢- وجود رفقة تركز على هذا العنصر التشاؤمي دون غيره .
- ٣- البعد عن التفاؤل وأنه هو المنهج القويم الذي علّمه الله جلّ وعلا أنبياءه عليهم الصلاة والسلام .
- ٤- الواقع الفعلي لأحوال وأوضاع الناس .
- ٥- القعود عن تغيير الحال الراهن والاستسلام للضعف الموجود في الأمة .

□ العلاج :

- ١- النظر إلى الواقع نظرة إيجابية متفائلة كما كان النبي ﷺ يحبُّ الفأل الحسن .
- ٢- الانشغال بقضية الإصلاح ومحاربة الفساد .
- ٣- مرافقة صحبة طيبة تعرف الواقع وتنظر إلى المستقبل بمزيد عمل وإصرار .
- ٤- متابعة أخبار ومواضيع الخير في المجتمعات والأفراد .
- ٥- معرفة التاريخ ودراسة السيرة واستخراج العبر والفوائد من الأحداث التي مرت بالأمة وكيف تمّ تغييرها .



١٢- المصادمات الدعوية

□ المعنى :

هناك خلاف وتباين في وجهات النظر ما بين داعية وآخر أو مجموعة دعوية وأخرى، وتحمل كل فئة على غيرها، وتظهر المثالب والسلبيات في كل داعية أو مجموعة دعوية، ويصبح هناك أهداف

بعيدة عن الصواب مما يؤثر على نفسية الداعية أو مجموعة الدعاة المنتهين لهذه المؤسسة سلباً.

□ المظاهر:

- ١- كثرة الخلافات وعدم الجمع بين وجهات النظر.
- ٢- تصيد المعاييب والمثالب على الغير.
- ٣- تأخر المسيرة الدعوية عن جني الثمار.
- ٤- البعد عن رصد وإظهار جوانب الخير والإيجابيات في الآخرين.
- ٥- إحجام الكثير من الناس عن الانخراط في السلك الدعوي لهذا السبب.

□ الأسباب:

- ١- الجهل بالمنهج السلفي الصالح عند التباين والخلاف في الأمور الدعوية وكيفية معالجتها.
- ٢- طبيعة بعض الأنفس من حيث التركيز على نشر وإظهار عيوب الآخرين.
- ٣- الاستعجال وعدم الثبوت في تلقي الأخبار وسرعة نشرها.
- ٤- عدم الالتقاء بين الدعاة في دائرة التفاوض والتناصح فيما بينهم.
- ٥- تقديم سوء الظن على حسنه في تصرفات الدعاة الآخرين.

□ العلاج:

- ١- التعريف بمنهج السلف في التعامل مع المخالف.
- ٢- تأصل شعار (تعال نتغافر) في النفوس.
- ٣- إعداد البرامج الإيمانية التي تركز على الدقائق.
- ٤- فتح سياسة الحوار بين مسؤولي المناشط الدعوية، والتأكيد على التعاون في نقاط الالتقاء ما دام أن الخلاف يسعه ذلك.
- ٥- الثبوت عند تلقي الأخبار وعدم الاستعجال في نشرها دون معرفة صحتها من عدم الصحة.



## الوصفة السحرية للضغوط النفسية

### ١- الدعاء:

الدعاء ثم الدعاء ثم الدعاء: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾ [البقرة: ١٨٦].

هذا أيوب: ﴿وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ

الرَّاحِمِينَ﴾ [الأنبياء: ٨٣].

وهذا ذو النون: ﴿فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَن لَّا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ

إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ﴾ [الأنبياء: ٨٧].

فمهما زادت أو كثرت عليك هذه الضغوط فالله أكبر، كن واثقاً في مولاك وادعه فيده ملكوت كل شيء، وأكثر من قولك:

اللهم اجعل في قلبي نور ..

واعلم أنك تأوي إلى ركن شديد يخرجك من كرب عظيم

سبحانه وتعالى.

### ٢- الذكر:

فذكر الله يجلي الهم، ويزيل الكرب، وينفس الضيق، ويشرح

الصدر، ويضيء لك الطريق، ويمحو الوحشة، ومن ذكر الله في

نفسه ذكره الله في نفسه.

### ٣- الخشوع:

كان النبي ﷺ إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة، فعليك بها

فهي شعار الناجحين، وإزار المؤمنين، ورداء الداعين، ودثار المخبتين، إنها عمود الدين، وللخشوع تأثير في إفرازات المخ، حيث يتوازن إفراز الخلايا المختصة بالحزن مع إفرازات الخلايا المختصة بالفرح، وعندها يتحقق لك الاتزان المطلوب.

#### ٤- الثقة بالله... تزرع الطمأنينة:

هل تعلم وصية النبي ﷺ لابن عباس رضي الله عنهما وهي: «يا غلام، إني أعلمك كلمات، احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، ولو اجتمعت على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقلام وجفت الصحف».

إذاً فعلام القلق والتوتر وقد رفعت الأقلام وجفت الصحف، ولن يأتيك الخير إلا بقدر الله، ولن يصيبك شر إلا بإذن الله، فعش حميداً وكن سعيداً.



## وكذلك للضغوط علاج

- ١- اعرف طاقتك ولا تحملها ما لا تستطيع .
- ٢- حاول أن تُنجز ولو شيئاً واحداً، فهذا يعطيك شيئاً من الرضا وراحة البال .
- ٣- استفد من التجارب الماضية ولا تقف مع سلبياتها، وخذ الخبرة منها . فليس هناك فشل ولكن خبرات .
- ٤- تعلم الابتسامة فهي شعار المصطفى ﷺ ، فالابتسامة والضحك المعتدل يزيد من تدفق مادة NEUROCHEMICAL التي تُنتج المشاعر الهادئة .
- ٥- أشعر نفسك بالسعادة والراحة وسوف تكون كذلك بإذن الله تعالى .
- ٦- تعلم فن الراحة، واعلم أن لنفسك ولبدنك عليك حقاً .
- ٧- ابتعد عن داء الفراشة وهو أن تؤدي أكثر من عمل في وقت واحد . . ولكن ركّز ثم ركّز .
- ٨- اجعل بيتك واحة هادئة يستقر عليها شراعتك المجهد في بحر الحياة المتلاطم .
- ٩- مارس هواية تحبها أو رياضة تدعوك للراحة .
- ١٠- استمتع بمداعبتك لأطفالك، فلك في النبي ﷺ مع الحسن والحسين أسوة حسنة .

## الخاتمة

### أخي الداعية..

وها نحن نحطُ رحالنا بعد هذا التجوال فيما يعترض له الداعية إلى الله من بعض الضغوط النفسية التي تؤثر على إنتاجه الدعوي وحصيلته العلمية والثقافية.

وآمل بعد هذا الاستعراض لبعض هذه الضغوط أن تقوى في تغلبك عليها، فأنت تدل الخلق على الله.

فكن واثقاً بمولاك ..

مستشعراً لمعيته معك ..

متفائلاً بنصره إياك ..

وتذكر الأجر العظيم والخير العميم الذي أعده الله لمن دعا

إليه .. فأنت الأحسن والأفضل .. قولاً وعملاً ..

﴿وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِّمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ

الْمُسْلِمِينَ﴾ [فصلت: ٣٣].

فأنت تتعب لله .. وتدعو لله .. وترجو ثواب الله.

لك مني الدعاء الصادق بالتوفيق الدائم.

والحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيد المرسلين.

## الفهرس

ص	الموضوع	ص	الموضوع
٢٧	الأولاد	٣	الإهداء
٢٨	الوالدان	٥	المقدمة
٣٠	العمل	٧	لماذا هذا الموضوع؟
٣٢	عدم رؤية الثمرة	٧	معنى الضغوط النفسية
٣٣	كثرة الأعباء (التكاليف) الدعوية	٩	قبل الانطلاق
٣٥	التجريح واللوم		أولاً: الضغوط النفسية الذاتية
٣٧	كثرة العلاقات الاجتماعية	١١	عدم وضوح الهدف
٣٨	عدم وجود المرجعية	١٢	الضغوط الوهمية
٤٠	الإغراق في الديون	١٣	ضعف الشخصية
٤١	الواقع الأليم	١٤	العاطفة
٤٢	المصادمات الدعوية	١٦	الضعف التعبدي
٤٤	الوصفة السحرية للضغوط النفسية	١٧	الأمراض الخفية (القلبية)
٤٦	وكذلك للضغوط علاج	١٩	العشوائية الفكرية
٤٧	الخاتمة	٢٠	الفوضوية في التعامل مع الوقت
٤٨	الفهرس	٢٢	الحساسية المفرطة
			ثانياً: الضغوط النفسية الخارجية
		٢٥	الزوجة