

الكسل (ما لي خلق)

د. لطيفة حسين الكندري أ.د. بدر محمد ملك

سلسلة تربية الأبناء الخامسة

(عبارات ودلالات)

[الصندوق الوقفي للتنمية العلمية والاجتماعية](#)

المقدمة

إن الطفل بفطرته الزكية طموح مثابر ودائب السعي لا تكسله المكاسل ولا تكبله المشاغل ومهما كانت الحواجز فلا يخضع لسلطان الكسل لأنه يهدد حرته ويجره للتعاسة. وفي مرحلة الطفولة والشباب على وجه الخصوص يتجاوب الفرد مع الدعم العاطفي الذي قوامه التشجيع والتوجيه والثواب فيتكون عنده تدريجيا التفكير العلمي الحر وتنمو معه مهارات التعلم والتفاعل ويتكيف مع الظروف المحيطة، والمتغيرات الجديدة، وتنضبط علاقاته مع من حوله دون تحل عن خصوصيته كإنسان متميز في مجتمعه وأسرته، وهنا يحقق التنمية الشاملة إلى أقصى ما تسمح به قدراته وإمكاناته. إن الخطورة تكمن في التعامل مع الكسل على أساس النقد القاسي، والاستهزاء والسخرية مما ينتج انكماش النشاط، وضيق النفس، واستمراء البطالة.

قد يفتر عزم الإنسان فيبحث عن الراحة متهيبا المشقة وهذا أمر عارض وبقدر محدود يصيب أكثر الناس وطالما أنه لا يوصل إلى مفاسد آنية أو مستقبلية فهذا أمر حاصل ومشاهد بين الناس أما المذموم فهو الركون إلى كهف الكسل فيعتاده الطفل صغيرا، ويتعلق به كبيرا حتى يكون له أسيرا. كيف نتجنب هواجس الكسل قبل أن يتسلل إلى النفوس؟ وكيف نوجه أنفسنا ثم من حولنا نحو حب العمل المتقن كقيمة سامية توجه تفكيرنا وسلوكنا نحو العطاء المتدفق لتعميق مسيرة الإنسانية؟

إن الإنسان بطبعه طموح يعشق الاستكشاف ويجري نحوه ولكن المواقف المحبطة، وغياب الأهداف الرصينة، ووهن العزيمة الصادقة، والإقبال غير المعتدل على الأطعمة الشهية، من أسباب سبات عميق في سجن الكسل الذي يطحن الطاقات ويوهن المواهب لفترات طويلة أو قصيرة. وهنا لا يجدي الصراخ العالي، والتوبيخ القاسي من الآباء والأمهات لتوليد أو تجديد الحماس في النفوس بل قد يصير الكسل على تقصيره ويزداد في غيه مما يورث البلاد في الاستجابة!!

إن النشاط والتفائل والحركة فطرة راسخة في نفس الطفل فيتوجه منذ الصغر إلى الأنشطة المتاحة حوله فيستمتع بالضحك، والتعلم، والجري، والتفكير، والرسم، والموسيقى، واللعب مع الأقران، ومساعدة غيره فينمي نفسه باكتساب العلوم والفنون والآداب. إذا لم يحدث ذلك فإن الطفل في الغالب

ضحية لضغوط نفسية أو اجتماعية أو صحية منعه من أداء وظيفته الأولى ألا وهي اللعب الحر، والاستمتاع بمباهج الحياة فكان لزاما علينا أن نحرر طاقاته المكبلة الخاضعة للجمود والركود من خلال معرفة موطن الخلل وإزالة الموانع التي تقف في طريق تدفق طاقاته لينطلق بحرية واقتدار نحو تنميتها باستمرار. تبدأ عملية نفض غبار الكسل بالاستعانة بتنشيط النفس من خلال إظهار التقدير ومشاعر الحب وتفهم الظروف والتحاور.

تعريف الكسل

الكَسَلُ ضد النشاط والإنتاج والعطاء؛ فالطفل النشيط هو المشمّر الجادّ أما الكسول فهو المتقاعد المتناقل في أداء أعمال نافعة فلا يسمو الكسول ويقل حظه في الظفر بفرص النمو السوي لأنه يجب أن تخلد حواسه للراحة دائما. ولقد لاحظ علماء النفس أن السلوك المضطرب قد يكون بسبب النشاط الزائد (Hyperactivity Disorder) وهو عكس الكسل تماما. ولأن فترة الطفولة المبكرة (من الميلاد إلى سن السادسة أو الثامنة) هي فترة استكشاف ومبادرة ومثابرة فلا بد من توجيه العناية إلى نشاط الطفل ودرجته ونوعيته.

قد يرفض الطفل الانصياع لأوامر غير مقنعة أو يكره التعاون في بعض الأوقات فهذا الحال ليس من باب الحمول ولا الكسل إنما المراد بالكسل استمرار التقاعس عن أداء الأعمال وإصرار على عدم اغتنام الفرص الإيجابية التي تحقق الرقي للفرد أو لمن حوله. ومن الأخطاء الشائعة عند الأمهات إغفال الفروق الفردية ومقارنة الطفل بأخيه فإذا شعرت الأم أن ولدها قد تأخر في الحبو أو المشي اعتقدت أنه طفل كسول ولا بد من الضغط عليه كي يكون كغيره ممن تمكن من ذلك في فترة مبكرة.

والكسل في قواميس اللغة هو التثاقل عن الشيء والثبور فيه فهو كَسِلٌ وكَسْلَانٌ وجمعها: كَسَالٌ، وهي كَسِيلَةٌ وكَسْلَانَةٌ، وهما أيضاً نَعْتُ لِلجَارِيَةِ المِنَعَمَةِ التي لا تَكَادُ تَبْرُحُ من مَجْلِسِهَا. وَالتَّوَانِي: هُوَ الكَسَلُ وَعَدَمُ القِيَامِ عَلَى مَصَالِحِ النَّفْسِ، وَتَرْكُ العَمَلِ.

وهكذا فإن "الكسل" هو عدم انبعاث النفس للخير وقلة الرغبة، مع إمكانه^١ والتثاقل في الطاعة مع الاستطاعة. ومن تعريفات الكسل: تَرْكُ العَمَلِ مَعَ القُدْرَةِ عَلَيْهِ^٢.

خطورة الكسل

^١ انظر هامش صحيح مسلم، - كتاب الذكر، باب التعوذ من شر الفتن، وغيرها. موقع الحدث:

<http://www.muhammad.org> وأيضا تحفة الأحمدي، للمباركفوري - كتاب الدعوات - باب ما جاء في الدعاء إذا

أصبح وإذا أمسى. موقع الحدث.

^٢ مصطفى الخادمي، بريقة محمودية في شرح طريقة محمدية وشريعة نبوية في سيرة أحمدية.

الكسل أسرع وأوسع وأضمن طريقة للفشل لأنه مؤثر شؤم ويقود إلى البطالة الظاهرة والمقنعة وذريعة للانحرافات السلوكية. إن عاقبة استمراء واستمرار الكسل مخاطر لا حصر لها مثل التسرب الدراسي، والاعتماد على الغير، وكثرة النوم والشرب والأكل، وإهمال البيئة، والابتعاد عن تحمل المسؤوليات، وإتباع الشهوات، وغياب الأهداف وترك الطموح وهي أخلاقيات ضارة تفسد طبيعة الفرد وتشوه شخصيته فيستسلم للسكون، وتتردى ملكاته.

إن الكسل هو الذي يعيق الأعمال والآمال النافعة ويورث الفقر لهذا قال الشاعر العربي "ورداءُ الفقرِ من نَسَجِ الكَسَلِ" وقيل "وَبِالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ تَوَلَّدَتِ الْفَقَاةُ" وفي اللغة اللاتينية نقرأ (الكسل مطية الفقر *Idleness is the key to beggary*). وقال لقمان الحكيم لابنه: "إِيَّاكَ وَالْكَسَلِ، وَإِيَّاكَ وَالصُّجْرَ؛ فَإِنَّكَ إِذَا كَسَيْتَ لَمْ تَوْدَّ حَقًّا، وَإِذَا ضَجَّرْتَ لَمْ تَصْبِرْ عَلَى حَقِّ" ^٣. ويقال "شر الفتيان المتبطل المتعطل". والشاب إذا استحلّى حالات الكسل وأحب الخمول لا يعرف لذة الكفاح في الحياة وتنشأ معه عادات ضارة تهدد أخلاقه الاجتماعية، وصحته البدنية، وقوته العقلية، ومصالحته المستقبلية.

قال ابن مسكويه في كتابه المرموق **تهذيب الأخلاق** "الكسل ومحبة الراحة من أعظم الرذائل لأنهما يحولان بين المرء وبين جميع الخيرات والفضائل ويسلخان الإنسان من الإنسانية... الراحة البدنية ليست من أسباب السعادة" وهذه الحقائق المعرفية الجليلة يحتاج إليها المراهق اليوم للتفكير بها مليا، لئلا يعتقد أن لذة الخمول والبطالة ذات قيمة فعلية. ومن المعلوم عند علماء الاجتماع التربوي أن العادات المدمومة عند الطفل قد تؤثر على من حوله فيقتدي النشيط بالخامل المستكين من أصدقائه فلا يكثر بعدها باستثمار الوقت، أو أداء الواجبات، وتحمل المسؤوليات وهذه الصحبة ذات خطورة كبيرة على تكوين الشخصية.

قال ابن تيمية أن أهل الكسل والراحة والبطالة "لا يعمرون الدنيا ولا الآخرة كما قال عبدالله بن مسعود: إني لأكره أن أرى الرجل بطالا ليس في أمر الدنيا ولا في أمر الآخرة".

والكسل صفة مدمومة قرنها القرآن الكريم بالمنافقين فقال سبحانه وتعالى: "وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَى" (النساء الآية ١٤٢). وقال جلَّ تَنَاوُهُ: "وَلَا يَأْتُونَ الصَّلَاةَ إِلَّا وَهُمْ كُسَالَى وَلَا يُنْفِقُونَ إِلَّا وَهُمْ كَارِهِونَ" (التوبة الآية ٥٤). ولشدة خطر الكسل في الطفولة والكهولة نجد النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يعلمنا نظريا وعمليا الاستعاذة من الكسل وسائر الأخلاق المدمومة كأساس لتربية الأجيال وتحسين الحياة فلقد كان من هدية صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أن "يقولُ: اَللّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ والعجزِ والبُخْلِ". فإذا كان الكسل داء فإن الدعاء دواء، وحقيقة الدعاء طلب العون بصدق، والسعي بحكمة، وإرادة لا تعرف التردد، لتنمية النفس وتنقية الخلق مما يؤدي إلى التفوق والانجاز بامتياز.

^٣ الجاحظ، البيان والتبيين، ص ١٩٣. موقع الوراق: <http://www.alwaraq.com>

لقد أدرك السابقون^٤ خطورة الكسل فكتبوا فصولاً في ذلك وضعوا فيها خلاصة تجاربهم وذكروا في فصل ذم الكسل بعض الأمثال مما يسهل حفظه، فمن ذلك: إذا رقدت النفس في فراش الكسل استغرقها نوم الغفلة، الندامة في الكسل كالسم في العسل، الكسل آفة الصنائع. الفلاح إذا مل الحركة، عدم البركة.

الأسباب

١. السامة من كثرة أو صعوبة الواجبات وقلة الحوافز وقديماً قالوا "التَّشْدِيدَ مُؤَصِّلٌ لِلْمَلَالَةِ وَالْكَسْلِ".
٢. الجهل بطريقة إنجاز المهام بصورة صحيحة والخوف من النقد. إن المواقف المحبطة تسبب الكسل فالطفل الذي يحاول أن يقرأ كلمة لا يعرفها أمام أخيه بصورة خاطئة ثم يصوبه الأخ بطريقة هزلية تؤثر سلباً على عطشه للاستكشاف، ولهذا فإن البيئة العائلية ذات المناخ المحبط لا تدعو إلى التعلم والحركة وتقمع المحاولات الجادة بالنقد اللاذع.
٣. الاعتقاد الخاطئ بأن قيم العمل هي قيود أخلاقية تمنعه من أن يكون حراً، أو أنه عاجز عن أداء المهام.
٤. جهل الأسرة أو المدرسة بطبيعة الطفل وطرائق تشجيعه لتنمية مواهبه بحبوية ونشاط.
٥. النوم المتأخر ليلاً من أسباب كسل الأطفال نهاراً.
٦. تأجيل الأعمال يسبب تكديسها، والتكديس يقود إلى التقاعس في الإنجاز.
٧. التقليل من مكانة الفرد من خلال كلمات أو نظرات الاستخفاف والسخرية.
٨. فتور أحد الوالدين وعدم تحمله للمسئوليات مما يوجد ضغط سالب على إنتاجية أفراد الأسرة فالطفل الطموح يحتاج إلى بيئة اجتماعية ملائمة. لا شك أن معظم الممارسات المدمومة تتغذى على خلفية هشة متذبذبة تعاني من غياب النموذج الصالح؛ فالقدوة الحسنة أصل من أصول الإصلاح.
٩. الحد من القدرات الإبداعية والقيادية للطفل في إنجاز الأعمال بطريقة الخاصة حيث تقوم السلطة الوالدية أو المدرسية بإرغامه على أداء واجبات لا يحبها، أو لا يحسن عملها، أو تطلب منه في أوقات غير ملائمة.
١٠. ضعف المتابعة والتذكير حيث يود المعلم أو الوالد من الصغير أن يؤدي ما يطلب منه بمجرد كلمة توجيهه، أو لفظة تشجيع.

^٤ (المقري، نفع الطيب من غصن الأندلس الرطيب، ص ١٣٣٧، انظر موقع الوراق).

١١. التكنولوجيا الحديثة وأنماط المعيشة حديثا (التلفاز- الحاسب الآلي - الوجبات السريعة- دور السينما- الاعتماد على الخدم...) قد تجعل البعض يؤثر الدعة ويدمن على عادات مضرّة.
١٢. كثرة الأكل الجالبة للأسقام والموجبة للحمول وفي المثل العربي "الشبع مكسلة".
١٣. قلة مساحات التشجيع والحوار والإقناع.
١٤. تتسم مناهجنا الدراسية غالبا بالجمود لأنها تعتمد على حفظ الدروس، والاختبارات التقليدية، والوسائل التعليمية المحدودة، والمواقف التربوية المقيدة في أسوار المدرسة. هل منازلنا ومدارسنا - بجميع أنظمتها وآلياتها - جاذبة ومؤهلة لطرده سموم الملل؟ هل نعطي أطفالنا وشبابنا القدر اللازم من الحرية لإنجاز الأعمال بعد مناقشتها وعلى أساس التشاور، وفي ضوء الاختيار ليكون المطلوب متفقا مع ميولهم، مسائرا لمواهبهم، مراعيًا لظروفهم؟
١٥. أسلوب الشدة والاستبداد من أهم أسباب الكسل كما يقول ابن خلدون في مقدمته فمن "كان مرباه بالعسف والقهر من المتعلمين أو المماليك أو الخدم، سطا به القهر وضيق على النفس في انبساطها، وذهب بنشاطها ودعاها إلى الكسل".
١٦. التدليل الزائد يجعل الطفل يطلب من والدته تلبيسه وإطعامه وتجهيز مستلزماته المدرسية في مواقف يستطيع القيام بها ويمكنه الاستغناء عن المساعدة.
- وإذا كنا أشرنا إلى نقاط الضعف عند الأسرة والمدرسة فإن الإعلام قد يكون شريكا في تردي حال الناشئة عندما تبث القيم الاستهلاكية فتعمل على انكماش وانطفاء القيم الإنتاجية في نفوس جيل المستقبل. يزين الإعلام قيمة الشراء لا العطاء، وقيمة الكسل لا البذل، حتى أصبحت السلع الكمالية من ضرورات الناس فيقترون الأموال الطائلة من أجلها فلا يجيد الطالب في مدرسته، ولا الشاب في عمله، فتضيع الأمانات وتهزم الأمم عندما تنكمش الهمم وينزوي الشباب طوعا في المقاهي لقتل أوقاتهم.
- تشير الدراسات العربية عن صورة الأنثى في قصص الأطفال (المركز القومي لثقافة الطفل، ٢٠٠٥) إلى أن كثير من القصص تصور الأنثى بصورة سلبية فهي كسولة لا ترغب في العمل، ضعيفة الشخصية، لا تملك من أمر نفسها شيئا (ص ٥٣، ٨٤)، وهي قصص تحتوي على بعض المضامين التي تعمل على التقليل من شأن الأنثى (ص ٥٥)، لهذا توصي الدراسات المتخصصة بتوعية الرأي العام في مناصرة قضايا المرأة وتغيير صورة الأنثى لتصبح صورة إيجابية، عقلانية، قادرة على العمل والتفوق فهي صاحبة إبداع فكري وعملي، وشريكة في الإنتاج، وبناء الأسرة، واتخاذ القرار المجتمعي (ص، ٩٧). وهذه التحديات من أشكال التمييز ضد المرأة التي تواجه تربية الأنثى وتواجه أيضا المناهج الدراسية وخاصة في المرحلة الابتدائية.

المظاهر

١. اعتياد كثرة النوم أو الأكل مما يعطل الوظائف اليومية ويفوت الفرص التعليمية.
٢. قد يميل الطفل إلى الكذب كحيلة دفاعية ليبرر كسله، ويحمي نفسه.
٣. التذمر من الأوامر، والعناد وكثرة الجدال. ورد في الأمثال الكويتية "الكسلان يعلم الغيب"^٥ ويضرب في الكسلان الذي يتعلل بأعذار ملفقة تريجه من القيام بتنفيذ ما يوكل إليه منه أعمال".
٤. يشعر أن اللوم دائماً عليه ويردد كلمات مثل: لماذا أنا أنظف المكان، لماذا لا تقولون لفلان...
٥. يقوم بحل الواجبات المدرسية على عجل وفي اللحظة الأخيرة.
٦. التباطؤ في الوفاء بالوعود وعدم الالتزام بمواعيد الطعام، أو دخول الفصل أو تسليم الواجبات.
٧. ترك التعلم جزئياً أو كلياً: التسرب الدراسي أو التهرب من أداء الواجبات. قال ابن مسكويه " ترك طلب العلم دليل الكسل وهو بخلاف أخلاق السعي والعمل".
٨. ضعف الوعي الصحي وإهمال غسل اليدين أو قبل تناول الطعام أو عدم تنظيف الفاكهة قبل تناولها وعدم المحافظة على نظافة الأسنان بصفة منتظمة.
٩. عدم الحرص على أداء الصلاة في وقتها.
١٠. الطالب الخامل قد يلجأ إلى الغش في الاختبارات المدرسية ولا يعتمد على جهوده الذاتية في عمل الأبحاث وإعداد الوسائل التعليمية.
١١. لا يكثر بمتطلبات المنزل ومستلزمات الدراسة.
١٢. يركن الشاب المراهق للتمني والإفراط في أحلام اليقظة فيتمنى العلياء دون بذل "والفرق بين الرجاء، وبين التمني، أن التمني: يورث صاحبه الكسل، ولا يسلك طريق الجهد والجد، وبعبارة صاحب الرجاء"^٦.
١٣. إدمان مشاهدة البرامج التلفزيونية أو استخدام الألعاب الالكترونية والحاسوب.
١٤. إثارة الراحة في كل حال والبعد عن المبادرة والتحدث بلغة يغلب عليها التقاعس لا التنافس مثل قول "ما لي خلق".
١٥. غرفته فوضوية دائماً.

^٥ الرومي وكمال (١٩٨٠ م، ج ٢، ص ٥٢٧).

^٦ الرسالة القشيرية للقشيري ص ٦٢. موقع الوراق: <http://www.alwaraq.com>

الوقاية والعلاج

إن الدين الإسلامي دين نشاط وكفاح ولهذا ترد كلمات القرآن الكريم في جنبات الآيات وهي تحت حشا على السعي في مناكب الأرض بصورة ملحوظة بل تتجدد كلمة السعي في الآية الواحدة لتنبهنا إلى أهمية العمل كما في قوله تعالى "وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ وَسَعَىٰ لَهَا سَعْيَهَا وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَٰئِكَ كَانَ سَعْيُهُمْ مَشْكُورًا" (الإسراء ، الآية: ١٩). وحقيق بنا أن نردد كلمة السعي في أسمع ونفوس الأطفال ونشبههم إذا سعوا في تجويد أعمالهم، ولا ريب أن سيرة المصطفى صلى الله عليه وسلم المشرقة أروع مثال للمؤمن الدائب السعي فما كان يفرغ من عمل حتى يشمر لآخر. قال الشاعر:

ولم أجد الإنسان إلا ابن سعيه فمن كان أسعى كان بالمجد أجدرا

وفق هذا المنظور الراقي يسعى المربون في كل عصر إلى علاج آفة الكسل لئلا تعتادها النفس لأن أسبابها كثيرة ومغرية، ومظاهرها واضحة ومتشعبة، ومخاطرها متنوعة ومهلكة ولهذا درسوا الطفل الكسول كي يَنْقُضَ عَنْهُ غُبَارَ الْكَسَلِ فلا تكسله المكاسل، ولا تضعفه المثبطات ويواصل نشاطه دون دخول سجن الكسل والتواني. إن طلب العلم طلبا حثيثا هو الشُّغْلُ الشَّاعِلُ للمجتمع المسلم، صغيره وكبيره، غنيه وفقيره، فهو مجتمع ينبذ كل مظاهر الكسل جملة وتفصيلا فالحياة عبادة وعلم وعمل. قال ابن الوردي^٧:

واطلب العلم ولا تكسل فما أبعد الخير على أهل الكسل

يجدر بنا أن نتحاشى الوقوع في شبكة البرمجة السلبية لأطفالنا؛ مما يعني تجنب العبارات السلبية فلا نكرر في أسمع البنين والبنات كلمات التوبيخ القاسية مثل: أنت دائما كسول، أخوك خير منه لأنه نشيط، أنت لا تحب العمل وتتهرب منه يوميا، أنت طبعك كثرة النوم والعبث... هذه الكلمات الثقيلة قد تنفع في بعض الأوقات ولكنها غالبا تضر. نريد أن نطرد الكسل دون أن نخسر الطفل، ونريد أن نصلح لا أن نجرح، ولكننا ساعة الغضب نتلفظ بكلمات مشينة تهدم ولا تبني، مع أنه يمكننا أن نوصل نفس الرسالة التي ننشدها بصيغة أسهل على السمع وأقرب إلى القلب كأن نقول نعم الغلام أنت لو أنت اعتدلت في لعبك أو نومك أو أكلك أو مشاهدتك للتلفاز.

إن كلمات المدح أو القدح على حد سواء لها إيجابيات نفسية على المستوى البعيد وتعطي رسائل عقلية يتشربها الذهن وقد تجد طريقها في حياة الفرد وتشكل منها شخصيته، وهذا يدعوننا

^٧ انظر العملي في الكشكول ، ص ١١٣.

استخدام الكلمات الحسنة ذات الجرس الجميل والتأثير البعيد القوي من مثل "الحركة بركة" ، والكسل شؤم".

وللوضوء والصلاة وذكر الله الأثر العظيم في تنظيم حياة المسلم وإدخال البهجة والسرور على نفسه لقوله عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ "يَعْقُدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلَاثَ عُقَدٍ ، يَضْرِبُ مَكَانَ كُلِّ عُقْدَةٍ عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ فَارْقُدْ ، فَإِنْ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللَّهَ تَعَالَى انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ ، فَإِنْ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ ، فَإِنْ صَلَّى انْحَلَّتْ عُقْدُهُ كُلُّهَا فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ ، وَإِلَّا أَصْبَحَ حَبِيثَ النَّفْسِ كَسَلَانَ".

فيما يلي إشارات إلى مجموعة إرشادات يمكن الاستفادة منها في مقارعة الكسل:

- إيجاد القدوة الحسنة التي يغلب عليها النشاط والحيوية.
- الترغيب في المبادرات الذاتية من خلال التحدث عن فضائل الأعمال لتوليد الحرص ولكي يقوم الشباب بانتقاء الأنشطة التي يحسنها وينجذب لها.
- إيجاد أجواء منزلية ومدرسية تشجع الاجتهاد وتوفر المناخ الصحي الذي يقبل الأخطاء وينتقدها برفق فالسماحة أساس السعادة والغلظة طريق البلادة.
- إشراك الكسول في أنشطة قصيرة يجيدها، وتحفيزه ذاتيا لأداء أعمال أكبر تدريجيا.
- تطبيق مفهوم المشروعات الجماعية في المدرسة فالعمل الجماعي يعطي المزيد من الدافعية.
- متابعة الطفل وهو يقوم بواجباته من حين لآخر ومساعدته وتشجيعه دون إلحاح ممل.
- استخدام العبارات القصيرة المقتنعة في الإرشاد وبعث النشاط مثل "هيا نقوم بتنظيف المطبخ قبل أن تتراكم الأوساخ".
- اطلب من الطفل أن يشرح لك المطلوب منه لاحقا ومتى يجب القيام بذلك.
- تعويده على فنون الكتابة لأنها تنظم أفكاره، وتقوي ذاكرته، وتعلمه أسلوب حل المشكلات، ويحرك فيها حواسه بتناغم...
- إشاعة ثقافة البناء لا الرثاء. يتطلع الطفل الشاب على وجه الخصوص إلى أجواء التفاؤل المتشعبة بالتشجيع المادي والمعنوي كي تكون انطلاقتهم سليمة، ورؤيتهم حكيمة نحو عالم التمتع بنعم الحياة، وتعمير الأرض وتحقيق المزيد من التقدم والازدهار. تربط الثقافة _ الدينية والفنية والعلمية والأدبية - بالعمل والسلوك وترسيخ علاقة الود مع الغير وكلما توسعت ثقافة المراهق، استطاع أن يتسامح مع غيره، ويتعرف إلى نقاط القوة في نفسه، ويستطيع مع الوقت أن يطور رؤية مترنة تنظم حياته فيشغلها بالأنشطة النافعة. وإذا كانت أرض الله واسعة فإن خيراته سبحانه وتعالى أوسع فلا ينبغي أن يتسلل اليأس إلى نفوسنا إذا رأينا الكسل يستولي على نفوس الأبناء والبنات فكثرة النقد والعتاب من

إفرازات ثقافة الرثاء لا البناء. إن الثقافة الإسلامية ثقافة أساسها البناء ففي كل يوم نجد نداء: حي على الفلاح في محراب الصلاة وميدان الحياة. إن وظيفة مؤسسات التنشئة الاجتماعية تفتيق مسارات تكفل ترسيخ ثقافة البناء والعطاء إحساسا وقولا وواقعا.

- بيان خطر الكسل على صحة الإنسان، وجودة المعيشة، والإنتاجية المجتمعية؛ فالطفل الذي يتكاسل عن تنظيم وجبات طعامه أو تنظيف أسنانه بصفة دائمة يعاني من آفات كثيرة من شأنها مستقبلا أن تضع على كاهل الأسرة والدولة أعباء بشرية ومادية كبيرة.
- الاستعاذة من الكسل وتعليم الصغار وتذكير الكبار بالتأسي بقدوتنا جميعا: صلى الله عليه وسلم الذي كان يستعيذ من الكسل في دعائه.
- المحافظة على الصلاة في جماعة كي نقتبس شعلة النشاط من المجددين من أصحاب المهمم العالية.
- الحرص على النوم والاستيقاظ مبكرا.
- الاقتصاد في المطعم والمشرب وتنظيم الوجبات والحرص على تطبيق العادات الصحية.
- توثيق العلاقة بين البيت والمدرسة لاكتشاف واستيعاب طاقات الأطفال والشباب.
- تقليل الاعتماد على الخدم في تربية الأبناء وأداء المهام المنزلية.
- التجول في الحدائق الفسيحة، والاستمتاع بالطبيعة وممارسة رياضة المشي، كل هذا من شأنه أن يجدد النشاط ويحد من إفراز هرمون الميلاتونين Metatonin من الغدة الصنوبرية pineal Gland وهو الهرمون الذي يسبب الكسل والنعاس.
- تشجيع الأطفال على المثابرة ونبذ الكسل وذلك من خلال رواية قصص الأبطال والمبدعين.
- مصاحبة الصديق الحريص الكيس النشط ومجانبة الكسول المسوف المثبط.

قالوا عن مواجهة الكسل

وينصح حكماء الإسلام بترسيخ قيمة الصدق في العزيمة والفعل لعلاج الكسل حيث أن الكذب يولد الكسل. قال ابن القيم الجوزية في كتابه **الفوائد** إن سعادة الإنسان "في صدق العزيمة وصدق الفعل، فصدق العزيمة عدم التردد فيها... فإذا صدقت عزمته بقي عليه صدق الفعل، وهو استفراغ الوسع وبذل الجهد فيه، فصدق العزيمة يمنعه من ضعف الإرادة والهمّة، وصدق الفعل يمنعه من الكسل والفتور. إن أصل أعمال القلوب كلها الصدق، وأضدادها من الرياء والكبر والكسل وغيرها أصلها الكذب " (باختصار وتصرف).

وعن سوء الصحبة قال أبو بكر الخوارزمي^٨:

لا تَصْحَبِ الكَسْلَانَ فِي حاجاته * كم صالح لفسادِ آخرِ يفسدُ
عَدُوّ البليدِ إِلَى البليدِ سَرِيعَةً * والجمْرُ يوضَعُ فِي الرمادِ فيخمدُ
وَعَنِ العِلاجِ العَمَلِيّ لِلكَسَلِ نجدُ فِي كلامِ السابقين إشارة إلى أهمية مُجَالَسَةِ أَرْبابِ الجِدِّ والسَّعْيِ فَإِنَّ
الصُّحْبَةَ سَارِيَةً وَالطَّبِيعَةَ سَارِقَةً، وَالقَرِينَ بِالْمُقَارِنِ يَقْتَدِي وَيَتَّبِعِي فِيمَنْ تُرِيدُ صُحْبَتَهُ ِمُجَانَبَةُ الكَسَالَى.
ولهذا قال أبو حامد الغزالي في إحياء علوم الدين "الكسلان يصطحب الحريص في العمل فيحرص
حياء منه" ثم يخبرنا عن دور المري نحو الناشئة فيقول "وَيُعَوِّدُ فِي بَعْضِ النَّهَارِ المَشْيَ وَالْحَرَكَةَ وَالرِّيَاضَةَ
حَتَّى لَا يَغْلِبَ عَلَيْهِ الكَسَلُ" (ص ٥٣٣، ٧٧٣ بتصرف).

وحقيقة الأمر أن الكسل أسطورة مضللة لا وجود لها في الحقيقة فهي نتيجة وعرض لا سبب
ومرض فكل طفل ومراهق وموظف يعشق الثناء والمكافأة المادية والمعنوية فيريد أن يبذل وسعه ليتقن أداء
الأعمال (المنزلية-المدرسية-المجتمعية) لينال الحمد ويكسب السعادة ولكن قد تقف بعض العقبات
أمامه فيصبح كسولا وهذه الفكرة الهامة فصل فيها الدكتور مل لفن (Mel Levine, 2003, P. 9) في
كتابه الشهير (The Myth of Laziness). إن وظيفة المري في هذه الحالة تشبه وظيفة المخبر (المفتش)
الذي يبحث جاهدا ليكشف السبب الغامض الذي يمنع هذا الإنسان من العمل الفعال والسعادة
المرجوة.

قال ابن الجوزية في كتابه تحفة المودود بأحكام المولود عن دور المري نحو المتعلم "ويجنبه الكسل
والبطالة والدعة والراحة بل يأخذه بأضدادها ولا يريحه إلا بما يجم نفسه وبدنه للشغل، فإن الكسل والبطالة
عواقب سوء ومغبة ندم، وللجد والتعب عواقب حميدة، إما في الدنيا وإما في العقبى وإما فيهما، فأروح
الناس أتعب الناس، وأتعب الناس أروح الناس، فالسيادة في الدنيا والسعادة في العقبى لا يوصل إليها إلا
على جسر من التعب" (ص ٢١٠).

ويرى المفكر الروماني كونتليان أن اللعب عند الأطفال في غاية الحيوية بشرط أن يكون الترويح
والتسلية والراحة في حدود المعقول، وحرمان الطفل من الراحة سيجعله يكره عمله بينما الزيادة في الراحة
ستعود الطفل الكسل.

الخاتمة

إن الفطرة الإنسانية تدفع الإنسان (الذكر والأنثى) نحو تحمل أعباء التنمية، والتمتع في المعيشة،
وإعمال العقل، وإعمار الحياة والسير في الأرض باحثا، متديرا، متعلما، مبدعا، منتجا ... كالنبيع
الفياض والمنهل العذب لا ينضب ولا يغيض فإذا لم يحدث ذلك التدفق الفطري فإن علة طارئة أبعدت

^٨ مجمع الحكم والأمثال في الشعر العربي، لأحمد قَبَّش، موقع المحدث: <http://www.muhammad.org>

الإنسان عن تلك الوظائف النبيلة التي أرادها الله سبحانه له في المعاش والمعاد، ولا بد من إزالة العقبة، وإزاحة العلة لئلا تتمدد الظاهرة فتصبح مشكلة الكسل مشكلة مزمنة. ولذلك كله فلا مناص للفكر الحصيف والمنطق الرشيد من رصد المشكلة في بدايتها ووضع الحلول وتنفيذها ثم تقويم الأمر بصورة كلية وجماعية خاصة في مرحلة الطفولة والشباب لأنها من أهم مراحل النمو.

تمرين للوالدين: الرجاء إكمال أو مناقشة الجدول التالي
عبارات ودلالات: الكسل (مالي خلق!!)

الوقاية والعلاج		المظاهر		الأسباب		المجالات
في المدرسة	في البيت	في المدرسة	في البيت	في المدرسة	في البيت	
						الاجتماعية
						النفسية
						الحركية

أهم المراجع

- ابن الجوزي (١٤٢٦ - ٢٠٠٥ م). صيد الخاطر. موقع الوراق: <http://www.alwaraq.com>
- ابنُ الحَاجِّ، الحَاجُّ مُحَمَّدُ (١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م). شرح النيل وشفاء العليل. موقع الفقه الإسلامي: <http://feqh.al-islam.com>
- ابن القيم الجوزية، محمد بن أبي بكر بن أيوب الزرعي. الفوائد. تحقيق: ماهر منصور عبد الرزاق، كمال علي الجمل.
- ابن القيم الجوزية، محمد بن أبي بكر بن أيوب الزرعي (١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٣ م). تحفة المودود بأحكام المولود. ط ١، حققه وخرج أحاديثه وعلق عليه: حسان عبدالمنان. بيروت: المكتبة العصرية.
- أبو سيف أسماء جبر (١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م). اهزم الساعة.. اهزم الكسل. موقع إسلام أون لاين: <http://www.islamonline.net/Tarbia/Arabic/display.asp?hquestionID=1318>
- بانтели، إليزابيث (٢٠٠٤ م). التربية المثالية: قاموس الـ ١٠٠ نصيحة في مجال التربية. ط ١، الرياض. مكتبة جرير.
- البلهان، عيسى محمد (١٤٢٥ هـ - ٢٠٠٤ م). الأساليب العملية لتعديل أنماط السلوك الخاطئ في المجال التربوي. ط ١، الكويت: مكتبة الطالب الجامعي.
- الخدومي (١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م) بَرِيْقَةٌ مَحْمُودِيَّةٌ فِي شَرْحِ طَرِيْقَةِ مُحَمَّدِيَّةٍ وَشَرِيْعَةِ نَبَوِيَّةٍ فِي سِيْرَةِ أَحْمَدِيَّةٍ. موقع الفقه الإسلامي: <http://feqh.al-islam.com>
- ديفيدستون، آلان (٢٠٠٤ م). كيف ينشئ الآباء الأكفاء أبناء عظاما. ط ١. الرياض: مكتبة جرير.
- الرومي، أحمد البشر (١٤٠٠ هـ - ١٩٨٠ م). الأمثال الكويتية المقارنة، ج ٢، الكويت: وزارة الإعلام.
- العالمي، بهاء (١٤٢٦ - ٢٠٠٥ م). الكشكول. موقع الوراق: <http://www.alwaraq.com>
- فريد، صفاء (١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م). كسل طفلك.. ابدئي بتغيير نفسك. موقع إسلام أون لاين: <http://www.islamonline.net/Tarbia/arabic/display.asp?hquestionID=4716>
- الكندري، لطيفة حسين وملك، بدر محمد (١٤٢٥ هـ = ٢٠٠٥ م). تعليقة أصول التربية. ط ٢، الكويت: مكتبة الفلاح.
- الكندري، لطيفة حسين (١٤٢٤ هـ = ٢٠٠٣ م). موقع د. لطيفة الكندري: <http://www.geocities.com/alkanderi1>
- البناني، إبراهيم اليازجي. نجعة الرائد وشرعة الوارد في المترادف والمتوارد.
- مرتضى، سلوى (٢٠٠٢ م). تربية الطفل: مشكلات وحلول. ط ١، سوريا: دار الرضا للنشر.

المركز القومي لثقافة الطفل (٢٠٠٥ م). صورة الأنتى في قصص الأطفال. مجلد ثقافة الطفل الثلاثون. مصر: المركز القومي لثقافة الطفل.

المركز القومي لثقافة الطفل (٢٠٠٥ م). صورة الأنتى في التعليم الأساسي. مجلد ثقافة الطفل التاسع والعشرون. مصر: المركز القومي لثقافة الطفل.

المقري (١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م). نفع الطيب من غصن الأندلس الرطيب، موقع الوراق: <http://www.alwaraq.com>

ملك، بدر محمد والكندي، لطيفة حسين (١٤٢٤ هـ = ٢٠٠٣ م). مختصر كتاب تراثنا التربوي: نطلق منه ولا نغلق فيه. ط١. الكويت: مكتبة الفلاح.

ملك، بدر محمد (١٤٢٤ هـ = ٢٠٠٣ م). موقع د. بدر ملك: <http://www.geocities.com/ta3leqa1>

ممدوح، دعاء (١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م). من إرهاصات المراهقة. موقع إسلام أون لاين: <http://www.islamonline.net/Tarbia/Arabic/display.asp?hquestionID=4637>

المراجع الأجنبية

AARP (2005). Prime Time Radio: The Myth of Laziness. Retrieved [2005-05-16] from http://www.aarp.org/fun/radio/pt_radio/Articles/item940017058.html

Baumel, Jan (2003). **Dealing with Your Child's Frustrating Behavior**. Charles and Helen Schwab Foundation. Retrieved [2005-05-16] from: <http://www.schwablearning.org/articles.asp?r=297&f=relatedlink>

Levine, M. (2003). **The myth of laziness**. New York: Simon& Schuster.