

حاول أن تصاحب الأختيار، وستجد عندهم الخير الكثير بإذن الله تعالى، واعلم أن الراحة والطمأنينة النفسية في الالتزام بأوامر الله تعالى واجتناب نواهيه.

أما فيما يخص الفرق بين الحب والعاطفة، فالحب الحقيقي يجعلك ترى الصعب سهلاً، وتتذوق المر حلواً، والحب يبنى مع المواقف في الحياة، والحب هو أساس العلاقة بين اثنين، وتعتبر العاطفة جزءاً من الحب، فالعاطفة إذا لم تتغذَّ التغذية الصحيحة ولم يعتنَ بها فسرعان ما تزول مع أي مشكلة تواجهها، ولهذا تجد العلاقة الزوجية تبدأ في الأساس بقوة المشاعر وبقوة العاطفة، وإذا لم يعط لهذه العاطفة وهذه المشاعر الاهتمام والتغذية بالحب الحقيقي الصادق فسرعان ما تزول وتتوتر العلاقة.

فالعاطفة جزء من الحب الحقيقي، وكل واحد مكمل للآخر، لا يمكن أن يكون حب بدون عاطفة ومشاعر، ولا يمكن أن تستمر العاطفة بدون وجود حب حقيقي. وبالله التوفيق.

**س:** أنا أصلي كل الفروض وبدأت المحافظة على الصلاة في المسجد، وأذكر الله، ولكن شهوات النساء تلاحقني، فما يمر يوم إلا وأفكر في هذا ولم أجد حلاً. أنتظر النصيحة بفاغ الصبر.

**الجواب:** أخي اعلم أن الدوافع والغرائز فطرية في الإنسان، والإسلام والحمد لله يعترف بها ويحترمها ولا يحاول كبتها وتدميرها، بل إنه يعمل على تنمية الضوابط الفطرية ويربطها بالإيمان بالله حتى يجعل انطلاق الدوافع الفطرية نظيفاً بما ينبغي للإنسان الذي كرمه الله تعالى.

وأنت الآن في مرحلة المراهقة، وهي ما بين ١٢ سنة و ٢٠ سنة، وهنا أنت مكلف بأن تتسامى عن هذه الميول، وتوجه رغباتك في إطار المبادئ الإسلامية، وهذا الأمر يحتاج إلى الخطوات التالية للتخلص من هذه الظاهرة:

١- علاج من عندك أولاً؛ بحيث تكون لديك إرادة قوية في التغلب على هذه الغرائز وتضبطها حتى وإن لم تفكر في الأمور الجنسية.

٢- تهذيب نفسك وتسلحها بالإيمان القوي والعقيدة السليمة وهي زاد المؤمن.

٣- أحياناً يكون الفراغ هو الذي يولد الأفكار فأشغل نفسك بما هو مفيد لك.

٤- اجعل لنفسك برنامجاً ومنهجاً فردياً توزعه على فترات طيلة الأسبوع، يكون فيه: المطالعة للكتب النافعة والهادفة، أو سماع محاضرة قيمة، أو فسحة وذلك من أجل تغيير البيئة.

٥- عليك بالصحة الصالحة التي تذكرك بالله وتعينك على الحق وعلى الطاعة، ولا تبقى لوحدك، فاختر الشباب الطيبين؛ لأن الذئب يأكل من الغنم القاصية المنعزلة.

٦- اجعل من نفسك شخصاً إيجابياً وابتعد عن التفكير الذي يقودك إلى المعصية.

٧- ابتعد عن مشاهدة الأفلام الهابطة والتي تعيقك عن ذكر الله تعالى وتقسي قلبك؛ لأنك مهما أدت الصلوات ولم تنهك عن الفحشاء والمنكر فلا فائدة.

٨- اجعل لسانك دائماً رطباً بذكر الله تعالى، واطلب العون والسداد والتوفيق من الله تعالى بأن يثبتك على الدين ويبعد عنك وساوس شياطين الإنس والجن، وبالله التوفيق.

• • •

س: منذ أن كان عمري ١٣ سنة جاز لنا توفي ومن هذه الليلة وأنا كل يوم أموت

رعب من الموت لدرجة فوق التصور وحاولت مراراً أن أذهب لطبيب نفسي ولم أجد لأنني

أريد مواعيده بالنهار لأنني لا أريد أن أخبر أحداً من عائلتي ولكنني لم أجد دائماً أشعر بالخوف وقبضة القلب والرعدة.

**الجواب:** إن هذه الحالة التي تعاني منها هي حالة قد تقع لكثير من الناس رجلاً ونساءً، صغاراً وكباراً، فليست هي حالة شاذة قد انفردت بها، بل إن تعرضك للخوف عند وفاة جاركم المذكور كان له السبب الأول في غرس هذا الخوف من الموت، فأنت طبيعتك صاحب نفس حساسة لطيفة تتأثر سريعاً، فالغالب على أمثالك هو سرعة التأثر بالأحداث التي تقع له سواء كانت أحداثاً مفرحة أو محزنة. وأيضاً فالغالب كذلك هو أنك لا تقتصر على الخوف من الموت بل ربما صاحب ذلك خوف من توقع بعض المصائب أو الأحداث المفزعة كوقوع المرض والمشاكل ونحو هذه الأمور التي تنغص العيش عليك. وهذا أيضاً قد يصاحبه بعض الأعراض الأخرى كالرعدة التي أشرت إليها وربما صاحب ذلك أيضاً تسارع ضربات القلب أو اصفرار الوجه أو برودة الأطراف أو نزول العرق وقلة الشهية للطعام أو الانقباض عن كثرة مخالطة الناس، وإن كنت أيضاً قد تخاف من الوحدة كذلك؛ فهذه أعراض محتملة وشائعة في مثل هذه الحالة، وهذا كله راجع إلى شعورك بالرهبة من هذا الموقف الذي أثر في نفسك وهو موت جاركم.

ونبشرك بأن هذه الحالة مع كونها مقلقة منغصة عيشك وسعادتك؛ إلا أنها بحمد الله تعالى حالة يمكن علاجها والخروج منها بخطوات سهلة ميسورة لا تحتاج فيها إلى كبير عناء أو مشقة في تطبيقها. فاحرص على هذه الخطوات وستجد الراحة والطمأنينة بإذن الله تعالى:

١- أول ما تقوم به وتلجئ إليه هو الاستعانة بالله تعالى؛ فلا بد لك من استعانة صادقة بالله **جَلَّ وَعَلَا** بحيث تتضرع إليه تضرع المضطر الملهوف الذي يرجو رحمة ربه،

فاستغيث به استغاثة الغريق الذي يعلم ألا أمان له ولا نجاة له إلا بربه ومولاه «يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث أصلح لي شأني كله ولا تكلني إلى نفسي طرفة عين»، «ربّ إني مسني الضر وأنت أرحم الراحمين»، ﴿رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿١٥﴾ وَسِّرْ لِي أَمْرِي﴾ [طه: ٢٥-٢٦]، «رب أنزل السكينة على قلبي»، «لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين». فلا بد أن تغرس في قلبك التوكل على الله وأن تتجه بنظرك وقلبك إلى هذا السؤال: أليس الله تعالى قد كتب حياتي وكتب مماتي! أليس الله تعالى هو الذي يصرف أمري ويدبر شؤوني! أليس عمري مكتوباً مقدراً لا يزيد ولا ينقص! إذن فلماذا أخاف ولماذا أفزع من أمر قد فرغ منه! ألم يقل تعالى: ﴿فَإِذَا جَاءَ أَجْلُهُمْ لَا يَسْتَأْذِنُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ﴾ [الأعراف: ٣٤]! ألم يقل **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «إِنَّ رُوحَ الْقُدُسِ - يَعْنِي جَبْرِيلَ عَلَيْهِ السَّلَامُ - قَدْ نَفَثَ فِي رُوعِي - أَلْقَى فِي قَلْبِي - أَنَّهُ لَنْ تَمُوتَ نَفْسٌ حَتَّى تَسْتَوِيَ رِزْقُهَا وَأَجْلُهَا»! إذن فسيبيل التخلص من هذا الخوف هو حسن التوكل على الله تعالى وحسن النظر في حقيقة الموت والحياة، فبهذا يحصل لك طمأنينة في قلبك بأن مرد الأمور إلى الله تعالى، فتنتهب إلى أن هذا الخوف وهذا الجزع مصدره وسوسة الشيطان الذي يريد أن يقلق قلبك وأن ينغص عيشك، فتأمل هذا الموضوع وأوليه عنايتك فإن فيه شفاءك بإذن الله تعالى.

٢- احرص على التقرب إلى الله تعالى، فلا بد لك من إحسان العلاقة به **جَلِّ وَعَلَا**، لاسيما المحافظة على الصلوات المكتوبة وأداؤها في أوقاتها خاصة صلاة الفجر؛ فإن للصلاة بل للعمل الصالح مطلقاً تأثيراً في ثبات القلب ويقين النفس؛ كما قال تعالى: ﴿وَلَوْ أَنَّهُمْ فَعَلُوا مَا يُوعَظُونَ بِهِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ وَأَشَدَّ تَبِيئًا﴾ [النساء: ٦٦]، فاجعل حرصك على العمل الصالح وذكر الله تعالى سبيلاً تسير فيه لقطع هذه الوسوس.

٣- الانتباه إلى هذه الخطرات وهذه الأفكار التي تمر على ذهنك، فإذا شعرت بهجوم هذه الأفكار عليك فلا تسترسل فيها أبداً ولا تقف عندها، بل احرص على

التشاغل عنها، فهناك مثلاً أن ترفع يديك بالدعاء عند شعورك بهجمة هذه الوسواس، أو على الأقل أن تتشاغل بذكر الله بلسانك أو بعمل مباح كالاشتغال بأمر المنزل مع المحادثة بمن حولك الأب أو الأم أو الإخوة. فالمطلوب هو قطع كل هذه الأفكار ومحاربة ورودها على تفكيرك، وهذا يحتاج منك جهداً في متابعتها، فإذا استطعت أن تتخلص من الاسترسال في هذه الأفكار فستجد بإذن الله تعالى أنك تخلصت من كل هذا القلق وهذه الرهبة.

٤- الحرص على مخالطة الأخوة الصالحين العقلاء الذين تستفيد منهم في دينك وديارك، فإن للصحة تأثيراً في القلب وفي السلوك معاً، بل قال **صلى الله عليه وسلم**: «المرء على دين خليله؛ فلينظر أحدكم من يخال» [رواه أبو داود].

٥- الهدوء النفسي والبعد عن أسباب الانفعال والحدة، خاصة كالتفكير في المشاكل القائمة والمتوقعة، فاعمل على تهدئة نفسك واحرص على عدم بذل الجهد البدني المرهق الذي يتعبك، فالمطلوب تهدئة نفسية وعدم بذل جهد يتعب بدنك لتحصل لك راحة نفسية وراحة بدنية خاصة في هذا الوقت الذي تسعين فيه للخروج من هذه الحالة.

٦- الحرص على الترويح عن نفسك وإجمامها بالأمر المسلية والمحبة لقلبك، كالنزهة البريئة وكالزيارات الاجتماعية لمن تحب من أصدقائك، ويدخل في هذا أيضاً تناول الأطعمة التي تميل إليها نفسك والملابس التي تبهج قلبك؛ فإن كل ذلك يعينك على الترويح عن نفسك، فانتبه له.

وختاماً فإننا نؤكد عليك بالأقل قلق ولا تفزع فحالتك حالة سهلة ميسورة إن شاء الله تعالى، فاعمل بهذه الخطوات واحرص عليها.

**س:** أعاني من حالة من الاكتئاب الشديد منذ حوالي ٣ سنوات، تناولت خلالها عقارات كثيرة مضادة للاكتئاب، وكنت أعاني من حالة من الوسواس الشديد، وهذه الوسواس أعاني منها منذ طفولتي المبكرة بشكل دمر حياتي، إلى جانب العزلة والانطواء التي أعيش فيها، رغم أنني أحاول الاندماج مع الناس لكن في كل مرة أفسل. وأعاني من أفكار غريبة، ووسواس تملأ حياتي وإني حالياً أعالج بدواء من أدوية الفصام.

أفيدوني أفادكم الله؛ فإن حياتي قد دمرت، وتركت دراستي بكلية الهندسة هذا العام فلم أدخل الامتحانات بسبب أنني أدرس في محافظة غير محافظتي؛ مما يضطرنني إلى السكن مع آخرين، وبالطبع لا أستطيع التكيف معهم.

**الجواب:** نصيحتي لك أن تستمر على العلاج مادام الطبيب قد وصفه لك، وعليك الالتزام القاطع به، وعليك أيضاً أن تحاول أن تطرد هذه الأفكار السلبية وهذه الأفكار الوسواسية - إن كانت فعلاً وسواس -.

الإنسان يمكن أن يغير من طبعه، ويمكن أن يغير من تفكيره، وحتى يمكن أن يوجه إرادته بصورة إيجابية، إذا كانت لديه العزيمة على ذلك، فأرجو أن تكون من هؤلاء وألا تفكر سلبياً، وعليك أن تقتحم الانطوائية والعزلة، لا تقول إنني قد فشلت؛ الإنسان قد يفشل، أو لا يُوفَّق مرة أو مرتين أو ثلاثة، ولكن بعد ذلك إن شاء الله سوف ينجح.

عليك دائماً أن تكون مثابراً، وعليك أن تكون قوياً وجلداً، ولك العزيمة في أن تنجح، ولك أن تواصل مع طبيبك في العلاج الذي وصفه لك، هذا الذي أنصح به، ومن الضروري جداً أن يواصل الإنسان الجرعة كما وصفها الطبيب، الأدوية في بعض

الحالات تحتاج لأسابيع ولشهور، وحتى لسنوات حتى تؤدي أو يتحصل الإنسان على الفائدة المرجوة منها. إذن عليك بالصبر والالتزام بالدواء، وأن تكون أكثر فعالية.

• • •

**س:** أنا في إحدى كليات القمة، تعرفت على فتاة متدينة وجميلة وحسنة الخلق، وربطت بيننا صداقة قوية (دينيًا وعلميًا) ونساعد بعضنا في الأسئلة والموضوعات الدينية وأيضًا الدراسية، وقد أحببت هذه الفتاة وهي تبادلني نفس الشعور، وهذه الصداقة مشوية بالحب والاحترام، وسؤالي هو: هل أستمر مع فتاتي في هذه الصداقة البريئة، مع العلم أننا نرتاح لبعضنا جدًا، ونحكي لبعضنا مشاكلنا كي نحلها سويًا؟

**الجواب:** أسأل الله أن يوفقك في دراستك حتى تساهم في نهضة الإسلام وعز المسلمين، وتؤدي دورك الواجب عليك تجاه دينك العظيم الذي شرفك الله بالانتها إليه.

ولي مجموعة أسئلة أرجو التكرم بالإجابة عليها، وهي:

**س:** هل توافق أن تقيم أختك أو زوجتك أو ابنتك علاقة مع شاب أجنبي دون علمك ومعرفتك؟

**س:** ما هو شعورك الآن لو حصلت على معلومات أن أختك على علاقة بشاب ملتزم مستقيم، وأنه يحبها وأنها تحبه، وأنها سمن على غسل مع بعض، ولكن دون ارتباط شرعي؟

**س:** ماذا سيكون موقفك إذا علمت أن أختك مرتبطة بشاب عن طريق الزواج العرفي دون علم الأهل؟

**س:** هل ستقول على هذا الأخ بأنه يعرف معنى الالتزام وأنه شاب فاضل؟

**س:** هل ستصدق أختك أنها ملتزمة وأنها لم تفعل ما يغضب الله؟

ضع نفسك مكان أهل هذه الفتاة، واعتبر نفسك أحاها، واحكم بنفسك بعد ذلك على هذه العلاقة البريئة النقية، وإذا كنت تغار على عرضك ولم ولن تقبل أبداً أن يكون لأختك مثل هذه الصداقة، فاعلم أن الله أغير منا جميعاً، ولا يرضى لعباده أبداً أن يخالفوا شره.

وإذا كنت صادقاً في محبتها وترى أنها تصلح زوجة لك، فلماذا لا تتقدم إليها شرعاً، وهذا هو السبيل الوحيد للعلاقة بينك وبينها، فأرى أن تستجمع قواك وتصل ركعتين بنية قضاء الحاجة، وتفتح أهلك في رغبتك في الارتباط بها، وتحاول إقناعهم بذلك حتى لا تكون عاصياً لله أنت وهي حتى ولو كنت تحفظها القرآن الكريم، وهذا هو الحل الوحيد أمامك.

وأذكرك بأن ما لا ترضاه لنفسك لا ترضاه لغيرك.

مع تمنياتنا لك بالتوفيق والسداد والنبوغ والقبول والازدهار وسعادة الدارين، وبالله التوفيق.

.....

**س:** أنا شاب عمري ١٧ سنة، وكل من حولي من زملائي يصاحبون البنات ويحاولون أن يأخذوني معهم إلى نفس الطريق، ولكني ما زلت أقاوم حتى الآن، ولكن المشكلة أن أحداً منهم عندما أنصحه لا يقبل النصيحة، وهذا ما يزيد من حزني.

**والسؤال:** أرجو تزويدي ببعض الأحاديث والآيات التي تكون عوناً لي عند نصح زملائي كما تكون تشبيهاً لي في نفس الوقت.

**الجواب:** ابني الفاضل: سر على طريق الحق ولا تستوحش لقله السالكين، وتجنب طريق الشهوة والغواية، ولا تغتر بكثرة الهالكين، وذكر أولئك الشباب بأن الجزء بالمثل

وأن العبث بأعراض الآخرين يضع أعراضهم في مهيب الريح، وكما تدين تدان، ثم بيّن لهم مخالفة ما يفعلونه لشريعة الله: ﴿فَلْيَحْذَرِ الَّذِينَ يُخَالِفُونَ عَنْ أَمْرِهِ أَنْ تُصِيبَهُمْ فِتْنَةٌ أَوْ يُصِيبَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾ [النور: ٦٣]، وبيّن لهم أنه ما خلا رجل بامرأة إلا كان الشيطان ثالثهما، وأن الشيطان يجري من ابن آدم مجرى الدم، وأن شريعة الله حرمت مجرد النظر والخلوة؛ لأنها وسائل توصل إلى ما بعدها، وكما قيل:

«نظرة فابتسامة فكلام فموعد فلقاء فعار فنار» - والعياذ بالله - ولذلك قال سبحانه: ﴿وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَىٰ﴾ [الإسراء: ٣٢]، ولم يقل لا تزونا فقط.

وأرجو أن يعلم كل شاب أن العلاقة مع البنات تؤثر على مستقبله العلمي وتسلبه السعادة الزوجية مستقبلاً؛ لأنه سوف يظل في عذاب دائم وحسرات وزفرات وشكوك وآهات، وكل من يؤسس علاقات مع النساء يحرم نفسه من لذة الحلال ويعرض نفسه لغضب الكبير المتعال، ولذلك فنحن ننصحك بما يلي:

- ١ - كثرة اللجوء إلى الله والدعاء لنفسك ولأصدقائك.
- ٢ - البحث عن رفقة صالحة تعاونك على الثبات وعلى النصح للآخرين.
- ٣ - عدم الاستجابة لرغباتهم المريضة ودعواتهم الآثمة؛ فإن العفة تاج والطهر أغلى بضاعة بعد الإيمان.
- ٤ - غُضِّ بصرك عن النساء، واجتهد في الابتعاد عنهن، وتجنب الحديث معهن إلا لضرورة.
- ٥ - أشغل نفسك بدراستك بعد ذكرك لله وعبادتك.
- ٦ - اتق الله حيثما كنت.

ونسأل الله لك التوفيق والسداد وأن يجنبك الفتن ما ظهر منها وما بطن.

**س:** أنا شاب عمري ١٩ عاماً، لا أريد أن أفِرط في عبادة الله كما لا أريد الإفراط في عبادته حتى لا تمل نفسي، فكيف أحقق ذلك؟ وما هو واجبي كشاب مسلم تجاه الإسلام؟

**الجواب:** فقد أسعدني هذا السؤال وأفرحني كونه من شاب، فشكراً لك على ذلك، وإليك منا التهنة والبشرى، وأرجو أن تكون ممن يصدق عليه قوله **صلى الله عليه وسلم**: «وشاب نشأ في عبادة الله»، وقد أحسنت وإنما شفاء العبي السؤال.

ولا يخفى على الفضلاء من أمثالك أن رسولنا **صلى الله عليه وسلم** دلنا وأرشدنا فقال: «عليكم من الأعمال ما تطيقون فإن الله لا يمل حتى تملوا»، وحذر من يبالغ في الطاعات بالانقطاع عن الخيرات فقال: «فإن المنبت لا أرضاً قطع ولا ظهراً أبقى»، والقليل الدائم خير من الكثير المنقطع، وكان عمل النبي **صلى الله عليه وسلم** ديمة، وكان إذا عمل شيئاً من الخير أثبته.

وقد حرص **عليه الصلاة والسلام** على إيقاف تلك النماذج التي أرادت أن تكلف النفوس بما لم يشره ربنا القدوس، كما حصل في حديث الرهط الذين سألوا أزواج النبي **صلى الله عليه وسلم** عن عبادته، فلما أخبروا بها فكأنها تقالوها، فقالوا: وأين نحن من رسول الله **صلى الله عليه وسلم** وقد غفر الله له ما تقدم من ذنبه وما تأخر؟ فقال أحدهم: أما أنا فأصوم ولا أفطر، وقال الآخر: وأما أنا فلا أتزوج النساء، بل فكر بعضهم في الخضاء، فلما سمع النبي **صلى الله عليه وسلم** بخبرهم قال لهم: «أما والله إني لأخشاكم لله وأتقاكم له، ولكنني أصوم وأفطر، وأصلي وأرقد، وأتزوج النساء، فمن رغب عن سنتي فليس مني».

وقريب من هذا ما حصل مع عبد الله بن عمرو بن العاص حين شكاه والده للنبي **صلى الله عليه وسلم** فأمره بأن يقرأ القرآن في شهر، حتى وصل معه إلى ثلاثة أيام، وأمره أن يصوم يوماً ويفطر يوماً، وكان عبد الله بن عمرو **رضي الله عنهما** يقول في آخر عمره: «ليتني أخذت برخصة النبي **صلى الله عليه وسلم**»؛ وذلك لأن الإنسان يعتره الضعف عند الكبر وتمر عليه بعض الظروف والأحوال.

وأرجو أن يعلم الجميع أن أفضل الأعمال هو ما داوم عليه صاحبه وإن كان قليلاً، وعليه فإنك مطالب بأن تؤدي الفرائض كاملة ثم بعد ذلك تعود نفسك على ورد معقول من النوافل كصيام الاثنين والخميس والأيام البيض، ونوع من الطاعات والأذكار والصدقات، وأرجو أن تكون جميعاً ممن يدعى من أبواب الجنة الثانية.

ولا يخفى عليك أن الإنسان مطالب بأن يتجنب المنكرات جملة واحدة وأن يفعل من الطاعات ما يستطيع بعد الفرائض لقول النبي **صلى الله عليه وسلم**: «فما نهيتكم عنه فاجتنبوه، وما أمرتكم به فأتوا منه ما استطعتم».

وهذه وصيتي لك بتقوى الله ثم بكثرة اللجوء إليه، ومرحباً بك في موقعك، ونسأل الله لك التوفيق والسداد.

**س:** ماذا أستطيع أن أفعل لأتجنب السقوط في الفواحش والمعاصي؟ في ظل متابعة الدراسة مع فتيات لا يخجلن.

**الجواب:** فإن أعظم وصية تعين على تجنب الحرام والوقوع في الفواحش هي الوصية بتقوى الله، كما قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ وَصَّيْنَا الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَإِيَّاكُمْ أَنْ اتَّقُوا اللَّهَ﴾ [النساء: ١٣١] فهذه وصية الله للأولين والآخرين، وهي نفسها وصية النبي

الذي لا ينطق عن الهوى صلوات الله وسلامه عليه، حيث يقول: «اتق الله حيثما كنت» [أخرجه أبو داود في السنن].

فالعمل بتقوى الله هو النجاة من كل بلاء، وهو النجاة لك من كل إثم ومعصية، فإن الإنسان متى كان عاملاً بتقوى الله كان الله معه، وكان نصر الله وحفظه معه، كما قال تعالى: ﴿ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ ﴾ [النحل: ١٢٨].

فأخبر تعالى أنه بنفسه مع عباده المتقين، ومن كان الله معه فهل يمكن أن يضع؟! وهل يمكن أن يكون خاسراً؟!

كلا، فإن من ينصره الله فلا غالب له، كما قال تعالى: ﴿ إِنَّ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ ۗ وَإِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرْكُمْ مِنْ بَعْدِهِ ۗ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴾ [آل عمران: ١٦٠].

إذا ثبت هذا فإن (التقوى) تحتاج إلى شرح لمعناها، وشرح لأسباب الحصول عليها والحفاظ عليها كذلك، فأما معنى التقوى فهو العمل بطاعة الله بحيث لا تترك واجباً تقدر عليه إلا فعلته، ولا تترك محرماً تقدر على تركه إلا تركته، فهذه هي التقوى: العمل بأمر الله واجتناب ما حرمه الله تعالى.

### ومن أسباب تحصيلها والحفاظ عليها:

١ - الاستعانة بالله تعالى وسؤاله هذه النعمة (نعمة التقوى) كما ثبت عن النبي **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** أنه كان من دعائه: «اللهم إني أسألك الهدى والتقى والعفاف والغنى» أخرجه مسلم في صحيحه، وهذا كثير في دعاء النبي **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**، بل وفي دعاء غيره من الأنبياء عليهم صلوات الله وسلامه، كما حكى الله **جَلَّ وَعَلَا** من دعاء سليمان قوله: ﴿ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾ [النمل: ١٩] وقال يوسف **عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ**: ﴿ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ أَنْتَ وَلِيِّ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ تَوَفَّنِي مُسْلِمًا وَأَلْحِقْنِي بِالصَّالِحِينَ ﴾ [يوسف: ١٠١].

٢- البعد عن أسباب الحرام، وتجنب الأماكن التي يكثر فيها الفساد والفتن بقدر الاستطاعة؛ فإن من أسباب حفظ الدين وحفظ النفس من الفواحش أن تجتنب الأماكن التي تعرضك للحرام، فإذا كنت قادرًا أن تكون في مجال يقل فيه الفساد فهذا هو المطلوب، بحيث تجتنب الحرام وتجنب الوسيلة المؤدية إليه، ويدخل في هذا المعنى البعد عن الاختلاط، بل إن الاختلاط بين الرجال والنساء الأجنبيةات عنهم هو من المحرمات كما لا يخفى عليك، ويدخل في هذا المعنى أيضًا وجوب غض البصر وحفظه عن النظر الحرام، الذي هو الوسيلة الأولى للوقوع في الفواحش والعظام، عيادًا بالله من ذلك.

٣- اختيار الصحبة الصالحة، والرفقة التي تعينك على طاعة الله، فحاول أن يكون لك إخوة في الله تحالطهم وتتعاون معهم على السير في طاعة الله، فقد ثبت في صحيح مسلم عن النبي **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** أنه قال: «المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضًا» وشبك بين أصابعه صلوات الله وسلامه عليه. ويدخل في هذا المعنى اجتناب رفقة السوء وصحبة الشر؛ فإنها من أعظم ما يفسد الدين، بل والدنيا أيضًا، ولذلك ثبت عن النبي **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** أنه قال: «لا تصاحب إلا مؤمنًا» [أخرجه أبو داود في السنن]، وثبت عنه أيضًا **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** أنه قال: «المرء على دين خليله، فلينظر أحدكم من يخال» [أخرجه أبو داود أيضًا في السنن].

فعليك بالعناية بهذا الأمر عناية بالغة، ولا تتردد في قطع علاقتك مع كل من ترى أن صحبته تضرك في دينك، وقد قال تعالى: ﴿الْأَخِلَاءُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ﴾ [الزخرف: ٦٧].

٤- الاشتغال بالأمور النافعة، ويدخل في هذا السعي في طلب العلم الشرعي النافع وسماع المحاضرات والدروس، والعمل على نشر الدعوة إلى الله بالأساليب الممكنة، بل ويدخل في هذا أيضًا الاشتغال بكل ما ينفعك في الدين والدنيا، فحاول أن تشغل نفسك



أنا سلمت أمري إلى الله فبدأت أقوم الليل، وأنا أدعو الله بأن يفك كربتي وحتى أنني بدأت أدعو الله أن يجعل تلك الفتاة من نصيبي (بذكر اسمها ولا أعرف إن كان هذا جائزاً أم لا) أنا صابر على هذا الابتلاء ولكن لماذا أصبر على الجهل وعلى أنانية المجتمع؟

**الجواب:** فنسأل الله أن يحفظك، وأن يسدد خطاك، وأن يهديك رشداً، ويرزقك طاعة مولاك، ولن يخيب الله شاباً يصلي الليل ويدعو ربه، فكن مع الله ولا تبالي، وأبشر فإن الله يحب المتطهرين ويحب المحسنين، وهو **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى** مع الذين اتقوا والذين هم محسنون.

وأرجو أن تعلم أنك مأجور على جهادك، وعلى صمودك في وجه المغريات، وأن لك لعقلاً، وأرجو أن لا يسلمك إلى شر، فاستعن بالله، وأشغل نفسك بما يرضي الله، ولا يخفى على أمثالك أن الله جعل العفة سبيلاً لمن يصعب عليه الزواج، وقد قال **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى**: ﴿وَلَيْسَتَعَفِيفِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ﴾ [النور: ٣٣].

ومما يعينك على العفاف - بعد توفيق الله - مراقبتك لله، وبعذك عن كل ما يغضب الله، وغضك لبصرك، وذكرك لربك، وخوفك على نفسك.

وقد وجه رسولنا **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** معشر الشباب بالزواج، ثم حرضهم على الارتباط بصاحبة الدين؛ لأن المال بلا دين وبأل على أهله، والحسب والنسب لا يفيد إلا إذا كان صاحبه ممن يطيع ربنا المجيد، وقد رفع الإسلام سلمان الفارسي، ووضع الشرك أباهب العنيد، فكان رغم شرف نسبه في الحضيض، وإذا تمسكت بالدين فلن يصعب عليك وجود من تطلب صاحب الدين، وليست العبرة بما عليه الناس، ولكن العبرة بما يرضي رب الناس.

ونحن ننصحك بأن تبدأ خطوات عملية، فتجمع ما تستطيعه من متطلبات الزواج، وأبشر فإن الله يعين طالب العفاف، ثم ابحث عن صاحبة الدين، ولن يُلام من أدى ما عليه، فاعقلها يا بني وتوكل.

وأرجو أن يعلم الجميع أن الأرزاق بيد الله، وأن المرأة تأتي برزقها، والعاقل يفعل الأسباب ويتوكل على الوهاب، وكان ابن مسعود رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يقول: (التمسوا الغنى في النكاح يتأول قول الله: ﴿إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ﴾ [النور: ٣٢].

وليست العبرة بكثرة الرزق، ولكن العبرة ببركته وكونه من الحلال الطيب، ولن تموت نفس حتى تستكمل رزقها وأجلها، ونعم الله مقسمة بين عباده، فهذا أُعطي مالا وحرَم العافية، والآخر أُعطي أموالا وعافية وحرَم الولد، فسبحان من يعطي ويمنع، ويهب لمن يشاء إناءً ويهب لمن يشاء الذكور.

نسأل الله أن يقدر لك الخير حيث كان، وأن يرزقك الرضوان والهناء، وأن يسهل أمرك، ويصرف عنك السوء والفحشاء، وأن يرزقك الزوجة الصالحة، التي تنسيك أيام الشقاء وتعينك على طاعة رب الأرض والسماء.

**س:** فأنا من منزل تقي! أبي والحمد لله محب لله ورسوله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وأنا تلميذ في إحدى المدارس، استخلفني ربي في وجه جميل زيادة على جمال مظهري، حتى أن البنات ينجذبن إليّ، وإن كيدهن لعظيم! واني لأحاول منذ عام أن أبتعد عنهن ففعلت، لكنني لاحظت تراجعني، فما عساي أن أفعل!؟

**الجواب:** فقد أحسنت إحساناً عظيماً عندما عبرت بهذه العبارة: (استخلفني ربي في وجه جميل زيادة على جمال مظهري)، فما أحسنها من عبارة! وما أصدقه من تعبير!

نعم! إنك مستخلف في هذه النعمة، وإنك لمستخلف في هذا المظهر، ومن هذه الحقيقة التي تدركها - بحمد الله تعالى - يكون ثباتك الذي تطمح إليه!!

وإيضاح ذلك، هو أنك قد أنعم الله عليك بالمنظر الحسن، وجعلك مستخلفاً فيه أي أنك مسئول عنه، فما أنت صانع به؟ هل ستستخدمه في الحرام، وفي تصيّد أعراض الناس؟ أم تستخدمه كما استخدمه نبي الله يوسف **عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ**، يوم أن عرضت عليه الشهوة الحرام سهلة ميسورة، فقال مقالة العبد العارف بربه: ﴿مَعَاذَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ﴾ [يوسف: ٢٣]!

وهل ستنادي كما نادى هذا العبد الصالح - صلوات الله وسلامه عليه - يوم اجتمعن عليه بكيدهن ومكرهن، وغاية ما عندهن من فن الإغواء ليوقعنه في شرك الحرام فنادى بربه: ﴿رَبِّ السَّجْنِ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ وَإِلَّا تَصْرِفْ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُنَّ مِنَ الْجَاهِلِينَ﴾ (٣٣) ﴿فَاسْتَجَابَ لَهُ رَبُّهُ فَصَرَفَ عَنْهُ كَيْدَهُنَّ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ [يوسف: ٣٣-٣٤].

إن عليك أن تعلم - وأنت الشاب المؤمن - أن فلاحك وحررتك في الانتصار على الشهوة الحرام، وأن عليك أن تدرك أن حررتك الحققة، إنما هي بكسر أغلال الفاحشة وأسبابها، فلا تكن عبداً للشهوات ترمي في معصية الله، فتغل وتقيّد بقيود الذل والهوان والطاعة لأهل الفساد، وتأمل ما أنت فيه من عز الطاعة، وكيف سيكون الحال، لو استبدلته بذل وهوان المعصية!؟

ولذلك كان السجن عند يوسف **عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ** خيراً من الوقوع في سجن الفاحشة والرذيلة، فهكذا فكن! ولا يكن همك هذه العلاقات التي لا يجنى من ورائها إلا الشوك والعار والذنب، وسوء الوجه!

واستعن بالله، وناد مولاك: «يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث! أصلح لي شأني كله، ولا تكلني إلى نفسي طرفة عين!».

وصاحب الأخيار، وانبذ عنك صحبة الأشرار، وارفع رأسك ورأس والديك بحسن طاعتك لله، وبحسن سيرتك وسمعتك.

وكن محباً طلاباً لمعالي الأمور، نابذاً سفاسفها (محقراتها)، كما قال **صلى الله عليه وسلم**: «إن الله يحب معالي الأمور ويكره سفاسفها» [أخرجه الطبراني في المعجم]، وليكن أمام عينك طريق خالد بن الوليد، وطارق بن زياد، وصلاح الدين، ومحمد الفاتح - رحمهم الله تعالى - فهؤلاء هم قدوتك، وهؤلاء هم أسوتك.

وكن شاباً من الذين قال فيهم - صلوات الله وسلامه عليه -: «سبعة يظلمهم الله بظلمه يوم لا ظل إلا ظله» وذكر منهم شاباً نشأ في عبادة الله، والحديث مخرج في الصحيحين. وعليك بلزوم صلاة الجماعة في المسجد، وحافظ على سماع المحاضرات الدينية، فبذلك ستثبت إن شاء الله تعالى، وبذلك ستفصح بكرمه تعالى، ونسأل الله لك التوفيق والهدى والسداد!

1 . . . . .

**س:** أنا شاب مقبل على شهادة البكالوريا، وتكمن المشكلة في الانتقال إلى الجامعة، وأنتم تعرفون كمية الفتن هناك، فكم من شاب كنت أراه في المسجد يوماً لكن بعد الجامعة انقلب إلى محب للغناء والنساء، فبدأت أخاف من هذا الأمر، فأنا أصلي ومواظب على الأذكار وتلاوة القرآن والله الحمد، فهل من حلول أو نصائح تمنع وقوعي في الفتن في هذا العصر الذي لا يرحم!

**الجواب:** أولاً دعواتي لك بالتوفيق وأن تكون طالباً متميزاً، وكم أتمنى أن تضع نصب عينيك أن تكون من أوائل الطلبة في المرحلة الثانوية؛ لأن الذي يكون في المرحلة الأولى ليس بأفضل منك، وإنما كل ما هناك أنه أحسن استغلال الوقت ورتب وقته بدقة ورتب المذاكرة وجعلها له عادة، وكان يقرأ درسه قبل أن يدخل إلى صفه، ففتح الله عليه

وفتح له وفتح به، فاجعل نصب عينيك أن تكون متميزًا في المرحلة الثانوية هذه وأن تأتي بمجموع كبير مرتفع حتى تثبت للناس أن أبناء الإسلام قادرون على أن يكونوا من المتميزين في أي وقت شاءوا وفي أي مكان أرادوا.

وأما بخصوص انتقالك إلى الجامعة فاعلم أن هذه ليست قاعدة، فكون بعض الشباب كنت تراه في المسجد يوميًا ولكنه انقلب رأسًا على عقب، هذه إرادة الله **تَبَارَكَ وَتَعَالَى**؛ لأن النبي **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** أخبرنا بأن قلوب العباد بين أصبعين من أصابع الرحمن يقبلها كيف يشاء، فالله **جَلَّ وَعَلَا** هو الذي يتحكم في القلوب وهو الذي يثبت العبد على الدين أو الذي يصرفه عنه، ولذلك أنت مطالب أن تحسن الظن بالله تعالى، وأن لا تشغل بالك بهذه المسألة، خاصة وأنت لم تدخل الجامعة إلى الآن حتى وإن كنت على أبوابها، وعندما يكرمك الله **تَبَارَكَ وَتَعَالَى** وتدخل الجامعة فإنك رجل صالح تحب الله ورسوله، ولا يلزم أن يصيبك الانحراف كما أصاب هذا الشاب؛ لأن قلوب العباد بين أصبعين من أصابع الرحمن يقبلها كيف يشاء، ولا يلزم من انحراف شخص ما أن ينحرف الكل، فكلُّ له ظروفه الخاصة به، فلا تشغل بالك بهذا الأخ الذي قد انتكس بعد أن كان سويًا مستقيمًا.

وأنصحك بالبحث عن الصحبة الصالحة في داخل الجامعة، فاربط نفسك بالصحبة الصالحة حتى تعان على الطاعة، واجتهد في الأعمال الاجتماعية في الجامعة حتى تستغل أوقات فراغك في شيء نافع، واجعل لك وردًا من القرآن يوميًا تحفظه ولو بمقدار آية، واجتهد أن لا تتواجد في الأماكن التي تكثر فيها الفتيات، واحرص أن تبعد عنهن أثناء الجلوس في المحاضرات، واعلم أنك قادر على أن تكون متميزًا فأتمنى أن تري الله من نفسك خيرًا وأن تعلم أن الله لا يضيع عمل عامل وأنه لا يضيع أهله.

نسأل الله لك النجاح في الثانوية العامة والتوفيق والسداد، وأن تكون متميزًا في الجامعة، لعل الله أن يجعلك أستاذًا بها فتنفع الإسلام والمسلمين.

**س:** أنا شاب ملتزم بحمد الله جامعي في السنة الثالثة لغة فرنسية. مشكلتي أريد الزواج للتعضف ولكنني لا أجد الباءة؛ حيث إنني لا أعمل، ووالداي متوفيان.

الأمر الآخر عند ذهابي للكلية أصطدم بتلك المناظر الخليعة ولا أستطيع أن أغض بصري أحياناً لشدة ما أرى من فتنة، فهل أترك الدراسة؟

**الجواب:** بخصوص ما ورد برسالتك فإن مرحلة الشباب كما تعلم مرحلة حرجة ومرحلة حساسة للغاية؛ ولذلك نجد أن النبي **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** بشر الشاب الذي تمر به مرحلة الشباب وهو عفيف فاضل مستقيم على منهج الله بشيء عظيم جداً يميزه عن غيره يوم القيامة؛ حيث قال النبي **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «سبعة يظلهم الله في ظله يوم لا ظل إلا ظله» من هؤلاء السبعة: «شاب نشأ في عبادة الله».

فهذه من المرغبات التي بينها النبي **عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ** التي ترغّب الشاب المسلم في أن يظلّ على مرضاة الله **تَبَارَكَ وَتَعَالَى** والتزام مهدي نبيه محمد **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** حتى يتيسر له بإذن الله تعالى أن يكون من أهل المقام العظيم، وأن يُظَلَّ بظل الله يوم لا ظل إلا ظله.

أيضاً قول النبي **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «عجب ربك من شاب ليست له صبوة»، والعجب هنا كناية عن الرضا - كما ذكر بعض أهل العلم - عن الرضا والقبول لهذا الشاب التي مرت عليه مرحلة الشباب وهو في أمس الحاجة إلى غض بصره وتحصين فرجه، إلا أنه نظراً لعدم استطاعته صبر وصابر حتى مرت المرحلة على خير.

وأنا أسألك أخي الكريم هل تترك الدراسة كما ذكرت؟

أقول: إن ترك الدراسة ليس حلاً وإنما هو مشكلة أعظم من المشكلة التي أنت فيها؛ لأن معنى ذلك أنك لا تستطيع أن تتزوج وبالتالي لن تستطيع أن تغض بصرك.

مشكلتك الآن في حاجتك إلى الزواج وعدم قدرتك عليه، والدراسة هي السبيل الأمثل لتحقيق رغباتك وتحقيق ما تهدف إليه وما تطمح له؛ لأنك إن انتهيت من دراستك فسوف تتعين في عمل مناسب - بإذن الله تعالى - وسوف يدر عليك هذا العمل دخلاً، هذا الدخل تستطيع منه - إن شاء الله تعالى - أن تتزوج، وبالتالي تستطيع أن تغض بصرك وأن تحصن فرجك؛ ولذلك فإن ترك الدراسة بالنسبة لك جريمة كبرى في حقك، لأنك لن تستطيع أن تحل المشكلة؛ لأنك قد لا تجد عملاً مستوراً الآن، ولكن كونك - بإذن الله تعالى - تحمل مؤهلاً كبيراً وفي لغة أيضاً لها وجودها خاصة في بلاد الشام لديكم، وفرص العمل بالنسبة لها متاحة أكثر من غيرها، فأنا أرى أن تواصل الدراسة في الجامعة وأن تجتهد في غض بصرك ما استطعت إلى ذلك سبيلاً؛ لأن الله **تَبَارَكَ وَتَعَالَى** قال: ﴿لَا يَكْفِيُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾، وقال: ﴿فَانْقُوا لِلَّهِ مَا أَسْطَعْتُمْ﴾.

وعليك بالإكثار من الصيام، واجتهد في غض بصرك، واحرص على مصاحبة الصالحين، وأكثر من الاستغفار والدعاء أن يعجل الله **تَبَارَكَ وَتَعَالَى** بقضاء حاجتك وأن تنتهي من الدراسة على خير، ولكن لا تترك الدراسة، وما عليك إلا أن تجتهد في غض بصرك والابتعاد عن مواطن الفتنة قدر استطاعتك، وسؤال الله تعالى أن ييسر لك أمرك، وأن يوسع رزقك، وأن يعينك على إنهاء المرحلة الدراسية على خير، وأن ييسر لك عملاً صالحاً يدر عليك دخلاً طيباً من خلاله تستطيع - إن شاء الله تعالى - أن تتزوج، وبالتالي تغض بصرك وتحصن فرجك، وتؤسس أسرة مسلمة تعينك على طاعة الله.

أسأل الله أن يثبتنا وإياك على طاعته ورضاه، وأن يوفقنا وإياك لكل خير، وأن يوسع رزقك، وأن ييسر أمرك، وأن يفرج كربتك، إنه جواد كريم.

**س:** مشكلتي تتمثل في أنني ومنذ سن الثانية عشرة منطو على نفسي وأعاني من خجل أصبح يقيدني ويمنعني من مزاولة نشاطات حياتي، ودائمًا أحس أنني محط أنظار الناس وأخشى أن أرتكب خطأ يجعلهم يسخرون مني، وهذا جعلني إنسانًا منعزلًا ومنطويًا على نفسي.

ولكنني مؤخرًا أصبحت أشعر أن حالتي تزداد سوءًا، وصرت أرى الدنيا مظلمة وأتساءل دائمًا عن فائدة وجودي، وقد أهملت دراستي وتراجع مستواي، وهذا ما زادني إحباطًا إلى أن أصبحت مؤخرًا أفكر في وضع حدّ لحياتي، ولولا أنني مؤمن بالله وأخشى عقابه لعلت ذلك منذ زمن، ولكنني أريد أن أعمل أكثر وأحاول نسيان مشكلتي والتركيز في مستقبلتي الأكاديمي إلا أنني أحس أن هناك قيودًا تمنعني من ذلك.

وقد رجوت الله في صلاتي أن يخلصني من حياتي البائسة، فهل من حل للخروج من تلك الحالة؟

**الجواب:** فإنك قد أشرت إلى مجموعة من الأمور التي تعاني منها، فذكرت الآتي:

- ١- الوحدة والعزلة والانطواء على النفس.
- ٢- الشعور بالرهبة الاجتماعية والتي عبرت عنها بالخجل الذي يقيدك ويمنعك من الاختلاط بالناس.
- ٣- الإحساس بأنك دائمًا محط أنظار الناس وتقييمهم.
- ٤- الخوف من ارتكاب الأخطاء التي تجعلك محط سخرية من الناس.
- ٥- الشعور باليأس والإحباط.
- ٦- الإحساس أنك مقيد لا تستطيع أن تعمل عملاً نافعا يعينك على الخروج من هذه الحال.

فهذا تلخيص ما أشرت إليه من هذه المعاناة التي تعانيها، وإنها لمعاناة شديدة، فأنت بالفعل تمر بمحنة وتمر بأحوال صعبة على نفسك تجعلك تشعر بمرارة العيش وصعوبة الحياة بحيث تحس وكأنك فاقد الهناء في عيشك ولا تعرف للسعادة طعمها، ونحن نقدر تمامًا عظيم الألم الذي تجده في نفسك بل الذي يعتصر قلبك.

غير أننا ومع ما أشرت إليه من شعورك بظلمة هذه الحياة نود أن نبشرك بأنك بحمد الله **عَزَّوَجَلَّ** قادر على الخروج من هذه الحال، بل إننا واثقون أنك تستطيع أن تخرج من هذه الأحوال بسهولة ويسر ودون مشقة فادحة تنالك، فأبشر إذن بسعة رحمة الله تعالى، فعلاجك في خطوات يسيرات، وقبل سرد هذه الخطوات نود أن نشير إلى أنك تعاني من حالة من الاكتئاب النفسي، وتعاني أيضًا من حالة من القلق الشديد، مضافًا إلى ذلك الشعور بالرهبة الاجتماعية، ويمكن أن يضاف إلى ذلك أيضًا الشعور بضعف الثقة في النفس، وكل هذه الأعراض يمكن أن ترجع في الأصل إلى أسباب أدت إليها.

فالظاهر أنك تعيش في وسط يشعرك بأنك محط سخرية من الناس، وربما تنأهى إلى سمعك شيء من الهمز واللمز من بعض الناس، فأثر هذا في نفسك بحيث صرت تميل إلى البعد عن مخالطة الناس، وصرت صاحب شعور مرهف (حساس) من حصول أي انتقاد لك أو أي إشارة إلى وقوع خطأ منك، وهذا قد عزز في نفسك جانب القلق فصرت قلقًا مشوش الذهن قليل التركيز، وهذا القلق ازداد لديك حتى انعكس على حالة من الكآبة والشعور بالحزن والهلم الشديدين إلى درجة تتمنى فيها التخلص من حياتك.

فهذا التفسير الذي تراه أمامك هو لتبصيرك لطبيعة الوضع النفسي الذي تعيشه، وهو يعين أيضًا على إيجاد الأسباب التي تدفع هذه المعاناة بها يضادها، كما سنشير بإذن الله تعالى في خطوات علاج هذه الحالة والتي هي في هذه الخطوات:

١- الفرع إلى الله والتوكل عليه واللجوء لرحمته، فاستغث بربك واضطر لرحمته وادعه دعاء الغريق الذي يعلم أن لا نجاة له إلا بربه: ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ﴾ [النمل: ٦٢].

٢- احرص على تقوية علاقتك بربك، فأول ما تقوم به هو أن تعزز علاقتك بربك لتعزز ثقتك بنفسك، فإذا أردت دفع هذا القلق الذي هو حركة اضطراب في نفسك فادفعه بسكينة الطاعة، وإذا أردت أن تدفع هذه الرهبة الاجتماعية فادفعها بقوة اليقين بالله تعالى، فعليك أن تكون على قدر من القرب من ربك، فبذلك ينشرح صدرك وتجد العزيمة لطاعة الله، فالمؤمن القريب من ربه قلبه واثق قوي راسخ لا يتزعزع، وأيضاً فإن سخر منه الناس كان مليئاً بالثقة بربه فلا تؤثر فيه هذه السخرية، وتأمل في سخرية قوم نوح عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ من رسولهم وهو بيني السفينة وبصنعها في البر فيضحكون منه ويسخرون منه سخرية لاذعة مؤذية فكيف كان أثرها في نفس نوح؟! قال تعالى: ﴿وَيَصْنَعُ الْفُلْكَ وَكُلَّمَا مَرَّ عَلَيْهِ مَلَأَ مِنْ قَوْمِهِ سَخِرُوا مِنْهُ قَالَ إِنْ تَسْخَرُونَ مِنَّا فَإِنَّا نَسْخَرُ مِنْكُمْ كَمَا تَسْخَرُونَ﴾ [٣٨] ﴿فَسَوْفَ تَعْلَمُونَ مَنْ يَأْتِيهِ عَذَابٌ يُخْزِيهِ وَيَحِلُّ عَلَيْهِ عَذَابٌ مُّقِيمٌ﴾ [هود: ٣٨-٣٩]، فتأمل كيف واجهه - صلوات الله وسلامه عليه - سخرية الناس بثبات اليقين وصحة الاعتقاد؛ فكذلك فكن، فإن سخر منك فقابل هذه السخرية بالاعتزاز بطاعة الله وباليقين بهداية الله، فما يضر بعد ذلك أن سخر منك السفهاء، وقد قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ أَجْرَمُوا كَانُوا مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا يَضْحَكُونَ﴾ [٢٩] ﴿وَإِذَا مَرُّوا بِهِمْ يَتَغَامَرُونَ﴾ [المطففين: ٢٩-٣٠].

٣- احرص على تعزيز ثقتك بنفسك؛ فإن كان لديك مثلاً نقص في أمر من الأمور سواء كان أمراً مادياً أو أمراً في بدنك ونحو هذه الأمور فلا تلتفت إلى هذا النقص على أنه عيب، بل التفت إليه على أنه نعمة من الله تعالى؛ فإن العبد يبتلى على قدر دينه، فأشد

الناس ابتلاء الأنبياء ثم الصالحون ثم الأمثل فالأمثل، وقد قال تعالى: ﴿وَبَلَّوْكُمْ بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ﴾ [الأنبياء: ٣٥].

٤- الحرص على إقامة علاقات مع الإخوة الصالحين، فابذل جهدك في التعرف على شباب صالحين متوضئين من أصحاب الخلق والدين بحيث تقيم معهم رفقة صالحة ونشاطاً نافعاً وتجد معهم النفع في دينك ودنياك، مع ما تحصله من الأانس بالصحة والاستفادة من الصداقة، فابحث عن هؤلاء ولا تنتظر أن يقدموا إليك؛ فإن الصاحب الصالح غنيمة يحرص عليها، ولذلك قال **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز» [رواه مسلم].

٥- تجديد الأمل بالله **عَزَّوَجَلَّ**، فأنت بحمد الله تعالى قادر على النهوض بنفسك وعلى تحقيق أفضل المكاسب في دينك ودنياك، فمنذ الآن لا مجال لليأس في حياتك، فابدأ بترتيب أوقاتك وتقوية عزيمتك في تحصيل مصالحك، ولا تلتفت إلى الإحباط ولا إلى الكلمات المخذلة، ولكن ردد في داخل نفسك: سأهنض بنفسي، وسأستعين بالله، وسأحقق الفوز والنجاح، وأثبت جدارتي وكل ذلك بتوفيق الله.

٦- قطع الأفكار المشوشة المقلقة، فأنت بيدك علاج نفسك، بل أنت طبيب نفسك، فمنذ هذه اللحظة اقطع حبل هذه الأفكار التي تقلقك وتثير في نفسك اليأس والحزن والههم والقلق، وإذا شعرت بهجمتها على قلبك وفكرك فادفعها بالاستعاذة بالله وبالحرص على إشغال نفسك بالأعمال الصالحة.

٧- اعمل على الترويح عن نفسك بالأمور المشروعة المباحة كالرياضة اللطيفة والتي من أحسنها رياضة المشي، وكالنزهة البريئة وكالتسلية المباحة، بل يدخل في هذا المعنى تناول الطيبات التي تشتهيها نفسك باعتدال وتوسط، ولبس الملابس المبهجة التي

شرح صدرك، واستعمال الطيب الذي يشرح النفس ويسعدها، فعامل نفسك بلطف ورفق وارتق بها شيئاً فشيئاً.

وختاماً فإن هذه الخطوات كما تراها سهلة ميسورة، ونحن واثقون أنك بحمد الله قادر عليها بل لعلك أن تبشرنا قريباً بنتائجها، ونحن بانتظار رسالة قريبة منك تطلعنا على جميع النتائج التي حققته في هذا الأمر، فما عليك إلا بذل الوسع والأخذ بالعزيمة؛ قال تعالى: ﴿فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ [آل عمران: ١٥٩].

نسأل الله **عَزَّجَلَّ** أن يفرج كربك وأن يزيل همك وأن يقوي عزيمتك وأن يشرح صدرك.

**س:** أعاني من اهتزاز ثقتي بنفسي، حيث إن أقل الأشياء من الممكن أن تقلب مزاجي، وأعاني من عدم الرضا النفسي والمواقف الاجتماعية تصيبني بالقلق والتوتر، وأعاني من عدم التركيز والنسيان بطريقة لا تطاق، حيث إنني أحياناً كثيرة أنسى أسماء أصدقائي والكتابة، وهذا الشيء يصيبني بعدم الثقة والارتباك النفسي وتأنيب الضمير وجلد الذات.

**الجواب:** إن الأعراض العامة التي تعاني منها تتمثل في القلق النفسي، وهذا القلق أخذ المنحى أو المكوّن الاجتماعي والذي نسميه بالفرع أو الرهاب الاجتماعي، وهو من درجة بسيطة إلى متوسطة، وضعف التركيز وتشتت الأفكار هو من صميم القلق النفسي، بمعنى أن التوتر هو الذي أدى إلى هذه السمة، فأرجو أن لا تنزعج مطلقاً، وهذه الحالات يتم علاجها بصورة جيدة والاستجابة للعلاجات إيجابية، وأهم علاج هو أن تفهم أن الحالة هي قلق نفسي وليس أكثر من ذلك.

**ثانيًا.** ما وصفته بالاهتزاز في ثقتك بنفسك يجب أيضًا أن تصحح مفاهيمك، فحين نتحدث عن الثقة بالنفس كثيرًا ما نقسو على أنفسنا ويكون تقديرنا تقديرًا سالبًا وغير منصف لمقدراتنا، ولذا نحن نقول: على الإنسان دائمًا أن يفصل بين مشاعره وبين ما يقوم به من أعمال، قد تكون المشاعر سلبية وقلقة ولكن ما يقوم به الإنسان من أعمال يكون إيجابيًا جدًا، بمعنى أنه تجده متواصلًا اجتماعيًا، يؤدي وظيفته العملية والاجتماعية وإن كان طالبًا تجده جيدًا في دراسته، ولكن مشاعره تكون خلاف ذلك، ونحن نقول إن العبرة هي بالأفعال وليست بالمشاعر.

وعلى الإنسان دائمًا أن يرفع من تقدير ذاته، وأن ينظر في الجوانب الإيجابية فيها، كما أن الثقة بالنفس واهتزازها قد يكون في أمور معينة، البعض يجده لا يثق في نفسه في طريقة كلامه، البعض لا يثق في نفسه في الطريقة التي يتواصل بها مع الآخرين، البعض تكون قناعته ضعيفة حول أدائه الوظيفي، ولكن يجب ألا نأخذ هذا المفهوم - أي مفهوم الثقة بالنفس - على الإطلاق، كل إنسان لديه مصادر قوة ومصادر ضعف في نفسه.. إذن أرجو أن تقيم نفسك بصورة صحيحة وإيجابية، وهذا يساعدك كثيرًا.

بقي أن أقول إنه من الضروري أن تواجه المواقف الاجتماعية، أنا أؤكد لك أن الآخرين لا يقومون بمراقبتك، وما يظهر لك من قلق وتوجس واهتزاز في الثقة بالنفس هو شعور ناتج من القلق وهو مبالغ فيه، وحسب مقتضيات وأسس علم النفس السلوكي فإن الإنسان حين يواجه مصدر قلقه وخوفه هذه أفضل طريقة للتخلص من القلق وتعديل السلوك، فكن حريصًا على ذلك.

وهناك نوع من المواجهات العامة وجدت أنها مفيدة مثل ممارسة الرياضة مع مجموعة من زملائك، مثل رياضة القدم أو الجري أو المشي، هذه مفيدة من الناحية الصحية النفسية والجسدية، كما أن المشاركة وحضور الدروس وحلقات التلاوة وجد

أنها أيضًا ترفع من الكفاءة النفسية وتزيل القلق والخوف، الانخراط في الأعمال الخيرية وأعمال البر والإحسان أيضًا يعطي الرضا بالنفس، وأنت لديك شعور بعدم الرضا، فأرجو أن تحاول وتنضم وتنخرط في هذه الجمعيات المفيدة.

1

**س:** ما هي الأشياء التي يمكن أن يفعلها الشخص لكي يزيد من ثقته بنفسه وقوة

شخصيته وحجته؟

**الجواب:** فلا توجد أي إجابة مثالية لمثل سؤالك هذا، فالأمر كله نسبي، وسوف أحاول بقدر ما أستطيع أن أقول وجهة نظري حول هذا الموضوع.

**أولاً-** الثقة بالنفس سؤال كبير قد لا نجد الإجابة عليه، ولذا نحن دائمًا نحرص أن نقول إن كل إنسان يجب أن يعتقد أنه لديه الثقة الكافية في نفسه، وليس العكس، لأن الإنسان حين يرى أن شخصيته واهية وضعيفة وليست فعالة، فهذا يسبب عدم الثقة في النفس، وهذه تكون تهمة - لا أجد كلمة أفضل من ذلك - لنفسه دون أن يقوم الآخرون بذلك، فإذا الأمر الضروري هو يجب أن لا أعتبر نفسي عديم الثقة في نفسي، بل يجب على الإنسان أن يقيم نفسه دائمًا تقييمًا صحيحًا، بعض الناس يهول ويزيد من معدل تقييمه لنفسه، وهذا خطأ، وبنفس المستوى هنالك من يحقر تقييمه لذاته وهذا في نظري أخطأ.

إذن الإنسان يجب أن يقيم ذاته تقييمًا صحيحًا، ويجب أن يفهم ذاته ويجب أن يقبل نفسه، ثم بعد ذلك يجب أن يسعى لتطوير نفسه، وتطوير النفس يأتي أيضًا من محبة النفس، ومحبة النفس لا تعني الأناية أبدًا، وإنما أنا أعتبر نفسي وأقدرها دون أن أعتدي على حقوق الآخرين، هذا أمر مهم جدًا.