

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.

**ثانيًا-** يجب أن يفصل الإنسان مشاعره وأفعاله فيما يخص الثقة بالنفس، مثال بعض الناس يقومون بأعمال طيبة وإيجابية، ولكن لا يقدرّون أنفسهم تقديرًا صحيحًا، فدائمًا يلصقون الهزيمة بأنفسهم، بالرغم من أدائهم الجيد والمقبول جدًّا، فيا أخي ليس من الضروري أن تكون مشاعرنا هي انعكاس حقيقي لما نقوم به من أفعال، إذن فالعبرة والعظة هي بما تفعل وليس بما تشعر، وهذا مهم وضروري.

بالنسبة للجزئيات الأخرى، أوّلًا إدارة الوقت بصورة صحيحة هي من أفضل بناء الثقة بالنفس وتقوية الحجّة، والإنسان الذي يدير وقته بصورة صحيحة فهذا يعني أنه يستثمر وقته بصورة صحيحة، وهذا يعطيه الشعور بالسعادة والشعور بالإنجاز والشعور بالرضا، وهذا طبعًا لديه عائد إيجابي على شخصيته وعلى رفع مهاراته الاجتماعية، والإنسان يمكن أن يكون قوي الشخصية ونافذًا وقوي الحجّة إذا كان صادقًا، الصدق والأمانة كقيم إسلامية وإنسانية تعطي الإنسان الاعتبار والاحترام من قبل الآخرين، وتجعل شخصيته فعالة وقوية، وتجعله دائمًا يُستشار ويُسأل، هذا في نظري مهم جدًّا، أي بناء القيم الإنسانية والإسلامية الرفيعة، من صدق وأمانة وتحلُّ بمكارم الأخلاق.

وإن الاطلاع وتقوية المعارف يقويان الحجّة، فالإنسان الذي يكون كثير الاطلاع ولديه منافذ فكرية ومعرفية تجعل حجته دائمًا قوية، ما دام يتحرى الصدق والأمانة والخير فيما يقول.

الشخصية والثقة بالنفس أيضًا تتطور باتخاذ القدوة الحسنة، والتي تعينك على طاعة الله وعلى أمور الدنيا، دائمًا التشبه بمن هم أصحاب الفعالية والخلق والخير، المتدينين والملتزمين، العلماء الربانيين، أخي الكريم هذا لا شك فيه خير كثير ويقوي شخصية الإنسان وكذلك حجته.

وعلى الإنسان أن لا يتكلف أيضًا، فبعض الناس يكون أداؤه جيدًا حين يسعى لإبهار الآخرين والتأثير عليهم، هذا لا شك أن يؤثر سلبيًا على أدائه، فيا أخي الإنسان يكون طبيعيًا ويتوكل على ربه ويسأل الله التوفيق والسداد، وهذا أيضًا يعطي الإنسان دفعة نفسية نحو الإنجاز الأفضل.

1

**س:** أنا إنسان أحلم بعالم جديد وأحب إيجاد حلول للمعضلات والمشاكل وتغيير الأحوال القبيحة في المجتمع إلى أحوال طيبة ومحمودة وأحب الإصلاح والتشديد، ولكني أتساءل: هل يمكن مثلي أن يفلح في هذه الأمور؟ فأنا لا أملك مالاً وعشت عمري كله مستضعفاً ومحقوراً لا يؤبه لي!

هل يمكن أن يعطي الله مثل هذه الأمور لتافه مثلي؟

هل هناك في التاريخ من كان في مثل حالي ثم غيره الله وأعطاه واستعمله في الإصلاح في الأرض؟

**الجواب:** إن الأمر الأول الذي أثرته هو أنه لديك نوع من أحلام اليقظة تود من خلالها أن تحل المعضلات وأن تُصلح أمر الناس وتغير الأحوال القبيحة في المجتمع، هذه مشاعر طيبة ومشاعر جيدة، وحقيقة هي آمال في نفس الوقت تدل على حسن خلقك وأنت تريد الخير لنفسك وللآخرين، ولكن يأتي الإشكال الأساسي في الأمر الثاني، وهو أنك تقلل من قيمة نفسك وتحتقر نفسك لدرجة الازدراء، وهذا ليس أمراً محموداً.

أنا أجد لك العذر في مثل هذه المشاعر لأنها أخذت الطابع الوسواسي، أنت لديك اندفاعات في شكل آمال تريد من خلالها أن تغير الناس والمجتمع إلى ما هو أفضل، ولكن الاندفاعات الأخرى المضادة لها هي أنك تحقر قيمة ذاتك بشكل محزن جداً.

فالذي أدعوك إليه أن تنظر إلى الأمور بوسطية، وألا تحقر أبداً من ذاتك، وأن تنظر إلى نفسك بمقاييس جديدة ومسئولية، أعط نفسك حقها، وابدأ بتغيير تفكيرك حيال نفسك. أنت قلت إنك عشت كل عمرك مستضعفاً ومحتقراً لا يُعتد بها تقول ولا يعيرك الآخرون أي اهتمام.

أعتقد أيضاً أنك قد قسوت على نفسك في هذا الحكم، ربما يكون نظرة بعض الناس لك سلبية، ولكن يجب ألا تأبه لهم، يجب ألا تعري حكم الآخرين أي اهتمام، هذه أيضاً أعتقد أنها فكرة لا تخلو من الطابع الوسائسي التصقت بتفكيرك وحاولت أن تجد المبرر لنفسك أنك لا يمكن أن تقوم بأي عمل إيجابي ومفيد.

الذين ساهموا مساهمات فعالة في التاريخ كانوا لا يدركون مقدراتهم الحقيقية، ولكنهم اجتهدوا وثابروا وكانوا مرتبطين بالواقع، فأنت لا شيء يمنعك أن تساهم في إصلاح الناس وفي إصلاح المجتمع، حاول أن تغير الأمور بيدك ما استطعت إلى ذلك سبيلاً وحسب ما هو متاح، وحاول أن تغير بعض الأمور بلسانك، وحاول أن تغير بعضها بقلبك وهذا هو أضعف الإيمان... هذا هو المبدأ الذي يجب أن تنتهجه.

أنت لست مطالباً بتغيير المجتمع، ولست مطالباً بتغيير الناس وطباعهم وسلوكهم الغير مقبول، ولكنك مطالب بأن تناصح في حدود ما هو ممكن وفي حدود ما هو معقول. إذن خلاصة الأمر أقول لك: من الضروري أن تغير تفكيرك حول نفسك، واعلم أنه لا توجد استحالة في أن يساهم الإنسان في إصلاح نفسه وإصلاح من حوله. زود نفسك بالعلم الشرعي وعلوم الدنيا ما أتاحت لك فرصة في ذلك، وهذه هي الأسلحة الطيبة التي يستطيع الإنسان من خلالها أن يغير نفسه ويغير الآخرين.

بارك الله فيك، وجزاك الله خيراً. ونسأل الله أن يصلح أمرك وأمرنا وأمر جميع المسلمين.

1 . . . . . B . B . B . . . . .

**س:** أنا شاب عمري ٢٦ عاماً وملتزم وأنا أكبر أخواتي ومقبل على الزواج بعد شهور قليلة، ووالدي متوفى منذ فترة، وأنا متحمل مسئولية البيت، والرأي لي في كل شيء مكان أبي **رَحْمَةُ اللَّهِ** ولكن عندي مشاكل كثيرة. منها أنني سريع الغضب، ومنها أنني لا أقدر أن أتحكم برأيي لحالي، ولكن عندما آخذ رأياً يقال لي هذا لا، وافعل كذا أنفذ، وغيره يقول العكس أسمع كلامه، ودائماً في حيرة من أمري وسريع الرأي، وبعد أن آخذ الرأي أرجع أندم عليه مرة أخرى.

أريد أنا أكون صاحب رأي سديد ومرة واحدة، ويكون الرأي من تفكيري أنا ممكن الرجوع إلي أي شخص ولكن يكون للاستشارة فقط ولا يكون لشيء آخر، فماذا أفعل وبما تنصحوني؟ كما أنني دائماً سريع النسيان.

### الجواب:

**أولاً-** بخصوص ما ورد برسالتك من أنك سريع الغضب وأنت لا تقدر على أن تتحكم برأيك، وأنت كثير التردد وأنت سريع النسيان، هذه كلها عوامل من الممكن علاجها - بإذن الله تعالى - ولكن تحتاج منك أولاً إلى صبر جميل؛ لأنك تعلم أن تغير أنماط السلوك ليس بالأمر الهين، فإنك عشت فترة طويلة مع هذه السلوكيات التي أنت لست براصٍ عنها؛ لأنها قطعاً مزعجة، والتخلص منها لن يكون بين عشية وضحاها، وإنما يحتاج منك إلى نوع من الصبر الجميل، وبالصبر تتحقق الكثير من الإنجازات، ولذلك قال النبي **عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ**: «واعلم أن النصر مع الصبر»، فالصبر ليس هروباً من المشكلة وليس هزيمة، وإنما الصبر استعمال سلاح قوي لمواجهة المشكلة ولكن مع نفس طويل، فالصبر سلاح عظيم، ولذلك أمرنا الله **تَبَارَكَ وَتَعَالَى** به وأثنى على الصابرين.

**ثانياً.** أن تأخذ قراراً بضرورة تغيير نفسك، وأن هذه السلبيات لا بد أن تنتهي إلى غير رجعة، لا بد أن تكون جاداً فعلاً، وأنا أعتقد أنك جاد لمجرد أنك كتبت إلى إخوانك في هذا الموقع، معناه أنك تعاني من مشكلة فعلاً وأنت جاد في حلها.

**ثالثاً.** أن تلتزم نفسك بما سيقال لك من توجيهات، وأن تكون حازماً في تنفيذها، حتى تستطيع أن تخرج من هذا الوضع الذي أنت فيه إلى الوضع الذي ينبغي أن تكون عليه.

**رابعاً.** هذا التغيير ليس صعباً ولا مستحيلاً، وإنما يحتاج - كما ذكرت - إلى صبر وحلم، وإلى التسلح بالعلم؛ لأن هذه المسائل علاجها في تعلم بعض المهارات الجديدة التي تساعدك على التخلص من ذلك كله.

أبدأ معك بالغضب، فالغضب صفة ذميمة الشيطان يستغلها ليقتل الإنسان نفسه كما يحدث في حالات الانتحار، وقد يسب أمه وقد يسب أباه وقد يضرب إنساناً ضربة يقتله أو يسبب له عاهة مستديمة أو غير ذلك، وقد يحدث الطلاق عادة في حالات الغضب والألفاظ البذيئة والعبارات القاسية لا تخرج غالباً إلا في حالات الغضب، ولذلك لا بد لك من علاج الغضب.

النبي **عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ** وضع لنا علاجاً وهو الاستعاذة من الشيطان الرجيم، فعندما تبدأ الغضب تستعيد بالله من الشيطان الرجيم، ومما ورد في السنة سواء أكان ذلك من كلام النبي **عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ** أو غيره أن الإنسان إذا كان غاضباً فليتوضأ، وهذا أيضاً من سنة النبي **عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ**؛ لأن الغضب من الشيطان والوضوء من فضل الله تعالى ورحمته سبب في إطفاء نار الشيطان.

وإذا لم أتوضأ وكنْتُ في مكان لا يسمح أغير الوضع الجسدي الذي أنا عليه، فإذا كنت قائماً أجلس، وإذا كنتُ جالساً من الممكن أن أنام على جنب -أضطجع- أو أنام

على ظهري، أترك المكان الذي فيه الطرف الآخر الذي يثيرني، يعني إذا كنا مثلاً في غرفة واحدة أو في مكتب واحد أو في مكان واحد وأسمعتني إنسان كلمة تغضبني أترك المكان وأنصرف دون أن أتكلم، ولا كلمة؛ لأنك لو تكلمت الشيطان سيخرج منك عبارات أنت لا تريدها، ولذلك لو شعرت بأنك بدأت تحتلف مع إنسان وبدأت نظرة الغضب عندك ونبرة الصوت عندك ترتفع وبدأت تشعر ببدايات الغضب اترك المكان وانصرف وأنت تقول: (أعوذ بالله من الشيطان الرجيم، أعوذ بالله من الشيطان الرجيم، أعوذ بالله من الشيطان الرجيم).

هذا بإذن الله تعالى علاج لو استعملته سوف تصل إلى نتيجة طيبة.

من الممكن أن تزور مكتبة من المكتبات الإسلامية، وأن تأتي بكتاب عن الغضب، توجد كتب كثيرة لعلماء مسلمين تبين كيفية اكتساب مهارات القضاء على الغضب، وأيضاً توجد كتب لغير المسلمين مترجمة وهي كتب رائعة أيضاً ولا تتعارض مع الشرع، فأنتنى أن تقرأ كتاباً في علاج الغضب، وستجد عشرات الكتب، ولذلك لم نحدد لك كتاباً لأنه حسب ظروفك وحسب وضعك ستجد كتباً كثيرة تبدأ تقرأها - بإذن الله تعالى - وأنا واثق أنك ستستفيد منها مهارات رائعة ومن بعدها سوف تتخلص من الغضب نهائياً.

أما فيما يتعلق بالتردد؛ فأنت تعاني من عدم القدرة على اتخاذ قرار، وهذا أيضاً نوع من الضعف في الشخصية، نتيجة قد يكون والدك **رَحِمَهُ اللهُ** توفي من فترة وأنت بدأت تتحمل المسؤولية قبل أن تنضج، فترتب عليه أنك لم تشعر بالاحتواء، وأنت شعرت بأن هناك مسؤولية على رأسك، وخوفك من المسؤولية جعلك تتردد في اتخاذ القرارات؛ لأنك تعلم أنك لست مسؤولاً عن نفسك وحدك مما ترتب عليه هذا التردد الذي تعانیه، ولكن أقول لك:

هذا أيضًا يحتاج إلى علاج، وعلاجه كما ذكرت: أولاً الصبر؛ لأن الصبر في كل شيء.

**ثانيًا** - قراءة بعض الكتب التي تعطيك مهارات القدرة على اتخاذ القرار وعدم التردد؛ لأن هذه - بارك الله فيك - مهارات تُكتسب وهي خصال تُكتسب، يعني ليس شيئًا مستحيلًا، من الممكن أن تتعلم مهارة القدرة على اتخاذ القرار وعدم الرجوع فيه بعد دراسته من جميع الجهات ولا ترجع فيه إلا إذا كان لأمر شرعي أو لرأي أقوى منه.

وقد تذهب إلى المكتبة فتجد هناك عناوين أخرى، المهم أن تركز على الكتب التي تعين على اتخاذ القرارات وعدم التردد، وبذلك سوف تكون رائعًا وسوف تنتهي من هذا كله - بإذن الله تعالى - وصدقني لو أنك صبرت وفعلاً أخذت الأمر مأخذ الجد قبل أن تزوج ستكون إنسانًا مختلفًا تمامًا في قراراتك وفي غير ذلك.

أما علاج النسيان فتستطيع أن تستعمل أي جهاز أو أي آلة من آلات التذكير، أو يكون عندك نوتة صغيرة تضعها في يدك لتكتب فيها المواعيد أو لآول حتى يتعود عقلك الترتيب، ودائمًا تكثر من ذكر الله تعالى، ومن الصلاة على النبي محمد صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وإذا كانت الوالدة موجودة فسلها أن تدعوك، وأنا واثق أنك سوف تتغلب على ذلك كله، وسوف تكون ما دام عندك الصبر وما دام عندك الدعاء منك ومن أمك وما دام عندك الاستعداد والرغبة ثم بعد ذلك اقتناء الكتب التي ذكرتها لك حتى تعينك على تغيير هذا الواقع سوف تنتهي من هذه المشاكل نهائيًا وستكون شخصًا آخر وخلقًا جديدًا، وستسعد سعادة ما بعدها سعادة - بإذن الله تعالى - خاصة وأنك رجل ملتزم، يعني أنت على طاعة الله، والله تَبَارَكَ وَتَعَالَى لا يضيع أهله، كما أخبرنا الحبيب المعصوم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.

أسأل الله لك التوفيق والسداد، وأسأل الله تعالى أن يكرمك بزواج قريب وأن يكون زواجًا سعيدًا طيبًا مباركًا، وأن يعينك على قيادة سفينة الأسرة وأن تعبر بها إلى بر النجاة، إنه جواد كريم.

**س:** أنا شاب عمري ٢١ سنة، أدرس في بلد عربي بعيداً عن أهلي، أواجه بعض المشاكل النفسية، وهي أنني أجلس على الحاسوب يومياً، وبعض الأيام أجلس ١٦ ساعة عليه.

وسبب ذلك أنني أعيش وحدي، وهذا أدى إلى تراجع مستواي التحصيلي بالجامعة ومشاكل جسدية ونفسية كثيرة، مثل عدم التركيز، وضعف النظر، وهالات سوداء حول العينين، وحتى إنني أصبحت أحب الانعزال مع نفسي، وأكره التواجد مع الآخرين، أنا شاب مثقف وواعي جداً وأعرف أنني أفعل أشياء كثيرة غلط، ولكنني أفعلها (كل محرم مرغوب) أريد حلاً لهذه المشاكل، أعلم أن كل ما أريده هو الإرادة وهي شبه معدومة؛ فبالإرادة يقدر الإنسان على فعل كل شيء.

أرجو مساعدتي وتشجيعي قليلاً لمعاودة كسب ثقتي بنفسي.

**الجواب:** فقد طرحت مشكلتك بكل وضوح وطرحت المشكلة وأنت مدرك للحل ولكن أوضحت لنا بصورة جلية أنه ليس لديك استعداد للأخذ بالحلول.

الإنسان يجب أن يدرك إدراكاً تاماً ما دام هو في كامل عقله وفي كامل وعيه ومستبصراً ومرتبباً بالواقع وحكمه على الأمور صحيح، ففي هذه الحالة لا يوجد أي حل إلا أن يغير الإنسان نفسه بنفسه مسترشداً بذلك بالآية الكريمة: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١].

ومن الناحية الإرشادية نذكرك بأمر هام وهو ضرورة أن تستشعر حجم مشكلتك بصورة واضحة واقعية وفيها مكاشفة ومفاتيح مع النفس. بعض الناس يذكر لك مشكلته ويعقبها بأني لا أستطيع أن أنغير.

مفهوم (لا أستطيع) أتى أنه لم يُدرك الخطر الحقيقي الذي هو فيه؛ لأن الإنسان حين يرى نفسه في موضع الخطر أو شيئاً يهدد وجوده أو كيانه أو نجاحه سوف يتعد عن هذا الموقف ويتجنبه ويسعى لحماية نفسه.

والشخص الذي لا يدرك المخاطر التي هو فيها بالطبع لن يسعى لحماية نفسه لأنه لم يستبصر حجم المخاطر.

هذا مبدأ سلوكي ومبدأ معرفي أرى أنه الحل مما تعاني من مشكلة، فإذن المطلوب أولاً هو أن تقدر فعلاً أنك تضيع وقتاً ثميناً وتجلس على الإنترنت أو على الكمبيوتر لست عشرة ساعة، يعني أنك تقضي ثلثي وقتك وربما عمرك في أمر تعرف مساوئه وخطورته، وهنا يجب أن تبحث عن طوق النجاة، وطوق النجاة لحسن الحظ سهل جداً وهو أن تتعد عن الحاسوب، لا أقول لك ابتعاداً كاملاً ولكن يجب ألا تقضي أكثر من ساعة إلى ساعتين، ونعرف الآن أن هنالك ظاهرة ما يسمى بـ (إدمان الحاسوب) وهي في نظرنا علة سلوكية مرضية يمكن أن تعالج.

وما ذكرته من أعراض نفسية مثل عدم التركيز وكذلك أعراض جسدية مثل ضعف النظر وهالات سوداء حول العينين، كلها ناتجة من إدمانك لاستعمال الحاسوب، وقد وجد الآن أنه توجد مواد في داخل الدماغ تفرز حين يجلس الإنسان لساعات طويلة، وهذه المواد تؤدي إلى الاستمرارية والتهادي، وهذا يعتبر نوعاً من التحفيز الداخلي.

إذن وصلنا لحقيقة أنك إذا أدمنت على استعمال الحاسوب، وهذا يؤكد لك أن علاجه ليس بالصعب وأن تقرر مع نفسك أن تتوقف عن استعمال الحاسوب لكل هذه الساعات.

البعض يقول يمكن أن تلجأ لأسلوب التدرج وهو بما أنك تستعمل الحاسوب لست عشرة ساعة في اليوم اجعلها أربع عشرة ساعة، ثم بعد يومين اثنتي عشرة ساعة، ثم بعد أربعة أيام عشر ساعات، ثم ثمان ساعات ثم ست ساعات - وهكذا.

البعض يقول إن هذا منهج يمكن أن ينتهجه الإنسان، ولكنني أرى أنك يمكن من الآن أن تتخذ القرار وهذا هو الضروري، والقرار لن تتخذه إلا إذا استشعرت بكل جدية أنه لديك مشكلة حقيقية ولكنها مشكلة ليست بالصعبة.

وأرجو أن تعلم أن كل أعراضك الجسدية وما ذكرته من عدم التركيز وضعف في النظر هذه سوف تختفي تمامًا بعد أن تفك أسرك من السجن الذي وضعت نفسك فيه وهو قضاؤك هذه الساعات الطويلة مع الحاسوب.

الانطواء والانعزال هو سمة من سمات الإدمان على الحاسوب؛ لأنه أخذ أسبقية في حياتك، ولذا جعلك تتعد عن الأسبقيات الأخرى والواجبات الأخرى.

يمكنك أن تدخل مرة أخرى على المجتمع وبصورة صحيحة وبصورة نشطة جدًا وذلك بتوزيع وقتك، بأن تقضي وقتًا معينًا في التواصل مع الناس، وقتًا معينًا للدراسة، ويجب أن تستشعر أهمية الدراسة، وخصص وقتًا للرياضة فهي ضرورية جدًا ومهمة جدًا لتحسين التركيز.

ولعلاج ما يمكن أن نسميه بالآثار الانسحابية البسيطة التي سوف تنتهج عن التوقف أو تقليل الساعات التي تقضيها على الحاسوب.

صلّ صلواتك الخمس في المسجد، هذا يساعدك كثيرًا بجانب أنك قد أدت فريضة هي عماد الدين وأديتها بالصورة الصحيحة إن شاء الله تعالى سوف تلتقي بالآخرين من الطيبين والخيرين، وهذا يتيح لك فرصة تبادل الأفكار وتجاذب أطراف الحديث معهم. هذا نوع من الوسائل الجيدة لتطوير المهارات الاجتماعية والخروج من هذه الانعزالية.

نقول لك إنه بفضل الله تعالى أنك شاب مثقف ولديك الوعي ولديك المعرفة، وهذه أشياء إيجابية جدًا ومشجعة جدًا نرى أنها سوف تساهم في تغيير حالتك، ولكن تأكد أنك أنت الذي تستطيع أن تغير نفسك وليس أي شخص آخر.

نصيحتي لك هي أن تبني علاقات اجتماعية مع أشخاص فعالين حتى تتخذهم قدوة وحتى تجد التشجيع والمؤازرة والمساندة منهم؛ لأن ذلك سوف يدعم السلوك الإيجابي لديك، والسلوك الإيجابي يعني اهتمامك بدراستك وأن يكون لك حضورك في كل المواقف التي تتطلب أن يكون لك موقفًا فيها كشاب يبلغ من العمر واحدًا وعشرين عامًا.

يجب أن تزيل من تفكيرك ومن قاموسك المعرفي - إذا جاز التعبير - كلمة (لا أستطيع، ليس لي إرادة، ليس لي ثقة في نفسي)، هذه مسميات قبيحة جدًا يطلقها بعض الناس على أنفسهم، وهذا نسميه بتحقير الذات وعدم تقدير الذات بصورة صحيحة، وهذا يؤدي إلى التراخي وإلى التسويف وإلى مساومة النفس وإلى التبرير الخاطيء. أرجو ألا تستعمل هذه الدفاعات النفسية الخاطئة والمضرة جدًا.

لا تقل (لا أستطيع) بل أنت تستطيع، ولا تقل (ليس لي إرادة) بل أنت لديك إرادة، فما الذي يمنعك، هؤلاء الآخرون أفضل منك؟! لا.. لا تقل (ليس لي ثقة في نفسي)، ما هي الثقة في النفس؟ هي أمر نسبي جدًا، والإنسان يُحكم عليه بأفعاله.

هذا هو الذي أود أن أقوله لك، وأرجو أن نكون قد شجعناك التشجيع الصحيح والتشجيع العلمي، وعليك بالتطبيق، ويجب أن تكون خارطتك الزمنية لواجباتك اليومية واضحة، إما أن تسجلها في دماغك وفكرك أو تكتبها وتلتزم التزامًا قاطعًا لتنفيذها.

لا مجال للمساومة، لا مجال للتسويف، لا مجال لـ (لا أستطيع)، أنت تستطيع وكل إنسان جعل الله فيه الاستطاعة ولو كان ذلك ما كان يوجد تكليف من الله إلى الناس من صلاة وصيام وصدقة وغير ذلك، بل لقد قال الله تعالى: ﴿فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ﴾، وقال: ﴿لَا يَكْلِفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾، وقال: ﴿لَا يَكْلِفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَاءً أَتْنَهَا﴾.

إذن فأنت تستطيع أن تغير نفسك بنفسك، كما قال الله تعالى: ﴿إِنَّكَ اللَّهُ لَا يُغَيِّرُ مَا يَقُومُ حَتَّىٰ يَغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١]، أنت لديك فرصة عظيمة في هذا العمر الذي يتمناه الكثيرون، عمر العفوان والقوة والطاقة والشباب والدافعية، فهذا هو الرصيد الذي يجب أن تبني عليه، وأنت مطالب كأحد أبناء هذه الأمة أن تكون عالي المهمة وأن تساهم في إعلاء شأنك وشأن أسرتك وشأن أمتك. بارك الله فيك، وجزاك الله خيرًا.

• B •

**س:** لدي مشكلة في الثقة بالنفس، حيث لا أرفض شيئاً لأحد لكي لا أبحر مشاعرهم، وإذا طلب أحد مني أمراً ما فإني أقوم به خجلاً، حتى وإن لم أكن راغباً فيه، وبالإضافة إلى ذلك فإنني أشعر بتردد في اتخاذ القرارات، ويقال لي دائماً بأن صوتي منخفض، وعندما أتوتر يحصل لدي سرعة كبيرة في نبضات القلب.

كما أعاني من الكسل والخمول، وقلة النوم، وكثرة التفكير، وعدم التركيز، والنسيان المتكرر، بالإضافة إلى أنني أمارس العادة السرية بشكل كبير، فما نصيحتكم؟

**الجواب:** فإن ما ورد في رسالتك يشير إلى أنك تعاني من قلق عام ومن مخاوف تحمل الطابع الاجتماعي، وهذا أعطاك الشعور بعدم الفعالية وأن ثقتك في نفسك قليلة، وأنت ضعيف الشخصية، وكلها مشاعر سلبية أطبقت عليك وجعلتك تعيش هذه الحالة من الخمول وفقدان الفعالية.

ولا شك أن كثرة التفكير وعدم التركيز والنسيان المتكرر هي من القلق، وإن كنت تعتقد أن العادة السرية قد ساهمت أيضاً مساهمة كبيرة في هذه الانطوائية وعدم الفعالية وقلة التركيز والشعور بالخمول وفقدان الطاقات.

ولا شك أنك تعلم أن العادة السرية مضرّة وقد ذكرنا لك أضرارها الصحية النفسية، ونود أن نضيف أنها أيضًا تؤدي إلى اضطرابات جنسية مستقبلية، وهذا أمر مثبت، ونرجو أن تكون حذرًا وأن تتخذ قراراتك وأن تتوقف عن ممارسة هذه العادة وهناك أمر لا بد أن أوضحه لك بصورة جلية، وهو أن المساوئ للعادة السرية والأفكار والإثارات الجنسية المرتبطة بها تجعل الإنسان يحتقن داخليًا وتريد من انطوائيته على نفسه، ولا شك أن الأعراض الجنسية القبيحة المرتبطة بالعادة السرية فيها إهانة كبيرة للنفس وللذات، فيجب أن تتخذ قراراتك في التوقف عن هذه العادة السيئة القبيحة.

والحل يكمن في توقّفك عن هذه العادة والشروع في الزواج، فقد بلغت من العمر سبعة وعشرين عامًا، وأنت رجل معلم وهذه مهنة نبيلة وقيمة، فيجب أن لا تربطها بهذه الممارسات، فعليك بالزواج وعليك أن تحفظ نفسك من خلال ما هو مشروع، وأن تمارس ما هو مقبول.

ومن المهم أن تصحح مفاهيمك حول نفسك، فأنت تعمل معلمًا وقد بلغت هذه المرحلة فلا شك أن هذا من خلال مثابرتك وجهدك فلماذا تقيم نفسك هذا التقييم السلبي، فأنت مطالب أن تعيد تقييم نفسك وأن تنظر إلى الجوانب الإيجابية وتحاول أن تقويها وأن تدعمها وتشد من أزرها، فهذا يجعلك إن شاء الله تعالى أكثر ثقة في نفسك.

وعليك أيضًا بأن ترفع من همتك بأن يكون لك حضورك وأن يكون لك وجودك، وليس هناك ما يدعوك أن تكون مقودًا للآخرين، هذه يجب أن تحقرها ويجب ألا تتبعها ويجب أن تستبدلها بما هو مضاد، فانظر لهؤلاء الذين أعطاهم الله تعالى القدرة على أن يقودوا الأمم وعلى أن يقودوا الشعوب وعلى أن يكونوا فاعلين، أنت لا تقل عنهم بأي شيء، فقط هم لديهم الدافعية ولديهم القوة ولديهم الإصرار ولديهم إرادة التحسن وإرادة أن يكون لهم حضورهم وأن يكون لهم وجود، فعليك أن تقوم بذلك.

وسيكون من المفيد لك أن تنضم إلى إحدى جمعيات البر والإحسان والجمعيات التي تعمل في المجال الخيري والجمعيات الشبابية، من خلال هذه الجمعيات يظهر الإنسان نفسه وشخصيته وقدراته، ويشعر بالرضا الداخلي وهذا يؤدي إلى التحفيز ويؤدي إلى المزيد من الثقة بالنفس.

ومفهوم الثقة بالنفس أصلاً هو مفهوم كبير، وهو يعني أشياء مختلفة بالنسبة لمختلف الناس، فالإنسان حين يظن أنه ضعيف الثقة في نفسه سوف يكون ضعيف الثقة في نفسه، والإنسان الذي يعتقد ويصر ويطبق ما هو إيجابي سوف يجد أن ثقته في نفسه قوية وممتازة.

ولا شك أن التسارع في ضربات القلب وهذا الخجل وانخفاض الصوت الذي ذكرته كله ناتج عن الخوف والقلق الذي يحمل الطابع الاجتماعي، فعليك أن تصحح هذه المفاهيم بأن تكون مقتحماً للمواقف الاجتماعية وبأن تكون مشاركاً، دائماً كن في صلاة الجماعة في الصف الأول، حاول أن تحضر مواضيع مفيدة، اقرأ واطلع وزد من معارفك، وحين تقابل الآخرين اطرح عليهم أفكارك وتواصل معهم من خلال الحوار، والصوت يجب أن يكون قوياً ويمكنك أن تقوم باستعمال جهاز التسجيل وتسجيل بعض المواضيع وقم بعد ذلك بالاستماع إلى نفسك، وحاول أن تقرأ القرآن بصوت مرتفع، وأن تخرج الحروف من مخارجها الصحيحة، هذا أيضاً يحسن من صوتك، وطور من مهاراتك الاجتماعية بأن تنظر إلى الناس في وجوههم وأن تتبسم في وجوههم حين تحييمهم، ففي هذا خير وبركة وأجر إن شاء الله ومفيد للصحة النفسية أيضاً.

ويبقى بعد ذلك أن أنصحك بأن تمارس الرياضة؛ لأن الرياضة تزيل الكسل والحمول وتحسن من الطاقات الجسدية لدى الإنسان، فنظم أيضاً وقتاً لراحتك ووقتاً

لنومك وتجنب النوم النهاري بقدر المستطاع، ولا مانع من القيلولة الشرعية، لكن يجب أن لا تزيد عن نصف ساعة إلى خمس وأربعين دقيقة.

وأما عن قلة النوم فعليك أن تمارس الرياضة، وعليك أن تتجنب النوم النهاري، وعليك أن تثبت الوقت الذي تذهب فيه إلى الفراش ليلاً، وكن هادئاً نفسياً ووجدانياً وعاطفياً قبل أن تذهب إلى الفراش، وكن حريصاً على أذكار النوم، وحبذا لو نمت على وضوء وصليت ركعتين قبل النوم.

**س:** أنا طالب جامعي عمري ٢٣ سنة، فقدت صديقاً عزيزاً عليّ، وبعدها صرت أعاني من مشكلة - رغم أنني لا أفكر فيه حالياً - وهي أنني أبكي بشكل يومي دون سبب، ولا أربغ بالكلام وأعزل نفسي في غرفتي.

وفي بداية حدوث هذه الحالة أشعر بضيق في تنفسي وحرارة في صدري، وأشعر أيضاً أنني في عالم غريب حيث الناس والأشياء التي حولي لا تبدو منطقية كأنني فقدت اتصالي بالواقع، وهذه الحالة لا تحدث لي بشكل دائم وإنما بشكل متقطع ولكن بشكل يومي، وأشعر باليأس ورغبة في الانتحار كأن أرمي بنفسي من مكان عالٍ أو أقطع شراييني، وقد حاولت الانتحار أكثر من مرة ولكنها باءت بالفشل والله الحمد.

وأقوم بتجريح يدي عندما أشعر بالحالة، وأرتاح كثيراً عندما أشعر بالألم، حيث أشعر أنني أستحقه، وقد صرت متأخراً جامعياً حيث لم أدرس لمدة ثلاث سنوات وليس لدي أصدقاء، فما رأيكم في حالتي؟ وماذا تقترحون علي في العلاج؟!

**الجواب:** فإن هذه الحالة التي تحدث لك من قلق وفقدان للارتباط بالواقع أو عدم القدرة على التواصل مع محيطك واستشعارك بهذا التغيير كأن ما حولك ليس طبيعياً، والبعض قد يشعر أن نفسه أيضاً متغيرة ويحس بنوع من الغربة الداخلية.

وهذه الحالة هي نوع من أنواع القلق النفسي، وهو نوع خاص من القلق النفسي يحدث للبعض بعد الصدمات النفسية أو الإصابات الجسدية، وهو نوع من العصاب الذي نشاهده أحياناً لدى الأشخاص الذين تعرضوا للكوارث الطبيعية أو التي هي من فعل البشر، والذين يصابون بهذا النوع من القلق يكون في الأصل لديهم الاستعداد لذلك، وربما تكون شخصياتهم لم يكتمل بناؤها النفسي، وأعتقد أن هذا ينطبق على وضعك الذي أنت فيه، فأنت قد فقدت هذا الصديق العزيز، ولم توضح نوعية هذا الفقد، فإن كنت فقدته نتيجة للموت فنسأل الله تعالى أن يرحمه وأن يقبله قبولاً حسناً، وإن كان انقطاعاً فقط في العلاقة فنسأل الله تعالى أن يصلح ما بينكما.

هذه التفاعلات النفسية التي تحدث بعد الصدمات بصفة عامة يُعرف أنها تستغرق بعض الوقت، وهذا الوقت ليس بالزمن الطويل، بعدها تبدأ الحالة في الانحسار ثم تنتهي تماماً وذلك بعد أن يحدث ما يمكن أن نسميه التواءم النفسي والتكيف مع الوضع الذي حدث فيه الفقد، وبعد مضي وقت من الزمن يسترد الإنسان دفاعاته النفسية الطبيعية مما يؤدي إن شاء الله إلى اختفاء وزوال الحالة.

والجزء الآخر في شكواك وهي أنك تشعر باليأس ولديك الرغبة في الانتحار وقد قمت بمحاولات من هذا القبيل، كما أنك تحس بنوع من الارتياح حين تقوم بتجريح يدك، هذه أيضاً حالة نفسية معروفة وهي كثيراً ما تكون مرتبطة بالقلق والاكتئاب النفسي الانفعالي وكذلك اضطرابات الشخصية، وهنا بالطبع ننصح أن تراجع نفسك وتذكر أنك مسلم وهذا الأمر منهي عنه تماماً في الدين، وأن الانتحار بجانب أنه إثم فهو يؤدي إلى ضرر كبير ليس للشخص فقط إنما لمن حوله ولأقربائه ولأحبابه.

وإذا نظرت وضعك باستبصار لن تجد حقيقة ما يدفعك لمثل هذا التفكير الذي نرى فيه الكثير من ظلمك لنفسك، أنت شاب ولديك الكثير إن شاء الله الذي يمكن

أن تنجزه في هذه الحياة، وحتى إن تأخرت في الدراسة الجامعية فهذا ليس نهاية الأمر، يمكنك أن تراجع نفسك وأن تبدأ بداية جديدة بعزيمة جديدة وتصميم جديد ومنهج جديد من أجل الدراسة، فبالرغم من السنوات التي ضاعت إلا أنك يمكن حقيقة أن تبدأ هذه البدايات الإيجابية وسوف تحس إن شاء الله بالرضا وسوف تحس بالقبول لذاتك.

وبالنسبة للأصدقاء فالشباب في مثل سنك يوجد لهم أصدقاء وليس من الصعوبة أن تبني صداقات وعلاقات اجتماعية راسخة، ما الذي يمنعك من ذلك؟

يجب أن تسأل نفسك هذا السؤال، فأنت لا ينقصك شيء وليس بك الدونية أو الضعف النفسي أو الجسدي الذي يجعلك تبتعد من الآخرين، ابدأ في تكوين صداقات وفي تكوين معارف، وأقول لك بكل أمانة إن المسجد هو أفضل مكان يمكن أن تبني فيه صداقاتك، اذهب وأدّ صلواتك في المسجد مع إخوانك المسلمين، هذا فيه خير كبير لك إن شاء الله، وسوف تجد أن علاقتك بالآخرين في المسجد بدأت في النمو وسوف تتخير من بين المصلين من ثلاثمك طباعه وتجد فيه الخير والمساندة وتتخذة صديقاً، وهناك مجالات وأماكن أخرى كثيرة يمكنك أن تتعرف فيها على الشباب من هم في عمرك.

ارجع إلى دراستك فأماكن الدراسة هي مرتع خصب لتكوين العلاقات السوية والعلاقات الطيبة، وأبناء الجيران أيضاً يمكن أن تجد وسطهم من يوائمك، إذا كانت هنالك أي من الجمعيات الشبابية أو الأندية يمكن أن تذهب إلى هذه الأماكن وسوف تجد أن هنالك أناساً طيبين وأفاضل يمكن أن تتعرف عليهم.

الصداقة هي تبادل للمعرفة بين الناس، فأنت لا بد أن تساند، عامل الناس بطيبة وحيّهم بأحسن تحية وتبسم في وجوههم، وليكن لك حضورك في المناسبات الاجتماعية، وكن نشطاً وفعالاً، وشارك الناس في أفراحهم وفي أتراحهم، ولا بد أن ذلك سوف يبني من انطباع إيجابي عنك ويشعر الآخرين بنوع من الألفة حيالك.

وهناك عدة طرق لبناء هذه الصداقات، فلا تياس ولا تسأم ولا تقلل من شأنك أبداً، اجعل حياتك معنى، أنت في ريعان الشباب كما ذكرت لك.

حاول أن تستفيد من وقتك وذلك بأن توزع الوقت على نشاطات مختلفة مثل القراءة وممارسة الرياضة، العبادة، التواصل الاجتماعي، حاول أن تنجز حتى ولو على نطاق بسيط جداً، سوف تجد بعد ذلك أن أداءك أصبح أفضل، وهذا يحفزك بإذن الله لمزيد من الإنجاز ولمزيد من التواصل، وإن شاء الله الرغبة في الدراسة.

أرجع وأقول لك إن استعدادك ثقتك لنفسك وأن تنظر لأوضاعك وأن تحول أفكارك إلى أفكار إيجابية وتكون لك الدافعية والإصرار على أن تعيش حياة طيبة وجميلة هو من الوسائل التي يُعرف أنها مفيدة جداً لأن يتحول مزاجك إن شاء الله إلى مزاج إيجابي، وتحول المزاج إلى الوضع الإيجابي سوف يزيل القلق وسوف يقضي تماماً بإذن الله على مشاعر الضيق والحرارة في الصدر وكذلك الشعور بالغرابة الداخلية أو فقدان الاتصال بالواقع.

أنا ذكرت لك مسبقاً ضرورة الاستفادة من وقتك وتنظيمه، وأقول لك إن ممارسة الرياضة - أي نوع من الرياضة - ككرة القدم أو الجري أو كرة السلة أو السباحة، كلها وجد أنها مفيدة في التخلص من هذه الطاقات النفسية السلبية وبناء طاقات نفسية إيجابية، فكن حريصاً على ذلك.

**س:** أنا عمري ١٥ سنة تعرضت لأشياء كثيرة في هذا السن لم أكن أعرفها كالعادة السرية التي ابتليت بها لكن الحمد لله تقريباً امتنعت عنها وأحس أن ربنا يعاقبني لما أحتمل، لكن المشكلة أني كنت أتفرج على الأفلام الإباحية وأنا لا أحبها لكن لست أعرف لماذا أتفرج عليها؟ وأحاول أن أبتعد عنها والحمد لله منذ عدة أيام امتنعت عنها.

المشكلة الآن أني أحس أن ربنا غير راضٍ عني بعد كل المعاصي التي أنا عملتها، ولما أصلي لا أشعر بلذة العبادة فأخاف أن تكون النتيجة أن أمتنع عن الصلاة.

أنا أحب ربنا جداً لكن لست أعرف أعمل ماذا؟ أحس أن قلبي غير موجود، لا أحس بخشوع في أثناء العبادة وأحس أني منافق جداً حتى وأنا أبعث برسائلي هذه أحس أني منافق، وأنا متعود على الكذب، أحس أنني أعمل معصية عندما أكذب وأحب الأغاني والأفلام، لكن لا أعرف هي كل حاجة في حياتي، أنا كنت إنساناً جيداً جداً، لكن لما وصلت لهذا السن لا أعرف ماذا حصل لي، حتى أصحابي الذين أنا أحبهم كلهم ابتعدوا عن طريق الله في هذا السن، أنا كنت من المتفوقين في الدراسة لكن نزلت قليلاً عن مستواي والحمد لله أرجع خطوة خطوة لمستواي من بعد ما امتنعت عن العادة السرية... مشكلتي أكيد واضحة..

**الجواب:** بخصوص ما ورد برسالتك فأنا حقيقة سعيد باتصالك بنا وفخور بك جداً لأن كونك في هذا السن وتشعر بالخطر الذي يحدق بك وتستشعر أيضاً حجم المعصية أو المعاصي التي وقعت فيها وتتصل بإخوانك في الشبكة لتبحث عن حل لهذا يدل على أنك إنسان رائع وأنت إنسان فاضل وأنت إنسان محترم وأن فيك خيراً كثيراً.. الشيطان - لعنه الله - هو الذي يريد أن يشوه صورتك أمام نفسك؛ لأنه لو أفقدك ثقتك في الله أو أفقدك الثقة في نفسك فسيستحوذ عليك ويجعلك تقع في المعاصي التي تركتها من أجل الله بل وتقع في معاصٍ أكبر منها.

ولذلك هذا الكلام الذي تقوله أنا حزين جداً أنك تقوله، تشعر بأنك منافق وتشعر بأنك كذاب، هذه بارك الله فيك هي أسلحة الشيطان لتدميرك، إشعارك بأنه لا خير فيك ولا أمل يُرجى منك وأنت تنافق ودجال وأنت كذاب ومحتال، هذه أسلحة يريد الشيطان أن يستعملها ضدك ليحول بينك وبين تذوق حلاوة الإيمان.

أنت الآن تقول لا تشعر بلذة العبادة، وأنا معك في هذا بسبب شؤم المعصية -يا ولدي- فشؤم المعصية تفقدك لذة العبادة والأنس بقاء الله تعالى، ولكن إلى متى -يا ولدي-؟ عندما تتخلص من هذه المعاصي -ياذن الله تعالى- بالكلية وتصر على ذلك فترة وتواصل الطاعة والعبادة والاستقامة، سوف تشعر بحلاوة ما شعرت بها في حياتك كلها.

أما قرأت قول الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾ [البقرة: ٢٢٢]؟! إذن ما معنى ذلك -يا ولدي-؟ معنى ذلك أن الله يحبك، أنت أيضاً تحب الله تعالى، فأنت قلت (أنا أحب ربي جداً، مش عارف أعمل إيه، حاسس إن قلبي غير موجود)، نعم غير موجود لسبب واحد هو أثر المعاصي مثل الصباغ (الدهان) فإنك عندما تأتي إلى جدار لونه أحمر تدهنه مثلاً بصبغة بيضاء يُصبح أبيض، وعندما تدهنه بلون أسود يصبح أسود، فالمعاصي -كما تعلم- ظلمات بعضها فوق بعض، فالآن قلبك فيه هذه الكمية من الأصباغ الضارة السامة، عندما تتخلص منها سوف تأتيك لذة العبادة وحلاوة الإيمان قطعاً.. الله يحبك ولذلك الله أكرمك بأن أدركت الخطر مبكراً، كان من الممكن إذا كان الله لا يحبك ألا تتبته لهذه المعاصي أبداً... صدقني، وألا تفكر فيها وتقول أنا أحسن من غيري، خاصة غالب الشباب في هذا السن، لماذا؟ لأن صاحب هذا السن لا يستمع لكلام أحد من الناصحين، وأحياناً الآباء قد لا يعطون أولادهم الجرعة الكافية من التوعية ومن الإيمان؛ لأنهم قد يكون لا يوجد لديهم من العلم الشرعي الكافي.

أيضاً الشاب في هذه المرحلة قد لا يواظب على حضور مجالس العلم والمحاضرات فأين يزيد إيمانه؟ ومعروف أن الإيمان يزيد بعوامل زيادة الإيمان، ومنها المحافظة على الطاعة وقراءة القرآن بانتظام والمحافظة على طلب العلم الشرعي إلى غير ذلك من الأمور التي تقوي الإيمان، فهذا الشباب المسكين لا يجد فرصة ولا يقف معه أحد ولا يتكلم معه

أحد فيستحوذ عليه الشيطان، ولذلك أقول -يا ولدي- أنت إنسان رائع، وأنا سعيد جداً أي أتكلم معك اليوم لأنني شاعر بأن فيك خيراً لأنك تشعر بحجم المعصية التي وقعت فيها، والحمد لله فقد أكرمك ربك وتخلصت من العادة السرية ومنذ فترة الآن تخلصت من مشاهدة الأشياء الإباحية، وعمّاً قريب ستتخلص من كل الذنوب -ياذن الله تعالى- ولكن المطلوب منك -يا ولدي- أن تواصل الرحلة في طاعة الله وألا تستسلم لهذه الأفكار التي يلقيها الشيطان في عقلك بأنك كذاب أو منافق أو غير ذلك.. أبداً.

وفوق ذلك كونك بدأت تتحسن دراسياً خطوة خطوة، هذه أيضاً من عوامل التوفيق من الله تعالى، فأنت رجل عندك عزيمة قوية -رغم أنك لازلت شاباً صغيراً- تخلصت من المعاصي، ثم بعد ذلك بدأت تحسن مستواك العلمي، وأنا واثق من أنك ستكون رائعاً وتكون من قمة الطلبة وستكون متفوقاً؛ لأن الله لا يضيع أهله.

فالذي أريده ألا تستسلم لهذه الأفكار، كلما جاءتك تبصق على يسارك وتستعيد بالله من الشيطان الرجيم، وتواصل المحافظة على الطاعة حتى وإن كنت لا تشعر بلذة العبادة الآن؛ لأنك مع الأيام سوف تشعر بها، لأن المعاصي كما قال الشافعي -عليه رحمة الله تعالى-:

شكوت إلى وكيع سوء حظي فأرشدني إلى ترك المعاصي  
وأخبرني بأن العلم نورٌ ونور الله لا يُهدى لعاصي

فأنا أبشرك بأن توبتك من هذه المعاصي هي بداية الخير، وسوف يعود إليك مستواك العلمي المتميز، وسوف يعود إليك مستواك الإيماني المتميز، وسوف تشعر عما قريب بحلاوة الإيمان ولذة الطاعة والعبادة، المهم لا تلتفت لهذا الشيطان اللعين، وواصل الطاعة والعبادة حتى وإن كنت تشعر بأنك لم تستفد منها الآن، فصدقني سوف تستفيد منها في المستقبل القريب ياذن الله تعالى كما ذكرت لك المعاصي لها شؤمٌ والمعاصي لها لون

أسود صبغ الشيطان قلبك به، ولذلك عندما تأتي الطاعة الآن لا تستطيع هذه الطاعة أن تثبت على هذا السواد فنحتاج إلى الاستغفار ونحتاج إلى التوبة، أنت تقول (ربنا عاقبني بالاحتلام) الاحتلام ليس عقاباً، الاحتلام رحمة من الله تعالى لأنه تصريف للطاقة الزائدة في جسدك وهذه من فضل الله تعالى، المهم أنك لا تعبت بنفسك ولا تستعمل العادة السرية، هذا هو المحظور والممنوع، أما الاحتلام فهو دليل على أن صحتك طيبة وأنت شخص طبيعي -يا ولدي- فلا تشغل بالك بهذه المسألة.

أهم شيء أن تحافظ على العبادة وتحافظ على الطاعة وتكثر من العبادات والنوافل، على قدر استطاعتك - وتجتهد إذا كان عندك محاضرات أو دروس قريبة من المنزل تحضرها وتربط نفسك بالشباب الصالح وتحاول أن تأمر بالمعروف وتنهي عن المنكر وسط زملائك وأن تردهم إلى الله تعالى وأن ترتب أوقات مذاكرتك، وأن تجعل برنامج المذاكرة هذا دائماً كل يوم، لا تجعله حسب الظروف وإنما كما أن الأكل له موعد والصلاة لها موعد اجعل للمذاكرة موعداً ولا تفرط في هذا الموعد أبداً، وأنا واثق أنك ستكون إن شاء الله متميزاً وستكون رائعاً أكثر وأكثر، وستكون متفوقاً، مع تمنياتنا لك بالتوفيق والسداد والهداية والرشاد.

**س:** أعاني من الخوف من التجمعات أو المناسبات، وأشعر بعدم الثقة في النفس، وعندما أكون في حالة قلق أذهب للنوم أو ممارسة العادة السرية كنوع من التخفيف من القلق، وأميل إلى سماع الموسيقى أو الأغاني الحزينة، وتأثر جداً عندما أرى موقفاً في فيلم أو مسلسلاً محزناً، ويمكن أن تدمع عيني، وكثيراً ما أشعر باضطرابات في الجهاز الهضمي، ولا أعرف هل سبب الخوف هو اضطرابات الهضم وما ينتج عنه من غازات أم أن القلق هو المرض الذي سبب لي هذه الاضطرابات؟

علمًا أنني أعتقد أنني في الصغر كنت طبيعيًا حتى مرحلة البلوغ، وقد سبب لي القلق والاضطرابات انطواءً حتى عن أصدقائي، وأصبحت لا أسهر معهم، ودائمًا أشعر بالحزن والوحدة، وخاصة في الليل، علمًا أنني أعيش في شقة وحدي في منزل العائلة، وأبي وأمي وإخوتي انتقلوا إلى العيش في منزل جديد، وعندي خوف من الأماكن المغلقة، مثل الأسانسير، وعندما أخرج من البيت أحس باضطراب في المزاج، وأريد العودة للمنزل، وعندما أعود أشعر بالراحة، ودائمًا أشعر بعدم الثقة بالنفس، خاصة مع الجنس الآخر، وأشعر عند التكلم وسط مجموعة من الناس بالتوتر، وخاصة عندما يكونون غير قريبين مني، وأحيانًا أحس باحمرار الوجه، والتعرق البسيط، وأحيانًا تأتي لي رعشة في اليدين، وعندما أفكر في أحوالي أشعر بالحزن، وأبكي على حالي!

أرجو من منكم إفادتي بحالتي ومداهها، وشكرًا لسعة صدركم.

**الجواب:** خلاصة الأمر أنك تعاني من نوع من مخاوف القلق أو قلق المخاوف - كما يسميه البعض - لديك قلق وخوف من الأماكن المغلقة، وما وصفته بالشعور بالراحة عندما تعود إلى المنزل هذا يعرف برهاب الساحة، لا شك أن الرهاب الاجتماعي هو جزء من هذا النوع من القلق أو المخاوف والانطواء على الذات، وعدم التفاعل مع الآخرين، هي جزئية بسيطة من هذه الحالة، والأعراض البيولوجية من احمرار في الوجه والتعرق أيضًا هي بالطبع الأعراض الجسدية المصاحبة وخاصة الرعشة في اليدين.

ما ذكرته من قلق تحس به عند الذهاب إلى النوم هذا معروف، والإنسان يأتيه في بعض الأحيان ما يعرف بالخوف التوقعي أو القلق التوقعي، مثلًا يحس أنه لم ينم بصورة جيدة، وبالطبع هذا مزعج ولكن بعد أن يبدأ الإنسان في النوم ويستيقظ وهو نشط ربما يخفني هذا الشعور.

لا شك أن ممارسة العادة السرية لا تخفف القلق، وأنت ذكرت أنها تخفف القلق، هي ليست مخففة للقلق، هي تؤدي إلى شعور وهمي أن القلق قد انتهى، ولكنها تبني عملاً

نفسية كثيرة، ونواقص في الذات؛ لأنها هي إهانة للنفس وإضعاف لها، وتجعل الإنسان يدخل في خيالات وارتباطات نفسية ليست صحيحة، وهذا بالطبع بجانب الموقف الشرعي الواضح منها، وما تسببه من مضار جسدية ونفسية واجتماعية.

أيها الابن الكريم أرجو أن تتوقف عن هذه الممارسة فهي لن تجلب لك الخير، ولن تجلب لك الراحة، ولن تخفف عنك القلق مطلقاً.

وميلك للموسيقى والأغاني الحزينة، وإنه ربما تدمع عينك حينما تشاهد فيلمًا أو مسلسلًا محزنًا، هذا بالطبع يدل على أن عواطفك من النوع السطحي، مع احترامي الشديد لك، يُعرف أن هذه الأغاني وهذه الأفلام ليست بشيء مؤصل، وهي لا تقوم على حقائق، بمعظمها نوع من الهوى واستدراار عواطف الناس بصورة خاطئة.

أرجو أن تنظر لها من هذا المنطلق، وأرجو أن تتجنبها وتبتعد عنها وإذا كانت عينك تدمع لهذه المشاهد والمواقف الواهية، اجعلها تدمع في طاعة الله، هذا هو الأفضل، وهذا هو الذي سوف يساعدك وسوف يقوي من نفسك، وسوف يرفع من معدل صحتك النفسية للدرجة التي تعيد لك الثقة في نفسك، أنت الآن في مستقبل العمر وأمامك الكثير، والحياة الطلابية هي حياة ممتعة إذا حاول الإنسان أن يستثمرها، وكثير منا الآن يتذكر أيام الحياة الطلابية، ويتمنى لو أنها عادت مرة أخرى، عليك باستثمار هذا الوقت، وعليك بالعمل من أجل أن تكون متفوقًا، وبارزًا، وذا شخصية قوية، وتكون مفيدًا لنفسك وللآخرين، ارفع من همتك -إن شاء الله- سوف تصل إلى ما تريد.

أود أن أؤكد لك أن كل الأعراض الجسدية المتعلقة بالجهاز الهضمي هي ناتجة من أعراض القلق والتوتر الذي تعاني منه، وبتلقي العلاج الذي يصفه لك الطبيب المختص، واتباع الإرشادات المذكورة، وممارسة الرياضة، سوف تختفي هذه الأعراض تمامًا بإذن

الله وأرجو أن تكون أكثر تفاؤلاً، وأن تكون أكثر ثقة بنفسك وإن شاء الله أمامك أيام طيبة وجيلة ومستقبل باهر. أسأل الله لك العافية والصحة.

.. . . . .

**س:** أرى نفسي أصغر من سني من نواحٍ كثيرة، من ناحية الاجتماع والمخالطة، والثقافة واللغة، والتفكير... الخ فأفعالي تدل على صغري! ومن هو في سني أفضل مني، وكذلك من هو أصغر مني، والحمد لله كما يرضى ربنا.

**سؤالى الآخر:** إذا جلست في مجلسٍ نادرٍ من يتكلم معي، بينما جميع من في المجلس يتكلم مع بعضهم البعض، ما يشعرني بعدم أهميتي، ولا أحد يتقبلني كصديق، ما هو توجيهكم؟ والله يحفظكم.

**الجواب:** إن كلا السؤالين لهما اتجاه واحد، ومعنى واحد كذلك، فإنك تشعر الآن بأنك أقل من غيرك، بل إنك تشعر أن تصرفاتك هي دون ما يقتضيه عمرك، وبعبارة أخرى تشعر أن عقلك أصغر من سنك، حتى إنك لترى أن من أصغر منك سنًا يتصرفون خيرًا منك، وهذا هو عين سؤالك الثاني، الذي أشرت فيه إلى شعورك بعدم الأهمية بين الناس، وأن الناس نادرًا ما يتكلمون معك، ولا يعيرونك اهتمامًا أثناء المجالسة، ولا تجد من يتقبلك كصديق.

فالذي لديك يا أخي هو ضعفٌ في الثقة في نفسك، فأنت تشعر بأنك لست صاحب قدرات كالآخرين، لست بصاحب علاقات اجتماعية كسائر الناس، تشعر أيضًا أن تفكيرك دون أقرانك، ودون من هم في سنك، وهذا راجع في الحقيقة إلى نظرتك أنت إلى نفسك، فالسؤال ها هنا:

لماذا اخترت أن تنظر إلى نفسك هذه النظرة؟ لماذا لا تكون نظرتك شيئًا آخر؟ لماذا لا تجلس بينك وبين نفسك وتقول: أنا - بحمد الله **عَزَّوَجَلَّ** - آتاني الله صفات كثيرة

يمكن أن أستثمرها، وأن أنميها، وأن أصل بنفسي إلى أعلى المستويات.. إنني -بحمد الله عزَّجَل- صاحب حفاظ على طاعة الله بعيداً عن ارتكاب الفواحش والمحرمات واللّهت وراءها، إنني لا أركض وراء الشهوات المحرمة لأنقل من رذيلة إلى رذيلة، بل حفظت نفسي عن ذلك، وكم من رجل وشاب في عمري يقع في هذه الرذائل، ويقع في هذه المحرمات؟

إذن فلديّ بحمدِ الله أمر حسن قد حققته بكرم من ربي وفضل. إنني أيضاً لديّ السمعة الحسنة بين الناس (ونعني بذلك أنك معروف بين الناس بالأخلاق والفضل) ثم بعد ذلك انظر إلى الأمور السلبية التي تظن أنها متحققة فيك، فخذ مثلاً على ذلك:

عدم وجود وظيفة لك في هذا الوقت، وهذا من آكد الأسباب التي تُشعرك بعدم أهميتك، فأنت ربما تنظر إلى ذلك الشاب الذي هو أقل منك سناً وهو مستمر في دراسته سواء الجامعية أو الثانوية، وذاك الشاب الذي لديه وظيفة ويحصل الرزق منها، وأنت ترى نفسك بلا وظيفة وبلا دراسة، فتشعر حينئذ بقلّة أهميتك، حتى إنك لتفكر (وإن لم تصرح بذلك ولكنّ هذا قد يفهم من كلامك الكريم) فتقول: لو أني ذهبت لأتقدم إلى فتاة فهل سأشرف أهلها وهل ستفرح بي وتقبل بي، ولربما قلت: لن أجد من يتقبلني!

فهذا هو الذي يجعلك تشعر بضعف ثقّتك في نفسك، فقد عرّف السبب إذن، إنه في الواقع ليس في قلة قدراتك العقلية أو الاجتماعية أو غيرها، ولكن نظرتك إلى نفسك، ولو وصلت إلى أن تغير هذه النظرة، وأن تعتدل فيها لوصلت بإذن الله لأفضل الأحوال، بل لو وجدنا أنك تقدمت بخطوات كثيرة، في تحقيق كثير من المصالح.

فإن قلت: كيف لي بذلك؟ فالجواب: ها أنت الآن قد أشرت إلى أنك عاطل عن العمل، فلا دراسة ولا وظيفة، ولا مصدر رزق، فلماذا لا تسعى سعياً حثيثاً في أن توجد أي سبيل لتحصيل الرزق الحلال، سواء كان ذلك بعمل خاص تقوم به، أو كان

ذلك بطلب وظيفه يمكن أن تمارسها وفق قدراتك الموجودة؟ ما المانع أن يكون هنالك انتساب لإكمال دراستك، حتى ولو كان ذلك عن طريق الدراسة المسائية أو الدراسة في المنازل - وهذا أمر معلوم به كما لا يخفى على نظرك الكريم - فتشارك وأقل أحوالك أن تجد قدرة على المواصلة، خاصة وأنك في هذا الوقت متفرغ، ويمكنك أن تحصل بإذن الله شيئاً من التحصيل الدراسي الذي تتقدم فيه، ما المانع أن يكون لك تحصيل لحفظ كتاب الله ﷺ في مركز لعلوم القرآن وتحفيظه، فتكون حافظاً لكتاب الله، بل لو أنك نظرت نظرة بعيدة، لوجدت أن أمامك فرصة الآن أن تكون معلماً للقرآن تدرس أبناء المسلمين، فقد قال ﷺ: «خيركم من تعلم القرآن وعلمه» [أخرجه البخاري في صحيحه]. وهذا لا ينبغي أن تنظر إليه على أنه سبيل للء وقت الفراغ فقط بل تنظر إليه على أنه عبادة عظيمة، وأمر جليل يُشمر له الساعدان. ها أنت أمام تحصيل العلوم الشرعية بالانتساب إلى بعض المعاهد وهذا هو الذي نفضله حتى يكون لك دراسة منتظمة، تستطيع أن تحصل فيها هذه العلوم وهذا بحمد الله أمر موجود يمكنك أن تدخل في هذه المعاهد بحسب المستوى الدراسي الذي توقفت عنده.

فالمقصود إذن بذل الوسع لتجد من نفسك أنك قد أصبحت صاحب عطاء وثمره، صاحب مصلحة ملموسة تحققها وترى نتائجها. فهذا يا أخي هو السبيل، إذن فلا بد أن تكون عصامياً - أي أن تكون رجلاً يحقق مصالحه بنفسه - ولكن قبل ذلك معتمداً على ربك **جَلَّ وَعَلَا**؛ فإن توفيق الله **جَلَّ وَعَلَا** هو الأساس في كل هذه الأمور، ومن أساس التوفيق أن تعلم أن حقيقة التوكل على الله هي اعتماد القلب عليه **جَلَّ وَعَلَا**، مع اتباع الأسباب الممكنة، ولا تلتفت إلى أمر أنك جالس بين أصحابك، وأنك لا يأبه بك، شارك في الحديث بما تيسر ولا تبقى منزوياً وكأنك تستحي من نفسك وتستحي من وضعك، وهذا هو السر الذي يشرح لك عدم توجيه الكلام لك، وعدم حصول الحوار بينك وبين

الناس؛ لأنهم يشعرون أنك منزو على نفسك لا تشارك في الحديث، وإن قدر أن كلمك أحد فإنك تجيب بعبارات موجزة على قدر غير كافٍ، فغير من هذا الأسلوب ثم أيضاً انتق الصحبة الصالحة الطيبة ذات الخلق يا أخي، التي تعينك على تحصيل مصالحك في دينك ودنياك، فأمامك إذن حلٌ عظيم نوجزه لك بعبارة واحدة وهي: الحرص على مصالح دينك ودنياك وتشمير الساعدين لأجل ذلك، والنظر فيما يمكن تحقيقه من ذلك، فهذا هو الذي يجمع لك الخير كله، فمنذ هذه اللحظة اجلس وفكر فيما يمكن إنجازه من أمور الدراسة، ومن أمور الانتساب إلى بعض المعاهد، من أمور حفظ كتاب الله **عَزَّوَجَلَّ** وتحصيل العلوم الشرعية النافعة، من تعلم بعض المهن النافعة، من التقديم لتحصيل بعض الوظائف ولو كان ذلك بالسعي في عمل خاص تقوم به، فهذا يا أخي تجد أنك قد حققت أموراً تشعر فيها أنك منتج مثمر، وأنت لا تقل عن غيرك، فنظرتك إنما نبعت من شعورك أنك قد أخفقت في كثير من الأمور التي نجح فيها غيرك، ولذلك تعود على نفسك بهذه النظرة. ونسأل الله **عَزَّوَجَلَّ** لك التوفيق والسداد.

**س:** أنا في العشرين من عمري، وإن شاء المولى في شهره القادم أكون ٢١ سنة، مشكلتي أنني أحس أنني قصير، مع العلم أنني في طول والدي، وآخر مرة قست فيها نفسي بالصيدلية كنت ١٧١ وأنا بحداء عادي، وأحس أن المشكلة هذه أثرت كثيراً في شخصيتي، وأحس أن ثقتي بنفسي قلت كثيراً ولا أعرف ماذا أعمل؟

حاولت أكثر من مرة أن لا أفكر في المسألة، ولكني كل مرة أعاود التفكير فيها، وهذه القصة كانت من شهرين تقريباً.

**الجواب:** فإن الإنسان بطبيعته يجب أن يكون له الهيئة الحسنة، سواء كان ذلك في منظره الخلقي أو كان في هيئته الخلقية أو كان ذلك في ملابسه، فإن الإنسان مجبول على

حب الجمال؛ ولذلك لما سأل رجل النبي **صلى الله عليه وسلم** فقال له: الرجل يجب أن يكون ثوبه حسنًا، ونعله حسنة، فقال: «إن الله جميل يحب الجمال» [أخرجه مسلم في صحيحه]، فأنت معذور في حرصك على أن تكون على الصورة البهية الحسنة في قوامك، وفي هيئتك، فكل هذا أمر فطري يجده الإنسان في نفسه، ولكن - يا أخي - لا بد أن تقف وقفة حسنة تعينك على فهم وجه الصواب فيما يعرض لك، فلاحظ أولاً أنه ما جاءك هذا الشعور إلا من مدة يسيرة، وقد أشرت إلى أنها منذ شهرين تقريبًا، ثم بعد ذلك لاحظ أمراً وهو أن طولك الذي أشرت إليه ١٧١ سم هو طول لا يصنّف بأنه ملحق بالقصر، فهذا أمر لا بد أن تعرفه.

ومما ينفعك غاية النفع أن تعلم أن الناس في طولهم ينقسمون إلى ثلاثة أقسام، فمنهم الطويل البائن، ومنهم القصير البائن القصر، ومنهم المتوسط، وهذا الطول الذي لديك هو - بحمد الله **عزَّجَلَّ** - هو الطول الوسط المعتدل، بل هو أقرب إلى الطول منه إلى القصر، فإن من كان أدنى منك في الطول بخمسة سنتيمترات أو ستة فإنه يكون طوله كذلك قريباً من المتوسط، إلا أنه أقرب إلى القصر، وأما أنت فطولك متوسط - والله الحمد - ولكنه أقرب أن يلحق بالطول منه إلى القصر، فاعرف هذا فإنه ينفعك نفعاً عظيماً، عدا أن الناس - بحمد الله **عزَّجَلَّ** - هذا هو الغالب فيهم، وهو أنهم يكونون متوسطي الطول في القامة، وإن كانت بعض الشعوب قد يكثر فيهم الطول، وبعضهم يكثر فيهم القصر، وهذا بحسب قسمة الخلق التي قسمها ربك **جلَّ وعَلا** فاعرف هذا فإنه يعينك إعانة عظيمة على أن تنظر نظرة معتدلة إلى نفسك.

فأنت الآن قد دخلت في شيء من الوسوسة في أن طولك غير مناسب، وأنت قصير القامة، فأورد عليك أموراً حتى شعرت بشيء من الحرج، وهذا هو الذي أشرت إليه

بأنك بدأت تشعر بضعف في ثقتك بنفسك، وهذا يقودك أيضًا إلى معنى حسن جميل لو أنك تأملت فيه، وهو أن الإنسان لا يقاس بطوله، ولا يقاس بصورته، وإنما يقاس بقلبه وعمله، كما قال -صلوات الله وسلامه عليه-: «إن الله لا ينظر إلى صوركم، ولا إلى أجسامكم، ولكن ينظر إلى قلوبكم وأعمالكم»، وهذا عبد الله بن مسعود رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ وقد كان من أقصر الصحابة طولًا حتى إنه يروى عنه رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أنه كان يقف بجانب بعض الصحابة لا يتجاوز ركبهم بشيء قليل، حتى أنه مرة صعِدَ يجني أعوادًا من أراك (السواك) وتعلق بغصن وهزت الريح فتحرك الغصن لحفة وزنه، فضحك أصحاب رسول الله -صلوات الله وسلامه عليه-: فسألهم ما يضحككم؟ قالوا يا رسول الله من دقة ساقيه، قال صلوات الله وسلامه عليه: «ولكنهما أثقل عند الله من أحد» والحديث ثابت عن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.

فالرجال لا يقاسون بالصورة والأجسام، وها هي صفية بنت حيي رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أم المؤمنين كانت قصيرة القامة، ومع هذا فهي زوجة النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وأم من أمهات المؤمنين، فاعرف هذا فإنه نافع لك، وهذا مع كونك بحمد الله لست بالقصير حتى تواسى، وأنت صاحب قدر معتدل وطول حسن مقبول بمنّ الله وفضله، فاطرد عنك هذه الفكرة، ولا تلتفت إليها، واجعل دائمًا همتك معلقة في معالي الأمور، كما قال -صلوات الله وسلامه عليه-: «إن الله يحب معالي الأمور، ويكره سفاسفها»، واعلم أن دواءك هو قطع الفكرة، وعدم الالتفات إليها، ومعرفة وجه الصواب، ثم التمسك به.

ونسأل الله عَزَّ وَجَلَّ لك التوفيق والسداد، وأن يشرح صدرك، وأن ييسر أمرك، وأن يجعلك من عباد الله الصالحين، وأن يوفقك لما يحب ويرضى.

**س:** أرجوك ما هي الوسائل التي يمكن من خلالها اكتساب الشخصية القوية، فشخصيتي ضعيفة وأتعرض للسخرية دائماً والخوف من مشاهد العنف والأصوات العالية، وأعاني أيضاً من الرهاب، كما أنني متوتر وقلق دائماً عدا الاكتئاب الشديد.

**الجواب:** إن أول خطوات اكتساب الشخصية القوية هي أن يصحح الإنسان مفاهيمه حول نفسه وحول شخصيته.. والدراسات المختلفة في علم النفس وفي علم الاجتماع أثبتت أن الذين يعتقدون أن شخصياتهم ضعيفة أو الذين لا يثقون في مقدراتهم هم في الأصل يحقرون أو يقللون من تقدير أنفسهم؛ وذلك نسبة لمفاهيم خاطئة حول أنفسهم، ولديهم الميول لتعظيم السلبيات وتضخيمها مما جعلهم ينظرون إلى إنجازاتهم نظرة فيها شيء من الاستحقار وعدم الاعتراف بجدوى إنجازاتهم.

إذن الذي نطالبك به هو أن تبحث في الجوانب الإيجابية في شخصيتك، وهي كثيرة جداً، فقط عليك أن تتأملها وعليك أن تتمعن فيها ثم بعد ذلك تحاول أن تستفيد منها لتجعلها وسيلة تساعدك على التعامل مع الآخرين.

والشيء الآخر في تقوية الشخصية هو الإيمان. فإن من يقوي إيمانه فهو يقوي من شخصيته، ونحن -بفضل الله تعالى- يعتبر ديننا الإسلامي الحنيف منهجاً كاملاً لحياة الإنسان، كل ما تريد أن تقوي به شخصيتك وطريقتك في التعامل ومنهجك مع نفسك ومع الآخرين سوف تجده في الشريعة الإسلامية الغراء.

إذن التمسك بالدين والالتزام به والتقرب إلى الله تعالى هو من وسائل تقوية الشخصية، ودائماً المسلم القوي خير من المسلم الضعيف وفي كل خير، والقوة تأتي بالإيمان والالتزام، فأرجو أن تراعي ذلك وأن تركز عليه كثيراً.

يأتي بعد ذلك محاولة تنمية المهارات الاجتماعية، ويكون ذلك أولاً بأن يكون لك القدرة في استقبال الآخرين، وهناك أمور بسيطة جداً مثل البدء بتحية الناس والسلام عليهم، والذي يبدأ بالسلام عليك يجب أن ترد عليه التحية بما هو أفضل منها، ﴿ وَإِذَا حِينُكُمْ بِنَحِيَةٍ فَحِوُوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ حَسِيبًا ﴾ [النساء: ٨٦]، وعلبك أن تنظر للناس في وجوههم حين تتحدث إليهم، وأيضاً حين تكون في مجلس ما لا بد لك من أن تشارك وأن يكون لك حضوراً، والمشاركة في الحوارات تأتي إذا كان للإنسان رصيد معرفي قوي يستطيع به أن يتواصل مع الآخرين.

ولا بد هنالك أيضاً من أن تبحث وتتخذ القدوة الصالحة وتمثل بها، والقدوة الصالحة يمكن أن تكون في حياتك الآن، فانظر إلى الشباب الملتزمين أقوىاء الشخصية الذين لديهم حضور دائماً، فكن في رفقتهم وحاول أن تتمثل بهم، وانظر أيضاً إلى الوراء إلى أيام الصحابة -رضوان الله عليهم- وانظر إلى شباب الإسلام، وبالطبع نحن أبعد ما نكون مما كانوا يقومون به ولكن علينا أن نتشبت وعلينا أن تتمثل بهم بقدر المستطاع، انظر مثلاً إلى سيدنا أسامة بن زيد قاد جيش الإسلام وهو في سن السابعة عشر أو الثامنة عشر وكان في الجيش كبار الصحابة -رضوان الله عليهم أجمعين- فعليك بالقدوة والقدوة الحسنة، والإنسان إذا تمثل بهم فهذا يقوي من شخصيته ويستطيع أن يجعل سماته وخصاله مماثلة إلى درجة كبيرة للشخص الذي اتخذه قدوة؛ حيث إن التطبع ينقل من مكان إلى مكان ومن إنسان إلى آخر، كما تنقل بقية الأشياء في الحياة.

أود أيضاً أن أنصحك بالنظر في الانضمام لأي عمل من الأعمال التطوعية، وأنت بالطبع تعيش في الولايات المتحدة الأمريكية الآن وتوجد الكثير من الجماعات الإسلامية وكذلك الجمعيات الخيرية التي تعمل في مجال العمل التطوعي، فإن العمل التطوعي يقوي الإنسان ويعطيه اعتباره بدرجة كبيرة، فأرجو أن تحرص على ذلك أيضاً.

ممارسة الرياضة الجماعية تجعل الإنسان يتفاعل تفاعلاً إيجابياً مع الآخرين وتحتفي لديه كل أعراض الخوف والرهاب والقلق، فأرجو أيضاً أن تجعل من الرياضة منهجاً يومياً في حياتك.

وهناك أيضاً التخطيط للمستقبل (التخطيط والإصرار على النجاح) فالإصرار على النجاح يقوي من شخصية الإنسان؛ لأن النجاح يتطلب طاقات نفسية معينة، وحين يضع الإنسان النجاح والتميز هدفاً له فإن هذا سوف يبني في داخله هذه الطاقات النفسية القوية التي تؤدي إلى ثقته في نفسه.

أرجو أن تتبع هذه الإرشادات وأرجو أن تلتزم بها، وأرجو أن تعرف أن الذي فعلاً يريد أن يقوي شخصيته لا بد أن يقوم هو بذلك ولا أحد يستطيع أن يبني إنساناً آخر بناءً جديداً، الإنسان هو وحده الذي يستطيع أن يغير نفسه بنفسه، كما قال تعالى: ﴿إِنَّكَ اللَّهُ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١]، فقط عليك الثقة و عليك تطبيق هذه الإرشادات التي ذكرتها لك، وهذه سوف تؤدي أيضاً إلى اختفاء التوتر والقلق والاكئاب الشديد، ما الذي يجعلك مكتئباً وأنت في سن الشباب وأنت في سن المستقبل؟!!

حاول أن تنظم حياتك وأن تنظر إلى المستقبل بإيجابية، أسأل الله لك الشفاء والعافية والتوفيق والسداد.

**س:** مشكلتي بدأت عندما كنت في الرابعة من عمري وهي وفاة والدتي فجاء أبي بامرأة كانت تعاملنا بأحسن ما يكون أمام أبي ومن ورائه بأقبح ما يكون! وعندما أقول لأبي يكذبني ويصدقها فاستمرت على ذلك وهو يكذبني حتى أصابني الإحباط واللامبالاة عندما كبرت، مع العلم أنني كنت في الابتدائية والإعدادية من الأوائل والآن أصبحت في الحياة بلا هدف أسعى إليه، فماذا أفعل الآن؟ وجزاكم الله خيراً.

**الجواب:** بخصوص ما ورد برسالتك فإن ما ذكرته مع الأسف الشديد موجود ومتكرر؛ حيث إن بعض الناس والعياذ بالله تعالى لا يخافون الله **تَبَارَكَ وَتَعَالَى** بالقدر الذي يخافون من الناس، فنجد أنهم يقدمون خوفهم من الناس على خوفهم من الله **تَبَارَكَ وَتَعَالَى**، وهؤلاء من شرار الخلق عند الله كما أخبر النبي **عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ** عنهم بقوله: «إذا خلوا بمحارم الله انتهكوها».

كما حدث وما يحدث من زوجة أبيك أمر درج عليه بعض المسلمات - مع الأسف الشديد - وبعض النساء حيث إنها تحرص على أن تكون أمام زوجها كأنها قديسة أو صالحة وأن الرحمة كلها قد احتوتها بين جنباتها وأنها في غاية العطف والشفقة، فإذا ما خلت بهؤلاء الأيتام المساكين الضعاف فإنها تذيبهم سوء العذاب، خاصة إذا تكلم بعضهم أو أفشى سرها أو أخبر زوجها بما يحدث معهم، فإنها بذلك تصب عليه جام غضبها حتى إنه ليكاد أن ينسى نفسه.

فالحل هو أنك كنت متميزاً في المرحلة الابتدائية والإعدادية وكنت من الأوائل، والآن أصبحت في الحياة بلا هدف فماذا فعلت؟ أنت الآن عاجلت الخطأ بخطأ وعاجلت الداء بداء وعاجلت المرض بمرض؛ لأن ما أنت فيه الآن ليس في صالحك قطعاً، ولا ينبغي أبداً إذا كانت قد ضيعت زوجة أبيك صغيراً أن تضيع نفسك أنت كبيراً، واعلم أن لديك القدرة على التغيير؛ لأن الإنسان إذا استطاع أن يشخص حالته تشخيصاً دقيقاً فقد اهتدى إلى ثلاثة أرباع حل المشكلة؛ فإن حل المشكلة يكمن أولاً في تحديد أساس الداء وفي تشخيصه بدقة، ثم بعد ذلك البحث له عن دواء، وأنت قد وفقت في هذا والله الحمد والمنة.

قد أكرمك الله **تَبَارَكَ وَتَعَالَى** واستطعت أن تحدد الوضع الذي أنت فيه الآن، أنت بلا هدف تسعى إليه فماذا تفعل؟ لا بد أن يكون لك هدف ولا بد ألا تستسلم لهذا الواقع،

وأن تعلم أن هذا القدر الذي قد مر لن يتكرر، فأنت الآن رجل كبير (ثانية عشر عامًا) تعلم مصطلحتك وتعلم أن الدنيا لا بقاء فيها إلا للأقوى، وأن الإنسان الضعيف لا وجود له على خريطة الدنيا، وإن عاش فلا بد أن يعيش في الظلام أو أن يعيش بعيدًا عن الطريق العام، وهذا أمر أعتقد أنك لا ترضاه لنفسك، ولذلك الحل:

اعلم أن الله **تَبَارَكَ وَتَعَالَى** قال: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١]، لا بد أن تأخذ قرارًا للتغيير واقعك، وأن تعلم أن ما أنت فيه سيعود بالوبال عليك أنت وحدك، لن تضر إلا نفسك، فأنت شاب غدًا لعلك تدخل الجامعة وتخرج منها فتجد نفسك أيضًا متواضع الأداء، تجني على نفسك وعلى من تتقدم إليها من النساء وتجني على أولادك أيضًا من بعد؛ لأنه - يا ولدي - فاقد الشيء لا يعطيه.

ولذلك أقول: لا بد أن تسعى في تغيير نفسك، اهتم بمذاكرتك ورتب حياتك ترتيبًا جديدًا من أولها إلى آخرها، ولا تلتفت لهذه الأشياء التي حدثت سابقًا لأنها تاريخ وقد مضى، وإذا كانت موجودة الآن فتفاعل معها بما يتناسب مع ظروفها على ألا تفتح النار من جميع الجبهات عليك، وإنما حاول أن تهادن وحاول أن تتجامل وحاول أن تتجمل حتى تنتهي من مرحلتك الدراسية على خير بإذن الله تعالى.

حافظ على صلاة الجماعة؛ لأن الله **تَبَارَكَ وَتَعَالَى** جعل الصلاة نورًا كما أخبر النبي **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** بقوله: «والصلاة نور»، وذكر العلماء أن هذا النور نور يقذفه الله في القلب ويعرف بنور البصيرة، ونور يقذفه الله **تَبَارَكَ وَتَعَالَى** في الوجه ويعرف بالهية والجلال، ونور ينير الله به وجوه هؤلاء الناس يوم القيامة ﴿نُورُهُمْ يَسْعَىٰ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ﴾ [التحریم: ٨]، فحافظ على الصلاة - بارك الله فيك - واجتهد في ذلك، وإن استطعت أن تجعلها كلها في المسجد مع الجماعة فلا تقصر في ذلك؛ لأن صلاة الجماعة قطعًا أفضل عشرات المرات من صلاة الرجل وحده كما أخبر حبيبك **عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ**.

أكثر من الدعاء لنفسك أن يصلحك الله، واعلم أنه لا يرد القضاء إلا الدعاء وأن الدعاء يرفع مما نزل ومما لم ينزل كما أخبر حبيبك **صلى الله عليه وسلم**.

عليك بالإكثار من الصلاة على النبي الكريم محمد **صلى الله عليه وسلم** لأن النبي **صلى الله عليه وسلم** بشر من يصلي عليه بقوله: «إذن تُكفى همك ويُغفر لك ذنبك».

اجتهد في أن تحدد لنفسك مواعيد للمذاكرة، واجعل المذاكرة عادة يومية لا تتأخر عنها ولا تتوان فيها ولا تقصر فيها بحال من الأحوال، اجعلها عادة يومية كالأكل والشرب والنوم، حتى تتميز ولا تضعها تحت أي ظرف من الظروف، اجلس للمذاكرة في وقت معين ولا تقصر في ذلك أبداً مهما كانت الظروف.

ضع لنفسك جدولاً للمذاكرة واهتم لنفسك لأنه لا خير فيك إذا لم تهتم بنفسك، ولذلك هناك كتاب أعتقد لو أن الله أكرمك به وقرأته لأفادك فائدة عظيمة، هذا الكتاب يوضع في المكتبات الثقافية بعنوان (اعتن بحياتك)، فأتمنى أن تقرأ هذا الكتاب وأن تستفيد منه وأن تعيد الثقة بنفسك بعد ترتيب الأمور وبعد التوكل على الله، وأنا واثق من أنك ستتغلب على هذه المشاكل كلها وسوف تحدد هدفاً رائعاً وسوف تكون إنساناً متميزاً في المستقبل.

أتمنى لك التوفيق والسداد، ونريد أن نراك في رسالة أخرى وأنت في حال أسعد ووضع أطيب.

**س:** أنا شاب أبلغ من العمر عشرين ربيعاً، معروفٌ عني كثرة المزاح والضحك، بل إنهم يسمونني (اجتماعي)... ولكن تقريباً في الصف الأول الثانوي الفصل الدراسي الثاني أصابني أمر وأعتقد أنه خجل، الأعراض التي أحس بها أولاً تضع عليّ الكلمات، أبحث

عن كلمة واحدة فلا أجد، أيضاً تتغير ملامح وجهي، والكل ينظر إليّ باستغراب ولا حول ولا قوة إلا بالله أيضاً احمرار الأذنين.

والله إنني من قبل كنت أنتصر على من أمامي رغم أن الحق معه، كنت جريئاً جداً لدرجة كبيرة من قبل، كنت أبحث عن التجمعات لكي أدخل بينهم، أما الآن فالعكس صحيح، فهل ما أصابني هو عين أم مرض نفسي أم ماذا؟!

يعلم الله أنني لم أكن هكذا من قبل، لا أعلم ما الذي أصابني... فأفيدوني بارك الله فيكم.

**الجواب:** إن الإنسان قد تتغير أحواله وقد تبدل أحواله النفسية وأحواله الوجدانية، فالإنسان هو كتلة من العواطف الوجدانية والإنسانية والاجتماعية، وأنت وصفت نفسك بأنك شخص متواصل واجتماعي ومرح، وفجأة أصبحت تعاني من صعوبات عند المواجهة، ومما وصفته لك أقول لك إنك أصبت بما نسميه بالقلق أو الخوف الاجتماعي الظرفي، هذا الشعور بعدم الارتياح، عدم وجود الكلمات المناسبة للتعبير، تغير ملامح الوجه، الاحمرار الذي يحدث في الأذنين، وهذا كله ناتج من تغيرات فسيولوجية، وهذه التغيرات الفسيولوجية خاصة احمرار الأذن، هو ناتج من زيادة في تدفق الدم، وهذا نلاحظه دائماً مع القلق، والقلق الاجتماعي كثير في هذه الأيام، وبعض الشباب في مثل عمرك تكون لهم آمال وطموحات وهناك قضايا الانتواء والهوية وخلافه ربما على مستوى العقل الداخلي أو مستوى اللاوعي تكون هنالك مواقف فيها شيء من عدم الرضى، قد تكون هنالك خبرات سالبة في الماضي مثل أنك قد تعرضت لموقف فيه شيء من القلق أو الخوف، ولكنك لم تعره اهتماماً في ذلك الوقت، وبدأت تظهر عليك هذه الأعراض الآن.

الذي أريده منك أن تعرف أن القلق أياً كان نوعه هو طاقة ليحرك الإنسان، يحركه من أجل أن يتفاعل من أجل أن ينتج من أجل أن يتعلم من أجل أن يقرأ من أجل أن

يعمل من أجل أن يقوم بواجباته الدينية والاجتماعية وخلافه، ولكن هذا القلق ربما يأخذ منحى آخر ويصبح قلقاً سلبياً حين يشتد ويؤدي إلى شيء من التعطيل والإعاقة - إذا جاز التعبير - والذي تعاني منه هو في رأيي أمر بسيط، هو قلق ظرفي يسمى بقلق الأداء، لا أعتقد أن الأمر فيه عين أو سحر، أو شيء من هذا القبيل.

نحن نؤمن تماماً بوجود العين والسحر وكل هذه الأشياء، ولكننا في نفس الوقت نؤمن أن الله خير حافظ وأن المؤمن عليه دائماً أن يحافظ على صلواته وتلاوة القرآن والأذكار والدعاء، وأن يسأل الله تعالى أن يحفظه، هذا كل المطلوب.

وعليك أن تثق بنفسك وأن تثق في مقدراتك، وأن تواجه هذه المواقف دون أي خوف أو رهبة، والذي أود أن أذكرك به هو أن الآخرين لا يقومون بمراقبتك؛ لأن من أسوأ الأشياء التي تحدث حين يعاني الإنسان من هذا القلق الاجتماعي أو الرهاب الاجتماعي الذي يحدث عند المواجهة هو اعتقاده أنه مراقب من قبل الآخرين أو أنه سوف يفشل أمام الآخرين، وهناك من يأتيك ويقول لك أنا أرتعش، أنا أتلعثم، أنا تأتيني دوخة، أنا سوف أسقط، أنا سوف أفقد السيطرة على الموقف، وهكذا، هذا كله ليس صحيحاً، نعم هي مشاعر ولكنها ليست بهذه المبالغة وليست بهذا الحجم الذي يعتقده البعض.

عليك بالحرص على الأنشطة الاجتماعية الفاعلة: ممارسة الرياضة الجماعية، الانضمام لأي عمل شبابي أو تطوعي أو خيري، هذا إن شاء الله يصقل الإنسان إيجابياً ويزيل هذه الطاقات السلبية.

نحن نقول إن المشاركة في حلقات تلاوة القرآن ذات فائدة عظيمة في علاج الخوف والقلق والتوتر، أضف إلى ذلك إن شاء الله بإذن الله لك أجر عظيم في هذا.

فهذا كله إن شاء الله من الوسائل العلاجية الجيدة، وعلبك أفضًا بالانهاك في دراستك، والاجتهاد، ولا بد أن تكون لك آمال وأن تكون لك أهداف، وأن تكون إن شاء الله من المتميزين البارعين، ونسأل الله لك التوفيق والسداد.

1 . . . . . 1

س: أنا عندي مجموعة أسئلة:

١- أنا عندي صديق يقوم ببعض المحرمات، ولكن ليس أمامي، مثل شرب الشيشة وسماع الأغاني وكثرة السفر للخارج وغيرها، وأنا لا أستطيع نصحه لأنني أستحي منه، فأرجو أن تنصحوني بشيء حتى أستطيع نصحه.

٢- إختوي يقومون ببعض المحرمات مثل سماع الأغاني ورؤية النساء وأنا كلما نصحتهم تضايقوا مني جدًا، فماذا أفعل؟

٣- يقول الحديث فيما معناه أن من أسباب عدم قبول الدعاء أكل المال الحرام، إذا كان الولد لا يدري هل مال والده حلال أو حرام ويأكل منه، ونفترض هنا أنه حرام هل لا يقبل دعاؤه؟ وما ذنبي إذا كنت لا أعلم؟ لأنني أريد ألا يقبل دعائي.

**الجواب:** أما عن سؤالك الأول عن صديقك الذي أشرت إلى أنه يرتكب بعض المحرمات، وأنت تستحي من الكلام معه في ذلك، فإن الجواب على ذلك بأن تعلم أن الله أوجب على عباده الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، كما قال تعالى: ﴿وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ [آل عمران: ١٠٤] وقد ثبت عن النبي ﷺ أنه قال: «من رأى منكم منكراً فليغيره».

ولا ريب أن صاحبك المذكور بحاجة إلى من يذكره بالله ويأخذ بيده ويدله على الخير، خاصةً وأنت صديق له، محب له، والغالب أنه يبادلك نفس الشعور، فمثل هذا الصديق هو من أحق الناس بنصيحتك وحرصك عليه، بل إن أمره بالمعروف ونهيه عن