

الشهيق عن طريق الأنف، وبعد ذلك أمسك الهواء في صدرك لمدة خمس ثوانٍ، ثم أخرج الهواء أيضًا بكل قوة وبطء عن طريق الفم.. كرر هذا التمرين خمس مرات متتالية بمعدل مرة في الصباح ومرة في المساء.

وهناك أيضًا تمارين نسميها بالتمارين السلوكية المعرفية، وهي أن تعرض نفسك في الخيال: فاجلس أيضًا في مكان هادئ في المنزل وتأمل وتصور أنك تقوم بعرض موضوع معين أمام زملائك في قاعة الدراسة وأن الدكتور قد طلب منك موضوعًا معينًا من أجل تحضيره، وقد قمت بذلك العرض وتم النقاش وانتهى الأمر على خير، وكان عرضك وتقديمك فوق المستوى المطلوب، فعش هذه الرحلة الخيالية بكل تفاصيلها من بدايتها إلى نهايتها، ويجب أن تكرر هذا النوع من التأمل في الخيال فهو مفيد.

نسأل الله لك التوفيق، وأرجو أن لا تيأس أبدًا، وأن تقيم نفسك على أسس جديدة، فأنت لديك الطاقات ولديك المقدرة، فعليك أن ترفع من عزيمتك ومن همتك واستشعر مسئوليتك، وادع الله أن يوفقك.

.....

**سح:** لي صديق عزيز عليّ جدًّا، وعرفت أنه يمارس العادة السرية قهراً! حيث إنه فعلها أول مرة بغرض الشهوة ثم تمادى فيها بسبب بعض كلام الأطباء الذين لا يعرفون الله، فمنهم من قال له إنك إذا مارستها ومثانتك البولية كانت مليئة بالبول فستسبب لك أضرارًا، فيجب عليك فعلها مرة أخرى لتفادي أضرارها، فهل هذا الكلام صحيح من الناحية الطبية؟

أرجوكم إن صديقي سيصبح عبداً للشهوة، أريد إنقاذه في أسرع وقت ممكن والتوضيح له طبيًا عن العادة السرية وكيف أنه يوجد علاج إلهي لا يحتاج إلى العادة السرية؟

**الجواب:** بالطبع هذا الكلام غير صحيح وغير منطقي، فكيف نتفادى أضرار العادة السرية بممارستها مرة أخرى؟ فكون المئانة مليئة أو فارغة فهذا لا يؤثر كثيرًا على الأضرار الناتجة عن العادة السرية، لذا لا ننصح أبدًا بتكرار العادة السرية حتى لا تصبح عادة يصعب التخلي عنها وما يصحبها من أضرار عديدة، ومعصية لله **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى** وتعطيل عن التقدم في الحياة والدراسة والعمل.

والأفضل لتهديب الشهوة الجنسية وليس كبتها هو الصيام، والحرص على الرياضة المنتظمة، وعدم الاختلاط، والتزام غض البصر، والبعد عن الاستغراق في التفكير في الأمور الجنسية.

**س:** أنا عمري ١٧ عامًا الآن، وقد ابتعدت عن العادة السرية نهائيًا -والحمد لله- منذ شهر وأنا أمارسها منذ كان عمري ١٢ سنة، يعني أني مارستها لمدة ٥ سنوات، وكنت أمارسها بكثرة، وأنا أخشى المضاعفات التي قرأت عنها، فهل تصيب بالضعف الجنسي؟ وهل تقلل الشهوة لدى الرجل لأنني أشعر بأن شهوتي قلت؟

وبالنسبة لسرعة القذف فهل سيستمر فيما بعد الزواج؛ حيث إنني كنت أقذف سريعًا أثناء ممارستي للعادة السرية؟ وهل حقًا كما سمعت أنني لا أقدر أن أستمتع بزوجتي فيما بعد؟ وهل أعرض نفسي على طبيب مختص أم ماذا؟

**الجواب:** فيأذن الله وبالإقلاع عن العادة السرية من الآن وحتى الزواج لن يحدث لك أضرار سلبية أو مشاكل في الاستمتاع بزوجتك، فالمشكلة تكمن في استمرار الممارسة حتى وقت قريب من الزواج أو لفترات طويلة، وقد يستمر الكثير من الرجال في الممارسة حتى الزواج، وللأسف أيضًا بعده نتيجة عدم الاستمتاع بالجماع، وأن المتعة الوحيدة تكون باستخدام اليد فقط للاستمناء وليس الاستمتاع بالجماع والإيلاج.

ولذا فيجب الإقلاع عنها فوراً، وعدم التهادي في الممارسة حتى لا تتضاعف الأعراض والآثار السلبية وتستمر إلى ما بعد الزواج.

### نأتي إلى أسئلتك:

فالعادة السرية لا تسبب الضعف الجنسي العضوي، ولا تسبب نقص الشهوة الجنسية أيضاً من الناحية العضوية، ولكن تكون هذه تأثيرات نفسية نتيجة التعود - كما ذكرنا - على اليد في الاستمناء والاحتكاك، وبالتالي عند الجماع لا تكون هناك متعة، وبالتالي قد يقل الانتصاب، وكذلك نتيجة تعود المخ لفترات طويلة على المتعة بشكل معين من خلال التخيل ومن خلال اليدين، ومع عدم وجود شريك جنسي آخر فيحدث مع الوقت نوع من الملل والإحساس بنقص الرغبة الجنسية، وقد يؤثر على الاستمتاع بالطريقة الطبيعية، ولكن كما ذكرنا تختفي هذه الأعراض بالوقت - بفضل الله - حتى الزواج.

وعن إحساسك بنقص الشهوة فهذا ليس مرضاً عضوياً يحتاج إلى علاج، ولكنه أمر نفسي نتيجة إحساسك بالذنب من العادة السرية، وكذلك نتيجة عدم وجود الإثارة الجنسية نتيجة عدم وجود زوجة حبيبة تتودد إليها وتشعر معها بالرغبة الجنسية، وكذلك عمق التفكير في الأمر، والخوف من الآثار السلبية للعادة، كل هذا يؤدي إلى نقص الرغبة، ولكنه أمر مؤقت تماماً فلا داعي للقلق.

وعن سرعة القذف فالعادة السرية لا تسبب سرعة القذف وحدها، فسرعة القذف تنتج نتيجة نقص السيروتونين في النهايات العصبية، ولكن قد تزيد العادة من مشكلة سرعة القذف، وذلك أيضاً نتيجة عدم وجود شريك جنسي تحاول الاستمتاع به وإمتاعه حيث يكون الهدف في الاستمناء هو الوصول بأسرع وقت إلى قمة المتعة وهو القذف، وبالتالي تشعر وكأن لديك سرعة قذف، ولكن يكون هذا غير صحيح.

ولا أرى داعياً للعرض على طبيب مختص.

**س:** أنا طالب في أمريكا حالياً، وكنت أمارس العادة السرية ما يقارب ١٠ سنوات، وقبل ذهابي إلى أمريكا توقفت عن هذه العادة، وأنا الآن أعاني من أضرارها، كضعف في الذاكرة بشكل كبير، وأصبحت نحيفا، وضعف في السمع والبصر، والأمر المهم والخطير هو أنني أعاني من طنين في رأسي بسبب هذه العادة.

**الجواب:** لقد سعدت كثيراً أن أقلعت عن ممارسة العادة السرية، وهذا أمر لا بد أن نهنتك به، ونسأل الله تعالى أن يثبتك على ما هو صواب وعلى العمل الصالح، وأن يظهر قلبك، وأن يحصن فرجك، وأن يجنبك الفواحش والفتن ما ظهر منها وما بطن.

الأعراض التي ذكرتها فإن العادة السرية من الناحية النفسية قد تسبب اهتزازاً في الثقة بالذات، وقد تسبب بعض القلق الداخلي والشعور بالذنب لدى البعض، وهناك أيضاً دراسات تشير أن الإدمان على هذه العادة ربما يؤدي إلى ما يعرف بعدم القدرة على التكيف والذي يظهر في شكل أعراض عسر مزاج.

أنت قد توقفت - والحمد لله - وهذا أمر إيجابي جداً، وبالطبع لا يمكن أن نفسر كل الأعراض التي ذكرتها أنها ناتجة من العادة السرية، الأعراض التي ذكرتها من الواضح أنها أعراض القلق النفسي، وحتى ربما يكون هنالك أيضاً أعراض اكتئاب نفسي خفيف إلى متوسط، وشعورك بالإجهاد وفقدان الوزن، كل هذا ربما يعطي هذه المؤشرات: بأنك تعاني من نوع من القلق النفسي أو ما يعرف بالقلق الاكتئابي البسيط.

الخلل في السمع والبصر لا علاقة له بالعادة السرية أو ممارستها أو إيقافها، والطنين في الأذن كذلك لا علاقة له بذلك، ولكن يعرف أيضاً أن الطنين في الأذن يمكن أن يكون أحد أعراض القلق النفسي، وضعف السمع وضعف البصر لا يمكن التأكد منه إلا إذا قمت بمقابلة المختصين وتم قياس السمع وتم قياس البصر.

في بعض الأحيان حينما يأتي القلق للإنسان ربما يستشعر بأن أحاسيسه والحواس لديه لا تعمل بالصورة الصحيحة، ولكن حين يتم قياس مستوى عمل هذه الحواس يكون طبيعياً، فلذا أنصحك بالقيام بفحص للسمع وللبر، وبمقابلة طبيب الأنف والأذن والحنجرة.

سوف يكون مفيداً لك أيضاً؛ لأن الطنين من أكبر أسبابه بجانب القلق النفسي هو أمراض الأذن الداخلية، فحين تقابل طبيب الأنف والأذن والحنجرة سوف تتأكد من سلامة الأذن وربما يوجد سبب يفسر هذا الطنين، وإن كنت أرى أن القلق هو عامل أساسي فيه.

عليك أن تتذكر أنك والحمد لله قد حررت نفسك من هذا الاستعباد، وهذا في حد ذاته يعتبر علاجاً فاعلاً.

ونصيحتي الأخرى هي ضرورة ممارسة الرياضة، فالرياضة تساعد كثيراً في إنعاش الطاقات النفسية والطاقات الجسدية، وذلك من خلال إفرازات فسيولوجية داخلية تساعد على تنشيط أجهزة عصبية معينة، وهذا يحسن كثيراً من قوتك النفسية والجسدية، وهذا هو الذي أنت في حاجة إليه الآن.

أهنتك مرة أخرى على إقلاعك عن ممارسة هذه العادة القبيحة، وأسأل الله تعالى أن يتقبل توبتك، وعليك الثبات على هذا الأمر، وعليك بتناول الدواء الذي وصفته لك، وعليك أيضاً أن تتفهم التفسيرات التي أعطيتها لك، وسيكون من المستحسن أن تقابل طبيب الأنف والأذن والحنجرة، ولا بد أيضاً أن تتأكد من مقاس البصر، وبقي أن تجتهد في دراستك وأنت في هذه البلاد البعيدة لا بد أن تستغل وقتك استغلالاً طيباً، وتركز على التحصيل الدراسي حتى تأتي بالدرجة العلمية التي تشرفك وتشرف أهلك وذويك.

لا شك أيضاً أن حرصك على العبادات وعلى الصلوات والتقرب من الله تعالى وقراءة القرآن وذكر الله تعالى، خاصة في مثل هذه الغربة سوف يكون خير معين لك، وإن شاء الله سوف تجد الإخوة الملتزمين الذين يأخذون بيدك وتجد منهم كل المساندة والمؤازرة.

**س:** أنا شاب عمري ١٨ سنة، وأعاني من ممارسة العادة السرية منذ سنتين، ولقد وعدت الله **عَزَّوَجَلَّ** أن أتوقف عن ممارسة العادة، ولكن خلفت وعدي، وأنا أتعذب لأنني أخلفت بوعدي، وأتمنى منكم أن تجيبوني على أسئلتني بسرعة، وأن تكون الإجابة خاصة بي ولو كان هناك استشارات بنفس الموضوع، والأسئلة هي:

- ١- هل سيغفر الله ذنبي بعد أن أخلفت بوعدي له؟
- ٢- ما هي أفضل الطرق للتخلص من العادة السرية؟
- ٣- هل تؤثر العادة السرية على الإنجاب في المستقبل، ولماذا؟
- ٤- هل صحيح أن الأغذية التالية تساعد على زيادة عدد الحيوانات المنوية وتقويتها كونها تحتوي على فيتامين (e) والأغذية هي: (الموز والحليب واللبن وزيت الزيتون والهلين والجوز)؟
- ٥- ما حكم العادة السرية في الإسلام؟  
أتمنى منكم الإجابة على أسئلتني.

**الجواب:** إن حكم العادة السرية لا يخفى على من تاب منها وعاهد الله على تركها، ونحن ندعوك إلى تجديد التوبة وتكرار الندم، واحذر من وساوس الشيطان الذي همه أن يحزن أهل الإيمان وليس بضارهم إلا بشيء قدره مالك الأكوان.

واعلم أن الله سبحانه ييسط يده بالليل ليتوب مسيء النهار، وييسط يده بالنهار ليتوب مسيء الليل حتى تطلع الشمس من مغربها، وأرجو أن أبشرك بمغفرة الغفور وبفرح التواب بتوبة من يتوب إليه، وقد تاب الله على من قتل مائة نفس وهو القاتل في كتابه: ﴿ وَإِنِّي لَعَفَّارٌ لِّمَن تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَىٰ ﴾ [طه: ٨٢] وهو سبحانه القاتل: ﴿ قُلْ يَعْبَادِي الَّذِينَ اسْرِفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴾ [الزمر: ٥٣]، وقد قيل للحسن البصري: إننا نتوب ثم نذنب ثم نتوب ثم نذنب، فقال: إذا أذنبت فتب إلى الله وإن تكرر الذنب والخطأ، ف قيل له: إلى متى؟ فقال: حتى يكون الشيطان هو المخذول.

واعلم أن هذا العدو يحزن لتوبتنا ويتحسر لاستغفارنا ويبكي لسجودنا، فاجعل غيظك بكثرة السجود وتوجه إلى من يملك الخير والهداية، واصدق في توبتك وابتعد عن أماكن الغواية.

ولا شك أن سبل التخلص من كل معصية يبدأ بصدق توبتنا ورجوعنا إلى الله مع ضرورة تغيير البيئة وإخلاص النية، بالإضافة إلى ما يلي:

- ١- اللجوء إلى من يجيب المضطر مع ضرورة تحري أوقات الإجابة.
- ٢- غض البصر والبعد عن الأماكن المشبوهة وقنوات الشر ومجلات العهر والفضيحة.
- ٣- المسارعة إلى تحصين النفس بالزواج لأنه الحل الأمثل والطريق الطبيعي المشروع لتصرف الشهوة.
- ٤- لزوم طريق العفاف والإكثار من الصوم فإنه وجاء.
- ٥- تجنب الوحدة لأن الشيطان مع الواحد، علمًا بأن الوحدة أفضل من صديق السوء.
- ٦- تجنب الأكلات الدسمة واستخدام طاقات النفس في الخير.
- ٧- عدم المجيء للفراش إلا عند الحاجة للنوم، وعدم المكوث في الفراش بعد الاستيقاظ.

٨- تذكر الآثار الصحية لممارسة العادة السيئة وكيف أنها تؤثر على كل خلايا الجسم بالإضافة إلى الهزال والاصفرار وتآنيب الضمير، بالإضافة إلى تأثيرها على صحة الإنسان وعلى قدرته على الإنجاب وعلى استمتاعه بالحلال مستقبلاً، مع ضرورة إدراك آثارها على الأعصاب والأبصار، وجلبها للأخطار إذا استمر عليها أهل الغفلة والاستهتار.

ولا شك أن الأكلات المذكورة تهيح الشهوة كما أن العادة السرية لا توصل إلى الإشباع لكنها تجلب السعار، وتشغل عن طاعة القهار.

ونسأل الله أن يقدر لك الخير، وأن يجنبك الفحش والشر، وهذه وصيتي لك بتقوى الله وبضرورة المواظبة على الصلاة، والإكثار من الذكر والتلاوة والصلاة والسلام على من جاءنا بالهداية. وبالله التوفيق والسداد.

**س:** أريد أن أستفسر عن العادة السرية، وماذا عن الحلف بعدم الرجوع إليها مرة أخرى والحلف على كتاب الله بوضع اليد وتركها لفترة ثم العود إليها؟ وقد حدث ذلك مرتين.. فما كفارة ذلك؟ وكيف يتم التخلص منها؟ مع العلم بعدم قدرتي على الزواج لعدم وجود أموال فائضة حيث إنني أكبر أخواتي وعائل الأسرة.

**الجواب:** فإن هذا التصرف الذي وقع منك وهو أنك حلفت واطعاً يدك على كتاب الله **عَزَّوَجَلَّ** على عدم ممارسة العادة السرية إنما هو دال على أنك تريد أن تلزم نفسك بأن تبتعد عنها وأن تتركها لأنك تنبذها من داخل نفسك ولأنك تجدها أحياناً مندفعة لهذا الأمر نظراً لتأخر زواجك، فهذا الأمر الذي قمت به إنما حملك عليه حب طاعة الله **عَزَّوَجَلَّ** وكرهية معصيته، فأنت تريد أن تكون مراقباً ربك في جميع أحواله، وتكره أن تقع في أي أمر لا يرضي الله **تَبَارَكَ وَتَعَالَى**، ولذلك كررت الحلف على ترك هذه العادة لكي تنذر نفسك بهذا.

فإن الذي قمت به لا يدل بحمد الله **عَزَّوَجَلَّ** على سوء فيك ولا يدل على أنك مختل الدين، ولكن يدل على أنك تريد الخير وتحرص عليه وقد تضعف النفس الأمارة بالسوء فتحاول إلزامها بالحق، وذلك بأن تحلف هذا اليمين لكي تجد نفسك مضطراً للإيفاء به، ومع هذا فقد تغلبك النفس تارة أخرى، فهذا هو الذي قد وقع لك وهذا يدل على عفافك ويدل بحمد الله **عَزَّوَجَلَّ** على شرف نفسك وأنها تريد العفاف ولكن الظروف المادية لا تسمح لك في هذا الوقت، فقد أشرت أنك تقوم بإعالة أسرته الكريمة وهذا الذي تقوم به من أعظم الأعمال وأفضلها وأجلها عند الله **جَلَّ وَعَلَا**؛ فإنك تحفظ بذلك أسرته وتصونها من أن تمد يدها إلى الناس عدا ما تدخله من السرور إلى قلب والدته مثلاً أو أخواتك وأسرتك وعبداً ما تقوم به من الرعاية والحفاظ عليهم فأنت بحمد الله **عَزَّوَجَلَّ**، تقوم بعمل جليل ونسأل الله أن يعينك عليه.

ومع هذا فنود أن توازن بين الأمرين وأن تبذل جهدك في أن تبحث عن فتاة صالحة في مستوى أن تقبل بالوضع المادي المقبول، وأن تتحمل وضعك الذي أنت عليه فهذا قد يمكن بإذن الله لا سيما إن كان لديكم بيت ويمكن أن تأخذ فيه غرفة مع حمامها مثلاً، وأن تشارك الزوجة الأسرة بعد ذلك في الحياة فهذا أمر قد يتم وفيه إعفاف لنفسك، وليس من شرط ذلك أن تكون مستقلاً عنهم ببيت وقد تجد من الفتيات من توافق على هذا الوضع مادياً إذا عرفت فيك الدين والخلق وعرفت فضل أهللك، فيمكن أن تفكر في هذا الأمر؛ فإن الله بشرنا في كتابه العزيز أن من ابتغى الزواج فإنه سوف يعينه ويغنيه من الفقر قال تعالى: ﴿وَأَنْكَحُوا الْأَيْمَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُعْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ﴾ [النور: ٣٢]؛ ولذلك أخرج ابن ماجه في السنن عن النبي -صلوات الله وسلامه عليه-: «ثلاثة حقُّ على الله عونهم» وذكر منهم: «الناكح يريد العفاف» فعليك بهذا النظر فإن الله **جَلَّ وَعَلَا** يعينك بإذن الله **عَزَّوَجَلَّ** ويسر أمرك.

وأما عن اليمينين اللذين حلفت بهما فإنه قد حدث لك نكث لهذين اليمينين فيلزمك حينئذ كفارة يمين عادية وقد اختلف العلماء هل تلزمك كفارتان أم كفارة واحدة؟ على قولين معروفين، والأحوط أن تخرج قدر كفارتين إلا إذا كنت تعاني من ناحية مادية صعبة فلك أن تخرج كفارة واحدة لأن القول بإخراج الكفارة الواحدة متجه وقوي، والكفارة هي أن تطعم عشرة مساكين من الطعام الوسط، وذلك أن تخرج مثلاً مقدار كيلو من الأرز أو من التمر أو من الشعير أو من الزبيب أو نحوها من الحبوب التي يقتاتها الناس فحينئذ لو أخرجت عشرة كيلوات على عشرة مساكين متعددين تكون قد كفرت عن يمينك في هذه الحالة، ولك أيضاً أن تكسوهم وهو أن تكسو عشرة مساكين أيضاً كسوة متوسطة، ولعل الإطعام أسهل عليك فإن كنت عاجزاً عن الإطعام أو عن الكسوة فعليك أن تصوم ثلاثة أيام في هذه الحالة عند تعذر الأمرين الأولين؛ وبذلك تكفر عن يمينك، وهنالك أيضاً عتق الرقبة وهو كفارة اليمين، ولكن هذا غير متوفر كما هو معلوم.

وأما عن كيفية التخلص من هذه العادة فإن خير ما تقوم به هو الفزع إلى الله وسؤاله **جَلَّ وَعَلَا** الإعانة على تركها، وأن تلجأ إليه لجوء العبد المضطر إلى رحمة الله قال تعالى: ﴿ أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُ لَكُم مَخْرَجًا وَيَرْزُقُكُم مِّنْ حَيْثُ لَا تَحْسَبُونَ ﴾ [النمل: ٦٢].

**والخطوة الثانية هي:** استعمال الهدي النبوي الكامل الذي قال فيه -صلوات الله وسلامه عليه-: «يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر، وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم؛ فإنه له وجاء» فلتبذل جهدك إذن في الزواج كما أشرنا ولو كنت قليل ذات اليد، فقد قال عمر بن الخطاب **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ**: (عَجِبْتُ لِمَنْ لَمْ يَلْتَمَسِ الْغَنَى فِي النِّكَاحِ) ثم تلا قول الله تعالى: ﴿ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴾ [النور: ٣٢].

ويمكنك أن تصوم عند العجز عن الزواج أن تصوم بعض الأيام كأن تصوم يوماً من كل أسبوع، وإن وجدت جهداً وقوة يومين مثلاً مع أن هذا قد يصعب عليه مع أنك تعمل وتضنى من أجل عملك وأسرتك فيكفيك اليوم في كل أسبوع؛ فإن هذا يعينك على طاعة الرحمن.

**والخطوة الثالثة هي:** غض البصر؛ ولذلك لما أمر الله بحفظ الفرج بدأ بغض البصر لأنه السبيل إلى حفظ الفرج قال تعالى: ﴿قُلْ لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَيْرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ﴾ [النور: ٣٠].

**والخطوة الرابعة هي:** قطع الفكرة في هذه الأمور فابذل جهدك أن لا تفكر في الأمور الجنسية، ولا سيما وجودها في الذهن واستحضارها في النفس فإن هذا يهيج النفس إلى الشهوة كما هو معلوم فاقطع الفكرة وأرح قلبك من العناء حتى ييسر الله لك أمر الزواج بمن الله وكرمه.

**والخطوة الخامسة:** معرفة الآثار التي تترتب على العادة السرية لا سيما عند إدمانها فإن لها بعض الآثار المحتملة من الناحية العضوية وذلك كاحتمال سرعة القذف عند الجماع مع الزوجة، وكذلك الإفراط فيها يؤدي إلى احتقان في البروستاتا، وربما أدت إلى بعض الأمور الأخرى كما قد وصف في غير هذا الجواب.

وأما عن هذه العادة فإن التخلص منها - بحمد الله **عَزَّجَلَّ** - ممكن وميسور، فأول ما تبدأ به هو:

١- التوبة إلى الله **جَلَّ وَعَلَا** من كل ذنب، فاجعل توبتك توبة شاملة نصوحاً، قال تعالى: ﴿يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُم جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ﴾ [التحریم: ٨].

٢- أن تتعد عن الأسباب التي تثير فيك الشهوة إلى الحرام، فعليك بغض بصرك، وتأمل كيف قال الله تعالى: ﴿ قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَيْرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ ﴾ [النور: ٣٠] فبدأ بالأمر بغض البصر قبل الأمر بحفظ الفرج، فغض بصرك عن الحرام، وابتعد عن المثريات، وابتعد عن النظر إلى المناظر المثيرة التي تحرك فيك الشهوة سواء كانت في الواقع أو كانت على الشاشات.

٣- أشغل نفسك بالحق، فعليك أن تكون محافظاً على صلاتك - كما تقدم - بل ومحافظاً على تلاوة كتاب ربك لاسيما إن اشتركت في حلقة لتجويد كتاب الله، ولاسيما أيضاً إن كان لكم صحبة صالحة تدعو معهم إلى الله **جَلَّ وَعَلَا** وتقيم معهم الأنشطة الطيبة، وها أنت تسمع المحاضرات الإسلامية التي تذكرك بفضل الله، تذكرك بالجنة والنار، تذكرك بالحوار العين اللاتي قد ادخرهن الله لك يوم القيامة لتجد بأنك بإعفاف نفسك ومحافظتك على دينك وصلاتك قد فزت بأعلى المراتب..

٤- فهذا هو قول الله تعالى: ﴿ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۖ وَمِنْ رِزْقِهِ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ﴾ [الطلاق: ٢-٣]، لتتزوج وتجد الفتاة الصالحة التي تعينك على طاعة الله، فهذا هو طريقك وهذا هو سبيلك..

٥- أن تنتقل بفكرك إلى المضار التي تترتب على هذه العادة والإدمان عليها؛ فإن لها آثاراً سلبية ظاهرة، وها أنت قد رأيت أثرها عليك، وإن لها آثاراً عضوية في بعض الأحيان - كما نصَّ على ذلك أهل الاختصاص - فمن آثارها المحتملة حصول سرعة القذف في بعض الأحيان عند الزواج، وكذلك عدم الشعور بلذة الجماع الطبيعي لتعود البدن عليها، وربما أدى الإفراط فيها إلى احتقان في البروستاتا والذي قد يؤدي إلى بعض الآفات، فينبغي إذن أن تكون حذراً من تعاطي هذه العادة وبعيداً عنها، وخير ما تقوم به هو تقوى الله والتوبة إليه وملء أوقاتك بالأعمال الصالحة النافعة.

٦- الإرشاد النبوي الكريم الذي قال فيه - صلوات الله وسلامه عليه - : «يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج؛ فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم؛ فإنه له وجاء» [متفق على صحته]، فإن لم تكن قادرًا على الزواج في هذا الوقت فعليك بأن تصوم بعض الأيام كأن تصوم يومًا في كل أسبوع، وإن استطعت الاثنين والخميس فهذا أكمل وأفضل.

فعلبك بالعزيمة الصادقة وستجد أنك قد نجحت، وأنك قد أفلحت، وأنك قد انتقلت من مرحلة معاناة هذه العادة إلى مرحلة العطاء والبذل والشعور بالثمرة. ونسأل الله **عَزَّوَجَلَّ** لك التوفيق والسداد، وأن يشرح صدرك، وأن ييسر أمرك، وأن يجعلك من عباد الله الصالحين وأن يوفقك لما يحب ويرضى.

1 . . . . .

**س:** لا أعرف كيف أتخلص من العادة السرية، وقد مارستها في شهر رمضان، أرجوكم أعطوني الحل؟ وكيف يتوب المغتاب من دون أن يفضح نفسه؟

**الجواب:** إن سؤالك عن كيفية التخلص من العادة السرية، وعن كيفية التوبة من الغيبة، هو بحمد الله سؤال يدل على أنك شاب مؤمن تحب طاعة الله تعالى، وطاعة رسوله **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**، تكره معصية الله ومعصية رسوله صلوات الله وسلامه عليه، وهذا بحمد الله دليل على توفيق الله إياك، ودليل على إيمانك، وأنك شاب تعاني من كثرة الفتن المتلاطمة من حولك، ومع هذا فأنت تريد الوصول إلى الاستقامة على طاعة الله، والمداومة على اجتناب الحرام وكل ما يغضب الرب **جَلَّ وَعَلَا**.

وهذا هو أساس الحل، وهذا هو أصل الحل، أن تحرص دومًا على طاعة الله وطاعة نبيه **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**، فمثلاً موضوع العادة السرية التي تقع فيها، لا يمكن أن تتخلص منها حتى تستعين بربك **جَلَّ وَعَلَا** على تركها، ثم بعد ذلك تعزم عزيمة صادقة على طاعة

الله وعدم الوقوع فيها مرة أخرى، قال تعالى: ﴿فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ [آل عمران: ١٥٩].

وهذا يقتضي منك أن تكون بعيداً عن كل سبب يثير لديك الشهوة المحرمة، كالنظر إلى النساء الأجنبية، سواء كان ذلك في التلفاز أو في محيطك الذي تعيشه، فعن طريق غض بصرك تحفظ فرجك، ولذلك كان الأمر بغضِّ البصر قبل الأمر بحفظ الفرج، كما قال تعالى: ﴿قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَعْضُوا مِنْ أَبْصَرِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ﴾ [النور: ٣٠].

ومن باب أولى أن تبتعد عن مخالطة النساء الأجنبية، فإذا كان النظر حراماً إلى النساء الأجنبية، فالاختلاط بهن أشد تحريماً وأعظم خطراً، فلا بد إذن من البعد عن كل سبب يؤدي إلى إثارتك وتحريك الشهوة لديك، فهذا أمر.

**الأمر الثاني** - الحرص على الزواج، والسعي في تحصيل المرأة الصالحة، فلا بد أن تكون حريصاً على الزواج متى ما أمكنك ذلك؛ فإن الزواج من أعظم ما يحفظك من الحرام، كما ثبت عن النبي **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** أنه قال: «يا معشر الشباب من استطاع منكم البائة فليتزوج؛ فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم؛ فإنه له وجاء» [متفق عليه].

ومن المعلوم أن الأمر بالزواج إنما هو بحسب القدرة والاستطاعة، فإذا لم تستطع الزواج، فليس أقل من أن تسعى وتجد في تحصيل أسبابه والتهيئة له، وقد ثبت عن النبي **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** أنه قال: «ثلاثة حق على الله عونهم»، وذكر منهم: «الناكح يريد العفاف».

ومع أن ممارسة هذه العادة هو أمر مذموم بحسب الطبع، إلا أن الفقهاء اختلفوا في جواز فعلها، وقد أباحها بعض العلماء لمن اضطر إليها وخشي الوقوع في الزنا، ولا ريب أن فعل هذه العادة هو خير من الزنا وأقل ضرراً بإجماع العلماء، إلا أننا نوصيك

بأخذ جانب الحزم وجانب تقوى الله تعالى، والحرص على عدم فعلها حتى ييسر الله لك الزوجة الصالحة.

وأما عن طريق التوبة من الغيبة دون أن تفضح نفسك، فذلك يكون بالندم على ما وقع منك من الغيبة، وبالعزم على عدم الوقوع فيها مرة أخرى، وقبل ذلك كله بترك الغيبة الحاصلة والبعد عنها، وأما عن الشخص الذي اغتبتته، فإنك تكثر الدعاء له، والاستغفار له، حتى ترى أنك قد دعوت له دعوات صالحة تكفر عن ذنبك الذي وقع في حقه، وبذلك تحقق التوبة من الغيبة دون تعريض نفسك لفضيحة أو عتاب أو غضب.

ونسأل الله تعالى لك التوفيق والهدى والسداد، وأن ييسر أمرك.

**س: أنا - والحمد لله - أقلعت عن العادة السرية، ومشاهدة الخلاعة، ولكن في بعض الأحيان أفعل ذلك، فأشعر بالإحباط وبعدم القدرة على مواصلة التوبة، ويأن الله لن يرضى عني - والعياذ بالله - ويأن الشيطان هزمني فكيف أتخلص من تلك الأحاسيس؟ وماذا أفعل إن وقعت في العادة السرية ثانية؟ وهل للعادة السرية تأثير على الركبة؟ وكيف تؤثر؟ وهل فعل العادة السرية تجعل ركبة الإنسان خالية من السائل الذي فيها؟ هل هذا صحيح أم لا؟**

وهل ستعود الركبة إلى حالتها الطبيعية بعد الإقلاع عن العادة السرية؟ وما هي المدة المحددة لذلك؟ وهل هناك أشياء مساعدة تعيد الركبة لحالتها الطبيعية؟

**الجواب:** إن هذا السؤال يدل بحمد الله على أمر لطيف قد منَّ الله عليك به، إنه الحرص على طاعته، وإنه أيضاً كراهية معصيته، فأنت تكره أن تقع في أي خطأ يبعدك عن ربك **جَلَّ وَعَلَا**، حتى ولو كان بعيداً عن أنظار الناس؛ لأنك تخشى الله **عَزَّ وَجَلَّ** بينك

وبينه، قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُم بِالْغَيْبِ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ﴾ [المك: ١٢] فأنت تخشى ربك بالغيب، أي تخشاه ولو كنت بعيداً عن الناس، فالذي يحملك على هذا هو مراقبة الله **عَزَّوَجَلَّ**، فالحمد لله الذي وفقك لهذا الخلق العظيم، وهو أيضاً من أعظم ما يعينك على أن تتوقى الوقوع في هذا الخطأ الذي يجلب لك هذا الشعور بالإحباط والشعور بالحزن والألم، عدا تخوفك من أن تصاب ببعض الأمور كما ورد في كلامك الكريم، وكما ستأتي الإجابة عليه بإذن الله **عَزَّوَجَلَّ**.

فلا بد إذن من أن تعالج كل خطأ يقع منك بهذا العلاج العظيم وهو مراقبة الله، وقبل ذلك التوبة مما تقع فيه، فلو أنك وقعت في هذه العادة مرة أخرى فماذا ستصنع؟ ستقوم تائباً إلى ربك، سائلاً إياه **جَلَّ وَعَلَا** أن يعينك على نفسك، وأن يعينك على كيد الشيطان، وأن يجيرك من شره، وادع بهذا الدعاء الخاشع: «رَبِّ أَعْنِي وَلَا تَعْنِ عَلَيَّ، وَاَنْصُرْنِي وَلَا تَنْصُرْ عَلَيَّ، وَاْمَكْرُ لِي وَلَا تَمْكُرْ عَلَيَّ، وَاَهْدِنِي وَيَسِّرْ الْهَدْيَ إِلَيَّ، وَاَنْصُرْنِي عَلَيَّ مِنْ بَغْيِ عَلَيَّ، رَبِّ اجْعَلْنِي لَكَ شَكَرًا لَكَ رَهَابًا لَكَ مَطْوَعًا إِلَيْكَ مَخْبِتًا أَوْاهًا مُنِيبًا، رَبِّ تقبل توبتي واغسل حوبتي وأجب دعوتي وثبت حجتي واهد قلبي وسدد لساني، واسئل سخيمة قلبي».

وهذا يحصل لك اللجوء إلى ربك ويحصل لك التوبة إليه، وكلما وقعت في ذنب سواء كان هذا الخطأ أو غيره فعالجه بالتوبة ولا تيأس من رحمة الله **عَزَّوَجَلَّ**، ولا ينبغي أن يقع من نفسك أنك منافق مثلاً أو أنك تطيع الله ظاهراً وتعصيه سراً، وأنت إنما تخادع الله، وتظهر للناس الخير وأنت في الباطن سيئ، ونحو ذلك من الأمور التي تنقدح في النفس، فلا تلتفت إلى ذلك، ولكن اجعل عزيمةك دوماً أني سأتوقى الذنوب، وإن قدر وحصل أني وقعت في ذنب فإني سأعالجه بالتوبة، وأجأ إلى ربي **جَلَّ وَعَلَا** ولن أستسلم، وسوف أستغفر الله، وسوف أكثر من الأعمال الصالحة التي تزيل السيئة كما قال **جَلَّ وَعَلَا**: ﴿وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَزُلْفَا مِنْ أَيْلَانِ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبَنَّ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرِي لِلذَّكْرَيْنِ﴾ [هود: ١١٤] فما

أحسن أن تقوم إلى ركعتين هما ركعتا التوبة، فتصلي لربك بعد كل خطأ تقع فيه، وتساءله **جَلَّ وَعَلَا** المغفرة، فهذا أمر عظيم ينبغي أن تحرص عليه، وهو يعودك على أن تزيل السيئة بالحسنة، كما قال -صلوات الله وسلامه عليه-: «وأتبع السيئة الحسنة تمحها» أي أن الحسنات يمحو السيئات كما نص على ذلك سبحانه في كتابه العزيز وكما أكده -صلوات الله وسلامه عليه- في هذا الحديث، وقد خرجه الترمذي في سننه.

وأما إشارتك إلى أن الشيطان قد هزمك، فأنت بحمد الله مؤمنٌ قوي بربك ولئن قدر أنك قد وقعت في كيد الشيطان في بعض الأحوال فليكن أمرك كما قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَآئِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ﴾ [الأعراف: ٢٠١] فوصفهم الله بأنهم أتقياء ومع هذا فقد يناههم شيء من كيد الشيطان، فماذا يصنعون إذا وقعوا في الذنب؟ تذكروا ما عند الله، وتذكروا خطأهم، وتذكروا أن هذا من كيد الشيطان فأبصروا طريقهم، فرجعوا إلى ربهم وأنابوا إليه، وهذا هو الذي ينبغي أن تكون عليه، مع تذكر رحمة الله الواسعة، ومع تذكر أيضاً أن الله سبحانه قد أمرك باتقاء الذنوب، والحرص على البعد عنها، ومن هذا المعنى أن تحرص على اجتناب الأسباب التي تثير لديك الشهوة وتحركها في نفسك، خاصةً بالنظر إلى المناظر المحرمة أو بالتفكير الذي يحرك هذه المعاني في النفس كما قد بينا في غير هذا الجواب فيمكنك مراجعته.

المطلوب إذاً هو بذل الوسع في التوبة إلى الله، فعالج كل خطأ يقع منك بالتوبة إلى ربك، وابدل وسعك في التخلص من الذنب والتخلص كذلك من الأسباب الداعية إليه، فهذا هو جواب سؤالك الأول.

وأما عن سؤالك الثاني عن تأثير العادة السرية على الركبة، فلا تأثير عضوياً على ذلك بحسب المنصوص عند أهل الاختصاص، لكن لها تأثيرات شرعية وتأثيرات نفسية، فالشرعية هي ما يتعلق بالحكم الشرعي، والنفسية هي ما يتعلق بالإحباط والإثم

واحتتار النفس، وغير ذلك من الأمور التي قد تعرض للإنسان، ومن الأمور العضوية المحتملة عند الاستمرار على العادة السرية أن يوجد سرعة القذف بعد الزواج، وكذلك ربما عدم الاستمتاع بالجماع الطبيعي الاستماع العادي؛ نظرًا لأن الإنسان تعود على هذه العادة فيصبح التذاذه بعملية الجماع الطبيعي ليست بالصورة السليمة؛ ولذلك وجد من الرجال والنساء في حالات كثيرة من يظل يعاني من هذه الآثار حتى بعد زواجه ولا يجد اللذة المناسبة الكافية في أمر الجماع... فلا تأثير للعادة السرية على الركتين.

وأما سؤالك: هل تؤثر العادة السرية على السائل - وأنت تقصد به النخاع الموجود في المفاصل في الركبة -؟ فهذا مما ينتشر في الناس ظناً منهم أن المنى إنما يكون من الركبة، وليس هذا الأمر بصواب، بل معمل إنتاج المنى إنما هو في الخصيتين كما هو منصوص عند أهل الاختصاص.

فلا تقلق من هذا الأمر، وإنما احذر من ممارسة هذه العادة، وتوقها، وابذل جهذك في ذلك، وستجد المعونة بإذن الله، وعليك بالحفاظ على صلاتك في بيوت الله **عَزَّجَلَّ**، وأشغل نفسك بالحق؛ فإن هذا خير ما تقوم به.

وأسأل الله تعالى أن يشرح صدرك، وأن ييسر أمرك.

**س:** القصة بدأت من ٨ سنوات، كنت عندها طالباً مجداً ولكن تعرفت إلى صديق سوء، ومنذ ذلك الحين ساء وضعي بشكل كبير، فأنا اليوم مدمن على العادة السرية بشكل كبير، حيث إنني أمارسها يومياً، أنا اليوم لا أصلي رغم كل توسلات أهلي لي بالصلاة، علاماتي بالجامعة متدنية جداً، ولا أهتم بدراستي مطلقاً.

أنا انعزالي فليس لدي أصدقاء؛ لأن كل الناس تراني شخصاً غيباً وسطحياً وأنا لا أجد التعرف بأصدقاء أبداً، حتى في المنزل تجدني أجلس وحيداً ولا أجلس مع باقي العائلة.

أقضي وقتي في المواقع الإباحية وألعاب الكمبيوتر والمسلسلات التلفزيونية ولا أرى نفسي في أي عمل مفيد، فأنا لست موهوباً بأي شيء ولا حتى بالرياضة نضعت، وبصراحة أنا مللت ولم أعد أحتمل الواقع الذي أعيش فيه، وقد حاولت مراراً وتكراراً وقد فشلت في كل مرة حاولت فيها فأرجوكم المساعدة.

**الجواب:** إليك هذا المثال الذي ينفك نفعاً حسناً - بإذن الله **عَزَّوَجَلَّ** - فلو أن رجلاً ظمئاً قد ناله العطش وقف أمام نهرٍ جارٍ فنظر إلى الماء الصافي فاشتهاه فبسط كفيه وظل واقفاً ينظر إلى الماء وهو باسط كفيه ولا يغرف منه، فقط ينظر إليه وهو باسط كفيه ليلبغ فمه، أكان ينال الماء؟ أيرتوي من ظمأه؟ إن الجواب واضح: إن هذا لا يمكن أن يتم، والسؤال: فما الحل إذن؟ فسيكون الجواب بكل وضوح أن يمد يده إلى الماء فيغرف ثم يشرب، فلا بد له من حركة.

فهذا هو الحل إذن يا أخي، فأنت الآن جالسٌ لا تحرك ساكناً، ترى نفسك في ضياع وتيه، قد تركت صلاتك وقد قطعت علاقتك بربك ثم بعد ذلك تركت دراستك فلا تهتم بها وإنك كنت تداوم في الدراسة الجامعية ولكنك لا تلتفت إلى الدراسة، ثم جلست أمام الأفلام الإباحية الساقطة التي تعرض الفواحش بأحسن صورها، وكذلك انشغلت بها لا طائل من ورائه بمشاهدة هذه المسلسلات الهابطة وغيرها من الأفلام والأغاني، ثم بعد ذلك تنظر لنفسك فتقول: مللت من هذه الحال فكيف أنجو؟

فمجرد هذا السؤال يدل بحمد الله على أن فيك الخير وعلى أنك تشعر بالألم لوضعك القائم، فأنت تكره من نفسك أن تكون على هذه الحال، إنك تريد أن تكون طاهراً نظيفاً، تريد أن تكون ذلك الشاب المؤمن الذي يحترمه الناس ويقدرونه، الذي يسعد به أهله وتقر أعينهم به، تريد أن تكون ذلك الرجل الذي يتقدم إلى الفتاة المؤمنة فتفرح به ويفتخر بها أهله فيقولون هذا صهرنا، فكل هذا تتمناه ولكن يبقى شيء آخر

بعد ذلك وهو: أين التحرك لأجل ذلك؟ كيف تنال هذه الصفة وهذا الفضل دون أن يكون منك حركة إلى الأمام؟! ولذلك قدمنا بهذا المثال الذي قد رأيته.

فالمطلوب إذن أن تغرف الماء لتوصله إلى فمك، فقم فاغرف من طاعة الله، قم إلى هذه الصلاة التي هي علاقتك بربك وقربك منه.. إنك عندما تضيعها تضيع دينك، فلا خير في دين لا صلاة فيه، إن كل عمل تقوم به لا قيمة له طالما أن هذه الصلاة ضائعة، فقد قال -صلوات الله وسلامه عليه-: «أول ما يحاسب عليه العبد الصلاة فإن صلحت صلح له سائر عمله، وإن فسدت فسد سائر عمله» [أخرجه الطبراني في المعجم]. وهذا لا يُعنى به أن تترك الخير وأن تُعنى في الفساد، كلا ولكن يُقصد به أن تعرف منزلة الصلاة.

لا بد أن تعلم أنك عندما تضيعها تهدم دين الله **جَلَّ وَعَلَا**، فقد قال **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «رأس الأمر الإسلام، وعموده الصلاة، وذروة سنامه الجهاد في سبيل الله» [أخرجه الترمذي في سننه].

إن أمامك النجاة والنور والبرهان يوم القيامة - بهذه الصلاة - فإن ضيعتها لم يكن لك نجاة ولا نور ولا برهان، كما قال **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** وقد ذكر الصلاة: «من حافظ عليها كانت له نوراً وبرهاناً ونجاة يوم القيامة، ومن لم يحافظ عليها لم يكن له نور ولا برهان ولا نجاة وكان يوم القيامة مع قارون وفرعون وهامان وأبْي بن خلف» [أخرجه الإمام أحمد في المسند]. فهل تحب هذا لنفسك؟ هل تحب أن تكون ممن قال فيهم **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «ومن ترك صلاة العصر فقد حبط عمله»؟ [أخرجه البخاري في صحيحه]. هل تريد أن تكون ممن قال تعالى فيهم: ﴿خَلَفَ مِنْ بَعدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهْوَاتِ فَسُوفَ يَلْقَوْنَ غِيَاً﴾ [مريم: ٥٩]؟ هل تريد أن تلقى عذاب الله؟!.. ثم هل تريد أن تكون ممن قال الله تعالى فيهم: ﴿فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ ﴿٤﴾ الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ﴾ [الماعون: ٤-٥]؟ هل تريد ممن قال فيهم **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «العهد الذي بيننا وبينهم الصلاة فمن تركها فقد كفر»؟! هل تريد أن تكون ممن فرط في أعظم ركن بعد شهادة أن لا إله إلا الله وأن محمداً رسول الله

صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؟! إذن فلتقدم على هذه الصلاة التي لو تأملت فيها لوجدت أنها في الحقيقة نعمة عظيمة أنعم الله تعالى بها على عباده، فأنت عندما تكبّر في صلاتك وتقرأ كتاب الله فإنها تناجي ربك **جَلَّ وَعَلَا**.

وأيضاً فهذه الصلاة هي التي تجعلك مقبولاً عند رب العالمين، هي التي تجعل النور في وجهك لأنك تكون من عباد الله الصالحين حينئذ كما قال **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «والصلاة نور»، هي التي تجعلك برفقة الإخوة الأخيار.

فالحذر الحذر، فالموت أمامك يا بني وهو لا يفرق بين شاب ولا شيخ ولا طفل ولا أنثى ولا ذكر، فكم من إنسان دفن وهو في مثل سنك وأصغر، فما أنت صانع يوم الوقوف أمام رب العالمين ويوم العرض عليه **جَلَّ وَعَلَا**? ﴿وَوَقَعَ الْقَوْلُ عَلَيْهِمْ بِمَا ظَلَمُوا فَهُمْ لَا يَنْظِقُونَ﴾ [النمل: ٨٥]. تذكر هذا اليوم ﴿وَجَاءَتْ سَكْرَةُ الْمَوْتِ بِالْحَقِّ ذَلِكَ مَا كُنْتَ مِنْهُ تَحِيدُ﴾ ﴿١١﴾ و﴿نُفِخَ فِي الصُّورِ ذَلِكَ يَوْمُ الْوَعِيدِ﴾ ﴿٢٠﴾ وَجَاءَتْ كُلُّ نَفْسٍ مَعَهَا سَائِقٌ وَشَهِيدٌ ﴿١١﴾ لَقَدْ كُنْتَ فِي غَفْلَةٍ مِّنْ هَذَا فَكَشَفْنَا عَنْكَ غِطَاءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيدٌ﴾ [ق: ١٩-٢٢]. إذن فلا بد من تدارك نفسك، لا بد من أن تهبَّ لإنقاذها.

إن عليك أن تدرك أنك لن ينصلح حالك إلا بأن تصلح دينك، قال الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١]، وقال **جَلَّ وَعَلَا**: ﴿ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِّعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَىٰ قَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ [الأنفال: ٥٣].

فمبدأ الأمر أن تصلح ما بينك وبين الله، وما أسهله عليك لو أنك التزمت بذلك النصيح.. قم يا أخي إلى صلاتك توضأ ثم صل ركعتين تائباً من ربك نادماً مستغنياً: ﴿لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ﴾ [الأنبياء: ٨٧]، قم إلى أهلك وبشرهم بأنك عزمت على ألا تقطع هذه الصلاة، واسألم الصفح والمغفرة على تقصيرك في حقهم، ثم اسألمهم أن يدعوا لك بالثبات على طاعة الله.. قم لصلاة المغرب لأدائها في

المسجد مع الجماعة لتسمع تلاوة الإمام، لتكون بين المصلين، لتكون ذلك الشاب المؤمن، فحافظ على صلاتك، وحافظ على صلاة الفجر، وابدأ سيرة سليمة.. ها أنت الآن تذهب إلى والديك تقبل يديها وتجلس إليهما، تحادثهما وتؤانسهما وتبين لهما أنك بحمد الله قد رجعت إلى ربك رجعة صادقة.. اذهب إلى الجامعة بين إخوانك وأصدقائك واختر الصحبة الصالحة الفاضلة التي تعينك على طاعة الله **جَلَّ وَعَلَا**.. وتذكر يا أخي كيف أنك بصحبة السوء قد وصلت إلى هذه الحال، وهذا هو الذي نبه عليه **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** عندما قال: «إنما مثل الجليس الصالح والجليس السوء كحامل المسك ونافخ الكبر، فحامل المسك إما أن يحذيك وإما أن تبتاع منه وإما أن تجد منه ريحاً طيبة، ونافخ الكبر إما أن يحرق ثيابك وإما أن تجد منه ريحاً منتنة» [متفق عليه]. وقال **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل» [رواه أبو داود في السنن]. فلتكن إذن متعظاً مما حصل لك فقد قال -صلوات الله وسلامه عليه-: «لا يلدغ المؤمن من جحرٍ واحد مرتين» [متفق عليه]. فاحرص على الصحبة الصالحة المؤمنة ولتكن هي رفقتك وقد أحسن من قال: «وكُلُّ قرينٍ بالمقارن يقتدي».

فبهذا تنال الخير والفضل وتصل بإذن الله إلى كل ما تريده، حتى دراستك ستجد أنك بإذن الله قد وصلت فيها إلى أفضل الأمور وأحسنها؛ لأنك ستجد نفسك حينئذ، فهذا هو الذي ينبغي أن تحرص عليه، وتجد حينئذ أنك ناجح ولست بالمخفق لأنك قد أصلحت ما بينك وبين ربك، فاعرف هذا فإنه نافعك واحرص عليه، وهذه خطوة أولى ووراءها خطوات بإذن الله.

ونسأل الله **عَزَّ وَجَلَّ** لك التوفيق والسداد، وأن يشرح صدرك، وأن ييسر أمرك، وأن يجعلك من عباد الله الصالحين، وأن يوفقك لما يحبه ويرضاه، وأن يزيدك من فضله، وأن يفتح عليك من بركاته ورحماته.

**س:** أنا شاب أعزب نفسي متلهفة على الزواج وأعرف فتاة من بلدي أريد أن أتزوجها، ولكنني متردد لسببين.

الأول- الحياة الصعبة من الناحية المادية، والثاني- لدى عائلتها (أهلها) أشخاص لا ينطقون حرف الرءاء، وأنا لديّ نفس المشكلة أما الفتاة فليس فيها عيب.

فهل مشكلة النطق بالحرف تؤثر على النسل؟

**الجواب:** أنت تعرف أهمية الزواج وتعرف أن الزواج هو من أعظم القيم الإنسانية، هذا الرابط العظيم وهذا الرابط القويم الذي في الأصل يقوم على المحبة وعلى المودة وعلى السكينة وعلى الرحمة.

ونحن سعداء حين نسمع أنك متلهف نحو الزواج؛ لأن الرغبة هي أساس الأمور، ونسأل الله تعالى أن يسهل لك هذا الأمر.

لقد ذكرت صعوبة الزواج من الناحية المادية، فأنا على ثقة كاملة أن أهل الفتاة يعرفون أحوالك المادية وما داموا قد قبلوا بك فأرجو ألا يكون ذلك شاغلاً لك، وأنت تعرف أن الزواج في حد ذاته هو -إن شاء الله تعالى- مفتاح من مفاتيح الخير والبركة وهو إن شاء الله تعالى جالب للأرزاق، فيجب أن تتذكر قول الحق **عَزَّوَجَلَّ**: ﴿وَأَنْكِحُوا الْأَيْمَانَ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُعْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَسِعُ عَرْشُهُ﴾ [النور: ٣٢].

إذن أنت كي تحسن حالتك المادية فعليك بالزواج، وسوف تجد أن أمورك قد تيسرت، وقد قال سيدنا أبو بكر **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ** في هذه الآية: «أطيعوا الله فيما أمركم من النكاح ينجز لكم - أي يفي لكم - بما وعدكم به من الغنى» ثم تلا هذه الآية الكريمة. وكذلك قال أمير المؤمنين عمر بن الخطاب **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ**: «عجبت لمن لم يلتمس الغنى في النكاح» أي

عجبت لمن لم يطلب الغنى بالزواج، ثم تلا هذه الآية الكريمة. وقد قال **صلى الله عليه وسلم**:  
 «ثلاثة حق على الله عونهم: المجاهد في سبيل الله، والناكح يريد العفاف، والمكاتب يريد  
 القضاء»، فأبشر بفرج من الله قريب.

ونحن نتفق معك تمامًا أننا نعيش في زمان بكل أسف أصبح فيه لهث الناس وراء  
 المادة ملحوظًا وأصبح الإنسان يقيم بما يملكه، لا أقول في جميع المجتمعات ولكن ذلك  
 موجود بكل أسف، فعليك ألا تكثر لذلك تمامًا، والمهم أنك صاحب خلق وصاحب  
 دين ولديك طاقات الشباب ويمكنك أن تعمل ويمكنك أن تكسب رزقك. إذن الجانب  
 المادي أرجو ألا يكون شاغلًا لك أبدًا.

أما فيما ذكرته بالنسبة أن أهل هذه الفتاة لديهم صعوبة في نطق حرف الراء، فإن  
 هذا غالبًا يكون ليس ناتجًا من علة جينية ولكنه ربما يكون نوعًا من التطبع الذي نشأت  
 عليه هذه الأسرة أو يكون لديهم نوع من الربط في اللسان، هذا ربط يحدث في أسفل  
 اللسان، فإن هذه الحالة بسيطة جدًا يمكن علاجها بعملية جراحية بسيطة ولكن يجب أن  
 تكون هذه الجراحة في أثناء الطفولة.

فأرجو أن تتأكد تمامًا أنه لا يوجد أي أثر جيني أو وراثي لكى يظهر هذا العيب  
 لدى الذرية إن شاء الله، وما دامت الفتاة ليس فيها أي عيب فأرجو أيضًا ألا تشغل  
 نفسك بهذا الأمر، وتوكل على الله وأقول لك إن ذريتك - إن شاء الله تعالى - لن يظهر  
 عندهم هذا العيب.

**س:** أنا شاب أدرس هندسة نظم الحاسب، وسوف أخرج بعد عدة أشهر - إن شاء الله -  
 وأحب فتاة منذ أكثر من ثلاث سنوات، وهي تحبني كذلك، ولكن هذه الفتاة أخت صديق  
 عزيز أحترمه وأقدره بشدة، وليس ذلك من أجل أخته وإنما لأن عائلته ذات أخلاق ودين

واحترام، وهذا جعلني أتعلق بهم كثيرا، ولكني أخاف أن يتم الرفض من قبل صديقي، فقد يظن أن صداقتي معه من أجل أخته، ولكن الحقيقة هي عكس ذلك تماما، فحبي لهم هو لما يتصفون به من طيب الأخلاق.

والشيء الذي يشدني أكثر هو تعامل والدها الرائع مع أمها وإخوانها، ولا أستطيع مصارحة صديقي فهو لن يتفهم هذا الشيء، فماذا أفعل كي لا أضيع هذه الفتاة وصديقي وهذه العائلة الرائعة؟ وما الذي يجب علي فعله قبل أن أتقدم لخطبتها لكي تكون من نصيبي على سنة الله ورسوله؟

**الجواب:** إن ارتباطك بالفتاة هو أفضل تتويج لعلاقتك بأخيها وأسرتها، فاطرد عن نفسك الوسوس وإحرص على اصطحاب أهلِكَ للتعرف عليهم، فإذا حصل التآلف بعد التعارف فاطلب يد الفتاة على كتاب الله وسنة رسوله ومصطفاه، فإن حصل القبول فيها ونعمت، وإن حصل الاعتذار فلا حرج؛ لأن كل شيء بقضاء وقدر ولن يحدث في كون الله إلا ما أَراده.

ونحن في الحقيقة نتمنى أن تبادر قبل أن يتقدم للفتاة شخص آخر، فهي في السن المناسبة للزواج، ولا عيب في أن يرتبط الإنسان بعائلة أصدقائه، بل هذا هو الغالب من أحوال الناس، وهذه الطريقة هي أكثر الطرق ضماناً ونجاحاً؛ لأن المعرفة أصبحت شاملة.

ولا مانع من المحافظة على الصداقة في كل الأحوال، فتوكل على الكبير المتعال، وإذا كنت محرراً من مصارحته فيمكن أن تقوم بالخطوة الأولى وتكلم والدتك أو أختك أو عمك، فإذا حصل الترحيب جاءت الخطوات اللاحقة.

وهذه وصيتي لك بتقوى الله ثم باللجوء إليه فإن قلوب العباد بين أصبعين من أصابعه يقلبها كيف شاء، ولا شك أن حساسيتك من الموضوع في غير مكانها، ولست

مطالبًا بأن تقسم وتدلل على أن صداقتك لم تكن من أجل كذا وكذا، وإذا تأثر صديقك بزواجك من أخته فذلك يعني أن الصداقة كانت هشة وسطحية.

ومن هنا فنحن نوصيك بأن تستخير ربك ثم تشاور أهلك ثم تتوكل على ربك، ونسأل الله أن يقدر لك الخير حيث كان ثم يرصيك به.

.....

**س:** أنا شاب مقيم بدولة أوروبية للدراسة والعمل منذ فترة، ومن شهور خطبت فتاة من بلدي ولكنها هي الأخرى تقيم مع أسرته ببلد أوروبي غير البلد الذي أنا مقيم فيه، وتمت الخطبة بموافقة الطرفين - أسرتي وأسرته - وكنت قد صليت صلاة الاستخارة من قبل الخطبة وقبل رؤية الفتاة؛ حيث إنها تقيم كما قلت ببلد آخر، وعند رؤيتها شعرت بارتياح وقبول مني لها - والحمد لله - وتمت الخطبة بموافقة أسرتي ورضاهم، وخلال هذه الأشهر كان بيننا اتصال أحياناً ويعلم أهلها وأهلي، وكنت مع كل مرة أتحدث إليها يزداد إحساسي بالارتياح والرضا والقبول.

ومنذ شهر زارت خطيبتي البلاد وذهبت أسرتي لزيارتها حيث إنهم لم يروها إلا عن طريق النت والصور لأنهم كان صعباً عليهم حضور الخطبة بسبب التأشيرة وصعوبة الحصول عليها بسرعة، ومشكلتي بدأت الآن فبعدما زاروا الفتاة ورأوها لم تعجبهم الفتاة ولا الأسرة، وقالوا إنها غير مناسبة، فهي ليست جميلة، وعائلتها دون مستوانا الاجتماعي، ويبدو أنهم فوضويون، وطريقة استقبالهم لم تكن بمستوى، وأشياء من هذا، أصبحت في حيرة، فعندما تحدثت لأبي وأمي قالوا لي إذا كنت مرتاحاً ومنسجماً معها وترأها مناسبة لك فنحن لا نمانع، ولكن هذا رأينا فيها وفي أسرته، فزادت حيرتي بين محبتي وطاعتي وبري لأبي وأمي مع أنهم تركوا لي القرار، ولا أظن أنهما سيمنعان إذا قررت الاستمرار بهذه الخطبة، ولكن أخشى أن أكون قد أخطأت في حقهما أو أن أظلم نفسي والفتاة بتركها.

مع العلم قبل الخطبة وعند سؤالنا عنها وعن أبيها في البلد المقيمين فيه امتدحهم وشكروهم لي، وأنا الآن في حيرة وقلق، مع أنني لا زلت أصلي صلاة الاستخارة وأجتهد في صلاتي بالدعاء، ولكن أحتاج منكم لمشورة ورأي!

**الجواب:** إن العبرة بما في نفسك من ميل وارتياح، ولا ذنب لها في فوضى أهلها، إذا لم تكن مشاركة في تصرفاتهم وراضية بها، وليس من الضروري أن يعجبهم جمالها، ولكن المهم أن تحوز على إعجابك وتفوز برضاك أنت.

وأنا في الحقيقة سعيد بكلام أهلك وإرجاعهم الأمر لك؛ لأنك صاحب المصلحة، وقد ينجح الآباء والأمهات في اختيار ثوب لأبنائهم أو طعام لأولادهم، ولكنهم قد لا ينجحون في اختيار زوجة أو زوج؛ لأن الأرواح جنود مجنودة ما تعارف منها ائتلف وما تناكر منها اختلف، فإذا وجدت في نفسك ميلاً للفتاة وارتضيت دينها فأكمل المشوار، واجتهد في إرضاء والديك، واحرص على زيادة البر بهم والإحسان إليهم.

وأنصحك أخي الفاضل بعد إقامة علاقات في غير الإطار الشرعي والانتهاه عن ذلك حتى وإن كانت خطبة لأن الخطبة ما هي إلا وعد بالزواج ولا تبيح العلاقات وغيرها.

وهذه وصيتي لك بتقوى الله ونسأله أن يقدر لك الخير ثم يرضيك به.

**س:** أنا شاب أعزب عمري ٣٢ عاماً، أود الزواج من زوجة من نفس نوعية أخواتي أو من نفس بيئتي أو مدينتي لكي يكون هناك تقارب فكري، وقد اقترح والدي الزواج من بعض الأسر المقيمة، لكنني أخاف من مشكلة عدم التوافق الفكري، وكما تسمعون عن حوادث الطلاق بعد أن يتم الإنجاب من بنات الأسر المقيمة لأنه وجد أن تكلفة الزواج منها

أيسر من قريناتها، وبعد فترة يهمل زوجته المقيمة ويلتفت لقريناتها؛ لأنه يعتبر أن بنت الأسر المقيمة درجتها أقل من قريناتها.

وأحب النساء الجميلات، وقد فتننت ببعض الصور التي رأيتها في مراهقتي عندما كنت بأوروبا، وأتقوى بالصيام لكي أنسى، وحبى للنساء ليس عادياً، والشيطان يزينه لي، وتعجبني ممثلة أوروبية مشوقة القوام حسنة الوجه صورتها لا تفارقني، وأتمنى أحياناً أن أدخل الجنة لكي أتحصل على أفضل منها لكنني أكتشف أنني أحتاجها في الدنيا.

علماً بأنني أحب الدين ولله الحمد، ولم أمارس الاستمناء مطلقاً لكن شهوتي بدأت تقلقني بشكل دراماتيكي، ولم أحسن جمع المال في وظيفتي بسبب أنني أحاول رد بعض الجميل لوالدي، ولا أدخر مائلاً من راتبي ولا أقوم بأي أعمال بعد انتهاء عملي بالمساء، ورغم أن مؤهلي العلمي (عالي) وأستطيع العمل بوظائف كثيرة إلا أن شهوتي أصابت جزءاً كبيراً من قوتي ولم يتبق من قوتي إلا ما يعينني على الفروض الخمس والقيام للوظيفة والقليل من قراءة الكتب المفيدة.

وأشعر أن جهازي العصبي حساس جداً لجميع المعطيات التي حولي، وأحس بالآخرين، ولدي قدرة جيدة لقراءة تعبيراتهم، ويرجع سبب حساسيتي لعدة أسباب، منها البيولوجي ومنها الطريقة التي نُشئت عليها، فقد نشأت شخصيتي على حب الكمال والمعايير العالية، وأفضل العيش في المملكة المتحدة على العيش في أفضل الدول العربية؛ وذلك لشفافية التعامل مع الناس سواء كانوا مسلمين أو غير ذلك، فانصحوني بما ترونه مناسباً.

**الجواب:** بخصوص ما ورد برسالتك، فإن الزواج من نفس بيئتك وبلدك ومن مثيلات أخواتك هو الأفضل؛ لأنه مهما كان صلاح الأسر المقيمة ومهما كان وضعها المادي أو الجمالي أو الإيماني فإنها عرضة للتأثر بالظروف التي تحيط بها، وأما ابنة بلدتك أو

مدينتك أو جنسيتك فإنها عادة ما تكون أقرب للثبات منها إلى عدم الاستقرار، وخاصة أن الأسر تتفاوت والبيئات تختلف، فأصحك بأن تتزوج من بني جلدتك ومن أهلك أو من بيئتك أو من أقرب الناس إليكم سواء كانوا في الجيران أو المعارف أو غير ذلك.

وهذا فيه نوع من التكافؤ الذي لا يمنعه الشرع بل يؤيده ويخص عليه؛ لأن معظم الدول الإسلامية بل في الدولة الواحدة تجد أن العادات والأعراف والتقاليد تختلف من قرية إلى قرية ومن مدينة إلى مدينة، فعليك بالصبر حتى تتزوج أختاً فاضلة من أهل بلدك فذلك خير لك.

واعلم أنه ليس كل ما يتمناه المرء في الدنيا يدركه، ولذلك فإن خير الأمور الوسط، فلو أنك أردت امرأة جميلة مشوقة القوام حسنة الوجه فقد لا تكون تنجب، وقد تكون جميلة ولكنها ليست مسلمة، وقد تكون جميلة ومسلمة ولكنها ليست ملتزمة، وأنت تريد امرأة تعينك على أمر دينك ودنياك، تعينك على أمر دينك بأن تكون صالحة مستقيمة عفيفة فاضلة تحفظ عليك عرضك ومالك وتحسن تربية أبنائك ولا تدخل عليك ما تكره، وأن تكون أيضاً حافظة لك في أمر دنياك بأن تكون على قدر من الجمال، وهذا أمر لا ينكره الشرع ولا يرفضه، بل على العكس يؤيده: «انظر إليها؛ فإنه أحرى أن يؤدم بينكما».

فالوسطية شيء طيب، فقد تجد خصلة وتغيب خصال أخرى، فخير الأمور أوسطها، فأتمنى أن تتوسط في طلباتك حتى تُعان بإذن الله على تحقيق ما تتمناه.

وعليك أن تضع لنفسك خطة لجمع بعض الأموال حتى تستطيع أن تتزوج؛ لأن الزواج يحتاج إلى تكلفة، خاصة إذا كنت ستتزوج من جنسيتك، فإنك تعلم غلاء المهور وما يترتب على ذلك من تكاليف باهظة، ونحن لن نكون غير هذا المجتمع الذي نعيش فيه، فضع خطة لجمع بعض الأموال، ولا مانع أن تخبر والديك بذلك حتى يعيناك على

هذا الأمر لأنه أمر ضروري حتمي، فقد وصلت إلى منتصف العمر ولم تتزوج؛ إذ أن النبي **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** قال: «أعمار أمتي ما بين الستين والسبعين، وقليلٌ منهم من يجاوز ذلك».

وأما ما يتعلق بالحساسية التي عندك فهي حساسية مفرطة ولكنها مفيدة في بعض صورها ومؤلمة في بعض صورها الأخرى، وعمومًا فإن المؤمن كيس فطن، وكما ورد «لستُ بخبٌّ ولا الخبُّ يخدعني»، فالمسلم لا يُخدع بسهولة، وإنما يكون حريصًا كما أخبر النبي **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «أحرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز».

وأما الإقامة في المملكة المتحدة فإن هناك فارقًا بينها وبين الإقامة في أفضل الدول العربية كما ذكرت، وهذا قد يكون حقًا من جوانب ولكنه مكلف أيضًا من جوانب أخرى، فأنت لا تستطيع أن تقيم الإسلام في حياتك على الوجه الأكمل، ولن تستطيع أن تحيا حياتك كمسلم كامل الإسلام، وإن كانت هناك بعض المجتمعات في بعض بلاد المهجر تستطيع أن تؤدي دورًا في الحفاظ على أولادها ولكن في النهاية هم يحافظون على الجيل الأول، أما الجيل الثاني والثالث والرابع فالله المستعان.

وقد نهانا النبي **عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ** عن الإقامة في بلاد الكفر إلا لضرورة فقال: «أنا بريءٌ ممن قام بين ظهراني المشركين وخالطت ناره نارهم»، فإذا وجدت هناك ضرورة فلا مانع من الإقامة في تلك البلاد، وإذا لم تكن هناك ضرورة فالأولى أن تقيم ببلاد الإسلام فهي خير وبركة مع الضعف الذي فيها وتراجعها الإداري، إلا أنها تبقى بلاد الإسلام.

وقد منَّ الله **عَزَّوَجَلَّ** عليك بمؤهل علمي عالٍ وبتوفيق من الله تعالى تستطيع العمل في وظائف كبيرة، فعجّل بالخير وضع لنفسك خطة تسير عليها بعد نهاية الدوام؛ لأن الوضع الذي أنت عليه ليس هو الوضع الأفضل والأمثل، وإنما هو أقل حد من الممكن

أن يقوم به أي إنسان، وأنت رجل متميز، فينبغي عليك أن تحسن استغلال وقتك، وأن تعلم أن الساعة قد تغير أشياء كثيرة في حياة الإنسانية كلها وليس في حياة شخص واحد، فضع لنفسك خطة واحسب إدارة وقتك بطريقة جيدة ومنظمة ومرتبة، خاصة أنك عشت في بلاد كلها ترتيب ونظام، ولا تجعل الوقت يتسرب من بين يديك كالماء الذي ينساب من بين أصابع صاحبه، وإنما اعلم أن وقتك هو حياتك وهو رأس مالك وهو رصيدك الوحيد الذي تخرج به من الحياة، فأحسن استغلاله في الأشياء المفيدة والنافعة سواء كانت شرعية أو غير شرعية؛ لأن الله سائلك عنه يوم القيامة، كما أخبر النبي **صلى الله عليه وسلم**: «لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يُسأل عن أربع: عن عمره فيم أفناه، وعن شبابه فيم أبلاه...» الحديث.

فأتمنى أن تضع لنفسك خطة محكمة لتنظيم وقتك وأن تلتزم بها حتى تستطيع أن تحقق إنجازات، وبمقدورك أن تبدأ في حفظ القرآن الكريم ولو آية أو آيتين أو ثلاث يوميًا، وأن تقرأ سيرة النبي **صلى الله عليه وسلم** وأن تقرأ تاريخ الإسلام أو تاريخ الإنسانية بدءًا من آدم **عليه السلام** إلى يومنا هذا، بمقدورك أن تتعلم علومًا كثيرة، وأن تطور أديك ومستواك العلمي وأن تحاول أن تحصل على شهادات أعلى بها أنت عليه حتى تصبح عملاقًا في خدمة الإسلام.

ولا تضيع وقتك فأنت المسئول عنه بين يدي الله، والأمة في أمس الحاجة إليك وإلى غيرك كرجل متميز منحك الله منحة عظيمة، ولكنك تريد ترتيبها من جديد، وتريد وضع خطة لاستغلالها حتى تكون إنسانًا رائعًا، واجعل على رأس أولوياتك أن تتزوج مبكرًا حتى تستطيع أن تُعان على غض بصرك وتحصين فرجك وأن تُكرم بامرأة تعينك على أمر دينك ودينك، نسأل الله لك التوفيق والسداد، وأن يمنَّ عليك بالزوجة الصالحة، وأن يوفقك لترتيب أوقاتك وحسن الاستفادة من عمرك. وبالله التوفيق.

**س:** أنا شاب أعمل بالخارج، وقد نزلت إلى بلدي لكي أتزوج، فرشح لي أحد الأصدقاء فتاة، فسألت عنها فأخبروني بحسن أخلاقها والتزامها، وبعد الاستشارة تقدمت لخطبتها فأتاني الرد بالرفض، فتأثرت جداً ولم أستطع أن أتقدم لغيرها؛ وذلك لأنني تأقلمت على الارتباط بها، وأحسست أنني أستحق الارتباط بمثلها.

وفي نهاية الإجازة دفعني فضولي لسؤال أخيها الوحيد - عن طريق أحد أصدقائي- عن سبب الرفض، فأخبرني أن سبب الرفض أنها ما زالت تدرس، فعرضت عليه الانتظار فأجاب بالموافقة ولكن بغير خطبة إلا بعد مرور سنة، وعدم إخبار أحد عن اللقاء الذي تم بيني وبينه.

وقد مرَّ على ذلك ثلاثة أشهر، ولا أستطيع الكف عن التفكير بها، وأرغب في محادثته هاتفياً لإتمام الموضوع؛ وذلك لأنني أتعرض لضغوط من الأهل والأصدقاء بالخطبة، لأن الجلسة التي كانت بيننا لم يعلم بها أحد، فهل أنتظر الموعد أم أكلمه مرة أخرى؟  
علمًا بأنني دائم التفكير بالموضوع، وأسألكم النصيحة والدعاء.

**الجواب:** إن في الكتمان عونًا على قضاء الحوائج، والالتزام بالشروط من شيم وخصال الكرام، فتوكل على الله واشغل نفسك بالمفيد، وواظب على تلاوة كتاب ربك المجيد، واعلم أن الله هو الغني الحميد، ولست أدري ما هو رأي الفتاة نفسها؟ وهل رأيها مثل رأي أهلها؟

ولا شك أن خير من يأتيك بخبر ذلك هن أخواتك أو عماتك أو محارمك، فإذا تأكد لك ميل الفتاة إليك فلا مانع من الانتظار، واشغل نفسك بطاعة الواحد القهار.

وسوف يكون من المفيد جدًا التواصل مع شقيق الفتاة صاحب السر، فإذا أكد لك أن الأمر كما تحب وأن الفتاة ترغب فيك فلن يضرك الانتظار، ولن يضرك كلام الناس، ويمكن أن تقول لهم أجّلت الموضوع في الوقت الحالي.

ولا مانع من أن تشاور شقيق الفتاة في الإجراءات التي يمكن القيام بها حتى لا يكون الانتظار بلا فائدة؛ لأن هذا سوف يدفع شقيق الفتاة للإعلان عن رأي أخته وسوف تعرف أيضًا أثر الشاب ودوره في الأسرة، وهل له كلمة وسلطان أم لا؟ مع أننا نقول شقيق الفتاة من أقرب الناس إليها، وقد يعرف عنها ما لا يعرفه غيره، خاصة إذا كانت السن متقاربة.

وهذه وصيتي لك بتقوى الله، ثم بضرورة الاحتكام لشرعه الحنيف في كل علاقة وعمل وتصرف، ونسأل الله أن يقدر لك الخير ثم يرضيك به.

.....

**س:** أنا طالب في هندسة المياه، لم يبق لي سوى هذه السنة والسنة المقبلة إن شاء الله وأحصل على شهادة (مهندس).

مشكلتي أنني أحببت فتاة وأريد الارتباط بها، فهي محجبة وذات جمال ولكنها في بعض الأحيان تقف مع صحبة زميلاتها ومع زملائها للتحدث.

الفتاة ليست من الولاية التي أقطن فيها بحيث يعسر عليّ حتى السؤال عنها وعن أهلها، وهو ما أثار مخاوف أهلي.

أنا والحمد لله شاب ملتزم فلا أكلمها أبدًا ولكني يا سيدي تعبت كثيرا، اتصلت بها والدتي للتعرف عليها وعلمت منها أنها تريد وقتًا للتفكير.

أنا لاحظت أنها تبادلني نفس الشعور ولكن والديها رفضا الأمر لأنني مازلت أدرس.

١ - ماذا أفعل وأنا لا أعرف عنها أي شيء؟

٢- هل أذهب إلى أهلها وأقنعهم؟

أنا بإذن الله قادر على جمع ما يلزمي للعقد عليها لكن بالنسبة للزواج فحاليًا لا .

٣- هل يمكن أن أعقد وأؤخر الزواج؟

٤- كيف أواجه مخاوف أهلي وترددهم الشديد؟

٥- هذه الفتاة كانت على علاقة بشباب ثم انتهت ولا أعلم سبب ذلك؟ هي الآن تسكن مع

زميلتين لها محجبتين أيضًا ولكنهما على علاقة بشابين بنية الزواج وهذا لا يجوز

طبعًا فأخاف أن تتأثر هي بهذا المفهوم الخاطئ. انصحوني ببارك الله فيكم.

**الجواب:** إننا لا ننصحك بالاستمرار في هذه الناحية قبل أن تتعرف على وجهة نظر أهلها وقبل ذلك أحوالهم من الناحية الشرعية؛ فإن النظر في بيئة الفتاة وأحوال إخوانها وأخوالها واستقرار أسرتها من الأمور الهامة جدًّا، حتى قال بعضهم: لن أتزوج من الفتاة حتى أرى ولدي منها، قيل له: وكيف ذلك؟ فقال: (بأن أنظر في أحوال إخوانها وأخوالها).

لا شك أن رفض والديها لا يؤثر كثيرًا إذا كانت هي راغبة في الارتباط، ولكن الظاهر لي أنها أيضًا مترددة، أما إذ تأكدت عن طريق إحدى محارمك أنها راغبة فيك فيمكن أن تكرر المحاولات وتدخل الوساطات بعد أن تتوجه إلى رب الأرض والسماوات.

ونحن لا ننصحك بالمضي في أي علاقة عاطفية إلا بعد حصول تعارف وتوافق وتآلف مع ضرورة التذكر بأن طول فترة الخطوبة ليست مفيدة لمستقبل أي حياة زوجية.

أما بالنسبة لتردد أهلك وتحوفهم فلا يمكن أن يزول إلا بالتعرف على الفتاة وأهلها، وأرجو أن تدرك أنهم يريدون مصلحتك، وقد يلومونك على عدم إخطارهم بالفكرة منذ البداية، والناس دائمًا أعداء لما يجهلون، وكم تمنينا أن يهتم الشباب والفتيات

بشرح الفكرة أولاً لأسرهم حتى لا يرفضوا بدافع العناد، والأهم من ذلك أن كثيراً من الأسر ترغب في تحديد الشريك لأبنائهم وبناتهم بمجرد دخولهم الجامعات، وهذا من حبههم، فأرجو أن يلتمس الشباب لأهلهم الأعدار.

وإذا كان للفتاة أكثر من علاقة ولها تجربة فاشلة، فنحن نحذرك ونحذرها من كل ما يغضب الله؛ لأن الصواب أن توقف كل علاقة لا يوجد لها غطاء شرعي ﴿فَلْيَحْذَرِ الَّذِينَ يُخَالِفُونَ عَنْ أَمْرِهِ أَنْ تُصِيبَهُمْ فِتْنَةٌ أَوْ يُصِيبَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾ [النور: ٦٣].

وهذه وصيتي لك بتقوى الله ثم بكثرة اللجوء إليه، وعليك بالاستشارة والاستشارة ثم التوجه إلى من بيده الخير والهداية، ونصحك بالالتزام بالأحكام والآداب الشرعية في كل علاقة وعمل. ونسأل الله أن يقدر لك الخير ثم يرصيك به.

**س:** أنا طالب في السنة الأخيرة من كلية الحقوق، وقد من الله علي بأن رزقني فرصة عمل في شركة خاصة، ولكن بعد بداية العمل وجدت صعوبة كبيرة في المذاكرة، حيث إن عملي يستمر ثمان ساعات في اليوم، وعندما أعود إلى المنزل أكون قد استنفذت جميع طاقتي وأكون قد فقدت التركيز اللازم للمذاكرة.

وأنا متردد جداً بين ترك العمل أو الاستمرار فيه، علماً بأنني وجدت صعوبة كبيرة في إيجاد العمل ولا أريد أن أخسره، وينفس الوقت أفكر في الدراسة، فهل أترك العمل وأنزعج للدراسة؟

**الجواب:** الحمد لله الذي رزقك هذا العمل، وأسأل الله تعالى أن يبارك لك فيه وفي دراستك، وليس هنالك أي مجال للتردد، فالأمر واضح جداً، هذه كلها نعم عظيمة وإنجازات كبيرة أن يكون لك عمل وأن تدرس في نفس الوقت، الأمر فقط يتطلب منك تنظيم وقتك ورفع همتك واستشعار المسؤولية.

وقد ذكرت بنفسك أنه من الصعوبة أن تجد عملاً، ويجب أن تتذكر الذين يعملون عشرين ساعة في اليوم وتجاههم بفضل الله في قمة الارتياح والاسترخاء النفسي، وفي الشباب توجد الطاقات، والإنسان إذا استشعر قيمة الأمر لا يقطعه أبداً، فعليك أن تعض عليه بالنواجذ، والدراسة لا تتطلب أكثر من ساعة أو ساعتين في اليوم، و فقط يجب أن تكون الدراسة منتظمة وهذا هو المهم.

ضع لنفسك جدولاً يومياً، وأقول لك من تجربتي الشخصية إن البكور فيه خير كثير، فترة الصباح قبل أن تذهب إلى العمل وبعد صلاة الفجر لماذا لا تدرس لمدة ساعة واحدة وهذه تكفيك تماماً، وإذا أضفت لها ساعة أخرى في المساء فأنت لست في حاجة إلى أكثر من ذلك.

إذن ترتيب الوقت وتذكر ما سوف يجلبه عليك هذا الأمر من إيجابيات عظيمة في حياتك وهو التوفيق ما بين العمل والدراسة، والإنسان في بداية الأمر قد يستصعب الأمر كثيراً ولكنه حين يستشعر قيمته هذا يحسن من دافعه كثيراً، أنت لست في حاجة إلى أي علاج دوائي وأنا أقول لك: فقط رتب وقتك ولا تتردد أبداً ولا تترك العمل ولا تترك الدراسة فالقرار سهل، نسأل الله تعالى أن يعينك وأن يوفقك وأن تصل إلى ما تريد.

..... à ..... .

**س:** أنا طالب ثانوية، وعمري ١٨ سنة، أقبل على امتحانات الأولى باكالوريا.

أنا أعاني من ضغط نفسي كبير كأنني أحمل ثقلاً كبيراً على كاهلي، وأشعر كأنني معاقب على شيء ما فعلته للمجتمع الذي أعيش فيه، كأنني فعلت فعلة لا تغتفر، رغم أنني لم أؤذ أحداً في حياتي حتى ولو فعل لي شيئاً سيئاً تجاوز عما فعله طالباً بذلك رحمة الله تعالى، وأصلي لكي يعفو عني ويغفر لي ويرحمني **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى**، وأقوم بما أستطيع للدعوة إلى عبادة الله.

أنا حالياً أقبل على امتحانات البكالوريا، نقاطي في المراقبة ضعيفة حيث كان معدلي هذه الدورة تقريباً ١٠.

أرجو بعض النصائح لأتخلص من هذا الضغط النفسي الذي ينفذه المجتمع علي، وبعض الطرق التي تعينني على التفوق في دراستي؟

**الجواب:** إن ما وصفته بضغط نفسي كبير وكأنك تحمل أثقالاً على كاهلك هو ناتج من القلق النفسي الذي تعيشه، ولديك مشتق أساسي من مشتقات القلق النفسي نسميه بالأفكار الوسواسية، وقد ظهر ذلك من خلال ما وصفته بأنك تحس كأنك فعلت فعلاً لا يُغفر، هذه فكرة وسواسية قهرية متسلطة، ومن أسبابها الرئيسة هو القلق النفسي، كما أن مثل هذه الأفكار انعكاس لشخصيتك التي غالباً ما تتمتع بصفة الحساسية وارتفاع معدل الذوق والطيبة لديك، وهي - إن شاء الله تعالى - أيضاً دليل على قيمك الإنسانية الرفيعة.

أعرف أن كل هذه مميزات طيبة وسماة حسنة، ولكن بكل أسف قد تنعكس على الإنسان سلبيًا في شكل أعراض قلق ووساوس كما حدث لك.

**تجاوز هذه المرحلة ليس بالصعب أبداً، وعليك:**

**أولاً-** بأن تفهم أن حالتك هي مجرد قلق نفسي وأنها انعكاس لشخصيتك، وأن شخصيتك لا تحمل أي سمة من سماء الاضطراب أو سماء الشر، أنت تعامل الناس بخلق حسن، وهذه المعاملة والمشاعر الطيبة والإيجابية - إن شاء الله تعالى - تثاب عليها، ودائماً تذكر أن الناس سوف تذكرك بالخير في غيابك وفي حضورك، وهذا يجب أن يعطيك المزيد من الثقة في النفس، وألا تحاسب نفسك بقسوة ولا تكن أسيراً لهذه الفكرة، أخرج عن هذه الفكرة وحقر هذه الفكرة، أنت لم ترتكب ذنباً، والإنسان حتى إذا اقترف ذنباً يسأل الله تعالى أن يغفر له وأن يرحمه وألا يكرر الذنب.

نحن دائماً نوصي بأن يكون الإنسان متحرراً في الطريقة التي يفكر بها، لا نعني التحرر بمعنى الانطلاق وافتقاد الضوابط، نعني ألا يكون الإنسان أسيراً لفكرة واحدة حتى ولو كانت هذه الفكرة فكرة جميلة وذات مستوى سعيد، أن تركز نفسك في فكر ضيق مهما كان نوعه ليس صحيحاً، وهذا يمكن الوصول إليه بأن تقول لنفسك: (لن أقلق على نفسي، لن أكون أسيراً لهذه الفكرة، أنا أعامل الناس وأخالقهم بخلق حسن، فما الذي يجعلني أنزعج وأشعر بالذنب وكأني اقترفت خطيئة كبيرة)، والحمد لله هذا الرصيد جيد من التزامك بالعبادات ومنهج التسامح الذي تنتهجه - إن شاء الله تعالى - لك أجره وثوابه عند الله تعالى.

بالنسبة للدراسة يجب أن تتذكر شيئاً واحداً - وهو هام جداً ويعتبر أساسياً - وهو أن الدراسة إذا رفع الإنسان قيمتها في تفكيره وجعلها على رأس أسبقيات سوف يهتم بها ويفي بمتطلباتها؛ لأن الإنسان حين يشعر بقيمة الشيء سوف يهتم به، وهذه من طبيعة الكيان البشري. أنت الآن مقدم على الامتحان وهذا الامتحان يحدد أشياء كثيرة في حياتك، نقاطك الضعيفة في الماضي لا يمكن إصلاحها، ولكن قطعاً يمكن أن تعد نفسك بصورة أفضل لتتحصل على درجات أعلى في المستقبل، وهذه تساعدك - إن شاء الله تعالى - في أن تعوض ما فقدته.

نصيحتي لك هي أن تجعل لنفسك جدولاً دراسياً يومياً تلتزم به، ابدأ دائماً بعد صلاة الفجر، حاول أن تستغل هذه الفترة وهي ساعة إلى ساعتين قبل الذهاب إلى الدراسة، هذه الفترة يستوعب فيها الإنسان استيعاباً جيداً، ويكون مستوى التركيز متميزاً، فعليك أن تشمل المواد التي تتطلب الحفظ في جدول الدراسة وتخصص لها هذا الوقت، وبعد ذلك قسم وقتك بأن تجعل لنفسك نصيباً في الراحة بعد الحضور من الكلية وعليك أن تخصص وقتاً للممارسة شيء قليل من الرياضة، وتخصص وقتاً أطول للمذاكرة وللدراسة،

ولا مانع بالطبع من أن تروّح عن نفسك بما تريد وفي حدود المعقول وذلك بعد أن كنت قد قمت بواجباتك الدراسية في ذلك اليوم.

إذن إدارة الوقت مهمة أيضًا وذلك بجانب ما ذكرناه لك من استشعار المسؤولية. لا أحد يستطيع أن يدرس لك، لا أحد يستطيع أن يعطيك درجات لا تستحقها، فإذن المسؤولية مسؤولية شخصية، وتقدير الأمور يعتمد عليك، والوقت من ذهب ويجب ألا تضيعه، وتذكر في نفس الوقت أن لكل مجتهد نصيبًا، ومن جدّ وجد.

نظّم نفسك وأنا على ثقة تامة - بإذن الله تعالى - أنك سوف تجني ثمار جهدك.

هنالك من يستعين بالقراءة الجماعية، فإذا كنت ترى أن هذا المنهج مفيد وأن هنالك من أصدقائك وإخوانك من يتعاون معك في هذا السياق فهذا أيضًا منهج جيد، ولكن إذا لم تجد من يذاكر معك فيمكنك أن تعتمد على جهدك الفردي مع ضرورة تنظيم الوقت.

1 . . . . .

**س:** أنا طالب في الحادية والعشرين من العمر، لي رغبة في طلب العلم، لكن همتي تضعف أحيانًا؛ وذلك لكثرة تفكيري واختلاط الأمور عليّ بسبب التفكير في الزواج والعمل، فأحيانًا أريد الزواج، وأحيانًا أرفضه وأنوي طلب العلم أولاً، وأحيانًا أفكر في العمل أولاً، والعمر يمضي، مع أن لي رغبة في طلب العلم، فماذا ترون لمثل سني؟ وهل ترون لي أن أرحل لطلب العلم لكي أتفرغ وأبتعد عن الملهيات؟!

**الجواب:** إن العلم هو أول مطلوب، وطلب العلم أفضل الطاعات بعد الفرائض التي فرضها رب الأرض والسماوات، وهو أوسع وأهم أبواب الجهاد، وبالعلم يرتفع الإنسان، قال تعالى: ﴿يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ﴾ [المجادلة: ١١] والملائكة تضع أجنحتها لطالب العلم رضى بما يطلب ورضى بما يصنع.

ولا نزن أن هناك مانعاً من الجمع بين طلب العلم والزواج، وقد سار كثير من الفضلاء في درب الطلب والنجاح بعد الزواج والنكاح، وكم من زوجة كانت عوناً لزوجها على طلب العلم، وإذا أحسن الإنسان اختيار الزوجة فإنها خير عون له على كل الخيرات، بما فيها طلب العلم.

ولكن التقدير لمثل هذه الأمور يحتاج لمعرفة بواقعك وبظروف أسرتك، ثم بالمكان الذي سوف تطلب فيه العلم، وهل هناك رفقة تعينك على الخير، وأحسب أنك بحاجة إلى صلاة الاستخارة، وفيها طلب للدلالة إلى الخير ممن بيده الخير، وسوف تعينك مشاورة من حضرك من أهل الفضل والخبرة والدراية.

وهذه وصيتي لك بتقوى الله ثم بكثرة اللجوء إليه، ونسأل الله أن يقدر لك الخير ثم يرصيك به.

1 . . . B . . . . .

**س:** أود أن أعرف السمات التي تجعلني معلماً للأجيال، ناجحاً في عملي إن شاء

الله ؟

**الجواب:** إن اهتمامك وسؤالك عن سمات وأسرار النجاح يعتبر من أهم أسباب النجاح بتوفيق ربنا الفتاح، بعد إخلاصك لخالق الإصباح، ثم مواظبتك على طاعته وذكره في المساء والصباح، والتوجه إليه فإنه واهب الفلاح.

ونبشرك بأن المرء يُعطى على قدر نيته، ولا يزال الإنسان بخير ما نوى الخير وعمل بالخير، وهنيئاً لك بهذه المهنة التي هي مهمة الأنبياء؛ لأن فيها تربية وتعليماً، وقد بعث رسولنا **صلى الله عليه وسلم** للناس معلماً، وإذا كان المهندس يتعامل مع الخرائط والمواد والكميات، والطبيب يتعامل مع الأمراض والميكروبات، والمحاسب مع الأرقام

والدرهم والدينار، فأنت تتعامل مع هذا الإنسان الذي كرمه الله، وعلى يدك يتخرج الطبيب والمهندس والمحاسب والعالم.

### ومما يوصلك إلى قمة النجاح في مهنتك ما يلي:

- ١- اللجوء إلى من بيده الخير.
  - ٢- التأسى برسولنا **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**، الذي مارأت الدنيا معلماً قبله ولا بعده أحسن منه تعليماً، وقد كان من هديه الرفق والشفقة وفهم النفسيات، وانتقاء الكلمات، ومراعاة الفروق الفردية، واستخدام الوسائل والعدل بين الطلاب.
  - ٣- تطوير مهاراتك في الإلقاء وفي التعامل مع الفئات العمرية.
  - ٤- دراسة الخلفية الثقافية والاجتماعية والنفسية للطلاب.
  - ٥- الاستفادة من تجارب الآخرين.
  - ٦- مراعاة مشاعر الطلاب وإنزالهم منزلة الأبناء.
  - ٧- تجنب التوبيخ والإساءة، والاهتمام بجانب الترغيب والثناء.
  - ٨- استخدام الوسائل الجديدة، والتفنن في طرح المواد الدراسية.
  - ٩- السيطرة البصرية على الطلاب، وتوزيع الفرص بينهم بعدالة.
  - ١٠- التعاون مع أولياء الأمور، والتفاهم مع إدارة المدرسة.
  - ١١- الاستماع والإنصات للطلاب والاهتمام بأسئلتهم.
  - ١٢- تقوى الله ومراقبته في السر والعلن.
- وهذه وصيتي لك بتقوى الله ثم بكثرة اللجوء إليه، نسأل الله أن يوفقك وأن ينفع بك البلاد والعباد.