

ضعي هدفاً أمامك، ولا تستلمي لهذه الظروف المحيطة، بل خذي من كل شيء أفضله وأحسنه، اشغلي نفسك بدراستك، واعقدي العزم على التفوق، واحرصي أيضاً على طاعة الله ورسوله، فإنها طوق النجاة في هذه الحياة، واحرصي على أداء الصلاة وغيرها من الفروض، واختاري صحبة طيبة من فتيات مؤمنات ليكن لك أخوات مخلصات يحببنك في الله، فالحب في الله هو أسمى درجات الحب، التي تغني الإنسان عما سواها.

شقيقتي تسرق أمي

ﷺ: فتحت أختي الصغرى خزانة أمي، وأخذت منها مبلغاً من المال، أختي في الثالثة عشرة من عمرها، أما أنا فقد تجاوزت السادسة عشرة، وأدرس بالصف الثاني الثانوي حين رأيت ذلك شعرت بالقلق عليها، وأخبرتها أنها سرقت وأن عقاب السارق شديد في الدنيا والآخرة، وأنتي أقول لها ذلك لأنني أختها التي تحبها، فقالت أنها لم تسرق..! ولكن أخذت نقوداً وجدتها أمامها؛ قلت لها: إذن سوف أخبر أمي بما حدث، ولكنها بكت فتأثرت لبكائها، ولم أستطع رؤية دموعها، ووعدتها أنني لن أخبر أمي، ووعدتني بأنها سوف تعيد ما أخذته إلى مكانه فوجئت أنها كررت ما فعلته مرة أخرى، ماذا أفعل؟ هل أستمر في محاولتها إصلاحها أم أخبر أمي؟

الرد: يجب أن تعرف أمك، بعد الاتفاق معها أن يكون رد الفعل هادئاً حكيمًا، مع ضرورة اتخاذ عدة خطوات، أولها ألا تترك نقوداً في متناول يدها، وهو ما يسمى (البعد عن المؤثر) فهي حينما ترى النقود أمامها، تتحرك في نفسها الرغبة في أن تأخذها، وبذلك نكون قد أغلقنا أحد الأبواب المؤدية إلى الخطأ.

تبقى عدة خطوات أخرى منها: نتأكد أنها موضع اهتمام الأسرة وأنها لا تشعر بأنها تلقى رعاية أقل من غيرها، وأنها ذات مكانة عند أمها.

ينبغي أن نتعرف على زميلاتنا وصديقاتنا القريبات منها، نعرف سلوكهن وميولهن لعل إحداهن هي أحد الأسباب المؤثرة التي أدت إلى ذلك.

من المهم أيضاً: معرفة وجوه الإنفاق عندها، تُسرف في حب شيء معين، مثل تناول نوع من الحلوى أو حب اقتناء بعض اللعب الصغيرة أو الرغبة في الظهور بكثرة الإنفاق أمام زميلاتنا، وكلها أمور تحتاج إلى العلاج بحكمة، من أحد أفراد الأسرة.

ومن المفيد أيضاً: أن نحثها على الادخار مع الوعد بأن نعطيهما مبلغاً مساوياً أو نصف الذي ادخرته لشراء شيء مهم تحتاجه، فهذا من شأنه أن يُعلمها ضبط النفس.

أخيراً يجب أن نهتم معها بالعبادة وخاصة الصلاة بفروضها وسننها، ونملي بداخلها الشعور بالحلال والحرام والخوف من الله تعالى والحرص على مرضاته، وأن نحيطها أيضاً بسياج واق من الحب والحنان وأن نشجعها ونكافئها كلما صدر منها فعل طيب.

كيفية تقويم الأخت الكبرى

هذه فتاة: من آداب الطعام أن يغلق الإنسان فمه أثناء المضغ، أنا أفعل ذلك وكذلك أخوتي، فأنا فتاة في الخامسة عشرة من عمري ولكن أختي الكبرى تفتح فمها أثناء المضغ بالإضافة إلى صوت فمها أثناء الأكل، مما يؤدي إلى شعورنا بعدم الرغبة في مواصلة تناول الطعام، ويؤسفني أن أقول أنه شيء مقزز ومع ذلك فإنني لا أستطيع أن أقول لها ذلك حرصاً على مشاعرها، ماذا أفعل؟

الرد: هناك عدة طرق منها أن يقوم أحد والديك بهذه المهمة، بلفت نظرها بلطف على انفراد بقوله مثلاً: أليس من الأفضل أن نغلق فمنا أثناء المضغ؟ ويمكن أن يكون

ذلك بطريقة غير مباشرة، فإذا جلستم إلى المائدة يقول أحد والديك لأصغر أخوتك أو أخواتك عبارات مدح وثناء لأنه حريص على أن يغلق فمه.

كذلك يمكن تناول الأمر من زاوية أخرى وهي أن إغلاق الفم أثناء تناول الطعام يؤدي إلى التآني في المضغ، وهذا له آثار طيبة على المعدة والصحة بصورة عامة لأن سرعة البلع قبل مضغ الطعام مضغاً جيداً تؤدي إلى بعض المتاعب الصحية.

لا بأس أيضاً من سرد قصة سبق قراءتها مع إضافة فقرة بإحكام وبراعة عن الحرص على إغلاق الفم أثناء المضغ، المهم أن يصلها هذا المعنى بلباقة.

نوعية الدراسة والأعباء المنزلية

فضفضة: أنا طالبة بالصف الثالث الثانوي (أدبي) أما أختي فهي بالصف الثاني علمي، المشكلة أن أمي تلقي على عاتقي كثيراً من الأعباء المنزلية، بينما تعفي أختي منها، بحجة أن القسم العلمي يحتاج جهداً أكبر، وكثيراً ما حاولت أن أوضح لها أنني في الثانوية العامة، وأن مستقبلي سوف يتحدد هذا العام على قدر جهدي وأن أختي في الصف الثاني الثانوي وليست في شهادة مثلي، ولكن دون جدوى، ماذا أفعل؟

الرد: حل هذه المشاكل يبدأ بحالة الوئام والرضا والوفاق بينك وبين أمك، فمهما كبرت، وتدرجت على سلم العلم والمعرفة، ومهما صدر منها أحياناً من شدة، فلا تنسي أنها أمك التي كان بطنها لك وعاءاً.. وصدرها سقاء، وحضنها نبع حنان، حتى كبرت وتعلمت، وصار لك رأيك الخاص، فلا بأس من إبداء رأيك والتعبير عن ذاتك ولكن من غير أن ترفعي صوتك أو تلوحي بيدك، أو ترسمي على وجهك علامات الضجر، أقول لك هذا ليس من أجل أمك فقط، ولكن من أجلك، لأن الله سبحانه أو صانا خيراً بأمهاتنا وبآبائنا أيضاً.

من جهة أخرى فإن معظم الأمهات تعتبر أن الابنة الكبرى امتداد لها ولذلك تقوم بإسناد بعض التكاليف المنزلية لها حتى تشد من عودها وتعتاد على الحياة المنزلية وتكتسب الخبرات اللازمة لتنفعها في حياتها الزوجية فيما بعد.

فضعي حب والدتك لك ولجميع أخوتك نصب عينيك ولا يغيب عنك أنها تحبكم جميعاً بنفس الدرجة ولا ترضى لكم الفشل أبداً وأنها توازن بين الجميع وتعلم تماماً أنكم أمانة لديها أودعها الله عندها لتحافظ عليها وترعاها وتدفعها نحو النجاح والتقدم وسيأتي يوم من الأيام وتكونين أما وسيكون شعورك نحو أبنائك وبناتك هو الخوف عليهم جميعاً وحبك لهم جميعاً فأولادنا أمانة في أيدينا، وقد أمرنا الله ورسوله بالعدل بين أولادنا، فنحن لا نريد منهم شيئاً، ولكننا نؤدي الأمانة بصبر وعدل، كما أننا نؤدي الدور الذي سبق أن أداه أبائنا وأمهاتنا.

التليفزيون والسهر والهروب من الدراسة

ﷺ: أهرب من دروسي وألجا إلى حضور التليفزيون، وأبقى ساهرة حتى آخر برنامج يبثه، مما يجعلني أستيقظ في اليوم التالي متعبة جداً، فأذهب إلى المدرسة بصعوبة وكره، حتى أصبحت لا أطيق النظر إلى الكتب أو الدرس، وهذا ما جعلني أرسب في صفي وأتأخر في دروسي، فأنا فتاة في الخامسة عشر من عمري، فماذا أفعل أرشدوني؟

الجهابذة: سأبدأ بسؤالك: ماذا تستفيد من التليفزيون؟

هل فكرت بعد كل سهرة ما هي الفائدة التي حصلت عليها من كل البرامج التي شاهدتها؟ ما الذي يضمن لك المستقبل، التليفزيون أم العلم؟

يجب أن تعلمي يا ابنتي أن الإنسان هو الذي يسيطر على كل الآلات والأجهزة، كالتليفزيون وغيره، وليس العكس، عليك الآن أن تنفسي غبار هذا الخضوع عن نفسك، وتحرري من أوهام البرامج التي يبثها التليفزيون وأن تواجهي الواقع كما هو، خاصة أنك تريدين ذلك كما يتضح من رسالتك.

واظبي على النهوض المبكر، ومتابعة التحصيل والدرس، لأن هذا الأمر فقط هو الذي يضمن لك شخصية قوية في مجتمعك وبين أهلك. والله الموفق.

تحقيق حلم الزواج المرفوض

هذه الفتاة: إنني فتاة في الخامسة عشر من عمري، حلمت أمني أن عمي الذي توفي منذ أكثر من سنتين طلب يدي لأبنة الصغير، ولكني لا أريده لأنه غير ملتزم، فهل يجب أن نلبي طلب الميت؟ أرجوكم أن ترشدوني فأنا ضائعة ولكم مني جزيل الشكر؟

الباواب: ليس هناك أي مبرر شرعي أو عقلي لتلبية مثل هذا الطلب، وربما يكون هذا الحلم نتيجة أفكار أو تخيلات عديدة، كما أن الزواج يجب أن يكون نتيجة اختيار واع وعقلاني، تراعى فيه أساساً مسألة الالتزام الشرعي والخلقي، ولا يمكن أن يكون نتيجة الأحلام أو الأوهام.

الجميع ابتعدوا عني

هذه الفتاة: أعيش وحيدة بالمدرسة ليس لي صديقات في الصف، فقد ابتعد الجميع عني، لأنني متفوقة، بسبب الحقد والغير مني، فأنا طالبة بالصف الأول الإعدادي، لذا فقد اتخذت أمني وأخواتي صديقات لي، ولكني أتمنى أن تكون لي صديقات من بين زميلاتي فماذا أفعل؟

ألجواب: التفوق لا يمكن أن يكون سبباً في نفور زميلاتك، بل على العكس تماماً، فإنه يمكن أن يكون أحد الأسباب التي تدفعهن للاقتراب منك والالتفاف حولك، حتى إذا دفعت الغيرة واحدة أو اثنتين للابتعاد عنك، فلا يمكن أن يكون الصف كله غيورات حاقدات.

لا بد أن تبحثي عن السبب الحقيقي، ولعله واضح ولا يبقى سوى مواجهة نفسك به، لعل تفوقك يدفعك إلى معاملة زميلاتك بشيء من التعالي، وهذا يدفعهن إلى النفور منك والابتعاد عنك.

ولعلك تصارحين زميلاتك ببعض عيوبهن بطريقة جارحة، وعلى مسمع من الجميع، وهذا أيضاً يؤدي إلى النفور، فالنصيحة (مرة) لذا لا بد أن تكون بطريقة فيها قدر كبير من اللباقة والكياسة، ولا بد أن نكون مخلصين فيها، فلا تكون مجرد وسيلة لكشف عيوب الآخرين ومواجهتهم بها، والظهور أمامهم بمظهر الناصح المرشد.

أما عن صداقتك لأهلك وأخواتك، فهذا أمر جيد بل إننا ندعو الجميع إلى ذلك، ولكن لا بد أيضاً أن نحرض على قدر مناسب من العلاقات الطيبة مع زملائنا الذين نقضي معهم وقتاً أكبر مما نقضيه في بيوتنا.

استشارة الطبيب ضرورية

مشكلة: أنا قصيرة خفيفة الوزن، وزني ٢٢ كيلو جرام، رغم أنني فتاة في الحادية عشرة من عمري، لا أستطيع أن اطلب من أهلي أن يعرضوني على الطبيب لأنهم سيقولون لا يجوز أن تفعل ذلك لأن هذه خلقة ربنا ويجب ألا نعترض عليها!! فماذا أفعل؟

ألجواب: لماذا تفترضين أن أهلك سيقولون ذلك؟ فحينها يكون طول الطفل أو وزنه أقل من المعدل الطبيعي بشكل واضح، فمن الممكن أن يكون ذلك لأسباب

مرضية، أو فقر دم أو بسبب خلل هرموني.. فإذا كان ذلك مرضاً فإن النبيس ﷺ أمرنا بالتداوي من الأمراض.

وليس في التداوي ما يخالف أمر الله، ولا يمكن أن يكون اعتراضاً على حكمه.. لأن الله سبحانه هو الشافي، والطبيب والدواء إلا أسباب نلجأ إليها.

والله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى هُوَ الَّذِي خَلَقَ الدَّوَاءَ، وَأَوْدَعَ فِيهِ خَاصِيَةَ الشِّفَاءِ بِأَمْرِهِنْ وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ الطَّبِيبَ وَوَهَبَ الْعَقْلَ وَالْحَوَاسَ وَالْأَدْوَاتَ الَّتِي يَعْمَلُ بِهَا، وَهُوَ سُبْحَانَهُ الَّذِي عَلَّمَهُ مَا لَمْ يَعْلَمْ وَبَعْدَ كُلِّ ذَلِكَ فَإِنَّ الطَّبِيبَ يَصِفُ الدَّوَاءَ وَيُنْتَهِي دَوْرَهُ عِنْدَ هَذَا الْحَدِّ، وَلَا يَتِمُّ الشِّفَاءُ إِلَّا بِأَمْرِ اللَّهِ وَإِرَادَتِهِ. لِذَا عَلَيْكَ عَرْضُ الْأَمْرِ عَلَى أَسْرَتِكَ لِزِيَارَةِ الطَّبِيبِ وَالْإِطْمِئْنَانِ عَلَى صِحَّتِكَ وَسَوْفَ يُوَافِقُونَ إِنْ شَاءَ اللَّهُ.

العودة للوطن والمشاكل مع أقارب الأب

هذه هي قصة: عادت أسرتنا إلى أرض الوطن للاستقرار فيه، بعد غياب دام سنوات، وكنت سعيدة أنا وأخوتي بالعودة، فأنا فتاة في الرابعة عشرة من عمري، وكان من بين أسباب سعادتنا شعورنا بأننا سنكون بين الأهل والأقارب، ولكنني فوجئت أن أقارب والدي يقولون أننا نعاملهم معاملة سيئة، وأننا لا نحبههم والحقيقة نحن نحبههم كثيراً، ولكن كل ما في الأمر إننا لم نرهم منذ فترة طويلة، ماذا نفعل لتوطيد علاقتنا بهم؟

الجواب: لعل هناك نوعاً من سوء الفهم المتبادل، كل منكم يفسر سلوك الآخر على أنه عدم ارتياح، فمثلاً ربما يصدر منكم بعض الأفعال التي يفسرونها على أنها نوع من التعالي والإحساس بالفوقية، وأنكم العائدون من الخارج لما لديكم من إمكانيات قد لا تتاح للآخرين..

قد يحدث هذا من غير قصد منكم، وقد لا يحدث، ولكنهم يستقبلون أقوالكم وأفعالكم بحساسية مفرطة تجعلهم يفسرونها على هذا النحو.

لذا لا بأس من الجلوس معهم والافصاح لهم عن حقيقة مشاعرهم ومدى حبكم لهم ورغبتكم في إقامة علاقة طيبة معهم، وعليكم أيضاً أن تسألوا أنفسكم: لماذا صدرت الشكوى من أقارب أبيكم بالذات؟ ولم يحدث ذلك من أقارب الأم؟

ابحثوا عن الأسباب واحرصوا على صلة الأرحام فإذا لم تتمكنوا من إقامة علاقات طيبة معهم فيجب الحفاظ على الحد الأدنى واحذروا أن يتحول الأمر إلى جفاء ومقاطعة بل تواصلوا معهم الهدية والكلمة الحسنة والابتسامة الصافية

شاردة الذهن بسبب انفصال أبي عن أمي

فضفضة: حينما كنت طفلة صغيرة ألهو وألعب ولا أعرف كثيراً عما يدور حولي، انفصل أبي عن أمي، وذهبت كي أعيش معها، وأنا لا أدري وقتها أن أمراً شديداً قد وقع، ولكنني كبرت وتجاوزت الخامسة عشرة من عمري، وعرفت حقيقة ما أنا فيه، فأثر ذلك على نفسي كفتاة في هذا العمر.. بل تأثر مستواي الدراسي، وكثيراً ما أجلس شاردة الذهن، فقد علمت من أمي أن أبي هو الذي أخطأ في حقها، لذا فإنني أحب أمي حباً شديداً، ولا أحب أبي، رغم أنني أذهب لزيارته مرة كل أسبوع ولكنني أشعر بالقلق وأنا عنده، وانتظر موعد العودة بفارغ الصبر.

أشعر أنني أريد أن أحكي لبعض الصديقات حولي، ولكنني أخشى أن يشمت الناس بي.. فماذا أفعل؟ هل أذهب للمرشدة الاجتماعية بالمدرسة؟ أم ماذا أفعل؟

الجهارب: هناك حقيقة لا بد أن نؤكدها في البداية، وهي أنه إذا اختلف اثنان، فليس بالضرورة أن يكون أحدهما سيئاً، فالخلاف أمر وارد، طالما هناك احتكاك وتعامل، وقد

يكون الطرفان من ذوي الأخلاق الطيبة، ولكن اشتد الخلاف بينهما تحت ظروف خاصة، وقد يخطئ المرء رغم أن الغالب عليه حسن الخلق، فنحن بشر نخطئ ونصيب، المهم ألا نتهاذى في الخطأ، وأن نرجع للحق إذا عرفناه، وأن يكون خلافتنا خلاف الفرسان، فلا نفجر في الخصومة.

بالإضافة إلى ذلك هناك حقيقة لا يمكن أن نهرب منها وهي أنه أبوك تحملين اسمه، وربما تكتبينه في اليوم عدة مرات مقروناً باسمك، لذا عليك أن تبثي عن جوانب الخير في كل منهما، كي تتراح نفسك، وكي تشعري أنك ابنة لأبوين فاضلين محترمين حتى لو انفصل كل منهما عن الآخر.

عليك أيضاً أن تكوني رسول خير بينهما، فلا تنقلي كلمة سيئة قالها أحدهما في لحظة غضب، بل انقلي كلاماً طيباً حتى لو لم يحدث، فقد أباح لنا الإسلام ذلك للإصلاح بين الناس.

أحبي أمك، وأحبي أباك أيضاً، واستمتعي بالوقت الذي تقضينه معه في بيته، ولا داعي لهذا الشعور بالضعف، حولي مشاعرك إلى طاقة عمل ونجاح وتقدم.. فإن كثرة الشكوى قد تصرف الناس عنك، وتجعلهم يطلعون على أسرارك، ولا بأس من الحديث مرة أو أكثر مع الأخصائية الاجتماعية بالمدرسة، ولكن المهم أن تتحولي أنتِ إلى كتلة نجاح متحرك كي يفخر بك أبوك وأمك ويجدا شيئاً يجمعهما.. هو أنتِ.. الفتاة المؤمنة الناجحة المتفوقة في دراستها وحياتها.

الشعور بالاكتمال لوفاء الأب وزواج الأم

ﷺ: حينما كنت في الثالثة عشرة من عمري رحل أبي عن الدنيا، وقد كنت أحبه حباً شديداً بل أظن أنني كنت من أكثر البنات حباً لأبائهن، وقد فوجئت بعد

أسابيع من رحيل أبي، بأن أمي تفكر في الزواج، وأنها ستفعل ذلك بعد انتهاء شهور العدة مباشرة، فكان ذلك مفاجأة سيئة بل كان وقعها شديداً على نفسي فاشتد حزني وزاد شعوري بالاكتئاب.

لم تستجب أمي لرجائي، وتزوجت رجلاً آخر بعد أبي فتأثرت كثيراً، وأثر هذا على نظرتي إليها، فلم تصبح عندي كما كانت من قبل بل أدى ذلك إلى خلاف بيني وبينها، قد يصل إلى تبادل بعض الكلمات التي تعتبر تطاولاً، وقد مر على زواجها بضع سنوات، ولكن ذلك لم يغير في الأمر شيئاً، ازداد شعوري بالاكتئاب حتى أنني أقضي أغلب الوقت وحدي على سريري لا أعادره إلا للصلاة، فماذا أفعل؟

ألجوأب: ينبغي أن تتعاملين مع المشكلة بصورة واقعية وخاصة أنك لست صغيرة، وإنك كما هو واضح من رسالتك، متمسكة بدينك والحمد لله.

فزواج أمك قد تم بالفعل، ومر عليه بضع سنوات وهذا شيء أباحه الله، أما تطاولك عليها بالكلام فإنه حرام، لأن الله تعالى نهانا عن ذلك، إذن ما فعلته هي حلال وما تفعلينه أنت من إساءة إليها حرام وخاصة أنها لم تتخل عن دورها في رعايتك، كما أننا لا نعرف الظروف التي دفعتها إلى ذلك.

فالأفضل لكل الأطراف الآن، أن نتعامل مع هذا الواقع بحكمة مادام لا يتعارض مع شرع الله، حتى نرتاح جميعاً، ولا نبحث عما يحول حياتنا إلى جحيم دائم.

حاولي الخروج من هذا الإطار الذي أحطت به نفسك، انفضي غبار الحزن عن كاهلك، استقبلي الحياة واستعدي لمستقبل أفضل، فأنت ضيفة في بيت أمك، وسيأتي يوم تنتقلين فيه إلى بيتك إن شاء الله فزرعي أشجار الحب من الآن، كي تنمو وترعرع وتزهر وتثمر.

لا داعي للبكاء على أطلال، وتذكري أن صحابيات جليلات قد تزوجن بعد رحيل أزواجهن، وقد نشأ أولادهن نشأة طيبة، وأصبح بعضهم من مشاهير الصحابة والتابعين.

حاولي مساعدة نفسك للخروج من هذه الأعراض الاكتئابية، فإذا تعذر ذلك فلا بأس من الاستعانة بالطبيب النفسي من خلال مدرستك. والله يوفقك لما فيه الخير والصلاح.

فارسة وممنوعة من ركوب الخيل

فضفضة: أحب ركوب الخيل فهي هوايتي المفضلة منذ الصغر، ولي معها ذكريات جميلة لا أنساها، ولكن أبي يمنعني الآن من ممارسة هذه الهواية، بعد أن أصبحت أكثر قدرة على ممارستها، فأنا فتاة في الثالثة عشرة من عمري حاولت إقناع أبي بالالتحاق بناه للفروسية ولكنة رفض ذلك.

أشعر أن علاقتي بالفرس أصبحت علاقة شديدة، يصعب أن تنقطع.. لذا فإنني من شدة الضيق والقلق أكاد أصاب بالجنون.. كيف أقنع أبي بتحقيق رغبتني؟ وكيف أحتمل البعد عن هوايتي إذا رفض ذلك؟

ألبها: ابدأ بنقطة مهمة في رسالتك وهو ما أصابك بسبب عدم استطاعتك ممارسة هوايتك من الضيق والقلق الذي دفعك على حد قولك إلى حافة الجنون!! هذا ضعف لا نوافقك عليه! فهل هذه قوة الفارس وصلابته؟ وماذا تعلمت من الفروسية إذن؟

فنحن نحب أشياء كثيرة ولكننا معرضون أن نفقد شيئاً منها، وفي هذه الحالة لا بد أن نكون أقوياء.. لا نظهر ضعفاً والأكثر من ذلك أن نسعر فوراً للبحث عن بديل..

يمكنك عرض الأمر على أبيك مرة أخرى في أدب ولباقة من غير إلحاح، وعليك الامتثال لأمره، فلا شك أن رأيه مزيج من العقل والحب، ولا شك أيضًا أنه يتمنى أن يراك أحسن وأسعد إنسانة في الدنيا.

يمكن أن يستمر اهتمامك بهذه الهواية من خلال مشاهدتها، ومتابعة أخبارها، والاحتفاظ بصور الخيل الجميلة الرشيقة التي نحبها جميعا ونسعد برؤيتها.
وفي هذه الحالة لا بد من البحث عن هواية بديلة تناسب قدراتك.

معلمتي تعاملني بقسوة

مشكلة: إحدى معلماتي تعاملني بقسوة، رغم حبها لبعض زميلاتني! الحقيقة إنها معلمة ممتازة.. تشرح الدرس شرحًا وافياً، ولكنها كثيراً ما تضيع وقتاً في نصائح ومواعظ خارج الدرس، لا أدري كيف أمحو ذلك العداة الذي بيني وبينها فأنا فتاة في الخامسة عشرة من عمري؟

الجواب: العلاقة بين المعلمين والمعلمات من جهة والطلبة والطالبات من جهة أخرى، هي علاقة أبوة وأمومة، ولا يمكن أن نسميها عداة، فالآباء والأمهات قد يشتدون على أولادهم أحياناً إذا جاوزوا حدود اللياقة، وقد يحدث هذا أيضاً بين المعلمين وأولادهم الطلاب.

كذلك فإن المعلم أيضاً يقوم بدور المربي، ومن واجبه أن يوجه أولاده الطلاب، ويزودهم ببعض النصائح، ولكن في الحدود التي لا تؤثر على وقت الدرس، وأنت شهدت لهذه المعلمة بأنها ممتازة وتشرح الدرس شرحًا وافياً، إذن فإن نصائحها ومواعظها لا تؤثر على وقت الدرس، بل هذا يؤكد أنها معلمة أمًا لطلابها، فماذا نريد أكثر من ذلك؟!

ولكن بعض الطلاب والطالبات يُفرضون أحياناً في اللهو والمزاح أثناء الدرس، لا يفرقون بين وقت الجد والمزاح، أو يشعرون بالرغبة في الظهور والإعلان عن الذات، ولا يجدون غير كثرة الاستطراف سبيلاً للإعلان عن ذواتهم، ولا شك أن هذا يزعج المعلم الجاد والمعلمة الجادة، التي تحرص على مستقبل بناتها، وتشعر أنهن أمانة في يدها.

هذه معلمة ممتازة، وأنت أيضاً فتاة طيبة المعدن، بدليل أنك شهدت لصالحها، رغم أن علاقتك بها ليست على ما يرام، لذا اذهبي إليها، واخبريها بحبك وتقديرك لها، واعتذري لها إذا كان قد صدر منك بعض ما يزعجها.

وعاهديها على أن تبدي معها صفحة جديدة من التفوق والانضباط وقت الجد والحرص على التفوق، والمشاركة في المزاح الخفيف عند اللزوم، وكذلك الاهتمام بنصائحها والعمل بها.. ففي ذلك خير كثير لك ولزميلاتك، وليعلم الجميع أنه الطريقة المثلى لشد انتباه المعلمين والمعلمات هي الحرص والتفوق والتحلي بالأخلاق الحميدة.

جرح يهدد مستقبلي

مشكلاً: أشعر أنني أعاني من عاهة مستديمة بسبب آثار جرح في الجانب الأيمن من بطني، بعد إجراء عملية جراحية لاستئصال الزائدة الدودية، فأنا فتاة في الخامسة عشرة من عمري.

أنا فتاة جميلة لكن آثار هذا الجرح تسبب لي قلقاً شديداً، أشعر أنه أحدث تشويهاً في جزء من بطني، لذا فإنني أفكر دائماً كيف أتخلص من هذا الجزء، بل بدأ يسيطر على نفسي شيء من الوسواس، وأشعر أيضاً أن هذا الجرح سيؤثر على مستقبلي ويزداد هذا الشعور كلما ازدادت المشاكل الأسرية في بيتنا ماذا أفعل؟

ألجوايب: أولاً: أطباء جراحة التجميل، يمكنهم إزالة أثر هذا الجرح إن شاء الله، فلا يبقى منه شيء، ولكن المشكلة ليست في أثر الجرح الصغير، ولكنها في ذاتك، فأنت تقولين أنه بدا يسيطر عليك شيء من الوسواس، لا بل أن الوسواس هو الذي جعلك تشعرين أن هذا الجرح الصغير عاهة!!

والدليل على ذلك، أن هذا الشعور يزداد كلما ازدادت مشاكل الأسرة، ولو اختفت آثار هذا الجرح الصغير، ربما تبحثين عن شيء آخر، ليكون سبباً للقلق والتوتر، لأن هذا الجرح الذي يتراوح طوله من ٥ إلى ٨ سم تقريباً، لا يمكن أن يؤثر سلباً في شكل الإنسان، فمثلاً حزمة الورد الجميلة لا يمكن أن تؤثر في شكلها قشة صغيرة تسقط على إحدى أوراقها، فإذا جاء إنسان وترك جمال تلك الأزهار بألوانها الرائعة البديعة، ولم ير سوى تلك القشة، وراح يدقق النظر فيها، إذن فالعيب فيه وليس في جمال الورد.

حاوي رؤية الدنيا بمنظار أجمل، ينبغي أن ننظر إلى الجمال المبعوث المنتشر في الدنيا بنظرة الفنان، فإن عينه تلتقطه، وتقوم بتجميعه وتُسقط من حسابها أي مساحات لا تتصف بالجمال.

أما إذا تعكر صفو النفس، واعتل مزاجها، فإنه يختل ميزانها وترى الأمور في غير موضعها، وكما قال القائل: (كن جميلاً، تر الوجود جميلاً).

بالنسبة للمشاكل الأسرية، حاوي التسلل إلى نفس أبيك وأمك برفق لتجاوز هذه المشاكل، أو بتدخل أهل الحكمة من الأقارب، فإذا تعذر ذلك فليس أمامك إلا محاولة التوافق مع الوضع القائم.

بالنسبة للوسواس سواء في موضوع أثر الجراحة أو غيره حاوي عدم الاستجابة لنفسك في تضخيم الأمور، ولا داعي للاسترسال في التفكير فيها، بل كلما ألح عليك أمر من هذه الأمور، اقطع التفكير فيه وتذكري أمراً آخر مبهجاً.

ليتني كنت صبياً

هذه الفتاة: أشعر بالقيود تحيط بي من كل جانب لأنني فتاة! أحلم دائماً بأن أكون فتى، ينطلق ويجري ويسافر إلى كل مكان، ويفعل ما يحلو له، يخرج في أي وقت ويرجع وقتما شاء، يتصل هاتفياً بمن يريد ويتلقى مكالمات من أي مكان من غير رقابة تصطدم برغباته، يتأخر في المساء، ويعمل في الصيف، ويخرج في معسكرات، يحترمه الجميع لا لشيء إلا لأنه فتى، كل هذه المميزات يتمتع بها الفتى في المجتمع الشرقي المتحيز ضد الفتاة! أشعر أن كل شيء ضدي! لا لشيء إلا لأنني فتاة! ماذا أفعل؟

الجواب: من الذي قال أن الفتى حرٌّ طليق، يفعل ما يشاء من غير حساب؟! فالأسرة التي ترعى أولادها حق الرعاية لابد أن تحميهم ولا تترك لهم الحبل على الغارب، بل هناك قانون يخضع له الجميع نساء ورجالاً، بنات وصبياً فإذا كان البعض يقصر في رعاية أبنائه فلا يمكن أن نعتبره قانوناً.

هناك حقوق يتساوى فيها الجميع، ولكن هناك مواضع اختلاف لابد أن نعترف بها ونسير فيها وفق تعاليم الله، والله تعالى هو الذي خلق الرجال والنساء، وهو سبحانه لا يظلم أحداً، ولكن علينا أن نفهم العدل فهماً واعياً، والعدل لا يكون بالمساواة المطلقة بينهما، فهل من الحكمة أو المساواة أن نشترى للبنات فستاناً وللولد فستاناً؟ أو العكس مثلاً.. لا.. بل نشترى لكل منهما ما يناسبه من الثياب.

وهل من الحكمة أن تدفع الأسرة ابنتها مثلاً لقضاء مصلحة وسط رجال يتزاحمون ويتصارعون؟ أو لرفع حمل ثقيل، أو أي عمل يحتاج قوة عضلية عنيفة وتقول: أن ذلك من باب المساواة؟ لا.

ومن الذي قال أن البنت لا يلتفت أحد لرأيها؟ فإذا كانت ذات ثقافة ورأي راجح سديد فالكل يستمع إليها ويعمل برأيها.. بل ويحرص على استشارتها.. كل ذلك من

غير أن تخرج عن أدبها ووقارها واحتشامها، أما إذا لم تهتم إلا بالمظهر فقد دون الجوهر، فالكل ينظر إليها على أنها مجرد صورة!

لا داعي لتكرار هذه العبارات المستوردة الدخيلة علينا، مثل قولك (وضع الفتاة في المجتمع الشرقي) فالفتاة بل والمرأة في مجتمعاتنا العربية الإسلامية جوهره ثمينة، لها مكانتها السامية الرفيعة، تتعلم وتبدع وتشارك مشاركة فاعلة في بناء الأمة، ولكم من غير أن تحطم ذلك الإطار الجميل الذي يحيط بها بل ويحيط بنا جميعاً لحمايتنا من أنفسنا.

أنت كالفراشة المبهورة بضوء مصباح قوي، تريد أن تندفع نحوه ولكنها محاطة بسياج رقيق وإق يمنعها من الاندفاع نحو ضوء المصباح الحارق، ولو أن هذه الفراشة تحررت من القيود سوف تندفع في طيش نحو ضوء المصباح لتلقى نهايتها.

نحن ندعوك للتصالح مع ذاتك.. فالفتى له حياته الجميلة.. والفتاة لها حياتها الجميلة، إذا امتثل كلٌّ منهما لأمر خالقه، وعرف ما له وما عليه، ولم يلهث مخدوعاً خلف كل بريق زائف.

الغيرة والحسد

مشكلة: صديقتي فتاة غيورة لديها صفات جيدة ليس لأحد مثلها ولكن عندما ترى أحداً أحسن منها تغار منه وتحسده، وهي متضايقه جداً من هذه العادة، فأحب أن أرسل لكم عن مشكلتها هذه ولكم الأجر والثواب.

الجهابذة: الغيرة في حدودها الطبيعية قد تكون مفيدة، لأنها تدفع إلى الجد والعمل لمواكبة من هم أفضل منا علمياً وأخلاقاً، أما عندما تتجاوز الغيرة هذا الحد، فتتحول إلى مرض نعرفه جميعاً، وهو الحسد الذي حذر منه سبحانه وتعالى في قوله: ﴿وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ﴾. وللحسد أسباب نفسية عميقة أصلها الأنانية وحب الذات، يشعر معها

الإنسان بالانزعاج من أي تقدم أو تفوق يصيب الآخرين، كما يتمنى لنفسه فقط كل تقدم وخير.

وهذا النوع من السلوك خطيرٌ ومكروه، لأنه يربي عند الإنسان الحقد من حيث يدرى أو لا يدرى، ويعكر صفو حياته النفسية الداخلية، كما يعكر علاقاته مع من حوله من الأصدقاء، وينتهي به وحيداً ومعزولاً، وهذا يعني أن الغيرة وإذا كانت دافعاً لنا لتقليد الآخرين فيما هو صالح ومفيد، وإذا كانت تنافساً علمياً أو أخلاقياً فلا شك أنها ضرورية ومطلوبة، أما إذا كانت غير ذلك، كما ذكرنا، فيجب أن نبادر إلا الإقلاع عنها فوراً، فلا نبادر إلى التشهير بالآخرين عند أول خطأ، بل ينبغي أن نربي أنفسنا، وهذا يحتاج إلى تدريب وصبر وعزيمة، لا يقدر عليها إلا أصحاب الإرادة، على تمنى التفوق للآخرين ولأنفسنا، وعلى النقاش مع المتفوقين لمعرفة سر نجاحهم لعلنا بذلك نشاركهم النجاح، ونتعلم في الوقت نفسه كيف نكون مثلهم.

المعاناة من الوحدة واليتم

مشكلتي: أنا فتاة أبلغ من العمر ١٥ سنة، أعاني من الوحدة واليتم منذ ولادتي، مع أن لي أباً وأماً، ولكنهما منفصلان منذ ولادتي، أعيش الآن مع أبي الذي يعاملني معاملة قاسية، ويضربني لأقل الأمور، وأمي تزوجت ولم تعد تسأل عني أبداً أتمنى أن أجد عندكم حلاً لمشكلتي.

الجهاب: مشكلتك هي مشكلة الكثيرين من الأبناء الذي يدفعون ثمن المشاكل الزوجية بين والديهم، ومن الواضح أن ما تصفينه من سلوك والدك تجاهك، ينم عن قلق وعن ثقة مفقودة سببها تلك العلاقة الفاشلة مع أمك، التي بات أثرها لا يعرف الأسلوب المناسب للتصرف معك.. خاصة وأنت تجاوزت سن الطفولة، وأنت على أبواب المسؤولية المباشرة في الحياة، وهذا لا بد أن يطرح عاجلاً أو آجلاً، مسألة المستقبل

بالنسبة إليك، وهو أمرٌ يحاول والدك الهروب منه وعدم مواجهته؛ ولذلك يحاول أن يمنعك من الاتصال بالعالم الخارجي، خشية أن يفقدك في يوم ما.

لا أستطيع سوى أن أنصحك بمحاولة التحدث إلى والدك عندما يكون في حالة هادئة، وحاولي تدريجاً أن تكسبي ثقته، لكي يطمئن إليك، كما يمكن أن تحاولي التحدث إلى أحد الأقارب لعله يستطيع التأثير على والدك فيبدل طريقته في معاملتك، إن المسألة تحتاج إلى بعض الوقت، وتحتاج إلى الصبر، ولعله من المفيد إذا كان بمقدورك ذلك، الانصراف إلى المطالعة والدراسة، وعدم التصرف بأسلوب التحدي مع والدك لعل الله يوفقه إلى الطريقة المناسبة في رعايتك ومحبتك.

وسواس قهري وكراهية الرجال

ﷺ: أصابتنى حالة نفسية عجيبة، وصفها الأطباء بأنها وسواس قهري، فأنا فتاة تجاوزت الخامسة عشرة من عمري، ورغم أنني زرت عدداً من الأطباء النفسانيين، وبعض الناس الذين يعالجون مرضاهم بالقرآن إلا أن الجميع احتاروا في علاجي!

أما هذه الحالة فإنني أكره الرجال، ولا أحب الجلوس معهم ولا أحب أن أضافهم أو ألمسهم، أتعامل مع أبي وأخوتي بحذر أيضاً كي لا ألمسهم أو تلمس يدي يد أحدهم! بالإضافة إلى ذلك فإنني انطوائية وأحب العزلة ولا أميل لمخالطة الناس بصفة عامة، ونصحتني أحد علماء الدين بالقرب من الله تعالى، بكثرة العبادات وعمل الطاعات والبُعد عن كل ما نهانا عنه سبحانه، وقد فعلت ذلك وشعرت بشيء من التقدم، تحسنت حالتي والحمد لله ولكني ما زلت أعاني، ماذا أفعل؟

الجواب: مادام أن طريق الهداية والقرب من الله تعالى، قد حقق شيئاً من التقدم، فينبغي أن تمضي فيه، بشيء من الوعي والمعرفة فنترك ما نهانا الله عنه، ونفعل ما أمرنا الله به، حتى لو كان يخالف هوانا، ونضفي شيئاً من الشرعية، على بعض الأعمال التي تُقلعين

عنها بسبب الوسواس وبذلك لا يعتبرها المجتمع المحيط أمراً مرضياً، بل يعتبرها فضيلة وبذلك يخف الضغط النفسي بسبب تركها.

فمثلاً بعض النساء والفتيات المسلمات المتدينات لا يصفحن الرجال ولكن الواحدة منهن تصافح أباهما وأخاها وخالها وعمها وجدها، فما رأيك لو فعلت الشيء نفسه، وتشبهت بهن؟ بشرط استحضار النية، تنوين في نفسك أنك تفعلين ذلك ابتغاء مرضاة الله.

فلو اقتنعت في ذاتك، أن مصافحة أبيك مثلاً أمر أباحه الله لك، فسيختفي شعورك بالذنب بسبب هذا العمل، ويبقى التدريب على ممارسته، لأن من يترك شيئاً مباحاً لبضع سنوات، ظناً منه أنه غير مباح، فإنه يحتاج إلى شيء من التدريب كي يعود إليه.

فلا بأس من أن تبدئي (برقية) أبيك أو يبدأ برقيتك، فتضعي يدك على رأسه أو جبهته، وتبدئي قراءة آية الكرسي أو المعوذتين وسورة الإخلاص أو سورة الفاتحة سبع مرات، ولا بأس أن تبدئي بوضع أطراف أصابعك على جبهته، ثم تزداد مساحة يدك التي تمس جبهته بالتدريج.

ويمكن أن يكون ذلك إضافة إلى العلاج النفسي لدى أحد أطباء النفس المشهود لهم بالكفاءة والقدرة على التعامل مع مثل هذه الحالات، ولا شك أن الطبيب النفسي سوف يصف لك دواءً ويأمرك ببعض الممارسات فينبغي الامتثال لأمره فيما يراه مناسباً.

أما بالنسبة للقرآن فلا شك أنه شفاء للنفوس والأبدان وقد قال رسول الله ﷺ ما معناه: «عليكم بالشفائين العسل والقرآن» ويمكن أن يقوم بذلك أحد أفراد أسرته، أو كل منثق في دينه وأمانته وورعه، ونحسبه يخشى الله، ولا بأس أن يكون ذلك بجانب الدواء.. فالقرآن كلام الله وهو سبحانه الذي خلق الدواء وخلق لكل

داء دواء فينبغي أن نحذر كي لا نقع فريسة في يد بعض الدجالين الذين نقرأ عنهم من وقت لآخر في بعض البلدان العربية.

حلم مزعج يطاردني

مشكلة: أنا فتاة في الرابعة عشر من عمري وتتلخص مشكلتي في أنه كلما أقبل الليل أشعر بشيء من الخوف لاقتراب موعد النوم بسبب كثرة الأحلام المزعجة المخيفة التي أراها في نومي.. أرى أحلاماً كثيرة، ولكن واحداً منها يتكرر دائماً، فأستيقظ خائفة مذعورة، وفي الصباح يزداد خوفي أخشى أن يتحقق ذلك الحلم المزعج الذي أراه! ماذا أفعل؟

الجواب: الأحلام المزعجة لها أسباب كثيرة، وليست بالضرورة دليلاً على شيء سيحدث في المستقبل، فمثلاً إذا نام الإنسان ليلاً، بعد أن ملأ بطنه بالطعام، فإنه قد يرى أحلاماً مزعجة، بسبب ضغط الطعام على الحجاب الحاجز، وقد يستيقظ بسبب خوفه، ثم ينام مرة أخرى، فيرى الحلم نفسه، مع أنه لو جلس في مكانه وانتظر حتى يتجشأ لشعر بالراحة ونام نومًا هادئًا أو أنه ينهض من فراشه ويتنظر حتى يتم هضم طعامه.

وهناك أحلاماً تُعبر عما في نفوسنا من رغبات ومخاوف، فقد تخفى أشياء في نفوسنا، ونسيطر عليها في حال اليقظة، ولكن حينما نستسلم للنوم، تظهر هذه المشاعر في أحلامنا، وهذا النوع هو الغالب على أحلامنا.

كذلك فإن القلق المستمر قد يسبب أحلاماً مزعجة فيرى الإنسان نفسه يسقط من فوق مكان مرتفع أو أن إنساناً يطارده أو حيواناً مفترساً يهاجمه، وقد يتكرر أحد هذه الأحلام من وقت لآخر، أو تتكرر كلها أو بعضها وهي مرتبطة بحالة القلق فإذا زالت المخاوف والقلق اختفت هذه الأحلام.

وهناك نوع ثالث من الأحلام مرتبط بالروح، يأتي من خارج النفس، وهي الرؤيا إنها صحيحة، وتعبّر عن شيء يحدث في المستقبل، وإذا رأى المؤمن رؤيا فإنها تتحقق، قال رسول الله ﷺ: «الرؤيا الحسنة من الرجل الصالح جزء من ستة وأربعين جزءاً من النبوة» وقد يرى الكافر رؤيا تتحقق ولكن هذا نادر.

يمكنك تحديد سبب هذه الرؤيا المتكررة، فإذا كنتِ تعانين من القلق والتوتر فحاولي معالجة هذه المخاوف إما بزيارة الطبيب النفسي أو بالاستعانة بالأخصائية النفسية في مدرستك أو بأحد أفراد أسرتك المشهود لهم بالإيمان والتقوى لذلك على الأسلوب الأمثل لمعالجة هذا الأمر.

أما إذا رأيت رؤيا طيبة فاحمدي الله عليها وتحدي بها إلى عالم صالح ذي دراية بهذا الأمر، قال رسول الله ﷺ: «إذا رأى أحدكم رؤيا يحبها فليحمد الله عليها وليحدث بها، وإذا رأى غير ذلك مما يكره فليستعذ من شرها، ولا يذكرها لأحد فإنها لا تضره».

زميلتي الكذابتة

أنا فتاة في الثانية عشرة من عمري وتوجد معي زميلتي في الصف كثيرة الكذب، فهي تدعي أنها من أسرة ثرية وأنها تأخذ مصروفًا يوميًا أعلى من جميع زميلاتنا وأنها تعيش في بيت تغلب عليه مظاهر الثراء والحقيقة أنها تعيش في بيت فقير وقد واجهناها أكثر من مرة ولكنها لا تريد الاعتراف بالحقيقة فماذا نفضل معها؟

ألبواب: أولاً الفقر ليس عيبًا، فالله سبحانه وتعالى هو الرزاق، يرزق من يشاء.. فالإنسان ليس بهاله ولكنه بعلمه ودينه وأخلاقه.

أما بالنسبة لهذه الفتاة فما الفائدة التي تعود عليك من إثبات إنها كاذبة؟ يكفي المعاناة التي تعانيها بسبب هذا الصراع النفسي الذي يؤرقها، فمن الواضح أنها تشعر بشيء من النقص ومن واجبك مساعدتها كي تستعيد الثقة بنفسها.

لاداعي للجدل معها أملاً في كسب جولة فما جدوى أن يكسب الإنسان جولة كلامية ويخسر قلباً يمكنه أن يجبه.

أعاني من إحباط في حياتي

أعاني من إحباط في حياتي، أحياناً أكره كل من كان حولي، وأحس بأني إنسانة فاشلة في حياتي، وبأني إنسانة مقصرة في المجال الديني، فأكره كل شيء، أحياناً أتمنى الموت، وفي نفس الوقت أخاف من عقاب ربي، أرجوكم دلوني ماذا أفعل، فحياتي تحولت إلى ضرب من جحيم.

الرد: فإن هذا الشعور المرير بالإحباط له سببان ظاهران:

فالأول: هو عدم رضاك عن نفسك دينياً وإيمانياً، بحيث تشعرين بتقصيرك في جنب الله تعالى، وأنت لم تقومي بما يجب عليك، فينالك شعور بقسوة القلب وخواء الروح، بحيث تشعرين أنك (تائهة) في أرض لا معالم فيها وبأنك (غارقة) في بحر متلاطم الأمواج، هذا مع قلة المعين على طاعة الله وندرة الناصح الأمين، مضافاً لذلك انتشار الفتن والفساد، والبعد عن الله تعالى.

والسبب الثاني: هو شعورك بعدم تحقيق ما تأملينه وتتمنيه في مجالك الديني، كحصولك على وظيفة مناسبة محترمة تتناسب مع طموحك ورغبتك في الحفاظ على نفسك، وكتأخر زواجك، وعدم ظهور بوادر مشجعة تدل على فوزك بالرجل الصالح الذي يعينك، مضمومًا إلى ذلك بعض الأحوال والأوضاع الأسرية والاجتماعية من

حولك التي قد تشعرك بالوحدة وبأنه لا يوجد من يفهم حقيقة معاناتك أو على الأقل من تستطيعين بث همومك إليه.

إذن فأنت تعيشين حالة اكتئاب وإحباط، وشعور بالقلق الذي لا تعرفين متى ينتهي، هل له نهاية أم لا، فهو إذن الخوف من المجهول، والقلق من الحال القائم، ومع هذا فأنت تحملين قلبًا يحمل الأمل، ويتعلق بالنور الذي سيزيل كل هذه الظلمات من الوحشة والقلق والاضطراب، وأيضًا فأنت تعيشين على أمل أن تفوزي بالحياة الطيبة، الحياة التي تغمرها السكينة في قلبك، والطمأنينة في فؤادك، واليقين برحمة الله تعالى.

والسؤال هنا هو: كيف تفوزين بهذه الحياة الطيبة الكريمة؟ والجواب هو: اللجوء إلى الله تعالى، مفتقرة متضرعة لرحمته التي وسعت شيء، فمن يعلم حالك ومعاناتك إلا هو؟! ومن هو الذي بيده إخراجك من كل ما تقاسينه وتعانينه سواه؟! إن لجوءك إلى ربك وانكسارك بين يديه، هو أول خطوة ليتملى قلبك يقينا بقرب الفرج ودنو النصر على كل هذا البلاء، قال الله تعالى: ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ﴾ وقال تعالى عن عبده الصالح ونبيه أيوب عليه السلام: ﴿وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾ فنادي ربك بهذا الدعاء، مستغيثة «يا رب إني مسني الضر وأنت أرحم الراحمين» وناديه مكروبة «يا حي قيوم برحمتك أستغيث أصلح لي شأني كله ولا تكلني إلا نفسي طرفة عين».

وأما الخطوة الثانية، فهي العمل والأمل، وليس الركون لليأس والإحباط، فاحرصي على طاعة الله تعالى، حافظي على الصلوات في أوقاتها ولا تفرطي فرضا من فروضها، ابذلي جهدك في الالتزام بحجابك -على حسب القدرة الممكنة- وفي الالتزام بعدم مخالطة الرجال بحسب الاستطاعة كذلك، وابدلي الجهد الكامل في البحث عن الأخوات الصالحات، لتكوني لنفسك رفقة مؤمنة تقوي من عزيمتك وتناصحك،

وتتعاون معك على طاعة الله، بل ولتأنيبها، فإن المؤمن إلف مألوف أي يأنس بإخوانه ويأنسون به، فهذا من جهة الناحية الإيمانية.

وأما من جهة الناحية الدنيوية، فابذلي جهدك في تعلم ما ينفعك، وإن تمكنت من عمل مشروع جائز بعيد عن الفتن المحرمة فلا مانع من المشاركة فيه، هذا مع شغل نفسك بالأمر النافعة، كتعلم بعض الحرف المنزلية المهمة كالخياطة مثلاً، وتدبير المنزل ونحو ذلك.

فالمطلوب هو إشغال النفس بالحق لئلا تشتغل بالباطل، ويجمع كل هذه المعاني قوله ﷺ: «أحرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز» (رواه مسلم في صحيحه).

أفهم من حولي ولكني لا أفهم نفسي

أفهم من حولي وأعجز في مواقف صعبة عن فهم نفسي، ومعظم من حولي يفهمني خطأ حتى أسرتي، بالرغم من أنني طيبة وصافية النوايا، أحب الجميع، خجولة، وأحياناً قيادية، متواضعة، مطلعة، أخاف الله. تنتابني حالات يأس من نفسي، من نظرة الآخرين لي!! ما توجيهكم لي؟

أرشدني: فيما يتعلق برسالتك - أختي الكريمة الفاضلة - من أنك تفهمين من حولك إلا أنك تعجزين في مواقف صعبة عن فهم نفسك، ومعظم من حولك يفهمك خطأ حتى أسرتك، بالرغم من تلك الصفات الطيبة التي تتمتعين بها، تنتابك حالات من اليأس من نفسك ومن نظرة الآخرين لك، فتسألين عن التوجيه المناسب.

أقول لك أختي الكريمة الفاضلة: إن رضا الناس غاية لا تدرك، وإن الإنسان منا يتأثر قطعاً ولا بد ببيئته التي نشأ فيها، كما يتأثر بصدقاته وعلاقاته خاصة في مراحل حياته

الأولى، كذلك أيضًا يتأثر بقراءاته واطلاعاته التي هي الزاد الذي يتزود به عقل الإنسان، والذي يحوله مع الزمن إلى واقع وأنهاط سلوك.

وأنا لا أدري حقيقة هل كانت ظروفك في بداية الحياة في الأسرة صعبة أم أنها كانت طبيعية، لأنه كأن هناك أصابع اتهام تخرج من أثناء هذا الكلام تشير إلى طفولتك، حيث إنك رغم أنك قيادية وأنك متواضعة وأنك مطلعة وأنك تحافين الله وأنك طيبة وصافية النوايا وتحبين الجميع وأنك تتمتعين بقدر من الحياء الطيب، إلا أنك كما ذكرت تتناكب حالات من اليأس من نفسك ومن نظرة الآخرين لك، رغم أن هذه كلها الأصل فيها أنها عوامل نجاح، إذن معنى ذلك أن عملية التواصل الاجتماعي بينك وبين المجتمع ليست سليمة مائة بالمائة، وإنما يتناهبها بعض الخلل أو بعض الشعور بعدم التوفيق، وهذا كما ذكرت إنما هو أثر من آثار التربية الأولى التي لعلك تعرضت لها في مراحل حياتك الأسرية الأولى، ولذلك أقول:

إن هذه النفس التي تتحدثين عنها تحتاج إلى مساعدة من نوع خاص، هذه المساعدة تكون عن طريق بعض الأخوة المتخصصين في تنمية الذات وفي إدارة الذات وفي تنمية الموارد البشرية، وكذلك أيضًا في العلاج النفسي، أخصائي نفسي متميز يحتاجين إلى أن تجلسي بين يديه، قطعًا لا يلزم أن يكون رجلاً، وإنما قد تكون امرأة على قدر من المهارة حتى تقوم معك بتحليل حياتك كلها واستعمال طريقة ما يعرف بالعلاج بخط الزمن، لنرجع معًا إلى الوراء إلى مرحلة الطفولة ولنبحث عن هذه الأسباب التي تؤدي إلى اليأس والتي تجعلك لا تفهمين نفسك في بعض المواقف الصعبة.

لماذا أقول هذا الكلام؟ لأن هذه الصفات التي تتمتعين بها الأصل أنها كلها عوامل نجاح، والأصل أنها تؤدي إلى نوع من التواصل الرائع، ورغم ذلك كما تقولين بعض الناس يفهمونك خطأ حتى أقرب الناس إليك، إذن قطعًا لا بد أن هناك تصرفات غير

طبيعية، ملفتة للنظر قد تصدر منك رغم إرادتك أو دون شعور منك مما يترتب عليه انزعاج من حولك من هذه التصرفات، وبالتالي يتسبب ذلك في حالة اليأس التي تتتابك نتيجة شعورك بعدم الرضا من قبل الآخرين عن تصرفاتك.

ومن هنا أقول: أنت تحتاجين فعلاً إلى أخصائي نفساني، تحاولين أن تفتحي معه صفحة حياتك بالكامل، من أولها إلى آخرها، لأنني كما ذكرت أكاد أشك في مرحلة الطفولة أنه قد حدث هناك نوع من الاعتداء على مكوناته النفسية، مما ترتب عليه هذا الاضطراب الذي يجعلك تشعرين بحالات اليأس والذي يجعلك لا تفهمين نفسك في بعض المواقف.

وحتى يتيسر لك الذهاب إلى أخصائي نفساني فإني أنصح بالآتي:

١- قراءة كتاب (كيف تفهم نفسك وتفهم الناس.. وسائل مجربة للنجاح في الحياة) هذا الكتاب مؤلفه (هنري كلاي) الذي قام على ترجمته رجل يسمى (أسعد فريد)، وهو يُباع في المكتبات، فتستطيعين الحصول عليه، وهو كتاب رائع يعطيك قدرًا من المهارات الطبية التي تجعلك تفهمين نفسك وتفهمين الآخرين معك.

قراءة كتاب للمؤلفة (عابدة المؤيد العظم) بعنوان (كيف نتقبل الناس ونتجنب إيذاءهم)، وهذا أيضًا كتاب رائع وطيب..

هذان الكتابان يساعدانك إلى حد كبير على توفير تربة صالحة لتغيير أنماط السلوك أو فهم الدوافع التي تدفع الناس إلى هذه التصرفات أو الحكم عليك بأنك مخطئة أو أنك غير موفقة، أو استغراب تصرفاتك.

٢- هناك فوق ذلك كله الدعاء، فأنا أرى أن سلاح الدعاء لعلك لم تحسني استغلاله بالقدر الكافي، فأنت تعلمين أن الدعاء كما ورد في القرآن والسنة من أعظم عوامل التغيير، يغير البيئة ويغير المجتمعات، بل إنه قد يغير الإنسانية كلها، كما حدث

في دعوة نوح عَلَيْهِ السَّلَامُ عندما قال: ﴿ رَبِّ لَا تَذَرْنِي عَلَى الْأَرْضِ مِنَ الْكَافِرِينَ دَيَّارًا ﴾ ، فأهلك الله أهل الكفر كلهم بدعوة، وأيضًا كما حدث في قصة موسى وهارون، عندما قال موسى عَلَيْهِ السَّلَامُ داعيًا على فرعون وقومه: ﴿ رَبَّنَا أَطْمَسْ عَلَى أَمْوَالِهِمْ وَأَشَدَّدْ عَلَى قُلُوبِهِمْ فَلَا يُؤْمِنُوا حَتَّى يَرَوْا الْعَذَابَ الْأَلِيمَ ﴾ ، فأغرق الله فرعون وقومه . وكذلك أيضًا عندما دعا إبراهيم عَلَيْهِ السَّلَامُ وإسماعيل عَلَيْهِمَا السَّلَامُ : ﴿ رَبَّنَا وَأَبْعَثْ فِيهِمْ رَسُولًا مِنْهُمْ ﴾ فكان نبيك المصطفى صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حيث قال: «أنا دعوة أبي إبراهيم»، فالدعاء قطعًا له أثر غير عادي، ولكن مع الأسف نحن لا نحسن استغلاله.. فأنا أتمنى أن تكثري من الدعاء مع البكاء والتضرع خاصة في أوقات الإجابة التي هي أكثر قبولًا أو سماعًا، الأوقات المختارة التي حث عليها النبي عَلَيْهِ السَّلَامُ ، الدعاء لنفسك بالتوفيق، والدعاء أن يفتح الله لك الحدود والسداد وقلوب العباد، والدعاء أن يوفقك الله تعالى للتواصل الاجتماعي مع الناس بصورة أفضل، والدعاء أن يرزقك الله تبارك وتعالى الرضا عن نفسك والرضا عن معطياتك ومقدراتك التي أكرمك الله بها.

٣- أوصيك بالإكثار من الاستغفار.

٤- أوصيك أيضًا بالإكثار من الصلاة على النبي عَلَيْهِ السَّلَامُ ؛ لأن النبي عَلَيْهِ السَّلَامُ بشر من أكثر الصلاة عليه بقوله: «إِذَنْ تُكْفَى هَمُّكَ وَيُغْفَرَ لَكَ ذَنْبُكَ» .

وأتمنى ألا تتوقفي عن التواصل مع المجتمع، ولكن حاولي إذا وجدت نوعًا من الانزعاج من الطرف الآخر أن تطلبي منه أن يوضح لك ما سبب هذا الانزعاج، هل كلامي هذا فيه شيء من الخطأ؟ هل كلامي فيه شيء من التجاوز؟ واطلبي منهم حقيقة رأيًا صريحًا صادقًا مجردًا تمامًا من المجاملة، حتى تعرفين نفسك، لاحتمال أن هناك أخطاء أنت لا تنتبهي لها، فإذا نسألي كل من ترين أن لديه نوعًا من الانزعاج من كلامك أن يبين لك لماذا هو غير مرتاح لكلامك؟ ما هو السبب؟ وبذلك أعتقد لو عرفت هذه

الأمر التي يُشير إليها لكان من السهل أيضًا التخلص منها، خاصة وأنك قيادية وأنك مطلعة وأنك رائدة، وأنك متميزة، وأنك إدارية كبيرة، وأعتقد أن مثلك بإذن الله مع هذه الصفات الرائعة التي تكلمت عنها يملك عوامل كبيرة من النجاح والقدرة على التواصل مع الجن ناهيك عن الإنس.

أسأل الله لك التوفيق والسداد، أسأله أن يأخذ بناصيتك إلى الحق، وأسأله تعالى أن يضع لك المحبة بين عباده، وأن يرزقك القبول في الأرض، وأن يكرمك بمحبته ومحبة ملائكته وأهل السموات، إنه جواد كريم.

كلما حاورت أحداً أو رددت عليه أشعر بأني استعجلت

عندي مشكلة وهي عند أي حوار أو نقاش أو عندما أرد على أحدهم سواء شخصياً أو عبر البريد يكون ردي جيداً لا بأس به، لكن مع مرور الوقت وتفكيري بالموضوع يطراً على بالي رد أفضل وأشمل من الأول وخاصة إذا كان النقاش حاداً نوعاً ما، مع الوقت والتفكير أقول كان يجب قول كذا أو كذا وأرى أن هذا أفضل من الذي قلته سالفاً، هذا أمر حقاً يحزنني ويتعبني لأنني أرى الرد المناسب عندي لكن بعد انتهاء الموضوع أو النقاش رغم أنني لا أكون مستعجلة بكل الأوقات أو متوترة، بل أشعر أن عندي بطئ بالاستجابة للحدث وأنه علي الانتظار طويلاً للرد وتحصل أمور يجب الرد والكلام عليها بصورة أشمل وأوضح، لكن ينتهي الأمر وأنا لم أقل ما لدي في الوقت المناسب!

علماً أنني خريجة معهد ومتفوقة بدراساتي، وعلاقاتي الأسرية والاجتماعية ناجحة ومحترمة من قبل الجميع وموضع ثقة ومثال حسن - ولله الحمد..

عن نفسي هناك أمور أريد التخلص منها بالإضافة عن بطئ الاستجابة تنقصني لحد ما، مثل: الثقة بالنفس والجرأة والصراحة خاصة مع النفس. أرجو تقديم المشورة لي وأنا شاكرة لكم وبارك الله بالجميع.

أبرز: فإن هذه رسالة جيدة جداً، لأن الكثير من الناس يمر بنفس هذه التجارب التي ذكرتها وهي أن الإنسان يكون لديه ذخيرة جيدة جداً ومخزون متميز من المعلومات ولكن لا يستطيع استعمالها أو الاستفادة منها في موقف معين، وهذه طبيعة لدى الناس، لأن الإنسان في موقف اجتماعي خاصة إذا طلب منه تقديم موضوع معين أو الدخول في حوار معين أو الرد على سؤال أو استفسار معين، وجد أن هذه المواقف الاجتماعية في حد ذاتها ربما تقلل من طاقة الناس ومقدرتهم على التعبير، أي أن القلق الاجتماعي في هذه الحالة تحول إلى طاقة نفسية سلبية، وعلى العكس تماماً بعض الناس في المواقف الاجتماعية ينتابهم شيء من القلق ولكنه قلق إيجابي، حيث إن هذا النوع من القلق يجعلهم أكثر تحفزاً وتركيزاً مما تكون إجاباتهم جيدة ومكتملة وغير بطيئة.

أنا أعتقد أن التجربة التي مررت بها أيضاً جعلتك تحسي بشيء من الوسواس، أي أنك أصبحت تفرضين رقابة صارمة على أدائك في مثل هذه المواقف الاجتماعية وتراقبين كل ما تقولينه، وبعد ذلك تأتي لمحاسبة ذاتك.

نعرف أن لكل سؤال إجابة، والإنسان تكون لديه خيارات كثيرة مختلفة، ولكن ما يأتيك في أول الأمر هو قطعاً الذي سوف تقولينه لأنه سيطر على الجزء المعرفي من المخ.

أنا لا أريدك أن تكوني منشغلة حول هذا الموضوع، لأن الانشغال به يولد الكثير من الوسواس، وألاحظ أيضاً أنك حساسة بعض الشيء، فأنت ذكرت أنك خريجة ومتفوقة ولك علاقات أسرية واجتماعية ناجحة ومحترمة من قبل الجميع وموضوع ثقة ومثال حسن والله الحمد، هذا من فضل الله عليك، وكل هذه المميزات الحسنة والجميلة لا تتأتى للإنسان إلا إذا كنت حسنة التواصل وبليلة في إجاباته وغير بطيئة.

أنا أحترم رأيك جدًّا ولكن هذه المكتسبات الطيبة لا شك أنها أتت من مهاراتك ومن مقدراتك ومن رفعة خلقك. فيا أختي الكريمة يجب ألا يكون هنالك انشغال أو قلق حول هذا الموضوع.

ويمكنك أن تحسني أداءك في الدخول في بعض السيناريوهات التي نسميها بلعب الأدوار، فمثلاً ضعني سؤالاً افتراضياً وقومي أنت كذلك بالإجابة عليه. يمكنك أن تسجلي هذا الحوار مع الذات، وبعد ذلك تقومي بالاستماع إليه، وتعيدي نفس السؤال مرة أخرى، وتحسني مستوى إجابتك، وهكذا. هذا التمرين الذي يقوم على رفع مستوى الأداء الذاتي يساعد الناس في سرعة البديهة والانتباه وهكذا.

فهذا هو الذي أراه مطلوباً في حالتك وليس أكثر من ذلك.

ما ذكرته من نقصان الثقة بالنفس، فهذا بالنسبة للإنسان الناجح والمبدع يكون شعوراً أكثر من فعل، أي هنالك بعض الناس فعلاً أفعالهم وأعمالهم تدل أنهم يفتقدون الثقة في أنفسهم، وتوجد مجموعة أخرى تكون مشاعرهم هي سلبية ولكن أداءهم حسن. أعتقد أنك أنت من الفئة الثانية، بمعنى أنك منجزة وناجحة ولكن يأتيك هذا الشعور القلبي نسبة لأنك حساسة وتميلين إلى الصرامة مع الذات، لذا أصبحت تشعرين بما وصفته بفقدان أو ضعف الثقة بالنفس.

إذن احكمي على نفسك بأدائك وإنجازاتك، وعليك بإدارة وقتك بصورة حسنة.

وفي النطاق الاجتماعي نصيحتي لك هي أن تحرصي على الأعمال التطوعية والخيرية، من خلال الجمعيات النسوية... هذا النوع من العمل يجعل دافعية الإنسان وثقته في نفسه أكبر.

وأنت أيضاً مطالبة لأن تنظري إلى إيجابياتك بتمعن، فما ذكرته في الفقرة الثانية في رسالتك حقيقة وضع مثالي ومشجع جداً، ويجب أن تهني نفسك على ذلك. هذا ليس من باب تزكية النفس، إنما هو اعتراف حقيقي بمقدراتك، والإنسان إذا لم يعترف لذاته بمقدراته حقاً سوف يظلمها ويكون قاسياً عليها.

فأرجو أن تقبلي ذاتك وهذا هو الذي أطلبك به، وأرجو أن تفهمي ذاتك، واسعي كذلك لتطوير ذاتك.

أنت لست في أي حاجة لأي علاج دوائي، لأنك أصلاً لست بمریضة، ونسأل الله لك التوفيق والسداد.

أعاني من حشرجة في صوتي عند التعامل الاجتماعي

أعاني من مشاكل في صوتي منذ عهد بعيد، إذ أنه يتحشرج أو بتفصيل أكثر يرتعش كصوت الإنسان الخائف عندما أتحدث في غالب الأوقات!

لا أستطيع تعيين الأوضاع التي يحدث فيها هذا، ولكني لا أستطيع مناداة شخص بعيد أو حتى الرد بصوت عالي على شخص بعيد علماً بأنني كثيراً لا أتحكم في درجة الصوت وحدته.

وأعاني كثيراً عند تقديم سمنار (نسبة لطبيعة عملي ألزم بتقديم الكثير من السمنارات) فكل ما أحس به هو اختناق وجفاف في الحلق.

حاولت استشارة أطباء ولكني لم أواصل المشوار وعلي حد قول الطبيبة إن حباتي الصوتية بخير.

أعاني من هذا كثيراً بما يؤدي إلى حصولي على تقييم سيء في الأداء بالإضافة إلى الضيق النفسي إذ يظن الكل أنني خائفة ولا أمتلك الشجاعة الأدبية، مما أنقص من

ثقتي بنفسي، علماً بأني كنت في المرحلة الابتدائية من أفضل المؤدبين ودائماً ما تختارني مرشدة صفي لإلقاء كلمة في الزيارات الخارجية.

ألبواب: نستطيع أن نقول إن هذه الحشرة في الصوت وعدم القدرة على الاسترسال في الكلام في أوقات وظروف اجتماعية معينة هو دليل أنه لديك قلق بسيط، وهذا القلق يسمى أحياناً بـ (قلق الرهاب الاجتماعي)، وهذه الحالة يمكن أن تكون شديدة أو متوسطة أو بسيطة، وحالتك من الواضح أنها من الحالات البسيطة جداً.

هنالك حقيقة أود أن أؤكد لها لك أولاً وذلك استناداً على الأبحاث العلمية أنه لا أعتقد مطلقاً أن الحشرة في صوتك بالسوء الذي تتصورينه لأن الذي اتضح ودون أي شك بعد متابعة الكثير من الحالات هو أن صاحب القلق والخوف الاجتماعي دائماً يقلل من مقدراته ويتحسس ويتلمس علله بصورة مبالغ فيها، فهذا جانب مهم جداً.

والجانب الثاني الذي أود أن أؤكد لك أن الآخرين لا يلاحظون هذا الاضطراب في الصوت بالصورة التي تتخيلونها، فهذا أيضاً يجب أن يكون أمراً مستوعباً بالنسبة لك، لأن في ذلك الكثير من الراحة النفسية حين تتفهمين طبيعة هذه الظاهرة.

يأتي بعد ذلك طرق العلاج، هنالك عدة طرق:

أولاً- بما أن الخوف الاجتماعي - مهما كانت درجته - هو نوع من القلق والقلق فإنه يُعالج عن طريق الاسترخاء، والاسترخاء يمكن أن يتدرب عليه الإنسان بمساعدة أحد الأخصائيين النفسيين أو بالحصول على أحد الأشرطة والكتيبات التي توضح كيفية القيام بالاسترخاء، وفي أبسط صورته:

* يمكنك أن تستلقي في مكان هادئ ولا يوجد به أي إزعاج.

* وتصورى أنك في حالة استرخاء وهدوء كامل.

* ثم أغمضي عينيك وافتحي فمك قليلاً.

* ثم خذي نفساً - عملية الشهيق - بقوة وبيطء حتى يمتلئ الصدر وترتفع البطن قليلاً.

* ثم بعد ذلك أمسكي على الهواء في الصدر لمدة خمس ثوانٍ.

* ثم بعد ذلك أخرجي الهواء عن طريق الفم - عملية الزفير - بكل قوة وبيطء.

كرري هذا التمرين خمساً إلى ست مرات بواقع مرتين في اليوم، فهذه التمارين تمارين أساسية وضرورية جداً للوصول إلى حالة من الاسترخاء النفسي والذي يساعد كثيراً في المواقف الاجتماعية.

ثانياً- أرجو أن تقومي بتمارين في البيت ومن خلال هذه التمارين يمكنك أن تقومي بقراءة موضوع صغير أو قطعة نصية بصوت هادئ وبإخراج جيد للكلمات وتقومي بتسجيل هذه المقطوعة ثم بعد ذلك تستمعين إلى ما قمت بتسجيله، فقد وجد أنه يرفع الثقة لدى الإنسان وفي نفس الوقت يجعلك تلاحظين بصورة أقوى نقاط الضعف والعلّة حتى تحسني منها.. قومي بهذا التمرين يومياً.

ثالثاً- المرحلة الثانية هو التطبيق العملي أمام مجموعة من الناس وذلك بأن تقومي بإلقاء نفس الموضوع أمام بعض من أهلك وصديقاتك والأشخاص الذين تترينهم مألوفين لديك، فهذه خطوة سوف تكون إيجابية جداً وسوف تقلل من القلق - إن شاء الله تعالى -

رابعاً- عليك أن تتأملي أنك أمام مجموعة كبيرة جداً من الناس أو أنك في مناسبة اجتماعية وقد طلب منك أن تقومي بإلقاء كلمة أمام الحضور.. عيشي هذا الموقف بكل تأمل وبكل دقة.

خامسًا- لقد وجد أن قراءة القرآن الكريم بترتيل وإخراج جيد للأحرف تساعد في مثل هذه الحالات فأرجو أن تستعيني بإحدى الأخوات المجودات للقرآن الكريم، وتبدئين معها في مخارج الحروف ومن ثمّ التعود على إخراج الكلمات بصورة طيبة.

هنالك من يستفيد أيضًا من أخصائي التخاطب، فأخصائي التخاطب يساعد في إخراج الحروف ويساعد في المدى الصوتي ويساعد في ربط العلاقة بين التنفس والكلام، فالكثير من الناس يعيب عليهم الكلام لأنهم لا يستطيعون أخذ النفس المطلوب قبل بداية الكلام.

يأتي بعد ذلك العلاج الدوائي والذي أعتقد أيضًا أنك سوف تستفيدين منه؛ لأنه مفيد جدًا خاصة إذا تناولت الدواء وطبقت الإرشادات السلوكية السابقة. أرجو أن تطبقي كما ذكرت الإرشادات السابقة وأن تعيدي ثقتك في نفسك وسوف ترجع الأمور كما كانت خاصة أنه - الحمد لله - لديك المقدرات المعرفية ولك تجارب إيجابية جدًا في إلقاء الكلمات وفي الزيارات الخارجية، وعليه أرجو أن تعيدي ثقتك في نفسك - كما ذكرت لك - وهذه الحالة يمكن معالجتها تمامًا، وهذا الشعور بالاختناق والجفاف في الحلق وغيره هي كلها حقيقة أعراض أساسية لقلق الرهاب الاجتماعي، وبالله التوفيق.

نظر أهلي لي بأني صغيرة جعلني أفقد الثقة بنفسي

أنا فتاة أبلغ من العمر ٢٤ سنة، ومشكلتي أنني الصغيرة أنا وأختي، المهم أننا ما زلنا أطفالا في نظر أهلنا، وليس لنا الحق أن نبدي آراءنا في أي مسألة، وإذا قلنا إن هذا من حقنا نجد عدم اهتمام منهم لأرائنا، والمشكلة أيضًا أنهم مقتنعون، وأنهم الصح في كل شيء، وأنا دائمًا مخطئون، لدرجة أنني فقدت الثقة في نفسي وفي تصرفاتي، وحتى كلامي، أي أنني أخاف أن أتكلم، ولو تكلمت لا أستطيع التفكير في كلامي، وأحس بعدها أنني مخطئة.

أبرز: فإن الآباء والأمهات يقعون في خطأ كبير عندما يغلقوا أبواب الحوار مع أبنائهم والبنات، ويزداد الأمر تعقيداً إذا منعوهم من الكلام واعتبروهم جهلاء وصغاراً، كما ورد في السؤال.

ولا شك أن أي أسرة تفعل ذلك تقدم لجميع بنات عاجزات وأبناء لا يستطيعوا أن يتخذوا قراراً حتى في حق أنفسهم، وهذا لون من الإعاقة الخطيرة.

وليت هؤلاء أدركوا أن الفاروق عمر - رضي الله تعالى عنه - كان يشاور الشباب بيتغي حدة عقولهم، وهذا ما تعلمه عمر - رضي الله تعالى عنه - من رسولنا ﷺ الذي كان يسلم على الشباب ويهتم بهم، وهم الذين نصره حين خذله الكبار.

ولكني أريد أن أقول لك: أنت الآن في سن تسمح لك بإظهار وجهة نظرك والدفاع عنها والصبر عليها، مع ضرورة أن يعلم الجميع أن ثقة الآخرين لا توهب ولكنها تنتزع بالمواقف الصحيحة والتصرفات الحكيمة، وهذا هو الذي نريد منك التركيز عليه حتى يتغير الوضع.

ونحن ننصحك بالاقتراب من أهلك وخاصة والديك، والحرص على زيادة البر لهما، ثم صارحي والدتك بما في نفسك، واعلمي أنك تستطيعين اكتساب الثقة في نفسك بالثقة في الله أولاً ثم بالحرص على الإنجازات الطيبة في محيط عملك، ولا تخافي من الوقوع في الأخطاء، فإنه لولا الخطأ لما عرف الناس الصواب، كما أن الوقوع في الأخطاء عبارة عن محطات هامة في طريق الوصول إلى الصواب.

وهذه وصيتي لك بتقوى الله ثم بكثرة اللجوء إليه والمواظبة على ذكره وشكره وحسن عبادته، ونسأل الله لك التوفيق والسداد.