

تصرفات أختي جعلت ثقتي بنفسي منعدمة

أعيش في أسرة بسيطة، ولدي أخت تكبرني باثني عشر عاماً، وهي إنسانة مسيطرة، ولذلك فإنها سبب معاناتي، فهي تستضعفني وتحب التحكم في تصرفاتي وتراقبني كثيراً، وأحياناً توبخني بكلام قاس أمام أمي وإخواني الصغار، وأصبحت أتفادها بعدم الجلوس في مجلس هي فيه، ولا أتحدث معها ولا أستطيع حتى النظر إليها.

ولقد جعلت شخصيتي ضعيفة وثقتي بنفسي منعدمة، ومع الوقت أصبحت أخاف الحديث مع أي شخص حتى لا أخطئ في الكلام معه؛ لأن أختي تقول لي أن كلامي تافه، ولذلك فإنني أكرهها بشكل كبير وأحقد عليها ولا أطيعها وأريد التخلص منها لأنها تؤذيني بكلامها القاسي، فما نصيحتكم؟!؟

الرد: إنك قد وصفت الأسباب التي أدت إلى شعورك بالانعزال عن أسرتك وكذلك شعورك بالصعوبة في الكلام مع الناس، فكل هذا قد ذكرت أسبابه الواضحة، فإن السبب راجع إلى هذا التعامل الذي وصفته والذي يصدر من أختك. فقسوتها عليك بالكلام وكثرة توبيخها وكثرة ما تريه من أذى يقع منها عليك أدى إلى هجرانك المجلس الذي تكون فيه، وهذا تلقائياً أدى إلى انفرادك لوحدك لأوقات طويلة، ثم بعد ذلك أثر فيك كلامها بأن كلامك تافه ولا قيمة له فأصبحت تشعرين أن هذا الكلام الذي تقوله قد يكون له قدر من الحقيقة فصرت تخشين الوقوع في الأخطاء في الكلام مع الناس، وهذا أدى إلى قدر من الرهبة الاجتماعية التي طرأت عليك بسبب هذه الأعمال التي تصدر من أختك هداها الله تعالى.

ولا ريب أن هذا الذي وقع منها هو أمر ليس بالهين خاصة وأنت جالسة في بيت أهلك وتحتاجين إلى التعامل معهم كفرد عادي من أفراد الأسرة، فلا بد أن يكون هنالك حلٌ يتجه اتجاهاً اثنين:

فالأول- حل المشكلة من أساسها مع أختك - عفا الله تعالى عنها -.

والثاني- إيجاد الأسباب التي تعين على أن ترجع ثقتك بنفسك كما كانت وأن تتعامل بالتعامل العادي مع أهلك ومع محيط الاجتماعي.

فأما عن كيفية التعامل مع أختك فإنه لا ينبغي لك أن تسكتي على شتمها أو أذيتها سكوئاً يؤدي إلى أن تزداد في هذه المعاملة، بل تبيني لها بكل هدوء وبكل رفق أنك لا تحبين أن تسمعي هذا الكلام، وأنها إن خاطبتك فلتخاطبك بالاحترام والإكرام، ولا ينبغي منها أن توبخك بدون سبب يدعو إلى ذلك وأن لك احترامك ولك قدرك في ذلك، فإن صدر منها بعض الكلام في هذا فينبغي أن تبيني لها بهذا الأسلوب الرفيق اللطيف الهادئ وبكل ثبات ووضوح.

فلو قدر أنها رفعت صوتها عليك أو زادت في كلامها فيمكنك أن تذهبي إلى والدتك وأن تشرحي لها حقيقة الأمر، وأن تبيني لها أنك قد تأثرت بهذه المعاملة وأنت أصبحت تتحاشينها خوفاً من وقوعها فيك بالأذية، وأنت أصبحت تشعرين بالمشقة الفادحة من هذا الأمر ولا تعرفين كيف تتعاملين مع أفراد أسرتك بصورة عادية وأن هذا قد عاد عليك بالرهبة الاجتماعية حتى مع الناس، حتى تضع أمك الكريمة - حفظها الله تعالى - حداً لمثل هذه التصرفات. فلا بد إذن من السعي في إنزال الأمور منازلها عند التعامل مع هذه الأخت حتى تحفظي كرامتك من جهة، وفي نفس الوقت حتى تستطيعي أن تعيشي حياة مستقرة في داخل أسرتك، فإنه يشق على الإنسان أن يكون في هذا الوضع وهو لا غنى له على أن يخالط أهله ويخالط أخواته وإخوانه.

فيتلخص لك الأمر إذن بموقفين اثنين: بالكلام معها وعدم السماح لها بالاعتداء عليك بالكلام أو بالتوبيخ بدون عذر مقبول، ثم بعد ذلك بالكلام مع الوالدة أو الوالد - حفظهما الله تعالى ورعاهما - ليتدخلوا ليضعوا الأمور في نصابها، فلا بد من التعاون في

هذا الأمر ولا بد من حل هذه المشكلة حتى تضع لها حدودًا، فهذا من أكد الأمور التي لا بد من السعي فيها، فهذه هي الخطوة الأولى.

والخطوة الثانية: أن تعلمي أنك بحمدِ الله عَزَّوَجَلَّ سليمة معافاة لا ينبغي أن تحترزي من الوقوع في الخطأ بصورة تجعلك ترهين الكلام مع الناس، بل خذي كلام أختك على أنه صدر كخُلُق منها وأن هذا هو الواقع في الحقيقة، فأنت بحمدِ الله قد عشت حياتك تتعاملين مع الناس بصورة عادية فلماذا يقع في نفسك الآن أنك قد تخطئين أمام الناس وتتحاشين الكلام معهم فيؤدي ذلك إلى ارتباكك أو تلعثمك أو إحجامك أصلاً عن العلاقات الاجتماعية الصالحة مع أخواتك الفاضلات ومع الأسر الفاضلة؟! فلا بد إذن من وضع الأمور في نصابها، وطريقة ذلك أن ترغمي نفسك هذا التفكير بحيث لا تقولين إنني ضعيفة الشخصية أو أن أخطأ أمام الناس أو إنني قد أقع في الخطأ فلا بد أن أتحرز من ذلك، بل تتعلمي مع الناس تعاملًا عاديًا، فمن منّا الذي لا يخطأ؟ ومن منّا الذي لا تقع منه الهفوة؟! ولكن العبرة بأن نستفيد من أخطائنا، فلو قدر وقوع الإنسان في خطأ حتى ولو كان فادحًا فإن عليه أن يستفيد منه وأن يجعله درسًا يأخذ العبرة منه، فقد قال صلوات الله وسلامه عليه: «كل بني آدم خطاء وخير الخطائين التوابون» (رواه الترمذي في سننه).

فبهذا يحصل لك اعتدال وتوسط في النظر إلى نفسك من جهة وفي النظر إلى الأخطاء المحتملة التي قد تقع من اللسان من جهة أخرى.

والخطوة الثالثة: الحرص على العلاقة الاجتماعية الصالحة، فلا بد أن يكون لك أخوات فاضلات تتعاونين معهنَّ على طاعة الله، فما أحسن أن يكون لك اشتراك في حلقة لتجويد كتاب الله عَزَّوَجَلَّ مع أخواتك الصالحات، وما أفضل أن يكون لك علاقة بأخوات مؤمنات للقيام بحلقة لتعلم العلم الشرعي، فبذلك تحصلين الأجر والفائدة والمتعة النفسية

والأنس بصاحبتك وأخواتك في الله، عدا أنك تشعرين بأنك مثمرة منتجة، وهذا يعينك أيضاً على أن تقوي ثقتك في نفسك، وبعبارة أخرى: أن تستردي قوتها بعد أن ضعفت نتيجة هذه التصرفات التي قد رأيتها، وفائدة أخرى حسنة جلييلة وهي أنك تجدين الأسباب التي تعينك على حضورك لدى المجتمع الصالح بحيث يتقدم إليك الخاطبون الصالحون، فبحسن العلاقات الاجتماعية الصالحة يحصل المقصود من ذلك بإذن الله عزَّوجلَّ.

الخطوة الرابعة: تعويد نفسك على اتخاذ القرار المناسب وعدم الشك في قدراتك والظن بها أنها ناقصة، فعودي نفسك على أن تتخذي المواقف بقرار حازم وبعزيمة ماضية، ولكن أيضاً بعد التفكير فيه وبعد إنزال هذا الأمر منزلته، فالأمور اليسيرة كسراء ثوب أو شراء بعض الحاجيات المعتادة لا تحتاج إلى كبير تفكير، والأمور الكبيرة التي تحتاج إلى شيء من التدبر وشيء من التمهل تحتاج إلى تفكير يليق بها، فعودي نفسك على أن تحددى الهدف يسيراً كان أو كبيراً ثم تنجزه بعد ذلك وأن تسعى في تحقيقه، وبهذا تجدين أنك قد وثقت بنفسك ثقة صالحة بإذن الله عزَّوجلَّ وأنت قد تخلصت من هذا الشعور الذي ينغص عليك.

الخطوة الخامسة: أن تتعاملي مع أختك بما أمر الله جلَّ وعَلا بالإحسان والفضل، قال الله تعالى: ﴿ادْفَع بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾، ومن هذا الدعاء لها بظهر الغيب وسؤال الله جلَّ وعَلا أن يحفظها وأن يوفقها وكذلك أن يقيك السوء الذي قد يصدر منها، فابذلي جهدك في ذلك وهوني على نفسك وستجدين بإذن الله عزَّوجلَّ أنك قد حققت أفضل النتائج والثمرات.

مضافاً إلى هذا الخطوة السادسة: أن تكون علاقتك حسنة بوالدتك وسائر أخواتك وإخوانك حتى تجدي أن الحياة الأسرية ليست فقط ممكنة وميسورة بل وممتعة وتجدين أن يومك متجدد فيها بإذن الله عزَّوجلَّ.

نسأل الله عَزَّجَلَّ أن يشرح صدرك وأن ييسر أمرك وأن يوفقك لما يحبه ويرضاه وأن يجعلك من عباد الله الصالحين وأن يزيدك من فضله وأن يفتح عليكم من بركاته ورحماته وأن يصلح ذات بينكم وأن يؤلف على الخير قلوبكم.

كيف أكسب ثقتي بنفسي؟

أعاني من مشكلة عدم ثقتي بنفسي وهذا يرجع إلى طفولتي فأغلب الأوقات أتعرض للاستهزاء من كلامي ولبسي ومن لون بشرتي! فلون بشرتي شديدة السمرة، لذلك في المرحلة الابتدائية والإعدادية لا أتكلم كثيراً في القسم لأجيب عن الأسئلة خوفاً من أن تكون الإجابة خاطئة وأتعرض للاستهزاء، ومن تعليقات زملائي في القسم.

أما الآن فقد تخرجت والحمد لله، فأنا أحاول أن أكسب ثقتي بنفسي، لأحصل على عمل، فدايماً أشعر أنني سأفشل في أي عمل وأخاف من أي مقابلة العمل وأشعر مسبقاً أنني لن أترك انطباعاً إيجابياً لدى المسؤول. وسأقوم عن قريب باجتياز امتحان رخصة سياقة السيارة للمرة الرابعة، فأنا أقوم بأخطاء في يوم الامتحان لست معتادة القيام بها أو أتعرض لموقف فجائي في الطريق، أفقد تركيزي بسرعة وأرتبك كثيراً وتتسارع دقات قلبي ولا أعرف ماذا سأفعل؟ وكيف سأصرف؟، لذلك عندما أرتكب الأخطاء أعرف أنني سأرسب. أرجو أن ترشدوني بمعالجة سلوكية، لأنني لا أريد أدوية خيفة إدماني عليها.

الرد: أنت لديك قلق نفسي بسيط وهذا القلق يتحول أحياناً إلى نوبات من الهرع ومن الخوف خاصة في بعض المواقف الاجتماعية أو المواقف التي تتطلب المزيد من التركيز وحسن الأداء كاختبار السواقة - على سبيل المثال - .

بالنسبة لما ذكرته حول طفولتك فأعتقد أنها كانت مفاهيم خاطئة وكانت مفاهيم سلبية حول الذات وكنت لا تحسنين تقدير نفسك وتقدير ذاتك وتحوفك من لون البشرة

وهذه الأشياء الظاهرية والسطحية يجب ألا تتعلق الآن بتفكيرك، فالناس تقيم عند الله تعالى بالتقوى وبمكارم الأخلاق وليس بألوانها، هذه الأمور يجب ألا تشغلك مطلقاً.

مشكلتك في عدم الثقة بنفسك أنك لا تحسّن تقدير ذاتك، والذي أرجوه منك أن تفصلي تمامًا ما بين التفكير وما بين ما تقومين به من أعمال، انظري إلى ما تقومين به من أعمال وسوف تجدين أن ما تقومين به معقول جدًا.

وهو في نطاق الذي يمكن أن يقوم به أي إنسان، وبعد أن تصلي هذه القناعة حاوي أن ترفعي من معدل الأداء لديك وهذا - إن شاء الله تعالى - يكسبك الثقة.

أنت قد ذكرت أنك لا تستطيعين كذا ولن تستطيعين كذا وكذا، أرجو استبدال لن ولا بكلمات أخرى (سوف أستطيع، ولا بد أن أعمل، أنا لدي القدرة) وهكذا، أرجو استبدال هذه الكلمات وهذه المفاهيم بما هو مضاد لها، وأنت لديك القدرة وأنت لديك - إن شاء الله تعالى - الإمكانية التي تستطيعين أن تبدي بها هذا النوع من التفكير.

نقول من الناحية العلمية:

ما دام الإنسان قد ميزه الله بالعقل والإدراك يستطيع أن يتحكم في جسده ويستطيع أن يتحكم في وجدانه ويستطيع أن يتحكم في مقدرته المعرفية وذلك بأن يستبدل ما هو سلبي بما هو إيجابي.

أرجو ألا تنظري دائماً في الجوانب الغير مشرقة في الحياة، فالحياة - إن شاء الله تعالى - فيها الجميل وفيها الكثير مما هو مشرق.

إذن العلاج السلوكي هو في الأصل تحقير هذه الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار مضادة والسعي والعمل والتطبيق ومواجهة مصدر الخوف.. هذه هي المبادئ الأساسية.

عليك أيضًا أن تجيدي تقسيم الوقت - هذا أيضًا أمر ضروري جدًا - وتستثمرين الوقت بصورة صحيحة، وعليك بالرفقة الطيبة الصالحة وأن تقتدي بمن هم أكثر حضورًا ووجودًا ولهم مهاراتهم الاجتماعية المعروفة، فالإنسان حين يتخذ قدوة من هذه الشاكلة هذا - إن شاء الله تعالى - يسهل له كثيرًا ويجعله يحسن التصرف.

أرجو أيضًا أن ترفعي من مهارتك فيما يخص التحدث إلى الآخرين، فلا بد أن يكون لك رصيد من المعلومات الطيبة ولا بد أن تنظري إلى الناس في وجوههم حين تتحدثين إليهم، ولا تكثري من اللغة الحركية - لغة اليدين - حين التخاطب مع الآخرين..
هذه كلها إن شاء الله تعالى تعطيك الشعور بالثقة في نفسك، وتذكري أنك أنت الحمد لله في ريعان الشباب ولديك الكثير الذي يمكن أن تقومي به ويمكن أن تنجزيه..

أرجو أن تركزي على رسالتك الدراسية وعلى رسالتك التعليمية وحاولي أن تكوني متفوقة وأن تكوني متميزة، فهذا إن شاء الله تعالى يكسبك الثقة في نفسك.

يأتي بعد ذلك نوع من العلاج السلوكي وهو العلاج الاسترخائي وهو جزء من العلاج السلوكي، وهناك عدة أنواع من تمارين الاسترخاء منها تمارين التنفس، وهذه التمارين يمكن القيام بها، ومن خلال هذه التمارين:

* استلقي في مكان هادئ.

* تأملي في شيء طيب.

* واستمعي لشريط من القرآن الكريم بصوت منخفض وبصوت أنت تحبينه.

* قومي بغمض العينين وفتح الفم قليلاً.

* خذي نفسًا عميقًا وبطيئًا - عملية الشهيق - عن طريق الأنف واجعلي صدرك

يمتلئ بالهواء والبطن ترتفع قليلاً.

* أمسكي على الهواء في صدرك قليلاً لمدة خمس ثوانٍ.
 * أخرجي الهواء - عملية الزفير - عن طريق الفم وبنفس القوة والبطء.
 أرجو أن تكرري هذا التمرين خمساً إلى ست مرات بمعدل مرتين في اليوم، وعليك أن تمارسيه دائماً وتجعليه شيئاً روتينياً في حياتك؛ لأن هذه التمارين وجد أنها تساعد كثيراً.

وتوجد أيضاً تمارين استرخاء العضلات، فيمكنك أن تتبعي الإرشادات الآتية:

* استلقي في مكان هادئ.

* تأملي في شيء طيب.

* استمعي إلى شريط من القرآن الكريم بصوت منخفض.

* تأملي أنك في حالة استرخاء تام.

* قومي بالتركيز على عضلات جسمك المختلفة عضلات الساقين ثم القدمين ثم البطن ثم الصدر والحوض، ثم قومي بشد كل مجموعة من العضلات حتى تنقبض ثم بعد ذلك قومي باسترخائها.

* ثم انتقلي إلى عضلات القدمين، وابدئي بشدها وانقباضها ثم قومي باسترخائها، وهكذا انتقلي إلى عضلات الحوض ثم البطن ثم الصدر.

بالطبع هذه التمارين يكون من الجيد إذا ذهبت إلى إحدى الأخصائيات النفسيات لتقوم بتدريبك عليها، هذه الطريقة مختصرة ولكن التطبيق أمام المعالج أو الاسترشاد بما يقوم به المعالج يعتبر هو الأفضل.

إذن تمارين الاسترخاء مع التفكير الإيجابي وتحقير الأفكار السلبية هي - إن شاء الله تعالى - وسائل طيبة لعلاج حالتك، أسأل الله لك التوفيق والشفاء والعافية.

الشroud وقلّة التركيز... وتأثيره على العلاقة مع الناس

عندي مشكلة، وهي أنني صامتة دائماً، ولا أجد الكلمات لأعبر عما أريد قوله، وأرى الناس إما لا يستمعون إلي، وإما يقاطعونني؛ لذا ألزم الصمت، فلا أجد فائدة من مواصلة الحديث، حتى أصبحت طبيعة لدي وحزينة، شاردة، قليلة التركيز.

كنت منذ صغري هكذا وأسوأ، ولكن بنعمة من الله عز وجل تخلصت من الرهاب الاجتماعي، عندي القليل من الصديقات، وأحس أنهن يملن رفقتي.

أريد أن أتغير حقاً وأصبح ذات مكانة ورأي، ليس كالخشب لا نلاحظ حضورها ولا غيابها.

وأخيراً: أنا أرفض الزواج لأنني لست مستعدة لتحمل مسؤولية بيت وأسرة، أحس أنني صغيرة، علماً بأنني في ٢٣ وطالبة، نعم هذا غريب، ولكنها حقيقة مشاعري. أرجو أن أجد حلاً عندكم.

الرد: إنك قد شرحت طبيعة الأمور التي تعاني منها بعبارات واضحة، والتي يمكن تلخيصها بأنك تجدين صعوبة في التواصل الاجتماعي، وحتى المشكلة الأخرى التي أشرت إليها، وهي نظرتك إلى الزواج، وأنت تنظرين إلى نفسك الآن غير مستعدة لتحمل مسؤولية البيت والأسرة هي راجعة إلى هذا المعنى، وهو التواصل الاجتماعي، وأصل هذا يستين لك بتحليل لطيف نود أن تتأملي فيه:

فأنت في الحقيقة تمرين بأثار من قلة التواصل الاجتماعي، وبعبارة أخرى كنت تجدين صعوبة في أن توجد العلاقات الاجتماعية بينك وبين صاحباتك وبين الأسر التي تعرفينها بصورة مألوفة، وحتى وإن وجدت هذه العلاقة فإنك تجدين صعوبة في أن تحافظي على قدر من التواصل المطلوب الذي يجعلك تشعرين بأن صديقاتك يبتهجن إذا رأينك، ويفرحن بصحبتك ويأنسن بك إذا جالستهن.. فهذا الأمر له أسبابه، والغالب

في مثل حالك أنك قد نشأت نشأة فيها شيء من التحفظ في الاختلاط الاجتماعي، وهذا قد يكون في وقت الطفولة المبكرة، وقد يكون أيضًا منسحبًا حتى بعد سن البلوغ.

والمقصود هو أن هذه الأوضاع التي مررت بها قديمًا ظلت تاركة آثارها حتى هذا الحين، فلاحظي الآن أن لديك صديقات والله الحمد وأنت تتكلمين معهنّ، ولكن تجدين أنك عند الكلام ربما لا يصغين إليك كما تحبين، وربما بدأت بالكلام فقاطعتك إحداهنّ، فهذا يا أختي لا يقع لك خاصة - لو تأملت - ولكنه قد يكون بسبب التعود والألفة التي تحصل بين الصديقات فلا يجدن أي تخرج من أن تقاطع الصديقة صديقاتها، وهذا الأمر لا ينبغي أن يكون أثناء الحديث فإن من أدب الحديث - كما لا يخفى على نظرك الكريم - أن يكون الإنسان مستمعًا جيدًا، كما يجب أن يكون متحدثًا جيدًا كذلك، ومع هذا فإن هذه النظرة التي تنظرينها لنفسك تدل على أن لديك شيئًا آخر غير أمر التواصل الاجتماعي الظاهري: إنه ضعف الثقة بالنفس، فأنت تعودين على نفسك باللوم، وتجدين وكأنك أنت السبب في أن الآخرين لا ينظرون إليك نظرة التقدير التي تريدينها لنفسك وأنهم قد لا يلتفتون إلى رأيك على الوجه الذي ترغين فيه.

وهذا يا أختي راجع إلى نظرتك لنفسك أولاً قبل أن يكون واقعًا ملموسًا من صديقاتك وصاحباتك واختلاطك بهنّ، فلا بد إذن من أن تنظري إلى نفسك نظرة معتدلة وأن تنظري إلى قدراتها على أنها بحمد الله قدرات سليمة وحسنة، وكثيرًا ما ضربنا المثال بهذا التعبير الذي نراه الآن من خلال كلماتك الكريمة:

فأنت قد سردت طبيعة المشكلة بصورة واضحة هادئة رقيقة وبتسلسل يعطي بيانًا لحقيقة ما تجدينه من مشكلة في هذا الشأن، فأين العجز عن التعبير، وأين الضعف فيه؟!؟

إذن فلا بد أن تنظري إلى قدراتك على أنها قدرات حسنة لطيفة، وأنت قادرة على التعبير وتجددين ما تتكلمين به، ولكن لم تعتادي على هذه المشاركة فحصل لك نوع من الإحجام مع توقي الخطأ، ومع الشعور بأنك قد تغلطين أثناء الحديث أو لا يُستمع لك كما ينبغي فتختارين حينئذ السكوت، وهذا هو الذي يؤدي إلى شيء من استئثار الجلوس معك في بعض الأحيان - كما أشرت في كلامك الكريم - وإذا عُرف السبب بطل العجب، فلتنتقلي إذن إلى تصحيح هذه النظرة حول نفسك أولاً، ثم إلى السعي في أن تكوني صاحبة اختلاط لطيف مع أخواتك الكرييات.

فها أنت الآن تلتقين بصاحبتك فتسلمين عليها ببسمة مشرقة لطيفة فيها صدق الحب والوفاء لأختك في الله، تضعين يدك في يدها، وعينك في عينها بطريقة لطيفة، تسألينها عن حالها وحال أهلها، ثم تتجاذبين معها أطراف الحديث بما اعتاده الناس في ذلك، فهي تسرد لك قصة وتسردين لها ما يناسب هذه القصة من تعليق أو بقصة مشابهة، فبهذا يحصل الأناج بينكما، ويحصل الحديث الذي اعتاده الناس في هذا الأمر، ولا ينبغي أبداً أن تنظري أنك عاجزة عن مجارات صاحباتك في الكلام أو عن إبداء رأيك، بل إن حصل أن طُرح موضوع للنقاش ورأيت أن لك فيها رأياً فقررري رأيك وابدديه بصورة واضحة وبأسلوب بيّن، وما المانع أن يكون رأيك هو الصواب حتى ولو خالفك فيه بعض صاحباتك؟ فليس من شرط الرأي الصواب أن يوافق عليه هذه الجليسة أو تلك، فبهذا يا أختي يحصل لك اعتدال في النظرة إلى نفسك.

وهذا الأمر الذي أشرنا إليه - وهو ضعف الثقة بالنفس - هو عينه الذي يقال في أمر نظرتك إلى مسئولية الزواج، وأنت لا تقدرين على ذلك، فلماذا لا تقدرين وأنت بحمد الله الفتاة المؤمنة التي وهبها الله تعالى العمل الصالح، ثم ما هي المسئولية التي ستكون ملقاة على كتفيك؟ هل تعجز عن حملها الفتاة الطبيعية السليمة من أمثالك؟!

فانظري إلى تلك الفتاة التي هي في سن السادسة عشر أو أقل من ذلك أو أكثر بشيء يسير وهي تتزوج وتحمل أسرتها، بل وتنجب الأولاد وتقوم على شؤونهم وتكون نعمة الزوجة لزوجها، فاعرفي ذلك فإن الله قد أودع في نفس المرأة الفطرة التي تجعلها زوجة ناجحة، وتجعلها أمًا حنونًا، وتجعلها قادرة على القيام بأعباء المسؤولية التي عليها على أتم وجه، ولكن بثلاثة أصول عظيمة فاحفظيها:

فأولها- الاستعانة بالله والتوكل عليه.

وثانيها- تحصيل العلم النافع في تدبير شؤون النفس والزوج والذرية وبيت الزوجية.

وثالثها- استخدام فطرتك التي جبلك الله جَلَّ وَعَلَا عليها، فإن لك فطرة لو أنك أحسنت استخدامها لفجرت ينابيع من الخير والفضل.

فاعرفي هذا واحرصي عليه وجددي من نظرتك إلى نفسك، واحرصي على مصاحبة الأخوات الفاضلات الصالحات اللاتي تستفيدن منهن، ليس فقط في دينك وليس فقط في دنياك بل وفي مشاعرك أيضًا، بل وتجدين أنك بحمد الله قد تحسنت من ناحية نظرتك لنفسك وثقتك فيها، هذا مع تدعيم ثقتك في نفسك بالوسائل السلوكية التي قد بيناها في أكثر من جواب فيمكنك الرجوع إليها. ونسأل الله لك التوفيق والسداد، وأن يشرح صدرك، وأن ييسر أمرك، وأن يجعلك من عباد الله الصالحين، وأن يوفقك لما يحب ويرضى، وأن يزيدك من فضله.

أحس بأنني تائهة ولا أصلح لشيء

أنا فتاة أبلغ من العمر ١٩ عامًا، أحس بتيه وضياح، أعيش وحدي رغم كثرة من حولي، أحس أنني معقدة وسلبية.

أحلام اليقظة لا تكاد تنتهي، وأغلب تفكيري سلبي، في كل يوم أنتازل عن حلم، وإن لم تكتمل ملامح هذا الحلم والهدف، وصلت لحال يرثى لها، لا أطيق شيئاً حولي، لا أطيق حتى نفسي، أعيش فراغاً حيث لم أقبل في الكلية، أحياناً أحس أنني سعيدة بعد قبولي، لكن تراودني أفكار غريبة، وهي أنني بلا قيمة؛ لأنني لم أقبل في جامعة أو كلية، كل من يراني يرى ملامح حزن وهم، أحس أنني مخادعة؛ لأن كل من تراني تحبني، وتعتقد أنني في قمة التدين والبراءة، وأنا عكس ذلك تماماً، أحس أنني إنسانة بلا مشاعر، بالرغم من حساسيتي الزائدة، إلا أنني آخر من يحزن عند سماعي بخبر مرض أحدهم أو موت إنسان نعرفه، لا أتقن شيئاً، ولن أتقن أي شيء، أحب الأدب والشعر واللغة، ولا أعرف من لغتي إلا الكتابة والقراءة، وحين أقرأ قصيدة أو مقال يعجبني لا أتشجع كباقي الناس، وأستزيد من القراءة، لكنني أغلق الصفحات التي أقرأ لئلا أصاب باكتئاب وهم؛ لأنني أشعر أنني لن أفقه شيئاً، ولن أكتب، ربما أصبت بهذه الحال؛ لأنني كنت أتمنى أن أكتب الشعر يوماً ما، لكن تنازلت عن هذه الأمنية، وقلت أقرأ لأتثقف.

والآن أكره القراءة، وأكره كل شيء، أتمنى أن أكون كباقي الناس، ما أكثر الفاشلين لكن لم يصابوا بما أصبت به من إحباط أو بالأحرى توجهوا لمجالات يحبون العمل بها، أنا توقفت في مكاني، قاموسي يعجّ بالمفردات السلبية والمثبطة، شخصيتي ضعيفة، أنتازل عن حقي وبسرعة، ولا أذافع عن نفسي، أكتب كثيراً، لا أحب مخالطة الناس كثيراً، أفقد أشياء كثيرة، لا أعرف ماذا أريد وإلى أين أتجه. أفيدوني جزاكم الله خيراً فأنا أحس بضيق وهم!

ألريد: فإن هذا السرد الذي شرحت فيه طبيعة الحالة التي تمرين بها يدل وبكل وضوح على أنك بالفعل تعيشين حالة تشعرين بأنك فيها ضائعة تائهة.. إنك لا تجددين أسباباً للسعادة في داخل نفسك، وحتى في حياتك العامة تعيشين والههم والحزن يغشيانك، حتى

أنه ليظهر ذلك على ملامحك ويظهر من عينيك، فإذا رأتك بعض صاحباتك قالت لك ما بالك حزينة، أو شعرت على أقل تقدير بما لديك من هم وحزن.. نعم إنك تشعرين بمدى المعاناة نتيجة إحساسك بأن وقتك ضائع وهو الذي عبرت عنه بكل وضوح بهذه العبارة (ضياح ضرب ضياح)، ويمكن حصر ما لديك من هموم ومشاكل بخمسة أمور:

- ١- شعور مرير بالتيه والضياع.
- ٢- إحباط شديد.
- ٣- ضعف الثقة في النفس.
- ٤- نظرة سلبية عامة إلى نفسك.
- ٥- الكآبة (الهم والحزن).

فهذه هي أصول ما لديك، فأنت بالفعل تشعرين بالفراغ في حياتك، وحتى عدم نجاحك في الدخول إلى الكلية التي ترغبينها ليس هو السبب الوحيد لشعورك بهذا الضياح ولشعورك بهذا الحزن والهم والقلق، فإن هذا من أحد الأسباب، ولا ريب أن لها تأثيراً قوياً في نفسك، ولكن السبب الأعظم هو أمر آخر، إنه يمكن أن يصاغ بهذه العبارة: (غياب معنى الغاية من الحياة)، فأنت لا بد أن تنظري إلى سبب شعورك بالضياح ما هو؟ إنه عدم وضوح الغاية التي تعيشين لأجلها، الهدف الذي لا بد أن تصلي إليه، وبدون البصيرة في هذه الغاية وبدون معرفة كيفية الوصول إليها، ثم بعد ذلك السعي لإيجادها سيظل الإنسان شاعراً بالتيه حتى يحقق نجاحاً في الدنيا، حتى ولو كان في أفضل المناصب وحصل أحسن الشهادات فإنه سيظل شاعراً بتيه وضياح وسيظل يشعر بفاقة في نفسه، وفراغ فيها شديد لا يسده إلا أن يعرف هذه الغاية، وإلا أن يتبصر فيها، ثم بعد ذلك يسعى لتحقيقها.

فإن قلت: فما هي هذه الغاية التي لا بد أن أحصلها والتي لا بد أن تكون هي هدي التي لأجلها أحيأ؟ فالجواب: إنه رضى الله جَلَّ وَعَلَا، إنه أن تكوني تلك الفتاة المؤمنة التي امتلأ قلبها بحب الله عَزَّجَلَّ، وقد امتلأت نفسها بالطمأنينة والسكينة التي تغشاها قُرباً

وأنسأ برهبها جَلَّ وَعَلَا، إنه سعيك لأن تكوني الفتاة الصالحة سرا وجهراً التي توظف على نفسها الأخلاق العالية التي تكون صاحبة نفس تواقفة إلى معالي الأمور لتحصل أكرمها وأفضلها، وهذا لا يتنافى مع سعيك في إصلاح دنياك، إنه لا يتعارض مع أن تكوني صاحبة شهادة حسنة في دراستك أو صاحبة عمل مناسب يليق بك كفتاة مؤمنة صالحة، إنه لا يتنافى أن يكون لك الزوج الصالح ولا يتعارض أن يكون لك الذرية الطيبة، أن يكون لك الولد الذي تحضنيه إلى صدرك فتنتطق مشاعرك الفطرية تجاهه حباً وحناناً ومودة، كل ذلك لا يتعارض مع هذا الأصل العظيم ومع هذه الغاية النبيلة، ألا وهي طلب مرضاة الله عَزَّجَلَّ، بل كل ذلك من طاعة الله، وكل ذلك داخل في طاعته.

إن كل شيء يحصله المؤمن في دنياه ليتقوى به هو خير له بل هو أفضل من أن يتركه؛ ولذلك قال صلوات الله وسلامه عليه: «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز» أخرج مسلم في صحيحه. فقله صلوات الله وسلامه عليه: «احرص على ما ينفعك» يشمل الحرص على ما ينفع في الدين والدنيا؛ لأنه كله يعين على طاعة الرحمن، وبذلك يكون لك المعنى العظيم وهو أن حياتك كلها لله ومماتك لله عَزَّجَلَّ، قال تعالى: ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٦٢﴾ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ﴾.

إنك تشعرين بفقدان السكينة والطمأنينة وتشعرين بعدم وضوح الهدف والغاية من هذه الحياة، كذلك تشعرين بالقلق الذي يجرمك الأمان فيها وإن كنت آمنة من الناحية العامة، ولكن الأمان النفسي هو المقصود من هذا الكلام، وكل ذلك لا ينال إلا بطاعة الرحمن جَلَّ وَعَلَا على هذا المعنى الواسع الشامل الذي قد بيناه لك، ألا تريدن الطمأنينة؟! قال تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَنَطَمِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ﴾. ألا تريدن الشعور بالأمان والأمن في نفسك وفي قلبك؟! قال تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ

يَلْبَسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ ﴿١٢٦﴾ . فإن أردت السعادة فقد قال الله جَلَّ وَعَلَا: ﴿ فَمَنْ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى ﴿١٢٧﴾ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى ﴾ . وإن أردت الحياة الطيبة والعيشة الهنيئة فقد قال تعالى: ﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴾ فغايتك رضا الله وسبيلك طاعة الله على نهج رسول الله ﷺ ، وحياتك ومماتك مبنية على هذا كما أشرنا آنفاً .

إذن فقد عرفت طريقك وقد عرفت غايتك، إنها رضى الله جَلَّ وَعَلَا، إنها أن تكوني تلك الفتاة المؤمنة المحافظة على طاعة ربها، محافظة على صلواتها المفروضة فترعينها رعاية عظيمة خاصة صلاة الفجر، محافظة على اجتناب ما نهى الله جَلَّ وَعَلَا عنه وممثلة بما أمرك به، فبذلك تجدين سعادتك الحقيقية، تجدين تلك الحياة الطيبة التي بيَّنها جَلَّ وَعَلَا، وحينئذ ستجدين الفرح وستجدين السعادة وستجدين البسمة الصادقة تنبعث من أساريرك، قال جَلَّ وَعَلَا: ﴿ قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ ﴾ . وتجدين قوله جَلَّ وَعَلَا: ﴿ وَلَوْ أَنَّهُمْ فَعَلُوا مَا يُوعَظُونَ بِهِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ وَأَشَدَّ تَنبِيئًا ﴿١١﴾ وَإِذَا لَا تَذُنَّهُمْ مِّنْ لَّدُنَّا أَجْرًا عَظِيمًا ﴿١٧﴾ وَلَهَدَيْنَهُمْ صِرَاطًا مُّسْتَقِيمًا ﴾ . فطاعة الله فيها شرح الصدور؛ كما قال تعالى: ﴿ وَلَقَدْ نَعَلْنَاكَ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴿١٧﴾ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُن مِّنَ السَّاجِدِينَ ﴿١٨﴾ وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ ﴾ . فنبه جَلَّ وَعَلَا أن سبب انشراح الصدور ودفع الضيق الذي ينالها إنما يكون بالسجود لله والخضوع له والعمل بطاعته .

وحتى في شعورك وفي إحساسك فستجدين أن كل ذلك قد تغير لتصبح تلك النفس المطمئنة النفس السعيدة حتى ولو كان للإنسان مصائب، وكان عليه بعض الأمور المنغصة، إلا أنه يظل قرير العين بربه، فالمقصود إذن هو أن نشير إلى صلاح دينك ودنياك .

الخطوة الثانية: قطع الأفكار السلبية، إن عليك أن تتبهي إلى أن هذه الأفكار التي تمر في خاطرك والتي تسترسلين فيها أنها تؤثر على نفسك كثيرًا وأنها تقلب شعورك الحسن إلى شعور منغص وإحساس مكدر، فلا بد إذن من الانتباه إلى هذه الخطرات. وأيضًا فلا بد من تعديل النظرة لقدراتك وما آتاك الله جَلَّ وَعَلَا من النعم.

الخطوة الثالثة: لا تنظري إلى نفسك نظرة سلبية، لا تنظري إلى نفسك على أنك معقدة مسلوقة القدرات ضعيفة الثقة في النفس، بل انظري لنفسك نظرة معتدلة فقد آتاك الله جَلَّ وَعَلَا خيرًا وفضلًا، ألسنت الفتاة المؤمنة العفيفة البعيدة عن المحرمات والله الحمد؟! ألسنت صاحبة نعم قد منَّ الله عليك بها، ومنها أنك وصلت إلى إنهاء دراستك الثانوية ولم يبق إلا أن تحاولي الدخول في بعض المجالات التي يمكن أن تلتحقي بها وليس من شرط ذلك أن يكون في بعض الكليات بعينها، بل يمكن أن تبحثي عن أي كلية مناسبة يمكن أن تشاركي فيها وتجدين منها فائدة تحصيلينها، حتى ولو كان معهدًا عاليًا مثلًا تواصلين فيه الدراسة، فبذل الخير هو المطلوب.

وأيضًا فهنالك السعي في تكميل نفسك بالفضائل وملء وقت فراغك

الخطوة الرابعة: أنتِ يمكنك أن تلتحقي في مركز لتحفيظ كتاب الله عزَّ وجلَّ، بالمشاركة في بعض الأنشطة مع أخواتك المؤمنات، بأن تكوني مثمرة منتجة، تشعرين أنك تؤدين غاية وهدفًا في هذه الحياة، فالمقصود إذن هو أن تشدي من عزيمتك وأن تسعي في مصالحك، فإذا أنجزت اليوم ثمرة فأنجزي غدًا ثمرتين وابدلي وسعك في ذلك وحافظي على ما اعتدته من الخير والفضل، فلا ينبغي أبدًا أن ينقذح في نفسك أنك ضائعة أو تائهة وأنت الفتاة المؤمنة التي عرفت طريقها إلى ربها وعرفت أيضًا مصلحتها في دنياها، وأمامك بإذن الله المستقبل بالزواج من الرجل الصالح الذي يملأ عليك

حياتك وبإقامة البيت المؤمن والذرية الصالحة، فأبشري خيراً واستبشري واملئي بالله عَزَّجَلَّ، فعليك بالدعاء فإنه سلاحك وسلاح كل مؤمن.

ونسأل الله عَزَّجَلَّ أن يشرح صدرك وأن ييسر أمرك وأن يرزقك الزوج الصالح الذي يقر عينك وأن يوفقك لما يحب ويرضى.

الطريق الصحيح لملء الفراغ العاطفي

عند صديقتي حالة لا أعرف بالضبط ماذا نسميها! فهي تحب دائماً أن تشير إعجاب الجنس الآخر بها - وخاصة الرجال بين عمر الأربعين والخمسين -، والمتزوجين منهم خاصة، فهي تسعى بكل طاقتها وجهدها لإثارة إعجابهم واهتمامهم، وعندما تحصل على ما تريد من كلمات الإطراء والإعجاب تتركهم وتبحث عن غيرهم في مجال عملها.

ولقد تعرفت على شخص متزوج في الخامسة والأربعين من العمر، وأوهمته أنها معجبة به، وبعد ثمانية أشهر اعترف لها بحبه وأنه لا يستطيع الحياة بدونها وعرض عليها الزواج، ولكنها رفضت من غير سبب مقنع.

وهي دائماً تسعى لإثارة إعجاب الآخرين بها، وعندما يطلبو منها الارتباط أو الزواج تخاف وتراجع، ودائماً تبكي عندما تنفرد بنفسها وتحتقر نفسها جداً، ولا تعرف ماذا تفعل!؟

وهذه الحالة تزداد معها بمرور الوقت، وهي تخاف من الارتباط عموماً وتتمناه في الوقت نفسه.

الرد: فأول ما نبدأ به هو شكرنا وتقديرنا لسعيك الكريم في مساعدة صديقتك وأختك في الله تعالى، وقد قال تعالى: ﴿وَلَتَكُنَّ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾، وأخرج البخاري ومسلم عن نبينا

ﷺ أنه قال: «المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً» وشبك ﷺ بين أصابعه، فمسأل الله أن يكتب أجرك، وأن يجزيك خير الجزاء وأعظمه على هذا السعي الطيب.

وأما عن تفسير حال صديقتك المذكورة فإن هذا التصرفات تدل على أنها تعاني من حالة (نقص في الحنان)، فهي تشعر بالافتقار إلى الحنان من جهة الأب خصوصاً - هذا الغالب في مثل حالها -.

وإيضاح ذلك أن بعض الناس - وهذا في الفتيات أكثر - يعرض لهم عدم إشباع عاطفي من جهة حنان الوالد مثلاً، فيصبح لديهم شعور بالميل لكبار السن ليتوصلوا إلى إشباع النزعة الفطرية التي حُرِّموا منها، خاصة إذا كان ذلك راجعاً لقسوة الأب وفضاظته، أو إلى انشغاله وعدم اهتمامه، أو كونها فاقدة أبها يتيمة في صغرها، وهذا الحالة ليست حالة جديدة وحيدة، بل قد وجد مثل هذه الحالات، وعلى هذا النحو الذي وصفته.

وأما اتجاهها لإيقاع هؤلاء في هواها، فهذا سبيل تتبعه لتكون محط اهتمامهم ورعايتهم، مما يعطي تفسيراً وإشارة إلى أن نقص الحنان الذي تعانيه راجع إلى عدم اهتمام أبيها بها، أو يتمها إذا كانت فاقدة أبها.

وطريق علاج هذه الحالة ليس بالصعب إن شاء الله تعالى، بل هو ممكن وقائم، ونحن نود أن نوجه خطابنا إلى هذه الأخت الكريمة مباشرة، ولو تكرمت بإطلاعها على هذه الاستشارة كاملة، فنقول:-

إن عليك أن تتبهي إلى أن هذا (الجوع العاطفي) وهذا الشعور بالافتقار إلى من يحنُّ عليك من مثل هؤلاء الناس لا يعوض، ولا يوجد بمثل هذه الطريقة التي تعرفين مسبقاً أنها طريق خطأ، وسبيل غير مستقيم، فأنت بهذا الأسلوب تتحولين إلى فتاة

(تلعب) بعواطف الناس، بل وتتعدى حدود الله، وتجترئ على محارمه، فيلى متى ستظلين في هذا التيه وفي هذا الضياع؟ إلى متى؟، هل إلى أن تقعي في ورطة مع هؤلاء الرجال، فيظل أحدهم ورائك حتى يفسد عليك سمعتك، ويزيل عنك راحة النفس، ويقلب حياتك جحيماً، لا سيما إذا تعلق بك ووجدك غنيمة لا بد له من الاستحواذ عليها!!، وهل ستبقين كذلك دون زوج؟ فستعرضين للفتنة تلو الفتنة، وربما خربت بيوت لأجل أعمالك التي تفعلينها!!

وأخيراً فأين رقابة الله تعالى ورعاية حدوده؟!، إذن فلا بد من التوبة وعلى الفور من كل هذه الأعمال، ولا بد من أن تسلكي السبيل الصحيح لتعويض الحنان الذي تفتقدينه، فالسبيل هو أن تقبلي على الله تعالى، لتملئ قلبك بحب الله تعالى وبالقرب منه وبالأنس بذكره، فالحرمان العاطفي يتلاشى أمام بهجة القلب بالأنس بالله تعالى، فبطاعة الله وبالصلاة وبذكر ربك تعوضين كل هذا الحنان، وكل هذا الجوع الذي سيسده ذكر الله وطاعته.

وأيضاً فهنالكَ سبيل الزوج الصالح الذي سيفيض عليك من حنانه، وسيعوضك عن كل حرمان قد عشته من قبل، فبدل القفز من علاقة إلى علاقة احرصي على اختيار الزوج الصالح في دينه وخلقه.

فبدلك تسعدين وتجدين نفسك الضائعة وسط هذا الركام.

وأيضاً فهنالكَ باب الدعاء وباب التضرع لله، فاكسري نفسك لله لتتالي الجبر منه، واخفضي قلبك إليه لترتفعي عن كل هذه المحرمات. وتذكرني قول الله تعالى: ﴿وَيَحْذَرُكُمْ اللَّهُ نَفْسَهُ، وَإِلَى اللَّهِ الْمَصِيرُ﴾. ونسأل الله لك التوفيق والسداد.

كيف أتعامل مع الناس وأكون محبوباً لديهم؟

لدي زميلة تعمل معي، وهي ليست سيئة ولكنها تخالف بعض أوامر الله عزَّ وجلَّ، وتتكلم مع الشباب في الهاتف الخليوي وتخالطهم، وقد نصحتها كثيراً لكنها لا تأخذ بنصيحتي وتقول: اتركيني أرفه عن نفسي، لأنها طلقت في سن صغير، والمشكلة أن أختها الأصغر منها تعمل مثلها، فكيف أقنعها أن تتخلى عن هذه المحرمات وتطيع الله؟!

ثانياً- درجة الإقناع عندي ضئيلة جداً، وأشعر أنني غير اجتماعية، ولا أعرف كيف أتكلم مع الناس ولا كيف أتصرف معهم، فأريد نصائح أو كتب أو أي شيء، فكيف أتعامل مع الناس وأكون محبوباً؟!

الرد: فالحمد لله حمداً كثيراً طيباً مبارك فيه على هذه النية الصالحة التي لديك، نعم إنك لا تبحثين عن الثبات على دينك لنفسك فقط، بل وتريدين أن تكوني داعية إلى الله جلَّ وعَلا، تريدِينَ أن تأمري بالمعروف وأن تنهي عن المنكر، فهنيئاً لك قول الله جلَّ وعَلا: ﴿وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِّمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ﴾، وكذلك فإننا نسأله جلَّ وعَلا أن يجعلك من الذين قال فيهم: ﴿كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَلَوْ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ مِّنْهُمْ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ﴾.

فهذا السعي الكريم الذي تسعين فيه لنصح هذه الأخت الكريمة التي أشرت إليها هو سعي محمود وجهود مشكور بإذن الله عزَّ وجلَّ، وقد أحسنت بالسؤال عن طريقة نصحتها، فأول ما تقومين به هو سؤال الله جلَّ وعَلا لها الهادية، فإن الدعاء سلاح المؤمن، فعليك أن تطلبي من الله جلَّ وعَلا أن يهديها وأن يشرح صدرها وأن تخصي نفسك بالدعاء وأن تخصيها كذلك بل وأن تدعي لعموم المسلمين فقد قال صلوات الله وسلامه عليه: (ليس شيء أكرم على الله من الدعاء) أخرجه الترمذي في السنن.

ثم بعد ذلك تنتقلين إلى وعظها وإلى إرشادها، وهذا يحتاج منك أن تبيني لها أن تراقب ربها وأن تنظر إلى نفسها وهي تكلم الرجال الأجانب عنها الذين لا يحل لهم أن تقيم معهم مثل هذه المكلمات ومثل هذه العلاقات، فقولي لها: إن عليك أن تراقبي ربك وأن تنظري إلى نفسك وأنت تتكلمين مع الرجال الأجانب والله يسمع كلامك ويرى ما يصدر منك ويسمع همساتك، بل ويعلم ما يجول في نفسك، ﴿قُلْ إِنْ تُحْفُوا مَا فِي صُدُورِكُمْ أَوْ تُبْدُوهُ يُعَلِّمَهُ اللَّهُ وَيَعْلَمُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَاللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٢١﴾ يَوْمَ تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَّا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُّحْضَرًا وَمَا عَمِلَتْ مِنْ سُوءٍ تَوَدُّ لَوْ أَنَّ بَيْنَهَا وَبَيْنَهُ أَمَدًا بَعِيدًا وَيَحْذَرُكُمْ اللَّهُ نَفْسَهُ وَاللَّهُ رَءُوفٌ بِالْعِبَادِ ﴿٢٢﴾. وأيضاً قوله جَلَّ وَعَلَا: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلَهُ مَا تُوَسَّوَسُ بِهِ نَفْسَهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ ﴿٩١﴾.

فعليك أن تذكريها بمراقبة الله جَلَّ وَعَلَا إياها، بل وأن تذكريها أيضاً بالآفات العظيمة التي تصيبها بمثل هذه العلاقات، فهي امرأة مطلقة والمفترض فيها أن تكون أكثر حذراً من مثل هذه العلاقات، لأن غالب الرجال الذين يتعاملون بمثل هذه العلاقات يطمعون في المرأة المطلقة أكثر من طمعهم في الفتاة البكر العذراء، بل وربما سولت لهم أنفسهم أن هذه صيد سانح وسمكة سهلة الاصطياد، فإنه ليس من هناك شيء يخاف عليه في العلاقة معها، فعليك بأن تبصريها وأن تذكريها بالله جَلَّ وَعَلَا وأن تكوني أيضاً مشيرة لها للحفاظ على سمعتها، فإن كثيراً من هؤلاء الرجال ربما سجلوا صوتها وربما كان لهم احتفاظ لبعض صورها وربما أشاعوا عنها السمعة السيئة، فلتكن حذرة فليس معنى كونها مطلقة أن تقوم بمثل هذه الأعمال.

وأيضاً فردي عليها في مسألة أنها تريد أن تتمتع، فقولي لها: وهل تريدي أن تتمعتي بمعصية الله جَلَّ وَعَلَا، هل تريدين صاحبة متعة بالحرام، فإن هذه العلاقات من المحرمات فإن الله جَلَّ وَعَلَا قد حرم ما هو أدنى منها، ألم يحرم جَلَّ وَعَلَا مجرد النظر بين الرجال والنساء؛

كما قال تعالى: ﴿ قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ ﴾ (٣٠) وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ ﴿٣١﴾، وأخرج مسلم في صحيحه عن النبي ﷺ أنه سُئِلَ عن نظرة الفجأة فقال: «أصرف بصرك»، بل أخرج الإمام أحمد في المسند عن النبي ﷺ أنه قال: «لا تتبع النظرة النظرة فإن الأولى لك والثانية عليك»، فتأملي كيف أن الله جَلَّ وَعَلَا قدم الأمر بحفظ البصر عن أمر حفظ الفرج، وذلك لأن من غَضَّ بصره حفظ فرجه لا محالة، وأنت كذلك بإذن الله ولكن المطلوب هو رعاية هذا الأمر وزيادته، وكذلك الشأن في أختها سواء بسواء، فهذا هو المطلوب.

إذا علم هذا فما هنا وصية عظيمة فاحرصي عليها وتأملي فيها وتدبريها وكرري النظر فيها، إن هذه الوصية تتعلق في صحبتك لهذه الفتاة، إن عليك أن تدركي تمامًا أن هذه الفتاة إن لم تستجب إلى النصح والإرشاد الذي قد قمت به في السابق وستقومين به بمثل هذا الكلام، إن عليك أن تدركي تمامًا أن مفارقة مثل هذه الفتاة وعدم مصاحبته هو أمر لازم لك، فإن صحبة مثل هذه الفتاة قد تجر عليك آفات عظيمة، فأول ذلك الخطر العظيم الذي تجره إليك، فإنها قد تزين لك مثل هذا الفعل، والمؤمن لا يأمن على نفسه، بل هو حريص على أن يتجنب رفقة السوء، ولا تقولي إنني في حصانة وإنني بعيدة عن مثل هذا الأمر ولا يمكن أن أقع فيه؛ فقد قال ﷺ: «إنما مثل الجليس الصالح والجليس السوء كحامل المسك ونافخ الكير، فحامل المسك إما أن يحذيك وإما أن تبتاع منه وإما أن تجد منه ريحًا طيبة، ونافخ الكير إما أن يحرق ثيابك وإما أن تجد ريحًا خبيثة» أخرج البخاري في صحيحه.

فهذا تنبيه بليغ على أن صاحب السوء لا بد أن يؤدي صاحبه ولو أن يناله منه شيء يسير، وهذا الشيء اليسير قد يكون في سمعتك، فإن هؤلاء الرجال الذين يتكلمونها

سيعلمون أن من ترافقها لا بد أن تكون مثلها فيطمع فيك أيضًا، بل قد قال صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخال» رواه أبو داود، فعليك أن تتجنبى صحبتها بل ولو كانت بحسب الظاهر طيبة أو حسنة الخلق معك، فإن اختلال دينها في هذا الأمر هو اختلال ظاهر، بل إن هذا من أوكد الأمور الذي يقيم به الإنسان صاحبه، فإن تساهلاً في الكلام مع الرجال الأجانب قد يجرها إلى مفسد عظيمة، وهذا هو الذي ظهر لك وأنت لا تدريين ما وراء ذلك في السر، لاسيما وهي تعلم أنك تعارضين مثل هذه العلاقات وتنهين عنها، فلا بد لك من ترك صحبتها حينئذ، فإن لم تستجب لك فاسحبي نفسك منها بهدوء ولطف، وإن كنت لا تحشين شرها فقولي لها وبكل وضوح: أنا يمكن أن أصاحبك وأنت ترتكبين مثل هذا الحرام؛ فقد قال صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إن أوثق عرى الإيمان الحب في الله والبغض في الله» أخرجه الإمام أحمد في المسند، وثبت عنه صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أنه قال: «من أحب لله وأبغض لله وأعطى لله ومنع لله فقد استكمل الإيمان» أخرجه الترمذي في سننه.

فهكذا فلتكوني واضحة في شأنك بيّنة في طريقك، والحذر الحذر من صحبة الفتيات اللاتي يقمن العلاقات المحرمة مع الرجال، فكم من فتاة عفيفة صيّنة صاحبة مثل هؤلاء الفتيات ثم انساقت معهن في هذه العلاقات، فإنها قد تجرّك إلى مثل هذا البلاء، وكوني حذرة على سمعتك، واعلمي أن الناس يقولون أن الطيور على أشكالها تقع، ولا ريب أن هذا الكلام حق؛ فقد قيل: (فإن القرين بالمقارن يقتدي)، وأبلغ من هذا ما تقدم من كلام النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ المحذر من صحبة السوء، وأيضًا ما قاله صلوات الله وسلامه عليه: «لا تصاحب إلا مؤمنًا ولا يأكل طعامك إلا تقي» رواه الترمذي في سننه، فاعرفي ذلك واحرصي عليه.

وأما سؤالك الكريم عن كيفية الإقناع وكيفية التعامل الاجتماعي، ففي ذلك أجوبة كثيرة قد حررت في هذا المعنى وسوف تحالين إلى طرف منها، ونسأل الله عزَّجَلَّ أن يشرح صدرك وأن ييسر أمرك، ونود دوام مراسلتك إلى الشبكة الإسلامية التي لك فيها آباء وإخوان يتضرعون إلى الله جَلَّ وَعَلَا أن يصونك من كل سوء وأن يحفظك من رفقة السوء وأن يجعلك من عباد الله الصالحين الآمرين بالمعروف والناهين عن المنكر وأن يرزقك الزوج الصالح والذرية الطيبة. وبالله التوفيق.

صديقتي متبرجة وتتنزين عندما تخرج

أنا لي صديقة متبرجة فتتنزين عندما تخرج، وأنا أحبها جداً وأحاول أن أنصحها وأن أقنعها بما هي فيه من الخطأ ولكنها تتهمني بأني معقدة، ولكني ما زلت أود أن أنصحها بأن تراعي دينها وحجابها حتى يرضى عنها الله.

الرد: فكم نحن سعداء بالفتاة الصغيرة الناصحة، ونسأل الله أن يكثر في أمتي من أمثالك وأن يشتك ويحفظك ويصلح بالك.

وأرجو أن تعلم صديقتك أن الحجاب للفتاة كالغطاء للحلوى فإذا فقدت الحلوى غطائها أصبحت عرضة للجراثيم والذباب، وإذا تركت الفتاة حجابها أصبحت عرضة للأنفاس المريضة والأعين الجائعة، والأحرار لا يرضون بالمتبرجة، وقد أحسن من قال:

إذا وقع الذباب على طعام رفعت يدي ونفسي تشتهي

وتجتنب الأسود ورود ماء إذا كان الكلاب ولغن فيه

وأرجو أن أقدم لصديقتك قصة تلك الفتاة التي كانت تتبرج فلم تقبل النصح وفجأة سقطت في السوق وهي متبرجة فحملوها إلى المستشفى واحتمار الأطباء في مرضها، وبعد مدة بدأ شعرها الجميل يتساقط حتى أصبحت قرعاء وأصبح وجهها يتسلخ حتى

أصبحت شوهاء ثم خرجت من المستشفى وهي في نهاية القبح وكانت بعد ذلك تغطي وجهها حتى من والديها، لأن منظرها أصبح قبيحاً جداً، والسعيدة من وعظت بغيرها. وأرجو أن تعلم بناتنا أننا نخطئ عندما نظن أن الفتاة إذا تبرجت يأتيها الخطاب؛ لأن الدراسات والإحصاءات أثبتت أن نسبة الزواج مرتفعة جداً في المحجبات والمنقبات حتى قالت إحدى المتبرجات: إنهم يمدعوننا، وذلك لأن الشباب قد يضحكوا مع المتبرجة وربما أثنوا على جمالها ولكنهم لا يقبلونها زوجة ولا يرضونها أمماً لأبنائهم، ولذلك قالت تلك الجامعية: إنهم يثنون علينا ولكنهم يتزوجوا من غيرنا، وحتى لو فرضنا أن المتبرجة تزوجت فإن زوجها يشك فيها وفي تصرفاتها ويقسو عليها ويتذكر تبرجها أمام الجميع ويأتيه الشيطان فيقول له كيف تثق فيها؟

ونحن في الحقيقة نشكر على هذه الروح الطيبة، وندعوك إلى طلب العلم الشرعي ومصاحبة الصالحات ليكن عوناً لك على إصلاح صديقتك، والإنسان ضعيف بنفسه ولكنه قوي بإيمانه ثم بمناصرة إخوانه.

وهذه وصيتي لك بتقوى الله، وذكرى صديقتك بأن الحجاب شريعة الله، وأن الذي فرض الصلاة هو الذي فرض الحجاب والمؤمنة لا تملك إلا أن تقول سمعنا وأطعنا. ونسأل الله لك الثبات ولصديقتك الهداية والسداد.

سيكون في عرس صديقتي أغاني فكيف أتصرف

إنني في الحقيقة أطمع في نصيحتكم وإرشادكم لي في كيفية التصرف الذي يليق بصديقتي في الله، التي سوف يتم حفل زفافها الغير إسلامي بعد شهور قليلة إن شاء الله، وأقصد بكلمة غير إسلامي بأن حفلة الزفاف سوف تكون مصحوبةً بالأغاني.