

٣- نوعي فقرات البرنامج اليومي حتى لا تقعي في السامة والملل، فوقت لحفظ شيء من القرآن، وآخر للمطالعة في السنة النبوية، وثالث للقراءة في كتب السيرة والتاريخ، وهكذا.

٤- إذا أمكنك أن تقضي في الوقت الواحد أكثر من غرض فاحرصي على ذلك فزيارة الصديقة مثلاً ينبغي أن يشغل بمدارسة ما يحتاج إلى مدارسة وتعاون لفهمه أو إنجاز عمل يحتاج منك إلى مساعدة الآخرين، وهكذا.

٥- في طلبك للعلم تأكدي من أن البرنامج منظم بشكل صحيح، بحيث تكونين مشغولة بطلب العلم وفق السلم الصحيح من حيث الابتداء بصغار العلم قبل كباره وبمختصرات كل نوع من العلم قبل الخوض في المطولات منه.

٦- كوني معتدلة في وضع البرنامج مراعية الحقوق المتنوعة، فلنفسك حق، ولوالديك حق، ولصديقتك وأقاربك حق، وهكذا، فأعط كل ذي حق حقه وهذا الاتزان والاعتدال من أسباب الاستمرار والإنجاز.

نسأل الله أن يوفقنا وإياك لكل خير.

### فشلت في دراستي رغم اجتهادي والتزامي

أنا طالبة سنة أولى في كلية العلوم، أحاول دائماً أن أكون مجتهدة، وأدرس جميع الدروس المطلوبة مني، كما أدرس المادة بشكل جيد قبل الامتحان وأبذل قصارى جهدي حتى أوفق في دراستي، ولكن لا أعلم ما السبب في ذلك الفشل الذي أقع فيه دوماً، بالرغم من أني فتاة ملتزمة، وأقوم بجميع واجباتي الدينية على أكمل وجه، فهل هذا الفشل هو ابتلاء من الله؟

ألبوأب: فإنك قد ذكرت أنك بحمد الله ملتزمة بدينك وأنت تقومين بجميع واجباتك الدينية والله الحمد، ومع هذا فإنك تجدين فشلاً وإخفاقاً في موضوع الدراسة مع أنك أيضاً تبذلين جهدك للتفوق، وهذا الوصف الواضح والدقيق يعطي صورة واضحة عن حقيقة الوضع الذي أنت فيه، وعن مدى القلق الذي يسببه إخفاقك في جانب الدراسة على نفسك وعلى شعورك.

وقبل أن نذكر الوسائل الممكنة لعلاج هذا الأمر، نقول جواباً على سؤالك، نعم إن ما تمرين به هو نوع الابتلاء، وهو نوع من الاختبار لك من الله تعالى، بل إن كل ما تمرين به في حياتك هو نوع من الابتلاء سواء كان ذلك في الخير والنعم، أو في الشر والمصائب كما قال تعالى: ﴿وَنَبِّؤُكُمْ بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ﴾ فأخبر تعالى أن كل ما يصيب الإنسان من أمور الخير والشر هو ابتلاء من الله تعالى واختبار منه، وهذا يستوجب منك الافتقار إلى الله وطلب المعونة منه والتوكل عليه في دفع البلاء، بل ويستوجب شكره على حسن بلائه، وكيف أنه عافاك في دينك وعرضك وفي صحتك، ثم ابتلاك ابتلاءً لطيفاً في جانب الدراسة مع أن ذلك أيضاً بحمد الله يمكن علاجه والوقوف على أسبابه.

فلا بد لك من استحضار نية الاحتساب وطلب الأجر من الله تعالى كما ثبت عن النبي ﷺ أنه قال: «ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم، حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياها» متفق عليه.

مضمومًا إلى هذا أنه لا بد لك أن تنظري إلى هذا الابتلاء بأن فيه الخير إن شاء الله لك، كما ثبت في صحيح مسلم عن النبي ﷺ أنه قال: «عجباً لأمر المؤمن إن أمر كله له خير وليس ذلك إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له».

وأما عن تفسير سبب إخفاقك أو ضعفك في الدراسة مع أنك تبذلين وسعك في التحصيل فهذا يحتمل عدة أسباب:

فمن ذلك نوع التخصص الذي تدرسينه، فهل هو موافق لميولك ونفسك أم لا؟ فإن الطالب عندما يدرس تخصصًا يميل إليه يسهل عليه التفوق فيه والنجاح فيه بخلاف ما إذا درس تخصصًا لا يرغبه، فإنه حينئذ تنقبض نفسه ويضعف عطاؤه وجهده.

ومن الأسباب المحتملة أيضًا: وجود قلق نفسي وخوف دائم من الإخفاق وعدم التوفيق، فيؤدي ذلك إلى الارتباك، وحصول قلق واضطراب يضعف الأداء السليم، وعلاج هذه الحالة هو التوكل على الله، وتقوية الصلة به ليعينك على الثبات وعدم القلق، مع معرفة أن الخوف الزائد لا داعي له ولا ضرورة تلجئ إليه، فإن مقادير الأمور كلها بيد الله تعالى، كما ثبت عن النبي ﷺ أنه قال: «واعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك وما أخطأك لم يكن ليصيبك» رواه أبو داود في السنن.

ومن الأسباب المحتملة، عدم الاستعداد الطبيعي للنبوغ في مجال الدراسة مع أنك قد تكونين نابغة في مجالات أخرى، فإن كثيرًا من الناس قد يكون لهم الاستعداد الذهني في مجالات غير مجالات الدراسة، وهذا واقع حتى لبعض أصحاب الاختراعات المادية المهمة، فإن من الناس من ينبغ في مجال دون آخر كما هو معلوم.

وأيضًا فإن من الأسباب المحتملة الحسد والعين، لا سيما إذا كنت متميزة بحسن دينك وخلقك ومحبة واحترام الناس لك، وهذا علاجه بالتوكل على الله وبأن ترقى نفسك بنفسك بالقرآن والأدعية المشروعة، لا سيما قراءة سورتي الفلق والناس، مع النفث في اليدين ومسح البدن بهما، وقد كان صلوات الله وسلامه عليه يقرأها كثيرًا حتى ثبت استحباب قراءتها بعد كل صلاة مفروضة وفي أذكار الصباح والمساء، والمقصود أن الرقية الشرعية أمر حسن في مثل حالتك، فارقي نفسك بنفسك، ولا حاجة لك للذهاب

إلى أحد من الناس ليرقيك، فإن القرآن فيه الشفاء والدواء للأبدان والأرواح كما قال تعالى: ﴿ وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾ .

وختامًا: فإننا نوصيك بدوام التضرع إلى الله ودوام سؤاله التوفيق في الدنيا والآخرة، ونسأل الله أن يشرح صدرك، وأن ييسر أمرك وأن يفتح لك أبواب الخير فتحًا مبينًا.

### أفضل الطرق لتقوية الإرادة والعزيمة؟

ما هي أفضل النصائح لمن يريد التغيير الجذري لشخصه؟ وما هي أفضل الطرق

لتقوية الإرادة والعزيمة؟

الجواب: فلا يمكن لإنسان أن يغير شخصيته تغييرًا جذريًا، هذا لا يمكن مطلقًا، لأن الشخصية في الأصل يعتمد بناؤها وتكوينها على عوامل مرسبة وعوامل مهئية، ونعني بذلك التكوينات الغريزية والفطرية التي تساهم في بناء الشخصية والتي تتفاعل معها العوامل البيئية والحياتية والاجتماعية، ولكن يمكن للإنسان أن يوائم شخصيته بصورة أفضل.

وكل من يعتقد أن بشخصيته علة عليه أن يذهب ويستأنس برأي المختصين، لأن تقييم الشخصية في الأصل يعتمد على أربعة محاور:

- ١- ما يعتقد الإنسان حول شخصيته وحول نفسه، أي تقييمه الذاتي لسماته وصفاته.
- ٢- رأي المختص وتقييمه للإنسان فيما يخص شخصيته.
- ٣- ما يلاحظه الذين يعيشون مع هذا الشخص، كيف يرون شخصيته وطبيعته وصفاته.
- ٤- إجراء بعض الاختبارات النفسية والتي تسمى باختبارات الشخصية.

هذه هي المحاور الأربعة التي من خلالها يتم تشخيص نوع الشخصية. والإنسان الذي يريد أن يغير بعض طباعه يجب أن يكون لديه القابلية ويكون له القبول ويكون له الاستعداد للتغيير.

والإنسان الذي يغير نفسه ولا مانع بالطبع أن يكون ذلك من خلال الاسترشاد برأي الآخرين، وكما ذكرنا هذا التغيير لن يكون تغييرًا جذريًا أو كاملاً.

الخطوة الأولى لأن يجعل الإنسان نفسه أكثر موائمة على ما هو مقبول اجتماعيًا، هو أن يفهم ذاته ويقيمها تقييماً دقيقاً وصحيحاً: ما هي مصادر قوته؟ ما هي مصادر الضعف في شخصيته؟ ما هي صفاته؟ ما هي مزاياه؟ وبعد ذلك يجب أن يقبل شخصيته ويقبل ذاته، لأن الإنسان الذي لا يقبل ذاته أو يتمرد على ذاته لا يمكن أن يسعى في تغييرها، بعد ذلك يسعى للتغيير.

١- التركيز على القيم الاجتماعية والقيم الإسلامية بصفة خاصة، قيم الأمانة، الصدق، التسامح، المولاة، الانتماء، وكل القيم الإسلامية الفاضلة، يجب أن يسعى الإنسان لأن يكون له نصيب حقيقي منها، وهذا من أفضل الوسائل والسبل التي تحسن وتغير من سمات الإنسان.

٢- يكون التغيير أو الموائمة باتباع القدوة الحسنة، يجعل الإنسان لنفسه قدوة ويحاول أن يتسم ويتصف بسمات هذه القدوة، وقدوتنا دائماً هو رسول الله ﷺ ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾ [الاحزاب: ٢١]، وصحابته الكرام، والإنسان أيضاً قد ينظر لبعض من حوله ويجد فيهم خصالا وميزات طيبة مثل خصال الشهامة، المروءة، الإقدام، المثابرة، التوكل، مساعدة الآخرين، الدافعية العالية، علو الهمة، هذه كلها مميزات قد نجدها تتوفر في من حولنا، ويمكننا الاسترشاد بها.

٣- هناك أمور مهمة لتحسين سمات الشخصية وهذه تأتي من أن يعالج الإنسان قضايا الغضب إذا كان سريع الإثارة، الاتكالية، الاعتمادية، القصور، هذه كلها سمات سلبية في الشخصية لا بد للإنسان أن يعالجها ويغيرها، وبمجرد استيعاب أن للإنسان مشكلة وعلّة في شخصيته يمكنه أن يتغير.

٤- إدارة الوقت بصورة جيدة تؤدي إلى تحسن كبير جدًا في أبعاد الشخصية، وترفع درجة الإنتاجية والفعالية.

٥- الانضمام والانخراط في الأعمال الخيرية والتطوعية، نحن نركز على هذا الأمر كثيرًا، لأن الأعمال التطوعية تحسن البناء النفسي للشخصية.

٦- التزود بالعلوم الدنيوية والعلوم الشرعية، لا شك أنه يرفع درجة الوعي المعرفي وهذا ينعكس إيجابًا على الشخصية.

هذه هي الطرق والوسائل التي يمكن أن نسميها مبادرات إيجابية لتحسين سمات الشخصية، وأما أفضل الطرق لتقوية الإرادة والعزيمة فهي باتباع ما يلي:

١- إدارة الوقت بصورة صحيحة، أن يضع الإنسان لنفسه خارطة زمنية، ومن خلال هذه الخارطة الزمنية يحقق أهدافه التي يريد أن يصل إليها.

٢- التوقف التام عن مساومة الذات.

٣- التوقف التام والابتعاد عن المماطلة مع النفس ومع الآخرين.

٤- أن يشعر الإنسان بقيمته.

٥- أن يكون دائمًا يداً عليا وذاهمة عالية.

٦- أن يكون غيورًا على دينه وأسرته وعرضه ونفسه.

٧- أن يزود نفسه بالمعارف.

٨- أن يكون نافعًا لنفسه ولغيره.

هذه هي الأسس الرئيسية لتقوية الإرادة والعزيمة، وهناك بالطبع طرق ووسائل أخرى كثيرة لتقوية الإرادة والعزيمة، ولكن كلها تتمركز حول تحسين الدافعية الداخلية وذلك باستشعار المسؤولية ووضع الأهداف وإدارة الوقت بصورة صحيحة والتزود بالمعارف كما ذكرنا.

### عدم دخولي للمدرسة التي أريدها جعلني أكثر عصبية

أنا فتاة عمري ١٧ عاماً، أهم صفاتي الخجل الشديد والحساسية المفرطة، وقلبي طيب وأحب الخير، لكنني عصبية قليلاً، منذ كنت في الابتدائية وأنا متفوقة في اللغات، أشارك في القسم وعلاماتي متفوقة، حيث أنني في شهادة التعليم المتوسط تحصلت على ٢٠/١٨ في الفرنسية و ٢٠/١٩.٥ في الإنجليزية و ٢٠/١٦.٥ في الأدب العربي.

وعندما انتقلت إلى الثانوية اخترت شعبة الآداب وكنت متفوقة في السنة الأولى ولله الحمد، حيث تربعت على عرش القسمين الأدبيين، وهناك شعبة أخرى اسمها شعبة الآداب واللغات الأجنبية، فبطبيعة الحال وددت كثيراً دراستها ولكنها غير موجودة في الثانوية التي أدرس بها، هي موجودة في ثانويات أخرى في مدينة تبعد عن مدينتنا ١٤ كلم، وأردت الانتقال لها لكن أمي وأبي وأخواتي لم يوافقوني، وقالوا أنني سأعاني كثيراً من عدم التأقلم مع الأساتذة الجدد والتلاميذ، وكذلك المواصلات اليومية خاصة في الشتاء والحر الشديد، فوافقتهم في هذا لكنني أردت كثيراً دراسة هذه الشعبة، وأحياناً أجهش بالبكاء لحسرتي.

الآن أدرس في شعبة الآداب والفلسفة، وأنا خائفة من الفلسفة لأنها مادة أساسية ومعاملها كبير (٦)، وأخاف أن أتراجع ولا أكون الأولى مثل العام الماضي، ومنذ هذا المشكل أصبحت عصبية، خاصة مع أمي، وأندم كثيراً مباشرة وأشفق عليها وأرغب في

البكاء، أنا فعلاً متعبة وأريد أن أرتاح جسدياً ونفسياً، أرجوكم ساعدوني وانصحوني وأرشدوني إلى الصواب.

ألجواب: فليس هناك مشكلة أساسية خاصة من المنظور النفسي، أعني أنك متميزة ومتفوقة وصاحبة قدرات والله الحمد، وكل هذه ميزات إيجابية، أما ما ذكرته من صفات الحساسية المفرطة وأنتِ عصيبة قليلاً، فكل إنسان لا يخلو من ذلك، والمراحل العمرية تحتم على الإنسان نمطاً معيناً من السلوك، ففي مثل عمرك يكون هناك مزيج من الطاقات النفسية والوجدانية، فأنت في مرحلة من مراحل التطور والارتقاء من الناحية النفسية والجسدية والبيولوجية.

وهناك طاقات نفسية كثيراً ما تكون هذه الطاقات غير متجانسة، والقلق ربما يكون مسيطراً، وأنا أقول لك أن القلق يمكن أن يوجه وأن يكون قلقاً إيجابياً، وأعني بذلك أن تستفيدي منه من أجل المزيد من الدافعية والجهد وبناء الرغبة، وأنا أعتقد أن القلق الذي لديك هو الذي ساعدك كثيراً في هذه النجاحات الكثيرة التي حدثت لك، وذلك بالطبع بعد اجتهادك وقبل هذا كله بتوفيق الله.

في كثير من الأحيان تكون أحكامنا على أنفسنا خاطئة، فقد نحكم على أنفسنا بالخجل أو بالحساسية، وتكون المشاعر هي المسيطرة ولكن حين ننظر إلى الأفعال بدقة واستبصار نرى أن أفعالنا لا تشير إلى ذلك أبداً، وأعتقد أن هذا ينطبق عليك.

ما وصفته بالخجل الشديد هو نوع من التأدب، نوع من الحياء في رأيي، وهذا جيد ومرغوب، فقط أنا أنصحك بأن تطوري من مهاراتك الاجتماعية بأن تكوني محاوراً، افرضي وجودك داخل الأسرة، حين تسلمي على الناس حييهم بتحية طيبة، انظري إلى زميلاتك وصديقاتك في وجوههم، لا تكوني مستمعة دائماً، خذي مبادرات، وهكذا، وهذا في رأيي يكون كافياً جداً.

بالنسبة للحساسية الداخلية المفرطة وعدم تقبل الانتقاد، هذه حقيقة تعالج بأن يفرغ الإنسان ما بداخل نفسه، حاولي أن تكوني معبرة عن نفسك، وفي نفس الوقت ذكري نفسك دائماً أن الإنسان لا يستطيع أن يسيطر على الآخرين ويفرض عليهم طريقة معينة للتعامل معه.

أعتقد أن هذا منطق سليم جداً، وهو ألا تحاول أن أفرض قيمتي الذاتية على الآخرين، الناس تختلف في طريقة تعاملهم، فهنالك من يقدر مشاعر الآخرين، وهنالك من لا يقدرها، وهكذا، فإذن لا داعي أبداً للحساسية، وحاولي أن تعبري عن مشاعرك.

وبالنسبة لانزعاجك الآن حول دراسة الآداب والفلسفة، فأنا أعتقد أنك إنسانة مجيدة ومتفوقة، والإنسان المجيد والمتفوق يستطيع أن يتفوق في كل شيء.

الرجبة نعم يجب أن نقدرها ونحترمها، ولكن ما ساقه والديك من أسباب أعتقد أنه منطقي جداً، أن تجهدني نفسك وتسافري هذه المسافات الطويلة أعتقد أن ذلك سوف يقلل جداً من طاقاتك النفسية والجسدية، ربما يكون هناك حماس في بدايات الأمر، ولكن بعد ذلك أعتقد أن هذا الحماس سوف يفتقر وسوف تواجهين حقيقة أنك أضعت وقتاً كبيراً جداً في الحضور والذهاب إلى هذه المدرسة البعيدة.

من أهم الأشياء التي تؤمن التعليم الناجح للطالب الناجح من أمثالك هو السكن المريح وقرب المدرسة من المنزل، أعتقد أن هذه عوامل مهمة جداً، وأنا في رأيي يجب أن تتواءمي مع وضعك الجديد، وأنا مستبشر جداً أنك إن شاء الله سوف تتفوقين، والفلسفة حقيقة من العلوم الممتعة جداً، ومن الواضح أنك إنسان يميل إلى التفكير ولا تأخذي الأمور ببساطة، وأعتقد أن هنالك مجال كبير جداً لك لأن توسعي من آفاقك.

ليس هنالك ما يدعوك أبدًا للبكاء، فأنت بخير وعلى خير، ولا شك أن العصبية حيال الوالدة ليس أمرًا مقبولًا، فوالدتك لا شك أنها تحبك ولا شك أنها تريد كل الخير لك، فحاولي أن تتعاملي معها بلطف وبأناة، وعبري عن ذاتك، لا ندعوك بالطبع إلى الكتمان، ولكن لا بد أن يكون هنالك ضوابط واحترام للوالدين لا شك أنه أمر ضروري، وأنا أعرف أنك متفهمة ذلك تمامًا.

أنصحك بأن تمارسي أي نوع من الرياضة تناسب الفتاة المسلمة، لأن الرياضة تحرق طاقات الغضب وتساعد الإنسان على الاسترخاء وعلى الراحة النفسية، وتقلل إن شاء الله من هذه الحساسية المفرطة التي تعانين منها.

لا شك أنه لديك المقدرة على ترتيب وقتك، وإدارة الزمن المطلوبة، فيجب أن تأخذي قسطًا كافيًا من الراحة، مارسي شيئًا من الرياضة كما ذكرنا لك، يجب أن تكون لك بعض القراءات غير الأكاديمية، شاهدي التلفزيون خاصة البرامج الهادفة والجيدة، خصصي لنفسك وردًا يوميًا من القرآن، ولا شك أنك محافظة على صلواتك، وعليك بالدعاء، ومن جانبنا نسأل الله لك التوفيق والسداد، ونسأل الله أن نرى عالمة متميزة في الآداب والفلسفة.

### الغيرة الشديدة والكره للناس صيرهم أعداء لي

أنا فتاة أعاني من الغيرة الشديدة والحقد والكره للناس، وأشعر بضغط شديد في نفسياتي ولكنني أكبته في نفسي ولا أحكي انزعاجي لأحد، رغم أنني طيبة النفس، وخالصة النية، وأندم كثيرًا على ما أقوم به من جرح الناس وسوء أدبي مع والدي، حيث أتعامل معهم كأنهم أعداء لي.

علمًا بأن الناس يتهمونني بالتكبر لأنني منعزلة عنهم وقليلة الكلام معهم، وأشعر بالحزن دائمًا لأنني أدرس في الجامعة تخصصًا لا أحبه، وكنت أتمنى أن أدرس الصيدلة

وأصبح دكتورة صيدلانية، وأصلي وأدعو الله بالهداية، ولدي طموح كبير لكنه يقابله إحباط متكرر؛ مما يجعلني أضرب الناس دون قصد، فكيف أتعامل مع إخواني؟ وما نصيحتكم؟

الجهاب: فإن محافظتك على الصلاة وكثرة التوجه إلى الله بالدعاء من أكبر ضمانات وأسباب الشفاء، ومرحباً بك في موقعك بين الإخوان والآباء، ونسأل الله أن يذهب غيرتك وأن يغرس في مكانها الحب والإخاء.

واعلمي أن نعم الله مقسمة بين الناس، وأن السعيدة هي التي تدرك النعم التي تتقلب فيها لتؤدي شكرها، وبشكرها تنال المزيد وتفوز برضا ربها المجيد، كما أن الشكر سبب لحفظ النعم فلا تفنى ولا تبيد.

وأرجو أن تنظري للحياة بأمل جديد ولا تمدي عينيك لما متع الله به إمامه والعبيد، واستمعي إلى كلام ربك الحميد حيث قال: ﴿وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفِثَنَّهُمْ فِيهِ﴾ [طه: ١٣١]، ولا حظي أنه قال في ختامها ﴿وَرَزَقَ رِبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ﴾، ومعنى ذلك أن الخير كله في أن يرزق الإنسان الدين، ورزق ربك من الدين والأخلاق والصالح خير وأبقى، وذلك لأن الله يعطي الدنيا لمن يحب ولمن لا يحب، ولا يعطي الدين إلا لمن أحبه.

وتذكري أن الله إذا أعطى الإنسان نعمة فإنه سبحانه يحاسبه عليها ويختبره، ولذلك قال: ﴿لِنَفِثَنَّهُمْ فِيهِ﴾، وإذا وجدت أن نعم الله تنزل على أخواتك وزميلاتك فأظهري الفرح ثم توجهي إلى الفتاح الكريم، واسأليه من فضله، وانظري إلى من هم أقل منك في العافية والعلم حتى تشكري نعم الله.

ولا شك أن دراسة الرياضيات أيضًا فيها فوائد كثيرة، وإذا لم يكن بالإمكان تكرار المحاولة للدخول للصيدلة فأقْبلي على دراستك بحرص واجتهاد، ونسأل الله أن ينفع بك البلاد والعباد، وأن يلهمك السداد والرشاد.

وهذه وصيتي لك بتقوى الله ثم بضرورة معاملة الناس بمثل ما تتمنين أن يعاملوك به، ولا شك أن الشعور بالمشكلة هو أول وأهم خطوات العلاج، ونحن سعداء بسؤالك، ونسأل الله أن يصلح أحوالنا وأحوالك.

### لا أرغب في الدراسة

أنا طالبة في الصف الثالث الثانوي، ولكنني واجهتني مشكلة وهي عدم رغبتني في الدراسة والشعور الدائم بالخمول والكسل وعدم الحماس لأداء أي شيء، رغم أنني كنت متفوقة طوال سنوات دراستي الماضية، وقد بدأت هذه الحالة منذ السنة الماضية، وأظل طوال الوقت أبكي وأشعر بضيق شديد وعدم الرغبة في مسك الكتاب المدرسي، وفي نفس الوقت تدرس صديقاتي للحصول على أعلى نسبة، وأنا أبكي بسبب هذه المشكلة، وقد حاولت حلها وتغيير جدولتي وأن أثبت الحماس في نفسي للقيام بعدة نشاطات ورسم جداول وخطط وتذكير نفسي بأهداف التفوق الدراسي فلم ينفع معي ذلك، ولم ألتزم بالجدول، ولم يعد التذكير بالتفوق يحمسنني، مع العلم أن والدتي تعلم بالمشكلة وتحاول معي جاهدة من أجل حلها، فما الحل المناسب؟!

ألبواب: هذا الوصف الذي شرحت فيه طبيعة المشكلة القائمة لديك يدل بوضوح على أنك تعانين من حالة من الهم والحزن هما السبب في هذا الشعور الذي تجدينه الآن، فأنت في الحقيقة بحمد الله عزَّوجلَّ لديك القدرات الحسنة في التحصيل الدراسي بل والتقدم فيه، وهذا الذي طرأ عليك له تفسيره الظاهر وله تفسيره الخفي أيضًا، فالتفسير الظاهر هو الشعور بشيء من الملل نتيجة الانهالك في الدراسة، خاصة إذا مرت عليك

بعض الأوقات كنت تنهمكن فيها انهاكاً شديداً في التحصيل الدراسي، فإن لهذا أثره السلبي على النفس حتى إنك لتجدي بعد ذلك مللاً وسامة من الجلوس أمام الكتاب... فهذا سبب ظاهر.

وهناك سببٌ خفي وهو التفكير في أمور قد تعرض للإنسان في بعض المشاكل التي قد تحصل له، أو التفكير في بعض ما يقع لأي فتاة في مثل سنك، وهذا يقع في كثير في الفتيات في هذا السن فيحصل لهنَّ شيء من التفكير في بعض الأمور التي قد تؤثر على أنفسهنَّ ويشعرن بشيء من الضغط النفسي الذي قد يؤدي إلى النفور من أمر الدراسة، عدا أن هناك أسباباً ينبغي أن تحرصي على توقيها والتي تعالج برقية نفسك، فإن العين حق وقد قال صلوات الله وسلامه عليه: «العين حق تستنزل الحائق» أخرجه الإمام أحمد في المسند، والحائق هو الجبل، وأصل الحديث مخرج في الصحيحين بقوله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «العين حق».

والمقصود ليس هو رد الأمر إلى العين وتفسيره على أنه حسد ونحو ذلك وإن كان هذا أمراً واقعاً وثابتاً في كثير من الحالات، ولكن المعنى أن يكون لك رقية لنفسك بكتاب الله وبسنة النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وبالتوكل عليه جَلَّ وَعَلَا واللجوء إليه وإحسان الظن به كما ستأتي:

فأول خطوة في علاج هذا الأمر هي حسن اللجوء إلى الله جَلَّ وَعَلَا، فالجئي إليه لجوء الفتاة المؤمنة التي أيقنت أن معينها هو الله ووليها هو ربها جَلَّ وَعَلَا، قال تعالى: ﴿إِنِّ وَلِيِّيَ اللَّهُ الَّذِي نَزَّلَ الْكِتَابَ وَهُوَ يَتَوَلَّى الصَّالِحِينَ﴾ [الأنفال: ١٩٦]، واجعلي أيضاً لك حظاً من الدعاء الذي يزيل الهم والغم لاسيما ذلك الدعاء الخاشع المنيب الذي علمناه صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ والذي لا يقوله المؤمن إلا وأزال الله همه وغمه وأبدله مكانه فرحاً وسروراً: «اللهم إني أمتك بنت عبدك بنت أمتك ناصيتي بيدك ماضٍ في حكمك عدلٌ في قضاؤك، أسألك

بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك أو علمته أحدًا من خلقك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همي وغمي» أخرجه الترمذي في سننه، واستغثي به وناده: «يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث أصلح لي شأني كله ولا تكلني إلى نفسي طرفة عين»، «اللهم إنني أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من العجز والكسل، وأعوذ بك من الضلع الدين وغلبة الرجال وأعوذ بك من البخل والجبن»، مضافًا إلى ذلك الدعاء العظيم دعاء الكرب: «لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السموات، ورب الأرض، ورب العرش الكريم».

الخطوة الثانية: إعطاء نفسك قدرها من الراحة، فأنت الآن في حالة تحتاجين فيها إلى شيء من إجمام نفسك حتى تصلي فيها إلى تجديد النشاط فإن الذهن يكل ويتعب كما أن البدن يكل ويتعب سواء بسواء بل ربما كان في الذهن أشد، فلا بد إذن من إعطاء نفسك قدرها من الراحة ومن الإجمام، فهناك الفسحة الحسنة التي تشرح نفسك مع والديك ومع إخوتك ومع أخواتك، وهناك إجمام نفسك بالطيبات من المطاعم والمشارب باقتصاد واعتدال، وهناك تزيين غرفتك، هنالك لبس الملابس المبهجة التي تسر خاطرك في الأماكن الجائزة بعيدًا عن الرجال الأجانب.

فالقصد من هذا هو أن توجدي الأسباب المباحة التي تجعلك تشعرين بالتجديد وبالسعادة، وإن أمكن القيام بمشروع عظيم وهو السفر إلى العمرة لأداء هذا النسك العظيم فإن في ذلك عبادة وقربة وفسحة وإجمامًا للنفس، فهذا خير وأفضل، والمقصود هو تغيير الأجواء شيئًا ما حتى يعود إليك النشاط ويعود إليك الحماس للتحصيل الدراسي.

**الخطوة الثالثة:** ألا تنهمكي في الدراسة انهماكاً يجعلك تنفرين منها، فحاولي أن تعطي لنفسك حقها من الراحة كما أشرنا وأن تعطي كذلك دراستك حقها من التحصيل، وكذلك علاقاتك الاجتماعية بالديك الكريمين وبأسرتك وبأخواتك وصاحباتك في الله، فكل هذا يعين على إيجاد قدر معتدل يعينك على الاستمرار، فإن العاقل يأخذ من الجد القدر الذي يوصله إلى حاجته ويأخذ من اللهو المباح ما يؤدي إلى أن يستمر وينشط لهذا الجد، فاللهو الحسن والترفيه المباح في موضعه السليم يعين على الاستمرار ويعين على المواصلة.

**الخطوة الرابعة:** بذل وسعك في إحسان العلاقة بالله عَزَّجَلَّ لاسيما في أمر الصلاة كما هو الظن بك ياذن الله عَزَّجَلَّ، فإن القلب يأنس بذكر الله وتطمئن النفس بقربه من ربه، قال تعالى: ﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ .

**الخطوة الخامسة:** أن يكون هناك تنظيم لأمر الدراسة بحيث لا تجلسين أمام كتبك جميعاً وفي مكان واحد وفي وقت واحد، ولكن تبدئين بالأهم فالأهم، فأنت الآن تأخذين سويعة من نهار بعد صلاة العصر مثلاً ثم بعد ذلك تغتصمين وقت المغرب والعشاء في جلسة أسرية مع أهلك وأخواتك وتجممين خاطرِك بذلك، ثم بعد صلاة العشاء تجتهدين في أخذ ساعة أو ساعة ونصف قبل النوم، وبهذا يحصل لك تحصيل حسن فإنك لا تحتاجين إلى أكثر من ساعتين أو ثلاث على أقصى تقدير في المراجعة بعد رجوعك من المدرسة، وهذا لو نظمته كنحو هذا المثال لحصل لك تحصيل حسن مبتدئةً بالأهم فالأهم.

**الخطوة السادسة:** إيجاد فرصة للتعاون مع أخواتك وصاحباتك في الله بأن يكون هناك لقاء للدراسة مع بعضكنَّ فإن هذا يجدد شيئاً ما ويعطيك حماساً للتحصيل خاصة

بطريقة الإلقاء بحيث تقرئين الدرس ثم تشرحين بعض المسائل لصاحبتك وتقوم هي كذلك بشرح أخرى لك، فهذا نوع من التجديد يعين حصول المقصود بإذن الله عزَّوجلَّ.

**الخطوة السابعة:** الرقية الشرعية فترقي نفسك بكتاب الله وبالأدعية الثابتة عن النبي ﷺ فقد أنزل الله جلَّ وعلا القرآن شفاء من كل داء ومن كل بلاء، قال: ﴿ وَنَزَّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾، فقوله: ﴿ شِفَاءٌ ﴾ يتناول الأمور العضوية والأمور النفسية، فالتمسي الرقية الصالحة، فمن الرقية الحسنة أن تقرئي سورة الفاتحة وأول البقرة وآية الكرسي آخر آيتين من سورة البقرة وسورة الإخلاص والمعوذتين، وكذلك هذه الأدعية: (أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق، أعوذ بكلمات الله التامات من غضبه وعقابه ومن شر عباده ومن همزات الشياطين وأن يحضرون، أعوذ بكلمات الله التامات من كل شيطان وهامة ومن كل عين لامة، أعوذ بكلمات الله التامات التي لا يجاوزهنَّ بر ولا فاجر من شر ما خلق وذراً وبرأاً ومن شر ما ينزل من السماء ومن شر ما يعرج فيها ومن شر ما ذرأ في الأرض ومن شر ما يخرج منها ومن كل ذي شرٍ لا أطيق شره، ومن شر فتن الليل والنهار ومن شر طوارق الليل والنهار إلا طارقاً يطرُق بخير يا رحمن)، ومنها أيضاً: (بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم) ثلاث مرات.

ومنها أيضاً رقية جبريل التي رقى بها النبي صلوات الله وسلامه عليه: (بسم الله أرقيك، من كل داء يؤذيك، من شر كل عينٍ أو نفس حاسد الله يشفيك، بسم الله أرقيك)، وكذلك قراءة آيات السكينة فإنها تسكن قلبك وتوثيك الطمأنينة، وهي:

الأولى- ﴿ وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ آيَةَ مُلْكِهِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ التَّابُوتُ فِيهِ سَكِينَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ... ﴾ الآية.

الثانية- ﴿ ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ... ﴾ الآية.

الثالثة. ﴿إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّا اللَّهُ مَعْنَا فَاَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا...﴾ الآية.

الرابعة. ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزِدُوا إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾.

الخامسة. ﴿لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَبَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا﴾.

السادسة. ﴿إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ الْحَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةَ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ...﴾ الآية.

وهي مما يشع أن ترقى نفسك بها.

نسال الله عَزَّجَلَّ لك التوفيق والسداد وأن يشرح صدرك وأن ييسر أمرك وأن يجعلك من عباد الله الصالحين وأن يوفقك لما يحب ويرضى، وأن يزيدك فضلاً إلى فضل وخيراً إلى خير ويجعلك من الناجحات في الدنيا والآخرة وأن يرزقك الزوج الصالح الذي يقر عينك.

### أنا في مرحلة مهمة من الدراسة ولا أستطيع تنظيم وقتي

أنا أعاني من مشكلة، وهي أنني لا أستطيع أن أنظم موعد يومي واستيقاظي، فأنا كنت أشعر بالنعاس في أيام الدراسة، في الساعة التاسعة مساءً، إلا أن هذا أثر على مستواي، وتراجعت كثيراً في الدراسة؛ حيث كنت أنام وأستيقظ من الساعة التاسعة مساءً حتى الساعة ١٢ مساءً، وأنا كنت تقريباً لا أستوعب كثيراً في هذه الفترة، بل أضيع وقتي، أنا الآن أحاول أن أجد حلاً لمشكلتي بأن أنام من الساعة ١٢ حتى الساعة الخامسة والنصف صباحاً، وأداوم على هذا الحال طيلة أيام المدرسة من أجل أن أرجع

إلى مستواي الدراسي، فأنا حاولت ولكنني أشعر بالنعاس عند الساعة ٩ لكنني أستطيع أن أقاوم، ولكن أعتقد بأنني لا أكون في كامل تركيزي.

انصحوني ماذا أفعل من أجل تنظيم وقتي، وأنا في مرحلة مهمة من المدرسة والدراسة مكثفة... فماذا أفعل؟!

اللبواب: إنك تحرصين - بحمد الله عَزَّجَلَّ - على أن يكون لك تحصيل حسن في جانب الدراسة، وتريدين استثمار وقتك، ولا تريدين أن يضيع منه قدر كبير في النوم مثلاً، ولكن لو تأملت لوجدت أن هذا القدر الذي تحصيلينه من النوم الآن هو قدر مقبول بالنسبة لوضعك وسنك، فإن شعورك بالنعاس عند الساعة التاسعة ليلاً ثم بعد ذلك نومك إلى صلاة الفجر مثلاً هو أمر حسن، ويعطيك راحة؛ حيث أنك تحصلين من سبع إلى ثمان ساعات، وهذا القدر محتاجينه حتى يكون لديك نشاط وتركيز وعطاء وبذل، وتحصيل حسن لأمر الدراسة، فهذا الوقت الذي لديك لا ينبغي أن تسعي في تغييره، ولكن اسعي في أمر آخر هو الذي يجمع لك ما تريدينه من الخير والفضل.

فإن قلت: فما هو هذا الشيء الذي إن حصلته لم أحتج إلى تغيير وقت نومي؟ فالجواب: إنه تنظيم الوقت عموماً، فاتركي حال وقت نومك على ما هو عليه، فإن هذا التوقيت هو أمر حسن؛ لأن النوم المبكر في هذا الوقت الذي تشيرين إليه مع هذا القدر من الساعات يعين على أخذ البدن راحته وحظه من الراحة، ولكن انظري بعد ذلك إلى سائر وقتك، وحاولي أن يكون منظماً تستطيعين أن تستفيدي منه، واجعلي أوقات تنظيم وقتك منطلقاً من أوقات الصلوات الخمس، فبعد الفجر مثلاً يكون لك نظام تبدئين به، فقد تستطيعين اغتنام سويعة قبل الذهاب إلى المدرسة مثلاً لمراجعة الدروس اليومية التي يمكن أن تأخذها، وكذلك عند رجوعك من المدرسة، فبعد أخذك قسطاً من الراحة يحسن بك أن تأخذي وقتاً يسيراً تقيلين فيه، فتنامين سويعة من النهار فيكون ذلك أعون

لك على استمرارك بإذن الله عزَّجَلَّ في التحصيل الدراسي، ثم بعد العصر يكون لك نظام كذلك إلى أن يحين وقت النوم.

فلو أنك نظرت في هذه الساعات من يومك لوجدت أنها كافية بإذن الله لتحصيل القدر الحسن من الدراسة، وتجدين حينئذ عند شعورك بحاجتك إلى النوم أنك قد استفرغت جهداً عظيماً، وحصلت القدر المناسب من أمورك الدراسية، فهذا هو الذي نشير به عليك، ولا مانع أن يكون هنالك أخذ لساعة من الليل كأن تنامي عند الساعة العاشرة، فهذه الساعة يمكن اغتنام وقت حسن فيها، لاسيما إن جعلتها في عبادة ربك جَلَّ وَعَلَا من تلاوة كتابه، وصلاة ركعتين من أول الليل، كصلاة الشفع والوتر قبل أن تنامي، فهذا أيضاً ينبغي أن تراعيه فإن لربك عليك حقاً، ولنفسك عليك حقاً، ولأهلك عليك حقاً، فأعط لكل ذي حق حقه.

والمقصود أن تنظيم الوقت هو الذي يجمع لك ما تريد من تحصيله من الاجتهاد في الدراسة، وأما عن وقت نومك فإنه وقت مناسب لا حاجة لك بأن تغيريه، وإن كنت فاعلة فعلى النحو الذي أشرنا إليه، ولا ينبغي أن تضغطي على نفسك بحيث تكونين بحاجة إلى النوم وتشعرين بالنعاس الشديد وأنت تقاومينه؛ لأنك في هذه الحالة لن تحصلي شيئاً يذكر بسبب ضعف التركيز وحاجة البدن إلى الراحة.

وأما في أوقات الامتحانات فإن الأمر يختلف، فيمكنك حينئذ أن تضغطي شيئاً ما على نفسك حتى تحصلي المراجعة الحسنة، فلكل مقام مقال، وأما في الحالة الاعتيادية فلتبقي على ما أنت عليه، فإن هذا هو الأوفق لك، ولكن احرصي يا أختي على تنظيم وقتك، وعدم إشغال نفسك بأمور جانبية تهدر كثيراً من وقتك، وتجدين بعد ذلك أن الدروس قد ازدحمت عليك، وأنك لم تحصلي منها القدر المطلوب.

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.

### التشتت الذهني في الدراسة

أنتني أعاني أولاً من التشتت الذهني في الدراسة، فمثلاً عندما أدرس أكون قد عزمت على أن أركز في دراستي، ولكنني في أغلب الأحيان لا أستطيع.

ثانياً: أنتني بطيئة قليلاً في المواد النظرية، كالتاريخ والجغرافيا، وأنا على أبواب الدراسة الثانوية، وفي الصف العاشر الدراسة كثيرة جداً، وتحتاج إلى وقت، ولكنني أعاني أولاً وأخيراً من التشتت في الدراسة، فماذا أفعل لتفادي ذلك؟

الأسباب: وأفضل وسيلة للعلاج هو البدء بتحديد أسباب ومسببات المشكلة، وهذا هو أهم شيء، وهو الحل العملي الأمثل والأسهل، فأريد من الآن أن تجتهدني في تحديد أسباب هذا التشتت الذهني، وهل هو دائم أو يأتي على فترات؟ ثم ما هي الأوقات التي يكون فيها أشد من غيره؟ فإذا نجحت في تحديد الأسباب نأتي إلى النقطة الثانية وهي:

١- ما هي أهم الأسباب؟ ثم ما هي الطريقة المناسبة لحل هذه المشكلات من وجهة نظرك؟ أقول ذلك لسبب واحد، وهو أنه لا يمكن لأحد أن يساعدك في حل هذه المشكلة أو غيرها إلا إذا كنت أنت على استعداد لمساعدة نفسك، أما أي حل يأتيك جاهزاً، فهو عادة لن يكون مفيداً بالدرجة المطلوبة، أهم شيء إذن أن تضعي بنفسك الحل لمشكلتك، وذلك كالتالي:

- ٢- حاولي أن تتخيري الأوقات التي يكون تركيزك فيها عالياً، وتجعليها للمذاكرة.
- ٣- أفضل أن تجعلي دراسة المواد الصعبة أو التي تحتاج إلى حفظ بعد الفجر؛ لأنه وقت مبارك، وهو أنسب وقت للحفظ، فاجعليه للمواد النظرية وركزي عليها فيه.

- ٤- حاولي أن تقرئي الدرس قراءة خفيفة قبل الشرح في المدرسة على أن يكون في الصباح قبل التوجه إلى المدرسة أو على أعلى تقدير أن تقرئي بالليل وهذا في كل المواد.
  - ٥- ركزي انتباهك كله على المدرس أو المدرسة أثناء الشرح، ولا تنشغلي بأي شيء آخر.
  - ٦- حاولي المشاركة والتفاعل مع المدرس أثناء الشرح.
  - ٧- بعد العودة إلى المنزل، وأخذ قسط من الراحة، ابدئي بمذاكرة الدروس التي أخذتها كلها في نفس اليوم، مع حل الواجبات والوظائف في نفس اليوم.
  - ٨- اعملي لنفسك ملخصًا خاصًا بكل مادة تكتبي فيه النقاط المهمة من وجهة نظرك.
  - ٩- اجعلي آخر يوم في الأسبوع لمراجعة ما تم شرحه خلال الأسبوع.
  - ١٠- اجعلي المذاكرة عادة يومية وليست حسب الظروف.
  - ١١- لا تجاملي أحدًا على حساب مصلحتك، وإنما قدمي مصلحتك أولاً.
  - ١٢- ابدائي دائمًا بمذاكرة المواد الصعبة قبل غيرها؛ لأن عقلك سيكون أكثر تركيزًا.
  - ١٣- أفضل أن تبدئي المذاكرة بالدعاء، وسؤال الله أن يفتح عليك، والأفضل أن تقرئي ولو عشر دقائق في المصحف قبل القراءة.
  - ١٤- حافظي على الصلاة في أوقاتها، ولا تؤخريها مهما كانت الأسباب.
  - ١٥- لا تشغلي نفسك بمشاكل الأسرة، وإنما حاولي ألا تركزي عليها؛ لأنها لن تنتهي.
  - ١٦- حافظي على أذكار الصباح والمساء، والخروج من المنزل، وأكثر من الذكر العام.
  - ١٧- اجعلي همك وتركيزك أن تكوني متفوقة، وليس مجرد ناجحة فقط.
  - ١٨- اطلبي من والديك الدعاء لك؛ لأن دعاءهما لا يرد.
  - ١٩- غيّري مكان المذاكرة، واجعلي الإضاءة أقوى إذا كانت الظروف تسمح بذلك.
- وختامًا: أنا واثق من أنك إذا التزمت هذا البرنامج فستنتجي وبتفوق - إن شاء الله - فاجتهدي، وخذي بالأسباب، ودعي النتائج كلها على الله عَزَّوَجَلَّ.

## عند رجوعي إلى البيت أكره كل شيء يتعلق بالدراسة

اشتركت في أحد المعاهد الدينية بسبب رغبتني في حفظ القرآن تفسيراً وتجويداً، وكنت أقرأ كتاب تفسير في البيت قبل دخولي المعهد، وقبل معرفتي بالمعهد كنت أحفظ في البيت وأحاول إكمال جزء عم حفظاً وتفسيراً، ولكن عند دخولي للمعهد أصبحت لا أستطيع الحفظ أو التركيز، وأصبحت أنفر من القرآن وأشعر أنني ضائعة، لأنهم علمونا أشياء كثيرة في المعهد، ولا أعلم من أين أبدأ.. هل أبدأ باللغة العربية التي لا أفقه من قواعدها شيئاً، أم أبدأ بالأحكام التي أحفظها ولا أنجح في تطبيقها، أم أبدأ بالحفظ. وعند ذهابي للمعهد ورؤية البنات الممتازات أقول في نفسي سأذهب البيت وأحفظ وأراجع، ولكن عند رجوعي إلى البيت أكره كل شيء يتعلق بالدراسة، وأصبح لا أريدها، وهذا السبب هو الذي تسبب في خروجي من الجامعة قبل المعهد.

وأريد أن أكمل طريقي الذي سلكته، ولا أريد أن أفشل مرة أخرى، فكيف أُجبر نفسي على الالتزام بالدراسة؟ وكيف ومن أين أبدأ تعلم القرآن تفسيراً وحفظاً ممتازاً؟ وما هي الطريقة للبداية في تعلم القواعد العربية؟ وهل يوجد كتاب مخصص لقواعد اللغة العربية تنصحوني به؟

الجهاب: فإن وصولك للجامعة دليل على قدرتك على الفهم والاستيعاب، فتوجهي إلى ربك الوهاب واسأليه التوفيق للصواب، وابحثي عن صديقات صالحات يكنّ عوناً لك على طلب العلم.

ولا شك أن فكرة الاشتراك في معهد فكرة طيبة لأن مناهج المعاهد وضعت بطريقة علمية وأشرف عليها مختصون، ولكنك محتاجة لمجهود ذاتي، وإذا لم تتمكني فيمكنك أن تلجئي لبعض مراكز التحفيظ ولو في بعض الأيام، واعلمي أن المجهود الذي يبذل في

المنزل هو الأساس في تحقيق التفوق، وليس هناك داع للانزعاج فإن العلم يحتاج إلى صبر ويحتاج إلى اجتهاد بعد توفيق رب العباد.

وأحسب أنك محتاجة لتنظيم جدول للمذاكرة، وقد تستفيدي من سماع الآيات والسور من المسجل، وسوف تستفيدي إذا عودت نفسك المذاكرة بالورقة والقلم لأن في ذلك إشراك لأكثر من حاسة في مسألة التعليم.

ولا يخفي على أمثالك أن العلم يحتاج إلى صبر ومثابرة، فلا تتعجلي ولا تيأسي، واحرصي على أذكار الصباح والمساء وكرري قراءة المعوذات وآية الكرسي وخواتيم سورة البقرة، وإذا شعرت بالضيق فعليك بذكر الله، وإذا شعرت بالغم والهم والحزن وكان لا يعرف له سبب فردي دعوة نبي الله يونس عليه السلام: ﴿لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ﴾.

وأرجو أن يملك حفظ البنات على مزيد من الاجتهاد، واعلمي أن لكل مجتهد نصيب، وقد اعترفت بأن وقتك يضيع فحافظي على وقتك واعلمي أن العمر غال ونفيس، واقربي من مدرستك واطلبي مساعدتها وتوجيهاتها.

وهذه وصيتي لك بتقوى الله، فإنها مفتاح لكل خير وقد وعد الله أهلها بتيسير أمورهم فقال: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ﴿٢﴾ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾، وقال سبحانه: ﴿وَاتَّقُوا اللَّهَ وَيَعْلَمِكُمُ اللَّهُ﴾، وقال سبحانه: ﴿يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَنْ تَنْقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا﴾.

نسأل الله أن يرزقك العلم النافع والعمل الصالح، وتذكري ثمرة العلم، ورددي بلسان أهل الإيمان ﴿رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا﴾.

## كيف أرتب وقتي وأستفيد منه؟

فأنا فتاة موظفة والحمد لله وقد أنعم الله علي كذلك بأن وفقني في تحقيق حلمي ألا وهو الدراسة بكلية الحقوق، وأنا الآن في السنة الأولى بالكلية وقد اخترت أن أكون في فوج يضم أناساً عاملين بحكم عامل توزيع الوقت، ولكن المشكلة المطروحة هي أنني اكتشفت أنني أدرس مع أناس ذوي خبرة عالية وثقافة كبيرة في مجال القانون بحكم عملهم أصبحت أحس أنني لن أستطيع أن أندمج معهم خاصة وأن الفوج مختلط الرجال والنساء، إذ لا يمكن أن أقرب منهم أكثر من السلام بهدف أن أستفيد من معارفهم أصبحت أشعر بالغربة بينهم، وإذا نويت أن أحاول أجتهد أكثر بنفسي أجد صعوبة كبيرة بحكم التزاماتي في العمل والتزاماتي الأخرى في البيت حيث أراجع للمنزل وأنهمك في أعمال البيت بحكم أن والدتي متعبة وكبيرة ولا أستطيع أن أراها تعمل أعمال البيت وحدها وأي وقت فارغ لدي أخصمه لأخي الصغير وأساعده في دراسته، وأمضي معه ساعات إلى أن أجد نفسي مرهقة تمامًا فأخلد للنوم، والله إنني خائفة من أن يضيع حلمي في المحاماة هباء خاصة وأن الدروس تراكمت علي وأنا لم أنجز أي شيء... أرجو المساعدة من فضلكم والإرشاد لأنني بحق لا أعلم ما أفعل.

ألجوأب: هذا السؤال يمكن أن يصاغ بصياغة أخرى كأن تقولي: كيف أعطي لكل ذي حق حقه؟ كيف أعطي ربي جَلَّ وَعَلَا حقه فأقيم واجباته وأحرص على طاعته، ويكون لي حظٌّ من صلاةٍ ونسكٍ وتعبٍ؟ كيف أعطي تلك الأم العظيمة التي بذلت نفسها ووقتها لأجلنا كيف أعطيها حقه؟ كيف أعطي أخي حقه من العناية والتوجيه ليس فقط في أمر الدراسة بل ومن التربة أيضًا؟ كيف آخذ بحقي من الدراسة؟ ثم بعد ذلك كيف أعطي نفسي حقه من الإجمام والترويح عنها فإنها تكمل وتمل فلا بد لها من راحة ولا بد لها من وقت تأخذ منه نصيبها كذلك؟

فالجواب: إن ذلك يحصل لك بخطوتين عظيمتين:

فالخطوة الأولى: هي سؤالك الله جَلَّ وَعَلَا التوفيق؛ فإن السداد كله والهدى كله إنما ينال من الله جَلَّ وَعَلَا، ولذلك كان أعظم دعاء على الإطلاق هو سؤال الله جَلَّ وَعَلَا الهداية، بل إن هذا الدعاء قد أوجبه الله تعالى على عباده ليس في كل صلاة فحسب بل وفي كل ركعة:

﴿ أَهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ﴿١﴾ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ﴾.

فالمؤمن على الدوام بحاجة إلى الهداية وبحاجة إلى التسديد لما يعرض له من الأمور ولما يجد له من الأحوال، فهو بحاجة إلى الهداية المجملة وبحاجة إلى الهداية المفصلة.. فتوكلي على الله واستعيني بربك واسأليه التوفيق والسداد: (اللهم أهمني رشدي وأعذني من شر نفسي، اللهم اهديني وسددني) (رب أعني ولا تعن عليّ، وانصرني ولا تنصر عليّ، وامكر لي ولا تمكر عليّ، واهدني ويسر الهدى إليّ، وانصرني على من بغى عليّ، رب اجعلني لك شكراً لك رهابة لك مطوعة إليك محبته أواهرة منية، رب تقبل توبتي واغسل حوبتي وأجب دعوتي وثبت حجتي واهد قلبي وسدد لساني، واسأل سخيمة قلبي). واجعلي من دعائك دعاء الرسول ﷺ: «اللهم اهديني لأحسن الأخلاق وأحسن الأعمال لا يهدي لأحسنها إلا أنت وقتني سيئ الأخلاق وسيئ الأعمال لا يقضي سيئها إلا أنت».

والخطوة الثانية هي: تنظيم أوقاتك، فبتنظيم الوقت تحصلين ما تريدين، فاجعلي لكل شيء حظاً ونصيباً، وبعبارة أخرى: اجعلي لكل شيء حقه ولكي تحصيلي ذلك عليك بتنظيم وقتك، وخير ما تقومين به هو أن تنطلقي من أوقات الصلوات؛ فبعد الفجر لك نظامك وبعد الظهر والعصر والمغرب والعشاء لك كذلك نظامك الذي قد أعدته مسبقاً، وبهذا تستطيعين أن تجعلي للإعانة في البيت وإعانة والديك الكريمة حظاً ونصيباً وكذلك العناية بأخيك، وكذلك تحصيل دراستك وكذلك إجمام نفسك وراحتها، بل وممارسة رياضة لطيفة كرياضة المشي مثلاً في بعض أوقاتك التي تجددين فيها فسحة وترويحاً عن

نفسك، بل وكذلك علاقاتك الاجتماعية بأخواتك في الله، بل وربما انتقلت إلى أمر آخر وهو أن تحفظي شيئاً من كتاب الله عَزَّجَلَّ ولو كان بمقدار سطرين أو ثلاثة فإن هذا لا يستغرق منك مقدار نصف ساعة كل يوم وتكونين بذلك قد حصلت تلاوة وعبادة وحفظاً وتعلماً ونورت قلبك بأعظم الكلام الذي فيه كل الهدى الذي يهتدي به المؤمن في دينه وديناه.

فينبغي إذن أن يحصل لك تنظيم لأوقاتك، وبهذا تستطيعين أن تحصيلي كل ما تريدن، وبهذا الأسلوب تستطيعين أن تعرفي أن مقدار ساعة مثلاً أو ساعتين لأخيك في أموره الدراسية قد تكفي، بحيث لا تبالغين في وقت تدريسه على حساب القيام بشؤون أخرى هي أجل وأعظم كالعناية بوالدتك مثلاً.. نعم تدريسه مهم وهو بحاجة إلى من يعينه ولكن أيضاً لابد من تعويده على قدر من الجد والاجتهاد حتى لا يحصل اتكال كامل عليك، خاصة في أداء واجباته وحل التمارين، فاجعليه يستعد لذلك ويقوم به بنفسه ثم تكونين أنت المصوبة له ثم بعد ذلك تشرحين له ما أشكل عليه، وكذلك الشأن في دراستك، فإنك تبدئين بمراجعة ما حصلته في يومك التعليمي ثم بتقييد الأمور التي تحتاج إلى استحضار وحفظ بحيث تفردينها في كتاب خاص وتفردين دفترًا للمسائل المشكلة عليك وتحاولين أن تعدي الدرس ليوم غد - بإذن الله عَزَّجَلَّ - هذا عدا حاجتك إلى مجالسة والدتك المجالسة التي تكون بين البنت وأمها والسؤال عن حالها ومداعتها وملاطفتها وإشعارها بأنك تبذلين كل هذا الجهد عن طيب خاطر، فإن هذا له دوره العظيم في راحة نفسها وطمأنينة قلبها، وبهذا تجمعين كل الخير - بإذن الله عَزَّجَلَّ - بهذين الأصلين العظيمين، أما الأصل الأول فاجعليه دأبك في شؤونك، واجعليه عادتك في كل ما يعرض لك، فلا انفكاك لك عن الاعتماد على الله جَلَّ وَعَلَا، وأما تنظيم الوقت فهو يجعلك تربحين ليس فقط أعمالك وأشغالك بل وتربحين عمرك، لأن هذا الوقت هو

عمرك في الحقيقة، فما العمر إلا مجموع من الأيام والليالي ومجموع من هذه الساعات التي تنقضي شيئاً فشيئاً:

تَمُتُ فُوَادَكَ الْأَيَّامُ فَتًا      وَتَنْحِتُ جِسْمَكَ السَّاعَاتُ نَحْتًا  
وَتَدْعُوكَ الْمُنُونُ دَعَاءَ صِدْقٍ      أَلَا يَا صَاحَ أَنْتَ أُرِيدُ أَنْتَا

ومما يعينك على هذا الأمر أيضًا ألا ترهقي نفسك بتجميع المشاغل على نفسك، فما استطعت أن تؤخريه من المشاغل إلى وقته فهذا هو المطلوب حتى لا تزدحم الأمور عليك فلا تعرفين بعد ذلك من أين تبدئين ومن أين تنتهين، ولكن ما استطعت أن تتخلصي منه من الأمور المشغلة فتخلصي منه، وابدئي بالأهم فالأهم، فما يفوت وقته يقدم على ما لا يفوت وما يمكن أن يؤخر لا يقدم على ما يمكن أن يقدم، فاعرفي ذلك واحرصي عليه فإن هذه أمور نظرية لا فائدة تجني من وراءها إلا إذا طبقت وأخذت بها عملاً.

وها هنا إشارة لطيفة نود أن نشير بها إلى أمر هو خارج سؤالك الكريم وهو أنك قد أشرت إلى الاختلاط الواقع في الدراسة، فينبغي يا أختي أن تكوني أبعد الناس عن هذا الاختلاط وأن تحرزي من مخاطبة الرجال الأجانب وأن تجعلي كل صحبتك وكل معاملاتك مع الأخوات الفاضلات صاحبات الحجاب وصاحبات طاعة الرحمن، مع الاحتراز الكامل من الاختلاط بالرجال حتى ولو كان ذلك باسم الدراسة حتى ولو كان ذلك باسم الصداقة أو كان باسم الأخوة؛ فكل ذلك لا يصح أن يقع منك في هذه الشريعة الكاملة، بل تحرزي من الاختلاط وكوني غاضبة بصرك، بل ونصحك باجتنب الجليسات السيئات إلا بقصد نصحن وإرشادهن.

وكوني مراعية حدود الله جَلَّ وَعَلَا، وهذا هو الظن بك وإنما قصدنا الإشارة والتذكير، والله يتولاك برحمته ويرعاك بكرمه، ونسأل الله عَزَّجَلَّ لك التوفيق والسداد وأن يشرح

صدرك وأن ييسر أمرك وأن يجعلك من عباد الله الصالحين وأن يوفقك لما يحب ويرضى، وأن يجعلك ممن يحكمون هذه الشريعة على أنفسهم ظاهراً وباطناً.

### لم أجد فرصة للعمل... ويتهمني الناس بالفضل

حصلت على ليسانس في الدراسات الإسلامية منذ أربع سنوات بنسبة (٨٨.٦ %)، لكنني لم أجد فرصة للعمل لأن ذلك يحتاج إلى واسطة، وإخواني يسخرون مني ويقولون أنه لا فائدة من وجودي، وأتمنى أن أجد عملاً مناسباً حتى أستطيع مراجعة القرآن الكريم الذي أحفظه ثم أتركه شهوراً فأنساه.

ولم أستطع أن أتخذ قراراً في أمر الزواج، لأن أي شخص يتقدم يقولون عنه أنه جيد، ولكن من ورائي يتكلمون عليه بصورة سيئة، وقد مات العقل المفكر لي وهو والذي ولم يكن لي صديقات، وفي كل لحظة يتهمونني بالفضل، فساعدوني وأشيروا عليّ.

الجهابذة: بخصوص ما ورد برسالتك، فإن الناس جميعاً إذا كانوا يتعطلون عن العمل فاعتقد أنك الوحيدة التي لا يمكن أن تتعطي عن العمل أبداً، لأن الدعوة مطلوبة في كل زمان ومكان، ووظيفتك مطلوبة في كل لحظة وحين، فالناس في حاجة إلى من يعلمهم أحكام الطهارة ومن يعلمهم أحكام الصلاة ومن يعلمهم أخلاق الإسلام ومن يعلمهم العقيدة الصحيحة الصافية، وقد تبحتين عن عمل تتقاضين من خلاله راتباً كشأن كل خريج أو خريجة ولكن هناك عملاً هو أعظم أجراً من ذلك وهو الدعوة إلى الله تبارك وتعالى، وكان حبيبك ﷺ يقول: «قل لا أسألكم عليه أجراً إن أجري إلا على الله»، وعندما يبدأ الإنسان في رحلة الدعوة إلى الله ابتغاء مرضاة الله فإن الله تبارك وتعالى سيوسع رزقه وييسر أمره.

فعليك أن تخرجي من هذه الحيرة التي أنت فيها وأن تبدئي من الآن مشروع الدعوة إلى الله عَزَّوَجَلَّ، وقد تكون الدعوة دروسًا ومحاضرات وقد تكون أمرًا بالمعروف أو نهياً عن المنكر، وهناك باب عظيم وهو باب القرآن الكريم، فغالب الناس يحتاجون إلى من يعلم أبناءهم القرآن الكريم، فما المانع أن تخصصي غرفة في بيتكم لتستقبلي فيه الفتيات الراغبات في حفظ القرآن الكريم وتبدئين هذا المشروع المبارك، ومن خلاله سوف يعرف القاضي والداني والكبير والصغير بأنك إنسانة تحفظين القرآن الكريم وستجدين قطعاً في الشباب المسلم من يبحث عن أمثالك، فقد تكونين غير معروفة للأخوة الملتزمين الذين يبحثون عن الأخت ذات الدين، فعندما تبدئين مشروع تحفيظ القرآن الكريم ولو بواحدة أو اثنتين فإن الله تَبَارَكَ وَتَعَالَى سيرفع ذكرك.

وكل من يعمل في خدمة هذا الدين يرفع الله ذكره، وعليك أن تقبلي على مراجعة القرآن الذي هو أشد تفلتا من الإبل في عقولها، كما أخبر حبيبي ﷺ، فإذا بدأت في مشروع الدعوة إلى الله تعالى وتحفيظ القرآن الكريم فإن الفائدة ستكون عدة أمور:

١- أنك ستراجعين حفظك، لأنه لا يعقل أن تكوني محفظة غير حافظة.  
٢- ستراجعين أحكام التجويد لأنك ستعلمين هؤلاء الفتيات ولا بد أن تعلميهن بطريقة صحيحة.

٣- ستشغلي الفراغ الذي عندك بشيء نافع ومفيد، وستشعري بسعادة غامرة عندما تجدين أن الطالبات قد حفظن شيئاً من القرآن، وسيكون ذلك في ميزان حسناتك.

٤- أمر الزواج سوف يحل عن طريق القرآن الكريم.  
وقد يتسبب هذا المشروع المصغر في نشر بركة القرآن في المدينة التي أنت فيها ويكون هذا كله في ميزان حسناتك، وإذا كان عندك فرصة لتعليم الناس بعض أحكام الوضوء

والصلاة والطهارة فهذا شيء حسن، نسأل الله لك التوفيق والسداد، ونسأله تعالى أن ينفعك وينفع بك.

### هل ما بي جنون أم مرض نفسي فحسب؟

أنا فتاة كنت معاقة وغابت عني أمي في أحلك الظروف. برحيلها تركتني مع جدي وعماتي من أجل إرضائهم، وأنا أيضاً بقيت فقط من أجل إرضائهم. وقعدت مع عائلتي لكن عائلتي التي كنت معها لم يكن يمر علي يوم إلا بمشكلة، لم أكن أفعل شيئاً سوى البكاء وتذكر أمي الغالية.

وفي سن البلوغ لم تكن أمي بجانبني، فقريت أن أجن، ثم مرت الأيام وفي تلك الأيام كنت أعاني من فراغ شديد، كنت أقضي معظم وقتي في سماع الأغاني، والتفرج على التلفاز، وقراءة بعض القصص خاصة عن المحارم الذين يغتصبون محارم حتى حصلت لي عقدة من الأولاد جميعاً، بدأت أخاف من أي ولد، حتى إخواني، فكنت بمجرد قربي من ولد أحس بالخطر والرجفة والخوف الشديد، وإحساسات أخرى غريبة.

وفي يوم من الأيام وقد كنت عدت لأمي بأشهر فعدنا إلى أقاربنا لزيارتهم فقط، هناك حصلت صدمة، بدأت أتعب عندما أدخل غرفة مغلقة، وبدأت أسأل نفسي، لماذا خلقت هذه الدنيا من أجلي فقط؟ أحس وكأن العالم كله خلق من أجلي! إلى غيرها من الوسوس، ويفضل إيماني بدأت أتخلص من كل هذه الأمور تدريجياً، لكن هناك بعض المشاكل الصغيرة لازلت لم أتخلص منها خصوصاً في ما يتعلق بالأولاد لكن لم أعد أخاف منهم مثل زمان والحمد لله.

لم أعد أخاف من الأماكن المغلقة والحمد لله ولم أعد أخاف من الخروج إلى الخارج.

لكن خوفي هل أنا أعاني من الجنون؟ كثيراً ما يتبادر لذهني أن عندي انفصاماً في الشخصية، وعندما أتخيل ذلك أكاد أجن وإن كان بي هذا المرض أرجو أن لا تخبروني لأنني أخاف جداً، وأتمنى أن لا أكون أعاني من مرض جنوني.

أرجو أن يكون مرضاً نفسياً لا غير، أرجو أن تخبروني الطريقة التي أتخلص فيها من مشكلتي مع الأولاد. وفقكم الله لما يحب ويرضى.

الجهابذة: حقيقةً حين أنظر إلى مراحل حياتك السابقة أجد أن المخاوف التي تتناوب الآن ربما تكون هي ناتجة من الظروف التي مررت بها، ولكن بفضل الله تعالى نحن دائماً نرى أن الماضي مهما كانت فيه إخفاقات أو قسوة أو عدم ارتياح أو ظروف حياتية غير مواتية، فهو تجربة وليس أكثر من ذلك والتجربة يستفيد منها الإنسان تماماً ليقوي حاضره وليعيش مستقبه بأمل وتطور.

بالنسبة للأعراض التي تتناوب هي أعراض مخاوف عامة وأتت عليها أعراض وسواسية والمخاوف وكلاهما ينتمي إلى مجموعة القلق النفسي من الناحية التشخيصية.

إذن أنت لا تعانين مطلقاً من مرض الفصام، وإن شاء الله ليس هنالك جنون أبداً وحتى بالنسبة للمرض النفسي أنت لا تعانين من مرض نفسي حقيقي وإنما هي ظاهرة نفسية، ولذا أرجو أن يكون أتك الاطمئنان التام بأن حالتك ليست حالة مستعصية وليست حالة صعبة ولا ترقى لمستوى المرض النفسي الحقيقي وهي بعيدة كل البعد عن انفصام الشخصية أو الأمراض الذهانية الأخرى، أنت الحمد لله تخلصت من معظم هذه المخاوف والوساوس، وأنت الحمد لله في سن تأهلك بأن تنظري إلى الأمور بنضوج واستبصار وهذا حقيقةً يجعلك تتخلصين من كل المشاعر السلبية.

بالنسبة لمشاعرك حول الذكور وحول الأولاد والخوف من الاغتصاب، هذا الخوف هو جزء من شخصيتك حقيقةً كما ذكرت لك، ولكن أنت الآن في مرحلة من

مراحل النضوج التام التي تجعلك قادرة على حماية نفسك، والذي أنصح به بالطبع أن لا تنظري إلى كل الأولاد والرجال بأنهم أشرار والرجال والأولاد هم إخوانك وأباؤك وأعمامك وأخوالك ولا تنظري إليهم بالنظرة السلبية.

ولا شك أن قيام علاقتك مع الأولاد على ما هو شرعي هذا يشكل لك الحماية الكافية، أولاً بأن لا يحدث معك ما تخافين منه وفي ذات الوقت سوف يأتي من خلال التعامل الشرعي مع الذكور سوف يأتيك الاطمئنان التام.

هذا هو الذي أنصحك به وهذا هو الذي أرجو أن تتخذه كمنهج في حياتك، إذن التواصل على أسس شرعية هو الحل، والحل الثاني هو أن تنظري إلى الرجل النظرة الإيجابية، انظري إلى إخوانك انظري إلى محارمك من الذكور وهكذا....

الشيء الآخر بالنسبة للأفكار الوسواسية يجب أن تحقرها بعدم اتباعها والتقليل من شأنها هذا إن شاء الله يُساعد على زوالها.

ثالثاً- أنت في حاجة إلى علاج دوائي بسيط يرشدك إليه الطبيب المختص فإنه يزيل إن شاء الله هذه المخاوف وهذه الوسواس، وأؤكد لك مرة أخرى أن حالتك بسيطة وأنها مجرد مخاوف وسواسية وهي ظاهرة نفسية ولا علاقة لها مطلقاً بالمرض العقلي أو الفصام، أكرر وأذكرك مرة أخرى أن الماضي الذي عاشه الإنسان يستفيد منه ويطور به حاضره ومستقبله.

الذي أريده منك الآن - بارك الله فيك - أن تطردي عنك هذه الأفكار تماماً وأن تقولي: أنا طيبة أنا صحيحة أنا سليمة أنا بخير وعافية، لقد أكرمني الله تَبَارَكَ وَتَعَالَى بنعم لا تعد ولا تحصى، فلماذا أنظر من الزاوية السوداء وأترك هذه المساحة البيضاء الجميلة؟

أقول لك: إن الشيطان استغل هذا الفراغ وحاول أن يملأه بطريقته الخاصة وأنت الآن عندما تحاولين التخلص منه فإنه يجتهد في أن يسحبك دائماً إلى الورا، لأن الشيطان ما هي رسالته وما هي وظيفته؟ ﴿ الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُمْ بِالْفَحْشَاءِ ﴾، ويقول الله تَبَارَكَ وَتَعَالَى: ﴿ إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُفْرٌ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا ﴾، الشيطان لا يريد لك الخير أبداً لا في دينك ولا في دنياك، يريدك أن تعيشي منهارة، أن تعيشي ممزقة، أن تعيشي غير مستقرة، أن تعيشي قلقة، أن تعيشي متوترة حتى لا تتمكني من طاعة ولا عبادة، صدقيني هو لا يريد أن تكوني مريضة نفسية وإنما يريد منك دينك أصلاً، يريد أن يؤثر عليك نفسياً حتى تقصري في حق الله تعالى، فتأتين يوم القيامة وأنت ليس عندك رصيد كبير تدخلين به الجنة، الشيطان - لعنه الله - لا يفعل شيئاً جزافاً، وإنما كل شيء عنده بتخطيط.

عندما عجز هذا اللعين أن ينال منك من الطرق الأخرى بدأ يركز على هذه الطريقة وبدأ يستعمل هذا السلاح لتدميرك ولتدمير نفسك ولتخفيض معنوياتك حتى تتوقفي عن عبادة الله وطاعته، وأنت فيك خيراً وأنت على خير وأن أحوالك إلى خير، فإذن أنت من أعداء الشيطان.

ودائماً ما دمت من أعدائه لن يتخلى عنك، سيحرص بكل ما أوتي من قوة أن ينال منك، ولذلك أنصحك أولاً أن تطردي عنك هذه الأفكار، هذه الأفكار أول ما تأتي إلى بالك حاولي أن تطرديها.

ثانياً- لا تستسلمي لها، وهذا معناه ألا تسترسل في أفكارها فإول ما تأتي الفكرة وفي أول وهلة في بدايتها ابدئي اطرديها بسرعة ولا تعطي لنفسك فرصة في أن تجلسي مكانك حتى تبدأ تسيطر هذه الفكرة على عقلك، لأن هذا ماضي والماضي قد انتهى فلماذا أصطحب معي هذا الماضي المظلم أو هذا الماضي المحزن أو الكئيب، فهذا أمر قد ولى وانقضى؟

ثالثًا- أنصح أخواتك دائمًا تغيير الوضع الذي أنت عليه، لأن الله قال: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾، ومعنى تغيير الوضع أنك إذا كنت نائمة وجاءتك هذه الأفكار فاجلسي واستعيذي بالله من الشيطان الرجيم، ودائمًا أكثري من الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم، وإذا كنت جالسة فقمي واستعيذي بالله من الشيطان الرجيم، وإذا كنت واقفة تحركي واخرجي من الغرفة التي أنت فيها واستعيذي بالله من الشيطان الرجيم، تكلمي مع أحد، انظري في جريدة، انظري في كتاب، اقري كتابًا، انظري حتى في برنامج هادف في التلفزيون، أو اسمعي شريطًا إسلاميًا، أو قرأنا يُتلى، المهم ألا تعطي فرصة أبدًا لهذه الأفكار أن تسيطر عليك، وكلما تأتت الفكرة حاولي أن تغيري وضعك، ومع شيء من المقاومة سوف تزول بإذن الله عَزَّجَلَّ.

هناك سلاح مهم جدًا وهو سلاح الدعاء، أن تسألني الله عَزَّجَلَّ أن يعافيك وأن يصرف عنك السوء، لأن الدعاء - ابنتي الكريمة - سلاح خطير، الشيطان نفسه يعجز أن يقف أمامه، بل إنه بفضل الله تعالى يرد كيد الشيطان إلى نحرة، فدائمًا اجتهدي في الدعاء وسلي الله أن يعافيك وأن يصرف عنك السوء، وسلي الله أن يشفيك، واعلمي أن الله تعالى جَلَّ جَلَّالُهُ يحب الملحين في الدعاء، والنبى ﷺ يقول: «إن الدعاء ينفع مما نزل ومما لم ينزل»، فإذا كانت توجد مشكلة حاليًا بفضل الله تعالى الدعاء قادر على حلها، ولو في مشكلة ستأتي مستقبلًا أيضًا ببركة الدعاء سوف تحل ولن تحدث - بإذن الله عَزَّجَلَّ -.

فأوصيك ابنتي الكريمة بالدعاء ومواصلة الدعاء والاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم، ومحاولة طرد هذه الأفكار عنك، وأن تعلمي أن ما قدره الله فهو كائن، والله تَبَارَكَ وَتَعَالَى لا يقدر لك إلا الخير، لأن النبى ﷺ يقول: «الخير كله في يديك والشر ليس إليك».

ولذلك أقول: عليك بالاستعاذة، وطرده هذه الأفكار، وتغيير الوضع الذي أنت عليه، الدعاء والاستغفار، والصلاة على النبي الكريم ﷺ وأوقات الفراغ الذي عندك كم أتمنى أن تستثمرها في حفظ شيء من القرآن ولو كل يوم آية أو آيتين أو ثلاث آيات، أو قراءة حديث أو حديثين مثلاً من كتاب ككتاب (رياض الصالحين)، كلما وجدت عندك فراغاً، لأن هذا الفراغ لا بد أن يملأ لأن الكأس الذي أمامك يبدو أنه فاضي، ولكن في الواقع إذا لم يكن مملوءاً بالماء فهو مملوء بالهواء، وأنت إذا لم تشغلي نفسك بالحق شغلتك هي بالباطل، فأتمنى أنه كلما كان لديك فراغ أن تستثمره في أي شيء نافع خاصة في حفظ كلام الله تعالى، أو قراءة شيء من كتب العلم الشرعي المتعلقة بحياة الفتاة وحرصني على ألا تقرئي هذه الكتب التي تتعلق بالاعتصاب مرة أخرى لأنها أيضاً من أسباب المشاكل النفسية التي عندك، وأنا أدعو الله أن يعافيك وأن يصرف عنك كل سوء، وأبشرك أنك لست مريضة ولكنك في خير إذا ما قاومت هذه الوسواس وستكونين في أحسن حال، وإذا ما أخذت الدواء سوف تتحسنين نهائياً بإذن الله عز وجل

### الوسواس القهري...تشخيصه وكيفية علاجه

ماهو مرض الوسواس القهري؟ وكيفية علاجه؟ ونسب الشفاء والأضرار من نسيان

أخذ الدواء؟

الأسباب: اضطراب الوسواس القهري هو أحد اضطرابات القلق النفسي، والوسواس القهري هو عبارة عن أفكار متكررة أو أفعال أو طقوس أو نزعات أو خيالات غير مرغوبة وليس لها معنى، ويحاول الإنسان أن يتجنبها أو يتجاهلها أو يكبحها لأنها سخيفة، ويعترف الإنسان على أن أفكاره الوسواسية هي من نتاج عقله وليست مفروضة عليه أو من خارج العقل، وهذا جزء مهم جداً في التعريف، لأن المرض العقلي يشبه الوسواس القهري في بعض الأحيان، ولكن صاحب المرض العقلي

لا يعترف أن الأفكار هي من نتاج عقله ويكون غير مستبصر ويعتقد أن هذه الأفكار قد يسלטها عليه أناس آخرون، وليست ناتجة من عقله أو من تفكيره، ويكون الإنسان غير مرتبط بالواقع.

إذن الوسواس القهري هو حالة عصبية ليس بحالة عقلية أو ذهانية وهو يأتي تحت ما يسمى بالقلق النفسي، والإنسان تتسلط عليه فكرة أو يكرر أفعالاً أو تكون هنالك أنواع من الطقوس أو الخيالات وفي بعض الأحيان تكون هنالك اجترارات متكررة.

أحد أمثلة الوسواس القهري - على سبيل المثال - تأتيه نزعات متكررة أن يقتل ابنه الذي يحبه، ويحاول هذا الأب أن يتجنب أو يتجاهل أو يكبح مثل هذه الأفكار أو النزعات ويحاول تخفيفها ويعلم أنها سخيصة وتسبب له الكثير من الألم النفسي أو الانزعاج ولكنها مفروضة عليه.

ومن فضل الله تعالى أن صاحب الوسواس من هذا النوع لا يتبعها ولا يقوم بتطبيقها أو أدائها، وهنالك أنواع كثيرة جداً من الوسواس أو الدفعات القهرية، فهي سلوكيات متكررة وغير هادفة وتتم كاستجابة للوسواس - كما ذكرنا -.

وهنالك وسواس شائعة منها الوسواس ذات المنشأ الديني وهي كثيرة جداً، مثل الوسواس حول الوضوء وحول الطهارة وحول الصلاة وحول الذات الإلهية، فهذه الوسواس متكررة وكثيرة جداً.

ومنها أيضاً وسواس عدم التأكد، فعلى سبيل المثال يقوم الإنسان بإغلاق الباب وبعد أن يذهب ثم يأتي ليتأكد ثم يأتي ليتأكد وهكذا، هذا أيضاً نوع من الوسواس القهرية.

ومنها أيضاً وسواس الخوف من الأوساخ، فتجد بعض الناس يغسل يديه عدة مرات خوفاً من الأوساخ، ورأينا من حدثت له تقرحات في يديه من كثرة الغسيل، وبعضهم يحاول أن يصل لمرحلة التعقيم الكامل.

هذه كلها وساوس قهرية وليست أمراضاً عقلية.. والوساوس تكون مصحوبة أيضاً بالاكنتاب في بعض الأحيان وبالتوتر.

أما بالنسبة للعلاج فالعلاج الحمد لله الآن أصبح متيسراً لدرجة كبيرة، وسبعون إلى ثمانين في المائة من مرضى الوسواس يستجيبون بصورة جيدة جداً.

فهناك ما يعرف بالعلاج النفسي أو العلاج السلوكي وهو علاج بسيط ولكنه مهم جداً وهو أن يتعرض الإنسان لمصادر الوسواس ولكن لا يتبعها مطلقاً، فعلى سبيل المثال: الذي لديه وساوس الخوف من الأوساخ يقوم في بعض الأحيان بوضع أوساخ معينة على يديه ومنعه من أن يغسل يديه لمدة عشرة دقائق أو ربع ساعة ثم بعد ذلك نعطيه كمية بسيطة جداً من الماء ويجب أن يعرف ذلك ليقوم بغسلها.

هذا نوع من العلاج السلوكي الناجح جداً ولكن بالطبع هذا العلاج لا بد أن يُكرر ولا بد أن يكون بإشراف.

إذن: المبدأ العام هو عدم اتباع الوسواس ومقاومتها ومحاولة استبدالها بأفكار أو أفعال مخالفة، وهي بالطبع تتطلب الصبر وفي نهاية الأمر إن شاء الله يعتبر هذا العلاج السلوكي ناجحاً جداً.

وهناك علاجات دوائية، الآن الحمد لله معظم أدوية الاكنتاب الحديثة تساعد أيضاً في علاج الوسواس القهرية بصورة ممتازة جداً، والأدوية تتطلب أن يتناولها الإنسان بجرعة صحيحة وتحت الإشراف الطبي.

لا شك أن عدم الانتظام في تناول الدواء أو نسيانه لا نقول أنه سوف يؤدي إلى ضرر بليغ ولكنه قطعاً سوف يعطل من مسار العلاج، ولذا ننصح دائماً بالالتزام بالدواء، والحمد لله الأدوية الحديثة هي غالباً تكون جرعة واحدة، بمعنى مرة واحدة في اليوم، فالإنسان يمكن أن يثبت وقت تناولها وهذا سوف يساعده كثيراً.

إذن نسيان الدواء أمر غير مرغوب لأنه يؤدي إلى تعطيل عملية الشفاء وأيضًا الإنسان حين لا يتناول الدواء بانتظام هذا يولد نوعًا من المقاومة في أطراف الأعصاب فلا تستجيب للدواء بالصورة الصحيحة، ونركز على الحرص على الدواء، وأفضل علاج هو العلاج السلوكي ومعه العلاج الدوائي. أسأل الله لك العافية، وبالله التوفيق.

### هل أنا إنسانة طبيعية؟!

لقد تعبت من نفسي وأصبحت أكره جميع من حولي، وأعاني من التعب والخوف منذ طفولتي وإلى الآن؛ فهل أنا إنسانة طبيعية؟

كما أعاني من مشاكل نفسية وصحية لدرجة أن بعض الأطباء يستغربون إصابتي بها؛ وذلك لأنها لا تصيب إلا كبار السن، بالإضافة إلى أنني أعجز عن تحمل المسؤولية ولا أستطيع أداء أي عمل بإتقان، كما أن حياتي مرعبة ودائمًا حياة أهلي محط سخرية واستغراب الناس.

وكذلك أعاني من الوسواس القهري في الصلاة، ولقد ذهبت للعلاج النفسي عند طبيبة واتبعت معي العلاج السلوكي ولم يفتديني، كما أن أهلي يرفضون فكرة العلاج والأدوية النفسية متعللين بأنني ممسوسة ومسحورة وبأن البعد من الله هو أساس الأمراض النفسية؛ فهل الرهاب الاجتماعي والخجل المرضي وعدم قدرتي على الكلام بشكل طبيعي سأتخلص منهم بالصلاة؟ علمًا بأنني كنت أصلي، كما أن النساء يستهزئن بي دائمًا بأنني مخبولة أو لا أعرف كيف أتحدث وأنني بشعة.

كما أعاني من الاكتئاب ولم أتناول أي علاج لأنني خائفة، وكذلك ليست لدي القدرة المادية لأتحمل تكاليفه.