

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.

فمن الذي يستطيع العيش بين أناسٍ قلوبهم تملؤها الحقد ويلجؤون إلى السحرة، والفرور والجهل سمة هذا المجتمع حتى أن أبي ندم أنه بنى بيتًا هناك، وأقسم لو أنه يعرف حقيقة الناس لما زوّج أخواتي وإخواني، أريد أن أهرب من حياتي بين أهلي وأقسم بأني لا أطيق والداي وباقي أفراد عائلتي وأخاف من كل شيء ومن أي تغيير في حياتي ولا أستطيع التأقلم مع أي تغيير وأشعر بالرعب بسببه ولا أتمتع بأي موهبة وبليدة جدًا؛ فماذا أفعل؟

ألجوأب: فما يجب عليك فعله هو أن تقومي بما يلي:

١- لا يعقل أن تصفي نفسك بوجود كل هذه العلل النفسية وترفضين أي أنواع من العلاج، فابدأي بتصحيح هذا المفهوم وتأكدي أنه ما جعل الله من داءٍ الا وجعل له دواء.

٢- المعاناة من الاكتئاب والوساوس القهرية منتشرة جدًا، ونسبة العلاج والشفاء بإذن الله تعالى مرتفعة جدًا، فاسألي الله تعالى أن يجعلك من هؤلاء.

٣- لا بُدَّ للمسلم أن يُطابق سلوكه ما جاء في عقيدته. وعليه؛ فالحياة جميلة جدًا مهما كانت الصعاب، والمسلم لا بُدَّ أن يكون عالي الهمة، ولا شك أن المحافظه على الصلاة وبقية العبادات وتلاوة القرآن والدعاء بأن يرفع الله عنك هذا الابتلاء هي ذات قيمة علاجية أساسية لإعادة الثقة في نفسك وتحسن صحتك النفسية.

٤- عليك بالاستعانة بالصحة الطيبة.

٥- أرجو أن لا تعيشي في الماضي فهو مجرد تجارب يجب الاستفادة منها لتطوير الحاضر والمستقبل.

٦- يجب أن لا يكون الانسان ساخطاً على العالم بهذه الصورة التي وردت في رسالتك، وأنا لا أتفق معك بأن أهل منطقة ما قلوبهم مليئة بالحقد ويلجؤون للسحرة، فأنا أيضاً عشت بينهم لسنوات ورأيت بأم عيني خلاف ذلك، والفئة التي تتحدثين عنها هي قليلة جداً وفي طريقها إلى الزوال. أرجو أن يكون تفكيرك إيجابياً حيال نفسك والعالم من حولك.

٧- يتم مراجعة الطبيب المختص لوصف الدواء اللازم للعلاج الطبي.
وأسأل الله لك التوفيق والعافية والشفاء.

خوفي من الموت يؤرقني ويجعلني أرفض كل الخطاب

مشكلتي هي أنني أعاني من خوف أحس به بداخلي، فأنا والحمد لله إنسانة مؤمنة، أنفذ جميع أركان الإسلام الخمسة إلا الحج.

وهبني الله الرزق والصحة وأحمده كثيراً على ذلك، إلا أنني لا أحس بالأمان والاطمئنان من داخلي، دائماً أحس بتخوف، أحياناً أخاف أن تقع لي مصيبة أو أن تقع لأبي الذي أحبه كثيراً أو لأحد إخوتي، رغم أنني أؤمن بالقدر.

وأحياناً أخاف من الموت، ورغم أنني تجاوزت سن الزواج إلا أنني لا أحس بالرغبة في الزواج بالرغم من الشباب الذين يتقدمون لي، فهاجس الخوف من أن أموت وأنا أنجب طفلاً لم يفارقني منذ أن أصبحت راشدة.

لا تنصحوني بأن أكون مؤمنة فأنا مؤمنة بالله، أحبه وأخافه فوق ما تتصورون، وبالرغم من ذلك لا أحس بالأمان في داخلي، أحس دائماً بالخوف. أرجو أن تفهموني وتجذبوا لي حلاً.

ألبواب: فإن كل إنسان وبحسب طبيعته التي أنشأه الله تعالى عليها يحب الحياة، ويجد في نفسه كراهة للموت، فحب الحياة والشعور بالرهبة من الموت، هو شعور فطري في الإنسان، ومع أن المؤمن يحب لقاء الله تعالى، إلا أنه يجد في نفسه كراهة للموت، لأن طبيعته ركبت على التشبث بهذه الحياة.

فلا تعارض إذن بين الإيمان بالله تعالى وحب لقاءه، وبين كراهية الموت، والنفور منه، كما ثبت عن رسول الله ﷺ أنه قال: «من أحب لقاء الله أحب الله لقاءه ومن كره لقاء الله كره الله لقاءه»، فقالت عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: إنا لنكره الموت، قال: «ليس ذاك - أي ليس الأمر كما فهمت - ولكن المؤمن إذا حضره الموت بُشِّرَ برضوان الله وكرامته، فليس شيء أحب إليه مما أمامه - أي من الجنة والنعيم - فأحب لقاء الله وأحب لقاءه، وإن الكافر إذا حضره الموت بشر بعذاب الله وعقوبته، فليس شيء أكره إليه مما أمامه، فكره لقاءه الله وكره الله لقاءه» متفق على صحته، وهذا المعنى ثابت أيضًا في الحديث القدسي، حيث قال الله تعالى فيه عن المؤمن: «يكره الموت وأكره مساءته» أخرجه البخاري في صحيحه.

والمقصود أن النفور من الموت، والخوف منه، هو أمر جبل عليه بنو آدم، فلا حرج في ذلك ولا مذمة عليهم فيه، غير أن الحالة التي عندك، هي حالة زائدة عن الحد المعتدل، وخارجه عن القدر المطلوب من ذلك، فهذا الشعور الذي يجعلك قلقة دائمًا ومضطربة فاقدة الأمان، حتى خرج بك الحال إلى النفور من الزواج، بل ورد الطالبين الراغبين فيك، كل هذا يدل على أنك صاحبة طبيعة ونفس حساسة، فأنت يصيبك الهلع خوفًا من المصائب المتوقعة، سواء ظهر قريبا أو انعدم، هذا مع حبك الشديد لأهلك، فأنت كذلك صاحبة عاطفة قوية جدًا، خرجت بك أيضًا إلى حد القلق من الأمور عمومًا دون ظهور شيء منها.

فطريق علاج هذه الحالة هو قناعتك أنت أولاً أنه لا بد من أن تعالجها، وأن تخرجي بنفسك منها، لكي يكون لك المهمة في تحصيل الأسباب المعينة على الخروج من هذه الحال التي يمكن تصنيفها بأنها وسواس قهري يسيطر على نفسك.

وأول خطوة في العلاج هي الاستعانة بالله تعالى والتوكل عليه، ليعينك على التخلص من هذه الحال، فلا بد من استعانة في كل الأمور التي تطلبينها؛ لأن العبد لا انفكاك له عن طلب المعونة من ربه، ولذلك قال ﷺ: «إذا سألت فاسأل الله وإذا استعنت فاستعن بالله» رواه الترمذي.

والخطوة الثانية، هي التفتن لسبب هذه الوسواس، فسيبها أمران اثنان:

الأول- وسوسة الشيطان الذي يريد إيقاعك في الأحزان والهموم المتصلة ليفسد عليك حياتك كلها، كما قال تعالى: ﴿لِيَحْزُبَ الَّذِينَ آمَنُوا﴾.

والثاني- هو النفس البشرية التي وصفها الله تعالى بأنها (جزوعة) أي أنها تخاف الشر والمصائب عند وقوعها وعند توقعها، وتمنع الخير إذا تمكنت منه، كما قال تعالى: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلُقٌ هَلُوعًا ﴿١١﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا﴾.

فعليك بالاستعاذة من شر الشيطان ومن شر النفس الأمارة بالسوء، فكلما شعرت بمثل هذا الشعور، فبادري إلى الاستعاذة بالله من شر الشيطان والنفس معاً، قال تعالى: ﴿وَأِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ وقال ﷺ: «ونعوذ بالله من شرور أنفسنا».

والخطوة الثالثة: هي العمل بطاعة الله تعالى والتقرب إليه، فإن للمطيع قوة في نفسه توهم كيد الشيطان، فطاعة الله تعالى تقوي روح المؤمن وتجعله لا يهتز لا للمصائب ولا للخوف ووقوعها، ولذلك بعد أن ذكر الله تعالى هلع الإنسان وجزعه قال تعالى: ﴿إِلَّا

الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿﴾ فعليك بدوام التقرب إلى الله تعالى، وطلب القوة منه بحسن طاعته، فإن ذلك يورث القلب قوة وثباتاً ورسوخاً في الحق.

والخطوة الرابعة: النظر في حقائق الأمور، ومعرفة ما هي عليه، نظرة واقعية بعيدة عن العاطفة، فما هو الموت؟ وما هي المصائب؟ إنها قدر من الله واقع لا محالة، فما يفيد إذن الجزع، وما يعني الخوف إذن؟! كما قال ﷺ: «واعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطأك وما أخطأك لم يكن ليصيبك».

والخطوة الخامسة: مخالطة الأخوات الصالحات، واللاتي يذكرن بالله ويعن على طاعته، فبذلك تقوى نفسك، وتشحن همتك وإرادتك، فإن المرء على دين خليله، كما قال صلوات الله وسلامه عليه.

هذا مع النظر في مصالح النفس، وعدم تفويتها، ومع إجماعها والترويح عنها، فبذلك تخرجين إن شاء الله تعالى إلى العافية والسلامة.

الشroud وقلته 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 وأساء، ولكن بنعمة من الله جَلَّ وَعَلَا 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 سن ٢٣ وطالبة، نعم هذا غريب، ولكنها حقيقة مشاعري.

ألجوأب: فإنك قد شرحت طبيعة الأمور التي تعانين منها بعبارات واضحة، والتي يمكن تلخيصها بأنك تجددين 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 يستبين لك بتحليل لطيف نود أن تتأملي فيه:

فأنت في الحقيقة تمرين بأثار من قلة التواصل الاجتماعي، وبعبارة أخرى كنت تجددين صعوبة في أن توجدي العلاقات الاجتماعية بينك وبين صاحباتك وبين الأسر التي تعرفينها بصورة مألوفة، وحتى وإن وجدت هذه العلاقة فإنك تجددين صعوبة في أن تحافظي على قدر من التواصل المطلوب الذي يجعلك تشعرين بأن صديقاتك يتهجنن إذا رأينك، ويفرحن بصحبتك ويأسنن 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 أيضاً منسحباً حتى بعد سن البلوغ.

والمقصود هو أن هذه الأوضاع التي مررت بها قديماً ظلت تاركة آثارها حتى هذا الحين، فلاحظي الآن أن لديك صديقات والله الحمد وأنت تتكلمين معهن، ولكن تجددين أنك عند الكلام ربما لا يصغين إليك كما تحبين، وربما بدأت بالكلام فقاطعتك إحداهن، 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 مستمعاً جيداً، كما يجب أن يكون متحدثاً جيداً كذلك، ومع

هذا فإن هذه النظرة التي تنظرينها لنفسك تدل على أن لديك شيئاً 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 ترغبين فيه.

وهذا - يا أختي - راجع إلى نظرتك لنفسك أولاً قبل أن يكون واقعاً ملموساً 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، وكثيراً ما ضربنا المثال بهذا التعبير الذي نراه الآن من خلال كلماتك الكريمة.

فأنتِ قد سردت طبيعة المشكلة بصورة واضحة هادئة رقيقة وبتسلسل يعطي بياناً 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، وأنتِ قادرة على التعبير وتجدين 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 الكريهات.

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 الأناست 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 فقرري رأيك وابدیه 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 اختي يحصل لك اعتدال في النظرة إلى نفسك.

وهذا الأمر الذي أشرنا إليه - وهو ضعف الثقة بالنفس - هو عينه الذي يقال في أمر نظرتك إلى مسؤولية الزواج، وأنت لا تقدرين على ذلك، فلماذا لا تقدرين وأنت - بحمد الله - الفتاة المؤمنة التي وهبها الله تعالى العمل الصالح، ثم ما هي المسؤولية 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 - والله الحمد - 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 أمّاً حنوناً، 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.

فاعرف في هذا واحرصي عليه وجددي من نظرتك إلى نفسك، واحرصي على مصاحبة الأخوات الفاضلات الصالحات اللاتي تستفيدين منهن، ليس فقط في دينك وليس فقط في دنيائك بل وفي مشاعرك أيضاً، بل وتجدين أنك - بحمد الله عزَّجَلَّ - قد تحسنت من ناحية نظرتك لنفسك وثقتك فيها، هذا مع تدعيم ثقتك في نفسك بالوسائل السلوكية. ونسأل الله لك التوفيق والسداد، وأن يشرح صدرك، وأن ييسر أمرك، وأن يجعلك من عباد الله الصالحين، وأن يوفئك لما يجب ويرضى، وأن يزيدك من فضله.

عدم الثقة بنفسي أثرت حتى على كلامي مع الناس

أنا فتاة أبلغ من العمر ٢٠ سنة، ومشكلتي أنني معدومة الثقة بنفسي، وهذا الشيء أثر على كلامي مع الناس، وجلست معي معهم، وعندما أتكلم مع الناس لا أعرف أن أرتب كلامي، وأدخل الكلمات في بعضها. مع أي والحمد لله ما نقصني شيء، وهناك أناس أقل مني بكثير، وثقتهم عالية، وكلامهم أحسن مني (ولا أعرف أن أشرح ما في نفسي). ملاحظة: أنا تعرضت في الصغر من الأهل من تحطيم وإحباط، ولا أنسى المواقف، مع أنني تغيرت عن الصغر تغيراً جذرياً. كثيراً من الأحيان أفكر أنني لو خطبت لن أوافق بسبب ما أعاني منه؛ لأنني لا أحسن الكلام والتصرف، فماذا أفعل؟

الجواب: فإن هذه الكلمات القليلة التي شرحت فيها مشكلتك ومعاناتك تدل بوضوح على أنك بحمد الله تعالى مدركة لطبيعة المشكلة ومدركة كذلك لأسبابها، فشعورك بعدم الثقة بنفسك، وأنت ناقصة عن الناس، مرد ذلك إلى ما تعرضت له في طفولتك من المعاملة والتربية في محيطك الأسري والاجتماعي، فهذه المواقف التي أشرت إلى أنها أثرت في نفسك وجعلتك تشعرين بالإحباط والتحطم هي التي ولدت في نفسك الشعور بعدم الثقة والشعور بالنقص، ومع هذا فإننا نلمس بوضوح بأنك بحمد الله استطعت أن تفلحي في تغيير كثير من هذه المشاعر إلى الأحسن والأفضل، مع

أنك إلى هذه اللحظة تعانين من شعور من الرهبة الاجتماعية تؤدي إلى اختلاط كلامك واضطرابك، وربما صاحب ذلك بعض الارتباك الذي قد يظهر على صفحات وجهك، كتغير لونك مثلاً أو شعورك ببرودة الأطراف، أو تسارع دقات القلب، ونحو ذلك من الأعراض التي غالباً ما تكون صاحبة لمثل هذه الحالة.

ونحن نبشرك أنك بحمد الله تعانين من حالة خفيفة أمرها ميسور وعلاجها أنت قادرة عليه بإذن الله تعالى، فدوئك هذه الخطوات السهلة الهينة، فاعملي بها واحرصي عليها؛ فإن فيها شفاءك بإذن الله تعالى:

١- عليك بتقوية علاقتك بالله تعالى، فعلى قدر قرب من ربك واستعانتك به والأخذ بطاعته، على قدر شعورك بالقوة والثبات، فقلب المؤمنة القريبة من ربها قلب ثابت رابط الجأش، ونفسها صاحبة عزيمة نافذة؛ لأنها تستمد قوتها من قوة الله تعالى والاستعانة به، فهي ترتكن إلى الركن العظيم، وإلى مدد الله تعالى وتوفيقه؛ فاحرصي على تقوية علاقتك بالله، وعلى قوة اعتماد قلبك عليه، وستجدين السكينة والطمأنينة تغشاك، قال تعالى: ﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾.

٢- الحرص على اتباع أسلوب المواجهة الاجتماعية وذلك بتعويد نفسك على المخالطة الاجتماعية المناسبة، فليس المطلوب هو كثرة الاختلاط الذي يشوش الذهن ويقلق النفس، ولكن المطلوب هو أن تكون لك علاقة اجتماعية تعينك على التعود على المخالطة والاجتماع، فأول ما تبدئين به هو الحرص على مخالطة الأخوات الصالحات، لاسيما من تميل نفسك إليهن، وتفرح وتأنس بهن، مع الحرص على المشاركة الجماعية في الأنشطة الممكنة، سواء كانت دعوية أو دراسية، بل من أنفع ذلك إقامة حلقة جماعية لتجويد القرآن ومطالعة علومه، فإن في هذا شحذ لهمتك، وتقوية لقدراتك الاجتماعية، مع الحرص على عدم التهرب من أي مواجهة اجتماعية تقتضي حضورك، فأسلوب المواجهة الاجتماعية هو الأسلوب الأمثل في علاج هذه الرهبة التي لديك.

٣- لا بد من التأمل في حقيقة شعورك بالنقص وأنت دون الناس، فأول ما تدفعين به هذا الشعور هو أن تنظري إلى أنه وهم كاذب، فأنت تدركين إدراكًا ظاهرًا قويًا أنه مجرد وهم، فهل يصح التشبث بالأوهام! إذن فطريق دفع هذا الشعور معرفة أنه وهم ووسوسة من الشيطان، فعليك بإمعان النظر في هذا المقام وتدبره.

وأيضًا فإن تفكيرك الذي تشعرين بسببه أنك لو خطبت فلن توافقي؛ لأنك لن تحسني الكلام أو التصرف، فيكفي في دفعه أن تعزمي عزمًا أكيدًا على اتباع ما أمر الله به ورسوله ﷺ، والذي أمر به الله ورسوله ﷺ هو الموافقة على صاحب الدين والخلق، فهذا أمر.

والأمر الثاني: أن تتأملي في أن هذا، إنها هو مصيدة وحيدة من الشيطان ليفوت عليك ما يصلح دينك ودنياك.

والأمر الثالث: أن العاقل لا يستسلم للخطأ والوهم مع معرفته بهما، فبذلك يحصل لك قوة في نفسك، وثبات على اتباع الرأي الصواب الذي لا نشك أنك سوف تتبعينه إن شاء الله.

ونسأل الله عزَّ وجلَّ أن ييسر أمرك وأن يشرح صدرك.

أعاني من مشكلة الخجل

تظهر علي علامات الخجل فورًا عند التحدث مع أي شخص غريب، بالرغم من أنني لا أشعر بالخجل بعض الأحيان، وأخجل أيضًا من النظر إلى نفسي وعيوني في المرآة، ولا أستطيع التحديق في عيني، وتنقصني الكثير من المهارات الاجتماعية، وعندي خوف اجتماعي.

ألجواب: اعلمي أختي أن معرفة الإنسان لقدر نفسه هي منبع ثقته بذاته، ومن ثم لا بد أن يتجنب الإنسان المبالغة في تقدير ذاته أو في التقليل من شأنها، وعندما نحاول الحكم على أنفسنا لا بد أن نستند إلى معايير ثابتة متفق عليها، وإلا أصبحت أحكامنا عشوائية تفتقر إلى الموضوعية.

حاوولي أن تتغلب على الخجل، لأن الإنسان الذي يشعر بالخجل يتمتع بحساسية شديدة وعواطف رقيقة، حيث يجعل الأشياء الصغيرة التي لا ينتبه لها الآخرون مصدرًا للألم، وفي هذه الحالة لا بد أن يكون لديك المعرفة التامة بقدراتك ومهاراتك، وتكوّني صورة حقيقية عن نفسك، بالإضافة إلى قوة الإرادة والتصميم على مواجهة المشكل بالإصرار، وذلك بالاندماج مع الآخرين، سواءً في المدرسة أو العمل، مما يزيدك ثقة بنفسك تدريجيًا فتتخلصي من الخجل.

أما عن المهارات الاجتماعية، فهناك أساليب ومهارات تساعدك على اكتساب هذه المهارات، منها:

١- تأكيد الذات: بحيث لا بد أن تتخلصي من مشاعر الخجل، وتؤكد ذاتك بحرية التعبير والنقاش، والقدرة على اتخاذ القرار، والقدرة على التعاون مع الآخرين، والقدرة على التفاوض والإقناع، والتمتع بالشجاعة وعدم الخوف.

٢- التواصل البصري: عندما تتكلمين مع الآخرين لا تكسري عينك ولا تحملي فيه، وكوني طبيعية.

٣- التعبيرات الوجيهة: لا بد أن تكون تعبيراتك الوجيهة ملائمة للموضوع، لا خاوية أو عدائية.

٤- الإيحاءات: استخدمى الإيحاءات باعتدال، بحيث لا تكون متصلة أو مفرطة.

٥- الوضع البدني: حافظي على المسافة المناسبة عند الحديث مع الآخرين، مع انحناء بسيط في اتجاه الآخر دون مبالغة.

٦- الصوت: لا بد أن يكون ارتفاع صوتك ملائمًا واضحًا، لا منكسرًا أو هامشيًا.

كل هذه السلوكيات تستطيعين أن تجربيهما لو حدك في البيت أمام إخوانك أو أمام المرأة، وبالتكرار والتعود إن شاء الله تعالى ستكتسبينها وتتخلصين من الخجل. واجعلي من نفسك الإنسان الإيجابي الذي يأخذ بزمام المبادرة في حياته ويعترف بمسئوليته الكاملة، وابتعدي عن التفكير السلبي الذي يوقعك في الخجل وعدم مخالطة الغير والاحتكاك بالآخرين.

كيف أتخلص من العزلة التي تسبب لي انزعاجًا؟

أعاني منذ فترة من العزلة والانطواء، ابتعدت عن معظم الناس، كرهت أغلبهم، لا أجيء على أي مكالمة، وهذا الأمر يزعجني جدًا فما الحل؟

ألجوأرب: فإنك أشرت إلى مجموعة من الأمور التي حصلت لك ويمكن تلخيصها بالآتي:

١- العزلة والانطواء عن الناس.

٢- عدم الالتفات إلى من يحاول الاتصال بك أو السؤال عنك.

٣- الشعور بالكراهية لأغلب الناس.

ثم ختمت ذلك بأن هذا الأمر يزعجك ويقلقك، ولا ريب أن الأمر كما وصفت؛ فإن هذه الحالة التي قد طرأت عليك الظاهر أنها ليست حالة متأصلة فيك، وليست هي موافقة لطبعك، ولكن قد طرأت عليك هذه الحالة فأصبحت وبدون أن يكون لك سيطرة على نفسك ترفضين اللقاء مع الناس وتعترلينهم بل وربما تبغضين كثيرًا منهم

كما أشرت وتشعرين بكرهيتهم، وهذا ليس بالبعيد عن هذه الحالة التي يمكن وصفها بأنها حالة من الكآبة الطارئة، وهذه الحالة التي لديك من الكآبة الطارئة أدى إليها نوع من المواقف التي تعرضت لها، فإن الظاهر من حالك أنك قد تعرضت لعدة مواقف من الناس جعلتك تشعرين بالأسى والحزن، أو بعبارة أخرى تفقدين الثقة في معظمهم، فكرهيتك التي أشرت للناس نابعة من فقدان الثقة فيهم، وهذا كما أشرنا قد يكون بسبب مواقف تعرضت لها، فمن ذلك مثلاً - وهذا على سبيل المثال فقط - أن تتعرضي لموقفٍ من بعض الصديقات الصاحبات التي ترجين أن يكنَّ معك في وقت الشدة والمحنة فإذا بهنَّ يتخلين عنك أو يعاملنك بما لا يليق أو على الأقل يقفن موقفاً محايداً فتجدين أن الأمر بخلاف ذلك، وهذا شائع في أحوال الناس.

ومن ذلك أيضاً ما قد يتعرض له الإنسان في التعاملات الزوجية إن كان متزوجاً، أو إن لم يكن متزوجاً الهم الثقيل الذي ينتج عن عدم الزواج، وإن كان صاحب الذرية الهم الثقيل الذي قد يطرأ عليه من جهة الأولاد، وغير ذلك من الأمور المعلومة، هذا إذا لم يكن هنالك مشاكل أخرى تتعلق بالوظيفة والعمل والتنافس فيها، وغير ذلك مما قد يحصل للإنسان من المشاكل التي تمر بحياته.

فمجموع هذه الأمور يؤدي إلى مثل هذا الذي وصلت إليه، وهو عبارة عن كآبة طارئة نتجت نتيجة مواقف تعرضت لها، وهذه المواقف في الحقيقة أثرت في نفسك، فتركت أثرها السيئ الذي أدى إلى تفكير سلبي جعلك تشعرين بأن السلامة في البعد عن الناس، بل وجعلك تنظرين إلى أن البعد عنهم هو الأولى فكرهت اللقاء مع كثير من الناس، وربما لم تكوني كذلك في أصل طبيعتك وأصل معاملتك لهم، فهذا هو التفسير القريب لحالتك التي أشرت إليها، مع أننا كنا نود أن تبسطي شيئاً من الأسباب و شيئاً من الأحوال و شيئاً من المشاعر التي لديك حتى تكون الإجابة أكثر وضوحاً وأنسب لحالك.

وأما عن علاج هذا الأمر فهو - بإذن الله - ميسور وهو في متناول يديك لأن حالتك ليست بالحالة الشديدة، بل هي حالة طفيفة من الكآبة التي هي عبارة عن مزيج من الهم والحزن الذي منشؤه في الأصل من القلق والتفكير السلبي.

فعلاج هذا الأمر يكون بخطوات يسيرة فعليك بها؛ فإن فيها خروجك من هذه الأمور بإذن الله عزَّجَلَّ:

١- البدء بالاستعانة بالله جَلَّ وَعَلَا واللجوء إليه، فالجئي إلى ربك وأنزلي شكواك به وبشي حزنك وهمك إليه؛ كما فعل العبد الصالح يعقوب عَلَيْهِ السَّلَامُ: ﴿إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾. وقال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾.

٢- عليك أن تعدلي من النظرة السلبية، فليس كل الناس يستحقون الكراهية، وليس كلهم قد يغدرون أو قد يوقعون الأذى بالقريب أو قد لا يوفون بالعهود، بل منهم الصالح ومنهم الطالح ومنهم الطيب ومنهم الخبيث، فأنزلي الناس منازلهم، واعلمي أن من يخالط الناس ويصبر على أذاهم خير من الذي لا يخالطهم ولا يصبر على أذاهم، والإنسان كما قرر أهل العلم مدني بالطبع، أي مدني بحسب طبعه، فلا بد له من العشرة ولا بد له من مخالطة لهؤلاء الناس، فينبغي أن يعود نفسه على مخالطتهم وأن يغير من نظرتهم السلبية تجاههم.

٣- أن يكون الإنسان فطناً ويكون أيضاً حذراً؛ فإن المؤمن لا يلدغ من جحر واحد مرتين، كما ثبت ذلك عن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ في الصحيحين وغيرهما، ومع ذلك فهو ينظر نظرة متفائلة إلى إخوانه وأخواته المؤمنات، فإذا كان هنالك ما يدعو إلى الحذر فهذا من شيم العقلاء كما لا يخفى على نظرك الكريم، والمقصود أن إنزال الأمور منازلها في التعامل مع الناس هو الأمر الذي يريحك من العناء، فالنظرة العامة للناس قد توقع في الخطأ،

فليس كل الناس أسوياء، كما أنهم ليس كلهم بالأشرار الذين لا بد أن يؤخذ جانب البعد عنهم، بل أنزلي الناس منازلهم، وهذا هو الميزان العدل والقسط في هذا الباب، وهذا لا يحتاج من نظرك الكريم إلى أكثر من تأمل فيه وعمل بعد ذلك واقتناء بما يستقر في نفسك منه.

٤- الحرص على الترفيه عن نفسك، فأنت بحاجة أن ترفيهي عن نفسك بالأمر المباحة المسلية، هنالك التزهة المباحة، هنالك الرياضة الممتعة التي تدخل على نفسك الراحة والطمأنينة وتشعرين بالحيوية عند أدائها، لاسيما رياضة المشي في مثل حالك فإن لها أثراً عظيماً في تحسين الوضع وتحسين الشعور بالفرح والأنس. هنالك لقاء الأخوات الصالحات اللاتي تأنسين بوجودهن بذكر الله عَزَّجَلَّ في حلق الذكر ودروس العلم وتعلم تلاوة كتاب الله عَزَّجَلَّ، لاسيما في شهر رمضان، وهذا يقودك إلى أن تأخذي قاعدة عامة وهي: أن النفس لا بد لها من ترويح وإجمام حتى تستمر في السير، مضافاً إلى ذلك أن تنتقلي إلى الخطوة الخامسة وهي:

٥- الحرص على الصحبة الصالحة، انتقي صحبة صالحة تجدين فيها الحب الصادق الذي يكون نابغاً من الإيمان، فإن العلاقة بين المسلمة والمسلمة لا بد أن تكون في الله، فالحب في الله ولأجل الله هو من أوثق عرى الإيمان، قال صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «أوثق عرى الإيمان الحب في الله والبغض فيه» رواه الترمذي. فهذا أمر لا بد أن تحرصي عليه وأن تجعليه دائماً أمام عينيك.

٦- الحرص على أن تكوني منتجة مثمرة، فعليك بأن تبذلي وسعك في الأمور النافعة التي تعينك على الشعور بالعتاء والثمرة، فهنالك سبيل الدعوة إلى الله، وهنالك سبيل القيام بالأنشطة المفيدة، والمشاركة في الأمور النافعة، فحاولي أن تشغلي نفسك بالحق لئلا تشتغل بهم وتشتغل بالأحزان وتلتلق على الشيطان بابه.