

س: أنا أو من بأن كل إنسان ميئه الله عن سائر العالمين وأعطاه شيئاً يخصه أي موهبة، كيف أستطيع أن أعرف موهبتي وأعلم ما هو الشيء الذي ميزني الله به؟

الجواب: فنسأل الله أن يقدر لك الخير ويسدد خطاك، ويلهمنا جميعاً رشدنا ويعيدنا من شرور أنفسنا، ومن سيئات أعمالنا!

فإن هذا الفهم هو أول خطوات اكتشاف الميول والموهب ولم يتضح لنا من خلال السؤال كم هو عمرك الآن؟ ولكننا سعداء بهذا السؤال الذي يدل على نبوغ ظاهر وذهن وقاد، وأرجو أن ينفع الله بك البلاد والعباد وأن يستخدمنا جميعاً في خدمة دينه العظيم.

أما الوسائل المعنية على اكتشاف المواهب - بعد توفيق الكريم الوهاب - فهي كما يلي:

- ١- التوجه إلى الله فإن التوفيق بيده، والنجاح بتأييده.
- ٢- الرضا بقسمة الله بين عباده.
- ٣- الإخلاص لله.
- ٤- التجربة والتفاعل مع المجتمع والعناصر الطبيعية التي خلقها الله.
- ٥- حب الاستطلاع والرغبة في معرفة الجديد.
- ٦- ما هي المواد الدراسية المحبوبة؟ وقبل ذلك أي نوع من الألعاب والألوان تفضل؟
- ٧- من الذي تعجب بطريقته في الحياة من الوالدين والأرحام والمعلمين؟
- ٨- ما هي مهنة الوالد ووظيفة الأسرة؟ وما هي مواهب الأخوال والأعمام ومجالات تفوقهم؟
- ٩- المشاركة الإيجابية في المواقف وحركة الحياة.

وهكذا يستطيع الإنسان أن يعرف الأشياء التي تميل إليها نفسه، ويستطيع أن يبدع فيها ولا يمل من تطوير القدرات العقلية باتجاهها.

وبهذه الطريقة تستطيع معرفة مواهبك التي سوف تظهر جلية لأسرتك وللمعلمين ولجميع الناس وسوف تجد في نفسك ميلاً لأهل هذه المهبة، فإذا دخل الإنسان إلى مجلس فإن الإنسان يلاحظ أن الخطاط يميل إلى الجلوس إلى الخطاط، والتاجر إلى التاجر والنجار إلى جوار النجار، وأعجب من ذلك ما ذكره الغزالي من نظر كل إنسان إلى جوانب تميزه فسوف ينظر النجار إلى الأبواب، والتاجر إلى الأمتعة، ورجل الموبيليات إلى الديكور والرسام إلى اللوحات، ويكثر كل شخص من الحديث عن الأشياء التي يحبها.

ولاشك أن المواهب تظهر وفي وقت مبكر حتى من خلال طريقة لعب الأطفال، فنجد طفلاً يختار أعباه من الإلكترونيات، وآخر لا يفضل إلا الحيوانات، وثالثاً يهتم بألعاب الفك والتركيب، ورابعاً بالقص واللصق، فإذا كبرت الأطفال وأعطينا كلاً منهم ورقة وقلماً فسوف يعبر كل طفل عن ميوله، ولكننا نغفل هذه الأشياء، ونقتل هذه المواهب، وقد لا نترك للأطفال فرصاً لاختيار أعباهم بأنفسهم.

ولا شك أن اكتشاف المواهب في الأمور المهمة، وهذا الجانب سر من أسرار انتشار الإسلام وانتصاره وذلك لأن رسولنا **صلى الله عليه وسلم** اكتشف مواهب الصحابة ثم وضع الرجل المناسب في المكان المناسب، فكان الإنجاز والانتصار.

ويأسف الإنسان أن يقول: إن بلاد الغربية استفادت من معطيات الحضارة الإسلامية في هذا الجانب وقصرنا نحن في الحفاظ على ما فعله الأجداد.

وأرجو أن يكون في أجيال اليوم الراغبة في صنع المجد ما يبشر بجولة جديدة لقيادة الحضارة الإنسانية إلى الأمن والأمان والتطور والعمران في ظلال الإيمان.

والله ولي التوفيق والسداد!

س: كيف يصبح الإنسان ذا عزيمة وإرادة قوية؟ وهل هناك مفاتيح وطرق لذلك؟

الجواب: اعلم أن الثقة بالنفس ثم بالله من المقومات الرئيسة لاستثمار الإنسان أفضل ما لديه من طاقات وإمكانات، فأنت عندك طاقة كامنة وإرادة وعزيمة تحتاج إلى من يحركها، واسمع إلى قوله تعالى: ﴿ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴾، ولكن تحتاج إلى بذل المزيد من الجهد والأخذ بالأسباب ثم التوكل على الله، والنجاح لا يأتي هكذا لا بد له من دفع الثمن، وبلا شك صاحب الإرادة والعزيمة القوية يصل إلى القمة ويرتقي سلم المجد، وعلى العكس الذي ليس له إرادة ولا عزيمة فلا يمكن بحال من الأحوال أن يتقدم ولو خطوة إلى الأمام، فهو مصاب بالإحباط والكسل والفتور والتسوية، لصوص الطاقة مهيمنة عليه:

وما نيل المطالب بالتمني ولكن تؤخذ الدنيا غلابا

وما استعصى على قوم منال إذا الإقدام كان لهم ركابا

واسمع أخي إلى قول الإمام ابن القيم **رَحْمَةُ اللَّهِ**: النفس فيها قوتان: قوة الإقدام وقوة الإحجام، فحقيقة الصبر أن يجعل قوة الإقدام مصروفة إلى ما ينفعه، وقوة الإحجام إمساكاً عما يضره، وأنا أريدك أخي أن تتقدم فتقوية العزيمة والإرادة بالحركة وليس بالجمود.

ولكي تقوي عزيمتك فلا بد أن تكون لديك الرغبة المشتعلة للنجاح، لا بد أن يكون الدافع الحارق الذي يحثك على تقوية عزيمتك وإرادتك، فأنت الذي تملك مفاتيح هذه الآلية ومقاليد القرار ولكن يحتاج منك إلى خطوات تساعدك إلى الوصول إلى هذا الهدف.

١- إذا أردت أن تقوي عزيمتك وإرادتك فعليك أولاً بالطاقة الروحانية، وأقصد بها الطاقة الإيمانية، أن تتوكل على الله أولاً ثم تنهض.

فاشدد يديك بحبل الله معتصماً فإنه الركن إن خانتك أركان

٢- حاول أن تغذي طاقتك العاطفية، وأقصد بها علاقتك مع أسرته مع أصدقائك وجيرانك، فإن أصابها خمول فسينتقل إليك هذا المرض بلا شك ولا تستطيع أن تتقدم إلى الأمام خطوة، حاول أن تحب لغيرك ما تحب لنفسك وحرر طاقتك وهذا سيخلق لديك طاقة قوية في أعماقك ويجعل منك إنساناً ذا إرادة، إنساناً معطاءً كريماً سخياً على من تحب.

٣- حاول أن تقرر في نفسك أنت بأنك ستقوي من عزيمتك وإرادتك، فإذا قررت دون تردد فستصل بإذن الله تعالى إلى ماتصبو إليه.

٤- أيقظ ضميرك فهو جهازك الذي يحركك إلى النجاح فهو الذي يأمرك وينهاك وهو الذي يقدمك أو يؤخرك، وهو صوتك الذي ينبعث من أعماق نفسك فحاول أن تصوبه في الطريق الصحيح كي يعطيك القوة والعزيمة والإرادة.

٥- عليك بصحبة الأخيار الناجحين ذوي العزيمة والإرادة القوية تأخذ منهم وتتأسى بهم، وابتعد عن الأشرار ذوي النفوس المهزومة والإرادة الضعيفة.

٦- لا تبني حياتك على التسوية ولكن تعلم دائماً بأن تقوم بالعمل في وقته فهذا يعطيك طاقة وقوة تساعدك في التغلب على هذا الإحباط.

٧- حاول أن توطن نفسك؛ لأن رحلة ألف ميل تبدأ بخطوة واحدة.

٨- ذكر نفسك بالأنشطة والأعمال التي حققت فيها نجاحاً عالياً كلما شعرت بالإحباط والتردد.

٩- حاول أن تواجه ضعف الإرادة بشجاعة وحزم ولا تدع الظروف تهزمك وتذكر دائماً أن الحياة مملوءة بالعوائق والنكسات.

١٠- احذر دائماً لصوص الطاقة الذين يضعفون إرادتك وعزيمتك ومن بين اللصوص: القلق والإحباط وتششت الذهن والتعب، وواجه بقوة الإيمان والعقيدة والتوكل على الله تعالى. وبالله التوفيق.

1
1

س: وضعت هدفاً في رأسي، ولكن كيف أستطيع أن أخطط له؟ ما هي الخطوات لكي أصل إلى هدفي بكل ثقة؟ لو تكرمتم أروني نموذجاً لجدول تخطيط الأهداف؟ كيف أقوي التركيز عندي في كل الأمور؟ لأن عندي التأخير في وصول المعلومة.

آخر سؤال وهو: لما أتكلم مع واحد أدخل مثلاً في موضوع معين، وخلال كلامي معه أتذكر موقفاً ثانياً فأدخل بموضوع آخر وأدخل حتى أنسى ما كنت أتكلم عنه أو الشخص الذي أمامي يضيع معي، كيف أداوي هذا الشيء؟

الجواب: وضع الأهداف يتطلب:

- ١- الثقة بالنفس.
- ٢- الدراسة الدقيقة لإمكانياتك الذاتية والاجتماعية.
- ٣- الواقعية في وضع الأهداف.
- ٤- تحديد المقومات المطلوبة للوصول للهدف والالتزام بها.
- ٥- وضع جدول زمني للوصول للهدف.

٦- لا مانع من الاستعانة بآخرين من قبل المساعدة والتدعيم؛ بشرط أن لا تكون اعتمادياً في تعاملك معهم.

أما حالة الشرود الذهني التي تحدث لك حين مخاطبتك لأحد زملائك، فهي مرتبطة بأنك مصاب بنوعٍ من القلق الداخلي، مما يجعل الأفكار تتطاير ويحصل نوع من التشويش.

وللتخلص من هذه الحالة عليك باستعمال جميع الحواس حين المخاطبة أو الاستماع، وأهمها وبلا شك حاسة النظر والسمع، واستعمال المخاطبات الحركية كاليدين؛ لأنها تُساعد في جلب التركيز.

لا بد لك من مراجعة الطبيب المختص ليضع لك العلاج المناسب لمساعدتك على تقليل القلق والتركيز.

هنالك أشياء هامة في حياة الإنسان ترفع من كفاءته النفسية وتقلل من مثل الصعوبات التي ذكرتها، ومن أهمها: تنظيم الوقت وإدارته بصورة جيدة، وممارسة الرياضة، والانتظام في أداء الصلوات؛ حيث إنها تطبع الإنسان على الالتزام الوقتي، وذلك بجانب فوائدها الأخرى، كذلك المشاركة في الأعمال الجماعية المختلفة. وبالله التوفيق.

1

س: لدي سؤالان:

١- هذا السؤال أرقني كثيراً ولم أجد له إجابة، حقيقة واضحة، أعلم أن لدي قدرات ذهنية وجسدية رائعة، لكنني أريد ذكرها أو معرفتها والتركيز فيها لتطويرها، أريد أن أعرف نقاط قوتي وضعفي؟

من خلال الأسئلة أستطيع الإجابة على هذا السؤال، وللأسف لا توجد لدي أسئلة

لاكتشاف نقاطي، فهل هناك برامج مثلاً لجعل الشخص يكتشف نقاطه بسهولة؟

٢- كيف أبحث عن أشخاص رائعين وناجحين؟ وما هو التقييم الذي ينبغي أن

أقيمه في الأشخاص؟ وكيف وأين أجدهم؟

الجواب: الإنسان يكتشف نقاط قوته وضعفه بأن يكون متجرداً في الحكم على نفسه وأن يفهم ذاته وأن يقبلها وأن لا يعيش على أحلام اليقظة، وما ينجزه الإنسان في حياته ودرجة الرضا والتكيف مع نفسه والآخرين هي أيضاً من المؤشرات الهامة لمعرفة نقاط القوة أو الضعف في النفس، كل هذه الأمور ليست مطلقة إنما هي نسبية.

لا توجد أسئلة معينة يستطيع الشخص من خلالها أن يختبر نفسه وحتى الاختبارات التي قام البعض بتطبيقها على أنفسهم لم تكن بالدقة والمصدقية المطلوبة؛ لأن المؤثرات الشخصية وما يتمناه الشخص لنفسه تؤثر على نتائج مثل هذه الاختبارات؛ لذا تعتبر الاختبارات التي يقوم بإجرائها الأخصائيون النفسيون هي الأفضل، ومن هذه الاختبارات اختبارات الذكاء والمقدرات المعرفية وقياس الذكاء العاطفي واختبارات الشخصية واختبارات التكيف والتوافق الاجتماعي هي الأفضل، ولكن لا بد من تطبيقها بواسطة المهني المختص.

B

س: أنهيت الثانوية العامة بمعدل مرتفع، وفي تلك الفترة لا أعلم ماذا أدرس، فبدأت المشاكل والتخبط حتى أنني سجلت في ثلاث جامعات بدون رغبة مني، ولكن كي أرضي والدي، وأنا حالياً أدرس الهندسة ولكن دون رغبة، مع العلم أنه كانت لي رغبة في دراسة أخرى ولكنها لا تتوفر في الدولة التي أعيش بها (دراسة التخدير) فطلبت من والدي في الفترة الأخيرة أن أترك الجامعة ولكنه رفض وقال: انه هذه السنة وبعدها سوف أنظر في أمرك.

الجواب: فإنك لم تحدثنا عن مستواك في كلية الهندسة وعن عدد السنوات التي درستها في الهندسة، وهل هناك إمكانية لإكمال المشوار؟ وذلك لأن الهندسة مجال نافع ومفيد وفيه مستقبل، رغم أننا نفضل أن تكون الكلية المختارة موافقة للربعة والميول؛ لأن هذا من أسباب الإبداع والنجاح بعد توفيق الكريم الفتاح.

وقد أسعدني حرصك على إرضاء والديك وأحزني عدم وضوحك معهم من البداية، ونحن دائماً نتمنى أن يكون دور الآباء إرشادياً فقط في هذه المسائل، كما نتمنى أن يكون اختيار كل شاب لتخصصه وفق ميوله الشخصية وليس بحسب سوق العمل أو ذوق الزملاء والموضة؛ لأن الإنسان إذا اختار ما يجب استطاع أن ينتج ويبدع، وذلك لأن الله وزع الميول والإمكانات بين الناس، وكلٌ ميسر لما خلق له.

وقد ظهر لي من سؤالك أنك لازلت في حيرة، ولذلك فأنا أفضل المواصلة في دراسة الهندسة إذا كان ذلك ممكناً، ويمكنك مستقبلاً أن تبحث عن دراسات أخرى موجودة في بلدك أو تذهب لدراسة علم التخدير في أي بلد آخر، وكم تمنينا أن يكون طموح الشباب في حدود المعقول والمتاح، وأرجو أن يرتب كل شاب أولوياته وأن لا يقف عند مجال واحد.

ونحن لا نوافقك على ترك الجامعة إلا إذا تيسر لك بديل مناسب ونلت موافقة والديك ورضاهما وكانت المصلحة راجحة وواضحة، وكان في الاستمرار إشكاليات وصعوبات، ونصحك بعدم التسرع في اتخاذ قرار قد تندم عليه، والمسلم يستخير ربه ويستشير إخوانه وأساتذته وينظر لعواقب الأمور ويرغب في طاعة والديه بعد إرضاء الرب الشكور.

وهذه وصيتي لك بتقوى الله، وأسأل الله لك التوفيق والسداد، وأن يهيئ لك من أمرك رشداً.

س: أنا شاب موظف وكنت أذخ لمدة ١٠ سنوات والآن توقفت ولله الحمد لمدة شهر ونص والسبب يعود لله ثم الصحبة الصالحة الناصحة والآن مقدم على الزواج ولكن أود من فضيلتك نصحي لكي اثبت على ما أنا عليه حتى ألقى الله سبحانه.

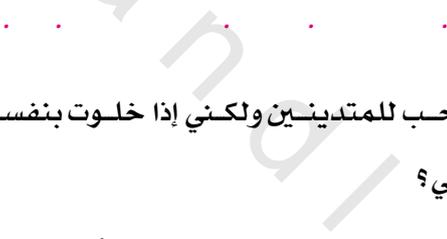
الجواب: الحمد لله الذي هداك لطاعته ووفَّقك للتوبة، ونصيحتي لك تتمثل فيما يأتي:

- ١ - اللجوء إلى الله وسؤاله الإعانة والتوفيق والسداد ولا تيأس من الإلحاح في الدعاء فالله يحب الملحِّين في الدعاء.
- ٢ - الحذر كل الحذر من العودة، واحتمال ما قد يواجهك من صعوبات ومشاق؛ فهي مؤقتة وبعدها ستجد الراحة والطمأنينة.
- ٣ - البعد عن مصاحبة المدخنين، أو مجالستهم ولو بقصد هدايتهم.
- ٤ - الحرص على اختيار صحبة صالحة تعينك على طاعة الله والاستمرار في ترك هذه العادة السيئة والثبات على ما أنت عليه.
- ٥ - عند شعورك بأي مشكلة أرى أن تستشير الطبيب، فإن وجد في مدينتكم عيادة مكافحة التدخين، وإلا فاستشر طبيب تخصص طب أسرة، أو تخصص أمراض صدرية.

س: كيف نستطيع تربية الشباب المسلم على الإسلام وحوله المجتمع والأسرة البعيدة عن تعاليم الدين؟

الجواب: الأصل أن يتربى الإنسان تربية متكاملة، وأن تكون المؤسسات التربوية تؤدي دورًا متكاملة، فالمدرسة والمنزل والشارع والرفقة كلهم يسرون في اتجاه غير

متناقض. لكن واقعا يعيش تناقضًا هائلًا بين المؤسسات التربوية. وهذا يفرض على المربي تحديًا أكبر وجهدًا أعظم. وسيبقى الجهد مهما بذلنا من الوسائل جهدًا صعبًا محفوظًا بالمخاطر، وعدم النجاح ليس بالضرورة مرده فشل المربي أبا كان أو معلمًا، بل قد يبذل وسعه لكن العوامل الأخرى تصبح أكثر تأثيرًا ومن أهم ما ينبغي مراعاته في ذلك: التركيز على البناء الداخلي والحصانة الداخلية، التي تتمثل في الاعتناء بالتربية الإيمانية، وتقوية الإرادة والحسم، وتنمية القدرات العقلية المتمثلة في اتخاذ القرار والاختيار بين البدائل والتعامل مع المشكلات - وقد تناولت ذلك في محاضرة التربية في ظل المتغيرات الجديدة وهي موجودة في الموقع -. كما ينبغي الاعتناء بتوجيه الشباب إلى خطوات عملية تعينه على التعامل مع الجو الأسري، ومحاولة تعويض الجانب العاطفي لديه بصورة معتدلة.



س: أنا شاب محب للمتدينين ولكنني إذا خلوت بنفسي تراودني على مشاهدة المنكرات فيماذا تنصحنني؟

الجواب: خلق الله **عَزَّجَلَّ** الإنسان وجعل له نفسًا أمارة بالسوء داعية له إلى الشهوات فهذه النفس تحتاج إلى مجاهدة صادقة قال تعالى: ﴿ وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا ﴾ ومن مجاهدة نفسك سلوك السبل المؤدية لعلاج مشكلتك ومن تلك السبل:

١- تقليل أوقات الفراغ وملئها بما يعود عليك بالنعف في الدنيا والآخرة وقد أمر الله **عَزَّجَلَّ** نبيه إذا فرغ من أعبائه أن ينصب له بالعبادة ﴿ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴾.

٢- عود نفسك على أعمال السر فإنها تصلح القلب وتزيد من مراقبة الله **عَزَّجَلَّ**.
تذكر أن الله مطلع عليك فهو الذي يعلم السر وأخفى وهو القائل ﴿ وَأَسِرُّوا قَوْلَكُمْ أَوِ

أَجْهَرُوا بِهِ إِنَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ ﴿٣١﴾ فاحذر ثم احذر أن يكون الله عَزَّجَلَّ أهون الناظرين إليك.

٣ - بادر بالتوبة إن وقعت في المعصية وكفّر عنها بالحسنات فإنهن يذهبن السيئات.

٤ - تذكر المنزلة العظيمة للذين يخشون ربهم بالغيب قال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُم بِالْغَيْبِ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ﴾ وقال تعالى: ﴿وَأُزْلِفَتِ الْجَنَّةُ لِلْمُتَّقِينَ غَيْرَ بَعِيدٍ﴾ (٣١) هَذَا مَا نُوْعِدُونَ لِكُلِّ أَوَّابٍ حَفِيظٍ ﴿٣٢﴾ مَنْ خَشِيَ الرَّحْمَنَ بِالْغَيْبِ وَجَاءَ بِقَلْبٍ مُنِيبٍ ﴿٣٣﴾.

٥ - احرص على أن تتخلص من الوسائل المعينة لك على تلك المعصية كالأفلام والمجلات والدخول إلى المواقع السيئة. تذكر حديث النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ في أقوام يأتون بأعمال كجبال تهامة بيضاء يجعلها الله هباءً منثوراً وهم الذين إذا خلوا بمحارم الله انتهكوها.

· · · · · B · · · · · B · · · · ·

س: عندما هممت بالخروج من الصف وكنت حينئذ آخر الخارجين لمحت في طاولة أحد الطلاب قرصاً للكمبيوتر كان قد نسيه فأخذه معي حتى لا يضيع ولأرجعه له في اليوم التالي وعندما وصلت للبيت أردت معرفة ما بداخل القرص إذا فيه والعياذ بالله ما لم أتوقعه حيث كان فيه صور ومشاهد خليعة وأنا الآن في حيرة هل أتلف ذلك القرص ولا أخبر أحداً أنني رأيته أم أرجعه لصاحبه (ولكنني أخاف أن ينظر للحرام الذي فيه) علماً أنه قد سأل في اليوم التالي عن من رأى القرص فلم أرد عليه فما العمل؟

الجواب: أفرح عليك أن تعيده له وتبين سبب أخذك له وتنصحه بتركه، وتحرص على الطريقة المناسبة؛ لأنه سيحصل بعد ذلك على شريط آخر. ولعل الله أن يهديه على يديك. أما إن خشيت من مفسدة فعليك بإتلافه لأنه منكر.

س: اكتشفت أن أخي الكبير مدمناً على المخدرات وبعد أن ظهرت عليه علامات المدمنين أخذت أراقبه، فوجدت عنده بعض القطع، نصحته هددته فلم ينته وقال إنه لا يستطيع تركها وأصبح حالنا يرثى لها في البيت ما الخطوات التي أتخذها معه؟

الجواب: لا تواجه أخاك وتظهر له البغضاء والكره، بل تحب إليه وأحسن علاقتك معه حتى تدخل في قلبه ويرتاح ويثق بك، ثم استغل المواقف والأوقات المناسبة لحواره والنقاش معه فيما وقع فيه، وأظهر له النصيح والإشفاق منك عليه، وأنك تمحض النصيح له، ثم أعطه بعض الأشرطة والكتب والقصص التي تتحدث عن مصير المدمنين، وآثار المخدرات عليهم، وما تفعله في أنفسهم وأهليهم مثل قصص: «الهاربون من جحيم المخدرات، مأساة نوره وآخرين..» ابحث عن الأسباب الاجتماعية والنفسية التي قادتته إلى تعاطي المخدر، وحاول علاجها، فإن كان ذلك بسبب المنزل ومشاكله فحاول إصلاحها، وإن كان من الرفقة فحاول أن تبعده عنهم، واقنعه بأنه يستطيع تركها والإقلاع عنها. أبد له الاستعداد لمساعدته ووضع برنامج له في ذلك.

استفد من بعض من تابوا من المخدرات في علاج أخيك، ولو راجعت بعض العيادات الطبية التي تعالجه إن كان ذلك موجوداً عندكم.

س: كيف يمكنني ردع أخي من الدخول على المواقع الغير لائقة مع العلم أنني استطعت الدخول العنوان الإلكتروني وشاهدت هذه المهزلة؟

الجواب: الحرص على صلاح الناس وخاصة الأقربين من دأب الأنبياء والرسول ﴿وَأَنْذِرْ عَشِيرَتَكَ الْأَقْرَبِينَ﴾ وحرص العبد على هدايتهم دلالة على الخير الذي يتمتع

به. ويكون معالجة من يدخل إلى مثل هذه المواقع بالنصيحة والحوار أولاً والكلمة الطيبة صدقة، فلو يكتب له رسالة فيها تحذيره مما يفعل وتخوفه بالله ولو كانت مختصرة وترسل إلى بريده الإلكتروني، وتحديثي معه عن الاختراقات التي تكون في الإنترنت وإمكانية معرفة ما يتصفح المتصفح من المواقع حتى يأتيه الحياء ويصرفه عن ما كان يعمل، وينبغي ألا يشعر بما تفعلينه، وقبل ذلك كله فإن إحياء الإيمان في القلب هو أعظم ما يدعو المرء إلى تغيير واقعه، فاحرصي على تقوية الإيمان لديه وربطه بالله تعالى.

س: أواجه مشكلة التشبه بالغرب لدى طلاب المرحلة المتوسطة فما هي عناصر حل هذه المشكلة وإذا كان من ضمن الحلول طرح موضوع فما هي عناصر ذلك الموضوع؟

الجواب: هذا الأمر له أسباب عدة، منها:

- ➔ الإعلام وتمجيده للغرب وواقعه.
- ➔ الإعلام المستورد الذي يحكي الصورة المشرقة من واقع الغرب.
- ➔ التقدم المادي الذي يعيشه الغرب.
- ➔ الواقع المتردي للأمة، مما يجعل أبناءها يشعرون بالدونية.
- ➔ ضعف الاعتناء بعقيدة الولاء والبراء. ومما يعين على علاج هذه المشكلة:
- ➔ الاعتناء بغرس عقيدة الولاء والبراء لدى الناشئة.
- ➔ إبراز الوجه الآخر من حياة العالم الغربي.
- ➔ غرس الاعتزاز بالأمة وتاريخها لدى الشباب.
- ➔ بيان مخاطر التشبه بالكفار وأثره على عقيدة المسلم وسلوكه.

.

س: أنا شاب من الله علي بحفظ كتابه ولكن مشكلتي أنني لم أنتظم مع صحبة صالحة لعدم رغبة أبي في ذلك، وأنا الآن محتار بين البحث عن صحبة صالحة أو البقاء كما كنت من حيث عدم الانتظام التام مع الرفقة والاكتفاء بالخروج معهم في النشاطات المدرسية وبوضعي الحالي أحس بأن هناك فراغاً تربوياً لا بد من إكماله.

الجواب: المؤمن قوي بإخوانه ضعيف بنفسه، ووجود الشباب مع صحبة صالحة تدله على الخير وتعينه عليه مطلب، فلا بد أن يبقى لديك الحرص على صحبة الصالحين والاعتناع بذلك أولاً ثم بعد ذلك إن تيسرت لك صحبتهم على النحو الذي تريد فحسن، وإن لم تيسر فإن ما يدرك كُله لا يترك جُلُّه، فاحرص على اغتنام الفرص المتاحة للذهاب معهم قدر المستطاع وبإذن الله سيكون لك بعد فترة استقلالك الشخصي وتقل اعتراضات والدك عليك.

.

س: لدينا أحد الشباب ممن هو متردد بين الخير والشر والرجل يميل للخير لكن لديه أحد رفقاء السوء من يمشي على رأيه ولا يحيد عنه.. فكيف نستطيع فصل ذلك الشاب عن هذا.. علماً بأنه معه أغلب الوقت.. وحالته الاجتماعية سيئة حيث إن والدته مريضة وأباه يمنعه من دخول المراكز الصيفية ويسمح له بدخول بعض الأنشطة.. فما الحل في رأيكم يا شيخ.. وحبذا لو وضعت لنا جدولاً عملياً نتمكن من تنفيذه..

الجواب: قد لا نستطيع فصله عنه تماماً، والعلاقة الشخصية بين الشباب ترجع في الغالب إلى اعتبارات غير موضوعية بل هي في الأغلب ارتياح شخصي ومزاجي.

وبصفة عامة فمن أقرب الحلول إيجاد بديل مناسب لذلك الذي يميل إليه، فيرتبط معه أحد الشباب القريبين من سنه، والذين يملكون مهارة في كسب الأشخاص، ويقوي ثقته به، فهذا سيجعله يميل إليه أكثر.

ومن المناسب أن يكون هذا الشاب من القريبين منه سكباً بحيث يسهل أن يراه ويجمع به في أوقات أكثر، مع الحذر من أن يؤدي هذا الارتباط إلى تأثير الشاب الذي يراد منه القيام بهذا الدور.

كما أن تكليفه ببعض الأعمال والمسؤوليات في المجموعة مما يزيد رغبة وإقبالاً. وكذلك التعاطف معه في وضعه وظروفه الاجتماعية سيزيد من قبوله للمجموعة الصالحة.

.....

س: أنا مقبل على الدراسة في ثالث ثانوي ولا أدري كيف أنظم أوقاتي ما بين مذاكرة في الدروس وحفظ لكتاب الله وسنته والذهاب إلى العلماء والجلوس عند جهاز الحاسب علماً أن نومي في اليوم إذا شاء الله سبع ساعات، فكيف أجمع بين هذه في يوم واحد أعني كيف أرتب وقتي في كل يوم؟

الجواب: من المهم أن يحرص الإنسان على وقته ويعتني به، ويتأكد الأمر مع أمثالكم ممن هو في هذه المرحلة الدراسية المهمة. ومن الأمور التي ينبغي مراعاتها في ذلك:

- ١- أن تخصص لكل جانب من الجوانب ما يكفيه من الوقت؛ فمراجعة الدروس على سبيل المثال لها ساعتان.. وهكذا.
- ٢- أن تحدد مكان هذا الوقت في اليوم، فالساعتان تكون بعد العشاء على سبيل المثال.

- ٣- أن تراعي في تخصيص الوقت أن يكون مناسبًا، فالوقت الذي تكون متعبًا فيه ومحتاجًا إلى الراحة لا يناسب أن يكون للدراسة.
- ٤- أن تكون واقعيًا وغير مثالي في جدول وقتك، ومن ذلك أن تضع قدرًا من أوقات الفراغ يمكن صرفها لأي طارئ.
- ٥- أن تكون حازمًا مع نفسك؛ فعدم الحزم يؤدي بك إلى الاسترسال مع ما تهوى وضياح الفرص.
- ٦- أن تحرص على التعويض فيما يمكن تعويضه، فحين تشغل في الوقت المخصص للدراسة تعوضه من الوقت الفارغ أو المخصص لما هو أقل أهمية.
- ٧- هناك بعض الأعمال عرضة للاسترسال فيها - كاستخدام الحاسب - وكثيرًا ما تأخذ أكثر من الوقت المخصص لها، فهذه تحتاج إلى أن تربط نهايتها بما يقطعها؛ فتكون قبل الصلاة بساعة - على سبيل المثال - مما يضطرك لإنهاء الاستخدام.

س: الانشغال بمتابعة المباريات له نواحٍ سلبية كبيرة، فهلا ذكرت لي أهم تلك النقاط؟

- الجواب:** لاشك أن للمباريات نواحٍ سلبية كثيرة، أذكر منها على سبيل الإجمال:
- ١- أن الاهتمام بها يكون على حساب الأمور الجادة، التي ينبغي للشباب أن يشغل بها نفسه ويفيد أمته، خصوصًا أن الأمة اليوم بحاجة ماسة إلى حشد جميع الطاقات للعمل الجاد المثمر الذي ينفع الأمة، وثق أن التاريخ لن ينسى أن يذكر عن كثير من أبناء جيلنا المعاصر؛ بينما الأمة تتعرض للمآسي والحروب وهؤلاء قد أشغلوا أنفسهم بمثل هذه الاهتمامات التافهة والحقيرة.

٢- ومن سلبياتها إضاعة الوقت فيما لا ينفع وما لا يثمر، وأظنك تدرك أهمية الوقت الذي أقسم الله بأهميته في مواضع كثيرة، ولعلك أيضًا قد سمعت طرفًا صالحًا من عناية السلف بأوقاتهم واستثمارها فيما يفيدهم وينفع أمتهم.

٣- ومن سلبياتها - وهذه جديرة بالتأمل - تفرغ الحماس والعاطفة فيما لا يفيد ولا ينفع، وبمجرد تأملك في أحوال المشجعين وحماسهم تجد العجب العجاب من شدة الحماس وتعلق العاطفة بالفريق المحبوب، ولو وظف هذا الحماس وهذه العاطفة لخدمة الدين والأمة فما النتيجة؟

٤- أن المتابع لها كثيرًا ما يرتبط بصحبة سيئة إذ إن مما جرت به العادة أن متابعي المباريات ممن صحبتهم تضر ولا تنفع.

٥- أنها تشعر بنوع من العزلة الداخلية عن الأختيار، وكثير من الشباب يفكر في ترك صحبة الصالحين لأجل ذلك.

٦- ومن سلبياتها العظيمة ضعف الولاء الشرعي، وتضعف منزلة المحبة في الله والبغض فيه، وهذا واضح إذ أن من أشبع قلبه بعقد الحب والبغض على تشجيع فريق وامتلاء قلبه بحب هذا الفريق وبغض ضده، فالغالب ألا يبقى في قلبه مكان للمحبة الصادقة؟.

س: يكتر في هذا الزمن حوض الشباب الملتزم في الأمور المباحة (الترويحية) ودمجها في برامجهم الدعوية وذلك بحجة كثرة ما يطرح في المقابل من أهل الشر والفساد من الأمور سواء المحرمة أو المباحة مما يجعل المدعويين أكثر نفرة من الملتزمين لو اقتصرنا على القليل من المباح.. فهل في ذلك التوسع في المباحات صواب وما هو الضابط في المباحات؟

الجواب: المباحات لا يمكن أن يمنعها أحد مادام الشرع قد أباحها للناس، إلا إذا ترتب على ذلك الصد عن واجب، أو الوقوع في محرم، لكن خاصة الناس وطلاب العلم والدعاة إلى الله **عَزَّوَجَلَّ** لا يسوغ لهم ما يسوغ لعامة الناس، فوقتهم ثمين ينبغي أن يحافظوا عليه ويعتنوا به، وأن يكونوا قدوة للناس، ويعتادوا الجدية في حياتهم. ويحتاج الشباب في برامجهم إلى قدر من الترويح للأسباب التي ذكرت في سؤالك، ويصعب تحديد ضابط دقيق في ذلك، فهذه الأمور تضبط في الأغلب بضوابط عامة. والأمر يختلف بحسب اختلاف واقع الشباب؛ ففرق بين شباب مستجدين تؤلف قلوبهم، فيسوغ أن تكثر برامج الترويح لهؤلاء، وبين من قطعوا مرحلة في حياة الاستقامة. والذي أراه أنه كلما استطعنا أن نكون أكثر جدية فلنسنع لذلك بالقدر الذي لا يؤدي إلى تنفير الشباب وعدم حضورهم، ومن الضوابط العامة في ذلك:

١- عدم الوقوع في أمور محرمة أو مشتبه فيها.

٢- الحفاظ على الوقت وعدم إضاعة أوقات كثيرة في ذلك.

٣- ألا يكثُر الهزل والمزاح فيصبح شعاراً.

٤- ألا يصبح غاية وهدفاً في حد ذاته.

٥- ألا يؤثر على أوقات الجد والبرامج الجادة.

1 . . .

س: أنا شاب أحب الملتزمين وأحب أن أصحابهم وأن أكون واحداً منهم ولكني لا أستطيع أن أفرض نفسي عليهم ولا أعرف كيف أصحابهم. وقد بدأ التزامي يخف شيئاً فشيئاً لأن أصحابي غير ملتزمين فيماذا تنصحنى؟ وما هي الطريقة لمصاحبة الشباب الملتزم؟

الجواب: محبة الصالحين لها فضل عظيم، ويكفي في ذلك ما قاله **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** حين سأله رجل عن من يحب قوماً ولم يعمل مثل عملهم فقال: «المرء مع من أحب». وفي

حديث الملائكة الذين يتبعون مجالس الذكر تقول الملائكة لربهم: «فيهم فلان عبد خطاء جاء لحاجة فجلس» فيقول الله لهم: «هم القوم لا يشقى بهم جليس». وصحة الصالحين من أهم عوامل الاستقامة والثبات عليها ولا غنى لها لكل من يحرص على تحقيق الاستقامة في نفسه. والصالحون يقدرّون هذا الأمر لدى الآخرين، ويدركون رغبتهم في ذلك وحاجتهم له، والذي يعوقهم عن الاستجابة هو عدم إدراكهم لواقع هذا الشخص بعينه. وثمة وسائل يمكن أن يسلكها الشخص في ذلك، منها:

١- اختيار المجموعة المناسبة معه: عمرًا، وسنًا، وثقافة، ومن المناسب اختيارهم من بين زملاء الدراسة أو العمل أو السكن.

٢- الحديث الصريح معهم وإبداء الرغبة في الالتحاق بهم.

٣- حضور المناسبات العامة التي يشاركون فيها، كالدروس العلمية، والمحاضرات، وخطب الجمعة، وأنشطة المدارس والجمعيات الإسلامية.

٤- أن يطلب من شخص ملتزم أن يبحث له عن مجموعة مناسبة، وأن يكون وسيطًا بينه وبينهم، وهذه من أفضل الوسائل وأسهلها على الشخص. وعلى كل حال يجب أن تجعل صحبة هؤلاء مطلبًا مهمًا وملحًا لديك، وكلما قويت الرغبة لدى الشخص سهل الأمر لديه.

س: بطبيعة عملي أضطر إلى مجاورة قرناء السوء في أغلب الأحيان ومن ما يزيد المشكلة عندي أن صديقي من هؤلاء له أخوه الأكبر الذي لا ينصحه ولا ينصح حتى نفسه بل يزيده بُعدًا من الله ومن الاستقامة ويقربه إلى الهلاك، وهذا الأخ يتصف بأخلاق طيبة جدًا إلا أنه لا يصلي ولا يهتم بفروضه ولكن بأخلاقه يخدع أخاه فكيف أعيش مع هؤلاء مع العلم أنني أستطيع الانفصال عنهم لكن لا أستحسن ذلك لأنهم لهم عليّ دالة

وفضل فإذا انفصلت عنهم سيقولون إنما هرب منا خوفاً من أن ينفعنا بماله الذي جاءه.
فما حيلتي في التخلص من هؤلاء ولا تنسوا أنني ابن أحد مشايخ هذه البلدة التي نحن
بها؟

الجواب: هناك وقفات لابد منها في تعاملنا مع إخواننا الذين عليهم مظاهر التقصير
ومن تلك الوقفات:

١- لسنا أمام خيارين لا ثالث لهما فإما أن نكون رفقاء لأصحاب السوء أو أن لا نلقي
لهم بالاً ونكون جناة عليهم، لكن الخيار الأفضل أن نحسن التعامل معهم ونسعى
في مصالحتهم مع البعد عن طول مجالستهم.

٢- لابد للمسلم أن يكون داعية لدين الله **عَزَّوَجَلَّ** أين ما كان ومع من كان، فالواجب
يستلزم الحرص على دعوة من عليهم مظاهر التقصير وسلوك السبل لإصلاحهم.

٣- لابد أن نكون أقوياء في الحق مع لين ورفق في الدعوة إليه ويحتاج ذلك إلى الصراحة بأن
حق الله **عَزَّوَجَلَّ** أوجب الحقوق وأن ترك هذه الحقوق يؤدي حتماً للهجران والقطيعة
لأن من هجر الله وأوامره فحق أن يهجر ويترك بعد النصح وعدم استجابته.

س: من يعمل لا ينتظر الثناء من الناس، لكنه في الحقيقة يجد تحطيمًا وتخذيلًا
قد يفتر عن العمل الدعوى.

الجواب:

أولاً- وقبل كل شيء ينبغي لمن يدعو إلى الله أن يستحضر الإخلاص لله ويريد بعمله
وجهه **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى**.

ثانياً- أن لا ينتظر من الجهود التي يبذلها إلا ثواب الله **عَزَّوَجَلَّ** فينبغي له أن يزهّد في
ثناء الناس ومدحهم.

ثالثاً. ألا يآبه بكلام المخذلين والمثبطين، فلم يسلم منه أنباء الله **عَزَّوَجَلَّ**، فلا ينبغي أن يكون عائقاً عن مرضاة الله.

رابعاً. البعد عن مصاحبة المخذلين والمثبطين.

خامساً. أن يراجع نفسه فقد يكون لديه أخطاء ولم يلحظها. وكما أنه ينبغي للداعية أن يتعد عن المخذلين، فعليه أن يستشير الناصحين العارفين بالشخص وإنتاجيته ولا مانع من تغيير مجال العمل إذا شعر بعدم الإنتاج.

س: لقد بدأت في المدة الأخيرة أعاني من كثرة الأصدقاء (دون الإخوان غالباً) وأكثر علاقتي بهم دراسية وهم والحمد لله من أهل الصلاة ولكن.... بالطبع على أكثرهم بعض الإشكالات المعروفة من إسبال وغيره..... وفي بداية الأمر دخلت مع عدد كبير منهم ولم أشدد عليهم إلى أن تقوى علاقتي بهم، فلما قويت، وأصبح الجو مهياً لي بأن أبدأ عملي نحوهم واجهت صعوبة في أن أتعامل مع الجميع لأن في هذا إضعافاً لعملي وتشتيتاً لي، وعلماً بأنني لا أستطيع أن أوفق بينهم الآن لكثرتهم وتعدد رغباتهم حتى أنني أحتاج في بعض الأحيان لدفتر مواعيد لعدم النسيان، ولا أخفيكم أنني ابتليت ببعض الشهرة في الجامعة والحي لا لشيء ولكن لحسن الظن بي حيث إنني قدمت من السعودية (والسعودية لها منزلتها الدينية في نفوس الناس)، وأنا لا أستطيع أن أستم على هذا المنوال.

وبالنسبة للإخوان في الله فهم يمثلون كثرة بالنسبة لي وبعضهم يكبرني سنّاً بكثير ولكن هذا شيء عادي في مجتمعنا، وأنا أشتكي من كثرة خلطتهم لأنه غالباً ما تكون للتسلية لا لشيء غير ذلك، فهل ترى من المناسب لي العزلة بعض الشيء وبالذات أن الخلطة الزائدة تقسي القلب.

الجواب: الدعوة إلى الله **عَزَّجَلَّ** من أفضل الأعمال ﴿ وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِّمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا ﴾ والأدلة على فضل الدعوة إلى الله والترغيب فيها كثيرة، ومخالطة الناس وسيلة للدعوة إلى الله، وفي الخلطة من الأعمال الصالحة ما ليس في العزلة، وقد ذكر النبي **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** في الحديث الذي رواه ابن عمر «المؤمن الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم أعظم أجرًا من الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم». فالإحسان إلى الخلق والإصلاح بين الناس، والنصيحة والتعاون على البر والتقوى وتعليم الناس وغير ذلك من الأعمال الصالحة لا تكون مع اعتزال الناس، وقد فتح الله عليك بابًا من أبواب الدعوة فلا يصلح أن تتركه بل الأولى استثماره وتنميته، ومحاولة التوفيق بين نفع نفسك ونفع الآخرين، وذلك بتنظيم وقتك وقراءة بعض الكتب في إدارة الوقت، وترك اللقاءات العشوائية مع الزملاء، بل تنظيمها معهم بحيث تكون لها أوقات محددة، ومحاولة توسيع نطاق اللقاءات الجماعية بحيث تلتقي فيها بأكبر عدد من إخوانك وزملائك، ومن الحلول أيضًا استثمار الأوقات الميتة التي لا تقاطعك فيها. ومن أهم الأمور التي تزيل القسوة الناتجة عن كثرة الخلطة: أن تكثر من العبادة والطاعة وتحرص على ما يرقق القلب من قيام ليل وقراءة قرآن وغير ذلك، أسأل الله أن يوفقك ويسدد خطاك.

1 . . .

س: كيف أعرف عيوب زملائي؟

الجواب: إذا كان المقصود بمعرفة عيوب الزملاء البحث عنها والتفتيش فهذا لا يجوز، وهو خلاف الأدب الشرعي، والواجب على المسلم أن يحسن الظن بإخوانه المسلمين، وألا يفتش عن معائب الآخرين.

كما ينبغي أن نعلم أن لكل إنسان جوانب قصور وعيوب ولا يمكن أن نجد أحدًا يعجبنا بكل صفاته وسماته وطبائعه.

أما إذا كان المقصود أن السائل يصاحب صحبة غير صالحة، فالأولى به تركهم والتخلي عنهم ماداموا غير صالحين.

أو أنه يريد معرفة عيوب الآخرين لاجتنابها فهذا المقصد حسن، ومن مجالات الاستفادة الشخص من مجالسة الآخرين معرفة السلبيات والعيوب التي ينبغي له أن يتلافها.

وفي هذه الحالة لا ينبغي التركيز على الأشخاص بذواتهم، بل يركز على تعرف العيوب بصفة عامة؛ كتعرفه على العجلة والتسرع في إصدار الأحكام والتطرف وسرعة الانفعال... إلخ هذه الصفات دون أن يربطها بشخص بعينه، وبخاصة أن الإنسان كثيراً ما يصدر منه تصرف سيئ وإن لم يكن سمة له.

· B ·

س: أنا كنت شاباً مطيعاً لله وإلى الآن ولكن أحياناً أفعل أموراً لا أحد يفعلها من العقلاء وأمد في ذلك العمل ولكن دون الكبائر، دعوت الله مرات كثيرة أن يهديني وإن شاء الله أن يستجاب دعائي، ماذا أفعل مع أنني أعزم على التوبة أكثر من مرة ولكن... للأسف.

الجواب: هذه الحياة جهاد وعمل وكدح لا استقرار ولا راحة فيها للمسلم حتى يضع قدمه في الجنة. والعبد المسلم في الدنيا يصرفه عن الخير أمور كثيرة، منها نفسه الأمارة بالسوء والشيطان الذي أقسم الله **عَزَّوَجَلَّ** أن يغويننا أجمعين فهو لا يفتأ في استغلال الأحداث لإغواء العباد وأنت وإياه وكل مسلم في صراع معه فيما أن تصرعه أو يصرعك. وتذكر أن ما ترغبه النفس وتشتهيه قد يكون طريق النار وما تكرهه ويثقل عليها فعله قد يكون طريق الجنة يقول الرسول **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «حُفَّتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ وَحُفَّتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ». وعلاج الوقوع في المعصية لا يكون دواءً تشربه فتشفى، أو عملاً تقوم به فتكون على إيمان الرسل والأنبياء بل علاجه بالمجاهدة وتعويد النفس على الطاعة

ومنعها من المعصية بالبعد عن أسبابها وما يذكرك بها وقطع التفكير حين ينصرف إليها والاشتغال بالخير والمباحات لتصرفك عنها. وكرر التوبة وداوم عليها كلما وقعت في الذنب يقول النبي **صلى الله عليه وسلم**: «أذنب عبدٌ ذنباً فقال: أي رب أذنبت ذنباً فاغضره لي فقال الله تعالى: علم عبدي أن له رباً يغضر الذنب ويأخذ بالذنب فقد غضرت لعبدي، ثم أذنب أخرى فقال: رب أذنبت ذنباً فاغضره لي قال الله: علم عبدي أن له رباً يغضر الذنب ويأخذ بالذنب فقد غضرت لعبدي، ثم أذنب ذنباً فقال: أي رب أذنبت ذنباً فاغضره لي فقال الله: علم عبدي أن له رباً يغضر الذنب ويأخذ به قد غضرت لعبدي فليضعل ما يشاء».

س: أرجو توضيح الفرق بين من يتوب توبة نصوحاً ويجاهد نفسه للإقلاع عن المعصية ولكنه يقع فيه بين فترة وأخرى وبين المصّر على الذنب ولكنه يستغفر بلسانه.

الجواب: هذا الأمر مما يكثر السؤال عنه، بل قد يؤدي تكرر وقوع الشخص في الذنب إلى يأسه من التوبة واختياره طريق الفساد وإصراره عليه؛ لذا فلعلنا نورد بعض النصوص في ذلك.

ومما ورد فيه قوله تعالى: ﴿فَإِنَّهُ كَانَ لِلْأَوَّابِينَ غَفُورًا﴾ قال سعيد بن المسيب: هو الذي يذنب ثم يتوب ثم يذنب ثم يتوب ثم يذنب ثم يتوب ثم يذنب ثم يتوب.

وقال عطاء بن يسار في هذه الآية: «يذنب العبد ثم يتوب فيتوب الله عليه، ثم يذنب فيتوب فيتوب الله عليه، ثم يذنب الثالثة فإن تاب تاب الله عليه توبة لا تحصى».

ومنها قوله تعالى: ﴿إِنَّ الدَّيْنَ أَثْقَوُا إِذَا مَسَّهُمْ طَلِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ﴾ [الأعراف: ٢٠١]. عن وهب بن جرير عن أبيه قال كنت جالسا عند الحسن إذ جاءه رجل فقال: يا أبا سعيد ما تقول في العبد يذنب الذنب ثم يتوب. قال: لم يزد

بتوبته من الله إلا دنوًا. قال: ثم عاد في ذنبه ثم تاب. قال: لم يزد بتوبته إلا شرفًا عند الله... ثم ذكر حديثًا عنه **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** ثم قرأ ﴿إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ﴾ [رواه البيهقي في شعب الإيمان].

وعن عقبة بن عامر **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ** أن رجلاً أتى النبي **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** فقال: يا رسول الله، أخطأنا بذنوب، قال: «يكتب عليه» قال: ثم يستغفر منه ويتوب. قال: «يغفر له ويتاب عليه» قال: فيعود فيذنوب. قال: «يكتب عليه»، قال: ثم يستغفر منه ويتوب قال: «يغفر له ويتاب عليه». قال: فيعود فيذنوب. قال: «يكتب عليه ولا يملُ الله حتى تملوا».

[رواه الحاكم والطبراني في الكبير]

وقال عمر بن عبد العزيز **رَحِمَهُ اللَّهُ** في خطبته: «أيها الناس من ألم بذنوب فليستغفر الله وليتب، فإن عاد فليستغفر الله وليتب، فإن عاد فليستغفر الله وليتب؛ فإنها هي خطايا مطوقة في أعناق الرجال وإن الهلاك كل الهلاك في الإصرار عليها»

فهذه النصوص وغيرها تدل دلالة واضحة على أن العبد إذا وقع في المعصية وتاب توبة صادقة ثم تكرر منه الذنب فإن الله يقبل توبته، وتدل على أن هذا من صفات عباد الله الصالحين.

والفرق بينهما أن الأول يتوب توبة صادقة ويرجع إلى الله ويحس بألم الذنب، ويقرر في نفسه قرارًا حاسمًا أنه لن يعود إليه، وكثيرًا ما يسعى إلى تغيير بيئة المعصية والتخلص مما يقوده إليها.

أما الثاني فهو مخادع لربه، يستغفر بلسانه وهو ينتظر العودة للذنب؛ لذا فلا يحس بمرارة المعصية ولا شؤم الذنب وخطورته.

يتصبر يصبره الله، وما أعطي أحد عطاء خيراً وأوسع من الصبر» [رواه البخاري ١٤٦٩]، وفي حديث آخر: «إنما العلم بالتعلم، وإنما الحلم بالتحلم، ومن يتحر الخير يعطه ومن يتق الشر يوقه» [إسناده حسن].

فهذان الحديثان يدلان على أن الأصل في تحصيل معالي الأمور (مثل العفاف عن الحرام وتقوية الإرادة على ترك المعاصي والتباعد منها) إنها يقوم على التعلّم والتحرّي والمجاهدة من أجل الاهتداء للصواب، وبناء على إخلاص المجاهدة وتحري الخير يكون توفيق الله **جَلَّ وَعَلَا** للعبد، وهذا يصدقه قوله **جَلَّ وَعَلَا**: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾ [العنكبوت: ٦٩] وقوله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ هَتَدُوا زَادَهُم هُدًى وَآثَمَهُمْ تَقْوَاهُمْ﴾ [محمد: ١٧].

ففي الآيتين بيان أن المجاهدة وحمل النفس على لزوم الهداية من أقوى أسباب هداية الله **جَلَّ وَعَلَا** للعبد، وتثيته على طريق التقوى.

أخيراً: لعل من أعظم الأسباب التي تقوي إرادتنا، معرفة ثواب الصبر، وما يترتب عليه في الآخرة من إعطاء الأجر بغير حساب كما في قوله تعالى: ﴿إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ [الزمر: ١٠] ومثل قوله تعالى: ﴿إِنَّهُ، مَنْ يَتَّقْ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ﴾ [يوسف: ٩٠]، نسأل الله أن يجعلك تقياً صابراً.

سن: أدرس في الجامعة خارج الدول الإسلامية ولا يخفى عليك الفساد الذي في الجامعة وأشعر بتذبذب في حالي مع أنني كنت ملتزماً وأشعر بضعف في الإيمان.

الجواب: الواجب على المسلم الاجتهاد في حماية نفسه من أسباب الفتن وما يقود إليها، والاجتهاد في إغلاق الأبواب التي تؤدي لذلك. والأمر على درجات أولها أن

يمنتع عن جميع طرق الفتن وأبوابها، فإذا لم يستطع فليخفف من تعرضه لها. ووصيتي لك تتمثل في أمرين:

الأول- التقليل من التعرض لأسباب الفتن، بالبعد عن الاسترسال في إطلاق النظر، أو الجلوس مع النساء ومحدثهن ونحو ذلك.

الثاني- الاجتهاد في فعل الأمور التي تقوي الإيمان والصلة بالله تعالى من دوام تلاوة القرآن الكريم وتدبره، وذكر الله وعبادته، وصحبة الصالحين... وغير ذلك مما يقوي الإيمان. وأخيرًا لاتنس المبادرة بالزواج، وإذا انتهت حاجتك فعد إلى بلاد المسلمين.

...

س: أنا مما ابتليت ببليّة الاختلاط مع الفتيات في الجامعة ولكن في الإجازة الصيفية الحالية علمت بخطأ ما أفعل وقررت قطع علاقاتي مع الزميلات ولكن متوقع أن تواجهني بعض المشكلات من ضعف النفس وتغير نظرتهن إلي وغير ذلك مما لم أضعه في حساباني فأرجو من فضيلتكم أن توضحوا لي كيفية قطع هذه العلاقات والمعوقات أمامي وطرق التغلب عليها. والله المستعان.

الجواب: لا بد أولاً أن تشعر بخطر هذه المشكلة وهي الاختلاط مع النساء وهي فتنة حذرنا منها النبي **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** ووقعت فيها بنو إسرائيل من قبلنا، قال **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «ما تركت بعدي فتنةً أضرت على الرجال من النساء، وإن فتنة بني إسرائيل كانت في النساء». وقد حرم الله **عَزَّجَلَّ** أمورًا من أجل حماية المجتمعات من الفاحشة ومن أجل نشر العفة. ومن ذلك غض البصر، وتحريم الخلوة بالنساء، والتحذير من الحمو (أخ الزوج)، والأمر بالحجاب وستر العورات، وإذا تورد مجتمع على هذه الأحكام الشرعية وقع فيما لا تحمد عقباه. فبادر من الآن واقطع العلاقة، واحذر من أن يستهويك الشيطان فيأمرك بالتدرج

في قطع العلاقة معهن، بل صارحهن في الموضوع وأن هذا مما لا يرضاه الله. واحرص على أن يكون هذا الأمر بلطافة وحسن أدب مع الحزم. ثم ابحث لك عن صداقات مع رجال صالحين يعينونك على طاعة الله ويصرفونك عن المعصية.

س: أنا على مقربة من التخرج من إحدى الكليات الصحية؛ ولا يخفى عليك -رعاك الله- ما في المستشفيات من الاختلاط. السؤال: أرجو منك -استعملك الله في طاعته- إرشادي لكيفية التعامل مع هذا الوضع.

الجواب: احمل هم إصلاح الوطن الذي ستعمل فيه ودعوة من يشاركك العمل إلى الخير فإن الدعوة إيمان قبل أن تكون تحصيئاً وإنقاذاً للمدعوين، وهي حصن للداعية نفسه. ثم أقول: احرص كل الحرص على البعد عن المواطن التي تحصل فيها الخلوة مع المرأة فإنه: «ما خلا رجل بامرأة إلا كان الشيطان ثالثهما» فإذا كان أحد السلف يقول: لا تخلو بامرأة ولو لتعلمها كتاب الله فكيف بهذه المواقع؟ تذكر قول الله **عَزَّوَجَلَّ**: ﴿قُلْ لِّلْمُؤْمِنِينَ يَعْضُوا مِّنْ أَيْدِيهِمْ﴾ [النور: ٣٠] والنظرة سهم من سهام إبليس فاجتهد في غض البصر وعدم إطلاقه. وإذا اضطرك عملك إلى الحديث مع النساء فليكن على قدر الحاجة والعمل ولا تستطرد في الأحاديث الجانبية مع النساء، وإذا تكرر ذلك منك فإن النساء العاملات سيشعرن بما في نفسك وسيقودهن ذلك إما إلى التأثر أو تحاشي محادثتك بل وهيتك، وتكون بذلك قدوة لزملائك الرجال في البعد عن الفتن. واجتهد في العبادات الخاصة الخفية فليكن لك نصيب من صلاة الليل وقراءة القرآن والصيام، فإن العبادة تحيي القلب وتحميه من الفتنة والران وبادر إلى الزواج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج.

.

س: أحد أصحابي مبتلى بعلاقة مع أحد أصحابه السابقين قبل الالتزام ومازالت هذه العلاقة مستمرة وقد ناصحنا صاحبنا كثيراً واقتنع بعدم جدوى هذه العلاقة ولكن ذلك الآخر متعلق بصاحبنا بدرجة كبيرة وليس له ارتباط إلا بصاحبنا وكلمنا أراد صاحبنا قطع العلاقة قابله ذلك بامتعاض شديد ولربما هدهد بأن يضره بل ويذال نفسه لأجل أن يبقى ود صاحبنا مستمراً، صاحبنا فيه ضعف في التزامه ونحن نسعى جادين لنحتويه وهو مقتنع بأهمية تطوير نفسه والتغيير بل يشكو لنا من هذه العلاقة ويريد الفكك منها بأي وسيلة.... أفيدونا جزاكم الله خير الجزاء . ملحوظة: صاحبنا وصاحبه في المرحلة الجامعية.

الجواب: يبدو أن صاحبكم يعاني من ضعف في الشخصية، وأرى أن تقنعوه بأن يصارح صديقه بأنه قد صار له طريق غير طريقه، وأن هذا يحتم عليه أن يعيد النظر في علاقاته السابقة على ضوء هذا التغيير. وأن يحرص على دعوة صاحبه إلى الالتزام والاستقامة. لكن لا أنصح بأن تتحول العلاقة إلى جفاء وعداوة بل يقلل بدرجة كبيرة من الجلوس معه والالتقاء به.

.

س: أنا أعيش في دولة مجاورة والأمر أننا في هذا المجتمع محاطون بجميع ما يتخيل الإنسان من مغريات تصل بالشباب حتى المحافظ إلى درجة كبيرة من الفتنة حتى ولو لم يسقط بها، وذلك من فتنة النساء إلى آخره... والسؤال ما النصيحة التربوية تجاه هذه المشكلة؟

الجواب: فيما يتعلق بسؤالك فأنصحك بالتالي:

١- البعد عن مواطن الفتن ومسبباتها كالأماكن العامة مثلاً.

٢- إحياء جانب التربية الذاتية والاعتناء والاجتهاد في العبادات السريّة كالصوم وقيام الليل والمداومة على الأعمال الصالحة.

٣- الحرص على مصاحبة رفقة صالحة تعينك على نفسك وتشغل وقتك بما يفيد.

٤- إشغال الوقت بالمفيد سواء كان بالانضمام إلى جمعيات إسلامية أو القراءة والاطلاع في الكتب المفيدة، أو الانضمام إلى حلقات القرآن الكريم ومجالس طلب العلم.

٥- المبادرة بالتوبة عند وقوع الهفوة وعدم تأخيرها.

٦- مقاومة دواعي وأسباب المعصية أيًا كانت.

B

س: لدي صديقة كلما حاولت أن أدعوها بذكر الموت وعقاب النار الشديد تقول

ما الفائدة من أن أصلي وأعبد الله وأنا أعرف أن مصيري إلى النار والعذاب. كيف أبدأ معها بشحن همتها للتقرب إلى الله؟

الجواب: حياة المسلم في هذه الدنيا ينبغي أن تقوم على الجمع بين الخوف من عذاب

الله، والرجاء لرحمة الله تعالى، ولذا فلا ينبغي للمسلم أن يركز على الخوف وحده أو الرجاء

وحده. وكذا من يدعو غيره، لا يركز على الترهيب والتخويف فقط، بل يرغب في الجنة

ورحمة الله تعالى، ويفتح الطريق للناس لنيل رضا الله **جَلَّ وَعَلَا**. ولذا فمن الناس من يخاف

فلا يعمل، وليس هذا الخوف بمحمود؛ لأن الخوف المشروع هو الذي يدفع إلى العمل

والعبادة. فحاولي في الرجاء والترغيب في الجنة، وذكر سعة رحمة الله تعالى، ومن ذلك

قول الرسول **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «حق العباد على الله ألا يعذب من لا يشرك به شيئاً». وقوله

صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «من مات وهو لا يشرك بالله شيئاً دخل الجنة».

س: أنا طالب في المرحلة الثانوية، ولي بعض الأصدقاء طلبوا مني الخروج من المدرسة قبل انتهاء الموعد الرسمي والنزهة في الحدائق ولعب الكرة أو الجلوس في مقاهي الإنترنت أو في أحد الكافيهات، ثم العودة إلى البيت في موعد الخروج الفعلي للمدرسة، وقد نهزني أحد الناس يوماً وهددني بإبلاغ والدي وانتابني الخوف من أن يعلم أهلي بذلك الأمر ولكن تكررت هذه الفعلة فأرجو إرشادي؟

الجواب: تكرار خروجك من المدرسة هي بداية الخطوة للغياب الفعلي عن الدراسة بالكلية والانخراط في العمل الشيطاني؛ فإن خطوات الشيطان تبدأ بالعمل البسيط ثم الذي يليه ثم ينقلك إلى ما هو أكبر لارتكاب المصائب والمحرمات والعياذ بالله.

وأولى خطوات المراجعة الفعلية هي:

- ١- الجلوس مع والديك والاعتراف بالخطأ الذي وقعت فيه والوعد والعهد أمامهم بعدم تكرار ذلك.
- ٢- الانتظام في الدراسة بجدية لتحقيق الوعد الذي قطعته على نفسك بالاجتهاد والتفوق لترضي والديك ولتنتصر على نفسك.
- ٣- عدم العودة لتلك الفعلة مرة أخرى مهما كانت المغريات ولا يكون الغياب إلا بإذن الوالد أولاً ولأسباب مقنعة.
- ٤- تغيير الصحبة التي شجعتك على الهروب من المدرسة؛ لأنها تحرص على الفشل ودائماً ستجدهم من أصحاب الدرجات الضعيفة واستبدالهم بآخرين من أصحاب التفوق الدراسي والسلوك القويم والحريصين على الدرجات العليا ولهم الطموح والهمة العالية.

٥- مصارحة المرشد الطالبى (الأخصائى الاجتماعى) بالمدرسة بهؤلاء الذين يهربون ويلعبون فى وقت الدراسة؛ وذلك لتقويمهم وإرشادهم وتوضيح ما يقعون فىه من أخطاء فإن لم يرتعدوا يتم الاتصال بأهلهم وإبلاغهم بما يفعل أبناءهم فى أوقات الدراسة.

٦- يمكنك أن تمارس هوايتك فى أيام الإجازات والعطلات وبلا شك سيشجعك والدك على ذلك ولا يمنعك ولكن لا تكون شاغلك الأول والأخير، إنما تكون فى وقت الفراغ فقط.

٧- مقاهى الإنترنت المنتشرة فى البلاد ومثلها محلات الألعاب لا تخلو من شباب لا يراعى حرمة دين ولا الأخلاق وينقلون الأفعال والألفاظ القبيحة والسيئة لغيرهم مثل الشتائم القذرة والكلام الخارج وشرب الدخان والمخدرات ومطالعة المواقع الخارجة، فينقلون إلى غيرهم سوء الأخلاق والجرأة على ممارسة الأفعال القبيحة، فأفضل لك أن تجعل فى بيتك المكان المناسب لتصفح الإنترنت وممارسة الألعاب الإلكترونية بعيداً عن مخالطة من هم يفسدون ولا يصلحون.

٨- إذا استطعت أن تكون فريقاً من شباب المسجد لممارسة الرياضة فى بعض الأيام الأسبوعية بعد صلاة الفجر أو بعد صلاة العصر فافعل، ويمكن عمل دورة رياضية يتنافس فيها شباب مسجدكم مع شباب المساجد الأخرى فستكون عاملاً مساعداً لتقوية الصلة والروابط بين شباب المساجد وتلاحمهم أكثر.

س: أنا شخص منافق! كل صفات المنافقين المذكورة فى القرآن تنطبق عليّ! ماذا

عليّ أن أفعل؟

الجواب: فأول غاية تدل عليها هذه الكلمات القليلة التي ذكرت فيها المشكلة التي تعاني منها هي أنك منزعج تمامًا من هذه الحالة التي وصفت بها نفسك، فأنت تنظر لنفسك على أنك منافق، وتجعل كل صفات المنافقين منسحبة عليك، ولكن ها هنا أمر لطيف لو أنك تأملت فيه: هل ينزعج المنافق من صفاته التي هي لديه أم أنه معجب لما هو عليه من الضلال وما هو عليه من الخزي والصفات السيئة؟!

إن المنافق لا ينزعج أبدًا لما هو عليه من صفات الخبث والمكر والخداع والغدر للمسلمين، بل إنه إذا خلا بنفسه ذهب إلى الكفرة والفجار وقال لهم: نحن معكم ونحن ضد هؤلاء المسلمين ونحن نتربص بهم الدوائر - أي نتمنى أن تقع بهم المصائب وأن تقع عليهم المحن - فالمنافق هذا شأنه، بل إنهم يستهزئون بكتاب الله وبسنة رسوله **صلى الله عليه وسلم** ويستهزئون بالمسلمين ويفرحون إذا خلوا بأنفسهم - كما أشرنا - ويظنون أنهم قد أنتجوا أمرًا، كما قال تعالى: ﴿ وَمِنَ النَّاسِ مَن يَقُولُ ءَامَنَّا بِاللَّهِ بِأَلْوَمِ الْأَخِرِ وَمَا هُمْ بِمُؤْمِنِينَ ﴾ (٨) يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا وَمَا يُخَادِعُونَ إِلَّا أَنفُسَهُمْ وَمَا يَشْعُرُونَ ﴿٩﴾ فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ ﴿١٠﴾ وَإِذَا قِيلَ لَهُمُ لَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ قَالُوا إِنَّمَا نَحْنُ مُصْلِحُونَ ﴿١١﴾ أَلَا إِنَّهُمْ هُمُ الْمُفْسِدُونَ وَلَكِن لَّا يَشْعُرُونَ ﴿١٢﴾ وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ ءَامِنُوا كَمَا ءَامَنَ النَّاسُ قَالُوا أَنُؤْمِنُ كَمَا ءَامَنَ السُّفَهَاءُ أَلَا إِنَّهُمْ هُمُ السُّفَهَاءُ وَلَكِن لَّا يَعْلَمُونَ ﴿١٣﴾ وَإِذَا لَقُوا الَّذِينَ ءَامَنُوا قَالُوا ءَامَنُوا وَإِذَا خَلَوْا إِلَىٰ شَيَاطِينِهِمْ قَالُوا إِنَّا مَعَكُمْ إِنَّمَا نَحْنُ مُسْتَهْزِءُونَ ﴿١٤﴾ [البقرة: ٨-١٤] أي إذا خلوا إلى كبرائهم وخلوا إلى المفسدين في الأرض قالوا نحن معكم ضد هؤلاء المسلمين، وبالفعل كانوا معهم في التآمر على الإسلام وأهله.

وكذلك وصفهم **جَلَّ وَعَلَا** بأنهم يتلاعبون ويستهزئون بعباد الله المؤمنين، وهذا كثير في كتاب الله وسنة نبيه - صلوات الله وسلامه عليه - .

إذن فهذه الصفة ليست لدى المنافقين وهي (الخوف من الله) والخوف من النفاق نفسه، فأنت تخاف على نفسك أن تكون منافقاً، وهذا هو الذي كان يقع للصحابه - رضوان الله عليهم - يخشون على أنفسهم من النفاق، حتى أن عمر بن الخطاب رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ كان يأتي لحذيفة بن اليمان كاتم سر النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وينشده بالله فيقول: «أنشدك بالله يا حذيفة أسماني رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ في المنافقين؟!»

كل ذلك خوفاً على نفسه وهو أمير المؤمنين رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ وخير الأمة بعد نبيها وبعد أبي بكر - صلوات الله وسلامه على نبينا ورضي الله عنهم أجمعين -.

فلا بد إذن أن تنتبه لهذا المعنى، ولذلك يا أخي فلا تطلق على نفسك هذه العبارة، ولا تسمي نفسك بالمنافق، كلا.. لست بالمنافق، قد يأتيك الشيطان ويقول لك: إنك مُراءٍ ترائي في عبادتك، تصلي رياءً، وإذا تصدقت تصدقت رياءً، وإذا تكلمت بالعلم تكلمت لأجل السمعة، وربما أدخل عليك هذه المعاني فظننت أنك من المنافقين، وإذا وقعت منك هفوة تظن أنك من الكاذبين في إيمانك، فلا تلتفت إلى هذا، إنها مكيدة من الشيطان ليبعدك عن طاعة الله ويجعلك تشعر أنك منافق ثم يقول لك: وما الفائدة في كل هذه الأعمال التي تقوم بها؟ فلتتركها ولترح نفسك منها ولتظهر للناس حقيقتك، وهذا هو الذي يريده أن يوصلك إليه، فانتبه لهذا يا أخي، انتبه لكيد الشيطان الذي ينصب شبابه ليوقعك في البلاء ويوقعك في البُعد عن الله عَزَّ وَجَلَّ، كلا لا ينطبق عليك كل صفات المنافقين وحاشاك من ذلك، إن المنافقين من صفاتهم أنهم يستهزئون بالله ويستهزئون برسول الله ويكذبون الله ورسوله وكتابه العظيم في قرارة أنفسهم، وهم لو خلوا بأنفسهم لا يصلون لأنهم إنما يصلون لأجل الناس، وأنت بحمد الله لو أنك

خلوت بنفسك تصلي، فها أنت الآن مثلاً في مكانٍ قد أذن فيه لصلاة الظهر أو العصر وفاتتك الصلاة في الجماعة مثلاً فأنت تصلي في بيتك وتؤدي هذه الصلاة وتعلم أنك بحمد الله تتعامل مع ربك **جَلَّ وَعَلَا**، فأبي نفاق هذا؟!!

ها أنت الآن تصوم بإذن الله وإذا خلوت بنفسك فلا تتناول الطعام وتبطل صيامك، ها أنت تسجد وتذكر الله في سجودك وتقرأ القرآن في قيامك، ولو كنت منافقاً لما فعلت هذا لأنك إنما تصلي رياءً للناس، ولكنك تعبد الله في الحقيقة وترجو ثوابه.

فاعرف هذا يا أخي واحرص عليه ولا تسم نفسك بالمنافق، ولكن سم نفسك عبداً مسلماً يرجو رحمة الله ويخاف عذابه، فهذا هو شأن المؤمن: ﴿إِنَّ الَّذِينَ هُمْ مِنْ خَشْيَةِ رَبِّهِمْ مُشْفِقُونَ ﴿٥٧﴾ وَالَّذِينَ هُمْ بِآيَاتِ رَبِّهِمْ يُؤْمِنُونَ ﴿٥٨﴾ وَالَّذِينَ هُمْ بِرَبِّهِمْ لَا يُشْرِكُونَ ﴿٥٩﴾ وَالَّذِينَ يُؤْتُونَ مَاءً آتَوْا وَقُلُوبُهُمْ وَجَلَّةٌ أَنَّهُمْ إِلَىٰ رَبِّهِمْ رَاجِعُونَ ﴿٦٠﴾ أُولَٰئِكَ يُسْرِعُونَ فِي الْحَزَنِتِ وَهُمْ لَهَا سَٰبِقُونَ ﴿٦١﴾﴾ [المؤمنون: ٥٧-٦١].

﴿يُؤْتُونَ مَاءً آتَوْا﴾ أي يؤتون الأعمال الصالحة العظيمة وهم يخافون ألا يتقبل الله منهم، وهذا هو الذي نظنه فيك بإذن الله وأما ما يقع منك من بعض الأخطاء فهذا علاجه التوبة، وما منا إلا ويقع في الخطأ يا أخي، كما قال -صلوات الله وسلامه عليه-: «كل بني آدم خطاء وخير الخطائين التوابون» [رواه الترمذي في سننه]. فاحرص على العلم النافع واترك هذه التسمية ولا تقلها عن نفسك، ولكن اجعل همك طاعة الله **جَلَّ وَعَلَا** وبذل الوسع في التقرب إليه، ولو قدر وقوع خطأ فعالجه بالتوبة وصاحب الأخيار واطلب العلم النافع الذي يعرفك دينك لاسيما أمور العقيدة وأمور إصلاح عباداتك، واهتم بأمور المسلمين وشؤونهم وادع لهم واحرص على نصرتهم، فهذا هو الذي تكون عليه، وبالله التوفيق.

س: أريد التوبة عن المعاصي، فماذا أفعل؟ أنا لم أقدر على التوبة.. أرجوكم ساعدوني.

أنا كنت منتظمًا، كنت مثلاً للطالب المسلم المواظب، ولكن ابتعدت عن الصلاة وقراءة القرآن، وعن ذكر الله، وعن الصحبة الصالحة، فماذا أفعل؟ أرجوكم ساعدوني!

الجواب: بخصوص ما ورد برسالتك، فإنه ومما لا شك فيه أن المسلم الصادق الواعي ينزعج جدًّا من الذنوب والمعاصي لأنها السبب الرئيس في الشقاء ونزول البلاء ومحق البركة من الأعمار والأرزاق، وحرمان رضوان الله والجنة، ولقد عدَّ الإمام ابن القيم آثار الذنوب والمعاصي فزادت على المئة أثر - والعياذ بالله - فما من إنسان عاقل إلا ويجب عليه أن يفكر ألف مرة ومرة قبل أن يقدم على ذنب صغير كان أو كبير، ولكي تتحقق لك التوبة من هذه الذنوب وتحظى برضا الله لا بد من الآتي:

- ١- أن تبحث عن الأسباب التي أدت بك إلى الوقوع في المعاصي وتحددها بدقة.
- ٢- أن تحدد المعاصي التي وقعت فيها وهل هي من الكبائر أم الصغائر؟
- ٣- أن تضع خطة محكمة للقضاء على أسباب الضعف والعودة إلى المعاصي، فإن كان السبب هم الأصدقاء فلا بد من تركهم فورًا والبحث عن غيرهم ولو بالتدرج إذا لم تستطع.
- ٤- إن كان السبب المكان أو الشارع أو السكن أو غيره فلا بد من تركه والبحث عن بديل مناسب قدر استطاعتك، وإن كان السبب النت مثلاً فلا بد من تحجيمه ووضع ضوابط شديدة لاستعماله كأن تخرجه من غرفتك مثلاً، أو لا تفتحه وحدك ليلاً، أو أن تحدد الموضوع الذي تريد مشاهدته مسبقاً قبل الدخول ولا تظل تنتقل من موقع إلى موقع لأن هذا أول بداية الانزلاق، وإن كان السبب بعض المراجع أو الكتب

- التي تقرأها فتوقف عنها وابحث عن بديل مناسب وأفضل منها، المهم لا بد أولاً من تحديد الأسباب والاجتهاد في القضاء عليها، وهذا ممكن بإذن الله.
- ٥- البحث عن صحبة صالحة أو العودة إليهم لتقضي معهم معظم أوقات فراغك، وحاول ألا تتركهم مهما كانت الأسباب لأنهم أهم عون لك على الطاعة والاستقامة.
- ٦- وضع خطة مبسطة لحفظ القرآن الكريم ولو بمقدار آية أو آيتين يومياً.
- ٧- المحافظة على الصلاة في الجماعة ووضع منه يذكر بالأوقات خاصة الفجر.
- ٨- الاطلاع على بعض كتب الرقائق التي تلين قلبك وتزيدك خشية وحياء من الله مثل كتاب (البحر الرائق) لأحمد فريد أو (مختصر منهاج القاصدين) لابن قدامة أو غيرهما من كتب المشايخ المعاصرين.
- ٩- خصص لك يوماً في الأسبوع تزور فيه المرضى، خاصة الحالات الصعبة.
- ١٠- قم بين الحين والآخر بزيارة المقابر وانظر في حال أهلها، وتذكر أنك ستكون معهم في يوم ما من الأيام فاستعد لهذا اليوم.
- ١١- أكثر من التوبة والاستغفار والصلاة على النبي **صلى الله عليه وسلم** ولو مئات المرات.
- ١٢- اجتهد في الدعاء والإلحاح على الله أن يغفر ذنبك وأن يتوب عليك وأن يحفظك من الوقوع في المعاصي بقية عمرك.
- ١٣- اطلب من والديك أو خالاتك أو عماتك أو بعض الصالحين الدعاء لك بالهداية والتوفيق والسداد.
- ١٤- اعقد العزم على عدم الرجوع لأي معصية مهما كانت المغريات وتذكر نار الله الموقدة التي تطلع على العصاة فتحرق الباطن والظاهر معا.
- ١٥- اهتم بدروسك ومذاكرتك، واجعل التفوق هدفاً رئيساً لك، ولا ترص به بديلاً، وابدل من الأسباب ما يعينك على ذلك.
- ١٦- اجعل المذاكرة عادة يومية كالأكل والشرب.

١٧- اجتهد في حضور المحاضرات والندوات الشرعية وسامع الأشرطة الإسلامية، وأنا واثق من أنك ستوفق في توبتك وبتحسن حالك وتستقيم علاقتك مع الله ومن يدري فربما تكون من كبار أولياء الله الصالحين، وما ذلك على الله بعزيز. والله الموفق.

.....

س: لا أستطيع أن أركز في الدرس، بالرغم من المحاولة في ذلك، فبماذا تنصحنى؟

الجواب: أخي أنصحك إذا أردت أن يهدأ بالك وتعيش في اطمئنان، وتركز في دعوتك، وتكون مستجاب الدعوة بإذن الله تعالى، يجب أن يكون مالك ومشربك وملبسك من حلال.

وعليك بالخطوات التالية:

- ١- قوّ صلّتك بالله تعالى.
- ٢- حاول أن تتجنب المعاصي بأنواعها كاللهو المحرم وفاحش القول وإهمال الصلاة، فإن هذه المعاصي تفسد العقل وتطفئ نوره.
- ٣- قوّ ذاكرتك بالإكثار من تلاوة القرآن؛ فإن فضله عظيم وهو يساعد على تقوية الذاكرة.
- ٤- يجب أن يكون تفكيرك إيجابياً، وابتعد عن التفكير السلبي الذي يوقعك في الانهزامية والخنوع للهوى والشيطان ووساوسه.
- ٥- يجب أن يكون لديك الدافع والرغبة في الدراسة ويجب أن تعرف أهمية المذاكرة والتحصيل حتى تحقق النجاح والتفوق.
- ٦- كن جاداً في دراستك فالدراسة الجادة تعني أنك تتعلم بوعي.
- ٧- انتظم في دراستك ولا تكثر من الغياب دون عذر شديد.
- ٨- إذا أحببت المقررات الدراسية زاد انتباهك وتركيزك فيها.

٩- كن نشطاً وابتعد عن الملل وفقدان الاهتمام بالدراسة.

تذكر الحكمة المعروفة «من جد وجد ومن زرع حصد».

1

س: أنا شاب عمري ١٨ سنة، عشت في ألمانيا، وأصبت بمرض السل، فما كانت النتيجة إلا أن أصبحت معاقاً جسدياً، ولكن رغم هذا فأني قادر على فعل كل شيء، حتى أن الناس لا تعرف أنني معاق، ولكن ليس هذا هو الموضوع.

الموضوع هو أنني لم أعد ذلك الشخص الذي كنت، كنت في الأول أفكر جيداً، وأحصل على النقاط العليا في الامتحانات، أما اليوم فقد أصبحت عاجزاً، بدأت أكره النوم، أكره القراءة، أكره كل شيء، لم يعد لدي شيء في هذه الحياة.

أصبحت لا أفهم ولا أستوعب، وكان عقلي انغلق على نفسه، وأصبحت دقائق قلبي تضرب بسرعة، وأشعر بدقات قوية تعجزني، بالإضافة إلى أنني خجول، لم يبق لي إلا الخيال والأفكار الكثيرة؛ لأنني مفكر، مع العلم أنني كنت صاحب عادة سرية، وقد توقفت عن ذلك، والحمد لله. أنا ندمت على كل شيء، والله يعلم أنني أقول الحق.

الجواب: فإن هذا التحول الذي أشرت إليه له سببه الظاهر، لقد كنت مجتهداً في دروسك صاحب علاقات اجتماعية وصاحب فرح وسرور، وتعيش حياتك بصورة عادية - والله الحمد - وإذا بك تجد الآن تغيراً كثيراً بعد أن أصابك هذا المرض، تجد أنك قد انغلقت على نفسك، وتأخرت في دروسك، حتى تشعر بصعوبة في التركيز عليها، وبالتركيز على المذاكرة، وكذلك تجد أيضاً صعوبة حتى في التعامل الاجتماعي، بل ربما وجدت أنك لست بسعيد حتى إن ضحكت أو ابتسمت فإنك تشعر أن هذه الضحكة وهذه البسمة ليست نابعة من قلبك، فما هو السبب في هذا؟!

والجواب: إن السبب ليس راجعاً إلى المرض في الحقيقة، فقد تظن أن السبب راجع إلى هذا المرض الذي أصابك، ولكن الأمر ليس كذلك، إن السبب الحقيقي راجع إلى طبيعة نظرتك إلى هذا المرض، ونظرتك إلى نفسك، إنك تشعر بعد أن أصبت به بأنك صرت معاقاً، أي أنك لست سويّاً كسائر الناس، وهذا يؤلمك أشد الألم ويجعلك تشعر بالحزن العميق، وأنت تفكر بذلك في أكثر أوقاتك إن لم يكن في جميعها، تشعر أن حياتك أصبحت لا معنى لها وكأنك فاقد للقدرات على أن تعيش حياة سوية، كل ذلك أثر عليك، وأصابك بما تراه الآن من التأخر، نعم لا ريب أن الإنسان يقلق إذا أصابه مثل هذا الابتلاء، ويصيبه حزن وهم، وهذه هي طبيعة الإنسان، ولكن لا ينبغي بحال من الأحوال أن يصل إلى درجة من الإحباط وإلى درجة من القلق الشديد حتى يترك مصالحة المتحقة، ويقنع نفسه على أنه معاق، وأنت تشهد لنفسك بأن كل من يخاطك لا يشعر أبداً أن لديك إعاقة، وأي إعاقة يسببها هذا المرض في الحقيقة؟!

إنه مرض ليس بالهين نعم، ولكنك قادر على أن تمارس سائر حياتك كاملة - بإذن الله - خاصة وأن الله قد منّ علينا بتيسير أسباب العلاج وإمكان تخفيف المرض أو إزالته - بإذن الله - فقد قال - صلوات الله وسلامه عليه - : « ما أنزل الله داءً إلا وأنزل له دواءً علمه من علمه وجهله من جهله » [أخرجه الإمام أحمد في المسند]. وقال **صلى الله عليه وسلم**: « لكل داء دواء، فإذا أصيب دواءٌ بداءٍ برئ بإذن الله **عزَّ وجلَّ** » [أخرجه مسلم في صحيحه].

فلا بد إذن من الأمل العظيم بالله **عزَّ وجلَّ**، وها أنت تنظر أن بعض الناس لم يصابوا بمثل هذا المرض، بل أصيبوا في أعينهم وأبصارهم، ففقدوا نعمة البصر، فتخيّل ذلك المنظر، وذاك الرجل يُقاد في الشارع لا يستطيع أن يقطع الطريق، لا يستطيع أن يتحرك من مكان إلى مكان إلا بأن يؤخذ من يده، وقد فقد نعمة الإبصار، ومع هذا كان من هؤلاء الناس من يحقق أفضل الأمور وأحسنها في جميع شؤونه.

انظر إلى عبد الله بن أم مكتوم رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ الذي كان أعمى والذي أثنى عليه ربك **جَلَّ وَعَلَا** في كتابه العزيز إلى يوم القيامة، بل كان يخرج إلى الجهاد في سبيل الله حاملاً راية الإسلام، حتى إن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عندما كان يخرج إلى غزواته الشريفة الكريمة كان يستأمنه ويستخلفه على المدينة - أي يكون والياً عليها - وهو رجل ضير، وأنعم الله عليه فكان مؤذن رسول الله - صلوات الله وسلامه عليه - مع علمك أن هذا الأمر أيضاً ليس بالهين وأنه يحتاج إلى تيقظ، فكان يقال له: قد دخل الوقت فيقوم فيؤذن، وهذا كثير لا يحصى عددًا ممن ابتلوا بأمر في أبدانهم وفي صحتهم، ومع هذا كانوا بحمد الله سائرين في حياتهم، يشقونها بقوة، بل ويفوقون من قد عوفوا من هذه الأمور في كثير من الأحيان، فالأمر إذن مداره على توفيق الله، ومن توفيقه **جَلَّ وَعَلَا** أن يكون لك المهمة العالية والعزيمة والألتفت إلى هذا التخذيّل الذي يوسوس لك به الشيطان، فقم قومتك وهبّ هبتك، وقل: سأكون قريباً من ربي، سأشكره على نعمته، فلئن ابتلاني بهذا المرض فلقد عافاني مما هو أشد منه، أنا الآن أستطيع أن أتحرّك وأن أقوم وأقعد وأن أقضي حوائجي، فكيف الحال لو فقدت القدرة على الحركة؟ كيف الحال لو فقدت السمع والبصر؟ كيف الحال لو فقدت عقلي؟ فكل ذلك حفظه الله تعالى لي ﴿ وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَعَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴾ [النحل: ١٨].

وما أكثر أن يقع المرض للصغار ولل كبار، فهو كأعراض الدنيا كالحر والبرد لا بد أن يمر بها الإنسان، إذن فأساس التغيير من حالك تغيير تفكيرك وتغيير نظرتك إلى نفسك، فألغ هذه النظرة ولا تلتفت إليها، وقم إلى مصالحك، كن أنت ذلك الشاب المؤمن الذي يقوي نفسه في جميع شؤونه في دينه ودنياه، كن أنت ذلك الشاب المؤمن الذي يريد أن يكون في المراتب الأولى للتحصيل الدراسي، أن يحفظ كتاب الله، ويتعلم سنة رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ليذبّ عن هذا النبي الأمين - صلوات الله وسلامه عليه - لتكون

داعياً إلى ربك؛ لتكون الرجل الذي إذا تقدم لخطبة فتاة صالحة فرح به أصهاره وتشرفوا به، فهذا هو الذي ينبغي أن تكون عليه، فالأمر إذن مداره على العزيمة الصادقة، وحسن التعامل مع نفسك ومع قدراتك، وهذا كله من توفيق الله عزَّ وجلَّ، فابذل جهدك في تصحيح هذه النظرة ولتبدأ بالعمل والمثابرة، ابدأ بمراجعة دروسك منظماً وقتاً منطلقاً من أوقات الصلاة، اجعل لك حظاً من المراجعة وحظاً من التواصل الاجتماعي وحظاً من الصحبة الصالحة، ونصيياً من دروس العلم وساع القرآن وحفظه أيضاً.

واجعل لنفسك أيضاً فسحة تخرج بها مع أهلِكَ ومع أصحابك، اضحك ضحكة الشباب المؤمن البريء، إنك صاحب عزيمة فقد تخلصت من هذه العادة السيئة بمن الله وفضله، وكم من إنسان يقع أسيراً لها، ولا يستطيع الخلاص منها، فاعرف هذا واحرص عليه، وتوكل على ربك **جَلَّ وَعَلَا**، واعتن بممارسة الرياضة لاسيما رياضة المشي؛ فإنها تنفّس عن طاقاتك، وتروح عن نفسك، فهذا هو الذي ينبغي أن تقوم به.

..... :B 1

س: أنا شاب أبلغ من العمر ٢٣ سنة، رزقني الله حسن الخلق والأخلاق، نشأت في بيئة مسلمة ومحافظة، وبفضل الله أعمل في وظيفة لطالما تمنيتها وتمناها أبناء جيلي إلى جانب دراستي في التخصص الذي أحبه (الحقوق).

محافظ على صلواتي ولله الحمد وعلى الأذكار، وكثيراً ما منعت نفسي عما حرم الله ابتغاءً لمرضاته ولله الحمد والمنة ولكن كأي إنسان لي بعض الجوانب التي أقصر فيها.

مشكلتي أنني بالرغم من هذه النعم أشعر بالفراغ، لا أعلم لماذا؟! فأنا في فترة الصباح في العمل، وفي فترة المساء في الجامعة، ولكن أشعر بالفراغ، إلى جانب الشعور بالجدية في جميع الأحوال، فأنا كثيراً ما أدقق على كل شيء وأسأل نفسي أحياناً أسئلة سخيفة،

كأن أسأل نفسي «هل أنا موجود أم لا؟»، في السابق كانت حياتي جميلة، فكنت أستمع بجميع أعمالتي، ولكن الآن دائماً ما أفكر بأني كبرت في العمر، وأن حياتي قد تغيرت، وأن الأشياء التي كانت تملأها في السابق تلاشت.

أنا موقن كل اليقين بأن هذه مجرد أفكار تافهة، ولكن للأسف تركت أثرها عليّ داخلياً، فأنا في تعاملتي مع الناس دائم الابتسامه - والله الحمد- وكثيراً ما يقول لي أصدقائي بأنك عنصر تفاؤل بالنسبة لنا، ولكن مع نفسي للأسف فقدت هذا الشعور.

أفيدوني أفادكم الله، هل ما أشعر به هو شعور طبيعي سرعان ما سيزول أم ماذا؟ وما هي الحلول لتخطي هذا الوضع؟

الجواب: قال الله تعالى: ﴿ وَمَا يَكُومَنَّ نِعْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ ﴾ [النحل: ٥٣] فالحمد لله الذي منَّ عليك بهذه النعم الكريمة والتي أعظمها طاعة الله **جَلَّ وَعَلَا**، والالتزام بهذه الشريعة الكاملة، التي من أخذ بها فقد اهتدى وظفر بالفوز والفلاح، قال الله تعالى: ﴿ فَمَنْ أَتَّبَعَ هُدَاىَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى ﴾ [طه: ١٢٣] فلا يضل لا في الدنيا ولا في الآخرة، ولا يشقى لا في الدنيا ولا في الآخرة، وينال بحمده ومنه الحياة الطيبة التي قال الله تعالى فيها: ﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴾ [النحل: ٩٧].

وهذا الشعور الذي لديك الآن يا أخي هو إحساس قد ورد عليك بسبب لطيفين لو أنك تأملت فيهما:

فالسبب الأول هو: أنك تمنع في التفكير وتدقق فيه بصورة زائدة، وهذا هو الذي نقلك الآن إلى الشعور ببعض التساؤلات التي هي من جنس الوسواس ومن جنس الأفكار الفلسفية كالسؤال (من أنا)، حتى إنك قد تشعر - وإن لم تصرح بذلك - أنك

غريب عن نفسك وكأنك كيان آخر غير كيانك، فهذا أمر لا بد من الانتباه إليه وستأتي الإشارة إليه - بإذن الله **عَزَّجَلَّ** - .

والسبب الثاني هو: همتك العالية، فأنت تريد أن تصل بنفسك إلى أفضل الأمور وأحسنها، ولا تكتفي بمجرد المصالح العادية التي يحققها الناس، فتريد لنفسك أفضل الأمور وأحسنها، وهذا يشعر أحياناً بأنك مهما أنتجت ومهما أثمرت فما زال الأمر يتطلب أكثر من هذا الجهد.

وهناك سبب ثالث هو أعظم الأسباب على الإطلاق: إنه شعورك أنك بحاجة إلى قرب أكثر من ربك **جَلَّوَعَلَا**، إن في النفس جوعاً لا يسده إلا القرب من الله **جَلَّوَعَلَا**، إن فيها ظمأ لا يرويه إلا أن يشعر المؤمن بأنه قريب من ربه، فبهذا تصل إلى أن تذوق طعم السكينة وأن تذوق طعم الطمأنينة، قال تعالى: ﴿ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ [الرعد: ٢٨]. إنها السكينة التي يليقها **جَلَّوَعَلَا** في جذر قلب عبده المؤمن بقربه من ربه، فمهما حصل الإنسان في هذه الدنيا ومهما أفنى نفسه في تحصيل مصالحها ونال فيها أعلى الدرجات والمناسب إلا أنه يظل جائعاً يشعر بشدة الظمأ لأنه لم يرتو من قربه من ربه ولم يشبع من أنسه بذكر الله **عَزَّجَلَّ**، فهذا أمر لا بد من الانتباه إليه، فقوِّ علاقتك بربك والجاُ إليه واجعل دعاءك سبيلاً تتقرب به إلى ربك، افزع إليه، وكلما شعرت بهذا الشعور فارفع يديك إليه **جَلَّوَعَلَا** واسأله برحمته التي وسعت كل شيء أن يشرح صدرك: (ربِّ أعنِّي ولا تعن عليّ، وانصرني ولا تنصر عليّ، وامكر لي ولا تمكر عليّ، واهدني ويسر الهدى إليّ، وانصرني على من بغى عليّ، رب اجعلني لك شَكَارًا لك رهَابًا لك مطوَعًا إليك مَخْبِتًا أوَاهًا منيًّا، رب تقبل توبتي واغسل حوبتي وأجب دعوتي وثبت حجتي واهد قلبي وسدّد لساني، واسلّل سخيمة قلبي)، (اللهم أصلح لي

ديني الذي هو عصمة أمري، وأصلح لي دنياي التي فيها معاشي، وأصلح لي آخري التي إليها معادي، واجعل الحياة زيادة لي في كل خير، واجعل الموت راحة لي من كل شر).

(يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث، أصلح لي شأني كله ولا تكلني إلى نفسي طرفة عين)، (ربِّ إني مسني الضر وأنت أرحم الراحمين)، (لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين)، (حسبنا الله ونعم الوكيل، ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم).

فهذا تشعر حقاً أنك قد امتلأت من الراحة والطمأنينة بل وذقت حلاوة الإيمان التي قال فيها -صلوات الله وسلامه عليه-: «ذاق طعم الإيمان: من رضي بالله رباً وبالإسلام ديناً وبمحمد **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** رسولا» [أخرجه مسلم في صحيحه].

وأما عن السبب الأول الذي أشرنا إليه وهو سؤال نفسك (من أنا) فهذا كما أشرنا نوع من الوسوس التي تعرض على الإنسان وهو أيضاً نهج من المناهج الفلسفية التي إن تمدى معها الإنسان أوصلته إلى مهاوٍ ربما تجعله يضطرب اضطراباً شديداً في نفسه، وتوصله إلى حالة من القلق وحالة من الوسوسة قد تنحى به إلى منحى شديد، فلا بد من أن تنتبه إلى هذا، وأنت بحمد الله لم تصل إلى مبادئ هذا الأمر وإنما المراد التنبه واليقظ، فمتى عرض لك هذا السؤال فلا تلتفت له، واستعد بالله من هذه الخاطرة، واشتغل عنها بما يعود عليك بالخير والفضل، وأعظم ذلك ذكر الله، وقراءة كتاب الله **عَزَّوَجَلَّ**، وهذا أيضاً يقودك إلى خطوة حسنة لو أنك استطعت أن تقوم بها:

ما أحسن أن يكون لك تحصيل لحفظ كتاب الله **عَزَّوَجَلَّ**، أن ترسم صورة نفسك وأنت إلى جانب تحصيلك الدراسي وتحصيلك الرزق بهذه الوظيفة الطيبة أنك أيضاً حافظ كتاب الله تأخذه شيئاً فشيئاً مع الأيام والليالي، فإذا بك بعد مدة من الزمان من حملة كتاب الله **جَلَّ وَعَلَا** ممن استنارت قلوبهم وأبصارهم بهذا الكتاب العظيم الذي يرفع الله به أقواماً ويضع به آخرين، كما قال -صلوات الله وسلامه عليه- فهذا مما يزيدك

فضلاً إلى فضل وخيراً إلى خير، وأيضاً يشعرك بالثمرة الملموسة التي تحققها ويزيدك فضلاً إلى فضل - بإذن الله **عَزَّوَجَلَّ** - .

مضافاً إلى ذلك يا أخي: المحافظة على أذكار الصباح والمساء والمحافظة على رقية نفسك، فقد قال **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «استعينوا على إنجاح حوائجكم بالكتمان؛ فإن كل ذي نعمة محسود» [رواه الطبراني في المعجم]. فارق نفسك بالمعوذتين والإخلاص وبالأدعية الثابتة عنه **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** فإن هذا مما يشرح صدرك ومما يدفع عنك أسباب الشر من الحسد وغيره، فاعرف هذا واحرص عليه، وأنت بحمد الله في خير وفضل وهذا الذي أشرت إليه من السؤال الذي يرد عليك أحياناً فلا يشكل عليك فإنه وسوسة تدفع بأذن الأسباب بإذن الله **عَزَّوَجَلَّ** .

ونوصيك هنا وصية الأخ الشفيق والأب الناصح لك بأن تحرص على الزواج إن أمكنك ذلك، فما أحسن أن يكون لك زوجة تبث إليها مشاعرك، إنك بحاجة إلى هذا المعنى، فأنت لديك عواطف كامنة في نفسك لو أنك استطعت أن تنفس عنها وأن تفرغها لو وجدت راحة وطمأنينة عظيمتين - بإذن الله **عَزَّوَجَلَّ** - .

س: لقد غرقت في مستنقع الفتن والشهوات، ولم أجد السبيل للخروج، وفتنة النساء قد قضت علي وأهلكتنى من جميع النواحي، وفي دراستي بدأت علامات في الانخفاض، وفي العبادة فترت، وذلك كله بسبب الشهوة، وإذا قلت إن العلاج الشافي والوافي هو غض البصر والصيام وعدم الاختلاط والدعاء بعد الصلوات والتضرع إلى الله فسأقول لكم: إنه لولا أن الصيام أفادني وكان وجاء لي لما أفطرت في رمضان بسبب الشهوة ولا حول ولا قوة إلا بالله، وأما غض البصر فإني أغض بصري عندما أصوم، ولكن المشكلة هي أن الشهوة بضمير في طول اليوم وحتى في المنام.

وعندما أجرب الانفراد والابتعاد عن النساء وعدم الاختلاط وأشغل نفسي بالقراءة والدراسة يذهب تفكيري إلى النساء فأستمني، وعقب كل صلاة أسأل الله **عَزَّجَلَّ** أن يثبتني ويصرف قلبي على طاعته ويهديني.

وقد فكرت في شراء دواء يُضعف الشهوة لكني رأيت أن له مضاراً فارتدعت، وفي البيت وفي الخارج وفي كل مكان أجد الفتن مكتظة، وهناك أيضاً مشكلة أخرى ولولاها لقممت الليل وسألت الله أن يثبتني وهي أنني أخاف من الظلمة وتأتيني بعض الوسواس من الجن فأظن أنه سيظهر لي (وحشة الليل) كالمجنون، فأرجو أن تخرجوني من بحر الفتن والوسواس إلى محيط العبادة.

الجواب: فإن الغريق يحتاج إلى أن يُنقذ نفسه وأن يسعى في أن يخرج نفسه من جُحَّة البحر الذي إن استسلم فيه أغرقه وأهلكه، ولذلك فإن هذه البداية التي بدأتها - وهي أنك غرقت في مستنقع الفتن والشهوات - لا بد أن تكون كافية في عظتك ونصحك، فأنت بحمد الله شاب مؤمن لك عقلك ولك تفكيرك ولك حسن فهمك، بل لولا هذا الفهم الذي من الله عليك به لما كان منك هذا السؤال، فأنت تدرك أن هذا السبيل هو سبيل الخطيئة، سبيل البعد عن الله، سبيل فوات مصالحك في دينك ودنياك.

إنك أنت الشاب المؤمن الذي يحمل على كتفيه همَّ هذه الأمة العظيمة، همَّ نصرتها وهمَّ القيام لها، وتحمل كذلك أمر رعاية أسرتك، إنك أنت رجل البيت الذي لا بد أن تكون معيناً لوالدك قريباً من والديك حفظهما الله تعالى ورعاهما، فتكون أنت الشاب المؤمن الذي يقر عين والديه في جميع شأنه، وحتى إذا جاء ذلك اليوم الذي تتقدم فيه لفتاة سالحة رأيت أنها تفرح بك وتحرس عليك ورأيت من أصهارك أنهم يفتخرون بأن زوج ابنتهم على هذه الصفة الطيبة من الحفاظ على طاعة الله **جَلَّ وَعَلَا**، وإنك لقادر على ذلك.

فإن قلت: وهذه الفتن التي هي من حولي؟

والجواب: وها أنت تنظر كم من شباب مؤمن متشبث بطاعة الله قائم بما أمر الله **جَلَّ وَعَلَا** حريص على اتباع سنة النبي - صلوات الله وسلامه عليه - ثابت على ما أمر الله تعالى به، أليس يعاني ما تعانيه أنت؟ أليست تمر به الفتن كما تمر بك أنت؟! فلا بد إذن أن تكون من البداية مصمماً على الثبات وألا تستسلم من البداية، وبعبارة أخرى: لا تهيب نفسك للاستسلام وللوقوع في شأن هذه الشهوات المحرمة بدعوى أنني لا أستطيع الثبات وأن الفتن حولي متلاطمة.

نعم إن الفتن كثيرة ومنتشرة والصوارف عديدة ولكن هنالك ثابت المؤمن، هنالك قول النبي - صلوات الله وسلامه عليه -: «بدأ الدين غريباً، وسيعود غريباً كما بدأ فطوبى للغرباء» [رواه مسلم في صحيحه]، وقوله - صلوات الله وسلامه عليه -: «يأتي على الناس زمان القابض على دينه كالقابض على الجمر» [رواه الترمذي]، ومع هذا فهو قابض على دينه وإن كان يشعر بالألم - ألم الفتنة وألم الصبر - ولكن تجده متبشراً فيصبره الله، كما قال **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «ومن يستعفف يعفه الله، ومن يتصبر يصبره الله، وما أعطي أحد عطاءً أوسع من الصبر» [رواه مسلم في صحيحه].

وهناك الثبات بطاعة الله **جَلَّ وَعَلَا**، فأنت لا بد لك من أن تقترب من ربك أكثر؛ لأن الطاعة تورثك الثبات، قال تعالى: ﴿وَلَوْ أَنَّهُمْ فَعَلُوا مَا يُوعَظُونَ بِهِ لَكَانَ خَيْرًا لَّهُمْ وَأَشَدَّ تَثْبِيثًا ۖ وَإِذَا لَا تَأْتِنَهُمْ مِّنْ لَّدُنَّا آجْرًا عَظِيمًا ۖ ۝٦٧﴾ ولهديتهم صراطاً مستقيماً ﴿ [النساء: ٦٦-٦٨]، وها هنا عبارة قد ذكرتها وهي أنك قد قلت إنك تدعو وتدعو ولكن ما من مجيب، وهذه العبارة خاطئة لفظاً ومعنى، بل المجيب هو الحي القيوم **جَلَّ وَعَلَا** الذي لا يلجأ إليه مؤمن صادق - من أمثالك بإذن الله - إلا واستجاب له، وها هو **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** يقول: «الدعاء هو العبادة» ثم تلا قوله تعالى: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ

الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ﴿٥٦﴾. وخرَجَ الترمذي عن النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أنه قال: «إن ربكم حييُّ كريم يستحي إذا رفع العبد يديه أن يردهما صغراً» [أخرجه الترمذي في سننه]، أي أنه يستحي أن يردهما خاليتين.

فإن قلت: فأنا أدعو ولا أرى أن الله جَلَّ وَعَلَا يستجيب لي؟ والجواب: إن فهمك لحقيقة الاستجابة لا بد أن يكون أبعد من مجرد أن تعرف أن تدعو الله بشيء فيحصل على الفور ويتحقق أمام عينيك، فقد بين صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ هذا المعنى تمام البيان فقال: «ما من مسلم يدعو الله تعالى بدعوة ليس فيها إثم ولا قصيعة رحم إلا أعطاه الله بها إحدى ثلاث: إما أن تعجل له دعوته، وإما أن يدخرها له في الآخرة، وإما أن يصرف عنه من السوء مثلها»، قالوا: إذن نُكثِر، قال: «الله أكثر» [خرجه الترمذي في سننه]، أي الله أكثر إحساناً، وقد ثبت عن النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ في أحاديث صحيحة أنه يستجاب للعبد ما لم يستعجل، قالوا: وكيف يستعجل؟ قال: «يقول: قد دعوت وقد دعوت فلم أريستجب لي، فيستحسر ويدع الدعاء».

فعليك إذن بأن تدعو ربك وأن تلجأ إليه، وهذا جانب مطلوب، ولكن أيضاً مطلوب العمل والخطوة إلى الأمام بأن تكون بعيداً عن أسباب الفتنة بعيداً عن أسباب الاختلاط، غاصاً بصرك.

وها هنا لفظة عظيمة لو أنك حرصت عليها: أن تكون مع إخوة صالحين، هذه الثلاثة الطيبة من الإخوة الفضلاء الذين يعينونك على طاعة الله، الذين تقيم معهم حلقة لتجويد كتابه العزيز، الذين يدعون إلى الله جَلَّ وَعَلَا وتشترك معهم في نشر الخير بين الناس، فهذا تكون أنت المؤمن والشاب المستقيم وتجد أنك بحمد الله عَزَّ وَجَلَّ قد وجدت السبيل السليم الذي فرغ من طاقات نفسك والذي يجعل أمنياتك محققة في الواقع، هذا مع تذكر عظيم الأجر الذي تناله بالصبر.

وها هنا أمر لطيف لو أنك تأملته وهو: أن تعلم أن لذة الانتصار على هوى النفس وعلى كيد الشيطان لذة لا تعدلها لذة الوقوع في المحرمات، وعزة الطاعة التي ينالها المؤمن لا تعدلها ذلة المعصية ولو نال الإنسان لذة من شهوات الدنيا المحرمة.. فاحرص على هذا وتوكل على الله **جَلَّ وَعَلَا** فإنك جدير به.

وأما ما أشرت إليه من أنك قد تشعر بالوحشة في الليل وتخاف من الجن ونحو ذلك، فهذا أمر يا أخي يكفيك فيه أن تعلم قول النبي **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «ما ينزل عبد منزلاً فيقول: أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق فلا يضره شيء حتى يرتحل من منزله ذاك» فهذا هو يقينك، فلا التفات إلى هذه الوسوس التي تعرض عليك، ولكن استعن بالله **عَزَّجَلَّ** واستعد بالله من شر الشيطان ونزغه، وإن قمت فصليت فحسن، وليس من شرط ذلك أن يكون في آخر الليل، فقيام الليل يصح أن يكون بعد صلاة العشاء، فلو أنك صليت ركعتين بعد صلاتك العشاء لكنت داخلاً بإذن الله في قوله تعالى: ﴿ **وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَامًا** ﴾ [الفرقان: ٦٤]، كما قال ابن عباس **رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا**، فيمكنك أن تبدأ بقيام الليل بركعتين بعد صلاة العشاء ثم تشفع وتوتر، فهذا أمر حسن لو أنك استطعت القيام به وليس من شرط ذلك أن يكون في جوف الليل وإن كان ذلك مطلوباً.

وأما عن هذه الوسوس التي ترد عليك فاطردها بالاستعاذة بالله منها وعدم الالتفات لها وتحقيرها، وهذا تنال السعادة في دينك ودنياك، ونسأل الله **عَزَّجَلَّ** لك التوفيق والسداد وأن يشرح صدرك وأن ييسر أمرك وأن يجعلك من عباد الله الصالحين وأن يوفقك لما يحبه ويرضاه وأن يزيدك من فضله وأن يفتح عليك من بركاته ورحماته.

أريد أن أتناقش معك أمراً أراه خطيراً، وهو التباس أمور كثيرة على الناس، وأنا منهم، وأريد أن توضح الحقيقة:

١- الربا تزين، وأصبح: قرض سيارة / التمويل العقاري / امتلك منزل الأحلام / أقل فائدة/ فأين الحقيقة؟

٢- نساء يرتدين ملابس عارية يسمونهن فنانات، وذوي حس راق وفني، وصفوة المجتمع، فهل هن كذلك؟

٣- السعي إلى الرزق والعمل، والتوكل على الله هو تخطيط وإصرار وقواعد وعلوم وحسابات يتم من خلالها النجاح فمن على الحق؟

٤- شباب يرتدي بنطلوناً ساقطاً، ويركب سيارة حديثة، هو شاب عصري، وفتاة ترتدي ملابس محزقة وهي فتاة ستايل وشيك، هل هم على باطل أم لا؟

وضّح لي ولكثير من المسلمين فلقد أوشك الأمر على الالتباس، واختلاط الحق بالباطل.

الجواب: عش وسترى وتسمع عجباً، فأنت في زمن الفتن والعجائب، ونسأل الله أن يعافينا من تلك المصائب، واعلم بأن على الحق نوراً، وأن الباطل مهما زين وحسن سيظل باطلاً، ولن يتغير حكم الرب إذا غيروا أسماءه، ولن يصبح الخمر حلالاً إذا سموها بغير اسمها، وهذه الحيل من أفعال اليهود، ولست أدري من نخادع؟!!

والمسلم مطالب أن يرجع في كل ذلك إلى أهل العلم والفضل، وأن يتذكر ما قاله الإمام مالك: (إن هذا الأمر دين فانظروا عمّن تأخذون دينكم) وكم هو عجيب هذا الإنسان، فإنه إذا مرض يختار أفضل وأحسن الأطباء، ولكنه في أمر الدين لا يبالي أن يأخذ من الجريدة أو من أنصاف المتعلمين، فهل أصبحت عنايتنا بصحتنا وطعامنا أكبر من اهتمامنا بأمر ديننا؟!!

ولا يخفى عليك أن المعاملات الربوية المذكورة قتلها العلماء بحثاً ووضحوا حكم الله فيها، ونجحت البنوك الإسلامية في إيجاد صيغ إسلامية تحت إشراف علماء، وأصبح الحلال متاحاً لمن يطلبه، والحمد لله إن تجربة البنوك الإسلامية ناجحة لدرجة كبيرة، وإن البنوك الغربية بدأت في إنشاء أجنحة وفروع تعمل بالصفة الإسلامية.

أما بالنسبة لعالم العربي والسفاه المسمى فناً فذلك أمر لا يخفى على كل صاحب فطرة سليمة، ويغضب الله أن يُعظّم الفساق وأهل الفن والتمثيل، وقد آن الأوان لتسمية الأمور بمسمياتها.

أما مسألة التخطيط والعمل والاجتهاد فهي مطلوبة، ولكنها مجرد أسباب والله هو الرزاق الوهاب، والإسلام لا يعارض حسن التدبير والتخطيط، ولكنه لا يجعله السبب الوحيد لجلب الأرزاق، فالمسلم يعمل بالأسباب ثم يتوكل على الكريم الوهاب؛ فإنه لا رزاق إلا هو.

ولا شك أن تعلق بعض الناس بالدنيا جعلهم ينظرون إلى الأموال والمظاهر والسيارات، ولكن العبرة بصلاح القلوب والأعمال، وقد قال النبي **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «إن الله لا ينظر إلى صوركم ولا إلى أجسادكم ولا إلى أموالكم ولكن ينظر إلى قلوبكم وأعمالكم».

وقد أسعدني هذا السؤال الذي يدل على إحساسك باختلاط المفاهيم، والمسلم يحتكم إلى شريعة رب العالمين.

1

س: هناك مشكلة في اعتقادي إذا حلت ستكون السبيل لحلول باقي المشاكل وهي النظر إلى النساء، كيف السبيل إلى الخلاص من هذه المشكلة؟ وخاصة أنني سمعت

محاضرة لأحد المشايخ جزاه الله خيراً، بل حتى حديثاً للنبي **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** أن النظرة سهم من سهام إبليس، وقد وضع الشيخ أن هذه النظرة تبقى في القلب ومن الصعوبة أن ينساها الإنسان (حسب ما فهمته).

وبالنسبة للعادة السرية فإني في الحقيقة أمارسها بمعدل مرة كل يومين فهل تعتقد أن من السهل تركها فجأة؟ وعندما يشاركني الشيطان في التفكير في هذه القضية كأنه يقول لي: هل يعقل أنك لن تقضي شهوتك حتى الزواج ولا يخفى عليك الفقر الذي نعيشه - وهو العامل الرئيسي في تأخير الزواج- وأيضاً يقول الشيطان لي هل الاحتلام يقضي شهوتك فعلياً؟

ملاحظة: الصوم يؤثر على فهمي ودراستي، وأنا إنسان نحيف وستوجه لي الانتقادات لي من أهلي إذا صمت.

وبالنسبة للوقت فإني أشعر أن وقت الفراغ هو الذي يدفعني إلى ارتكاب المعاصي والذنوب، لو قرأت مثلاً جزءاً من القرآن سيستغرق معي مثلاً ساعة ودراستي (إذا درست) دعها تستغرق ثلاث ساعات، ماذا بعد؟ أين أذهب؟ ستقول لي: اجلس مع ثلة الصالحين؟ سأجاوبك شيخنا الفاضل: لا يوجد، وإن وجد القليل منهم فإن كل واحد إما مشغول بعمله أو دراسته، إذاً سوف أبقى متربّعاً في البيت لا أدري ماذا أفعل؟ سؤالي: أين أمضي وقت فراغي حتى أبتعد عن هذه المصائب.

الجواب: فهل تدري على ماذا تدل هذه الرسالة الكريمة منك؟.. إنها تدل على أن في نفسك نداءً يحثك على طاعة الله، إنك قد تستغرب من نفسك عندما تسترسل في بعض المعاصي وعندما تتهاون في طاعة الله **عَزَّوَجَلَّ** وتظن أنك من البعيدين عن ربك في أمر الدين ولا يلتفتون إليه... يا أخي إن فيك مادة الخير، إنك لازلت تحن إلى تلك الأيام التي كنت فيها قريباً من ربك طاهر القلب زكي السريرة طاهر الجوارح عاملاً بطاعة

ربك، فهذا هو الذي يملك على كتابة مثل هذه الرسالة وطرح مشكلتك تشد الحل
وتريد أن تخرج نفسك من دائرة العصيان لتكون في دائرة الرحمن.

وأما عن ما أشرت إليه من أنك قد تتأثر بالموعظة شيئاً ما ثم لا يلبث ذلك أن
تعود، فهذا شأن الإنسان يا أخي وهو أن يتأثر متى ما أحضر الفكرة وجعلها في نفسه،
فإنك إن فكرت اعتبرت وإن اعتبرت تذكرت وإن تذكرت اتقيت ربك، فالعاقل هو
الذي يحصل له الذكرى، والذكرى إذا وقعت له أنتجت له التقوى، ولذلك رتب الله
جَلَّ وَعَلَا هذا المعنى في آياته الكريمة فقال: ﴿ قُلْ تَعَالَوْا أَتْلُ مَا حَرَّمَ رَبُّكُمْ عَلَيْكُمْ ۗ
أَلَمْ تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا... ﴾ [الأنعام: ١٥١]، ثم قال: ﴿ ذَلِكُمْ وَصَّكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ ۗ ﴾ ثم
قال: ﴿ ذَلِكُمْ وَصَّكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ۗ ﴾ ثم قال: ﴿ وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا
فَاتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَنْ سَبِيلِهِ ذَلِكُمْ وَصَّكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ۗ ﴾
[الأنعام: ١٥٣]. فالعاقل يتذكر، وإذا تذكر اتقى ربه، وهذا نظير قوله **جَلَّ وَعَلَا**: ﴿ إِنَّ الَّذِينَ
اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ ۗ ﴾ [الأعراف: ٢٠١].

فالمؤمن قد يقع له نزغ الشيطان ولكنه يتذكر فيبصر طريقه ويعرف الحق فيتبعه
ويتوب إلى ربه، فهذا هو الذي لا بد أن تحرص عليه، لا بد أن تكون وثاباً إلى طاعة الله
بعيداً عن كيد الشيطان، وخاطب نفسك يا أخي: هل رضيت يا نفسي بأن تكوني مطيعة
لعدوك الذي يدعوك إلى عذاب السعير ﴿ إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا إِنَّمَا يَدْعُو
حِزْبَهُ لِيَكُونُوا مِن أَصْحَابِ السَّعِيرِ ﴾ [فاطر: ٦]. هل رضيت بترك طاعة الله **عَزَّ وَجَلَّ** والخروج إلى
العصيان والله **جَلَّ وَعَلَا** هو الذي يناديك للسعادة والفلاح في الدين والدنيا؟! فلا بد إذن
من أن تأخذ بالحزم مع نفسك.

وأما ما أشرت إليه من أنك تعاني من إرسال بصرك والنظر إلى المحرمات فلا ريب
أن هذا له أثر بالغ في نفسك؛ فإن هذا يُشعرك بالوهن ويُشعرك بالضعف ويُشعرك بأنك

قليل المراقبة لربك، ومع هذا يا أخي فلا بد أن تعالج كل ذنب تقع فيه بالتوبة إلى الله **جَلَّ وَعَلَا**، بأن تبذل وسعك على أن تكرر التوبة وعلى أن تعيدها، وكلما وقع منك ذنب أصرت على التوبة ولم تكن مصرًّا على الذنب، قال تعالى: ﴿ وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ ﴿١٣٥﴾ أُولَٰئِكَ جَزَاءُهم مَّغْفِرَةٌ مِّن رَّبِّهم وَجَنَّتْ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَنِعْمَ أَجْرُ الْعَمِلِينَ ﴾ [آل عمران: ١٣٥-١٣٦].

وأما عن كيفية غض بصرك فليس هنالك أعظم من أن تستحضر نظر الله إليك وأنه بصير بك وأنه مطلع على سريرتك، قال تعالى: ﴿ يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ ﴾ [غافر: ١٩]. فهو يعلم تلك النظرة التي يخون بها الإنسان نفسه ويخون بها طاعة الله فينظر إلى ذلك المنظر المحرم والله **جَلَّ وَعَلَا** يعلم خائنة عينه. وأيضا فقد قال الله تعالى: ﴿ سَوَاءٌ مِّنكُمْ مَنْ أَسَرَ الْقَوْلَ وَمَنْ جَهَرَ بِهِ وَمَنْ هُوَ مُسْتَخْفٍ بِالْأَيْلِ وَسَارِبٌ بِالنَّهَارِ ﴾ [الرعد: ١٠]. ولذلك سئل بعض الأئمة بما يستعان على غض البصر عن الحرام فأجاب وأحسن فقال: (بعلمك أن نظر الله إليك أسرع من المنظور إليه)، فاستحضارك علم الله واستحضارك رقابة الله هو خير ما تقوم به، بل هو مقام الإحسان الذي قال فيه - صلوات الله وسلامه عليه - : «أن تعبد الله كأنك تراه فإن لم تكن تراه فإنه يراك». فاستحضر هذه المعاني تجد قوة - بإذن الله **عَزَّ وَجَلَّ** - وثباتًا على طاعة الله.

وأيضا فخطب نفسك: ماذا سأجني من إرسال بصري إلى الحرام غير الهم وغير الحزن وغير الآثام التي أجلبها لنفسي، بينما إذا غضضت بصرك أنتج ذلك راحة في نفسك وطمأنينة وسكينة في قلبك، فما غصَّ مسلم بصره عن الحرام سواء كان رجلاً أو امرأة إلا أورهه الله تعالى نورًا يستضيء به، ولذلك كان من الأسرار العجيبة أن الله **جَلَّ وَعَلَا** بعد أن أمر بغض البصر بقوله: ﴿ قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَٰلِكَ

أَذْكُرُ لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَيْرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ ﴿ [النور: ٣٠] أن عقب بعدها آيات: ﴿اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكُوفٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ...﴾ [النور: ٣٠] الآية. فهذه إشارة إلى النور العظيم الذي يليق به الله **جَلَّ وَعَلَا** في قلب العبد المؤمن المحافظ على غض بصره.

وأما ما أشرت إليه عن الحديث المروي عن النبي -صلوات الله وسلامه عليه- أن النظرة سهم من سهام إبليس، فهذا يروى عنه -صلوات الله وسلامه عليه- وقد أخرج الحاكم في المستدرک بلفظ: «النظرة سهم من سهام إبليس مسمومة فمن تركها من خوف أثابه به جل وعز إيماناً يجد حلاوته في قلبه». وهذا الإسناد فيه ضعف ومع هذا فمعناه مستقيم سليم، وقد ثبت عن النبي **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** أنه سُئِلَ عن نظرة الفجأة -أي من غير قصد- فقال: «(اصرف بصرك) [رواه مسلم في صحيحه]. وخرَّج الإمام أحمد في المسند عن النبي **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «لا تتبع النظرة النظرة فإن الأولى لك -أي لا إثم عليك فيها لأنها من غير قصد- والثانية عليك -أي ضررها وإثمها عليك».

فعليك بالعمل بتقوى الله **جَلَّ وَعَلَا** يا أخي وتذكر قوله تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ﴿٢﴾ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾ [الطلاق: ٢-٣]، وتذكر قوله **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «إنك لن تدع شيئاً لله **عَزَّجَلَّ** إلا بدلك الله به ما هو خير لك منه» [أخرجه الترمذي في سننه]. وهذا هو الذي سيقودك إلى التخلي عن الاستمناء (العادة السرية/ السيئة) وعن مشاهدة الحرام، وستجد همة عالية وقوة -بإذن الله **عَزَّجَلَّ** -.

وأما ما أشرت إليه من تأخر الزواج نظراً للضعف القدرات فتذكر أن الرزق على الله **جَلَّ وَعَلَا** وأن من يتق الله فمخرجه قريب، وقد خرَّج أبو داود في السنن عن النبي **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** أنه قال: «من لزم الاستغفار جعل الله له من كل ضيق مخرجاً، ومن كل هم فرجاً، ورزقه من حيث لا يحتسب». وأيضاً فقد قال -صلوات الله وسلامه عليه-: «ثلاثة حق على الله عونهم: المجاهد في سبيل الله، والمكاتب، والناكح يبتغي العفاف» [أخرجه ابن ماجه

في السنن]. وقال تعالى: ﴿إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَسِعُ عَرْشُهُ﴾ [النور: ٣٢].
 فبين **جَلَّ وَعَلَا** أن الزواج من أسباب الغنى ووعده بذلك، فقال: ﴿إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ﴾ أي إن كان المتزوجان فقراء فإن الله سيغنيهم من فضله **جَلَّ وَعَلَا**، ولذلك قال أبو بكر الصديق **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ**: «أطيعوا الله فيما أمركم من النكاح ينجز لكم - أي يفي لكم - بما وعدكم به من الغنى» ثم تلا هذه الآية الكريمة. وقال أمير المؤمنين عمر بن الخطاب **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ**: «عجبت لمن لم يلتمس الغنى في النكاح» أي عجبت لمن لم يطلب الغنى بالزواج، ثم تلا هذه الآية الكريمة.. فهذا هو مسلك الشاب المؤمن.

إن عليك يا أخي أن تدرك أن اهتمامك بأمر أمتك واهتمامك بالدعوة إلى الله **جَلَّ وَعَلَا** وأن تكون أنت الشاب الذي يحمل هم الأمة ليقوم شرع الله **جَلَّ وَعَلَا**، ليعيد إليها مجدها، فهذا هو الذي ينبغي أن تكون إليه معلقاً قلبك بمكارم الأخلاق ومعاليها.

وأما عن قضاء وقتك فإن وقتك هو حياتك فإن كان لديك وقت فراغ فلماذا لا تطلب فيه حفظ كتاب الله لتكون حافظاً كتاب الله تحمله في صدرك؛ لتكون ممن قال الله فيهم - صلوات الله وسلامه عليه - : «خيركم من تعلم القرآن وعلمه»، لماذا لا تكون داعياً إلى الله **جَلَّ وَعَلَا**، فلا إن عصي كثير من الناس ربهم تكون أنت المطيع الداعي إلى رضوانه المستمسك بالحق، ﴿فَأَسْتَمْسِكْ بِالَّذِي أُوحِيَ إِلَيْكَ إِنَّكَ عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ﴾ [الزخرف: ٤٣]. فاعتنم وقتك فيما يصلحك من طاعة الله ومن تحصيل المعارف النافعة، كما قال - صلوات الله وسلامه عليه - : «احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز» [أخرجه مسلم في صحيحه]. فهذا هو سبيلك وهذا هو طريقك، وعليك بالحرص على ذلك، والله يتولاك برحمته ويرعاك بكرمه، ونسأل الله **عَزَّ وَجَلَّ** لك التوفيق والسداد وأن يشرح صدرك وأن ييسر أمرك وأن يجعلك من عباد الله الصالحين وأن يوفقك لما يحب ويرضى. وبالله التوفيق.



س: أنا طالب بالكلية تخصص أدبي، أريد أن أعرف القواعد المهمة لتنظيم الوقت، فأنا أريد أن أستذكر دروسي بشكل يومي، كما أني طالب بحلقة تحفيظ القرآن ذات نظام مميز، ولدي أنشطة دعوية، ولكن الوقت لم أستطع تنظيمه فأرجو منكم النصح.

الجواب: فإن إقبالك على القرآن، ونشاطك في الدعوة إلى الله من أهم ما يعين على النجاح بتوفيق الواحد الفتح، فواظب على أذكار المساء والصباح، وجالس أهل الفلاح، وابدل أسباب النجاح، ثم توكل على فالق الإصباح، ومرحبًا بك في موقعك وكم نحن سعداء بتواصلك مع الموقع، وبهمتكم العالية، وكم تمنينا أن يجتهد الشباب في التوفيق بين دراسة القرآن وخدمة الإسلام، وبين واجباتهم الأخرى في الدراسة والتأهيل، والتواصل مع من حولهم من أهل وأصدقاء.

ولا يخفى على أمثالك أن تنظيم الوقت يبدأ بالمواطبة والمحافظة على الصلاة بعد التوجه إلى من يجيب الدعاء، ثم بوضع جدول للمذاكرة، بشرط أن يكون معقولًا فلا تكلف نفسك فوق طاقتها، ومن المفيد أن تجعل فيه أوقاتًا حرة وأوقاتًا للاستراحة؛ فإن في ذلك طردًا للملل، واشغل نفسك بطاعة الكبير المتعال؛ فإنه أساس الفلاح في العاجلة والمآل.

كما أرجو أن تعطي نفسك حظها من الغذاء والراحة، واعلم أن النجاح قد يحصل بنسبة ضئيلة وذلك لا يعني الفشل، بل إن ذلك خطوة هامة في طريق النجاح - وأرجو أن تعلم أن كثيرًا من الشباب يضع برنامجًا ثم لا تعجبه النتائج فيتوقف! كما أن هناك من يبدأ بحماس واندفاع! ومن يفعل ذلك لا بد أن يتوقف لأن (المنبت لا أرضًا قطع ولا ظهرًا أبقى).

والمسابق الناجح هو الذي يبدأ بسرعة معتدلة من بداية السباق وحتى نهايته.
وهذه وصيتي لك بتقوى الله واعلم أن الله وعد أهلها بتيسير الأمور فقال: ﴿ وَمَنْ
يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا ﴾ [الطلاق: ٤].

1 . . . B . B . . .

س: كيف أجعل لي هدفًا معينًا؟ وكيف أغير نظرتي لنفسي؟ وكيف أزيد من
حفظي؟ وكيف أصير قوي الشخصية؟ وكيف أتعامل مع الوقت؟

الجواب: فإنك تريد يا أخي أن تصل إلى إصلاح نفسك من جميع الجهات وهذه
الأمور التي ذكرتها في سؤالك وفصلتها يُلخصها: أنني أريد أن أصل إلى إصلاح نفسي في
ديني ودنيائي. فهذه الكلمة تجمع لك كل ما سألت عنه بهذه التفاصيل، فإذا أردت ذلك
فليكن لك الهدف الأعظم والغاية الأسمى (إنه تحصيل رضا الله **جَلَّ وَعَلَا**)، وذلك بأن
تجعل همَّك في طلب مرضاته، وأن تجعل كل شأنك دائرًا على الظفر بهذه الغاية العظيمة.
وهذا هو الذي يجمع لك كل ما تريده من خيري الدنيا والآخرة، فإن من أطاع الله وكان
له بصيرة في دينه وصل إلى غايته في السعادة في هذه الدنيا والآخرة، وهذا يشمل له أيضًا
أمور الدنيا التي لا بد له منها؛ فإن الإنسان لا غنى له عن أن يصلح دنياه، ولذلك كان من
دعاء النبي **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «اللهم أصلح لي ديني الذي هو عصمة أمري، وأصلح لي دنياي
التي فيها معاشي، وأصلح لي آخرتي التي إلهيها معادي، واجعل الحياة زيادة لي من كل خير،
واجعل الموت راحة لي من كل شر»، ولكن ببصيرة المؤمن تصبح الدنيا خادمة للآخرة
بل هي داخلة فيها بحيث يصبح طلبك لتحصيل التخصص الدراسي الحسن، وطلبك
الرزق وسعيك في الظفر بالزوجة الصالحة وإقامتك البيت المؤمن والذرية الصالحة؛
كل ذلك داخل في طاعة الله **عَزَّ وَجَلَّ** بهذه النظرة الشاملة والتي تجمع لك سعادة الدنيا

والآخرة، فإن المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير، كما قال - صلوات الله وسلامه عليه -.

فلتجعل إذن غايتك هي طاعة الله، فتكون حريصًا على امتثال أمره واجتناب نهيه، موظفًا على نفسك الأخلاق السامية مقتديًا في ذلك بنبيك الأمين - صلوات الله وسلامه عليه - فبذلك تجد بالفعل أنك قد صرت قوي الشخصية وأنك حصلت الشخصية المتزنة، إنها شخصية المؤمن الذي يقدر نفسه ولذلك فلا يوردها موردًا لا يليق بها، وهو أيضًا له الهمة العالية في تحصيل مصالح دنياه، فهو يأبى على نفسه أن يكون في الدون أو أن يحتاج إلى غيره، ولذلك كان من الدعاء العظيم الذي علمناه **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «اللهم اكفني بحلالك عن حرامك، واغنني بفضلك عن سواك» فهذا تحصيل الأصل العظيم الذي يجمع لك مصالح دينك ودنياك كقاعدة عامة، ولتنتقل بعد ذلك إلى بعض التفاصيل التي تعينك على هذا المعنى.

فمثلًا إذا أردت أن ترسم لنفسك أهدافًا في مصالح دنياك فأول ما تقوم به أن تنظر في الأمور الممكنة التي يمكن أن تحصيلها بحيث تكون عند طلبك لهدف معين واقعيًا لا تترك أمورًا يستحيل إدراكها أنت بغنى عنها ولا فائدة ترجى من ورائها، ولكن تنظر إلى ما يجمع لك الخير في دنياك، فمثلًا أنت طالب تدرس في الجامعة مثلًا أو في معهد من المعاهد فليكن لك هدف، هو أن تجتهد في دراستك وأن تكون متقنًا في تخصصك حتى إذا خرجت كنت قادرًا على أن تباشر العمل - بإذن الله **عَزَّوَجَلَّ** - بإتقان وحذق، فهذا هدف واقعي يمكن أن ترسمه ويحتاج لتحصيله أن تستعين بربك وتبدأ في الدراسة والمثابرة والمراجعة أولاً بأول حتى تحصل هذا المعنى. فهذا مثال لتقيس عليه.

وخذ مثلًا أيضًا: أمر الزواج فأنت تريد أن تعف نفسك فتبدأ بالسعي الحثيث في تجهيز نفسك من الناحية المادية ومن الناحية الأسرية، ثم تسعى في اختيار الفتاة الصالحة،

ثم تتقدم لخطبتها ثم بعد ذلك تعقد عليها، فكل هذه أهداف ترسم شيئاً فشيئاً ومبدؤها من معرفة أنها خيرٌ وصالحٌ في دينك أو دنياك يحتاج أن تحصله.

فبهذا النظر تجد أنك تستطيع أن تحقق أهدافك بحمد الله القريبه والبعيده وتسير فيها سيراً هادئاً رقيقاً، وهذا هو الذي نود أن تحرص عليه وهو ألا تكون متعجلاً في طلب أهدافك وألا تكون صاحب ملل وسامة بحيث تمضي خطوات ثم تتوقف بعدها وتترك مصلحتك، كلا ولكن حدد الهدف الذي تريده ثم التمس أسبابه التي تعين على تحصيله ثم فليكن لك العزيمة الماضية على ذلك، وهذا هو الذي جمعه النبي **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** بقوله: «احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز» [أخرجه مسلم في صحيحه].

فقد بين **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** في هذا الحديث أنه ينبغي للمؤمن أن يحرص على كل ما ينفعه أي في دينه ودنياه، حتى لا يكون مغبوناً خاسراً قد ضاعت منه أيامه وذهبت منه ليلاليه وهو لا يحصل مادة صلاحه في دينه ودنياه. ثم بين **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** أن سبيل تحقيق هذا الأمر هو الاستعانة بالله أولاً ثم تحصيل الأسباب الممكنة ثانياً وبذل الوسع في ذلك، ولذلك قال: «واستعن بالله ولا تعجز». فالمؤمن إذن ينبغي أن يكون قوياً فيما يقدر عليه وفيما يقدر على تحصيله، ولذلك قال - صلوات الله وسلامه عليه - بعدها: «احرص على ما ينفعك» أي احرص على ما ينفعك من مصالح الدنيا والآخرة، ثم قال: «واستعن بالله» أي اجعل سبب تحصيل هذه المصالح هو توكلك على الله، ثم قال - صلوات الله وسلامه عليه -: «ولا تعجز» أي خذ بالأسباب الموصلة إلى المقصود.. فهذا الحديث يا أخي اجعله نبراساً تستضيء به، واجعله طريقاً قوياً تسير عليه.

ومن هذا المعنى أن تنمي ثقتك في نفسك وذلك بأن ترسم الأهداف القريبة مثلاً ثم تقوم في تحصيلها لتعود نفسك على هذا المعنى، فخذ مثلاً لطيفاً على ذلك: فها أنت الآن تريد أن تحفظ صفحات من كتاب الله **عَزَّوَجَلَّ** فتحدد مثلاً مقدار صفحتين أو ثلاث في هذا

الأسبوع، ثم تجعل له وقتاً معيناً كأن يكون بين المغرب والعشاء عندما تصلي المغرب في جماعة وتبقى في المسجد فتمسك المصحف وتقرأ منه مقدار ربع صفحة في كل يوم، فتجد أنك قد حققت بالفعل حفظ هذا القدر، ثم إذا انتهى الأسبوع إذا بك قد حققت هدفك القريب، وهذا ينقلك بعد ذلك إلى أن ترسم هدفاً بعيداً: فلماذا لا أحفظ كتاب الله **عَزَّجَلَّ** كاملاً وأستمر على ذلك وأن أضع لنفسي نظاماً يعينني على هذا؟!.. فهذا للتمثيل.

مضافاً إلى ذلك أن يكون عند اختيارك لبعض أمورك التي تحتاجها - ولو كانت في أمورك الدنيوية - حازماً عارفاً ما يصلحك من ذلك، فها أنت تخرج لشراء بعض الملابس، فلا ينبغي أن تتردد في ذلك تردداً كثيراً وتقف كالحائر واضعاً يديك على خدك، بل قد عرفت حاجتك وعرفت الثمن الذي يصح أن تشتري به هذه الحاجة، فتقدم عليه وتشتريه بدون تردد كثير لتعود نفسك على إمضاء القرار وتزيد من ثقتك في نفسك.

ومن هذا المعنى مصاحبة الإخوة الصالحين الذين تستفيد منهم في طاعة الله **عَزَّجَلَّ**، وكذلك في الأخلاق والقدرات الاجتماعية؛ فإن في هذا له إعانة بالغة لك من تحسين قدراتك وعطائك.

وأما عن كيفية تغيير نظرتك لنفسك فخير ما تقوم به هو الاعتدال في ذلك بأن تنظر إلى أنك - بحمد الله **عَزَّجَلَّ** - قد وهبك الله من النعم ومن القدرات وأنك لا تنقص عن غيرك، وإنما العبرة في اتباع سبيل الحق والعمل به وتحصيل المصالح في الدين والدنيا، فهذا تكون مثبتاً نفسك وتكون العبد الصالح الذي يرضى الله تعالى عنه والذي يتشرف به أهله ويتشرف به أصحابه عندما يتقدم إليهم، وهذا يحتاج منك أن تطرد الأفكار السيئة السلبية وأن تجعل لنفسك تفكيراً مشرقاً ينظر إلى الخير وينظر إلى إمكان تحصيل الفضل وأن الحياة إنما تحتاج إلى بر وتقوى لله **عَزَّجَلَّ**، وسعي في تحصيل المصالح بالجهد الممكن

بالتوكل على الله واتباع الأسباب الموصلة إلى ذلك . فهذا هو التفكير الإيجابي الحسن الذي يعينك على أن تكون صاحب نفس منسرحة بل وعطاء وبذل - بإذن الله **عَزَّوَجَلَّ** - .

ونسأل الله **عَزَّوَجَلَّ** لك التوفيق والسداد، وأن يشرح صدرك، وأن ييسر أمرك، وأن يزيدك من فضله، وأن يجعلك من عباد الله الصالحين، وأن يوفقك لما يحب ويرضى .

.....

س: أرغب في التسجيل بناد رياضي ولكني لا أستطيع، وأحاول أن يكون أكلي وشربي طبيعياً وصحياً، وأحاول أن أقلل السهر وأنام مبكراً لكني لا أستطيع، وأنتم ترون كيف نعيش، فلا وقت للنادي ولا بد من الوجبات السريعة، وكيف سأبقى دون طعام وأنا أدخل البيت بعد المغرب وربما أكثر؟ وكيف أنام مبكراً ومعظم النشاطات وخاصة الاجتماعية والعائلية تبدأ بالليل وتستمر حتى الصباح خصوصاً في الصيف؟ فهذه ظواهر عامة تعاني منها ولكننا ندفع الثمن من أهم أمر نملكه وهو صحتنا وأجسادنا .

وأشعر بالانزعاج ولا يروق لي هذا الوضع، ولكن كيف لي أن أوفق بين الواقع والصحيح؟ وكيف يكون أكلي صحياً؟ وكيف تكون لياقتي ممتازة وجسمي صحياً وغير مترهل دون التسجيل بنادي؟ وكيف لي أن أنام مبكراً وأستيقظ مبكراً كي أكسب صلاة الفجر وأكسب صحتي ويومي ونشاطي خاصة في العطلات؟ وكيف أنام مبكراً في أوقات الدوام؟!

علماً أن الحياة قد تغيرت ولست ضد أي شيء جديد، ونحن المسلمون بحمد الله ديننا كامل وعندنا القابلية للتكيف مع أي أمر، كيف لا ومنازة نبينا محمد **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** تنير لنا دروبنا ما حيينا! وقد سمعت أنه لا سمر بعد العشاء، فهل هذا حديث؟ وكيف ذلك؟ حيث بعد العشاء يبدأ اليوم عائلياً ونفسياً في أيام العمل .

الجواب: فأنت مدرك بصورة كاملة للصعوبات التي قد يواجهها الإنسان فيما يخص نومه وطعامه، والحفاظ على صحته الجسدية، والحلول بسيطة وسهلة جداً، وهي أن الإنسان ما دام يدرك مشكلته فإنه يستطيع أن يتواءم معها ويستطيع أن يضع الحلول المناسبة، والأمر هو قضية الاهتمام بالذات، فالإنسان حين يهتم بذاته ويعرف قيمته ويعرف أنه مكلف فإنه يقي نفسه، فلا بد أن تقدم النفس على كل شيء.

ولا توجد صعوبة مطلقاً في أن ترتب نومك، حتى وإن كان الآخرون لديهم منهجاً آخر أو طريقة أخرى، فتستطيع أن تحتوي الآخرين بأن تفرض ما تريده لنفسك على نفسك، وليس من الضروري أبداً أن تفرضه على الآخرين، وحين يعرف الكل بأنك تريد أن تنام عند الساعة العاشرة مساءً فهذا أمر طيب، وأنت لست مكلفاً بإجبار الآخرين على أن يتبعوك في ذلك.

وأما الطعام فإنني أتفق معك في أن الأطعمة السريعة الآن أصبحت منتشرة، وأصبح الناس يستسهلون الأمور، ولكن حتى هذه الأطعمة السريعة يمكن للإنسان أن يتخير ما هو صحي منها، وليس من الضروري أن يداوم الإنسان على أكلها، فالإنسان يمكن أن يعد طعامه في المنزل مهما كان، وإعداد الطعام لا يتطلب أكثر من نصف ساعة.

وأما الرياضة فليس من الضروري أن تلتحق بناد رياضي، فالمشي مثلاً متوفر في كل مكان، فيمكن أن يتجول الإنسان ويتمشى في أي مكان، حول المنزل أو في حديقة عامة وهكذا.

لماذا نكون بخلاء على أنفسنا وكرماء على الآخرين؟ هذه هي القضية الأساسية، وأقصد بذلك أن لا تضع حواجز وهمية أمامك وتعطل من صحتك الجسدية والنفسية، وأعرف الكثير من الناس الذين لا ينامون أكثر من أربع ساعات في اليوم، وقد أكرمهم الله تعالى بفعالية إدارة الوقت، وأراهم في وظائفهم وفي أعمالهم وفي تواصلهم الاجتماعي،

ويقومون بمسؤولياتهم الضخمة، وتراهم والله الحمد في توافق مع أنفسهم والآخرين، وتجدر أن مستوى الذكاء العاطفي لديهم مرتفع جداً، وتشعر فيهم بالرضا؛ لأن الإنسان إذا شعر بأنه مفيد لنفسه وللآخرين فهذه في حد ذاتها تجعله أكثر فعالية.

ولا أتجاهل ما طرحته أبدأً، ولكن في ذات الوقت أرى أن الحلول سهلة وممكنة جداً، والقضية تتعلق بالأولويات، والقضية تتعلق بأن الحفاظ على النفس مهم مثل الحفاظ على العقل والحفاظ على المال والحفاظ على العرض والحفاظ على الدين، فكلها أمور أساسية، ويجب أن لا نجد لأنفسنا التبريرات والدفاعات النفسية السلبية، فهذه دفاعات نفسية سلبية تعتمد على النكران أو الإسقاط أو التبرير، وقد طرحت قضايا هامة، ولكن الإجابات أيضاً واضحة جداً.

ويمكنك أن تكتب برامج يومية وتلتزم بها، فهذا سوف يساعدك كثيراً، ويمكنك أيضاً أن تتخير الصحبة الطيبة من الإخوة الذين ظروفهم مشابهة لظروفك، ومن خلال هذه الرفقة الطيبة يمكنك أن ترتب البرامج الرياضية وحتى طريقة النوم وحتى الأكل، وأما الاستيقاظ لصلاة الفجر فلا عذر لأي إنسان أن لا يؤدي صلاة الفجر في المسجد، والموضوع يتعلق بالتنظيم وبعلو الهمة، وعلو الهمة هو الدافع الذي يجعل الإنسان يستيقظ متى شاء، والآن توجد نظريات ثابتة أن الإنسان يمكن أن يكيف ساعته البيولوجية كما يشاء، وأعرف بعض الناس الذين ينامون ساعتين أو ثلاثاً ليلاً، ويقومون لصلاة الفجر دون الحاجة لأن يضع الواحد منهم الساعة المنبهة في الوقت الذي يريد أن يستيقظ فيه، وهذه ليست مبالغة بل حقيقة.

وختاماً فإنني أفدّر كل كلمة ذكرتها، وقد طرحت الحلول وعليك بالتطبيق وستجد الثمرة سريعاً إن شاء الله.



س: كيف يمكن للطلاب أو للذين يمتنون مهنة معينة أن يستغلوا فترة العطلة بطريقة تمكنهم من الاستراحة واسترجاع الطاقة، وفي نفس الوقت تحقيق الفائدة والنفع لأنفسهم؟

الجواب: فلست أدري من أين وجدنا هذا الفراغ رغم أن سلف الأمة الأبرار كانوا يكون لكثرة الفضائل وقلة الأعمار، فالواجبات عندنا أكثر من الأوقات ولا تزول قدما عبدي يوم القيامة حتى يُسأل عن أربع، أسئلة نصفها عن الوقت، فإنه يُسأل عن عمر فيم أفناه؟ ويُسأل عن فترة الشباب وهي من العمر ولكن لأهميتها تكرر السؤال عنه، والشباب يبلى كالثوب، ويفقد، ولكن العمر يفنى ويزول، والوقت هو الحياة، والإنسان يسعى في هدم عمره منذ خروجه من بطن أمه، وإذا رأيت الإنسان تضيع من أوقاته فاعلم أنه يعجل بوفاته، وتضيع الوقت من علامة المقت كما قال ابن القيم وبعض السلف، وقال أيضًا: (تضيع الوقت أشد من الموت؛ وذلك لأن الموت يقطعك عن الأحياء ولكن تضيع الوقت يقطعك عن الله).

وليس معنى ذلك أن الشريعة لم تهتم بمسألة الترويح والاستراحة، ولكن شريعتنا تضبط هذه المسألة وتعطيها حجمها حتى لا تؤثر على مهمتنا الأصلية، ولا شك أن النفس تحتاج إلى شيء من الترويح بطرد الملل، وإعادة العزيمة والأمل للنفوس، والعقل يجعل لنفسه حقًا ليكون في ذلك عونًا له على مواصلة تكاليفه ومسئوليته، ولكن بمقدار ما يعطى الطعام من الملح؛ وذلك لأن اللعب والمرح ليس غاية ولكنه وسيلة، والمشكلة أن الكثير من الناس جعل اللهو واللعب والترويح هو الأصل، فلاجله تصرف الأموال، وفي سبيل الحصول عليه يقع العصيان وتنتشر العداوات والأحقاد ويقع الناس في غضب رب العباد.

وقد أسعدني هذا السؤال الذي يدل على وعي وحرص، وهذا ما نرجوه ونؤمله في شبابنا الذين نتشرف ونفرح بتواصلهم مع موقعهم.

ولا يخفى على أمثالك أن الصحابة كانوا يضحكون ويتمازحون، وربما رمى بعضهم بعضًا بقشر البطيخ، وربما ذكروا المواقف الطريفة في حضور صاحب الرسالة **عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ** فكانوا يضحكون ويبتسم، فإذا جاء الجلد كانوا هم الأسود، فإذا أريد بدينهم تطاير من أعينهم الشرر؛ فإن الدين ليس مادة للسخرية أو الهزل، والعاقل يتقي من الألعاب ما تنمي المواهب وتزيد الذكاء ويحقق التسلية ولا يقفل في أثناء الترويح عن ذكر الله ورعاية آداب الشريعة، والأمر يحتاج إلى تفضيل بحسب المواهب والميول، ونحن في انتظار إبداع الشباب في إطار الثوابت، وهذه وصيتي لك بتقوى الله، ومرحبًا بك في موقعك مع آبائك وإخوانك في الله.

1

س: أصبحت في الشهر الأخير أقطع الصلاة ثم أعود إليها، حتى لا يكاد يمضي أسبوع أصلي فيه باستمرار، فما رأيكم في مشكلتي؟

الجواب: الصلاة فلا يخفى عليك أهميتها في دين الله تعالى، وأنها أعظم ركن عملي من أركان الإسلام والتفريط فيها يدل على ضعف الإيمان، ولذلك قال مولاك عن المنافقين **﴿وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كَسَالَى﴾** فاحذر فالأمر عظيم، إذ لا حظ في الإسلام لمن ترك الصلاة، وأول عامل من عوامل الإعانة على المحافظة عليها ما يلي:

١- الدعاء.

٢- عقد العزم والتصميم على عدم التخلف مهما كانت الأسباب.

٣- تذكر فضل صلاة الجماعة وأهميتها والثواب المترتب عليها، وكذلك العقاب.

٤- الاستعانة ببعض الأقارب والمعارف أو الإخوة الصالحين للاتصال بك عند كل صلاة.

٥- ترتيب حياتك وتنظيمها على أوقات الصلاة.

٦- سؤال الوالدين أو بعض الصالحين الدعاء لك.

٧- استعمال منبه أو ساعة في الوقت الذي يمكنك فيه من اللحاق بصلاة الجماعة في المسجد.

س: أنا لا أستطيع القيام لصلاة الفجر بالرغم من استيقاظي وسماع الأذان وقد كنت مداومًا عليها إلا أنني انقطعت فجأة، علمًا أن لدي اكتئابًا وأخذ له دواء ولكن كجرعة وقائية، فبذلك أتعلل وأجد لنفسي السيئة عذرًا، فيماذا تنصحونني؟

الجواب: وبخصوص ما ورد برسالتك، فإن الشكوى من عدم صلاة الفجر أو عدم المواظبة عليها أو عدم صلاتها بالكلية كثرت هذه الأيام، ومن أهم أسباب ذلك ما يلي:

١- عدم النوم المبكر، والاستيقاظ إلى منتصف الليل أو قبله أو بعده بقليل أو كثير مما يؤدي إلى عدم أخذ الجسم حظه المطلوب من الراحة فيترتب على ذلك ضياع الصلاة.

٢- الإجهاد الذهني والعقلي والبدني نتيجة مشاهدة البرامج التليفزيونية بأنواعها المختلفة مما يؤثر على العين والذهن ويجهد العقل والبدن وخاصة الجلوس لساعات طوال بوضع المشاهد المتلقي دونما أي حركة أو مشي مما يجهد البدن كذلك ويؤثر على أدائه وحركاته حيث يقوم الشخص وكأنه مضروب.

٣- تعرض الإنسان لمشاهد كثيرة ومتضاربة بعضها عنيف وضرب وقتال ودماء ودمار وبعضها عاطفي أو غير ذلك مما يفسد مزاج الإنسان.

٤- عدم التزام الهدي النبوي في النوم، كالنوم بعد الوضوء وعلى الشق الأيمن مع عدم الأذكار والأدعية المشروعة لذلك.

٥- الأكل المتأخر حيث يتناول البعض عشاءه في وقت متأخر من الليل، كذلك احتواء العشاء على مواد صعبة الهضم ويحتاج في هضمها إلى وقت طويل كالدهون وغيرها.

٦- عدم أخذ الاستعداد النفسي والتهيئة النفسية وعقد العزم على الاستيقاظ لصلاة الفجر، حيث يغفل الكثير من المسلمين عن تحقيق هذه النية ويتركون المسألة للظروف، وكأن صلاة الفجر نافلة وليست بفريضة مفروضة.

٧- عدم الأخذ بالأسباب المساعدة من دعاء وأذكار واستخدام ساعة أو منبه أو أي وسيلة من وسائل الإيقاظ المعروفة وهي كثيرة ومتنوعة.

٨- استخدام البعض الأدوية المنومة مما يؤثر قطعاً على الاستيقاظ.

فانظر أخي إلى هذه الأسباب وحاول الاجتهاد في التخلص منها إذا كانت موجودة أو بعضها، وإذا لم تكن ضمن هذه الأسباب فابحث عن أي الأسباب الخاصة بك وحاول التخلص منها، وإياك والتسويق والمماطلة فإنهما أساس كل تكاسل.

مع تمنياتنا لك بالتوفيق والشفاء والمواظبة على صلاة الفجر وغيرها في الجماعة.

1

س: أنا شاب متزوج ميسور الحال، لكن هناك مشكلات تنتابني كثيراً، منها قطع الصلاة، أحياناً ألتزم، وأحياناً أهملها، وأحياناً أتركها تماماً ثم أعود وهكذا.

كذلك لي زوجة متحررة، عاشت في بيئة غير التي أنا عشت فيها، فلم تقبل هذه البيئة، وتكره العيش معي في مدينتي، سافرت معها للخارج، وتكره أي شيء يذكرها

بمدينتي، رغم أنني مقارنة بإخواني وكثير من أهلي صبور عليها، رغم أنهم وغيرهم الكثير نصحني بأن أتركها؛ لأنها عنيدة، وذات طبع قاسي في التعامل معي ومع طفلي، وهي غير محتشمة، ولا محافظة على الصلاة، وأن أخلاقي تغيرت منذ أن اقترنت بها منذ ٣ سنوات، حتى وصلت إلى مرحلة كلما قهرتني ألجأ إلى المواقع الإباحية، وأستخدم معها العادة السرية.

كذلك لي نفس شريرة، كلما خلوت بنفسي تحدثني بالشر والمنكرات، الناس يشهدون لي بالخير والإصلاح، وأنا لست كذلك إذا خلوت بنفسي، وكذلك أعاني من الفراغ، وبالأخص الفراغ الروحي، أحياناً أشعر برقابة الله لنا، وأحياناً أقترف المعاصي، وأعلم أن الله يراقبني، لكن لا أدري لماذا أرتكبها؟! كيف أشحن قلبي بشحنات إيمانية تقوي من إيماني، وتبعدني عن المعاصي، وتساعدني في حل مشكلاتي؟

الجواب: فإنك كنت واضحاً في سرد طبيعة الحال التي تعيشها، سواء كانت تلك العلاقة التي بينك وبين ربك، أو تلك التي بينك وبين زوجتك، أو تلك التي بينك وبين الناس، فأنت قد ذكرت كل هذا، وبعبارة أخرى قد ذكرت ما لك وما عليك، وواضح - يا أخي - أنك - بحمد الله **عَزَّوَجَلَّ** - لا تحمل نفساً سيئة - كما تظن بنفسك - فقد أشرت إلى أنك تحمل نفساً شريرة، وأنك كلما خلوت بها تحدثك بالشر والمنكرات، ولا ريب أن هذا قد يقع ليس لك فقط، بل قد يقع لأي إنسان، ولكن العبرة هي هل تستجيب لحديث النفس ذلك؟ هل تستجيب لوسوسة الشيطان؟ إن النفس توسوس، كما قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلْنَاهُ مَأْسُوسًا بِهِ فَنَسُوهُ، وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ﴾ [ق: ١٦]، وكذلك الشيطان، فأصل الوسوسة إنما تتبع منه، كما قال أمرًا بالاستعاذة منه: ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ① مَلِكِ النَّاسِ ② إِلَهِ النَّاسِ ③ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ④ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ⑤ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ﴾ [سورة الناس]، فهو الوسواس الذي يلقي بالشر في النفس لتستجيب إليه النفس الأمارة بالسوء، كما قال

جَلَّ وَعَلَا عن امرأة العزيز: ﴿ وَمَا أُبْرِيُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴾ [يوسف: ٥٣].

فالعبرة إذن ليس في أن تقع الخطرات في النفس، حتى لو كانت من الشر، ولكن العبرة فيما ينتج من العمل؛ فإن الله **جَلَّ وَعَلَا** برحمته التي وسعت كل شيء إذا حدث المؤمن نفسه بالشر لم يكتب عليه إثماً في ذلك ما لم يتحدث به وما لم يعمل به، كما ثبت هذا عن النبي **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** في كتب الحسنات والسيئات، وإن حدثت نفسه بالخير، كأن يعمل بعض الحسنات فإن الله يكتبها له حسنة من فضله **جَلَّ وَعَلَا** والحسنة بعشر أمثالها، وربك الكريم يضاعف لمن يشاء، فلا ينبغي أن تنظر لنفسك هذه النظرة، ولكن ينبغي أن تلجمها بالحق - يا أخي - فهذا هو دواؤك، فما منا إلا ويقع في نفسه من وسوسة الشيطان، ومن وسوسة النفس الأمارة بالسوء، ولكن هل تقاوم هواك؟ هل ترفض الاستجابة للداعي الذي يدعوك إلى المنكرات؟ هل تقف عند قول الله **جَلَّ وَعَلَا**: ﴿ فَأَمَّا مَنْ طَغَى ﴿٣٧﴾ وَآثَرَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا ﴿٣٨﴾ فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَى ﴾ [النازعات: ٣٧-٣٩]، فهل تستجيب لطغيان النفس أم أنك تكون من الذين قال تعالى فيهم بعدها: ﴿ وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ﴿٤٠﴾ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى ﴾ [النازعات: ٤٠-٤١]؟

إذن فهذا هو السبيل، إنك قد أشرت إلى أنك متذبذب في أمر الصلاة، فتارة تستمر عليها، وتارة تفرط فيها شيئاً ما، وتارة تتركها رأساً، فأين أنت إذن من قول الله **جَلَّ وَعَلَا**: ﴿ خَلْفَ مَنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهْوَاتِ فَسَوْفَ يَلْقَوْنَ غِيًّا ﴾ [مريم: ٥٩]؟ أين أنت من قوله **جَلَّ وَعَلَا**: ﴿ مَا سَلَكَكُمْ فِي سَقَرٍ ﴿٤٢﴾ قَالُوا لَمْ نَكُ مِنَ الْمُصَلِّينَ ﴾ [المدثر: ٤٢-٤٣]؟ إن عليك - يا أخي - أن تقف مع نفسك، وأن تتأمل في حالها، هل تريد لنفسك أن تقف أمام الجبار **جَلَّ جَلَّالَهُ** وقد أسقط في يديك، فخرجت بصلاة قد ضاعت، فالتفت إلى عملك، فإذا به قد ضاع أيضاً، كما قال - صلوات الله وسلامه عليه - : «أول ما يحاسب عليه العبد

يوم القيامة من عمله الصلاة، فإن صلحت صلح سائر عمله، وإن فسدت فسد سائر عمله»
[خرجه الطبراني في المعجم]؟!]

إن عليك أن تقف ملياً أمام الناصح الأمين حبيبك وقدوتك - صلوات الله وسلامه عليه - وقد ذكر الصلاة: «من حافظ عليها كانت له نوراً، وبرهاناً، ونجاة يوم القيامة، ومن لم يحافظ عليها لم تكن له نوراً، ولا برهاناً، ولا نجاة يوم القيامة، وحشر مع قارون وفرعون وهامان وأبي بن خلف» [أخرجه الإمام أحمد في المسند].

إذن فلا بد أن تنتبه لهذا الأمر، إنك تشعر بفراغ في نفسك، ولن يملأه إلا قربك من ربك، إن في النفس جوعاً لا يشبعه إلا طاعة الله، إلا الأانس بقربه، إن في النفس قلقاً لا يهدئه ولا يزيله إلا العمل بطاعة الله، وإلا ذكر الرحمن الرحيم: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨]، إن لهذه المعاصي - يا أخي - وحشة في النفس، وسواداً في الوجه، وقسوة في القلب، ومرارة ونغصاً يعرفها من ذاق الطاعة مرة والمعصية مرة أخرى، وهذا هو حال أكثر الخلق إلا من رحم الله، فما الحل إذن؟ إنه التوبة، إنه رجوعك إلى ربك، إنه التزامك هذه الصلوات، انفض عن نفسك غبار هذه المعاصي وآثارها، وأبعد عن نفسك الاستجابة لنزغ الشيطان، وقم إلى صلاتك وحافظ عليها، خرّ لله ساجداً منادياً ﴿لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ﴾ [الأنبياء: ٨٧] الزم هذه الصلاة ليس في بيتك فحسب، بل حيث ينادى بها في المسجد متى ما استطعت إلى ذلك سبيلاً حتى تكون أقرب إلى ربك **جَلَّ وَعَلَا**، حتى تجد السكينة والطمأنينة، كما قال - صلوات الله وسلامه عليه - : «ما قعد قوم يذكرون الله، إلا نزلت عليهم السكينة، وغشيتهم الرحمة، وحفتهم الملائكة، وذكرهم الله فيمن عنده».

فلا بد إذن من أن تعرف أن فلاحك كله في طاعة ربك، كما أن الشقوة كلها في البعد عن طاعته، وهذا هو الذي جمعه **جَلَّ وَعَلَا**، في آيات، وفي موضع واحد فقال **جَلَّ وَعَلَا**:

﴿فَمَنْ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى﴾ (١٣٣) وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَمَنْحَشْرُهُ، يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾ (١٣٤) قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَى وَقَدْ كُنْتُ بَصِيرًا﴾ (١٣٥) قَالَ كَذَلِكَ أَنْتَ أَيْتُنَا فَنَسِينَهَا وَكَذَلِكَ الْيَوْمَ نُنْسِي﴾ [طه: ١٢٣-١٢٦]، فَإِن قَلتْ فِيَنِي وَالله لَحْرِيصَ عَلَى ذَلِكَ، وَلكن تَغلبني نَفسي الأَمارة بالسوء، فما أَنَا صانع؟

فالجواب: إن عليك أن تلتزم نفسك بالحق، وأن تبذل جهدك فيه، وأن تعلم أيضاً فائدة عظيمة، وأصلاً تسير عليه، وهو أن دينك هو دين يسر، فالله لا يجرم عليك الطيبات، بل يجرم عليك الخبائث، ولا يمنعك من أن تأخذ بالمباحات، من النزهة البريئة التي تجم خاطرک، من أن تحصل مصالح دينك وديناك: ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ﴾ [الأعراف: ٣٢]، فاعرف هذا واحرص عليه.

وليس مطلوباً منك إرهاق نفسك بالعبادات، بل خذ بوصية نبيك - صلوات الله وسلامه عليه - التي يقول فيها: «عليكم من الأعمال ما تطيقون؛ فإن الله لا يملُ حتى تمَلُّوا»، قالت عائشة رضي الله عنها: (وكان أحب الدين إليه ما داوم عليه صاحبه) [متفق عليه].

وأما عن مشكلتك مع زوجتك فهذا أمر لا بد أن تسعى فيه، فإنك أشرت إلى أنك في حال تأخر منذ أن تزوجتها، وهذا يدل على الضرر المحقق في هذا، ومع هذا - يا أخي - فلا تعفي نفسك من المسؤولية، فإنك أيضاً قد وقع منك تقصير في طاعتك، بل وفي صلاتك، وفي غير ذلك من الأمور التي أشرت إليها، فلا بد أن تبذل جهدك في نصحتها وإرشادها في بيان أنك زوجها الحبيب الذي يريد لها الخير والسعادة، في أن تقودها إلى طاعة الله جَلَّ وَعَلَا، في أن تأمرها بالحجاب الإسلامي لتكون قريبة من ربها، في أن تبين لها أنك تريد السعادة الحقيقية لنفسك ولها ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [النحل: ٩٧]،

بأن يكون لكم صلوات بالأسر الفاضلة، فهي تجلس مع الأخوات المؤمنات الصالحات، وأنت مع الإخوة الفضلاء، فتكونون هذا المجتمع الطاهر الطيب، بأن تحافظ على ذكر الله **عَزَّوَجَلَّ**، في بيتك، وأن تحافظ أيضًا على طاعة الله **عَزَّوَجَلَّ** فيه، فيكون مبنياً على أساس من التقوى متين، لئن تصطحبها إلى الذهاب إلى العمرة لتكون قريبة من ربها، وتشعر بأنها المؤمنة الصادقة التي ترحل وتشد الرحال طلباً لمرضاة الله **جَلَّ وَعَلَا**، والقيام بهذا النسك العظيم، فهذا هو الذي ينبغي أن تقوم به، وأن تحرص عليه، وستجد أنك -ياذن الله **عَزَّوَجَلَّ** - قد أفلحت تمام الفلاح.

ونسأل الله **عَزَّوَجَلَّ** لك التوفيق والسداد، وأن يشرح صدرك، وأن ييسر أمرك، وأن يجعلك من عباد الله الصالحين وأن يوفقك لما يحب ويرضى، وأن يتوب عليك، وأن يردك إلى الحق رداً جميلاً.

س: عمري ١٧ سنة أعاني من وسواس في الوضوء والتسبيح، وفي الأغراض أبحث أكثر من مرة، كذلك أعاني من إحباط لإخفاقي في الصف الثاني الثانوي، وخائف من نزول معدلي التراكمي لأنني الآن بالصف الثالث وقد أخفقت في الفصل الدراسي الأول للصف الثالث الثانوي، كنت من الأوائل في جميع المراحل، وفي الصف الثاني ثانوي كنت أهتم بالنم والمصارعة، قبل سنة ونصف بدأت بممارسة العادة مرتين كل شهر، حتى أصبحت قلقاً لا أنام إلا بعد ساعتين وأنا على الفراش الآن كلما أذكر الإخفاق في الصف الثاني يشتد حزني ولا أذاكر (أفكر بإعادة الصف الثالث الثانوي، هل من نصيحة؟)

الجواب: لاحظ هذا التغير الذي أصابك فبعد أن كنت -بحمد الله **عَزَّوَجَلَّ** - صاحب درجات متقدمة أصبحت في انخفاض في ذلك حتى وصل بك الحال أنك الآن قد أخفقت في الفصل الأول في آخر سنة من المرحلة الثانوية، ولاحظ أيضًا هذا التغير

الذي أصابك حيث إنك بدأت الآن تمارس هذه العادة السرية، عدا ما يصيبك أيضًا من الوسواس في الوضوء وكذلك في عدد التسبيح وحتى في شؤونك العادية كالبحث عن الأغراض أو إغلاق الباب ونحو ذلك من الأمور، فهذا الذي لديك يا أخي هو نوع من القلق في التفكير الذي أنتج شيئًا من الوسواس، والذي شغل بالك حتى ضعف تركيزك وحصل لك أرق في النوم فزاد الأمر تعبًا وإرهاقًا فوصلت إلى هذه الحال.

فقد عرفت إذن أن التفكير المقلق هو الأساس في هذا وأنت أيضًا تسترسل مع هذا الوسواس وتستجيب له، فيزداد الأمر مشقة على نفسك، وزاد الأمر عليك بممارستك لهذه العادة والتي عادة ما تكون مؤثرة من الناحية النفسية والصحية وشعورك بالإثم وشعورك بالازدراء لنفسك وغير ذلك من الأمور المألوفة، وهذا الإخفاق الذي حصل لك في الفصل الدراسي الأول هو نتاج من مجموع هذه الأمور كلها، فقد عُرف إذن السبب في هذا، فلتنتقل إلى علاجه بطريقة سليمة وبخطوات متزنة لتصل إلى أفضل الأمور وأحسنها، ولا حاجة لك بأن تعيد السنة وأن تفكر في ذلك من الآن وكأنك منذ هذه اللحظة قد حكمت على نفسك أنك ستخفق في سنتك الدراسية، وأنت لن تنجح فيها كما ينبغي وإن نجحت فستحتاج إلى إعادة، فهذا نوع من الإحباط وهذا نوع من تهية النفس لهذا الإخفاق، فلا ينبغي أن تفكر في هذا، بل عليك أن تقول: سأنجح بإذن الله وسأحقق أفضل الثمرات وأفضلها وأسأتعين بالله، ولكن عليك أيضًا باتخاذ الأسباب المعينة على ذلك.

فأول ذلك أن تلجأ إلى الله **جَلَّ وَعَلَا**.. إنك تدرك تمامًا أن التوفيق كله إنما هو بيد الله، فاطلبه من ربك **جَلَّ وَعَلَا**، اسأل من بيده الخير أن يعطيك الخير والرشاد في دينك وديارك، قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ [الطلاق: ٣]، وقال **جَلَّ وَعَلَا**: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ

عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ
يُرْشَدُونَ ﴿البقرة: ١٨٦﴾.

والخطوة الثانية التي لابد أن تحرص عليها هي: التخلص من هذا التفكير القلبي، فلا ينبغي أن تفكر بهذا الأسلوب أنك أخفقت الآن في فصلك الدراسي وأنت ستخفق في الفصل الثاني أو ستأتي درجاتك غير مرضية فستعيد السنة الدراسية لا محالة، فاطرد هذه الأفكار وشمر عن ساعدي الجد وابدأ مراجعة دروسك أولاً بأول ولا تشتغل بهذه الأمور التي تضيع وقتك كمشاهدة الرياضة لوقت مطول خاصة وأنها تعرض العورات التي لا يجوز النظر إليها كما في المصارعة وكما لا يحنى على نظرك الكريم، ومن هذا تضيع الوقت بالجلوس على شبكة المعلومات لساعات طويلة وبدون غرض لتخرج من موقع لتدخل في موقع آخر، فهذا مهدر للوقت ومضيعة له.

الخطوة الثالثة: أن تنظم وقتك؛ بحيث تجعل أوقاتك منظمة تبتدى بها من أوقات الصلاة، فلك بعد صلاة الفجر نظام وبعد صلاة العشاء نظام آخر، فهذا يحصل لك ظفر بأوقاتك وتجد أن لديك فسحة ومنتسعا للوقت، فهناك وقت للعبادة ووقت للدراسة ووقت للزيارات الاجتماعية ووقت للجلوس مع الوالدين ووقت للفسحة البريئة ووقت لممارسة بعض الأنشطة الرياضية، فعليك بتنظيم الوقت فإن هذا من أكد ما تحصل به الفائدة بإذن الله.

والخطوة الرابعة: عدم الالتفات إلى هذه الوسواس التي أشرت إليها سواء كان ذلك في الوضوء أو التسبيح أو البحث عن أغراضك، فإذا قدر أنك الآن شككت في وضوئك هل غسلت هذا العضو أم لم تغسله؟ هل حصل غسل كامل له أم لا؟ هل حصل نقض أم لا؟ فلا تلتفت إلى كل هذا واجعل الأصل في وضوئك هو الصحة ولو شككت فيه فلا تلتفت إلى هذا الشك، فكلما جاءك الوسواس فاستعد بالله منه، فإن حدثت نفسك فقالت

لك: أنت وضوءك ليس بصحيح ولا يقبل الله صلاة بلا طهور، فأجبها: إنني قد سألت أهل العلم وإنهم قد أفتوني بأن لا ألتفت إلى هذا الوسواس لأنني عندما أستجيب له أكون قد استجبت لأمر الشيطان الذي يوسوس لي ليفسد عليَّ عبادتي ويعرضني المشقة، وهذا هو الذي بينه - صلوات الله وسلامه عليه - في أحاديثه الشريفة حيث أمر **صلى الله عليه وسلم** إذا أشكل على الرجل الشيء هل خرج منه ربح أم لا ألا يخرج لا من صلواته ولا يخرج من مسجده ولا يلتفت إلى ذلك حتى يتيقن بأن يسمع صوتاً أو يجد ريحاً أو يحصل له اليقين بوجه من الوجوه، وكذلك الشك في أعضاء الوضوء، فلا تلتفت إلى كل هذا.

ومن هذا الشك في الصلاة أيضاً فالحكم فيها سواء بسواء، وكذلك الشك في عدد التسبيح، فطالما أنه يتكرر منك فلا تلتفت إلى ذلك فمتى أدت المرة الأولى فلا تعد التسبيح ولا تلتفت إلى الشك الذي وقع فيه؛ لأن هذا أيضاً من كثرة الوسوسة عليك، وكذلك في أمر أغراضك، فإذا وضعت الشيء في مكانه فلا داعي أن توسوس في شأنه وتقول هل وضعته في المكان الفلاني وتصبح تثبت منه بطريقة وسواسية، فاطرح هذه الوسواس واعترض عليها ولا تستسلم لها، وإن وردت عليك فاستعد بالله منها ثم لا تستجب لداعيها.

والخطوة الخامسة: الحرص على قطع هذه العادة السيئة التي لا بد لك أن تتركها وفي ذلك أجوبة مفصلة نود أن تطلع عليها للاستفادة منها.

والخطوة السادسة: الحرص على الصحبة الصالحة التي تعينك على طاعة الله والتي تعينك أيضاً على شأن دروسك ومراجعتها، فاحرص على ذلك والوقت أمامك لازل واسعاً، فابذل جهدك فيه، وظننا بإذن الله أنك ستحصل أفضل الدرجات ولعلك أن تبشرنا بذلك في القريب العاجل.

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، وأن يفتح عليك من بركاته ورحماته.

س: منذ أكثر من عشر سنوات أصبت بالوسواس القهري الفكري، وأنا في الخامسة عشر من العمر، وعانيت لأكثر من ثلاث سنوات، تحولت حياتي إلى جحيم لا يطاق، حيث كنت أظن سابقاً أنني أشك في وجود الله، وفي الرسول صلى الله عليه وسلم والقرآن الكريم، وتركت على إثره الصلاة، وفروض ديني، وتيقنت أن مآلي إلى النار، ولم أكن أعلم سابقاً بأن هناك أمراضاً نفسية إلى أن تخلصت منه بفضل الله وتدرجياً.

لا أريد أن أخوض في تفاصيل هذا المرض لأنه ليس موضوع استشارتي، بعد أن شفيت من هذه المشكلة أشعر أنني أصبحت لا مبالياً، ضعيف الهمة، وقل إنتاجي، وضعف نشاطي، دائم الفشل في الحياة، والتأخر الدراسي، وضعيف التركيز، وقليل الانتباه، كثير السرحان، أجد صعوبة في اتخاذ القرارات، ولا أرى أنني جدير بتحمل المسؤولية والزواج (علماً بأنني أمارس العادة السرية لأكثر من ١٧ سنة) مستقبلاً عديم الثقة في نفسي، وكنت قبل سنتين أرى أن وجهي مشدود، لا أستطيع الابتسامة، فأخجل من فعل ذلك أمام المجتمع، وأكثر ما يقلقني هو عدم قدرتي على الانضباط والالتزام في الحضور إلى الكلية، دائم التأخر والغياب، لا أستطيع التحكم في نفسي، أحسد من يتمتعون بهذه الصفة.

أنا الآن في السنة الثالثة من الدراسة الجامعية، وزملائي تخرجوا وأنا من فشل إلى فشل، أجد حيرة في نفسي بين ترك الدراسة والانخراط في العمل؛ لأنني لا أرى حاجة لسوق العمل لهذا التخصص، أقصد اللغة العربية، ومع ذلك لا أشعر أنني قادر على

الدراسة فضلاً على العمل، لا أستطيع التوافق مهنيًا وعلميًا، وحتى اجتماعيًا، أحياناً أشعر بالحيرة والتخبط، دائماً تراودني مخاوف حول الموت، لا أشعر ببهجة الحياة كما كنت أشعر بها من قبل.

ذهبت إلى دكتور نفسي، وقال: أنت طبيعي، ولا تعاني من مشكلة، فهل صحيح أنني لا أعاني من مشكلة؟ وهل إسقاطي الأعدار على المرض النفسي تبرير لأفعالي؟ وهل هناك علاج لحالتي أفيدوني؟

أنا أقرأ كتباً كثيرة في البرمجة اللغوية حول نقل الصفات المرغوبة والتخلص من الاكتئاب وتغيير الحياة من الفشل إلى النجاح فكيف يمكنني استخدامه في تغيير حياتي؟

الجواب: فكما ذكرت أنك قد عشت رحلة الوسواس، وبعد ذلك أتت هذه الأفكار السلبية وعدم الفاعلية، وفي نظرنا هي حالة اكتئابية مع احترامنا الشديد لما ذكره لك الطبيب بأن وضعك طبيعي.

يعرف تماماً أن واحداً من نتائج وسمات الاكتئاب الأساسية هو فقدان الفاعلية والدافعية والشعور بالإحباط، ولا زال هنالك بعض الأفكار الوسواسية البسيطة تراودك من وقت لآخر، وهذا التفكير السلبي الذي يسيطر عليك - في نظرنا - هو من صميم الاكتئاب.

الحالة بصفة عامة تعالج بتغيير الأفكار، وهو أن تجري حواراً ذاتياً إيجابياً مع نفسك، وأن تستبدل هذه الأفكار السلبية بما يقابلها من أفكار إيجابية، فأنت الآن - بحمد الله - في ريعان الشباب، وبالتأكيد أمامك - إن شاء الله - مستقبل طيب، فقط الأمر يتطلب منك أن تضع أهدافاً واضحة في الحياة، أهدافاً يمكن الوصول إليها، وبالطبع هي في حالتك أن تتحصل الشهادة الجامعية المرموقة.

لا تعتبر أن ما حصل لك هو فشل، بل هي تجارب بالطبع حاول أن تستفيد منها من أجل تطوير المستقبل.

كل فكرة سلبية لديك حاول أن تستبدلها بفكرة إيجابية، ومن رحمة الله تعالى أن هنالك ثنائية عجيبة في هذا العالم، فكل فكر أو فعل سلبي لديه ما يقابله مما هو إيجابي، إذن حاول أن تزرع هذه الإيجابية في نفسك، وهذه ليست نوعاً من خديعة الذات، فأنت لا تخادع نفسك؛ لأن فرص أن تبني فكراً إيجابياً أكثر من أن تبني فكراً سلبياً، والحياة تقوم على ذلك، فالحياة لا تقوم على الفشل بل هي تقوم على النجاح، والبرمجة العصبية هي تقوم على ما ذكرته، فهي ليست أكثر من أن يحاول الإنسان أن يعيش حياة إيجابية فكرياً وعملياً وتطبيقياً وأن الفكر السلبي هو الذي يؤدي إلى الاكتئاب، فحاول أن تبني خارطة إيجابية في داخل نفسك، حاول أن تدير وقتك بصورة صحيحة، فإدارة الوقت بصورة صحيحة هي واحد من مفاتيح النجاح الضرورية جداً.

خصص وقتاً للقراءة، ووقتاً للراحة، ووقتاً للعبادة، ووقتاً للرياضة، ووقتاً للتواصل الاجتماعي، وسوف تجد نفسك أنك قد أصبحت فعّالاً، لا تسام نفسك ولا تتبعها ولا تطاوعها فيما هو سلبي، ارفع من همتك، فهذا أمر ضروري جداً.

أيضاً يمكن أن تستفيد من القدوة الصالحة، ومن الإخوة الفاعلين والفعّالين، ومن الإخوة الخيرين، اجعلهم أصدقاءك ورفقتك، وفكر في أن تكون مثلهم، هذا أمر متاح وموجود - وبحمد الله - نحن في بلاد إسلامية توجد فيها الأخوة، وتوجد فيها المحبة، ومهما كانت هنالك سلبيات ففي نظرنا الإيجابيات هي أكثر، والخير - إن شاء الله - سوف يغلب بالتأكيد.

إذن ما تحتاجه هو التفكير الإيجابي، وهو رفع المهمة، وتنظيم الوقت، والتأكد من أنك سوف تتحسن - بإذن الله تعالى - أسأل الله لك الشفاء والعافية.

س: هل النقل في الامتحانات حرام؟

الجواب: إن الغش في الامتحان سبيل أهل الغفلة والعصيان، وفيه خديعة للأهل والنفس والإخوان، وهو سبب لضعف الثقة في النفس في كل زمان ومكان. وأرجو أن نعلم أننا نقع في خطأ كبير عندما نتساهل في مسألة الغش في الامتحانات، لأننا بذلك نقدم قيادات مزيفة وضعيفة؛ وتلك خيانة للأمانة، وتولية للأمر لغير أهله وحق للناس عند ذلك أن ينتظروا الساعة، ومن مثل الغش في الامتحان وضع أوراق في الجيب ونحوه، بل إن هناك من يستخدم الإشارات الخفية والأجهزة الإلكترونية في ممارسة الخديعة والغش.

وهذه وصيتي لك بتقوى الله ثم بضرورة رعاية الأمانة ومراقبة الله في السر والعلن مع ضرورة أن تسير على طريق الخير، ولا نغتر بكثرة الغشاشين الهالكين، واعلم أننا نلقى الله أفراداً، ونسأل عن كل صغيرة وكبيرة.

وليت هذا الإنسان علم أن الرزق مقسوم وأن الاحتيال والكذب لا يزيد في الرزق ولكنه يزيد في الذنب، وقد قال النبي **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «إن روح القدس نفث في روعي أنه لن تموت نفس حتى تستكمل رزقها وأجلها فاتقوا الله وأجملوا في الطلب، فخذوا ما حل ودعوا ما حرم عليكم».

واعلم أن الإثم ما حاك في الصدر وكرهت أن يطلع عليه الناس، فاستفت نفسك.

ونسأل الله أن يكتب لك النجاح والفلاح، نشكر لك هذا الحرص الذي دفعك للسؤال، وقد أحسن من انتهى إلى ما علم.