ولا يخفى عليك أن ما حصل منك لا يرضاه أي إنسان لأخته أو بنته أو لعمته أو لخالته، فكيف ترضاه لتلك المسكينة؟.

ونحن في الحقيقة سعداء بهذه الروح التي دفعتك للسؤال، وهذا دليل على أن في نفسك خيرًا كثيرًا، فنسأل الله لك التوفيق والسداد، ولا أظن أنك سوف تتضرر في حال زواجك منها، فاتق الله في نفسك وفيها، وارحم ضعف امرأة صدَّقتك وسافرت من أجلك.

وأرجو أن تتم المراسيم وفق الضوابط الشرعية مع ضرورة أن تكون لقاءاتك معها موافقة لأحكام الشريعة، كما أرجو أن يكون في الذي حصل معك عظة وعبرة ودرس.

وهذه وصيتي لك بتقوى الله ثم بكثرة اللجوء إليه، ونبشرك بالأجر في حال إحسانك للمرأة ولأطفالها، والله سبحانه يحب التوابين، والله سبحانه لا يضيع أجر المحسنين.

Ơ̛ƩƣƜ ȃ ƚ ȂǽƩĂ ǰŪ ƝƙƣǞǩƛ ƙƘ ƚǩƚ ŋȁÊŪ

س: تعرفت على أخت كريمة عن طريق الإنترنت من خلال المنتديات، وكان في البداية شغلنا الشاغل هو المنتدى، وكنا نتحدث عبر الماسنجر بخصوصه، ومع مرور الوقت تعلقنا كثيرًا ببعض، وأصبحنا كإخوة نستفيد من بعضنا، وعلاقتنا لم تتجاوز الكتابة ولم نتجاوز الحدود مع بعضنا، إلا أنها تشعر أنها تفعل شيئًا خطئًا وتريد التخلص منه، ولم أشجعها لأني تعلقت بها كثيرًا كأخت، ونحكي لبعضنا كثيرًا من مشاكلنا، وغالبًا ما نحلها، فما حكم الشرع فيما نقوم به؟!

الجواب: إن السلامة لا يعدلها شيء، والشيطان لا يقول للإنسان (افعل المعصية)، ولكنه يستدرج ضحاياه خطوة خطوة، والسعيد من وُعِظ بغيره، وقد سقط أكثر الضحايا

رغم زعمهم صدق النوايا، ورسالتك هذه تدل على أنك بدأت رحلة الانحراف والانجراف.

والإسلام يرفض أي علاقة في الخفاء وأي علاقة لا تنتهي بالزواج، وهل ترضى لأختك ما يحدث بينك وبين تلك الفتاة، وقد أحسن من قال:

لا تأمنن على النساء ولو أخًا ... ما في الرجال على النساء أمين

والإنسان لا يملك قلبه، ومن الشقاء أن يتعلق الإنسان بما لا يقدر عليه، وكل علاقة عاطفية خارج الأطر الشرعية خصم على سعادة أصحابها، حتى ولو أتيح لهم الارتباط؛ لأن الشيطان الذي جمعهم على الغفلات وشجعهم على الاستمرار هو الشيطان الذي سيأتي غدًا ليغرس الشكوك.

ومن هنا فنحن نقول إن إحساس الفتاة بالخطر في مكانه، وأرجو أن تتوبوا وتتقربوا إلى الله بقطع تلك العلاقة، ومن ترك شيئًا لله عوضه الله خيرًا منه، ولا مانع بعد التوبة من بناء علاقة شرعية واضحة تحت سمع وبصر الأهل والناس.

وهذه وصيتي لكما بتقوى الله الذي يعلم السر وأخفى، وابتعدوا عن العبث فإن التمادي يوصل إلى الآهات والحسرات، نسأل الله أن يقدر لكما الخير حيث كان ثم يرضيكما به.

ğŀǸ ƒ àŀ Ƹ ƽ ǾǪơ ƘǭyƊǕ ƘƀǪɯ ă Ʊ ǻǸǲ

س: تعرفت على فتاة كريمة عن طريق الشات، وحدث قبول متبادل وتوافق بيننا رغم أننا لم نر بعضنا من قبل، وهي في نفس كليتي، ولست قادرًا على الزواج حاليا، فما زلت أدرس في الجامعة وأمامي مشوار طويل حتى أكون قادرًا على التقدم لها، ربما ثمان سنوات أو أكثر، ونحن لا نريد أن نعصي الله عَزَّوَجَلَّ **ولكني أنوي خطبتها عندما تتيسر الأحوال، علمًا بأن محادثاتنا تكون في حدود الأدب والاحترام، فهل نستمر فيها أم نتوقف عنها؟!**

oneikandi.com

الجواب: إننا ننصح من ليس عنده استعداد للزواج بأن يبتعد عن مواطن الفتيات ومواقع الشات، وأن يشغل نفسه بما يُرضي رب الأرض والسموات؛ وذلك لأن الاقتراب من دائرة الشهوات يؤجج النيران ويجلب الحسرات، وقد يصعب على الجائع انتظار الطعام إذا كان الطعام بين يديه، ويسهل عليه الصبر إذا ابتعد عن الموائد وشغل نفسه بالعلم والجد والبحث عن الخبرات والفوائد، وهذا هو الذي سهّل على النووي وشيخ الإسلام ابن تيمية التخلي عن الزواج، حتى قيل للإمام النووي: لو تزوجت؟ فقال لهم: لو ذكَّرتموني لفعلت.

كما أرجو أن تعلم أنه لا يحل لك الدخول إلى الشات ولا محادثة الفتيات، وننصحك أن تعد نفسك للزواج بقدر استطاعتك ثم تأتي البيوت من أبوابها، واتق الله وكن من المفلحين، واحشر نفسك في زمرة الصالحين، وتوجه قبل ذلك إلى رب العالمين.

وأما بالنسبة للفتاة المذكورة فهي بالخيار إذا رغبت في الانتظار، ومن حقها أن تتزوج بصاحب الدين إذا طرق بابها، واعلم بأن النساء غيرها كثير، وكل شيء بيد الواحد القدير.

ونحن في الحقيقة لا نؤيد فكرة الانتظار الطويل لما لها من آثار وأضرار عليك وعلى الفتاة وعلى أسرتها، وليس في طول فترة الخطوبة مصلحة حتى ولو حصل بعدها الزواج، وكل حياة زوجية تقوم على فترات عاطفية طويلة تسارع إليها الشيخوخة العاطفية وتهاجمها المشاكل والأزمات.

وهذه وصيتي لك بتقوى الله ثم بكثرة اللجوء إليه، مع ضرورة الابتعاد عن هذه الأساليب في التعرف على الفتيات، مع ضرورة أن يكون أهلك وأهل الفتاة على علم بالخطوات التي تقوم بها، نسأل الله أن يقدر لك الخير حيث كان ثم يرضيك به.

ŭăqʃsȩ Ōǩ Æŀ Ğ ǩ ĸĦŀĸØ s ŀ Ōǩþǩ ƭ

س: أنا شاب أسكن في سوريا، وحالتي بشكل عام عادية، وقد تعلمت قليلًا على الإنترنت ولم أدخل أشياء محظورة، ولكن في إحدى المرات قامت فتاة بإضافتي عندها، وكانت علاقتنا منضبطة، حيث لا نخرج عن الشيء المباح، وهي من فلسطين وأكبر مني بسنتين، وقد انقطعت عني فترة وعرفت وقتها أني أحبها.

وبعد أن صارحتها بحبي لها شعرت أنها تغيرت معي، فلم تعد ترسل لي رسائل على الجوال ولا تكلمني على الهاتف، وقد كلمتها عدة مرات وفي كل مرة تعتذر وتقول إنها مشغولة، ولكن علاقتها الآن منقطعة معي، وقد أغلقت جوالها وجوال أمها، وحاولت نسيانها لكن لم أستطع، فهل هناك طريقة أنساها بها؟!

علمًا أنني حاولت أن أتعرف على غيرها حتى أنساها لكني لم أستطع، وكنت أصارح الآخرين بحبي لها، فما نصيحتكم؟!

الجواب: إن الحل في نسيانها ونسيان غيرها يبدأ بتقوى الله ومراقبته والخوف منه، ولعل الذي حصل فيه الخير فإنك كنت تسير على غير هدى، واحمد الله الذي نجاك، وابحث عن أصدقاء من الذكور ممن يرجون مغفرة الغفور فيبتعدون عن الشرور.

وربما كان نفورها وانقطاعها دليل على أنها مرتبطة أو على أنها لا تبادلك المشاعر، فكيف تجري خلف السراب؟! وكثير من الغافلات تريد بتلك العلاقات أن تقضي بعض الأوقات، ولعلك تتفق معي على ضرورة قطع العلاقة بمن لا تقابلك إلا بالصدود، وقد أحسن من قال:

إذا المرء لم يلقاك إلا تكلفًا   فدعه ولا تكثر عليه التأسفا

وأما محاولتك لأن تتعرف على غيرها لتنساها فهذا لون من علاج الخطأ بخطأ أكبر، وأرجو أن تتذكر أن هذا الطريق لا يوصل إلى خير، وأن العدوان على أعراض

obeikandl.com

الآخرين يضع عرض الإنسان في مهب الريح، فاطرد عن نفسك هذه الأفكار وأدخل نفسك في زمرة الأخيار، واحرص على إعداد نفسك للزواج ثم ابحث عن صاحبة الدين كما أوصانا رسولنا الأمين، واحرص على المجيء للبيوت من أبوابها ولا تخطب الفتاة من نفسها فإنه لا خير في فتاة تخطب لنفسها من وراء أوليائها، ولا نكاح إلا بولي.

وأرجو أن يعاونك في الاختيار وفي معرفة رأي الفتاة أخواتك وعماتك وخالاتك، فإذا وجدت المواصفات المطلوبة فتقدم لطلب يد الفتاة، ومن حقك أن تنظر إليها وتنظر إليك، ولا مانع من أن تستمع لها وتستمع لك في حضور محرم من محارمها، فإذا شعرت بالارتياح والانشراح وحصل للفتاة مثل ذلك فاعلم أن ذلك مؤشر خير؛ لأن الأرواح جنود مجندة ما تعارف منها ائتلف وما تناكر منها اختلف، مع ضرورة أن تستخير وتستشير فإنه لن يندم من يستخير ربه ويستشير إخوانه.

وهذه وصيتي لك بتقوى الله وأرجو أن تكثر من اللجوء إلى الله، ونسأل الله أن يسهل أمرك ومرحبًا بك مجددًا.

Ż Ɨ ŭǭ Āəƙǭ ÆĐǫ Ʃü‖ǫ

س: أنا شاب عمري ١٦ عامًا، وملتزم ومتدين بعض الشيء ولله الحمد، وفي طريقي لطلب العلم إن شاء الله، ومنذ سنة تقريبًا تعرفت على فتاة عن طريق الإنترنت، وهي في مثل عمري تقريبًا، وكان ذلك قبل أن ألتزم، وعندما التزمت لم أقطع علاقتي بتلك الفتاة، ودخلنا في قصة حب.

علمًا أني لم أرها لأنها مسافرة إلى الإمارات وستأتي في إجازة آخر العام، وأتواصل معها عن طريق الجوال والإنترنت، وهي تحبني كثيرا، وأود أن أتقدم لخطبتها لكني أعلم أن والدها سيرفضني لصغر سني، وأتمنى أن يجمع ربنا بيننا في الحلال، وأدعو الله أن يبعد

obeikandl.com

عني فتنة النساء، ولم أتعرف على فتاة غيرها، ولا أكلم البنات من أقاربي إلا في حدود الشرع، وأشعر أني منافق مع الله، فما نصيحتكم؟!

الجواب: إنك لست بمنافق ولست بالذي بعد عن ربه، كلا فأنت شابٌّ مؤمن تحب طاعة الله وتحب رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وتحب طاعة الرحمن، إنك تريد أن تكون ذلك الشاب الذي زين نفسه بطاعة ربه وأخذ واستمسك بالعروة الوثقى، ثم تجد نفسك الآن في أمر تشعر أنك قد تورطت فيه وذلك من قبل أن يمنَّ الله عليك بالهداية والالتزام في هذه العلاقة مع هذه الفتاة، فتريد أن تتخلص من هذه العلاقة وتجد أنها تقع من نفسك موقعًا شديدًا، خاصة وأنها أول فتاة تعرفت عليها وأنك لست بحمدِ الله صاحب علاقات محرمة، ثم بعد ذلك عندما تجلس مع نفسك ترجع عليها باللوم وتسأل نفسك: كيف أفعل هذا وأنا أعلم أن هذا يغضب الله عَزَّوَجَلَّ؟ وكيف أرضى بأن أكون صاحب علاقة مع فتاة أجنبية عني والله لا يرضى ما أفعله؟ وهو مطَّلع على سريرتنا مطَّلع على كلامنا، ثم تدعو ربك وتلجأ إليه وما تلبث أن تعود إلى هذا فتشعر وكأنك منافق، ولكنك في الحقيقة لست كذلك، إنك الشاب المؤمن الذي يعلم أنه وإن وقع في الخطأ فلا بد أن يعالجه بما يصلحه؛ فإن الذنب مرض وداء وله دواء عظيم يمحقه ويزيل أثره، إنه التوبة، فلا بد لك من أن تكون ذلك الشاب المؤمن الذي قد عرف طريق ربه وعرف أنه لا يوصله إلى سعادة الدنيا وسعادة الآخرة إلا الالتزام بشرعه.

وأول ذلك أن تنظر كيف منَّ الله عليك بالهداية كيف جعلك جَلَّ وَعَلَا من عباده الملتزمين بطاعته، فمنَّ عليك بتحصين نفسك من الحرام، ومنَّ عليك بنعمة المحافظة على صلاتك ورعاية حدود الله عَزَّوَجَلَّ، وكم من اللاهثين وراء الشهوات والمحرمات ومنغمسين في الفواحش من الشباب الضائع الذي لا هم له إلا اللهث وراء الرذائل وقد صانك الله من كل ذلك، إذن فلا بد أن تعرف نعمة الله عليك وأن تحافظ عليها، ولا بد

أن تعالـج كل خطأ يقع منك بعلاجه، ولا علاج لك إلا التوبة إلى الله جَلَّ وَعَلَا، إنها عزيمة الشـاب المؤمن الذي يعلم أنه لم يُخلق للعبث ولا للمعاصي، فأنت بحمدِ الله لديك نظرة الرجـال وهي الزواج الحلال المشروع ولكن لابد أيضًـا من أن تعرف أن هذا الأمر لابد أن يُطلـب مـن وجهه، فكما أنك تريـد أمرًا مشروعًـا فطريًّا وهو الـزواج، فلا بد كذلك أن تسـعى فيه بالطريـق المشروع وهو أن تطلب الفتاة من بيـت أبيها لا بعلاقة محرمة ولا بعلاقة سابقة.

وأيضًا فلتتذكر أمرًا يعينك غاية الإعانة وهو أنك على علاقة بفتاة مسلمة تجرها إلى الحـرام بهذه المعاملة فهل تـرضى هذا لأختك؟ هل ترضاه لأمك؟ هـل ترضاه – إذا منَّ الله عليـك بالـزواج وكان لك البنات – لابنتك؟! إذن فكما لا ترضاه لأختك ولا ترضاه لأمك ولا ترضاه لابنتك ولا ترضاه لعماتك وخالاتك فلا ترضاه لبنات المسلمين، فهذا النظر يعينك تمامًا على أن تتجنب هذا الأمر وأن تكون أبعد الناس عنه.

مضافًـا إلى ذلـك أن تبـدأ بداية قوية مع ربك، فها أنت الآن تقف وتسـبغ الوضوء عليـك ثـم تقف مكبرًا بينك وبين ربك مصليًا ركعتي التوبة ثم تخر سـاجدًا لربك مناديًا مستغيثًا: (لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين)، (يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث أصلح لي شـأني كله ولا تكلني إلى نفسي طرفة عين)، (رب إني مسـني الضر وأنت أرحم الراحمين)، (رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري)، (اللهم إني أعوذ بك من شر سـمعي ومـن شر بـصري ومن شر لسـاني ومن شر قلبي ومـن شر منيِّي)، (اللهـم إني عبدك ابن عبدك ابن أمتك ناصيتي بيدك ماضٍ فيَّ حكمك عدلٌ فيَّ قضاؤك، أسـألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك أو علمته أحدًا من خلقك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همي وغمـي)، (اللهـم أنت ربي، لا إله إلا أنت، خلقتني وأنا عبـدك وأنا على عهدك ووعدك

ما استطعت، أعوذ بك من شر ما صنعت، أبوء لك بنعمتك عليَّ وأبوء بذنبي فاغفر لي فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت)، (رب إني ظلمت نفسي ظلمًا كثيرًا فاغفر لي إنه لا يغفر الذنوب إلا أنت)، (اللهم إني ظلمت نفسي ظلمًا كثيرًا ولا يغفر الذنوب إلا أنت فاغفر لي مغفرة من عندك وارحمني إنك أنت الغفور الرحيم)، (اللهم إنك عفو تحب العفو فاعف عني)، (اللهم أصلح لي ديني الذي هو عصمة أمري، وأصلح لي دنياي التي فيها معاشي، وأصلح لي آخرتي التي إليها معادي، واجعل الحياة زيادة لي في كل خير، واجعل الممات راحة لي من كل شر)، (اللهم اقسم لي من خشيتك ما يحول بيني وبين معاصيك، ومن طاعتك ما تبلغني به جنتك، ومن اليقين ما تهون به علي مصيبات الدنيا، ومتعني بسمعي وبصري وقوتي ما أحييتني واجعله الوارث مني، واجعل ثأري على من ظلمني، وانصرني على من عاداني، ولا تجعل مصيبتي في ديني، ولا تجعل الدنيا أكبر همي، ولا مبلغ علمي ولا تسلط علي من لا يرحمني).

فهذا هو موقف الشاب المؤمن فأنت حفيد عمر بن الخطاب وحفيد خالد بن الوليد وحفيد طارق بن زياد وصلاح الدين، فلك الهمة العالية لنصرة الإسلام وإيصال الحق إلى الناس والدعوة إلى الله عَزَّوَجَلَّ، فهكذا فلتكن نظرتك وهكذا فليكن سبيلك معلقًا قلبك وهمتك بمعالي الأمور مترفعًا عن محقراتها، كما قال صَلَّىٱللَّهُعَلَيْهِوَسَلَّمَ: «**إن الله يحب معالي الأمور ويكره سفسافها**» أي المحقرات منها. [والحديث أخرجه الطبراني في المعجم].

فهذا هو الذي ينبغي أن تحرص عليه وهو الذي لا بد أن تقوم به، واطرد هذه الفكرة من نفسك وهي بأنك منافق أو أنك مخادع أو أن تدينك تدين زائف، فكل هذا من نزغ الشيطان ليجرك في الاسترسال في الحرام وليوقعك بعد ذلك في ترك الصلاة والبعد عن الخير وأهله، بل اجعل أمرك قائمًا على أمرين وهو: لزوم طاعة الله عَزَّوَجَلَّ، فإن خرجت عن ذلك فكل ذنب يعالج بالتوبة مهما عظم ومهما كثر.

وها هنا وصية عظيمة فاحرص عليها وهي الحرص على الرفقة الصالحة من الإخوة الفضلاء الطيبين الذين يعينونك على طاعة الله عَزَّوَجَلَّ ويكون لك معهم الأنشطة الصالحة في الدعـوة إلى الله وتعلم العلم النافـع وحفظ كتاب الله، فلماذا لا تكون من حفظة كتاب الله عَزَّوَجَلَّ وتكون من أئمة المسـلمين الداعين إلى رضوانه، فهذا هو شـأنك الذي لا بد أن تحـرص عليه، وتذكر هذه الوصية العظيمة بل هذه البشرى من نبيك صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الذي يقـول فيها: «**إنك لن تدع شـيئًا لله عَزَّوَجَلَّ إلا بدلك الله به مـا هو خير لك منه**» [أخرجه الترمذي في سننه]، وقولـه تعـالى: ﴿ وَمَن يَتَّقِ ٱللَّهَ يَجۡعَل لَّهُۥ مَخۡرَجٗا ۝٢ وَيَرۡزُقۡهُ مِنۡ حَيۡثُ لَا يَحۡتَسِبُ ﴾، وقـال جَلَّ وَعَلَا: ﴿ وَمَن يَتَّقِ ٱللَّهَ يَجۡعَل لَّهُۥ مِنۡ أَمۡرِهِۦ يُسۡرٗا ﴾.

ونحن واثقون بإذنِ الله أنك لن تتردد في الأخذ بالحق، قال تعالى: ﴿ ٱلَّذِينَ يَسۡتَمِعُونَ ٱلۡقَوۡلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحۡسَنَهُۥٓۚ أُوْلَٰٓئِكَ ٱلَّذِينَ هَدَىٰهُمُ ٱللَّهُۖ وَأُوْلَٰٓئِكَ هُمۡ أُوْلُواْ ٱلۡأَلۡبَٰبِ ﴾ [الزمر:١٨] نسـأل الله عَزَّوَجَلَّ لك التوفيق والسـداد، وأن يشرح صـدرك، وأن ييسر أمرك، وأن يجعلك من عباد الله الصالحين، وأن يوفقك لما يحب ويرضى.

ƘĤĐǭ ƧŧƿƷǩŧ ƴǽƷǫƿ ƠǲƩǣǲ â ŧ ƩɯŪ ƝƘǣə ǺǪŪ ƠəƩǖơ

س: أعمـل بشـركة بـترول، وقـد تعرفـت علـى فتـاه كريمـة الأخلاق عـن طريق الإنترنـت، وهـي من القاهـرة، ونتحـدث يوميًّا على الإنترنت في كل شـيء، وقـد ارتبطت بها ارتباطًا شـديدًا، مع اتفاقنا على الالتزام في الحديث بالأخلاق وما ينص عليه الدين، وأخشـى أن ترتبـط بي مثل ارتباطي بهـا ويكون الواقع الحقيقـي مخـالفًا لكلام الإنترنت بالنسـبة لي أو لها، فهل هذه العلاقة محرمة شـرعًا؟! علما بأنها تبلغ من العمر ٢٧ عامًا، وتعرف عني كل شيء وعن خصوصياتي، وأنا تقريبًا كذلك، فإن كانت العلاقة لا بأس بها فما هي الخطوات القادمة؟ وإن كانت محرمة فكيف أنهيها؟!

obeikandl.com

الجواب: اسمح لي بداية أن أسألك سؤالًا شخصيًّا وسامحني: هل ترضى أن تقيم أختك أو ابنتك مثل هذه العلاقة؟ وأن تطلع رجلًا أجنبيًّا عنها عن أدنى تفاصيل حياتها دون أن يكون بينهما أي رباط شرعي؟ أكاد أجزم أنك ستقول: لا وألف لا، فهذه ناحية.

والناحية الأخرى: من أدراك أن الذي سمعته منها يطابق الواقع تمامًا وأنها لا تحرص على التجمل لك وإظهار نفسها بصورة تروق لك وتناسبك؛ حتى تحظى بك زوجًا لها، خاصة وأن عمرها قد تقدم نوعًا ما؟ ثم هل تعرف عن أسرتها ما يدعوك إلى الاقتراب بها؟ وهل تعرف مستواهم الأخلاقي والديني والاجتماعي؟ ثم هل تعرف حسبهم ونسبهم؟ أمور كثيرة جدًّا يصعب كشفها والوقوف عليها من خلال مثل هذه العلاقة.

ولقد شاهدت بنفسي الكثير من الحلقات التي يتحدث فيها كبار علماء النفس والاجتماع ورأيهم، وكأنهم يجمعون على فشل مثل هذه الزيجات في معظم الأحيان ولا يؤيدونه، خاصة إذا كانت الفتاة من دولة والشاب من دولة أخرى أو حتى من بلد آخر يختلف عاداته وتقاليده نوعًا ما عن البلد الآخر في نفس الوطن.

لذلك أقول لك أخي الفاضل إن ما ذكرته عنها وكمَّ المعلومات الذي عندك ليس بكافٍ أبدًا في الحكم بصلاحيتها لك، وليست هذه الطريقة المشروعة لإنشاء الأسر المسلمة التي يؤمل منها أن تكون لبنة في صرح هذه الأمة، وأقل ما في الأمر ألا تعدها بالزواج حتى تنزل بنفسك وتسأل عنها وعن أهلها سؤالًا وافيًا شافيًا وتتعرف عليهم على الطبيعة من جميع النواحي اللازمة للنسب والمصاهرة، فإن وجدتها وأسرتها أهلًا لأن يكونوا شركاءك في الحياة الزوجية فلا مانع من التقدم لخطبتها والاقتران بها بالطرق الشرعية المعروفة، وإن كان خلاف ذلك فقد كفاك الله شر القتال.

وعليـه فـإن الواجب عليك الآن التوقف عن الكلام معها لعدم جواز ذلك، ولأنه سـيزيدها تعلقًـا بك وأنت كذلـك، مما يجعل من الصعب عليك التخـلي عنها إذا ظهرت عـلى خلاف حقيقتها، فتكون بذلك قد سـببت الضرر لنفسـك ولذريتك التي من حقها عليك اختيار أُمٍّ صالحة لهم.

ꝄꜲ ǌĳɯơʒ ʒ y̆æʒp ƠǲǩƗ Æə ǸƘƍə ÅǫǕ ƠəƩǖơ

س: أنا شـاب مسـلم طالب جامعي، أسـتخدم الإنترنت للدخول إلى غرف الدردشـة والحديث مع شـباب من الجنسـين من مختلف الديانات والدول، وأحاول أن أجعل الحوار يسلك طريق الدين.

وأتحـدث إلى فتـاة مسـلمة مـن تايلانـد منذ حوالـي عامـين، وقد وجـدت أن أغلب مسـلمي تلـك البلاد بعيدين عن تعاليم الإسـلام، وقد لفت انتباهي تحـولًا في هذه الفتاة إلى الأفضل، وعندما أخبرتني بأنها قررت المواظبة على صلاة التهجد يوميًّا بدأت التفكير في الارتبـاط بهـا ولكن ليـس جديا، وبالتدريج بـدأت تنمو عاطفة بداخلـي نحوها إلى أن كلمتها في الموضوع.

وقد لاقيت لديها نفس الشـيء وأخبرتني أنها تريد الزواج من شـخص متدين نظرًا لقلـة مـن يهتـم بالدين من المسـلمين هناك، واسـتمر الموضـوع على تلـك الناحية إلى أن تفجـرت بداخلـي بعض التسـاؤلات وهي: هل ما أفعلـه حتى الآن مباح شـرعا؟ مع العلم أنـه ما زال أمامي سـنتان للدراسـة، وقد يكون هنـاك من عام إلى ثلاثة أعـوام في الجيش، وسأمضي فترة عام أو عامين بإذن الله للعمل.

مع العلم أيضًا أن هذه الفتاة تكبرني بأربعة أعوام وأتوقع أن لا يوافق والداي عليها لاختلاف العمر والثقافة وبعد البلدين، كما أني ما زلت أشك إن كانت صادقة أم لا.

obeikandl.com

الجواب: إننا ندعوك إلى ربط هذه الفتاة ببعض الصالحات، والتوقف عن المضي مع تيار العواطف والمكالمات والمراسلات، ونسأل الله أن يرفعك عالي الدرجات.

وأرجو أن يعلم الجميع أن الأصل هو أن تنصح الفتاة أختها وزميلتها، وأن يشتغل الشباب بالنصح لزملائهم من الذكور، وقد تقبل النصيحة للجنس الآخر إذا أمنت الفتنة ولم تحدث خلوة ولم يكن هناك بديل لذلك، شريطة أن يكون ذلك بقدر، فلا ينبغي التوسع لأن الشيطان ينصب الشراك ويغير خططه ويبدلها حتى يوقع الإنسان في غضب مالك الأكوان، فاتق الله في نفسك وفي فتاة الإسلام، وتعوذ بالله من الشيطان.

ولا يخفى عليك أن الإسلام لا يعترف بأي علاقة بين الشاب والفتاة الأجنبية عنه (وهي كل من يجوز له أن يتزوجها) إلا في ظلال رباط شرعي معلن، ولا يرضى بعلاقة بين شاب وفتاة لا يكون هدفها ونهايتها الزواج، ويشترط أن تكون العلاقة بعلم أهل الفتاة وبحضور بعضهم.

ونحن نتمنى أن تحسن التخلص من هذه العلاقة وأخلص في نصحك للفتاة واجتهد في ربطها بالصالحات.

ولا شك أن المشوار الناجح يبدأ بعلم الوالدين وموافقتهم، وقد يصعب على الإنسان أن يسعد مع فتاة لا يرضاها أهله، ولن يسعد مع فتاة يؤسس علاقته بها على التردد والتفكير في كبر السن، كما أن شبح هذه العلاقة سوف يطارد مسيرتكم مستقبلًا.

وهذه وصيتي لك بتقوى الله، وها نحن نحذر شبابنا من خطورة الدخول في عالم الإنترنت بدون ضوابط، ونقول للجميع إن البدايات الخاطئة لا توصل إلى نهايات صحيحة، كما أن المعرفة عن طريق الإنترنت والهاتف لا تعطي إلا جزءًا قليلًا من الحقيقة، وتذكر بأن الشيطان يستدرج الناس، ولذلك جاء النهي عن اتباع خطوات الشيطان،

ولست أدري هل كنت سترضى لأختك ما يحصل معك، وما هو مصير تلك الفتاة التي عقدت عليك الآمال.

وأرجو أن تستخير وتستشير وتحرص على حسم هذه المسألة حتى لا تظل الفتاة معلقة تنتظر السراب، ونسأل الله أن يوفقكم وأن يردكم إلى الحق والصواب، ونسأل الله لكم التوفيق والسداد.

OÐǩł ÁǫŪ ηǾƮǾȿǭ ǸǢĀƛ ηāÊŪ Æǩ

س: أنا شاب ملتزم وأخشى الله.. وأحب بعض الألعاب التي يمكن لعبها عن طريق الإنترنت، إحدى هذه الألعاب كانت توفر خدمة المحادثة بين الخصمين في اللعبة، لعبت إحدى المرات مع شخص تبين أنه فتاة مسيحية، كعادتي لم أرع لذلك انتباهًا، ولكن حينما دخلت مرة أخرى رأيتها ترحب بي وأخذت تعبر لي عن محبتها بكل وسيلة دون أن تدخر شيئًا منها، أنا في البداية حاولت الهرب لكني رضخت في النهاية وأحببتها، ولكن بعد عدة محادثات أحسست أن في الأمر خطأ، فحاولت التهرب واستغليت بداية السنة الدراسية وذكرت لها أني مشغول بالدراسة وليس لدي وقت للمحادثة، ولكنها أخذت ترسل لي عبر البريد الإلكتروني.

أنا حتى الآن لم أرد عليها إلا برسالة واحدة، أنا في حيرة شديدة، هل أقطع التواصل معها؟ أم أنه لا بأس به إذا ظل في حدود الإنترنت (محادثات ورسائل) وقد احترت في عدة أمور:

- هل أتواصل معها إذا استطعت ضمان بقاء العلاقة دون أن تتعمق لأكثر من الإنترنت وضمان التزام الآداب (ولكني أشعر حينئذ أني أتبع خطوات الشيطان والعياذ بالله)؟

- أم أحاول فقط أن أغير الموضوع الذي يدور بيننا عن الحب والعاطفة إلى ما سوى ذلك من أمور أخرى، مثلًا تأريخية أو عقدية أو اجتماعية أو كمجرد ممارسة اللغة وتعلمها دون خدش للآداب؟

obeikandl.com

- أم أقول لها بصراحة سبب نيتي قطع العلاقة وهو إحساسي أن الإسلام لا يقبل بمثل هذه العلاقة؟ (على الرغم من أن هذا هو الخيار الذي أميل إليه إلا أنني أخشى أن تفهم أن الإسلام ضد الحب ويعتبره ذنبًا- وطبعًا هذا خطأ إنما هو ينظم ويهذب التعبير عنه فيمنع التعبير عنه مرة ويحدده مرة ويسمح به مطلقًا في حالات أخرى).

- أم أقطع التواصل نهائيًا وأتوقف فجأة عن مراسلتها مهما أرسلت لي من رسائل (لكني لا أضمن أن لا تراني مرة أخرى في لعبة الإنترنت، ولا أرى أن أترك ذلك اللعب من أجلها.

أسئلتي باختصار:

- ما حكم استمرار هذه العلاقة إذا ضمنت عدم تعديها لأكثر من الإنترنت؟

- إذا كانت محرمة فما هي خير وسيلة لقطعها بأقل الأضرار الدينية والدنيوية؟

الجواب: فهذا سؤالٌ يدل على أن صاحبه بحمد الله شاب قد رضي بالله ربًّا وبالإسلام دينًا وبمحمد -صلوات الله وسلامه عليه- رسولًا ونبيًّا.. نعم إن محبتك طاعة الله ومخالفتك لهوى نفسك طافحة من خلال كلماتك الكريمة، إنك تريد أن تكون شابًّا صاحب قرب من الله وصاحب طاعة لله جَلَّ وَعَلَا واتباع لسنة النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وتأبى عليك نفسك أن تنساق وراء الهفوات وأن تتبع سبل الشيطان، بل إنك حتى بينك وبين نفسك ترفض هذه العلاقة وتشعر في قرارة نفسك أنها خطأ محض، وأنها بالفعل خطوة ظاهرة من خطوات الشيطان؛ كما قال تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تَتَّبِعُواْ خُطُوَٰتِ ٱلشَّيۡطَٰنِۚ وَمَن يَتَّبِعۡ خُطُوَٰتِ ٱلشَّيۡطَٰنِ فَإِنَّهُۥ يَأۡمُرُ بِٱلۡفَحۡشَآءِ وَٱلۡمُنكَرِۚ وَلَوۡلَا فَضۡلُ ٱللَّهِ عَلَيۡكُمۡ وَرَحۡمَتُهُۥ مَا زَكَىٰ مِنكُم مِّنۡ أَحَدٍ أَبَدٗا وَلَٰكِنَّ ٱللَّهَ يُزَكِّي مَن يَشَآءُۗ وَٱللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٞ﴾ [النور:٢١].

فأنت بحمد الله عَزَّوَجَلَّ قد عرفت الحل وقد أصبته ولكنك تريد أن تطمئن عليه وتريد أن تسترشد للوصول بنفسك إلى أفضل الحلول وأقربها إلى الله جَلَّ وَعَلَا، وأما عن

فهمك لأمر الحب فهذا فهم سليم؛ فأنت قد بيَّنت أن الحب في هذا الدين العظيم هو حبٌّ مبني على قواعد وأصول، مبني على طاعة للرحمن، فهو يكون مباحًا بل يكون طاعة لله إذا كان وفقًا لشرع الله، ويكون ممنوعًا ويكون مذمومًا إذا حمل على معصية الله كما يقع في مثل هذه العلاقات التي تقع بين الشباب والشابات، فالله جَلَّوَعَلَا قد بيَّن أن الحب موضعه الصحيح هو الزواج بين الزوج والزوجة حيث المودة والسكينة والرحمة والحنان والعاطفة الصادقة والمحبة الندية التي ترفرف على الزوجين فتجعلهما نفسًا واحدة وتجعلهما روحًا واحدة وإن كانا بدنين منفصلين؛ قال تعالى: ﴿ وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ [الروم:٢١].

وأما عن مثل هذه العلاقة فإننا نود أن نعطيك أصلًا عامًّا لتقيس عليه حتى لا تحتاج إلى مثل هذا السؤال في المستقبل عن مثل هذه العلاقات، فلابد أن تعلم أن الله جَلَّوَعَلَا قد حرم كل علاقة بين الرجل والمرأة الأجنبية عنه من مثل هذه العلاقات إلا علاقة واحدة وهي علاقة الزواج الذي أشرنا إليه، وما سوى ذلك من العلاقات فهي علاقات محكوم عليها بالحرمة ومحكوم عليها بالمنع، وهي كما أشرت أنت بنفسك خطوة عظيمة من خطوات الشيطان التي تجر الإنسان إلى الويلات وتجره إلى الوقوع في المحرمات والفواحش والعياذ بالله، ولذلك كانت أول خطوة يوقع بها الشيطان الناس في مثل هذه الأمور هي الاستحسان بالنظرة أو بالكلمة أو الفكرة حتى يقودهم بعد ذلك إلى العلاقة ثم يقودهم بعد ذلك إلى الوقوع في المحرمات العظام والفواحش الشديدة والعياذ بالله تعالى.

وقد ثبت عن النبي صَلَّىٱللَّهُعَلَيْهِوَسَلَّمَ أنه سُئِل عن نظرة الفجأة فقال: «**اصرف بصرك**» [أخرجه مسلم في صحيحه]. بل قال صَلَّىٱللَّهُعَلَيْهِوَسَلَّمَ: «**لا تتبع النظرة النظرة؛ فإن الأولى لك والثانية عليك**» [أخرجه الإمام أحمد في المسند].

فـإن قلت: فأنـا لا أنظر إليها وإنما أحادثها؟ فالجواب: إن هذا أعظم خطرًا وأشـد أثرًا، بل إن هذه العلاقة هي أشـد وأنكى بكثير من مجرد نظرة عبارة قد ينظر الإنسـان بها ويرددهـا إلى بعـض الفتيات، فمثل هذه العلاقة تولِّد الحب والعشـق وتولِّد الغرام حتى يصبح الإنسـان أسـيرًا مقيدًا مكبلًا بها، فعليك يا أخي أن تدرك هـذا الأمر عمومًا لكي تكـون بعيـدًا عن كل هـذه العلاقات سـواء مع الفتيـات اللاتي يمكـن أن تتصل بهنَّ في محيطك أو عبر شبكة المعلومات أو عبر الهاتف وغير ذلك.

وأمـا عـن موقفك السـليم من هذه المسـألة فإن خير مـا تقوم به هـو أن تترك هذه العلاقـة رأسًـا، وذلك بأن تغيِّر رقم بريدك الآلي وأن تغلق البـاب أمام هذا الأمر؛ لأنك لو خاطبت هذه الفتاة وبيَّنت لها مثلًا أنك لا تريد أن تستمر معها في العلاقة فقد ترجوك وقد تحاول إقناعك وقد تضعف أنت أمامها وقد تجد الحرج من ذلك، ولكن إذا أغلقت البـاب وإذا سـددته وغـيرت رقم بريدك وقطعـت هذه الصلة إلى الأبد فسـتجد أنك قد أزلت همًّا ثقيلًا عن كاهلك وارتحت من عناء مثل هذا الأمر.

وأمـا خوفـك من أن تفهم أمرًا مسـيئًا عن الإسـلام فإن قطعك هـذه العلاقة بهذه الصورة لن يدعها تسيء الظن بالإسلام ولا بأهله، بل غاية الأمر أن هذا الشاب مشغول وقـد تركهـا وقد غيَّر رقم بريده وانتهى الأمر، وهذا خير مـن أن تخوض معها بمثل هذه النقاشات التي لا تأمن عقباها ولا تأمن إلى ماذا تجرك.

وأمـا عن لعبـك في الألعاب الإلكترونية عبر شـبكة المعلومات فهـذا أمر لا حرج فيه، ولكن عليك أن تعرف مع من تمارس مثل هذه الألعاب، فلا ينبغي أن يكون هنالك تهاونٌ في مثل هذا الأمر، فإذا ثبت أن التي تشاركك في اللعبة مثلًا هي أجنبية عنك فيحرم عليك أن تشـاركها في هـذه اللعبة بل وجب عليك فورًا أن تقطعها وألا تعرض نفسـك لمثـل هـذا الأمـر الذي قد وقعت فيـه الآن، وخير لـك من هذا أن تحـرص على الألعاب

العاديـة التـي لا تحتاج إلى مشـاركةٍ مع بعض الناس حتى لا تعرض نفسـك إلى مثل هذه الأمور مرة أخرى لاسـيما وأنك بحمد الله شاب عاقل كفؤٌ بأن تكون طالبًا لمعالي الأمور نابذًا لسفسافها، وعليك بالأنشطة الرياضية المباحة المسلية التي تجد فيها الصحة والعافية وتجـد فيهـا كذلك المتعة وتجد فيها في نفس الوقت قوة البدن وحيويته، فهذا هو المطلوب منـك، واحرص عـلى ذلك ونسـأل الله عَزَّوَجَلَّ أن يشرح صـدرك، وأن ييسر أمرك، وأن يجعلك من عباده الصالحين.

èǸs g OŢШDžǫ ÆĐ Ğ ǩþ ǨǡǸĀǭǭ OĐ g

س: كنـت مواظبًـا على دراسـتي، وكنـت متفوقًـا دائمًا، ولكني أصبحت كسـولًا وفاشـلًا مـع أني أحـب أن أكون متفوقـا، وأملك بعـون الله المقومات لكي أكـون متفوقًا، فماذا أفعل لكي أرجع إلى طبيعتي؟!

الجـواب: إن الإنسـان حين تتغير حالته مـن وضع كان فيه يحس بطاقاته الجسـدية وطاقاته النفسية والمعرفية بصورة أفضل وكان أداؤه جيدًا ثم تغير بعد ذلك حاله، فلا بد أن يعيد النظر في تقييم حالته وينظر إلى السبب وراء هذا التغير أو التدهور.

والجانـب الدراسي هو أحـد الصور التي ظهر فيها هذا التدهور، ولكنك لم توضح الجوانب الأخرى في الحياة، مثل التواصل الاجتماعي والنشاطات الأخرى هل ظلت كما هي أم تدهورت.

فإذا كان التدهور تدهورًا عامًّا وشـاملًا وتطرق لكل النشاطات الحياتية فهذا يدل على وجود علة أساسـية حدثت لك كأن يكون نوعًا من الاكتئاب النفسي أو تغيرًا ظرفيًّا حـادًّا جعلـك لا تقيـم أحوالك بصـورة إيجابية، أو ربـما تكون ظروفـك الاجتماعية هي التـي لعبـت دورًا في ذلك، وأما إذا كان التدهور في الدراسـة فقط وليس تدهورًا شـاملًا فالأسباب مختلفة غالبًا.

obeikandi.com

والتدهور الدراسي يجعلك تنظر بكل تمعن ودقة في الأسباب التي جعلتك في السابق تكون مواظبًا ومتفوقًا، وعليك أن تسترجع نفس الأسباب ونفس الظروف السابقة التي كنت تعيشها وتحاول أن تطبقها من جديد، فأنت جربت النجاح وجربت التفوق، فاسأل نفسك ما الذي يمنعك من ذلك الآن: هل هو التكاسل؟ هل هو التراخي؟ هل هو عدم استشعار المسئولية؟ هل هو فقدان الطموح؟ هل هو عدم القدرة على تنظيم الوقت؟ هل هو الانشغال بأمر آخر؟ هذه هي الأسباب ولن يكون السبب خارج هذه المسببات.

وإذا اتضح لك السبب فعليك أن تعالجه، وبصفة عامة أود منك أن تستشعر أهمية الدراسة وأهمية التفوق؛ لأن الإنسان حين يشعر بأهمية الشيء فلا بد أنه سوف يكون مثابرًا ومواظبًا ويود أن لا يتأخر أو لا يخفق فيما يريد الوصول إليه.

وبصفة عامة فإن الخطوات التي عليك اتباعها هي:

١- أن تتذكر الهدف، والهدف هو الإنجاز والتفوق الدراسي والحصول على الدرجة العلمية.

٢- أن تحدد وتضع في جدول أسبقياتك أن أمر الدراسة أمر مهم.

٣- أن تتذكر أن كل وقت تضيعه هو مضيعة من عمرك ويجب أن تستغل كل لحظة في حياتك من أجل بناء نفسك وشخصيتك واكتساب المعرفة العلمية.

٤- عليك أن تنظم وقتك، وتنظيم الوقت هو من وسائل المعرفة.

٥- حاول أن تسترشد وتستعين بالأساتذة والدكاترة الذين يقومون بتدريسك وإلقاء المحاضرات سوف تجد منهم العون.

٦- يمكنك أن تتخذ مجموعة من الأصدقاء للدراسة معهم في بعض الأوقات.

ليس هناك وسائل أخرى للنجاح، النجاح لا يأتي وحده، النجاح أنت الذي تفعله ولا أحد يستطيع أن يفعله لك، وإذا كنت تحس بالإحباط فانظر ما هو السبب الذي أدى

لهذا الإحباط، وحاول أن تزيل وتعيد نفسك إلى سيرتها الأولى حيث كنت مجدًّا ومتفوقًا ومتميزًا.

إذن التغيير يأتي من نفسك أنت، والتغيير في هذه الحالة يأتي إذا استشعرت المسئولية الملقاة عليك، فالطريقة الوحيدة هي استشعار المسئولية والتنفيذ والتطبيق ويجب أن تبدأ بها الآن.

ƝƐ ǥ ƗƶƷǩƗ ǄǨǲƥǫƿ ƟƗƐ Ǉ ǨƮƷǩƗ ǄǨǲƥǫ ƴǽƴ ǂ ǩƗ ĀǾǊǩƗƿ ƠƜ Ǧ ǩƗ

س: أنا طالب في إحدى الكليات منذ ثلاث سنوات، أشعر بضيق شديد وقلق وتوتر في وقت المحاضرة، وأشعر بإحراج شديد عندما يسألني الدكتور في القاعة، ولا أستطيع المناقشة في القاعة رغم أن مستواي العلمي جيد ولله الحمد، ولا أستطيع التفاعل مع الدكتور، ولا أستطيع تكوين علاقات مع الزملاء، فصرت لا أحضر المحاضرات وقل مستواي التعليمي، وقد أثر ذلك علي.

علمًا بأن أصحاب المنطقة التي أعيش بها يعقدون عليَّ آمالًا كثيرة، وأخشى أن أخيب أملهم، فما هو سبب هذا الكبت والضيق الشديد أثناء المحاضرات وأثناء المذاكرة؟ وما هو الحل لكي أتفاعل مع المجتمع من حولي؟ وهل هناك علاج يمكن تناوله لإزالة الخوف والقلق والتوتر والضيق؟!

الجواب: ربما يكون لديك درجة بسيطة مما نسميه بالرهاب أو القلق أو الخوف الاجتماعي، وهذا يظهر لديك في شكل عدم مقدرتك على التفاعل مع الدكتور والشعور بالمضايقة حين تُسأل أو حين تدخل في مناقشة في القاعة مع بقية زملائك.

وأما قولك إنك أصبحت لا ترغب في الدراسة مما نتج عنه تدهور في مستواك التعليمي فهذا لا أجد له سببًا إلا أمرًا واحدًا، وهو ربما أنك لم تستشعر أهمية التعليم، وأصبح الخوف من الفشل لديك هو الذي أدى إلى هذا النوع من الفشل.

obeikandl.com

ورغم أني أقدر ما تعاني منه من ضيق وقلق وتوتر إلا أن القلق نفسه يمكن أن نحوله إلى طاقة إيجابية تساعدنا على الفعالية والإنتاج، بشرط أن نستشعر أهمية الأمر الذي نريد أن ننفذه، فأنت مطالب بهذا النوع من التفكير الإيجابي، بمعنى أن تضع على جدول أسبقياتك الدراسة والتعليم والسعي للحصول على المؤهل الجامعي، وليس المؤهل الجامعي فقط، إنما التميز والتفوق.

وقد ذكرت أن أهل المنطقة يعقدون عليك آمالًا كثيرة، فهذا يجب أن يكون حافزًا ضروريًّا من أجل الإنجاز، فأنصحك بأن تنظم وقتك، لأن إدارة الوقت بصورة جيدة تجعل الإنسان ينجز بصورة أفضل، فأرجو أن تخصص وقتًا لراحتك، ووقتًا لممارسة الرياضة، ووقتًا للترفيه عن النفس بما هو مشروع، ووقتًا للعبادة، ووقتًا للدراسة.. وحين تنظم وقتك بصورة معقولة سوف تشعر أنك في وضع أفضل وأن استيعابك قد تحسن.

وأما بالنسبة للمخاوف التي تأتيك في أثناء المحاضرات أو المناقشة، فهذه تتطلب أن تغير مفاهيمك عن نفسك وأن تنظر إلى نفسك بأنك لا تقل عن الآخرين بأي حال من الأحوال والأمر لا يتطلب أي نوع من الرهبة، فانظر إلى نفسك إيجابيًّا وأنك عضو فعّال بين زملائك، وأود أن أذكرك تمامًا أن الآخرين لا يقومون بمراقبتك؛ لأن بعض الذين يعانون من القلق الاجتماعي يعتقدون أنهم سوف يصابون بالفشل أو التلعثم أو فقدان السيطرة على الموقف حين يكونون في حوار أو نقاش أو مواجهة مع الآخرين، فهذا ليس بحقيقي.

يأتي بعد ذلك أن تقوم بممارسة ما نسميه بتمارين الاسترخاء، وهناك عدة أنواع من التمارين أفضلها تمارين التنفس، فأرجو أن تستلقي في غرفة وتكون الإضاءة خافتة وأن يكون المكان هادئًا ولا يوجد أي نوع من الإزعاج أو الضوضاء، تأمل في شيء طيب وجميل، وبعد ذلك خذ نفسًا عميقًا وبطيئًا، واملأ صدرك بالهواء، ويفضل أن يكون هذا

الشهيق عن طريق الأنف، وبعد ذلك أمسك الهواء في صدرك لمدة خمس ثوانٍ، ثم أخرج الهواء أيضًا بكل قوة وبطء عن طريق الفم.. كرر هذا التمرين خمس مرات متتالية بمعدل مرة في الصباح ومرة في المساء.

وهناك أيضًا تمارين نسميها بالتمارين السلوكية المعرفية، وهي أن تعرض نفسك في الخيال: فاجلس أيضًا في مكان هادئ في المنزل وتأمل وتصور أنك تقوم بعرض موضوع معين أمام زملائك في قاعة الدراسة وأن الدكتور قد طلب منك موضوعًا معينًا من أجل تحضيره، وقد قمت بذلك العرض وتم النقاش وانتهى الأمر على خير، وكان عرضك وتقديمك فوق المستوى المطلوب، فعش هذه الرحلة الخيالية بكل تفاصيلها من بدايتها إلى نهايتها، ويجب أن تكرر هذا النوع من التأمل في الخيال فهو مفيد.

نسأل الله لك التوفيق، وأرجو أن لا تيأس أبدًا، وأن تقيم نفسك على أسس جديدة، فأنت لديك الطاقات ولديك المقدرة، فعليك أن ترفع من عزيمتك ومن همتك واستشعر مسئوليتك، وادع الله أن يوفقك.

Ķģ3ŧƐ ljٶƿ ...ɳ lØšǩŧ ƝYĶūǩŧ

س: لي صديق عزيز عليّ جدًّا، وعرفت أنه يمارس العادة السرية قهرًا! حيث إنه فعلها أول مرة بغرض الشهوة ثم تمادى فيها بسبب بعض كلام الأطباء الذين لا يعرفون الله، فمنهم من قال له إنك إذا مارستها ومثانتك البولية كانت مليئة بالبول فستسبب لك أضرارًا، فيجب عليك فعلها مرة أخرى لتفادي أضرارها، فهل هذا الكلام صحيح من الناحية الطبية؟

أرجوكم إن صديقي سيصبح عبدًا للشهوة، أريد إنقاذه في أسرع وقت ممكن والتوضيح له طبيًّا عن العادة السرية وكيف أنه يوجد علاج إلهي لا يحتاج إلى العادة السرية؟

obeikandl.com