

أعاني من الشعور بالوحدة وعدم الحب من جانب أسرتي

أحب الوحدة، أحب الجلوس مع نفسي بعض الوقت، والاسترخاء بعض الشيء، لا أحب المزاح، ولا أحب المشاكل، ولا أحب الظلم، فماذا أفعل وعلى ماذا يدل هذا؟
توضيح من سؤال آخر:

بعض الأوقات أحس بأن الناس لا يفهمونني. أحس أن الكل مشغول، والكل لا يراعونني. أحس أن الحياة تافهة، غدارة، شريرة، حسودة. أحس أن لو كنت وحدي بدون أسرة لكان أحسن لي. أحس أن أسرتي لا تحبني، وأمي وأبي يكرهونني. فماذا يعني هذا؟ ولماذا أشعر بهذا الشعور؟

ألبواب: فقد أحسنت بهذا الكلام الواضح البين وبهذه التعابير الجليلة التي تؤدي المعاني بكل وضوح وجلاء، فأنت بحمد الله تحملين حساً أدبياً حسناً، ولعلك أن تتخصصي في هذا الجانب الحسن الذي يفجر ينابيع الخير فيك بإذن الله عز وجل.

وواضح أنك تعانين من شعور بالوحدة، وشعور بالمرارة من وضعك الأسري، وكذلك تشعرين بأنك وحيدة ليس لك صاحبات وصديقات مخلصات، وتنظرين أيضاً إلى بعض المواقف التي ربما قد وقعت لك من بعض صاحباتك أو من بعض أسرتك فتشعرين أنه لا أمان في التعامل مع الناس؛ ولذلك وصفت الحياة بأنها غدارة وبأنها تافهة وشريرة وحسودة، وإنما تقصدين بذلك أهلها، ولا تقصدين الحياة نفسها، فكأنك تلمحين إلى بعض المواقف التي قد وقعت لك فأنت لا تشعرين بالأمان عند التعامل مع الناس، حتى مع أهلك ووالديك، فإنك لا تشعرين بالأمان، وبعبارة أخرى: أنت لديك فراغ عاطفي ظاهر وقوي، ولديك كذلك نظرة إلى الناس على أنهم لا يؤمنون، والسبب في هذا ربما كان بعض المواقف التي أثرت في نفسك سواء كان ذلك من جهة بعض أفراد

أسرتك أو من بعض قريباتك أو من بعض صاحباتك أو صديقاتك أو زميلاتك، فهذا هو الذي أدى بك إلى هذه الحالة.

وهذا الأمر يا أختي يحتاج منك إلى أن تقفي وقفة متأملة في حالك الذي وصلت إليه، فهل الصواب أن تنظري إلى الحياة على أنها غدر وكلها خيانة، وأنه لا يُؤمن أي إنسان فيها حتى الوالدان اللذان أنجبك، واللذان هما أحرص الناس عليك، إن الصواب ألا تنظري هذه النظرة.

فإن قلت: فما هو إذن الذي ينبغي أن أكون عليه في نظرتي للحياة، ونظرتي إلى الناس؟ فالجواب: أن تنظري إلى هذه الأمور كلها بمنزلتها اللائقة بها، فأنت لا تعممين الحكم على جميع الناس بأنهم أشرار، ولا بأنهم جميعاً أخیار، ولا بأن الحياة كلها ستكون سعادة وهناءً، ولا كلها أيضاً ستكون حزناً وشقاءً، بل ستنزلين الأمور منازلها، فتعلمين أن الإنسان في هذه الحياة عرضة للنعم، وعرضة أيضاً للمصائب، وكلاهما من الابتلاء، قال تعالى: ﴿وَبَلَّوْكُمْ بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ﴾ أي نبولكم و نمتحنكم بالشر والخير، وتعلمين أن الله هو البر الرحيم الذي إذا ابتلى عباده المؤمنين فإن لهم بذلك الخير العظيم، كما قال صلوات الله وسلامه عليه: «عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله له خير وليس ذلك إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له» رواه مسلم في صحيحه.

وكذلك الناس فأنت تنزلينهم منزلتهم اللائقة بهم، فليسوا سواءً، فإن منهم الكافر ومنهم المؤمن، كما قال تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْكُمْ كَافِرٌ وَمِنْكُمْ مُؤْمِنٌ وَاللَّهُ يَمَّا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾، وكذلك جعل من الناس من هو برُّ صالح ومن هو فاجر طالح، فلا تنظري إذن نظرة واحدة لجميع الناس، فإن منهم الصالح ومنهم الطالح، وكذلك صديقاتك منهنّ الوفيات الكرييات صاحبات الأخلاق، ومنهنّ أيضاً الغادرات اللاتي ربما يقعن

فيك في غيبتك وربما يظهرن لك العداوة والحسد وغير ذلك من الأمور التي قد يُبتلى بها الإنسان.. فإنزالك الأمور منازلها هو الصواب في جميع شؤونك.

فاعرفي هذا يا أختي فإنك بحمد الله لا تحتاجين إلى أكثر من هذا القدر، فنظرتك لا بد أن تكون نظرة مأخوذة من هدي كتاب الله وسنة رسوله ﷺ فانظري مثلاً إلى الناس فتجدين أن منهم الصالحين ومنهم كذلك الفاسدين العاصين لله عز وجل وهذه قسمة الله في عبادته، فأنت إذن ستنظرين هذه النظرة المعتدلة وكذلك فلتنتقلي بنظرتك إلى الزوج الذي سوف يمن الله عليك به في المستقبل بإذنه عز وجل فليس كل من سيتقدم إليك سيكون غادراً لئبياً لا يؤمن، وكذلك ليس كل من يتقدم إليك سيكون طيباً يوافق عليه، بل سوف تنظرين حينئذ في الأوصاف التي تدل على خيره وفضله، كما قال ﷺ: «إذا خطب إليكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد عريض» أخرجه الترمذي في سننه. وحينئذ تعرفين الصواب وتنزلين الأمر منزلته.

وهكذا فلتكن نظرتك إلى والديك الكريمين أن تنزليهما منزلتهما اللائقة بهما من الاحترام والحب والمودة، كوني قريبة من والدتك، حثيها عن نفسك، بيني لها أنك بحاجة إليها، صرحي لها بذلك، قولي لها يا أمي: إنني أشعر بالرغبة في حنانك وبالرغبة في أن تسقيني من عطفك وودك، وكذلك كوني إلى جانب والدك، حثيها عن نفسك وكوني قريبة منها، فلا بد إذن أن تشتركي معها في الحياة الأسرية، وأن تنبهي والديك الكريمين لو كان هنالك انشغال عنك بأمور الحياة والتي قد تشغل الإنسان في بعض الأحيان، فهذه أمور تنفعك نفعاً عظيماً.

وها هنا وصية فاحرصي عليها، وهي أن تكوني صاحبة رفقة صالحة من أخواتك الفاضلات المؤمنات المتحجبات اللاتي يحرصن على طاعة الله ويحرصن على نشر الخير ويكنن داعيات إلى الله جل وعلا، فأنت فتاة الإسلام التي تحرص على أن تبذل طاعة الله

جَلَّ وَعَلَا والخير إلى الناس. والحذر كل الحذر - يا أختي - من أي فتاة لها علاقات مع الشباب أو مكالمات أو رسائل كما يقع من كثير من الفتيات الغافلات اللاتي يركضن وراء الحرام ووراء العلاقات المحرمة، فهذه إن رأيتها فابتعدي عنها، ولا تصاحبها فإنها كالداء العضال الذي يفتك بك، بل تصاحبين الفاضلات من أمثالك.

وبهذا تصلين - بإذن الله - إلى قدر من الهدوء النفسي وإشباع العاطفة التي لديك، وهي عاطفة فطرية إنسانية تحصيليها من حب والديك ومن حب صديقاتك وقريباتك، كذلك فليكن لك قرب إلى الله جَلَّ وَعَلَا وسعي في طاعته فتحافظين على صلاتك لاسيما صلاة الفجر، تحافظين على حجابك الإسلامي، وأيضًا تأخذين من حظك من الراحة والطمأنينة وتناول الطيبات من الطعام والشراب وتزيين غرفتك ولبس الملابس التي تبهج نفسك في المواضع الجائزة بعيدًا عن الرجال الأجانب، فكل هذا يعينك - بإذن الله - على السعادة وعلى حصول الاستقرار النفسي لك على أفضل الأمور وأحسنها.

وينبغي أن تتوسطي في أمر الوحدة وأمر العلاقات الاجتماعية، فلا أنت بالتي تجعلين حياتك كلها اختلاط بالصاحبات والصديقات، ولا أنت كذلك بالتي تمتنعين تمامًا عن الاختلاط الاجتماعي، بل تتوسطين في ذلك.

ما العلاج للخوف اللا مبرر الذي يلازمي؟

أعاني من الخوف! فأنا قبل أن أشرع في الصلاة ألتفت لأرى هل هناك شخص خلفي؟ والله إن هذا لشيء غريب، فأنا أعرف أنه لا يوجد أحد معي في الغرفة، ورغم ذلك أتأكد.

وفي بعض الأحيان أتوهم أن الستارة منتفخة أكثر من العادي، فأحسها لأتثبت من عدم وجود أحد مختبئ خلفها، وإنني لأشعر بالخجل من نفسي، إضافة إلى عدم التركيز في صلاتي.

أما الموضوع الثاني: فهو أنني لا أنام إلا والمصباح يضيء، ماذا أفعل للتغلب على

خوفي؟ وهل أنا غير عادية؟

ألبوأب: فإن هذا الخوف والرغبة التي تشعرين بها، تعود في الأصل إلى أسباب جعلتها تستقر في نفسك، فمن هذه الأسباب - مثلاً مشاهدة بعض المشاهد التمثيلية التي تعرض في الأفلام أو المسلسلات، والتي تصور مثلاً وجود خطر كامن لصاحب المشهد التمثيلي، كأن يكون هنالك من يختبئ له ليؤذيه أو ليقته، ونحو هذه المشاهد التي يكثر عرضها.

ومن الأسباب أيضاً الخوف من الجن، لاسيما في البلاد التي يكثر فيها الكلام عن هذه الأمور، ومن الأسباب أيضاً الشعور بالوحدة، فالشعور بالوحدة لا سيما مع وجود الظلام، يعطي رهبة في القلب، وهذا النوع الأخير يحصل عادة للناس الكبار منهم والصغار، فالحالة التي لديك ليست حالة مرضية زائدة بحمد الله تعالى - وإنما هي نوع من الخوف الزائد عن حده، بحيث إنك عندما تشعرين بهذا الخوف تحاولين دفعه بأن تعطي نفسك الدليل على عدم صحته، ولذلك تجدين نفسك تتحققين من عدم وجود شيء خلفك أو راء الستار؛ لتعطي نفسك الدليل الحسي على عدم وجود ما يخيف، هذا مع كونك في الأصل متأكدة جازمة بعدم وجود أي إنسان معك في الغرفة.

وأما عن طريق علاج هذا الخوف، فيكون أولاً بالاستعانة بالله تعالى، وبالتوكل عليه، فالمؤمن قوي بربه، وقلبه ممتلئ بالخوف منه، وممتلئ بحبه، فبحسن توكلك على الله تعالى، ستجدين الكفاية من الله تعالى، كما قال جَلَّ وَعَلَا: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ أي من يتوكل على الله فهو كافيهِ وناصره.

والأمر الثاني: هو استخدام أسلوب المصادرة لهذا الخوف، فألزمي نفسك بعدم الاستجابة لهذا الشعور، فإذا وجدت رغبة ملحة للالتفات نتيجة هذا الخوف فلا تلتفتي،

بل بادري بالصلاة، واجعلي عينيك في موضع سجودك، وأشغلي نفسك بتدبر ما تقرئينه في الصلاة، فستجدين في البداية شيئاً من الخوف الزائد نتيجة عدم تلفتك الذي اعتدت عليه، إلا أنك ستجدين بعد عدة محاولات - إن شاء الله تعالى - أن الأمر بدأ يخف كثيراً ويقل حتى يتلاشى بإذن الله تعالى.

ومما يعينك على الخروج من هذا الخوف أيضاً، العمل بالأذكار المشروعة، فإذا دخلت المنزل مثلاً فذكرت الله، وقلت: «بسم الله ولجنا - دخلنا - وبسم الله خرجنا وعلى ربنا توكلنا»، فقد حصنت نفسك من الشيطان وشره، وإذا قلت في الصباح والمساء «بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم» ثلاث مرات، فلا يضرك شيء أبداً بإذن الله تعالى.

وكل هذا ثابت عن النبي ﷺ ومقصودنا أن تطمئني، وأن لا تقلقي من حالتك، فإنها حالة تحصل كثيراً لمن هم في عمرك، لا سيما في الفتيات، فإنهن أكثر رهبة من الشبان في ذلك، هذا مع حرصك الكامل، أن تتجنبني رؤية المشاهد التي تثير فيك مثل هذه المخاوف، ومما يعينك أيضاً مصاحبة الرفيقات الصالحات، كي تستفيدي من أخلاقهن وقوة أنفسهن في أثناء تعاملك معهن.

وأما عن نومك في الليل، وحرصك على النوم في النور، وخوفك من الظلام، فقد أشرنا إلى أن الظلام يسبب الوحشة في النفس عادة، وهذا هو الغالب في بني البشر، فلا قلق من هذه الناحية، ولكن يمكن أن تخففي من درجة الإضاءة تدريجياً، حتى تعتادي على القدر العادي، بأن يكون الضوء خافتاً، ولكن مع إمكان رؤية ما حولك، فخذي بالتدرج في علاج هذا الأمر، ولا تقلقي من حالتك، فإنها حالة تزول - إن شاء الله تعالى - مع تقدم السن بك، ومع الأخذ بالوصايا التي أشرنا إليها.

أحب الوحدة، ومع ذلك أكره نفسي

فأنا أحب الوحدة وذلك يرجع إلى إحساسي بأن أبوي قاسيان نوعاً ما . فعندما أريد شيئاً ولو بسيطاً مثل هندام . لا يتحقق إلا بصعوبة . ولذلك فأنا أحياناً أصفهما بالبخل . وأحياناً أكره نفسي . فأحاول أن أسلي نفسي بأشياء .. وأنا غير مرتاحة نفسياً الآن ماذا أفعل ؟

ألبواب: من المعلوم أن حب الآباء والأمهات للأبناء هو أمرٌ غريزي وفطري، ولكن حب الأبناء لآبائهم وأمهاتهم هو أمرٌ مكتسب لدرجة كبيرة.

من أهم الأشياء التي يُمكن من خلالها تحسين علاقتك بوالديك هو الحوار والتواصل معهما، والعمل على برهما وتوقيرهما، وموضوع البخل والكرم هما أمران نسبيان، يتفاوتان بين الناس من حيث المفهوم والأسلوب، المطلوب هو أن يتكيف الإنسان مع واقعه.

أنصحك بأن تقللي وتقلصي من مشاعرك السلبية نحو والديك، وعليك أن تتخيري الأوقات والمناسبات التي يكون فيها الوالد مثلاً حسن المزاج، ثم تتقدمي أو تسأليه عما تطلبينه بمعقولية وذوق، وفي المقابل لا بد أن تقومي بتقديم شيء لوالديك مثل إبداء العطف، وحسن التصرف والطاعة.

أنت أيضاً في حاجة إلى أن تحددى أهدافك في الحياة، ثم عملي على إيجاد الوسائل المنطقية التي توصلك لهذه الأهداف.

أما بالنسبة للوحدة فيمكن التغلب عليها بحسن المعشر، والتواصل، والإحساس بقيمة الذات، والتمسك بالعبادات، الانضمام للجماعات والجمعيات المفيدة.