

أنا يمكن أن أصحابك وأنت ترتكبين مثل هذا الحرام؛ فقد قال صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إن أوثق عرى الإيمان الحب في الله والبغض في الله» أخرجه الإمام أحمد في المسند، وثبت عنه صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أنه قال: «من أحب لله وأبغض لله وأعطى لله ومنع لله فقد استكمل الإيمان» أخرجه الترمذي في سننه.

فهكذا فلتكوني واضحة في شأنك بيّنة في طريقك، والحذر الحذر من صحبة الفتيات اللاتي يقمن العلاقات المحرمة مع الرجال، فكم من فتاة عفيفة صبيّة صاحبة مثل هؤلاء الفتيات ثم انسأقت معهنّ في هذه العلاقات، فإنها قد تجرّك إلى مثل هذا البلاء، وكوني حذرة على سمعتك، واعلمي أن الناس يقولون أن الطيور على أشكالها تقع، ولا ريب أن هذا الكلام حق؛ فقد قيل: (فإن القرين بالمقارن يقتدي)، وأبلغ من هذا ما تقدم من كلام النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ المحذر من صحبة السوء، وأيضًا ما قاله صلوات الله وسلامه عليه: «لا تصاحب إلا مؤمنًا ولا يأكل طعامك إلا تقي» رواه الترمذي في سننه، فاعرفي ذلك واحرصي عليه.

### الوسوسة والشك في أن دين الإسلام هو الحق

عندي مشكلة مع إحدى صديقاتي تشكّ في أن هذا الدين (الإسلام) هو الحق، وتشك في وجود الله، وتريد أن تفعل الصواب فهي دائمًا معذبة نفسيًا تريد معرفة الطريق الصحيح مع أنها مسلمة ولكنها تريد أدلة مادية وحجج بالغة لإثبات ذلك، وتريد أدلة تتأكد من عدم وجود كذب أو خداع فيها.

ولقد حاولت أن أجلب لها الكثير من الأدلة فتقتنع ثم بعد أيام تعود مرة أخرى للشك، مع العلم بأنها مسلمة وتشعر بأن الإسلام هو الدين الحق؛ فأرجوكم ساعدوني على هدايتها بإذن الله إلى الحق فأنا لم أعد قادرة على إقناعها.

ألبواب: فقد قال الله تعالى: ﴿ وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ  
بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ  
وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴾ .

فهذه الآية أنت بحمد الله عزَّجَلَّ قد نلت منها نصيباً عظيماً بإذن الله ومنه وكرمه،  
لأنك تسعين في هداية صديقتك وتسعين في إيصال الخير لها وتتألمين لها بل وتحرصين  
على إيصال الحق لها، وما حملك على كتابة هذه الكلمات إلا هذا الحرص الكريم وهذا  
الصدق في النصيحة، فالحمد لله الذي وفقك لهذا الخلق الكريم وقد قال صلوات الله  
وسلامه عليه: «الدين النصيحة» قلنا: لمن يا رسول الله؟ قال: «الله ولكتابه ورسوله  
ولأئمة المسلمين وعامتهم» أخرجهم مسلم في صحيحه. وقد قال صلوات الله وسلامه  
عليه: «من دل على خير فله أجر من عمل به» أخرج البخاري في صحيحه. وخرج  
مسلم في صحيحه عن النبي ﷺ أنه قال: «من سن في الإسلام سنة حسنة كان  
له أجرها وأجر من عمل بها لا ينقص ذلك من أجورهم شيئاً». ونسأل الله عزَّجَلَّ أن  
يجزيك خير الجزاء وأن يجعلك من عباد الله الصالحين وأن يثبتك على دينك وأن يجعلك  
من الداعيات إلى رضوانه.

وأما عن هذه المشكلة فإننا سوف نتقي كلمة من كلامك الكريم لتكون مفتاح  
الكلام في هذه المشكلة، فلاحظي أنك قد قلت: (مع العلم أنها مسلمة وتشعر بأن  
الإسلام هو دين الحق) فقد بينت أن هذه الأخت مسلمة وتشعر في داخلها نفسها أن  
الإسلام هو الحق؛ إذن فما هذا الشعور الذي يأتيها في الشك في الإسلام أو في القرآن  
أو في صدق الرسول صلوات الله وسلامه عليه أو يوم القيامة أو في النار أو في عقائد  
الإسلام بجملتها.. إن هذا الشك في الحقيقة ليس شكاً بمعنى أن هذه الأخت تشك في  
الدين وليس عندها يقين، ولكنه وسوسة عرضت لها، فأتاها الشيطان بهذه الوسوس

وهو لها في نفسها حتى ظنت أنها تشك في الدين، ولذلك فهي تتألم الألم الشديد، وكما أشرت بعبارة واضحة قلت (إنها دائمة معذبة نفسية) فلو كانت شاكة في دين الله عزَّجَلَّ أو في الإيمان أو في رسول الله أو في القرآن، فلو كانت مكذبة وشاكة لما كانت معذبة نفسياً كما أشرت، إن هذا العذاب الذي تعيشه هو الدليل الصريح على إيمانها، ولا تتعجبي من هذا يا أختي ولذلك سننتقل الآن إلى مخاطبتها مباشرة بهذه الكلمات لتطلع عليها على هذه الرسالة حتى يكون أوقع ذلك في نفسها وأوضح لها، فنقول:

إنك بحمد الله لست فقط مؤمنة عادية، بل إن لديك صريح الإيمان، إن لديك الإيمان الذي شهد له النبي ﷺ بأنه الإيمان الصريح، أي الإيمان الواضح الجلي، فلا تتعجبي من هذا، فإن هذا كلام النبي الذي لا ينطق عن الهوى صلوات الله وسلامه عليه. فإن قلت: فكيف هذا وأنا يقع مني الشك في العقائد في الله؟ في الرسول صلوات الله وسلامه عليه؛ في القرآن، في الأمور التي لا تحتمل أن يشك فيها المؤمن؟ فالجواب: إن هذا ليس شكاً في الحقيقة؛ إنه وسواس عرض لك واستمرت هذه الوسواس عليك عندما استرسلت فيها فظننت أنها قد تخرجك من الدين وأنت أصبحت من الشاكين، وهذا المعنى - وهو الوسوسة في هذه الأمور - قد وقع لبعض صحابة رسول الله صلوات الله وسلامه عليه على كمال دينهم وكمال إيمانهم؛ فأخرج مسلم في صحيحه أن نفرًا من الصحابة جاءوا إلى النبي ﷺ فشكوا إليه ما يجدونه من هذه الوسواس أي في أمر العقيدة وأمر الدين وأمر الله جلَّ وعَلَا، واستعظامهم أن ينطقوا بهذه الأمور. فقال صلوات الله وسلامه عليه: «أوجدتموه؟» أي هل وجدتم ذلك؛ هل وجدتم تلك الوسوسة؟ قالوا: نعم وهم يتألمون لذلك فقال صلوات الله وسلامه عليه: «ذاك صريح الإيمان» أخرجه مسلم في صحيحه.

فبين صلوات الله وسلامه عليه أن هذا الذي لديهم هو الإيمان الصريح لأنكم لما عرضت لكم هذه الشكوك وعرضت لكم هذه الوسواس حزنتم لأجلها وأصابكم الهم والغم وحاولتم دفعها، وهذا هو عين ما يقع لك يا أختي؛ فأنت بحمد الله لست بالشاكة ولست بالمنافقة، كلا بل أنت مؤمنة قد عرضت لك هذه الوسواس ولم تعرفي كيف تدفعينها ولم تعرفي العلاج الذي يزيلها ولم تعرفي حكمها أيضًا، فهذا هو حكمها أنها لا تضرك بل هي دليل على صحة إيمانك إن شاء الله، بل وفوق ذلك أن النبي صلوات الله وسلامه عليه لما جاءه طائفة من الصحابة فشكوا إليه هذه الوسواس التي يستعظمون أمرها لم يكتفي بأن يقول: إنكم مؤمنون وإن هذا صريح الإيمان، بل في تلك المرة جاء بأمر عجيب فاستمعي إليه وأصغي إليه بمجامع قلبك: فقد أخرج أبو داود في السنن أن طائفة من الصحابة جاءوا إلى النبي ﷺ فقالوا: يا رسول الله إن أحدنا يجد في نفسه يعرض بالشيء - أي بالسوسة المذمومة في أمور الدين والعقيدة - لأن يكون حُمَّةً - أي فحماً محرّوقاً تالفاً - أحب إليه من أن يتكلم به، فقال ﷺ: «الله أكبر الله أكبر الله أكبر، الحمد له الذي رد كيده إلى الوسوسة». فكبر النبي ﷺ فرحاً واستبشاراً وحمد الله أن كيد الشيطان قد ردّ إلى الوسوسة فقط لأنه لا يستطيع أن يُخرج هؤلاء النفر من المؤمنين إلى غير عبادة الله، وأنت بحمد الله تصومين رمضان؛ فلو أنك كنت كافرة أو منافقة أو شاكة فهل كنت ستصومين رمضان؟ بل كنت ستصلين!! بل إنك لو لم تكوني مؤمنة هل ستعظمين كتاب الله وتنظرين إليه باحترام؟! إذن؛ فلا تلتفتي إلى هذه الوسواس ولتحمدي ربك الذي شرع لك هذا الدين العظيم الذي لا يؤاخذك بهذه الوسواس بل وقد شهد لك سيد المرسلين صلوات الله وسلامه عليه بأن هذا هو صريح الإيمان وكبر فرحاً واستبشاراً لأجل ذلك.

وأما عن دواء هذه الوسواس فإنها بحمد الله خطوات سهلة ميسورة فخذني بها وتمسكي بها؛ فأول ذلك:

١- الاستعانة بالله والتوكل عليه، ومن الاستعانة بالله أن تستعيدي بالله من هذه الوسواس كأن تقولي: «أعوذ بالله السميع العليم من الشيطان الرجيم من همزه ونفثه ونفخه».

٢- أن تنتهي تمامًا عن التفكير فيها وأن تقطعيها وألا تلتفتي إليها وأن تحاربيها وأن تتشاغلي عنها بما يضادها، بذكر الله؛ بالصلاة، بالاتصال ببعض صاحبائك كهذه صاحبة التي كتبت لك هذا السؤال - جزاها الله عنا جميعًا خيرًا - فعاملي هذه الوسواس بما يضادها وتخلصي منها.

٣- أن تنفثي عن يسارك ثلاثًا.

٤- أن تقرئي قول الله تعالى: ﴿هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾. وكل ذلك ثابت عن النبي ﷺ وثبتت قراءة الآية المذكورة عن ابن عباس رضي الله عنهما.

فهذا هو دواؤك يا أختي، وقد استبان لك الحق فاثبتي على دينك ولا تلتفتي إلى هذه الوسواس ولتكوني منشرة الصدر مقبلة على طاعة الله هانئة النفس متيقنة أنك من المؤمنين الذين لديهم الإيمان القوي بإذن الله عز وجل. والله يتولاك برحمته ويرعاك بكرمه، ونود أن تكتبي إلى الشبكة الإسلامية بعد أسبوع أو أسبوعين وأن تمدينا بالتناج التي تحصلت إليها وأن تسردني في رسالتك ما في خاطرك ونفسك، ونسأل الله عز وجل أن يجزي كاتبه هذا السؤال خير الجزاء وأن يجعلكم من عباد الله الصالحين وأن يرزقكم الأزواج الصالحين وأن يرزقكم جميعًا التوفيق في الدنيا والآخرة.

## كيف أنصح صديقتي؟

أنا طالبة في الثانوية ولي صديقتان، لكنني لا أحتملها، لأن الأولى فيها شيء من التكبر والإعجاب بالنفس، ثم إنها تتباهى أمام الناس وتحاول جذبهم بملابسها أو هاتفها أو أشياء أخرى، وذلك في الثانوية وخارجها، علماً أنها تصلي، أما الثانية فلا تصلي إلا أوقات الشدائد، كما أنها لا تحسن الكلام مع الغير ولا تحترم مشاعرهم، وفي المقابل تطالب الآخرين باحترامها، كلاهما ترتديان الحجاب لكن بغير شروطه، لم أجد فيهن لا الرفيق الصالح ولا الناصح إلا كلاماً يصدر منهما لا يفيد، بل تفضلان الحديث عن الأمور الدنيوية التافهة، لا أعرف كيف أتخلص منهما، لأنهما معي أكثر من خمس سنوات، إضافة إلى أنهما يجدانني رفيقة صالحة ويصعب عليهن الاستغناء عني، لأنني أبادر بنصحهما ومساعدتهما.

فكرت مراراً أن أبقى معهما لأساعدتهما في تعلم دينهما أكثر، لكن كلما وعظت واحدة تعود إلى ما كانت عليه، وصار هذا الأمر صعباً علي ولا أريد المواصلة فيه، لأنهما تحملان أفكاراً تملكها كل من أسرهما (أي أن كلامي لا يفيد ما دام مصدر تربيتهما مبادئ خاطئة ويُبعد عن الله) وهكذا تعبت معهما، فأنا أريد الرفيقة التي تساعدني على ديني لا من تبعدني عنه، فبماذا تنصحوني؟ وإذا كان رأيكم أن أبتعد عنهن فكيف أفعل ذلك؟

ألبواب: إننا لا ننصحك بالبعد عنهن، بل ينبغي أن تجتهد أكثر وأكثر في النصح لهن، وأجرك ثابت بمجرد النصح، لأن الهداية بيد الله، وإذا كان الأجر يثبت بمجرد القيام بواجب النصح فلست خاسرة في كل الأحوال، ومرحباً بك في موقعك.

ولا يخفى عليك أن المسلمة التي تحالط أخواتها وتصبر عليهن خير من التي لا تحالط ولا تصبر، ولذلك فنحن نقول لك كيف تتركيهن وهن لا يستطعن الاستغناء

عنك، واعلمي أن العيوب والمشاكل سوف تزيد في حال الابتعاد، وإذا كانت كل من الفتاتين من المحجبات فهذه إيجابية نبني عليها، وحاولي التركيز مع الثانية، لأن ترك الصلاة أمر في غاية الخطورة، واحرصي على ترسيخ الإيمان في نفوسهن.

ولا شك أن للأسر تأثير، ولكن هذا لا يجعلنا نياس، لأن الله سبحانه يخرج الحي من الميت، ونحن لا نعرف متى تأتي الكلمة التي ينفع الله بها. وهذه وصيتي لك بتقوى الله ثم بكثرة اللجوء إليه، ونسأل الله لك التوفيق والسداد، ونتمنى أن يكثر من أمثالك.

### النصيحة لمن تمارس فعلاً محرماً

أنا طالبة في المرحلة الثانوية...، اكتشفت في الفترة الأخيرة أن زميلة لي في الصف تمارس فعل محرّم مع فتاة أخرى ألا وهو: السحاق..

وقد صارحتني بهذا الأمر وهي نادمة على هذا الفعل وعازمة على الإقلاع عنه.. وطلبت مني المشورة والنصيحة.. ونظراً لقلّة خبرتي في الحياة فقد لجأت إليكم.. طالبة النصّح والإرشاد.. فكيف السبيل إلى التخلص من هذه العادة السيئة؟؟ وما هي أفضل نصيحة أوجهها لزميلتي..

ألبواب: فبدايةً فإننا نحمد الله تعالى حمداً كثيراً على هذا الهدى الذي منّ الله عليك به، فجعلك داعية إليه وصاحبة بصيرة في دينه تعالى، فأنت بحمد الله تقومين الآن بعمل عظيم جداً، وهو الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، ونصيحة هذه الفتاة عفا الله عنها، وقد قال الله تعالى: ﴿ وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِّمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ ﴾، وقال ﷺ: «من دل على خير فله مثل أجر من عمل به» رواه البخاري في صحيحه. وخرج مسلم عن النبي ﷺ أنه قال: «الدين النصيحة» قلنا لمن يا رسول الله؟ قال: «لله ولكتابه ولرسوله ولأئمة المسلمين وعامتهم».

وأما عن سؤالك الكريم فإننا أول ما تبدئين في دعوة هذه الفتاة أن تشني على رغبتها في التوبة، وأن تشدي من عزميتها بالكلام الطيب المؤثر، كأن تقولي لها مثلاً: إنك فتاة عاقلة مسلمة ولكن قد أصابتك غفلة ونالتك هفوة، وبحمد الله قد عدت إلى صوابك وبادرت إلى التوبة والإقلاع عن الذنب، وهذا دليلٌ على الخير فيك، وأنت بحمد الله فتاة طيبة، ولكن هذا الأمر يحتاج منك إلى عزيمة قوية ونحو هذا الكلام الذي يشد من نفسها ويقوي من عزميتها، ثم كذلك يربطها بك ويجعلها متأثرة بكلامك مستجيبة لنصحك وإرشادك.

وأيضاً فالمطلوب كذلك أن تبيني لها الحكم الشرعي في هذه الفعلة الشائنة الشنيعة، بحيث تبيني أن هذه الفعلة من المنكرات والفواحش التي حرمها الله تعالى، بل إن هذه الفعلة من أسوأ ما تقع فيه الفتاة؛ لأن من مفاستها سوى أنها محرمة أنها تفسد الفطرة لدى المرأة فتجعلها منحرفة شاذة حتى إنها تصبح تشتهي النساء كاشتهااء الرجال لهنّ والعياذ بالله، وربما تفاقم الأمر حتى يستحكم هذا الشذوذ فتصبح شاذة مريضة كما هو واقع وحاصل في كثير ممن يتعاطين مثل هذه الفواحش.

وأيضاً فعليك بإرشادها إلى سلوك طريق الاستقامة، وذلك بحثها على المحافظة على الصلوات الخمس، وحثها على الالتزام بشرع الله تعالى من غض البصر عن جميع المحرمات، لاسيما ما يتعلق بإثارة الشهوة، فإن الغالب على الفتيات اللاتي يقعن في مثل هذه المنكرات أنهنّ يشاهدن المشاهد الخليعة والأفلام الساقطة، فلا بد من أن تلفتي انتباهها إلى ضرورة الابتعاد عن كل ما يثير فيها الشهوة إلى الحرام.

وأيضاً فاحرصي على أن تدججها مع الأخوات الصالحات حتى يصبح لديها رفقة صالحة بعد أن كان لها الرفقة السيئة، ومن أعظم ما ترشدنيها إليه هو البعد الكامل عن صاحبات السوء لاسيما من كنّ يمارسن معهنّ هذه الفاحشة.

ونوصيك أنت خصوصاً بالحذر من هذه الفتاة، وعدم الاسترسال في صحبتها، بل عليك أن تكتفي بنصحها وإرشادها دون أن تكثري من مخالطتها، وهذا لا يعني تركها ونبذها، ولكن المطلوب هو الحذر من كثرة مخالطتها، خاصة وأن هذا الأمر قد يكون معروفًا عنها لدى غيرك من الطالبات، فلربما دخلت إليك السمعة السيئة من ورائها، فالمطلوب إذن هو أن تجعلي اختلاطك بها مع مجموعة من الفتيات الصالحات حتى لا تدخل الريبة والضرر عليك من جهتها.

وأيضًا فالمطلوب كذلك طلبًا مؤكداً هو سترها وعدم إشاعة الأمر عنها، كما أخرج مسلم في صحيحه عن النبي ﷺ أنه قال: «من ستر مسلماً ستره الله يوم القيامة» لاسيما وهي نادمة عازمة على الإقلاع عن ذنبها، ولا حول ولا قوة إلا بالله. ونحن نشكر لك الشكر الجزيل هذه الرسالة التي قصدت نصح فتاة مسلمة هي أمانة أمر الله تعالى برعايتها.

### كيف أخص صدقتي من الكذب الذي هي واقعة فيه؟

لي أحد الأخوات الحافظات لكتاب الله متقنة مجودة، لديها مهارات قد لا توجد عند الكثيرين من الحفظة، ولكن للأسف تتصف بصفة الكذب في معاملاتها مع أخواتها ومع مجتمعها بشكل عام.. يومياً قصص وروايات.. كلها كذب في كذب.. ولا أتهمها من دون دليل فقد ثبتنا من أهلها ومن أقرب أقاربها.

تفتري على فلانة، وتتكلم بلسان هذا.. لا ندري كيف نتعامل معها!

ربما أثرت فيها تربية أهلها لها في الصغر.. فمنذ نعومة أظفارها وهي تعمل كل أعمال البيت، ما يناسب عمرها وما لا يناسبه، تفتقر لمن يستمع إليها، غير مقدرة من قبلهم.

تشعر بنقص في شخصيتها ودائمًا تعوّضه بالكذب، في بداية الأمر كنا نصدقها بحسن ظن، لكن مع الأيام بان لنا. كذلك هي تستحقر الناس، تشعر أنها أفضل ممن حولها، تحب أن تبرز نفسها، تحب تسليط الأضواء نحوها، تحب المدح بشكل كبير، لدرجة إن لم يمدحها أحد قامت هي بمدح نفسها.

أصبحنا لا نثق بها أبدًا.. الكل يشمئز منها، حتى أقرب أخت لها، حاورتها فتهربت وكأنه لم يبدر منها شيء، لا تنفع معها المواجهة، حاولنا عرضها كناقش وهي موجودة في نفس المجلس، وما زال الحال على ما هو عليه. لا أدري ماذا أقول.. وضع لا يطاق!

من ضمن رواياتها: في إحدى المرات حصلت على علامة جيدة في مادة الفقه، وليس هذا المعتاد منها، فسألتها أستاذة المادة، فأجابت بأنها تحضّر للامتحان في مصحف كامل، بالإضافة أنها تذهب يوميًا إلى مدرسة تحفيظ القرآن، وتدرّس فيها الجزرية كتغطية الأستاذة هناك!! وهذا الكلام كله افتراء.. أسبوعين ولم يرها أحد، ولم تدرّس أحدا لا جزرية ولا تحفة الأطفال. فأرجوكم أرجوكم ساعدونا.

ألجوأرب: فإن هذه المشكلة التي أشرت إليها مع صاحبكم المذكورة لا ريب أنها تستحق العناية والرعاية، فإن هذه الصفة وهي صفة الكذب - والعياذ بالله تعالى - من أشبع الصفات وأشدها دُمًا، فهذا لو كانت تصدر من حين إلى حين، فكيف إذا كانت صفة غالبية وتقع كثيرًا من الإنسان، فإن هذه أعظم الصفات التي قد ذمها الله تعالى ورسوله ﷺ فقد خرجا في الصحيحين عن النبي ﷺ أنه قال: «إن الصدق يهدي إلى البر وإن البر يهدي إلى الجنة وإن الرجل ليصدق حتى يكتب عند الله صديقًا، وإن الكذب يهدي إلى الفجور وإن الفجور يهدي إلى النار وإن الرجل ليكذب - أي تكرر منه الكذب - حتى يكتب عند الله كذابًا».

فثبت بهذا الحديث أن للصادقين ديوانا عند الله وللكاذبين مثله، فمن عُرف بالصدق وكان هو شأنه كتب من الصديقين، ومن عرف بالكذب وتكرر منه ذلك حتى صار عادة ودأباً كتب في ديوان الكذابين والعياذ بالله تعالى وكفى بذلك مذمة؛ ولذلك جعل النبي صلوات الله وسلامه عليه الكذب من صفات النفاق، فخرجوا في الصحيحين أيضاً عن النبي ﷺ أنه قال: «أربعٌ من كنَّ فيه كان منافقاً خالصاً، ومن كانت فيه خصلةٌ منهنَّ كانت فيه خصلةٌ من النفاق حتى يدعها: إذا أؤتمن خان، وإذا حدث كذب، وإذا عاهد غدر، وإذا خاصم فجر». ولذلك ورد عن النبي صلوات الله وسلامه عليه أن المؤمن قد يطبع على أي صفة غير الكذب، فأخرج الإمام أحمد في المسند عن النبي ﷺ أنه قال: «يطبع المؤمن على الخلال كلها- أي على الصفات كلها- فقد يقع منه المحرمات كشرب الخمر وارتكاب بعض الفواحش إلا الخيانة والكذب» وهذا الحديث مروى من طرق عن النبي صلوات الله وسلامه عليه.

فهذه الصفة جديرة بالذمِّ وجديرة بالكراهية، ومن تكرر منه هذا الخلق فهو جدير أيضاً بأن يملَّ حديثه، وأن يُنفر من مجالسته، ولكن يا أختي لا بد أن تنظري إلى هذه الصاحبة نظرة الشفقة ونظرة الرحمة.. نعم فأنتم قد لمستم منها هذا الخلق الرديء، ومع هذا فلاحظي أنك قد أشرت إلى أنها قد تربت في وضعٍ لا تحسد عليه، فإنها قد نشأت في بيئة فيها قلة الإعانة، وكانت تقوم بالأعمال المرهقة التي لا يحتملها بدنها الضعيف، والتي حرمتها من أمور كثيرة في طفولتها، وقد أشرت أيضاً أنها تشعر بنقص في شخصيتها، ودائماً ما تعوض هذا النقص بالكذب، فهذا فهم سليم ونظرة صائبة، وهذا يدعوك إلى رحمتها ويدعوك إلى الشفقة عليها ومعاملتها على أنها مريضة تحتاج إلى من يأخذ بيدها، فهذا الداء - وهو داء الكذب - إنما ترتكبه - كما بينت وأشرت بكلامك السديد وفهمك السليم - إلى أنها تحاول أن تجرب به نقصاً في نفسها، وما تجدينه من محاولاتها أن تظهر

نفسها - وعلى حد تعبيرك: تحب أن تسلط الأضواء نحوها - فهذا الأمر أيضًا راجع إلى ما أشرت إليه.

فحاولوا أن تقتربوا من هذه الأخت وترشدوها إلى طريق الصواب بالأسلوب الحسن بالتذكير، بهذا الأسلوب اللطيف الذي أشرت إليه وهو أن يكون هنالك كلام عام عن محرمات اللسان وآفاته، ومن ذلك ذكر الكذب وذكر طرفٍ من الآثار والأحاديث النبوية - على صاحبها الصلاة والسلام - كما أشرنا في أول الكلام، فمرة على مرة ستجدون - بإذن الله عزَّجَلَّ - شيئًا من الاستجابة، فإن المسلم إذا ذُكِرَ تذكراً؛ ولذلك قال الله تعالى: ﴿ وَذَكَرْ فَإِنَّ الذِّكْرَىٰ نُنْفَعُ الْمُؤْمِنِينَ ﴾ وهذا خير من ذمِّها في غيبتها والقبح فيها وغيبتها، بل حاولوا أن تنصحوها وحاولوا أن تتحسبوا إليها، ولا مانع أن تتنوا على فضلها وخيرها حيث استحقت ذلك طالما أن هذا يسرها ويشجعها على فعل الخير، ولو قدر أنها ذكرت بعض الأمور التي تخالف الواقع، فيمكنك أن تأخذها على جانب وتقديمي لها هدية لطيفة ثم تذكريها بالله وتقولين لها: يا أختي يا حبيبتي يا عزيزتي إنني ناصحة لك وأنت بإذن الله تحرصين على الخير والفضل وأنت من حافظات كتاب الله فلو أنك تجنبت بعض الأخبار بخلاف الواقع فهذا خير لك وهذا يرفعك عند الله جَلَّ وَعَلَا وعند عباده.

نعم قد يخطئ الإنسان ويقع في الوهم وفي الخطي، ولكن ينبغي أن تتحرزي من ذلك.. فبمثل هذا الأسلوب قد تصلين إلى قلبها وقد تصلحين من شأنها، فهذا خير من أن تعاملوها معاملة المنبوذ حتى ولو وقع منها مثل هذه الأخطاء نظرًا لما أشرت إليه من الوضع التربوي التي مرت به والذي يجعلها تحرص على جبر هذا النقص بالكذب واختلاق الأمور التي تجعلها تكبر في عين الناس.

فابدلوا جهدكم في ذلك وتواصوا في نصحتها وفي أخذها إلى الحق، وتذكروا دومًا أن المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضًا، فهذا من خير ما تقومون به، والله يتولاكم برحمته ويرعاكم بكرمه، ونسأل الله عَزَّجَلَّ أن يشرح صدوركم وأن ييسر أموركم وأن يجعلكم من عباد الله الصالحين وأن يجنبكم الشرور والفتن ما ظهر منها وما بطن.

### تحقيق أهدا في وطموحاتي..وكيفية التخلص من الوحدة

أنا فتاة أقارب الرابعة والعشرين من العمر، أنهيت دراستي الجامعية الفصل الماضي، مشكلتي هي أنني أحب الوحدة، وأحب الجلوس وحدي والتأمل في نفسي والناس والحياة، ودائمة السرحان، لدرجة أنني أحب الجلوس في غرفتي وحدي، ولا أحب أن يقترب أحد مني من أفراد أسرتي، ولست متفرغة لأحد؛ لأنني أريد أعيش في عالمي الخاص مع همومي وأحزاني، ولا أريد أن يشاركني أحد، أشعر بالراحة من ذلك، وأنا كتومة جدًا، وكأني غير موجودة في البيت، أتناول طعامي وحدي، ولا أشارك أفراد الأسرة إلا نادرًا.

وفي الفترة الأخيرة أصبحت منطوية على نفسي أكثر، ولا أتحدث مع صديقاتي، وليس لي رغبة في التحدث معهم، وأحيانًا عندما أحب صديقة معينة أتحدث معها كل الوقت، وأكون لها وفية، وأخبرها بجميع أموري، وأتمنى أن أكون معها طول الوقت، وأحبها كثيرًا؛ لأنها في نظري المثالية التي أبحث عنها.

لدي طموحات وأهداف كثيرة، ولا أستطيع تحقيقها لشعوري أنني مشغولة دائمًا، وأنا لست مشغولة، فقد أنهيت دراستي، ولا أفعل شيئًا في البيت.

ألجأ إلى: فقد كان وصفك لطبيعة الحالة التي لديك وصفًا دقيقًا، ومتسلسلاً وهادئًا، لقد كنت تتقلين من فكرة إلى أخرى بطريقة متناسقة ولطيفة والله الحمد، وهذا يدل بالفعل على أنك عميقة الفكرة، كثيرة التدبر، لديك حبٌّ لأن تغوصي في أعماق الفكرة التي تفكرين بها، وهذا يُفسر طبيعة شعورك بحب الخلو بالذات، والبقاء مفكرة في أمور

شنتى تمر على ذهنك، وبعبارة أخرى تجدين في ذلك فسحة لنفسك، نعم قد تكون هنالك هموم تكتمينها في صدرك، وهنالك أشجان وأحزان تجعلك تأنفين الوحدة، وتأنسين بها عن الاختلاط بالناس، إنك قد تجلسين بين أسرتك وأخواتك فتبتسمين وتضحكين معهم، ولكنك تشعرين من داخله نفسك أن قلبك مشغول بأمور أخرى: مشغول بأحزانك وهمومك، لديك أمور مكنونة في نفسك تشعرين وكأنه ليس هنالك أحد ممن تخالطينه يفهمها حق الفهم، ومع هذا فأنت في بعض الأحيان تحنين إلى الأُنس بصديقة وصاحبة صالحة، إلى الشعور بأن هنالك من يفهم عنك مشاعرك وأحاسيسك.

إنك لم تصرحي بطبيعة هذه الأحزان، ولا بطبيعة هذه الهموم، ولكن قد يكون السبب أمرًا لا تستطيعين الإفصاح عنه غاية الإفصاح، فخذى مثالاً على ذلك: أمر الزواج وأمر الشعور بالرغبة الملحة والفترة الإنسانية التي تناديك من داخلك بأن يكون لك زوج صالح تحبينه ويحبك، تعيشين معه لحظات السعادة الحقيقية، تشعرين أنه يفرغ عليك من حنانه، بل إنك تحتاجين من أن تفرغي عليه من الحنان المكنون في نفسك كما أنك تحتاجين أن تستقي منه المودة وهذا الحب وهذا الحنان، فإن الإنسان مجبول على أن يحصل هذا الحب وهذا الحنان وكذلك على أن يبذله لزوجه، وهذا أكثر ما يكون في مثل حالك وإن لم تصرحي به وقد ذكرناه كأمر محتمل في وضعك، وقد يكون غير ذلك.

والمقصود يا أختي أن الذي لديك في الحقيقة ليس هو بحمد الله بمرض نفسي، ولا بأمر شاذ، ولكن لديك همومك وأحزانك ولديك شعور أن هذه المشاعر مكتومة في صدرك، وهذا الذي يجعلك تشعرين أنك لن تأخذي راحتك الحقيقية حتى تجلسي وتخلي بنفسك لتفكري في هذه الهموم وهذه الأحزان وتسرحي بها بعيداً.

إذن فقد ظهرت طبيعة الحاصل لك، فلا تقلقي إذن يا أختي ولكن أيضاً لا بد من الانتباه إلى أن هذا الأسلوب له كذلك آثاره التي قد تكون غير حسنة، نعم فإن الإفراط

في الوحدة يجلب الوحشة من الناس، ويجلب كذلك آثارًا نفسية قد لا تكون حاصلة الآن، ولكن يحتمل وجودها على المدى البعيد، ومن ذلك حصول النفور من العلاقات الاجتماعية حتى تشعرين بالتوحد الكامل بعد ذلك وتشعرين بالنفور من مجرد الكلام العادي والاختلاط الاجتماعي الضروري، فلا بد إذن من التوسط في هذا يا أختي فلا أنتِ بالتي تغرقين في أفكارك وفي أحلام اليقظة وفي التفكير في هذه الهموم، ولا أنتِ كذلك بالتي تمنعين في الاختلاط الاجتماعي الذي يجعلك تشعرين بوحشة القلب وقسوة النفس، فهذا هو المطلوب إذن وهو التوسط، فكوني قريبة من أهلك.

إن عليك أن تدركي تمامًا أن أسلوبك في تناول طعامك وحدك هو أسلوب ليس بالمطلوب، فأنتِ تجعلن الجفوة بينك وبين أهلك، بل شاركيهم، اجلسي معهم، تناولي طعامك مع والديك الكريمين - إن وجدوا حفظهما الله تعالى ورعاهما - مع إخوانك وأخواتك، كوني جالسة معهم، تبسمين في وجوههم، تضحكينهم، تعاملينهم التعامل العادي، فهذا يعينك على أن تكسري هذا الحاجز الذي بينك وبينهم ويعينك أيضًا على اكتساب القدرة الحسنة التي تجدين أثرها بإذن الله في تعاملك مع أهل زوجك في المستقبل، وفي تعاملك معه أيضًا بمن الله وكرمه، فأنتِ إذن بحاجة إلى هذا الأمر ليس فقط لأجل أن تعيشي حياةً معتدلةً سويةً ولكن أيضًا لكي يكون لك المران والدرية على هذا الشأن، فاعرفي ذلك واحرصي عليه، فإن الإنسان إذا اعتاد أمرًا صار خلقًا له وربما أدى إلى بعض الآثار السلبية التي أشرنا إليها، فهذه هي الوقفة الأولى.

والوقفة الثانية هي في هذا التفكير الذي يسرح بخيالك بعيدًا، فهذا أقرب ما يكون إلى نوع من السرحان في أحلام اليقظة فلا بد أن تنتهي لهذا، وأن تعيشي واقعك يا أختي، إن أمامك الآن بحمد الله عز وجل فرصة عظيمة لأن تحصيلي الخير والفضل، فانظري إلى تلك الفتاة عن يمينك وهي ذاهبة الآن إلى مركز لتحفيظ كتاب الله عز وجل وهي تحصل

نصيبها اليومي من حفظ القرآن العظيم، وترجع لتحفظه، ثم تعود في اليوم الآخر فإذا بها بعد عدة شهور قد حفظت عدة أجزاء من القرآن العظيم، فبإله من فضل عظيم، ها هي الآن تتعلم ما يصلح دينها وتتفقه فيه فتكون بحمد الله قادرة على أن تعبد ربها على بصيرة بل وأن تصبح داعية تدعو إلى الله جَلَّ وَعَلَا في محيطها الأسري وفي محيطها الاجتماعي كريمة القدر، عظيمة المنزلة، عدا ما تناله من الأجر العظيم.

ها هي تلك الفتاة تحصل بعض المصالح الحسنة، كتعلم بعض الفنون المنزلية كفن الخياطة، وفن تدبير المنزل، وغير ذلك من الأمور الحسنة، إن وقتك هو حياتك، وإن أيامك هي مجموع عمرك:

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

فلا بد إذن من اغتنام الوقت كما قال نبيك الحبيب ﷺ: «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفرغ» متفق عليه. إذن فلا بد أن تشمري عن ساعدي الجد، وأن تخرجي من حالة التوحد إلى حالة العطاء والثمرة، وحالة المشاركة الاجتماعية المتوسطة، والتي بيننا أنك لا بد أن تكوني فيها على القدر المعتدل بعيداً عن طرفي النقيض. وهذا يا أختي هو الذي يجمع لك نفسك ويجمع لك الخير وتشعرين بإذن الله أنك سعيدة، وأن لديك أسباب السعادة الحقيقية.

وأما ما قد يرد عليك من هموم وأحزان كالأمر الذي أشرنا إليه وهو احتمال وارد فهذا أمر مرده إلى الله جَلَّ وَعَلَا فرزقه عميم وأبواب الخير مفتوحة من لدنه جَلَّ وَعَلَا، عدا أن المشاركة الاجتماعية وتحصيلك العلوم على النحو الذي وصفناه يعطيك حضوراً في النفس، ويرشد إليك الأزواج الصالحين ويعرفك على الأخوات الفاضلات، ويعطيك أنساً وفضلاً وخيراً، وفائدة تجنيها عاجلة غير آجلة.

فلتنتبهي إلى ذلك ولتعودي نفسك على الخروج من حالة التفكير الذي لا طائل من ورائه إلى التفكير فيما يصلحك وفيما يعود عليك بالخير والفضل، فهذا يا أختي هو الذي ينبغي أن تقومي به، ونسأل الله عزَّجَلَّ 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 التخلص من الاكتئاب بدون عقاقير

في فترات متقاربة يأتيني إحساس بالإحباط، وأني لا أستطيع أن أحقق أحلامي في الدنيا، ويبدأ إحساس بالفضل، ولا أستطيع القيام بعمل أي شيء، وأشعر بأني ضعيفة، وأتمنى الموت، مع أني فتاة متدينة والحمد لله.

أود أن أقول أنني لا أريد أن أتعالج بالعقاقير؛ لأنني خائفة من إدمانها، أريد فقط خطوات أعملها، ومن خلالها أتخلص من الاكتئاب نهائياً، وأواصل مسيرة حياتي بنجاح.

ألجواؤب: يمكنك أن تقومي بتطبيق ما يُعرف بمبادئ العلاج المعرفي، حيث أن العلاج السلوكي المعرفي في كامل هيئته لا بد أن يكون عن طريق المتابعة مع معالج نفسي.

المبادئ الأساسية هي أن تقومي بتحديد كل فكرة سلبية واكتئابية، ثم بعد ذلك تأتين بالفكرة المضادة لها، وتكرري هذه الفكرة عشرات المرات مع نفسك، ثم بعد ذلك تقومي بوضع برامج يومية قائمة على تنفيذ الواجبات الاجتماعية والمنزلية والعملية دون أي مساومة أو تهاون مع النفس

من الضروري أيضاً الانخراط وبصورة جادة في أي أعمال ونشاطات اجتماعية مفيدة.

من الأساليب السلوكية أيضًا البحث عن الإيجابيات الموجودة في شخصيتك، ومحاولة تضخيمها وتجسيدها. والله الموفق.

### كيف أتخلص من الاكتئاب الشديد الذي أعانيه

أنا طالبة عمري ١٩ سنة بالجامعة تمر الأيام والشهور والسنين وأنا على نفس الحال أنا فيني اكتئاب شديد لدرجة كرهني نفسي، ويصير عندي شك بالذي حولي، أصير أحس بأنهم لا يحبونني.

والاكتئاب يصيبني ٤ أو ٥ أيام في الأسبوع، والاكتئاب سبب لي حاله أنني مستعدة أن أقول شيئاً مما صار لأجل أن البنت التي أقول لها أنني مكتئبة تشفق علي، وتهتم فيني، وأنا يزيد اكتئابي عندما أتذكر أنني قاعدة أخدعها وأخدع غيرها بقصص وهمية، وأحس أنهم ضحايا.

وعندي مشكلة ثانية أرجوكم ساعدوني! أعلم أن هذا الشيء صار بإرادتي لكن والله ندمانة ندمانة، أنا كانت لي علاقة بشاب ومارسنا الجنس على التليفون، وأنا لا أنام من خوفي من ربي، ولأني خدعت ربي وأهلي، وهل هذا صار زنا؟

أنا تعبانة نفسياً، غير قادرة أن أنسى، وصار عندي خوف من الرجال، وأنهم ذئاب، وأني لا أريد أن أتزوج، أرجوكم ساعدوني، وأنا لا أصلي من ٦ سنوات، وكلما أحاول أن أصلي يوماً أترك الصلاة اليوم الثاني.

أنا لا أنام الليل خائفة لأنني ما أصلي، ولأني خنت ربي وأهلي، أرجوكم ساعدوني لأنني عندما أكتب صرت أصل لفكرة الانتحار، وأنا عندي مشكلة منذ أن صار ما صار مع ذلك الشاب، فلم أعد أقدر على الدراسة، ووصلت لدرجة أنني طلبت من أهلي أن أطلع من الجامعة من غير أن أقول لهم الأسباب. أرجوكم ساعدوني.

ألبواب: فإنك الآن تعيشين وضعاً نفسياً مرهقاً ومتعباً، وقد قاربت أن تصلي إلى حد الانهيار والتحطم النفسي، فأنت تعيشين قلقاً شديداً بسبب شعورك بالذنب، بل شعورك بأنك خائنة ربك ودينك وأهلك، ولديك شعورك كذلك بأنك فتاة تعيسة تبحث عن يد لترحمها وتشفق عليها، فلذلك أنت تستجلين شفقة صاحبائك ولو بقصص وهمية غير واقعة.

إذن أنت تشعرين بالحاجة الشديدة لليد الحنون التي تعطف عليك وتمسح عنك كل هذا العناء، وفوق ذلك كله، أنت تعانين خوفاً من عقاب الله تعالى بسبب معاصيك التي أعظمها ترك الصلاة التي هي عماد هذا الدين.

إذن فلا بد من حل عاجل، ولا بد من خطوة جادة لتخرجي من كل هذا البلاء، فهل تريدين هذا الحل؟! وهل تريدين الخروج من هذه الحياة المظلمة؟! إن الحل أمامك واضح وجلي، وليس فيه لبس أو شبهة، إن الحل أن تصلحي شأنك مع الله، إن خروجك من كل هذه الحياة المقلقة هو أن تبدئي صفحة جديدة مع ربك، فإن كنت تريدين الطمأنينة والسكينة، فإن الله تعالى يقول: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾.

وإن كنت تريدين الخروج من هذه الحال فإن الله تعالى يقول: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ فلما ابتعدت عن الله وتركت صلاتك، حصل لك وحشة من نفسك، وحصل لك ضيق في صدرك، بل وفي حياتك، فانتبهي - يا أختي - واحذري، فإن طريق الشيطان مظلمة، وسبيل الرحمن منورة آمنة، فاسلكي سبيل القرب من الله، والأنس بطاعته، والاعتزاز بالاحتماء به، والركون إليه، فحينئذ ستجدين التوفيق في حياتك، والتوفيق في نفسك وقلبك، بل وفي شعورك أيضاً.

إن عليك أن تعلمي أن هذه الحادثة التي وقعت لك مع هذا الرجل العايب الفاسد، ليس علاجها هو قتل النفس، ولا علاجها هو كراهية الزواج مطلقاً، بل علاجها هو التوبة الصادقة، التي تغسل الذنب، وتمحو الخطيئة، كما قال ﷺ: «التائب من الذنب كمن لا ذنب له».

فلا بد من أن تصلحي ما بينك وما بين الله تعالى، ليصلح لك الله تعالى عامة أمورك، قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا﴾ وقال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا﴾ فأول ما تبدئين به، هو الرجوع إلى الصلاة، هذه الصلاة التي هي صلتك بربك، فتبدئين يومك بالقرب من الله بها، وتنهيته بالقرب من الله بها أيضاً، فحافظي عليها، فإن من ضيع صلاته فقد ضيع دينه، وحافظي على الرفقة الصالحة من الأخوات الصالحات، واحذري تماماً رفقة السوء، التي لا تزيدك إلا بعداً عن الله تعالى. فبادري إلى نداء الله تعالى لك: ﴿قُلْ يَاعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ فهل سوف تستجيبين لهذا النداء؟.

ونسأل الله تعالى لك الاستجابة العاجلة، والتوبة الصادقة، وأن يبسر أمرك في الدنيا والآخرة. وبالله التوفيق والسداد.

### أعاني من الاكتئاب والخوف من الموت

قبل رمضان تعرضت لصدمة فكانت سبباً في مرضي وتعرضي للاكتئاب والخوف؛ مما سبب لي اختناقاً بالليل، وعدم قدره على التنفس، وأصبحت أحس بالآلام في صدري، وآلام في بطني، وأحس أنني سأموت في هذه الساعة، والآن أحس بنبضات قلبي سريعة. فهل يوجد علاج لمرض الاكتئاب والخوف وعدم الإحساس بالعالم الخارجي؟

ألبواب: واضح أنك بحمد الله مدركة لطبيعة ما تعانيين منه ومدركة أيضاً السبب في ذلك، فأنت تعانيين من الخوف والرهبة (الخوف) الذي نشأ من هذا الحادث الذي تعرضت له فسبب لك قلقاً وهدراً نفسياً أدى إلى شعورك بالخوف، ثم تنوع هذا الخوف حتى صار يتعدى إلى الخوف من الموت والآلام ونحو هذه الأمور.

وأما إشارتك إلى الاكتئاب الحاصل فهذا أمر عادة ما يكون مصاحباً للقلق والخوف، فمن هذين ينشأ الاكتئاب، وكذلك الأعراض التي أشرت إليها، مثل: تزايد عدد ضربات القلب، وربما كذلك وقع لك ضيق في التنفس، أو برودة في الأطراف، أو زيادة في العرق، وكل ذلك أعراض تنشأ من هذا الأمر.

وأما عن علاج ما تعانيين منه فهو ممكن بإذن الله وسهل أيضاً؛ لأن ظاهر حالتك أنها ليست شديدة، بل هي من النوع الذي يمكن تحطيه وتجاوزه بسهولة إن شاء الله.

فإليك هذه الخطوات السهلة المسورة فاحرصي عليها.

١ - الاستعانة بالله تعالى وتفويض الأمور إليه، كما قال الخليل عَلَيْهِ السَّلَامُ: ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾، وقال تعالى: ﴿وَإِنْ يَمَسُّكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يَمَسُّكَ بَخِيرٌ فَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾. وقال صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ وَإِذَا اسْتَعْنَيْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ». فالمطلوب هو أن تفزعي إلى الله وأن تلهجي بالاستغاثة به حتى تكوني بدعائك مضطرة لرحمته فيأتيك الفرج عاجلاً، قال تعالى: ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ﴾. ومما يشرع لك من هذا المعنى أن تصلي صلاة الحاجة، وهي صلاة ركعتين نافلتين، وبعد السلام تسألين الله الشفاء وثبات القلب، فاحرصي على هذا الموضوع وتدبريه فإنه أصل الشفاء، فعلى قدر تعلق قلبك بالله على قدر ما يكون الشفاء عاجلاً نافذاً.

٢- أن تراعي حالة الهدوء النفسي، فالمطلوب هو البعد عن الأسباب التي تؤدي إلى زيادة القلق أو إلى زيادة الانفعال نحو الغضب والحزن الشديد، بل حاولي تجنب هذه الأسباب قدر الاستطاعة حتى توفرى لنفسك جوًا هادئًا، مضافًا إلى ذلك العناية بالراحة البدنية مع ممارسة رياضة لطيفة كرياضة المشي مثلاً، أو بعض التمارين السهلة التي يمكن أداءها داخل المنزل، فهذا يقوي من نفسك ويعطيك أيضًا استجمامًا وراحة.

٣- لا بد من الانتباه إلى كيفية الخروج من هذا القلق ومن هذا الخوف، فممنشأ الخوف من تزايد القلق، وسبب القلق الذي لديك هو الحادث الذي تعرضت له، فحاولي أن تغيبى هذا المشهد عن خيالك ولا تتفكري فيه، فإذا شعرت برغبة في التفكير فيه فتشاغلي عن هذا التفكير بأي عمل نافع كصلاة ركعتين إن أمكن، أو كقراءة القرآن، أو كالدعاء، أو حتى الاشتغال في الشؤون المنزلية أو الأمور المباحة كزيارة أخت لك في الله، فالمطلوب مراقبة هذه الخطرات وقطعها، وهذا موضع لا بد أن توليه تمام العناية، فإنه على قدر تخلصك من هذه الأفكار على قدر خروجك من هذا القلق بإذن الله تعالى.

٤- عليك بمضادة هذا القلق وهذا الخوف، فإذا شعرت بالخوف من الخروج خارج المنزل مثلاً فلا تترددي بل امضي في طريقك، وحتى لو وجدت شيئاً من تزايد التعب النفسي أو البدني فأكملي المشوار، وبالتعود على هذه المواجهة ستخف حدة هذا الخوف وهذه الرهبة.

٥- حاولي أن توجدي رفقة صالحة متميزة بالهدوء والأخلاق الحسنة، بحيث تكون مصدر طمأنينة لك، مع تمكينك من اكتساب الخبرة الاجتماعية، ومع اكتساب الشجاعة النفسية بالمخالطة والمعايشة، وقد قال صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «المرء على دين خليله فليُنظر أحدكم من يخالل».

٦- مما يقتلع أصل الحزن والهم الدعاء، لا سيما الذي ثبت عن النبي ﷺ وهو: «اللهم إني أمتك بنت عبدك بنت أمتك ناصيتي بيدك ماضٍ في حكمك عدلٌ في قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك أو علمته أحداً من خلقك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن عظيم ربيع قلبي ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همي وغمي»، فهذا الدعاء إن لزمته أزال أصل الهم من قلبك وأبدلك به الله فرحاً وسروراً، كما قال ﷺ، والحديث رواه الترمذي في سننه.

٧- مراعاة معاملة النفس وملاطفتها بالطعام المرغوب، والملابس التي تبهج النفس، والفسح التي تسرها، فعليك بموادعة نفسك وملاطفتها في هذا الوقت كما تلاحظين أختك الصغيرة حتى تخرجي من حالة الهم والغم، وقد نبه صلوات الله وسلامه عليه على نحو من هذه المعاني في مواضع من كلامه الشريف ﷺ.

ونسأل الله لك فرجاً قريباً وزوجاً صالحاً وأن ييسر أمرك في الدنيا والآخرة.

### التفكير في الانتحار بسبب الكتاب

ما حكم الانتحار إن فقد الشخص أعصابه وأصيب بمرض نفسي أو ما يسمى بحالة اكتئاب؟ خاصة أن كانت ظروفه صعبة ولا أمل في التغيير علماً أن إيمانه بالله قوي جداً لكنه غلط بساعة طيش؟

الجواب: فما أبشعها من جريمة!.. وما أشنعها من خطيئة عظيمة تفسد على الإنسان دينه ودنياه.. إنها جريمة قتل النفس التي حرم الله والتي أوجب الله تعالى رعايتها وصيانتها فجاء هذا الإنسان فاعتدى عليها وأزهق روحه بنفسه ليكون بعد ذلك من الداخلين في قول الله تعالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ٢٩﴾ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ عُدْوَانًا وَظُلْمًا فَسَوْفَ نُصَلِّيهِ نَارًا وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا ..

إذن فهذه الجريمة من أشنع الجرائم ومن أفظع الموبقات؛ لأن قتل الإنسان نفسه يتضمن عدة أمور كلها من أشنع القبائح والمظالم، فأولاً قاتل نفسه قديس من رحمة الله فعالج نفسه بالقتل لأنه قديس وقنط من رحمة ربه، ولذلك قال تعالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾ فنبه على أنه رحيم عظيم الرحمة فكيف يقتل الإنسان نفسه!.. وثانياً: قاتل نفسه معتد عليها متجاوز حد الله فيها. وثالثاً وهو ظالم لنفسه بإيرادها موضع الهلاك، وقد جمع الله هذين الأمرين بقول الله تعالى: ﴿وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ عُدْوَانًا وَظُلْمًا﴾ ورابعاً: قاتل نفسه قد جلب لها العار في الدنيا والنار في الآخرة.. وخامساً: أن في قتله نفسه اعتراضاً على حكم الله وعلى قدره وتسخطاً على أمره.

وقد ثبت في الصحيحين عن النبي ﷺ أنه قال: «من قتل نفسه بحديدة فحديدته في يده يجأ - أي يطعن - به بطنه في جهنم خالدًا مخلدًا فيها أبداً، ومن تجرع سماً فسمه في يده يتجرعه في جهنم خالدًا مخلدًا فيها أبداً» متفق على صحته. وثبت أيضاً في الصحيحين عن النبي ﷺ أنه قال: «قال الله عز وجل: عبدي بادرني بنفسه - أي قتل نفسه - حرمت عليه الجنة».

ثبت بذلك أن قتل النفس لا يجوز بحال من الأحوال سواء كان الإنسان مصاباً بمرض عضوي أو بمرض نفسي طالما أنه عاقل مدرك، فإن حكم التكليف الذي هو امتثال أمر الله تعالى واجتناب نهيهِ يظل قائماً طالما أن الإنسان عاقل بالغ.

وأما حالة الاكتئاب التي توصل إلى التفكير في الانتحار فهذه علاجها باللجوء إلى الله تعالى وبتفويض الأمور إليه وبالتسليم بحكمه وبالإقبال على طاعته، ثم بعد ذلك بالنظر إلى الأسباب التي تعين على دفع هذه الحالة بعينها.

وأما ما أشرت إليه من أن هذا الذي يريد قتل نفسه صاحب إيمان قوي بالله ولكنه قد غلط في ساعة طيش وسفه؛ فهذا أمر مرده إلى الله تعالى ولا ريب أن قتل النفس مناف

للأمل بالله تعالى ولليقين برحمته، ولا يصدر إلا من طمس في قلبه الأمل برحمة الله القربية، ومع هذا فإن الله جَلَّ وَعَلَا يحاسب العباد فيعذب من يشاء ويغفر لمن يشاء وإليه تعلقون. إلا أن المؤمن الصادق في إيمانه القوي اليقين بربه لا يصدر منه مثل هذا الفعل الذي هو في الأصل اعتراض وتسخط على قضاء الله وقدره، والوعيد فيه شديد عظيم حتى ورد عن النبي ﷺ التغليظ فيه بأن صاحبه خالدٌ مخلدٌ أبداً في جهنم - والعياذ بالله تعالى - ومع هذا فمرد الموحدين إلى الله تعالى يفعل فيهم ما يشاء من العذاب أو المغفرة.

والظاهر أنك بحمد الله تعالى إنما تسألين عن الحكم لحالة تتعلق بغيرك وأن هذا قد تم - والعياذ بالله تعالى - فقد استبان لك الحكم الشرعي في هذا الأمر والذي حاصله أن لا عذر للعبد في قتل نفسه أو إتلاف عضو من أعضائها مثلاً طالما أنه عاقل يدرك إدراك العقلاء، وليست صعوبة الحياة ومحنها عذراً لارتكاب هذه الجريمة الشنيعة، بل الواجب هو الصبر على البلاء والاحتساب عند الله تعالى، كما قال ﷺ: «إن عظم الجزاء مع عظم البلاء وإن الله إذا أحب قوماً ابتلاهم فمن رضي فله الرضا ومن سخط فله السخط» رواه الترمذي.

وأيضاً فإن كانت هذه الحالة لازالت قائمة وصاحبها لم يُقدم عليها بعد فتود أن تعيدي الكتابة إلينا شارحة الظروف والأحوال التي يمر بها صاحب هذه الحالة لتتم معالجتها بكرم الله وفضله.

ونسأل الله عزَّوجلَّ أن يحفظك بحفظه وأن يرد المسلمين إليه رداً جميلاً. وبالله التوفيق.

### الظروف الطارئة تعطل مسيرة الدراسة

أرجو منكم نصحننا في كيفية مواجهة الظروف التي يمكن أن يمر بها أي إنسان وعدم جعلها تؤثر على مسيرته لتحقيق الأهداف التي يصبو إليها؛ إذ أنني أعاني منها بحيث لا يمر فصل دراسي إلا ويحدث ظرف طارئ يمنعني من المسير على الخطة الدراسية مما يؤدي إلى عدم الانتظام وزيادة عدد السنوات الدراسية.

وهذه الظروف لا تؤثر فقط على الدراسة بل على مساعدة والدتي في أعمال البيت والجلوس مع الأهل والترفيه عن النفس، وعلى بعض الأعمال الخيرية التي أقوم بها بين الحين والآخر، فما السبيل إلى إصلاح هذا الخلل بحيث لا نتخذ الظروف حجة وذريعة لعدم الوصول إلى ما نسعى إليه أو القيام بواجباتنا على الشكل الذي ينبغي؟!

ألجأُأب: هذا سؤال تدعو إليه المهمة العالية، فإن الإنسان ينال من المهمة ما تجعله متحركاً فعلاً حريصاً على طلب معالي الأمور، فإذا حصل له في ذلك تقصير أو حالت الأحوال التي قدرها الله عزَّجَلَّ دون إتمام مراده أصابه بسبب ذلك شيء من الهم وشيء من الحزن الذي لا ينفك عنه الإنسان، فصاحب المهمة وثَّاب إلى معالي الأمور، وهذا أمر مدوح يحبه الله جَلَّوَعَلَا ويثني على أصحابه ولذلك خرج الطبراني في المعجم عن النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إن الله يحب معالي الأمور ويكره سفاسفها» أي المحقرات منها.

وقد أشرت إلى أن هناك بعض الأحوال التي تمرين بها فتؤدي إلى التأخر في التحصيل الدراسي، ولا ريب أن الإنسان قد يعرض له من هذه الأمور ما يجعله متوقفاً عن مصالحة التي يبتغيها فإنها قد تقهره بحيث يصل إلى درجة لا يستطيع أن يمضي في مصالحة، ولا ريب أنه في هذه الحالة معذور غاية العذر، فإن الإنسان قد يعرض له من مصائب الدنيا ما يؤثر على إمكان تحصيله من أصله، وتارة لا يؤثر على ذلك من الناحية الواقعية وإنما يؤثر عليه من الناحية النفسية فيتشتت الذهن وينشغل البال ويحصل للقلب انصرافٌ عن الطلب والتحصيل نظراً لما ورد عليه من الواردات في ذلك، وهذا أمر يدركه كل إنسان من طبعه، ولذلك قال جَلَّوَعَلَا: ﴿ مَا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِّنْ قَلْبَيْنِ فِي جَوْفِهِ ﴾، وفي هذه الأحوال ينبغي للإنسان أن يبذل جهده في تحصيل مصالحة على القدر الذي يستطيعه، قال تعالى: ﴿ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ﴾، وقال جَلَّوَعَلَا: ﴿ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَاءً أَتْنَهَا ﴾.

والمقصود من هذه الكلمة أن يكون هناك توسط في حمل النفس على طلب المصالح فلا يرهقها الإنسان إرهاقاً شديداً يجعل أحواله النفسية تزيد تآزماً وإشكالاً ولا هو بالذي يفرط تماماً في أصل مصالحه، ولكن يأخذ ذلك بالرفق واللين حتى إذا وجد من نفسه نشاطاً وانكشف عنه بعض ما يعاني حصل له المقصود في ذلك، ولعل هذا هو قصد سؤالك في هذا الأصل كما أشرت بذلك في بعض أسئلتك الكريمة السابقة.

إذا علم هذا فإن مما يعينك تماماً على تحصيل مقاصدك والسعي في مصالحك بدأب واستمرار هو اتباع جملة أمور:

فأعظمها وأعلىها التوكل على الله جَلَّ وَعَلَا، فهذا هو ديدن المؤمن فإن التوكل على الله جَلَّ وَعَلَا من أعظم العبادات التي تحصل للعبد خير الدنيا والآخرة، ولذلك جعلها الله جَلَّ وَعَلَا أساس الدين وقوام الملة، قال تعالى: ﴿إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ﴾، فلا بد إذن من الاستعانة بالله وتحقيقها، ولذلك كان النبي صلوات الله وسلامه عليه يدعو بهذا الدعاء العظيم الجامع في قيامه الليل: «اللهم اهدني لأحسن الأخلاق وأحسن الأعمال لا يهدي لأحسنها إلا أنت وقني سيئ الأخلاق وسيئ الأعمال لا يقي سيئها إلا أنت» رواه الترمذي، فأساس الإيمان وأساس الدين قائم على هذين الركنين: عبادة الله جَلَّ وَعَلَا والاستعانة به، ولهذا كان حقاً على كل طالب للخيرات وثأب إلى معالي الأمور أن يبذل همه في التوكل على الله جَلَّ وَعَلَا والاستعانة به لتحصيل مقاصده، قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾، وقال تعالى: ﴿فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾.

والأصل الثاني: تعويد النفس على العزيمة الماضية، فإن الإنسان يحتاج إلى عزيمة تجعله يستمر في طلب مقصوده، وخذي هذا المثال الذي يشرح لك هذا المعنى: فإن الإنسان قد يمضي في طريق يريد أن يصل إلى نهايتها فإذا بدأ فيها كانت بدايته قوية ثم بعد أن يشعر بالتعب تبدأ همته بالفتور وتبدأ عزمته بالهبوط حتى إذا قطع مسافة أجهدته

فإنه حينئذ قد يتراجع وما أكثر أن يقع هذا للناس يبتدئون بالأمر يمعنون فيه ثم بعد ذلك لا يستقيمون عليه بل يتراجعون عنه، ولذلك كان من عجيب الأوامر الإلهية التي أمر الله جَلَّ وَعَلَا أنه أمر بالإيمان وأمر بالاستقامة عليه، كما قال جَلَّ وَعَلَا: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ﴾ فأخبر جَلَّ وَعَلَا أنهم آمنوا ثم استقاموا على هذا المعنى، وهذه مدحة عظيمة قد مدحها جَلَّ وَعَلَا وقد صرح بالأمر كذلك في قوله تعالى: ﴿فَأَسْتَقِمَّ كَمَا أَمَرْتَ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْغَوْا إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾، ولذلك خرج ابن ماجه في السنن عن سفيان بن عبد الله الثقفي قال: قلت يا رسول حدثني بأمر أعتصم به. قال: «قل ربي الله ثم استقم». قلت: يا رسول الله أكثر ما تخاف عليّ؟ قال: فأخذ رسول الله ﷺ بلسان نفسه ثم قال: «كف عليك هذا».

فهذا هو معنى الاستقامة على الشيء وهو المداومة عليه وعلى تحصيله وهذا هو أساس تحصيل المصالح ويجمعها كلمة واحدة وهي (العزيمة الماضية ثم الاستقامة عليها).

الأصل الثالث: اتباع الأسباب الممكنة التي توصل إلى المقصود، فانتظم بهذا ثلاثة أصول عظيمة وقد جمعها صلوات الله وسلامه عليه في حديث واحد كما خرج مسلم في صحيحه عن النبي ﷺ أنه قال: «أحرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز» أخرج مسلم في صحيحه، فقوله ﷺ: «أحرص على ما ينفعك» هو إشارة للأصل الثاني وهو العزيمة الماضية، وقوله: «واستعن بالله» هو إشارة إلى الأصل الأول وهو التوكل على الله، وقوله: «ولا تعجز» هو الأصل الثالث وهو اتباع الأسباب الموصلة إلى المقصود.

الأصل الرابع: الحرص على تنظيم الأوقات واغتنامها، فهما أمران اثنان: تنظيم الأوقات ليسهل الاستفادة منها واغتنامها وذلك بألا يفرط في الوقت الثمين الذي هو مجموع العمر، فما الوقت إلا حياة الإنسان، وقد أحسن من قال:

تَضُّتْ فُوَادَكَ الْأَيَّامُ فَتًا      وَتَنَحَّتْ جِسْمَكَ السَّاعَاتُ نَحْتًا  
وَتَدْعُوكَ الْمَنُونُ دَعَاءَ صِدْقٍ      أَلَا يَا صَاحَ أَنْتَ أُرِيدُ أَنْتَا

الأصل الخامس: بذل الوسع في إعطاء كل ذي حق حقه، وهذا يحصله الإنسان بتوفيق الله عزَّجَلَّ الذي يهبه البصيرة في تحصيل مصالحه بحيث يقدم الأولى فالأولى، ولذلك ثبت في صحيح البخاري من كلام سلمان رَضِيَ اللهُ عَنْهُ: (إن لربك عليك حقًا ولنفسك عليك حقًا ولزوجك عليك حقًا ولزورك - أي لضيفك - عليك حقًا، فأعط لكل ذي حق حقه)، فقال صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «صدق سلمان»، وهذا ثابت عن النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ من كلامه وهو مخرج في الصحيحين أيضًا عنه صلوات الله وسلامه عليه.

الأصل السادس: الحرص على الرفق بالنفس، فإن هذه النفس تملّ وتكلّ ولا بد أن يسوسها الإنسان بالرفق وأن يأخذها أخذًا رقيقًا، ولذلك بيّن صلوات الله وسلامه عليه هذا الأصل العظيم بقوله: «مه - أي كفوا - عليكم من الأعمال ما تطيقون، فإن الله لا يملّ حتى تملّوا»، وقالت عائشة رَضِيَ اللهُ عَنْهَا: (وكان أحب الأعمال إليه ما داوم عليه صاحبه) خرجاه في الصحيحين، ولذلك ينبغي أن يحرص الإنسان على الترفيه عن نفسه حتى يعود إليها نشاطها وحتى تحصل مصالحها باستمرار ومثابرة، ولذلك روي عن الأمير المؤمنين عمر بن الخطاب رَضِيَ اللهُ عَنْهُ أنه قال: (إن لهذه القلوب إقبالا وإدبارا، فإن هي أقبلت فخذوها بالنوافل، وإن هي أدبرت فألزموها بالفرائض) وهذا كلام حكيم عظيم وقد شرح في غير هذا الجواب بأبسط من هذا الكلام فيمكنك مراجعته والاستفادة منه.

الأصل السابع: الحرص على جمع الهم وإمعان النظر وذلك بأن تحرصي على دفع الأفكار المقلقة، لاسيما الأفكار التي تتعلق بالأحزان الماضية أو الأفكار التي تجلب القلق والتي تكون في المستقبل، فإن جمع همك على مقصد واحد يجعلك تظفرين بأحسن الفوائد وأعظمها في أيسر وقت وبأسهل سبيل، فاعرفي ذلك فإنه يفيدك فائدة عظيمة، ولذلك كان الأئمة يحرصون حرصاً عظيماً على تصفية قلوبهم وأذهانهم من المشاغل والصوارف حتى يجمع همهم على ما يريدونه وما يقصدونه.

الأصل الثامن: الحرص على الصحبة الصالحة التي تعينك على طاعة الله عزَّجَلَّ، فإن هذه الصحبة تأثيراً عظيماً وهي تشحذ الهمة، فكلمة من صديقة ناصحة تدفعك دفعات عظيمة وتقدمك خطوات بعيدة، وقد قال صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إنما مثل الجليس الصالح وجليس السوء كحامل المسك ونافخ الكير، فحامل المسك إما أن يحذيك وإما أن تبتاع منه وإما أن تجد منه ريحاً طيبة ونافخ الكير إما أن يحرق ثيابك وإما أن تجد منه ريحاً منتنة» متفق على صحته.

نسأل الله لك التوفيق والسداد، وأن يشرح صدرك، وأن ييسر أمرك، وأن يجعلك من عباد الله الصالحين، وأن يوفقك لما يحب ويرضى، وأن يزيدك فضلاً إلى فضل وخيراً إلى خير وأن يرزقك الزوج الصالح الذي يقر عينك. وبالله التوفيق.

### كيف أتخلص من الوحدة والملل

أنا في أول الثلاثينيات من عمري، وقد رزقني الله نعمًا كثيرة - ولله الحمد - أنا أبكي كثيرًا، وعندما أحاول أن أخرج خارج المنزل كي أغير المكان والشعور بالملل لا أقدر، وأجلس في المنزل، بل ممكن أجلس أكثر من شهر، فقط أذهب إلى المسجد يوميًا واحداً في الأسبوع، وممكن لا أذهب باقي الشهر، وأشعر بالوحدة جداً، ولا أقدر أن أشتغل، والآن قليلة الكلام، حتى لا أتكلم مع أبي إلا قليلاً جداً، وأتذكر أمي أيضاً - رحمة الله

عليها - كثيرًا الآن وأبكي، وأحاول أن أصبر، مع أني عند وفاتها لا أبكي، كنت صابرة،  
وكنت أتذكر كلام الله، وهذا من فضل الله.

ألجوأب: بخصوص ما ورد برسالتك فإنه كما يبدو أن ظروفك تختلف بعض الشيء  
عن ظروف غيرك، حيث أنك وصلت إلى الثلاثين من عمرك، وتحمدن الله تبارك وتعالى  
على النعم العظيمة، وهذه أيضًا عبادة كبرى؛ لأن الشكر من العبادات الكبرى التي وعد  
الله تبارك وتعالى من سلكها بأن يغير حاله إلى الأحسن، قال تعالى: ﴿ وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن  
شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ﴾.

الخروج من المنزل، والشعور بالملل، هذه أمور حقيقة قد تعيشها الفتاة المسلمة  
المحافظة؛ حيث أنها إذا خرجت من المنزل وجدت أن البيئة مختلفة، وأن الأحوال حولها  
مختلفة، وكونك تجلسين في المنزل أكبر فترة ممكنة حتى تصل إلى شهر ولا تذهبين إلا  
إلى المسجد مرة واحدة في الأسبوع، ففي الواقع حقيقة هذا أمر فيه خير وفيه شر، أما  
خير فبعدك عن المعاصي، وبعدك عن الغفلة والاختلاط بضعاف الإيمان، وهذه رحمة  
والله عظيمة؛ لأن النزول إلى الشوارع الآن أصبح عقوبة ومشقة خاصة مع كثرة الفتن  
والمعاصي، وعدم التزام الناس بشرع الله تبارك وتعالى؛ ولذلك فالاعتزال في هذا العصر  
عبادة عظيمة، ونعمة من الله كبيرة أن يجعل الله تبارك وتعالى العبد بعيدًا عن هذه البيئة،  
خاصة بيئات الغفلة، وبيئات الضياع التي يعيشها السواد الأعظم من المسلمين - مع  
الأسف الشديد - ولكنني أنصح بضرورة الاستمرار في الذهاب إلى المسجد والمحافظة  
على ذلك، كونك كنت تقولين أنك لا تذهبين إلى المسجد إلا مرة واحدة في الأسبوع،  
وأحيانًا لا تذهبين بقية الشهر فهذا أمر ليس حسنًا؛ لأن الإيمان يزيد وينقص، والإيمان  
يحتاج إلى تدعيم ويحتاج إلى زيادة، فإن الشيء إذا لم تتم زيادته بصفة مستمرة فسيتعرض  
قطعًا للنقصان.

فأنا أنصحك - بارك الله فيك - بضرورة الالتزام بالمسجد، بل والبحث عن مساجد أخرى مجاورة إذا أمكن الذهاب إليها لتخرجي أكثر من مرة لطلب العلم ومخالطة أخواتك المسلمات الصالحات؛ لأنه جرت العادة - أختي الكريمة - أنه لا تذهب إلى المسجد إلا الأخوات الملتزمات الحريصات على تعلم العلم الشرعي الراغبات الخير، وهي صحبة طيبة إلى حد كبير، فأنصحك بربط نفسك بضرورة المسجد، والمحافظة على الذهاب إليه، حتى وإن كان مع شيء من المجاهدة؛ لأن الشيطان قد يجعل الأمر ثقيلًا عليك؛ لأنك إذا كنت وحدك ولا زيادة في الإيمان فقطعًا سيضعف الإيمان وسيستحوذ عليك الشيطان؛ لأن النبي ﷺ قال: «من أراد بحبوحة الجنة فليلزم الجماعة، فإن الشيطان مع الواحد وهو من الاثنين أبعد» وقال النبي ﷺ أيضًا: «إنما يأكل الذئب من الغنم القاصية».

فأنصحك بضرورة ربط نفسك بأهل المسجد وجماعة المسجد، حتى وإن كان هذا المسجد فيه أنشطة متعددة للأخوات فأتمنى أن تتواجدي في جميع الأنشطة؛ لأن هذا سيخفف من الشعور بالملل والكآبة والانطوائية، وسيجعلك إنسانة عادية، وفي خروجك - مادام ليس عندك التزام - لأني كأني فهمت من رسالتك أنك لست متزوجة، ففي هذه الحالة هي فرصة أن تخرجي لتقديمي خدمة لدينك، تتعلمين وتعلمين، تقدمين وتأخذين، وبذلك تؤدين دورًا هامًا، ومن يدريك لعل الله تبارك وتعالى أن يكرم أختًا برؤيتك فتعرضك لأخيها أو تعرض بك فيرزقك الله تبارك وتعالى عبدًا صالحًا تعيشين معه بقية حياتك؛ لأن الإقامة مع الوالد حتى وإن كان بارًا رحيماً إلا أنها أيضًا مؤقتة خاصة بعد وفاة الوالدة - رحمها الله تعالى - ولذلك أرجوك - بارك الله فيك وهذه نصيحتي - أن تجتهدي في ربط نفسك بجماعة المسجد، وأن تجتهدي في شيء من العمل الشرعي والتطوعي مع الأخوات في المسجد، وإن كان هذا المسجد ليس فيه إلا هذا النشاط في

الأسبوع فابحثي عن مسجد آخر قريب، واربطي نفسك بالأخوات الصالحات، وقوي علاقتك بأخواتك، حتى لا تشعرين بنوع من الوحدة والوحشة، ولا تتغير نفسيتك إلى وضع أنت الآن لا تدركين أثره في المستقبل.

وكما أتمنى أن تضعي لنفسك برنامجاً يومياً لحفظ بضع آيات من القرآن ولو بمقدار آية أو آيتين أو ثلاث آيات يومياً، وأيضاً تضعين لنفسك برنامجاً للقراءة والاطلاع، -والحمد لله - الكتب في المكتبات كثيرة ومتعددة ومتنوعة، حتى تقضين وقت فراغك في شيء نافع؛ لأنك لو بدأت مشروع القراءة - بإذن الله تعالى - أنا واثق بأنك ستشعرين بتحسن كبير، وتغيّر طيب، خاصة إذا كان فيما يتعلق بالمرأة المسلمة وظروفها ودواعيها، وبمقدورك بعد أن تتزودي بهذا العلم الشرعي الطيب أن يكون لك دورٌ في توجيه أخواتك المسلمات، سواء كان ذلك في المسجد أو حتى عن طريق هذا الجهاز - عن طريق الإنترنت - تكون لكنّ مداخلات مع أخواتك بدل من أن يتكلمن مع الرجال، يجدون أختاً صالحة تدلهم على العلم النافع والموعظة الصحيحة المأمونة، وبذلك تكونين من الداعيات إلى الله تَبَارَكَ وَتَعَالَى على بصيرة، ويصدق فيك قول الله تعالى: ﴿وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِّمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ﴾ [فصلت: ٣٣].

أكثر من الاستغفار، وأكثر من الذكر، وأكثر من الدعاء، وأكثر من الصلاة على النبي ﷺ ضعبي لك برنامجاً والتزمي به ضرورةً، ولا تتخلي عنه، اربطي نفسك بجماعة المسجد، ابحتي عن الأخوات الصالحات، وأنا واثق من أنك ستكونين في أحسن حال، وهذه أمنياتي لك من قلبي سائلاً الله تعالى لك الهداية والرشد والسداد والتوفيق.

## أعاني من مشكلة عدم التركيز

عمري ١٣ عاماً، أعاني من مشكلة التركيز أو بطريقة أخرى لا أعرف ما هو

التركيز؟

الجهاب: سؤالك عن التركيز، فالمقصود به هو أن يتجه التفكير بصورة سليمة إلى الشيء الذي يراد النظر فيه، فمثلاً: إذا أردت أن تراجع درسك فأنت بحاجة إلى توجيه تفكيرك إلى تفهم معاني الدرس وحصص الفكر في ذلك، فهذا هو المراد بالتركيز هاهنا.

ولكي تصلي إلى هذه الخطوة السليمة، فعليك بالانتباه إلى ضرورة عدم شغل نفسك بالهموم والمشاكل أثناء نظرك في أمر ما، فمثلاً عند الدراسة لا تشغلي بالك بمشاكل قد وقعت، خاصة إذا كانت قديمة فصارت مجرد ذكريات، هذا مع المحافظة على هدوء النفس وعدم الانفعال الزائد.

ويدخل في هذا أيضاً عدم السهر في الليل، بل حاولي أن تنامي في وقت مبكر حتى تستجمعي قواك صباحاً، فإن التفكير قوة ذهنية تحتاج إلى راحة واستعداد لها بعدم إجهاد البدن وتحصيل ساعات النوم الكافية.

ويدخل في هذا أيضاً عدم الإسراف في الجلوس أمام الشاشة سواء كان ذلك في الحاسوب أو في غيره؛ فإن ذلك يشوش الذهن إذا أسرف فيه.

وأما الجلوس أمام المسلسلات والأفلام التي يكون فيها مظاهر التبرج والمعازف (موسيقى) فهذا مع كونه من المحرمات التي حرمها الله تعالى ورسوله ﷺ فإنها تضر الذهن والقلب، وقد أثبتت البحوث أن مثل هذه المشاهد خاصة مع الإكثار منها تضعف درجة الانتباه وتقوي من السرحان والذهاب بالخيال بعيداً، فانتبهي.

وما يفيدك أيضًا أن تعودى نفسك وتروضى ذهنك على الانتباه وعدم التشتت، فإذا فكرت في نقطة فلا تنتقلي إلى الأخرى قبل الانتهاء من الأولى، فانتبهي إلى قفزات ذهنك، وتجنبى أسباب الانفعال الزائد قدر استطاعتك، وعليك دومًا بالمحافظة على أعظم سبب وأجل وسيلة، وهي الاستعانة بالله تعالى والتوكل عليه ودعاؤه واللجوء إليه والعمل بطاعته بالمحافظة على الصلاة والبعد عن المحرمات، فإن في ذلك سعادتك في الدنيا والآخرة، وقد قال تعالى: ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةًۢ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [النحل: ٩٧].

### التفاعل مع المجتمع.. والتخلص من الفراغ

أريد طريقة كي أكون فاعلة في المجتمع، الفراغ قاتل، أحاول الدراسة للتحضير لشهادة الماجستير لكن الكسل وبعض التجارب الفاشلة مع أستاذ لي في الثانوية تركت في آثاراً رهيبة جداً في دراستي الجامعية، فأرجو المساعدة.

ألهأب: فلقد صدقت في هذا التعبير، نعم.. إن الفراغ قاتل، إنه يقتل الهمة، ويقتل الوقت الذي هو عمر الإنسان، فما الإنسان إلا مجموع من الأيام والليالي، كلما مر يوم وكلما انقضت ليلة كلما مر من عمره يوم وانقضى، فالوقت هو حياة الإنسان.

تضت فؤادك الأيام فتاً وتنتحت جسمك الساعات نحتاً

وتدعوك المنون دعاء صدقٍ ألا يا صاح أنت أريد أنت

ولذلك ثبت في الصحيح عن النبي ﷺ أنه قال: «نعمتان مغبونٌ فيهما كثيرٌ من الناس الصحة والفراغ» ومعنى مغبونٌ أي خاسرٌ فيهما كثيرٌ من الناس، فما أكثر أن تضيع الأوقات وتهدر فيما لا يجدي، وأنت - يا أختي - أحوج ما تكونين إلى استثمار وقتك، إلى أن تشعرى بأنك صاحبة عطاءٍ وبذلٍ وثمره، خاصة وأن الظاهر من وضعك أنك لا زلت فتاة عزباء لست بصاحبة زوج، فهذا يكون أدعى لك أن تحرصي

على استثمار وقتك فيما يعود عليك بالخير والصلاح في دينك ودنياك، فإن الفتاة أو الرجل إذا جلس فارغاً من عمل صالح توالى عليه الأفكار والهموم لا سيما في وضع الفتاة من أمثالك، فما أحوجك إلى أن تكوني مائتة وقتك بما يعود عليك بالخير والنعمة، وهذا هو المعنى الذي قرره صلوات الله وسلامه عليه بآتم كلام وأبلغه وأوجزه، فخرج مسلم في صحيحه عن النبي ﷺ أنه قال: «أحرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز..» الحديث.

فالمطلوب إذاً بذل الوسع في تحصيل الثمرات التي يمكن تحصيلها، وما الدراسة لتحضير الشهادات العليا إلا هو نوع من أنواع استثمار الوقت، وليس ذلك محصوراً فيها، فأنت بإمكانك الآن مثلاً أن تقومي بالاشتراك في تحضير شهادة الماجستير كما أشرت ولو عن طريق الانتساب إن أمكن أو عن طريق الدراسة مباشرة إن كان ذلك تسمح به ظروفك وأحوالك، فالأمر يمكن القيام به من جميع الوجوه، على أن هنالك وسيلة يمكن أن تجني منها خيراً كثيراً، فمثلاً يمكنك الانتساب من جهة وأن تقومي بتحصيل علمي في جانب آخر، فهناك مشروعاً عظيماً، أن تحفظي كتاب الله عز وجل، أن تكوني مستمرة في حفظه يوماً بعد يوم بادئة فيه في حلقة تجويد القرآن في مركز التحفيظ، لتكوني حاملة هذا الكتاب العظيم، محصلة كذلك العلوم الشرعية إن أمكن ذلك عن طريق الدروس العلمية مباشرة، وإن لم يكن فهذا هو أمامك المكتبة الصوتية التي تحوي - بحمد الله عز وجل - مواد مختلفة من نواح شتى، فهناك فيما يتعلق بالوعظ والعبادات والمعاملات والعقائد والناحية الاجتماعية، وغير ذلك من الأمور مما يفيدك فائدة عظيمة، وتحصلين فيه الخير في دينك ودنياك.

والمقصود أن يكون لك خطوات عملية في هذا فأولها:

الاستعانة بالله والتوجه إليه جَلَّ وَعَلَا أن يعينك وأن يشرح صدرك، وأن يوفقك لما يحبه ويرضاه، قال تعالى أمرًا رسوله ﷺ ليتأسى به المؤمنون: ﴿وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا﴾ فما أمره الله بشيء أن يستزيد منه إلا من هذا العلم النافع.

**والخطوة الثانية:** ترتيب الأوقات، بحيث تجعلين لنفسك نظامًا معينًا في يومك، وتنتقلين من أوقات الصلوات المفروضة، لتكون منطلقًا لترتيب أوقاتك، فللعادة وقت، وللدراسة وقت آخر، وللترويح عن نفسك وقت، وللقيام بالواجبات المنزلية وقت آخر، فبهذا يحصل لك تنظيم لهذا الوقت، حتى تجدي أنك قد زحمت وقتك، وأن يومك مملوء بالخير، مملوء بالتحصيل، وتشعرين أن يومك متجدد، ولك فيه عطاء وبذل، فاعرفي هذا فإنه نافع لك.

**والخطوة الثالثة:** ترتيب ما أشرنا إليه، فهناك إمكان الدراسة، وتحضير الشهادة العليا إما عن طريق الدراسة المباشرة، وإما عن طريق الانتساب بحسب أوضاعك القائمة، وهناك المشاركة في تحصيل كتاب الله عزَّ وجلَّ - كما أشرنا - هنالك أيضًا تعلم بعض الفنون الحسنة لاسيما ما يتعلق بالأمور النسائية، كتعلم فن تدبير أمور المنزل، والخيطة، وغير ذلك مما يؤهلك لئن تكوني ربت بيتٍ محصّلة أفضل المعارف التي تحتاجينها حتى في حسن التعامل مع الزوج وتربية الأولاد، فهذا أيضًا فنٌ قائمٌ بنفسه، فيمكنك تحصيل العلم النافع في ذلك من خلال الوسائل المسموعة والمقروءة.

**والخطوة الرابعة:** هنالك مشروع بأن تكوني داعية إلى الله مع بعض الأخوات الفاضلات، تجتمعن على طاعة الرحمن، على تلاوة كتاب الله، على قراءة شيء من أحاديث رسول الله ﷺ وحفظها على أن يكون لكن دعوةً في محيطكن النسائي بين أخواتكن وبين جاراتكن، فبهذا تجدين أنك بالفعل قد تقدمت للأمام، هذا عدا أمر لطيف لو أنك التفت إليه يا أختي وهو: أن هذا يعطيك حضورًا بين أخواتك المؤمنات، بين الأسر

الفاضلة، لا سيما إن كنت غير متزوجة كما هو الظاهر من خلال كلماتك الكريمة، فهذا يعطيك حضوراً في النفس، بمعنى أنهم يعينوا على إرشاد الأزواج الصالحين إليك، وهذا من السعي المشروع الجائز، فهذا أمرٌ لا ينبغي أن تغفليه بل ينبغي أن تسعى فيه، وأن يكون لك حرصٌ عليه، مضافاً إلى ذلك دوام الاستعانة بربك جَلَّ وَعَلَا، وسؤاله التوفيق والسداد في دينك ودنياك.

فهذه أصولٌ يمكن أن تبني عليها فروعاً بحسن فهمك وتقديرك.

وأما ما أشرت إليه من تلك التجربة التي شعرت أنها قد أثرت في نفسك، فهذه يا أختي أمورٌ تعرض لأي إنسان، فاطردي عنك هذه الأفكار، وهذه الذكريات، وأقبل على مصالحك، وحصلها بجد ومثابرة، فهكذا فلتكوني، فما منا إلا ويعرض له بعض ما ينغص عليه في حياته، ولكن لا ينبغي أن يكون التفكير محصوراً في تلك الذكريات، ولكن ينطلق الإنسان إلى مصالحه كما أشار النبي الأمين صلوات الله وسلامه عليه.

### لو طهرت قلوبكم ما شبعت من كلام ربكم

أنا لا أعمل وأقضى معظم وقتي بالمنزل، بعد وفاة أبي بدأت التزم بقراءة القرآن ولكنني عندما أقوم لأشاهد التلفزيون أقول إن الوقت هذا أولى أن أصلي أو أقرأ فيه قرآناً حتى توقفت عن مشاهدة التلفزيون إلا نادراً جداً جداً وسماع الأغاني، وتعلمي للغة الإنجليزية عبر الإنترنت رغم حبي الشديد لها. وعندما أريد أن أبدأ تعليمي لها مرة أخرى أقول إذا توفاك الله الآن سوف يتوفاك وأنت تتعلمين إحدى اللغات من الأفضل أن يتوفاك وأنت تقرئين القرآن حتى يكون شريعاً لك.

فهل معنى التقوى هو التوقف عن كل ما يروح القلوب؟ وأتذكر أنني قرأت حديثاً يقول روحوا عن قلوبكم.. هذا بالإضافة إلى صلة الرحم وخلافه وهل تعلم اللغات الأخرى

غير مهم بالرغم أنه لا يصرفني عن ديني؟ وهل سماع الأغاني حرام حتى إذا كانت لا تعطلني عن أداء الفروض في أوقاتها؟ وكذلك بالنسبة لمشاهدة الأفلام الأجنبية لتقوية اللغة عندي.

الجهاب: بما لا شك فيه أن حفظ القرآن الكريم وقراءته من أعظم القربات وأجل الطاعات لأنه كلام الله جَلَّ وَعَلَا تَبَارَكَ وَتَعَالَى - وفضل كلام الله على كلام الناس كفضل الله على سائر خلقه، وكون الإنسان يشغل بالقرآن فهذه نعمة عظيمة؛ وقد أثر عن عثمان بن عفان رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أنه قال: (والله لو طهرت قلوبكم ما شبت من كلام ربكم).

فكلما كان القلب طاهراً نقياً كلما كان أحرص على قراءة القرآن وسماعه وعلى حفظه وتدبره، ولذلك أحمده الله تعالى أن يسر لك ذلك، إلا أنه ليس معنى ذلك أننا مطالبون شرعاً أن نقضي الوقت كله في القرآن الكريم وإن كنا نتمى ذلك، لأن هناك أعمالاً أخرى أيضاً قد يكون لها من الأجر كما لأجر القرآن بل أعظم، لأن قراءة القرآن فرض كفاية، وهناك أمور طلبها فرض عين وذلك كتعلم العلم الشرعي الضروري، يعني إذا كنت ستتعلمين شيئاً عن عقيدتك (عقيدة أهل السنة والجماعة) فهذا أولى من قراءة القرآن، كذلك إذا كنت ستتعلمين شيئاً عن الأحكام كأحكام الطهارة وأحكام الصلاة، هذه العبادات الضرورية التي يلزمك أن تكوني على علم يقيني بها فهذه أيضاً أفضل من قراءة القرآن، إلا أن الإنسان منا ينبغي أن يقسم وقته، فيجعل له وقتاً لقراءة القرآن ووقتاً للأشياء الأخرى من العلوم النافعة الضرورية التي يحتاجها.

أما فيما يتعلق بتعلم اللغة الأجنبية يبقى هنا السؤال: لماذا ستتعلمينها؟ إذا كنت ستتعلمينها لغرض شرعي فهي عبادة مأجورة - بإذن الله تعالى - وأنت بقراءتك لها وتعلمك إيها عبادة في محرابك كطالبة العلم وقراءة القرآن تماماً بتمام إذا كانت ستستخدم في غرض شرعي؛ وذلك بقصد دعوة الأخوات إلى الإسلام أو عرض الإسلام على غير المسلمين.

أما مجرد تعلم اللغة للغة فإن هذا أمر لا خير فيه، فهو تضييع للوقت بلا فائدة، فإذا كنت ستتعلمين اللغة لخدمة الدين فنقول لك: لا مانع أن تقتطعي جزءاً من وقت القرآن وأن تتعلمي اللغة لأنك بذلك تكونين عابدة الله تعالى بهذا التعلم، وإذا قدر الله وتوفاك الله - ونسأل الله أن يطيل عمرك في طاعته - وأنت تتعلمين هذه اللغة فأنت عابدة الله تعالى، لأن المقصد والهدف والغاية إنما هو تعلم هذه اللغة لإقامة الحججة على عباد الله وشرح الإسلام لمن لا يعرفه من المسلمين. وغيرهم.

فإذا كان هذا هو الهدف وهذه هي الغاية فنعم، أما مجرد الثقافة العامة والاطلاع على أفكار الناس فهذا أمر يستحيل أن يقول لك أحد كقراءة القرآن بحال من الأحوال.

أختي الكريمة: فيما يتعلق بسماع الأغاني، الراجح عند أهل العلم أن سماع الأغاني حرام؛ لأن الله تَبَارَكَ وَتَعَالَى قال: ﴿وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ﴾، فبين أن من صفات المؤمنين الصادقين أنهم لا يضيعون أوقاتهم فيما لا ينفع، لأن اللغو هو كل شيء لا يفيد ولا ينفع، وعد العلماء من اللغو الغناء فاعتبروه من اللغو المحرم، وقال عن عباد الرحمن الذين أسأل الله أن يجعلك منهم في أواخر سورة الفرقان: ﴿وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا﴾، قالوا: لا يستمعون لهذه الأغاني ولا يجلسون عند من ينشدها أو من يتغنى بها لا الموسيقى ولا غير ذلك، ولذلك قال أهل العلم: إن الغناء يُنبئُ النفاق في القلب كما يُنبئ الماء البقل. والغناء - كما ذكر العلماء - هو مزار الشيطان، وهو بريد الزنا - عفانا الله وإياك منه - ولذلك نصَّ جمهور العلماء على حرمة استماع الأغاني مطلقاً، لأنها - كما ذكرت - لا تأت بخير وتصرف عن طاعة الله تَبَارَكَ وَتَعَالَى.

أما عن مشاهدة الأفلام الأجنبية لتقوية اللغة، فأنا أقول: إن الأفلام الأجنبية تعرض حياة هؤلاء الكفار ولعلمهم من كثرة مشاهدتنا لها تتعلق قلوبنا بهذه الحياة خاصة وأنهم لا ينضبون بضوابط الشرع، فقد يحدث هنالك تقبيل وقد تحدث هناك صور شبه

جنسية عارية فاضحة أمام الناس، وقد تكون هناك أيضًا أشياء كتعاطي الخمر والقتل وغيره والتعري الذي يحدث أيضًا ما بين الرجال والنساء، وهذا كله لا ينبغي أن يضيع فيه وقت المسلم الصادق، وكما ذكرت إذا كنت تريدين أن تتعلمي اللغة فتعلميها بطريق آمن بعيد عن هذه الأفلام التي تقسي القلب والتي تؤدي إلى التعلق بهؤلاء القوم خاصة وأنت تركزين على اللغة فتستفيدين بذلك ثقافة الناس ومعارفهم وأنت لا تشعرين، يعني أنت الآن تقولين أنا لا أريد أن أتعلم حياتهم ولكن القضية ليست أنك تريدين أو لا تريدين، هذه الأمور تدخل إلى قلب الإنسان وعقله بدون أن يشعر ويصبح يميل إلى هذه الحياة ويأنس بها ويفرح بها بل وقد يكره حياته الإسلامية الصادقة مع الأيام.

أعود فأقول: إن تعلم اللغة إذا كان للهدف الشرعي فلا حرج ولكن بشرط أن يكون أيضًا بطريق شرعي، أما مشاهدة الأفلام فليس طريقًا شرعيًا، بل إنها تؤدي إلى الفساد والإفساد وإلى تعلق القلوب بهذه الحياة الماجنة التي يعيشها هؤلاء.

إذن أنصحك أختي الكريمة أن تجتهد في تنظيم وقتك وأن تجعلي وقتًا لقراءة القرآن الكريم ووقتًا للعلم الشرعي المهم كالعقيدة والفقہ لأنك في حاجة إلى أن تكوني على قدر كبير من العلم الشرعي الضروري؛ لأن الذي أقوله الآن هو فرض عين، ففرض عين أن يعرف الإنسان عقيدته وفرض عين أن يتعلم الإنسان من عباداته ما تصح به هذه العبادة، فالطهارة بأنواعها خاصة فيما يتعلق بالحوض والنفاس والاستحاضة وكيفية التطهر منها وكيفية احتساب أوقاتها وكيفية الوضوء وكيفية الاستنجاء وكيفية الغسل وأنواع الغسل وسنن الغسل ومبطلات الغسل، هذه كلها عبادات مطلوب منا أن نتعلمها حقيقة.

والسواد الأعظم من المسلمات لا يعرفن عنها شيئًا، فإذن قسمي وقتك ما بين القرآن وهذا العلم وكذلك موضوع صلة الأرحام وغيره، وتعلم اللغة - كما ذكرت -

إذا كنت ستتعلمينها لهدف شرعي فلا حرج، وإذا كنت لن تتعلميها لهذا الهدف فأرجو أن تتركها أيضاً، واعلمي أن من ترك شيئاً لله عوضه الله خيراً منه، والإسلام لا يمنع الترويح عن النفس أبداً، وإنما الترويح المشروع، الترويح المباح، ساعة وساعة، كما أخبر النبي ﷺ.

نسأل الله لك التوفيق والسداد والهداية والرشاد والإعانة على ذكره وشكره وحسن عبادته، إنه جواد كريم.

### ما ذا أفعل لكي أتخلص من التسويف؟

أنا إنسانه يغلب عليها التسويف، ماذا أفعل لكي أتخلص منه؟

الجبأب: فإن الاستعانة بالله، واللجوء إليه وفعل الأمور التي ترضيه وبذل الأسباب ثم التوكل عليه أمور تجلب التوفيق وتعين صاحبها على تجنب التسويف، ولا شك أن على الإنسان أن يسعى وليس عليه إدراك النجاح لأن النجاح بيد الكريم الفتح وهو سبحانه يسامح على القصور ويعاقب على التقصير، وقد أسعدني إدراكك للمشكلة واهتمامك بعلاجها ولا شك أن هذا هو الذي دفعك للسؤال وإنما شفاء العي السؤال.

ومما يعينك - بعد توفيق الله - على تفادي مشكلة التسويف ما يلي:

- ١- كثرة اللجوء إلى الله.
- ٢- اليقين بأن قيمة الإنسان في هذه الدنيا تكون بقدر إحسانه وبقدر نفعه لنفسه وأمتة ووطنه بعد تقواه لربه.
- ٣- أن يتذكر الإنسان إن الله هو الرقيب الحسيب، وأنه لا تخفى عليه خافية.
- ٤- إدراك اللذة التي يجدها مه يؤدي ما طلب منه في وقته.

٥- تذكري وصية الصديق لعمر رَضِيَ اللهُ عَنْهُ وقد جاء فيه (.... واعلم أن الله عملاً بالنهار لا يقبله بالليل).

٧- المواظبة على الصلوات في أوقاتها فإن فيها عون للإنسان وبه ينتظم وقته وهو عنوان لنشاطه.

٨- الحرص على أكل الحلال وتجنب الأمور التي حرمها صاحب العظمة والجلال.  
ولا يخفى عليك أن الله سبحانه يجب من عبده إذا عمل عملاً أن يتقنه، وأن في التسوية خسارة في الدنيا وندامة في الآخرة.

فاستعيني بالله واحرصي على بر والديك، واطلبي دعاءهم إن كانوا أحياء واحشري نفسك في زمرة الصالحين المجتهدين في أعمالهم، واعلمي أن إتقان الوظيفة الدنيوية من إطابة المطعم التي تكون سبباً لاستجابة الدعاء.

### كيف يمكنني التخلص من الضعف وأكون إنسانةً سويةً؟

هذه هي المشكلة: فقد تقدمت للامتحان ولم أنجح فيه؛ لأنني لم أقدر على التركيز خلال المراجعات بسبب التشويش الذي أصابني، ولا أخفي أنه بعد أسبوع كان يصيبني كل يوم (كريمز) كنت أحس بطاقة تخريرية فضيحة، وأبكي وأقول لأهلي سوف أقتل حالي، وبعد ساعات أقول لوالدتي ادع لي، أحس بغيرة حتى من أمي، وأقول لماذا الله خلقني مع هذا الضعف الشديد وما ذنبي؟

طوال فترة المراهقة كنت أتصرف بشكل انفعالي وغير متزن، ولم أقدر يوماً من الأيام أن آخذ الأمور ببساطة.

لدي سؤال محدد: هل من الممكن بعد اكتشافني لهذا الضعف أن أصبح إنسانةً متزنة أم كتب عليّ أن أتعدب طوال حياتي؟

قد تبين لي أنني من الشخصية النموذج A وهي دائماً مستعجلة وتعمل كأنها دائماً وراءها أشياء، وداثماً تأخذ الأمور كأنها مسابقة، وسمعت من الأستاذ: الخليفي أنه يوجد ذات متضخمة، ورأيت نفسي في هذه الصفات، فهل من الممكن أن أدعوري أن يجعلني إنسانة طبيعية متزنة قوية رغم كل الانفعالات التي رسخت في ذهني؟ والحقيقة أنني أدعو الله دائماً أن يغير لي نفسي، فهل هذا يجوز؟ وماذا أعمل كي أحس بهذا التغيير رغم كل الانفعالات التي مررت بها في حياتي؟

الرد: إليك هذا المثال الذي لعلك أن تجدي فيه شيئاً قريباً مما يجول في خاطرك، وربما من الأمور التي قد لا تستطيعين التحدث بها مع كثير من الناس، فهاهي فتاة تجلس وحيدة كاسفة البال قد وضعت يديها على خدها متأملّة في حال نفسها، فتتظر في أعمالها، فتجد أنها لم ترضي ربه، فليس لديها اقتناع بأنها قد وصلت إلى وضع وعمل يرضي خالقها ومولاه، وتنظر إلى ما حققته في دنياها فتجد كذلك أنها لم ترضي نفسها، ولم تصل إلى ما تريده، ثم تنظر وتفتش في خبايا نفسها فتجد أنها كذلك فيها بعض الأمور التي لا ترغب فيها، إنها تشعر بالغيرة من بعض أهلها حتى الأقربين منها، فتسأل: ما بالي على هذا النحو؟ لماذا أنا هكذا؟ لماذا لا أكون فتاة متزنة في أعمالها؟ متزنة في شعورها؟ لماذا أصل إلى مرحلة من الإحباط الذي أفكر أن أقتل نفسي؟

إن هذه الفتاة هي أنت، وإن مشاعرها هي مشاعرك، إنك يا أختي تريدين أن تصلي بنفسك إلى المستوى الطيب الحسن الذي يقر عينك، ليس في أمر دنياك، بل وفي أمر دينك فقط، إنك وإن حملت لنفسك هذه النظرة التي قد يكون فيها شيء من الشدة إلا أنك تحتاجين إلى أن تنظري إلى جانب آخر مشرق فيها، نعم.. إنه جانب مضيء والله الحمد وإن هذا الجانب هو المهمة العالية التي لديك، إنك تتألمين لأجل نفسك، تريدين أن تصلي بها إلى أفضل المستويات في دينها وفي دنياها، إنك تكرهين أن تجدي في نفسك بعض المشاعر

الخفية التي لا يطلع عليها إلا علام الغيوب حتى ولو كانت غيرة أو حسداً قد ينقذ في النفس في بعض الأحيان، فحتى هذا الشعور لا تريدينه أن يكون موجوداً حتى بينك وبين نفسك، فليس الأمر الذي يهتك الآن هو أن تكوني صاحبة صورة حسنة في نظر الأهل أو الناس، بل إنك تريدين إصلاح نفسك، وإن هذا خيرٌ عظيم وفضل من الله عَزَّوَجَلَّ قد من به عليك.

إذا فالجانب المشرق قوي في نفسك والله الحمد فليست كما تظنين أنك إنسانة غير متزنة، أو أنك قد وصلت إلى مرحلة تكونين فيها من المرضى النفسيين الذين قد يكتب عليهم أن يعيشوا حياتهم على طريق غير سوي من الناحية النفسية أو من الناحية الاجتماعية أو غير ذلك، فعليك إذاً أن تعدلي من النظرة، إن أمامك الآن أن تنظري إلى أسلوب التفكير الذي تنتهجينه، وهذا يا أختي هو السر الآن في هذا الذي قد وصلت إليه، فأنت بحمد الله تريدين أن تكوني طائعة لربك، تريدين أن تكوني ناجحة في دراستك ناجحة في دينك وديناك معاً، ولكن يعرض عليك من الأفكار التي تحبطك ومن المشاعر التي وصفتها بأنها تخريبية، وهذا الوصف لا يبعد أن يكون قريباً من الواقع، نعم.. إنها مشاعر قد تعرض وتخرّب أمراً عظيماً، تخرّب الهمة، تخرّب راحة النفس، تخرّب الشعور بالطمأنينة، وإنها ليست من نفسك، إنها أيضاً من كيد الشيطان، فالشيطان يخذل ويزيد؛ ولذلك قال تعالى: ﴿لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئاً إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ [المجادلة: ١٠].

فلا بد أن تدركي يا أختي هذا الجانب الطيب الذي في نفسك والذي أشرنا إليه، وأيضاً ليكن لك التفاتٌ إلى أسباب التخذيّل التي يوردها الشيطان والنفس الأمارة بالسوء: ﴿وَمَا أُبْرِيْ نَفْسِيْٓ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌۢ بِالسُّوْءِٓ إِلَّا مَا رَجَعَا رَبِّيْٓٓ إِنَّ رَبِّيْ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ﴾ [يوسف: ٥٣] فعليك إذاً أن تعدلي من هذه النظرة، فليس كل وصف قد تسمعيه يوافق

حقيقة الأمر، وهذا أمر لا بد من الالتفات إليه، فلا تقيمي نفسك تقيماً يجعله أقرب إلى اليأس وإلى الظن السيء، ولكن قيمها باعتدال، إنك بحمد الله تحملين خيراً عظيماً، ألسنت تكرهين أن تقعي في المعاصي مع أنك بإذن الله بعيدة عنها؟ ألسنت تحبين أن تكوني بارة بوالديك؟ ألسنت تريدين أن تكوني زوجةً سالحة؟ ألا تودين من نفسك أن تكون صاحبة ذرية مؤمنة تنشئها النشأة السالحة فيعظم أجرك عند الله؟ ألا تريدين أن تكوني أنت الفتاة المؤمنة التي تكون قدوةً لأخواتها في الله؟ إن لديك جانباً عظيماً من الخير فلا تهمليه يا أختي ولا تغفلي عنه، ولا تنظري هذه النظرة التي تيسك من رحمة الله، فتصدر منك تلك الكلمة التي هي من نزغ الشيطان (أريد أن أقتل نفسي) وحاشاك أن تفعلي هذا، فهذا هو القنوط بعينه: ﴿ وَمَنْ يَقْنُطْ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ ﴾ [الحجر: ٥٦]، ﴿ إِنَّهُ لَا يَأْتِسُّ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْفَوْمُ الْكُفْرُونَ ﴾ [يوسف: ٨٧]، فلا بد إذاً من تغيير أسلوب النظر إلى نفسك والنظر إلى قدراتك.

وأما أمر الدراسة، فكم من إنسان قد يخفق في سنة من السنوات أو عدة سنوات، ولكن هل هذا نهاية الأمر؟ وكم من إنسان قد أخفق في جانبٍ من الدراسة ومع هذا نبغ وكان من المنتجين المثمرين في جوانب أخرى! فهذا أمر لا بد أن تنظري إليه، ولئن أخفقت في هذه السنة أو في هذا الفصل، فأنت بحمد الله قادرة على أن تنجحي في الفصل الآخر أو في الامتحان الذي بعده، بحيث تجعلين الخطأ تجربة، فانتبهي إلى هذا، اجعلي كل خطأ يقع منك تجربةً تستفيدين منها، سواءً كان هذا الخطأ في حق الله تعالى أو كان في حق الناس، أو حتى في حق نفسك، فبهذا تصبحين على طريق الحق الواضح البين، فالخطأ من شيمة الإنسان إلا ما رحم الله، ولكن من تاب من الخطأ ومن أصلحه فهذا هو الموافق؛ ولذلك قال ﷺ: «كل بني آدم خطاء وخير الخطائين التوابون».

إذا فلا بد إذا أن تركزي على الجانب المشرق من نفسك، وأن تنظري إليه بنظرة التفاؤل، بنظرة الاستبشار برحمة الله عَزَّوَجَلَّ، ها أنت الآن تقومين لتصلي ركعتين فتلجئين بهما إلى ربك، تبثين فيهما همك إلى الذي يعلم السر وأخفى، وحتى ولو كنت معذورة في هذا الوقت فأمامك الدعاء واللجوء إلى الله جَلَّ وَعَلَا، إن أمامك اليقين أنك لن ترفعي يديك لله فيرجعان خاليتين، كما قال صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنْ رَبَّكُمْ تَبَارَكَ وَتَعَالَى حَيِّيْ كَرِيْمٍ يَسْتَحِي إِذَا رَفَعَ الْعَبْدُ يَدِيْهِ إِلَيْهِ أَنْ يَرُدَّهُمَا صَفْرًا» خرجه الترمذي في سننه، وأمامك أن تنطلقين الآن لتبذلي جهدك ليس في أمر الدراسة فقط، بل في أمر التواصل الاجتماعي مع أخواتك في الله، في أمر التواصل الأسري مع والدتك ومع والدك، بالجلوس معها، بالحديث معها، بمؤانستهما، بالفرح والاستبشار، ها أنت الآن تعدين وجبةً لطيفة خفيفة تفاجئين بها والديك فتجلسين معها والبسمة تملو شفئك ووجهك، فبهذا يحصل لك أن تهوني عن نفسك وتهوني على أهلك أيضًا، فالتمسي هذه الأسباب.

ومن ذلك أيضًا ممارسة الرياضة اللطيفة الخفيفة، كرياضة المشي لتنفسي عن طاقاتك النفسية، ومن ذلك أيضًا أن تحرصي على أخذ الدراسة رويدًا رويدًا وشيئًا فشيئًا، فلا ترهقي نفسك إرهابًا شديدًا خاصة في هذا الوقت، فإنك الآن تمرين بحالة من الاكتئاب وليست بحالة يسيرة أيضًا، فلا بد أن تراعي نفسك، وأن يكون أمر الدراسة شيئًا فشيئًا.

فالمقصود إذاً هو بذل الوسع في هذه الأسباب، وهوني على نفسك، وانتبهي لهذه الوصية يا أختي، واحرصي عليها، ونود أن تكون العزيمة حاصلة في نفسك الآن قبل أن تقرئها، إن هذه الوصية هي قطع الفكرة السيئة، قطع الفكرة التي تجعلك تشعرين بالهم والحزن والكآبة، واستبدالها بالأفكار الحسنة اللطيفة التي لا تزيدك إلا خيرًا وإلا فضلًا، وكلما شعرت بوارد من هذه الواردات أو وسواس من هذه الوسواس فاستعيذي

بالله منها، وابدلي جهدك في شغل نفسك بما يصلح فهذا هو الذي ينبغي أن تحرصي عليه.  
ونسأل الله لك التوفيق والسداد.

### عيبي البطء في كل أعمالي

هذه هي أنا طالبة في الجامعة ملتزمة دينياً والحمد لله أشكو من البطء في كل عمل أقوم به من مساعدة أمي في البيت، والدراسة، ونشاطاتي الأخرى في الجامعة، وبطء في الكتابة، ولكن العمل الذي أقوم به يكون دائماً متقناً، ومجتهدة دراسياً، ولكن هذا البطء يزعجني ويزعج الجميع من حولي، فأريد أن أعمل لدعوتي وأتميز في دراستي لأكسب رضى والدي، وهذا الشيء يسبب عائقاً، وإذا عملت شيئاً في إحدى النواحي تؤثر على الأخرى.

أشكو الآن من تراجعني في الدراسة، وأريد أن أكون إنسانة مثقفة أكثر في ديني، وهذا يتطلب القراءة وأنا لا أحب القراءة، مع أنني أكون أريد أن أقرأ، فانصحوني باسم كتاب أستفيد منه. أرشدوني كي أتخلص من هذه المشكلة؟

أرشدني: كلمة عظيمة تلك الكلمة التي افتتحت فيها كلامك بحمد الله تعالى، بالبيان أنك ملتزمة بهذا الدين العظيم، إنها أعظم نعمة يمنُّ بها جَلَّ وَعَلَا على عباده أن يشرح صدورهم لهذا الدين العظيم، أن يجعلك فتاة مؤمنة تفتخرين بانتسابك إلى هذا الدين الكريم، وتعرفين عظم النعمة التي منَّ الله عليك بها عندما شرح صدرك لاتباع سنة النبي ﷺ: ﴿لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِن قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ﴾ [الأنعام: ١٦٤].

فطاعة الله جَلَّ وَعَلَا هي خير ما تمسك به المؤمن، وهي التي تدله إلى الهدى والسداد ليس في الدنيا فحسب بل وفي الآخرة كذلك، فلا شقاء له في الدنيا ولا في الآخرة ولا

ضلال لا في الدنيا ولا في الآخرة، قال تعالى: ﴿فَمَنْ أَتَّبَعْ هُدَاىَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى﴾  
 فلا يضل لا في الدنيا ولا في الآخرة ولا يشقى لا في الدنيا ولا في الآخرة؛ كما قال تعالى:  
 ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً (أي في الدنيا)  
 وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [التحٰك: ٩٧]. فنسأل الله لك الثبات على  
 طاعة الرحمن وأن يجعلك من الداعين إلى رضوانه.

وأما عن هذه المسألة التي أشرت إليها فإنها بحمد الله ليس بمشكلة، إنها مسألة،  
 فأنت لو لاحظت لوجدت أنك تقومين بعملك على أتم وجه بل وتؤدينه متقناً محكماً،  
 ولكنك تعانين من شيء من البطء في أداء الأعمال التي تحاولينها، سواء ذلك في واجباتك  
 المنزلية مع والدتك الكريمة عند مساعدتها أو كان ذلك في الأنشطة المختلفة التي تكون  
 بينك وبين زميلاتك وأخواتك في الله، سواء كان ذلك في الدعوة إلى الله أو في الدراسة  
 أو غيرها، ومع هذا فأنت تلاحظين أنه يخرج عملاً متقناً بحمد الله عَزَّوَجَلَّ لا يشوبه نقص  
 ولا عيب، فهذا الذي لديك في الحقيقة ليس مشكلة بل هو أمر حسن أن يكون لك قدر  
 من التمهّل، فالظاهر من طبيعتك أنك فتاة بحمد الله عَزَّوَجَلَّ تتمهلين عند حكمك على  
 الأمور، وكذلك تتأين في الشيء، فأنت تريدين أن يخرج خالياً من النقص، والحامل عليه  
 - لو تأملت في ذلك - لوجدته مجموع أمرين اثنين: فالأول ما لديك من طبيعة هادئة  
 رزينة، والأمر الثاني: حرصك على أن يخرج عملاً متقناً، ونستطيع أن نقول: إنك بالفعل  
 تسيرين على هذه القاعدة الحسنة (بطيء... ولكنه أكيد)، فهذه في الحقيقة ليست بمشكلة؛  
 ولذلك عبرنا عنها بالمسألة وإنما يطلب منك أن تعدلي شيئاً ما من هذا الأسلوب في بعض  
 المواطن.

فهناك أشياء لا يضر أن يتمهل فيها الإنسان وأن يسير فيها برفق وهدوء حتى  
 تخرج متقنة على أتم الوجوه، لكن هنالك أمور يحتاج الإنسان فيها أن ينجز شيئاً ما فإنه

مربوط بأوقات ومقيد بأعمال أخرى تقتضي منه أن يعطي لكل ذي حق حقه، فحينئذ تنتقلين من البطء إلى التمهّل، وهذا هو المطلوب أن تكوني سائرة على منهج متمهل فيه الأناة وفيه الرفق ويؤدي الغرض المطلوب بإذن الله عزَّجَلَّ وهذا يحتاج منك أن توازني بين الأداء المتقن وفي نفس الوقت بين الإنجاز في الوقت المعقول، فمثلاً عودي نفسك على الأمور السهلة التي لا يحتاج إنجازها إلى شيء من الوقت كغسل بعض الأواني في مساعدة والدتك.

فلا ينبغي أن يكون هنالك تمهل شديد في هذا الأمر، بل يكون الوقت وقتاً معقولاً، وهذا يرجع فيه إلى رغبتك في أن يكون عملك مثمراً، ومع هذا فحاولي أن تعودتي نفسك على شيء من الحركة السريعة في مثل هذه الأمور كمساعدة الوالدة، وإنجاز بعض الأمور مع صاحباتك وزميلاتك وأخواتك في الله، بحيث تفرقين بين الأمور التي تقتضي إمعاناً وروية ظاهرة، وبين الأمور السهلة التي يتسامح فيها فتنجز بأدنى حركة يسيرة كتتنظيف البيت وكالقيام ببعض الأنشطة التي تحتاج إلى أداء سريع كتوزيع الأشرطة والكتيبات والأقراص على أخواتك في الله، فبهذا يحصل لك قدر من التوازن في هذا الأمر، ولا نود أن تقلقي أبداً من هذا الذي لديك، فإن الحامل عليه في الأصل هو حب إتقان العمل، وهذا أمر ممدوح وكما أشرنا فهو بطيء ولكنه أكيد فغيري ذلك ليكون متمهلاً ولكنه أكيد.

فبهذا يحصل لك بإذن الله عزَّجَلَّ السرور من أمرين: من إنجازك للعمل بإتقانك وبالإحسان، وبإتمامه في وقت يسير بحيث تؤدين سائر أعمالك الأخرى في أوقاتها المناسبة.

وأما عن سعيك في أن تكوني فتاة متعلمة في دينك متبصرة في أمور عقيدتك، فهذا من أعظم ما تسيرين فيه، ومن الكتب الحسنة التي يمكنك الاطلاع عليها أن تنظري في

كتاب (فتح المجيد شرح كتاب التوحيد) دون التعمق في ثنايا الشرح، بحيث تجعلين همك فهم آيات القرآن والأحاديث الكريمة، وفهم المراد منها بأوجز عبارة، وتلخيص ذلك في دفتر خاص بك، ولو وضعته على هيئة سؤال وجواب لكان أمراً حسناً. ثم تضمين إلى ذلك كتاب (العقيدة الواسطية) لشيخ الإسلام ابن تيمية - عليه رحمة الله تعالى - مع شرح لطيف للشيخ محمد خليل هراس - رَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى - ويمكنك أيضاً الاستفادة في الأحكام الفقهية من كتاب (فقه السنة) للشيخ سيد سابق لاسيما في أمور الطهارة وأمور الحيض والصلاة وبعض المسائل الحسنة التي ينبغي أن تطلعي عليها كمعاملة الزوج والعشرة الزوجية ونحوها من المسائل التي قد تحتاجينها، فالغالب أنها بحمد الله مذكورة بأدلتها الشرعية بأسلوب سهل ميسر.

ويمكنك كذلك الاستفادة من كتاب: (منهاج المسلم) للشيخ الداعية أبي بكر الجزائري، فبه جملة حسنة في الآداب والأخلاق وغيرها من الأمور التي تهتمك، فسيري بهدوء ولطف ورفق على ما أنت عليه، ولكن أيضاً مع شيء من التعجيل في سرعة الإنجاز، فبهذا تصلين إلى ما تريدين، وأنت بحمد الله لا تعانين من مشكلة في الأصل وإنما هي مسألة تحتاج منك إلى شيء من التعود على الأداء المعتدل فتصلين إلى أفضل الغايات وأحسنها بإذن الله عَزَّوَجَلَّ.

ونسأل الله عَزَّوَجَلَّ برحمته التي وسعت كل شيء أن يزيدك من فضله وأن يزيدك ثباتاً على دينك وأن يشرح صدرك وأن ييسر أمرك وأن يرزقك العافية وأن يفتح لك فتحاً ميبناً وأن يهديك صراطاً مستقيماً وأن يجعلك من الداعين إلى رضوانه وأن يجعلك قدوة وإمامة في الخير، وبالله التوفيق.

## كيف أدرس مع الابتعاد عن المخالطات؟

فضفضة: أنا طالبة أدرس بالفرقة الثالثة بالجامعة، في قسم اللغة العربية، وأنا الآن أريد أن أحصل على تقدير لرغبة الوالدين في ذلك، ولكن هذا يتطلب مني حضور بعض المحاضرات، ولكن هذه المحاضرات بعضها متأخر، وفي بعض الأحيان أعاني من زحمة الموصلات، وأنا أحب أن أقرأ في بيتي.

الرد: فإنها كلمة عظيمة تلك التي ختمت بها رسالتك، نعم إنك تريدين أن تقرّي في بيتك، فأنت وإن كنت تدرسين وتخرجين لتحصيل العلم النافع - إن شاء الله - إلا أنك لم تغفلي أبداً، عن قوله تعالى: ﴿ وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَىٰ وَأَقِمْنَ الصَّلَاةَ وَآتِينَ الزَّكَاةَ وَأَطِعْنَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُذْهِبَ عَنْكُمُ الرِّجْسَ أَهْلَ الْبَيْتِ وَيُطَهِّرَكُمْ تَطْهِيرًا ﴾ [الاحزاب: ٣٣].

فأنت تريدين القرار في بيتك، تريدين أن تكوني كما أمر الله تعالى، صينة محافظة على نفسك، وهذا بحمده تعالى حاصل وظاهر من خلال هذه الكلمات الكريمة، فنعم المقصد مقصدك، وهذا هو الذي ينبغي أن تكوني عليه دوماً، وهو الحفاظ على طاعة الله وبذل الوسع في ذلك، قال تعالى: ﴿ فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ ﴾ [الباقين: ١٦]، وهذه الآية الكريمة عليها مدار هذه الشريعة الكاملة، فإن تقوى الله إنما تكون بحسب الاستطاعة، ومن هذا ما أنت بصده الآن، فطالما أنك بحمد الله تحصيلين القدر الكافي من العلم في الأوقات العادية، ولو خرجت لبعض المحاضرات فإنك قد تتأخرين، ومن المعلوم أن في هذا تعريضاً لنفسك بالخروج في أوقات متأخرة، وكذلك تعريض لنفسك بزحمة الموصلات والمضايقات التي قد تكون في ذلك، فخير ما تقومين به هو الاكتفاء بالقدر المناسب الذي يؤهلك للنجاح، مع حسن المراجعة وجعلها أولاً بأول في البيت، وهذا أيضاً فيه فائدة أخرى؛ فإن المحاضرة قد تُفيدك في أن تفهمي بعض المسائل، ولكن تستغرق منك جهداً

عظيماً، فإذا رجعت إلى البيت رجعت منهكة متعبة، ليس لك قدرة على المراجعة ولا على المذاكرة، فيفوتك بذلك حظاً من مراجعة الدروس أولاً بأول.

فالصواب إذن هو الاقتصاد في هذا، والتوسط، فلا أنت بالتي تمعين إمعاناً شديداً في إرهاق نفسك بالتحصيل في المحاضرات، ولا أنت بالتي تقصرين في ذلك، ولكن تأخذين القسط العادي الممكن الذي لا يكلفك خروجاً زائداً إلى أوقات متأخرة، ولا يعرضك لأوقات الازدحام في المواصلات، مع كونك توفّرين على نفسك وقتاً تستطيعين فيه المراجعة أولاً بأول.

وها هنا وصايا فاحفظيها يا أختي:

أن تجعلي لك دفترًا خاصاً، تقيدين فيه المسائل المشكّلة التي تحتاج إلى إيضاح، وفي أوقات النهار يمكنك الاستفادة من معلماتك الكريسات، بحيث يشرح لك هذه المسائل، أو تستفيدين من بعض أخواتك الطالبات اللاتي لديهن تحصيل في هذا الأمر، وتجعلين دفترًا آخر لتقييد المسائل المهمّة التي تحتاج إلى حفظ وضبط، كالقواعد النحوية وقيودها، وكتقييد الشوارد التي قد يعسر ضبطها، وهذا الدفتر تُعنين النظر فيه حتى يكون من محفوظاتك ظهراً للقلب، وبهذا تستفيدين فائدة عظيمة وتوفّرين جهداً كبيراً في هذا، ودفترًا آخر تجعلينه للإشارة إلى المواضيع المهمّة، التي تحتاج إلى مراجعة في أوقات الامتحانات، خاصة وأنت قد يكون لك مراجع كثيرة يعسر أن تضبطي فيها كل هذه المواد التي تحتاج إلى مراجعة في هذه الأوقات.

فهذا الأمر لو قمت به لحصلت ما لم يحصله غيرك بإذن الله ولتقدمت تقدماً حسناً، وها هنا أيضاً فائدة فاحرصي عليها، وهي أن تعتني بتكرار المسائل التي تحتاج إلى حفظ، وذلك بأن تجعلي لك نظرة فيها في كل يوم إن أمكن، ومن هذا تستمرين في ضبط هذه

المسائل عن ظهر قلب على الدوام، حتى بعد تخرجك إن شاء الله تكون هذه المسائل مستحضرة في نفسك، وكذلك يسهل الرجوع إليها بمنّ الله وكرمه.

وها هنا أيضاً وصية أخرى، وهي أنه يمكنك أن تستفيدي من أخواتك الطالبات في هذه المحاضرات التي يحضرها، وأن تأخذي منهن الزبدة المخصصة في هذا، وهذا أمر يمكن السعي فيه مع التعاون مع بعض أخواتك الفاضلات الناصحات، فتوكلي على الله تعالى، وابذلي وسعك في المراجعة والتحصيل وستحصّلين بإذن الله ما تقرّ به عينك، خاصة وأنك تتوسطين فتأخذين الطريقة المثلى في التحصيل على النحو الذي أشرنا إليه، فإنك بحاجة إلى استشارة جهديك عند رجوعك إلى البيت، وبهذا تحصّلين وقتاً يمكنك المراجعة فيه، وتحصّلين كذلك راحة تؤهّلك للقيام في غدك نشيطة قوية قادرة على التحصيل الحسن.

ونسأل الله أن يفتح عليك من بركاته ورحماته، وأن يرفع درجاتك في الدنيا والآخرة، وأن يمنّ عليك بالزوج الصالح، والذرية الطيبة، وأن يجعلك من الداعيات إلى رضوانه. وبالله التوفيق.

### كسولتة ولا أستطيع استيعاب المواد الدراسية!!

هذه فتاة: طالبة جامعية أحس أنني أصبحت لا أستوعب كثيراً المواد! ومخي ليس لديه قدرة على التجميع، وأصبحت كسولة ولا أحب المسؤولية على أنه بالسابق كان العكس! كنت طالبة مجتهدة ونشيطة وأحب الأنشطة كثيراً.

أحس دوماً أنني مضغوطة من ناحية دراستي وأهلي وأنشطة الجامعة..أريد أهتم فيها ولكن لا أستطيع! عندي إحساس بالإرهاق، وإذا أتعبت نفسي فكرياً أو جسدياً ينزل مني مثل الالتهابات المهبلية. طبعاً مررت بفترة كنت أعمل العادة السرية والآن أحاول أبتعد قدر المستطاع منها، دوماً أحس أنني لا أكون مع العالم! يعني أكون معهم ساعة

ثم يطير فكري، وتبدأ ردودي عليهم والتي تارة تكون باردة أو ليست في الموضوع الذي هم يتكلمون فيه، لا أدري ما إذا كنت أوصلت لكم مشكلتي بالطريقة التي..أريدها وأريد حلاً لأرجع لسابق عهدي.

الآن الدراسة بدأت وأنا أخذت مواداً صعبة وأريد أن أحصل فيها درجات عالية، وأريد أشترك بالأنشطة الجامعية ولكن تكون نفسياتي دوماً تعبانه ومتضايقة، أعتبر نفسي مزاجية تقريباً، حظلي صار قليلاً وبطيئاً.

ألرهب: إنك قد أوضحت شيئاً من طبيعة المشكلة التي تعانين منها، والتي يمكن تلخيصها بالآتي:

(أ) الشعور بعدم الرغبة في الدراسة، وبعبارة أخرى: عدم النشاط للتحصيل الدراسي.

(ب) ضعف القدرة على الحفظ والتحصيل الدراسي.

(ج) عدم الرغبة والمشاركة المعتادة من الناحية الاجتماعية بين أسرتك وأهلك وصديقاتك.

(د) الإحساس بالإرهاق والتعب.

فهذه جملة ما أشرت إليه من الأمور التي يمكن استخلاصها من كلامك الكريم، ولكن هاهنا أمر آخر لا بد من النظر إليه، إنه القلق، نعم..إنك تعيشين حالة من القلق تجعلك تفكرين في أمور شتى، ولعلك تدركين ذلك في قرارة نفسك، ولكن يحصل للإنسان تارة أنه قد لا يدرك طبيعة المشكلة التي يعاني منها، وذلك لكثرة التفكير وازدحامه في نظره، إنك فتاة تفكرين في الزواج، وتفكرين فيما تعانين منه من الرغبة الفطرية التي لدى أي فتاة سوية، فقد أشرت إلى أنك كنت تمارسين العادة السرية، وهذا إنما ينتج بسبب

الشهوة والميل الذي تجده الفتاة في هذه الحالة، لا سيما في هذا السن، وبحمد الله قد من الله عليك بالتيقظ لذلك، وها أنت الآن تبذلين الجهد في تركها والتخلص منها، وهذا هو الذي ينبغي أن تكوني عليه، للأضرار المحققة التي قد توصلك إليها ممارسة هذه العادة والاستمرار عليها كما بين هذا في أجوبة عديدة يمكنك مراجعتها.

والمقصود أن لديك الآن تفكيرًا في الزواج، وهذا هو الذي يغلب على ظننا أنه شوش عليك هذا التشويش، فإن قلت: كيف يمكن معرفة ذلك، مع أنني لم أذكر هذا؟ فالجواب: لأن طبيعة الحالة التي لديك تدل على قلق كبير، وتدل على نوع من الكآبة، نعم.. فإنك الآن مصابة بكآبة تجعلك تشعرين بالملل، بالسآمة، تشعرين وكأن اليوم هو اليوم فلا تغيير فيه، ولا تجديد، ذهاب إلى الدراسة ورجوع إلى البيت، كلام مع الصديقات والساحبات، الأمر يتكرر، فتشعرين وكأنك بحاجة إلى ما يخرج فطرتك كفتاة جُبلت على الرغبة في بيت الزوجية، في الأطفال الذين تحضنهم إلى صدرها، في زوجٍ صالح يجبها وتحبه، والمقصود أن لهذا أثرًا ظاهرًا في مثل حالتك، عدا أنك الآن لديك شيء من الإرهاق الزائد الذي تؤدي إليه بعض أنواع الكآبة، نعم.. فإن هنالك ارتباط بين الشعور بالهم والحزن، والشعور بالخمول وعدم الرغبة في النشاط والحركة، بل وعدم التفاعل الاجتماعي المعتاد، والمقصود هاهنا أن أفكارًا قلقية هي التي أدت إلى هذه الحالة والتي رجحنا أن منها الشعور بالرغبة في الزواج، وهذا أمرٌ أنت معذورةٌ فيه يا أختي، فإن لك فطرة تناديك، ولك إحساسٌ جبلي يجعلك تفكرين في هذا الأمر، ولكن لا ينبغي أن يصل بك إلى حالةٍ تصلين بها إلى تعطيل مصالحك في أمر دراستك، أو أمر تعاطيك الاجتماعي مع الأسرة ومع الصاحبات ومع القريبات، فهذا أمر لا بد من الالتفات إليه، خاصة وأنك الآن مقدمة على الدراسة في فصل يحتاج منك قدرًا من الاجتهاد وقدرًا من التحصيل، فلتنتقلي إلى خطوات علاج هذا الأمر.

**الخطوة الأولى:** اللجوء إلى الله جَلَّ وَعَلَا، إن عليك أن تلجئي إلى ربك جَلَّ وَعَلَا، وأن تسأليه من فضله، أن يسأليه أن يهون عليك أمرك، فقد كان من الدعاء العظيم الذي علمناه صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عندما نستصعب أمراً: «اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلاً» ومن هذا المعنى تقربك إلى الله جَلَّ وَعَلَا

**الخطوة الثانية:** فلا بد أن يكون لك قربٌ من ربك، حفاظ على صلواتك المفروضة خاصة صلاة الفجر، وهذا هو الظن بك، ولكن المقصود هنا هو العناية بالخشوع في الصلاة، بحضور القلب، عندما ترفعين يديك إلى ربك جَلَّ وَعَلَا تتدبرين ما تقولين، وليكن قلبك حاضراً، والمقصود هنا حضور القلب والخشوع عند مناجاة الله جَلَّ وَعَلَا، فهذا يعطيك دفعة عظيمة، وهذا من أسباب إجابة الدعاء، عدا أنك بذلك تشعرين بقربك من ربك، تشعرين بالأنس به جَلَّ وَعَلَا، فهذا أمر لا بد من مراعاته، وعلى قدر تحقيقك لهذا الأمر على قدر خروجك من الهم والحزن والشعور بالكآبة، قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴿٩٧﴾ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ ﴿٩٨﴾ وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ ﴿٩٩﴾﴾ [الجزء: ٩٧-٩٩] فنبه جَلَّ وَعَلَا على أن دواء الهم والغم ودفق ضيق الصدر هو السجود واللجوء إليه جَلَّ وَعَلَا، وهذا له نظائر في كتاب الله العزيز، فاعرفي ذلك واحرصي عليه، ومن ذلك الدعاء العظيم: «اللهم إني أمتك بنت عبدك بنت أمتك ناصيتي بيدك ماضٍ في حكمك عدلٌ في قضاؤك، أسألك اللهم بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك أو عملته أحداً من خلقك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همي وغمي» فلا يقولها عبداً مؤمناً إلا فرج الله همه وأبدله مكانه فرحاً وسروراً، كما ثبت ذلك عن النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ في سنن الترمذي وغيره.

الخطوة الثالثة: هي النظر في مصلحتك، فحاولي أن تتأملي في المصالح التي تجنينها عندما تقدمين على التحصيل الدراسي، وفي المفاصد التي تترتب على ذلك عندما تقصرين، فبهذا يحصل لك نظرٌ إلى مصلحتك، وأنت لا بد أن تحصيلها،

الخطوة الرابعة: الاعتدال والتوسط، فلا أنت بالتي تمعنين في الدراسة إلى حد الإرهاق والتعب الشديد، ولا أنت بالتي تركينها إلى حد إغفالها والتفريط فيها، ولكن خذي بالقدر المتوسط في ذلك، فلا بد أن تعطي نفسك حقها، وأن تعطي دراستك حقها، وأن تعطي كذلك أسرتك حقها من العلاقة الأسرية التي بينكم، وكذلك أن تعطي صديقاتك وقربياتك حقهن كذلك، ثم الأعظم من كل هذا إعطاء ربك جَلَّ وَعَلَا حقه، فأعط لكل ذي حق حقه.

الخطوة الخامسة: تنظيم الأوقات، عليك أن تنظمي وقتك تنظيمًا حسنًا، مبتدئة من أوقات الصلوات الخمس، فلك نظامٌ بعد كل صلاة، فبهذا يا أختي تحصلين ما لا يحصله غيرك، وتستطيعين أن تجدي وقت فراغٍ زائد تحصلين فيه بعض العلوم النافعة كحفظ شيء من كتاب الله، كسماع موعظة نافعة، أو تعلم بعض الأحكام التي تحتاجينها في أمر دينك، فهذا أمرٌ نافع غاية النفع لك، فينبغي أن تبذلي جهدك فيه وستجدين أنك بإذن الله استطعت تحقيقه.

الخطوة السادسة: العناية بالرفقة الصالحة التي تعينك على طاعة الله جَلَّ وَعَلَا والتي تزيد من همتك في التحصيل والطلب، فإن للرفقة تأثيرًا بالغًا في هذا.

وأما عن إشارتك إلى أنه ينزل عليك بعض السوائل، فقد ذكرت أن هذه التهابات مهبلية، فهذا أمرٌ لا يمكن الجزم به إلا بذكر أو صاف هذه السوائل التي تنزل عليك، وهل هي مصحوبةٌ بحرقان أو لها رائحة نتنة أو غير ذلك؟ وهذا يمكن رفعه للطبيبة المختصة لتبين لك النصيحة فيه، ولكن قد يكون ما ينزل لديك ناتجًا من التفكير بالشهوة

مثلاً، فحينئذ ينزل سائل معروف وهو المذي، فهذا أمر طبيعي، وليس التهابات مهبلية، عدا أن هنالك الإفرازات الطبيعية التي تكون لدى النساء، فهذه أيضاً لا تقتضي خوفاً ولا قلقاً، وإنما يُنظر في الأوصاف التي تكون لهذه الإفرازات، ثم يحكم بعد ذلك هل هي من الالتهابات أم لا؟ وهذا شأن أهل الاختصاص بالطب، ونسأل الله أن يزيدك من فضله، وأن يشرح صدرك، وأن ييسر أمرك، وأن يجعلك من عباد الله الصالحين، وأن يوفقك لما يحبه ويرضاه.

### مرحلة مهمة في الدراسة ولا أستطيع تنظيم وقتي

هذه فضلة: أنا أعاني من مشكلة، وهي أنني لا أستطيع أن أنظم موعد نومي واستيقاظي، فأنا كنت أشعر بالنعاس في أيام الدراسة، في الساعة التاسعة مساءً، إلا أن هذا أثر على مستواي، وتراجعت كثيراً في الدراسة؛ حيث كنت أنام وأستيقظ من الساعة التاسعة مساءً حتى الساعة ١٢ مساءً، وأنا كنت تقريباً لا أستوعب كثيراً في هذه الفترة، بل أضيع وقتي، أنا الآن أحاول أن أجد حلاً لمشكلتي بأن أنام من الساعة ١٢ حتى الساعة الخامسة والنصف صباحاً، وأداوم على هذا الحال طيلة أيام المدرسة من أجل أن أرجع إلى مستواي الدراسي، فأنا حاولت ولكني أشعر بالنعاس عند الساعة ٩ لكنني أستطيع أن أقاوم، ولكن أعتقد بأنني لا أكون في كامل تركيزي.

انصحوني ماذا أفعل من أجل تنظيم وقتي، وأنا في مرحلة مهمة من المدرسة

والدراسة مكثفة... فماذا أفعل!؟

الرد: فإنك تحرصين بحمد الله عَزَّوَجَلَّ على أن يكون لك تحصيل حسن في جانب الدراسة، وتريدين استثمار وقتك، ولا تريدان أن يضيع منه قدر كبير في النوم مثلاً، ولكن لو تأملت لو وجدت أن هذا القدر الذي تحصيلينه من النوم الآن هو قدر مقبول بالنسبة لوضعك وسنك، فإن شعورك بالنعاس عند الساعة التاسعة ليلاً ثم بعد ذلك

نومك إلى صلاة الفجر مثلاً هو أمر حسنٌ، ويعطيك راحة؛ حيث أنك تحصلين من سبع إلى ثمان ساعات، وهذا القدر تحتاجينه حتى يكون لديك نشاط وتركيز وعطاء وبذل، وتحصيل حسن لأمر الدراسة، فهذا الوقت الذي لديك لا ينبغي أن تسعي في تغييره، ولكن اسعي في أمر آخر هو الذي يجمع لك ما تريدينه من الخير والفضل.

فإن قلت: فما هو هذا الشيء الذي إن حصلته لم أحتج إلى تغيير وقت نومي؟

فالجواب: إنه تنظيم الوقت عموماً، فاتركي حال وقت نومك على ما هو عليه، فإن هذا التوقيت هو أمر حسن؛ لأن النوم المبكر في هذا الوقت الذي تشيرين إليه مع هذا القدر من الساعات يعين على أخذ البدن راحته وحظه من الراحة، ولكن انظري بعد ذلك إلى سائر وقتك، وحاولي أن يكون منظماً تستطيعين أن تستفيدي منه، واجعلي أوقات تنظيم وقتك منطلقاً من أوقات الصلوات الخمس، فبعد الفجر مثلاً يكون لك نظام مبتدئين به، فقد تستطيعين اغتنام سبوعاً قبل الذهاب إلى المدرسة مثلاً لمراجعة الدروس اليومية التي يمكن أن تأخذها، وكذلك عند رجوعك من المدرسة، فبعد أخذك قسطاً من الراحة يحسن بك أن تأخذي وقتاً يسيراً ثقيلين فيه، فتنامين سبوعاً من النهار فيكون ذلك أعون لك على استمرارك بإذن الله عزَّجَلَّ في التحصيل الدراسي، ثم بعد العصر يكون لك نظام كذلك إلى أن يحين وقت النوم.

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

تنامي، فهذا أيضًا ينبغي أن تراعيه فإن لربك عليك حقًا، ولنفسك عليك حقًا، ولأهلك عليك حقًا، فأعط لكل ذي حق حقه.

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

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

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

### لا رغبة في الدراسة بعد أن كنت متفوقة

هذه قصة: أنا طالبة بكلية طب الأسنان، أنهيت السنة الأولى بتفوق لكن بفعل الضغوطات التي تعرضت لها، والتي ولدت لي الاكتئاب ونجم عنه رسوبي السنة الثانية، ذهبت لطبيب نفسي ووصف لي دواء واستمررت مدة ٦ أشهر وبعد هذا ظهرت لدي مشكلة، فوصف لي دواء آخر وما زال وضعي الدراسي مترديًا، وأعاني من عدم الرغبة بالدراسة، وإذا هممت بالدراسة تجول الأفكار في رأسي لدرجة الرغبة بضرب الرأس بالحائط وأذهب

للنوم هرباً من الدراسة ولا يوجد لدي أي رغبة في إكمال الدراسة رغم أنني دخلته بالبداية  
برغبتني وقد انسحبت السنة هروباً.

الرجاء ساعدوني فرغم مخافة الله لانتحرت والناس لا ترحم! وجزيتم الخير.

ألهمي: نسأل الله لك العافية والشفاء. مهما كانت علة الإنسان يجب أن لا تعطله أو  
تعيقه عن الوصول لما يهدف إليه. أنت الآن أهدافك واضحة، وهي النجاح والحصول  
على درجة التأهيل وهذا في حد ذاته يجب أن يكون محفزاً لك من أجل الاجتهاد والجد  
في الدراسة.

الإنسان ما دام له الإرادة التي يستطيع من خلالها أن يخطط لمستقبله فلا شيء يمنعه  
من ذلك مطلقاً.

نصيحتي لك هي:

١- إجراء حوار ذاتي مع نفسك لإقناعها بأهمية التعليم وضرورة الحصول على المؤهل في  
عالم لا مكان للإنسان فيه دون علم ومعرفة.

٢- التذكر دائماً أن الفرصة قد أتحت لك وهي فرصة حرم منها الكثير فلماذا لا تستفيدين  
منها؟.

٣- تقسيم الوقت بصورة متوازنة.

٤- الاستعانة بالله تعالى في كل خطواتك، وعليك بالدعاء في أن يجعل الله لك رغبة وهمة  
عالية حيال الدراسة.

٥- اللجوء إلى الدراسة والاستعانة بالزميلات، ولا بد أن تولدي في نفسك نوعاً من  
الغبطة أو الغيرة الحسنة وتنظري للمجتهدات من الطالبات ومحاوله أخذ القدوة  
منهن.

٦- الاستعانة بالأساتذة من أجل التوجيه وتذليل الصعاب.

- ٧- تناول الدواء حسب ما وصفه لك الطبيب.
- ٨- تغيير نمط المذاكرة بأن تكون هنالك نشاطات متعددة، فمثلاً يمكنك استذكار مادة معينة لمدة نصف ساعة ثم بعد ذلك تدريسي مادة أخرى مع تغيير المكان الذي كنت تجلسين فيه أولاً.
- ٩- لا سبب يدعوك للتفكير في الانتحار، فأنت في أمة الإسلام وهذه من أكبر نعم الله علينا، وأنت في مستقبل العمر وأمامك إن شاء الله أيام مشرقة.
- أسأل الله تعالى لك التوفيق والسداد.

### قلق الامتحانات

هذه هي المشكلة: مشكلتي أنني أعاني من قلق وخوف الامتحان، ومع اقتراب الأيام من الامتحان يزداد خوفي أكثر وأكثر، ولا أدري ما العمل؟ وكيف التخلص منه؟ لأنني أقلق كثيراً بحيث لا أستطيع أن أدرس وأذاكر وأبكي كل يوم! وأحاول كثيراً أن أهدئ نفسي بأنه مجرد امتحان، ولكن يعود الخوف مرة أخرى، حتى إنني ألجأ للقرآن وقراءة الآيات لتهدئني، ولكن يزداد قلقي أيضاً عندما أتحدث مع زميلاتي الطالبات، وأجد نقاطاً قد درسوها وأنا لم أدرسها فأخاف كثيراً. وأريد أن أذكر نقطة وهي أن هذه الحالة بدأت معي منذ أن دخلت الجامعة

الرد: فإنك قد فصلت هذه الحالة التي لديك وذكرت أسبابها بل وذكرت أيضاً بحمد الله عز وجلّ تحديدها ووصفها، فبالفعل إنك تعانين من رهبة خاصة وليست رهبة عامة، فأنت لديك رهبة خاصة للامتحانات الدراسية، وهذا يا أختي له أسبابه التي سوف نشير إليها، ولكنه أيضاً يدل على أن طبيعتك هي طبيعة لطيفة رقيقة (حساسة)، وهذا وإن لم يكن بصورة ظاهرة إلا أن لديك قدرًا من ذلك، ولكي تتضح لك أسباب هذا القلق لابد من إضافة بعض الأسباب التربوية المحتملة في حالك، وهو أن يكون

طبيعة النشأة الأسرية لها عناية بالغة في أمر التعليم والحرص على أن يكون أفراد الأسرة من أصحاب القدرات العلمية، وهنالك حثٌّ على حصول أفضل الدرجات وكذلك تحذير من الإخفاق والتقصير في هذا المعنى، فهذا الأمر قد يكون موجوداً بل ربما ظاهراً في مثل وضعك وأنت وإن لم تشيرى إليه إلا أنه من الأسباب المحتملة التي رسخت في نفسك هذا المعنى.

مضافاً إلى ذلك أنك عندما دخلت المرحلة الجامعية شعرت أنها آخر مرحلة دراسية تدخلين فيها، وأنها من أكد المراحل التي تحدد لك مستقبلك الدراسي، فذلك حصل لديك شيء من الرهبة والخوف من الإخفاق في الامتحانات. فهذا هو الذي أدى إلى شعورك بهذا النوع من القلق والخوف والذي يملك أحياناً على البكاء كنوع من إظهار الطاقات النفسية الكامنة في نفسك والتي تجعلك قلقة خائفة.

ومع هذا فإن إمكان الخروج من هذه الحالة هو أمر ممكن بل وميسور وسهل فما عليك إلا باتباع هذه الخطوات وستجدين أثرها ظاهراً بل قريباً بإذن الله عزَّوجلَّ، فأما الخطوة الأولى فهي:

١ - اللجوء إلى الله عزَّوجلَّ.. فإنك تعلمين أن النجاح ليس في الدراسة فقط بل في الدنيا والآخرة كله بيد الله عزَّوجلَّ، فاطلبي النجاح ممن بيده النجاح، ممن بيده التوفيق جلَّ وعلا، وفوضي أمرك إليه واجعلي توكلك على الله عزَّوجلَّ السبب الأعظم في حصول اليقين في نفسك، قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ أي فهو كافيه، فوطني نفسك وثبتها على أن أمرك موكل إلى الله عزَّوجلَّ، وما عليك إلا أن تأخذي بالأسباب الممكنة والنجاح بيد الله عزَّوجلَّ، ثم خاطبي نفسك وقولي لها: علام هذا القلق وعلام هذا الخوف والرهبة البالغة والبكاء وأنا أعلم أن الأمور كلها بيد الله؟! فما عليّ إلا أن أعتد على ربي الذي هو أرحم الراحمين وأخذ بالأسباب الموصلة إلى مقصودي والأمر كله أولاً

وآخرًا إلى الله.. فهذا تهدأ نفسك وتشعرين أنك تتركين إلى ربك الكريم، منتقلة إلى الخطوة الثانية وهي:

٢- أن تتبهي إلى تخذيل الشيطان، فإن الشيطان يتسلط على الإنسان وكذلك وساوس النفس الأمارة بالسوء، بحيث يخيل للإنسان جزع وخوف من الإخفاق وخوف من نظرة الناس وربما رسم في مخيلته كيف سيكون وقع نبال الإخفاق في الدراسة على الأهل وعلى النفس، وكيف سأواجه زميلاتي، وكيف سأواجه معلماتي، وغير ذلك من الأمور، فلا تلتفتي إلى هذا المعنى ولا تنظري إليه، ولكن اجعلي قاعدتك التي تسيرين عليها أنني أتوكل على ربي وأخذ بالأسباب الممكنة وإن قدر أنني حصل لي إخفاق في هذا مادة أو مادتين أو في فصل دراسي فلن تنتهي الدنيا، بل بإمكانني أن أعوض وأن أجتهد بإذن الله عزَّجَلَّ، فلكل جواد كبوة، والنبية قد يقع في بعض الأخطاء، فهذا الأسلوب تخفيفين على نفسك، وتجدين أنك بحمد الله قد خرجت من دائرة القلق إلى دائرة النظرة الإيجابية السليمة.

٣- تنظيم وقتك والعناية بالمراجعة أولاً بأول حتى لا تزدحم عليك المواد الدراسية في أوقات الامتحانات ويحصل لك ارتباك واضطراب، ولكن اجعلي مراجعتك أولاً بأول، وقسمي أوقاتك بين القيام بفرائض الله عزَّجَلَّ والقيام بواجباتك الاجتماعية والقيام بشؤونك الدراسية، ثم كذلك في إجمام نفسك وراحتها، واجعلي منطلقك هو أوقات الصلوات الخمس التي تنظمين بها وقتك.. فهذا يحصل لك المقصود بإذن الله عزَّجَلَّ. وها هنا فائدة نشير على نظرك الكريم بأن تعلمي بها فإنها تفيدك وتجمعين بها خيرًا كثير.

٤- أن تجعلي لك دفترًا خاصًا لتقييد المسائل المشكلة التي تحتاج إلى إيضاح، ودفتر آخرًا لتقييد القواعد التي تحتاج إلى حفظ ومراجعة ومدارسة، بحيث تقيدين فيها ويسهل عليك النظر فيها في وقت يسير وبطريقة سهلة.

مضافاً إلى ذلك: أن يكون لك دفترًا آخرًا للإشارة إلى المواضيع المهمة التي تحتاج إلى مراجعة وإلى استحضار لاسيما في أوقات الامتحان، فهذا تحصيلين خيرًا عظيمًا وربما خف عليك الأمر كثيرًا.

نسأل الله أن يتولاك برحمته ويرعاك بكرمه ونسأله عَزَّجَلَّ لك التوفيق والسداد وأن يشرح صدرك وأن ييسر أمرك وأن يجعلك من عباد الله الصالحين، وأن يوفقك في الدنيا والآخرة، ويجعلك من الناجحين الواصلين إلى رضوانه. وبالله التوفيق.

### أريد علاجًا لضعف التركيز للتفوق في الدراسة

هذه فضلة: أعيش مشكلة تزعجني كثيرًا، وتضيع علي الكثير في الدراسة، فأنا مهما بلغت من الاجتهاد، ومهما كنت قادرة على حل أصعب المسائل فإني لن أحصل على ما أرجوه من العلامات أبدًا إلا في حالات نادرة، وهذا الأمر بدأ يفقدني الرغبة في المواصلة، حتى أنني غالبًا أصبحت أحسم أي امتحان قبل البدئ فيه، خاصة في مادة الرياضيات أو الفيزياء فإني دائمًا أنسى أتفه الأسباب التي قد تفضي بالتمرين كله إن كان مترابطًا.

البارحة فقط كان لدي امتحان في الرياضيات وقد سبق أن حضرت له جيدًا، بل وقد كنت ليلياً لا أنام إلا بعد الساعة ١ وحين وصل الامتحان كنت أصر على وجوب أن أحصل على ٢٠/٢٠ نظرًا؛ لأن الامتحان ليس صعبًا.

وفي النهاية أجد نفسي قد أخطأت في نقل التمرين من مطبوع الفرض إلى ورقة التحرير، ويعلم الله الأخطاء الأخرى التي ارتكبتها، والمصيبة أنني أقرأ الفرض ستين مرة إلى أن أمل، ولا ألاحظ شيئًا، وهذا هو حالي في الامتحانات الأخرى، أجيب على أصعب الأسئلة، والأسئلة التافهة أخطئ فيها، أي أنني لن أحصل على نقطة كاملة أبدًا.

لقد طفح الكيل، أثناء الامتحانات قد يطلب مني أحد الإجابة على السؤال الصعب فإخذها وأحصل على أقل منه، بالطبع لأن الأسئلة السهلة تكون خاطئة لدي. أظن أن هذا هو قلة التركيز، أرجو مساعدتي بتقديم العلاج المناسب لي، وإن كان دواء فاكتبوا لي اسمه بالفرنسية والعربية من فضلكم على ألا يكون لهذا الدواء أعراض جانبية كالسمنة.

وأرجو أن تسعوا حتى أتمكن من الاستفادة من مفعول العلاج في الامتحانات، مع العلم أنني مقبلة على امتحانات من شأنها أن تحدد مصيري!

أرهب: هذه المشكلة التي أرقتك وجعلتك تشعرين بالحزن والألم، وكذلك تشعرين بنوع من الإحباط في بعض الأحيان هي مشكلة لها دالتان اثنتان: فالدلالة الأولى هي ما أشرت إليه من أمر ضعف التركيز أحياناً، ولكن هنالك دلالة أخرى وهي حسنة قوية: إن هذه المشكلة تدل على أنك بحمد الله عزَّجَلَّ صاحبة هممة عالية، فأنت لا ترضين بالدرجات العادية، إنك تريدين أن تحصيلي أفضل الدرجات وأكملها، فلا تريدين أن تنقصي عن التمام، وهذا بحمد الله عزَّجَلَّ يدل على هممة عالية ويدل على نفسٍ تواقفة إلى معالي الأمور، وهذا أمر محمود بل هو نعمة من الله جَلَّ وَعَلَا، فقد قال صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إن الله يحب معالي الأمور ويكره سفاسفها» أي المحقرات منها.. رواه الطبراني في المعجم. ولذلك تجدين نفسك متألمة إلى إن فاتتك بعض الدرجات ولو كانت قليلة؛ لأنك تريدين أن تكوني في أفضل المستويات وأحسنها وأعلاها، ولكن هَلَّا سألت نفسك عن السبب الذي أدى إلى ضعف هذا التركيز؟ إن السبب هو هذا الحرص الشديد الذي خرج عن حده فأتج ذلك لديك قلقاً وأدى إلى تشتت يسير في الذهن، وهذا القلق هو الذي جعلك تشعرين بهذه الصعوبات التي تواجهك، والتي قد تجعلك تخفقين في حل بعض المسائل اليسيرة السهلة وتنجحين في حل المسائل المعقدة.

فهذا القلق هو الذي شتت ذهنك، فإن التفكير الدائم في أمر ما والخوف من الإخفاق فيه قد ينتج للإنسان شيئاً من تشتت الذهن وشيئاً من الرهبة، حتى إنه لربما أخفق في الأمور اليسيرة والتي لا يخفق فيها عادة، وخذي مثلاً على ذلك: لو أن إنساناً أراد أن يدخل على جمع من الناس، فلو أنه دخل بحسب طبيعته وحياهم وسلم عليهم وصافحهم ثم جلس معهم وتبادل معهم الحديث كأبي مجلس عادي، فإن الأمر سيتم بحمد الله عَزَّوَجَلَّ على أتم وجوهه وأفضلها، ولكن لو أنه جلس وقال: إذا دخلت هذا المجلس فلعلني أن أخطأ ولعلني أن أتكلم بكلام لا يحمد فيحفظ الناس ذلك عني ويأخذون عني فكرة سيئة وربما نظروا إلى ملابسي ونظروا إلى طريقة كلامي وطريقة حركاتي، فيخرج من ذلك إلى رهبة الموقف؛ فإذا دخل ارتبك أمام الناس وحصل له الرهبة المعلومة.. وهذا هو الذي يقع لك في أمر الدراسة، فأنت تخشين أن تخفقي في بعض المسائل وأن تنقص درجاتك ويزداد هذا الأمر لديك جداً حتى يحصل لك بالفعل قدر من الارتباك عند أدائك الامتحان.

وأمر آخر وهو من أوكد الأمور التي سببت لك هذا الأمر وهو مستخلص من كلامك الكريم، فإنك تكررین قراءة الأسئلة كثيراً جداً، وكما وصفت على سبيل المبالغة (ستين مرة) أي أنك تقصدين أنك تقرئين الأسئلة كثيراً، فهذا أيضاً غير محمود وإنما تقرأ ورقة الأسئلة مرة واحدة في البداية حتى إذا أخذت عنها فكرة كاملة وعرفت طبيعة الامتحان بدأت بعد ذلك بقراءة الأسئلة سؤالاً سؤالاً، فتقرئين السؤال الأول وتمعين النظر فيه ثم بعد ذلك تقومين بتقييد في داخل ورقتك، وبعد ذلك تتحققين من صحة النقل وذلك بأن تنظري إلى الرقم الذي قد قيدته في ورقة الإجابة ثم تنظري إليه كذلك في ورقة الأسئلة، وهذا أمر تكفي فيه المرة الواحدة وإن زدت فمرتین، وأما أن تبالغى هذه المبالغة فهذا هو الذي يشتت ذهنك ويضيع وقتك ويجعلك مرتبكة وتخطئين في

المسائل اليسيرة بسبب غلطك في النقل نظرًا لكثرة ترداد النظر وكثرة الرهبة من الخطأ في هذا، فهذان السببان وهما: القلق والتخوف.

ثم بعد ذلك كثرة النظر في الأسئلة بصورة مبالغ فيها هما اللذان أديا إلى مثل هذا الخطأ في بعض الأحيان والذي قد رأيتُه بعينك في آخر امتحان قد أدتته.. فالمطلوب إذن أن تتجنبني هذه الأسباب، وقد بينا لك الطريقة المثلى في التعامل مع ورقة الاختبار.. وأما عن هذا القلق فتدفعيه بهذه الخطوات اليسيرة السهلة:

١ - التوكل على الله؛ فإن النجاح بيد الله عَزَّوَجَلَّ، فاسألني النجاح من ربك، اسأليه النجاح في دراستك، واسأليه النجاح في دنياك، واسأليه أعظم من ذلك وهو النجاح في دينك، اسأليه أن تكوني فتاة مؤمنة ناجحة في جميع شؤونها قريبة من ربها، لتكوني أنت الفتاة الصالحة التي يتشرف بها والتي يفرح بها والتي هي قدوة لغيرها من أخواتها وصاحباتها، ويجمع كل ذلك لك أن تقولي: «اللهم ألهمني رشدي وأعدني من شر نفسي»، ويجمع أيضًا: «اللهم اهدني وسددني». ويجمع أيضًا: «رب أعني ولا تعن عليّ، وانصرني ولا تنصر عليّ، وامكر لي ولا تمكر عليّ، واهدني ويسر الهدى إليّ، وانصرني على من بغى عليّ، رب اجعلني لك شكارةً لك رهابةً لك مطواعةً إليك مخبئةً أواهرةً منيبتةً، رب تقبل توبتي واغسل حوبتي وأجب دعوتي وثبت حجتي واهد قلبي وسدد لساني، واسئل سخيمة قلبي». ويجمع أيضًا: «اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً وأنت تجعل الحزن - أي الصعب - إذا شئت سهلاً».

٢ - أن تنظري إلى هذه الامتحانات الدراسية على أنها سبيلٌ لتحصيل العلوم النافعة، وأن الإنسان عليه أن يبذل جهده قدر الاستطاعة وقبل ذلك يفوض أمره إلى الله ثم بعد ذلك لا مانع أن تقل درجته أو درجتين أو ثلاث ربما، فإن الخطأ في مثل هذه الأمور أمر وارد وقل من يسلم منه الطالب - كما هو معلوم - حتى ولو كان من الأذكياء، بل

حتى ولو كان ألمعياً، والألمعي هو سريع البديهة المفرط الذكاء، فهذا أمر ينبغي أن تأخذه إذن بهدوء نفس ورفق وألا تبالغي في الحرص على تحصيل الدرجات بهذه الصورة حتى لا يتحول قلقاً كما هو حاصل الآن ويؤدي ذلك إلى ضعف التركيز وهذا هو الذي جنيته من هذا القلق، فينبغي أن تتبهي لهذا وأن تأخذي بالأسلوب الرفيق في أمر الدراسة دون مبالغة قد تؤدي إلى حرمانك من النوم وربما إلى الأرق وربما إلى القلق وربما إلى البكاء وربما إلى الشعور بالإحباط..

٣- الترويح عن نفسك بالأمر المباحة، فلا ينبغي أن تضيق على نفسك تضيقاً شديداً، فإن لربك عليك حقاً ولنفسك عليك حقاً ولأهلك عليك حقاً، فأعطي لكل ذي حق حقه، فينبغي أن تتلطف في هذا الأمر، فإن هذا يعين على تحقيق أفضل الدرجات، فإن حصول راحة النفس وهدوئها وإجمامها يعين على استمرارها ويزيل الملل ويذهب السامة، فانتبهي لذلك واحرصي عليه.

٤- أن تقومي بتقييد المسائل المهمة في دفتر خاص، بحيث إذا كان هنالك قواعد مهمة تحتاجين إلى حفظها قيدها في دفتر خاص، وإذا كان هنالك موضوع مهم ينبغي أن تمنع فيه النظر وأن تركزي عليه قيده في هذا الدفتر أو أشرت إليه بالصفحة والفقرة، فهذا أمر يعينك على استحضار المواضيع المهمة في أقرب وقت وأيسره.

فاعملي بهذه الخطوات والله يتولاك برحمته ويرعاك بكرمه، وأنت لا تحتاجين إلى أي دواء في هذا الأمر، فغاياته أن تعلمي بهذه الأساليب السلوكية لتجدي أنك بإذن الله عزَّجَلَّ قد توصلت إلى أفضل النتائج وأكملها وأحسنها.

ونسأل الله عزَّجَلَّ لك التوفيق والسداد وأن يشرح صدرك وأن ييسر أمرك وأن يكتب لك النجاح في دنياك وآخرتك.. آمين. وبالله التوفيق.

## مشكلك في تراكم الدروس علي عند الامتحانات

هذهفضلًا: أنا في آخر سنوات المدرسة، وأنا .والحمد لله .متفوقة لكنني أعاني من بعض المشاكل أولها .أني أراكم دراستي في يوم الامتحان، يعني لا أدرس أولًا بأول، أحاول أحاول لكن لا ينضبط معي، أتذكر حالي يوم الامتحان!

ثانيًا .أنا رغم أنني متفوقة لكنني في بعض الحصص أنام في الحصة التي يكون فيها الكلام فقط مثل حصة الدين والأحياء لكن حصص الرياضيات أكون نشيطة، ماذا أعمل؟

وطبيعة الإنسان طماع، صحيح أن معدلي .والحمد لله .مناسب لكن أحببت الدرجة الكبيرة لكي أرتفع أكثر.

ألمريم: فإن لديك خصلة كريمة وصفة حسنة جميلة.. إنها الهمة العالية، إنك قد ختمت كلامك بالإشارة إلى أن طبيعة الإنسان أنه طماع، وأنت تقصدين بذلك الطمع في الخير، ولا ريب أن صاحب الهمة وثاب إلى الفضائل، فأنت تحرصين على صلاح دنياك وتريدين أعلى الدرجات في دراستك، وهذا أمر محمود وليس بالمدموم والله الحمد، ولكي تحصيلي أفضل الدرجات الدراسية فلا بد من اتباع خطوات ذهبية هي بين يديك فاحرصي عليها:

١- أن تسألني النجاح ممن بيده النجاح.. إنها الاستعانة بالله والتوكل عليه، فقد قال جل وعلا: ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴾ [البقرة: ١٨٦]. وقال صلوات الله وسلامه عليه: « ليس شيء أكرم على الله من الدعاء» رواه الترمذي في سننه.

٢- احرص على ترتيب أوقاتك، فهذه الخطوة تستطيعين أن تحصيلي أفضل الدرجات وبأقل الجهد، فاجعلي من أوقات صلاتك منطلقاً تنطلقين منه لترتيب أوقاتك، فللعادة وقت وللدراسة وقت وللمشاركة الاجتماعية وقتها، وللترويح عن نفسك وقت أيضاً، فانتبهي لذلك.

٣- الانتباه والإمعان في وقت الحصة الدراسية، فإنك بذلك توفرين الجهد والوقت وما تحصيلينه من فم معلمتك قد لا تجدينه في الكتاب، فكوني حاضرة الذهن متنبهة متيقظة.

٤- الانتباه إلى وقت النوم، فإن الظاهر من حالك المحتمل أنك تسهرين لوقت متأخر وهذا يعود عليك بالنعاس في وقت الصباح مع الشعور بالملل وضعف التركيز، فالنوم المبكر صحة وعافية وثمرته تظهر في الصباح.

٥- إعداد دفتر خاص للمسائل المهمة التي تحتاج إلى ضبط ومراجعة يسهل عليك ذلك في وقت الحاجة، ودفتر آخر للمسائل المشككة التي تحتاج إلى إيضاح لتستوضحني من معلمتك.

٦- أن تكوني طالبة للدرجات العلى في الجنة التي كان يقول فيها صلوات الله وسلامه عليه: «وَأَسْأَلُكَ الدَّرَجَاتِ الْعُلَى مِنَ الْجَنَّةِ.. آمِينَ»، وهي التي يقول الله تعالى فيها: ﴿ أَنْظِرْ كَيْفَ فَضَّلْنَا بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ ۚ وَالْآخِرَةُ أَكْبَرُ دَرَجَاتٍ وَأَكْبَرُ تَفْضِيلًا ﴾ [الأنبياء: ٢١]

فابذلي وسعك في طاعة الله عَزَّجَلَّ لتجمعي بين خيرى الدنيا والآخرة، والله يتولاك برحمته ويرعاك بكرمه، ونسأل الله عَزَّجَلَّ لك التوفيق والسداد وأن يشرح صدرك وأن ييسر أمرك وأن يجعلك من عباد الله الصالحين وأن يوفقك لما يحب ويرضى. وبالله التوفيق.