

مستشارك الأسري

"استشارات: زوجية - نفسية - اجتماعية - تربوية"

د. حسن بن سالم البريكي
مستشار أسري

د. العربي عطا الله قويدري
مستشار نفسي



تقرير الكتاب

بسم الله الرحمن الرحيم

يشرفني أن أشارك في تقديم كتاب مستشارك الأسري للدكتور / حسن البريكي (المستشار الأسري بمركز الاستشارات العائلية) ، والدكتور العربي عطاء الله (مستشار الصحة النفسية بالجمعية)، لما فيه من علم وافر وجهد مقدر لمختصين نعتز ونفتخر بهما كما يعتبر هذا الكتاب وإنجازه النواة الأولى لجمعية أصدقاء الصحة النفسية.

جميعنا معرضون لمشكلات تواجهنا في حياتنا اليومية، تلك المشاكل بتشعباتها المختلفة تؤدي لعدم الانسجام وتضع الفرد في زوايا مظلمة تتطور لتصل لتعقيدات واضطرابات متشابكة وانعكس كل ذلك على الأسرة والتي هي عماد المجتمع وتنفك منعته، لهذا أصبحت الحاجة إلى الاستشارة «ضرورة» لا بد منها للجميع، وهي أكثر ضرورة بالنسبة للجيل الناشئ، حيث تمتد ظلال المصاعب في عصرنا إلى مرحلة الطفولة والمراهقة.

لقد كانت المجتمعات سابقاً في وضع أهدأ، أما المجتمعات اليوم فإنها تمر بأوضاع مضطربة، إذ إن العوامل المثيرة للاضطراب في العصور الماضية أقل مما هي عليه اليوم، كما أن تعدد وتنوع الأمور كان أقل، أما اليوم فقد كثرت القضايا، وأصبحت إمكانية الاختيار كثيرة، وبالتالي إزداد الحيرة الناجمة عن هذا الاختيار، وصار الناس ينشدون - أكثر مما مضى - الكمال والسلامة والرفاهية، وبالتالي فهم في حاجة إلى الاستشارة والتوجيه أكثر من حاجة الناس في العصور الماضية، وهو أمر يستدعي تضافر الجهود من قبل الجميع لمواجهة هذه المشكلات.

فجاء هذا الكتاب بلغة سهلة مقنعة استندت إلى تجارب معاشة للمؤلفين لتقديم إجابات شافية وافية لتساؤلات حائرة كانت تدور في أذهان الكثيرين.

شكر للمستشارين هذا الجهد الطيب، ولهما منا كل التقدير والامتنان

السيد / حسن عبدالله الغانم

نائب مجلس الإدارة

جمعية أصدقاء الصحة النفسية



الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين، وعلى آله وصحابه الطاهرين.

لا ريب أن الاستشارة بالمعنى العام والواسع للكلمة أمر قديم بقدم الإنسان، فالآباء على سبيل المثال كانوا مستشارين لأولادهم، والأنبياء والرسل كانوا مستشارين لأمتهم، والمعلمون مستشارون لتلاميذهم، والعلماء مستشارون لأتباعهم. وقد كان للحكام وزراء ومستشارون من أصحاب المعرفة وذوي التجارب والخبرة، كما كان الأفراد يتشاورون بشأن كثير من أمورهم وأعمالهم، وكان فيهم شيوخ وحكماء من ذوي التجارب والوعي، يستشيرونهم في مشاكلهم.

ومن هنا يتضح أن الاستشارة قديمة النشأة، فقد كان لها ظهور في المجتمعات البشرية منذ العصور القديمة، ولكن لم تكن وفقاً للنظريات العلمية الحالية، ولم تكن تطبق وفقاً للطرق والأساليب الحديثة. وقد اتسعت دائرتها على ضوء الحاجات والوعي الذي حصل لدى الناس؛ نتيجة للنهضة الثقافية، وكذلك بسبب الآثار الناجمة عن الثورة الصناعية، وأصبحت طرقها وأساليبها أكثر علمية، حتى أصبحت اليوم جديرة بالدراسة في المعاهد والكلية، وظهر لها شكل تخصصي، وصنفت ضمن العلوم الإنسانية، واتسعت دائرتها فشملت الأبعاد المتعلقة بالحرفة، والأبعاد الدراسية، كما دخلت في إطارها القضايا المتعلقة بالأبعاد التكوينية للفرد، والقضايا ذات الصلة بالأسرة والحياة والعمل وغيرها. بل إننا نعتقد أن أمر الاستشارة سيتسع أكثر فأكثر حتى تصبح جميع قضايا وشؤون البشر تحت مظلتها يوماً ما.

ومما لا شك فيه أن الإنسان يمر اليوم بمرحلة خاصة من حياته الإنسانية لم يسبق لها مثيل؛ نتيجة للتطورات السريعة التي حصلت في كل المجالات سواء السياسة أو الاقتصادية أو الثقافية أو الاجتماعية، أو حتى البعد المعنوي للإنسان؛ نتيجة لظهور الصناعة والاستخدام الواسع للماكينة، الأمر الذي أدى إلى وقوع مشكلات ومصاعب لا حصر لها.

ولا نقاش على حصول تطور في العلم والصناعة، ولكن هذا التقدم اقترن بتعقيدات في الحياة واضطراب، وأفرز كثيراً من العقبات والمصاعب التي من أبرزها:

- المصاعب المعنوية: كعلاقة العبد مع ربه، والتفاسير المتنوعة للدين، وسقوط القدوات.
- المصاعب الشخصية: كالتقص في العواطف والفكر، والصعوبة في الفهم، والإرادة، والبصيرة، وحب الحرية وغيرها.
- المصاعب الاجتماعية: كما في مجال الزواج، وإدارة الأسرة، وتربية الأولاد، والعلاقات الاجتماعية، والجريمة، والانحراف.
- المصاعب الثقافية: كاختيار الفكر الأفضل، والفلسفة الأوضح للحياة، والآداب والتقاليد والقيم.
- المصاعب الاقتصادية: كالحرفة المناسبة، والعمل، والتخلص من البطالة، والدخل المنخفض، وترشيد الاستهلاك، وحل المشكلات الناجمة عن التضخم وغيرها.
- المصاعب السياسية: كالاستبداد، والاستغلال، وتوسعة الحكم، ونفوذ السياسة في الاقتصاد، والتربية، والثقافة، وغيرها.

إن المصاعب سابقة الذكر وغيرها مما يضيق المقام عن ذكره أدت إلى نوع من عدم الانسجام، وعدم التناسب في الحياة وتعقيدها، وتنوع الحاجات، وظهور المشكلات العائلية، وظهور كثير من القضايا المستحدثة، مما أصاب الإنسان بالحيرة والاضطراب، والأسف والحسرة، وأصبحت الحاجة إلى الاستشارة "ضرورة" لا بد منها للجميع، وهي أكثر ضرورة بالنسبة للجيل الناشئ، إذ قد تمتد ظلال المصاعب في عصرنا إلى مرحلة الطفولة، ومراحل الدراسة الابتدائية.

لقد كانت المجتمعات سابقا في وضع أهدأ، أما المجتمعات اليوم فإنها تمر بأوضاع مضطربة، إذ إن العوامل المثيرة للاضطراب في العصور الماضية أقل مما هي عليه اليوم، كما أن تعدد وتنوع الأمور كان أقل، أما اليوم فقد كثرت القضايا، وأصبحت إمكانية الاختيار كثيرة، وبالتالي ازدادت الحيرة الناجمة عن هذا الاختيار، وصار الناس ينشدون أكثر مما مضى الكمال والسلامة والرفاهية، وبالتالي فهم بحاجة إلى الاستشارة والهداية أكثر من حاجة الناس في العصور الماضية. وهو أمر يستدعي تضافر الجهود من قبل الجميع لمواجهة هذه المشكلات.

ولما كانت المشكلات التي تعترض الناس في زماننا "متشابهة" في كثير من الأحيان من حيث الظروف المعيشية للناس والعوامل المسببة للمشكلات؛ لأنها نتاج مجتمع عربي متشابه إلى حد كبير في دينه وعاداته وأخلاقه، فإن الحل لمشكلة فرد ما يعتبر حلاً لمشاكل كثير من الناس، ومن هنا جاءت فكرة كتابنا هذا الذي نضعه بين أيديكم "المستشار الأسري"، والذي هو عبارة عن استشارات "شرعية ونفسية واجتماعية وتربوية وزوجية" استشارنا فيها أصحابها، وهم من بيئات وثقافات ومعتقدات وأعمار وأجناس مختلفة. ولم نراع فيه الترتيب الموضوعي بل رتبناه بحسب تاريخ الاستشارة، فبدأنا بالاستشارة الأسبق تاريخياً ثم التي تليها. وما كان فيه من صواب فهو فضل وتوفيق من الملك الوهاب، وما لم يحالفنا فيه التوفيق فبسبب ضعفنا وتقصيرنا. والله نسأل مغفرة الذنوب وستر العيوب، وأن يجعل العمل صالحاً، ولوجهه خالصاً.

المستشاران



أنزعج من كوني أنثى

منذ فترة بدأت أنزعج من كوني أنثى، لا أعلم ما الذي سبب لي هذا الشعور، هل هو أمر نفسي؟ أم معاملة المجتمع؟ هكذا بدأت الأخت الفاضلة كلامها.. وتكمل حديثها: إن تكلمنا عن معاملة أهلي لي لا أشكو منها بتاتا، لكن ما يجعلني أضيّق هو انحصار ما أستطيع فعله، وأنني لم أجد تاريخاً حافلاً للمسلمات من النساء؛ بسبب أن فكرة أغلب الناس أن المرأة مكانها المنزل والمطبخ، وأنها عورة وعار على الرجل ذكر اسمها، وأنها ليست بقادرة على فعل شيء من دون الرجل، إن خرجت تعتبر متبرجة! حتى وإن كان ذلك للعمل أو أي شيء آخر مباح. ينسون الدين كله، ويتمسكون بتقاليدهم وينسبوننها إليه، ولا يعرفون من الدين سوى " وقرن في بيوتكن"، و "متى وثلاث ورباع"، وينسون حقها عليهم المبيّن في الكتاب والسنة...!! كما أن أحلامي التي أتمنى تحقيقها تزداد صعوبة لكوني فتاة، فأنا شغوفة بالسفر مثلا، وأريد أن أشارك برحلة إلى القطب الجنوبي، لكن المشكلة من أين أجد رجلا يأتي معي وينفذ فكري؟

الجواب:

في البداية أشكرك أختي الفاضلة على تواصلك معنا، كما أنني أحيي فيك هذه الغيرة الأنثوية على المرأة، وقبل أن أجيبك عن تساؤلاتك واستفساراتك أريدك أن تكوني صاحبة عزيمة وإرادة قوية، كما ينبغي أن تعلمي أن الذي يريد أن يضع بصماته في الحياة لا بد أن يكون قويا، ولا أقصد قوة العضلات، ولكن أقصد قوة اليقين في الله تعالى، وقوة التوكل عليه سبحانه، وعدم الاستسلام إلى الهزيمة والفشل والإحباط.. لا بد لك أن تعتزي بأنوثتك، فأنت امرأة، كرمها الإسلام، وجعل الجنة تحت قدمها، وجعلها أغلى من الجوهرة. اقرئي في سير الناجحات، وابدئي بالرعيّل الأولى، فقد ذكر القرآن الكريم نماذج كثيرة من النساء من بينهن آسيا بنت مزاحم زوجة فرعون، وكيف كان دورها في خدمة دين الله تعالى، كذلك بلقيس ملكة سبأ، ومريم بنت عمران، وأمّهات المؤمنين رضي الله عنهن وأولهن السيدة خديجة رضوان الله عليها، وكيف كانت من أكبر الداعمين لنبيينا الكريم صلوات الله وسلامه

عليه بمالها ونفسها حتى عندما توفيت رضي الله عنها هي وعمه أبو طالب في عام واحد سمى ذلك العام بعام "الحنن"، والسيدة عائشة رضوان الله عليها كذلك، وبقية أمهات المؤمنين، فكم كان لهن من فضل في نصرته النبي عليه الصلاة والسلام، ونصرة الدين، وهناك أيضا كثير من النساء اللواتي اشتهرن بالأدب والعلم والشعر، من بينهن ولادة بنت المستكفي، والخنساء، و... وفي العصر الحاضر عدد من النساء تركن بصمات في العلم والأدب والأخلاق، فهذه الحاجة زينب الغزالي رحمة الله عليها، كم ضحت من أجل دين الله تعالى، وهذه بيان بنت الشيخ علي الطنطاوي الأدبية والكاتبة البارعة، ولو ذكرت لك نماذج من النساء لطال بنا الحديث.

أيتها الفاضلة: ينبغي أن نفرق بين شرع الله وعادات الناس وأعرافهم، فشرع الله لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه، وعادات الناس معتبرة إن لم تتعارض مع الشرع. أيتها الفاضلة: اعتزي بأنوثتك، وفكري في المساهمة في بناء حياتك والمشاركة في بناء مجتمعك ووطنك بما يتوافق مع دينك وطبيعتك كأنثى. وهنا عليك أن تسألي نفسك هل كثرة الأسفار، أو الرحلة للقطب الجنوبي التي تتمنين القيام بها مما يتوافق مع طبيعتك كأنثى؟ وما فائدة ذلك عليك في الدنيا أو في مستقبلك في الآخرة؛ ليكون حلما تتمنيه، وفرصة تتجرعين المرارة على فواتها..؟

ليكن الشرع ميزانك الذي تزنين به أقوالك وأفعالك، وكوني لبنة من لبنات الأمة، ولا تتركي فرصة للشيطان أن يضيع عليك نجاحك، وحافظي على أخلاقك، فكرامتك مصنونة بإذن الله تعالى، ولا تجزعي فأمامك مشوار طويل، عليك بالعمل والجد والاجتهاد والتوكل على الله والاستعانة به وطلب العون والنصر والتوفيق منه.

أين حقوق الأبناء يا قوم؟

أينما اتجهت لا أجد أحدا إلا ويتحدث عن حقوق الوالدين، دون أي تطرق لحقوق الأبناء!!، وكأنهم لا حقوق لهم.. يحدث ذلك في الخطب على المنابر، وفي معظم الأماكن تقريبا!!.

لقد تحولت حقوق الوالدين إلى نوع من الاستعباد لهم، فالأبناء مقيدون في كل شيء، ليس لهم رأي، وليس لهم حرية اختيار حتى في قراراتهم الشخصية، وعندما يريدون أن يعرفوا لماذا يجب عليهم ذلك؟ يتم الرد عليهم بأنهم صغار لا يفهمون ويتعرضون لشتى أنواع الإهانات اللفظية والجسدية!.

أين حقوق الأبناء يا قوم.. ولماذا هي ضائعة؟ ولماذا لا تكون لدينا منظمات في مجتمعاتنا العربية لحماية الأطفال والحفاظ على حقوقهم؟

الجواب:

السائل الكريم حفظك الله: أود أولاً أن أشكرك على صراحتك في سؤالك، ثم اعلم وفقك الله تعالى أن ديننا الإسلامي لم يهمل شيئاً في هذا الوجود، حتى الحيوان أعطاه حقوقه، فما بالك بالإنسان الذي كرمه وأعلى مكانته. وكما أن للأبَاء حقوقاً، فإن للأبناء حقوقاً يجب أن تعطى لهم دون أن ينتقص منها شيء. وإن أول حق للأبناء هو اختيار أمهم، التي من خلالها يخرج النسل، ثم يليه حق التسمية الحسنة، ثم حقوق الرعاية والتربية والتعليم، والقاية من أسباب الهلاك والعطب في الدنيا والآخرة.

وقد جاء رجل إلى سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه، يشكو عقوق ابنه، فأمر عمر رضي الله عنه بالابن فأحضر، وسأله عن شكوى والده؟

فقال الابن: يا أمير المؤمنين، قل لي قبل ذلك ما حق الابن على والده؟

قال له عمر: أن يختار له أما صالحة، وأن يحسن تسميته، وأن يحسن تأديبه وتعليمه.

فقال الابن: ولكن أبي ما فعل شيئاً من ذلك!! فأُمرى جارية لا تعرف من الإسلام شيئاً، ولقد سماني جعلاً (خنفساء) وما علمني شيئاً لا في أمور ديني ولا دنيائي.

فقال عمر للرجل: لقد عقت ابنك صغيراً فعقتك كبيراً.

والواقع أن علماء الأمة ودعاتها وأهل الإصلاح فيها قديماً وحديثاً تكلموا عن حقوق الأبناء في كتبهم ومؤلفاتهم، ونحن نرى اليوم كثيراً من الندوات والمؤتمرات وورش العمل تعقد لبيان حقوق الأبناء التي جاء بها الإسلام، فله الفضل والمنة. كما أن هناك مؤسسات خاصة ترعى حقوق الأطفال، منها مثلاً مؤسسة حقوق المرأة والطفل التي في دولة قطر وغيرها الكثير بحمد الله.

كيف أجعل زوجي يهتم بمشاعري؟

مشكلتي أبعثها بعد أن عجزت عن حلها، وأتمنى أن أجد حلا عمليا لها.. فأنا حساسة، لي ثقافتني، أحب تذوق الكلمات العذبة والمشاعر الحنونة، متزوجة منذ سنوات وأحب زوجي كثيرا، وهو حسن الأخلاق ولكن لا يهتم بمشاعري.. عندما تزوجنا كنت أكتب له عن حبي، وتمنيت أن يبادلني المشاعر والكلمات ولكن لم يحصل ذلك، حزنتم وأحسست بأنني أعيش مع نفسي.. مرت الأيام وبدأ يقل وجوده بالمنزل.. كنت أنتظره بكل اهتمام، وأقلق من تأخره، إلى أن جاء يوم ولم يعد إلا بعد منتصف الليل، فاستقبلته بلهفة ظنا مني أن عارضا أصابه، ولكن رد علي ببرود: كنت مع أصدقائي.. صدمني بروده وردة، وكنتم حزني وسألته لم تخبرني بأنك ستسهر، لقد قلقت كثيرا، فأجابني: نسيت!! ثم قال: لا يهم أن أخبرك!!.. شعرت بحسرة وغصة في قلبي وانتابتنني موجة بكاء لم أستطع حبسها، فلم أناقشه لعلمي أن الرجل لا يحب ذلك، وبعدها لم أقلق من غيابه إلى أن جاء يوم ولم يعد تلك الليلة، قلقت وفزعت واتصلت بأهلي وأخبرتهم عن قلقي ولم أخبرهم قبل ذلك، ولكن لفرعي من عدم عودته خفت وأخبرت أهلي لينظروا ما به.. عاد صباحا فاستقبلته وأنا أبكي: الحمد لله على السلامة خفت عليك كثيرا، فأجاب ببرود: ولماذا؟! كانت كلمته كالسهم في صدري، وشعرت بحسرة ولكن كنتم ولم أعلم ما أقول له، بعد ذلك لم أعد أهتم لغيابه ولا لحضوره، إن غاب لم أسأله وإن حضر لم أهتم أو أفرح لقدمه.. ومرت الأيام وزاد البعد بيننا، وأصبحت أقضي يومي في بيتي وفي شؤون أبنائي، وهو يقضي وقته ما بين عمله وأنشطته ولا يعود إلا متأخرا، غالبا ينام أو يجلس بمكتبه "المكتب داخل البيت" .. بدأت أشعر بضيق وخمول وعدم رغبة في أداء واجباتي، فلم أعد أشعر بشيء يفرحني.. ذهبت إليه مرة وهو نائم بمكتبه وأيقظته لينام بغرفته فلم يهتم.. بكيت وكلمته محاولة أن أشعره بالضيق الذي أشعر به: لم لا تنام بالغرفة؟ لم لا تجلس معي نتحدث؟ أشعر أنني أعيش وحدي، فرد: أنا متعب.. فطلبت منه أن يخصص وقتا ليسمعني فقال: مشغول.. تركته وبعد أيام عاد باكرا فانتهزتها فرصة لأتحدث معه عن بعدنا وعن عدم اهتمامه بي وعن عدم اهتمامه بمشاعري، فاستمع إلي ورد قائلا: وأين أنا ألت معك بالبيت؟ وإن نمت بمكتبتي فأنا بالبيت، فشعرت بأنه لا يفهمني ولم أعرف ماذا أقول. تناول عشاءه ونام بالصلاة.. مرت الأيام وبدأت أشعر بأنني بعالم وهو بعالم آخر.. لا

يعرف الهدايا في المناسبات ولا حتى في الأعياد، يمر العيد وأنا أخفي غصتي وحزني حينما أجلس مع قريباتي وهن يذكرن هدايا أزواجهن لهن.. حاولت أن أشغل نفسي بما ينفعني وأركز على بيتي وأبنائي وأترك مشاعري جانبا، ولكني لم أستطع أن أتغلب على الضيق الذي كنت أشعر به والخمول الذي كان ينتابني، هذا بالإضافة إلى أنه لا يترك لي حرية التصرف في بيتي وأثاثه، بل يفرض رأيه ولا يسمح لي بالتغيير، كما أنه حريص جدا في الصرف ويشترى كل شيء بأرخص الأثمان سواء الأثاث أو الملابس، ولا يعطيني مصروفا أصرف منه فيما أحتاج.. بدأت أشعر بالإحراج ممن يزورنا لأن مظهرنا لا يتناسب مع دخلنا، احترت وعجزت ولا أملك سوى الفصص أتجرعها ومشاعري أخفيها. أنتظر ردكم، وأشكركم.

الجواب:

أختي السائلة: استعيني بالله تعالى، ولا تجزعي ولا تياسي ولا تقنطي من رحمة الله تعالى، واعلمي أن لكل مشكلة حلا بإذن الله تعالى، فلا يغلبك اليأس، ولا يصرك القنوط، فالمشاكل الزوجية تحتاج منا إلى صبر.. ومن خلال قراءتي لاستشارتك تبين لي أنه لا يوجد جسر تواصل بينك وبين زوجك، والحوار الزوجي مفقود تماما بينكما، رغم أن زواجا عمره عدة سنوات كان من المفروض أن يتعرف فيه كل واحد على الآخر وأن تصحح المفاهيم. تعلمين أختي أن الحياة الزوجية لا تخلو من المشاكل، ولكن الذكي من يحسن التعامل مع المشكلة، إما بحلها في وقتها وعلاجها، وإما بالصبر عليها، وإما بتوظيفها التوظيف الصحيح، وإما أن يهملها ويتركها وراء ظهره إذا كانت لا تؤثر على الحياة الأسرية فيتعاش معها. ومشكلة زوجك أختي الفاضلة - حسب قولك - هي عدم اهتمامه بالبيت بالإضافة إلى البخل، وعدم إنفاقه عليكم، وهذا يحتاج منك إلى فتح قنوات الحوار مع زوجك، وإن اضطر الأمر إلى إدخال أحد من أهله ممن يثق فيه ويحبه ويسمع منه، فقد يكون سندا لك، فابحثي عن يثق به ويستطيع التأثير عليه؛ لأن زوجك محتاج إلى من ينصحه ويذكره بمسؤولياته تجاه أهله وأسرته.. حاولي أن تتقربي من زوجك ولا تتخلي عنه مهما كانت الظروف، فعشرة سنوات لا تتركها تذهب هباء، جربي معه أساليب كثيرة حتى يتقرب منك ولا تياسي، ولا تقولي إنه لا يريدك أو لا يهتم بك فتعاملينه بالمثل، وإياك أن تقابلي السيئة بالسيئة، ولكن قابلي السيئة بالحسنة.

حاولي أن تبني جسر التواصل والثقة من جديد بينك وبين زوجك، فهذا الجسر سيزيد من الألفة والمحبة بينكما، واجعلي مصلحة الأبناء والبقاء على تماسك الأسرة فوق كل المصالح، وإياك والانتقام، فالانتقام لا يرجى من ورائه خير.. أختي الفاضلة الدعاء الدعاء، أكثرني من التضرع إلى الله بأن يصلح حال زوجك ويبعد عنكم الشيطان، ويجعل بينكما مودة ورحمة وسكينة.

هل أترك الزواج من قريبتى بسبب أخلاق أمها؟

أشكركم جزيل الشكر على جهودكم، وأسأل الله أن أجد ضالتي معكم.. أنا شاب مقبل على الزواج، وقد أخبرت أمي وأهلي بأنني أريد إحدى قريباتي، وقد انتشر الخبر بين الأهل كلهم بأنها ستكون شريكة حياتي في المستقبل، مع العلم أن أخي متزوج من أختها وينصحني بالألا أتزوج منها وأندم مثلما ندم؛ لأن أمها طماعة ومنتسلطة وتصنع المشاكل بين بناتها وأزواجهن. كما أن الفتاة ترغب في العمل ومواصلة دراستها العليا وأنا لا أرغب بذلك. فهل يجب علي أن أنسحب خوفا من المشاكل المستقبلية؟ علما أنني أخاف الله كثيرا من جرح مشاعر الفتاة؟

الجواب:

أيها السائل حفظك الله ورعاك، أشكرك على تواصلك معنا، وأحبي فيك صراحتك، وأنتك بالفعل تريد أن تؤسس أسرة تبنى على قاعدة صلبة وصحيحة من البداية بعيدة عن المشاكل، ولا تريد أن تجازف بعمرِكَ في شيء قد تتعب من ورائه.. أيها الفاضل أريد أن أنبهك إلى أمر ينبغي أن يكون منهجا لك في كل أمر تقدم عليه، ألا وهو "الاستخارة" والاستشارة، فأني أمر تقدم عليه عليك أن تلجأ إلى "الاستخارة" المأثورة عن النبي صلى الله عليه وسلم وتلازمها حتى يطمئن قلبك لهذا الأمر، ثم عليك بالاستشارة، فلا بد أن تستشير من هو أكبر منك وأعلم منك ولديه التجربة في هذا الأمر، أو عنده خلفية عن الموضوع الذي ستقدم عليه، وعليك بالأخص أن تستشير الوالدين في هذا الموضوع، هل هما متقبلان لهذه الزوجة أم لا؟ ولا تفعل شيئا بدون رضا الوالدين، فخذ رأيهما فإن هما رضيا واطمأن قلبك لهذا فتوكل على الله ولا تتردد، واستفت قلبك.

والخلاصة: إذا كانت البنت ذات خلق ودين، وبها المواصفات التي تساعدك على غض بصرك وتحصين فرجك، وبينكما توافق في الأمور التي تبنى عليها الحياة الزوجية كالتوافق الفكري والديني... فامض في أمر الزواج بها، وذلك بعد أن تناقشها في المواضيع المختلف عليها بينكما، وتتفقان فيها على رأي، كموضوع عملها من عدمه وموضوع الدراسة، وذلك عن

طريق من تثق به من أم أو أخت، فإن لم يكن بينكما توافق في الصفات والطباع، أو لم يكن هناك اتفاق على القضايا المختلف عليها، أو علمت أنها متأثرة بالصفات السلبية التي عند أمها ولا تقبل التغيير عنها، فلا أحبذ لكما هذا الزواج، ولعل الله أن ييسر لها من يتوافق معها، وييسر لك من تتناسب معك. وبالله التوفيق.

كيف أتخلص من آلام الماضي؟

أنا فتاة تعرضت لتحرش جنسي من قبل ابن عمي عندما كنت في العاشرة من عمري، وأجهل هذه الأمور، وقد كان تحرشه لي بالملامسات فقط، وأنا الآن متأثرة نفسياً أكثر من السابق، وقد كنت أكره ابن عمي في بداية حدوث الأمر، ثم تحول الكره إلى حب وإعجاب وربما عشق، وأصبحت منذ تعلقي به في حالة اكتئاب شديد، وقد أصبح الأمر ملحوظاً ولا أستطيع ألا أفكر فيه أو أتجاهله أو حتى إخفاء فرحتي بلفائه، مع العلم أن أمي علم بما حدث مسبقاً

الجواب:

أيها السائلة حفظك الله ورعاك: أنا أريد أن أطمئنك مادام أن الأمر عبارة عن ملامسات فقط، فأنت بخير والله الحمد، فاحمدي الله تعالى أن سترك وحماك وحفظك، ولا بد أن تحافظي على نفسك، ولا تحزني ولا تغلقي أبواب الأمل، ولا تفكري في الماضي، وحاولي أن تنزعيه من دماغك، ففكري في حاضرك ومستقبلك، وحاولي أن تضعي لنفسك مشاريع عملي على تحقيقها وإنجازها، عيشي حياتك في ظل السعادة ولا تكذري على نفسك، فالأمر قد حدث وانقضى، ولكن يجب أن تتبهي لنفسك وتحاولي أن تخرجي من أسوار الماضي. أنت والله الحمد سليمة، فمارسي حياتك الطبيعية، واهتمي بدراستك، وفكري في مستقبلك، ابحتي عن المهارات التي تمتلكينها، وحاولي أن تطويرها، فالمشوار مازال أمامك وينتظر منك العمل بما يرضي الله تعالى. وبالله التوفيق.

كيف أتصرف تجاه إساءتها لي؟

لقد وصل الأمر بييني وبين زوجتي - لم أدخل بها بعد - إلى القطيعة والهجران، وذلك بعد أن أساءت لي منذ أكثر من شهر برسالة، فقاطعتها منذ ذلك الوقت ولم أتصل بانتظارا لاعتذارها أو إعادة النظر في تطاولها ولكن لم تتصل، فاتصلت بها طلبا لودها ووصالها فلم ترد واتصلت ثانية ففصلت الخط.

أريد توجيهكم ونصحكم فيما علي فعله، هل أواصل الاتصال بها بين فترة وأخرى؟ أم أنني الموضوع بالانفصال؟

الجواب:

أخي السائل حفظك الله ورعاك، أحيي فيك روح الصبر والتحمل من أجل الوصول إلى بناء أسرة سعيدة.. في حقيقة الأمر، الوضع الذي تمر به يحتاج منك إلى تراث وعدم استعجال، لأن المرأة بطبعها تحب من يتودد إليها ويتقرب منها، وقد تستخدم أسلوب الإنكار والابتعاد وعدم التواصل حتى تتحقق من مدى مصداقية الحب الذي يكنه لها الزوج، وأنت من حقه أيضا أن ترى مدى مصداقيتها تجاهك، فأنت إنسان لديك شعور وأحاسيس، لكن رغبة المرأة لذلك وحاجتها إليه أكثر من الرجل بحكم العاطفة التي خلقت عليها.

حاول أن تتواصل معها هاتفيا، قدم لها بعض الهدايا فالهدية تزيد من الحب، لا تحاول فتح سجلات الماضي ولكن تكلم دائما في المستقبل.. اترك مجالا لأسرتك لأن يتدخلوا في التقريب بينك وبينها ولكن بطريقة ذكية.

أنا لا أريدك أن تستعجل في ترك زوجتك والانفصال عنها، حاول أن تعطي لها وقتا، وتتقرب أكثر من والديها، فهما من المؤثرين عليها، ولا يمكن أن أحدد لك الفترة فهي مرتبطة بمدى استجابة الزوجة لذلك، فإن رأيت نوعا من اللين والتنازل فتوكل على الله وأبدأ صفحتك معها من جديد، وإن وجدت أن التوافق بينكما صعب، والاختلاف في الطباع كبير فالأفضل لكما عدم الاستمرار، وليغن الله كلا من سعته.. قال الله تعالى: (وَإِنْ يَتَفَرَّقَا يُغْنِ اللَّهُ كِلَا مِّنْ سَعَتِهِ وَكَانَ اللَّهُ وَاسِعًا حَكِيمًا). سورة النساء: ١٣٠.

وبالله التوفيق.

كيف أتخلص من الإحباط الدراسي؟

أنا في الصف الثالث من الثانوية العامة، وأعاني من مشكلته الإحباط الشديد، حيث أرى أن كل وقتي ضائع، وأن الوقت قد فات لتحقيق التفوق فكيف أتخلص من ذلك؟

الجواب:

أيها السائل حفظك الله ورعاك، أصدقك القول أنني لما قرأت مشكلتك عرفت من خلالها أنك تريد أن تجتهد لتحقيق النجاح، وليس هذا بمستغرب عليك فأنت شاب في مقتبل العمر، عندك طموح وأهداف، فلا تيأس ولا تعجز، وحاول أن ترمي المشاكل وراء ظهرك وتسير إلى الأمام، ولو قرأت سير الناجحين لوجدتهم تعبوا في حياتهم وواجهوا المخاطر والمشاكل حتى وصلوا إلى درجة النجاح، واعلم - وفقك الله - أنه كلما كان هدفك في هذه الحياة واضحاً وكلما كنت مؤمناً بقدراتك، وكلما كنت ملتزماً بطاعة ربك مستعيناً به، استطعت أن تحقق النجاح بإذن الله تعالى.

واعلم أن هدفك يتحقق لديك ثلاث مرات:

المرّة الأولى: وأنت تراه يتحقق أمام ناظريك عندما تحلم به في خيالك.

المرّة الثانية: عندما تكتبه وترسمه على الورق.

المرّة الثالثة: عندما تحققه فعلاً.

واعلم ولدي العزيز أنك كلما حققت هدفك زاد حماسك، فاعمل جاهداً على تحقيق

ما تصبو إليه، فما استحق أن يعيش من عاش دون هدف؛ لأنه يكون جاهلاً بحكمة الله في خلقه؛ لأننا خلقنا للعبادة والعمل هو جزء من العبادة قال تعالى: (وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ). سورة الذاريات: ٥٦.

حاول أن تضع أولوياتك، وارسم خطتك، وحقق هدفك، وارسم صورة واضحة في

ذهنك حتى تستطيع أن تحقق مزيداً من الحماس ومزيداً من التميز.

وعليك أن توطن علاقتك بالله عز وجل؛ حتى تكون لديك طاقة إيمانية، والنزم دائماً بالذكر والدعاء والاستغفار، واسمع إلى قول النبي صلى الله عليه: "من لزم الاستغفار جعل الله له من

كل ضيق مخرجا، ومن كل هم فرجا، ورزقه من حيث لا يحتسب". سنن أبي داوود: ١٥١٨.

واحذر - بارك الله فيك - من لصوص الطاقة الذين يسلبون منك حب النجاح وحب العمل وحب الترقى والصعود إلى المجد، ومن أنواع اللصوص لص تشتت الذهن الذي تعاني منه، فعدم حضور الذهن يعني أنك لا تتبته، فحاول أن تحصر قواك الذهنية، واكتب مشكلتك على ورقة، واسأل نفسك أسئلة صريحة، وحاول أن تكتب البدائل والحلول لهذه المشكلة، وتطبيقها على أرض الواقع، ولا تشغل نفسك بما ليس مفيدا لك، وتذكر دائما قول النبي صلى الله عليه وسلم: " مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ، مُعَافَى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا ". سنن الترمذي: ٢٢٤٦. فلماذا هذا التفكير والحيرة؟! استخر الله تعالى قبل أن تقدم على أي عمل، وإذا اطمأنت له فتوكل على الله ولا تياسن، واعلم أن الثقة بالله ثم بالنفس من المقومات الرئيسية لاستثمار الإنسان أفضل ما لديه من طاقات وإمكانات، فأنت عندك طاقة كامنة وإرادة وعزيمة تحتاج إلى من يحركها، واسمع إلى قوله تعالى: (وَيْفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ). سورة الذاريات: ٢١. ولكن تحتاج إلى بذل المزيد من الجهد والأخذ بالأسباب ثم التوكل على الله. واعلم أن النجاح لا بد له من دفع الثمن، وبلا شك صاحب الإرادة والعزيمة القوية يصل إلى القمة ويرتقي سلم المجد، وعلى العكس الذي ليس له إرادة ولا عزيمة فلا يمكن بحال من الأحوال أن يتقدم ولو خطوة إلى الأمام، فهو مصاب بالإحباط والكسل والفتور والتسويق. وقدما قالت العرب:

وما نيل المطالب بالتمني
ولكن تؤخذ الدنيا غلابا

وما استعصى على قوم منال
إذا الإقدام كان لهم ركابا

واستمع - وفقك الله - إلى قول الإمام ابن القيم رحمه الله تعالى: النفس فيها قوتان: قوة الإقدام وقوة الإحجام، فحقيقة الصبر أن يجعل قوة الإقدام مصروفة إلى ما ينفعه، وقوة الإحجام إمساكا عما يضره.. ولكي تقوي عزيمتك فلا بد أن تكون لديك الرغبة في النجاح، ولا بد أن يكون لك الدافع الذي يحثك على تقوية عزيمتك وإرادتك، فأنت الذي تملك مفاتيح هذه الآلية ومقاليذ القرار، ولكن يحتاج منك إلى خطوات تساعدك على الوصول إلى هذا الهدف. وهذه الخطوات نلخصها فيما يلي:

- إذا أردت أن تقوي عزيمتك وإرادتك فعليك أولاً بالطاقة الروحانية، وأقصد بها الطاقة الإيمانية، بأن تتوكل على الله أولاً ثم تهض.
- حاول أن تغذي طاقتك العاطفية، وأقصد بها علاقتك مع أسرتك ومع أصدقائك وجيرانك، فإن أصابها خمول فسينتقل إليك هذا المرض بلا شك، ولن تستطيع أن تتقدم إلى الأمام خطوة، فحاول أن تحب لغيرك ما تحب لنفسك، وحرر طاقتك، فإن هذا سيخلق لديك طاقة قوية في أعماقك، ويجعل منك إنساناً ذا إرادة، إنساناً معطاء كريماً سخياً على من تحب.
- حاول أن تقرر في نفسك بأنك ستقوي من عزيمتك وإرادتك، فإذا قررت دون تردد فستصل بإذن الله تعالى إلى ما تصبو إليه.
- أيقظ ضميرك، فهو جهازك الذي يحركك إلى النجاح، وهو الذي يأمرك وينهاك، وهو الذي يقدمك أو يؤخرك، وهو صوتك الذي ينبعث من أعماق نفسك، فحاول أن تصوبه في الطريق الصحيح كي يعطيك القوة والعزيمة والإرادة.
- عليك بصحبة الأخيار الناجحين ذوي العزيمة والإرادة القوية؛ تأخذ منهم وتتأسى بهم، وابتعد عن الأشرار ذوي النفوس المهزومة والإرادة الضعيفة.
- لا تبني حياتك على التسوية، ولكن تعلم دائماً بأن تقوم بالعمل في وقته فهذا يعطيك طاقة وقوة تساعدك في التغلب على هذا الإحباط.
- اعلم يقيناً بأن رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة.
- ذكر نفسك بالأنشطة والأعمال التي حققت فيها نجاحاً عالياً كلما شعرت بالإحباط والتردد.
- حاول أن تواجه ضعف الإرادة بشجاعة وحزم، ولا تدع الظروف تهزمك، وتذكر دائماً أن الحياة مملوءة بالعوائق والنكسات.
- وأنا أبشرك بأنك ستجرح بإذن الله تعالى، فلا تجزع ولا تيأس. وبالله التوفيق.

أريد الزواج من قريبتى فكيف أقنع أمها؟

أنا شاب أحب قريبة لي كثيرا، وأريد الزواج بها، وهي كذلك تبادلني نفس الشعور، وتقدمت لها عدة مرات وأمها ترفض بسبب القرابة التي بيننا، فهي تخاف من وقوع مشاكل مستقبلية قد تؤثر على علاقتها مع أمي، وقد حاولت أمي إقناعها لكنها مازالت مصرة على رأيها.. صليت الاستخارة عدة مرات، ومازالت رغبتى بها شديدة وتزيد كل يوم. أرجو منكم التكرم بإرشادي لحل هذه المشكلة.. شكرا لكم وجزاكم الله خيرا.

الجواب:

أيها السائل حفظك الله ورعاك.. أتمنى لك كل التوفيق، وأن تقر عينك بمن تحب، وما ذلك على الله بعزيز.

أيها الفاضل، أمر الزواج ليس بالسهل، وليس الحب هو المصدر الأساسي لقيام أسرة وبناء البيت، ولكن هناك عوامل أخرى تساعد على الزواج والاستقرار والراحة النفسية، ومن بين هذه الأمور رضا الوالدين سواء من طرف الزوج أو الزوجة، وبما أن أم الزوجة غير راضية بهذا الزواج، وهي تخاف من عواقبه والمشاكل التي تحدث، فقد تكون محقة في بعض الأمور. أنصحك بأن تجلس مع أم الفتاة وتحاول أن توضح لها أنك جاد في الزواج، وأنت على أتم الاستعداد ماديا ومعنويا، وحاول أن تريها من نفسك خيرا، في معاملاتك وأخلاقك، كذلك حاول أيضا أن تستعين بأب الفتاة كي يساعدك ويمهد لك الطريق أكثر ويكون في صفك، فالأمر يحتاج إلى عزيمة وإرادة منك في تحمل المسؤولية، بالإضافة إلى مساعدة الأهل والأقارب. لا تيأس ولا تقطع الأمل، فإن كانت من نصيبك فهي خير لك، وإن لم تكن من نصيبك فهذا خير لك أيضا كما قال سبحانه: (وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ). سورة البقرة: ٢١٦.

وكذلك قال تعالى (فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا). سورة النساء: ١٩. ولا تنس قبل كل ذلك اللجوء إلى الله، والتضرع إليه، وسؤاله أن ييسر لك هذا الأمر إن كان خيرا لك وأن يصرفه عنك ويصرفك عنه إن كان شرا لك. وباللَّهِ التوفيق.

كيف أحب إخوتي في الدراسة؟

عندي أخوان صغيران، أحدهما في الثاني الابتدائي، والآخر في الرابع الابتدائي، يكرهان الدراسة ولا يحبان المذاكرة، حياتهما كلها لعب، أحاول أن أذاكر لهما بالطيب ما ينفع، وبالقوة ما ينفع.. فما الحل معهما؟

الجواب:

أيتها الفاضلة حفظك الله تعالى.. ما من إنسان إلا وعنده إيجابيات وسلبيات، وكل إنسان عنده مهارات وقدرات، أحيانا تستغل هذه المهارات، وأحيانا لا تستغل، فهنا تضع قدرات الإنسان ويصبح موصوفا بالغباء وأنه لا يعرف شيئا، أنا لا أنكر أن الذكاء مستويات، فهناك ضعيف الذكاء، وهناك متوسط الذكاء، وهناك عالي الذكاء، غير أننا نستطيع بمهاراتنا أن نرفع نسبة الذكاء من خلال تغيير أسلوب التلقين، ومن خلال الوسائل التعليمية المساعدة التي تعين على المذاكرة ومن خلال الحوافز التشجيعية، سواء معنوية أو مادية.

أختي الفاضلة: قد يحتاج أخواك في مثل هذه الحالة إلى تغيير البيئة المدرسية، فقد يكون أسلوب التدريس غير مناسب لهما، ولم يرتاحا لذلك، فيكون ذلك سببا في عدم انتباههما وضعف تحصيلهما.

حاولي تغيير أسلوب معاملتك معهما، حبيبي إليهما الدراسة ولا تحطميها، فكلامك وتوبيخك لهما سيبرمج في عقلهما الباطني، وبالفعل لن ينجحا.. استخدمي أسلوب التشجيع والترويح والضحك معهما، ولا تكن مذاكرتك لهما بالطريقة الروتينية، غيري مكان المذاكرة. واعلمي - حفظك الله - أن الوصول للنتيجة المطلوبة يحتاج إلى صبر ومتابعة ودعاء وتضرع لله تعالى. وبالله التوفيق.

لماذا لا يسند لي أي عمل في وظيفتي؟

السلام عليكم ورحمة الله و بركاته: أشكركم جزيل الشكر على اهتمامكم بالرد على استفساراتنا، وعلى الدوام نجد عندكم الجواب الشايف والكافي، جزاكم الله عنا خيراً. سيدي الفاضل تتمثل مشكلتي في عدم وجود عمل أقوم به، يبدأ الدوام وينتهي دون أن يطلب مني مديري القيام بأي شيء، فلا أعرف أين تكمن المشكلة، هل أنا زائدة عن حاجة الإدارة أم لكوني فتاة أم ماذا؟ علماً أنني طلبت من مديري العمل ذات مرة، وانتهى الأمر بإعطائي ملفاً لأقرأه، فهل ألح عليه في طلب العمل أم أنتظر حتى يجعل الله لي مخرجاً؟

الجواب:

أيتها السائلة ، حفظك الله ورعاك: ما أنت فيه لا يعتبر مشكلة ولله الحمد، وإنما هو طموح، وقد قرأت ما بين السطور فوجدتك تريدین التفوق والنجاح وأن تكوني موظفة مثالية، وتخلصي في عملك، وهذا هو حال الإنسان الناجح في حياته، فلا تركني إلى الانهزامية واليأس والفضل مهما كانت الظروف والعوائق، وإياك ثم إياك والتعاسس والسماع للمثبطين، سواء من زملائك أو من مرؤوسيك، واعلمي أن الإنسان الناجح قد تصيبه عوائق في طريقه، فحاولي ألا تقضي عندها، وواصل مسيرك نحو الأمام، وإذا لم يعط لك عملاً حاولي أن تجتهد في إيجاد عمل، وحاولي أن تفكري في مشاريع تخدمك وتخدم عملك، ولا تعطي لنفسك رسائل سلبية، فهذه ستحطمك ولن تساعدك على بناء مستقبلك.

أيتها الفاضلة: لديك قدرات ومهارات، فاستثمريها، ولا تعجزني ولا تتكاسلي، بل فكري دائماً في النجاح وحاولي أن ترتقي سلم المجد.

وليس سوى هذين للمرء أعوانا	وما المرء إلا جده واجتهاده
وقد دحيت هذي البسيطة ميدانا	كأن الوري يجرون طراً لغاية
وباء بكل الويل من كان حيرانا	فمن كان مقدماً فقد فاز جده
ولا تزدرد الشيء الحقيرو إن هانا	فلا تتقاعد إن تلح لك فرصة

وبالله التوفيق.

ابنة عمي ترفض الزواج بي

أنا شاب، توفيت عمي منذ فترة بعيدة، ومنزله بجوار منزلنا، ولديه ابنة، وكنت أفكر على الدوام بأنها ستكون زوجتي في المستقبل، فأنا أعرف أخلاقها وأحبها، والآن وبعد أن أنهيت دراستي وتوظفت عازمت على خطبتها لكنني فوجئت بأن أمها قد تكلمت معها في موضوع زواجها من ابن خالتها، وقد كانت الأم طوال تلك الفترة تحاول ترغيبها بابن خالتها وتحاول في نفس الوقت إبعادها عني، وعندما أرسلت والدتي لخطبة البنت كانت الفتاة قد وقعت في حيرة في الاختيار بيني وبين ابن خالتها الذي ليس لديه شهادة ولا عمل، فضلت أن ترفضني وترفضه هو أيضا.

فماذا أعمل تجاه هذه المشكلة، علما أن العلاقة بين عائلتنا وعائلتهم ساءت كثيرا بعد هذه المشكلة وابتعد أبي الذي كان يقوم بأمر عائلتهم بعد وفاة عمي عنهم؟

الجواب:

أيها السائل حفظك الله ورعاك: إن حسن اختيار شريك الحياة من أولى الدعائم التي تركز عليها الحياة الأسرية الهنيئة، وعلى الإنسان أن يتخذ الأسباب في اختيار نصفه الآخر. وخير ما يستفيد منه المؤمن بعد تقوى الله تعالى الزوجة الصالحة، فقد قال صلى الله عليه وسلم: "أربع من أعطيهن فقد أعطى خير الدنيا والآخرة قلبا شاكرا ولسانا ذاكرا وبدنا على البلاء صابرا وزوجة لا تبغيه خونا في نفسها ولا ماله". شعب الإيمان للبيهقي: ٤٤٢٩.

أيها الفاضل: لا تحزن أو تياس، فالحزن على الماضي لا يجدي، ولعله كان خيرا لك، ألم تسمع إلى قول الله تعالى: (وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ) سورة البقرة: ٢١٦.

وأمر الزواج قضاء وقدر، وأنت ولله الحمد شاب في مقتبل العمر، والمستقبل بين يديك. فحاول أن تطوي صفحة الماضي ولا تقف عندها، امسحها من ذاكرتك فالحزن والأسى لا يرجع شيئا بل يزيدك تعباً. وأنصحك بان تمارس الرياضة، وتشغل وقت فراغك بما يرجع

عليك بالفائدة، وأن يكون لك برنامج غذائي جيد حتى تقوى ذاكرتك، ولا تجلس بمضردك، حاول أن تندمج بالآخرين، فالعزلة تجعلك تفكر في الماضي.

أيها الفاضل: لا تفتح صفحة الماضي، عش يومك، وفكر في مستقبلك، فالأبواب لم تغلق، فقد يرزقك الله تعالى خيراً منها، وربما قد يكون زواجك منها يسبب لك مشاكل ولن تهناً في حياتك الزوجية، فتوكل على الله تعالى ولا تحزن، ابتسم وامرح وعش حياتك، واعلم أن الفرج مع الصبر وأن مع العسر يسرا بإذن الله تعالى. وبالله التوفيق.

كيف أبرأمي؟

أمي أحبها و أحترمها و أعلم أنه لا طعم لحياتي بدونها، ولكن أنا سريعة الغضب معها، عندما تفعل شيئاً غير صحيح بالنسبة لي أغضب وأبدأ بالصراخ، ثم أندم على الذي فعلته و أقول " يا ليتني لم أفعل و لم أرفع صوتي عليها و لم أغضب " فأندم كثيرا لأنني جعلتها حزينة، و لكن لا أعرف كيف أتحكم بغضبي مع أني لا أغضب على صديقاتي. سيدي المستشار: إنني لا أعلم ماذا أفعل؟ تعبت... تعبت... تعبت.. إنني أحبها لكن لا أحترمها وأصرخ عليها وهذا الشيء لا يعجبني. أرجوك أريد حلا و شكرا.

الجواب:

آيتها السائلة حفظك الله ورعاك: نعلم جميعا أن فضل الأمِّ عظيم، مصداق ذلك قول الحق سبحانه: (وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهَنَا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالَهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ). سورة لقمان: ١٤.

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: جاء رجلٌ إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله، من أحقُّ الناس بحُسن صحابتي؟ قال: "أمك"، قال: ثم من؟ قال: "ثم أمك"، قال: ثم من؟ قال: "ثم أمك"، قال: ثم من؟ قال: "ثم أبوك". صحيح البخاري: ٥٥٤١.

أما كيف تبرّين والدتك، فمفتاح ذلك أن تتذكّري فضلها عليك: حملتك في بطنها، وأرضعتك من صدرها، وسهرت لتنامي، وجاعت لتشبعي، ربّتك صغيرة، وما زالت تحبك وتخاف عليك وأنت كبيرة. قال الله تعالى: (وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْنِي صَغِيرًا) سورة الإسراء: ٢٤.

لذا يجب عليك أن تراجع نفسك قليلاً، فأمرأة تريك حقيقة نفسك، وهي تريد لك الخير، وإن صدر منها خطأ فذلك بدون قصد، واعلمي أنها تحب لك السعادة.

آيتها الفاضلة: لو كنتِ تعملين في مدرسة أو في شركة، وكانت لك مديرة تملّي عليك بعض القرارات والتعليمات الإدارية، أكنتِ ستُسمّين تلك التعليمات أوامر؟ أكنتِ ستتعاملين معها

ومع أوامرها كتعاملك هذا مع أمك! ثم اعلمي أن هذه أمك، وهذا بيتها، فمن حقها أن تديره بما تراه مناسباً، ومن واجبك طاعتها دون تملُّل أو تذمُّر، فالله يقول: (فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَفٍّ وَلَا تَهَرَّهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا) . سورة الإسراء: ٢٣ .

وغداً بمشيئة الله تعالى إذا تزوجت وأصبح لك بيتك ومملكته الخاصة، فسيكون لك الحق في وضع تعليماتك التي تفضلينها لتسيير حياتك وأبنائك وخدمك على النحو الذي ترضينه.

أيتها الفاضلة: مهماً بلغت والدتك في القسوة عليك، فليس في الشرع مسوغ لعدم طاعة الوالدين ما لم يأمر بمعصية الخالق، قال تعالى: (وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حُسْنًا وَإِنْ جَاهَدَاكَ لِتُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا) . سورة العنكبوت: ٨ . فاستعذي بالله من الشيطان الرجيم، وجالسي والدتك، وتلمسي حاجاتها ورغباتها، واقتربي منها، وكاشفيها عما في قلبك نحوها، فهي أمك، ولا يخذعك الشيطان بغير ذلك.

اقتربي من والدتك، واعرفي طريقة تفكيرها، وافهمي نفسياتها، وفتشي عن مدخلها الذي يرضيها أن تدخلها إليها منه، وإن قبلت رجليها فهذا قليل في حقها، وأنا متأكد بأنك ستجحين في الوصول إلى قلبها، وستجاهدين كي تبرئها، ودليل ذلك أنك تركت الكتابة عن مشكلاتك الخاصة، وصيبت جُلَّ اهتمامك في كيفية برِّ والدتك، وهذا والله من البرِّ. وبالله التوفيق.

كيف أتخلص من علاقتي السابقة؟

أنا فتاة من عائلة محافظة وملتزمة دينيا، عشت منذ طفولتي وأنا ملتزمة بشرع الله، وكنت دائما أشعر بسعادة قربي من الله، وكأني فتاة كنت أحلم بفارس أحلامي، فكنت أدعو الله دائما أن يرزقني بالزوج الصالح، ومضت السنين حتى بلغ عمري ١٩ عاما، وتقدم لخطبتي شاب ملتزم حسن الخلق، ففرحت وكدت أطير من شدة الفرح، وظننت أن حلمي تحقق وسأعيش معه الحياة التي كنت أتمناها. لكن شاء الله أن لا يتحقق الحلم، فحزنت لذلك وبكيت بكاء مرا، لكن قررت أن أصبر، إلا أنني تعرضت لحادث مؤلم أبعد عني كل من تقدموا لخطبتي، وكنت كل يوم يمر يزداد ألمي وحسرتي على نفسي، وشعرت بأنني ساقية الى الأبد بدون زواج ولن يتحقق حلمي بأن أكون زوجة وأما، حاولت أن أصبر فلم أستطع، ووجدت نفسي في عزلة من الناس لا أستطيع أن أشتكي حتى للأشخاص المحيطين بي إلى أن جاء اليوم المشؤوم الذي تعرفت فيه على الفيس بوك، وكنت سعيدة في ذلك الوقت لأنني ظننت أنني وجدت الشيء الذي أبحث عنه، فكنت أقضي ساعات طويلة أمام الفيس بوك أتعرف كل يوم على أصدقاء جدد، وكان معظم من أتعرف عليه من الشباب، وبطبيعة الحال كنت أشتكي لهم همومي وكنت أشعر بالراحة والسعادة كلما اشتكيت لأحد ممن يدعون بأصدقائي، ومنهم من حاول مساعدتي بإخلاص، ومنهم من حاول استغلال ضعفي، لكن بفضل الله علي كنت قوية فكلما حاول أحد منهم التقرب مني ابتعدت عنه، وكنت أسهر طوال الليل وأنا أستمتع بالكذب على الشباب والضحك عليهم وإعطائهم معلومات خاطئة عن نفسي إلى أن أتى اليوم الذي تعرفت فيه على شاب جديد، وبدأت أضحك عليه كباقي الشباب، ولكن كنت كلما ضحكت عليه يزداد إعجابي به لأنه كان في وضع يشبه وضعي، وكان صادقا معي، وكان يحكي معي كل شيء بصدق وإخلاص، فازداد إعجابي به إلى أن وجدت نفسي بدون تفكير وبدون إحساس أعطيته كل معلومات صحيحة عن نفسي، واستمرت علاقتي به، وكانت صداقة ثم تحولت إلى أخوة ثم أصبحت علاقة حب ثم وعدني بالزواج، وكنت أقضي ساعات طويلة معه، وكنا نخطط للمستقبل كيف سنعيش وكيف سنربي أبناءنا، فتعلقت به تعلقا شديدا، وهو أحبني لدرجة الجنون، وأصبح ينادي كل الأشياء من حوله باسمي، وقد حاولت الابتعاد عنه لكن في

كل مرة يبتعد عني وأبتعد عنه يزداد حيناً لبعض ونرجع كعصفورين هائمين، وكنت طوال فترة علاقتي به أشعر بالحزن لأنني أعصي الله وهو يسترني، فأشعر بالذنب لأنني خنت ثقة والدي، وقد استمرت العلاقة لمدة ثلاثة أشهر تقريبا، وكانت النية التي نويتها أن أتزوج وتكون لدي أسرة، إلى أن أتى اليوم الذي كنت أظنه مستحيلا، فتقدم لخطبتي شاب ذو أخلاق عالية، وجميع الناس تشهد له بذلك، فصدمت بذلك الخبر، وأحسست بألم شديد، ورفضت بدون أي تفكير، فاستغرب جميع الناس من حولي، وفجأة أحسست أن حياتي تحولت إلى جحيم، ولم أجد شخصا أشكوه سوى ذلك الشاب، فأخبرته أن شابا تقدم لخطبتي وأنا رفضت لأنني لا أريد أن أخون العهد الذي بيننا، وطلبت منه مساعدتي لأن أهلي صاروا يشكون بأمرني خاصة أخواتي، لكنه لم يساعدني، فقال لي: استمري بالرفض لأنك لن تكوني لشاب غيري، وأقسم بالله أنه لن يستطيع العيش بدوني، فتأثرت لكلامه ورفضت بشدة، لكن بعد فترة قصيرة رجعت وتقدم لخطبتي نفس الشاب فلم أستطع الرفض هذه المرة بسبب شكوك أهلي، فقررت أن أوافق وأنسى أمر ذلك الشاب، وفعلا وافقت بمساعدة أختي ومؤازرتها لي، لكنني منذ ذلك اليوم وأنا في حسرة وأشعر بعذاب الضمير بسبب بشاعة الذنب الذي اقترفته والألم الذي سببته لذلك الشاب الذي أحبني ولم يستطع النوم منذ أن تركته، وقد قررت أن لا أرد على رسائله لأنني لا أريد أن أستمر في الغلط.

أرجوكم أن تساعدوني لأنني والله نادمة على كل الأعمال التي قمت بها.. أرجوكم أدعو الله أن يتوب علي وأن يسترني. أرجو منكم إعطائي الطريقة الصحيحة والحل الأمثل الناجع في التعامل مع مشكلتي.

الجواب:

أيها السائلة حفظك الله ورعاك.. أنا لا أعتبر هذا الأمر مشكلة، فقد وفقت في إيجاد من تقر به عينك، فأين المشكلة؟ السلوك الذي مارسته في البداية والاتصالات والمكالمات كانت بطريقة غير شرعية، كنت تريدين أن تفرغي عن همومك وآلامك، وقد أتعبت نفسك وأتعبت الآخرين بكثرة التفكير والعيش في الأحلام والأوهام دون فائدة أو نتيجة ملموسة.

يجب أن تحمدي الله تعالى على أن أنقذك بهذا الشاب الذي دخل إلى بيتكم من الباب الواسع، وجاء صادقاً ليبنى معك أسرة مسلمة، تكوني شريكة حياته في بناء هذا البيت، وإياك أن تفكري في الماضي، فاعتبريه زلة لسان أو زلة قدم وقعت فيها، ويجب أن تستغفري الله وتعتري في بتقصيرك. وأود أن أسألك عن هذا الشخص الذي تواصلت معه لثلاثة أشهر، ما دليلك على صدق كلامه؟ لو كان صادقاً بالفعل كان من الأولى والأفضل أن يتقدم لك ولا يتأخر لحظة واحدة، فالزواج الحقيقي يبنى على قاعدة صحيحة وليس على قاعدة هشّة تنكسر في أي لحظة.. حاولي أن تنزعي هذه الأفكار الضارة من دماغك، وتفكري في زوجك وأسرتك وكيف ستعيشين مع زوجك حياة ملؤها الحب والمودة والرحمة والصدق والإخلاص. وبالله التوفيق.

أحببت معلمتي.. فهل هذا من الشرك الأكبر؟!

أحببت معلمتي قبل ثلاث سنوات وأنا طالبة في الثانوية، واستمر ذلك الحب لمدة سنة تقريبا، لم تكن جميلة، ولم يكن ذلك الحب إعجابا، كنت أحبها لأنها معلمتي ومدحني وتقدرني كل التقدير، كنت أفكر فيها في كل وقت، وقلبي يدق كلما أراها، وأخشى أن أراها في الطابور؛ لأنني إذا رأيتها سوف يدق قلبي ولا أستطيع الحركة، وأشعر بالمتعة إذا رأيتها، سؤالي هل هذا شرك أكبر؟ وهل أستطيع أن أتوب من ذلك؟ علما أنني لم أدرك حرمة ذلك إلا بعد ثلاث سنوات؟

الجواب:

حفظك الله ورعاك أيتها السائلة: بالنسبة للمشكلة التي ذكرتها أبشرك بأنها لا تدخل في موضوع الشرك، وإنما هي مرتبطة بالأمور النفسية، فحبك لمعلمتك قد يدخل في باب الإعجاب الأولي، وليس الإعجاب المرضي الذي يسمى العشق، ومما هو معلوم أن كل إنسان منا قد يحب شخصا آخر لإعجابه بأخلاقه أو تصرفاته أو مواقفه أو علمه، فإعجاب شخص بشخص آخر أمر طبيعي، ولكن الخطر إذا تحول إلى عشق فهنا سيصبح مرضا يحتاج إلى علاج ومتابعة.. وكان من الأولى والأفضل أنك عندما أحببت مدرستك لأخلاقها أو سلوكها أن تخبريها بذلك امتثالا لأمر النبي صلى الله عليه وسلم: " أنه إذا أحب فلان فلانا يخبره بذلك ". كما أن الحب والبغض يكونان في الله، وليس من أجل مصلحة أو قضاء شهوة. اطمئني أيتها السائلة، فالأمر يحتاج منك إلى أن تتعوذي بالله من الشيطان الرجيم، ولا تفكري كثيرا في الموضوع، وحاولي أن تشغلي نفسك بما هو أفضل وأنفع لك كقراءة القرآن الكريم، وتعلم ما ينفع، وممارسة الأعمال النافعة في الدنيا والآخرة وبالله التوفيق. هل أخرج من البيت لسوء معاملة أبي؟

أولا أدعو أن الله يطيل عمرك ويدخلك الجنة على جهودك الطيبة في نفع الناس..
أنا شاب مراهق، لدي أب أمي و أم أمية، ولا أذكر أن أحدا منهما تكلم معي في مواضيع خاصة بالتوعية أو المواضيع الحرجة، فكل ما يعرفه أبي هو قوله: اذهب راجع دروسك، وكلما رأى أحدا في التفاضل يدرس يجرحني بالشتم وبكلام يؤثر على إحساسي ومشاعري. والله يا دكتور أنني أفكر في الخروج من المنزل، فبماذا توجهني؟

الجواب:

حفظك الله ورعاك أيها السائل: أحبي فيك هذه الجرأة في السؤال والصراحة في طرح المشكلة، وبالنسبة لتعامل والدك معك فاعلم أنه لا يقصد إهانتك أو تحقيرك أو التنقيص من شخصيتك، فحبه لك والخوف عليك وعلى مستقبلك هو الذي يجعله يتعامل معك بهذا الأسلوب، ولاشك أن هذا الأسلوب خاطئ، ولكن لا تستطيع أن ترد عليه فهو والدك، وبما أنك أنت شاب متعلم ومقبل على حياة ملؤها العلم والتفوق والنجاح بإذن الله تعالى فتستطيع أن تغير من سلوكياته بالهدوء والحكمة وعدم رفع الصوت أو العصيان. ودائما تذكر أن والدك فضلها عليك لا يمكن أن يوصف ولو فعلت لهما ما فعلت، ألا تسمع إلى قول الله تعالى وهو يبين لنا فضل الوالدين حتى وإن كانا مشركين خارجين عن الدين، وكيف أنه يجب علينا أن نعاملهما المعاملة الحسنة، قال تعالى: (وَإِنْ جَاهَدَاكَ عَلَىٰ أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبُهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا وَاتَّبِعْ سَبِيلَ مَنْ أَنَابَ إِلَيَّ ثُمَّ إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ) . سورة لقمان: ١٥ .

فالأمر أيها الابن الفاضل يحتاج منك إلى صبر، وأنت تعرف أسلوب وطريقة والدك في التعامل فلا تحرجه ولا تتركه يستخدم معك أسلوب الشتم، فدائما بادر أنت بأن تعين أبك على الخير.

إنك إن اتبعت أسلوب السمع والطاعة وعدم النقاش والجدال في أمور الدراسة وتنظيم الوقت بإذن الله تعالى ستزول هذه الظاهرة وستتقرب أكثر من والدك، وقبل كل ذلك أدعو الله تعالى لهما بالهداية والتوفيق، وأن يحبك إلى قلبيهما أكثر وأكثر. وبالله التوفيق.

أريد الزواج فكيف أقنع والدي؟

في الحقيقة عندي مشكلة كبيرة جداً وهي أنني أبلغ من العمر ٢٤ سنة، ومحافظ على ديني، ومشكلتي أنني أريد أن أعمل وأتزوج، ولكن والدي - هداه الله تعالى - لا يريد تزويجي ولا يريدني أن أعمل، وأنا أخاف الوقوع في الزنى، كما أنني أريد أن أطلب العلم ولكن والدي منعتني وقالت لي: لو ذهبت لطلب العلم سوف تتفصل عن والدي.. أريد منك جزاك الله خيراً حلاً عاجلاً لمشكلتي.

الجواب:

حفظك الله ورعاك أيها السائل: أحيي فيك هذه الجرأة في السؤال والصراحة في طرح المشكلة، فبارك الله فيك..
أولاً: لا أريدك أن تقلق ولا تيأس ولا تجزع، فالزواج من أمور القضاء والقدر، وربما يكون رفض والدك للزواج بسبب عدم استعدادك المادي لذلك، فأنت الآن تريد أن تفتح بيتاً، وتكون أسرة، وتصبح مسؤولاً، وهو يريد أن يفهمك أن الزواج يحتاج منك إلى ترتيب واستعداد نفسي ومادي.

إن عليك ولدى الحبيب أن تحاول وتحاول إلى أن تصل إلى الحل الذي يرضيك ويرضي والدك، وإلى أن يتحقق لك ذلك فعليك بالصوم تنفيذاً لنصيحة النبي صلى الله عليه وسلم: "يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء". إذن عليك بالصوم فهو علاج لك لفترة حتى تخف عندك الشهوة والرغبة.

ثانياً: بالنسبة للدخول في الحياة الزوجية هل أنت قادر على فتح بيت والقدرة على الاهتمام به من ناحية المصروفات، فاعتمادك على والدك قد يكون عبئاً عليك وعليه، فحاول أن تفكر أولاً في الوظيفة، ثم بعد ذلك اجمع المبلغ المناسب الذي تستطيع أن تفتح به البيت وتعيش منه. ثالثاً: كلم أحد أقاربك من الذين لهم تأثير على والدك بأن يساعدك في إقناعه بضرورة إيجاد وظيفة لك أو فتح مشروع جديد، فالأمر يحتاج إلى إقناعه.

رابعاً: بالنسبة لطلب العلم، لا تتوقف، بل اطلب العلم وحاول أن تفهم والدتك بطريقة هادئة

بأن طلب العلم ليس له عمر أو زمن محدد، وطلب العلم لا يشغلك عن عملك أو أسرتك. والقناعة أيضا تأتي مع الأيام دون استعجال .
وكن متيقنا بإذن الله تعالى أنك ستحقق ما تريد وستتزوج وستفتح بيتا بإذن الله تعالى وستكمل دراستك، وما ذلك على الله بعزيز، ولكن الأمر يحتاج منك إلى صبر واتباع الخطوات التي ذكرتها لك. وبالله التوفيق.

كيف أقنع زوجتي بعدم الإنجاب؟

سؤالي أستاذنا الجليل هو أنني متزوج من زوجة سابقة وأنجبت لي أربعة من الأولاد، وتوفيت رحمة الله عليها، ثم تزوجت من زوجة أخرى وأنجبت ثلاثة من الأولاد، والآن ترغب في الحمل، وأنا أقول لها يكفي، فالحمد لله عندنا عيال، ولكنها مصرة على الإنجاب، فأريد توجيهكم بالطريقة التي أستطيع بها إقناع زوجتي. حفظكم الله ودمتم بخير وصحة وعافية.

الجواب:

أيها السائل حفظك الله ورعاك: بالنسبة للأولاد نجد أن هناك عدم التوافق بينك وبين زوجتك، أنت لا تريد وهي تريد، وحبها للأولاد قد يكون ناتجا من الغيرة الزوجية، حيث تعلم أن لديك ٤ أولاد من الزوجة الأولى التي توفيت رحمها الله تعالى، فهي تريد أيضا أن يكون لها عدد أكبر من الأولاد.. إن الأمر يحتاج منك إلى الحكمة وعدم التسرع، فيجب أن تدرس الموضوع جيدا، فإذا كان امتناعك عن إنجاب المزيد من الأولاد راجعا للأمور المادية أو زيادة المسؤولية في التربية أو الحالة الصحية لزوجتك أو لك، فعليك أن تجلس معها وتناقشا الأمر وتصلا إلى حل يرضيك ويرضيها، فإن أصرت على رأيها فلا تجعل رغبتك في عدم الإنجاب سببا للشقاق بينكما الذي قد يؤدي إلى هدم البيت وتشتت الأسرة. وبالله التوفيق .

هل أطلقها لكثرة مشاكلها؟

أعاني كثيرا مع زوجتي وأريد الطلاق منها لكثرة المشاكل بيننا وكثرة تدخل أهلها بيننا، وقد حاولت أكثر من مرة التقرب إليها بالهدايا والرسائل والاتصال ولكن دون جدوى!! مع العلم أن أمي متوفاة وأبي متوفى، الله يرحمهما، ولا أجد من يهتم بي. رجاء توجيهي لأنه لا أحد يوجهني.

الجواب:

أيها السائل حفظك الله ورعاك.. أريدك أن تبتم، فالابتسامة علاج للهموم والغموم، ولا تفكر في الأمر كثيرا، فكل الذي ذكرته يعيشه كثير من الناس، ولست وحدك، ولكن الإنسان لا بد أن يتأقلم مع المشكلة ويحاول أن يحتويها ويعالجها دون أن تؤثر فيه.. في حقيقة الأمر أنا لم أفهم مشكلتك جيدا بسبب عدم توضيحك لعمر المشكلة مع زوجتك " أي كم مضى عليها من مدة "؟ وما هي طبيعة المشكلة؟ وأسبابها؟ كل هذه النقاط ستساعدنا في إيجاد الحلول.

أيها الفاضل: إنك تحتاج إلى مراجعات لنفسك من يوم أن تزوجت إلى اليوم، ما السلبات التي مرت عليك في حياتك الزوجية فحاولت أن تعالجها أو تهملها أو تحتويها. إن مما ينبغي عليك حفظك الله عند وقوع المشكلة المبادرة إلى علاجها في لحظتها، أما إذا لم تستطع أن تعالجها فينبغي عليك أن تحتويها ولا تتركها تخرج إلى الآخرين حتى لا تتعبك، وإذا لم تستطع أن تعالجها ولا أن تحتويها، حاول أن تهملها ولا تبالي بها، فكم من مشكلة تمر علينا في حياتنا الزوجية ونهملها ولا نعطي لها بالأفتزول مع الأيام دون أن يكون لها أثر سلبي في حياتنا، كما ينبغي أن تعزز الإيجابيات التي في زوجتك وأن تميها، وأنت تعلم أن كل إنسان فيه إيجابيات وفيه سلبيات، وزوجتك لديها جانب إيجابي حتما، فحاول أن تهتم به، فالزوجة تحتاج إلى من يسمعها، وإلى من يتقبل كلامها، وإلى من يحاورها ويتكلم معها، وإلى من يلبي طلباتها، وكل هذا في إطار المعقول والمستطاع عليه. وأما الجانب السلبي فحاول علاجه بالحكمة والهدوء والتوجيه والنصيحة والموعظة الحسنة والحوار الهادئ والصبر، وكثرة الدعاء واللجوء إلى الله تعالى بأن يصلحها، ثم إن استطعت أن تدخل طرفا ثالثا تثق فيه ويحفظ أسراركما فحاول لعله يكون سببا في حل مشكلتك وبالله التوفيق.

بيني وبين الجنون شعرة

بارك الله فيكم، وجزاكم الله خيراً، وأتمنى أن تساعدوني بأسرع وقت ممكن.. لقد ضعت وللأسف كفرت بدون قصد مني، ولا أعرف كيف ضعف إيماني؟! لقد كان بيني وبين الجنون شعرة، بعدما ضاقت بي الدنيا كان أمامي حل وحيد لتمشي حياتي كما أريد وهو الذهاب إلى ذلك الرجل الذي قيل لي بأنه يحل المشاكل، فذهبت إليه، فوجدته يعرف كل شيء عني، حدثني عن أقرب الناس لي بأنهم يريدون لي الأذى، وصديقتي تخونني مع زوجي، فطلب شعرتين من شعري؛ لأن زوجي كان يخونني وحظي في الدنيا غير جيد، هكذا قال لي، فضعت وضعت وضعت، وعندما أخذ الشعرتين مني قال لي سوف تكون حياتك تمام التمام، فصدقته، وما هي إلا أيام حتى تكالبت علي الهموم من كل جهة، وكثرت المشاكل بيني وبين زوجي، وأصابني القلق والضيق، ولم أستطع النوم، وساء خلقي، وأصبحت في حالة اكتئاب لا يعلمها إلا الله، فأدركت أن ذلك بسبب الفعل الخاطئ الذي وقعت فيه بذهابي لذلك الدجال، فندمت واستغفرت وأقبلت على الله بالصلاة والذكر وقراءة القرآن، فشعرت ولله الحمد بالراحة والاطمئنان والسكينة، وعادت لي صحتي النفسية، لكن ذلك الدجال بعد أن قطعت الاتصال به مازال يتصل بي ليقنعني بأنه يريد مساعدتي وحل مشاكلي. فبماذا توجهني جزاك الله خيراً؟

الجواب:

أختي السائلة حفظك الله ورعاك.. أهنتك على تداركك للخطأ وتوبتك واستغفارك وندمك، فهؤلاء الدجالون همهم الوحيد هو إفساد وتخريب البيوت، مثل الشياطين يريدون أن يفرقوا بين المرء وزوجه، وأنت كنت في غنى عن ذلك أختي الفاضلة، فالمشاكل لا تحل عن طريق الدجالين وإنما هناك علماء وهناك دعاة وهناك أهل اختصاص سواء في الجانب الشرعي أو الجانب الأسري أو الجانب النفسي الإرشادي، تستطيعين أن تأخذي منهم العلاج والحلول لمشكلتك، والحذر كل الحذر أن تتصلي به أو تردي على اتصاله، واحمدي الله أن نجاك من براثن الشرك ومن فساد المفسدين، وإن كان النظام في بلدك يجرم الدجالين

والمشعوذين فيبادري بالتبليغ عنه ليأخذ جزاءه الدنيوي، ولعذاب الآخرة أشد وأخزى. حاولي أيتها الفاضلة أن تكثري من الاستغفار، فالذي يلزم الاستغفار يجعل الله له من كل هم فرجا ومن كل ضيق مخرجا ويرزقه من حيث لا يحتسب، وحاولي أن تكثري من قراءة القرآن، وكثرة الذكر، والتزمي بأذكار الصباح والمساء، فكل هذا سيحفظك الله تعالى به من الدجالين، ويصلح بينك وبين زوجك، ويجعل حياتكما سعيدة بإذن الله تعالى. كما حاولي أن تشغلي وقتك بالأعمال المفيدة لك في الدنيا والآخرة، وعليك بكثرة القراءة للكتب المفيدة وسماع النافع من الأشرطة، وعليك بممارسة الرياضة المناسبة لجنسك وطبيعتك وبالله التوفيق.

كيف أتعامل مع والدي؟

سأذكر لكم قصتي، ولكن لا تقولوا لي إنه والدك؛ لأنني أعرف أنه والدي، لكنني أريد حلا للواقع الذي أعيشه.. إنه شخص لا يجب مصلحة أولاده، ويريد منا أن نطيعه في كل شيء، ولا يقبل أن يحاوره أحد من أفراد الأسرة، فكلامه هو الذي يمشي حتى ولو كان خطأً. لا يصرف علينا، نأكل أغلب الأيام وجبة واحدة فقط، وهو لا يعجبه شيء، ولا أعرف ما الذي يريده بالضبط، ففي اختيار تخصصي الدراسي أنا أريد تخصص وهو يريد تخصصا آخر، ليس لأهمية التخصص الذي يريده في التوظيف وإنما يريده للسمعة لنفسه.. فأريد المساعدة منكم، فلا تقولوا هذا والدك وعليك طاعته.

الجواب:

أيها السائل حفظك الله ورعاك: أشكرك على هذا الحرص على نفسك وعلى إخوانك، وأنت في استشارتك كررت كلمة لا تقل لي إنه والدك، فهذا دليل على أنك تعلم أنه والدك حقا، وأن له حقا عليك في أن تسمع منه وتتصت له ولا تعارضه في اللحظة التي يتكلم فيها، وهذا تقدير له وطاعة، إلا أن هذا لا يمنع أن يكون لك رأي مستقل في حياتك وفي تفكيرك وفي نظرتك للمستقبل وفي أسلوب حياتك، فأنت تعيش في زمن غير الزمن الذي تربي فيه والدك، لك من الحرية والاستقلال دون الخروج عن إطار الشرع والعادات والتقاليد. أنا أؤيدك في اختيار ما تريد سواء الدراسة أو الوظيفة أو الزوجة أو حتى الملابس والمأكل والمشرب، فهذه كلها ترجع إلى الحرية الشخصية، ولكن دائما تبقى مرجعية الوالدين لها مكانة ووجود واحترام، فاستخدم ذكاءك الاجتماعي، وهو أن تأخذ ما تريد وفي نفس الوقت لا تعصي والديك، بل ترضيهما وتجعلهما يقتنعان بما تفعل.. أنت تحتاج إلى تفعيل الحوار الهادئ مع والدتك، ويمكن أيضا أن تقنعه وتوضح لها الأمر لتكون والدتك معك في صفك وتعينك على إقناع والدك.

لا تيأس أيها الفاضل ولا تجزع، فالأمر يحتاج إلى صبر وعدم استعجال أو دخول في صراع مع والدك وإياك وأن تخسر والدك، فهو طريقك إلى الخير في الدنيا والآخرة، وأكثر من الدعاء بأن يحببك الله وإخوتك إلى قلب والدكم وأكثر ويحبه في قلوبكم أكثر. وبالله التوفيق.

أسأت لي ولأمي فهل أصالحها؟

جزاكم الله خيرا لحسن التوجيه والإرشاد.. خلا في مع زوجتي العاقد عليها فقط ولم أدخل بها بعد، فلقد مضى على مقاطعتي لها حوالي ٢٠ يوما وقد اشتقت إليها ولكني أنتظر منها المبادرة؛ لأنها هي المخطئة وعليها الاعتذار، خاصة بعد تلك الإهانات والتطاول علي وعلى والدي، ولكن لعلني ألتمس العذر لها لأن الاتصالات مقطوعة في منطقتنا منذ أكثر من ١٥ يوما، فربما فكرت بالمبادرة ولكن منعها ذلك المانع، وفكرت في الاتصال بوالدها للتدخل ولكني فضلت التريث وعدم تضخيم الخلاف.. فبم تتصحونني؟ هل أبادر بالاتصال بوالدها للتدخل بيننا ويكلمها بحقي عليها؟ أم أنتظر مبادرتها واتصالها هي وإن طال الزمن والقطيعة بيننا؟ أم أتنازل أنا وأتصل مباشرة بالهاتف الأرضي فهو ممكن الآن وأطلبها للحديث؟.

الجواب:

أخي السائل حفظك الله ورعاك: بالنسبة لمشكلتك التي ذكرتها يجب أن تعالج الأمور في بدايتها، وأنت ذكرت أنها تطاولت عليك وعلى والدتك، قبل أن يكون بينكما الاستقرار بدأ التطاول، فيجب أن تعالج الأمور في بدايتها وتبحث عن سبب هذا التطاول، هل هناك أمر دعاها إلى أن تتصرف هذا التصرف، ومشكلتك هذه حاول أن تحتويها، ولا تخبر بها أحدا بل بينك وبين زوجتك، وتحلها بالهدوء والصراحة وعدم استخدام ألفاظ خارجة عن الأدب والذوق؛ حتى لا تفسد النفوس، حاولا بناء حياتكما الزوجية على قاعدة صلبة من الاحترام المتبادل، مبنية على الصراحة والحب والتفاهم والصبر وحسن الظن، وما أجمل أخي الفاضل حسن الظن بالآخرين، حاول أن تطبق هذا السلوك في حياتك وتلتصم العذر لغيرك حتى تعيش مرتاحا، وإلا ستتعيب إذا كان لديك سوء ظن بالآخرين.. قد تكون زوجتك أخطأت في تصرفاتها وسلوكياتها معك ومع أمك ولكن حاول أن تسامحها وتبدأ معها صفحة جيدة وتحسن صورة أهلك أمامها، وتجعل من القواعد الأساسية بينكما هي احترامك لأهلها واحترامها لأهلك. بهذا ستحقق في حياتكما السعادة وتبنى بعيدا عن المشاكل والصراعات. أرى أيها الفاضل أن تتصل بها بنفسك وتتجاوز معها وتتعرف على سبب الإساءة وتتصالح معها بشرط احترامك لها ولأهلها واحترامها لك ولأهلك. وبالله التوفيق.

زوج أختها سيئ فهل أتزوجها؟

أود استشارتكم بموضوع أنني أرغب بالتقدم لخطبة فتاة منتقبة في كليتي، وهي أصغر مني بسبع سنوات وبنفس اختصاصي، وسمعتها ممتازة في القسم، وقمت بالبحث عن عائلتها وسمعتهم سمعة جيدة، لكن هناك مشكلة أن أختها تزوجت شابا سيئ الدين والخلق من دون رضا أهلها، وأنا متردد من هذه الناحية، ومن ناحية أخرى أنني طالب سنة رابعة جامعة، وليس لدى عمل ثابت، كما أنني أرغب بإكمال دراستي العليا.. فبماذا تتصحونني.. هل أتقدم وأتوكل على الله؟ أم أؤجل الموضوع؟ أم ألغي الموضوع من أصله لبعيد إكمال الماستر والعمل؟. وجزاكم المولى كل خير، والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه.

الجواب:

أخي السائل حفظك الله ورعاك.. أتمنى من الله التقدير أن يحقق لك أمنيتك إن كانت خيرا لك، ويقر عينك بما يرضيك ويسعدك في الدنيا والآخرة.. جميل منك أن تفكر في إكمال نصف دينك، إذ إن حاجة الإنسان للزواج تقترب من حاجته للطعام والشراب، بل إن الآثار المترتبة على عدم الإشباع الجنسي هي أخطر بكثير من الآثار المترتبة على فقدان الطعام والشراب كما يقول الإمام الغزالي؛ إذ إن الحرمان من الطعام والشراب يفسد على الإنسان دنياه، بينما الحرمان الجنسي يفسد عليه آخرته ودنياه، كما أن في تفكيرك بالزواج إنما هو امتثال لتوجيه الحبيب صلى الله عليه وسلم: "يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء". صحيح مسلم: ٢٤٩٣.

وأما بالنسبة لموضوع اختيارك لشريكة العمر، فقد ذكرت من حسن التدين والأخلاق الحسنة للبت وأهلها ما يدعو لنكاحها، فإن كنت قادرا على الزواج صحيا وعاطفيا وجنسيا وماديا، فأقبل عليه واستعن بالله، وأما كونها تصغرك بسبع سنوات فهذا الفارق العمري لا يؤثر على التوافق الزوجي بينك وبينها، وأما زواج أختها من شخص غير مرضي الدين والخلق فلا علاقة لها هي به، فذاك أمر قد تكون له ملاسبات وظروف ينبغي معرفتها ليسهل معرفة الحل. أما ما ذكرته من كونك مقبلا على عدة مشاريع وهي إكمال الدراسة والعمل والزواج، فكلها مشاريع مهمة، والأمر في يدك، فحاول أن تقدم الأهم ثم المهم، وقدم استخارة الله في ذلك واسأله أن يقدر لك الخير ويوفقك. وبالله التوفيق.

كيف أحقق التوافق الجنسي بيني وبين زوجي؟

أرجو من الله أن أجد ضالتي عندكم، فأنا زوجة أعيش حياة سعيدة مع زوجي وأولادي إلا أنني لا أشعر بالسعادة والراحة أثناء العلاقة الخاصة بيني وبين زوجي، الأمر الذي أتعبني وضايقني وأصبحت أظهار بالتعب والمرض، كما أصبحت مدمنة على مشاهدة الأفلام الإباحية، ثم أندم وأتوب إلى الله لكن سرعان ما أعود.. أدركوني بتوجيهاتكم يرحمكم الله.

الجواب:

أختي السائلة حفظك الله ورعائك: إن ما تعانيين منه كما تقولين من وساوس الشيطان، وأنه يفرق بينك وبين زوجك أثناء المعاشرة الزوجية، وهذا غالبا قد يكون للعامل النفسي له فيه دور كبير فيه، فربما عدم تقبلك لزوجك أو عدم راحتك معه قد يسبب لك النفور والانتقاض منه، لأنك فيما بعد تلجئين إلى مشاهدة الأفلام الإباحية، وأنت تعرفين أن هذا محرم شرعا ومذموم عقلا وعرفا، فأنت مكنت ومهدت الطريق للشيطان عندما أطعته أولا في النفور من العلاقة الشرعية الحلال، ثم أطعته في مشاهدة الأفلام الإباحية الحرام.

أختي الفاضلة إن ما تعانيين منه بسبب ضعف التوافق الجنسي بينك وبين زوجك، وهو يحتاج منك أولا العودة والإنابة والتوبة إلى الله تعالى وعدم اللجوء إلى مشاهدة مثل هذه الأفلام، ثم لا بد من التوضيح لزوجك ومصارحته أنك لا تشعرين بالمتعة أثناء المعاشرة الزوجية، وعليك أن تقترحي عليه الطريقة والوضعية المناسبة لك والتي تشعرين من خلالها بالراحة، وهذا أمر لا حرج فيه، فهذا زوجك فلا تخجلي من مصارحته، وبإذن الله تعالى سوف يتحقق بينكما التوافق الجنسي؛ لأن جهله بالطريقة المناسبة لك قد يتعبك ويجعلك تعيشين في دوامة، وهذا سيؤثر على صحتك النفسية والجسدية وبالله التوفيق.

المحافظة على الصلاة

باختصار شديد أنا لا أصلي كل صلواتي، تقريبا فرض واحد أو اثنين في الأسبوع، وأحيانا تمر شهور وأنا لا أصلي رغم رغبتى الشديدة في الصلاة بانتظام، علما أنني أحب الصوم والصدقة وكل الأعمال الصالحة وأعملها كلها إلا الصلاة، وليست لي صديقات سوء، بل صديقات كلهن خيرات وصالحات، ولكن لا أريد أن أخبر أحدا؛ لأنني أرجو مغفرة ربي؛ لأنه من ستر على نفسه ستر الله عليه، ولكن خوفاً من الله جعلني أستشيركم، فأرجوكم أعطوني حلا مقنعا يفيديني، فأنا أريد أن أصلي قبل أن يقبض الله روعي بدون صلاة، رغم أنني على علم بأن استغفاري وصدقتي وحسن أخلاقي لن تقبل عند الله إلا بالصلاة ومع ذلك أتمنى المواظبة عليها لحبي لديني، لذا دلوني على الطريقة الصحيحة التي تجعلني من المحافظين على الصلاة. وجزاكم الله الجنة.

الجواب:

أختي السائلة حفظك الله ورعاك: بالنسبة للصلاة، فهي عمود الدين كما تعلمين، وهي نبض الحياة لكل إنسان مسلم مؤمن بالله تعالى، ولا يمكن أن تستقيم حياة المسلم بدون المحافظة على الصلاة وفي وقتها كما قال الله تعالى: (إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا) . سورة النساء: ١٠٣. وقد أمرنا الله تعالى بالمحافظة عليها، وعدم تركها حتى في الحالات المرضية، فمطلوب منا أن نؤديها، وليس للمسلم عذر في تركها، فنؤديها على جميع الحالات، قياما أو قعودا أو مضطجعين، وفي حال الإقامة والسفر، وفي حال الأمن والخوف، وفي حال الصحة والمرض.

وقد أمرنا الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم بالمحافظة عليها، وحثنا على تعليم أبنائنا الصلاة منذ الصغر: " مروا أبناءكم بالصلاة لسبع سنين واضربوهم عليها لعشر سنين وفرقوا بينهم في المضاجع " . مسند أحمد: ٦٥٧٩.

وأنت تلاحظين أختي السائلة كم اهتم ديننا بالدعوة للمحافظة على هذه الشعيرة، وطلب منا أن نؤديها خمس مرات في اليوم والليلة، وذلك من أجل التفرغ للقاء الله تعالى من خلال اللجوء

إليه، والتضرع بين يديه، والاستمتاع بالحديث إليه، نسأله العون، ونبث له الشكوى، ونطلب منه كشف البلوى، ومهما عملنا واشتغلنا وأنجزنا أيتها الفاضلة فلن تنتهي مشاريع الدنيا، ثم لماذا الانشغال بالدنيا عن الله تعالى وهي لا تساوي عنده سبحانه جناح بعوضة.

الصلاة أختي الفاضلة راحة واطمئنان، وسكينة ومناجاة مع الرحيم المنان، ووالله إنها علاج للروح، وبلسم للجروح، وهي راحة وريحان لكل من لكل من يشتهي الهموم والأحزان، ألم تقرئي في سيرة المبعوث رحمة للعالمين كيف كان يفرغ إلى الصلاة كلما كثرت عليه الهموم وأحاطت به الشدائد والغموم، فيقول لمؤذنه بلال: " أرحنا بها يا بلال "، فيجد فيها أنسه، ويزيل بها ما أهمه وأغمه.

اعلمي أيتها الفاضلة أن الصلاة علاج نفسي لكل من يشكو المشاكل والأمراض النفسية، من قلق واكتئاب ووسواس وخوف، ولا يمكن أن تعرفي لذة العبادة إلا بعد تجربتها، فحاولي أن تلجئي إلى الله تعالى بالدعاء أن يوفقك لهذه الطاعة، وإذا أنت التزمت بها فلن تتركها أبداً، وستعرفين قيمتها، وستجدين أنك ترتاحين بها من هموم الحياة وآلامها، وستحسين بالراحة والسعادة عندما تقفين بين يدي الودود الكريم، وستحسين بالعزة والكرامة عندما تركعين للرب العظيم، وستحسين بالتواضع عندما تسجدين للذي يستحق السجود والخضوع وهو الرحمن الرحيم.

احمدي الله أيتها الفاضلة أن شرفك بلبائته، واختصك بمناجاته، تقفين لتكلميه في كل وقت، تبئين له النجوى، وتسأليه رفع البلوى، بينما غيرك يسجد لصنم، أو يذبح لقبر، أو يستغيث بحجر وباللّه التوفيق.

كيف أقنع زوجي بعلاج ضعفه الجنسي؟

أنا متزوجة منذ سنتين من رجل مطلق وكان قد أعلمني أنه ضعيف الخصوبة، وأن هناك احتمالا بأن لا يستطيع الإنجاب، وأرفق كلامه بتحليل، ووافقت عليه كوني تقدم بي العمر، وأنه يخاف الله وسمعته طيبة، وتركت من أجله عملي، ويشهد الله أنني أحبه وأعامله معاملة حسنة. استفساري لأمرين: الأول: زوجي ليس بخيلا، فهو يسكنني في شقة فاخرة، وعندما يسافر يجلب لي الهدايا، ولكن مشكلتي معه أنه لا يعطيني مصروفا بيدي، أي أخرج ومحفظتي فارغة من النقود، وعندما يعطيني لأشتري شيئا ما للبيت يعطيني القليل جدا ولا يترك مالا بالبيت أبدا، وعندما أعاتبه يسألني هل ينقصك شيء؟ فاكتشفت أن ثقافة بيئته هكذا لا يعطون الزوجة مالا أبدا مع العلم أن زوجي ميسور الحال، وعندما يشتري هو للبيت يجلب الكثير والفائض عن حاجتنا، لكنه لا يخصص لي شيئا.

الأمر الثاني: زوجي يفضل الاستمتاع بيده عن المعاشرة الطبيعية، بل وهو يطلب مني دائما أن أساعده بيدي لتحقيق المتعة له، غير مكترث بنفسيتي، والممارسة الطبيعية قليلة، وقد تكون ناجحة أو فاشلة، وأعتقد أن مرضه وعمره السبب في كونه غير ناجح جنسيا ويفضل الاستمتاع بيدي ويده على الفطرة الطبيعية لأنها تعتبر الأسهل له، وقد حاولت أكثر من مرة أن أقول له هذه الممارسة حرام لأنها كالعادة السرية لكن هذا يجعله يغضب مني خصوصا تجاهلي رغبته بإمتاعه بهذه الطريقة التي أكرهها.. أريد أن تفيدونني بكيفية التصرف الصحيح في هذا الموضوع؛ لأن هذا الأمر يجعلني أفكر في أن أتركه.. أنتظر توجيهكم. جزاكم الله كل خير.

الجواب:

أختي السائلة حفظك الله ورعاك: مادام زوجك فيه خير وملتزم بالطاعة، وكان صادقا معك من البداية أنه رجل عنده ضعف جنسي، وفشل في زراعة الأطفال، فهذا شيء إيجابي، ولم يخبئ عنك أي شيء، بل كان صريحا واضحا معك، ورغم كل هذه الإشكاليات فأنت وافقت على الزواج منه، وأنت بالفعل تريدين أن تسعدي نفسك، وتعيشي حياتك الزوجية في سعادة وهناء مثل أي امرأة، وهذا حقك ولا أحد يجادلك في ذلك، إلا أن إشكالية الممارسة الجنسية بينك

وبينه هي التي تظهر بعض السلبيات من زوجك، إذ لا يستطيع أن يشبعك جنسياً، ويريدك أن تشبعيه بالطريقة التي يرتاح إليها، وهذه ليست الطريقة الطبيعية للممارسة الجنسية، وفي نفس الوقت قد تؤثر على الصحة النفسية والجسدية، غير أن ترك هذا الأمر يحتاج إلى إقناع زوجك باستخدام العقل والشرع لبيان خطأ هذا الفعل، لكن باللين والحكمة واللفظ وحسن الأدب ومراعاة الحالة النفسية له، فهو مريض ويحتاج إلى مراعاة في اختيار الألفاظ حتى عند الكلام حول هذا الموضوع، ثم ينبغي أن تعلمي أن الطب الحديث ولله الحمد قد عالج مثل هذه الحالات خاصة عند الأشخاص الذين لديهم الضعف الجنسي أو ضعف الانتصاب أو ضعف المعاشرة الجنسية، وأنت بإمكانك أن تسألي في بلدك عن المختصين في ذلك، وهذا ليس له علاقة بالسمعة أو الشرف، فالدين يأمرنا بأن نعالج أنفسنا وأن نهتم بصحتنا وألا نلجأ للحرام من أجل تبرير غايتنا.

أختي الفاضلة لا تفكري في الانفصال، فهذا ليس حلاً، وإنما الصبر على زوجك وتغيير سلوكه إلى الأفضل، وإقناعه بالعلاج هو أفضل طريقة، ولكن هذا يحتاج إلى تروث وصبر وكلمة طيبة منك واحتساب أجر، وأن تكون عندك ثقة بأنك قادرة على تجاوز هذه المرحلة وأن الله معين لك.

أما موضوع المصروف الشخصي فأرى أن لا تشغلي به الآن، اهتمي بموضوع العلاقة الجنسية، خاصة أنه كريم وغير مقصر في شيء كما تذكرين، وأظن أن هذا يسهل نقاشه بعد ذلك، أي بعد أن تعود إليه صحته النفسية والجنسية. وبالله التوفيق.

أبي جاف المشاعر فكيف أتواصل معه؟

قبل أن أبدأ أحب أن أشكر جهودك سيدي المستشار، فجزاك الله خيرا.. مشكلتي مع أبي الله يطيل في عمره أن علاقته بنا كانت جافة جدا منذ طفولتنا، وكان يتعامل معنا بعصبية؛ لذا كنت أتحاشى الاحتكاك به؛ تجنباً للمشاكل، ولما كبرت وتزوجت بدأ يشتكي لأمي أنني لا أتواصل معه، ويعلم الله أنني لم أترك التواصل معه إلا تجنباً للمشاكل وليس من باب العقوق. فبم توجهوني حفظكم الله.

الجواب:

أخي السائل حفظك الله ورعاك، تعلم أن الوالدين هما أفضل ما في الدنيا، وهما سبب وجودنا جميعا بعد الله في هذه الدنيا. وللأسف فإن البعض بعد أن سهر عليه والداه حتى اشتد عوده وقوي جسمه أهملهما وتكبر عليهما، بل وصل الأمر ببعضهم إلى الاعتداء عليهما أو سيهما.

أيها الفاضل: مهما فعل معك أبوك فهذا ليس بعذر بأن تهجره أو لا تسأل عنه، وأنت ملزم بذلك وواجب عليك أن تبر والدك وتتواصل معه، وأنا متأكد أنك تعرف جيدا موقف الشرع من طاعة الوالدين وكيف حث على طاعتهما وبرهما، ولا يمكن أن نهجرهما حتى وإن عاملونا بقسوة وشدة، فكن القدوة الحسنة لإخوتك، وكن الابن البار حتى تكسب رضا والدك، وتكسب حبه لك، فهذا أبوك ولا أحد يوافقك على مقاطعته بحجة تقصيره في حقك كما تقول أو بحجة تجنب المشاكل، فهو إن قصر في أمر فقد أحسن في أمور، وتقصيره لا يبرر لك التقصير، فمطلوب منك أن تذهب وتقبل رأس أبيك ويديه، وهذا قليل، وتطلب منه السماح والعفو، وأي شيء يصدر من أبيك وأنت لا ترضاه احتسب أجره عند الله سبحانه وتعالى، وبإذن الله تعالى ستجد الخير الكثير في طاعته وبره والتواصل معه. وبالله التوفيق.

كيف أعيد العلاقة مع صديقتي؟

أنا امرأة خسرت صديقتي بسبب غلطة، والآن هي لا تكلمني وأنا حاسة أنها "زعلانة" مني ولم تنس ما جرى في الماضي، وهو أنني عندما كنت في الثانوية في سن المراهقة كنت طائشة، وصديقتي كانت تعرف شابا وكانت تحبه بجنون، وبعد فترة أنا تكلمت مع نفس هذا الشاب وهي لم تعرف، وكذب علي وقال انه تركها ويريد الزواج مني، وأنا صدقته، ولما عرفت أنها تحبه وأنه لم يتركها رفضته، وبعد فترة هي عرفت منه و"زعلت" مني وقاطعتني، والموضوع له قرابة العشر سنوات وقد عرفت أنها تزوجت وحاولت أن أكلمها لكنني لقيت منها جمودا، وأحسست أنها لم تنس خيانتني لها، وأنا نادمة ودائمًا أدعو ربي أن يسامحني.. لقد تغيرت تماما، فهل هناك حل لأكفر عن فعلتي هذه؟ وجزاكم الله خيرا.

الجواب:

أختي السائلة حفظك الله ورعاك، بالنسبة للأمر الذي تكلمت عنه أكيد هذا سلوك خاطئ يحتاج منك إلى توبة واستغفار والرجوع والإنابة إلى الله تعالى، لأن إقامة علاقة مع شاب قبل الزواج لا تجوز شرعا، وهذا ينطبق على علاقة صديقتك بالشاب المذكور إذا كانت علاقتها به قبل الزواج، وينبغي عليك في البداية أن تصلحي ما بينك وبين الله تعالى، خاصة أنك كما ذكرت سائرة في طريق التوبة، والأمر الثاني وهو الصلح بينك وبين صديقتك، وهذا يحتاج إلى تقنيات وفنيات حتى ترجع العلاقة كما كانت وأفضل.

أولا: مطلوب منك أن تتنازلي وتذهبي لها وتعترفي لها أن هذا السلوك الذي قمت به خاطئ، وتطلبي منها نسيان الماضي وتبدأن صفحة من جديد.

ثانيا: لا أريد أن تبقى هذه الحادثة عالقة في ذهنك، فلا بد أن تطوى كما تطوى صفحات الماضي ويغلق عليها الباب، بل يتم اقتلاعها واستئصالها من جذورها كما تقلع الأعشاب الضارة، فهذه الحادثة لا فائدة من إعادتها والتحدث عنها.

ثالثا: كرري الزيارات لصديقتك ولا تتركها، بل أعينها على طاعة الله ورسوله، وحاولي أن تبني معها جسر الأخوة والتواصل، حتى وإن لم تقبل منك ذلك في البداية ستلين فيما بعد، وعززي هذه الزيارات بهدايا؛ حتى تزيد بينكما المحبة والألفة، وهذا ما أكدته حديث النبي صلى الله عليه وسلم: "تهادوا تحابوا". السنن الكبرى للبيهقي: ١١٠٤٤.

رابعا: إياك واليأس، وكوني على يقين بالله تعالى أن صديقتك ستعود إليك وأفضل مما كانت عليه، ولكن ليكن القصد من ذلك إقامة علاقة ومحبة في الله وحده. وبالله التوفيق.

كذبت على صديقتي

واحدة كذبت عليّ وقالت لي: فلان خطبك، وأنا صدقتها، وقلت لواحدة ثانية فلان خطبني لكن لم أوافق عليه - وطبعاً سألته أنني لم أوافق عليه من عندي - وطلعت البنت التي قلت لها من قريبات الخطيب المزعوم، واكتشفت أنني كذابة.. الآن أكيد سقطت من عينيها وقالت السائلة للكل. فما الحل؟

الجواب:

أيتها السائلة حفظك الله ورعاك: ينبغي علينا في جميع أمور حياتنا أن نعمل بالقاعدة التي علمنا إياها ديننا الإسلامي، وهي التبين والتأكد من الحقائق والأقوال والكلام الذي ينقل لنا، وهذه القاعدة هي قوله تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْحَبُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ). سورة الحجرات: ٦. وأنت قد وصلت إلى درجة الندم والحسرة على ما فعلت لأنك استعجلت وتسرعت دون أن تتأكدي، وهذا يحتاج منك إلى:

أولاً: التوبة والاستغفار إلى الله تعالى من السلوك الذي قمت به.

ثانياً: يجب أن لا تتسرعي في الكلام مع الآخرين إلا بعد أن تتأكدي من الموضوع.

ثالثاً: حاولي أن تبتعدي عن استخدام أسلوب الحيل والمراوغة أو الكذب، واعلمي أن الصدق منجاة.

رابعاً: حاولي أن تطلبي السماح من صديقتك واعتري في لها أنك أخطأت، وينبغي أن تعلمي أن الاعتذار صفة وخصلة ترفع منك وتجعلك تكبري في عين صديقتك.

خامساً: حاولي أيضاً أن تبدئي صفحة من جديد مع زميلتك، ولا تشغلي نفسك بهذه المواضيع، واهتمي بما يعود عليك بالفائدة، وأنا متأكد أن لديك من القدرات والمهارات التي تستطيعين بها أن تطوري من نفسك. وبالله التوفيق.

كيف أتخلص من الحقد والحسد؟

اسأل الله أن يجزيكم الجنة على ما تبذلونه من جهد.. سؤالي هو: ما الفرق بين الحقد والحسد؟ فأنا كثيرا أحقد على مديري في العمل بسبب معاملته السيئة، ولست وحدي بل أكثر الموظفين يفعلون ذلك.. فهل علي إثم؟

الجواب:

أيتها الفاضلة: الحقد هو "الغيظ المكظوم في نفس شخص ضد شخص آخر" وهو مرض من أمراض القلوب، وعلامته بغض ذلك الشخص والنفور منه، وهو ثمرة الغضب، ومن لديه حقد يكون قلبه ضيقا عن التسامح أو العفو، وفقدان التسامح هو فقدان ركيزة من ركائز الأخلاق الحميدة. وأما الحسد فهو "تمني زوال النعمة عن الغير"، وهو كذلك مرض من أمراض القلوب، وإذا أنعم الله تعالى على أحد نعمة فلك فيها حانتان:

الحالة الأولى: أن تكرهي له تلك النعمة وتحبي زوالها، فهذا هو الحسد. **والحالة الثانية:** أن لا تكرهي وجودها ولا تحبي زوالها، ولكنك تشتتهن لنفسك مثلها، فهذا يسمى غبطة.

ولاشك أن الحقد مذموم شرعا، وهو من المحرمات، وكذلك الحقد، وقد نذر النبي صلى الله عليه وسلم من الحسد بقوله: "الحسد يأكل الحسنات كما تأكل النار الحطب". سنن ابن ماجه: ٤٢٠٨.

واعلمي أن دواء هذين المرضين هو مراقبة الله تعالى والخوف منه والرضا بالقضاء والقناعة بما قسم الله من رزق، واستشعار خطورة هذين المرضين على الصحة البدنية والنفسية وعلى صحة القلب وسلامته.. وما أجمل أختي الفاضلة أن يفرح الإنسان لأخيه بالنعمة التي ينعمها الله بها عليه، ويتمنى له الزيادة وليس النقصان، وإذا جربت هذا السلوك فستعيشين في سعادة وفي راحة واطمئنان بإذن الله تعالى.

وأما حديث النفس فغير مؤاخذ عليه الإنسان إذا لم يقصده، ولكن عليه أن يصرفه بقدر استطاعته، وألا يتبعه بعمل يؤكد.

فحاولي أن تتبدي عن مثل هذه الأفكار والسلوكيات، ويكون شعارك في الحياة هو تمنى الخير للغير وباللله التوفيق.

الحياة مع زوجي لا تطاق

أنا امرأة متزوجة منذ سنوات ولدى أولاد، وأعيش في بيت أهل زوجي، لكن حياتي مع زوجي منذ الأيام الأولى في جحيم، فلم أستطع التأقلم مع عاداتهم وتقاليدهم، وأصبحت في صراع دائم مع زوجي، وهو يشتمني ويشتم أهلي، ويتهمني بأنني مهملة وغير منظمة، ويريد أن يأخذ مرتبي مع أنني أصرفه على بيتي وأبنائي، ويتهمني بالتبذير، فأصبحت أكره العيش معه ولا أريد المكوث في بيته وأخلق أتفه الأسباب للذهاب إلى بيت أهلي وقد طلبت منه الطلاق عدة مرات. فأشيروا عليّ ماذا أعمل هل أصر على طلب الطلاق؟

الجواب:

أختي السائلة حفظك الله ورعاك: بالنسبة لمشكلتك مع زوجك، أنت تقولين إن عادات وتقاليد الزوج تختلف عن عاداتك، ومهما كانت العادات والتقاليد مختلفة فلا ينبغي أن تتسبب في نشوب خلافات ومشاكل بينكما تؤدي إلى تفكك الأسرة وهدم البيت.. وإن السبب الرئيسي في المشاكل بينكما يبدو لي أيتها السائلة هو عدم وجود جسر تواصل وتفاهم بينكما، وكان من الأولى والأحرى أن تفهما بعضكما البعض من البداية، وأن تحل المشاكل من بدايتها قبل أن تتراكم وتتفاقم، ولكن قدر الله وما شاء فعل، وعليك باتباع الخطوات التالية:

أولاً: أختي الفاضلة أنا أريدك أن تصبري، ولا تقولي أنك صبرت كثيراً، فالحياة الزوجية تحتاج إلى تجديد الصبر كل يوم.

ثانياً: حاولي أن تفعلي الحوار مع زوجك، واحذري أن تخرجي أسرار البيت إلى الآخرين ولو كانوا أهلك، واعلمي أن بيتك أمانة ومهما حدث مع زوجك فحافظي على أسرارها.

ثالثاً: اعلمي أن المشاكل في الحياة الزوجية عبارة عن بهارات للحياة الأسرية، ولا يمكن أن يستساغ الطعام بدون بهارات، فكذلك الحياة الزوجية فيها اختلاف في الأفكار ووجهات النظر، وكل هذا الاختلاف لا ينبغي أن يفسد الحياة الزوجية، ولا يفرق بين الزوجين، بل بالعكس يزيد من تقاربهما.

رابعاً: هناك مفاتيح في الحياة الزوجية نستخدمها، فأحياناً قد ينفع مفتاح ولا ينفع آخر،

فأنت أقرب وأدرى بزوجك، فانظري أي مفتاح تستطيعين به التقرب إلى زوجك وفتح قلبه وعقله.. ماذا يحب زوجك وماذا يكره، فإذا أنت عرفت هذه المهارات تستطيعين أن تخففي من المشاكل بينك وبين زوجك.

خامسا: لا تنسي موضوع العبادات، فلا بد من المحافظة على الصلوات وقراءة القرآن والأذكار، وأنت تعلمين أن الحياة الزوجية بدون إيمان تعتبر حياة خاوية خالية من الحياة الحقيقية، فينبغي أن تشجعي نفسك وزوجك على المحافظة على العبادات.

سادسا: اجعلي نصب عينيك دائما سعادتك وسعادة الأولاد، ولا تفكري في نفسك فقط، فالأولاد بحاجة إلى أب وأم، ومتى فقدوا واحدا فسيؤثر ذلك على حياتهم، وينعكس عليهم بالسلب.

سابعا: حاولي أن ترتبي حياتك، ولا يكون عملك على حساب بيتك وأولادك، وأعطي كل ذي حق حقه، وإياك أن تنقلي هموم العمل إلى البيت، فزوجك وأولادك يحتاجون إلى زوجة وأم تنظر إلى مطالبهم، وليس إلى موظفة.

ثامنا: تعريفي على الأمور التي يعييبها عليك زوجك، كقوله أنت غير منظمة ولا مرتبة، وغيرها من التصرفات أو الصفات التي تسبب له الغضب، واعلمي على تصحيحها.

تاسعا: أريدك أن تتركي باب الأمل مفتوحا، ولا تيأسي ولا تقنطي من رحمة الله تعالى فالفرج سيأتيك، وزوجك سيتغير بإذن الله تعالى إذا أنت غيرت تعاملك معه.

عاشرًا: عليك بالدعاء والتضرع إلى الله بأن يجمع بينك وبين زوجك ويؤلف بينكما على الخير ويصرف عنكما الشر. وباللّٰه التّوٰفيق.

كيف أتصالح مع أمي؟

السَّلَام عليكم ورحمة اللّٰه وبركاته، أنا والحمد لله امرأة متزوّجة وأم، أقيم في بلاد الغربية، لكن عندما ذهبت لبلدي الأصلي لقضاء العطلة الصّيفيّة حدث ما لم يكن في الحسبان فقد أقمنا حفلا لمناسبة ما، وقمت بدعوة الأهل وكان من المدعوين أبي وزوجته وأمّي وإخواني (أمي وأبي منفصلان). والتقت أمّي بزوجة أبي. وفي اليوم التالي شتمتني أمي وتبرّأت منّي، ومنذ ذلك الوقت تبدّلت معاملتها لي وأصبحت تكرهني، علما أنني ورغم ذلك زرتها وهاتفتها لكن المعاملة كانت كأنني غريبة لا تعرفني، وقد تألمت ماذا أفعل و كيف أتصرّف؟ أرجو أن تدلّني على ما يجب علي فعله.

الجواب:

أختي السائلة حفظك الله ورعاك.. على الرغم مما بدر من أمك مما ذكرته إلا أن ذلك لا يبرر لك ألا تتواصلي معها، فهي أمك حتى وإن غضبت منك، لأن برها أمر إلهي لا يمكن مخالفته، فالأم لها مكانة عظيمة، ومهما فعلت من معروف معها فلا يمكن أن تعادل طلاقة من طلقاتها أثناء الولادة، فاستمري على تواصلك معها، ولا تقاطعيها مهما كانت الظروف، وإن قاطعتك هي، وحاولي أيضا أن تستعيني بمن له تأثير عليها ليساعدك في ترطيب الأجواء والإصلاح بينك وبينها. وأنا متأكد أختي السائلة أن أمك مازالت تحبك، ولا يمكن لأم أن تحقد على أولادها مهما كانت المشاكل ومهما بدر منهم، لكن هي غضبانة لأنها وجدتك زوجة أبيك في الحفل بدعوة منك ولا شك أن هذا يكدر ويزعل أي امرأة أخرى لو كانت في وضعية أمك، ومن هنا فعليك أن تقدري مشاعرها وأن تعتذري لها وتخبريها بأن الأمر لم يكن مقصودا وأنه لن يتكرر بإذن الله، وقبلي رأسها ويدها، وأسمعيها الكلام الذي تحبين أن تسمعيه من ولدك لو أخطأ في حقك، وتأكدي أنها سوف ترضى، فقلب الأم حنون، ولكن هذا الأمر يحتاج إلى صبر منك وتحمل.. وإياك واليأس، تقاءلي خيرا، وحاولي أن ترتبي لها زيارة في أقرب فرصة، ولا تنسي أن تعززي ذلك بهدية تدخل السرور على قلبها. وبالله التوفيق.

كيف أتخلص من آلام الماضي؟

لا أعرف من أين أبدأ، ولتكن بدايتي من حيث أنا الآن: أنا طالبة بالمرحلة الثانوية متفوقة ونشيطة، ومحبوبة من معلماتي وزميلاتي، أبي ووالدتي ربياني أنا وإخوتي أحسن تربية. ولعلي أعود إلى المرحلة الابتدائية عندما كان عمري ثماني سنوات، تعرضت لموقف أليم جدا حيث اغتصبني أخي، ولم تكن مرة واحدة، بل كان يهددني، وفعلها معي مرارا، وأخبرت أختي التي تكبرني لكن لصغر سنها لم تفعل شيئا.. الآن أشعر بألم في نفسي، لا أنام جيدا، يصيبني تدمير في اليد، وتزيد عندي دقات القلب، وأحب العزلة، وأفكر كثيرا في قتله، لكن يردعني تديني.. سؤالتي لكم أيها الفاضل: لا ذنب لي، طفلة بريئة ماذا أفعل بالله عليكم؟ وهل غشاء البكارة إذا كان الاغتصاب في هذه المرحلة يعود من جديد، أسالك بالله ماذا أفعل؟

الجواب:

أيتها السائلة حفظك الله ورعاك.. بالنسبة للحادثة التي وقعت عليك، لا شك أنها مؤلمة ومحرزنة، أولا لأنها جاءت من أقرب الناس إليك وهو أخوك، وثانيا لأنها وقعت لك وأنت في سن البراءة (الطفولة) إلا أن هذا الأمر كله لا يبهر لك أن تعيشي طوال حياتك حزينة كئيبة، تكثرين اللوم على نفسك، فالأمر قد وقع، حاولي أن تغلقي هذا الملف، ولا تعودي إلى فتحه مرة أخرى؛ لأن الحسرة والندم لن يرجعا لك شيئا.

أريدك أن تتحرري من قيود الماضي ولا تفكري في حادثة الطفولة، فهذه قد تؤثر عليك حتى أثناء زواجك، حاولي أن تنامي جيدا وتأكلي جيدا، وتعيشي حياتك طبيعية مثلك مثل أي فتاة.. والذي أفرحني كثيرا أيتها الفاضلة أنك مؤمنة متمسكة بحبل الله تعالى مستعينة به، فهذا يساعدك كثيرا على التخلص من الألم النفسي. وكل ما قد يحدث من تدمير اليد وزيادة دقات القلب والعزلة والخوف والقلق، ناتج من الألم النفسي الذي تعيشينه من جراء الحادث، وإذا أنت غيرت تفكيرك وهمشت الحادث ستزول عنك كل هذه الأعراض بإذن الله تعالى بدون اللجوء إلى العلاج الدوائي.

حاولي أن تمارسي تمارين الاسترخاء، فهي قد تساعدك في جلب الراحة النفسية،

وعمليّة الاسترخاء تكون بطريقتة هادئة وفي مكان هادئ.. حاولي دائماً الاسترخاء على سرير
ونسيان كل الهموم والأحزان والتفكير في الأشياء الإيجابية التي عشتها، بإذن الله تعالى ستزول
عنك هذه المشاكل.

أما بالنسبة لغشاء البكارة إذا أمكن أن تزوري طبيبة متخصصة حتى تكشف عليك
وتعطيك الجواب الكافي.

أريدك أن تغيري من تفكيرك، فبدلاً من التفكير السلبي، استبدليه بالتفكير الإيجابي
الذي يحمل الأمل والتفاؤل والنجاح في المستقبل، وفكري في مستقبلك ولا ترجعي إلى الوراء،
فأنت ما زلت بخير ولله الحمد، وتستطيعين أن تعوضي ما فاتك بشرط أن تغلقي ملف الماضي،
وتبدئي حياة ملؤها الفرح والسعادة. وبالله التوفيق.

كيف أتخلص من العادة السرية؟

سيدي الكريم: أنا شاب، أمارس وللأسف العادة السرية ومشاهدة الأفلام الجنسية منذ فترة طويلة.. في البداية كنت أستمتع بمشاهدتها، لكن سرعان ما تحول هذا الموضوع إلى إدمان، مع العلم أنني حاولت التخلص منها بأكثر من وسيلة، فحاولت الصوم وابتعدت عن الغرفة والأماكن المغلقة، واستشرت الكثيرين، لكن للأسف كلما أعزم وأقول يجب أن أتركها يأتي اليوم الجديد وكأنه لم يحدث شيء.. لقد أصبحت هذه العادة السيئة تبعثني شيئاً فشيئاً عن الصلاة و الطهارة.. أكتب هذه الرسالة لرغبتني الشديدة في التخلص منها.. أريد حلاً.. والله العظيم تعبت.

الجواب:

أيها السائل حفظك الله ورعاك، لا شك أن ما يسمى "بالعادة السرية" مذموم شرعا وعرفا، بل ومذموم طبييا وخلقيا، واعلم أيها الفاضل أنه ما من شخص وقع في هذه العادة السيئة، إلا وتجده متأسفا حزينا، وينعكس ذلك على الجانب النفسي بالانطواء، وكره النفس. كما أن هذه العادة لها آثار على صحة الإنسان، فالكثير من الذين يمارسونها منهم من يشتهي من ظهره أو بصره، ومنهم من يشتهي من ضعف الانتصاب، ومنهم من يشتهي القذف السريع.. وما يترتب على العادة السرية من أضرار يترتب أكثر منه على مشاهدة الأفلام الإباحية، وهي أكبر حرمة وأشنع جرما. ولكي تطفئ شهوتك وتبتعد عن هذه العادات السلبية يجب أن يكون نصب عينيك مراقبة الله سبحانه وتعالى، وأنه مطلع عليك، مراقب لك، وأن تستحضر حديث الإحسان: " أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراك ". صحيح البخاري: ٤٩.

ومما يساعدك على التخلص منها الأمور التالية:

- المبادرة بالزواج عند الإمكان.
- الاعتدال في الأكل والشرب حتى لا تثور الشهوة.
- الإكثار من الصوم، فقد أوصى به رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم في الحديث

الصحيح: " من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء ". صحيح البخاري: ١٧٨١.

- حاول أن تمارس الرياضة فهي تساعدك على التقليل من الشهوة.
- البعد عن كل ما يهيج الشهوة كالاستماع إلى الأغاني والنظر إلى الصور المثيرة، مما يوجد بكثرة في القنوات ووسائل الإعلام.

- البعد عن الأماكن المختلطة التي تظهر فيها المفاتن ولا تراعى الحدود.
وبهذا وأمثاله تعادل الناحية الجنسية، وتتخلص من هذه العادة التي تضر الجسم والعقل وتغري بالسوء.

أسأل الله أن يطهرك من الذنوب واستعن بالله. وبالله التوفيق.

كيف أعالج ضعف شخصيتي؟

بارك الله فيكم على جهودكم الطيبة وجعلها الله في ميزان حسناتكم.. أنا شابة متزوجة وأم، أحضر دراسات عليا، مشكلتي هي أنني كثيرة التردد وأعتقد أن شخصيتي ضعيفة، والسبب في ضعف شخصيتي أن والدي وبالرغم من أنه أب جيد "عنيف جداً"، وكان يضربني كثيرا لمجرد أنه عصبي، وعشت طفولة قاسية.. كان سامحه الله يضرب ضربا مبرحا لمجرد أنني لا أقتنع ببعض الأشياء المتعلقة بحياتي ويريد فرض رأيه، وبمجرد أن تخرجت وبدأ البعض بالتقدم للزواج مني كان يقول لي خذي قرارك بسرعة ولا تترددتي، وكان يضغط علي لدرجة أنني لا أستطيع التفكير، ولذلك وافقت على الزواج ممن تقدم لي تحت التهديد، واكتشفت أن هذا الزوج لا يصلي ويدخن وعصبي جداً، وبدأت أقتعه بالصلاة والإقلاع عن التدخين، والحمد لله الآن انتظم في الصلاة ولكنه مازال يدخن.. حياتي معه شبه مستقرة وإن كانت لا تخلو من المشاكل.. ودائماً في نفسي أقول إن أبي هو السبب فيما أنا فيه، وأجدني غير قادرة أن أنسى القسوة من أبي بالرغم من مرور السنين لما لها من آثار سلبية على حياتي.. وأما بالنسبة لدراستي فأنا أعاني من صعوبة في اتخاذ قرار حاسم، هل أستمع مع المشرفة أم لا، فأنا غير مرتاحة معها، وكذلك غير مرتاحة للتخصص، هل أغير التخصص أم ماذا؟. أرجوكم ساعدوني لأنني أعرف أن الاستشارة أمر ضروري، بارك الله فيكم وجزاكم الله عني كل خير.

الجواب:

أختي السائلة حفظك الله.. لما قرأت مشكلتك عرفت من خلالها أنك تريدين أن تحققي النجاح وتصعدي سلم المجد، وتثبتي وجودك في هذه الحياة، والمشكلة التي تتكلمين عنها هي ناتجة عن عدم الثقة بالنفس ونظرتك التشاؤمية للحياة، وأريدك أن تتمسكي بحبل الله تعالى فهو الركن لمتين، فأنت شابة في مقتبل العمر عندك طموح وأهداف فلا تيأسي ولا تعجزي، حاولي أن ترمي المشاكل خلف ظهرك وتسيرين نحو الأمام، ولو قرأت سير الناجحات لوجدت أنهن تعبن في حياتهن وواجهن المخاطر والمشاكل حتى وصلن إلى درجة النجاح والعلو أيها الفاضلة: هنيئاً لك النجاح الذي توصلت إليه بالرغم من العوائق والمشاكل التي مررت بها، ويكمن هذا النجاح في إكمال دراستك الجامعية، والنجاح الثاني في التغيير من حياة

زوجك بعد أن كان بعيدا عن الدين أصبح إنسانا مصليا، ولا يقوم بهذا الإنجاز إلا صاحب شخصية قوية متزنة يريد أن يضع بصمات في حياته.

وأنصحك أختي الفاضلة بأن تلتزمي الذكر والدعاء والاستغفار، واسمعي إلى قول النبي صلى الله عليه وسلم: "من لزم الاستغفار جعل الله له من كل ضيق مخرجا ومن كل هم فرجا وورقه من حيث لا يحتسب". سنن أبي داود: ١٢٠٠.

واحدري لصوص الطاقة الذين يريدون أن يسلبوا منك حب العمل وحب النجاح والصعود إلى المجد، ومن بين هؤلاء اللصوص: تشتت الذهن، وهذه هي المشكلة الأساسية التي تعاني منها، مما يترتب عليها عدم ترتيب أولوياتك وترتيب حياتك، وإعطاء الأهمية للأمور حسب قيمتها. لا تُشغلي نفسك بما ليس مفيدا لك، وتذكري دائما قول النبي صلى الله عليه وسلم: "من أصبح معافى في بدنه أمنا في سربه عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا بحذاقها". حلية الأولياء لأبي نعيم: ٧٢٤٠.

حاولي أن تعززي الثقة بالله تعالى ثم بنفسك، فأنت لديك من القدرات والمهارات ما تستطيعين أن تقدمي الكثير لنفسك ولأسرتك ولوطنك ولأمتك، ولكن بشرط أن تبتعدي عن اليأس والقنوط، وكذلك التمني، فالتمني والخيال والحلم لا يمكن أن يأتي بشيء بدون العمل. وما نيل المطالب بالتمني ولكن تؤخذ الدنيا غلابا

وما استعصى على قوم منال إذا الإقدام كان لهم ركابا
واستمعي أختي الفاضلة إلى قول ابن القيم رحمة الله عليه: "النفس فيها قوتان: قوة الإقدام، وقوة الإحجام، فحقيقة الصبر أن يجعل قوة الإقدام مصروفة إلى ما ينفعه، وقوة الإحجام إمساكا عما يضره.

وأنا أريدك أيتها الفاضلة أن تكوني قوية العزيمة والإرادة بالحركة وليس بالجمود، وعليك باتباع الخطوات التالية حتى تستطيعي بإذن الله تعالى أن تخرجي من أزمته:

- عليك بالتوجه بالدعاء الخالص بأن يوفقك الله تعالى ويعينك على تحطيط الصعاب.
- عليك بإيقاظ ضميرك، فهو جهازك الذي يحركك إلى النجاح.
- عليك بصحبة الخيرات الناجحات ذوات العزيمة والإرادة القوية.
- لا تبني حياتك على التسويف، ولكن تعلمي أن تنجز العمل في وقته.
- حاولي أن تواجهي ضعف الإرادة بقوة العزيمة والشجاعة. وبالله التوفيق.

يريد الزواج بعد سنة.. هل أنتظره؟

أنا فتاة ابتليت بإدماني على النت، فقد كنت ملتزمة وعائلتي محافظة ولكن الآن ضعفت كثيرا بعد أن دخلت أحد الشاتات، لقد كان مجرد حب استطلاع، وقد تعرفت على شاب محترم جدا، ولم يكن بيننا أي شيء فقط نتحدث بأمور الدين وأمور الحياة، ولم يكن هناك كلام خارج حدود الأدب، وبعد مرور أشهر أدمنت على الشات. كنت أجاهد نفسي كثيرا وأتوب ولكن أعود. والآن أريد أن أتركه ولكن حصل إعجاب بيني وبين ذلك الشاب فقد أعجب بأخلاقه وأنا كذلك، وقد لمح لي أنه يريدني ولكن ليس الآن. وقد تقدم شاب من أقاربي لخطبتي وأنا أحس بالذنب وأحتقر نفسي كثيرا وأشعر أنني خنت أهلي وخنت ذلك الشاب علما أنني لا أستطيع التخلص من التفكير فيه، وعندها تحدثت إليه وأبلغته بأمر خطبتي، قال لي لا أريد أن أربطك بي، لكن إن رغبت في الزواج وأصبحت مستعدة فسوف أتقدم وطلب أن أمهله سنة تقريبا. فماذا أفعل لقد تعلقت به؟

الجواب:

أيها السائلة حفظك الله ورعاك، أولا أنا أريد أن أطمئنك إلى أن الزواج قضاء وقدر، والله لا يقدر لعبده إلا الخير، سواء كان ذلك زواجا أم غيره من المقدورات على الإنسان.. واعلمي أن الإسلام دين يدعو لإقامة الأسرة، وهي لا تبني إلا باختيار صحيح للزوج والزوجة، ولقد وضع التشريع الإسلامي أمام الرجل والمرأة قواعد تنظيمية لاختيار شريك الحياة إن سلكها الإنسان كان الزواج ميسرا، وكانت الأسرة ناجحة بإذن الله تعالى.. وإن حسن اختيار شريك الحياة من أولى الدعائم التي تركز عليها الأسرة، وعلى الإنسان أن يتخذ الأسباب في اختيار شريك حياته.

حاولي أن تفكري في الشخص الذي تقدم لك، فمن يضمن لك صدق الشاب الذي تعرفت عليه في الانترنت؟ ومن يضمن لك رجوعه لك إن كان صادقا؟ فقد يعيشك في أوهام وأحلام ثم يتركك، ثم على افتراض صدقه وافتراض أنه جاد فإن العلاقة التي تمت بينكما علاقة غير شرعية فقد لا يبارك بينكما بسبب هذه المخالفة، ومن هنا فعليك بالتوبة من هذه العلاقة التي لا تليق بك.. وأرى انه إذا كان هذا الشاب الذي تقدم لك يصلح لك، فلا

تتردد في الزواج منه، لعل الله يديم بينكما الحب وتعيشان في راحة واستقرار.. وحتى يزول
عك التفكير السلبي الذي تعاني منه أنصحك بأن تمارسي الرياضة وتشغلي وقت فراغك
بما يرجع عليك بالفائدة، وأن يكون لك برنامج غذائي جيد حتى تقوي ذاكرتك، ولا تجلسي
بمفردك، فحاولي أن تحتكي بالآخرين فالعزلة تجعلك تفكرين في مواضيع الماضي. وبالله
التوفيق .

يرفض الرؤية الشرعية فهل أتزوج به؟

خطبني رجل يرفض الرؤية الشرعية ويرفض أن نتحدث في الأمور المستقبلية التي تمس حياتنا كالعمل وما شابه ذلك، وتمت الموافقة عليه تحت إلحاح من الأهل لأن كل من يعرفه يمدح أخلاقه، لكنني أشعر بأني غير مرتاحة فأنا لا أعرف سوى اسمه وعمره ومهنته وأخلاقه التي يشكرها من حوله، ولم أستطع معرفة شيء آخر عنه حتى من أهله، فالجميع غامضون وأنا محتارة.. سؤالي هل أستمر في هذا حتى الارتباط أم ماذا أفعل؟ أفيدوني يرحمكم الله.

الجواب:

أيتها السائلة حفظك الله ورعاك، اعلمي أن الإسلام قد وضع قواعد تنظيمية لاختيار الزوج والزوجة، إن عملاً بها كان الزواج ميسراً وكانت الأسرة مستقرة بإذن الله تعالى وإن حسن اختيار شريك العمر من أولى الدعائم التي تركز عليها الأسرة. كما أن أمر اختيار الزوج هذا حق لك، وتدخّل الغير يكون بالنصح والمشورة، ولا يكون إلا برضاك، لأنك أنت صاحبة القرار في البداية والنهاية، وأنت التي ستعيشين معه، فينبغي أن تعري في خلقه ودينه؛ لأنهما هما الأساس، ثم تسألين عنه من تثقين فيه من خلال تعامله مع الآخرين، وتصرفاته، ماذا يجب وماذا يكره ومن يصاحب، فكل هذه السلوكيات ستخدمك في حياتك الزوجية، وكذلك تسألين عن جماله هل يتوافر فيه ما يكون سبباً في غض بصرك وتحصين فرجك، وهذا يدخل في باب الاستشارة، أما الأمر الثاني فهو الاستخارة، فحاولي أن تستخيري الله تعالى، فإذا أنت اطمأنت، وارتحت، فتوكلي على الله تعالى. وفقك الله تعالى لكل خير ورزقك بمن تقر به عينك. وبالله التوفيق.

كيف أبرأمي؟

تزوجت من امرأة صالحة والحمد لله، وقد قمنا بالاتفاق على أن تكون حياتنا قدر المستطاع في طاعة الله، فعلى سبيل المثال مشاهدة التلفاز، ليس لدينا سوى قنوات شرعية فقط، لكن وجهة نظر الوالدة أنه ما دام أننا لا نشاهد أشياء تخرج عن الأدب فلا مشكلة، بمعنى أنه لا مشكلة في مشاهدة المسلسلات والبرامج الأخرى.. وطبعاً هذا الأمر يؤثر سلباً على زيارة والدتي لنا وخصوصاً أن والدي متوفى وأنا أريدها أن تجلس في بيتي لرعايتها وبرها، ولكن كلما أتت عندنا أحس أنها تشعر بالانكئاب وتريد الرجوع لمنزلها حيث تعودت على مشاهدة التلفاز، وللأسف الشديد زوجتي من النوع قليل الكلام الذي لا يستطيع فتح موضوعات، وأنا بصراحة أشعر بضيق شديد ولا أعلم كيف أقوم ببر والدتي حيث إن زيارتي لها ليوم أو اثنين في الأسبوع، ولا أستطيع أكثر من ذلك لظروف عملي، وأحس دائماً بالتقصير.. فماذا أفعل؟

الجواب:

أخي السائل حفظك الله ورعاك، هنيئاً لك بزوجتك وهنيئاً لزوجتك بك، وأسأل الله تعالى أن يديم بينكما الحب والمودة والرحمة، وأن يثبتكما على الحق. أنت تعلم أخي الحبيب أن حق الوالدين يأتي بعد حق الله، والله سبحانه تعالى جعل مكانتهما رفيعة حينما قال: (وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا) . سورة الإسراء: ٢٣. فمطلوب منا أن نحسن إلى والدينا مهما فعلاً معنا؛ لأننا لا يمكن أن نكافئ فضلهما وحقهما مهما فعلنا من معروف.

أما بالنسبة لموضوع جهاز التلفاز فلا أراه مشكلة عويصة تحتاج إلى كل هذا التفكير، فأنت وزوجتك والله الحمد لكما نظام خاص في مشاهدة القنوات التلفزيونية، والوالدة لها نظام معين في مشاهدة التلفاز، فليس هناك مانع أن ترضي والدتك وتفتح لها بعض القنوات الإخبارية مثل قناة الجزيرة، والقنوات الهادفة مثل قناة المجد أو قناة الرسالة، وهناك أيضاً بعض القنوات التربوية الهادفة وفيها مسلسلات هادفة مربية، وبهذا تكون قد أرضيت ربك ومن ثم أرضيت والدتك، ولم تخسر زيارة والدتك، وحاول أن تفهم زوجتك أن تراعي كبر سن والدتك، فالكبير يجب أن تكون له رعاية خاصة سواء من الناحية الفكرية أو السلوكية. وبالله التوفيق.

كيف أخشع في الصلاة؟

أحب الصلاة لكنني عندما أذهب للصلاة لا أشعر بالسعادة التي كانت تغمرني سابقا، ولا أركز في القراءة أو الركوع والسجود، وفي كل مرة أقرر الخشوع ولكنني أخشع في ركعة واحدة أو صلاة واحدة. وكذلك أشعر بخوف شديد من أن أنحرف مع أنني أدعو الله ولكنني أخاف كثيرا.. أرجو منكم نصحي وإرشادي وجزاكم الله خيرا.

الجواب:

أيتها السائلة حفظك الله ورعائك، اعلمي أن أهم أمر في الصلاة هو الخشوع، والخشوع هو الخضوع والسكون والتذلل لله رب العالمين، وهو إقبال المؤمن على ربه، والإقرار بالعبودية له سبحانه، وتطهير النفس والقلب مما سواه، وشغلها بذكره سبحانه وتعالى. وهذه بعض الخطوات التي تعينك على الخشوع في الصلاة بإذن الله تعالى:

- ١- لا تصلي بحضرة طعام.
- ٢- لا تصلي وأمامك شيء يشغلك.
- ٣- لا ترفعي رأسك إلى السماء في الصلاة.
- ٤- لا تلتفتي عن يمينك وشمالك في الصلاة.
- ٥- لا تشبكي بين أصابعك، ولا تفرقعها في الصلاة.
- ٦- اقرئي في سير الصالحين عن خشوعهم في الصلاة.
- ٧- تأملي في كل آية تقرئينها حتى يخشع قلبك، وإذا خشع قلبك خشعت جوارحك.
- ٨- استحضري عظمة الله تبارك وتعالى.
- ٩- توقعي أن الصلاة التي تصليها هي آخر صلاة لك في الدنيا.
- ١٠- تخيلي وأنت تصلين أن الجنة عن يمينك والنار عن شمالك والقبلة أمامك والموت من ورائك والصرات تحت قدميك والله يراقبك.

واعلمي أنه إذا صدق الإيمان وصحت العزيمة فبإذن الله تعالى ستخشعين في الصلاة وسيخشع فيها قلبك، فالخشوع في الصلاة يبدأ مع النية الصادقة والعزيمة الجادة.

ودائماً ليكن باب الأمل مفتوحاً، وأنتك في جنب الله وكنفه، فلما الخوف! فمن كان في حفظ الله ورعايته وطاعته، فلا يخاف من إنس أو جن، وأنصحك دائماً بكثرة قراءة القرآن، اجعليه ديدنك في الحياة، بالإضافة إلى الأذكار صباحاً ومساءً، فبإذن الله تعالى ستشعرين بالراحة والسعادة والاطمئنان، ويزول عنك الخوف والقلق. وبالله التوفيق.

لا يوجد تفاهم بيننا

تزوجت منذ أكثر من أربعة عشر عاماً ، بدأت أحس منذ البداية بعدم التوافق بيننا، كنت ألعن الشيطان وأقول الفراق ليس حلاً، لكن استمر الوضع وبكل أمانة ازداد الحال سوءاً بعد أن كنا نكتم خلافاتنا الكثيرة جداً عن الأبناء بأن ظهرت تلك الخلافات على السطح وصار نقاشنا أمامهم، كما أنها تتعالى علي دائماً لهذا أبغضها ولا يربطنا سوى الأبناء فلا أريدهم أن يعيشوا مشتتين.. فأنا صراحة لا أرغب في استمرار الحياة معها لكني أعلم بأن الفراق سيدفع ثمنه الأبناء فماذا أصنع؟

الجواب:

أخي السائل حفظك الله ورعاك، من خلال سؤالك وضعت يدك على المشكلة، وأنت تعرف أن أهم شيء في العلاج هو كشف المشكلة وتشخيصها، وأنت ولله الحمد ذكرت سبب الفراق العاطفي الذي بينك وبينك زوجتك، وعلمت أيضاً العواقب التي ستجنيها إذا أنت طلقت زوجتك، وكما قلت سيدفع الثمن أولاً وأخيراً الأولاد... ولهذا أريدك أخي الفاضل أن تفكر تفكير العقلاء، ولا تقدم مصلحتك وراحتك على مصلحة الأسرة، فلا بد لكل واحد منكما أن يضحي وأن يتنازل عن أمور من أجل مصلحة الأسرة وراحتها.

أخي الفاضل، مهما كرهت زوجتك فستبقى أم أولادك، وكذلك العكس مع زوجتك مهما فعلت أنت فستبقى أبوهم. وهنا مطلوب استخدام العقل وليس العاطفة، فالفراق بين الزوجين يعتبر بداية تصدع البيت الزوجي، ولن يستفيد أحد من هذا الفراق، والخسارة كلها سترجع على الأولاد أولاً ثم عليكما. ولهذا أريدك أن تتريث ولا تستعجل، وحاول معالجة الأخطاء السابقة التي وقعت سواء منك أو منها، فكل إنسان منا معرض للخطأ، وبمعالجة الخطأ ستتغير النفوس للأحسن بإذن الله تعالى.

حاول أن تغير نظرة البغض إلى نظرة الحب، وتذكر قول الله تعالى: (وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ).
سورة البقرة: ٢١٦.

لا تيأس، واجتهد قدر المستطاع، وتذكر دائماً أن لك أبناء، فأنت مسؤول عنهم أمام الله تعالى، ولتكن أنت صاحب المبادرة في الإصلاح والتغيير.

عليك بالدعاء والتضرع لله بأن يصلح لك زوجتك، ويجعل بينكما المودة والرحمة، ثم عليك بأن تتقرب إليها وتعاملها باللطف والاحترام، عاملها بما تحب أن تعاملك به، تبسم لها وشاورها في أموركما، وقدم لها هدية، وتجاوز عن تقصيرها لتتجاوز عن تقصيرك، وتذكر أجر الصبر واحتساب الأجر وبالله التوفيق.

علاقة من خلال الفيس بوك

لا أدري من أين أبدأ، ولكن مشكلتي أنني يتيمة الأبوين ولا أجد أحدا بجانبني، أعيش وحيدة، أريد من يسأل عني، لقد تزوج إخوتي ولم يبق غيري، أنا في حاجة دائما إلى العطف والحنان، أحتاج الى من يشعر بي ويحتويني، فلم أجد لي غير صفحة كبيرة على الفيس بوك، صفحة دينية أدعو الناس إلى الدين إلى أن وقع في طريقي شخص لا يصلي وحياته مليئة بالهموم والمتاعب، ظلمت أوجهه إلى طاعة الله، وقد فوجئت به بعد فترة يقول لي إنه يحبني ويريد الارتباط بي، وظل يكتب لي وأنا أصده إلى أن دخل الشيطان وجعلني أبادله نفس الشعور مع علمي أن ما أقوم به خطأ، فقررت الابتعاد عنه لكنني لا أستطيع فأنا متعلقة به، فلا أدري ماذا أفعل، وهو مضاف عندي كصديق وأريد أن أحذفه ولا أستطيع، لا أدري ماذا حل بي، فأنا أصوم وأقوم الليل وأبكي بين يدي الله وفي نفس الوقت أعصي الله.. بالله أفيدونى وفقكم الله.

الجواب:

أيها الفاضلة حفظك الله ورعاك، أسأل الله تعالى أن يثبتك على طريق الحق ويعينك على خدمة الآخرين.. اعلمي أن الإيمان يزيد وينقص، يزيد بالطاعات وينقص بالمعاصي، وكل منا معرض في حياته إلى المشاكل والابتلاءات، ولكن الكيس الفطن من يتجاوزها ويتعامل معها بحكمة، فأنت تريد الخير للجميع، ومقصودك توجيه الناس إلى طريق الخير والصلاح، ومطلوب من كل مصلح أن يحصن نفسه أولا وأن يقبها من المغريات. ولقد كانت عملية الإصلاح والتوجيه منك كشابة مع شاب غير صحيحة، وكان من الأولى أن يكون توجيهك ودعوتك لبنات جنسك من الإناث؛ حتى لا يطمع فيك أحد. وعليك أن تستغفري الله وتتوبى إليه وتطلبى منه العون والسداد، وأن تواصلى مسيرتك في تقديم الخير لبنات جنسك، وأن تحافظي على ما وفقك الله له من صلاة وصيام وقيام وطاعة، فهذه الهمة العالية تغبطين عليها، وصاحب الهمة العالية لا يهزم أو ييأس، فتفاءلي دائما بالخير والنجاح.

وأما هذا الشاب فاقطعي علاقتك به، واحذري من استمرار الاتصال، واحذفيه من القائمة، واطلبي منه إن كان صادقا في الزواج منك أن يتقدم لخطبتك وإنهاء إجراءات الزواج، ثم اعلمي أن من ترك شيئا لله أبدله الله خيرا منه. وبالله التوفيق.

أريد الزواج من ابن عمي !!

أنا فتاه غير متزوجة، قدر الله لي أن يتعلق قلبي بابن عمي، فقد تعلق قلبي به تعلقا شديدا حتى أنني لا أنام إلا وصورته أمامي.. كانت آمالي أن يتقدم لي، انتظرتة كثيرا حتى جاء ذلك اليوم الذي أتاني الخبر فيه كالصاعقة: ابن عمك فلان تزوج...! تماسكت في وقتها وتحاملت على نفسي لأن حبي له لا يعلم به أحد سوى خالتي، فلم أخبر أحدا بمكانته عندي.. جرت الأيام سريعا وأنا أحاول أن أتأساه، حتى جاء موعد زفافه الذي كان أتعس أيام حياتي، اعتصرت ألما وحزنا ولكن ماذا عساي أن أفعل، مر على زواجه حتى الآن سنتان وأنا لا أزال في حزني وكمدي، فسألت حالتي النفسية.. أرجوكم ماذا أفعل؟

الجواب:

أيتها الفاضلة حفظك الله ورعاك، اعلمي أن أمر الزواج قضاء وقدر، والإنسان لا يأخذ أكثر مما قسم الله له، فلم الحزن والأسى أيها المؤمنة..؟
أكثرني من الدعاء لنفسك بأن يعوضك الله خيرا منه، وأن يرزقك الزوج الصالح الذي يملأ قلبك حبا وسعادة، وتأكدي تماما أن الله لا يختار لعبده إلا كل خير، ففي الحديث الشريف: "عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له".

أغلقني باب الماضي، وافتحي بابا للمستقبل المشرق بإذن الله تعالى، انسي هذا الأمر جملة وتفصيلا، وكوني واثقة بنفسك، فأنت مازلت صغيرة، والمستقبل أمامك مشرق. فقط تحرري من قيود الماضي، ولا تتظري للحياة بمنظار أسود، فسلمي الأمر لله، ولا تتظري إلى الخلف، واهتمي بمستقبلك وبياتك، فالدنيا لم تتوقف، وأنت تعلمين أن الحزن والأسى لن يرجع لك هذا الشاب، والخير سيأتيك عن قريب بإذن الله تعالى، فتفاءلي بالخير تجدينه إن شاء الله تعالى.

أبي يعاملني وزوجتي معاملة سيئة

أطلب منكم العون والتوجيه، فقلبي يحترق والحزن لا يفارقني، وأنا راض بقضاء الله وقدره، لكن أريد توجيهكم ونصحكم حتى يذهب هذا الحزن الذي يطاردني والهـم الذي أعيانني منه. مشكلتي أن والدي يكره زوجتي بدون سبب، نصله أنا وزوجتي وأطفالي لكن لا يستقبلنا استقبالا حسنا، ويدعي علي ويسبني بألفاظ جارحة. وللعلم والدي هداه الله سليط اللسان، وكلامه الجارح صار يتعب نفسي.. أفيدوني جزاكم الله خيرا.

الجواب:

أخي الفاضل، أسأل الله تعالى أن يوفقك لبر والدك والإحسان إليه، وأن يصلح حاله، ويؤلف بينكما على طاعته ومرضاته..

أيها السائل، إن ما تعاني منه قد يكون مرده إلى شعور والدك بالغيرة من الزوجة، أو بفقدانك بعد الزواج، وهذا الشعور يلحق بعض الأمهات والآباء بعد زواج الأبناء.. واعلم أخي أنه ينبغي عليك طاعة والدك وإرضائه، وفي نفس الوقت الإحسان إلى زوجتك والمحافظة على مودتها والتقرب منها، وهو أمر ليس بالمستحيل على المؤمن، وفيه من الأجر والثوبة من الله سبحانه وتعالى ما يجعلك تتغلب على مرارته، ولهذا مطلوب منك أن تقوم بما يلي:

- أن تجتهد في الإحسان إلى والدك وإكرامه، والاهتمام به، وإشعاره بأنك حفي به، حريص على تلبية احتياجاته.

- تجنب الثناء على زوجتك أو الاهتمام بها أمام والدك، مع إعطاء الزوجة حقها من الإحسان والإكرام، لكن بعيدا عن نظر الأب، إلى أن تتحسن حالته، ويدرك الأمور على طبيعتها.

- ترغيب الزوجة في التقرب من الأب، بالكلام والاهتمام والإهداء ونحو ذلك.

- الصبر على ما يصدر من والدك من سب وشتم وطرد، فإنك مأمور ببره، ولا يجوز لك أن تقابل إساءته بمثلها، فإن صبرت على ذلك، فأبشر بالفرج، فإن العاقبة للصابرين،

وإن النصر مع الصبر، وإن مع العسر يسرا، وقد قال الله تعالى: (وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ). سورة

فصلت: ٣٤.

- الدعاء لوالدك بالتوفيق والهداية والاستقامة والصلاح، فإنه أحق الناس بدعائك وإحسانك، وانك مهما قدمت لن تجزيه على معروفه وسابق إحسانه.

- احرص أن تكون قدوة صالحة لإخوانك، فإخذوا عنك الطريقة الحسنة في معالجة هذه المشكلة التي قد تحدث لهم بعد زواجهم، فلتكن مثالا للصبر والإحسان والبر، واحذر أن يستدرجك الشيطان للتأفف أو التضجر فإنك لن تجني من وراء ذلك خيرا، قال الله تعالى: (فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٌ وَلَا تَتَهَرَّهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا). سورة الإسراء: ٢٣.

فلا تيأس أخي الفاضل واطلب من الله تعالى السداد والتوفيق والمعونة. وبالله التوفيق.

حواجبي كرهتني في شكلي

مشكلتي أن لدي حواجب مقرونة وكثيفة في الوسط وذلك ما كرهني في المرأة، ما عدت أحبها وأتجنب رؤيتها لأنها تصيبني بالإحباط وتسبب لي الاكتئاب، وأنا لا أرغب في النمص لكني أريد أن أبدو جميلة، يقهرني أن يكون للأخريات حواجب خفيفة وجميلة وهن جميلات ومع ذلك ينمصن، ماذا أفعل؟.. وكيف أقتع نفسي أنني جميلة.. لقد تعبت.. أكتب لكم وأنا أبكي.

الجواب:

أختي الفاضلة: كوني متفائلة مبتسمة للحياة راضية بقضاء الله وقدره، فحزنك ويأسك وقنوطك وبكاؤك لا يغير شيئاً، وما أحلى أن يرضى الإنسان بقضاء الله وقدره، ذلك أن المؤمن الحقيقي هو الذي يرضى بما قسم الله له، ولا يجزع ولا يقنط. واعلمي أيضاً أيتها الفاضلة أن الجمال ليس جمال الشكل فقط، وإنما جمال الأخلاق وجمال السلوك، وهو الأهم. جمالك يكمن في أن تحافظي على أنوثتك كامرأة. ابترمي، فالدنيا لا تستحق الحزن والنكد. ثم إن كان شكل حواجبك بالصفة التي ذكرت فلا مانع شرعاً أن تقومي بتعديلها وتجميلها بحيث تكون على شكل الحواجب الطبيعية لعموم النساء، وبذلك تتخلصين من الأمر المسبب للاحتقان والتعب النفسي. وبالله التوفيق.

أعيش بلا هدف

عمري ٢٧ سنة، يئست من الحياة، ليس عندي أي أمل في الحياة، صرت إنسانة متشائمة جدا، لا أشعر برغبة في النجاح أو التميز بينما كنت سابقا حريصة على الدراسة والتفوق، تركت الصلاة وصرت أسمع الأغاني. لقد تغيرت للأسوأ. الدنيا ظلام، لا شهادة ولا وظيفة ولا شيء. إنسانة بلا هدف.. تعبت من البكاء والحزن فماذا أعمل؟

الجواب:

أيتها الفاضلة، لما قرأت مشكلتك عرفت من خلالها أنك تريدين أن تحققي النجاح وتصعدي سلم المجد، ولكن المشاكل التي تواجهك هي التي تقف عائقا في وجهك. أنت شابة في مقتبل العمر عندك طموح وأهداف، فلا تيأسي ولا تعجزي، حاولي أن ترمي المشاكل وراء ظهرك وتسيرى نحو الأمام، اقرئي سير الناجحين والناجحات، ستجدين كيف تعبوا في حياتهم وواجهوا المخاطر والمشاكل حتى وصلوا إلى درجة النجاح والعلو. أنصحك أن تلتزمي الذكر والدعاء والاستغفار، واسمعي إلى قول النبي صلى الله عليه وسلم: "من لزم الاستغفار جعل الله له من كل ضيق مخرجا ومن كل هم فرجا ورزقه من حيث لا يحتسب". سنن أبي داود: ١٣٠٠.

واحذري لصوص الطاقة الذين يريدون أن يسلبوا منك حب العمل وحب النجاح وحب الصعود إلى المجد، ومن بين هؤلاء اللصوص، تشتت الذهن، وهذه هي المشكلة الأساسية التي تعاني منها، فعدم ترتيب أولوياتك وترتيب حياتك، وإعطاء الأولوية للأمور حسب الأهمية هي سبب مشكلتك، فلا تشغلي نفسك بما ليس مفيدا لك، وتذكري دائما قول النبي صلى الله عليه وسلم: "من أصبح معافى في جسده آمنا في سربه عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها". حلية الأولياء لأبي نعيم: ٧٢٤٠.

حاولي أن تعززي الثقة بالله تعالى ثم بنفسك، فأنت لديك من القدرات والمهارات ما تستطيعين بها أن تقدمي الكثير لنفسك ولأسرتك ولوطنك ولأمتك ولكن بشرط أن تتبعدي عن اليأس والقنوط وكذلك التمني، فالتمني والخيال والحلم لا يأتي بشيء بدون العمل.

وما نيل المطالب بالتمني ولكن تؤخذ الدنيا غلابا

وما استعصى على قوم منال إذا الإقدام كان لهم ركابا

واسمعي إلى قول ابن القيم رحمة الله عليه: " النفس فيها قوتان: قوة الإقدام، وقوة الإحجام. فحقيقة الصبر أن يجعل قوة الإقدام مصروفة إلى ما ينفعه، وقوة الإحجام إمساكا عما يضره".

وعليك أختي الفاضلة باتباع الخطوات التالية حتى تستطيعي بإذن الله تعالى أن تخرجي من أزمته:

- عليك بالتوجه بالدعاء الخالص بأن يوفقك الله تعالى ويعينك على تخطي الصعاب.

- عليك بإيقاظ ضميرك فهو جهازك الذي يحركك إلى النجاح.

- عليك بصحبة الخيرات الناجحات ذوات العزيمة والإرادة القوية.

- لا تبني حياتك على التسويف، ولكن تعلمي أن تنجز العمل في وقته.

- حاولي أن تواجهي ضعف الإرادة بقوة العزيمة والشجاعة.

وبالله التوفيق.

أحب أخت طليقتي

كنت عاقدا على فتاة منذ سنة، وقبل الفرح بشهر حصلت مشاكل وانفصلت عنها، وكانت لديها أختٌ متزوجة انفصلت أيضاً عن زوجها، وعندها ولد، وكانت بالنسبة لي كأختي، وكنت أحترمها جدا، وبعد أن انفصلت عن أختها بشهر كلمتني، وقالت لي: لا تزعل كل شيء نصيب. ومن بعد هذا اليوم اقتربت منها، وحصل الذي لم أكن أريده أن يحصل، وهو أنني أحببتها، وأصبحت كل حياتي، وصارحتها بطريقة غير مباشرة، وشعرتُ أنها أيضاً تبادلني نفس الشعور. فكرت أن أبتعد لكنني لم أستطع، وصرت أغار عليها جدا. إنني مستعدٌ لأن أتحدى الدنيا لأجلها، لكن أهلي لا يمكن أن يوافقوا على أن أتزوج امرأة كنت خاطبا أختها من قبل، وأيضا كانت متزوجة، كما أنني لو تزوجتها سيقول الناس كان بينهما شيء، وأهلها أيضاً قد يقولون مثل هذا. لكن يعلم الله أنها كانت مثل أختي عندما كنت خاطبا لأختها، وهي إنسانة محترمة جداً، وأتمنى أن أعوضها عن حياتها والعذاب الذي مرت به. لا أعرف ماذا أعمل؟ حياتي متوقفة، ولا أستطيع أن أعمل، ولا أفكر في شيء إلا فيها. أرجوكم ساعدوني حتى أخرج من هذا الذي أنا فيه وجزاكم الله خيراً

الجواب:

أخي السائل حفظك الله ورعاك، احمد الله تعالى على كل حال، في السراء والضراء، في الضيق وفي الفرج، واعلم أن الأمور تسير بتدبير من الله سبحانه وتعالى، فالشيء الذي حدث كان تدبيراً من الخالق سبحانه وتعالى، فعليك أن ترضى بقضاء الله وقدره حتى تسمو وتصفو نفسك وتطمئن وترتاح، وتقول دائماً الحمد لله على كل حال، فقد يسبب زواجك من البنت التي انفصلت عنها توتراً ومشاكل، وقد لا تهنأ بهذه الزواج.

وأما الشطر الثاني من سؤالك، وهو تعلقك بأخت طليقتك، سواء بقصد أو بغير قصد، فقد يولد في نفس طليقتك نوعاً من العدوانية والكراهية لأختها، ولا تنس أنك تتعامل مع بشر، بالإضافة إلى نظرتك أنت لهذه الفتاة بعدما تركت أختها، فإن صورتها قد تذكرك بالحبيب الأول، فيصبح لديك ازدواجية في الحب، وصورة تذكرك بالماضي. وربما قلت لي أنك نسيت

المرأة الأولى، لكن هذا صعب، فحركات وسكنات وكلمات ونبرات المرأة الثانية لابد أنها سوف تذرك بالأولى، فهما أختان، وكذلك من الناحية الاجتماعية، فإن نظرة المجتمع من حولك والمتمثل في أسرتك وأسرة المرأة والأقارب والأرحام والمعارف، هؤلاء جميعا سيدخلهم الشك والريب بأن سبب تركك لزوجتك لم يكن إلا بسبب علاقتك بأختها، وسيكثر الحديث والظنون السيئة وأمراض القلوب وتكون أنت السبب في ذلك، والانسان مطالب شرعا وعرفا وعقلا أن يتجنب ما يسيء لسمعته أو يجرح كرامته أو يثير عليه الشبهات، يقول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم: " من اتقى الشبهات استبرأ لعرضه ودينه ومن وقع في الشبهات وقع في الحرام ". مشكل الآثار للطحاوي: ٦٣٨.

ولا تتسى أخي الفاضل أيضا رضا الوالدين عن هذا الزواج، فهو من أهم المهمات، فلا تخسر رضاهما وبرهما وحبهما لك من أجل إرضاء عاطفتك وغريزتك. ولهذا أنصحك أخي الفاضل بأن تغلق هذا الباب ولا تفكر فيه، واطلب من الله تعالى العون والسداد، وأن يوفقك في إيجاد الزوجة الصالحة التي تقر بها عينك وعين اسرتك، ويكون منشأ هذا الزواج صحيحا واضحا لا غبار عليه ولا مشاكل فيه، حتى تعيش الأسرة في سعادة، وإذا أمكن الابتعاد كلياً عن هذه الأسرة فهو الأفضل. والله أعلم.

قبل الدخلة غير متفقيين!!

مر على عقد قراني على زوجتي حوالي ٨ شهور، وفي البداية كنا مندفعين لكي نصبح مع بعض، ولكن في الفترة الأخيرة واجهتنا ظروف صعبة أدت إلى تأخير العرس فأصبنا بملل، وأصبنا نحاسب أنفسنا على أشياء تافهة، وصرنا نمارس العناد ضد بعضنا، وهي تتهمني بأني قد تأثرت بأفكار أصحابي في النظرة السلبية للمرأة، بينما أنا أرى أنني أنا الرجل والزوجة ينبغي عليها أن تطيعني.. فيماذا تتصحوني؟

الجواب:

أيها السائل حفظك الله تعالى، بالنسبة لعلاقتك مع زوجتك ينبغي أن تكون مبنية على قاعدة صحيحة صلبة؛ لأن البناء لا بد أن يكون مبنيا من البداية على قواعد صلبة.. واعلم أن العلاقة بين الزوجين لا تبنى بأوامر ونواه، ولكن الحياة الزوجية مبنية على الحب والمودة والرحمة، والله تعالى سماها "سكناً" لأن فيها يسكن الزوج إلى الزوجة، والزوجة تسكن إلى الزوج، فإذا أنت أعطيتها هذه المشاعر فستبادلك نفس الشعور.. ولا تنس أن هذه الزوجة ستصبح أما لأولادك، فأكرمها وارفع من شأنها، وعاملها بالحسنى، فالمرأة حساسة المشاعر، إذا أنت عرفت كيف تتعامل مع هذه الشخصية بلطف وحسنى فستكسب ودها واحترامها وطاعتها لك.

واعلم أنه ما كان الرفق في شيء إلا زانه وما كان العنف في شيء إلا شانته، فعليك بالرفق مع زوجتك، ولا تسمع لكلام الآخرين، اجلس مع زوجتك وحاورها بالهدوء، فالحوار الأسري الهادئ هو الذي يبني الأسرة السعيدة ويبعد أسباب القلق والصراع الزوجي وبالله التوفيق.

الحياة صعبة

الحياة صعبة جدا، ونحن مغتربون ويجب أن نعمل لنعيش، فالحياة أصعب لا تطاق؛ لأننا لا نرى بعضنا، فزوجي يخرج من الفجر ولا يرجع إلا متأخرا ليلا أعمل له العشاء وننام لأنني أكون مجهدة من أعمال البيت والأطفال، فما نصيحتكم لي أنا تعبانة جدا، كيف نقضي أوقاتنا جميلة؟.

الجواب:

الحياة أختي الكريمة تحتاج إلى صبر ومجاهدة واستعانة بالله عليها، وما دام زوجك يتعب ويشقى من أجلكم فلا بد أن تعينيه، ولا بد لكم من وضع برنامج أسري يريحكم، فالعشوائية لا تنتج إلا الفوضى، فكلما قمتم بترتيب أموركم وتوزيع مهامكم ووضع برنامج ومخطط لحياتكم كلما أحسستم بالراحة وسمت ارواحكم للأفضل، وهذا سينعكس بلا شك على حالتكم النفسية والمزاجية كعائلة تريد ان تسعد في حياتها.. حاولوا أن تعيشوا سعداء باجتماعكم مع بعض، وليس بالضرورة الخروج الدائم من البيت، إذ ان اجتماعكم وجلوosكم مع بعض في البيت على مائدة واحدة، وحوار عاطفي هادئ يزيد من قربكم ويخفف متاعب الحياة اليومية عليكم.

استعينوا بالله واسألوه التوفيق والحفظ، وأدوا الحقوق التي كتبها عليكم من صلاة وغيرها، فإن ذلك يجلب البركة في الوقت والعمر، وأكثروا من الذكر فيه تطمئن القلوب كما قال تعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) . سورة الرعد: ٢٨ .
وبالله التوفيق.

أخاف أن أجرح مشاعرها

أنا في الخامسة عشرة من عمري، تعرفت على فتاة عن طريق الفيس بوك، والحقيقة هي التي بدأت التعارف، وأنا كنت أعرفها من قبل، فهي زميلتي في الدراسة، ولكن لم أكن أعرفها عن قرب، وكانت تخاطبني على الفيس بوك، وأخبرتني بحبها لي وأنا أحببتها أيضا، ولست اسأل هنا عن حكم الحب بين شاب وفتاة قبل الزواج، فأنا أعرف أنه لا يجوز، وقد أخبرتها أن هذا الحب لن ينفعنا بشيء، وسيعود علينا بالضرر فقالت لي أننا لا نفضل الخطأ وأن الحب طالما أنه بأدب واحترام ليس فيه شيء، ورغم أنني أعرف أن كلامها خطأ لكنني تقبلته حتى لا أجرحها، فأنا أخاف على مشاعرها وقد أخبرتها بأني لا أقبل على أختي أن تحدث شابا كما أنني أتضايق جدا لأنني أشعر أنني بكلامي لها أعصي الله.. أريد أن أعرف كيف أقطع هذا الحب بدون أن أجرحها، فمشاعرها صادقة جدا.

الجواب:

أيها السائل حفظك الله ورعاك، لقد فرحت كثيرا عندما قرأت استشارتك، وعلمت أنك شاب تريد النجاة وتريد الخير لنفسك. لقد أجبته على أسئلتك بنفسك، فأنت بحمد الله تعرف الذي يضرك والذي ينفعك، وهذا دليل على وعيك، ولقد عملت بحديث وابصة الأسدي رضي الله عنه: " استفت نفسك، استفت قلبك، يا وابصة ثلاثا البر ما اطمأنت إليه النفس واطمأن إليه القلب، والإثم ما حاك في النفس وتردد في الصدر، وإن أفتاك الناس وأفتوك ". سنن الدارمي: ٢٤٥٣.

وأنت ترى أن علاقتك مع هذه الفتاة علاقة مشبوهة فيها مخالفة شرعية، ولم يطمئن لها قلبك، فلماذا تتردد في قطعها. حاول أن تفهمها أن هذه العلاقة قد تتحول إلى أمور لا تحمد عقباها، فلا تترك للشيطان مجالا أن يضيع حياتك، واعلم أن جرح المشاعر أهون من جرح الكرامة والعفة والشرف والأمانة والدين. وبالله التوفيق.

أهل زوجي يصرون على طلاقي

بعد خلاف بيني وبين زوجي أصر أهله على تطليقي، وأنا الآن في بيت أهلي بانتظار أن يهدأ أهله ويقبلوا بعودتي، لكن الفترة الزمنية تزداد وقد بدأ أهلي بالتذمر، فأنا الآن لست مطلقة ولست مع زوجي، مع أنه لا يغيب عني أبداً ويحاول جاهداً تعويضي عن هذا الوضع، مع تأكيده لي أنه لا يريد تطليقي ويريدني معه دائماً، علماً أن زوجي لا يعمل وليس لنا دخل إنما يأخذ مصروفه من أهله وأنا مصروفي ومصروف ابني من أبي فيماذا تتصحوني... مع خالص الشكر والاحترام.

الجواب:

أشكرك أختي السائلة على تواصلك معنا، وكل عام وأنتم بخير، وتقبل الله منا ومنكم صالح الأعمال.. اعلمي ببارك الله فيك أن بناء الأسرة الناجحة يحتاج إلى جهد وتعب وصبر وتحمل وتغاض عن الأخطاء، وعدم حمل الحقد للطرف الثاني، بالإضافة إلى أن أهم قاعدة للبناء الأسري هي تقوى الله سبحانه وتعالى والالتزام بدينه، بينما هدمها سهل، فالذي بني في سنوات قد يهدم في لحظة، والمواقف التي تمرين بها أنت زوجك هي عبارة عن اختبار وابتلاء يحتاج من الزوجين إلى الصبر والركون إلى الله تعالى، بالإضافة إلى استشارة أهل الرأي والعلم والخبرة، فالعلاقة الزوجية تبنى على الحب والمودة والتفاهم، فلا ينبغي أن تهدم بسبب خلاف أو سوء فهم أو خصومة.

واعلمي أيتها الفاضلة أن كل إنسان يحمل في طياته إيجابيات وسلبيات، لكن المشكلة أن البعض ينظر إلى السلبيات أكثر من النظر إلى الإيجابيات، وينسى قول الله تعالى: (ولا تسوا الفضل بينكم). سورة البقرة: ٢٣٧. فعلى كل طرف أن يتحمل الآخر، كما يجب على الزوجين أن يعلموا أن أسرار البيت أمانة لا يجوز إخراجها أو إظهار المشاكل إلى الآخرين وإن كانوا من الأقارب فإن ذلك من أكثر الأسباب التي تؤدي لهدم الأسرة وتضييع الأبناء.

ولتكن الخطوة الأولى في تصحيح المسار هي الرجوع إلى الله تعالى وطلب المعونة منه، ثم لا بد من تحسين العلاقة بينك وبين أهل زوجك، فحاولي أن تجلسي مع زوجك وتفتلي دور الحوار الزوجي وتطلبي منه أن تناقش المشكلة التي كانت السبب وراء الجفاء الذي بينك وبين

أهل الزوج، ومحاولة حلها بما يتناسب والبيئة والثقافة والوضع الاجتماعي. وبإمكانكما أيضا إدخال أطراف أخرى من الأهل إذا رأيتما أنهم يستطيعون التدخل الإيجابي. شجعي زوجك على العمل، واغرسى فيه روح الجد والنشاط ، وأشعريه بالمسؤولية الأسرية، وأنتك وولدك تحت مسؤوليته وهو الذي يجب عليه ان يتحمل مصروفكما، فالكسل لا يأتي بخير أبدا.. توجهي إلى الله تعالى بالدعاء أن يصلح بينك وبين زوجك وأهله، وأن يبعد عنكما الشقاق والصراع. وبالله التوفيق.

أعاني من صراع نفسي

أعاني من صراع نفسي منذ سنة وذلك بعد أن توفي زوجي: هل قصرت؟ هل أخطأت؟ لم أكن مقصرة.. لقد قلت.. لقد فعلت.. وكل ذلك يؤرقتني فلا أشعر بالراحة من كثرة التأنيب، كما أنني أعيش معاناة أخرى، وهي الفراغ على الرغم من أن لدى خمسة أبناء أحاول مراعاتهم وتوفير متطلباتهم وملء الفراغ الذي تركه والدهم، ولكن أشعر بفراغ قاتل فأحاول شغله بالجلوس على النت ولكن بلا جدوى، فألجأ إلى البكاء، وأحياناً ينتابني شعور بأنني أريد الهروب من البيت.. أرجوكم ساعدوني.

الجواب:

أختي السائلة حفظك الله ورعاك، تذكري عفو الله وكرمه وجوده، فهو أرحم الراحمين، وهو يجيب المضطر إذا دعاه ويكشف السوء، ولا يخيب من رفع يديه وطلبه بلهفة وشوق وإلحاح.

أختي الفاضلة لا تيأسي ولا تقنطي من رحمة الله، واسمعي إلى قول الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم عن صهيب رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "عجبا لأمر المؤمن، إن أمره كله خير، وليس ذلك إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له". صحيح مسلم: ٥٢٢٢.

واعلمي أن في هذه الدنيا منغصات كثيرة، والإنسان في هذه الحياة بين نعمة من الله سبحانه وتعالى من صحة ومال وأمن، وبين ابتلاء من نقص في الأنفس والأموال وما يصيبه من التعب والنصب، ولكن المؤمن أمره عجيب كما وصفه الرسول صلى الله عليه وسلم، فهو إن أصابه خير شكر الله تعالى بقلبه ولسانه وجوارحه، لأنه يعلم أن هذه النعم هي من الله سبحانه وتعالى، وإن أصابته ضراء في أمر من أمور الدنيا صبر، وأنت ولله الحمد رزقت بخمسة أولاد، لعل الله تعالى يجعل لك فيهم البركة والخير، واعلمي أن تربية الأبناء مسؤولية عظيمة فاجتهدي في ذلك واحتسبي الأجر.

أيتها الفاضلة، لا تحاولي أن تكثري اللوم على نفسك، فكثرة اللوم يضعف من شخصيتك، ويؤدي بك إلى القلق والحزن والاكتئاب، ولكن دائما أعطي نفسك الأمل، ودليها

على طريق الخير، وعيشي حياتك سعيدة، فأنت بخير ولله الحمد، تحتاجين فقط إلى نوع من الراحة والاطمئنان، وبإذن الله تعالى سيتحسن مزاجك وتستقر حالتك النفسية، فأنت لا تعيشين صراعا نفسيا، ولكن هو نوع من الانهزام النفسي بسبب ضعف شخصيتك وعدم مقاومة الظروف الخارجية، وعلاج كل هذا بتقوية الإيمان بالله أولا والاستعانة به والتوكل عليه، ثم بتقوية شخصيتك، وعدم الاستسلام للهزيمة النفسية، بأن تعطي نفسك الأمل في النجاح والتفوق، وليشغل ذلك حيزا كبيرا من تفكيرك، فبإذن الله تعالى ستتغير حالتك النفسية.

حاولي بارك الله فيك أن تشغلي نفسك بما يعود عليك بالفائدة وعلى أولادك، مثل الخروج إلى نزهة مع أولادك، والقيام بممارسة بعض المهارات النافعة كالقراءة، ولا تنسي قبل كل شيء أن تربطي أمرك في كل الأحوال بالله سبحانه وتعالى وبالله التوفيق.

كيف أعبر عن حبي لأمي؟

عمري ١٨ سنة، علاقتي بأمي ممتازة، نعيش كصديقتين بل أكثر، فما تعلمه عني لا يعلمه أحد غير الله، لكن مشكلتي أنني لم أقبلها أو أضمها أو أقول لها أحبك في يوم من الأيام، حتى أنها مؤخراً كانت في المستشفى فزرتها مرة واحدة لبضع دقائق وخرجت، مع العلم أنني أحبها جدا وما أتخيل الحياة بدونها!!.. أبكي لكن لا أستطيع التعبير عن مشاعري لها، فهناك حاجز بداخلي يمنعني من ذلك، علما أن هذا كان حالي مع صديقاتي لكنني تغيرت وصرت أعبر عن حبي لهن وأضمهن.. فما سبب مشكلتي وكيف أحلها؟

الجواب:

أيتها السائلة، لن أحدثك عن فضل الأم وحققها عليك، وما هو دورك نحوها، فكل هذه الأمور تعرفينها ما دمت تحبين أمك، فلا توجد هنا مشكلة، ولكن المشكلة التي تقف عائقا في وجهك هو خجلك من تعبيرك عما يجول في نفسك من حب واحترام وتقدير لأمك، وهو عبارة عن جدار وهمي وضعته لنفسك ولا يمكن أن يكسر هذا الجدار إلا أنت.

أولا: اقتربي من والدتك، واعر في طريقة تفكيرها، وافهمي نفسياتها، وفتشي عن مدخلها الذي يرضيها أن تدخل إليها منه، وأنا موقن بأنك ستجدين في العثور على ضالتك، وستجاهدين كي تعبري عن حبك لأمك.

ثانيا: بالنسبة لسلوك الخجل كان من المفروض أن لا يكون مع أقرب الناس إليك، ألا وهي أمك، فأنت قلت أنك بمثابة صديقة لها، بينكما ألفة ومودة ومحبة، فهذا كله لا يمنعك من أن تعبري عن حبك لها، والتعبير عن الحب ليس كلمات فقط، فقد تكون ضمة او لمسة حانية أو ابتسامة تتبع من القلب لكي تصل إلى القلب.. إنك تستطيعين أن تتخلصي من هذا الخجل بكسر حاجز الخوف، وعدم التردد، فكوني مقدامة، وأنا أبشرك ما دام أصل الحب راسخ في قلبك وأمك تبادل لك نفس الشعور فأمرك هين ويسير، قليل من التدريب على كسر حاجز الخجل والخوف، إنك تحتاجين إلى الجرأة لكسر هذا الحاجز في أول مرة ثم يأتي بعدها سيل

من التعبيرات والكلمات بإذن الله تعالى.

إن أول خطوة تحتاجين إليها للتغلب على مشكلتك هي ضمة حب لأمك، وعندها ستشعرين براحة واطمئنان وسكينة، وإن أفضل ما يعينك على ذلك أن تستشعري أنها عبادة تتقربين بها لله تعالى وتؤجرين عليها. وبالله التوفيق.

فقدت عذرتي

جزاك الله خيرا يا دكتور، والله إنه من الصعب عليّ أن أقول هذا الكلام ولكن يشهد الله أنني تعبت من التفكير وأحاول أن أجد حلا ولكن بدون فائدة. أنا فتاة أبلغ من العمر ١٨ سنة، وقد كنت مواظبة على الصلاة والطاعة ولكن من فترة ما أدري ماذا حدث لي، لقد تغيرت قلت صلاتي ونادرا ما أذكر الله، كما أنني صرت أخاف كثيرا من كل شيء، لقد غلظت كثيرا وعصيت ربي كثيرا، ودي أرجع وأتوب، ودي أرجع أحب الله وأصلي وأذكر مثل قبل. في الفترة الأخيرة عندما تخرجت من الثانوية وانتقلت إلى الجامعة تقدم لخطبتي كثير من الخطاب وفيهم خير ولكني دائما كنت أرفض وقلبي يتألم، فودي أتزوج وتكون لي حياة زوجية وأسرة، أتمنى أصير أم لكن يا دكتور صعب أوافق، أو بالمعنى الأصح مستحيل أوافق، فلو تزوجت سوف أفضح نفسي وأهلي والذي سيتزوجني سيعرف أنني فقدت عذرتي ولست بكر!!.. والله يا دكتور كل الذي صار لم يكن بإرادتي.. تعبت وأنا أفكر أخاف يمر الزمن وكل مرة أرفض وأبقى "عانس" .. صارت حياتي كلها خوف من المستقبل، لا أعرف ماذا أعمل وكيف أتصرف؟ صعب عليّ أن أرى حلم أمومتي وحياتي الجديدة يموت أمامي ولا أعرف أتصرف، وصعب أقول لأي أحد هذا الكلام، وإنما تشجعت وقلت لك لأنني محتاجة لأحد يقول لي كيف أتصرف وأثق بعلمك وخبرتك.

الجواب:

آيتها السائلة حفظك الله ورعاك، أريدك أن تكوني متفائلة مبتسمة بعيدة عن الحزن والقنوط واليأس، ألم تقرئي قول الله تعالى: "قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب جميعا إنه هو الغفور الرحيم"، فلما القنوط واليأس؟! خاصة أنك متأكدة من نفسك أنك لم ترتكبي الحرام. ينبغي أن تعلمي أن سيطرة الأفكار الوسواسية عليك ستحطم من قدراتك ومهاراتك، وتجعل الدنيا أمامك كلها حزن وهم وغم، فلا تعطي لها المجال، وحاولي أن تستبدليها بأفكار إيجابية مشرقة.. فكري في إنجازاتك في هذه الحياة، فكري ماذا قدمت من خير للأخرين، فكري في

الكلمات الطيبة التي أسعدت بها الآخرين، فكري في النصائح والتوجيهات التي كانت عوناً للآخرين.

إن سجلات الماضي يجب أن تطوى، وعفا الله عما سلف، ولا أريد أن يكون تفكيرك في السلبات ملازماً لك، ولكن فكري كيف تصححين تلك السلبات وتتخلصين منها، فاذكري إيجابياتك، واجعليها ترفرف عليك بالحب والخير.

أريدك أن تجلسي إلى من تتقين فيه (أختك أو أمك أو...) قد تكون عوناً لك على إيصال الرسالة بصورتها الصحيحة إلى أهلِكَ وتوضح لهم الأمور.. إن الذي حدث في الماضي لم يكن أمراً متعمداً بل كان رغماً عنك كما ذكرت، وقد يحدث لأي إنسان، ولكن العاقل من يتدارك أمره ويرجع إلى الله تعالى ويتمسك بحبله، وأنت ولله الحمد عرفت الخلل أين هو، وتستطيعين معالجة هذا الخلل بدون تسرع أو تهور، ولكن يحتاج إلى عقل رزين ورؤية صائبة.

اعلمي أن حلمك سيتحقق بإذن الله تعالى، ولكن مطلوب منك العمل وعدم الركون إلى الحزن واليأس والقنوت، ودائماً تمسكي بحبل الله تعالى، وأكثر من الاستغفار، فإن " من لزم الاستغفار جعل الله له من كل فرجاً ومن كل ضيق مخرجاً، ورزقه من حيث لا يحتسب ". سنن أبي داود: ١٣٠٠.

اتركي باب الأمل مفتوحاً، واعلمي أن مع الصبر يأتي الفرج بإذن الله تعالى.

فاشل في تكوين علاقات مع الغير

السلام عليكم ورحمة الله و بركاته، دكتوري الفاضل: أنا من زوار موقع الاستشارات وقد قرأت لحضرتك عدة استشارات كانت ذات فائدة عظيمة بالنسبة لي، لذلك لجأت إلى أن أكتب لحضرتك على إيميلك الشخصي وكلي أمل في أن تتكرم علي بالتوجيه والمشورة، فأنا كلي ثقة برأيك وخبرتك.

أنا طالب جامعي، ولله الحمد متفوق، كما أنني ولله الحمد شخصية محبوبة، ولدي من اللباقة والخلق العالي ما يجعلني مقبولا بين الناس، ولكن الغريب في الأمر أنني ما ان تتعمق صداقتي ومعرفتي بالآخرين وتزداد اتصالاتهم معي حتى أشعر بالغضب، وقد جلست كثيرا أتأمل من المخطئ، فوجدت أن المخطئ هو أنا، فما أن يرتاح الآخرون لي، ويحاولون تعميق هذه الصداقة، وتظهر منهم بوادر الشكر والمحبة لي حتى أبدأ بالنفور منهم، وأحاول التخلص منهم سريعا، وقد عانيت كثيرا من هذا الأمر وأنا الآن وحيد، حتى معارفي السابقين أصبحوا يخافون ردة فعلي العنيفة لأنني عندما يكثرون اتصالاتهم أو زياراتهم أشعر بالغضب، وأحيانا كثيرة أتصرف بقسوة وجفاء حتى أرتاح منهم.. لقد أصبحت وحيدا، هاتفي أصبح لا يرن وإن رن هاتفي أغضب، فقررت ألا أحمل جوالا ولا أتلقي اتصالات في منزلي، بل اني منذ الصغر أكره أن يكلمني أحد على الهاتف، فمنذ كنت طفلا لم تكن لي صداقات بسبب جرحي لمشاعر الآخرين والتعامل معهم بطريقة قاسية بشكل لا يوصف.

أعتذر يا دكتور إن أطلت الكلام، لكن هذه أول مرة في حياتي أتكلم عن مشكلتي التي ما فاتحت بها أحدا يوما من الأيام. أتمنى أن تكون لي مرشدا لأعرف سبب مشكلتي، وأن تساعدني على حلها فقد بلغت تصرفاتي من الغرابة حدا لا يوصف، وأصبحت سجين وحدتي. جزاك الله كل خير سيدي الفاضل وأمدك بقوته.. لك مني كل الاحترام والتقدير والسلام.

الجواب:

أيها الفاضل حفظك الله ورعاك، أشكرك وأحبي فيك هذه الصراحة وهذه الرغبة للوصول إلى شخصية متفائلة تطمح إلى النجاح والتفوق بإذن الله تعالى.

وبالنسبة لحالتك التي تعاني منها فهي تتعلق بنمط شخصيتك، وهي لا تعتبر مرضاً نفسياً حقيقياً، والأمر الضروري في علاج مثل هذه الحالات هو تطوير المهارات الاجتماعية، وهذا من الممكن جداً ولكن يتطلب المثابرة والصبر والتدريب الاجتماعي المتواصل.

لقد لاحظت من خلال رسالتك أنك شخص تمل بسرعة ولا تحب أن تستمر في علاقتك مع الآخرين، وهذا بسبب نمط شخصيتك الذي يغلب عليه طابع العزلة وعدم مخالطة الآخرين، حتى وإن كانوا أقرب الناس إليك.

ينبغي أن تعرف - حفظك الله - أن المؤمن يألف ويؤلف، ولا خير فيمن لا يألف ولا يؤلف، والمؤمن الذي يخالط الناس ويصبر على آذاهم خير من المؤمن الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على آذاهم، كما أخبر بذلك الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم، ونحن نرى قذوتنا وأسوتنا رسول الله صلى الله عليه وسلم فقد كان يخالط ويتعامل مع جميع أنماط الناس، وكل شخصية يعطيها حقها ويتعامل معها بالشيء الذي يناسبها.

إن الناس أيها الفاضل يختلفون في طبائعهم، فقد تجد الشخصية الودودة، أو الشخصية العنيدة، أو الخشنة، أو الثرثرة، أو المعارضة، أو المتعالية، أو المشاغبة، أو الخجولة، أو المسلية، وغيرها من الشخصيات التي تصادفك في حياتك، وكل شخصية لديها نمط معين من التعامل، ولهذا فنمط شخصيتك أخي يحب العزلة، ولا يطيل التعامل مع الآخرين، وهذا يحتاج منك إلى قوة العزيمة والإرادة بعد الاعتماد على الله سبحانه وتعالى لتغيير هذا النمط والخروج من العزلة، وبممكنك أن تعين نفسك بهذه الخطوات لعلها تكون المساعد لك بإذن الله تعالى:

- أن تهين نفسك من الناحية العقلية والذهنية والجسدية لمخالطة الناس، والصبر عليهم، والتجانس معهم قدر الاستطاعة.
- مارس أي نوع من الرياضة الجماعية مثل كرة القدم، حيث يحدث فيها نوع من الاحتكاك والتخاطب الشعوري واللاشعوري.
- انضم للجمعيات والأعمال الخيرية والتطوعية، واحضر حلقات التلاوة ومدارسه القرآن الكريم والدروس والمحاضرات.
- حاول أن تعرض نفسك على أحد الأطباء النفسيين الثقات؛ لكي يرشدك إلى بعض السلوكيات العلاجية المفيدة.

- تجنب الإحساس بالبعد عن المجتمع، وحاول نسيان كل ما يقوي هذا الإحساس لديك، فقد يكون سبب الانطوائية موقف تعرضت له، أو محنة مررت بها، فاستعن بالله على علاجها ونسيانها.

- إياك واليأس والقنوط، دائماً اترك باب الأمل مفتوحاً، فشخصيتك قوية، وأنا متأكد أنك ستتغير إلى الأفضل بإذن الله تعالى، فأنت تملك من القدرات والمهارات ما يجعلك إنساناً ناجحاً متفوقاً صاحب همّة وعزيمة. وبالله التوفيق.

خطة لكسب قلب الزوج

دكتورى الفاضل: الله يجزيك الجنة، زواجنا منذ ٣ سنوات تقريبا، والمشاكل من البداية مرة تكبر ومرة تصغر.. زوجي لا يحب الحديث معي أو الضحك عندما نطلع في نزهة، ويتركني أمشي بنفسي وألعب بنفسي ولا يفتح معي حوارا رومانسيا، دائما ساكت وأشعر أنه غير مرتاح، ويقول لي سأزوج فأنا غير مرتاح معك.. لقد تبين لي أنه يعاني من سحر الكراهية بيني وبينه، وقد نصحته بالعلاج وأبدى اهتماما لكن لم يتغير شيء إلى الآن.. دكتور هل لديك خطة أكسب بها قلبه؟

الجواب:

أختي السائلة حفظك الله ورعاك، وجزاك الله خيرا على تواصلك معنا وحسن ظنك بنا.. وينبغي أن تعلمي أنه لا يوجد بيت يخلو من المشاكل، ولكن التعامل مع المشاكل يختلف من بيت إلى آخر، والمشكلة ليست في وجود المشكلة، ولكن كيف نتعامل مع هذه المشكلة، فكثير منا يجهل ذلك، بل قد تكون مشكلة بسيطة هينة، فتتحول إلى مشكلة كبيرة بسبب عدم معرفة التعامل معها.

أيتها الفاضلة: إياك واليأس، فأنتما ما زلتما في بداية حياتكما الزوجية، ولم تعرفا بعض جيدا بعد، ويجب أن تعلمي أن غياب الحوار الأسري بينكما قد يفاقم من المشكلة، فحاولي بفطنتك أن تفعليه.

ثم لماذا كل مشاكلنا وعجزنا في التعامل مع منغصات الحياة نرجعه إلى السحر والحسد والعين، نحن نؤمن بهذه الأشياء كلها وهي حق، ولكن ليس كل مشاكلنا وتقصيرنا وجهلنا وفضلنا في الحياة نجعل من هذه الأمور شماعة له.

أختي الفاضلة أنت ولله الحمد مسلمة مؤمنة، اعلمي على رقية زوجك وبيتك بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، حصني نفسك وأولادك بالأذكار والأدعية وقراءة القرآن، وزوجك قد يكون صاحب شخصية خجولة لا تحبذ الكلام ولا المزاح ولا الجلوس مع الآخرين، حتى مع أقرب الناس إليه، بل بعض الحالات يخجل صاحبها من نفسه، وتجدينه قلقا غير مرتاح يتحرك كثيرا ولا يستقر في مكان واحد، ولا يحبذ الجماعة.

أيتها الفاضلة: تستطيعين أن تكسبي قلب زوجك إذا أنت استخدمت أساليب صحيحة في التعامل مع زوجك، وكل هذه الأساليب يجب أن تكون معززة بالصبر. وإليك بعض الخطوات اللازمة للتغلب على مشكلتك:

- استيقظي دائما معه صباحا وأعدي له الحمام والفضور وساعديه على ارتداء ملابسه.

- ودعيه دائما بابتسامة، وحذريه من القيادة المسرعة، وأكدّي عليه أن يطمئنك على وصوله بمكاملة.

- لا تنامي أبدا قبل نومه، ومن وقت لآخر اسأليه إن كان يحتاج شيئا، ولكن بصورة ليس مبالغاً فيها.

- لا تصعدي الخلافات بينك وبينه أبدا.

- لا تنهري أطفالك أمامه، ولا تشتكي من تصرفاتهم إلا أن يكون ذلك في أضيق الحدود.

- احضري له هدية كل فترة، وأرسلي له كروتا على عنوانه من آن لآخر ورسائل يومية على هاتفه النقال.

- من آن لآخر ذكره بذكرى سعيدة مرت بكما وكيف كانت ذكرياتكما سويا.

- أشعريه دائما بأنه أفضل رجل في العالم، وأشعري أنت أيضا بذلك.

- إذا نهرك أمام الناس لا تردي إطلاقا، وبعد أن ينتهي أكلمي حديثك معه كالعادة بدون أي تغيير من ناحيتك.

فهذه بعض الخطوات قد تكون لك عوناً على تحسين العلاقة بينك وبين زوجك، واجعلي شعارك دائما هو التفاؤل، وإياك واليأس والقنوط، فأنت مازلت في بداية الطريق، والطريق يحتاج إلى زاد ومتاع. وحاولي أن تحسني من علاقتك مع أهل زوجك فقد يكونون عوناً لك في حياتك الزوجية.

ولا تنسي أيضا أختي الفاضلة قبل كل شيء التوجه إلى الله تعالى بالدعاء في أوقات إجابة الدعاء، بأن يصلح لك زوجك، ويديم بينكما الحب والمودة والرحمة.

هل أترك البيت من أجل كرامتي؟

دكتور قرأت عنك في النت وأحببت التواصل معك وطلب استشارة عاجلة بعد إذنك:

هل إصراري على البقاء مع زوجي من أجل الأبناء هدر لكرامتي؟
هو طردني من البيت وأغلق الباب وأخذ أطفالي، حرقه في صدري لكني لم أخبر أحدا من أهلي كي لا تكبر المسألة وأحرم من أولادي هل برأيك تصريفي صحيح؟ أم أن المفروض إدخال أهلي حتى لا تهان كرامتي؟
أرجوك أعرف أنك مشغول لكن أنا بحاجة لمن يدلني على الصواب، الله يجزيك الجنة.

الجواب:

أختي السائلة حفظك الله ورعاك، أشكرك على حسن ظنك بنا، وأسأل الله العظيم رب العرش الكريم أن يديم بينك وبين زوجك المحبة والرحمة والمودة.
بالنسبة لموضوع كرامتك مع زوجك، فكرامتك محفوظة بإذن الله تعالى، وصبرك على زوجك وإيذائه وتعرضه لك هذا دليل على حسن أخلاقك وصبرك ورجاحة عقلك.
أنا لا أعرف مدة الزواج التي قضيتها مع زوجك، وهل كانت كلها مشاكل وصراعات، أم أن الحياة طبيعية وأحيانا يحدث بينكما نزاع وصراع مما يجعل الزوج يلجأ إلى استخدام أسلوب الطرد أو الضرب؟ وعلى كل حال فما ذكرتيه أمر وارد في كثير من الأسر للأسف، ولكن من خلال رسالتك تبين لي أنك امرأة عاقلة واعية حريصة على تماسك أسرتها، تعلم أن بيتها أمانة، وأن كل ما يحدث بينها وبين زوجها لا يمكن أن يطلع عليه أحد، وهذا هو عين العقل.
إن الزوجة العاقلة هي التي تفهم الحياة الزوجية حق الفهم، وتعي أن المشاكل الزوجية عبارة عن بهارات للحياة الأسرية، يمكن أن تظهر لفترة معينة وتختفي وتنتهي بوجود صبر وإصرار الطرفين أو أحدهما على التماسك الأسري والحفاظ على الأولاد وعدم تشتتهم.
ومن خلال رسالتك تبين لي أنك تسيرين في الطريق الصحيح، فالصبر في مثل هذه المواقف له ثمار آجلة وعاجلة، وأنت لم تخطئي في هذا التصرف، وليس له علاقة بالكرامة، فكل ما تقومين به هو من أجلك ومن أجل أسرتك وأولادك، ولو أنك استعجلت وعملت ضجة كبيرة

تحضرين فيها أهلك فلن تخرجي بنتيجة مرضية، بل ستؤثر عليك من خلال الأمور التالية:
أولاً: تشتت الأسرة.

ثانياً: تأثير هذه المشكلة على نفسية الأولاد.

ثالثاً: دخولك في صراع مع زوجك.

رابعاً: قد تلجئين إلى المحاكم.

أيتها الفاضلة: اصبري على زوجك، وحاولي أن تبحثي عن المشكلة وتضعي عليها يدك لمعالجتها، وانظري هل سببها من عندك أم من عند زوجك أم ان هناك أطرافاً خارجية لها مصلحة في إفساد العلاقة بينك وبين زوجك وهدم بيتك الأسري، ومن ثم حاولي حلها بنفسك إذا كنت تستطيعين ذلك، أو من خلال أهل العلم والخبرة بالإصلاح الأسري عند عجزك عن القيام بذلك بنفسك. وبالله التوفيق.

كيف أتعامل مع حماتي؟

ستأتي حماتي لزيارتنا وتقيم عندنا لفترة، وقدومها يزعجني لأنها قوية وكثيرة الملاحظة والانتقاد، ويجب عليّ الانتباه لتصرفاتي وكلامي ونظافة بيتي وبنتي وطبخي، مع العلم أنني أحترمها وأخدمها وأهتم لأمرها وراحتها، والعلاقة بيننا طيبة لأنني شديدة المسابرة لها بالكلام الطيب والفعل الحسن.. أفيدوني كيف أتحمل هذه الفترة لتمر بسلام وراحة لي.

الجواب:

أختي السائلة حفظك الله ورعاك، لقد أعجبني كمال عقلك وصدق مشاعرك، وأفرحني صبرك على الأذى، وأبشرك أن الله لن يضيع ذلك، وسوف يسعدك بالأبناء البررة؛ فإن الجزء من جنس العمل، وليت كل امرأة تتعامل بهذا الأسلوب الراقي، وتضحى بشيء من راحتها وسعادتها من أجل زوجها ووالدته، التي هي في مقام الوالدة.

ولقد أحسنت بما ذكرت من وجود علاقة طيبة بينك وبين حماتك، وأنتك تحترمينها، وتكرمينها، وتقومي معها بواجب الضيافة، ولم تقصري معها، بالإضافة إلى مسابرتك لها، فكل هذه السلوكيات الطيبة تدل على حسن أخلاقك، وبما أنها ضيفة عندك تجلس عندك لفترة ثم تذهب فحاولي أن تصبري عليها احتساباً للأجر، وبراً بها لكونها في مقام أمك، ومن أجل زوجك، احتراماً له وتقديراً، وكذلك من أجل أولادك فهي جدتهم. واعلمي أنك كلما أكرمت أم زوجك كلما كبرت في عين زوجك، وتقرب منك أكثر، وبإدراكك بإكرام أهلك، وستخلد ذكراك عنده؛ لأنك أكرمت أعز إنسان عنده في الوجود وهي أمه، وقبل ذلك كله أنت كسبت رضا الله سبحانه وتعالى، وكنت قدوة لأبنائك يحتذون بك بعد ذلك.

ونصيحتي لك خلال فترة وجود حماتك أن تستفيدي من خبراتها، فاستمعي لنصائحها، وتقبلي رأيها في مواقف حياتك، فإن ذلك لا يقلل من شأنك أو يضعف شخصيتك، بل على العكس سيعلي ذلك من مكانتك عندها، وستزداد منزلتك احتراماً وتوقيراً، وستكونين بالنسبة لها في منزلة الابنة.. قومي بواجبك تجاهها وفق ما يأمرك به دينك، فضعي تعليمات خالقك نصب عينيك، واجعليها دستورك ومنهاجك في الحياة، وستجدين أنك كسبت الكثير. وبالله التوفيق.

زوجي مقصرٌ معي مادياً وعاطفياً

أنا امرأة حساسة جداً وعاطفية، متزوجة من رجل لا يعترف بالعاطفة والحنان والرومانسية بين الزوجين، وهو مهمل لي، وكلما تحدثت معه يرد بالسكوت أو اتهامي بالتقصير أو بالصياح، وعندما أمرض لا يعالجني، صحيح أن وضعه المادي سيئٌ لكن هناك مستشفيات مجانية، وعلى هذا الحال منذ سنوات، بدأت أشعر باكتئاب وقلق، أتمنى كلمات الحب منه ولكنه دائماً يعيرني بقوله احمدي الله غيرك يتمنين الزواج، وهو دائم الانشغال عني بالنات والأخبار والتلفزيون، ويحب أن ينام لوحده، ولولا أنني أخاف الله لتعلقت بأي رجل يسمعني كلمات الحب.. أفيدوني جزاكم الله خيراً؟

الجواب:

أختي السائلة حفظك الله ورعاك، بالنسبة لمشكلتك فأنت تعانين كما ذكرت في استشارتك من تقصير زوجك معك مادياً وعاطفياً، وأنا أقدر الوضعية التي أنت فيها، إذ أن الحاجة إلى الإشباع العاطفي للإنسان وخاصة المرأة شيء مهم جداً، وكذلك الحاجة للمال والنفقة، ولكن هذا لا يبرر لك عدم التعايش مع هذا الزوج، بل عليك التعامل مع الأمر الواقع بحكمة، فبإمكان الزوجة الذكية أن تعالج بعض الصفات السلبية في زوجها لتتمكن من متابعة حياتها الزوجية معه برضا وقناعة.

أختي الفاضلة، إن الأمر يحتاج منك إلى صبر وذكاء، ولكي تطمئني وتصفو نفسك وترتاح، حاولي أن تتعاملي معه بالطريقة التالية:

- إذا اكتشفت أنه بخيل لا تشعره بذلك، بل ابحثي عن السبب الرئيس وراء بخله ثم حاولي إيجاد حل مناسب للمشكلة.
- امتدحي بين وقت وآخر صفة الكرم التي كان عليها الرسول صلى الله عليه وسلم وكيف أنه كان يربي عليها أصحابه.
- أشعري زوجك باحتقارك الشديد للمال وأنه يجلب الشقاء لأصحابه.
- اذكري بين الحين والآخر تعاليم ديننا وبأن البخل كما التبذير مرفوض تماماً.

- قارني أمامه بين البخل والتبذير وشجعيه على الاقتصاد في المصروف ضمن الحدود المتعارف عليها.

- لا تتذمري من بخله، ولا تشعريه بأشمتزك من بخله، بل تحدثي عن كرمه واثني عليه أمام الناس لكي تشجعيه على الابتعاد عن البخل.

- اجعليه يدرك مدى السعادة الداخلية التي تشعرين بها عندما يشتري لكم احتياجاتكم.
أما بالنسبة لبخله العاطفي وهذا الأهم، فالمال قد يأتي ويذهب أما الحب والحنان والمودة والرحمة فهي التي ينبغي أن ترفرف على الحياة الزوجية، وهي التي يقوم عليها أساس الحياة، والمرأة الذكية- أختي السائلة- هي التي تعرف جيداً أن عدم حب زوجها لها لا يعني نهاية المشوار ولا استحالة ولادة الحب من جديد، وهي التي تستغل الحزن والقهر الموجودين بداخلها كطاقة هائلة لزرع شجرة حب رائعة، بدلاً من البقاء صامتة وسلبية ومنتوقعة على ذاتها، ومستسلمة لتلك الصدمة تاركة الحزن يأكل قلبها.

لا أريدك أن تيأسي فالأمل موجود، ولكن أحياناً قد تمر بالإنسان ظروف صعبة أو حالات ملل، فهنا مطلوب منك التجديد والتغيير في الأسلوب والمعاملة، فلا تتركه يجلس وحيداً، حاولي أن تقتربي منه أكثر، أعطيه أنت من الكلمات والنظرات واللمسات، فهذا زوجك، وكل مرة غيري طريقة تعاملك معك حتى لا يمل.

وهناك خطوات أختي الفاضلة تساعدك وتعينك في إثراء الحب والمودة بينكما:

- شاركي زوجك بعض همومه واهتماماته، واعرضي عليه استعدادك لمساعدته في إنجاز بعض ما يهمله.

- حاولي تخصيص مساحة أكبر للجلوس، والحديث معه، حتى تعطي للعلاقة الزوجية عمقها ومعناها الحقيقي.

- أظهري مدى سعادتك عند قيامه بمساعدتك في أمر ما.

- الإعلان عن حبك له بالكلمات والعبارات العاطفية حتى يعتاد سماعها.

- كوني ذكية في تعاملك مع زوجك، فالزوجة الذكية هي التي تبقي شعلة الحب مشتعلة في بيتها، وأواصر العاطفة متأججة دائماً مع زوجها.

- احرصى على التجديد في البيت، وفي ملابسك وعطرك وزينتك بما يرضي على البيت مناخاً من البهجة والسعادة، ويجعله مرفأً لزوجك يرسو إليه ويأنس إليه ويستريح فيه.

- احذري من التذمر المستمر من كل نقص ترينه في البيت، ومن الشكوى من كثرة الأعمال التي تؤديها، فتدمرك المستمر يجعل زوجك يئس من رضاك فلا يحرص عليه.
- من العوامل التي لا بد من العناية بها أن إهمال الزوجة لنفسها في مظهرها وزينتها ورائحتها معول هدم للحب والألفة والتقارب بين الزوجين، فالمرأة الفطنة هي من تحرص على أن لا يشم منها زوجها إلا ما يحب، وأن يراها بشكل يسرّه ويبهجه.
- أكثرني من دعاء الله تبارك وتعالى أن يحبك إلى زوجك، وأن يحب زوجك إليك، فمن صفات المؤمنين التي ذكرها الله لنا في معرض المدح: (وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا). سورة الفرقان: ٧٤.
- لا تنسي أن تعيشي مع زوجك بعض الوقت بعيداً عن شخصية الأب والأم، بل بشخصية الزوج والزوجة والحبيب والحببية، فهذه الأوقات تعين بالتأكيد على القيام بدوركما على أكمل وجه.
- وأخيراً أختي الفاضلة لا أريدك أن تيأسي، اتركي باب الأمل مفتوحاً، وتيقني أن زوجك يحتاج إلى رعاية خاصة شعارها "الصبر والتحمل" دون اللجوء إلى التذمر والشكوى، وبإذن الله تعالى تكونين سبباً في تغيير زوجك. وبالله التوفيق.

أريد الزواج برجل من جنسية أخرى وأبي يرفض

تعرفت منذ سنة على زميل لي في العمل، أجد فيه كل صفات الزوج الصالح، فعلى الرغم من لغته غير العربية إلا أنه هو وأهله يحرصون على قراءة وحفظ القرآن أكثر من المسلمين العرب، توطدت علاقتنا شيئاً فشيئاً، ونشأ الحب والألفة بيننا، مررنا بعدد من المصاعب وكنا عوناً فيها لبعض، تحققت من صدق مشاعره وعدم رغبته في الحصول على مال أو مصلحة من وراء الزواج مني، فعلى عكس ذلك قام ببيع ممتلكاته لتكوين مشروع بينه وبين أحد أصحابه لكي يتمكن من الاستقرار في قطر والعيش بالقرب من عائلتي.

كنت متفائلة جداً بأن أبي سيستمع إلى هذا الشخص وسيوافق عليه، ولكن بمجرد أن عرف بأنه هندي الجنسية صرف النظر عنه وقال لوالدتي: هل أصبنا بالجنون لنزوج ابنتنا من رجل أجنبي؟

أمي كانت مقتنعة في البداية ولكن بعد رد والدي قالت بأنه لا أمل لهذا الزواج أن يحصل وأنها تتوقع من والدي أنه سيشتعل غضباً وسيطلقها ويتبرأ مني إن أيدتني في هذا الأمر... أنا لا أهتم لكلام الناس، وأعارض نظرة المجتمع لزواج القطرية من أجنبي وأعتبرها جهلاً.

سيدي: إنني لا أعلم إن كان استمراري في هذا الطريق هو صحيح أم خاطئ، ولا أريد أن أخسر رضا الله ووالدي علي، ولا أريد تشتيت أسرتي، ولا إلحاق الضرر بأسرة الرجل الذي أخلص لي، ولكن أريد أن يفتح لي والدي مجال الاختيار بناء على أحلامي وتصوراتي لحياتي المستقبلية، فهل أتجاهل كل ذلك واستسلم وأرضخ للأمر الواقع؟ أرجو منكم النصح والمساعدة إن أمكن وإنارة دربي، ولكم جزيل الشكر والتقدير.

الجواب:

أيها الفاضلة حفظك الله ورعاك، اعلمي أن أهم أساس ينبغي أن يبنى عليه الاختيار للزواج الدين والخلق، مصداق ذلك حديث الحبيب صلى الله عليه وسلم: " إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد كبير " ، لكن هذا لا يعني أن

نفض الطرف عن أسس أخرى لها أهميتها في الاستقرار الأسري وبناء التوافق بين الزوجين فيما بعد، والتي من أهمها التوافق الفكري والتوافق الثقالي والتوافق الاجتماعي، ومن هنا فأرى أن نظرة والدك لزوجك ممن يختلف عنك ثقافيا واجتماعيا هي الأقرب للصواب وللواقع، ونحن كمستشارين في العلاقات الزوجية نلاحظ أن كثيرا من هذا النوع من الزواج لا يكتب له النجاح، إذ كلما كانت الفوارق بين الزوجين قليلة كلما كان الزواج أقرب من النجاح، والعكس صحيح، فكلما كانت الفوارق بينهما كبيرة كان الزواج أقرب للفشل، كما أن أفضل طرق الزواج الطريقة القائمة على الاختيار الفردي الأسري، أي الاختيار الذي يتم عن طريق الفتاة وأهلها، فهو الأسلم والأدعى لقبول الزوج ليكون فردا من أفراد العائلة.

إن الزواج أيها الفاضلة ارتباط بين أسرتين وليس بين فتاة وشاب فقط، فلا ينبغي لك أن تخاطري بمستقبلك من أجل عاطفة حب أو إعجاب فتخسري نفسك وعائلتك، ثم هل فكرت ماذا سيحدث لك لو طردك والدك أو طلق أمك بسببك، كيف ستحملين تأنيب الضمير؟ وكيف ستواجهين توبيخ المجتمع؟ وهل سألت نفسك لو أن هذا الشاب الذي ستتزوجينه قرر العودة لبلده يوما ما لأي سبب هل أنت مستعدة لترك أهلك وبلدك والهجرة لبلده؟ وهل فكرت في مصير أولادك منه أي جنسية سوف يحملون؟ ألا تخشين من نظرة المجتمع لهم وما سوف تسببه لهم من عقد اجتماعية وأمراض نفسية؟ وما هو مصيرك لو حدث بينكما انفصال كما يحدث بين أي زوجين، أين ستعيشين؟ وهل سيقبلك أهلك الذين خرجت عن رأيهم وأعرافهم؟ وما هو مصير أطفالك الذين سيعيشون في بلد غير بلدك، مختلف في دينه وعاداته وثقافته ومستواه الاجتماعي؟ ثم هل قانون البلد يسمح لك بالزواج من هذا الشاب؟

ولهذا لا بد أن تفكري جيدا، فزوجك من هذا الشاب مغامرة أقرب إلى الفشل، فلا تخاطري بنفسك ومستقبلك، فإن أبييت إلا الزواج منه فلا بد من إقناع الوالد لأن رضاه غاية في الأهمية فهو من رضا الرحمن، وهو الولي في الزواج، وإقناعه لا بد أن يكون عن طريق شخص مقرب منه يثق فيه، فحاولي أن تبحثي عن أحد من الأقارب له مكانة خاصة عند والدك، وقبل ذلك لا بد من إقناع الأم، فدور الأم مهم للمساعدة في تلطيف الجو وتهيئة الوالد لقبول الموضوع، فإن يتيسر الأمر فهو ما أردت وإن لم يتم فما عليك إلا أن تسلمي أمرك لله وترضي بقضاء الله وقدره ولا تحزني ولا تيأسي وتحمدي الله على كل حال، والحذر الحذر أن تحملي شيئا في

نفسك على والدك فهذا من العقوق، واعلمي أن والدك إنما يريد مصلحتك فهو نظرتة أوسع بحكم العمر والخبرة والمعرفة بأحوال الناس.
ولا يفوتني أن أنبهك أيتها الفاضلة إلى ضرورة قطع العلاقة بينك وبين الشاب فوجود مثل هذه العلاقة لا يجوز شرعا ولا يليق بك فأنت شابة حريصة على طاعة الله وعلى سمعتك كما هو واضح من استشارتك، وفقك الله لكل خير وأقر عينك بزواج يصونك ويحبك. وبالله التوفيق.

زوجي فوضوي

استاذي العزيز لديّ مشكلة لا أعرف حلها، زوجي لا يحب النظام وفوضوي وغير إداري، أما أنا فأحب النظام والترتيب وأحب كل شيء بمواعيد، الأكل والنوم و...، أرجو أن تساعدوني ماذا أعمل فأنا دائماً في مشاكل معه؟.

الجواب:

أختي السائلة حفظك الله ورعاك، أشكرك على تواصلك معنا، وقبل أن أتكلم عن فوضوية زوجك أود أن أشكرك أختي الفاضلة على ترتيبك واهتمامك بالنظام، وهذا له أثر كبير في الحياة الزوجية، فإذا كنت تحبين التنظيم والترتيب، وزوجك يحب الفوضوية وعدم التنسيق والترتيب، فإن اجتماعكما سيكون له أثر في المزج بين السلوكين، السلوك الرسمي القائم على النظام والترتيب، والسلوك العفوي القائم على التبسط أو ما تسمينه بالفوضوية. واعلمي أختي الفاضلة أن أسلوب الفوضوية قد يكون عند كلا الزوجين، وقد تشتكي الزوجة مثلاً من فوضوية الزوج، في حين أن الزوج يرى بأن فوضويته التي تدعيها الزوجة هي شيء عادي، ففي كثير من الأحيان تكون جزءاً من شخصية بعض الأزواج. إن تغيير هذه الصفة في زوجك والتي تسبب لك شيئاً من الاحتقان بيدك، ولهذا كوني أنت صاحبة المبادرة في تغيير سلوك زوجك إلى الأفضل، وهذا قد يحتاج منك إلى الصبر أولاً، ثم إلى الخطوات التالية:

- إذا كان زوجك مشغولاً، فلا تترددي في التنظيم والترتيب مع الاستمتاع بذلك والتعبد لله به.
- لا تذكري أمامه أنه عشوائي وغير منظم، فالأمر ناتج عن اختلاف في الطباع والتربية.
- لا تحاولي أن تزعجيه بملاحظاتك المتكررة.
- حاولي التكيف معه كما هو لحين أن يتم التغيير، واهتمي بأن تعيشي الحياة مع زوجك باستمتاع ولا ترهقي نفسك بكل التفاصيل والتفكير بها، لأن كثرة التفكير أحياناً لا تدع لك فرصة لعيش حياة هادئة.
- وقبل هذا عليك بالدعاء بأن تسألني الله أن يصلح بينك وبين زوجك ويوفق بينكما. وباللّٰه التوفيق.

وعدني بالزواج ثم أخلف الوعد!!

ستاذي العزيز، قد أقبلت أطرق بابكم وكلي رجاء أن أجد بصيص أمل في الخروج مما أنا فيه، ولكن في البداية أعتذر عن صراحتي ربما الجارحة.. أعتقد أنكم سوف تقولون لي كلاما مطابقا لما كتبتموه ردا على أسئلة الإخوة الذين من قبلي أو مشابها لما قرأته في مواقع الاستشارات أو مشابها لما درسته، وكل ما سوف تقولونه عين الصواب، ولكن كل ذلك رغم وجاهته لم يرو ظمئي، ولم يسد رمقي.. سوف أسمح لجرحي بالنزيف أمامكم؛ لأن أملي بالله كبير أن يسخركم لشفاء جراحي وتضميدها.

أستاذي الفاضل: في بداية الموضوع أريد أن أعطيك نبذة عني، أنا - ولا أزكي نفسي على الله- فتاة كما يقال عني مميزة وفريدة من نوعي، والله الحمد أنحدر من أسرة كريمة متعلمين ومتقفين ومتمدينين، وهذا من فضل الله وحده لا شريك له، وأيضا كنت من الأوائل على منطقتي وتم تكريمي على مستوى الدولة، ولله الفضل والمنة، والدي الكريم كان حريصا على حفظنا للقرآن الكريم والسنة النبوية، فحفظت والله الحمد أجزاء من القرآن الكريم، ثم انتقلت للسنة النبوية فنهلت منها، وقيمت بأداء العمرة لعدة مرات في حياتي، وأديت مناسك الحج.

وبعد، رغم كل هذا فأنا منذ صغري انطوائية وعنيدة وحزينة ومكتئبة، وأظن أن هذا الاكتئاب له صلة بالدي الحبيب جزاه الله جنة الفردوس، فقد كنت ابنته الأولى وكان في حقيقة الأمر صارما جدا في تربيته في جميع مراحل حياتي خاصة في طفولتي لدرجة أنني للآن أخاف من صوته وأبكي عندما أتذكر طفولتي ولا أتمناها أن تعود، ولكن زادت هذه المشاعر السلبية عندما بلغت الثامنة عشرة من عمري لدرجة أنني حدثت نفسي بالانتحار والعياذ بالله ولكن كنت أعلم الأحاديث التي تتوعد المنتحر، وكنت أعلم عقاب المنتحر في الآخرة، فذهبت إلى والدي وطلبت منه الذهاب لطبيب نفسي، فصرف لي دواء يقلل الاكتئاب لكن كانت له آثار جانبية سيئة جدا وكثيرة. وفي هذه الأثناء طلبت مني أختي الصغرى ذات مرة أن أقوم باللعب بدلا عنها بإحدى الألعاب التي على الإنترنت فوافقت على طلبها وليتني لم أفعل، فبينما أنا في اللعبة دخل شخص وكان يتكلم معي بشكل هجومي لي و للدولة التي أنا منها، فلم أحتمل أن أبقى صامتا ودافعت عن وطني، ومن خلال الحديث اكتشفت أنه من العصاة لله فقلت يجب أن أنصحه بما لدى من علم لكي يعود لله، واستمر لعبي معه بعد ذلك، وإذا به ذات مرة يقول

لي أنه بدأ بالتعلق بي، فنصحته بأن ذلك لا يجوز وقطعت اللعب، ومرت مدة من الزمن ولكنني عدت للعب في نفس اللعبة فقد أحببتها فوجدته وأعاد عليّ كلامه بأنه يحبني ويريدني كزوجة له وأقسم بالله أنه صادق وأنه متعلق بي لدرجة كبيرة وأنه كان يبحث عن فتاة مثلي، فقلت له لكي أنفزه مني أنتي مريضة نفسيا وأنتي أتناول أدوية بسبب هذا المرض تسبب لي أعراضا جانبية كالقيء والدوار والهلوسة، وأخبرته بأن لدي صفات سيئة جدا وأنتي عصبية وعنيدة وأبكي دائما فما زاده ذلك إلا إصرارا وإلحاحا، فقلت في نفسي انه ذئب بشري يريد أن يبدو كالحمل الوديع إلى أن يصل الى ما يريد ويفترسني كالحصص التي دائما أسمعها، ولكنني قلت في نفسي إذا كان صادقا فلقد وجدت رجلا يملك صفة قد لا تتوافر في غيره وهي أنه سوف يقبلني على عيوبي التي أخبرته بها وأنه رغم كل ما أخبرته به مازال متعلقا بي ويحبني ويريدني كزوجة ووعدني أن يقدم لي أعلى مهر وأنه سيعالجني وسوف يحاول جاهدا لأن يصبح على قدر من التدين لكي يناسبني في الدين.. والحقيقة هو ذكي وهو أيضا على قدر من التعليم وأسرته أسرة فاضلة كما قال فوالده يحفظ القرآن الكريم، وأشعر بأنه صادق حيث أخبرني باسمه الكامل وبمكان عمله، فشعرت بسعادة غامرة وبدأت أشعر بقبولي لشخصه وبتعقلي به، ولكن لم يرغب عني ربي وأنه يراني، ولم تغب عني تربيتي الصالحة، ولم يرغب عني أنني مسلمة، فقررت بأن أخبر والدي بكل الموضوع، فذهبت وأخبرتها بكل شيء ولم أخف كلمة عنها، فقالت أُمي الحبيبة أنها سوف تدرس الموضوع، وبقيت أتحدث معه فقط محادثة كتابية تحت معرفة وإشراف والدي، وكان يخبرني أنه ينتظر الصيف ليأتي لخطبتي، ولا أخفيك يا أستاذي أنني خلال هذه المدة لم أعد كالسابق، لا أعلم ماذا دهاني، لا أريدك أن توبخني أو أن تؤنبني ولكن أنا إنسانة في نهاية المطاف لدى قلب كبقية البشر، بدأت أشعر بمشاعر لم أشعر بها في حياتي جعلتني كالمجانين، أبكي كثيرا وأضحك، أتألم وأبتسم. أستحي من الله ثم من شخصكم الكريم أن أكتب ما يشعر به قلبي تجاه هذا الرجل، ولكن رغما عني، لقد أذابت هذه المشاعر قلبي وصهرته، وقد طلبت منه أن يأتي ويخطبني من والدي فضميري لا يسمح لي بأن أستمر في هذا وأخشى غضب الله وسخطه، فقال لي أنه قد قرر قرارا نهائيا بأنه يريد أن يأتي ليخطبني، ولكن فجأة يا أستاذي وبدون أي سبب لم يجب على رسالتي الأخيرة ثم أرسلت له رسالة أخرى ولم يجب مع تأكدي بأنه موجود على الانترنت حيث لديه صفحة على الفيس بوك تؤكد أنه يدخل ودليل دخوله أنه كان يغير صورته، فانهارت أحلامي وضاعت بي الدنيا بما رحبت وضاعت علي نفسي، هل يعقل أنه كان يكذب علي؟

ماذا حصل ماذا جرى حتى تراجع عن موضوع زواجنا وتركتني واستغنى عني بعدما كان يتوسل إليّ أن أحبه وأوافق عليه؟

بعدما قررنا الخطبة والزواج ووعدني وأقسم لي مرارا وتكرارا بأنه يحبني ويريدني كزوجة ماذا جرى ماذا حدث؟

بعدما قلبي انفطر وانصهر وتفجر بالمشاعر التي أكنها له وأخفيها عنه وهي تكاد تميتني خنقا وشنقا ماذا حدث؟

جاءتني هذه الحقيقة صاعقة أردتني قتيلة، أبكي دما، فأرسلت إليه رسالة لم أترك فيها لا هجاء ولا ذما ولا حديثا للرسول محمد صلى الله عليه وسلم يحذر من دعاء المظلوم ولا حديثا يذكر فيها صفات المنافق والوعيد الذي ينتظره في الآخرة ولا آية قرآنية ولا أدعية إلا وكتبها لتكون قتيلة تنفجر في عينيه وقلبه.

وهكذا انتهت قصتنا، ولكن سوف تقول لي يا أستاذي أين المشكلة؟

المشكلة أن قصتنا قد مضى عليها سنة كاملة لكن مشاعري التي كنت أكنها له لم تخب ولم تتطفئ أبدا، بل ازدادت اشتعالا وحرقا لقلبي، أصعد لقمة المنزل لكي لا يراني أحد وأغرق ثيابي بالدموع من البكاء ثم أعود وأنزل لغرفتي وألقي بجسمي على سريري وأبكي أكثر وأكثر إلى أن يأخذني النوم ودموعي على خدي، وكلما فتحت كتابا من كتبتي رأيته أمامي وكلماته لا تفارق عيني، وكلما رأيت فتاة في يدها خاتم الخطوبة انهمرت دموعي لتصل الى قلبي فتحرقه على أنه لم ولن أكن مثل هذه الفتاة في يوم ما، حيث رفضت كل من تقدم لي وسأرفض للأبد لأنني لا أستطيع أن أتزوج شخصا آخر، لا أستطيع مسحه من كل شيء حولي، لا أستطيع أن أتقبل شخصا آخر.. أنا الآن طالبة في الجامعة ويجب علي أن أدرس جيدا ولا أستطيع فما الحل؟ اشف فؤادي بردك جزاك الله الجنة.

الجواب:

أيتها السائلة، أحيي فيك هذه الروح والمعنويات العالية، وأهنئك على تدينك وفهمك وعلمك ونضجك، ولكن فكما تعلمين أن كل إنسان منا مهما كان علمه وفهمه وتجربته في الدنيا، هو محتاج إلى نصيحة محب، وتوجيه مرشد، وإلى من يأخذ بيده إلى طريق الخير يدلّه إليه. أيتها الفاضلة، إن التجربة التي مررت بها، لاشك أنها كانت بقضاء الله وقدره، ولكنك نسجت

خيوطها طائفة مختارة، إلا أن الأمر لم يتم كما كنت تريدين، فاحمدي الله أن لطف بك وكفأك شر ذلك الأمر، وقد كان تصرفك عندما طلبت منه أن يدخل البيت من بابه وليس من الشباك عين الصواب، وهو توفيق من الله تعالى، فاحمديه سبحانه على توفيقه. أيتها الفاضلة، لو كان هذا الشاب بالفعل يريد أن يتزوج لما تأخر عن خطبتك، أو على الأقل لتواصل مع أهلك، وبنى علاقة معهم، ولكن الأمر لم يكن مبنياً على نية صحيحة للزواج، وإنما كان كلاماً مبنياً على الوهم والخيال.

أيتها الفاضلة، لماذا البكاء والحزن والأسى، هل تحزني لأن الله سترك ونجاك وحمالك، أم أن هذا يدعوك للفرح والبهجة والسرور وشكر الله على لطفه وفضله؟! لا بد أن تعلمي أن الحياة لم تنته، وأنت مازلت صغيرة، وأنا متيقن أن الله سبحانه وتعالى لن يضيعك، وهذا اختبار وامتحان لك على الصبر والتحمل، ونصيبيك سيأتيك بإذن الله تعالى.

أيتها الفاضلة، احمدي الله أن نجاك وحفظك، وانسي هذا الموضوع بإشغال نفسك بما يعود عليك بالفائدة، من طلب علم أو ممارسة مهارات نافعة، أو ترويح عن النفس، فانزعي من ذاكرتك هذا الأمر، واستبدليه بما هو خير لك.

فكري في مستقبلك الزاهر المشرق المضيء بإذن الله تعالى، ودائماً ردي كلمة "الحمد لله على كل حال" حتى تسمو نفسك إلى الأفضل.. أنت صاحبة القرار فلا يستطيع أحد أن ينزع من أفكارك هذا الشخص، لا بد أن تنزعيه أنت، وتعتبرينه من الأعشاب الضارة التي لا بد من التخلص منها، فوجوده في بنات أفكارك لا يزيدك إلا حزناً، لا تفكري فيه، وقولي لنفسك "حياتي ليست مرتبطة به" وإنما يجب علي أن أفكر في حياتي وفي مستقبلي، واعلمي أن البكاء والحزن لن يرجع لك شيئاً.

أتمنى لك التوفيق في حياتك، وأن يرزقك الله من تقر به عينك. وبالله التوفيق.

أمنياتي كثيرة كيف أرتبها؟

أنا موظف عمري ٤٢ سنة ولدي آمنيات أرغب في تحقيقها ولا أعلم بأي شيء أبدأ، هل أبدأ بدراسة اللغة الانجليزية أو دراسة الدكتوراه أو العمل بالتجارة؟

الجواب:

أخي السائل، استمع إلى قول النبي صلى الله عليه وسلم: " الكيس من دان نفسه وعمل لما بعد الموت، والعاجز من أتبع نفسه هواها وتمنى على الله الأماني ". جامع الترمذي: ٢٣٩٦.

وقوله الكيس: معناه الرجل الذي يغتنم الفرص ويتخذ لنفسه الحيطة حتى لا تفوت عليه الأيام والليالي فيما لا فائدة منه فيضيع. وقوله من دان نفسه أي: من حاسبها. وقد حُكي عن حكيم عربي قال: ليس للحياة قيمة إلا إذا وجدنا فيها شيئاً نناضل من أجله.. وقد قيل: من الأفضل أن تعيش من أجل شيء، بدلاً من أن تموت من أجل لا شيء.

أيها الفاضل: إن نسبة الذين يخططون لحياتهم لا تصل إلى ٣٪ من مجموع الناس، ولكن هذه النسبة القليلة هي التي تقود المجتمعات في مجالات الحياة المتنوعة.

إن كثيراً من الناس يحب أن يعمل أكثر من محبته أن يفكر، والسر في ذلك أن الإنسان فيه غريزة حب الإنجاز ورؤية الثمار والنتائج والتعجل في ذلك، والعمل يشبع هذه الغريزة، بخلاف التخطيط والتفكير، فالتخطيط نتائجه ليست فورية، وتظهر بعد فترة من الزمن، ومن يعمل بدون تخطيط تقنعه أقل النتائج، بخلاف من يخطط فإنه لا يرضى إلا بأكبر قدر ممكن من النتائج.

يقول علماء الإدارة والتخطيط: " كل ساعة تقضيها في التخطيط لأمر ما، توفر لك ٤ ساعات في الإنجاز "، بمعنى أن التخطيط يوفر لصاحبه الوقت، بل إن التخطيط أداة فعالة لتحقيق المنجزات، على عكس من يعمل بدون تخطيط فإنه يستنفد وقتاً في الإنجاز والمتابعة، وربما تظهر له نتائج غير مرغوب فيها أو أمور طارئة هو في الواقع غير مستعد لها.

أيها الفاضل: تستطيع بإذن الله تعالى تحقيق أهدافك الشخصية والعملية عندما تؤمن بها وتسعى إليها، فأبى إنسان بإمكانه تحقيق ما يصبو إليه من أهداف.

وبالنسبة لدراستك، انظر إلى نفسك فالأمر يحتاج منك القرار، إذا كانت اللغة الإنجليزية مفتاحا لكل مشاريعك ودراستك، فمن الأولى أن تبدأ بها لتفتح لك آفاقا واسعة بإذن الله تعالى، ثم بعد ذلك الماجستير والدكتوراه.

أما عن التجارة فلا بد أن تستشير أهل الخبرة في ذلك، فلا تقبل على أي مشروع إلا بعد أن تستخير الله تعالى، ثم بعد ذلك تستشير أهل الخبرة والميدان، وأنا أحيي فيك هذه المهمة العالية، وإذن الله تعالى ستصل إلى ما تصبو إليه، ولكن يحتاج منك إلى صبر ومثابرة وجد واجتهاد وستحقق أحلامك بإذن الله تعالى. وبالله التوفيق.

زوجي أصغر مني سنا ويبحث عن الميسار

متزوجة منذ ثلاث سنوات، وزوجي يصغرنى بست سنوات، ولم نرزق بأطفال واتضح من خلال الفحوصات الطبية أن المشكلة عندي. في أيام الخطوبة لم أكن أهتم بفارق السن، لكن بعد الزواج ندمت أشد الندم عندما وجدت زوجي غير مسؤول، وسريع الغضب وكسول، خوفي من أن أصبح مطلقة جعلني أتحمله رغم تقصيره في حقّي، فهو لم يعد يصرف علي، وترك وظيفته وأصبح مدينا، بل جعلني أقترض من البنك لأساعده. وعندما أطلب منه أن يذهب بي إلى الطبيب لأعالج من العقم يعتذر بكثرة أشغاله رغم أنه يسهر حتى الفجر وينام في النهار. وقبل فترة وجدت في جواله على غفلة منه أنه مشترك في أكثر من موقع لزواج الميسار، فشعرت بالألم والقهر والغدر بالرغم مما فعلته معه ومساندتي له وتحملي لتقصيره، وأنا الآن محتارة بين أمرين أحلاهما مر، هل أرضى بنصيبي، أم أطلب الطلاق في مجتمع لا يرحم المطلقة؟

الجواب:

أختي السائلة حفظك الله ورعاك، لا تلومي نفسك كثيرا، فاللوم في مثل هذه المواقف لا ينفع، لأن كل شيء بأمر الله تعالى وقضائه وقدره، فزواجك من الشخص كان مقدرًا لك، حاولي ان تردي كلمة "قدر الله وما شاء فعل". إن موضوعك أيتها الفاضلة يحتاج منك لعدم الاستعجال، صحيح أن التوافق العمري بين الزوجين مهم لتحقيق النجاح الأسري، إلا أن الفارق بينك وبين زوجك ليس بالفارق الكبير الذي ينعدم معه التوافق الزوجي، فلا ينبغي أن تقضي مع هذا الأمر كثيرا، إنما الأمر الذي يحتاج إلى التفكير فيه أكثر هو قضية الإنجاب، وأنت تقولين أن المشكلة فيك وليست في الزوج، ولا بد أن تعلمي أن هذا أمر بقضاء الله وقدره وليس لك فيه يد، ولكن إذا كان بمقدورك أن تعالجي نفسك فافعلي ولا تترددي. وأما بالنسبة لموضوع الطلاق، فلا تستعجلي، فقد يكتب الله لك الخير والسعادة مع

زوجك إذا تمت إعادة ترتيب البيت من جديد، حاولي أن تقعلي الحوار الهادئ مع زوجك، غيري من أسلوبك وطريقتك في التعامل معه، ولا تشعره بأنه أقوى منه، فالزوج يحب من الزوجة أن تحترمه وتستمع إليه وتعيّنه على أمور الحياة.

وهناك أمر آخر وهو الجانب الإيماني الذي لا بد أن يعزز أكثر، أقصد الاهتمام بالصلوات وقراءة القرآن والأذكار والمحافظة عليها، فذلك عامل مهم للتغلب على المشاكل والهموم والأحزان.. تقربي من زوجك أكثر، ولا تسلميه للفراغ، فإذا أنت تقربت من زوجك سيقرب منك أكثر وسيعطيك أكثر ولا يفكر في الزواج عليك. وبالله التوفيق.

كيف أستعيد حيويتي وأحقق هدي؟

عمري ١٩ سنة أدرس بكلية الطب، مع بداية السنة الدراسية وضعت لنفسي هدفا وعزمت في البداية على تحقيقه، أي أنني أحصل على معدل عال، لكن لم أحقق ذلك، وهو شيء ألمني كثيرا وأصابني بالاكتئاب، علما بأنني لا أصاحب إلا التقيات المتفوقات، ورغم ذلك لست أنا كما أريد ولا على الطريقة التي تمنيت أن أصبح. أرجوكم كيف أستعيد حيويتي وأمتلك سلطة على نفسي توجهني تجاه هدي؟.. أفيدوني وابعثوا في نفسي الأمل.

الجواب:

أيتها السائلة حفظك الله، أهنئك على نفسك التواقة إلى العلياء ومعالي الأمور، وهذا دليل على نجابتك، كما أهنئك على حسن اختيارك لصاحباتك التقيات المتفوقات، فلن تجدي منهن إلا الخير بإذن الله تعالى.

أيتها السائلة: الهضوة التي وقعت فيها هي عدم التصريق بين الشيء الواقعي والشيء المثالي، فأنت تطمحين إلى الشيء المثالي وهذا شيء طيب ومطلوب، ولكن ظروفك وإمكاناتك الحالية لم تمكنك من الوصول إلى الشيء المثالي الذي تطمحين إليه، فأصبت بالحالة النفسية التي تشعرين بها. ولكي تخرجي منها عليك بالآتي:

١. اللجوء إلى الله تعالى والإكثار من الدعاء.
٢. ضعي أهدافا تتناسب مع ظروفك وإمكاناتك كي تستطيعي تحقيقها، وبالتالي تكون محفزة لك للإنجاز أكثر وأكثر.
٣. توقفي عن المقارنة السلبية بينك وبين زميلاتك فهناك فروق فردية بين الناس يجب أن نؤمن بها.
٤. توكل على الله تعالى واجتهدي واعلمي بالأسباب ولا تعجزني ثم ارضي بالنتيجة؛ لأنه من رضي فله الرضا كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم.
٥. تأملي وتدبري وطبقي ما جاء في الحديث النبوي الصحيح: " المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير. احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز وإن أصابك شيء فلا تقل لو أنني فعلت كان كذا وكذا، ولكن قل قدر الله وما شاء فعل فإن لو تفتح عمل الشيطان". صحيح مسلم: ٤٨٢٢. وبالله التوفيق.

هل أتزوجها رغم أننا غير متوافقين؟

كنت على علاقة حب بفتاة وأخبرتها أنني أريد أن أتزوج بها، ولكن هناك بعض الأشياء بها لم تعجبني، وكنا نخرج لوحدها، ثم تركتها لأنها هي وأهلها بهم طباع غليظة وقلة تدين إلا أنني أشعر بالندم الشديد على ما فعلت، فهل أعود إليها وأتزوجها؟

الجواب:

أخي السائل حفظك الله ورعاك، أشكرك على تواصلك معنا، كما أشكرك على صراحتك واعترافك بالخطأ الذي فعلته، وهذا جميل منك، غير أن الأجل أن تستغفر الله وتتوب إليه، إذ أن علاقتك بالشابة علاقة مذمومة شرعا وعرفا، وأنت بالتأكيد لا ترضى بمثل هذه العلاقة لإحدى قريباتك، وكذلك الآخرون لا يرضون لقربياتهم. وأما زواجك منها فمادام أنه لا يوجد توافق بينكما سواء من الناحية السلوكية أو النفسية أو حتى الاجتماعية، فأرى أن لا يتم الزواج بينكما، فلا تظلم نفسك ولا تظلم البنت معك، فقد يتوافق معها شخص آخر، وأنت كذلك قد يرزقك الله تعالى من تقر بها عينك، وتطمئن وترتاح لها، ويكون بينكما من التوافق ما يتحقق به الاستقرار. وبالله التوفيق.

كرهت الرجال بسبب معاملة أبي لأمي

مستشاري العزيز، على الرغم من أنني أكبر إخوتي لكنني فتاة في عمر الزهور ، أحب والدي وأحب والدتي، لكن أعاني من مشاكل كثيرة تحصل في حياتي، فوالدي لا يلقي لوالدتي أي اهتمام، ينسى حقوقها ويتذكر حقوقه، ينهرها أمامنا ويسيء معاملتها وهي صابرة لا تتحدث بشيء أبداً ولا تشتكي لأحد، تبتسم أحياناً ودموع الألم في عينيها. منذ أن بدأت أفهم الحياة أرى كثيراً من هذه المواقف أمامي، وليس لوالدتي بل حتى لقربياتها، فبدأت أكره الرجال من كل قلبي ودائماً أقف ضدهم في كل شيء ولا أريد أن أكون زوجة في يوم من الأيام.

الجواب:

أيتها السائلة حفظك الله ورعاك، بعد أن قرأت كلماتك من خلال استشارتك خرجت بما يلخص واقمك وحياتك، وهو أنك قوية رغم صغر سنك، ومن هنا تظهر حكمة الله في اختيارك لتكوني أكبر إخوانك، فالله سبحانه وتعالى لا يكلف نفساً إلا وسعها، فعلم سبحانه منك القدرة على التحمل فاخترتك وقدر لك منزلتك في أسرتك... والأخت الكبرى والأخ الكبير في أي أسرة غالباً ما يتحمل جزءاً من مسؤولية الأسرة.

أيتها الفاضلة: أنت تعلمين أن والدك له حق عليك، ولك عليه حق، فإذا أدت حق والدك عليك من الحب والطاعة وحسن الأدب وتقديم ما يرضيه، والمبادرة إليه قبل طلبه، ومحاولة كسب قلبه بالإحسان إليه والدعاء له على مسمع منه، وفي ظهر الغيب، فهذا كفيلاً بإذن الله أن تري من والدك ما يسر قلبك ويفرحه، فتقربي إلى والدك بما يجب من السلوك والتصرفات، وتحببي إليه بما يرغب من المأكل، ومن النظام والترتيب، وتأكدي أنك ستجني ثمار عملك عاجلاً أو آجلاً.

حاولي عند حضور والدك إلى البيت أن تقابليه بالابتسامة وحسن الاستقبال وتهيئة ما يسعده، وقد تلاقي شيئاً من الزجر والاستهزاء ولكن بالصبر وقليل من التواضع يمكن تجاوز هذه المرحلة بإذن الله.

عليك بالدعاء لوالدك دائماً في كل وقت فلا تتهاوني، فكم من ولد صالح كان باب خير لوالديه بدعائه واستغفاره لهما.

أما الوضع الذي تحدثت عنه فهو لا شك وضع مؤلم وحزين، فعدم التوافق بين الزوجين كما أنه يؤثر عليهما خاصة فهو يؤثر على من حولهما خاصة الأبناء، لكنها مرحلة مستمر وستمضي، فلا يكون لها أثر بإذن الله، فعليك بالإصرار على إصلاح الوضع ما استطعت. أما بالنسبة لشفتك على أمك فأنا أشكرك على هذا الشعور والإحساس، فأملك لها شأن كبير، وحبك لها وحرصك عليها سبب من أسباب الخير لك ولأسرتك جميعا، وعندما تقر عينيها بصلاحك وقدرتك على تحمل المسؤولية ستفرح ويهون عليها ما تعاني منه بإذن الله.

تحلمي عنها شيئا من مسؤوليات البيت، أسعديها بدعائك لها، تقربي إليها بما تحب من الكلام اللطيف وطلب المشورة وإعادة الثقة إلى نفسها، وقدمي لها بعض خبراتك الجديدة، وذكرها بالثواب العظيم الذي أعده الله للصابرين أمثالها، ورغبتها في احتساب الأجر عند الله على تحملها، وستجدين حزنها قد تحول إلى سعادة نتيجة التغير الذي تسلك إلى نفسها من الداخل بإذن الله تعالى.

ابدئي بجهد وحزم في صياغة حياتك من جديد، وحاولي قدر المستطاع العمل بما ورد في الإجابة على أسئلتك.

لا أريدك أن تياسي، فحاولي أن تكوني حلقة خير بين والدك ووالدتك، وفي الحقيقة من خلال قراءتي لمشكلتك أرى أن شخصية أمك شخصية عظيمة، فرغم كل ما حدث لها تقابل ذلك بالابتسامة دون ضجر أو ملل.

استعيني بالله وأكثرني من الدعاء، والله يتولاك ويحفظك ويسدك. وبالله التوفيق.

هل طفلي يعاني حالة نفسية؟

ابني يبلغ من العمر سنتين ونصف السنة، وهو طفل عادي، ولكنه فجأة وبصورة متكررة يقوم بإلقاء أي شيء موجود في يده دون أن يحدد أين يلقي هذا الشيء، فهو أحيانا يلقي بالأشياء من النافذة، وتارة يلقي بالأشياء في وجه أي شخص أمامه، وهكذا، وعندما يقوم بذلك أفهمه بلين وأقول ان هذا غلط تارة، وتارة أخرى أعنفه وأضربه وأخاف أن تكون هذه حالة نفسية، ولا أعرف كيف أتصرف معه.. أرجوكم أفيدوني.

الجواب:

اعلمي حفظك الله أن طفلك لديه نوع من العدوانية، وهي من الأمور الطبيعية التي تصدر عادة من الأطفال الأصحاء الأقوياء، بل إننا نشك أحيانا في صحة الطفل وسلامته إذا لم يغضب أبدا أو إذا لم يتشاجر مع زملائه على الإطلاق، ولكن أحيانا تظهر سلوكيات من الطفل غريبة ودون سبب، وهذا يدل على السلوك غير الطبيعي وعلى اضطراب نفسية الطفل، وطفلك عنده نوع من السلوك العدواني، وهذا راجع إلى عدة أسباب لعل منها:

- ما يلاقيه الطفل من فشل وإحباط مستمر.
- كبت دائم في الحياة المنزلية.
- ما يحسه الطفل من كراهية الوالدين له.
- الشعور بالنقص النفسي بسبب المعاملة، فيجد الطفل في العدوان تعويضا يثير به انتباه غيره.
- حرمان الطفل من الإشباع العاطفي والحب والمساعدة والتقبل الاجتماعي.
- فهذه الأسباب وغيرها تجعل طفلك يلجأ إلى رمي الأشياء وأحيانا إلى الضرب والمشاجرة والعناد. وعلاج هذه الظاهرة لا تستلزم الضرب أو الصراخ أو التخويف، وإنما بعدة طرق من أهمها:
- معاملة طفلك بالحسنى ودون صراخ.
- محاولة إفهامة أن العمل الذي قام به خطأ، ولا يكرره مرة ثانية.
- إحاطة طفلك بالرعاية الاجتماعية، وإعطائه الاهتمام الذي يستحقه دون تدليله أكثر مما يستحق.
- يجب أن تتحلي مع طفلك بالصبر وتركني إلى الهدوء في معالجة سلوك طفلك.

هل أستمر في العلاقة الزوجية رغم كثرة الخلافات؟

ما العمل إذا كانت الخلافات مع الزوجة تؤثر على نفسيتي بشكل كبير لدرجة أنني أحياناً أقصر في عملي وتقل إنتاجيتي بسبب الإرهاق النفسي، حتى العبادة أحياناً تقل من هذا التعب، وكذلك تؤثر على الأطفال، وهذا هو بالذات سبب تعبي النفسي بالمقام الأول، فبعد كل خلاف أتعب من كثرة التفكير بأولادي ومدى ضررهم بسبب هذه الخلافات. والله يشهد أنني أحاول معاملتها بما يرضي الله لكن تنزمت وتستهجن رأيي، ودائمة الصراخ أمام الأولاد وتحميلي المسؤولية لأي شيء يحصل لها، وأشعر بأني أحياناً أريد الانفجار. ولا أنكر أن لها بعض الصفات الإيجابية، لكن السلبية تطغى، وصبري في المقام الأول لأجل أولادي، غير أن الخلافات قد تؤثر عليهم، وأحياناً أقول إن الانفصال قد يريحهم من هذه الخلافات، ولكن سيحرمني منهم ومن رعايتهم، خاصة أنهم متعلقون بي. إنني في حيرة من أمري، هل أستمر في هذه العلاقة أم ننفصل عن بعض؟ وهل الانفصال سيعترب عليه سلبيات أكثر من الإيجابيات؟

الجواب:

أخي الفاضل حفظك الله ورعاك، من خلال قراءتي لمشكلتك تبين لي أنك تستخدم عقلك أكثر مما تستخدم عاطفتك، وهذا دليل على صبرك وحسن تصرفك، والإنسان العاقل هو الذي يفكر دائماً في العاقبة، ماذا سيحدث إذا فعلت كذا وكذا، وما هي النتيجة التي ستترتب على هذا الفعل. وأنت وازنت ورأيت أن الصبر والتحمل ومحاولة التغيير لشخصية زوجتك وسلوكها أفضل من الانفصال، ورأيت أن مصلحة الأولاد تستحق الصبر ومرارة التحمل.

لقد فهمت أخي من رسالتك أن زوجتك تتمتع بإيجابيات وسلبيات، وهذه طبيعة كل إنسان، فيه إيجابيات وفيه سلبيات، وقد يطغى جانب على جانب، ولهذا أريد أن تعزز الإيجابيات التي تتحلّى بها زوجتك وتجعلها منطلقاً لك في إصلاحها، وإياك واليأس والقنوط، فلا تيأس ولا تحزن، وحاول أن تبعد الخلاف من حياتكما، ولتكن أنت الأعقل، فالمرأة أحياناً

قد تغلب عليها العاطفة أكثر من العقل، فحاول بمهاراتك وصبرك أن تحتوي المشاكل، وتذكر أولادك وإهمالك لهم سيجنون بسببه ثمارا مرة.

أنصحك أخي الفاضل أولاً أن تتوجه إلى الله تعالى بالدعاء بأن يصلح لك زوجتك، وحاول أن تكثر من الجلسات الحوارية الهادئة دون اللجوء إلى العصبية، امتص غضبها، وعاملها على قدر عقلها وتفكيرها، فهي زوجتك وأم أولادك.

تفاءل أخي، فمشكلتك ستحل بإذن الله تعالى، وزوجتك ستتقبل وتسمع منك، وتقرب منها أكثر، وحاول أن تبني بينك وبينها جسر المودة والمحبة والثقة، وإياك أن تفكر في الطلاق، فهذا سيدمر بيتك ويشتت أولادك. وبالله التوفيق.

أعيش معاناة مع زوجي

أتشرف بعرض مشكلتي عليكم رجاء أن تكرموني بتوجيهكم وأن تشيروا علي بما ترونه، وجزاكم الله خيرا، مشكلتي مع زوجي بدأت من أول يوم في زواجنا، حيث عشت معه معاناة طويلة جراء جفائه وإعراضه عني وسوء معاملته لي ولأهلي وإهماله لحقوقي المادية ومنعي من العمل وعلاقاته العاطفية في النت.

لم يعاملني أبدا كزوجة، بل كنت دائما بالنسبة له ذلك الشيء الذي يأكل ويشرب ويربي الولد ويقوم بخدمته وخدمة أهله، حتى العلاقة الحميمة تكون بطريقة ميكانيكية وعلى فترات متباعدة.

لقد عانيت كثيرا في حياتي معه، وكلما تعقدت الأمور بيننا كنت أذهب لبيت أهلي وأطلب الطلاق، لكنه كان في كل مرة يأتي لطلب المسامحة، وأعود معه لأجل ابني لكنه سرعان ما يعود لسابق عهده.

الآن أنا في بيت أبي بعد أن استحالت الحياة بيننا، أطلب منه الطلاق لكنه يرفض، فأرجو أن ترشدوني كيف أتعامل مع الوضع حتى لا يتأثر ابني بما يحدث حوله؟.

الجواب:

أختي السائلة حفظك الله ورعاك، بالنسبة للمشكلة التي عرضتها، في حقيقة الأمر كثير من الزوجات تعاني منها، ولهذا أريدك ألا تستعجلي في أي تصرف تقومين به وبالأخص ما يتعلق بالحياة الزوجية، وأنا لا أبرر لك عمل الزوج، فهو مخطئ في حقك وحق ولدك، ولكن الهروب من المشكلة ليس هو الحل، وطلب الطلاق ليس هو الحل أيضا، فالبناء صعب أختي الفاضلة، ولكن الهدم سهل، ولهذا الذي يبني في سنوات لا ينبغي أن يهدم في لحظة.

الحياة الزوجية دائما تحتاج إلى تجديد وإلى تطوير، وإدخال فنون جديدة عليها كما يحدث في ديكور البيت، فحاولي أن تغيري من معاملتك وأسلوبك مع زوجك، فجفاء الزوج ينبغي أن يقابله حنان وحب الزوجة، وقد يكون الزوج يجهل معاني الحب والمودة والرحمة، وطبيعة الرجل غالبا لا يفصح عن حبه لزوجته مباشرة، ولكن تكون بالنظرات أو عن طريق الأشياء

الملموسة كالهديّة وغيرها، ولا أحب أن أسمع منك كلمة يأس، فاليأس يدمر الحياة الزوجية، وأنت تقولين أنك كلما غضبت وذهبت إلى أهلك يأتي ويطلب منك السماح، وهذا دليل على أنه يحبك، حتى وإن كان ذلك مجاملة، فحاولي أنت أن تتقربي منه أكثر، وإذا أمكن إدخال طرف ثالث تثقين فيه من أجل الإصلاح بينكما وتوجيه زوجك إلى السلوك الأفضل فافعلي، وإذا لم تجدي من يقوم بذلك فعليك بزيارة أحد المراكز الاستشارية.

ولا بد من تفعيل الحوار الزوجي بينكما أيتها الفاضلة، فهذا أمر مطلوب لإنجاح الحياة الزوجية، واعلمي أن قيامك بتغيير سلوك زوجك فيه لك من الأجر ما لا يعلمه إلا الله .
تفألي أيتها الفاضلة، وعليك بالتوجه بالدعاء إلى الله تعالى لإصلاح زوجك وهدايته إلى الطريق المستقيم. وبالله التوفيق.

إذا ستر الرجل على زوجته هل يعتبر ديوثا؟

أنا متزوج منذ عدة سنوات، ولي ولدان، وأحب زوجتي لكني أرى تغييرا في سلوكياتها، حيث إنها ترفض تقبيلي أو لمسي، حتى إن فترات المعاشرة الزوجية متباعدة أكثر من المعتاد. وقد اكتشفت يوما أنها تهاتف شخصا على الجوال، فقممت بتويخها وتغيير رقم الجوال، لكن الأمر تكرر مرة أخرى، كما أنني رأيت رسائل غرام بينها وبينه. وأغلب الظن أن زوجتي قد خانتي هاتفيا وليس جسديا، وهذا قاس جدا، لهذا طردتها. وسؤالي يا سيدي: هل أعتبر نفسي ديوثا وليست لي كرامة إن سترتها وأرجعتها إلى البيت؟

الجواب:

أخي الفاضل: أسأل الله تعالى أن يوفقنا للأخذ بيدك إلى بر الأمان أنت وزوجتك. وأما بالنسبة لسلوكك مع زوجتك فهو سلوك إنسان عاقل يريد أن يحافظ على بناء وتماسك أسرته، فبالرغم من الهزات التي تمر بالإنسان لكن لا ينبغي للعاقل أن يدمر بيته إذا رأى أملا في الإصلاح والرجوع إلى الله تعالى من طرف الشخص المقصر. وأنت تعلم أيها الفاضل أن كل إنسان لديه إيجابيات وسلبيات، ولا يوجد أحد منا يخلو من عيوب وأخطاء، فكلنا معرضون لذلك، فانظر إلى إيجابية من الإيجابيات التي تتمتع بها زوجتك وحاول أن تتطلق منها حتى تطمئن نفسك وترتاح إلى زوجتك ويذهب عنك الوسواس تجاهها.

أيها الفاضل: لعل لجوء زوجتك إلى هذا السلوك قد يكون وراءه أسباب دفعتها إلى ذلك، ومن بين هذه الأسباب الجفاف العاطفي الذي بينكما، وأنت تقول أنك تحبها، ولكن هل ترجمت هذا الحب على أرض الواقع أم مجرد كلمات؟.

قد تكون الزوجة متعطشة إلى كلمات ولسات ونظرات، فلم تجد منك ذلك فأغراها الشيطان باللجوء إلى غيرك، فالمرأة بطبيعتها عاطفية أكثر من الرجل، فحاول أن تتقرب من زوجتك، وأن تعيد جسر الثقة بينك وبينها.

إن مسامحتك لزوجتك ليس ضعفا منك، وإنما دليل على قوة شخصيتك وأنت تريد

أن تحافظ على بناء بيتك واستقرار عائلتك وهذا لا علاقة له بالديانة التي تخشى منها، فالديوث هو الذي يقر الخبث في أهله ويرضاه وأنت لا تقر ذلك ولا ترضاه بدليل " زعلك " عليها، واستشارتك هذه تدل على نظافتك وطهارتك وعفتك وعدم إقرارك للسوء، ثم إن ما تتهمها به إنما هو شكوك لم تبلغ درجة اليقين.

وأما بالنسبة للخطأ الذي ارتكبته زوجتك فحاول علاجه بأن تملأ الفراغ العاطفي الذي تعيشه زوجتك، ولا تتركها تنظر إلى غيرك، أشبعها عاطفياً قبل أن تشبعها مادياً، ولا تنظر إليها نظرة احتقار ودونية، فهي زوجتك وأم أولادك وشريكة حياتك، وحاول أن تعزز الحوار الزوجي معها، فاعرف ما تحب في العلاقة الخاصة وما تكره، افتح لها قلبك وأذنيك، واسمع منها وناقشها، وتقرب منها أكثر، ولا تؤنبها دائماً على ما فعلت، وقربها من الله تعالى أكثر، خذها معك في رحلة عمرة وفي صلاة الجمعة وصلاة التراويح، وغير ذلك من مناسبات دينية أو اجتماعية، وحاول أن يكون شعارك في حياتك الزوجية " من عفا وأصلح فأجره على الله ". وبإذن الله فإن زوجتك سيصلح ربك حالها. وبالله التوفيق.

ابني عنيد ويمص أصابعه

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، مستشاري العزيز، مشكلتي تتعلق بابني الذي يبلغ من العمر ٧ سنوات، حيث إن عنده عادة مص الإصبع منذ صغره، وحاولنا عدة مرات أن نمنعه من ممارسة هذه العادة ولكن دون فائدة، وقد استخدمت عدة وسائل، أولها الضرب ولم ينفع ذلك، وقد أصبح الولد عنيدا الآن.. فما هي الطريقة المثلى للتخلص من هذه العادة؟ وجزاكم الله عنا كل خير.

الجواب:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، اعلم حفظك الله أن ظاهرة مص الأصابع ظاهرة كثيرة الشيوع عند الأطفال، وتكاد تكون عملية سلوكية عادية يقوم بها كل طفل تقريبا، مع تفاوت فيما بينهم في اتباع هذه العادات التي يجدون فيها لذة وإشباعاً لحاجاتهم، كما أنها قد تُشغل وقت الأطفال. وهي عبارة عن بؤر يتمركز فيها النشاط العصبي غير الموجه، وقد يلجأ الطفل إلى هذه العادة في حالات الحرمان الشديد أو في مواقف الغيرة، وقد تؤثر عليه هذه الظاهرة إذا لم تُعالج في وقتها، فقد يصبح الطفل خجولا يحب العزلة والتكتم، وعدم الجراءة في الحديث، وسريع التأثر وسريع الحساسية.

ولعلاج هذه الظاهرة عليك بالخطوات التالية:

- توفير وسائل النشاط للطفل، وإتاحة الفرصة له لممارستها، وتخليصه من مشاعر الخوف.
- حاول أن تضع مادة مرّة على أصابعه- تُباع في الصيدليات- أثناء نومه حتى لا يستطيع مص أصابعه وهو نائم.
- محاولة إشغال الطفل بما ينفعه، كالمطالعة والرياضة وحفظ القرآن الكريم والزيارات واللعب، ولا يُترك وحده، بل لا بد أن يندمج مع الآخرين.
- محاولة تهيئته بأن هذه الظاهرة تختص بالأطفال الرضع، والآن أصبح كبيراً لا يصح له أن يضع أصابعه في فمه.

- حاول أن تخلق لطفلك أجواء نفسية مريحة، منها الأنشطة الترويحية، وكل ما يدخل على قلبه السرور.

وأما بالنسبة لعناد طفلك فلا يمكن أن يقابل العناد بالعناد، بل يجب أن نأخذ بيد الطفل ونعلمه بالهدوء مع عدم استعمال الضرب والقسوة والشدة، فهذا بلا شك سيؤثر على سلوكيات طفلك، علمه أن هذا السلوك خاطئ بالهدوء، ودائماً حاول أن توفر له البديل حتى يقتنع بترك هذا السلوك الخاطئ.

طفلي تغار من أختها

أشكركم مستشارنا الكريم على تجاوبكم معنا، ومشكلتي تتمثل في ابنتي التي يبلغ عمرها سنتان، وذلك بعد أن رزقت بابنة أخرى منذ شهر.. في البداية لم تكن البنت الكبرى تبدي أيغيرة، ولكن الآن بدأت تغار منها، فهي تريد أن تنام بجوار أمها بدلا من أختها وأن لا تحمل أمها المولودة الجديدة، وأصبحت البنت عصبية جدا إذا منعت من أي شيء فإنها تبكي بصورة هستيرية ولا تهدأ الا بعد مدة، فهل هذه حالة طبيعية أم يجب أن نعرضها على أخصائي؟ جزاكم الله خيرا.

الجواب:

أخي السائل أشكرك على تواصلك معنا، أما بالنسبة لحالة ابنتك فهي نوع من الغيرة الطفولية. وتعتبر الغيرة عاملاً أساسياً في كثير من المشكلات، كالتخريب ونوبات الغضب، والنزعات الاعتيادية، والتبول اللاإرادي، وضعف الثقة بالنفس. أيها الفاضل، إن طفلك تحاول أن تحصل على ما فقدت من حنان حتى تحتفظ بمكانتها عند أمها، وهو تعويض عن شعورها بالنقص. وقد تكون مظاهر الغيرة كذلك جسمانية، كنقص الوزن، والصداع، والشعور بالتعب، وهنا تخاف الطفلة أن تفقد بعض امتيازاتها أو احتياجاتها بعد مجيء المولودة الجديدة كالمحبة والعطف والحنان فتتميل في هذه الحالة إلى العدوانية والعصبية.

وينبغي عليك أخي في هذه الحالة ما يأتي:

- محاولة الاهتمام بطفلك، ولا تعطي لابنتك الصغيرة الجديدة إلا قدر حاجتها.
 - إشعار طفلك بأنها محبوبة، وأنها مقدمة على أختها الجديدة.
 - إشعار الطفلة بالمحبة والاطمئنان، وعدم استخدام العقاب في علاج الغيرة، حيث انه يؤدي إلى فقدان الاطمئنان أو اضطرابه.
- وأرى أن الحالة لا تحتاج إلى أخصائي، بل حاول معالجتها بنفسك، وبإذن الله تعالى ستعود إلى حالتها الطبيعية. والله الموفق.

بعد أربع سنوات من الحب تزوج بغيري!

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.. مشكلتي باختصار أستاذي العزيز متعلقة بذكرى حب انتهت، وعلاقة استمرت ٤ سنوات أحببت شابا يكبرني بعشر سنوات، وتعلقت به لحد الجنون، وانتهى كل شيء عندما قرر أن يتزوج بغيري، فلم أقتبل هذا القرار، ولم أستطع أن أنساه، وأصبحت حزينة وتعيسة.. أرشدوني كيف أتخلص من هذا الشعور الذي أثر على حياتي ودراستي وعزّلني في عالم وحدي؟ وكيف أشعر بالسعادة والرضا مع من حولي؟ وجزاكم الله عنا كل خير.

الجواب:

أيتها الفاضلة حفظك الله ورعاك، في حقيقة الأمر أنا أقدر شعورك وأحاسيسك بما حدث لك، إلا أنني لا أريدك أن تفشلي في حياتك وتيأسي وتقنطي وتركني إلى الحزن، فأمر الزواج ليس متوقفا على هذا الشاب، فربما زواجه منك يكون عليك حسرة ونكدا، فموضوع الزواج قدر، ولا تعرفين أين هو قدرك، ألم تسمعي إلى قول الله تعالى: (وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ) . سورة البقرة: ٢١٦ . فأنت لا تعلمين أين الخير، قد يتقدم لك شاب أفضل منه دينا وخلقا، فلا تبكي على ما فاتك، ولا تفتحي ملف الماضي، ولا تقولي لو أنني فعلت كذا لكان كذا وكذا، ولكن قولي: قدر الله وما شاء فعل.

أيتها الفاضلة، الإنسان الناجح هو الذي يفكر في الحاضر والمستقبل وينسى الماضي، ولا يقف عند التجارب التي لم يكتب لها النجاح إلا بمقدار ما يستخلص منها الدروس والعبر التي تتفعه في مواصلة سيره ليحقق نجاحه وتفوقه في حياته.

ثم لماذا الحزن والأسف على شخص باعك بغيرك بعد أربع سنوات من الحب كما تقولين! وهل تعتقدين لو أنه كان صادقا في حبه سيهون عليه الزواج بأخرى؟

اعلمي أيها الفاضلة أن نصيبك سيأتيك بإذن الله تعالى، فمطلوب منك الاجتهاد في دراستك، وفكري كيف بالنجاح، لأن نيل المطالب ليس بالتمني وإنما بالجد والاجتهاد بعد التوكل على الله والاستعانة به وإليك بعض الخطوات التي تفيدك في هذا الشأن:

- حاولي أن تلجئي إلى الله تعالى بالدعاء لكي يوفقك في دراستك ويرزقك الزوج الصالح الذي تقر به عينك.
- إنسي الماضي والشعور بآلامه، وافتحي صفحة جديدة في حياتك ملؤها السعادة والتفاؤل والنشاط والهمة العالية.
- لا تجلسي لوحدي، بل اختلطي بغيرك، وشاركي أسرتك وأهلك في حياتهم ولا تعزلي.
- روحي عن نفسك بالفصح والزيارات والمطالعة للكتب المفيدة.
- حاولي أن تمارسي التمارين الرياضية والاسترخاء لكي يخفف عنك من هذا القلق الذي تمرين به.
- استغفري الله وتوبي إليه خاصة إذا كانت تلك العلاقة التي بينكما خارج حدود الشرع.

مبدعة لكني أكره الدراسة!

منذ طفولتي وأنا أحب الإبداع، أحب صناعة الأشياء الغريبة، بدأت اختراعاتي منذ عرفت نفسي، وتطورت عبر مراحل عمري. أحب الإبداع لأنني أكره الروتين والأوامر والنواهي، كما أحس بأنني غريبة ولا أحد يفهمني، بل ولم أستطع أن أفهم نفسي، فلا أدري هل أنا غريبة أم من حولي هم الغرباء؟

الجواب:

أيتها الفاضلة حفظك الله ورعاك، لما قرأت استشارتك عرفت من خلالها أنك تريدين أن تحققي النجاح وتكوني من المرموقين، ولكن تشتت الأفكار في ذهنك جعلك تحتارين في أمرك ولا تعرفين السبيل للخروج من هذا المأزق. فاعلمي حفظك الله تعالى أنه كلما كان هدفك في هذه الحياة واضحاً بالنسبة لك، وكلما كنت مؤمنة بقدراتك مستثمرة لها استطعت أن تحققي النجاح بإذن الله تعالى، ومن هنا فهدفك يتحقق لديك ثلاث مرات:

المرّة الأولى: وأنت تحملينه في خيالك.

المرّة الثانية: عندما تكتبينه وترسمينه على الورق.

المرّة الثالثة: عندما تحققينه كواقع.

أيتها الفاضلة: اعلمي جاهدة على تحقيق هدفك، فما استحق أن يعيش من عاش دون هدف؛ لأنه يكون جاهلاً بحكمة الله في خلقه؛ لأننا خلقنا للعبادة والعمل. فتوكلي على الله واستعيني به، وحاولي أن ترتبي أولوياتك، واكتبي خطتك، وارسمي صورة واضحة في ذهنك لمشاريعك، وابذلي مزيداً من الحماس لتحصلي على المزيد من التميز ليتحقق بذلك هدفك.

واعلمي أن أول ما يجب عليك لتحقيق أهدافك أن توطدي علاقتك بالله عز وجل؛ حتى تكون لديك طاقة إيمانية، ولازمي دائماً الذكر والدعاء والاستغفار، واستمعي إلى قول النبي صلى الله عليه وسلم: "من لزم الاستغفار جعل الله له من كل ضيق مخرجاً، ومن كل هم فرجاً، ورزقه من حيث لا يحتسب". سنن أبي داود: ١٣٠٠.

واحذري أيها الفاضلة لصوص الطاقة الذين يسلبون منك حب النجاح وحب العمل وحب الترقى والصعود إلى المجد، ومن أنواع اللصوص لص تشتت الذهن الذي تعانين منه، وعدم

حضور الذهن يعني أنك لا تتبهنين، فحاولي أن تحصري قواك الذهنية، واكتبي مشكلتك على ورقة، واسألني نفسك أسئلة صريحة، وحاولي أن تكتبي البدائل والحلول لهذه المشكلة، وطبقها على أرض الواقع. ولا تُشغلي نفسك بما ليس مفيداً لك، وتذكري دائماً قول النبي صلى الله عليه وسلم: "من أصبح منكم معافى في جسده آمناً في سربه عنده قوت يومه فكأنما حاز الدنيا بحذافيرها". فلماذا الحيرة إذن؟

استخيري الله تعالى قبل أن تقدمي على أي عمل، وإذا اطمأنتت له فتوكلي على الله، ولا تيأسي، والمؤمن كالغيث أينما وقع نفع، وإليك خطوات علاجية أنصحك أن تلتزمي بها:

- قوي صلتك بالله تعالى وتضرعي له بالدعاء الخالص.
- حاولي أن تسيطر على انفعالاتك وقلقك.
- كوني متوازنة في حياتك لا إفراط ولا تفريط.
- اهتمي بدراستك وفكري في النجاح، ولا تفكري في الفشل والإحباط.
- كوني إيجابية ومتفائلة.
- كوني اجتماعية ومتعاونة لتشعري بالسعادة إذا اشتركت في عمل جماعي.
- وأخيراً اعلمي أن النجاح والمجد لا ينال بالتمني وإنما بالعمل والحركة والجد والمثابرة فقوي شخصيتك، وقدي ذاتك، وأعيدي الثقة بنفسك.

حب عن طريق الانترنت

في حيرة من أمري، لقد أحببت فتاة عن طريق الانترنت، وتعلقت بها كثيرا، فهل هذا الحب فيه مشكلة، مع أن حبنا كان طاهرا لأقصى درجة؟. وجزاكم الله خيرا.

الجواب:

أيها السائل حفظك الله تعالى، اعلم أن الإسلام بعظمته أراد بناء إنسان متكامل جسدياً وعقلياً وعاطفياً، سليم من غوائل الكبت والحرمان؛ كي تكتمل شخصيته ويتم نضجه؛ ليؤدي رسالته السامية التي خلق من أجلها، وهي مهمة الاستخلاف في الأرض، إلى جانب عبادة الله وحده. وقد نظم طاقة الإنسان الجنسية كما نظم طاقاته وغرائزه الأخرى، فوضع نظاماً راقياً لإشباع هذه الغريزة وتصريفها، يتوافق مع طبيعة الإنسان وفطرته، فلم يطلق لها العنان كما هو الحال في مذهب الإباحيين، ولم يكبتها كما هو الحال في مذاهب أخرى، إنما كان موقفه حيالها موقفاً وسطاً، يتوافق مع الطبيعة التي ركب منها الإنسان. قال الله تعالى: (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ). سورة الروم: ٢١.

لذلك كان الزواج في الإسلام الطريق الصحيح والسليم لتصريف الشهوة، والمتنفس الطبيعي الأوحده للإشباع الجنسي للفرد من غير إضرار بالمجتمع، بل كان الواحة الفطرية التي تجمع بين الرجل والمرأة وتمنحهما الراحة النفسية والجسدية.

حاول أيها الكريم أن تتبع الطريق الأقوم، وتدخل البيت من بابه، فتقدم لخطبة الفتاة من أهلها إذا كنت صالحاً لها وهي صالحة لك، واعلم أن الشرع لا يمنعك أن تتعرف على الفتاة التي تريد الزواج منها، ولكن بالطرق المشروعة التي تؤدي إلى الزواج؛ لأن الزواج سلامة لدين المرء وصيانة له، ففيه شفاء للقلب والروح، وسكن للنفس، وخصوصاً الشباب الذي يتوقد حيوية ونشاطاً وفقك الله لما فيه الخير والصلاح.

أشعر بالخوف عند مقابلة الناس

أستاذي الفاضل عندي مشكلة تؤرقني ليل نهار، وهي أنني أشعر بخوف وارتباك عندما أقابل الناس، وأحس برعشة في جسدي ويتلعثم لساني، وهذه المشكلة قد سببت لي الإحراج.. أرجوكم ساعدوني لأتخلص منها. وشكرا.

الجواب:

أخي السائل حفظك الله، اعلم أن الجرأة الأدبية والشجاعة النفسية والشعور بالرجولة والإحساس بالشخصية والاعتزاز بالنفس مطلب مهم وخلق فاضل وخصلة حميدة، فمهم لكل من أراد أن يرتقي مدارج الكمال الإنساني أن يسلك طريق النضج الفكري والاجتماعي، ولكن هذا يحتاج إلى صبر وتروي والبعد عن التسرع أو الانفعال والارتجال. إن المشكلة التي تعاني منها أيها الفاضل هي الخجل والتردد في مواجهة الآخرين، واعلم أن الخجل والخوف خصلتا ضعف وتراجع وانهازم، وأما الحياء ومراقبة الله في السر والعلانية خصلتا قوة واستقامة، ولكي تتخلص من هذه المشكلة عليك بما يأتي:

- عود نفسك على مخالطة الأصدقاء والناس عموما.
- حاول أن تتكلم بهدوء وثقة واختيار الكلمات المناسبة.
- عود نفسك على قول الحق دون خوف، والتكلم بالنصيحة والحكمة دون إيذاء الآخرين.
- إدراك طبيعة سير الأمور وعدم الخوف من المحاورة، ومحاجة الآخرين بالحسنى.
- حاول أن تكون لديك ثقة بالنفس عالية دون رجوع أو تردد في الكلام.
- اعرف قدر نفسك وذاتك لتستطيع أن تتغلب على الخجل والخوف من الآخرين.

كيف أربي أطفالي؟

مستشارنا الكريم، أشكركم على ما تبذلونه من مجهودات لحل مشكلاتنا وتوجيهنا إلى الأفضل. لدي مشكلة مع أطفالي، فقد تعبت معهم، إنهم طائشون غير مهتمين بدراساتهم وغير مرتبين.. ما العمل معهم وكيف أغير من سلوكياتهم؟ وجزاكم الله خيرا.

الجواب:

أشكرك أختي الفاضلة على هذه الثقة، وأما بالنسبة لمشكلة أطفالك فينبغي أن تعلمي أن تحديد خطوات العلاج بالأسلوب المناسب لكل علة أمر تفرضه الطبيعة الإنسانية، ويجب أن تعنى المعالجة بالأسباب الحقيقية التي أدت إلى المشكلة، وأن التركيز في علاج مشكلات أطفالك ينبغي أن يكون على الأسباب والعوامل التي أدت إليها بدلا من أن يكون على أعراض المشكلة.. ويشترط في هذا العلاج أن يكون بالحكمة ويرافقه الصبر.

وبالنسبة لدراسة أطفالك يتطلب أن نبحث عن أساس المشكلة، فإذا كان الطفل لم يلق المعاملة التربوية الحسنة في المدرسة، وإذا لم يستوعب المناهج المتطورة، فإنه سيصاب بالتقاعس عن التحصيل العلمي، ويحل جو الملل والضيق في نفسه، وتتقلب حياة المدرسة عنده إلى صورة قاتمة. ولذلك لابد من الاستفادة من أوقات فراغهم، وهذه مسؤولية الأسرة، ومن هنا فواجبك أيتها الفاضلة يحتم عليك بذل الجهد المتواصل في توجيه أولادك بالقدوة والموعظة الحسنة، وإعطائهم فرصة للتعبير عن آرائهم وميولهم واتجاهاتهم، ومراقبة سلوكهم من حين لآخر، ومناقشتهم بطرق هادئة وهادفة لإظهار فوائد الصحبة الصالحة الحسنة، وإظهار مضار الصحبة الشاذة السيئة.

حاولي أن تشجعي أطفالك على المشاركة الاجتماعية، وذلك عن طريق برامج التوعية والثقافة الإسلامية في المدارس، وعن طريق نشاطات المسجد في تحفيظ القرآن والندوات الثقافية والحلق العلمية وبالله التوفيق.

طفلي قليلة الأكل

عندي طفلة تبلغ من العمر ٦ سنوات. مشكلتها أنها لا تأكل بانتظام، أحاول معها أن تأكل معنا الوجبات الرئيسية إلا أنها تنفر من الأكل، وقد نقص وزنها.. لقد عجزت معها يا دكتور وحاولت بكل الطرق ولكن دون فائدة.. أريد الحل وجزاكم الله خيرا.

الجواب:

أيها الفاضلة، ينبغي أن تعلمي أنه من الطبيعي أن يمتنع الطفل عن تناول ما يفوق حاجته، وإذا ما مارسنا معه الإكراه، تحول سلوك الطفل إلى سلوك سلبي، وخير طريقة لحل مشكلة الطفل ضد الأكل هو الالتزام بآداب المائدة وقوانينها من جهة الطريقة التي تعرض فيها، والأجواء التي تسود الجلسة على المائدة، وأي خلل في هذه الآداب من شأنه أن ينعكس سلبا على طفلتك ويقودها إلى التقليل من الطعام.

ثم اعلمي أيها الفاضلة أن كثرة الطعام ليست هي وراء زيادة الوزن، وأن للشهية حدودا قد تزيد أو تنقص بحسب كل إنسان، فلا يعقل أن تتناول طفلتك كل ما يطلب منها من الأطعمة. ويمكن أن تكون أسباب فقدان شهية الطعام عند طفلتك تعود إلى:

- إرغامها على الطعام، فذلك يزيد لها تصلبا في موقفها من رفض الطعام، والإلحاح يزيد لها ابتعادا.

- قد يكون رفضها للطعام حيلة دفاعية لا شعورية للتعبير عن نفورها من بعض الظروف الأسرية.

- قد يكون سبب كراهيتها للطعام نزاعها المستمر مع إخوتها.

وهذه بعض الخطوات، لعلها تكون علاجا لطفلتك إن شاء الله تعالى:

- تنظيم وجبات الطعام.

- أن يكون جو العائلة عند الجلوس إلى الطعام بهيجا خاليا من المشاكل.

- تقديم الطعام بطريقة مشوقة.

- تغيير البيئة في تناول الطعام، كأن يكون في الحديقة مثلا أو في مكان بعيد عن

البيت.

- عدم تهديد طفلك إذا لم تأكل.

- لا داعي لإعطاء المقويات إلا في حالة الضرورة مع استشارة الطبيب المختص.

- تشويق طفلك إلى الطعام، وإعلامها أن هذا الطعام ضروري لصحتها ونمو ذكائها

وقوتها، وأنها إذا لم تتناول الطعام ستصبح مريضة وضعيفة.

وأنصحك أختي الفاضلة أن تعرضيها على أخصائية تغذية لكي تساعدك في إعطائها

نوعية الأكل التي تناسب طفلك في هذه السن.

ابني غير مهتم بالدراسة

ابني في الصف الأول الثانوي غير مهتم بدراسته، لا يفتح كتابا حتى في أيام الامتحانات، ودائم المعاكسة لإخوته وتعطيلهم عن المذاكرة.. فكيف أتعامل معه وأتقده من الفضل؟ وجزاكم الله خيرا.

الجواب:

أخي الفاضل حفظك الله تعالى، اعلم أن النفس البشرية عرضة للإصابة بأنواع كثيرة من العلل والأمراض النفسية التي تخرجها عن الأخلاق الفاضلة إلى ما لا ينبغي من الأخلاق والسلوك، وينتج عن هذا عدم تكيف الإنسان مع نفسه ومع بيئته الاجتماعية وهذه التصرفات غير السوية، والسلوك السلبي عند ابنك ناتج عن مرحلة المراهقة التي يمر بها، فيكون قلقاً، متشائماً، منقبض النفس، منطوياً أو عصبياً أو مستهتراً أو منحرفاً، غير مبال بالقيم الاجتماعية والأخلاقية. وهذا السلوك الذي ذكرته عن ابنك المتمثل في التمرد على أوامرك، والمكابرة والعناد والخروج على المألوف، كل ذلك مرده إلى المرحلة التي يمر بها ابنك، وهي مرحلة مؤقتة يمر بها كثير من الناس في هذا العمر. واعلم أخي الفاضل أن علاج مثل هذه المشكلات يحتاج منك إلى:

- أن تتعامل معه بالحكمة، والنصح والتوجيه بطريق غير مباشر.
 - أن تصبر عليه، وتحتمس الأجر عند الله ليكون ذلك عوناً لك على التحمل.
 - اجعل لوليدك برنامجاً يسير عليه مع المتابعة والتحفيز على الدراسة.
 - أن تذهب وتزور ولدك في المدرسة وتساءل عنه الأساتذة، لربما الولد عنده مشكلة في المدرسة جعلته يكره الدراسة.
- واعلم أيها الفاضل أن الولد سيتغير سلوكه بإذن الله تعالى إذا أنت أخذته باللين وحببت له الدراسة وغيرت من أسلوبك في التعامل معه، فقد تمر بالإنسان فترات ينفر فيها من كل شيء، وابنك ما زال في بداية الطريق فشجعه وخذ بيده وفقك الله تعالى لكل خير.

أحب العزلة وأكره العلاقات

لدي مشكلة وهي أنني لا أحب أن أتعرف على الآخرين خاصة زملاء الدراسة، وعندما أعود إلى البيت أحس بالراحة وأشعر أن الجامعة تعب وقلق وسخرية.. أرجوكم ساعدوني للتخلص من هذه المشكلة وجزاكم الله خيراً.

الجواب:

أيها الفاضل، إن الحالة التي تعيشها هي حالة الخجل والانطواء، وذلك بسبب نقص في التكيف مع المواقف المختلفة، وإحساس من جانبك أنك غير جدير بمواجهة الواقع أو مواجهة أشخاص غرباء. واعلم أن الخجل والانطواء خصلتا ضعف وتراجع وانهازام، ولا تظن أن هذا الشيء من الحياء، فالحياء ومراقبة الله خصلتا قوة واستقامة. وإذا أردت أن تخرج من هذه الانطوائية والإحساس بالعزلة الاجتماعية، فعليك بما يأتي:

- أن تتعود على مخالطة زملائك في الجامعة والناس عموماً، فإن المؤمن الذي يخالط الناس، ويصبر على أذاهم خير من المؤمن الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم كما قال رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم.

- حاول أن تكون لديك الجرأة الأدبية في الكلام، والشجاعة النفسية، والإحساس بقوة الشخصية، والاعتزاز بالنفس.

- حاول أن تتغاضى عن كلام زملائك، ولا تعطي له اعتباراً إذا كان فيه سخرية، وأشغل نفسك بالدراسة فقط.

- إذا كان لديك فراغ في الجامعة اذهب إلى المكتبة وأشغل نفسك بالمطالعة.

- ابتعد عن القلق، وابدأ حياتك من جديد بنفس مطمئنة مرتاحة، ولا تفكر إلا في نجاحك.

- حاول أن تكون أنت ذلك الرجل الذي وصفه الرسول صلى الله عليه وسلم بالنخلة، شامخة في السماء، لا تتأثر بأي شيء، ولا يسقط ورقها.

- شارك زملاءك في الأنشطة الرياضية والثقافية والرحلات الترفيهية.

سئمت من اللهو

سيدي الفاضل أنا شاب عمري ٢٥ سنة تعبت من حياة اللعب واللهو والفساد، أريد أن أرجع إلى طريق الله وأتوب، ويعمر قلبي بالإيمان. فأرشدوني وجزاكم الله خيراً.

الجواب:

أيها الفاضل، وفقك الله تعالى: أسأل الله لي ولك أن يرزقنا الهمة العالية التي تبلغنا جنة عرضها السماوات والأرض. وإنني أحب أولاً أن أبشرك بقول الله تعالى: (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ). سورة الزمر: ٥٣.

ثم اعلم أيها الفاضل أنك تطلب سعادة أبدية، وهي لا تحصل لك إلا بالجد والمثابرة والصبر. وينبغي عليك اتباع الخطوات التالية:

- الاهتمام بجانب الإيمان والتوحيد.
- أن تعتني بالفرائض مع النوافل.
- حافظ على صلاة الجماعة في المسجد.
- أن تتحلى بالأخلاق الإسلامية العالية.
- اجعل لنفسك منهاجاً أو برنامجاً تدرس فيه القرآن والسنة، وحياة الصحابة والسلف الصالح.
- راقب الله تعالى في كل أفعالك وأقوالك واعلم أنه مطلع عليك مراقب لك.
- حاول أن تحضر المحاضرات والندوات الإسلامية التي تحيي القلوب الميتة.
- حاول أن تجعل لنفسك برنامجاً للصيام وللقيام، حتى تتقوى علاقتك مع خالقك.
- اعتزل المحرمات وجاهد نفسك على ذلك.
- خالط الرفقة الصالحة التي تذكرك بالله تعالى إذا نسيت، وتعينك إذا ضعفت.
- كلما وقعت في ذنب بادر بالتوبة والاستغفار.

أفتن بالنساء

أنا شاب في مقتبل عمري أحاول قدر الإمكان الابتعاد عن الاختلاط مع الفتيات حتى لا أسقط في مشكلة الفساد إلا أنهم يلبسن لباسا مثيرا لا أقدر على تحمل ذلك، مع أنني أمارس الرياضة لكن دون جدوى.. فماذا أفعل؟

الجواب:

أخي الفاضل حفظك الله تعالى، إن الالتزام بالعفة أدب دعا إليه القرآن الكريم والسنة المطهرة، قال تعالى: (وَلْيَسْتَغْفِرِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ). سورة النور: ٢٣.

وقال عليه الصلاة والسلام: "يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء". صحيح البخاري: ٤٧٠٢.

وعليك أيها السائل أن تلتزم بالخطوات التالية كي يصفو قلبك وتسمو نفسك عن المحرمات:

- ابتعد عن أماكن الاختلاط، واعلم أن النظرة الخاطئة، والحركة المثيرة، والزينة والتبرج، والجسم العاري، كلها تعمل على تهييج الغريزة.

- غض بصرك عن النظر إلى الفتيات، فإنه أدبٌ نفسي رقيق، ومحاولة للاستعلاء على الرغبة في الاطلاع على محاسن ومفاتن النساء، كما أن فيه إغلاقا للنافذة الأولى من نوافذ الفتنة، ومحاولة عملية للحيلولة دون وصول السهم المسموم، وهو سهم إبليس عليه لعنة الله.

- عليك الالتزام بالرفقة الصالحة، خاصة جماعة المسجد، التي تذكرك بالله إذا نسيت وتعينك على الخير.

- اجعل لنفسك منهاجاً وبرنامجاً تدرس فيه القرآن الكريم والسنة النبوية، مع حياة الصحابة والسلف الصالح؛ حتى تتحلى بأخلاقهم.

- اعتزال المحرمات كالغناء والأفلام الهابطة والمجلات التي تحتوي على المثيرات من صور وغيرها.

- حاول أن تتزوج، فإن الزواج المبكر سكن نفسي، وإشباع غريزي، وإحساس بالنوع، وشعور بالتكامل والنضج.

- اجعل وقتاً لصيام النوافل كالاثنين والخميس، وقيام الليل؛ حتى تقوى علاقتك بالله.
- حاول أن تحضر المحاضرات والندوات الإسلامية، والحلقات العلمية التي تحيي القلوب.
- أكثر من سؤال الله الثبات، وهداية القلب.

أريد الزواج على زوجتي

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، مشكلتي تتمحور في أنني أود أن أتزوج بزوجة ثانية، ولكنني لا أعرف كيف أبدأ بالموضوع مع زوجتي الأولى، فأنا متزوج منذ ثلاث سنوات، ولي ولد واحد، علاقتي مع زوجتي جيدة جداً، ولا أواجه أي مشكلة معها وأرغب بالزواج من فتاة أخرى كانت تربطني بها علاقة قبل الزواج، مع العلم بأنني مقتدر مادياً وأنوي أن أعدل بينهما، ولن أقصر في أي جانب، لكنني لا أريد أن أخسر زوجتي الأولى، ولا أريد أن أخفي عنها نيتي بالزواج، فما هي الطريقة الأنسب لفتح الموضوع معها من دون أن تتأثر؟ وكيف أجعلها تقنع وتوافق على فكرة زواجي من أخرى؟

الجواب:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، اعلم أيها الفاضل أن من أهم ما تميزت به شريعة الإسلام أنها ضببت قواعد التعامل بين جميع الأفراد. ولما كان تعدد الزوجات مما أباحته شريعة الإسلام عند الحاجة إليه وبالشروط الضابطة له، كان لزاماً أن تستوعب أحكام الشريعة هذا الأمر، ولا تقتصر على بيان حق الزوجة الواحدة على زوجها، فكانت حقوق الزوجات منسجمة تمام الانسجام مع مبدأ التعدد، دونما إلحاق أي ضرر بواحدة منهن. غير أنه ومع غياب الضوابط الشرعية للتعدد في العصور المتأخرة خصوصاً، فقد باءت الكثير من التجارب في مسألة التعدد بالفشل، فبعضها ينتهي بالطلاق وبعضها ينتهي بمشاكل لا نهاية لها، ومن هنا ترفض أغلب النساء مبدأ الزوجة الثانية ويفضّلن أن يبقين طوال حياتهن عوانس على أن تشاركنهن نساء أخريات في أزواجهن.

أيها الفاضل، إنه يتوجب عليك أن تحكم عقلك جيداً قبل اتخاذ قرار الزواج من أخرى، وأن تراعي مشاعر زوجتك، وتذكر أنها هي من وقفت معك وشاركتك حياتك بمزاياها وعيوبها، واحذر أن تتسبب في هدم بيت الزوجية بزواجك الذي أنت لست بحاجة إليه فقد رزقك الله زوجة أنت راض عنها بفضل الله تعالى وكرمه.

وقدم درء المفسدة على جلب المصلحة، فهل إقدامك على الزواج من الثانية يجلب لك ولأسرتك المنفعة ويحقق المصلحة، أم أنه سيكون سببا في هدم البيت وتشتيت الأسرة؟
وأخيرا فإنني أنصحك بألا تتحتم نفسك في هذا الأمر، فإن السلامة في الاكتفاء بزوجة واحدة لمن لم يكن مضطرا لخلاف ذلك. فلا تقسد الود والحب الذي بينك وبين زوجتك، ولا تكن كمن يبني قصرا ويهدم مصرا. وفقك الله.

الأحلام المزعجة تؤرق نومي

أثناء نومي يأتيني حلم مزعج يجعلني أستيقظ من نومي كل يوم. أرجوكم ساعدوني على التخلص مما أعاني منه. وشكراً.

الجواب:

اعلم يا أيها الفاضل أن الأحلام هي عمليات لا إرادية، يقوم بها العقل في أوقات مخصصة ومناسبات متفرقة تحت تأثير خاص، ويمكننا أن نحصر أسباب أحلامنا في الأمور التالية:

- المثيرات الخارجية: مثل النوم تحت أشعة الشمس قد تسبب للنائم الحلم بالحرق.
- المثيرات العضوية الداخلية: فقد يحلم النائم الذي لديه عسر في الهضم بعدو يأخذ بخناقه، وقد يحلم المريض بالموت.

- رغبات وتطلعات: هناك رغبات لم نستطع تحقيقها في حياة اليقظة بسبب ظروف أو عوائق، فنعمل على تحقيقها في حياة الحلم.

- هناك نوع من الأحلام يسمى بالكابوس، ويمتاز هذا النوع بتتالي المشاهدات المزعجة التي غالباً ما يستيقظ النائم على إثرها منزعجاً وفي حالة نفسية سيئة، وهي في الغالب بسبب تأثير عضوي دائم أو مؤقت في المعدة أو الأمعاء، وقد يكون في بعض الأحيان مصحوباً بعسر في التنفس أو آلام في منطقة القلب، ويغلب حدوث هذا الكابوس عند من اعتادوا تناول وجبة العشاء قبل النوم مباشرة، وغالباً ما تكون وجبة دسمة ثقيلة.

وأنصحك أخي باتباع الخطوات التالية لعل الله يذهب عنك ما يزعجك:
- اجعل عشاءك وجبة خفيفة.

- حاول أن تمشي قبل أن تنام على الأقل خمسين خطوة.

- لا تنسى أن تقرأ أذكار النوم وأن تنام على وضوء.

- نم على شقك الأيمن.

- حاول أن تسترخي قبل النوم، وتنام وأنت متفائل، وتنسى المشاكل التي مرت عليك في يومك.

كيف أتخلص من صعوبة الكلام أمام الآخرين؟

عندما أكون أمام الناس أجد صعوبة في إخراج بعض الحروف أثناء الكلام خاصة إذا كانت الحروف متقاربة.. أرجو أن توضحوا لي أكثر عن هذا الأمر، وما هو الحل في ذلك. وجزاكم الله خيرا.

الجواب:

اعلم أخي الفاضل أن العيوب اللفظية كالتأتأة والفأفة والحبسة، منها ما يعود لأسباب فسيولوجية محضة، نتيجة لخلل وظيفي في مركز الكلام في الدماغ، ومنها ما يعود لأسباب نفسية.. أما صعوبات النطق العارضة التي تحدث لمعظم الناس في فترات معينة، فتعود أسبابها إلى الأمور التالية:

- الخوف، ولا سيما في المواقف الجديدة، أو الكلام أمام الجماهير المحتشدة، أو أمام المذيع خاصة لأول مرة.

- المفاجأة وعند الكلام المرتجل.

- تدفق الأفكار بسرعة هائلة بحيث لا تستطيع الأجهزة الصوتية استيعابها بسهولة، فيحدث التلعثم أو صعوبة النطق.

ويمكن للشخص المصاب بالتأتأة أو الفأفة أن يعالج نفسه، كأن يقف أمام المرآة ويدرب لسانه على الحركة في جميع الاتجاهات، ولا سيما على استعمال الحرف الذي يخطئ أو ينفرد عادةً بلفظه بشكل مغاير لنطق ولفظ بقية الحروف، ولا يجب أن تكون الجلسات طويلة أثناء التدريب حتى لا يصاب بالإجهاد والله الموفق.

ما الأسلوب الأمثل لضبط الطلبة في الفصل؟

أعمل مدرسا بإحدى المدارس الحكومية، وقد واجهتني مشاكل مع الطلبة، منها وجود طالب كثير الحركة، وآخر يغيب عن الحصة وهو موجود في المدرسة، وآخر يرمي الطلبة بالورق، وهناك طلبة يحدثون الضوضاء والفضوى أثناء الشرح، وقد استعملت معهم كل أساليب العقاب والثواب، ولكن لم تنجح شيئاً.. أرجوكم أرشدوني إلى الأسلوب الأفضل للتعامل مع هؤلاء الطلاب.

الجواب:

أخي الفاضل حفظك الله، قد يكون هروب الطالب من المدرسة، أو كثرة الضوضاء أثناء شرح الأستاذ عائدا لأسباب نفسية أو أخلاقية أو تربوية، أو أسباب تتعلق بأسرة الطالب ومشكلاتها، أو لأسباب تتعلق بالبيئة المحلية كوجود دور لهو قريبة من المدرسة تجذب الطالب إليها، وهناك أيضاً أسباب أخرى منها:

- قسوة مدير المدرسة، أو قسوة المدرسين وسوء المعاملة للطلبة ومصادرة حرياتهم.
- تراخي الإدارة المدرسية وعدم متابعتها لحالات الغياب الفردية.
- المدرسة لا تشكل مكاناً جذاباً للطلبة.
- إحساس الطالب بالفشل وتخلفه دراسياً.
- نقص رقابة الأسرة على الطالب، وتركه يلهو كما يشاء.
- عدم ارتباط المناهج بوجودان الطالب.
- قيام بعض العصابات بإغراء الطلبة لاحتراق الرذيلة.
- النقص في طموح الطالب نحو الاستمرار في التعليم.
- إرهاق الطلبة بالواجبات المدرسية وتكليفهم بأعباء لا قبل لهم بها.

وينبغي أن تعرف يا أخي أن المعلم ركن أساسي في التربية، فهو يقوم بمهمة الأنبياء في التوجيه والإصلاح، ولقد حدد علماؤنا القدماء - رحمهم الله تعالى - صفات المعلم في التعامل مع طلابه، وذكروا أفضل الآداب. يقول ابن جماعة في مراعاة أحوال الطلاب وحسن تأديبهم:

"ينبغي أن يعتني العالم بمصالح الطالب، ويعامله بما يعامل به أعز أولاده من الحنو والشفقة والإحسان إليه، والصبر على جفائه، إذ ربما وقع منه نقص لا يكاد يخلو منه إنسان، أو سوء أدب في بعض الأحيان، فيبسط عذره قدر الإمكان، ويوقفه مع ذلك على ما صدر منه بنصح وتلطف، لا بتعنيف وتعسف، قاصداً بذلك تربيته وتحسين خلقه وإصلاح شأنه".
وهنا أقدم بين يديك أخي نصائح وخطوات لعلها إن شاء الله تعالى تحقق أحسن النتائج في التعامل مع الطلبة:

- الدعوة بالحكمة والموعظة الحسنة: حاول أن تخاطب طلبتك على قدر عقولهم وإمكاناتهم بحكمة، بعيداً عن التجريح والتشهير، وبالموعظة الحسنة التي تدخل إلى القلوب برفق، فتؤلف بها القلوب النافرة والشاردة، وهي أحسن من الزجر والتأنيب والتوبيخ.

- التربية بالأحداث: بحيث تبرز العبرة للطالب ثم تعلق عليها من خلال الأحداث اليومية، وهنا يمكن للطالب أن يسمع لك ويصغي، وتحاول أن تربط قلبه بالله في كل حادثة وفي كل شعور.

- استئثار ذهن الطالب بالسؤال: هذا الأسلوب يبين أهمية التأثير على الأفراد، والتجاوب مع حاجاتهم وطرائق تفكيرهم، وذلك بالسؤال والجواب، بحيث لا يمضي الجواب على سؤال الطالب إلا بحدود أو ضوابط.

- تشجيع الموهوبين وذوي الكفاءات: وهنا يجب أن تعتني بالموهوبين وتحثهم على الإبداع في الوجوه النافعة من شعر وقصة أو رسم، أو مهنة نافعة وتعمل على الثناء على عملهم، وتقدم لهم الجوائز النافعة لهم.

- حاول أن تعمل على تأخير العقوبة ما أمكن ذلك؛ حتى تعرف الدوافع الحقيقية التي أدت بالطالب إلى اقرار ما من شأنه تعرضه للعقاب.

- يجب أن يسأل كل مدرس نفسه عند وقوع أي مشكلة من الطالب عن وجه القصور؟ هل هو في المنهج، أم في طرق التدريس، أم في الأسلوب المتبع داخل الفصل؟

- حاول أن تتجنب معاقبة الجماعة بأسرها لسوء سلوك فرد أو جماعة صغيرة منها.

- واعلم أخي أن الطلاب إذا أحسوا أن الدروس التي يأخذونها عديمة الجدوى قليلة الفائدة، فإن الضبط والربط داخل الفصل يصبح شاقاً عليك.

- يجب أن يكون هنا توسط في أسلوب العقاب والتأديب، والابتعاد عن الشدة والقسوة، وهذا ما أقره علماؤنا القدامى- رحمهم الله تعالى- فهذا ابن خلدون يعلمنا أسلوب التأديب والزجر، فيقول: أن يزجر من تعدى في بحثه، أو ظهر منه لدد وسوء أدب، أو ترك الإنصاف بعد ظهور الحق، أو أكثر الصياح بغير فائدة، أو أساء أدبه على غيره من الحاضرين أو الغائبين، أو ترفع في المجلس على من هو أولى منه، أو نام، أو تحدث مع غيره، أو ضحك أو استهزأ بأحد من الحاضرين، أو فعل ما يخل بالأدب في الحلقة، هذا كله بشرط ألا يترتب على ذلك مفسدة في الحلقة، وألا يترتب على ذلك مفسدة تربو عليه والله الموفق.

كيف يمكنني الدفاع عن نفسي؟

دكتور، أنا لا أستطيع أن أرد على من يخطئ علي، ولا أستطيع أن أدافع عن نفسي، فهذا الأمر أثر على شخصيتي، فما هو الحل؟.

الجواب:

اعلم حفظك الله أنك تحتاج إلى أن تقدر ذاتك؛ لأن معرفة الإنسان لقدر نفسه هو منبع ثقته. وتقدير الذات عملية ديناميكية لما يجري في العقل والجسد من عمليات، وما يقوم به الإنسان من تصرفات وسلوك. وهذه السلوكيات التي تصدر منك يبدو أن سببها الأفكار السلبية التي طغت عليك وأخذت حيزاً كبيراً في تفكيرك، ولم تترك مجالاً للأفكار الإيجابية، وهذا ما يؤدي بك إلى العزلة والضعف وعدم القدرة على مواجهة الآخرين، وتتأثر من أي انتقاد. فينبغي عليك أخي أن تعطي لذاتك حقها، وتعرف قيمتها وقدرها، وهذا التقدير لا بد أن يكون عالياً حتى تتغلب على الحساسية المفرطة، وهناك خطوات من خلالها تستطيع أن ترفع من شأن ذاتك، وهي:

- يجب أن تعلم أنك مؤمن بالله، فإن الطاقة الإيمانية هي ذلك النور الإلهي العجيب الذي إن استعنت به سوف يمدك بالقوة الجسمانية في بدنك، والسعة في رزقك، والبركة في حياتك، ويزودك باليقين والثقة بالنفس والطمأنينة والراحة النفسية والسعادة الأبدية.
- أن تسيطر على انفعالاتك ومشاعرك عندما تواجهك الصعوبات والمخاطر والمشاكل.
- أن تكون متوازناً في حياتك، لا يطغى جانب على جانب.
- يجب أن تكون حيويًا، وعندك عزيمة وقدرة على مواجهة أي شيء، وتحب العمل، ولديك الحماس والدافعية والميل إلى التغيير والتطوير.
- يجب أن يكون هدفك في الحياة واضحاً لا غموض فيه.
- تميز بالصرامة ووضوح الحديث.

- يجب أن تكون إيجابيا متفائلا ، بعيدا عن الإحباط واليأس، ولا تضعف أمام المشاكل.
- تكون اجتماعيا ، وتبتعد عن العزلة والانطوائية، وتحاول أن تستمع إلى الآخرين وتؤثر فيهم وتتأثر بهم، وتحب الخير للجميع.
- تعمل على تطوير ذاتك دائماً، فتطور من أفكارك، ولا تبقى سجين الأفكار السلبية، تتطلع دائماً إلى النجاح وترتقي سلم المجد.
- اترك دائماً باب الأمل مفتوحا ولا تيأس، وأبعد عنك التوتر والإحباط، واعلم أن الفرج يأتي مع الكرب، وأن مع العسر يسرا.

كيف أنمي شخصية ابنتي وأحميها من السلوك السلبي؟

مشكلتي تكمن في أن لدى طفلة عمرها عشر سنوات، ورغم تفوقها في الدراسة ولله الحمد والذكاء الخارق الذي تتمتع به، إلا أنها تعاني من ضعف الشخصية خاصة أثناء اللعب مع قريناتها، فأحس أن ليس لها رأي ويتحكم غيرها في لعبها، بالإضافة إلى أنها تحب دائماً أن تجلس وحدها وتلعب بجسدها من تحت ملابسها.. ماذا أفعل معها؟ أرشدوني جزاكم الله خيراً.

الجواب:

أخي الفاضل حفظك الله تعالى، لا داعي للقلق بالنسبة لشخصية ابنتك، فهذا ليس ضعفاً في الشخصية وإنما هو ضعف في المبادرة والإقدام واعتماد على الغير، وهنا لا يكون للطفل رأي، بل ينتظر من غيره أن ينجز له العمل أو يملي عليه رأيه، وهذه صفة تتغير بتقدم العمر ولا تحتاج ابنتك أخي الفاضل إلا إلى بعض التوجيهات والكلمات الطيبة التي توضح لها الخطأ من الصواب دون استعمال العصبية والغضب.

أما بالنسبة للمشكلة الثانية، فإن البنت قبل سن العاشرة تكون لها رغبة جنسية في العبث بالأعضاء التناسلية ابتغاء الاستمتاع، وهذا ما دلت عليه الدراسات المتخصصة في ذلك، لهذا لا بد من التفريق بين الأولاد والبنات في هذا العمر كما أرشدنا ديننا الحنيف، وهنا يأتي دورك كأب وفي نفس الوقت كمرّب أن تقوم بما يلي:

- تقوية صلة البنت بالله تعالى، وتذكيرها برقابته عليها، وأنه لا تخفى عليه خافية.
- تعليمها الحياء من الله ومن الملائكة الذين لا يفارقونها.
- حاول أن تكون لها صديقات من أسر ملتزمة بمنهج سليم في التربية.
- حاول أن تشغلها بما يفيدها ولا تتركها تجلس لوحدها، وفي نفس الوقت تستثمر طاقتها العقلية والجسمية.
- يجب أن تلعب وتخالط زميلات لها ولا تتركها تنفرد لوحدها.

واعلم أخي أنه متى ظهر خلق جميل وفعل محمود من ابنتك فينبغي أن تكرمها وتجازيها وتمدحها، وإن خالفت ذلك في بعض الأحوال فحاول أن تعاتبها سراً وليس أمام الجميع، ولا تكثر عليها العتاب؛ لأن ذلك يهون عليها سماع العتاب فيما بعد. والله الموفق.

تنمية الإبداع عند الأولاد

أخي الدكتور الفاضل.. السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، أشكركم على فتح قلوبكم لنا. ابني عمره ٧ سنوات، ولديه هواية فك وحل الألعاب ومعرفة تكوينها وفحصها، فهو مبدع في الفك والتركيب، وكذلك يهوى الرسم والتلوين وأنا أحاول تحديد هواياته لتوجيهه، فكيف أنمي موهبة الابتكار عنده؟ وجزاكم الله خيراً.

الجواب:

أخي الفاضل: بارك الله فيك وفي ولدك وأنبته نباتاً حسناً، اعلم أن الأطفال الموهوبين هم منارات المجتمع وثروته وطاقته، وإذا أردت أن تنمي مواهب طفلك فحاول أن تتبع الخطوات التالية:

- اجمعه بأطفال آخرين، واطلب منه أن يلعب معهم، وزوده بمختلف وسائل اللعب تسهيلاً لخلق جو اجتماعي محبب، كما أن احتكاكه بالأطفال الآخرين يساعد في تطويره.
- حاول أن لا تكثر من مدح ولدك أمام زملائه؛ حتى لا يولد لديه حب الذات.
- امتدحه إن أحرز نجاحاً.
- أجب عن تساؤلات طفلك كلها؛ حتى لا يعتبر نفسه غير مقبول، أو أن أسألته ليس لها أهمية؛ مما يجعله يتوقف عن التساؤل والاستفسار.
- كن مرناً ولا تستخدم القوة أبداً، ولا تنتقد ولا تكن عدائياً.
- علمه الصبر من خلال القدرة على التحمل والتسامح.
- ارفع من معنويات طفلك وطموحاته، وازرع فيه الثقة بالنفس مع المحافظة على وجود روح المرح والسعادة.
- ادخل إلى مكتبة طفلك قصصاً جميلة تمي فكره، وتزوده بمعلومات تكون زاداً له.
- زوده ببعض الوسائل التي يمكن أن يعبر من خلالها عن مشاعره وأحاسيسه بحرية.
- علمه ودربه على تسجيل خواطره وأفكاره ومذكراته واستفساراته على الورق، أو على شريط كاسيت.

- حدد له وقتاً للتلفاز والكمبيوتر؛ بحيث يستفيد من هذه الأجهزة ما ينور عقله وإيمانه وفكره.

- اقصص على مسامع طفلك القصص ولا سيما الأدبية منها؛ لأنها تطلق العنان لخياله الخصب، وتجعله يميز بين ما هو واقعي وما هو خيالي.

- وإذا كانت هناك جمعية أو مركز للمبدعين والموهوبين فحاول أن تلحق به ابنك حتى يستفيد أكثر. وبالله التوفيق.

أعيش في حالة من الضيق

أستاذي الفاضل، أرجو منكم أن تفيديوني، فأنا أعيش في حالة ضيق شديدة. ماذا أفعل وما هو المخرج مع أنني محافظ على الورد اليومي وقراءة القرآن؟.

الجواب:

الأخ الفاضل حفظك الله تعالى، الإنسان بطبيعته يقلق من المستقبل، ويتساءل عن الوظيفة التي تنتظره؟ وهل سيفشل أم سينجح؟ وماذا سيقول عنه الناس إذا عجز أو فشل؟ كما قد يخاف من الموت، وكأنه شبح يتربص به، ويخاف من الفقر، ومن الواقع الذي يعيشه، أو من فوات الرزق أو فوات الصحة.

واعلم أخي الفاضل أن القلق والحزن صورتان من صور العاطفة والمشاعر الإنسانية، وهما يتابان كل البشر عندما تقابلهم متاعب هذه الدنيا، ولا أحد يستثنى من ذلك، وها هو صلى الله عليه وسلم في حادثة الهجرة يهدئ من روع صاحبه الصديق رضي الله عنه، يقول تعالى مخبراً عن ذلك: (إِلَّا تَصْرُوهُ فَقَدْ نَبَّهَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيْدِهِمْ يُغْنُو لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ). سورة التوبة: ٤٠.

ويقول عكرمة رحمه الله تعالى: "ليس أحد إلا وهو يفرح ويحزن، ولكن اجعلوا الفرح شكراً والحزن صبراً".

فالحزن والقلق أيها الفاضل يحصلان لكل الناس، لكنهما قضية وقتية. فعليك أن تعلم أن رحمة الله بعباده واسعة، فلا تقنط من هذه الرحمة، ثم عليك باتباع الخطوات التالية:

- تقوية علاقتك بالله تعالى.
- اصبر على ما أصابك، واعلم أن كل شيء عند الله بقدر، وهؤلاء البشر الذين من حولك لا يستطيعون أن يضروك أو ينفعوك إلا بأمر الله.
- لا تجزع ولا تحزن ما دامت علاقتك بربك قوية.

- أكثر من الدعاء واللجوء والتضرع إلى الله تعالى بأن يحفظك من كل سوء، واسأله الثبات على هذا الدين.
- إذا رأيت نفسك في حالة قلق، قم ونفس عن نفسك بركعتين لله تعالى، فالصلاة راحة المؤمن.
- اعلم أن المصائب قد تكون علامة على محبة الله للعبد، والإنسان يبتلى على قدر إيمانه.
- عليك أن تطمئن وتتوكل على الله.
- ينبغي على الإنسان إذا أصيب بمصيبة أن ينظر إلى من هو أسوأ منه حالاً، فيقول الحمد لله أنا بخير.
- اعلم يا أخي أنه كلما اشتدت الأمور فإن الفرج اقترب، وسيأتيك النصر إذا صبرت، وتذكر قول ابن الجوزي رحمه الله في صيد الخاطر: من نزلت به بلية فأراد ذهابها فليتصورها أكثر مما هي تهن عليه، وليتخيل ثوابها، وليتوهم نزول أعظم منها، وليتمح سرعة زوالها، فإنها لولا كرب الشدة ما رُجيت ساعات الراحة.
- وتذكر قول الشافعي رحمه الله تعالى:
- ضاقت فلما استحكمت حلقاتها.. فرجت وكنت أظنها لا تُفرج
وبالله التوفيق.

تعبنا من كلام الناس

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، عندي ثلاث بنات أنا وزوجتي سعيدان بذلك، ولكن المشكلة في أن الجميع يعايرنا بأننا لا نستطيع إنجاب ذكور، وكأننا فشلنا فيما نجحوا فيه، وكل من يقابلنا يتظاهر علينا بأنهم نجحوا في إنجاب ذكور ونحن فشلنا، تعبنا من كلام الناس.. فماذا نفعل؟.

الجواب:

أخي الفاضل حفظك الله تعالى، لا تعط اعتبارا لكلام الناس ما دمت ترضي ربك، فإرضاء الناس غاية لا تدرك، وهؤلاء الناس الذين يعيرونك بإنجاب البنات كأنهم ينافسون الله في ملكه وحكمه؛ لأن أمر الإنجاب للذكور أو الإناث بحكم الله وقدرته، ألم يقرأوا قول الله تعالى: (لِلَّهِ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ يَهَبُ لِمَن يَشَاءُ إِنَاثًا وَيَهَبُ لِمَن يَشَاءُ الذُّكُورَ أَوْ يَزُوجُهُمْ ذُكْرَانًا وَإِنَاثًا وَيَجْعَلُ مَن يَشَاءُ عَاقِبَةً إِنَّهُ عَلِيمٌ قَدِيرٌ). سورة الشورى: ٤٩.

فالله سبحانه وتعالى له ملك السماوات والأرض، وهو المتصرف فيهما، وما شاء كان وما لم يشأ لم يكن، يعطي من يشاء ويمنع من يشاء، لا مانع لما أعطى ولا معطي لما منع، يخلق ما يشاء، يعطي لمن يشاء وإنثاءً ويعطي لمن يشاء الذكور، أو يزوجهم ذكرا وإناثا، ويجعل من يشاء عقيما، أحاط بكل شيء، وقدرته خضع لها كل شيء. فعليك أخي أن ترضى بما قسم لك ربك، حيث انه يعطي لحكمة ويمنع لحكمة، ولا تسمع لكلام الناس، وقوي علاقتك بربك، واشكره على نعمة الأولاد، فكل فيه خير الذكور والإناث. وتذكر غيرك ممن يتمنى ولو بنتا واحدة. حفظ الله لك بناتك، وأنبتهن نباتا حسنا، ووفقك لكل خير.

هل الزواج قدر ونصيب؟

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، أرشدوني أنا في حيرة من أمري، فأنا مقبل على الزواج وتكوين أسرة، وأريد أن أختار زوجة لي، فهل الزواج قدر ونصيب أم أنه يرجع إلى اختيار الشخص للزوجة التي تناسبه. وجزاكم الله خيراً.

الجواب:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، أعلم أيها الفاضل حفظك الله تعالى أن الأسرة نواة المجتمع، ولا تبنى إلا باختيار صحيح للزوجين. وقد وضع التشريع الإسلامي أمام الرجل والمرأة قواعد تنظيمية لاختيار شريك العمر، إن سلكها الإنسان كان الزواج ميسراً وكانت الأسرة ناجحة بإذن الله تعالى، فأرشد النبي صلى الله عليه وسلم الرجال الراغبين في الزواج إلى حسن الاختيار فقال: " تتكح المرأة لأربع: لمالها ولحسبها ولجمالها ولدينها، فاطظر بذات الدين تربت يداك ". صحيح البخاري: ٤٧٢٥.

وخير ما يستفيد منه المؤمن بعد تقوى الله تعالى الزوجة الصالحة، فقد قال صلى الله عليه وسلم: " أربع من أعطيهن فقد أعطي خير الدنيا والآخرة، قلباً شاكراً، ولساناً ذاكراً، وبدناً على البلاء صابراً، وزوجة لا تبغيه خوناً في نفسها ولا ماله ". شعب الإيمان للبيهقي: ٤٤٢٩.

كما أرشد المرأة ووليها أن يبحثوا أيضاً عن الرجل المناسب لبناء الأسرة وتأسيس البيت؛ ليقوم بالواجب الأكمل في رعاية الأسرة، ويؤدي حق زوجته الذي شرعه الإسلام، فقال صلى الله عليه وسلم: " إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فأنكحوه، إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد ". جامع الترمذي: ١٠٠١.

وأي فتنة أعظم، وأي فساد أخطر على الدين والخلق الأسرة والمجتمع من وضع فتاة مؤمنة بين يدي رجل متحلل منحرف لا يعرف لها حقاً ولا يقيم لها وزناً. وقد سئل الخليفة عمر بن الخطاب رضي الله عنه، ما حق الولد على أبيه فقال: " أن ينتقي أمه ويحسن اسمه ويعلمه القرآن ".

وإن حسن اختيار الزوجة من أولى الدعائم التي تركز عليها الحياة البيئية الهنيئة، وعلى الإنسان أن يتخذ الأسباب في اختيار الزوجة ثم يتوكل على الله تعالى. فحاول أن تكثر من الدعاء بأن يسهل الله لك اختيار الزوجة الصالحة. أسأله تعالى أن يرزقك الزوجة الصالحة. وباللله التوفيق.

"إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه"

أنا فتاة ملتزمة ولله الحمد، وهدى في الحياة هو إرضاء الله سبحانه وتعالى، وكل آمالي وطموحاتي تنطلق من هذا الهدف. وقد أحببت شاباً من أقربائي، وصرح لي بنيتة في الزواج مني، وهو إنسان ملتزم والحمد لله يخاف الله، وهذا ما أراه بأب عيني، وأسمعه من الثقات، وقد طلبت منه أن يقطع الاتصال بي ويأتي ويكلم أهلي في الزواج. أرجوكم أرشدوني وانصحوني. وجزاكم الله خيراً.

الجواب:

أيها الفاضلة حفظك الله تعالى، اعلمي أن حسن اختيار الزوج والزوجة من الواجبات التي أمر بها الإسلام؛ وذلك لحمل أعباء الرسالة وإمداد الأمة بأجيال مسلمة تحمل الأمانة وتبشر نور الإسلام، ومن هنا يقول عليه الصلاة والسلام: "ما استفاد المؤمن بعد تقوى الله خيراً له من زوجة سالحة، إن أمرها أطاعته وإن نظر إليها سرته، وإن أقسم عليها أبرته، وإن غاب عنها نصحتة في نفسها وماله". سنن ابن ماجه: ١٨٤٧.

فالأساس الذي تبني عليه سعادة الرجل بعد تقوى الله زوجة تعينه على الخير وتجلب له الأناس والسرور في خلية مؤمنة ترفرف عليها المودة والتعاون والوفاق.

كما رغب عليه الصلاة والسلام في الزوج الصالح فقال: "إذا أتاكم من ترضون خلقه ودينه فأنكحوه، إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد عريض". سنن ابن ماجه: ١٩٥٧.

فالبيت المسلم قلعة من قلاع المجتمع، ولا بد أن تكون القلعة قوية متماسكة حصينة، ولهذا لا بد من التأني في اختيار الزوج، ولا بد من تقديم شرط الدين والخلق الحسن والمنبت الطيب الزاكي، ولا بد من الارتقاء فوق شروط المادة ومغريات الأرض وجواذبهها، ولا بد من تحكيم الشرع بعيداً عن الأهواء والنزوات.. وأنت أيها الفاضلة ذكرت أنك اطمأنت لهذا الشاب، لكن عليك أن تقطعي الاتصالات به حتى يأتي ويتقدم لك، ويدخل البيت من بابه الواسع. ثم اعلمي أن كل شيء بقضاء الله وقدره، فأكثر من الدعاء والصلاة حتى يوفقك الله ويعينك. وبالله التوفيق.

هل تنصحونني بالزواج منه؟

تقدم لي شاب، وبعدها تعرفت عليه وتكلمت معه اتضح لي أنه يعتني بصلاته وذكر الله وقراءة القرآن، وقد توسمت فيه الخير.. أرجو أن تقيّدوني ماذا أفعل؟ جزاكم الله خيرا.

الجواب:

أيتها السائلة حفظك الله تعالى، تعلمين حفظك الله أن الإسلام قد حث على الزواج ورغب فيه، وأن حسن اختيار الزوجين من أولى الدعائم التي تركز عليها الأسرة، فعليك أن تتخذي الأسباب في ذلك، ثم عليك بصلاة الاستخارة والدعاء واللجوء إلى الله تعالى واستشارة أهل الاختصاص، فإذا اطمأنتت لهذا الشاب فتوكلي على الله، وفقك الله وبارك لك في زواجك.

كيف أتجاوز العنوسة؟

كيف يمكن للمرأة المسلمة تجاوز مشكلة العنوسة؟ أرجو أن تفيدوني، وجزاكم الله خيراً.

الجواب:

اعلمي أيتها الفاضلة أن أهم مقاصد الإيمان بالله عز وجل إيقاظ الضمير، وتحقيق السعادة النفسية، والتخلص من الأسقام والشورور. وليست السعادة في جمع المال، أو تثمير المدخرات، أو إشباع الشهوات، فالمال يفسد، والمدخرات تتلاشى، والشهوات تضعف، ويبقى الاتصال بالله قمة القمم ورأس كل سعادة حقيقية. ولا يتخلص المرء من الهم الضاغط، والحزن العميق، والكبت المقيت إلا إذا قوى علاقته بالله ورضي بقضاء الله وقدره، وعلم أن كل شيء تحت تصرف الخالق سبحانه وتعالى. يقول الشاعر:

ولست أرى السعادة جمع مال ولكنّ التقي هو السعيد
وتقوى الله خير الزاد ذخراً وعند الله للأتقى مزيد

وظاهرة العنوسة - أيتها الفاضلة - أمر طبيعي تعيشه بنات كثيرات، ولست أنت الأولى ولا الأخيرة التي تمر بهذا الأمر، فلا داعي للقلق والحزن ما دمت تعيشين في طاعة الله وتؤمنين بقضائه وقدره فهذا رأس المال كله. وإليك أيتها الفاضلة خطوات تعينك في مشوار الحياة:

- قوي إيمانك وثقتك بالله، واعلمي أن الأمور بيد الله يصرفها كيف يشاء بعلمه ومقدرته التي أحاطت كل شيء علماً.

- لا تحزني على ما فاتك، فلم الحزن والتفكير في أمر ليس بيدك، يقول الله سبحانه وتعالى: (لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ). سورة الحديد: ٢٣.

- حاولي أن تحسي بالراحة والطمأنينة لمواقع القدر كلها على سواء، وامضي مع قدر الله في طواعية وفي رضا العارف المدرك أن ما قدره الله هو الخير.

- اشغلي نفسك بالطاعة والعبادة والتضرع إلى الله تعالى بأن يعوضك خيراً مما فاتك، فإن الله تعالى يحب العبد اللجوج في الدعاء.
- ليكن تفكيرك إيجابياً، وابتعدي عن التفكير السلبي الذي يوقعك في الانهزامية والخنوع للهوى والشيطان ووساوسه.
- اختلطي في المجتمع ولا تنعزلي عنه، وخالطي الناس وعيشي حياتك طبيعية دون التفكير في مشكلة العنوسة.
- اتركي دائماً باب الأمل مفتوحاً، واجعلي له أكبر حيز في نفسك، واطردي عنك القلق والحزن والخوف من المستقبل، وتذكري دائماً قول الله تعالى: (فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا). سورة الشرح: ٦٥.
- واستمعي إلى قول النبي صلى الله عليه وسلم وهو يحدث أصحابه فيقول لهم: " وأن النصر مع الصبر وأن الفرج مع الكرب وأن مع العسر يسراً". مسند أحمد: ٢٦٩٩.
- تيقني أنه سيأتيك الفرج إذا صبرت بإذن الله تعالى. وبالله التوفيق.

ابني عصبي جدا ومشاغب

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، لدي ابن عمره عشر سنوات، ذكي جدا، ودائما الأول على صفه، لكنه بدأ يتغير، وأصبح عصبيا ومشاغبا؛ مما أدى إلى تدمير المعلمات منه، ونحن كذلك في البيت، وأصبح الضغط كبيرا عليه، عقاب في المدرسة، سواء أكان الحق عليه أو معه، وعقاب بالبيت. فماذا أفعل؟ أرجوكم ساعدوني. وهل هو بحاجة إلى شيخ ليقرأ عليه القرآن؟ لربما قد أصيب بالعين. والعين حق - من أهالي رفاقه، وكثرة كلامهم عنه، منهم بمحبة، ومنهم بغيرة؛ لأنه يتفوق على أولادهم وشكرا لكم.

الجواب:

الأخ الفاضل حفظك الله، المشكلة التي يعاني منها ولدك هي مشكلة العناد والتمرد على الدراسة، وهذه الظاهرة طفولية عادية مألوفة في المراحل الأولى من الطفولة، وهي وسيلة لإثبات الذات وبنائها، وشد أنظار الآخرين والتأثير عليهم، سواء كانوا من الأهل أو من غير الأهل. وتكاد تكون هذه المشكلة من أهم المشاكل التي تواجه الآباء والمدرسين، ويطلق عليها علماء النفس والتربية بمرحلة "العناد أو سن المقاومة". وهناك أسباب قد تجعل الطفل يتمرد ويصبح عنيدا، منها:

- الرغبة في تأكيد ذاته.
- قد تكون نتيجة قيود مشددة فرضت عليه في أكله وملبسه ودراسته.
- وضع قيود ضد رغبات الطفل في ممارسة اللعب، وتدخل الأهل في حياته الطفولية بطريقة غير مدروسة.
- الأسلوب المتذبذب من طرف الوالدين بين اللين والقسوة، مما يجعل الطفل في حيرة من أمره، فيعبر عن عدم الاستقرار النفسي بالعناد والرفض والتمرد.
- ولعلاج هذه الظاهرة يجب أن يكون هنالك تعاون بين البيت والمدرسة من أجل إشباع حاجيات الطفل واحتواء مطالبه الأساسية لتقطع الطريق على التمرد والعناد والرفض.

وإليك أخي الفاضل هذه الخطوات التي أرجو أن تفيد في حل المشكلة:

- يجب التخفيف من أساليب القسوة والضرب المتبعة في تربية الطفل.
- اعلم أنه لا يمكن أن يقاوم العناد بالعناد، وأرجو ألا تكون هناك مواجهة مباشرة مع الطفل، ولكن الأفضل أن تكون هناك محاولة إقناع باللطف واللين لامتناع العناد.
- محاولة تحبيب الدراسة للولد، بإعطائه حوافز مادية: هدايا، ألعاب، أو هدايا معنوية: كلمات شكر وتقدير، حتى يزيد الطفل من التحصيل الدراسي.
- عدم تعريض الطفل لمواقف إيجابية تخلق لديه ردود فعل متمثلة في التمرد والعناد.
- اترك له مجالاً للعب والتعبير عن الذات دون مضايقات، حتى يحس بالحرية.
- دعاء الله والتضرع إليه بأن يصلحه وينبته نباتاً حسناً.
- العناية أكثر بطفلك، والاهتمام به، وإعطائه قدراً من الحرية، لكن دون تفلت. وبالله التوفيق.

كيف أختار تخصصي الجامعي؟

أنا طالبة، وقد أنهيت الثانوية، وبمعدل جيد والحمد لله، ولكن لدى الآن مشكلة، وهي أنني عندما تقدمت للجامعة وجدت كل المواد تدرس باللغة الإنجليزية، فاستشرت والدي، فتصحني بتقديم أوراقي لكلية نظم المعلومات، وأنا في حيرة، يا ترى هل أستطيع أن أستوعب المواد التي تدرس جميعها باللغة الإنجليزية؟ أرجوكم أعطوني الحل لهذه المشكلة. وجزاكم الله خيرا.

الجواب:

اعلمي أيتها الفاضلة أن أمر اختيار التخصص الجامعي واللغة التي يدرس بها يرجع إلى قدرات الطالب ومدى استيعابه للغة، وأن الحل بيدك أنتِ، وأرى أنك تحتاجين إلى توجيه تربوي حول كيفية اختيار التخصص وكيفية التعامل مع المواد أو مع الكتب أو المقررات التي تدرّس في هذا التخصص. فأنصحك باستشارة مرشد أكاديمي في نفس الجامعة، وكذلك عليك بصلاة الاستخارة، فإذا اطمأنت إلى تخصص ما، وشعرت أن لديك قدرات تمكنك من النجاح فيه فتوكلي على الله ولا تترددي، أما إن رأيت نفسك خلاف ذلك، فلا تجازي في وتضييعي وقتك وسنواتك في شيء لا تستطيعين تحقيقه، لكن عليك أن تقدري مشاعر والدك ورغبته من خلال حوار هادئ تبينين له رغبتك وإمكاناتك بعيدا عن التصادم معه. واعلمي أيتها الفاضلة أن عملية اختيار التخصصات الجامعية ترجع إلى ميول الطالب ورغبته، لكن إذا كان الطالب قد اضطر إلى أن يدرس تخصصا ما وليس عنده خيار آخر فهنا عليه أن يستعين بالله ويجد ويجتهد من أجل تحصيل النجاح والتفوق. أسأل الله لك التوفيق والسداد.

العناد بين الزوجين

أنا عنيدة، وزوجي عنيد، فما هي الحلول للتخلص من العناد؟
ما هي الحلول لعدم تنكيد الزوجة على زوجها؟ وكيف للزوجة أن تتجنب سرعة غضبه؟ وفقكم
الله لكل خير.

الجواب:

الأخت الكريمة حفظك الله، اعلمي أن الحياة الزوجية رأس مالها الحب، وهو مادة التعامل، وهو حب في مرضات الله، وما كان لله دام واتصل، وما كان لغير الله انقطع وانفصل، وبدافع الحب يحلو للزوجين أن يعمل كل منهما ما يرضي حبيبه، ويساعده على الارتقاء في مدارج السعادة، ويعينه على التخلص من الشيطان ووساوسه، والابتعاد عن العصبية والنرفزة، ويعمل على استقباله ببشاشة وابتسامة وعاطفة وحنان، ويجعله يتقرب منه ويحبه أكثر.

أيتها الفاضلة: ينبغي أن تسألني نفسك عدة أسئلة، وتحاولي الإجابة عليها، وهنا تفكيرك سيتوسع لكي تجدي الحل المناسب، وسترين أموراً كثيرة ما رأيتها من قبل، وهذه الأسئلة تعتبر طريقاً للعلاج:

- كيف جاء هذا العناد؟

- هل هذا العناد مشكلة رئيسة في الخلافات الزوجية؟

- كيف تستطيعين أن تغيري هذا العناد بشيء أفضل منه وألطف، وتجعلين الحياة الزوجية سعيدة؟

اجلسي مع نفسك واطرحي عليها هذه الأسئلة، وبعدها بإذن الله ستصلين إلى الحل الأنجع؛ ذلك أنك إذا استطعت أن تصلي إلى سبب هذه المشكلة، فعندها حاولي أن تنتقلي إلى الخطوة الثانية، وهي التعاون فيما بينكما، بمعنى أن تجلسي أنت وزوجك في مناقشة صريحة عن كيفية مواجهة مشكلة العناد، وما العلاج لها؟ فالصراحة أو المصارحة فيما بينكما قد تفتح أبواباً كثيرة، وقد يزداد الحب والمودة بينكما، ولكن أن تكون طريقة النقاش بالهدوء دون استعمال العصبية والغضب.

حاولي أن تبتعدي عن الأمور التي تجعلك عصبية، وتغاضي عن بعض الأمور، وليس كل شيء تُعطين له بالا وتقلقي نفسك من أجله، ولكن تعلمي كيف تتجاوزي وتتغاضي عن بعض المكدرات.

ابتعدي عن الجدال والنقاش الذي ليس منه فائدة، وكوني مطيعةً لزوجك فيما يرضي الله تعالى، وتعلمي الأسلوب الابتسامة مع زوجك، فهذا أسلوب يقرب القلوب من بعضها، ويقضي على المشكلة، وهو البلسم لكل جرح. وبالله التوفيق.

كيف أتخلص من العصبية والشك؟

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، لدي مشاكل عديدة في شخصيتي، منها عصبيتي الشديدة، وحساسيتي الزائدة؛ مما يجعل الناس لا يمزحون معي، متسرعة كثيرا، ولدي مشكلة مع الناس، وهي غيرتهم مني، ولا أعرف سببا لتلك الغيرة الشديدة؟ أرجوكم أريد حلا؛ لأرتاح من المشاكل؛ لأن شخصيتي تسبب لي الكثير من المشاكل مع عائلتي وصديقاتي. أرجوكم أريد أن أرتاح من هذا الجحيم.

الجواب:

الأخت الفاضلة حفظك الله، اعلمي أن الهدوء والاتزان هما أهم طريقة لتفادي العصبية، والشخص العصبى يحاول دائما أن يسعى للسيطرة على الآخرين، وتوجيه سلوكهم نحو خدمته وتحقيق أهدافه، ولا يقبل أن يسيطر عليه أحد، كما لا يقبل أن يتساوى معه أحد، ولهذا نجد الآخرين يتفادونه مخافة كلامه ومعاملته لهم، ولا يستطيع أن يكبح انفعالاته، ولا أن يسيطر عليها، ولا يستطيع أن يضبط نفسه.

وينبغي أن تعلمي أيتها الفاضلة أن العصبية منشأها الغضب، والغضب من الشيطان، والشيطان من النار، وليس من المستبعد أن يتسبب غضبك وعصبيتك في كسر جسر الثقة والمحبة بينك وبين الآخرين، وقد تلقي هذه الصفة بالغشاوة على الأعين والقلوب، فتحول بينك وبين الحقيقة، وتجرفك معها نحو أمور لا تُحمد عقباها.

إن عصبيتك هذه قد تولد الانفجار، وتفقدك الحكمة في معالجة الأمور، وأحيانا تضعف شخصيتك أمام الآخرين.

اهدئي ثم اهدئي أيتها الفاضلة، وتعلمي دائما معالجة الأمور بالحكمة والهدوء والروية، دون اللجوء إلى التسرع والعصبية، واحملي دائما راية الرفق والحنان مع الآخرين، واسمعي إلى وصية رسول الله صلى الله عليه وسلم عندما أخذ بيد معاذ بن جبل رضي الله عنهما، وقال له: "يا معاذ أوصيك بتقوى الله، وصدق الحديث، ووفاء العهد، وأداء الأمانة، وترك الخيانة، ورحم اليتيم، وحفظ الجوار، وكظم الغيظ، ولين الكلام". الزهد الكبير للبيهقي: ٩٦٢.

أما بالنسبة لغيرة الناس منك، فربما تكون مجرد شكوك منك؛ لأن صاحب الشكوك قد يظن أن جميع الناس أعداء له ويغارون منه ويتآمرون ضده، وربما هذه التغيرات التي تطرأ عليك يومياً قد تسبب لك التوتر والقلق والانفعال وتجعل أعصابك تلتهب، وقد تفقدك الأمان مع الغير فتدخل الشكوك نحوهم.

عليك بحسن الظن بالآخرين، فهذا مدعاة إلى الشعور بالاطمئنان والثقة، وتعميق المودة والمحبة.

حاولي أن تجنبي نفسك العصبية والشكوك، فعيشي بنفس هادئة مطمئنة وروضي شخصيتك على حب الخير للجميع وأكثرى الدعاء والتضرع لله بأن يخلصك مما تعانين منه، وجالسي الحكيمات العاقلات من النساء لتتعلمي منهن الحكمة والهدوء والصبر، واستحضري أجر كظم الغيظ والصبر على الأذى وتحمل الآخرين، وتذكري خطورة الغضب والعصبية والشك، واستمعي لشريط بعنوان "الحلم" لمجموعة من المصلحين والدعاة، تجدينه في التسجيلات الإسلامية، تعيشين حياةً ملؤها السعادة والهناء بإذن الله تعالى. وبالله التوفيق.

الماكياج يغضب زوجي

زوجي رجل عملي جدا، فهو يكره أن أضع مساحيق التجميل إلا الكحل فقط، وعندما أضعه بدلا من أن يسمعي كلمات الإطراء، يقول لي إن هذه الأشياء مضرّة بالصحة، وأني جميلة من غير ماكياج، وأن الجمال هو الجمال الطبيعي وليس بالألوان. ورأيه هذا لم أستطع أن أبدله، فأنا حتى ولو ذهبت إلى أكبر خبيرة تجميل لأبرز جمال وجهي، يبقى زوجي مصرا على كرهه لمساحيق التجميل!

المشكلة ليست في عدم صبري، أو قدرتي على ترك الماكياج، المشكلة هي أن كل من حولي من النساء يضعن الماكياج، وكذلك فأنا مستغربة إذ ان الإسلام ينصح الزوجة بالتجمل لزوجها، إلا أن زوجي يتقبلني بأي وضع أكون، ويفضلني على طبيعتي دائما، ويقول ان الزواج بيني على أشياء عديدة، والماكياج شيء تافه!.

الجواب:

الأخت الفاضلة حفظك الله، اعلمي أن المشكلة مع زوجك تكمن في كيفية تعاملك مع المشكلة وليس في وجودها في حياتك، فأى مشكلة تصيب الإنسان تكون كبيرة في البداية ثم تتلاشى شيئا فشيئا حتى تنتهي بإذن الله تعالى، والسعداء في حياتهم الزوجية هم الذين يتعاملون مع المشكلة على اعتبارها مؤقتة وزائلة، وأنها مرحلة انتقالية.

عليك أيتها الفاضلة أن تكوني إيجابية في تصرفاتك، والأمر الذي تتكلمين عنه طبيعي، فقد تجددين من الرجال من لا يحب لزوجته أن تضع المساحيق والماكياج، ويفضل أن تبقى على طبيعتها، وهذا يعود كما صرح لك إلى خوفه على صحتك وحرصه على نضارة بشرتك؛ لما هو معلوم عن الآثار السلبية لمساحيق التجميل، فينبغي أن تشكريه على ذلك، وقد يرجع إلى البيئّة التي يعيش فيها زوجك، فربما أنه نشأ في بيئّة يرى فيها أمه وأخته تضع الكحل فقط، أو أنه أصيب بردة فعل من الواقع الذي يرى عليه كثيرا من النساء اللاتي يضعن هذه المساحيق وكيف أنهن أصبحن كعارضات أزياء أو مروجات لشركات الأصباغ في الأسواق والطرق وأماكن العمل مما يثير الفتنة عند البعض والاشمئزاز عند آخرين.

إن الدور الذي ينبغي عليك أن تقوم به هو توطيد دعائم التوافق بينك وبين زوجك؛ لتحقيق السعادة بينكما، وهذه السعادة لا تأتي بوضع الماكياج أو المساحيق، ولكن السعادة تنشأ من تبادل الحب والحرص على إرضاء الطرف الآخر وتعزيز الثقة بين الزوجين.

ينبغي لك أيتها الفاضلة أن توافقي زوجك فيما يجب، فإن أمر الماكياج سهل وهين، فحاولي أن تحتمي هذه المشكلة، ولا تفكري كثيراً في الأمر، ولا تعطي الموضوع أكبر من حجمه. وبالله التوفيق.

كيف أقوي ذاكرتي؟

كنت من الطلبة الأوائل أما الآن فأنا طالب متوسط، ولا أدري ما الذي يحدث لي، لا أركز في الدراسة، وأصبحت لا أقدر أن أحفظ، وقد كنت من المبدعين في الحفظ، وأصبح الطلاب الذين كنت أذكي منهم يحصلون على علامات أفضل مني؛ مما يجعلني أشعر بالصداع، وأصبحت مشوش الأفكار في دراستي.. أرجوكم قولوا لي ما العمل؟ وشكرا لكم.

الجواب:

أيها السائل حفظك الله ورعاك، اعلم أن الحفظ عملية عقلية يحتاج فيها الدماغ إلى ترويض وإلى تدريب.. وطريقة الحفظ تختلف من شخص إلى آخر بحسب القدرات العقلية، وبحسب الاستعداد النفسي والعقلي، وبحسب ميول الشخص إلى تلك المادة أو إلى غيرها.. وطريقة الحفظ والتركيز في الدراسة تحتاج منك إلى تهدئة البال وعدم التفكير في أي شيء يشوش فكري وعقلك، ويكون همك الوحيد هو النجاح والتفوق، وكل هذا مرتبط بالذاكرة وإليك بعض الخطوات لتقوية الذاكرة:

- ذكر الله تعالى، فلا يشك اثنان في أن العلاقة الدائمة بين الإنسان وخالقه لها أكبر الأثر في حياته اليومية، قال تعالى: (وَأَذْكُرُّ رَبِّكَ إِذَا نَسِيتَ). سورة الهف: ٣٤. بالإضافة كذلك إلى البعد عن المحرمات والأشياء التي تشوش الفكر، ورحم الله الإمام الشافعي إذ قال:

شكوت إلى وكيع سوء حفظي فأرشدني إلى ترك المعاصي

وأخبرني بأن العلم نور ونور الله لا يهدى لعاصي

- الكتابة وتدوين المعلومات، فالكتابة تساعد في ترسيخ المعلومة في ذهن كاتبها.

- تناول الغذاء الصحي فإنه يقوي الذاكرة.

- راحة الجسم؛ فهي تساعد على الحفظ والتذكر، خاصة النوم، فالإنسان العادي يحتاج إلى فترة لا تقل عن ٨ ساعات من الراحة.

- خلق الاهتمام، وحب الاستطلاع، والتمعن والتركيز الفكري، كلها تساعد على الحفظ.

- الفهم، يساعد على الحفظ والتخزين. وبالله التوفيق.

لا أرتاح لبعض الناس

هناك بعض الأشخاص رأيتهم يكثرون من انتقادي وتتبع أحوالي مما جعلني أشعر بنوع من الضيق بمجرد لقاءهم ولا أرتاح برؤيتهم، بل على العكس تماما، فما الحل المناسب لحالتي هذه؟

الجواب:

اعلم حفظك الله ورعاك أن العبد يبحث عن رضا الله ومحبته، والمؤمن يألف ويؤلف، كما قال صلى الله عليه وسلم: "المؤمن يألف ويؤلف ولا خير فيمن لا يألف ولا يؤلف، وخير الناس أنفعهم للناس". المعجم الأوسط للطبراني: ٥٩٣٧.

فاحرص أيها السائل على أن تبعد عن صداقة المفسدين، وتقترب من المصلحين الذين تتشرف بصحبته في الدنيا والآخرة، فإن الأصل فيهم أنهم لا يخذعونك، ولا يضررونك، ولا بد لك وأنت تتعامل مع الغير إلى مهارات في فن التعامل مع الناس وإليك بعض ما يكرهه الناس في التعامل لتجنبه فتبعد عنك العتاب والنقد، وبعض ما يحبونه فتحرص عليه فيقوي علاقتك بهم ويوثق المحبة بينك وبينهم:

أولا: ما لا يحبه الآخرون منك:

- النصيحة في العلن: يكرهون أن تبرز عيوبهم أمام غيرهم، ولكن إذا أخذ الرجل جانبا، ونصح على انفراد، فذلك أدمى للقبول.

- لا يحبون أن تقال لهم الأوامر مباشرة: اعمل كذا، ولا تفعل كذا، ولكن لو قدم له الأمر بطريقة اللفظ، فإن ذلك أدمى للقبول.

- لا يحبون من يركز على السلبيات دون الحسنات، وينظر إلى عيوبهم، فمن كان فضله أكثر من نقصه، ذهب نقصه لفضله.

- يكرهون من لا ينسى زلاتهم، ولا يزال يذكرهم بها، ويمن على من عفا عنه.

- حاول ألا تعامل الناس باستعلاء وباحتقار مهما كان هذا الإنسان، فمن تواضع لله رفعه.

- تجنب التوبيخ والتأنيب للآخرين.

ثانيا: ما يحبه الآخرون منك:

- يحبون الإنسان الذي يهتم بهم، والذي يهتم بماذا يفكرون، وحينما يتحدثون ينصت لحديثهم، وينظر إليهم.

- يحبون من يقدرهم ويحترمهم ولا يحقرهم.

- يحبون من يفتح لهم المجال لتحقيق ذواتهم.

- يحبون الشكر والتشجيع؛ لأن ذلك طبع في البشر، ومن لم يشكر الناس لم يشكر الله.

- يحبون من يصحح أخطاءهم، لكن دون جرح مشاعرهم.

- يحبون من يناديهم بأحب الأسماء إليهم، وهذا له أثر عند الناس.

ومن المهم أخي الفاضل أن يتم التدريب على هذه المهارات عمليا كي تتحول عندك إلى مهارات اجتماعية، وتذكر دائما حديث النبي صلى الله عليه وسلم: " المؤمن الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم أعظم أجرا من المؤمن الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم ". سنن ابن ماجة: ٤٠٣٠.

فعلّم نفسك الصبر، وليكن قدوتك النبي صلى الله عليه وسلم. وبالله التوفيق.

ابنتي لا تحب مشاركة الغير في ألعابها

لدى بنت عمرها ٣ سنوات، لا تحب مشاركة أحد في ألعابها إلا إذا كان طفلاً أكبر منها (٦ سنوات وأكثر) فابن خالتها الذي في نفس عمرها، وتراه بشكل دائم، لا تعطيه أو تسمح له بأخذ أي شيء من أشياءها إلا نادراً، مع أنهما دائماً يلعبان معاً، وهو يعطيها ألعابه وحاجياته، ويشاركها في كل شيء، بينما هي تصرخ وتحاول إيذاءه إذا أخذ أي شيء يخصها، وحتى إن لم يكن يخصها، تصرخ وتبكي وكأنها صاحبة الحق، وهذا يحدث بشكل يومي.. وجزاكم الله خيراً.

الجواب:

الأخت الكريمة حفظك الله، الإنسان به غريزة حب التملك. والميل إلى التملك أمر مشروع. والطفل يشعر بميل شديد إلى الملكية حتى ولو كانت تافهة، وهنا يأتي دور الأسرة في المحافظة على هذه الملكية وتنظيمها، وتعليم الطفل الفرق بين ملكيته الشخصية وملكية الغير. فالبيت هو المؤسسة الأولى لتعليم الطفل الأمانة، وتبصيره بقواعد الأخلاق والتقاليد الاجتماعية الواجب مراعاتها، وإفهامه بأن الله تعالى هو الذي يراقب كل شيء، وهنا عليك أختي الفاضلة أن تجلسي مع طفلتك وتعريفي منها السبب الذي يؤدي بها إلى أخذ الأشياء من الآخرين، ومن ثم يسهل عليك العلاج، ولكن لتعلمي أن جل العلاجات تقوم على الوسائل التربوية السليمة والمدرسة.

أما بالنسبة لعصبية طفلتك، فهذا شيء طبيعي؛ لأنه إذا رُفض شيء لها فستجدينها تغضب وتغضب، وربما تلجأ إلى البكاء لتفرغ عن نفسها. وإليك بعض الخطوات النافعة في مثل هذه الحالة:

- خلق أجواء العطف والحنان، وإبعاد جو الانتقام.
- تعويدها طلب الاستئذان إذا أرادت تناول شيء ما.
- عدم التشهير بها أمام إخوتها إن كان لديها إخوة، أو زملائها.
- زرع القيم الدينية والأخلاقية في الأسرة.
- عدم التمييز والتفضيل بين الإخوة.
- لا تصفي ابنتك بصفات اللوصية، مثل أنت سارفة، فقد تتشعب باللقب وتسعى إليه. وبالله التوفيق.

أعاني من توتر وقلق وتعرق وصداع

دكتوري الفاضل، أحببت أن أعرض عليك مشكلتي، وأسأل الله أن تكون سببا في علاجي وتبصيري بالطريق الصحيح. وجزاك الله خيرا.

المشكلة أنني أعاني من توتر وقلق في أغلب الأحيان، وصداع في أعلى الرأس عند التوتر والقلق، ووسواس، بالإضافة لوجود تعرق، مع عدم التركيز خاصة عند قيادة السيارة، وعند زيادة السرعة فوق ٨٠ كلم في الساعة يزيد التوتر مما يسبب لي ألما في الرأس، كما أن لدى تخوفا من قيادة السيارة لمسافات طويلة بسبب العوارض السابقة، وكل هذه العوارض بمجرد دخولي البيت تتلاشى.. وعند حضوري لاجتماع ما يكون لدى توتر، مما يجعلني لا أستطيع النظر إلى وجه المتحدث إذا وجه لي الكلام، وأحاول إشغال نفسي بالنظر إلى الطاولة أو أي شيء آخر، كما أنني عصبي لأتفه الأسباب، وعند الهدوء أحاول تدارك ما تم إفساده.

الجواب:

أخي الفاضل حفظك الله ورعاك، بالنسبة للعوارض التي ذكرتها، منها ما هو عصبي ومنها ما هو نفسي، ولكن الجانب النفسي والسلوكي هو الأكبر، ويتمثل في شخصيتك، فهناك من الشخصيات من لا يتحمل التصدي للمواقف الخارجية، ولا يستطيع أن يواجه المشاكل بنفسه، كما أنه لا يستطيع أن يتحدث للآخرين، وهذا قد يسبب التوتر والقلق والخوف والخجل.

وأما الصداع في أعلى الرأس فهذا ناتج عن التوتر والقلق الذي تعيشه، ولهذا أريدك أن تكون هادئا، ولا تضع نفسك في مواقف القلق والتوتر. وحاول أن تمارس الاسترخاء بالطريقة التالية:

- اختيار مكان هادئ وبعيد عن الضوضاء.
- اختيار إضاءة خافتة إذا أمكن.
- استخدم سرير استرخاء أو أي سرير آخر، وضع تحت مفصل الركبة مخدة؛ لأن وضع الرجل بشكلها المستقيم يجعل إحدى عضلات الفخذ مشدودة مما يقلل عملية الاسترخاء في الرجلين والقدمين، وكذلك ضع مخدة ناعمة تحت الرقبة.
- استلق على ظهرك وافتح كفيك إلى الأعلى واجعل ذراعيك ممدودتين بجانب الجسم بطريقة مريحة وبدون تشنج.

- أغمض عينيك بشكل هادئ.

- استلق على ظهرك، وتنفس من البطن بدلا من الصدر، وليكن الشهيق من الأنف والزفير من الفم (أخذ الهواء من الأنف وإخراجه من الفم)، وضع إحدى راحة كفيك على السرة، وحاول أن ترفع الكف مع أخذ النفس وإخراجه.

- عند أخذ الهواء من الأنف وإيصاله إلى البطن احبسه وابدأ بالعد من واحد إلى عشرة، واحبس النفس ثم أخرج الهواء من فمك بهدوء.

- كرر ذلك ثلاث مرات، وعندها ستشعر بأنك تخرج مع الهواء همومك ومشاكلك وكل ما يضايقك وستشعر بالهدوء والأمان والاطمئنان.

أيها الفاضل: خالط الناس وعش حياة طبيعية بعيدة عن التوتر والقلق، ويجب أن تعلم أن كثيرا من الناس يعيشون حياة التوتر والقلق، وهذا راجع إلى الواقع الذي يعيشونه.

أعط لأهلك كذلك حقا في الجلوس معهم ولا تعزل عنهم فقد يساعدوك في الخروج من الأزمة التي تعاني منها، وبرمج نفسك على أنك قادر على التغلب على أفكارك الوسواسية القهرية، وأنا متأكد أنك شخص لك قدرات ومهارات تستطيع أن تستفيد منها في الإنجاز والإبداع .

وأما بالنسبة للأفكار الوسواسية، فمصدرها كثرة التفكير السلبي، فلا تترك للأفكار السلبية مجالاً لأن تسيطر عليك، وحاول أن تنزعها من رأسك واستبدلها بأفكار إيجابية تعود عليك بالفائدة، وأعط لعقلك رسائل إيجابية بأنك إنسان لك هدف في الحياة، وأنت قادر على تحقيق النجاح، فهذه الرسائل ستساعدك على التغلب على القلق والتوتر.

أما بالنسبة للعصبية فباستطاعتك أن تتحكم في سلوكك، وتبتعد عن الغضب عندما تتذكر حديث النبي صلى الله عليه وسلم عندما جاءه ذلك الصحابي وقال له أوصني يا رسول الله، فقال له الحبيب صلى الله عليه وسلم: " لا تغضب "، واعلم أيضا أنه ما كان الرفق في شيء إلا زانه، وما كان العنف في شيء إلا شانه.

أيها الفاضل: عش مع أهلك وأسرتك وضع لك برنامجا أسبوعيا للترفيه والتنزه مع أهلك، وأشغل نفسك بما يعود عليك بالفائدة وعلى أسرتك، ولا تترك مجالاً للفراغ والتفكير في أشياء سلبية، واعلم أن التغيير بيدك، فأنت تستطيع أن تغير من سلوكك وأفكارك، فتوكل على الله فأنت والله الحمد لا تحتاج إلى علاج دوائي، ولكن تحتاج إلى تعديل الأفكار والابتعاد عن مواطن التوتر والقلق.. لا تنس أن تضع لك برنامجا رياضيا وترفيهيا. وبالله التوفيق.

أشعر أن حياتي أحلام وليست واقعا!

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، أحس أنني في حلم وليس على أرض الواقع، الأمر الذي أتعبني كثيراً من التفكير بأنني لست أنا، وأنتي في حلم لا ينتهي.. لا أعرف كيف أصف حالتي، فقد تعبت من التفكير في أن أقتع نفسي بأن هذا واقع.

الجواب:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، يتعرض كل منا أثناء حياته اليومية إلى التقلب في مزاجه وانفعالاته، ومن ذلك الشعور بالحزن والاكتئاب وخيبة الأمل أو الإحباط، ولكن ذلك ينبغي أن لا يدوم، فقد تتغير الظروف والأحوال، وبذلك يتحسن المزاج.

أيتها الفاضلة: إن الظاهرة التي تتكلمين عنها، وهي الشعور بالقلق والخوف من الحاضر والمستقبل، يحتاج التخلص منها إلى أن تتبدي عن التفكير السلبي، وأن تجعلي من نفسك إنسانة إيجابية تبحث دائماً عن البدائل، وتحاول أن تتحكم في ردود أفعالها، وتتعاون مع الآخرين، وتمد لهم يد العون والمساعدة.

واعلمي أيها الفاضلة أنك جزء لا يتجزأ من هذا الواقع، فحالة اليأس والخوف ربما لتعرضك لمشكلة ما، جعلتك تفكرين في الهروب من واقع الشعور والدخول في واقع اللا شعور، ولكن عليك أن تعلمي أن الإنسان المؤمن بالله تعالى لديه طاقة إيمانية يستطيع بواسطتها أن يريح نفسه ويفسّل قلبه من الهموم والمشاكل.

واعلمي أن أبواب الرحمن مفتوحة في أي زمان ومكان، ورحماته تنزل علينا ليلاً ونهاراً، لا يعاملنا بذنوبنا، ولا يؤاخذنا بما نعمل؛ كي نسرع بالتوبة، ويعطينا الفرصة تلو الفرصة، فحاولي أن تتخلصي من الخوف السلبي لأنه يقضي على ثقتك بنفسك، وستظلين حبيسة في زنزانة عمرك كله، وهو المثبط لهماك ويضيع أهدافك، ويستنفد جهدك وتفكيرك. اجعلي التناوّل مفتاحك، وتعلمي كيف تصلين إلى النجاح بدون يأس ولا قنوط، وواجهي مشاكلك بكل عزيمة وإصرار، ولكي تتغلب على هذا التوتر عليك بالبرنامج التالي:

- يجب أن تعرّف سبب توترك وقلقك وخوفك.
- أكثر من الذكر والاستغفار والدعاء والتضرع لله بأن يزيل عنك ما تعانين.
- مارس التمارين الرياضية كل صباح.
- استبدلي التوتر بالاسترخاء.
- لا تكوني ضحية للتوتر والقلق.
- اتخذ من الضحك والمرح سبيلاً للخروج من التوتر والقلق. وبالله التوفيق.

مللت الحياة!

أعاني من الوحدة فليس عندي أصدقاء، وأحس بفراغ داخلي من جميع الجوانب الأسرية والعاطفية، وأحس بالإحباط ومرات كثيرة أحس برغبة في الموت؛ لأنني مللت من حياتي.. أرجو منكم المساعدة.

الجواب:

اعلمي أيتها الفاضلة أن الإنسان الإيجابي هو الذي يأخذ بزمام المبادرة في حياته، ويعترف بمسؤوليته عن أفعاله وتصرفاته، بينما يخضع الإنسان السلبي للظروف المحيطة به، ويتأثر بآراء الناس فيه، فيشقى إذا انتقده أحدهم، ويصيبه الهم والنكد. ولكي تتخلصي من الوحدة والفراغ، وتبني علاقتك مع الآخرين، يتطلب منك اتباع الخطوات التالية:

- اطلبي من الله العون والساد والتوفيق.
- أخلصي نيتك لله تعالى، واجعلي محبتك وعملك له سبحانه.
- لا بد أن تكوني مقدره لقدراتك ومهاراتك.
- لا تستسلمي للخجل، فلا بد أن تكون لديك قوة إرادة، وتصميم على مواجهة هذه المشكلة بالإصرار، وذلك بالاندماج مع الآخرين، سواء في العمل، أو في البيت؛ مما يزيد ثقة الفرد بنفسه تدريجياً، فيتخلص من الخجل.
- لا بد أن تتسمي بالحماس والدافعية والميل إلى التغيير والتطوير، وتتميزي بوضوح الهدف.
- أبعدي عنك الإحباط واليأس، وحاولي أن تتصفي بالإيجابية.
- حاولي أن تشتركي مع الآخرين، وتتعاونين معهم في العمل الجماعي.
- واعلمي أيتها الفاضلة أن لديك إرادة قوية للتغلب على اليأس والإحباط، فلا تتركي الوسواس تهزمك، فقوي علاقتك بأسرتك وبزميلاتك، وكوني علاقة طيبة مع الآخرين، فبإذن الله تعالى ستتغير حياتك إلى الأفضل، وتفاءلي بالخير دائماً تجدينه وباللله التوفيق.

كيف أتخلص من الخوف والقلق؟

أعاني من الخوف والقلق مما يدور حولي، فأخاف من الناس، وأتجنب المشاوير التي كنت أقصدها مع أهلي وبالذات مع أبي، وأخاف من الأمور التي قد تحدث مستقبلاً.. أتمنى منكم مساعدتي. جزاكم الله خيراً.

الجواب:

أخي الفاضل حفظك الله ورعاك، اعلم أن الإنسان الإيجابي هو الذي يأخذ بزمام المبادرة في حياته، ويعترف بمسؤوليته الكاملة عن أفعاله وتصرفاته، ويكون تفكيره إيجابياً بعيداً عن الارتباك والخوف والقلق، ويتميز بالصفات التالية:

- لا ينهزم للواقع، بل يبحث عن البدائل دائماً.

- يتحكم في ردود أفعاله.

- يبذل قصارى جهده كي يفوز بثقة الآخرين.

- يجرب أساليب كثيرة تقربه إلى الناس ولا ييأس.

والشيء الذي تعاني منه هو نوع من ضعف في الشخصية، وقد تغلب عليك التفكير السلبي، فلا تترك للتفكير السلبي مجالاً، بل حاول أن يكون تفكيرك إيجابياً دائماً؛ حتى تستطيع أن تتجح في حياتك، وتحقق ما تصبو إليه بإذن الله تعالى.

واعلم أيها الفاضل أن من أهم شروط الشخصية المتكاملة الاستقامة والنزاهة، وهذا يعني أن نهتم بالقيم والمبادئ قبل أي شيء آخر، وأن نحترم أنفسنا ونحترم الآخرين، وأن نمتلك القدرة على إيجاد التوازن بين الشجاعة واحترام الآخرين. فحاول أن تجعل شخصيتك قوية، وأن تثق بنفسك دون المبالغة في ذلك، بل أعطها تقديرها ولا تنقص من شأنها. ولكي تعرف كيف تقدر ذاتك هناك صفات ينبغي أن تتمتع بها، من أهمها:

- أن تكون شخصاً مسيطراً على انفعالاتك.

- أن تكون متوازناً في حياتك لا إفراط ولا تفريط.

- تعشق العمل وتستمتع به، وتتسم بالحماس والدافعية والميل إلى التغيير والتطوير.

- صريح وواضح، ولا تميل إلى استخدام الإشارات عند الحديث مع الآخرين.
 - عندما تواجه المصاعب تتجاوز ذلك بسرعة، فتكون إيجابيا ومتفائلا.
 - تعتمد على ذاتك وتتمتع بالقدرة على التصرف باستقلالية دون الرجوع إلى الآخرين.
 - اجتماعي ومتعاون، وتشعر بالسعادة إذا اشتركت في عمل جماعي.
- هذه بعض الصفات لتقدير الذات، فحاول أن تتصف بها، وبإذن الله تعالى ستكون لك شخصية متوازنة. وبالله التوفيق.

ابني عصبي وعنيد ويرفض الدراسة

لدي ٣ أبناء، مشكلتي مع الإبن الأكبر، وعمره ١٢ سنة، فهو مجادل لأي موضوع يتم فيه النقاش، ولا يحب الدراسة ولا المذاكرة، وعصبي ولا يثق بنفسه.. أرجوكم دلوني كيف أتعامل معه، وكيف أحبه في الدراسة؟

الجواب:

الأخ الفاضل حفظك الله، المشكلة التي يعاني منها ولدك هي مشكلة العناد والتمرد على الدراسة، وهذه ظاهرة عادية مألوفة في مرحلة الطفولة. وهي وسيلة لإثبات الذات وبنائها، وشد أنظار الآخرين والتأثير عليهم، سواء كانوا من الأهل أو من غير الأهل. وتكاد تكون هذه المشكلة من أهم المشاكل التي تواجه الآباء والمدرسين، ويطلق عليها علماء النفس والتربية بمرحلة "العناد أو سن المقاومة" وهناك أسباب قد تجعل الطفل يتمرد ويصبح عنيداً، منها:

- الرغبة في تأكيد ذاته.

- قد تكون نتيجة قيود مشددة فرضت عليه في أكله وملبسه ودراسته.
- وضع قيود ضد رغبات الطفل في ممارسة اللعب، وتدخل الأهل في حياته الطفولية.
- الأسلوب المتذبذب من طرف الوالدين بين اللين والقسوة، مما يجعل الطفل في حيرة من أمره، فيعبر عن عدم الاستقرار النفسي بالعناد والرفض والتمرد.
- ولعلاج هذه الظاهرة يجب أن يكون هناك تعاون بين البيت والمدرسة من أجل إشباع حاجيات الطفل واحتواء مطالبه الأساسية؛ لقطع الطريق على عملية التمرد والعناد والرفض.

وهناك أخي الفاضل خطوات أرجو اتباعها:

- ينبغي التخفيف من أساليب القسوة والضرب المتبعة في تربية الطفل.
- اعلم أنه لا يمكن أن يقاوم العناد بالعناد، وأرجو ألا تكون هناك مواجهة مباشرة مع الطفل، ولكن الأفضل أن تكون هناك محاولة الإقناع باللطف واللين لامتناع العناد.

- محاولة تحبيب الدراسة للولد، بإعطائه حوافز مادية (هدايا، ألعاب)، أو هدايا معنوية (كلمات شكر وتقدير) حتى يزيد الطفل من التحصيل الدراسي.

- عدم تعريض الطفل لمواقف إحباطية تخلق لديه ردود فعل متمثلة في التمرد والعناد.

- اترك له مجالاً للعب والتعبير عن الذات دون مضايقات، حتى يحس بحرية اللعب وحرية الذات.

أرجو منك العناية أكثر بطفلك، والاهتمام به، وإعطائه الحرية ، لكن دون تفلت وبالله التوفيق.

وسائل تساعد على الحفظ

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.. دكتور أريد أن أعرف ما هي أهم الوسائل التي تساعد الطالب على تذكر المعلومات التي ذاكرها أو حفظها، وبذلك نجنبه خطر النسيان، حيث إنني أعاني أحيانا من النسيان رغم الجهد الذي أبذله في الحفظ.. أفيدوني حفظكم الله.

الجواب:

اعلم بارك الله فيك أن الإنسان في مرحلة الطفولة عنده قدرة فائقة على الحفظ والتذكر؛ لصفاء ذهنه وسرعة نمو ذكائه، والتعليم في هذه المرحلة يكون أسرع وأكثر رسوخاً من أي وقت آخر من العمر. يقول ابن خلدون: "التعليم في الصغر أشد رسوخاً، وهو أصل لما بعده" فملكة الحفظ والتذكر ينبغي أن تستغل في هذه المرحلة.. وأهم الوسائل التي تساعد على تقوية الذاكرة هي:

- حفظ القرآن الكريم؛ فإن فضله عظيم، وهو يساعد على تقوية الذاكرة.
- تجنب التلميذ الانفعالات والتوترات العصبية التي تعوق التعليم وتعطل الوظائف العقلية للتلميذ كالإدراك والتذكر والتفكير والفهم.
- تجنب المعاصي بأنواعها كاللغو المحرم وفاحش القول، وإهمال الصلاة، فإن هذه المعاصي تفسد العقل وتطفئ نوره.
- مساعدة التلميذ على تقوية ملكة الحفظ عنده وذلك بالتدريب والتمرين. وبالله التوفيق.

أرتبك عندما أقرأ القرآن أمام الآخرين!

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، مشكلتي تتلخص في أنني أرتبك كثيراً حينما أقرأ القرآن الكريم أمام الآخرين بصوتي الحسن الذي رزقنيه الله، سواءً حينما أقوم بإمامة الآخرين أو في الاختبارات بحكم أنني طالب، وكم ندمت كثيراً على تضييعي للدرجات العالية في اختبار مادة القرآن بسبب ارتباكي.. فأرجو منكم مساعدتي على حل هذه المشكلة التي أعاني منها منذ أن كنت في المتوسطة، وما زالت حتى الآن. ولكم منا الدعاء.

الجواب:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، اعلم أيها الفاضل أن الجرأة الأدبية والشجاعة النفسية، والشعور بالرجولة، والإحساس بقوة الشخصية، والاعتزاز بالنفس، مطلب مهم وخلق فاضل وخصلة حميدة، وينبغي عليك أن تتدرج في مدارج الكمال وسلم الوعي وطريق النضج الفكري والاجتماعي، ولكن هذا يحتاج إلى الصبر وعدم التسرع والانفعال والتشنج والارتجال، وإنما يكون مع الرزانة والتروي. واعلم أن الارتباك والخجل خصلتنا ضعف وتراجع وانهزام، ولكي تتخلص من هذه الظاهرة يجب عليك ما يلي:

- عود نفسك على التحدث أمام أصدقائك بكل طلاقة.
- حاول أن تتكلم بهدوء وثقة، واختيار الكلمات المناسبة.
- حاول أن تكون لديك ثقة بالنفس عالية.
- حاول أن تدرب نفسك على التكلم بكل طلاقة لوحدهك، وتكرر الكلام عدة مرات، أو تقف أمام المرأة وتطبق هذا عدة مرات، أو تقف على شاطئ البحر وتحاول محادثته.
- الدعاء والتضرع لله بأن يفتح عليك وبالله التوفيق.

الأرق مشكلتي

أنا شاب أعاني من الأرق منذ سنوات، والسبب في ذلك أنني أفكر عند النوم في أعمال النهار وما سيجري في النهار، وأتساءل هل سأنام في الليلة المقبلة أم لا، حتى أصبح ينتابني الخوف، وكل ليلة على هذا المنوال.. أرجو منكم المساعدة.

الجواب:

الأخ الفاضل حفظك الله، اعلم أنه قد يتعرض كل منا أثناء حياته اليومية إلى التغيير في مزاجه وانفعالاته، ومنها الشعور بالقلق والخوف والإحباط. وقد يتعرض الشخص إلى أرقٍ شديد وأحلام مزعجة وكوابيس، وإذا نام يصحو مرهقاً متعباً وكأنه لم ينام طوال الليل، وأحياناً يشعر بالتعب الشديد والتوتر وعدم القدرة على الاستقرار في مكان واحد.. وفي هذه الحالة ينبغي عليك عمل الآتي:

- حاول أن تتغلب على الضغوط والمشاكل التي تعاني منها في حياتك اليومية.
- حاول أن تنام وأنت مطمئن البال ونفسك مرتاحة.
- نم على طهارة ولا تنس دعاء النوم والاستغفار والتوبة.
- هناك دعاء مأثور عن النبي صلى الله عليه وسلم خاص بالأرق تجده في كتب الأدعية، حاول أن ترجع له.
- حاول أن تستمتع بمباهج الحياة وسط عائلتك، والقيام بواجباتك اليومية في وقت قصير.
- كل أمورك كلها لله، واعلم أن الله لن يقضي لك إلا الخير، واستعن به على همومك، وعش يومك، ولا تشغل نفسك بالغد فإن للغد رب رحيم حكيم قادر. وبالله التوفيق.

تكاثرت عليّ الديون

مشكلتي تكمن في أنني اقترضت مبالغ مالية من أصحابي بفائدة، وأتى أجل إرجاع الدين مع الفائدة فلم أستطع الوفاء بوعدي، ومرارا وتكرارا أعطيت الوعد ولكن حتى الآن لم أوف بوعدي رغم أنني أفهمتهم أنها فقط مسألة وقت قصير وبإذن الله سأرجع لهم مالهم، ولكن بسبب هذا التأخير الخارج عن إرادتي لم أوف بهذه الوعود إلى يومنا هذا، ولا أعرف إن كان سحرا، أو عينا، أو نحسا، أو قدرا؟

إن مشكلتي المالية الحالية قد تؤدي بي إلى الهلاك، فكلهم يهددونني، ولذا أدعو الله أن تكونوا سببا في أن يكون بعد هذا العسر يسرا إن شاء الله. أحسب الوقت دقيقة بأخرى، فأرجو منكم النصيحة ماذا أفعل؟ وجزاكم الله خيرا.

الجواب:

الأخ الفاضل حفظك الله تعالى، لا تقنط من رحمة الله، وكن متعلقاً بالله تعالى حتى تحصل على السعادة النفسية، وتتخلص من هذه الهموم والأحزان التي حلت بك، وعسى أن تكره شيئا وهو خير لك، وعسى أن تحب شيئا وهو شرُّ لك، وربما هذه المشكلة التي حلت بك هي خير لك وأنت لا تدري، والإنسان يا أخي يلجأ إلى الله تعالى في جميع حالاته سواء في السراء أو في الضراء، واستمع إلى قول النبي صلى الله عليه وسلم: "عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله له خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له".

واعلم أخي أن ما أخطأك لم يكن ليصيبك، وما أصابك لم يكن ليخطئك، فعندما تتيقن أن الأمور مفروغ منها ومكتوبة فإنك لن تحزن. واعلم أنه عندما يتزن الإنسان في مشاعره في قبول المصائب والأفراح فإنه يكون مطمئنا في حياته ومستقرا.

وعليك أخي باتباع الخطوات التالية، لعل الله تعالى أن يذهب حزنك ويقضي عنك دينك:

- التقوى والعمل والصالح: فهما يشكلان وقاية للإنسان من الحزن والاكئاب والضييق، قال تعالى: (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ). سورة النحل: ٩٧.

- الدعاء والتسبيح والصلاة، فالنبي صلى الله عليه وسلم كان يدعو ويقول: "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من العجز والكسل وأعوذ بك من الجبن والبخل وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال". السنن الكبرى للنسائي: ٧٥٧٢.

- ينبغي على الإنسان أن ينظر إلى من هو أسوأ منه حالاً، فيقول: الحمد لله أنا بخير.

- اعلم يا أخي أن باب الأمل مفتوح، وهذا يبعد عنك الضيق والهم والحزن، وتذكر قول الله تعالى: (فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا). سورة الشرح: ٦،٥.

وقد جاء عن عمر بن الخطاب وعلي ابن أبي طالب رضي الله عنهما: "لن يبلغ عسر يسرين". المستدرک على الصحيحين: ٣٨٧٨.

فسيجعل الله بعد عسر يسراً، وكلما اشتدت عليك الأمور فاعلم أن الفرج قد اقترب، وإن زوال هذه المشكلة إن شاء الله تعالى آت، ولولا كرب الشدة ما رجيت ساعات الراحة.

ثم ينبغي عليك أيها الفاضل أن تعلم أنه لا يجوز شرعاً أخذ الدين بفائدة، فهذا ربا، وأخشى أن يكون ما تعاني منه بسبب هذه المخالفة، فبادر أخي بالتوبة لله؛ لعل الله أن يرفع عنك ما أهمك وأغمك. وبالله التوفيق.

لا أستطيع قضاء الصوم

دكتور: لا أستطيع أن أقضي ما فاتني من رمضان، وعندما حاولت هذه السنة، وبنية خالصة لله قضيت فقط يومين، ولكني لم أستطع اتمام القضاء، حيث شعرت بالتعب الشديد وفراغ في معدتي إلى درجة أنني كنت أضع يدي على بطني وأنحني للأمام، وأشعر بالعطش وبالتهب الجسدي الفظيع، حتى بعض الصلوات كنت أجلس فيها.. أشعر أنني مقصرة في حق الله ولا أدري ما العمل. هل هذه وسوسة من الشيطان؟ أفيدوني رحمكم الله.

الجواب:

الأخت الفاضلة حفظك الله، اعلمي أن الشيطان له مداخل كثيرة، ومن بينها التسويف والتأجيل وطول الأمل، فيعيش الإنسان ثم يموت ولم يبدأ حياته الحقيقية.. واعلمي أن الهدف الذي يريده الشيطان منك هو أن يمنعك من الخير، ويمنعك من العمل، يقول ابن الجوزي في تلييس إبليس: وكم من عازم على الجد سوّفه - أي جعله الشيطان يقول: سوف- وكم من ساع إلى فضيلة ثبطه. فيأتي الشيطان ويقول للإنسان بأنك كامل وأنت أفضل من غيرك، أنت تصلي وغيرك لا يصلون، أنت تصوم وغيرك لا يصومون، فيجعلك تنظرين إلى من هو دونك في الأعمال الصالحة، وما ذلك إلا ليثبطك عن العمل، ويقول لك استريحي قليلاً فأنت مشغولة، أنت مريضة. فيجب أن ننظر إلى الذين هم أكثر منا عبادة ونفعل مثلهم، وننافسهم في الخيرات.

وأنصحك أيتها الفاضلة بأن تراجع الطبيب في هذا الموضوع، فإذا كان عندك مرض يمنعك من الصيام، فليس عليك بأس، وإن لم تكوني كذلك فهذه وسوسة ومدخل من مداخل الشيطان، والعلاج في ذلك ما يلي:

- التوبة والإنابة والرجوع إلى الله تعالى.

- لا بد من الإيمان بالله تعالى والتوكل عليه والاستعانة به، فالشيطان ليس له سلطان على الذين آمنوا وعلى ربهم يتوكلون.

- ذكر الله تعالى والاستعاذة من الشيطان الرجيم في كل وقت وحين: (وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ). سورة الأعراف: ٢٠٠.

- الاستسلام الكامل لله تعالى والخضوع له، والرضى بما شرع من أحكام ومنها الصيام، واحتساب الأجر؛ فذلك يهون مشقة العبادة.
- الاستمتاع بعبادة الله، والشعور بالراحة عند أدائها كما كان يستمتع الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم، يتضح ذلك من قوله عند القيام للصلاة: "أرحنا بها يا بلال".
- اتحاف الخيرة المهرة بزوائد المسانيد العشرة: ١٠٢٨.
- الشعور عند أداء العبادة بفرحة لقاء الحبيب، ولذة الوقوف بين يديه، وهو الله تعالى، وأن قيامنا بأداء العبادات تشریف لنا لا تكليف. وبالله التوفيق.

الخوف من الموت

أشعر في بعض الأحيان بضيق في النفس وأني سوف أموت، وأفكر فيمن سيهتم بأطفالي بعد أن أموت؟ وعندما أذهب إلى المستشفى يقولون لي أنت بصحة جيدة.. أرجوكم أفيدوني وجزاكم الله ألف خير.

الجواب:

الأخت الفاضلة حفظك الله ورعاك، قد يخاف الإنسان على مستقبله، ويخشى احتمالات الفشل، ويشعر بعدم الاستقرار، ويفقد الرؤية الواضحة، ويحس بغموض يكتنف طريقه. كما وقد يخاف من الموت وكأنه شبح يتربص به، ويخاف من الفقر المتوقع، كما يخاف من الواقع أو من فوات الرزق أو ذهاب الصحة.

اعلمي أيها الفاضلة: أن القلق والحزن من صور العاطفة والمشاعر الإنسانية الفطرية، وهو ينتاب كل البشر عندما تقابلهم متاعب هذه الدنيا ولا أحد يستثنى من ذلك، يقول عكرمة رحمه الله تعالى: "ليس أحد إلا وهو يفرح ويحزن ولكن اجعلوا الفرح شكرا والحزن صبراً". واعلمي أختي أن رحمة الله بعباده واسعة، وهذه بعض الوصايا وأتمنى لك الشفاء بإذن الله تعالى:

- قوّي علاقتك بالله تعالى.

- اصبري على ما أصابك واعلمي أن كل شيء بقضاء الله وقدره.

- لا تحزني ولا تجزعي ما دامت علاقتك بربك قوية؛ فإن من كان معه الله فاز وسعد في الدنيا والآخرة.

- اسألي الله الثبات على هذا الدين.

- أكثرني من الدعاء واللجوء والتضرع إلى الله أن يحفظك من كل سوء.

- عليك أن تطمئني بأنه لا يكون شيء في هذا الكون إلا بقدر الله، وأن الله لا يقدر على عبده إلا ما كان خيراً له؛ لأنه الرحمن الرحيم.

- اعلمي أن باب الفرج مفتوح؛ وهذا يبعد عنك الضيق والحزن، وتذكرني قول الله تعالى: (فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا). سورة الشرح: ٦،٥.

- اعلمي أن أطفالك لهم رب يحفظهم ويحميهم ويرزقهم، فاطلبي من الله العون في تربيتهم ولا تفكري في غير ذلك.

وفقك الله لكل خير. وبالله التوفيق.

طلب العلم

دكتور: أريد أن أطلب العلم ولكن ماهي الكتب المناسبة للبداية، وأريد برنامجاً لذلك؟ جزاكم الله خيراً.

الجواب:

أيها الفاضل حفظك الله، العلم نعمة يمن الله بها على عباده، وقد وضح القرآن الكريم نعمة العلم وفضل العلماء، فقال تعالى: (إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ). سورة فاطر: ٢٨. وينبغي لمن أراد طلب العلم أن يتحلى بالأداب العالية والأخلاق النبيلة والصفات المحمودة، بما في ذلك الدعاء والرجاء بأن يوفقه الله لزيادة العلم كالدعاء بقول الله تعالى: (وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا). سورة طه: ١١٤.

وأن يحاول أن يبتعد عن المرء والجدال واتباع الهوى عند بيان الحق ووضوح الدليل. وهناك أمور تساعدك على طلب العلم وتجعل منك إنساناً مثقفاً بإذن الله تعالى، منها:

- إخلاص النية لله تعالى.
- اللجوء إلى الله تعالى والإلحاح في الدعاء حتى يعينك على ذلك.
- ابدأ بقراءة المنهاج الرباني " القرآن الكريم " ثم اقرأ في السنة النبوية المطهرة وعليك باللغة العربية فهي مفتاح الوحيين.
- حاول أن تجعل لك برنامجاً فردياً توزعه على أيام الأسبوع، ويكون يومياً حيث يحتوي على التلاوة والسنة واللغة العربية والدعوة الإسلامية والعقيدة والسيرة النبوية والفقہ الإسلامي والتاريخ وحياة الصحابة والعلوم المساعدة الأخرى.
- استمع إلى الأشرطة الإسلامية الهادفة.
- طالع الكتب والمجلات النافعة.
- وأنصحك أيها الفاضل بكتاب " لؤلؤة الإيمان " للدكتور عدنان النحوي، فهذا كتاب يعلمك كيف تطلب العلم، ويضع لك برنامجاً قيماً، وهو من الحجم الصغير تجده في المكتبات.

وفقك الله لكل خير وزودك التقوى والعلم النافع. وبالله التوفيق.

النفس الأمارة

أنا شاب، رزقني الله وله الحمد والمنة ووظيفة جيدة في أحد البنوك، ولكن نفسي الأمارة بالسوء جعلتني أمد يدي على أموال غيري بغير وجه حق، وقد تم اكتشاف هذا التلاعب، وأنا مع نفسي أعلم تماماً أن كل شيء فعلته خطأ، لذلك على الفور اعترفت بالذنب، وتمت محاكمتي بالسجن مع دفع المبلغ، وتكفلت الأسرة بدفع المبلغ وأكملت أنا السجن. وقررت أن أعتصم بالله وأتوب، ولكن المجتمع لا يرحم. إضافة الى ذلك هناك الكثير من الأخطاء التي تتعلق بالأخلاق.. سؤالي عن كيفية التغلب على النفس الأمارة بالسوء، وكيفية التوبة؟ وجزاكم الله خيراً.

الجواب:

أيها الفاضل: لا تحزن، فإن الله غافر الذنب وقابل التوب، واقراً إن شئت قوله تعالى: (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعاً إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ). سورة الزمر: ٥٣.

فهذه الآيات تشرح صدرك وتزيل همك وغمك، وتجلب سعادتك، فلا تقنط ولا تيأس من المغفرة، ففي الصحيح عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: "إن الله يبسط يده بالليل ليتوب مسيء النهار ويبسط يده بالنهار ليتوب مسيء الليل حتى تطلع الشمس من مغربها". صحيح مسلم: ٤٩٥٩.

ولا تحزن من أذية الآخرين لك، واعف عمن أساء إليك، واعلم أن هناك فرجاً بعد الشدة، ويسراً بعد العسر، وان هناك أملاً مشرقاً، ومستقبلاً زاهراً، وأن لضيقك فرجا. واطمئن فإن العواقب حسنة، والنتائج مريحة بإذن الله تعالى إذا أنت صدقت في توبتك ورجوعك إلى الله تعالى، فسيجعل الله لك بعد الفقر غنى، وبعد الظمأ رياً، وبعد الفراق اجتماعاً، وبعد الهجر وصلاً، وبعد الانقطاع اتصالاً، وبعد السهاد نوماً هادئاً، وحاول أيها الفاضل أن تتبع الخطوات التالية:

- اصدق نيتك في التوبة لله عز وجل.

- أقلع عن الذنب وعاهد الله على ألا ترجع إليه مرة أخرى.
- أكثر من الصلاة والدعاء واللجوء إلى غافر الذنب وقابل التوب.
- ابتعد عن الصحبة السيئة، وخالط الرفقة الصالحة التي تذكرك بالحق وتعينك عليه وتكرهك في الشر وتتفرك منه.
- اترك باب الأمل والرجاء دائماً مفتوحاً، بأن الله سيبدل سيئاتك حسنات إذا أنت صدقت النية مع ربك وفقك الله لكل خير.

كيف تستفيد الأمة من الصيام في تحقيق النهضة؟

دكتور: ما دمنا في شهر رمضان المعظم، نريد أن نعرف كيف يمكن للأمة أن تستفيد من الصوم في مسيرة البناء المادي والأخلاقي، أو بالأحرى كيف يعمل الصوم على إعداد الفرد ويغير من سلوكياته ويربيه على المشاركة في البناء الحضاري.. أرجو منكم الإفادة وجزاكم الله خيرا.

الجواب:

اعلم أخي الفاضل حفظك الله تعالى أن الصوم مدرسة، يتم فيها إعداد الفرد والأمة معا، هذه الأمة التي جعلها الله تعالى خير أمة أخرجت للناس تأمر بالمعروف وتنهى عن المنكر وتؤمن بالله، كما جعلها أمة وسطا شاهدة على غيرها من الأمم. ومن هنا فالصوم يهدف إلى تربية الإنسان في هذه الأمة على الاستعلاء على شهوات الجسد؛ ليتحمل مشقات الطريق في رحلة سيره في هذه الحياة المحفوفة بالعقبات والأشواك.

كما أن الصوم يدرّب الأمة على أخلاق المجاهدة الذاتية، فلا يمكن أن نقود الركب ونبني النهضة ونحقق الرقي إذا كانت البنية النفسية للأمة هشّة سهلة الانكسار ضعيفة الأسس متزعزعة الأركان. فجاء الصوم لينشئ نفوسا قوية، ويدربها وينميها ويصقلها، فإذا وجد فيها ما هو سيئ وغير صالح خلصها منه، وإذا وجد ما هو حسن عززه وطوره ووسع نطاقه. وإن الناظر للدور الذي يلعبه الصيام في تحصين الأمة عقديا وخلقيا وتربويا واجتماعيا، وحمايتها وحفظها من أنواع المفسد وتأثيرات المناهج الجاهلية، حيث يعمل على تهذيب الشهوات وكبح جماح الغرائز، من أجل توجيه الطاقات نحو مجالات الخير وميادين الصلاح؛ ليدرك حكمة الصيام وعظمة أهدافه ونبلها.

والصوم يربي الأمة على طاعة الله؛ كي تنال رضا الله تبارك وتعالى في الدنيا وتفوز بالجنة في الآخرة. كما أنه يعمل على إعداد الأمة من جميع الجوانب، وتوجيهها نحو السير في الطريق الصحيح لتحقيق الحضارة المنشودة. وصدق صلى الله عليه وسلم: "عليك بالصوم فإنه لا مثل له". سنن النسائي الصغير: ٢٢٠٠.

الاستمتاع بذكر الله تعالى

يقال ان شهر رمضان نكثر فيه من قراءة القرآن وذكر الله تعالى، أريد أن يحيي قلبي بذكر الله تعالى، وأريد أن أحس بحلاوة القرآن والذكر، فكيف يكون ذلك؟ أفيدوني جزاكم الله خيراً.

الجواب:

أيها الفاضل، جزاك الله خيراً على هذا السؤال. بالفعل شهر رمضان شهر الذكر والقرآن، ففيه تحيا القلوب، وتصح الأبدان، وتطمئن النفوس، وتتهذب الأخلاق، وتسمو الأرواح إلى عالم الطهر والصفاء. وأفضل الذكر أيها الفاضل ما تواطأ عليه القلب واللسان، فذكر القلب يثمر المعرفة، وينعش المحبة، ويبهج الحياة، ويبعث على المخافة، ويدعو إلى المراقبة، أما ذكر اللسان وحده فلا ينتج شيئاً من هذه الآثار، وإن أثمر شيئاً منها فثمرته ضعيفة. واعلم حفظك الله تعالى أن قصور الجنة تبنى بالذكر أخذوا في البناء، قال صلى الله عليه وسلم: "لقيت ليلة الملائكة عن البناء، فإذا أخذ في الذكر أخذوا في البناء، قال صلى الله عليه وسلم: "لقيت ليلة أسري بي إبراهيم الخليل عليه السلام، فقال: يا محمد أقرئ أمتك مني السلام، وأخبرهم أن الجنة طيبة التربة، عذبة الماء، وأنها قيعان، وأن غراسها سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله والله أكبر". جامع الترمذي: ٣٤٠٩.

واعلم أخي أن العبد إذا ذكر ربه شعر أنه قريب منه، وأحس أنه أقرب إليه من والده وولده والناس أجمعين، وهنا يتلذذ العبد بمناجاة ربه وبذكره وحب الخلوة به، وهذا ما بينه الله تبارك وتعالى على لسان موسى عليه السلام، حينما قال: (وعجلت إليك ربي لترضى). سورة طه: ٨٤.

فعليك أيها الفاضل بكثرة الذكر، وأفضل الذكر في هذا الشهر قراءة القرآن. وبالله التوفيق.

كيف أتخلص من التدخين؟

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، أنا شخص مدمن على التدخين، وأريد أن أتخلص من هذه العادة السيئة، فهل من نصيحة أو طريقة لكي أترك التدخين، خاصة ونحن في شهر الصيام وجزاكم الله خيرا.

الجواب:

أخي الفاضل حفظك الله تعالى، إن المدخن يمضي حياته وعضلات جسده وشرابينه تجاهد على الدوام لاكتساب حاجة الجسد من الأكسجين، إلى جانب تلوث رئتيه، وفساد مذاقه، وكراهة رائحته، واصفرار أسنانه، وتبذير ماله، والمخاطرة بصحته، وغير ذلك من مفساد. ثم ماذا يجني المدخن من فوائد؟

إن جميع المدخنين يرثون لحالهم في داخل أنفسهم، ويمضون حياتهم حاملين تلك السحب الداكنة لإدمانهم التدخين في عقلهم الباطن.

وشهر رمضان أخي الفاضل فرصة عظيمة للإقلاع عن التدخين، إذ أنه يساعد على ترك عادة التدخين لفترة لا تقل عن اثنتي عشرة ساعة في اليوم، وهذا أكبر دليل على أنك تستطيع أن تترك هذه العادة السيئة، وأن بإمكانك أن تعتق نفسك من أسرها، وأن بمقدورك أن تسهم في وقاية نفسك من كثير من الأمراض الفتاكة التي تنتج من جراء التدخين. وعليك أخي أن تعقد النية على ترك هذه الآفة، وأن تستشعر أن ما تقوم به عبادة ترجو بها وجه الله، وأن تعلم أن من ترك شيئا لله عوضه الله خيرا منه.

تخلص أخي من كل الأدوات المتعلقة بالتدخين، واعمل على تغيير بيئتك، وذلك من خلال استبدال مجالسة المدخنين بغير المدخنين، وأكثر من شرب السوائل، خاصة الماء والعصير، فإن ذلك يعمل على إخراج النيكوتين من الجسم، وحاول أن تقف مع نفسك وقفة محاسبة، فبهذا ستتغير حياتك وتعيش في سعادة وهناء بإذن الله تعالى. وبالله التوفيق.

اختيار الصاحب

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، تعبت من التفكير في اختيار الصحبة، أريد أن تكون لي صحبة صالحة تعينني على الخير وتساعدني في حياتي. فهل للصاحب أهمية في التأثير على صاحبه؟ دلوني جزاكم الله خيرا.

الجواب:

أخي الفاضل حفظك الله ورعاك: اعلم أن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه، ولا يمكن أن يعيش بمفرده معزولا عن واقعه ومجتمعه، فالصحبة والرفقة مطلب نفسي لا يستغني عنه إنسان، قال تعالى: (يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ). سورة الحجرات: ١٣.

ويحسن بنا اختيار الصداقة الطيبة الكريمة؛ وذلك لما للصديق والصاحب من تأثير واضح في شخصية المرء وأخلاقه، والمسلم أشد حاجة من غيره إلى الصحبة الصالحة التي تعينه على الطاعة، وتبغضه في المعصية، وتعرفه عيوبه وتقومه؛ ذلك أنه مأمور باختيار الصاحب الصالح، وهو مسؤول عن سوء اختياره لرفيقه وصاحبه. يقول النبي صلى الله عليه وسلم: " المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل ". مسند أحمد: ٨٢١٦.

فيحتاج الواحد منا إلى مصاحبة المؤمن الصادق التقى الذي يقتدى به؛ حتى يزيده صلاحا. وأما إن كان الصاحب سيئا فاسقا، فإنه يجره إلى أماكن السوء والانحراف والهلكة.

واعلم أخي أن من أهم الوسائل التي تعين العبد على استمراره في جهاد نفسه مصاحبة الصالحين، والارتباط بهم؛ فهم محاضن تربوية يجد المرء فيها من يتعمده بالتربية والتكوين، فلا بد أخي من البحث عن الصحبة الصالحة، فقد روى أبو موسى الأشعري رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ، وَالسَّوِّءِ، كَمَثَلِ الْمَسْكِ، وَنَافِخِ الْكَبِيرِ، فَحَامِلُ الْمَسْكِ إِمَّا أَنْ يُجِدِيكَ، وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً، وَنَافِخِ الْكَبِيرِ إِمَّا أَنْ يُحْرِقَ ثِيَابَكَ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ رِيحًا خَبِيثَةً ". صحيح البخاري: ٥١٣٤.

وقد قالت العرب:

صاحب أختة تحظى بصحبته فالطبع مكتسب من كل مصحوب
كالريح أخذة مما تمر به نتنا من النتن أو طيبا من الطيب

هل من علاقة بين الصيام وتنمية الفكر؟

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، لقد قرأت وسمعت أن الصيام ينمي الفكر فهل هذا صحيح؟ وكيف يكون ذلك؟ وما علاقة الصيام بالتفكير والعقل؟ أرجو توضيح ذلك. وجزاكم الله خيرا.

الجواب:

الأخت الفاضلة حفظها الله تعالى، لقد خلق الله تعالى العقول، وكمل هداها بالوحي، وأمر أربابها بالنظر في مخلوقاته، والتفكير والاعتبار بما أودعه فيها من عجائب قدرته وعظيم صنعته، فقال سبحانه وتعالى: (قُلْ انظُرُوا مَاذَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا تُغْنِي الْآيَاتُ وَالنُّذُرُ عَنْ قَوْمٍ لَّا يُؤْمِنُونَ). سورة يونس: ١٠١.

والعلم اليوم يوصي باستعمال الصيام كعقار معنوي من أجل زيادة التفكير والتركيز الذهني والتعمق الفكري الذي يستوجب حضور الصفاء العقلي والهدوء العصبي.

فالصيام حفظك الله تعالى يبعث في النفس البشرية المشاعر والأحاسيس المنعشة التي تعطي الفكر طاقة ذهنية عالية، وقدرة على السيطرة والتحكم في ممارسة التركيز الذهني العميق، وقوة الذاكرة وحصر الفكر الواسع الأطراف في نقاط ومراكز جوهرية ثابتة.

والصيام الحقيقي أيتها الفاضلة رياضة روحية تؤدي إلى تنشيط الفكر، وتقويم السلوك، وتهذيب النفس؛ لتصل بالعبد إلى رضا الرب سبحانه وتعالى، كما أنه رياضة بدنية تصل بالعبد إلى ذروة الكمال الجسماني والعقلي. وبالله التوفيق.

شدة الغضب

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، أنا شديد الغضب، وأكون عصبيا لأنفه الأسباب.. أرجو منكم نصيحة وتوجيها لأتخلص من هذه العصبية. بارك الله فيكم.

الجواب:

أخي الفاضل حفظك الله تعالى، اعلم أن الحلم خلق نفسي جليل، يكسب الروح جمالا، والمشاعر رونقا وبهاء، والحلم في حقيقته هو ملكة أصيلة في النفس، تتحرك في أوقات الأزمت، وحالات الاضطراب، فتوطن النفس والعقل معا على تحمل تحديات تلك الأزمت والاضطرابات. والذي يستولي على طاقاته النفسية، ويتحكم في تسييرها هو المنتصر الحقيقي، أما الذي ينهزم أمام شهوات نفسه، وينخدع لأهوائها، فهو المنهزم، وإن خيل إليه أنه خلاف ذلك.

فالمالك لنفسه أخي الفاضل قادر على توجيهها نحو المطالب السامية والأهداف النبيلة، وهذا عكس الآخر الذي استحال عبدا ذليلا لأوامر نفسه، وإن كان ذا جاه ومال، فعن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ ". صحيح البخاري: ٥٦٧٦. فلا يليق بالمسلم التقى العاقل أن يطلب الشر والضياع، ويؤثر السفاهة والحماقة على الحلم والرشاد.

واعلم أيها الفاضل، أنك إذا تمسكت بصفة الحلم فإنك تكون قريبا من الله تعالى دائما، وبذلك تجد نفسك طيبة مطمئنة، فعن أمنا عائشة رضي الله عنها، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "، إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الرَّفْقَ فِي الْأَمْرِ كُلِّهِ ". صحيح البخاري: ٥٩٤٣. وباللله التوفيق.

صلة الرحم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، الدكتور الفاضل، أريد أن أصل رحي وقرباتي، فهل من توجيهات تقدمونها لي حتى أعرف كيف أزورهم وأحافظ على هذه الصلة.

الجواب:

أخي الفاضل بارك الله فيك، اعلم أن صلة الرحم تكون بأمور كثيرة منها زيارتهم، وتفقد أحوالهم، والسؤال عنهم، والإهداء إليهم، وإنزالهم منازلهم، والتلطف معهم، والتصدق على فقيرهم، وتوقير كبيرهم، والرحمة بصغيرهم، ومشاركتهم في أفراحهم، ومواساتهم في أتراحهم، والدعاء لهم، وسلامة الصدر نحوهم، وإصلاح ذات البين إذا فسدت بينهم، والحرص على توطيد العلاقة معهم.

ونحن معشر المسلمين خاصة، لا بد لكل واحد منا أن يراجع حساباته مع أقاربه وأرحامه، ويعمل على التواصل معهم ونبذ القطيعة؛ فصلة الرحم عندنا من محاسن الدين، فإنها تجعل منا جماعة واحدة مترابطة متألفة مترامنة، كما أنها تثمر صلة الله للواصل، وهذا ما أكده النبي صلى الله عليه وسلم بقوله: " خَلَقَ اللَّهُ الْخَلْقَ فَلَمَّا فَرَّغَ مِنْهُ قَامَتِ الرَّحْمُ، فَقَالَ: مَهْ، قَالَتْ: هَذَا مَقَامُ الْعَائِذِ بِكَ مِنَ الْقَطِيْعَةِ، فَقَالَ: أَلَا تَرْضَيْنَ أَنْ أَصِلَ مَنْ وَصَلَكَ وَأَقْطَعَ مَنْ قَطَعَكَ؟، قَالَتْ: بَلَى يَا رَبُّ، قَالَ: فَذَلِكَ لَكَ ". صحيح البخاري: ٦٩٧١.

فاحرص أخي حفظك الله تعالى على صلة رحمتك وأقاربك والإحسان إليهم حتى تنال رضى الله والجنة. وبالله التوفيق.

استثمار رمضان

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، أريد نصيحة منكم لكيفية أكثر من عمل الخير، وأحافظ عليه خاصة في شهر رمضان المبارك.. وفقكم الله لكل خير.

الجواب:

أختي الفاضلة حفظك الله ورعاك، إن شهر رمضان أفضل وأعظم مدرسة يتعلم فيها الإنسان، فيكثر فيه من العمل الصالح، خاصة قراءة القرآن وذكر الله تعالى، ومن هنا يتغذى القلب، ويتغلب على ما قد تسرب إليه من أمراض الشهوات والشبهات. وشهر رمضان أختي الفاضلة، هو فرصة للتزود بالطاعات، وكلما ازداد العبد من اغتنام الأوقات للتزود بالأعمال الصالحة، ازداد الإيمان في قلبه وترسخ فيه حب الله ورسوله، فيمتلئ القلب بالإيمان، وحينئذ يتحقق للنفس الاطمئنان والراحة والسعادة.

واعلمي أختي الفاضلة أن إطعام المسكين، وملاطفة اليتيم، وخفض الجناح والتواضع والإحسان للآخرين، وتقديم يد العون والمساعدة للمحتاجين، يوقظ النفس من غفلتها، ويطردها عنها الأنانية والبخل والشح، ولهذا وصف النبي صلى الله عليه وسلم العلاج لمن جاءه يشكو قسوة قلبه، فقال له: " إِنْ أَرَدْتَ أَنْ يَلِينَ قَلْبُكَ، فَاطْعِمِ الْمَسْكِينَ، وَامْسَحْ رَأْسَ الْيَتِيمِ ". أمالي ابن بشران: ٧.

واعلمي أن التقرب إلى الله تعالى بأنواع العبادات والطاعات، والتضرع إليه بأخلص الدعوات، يعينك على مواجهة الشهوات، ويطرده عنك الشبهات، وهو سلاحك في الدنيا وزادك في الآخرة. وبالله التوفيق.

ولدي عنيد وعصبي ولا يحترم الآخرين!

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، دكتور، أنا أم لثلاثة أطفال، أكبرهم ولد في الرابعة عشرة، ورغم تعاملي معه بمنتهى الرفق والحنان، إلا أنه عنيد جداً، وأصبح لا يحترم أحداً، ويتعصب لأتفه الأسباب، وأصبح لا يواظب على الصلاة.. أرجوكم دلوني على الحل، ولكم جزيل الشكر والتقدير.

الجواب:

عليكم السلام ورحمة الله وبركاته، أختي الفاضلة حفظك الله ورعاك، أشكرك على اهتمامك بتربية أولادك وصبرك وجلدك عليهم، لكن ينبغي أن تعري أن ابنك يمر بمرحلة المراهقة، وهذه المرحلة تحتاج إلى مهارات وفن للتعامل معها، فاتبعي الخطوات التالية:

- تجنبي أساليب القسوة في التربية.

- لا تعرضي ولدك لمواقف إحباطية تخلق لديه ردود فعل متمثلة في العناد والتمرد.

- جربي معه الكلمة الطيبة مع الابتسامة الحقيقية الصادرة من القلب.

- صاحبي ولدك، واسمعي منه كل شيء، ولا تقاطعيه في الكلام، وإذا كان فيه خطأ

فحاولي أن تصوبي له بالتلميذ هي أحسن دون استعمال الغضب ورفع الصوت.

- رغبه في الصلاة بالحكمة وليس بالقوة، فإذا حان وقت الصلاة صلي أمامه؛ حتى يتعلم منك المحافظة على الصلاة في وقتها.

- لبي رغباته في شراء الأغراض التي يحتاجها دون أن يكون فيها تكلفة أو حرمة شرعية.

- عليك بكثرة الدعاء والتضرع بين يدي الله تعالى بأن يصلحه وإخوته وأن ينبتهم نباتاً حسناً.

وبهذا تستطيعين كسب قلب ولدك، وتغيير صفاته السلبية بإذن الله تعالى. وبالله التوفيق.

عدم الثقة بالنفس

أعاني من انعدام الثقة بالنفس، ومشاكل التواصل مع الناس، وإحساسي بأنني غير مرغوبة.. ماذا أفعل؟ أريد حلاً.

الجواب:

الأخت الفاضلة حفظك الله ورعاك، عيشي واقعك بكل ما فيه، وحاولي أن تدفعي المشاكل بعيداً عنك، وركزي طاقتك واهتمامك على ما يرجع عليك بالفائدة، ولا تشغلي ذهنك في شيء لا يعود عليك بالفائدة، فأحياناً كثرة التفكير في شيء ما يتعبك ويجعلك تتصورين أموراً خارجة عن نطاق الواقع، فتتبعي نفسك بكثرة التفكير، وأحياناً يكون تفكيرك سلبياً، فاتركي عنك هذا التفكير، وفكري بإيجابية، وجنبي نفسك مخاطر القلق، ولتكن لديك نفساً هادئة، وروضي نفسي على التصدي للمشاكل، وابعثي الحيوية في حياتك. ولكي تعيدي ثقتك بنفسك عليك بما يلي:

- توقعي الأفضل دائماً، وعندما تواجهك عوائق في الطريق لا تجعلي الإحباط واليأس يتملكك، وإنما حاولي أن تتجاوزي ذلك بسرعة، وكوني متفائلة وإيجابية.
- اجعلي الحيوية والعزيمة شعاراً بين عينيك، واعشقي العمل، واستمتعي به مهما كان شاقاً، واتسمي بالحماس والدافعية والميل إلى التغيير والتطوير، وتميزي بوضوح الهدف والعزم.
- اجعلي نفسك شخصية متعاونة مع الآخرين، واشعري نفسك بالسعادة إذا اشتركت في عمل جماعي.
- فكري في تطوير ذاتك دائماً إلى الأحسن، وابعثي عن الشيء الذي ينفعك.
- تعلمي الصراحة في كل شيء، وكوني واضحة، ولا تميلي إلى استخدام الإيماءات.
- ليكن باب الأمل دائماً مفتوحاً، ولا تيأسي ولا تقنطي، فأنت صاحبة مواهب وطاقات تستطيعين أن تسخريها لخدمة أمتك ووطنك، وحاولي أن ترفهي على نفسك إذا أحسست بالقلق، وزوري صديقاتك، واشغلي أوقات فراغك بالمطالعة الهادفة النافعة، ولا تتركي الفراغ يتغلب عليك وينسيك هدفك في هذه الحياة.
- اطمئني فأنت بخير والحمد لله، فقط تحتاجين إلى إعادة ثقتك بنفسك، وبهذه الخطوات تستطيعين بإذن الله تعالى ذلك. وبالله التوفيق.

أعاني الانطوائية والخجل

بصراحة لدى مشكلة كبيرة منذ الصغر ولولا خويف من الله وإيماني لكنت انتحرت، مشكلتي هي الانطواء، ومع أنني أرغب في تكوين علاقات مع زملائي والتحدث معهم، لكنني لا أستطيع ذلك، وأشعر دائماً بالخجل أمام الآخرين.. أرجو مساعدتي.

الجواب:

إن من أهم صفات الشخصية المتكاملة أخي الفاضل الاستقامة والنزاهة، وهذا يعني أن نهتم بالقيم والمبادئ قبل أي شيء آخر، وأن نحترم أنفسنا ونحترم الآخرين، وأن تكون لنا القدرة على إيجاد التوازن بين الشجاعة واحترام الآخرين. فحاول أن تجعل شخصيتك قوية، وتثق بنفسك دون المبالغة في ثقتها، بل أعطها تقديرها ولا تنقص من شأنها. ولكي تعرف كيف تقدر ذاتك هناك صفات ينبغي أن تتصف بها، من أهمها:

- أن تكون شخصاً مسيطراً على انفعالاتك.
 - أن تكون متوازناً في حياتك لا إفراط ولا تفريط.
 - تعشق العمل وتستمتع به، وتتسم بالحماس والدافعية والميل إلى التغيير والتطوير.
 - صريح وواضح ولا تميل إلى استخدام الإشارات عند الحديث مع الآخرين.
 - عندما تواجه المصاعب تتجاوز ذلك بسرعة فتكون إيجابياً ومتفائلاً.
 - تعتمد على ذاتك وتتمتع بالقدرة على التصرف باستقلالية دون الرجوع إلى الآخرين في كل شيء.
 - اجتماعي ومتعاون، وتشعر بالسعادة إذا اشتركت في عمل جماعي.
 - تقدر مهاراتك وقدراتك ولا تستهين بها.
 - لديك قوة الإرادة في مواجهة المشاكل، والاندماج مع الآخرين، والابتعاد عن الانطوائية والعزلة.
- هذه بعض المهارات لتنمية الذات والتغلب على الانطوائية والخجل، فحاول أن تتصف بها، وبإذن الله تعالى ستكون لك شخصية متوازنة. وبالله التوفيق.

التخلص من الخجل

مشكلتي تتلخص في كوني لا أستطيع أن أجيب الأستاذ على ما يطرحه عليّ من أسئلة حتى ولو كنت أعرف الجواب، كما أنني لا أشارك في الصف أبداً.. من فضلك دكتور ساعدني لأنني مقبلة على الحياة الجامعية وسأضطر لإجراء امتحانات شفهية ومقابلات بآرك الله فيكم.

الجواب:

آيتها الفاضلة حفظك الله ورعاك، هذه المشكلة التي تعاني منها وهي الخجل، مصدرها الأساسي هو عدم تقديرك لذاتك، وإذا أردت أن يكون لديك تقدير عال لذاتك فلا بد لك من المهارات التالية:

- أن تكوني هادئة، مسيطرة على انفعالاتك ومشاعرك عندما تواجهك الصعوبات والمخاطر والتحديات.

- أن تكوني متوازنة في حياتك، لا تغلبي جانباً على جانب آخر.

- أن تهتمي بالتمارين الرياضية، وتعني بصحتك.

- أن تكون لديك حيوية وعزم، وتعشقي العمل مهما كان شاقاً، وتسمي بالحماسة والدافعية والميل إلى التغيير والتطوير.

- أن تكوني صريحة في كلامك وواضحة، لا تميلي إلى استخدام الإشارات عند الحديث مع الآخرين.

- متفائلة وتتوقع دائماً الأفضل مع الآخرين، وعندما تواجهين أية مشكلة لا تتركي الإحباط واليأس يتغلب عليك، وإنما حاولي أن تتجاوزي ذلك بسرعة.

- تعتمدين على ذاتك، ولديك استقلالية في اتخاذ القرارات، وذلك بعد الدراسة المتأنية والنظر في تبعات تلك القرارات، وبعد الاستشارة والاستخارة.

- اشتركي في العمل الجماعي، وليكن شعارك الحب والتعاون، وابتعدي عن حسد الآخرين، وأحبي الخير لغيرك كما تحبينه لنفسك.

- حاولي أن تطوري من ذاتك ولا تبقي على نفس النمط أو نفس التفكير، بل اسعي دائماً نحو التطوير والنماء.

- ابتعدي عن السلبية في التفكير، وتحلي بالإيجابية.

- قدري ذاتك، واستغلي قدراتك ومهاراتك في التغلب على الخجل.

- يجب أن تكون لديك قوة وتصميم على مواجهة المشاكل ومواجهة الآخرين، والاحتكاك معهم من خلال الدراسة أو المنزل أو العمل، وهذا سيزيدك ثقةً بنفسك وتتغلبين على الخجل تدريجياً بإذن الله تعالى والله الموفق.

تنمية الإبداع عند الأطفال

لي ولدان ٨ و ١٠ سنوات وهما من ضعاف السمع ويلبسان سماعات ومتأخران في الكلام، أرغب في أن أجعل منهما طفلين متميزين ذكيين مبدعين طموحين؟ ولكم جزيل الشكر والتقدير.

الجواب:

اعلمي حفظك الله تعالى أن قيامك على طفليك بالتربية والتعليم من أفضل الجهاد في الحياة، فاحتسبي الأجر، وابشري بالنجاح في مهمتك، ثم اعلمي أن من أهم الطرق المستخدمة لتدريب الأشخاص المعوقين سمعياً على مهارات القراءة ما يأتي:

أولاً: الطريقة التحليلية: وتشمل تعليم المعوق سمعياً وتعريفه بالشكل الذي يأخذه كل صوت على الشفتين وتدريبه على تحديد كل صوت. وبهذه الطريقة يتم تعليمه أصوات الحروف منفردة، وبعد أن يتقن نطق كل صوت على حدة تشكل منها كلمات ويتدرب على نطق تلك الكلمات ثم يكوّن منها جملًا.

ثانياً: الطريقة التركيبية: يتم تدريب الفرد على التعرف على أكبر عدد ممكن من الكلمات المنطوقة، ومن ثم تعريفه بالكلمات التي لم يفهمها بالاعتماد على كفاءته اللغوية، يلي ذلك تدريبه على بناء الجملة حتى إذا ما بلغ مرحلة الاستعداد لتصحيح النطق يدرب على الكلمات غير المنطوقة بشكل سليم مع مراعاة:

- تدريبهم على التركيز على الكلمات السهلة في البداية، وأن تكون هذه الكلمات مرتبطة بالواقع وبدائرة تجارب الطفل وخبراته.
- مساعدة الطفل الأصم بالتدريب على ملاحظة الوجه والشفاه بدقة، ثم الربط بين ما يراه من تعبيرات وحركات، ثم تعويده على الفهم المجدد.
- محاولة ربط المهارات اليدوية والتدريب الحسي بالكلمات واستغلال كل الأوقات المناسبة للتدريب على قراءة الشفاه.

ولابد لك أختي الفاضلة أن تدمجي ابنك في المجتمع، ولا تشعريهما بهذا النقص، وتعطيها الفرصة للإبداع ومحاولة تنمية مهارتهما بالقبول والتشجيع وتقديم الهدايا لهما. وبهذه الخطوات إن شاء الله تعالى سيكون لديهما الإنجاز في تعلم مهارات القراءة والكلام واستغلال قدراتهما الخاصة وبالله التوفيق.

أخاف من المستقبل.. أبحث عن وهم!

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، لا أعرف ما الذي أبحث عنه في أوقات كثيرة! أخاف من كل شيء، أريد أن أبكي بكاء شديدا لكن لا أستطيع، وأحيانا أبكي ولكن لا أعرف لماذا؟! أخاف من المستقبل جدا مع أنني أعرف أن كل شيء بقدر الله عز وجل، ولكن لا أعرف أهو ضعف في الإيمان أم ماذا؟ وجزاك الله خيرا.

الجواب:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، اعلم أيها الفاضل حفظك الله تعالى أن القلق هو شعور الإنسان بعدم الراحة تجاه شيء ما يمكن أن يحدث وهو غير مؤكد، أو خطر محقق يخاف منه الإنسان، فيشتت ذهنه، ويضايقه، ويقلق منامه، ويعكر صفوه.. والقلق الشديد الذي يعتبر مرضا هو عدو للنجاح والوصول إلى الهدف المنشود، بخلاف القلق البسيط الذي يجعل الذهن متفتحا ومنتبها لما يدور أمامه.. وهذا الخوف أخي الفاضل هو خوف وهمي تتخيله أنت من شدة التعب، أو القلق، أو مررت عليك حادثة مؤلمة جعلتك تتخيل أن كل شيء يحدث أمامك سيضررك ويتعبك. فإذا جاءك هذا الفزع والقلق فلا تخف، واجعل إيمانك بالله قويا، ولا تفكر في الأمور المجهولة، ولا تشغل بالك بها. وينبغي أن تعلم أن الخوف والقلق لسان من لصوص الطاقة، وهما عائقان في وجه النجاح؛ لأنهما يستهلكان جميع طاقتك وقواك، ويجعلاك تركز تفكيرك على النواحي السلبية التي تكمن في حياتك بدلا من أن تركز في تفوقك، ونجاحك في الحياة. فحاول أن تواجه هذا الخوف بقوة الإيمان، وقوة اليقين والاعتقاد. وإذا كنت تعيش حياة الفزع والخوف فإنك ستظل تعيش أسيرا حبيسا للخوف طوال حياتك، وتقني عمرك في الأوهام. بادر بالانطلاق، وأبعد عنك القلق والخوف، وعش حياتك بعيدا عن التوتر.

أما فيما يخص تعاملك مع الآخرين، فهذا يتطلب منك التخلص من الخجل عن طريق الخطوات التالية:

- يجب أن تكون مقدرًا لذاتك، دون المبالغة.

- لا تستسلم للخجل، فلا بد أن تكون لديك إرادة وتصميم على مواجهة الآخرين والاندماج معهم.

- واجه المشكلة، ولا تتردد في حلها.

أما فيما يخص البكاء، فهذا راجع إلى عدم القدرة على حل المشكلة؛ فتلجأ إلى البكاء كحل للمشكلة، ولكن الأفضل أن تبقى صامدا صابرا، فعود نفسك الصبر والاحتساب، ولكن لا بد أن تعلم أن البكاء أحيانا يعتبر علاجا للكبت والقلق، فلا بأس إذا فرغت مشكلتك بالبكاء حتى ترتاح، ولا تكتنمها، فتتفاقم لديك، ويصعب عليك حلها فيما بعد وبالله التوفيق.

ينتابني التفكير السلبي عند مواجهة المشاكل!

كثير من الناس يتجاهلون أساليب التفكير الإيجابية وينحازون إلى التفكير الخرافي..
أشعر أنني كذلك. فماذا أفعل؟.

الجواب:

أحبي فيك أخي الفاضل هذه الشخصية القوية، ولكن ينبغي أن تعلم أنه قد يتعرض كل منا أثناء حياته اليومية إلى التغيير في مزاجه وانفعالاته، ومن ذلك الشعور بالحزن والاكئاب وخيبة الأمل أو الإحباط، وعندها قد يؤثر ذلك على تفكير البعض فيسلك طريقاً سلبياً في التفكير.

ومن أنجح الوسائل للتخلص من الميل نحو التفكير السلبي ما يلي:

- التوجه إلى الله تعالى بالدعاء لكي يعينك على أمورك.
- الاستعانة بالصلاة وتعميق صلتك بالله عز وجل بالذكر وقراءة القرآن.
- عود نفسك بالمطالعة والقراءة لكي تستطيع أن توضح لغيرك الطريق الصحيح.
- حاول أن تجالس الناجحين والتميزين وأصحاب التفكير الإيجابي والاستفادة منهم.
- فتش عن هدفك، واعمل على تحقيق حلمك، وضع رسالة لحاضرك ورؤية لمستقبلك.
- لا تياس بسبب الواقع، بل اجعل هدفك دائماً هو النجاح والتفكير الإيجابي الصحيح، وأنت تريد أن تحقق شيئاً ما في حياتك.
- عبر عن مشاعرك وانفعالاتك بكل حرية، ولكن احترم حرية غيرك واحذر الإساءة لهم.
- اعتبر الآخرين إخوانك، وحاول أن تأخذهم بلطف، وتصحح لهم المفاهيم السلبية باللين والحكمة.
- كن شخصاً إيجابياً فعالاً في المجتمع تطمح دائماً في النجاح.
- اعلم أن تأكيد الذات له علاقة بحرية التعبير عن المشاعر، وأنتك بالجهد والمثابرة تستطيع أن ترتقي بنفسك، وأن تساعد غيرك على التخلص من الأفكار السلبية، وتكون بدلاً منها أفكاراً إيجابية سليمة وبالله التوفيق.

الشخصية الفاعلة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، مشكلتي أنني لا أستطيع مواجهة الناس، وأشعر بخوف شديد من الآخرين، وأنا على أبواب التخرج من الجامعة، ومطلوب مني أن أقوم بتدريب عملي في إحدى المدارس، فأرجو منكم مساعدتي كيف أغير من سلوكي وأصبح شخصية فاعلة بعيدة عن الخوف والخجل؟.

الجواب:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، المشكلة التي تعاني منها حفظك الله ورعاك هي الخجل والخوف من الآخرين، وبإمكانك أن تتعالج منها، وأنا متأكد أنك قادرة بإذن الله تعالى على التغيير من نمط حياتك، وأن تغلبي على مشكلتك، فأنت لديك من القدرات والمهارات ما تستطيعين به أن تواجهي به المشاكل. وإليك بعض المهارات التي ستتمكنين بها من التغلب على مشكلتك بإذن الله تعالى:

- كوني هادئة، مسيطرة على انفعالاتك ومشاعرك عندما تواجهك الصعوبات والمخاطر والتحديات.

- كوني متوازنة في حياتك، لا تغلبي جانباً على آخر، فغذي الروح بالدين والعقل بالعلم والجسم بالتمارين الرياضية والتغذية الصحية.

- لتكون لديك حيوية وعزيمة، واستمتعي بالعمل مهما كان شاقاً، واتسمي بالحماسة والدافعية والميل إلى التغيير والتطوير.

- كوني صريحة في كلامك وواضحة، لا تميلي إلى استخدام الإشارات عند الحديث مع الآخرين.

- تفائلي، وتوقعي دائماً الأفضل من الآخرين، وعندما تواجهي أية مشكلة لا تتركي الإحباط واليأس يتغلب عليك، وإنما حاولي أن تتجاوزي ذلك بسرعة، وأقبلي على الحياة من جديد.

- حاولي أن تعتمد على ذاتك، وتكون لديك استقلالية في اتخاذ القرارات دون الرجوع للآخرين في كل أمر، أو انتظار وصاية من أحد، وذلك بعد الاستشارة والاستشارة.

- اشتركي في العمل الجماعي، وليكن شعارك الحب والتعاون، وابتعدي عن حسد الآخرين، وأحبي الخير لغيرك كما تحببته لنفسك.
- حاولي أن تطوري من ذاتك، ولا تبقي على نفس النمط أو نفس التفكير، بل اسعي دائماً نحو التطوير والنماء.
- ابتعدي عن السلبية في التفكير وتحلي بالإيجابية.
- قدري ذاتك، واستغلي قدراتك ومهاراتك في التغلب على الخجل.
- يجب أن تكون لديك قوة إرادة وتصميم على مواجهة المشاكل، وهذا سيزيدك ثقةً بنفسك لتتغلب على الخجل تدريجياً بإذن الله تعالى.
- أيتها الفاضلة، لديك من القدرات والمهارات ما تستطيعين بها أن تتغلب على الخوف والخجل وكل ما تعانين منه، فاستعيني بالله، وبرمجي نفسك على النظرة الإيجابية، فإذن الله تعالى ستتغلبين على كل الصعاب، وتصبحين مطمئنة ومرتاحة وتكونين فعالة في مجتمعك. والله الموفق.

هل أتزوجه وأنا لم أستطع أن أحبه؟

سيدي الدكتور، عمري عشرون سنة، أحببت شابا منذ خمس سنوات، وهو كذلك كان معجبا بي، لكن لم يحصل بيننا نصيب، وبعدت عنه وتقدم لي شخص آخر، لكنني لم أستطع أن أحبه.. أنا محتارة، وخائفة أن أظلمه وأظلم نفسي.. ماذا أفعل؟.

الجواب:

أريد أن أوضح لك حفظك الله ورعاك أمرا لعل الكثير من الناس يغفلون عنه، وهو أن الحياة الأسرية الصحية لا تبنى على العاطفة وحدها، فمصير الحب والعاطفة قد يزول بعد تقارب الزوجين من بعضهما البعض، فلا تحكمي عاطفتك، بل حكمي عقلك ودينك، واعلمي أن الحب الحقيقي يبني بعد الزواج، أما الحب الذي يكون قبل الزواج فهو شعارات رنانة سرعان ما تزول مع أول مشكلة في البيت في كثير من الأحيان.

أيتها الفاضلة، هناك أسلوبان لحل مشكلتك:

الأسلوب الأول: الاستشارة، بأن تستخيري الله تعالى في زواجك من هذا الشخص، هل هو خير لك في دينك وديناك أم لا.

والأسلوب الثاني: أن تستشيري أهلك أو من تثقين فيه من أقاربك وأصحاب الرأي في زواجك من هذا الشخص.

فإذا اطمأنت فتوكلي على الله تعالى ولا تتردد ولا تحتاري، فقد يكون هذا الشاب مفتاح خير لك وأنت لا تدريين، ألم تسمعي إلي قول الله تعالى: (وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ). سورة البقرة: ٢١٦.

أما بالنسبة للشباب الأول فيجب عليك شرعا قطع العلاقة به وعدم التفكير فيه، خاصة بعد أن صرت مخطوبة لشخص آخر، فينبغي عليك أن تبتره عنه وتسيهه بالكامل؛ حتى لا يكون عائقا في حياتك الزوجية، وتتبعي في التفكير بدون فائدة.

كوني صاحبة شخصية قوية، واعلمي أن صاحب الشخصية القوية لا يتردد في قراراته بعد الاستشارة والاستشارة، فتوكلي على الله في أمورك، ولا تركني للحزن والقلق واليأس والإحباط، بل دائما اجعلي شعارك في الحياة التفاؤل. وبالله التوفيق .

أشعر بالتقصير ، فهل هذا دليل على عدم الثقة بالنفس؟

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته: لدى مشكلتان:
الأولى: عندما أكلف بعمل في المدرسة أنجزه على أكمل وجه ولكن يأتيني شعور أنني لم أؤده بالشكل المطلوب.
الثانية: عندما يستشيرني أحد، وكثيرا ما أستشار، أحيانا أخطأ في الحل، فأحس أنني لم أؤد النصيحة على أكمل وجه.
فما هي نصيحتكم لي، وهل هذا دلالة على عدم الثقة؟ جزاكم الله خيرا.

الجواب:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، ينبغي أن تكوني حفظك الله ورعاك متفائلة دائما، فالثقة بالنفس لا تأتي إلا بالتفاؤل، وأما التشاؤم فطريق إلى القلق والحزن والخوف. ولا بد أن تعلمي أنك متى برمجت نفسك على صفة فمن المتوقع أن تتحلي بهذه الصفة التي برمجت نفسك عليها، فمثلا إذا أعطيت رسالة لعقلك الباطن بأنك لن تستطيعي أن تفعلي شيئا ما، فلن تستطيعي أن تتجزّي هذا الشيء، وسيصيبك عجز حتى وإن كان كل شيء متوافر لديك، ولهذا فالإنسان دائما ينبغي له أن يرسم في عقله الأمور الإيجابية، وهذا ما حدثنا عليه ديننا الحنيف. أيها الفاضلة: لتكن تثقتك بنفسك عالية، وأنت قادرة بإذن الله تعالى على أن تتجزّي مهامك على قدر استطاعتك، ولا تسمحى للعوائق النفسية أن تقف حاجزا في وجه إنجازاتك وقدراتك ومهاراتك الشخصية التي تمتلكينها، ولا تتهمى الآخرين بأنهم ينظرون إلى أفكارك وأعمالك وإنجازاتك على أنها دون المطلوب، ولا تكوني متسرعة في تقويم أفكار الآخرين، ولا تجعلى الأفكار السلبية تقيّد ذاتك ومهاراتك، واعلمي أن الإنسان الناجح دائما ينظر إلى إنجازاته على أنها ناقصة وتحتاج إلى تجديد وتطوير، لكن ينبغي أن تعلمي أن الإنسان بطبعه قاصر وناقص، فالكمال لله تعالى. برمجي نفسك على الأفكار الإيجابية وعلى النجاح، وأنت قادرة بحول الله وقوته على أن تقدمي الأكثر من هذا، وما دمت تكلمت وكسرت حاجز الخجل وقدمت النصائح والتوجيهات للآخرين، فهذا دليل على تثقتك العالية بنفسك، فأنا أهنئك بهذا الإنجاز، وإلى المزيد التفوق والنجاح بإذن الله تعالى. وبالله التوفيق.

أشك فيها فهل أتزوجها؟

تعرفت على فتاة منذ سنوات، وتعلقت بها جدا، وأرغب بالزواج منها، لكن في بداية علاقتي بها اكتشفت أنها على علاقة بشباب، وبعد التهديد العنيف اعترفت لي وسامحتها، كان هذا في أول سنة من معرفتي بها، واستمرت علاقتي بها لكني لم أتوقف عن الشك بها، والآن أستعد للزواج بها ولكن شكّي بها مازال موجودا، بل يزداد كل يوم إلى الدرجة التي لم أعد أصدقها بشيء أو أثق بها، وأفسر كل تصرفاتها على أن هناك علاقة جديدة، فأثر ذلك على كل من حولي، فأصبحت أشك بكل أنثى.

إنني أخشى من الظلم لي ولها ولكني لم أستطع أن أسيطر على شكّي، فكل كلماتها عن ماضيها مازالت ترن بأذني على الرغم من أنها ثابت وعاهدتني بأن تكون مخلصه لي ولكن لا أجد في نفسي إلا تكرارا لمواقف سابقة منها تتم عن شيء تخفيه، وعندما أواجهها بذلك تقسم بأنها ثابت وأن ليس لها أي علاقة أخرى وأنها لم تكن إلا مواقف طبيعية. أرجو منكم التكرم عليّ بما يجب فعله، وهل أنا مريض بالشك كما تقول هي؟ إنني في صراع نفسي.

الجواب:

السعيدة تبني على المودة والرحمة، قال الله تعالى: (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ). سورة الروم: ٢١.

فأساس الاستقرار الأسري المودة والرحمة.. والمودة والرحمة لا تبني على الشك والوساوس والظنون والأوهام. ثم اعلم أن كل إنسان معرض للخطأ، وهذا ما أكده خير البشرية صلى الله عليه وسلم بقوله: " كل بني آدم خطاء وخير الخطائين التوابون "، وقد جعل الله تعالى باب التوبة مفتوحا لكل من يقبل عليه، فلماذا نغلق هذا الباب ولا نعترف بتوبة التائبين، وقد ذكرت لك الفتاة أنها ثابت إلى الله، وأقلعت عن الأفعال السلبية، وغيرت سلوكها إلى الأفضل والأحسن. فاقبل توبتها بأريحية واطمئنان مع عدم النظر إلى الخلف في كل مرة، فهذا

سيتعبك ويتعب من معك، فالإنسان الذي يريد أن يبدأ صفحة جديدة لا يفتح الملفات القديمة، بل يحاول أن يفلق سجل الماضي، وينطلق إلى الأمام بثقة واطمئنان، أما إذا كان في كل مرة سيفتح الملفات، ويطلع عليها ويتحسر على ما فعل فلن يتقدم للأمام، ولن يحقق النجاح.. والفتاة كما تذكر عاهدت الله تعالى وعاهدتك على أنها صادقة في توبتها وأنها تريد أن تعيش حياة مستقرة، فبادلها نفس الشعور، ولا تترك مجالاً للشكوك والظنون، فالشكوك إذا تهادى فيها صاحبها قد تتحول إلى وسواس قهري ومرض نفسي.

أيها الفاضل: إن الحياة الزوجية ينبغي أن تبنى على الثقة وحسن الظن بشريك الحياة، فإذا لم يتوافر جسر الثقة بينك وبين الفتاة من البداية فستعيش في توتر وقلق وعدم استقرار، ولن يحقق البناء الأسري النتائج المرجوة منه، بل سيكون العش الأسري قابلاً للتصدع والانهيار في كل لحظة، وهنا أقول لك: "إن لم تستطع على بناء هذا الجسر والتخلص من الشك فالأولى لك ولها ألا يتم هذا الزواج بينكما، فابحث لك عن فتاة لا تشك فيها ولتبحث هي عن شاب يحسن بها الظن ولا يعرف شيئاً عن ماضيها".

وهناك أمر ينبغي أن تعلمه وهو أن الشك إذا لم يعالج في لحظته، بأن تتركه وتعيش حياتك الطبيعية ولا تظن في الناس إلا الخير فسيلازمك طوال حياتك وتتحول لمرض، ولن يتركك حتى يدمرك، وها هي بوادره قد بدأت تظهر عليك، فأنت تشك في كل أنثى كما ذكرت، فهل نسيت أن أمك أنثى وأن قريباتك إناث، فهل يجوز لك شرعاً وعقلاً وعرفاً أن تشك فيهن؟!.

وينبغي أن تعلم أيها الفاضل أن علاقتك بالفتاة إذا كانت قبل العقد عليها فهي علاقة مذمومة شرعاً وعرفاً، لذلك عليكم التوبة العاجلة لله تعالى، ثم إن قررت الزواج بها وذلك بعد أن تتخلص من الشكوك والظنون، فادخل البيت من بابه، وتقدم لخطبتها من أهلها. وفقك الله لكل خير، وأقر عينك بالزوجة الصالحة. وبالله التوفيق.

مدمن للمواقع الإباحية والعادة السرية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، أنا شاب أبلغ من العمر ١٧ سنة، أعاني من إدمان الإنترنت والدخول على المواقع الإباحية، ولا أستطيع العيش أو التأقلم في مكان لا يوجد فيه الإنترنت، رغم أنه لا توجد أشياء ضرورية تضطرنني للإنترنت. كما أنني أعاني أيضا من العادة السرية منذ أن كان عمري ١٤ سنة، وحاولت ردع نفسي ولكن بلا جدوى.. أنا محتار ومتخوف جدا. أتمنى أن تساعدوني وجزاكم الله خيرا.

الجواب:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، اعلم أيها الفاضل حفظك الله ورعاك أن الأمر الذي تعاني منه ناتج عن الفراغ الذي تعيشه، سواء كان فراغا عاطفيا أو فراغا اجتماعيا أو فراغا روحيا، فأنت تعيش أزمة فراغ، ولهذا فإنك تلجأ إلى الانترنت لملاء الفراغ حتى وإن كان على حساب صحتك النفسية أو البدنية، أو كان منافيا للشريعة الإسلامية والأخلاق الفاضلة والقيم الحميدة.

أيها العزيز، إن المرحلة التي تعيشها هي مرحلة مراهقة، وأنت تعرف أن أصعب مرحلة يمر بها الإنسان هي مرحلة المراهقة، وهي مرحلة النضج من جميع النواحي العقلية والنفسية والاجتماعية والفكرية والجسمية، وإذا لم تستغل هذه المرحلة في النافع المفيد فستعيش في حيرة، وتكون حياتك فوضى لا نظام فيها ولا استقرار، وستقع فريسة للسلوكيات السالبة والتصرفات الخاطئة والأفعال المذمومة، والتي منها الاستخدام الخاطئ للإنترنت، وممارسة العادة السرية وغير ذلك مما لا يليق بالإنسان الذي كرمه الله على غيره من المخلوقات. واعلم ببارك الله فيك أن العادة السرية مذمومة شرعا لقوله تعالى: (وَالَّذِينَ هُمْ لِأُزْوَاجِهِمْ حَافِظُونَ إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ). سورة المؤمنون: ٦.

واعلم حفظك الله تعالى أن مشاهدة الأمور الإباحية أكثر مذممة من الناحية الشرعية والعرفية وهي أخطر على صحتك النفسية والجسدية.

إن الذي ينبغي عليك أن تعقد العزم، وتعاهد الله تعالى على التغيير في حياتك. والأمر بعد توفيق الله تعالى بيدك أنت، فأنت صاحب القرار، فإذا ابتعدت عن استخدام الإنترنت بطريقة سلبية بإذن الله تعالى ستسمر روحك، وتطمئن نفسك، وتبتعد عن ممارسة ما يخل بالأخلاق. وعليك إذا أردت التخلص مما أنت فيه أن تتبع الخطوات التالية:

- تقوية صلتك بالله تعالى.
- تذكير نفسك بمراقبة الله تعالى لك وأنه مطلع عليك يعلم سررك وجهرك ويعلم خائنة نفسك وما يخفي صدرك.
- الابتعاد عن استخدام الإنترنت إلا عند الحاجة وأن يكون استخدامك أمام الغير من الأهل، وأن تتجنب الخلوة مع الانترنت.
- إغلاق المواقع غير الأخلاقية، وعدم مطالعة المجالات والصحف الهابطة والبرامج التلفزيونية الفاسدة.
- ضع لوحة أعلى جهاز الإنترنت الذي تستخدمه واكتب عليها الحديث النبوي: "أَنَّ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ فَإِنَّ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ". صحيح البخاري: ٤٩.
- املأ فراغك بكل ما يعود عليك بالفائدة مثل ممارسة التمارين الرياضية، ومطالعة الكتب الهادفة، والمشاركة في أعمال تعود بالفائدة عليك وعلى أسرته.
- صحبة أهل الخير والابتعاد عن أصحاب السوء.
- لا تترك العنان لشهواتك ورغباتك تسيطر عليك وتقودك، وإنما كن أنت القائد لها.
- تذكر الآثار السلبية لهذه الأفعال على صحتك النفسية والجسدية والعقلية وعلى سمعتك ومكانتك الاجتماعية، والأهم على علاقتك بالله. وبالله التوفيق.

كيف أتعامل مع طفلي العنيد؟

أكتب إليكم وقد وصلت لمرحلة اليأس وعيوني تذرف دموعاً على ما اقترفت به يداي مع طفلي الذي يبلغ من العمر ٥ سنوات. لقد أصبح عنيداً ولا يسمع كلامي، وصرت أنا عصبية ودائمة البكاء. والذي زاد المشكلة أكثر سفر زوجي إلى الخارج وترك المسؤولية كلها عليّ، أرجو منكم المساعدة، فقد أصبحت لا أتحمّل أي شيء. وجزاكم الله خيراً.

الجواب:

اعلمي حفظك الله ورعاك أن الهدوء والاتزان هما أهم طريقة لتفادي العصبية، وأن الشخص العصبي يحاول دائماً أن يسعى للسيطرة على الآخرين، وتوجيه سلوكهم نحو خدمته وتحقيق أهدافه، ولا يستطيع أن يكبح انفعالاته ولا أن يسيطر عليها، ولا يستطيع أن يضبط نفسه، كما لا يقبل أن يتساوى معه أحد، ولهذا نجد الآخرين يتفادونه مخافة كلامه ومعاملته لهم.

واعلمي حفظك الله تعالى أن العصبية أصلها الغضب، والغضب من النار والشيطان، وقد ذكر ذلك النبي صلى الله عليه وسلم، وليس من المستبعد أن تدفعك عصبيتك الشديدة إلى كسر جسر الثقة والمحبة بينك وبين الآخرين، وقد تلقي بالغشاوة على عينيك وقلبك، فتحول بينك وبين الحقيقة، وتجرفك نحو أمور لا تحمد عقباها. فحاولي أن تجنبي نفسك العصبية، وعيشي بنفس هادئة مطمئنة، وروّضي نفسك على حب الخير للجميع، تعيشين حياةً ملؤها السعادة والهناء بإذن الله تعالى. ولا تبالي بكلام الغير، وامتصي غضبهم بالابتسام الطيبة، واعلمي أن الابتسام علاج للتوتر والعصبية، بالإضافة إلى أجرها العظيم عند الله تعالى؛ فتبسّمك في وجه الآخرين صدقة كما أخبر بذلك الحبيب المصطفى.

ثم اعلمي أختي الكريمة أن ظاهرة العناد عند الأطفال ظاهرة عادية مألوفة في المراحل الأولى من الطفولة، ومن مستلزماتها الأساسية؛ فهي وسيلة لإثبات الذات وبنائها، وشد أنظار الآخرين والتأثير عليهم. وتتطور أشكال العناد من مرحلة إلى أخرى، ويتم التخلص منها تدريجياً إذا أحسنت تربية الطفل، ونفذت طلباته المباحة، وأشبعته حاجاته، وأهمها إشباع حاجته العاطفية.

وترجع أسباب العناد في مرحلة الطفولة إلى:

- وضع قيود ضد رغبات الطفل في ممارسة اللعب، وتدخل الأهل في حياته بشكل مباشر.
- إهمال الوالدين للطفل، وتركه في البيت وحيداً أو مع الآخرين، وعدم اصطحابه معهم في الزيارات أو النزاهات.
- وللتغلب على مشكلة العناد عند طفلك عليك بما يأتي:
- إشباع حاجات طفلك، واحتواء مطالبه الأساسية.
- تجنب أساليب القسوة المتبعة في تربية طفلك.
- لا تحاولي أن تقاومي العناد بالعناد، ولا تضعي نفسك في مجابهة مباشرة مع طفلك.
- أقنعي طفلك باللين لامتصاص العناد، وذلك يحتاج إلى هدوء أعصاب وقليل من الصبر.
- يجب خلق جو أسري هادئ خالٍ من الاضطرابات والصراعات.
- اللجوء إلى الله وكثرة الدعاء بأن ينبت نباتاً حسناً وأن يعينك على حسن تربيته.
- احتسبي تربيته لولده وقيامك على بيته وخاصة في غياب زوجك عند الله، واسأليه الأجر والعون. وبالله التوفيق.

كيف أضبط عواظي؟

أنا فتاة عمري ٢٥ سنة، لدى عواطف جياشة لطالما أتعبتني، فأنا أتعامل مع سائق عمره ٤٣ سنة يلاطفني بالكلام، فتأثرت به جدا وأحببته، وهو متزوج ولديه أولاد في عمري. لقد تعبت من هذا التفكير. كيف يمكن أن أضبط نفسي وأضبط عواظي؟ أرجو منكم أن تتصحبوني. وجزاكم الله خيرا.

الجواب:

يجب أن تعلمي حفظك الله ورعاك أن الانقياد وراء العواطف قد يؤدي إلى دخول الشخص في تفكير وهمي وخيالي يجني من ورائه التعب والحزن والشقاء، وأن الحب لا يمكن أن يكون سببا في السعادة والراحة والطمأنينة للشخص إذا لم يكن مبنيا على قاعدة صلبة وصحيحة، وذلك بأن يكون في إطاره الشرعي. وحبك لهذا الشخص أمر خاطئ شرعا، كما أنه مذموم عرفا، فالرجل متزوج وأولاده في مثل سنك، يعني أنه في عمر والدك، فماذا ترجين من هذا الحب الموهوم؟

إن الإنسان إذا ترك لعاطفته العنان دون أن يلجمها بلجام التقوى ومراقبة الله تعالى والخوف منه، وأنه مطلع عليه وسيحاسبه على كل صغيرة وكبيرة، ودون أن يراعي القيم الأخلاقية والقواعد الاجتماعية فإنه لا شك يقضي بذلك على دينه وأخلاقه وسمعته، بل ويقضي على نفسه.

إن الشخص الذي تتعاملين معه أيتها الفاضلة هو سائق يقوم بواجبه، فمهمته معك تنتهي بنهاية العمل، والتفكير فيه والنظر إليه يجعلك تغرقين في بحر من الأحلام والأفكار الخاطئة التي لا فائدة من ورائها، والتي أتمنى أن تنزع عنها من رأسك، فهي بمثابة الأعشاب الضارة التي تفسد عليك حياتك.

توجهي إلى الله تعالى بالدعاء أن يرزقك الزوج الذي تقر به عينك، ويسعدك في الدنيا والآخرة، واعلمي أن ضبط النفس يأتي برقابة الإنسان لنفسه في السر والعلانية، وأن الله تعالى رقيب عليك، مطلع على كل شيء، لا تحفى عليه خافية. فاقطعي علاقتك بهذا الشخص وابحثي لك عن سائق آخر إن كان لا بد لك من سائق بالضوابط الشرعية المعروفة. وبالله التوفيق.

زوجي مريض فكيف أتعامل مع مزاجه المتقلب؟

أنا فتاة أعيش الآن مرحلة صعبة من حياتي، وأرجو منكم أن تقدموا لي النصح والمشورة، فقد تعرفت على شاب ونشأت بيننا علاقة حب واحترام تكاد تكون نادرة الوجود في هذا الزمن الذي نعيش فيه، وتحملنا أقصى الظروف في سبيل تكوين أسرة سعيدة، وبالفعل تمت الخطوبة والعقد، وقبل موعد الزفاف بشهر ظهر ورم في جسم زوجي، وعند التشخيص تبين أنه مصاب بورم سرطاني، ومنذ ذلك اليوم وأنا أعيش حالة نفسية شديدة القسوة، ليس بسبب مرضه فأنا بحمد الله على يقين بأن الله سبحانه وتعالى وحده صاحب الأمر، ولا اعتراض على حكمه سبحانه، ولكن المشكلة تكمن في أن زوجي أصبح متقلب المزاج، وخاصة بعد العلاج الكيماوي، ومع أنني أقف إلى جانبه وأسانده، إلا أنه في كثير من الاوقات يحاول إقناعي أن أتركه؛ لأن في ذلك رحمة لي وله، وأحيانا أخرى يقول لي انتي إذا تخليت عنه فإن ذلك يعني نهاية الحياة بالنسبة له. أنا دائما أمدّه بالأمل وأشعره بأن مرضه لم ينقص شيئا من حبي له، وهذا فعلا ما أحس به، فأنا أحبه كثيرا، ولكن مزاجه وحالات اليأس التي يمر بها تتعبني كثيرا.. أرجو منكم أن تساعدوني، فأنا أحس بتعب شديد وإرهاق وجزاكم الله كل خير.

الجواب:

أشكرك أيتها الفاضلة على صبرك ووقوفك مع زوجك وهو في هذه الحالة الصعبة التي يمر بها. وأما بالنسبة لمرض زوجك فإن الأمر يحتاج إلى كثير من الصبر، ولا بد أن تعذريه، فهو يمر بحالة من تقلب المزاج؛ لأن حالته الصحية وطبيعة المرض الذي يعاني منه ونوعية العلاج الذي يقدم له، كلها لها أثر على الجانب المزاجي والنفسي، وقد يصبح أحيانا عصبيا لا يتحمل الآخرين، وقد لا يسمع منهم، ولهذا فأنا أقول لك إذا كنت تريدين الثواب في الدنيا والآخرة اصبري مع زوجك، وتحلمي مزاجه وسلوكه، مادام هذا السلوك لا يصل إلى درجة الضرب أو الإيذاء، وحاولي أن تكوني أنت البلسم الذي يعالج جراحه، والابتسامة التي تجري على شفثيه، والكلمة الطيبة التي تسمح همومه وأحزانه. وذكره دائما بوجوب الرضى بقضاء الله وقدره، وأن الشايف هو الله تعالى، وأنه لم يبتليه الله تعالى إلا لأنه يحبه ويريد أن

يخفف عنه من الذنوب والخطايا، وأن الصبر دائماً عاقبته الفوز والنجاح في الدنيا والآخرة.
واعلمي أيتها الفاضلة أنك الطيب المرافق لزوجك، وهذا هو الوقت الذي يكون فيه زوجك
في أمس الحاجة لوقوفك معه ووجودك بقربه؛ تسانديه وتواسيه وترجيئه، فكوني له خير معين
ومساند، واحتسبي كل هذا عند الله تعالى، وإن شاء الله تعالى سيشفي زوجك، وسترين
منه الخير الكثير، واستمعي إلى قول الله تعالى: (إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ
الْحَسَنِينَ). سورة يوسف: ٩٠.

تصرفات زوجي سيئة ويشاهد الصور الخليعة

اكتشفت أن زوجي مدخن، وبالرغم من سؤال أهلي عنه قبل الزواج فقد أخبرنا بأنه صاحب أخلاق حسنة، ولكن بعد الزواج رأيت العكس صحيحا، محافظ على الصلاة ولكن يفضل الخروج مع أصحابه ولا يرجع إلا الفجر، ويشاهد الصور الخليعة والإباحية. فكيف أتصرف معه؟ وكيف أجعله يترك الدخان؟ أرجوكم ساعدوني أنتظر ردكم سريعا.

الجواب:

فيك حفظك الله ورعاك صبرك، وهذا دليل على الإيمان وحسن الخلق والحب للزوج وحسن العشرة، كما أنه دليل على حرصك الشديد على المحافظة على أسرته.

واعلمي أيها الفاضلة أنه مادام زوجك محافظا على الصلوات فهذا دليل على أنه فيه خير، ولكن يحتاج إلى من يأخذ بيده إلى التخلص من آفة التدخين. والمدخن كما تعلمين يعتبر إنسانا مريضا، وهو قد يحتاج إلى علاج دوائي، وعلاج سلوكي، وعلاج نفسي أيضا، وهذا يتطلب منك إعانته على ذلك، وتذكيره بصحته وإظهار الخوف عليه، بأسلوب فيه الحكمة والتلطف، فحاولي أن تزوديه ببعض الكتيبات حول أضرار التدخين، بالإضافة إلى محاولة إقناعه بزيارة إحدى العيادات الخاصة بعلاج المدخنين، وبإذن الله تعالى سيجد العلاج الشافي.

أما عن مشاهدته الصور والأفلام الخليعة، فزوجك يحتاج منك إلى لمسات حانية، تقربي منه أكثر ولا تتركه ينظر إلى غيرك أو تقع عيناه على الحرام، أشبعيه بأخلاقك وبابتساماتك، وبكلامك وبنظراتك، فكل هذا سيجعل الزوج يتعفف عن رؤية الحرام إن شاء الله تعالى.

لا أريدك أن تيأسي أو تهتمي، حاولي أن تكوني صامدة أمام هذه الرياح ولا تتخلي عن زوجك فهو محتاج لك، أعينيه على الطاعة والعبادة، وأشغلي فراغه بما يفيد، وأكثر من الدعاء له، واحتسبي الصبر عليه. وبالله التوفيق.

شهوتي جارفة وأعاني من الشذوذ

مشكلتي مع الشهوات بدأت من سن مبكرة قبل ١٥ سنة، والمشكلة أنني في أول الأمر كنت أميل إلى المردان أكثر من ميلي إلى النساء، وقد تفاقمت المشكلة عندما التحقت بالمرحلة الجامعية، فعندنا مادة منهجها مليء بصور النساء الغربيات، إضافة لوجود بعض الطلاب حسان الوجوه، حتى إنني كنت أصاب بالصداع يوميا، وليت الأمر توقف على ذلك، بل وقعت في العادة السرية، ثم مشاهدة الصور المحرمة، وقد أصبحت الآن لا أستطيع النظر إلى بعض قريباتي لشدة الشهوة، حتى إنني قد أميل إلى من هم أكبر مني في السن، بل لا أستطيع النظر إلى بعض الحيوانات، وأيضا لا أستطيع النظر إلى ملابس النساء المعروضة في المحلات التجارية. لقد أصبحت أعيش في خيال جنسي، والصور الجنسية تراودني بين الحين والآخر، وأفسر بعض تصرفات الناس جنسيا!! فما الحل لهذه المشكلة؟ مع العلم أنني لست متزوجا وعائلتي متدينة.

الجواب:

أيها السائل حفظك الله تعالى، نهنئك على عائلتك المتدينة؛ إذ إن الأسرة المتدينة من العوامل الأساسية والمهمة في استقامة الإنسان وحسن سلوكه، بدليل أنك تكره المعصية ولا تريد الوقوع فيها، وتبحث عن المساعدة والنجاة.

أيها الفاضل: أرجو أن تتدبر قول الله تعالى في: (وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ). سورة الشورى: ٣٠.

وتدبر أيضاً قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: " لا يُصِيبُ ابْنَ آدَمَ حَدْشُ عُوْدٍ، وَلَا عَثْرَةٌ قَدَمٍ، وَلَا اخْتِلَاجٌ عِرْقٍ إِلَّا بِذَنْبٍ، وَمَا يَعْفُو اللَّهُ عَنْهُ أَكْثَرُ ". شعب الإيمان للبيهقي: ٩١٧٠.

فنحن جميعاً أيها الفاضل نخطئ ليلاً ونهاراً، ولكن خير الخطائين التوابون كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم، والرجوع إلى الله تعالى بالتوبة والاستغفار من صفات المتقين، نسأل الله تعالى أن نكون جميعاً منهم، مصداق ذلك قول الله تعالى في سورة آل عمران:

(والذين إذا فعلوا فاحشةً أو ظلموا أنفسهم ذكروا الله فاستغفروا لذنوبهم ومن يغفر الذنوب إلا الله ولم يصروا على ما فعلوا وهم يعلمون أولئك جزاؤهم مغفرةً من ربهم وجنات تجري من تحتها الأنهار خالدين فيها ونعم أجر العاملين). سورة آل عمران: ١٣٥.

ثم اعلم أيها الفاضل أن الأفكار والسلوكيات التي تعاني منها ينظر لها من الناحية النفسية على أنها من الوسواس والأفعال القهرية، وهذه الوسواس مصدرها الشيطان، والشيطان عدو للإنسان، يسعى ويحرص على الإضرار به، وواجب الإنسان المؤمن أن يرفض ويقاوم ويخالف وسوسة الشيطان، تصديقاً وتنفيذاً لقوله تعالى، كما في سورة فاطر: (إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا إِنَّمَا يَدْعُو حِزْبَهُ لِيَكُونُوا مِنْ أَصْحَابِ السَّعِيرِ). فما علينا سوى تنفيذ توجيهه الله لنا بصدق ويقين وإخلاص، قال تعالى في سورة فصلت: (وإما ينزغناك من الشيطان نزغٌ فاستعذ بالله إنه هو السميع العليم). سورة فاطر: ٦.

وفيما يأتي مجموعة من الخطوات الإجرائية والعلاجية التي إن اتبعتها وعملت بمقتضاها أرجو أن تكون عوناً لك على التخلص مما تعاني منه:

اللجوء إلى الله تعالى والإكثار من الدعاء، يقول الله تعالى: (ادعوني أستجب لكم). سورة غافر: ٦٠.

ويقول في أيضاً: (أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ إِلَهُ مَعَ اللَّهِ قَلِيلًا مَّا تَذَكَّرُونَ). سورة النمل: ٦٣.

- الذهاب إلى عيادة طبية مختصة لإجراء فحص على نشاط وإفراز الغدة الجنسية لكي تتأكد من سلامتك العضوية.

- بادر وأسرع بالزواج، فهو علاج لما تعانيه، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "مَنْ اسْتَطَاعَ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصْرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالْصَوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ". صحيح البخاري: ١٧٨١.

فالزواج غض لبصرك وإحصان لفرجك، وهذان هما أساس معاناتك.

- سألت عن الشيء الذي يكبح جماح شهوتك، وقد جاءتك الإجابة في حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم: "عليه بالصوم فإنه له وجاء" بشرط أن يصوم الإنسان بكل جوارحه، وأن يكون واثقاً بصحة وسلامة وفائدة توجيه رسول الله صلى الله عليه وسلم.

- أنت بحاجة إلى تقوية الإرادة، ولكي تكون قوي الإرادة لابد أن تنفذ الأفكار والتوجيهات التي تعتقد وتقتنع أنها صحيحة تنفيذاً فورياً.

- أشغل وقتك بالأقوال والأفعال الصالحة، وتنمية قدراتك ومهاراتك، وابدأ بحفظ كتاب الله، وتدبر معاني الآيات، وعليك بممارسة الرياضة.

- احرص قدر الإمكان على الابتعاد عن الأماكن المختلطة، والصحبة الفاسدة.

- تذكر خطورة ما أنت فيه على دينك وأخلاقك وسمعتك وصحتك وعلى علاقتك بربك.

- استحضر مراقبة الله لك، وأنه مطلع عليك، سميع لأقوالك، عليم بأفعالك، يثيبك على الحسنة، ويحاسبك على السيئة.

- لاشك أن لك قريبات ينبغي عليك أن تخاف عليهن من وقوع القصاص عليهن، فيفعل بهن الآخرون ما تفعله أنت بينات الناس من نظرات وتشهي وغير ذلك، فتجنب ذلك حفاظاً على عرضك، وإلا فاعلم أنه كما تدين تدان، واستمع إلى هذه الأبيات للعالم الرباني الإمام الشافعي، وضعها نصب عينيك، بل واكتبها وعلقها على أكثر من موضع في بيتك:

وتجنبوا ما لا يليق بمسلم
في بيته يزنا بغير الدرهم
إن كنت يا هذا لبيبا فافهم
كان الوفا من أهل بيتك فاعلم

عفوا تعف نساؤكم في المحرم
من يزن في بيت بألفي درهم
من يزن يزن به ولو بجداره
إن الزنا دين فإن أقرضته

هذا وبالله التوفيق.

السن المناسب للزواج

سأتخرج هذه السنة من الثانوية إن شاء الله، وقد تقدم لخطبتي شاب في الحادية والعشرين من العمر، يدرس بالخارج، ويريد أن نتزوج ونذهب لإكمال الدراسة. وقد بدأت أخاف؛ لأنني صغيرة في العمر فأخاف من المسؤولية ومن التزامات الزواج، كما أن عمر الشاب صغير على الزواج، وأرى أن السن المناسب للزواج للشباب هو فوق الرابعة والعشرين، وذلك ليكون متحملاً للمسؤولية.. ويخيفني أيضاً كيفية السؤال عن أخلاقه ودينه وهو في الخارج، وهل يصلي وما إلى ذلك.. فيماذا تتصحوني؟

الجواب:

أيها السائلة حفظك الله ورعاك، اعلمي أن السن عند الزواج يختلف من زمن لآخر، ومن مجتمع لآخر، ويفضل الزواج المبكر لمن يقدر عليه، وذلك بأن يكون بعد سن البلوغ والرشد، أو النضج بكثير أو قليل تبعاً لظروف الشخص المقبل على الزواج. وعلى الرغم من أن الشريعة الإسلامية لم تحدد سناً للزواج، غير أنه يستحب عدم تأخيره إذا توافرت الإمكانيات، لقوله صلى الله عليه وسلم: "من استطاع منكم الباءة فليتزوج". صحيح البخاري: ١٧٨١.

لأنه أفضل للصحة، وأحفظ للأخلاق، وأدعى إلى تحمل التبعة والشعور بالمسؤولية، كما أن بتأخير الزواج يضيع على الجنسين ربيع العمر ونسماته وبهجته. وهذا لا يعني تزويج الصغار، إذ أن البلوغ والنضج ضروري جداً في العملية الزوجية؛ لأن الصغير ذكراً كان أم أنثى لا يعي معنى الزواج ولا مسؤولياته، ولا يدرك الدور الحقيقي للأسرة، ولا دوره كوالد عندما ينجب، مما سيصيب الأطفال بالعديد من الأمراض النفسية أقلها الانطواء.

كما أن السن ليس مقياساً دقيقاً على تحمل المسؤولية، فكم من شخص تزوج وعمره فوق العشرين ولكن لم يؤد واجبه، وكم من شخص تزوج في سن تحت العشرين فأثبت وجوده وقدرته ومسؤوليته، فأنت إذا رأيت نفسك قادرة على تحمل المسؤولية، وفتح بيت زوجية بعد الاستشارة ثم استشارة أهل الرأي في ذلك، ورأيت أن الشخص الذي تقدم لك صاحب خلق

ودين، وقادر على تحمل المسؤولية فلا تترددي، وتوكلي على الله تعالى.

أيتها الفاضلة: اسألي عن الشخص، فأنت صاحبة القرار في الزواج، وهذا مستقبلك، واستخيري الله، واستشيري الناصحين، ثم اتخذي قرارا من غير تردد؛ لأن التردد في الأمور يؤثر على مستقبل الإنسان، فعودي نفسك دائما على أخذ الأمور بجدية ودون تردد أو خوف، وذلك بعد التوكل على الله والأخذ بالأسباب، فالخوف والتردد لا ينفعك، فكلمي أهلك أن من شروط قبولك للزوج أن تسألي عنه وعن أخلاقه ودينه وقدرته على تحمل المسؤولية، ثم بعد ذلك قرري.. وأما عن دراستك بالخارج إذا تم الاتفاق على الزواج فستكون لك فرصة لتطوير مهاراتك وقدراتك مع زوجك، وتتعاونان من أجل النجاح بإذن الله تعالى. وبالله التوفيق.

زوجي عصبي وجاد دائما في معاملتي

أرجو منكم بعد الله تعالى مساعدتي في حل مشكلتي التي تتلخص فيما يلي: زوجي إنسان ملتزم لكنه عصبي وعنيد وجاد خاصة معي، وقد حصل مؤخرا بيننا خلاف قرر على أثره أن يقاطعني تماما وألا يتكلم معي. هو لم يطلقني بعد أن توسل ابني إليه، وقد حاولت الصلح لكنه رفض. أرجوكم مساعدتي فأنا أحبه، وهمي أن نتصالح وأن نعيش حياة طبيعي مع أولادنا. جزاكم الله خيرا.

الجواب:

أختي السائلة حفظك الله ورعاك، اعلمي أنه لا ينبغي أن يقابل العناد بالعناد، وبما أن زوجك طبيعته وشخصيته عصبية، فلا بد أن تكوني أنت هادئة، وتعري في كيف تتعاملين مع هذه الشخصية العصبية. وأنا أبشرك أن زوجك ستزول عنه العصبية إذا أنت قابلت ذلك بسعة ورحابة صدر، وحاولت أن تمتصي غضبه، فقد يكون سبب غضبه أحيانا منك أنت أو لأسباب خارجية، ففي كل الحالات زوجك محتاج إلى شخصية هادئة لا تعانده، ولا تقابله بالعصبية، وأنا أعرف أنك حاولت وحاولت، ولكن أريدك أن تحاولي وأنت موقنة أنك قادرة على تغيير هذه الصفة السالبة في زوجك بتوفيق الله ثم بإصرارك وهمتك وعليك بالخطوات التالية:

- أنصتي لما يقول دون مقاطعة أو غضب، فهذا الأمر يجعل زوجك يتقبل منك ويكون هادئا معك.

- لا تذكري أهله أمامه بأي شيء يسيء لهم، لأن هذا قد يجعل الزوج يفقد أعصابه، فحاولي أن تكوني ذكية في التعامل مع أسرته.

- حاولي أن تكوني حاضرة مع زوجك أثناء التحدث إليك، ولا تشغلي بأمر أخرى، وأشعريه بأنك دائما بجانبه.

- أكثر من الدعاء والتضرع لله بأن يذهب عنه هذا الأمر وأن يؤلف بينكما. أيتها الفاضلة: مادام أن زوجك طائع لله تعالى فأبشري بالخير، فزوجك يحتاج منك إلى لمسات حانية ستغير من سلوكه، فابتسمي في وجهه، وعيشي معه مواظفة، بإذن الله تعالى سيتغير للأحسن، وستزول عنه العصبية وبالله التوفيق.

تعلقت بفتاة لكني تزوجت بغيرها كيف أتخلص من التفكير فيها؟

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، أعاني من كثرة التفكير، ولا أستطيع أن أنام وأرتاح؛ وذلك بسبب أنني تعلقت بفتاة، ولكن المشكلة أن أهلي لم يوافقوا على الزواج منها وألزموني بالزواج من قريبتى، واستجبت لأهلي فتزوجت من قريبتى، وتزوجت تلك الفتاة أيضا، ولكني الآن أعاني من تعب وقلق شديدين فأنا مازلت أحبها.. أرجوكم ساعدوني كيف أنسى هذا الأمر.

الجواب:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، أنت تعلم حفظك الله ورعاك أن الإسلام دين أسرة، والبيت هو نواة الأسرة، ولا يبنى هذا البيت إلا باختيار صحيح للزواج، واتخاذ الأسباب في ذلك، ولقد وضع التشريع الإسلامي أمام الرجل والمرأة قواعد تنظيمية لاختيار شريك العمر، إن سلكها الإنسان كان الزواج ميسراً وكانت الأسرة مستقرة بإذن الله تعالى، ولهذا أرشد النبي صلى الله عليه وسلم الرجال الذين يقدمون على الزواج بأن يظفروا بذات الدين، فقال: " تتكح المرأة لأربع: لمالها ولحسبها ولجمالها ولدينها فاظفر بذات الدين تربت يداك ".
أيها الفاضل عليك أن تتخلص من الحزن والتفكير السلبي في هذه الفتاة فقد ذهبت لزوج آخر هو نصيبها، وهذا ما علمنا إياه رب العزة سبحانه وتعالى فقال: (لِكَيْ لَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ). سورة الحديد: ٢٣.

فأمر الزواج قضاء وقدر، وأنت ولله الحمد متزوج وعندك بيت فلا تفكر إلا في بيتك وزوجتك، فالفتاة التي كنت تحبها قد تزوجت ولا يحق لك أن تفكر فيها، وكما أنك لا ترضى أن يفكر رجل في زوجتك فكذلك زوج المرأة لا يرضى أن يفكر في زوجته. فحاول أن تفكر في زوجتك وكيف تبني مستقبلك أنت وزوجتك، فالحزن على الماضي لا يجدي، ولعل زواجها بغيرك كان خيرا لك، ألم تسمع إلى قول الله تعالى: (وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ). سورة البقرة: ٢١٦.

حاول أن تطوي صفحة الماضي ولا تقف عندها، امسحها من ذاكرتك فالحزن والأسى والبكاء لا يرجع شيئاً بل يزيدك تعباً وأماً .

وأصحك أخي بالتوبة وكثرة الاستغفار خاصة إذا كانت علاقتك بالفتاة خارج حدود الشرع فإن ذلك لا يجوز، وعليك أن تمارس الرياضة وتشغل وقت فراغك بما يرجع عليك بالفائدة، وأن يكون لك برنامج غذائي جيد حتى تقوى ذاكرتك، ولا تجلس بمفردك بل حاول أن تحتك بالآخرين، فالعزلة تجعلك تفكر في الماضي .

أسأل الله تعالى أن يبارك لك في زوجتك ويديم بينكما الحب والمودة والاستقرار. وبالله التوفيق.

العب تناسب أطفالتي

أتمنى أن تقيّدوني حول الآتي:

- ما هي الألعاب التي تناسب الطفل البالغ من العمر ثلاث سنوات، والطفل البالغ من العمر سنة ونصف السنة؟
- ما هي طرق التربية الصحيحة للأطفال ذوي الأعمار أعلاه من ناحية الثواب والعقاب؟
- كيف أدرب طفلي على استخدام دورة المياه؟
- ابني يتكلم ونفهم كلامه، ولكن أحياناً يتكلم بسرعة أو يكون منفعلًا فلا نفهم كلامه.. هل لديه مشكلة؟.

الجواب:

الأخت الفاضلة حفظك الله، بالنسبة لطفلك البالغ من العمر سنة ونصف السنة تناسبه لعبة التركيبات أو لعبة السيارات المتحركة، أما بالنسبة لطفلك البالغ من العمر ثلاث سنوات فتناسبه لعبة الحروف أو الكلمات أو حتى التركيبات ولكن بطريقة متقدمة، ويمكن لك أن تدخل على المواقع الإلكترونية وتجدي بعض مراكز التعليم المبكر تدلك على بعض الألعاب المناسبة لطفلك. وبالنسبة لموضوع التأديب، فيكون غالباً إما بحرمانه من اللعب أو من النزهة أو من الأكل الذي يحبه، دون استخدام الضرب، فالضرب لا يجدي شيئاً بل يزيد الطفل عناداً. أما الثواب فيكون أيضاً بالشيء المعنوي كالمدح والتقبيل والشكر والتناء والدعاء له بالخير، ويكون مادياً بتقديم هدية كسواء لعبه أو أخذه إلى نزهة.

وأما تعليم طفلك دخول الحمام، فهذا يحتاج إلى جهد منك، فتحاولي أن تعرّفي الأوقات التي يحتاج فيها إلى الحمام وتأخذي بنفسك وتجلسيه بالتدريب حتى يعود شيئاً فشيئاً دون استعمال العنف معه.

وأما الطفل الذي يسرع في الكلام ويفعل أحياناً، فاطمئني، فطفلك طبيعي يحتاج إلى نوع من العناية والرعاية الوالدية فقط، وبإذن الله تعالى سيصبح شاباً له مستقبل واعد. حاولي ألا تستخدميه معه كلمة كلمات سلبية، مثل كلمة "غبني" أو غيرها، وشجعيه على القراءة وطلب العلم والحفظ، وحاولي أن تستغلي براعة حفظ ولدك في إلحاقه بمراكز تحفيظ القرآن الكريم. وبالله التوفيق.

ماذا أعمل مع الطالبة التي لا تركز ولا تفهم؟

أعمل معلمة، وعندني طالبة لا تستطيع التركيز ولا الفهم ولا التذكر.. أرجو منكم المساعدة، ولكم بالغ الشفاء والسلام ختام.

الجواب:

أشكرك أيتها الفاضلة على هذا الاهتمام بطلباتك والذي قد لا نجد مع البعض من إخواننا المدرسين.. ثم ينبغي أن تعلمي - حفظك الله- أن دورك في المدرسة ليس مجرد ملقنة للطالبات، وإنما دورك مدرّسة ومرشدة تربوية، تحاول أن تراقب طالباتها في الصف من الناحية الأكاديمية والسلوكية والتربوية.

وأما بالنسبة للفتاة التي تعاني من عدم التركيز وسوء الفهم وعدم التذكر فكل هذا لا بد أن يكون له سبب، والخطوة الناجحة في مجال الإرشاد التربوي أن تدرسي حالة هذه الفتاة، لأننا قبل أن نصف الدواء لا بد أن نبحث عن الداء، وهذه السليبات التي تعاني منها الفتاة قد تؤثر على دراستها وسيصبح لديها تأخر دراسي، ومن هنا سوف تكره الدراسة والمدرسة.

ولدراسة حالة الفتاة أختي الفاضلة تحتاجين إلى الخطوات التالية:

- دراسة الجوانب العقلية: الفهم والتركيز والتذكر، فهذه لها علاقة بالجانب الدماغي، ربما يكون عندها قصور في القدرات العقلية الخاصة، كالقدرة اللغوية أو الحسابية أو الميكانيكية، فهذه كلها قد تؤثر على عامل التركيز والفهم.

- دراسة الجوانب الجسمية: قد يكون لديها ضعف في الصحة، كضعف الحواس خاصة السمع والبصر ووجود عاهات أنت لا تعرفينها، وقد تخجل الفتاة من ذكرها أمام الجميع، أو أن تكون مصابة ببعض الأمراض الطفيلية وكلها تؤدي إلى نقص قدرة الفتاة على بذل أقصى جهدها، ويعوق من تفاعلها الإيجابي داخل الفصل وخارجه.

- دراسة الجوانب النفسية: وأقصد بها الاضطراب النفسي والمتمثل في القلق والخوف والانتواء والاكنتاب وما يترتب عليه من مشكلات في توافقه المدرسي وانعكاس ذلك على تركيزها وانتباهها واستذكارها لدروسها.

- دراسة الجوانب الاجتماعية: قد تكون لديها بعض السمات السلبية، وانخفاض مستوى الطموح لديها، بالإضافة إلى سوء التوافق الاجتماعي سواء داخل المدرسة أو خارجها.

- دراسة الوضع الأسري: للأسرة تلعب دورا مهما في النجاح أو الفشل، إذ أن العلاقات الأسرية المضطربة، وأسلوب التربية الخاطئ، وكذلك اضطراب الظروف الاقتصادية، ومدى ما توفره الأسرة من مناخ غير صالح لهذه الفتاة قد يكون هو السبب للحالة.

- دراسة الوضع المدرسي: ربما يكون هناك سوء توافق بين الفتاة وزميلاتها أو بين الفتاة ومدرساتها، وهذا يسبب لها عدم التركيز والتذكر والفهم.

فمطلوب منك أختي الفاضلة أن تدرسي حالة هذه الفتاة من جميع النواحي التي ذكرتها لك، وتستطيعين أنت القيام بهذا العمل، وبما أنك قريبة من الفتاة ستصلين بإذن الله تعالى إلى نتيجة، فكم من فتاة مرت بهذه الحالة وتم تعديل سلوكها ونجحت في مشوارها المدرسي بعد أن عرفت أسباب المشكلة، وهذا دور المدرسة الناجحة، والموجهة الناصحة والمرشدة الأمينة. وبالله التوفيق.

ماذا أفعل لئيتجنب أولادي التصرفات غير اللائقة؟

لدى صبي وصبية في سن ما قبل المراهقة، وتعمل زوجتي مدرسة، وفي حالة إجازة الأطفال فإنها تأخذهما معها، فلا يستمتعان بإجازتهما، ولا نستطيع أن نتركهما في البيت ولا عند الجيران أو الأهل لأسباب كثيرة. وقد لاحظت منهما بعض التصرفات غير اللائقة، وهما يرفضان الخروج معها لما يشعران به من ضيق من المدرسة، فأرجو إرشادي لما يمكن أن أفعله معهما وشكرا.

الجواب:

اعلم أخي حفظك الله ورعاك أنه كما أن للوالدين حقا على الأولاد، فكذلك للأولاد حق على الوالدين، والله تعالى قد أمرنا ببر الوالدين وأمرنا أيضا بالإحسان إلى الأولاد، والإحسان إليهم والحرص على تربيتهم أداء للأمانة، وإهمالهم والتقصير في حقوقهم ضياع للأمانة وتقريرت فيها.

وبالنسبة للتصرفات التي يقوم بها ولدك فهي لم تأت من فراغ وإنما ناتجة عن أسباب ربما قد تعرفها أو تجهلها وهي تحدث عند كثير من الأبناء، ويمكن أن أذكر لك بعضا منها:

- بسط اليد للأولاد وإعطائهم كل ما سألوه، مما يجعلهم لا يحسنون التصرف في المال ولا يعطون قيمة له.

- الشدة والقسوة عليهم، وكثرة تأنيبهم وتقريرهم عند كل صغيرة وكبيرة.

- حرمانهم من العطف والشفقة والحنان، مما يجعلهم يبحثون عن ذلك خارج البيت.

- إهمال البيت والمكوث خارجة طوال الوقت مما يعرض الأولاد إلى الضياع والانحراف.

- إهمال مراقبة الهاتف من طرف الوالدين، فالهاتف إذا أسئى استخدامه أصبح نذير فساد وشؤم وخراب.

- الغفلة عما يقرأه الأولاد من المجلات والكتب، وعدم متابعتهم، وتوجيههم إلى القراءة النافعة، وتحذيرهم من القراءة الضارة.

- عدم التعاون مع مدارس الأولاد، مما يخلق الفجوة بين البيت والمدرسة.
- تركهما مع بعضهما لفترات طويلة بدون وجود أحد منكما أو نومهما معا في غرفة واحدة، والأخطر في فراش واحد، فهذا كفيل بإيجاد علاقة سلبية بينهما خاصة في هذه المرحلة العمرية.
فهذه الأسباب أخي الفاضل وغيرها قد تولد مثل هذه التصرفات، والمطلوب هنا هو تربية أولادك بالحكمة والموعظة الحسنة دون استعمال العنف حتى لا ينفروا منك ويفلتوا من يديك.

وهذه خطوات تساعدك إن شاء الله تعالى في تربية وتوجيه ابنك:
- الدعاء لهما بالهداية والسداد، والحذر من الدعاء عليهما.
- محاولة غرس الإيمان في نفسيهما، والحرص كل الحرص على هذا الأمر، وأن تتعاهد ذلك بالسقي والرعاية، فالإيمان أساس الأخلاق.
- حاول أن تفرس في نفسيهما القيم الحميدة كالتقوى والصدق والصبر والأمانة والعفة والبر.

- تجنيبهما الأخلاق السلبية ومحاولة تقييحها في نفسيهما كالكذب والسرقة والخيانة والحسد والغيبة والنميمة وعقوق الوالدين.
- احرص على أن تأخذ ولدك إلى المسجد وتربيته على أداء الصلاة في وقتها ومع الجماعة، وكذلك البنات مع أمها في البيت.

- احرص على تحفيظهما كتاب الله تعالى في مراكز التحفيظ عندكم فإن لم يتيسر ففي البيت، فحفظ القرآن يؤثر على سلوكهما وأخلاقهما، ويفجر ينابيع الحكمة في قلوبهما.
- محاولة إبعادهما عن مشاهدة الفضائيات التي لا تلتزم بالأخلاق الفاضلة والقيم الحميدة، فهذا يحافظ على سلامة فطرتهم وأخلاقهم.

- مراقبة الصحبة التي يمشيان معها، فالمرء على دين خليله.
- تعويدهما المشاركة الاجتماعية، بحثهما على مساعدة الآخرين، وخدمة دينهما ووطنهما.
- شغل أوقات فراغهما بما يرجع بالفائدة عليهما كرحلة هادفة أو مطالعة كتب ذات فائدة أو الانخراط في إحدى الجمعيات التي تهتم بالأنشطة المفيدة للأولاد.

- محاولة الجلوس معهما وإعطائهما الوقت الكافي من قبلك وكذلك الأم، فالآباء الذين

يقترّبون من أولادهم ويجلسون معهم ويمازحونهم يجدون ثمار ذلك على أولادهم.
- محاولة العدل بينهما وعدم تفضيل أحدهما على الآخر سواء في النفقة أو العطايا والهدايا،
أو الأمور المعنوية كالحب والحنان والعطف.
- ضرورة الترفيه عنهما بالمباح من الألعاب والسفر والتنزه وغير ذلك خاصة في أوقات
الإجازة، فالإنسان يمل خاصة في مثل هذا العمر. وبالله التوفيق.

كيف أعرف موهبة ولدي وأنميها؟

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، لدي طفل عمره ثلاث سنوات، وهو كثير الحركة، وعنده حب تركيب المكعبات، وكذلك الشخبطة على الأوراق، وأحيانا في أماكن أخرى، فكيف لي أن أعرف ما هي هوايته وموهبته كي أنميها؟ وما هي الوسائل المعينة على ذلك؟ وأيضا كيف أجعله مبدعا؟.

الجواب:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، تتميز هذه الفترة من حياة الطفل بخصائص تميزها عن غيرها من الفترات في حياة الإنسان، فينمو فيها الذكاء، ويظهر فيها ميل شديد إلى المحاكاة واللعب التمثيلي والإيهامي. كما يكون النمو العقلي في هذه المرحلة سريعا ويساعد على ذلك نمو إدراكات الطفل الحسية التي تعد بابا ومداخل للمعرفة العقلية. والأسرة هنا - أيتها الفاضلة - لها دور مهم في التنشئة الاجتماعية للطفل وإكسابه أنماط السلوك وأساليب التفكير التي يمكن أن يتبعها. ومطلوب منك إتاحة الفرص لطفلك لممارسة أنشطته ولعبه بحرية، ويجب أن تكوني مرنة معه، تحترمين تفكيره وتعبيره، فإن التفكير الحر لطفلك يعد نقطة البداية في تنمية الابتكار لديه. والطفل في هذه السن لا يمكن لك معرفة هوايته بالضبط ولكن اتركي له الحرية في التفكير والتعبير والإنجاز، وغالبا ما تكون الفترة من سن الثالثة إلى سن الخامسة، وبعدها يتم تحديد المواهب والقدرات. وهناك معوقات ينبغي أن تنتبهي لها حتى لا تكون عائقا في مسيرتك طفلك، من أهمها:

- الابتعاد عن القسوة وأساليب الضغط والتهديد والسخرية والعقاب البدني.
- الابتعاد عن التدليل الزائد والحماية الزائدة، فهذا قد يجعل الطفل اتكاليا أو أنانيا مضطرا حساسية، ضعيف الثقة بالنفس.
- الإهمال والتبذ وعدم العناية بطفلك جسديا ونفسيا.
- التفرقة بين الأبناء، وهذا يجعل من طفلك المتميز أنانيا متسلطا على إخوانه عدوانيا.

أما بالنسبة للوسائل والمثيرات التي تساعد طفلك على الابتكار، فهي كثيرة ومتنوعة منها:

- محاولة تعليمه القرآن ومساعدته في الحفظ، فهذا من أفضل الوسائل التي تساعد على تنمية الفكر وتوسيع الذاكرة، وهو أمر مجرب، حيث قمنا بدراسة ميدانية حول علاقة القرآن الكريم بالذاكرة فوجدنا أن الطفل الذي يحفظ القرآن أكثر تذكرًا واستيعابًا وفهماً من الطفل الذي لا يحفظ القرآن، وأسلوب الحفظ يساعد على تنمية قدرات الابتكار.

- توفير عدد مناسب من الألعاب المتنوعة.

- ممارسة الألعاب المسلية مع والديه أو إخوانه أو أقرانه.

- مشاهدة قصص الأطفال سواء من خلال المجلات المصورة أو التلفزيون.

- مشاهدة برامج الأطفال التلفزيونية الهادفة وما تحتويه من قصص وأناشيد وألعاب.

- إعطاؤه بعض الرسومات وترك الطفل يلونها، وكذلك تشجيعه على الرسم والقيام بالتلوين بمفرده حتى يتم التمييز بين الألوان.

- محاولة أخذه إلى المتاحف والمعارض والحدائق العامة وحدائق الحيوانات.

- توفير الألعاب التي تحتاج إلى فك وتركيب.

- تنمية حب الاستطلاع عند طفلك وجعله يكتشف الأفكار بنفسه، فالثقة بالنفس وحب الاستطلاع والابتكار كلها تتفاعل بعضها مع بعض. وبالله التوفيق.

كيف أربي أطفالي؟

سؤالي بخصوص الكتب المتوافرة عن تربية الطفل وصحته وما شابه ذلك، هل يمكن الثقة بهذه الكتب وتكون هي المصدر الثاني بعد كتاب الله وسنة الرسول صلى الله عليه وسلم في تربية أولادنا؟ وهل ممكن فعلا الاعتماد والاستفادة منها؟ وكيف تكون التربية الصحيحة؟.

الجواب:

اعلمي حفظك الله تعالى أن الأمة الإسلامية بحاجة ماسة للعلوم النافعة باختلاف تخصصاتها؛ لتعود إلى سابق مجدها، ومن أهم تلك العلوم ما يتعلق بالتربية، وقد أخبر النبي صلى الله عليه وسلم أن التربية خير من الصدقة، فقال: "لَأَنَّ يُوَدَّبَ الرَّجُلُ وَلَدَهُ خَيْرٌ مِنْ أَنْ يَتَّصَدَّقَ بِصَاعٍ". جامع الترمذي: ١٩٥١.

كما أرشد إلى أن تعليم الولد الخلق الحسن أفضل من كل عطاء، فقال: "ما نحل - أي ما أعطى - والد ولدا أفضل من أدب حسن".

وأما بالنسبة للكتب التي تتكلم عن التربية الخلقية والنفسية والصحية للطفل، فهناك الكثير في هذا المجال، ولكن الأمر يحتاج منك إلى اختيار صحيح، فليس كل ما كتب يصلح للأخذ به وتطبيقه، فلا بد من مراعاة دين الكاتب وفكره وثقافته وتوجهه واختلاف البيئات والأزمنة وغير ذلك مما له أثر التربية.

ومن الكتب التي تساعدك بإذن الله تعالى على تربية أولادك وتعلمك كيف تتعاملين معهم بالطريقة الصحيحة:

- تربية الأولاد في الإسلام، للشيخ عبد الله ناصح علوان.
- التربية النبوية للطفل، للأستاذ محمد نور سويد.
- مسؤولية الأب المسلم في تربية الولد، لعدنان باحارث.
- منهج التربية الإسلامية، للأستاذ محمد قطب.
- أصول التربية الإسلامية، لعبد الرحمن النحلوي.
- كيف نربي أطفالنا، لمحمود الإستانبولي.

وإذا قرأت هذه الكتب ستكون لك عوناً بعد كتاب الله تعالى وسنة نبيه صلى الله عليه وسلم؛ لأن فيها قيماً خلقية، وحقائق علمية، وتجارب تربوية ينبغي معرفتها والعمل بها. أما بالنسبة لطريقة التربية الصحيحة التي سألت عنها، أولاً وقبل كل شيء، لا بد من صفات يجب أن يتحلى بها المربي الناجح قبل أن يقوم بالتربية، لعل من أهمها:

العلم، والأمانة، والقوة، والعدل، والحرص، والحزم، والصلاح، والصدق، والحكمة. كما أنه مطلوب من المربي أن يتعلم أساليب التربية الصحيحة، ويعرف خصائص مراحل الطفولة؛ لأن لكل مرحلة قدرات واستعدادات نفسية وجسدية، وعلى حسب تلك القدرات يختار المربي الناجح وسائل زرع العقيدة والقيم وحماية الفطرة السليمة. وأن يتصف بالحرص الحقيقي، فهو إحساس متوقد يساعد المربي على تربية ولده وإن تكبد المشاق، ومن مظاهر الحرص:

- الدعاء: فدعاء الوالد لولده مستجاب؛ لأن الرحمة متمكنة من قلبه، فيكون أقوى عاطفة وأشد إلحاحاً.

- المتابعة والملازمة: وقد أشار النبي صلى الله عليه وسلم إلى ذلك: "الزموا أولادكم وأحسنوا آدابهم".

صفات الشخصية الضعيفة وعلاجها

ما صفات الشخصية الضعيفة؟ وهل لها علاج؟ وما آثار ضعف الشخصية على الحياة الاجتماعية والمهنية؟.

الجواب:

صاحب الشخصية الضعيفة أو ما يسمى في مصطلح علم النفس بالشخصية القاصرة السلبية، هو من يتصف بالصفات التالية:

- ضعيف الهمة.

- يهرب من المسؤولية، ولا يحب أن يجهد نفسه.

- غير طموح، ولا ينشط للالتزامات التي قد تفرض عليه.

- علاقته بالناس علاقة سطحية، ولا يحب مخالطتهم .

- يفضل العزلة والانطوائية.

ومثل هذا النوع من الشخصيات بالفعل لها علاج، ولكن علاجها يحتاج إلى أمرين اثنين من صاحبها:

- قوة العزيمة والإرادة.

- تقدير الذات واحترامها، بأن يعرف أنه إنسان له كيانه ووجود، وله قدرات وإمكانيات، ولكن يحتاج إلى تحريك تلك القدرات والامكانيات. فمثل هذه الشخصية يجب أن

تدرب من قبل صاحبها نفسه وذلك عن طريق:

- الخروج من العزلة والانطوائية التي يعيش فيها والتي سببت له الضعف والقصور والسلبية.

- محاولة إرجاع الثقة بنفسه، فيحدث نفسه بأنه قادر بإذن الله تعالى على أن ينجح ويرتقي إلى الأعلى.

- مواجهة الأمور الصعبة بالصبر والتحمل وعدم الاستسلام للأمر الواقع، فإذا فشل في المرة الأولى يحاول ويحاول مرات لكي يصل إلى الهدف المنشود.

- يبعد عنه اليأس والقنوط، ويحاول التيسم دائما، فالإبتسامة طريق القوة والنجاح.
- يحاول أن يحذر لصوص الطاقة الذين يسلبون منه قوته وإرادته وعزيمته، مثل تشتت
الذهن والتعب والإرهاق والقلق.

ولا شك أن لضعف الشخصية آثارا اجتماعية ومهنية، فأما عن الآثار الاجتماعية، فتجعلك
تعيش في عزلة منقطعا عن العالم الخارجي، ولا تستطيع أن تتحاور أو تتكلم مع غيرك، وتصبح
مصابا بالخجل والانطوائية.

أما من الناحية المهنية فتكون شخصا سلبيا قليل الفائدة، ضعيف الإنتاج، ليس لديك تفكير
في النجاح؛ لأن الأفكار السلبية قد طغت عليك، وربما قد تبتعد عن مجموعة العمل، وتريد أن
تكون وحدك، وهذا بسبب عدم المخالطة في بيئة العمل.

واعلم أخي الفاضل أن صاحب هذه الشخصية يستطيع أن يتغلب عليها ويصوبها إذا هو التزم
بقوة الإرادة وعرف قدر ذاته وشخصيته واستعان قبل ذلك باللّٰه. وباللّٰه التوفيق.

الغيرة الزائدة

أنا متزوجة منذ ثلاث سنوات، ملتزمة ولله الحمد، وزوجي ملتزم، مشكلتي أنني أغار غيرة شديدة على زوجي لدرجة الشك، بدأت بصورة قليلة في بداية الزواج، وصارت تزداد يوماً بعد يوم، حتى أصبحت الهواجس تطاردني. أرجو منكم نصيحتي وتوجيهي.. ماذا أفعل وجزاكم الله خيراً.

الجواب:

اعلمي أيتها الفاضلة أن الغيرة الإيجابية مطلوبة في الحياة الزوجية، سواء من الرجل أو من المرأة، وهذا مطلب شرعي بأن يغار الزوج على زوجته، وكذلك غيرة الزوجة على زوجها، ولكن المشكلة عندما تتحول هذه الغيرة إلى شكوك وظنون، فيشك الزوج بزوجه في أي حركة تقوم بها، أو في أي مكالمة تتكلمها، أو في أي زيارة تقوم بها، وكذلك يفعل الزوج مع زوجته. وهذه الغيرة مرفوضة وغير مقبولة لا من الناحية الشرعية ولا من الناحية الأخلاقية. أيتها الفاضلة: لا بد أن تنتهي لنفسك، فالأمر قد يتحول عندك إلى مرض؛ لأن الغيرة السلبية تتحول مع مرور الأيام إذا لم تعالج إلى مرض نفسي يسمى بمرض "الشك" وهذا المرض بدوره يؤدي إلى هدم الإنسان قبل هدم البيوت، وأنت بهذا التصرف قد تهدمين نفسك ثم بيتك، فلا بد أن تتخلي عن هذا السلوك وتحاولي أن تصلحي ما مضى مع زوجك، وتشعريه بحبك. حاولي التخلص من هذه الشكوك والظنون، وحافظي على زوجك، وفكري في الأمور الجادة

التي تساعدك على بناء أسرتك يدا بيد أنت وزوجك، فالحياة الأسرية تحتاج إلى ثقة وليس إلى شكوك وتخوين. واعلمي أن الأسرة الناجحة والمستقرة لا تبنى إلا بجهود صادقة مبنية على أسس متينة، من أهمها حسن الظن بين الزوجين. وبالله التوفيق.

أعاني من الخجل وعدم الثقة بالنفس

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، أنا طالب في الجامعة، أعاني من الخجل ولا أثق بنفسي، وأخاف أن يطلب مني الدكتور القراءة؛ لأنني أخاف من الإحراج الشديد الذي سأقع فيه أمام الطلبة. ساعدوني جزاكم الله خيراً.

الجواب:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، اعلم حفظك الله ورعاك أن معرفة الإنسان لقدر نفسه هي منبع ثقته بنفسه، ومن ثم لا بد أن يتجنب الإنسان المبالغة في تقدير ذاته أو المبالغة في التقليل من شأنها. وتقدير الذات هو عملية ديناميكية لما يجري في عقلك وجسدك من عمليات، وما تقوم به من تصرفات.

ومشكلة الخجل التي تعاني منها مصدرها الأساسي هو عدم تقديرك لذاتك، وإذا أردت أن يكون لديك تقدير عال لذاتك فلا بد أن تتصف بالصفات التالية:

- أن تكون هادئاً، مسيطراً على انفعالاتك ومشاعرك عندما تواجهك الصعوبات والمخاطر والتحديات.

- يجب أن تكون متوازناً في حياتك، لا تغلب جانباً على جانب آخر.

- أن تكون لديك حيوية وعزم، تعشق العمل، وتتسم بالحماسة والدافعية والميل إلى التغيير والتطوير.

- أن تكون صريحاً في كلامك وواضحاً، لا تميل إلى استخدام الإشارات عند الحديث مع الآخرين.

- التفاؤل جميل وتوقع دائماً الأفضل مع الآخرين، وعندما تواجه أية مشكلة لا تترك الإحباط واليأس يتغلب عليك، وإنما حاول أن تتجاوز ذلك بسرعة، وأقبل على تصميم الحياة من جديد.

- حاول أن تعتمد على ذاتك، وتكون لديك استقلالية في اتخاذ القرارات.

- اشترك في العمل الجماعي، وليكن شعارك الحب والتعاون، وابتعد عن حسد الآخرين، وأحب الخير لغيرك كما تحبه لنفسك.
- حاول أن تطور من ذاتك، ولا تبقى على نفس النمط أو نفس التفكير، بل اسع دائماً نحو التطوير والنماء.
- أما فيما يخص الخجل، فباستطاعتك التغلب عليه إذا ابتعدت عن السلبية في التفكير، وتحليت بالإيجابية، وهناك خطوتان أساسيتان للتغلب على الخجل هما:
- قدر ذاتك، واستغل قدراتك ومهاراتك في التغلب على الخجل.
- يجب أن تكون لديك إرادة وتصميم على مواجهة المشاكل والاحتكاك بالآخرين من خلال الدراسة أو المنزل أو العمل، وهذا سيزيدك ثقةً بنفسك وتغلب على الخجل تدريجياً بإذن الله تعالى. والله الموفق.

ماذا يجوز لي من خطيبي؟

دكتورنا العزيز: أنا شاب خاطب، فماذا يجوز لي أن أراه من خطيبي؟ وهل يجوز أن أجلس معها وأتصل بها وأراسلها.. أرجوك أشر عليّ فقد كثرت نصائح الأصحاب وهي ناتجة عن تجارب شخصية فقط وليست من أهل اختصاص مثلكم، وشكرا لكم على جهودكم.

الجواب:

أيها الفاضل حفظك الله تعالى، ما أجمل الباعث لك على هذه الاستشارة، فسؤالك يدل على أخلاق حميدة ودين قويم، لأن من لم يمتلك مثل هذه الصفات الجميلة التي تتصف بها، لا يرى أنه بحاجة لمثل هذه الاستشارة، بل كان يمارس ما يريد، فبارك الله لك فيما أنت قادم عليه من زواج، وجمع بينكما على خير.

اعلم بارك الله فيك أن نظر الخاطب إلى المخطوبة، ونظر المخطوبة إلى الخاطب مستحب في الإسلام، والأحاديث في ذلك صريحة، منها ما جاء عن المغيرة بن شعبه، قال: خَطَبْتُ امْرَأَةً عَلَى عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ لِي: " أَنْظَرْتُ إِلَيْهَا؟ " قُلْتُ: لَا، قَالَ: " فَانظُرِي إِلَيْهَا، فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ يُؤَدَمَ بَيْنَكُمَا ". سنن النسائي السغرى: ٣٢٠١.

وينظر الخاطب من المخطوبة إلى الوجه والكفين عند جمهور العلماء؛ لأن الوجه يكفي للدلالة على الجمال، وتكفي اليدين للدلالة على خصوبة البدن، أما ما هو أبعد من ذلك فيإمكان الخاطب أن يبعث إحدى محارمه لاستكشافه، مثل: رائحة الفم والإبط والبدن، وجمال الشعر، وغير ذلك.

وكما أنه يستحب نظر الخاطب للمخطوبة، فكذلك يستحب نظر المخطوبة لخطيبها، لقوله تعالى: (وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ). سورة البقرة: ٢٢٨.

واعلم حفظك الله تعالى أنه يعجب المرأة من الرجل ما يعجبه منها، ولهذا قال سيدنا عمر رضي الله عنه: " لا تزوجوا بناتكم من الرجل الديميم، فإنه يعجبهن منهم ما يعجبهم منهن ".

ويقول العلامة أبو إسحاق الشيرازي: " ويجوز للمرأة إذا أرادت أن تتزوج برجل أن تنظر إليه؛ لأنه يعجبها من الرجل ما يعجب الرجل منها " .

وانما حث الإسلام على الرؤية ورغب فيها؛ لأجل حصول الموافقة بين الطرفين، وحدوث التوافق الزوجي فيما بعد، ومن ثم التوافق الأسري؛ لأن الإقدام على الزواج دون نظر ومعرفة، يخشى معه أن تتقطع العلاقات عندما تتبين الحقيقة.

وكما يجوز النظر بين الخطيبين يجوز كذلك التحاور بينهما في جلسة الخطوبة؛ ليتعرف كل منهما على عقل الآخر ومنطقه وطريقة تفكيره، وأن يسأل كل منهما الآخر ما يحتاج إلى معرفته، قال الإمام ابن الجوزي: " ومن قدر على مناقشة المرأة أو مكالمتها بما يوجب التنبيه، ثم ليرى ذلك منها، فإن الحسن في الفم والعينين " .

ولا بأس من تكرار النظر والمحادثة أكثر من مرة إذا دعت الحاجة لذلك، مع وجود المحرم، وأما اللقاء مع عدم وجود المحرم، أو تبادل الرسائل والمكالمات الهاتفية فهو أمر تأباه قيم الدين والأخلاق، وقد يفضي إلى تصرفات معيبة شرعاً وخلقاً، وقد لا يتم الزواج لسبب ما، فتقع الحسرة والندامة.

ولذلك أرى أن تقصّر فترة الخطوبة، ويتم العقد، وعندها فلكل منكما أن يتواصل مع الآخر بكل أساليب التواصل الإيجابي، من خلال الزيارات أو المكالمات الهاتفية أو غيرها. واحذر التجارب الفردية لأصحابك فليس كل تجربة نجحت عند شخص تصلح أن تعمم وكأنها قاعدة علمية. وبالله التوفيق.

أعاني الملل والضجر والملل

أعاني الملل والضجر والخروج من البيت بدون هدف.. الخ. أرجوكم ساعدوني فأنا في حيرة؟

الجواب:

أيها الفاضلة حفظك الله ورعاك، اعلمي أن تشتت الأفكار في ذهنك هو الذي جعلك تحترين في أمرك، وأنه كلما كان هدفك في هذه الحياة واضحاً بالنسبة لك، وكلما كنت مؤمنة بقدراتك، مستثمرة لإمكاناتك وطاقاتك، كلما استطعت أن تحققي النجاح بإذن الله تعالى. فحاولي أن ترسمي خطة لأهدافك، وأن تكون خطتك واضحة في ذهنك، ثم ابدئي بأولوياتك، تحققي التفوق في الحياة والتميز بين أصحابك وأقرانك إن شاء الله تعالى.

وأنصحك بأن توطدي علاقتك بالله عز وجل؛ حتى تكون لديك طاقة إيمانية، فالزمني دائماً الذكر والدعاء والاستغفار، واستمعي إلى قول النبي صلى الله عليه وسلم: "مَنْ لَزِمَ الْإِسْتِغْفَارَ، جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ ضَيْقٍ مَخْرَجًا، وَمِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا، وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ". سنن أبي داود: ١٣٠٠.

واحذري تشتت الذهن الذي تعانين منه، فإن عدم حضور الذهن يعني أنك لا تتبهن. فحاولي أن تحصري قواك الذهنية، واكتبي مشكلتك على ورقة، واسألني نفسك أسئلة صريحة، وحاولي أن تكتبي البدائل والحلول لهذه المشكلة، وتطبيقها على أرض الواقع، ولا تشغلي نفسك بما ليس مفيداً لك، وتذكري دائماً قول النبي صلى الله عليه وسلم: "مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ مَعْفَى فِي جَسَدِهِ، آمِنًا فِي سِرِّهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حَيَّرَتْ لَهُ الدُّنْيَا". سنن ابن ماجه: ٤١٣٩.

أشعر بالقلق وفقدان الأمل

دكتور أشعر بالقلق، وعدم التركيز، وعدم الرغبة في العمل، وعدم وجود أمل، وفقدان الثقة في الناس، والشعور بالاحتقار من الجميع.

الجواب:

اعلمي حفظك الله أن النشاط والهمة تأتي من رغبة الشخص نفسه، والخمول والكسل سببه النظرة السلبية للذات. وللأسف الشديد أن البعض ينظر إلى أخطائه وهفواته وسليباته ونقاط ضعفه، ويركز عليها بدرجة مفرطة، وهذا بالتأكيد سيؤدي به إلى الكسل والخمول وعدم الرغبة في العمل وفقدان الثقة بنفسه.

وأنت أيتها الفاضلة تشكين من الخمول والكسل والعجز وعدم الرغبة في العمل، وهذا بسبب فقدانك للتوازن وعدم ثقتك بنفسك، وربما قد طغت على تفكيرك السلبيات بدلا من الإيجابيات، وجذب انتباهك كل ما هو خطأ في نفسك وفي الآخر؛ مما جعلك تشعرين بعدم الكفاءة والعجز. إذ ان التفكير السلبي يولد الطاقة السلبية، بل ويؤدي إلى السلوك السلبي. وإليك بعض الخطوات النافعة بإذن الله والتي ستعينك عنك وتذهب عنك الخمول والكسل:

- استعيني بالله سبحانه وتعالى على أي عمل تودين أن تقدمي عليه.
- قومي إلى الصلاة متى أحسست بالكسل والعجز والخمول، فهي وسيلة لتنشيط الجسم والفكر.
- ازري في نفسك روح الإرادة والتحدي، فهي تنمو كالعصلات بالتدريب والممارسة.
- جدي قوتك وقدراتك الجسمية والعقلية والروحية والعاطفية، فم جسمك بالرياضة، وعقلك بالمعرفة والثقافة، وروحك بالإيمان والقيم، وعواطفك بالتواصل مع محيطك.
- ابتسمي، فالابتسامة تدفع المزيد من الدم إلى شعيرات مخك فتشطه وتريح الجسد وتحقق.
- تجنبني القلق الذي يسبب لك أقصى درجات التوتر ويستنفد كل طاقاتك وقواك.

- ثقي بالنجاح، فالنجاح يبدأ من الحالة النفسية للفرد: (إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ أَوْلٍ).
سورة الرعد: ١١.

- تذكري الأعمال التي حققت فيها نجاحا عاليا كلما شعرت بالعجز والكسل والإحباط والتردد.

وأخيرا اعلمي أن الثقة بالله ثم بالنفس هي التي تجعل الفرد يسمو ويرتقي سلم المجد والنجاح. واعلمي أيضا أن الأمر يحتاج منك إلى المزيد من الجهد والأخذ بالأسباب ثم التوكل على الله سبحانه وتعالى. وبالله التوفيق.

زوجي لا يستطيع القيام بحقوقي الزوجية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، زوجي يعاني من مرض منذ تزوجنا ولا يستطيع القيام بواجباته الزوجية، وهو ينكر إصابته بالمرض قبل الزواج، وكلما تحدثت معه في الأمر يغضب. وصارت الخلافات بيننا كثيرة بحيث إنني لا أشعر بأنوثتي رغم أنني ولله الحمد على قدر من الجمال، وفي كل لحظة أتعوذ من الشيطان الرجيم حتى لا أفتن في ديني بسبب هذا الأمر. وفي الآونة الأخيرة أصبح لا يعجبه العجب، ولا يستمع لكلامي وكأنني لست موجودة. وأنا الآن في حالة نفسية محطمة لدرجة أنني فكرت في الطلاق ولكنني أخاف على أبنائي، وكذلك أخاف من نظرة المجتمع للمطلقة.. أرجوكم دلوني ماذا أفعل؟ وجزاكم الله خيرا.

الجواب:

أختي السائلة حفظك الله ورعاك: أسأله تعالى أن يصلح بينكما. واعلمي أن الحياة الزوجية بنيت على التراحم والتواصل؛ ليتولد العطاء الأسري، ويتدفق الوفاء الاجتماعي في حياتنا. وقد ذكرت أن زوجك يعاني من مرض، فحاولي أن تعينيه بالحكمة على العلاج، وتأخذي بيده إلى الخير، وإياك والتفكير في الطلاق، فالطلاق هدم لبית الزوجية، الذي بني في سنوات لا يهدم في لحظة .

إنني أنصحك بالصبر على زوجك، ومحاولة إدخال من تثقين فيهم لمساعدتك على إقناع زوجك بالعلاج، سواء كانوا أفرادا أم مراكز أسرية، ولا تتركي زوجك، فهو بحاجة إليك، وهجرك له يجعله ينحرف ويصد عنك، وقد يقع فيما لا تحمد عقباه.

وأوصي زوجك بأن يبادلك حسن العشرة، ويظهر لك المودة والمحبة، فهذا من المروءة وحسن الوفاء، وهو حق شرعه الله لك، فليدرك أنه مطالب شرعاً بتقدير زوجته والوفاء لها وإعطائها حقها في الحياة الزوجية. وبالله التوفيق.

كيف أحقق السكينة لنفسي؟

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، أريد أن أَرْضَى بما قسم الله لي ولا أحزن ولا أغضب وأطمئن إلى قضاء الله وقدره. فماذا أصنع؟ جزاكم الله خيرا.

الجواب:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، اعلمي حفظك الله ورعاك أن الرضى عملية نفسية سهلة إن كانت الأمور كما نريد، وصعبة إذا كانت على عكس ما نريد، ومطلوب من الإنسان أن يُرضي نفسه في جميع الأحوال؛ لكي يحميها من مشاعر السخط والملل والتذمر والضجر.

والرضى بقضاء الله وقدره سعادة نفسية، تريح النفس والبدن معا، واسمع إلى قول النبي صلى الله عليه وسلم: " اتَّقِ الْمَحَارِمَ تَكُنْ أَعْبَدَ النَّاسِ، وَأَرْضَ بِمَا قَسَمَ اللَّهُ لَكَ تَكُنْ أَعْنَى النَّاسِ، وَأَحْسِنْ إِلَى جَارِكَ تَكُنْ مُؤْمِنًا، وَأَحِبَّ لِلنَّاسِ مَا تُحِبُّ لِنَفْسِكَ تَكُنْ مُسَلِّمًا، وَلَا تُكْثِرِ الضَّحِكَ فَإِنَّ كَثْرَةَ الضَّحِكِ تُمَيِّتُ الْقَلْبَ ". جامع الترمذي: ٢٢٣٧.

والرضى يشمل مجالات الحياة، وهو من الأمور الأساسية في توفير السعادة والحب والوئام، وإذا فقد الرضى حل محله السخط والملل، ووقع الإنسان في مشاكل واضطرابات. ويشمل الرضى أيضا الاستمتاع بالحياة، واستحسان ما فيها من نعم وجمال وخير.

والرضى مطلوب في الكروب والمحن والمصائب كما هو مطلوب في السراء والنعم، فعلينا قبول الأمر الواقع والرضا به والصبر عليه، والتكيف معه حتى لا نهدم حياتنا بالتأزم والسخط.

ومما لاشك فيه أن المصائب والفواجع التي تحل بنا تؤلمنا وتؤذيها، لذا ينبغي أن نعمل على تغييرها بالحكمة والترث دون الاستعجال، وقد يكون فيها خيرا لا نعلمه، مصداق ذلك قول الله تعالى: (وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ). سورة البقرة: ٢١٦.

واستمعي حفظك الله تعالى: لقوله صلى الله عليه وسلم: "عَجِبْتُ لِلْمُؤْمِنِ! إِنَّ اللَّهَ لَمْ يَقْضِ قَضَاءً إِلَّا كَانَ خَيْرًا لَهُ". مسند أحمد: ١١٩٣٦.

فمن هنا علينا أن ندرك هذا المعنى ونعيه جيدا، ونرضى بقضاء الله وقدره؛ لنبتعد عن أنفسنا السخط والجزع.

ومن أرقى درجات الرضى وأعلاها أختي الكريمة، رضا الإنسان عن ربه وخالقه، ويشمل ذلك التوكل على الله والانقياد لأوامره واجتناب نواهيه والتسليم بقضائه وقدره، والراحة والاطمئنان بما قسم، والاعتراف بفضله وإحسانه، وحمده والثناء عليه، وظهور آثار نعمته على لسان العبد ثناء واعترافا، وعلى قلبه شهادة ومحبة، وعلى جوارحه انقيادا وطاعة.

وأخيرا أختي الفاضلة: فالإنسان الذي يرضى ولا يسخط يتطلع إلى الأحسن، ويرغب في التقدم، ويحرص على ما ينفعه وينفع غيره، ويسلك طريق النجاح والطمأنينة والأمن والسكينة. وقد كان عمر بن عبد العزيز رضي الله تعالى عنه يقول: لقد تركتني هؤلاء الدعوات ومالي في شيء من الأمور إرب إلا في مواقع قدر الله عز وجل: "اللهم رضني بقضائك، وبارك لي في قدرك، حتى لا أحب تعجيل شيء أخرته، ولا تأخير شيء قدمته".

كيف أتعامل مع من يسيء إلي؟

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، كثيرا ما أتعرض إلى ظلم من طرف الآخرين، وخاصة من أقرب الأقربين، وأنا لا أحب أن أنتقم منهم، فما هي نصيحتكم لي؟

الجواب:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، اعلم حفظك الله ورعاك أن ديننا الإسلامي قد أعطى للعضو عن الآخرين معنى خاصا، وجعل له هدفا ودعا إليه وشجع عليه، وهو يتضمن التسامح والرحمة والأخوة، قال تعالى: (وَإِنْ تَعَفَوْا وَتَصَفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ). سورة التغابن: ١٤.

ثم إن كلا منا قد يتعرض في تفاعله الاجتماعي للإساءة والظلم والجهالة والإفك والبهتان من الآخرين، أو يتعرض للصد والمنع والإحباط، فتتولد مشاعر التوتر والقلق، وتثور ردود فعل غاضبة، وهنا يأتي دور ترك الانتقام وكظم الغيظ والعضو عن ظلم، والصفح عمن أساء، والتسامح مع من اعتدى، قال تعالى: (وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ، الَّذِينَ يُبْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ). سورة آل عمران: ١٣٤.

وهذه الأخلاقيات أخي الفاضل تفيد صاحبها قبل أن تفيد من عفى عنه، وهذا ما أكده الرسول صلى الله عليه وسلم بقوله: " مَا نَقَصَتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ، وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا، وَمَا تَوَاضَعَ أَحَدٌ لِلَّهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ ". صحيح مسلم: ٤٦٩٥.

واعلم وفقك الله تعالى أن في العفو طمأنينة وشرف للنفس ورفعة لها عن ذل الانتقام. ويتم العفو عن الناس أخي الفاضل على ثلاثة مستويات:

- كظم الغيظ: فحاول أن تعمل على تحويل مشاعر الغيظ إلى مشاعر تقبل وتحمل، ثم تصريفها؛ ابتغاء لمرضاة الله، وعدم حبسها في النفس كي لا تلجأ إلى الانتقام من الشخص الذي أساء إليك. وهذا يعطيك قوة في الإرادة، وثقة بالنفس عالية، قال صلى الله عليه وسلم: " لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ ". صحيح البخاري: ٥٦٧٦.

- الصفح عن الإساءة: لا بد أن نتحمل إساءة المسيء، ونحاول أن نصفح عنه ونسامحه دون قلق أو توتر، والصفح أعلى مرتبة من كظم الغيظ، قال تعالى: (وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ). سورة فصلت: ٣٤.

- الإحسان إلى المسيء: ثم تأتي مرحلة الإحسان إلى المسيء، وهي أعلى درجات الصفح، ويكون فيها عطاء ومودة للمسيء، وإحسان إليه والدعاء له. وهذه العملية لا يقدر عليها إلا من قوي إيمانه.

فحاول أيها الفاضل أن تحب من يكرهك، وتحسن إلى من أساء لك، وتصفح عمن ظلمك، وتصل من قطعك، وتدفع بالتي هي أحسن، حتى تنال رضا الله تبارك وتعالى.

توطيد العلاقة بالله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، دكتور حفظك الله، أريد أن أوطد علاقتي بالله تعالى، وأتمسك بحبله المتين، فكيف يكون ذلك؟ وبارك الله فيك.

الجواب:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، اعلمي حفظك الله ورعاك أنك إذا وطدت صلتك بالله سبحانه وتعالى أمدك بطاقة نورانية من عنده، فتشع أنوار قلبك، وتضيء لك ليك ونهارك، وتسهل لك أمور حياتك وآخرتك، وتوصلك بمحبة الخالق وقبول الخلق، وتيسر حاجاتك، ويبارك الله في جهدك وعملك، وتحسين براحة نفسية غامرة، سرها هذا القبول الرباني الذي وضعه الله تعالى في قلوب الخلق لك.

وإذا أردت أن تعرف في مقامك وقدرك عند الله تعالى فانظري بم استعملك، وعلى ماذا أقامك، يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: " أَزْهَدُ فِي الدُّنْيَا، يُحِبُّكَ اللَّهُ وَأَزْهَدَ فِيمَا فِي أَيْدِي النَّاسِ، يُحِبُّكَ النَّاسُ ". المستدرك على الصحيحين: ٧٩٤٢.

أيتها الفاضلة، إن القوة الإيمانية هي ذلك النور الإلهي العجيب الذي يمن الله به على عبده، فيمده بقوة في بدنه، وسعة في رزقه، وبركة في زوجه وأولاده وبيته، ويزوده باليقين والثقة بالنفس والطمأنينة والراحة النفسية والسعادة الأبدية.

واعلمي أن التغيير الحقيقي لن يتحقق إلا إذا تمسكت بالمنهج الإلهي القويم، ولن يتعزز إلا إذا وضعت في قلبك ووجدانك وفكرك ومشاعرك، فصار جزءاً منك لا يتجزأ، فعندها سيتحقق لك النمو في الإيمان، والنجاح في الوصول إلى رضا الله الرحمن.

إذا أردت أن تغيري من حالك ومن نفسك، فعليك بتوطيد صلتك بالله تعالى، وتقوية إيمانك به، وشحن همتك للعمل بما يرضيه، وشد عزيمتك لتحقيق مراده. وعندها سوف تحلقين نحو التغيير في عالم السعادة والرضا والسكينة النفسية.

يقول ابن القيم رحمه الله تعالى: " في القلب شعث لا يلمه إلا الإقبال على الله، وفيه وحشة لا يزيلها إلا الأُنس بالله، وفيه حزن لا يذهب إلا السرور بمعرفته وصدق معاملته، وفيه

قلق لا يسكنه إلا الاجتماع عليه والفرار إليه، وفيه نيران حسرات لا يطفئها إلا الرضا بأمره ونهيه وقضائه ومعانقة الصبر على ذلك إلى وقت لقائه، وفيه فاقة لا يسدها إلا محبته والإنابة إليه، ودوام ذكره وصدق الإخلاص له، ولو أعطي الدنيا وما فيها لم تسد تلك الفاقة أبداً".
أيتها الفاضلة: وضع الله لنا منهجا إلهيا كاملا متكاملا، إنه الإيمان، فعلينا أن ندور في منهجه، ونعيش في فلكه، ونعمل به في جميع مراحل حياتنا؛ ليتحقق لنا العيش الهانئ، والنفس المطمئنة، والقلب الراضي، والضمير المرتاح.

إذا أسكن المنهج الرباني قلبك، وانصبغ به كيانك، وعشته بأحاسيسك وبمشاعرك، ونفذته بأقوالك وأفعالك، استطعت أن تغيري من نفسك إلى الأفضل، فتسمو عن الصغائر، وترتفع عن الدنيا، وتتطهر من الذنوب والخطايا، وتزكو عن الآثام والمعاصي، وعندها سيكون التوفيق حليفك في جميع أعمالك، ويجاب لك الدعاء عند النوازل والكرب، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: " مَنْ سَرَّهُ أَنْ يُسْتَجَابَ لَهُ عِنْدَ الْكُرْبِ وَالشَّدَائِدِ فَلْيَكْثِرِ الدُّعَاءَ فِي الرَّخَاءِ ".
المستدرک علی الصحیحین: ۱۹۲۳.

أبي يرفض زواجي

عمري ٢٩ سنة وتقدم زميل في العمل لخطبتي، وهو صاحب دين وخلق لكن أبي رفض من دون سبب. وبعد فترة طلب نفس الشخص من أخي أن يتدخل في الموضوع، لكن أبي أصر على رفضه. ولا أخفيكم أنني أفكر في الزواج من ورائه، لكنني لا أريد إغضاب أهلي مني، وفي نفس الوقت لا أريد خسارة هذا الرجل. فأرجو أن ألقى ردا منكم وإخباري ما الحل، وإن أنا تزوجته من غير رضا أهلي هل هذا يجوز أم لا؟.

الجواب:

أيتها السائلة حفظك الله ورعاك ووفقك لكل خير، اعلمي أن طاعة الوالدين واجبة إلا في أمر المعصية، فلا طاعة لمخلوق في معصية الخالق. ثم اعلمي أن الخلافات تحل بالحكمة وعدم التسرع وتحكيم الشرع والعقل، بعيدا عن العاطفة والعناد. وأما بالنسبة لزواجك فلا يكفي رضا الطرفين، فلا بد من رضا ولي الأمر، وإياك أن تفكري في الزواج من وراء أهلك، فهذه خسارة في الدنيا والآخرة، فطاعة الوالدين واجبة أختي الفاضلة، ومن ترك شيئا لله عوضه الله خيرا منه، ألم تسمعي لقول الله تعالى: (وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ). سورة البقرة: ٢١٦. حاولي أيتها الفاضلة أن تقنعي والدك بهذا الشخص، أدخلي طرفا من أقاربك، أعمامك أو أخوالك أو شخصا له مكانة عند والدك يسمع منه لإقناعه، وإلا فاجعلي الصبر طريقك، ووكلي أمرك إلى الله تعالى، تقربي من والدك ولا تخسري وده، ومحبتة، واطلبي رضاه.

حافظي على نفسك، وانشغلي بما يعود عليك بالنفع على نفسك وجسدك، روعي عن نفسك، واهتمي بعملك، طورِي من مهاراتك، وأشغلي نفسك بما يعود عليك بالفائدة، وإياك والعزلة والانطوائية، أو أن تنتقمي من نفسك، فكل الأمور تسير في فلك الله سبحانه وتعالى، وبفضائه وقدره، وهذا ما علمنا إياه القرآن: (لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مَخْتَالٍ فَخُورٍ). سورة الحديد: ٢٣.

واعلمي أن مع العسر يسرا، وبعد الضيق سيأتي الفرج إن شاء الله تعالى.

مشكلة الإدمان

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، أدمنت المخدرات ولم أتجاوز السادسة عشرة، وتخلصت من الإدمان قبل شهر قليلة، فتعبت نفسياً. ليس لي هدف في الدنيا، ولا عمل سوى النوم والأكل، وأنا شاب وعندي مخزون فكري وثقافة كبيرة. بدأت أصلي وأقرأ القرآن وابتعدت عن المنكرات.. أرجوكم انصحوني ماذا أفعل؟.

الجواب:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، أهنتك أولاً أيها التائب بأن تاب الله عليك ووفقك للتوبة، ثم أحياي فيك روح الشجاعة وقوة الشخصية، فأنت في الحقيقة أنموذج للشباب التائب من هذه الآفة الخطيرة، فقد استطعت أن تتخلص منها، وهذا لأنك تملك القدرة والعزيمة، فأنت شاب طموح، لكن اعلم أن مشوارك مازال طويلاً، فوطنك وأمتك في حاجة إليك وإلى أمثالك من الشباب الطموحين.

أيها الفاضل: أريدك أن تنظر إلى أمامك، وتتسى الماضي وتحطم أسواره وتكسر قيوده، من أجل حاضرك ومستقبلك، فأنت قطعت شوطاً كبيراً بتغلبك وتوبتك من هذه الآفة، وبقي لك الآن أن ترسم خطتك من أجل النجاح.

واعلم أيها الفاضل أن الإنسان الإيجابي هو الذي يأخذ بزمام المبادرة في حياته، ويعترف بمسؤولياته الكاملة عن أفعاله وتصرفاته، فليكن تفكيرك إيجابياً بعيداً عن الارتباك والخوف والقلق، واعلم أن الشخص الإيجابي يتميز بصفات، منها:

- لا ينهزم للواقع، بل يبحث عن البدائل دائماً.

- يتحكم في ردود أفعاله.

- يبذل قصارى جهده كي يفوز بثقة الآخرين.

- يجرب أساليب كثيرة تقربه إلى الناس ولا يئس.

وإن من أهم ما يعينك على الثبات بعد توفيق الله أن تقوي إيمانك بالله وتساله متضرعاً بأن يثبتك على التوبة، ثم لا بد لك من صحبة صالحة تعوضك عن أصدقاء السوء، تعينك على الخير وتدلك عليه وتحذرك من الشر وتنفرك منه.

- واعلم أيها الفاضل أنه لا بد لك من بناء نفسك والنهوض بها، وتقوية شخصيتك والارتقاء بها، ولكي تبني نفسك وتقوي شخصيتك فلا بد لك من الصفات التالية:
- أن تكون شخصاً مسيطراً على انفعالاتك.
 - أن تكون متوازناً في حياتك، لا إفراط ولا تفريط.
 - تعشق العمل وتستمتع به، وتتسم بالحماس والدافعية والميل إلى التغيير والتطوير.
 - صريح وواضح ولا تميل إلى استخدام الإشارات عند الحديث مع الآخرين.
 - عندما تواجه المصاعب تتجاوز ذلك بسرعة فتكون إيجابياً ومتفائلاً.
 - تعتمد على ذاتك بعد الاعتماد على الله.
 - اجتماعي ومتعاون، وتشعر بالسعادة إذا اشتركت في عمل جماعي.
- وبالله التوفيق.

أخاف من معلمتي!!

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، أشعر بالخوف الشديد والارتباك تجاه معلمتي؛ لأنني أشعر بأنها تراقبني دائماً، وأني لست طالبة متفوقة عندها، ومستواي الدراسي ليس جيداً، وكلما رأيته أشعر بخفقان في القلب، ويدي ترتجفان. وهي كثيرة النقد والاستهزاء. كما أشعر بالحاجة للعزلة والبعد عن الطالبات.. أرجو أن تجيبوني بأسرع وقت.

الجواب:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، اعلمي حفظك الله ورعاك أنك تحتاجين إلى أن تقدرى ذاتك، فمعرفة الإنسان لقدر نفسه هي منبع ثقته. وتقدير الذات هو عملية ديناميكية لما يجري في العقل والجسد من عمليات، وما يقوم به الإنسان من تصرفات وسلوك.

أيتها الفاضلة: إن ما تعانين منه سببه أن الأفكار السلبية قد طغت عليك وأخذت حيزاً كبيراً من تفكيرك، ولم تترك مجالاً للأفكار الإيجابية، وهذا ما يؤدي بك إلى العزلة والضعف وعدم القدرة على مواجهة الآخرين، وتتأثرين من أي انتقاد. وعلاج ذلك أن تعطي لذاتك حقها، وتعريف قيمتها. وهذا التقدير للذات لا بد أن يكون عالياً حتى تتغلب على الحساسية المفرطة من الآخرين. وهناك خطوات من خلالها تستطيعين أن ترفعي من شأن ذاتك:

- يجب أن تعلمي أنك مؤمنة بالله، وأن الطاقة الإيمانية هي ذلك النور الإلهي العجيب الذي يمدك بالقوة في بدنك، والسعة في رزقك، والبركة في حياتك، ويزودك باليقين والثقة بالنفس، والطمأنينة والراحة النفسية، والسعادة الأبدية.

- أن تسيطر على انفعالاتك ومشاعرك عندما تواجهك الصعوبات والمخاطر والمشاكل.

- أن تكوني متوازنة في حياتك: فلا يطفئ جانب على جانب.

- ينبغي أن تكوني حيوية، وعندك عزيمة وقدرة على مواجهة أي شيء، وتحبين العمل، ولديك الحماس والدافعية والميل إلى التغيير والتطوير، وأن يكون هدفك في الحياة واضحاً لا غموض فيه.

- تميّزي بالصراحة ووضوح الحديث.

- كوني إيجابية متفائلة، بعيدة عن الإحباط واليأس، ولا تضعفي أمام المشاكل.

- كوني اجتماعية، وابتعدي عن العزلة والانطوائية، وحاولي أن تستمتعي مع الآخرين، وتؤثري فيهم وتتأثري بهم، وتحبي الخير للجميع.

- اعلمي على تطوير ذاتك دائماً، فطوّري من أفكارك، ولا تبقى سجينة الأفكار السلبية.

- لا بد لك أن تبعدي عنك الخوف، فهو سلوك تقومين به من أجل الهروب من الواقع. أيتها الفاضلة: إنك تتمتعين بقدرات عالية تستطيعين توظيفها لإزالة الخوف، فحاولي أن تجلسي مع معلمتك، وتفتحي باب الحوار معها، ولا تخايفي ولا تقلقي، فجلوسك معها، وحوارك لها ستزول عنك هذه الأفكار بإذن الله تعالى. وبالله التوفيق.

الخجل الاجتماعي

أنا معلمة لغة عربية وتربية إسلامية، أدرس طالبات في الصف الأول، وإحدى طالباتي تعاني من الخجل الاجتماعي، فهي لا تتحدث أبداً، ولا تتفاعل مع زميلاتهن في الفصل. لا أعرف كيف أقيّمها أو أضع لها الدرجات.. أرجوك ساعدني وانصحنني ماذا أفعل؟.

الجواب:

الأخت الفاضلة حفظك الله تعالى، الخجل الاجتماعي يعتبر من المشكلات السلوكية والنفسية التي يعاني منها كثير من الأطفال، وهو لا يعد من الأمراض العصبية، لكنه ظاهرة نفسية تترك آثاراً سيئة على نفسية من يصاب به، ويسبب له مشاكل كثيرة، إذ يجد صعوبة في خلق العلاقات الطيبة مع أقرانه وأصدقائه وكل من حوله، ويمتنع من عقد الصداقات معهم، وقد يفضي به إلى الخوف والرهبة والاضطرابات العصبية والنفسية.

ويؤدي الشعور بالخجل إلى خوف المصاب من تأدية أي مهارة أو عمل خشية الإخفاق، بسبب ما يجده من صعوبة في التركيز على ما يجري حوله، ويعجز عن مواجهة أي طارئ أو حادث بمفرده.

وليست للخجل أعراض دائمة، وإنما تظهر الأعراض عند تعرض الخجول لموقف يعتبر غير مألوف لديه، كمواجهة الغرباء، أو سماع أقوال يصعب عليه متابعتها، أو مشاهدة ما لم يألفه من صور وتصرفات. كما يحدث الخوف للخجول من مجرد محاولة التحدث مع الآخرين أو التعرف عليهم.

أما الأعراض التي تظهر على الخجول فمن أهمها:

- ارتفاع جزئي في درجة الحرارة.
- احمرار الوجه والأذنين.
- ازدياد سرعة نبضات القلب.
- جفاف في الحلق.
- ارتعاش في اليدين.

وهناك عدة أسباب تدفع الشخص للخجل، هي:

- أ- أسباب وراثية: حيث يظهر على بعض الأطفال الخجل الشديد من الصغر لدى مقابلتهم للغرباء أو تعرضهم لمواقف غير مألوفة لديهم.
- ب- أسباب بيولوجية: حيث ان فسيولوجية الدماغ عند الصغار تهيئهم للاستجابة لظاهرة الخجل.
- ج- أسباب بيئية: ومنها أسباب تتولد في البيت أو المدرسة لتصيب الطفل بالخجل.
- د- أسباب صحية: ومنها النقص في تغذية الحامل أو إصابتها بالإرهاق الجسماني والاضطرابات النفسية مما يترك أثره على الجهاز العصبي للجنين الذي يبدأ في التكوين والنمو خلال الأسبوع السادس من بداية الحمل.

علاج الخجل:

- هناك بعض الوسائل للتغلب على الخجل، يمكن تحديدها من خلال معرفة العوامل التي تتسبب بالإصابة به، ومعظمها من العوارض البيئية وهي:
- عدم قلق الأم الزائد على الطفل ومراقبة تصرفاته بشدة خشية عليه من أي تصرف، مما يسبب عدم انطلاقه ومنعه من التمتع باللعب والجري ويبقى منطويا.
 - الابتعاد بالطفل عن المخاوف والشعور بعدم الأمان الذي يصيبه بسبب المشادات والعراك بين الأم والأب.
 - عدم تفضيل الأخ المتفوق على الطفل أو مدح أخيه وإهماله مما قد يسبب له حرجا وشعورا بالخجل.
 - عدم القسوة على الطفل لدى ارتكابه خطأ ما، مما يؤدي إلى شعوره بالنقص.
 - عدم إشعار الطفل بالنقص بسبب وجود عيب خلقي دائم أو مؤقت كالتأتأة في الكلام وغيرها.
 - التدرج في معاملة الطفل وإغداق الحنان عليه.
 - تعريف الطفل على عدد كبير من الناس على اختلاف أشكالهم تحضيراً لاندماجه في الحياة الاجتماعية واختلاطه مع الآخرين.
 - منح الطفل الثقة في النفس من خلال تشجيعه، وعدم إجباره على القيام بما لا يريده.
 - عدم انتقاد تصرفاته أمام الآخرين أو وصفه بأي صفة سلبية خاصة أمام أقرانه.
 - مساعدته نفسياً للتغلب على العيوب الخلقية المؤقتة، وتشجيعه على التكيف مع المجتمع دون أي خجل من أي عيب خلقي دائم. والله ولي التوفيق.

شقاوة الأطفال

دكتور: عندي بنت عمرها ٥ سنوات، شقية جدا جدا، أتعبتني كثيرا، والجميع يتذمر من شقاوتها، مشاغبة في المدرسة، والمعلمة تشتكي من كثرة حركتها مع أن مستواها التعليمي ممتاز. استخدمت معها كل أساليب العقاب فلم تنفع.. دلوني على الحل والطريقة التي أستخدمها معها، وشكرا.

الجواب:

الأخت الكريمة حفظك الله، لا تُقابل العناد بعناد مثله، ولكن يجب أن نتكيف مع هذا العناد، وخاصة مع طفلتك وهي في هذا السن؛ حيث ان العناد في هذه السن يُعتبر وسيلة لإثبات الذات وبنائها، وشد أنظار الآخرين والتأثير عليهم. وأما بالنسبة لعلاج مثل هذه المشكلة، فينبغي اتباع الخطوات التالية:

- يجب تجنب أساليب القسوة المتبعة في تربية طفلتك.
- لا تعرضي طفلتك لمواقف إحباطية تخلق لديها ردود فعل متمثلة في العناد والتمرد.
- جربي معها الكلمة الطيبة مع الابتسامة ليست المصطنعة وإنما الحقيقية الصادرة من القلب.
- رغبها في الصواب بالحكمة وليس بالقوة، فإن الكلمة الطيبة والمعاملة الحسنة أقوى على التأثير.
- لبي رغباتها التي تحتاجها دون أن يكون فيه تكلفة أو محذور.

وبهذا تستطيعين كسب قلب طفلتك، وتغيير سلوكها بإذن الله تعالى. وبالله التوفيق.

أنام عن الصلاة

أستاذي الجليل أرجو أن تساعدني في التغلب على كثرة النوم، والقيام للصلاة. لأنني في كثير من الأحيان أنام عن صلاة الفجر، فأؤخرها عن وقتها.. وجزاكم الله خيرا.

الجواب:

الأخ العزيز حفظك الله، اعلم أن الذي يعقد العزم ويتوكل على الله تعالى سينجح في مسيرته ويحقق ما يريد أن يصل إليه. وأن تحقيق الهدف يتطلب منك أن تحدده بوضوح، وتبادر بعزيمة قوية لتفنيده، مغلقا الباب على "سوف"، فإنها من جنود الشيطان التي يستعين بها للقضاء على الهمة والطموح. فمتى ما سمعت النداء للصلاة، فقم مسرعا، ولا تتكاسل ولا تتقاعس ولا تؤجل، ولا تترك للشيطان مجالا لكي يسوف ويقول لك مازال الوقت، ارتح واطمئن فأنت متعب، خذ قسطا من الراحة ثم بعدها قم إلى الصلاة، فهذا من التسوية والتأخير عن أداء الفرائض. واعلم أنك إذا ضيعت هذه الفرائض فستضيع أموراً أخرى، وستختلط عليك الأمور ولن تعرف الأهم من المهم. وهذه بعض الخطوات لعلاج التسوية:

- استعن بالله ولا تعجز ولا تيأس من رحمة الله.
- وطمح صلتك بالله تعالى، يفتح لك طاقة نورانية من عنده، فتضيء لك جميع أجزاء ليلك ونهارك، وتسهل لك أمور حياتك.
- حاول أن تنام على طهارة وتكثر من ذكر الله تعالى.
- حاول أن تضع منبها بعيدا عن سريرك وتبرمجه على وقت الصلاة، وتطلب من غيرك أن يوقظك إلى الصلاة سواء من الأهل أو من الأصدقاء.
- اجعل معيارك تقديم الأهم ثم المهم في أعمالك، واتخذ لنفسك شعارا: (الآن وليس فيما بعد)، فقم إلى الصلاة عند سماعك الأذان، ولا تقل سوف أصلي فيما بعد.
- ارفع درجة طاقتك، ولا تنتظر حتى اللحظة الأخيرة لكي تمضي في طريقك فتتأخر في أداء ما تريد وتشعر بالضيق.

- تجنب استخدام عبارات السوفيين: (سأقوم فيما بعد، سأرتاح قليلا ثم أقوم، الوقت مازال طويلا، إن الله غفور رحيم....).

- حاول أن تقسم أوقات نومك، ولا تتم في أي وقت، فكثر النوم تورث الكسل والخمول.

- تجنب السهر خاصة أمام شاشات التلفزيون أو مع الأصدقاء في شيء لا فائدة من ورائه، فالنوم مبكرا يساعدك على الاستيقاظ مبكرا.

- استشعر دائما أنك مقبل على فريضة من فرائض الدين، وإذا ضيعتها فسوف تخسر في دنياك وآخرتك، وإذا حافظت عليها فكم يكون لك من الأجور خاصة صلاتي الفجر والعصر، وما ذكر فيهما من الفضائل.

وبالله التوفيق.

طفلي كثير الحركة والبكاء

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، أنا أم لطفل عمره ثلاث سنوات، وهو كثير الحركة طوال النهار، وفي الليل أحياناً يصرخ ويبكي في منامه، وأحياناً يستيقظ وهو يبكي ويصرخ، وأحاول تهدئته ولكنه يضربني ويزيد في البكاء والصراخ، وزوجي يصرخ عليه ليسكت وأنا أقول له انه نائم ولا يدرك ما تقول له، ولكن الولد يسكت بعد ذلك ويبكي بصوت غير مسموع. وكذلك إذا أخذ منه أحد الأطفال لعبته أو أي شيء يصرخ ليأخذ لعبته، وإذا لم يعطه أخذ يصرخ ويبكي ويقول لي أن أحضرها له من الطفل.. دلوني كيف أتصرف مع ولدي. وجزاكم الله خيراً.

الجواب:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، اعلمي حفظك الله أن طفلك كالنبته في الحقل يحتاج إلى رعايتك وأن تقومي على تربيته بهمة ونشاط، فتربية الأطفال ليست بالشيء السهل، والتعامل مع أطفالنا ومشكلاتهم أمر يطول أمده والتخطيط له والمعاناة في سبيله. ومشكلة طفلك التي تتكلمين عنها تسمى بـ "الفرع الليلي" أو "الرهاب" وهي جراء اللعب وكثرة الحركة طوال النهار، فأثناء النوم بالليل يستيقظ ويصرخ باستمرار ولا يتوقف حتى عند حضور الأم، وأحياناً يبدو في حالة غير واعية وعيا كاملاً، ومسألة تحديد استيقاظه ليلاً بعد نومه تحتاج منك إلى ملاحظة دقيقة، فهل هو يستيقظ عطشاً أم ألماً أم مجرد قلق وخوف من كوابيس؟ وهل يصرخ صرخات غريبة بلا استجابة لتهدئتك له؟ وكما مرة تتكرر هذه المسألة على مدار الأسبوع؟ وهل في كل الليالي؟ فكل هذه الأسئلة مهمة حتى نصل إلى الحل الأفضل.

وبالنسبة لزوجك فأنا أنصحه أن يرفق على طفله ولا يصرخ عليه، فالطفل في هذه السن محتاج إلى الحنان والرفق والعطف، فهو بحاجة إلى وجود الأب والأم بجواره، فعندما يستيقظ ويصرخ حاولي أن تذهبي إليه بهدوء وطمأنينة واحتضنيه بلا قلق، وتلين طلبه إن كان له طلب، وتمسكي بيديه حتى يهدأ، وإذا ضربك فهو لا يقصد إيذاك وإنما يريد أن يدافع عن نفسه في مواقف حدثت له أثناء اليقظة في النهار، وحاولي أن تنامي بجواره وأفهميه أنه

بجوارك حتى يهدأ، وكل ذلك برفق ومراعاة لخوفه، وأشغليه بقصة لطيفة أو شيء يساعده على النوم مرة أخرى.

ولكي تطمئني أكثر على صحة ولدك فلا بد من عمل رسم مخ له، لأنه قد يكون لعدم انتظام الكهرباء في دماغ الطفل علاقة بالموضوع، وهذه تختفي تدريجياً مع العلاج إن شاء الله تعالى. واعلمي أختي الفاضلة أن هذا الأمر يستغرق منك وقتاً لتعديل وتغيير ما اعتاده طفلك، وملئه بالأمان الذي يطرد مخاوفه ويزيلها إلى غير رجعة بإذن الله تعالى.

أما ما يخص أخذ الألعاب منه وكونه يغضب لذلك فهذا ما يسمى بحب التملك، وهذه غريزة في الإنسان. والطفل يشعر بميل شديد إلى الملكية حتى ولو كان الشيء تافهاً، وهنا يأتي دورك كمربية، بتبصير طفلك بقواعد الأخلاق والتقاليد الاجتماعية، وأنه يجب أن يستعيد حقه بهدوء وبأدب دون أن يلجأ إلى البكاء والصراخ فهذه من صفات المنهزمين.

أما عن الدفاع عن النفس فلا بد أن تعلميه لطفلك، ولكن بأسلوب حسن، وأحياناً لا يحتاج إلى أن يرد على غيره إذا ضربه ولكن إذا اقتضى الأمر فيرد على ذلك. وحاولي أن تفهميه أن الطفل الخلق الذي لا يرد الكيل كيلين بل يسامح ويعفو فالففو والصفح من صفات الأقوياء. وبالله التوفيق.

كيف أكون ذا عزيمة وهمة عالية؟

أرجو منك يا دكتور أن تساعدني في إيجاد إجابة على السؤال التالي: كيف أكون صاحب همة وعزيمة وإرادة قوية؟ وهل هناك مفاتيح وطرق لذلك؟ جزاكم الله خيرا.

الجواب:

اعلم وفقك الله تعالى أن الثقة بالله ثم بالنفس من المقومات الرئيسة لاستثمار الإنسان أفضل ما لديه من طاقات وإمكانات، وأنت عندك طاقة كامنة تحتاج إلى تحريك من خلال بذل المزيد من الجهد، والأخذ بالأسباب، وقيل ذلك التوكل على الله. واعلم أن النجاح لا بد له من دفع الثمن. ومما لا شك فيه أن صاحب الإرادة والعزيمة القوية يصل إلى القمة ويرتقي في حياته على قدر تعبته واجتهاده، وعلى العكس من ذلك الذي ليس له إرادة ولا عزيمة لا يمكن أن يتقدم إلى الأمام، فهو مصاب بالإحباط والكسل والفتور والتسوية.

واسمع أيها الفاضل إلى قول الإمام ابن القيم رحمه الله تعالى: "النفوس فيها قوتان، قوة الإقدام وقوة الإحجام، فحقيقة الصبر أن يجعل قوة الإقدام مصروفة إلى ما ينفعه، وقوة الإحجام إمساكا عما يضره".

ولكي تقوي عزيمتك فلا بد أن تكون لديك الرغبة للنجاح، ولا بد أن يكون لك الدافع الذي يحثك على تقوية عزيمتك وإرادتك، وأنت الذي تملك مفاتيح هذه الآلية، ومقاليد القرار بيدك، ولكن الأمر يحتاج منك إلى خطوات تساعدك إلى الوصول إلى الهدف. وإليك بعض الخطوات التي تعينك على ذلك:

- إذا أردت أن تقوي عزيمتك وإرادتك فعليك أولا بالطاقة الروحانية، وأقصد بها الطاقة الإيمانية، بأن تتوكل على الله أولا ثم تهض.
- فاشدد يديك بحبل الله معتصما.... فإنه الركن إن خانته أركان
- حاول أن تغذي طاقتك العاطفية، وأقصد بها علاقتك مع أسرته ومع أصدقائك وجيرانك، فإن أصابها حمول فسينتقل إليك هذا المرض بلا شك ولن تستطيع أن تتقدم إلى الأمام. فحاول أن تحب لغيرك ما تحب لنفسك، وحرر طاقتك، وهذا سيخلق لديك طاقة قوية في أعماقك، ويجعل منك إنسانا ذا إرادة.

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

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

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

- لا تبني حياتك على التسويف، ولكن تعلم دائماً أن تقوم بالعمل في وقته، فهذا يعطيك طاقة وقوة تساعدك في التغلب على هذا الإحباط.

- ثق بأن رحلة المليون ميل تبدأ بخطوة واحدة.

- ذكر نفسك بالأنشطة والأعمال التي حققت فيها نجاحا عاليا كلما شعرت بالإحباط والتردد.

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

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

كيف أتعامل مع الناس؟

في كثير من الأحيان تصادفنا مواقف تخرجنا فلا نستطيع التصرف فيها، ومن هذه المواقف أن يسألنا بعض الناس في موضوع معين مثلاً، فلا نستطيع التصرف أو قول الصراحة التي قد تجرحه، كما أننا لا نستطيع النقد أو النصح. فكيف نتصرف؟

الجواب:

نواجه في حياتنا العديد من أنماط الشخصية السلبية التي يصعب التعامل معها، فهي قادرة على افتعال وإثارة الكثير من المتاعب والمشكلات في محيط الأسرة أو داخل المؤسسة التي نعمل بها، إنها شخصيات تثير أعصابنا وتهدد أوضاعنا واستقرارنا، وهي متواجدة في كل مكان من حولنا. وفن التعامل مع هذه الشخصية من أهم الفنون التي نعمل من خلالها على التأثير على هذه الشخصية وضبطها وتعديل سلوكها واتجاهاتها السلبية. ومن أهم تلك الفنون التحلي بالصبر والأناة والحلم، والتي بها نستطيع أن نكسب ودهم وتحويل مسارهم الخاطئ إلى طريق ملؤها الاستقامة والصواب، ولنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم القدوة الحسنة في التعامل مع الأفراد، فقد كان يرشدهم ويعلمهم دون المساس بكرامتهم وإنسانيتهم، بل قد واجه مشكلات في غاية الخطورة، ومع ذلك تعامل معها بروح طيبة زكية، ونفس مطمئنة، وهو يربي وينصح ويعلم.

حاولي حفظك الله أن تدفعي بالتي هي أحسن، فلنكن كلماتك ونصيحتك طيبة، فيها اللمسة الحانية بطريقة لا إحراج فيها، فيها الأثر السحري الذي يحول العنيد إلى وديع والسيئة إلى حسنة، وبحكمة ودون تجريح أو تشهير.

واعلمي أيتها الفاضلة أن قول الحقيقة لا بد منه، ولكن على حسب النفسيات التي تتعاملين معها، فمنهم من يقبلها ومنهم من لا يقبلها. والحق دائماً مر، وقد يفضب الآخرون أحياناً ولكن نريد أن نعالج الأمر بحكمة وليس بان دفاع وتسرع.

- حاولي أن تنتهزي الوقت المناسب الذي يكون فيه الشخص الذي تصارحينه هادئ -
البال مطمئناً.

- ينبغي أن يكون الكلام مسبقاً بمقدمات وليس مباشرة حتى لا تجرحي مشاعر الشخص الذي تكلمينه.

- حاولي أن تبدئي الكلام بالثناء على الشخص الذي تودين مصارحته أو نصحه، وبيان فضله وجميل صفاته وأخلاقه؛ فبقيامك بذلك فإنك تقومين بإخراج أفضل ما لديه من مشاعر، وبذلك سيكون متفهماً لك أكثر عندما تقدمين له أي نقد أو نصيحة.

- اعلمي أنه ما كان الرفق في شيء إلا زانه، ولا ينزع الرفق من شيء إلا شانه، فحاولي أن تلتزمي بالرفق في كلامك دون تعصب أو غضب.

- اعلمي أن المعاملة الحسنة تعتبر من الأساليب الإقناعية الناجحة لما لها من أثر جيد في لين الشخص الآخر واقتناعه بالكلام. وبالله التوفيق.

طرق المذاكرة الجيدة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، دكتور، أرجو أن توضح لي ما هي طرق المذاكرة الجيدة؟ وماذا أفعل لكي تتحقق؟

الجواب:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، اعلمي حفظك الله أن الإنسان الذي يريد أن ينجح يعرف التحدي ولا يعرف المستحيل، يعرف النجاح ولا يعرف الفشل، يعرف كيف يتحمل المسؤولية وكيف يبذل الجهد وكيف يصل إلى النتائج التي يريد أن يحققها. والإنسان الناجح هو الذي يبذل ما في وسعه، ويبذل أقصى ما يستطيع من جهد وجد واجتهاد وتضحية ووقت، ويصبر حتى يصل إلى بغيته لأنه يعرف طعم النجاح ولا يرضى عنه بديلاً. وأنت أيتها الفاضلة لاشك أنك قادرة بإذن الله تعالى على تحقيق النجاح واستيعاب دراستك والمذاكرة بطريقة جيدة، ولكن هذا يحتاج إلى صبر وجد ومثابرة وعدم اليأس والقنوط، وأن تبعدى عنك الأفكار السلبية التي تجعلك تتقاعسين أو تفشلين في المذاكرة. ابحثي دائماً عن البديل ولا تركني لحل واحد فقط، بل ابحثي عن حلول كثيرة حتى تصلي إلى هدفك، واعلمي أن نيل الشيء لا يأتي بالتمني، وإنما يكون بالجد والمثابرة والتعب. وما نيل المطالب بالتمني ولكن تؤخذ الدنيا غلاباً وبالنسبة لطريقة المذاكرة الصحيحة فأليك بعض الخطوات:

- ذكر الله عز وجل، فلا يشك اثنان في أن العلاقة الدائمة بين الإنسان وخالقه لها أكبر الأثر في حياة الإنسان اليومية.
- حاولي أن تتجنبي المعاصي والمنكرات؛ فتجنبها من الأسباب المهمة في تقوية الذاكرة.
- الفهم يساعد على الحفظ والتخزين، فإن أنت فهمت الشيء الذي تدرسينه، سهل عليك الحفظ.
- يجب أن يكون لديك حب الاستطلاع والتمعن في الشيء الذي تدرسينه، والتركيز الفكري والاهتمام.

- وضع برنامج أو خطة للمذاكرة. ومن الأفضل أن تكون في النهار؛ لأن الليل جعل سكنا، وأفضل الأوقات يكون العقل فيها مرتاحا بعد الفجر. فعودي نفسك النوم باكرا لتستيقظي باكرا.

- تناول الغذاء الصحي الذي تتوافر فيه أحماض أوميغا كأسمك السلمون، والجوز، والبيض، فإن لها دورا أساسيا في تقوية الذاكرة.

- ما ينطبق على الغذاء ينطبق على المحافظة على صحة الجسم وراحته خاصة النوم، فالجسم يحتاج إلى فترة لا تقل عن ٨ ساعات من النوم والراحة.

وأنصحك بأن تحذري اليأس والقنوط والفضل، ولا تتركي له مجالا في عقلك، دائما اجعلي نصب عينيك النجاح والتفوق، وستصلين إلى ذلك بإذن الله تعالى. وبالله التوفيق.

كيف أجد حياتي؟

عندي إحساس دائم بعدم جودة حياتي، لا أرى أي جديد، فحياتي كلها على وتيرة واحدة مملة، أينما أكون الحياة عادية لا تغير فيها.. أريد أن أنجح في حياتي وأن أتفوق في دراستي.. أرجوكم ساعدوني. وجزاكم الله خيراً.

الجواب:

أخي الفاضل حفظك الله ورعاك، عندما قرأت رسالتك علمت أنك إنسان طموح تريد أن تصل إلى هدف نبيل، وهو تحقيق النجاح في حياتك العلمية والعملية. اعلم أيها الفاضل أنك تحتاج إلى تعزيز الثقة بنفسك وطرده الأفكار الانهزامية من عقلك ومن تفكيرك، فحاول دائماً أن تردد بعض العبارات الإيجابية مثل: "سأنجح بإذن الله تعالى، سأتفوق، أنا أريد أن أكون فعالاً في مجتمعي، أريد أن أخدم وطني وأمتي، أنا أحب الخير للآخرين، أريد أن أقدم المساعدة للآخرين..." فبرمجتك لهذه الأفكار في عقلك الباطني بإذن الله تعالى ستحققها على أرض الواقع وتطبقها فعلياً.

واعلم أيها الفاضل أن الإنسان الإيجابي هو الذي يأخذ بزمام المبادرة في حياته، ويعترف بمسؤولياته الكاملة عن أفعاله وتصرفاته، وأنه يتميز بالصفات التالية:

- لا ينهزم للواقع بل يبحث عن البدائل دائماً.
- يتحكم في ردود أفعاله.

- يبذل قصارى جهده كي يفوز بثقة الآخرين.

- يجرب أساليب كثيرة تقربه إلى الناس ولا ييأس.

وإن من أهم شروط الشخصية المتكاملة هي الاستقامة والنزاهة، وهذا يعني أن نهتم بالقيم والمبادئ قبل أي شيء آخر، وأن نحترم أنفسنا ونحترم الآخرين، وأن نوازن بين الشجاعة واحترام الآخرين. فحاول أن تجعل شخصيتك قوية وتثق بنفسك دون المبالغة في ثقته، بل أعطاها تقديرها، ولا تتقص من شأنها. ولكي تعرف كيف تقدر ذاتك فهناك صفات يتمتع بها الشخص الذي يقدر ذاته من أهمها:

- أن تكون شخصاً مسيطراً على انفعالاتك.
- أن تكون متوازناً في حياتك لا إفراط ولا تفريط.
- تعشق الدراسة وتستمتع بها، وتتسم بالحماس والدافعية والميل إلى التغيير والتطوير.
- صريح وواضح ولا تميل إلى استخدام الإشارات عند الحديث مع الآخرين.
- عندما تواجه المصاعب تتجاوز ذلك بسرعة فتكون إيجابياً ومتفائلاً.
- تعتمد على ذاتك وتتمتع بالقدرة على التصرف باستقلالية دون الاعتماد على الآخرين.
- اجتماعي ومتعاون، وتشعر بالسعادة إذا اشتركت في عمل جماعي.
- وتستطيع أن تتجح في حياتك إذا استثمرت إمكانياتك، وبادرت بالعمل، ودخلت ميدان الحياة، وقد تسقط أحياناً، ولكن لا تتأثر بهذا السقوط؛ فالإنسان الناجح الطموح لا يتأثر بالعواصف، بل يواصل سيره إلى أن يصل إلى الهدف المنشود.
- واعلم أن النجاح لا يؤخذ بالتمني، وإنما بالعمل والحركة والجد والمثابرة:
فما نيل المطالب بالتمني ولكن تؤخذ الدنيا غلاباً

أحلام اليقظة

أشعر بفقدان الثقة بنفسي، وأشعر بالوحدة رغم كثرة صديقاتي، وأكثر ما يؤرقني هي أحلام اليقظة التي تلازمني خاصة داخل حجرة الدراسة.. أرجو مساعدتي. وشكراً.

الجواب:

الأخت الفاضلة حفظها الله، اعلمي أن شعورك بعدم ثقتك بنفسك يرجع إلى الخجل، فظهور الخجل عند الإنسان يجعله ينتقص من قدره، ولا يقدر ذاته، بل ويعيش في عزلة عن الآخرين، وأغلب الذين يشعرون بالخجل يتصفون بالحساسية الشديدة والعواطف الرقيقة التي تجعل الأشياء الصغيرة التي لا ينتبه لها الآخرون مصدراً للألم والصدمات النفسية، وهذا الشخص لا يكون لديه في الغالب القدرة على الرد أو الدفاع عن نفسه، بل ينتابه شعور دائم بأنه مهدد. ولكي تتخلصي من الخجل، هناك خطوات كثيرة، أهمها:

- لا بد أن تكوني مقدره لذاتك تماماً، فأنت لديك قدرات ومهارات، يجب أن تستثمريها.
- لا تستسلمي للخجل، ولا بد أن تكون لديك قوة الإرادة والتصميم على مواجهة الآخرين، والاندماج معهم، سواءً في المدرسة أو في البيت أو في أي مكان، وهذا سيزيدك ثقةً بنفسك، وتتخلصين تدريجياً من الخجل بإذن الله تعالى.

أما عن طريقة كسبك ثقة الآخرين والتأثير عليهم، فهناك خمس خطوات لا بد منها، وهي:
- عاملي الناس كما تحبين أن يعاملوك، فلا بد أن تفهمي أبعاد شخصية الشخص الذي تتكلمين معه من حيث السمات والصفات، ما يحب وما يكره، ولا يمكن أن تعاملي كل الناس بنفس الطريقة، فكلُّ له أسلوبه في التعامل.

- التزمي بوعدك، فإن عدم الوفاء بالوعد شيءٌ يخفض رصيدك من الثقة لدى الآخرين حتى في الأشياء الصغيرة، مثل أن تقولي لزميلتك سأزورك غداً ثم لا تزورينها، أو تقولي لها سأتصل عليك ولا تتصلي بها، فإن تكرار ذلك عدة مرات يفقدك التأثير عليها فتحسرين محبتها.

- التزمي بالاستقامة والنزاهة، وابتعدي عن الحقد والحسد والكذب والغيبة والنميمة،

وأفشاء الأسرار، والتملق، والخداع، فكل هذه الأشياء تجعل الآخرين يقطعون علاقتهم بك ويفرون من أمامك.

- اعتذري عن الخطأ إذا بدر منك، فإن الشخصية القوية الواثقة من نفسها هي القادرة على تقديم الاعتذار إذا ما ارتكبت الخطأ.

- اهتمي بالأشياء الصغيرة، فإن تحسين علاقتك قد يتأثر ببعض الأمور التي تبدو للبعض تافهة، مثل: اللمسات الحانية، وتقديم الهدايا الرمزية. وقد تؤثر بالسلب أشياء صغيرة: مثل الإساءات الصغيرة أو الإهانات المستترة أو عدم الاحترام.

وبهذه الخطوات الخمس تستطيعين أن تكسبي احترام وود الآخرين، وتكون لديك مصداقية عند الحديث مع الآخرين، وتكون لديك القدرة على إيجاد التوازن بين الشجاعة واحترام حقوق الآخرين. والله الموفق.

أشعر بعدم أهميتي في الحياة

أشعر بعدم الرغبة في العمل وبالخمول والكسل والشعور بعدم أهميتي واليأس. أرجو منكم مساعدتي.

الجواب:

اعلم حفظك الله أن هذه الحالة التي أصابتك هي من يأس النفس وترك زمام الأمور لها، فالإنسان العاقل هو الذي يجاهد نفسه، ودائم الحذر منها، وقد كان خير البشرية صلى الله عليه وسلم دائم التحذير من شرها، فقد قال لحصين بن المنذر: " قُلِ: اللَّهُمَّ قِتِي شَرِّ نَفْسِي، وَأَعِزِّمْ لِي عَلَى رُشْدِ أَمْرِي ". السنن الكبرى للنسائي: ١٠٣٣٤.

وأوصى ابنته فاطمة رضي الله عنها أن تقول إذا أصبحت وإذا أمست: " مَا يَمْنَعُكَ أَنْ تَقُولِي إِذَا أَصْبَحْتَ وَإِذَا أَمْسَيْتِ: يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ، أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، وَلَا تَكْلِبْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ ". السنن الكبرى للنسائي: ٩٩٥٥.

واعلم أيها الفاضل أن كل ما يحدث لك هو من النفس والشيطان، فإنهما يصرفان الإنسان عن الخير، ويحببان له الخمول والكسل. فحاول أن تقوي ضعفك، وتسيطر على الأفكار السلبية، وذلك من خلال ما يأتي:

- قوي إيمانك بالله عز وجل.
- أقم الصلاة لأول وقتها.
- اجعل لسانك رطباً بذكر الله تعالى.
- أكثر من قراءة القرآن.
- استعن بالله بالدعاء في جميع أمورك.
- استعن بالصحبة الصالحة التي تعينك وتحفظك من النفس والهوى والشيطان.
- واجه القلق والخوف بقوة الإيمان، وانطلق نحو النجاح.
- حاول أن تشغل فراغك بالمطالعة الهادفة والهوايات النافعة.
- اجعل لنفسك برنامجاً هادفاً من مطالعة وسياحة ورياضة، وحاول أن تطبقه دون عجز أو كسل. وبالله التوفيق.

ولدي متأخر دراسيا

ولدي عمره ٩ سنوات، متأخر دراسيا، ونتائجه الدراسية متوسطة، حاولت معه لأرفع مستواه الدراسي ولكن لا جدوى ولا فائدة من ذلك.. أرجو إفادتي هل هذا راجع إلى تخلف عقلي أم ماذا؟ وجزاكم الله خيرا.

الجواب:

أختي الفاضلة حفظك الله تعالى، هناك مفاهيم خاطئة في أذهان بعض الآباء والأمهات بأن مسألة التأخر المدرسي مرتبطة بالغباء أو التخلف العقلي، وهذا حكم عشوائي متسرع، إذ أن ظاهرة التأخر المدرسي ظاهرة معقدة تختلط فيها العوامل البيئية مع بعض العوامل الاقتصادية والأسرية والدراسية، وقد تعود إلى الطفل نفسه حيث يعاني بعض المشكلات التي ينتج عنها التأخر المدرسي.

واعلمي حفظك الله تعالى أن علاج ظاهرة التأخر المدرسي تكون من خلال:

- تأمين الأجواء الاجتماعية السليمة.
 - تنمية روح الإبداع عند الطفل.
 - توفير الألعاب للطفل، وإتاحة الفرصة لتصريف النشاط.
 - متابعة المنهج المدرسي للطفل وتبسيطه بشكل مناسب.
 - البدء بتعليم الطفل من السهل إلى الصعب ضمن برامج مخططة سلفا.
 - حاولي أن تستخدم مع طفلك الوسائل التعليمية الأكثر فعالية وبشكل مكثف، كالأجهزة السمعية والبصرية، والاهتمام بالمحسوسات أكثر من المجردات.
- وبالله التوفيق.

طفلي لا يحب المدرسة

لدي طفل لا يحب الذهاب إلى المدرسة، وكلما حان وقت المدرسة يصرخ ويبكي، وإذا ذهب يحاول أن يخرج ولا يريد أن يدرس.. أرجوكم أفيدوني ما تفسير هذه المشكلة، وما العلاج؟ جزاكم الله خيرا.

الجواب:

هذه مشكلة اجتماعية تربوية. ويشكل الهاربون من المدرسة ارتفاعا لعدد الأميين في المجتمع، وقد ينحرف قسم كبير منهم إلى أعمال تضر بهم شخصيا وتلحق ضررا بالمجتمع. وترجع أسباب الهروب من المدرسة إلى:

- الحالة الصحية: كأن يعاني الطفل من مرض يدفعه إلى عدم التأقلم والتكيف مع الدراسة.

- المعاملة السيئة: كاستخدام القسوة، أو السخرية من قبل المدرسين.

- عدم ملائمة المنهج المدرسي: وهنا يلجأ الطفل إلى الوسيلة السلبية المتمثلة في ترك المدرسة عن طريق الهروب.

- عدم النضج العقلي الكافي: فبعض الأطفال يرسلون إلى المدارس في سن مبكرة قبل الوصول إلى مرحلة النضج العقلي.

- عاطفة الأهل الشديدة: وبخاصة الأم التي تشعر في الأيام الأولى من ذهاب طفلها إلى المدرسة بأن المدرسة تنتزع منها طفلها، فتظهر نتيجة لهذا الشعور المزيد من العطف والاهتمام، وبذلك تتشكل عند الطفل نواة الشعور بالكرهية والنفور من المدرسة.

أما بالنسبة لعلاج هذه المشكلة، فيجب اتباع الخطوات التالية:

- لا بد من خلق الأجواء الأسرية الهادئة الموحية بالثقة والمشبعة بروح التفاؤل التي تبث في الطفل روح الاندفاع والرغبة في المدرسة.

- حاول أن تقوم بإجراء بعض الاختبارات النفسية والاجتماعية للتأكد من نمو نضج طفلك، لأن العمر الزمني ليس كافيا للدلالة على النضج، وهذا الأمر قد يساعدك فيه الأخصائي الموجود في مدرسة طفلك.

- محاولة منح طفلك الحب والعطف والحنان التقدير والإصغاء له سواء في البيت أو في المدرسة، وبذلك ينعم بحياة نفسية هادئة. وبالله التوفيق.

طفلي تسرق أغراض زميلاتها

كثيرا ما تأتيني شكوى من المدرسة على طفلي بأنها تأخذ أغراض زميلاتها، رغم أنني وفرت لها كل ما تريد، وحذرتها مرات عديدة أنا ووالدها ولكن دون فائدة.. أرجو مساعدتي من أجل علاج طفلي لتترك هذا السلوك الخاطئ.

الجواب:

- اعلمي حفظك الله تعالى أن أسباب السرقة قد ترجع إلى:
- وجود دوافع جسمية وحاجات لم تشبع في المنزل.
 - لإشباع هواية كسرقة كرة أو لعبة.
 - قد تكون بدافع الانتقام، وكردة فعل على القسوة الزائدة.
 - وقد تكون بسبب التذليل الزائد، حيث يفهم الطفل على أن الحياة أخذ فقط.
 - قد يكون بسبب الشعور بالنقص، وبأنها أقل من زميلاتها فتلجأ إلى التعويض.
- ومن أجل علاج هذه الظاهرة عليك أختي باتباع الخطوات التالية:
- يجب أن تحترمي ملكية ابنتك حتى تحترم هي ملكية الغير.
 - تحقيق أجواء العطف والحنان وإبعاد جو الإرهاب والانتقام.
 - تعويد طفلتك على الاستئذان إذا ما أرادت أن تأخذ شيئاً ما.
 - محاولة زرع القيم الدينية والأخلاقية في الأسرة.
 - عدم التمييز والتفضيل بين الإخوة.
 - محاولة تلبية رغبات طفلتك ولكن في حدود المعقول.

تربية الأولاد

لدي ثلاثة أطفال في الروضة والتمهيدي والصف الأول، أعاني في تربيته من العناد والتمرد والاستهتار وعدم خوفهم من العقاب. فكيف أتصرف؟.

الجواب:

علم حفظك الله أن الطفل في هذه السن يحتاج إلى تربية خاصة، وأهم احتياجات هذه المرحلة العمرية الإشباع العاطفي والإحساس بالأمن والتوافق الاجتماعي، إضافة إلى إشباع حاجاتهم النفسية والاجتماعية والتي تتمثل في الاحترام والتقدير والاستقلال، بالإضافة إلى حاجاتهم إلى الحب والحنان والعطف، ولا ننسى حاجة الطفل في هذه السن إلى اللعب، فهذا يعتبر المنتفض الرئيس لدى الطفل، وهو يوقد الذكاء والفتنة لديهم، ويساعد على نمو العضلات وتجديد النشاط وتممية المهارات المختلفة.

أيها الفاضل: أطفالك لديهم مشكلة العناد والتمرد، وهذه الظاهرة عادية مألوفة في المراحل الأولى من الطفولة، وهي وسيلة لإثبات الذات وبنائها، وشد أنظار الآخرين والتأثير عليهم. وتكاد تكون هذه المشكلة من أهم المشاكل التي تواجه الآباء والمدرسين، ويطلق عليها علماء النفس والتربية بمرحلة العناد أو سن المقاومة، وهناك أسباب قد تجعل الطفل يتمرّد ويصبح عنيداً، منها:

- الرغبة في تأكيد ذاته.
- قد تكون نتيجة قيود مشددة فرضت عليه في أكله وملبسه ودراسته.
- وضع قيود ضد رغبات الطفل في ممارسة اللعب، وتدخل الأهل في حياته الطفولية.
- الأسلوب المتذبذب من طرف الوالدين بين اللين والقسوة، مما يجعل الطفل في حيرة من أمره، فيعبر عن عدم الاستقرار النفسي بالعناد والرفض والتمرد.
- ولعلاج هذه الظاهرة لا بد من التعاون بين البيت والمدرسة من أجل إشباع حاجيات الطفل واحتواء مطالبه الأساسية؛ لقطع الطريق على عمليات التمرد والعناد والرفض وكثرة الشغب. وهناك خطوات أرجو اتباعها:

- يجب تجنب من أساليب القسوة والضرب المتبعة في تربية الطفل.
- اعلم أنه لا يمكن أن يقاوم العناد بالعناد، وأرجو ألا تكون هناك مواجهة مباشرة مع الطفل، ولكن الأفضل أن تكون هناك محاولة الإقناع باللطف واللين لامتناس العناد.
- محاولة تحبيب الدراسة للولد، بإعطائه حوافز مادية (هدايا، ألعاب)، أو هدايا معنوية (كلمات شكر وتقدير) حتى يزيد الطفل من التحصيل الدراسي.
- عدم تعريض الطفل لمواقف إحصائية تخلق لديه ردود فعل متمثلة في التمرد والعناد.
- اترك له مجالاً للعب والتعبير عن الذات دون مضايقات، حتى يحس بالحرية.
- واعلم وفقك الله أن الأمر يحتاج منك إلى عناية أكثر، وأن أسلوب العقاب مع الأطفال في هذه السن لا يأتي بنتيجة إحصائية، فيجب أن تتحلّى بالصبر وامتلاك الأعصاب، فتربية الأبناء مسؤولية الأب والأم معا. وبالله التوفيق.

أشعر بأن زوجي لا يحبني

سبب المشاكل بيني و بين زوجي عائد لوجود عقليتين مختلفتين، فهو لا يفهمني، ولا أشعر بالسعادة معه، بالرغم من أنه إنسان جيد وديّن، ولكن أشعر أنه لا يحبني. أحيانا أصرخ عليه عندما لا يفهمني، وأجرحه بالكلمات. إنه يرفض أن أتم دراستي. وعندما أشتكي له لا يهتم بسماعي. ولقد حاولت أن أحسن علاقتنا وأناقشه ولكنه يرد بأن العيب من طرفي وليس من طرفه، ويطلب مني أن أتغير. لقد أصبحت لا أطيقه؛ لذلك طلبت منه الطلاق ولكنه رفض وأنا لا أستطيع أن أعيش معه فما الحل؟

الجواب:

أختي السائلة حفظك الله ورعاك، أريد أن أذكرك بقول سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه: هل كل البيوت تبنى على الحب؟ لن تجدي بارك الله فيك بيتا يخلو من مشاكل ومناوشات واختلاف في الآراء والمواقف والتفكير، فهذا أمر طبيعي، ولا يمكن أن تجدي زوجين متفقين على كل شيء.

إن الانسجام والحب والمودة والرحمة يأتي مع الصبر والتحمل ومعرفة كل زوج للآخر، فطبيعة الرجل تختلف عن طبيعة المرأة، وتفكيره يختلف عن تفكيرها، ورؤيته تختلف عن رؤيتها. فهذه الأمور كلها تجعلك تصبري على تصرفات زوجك ولا تستعجلي في الحكم عليه.

لقد ذكرت في استشارتك أن زوجك إنسان جيد وديّن، وهذا خلق لا بد أن تعتزي به، وإيجابية لا بد أن تعززها، فكل إنسان فيه خير وشر، فأحيانا يطغى جانب الخير على جانب الشر فيكون إنسانا سلبيا غير متعاون وغير معطاء، وأحيانا يغلب الجانب الإيجابي على الجانب السلبي فيكون إنسانا فيه خير ومعطاء.

أما بالنسبة للمشاكل التي تحدث في الحياة الزوجية فهي تعتبر بهارات للحياة؛ حتى يكون للحياة الزوجية طعم وذوق مثل الطعام إذا لم تضاف له بهارات لا يكون له طعم ولا ذوق.

أختي الفاضلة: إنك تحتاجين إلى تغيير البيئـة للترفيه عن نفسك والتغيير من الروتين الذي تعيشين فيه، فأحيانا النمط الأحادي الذي يعيش فيه الشخص يولد له القلق والاكتئاب والقنوط واليأس، وما أحلى التجديد في الحياة، والحياة الزوجية أولى وأحق أن تجدد فيهما كما تجددين في ديكور البيت. وأيضا لابد من تغيير المعاملة مع الزوج، فلا تستخدمى أسلوبا واحدا، ولا تكثري من النقد والتأنيب، فالرجل بطبيعته لا يحب كثرة النقد وإنما يتقبل منك بالأسلوب المرن الحسن، بالإضافة إلى اختيار الزمان والمكان المناسبين.

لا تستعجلي في الحكم على زوجك بأنه لا يحبك، وفكري في مستقبلك ومستقبل أسرتك، ولا تخسري بيتك، ولا تكوني سببا في هدم أسرتك.

أختي الفاضلة: زوجك قد لا يفهم معنى الحياة الزوجية، وكيف يتعامل مع الزوجة، فهذا دورك لتكوني أنت المرأة العاقلة التي تحتوي هذه المشكلة. أحسني الظن بزواجك ولا تتركي للشك أن يدخل في حياتكما الزوجية فهو مدمر لكل بيت. وتقربي من زوجك أكثر، وأعطيه يدك كي يعطيك يده. وبالله التوفيق.

اختبار تحليل شخصية الزوج

أرجو منكم يا دكتور تزويدي باختبار تحليل لشخصية زوجي ولكم مني التحية والتقدير.

الجواب:

أختي الفاضلة حفظك الله تعالى: اعلمي أن اختبارات تحليل الشخصية يقوم بها مختصون متمكنون في التحليل وليس أي شخص يستطيع القيام بهذا العمل، ولكن تلبية لطلبك سنزودك باختبار حول فهم الشخصية، إلا أن تحليل الاختبار يصعب عليك؛ ذلك لأن هناك قواعد ومبادئ في تحليل الاختبار لا يفهمها إلا أهل الاختصاص ببارك الله فيك.
(مقياس فهم الشخصية)

الرقم	السؤال	أبداً	نادراً	أحياناً	دائماً
١	أضيق بالناس عموماً.				
٢	أحب أن أجد من يشجيني حين أواجه مشكلة أو متاعب.				
٣	أشعر بالاشمئزاز من نفسي.				
٤	أعتقد أنني فاشل.				
٥	أجد صعوبة في تكوين أصدقاء حميمين والاحتفاظ بهم.				
٦	أضطرب بسهولة حين تواجهني مشكلة صعبة.				
٧	أرى الكون مكاناً يعم بالخطر والتهديد.				
٨	من الصعب أن أتحكم في حدة طبعي.				
٩	أحب أن يشعر الناس بالأسف لحالي حين أكون مريضاً.				
١٠	أشعر أنني إنسان طيب جدير بالاحترام.				
١١	يمكنني أن أتنافس بنجاح من أجل ما أريد.				

				١٢ من الصعب أن أكون تلقائياً في إظهار مشاعري للغير
				١٣ أنزعج حين تضطرب الأمور.
				١٤ عموماً أرى طبيعة الحياة طيبة تعم بالخير والأمان.
				١٥ حين أغضب أظل متجهماً عبوساً.
				١٦ أفضل أن أحتفظ بمشاكلي لنفسى دون توقع عطف.
				١٧ أشعر أنني ليس لي قيمة فعلاً.
				١٨ يغلب علي الشعور بعجزى وعدم كفايتى.
				١٩ علاقتى بالآخرين تلقائية دافئة.
				٢٠ مزاجى ثابت تقريباً طوال اليوم.
				٢١ أشعر بالرضا عن نفسى تماماً.
				٢٢ أشعر أنني موفق فيما أفعل.
				٢٣ أشعر بالبعد والانعزال عن معظم الناس.
				٢٤ أتأكد ويضيق صدري دون سبب واضح.
				٢٥ أحب أن أسخر وأتهكم بالآخرين.
				٢٦ أشعر بالاكئاب لعدم قدرتى على معالجة مواقف متنوعة.
				٢٧ أحب أن أجد من يشجعنى حين أفضل.
				٢٨ تعجبنى نفسى كما هي عليه.
				٢٩ أفضل أن أعالج الصعوبات بنفسى دون أن أنتظر تشجيعاً أو تطيب خاطر
				٣٠ أرتبك وأشعر بالحرج حين أحاول إظهار حقيقة مشاعري لشخص أميل له
				٣١ أرى أن الحياة مليئة بالأخطار.

			أحب أن يتعاطف الناس معي حين أمر بمشاكل.	٣٢
			أشعر أنني أقل من الآخرين في معظم النواحي.	٣٣
			أشعر أنني قادر وكفؤ كمعظم من حولي.	٣٤
			أنا رقيق حنون مع من أحبهم.	٣٥
			لحظة أكون مبتهج وسعيد وأخرى أكون عبوس وغير راض.	٣٦
			أشعر أن الحياة بهيجة.	٣٧
			يخطر ببالي أن أشاجر أو أتصرف بخسة مع الآخرين.	٣٨
			أحب أن يظهر لي أصدقائي كثيرا من المودة والحب.	٣٩
			أتمنى لو كنت أحترم نفسي أكثر من ذلك.	٤٠
			أشعر بعدم كفاءتي في كثير مما أحاول فعله.	٤١
			أتجنب إقامة علاقات وثيقة بالآخرين.	٤٢
			أستطيع أن أحتفظ بهدوئي حين أتعرض لتوتر عصبي بسيط.	٤٣
			أعتقد أن العالم مكان قلق لا يؤمن العيش فيه.	٤٤
			أنتقم لنفسي إذا أهانني أحد أو جرح شعوري.	٤٥
			العقبات البسيطة تجعلني أضطرب كثيرا.	٤٦
			يشد غضبي لدرجة أنني أقذف وأحطم بعض الأشياء.	٤٧
			أنا راض تماما عن قدرتي على مواجهة ما يطراً من أمور يومية.	٤٨
			يمكنني تحمل الكثير من الإحباط دون أن أتور أو أنزعج.	٤٩
			أرى الدنيا مكانا آمنا وبهيجا نحيا فيه.	٥٠