

استشارات أُسْرِيَّة

مجاهد مأمون ديريانيَّة

مُشكلات اجتماعيَّة



للترجمة
والنشر
الأجيال
AJYAL Publishers

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

استشارات أُسرِيَّة

مجاهد مأمون ديريانيَّة

مُشكلات اجتماعية



للترجمة
والنشر

AJYAL Publishers

الطبعة الإلكترونية الأولى

٢٠٢٥

هذا الكتاب وَقَفَّ اللهُ تعالى

يجوز تداول هذا الكتاب - بإذن المؤلف -
للاقتناء الشخصي أو لأغراض تعليمية ودعوية
وتربوية غير ربحية

وأنا أسمح بقراءته وطباعته وبالاقتباس منه دون
إذن مسبق، فَمَنْ أَحَبَّ أَنْ يَنْشُرَ أَيَّ شَيْءٍ فِيهِ
احْتِسَاباً فَلَا أُطَلَبُ مِنْهُ سِوَى أَمْرَيْنِ: الدقة في
النقل، فلا يبدّل في النص شيئاً بل ينقله بأمانة
كما هو، وأن ينسب القول إلى قائله باسمه
الصريح ويدعو له، فإن دعوة بظهور الغيب أنفعُ
لي من ذهب الأرض.

الموقع الإلكتروني للمؤلف

<https://mujahed-dira.com>

حساب المؤلف في فيسبوك

<https://www.facebook.com/MujaDira>

مُقْتَلَمَاتُ

تعريف بهذه المجموعة

شاركت زماناً بتحرير باب المشكلات التربوية والأسرية في عدد من المواقع والمجلات، فاجتمعت بين يديَّ طائفةٌ من المسائل التي دأبتُ على الإجابة عنها فيها، ومنها جاءت مادة هذا الكتاب والكتب الثلاثة الأخرى في مجموعة «الاستشارات الأسرية» التي أنشرها اليوم.

وقد كان منهجي الذي ألزمت به نفسي في الإجابة عن تلك الأسئلة أن أختصر إذا كانت المشكلة مما هو نادر الوقوع ولا يهَمُّ جمهورَ القراء، وأتوسع كلما وجدت مشكلة عامة يعاني منها أكثرُ المرَبِّين أو مشكلة شائعة بين الشبان والشابات أو متكررة بين الأزواج والزوجات، فمن أجل ذلك سيجد قارئ هذه الكتب أحياناً بعضَ التطويل في الحل الذي أقدمه لمشكلة من المشكلات، وعذري ما ذكرت.

ولما انصرفت إلى جمع مادة الكتب الأربعة

وجدت في بعض الأسئلة تكراراً أو تشابهاً،
فحرصت على اجتناب المكررات وانتخاب أوسع
الردود وأفضلها، ومع ذلك فإن الكتب لم تخلُ
من شيء من التكرار الذي لا يكاد يمكن اجتنابه،
فليعذرني القارئ على مثله.

وأخيراً اجتهدت في توزيع المشكلات على
الأبواب فجعلتها في أربعة كتب مستقلة: مشكلات
تربوية، ومشكلات زوجية، ومشكلات شبائية،
ومشكلات اجتماعية عامة.

* * *

وقد جمعت هذه المشكلات كلها تحت عنوان
جامع هو «استشارات أسرية» لأن ما قدمته فيها إنما
هو رأي وليس حكماً قضائياً، ولو كنت قاضياً لوجب
عليّ السماع من الطرفين، فإنني لا أقضي - في أمثال
هذه الاستشارات - لطرف على طرف، بل أقدم الحل
وأسعى إلى الإصلاح معتمداً على التفاصيل التي
تصلني من أصحاب المشكلات. وربما أفضتُ في
الجواب وتوسعت فيه لأن الذي يعاني من مشكلة
معقدة يغلب أن يعجز عن الاستفادة من الوصفات
المجملة ويحتاج إلى إرشاد تفصيلي لحل مشكلته.

ثم إن بعض الأسئلة كانت مختصرة لدرجة الغموض ، وكثيراً ما ذكّرني بالبرقيات التي كان الناس يتواصلون بها في الأيام الخالية، يوم لم تكن في الدنيا هواتف محمولة (جوّالات) ولم يكن التواصلُ الإلكتروني الحالي الذي كان بمقاييس أمس شيئاً من الخيال. في تلك الأيام كان المؤلف أن يرسل الواحد إلى الآخر برقية يضع فيها ما شاء من أخبار، ولما كانت كلفة البرقية بعدد ما فيها من حروف فإن المرسل كان يجتهد في ضغط حجمها وتقليل كلماتها، فتجيء البرقيات أقرب إلى الألغاز منها إلى مبسوط الكلام الذي يألفه الناس في مراسلاتهم الورقية.

ولو علم السائلون أن الجواب يزداد طولاً وصعوبة مع قصر السؤال وغموضه لجادوا ببعض التفصيل، فالذي يجيب عن هذا النوع من الأسئلة لا يملك بلورة سحرية ينظر فيها فيعرف ما خفي من توضيحات وتفصيلات، فيضطرّ إلى افتراض شتى الاحتمالات وتقديم الأجوبة عنها جميعاً.

لذلك أنصح الذين يرسلون المواقع الاستشارية طالبين النصح والتوجيه: اشرحوا مشكلاتكم شرحاً

وافياً ولا تعرضوها عرضاً موجزاً مُخلاً يفتقر إلى التفصيل والوضوح، لأن المستشار يحتاج إلى التفاصيل لكي يفهم المشكلة فهماً جيداً فيقدم لها الحل الصحيح، وكما يقول علماء الإدارة: "إن الخطوة الأولى في حل أي مشكلة هي فهم المشكلة واستيعابها بكل ما فيها من جزئيات وتفاصيل".

وتتبع هذه النصيحة نصيحةً أخرى مهمة: تعلّموا الكتابة الجيدة لأن الفهم الجيد يعتمد على التعبير الجيد، ويؤسفني أن أقرر أن كثيراً من الراشدين الذين أنهوا كل مراحل التعليم وتخرجوا في الجامعات لا يتقنون الكتابة ولا يحسنون التعبير، وما أكثر ما أمضيت في قراءة رسائلهم الوقت الطويل وأنا أفكّ ألغازها وأستخرج معانيها من بين سطورها الدالة على أمية كاتبها والمغرقة في العُجمة والعامية، ثم بذلت جهداً كبيراً في تحريرها قبل نسخها هنا بالصورة التي ترونها في هذا الكتاب.

* * *

بقي أن أقول -ختاماً- أنني بذلت أقصى الجهد واستنفدت غاية الوسع في الاجتهاد واتقيت الله في كل حرف كتبته، وكثيراً ما ترددت وأنا أكتب الجواب

خشيةً أن أضربَ به ولا أفيدَ أو أفسدَ ولا أصلحَ لا قدر الله. ولقد سألت الله الإخلاص والتوفيق وأنا أجيب السائلين مستمداً منه العون أولاً، ثم معتمداً على ما أملكه من ثقافة أكاديمية في علم النفس وعلم التربية (وهو كثير بفضل الله) وعلى خبرة نصف قرن في التربية والتعامل مع الناس وحل المشكلات.

ومع ذلك كله لا أدعي أن أجوبتي هي الحلول المثلى والصواب المطلق لأن الاجتهاد في مثل هذا المقام ليس له حدود، ولربما قرأ أحد القراء جوابي فقال: "لو كنت أنا المسؤول لأجبت السائل بكذا"... ثم يكون جوابه أفضل من جوابي حقاً وأقرب إلى الصواب.

أسأل الله أن ينفع الناس بما قدمت وأن أجده في الميزان يوم تُوزن الأعمال.

مجاهد

محرم ١٤٤٧

حزيران ٢٠٢٥

مُشكلات اجتماعية

كيف أكتفي براتبي المحدود؟

أرجو مساعدتي في إيجاد حل لمشكلتي المالية. أنا موظف أتقاضى راتباً شهرياً قدره سبعة آلاف ريال والله الحمد، يُخصم منه ألف ريال شهرياً مقابل قرض لأحد البنوك فتبقى لي ستة آلاف ريال. وأنا أعول أسرة تتكون من تسعة أفراد، منهم ستة طلاب، وخلال عشرة أيام من استلامي الراتب أجدني معدماً لا أملك ريالاً واحداً فأضطر إلى الاقتراض من الأقارب، وأيضاً السحب من البقالة بحيث يصل مبلغ الأغراض آخر الشهر إلى أكثر من ألف ريال في بعض الأحيان.

حاولت مراراً أن أسجل جدولاً أستطيع من خلاله توفير مبلغ من المال، فلم أستطع، فأرجو المساعدة. كيف أستطيع توفير مبلغ من المال يُغنيني عن الاقتراض؟

ليست هذه مشكلتك وحدك أيها الابن الكريم، بل هي مشكلة الملايين من الناس، إلا أنك وجدت من الجرأة والحرص ما حملك على طلب الشفاء منها واستسلم لها الآخرون.

لنتفق أولاً على مدخل لحل المشكلة، وهو أن العجز المالي لا علاقةً حتميةً له بالدخل ولا بعدد أفراد الأسرة، فربما عانى منه شخصٌ يُعيل ثلاثة أولاد وراتبه عشرون ألفاً ونجا منه شخصٌ يعيل عشرةً وراتبه ثلاثة آلاف. المشكلة هي الفرق بين الداخل والخارج، بين الراتب والمصروف، أو أنها باختصار: عدم القدرة على موازنة الحركة المالية.

الذين يعيشون بدخل متغير يصعب عليهم ضبط الميزان، فهم يمكن أن يعرفوا مقدار المصروف مسبقاً (ولو بالتقريب) ولكنهم لا يستطيعون معرفة مقدار الدخل، وهؤلاء يتفاوتون بين عمال اليومية الذين يعيشون بألف ريال في الشهر وأصحاب المهن الحرة الذين يمكن أن يعيشوا فيه بثلاثين ألفاً. الجامع بينهم كلهم أنهم يبدوون شهرهم وهم غافلون تماماً عما ستأتيهم به المقادير، فربما زاد الوارد عن المصروف وربما نقص، وهم لا يستطيعون العيش باطمئنان واسترخاء إلا إذا ادّخروا مقداراً من المال ليستعينوا به في حالات النقص.

أنت لست من هؤلاء، بل من الفريق الآخر الذي يعرف مقدماً أنه سيصله في آخر الشهر مبلغٌ

محدد. أعضاء هذا الفريق يُقبل منهم اضطرابٌ في ضبط الميزان لبعض الوقت، لفترة تجربة محدودة يرتّبون فيها أمور حياتهم بالتجربة والخطأ، لكنهم لا يُعذّرون إذا استمرت المشكلة في حياتهم بشكل دائم، فهم يستطيعون حلها ببذل جهد محدود.

تعال نتعرف إلى بعض الأساليب والآليات التي تساعد على ضبط المصروف وتقليله، وأرجو أن تجد فيها حلاً لمشكلتك بإذن الله:

(١) سجل مصروفاتك بأكبر دقة ممكنة لعدة أشهر، ثلاثة على الأقل.

(٢) اجمع المصروفات كلها خلال تلك الشهور واقسمها على أبواب الصرف المتنوعة، مثلاً: طعام وشراب، علاج وأدوية، ملابس وأحذية، وقود وصيانة سيارة، لوازم مدرسية للطلاب، مطاعم وطعام جاهز، مصروفات ترفيهية... إلى آخر أنواع المصروفات.

(٣) اعزل الفئات التي لا تقبل التوفير (العلاج ومصروفات السيارة مثلاً) وادرس ما تنفقه في الفئات الأخرى، ثم جرب أن تقلص ما تنفقه فيها. مثلاً لو وجدت أنك أنفقت على الملابس خمسة آلاف ريال

في ثلاثة أشهر، أي بمعدل عشرين ألفاً في السنة، فجرب أن تباعد بين زيارتك لمتاجر الملابس وأن تقلل ما تشتريه منها، فهذا البند يستهلك كثيراً من المال ويمكن ضغطه بسهولة، وغالباً ستنجح في توفير عدة مئات من الريالات شهرياً بترشيد الصرف عليه بلا صعوبة تُذكر. جرب الطريقة نفسها مع بنود المصروفات العالية والكمالية، مثلاً قلل المرات التي تُحضر فيها إلى البيت طعاماً جاهزاً أو تصطحب فيها الأسرة إلى المطاعم إلى النصف، مرتين في الشهر بدلاً من أربع، أو مرة بدلاً من مرتين.

(٤) فكّر بالبدائل، فكل شيء نشتريه أو ننفقه له بدائل أرخص. إذا كان المبلغ الذي تنفقه على الطعام الجاهز كبيراً فيمكنك تقليصه بالانتقال من المطاعم الفاخرة إلى المطاعم المتوسطة. المبدأ نفسه ينطبق على ما تتسوقه للبيت من طعام وشراب، فمعظم المنتجات الغالية لها بدائل رخيصة. والملابس: لا تعود نفسك وعائلتك على متاجر الملابس الغالية بل جرب أن تتسوق من متاجر الملابس الشعبية أو ذات السعر المتوسط المعتدل.

(٥) المشكلات الأكبر في اضطراب الميزان

المالي تأتي من بنود قليلة، فإذا تحكمت فيها وأحسنّت إدارتها فسوف ترتاح كثيراً. إيجار البيت من أكبر «شَفَّاطات» المال، فإذا كنت تسكن بالإيجار وتدفع في السنة خمسين ألفاً فابحث عن بيت بأربعين أو بثلاثين. ربما اضطررت إلى التضحية بغرفة من الغرف أو قبلت بموقع أقل فخامة، ولكنها كلها تضحيات مقبولة في سبيل راحة البال والاستغناء عن الديون. وإذا كان أولادك في مدارس خاصة أقساطها مرتفعة فابحث عن مدارس أقل فخامة وأقل كلفة.

ومن أبواب الصرف الكبيرة والدائمة الخدم: إذا كانت في بيتك خادمة فاستغن عنها ووزّع مهام البيت على الزوجة والأولاد، فتقوم زوجتك بالأعمال الرئيسية كالطبخ والغسيل ورتق الملابس مثلاً، ويساعد الأولاد -الصبيان والبنات جميعاً^(١)- في أعمال البيت الأخرى: الترتيب والتنظيف وجلي

(١) من الأخطاء التربوية الشائعة استثناء الصبيان من أعمال البيت وقصرها على البنات. وليس لهذا التخصيص وجه إلا لو كان للصبي عمل خارج البيت، فإن لم يكن فعليه أن يشارك بقسطه من أعمال البيت هو والبنات سواء بسواء.

أطباق الطعام، إلخ. بل إن في اعتماد كل واحد منهم على نفسه في خدمة نفسه (كترتيب سريره وكيّ ملبسه وإعداد حقيبته المدرسية، إلى غير ذلك من الخدمات الشخصية) إن في ذلك تطويراً لمهاراته وتدريباً له على الاعتماد على النفس، وكل ذلك سوف ينفعه في حياته من بعد.

(٦) لا تشتري أي شيء بالتقسيط إلا إذا كانت الحاجة إليه شديدة جداً جداً، فالتقسيط هو «مصيدة المغفلين»، وغالباً ما تجرنا المتاجر التي تبيع بالتقسيط إلى شراء ما لا يلزمنا بحجة أننا لن نُضطر إلى دفع ثمنه على الفور. لكن ألا تعلم أن كل آتٍ قريب؟ إن الأقساط تأتي عاجلاً يجزّ بعضها أذيالاً بعض، فلا تكاد ترتاح من سداد قسط حتى يأتي الذي بعده.

(٧) وأسوأ الأقساط على الإطلاق قروض البنوك، فإنها - إن كانت قروضاً ربوية - تستجلب خراب الدنيا والآخرة وغضب الرب تبارك وتعالى ومحق البركة، أما إن كانت أقساطاً ناتجة عن عمليات مالية مشروعة (كالمرابحة وتمويل الشراء بالأقساط) فلا حرمة فيها، ولكنها عبء مؤجل كما

هو الشأن في أي شراء بالتقسيط.

أنت لم توضح، بل أطلقت اللفظ فقلت أنك تدفع دفعات شهرية "مقابل قرض لأحد البنوك"، فانصرف ذهني إلى قرض ربوي. إن كان الأمر كذلك فقد نجحنا في العثور على السبب الأكبر الذي مَحَقَ بركة راتبك الكبير، فصارت القدرة الشرائية للآلاف السبعة التي تتقاضاها في كل شهر أقل من القدرة الشرائية لثلاثة آلاف يتقاضاها غيرك ويعيش سعيداً بلا عجز ولا ديون.

إن كان كذلك فتُبِّ إلى الله توبة نصوحاً، ومن شروط التوبة النصوح أن تعزم عزمًا أكيداً على أن لا تعود إلى هذا الذنب العظيم ما حييت. ولا تستكثر وصفي له بالعظيم؛ أما سمعت ما وصفه به النبي ﷺ؟ قال في حديث عبد الله بن مسعود: «الربا ثلاثة وسبعون باباً، أيسرها مثل أن ينكح الرجل أمه». وهل سمعت بجريمة أنذر الله تبارك وتعالى من عليائه مرتكبها بالحرب إلا الربا؟ فإن كنت وقعت هذه الواقعة فأقلع عنها وتُبَّ منها، وإن شئت رأيي فانذُرْ لله تعالى - إذا أعانك على الخلاص منها - أن تتصدق بمقدار ما أخذ البنك منك ربا على القرض،

لعل هذا النذر وهذه الصدقة أن تطفئ غضب ربك
بسبب الذنب الكبير، وهو نذرٌ مشروع لأنه في طاعةٍ
وإِبرّ بإذنه تعالى.

* * *

توزيع الوقت بين الدراسة وبقية الواجبات

أنا طالبة في الثانوية العامة ، وأجد مشقة كبيرة في التركيز على الدراسة ، فقد اضطررت أن أتخلى عن مشروع كنت قد بدأت به وقطعت فيه شوطاً طويلاً من أجل الدراسة ، ولا أزال في كل مرة أضطر لتأجيل عمل ما إلى أن تنتهي الدراسة ، وهذا صعب على نفسي . أحاول أن أمنح دراستي الأولوية لكنني لم أستطع إقناع نفسي ، فلا أنا أركز في دراستي ولا أنا أستطيع أن أنفذ مشاريعي . ما الحل ؟

أنت الآن بحاجة إلى ترتيب وقتك وتقدير وزن الأعمال التي تقومين بها لتقديم الأهم وتأخير المهم واستبعاد ما لا أهمية فيه . إنك كمن يوشك على السفر بعد يومين مثلاً ، والسفر يقتضي منه إعداد الجوازات والتأشيرات وشراء بعض المستلزمات وحزم الحقائب ، ولكنه مشغول أيضاً بأموره اليومية المعتادة ، كمتابعة الأخبار والتواصل مع الأصدقاء . فإذا مضى في أموره اليومية وأنفق فيها أكثر الوقت وأهمل الاستعداد للسفر جاء أوانه وهو غير مستعد ففوتت الطائرة وضيعت السفر .

ماذا يصنع مثل هذا الإنسان؟ عليه أن يترك عمله اليومي المعتاد ويفرغ نفسه حتى يستكمل ما يلزم للسفر، وما فاض من وقته يصرفه في الأعمال اليومية الأخرى، ولا ضيرَ أن يقصّر فيها (فينقطع تماماً عن التواصل مع أصدقائه على سبيل المثال) لأن تلك الفترة مؤقتة لا تلبث أن تنقضي ويعود إلى نشاطه السابق.

فالرأي -إذن- هو أن تمنحي الأولوية لدراستك لأن هذه سنتك الأخيرة في المدرسة. وزّعي العبء الدراسي على الأيام بحيث تكون لكل يوم حصته من الصفحات من هذا الكتاب أو ذاك، ولنقل إن تلك الحصة تستغرق في اليوم ثلاث ساعات. أخرجي تلك الساعات من وقتك وخصّصيها للدراسة، ثم تصرفي في الفائض المتبقي من الوقت بأحكام طريقة ممكنة، فامنحي نفسك بعض الوقت للترويح (لأن النفس إذا ملّت من كثرة الجِدِّ فإن الاستيعاب يمكن أن يقل)، ثم خصّصي وقتاً -ولو قصيراً- لمشروعك الخاص، واصرفي بعض الوقت في النشاط الاجتماعي والعائلي، والباقي في الجِدِّ والقراءة المتنوعة والثقافة العامة.

بإذن الله سوف تصنعين في حياتك الكثير إذا
استطعت العثور على المفتاح، وهو وزن الأعمال
لمعرفة درجات أهميتها - كما قلت في أول الجواب -
فإن آفة أكثر الناس أنهم يسمحون لأمر قليلة الأهمية
بأكل أكثر الأوقات.

إن شرط الاستفادة من الوقت هو تنظيمه وحسن
توزيعه، فإذا نجحت في الوصول إلى درجة كافية
من التنظيم فسوف يتسع وقتك للكثير بإذن الله.

* * *

كيف أنظم وقتي وأعتني بتوأمين؟

أنا أم لطفلين وتواجهني مشكلة ضيق الوقت مع كثرة الأعباء والضغوط المفاجئة. كيف أتعامل مع الواجبات الكثيرة، وكيف أجمع بين حق أطفالتي وبيتي وزوجي وزيارة أقاربي وحق نفسي (كالتسلية والتسوق)؟

في إحدى الدورات الإدارية يطبق المدرب مثلاً لطيفاً لشرح للمشاركين الطريقة الجيدة في إدارة الوقت، وهو مثال مشهور يتكرر في كثير من الدورات، وسوف أصفه لك الآن ولعلك تسمعيه من غيري في يوم آخر.

يأتي المدرب بإناء كبير ويضع فيه عدداً من البرتقالات، ولنقل أنها خمس مثلاً، حتى لا يبقى فيه محل لمزيد، ثم يسأل المشاركين: هل نستطيع وضع شيء آخر في هذا الإناء؟ فيجيبون بالنفي.

عندئذ يأتي بعدد من حبّات الفول الجاف، بين عشر وعشرين، ويرميها في الإناء، فتتدحرج فوق البرتقالات وصولاً إلى الفراغات التي بقيت بينها حتى يمتلئ الإناء إلى آخره. وهنا يعيد السؤال الذي

طرحه من قبل ويحصل على الجواب ذاته، فيأتي بقبضة من العدس ويفرغها فوق الإناء، فتسرب عشرات من حبات العدس الصغيرة في الثقوب والفراغات ويمتلئ الإناء تماماً. وحين يستسلم المشاركون ويقولون أن ذلك هو الختام وما عاد في الإناء متسعٌ لمزيد يأتي المدرب بالمفاجأة الأخيرة: يسكب كأساً من الماء فوق المحتويات فينساب الماء خلالها بغير عناء!

ماذا نستفيد من هذه التجربة؟ إن الفراغ الأصلي في الإناء هو وقتك الذي تملكينه، والأشياء التي وُضعت فيه هي الواجبات والمهمات التي طلبت مني مساعدتك على ترتيبها ليتسع لها وقتك. لو ألقينا في الإناء أولاً ثلاثين حبة فول لما استطعنا إدخال البرتقالات الخمس، لذلك تذكّر القاعدة: رتّبها أولاً الأشياء الكبيرة، جدولي المهمات التي تستغرق وقتاً طويلاً، كالإعداد لوليمة أو الذهاب إلى السوق أو زيارة أهلك أو أهل زوجك، وأمثال هذه المهمات الكبيرة. في الوقت المتبقي رتّبها المهمات التي تستغرق وقتاً أقصر: إعداد الغداء أو كيّ الثياب أو إطعام التوأمن... وفيما يبقى من الوقت الحُرّ

مارسي الأعمال الخفيفة: قراءة في كتاب أو كتابة رسالة أو إجراء اتصال هاتفي^(١).

ومما يمكن أن يساعدك أن تدرّبي نفسك على إنجاز عمليين في وقت واحد، ولا سيما إذا كان أحد العمليين من أعمال الجسم والآخر من أعمال العقل، وهذه المهارة تعلمتها أنا من زوجتي لأن النساء متعدّدات القنوات بعكس الرجال (كما هو معروف). فمثلاً يمكن أن تكوي الثوب وأنت تحدثين صديقتك بالهاتف أو تقطّعي الخُضْر للطبخة وأنت تستمعين إلى محاضرة مسجّلة، فمثل هذه المهارة تساعدك على استغلال الوقت أحسن استغلال.

* * *

(١) في قاموسي يُصنّف الاتصال الهاتفي في خانة أخفّ الأعمال وأقصرها، وكلُّ أدري بقاموسه!

علاج البطء والتأخر في الإنجاز

أنا أم لثلاث بنات كلهن في سن المراهقة، والذي أشكو منه ليس من الأمور الخطيرة بحمد الله، إلا أنه أمر متعب أتوق إلى معالجته. وخلاصة الأمر أن البنات يستغرقن وقتاً طويلاً في الاستعداد للخروج من البيت، حتى لو كان هذا الخروج مما يتكرر كل يوم كالذهاب إلى المدرسة صباحاً، وكلما تأخرن غضب زوجي (الذي يمقت الانتظار كأكثر الرجال) وصبّ جزءاً من غضبه فوق رأسي لأنني -كما يقول- أنا المسؤولة عن تعليمهن فن الاستعجال وسرعة الاستعداد في أمثال هذه الحالات. فماذا أصنع؟

الشق الأول من السؤال أوافق عليه، وهو أن هذه الأعراض غير صحيّة وتحتاج إلى علاج، أما شقه الثاني فلي عليه اعتراض، أعني اللوم الذي يوجّهه الزوج إلى زوجته واعتبارها هي السبب في هذه العلة.

إن مثل هذا الاتهام يذكرني بتعليق طريف قرأته ذات مرة، فهو يسأل: لماذا يحتاج الرجل

إلى زوجة؟ ثم يجيب قائلاً: لأنه سيواجه - عاجلاً
أو آجلاً - مشكلة لا يستطيع إلقاء اللوم فيها على
الحكومة!

إنني ما أزال أستغرب من هؤلاء الآباء الذين
يظنون أن التربية مسؤولية معلقة برقاب زوجاتهم ولا
دخل لهم هم بها، وكأن الله خلق الرجال للعمل
وتحصيل المال فحسب، وكأنهم لن يسألهم الله يوم
القيامة عن أولادهم ماذا صنعوا بهم، وكأن الإسلام
لم يجعل الرجال مسؤولين عن الأسرة والأولاد!
فأين تذهبون يا أيها الآباء بهذا كله، وما الذي
ستجيبون به الله يوم السؤال؟

* * *

أعود إلى المشكلة: هذا السلوك شائع جداً بين
الفتيات، ولا سيما المراهقات، بل إنه مما يشكو
منه كثير من الأزواج من زوجاتهم، والسبب أن
الآباء والأمهات الذين لاحظوا هذا العيب في بناتهم
وأدركوه في وقت مبكر لم يحرصوا على معالجته
كما حرصت صاحبة السؤال، فقدّموا إلى أزواج
المستقبل زوجات متعبات، وربما ساهموا بذلك في
شقاء بناتهم من حيث لا يشعرون.

على أن الخبر الجيد أن هذا العيب -على انتشاره بين الفتيات كثيراً وبين الفتيان أحياناً- ليس مما يستحيل علاجه، وهذه بعض المقترحات التي أرجو أن تفيد:

(١) البطء في الإنجاز مشكلة تُتعب صاحبها على الدوام، وهي تُفقد جزءاً من حياته يضيع هباءً بلا فائدة. فإذا كان الإنسان العادي يقضي في تناول وجبة الغداء عشرين دقيقة مثلاً وكانت ابنتك تقضي فيها ثلاثين فمعنى هذا أنها قد ضيّعت من عمرها عشر دقائق في كل وجبة بسبب بطئها. وإذا كان الاستحمام يستغرق من الإنسان العادي ربع ساعة وكان من دأب ابنك أن يمضي فيه نصفاً فهو يضيع من عمره خمس عشرة دقيقة كلما اغتسل. وهكذا.

فلو أنك جمعت مقدار ما يضيع من العمر بسبب بطء الإنجاز لوجدته بطول ثلث العمر أو رבעه، أعني «العمر الحي» الذي نستفيد منه ونحن واعدون مستيقظون خارج السرير. لذلك اجعلي من دأبك أن تعجّلي وتيرة أولادك الذين تحسّين فيهم البطء، بنين كانوا أم بنات، بالحثّ المستمر من ناحية، وبتعليمهم -من ناحية أخرى- الأساليب

الصحيحة في أداء الأعمال بالسرعة المعقولة.

(٢) علمي أولادك^(١) النظام لأنه يختصر كثيراً من الوقت الضائع ويعجل قضاء المهمات. مثلاً: قد يتأخر طفلك صباحاً عن المدرسة وهو يبحث عن كتاب القواعد لأنه نسي أين وضعه بعدما درس فيه في اليوم السابق، أو تتأخر البنت وهي تبحث عن مشطها لأنها لم تُعده إلى مكانه الصحيح بعدما استعملته آخر مرة. ومن ضرورات النظام أن يكون لكل شيء من الأشياء التي نستعملها في حياتنا مكاناً محدداً نضعه فيه، فإذا أخرجناه من مكانه فاستعملناه فلا بد من إعادته إلى مكانه حال الانتهاء من استعماله.

(١) يَشِيْعُ في لغة الناس (حتى المتعلمين منهم) قَصْرُ كلمة الولد على الذكر، والصحيح أنها تشمل الذكور والإناث جميعاً لأن كل مولود ولد؛ في القرآن: ﴿يُوصِيكُمُ اللَّهُ فِي أَوْلَادِكُمْ لِلذَّكَرِ مِثْلُ حَظِّ الْأُنثِيَيْنِ﴾ فظهر أن الأولاد هم الذكور والإناث. ومن أراد التخصيص فعليه التمييز بكلمتي الصبيان والبنات.

فائدة إضافية: يصحّ أن يقال للواحد ولد وللعديد من الأولاد ولد؛ في «لسان العرب»: "الولد يَجْمَعُ الواحدَ والكثيرَ والذكر والأنثى".

(٣) الأعمال المكررة توضع لها آلية لتنفيذها،
لأن جزءاً من الوقت يضيع دائماً في التفكير وفي
«الخطوات الانتقالية» بين المهمّات.

لنأخذ حالتنا هذه مثلاً، الاستعداد للمدرسة
في الصباح: البنت سوف تدخل إلى الحمام أول ما
تستيقظ، وسوف تخرج متوضّأة فتصلي فرضها إن
كانت عليها صلاة (ما لم تكن قد قامت فصلّت ثم
عادت إلى النوم إن كان الوقت يسمح، حسب توقيت
دخول الوقت وشروق الشمس وموعد الذهاب إلى
المدرسة، وهو يتفاوت بين الفصول ويختلف بين
البلدان). وسوف تتناول الإفطار، وتفرشي أسنانها،
وتمشط شعرها، وترتدي ملابس المدرسة، وتتأكد
من ترتيب حقيبتها... إلى آخر هذه المهمات اليومية
المتكررة. فليكن أداء هذه الأعمال جميعاً في تسلسل
معروف وترتيب مألوف فيُختصر الوقت ويقلّ الضائع
منه.

(٤) من الأعمال ما يمكن إنجازها ليلاً قبل
النوم، فلا يحسن تأخيرها إلى الصباح المزدهم أصلاً
بالمهمات والقصير في الوقت، كترتيب الحقيبة
المدرسية، وتجهيز الملابس وكيّها إن كانت بحاجة

إلى كَيِّ، وتنظيف الحذاء إن كان يحتاج إلى تنظيف،
وأمثال هذه المهمات التي نعرف سلفاً أننا سوف
نحتاج إلى إنجازها في الصباح.

(٥) بعد هذا كله، إذا بقي التأخير ولم يعالجه
كل ما سبق فأليك الحل السهل القريب: احسبي
الوقت الذي تتأخر فيه البنت واخصميه من وقت
النوم. أعني ببساطة: إذا كانت تستيقظ في السادسة
والنصف وتتأخر ربع ساعة، فما عليك إلا إيقاظها
في السادسة والربع لكي تُحلّ المشكلة!

* * *

التعامل مع سيدة مغرورة مدّعية

كيف أتعامل مع مَنْ تكذب عليّ وتمدح نفسها وتدّعي المثالية والكمال، وأنا أعلم أنها تكذب في دعواها ولكنني أسكت وأجاملها، حتى مللت الجلوس معها، وهي أكبر مني بأكثر من عشر سنوات. هل أصرّحها برأيي الحقيقي فيها؟

الذي وصفته في هذا السؤال يسميه الناس «مجاملة» وأسميه أنا «نفاقاً اجتماعياً». إن شئت رأيي فقللي من لقاءك بالناس الذين يدفعونك إلى هذا النفاق، واحرصي على أن يكون نفاقك سلبياً بالسكوت والابتسام لا إيجابياً بالتصديق والموافقة حتى لا تُضطري إلى الكذب.

أما المواجهة الصريحة فلا ينصحك بها عاقل، فأنت تستطيعين أن تردي عليها بالقول: "أنا أعلم أن ما تقولينه غير صحيح وأنت تبالغين أو تكذبين!"

أيُّ واحد يستطيع الرد بمثل هذه الكلمات، ولكن ما هي المصلحة المرجوة منها؟ إنها تدمر العلاقة ولا تصنع خيراً، فإما أن تكون علاقتنا بأمثال

هؤلاء الناس وثيقة بحيث نستطيع توصيل المعنى المطلوب بتدرج ولباقة دون أن نسبب أي قدر من الضرر والجفوة والخصام، أو تكون علاقة عابرة فتجنبها من الأساس ولا نحمل أنفسنا معاناة لا حاجة لنا بها ولا خير يُنتظر منها.

* * *

كيف أقوى شخصيتي؟

مشكلتي أنني أتردد في قراراتي، حتى في اختيار ملابس أو ملابس الصغار، وأحياناً أدخل خمسة أسواق وأخرج بثلاث قطع فقط، وهو أمر يزعج زوجي ويضيع الكثير من الوقت. فكيف أصبح قوية الشخصية واثقة بنفسي وسريعة في اتخاذ قراراتي؟

لا ريب أن "التفكير الجيد والقدرة على اتخاذ القرار الصحيح واكتساب قوة الشخصية" مهارات مهمة يحتاج إليها المرء في حياته كلها وليس في مواقف قليلة عابرة فيها فحسب.

وهذه المهارات يقطع الناس أجزاء من أعمارهم ليتقنوها، فهي تُبنى بناءً متدرجاً ولا تُكتسب في يوم وليلة، ولا يمكن تعلّمها بقراءة جواب من بضعة أسطر، لذلك أنصحك بتخصيص جزء من وقتك لتعلمها بأفضل طريقة ممكنة.

العنوان العريض الذي يضم هذه المهارات والفنون وأشباهها هو «تنمية الذات»، وربما كان الحصول عليها صعباً في الماضي، أما اليوم فقد صارت في متناول كل واحد من الناس، كتباً كانت

أم أشرطة ومحاضرات ودورات ، منها ما هو مسجّل
ويباع في المكتبات ومنها المجاني الذي تجدينه في
الشبكة العنكبوتية (الإنترنت) وفي بعض الفضائيات
المختصة بهذا المجال ، فابحثي عما يناسبك وجدي
في التعلم وسوف تستفيدين الكثير بإذن الله.

* * *

ما هي حدود الصراحة المعقولة؟

أنا إنسانة محبوبة وطيبة وصريحة، وصراحتي بأدب واحترام. سؤالي: هل للصراحة حدود مع الأهل والزوج والناس؟ وإلى أي حد؟

للصراحة حدود قطعاً، هذا أمر لا شك فيه، فالمرء لا يكون صريحاً الصراحة التامة الكاملة إلا مع نفسه، ويكون صريحاً أقل من ذلك قليلاً مع شريك العمر الذي هو أقرب الناس إليه. وتقلّ الصراحة المسموح بها مع الإخوة والأخوات، ثم تقلّ مرة أخرى مع سائر القريبات، وتقلّ من جديد مع الصديقات، وتتناقص حتى تصبح في حدود ضيقة تماماً مع الغريبات البعيدات.

وهذا كله يحكمه قانون نسّميه قانون «اللباقة الاجتماعية»، ومَن كان ضعيفاً في فهم هذا القانون وتطبيقه فإنه يعيش بقليل من الأصدقاء، فإذا كان فاشلاً فيه تماماً فلا يُستبعد أن يعيش بلا أصدقاء على الإطلاق.

* * *

كيف أرد على الناقدين؟

في زيارة ضمت عدداً من السيدات سمعت ثناء على ملابس أطفالي وأناقتهم، ما عدا واحدة عبرت عن ازدرائها ووصفت ملابس أطفالي بأوصاف سيئة، فلم أجبها بشيء ورجعت إلى بيتي مكسورة خاطر. كيف كان ينبغي أن أردّ عليها؟

هذا السؤال نفسه غريب! ولماذا تردّين على الناقدين؟ ومن منّا كَمُل حتى يستغني عن النقد؟ ثم إن النقد الفني خاضع للذوق لا للخطأ والصواب، فإذا اجتهدت في شراء ملابس أنيقة لأطفالك فحصدت مديح الجمهور وخالفت واحدة فهِجَّت ذوقك فإنما يعني هذا أن تلك الواحدة تملك ذوقاً مختلفاً عن الذوق العام، وقد يعني هذا أن ذوقها هو الذي يحتاج إلى تحسين لا ذوقك أنت! وإن شئت رأيي فإنها قليلة الذوق لأن من مقتضيات اللباقة الاجتماعية ومن أتباع التوجيه النبوي السديد أن يقول المرء خيراً أو يتحلى بالصمت.

ومن تأمل هذا الحديث اللطيف (الذي أخرجه البخاري ومسلم في الصحيحين) سيلاحظ إشارة ذات

شأن، فقولهُ ﷺ: «من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت» جاء في سياق اجتماعي متكامل، وهذه تنمة الحديث: «ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم جاره»^(١)، ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم ضيفه».

وفي هذا السياق معنى لطيف يشير إلى ضرورة ملاطفة الناس وعدم إيذاء مشاعرهم وتجنب كسر خواطرهم، فطوبى لمن عقل هذه المعاني السامية، ويا خَسارَ من غفل عنها، فإنه يخسر أجراً كان حرياً به أن يكسبه في آخرته، ويخسر في دنياه محبة الناس.



(١) وفي لفظ: «فلا يُؤذِ جاره».

مشكلتي مع أهل والدي

مشكلتي أنني لا أحب أهل والدي بسبب حبهم الشديد له وتعلقهم المرّضي به، فإذا مرض عظموا مرضه في ذهنه ويأتون لعيادته يومياً وتكون بيننا اتصالات هاتفية مرات كل يوم، بعكس عمي الذي يكلمونه أو يزورونه مرتين في الأسبوع. علماً بأنهم فقط أختان، واحدة مطلقة والأخرى متزوجة، وخالته، وهي أيضاً مطلقة. ومرة سافر والدي وغاب لنحو سنة، فلما عاد كانت أُمي مشتاقة إليه ولكنهم استحوذوا عليه أياماً متتالية قبل أن يفرجوا عنه ويعود لبيته! وقاعدتهم في الحياة أنهم إذا أحبّوا أحداً تعلقوا به وإذا زعلوا على أحد قاطعوه تماماً، لذلك كرهتهم وكرهت تصرفاتهم وكرهت الحديث معهم وكرهت زيارتهم، وكثيراً ما أحلم أنهم مجموعة من الأفاعي وإذا طلبت تفسيرها يقول لي الشيخ: إنهم أهل أبيك وهم أعداء لكم! فما العمل معهم، هل أقطعهم أم أصلهم؟ وما أفضل أسلوب للتعامل معهم؟

السؤال واضح عندما يتحدث عن الحالة

النفسية الحاضرة، فأنت تشعرين الآن بنفور كبير من أهل أهلك، بل ربما بكراهية ومقت شديدَيْن، ولكن هل كان الأمر كذلك منذ البداية، أي منذ وعيت، أو على الأقل مُدُّ كنت طفلة صغيرة؟ الذي يدفعني إلى هذا السؤال هو أمر أتوقعه ويكاد يغلب على ظني، وهو أنك ربما لم شعري تجاه هؤلاء الأهل بالود الخالص من قديم، إلا أن مشاعرك لم تكن -مع ذلك- بهذه الحدة، بل لعلها تفاقمت تجاههم سلباً مؤخراً، فهل ظني صحيح؟

أنت -يا بنتي- تعيشين الآن ما يسمونه «سنوات المراهقة»، ولا شك أنك أحسست بتغيرات كثيرة خلال هذه الفترة التي مضت عليها الآن بضع سنين، ربما أربع أو خمس، فمن هذه التغيرات ما طرأ على شكل الجسم، ومنها ما أصاب نفسيّتك أو أفكارك أو مشاعرك تجاه نفسك وتجاه الآخرين. بعض هذه التغيرات تدركينها بنفسك بسهولة بمجرد النظر إلى المرأة، وبعضها الآخر سوف تحتاجين إلى بذل قدر كبير من الجهد لتفهميه، وهذا هو الجزء الأهم: أن تفهمي نفسك ومشاعرك وتفكيرك. ليس من باب الفضول والمعرفة فحسب، بل لكي تنجحي في

توجيه نفسك الوجهة الصحيحة في الحياة ولكي لا
ترتكبي الأخطاء التي تعيينها على غيرك.

من جملة ما يتغير فينا في فترة المراهقة هو
انفعالاتنا، فالصغار يميلون بطبعهم إلى الانفعال
الفوري والسطحي والقصير، أي أنهم ينتقلون بسرعة
شديدة من الفرح إلى الحزن لأي سبب مهما يكن
بسيطاً، أو من الحزن إلى الفرح، أو من الهدوء إلى
الصخب، أو من غاية اللامبالاة إلى ذروة الاهتمام...
ويمكن أن يبلغوا الدرجة القصوى من الانفعال خلال
مدة بالغة القصر، أي أن سرعة انفعالهم صاروخية،
ولكن هذا الانفعال لا يبلغ عميقاً في نفوسهم على
الأغلب، بل إنه يبقى في مستوى السطح ثم يتبدد
ويزول سريعاً بمجرد زوال أسبابه المباشرة (وهي
غالباً أسباب مادية ملموسة، كابتعاد أحد الوالدين أو
الحرمان من لعبة أو الرغبة في حلوى مثلاً).

هؤلاء هم الصغار، أما المراهقون والمراهقات
فإنهم يفعلون لأسباب معنوية على الأغلب لا
لأسباب مادية، فهم يألمون لفقد صديق أو لتلقي
إهانة من معلم أضعاف أضعاف ما يألمون لحرمانهم
من لعبة أو نزهة. ثم إن انفعالهم يتأخر ويطول أجله،

فهم لا يثورون فجأة، وإذا ثاروا لا تتبخر ثورتهم في خمس دقائق أو عشر، بل يغلب أن تنمو انفعالاتهم على مرّ أيام أو أسابيع وأن تدوم طويلاً. وأخيراً فإنها غالباً ما تكون انفعالات عميقة لا مجرد ثورة سطحية عابرة.

والآن فكري وأجيبني نفسك بنفسك: هل مشاعرك العنيفة تجاه أهل أبيك من هذا النوع؟ أم أنها كانت بهذه الحدة وهذا العمق منذ أيام الطفولة المبكرة؟ إذا كان الجواب أنها مشاعر وانفعالات حادة نَمَتْ وتعمقت خلال السنوات الأخيرة فسوف نربطها بالتغيرات النفسية المصاحبة لمرحلة المراهقة، وسوف تخفّ تدريجاً بإذن الله. لكنها بالتأكيد لن تزول بالكلية لأن مسبباتها ما تزال موجودة.

* * *

لنفترض إذن أننا فهمنا المشكلة من طرفها الأول، الذي هو أنت (وربما معك أمك وإخوتك وأخواتك إن كان لك إخوة وأخوات) ولنحاول أن نفهم المشكلة من طرفها الثاني، أعني أهل أبيك. وقد فهمت أنهن ثلاث نسوة لا غير، أختان وخالة. سأستعمل كلماتك كما هي، فأنت وصفتهم بأنهنّ

"إذا أحببوا أحداً تعلقوا به وإذا زعلوا على أحد قاطعوه تماماً". ليس بين يدي غير وصفك لأبني عليه حكمي، فإذا كان وصفك دقيقاً وكانت قصتك صحيحة فيمكنني الحكم على هؤلاء النسوة بأنهن يعانين من نقص في النضج العاطفي، أو يمكننا أن نستعير لوصفهنّ تعبيراً من تعبيرات علم النفس الجديدة فنقول أنهن يملكن مستوى منخفضاً من «الذكاء الاجتماعي» (EQ).

إن من الخصائص الأساسية للشخص الناضج اجتماعياً (أو الذي يملك معدّل ذكاء اجتماعي مرتفعاً) أنه يسيطر على انفعالاته ولا يسمح لها بالاقتراب من أي من النهايتين، العليا أو الدنيا، فضلاً عن الوصول إليها.

سأعطيك مثلاً: من المؤلف أن يكون لكل واحد من الإخوة والأخوات ممتلكات خاصة، ألبسة أو كتب ودفاتر أو غيرها، فلو أن أختك أخذت كتاباً من كتبك بغير إذنك وأهملت العناية به فتمزقت صفحاته أو التوى غلافه فينبغي لك أن تنزعجي، وأي قدر «معقول» من الانزعاج سيدل على أنك «شخص طبيعي»، لكن ماذا لو أنك لم تهتمي

أصلاً وكأن شيئاً لم يحدث؟ هذه اللامبالاة تحملك خارج المستوى الطبيعي من جهة. وماذا لو غضبت لدرجة الانفجار والثورة العارمة فضربت أختك بعصا الممسحة وكسرت أوانيتها ومزقت كتبها ثم قاطعتها شهراً بسبب أذى قليل ألحقته بكتابك؟

مثل هذه الثورة ستحملك خارج المستوى الطبيعي من جهة أخرى. وهكذا أنت لن تكوني إنسانة «سوية» ومتوازنة في أي من الحالتين، وسنقول أنك لم تنضج بالقدر الكافي وأن معدل ذكائك العاطفي منخفض.

نحن نواجه في حياتنا دفقاً لا ينقطع من أمثال هذه الحوادث والاحتكاكات البشرية، في كل يوم من أيام الحياة، وإذا فشلنا في ضبط انفعالنا بها وتفاعُلنا معها «على المستوى الطبيعي» (ضمن المدى المقبول إنسانياً واجتماعياً ومنطقياً) فسوف نشقى ونشقى الآخرين، ويبدو - من الوصف الذي قرأته في رسالتك - أن هذا الوصف ينطبق على أهل أهلك.

* * *

هذا هو شرح المشكلة، فما الحل؟

المشكلة لها طرفان: طرف يتسبب بها وطرف يعاني منها. للأسف سنعترف بأن إصلاح الطرف المتسبب صعب، فإن تغيير الطباع عمل مُجهد وطويل، وهو يصبح أعسرَ وأشقَّ عندما يكون المعالج أصغر عمراً وأدنى طبقة في العائلة، كما أنه يكاد يكون متعذراً في غياب تفهّم وتعاون الطرف الآخر، وهو ما يمكننا توقعه في هذه الحالة.

فما العمل إذن؟ لم يبقَ في يدنا إلا أن يحل الطرف الثاني المشكلة من جهته، والحل يتكون في معظمه من التأقلم والتجاهل، وفي أقله من محاولة تغيير مسار الأحداث بالتأثير على الوالد، وهو لن يكون عملاً سهلاً لأن سياق القصة يوحي بأنه «مستمتع» بالدور الذي وضَعته فيه الظروف والأقدار. لذلك سوف أقترح حلاً يعتمد أكثره عليك لا على أي من الأطراف الأخرى، وهذا هو باختصار:

(١) لا تحاولي أي تغيير مع الطرف المتسبب في المشكلة (العمتين والخالة) لأن أي محاولة من هذا النوع قد تتسبب في احتكاك سلبي وستقود إلى اصطدام لن تجنوا منه خيراً.

(٢) مع عدم توقعي أيّ فائدة تُذكر من إمكانية

تغيير استجابة أبيك لتصرفات أختيه وخالته إلا أن الأمر يستحق المحاولة، فتلطفني معه بالأسلوب واجعلي أمك هي العلة والسبب الذي من أجله تطلبين تغيير أسلوبه، مراعاةً لمشاعرها ووفاءً لها ومحافظَةً على علاقته بها، واحرصي على أن تطلبيني منه تعديلاً بسيطاً في سلوكه في كل جزء من أجزاء «حملة» التغيير، فإذا استجاب في جزء انتقلي إلى جزء آخر، ثم منه إلى الذي بعده وبعده.

(٣) لا تسمحني لمشاعرك السلبية بأن تحملك بعيداً فتطلبيني من أبيك ما لا يصحّ شرعاً ولا ينبغي مروءة، كأن يهمل أختيه أو يقاطع خالته مثلاً، فكل ما نريده هو أن نعيد العلاقة إلى مستواها الطبيعي. ويمكنني أن أستفيد من المعلومات الواردة في رسالتك فأقترح أن تتخذي من شكل علاقة عمك بأختيه وخالته نموذجاً صالحاً تقيسين عليه علاقة أبيك بهن وتطمحين إلى محاكاتها بها.

(٤) أخيراً اشتغلي بترويض الذات وابدلي جهدي - في حوار ذاتي متصل - للتأقلم مع الواقع والرضا به، ولا سيما أنك لا تعانين بحمد الله من مشكلة حقيقية من النوع الذي يعاني منه كثير

من الناس، فالأهل السيئون (أو «الأعداء» كما أوحيت إلى نفسك حينما فسرت رؤياك) لا يكتفون بالاستحواذ على الأب أو الزوج، بل هم يَسْتَعْدُونه على زوجته وأولاده، وقد يدفعونه إلى ظلمهم أو حرمانهم من حقوقهم المادية والمعنوية. كل ذلك لا وجود له في حالتك، فاحمدي الله واقبلي ما يكون وارضى به إذا لم يكن ما تريدين.

شرح الله صدرك ويسر أمرك ووفقك أنت وأمك وأخواتك إلى الخير وإلى سعادة الدارين.

* * *

شخصيتي انطوائية. هل أنا سويّ؟

ليس لي أي أصدقاء خارج العمل باستثناء عدد قليل أجتمع معهم لوقت قصير مرة في الأسبوع، وأغلب الوقت أجلس وحيداً أقرأ أو أشاهد فلماً أو أنشغل بنشاط ذاتي. الصعوبة في تكوين الأصدقاء تكمن في عدم وجود من أستسيغهم أصدقاء لعدم وجود اهتمامات مشتركة بيننا. هل هذا مرض يستدعي العلاج؟

لا، هذا ليس مرضاً أبداً. كل ما في الأمر أن شخصيتك من النوع «الانقباضي» (أو «المتحفظ») وهو عكس «الانبساطي» (أو «المنفتح»)، وهذا النوع يفضل أن يمضي أكثر وقته مع نفسه لا مع الناس، فهو يتعب من صحبة الناس كما يتعب الانبساطيون من العزلة.

وكلا النوعين أصحاب شخصيات طبيعية، إلا أن عدد الناس الذين ينتمون إلى النوع الانبساطي (الاجتماعيون أو المنفتحون) أكثر من الانقباضيين بكثير، لذلك يشعر هؤلاء بالغرابة وقد يعانون من اتهام الآخرين لهم بالشذوذ الاجتماعي. وبالمناسبة فأنا من النوع الانقباضي وأفهم شعورك تماماً،

وكذلك كان جدي الشيخ علي الطنطاوي رحمه الله.

هذه الشخصيات معرّفة في تصنيف شهير اسمه تصنيف «مايرز-بريغز» للشخصيات. سأضع لك رابطاً لمقالة عنه في موسوعة ويكيبيديا العربية^(١)، وحسب هذه المقالة فإن «المنفتح (أي الانبساطي) يستمد طاقته من الخارج، أي من الناس والأشياء، أما المنطوي (أي الانقباضي) فإنه يستمد طاقته من الداخل، أي من القيم والأفكار».

إذا أردت أن تحدد نوع شخصيتك وتفهم نفسك بشكل جيد أنصحك بإجراء اختبار الشخصية، وسوف تجد نسخة منه باللغة العربية على هذا الرابط:

<http://jass.im/test>

وفقك الله.

* * *

(١) https://ar.wikipedia.org/wiki/%D985%%D8%A4%D8%B4%D8%B1_%D985%%D8%A7%D98%A%D8%B1%D8%B2_%D8%A8%D8%B1%D98%A%D8%BA%D8%B2_%D984%%D984%%D986%%D988%%D8%B9

معالجة الرُّهاب والخجل الاجتماعي

أنا شاب عربي مسلم، عشت حياة قاسية جعلتني أحسّ بأنني مهتزُّ نفسياً وضعيف الشخصية قليلاً، مع شيء من التردد والخوف المرضي، وذلك بسبب تنشئة اجتماعية سيئة تسببت في عدم قدرتي على الاندماج في محيطي الأسري والمدرسي والمجتمعي. وهذا هو تفصيل حالتي:

الأسرة: في طفولتي المبكرة كان منزلنا قاتماً ليس فيه طعم الإيمان ولا التقوى، إلا تقاليد متوارثة أباً عن جدّ، فيها ما هو جميل وما هو قبيح. فعلى الرغم من خصال الأب الطيبة ورزانة الأم إلا أنهما لم يكونا يصلّيان، وكذلك أكثر عمّاتي اللاتي كُنَّ يُقمنَ معنا في نفس المنزل، فباض فيه الشيطان وفرّخ وظهر الضعف الديني في سلوك سكانه، خصوصاً أن غالبيتهم أميون، بالإضافة إلى المشاحنات التي كانت تخلق تباغضاً بينهم. تلك الحالة القاتمة جعلت من المستحيل على طفل صغير مثلي أن ينمو ويترعرع طبيعياً أو أن يعرف دينه ويتخلّق بأخلاقه.

رغم ذلك بدأت علاقتي بالدين في أحد الأيام السعيدة في حياتي. فقد كنت ماراً ذات يوم بجانب أحد مساجد حيّنا ومعني أصدقائي، فاقترح أحدهم أن ندخل إلى المسجد لنصلي ونتسلى قليلاً (على حسب قوله). فوالله إني أحسست بشعور غريب، شعرت برهبة شديدة وتعلّق شديد مع اطمئنان. ومع توالي الأيام بدأت أتردد على المسجد بانتظام، فعرفت -بفضل الله تعالى- كيفية الصلاة والوضوء، ثم بدأت أجمع المال لأشتري كتباً دينية. وبالفعل اشتريت مصحفاً وكتاب رياض الصالحين وكتاب قصص الأنبياء، واشتريت كتباً تعلم الصلاة والوضوء وكتاب الدعاء المستجاب والكثير غيرها، وكان سنّي يومها اثنتي عشرة سنة تقريباً.

ومع توالي الأيام بدأت أقوم الليل وأجتهد أن أصلي الفرائض في وقتها في جماعة، وحافظت على النوافل وبدأت أغرس في نفسي الأخلاق الحسنة والكرم ومساعدة المحتاجين. لكن هذا التغير لم يعجب عائلتي، فقد ضايقهم التزامي فوصفوه بالتشدد والتعقيد، وتمادوا في تجريحي، بالإضافة إلى المقارنات السيئة

التي كانوا يَلْمزونني بها، فيقولون مثلاً: أنت
معقد متشدد منعزل، انظر إلى ابن عمّتك كم
هو منفتح بشوش ضحوك!

لا يمكن تصوّر درجة الألم التي تسببها تلك
التجريحات والمقارنات. وكثيراً ما طُردت
خارج المنزل عندما كنت أريد أن أدرس أو
أقرأ كتاباً دينياً، بل حتى عندما كنت أريد متابعة
أفلام الأطفال الكرتونية، وكانوا يعللون ذلك
بأن الشارع للرجال والمنزل للنساء! فقبلوا
عن ذلك شعوراً بالدونية والانعزالية وفقدت
حُضن العائلة الدافئ، وصار عندي اضطراب
في رؤية الأمور والحكم عليها، فلم أعد أميز
بين الحق والباطل، وصرت أحس بالتناقض
بين توجيهات الدين السامية والواقع الأخلاقي
المتردّي الذي أراه بين الناس.

المدرسة والمجتمع: كانت المدرسة حبلاً
آخر يخنقني كل صباح، فلم أكن أحبّ طريقة
التعليم ولا أسلوب المعلمين الذي يتسم
بالقسوة والجفاء، ورغم أن علاقتي كانت
طيبة معهم دائماً إلا أنها كانت مشوبة بالحذر.
وبدأت أشعر في المرحلتين الإعدادية والثانوية

أن زملائي في الفصل ينفرون مني، ليس لدماستي، فأنا بحمد الله جميل الصورة، لكن لأنهم لا يحبون أصحاب الأخلاق الحسنة ويكرهون الكلام الطيب. كان جلّ حديثهم عن الفتيات والحب والغرام وما ينقله الإعلام الفاسد، فكنت عندما أخالطهم أحسّ أنني غريب عنهم فيعتبريني الصمت والشroud.

قسّ كل ما قلته آنفاً على الحالة المتردية للمجتمع، ففي كنفه بدأت أتربى، خصوصاً مع اعتقاد عماتي أن الشارع مدرسة لا يمكن للرجال أن يستغنوا عنها. كان مجتمعاً مليئاً بالمتناقضات وبعيداً كل البعد عن المجتمع الإسلامي المتحضر، ليست فيه صورة منيرة إلا صورة المسجد. ولا أقول أبداً «هلك الناس»، فالخير باق في الأمة إلى يوم القيامة، لكن أقول أنه واقع مرير مليء بالمعاملات السيئة والتكالب على الدنيا وتنخره مظاهر الانحراف.

في ذلك الوسط المريع بدأت أنمو، فترسّخت وعلقت بذهني وبنفسي الكثير من المساويء، مما انعكس سلباً على حياتي في مراحل حياتي

الثانوية والجامعية، فبدأت علاقتي بالدين تضطرب، حتى إنني كنت أقطع الصلاة شهوراً ثم أعود إليها! وصرت متقلباً، فمرة أنا ملتزم صالح ومرة أخرى ضال متذبذب. وتأزمت علاقتي الأسرية حتى ظننت يوماً أنني عاق لوالدي الطيب، فهو يريدني على تخصصه وأنا أمقته وأحب تخصصاً غيره.

ومع تخرجي في الجامعة ازدادت حالتي سوءاً، فالبطالة تنخر بلدي حتى النخاع. طرقت أكثر من ألف باب دون أن يجديني ذلك نفعاً. بعد ستة أشهر دخلت في مرحلة عصبية ذقت فيها مرارة الاكتئاب (وما أدراك ما الاكتئاب؟) وبقيت فيها لأكثر من عام، ولم أعرف أنه اكتئاب إلا بعد انصرام ثمانية شهور. ثم عافاني منه الله بفضلته وكرمه، فبدأت أنظر إلى الحياة نظرة تفاؤل وإيجابية، وصرت أحافظ على صلاتي وأحاول جاهداً أن أطور قدراتي، وكذلك أبي وأمي بدأ كلاهما يصلي، ربما بسبب دعائي المستمر لهما بالهداية.

الغرض من كل ما كتبه آنفا هو أن تحلل حياتي وأن تساعدني على التخلص من بعض

الرواسب التي علقت في عقلي الباطني من برامج وأفكار سيئة وعقد نفسية يمكن أن ألخصها فيما يلي: أنا أعاني خوفاً اجتماعياً يقيّد لساني فلا أستطيع المشاركة داخل الفصول، وأعاني خوفاً مرَضياً من الاحتجاز.

فما الحل؟ كيف أعالج حالتي؟ هذا الأمر يؤرّقني ويحول بيني وبين العمل والدراسة نظراً لوجود أماكن مغلقة فيهما. أنا أحاول الآن التغلب على تلك الحالة عبر نهج أسلوب الاسترخاء والمواجهة، وقد نجحت في كثير من المواطن وتخلصت من سبعين في المئة من المشكلة بفضل الله ثم بفضل ذلك الأسلوب، ولكنني أريد أن أجتث المشكلة كلية. أريد أن أتخلص من رواسب الماضي ومن العجز والكسل، أريد تقوية عزيّمتي وإرادتي وهمّتي بما يجعلها لا تخور بعدها أبداً، وأطلب منكم النصح والدعاء.

هذه الرسالة نادرة لأنها فصلت المشكلة بصورة غير مألوفة، فقد جرت عادة أصحاب الاستشارات أن يقتطعوا مشكلتهم من سياق ظروفها وحياة أصحابها، وهذا الاختزال يضع عبئاً على

كاهل المعالج الذي يجتهد في سدّ الفجوات لتخيل الصورة الكاملة قبل البدء بتقديم الحل المناسب. ثم إنها مشكلة تستحق عناية خاصة وتُغري بتقديم حل مفصّل، لأنها تكاد تكون مشكلة جيل كامل لا مشكلة فرد من الناس.

وقبل تشخيص مشكلتك وتقديم الحل المناسب أحب أن أبدأ بتهنئة ورجاء ودعاء.

فأما التهنئة فبالهداية التي أنعم الله بها عليك، في حين بقي في التيه والضياع أكثر أصحابك وأقربائك. وأما الرجاء فأن تصبر على الحق ولو كنت وحيداً، ولا يوحشَنَّك طريقُ الحق ولو قلَّ سالكوه. وأما الدعاء فأن يجعلك الله من السبعة الذين يظلمهم في ظل عرشه في يوم شاقّ طويل لا ظل فيه إلا ظل عرش الرحمن، فما أراك إلا شاباً نشأ في طاعة الله إن شاء الله.

(١)

مقدمة العلاج

لنتحدث الآن في مشكلتك من ناحيتي التشخيص والعلاج: ابتداءً أنت ساعدتني وساعدت

نفسك بتشخيص مشكلتك حينما وصفت نفسك
بأنك ذو شخصية ضعيفة مترددة، وحينما وصفت
الخوف الذي تعاني منه بأنه خوف مَرَضِي.

هذا التشخيص دلّني على ما تملكه من فهم
ووعي، ثم زادت ثقتي بفهمك ووعيك حينما
وجدتك تتجاوز تشخيص المشكلة إلى تحليلها،
وذلك بربطها بالتنشئة الاجتماعية السيئة التي كان من
ثمراتها العجزُ عن الاندماج في الأسرة والمدرسة
والمجتمع.

على أنني أوافقك في جزء من التشخيص
وأخالفك في آخر. نعم، أنت مصاب بخوف مَرَضِي،
لكنك لست ضعيفاً ولا مهزوز الشخصية.

يا بنيّ العزيز: لو أنك ضربت ببلطة حادة وبكل
قوتك سطحاً من الخشب لانفلق السطح فلتتين،
ولو أنك داومت على طرقه نصف ساعة طرقاتاً ضعيفاً
ببلطة أقل شأناً فلا بد أن ينفلق أيضاً. إنّ الطرق
الشديد الخاطف والطرق الخفيف الدائم قادران على
التحطيم بالدرجة نفسها، فكيف لو اجتمعا معاً؟

ها أنت ذا تعاني من ضغط وصدّ وهجوم

وسخرية سنين وسنين ، فكيف تسلم بعد ذلك كله؟ لقد أُصبتَ في هذه المعركة الطويلة بما لا بد أن يُصاب به مَنْ كان مكانك ولو كان من أقوى الناس ، ولكنك ما زلت محتفظاً باتزانك النفسي وبقدرتك على المحاكمة العقلية الصحيحة. لعلك أُحبطت وسقطت ضحيةً للحيرة والتردد لبعض الوقت ، وربما أصابك اكتئاب عابر كما قلت ، وها أنت تعاني من الخوف المرّضي الذي وصفت ، وقد تراجعت في وقت من الأوقات وانقطعت عن الصلاة ، لكنك بالجملة ثَبَّتَ وقاومت ونجحت في البقاء ، بل إن نجاحك قد امتد إلى أبويك اللذين هداهما الله فعادا إليه وصارا يصليان من بعد ما فقدت الأمل فيهما أو كدت تفقد الأمل.

هذا كله لا يدل على ضعف ، بل على قوة إن شاء الله ، وعلى أنك لم تكن محارباً فرّداً في هذه المحنة ، بل كان معك من هو أقوى من العمّات والخالات والآباء والأمهات والمعلمين والأصحاب : الله الذي أحبك كما أحبته وأقبل عليك كما أقبلت عليه ، ولا يُضيع الله من اتّكل عليه ووضع أمله فيه.

أما «الخسائر» فلا بدّ منها ، والمسلمون الأوّلون

نَجُوا من الاستئصال الذي أَرَادَهُ لَهُمْ كَفَارِ قَرِيْشٍ فِي
أَحَدٍ وَبَقُوا وَبَقِيَ الْإِسْلَامُ بِفَضْلِ اللَّهِ ، لَكِنْهُمْ أُصِيبُوا :
﴿أَوَلَمَّا أَصَابَتْكُمْ مُصِيبَةٌ قَدْ أَصَبْتُمْ مِثْلَهَا...﴾ ، فَهَلْ
كُنْتَ تَظُنُّ أَنَّكَ تَخْرُجُ مِنْ هَذَا كُلِّهِ سَلِيمًا بِلَا جِرَاحٍ ؟
عَلَى أَنَّ اللَّهَ وَفَقَّكَ فَلَمْ تَخْسِرْ دِينَكَ ، وَكُلَّ الَّذِي
خَرَجْتَ بِهِ مِنْ مَحْتَتِكَ هُوَ هَذَا الْخَوْفُ الْمَرَضِيُّ الَّذِي
وَصَفْتُ ، وَأَرْجُو أَنَّ يَعْافِيكَ اللَّهُ مِنْهُ .

(٢)

التشخيص

لنتفق أولاً على أن الخوف ظاهرة طبيعية ، وهو
واحد من الأسلحة التي وهبها لنا الخالق عز وجل
للمحافظة على الذات ، فلولا الخوف من الاحتراق
-مثلاً- لقبضت بكفك على الإناء الحار فتلفت
أنسجة يدك ، ولولا الخوف من الدعس^(١) لعبرت
الطريق بلا حذر فقتلتك السيارات التي تنطلق في
الشوارع مثل القذائف الصاروخية!

لكن الخوف الطبيعي الذي يشترك فيه عامة

(١) هذه هي الكلمة العربية الفصيحة ، لا «الدهس» التي
يستخدمها عامة الكتاب .

الناس -بدرجات متفاوتة- هو الخوف العابر المتعلق بأمر معيّن في وقت محدد، وهو يقود غالباً إلى ردة فعل صحيحة تنفع صاحبها وتنفي عنه الضرر. أما إذا صار هذا الخوف شديداً (أي نوعاً من أنواع الفزع) وارتبط بشكل غير مفهوم بشيء محدد ليست فيه مظنة الإيذاء أو الخطر، وصاحبته مشاعر من العجز وعدم القدرة على التصرف، فإنه يُصنّف عندئذ على أنه نوع من أنواع «الرُّهاب» (الفوبيا).

إن «الرُّهاب» شكل من أشكال اضطرابات القلق، وهو يعرف طبيّاً بأنه "مرحلة متقدمة من الخوف المتواصل الشديد غير المبرّر من شيء أو موقف معيّن يؤدي إلى تجنب ذلك الشيء أو الموقف، ويغلب أن يصاحبه مقدارٌ جزئيّ أو كليّ من العجز".

هذه الاضطرابات من العلل النفسية الشائعة، ولو أنها بقيت في مستواها الاعتيادي ضمن الوصف السابق فإنها لا تدعو إلى القلق، أما إذا تطورت إلى النوع الحاد (الذي يُسمّى في الطب النفسي «نوبات هلع») فإنها تستدعي كثيراً من الاهتمام وكثيراً من العناية، وهي حالات معقدة وليست سهلة العلاج، على أنني لن أتوسع فيها هنا لأنها ليست من صلب

مشكلتنا الحالية.

لقد وُجد بالبحث والاستقصاء أن واحداً من كل سبعة أشخاص في هذه الدنيا يعاني من نوع من أنواع الرُّهاب (الفوبيا). ولتسهيل التشخيص وصف الطب النفسي عشرات من حالات الرهاب ومنحها أسماء خاصة بها، كَرُهاب الطيران (أفيوفوبيا) ورُهاب المرايا (سبكتروفوبيا) ورهاب الغرباء (زينوفوبيا) ورهاب الماء (هايدروفوبيا) ورهاب الأماكن المرتفعة (أكروفوبيا)... إلى آخر هذه التسميات. ثم جُمعت هذه الأنواع المختلفة من الرهاب في ثلاث مجموعات رئيسية: «الرهاب الاجتماعي»، و«الرهاب النوعي» (الذي يرتبط بقادح محدد، كأكثر الأمثلة السابقة)، و«رهاب الأماكن المفتوحة» (أو رهاب الفضاء). وهذا الأخير هو أعقد أنواع الرهاب وأصعبها، وكثيراً ما يقترن بنوبات الهلع، وهو يتسبب في دفع المصابين إلى الالتزام ببيوتهم بسبب الرعب من فكرة الخروج إلى العالم الواسع المفتوح الذي يمكن أن يفقدوا فيه الأمان!

الذي وصفت به نفسك يدل على أنك مصاب بنوع منتشر ومألوف من الرهاب يسمى «رُهاب

الأماكن المغلقة» (كلوستروفوبيا) بالإضافة إلى نوع من الرهاب الاجتماعي. لكن لا تقلق، فأنت لست وحدك، فهذان النوعان من الرهاب على درجة واسعة من الانتشار بين الناس، وهما ليسا من الإصابات الحادة بفضل الله، واحتمالُ الشفاء الكامل منهما كبير بإذن الله.

(٣)

العلاج

يعالج الأطباء النفسيون مشكلات الرهاب بطريقة التحليل النفسي وبأدوات أخرى خاصة بهذا العلم، ومن المهم بالنسبة للمعالج النفسي معرفة «السبب» الذي صنع الرهاب وعدم الاكتفاء بالتعرف على «القادح» الذي يولّد الحالة.

أنت مثلاً تشعر بالخوف أو بالضيق والفرع عندما تنحصر داخل المصعد، وربما انتابتك الانفعالات ذاتها عندما يُغلق عليك الباب في غرفة صغيرة أو ذات سقف منخفض مثلاً. المكان الضيق المحصور «يقدح» الانفعال السلبي، لكنه ليس هو المسؤول عنه، أي أنه ليس السبب الحقيقي، ولو كان سبباً حقيقياً للزم أن يشترك الناس كلهم في هذا

الفرع كما يشتركون في الخوف من أسد مفترس مثلاً. إذن أنت تملك في نفسك سبباً متفرداً لا يحمله عامة الناس، وهذا السبب يكون متوارياً عادة في الجزء المظلم غير المكشوف من النفس، أي في «اللاشعور». وفي العادة، ربما في تسع حالات من عشر، يكون السبب حادثة خارجية أو انفعالات نفسية داخلية، وفي واحدة من عشر يكون السبب اضطراباً عضوياً (في كيمياء الدماغ) أو وراثياً.

من الواضح أن الحالة الأخيرة لا تعالج إلا بالعقاقير، وسوف نستثنيها من اهتمامنا الآن ونتحدث عن المسببات الأكثر شيوعاً، ولنبدأ بالحوادث الخارجية.

مثلاً: انحباسٌ طويل في مصعد معطل في وقت مبكر من العمر، ربما ترافق أيضاً مع انفعال سلبي وخوف مبالغ فيه أظهرهما بعض الكبار الذين يعتبرهم الطفل مصدر الحماية والأمان. مثل هذه الواقعة قد تتوارى في اللاشعور سنوات طويلة ثم تنقذ ذات يوم في حالة فزع مَرَضِي من كل مكان مغلق محصور. هذا مثال لحادثة «خارجية» وقعت في الطفولة وتُرجمت إلى حالة رُهاب دائمة في مرحلة

لاحقة من مراحل العمر، وهي غالباً مرحلة المراهقة أو نحوها، ولا أظن أن مشكلتك من هذا النوع.

أما «الانفعالات الداخلية» فأمرها أصعب، لأنها قد تكون أيّ واحد من عشرات أو مئات من المؤثرات السلبية التي تعرض لها المرء في طفولته، وقد تكون مزيجاً من مؤثرات عدة، وهذه الانفعالات غالباً من النوع السيئ الذي يؤثر بعمق في النفسية المرهفة للطفل الصغير، كالظلم والقهر وفقدان العاطفة والعقوبات الشديدة، إلخ. وهي تتراكم في اللاوعي على مرّ السنين بحيث تصنع عبئاً يفوق قدرة الطفل على الاحتمال، إلى أن تنفجر ذات يوم في بعض أشكال الرُّهاب أو في شكل أسوأ بكثير: «نوبات الهلع» غير المبرّرة وغير المفهومة.

المعالج النفسي يهتم بشكل أساسي باكتشاف السبب الحقيقي، ومن أجل ذلك يغوص في أعماق ماضي المريض، وأنت استطعت بكفاءة مذهشة (أثارت انتباهي حقاً) أن تربط علتك بمعاناتك الماضية، وهذا يسهّل الحل، فإن معرفة السبب تمثل جزءاً كبيراً من العلاج في مفهوم الطب النفسي.

على أنني سأعتمد في حلّي بشكل أكبر على

«العلاج السلوكي»، حيث يستخدم المعالجون طرائق عملية لمعالجة الرهاب بغض النظر عن سببه^(١). من هذه الطرائق «آلية التخيل» أو «التمثيل»، وفيها يتخيل المريض الظروف التي تقدر رُهابه، فإذا كان يعاني من رُهاب العناكب مثلاً (أراكنوفوبيا) فإنه يضع أمامه صورة عنكبوت أو يمسك بيده نموذجاً على صورته، أو يكتفي بتخيُّله، ثم يبدأ بتمارين استرخاء لتغيير ردّ الفعل اللاإرادي الذي ينشأ من اقترابه من العناكب عادة.

وتتضمن تمارين الاسترخاء التنفس العميق المنتظم، بحيث يستغرق الزفير من الوقت ما يستغرقه الشهيق، ويكونان كلاهما طويلين، ويكون الشهيق من الأنف والزفير من الفم. تمرين آخر خاص بالعضلات: مراقبة العضلات التي تتقلص أكثر من غيرها في حالة الفزع والتدرّب على إرخائها. الإيحاء النفسي أيضاً مهم: التحدث الهادئ مع الذات لإيصال رسالة تركز على عدم احتمال الخطر من القادح الذي يولد الفزع.

(١) أي أن السبب غير مهم في العلاج السلوكي.

وأخيراً فإنَّ صرف الذهن إلى تفكير مُبهج أو مناسبة مفرحة بالترافق مع تخيل القادح يغيِّره من رابط مؤلم سلبي إلى رابط إيجابي مبهج، وهذه الطريقة من أدوات المعالجة الناجحة، وهي تعتمد على تقنيات معروفة ومجربة في «البرمجة اللغوية العصبية» (NLP).

هذا النوع من العلاج مفيد بإذن الله، فأنصحك بالصبر عليه ولو طال أمده قليلاً، وتجنب العقاقير ما استطعت، فإنها لا تخلو من آثار جانبية سيئة ضارة. وقد نُشرت في ألمانيا من عهد قريب نتائج أبحاث استغرقت عشرين سنة وأثبتت أن العلاج السلوكي كان أفضل وأفعل من العلاج الدوائي في شفاء اضطرابات القلق، وهذا أمر يدعو إلى الاطمئنان.

(٤)

العلاج العملي

ما سبق هو الشق النظري من العلاج، أما من الناحية العملية فإنَّ الشفاء يتحقق - بإذن الله - باقتحام ما تخافه واعتياد التعايش معه، كما قال علي بن أبي طالب رضي الله عنه: "إذا هبَّتْ أمراً فقع فيهِ، فإنَّ

شدة توقّيه أعظم مما تخافه منه".

إن ما يسميه أطباء النفس «السلوك الاجتبابي» هو أكثر ما يؤخر الشفاء، بل هو عدوك الأكبر، فأنت إذا خشيت الاحتجاز فداومت على تجنب كل مكان محصور فسوف تتعمق المشكلة ويتجذر هذا النوع من الخوف في نفسك، أما العلاج السلوكي الصحيح (والشائع لدى المعالجين) فهو المواجهة، أو «التعرض». فأكثر من تعريض نفسك للمواقف والظروف التي تقدح الرهاب حتى تتعطل قدرتها على القدح بالألفة والتكرار، وإذا أرهقتك هذه الممارسة فاستعن عليها -في البداية على الأقل- ببعض العقاقير المهدئة، لكن تجنّب مضادات الاكتئاب التي يمكن أن يصفها بعض الأطباء لأنها علاج طويل المدى وله آثار جانبية، واعتمد على ما يسمّى «العقاقير المثبّطة للبيتا»^(١) التي تخفف درجة الأعراض المصاحبة للرهاب (كتسارع النبض وضيق النفس والرعدة مثلاً)، وهذه العقاقير تُستخدم قبل المواقف القادحة للرهاب بساعة أو نحوها ولا يحسن تعاطيها بانتظام، وهي في الأصل من عقاقير

Beta blockers (١)

الأمراض القلبية الوعائية، وقد تفيد في العلاج
الوقائي من الشقيقة. وفي كل الأحوال ينبغي الرجوع
إلى الطبيب قبل استخدامها.

الشكل الآخر من أشكال «العلاج بالتعرض»
يعتمد على «تقنية الغمس»، وهي ناجحة بدرجة
كبيرة إذا طُبِّقَتْ بإشراف طبي وبحذر وتعقل، لكنها
قد تتسبب في انتكاسة مؤلمة إذا ما طُبِّقَتْ بشكل
غير صحيح. وهذه الطريقة بالعلاج تضع المريض في
ظروف حادة جداً، فإذا كان يعاني من رهاب الماء
(هايدروفوبيا) مثلاً فإنه يُلقَى في بركة سباحة ويُرَشَّ
بالماء في جولات مرَّكَزة يستمر كل منها ساعات في
اليوم على مدى أيام متعاقبة، وإذا كانت مشكلته مع
رُهاب المرايا (سبكتروفوبيا) فإنه يُحَجَز أسبوعاً في
بيت كُسيَّت جدرانها كلها بالمرايا، وإذا كان مصاباً
برُهاب القطط (أيلوروفوبيا) فإنه يُحَبَس في غرفة
مغلقة مع ثلاثين قطة ست ساعات متصلة مثلاً.

هذا العلاج الصادم يمكن أن يشفي المريض
إلى الأبد إذا أحسن تطبيقه وكان المريض مستعداً
له وقادراً على احتمالها، لكنه غير مأمون في كل
الأحوال ومع جميع الناس، والأفضل أن لا يطبَّق

إلا بإشراف معالج حاذق مجرّب.

لكنني أراك عاقلاً قادراً على التفكير السليم وعارفاً بقدرات نفسك، فإن آنتَ في نفسك القدرة على الاحتمال وأحسنت تهيئتها وتدريبها فجرب هذا الأسلوب بحذر وتدرج: احشر نفسك باختيارك في أماكن ضيقة مزدحمة لأطول وقت تطيقه. والأفضل أن تبقى قريباً من المخرج لأن هذا يُشعرك بأن مفتاح إنهاء التجربة في يدك، كما أنه يمكنك من قطعها عند الضرورة أو إذا شعرت بأن الضغط قد اقترب من الحدود القصوى للاحتمال.

(٥)

إجراءات وقائية

أخيراً استعن ببعض الإجراءات الوقائية التي يمكن أن تمنع الرهاب أو تحدّ منه:

(أ) إن الأدرينالين يزداد إفرازه في حالات القلق فيحفز جملة من المنعكسات الطبيعية في الجسم وبذلك تزداد أعراض القلق الظاهرة، فخفض من المواد التي تحرض على زيادة إنتاجه، ومن هذه المواد النيكوتين والكافئين.

لا أظن أنك من المدخنين، فقد نجوت من النيكوتين إذن، لكن لعلك تُكثر من شرب القهوة والشاي، فخفف منهما، أو اعتمد على الشاي الخفيف والقهوة المقطرّة (الأمريكية) لأن الكافئين يتحرر في الماء مع الغليان، وكلما قلّ وقت غليان القهوة على النار نقص مقدار الكافئين الذي يتحرر من البن المطحون.

(ب) احرص على النوم الكافي العميق المنتظم، لأن الأبحاث السريرية دلت على أن اضطراب النوم أو الحرمان من القدر الكافي منه يزيد من حدة اضطرابات القلق.

(ج) ويبقى بعد ذلك الجلوس الأنيس والدواء الشافي بإذن الله: القرآن الذي ﴿فيه شفاء للناس﴾.

نعم، الأصل أن هذا الشفاء شفاءً للبشرية من عللها وضلالها، شفاءً طريقه فهم هذا الكتاب وتطبيقه والحياة في ظلاله، لكن لا يمنع أن فيه الشفاء من العلل والأسقام الجسمية والنفسية كذلك، وقد اهتدى إلى سر الشفاء فيه الصحابيُّ الجليل أبو سعيد الخُدري فقرأ الفاتحة على مريض فشفاه الله، فلم ينكر عليه النبي ﷺ، بل عجب من فطنته فقال:

«وما أدراك أنها رُقِيَّة؟».

هذا الحديث أخرجه البخاري ومسلم. وفي هديه -صلى الله عليه وسلم- من ذلك الكثير، فإن شئت فارجع إلى الفصل الذي عقده للتداوي بالقرآن والدعاء الإمام ابن القيم في «زاد المعاد»، فإن فيه نفعاً كبيراً بإذن الله.

عافاك الله وثبتك على الحق ونفع بك، وأثابك على عملك وصبرك خير الجزاء.

* * *

معالجة الخوف من الموت

ابنتي عمرها تسع سنوات، وهي تخاف من الموت بشكل غير طبيعي لدرجة أنها لا تنام أحياناً كثيرة وتقوم من النوم تبكي وتقول: "أنا خائفة أنك يا ماما تكبرين ثم تموتين أنت وبابا!" أحاول تهدئتها لكنها تكون خائفة لدرجة الرعب، وتقول: "أنا لا أريد أن أكبر لكيلا أموت!"

مع العلم بأننا نقيم في الغربة وعلاقتنا بالناس محدودة، ونادراً جداً أن نسمع عن موت أحد نعرفه، بمعنى أن الموت ليس مألوفاً في حياتنا. أنا خائفة على البنت، مع العلم بأنني كنت وأنا صغيرة أصاب بالرعب إذا سمعت مكبرات الصوت تُخبر عن وفاة أحد الأشخاص، لأنهم في مصر إذا توفي أحد يخبرون الناس عن طريق مكبرات الصوت في المساجد.

تلقيت مثل هذا السؤال مرات كثيرة في عدد من اللقاءات والدورات التربوية التي ييسر الله لي تقديمها، لذلك أطمئنك ابتداءً إلى أن هذه ليست حالة نادرة، وأرجو أن علاجها يسير بإذن الله.

إن الخوف من الموت شعور عام يشترك فيه أكثر الناس، فاسمحي لي أن أتحدث قليلاً عن هذه الظاهرة قبل الانتقال إلى علاج حالة ابنتك ذاتها.

لماذا يخاف الناس من الموت؟ لأنه انتقال إلى عالم مجهول أو إلى عالم مكنون^(١). الطفل الذي يخشى الظلام لا يخشاه لذاته بل لأنه يغطي الدنيا التي يعرفها فيخفيها عن عينيه؛ إنه يرى غرفته في ضوء النهار ويألفها ويحبها، فإذا جاء الليل وغاب الضياء وأطفأت أمه مصباح السقف أظلمت الغرفة واختفت معالمها فخالط قلبه الخوف، فما هي إلا ضغطة على مفتاح النور حتى يزول الخوف ويعود الاطمئنان.

فإذا كانت مخاوف الطفل من الظلام تزول بضوء مصباح صغير أنار الغرفة فأذهب خفاءها وأبان معالمها، أفلا يمكن أن يعالج الناس مخاوفهم من الموت بالطريقة ذاتها؟ بلى، لو أنهم عرفوا كيف يضغطون «مفتاح النور»، لو أنهم عرفوا حقيقة ما بعد الموت. وماذا بعد الموت؟ هذه هي القصة التي

(١) أي مغطى محجوب عن المدارك والأبصار.

يمكن أن يرويه لنفسه من يخشى الموت، أو أن يرويها نحن لمن يخشى الموت من الناس.

* * *

لنسأل أنفسنا: من أين جئنا يوم وُلدنا؟
الجواب: من أرحام أمهاتنا. وهل صُنع الواحد منا في رحم أمه أم أنه كان قبله في هيئة ما في مكان ما؟ القرآن يقول أننا كنا موجودين من قبل، وهو لا يوضح لنا كيف كنا وأين ومتى، لكنه يخبرنا أننا وقفنا بين يدي الله وأننا شهدنا بربوبيته عز وجل: ﴿وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ: أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ؟ قَالُوا: بَلَىٰ﴾.

هذه الحادثة لا نذكرها، وما كان لنا أن نعرفها لولا أن الله عرّفنا بها، والعلماء يسمّون العالم الذي كنا فيه وقتها بتسمية اصطلاحية هي «عالم الذر»، من قوله تبارك وتعالى ﴿ذُرِّيَّتَهُمْ﴾، ولا يعرفون عن هذا العالم - عدا اسمه - أي شيء.

فنحن كنا موجودين قبل أن نولد، ونحن موجودون بعد أن نموت، كل ما في الأمر أن «شكل وجودنا» يختلف بين مرحلة ومرحلة. إننا ننظر إلى

الميت فنراه قد سكن وبرد بعدما كان قادراً على الحركة وفي جسمه حرارة الحياة، ثم يُلَفَّ في الأكفان ويُدَع تحت التراب، فهل «انتهى» من الوجود عندئذ؟ هنا الفكرة الكبرى في هذه القصة كلها: لا، لم ينته وجوده ولكن انتهت وظيفة «الثوب» أو الإناء.

الجسد كان إناء فقط، وهو إناء مُتَعِب ومَقِيد لأنه محكوم بقوانين العالم المادي الذي يعيش فيه، فهو ممنوع من حرية الحركة بسبب قانون الجاذبية (وهو من أهم قوانين الفيزياء)، وهو معرَّض للتآكل والهرم بسبب قانون الأنتروبيا (وهو من أهم قوانين الديناميكا الحرارية)، ثم إنه يدفع ضريبة ارتباطه بهذا البدن آلاماً وعذابات لا تنتهي، من أوجاع الرأس والأسنان إلى الأمراض المختلفة التي تسبب له الإنهاك والإهلاك... ومن ثمَّ فإن «الكائن» المحبوس في هذا الإناء يتوق إلى مغادرته وإلى التحرر من قيوده، وهذا لا يتحقق إلا بالموت.

فإذا رأينا أن شخصاً مات فإنما يكون قد ترك «جسده» الذي كان - كما قلنا آنفاً - إناءً أو ثوباً مؤقتاً، وعندئذ يتحرر الكائن الحقيقي الذي هو الإنسان. وما

هو هذا الكائن؟ القرآن يعطينا الجواب: ﴿اللَّهُ يَتَوَفَّى
الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا، وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا﴾،
هل لاحظت الجواب؟ ﴿يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ﴾.

فالنفس إذن هي الإنسان، والبدن ثوب سكنته
لبعض الوقت، ولو أنّ هذا الثوب نقصَ لما نقصت
النفس. قد تُبترَ رجلٌ أو يد وتبقى النفسُ كاملة، وقد
يُشَلَّ الجسمُ فيعجز عن الحركة وتبقى النفسُ كاملة.
وكذلك يموت الجسمُ كله وتبقى النفسُ كاملة، إنما
تنتقل من الإقامة في دار إلى الإقامة في دار أخرى.

وهذه الدار الأخرى ليست هي دار القرار،
بل إنها دار مؤقتة أيضاً، هي حياة «البرزخ» التي
تنتهي بالحياة الأخيرة الخالدة الباقية، حياة الآخرة.
ولو أنك تتبعت آيات الحساب والجزاء لوجدت
أن النفس هي المَعْنِيَةُ بها، كقوله تبارك وتعالى:
﴿ثُمَّ تُوَفَّى كُلُّ نَفْسٍ مَا كَسَبَتْ﴾، وقوله: ﴿وَنُضِعَ
الْمَوَازِينَ الْقِسْطَ لِيَوْمِ الْقِيَامَةِ فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئاً﴾،
وقوله: ﴿وَلَا تَكْسِبُ كُلُّ نَفْسٍ إِلَّا عَلَيْهَا﴾، وقوله:
﴿فَالْيَوْمَ لَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئاً﴾، وقوله: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ
آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ﴾، وقوله:
﴿يَوْمَ لَا تَمْلِكُ نَفْسٌ لِنَفْسٍ شَيْئاً وَالْأَمْرُ يَوْمَئِذٍ لِلَّهِ﴾...

إلى آخر هذه الآيات، وهي كثيرة جداً.

وما حياة البرزخ التي تنتقل «أنفسنا» بعد الموت إليها؟ هل نعرف عنها شيئاً؟ لحسن الحظ: نعم. اقرئي - إن شئت - كتاب «الروح» لابن القيم أو «التذكرة» للقرطبي، وكلاهما يختلط فيه الصحيح بالضعيف، لكنّ فيهما ما يفيد على أية حال. وخيرُ منهما كتاب «القيامة الصغرى» للشيخ الدكتور عمر سليمان الأشقر.

ولعل الخلاصة التي نستطيع أن نصّف بها حياة الناس في البرزخ هي أن الصالحين يُمضونها في تنعم وهناء والطالحين يقضونها في عذاب وشقاء. فقد ورد في حديث المعراج الطويل الذي أخرجه البيهقي في «دلائل النبوة» أن النبي ﷺ - لما استُفتح له ولجبريل على باب السماء الدنيا - لقي آدم؛ قال: «فإذا أنا بآدم تُعرض عليه أرواح ذريته المؤمنين فيقول: روح طيبة ونفس طيبة، اجعلوها على عليين، ثم تُعرض عليه أرواح ذريته الفجار فيقول: روح خبيثة ونفس خبيثة، اجعلوها في سجين». وفي رواية البخاري: «فلما فُتح علونا السماء الدنيا، فإذا رجل قاعد على يمينه أسودة وعلى يساره أسودة، إذا نظر قبل يمينه

ضحك وإذا نظر قِبَل يساره بكى ، فقال : مرحباً بالنبى الصالح والابن الصالح . قلت لجبريل : مَنْ هذا؟ قال : هذا آدم ، وهذه الأسود عن يمينه وعن شماله نَسَم بنيه^(١) ، فأهل اليمين منهم أهل الجنة ، والأسودة التي عن شماله أهل النار ، فإذا نظر عن يمينه ضحك ، وإذا نظر قِبَل شماله بكى .»

وكل ما ورد في نعيم القبر وفي عذابه فإنما هو نعيم البرزخ أو عذابه ، فإن الإنسان إذا غادر هذه الحياة الدنيا صار في البرزخ لا في أي مكان آخر ، سواء أَدْفَن جسده تحت التراب أو غرق في البحر أو حُرِق بالنار أو أكلته السباع . وقد وردت في نعيم القبر وحسن العيش فيه (أي في البرزخ) أحاديثٌ صحيحة كثيرة ، منها حديث البراء بن عازب الذي أخرجه أبو داود والبيهقي في «شُعَب الإيمان» وابن حجر في «مشكاة المصابيح» والمنذري

(١) النَّسَم : الروح أو الخَلْق والناس ، ويقولون اليوم أن في هذا البلد أو ذلك كذا مليون نَسْمَة ، بالمعنى ذاته ، ومنه الفعل تنسَم بمعنى تنفس . والأسودة جمع السواد ، وهو في الأصل العدد الكثير من الناس ، وقد تُطلق على الشخص الواحد .

في «الترغيب والترهيب»، وغيرهم من أصحاب الحديث (وصححه الألباني) وفيه أن المؤمن يتنعم في قبره نعيماً كبيراً، وفيه: «فينادي مُنادٍ من السماء أن صدق عبدي، فافرشوا له من الجنة وألبسوه من الجنة وافتحوا له باباً إلى الجنة، فيأتيه من رَوْحها^(١) وطيبها ويُفسح له في قبره مدّ بصره».



لقد أطلت قليلاً في تفصيل حياتنا بعد الموت، وإنما صنعت ذلك عامداً لأنني وجدت أن الخوف من الموت مشكلة اشتركت فيها -في سؤالنا هنا- الأمُّ وابنتها، لم تنفرد بها البنت وحدها. فأنت صرّحت بأنك خفت من الموت فيما مضى، ولم تقطعي بأنك عُوفيت من هذا الخوف في كِبَرِك، فلعلّ بقیةً منه بقيت في اللاشعور، في عقلك اللاواعي، فلنبداً العلاج بطمأنتك أنت أولاً، فإنك إذا اطمأنتِ نقلتِ إلى ابنتك الاطمئنان، وإذا أمّنتِ نقلتِ إليها

(١) الرّوح والريح مفردتان متقاربتان لفظاً متّحدتان معنى، أو أن الرّوح هو نسيم الريح الخفيف، والعرب تقول "يوم رَوْحٌ" بمعنى طيّب الريح، ومثله "عشيّة رَوْحٌ".

الأمان، ولو أن الخوف من الموت بقي مكنوناً في قلبك لسرى الخوفُ منه إلى قلبها الصغير.

لقد حاولتُ أن أستشف من رسالتك سبباً يدعو البنت إلى الخوف من الموت، كحادثة وفاة في العائلة مثلاً، أو مشاهدتها أفلام قتل ورعب، أو مشاركتها في حادثة ذبح دجاجة أو ذبح خروف في يوم عيد... أيّ رابط يوصلنا إلى الخوف المرّضي الذي تعاني منه الصغيرة، لكنني لم أجد في رسالتك المقتضبة ما يفيد. على أية حال لن يكون هذا عائقاً أمام الحل بإذن الله، لأن معرفة سبب الخوف القهري أمر مهم في بعض مدارس العلاج النفسي لا فيها كلها.

وقد وصفت للتوّ هذا الخوف بأنه «خوف قهري» لأن الوصف الذي قدّمته في رسالتك يوحي بأنه كذلك، وحتى لا أضطر إلى إعادة شيء مما كتبه مؤخراً فإنني أحيلك على مشكلة سابقة فصلتُ في جوابها الحديث عن الخوف القهري^(١).

عندما تقرئين جوابي على تلك المشكلة سوف

(١) مشكلة «معالجة الرُّهاب والخجل الاجتماعي».

تدركين معنى الخوف القهري أو الرُّهاب (الفوبيا).
ومن أنواعه حالة الخوف من الموت التي وصفتها في
رسالتك، ويسميتها علماء النفس «نكروفوبيا». هذا
الرهاب أكثر شيوعاً في الغرب منه في مجتمعاتنا (أو
أنّ نقص الإحصاءات عندنا يوحي بذلك) وفي العادة
فإنه ينشأ في النفس بسبب حادثة شديدة التأثير،
كفقد عزيز قريب أو مشاهدة جريمة قتل (وقد تكون
تمثيلاً سينمائياً) أو التعرض لحادثة خطيرة (حادثة
سيارة أو حريق أو غير ذلك من المخاطر الشديدة)...
وقد ينتقل الخوف إلى الطفل من أحد الراشدين،
لأن الكبار هم القدوة للصغار وهم جدار الحماية
لهم والسند الذي يمدّهم بالأمان، فإذا ضَعُفَ الكبير
أو انهيار أمام المخاوف والصعوبات فلا يُستبعد أن
يلحق به الصغير.

* * *

والآن إلى العلاج، وأقترح أن تبدئي بالوقاية:

(أ) استعيدي موقف التوازن والاطمئنان من
الموت، وتأكدي أنك أنت نفسك مسترخية تماماً
فيما يخص موتك، ومتقبّلة بإيمان ورضا واطمئنان
موتَ غيرك من الأحبة والأقارب.

(ب) بعد ذلك احرصي على عزل ابنتك عن أي مؤثرات سلبية ، كأشخاص يُرهبونها بالموت أو آخرين يحدثونها عن الموت أحاديث مرعبة.

(ج) إياك أن تصفي الموت والدفن بأوصاف مخيفة مثل: الميت يوضع في حفرة ويغطى بالتراب! هل يمكنك تخيل الأثر السلبي الذي يتركه هذا الوصف المرعب في نفسية الطفلة المرهفة؟ بدلاً من ذلك استخدمي التعبير الشائع في الثقافة الإسلامية: انتقل الميت إلى الجنة (بإذن الله).

(د) امنعي الطفلة من مشاهدة الأفلام المرعبة والمحزنة التي يكثر فيها الموت والقتل ، وكذلك من قراءة القصص التي تعتمد حبكتها وعقدتها على المآسي والتفاصيل المحزنة.

أما العلاج نفسه فاصبري عليه بعض الوقت ، فإننا نريد تغيير «طريقة تفكير» الصغيرة بالموت لا مجرد تصحيح معلوماتها عنه ، وتغيير منهج التفكير أصعب من تغيير الأفكار ، وإن يكن تغيير الأفكار هو الطريق لصنع هذا التغيير.

ابدئي بتوضيح القصة كلها لهذه الفتاة ، وهي

ليست كبيرة تماماً لفهم كل شيء، ولكنها واعية وعاقلة بحيث تدرك الأجزاء الرئيسية من الموضوع. ركزي بقوة ومثابرة على المفاهيم التالية:

(أ) السهولة التي تنتقل بها الروح من البدن، وأفضل ما يشبهه به هذا الانتقال هو النوم، ففي النوم تفارق النفس البدن كما تفارقه عند الموت، إلا أنها تعود إليه إذا استيقظ النائم ولا تعود إذا مات الميت (كما أخبرنا ربنا تبارك وتعالى في الآية السابقة).

(ب) الراحة من قيود الجسد المتعبة وتكاليفه المضنية، من تعب ونصب وغم وهم ووهن ومرض، ومن السعي المتعب لتأمين المعاش في هذه الدنيا.

(ج) الجزاء الحسن الذي يلقاه المؤمنون بعد الموت والمآل الطيب الذي إليه يؤولون، على ما تفصّله الأحاديث والآثار الواردة في هذا السياق.

واجعلي من كل ما سبق دافعاً وحافزاً يزيد بها إقبالاً على الدين، ويشجعها على التخلّق بخلق الإسلام والتحلي بأدابه واتباع سنة نبيه ﷺ.

ويمكنك أن تدعمي الفكرة الرئيسية التي نسعي إليها (تهوين شأن الموت ونفي أي سبب يدعو إلى

الخوف منه) بالتركيز على هذا المقطع من حديث المعراج الذي رواه البيهقي (الذي أشرت إليه قبل قليل)، وهو قوله ﷺ: «ثم دخلت أنا وجبريل عليه السلام بيت المقدس فصلى كل واحد منا ركعتين، ثم أتيت بالمعراج الذي تعرج عليه أرواح بني آدم، فلم يرَ الخلائق أحسن من المعراج. أما رأيتم الميت حين يشقّ بصره طامحاً إلى السماء؟ وإنما يشقّ بصره طامحاً إلى السماء عجبُهُ بالمعراج». فإنّ تخيل هذه الصورة سيزيد المرء استسهالاً للموت وتقبلاً له.

* * *

على أن من المهم جداً أن لا تبالغي في تجميل عالم ما بعد الموت وامتداحه حتى تبلغني بالبنت الصغيرة درجة تَمَنِّيهِ، فإن في ذلك خطراً على نفسيته على المدى الطويل لأنه قد يُفقدنا الرغبة في الحياة والقدرة على الاستمتاع بها، بل إن فيه خطراً على حياتها ذاتها على المدى القصير، فقد سجّلت الدراسات النفسية بعضَ الحالات الغريبة لأطفال تشوقوا إلى الموت بسبب موت عزيز عليهم (أمّ أو أب أو جدة أو جد) وبسبب المبالغة في تهوين الموت عليهم وتحبيبه إليهم، ولأنهم كانوا مشتاقين

إلى مَنْ فقدوا مِنَ الأَحبابِ فقد قتلوا أَنفُسَهُم لِيَتَنَعَمُوا
بالموتِ وليلحقوا بِمَنْ يحبون!

ولعل من أحسن أسباب الوقاية من مثل هذا السلوك المتطرف -حمانا منه الله وحمى منه أولادنا- أن نبكر بتلقينهم حُكم الانتحار وسوء عاقبته. وأذكر أنني لما كنت في المدرسة أن واحداً من الأحاديث التي درسناها وحفظناها كان الحديث الذي أخرجه الشيخان وغيرهما من أصحاب السنن: «من قتل نفسه بحديدة فحديده في يده يتوجأ بها في بطنه في نار جهنم خالداً مخلداً فيها أبداً، ومن شرب سماً فقتل نفسه فهو يتحساه في نار جهنم خالداً مخلداً فيها أبداً، ومن تردى من جبل فقتل نفسه فهو يتردى في نار جهنم خالداً مخلداً فيها أبداً». وما يزال لفظ هذا الحديث في ذهني ومعناه في قلبي اليوم كما كان يوم درسته قبل أربعين سنة أو نحوها، وكذلك يصنع التعليم والتلقين في الصغر.

أَسألُ الله أن يَمُنَّ عليك وعلى ابنتك بنعمة الإيمان والاطمئنان والأمان، وأن يجعلها من الصالحات في الدنيا الفالجات في الآخرة.

* * *

تنمية فضيلة الحياء

هذان سؤالان يجمعها جامع واحد وجوابهما واحد: الأول من زوجة تشكو زوجها الذي يصر على أن يمضي أكثر وقته في البيت بالبنطال القصير (الشورت) فيراه في هذه الهيئة أولاده وفيهم البنات الكبيرات، ويتعلل بأن الفخذ ليس بعورة في الشرع. والثاني من زوج يشكو زوجته التي ترتدي أمام صبيانها ثياباً متكشفة جداً تكشف أكثر بدننها بحجة أنهم صغار لا يدركون، وهم بين ابن ثلاث سنوات وابن سبع. وكل واحد منهما يريد الرأي الصحيح في مسأله.

جوابي أن لهذا النوع من الأسئلة وجهين، وجهاً شرعياً ووجهاً تربوياً. فأما الوجه الأول فلن أقحم فيه نفسي برأي أو اجتهاد، بل سأقتصر على النقل من المصادر الفقهية فحسب.

سأبدأ بفخذ الرجل الذي انفرد المالكية بالقول أنه ليس من عورة الرجل معتمدين على حديث رواه أنس رضي الله في قصة غزوة خيبر، وفيه: «ركب نبي الله ﷺ وركب أبو طلحة وأنا رديف أبي طلحة،

فأجرى نبيُّ الله ﷺ في زقاق خيبر وإن ركبتني لتمس فخذته، وانحسر الإزار عن فخذته فإني لأرى بياض فخذته». والحديث صحيح أخرجه البخاري ومسلم والنسائي، غير أنه لا يُحمَل على ظاهره لتعارضه مع نصوص أخرى أصرح وأقوى، لذلك علّق عليه النووي في شرحه على صحيح مسلم فقال: "هذا مما استدل به أصحاب مالك على أن الفخذ ليست عورة من الرجل، ومذهبنا ومذهب آخرين أنها عورة، وقد جاءت بكونها عورةً أحاديثٌ كثيرة مشهورة. وتأوّل أصحابنا^(١) حديثَ أنس هذا على أنه انحسر بغير اختياره لضرورة الإغارة والإجراء^(٢) وليس فيه أنه استدام كشف الفخذ مع إمكان الستر. وأما قول أنس: «فإني لأرى بياض فخذته ﷺ» فمحمول على أنه وقع بصره عليه فجأة لا أنه تعمّده".

وقد اتفق سائر الأئمة -سوى المالكية- على أن الفخذ عورة، ولهم أدلة صحيحة صريحة أقوى

(١) أي الشافعية.

(٢) إجراء الفرس هو دفعه إلى الركض، كما في هذا الحديث: «فأجرى نبيُّ الله ﷺ في زقاق خيبر»، أي أنه أجرى فرسه أو دابّته.

من هذا الحديث لأنها حكايات قول وهذا حكاية فعل ، ومن المقرّر في علم الأصول أن القول أرجح من الفعل .

ذلك كله من الوجهة الشرعية ، أما من الوجهة التربوية فإنني أسأل صاحب السلوك الذي وردت عليه الشكوى في السؤال: هل هو سلوك محمود فيستمر عليه ، أم أنه مذموم فيقلع عنه؟

لنقرّر أولاً هذه الحقيقة المهمة: إن أعمالنا لا تنفصل عن أفكارنا، فنحن نمارس السلوك انطلاقاً من «القيمة» المخزونة في نفوسنا، لذلك فإن أفضل طرق إصلاح الناس هي تغيير القيم لا تغيير السلوك، لأن القيمة إذا استقرت في النفس كان بقاؤها طويلاً وكانت دافعاً إلى سلوك متصل وعمل مستمر.

على سبيل المثال: إذا كانت «الرحمة» قيمة متأصلة في نفسك (وهي من القيم الأساسية في ديننا العظيم) فسوف تتصف بها أفعالك وينسجم معها سلوكك، فتتفر من العدوان على الأبرياء أو القسوة على الضعفاء، فلا تقودك قوتك إلى ظلم الضعيف ولو كنت أنت القوي ولا الاعتداء على الأجير ولو كنت أنت المدير، وستكون ابناً باراً

وزوجاً عَطوفاً وأباً رَؤوماً، بل إن قلبك الرحيم لن يسمح لك بأن تعتدي على قطة في الطريق! فانظر إلى الأثر العظيم الذي صنعته في حياتك قيمةً واحدة من القيم الإيجابية. و«الاستقامة» قيمة أخرى، لو أنها كانت مفقودة غير موجودة في نفس واحد من الناس لرأيتهم محتالاً في معاملاته ملتويًا في علاقاته، يستسهل الكذب والغش والخداع وقد لا يتردد في السرقة والتزوير، وهو -بالجملة- وبال على نفسه وعلى أصحابه ومجتمعه. فيا لهذا الرجل من نبت شرير زرعه أبواه في الناس حين غفلا عن زرع قيمة الاستقامة في نفسه منذ الصغر!

إذا قبلنا هذه القاعدة وبنينا عليها حكمنا فإننا سنعترف أولاً بأن أيًّا مما وُصف في الأسئلة السابقة لا يُعدّ حراماً بالقطع، لكننا سنقرر أنه مما يحسن الإقلاع عنه على أية حال، ذلك لأن «الحياء» فضيلة عظيمة وهو من القيم المهمة في ديننا.

فإذا كانت عورة الرجل أمام غيره من الرجال ما بين سرتة وركبته، وهي كذلك أمام النساء أيضاً (عند غير الشافعية والمالكية) فهل يخرج الرجال في الطرقات بناطيل إلى الركبتين بلا قميص ولا

رداء؟ إن الدين لم يكره كشف الصدر والظهر فقط، بل لقد ذهب علماؤنا الأقدمون إلى أبعد من ذلك فعَدّوا كشف رأس الرجل (في زمانهم) مما يُذهب المروءة، وقال الشيخ حسنين مخلوف في كتابه «الأدلة الشرعية»: "ولم يُنقل إلينا ولا عُرف عنه ﷺ أنه جلس بين أصحابه أو مشى في الطريق أو خطب أو استقبل الوفود أو غزا وهو حاسر الرأس دون عمامة أو قلنسوة، ومن ادّعى شيئاً غير ذلك فعليه البرهان".

فإذا كان النبي ﷺ لا يرضى أن يكشف رأسه، ورأس الرجل أبعد ما يكون عن العورة، فهل ترونه يحب أن يكشف الناس في الأماكن العامة عن بطونهم وظهورهم وأذرعهم وسيقانهم؟

وهب -أيها الزوج الكريم- أن النبي ﷺ كشف فخذَه يوم خيبر عامداً لا أن رداءه انحسر بلا تعمد (كما يقول أكثر الفقهاء)، أفجاءت الآثار والأحاديث المتواترة بأنه كان من عادته أن يكشف فخذَه أمام أصحابه في المجالس وأمام الناس في الطرق، أو يحسر عن فخذَه ويتمشى في الأسواق؟ إن النبي ﷺ كان أعفّ وأكرم من أن يتعمد الكشف، وقد عاش

معه أصحابه أكثر من عشرين سنة ووصفوه ونقلوا
إلينا أخباره في جدّه وهزله وسلمه وحربه وعمّة شأنه
وخاصة حياته، فما علمنا من هذا كله أنه كان يكشف
عن فخذة حتى نصنع نحن ذلك.

وبمكنا أن نقرر الحكم نفسه على عورة المرأة
أمام النساء، فهل يظن أي واحد من الناس أن
زوجات النبي ﷺ أو سواهن من نساء الصحابة اطّلع
بعضهن على بعض وما على الواحدة منهن إلا إزار
يغطي ما بين سرتها وركبتها؟

وليكن كشفك أكثر جسمك أمام صبيانك غير
محرمّ يا أيها الأم الفاضلة، ولكن ألا تخشين أن
يستمرئوا النظر إلى العورات ويصبح مشهدها مألوفاً
في أعينهم، فإذا كبروا عجزوا عن استنكار العورات
الظاهرة في الطرقات ولم يبالوا بالمشاهد المعروضة
في الفضائيات، فأقبلوا عليها ينظرون إليها بلا رادع
من خُلق ولا تأنيب من ضمير؟

* * *

الخلاصة: إن الإسلام دين الستر والفضيلة
والحياء، وكل عمل يهدم الحياء فليس مما يريده

الدين، وكل عمل يبني الحياء فهو مما يوافق.

فإذا وزنتُ بهذا الميزان الصورَ التي وردت في الأسئلة السابقة كلها فسوف أميل إلى استحباب الاحتياط وعدم التوسع في التكشف، حتى لو لم يكن فعل ذلك من الحرام المقطوع به والمُجمَع على حرمة، فإن الوالدين قدوة لأبنائهم، وما يصنعونه ويدأومون عليه سيقرر في نفوس أبنائهم قيمة إيجابية أو قيمة سلبية، فليكن «الحياء» هو ما تزرعونه في نفوس أولادكم لينشؤوا عليه ويألفوه ويستنكروا خلافه.

* * *

افتقاد الخصوصية والاستقلال في البيت

والد زوجي يقيم في بيتنا منذ عدة سنوات، وهو عجوز في نحو الثمانين يتّصف باللطف وطيبة القلب، وله أولاد آخرون ولكنه اختار أن يمضي كل وقته مع ابنه الأكبر الذي هو زوجي، وهو غير اجتماعي ولا يكاد يخرج من البيت إلا للصلاة في المسجد القريب ثم يعود على الفور.

ورغم أنه لا يؤذيني أبداً إلا أنني بدأت أشعر مؤخراً بضيق شديد يزيد مع الوقت بسبب تقييد حرיתי والضغط على خصوصيتي طوال هذه السنين، فأنا كأبي زوجة صغيرة- أحب أن أتزين لزوجي دون إحراج أو أخرج من البيت مع صديقاتي، لكنني لا أستطيع ترك عمي وحده في البيت، وتمر بي أوقات أكون فيها متضايقة أو حزينة أو سعيدة أو في ظروف خاصة أحجل أن يلاحظني فيها رجل ولو كان زوجي!

لم أبحث الأمر مع زوجي لأنه طيب جداً ولا أحب أن أوذيه كما أنني لا أريد أن أوذي مشاعر عمي أيضاً، فهل عليّ أن أعيش في

بيتي في ضيق وغربة دائمة؟ هل من الخطأ أو
العقوق مطالبة إخوة زوجي بالمشاركة وتحمل
مسؤوليتهم مع أبيهم؟

أولاً أهنتك على نبلك وكرمك، فما تفضلتِ
بوصفه يُعتبر حالة نموذجية للوفاء والخلق الرفيع.

ما تشعرين به من أحاسيس فيها ضيق نسبي
ورغبة في الحرية والاستقلال طبيعي جداً، فإن
«الخصوصية» من أهم عوامل الاستقرار في الحياة
الزوجية، وأيُّ «عنصر» إضافي على الأسرة من
خارجها لا بد أن يتسبب في اضطراب استقرار البيت
لبعض الوقت، فإذا طال وجود الشخص الغريب فلا
بد من تكيف دائم يعيد الخصوصية المفقودة.

لم يساعدني السؤال على تخيل طبيعة البيت
الذي تقيمون فيه. هل يسمح -مثلاً- بنوع من التقسيم
بحيث يكون لك «بيت داخل البيت»، أي قسم
داخلي يفصل بينه وبين جناح الضيوف فاصلٌ دائم،
وتستطيعين أن تسترخي فيه وترتاحي في نومك وأكلك
ولبسك وإنشاء علاقة خاصة بزوجك وأولادك؟

إذا كان هذا ممكناً فيجب أن يساعدك زوجك

على تحقيقه، حتى لو تسبب ببعض الإحراج في أول الأمر. وأقول «يجب» وأنا أعني هذه الكلمة تحديداً، لأن عدم صنع ذلك من شأنه أن يؤثر في استقرار البيت وفي علاقتك بزوجك وبالأولاد، وقد ينعكس سلباً على حفاوتك بعمك وحرصك على راحته ونفسيته، وهذا ليس في مصلحة كل الأطراف.

ما سبق هو الحل الأخير الذي يجب اللجوء إليه إذا فشل زوجك في إقناع إخوته لكي يشاركوه باستضافة الوالد بقسمة عادلة، وهو أمر أرى منحه الأولوية في حل مشكلتك. فلا تترددي ولا تخجلي من فتح الموضوع مع زوجك، واختاري أسلوباً لبقاً تؤكدين فيه أنك لا تقصدين إخراج أبيه من حياتكم نهائياً، وإنما فقط الحصول على فترة استجمام مؤقتة تسترجعين فيها سلامتك النفسية الضرورية لإكمال مهمة رعاية الوالد والعناية به بعد عودته (بعد مدة قد تقصر أو تطول). فالأمر أشبه بالطبيب المناوب الذي يترك مريضه بين أيدي طبيب آخر أو ممرضات مناوبات ويتمتع براحة إجبارية لكي يصبح أقدر على مواصلة عمله من جديد.

واضحٌ من رسالتك أنك تملكين الكثير من

الحكمة والإدراك، ولا بد أن تجدي الأسلوب المناسب لإخراج الموضوع بأفضل صيغة ممكنة. أما من الناحية الشرعية فأنت متفضلة في كل الأحوال، ولا يمكن أن يُسمّى ما تفكرين به عقوقاً أو قلة برّ بأي حال لأنك غير مكلفة شرعاً باستضافة والد زوجك والعناية به، إنما هو تفضل منك تؤجّرين عليه.

أما لو فشلت كل الخطط السابقة فلن يبقى لك إلا حل واحد، هو أن تبدئي بتكوين «حياة موازية» خارج البيت تنفّسين فيها عن نفسك وتستعيدين بها استقرارك النفسي بشكل متكرر، وذلك من خلال زيارات منتظمة لقريبات أو صديقات تُمضين فيها بضع ساعات مرة كل بضعة أيام. ولا بأس في أن تطلبي من زوجك في بعض الأيام أن يصطحبك مع الأولاد لبعض الأسواق وأماكن التنزّه، ولن يتأثر الوالد بمثل هذا الغياب القصير إذا تركتم له ما يمكن أن يحتاج إليه قريباً منه وفي متناول يده.

أسأل الله أن يوفقك إلى أفضل حل لهذه المشكلة (اليسيرة بإذن الله) وأن يثيبك على برّك بحميك وحسن خلقك خير الثواب وأعظمه.

* * *

كيف أنجو من الهم؟

أنا طالب جامعي عمري عشرون سنة. منذ أيام الدراسة الثانوية وأنا مدمن على الإنترنت، وقد تغيرت حياتي اجتماعياً بشكل كبير، حتى أهلي تغيرت عليهم بسبب الإنترنت. كسلت دراسياً فكنت كثيراً ما أذهب إلى الامتحان دون دراسة وغالباً أغلق باب غرفتي، وأبي وأمي منزعجان مني، فأبكي ولا أستطيع أن أصارح أيّاً منهما. وأحياناً لا أستطيع أن أصلي وفي بعض الأيام أصلي كل الصلوات. حاولت عدة مرات التخلص من هذا الهم والكسل والضيق بالخروج مع الأصدقاء، ولكنه كان نشاطاً مؤقتاً فقط، فإذا رجعت إلى البيت أعود لنفس السلوك.

ولم أزرُ أي طبيب نفسي. ثم دخلت الجامعة بفضل الله وبتوقيقه في التخصص الذي كنت أريده وأكملت الفصل الأول ونجحت بالطريقة نفسها، دون مذاكرة، بل كنت أعتمد على معلوماتي الخاصة. والآن أنا خائف، خصوصاً أنني عشت طفولة غير سعيدة لأن أبي كان يعاني من الديون والمطالبات

الجزائية وحتى هذه اللحظة، وأنا أشعر دائماً بأن عليّ أن أخلّصه من هذا الهم الذي عانى منه منذ طفولتي. كنت متفوقاً في المرحلة الابتدائية والمتوسطة، لكنني أعاني الآن من كسل غير معقول وأدمنت الألعاب الإلكترونية والانشغال بالدردشات الترفيهية ظناً مني أنها قد تساعدني وتسليني، ولكنها حل مؤقت فقط. لا رغبة عندي بالذهاب إلى المسجد. أحياناً أصلي وأحياناً أترك الصلاة، وأعلم بداخلي أنني لست على صواب وأحتاج إلى علاج عاجل.

كتابتك مشوّشة ومتداخلة، وقد اضطرت إلى إعادة ترتيبها لكي أفهم منها أنك تعاني من الأعراض التالية:

(١) تعلقت بالإنترنت منذ نحو ثلاث سنوات، ووصل تعلقك به إلى درجة الإدمان، ولم تكن كذلك من قبل.

(٢) كنت في الماضي شخصاً اجتماعياً ثم صرت تميل إلى الوحدة والانطواء.

(٣) كنت متفوقاً دراسياً حتى نهاية المرحلة

المتوسطة، ثم تراجع اهتمامك بالدراسة منذ بداية المرحلة الثانوية.

(٤) إشارتك إلى التقصير في الصلوات في مرحلة التغيرات الجديدة في حياتك أفهمّني ضمناً أنك لم تكن كذلك فيما مضى، بل يبدو أنك كنت ملتزماً بالصلاة والعبادة التزاماً حسناً.

(٥) وأخيراً يبدو أنك كنت أسعدَ حالاً، فأنت تشير إشارة عامة إلى طفولة غير سعيدة، لكنك تؤكد أن نفسك زادت اضطراباً في مرحلة التغيرات التي ركزت حديثك عنها، ووصفت حالات من الضيق والهَمّ تنتهي أحياناً بالبكاء.

حسناً، هذا هو وصفك لحالتك، ثم إنك شَخَّصت العلة فقلت أن سبب مشكلاتك هو التعلق بالإنترنت واستغراقك فيه. قلت بالنص: "حتى أهلي تغيرتُ عليهم بسبب الإنترنت كسلت دراسياً". وبما أن كتابتك كلها تخلو من الفواصل والنقاط فلم يكن ممكناً أن أعرف: هل تغيرت على أهلك بسبب الإنترنت، أم كسلت دراسياً بسببه؟ فلو أنك وضعت فاصلة أو نقطة بعد "أهلي تغيرت عليهم" فسوف يفهم القارئ أنك بدأت بعدها بفكرة جديدة: "بسبب

الإنترنت كسلت دراسياً" ، أي أنك تتهم الإنترنت بالمسؤولية عن الكسل. أما لو وضعت فاصلة أو نقطة بعد كلمة "الإنترنت" فسوف يفهم القارئ أنك أنهيت المعنى بما سبق من كلمات ، أي "تغيرت على أهلي بسبب الإنترنت". هل رأيت كم هي مهمة علامات الترقيم (من نقطة وفاصلة وعلامة استفهام وغيرها) مما لم تستعمل منه شيئاً في كتابتك كلها؟^(١) إذن هذه نصيحة على الهامش: اذهب فتعلم كيف تكتب ، وتعرّف إلى هذه العلامات وتدرّب على استعمالها.

* * *

ونعود الآن إلى المشكلة: يبدو أنك تظن أن الاستغراق في الإنترنت سبّب لك الهمّ والكسل وصرّفك عن العبادة وعن النشاط الاجتماعي والأسري. فلنحلّ المشكلة إذن ولنقترح أن تتخلى عن الإنترنت ، فهل ستنتهي مشكلاتك عندها؟ جرب أياماً أو أسبوعاً ، وسوف تكتشف أنك لم تتقدم

(١) ذكرت في مقدمة الكتاب أنني حرّرت الأسئلة التي وصلتني بطريقة توحى بأمية كاتبها وأصلحت صياغتها بحيث تصبح صالحة للقراءة.

خطوة ولم تصنع شيئاً. لماذا؟ لأنك ركزت على نتيجة من نتائج المشكلة وليس على سببها الحقيقي.

يجب أن تعرف أولاً أن تعلقك بالإنترنت عَرَض للمرض وليس سبباً له. المشكلة الأصلية في نفسيتك التي يبدو من وصفك أنها نفسية مُرهفة إلى حد بعيد، فأنت تتمزق الآن ألماً ليس لأن الناس يلومونك، بل لأنك تلوم نفسك، لأنك تعرف أنك تمشي في طريق غير صحيح. أنت تحبس نفسك في غرفتك وتبكي لأنك تحس أن والديك غير راضيين عن حالك، وفي ختام الرسالة تقول: "أعلم بداخلي أنني لست على صواب وأحتاج إلى علاج عاجل" وقبلها تقول: "لم أزرُ أي طبيب نفسي". ولا بأس في أن لا تفعل، فأنت لا تحتاج إلى طبيب وعلاج، كل ما تحتاج إليه هو أن تعرف نفسك وأن تدرك سبب مشكلاتك لتتغلب عليها.

رسالتك فيها تفصيلات كثيرة، لكن الجملة المفتاحية فيها التي تخبرنا بكل شيء هي قولك: "أبي كان يعاني من الديون والمطالبات الجزائية وحتى هذه اللحظة، وأنا أشعر دائماً بأن عليّ أن أخلّصه من هذا الهم الذي عانى منه منذ طفولتي". هذه الجملة

تخبرنا بكل شيء (ولا سيما الجزء الذي لَوْنَتْهُ باللون الأزرق منها). لقد نشأت في أسرة عادية متوسطة كما يبدو من رسالتك، ولا يبدو أنك عانيت مما يعانیه بعض الأبناء من قسوة الآباء أو من عدم تفهمهم وقلة تواصلهم، فتركزت كل معاناتك في ديون أبيك، وبلغت بك رهافةً نفسيّتك إلى أن تحمّل نفسك مسؤولية هذه الديون لتكفي أباك خطر المطالبات المالية والقضائية.

يا بني: لقد حمّلت نفسك حملاً أكبر من حجمك، حملاً لا يتناسب لا مع سنك ولا مع قدراتك، فطحنك هذا الحمل الثقيل وغير كل شيء في حياتك. ستقول: لكن أبي كان مديناً منذ طفولتي وقد حملت هذا الهم دائماً، فلماذا غيّرت ديونهُ حياتي بهذه الصورة الدرامية مؤخراً فقط؟ الجواب: نعم، لم يتغير وضع أبيك، ولكن تغير أسلوب تعاملك مع المشكلة، لسبب بسيط، لأنك أنت تغيرت في هذه السنين الأخيرة. التوقيت مهم جداً وهو يفسر المشكلة تماماً: نهاية المرحلة الإعدادية وبداية الثانوية. لا يهم مسمى المراحل، بل طبيعة الشاب فيها. إن هذه المرحلة من مراحل العمر

تحديداً هي التي تفصل بين الطفولة والرجولة ، وهي السنوات التي نسميها سنوات «المراهقة».

في هذه السن تتغير نفسية الإنسان فيصبح أكثر حساسية وأشدّ انفعالاً مما كان في الماضي ، ويزداد تفكيره عمقاً وشمولاً. ربما تكون قد فكرت بديون أبيك فيما مضى ، لكن من المؤكّد أن تفكيرك بها كان ساذجاً وسطحياً؛ ربما قلت لنفسك مثلاً: غداً سأكبر وأشتغل وأكسب في السنة مليون ريال فأسدّد ديون أبي كلها في سنتين وأضمن له تقاعداً كريماً... إلى غير ذلك من أفكار الطفولة البريئة. لكنك ما لبثت أن كبرت وعقلت وأدركت كم هو صعبُ الحصولُ على المال الحقيقي ، فزاد الضغط عليك من ناحية إدراكك لصعوبة حل المشكلة ، وزاد أيضاً من ناحية زيادة إحساسك بها.

ولا شك أن الضغط قد بدأ يزيد بالتدريج لأننا لا نتغير فجأة ، لا تتغير نفسيّاتنا وعقليّاتنا بين يوم ويوم بل على مرّ الشهور والسنين. فلعلك عشت تحت هذا الهم منذ طفولتك ، لكنّ تكوينك النفسي والعقلي الطفولي ساعدك على احتمالها ، فلما كبرت وراهقت وتغيّرت طريقة استقبالك للمشكلة

وتفاعلك معها زاد ثقلها وتجاوز حدود احتمالك...
وأخيراً هربت! إلى أين؟ إلى الإنترنت.

ألا تلاحظ أن آفاً من الناس ينغمسون في الإنترنت ولا يصيبهم كسل ولا اكتئاب ولا يتقاعسون عن واجب ديني أو دنيوي؟ وما الإنترنت؟ إنه عالمٌ طويل عريض فيه خير وفيه شر وفيه نفع وفيه ضرر، فلا يصحّ تحميله التهمة فيما أصابك من مشكلات إلا كما يصحّ اتهام الطعام بالتسبب بمشكلات صحية خطيرة لمريض يعاني من مرض السكر مثلاً. الطبيب لا يقول لذلك المريض: "إن «الطعام» هو سبب المرض"، بل يقول له: هذه الأنواع من الطعام وتلك هي سبب المرض، فتجنبها، وبالمقابل فلا بدّ لك من أنواع أخرى من الطعام لتمدّدك بالطاقة اللازمة للحياة. الطعام على إطلاقه فيه ما ينفع وفيه ما يضر، والمريض مطالبٌ بمعرفة هذا للإقبال عليه ومعرفة ذلك للابتعاد عنه. والذين ينشغلون بالإنترنت كذلك، عليهم أن يعرفوا النافع والضار، أعني ما هو نافع في الدنيا والدين وما هو ضارٌّ بالدنيا والدين، فيقبلون على الأول ويُعرضون عن الثاني.

* * *

ها قد وصلنا إلى نهاية المشكلة وإلى الحل معاً
بحمد الله.

إن إدراك المشكلة جزء من حلها، وكثيراً
ما يسقط الواحد منا ضحيةً للهَمِّ والقلق لأن عقله
الباطن يخزن معلومات مبهمّة أو ذكريات غامضة
تسبب له الهم والقلق، فإذا أدركها بالعقل الواعي
وأدرك حقيقتها زال قلقه منها. هذا هو جوهر التحليل
النفسي الذي يعتمد على نقل المشكلة من طبقة إلى
طبقة، من اللاوعي الذي يصعب التحكم فيه إلى
الوعي الذي يقع تحت سيطرة الإنسان.

لقد عرفت الآن سبب مشكلتك، وأرجو أن
يكون في هذه المعرفة خلاصك من آثارها السلبية.
أعد التفكير في المشكلة على أساس جديد؛ قل
لنفسك: الذي يرزق العباد هو الله، والله قدّر رزق
أبيك وضيّقه لحكمة يعرفها، فلا تغالب القدر. ارضَ
بما قسمه الله أولاً، ثم اعلم أن الله سيعين أباك على
قضاء دينه بإذن الله، وأولاً وأخيراً هو المسؤول عنه
لا أنت. لكنك مشكور على نيتك الطيبة، وأرجو
أن يأجرك الله عليها وأن يساعدك -بفضل صدق
نيتك- على مساعدة أبيك، فعسى أن تنهي دراستك

الجامعية على خير وأن تحصل على وظيفة جيدة ذات دخل عال، وعندئذ تساعده بما يفتح الله عليك.

أخيراً أقول لك: فكر بتفاؤل ولا تسمح للتشاؤم

بأن يسيطر عليك، واعتمد على الله، وكرر لنفسك أولاً وأخيراً وطول الوقت: لست أنا المسؤول عن هذا الدَّين، بل أبي، وما دام أبي صادق النية في القضاء فسوف يساعده الله ويعينه حتى يقضي الدين جميعاً. ليس هذا ما نحفظه من حديث رسول الله ﷺ: «مَنْ أَخَذَ أَمْوَالَ النَّاسِ يَرِيدُ أَدَاءَهَا أَدَّى اللَّهُ عَنْهُ»؟ هذا الحديث أخرجه البخاري في الصحيح، وما ينطق رسول الله صلى عليه الله عن الهوى، لكن تذكر أيضاً أن الله تعالى يقول: ﴿لِكُلِّ أَجَلٍ كِتَابٌ﴾. هذا هو وعد الله ووعد رسوله، فَضُمَّ هذا إلى ذلك وعِشْ بالأمل والرجاء: الدَّين مَقْضِيٌّ لا محالة بإذن الله، ولكن لا يعلم موعد قضائه إلا الله. فلا تنتظر الأجل الموعود بالقلق والتوتر واجترار الهموم والأحزان، بل بالتفاؤل والاعتماد على الله.

ومن أعظم أسباب الاعتماد على الله أن تقوِّي علاقتك بالله، فقم من فورك فتوضاً وقف بين يدي الله فصلّ ركعتين خاشعتين، ثم ادعُ في ختامهما

بسرعة الفرج وتمامه، ولا تقم من صلاتك حتى
تعاهد الله أنك لا تضيع ولا تؤخر فرضاً بعد اليوم.
وفقك الله ووفق أباك وورزقكما من فضله، إنه
الرزاق الكريم.

* * *

مشاكل الوالدين أمام الصغار

أنا وزوجي نعيش في خصام مستمر ولا نكاد نكفّ عن الشجار يوماً، ويتكرر خلافنا وصراخنا أمام الأولاد باستمرار، وقد فشلنا في التوافق والعيش بسلام ففكرت مراراً بالانفصال خوفاً على نفسيات الأولاد، إلا أن أمي تعارض وتقول أن بيت الرسول ﷺ لم يخلُ من مثل هذا الشجار والخصام، وهي تقول أن هذا الأمر شائع في معظم البيوت وأن علينا التعايش معه أنا والأولاد، فهل ما تقوله صحيح؟

أعتقد أن أمك أخطأت في نصيحتها لك من وجهين، فهي أولاً تستشهد ببيت النبوة في معرض الحديث عن حياة مليئة بالمشكلات والخصومات الزوجية! وهذا الاستشهاد باطل من أساسه، لأن سيرة النبي ﷺ واضحة مفصلة لا خفاء فيها، وهو -عليه الصلاة والسلام- قدوة لكل زوج في هذه الدنيا، فلو قلنا أنه كان في بيته مع أزواجه على الحالة التي وصفتها في رسالتك لكان معنى ذلك أنها علاقة طبيعية مقبولة (وهي نتيجة وصلت أمك

إليها تلقائياً!) مع أن المتأمل المنصف يجد أنه عاش مع زوجاته سنين طويلة ثم لم يُزَوَّ عن الخلافات في بيته سوى حوادث قليلة لا تكاد تُذكر، ولو أننا أجرينا عملية حسابية بسيطة لوجدنا أن نصيب الزوجة الواحدة هو عُشر مشكلة مرة كل خمس سنين على الأكثر! فأين هذا من مشكلات يومية لا تنتهي كما جاء في السؤال؟

هذه هي المغالطة الأولى، فأملك أساءت إلى نبينا العظيم وإلى أزواجه الطاهرات من حيث لم تقصد ولا أرادت بالتأكيد.

أما المغالطة الثانية فهي في الأثر التربوي لحل المشكلة بهذه الطريقة، فإن من المقرّر في أدبيات التربية وعلم النفس أن الصراعات الزوجية والخلافات الدائمة بين الأبوين من أكثر مسببات العُقد النفسية والانحرافات السلوكية عند الأطفال، لأن الأطفال الصغار يستمدون الشعور بالأمان من الوالدين، وحينما تنهار العلاقة بين الوالدين ويتكرر الخلاف بينهما أمام الصغار يفقد الصغار الإحساس بالأمان ويصبحون فريسة للعُقد والمخاوف التي قد تبقى آثارها في نفوسهم إلى آخر العمر.

وقد تتسبب هذه الخلافات المتكررة في كراهية
الأولاد (ولا سيما البنات) للجنس الآخر وكراهية
الزواج في المستقبل، بالإضافة إلى مخاطر كثيرة
على نفسياتهم المرهفة ليس هنا محل تفصيلها.
فكيف اختزلت أمك في نصيحتها هذا كله وحلته
بتقرير أن هذا الأمر شائع في معظم البيوت ثم باقتراح
أن تتعايشي معه أنت والصغار؟!!

نصيحتي أن تبחי أنت وزوجك عن أسباب
الخلافات ثم تحاولا حلها بالتوافق وبتقريب وجهات
النظر بينكما، فلا تستمر النزاعات والحياة الصاخبة
ولا ينشأ الأطفال في جو قلق مضطرب يفتقدون فيه
الأمان النفسي والاستقرار.

أسأل الله أن يلهمكما الصواب أنت وزوجك
وأن يكتب الخير لكما وللأولاد.

* * *

جور أم الزوج على زوجته^(١)

أنا متزوجة من سبع سنوات. حماتي تفتعل معي المشاكل باستمرار، وزوجي دائماً يكون معها ويقول لي أنه يجب أن يرضيها طاعةً لله. أنا وأهلي نكون معها في كل المناسبات ونساندها في جميع المواقف، وأنا أخدمها كأنها أُمِّي وأكثر، مع العلم بأنني غير مقيمة معها. نحن نسكن في بيت العائلة المكون من سبعة طوابق، ويسكن معنا في نفس العمارة اثنتان متزوجتان من أخوات زوجي. وعندما ألد أو أمرض لا تتعرف حماتي علي ولا حتى تبارك لي!

آخر ما حصل أننا دعوناها إلى حفل زواج أختي، فلم تُلبِّ الدعوة، بل إنها منعت أخوات زوجي من تلبية الدعوة أيضاً. بعدها

(١) عندما نقرأ هذه المشكلة والتي بعدها: «جور الزوجة على أم زوجها» ندرك أن أكثر المشكلات التي تنشأ بين الطرفين (وهي مشكلات مزمنة يبلغ عمرها عمر البشرية ذاتها) ندرك أن أكثرها إنما ينشأ من اختلال الميزان وعدم تمييز كل طرف بين حقه وحق الطرف الآخر.

بأسبوع مات أخوها، فذهب أبي إلى العزاء ولم تذهب أُمِّي. بعدها أوغرت أمّه صدره فمشّاني من البيت أنا والطفلين لكي يرضيها. هذا كان منذ شهر ونصف، وهو يرفض إلى الآن إرجاعي أو إرسال أي نفقات للأولاد، فهل هذا حلال أم حرام؟

رسالتك تقدم صورة لواحدة من المشكلات الأساسية التي يعاني منها أكثر الناس: العجز عن التوازن والميل إلى واحدة من الجهتين، جهة الإفراط أو جهة التفريط. و«كلا طَرَفَي قَصْدِ الأُمُورِ ذَمِيمٌ».

إنّ لكل أم على ولدها حقاً لا يجوز أن يقصّر فيه، ولكل زوجة على زوجها حقاً من واجبه أن يؤدّيه لها، والزوج الحكيم هو الذي يدير علاقة متوازنة بين الطرفين، فلا يسمح لزوجته بأن تظلم أمه (كما رأيتُ في سؤال وصلني منذ أيام) ولا يرضى بأن تظلم أمّه زوجته (كما أرى في سؤال اليوم).

الظلم محرّم سواء أوقع من الكبير على الصغير أم من الصغير على الكبير، وهو سلوك يأباه الله على نفسه ويأباه على الناس، كما قال في الحديث

القدسي: «يا عبادي إني حرمت الظلم على نفسي وجعلته بينكم محرماً، فلا تظالموا». فمن دعت قدرته إلى ظلم الناس في هذه الدنيا فليذكر الموقف غداً بين يدي الله، في يوم حساب طويل ثقيل توزن فيه الأعمال لا بالأكيال والغرامات، ولكن بالهبات والذرات، ولسوف يقتص الله يومئذ لكل مظلوم من كل ظالم، ويلقى كل امرئ جزاء ما قدمت يدها.

إذا كان ما فصلته في رسالتك صحيحاً فلا أرى أن الحياة مع زوجك ستكون يسيرة على مرّ الأيام، لأنه - كما يبدو - من النوع الذي يعجز عن إدارة العلاقات بالتوازن الشرعي والأخلاقي المطلوب. ولكن المرء لا يستسلم أمام مشكلته ويترك محاولة حلها مهما تكن المشكلة ومهما تكن صعوبتها، إنما ذلك هو العيى العاجز، ونبينا ﷺ علمنا أن نستعيد بالله من العجز. وإذن فلنحاول علاج هذه المشكلة الصعبة.

* * *

(١) أقترح عليك أولاً أن تفكري وتطيلي التفكير في تاريخ علاقتك بحماتك، من أول يوم اجتمعتما فيه حين جاءت تخطبك لابنها من أمك:

هل بدأتِ معها بدايةً حسنة وكنْتِ معها محسنة وبها
بارّة؟ هل أسأتِ إليها من حيث تعلمين أو من حيث
لا تعلمين؟ الذي بدا من رسالتك أنك أحسنتِ إليها
فأساءتِ إليك وترفقتِ بها فأغلظتِ عليك، لكنّ
المرء حين يوجز مشكلته في سطور قد يطوي بعض
التفصيلات المهمة التي من شأنها أن تساعد على
الرؤية الصحيحة وتعين على الوصول إلى الحل
الأمثل.

(٢) لو أنك وجدت أنك قصرت أو أسأتِ
فعالجي التقصير وأصلحي الخطأ، فلعلك تعجلين
في شفاء هذه العلاقة المريضة بإذن الله. أما إذا
استقر في يقينك أنك صنعت خيراً فلقيت شراً أو أنّ
حماتك مبغضتُك لا محالة ولا أمل في أن تنصفك أو
تحبك فإن سبيل العلاج هو إقناع زوجك بأن يعدل
بينكما ويقيم علاقة متوازنة، بأمه من جهة وبك من
جهة أخرى، علاقة يؤدي فيها حق كل طرف ولا
يسمح لأي من الطرفين بالعدوان على الطرف الآخر
أو الانتقاص منه.

(٣) على أنك لن يسعك أن تصنعي ذلك
بنفسك في الظروف الحاضرة، أولاً لأن زوجك بعيد

عنك وقد تركك في بيت أهلك وقطع بك الاتصال،
وثانياً لأنه غير مهياً لقبول رأيك في هذه المسألة،
فلا بد أنه قد سمعه منك مرات ومرات، وإن هو
لم يقتنع من قبل فلماذا يقتنع اليوم؟ ولو أنه اقتنع
إذ سمع حجتك ثم ولى إلى أمه فسمع منها فتغيرت
قناعته فإن الذي حصل مرّة سوف يحصل في مرة
أخرى.

وما دام مبلغ فهمه للبرّ الشرعي المطلوب
بأمه هو أن يعينها على ظلمك فلا بد أن يأتي التأثير
المطلوب من طرف خارجي. فوسّطي بعض الكبار
العقلاء الذين لهم دالة على زوجك ولهم قدرة على
التأثير فيه، وبما أنك لم تذكر حماك في السياق
مطلقاً فالظاهر أنه ليس في قيد الحياة، وإذن فابحثي
عن كبير سواه: عمّ من أعمام زوجك أو خال كبير
عقل نافذ الكلمة، واقتصديه مع محرّم من محارمك
(أخ أو أب لاجتناب الخلوة الشرعية) واشرحي له
المشكلة، واطلبي منه التدخل للإصلاح.

(٤) على أن من الأهمية بمكان أن لا تحصري
اهتمامك بهذه القصة الأخيرة وأن لا تجعلها محور
شكواك، فلو صنعت ذلك ونجح الوسيط في حلها

بذاتها فسوف تنشأ غداً أو بعد غد مشكلة سواها
وتعودين إليه من جديد.

لا، بل اجعلي اهتمامك كله أن يستوعب
الوسيط جَذَرَ المشكلة وأصلها ثم يجتهد في توظيف
مركزه وسلطته لحلها. وجذر المشكلة هو في فشل
زوجك في موازنة العلاقة بينك وبين أمه وفي جوره
عليك انسجماً مع مواقفها منك.

(٥) إذا نجح الوسيط في حل مشكلتك فأرجو
أن تتحسن ظروف حياتك، أما إذا فشل وأصرّ
زوجك على هجرك واستمر في التنصل من واجبه
في الصرف عليك وعلى ولديه فعندئذ لا مناص من
مراجعة المحكمة، فإن آخر الدواء الكي كما تقول
العرب. راجعي القاضي أو فليراجعه وكيل عنك،
واطلبي أن تُلزم المحكمةُ زوجك بالقيام بواجبه
والإنفاق عليك وعلى الطفلين. إن التعليق ليس
بالوضع المحتمل الذي تطيقينه، فإما توفيق وإما
تفريق، إما أن تعودى إلى بيته وتعيشي معه حياة
كريمة، أو افتراقاً بإحسان وباتفاق تقضي به المحكمة
وتلزمه بتنفيذه.

* * *

جور الزوجة على أم زوجها

أنا متزوج منذ أربع سنوات ولي طفل. منذ زواجنا وعلاقة زوجتي بأمي ليست على ما يرام، فأمي في نظر زوجتي دائماً متهمّة ودخيلة علينا وتقتحم حياتنا، علماً بأنّ أُمي ليست هكذا أبداً، فهي امرأة مسالمة ولم يحدث يوماً أن تدخلت في حياتنا. حاولت قدر الإمكان أن أباعد بينهما وأن أبرّ أُمي في الوقت نفسه تجنباً للمشاكل الدائمة التي تفتعلها زوجتي سامحها الله. بعد فترة رزقت بعمل في السعودية فسافرت إليها، وبعد سنة لحقت بي زوجتي، وعشنا هناك فترة، ثم حدثتني أُمي برغبتها في أداء العمرة فلم أشأ أن أخيب أملها.

ثم جاءت أُمي لتؤدي العمرة وبقيت معنا أسبوعين أعلنت زوجتي خلالهما حالة الطوارئ وأظهرت استياء شديداً من وجود أُمي لدينا متعللةً بضيق المسكن. وفي أحد الأيام لدى عودتي من العمل في ساعة متأخرة لم أجد أُمي في المنزل، بل وجدتها عند جيراننا وهي تبكي، وعندما استفهمت منها

قالت أن زوجتي نهرتها حين طلبت منها كوباً
من الحليب الدافئ قبل النوم وقالت أنها تعبت
من وجودها، وأسمعتها الكثير من الكلام
الجارح الذي لا يُحتمل. وحين واجهت
زوجتي بما فعلت لم تنكر، بل قالت أنها لم
تعد تحتمل وجود أُمي ويكفيها ما تحمَلته من
خدمتي أنا وابني!

لا أدري ماذا أفعل معها ونحن لسنا في بلدنا،
وفي الوقت نفسه يؤلمني ما حدث لأُمي وأشعر
بنفور شديد من زوجتي. أنا حريص على أن
لا أظلم أياً من الطرفين، فكيف أبرّ أُمي دون
الإخلال بحق زوجتي؟ كيف أستردّ كرامة أُمي
دون أن أظلم زوجتي التي أعلم أنها من حقها
أن تعيش حرة في بيتها دون قيود؟

يؤسفني أن أنبئك بخبر لن تحب سماعه: لا
يبدو أن زوجتك ذات جوهر طيب.

دعني أخبرك أولاً بما أعنيه بالجوهر. إن كثيراً
من المتدينين ينظرون -إذا أرادوا الزواج- إلى ظاهر
المرأة التي يخطبون، حجابها وصلاتها وسائر أشكال
عبادتها، وهذا كله هو «المظهر»، ويغفلون عن

«الجوهر» الذي هو خوف الله وتقواه. وقد أوضح النبي ﷺ ذلك بعبارة جامعة مانعة لما سأله أصحابه: أي الناس أكرم؟ فقال: «أتقاهم لله»، ثم بماذا أجاب لما كرروا السؤال وقالوا: ليس عن هذا نسألك؟ قال: «فعن معادن العرب تسألونني؟ خيارهم في الجاهلية خيارهم في الإسلام، إذا فقهوا»^(١).

بالطبع أنا أحكم في ضوء ما سمعت، وقد أزلت أنت أي التباس بقولك أن زوجتك لم تستح منك ولم تلجأ إلى المجاملة والتهرب من الحادثة، بل واجهتك بالجهر والصراحة الكاملة بقولها أنها "لم تعد تحتمل وجود أمك"، وقولها أنها "تعبت من خدمتك أنت وابنك"! ومن هو ابنك؟ هل هو ابن الضرة أم ابن الجارية؟ إنما هو ابنها كما هو ابنك، والأم لا تمن على ابنها بأن خدمته واعتنت به، ابنها الذي لما يبلغ الثالثة أو الرابعة كما يبدو من السؤال.

(١) قال النووي في شرحه على مسلم: "معناه أن أصحاب المروءات ومكارم الأخلاق في الجاهلية إذا أسلموا فهم خيار الناس". وقال ابن حجر في الفتح: "شبههم بالمعادن لكونهم أوعية الشرف، كما أن المعادن أوعية للجواهر".

لا، لا تصنع ذلك بطفلها أمَّ حنون، ولا تصنع مثله بزوجها زوجةً سالحة.

* * *

ربما بدا لقارئ هذا الجواب أنني أقسو بالحكم على هذه المرأة، لكنني إنما أحكم بما سمعته عنها وبما نطقت به بلسانها (إن كانت نطقت به حقاً). هذا هو أصل المشكلة برأبي، فماذا تصنع لحلها؟

أنت نفسك اهتديت إلى الحل الأمثل: «الفصل بينهما»، فقلت أنك حاولت الفصل بينهما قدر الإمكان. هذا هو الحل الوقائي، فقلل - ما استطعت - من فرص اللقاء بين أمك وزوجتك. احرص على أن تبرَّ أمك في علاقتك الخاصة بها، بل ابلغ في هذه العلاقة الطبقة العليا من البرِّ، وفي الوقت نفسه تجنّب إدخالها إلى بيتك ولقائها بزوجتك ما أمكنك لكي لا تتدهور العلاقة أكثر وأكثر. أهذه حياة طبيعية؟ بالطبع ليست كذلك، لكنك تحتمل السيئ لتجنب الأسوأ.

مع ذلك لا تيأس واجمع مع «الوقاية» شيئاً من «العلاج»: استمر في نصح زوجتك بالأسلوب الحسن وبالكلام الطيب، وذكّرْها بالله وبما ادّخره

من ثواب للمحسنين. ولعل أفضل مدخل يمكنك
الدخول منه هو ابنك نفسه، فهو سيشبّ عما قريب
وسوف يأتي اليوم الذي يتزوج فيه، فهل تحب أن
تعاملها زوجته بالأسلوب ذاته؟

الناس لا يدركون من الأمور ما حجبه الزمن أو
غطاه الغيب، لذلك تراهم يَزهّدون بما في الآخرة
من نعيم عظيم ويستخفّون بما فيها من عذاب مقيم،
لماذا؟ لأن ذلك كله محجوب بالغيب ومفصول
عنهم بالزمن الطويل. لكن المستقبل يأتي دائماً. قبل
سنوات معدودة كانت هي نفسها طفلةً صغيرة، وما
أسرع ما مضت السنون وصارت زوجة وأماً، فلتأمل
كيف تُطوى أيام الحياة، ولتثق أن الآتي غير بعيد.

* * *

أخيراً لا بد من كلمة عن الأولاد: أنت سوف
تتجنب اجتماع أمك بزوجتك وقايةً من المشكلات،
وهذا الأسلوب لا يحل المشكلة ولكنه يدور من
حولها، ولعلك تستطيع تطبيقه على المدى الطويل
بأقل الخسائر، على ما فيه من ألم وعناء. أما الأولاد
فأمرهم مختلف: عليك أن توثق صلّتهم بأمك
(جدّتهم) وأن تحرص على اصطحابهم معك في

زياراتك المتكررة لها، كلها أو جُلّها، ولا تسمَح
أبداً بأن تتسلل إلى قلوبهم نفرةً من أمك أو إلى
عقولهم شكوك أو أفكار سيئة عنها، وهذا كله متوقَّع
من شخصية ذات معدن سيئ كزوجتك، وهو الأمر
الذي حاولت توضيحه في مطلع جوابي.

أصلح الله لك زوجتك وأعانك الله على حياة
لن تكون سهلة إلا أن يشاء الله، والله كريم رحيم.

* * *

المحتويات

- مقدمة ٥
- كيف أكتفي براتبي المحدود؟ ١١
- توزيع الوقت بين الدراسة وبقية الواجبات ١٩
- كيف أنظم وقتي وأعتني بتوأمين؟ ٢٢
- علاج البطء والتأخر في الإنجاز ٢٥
- التعامل مع سيدة مغرورة مدّعية ٣١
- كيف أقوى شخصيتي؟ ٣٣
- ما هي حدود الصراحة المعقولة؟ ٣٥
- كيف أرد على الناقدین؟ ٣٦
- مشكلتي مع أهل والدي ٣٨
- شخصيتي انطوائية. هل أنا سويّ؟ ٤٧
- معالجة الرُّهاب والخجل الاجتماعي ٤٩
- معالجة الخوف من الموت ٧١
- تنمية فضيلة الحياء ٨٥
- افتقاد الخصوصية في البيت ٩٢

- ٩٦..... كيف أنجو من الهَمِّ؟
- ١٠٧ مشاكل الوالدين أمام الصغار
- ١١٠ جَور أمّ الزوج على زوجته
- ١١٦ جَور الزوجة على أمّ زوجها

استشارات أُسْرِيَّة

مجاهد مأمون ديرانية

مُشكلات تربيَّة



الأخبال للنسج
AJYAL Publishers

استشارات أُسْرِيَّة

مجاهد مأمون ديرانية

مُشكلات زوجيَّة



الأخبال للنسج
AJYAL Publishers

استشارات أُسْرِيَّة

مجاهد مأمون ديرانية

مُشكلات شبابيَّة



الأخبال للنسج
AJYAL Publishers

استشارات أُسْرِيَّة

مجاهد مأمون ديرانية

مُشكلات اجتماعيَّة



الأخبال للنسج
AJYAL Publishers



موقع المؤلف الإلكتروني
(وفيه جميع كتبه المنشورة)

<https://mujahed-dira.com>

قناة المؤلف في تلغرام
(ملفات الكتب متاحة فيها أيضاً)

https://t.me/mujahed_dira

حساب المؤلف في فيسبوك

<https://www.facebook.com/MujaDira>