

استشارات أُسْرِيَّة

مجاهد مأمون ديريانيَّة

مُشكلات شبابيَّة



للترجمة
والنشر
الأجيال

AJYAL Publishers

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

استشارات أُسرِيّة

مجاهد مأمون ديريّنة

مُشكلات
شبابيّة



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 أحب أن ينشر أي شيء فيه
احتساباً فلا أطلب منه سوى أمرين: الدقة في
النقل، فلا يبدّل في النص شيئاً بل ينقله بأمانة
كما هو، وأن ينسب القول إلى قائله باسمه
الصريح ويدعو له، فإن دعوة بظهر الغيب أنفعُ
لي من ذهب الأرض.

الموقع الإلكتروني للمؤلف

<https://mujahed-dira.com>

حساب المؤلف في فيسبوك

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

مُقَدِّمَةٌ

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
تصليني 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 ذكّرتني 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 الأمس 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

مشكلات شبابية

عجز وشعور بالإحباط

أنهيت المرحلة الثانوية بتفوق وبنسبة عالية جداً والله الحمد، ثم قررت الجهاد بالعلم فوضعت خططاً تحمل أحلاماً كبيرة، وعلى رأس القائمة حفظ كتاب الله وقراءة عشرات الكتب التي تمنيت أن أقرأها، وحضور دورات لتعلم اللغة الإنكليزية وغيرها من الأمور. كل هذا في فترة حددتها بسبعة أشهر تفصل بين مرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية.

ثم فوجئت بأن نصف الوقت مرَّ سريعاً ولم أحقق إلا القليل بالنسبة لما كنت أرغبه، فلم أحفظ من كتاب الله إلا بضعة أجزاء، أما المعاهد فقد دخلت فيها لمدة شهرين فقط ثم توقفت، أما قراءة الكتب فقد قرأت والله الحمد الكثير ولكن ليس بالكم الذي أريد. فتأثرت نفسي بشكل كبير وشعرت بالتقصير، وما زاد الطين بلة هي تلك الكلمات التي أسمعها من بعض الأهل والأصدقاء، فكلما قابلت أحداً يسألني: ماذا استفدت من تعبك؟ حتى إختوتى أجد منهم نظرات الازدراء، وهذا كله أثر في كثيرٍ حتى شعرت بأنني مجرد صفر في هذه

الدنيا ليس لي قيمة!

ووقفت أتأمل في حالي فرأيت أنني خسرت الكثير من وقتي في أشياء لا قيمة لها، وأمامي هذا الاختبار المنتظر، ألا وهو اختبار «التحصيلي» الذي لم يبق له إلا شهر واحد وأخشى أن أكون أمامه كالفريسة السهلة. وقد اشتريت كتاباً لهذا الاختبار وبدأت في المراجعة، إلا أن تلك المشاعر بانعدام القيمة والانهازامية التي لم أعتدها تراودني وتلوح أمامي كثيراً، وأودّ أن أجتثها من رأسي لأنني لم أعتبرها سوى أوهام، ولكنها أصبحت تؤثر على مذاكرتي كثيراً فأصبحت أخشى مواجهة هذا الكتاب، والوقت يمر سريعاً. فأرجو منكم النصح والإرشاد وكيف لي أن أتخلص من هذا الكابوس الذي يعيث في حياتي الفساد؟

حينما كنا صغاراً قرأنا قصة الثعلب الصغير الذي مد يده من كوة في الجدار فقبض كومة جوز، وحينما أراد سحب يده استعصت على المرور من الكوة لأن قبضته تضخمت بما فيها من جوز! وحوار أصحابه الحكماء، فواحد أفتى بقطع يده وثانٍ اقترح هدم الجدار، حتى جاء ذكي من كبار الأذكياء

باقترح مدهش حل المشكلة؛ قال له: أرخ قبضتك
واترك بعض الجوز يسقط منها. ففعل، وسحب يده
فخرجت من الكوة بلا عناء.

يا بني، لماذا حمّلت نفسك كل هذا العناء
وحملت من الأعباء ما لا تطيق؟ أما سمعت بالذي
أبّت بعيره^(١) ماذا قال له النبي ﷺ؟ قال: «إن المُنبّت
لا أرضاً قطع ولا ظهراً أبقى»، أي أنه أهلك راحلته
بالاستعجال فلم يصل أصلاً، لا بسرعة ولا بغير
سرعة. هذه حكمة نبوية من أعظم الحِكَم التي يمكن
أن يتعلمها في حياته إنسان، وأنت ما زلت شاباً
صغيراً في أول عمرك، فتعلمها من اليوم تجنّ الخير
الكثير طول عمرك بإذن الله.

الذي صنّعه لنفسك صالحٌ من حيث المبدأ
لا اعتراض عليه، بل هو أمر مطلوب من كل عاقل
حريص على دنياه وآخرته، والذي يبدو من وصفك
لنفسك أنك قطعت فيه شوطاً مُرضياً لا يقطع مثله في
مثل هذا الوقت القصير أمثالك من الشبان، ولكنك
استقلّته لأنك قارنته بما كنت تأمل تنفيذه، فبدا

(١) أي أرهقه وقطع ظهره بإسراعه، فقعد به بدل أن يوصله.

هزياً في جنب ذلك الكم الكبير، فصغرت في عين
نفسك وأصابك الهم والاكئاب!

يا بني، لو كنت ابني لرفعت بك رأسي
وافتخرت بعملك، فارفع أنت رأسك وافتخر
بعملك، لا فخراً تتيه به على الناس ويورثك الكبر
لا سمح الله، فأنت أعقل من أن تحبط عملاً عملته
الله بخصلة يبغضها الله... لا كبراً، بل ثقةً بالنفس
وعزيمةً على الاستمرار.

أما الناس الذين سخرُوا منك وثبطوك بدلاً من
أن يشجعوك ويثبتوك فلا تُبالِ بهم، فإنهم قصرت
بهم الهمة ورأوك تقفز الخطوات الطويلة في الزمن
القصير فأرادوا أن يُقعدوك لتكونوا جميعاً في الجهل
سواء! أو أنهم -لقصر نظرهم- لم يدركوا حقيقة
حجم الخير الكبير الذي يمكن أن يتحقق لك بسلوك
هذا الطريق بأمر الله.

* * *

على أنك مطالب بترتيب الأولويات، فإذا كان
لامتحان الذي ذكرته وقتٌ محدد لا يتقدم ولا يتأخر
وكان هذا الامتحان ضرورياً لك لإكمال دراستك

فعندئذ عليك بتقديمه على غيره، فإنّ من الأمور ما لا يحتمل التأخير ولو كان أدنى قيمةً، ومنها ما يحتمل التأجيل ولو كانت قيمته أعلى، والحكيم من الناس هو الذي يرتب أموره فيقدّم ما لا يصح تأخيره ويؤخّر ما لا يضرّ معه التأخير، مع اعتبار الأهمية النسبية لهذا وذاك من الأعمال والواجبات.

لا بد أنك سمعت ذات يوم بتقسيم الأعمال كلها إلى فئات أربع: مهم عاجل، ومهم غير عاجل، وعاجل غير مهم، وغير مهم ولا عاجل. هذا الأخير دعه إلى فسحة من الوقت، وإن لم تأت الفسحة فلا أسفَ عليه. المهم العاجل هو ما ينبغي أن يتصدّر الأعمال بلا خلاف، وبعده رتب الفئتين الباقيتين بأكثر حكمة ممكنة بحيث لا يفوت الوقت ولا يتعطل العمل.

أخيراً أحب أن أعلق على ما ذكرته عن نفسك من الإحساس بمشاعر انهزامية وبانعدام القيمة. أنا لم أجد في وصفك هذا ما يقلق، لأنك حين تحدثت عن هذه المشاعر السلبية قلت أنك لم تعتدّها من قبل، وهذا مؤشر إيجابي مهم، فهو يدل على نفسية مستقرة وشخصية قوية لا تبالى بالضغط ولا تتأثر

بإيحاءات الآخرين بسهولة.

وأنا أعتبر هذه المشاعر عَرَضاً مؤقتاً، ليس سوى نتيجة للسبب الأصلي الذي ناقشناه سابقاً، فإذا ما اعتدلت في برمجة أهدافك ونظرت إلى إنجازاتك (الكبيرة حقاً) بإنصاف فسوف تستبدل بالإحباط حماسة وبالانهزامية إقداماً، وسوف ترتقي قيمتُك في عين نفسك من درجة متدنية أو معدومة إلى درجة عالية، وسوف تسترجع - بإذن الله - الثقة بالنفس التي يبدو أنها كانت طبعاً أصلياً فيك قبل هذه المحنة الطارئة.

وفقك الله إلى العلم بشريعته وفقه كتابه، ونفع بك عباده بإذنه تعالى.

* * *

الشعور بالبعد عن الله

أنا نشأت في أسرة ملتزمة دينياً في قرية تتسم بالبساطة كمعظم القرى وأحسن أبي وأمي تربيتي وحفظت القرآن بفضل الله وكنت مصاحباً للأخيار، ثم انتقلت إلى مدينة بعيدة لظروف عائلية وبدأت حياتنا بالازدهار مادياً، ولكنني لم أجد في الأسرة ولا في المدينة نفس الجو الإيماني والروحاني الذي كنت معتاداً عليه، رغم وجود أشخاص ملتزمين.

ثم بدأت علاقتي بالله بالتراجع، فأتوب ثم أرجع إلى المعاصي والتقصير في الصلاة، إلى أن ضاقت عليّ الأرض بما رحبت وتحذت مع أشخاص في هذا الموضوع فلم أجد من يفكر بعلاقته مع الله كما أفكر. وأخيراً أصبحت قاسي القلب من كثرة المعاصي ولا أريد مصاحبة أي إنسان وأميل إلى العزلة والبقاء في البيت دائماً، وعندما أقرأ سيرة النبي ﷺ وقصص الصحابة والتابعين أتحسر على نفسي وأبكي ولكن لا يتغير في داخلي أي شيء، فهل أنا شخص سيئ؟ أرجو الرد لأنني أخشى على نفسي من عقاب الله.

قرأت رسالتك عدة مرات باحثاً عن تفصيلات أتكى عليها في فهم مشكلتك، لكن بلا جدوى، فالعرض الذي قدمته بلغ من الإيجاز درجة الإبهام. المشكلة التي استطعت وضع يدي عليها هي أنك تحس في موطنك الجديد بتراجع في مستواك الديني وبضعف يعتري علاقتك بالله، لكنك لا توضح المدى الذي يصل هذا التراجع إليه. ما هي المعاصي التي تقع فيها؟ هل هي من الصغائر واللمم أم من الكبائر الموبقات؟ ما معنى التقصير في الصلاة؟ هل تؤخر أداء الفريضة إلى آخر الوقت مثلاً أم أنك ترك الصلاة أياماً ثم تعود إليها؟

أسئلة كثيرة لم أجد الجواب عليها، لكنني استطعت أن أدرك أنك مؤمن متين الإيمان، فرغبتك الصادقة في الطاعة والارتقاء وحسرتك المخلصة على المعصية والتقصير خير دليل على هذا الإيمان، وخير دليل على قوة الضمير (النفس اللوامة) ولا سيما أنك نشأت في بيئة دينية صافية وحفظت القرآن، وكل ذلك يزيدك قوة في الدين وثباتاً على الحق بإذن الله.

أقترح أن تبدأ بقراءة جواب على مشكلة مشابهة بعنوان «مشكلة ضعف الإرادة وغلبة الغريزة»^(١)، فإذا قرأته فتعال نكمل الحديث هنا، ولنبدأ بموضوع العلاقة مع الله.

أنت تشعر أنك تبتعد عن الله وأن الله يبتعد عنك لأنك تخالف أمره وتقع في بعض ما نهاك عنه، وهذا الشعور طبيعي عند الإنسان الطبيعي، لا يخالف في هذا الافتراض إلا مَنْ كان متبلد الإحساس فاقده الشعور، والحمد لله أنك لست من أولئك الناس.

نعم، إنه شعور طبيعي من قبلك وغير مستغرب مطلقاً، ولكن هل معنى هذا أن دلالة صحيحة؟ هل أنت بعيد عن الله فعلاً وهل الله بعيد عنك؟ فأما أنت فإنك تبتعد عن الله بمقدار ما تعصيه في وقت المعصية، لأنك لا يمكن أن تعصيه وأنت في معيته ولا يمكن أن تعصيه وأنت تشعر بأنه قريب منك مطلع عليك. لكن هذا ليس كفراً بالله ولا إنكاراً لوجوده، بل هو أقرب إلى الغشاوة التي تصيب النظر أحياناً فتعيق البصر؛ إنه نسيان تعقبه ذكرى

(١) انظر المشكلة في الصفحة ٩٧ من هذا الكتاب.

وإنابة: ﴿إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ﴾. هل لاحظت قوله تبارك وتعالى: «الذين اتقوا»؟ الحديث إذن عن المتقين. ثم قوله «تذكروا»؟ فهم ما زلوا إلا بسبب النسيان أو في حالة النسيان، وما هو بالنسيان الأبدي، بل هو نسيان عابر لا يلبث أن تبدده الذكرى: «تذكروا»، وبعد التذكر الإبصارُ: «فإذا هم مبصرون»، أي زوال الغشاوة وعودة البصيرة.

وأما ربنا -عزَّ وتبارك- فلا يبتعد عن عبادة المؤمنين لأنه يحبهم، يحبهم وإن عصوه ما داموا آيين إليه بالتوبة: ﴿إِنَّ اللَّهَ يَحِبُّ التَّوَّابِينَ﴾، وهو قريب منهم: ﴿هُوَ أَنْشَأَكُم مِّنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا فَاسْتَغْفِرُوهُ ثُمَّ تَوْبُوا إِلَيْهِ، **إِنَّ رَبِّي قَرِيبٌ مُّجِيبٌ**﴾.

الآية الثانية في ثمود كما تعلم. أرايت كيف هو قريب منهم رغم كفرهم وعصيانهم، فكيف بالمؤمن العابد إذا أذنب الذنب ثم عاد تائباً؟ لذلك قال في الآية الثانية، وهي القول الفصل في المسألة: ﴿وإذا **سألك عبادي عني فإني قريبٌ** أجيب دعوة الداع إذا دعان، فليستجيبوا لي وليؤمنوا بي﴾. والدعاء هنا يشمل الاستغفار كما قال أهل التفسير.

لننتقل الآن إلى إحساسك وأنت تقرأ سيرة النبي ﷺ وسير الصالحين: تقول أنك تتحسر على نفسك لما تراه من الفرق الكبير بينك وبينهم، فماذا أقول لك؟ هل أنصحك بالتوقف عن قراءة أخبار وسير هؤلاء السلف؟ بالطبع لن أفعل، ولكني سأنصحك بتعديل استجابتك لما تقرأ، أي انفعالك مع المعلومات التي تكتسبها بقراءة هذه الأخبار.

إننا نستجيب عادة لما نتلقاه من معلومات بطرائق شتى، فربما قيل لطالب من الطلاب: لقد قُدم موعِد الامتحان من الأسبوع القادم إلى الغد. فإذا سمع ذلك (استقبل معلومة جديدة) قفز من فوره إلى الدرس والمراجعة ولو أنه يدرك أنه لن يجد الوقت الكافي لقراءة المنهج كله، لكن تصرفه (انفعاله مع المعلومة الجديدة) هو الإسراع إلى العمل، ومبدؤه (الفكرة الدافعة) هو أن إدراك القليل خير من خسارة الكل.

وبالمقابل ستجد أن طالباً آخر إذا سمع هذه المعلومة أصابه الإحباط واليأس وترك الدرس كله (هذا هو انفعاله مع المعلومة الجديدة) لأن الوقت

لن يكفي فلا حاجة للمحاولة أصلاً (هذه هي الفكرة الدافعة عنده).

أنت تختار الطريقة التي تستجيب بها وتنفعل فيها مع ما تتلقى، فاجعلها طريقة إيجابية لا سلبية، مثمرة لا عقيمة، وليكن شعارك ومبدؤك أن القليل خير من العدم وأن «ما لا يُدرِّك كله لا يُترَك قُلّه»^(١).

ثم غيّر طريقة تفكيرك، فبدلاً من أن توحى إلى نفسك بالعجز عن اقتفاء طريق أولئك الصالحين ومحاكاة سيرهم الصالحة، بدلاً من ذلك أوحِ إلى نفسك بأنك تستطيع محاكاتهم اليوم في بعض ما كانوا عليه من صلاح وطاعة والتزام، في «بعض» ما كانوا عليه فقط وليس فيه كله. ثم أوحِ إلى نفسك بأنك تستطيع أن تقوّي نفسك وتزيد طاعتك قليلاً في الشهر القادم، ثم قليلاً في الشهر الذي يليه، وقليلاً في الشهر الثالث، وهكذا. ولا بد أن تدفعك هذه القناعة الجديدة إلى سلوك إيجابي وأن توصلك إلى حيث تحب ويحب الله بإذن الله.

(١) كذا كان يضبطها جدي علي الطنطاوي رحمه الله، أي: لا يُترَك القليل إذا لم يُدرِّك الكل.

أما العزلة التي أشرت إليها فلا أنصحك بها مطلقاً ولا أنهاك عنها مطلقاً. فأما الآن وأنت تميل إليها وتمارسها فعلاً - كما بدا لي من رسالتك - فابقِ عليها، فالظاهر أن الوسط الجديد الذي انتقلت إليه والصحبة الجديدة التي دخلت حياتك لم تكن في صالحك، فابتعد عنها إلى حين، على أن لا يكون انقطاعك عن الناس انقطاعاً تاماً، بل أبقِ علاقتك بهم على مستوى السطح ولا تمدّها إلى العمق، فسلّم - مثلاً - ورُدّ السلام ولكن لا تُجِبْ دعوات ولا تشارك في زيارات وحفلات، واستمرّ على ذلك زماناً حتى تأنس في نفسك القوة وحتى تطمئن إلى مستوى تدينك والتزامك، فعندئذِ عدْ إلى الاختلاط بالناس ومعايشتهم، فعسى أن تصبح مؤثراً فيهم لا متأثراً بهم وأن يكتب الله على يديك الهداية لقوم ضالّين أو الصلاح لقوم عاصين.

- ٣ -

أخيراً أجذك بحاجة إلى وصفة تزيد مناعتك ضد المعاصي وتقويك على الطاعة. وهذه ذهب فيها الوعّاظ مذاهب، فمنهم من يطلب منك تصور نعيم الجنة العظيم الذي أعده الله لمن صبر عن المعصية أو

أكره نفسه على الطاعة ، ومنهم من يطلب منك تصور عذاب النار لمن عصى ، ومنهم من أوصى تلميذه بأن يردد في اليوم عشر مرات أو عشرين : "إن الله يراني ، إن الله مطلع عليّ" ، فإذا داوم على ترديدها دهرًا انتقل المعنى من لسانه إلى قلبه وبات يتحرك ويسكن ويغدو ويروح وهو مستشعرٌ مراقبةً الله له ، فإذا أيقن أن الله ناظرٌ إليه ومطلعٌ عليه استحيى منه فلم يعصه .

وكل هذه الطرائق خير ، وقد جربتها كلها أنا نفسي في حياتي الماضية فانتفعت بها بدرجات متفاوتة ، على أنني وجدت - بتجربتي - أن أقوى صارف عن المعصية وأعظم دافع إلى الطاعة هو الخوف من فقد محبة الله ، فقد وجدت أن محبة الله للمؤمن هي خير أنيس له في درب الحياة الشاق الطويل ، ثم تصورت أنني إذا عصيت الله فسوف تقلّ محبته لي وإذا أطعته فسوف تزيد . بل خفت أن أفقد هذه المحبة كلها لو أنني أوغلت في المعاصي أو انصرفت عن الطاعات ، واستقرت في نفسي هذه الفكرة حتى صارت أوثق حجاب بيني وبين المعصية وأشدّ دافع لي إلى الطاعة .

على أنني أسارع فأنفي وهماً أخشى أن يقع

فيه قارئٌ لهذه السطور، وهو أن يظن أنني سلكت مسلك أهل الغفلة من الصوفية الذين روجوا لمذهب «العشق الإلهي» الباطل وزعموا أنهم ما عبدوا الله رغباً ولا رهباً، ما عبدوه إلا محبة^(١)، فكأنهم - إذ يقولون هذه المقالة - ينسبون إلى أنفسهم درجة لم يبلغها الأنبياء، والله تبارك وتعالى يقول عن بعضهم: ﴿إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ﴾.

لا، لا أقول مقالتهم، وإنما لخائف من عذاب الله وطامع في نعيمه، لكنني أحب الله وأحب أن يحبني الله: ﴿يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ﴾، وأن يرضى عني وأرضى عن رضاه: ﴿رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ﴾، ولن تتحقق محبة الله لي على الوجه الأكمل ورضاه عني إلا بطاعته فيما أمر ونهى، بالإقبال على الطاعة والانصراف عن المعصية، وهذا هو جوهر المسألة.

* * *

(١) كتلك الكلمة الحمقاء التي ينسبونها إلى رابعة العدوية.

الضيق المادي والعجز عن الزواج

أنا مكتئب لما آلت إليه حالتي، فقد بتّ أشعر أن زواجي من سبع المستحيلات وأني لن أتزوج أبداً، فأنا شاب كأني شاب يحلم بالزواج وتكوين أسرة، ولكنني الولد الأكبر لوالديّ الذي ترتب عليه دين كبير للبنك بسبب شراء منزل للعائلة. والحمد لله رزقني الله وظيفه فرّجت عني، إلا أنها لا تكفي لتغطية نفقات زواجي الذي يكلف مبلغاً كبيراً في بلدي، فاقترضت مبلغاً من المال وبدأت بمشروع صغير لعله يساعدني بالزواج وبتسديد القرض، إلا أنني خسرت وصار مشروعني هباء منثوراً. وها أنا اليوم في مطلع السابعة والعشرين وأحمل أقساطاً للبنك بآلاف الريالات عليّ الاستمرار بسدادها لمدة إحدى عشرة سنة، أي أنني لن أسدد ديني حتى أبلغ الثامنة والثلاثين. ويومها ماذا سأفعل؟ هل أستدين وأتزوج أم أنسى فكرة الزواج إلى الأبد؟

أنت -يا بني- كتبت وصفاً لنفسك من حيث تدري، ومن حيث لا تدري كتبت وصفاً لمئة ألف

شاب مثلك يعيشون في البلد الذي تعيش فيه ، ومئة ألف في البلد الذي يجاوره ، ومئة ألف في كل بلد من بلداننا التي نعيش فيها ، أو مئات آلاف لا مئة ألف فحسب!

لقد عاش الناس متفاوتين في أرزاقهم وأحوالهم على مر الزمان ، وهذا التفاوت من سنن الله في خلقه : ﴿أولم يَرَوْا أن الله يَبْسُطُ الرزقَ لمن يشاء وَيَقْدِرُ﴾ ، ﴿الله يبسط الرزق لمن يشاء من عباده ويقدر له﴾ . وهو من أسباب عمارة الدنيا ، فلو أن الناس كلهم رُزِقوا الرزقَ الكافي لما احتاج أحدٌ إلى أحد ولا اضطرَّ إنسان إلى عمل . ولماذا يعمل وعنده الرزق الوفير الكثير؟ ولكنه لما قُدِر عليه رزقه واحتاج إلى ما يؤوده عمل ليكسب ، فانتفع هو بكسبه وانتفعت الجماعةُ بعمله ، وهذا هو معنى قوله تبارك وتعالى : ﴿نحن قسمنا بينهم معيشتهم في الحياة الدنيا ورفعنا بعضهم فوق بعض درجات ليتخذ بعضهم بعضاً سُخْرِيًّا﴾ .

ولربما تقول : ولماذا قضى الله عليّ الفقر ولم يكتب لي الغنى؟ ولا بأس ، فقد قالها من قبلك خلقٌ لا يحصيهم العد ، ثم من رضي منهم بعد ذلك فله

الرضا ومن سخط فله السخط، ولا يعيّرُ رضاه أو سخطه القدر، إنما يستجلب بالرضا رضا الله عليه وبالسخط سخط الله. فارض -يا بني- بالقدر، واقرأ مع صدر الآية السابقة خاتمتها البديعة: ﴿ورحمة ربك خير مما يجمعون﴾، فرحمة الله لك بالهداية تعني أنك ملكت مفاتيح الخير في الآخرة الباقية، فلا تهتم ويركبك الهم إن لم تملكها في هذه الدنيا الفانية.

وقد وجدت فكرة جميلة علّق بها الشيخ الشعراوي على هذه الآية^(١)، فهو يقول أن التعبير القرآني ورد في الآية بالإبهام (رفعنا بعضهم فوق بعض) مما يشير إلى أن "الكل مرفوع ومرفوع عليه، مرفوع في شيء ومرفوع عليه في شيء آخر". وهذا حق لو تأملته وجدت الدلائل عليه في كل من حولك من الناس، وفيه عزاء لك ولكل من يظن أنه مفضول لأنه رقيق الحال قليل المال.

ثم انظر مع الآية السابقة إلى ما يأتي بعدها:

(١) وللشعراوي لفتات جميلة مبثوثة في ثنايا تفسيره يقع عليها القارئ بين حين وحين، وهي من توفيقات الله له رحمه الله.

﴿ولولا أن يكون الناس أمةً واحدةً لجعلنا لمن يكفر بالرحمن لبيوتهم سُقُفًا من فضةٍ ومعارج عليها يظهرون... وِزْخُرْفًا﴾، وماذا يقول بعد ذلك ربُّ العالمين؟ ﴿وإن كلُّ ذلك لَمَّا متاعُ الحياةِ الدنيا﴾. حسنًا، وماذا بعد؟ هنا يأتي الخبر المفرح: ﴿والآخرةُ عند ربك للمتقين﴾. ومثلها قوله تعالى بعدما عدّد كنوزَ الدنيا فذكر القناطير المقنطرة من الذهب والفضة والخيل والأنعام والحراث، بعدما ذكرها كلها عقبَ فقال (وهو أصدق القائلين): ﴿ذلك متاعُ الحياةِ الدنيا، والله عنده حُسْنُ المآبِ﴾.

* * *

ولكن هل معنى هذا كله أن تصبر ولا تتزوج؟ لو صنعت ذلك وصنع مثله كلُّ من كان في مثل وضعك لارتفعت من الدنيا سنّةُ الزواج، وهذا لا يكون. فماذا تصنع؟ طبعاً تزوج. ستقول: هذا هو ما أريده، لكن كيف أصنع ورزقي لا يكاد يكفيني وحدي اليوم، فكيف أعول زوجة في غد وأولاداً في غداة الغد؟

فأما الرزق فأمره أعجب من أن تحيط به، ولو ظننت أنك أنت الذي ترزق زوجتك وأولادك فقد

أخطأت الحساب وأسأت الظن بالله. هل يمكن أن يخطر ببالك أبداً أنك أنت الذي ستخلق أولادك؟ لا يمكن أن تظن ذلك ولا تخطر هذه الخاطرة العجيبة الشاذة لك ببال لأنك تعلم أن الله هو الخالق. والآن اترك جوابي هذا واذهب فاقراً بضع صفحات من القرآن وعد إليّ من جديد.

حسناً، ماذا رأيت؟ إن أعظم قضيتين أسندهما الله إلى نفسه في قرآنه جميعاً هما الخلق والرزق، ولا بد أنك وجدت مصداق ذلك في الصفحات التي قرأتها للتوّ. ولولا أن أملك وأمل غيرك ممن يقرأ هذا الجواب لسردت عليك مئة آية، بعضها وراء بعض، تحصر الرزق في الله بالقوة والصراحة نفسها التي تحصر آيات أخرى فيه الرزق، تبارك وتعالى.

هذه الأولى، أما الثانية (وهي الأهم) فهي أن الله عز وجل يخصص كل مخلوق برزقه. فإذا كانت زوجتك التي كتبها الله لك (والتي لم تعرفها بعد ولا تعرف من تكون) إذا كان رزقها يأتيها اليوم وهي في بيت أبيها فإنما يُعطاهُ أبوها ليصرفه عليها، فهو وسيلة لإيصال الرزق ما هو بصاحبه، كالمحاسب في قسم من أقسام الشركة الكبيرة يأتيه من الشركة

مبلغ الرواتب كاملاً فيفترقه في الموظفين ، فإذا نُقل الموظف من قسم في الشركة إلى قسم غيره نُقل راتبه إلى يد محاسب القسم الجديد ليصرفه له . وفي الحالتين ما زاد الراتب ولا نقص ، وفي الحالتين كان المحاسب أميناً على توصيل المال لم يكن هو مالكة ولا اكتسبه بقدرته .

وكذلك الأولاد ، ما يأتي من رحم الغيب ولُدَّ إلا جاء معه رزقه . وما هذا الذي أقوله كلامي ، إنما هو كلام رب العالمين ، قال مرة : ﴿ نحن نرزقكم وإياهم ﴾ ، ثم أراد أن يؤكد لنا أننا وأولادنا في الرزق سواء فقدّم ما كان متأخراً وأخر ما كان متقدماً في اللفظ فقال : ﴿ نحن نرزقهم وإياكم ﴾ ، وفي هذا التقديم والتأخير من المعاني ما يُعجّب المرء لو تأمله المرء بقلب سليم ، فنحن لا نملك فضلاً على أولادنا في أرزاقهم إلا كما يملكون علينا فضلاً في رزقنا ، وما أحدنا بصاحب فضل على الآخر ، إنما الفضل كله لله .

* * *

تزوج يا بني ، تزوج ، ولكن احفظ هذه الوصية وإياك أن تخالفها فتشقي أو تشقى : الناس في معيشتهم

في الدنيا طبقات ، فطبقةٌ يعيش أهلها في سعة ورخاء ،
وطبقة في توسط واكتفاء ، وطبقة في ضيق وعناء .
فإذا ذهبت تزوج فابحث عن فتاة تنتمي إلى طبقتك
وتعيش في بيت أهلها حياة قريبة من الحياة التي
يمكن أن تعيشها في بيتك بعد الزواج بك ، فمثل
هذه البنت لن تطالبك بأكثر مما تستطيع تقديمه لها ،
وأهلها لن يرزؤوك من النفقات ما لا تطيق .

ولكن انتبه وتحرّر واسأل حتى تتأكد من أن
هذه الفتاة تعيش في بيت أهلها راضية بحالها قانعة
بقدرها ، فإن من هؤلاء البنات من تعيش في عقدة
الفقر وتنتظر الزواج لتنتقم به من أيام الحرمان ، فإذا
تزوجتها ظاناً أنها قانعة بحالها فوجئت بصاحبة نفس
لا تشبع ، وهذا هو أفظع ما يمكن أن يُبتلى به من
كانت حاله كحالك .

وإياك ثم إياك أن تجاري الناس في حماقاتهم
ومواضعاتهم الاجتماعية ، فتقبل بدفع مهر كبير لا
تطيقه أو إقامة حفل عرس تنفق فيه من المال في ليلة
ما يكفيك وزوجتك سنة ، من أجل أن تملأ عيون
الناس وتفخر أنت أو زوجتك بمظهر عابر من ورائه
شقاء طويل .

ومَن تأمّل وجد أن الأفراح والأحزان هي المناسبات التي يفقد فيها أكثرُ الناس عقولَهم، فيهدرون فيها أموالهم ويضحّون فيها بدينهم وبأخلاقهم. وكيف يبارك الله في حياة زوجية تبدأ بمعصية أو بسفاهة وسرف مما لا يرضى عنه الله ولا يبارك فيه؟ فتحرّ الحلال وتجنب الحرام في مشروع زواجك، واتبع ما يمليه العقل ولو خالف العرف، واقتصد وتوكل على الله، تَعِشْ سعيداً بإذن الله.

* * *

بقي تعليق أخير على قرض البنك الذي قلت أنك مؤلّت به مشروعك التجاري. أنت لم توضح إن كان قرضاً ربوياً أم قرضاً شرعياً لتمويل المشروع على طريقة المرابحة المباحة، فإن كان الأول فقد ارتكبت جرماً عظيماً يغضب رب العالمين، ولعله (لو كان كذلك) هو سبب الخسارة ومحق البركة التي تعاني منها، فبادر إلى التوبة وأكثر من الاستغفار واعزم عزمًا أكيداً على أن لا تعود إلى هذا الذنب العظيم ما حييت عسى أن يتوب الله عليك، إنه هو التوّاب الرحيم، ويرزقك من فضله، إنه هو الرزاق الكريم.

وفقك الله ورزقك الزوجة الصالحة، وأسأله
أن يبارك لكما وعليكما ويجمع بينكما على خير
ويُنسلكما الذرية الطيبة بإذنه تعالى.

* * *

الخجل من الجنس الآخر

أنا خجول من الكلام أمام البنات وإذا مرت أمامي بنت أحس بارتفاع ضربات قلبي أو احمرار وجهي. يحصل هذا مع أي بنت حتى لو كانت من قريباتي، وأنا أعيش الآن في بلد خليجي وأذهب إلى مدرسة تقتصر على البنين، لكنني كنت أدرس وأنا في مصر في مدرسة مشتركة فكنت أحرَج جداً جداً في وجود البنات. هل حالتي طبيعية؟ وما هو علاجها؟

(١)

مقدمة ضرورية

سأبدأ جوابي بتذكيرك بتجربة كنا نجريها في المدارس ونحن صغار لتوضيح ظاهرة المغنطيسية.

كنا نحمل مِغْنَطِيساً ونقرِّبه من قطعة معدنية على الطاولة، مسمار كبير مثلاً. في البداية لا نلاحظ أي تأثير للمغنطيس^(١) في المسمار، لكننا نستمر بتقريب

(١) المِغْنَطِيس والمِغْنَطِيس والمِغْنَطِيس، كلها صحيحة.

المغناطيس ببطء شديد، وفي لحظة من اللحظات يرتعش المسمار قليلاً لأن المغناطيس بدأ بالتأثير في جُزَيَّاته، وعندما تتضاءل المسافة بينهما أكثر يقفز المسمار ويلتصق بالمغناطيس.

هذا هو ما يحصل بين شاب وفتاة أو رجل وامرأة: أحدهما مغناطيس والآخر معدن (ولا يهم أيُّهما هذا وأيُّهما ذاك، فكلا الطرفين ينجذب إلى الآخر بالغريزة) فإذا فَصَلَتْ بينهما مسافةٌ كافية عاشا في أمان، وإذا بدأ بالتقارب بدأ أحدهما بالتأثير في صاحبه كما يؤثر المغناطيس في جُزَيَّات المعدن، وعند تجاوز المسافة الآمنة يفقد المعدن القدرة على المقاومة ويقفز إلى المغناطيس.

إن الخجل من الجنس الآخر واحدٌ من الدفاعات الطبيعية الفطرية التي فطر الله عليها نفوسَ الذكور والإناث لكي يبتعد أحدهما عن صاحبه، وهي في الحدود الفطرية الطبيعية صفةٌ محمودة لا اعتراض عليها.

وفي هذه الحدود لا نسميها خجلاً بل حياءً، والحياء من الدين، بل هو شعبة من شعب الإيمان كما أخبرنا النبي ﷺ الذي كان أشدَّ حياءً من العذراء

(كما وُصف عليه الصلاة والسلام في حديث أبي سعيد الخدري، وهو في الصحيحين).

لنحاول أولاً التفريق بين الخجل والحياء، ثم نصنّف مشكلتك: إلى أي الفئتين تنتمي؟ ثم نفكر في العلاج.

السبب في الالتباس الذي يقع فيه الناس بين الخجل والحياء هو اشتراكهما في الأعراض والنتائج. الأعراض تشمل التعرّق في الجسم والجفاف في الفم والتلعثم في النطق وتدفقّ الدم إلى الوجه وزيادة ضربات القلب وصعوبة التنفس... إلى غير ذلك مما يعرفه كل واحد منا، لأن أحداً لم يخلُ في حياته من موقف غلب عليه فيه الحياء أو الخجل.

هذه «الأعراض» دفاعاتٌ طبيعية يلجأ إليها جسمنا على مستوى الفعل اللاإرادي للوصول إلى «نتيجة»، هي صرفنا عن عمل أو سلوك معين استجابةً لإيحاء عقلي (واع أو غير واع) يصنّف ذلك العمل أو السلوك على أنه مرفوض. أي أن خوف المرء من اقتراف عمل يمكن أن يُعاب به أو يُنتقد بسببه يحرك في اللاشعور خوفاً لاإردياً يحاول صرفه عن هذا العمل.

وللدارسين مذهبٌ في التفريق بين الحياء
والخجل، وسوف أستعمل هنا تعريفي الخاص
الذي أرجو أن أكون مصيباً فيه. أنا أفترق بين الخُلُقَيْنِ
بالغاية المترتبة على كل منهما، فإذا كانت الغايةُ
الانصرافَ عن أمرٍ محرّمٍ أو أمرٍ تأباه الفطرة السويةُ
فما نشعر به هو الحياء، وما عداه فهو الخجل.

سأوضح أكثر بمثالين: إلقاء خطاب أمام
جمهور كبير في مناسبة ما، أو التجرد من بعض
ملابسك أمام الطبيب لضرورة الفحص الطبي.

في الحالتين يمكن أن يشعر الشخص الطبيعي
باضطراب تظهر فيه بعضُ الأعراض السابقة أو
غيرها من أمثالها، وسوف يحس في داخله بصراع
يدفعه إلى الانسحاب من الموقف المزعج والنجاة
من آثاره. فما نحس به متماثل في الحالتين، لكن
السلوكين ليسا سواء بالمقياس الأخلاقي والشرعي،
فالخطابة أمر حسن أو مندوب ما دام فيها خير، أو
أنها مباحة على الأقل، أما التجرد وكشف العورات
فأمر محرّم يخالف الفطرة^(١).

(١) لكن القاعدة الشرعية تقول أن «الضرورات تبيح =

إذن فأنت لم تُقدم على عمل مردول شرعاً
أو طبعاً حينما وقفت لتلقي خطبة أمام الناس، أما
التجرد وكشف العورة فأمر مردول في الطبع والشرع.
لذلك نقول أن ترددك في الحالة الأولى خجل، وهو
في الثانية حياء. هذا هو -بنظري- أفضل مقياس
للتفريق بين الخجل والحياء: **ما دفعك عن القبيح**
فهو حياء محبوب، وما دفعك عن الواجب المطلوب
فهو خجل مردول.

وبينهما خجل مقبول ما دام في حدود معقولة،
وهو ما يحملك على التخرج ممّا يُجمع العقلاء على
انتقاده من المباحات. مثلاً لا حرمة في ذهابك إلى
الجامع بثياب النوم (المَنامة أو البيجاما) ولكن الناس
يعيبون عليك ذلك ويتوقعون منك أن ترتدي ثوب

= المحظورات»، فيصير تكشفك أمام الطبيب للفحص
مباحاً لدفع ضرر أكبر هو المرض. على أن يراعي
المؤمنون والمؤمنات شرع الله ونداء الفطرة السليمة
فلا يراجع الرجل طبيبةً ولا تراجع المرأة طبيباً إلا في
اجتماع حالتين: الضرورة الحقيقية وانعدام المعالج من
نفس الجنس. ومَن خالف في غير ضرورة فقد تعدى
حدود الله.

الطريق. فإذا فقد الإنسان الخجلَ بإطلاق لم يُبالِ
أن يصنع ما يُعاب ولو لم يكن محرماً أو مخالفاً
للفطرة، ومن تخلّق بالخجل في حدوده الطبيعية لم
يصنع ذلك.

وهذا الباب بحثه علماؤنا وصنفوا ما يندرج
تحتة من سلوك في باب «المروءات»، ومن أمثلة ما
ورد فيه مما يخرم المروءة: المتزّي بزي يُسخر منه،
المماكسة في البيع والشراء، المزاح مع السفهاء...
مع ملاحظة أن ما يُعاب في زمان قد لا يعاب في
غيره، وأن من الأعمال ما يُستقبَح في بلد ولا
يستقبَح في سواه، لذلك نقول أن أكثر ما يرد في هذا
الباب لا يصح في كل الأحوال بل هو مقيد بالزمان
والمكان.

الخلاصة إذن أن الحياء خلق إيجابي بإطلاق،
وأن الخجل خلق إيجابي ضمن الحدود الطبيعية
المعقولة.

(٢)

تشخيص المشكلة

نصل الآن إلى مشكلتك: هل يُصنّف ما وصفت

به نفسك حياء أم خجلاً؟

الذي يبدو لي أنه يتجاوز الحياء الفطري إلى الخجل المَرَضِي، وقد وصفته بأنه «مرضي» لأن أي فضيلة لو تجاوزت الحدود ستنتقل إلى مرض يستحق العلاج.

على سبيل المثال نقول أن الكرم والشجاعة من الفضائل، وهما كذلك ما بقيتا في الحدود التي يتفق عامة الناس على أنها طبيعية، فإذا تجاوز الكرم الحدَّ صار سَرَفًا وإذا تجاوزته الشجاعةُ صارت تهوراً، والسرف والتهور لا يُتركان بغير علاج لأنهما يُتلفان النفس والمال.

فإذا اتفقنا على أن خجلك مَرَضِي فينبغي أن تعالجه، لا علاجاً يكتبه أو يجتثّه نهائياً، بل يهدّبه ويرشّده ليصبح حياء جميلاً لا يضايقك في حياتك، ولكنه أيضاً لا يسمح لك بالاقتراب من الفتيات لدرجة الخطر التي يبدأ فيها كل طرف بالاسترخاء والتبسّط مع الآخر، وصولاً إلى علاقة حميمة لا تكون إلا بين الأصحاب من الذكور أو الصواحب من الإناث، أو بين المحارم ممن لا يؤدي تقاربهم واختلاطهم إلى حرام.

(٣)

أسباب الخجل

إذا كان سبب خجلك من الفتيات هو اهتمامك بنظرتهم إليك ورأيهم فيك وحرصك على الفوز بإعجابهم (سواء الحرص الواعي الذي تدركه أو اللاواعي الذي يمكنك الاهتداء إليه بدراسة نفسك دراسة متعمقة)، إذا كان كذلك فربما لا تكون مصاباً بالخجل، بل برهاب اجتماعي منشؤه حرصك على تقديم نفسك للفتيات بصورة جذابة وخوفك من اهتزاز صورتك في أعينهن.

أما الخجل المرضي فإنه ينشأ غالباً كخلق سلبي بسبب تربية الوالدين التي تميل إلى القمع والكبت في مراحل الطفولة المبكرة، وقد يكون سببها اهتمام الأهل بالمظاهر وحرصهم على رضا الناس، فلا يزال الطفل يسمع كلمة «عيب» أو جملة «ماذا سيقول عنك الناس؟» حتى يصبح مسكوناً بهاجس ارتكاب الخطأ والتعرض للنقد لو أنه عبّر عن رأيه أو تصرف على سجيته، فيُلجم سلوكه ويتكلف أو يصمت ويحار ماذا يصنع، ومع الوقت يتضخم في نفسه الرقيب الذاتي أو الرادع الداخلي متجاوزاً

الحدود الطبيعية، ويصبح -في نهاية المطاف- كمن يمشي وقد رُبطت ساقاه معاً، فلا يزال يعرج ويتعثر!
وأحياناً ينشأ الخجل من علّة مُصاحبة للصغير، كأن يكون بطيء الفهم فيسخر منه الآخرون، أو يكون أطول من أقرانه في الفصل أو أقصر بكثير فيسمع تعليقاتهم السمجة، أو تكون البنت بدينة أو قبيحة فتنبذها الأخريات ويتعالين عليها... كل هذا يدفع الطفل إلى الانزواء ويُنشئ في نفسه رُهاباً اجتماعياً يترجمه سلوكه بصورة خجل مبالغ فيه.

وبهذه المناسبة (وخارج سياق مشكلتنا الحالية تحديداً) أحب أن أنبه الأهل إلى أهمية تنمية فضيلة «النُّبل» في نفوس أطفالهم، وهي الفضيلة التي تدفعهم إلى الشفقة على الضعفاء ومحبة الآخرين وقبولهم على علاّتهم. وعكسها يمكن أن نسميه «نذالة»، حينما يصبح الصغار مثل الوحوش التي تُشبع غريزتها بافتراس المخلوقات الأخرى. فأما الوحوش فتدفعها غريزة جوع مهمتها حفظ الذات، وأما الصغار الذين عرفت كثيراً من قصصهم في المدارس فلا تدفعهم غريزة ضرورية للبقاء، بل طبعٌ قبيح وخلقٌ ذميم لم يهتمّ بتهديبه الآباء والمربون،

فصاروا يستمدون المتعة والرضا عن الذات من
إيذاء الضعفاء، ولعمري إن هذا لمن أخس الأخلاق
القبیحة على الإطلاق.

(٤)

العلاج

أياً كان الخجل أو نوعه، أهو خجل مَرَضِي أو
رُهاب اجتماعي يشترك معه في الأعراض والنتائج،
فسوف نحاول علاجه باتباع بعض تقنيات العلاج
السلوكي الذاتي:

(١) حاور نفسك حواراً ذاتياً متصلاً تركز
فيه على أمرين، أولهما أنك لا تهتم بإثارة انتباه
الفتيات، والثاني أنك لا تهتم برأي الفتيات فيك
أصلاً. وهذان الأمران غير بعيدين عن فكرة الإنسان
المتدين عن العلاقة بين الأجنبي^(١). الحكم الشرعي
أن الأجنبي لا يخلو بالأجنبية وأنهما لا يتجاوزان في
الاختلاط حدود الضرورة ولا يتباسطان ويتقاربان

(١) بالتعبير الشرعي لا السياسي المستعمل في زماننا
الحاضر، فكل من تحل لك زوجة فهي أجنبية عنك،
وكل من تحل لها زوجاً فأنت أجنبي عنها.

تقارب الخِلان والأصحاب. اعتمد على هذه القاعدة الشرعية لتقنع نفسك بعدم اهتمامك برأي الفتيات بك، وهذه القناعة سترفع عنك بعض الضغط الذي يسبب الخجل، لأنك في هذه الحالة لن تحسّ أصلاً إحساساً قوياً بوجود الإناث من حولك.

(٢) أنصحك باللجوء إلى أسلوب التخيل والتقمص، وهو من الأساليب الشائعة في معالجة مثل هذه الحالات.

مثلاً بالعودة إلى حالة الخطيب الذي يضطرب ويخجل حينما يقف أمام الجمهور: يستطيع يمارس تمرين التخيل ذاتياً في بيته، فيسترخي في مقعده ويغمض عينيه، ثم يتخيل جمهوراً ويبدأ بالخطابة (سراً أو جهراً، لا يهم) مع الإيحاء لنفسه بالثقة والقوة. ويمكنه أن يمارس تخيلاً عكسياً، فيتخيل نفسه خطيباً أمام محاضرة حاشدة، ثم يتخيل الحضور أطفالاً صغاراً لا يهتمون كثيراً بما يقول أو لا يهتم هو كثيراً برأيهم فيه، أما كما قال أحد الخطباء المخضرمين لخطيب سأله ذات يوم عن أفضل نصيحة للاسترخاء والنجاة من الخجل والاضطراب في مواجهة الجمهور، قال له: الأمر سهل، تخيل

أنك تقف أمام أرض مزروعة برؤوس كرنب!

جرب أنت الأسلوب نفسه. تخيل نفسك في سوق (سوبرماركت) مزدحم بالناس، رجالاً ونساء، وتخيل أنك واقف في المركز وأن الكل يحدقون إليك، ثم حاول أن تقنع نفسك بأن كل ما في المتجر قطع جامدة، البضائع والناس، كأنها كلها «معلّبات» مصفوفة على الأرفف أو معروضة في الممرات، ولا سيما الفتيات والسيدات، وكلما أمعنت في التخيل و«جمّدت» الأحياء ستجردهم من الأسباب التي تدفعك إلى الاضطراب والخجل أمامهم.

(٣) بقي أسلوب أخير للعلاج نسميه عادة تقنية التعرّض المتواصل (أو تقنية العَمَس)، حيث يُجبر المريض الذي يعاني من رُهاب ما على تعريض نفسه لسبب هذا الرهاب تعريضاً كثيفاً، وقد سبق لي بسط هذا الموضوع والتحدث عنه بتفصيل واسع في استشارة سابقة في هذه الكتب^(١)، فارجع إليها إن شئت.

(١) راجع مشكلة «معالجة الرُهاب والخجل الاجتماعي» في كتاب «مشكلات اجتماعية».

من الصعب استخدام تقنية الغمس في حالتك
تحديداً، فلا أستطيع أن أطلب منك أن تحشر
نفسك وسط فريق من الفتيات الأجنبية عنك
لفترات طويلة! هذا أمر يمنعه الدين وتأباه المروءة
وكرائم الأخلاق، لذلك لا يسعني إلا أن أنصحك
بالالتفاف عليه بالتخيل، كأن تتخيل نفسك مثلاً
الطالب الذكر الوحيد وسط فصل دراسي كله من
الإناث، وتطيل التخيل مع اضطرارك إلى المشاركة
في مناقشة الدرس والإجابة عن التساؤلات على
مرأى ومسمع من الجميع (في خيالك بالطبع) وبهذا
تكون قد جمعت بين أسلوبَي التخيل والغمس في
تمرين واحد.

كرر العلاج الذاتي بالأساليب الثلاثة السابقة،
وأرجو أن تتحسن بالتدرج وصولاً لدرجة مقبولة
من العافية بإذن الله.

* * *

يخشى على أخته من الضياع

أنا أخ أصغر لأخت تبلغ الخامسة والعشرين،
وجدتها تتحدث مع شباب على النت فتحدثت
معها وقلت لها أن هذا لا يصح ولا يجوز،
فوعدتني لأن لا تكرر الفعل مرة أخرى،
ولكنها كررته، فأخبرت أمها بذلك، علماً
بأن الوالد متوفى، فحلفت بأنها لن تعود مرة
أخرى، ثم فعلت! ولم أخبرها بأني عرفت
ولم أخبر أمي بعد، علماً بأنها تردّ الخطابين
وتختلق فيهم العيوب، فهذا أصغر مني وهذا
قصير أو غير مقبول أوظيفته لا تناسبني...
فماذا أفعل معها؟

اسمح لي أولاً أن أهنتك وأدعو لك، فإن
كتابتك تدل على عقل راجح وحكمة وبُعد نظر،
وهي صفات قد يتحلى بها الصغير دون الكبير،
فبارك الله فيك وأعانك على احتمال تبعه ذلك،
فإن الوعي والعقل يحمّلان صاحبهما من الهم ما لا
يحمّله الغافلون من الناس والمغفلون!

أما مشكلة أختك فهي من البلاء الذي عمّ في
هذه الأيام، ولئن كانت هي كبيرة بحيث تملك شيئاً

من الحكمة أو التجربة فإن آلافاً وعشرات آلاف من الفتيات الصغيرات اللائي لا حكمةً تحميهنّ ولا تجربةً تردعهن يقفن كل يوم على شفاهاوية مخيفة لا قرار لها، ولا تكاد الواحدة منهن تجد اليد التي تمتد إليها لتمنعها من السقوط أو تسحبها إلى الأمان؛ بنات غفلَ عنهنّ الآباء والأمهات وانشغل الإخوة والأخوات، وكل ما يصل إليهن من حيث تلتفتن يدعوهنّ إلى الاندفاع إلى القاع، من إعلام ضال مُضللّ وصحبة ضائعة مضيّعة، ثم يجدن بين أيديهن أدوات للاتصال والتواصل لا رقابة عليها ولا ضابطاً لها، فمن أين يأتي الأمان وكيف تكون النجاة؟!!

أما أختك فإن من فضل الله عليها أن جعل لها أحماً يقظاً واعياً محباً لها حريصاً عليها، فانتبه إليها وفكر في إنقاذها قبل أن تقع الفأس في الرأس، فلتحمد هي الله على ذلك واحمده أنت على فضله.

ولكن الإحساس بالمشكلة والرغبة في حلها ليست حلاً بذاتها، وإن تكن هي أولى الدرجات في سلم الحل والخروج من المشكلة، فماذا يمكنك أن تصنع؟

في مثل هذه الحالات أقدم دائماً حلين: حلاً معجلاً هدفه الوقاية، وهو أقل قيمة لكنه ضروري للنجاة، وحلاً مؤجلاً يستغرق وقتاً وفيه الحل الكامل للمشكلة بإذن الله.

الأول ينبغي تنفيذه على الفور وهدفه إغلاق باب الخطر بأي طريقة كانت، وهو علاج يعتمد على «الفعل» وعلى التنفيذ الذي قد لا يخلو من قسْر وإكراه، أما الثاني فهدفه إبقاء باب الخطر مغلقاً على الدوام، ويعتمد على «الفكرة»، على الإقناع وتغيير الأفكار التي ينشأ منها السلوك، وهو موضوع أفضتُ في بيانه في غير موضع من كتاباتي التربوية فلن أعود إليه.

الذي جرت عليه العادة أن الطرف المرشَّح للعلاج هو الأكبر سنّاً وقَدراً وأعلى سلطة من الطرف المعالج، وهذا الفارق في المستوى يُستغلّ عادة لمصلحة العلاج، وهو أمر نفتقده في حالتك هذه، لكن عسى أن لا ينشأ من فرق السن تأثير سلبي وأن تكون لك على أختك دالة من مودة واحترام فتساعدك ولو قليلاً.

الذي تخشاه أنت هو أن تُخدع أختك وتُجرَّ

إلى عمل لا يرضى عنه الله، وأنت محق في خوفك لسببين: أولهما أن خداع الفتيات ليس أمراً صعباً إذا استُغلت عواطفهن ولُعب بمشاعرهن، والثاني أن من يتصل بالفتيات والشوابّ الصغيرات من وراء ظهور أهليهن ليسوا من الصحابة والتابعين، بل هم غالباً «أبالسة صغار» من خرّيجي مدارس «إيليس الكبير» التي تُعلّم فنون الإغراء والإغواء، من هذه الصحف والمجلات الضالّات المُضِلّات وهاتيك القنوات والفضائيات الفاسدات المفسدات، فكيف تحميها من هؤلاء الأبالسة وكيف تكفّ شرهم عنها؟

كما قلنا: لا بد من سدّ فوري لباب الخطر أولاً، ولو كان يتدخل خارجي وقسر وإكراه، ثم يأتي بعد ذلك بناء الدفاعات الذاتية من أفكار صالحة وقناعات إيجابية.

أنت لن تستطيع وقف أختك بفصل الاتصال ولا بإخفاء الحاسوب، فقد صار أصغر جهاز محمول قادراً على الاتصال بأي شخص كان في أي مكان كان، وهي لن يُعجزها الحصول على مثل هذا الجهاز وهي في هذه السن. فليكن -إذن- حرصك كله في هذه المرحلة على منعها من «اللقاء

الفعلي» بأي رجل غريب، وهذا أمر سهل نسبياً لأننا ما زلنا نعيش في مجتمعات شرقية فيها بعض السيطرة والسلطة للأعراف الاجتماعية، ولم نصِرْ بعدُ -لحسن الحظ- كالغربيين الذين صارت بعض مجتمعاتهم أسوأ في الاختلاط والتسيب من حظائر الماشية وأكنان الدجاج!

احرص على أن لا تخرج من البيت منفردة، ولو إلى السوق لشراء أغراض أو لزيارة صديقات أو قريبات، بل احرص على أن ترافقها وأن تجعل خطوك مع خطوها، وبذلك تضمن أن تبقى تحت المراقبة فلا تلتقي بشخص غريب، ومثل هذا الشخص الغريب المريب لن يزورها في بيتكم بالتأكيد، وهكذا نغلق باب الشر مؤقتاً وإلى حين.

في هذه الأثناء وطوال الوقت ستبذل جهدك لإقناعها بسلوك طريق السلامة. اجعل حديثك معها في جرعات صغيرة متباعدة ولا تُلقِ عليها مطوّلات المواعظ والمحاضرات فتملّ منها وتنصرف عنها. إذا رافقتها في الطريق أو سامرتها في البيت فسرّب إليها الفكرة بعد الفكرة والنصيحة بعد النصيحة. خوّفها من عذاب الله الذي أوعد به العصاة وشوِّقها

إلى نعيمه الذي وعد به الطائعين. اجمع ما استطعت من قصص تعرفها أو تسمع بها عن فتيات غرَّ بهنَّ رجالٌ تكتسي عظامهم بمثل جلود البشر وتنحني أضلعهم على مثل قلوب الذئاب، قصص واقعية حقيقة تتقارب مطالعها وتختلف تفصيلاتها وتتماثل خواتيمها: اتصالات ومغازلات، فوعود ومواعيد، ولقاءات وزيارات، ثم السقوط الذي ما منه بد، وبعده كذب منه وإعراض وإخلاف، ورجاء منها وتذلل واستعطاف، ثم يمضي هو بحثاً عن ضحية جديدة وتبقى هي لقهر العمر وحزن السنين.

اقترب منها وعاشرها بالموودة والحنان ولا تُعرض عنها وتُغلظ لها، فإن اللين أدعى للقبول والتأثير.

وإذا كانت مرتبطة بالحاسوب والاتصال بالشبكة (النت) وكان هذا سبباً للمرض فيما مضى فاجعله منذ اليوم سبباً في الشفاء، فأرسل إليها - بما شئت من برامج التواصل - ما تصل إليه من قصص ومواعظ مما يمس القلب ولو كان من قصص العوام، لا مما هو مدبج بالتكلف ولو كان من كلام البلغاء. وطعم ذلك بكتابات ومراسلات شخصية منك

لها، تصوغها بأسلوبك وتستفز بها مشاعر المحبة والأخوة بينكما، فعسى أن تملأ بمثل هذه الكتابات فراغاً عاطفياً ربما استغله غيرك من الخبثاء من قبل في التواصل معها، فيكون في تواصلك معها وقايةً ويكون علاج.



أرجو أن يعينك الله وأن يوفقك في العلاج، على أن هذا كله لن يبلغ غايته ولن يتحقق الحل الكامل لهذه المشكلة إلا بالزواج، فتحاور معها في ساعات الصفاء حواراً منفتحاً صريحاً لا حواجز فيه ولا مُعَلِّقات، ساعدها على أن تفتح لك قلبها وأن تشاركك في أحلامها، فتفهم منها ما تحمله من تصوّر عن الزواج وصورة عن زوج المستقبل، وسوف تفهم عندئذ السر في رفضها هذا وذاك من الخاطبين.

ثم إنك ستدرك خصائص ومواصفات العريس الذي يمكنه أن يقنعها ويمتلك قلبها، فإذا عرفت ذلك فابحث فيمن حولك من الرجال لعلك تجد الشخص المطلوب، وإذا ما وجدته ورأيت أنه مناسب لأختك -في الدين والخلق وسائر الصفات-

فلن تُعَدَم وسيطاً من صديق أو قريب يحرك الموضوعَ
بذكاء ويدفعه إلى التقدم لخطبتها، وفي هذه الأثناء
تهيئها أنت للقبول، فإذا خطبها ووافقت وتم الزواج
حُلَّت المشكلة من أساسها.

بالطبع فإن هذا التصوير مبسَّط غاية التبسيط
بحيث يبدو أشبه بالقصص والحكايات، لكنه ليس
من باب الخيال المحض، وإنه ليرتقي إلى عالم
الواقع بالجهد والاجتهاد والعمل والمثابرة، وقبل
ذلك وبعده بالدعاء والتوجه الصادق إلى الله بطلب
الستر والتوفيق.

أما إذا لم يتوفر الرجل المطلوب فلن تستطيع
أن تفعل شيئاً سوى الدعاء والانتظار، ثم إذا جاءكم
خاطباً مَنْ ترضى دينه وخلقه من حيث المبدأ،
ومن تحس أنه مناسب لأختك من حيث الشخصية
والشكل، فسوف يبدأ عندها دورك لإقناعها حتى لا
تفوت الفرصة ويمضي الخاطب كما مضى من قبلُ
سواه.

وقد تأخر اليوم سن الزواج بحيث يمكننا توقع
خاطبين كثر خلال السنوات القليلة القادمة، ولا بد
أن يكون واحدٌ منهم على الأقل ملائماً لها بإذن الله،

فَعَسَى أَنْ يُوَفَّقَكَ اللَّهُ فِي مَسْعَاكَ وَأَنْ يَحْفَظَهَا بِحَفْظِهِ
حَتَّى ذَلِكَ الْحَيْنِ ، وَأَنْ يَرْزُقَهَا الزَّوْجَ الصَّالِحَ وَالذَّرِيَّةَ
الطَّيْبَةَ.

* * *

أمي تعارض تطويل لحيتي

أنا شاب في الجامعة ونويت إعفاء لحيتي لأمر
النبي ﷺ ولكن والدتي تقول لي خففها وأنا
رافض، وكل يوم تقع بيننا مشكلات وهي لا
تكلمني منذ أربعة أشهر، فماذا أفعل؟ علماً
بأن والدي متوفى.

السؤال فيه إيجاز مُخِلٌّ، فأنت لم تذكر شيئاً
عن مستوى تدين والدتك: هل هي متديّنة وهل
تشجعك على الالتزام والتدين باستثناء استيائها من
تطويل لحيتك مثلاً؟ الذي أميل إلى افتراضه هو أنك
تعيش في بيئة متديّنة وأن أمك ملتزمة وتحب فيك
التدين، إلا أنها استاءت -فيما يبدو- من تطويل
اللحية، والذي دلّني على ذلك هو طلبها منك
«تخفيف» اللحية لا «حلقها». وهنا أيضاً وددت لو
كان سؤالك المختزل أكثر توضيحاً: ما هو المبلغ
الذي بلغته لحيتك من الطول، وما الحد الذي تريد
أمك منك الوقوف عنده؟

فلما كانت هذه التفصيلات غائبة عني فإني
أجد نفسي مضطراً إلى جواب مفصّل، وأرجو أن
تجد فيه ضالّتك إن شاء الله.

إذا كانت اللحية التي أطلقتهَا غريزة لدرجة كبيرة (ولعل هذا هو ما أثار استياء أمك) فاعلم أن تهذيبها والأخذ منها -إذا زادت عن قبضة- مما اتفق عليه أكثر الفقهاء، فالمعتمد عند الحنفيّة والحنابلة أن اللحية إذا زاد طولها عن القبضة يجوز أخذ الزائد منها، لما ثبت أن ابن عمر رضي الله عنهما كان إذا حلق رأسه في حج أو عمرة أخذ من لحيته وشاربه، وفي رواية أنه كان إذا حج أو اعتمر قبض على لحيته فما فضل أخذه. قال ابن حجر: "الذي يظهر أن ابن عمر كان لا يخص هذا بالنسك، بل كان يحمل الأمر بالإعفاء على غير الحالة التي تتشوّه فيها الصورة بإفراط طول شعر اللحية أو عرضه".

وقال الحنابلة: لا يُكره أخذ ما زاد عن القبضة منها، ونصّ عليه أحمد، ونقلوا عنه أنه أخذ من عارضيه. بل لقد اعتبر الأحناف أن أخذ ما زاد عن القبضة سنّة، فقد جاء في «الفتاوى الهندية» أن "القص سنّة فيها، وهو أن يقبض الرجل على لحيته، فإن زاد منها عن قبضته شيء قطعه. كذا ذكره محمد عن أبي حنيفة. قال: وبه نأخذ". وفي قول للحنفية: "يجب قطع ما زاد عن القبضة، ومقتضاه كما نقله

الحصكفي الإثم بتركه". وذهب آخرون من الفقهاء إلى أنه لا يأخذ من اللحية شيئاً إلا إذا تشوّهت بإفراط طولها أو عرضها، نقله الطبري عن الحسن وعطاء، واختاره ابن حجر وحمل عليه فعل ابن عمر، قال: "إن الرجل لو ترك لحيته لا يتعرّض لها حتى أفحش طولها أو عرضها لعرض نفسه لمن يسخر به". وقال عياض: "الأخذ من طول اللحية وعرضها إذا عظمت حسنٌ، بل تُكره الشهرة في تعظيمها كما تُكره في تقصيرها، ومن الحجّة لهذا القول ما ورد أن النبي ﷺ كان يأخذ من لحيته من طولها وعرضها".

إذن فالأفضل لك مطلقاً أن تقص ما زاد عن القبضة طولاً أو ما عظم على الجانبين (اللحيين) مما يصلح أن يوصف بأنه فحشٌ في الطول أو تشوّه في الشكل، لا سيما وأن هذا يرضي أمك ويزيل سخطها.

* * *

لكن ربما كان طول لحيتك دون ذلك، ولعلها لحية مهذبّة وأمك تحملك على استئصال أكثرها، فإذا كان الحال كذلك فلن يفيدك ما ورد في الفقرة السابقة من الجواب، ولنبحث المسألة من وجهها

الآخر: ما هو الحكم الأصلي لإعفاء اللحية؟ الذي ذهب إليه الجمهور هو أن إعفاءها واجبٌ وأن حلقها حرام، وخالف الشافعية، فالصحيح في مذهبهم أن حلقها مكروه لا محرّم.

إذن فإن في المسألة قولين، أي أنها خلافية (بين التحريم والكراهة، لا بين الحِلِّ والحُرْمَةِ)، فماذا عن المسألة الأخرى؟ أعني إرضاء الأم وبِرّها؟ هذه لا خلاف فيها، بل إن الحثّ عليها والوعيد لمخالفيها جاء في نص القرآن الواضح الصريح. وحتى حينما نقول أن "إعفاء اللحية فرض وبِرّ الأم فرض" فإن بين الفريضتين فرقاً كبيراً، وكذا بين الحُرْمَتين: حرمة الحلق (لو أخذنا بالحرمة، وهو القول الأشهر والأظهر) وحرمة العقوق.

فماذا تفعل إذن؟

أنا لن أقترح عليك أن تضحى بلحيتك وتنسى أمرها، لكنني سأقترح عليك حلاً فيه الكثير من السياسة والتدرج. أمك لم تكلمك منذ شهور، أي أنها قاطعتك، وهذا يدل على مبلغ غضبها منك وانفعالها من هذا الأمر. ولعل منشأ غضبها كله أو

جلّه ليس لحيتك ، بل شعورها بأنك لا تبالي بأمرها ونهيتها وبمشاعرها ورغباتها. في كل الأحوال عليك أن تدرك أنك لا تُرضي الله إذا بقيت على هذا الوضع وقبلت بمقاطعتها لك ، فاذهب من فورك فُقصَّ لحيتك كما أرادت ، ثم اذهب إليها فاسترضها وأخبرها أنك فعلت ما فعلت برّاً بها وطاعة لها ، وقل لها أنك ضحيت بأمر كبير بالنسبة لك في سبيل مرضاتها.

أفترضُ أن «المياه ستعود إلى مجاريها» بعد هذه الجولة ، فاستمر في برها على خير وجه واستجلاب رضاها فترة من الزمن ، عدة أسابيع مثلاً ، وفي هذه الأثناء ستطول لحيتك من جديد ، ثم ائتها في ساعة صفاء فقل لها: لقد طالت لحيتي يا أمي العزيزة ، وأنا لا أريد أن أغضبك ، فما هو الحد الذي تأمريني أن أقصها عليه؟ وأظهر لها أن مما يسعدك -بعد إذنها ورضاها- أن تطول لحيتك قليلاً (قليلاً فقط عمّا قصصتها عليه في المرة الأولى) ، وأظن أنها لن تمانع في عدة مليمترات ، فاستغل الفرصة وقص منها ما زاد عن الطول الجديد المقبول.

هذه المناورات ستطول وقد تستمر لمدة عام ،

وربما اضطررتَ إلى التراجع إلى الخلف خطوة في واحدة منها لتقفز خطوتين إلى الأمام في التي بعدها. لا يهم، هذا هو فن المناورة التي تعتمد على النفس الطويل. لكنني أكاد أكون على يقين من أن أمك ستقبل الطول المتدرّج خلال تلك السنة، تدرّجاً لن تحس به والله أعلم... وفي الختام ستملك اللحية التي تريد، وستبقى العلاقة الطيبة ويبقى الود بينكما إن شاء الله.

* * *

هل النتيجة السابقة مضمونة؟ أنا اخترت غَلَبَة الظن، لكنني لا أملك اليقين لأنه من الغيب، ولا يعلم الغيب إلا الله. فماذا لو أنك فشلت في المناورات السابقة وبقيت أمك متشبثة بطلبها الأول: تخفيف اللحية؟

رأبي بلا تردد: طاوعها فيما تريد ولا تخالفها، فإنك تفوز بخير البرِّ كاملاً وخير إعفاء اللحية مجزوءاً، وهذا خيرٌ من أن تخرج بخير واحد معه شر كبير: خير الإعفاء وشر العقوق لا سمح الله.

وذاات يوم ستمضي أمك إلى لقاء ربها وهي راضية عنك، وعندئذ تصنع بلحيتك ما تحب. وحتى

ذلك الحين لن تخسر من الأجر شيئاً بإذن الله، لأنك
رغبت في الطاعة صادقاً، ومن رغب في الطاعة
صادقاً مخلصاً كتب له الله أجرها بفضلها إن شاء.

* * *

التعامل مع أب سريع الغضب

أنا شاب في الثالثة والعشرين وكثيراً ما يقع الخلاف بين وبين أبي الذي يعصب عليّ دائماً. بالأمس أمرني بترتيب غرفتي، ففعلت، واليوم رجعت إلى البيت فنسيت ترتيب ثيابي في الخزانة ووضعتها أمامها على الأرض، فغضب مني وعنّفني بشدة وقال: أما أمرتك بترتيب غرفتك؟ قلت: أرفعها الآن. وفعلت، فقال: وهذه المسجّلة القديمة التي وضعتها فوق الخزانة؟ قلت: إنها معطلة تحتاج لإصلاح. قال: ارمها في القمامة. قلت: لكنني سأصلحها وأستفيد منها. قال: أعلم أنك لن تفعل، فتخلص منها. ثم عصّب فقذفها على الأرض وأنا ساكت. ثم قال: عقوبة لك انتقل لغرفة أخرى. قلت: إن شاء الله. وقد حزنت كثيراً وما عدت أعرف من فينا الغلطان، فهو سريع الغضب وأنا كثير الجدل، وتراودني الآن أفكار بأن أخرج من البيت وأذهب لمكان آخر أقيم فيه. أرشدوني.

الابن العزيز: أنت تطرح هذه المشكلة اليوم وكأنها حالة مفردة غريبة لا سابقة لها في علاقتك

بأيك، وهو أمر يحملني على الاستغراب، لأنك قلت -فيما قلت- أن أباك سريع الغضب وأنت كثير الجدل، وهاتان صفتان إذا اجتمعتا جاء منهما ما يجيء من البنزين والنار، النار هي الغضب والبنزين الذي يوقدها هو الجدل.

مع أنني لا أريد أن أظلمك فأوافقك على وصفك نفسك بهذه الصفة، لأن سياق قصتك لا يوحي بها، وما قلته لأبيك لا يدخل في هذا الباب ولا يصح وصفه بالجدل، بل الجدل هو الأخذ والرد وتكرار الأمر مرة بعد مرة، فيبقى المحتوى أو الجوهر نفسه ويتغير القالب أو الكلمات، وهذا الجدل هو الذي سمّاه النبي ﷺ مرء، وتَرْكُهُ من القُرْبَات. أخرج أبو داود عنه ﷺ من حديث أبي أمامة: «أنا زعيم بيت في ربض الجنة لمن ترك المرء وإن كان محقاً، وبيت في وسط الجنة لمن ترك الكذب وإن كان مازحاً، وبيت في أعلى الجنة لمن حسن خلقه». وعن أنس أنه قال: «من ترك الكذب وهو باطل بُني له في ربض الجنة، ومن ترك المرء وهو محق بُني له في وسطها، ومن حسن خلقه بُني له في أعلاها». أعود إلى استغرابي الذي بدأت بالتعبير عنه

في مطلع كلامي ، فإن سرعة غضب أبيك ليست من الصفات التي تنشأ بين يوم ويوم أو مما يولد بلا سابقة ، بل الأرجح أن هذا خُلِقَ قديم فيه ، وهو من الأخلاق التي يصعب التخلص منها والتي لها أثر سيئ في حياة صاحبها وحياة من يعيش معه .

لو لم يكن صاحب هذا الخلق أباك ولم تكن أنت ابنة لاقترح بعض الخطوات لمعالجة العيب من أساسه ، ولكن العلاقة بينكما تصعب عليك العلاج ، فلندع هذا الآن جانباً ولننظر في سؤالك الذي طرحته : هل تغادر البيت؟

أنت في الثالثة والعشرين اليوم ، أي أنك عشت في هذه الحال ثمانية آلاف يوم ، فكم بقيت لك من أيام في بيت أبيك قبل أن تتزوج وتستقل بالحياة في بيتك الخاص مع زوجتك وأولادك؟ لم يبق الكثير ، لذلك لن أتعبك باقتراح خطة علاج طويلة الأمد (لأن أي خطة لمعالجة عصبية الأب ولمنع مثل هذه الصدمات من التكرار لا يمكن إلا أن تكون طويلة) بل سأقترح عليك الوقاية بدلاً من العلاج ، بمعنى اتقاء حالة اضطراب الغضب بدلاً من معالجتها ، وهذه الخطة تقتضي منك صبراً وتضحية لأنها ستضطرك

إلى السكوت والرضا الظاهر ولو كنت مظلوماً،
وبذلك «تمتص» غضب أبيك بدلاً من أن توقده
وتزيده اشتعلاً.

باختصار: عليك أن تصبح أكثر قدرة على
الإحساس بنوبة الغضب قبل اندلاعها، وحالما
تحس بأنها وشيكة أطفئ نارها بإظهار الموافقة
والرضا عما يقول أبوك ويفعل، ولو قسا عليك أو
ظلمك، وتجنّب الأخذ والرد معه في أي موضوع ما
لم يكن مسترخياً ومستعداً لسماعك ونقاشك. هذا
كله أسميه «أسلوب امتصاص» لأنه يسحب الغضب
إلى الداخل بدلاً من أن يفجره إلى الخارج، فكأنه
«يمتص» الأكسجين الذي يمدّ النارَ بأسباب البقاء
فيطفئ النار، ولو كان العكس لنفثه عليها فزادها
توقّداً واضطراباً.

في هذا الحل بعض الظلم، والله لا يرضى عن
الظلم حتى لو كان من الأب لبنيه، لكنني اقترحتة
عليك لأن عمر بقائك في بيت أبيك بات قصيراً
واحتمال اضطرابك إلى اللجوء إليه سيكون قليلاً
بإذن الله، فاستعن بالله وتوكل عليه واحتمل القليل من
الأسى لتوفير الكثير من المتاعب. والله يأجرك بإذنه.

وقبل ذلك كله وبعده عليك بالدعاء لأبيك أن
يخلصه الله من هذا العيب، فإن في خلاصه منه خيراً
له في دنياه وفي آخرته.

* * *

شاب ضعيف الشخصية

ابني عمره ٢٤ عاماً وقد أنهى دراسته الجامعية قبل عام، وهو شاب متدين ملتزم لكنه خجول لا يتمتع بقوة الشخصية، ومتردد حتى باتخاذ القرارات العادية غير المهمة. المشكلة أنه لا يستطيع أن يقول «لا» لأي مخلوق في أي ظرف، فهو يجامل الجميع في أهون الأمور ولو عرف أنهم مخطئون، كما أنه شديد التقليد لكل الناس، حتى لإخوته الصغار الذي هم دون السابعة! فهل تستدعي حالته العلاج النفسي؟

في الأصل لا يُعتبر القليل من أي صفة ضعيفة في الإنسان عيباً يستدعي العلاج، فكل واحد من الأسوياء فيه قدر قليل من هذه الصفة السلبية أو تلك: التهور أو التردد أو الخوف على سبيل المثال... حتى إن علماء النفس يقولون أن «السواء هو حالة معتدلة من اللاسواء»، أي أن الكريم مثلاً هو شخص قليل البخل والجريء شخص قليل التردد، إلى غير ذلك من الصفات.

فإذا بقيت الصفة السلبية في حدود معقولة فإنها

تعالج بالإيحاء والتشجيع والتربية الطويلة الأجل،
أما إذا تجاوزت الحدود الطبيعية فيبدو أنها تحتاج إلى
تدخل الطبيب النفسي، ويبدو لي (أقولها آسفاً) أن
حالة ابنك تنتمي إلى هذه الفئة من الشذوذ السلوكي
الذي يحتاج إلى تدخل أخصائي متمرس.

أسأل الله له الشفاء والتوفيق في الحياة وراحة
البال لك ولأمه والحياة الطيبة لكم جميعاً في الدنيا
والآخرة.

* * *

شاب نرجسي عصبي متمرد

المشكلة في أخي ، وسوف أقدم لكم نبذة عنه لمعرفة حالته. إنه الآن في الحادية والعشرين من العمر ، وهو إنسان حساس يتأثر سريعاً بكلام مَنْ حوله ومحبوب وذو شعبية جارفة في محيط الأقراب والأصدقاء، إلا أنه نرجسي عصبي متقلب المزاج. تخرج من الثانوية بعمر السابعة عشرة ثم أراد السفر للجهاد في أفغانستان، ولكنه تراجع في آخر لحظة بعد وصوله إلى هناك. ثم ابتعث إلى أمريكا للدراسة فأمضى خمسة أشهر ثم رجع بحجة أنه لا يستطيع الإكمال لأن الحياة هناك لا تناسبه لاختلاف القيم والعادات وخوفاً من الوقوع في الحرام. وعندما كان في الخارج كان يتصل بشكل شبه يومي بأصدقائه وأقاربنا ولكنه قليلاً ما كان يتصل بنا.

مع ذلك هو ليس متديناً ولا يحافظ على الصلاة في وقتها، لكنه يكون في بعض الأحيان متشدداً في اتباع العادات والتقاليد ويحاول أن يفرض سيطرته علينا نحن أخواته البنات، مع أننا أكبر منه. وبعد أن رجع من

أمريكا أقسم أنه لن يعود، ثم ندم بعد أربعة أشهر وأصرّ على إكمال دراسته في الخارج، وبعد محاولات حثيثة وافقت الحكومة وبدأ بإجراءات السفر، وفي اللحظة الأخيرة رفض الذهاب بكل برود!

تعرض لحادثة مروية مريعة قبل شهرين ونجا منها بأعجوبة، وبعد الحادث تغيرت حالته فصار انفعالياً كثير الغضب ولا يعتذر عن خطئه كما كانت عاداته وصار اعتمادياً على الآخرين بدرجة كبيرة وكثير التأمر. ورغم أنه ليس موظفاً إلا أنه كثير التغيب عن البيت، وعندما يكون في البيت يتوتر البيت كله لأنه يخلق المشكلات ويرفع صوته على والديه ويهدد بضربهما! وعندما أريد نصحه (وأنا أخته الكبيرة) أو يحاول أي شخص أن ينصحه فإنه يرفع صوته ويغضب ويهدد بالرد بالضرب. ما الحل معه؟

لما قرأت هذه المشكلة صنعتُ ما أصنعه كلما قرأت مشكلة مثلها تحتاج إلى حل، وهو أنني أستعين بخيالي ليرسم لي صورة مفصلة عن شخصيات المشكلة ومسرحها قبل التفكير في حلّها.

هذه العملية تكون سهلة سريعة أحياناً ومعقّدة طويلة في أحيان أخرى، لكنني أجدها ضرورية لتقديم حل واقعي لا حل نظري، حل ينسجم مع الحالة ومع طبيعة الأشخاص قبل أن يكون حلاً خيالياً قائماً في الفراغ، فمن المعلوم أن تصور المشكلة جزء من حلها، والحل الجيد لا يُبنى إلا على تصور جيد.

كما قلت أحتاج إلى تخيل المشكلة وفهم أشخاصها لتقديم الحل، ولكنني أعتزف بأني لم أنجح هذه المرة في فهم الشخصية الرئيسية فيها، فهذا الشاب عصبي وnergسي ومتقلب المزاج، ولكنه «محبوب وذو شعبية جارفة»! هذا وصف لا ينسجم بعضه مع بعض، فإما أن يكون محبوباً وذا شعبية جارفة لأنه لطيف لبق هادئ مُحِبٌّ معطاء، أو أنه منبوذ مكروه لأنه عصبي نرجسي متقلب المزاج. إن أيّ واحدة من هاتين الصورتين يمكن أن تكون صحيحة، أما الأولى التي جاءت في رسالتك فليست كذلك.

أنت وصفت أخاك بالnergسية، فهل استخدمت هذه الكلمة بمعناها الاصطلاحي الذي يفهمه علماء النفس؟

دعينا نناقش أولاً المعالم الرئيسية للشخصية
النرجسية:

إن صاحب هذه الشخصية يحب ذاته حباً شديداً طاغياً. وسوف يقول قائل أن كل واحد منا يحب نفسه. وهذا صحيح، لكن حب الناس الطبيعيين لأنفسهم هو الحب المقتصد المقبول الذي لا ينكره الآخرون منهم ولا ينكرون هم مثله من الآخرين، وهو حب لا يصل بهم إلى التكبر والعُجب والتسلط والإيذاء. أما النرجسي فإنه يحب نفسه - كما قلت قبل قليل - حباً شديداً طاغياً، ويستقر في نفسه أنه إنسان متميز فرْد نادر المثال، أو أنه أفضل من غيره في كل شيء (أو في كثير من الأشياء على الأقل)، وقد يدفعه إحساسه الخادع بالتفوق إلى استغلال الآخرين والصعود فوقهم، فلا يبالي أن يخسر من يخسر إذا كان هو رابحاً! وهو غالباً محدودٌ في قدرته على المحبة وبحث دائماً عن إعجاب الآخرين به وتعظيمهم له، وقد يفشل في الحصول على ما يرضيه من هذا التعظيم والتقدير فيكون أقرب تفسير يفكر فيه هو أن الناس لا يفهمونه لأنه أعلى منهم وأعظم قدراً.

وبالجملة يمكننا القول إن النرجسية هي حالة

حادّة من حالات اضطراب الشخصية التي تحتاج إلى علاج متخصص.

ولكن هذا كله لا ينسجم مع شخص محبوب يعتذر عن خطئه ويهتم بالآخرين ويتصل بهم ويسأل عنهم، بل تبلغ به التضحية حدّها الأقصى حتى ليكاد يَهَب نفسه لله مجاهداً في سبيله ومنتصراً للمستضعفين من عباده! يمكننا أن نكتشف -من وصفك له- أنه صاحب شخصية مترددة متقلبة، ولكن السياق العام لقصته يشفع له ويمنحه العذر في هذا التردد والتقلب، فهو يظن في نفسه القدرة على مواجهة خطر الحياة في بلاد الغرب فيذهب، ثم يخاف من المعصية ومن السقوط في الإثم فيعود، ثم يندم على ترك الفرصة فيهمّ بتدارك خطئه، لكنه يسترجع المعاناة التي عاناها في المرة الأولى فيغير قراره من جديد... هذا كله مفهوم وهو فيه غير مَلوم، إنما يُلام من وضع الشباب والشابات في مثل هذه الامتحانات الفظيعة حين ألقى بهم في بلاد الكفر والانحلال بلا حصانة ولا زواج. نعم، هذا السلوك مفهوم، وهو في أسوأ الحالات تردد وتقلّب يمكن علاجهما بالمِران والممارسة، أما الأناية والنرجسية

وسوء الخلق الذي يمكن أن يصل إلى تهديد أبويه
بالضرب فلا!

لذلك لن أسلم بما جاء في رسالتك بالترتيب
الذي قدّمته، بل يغلب على ظني أن ما جاء من
أوصاف في نصفها الأول ينبغي أن يُنقل إلى آخرها،
حيث "تغيرت حالته فجأة فأصبح انفعالياً كثير
الغضب لا يعتذر عن خطئه كعادته، اعتمادياً كثير
التأمر، وعندما يكون في البيت يتوتر البيت كله لأنه
يخلق المشكلات ويرفع صوته على والديه ويهدد
بضربهما".

إن ممّا يقرره علماء النفس أن اضطراب
الشخصية لا ينشأ فجأة من نفسية صحيحة، فإذا كان
الشخص طبيعياً سوياً ثم بدت عليه أعراض اضطراب
من هذا النوع فيغلب على الظن أنه أصيب بمرض
من الأمراض النفسية التي تحتاج إلى علاج طبي
متخصص.

فإذا كان افتراضي صحيحاً وكانت هذه
الأعراض كلها قد جدّت -كما يبدو- بعد تعرض
أخيك "لحادثة مرورية مريعة ونجا منها بأعجوبة"
(كما قلت في رسالتك) فسوف يغلب على ظني أن

يكون قد أصيب إصابة حادة في رأسه، إصابة قد لا تترك أثراً يُرى من الخارج ولكنها يمكن أن تتسبب في أذى شديد لبقعة محددة في الدماغ، وهي البقعة المسؤولة عن تنشيط التصرفات العدوانية، وأظنها موجودة في جزء من الدماغ اسمه «الوطاء»^(١).

هذه المنطقة صغيرة جداً في أعلى جذع الدماغ وتكون في العادة معزولة جيداً بالقشرة الدماغية ومحمية حماية عالية بعظام الجمجمة، ومن ثم يبقى هذا الجزء الحساس من أجزاء الدماغ بأمان كامل في حياتنا العادية، لكن الظروف المتطرفة التي تنشأ في حالة اصطدام السيارات يمكن أن تصيبه بالتلف.

هذا كله ظن لا أملك دليلاً عليه، وفي كل الأحوال لن أستطيع لا أنا ولا غيري تقديم مساعدة على الورق، لذلك أنصحكم بالإسراع بعرض أخيك على طبيب أعصاب متخصص، وأحسب أنه سيحتاج إلى صورة مقطعية للرأس وغيرها من الفحوص التي يعرفها أهل الطب، ويغلب على ظني أن يحتاج إلى

(١) ما تحت المهاد، أو الهيبتلاموس.

علاج طويل وإلى مراقبة وعناية كبيرة حتى الوصول
إلى الشفاء التام. عافاه الله وأصلحه ونفع به، إنه على
ذلك قدير.

* * *

أب ظالم يهين ابنه ويحطم معنوياته

للأسف الشديد فإن مشكلتي هي مع والدي .
في البداية أعترف بأنه إنسان ملتزم طيب خلوق
وأنا أحبه ، لكن بيني وبينه مشكلة مزمنة بدأت
من بعد سن البلوغ الذي تظهر على الإنسان
فيه مظاهر الرجولة . مشكلتي معه هي نقطة
الرجولة تحديداً ، فقد كان يعاتبني دوماً بأنني
لست رجلاً ويوجهني لكل صغيرة وكبيرة ،
وحصل في إحدى المرات أن أخطأت في
مكان عام فعاقبني أمام الناس . وللأسف فإن
نظرته لي لم تتغير أبداً ، وقد كبرت والحال
على ما هو عليه إلى أن التحقت بالجامعة ،
وهي خارج المدينة التي أسكنها ، وصرت
أغيب عن بيت أهلي أسبوعاً وأكثر من أسبوع .
مع ذلك لم تتحسن علاقتي بأبي ، بل تدهورت
أكثر لدرجة أنه ينقطع عن الكلام معي لأوقات
طويلة ، وأحاول التقرب منه فيبعد عني ،
ودوماً يعيّرني بما يؤلمني ويقول لي : أنت
لست رجلاً وما عندك شخصية !

أقسم بالله صرت أكره كلمة «رجال» . المهم
أنني للأسف الشديد تعقدت وصرت أقصر

في أهم أمور ديني، وهي الصلاة، ووضعني
في الجامعة تدهور أيضاً. ضاعت حياتي، فلا
صلاة ولا عبادة وصرت أعيش بلا هدف ولا
معنى، وكلما تذكرت أبي أبكي على نفسي
وعلى حالي، فأنا لا أحسّ بمعنى الأبوة،
وحاولت معه لكن دون جدوى، مع أنه أكثر
من أب ممتاز مع بقية إخواني. ماذا أصنع مع
والدي العزيز؟

يعلم الله أنني أحبه وأحترمه لكنني يئست من
التفاهم معه، فماذا أصنع؟

أرجو أن لا يكون حل مشكلتك عسيراً. ابتداءً
دعني أطمئنك إلى أنك لست من أشد المعذّبين عذاباً
ولا من أكبر المصابين مصاباً، فإن في الآباء من هو
أشد على أولاده من أبيك وأكثر قسوة. أنت تتعرض
لضغط متوسط أو خفيف، إلا أن طول التعرض لهذا
الضغط واستمراره عبر السنين جعله كابوساً لا يُطاق.
ولنبحث الآن في خطوات حل المشكلة:

أولاً أريد أن أعاتبك على أمر بدا منك ووصفته
في رسالتك. أنت جئت إلى هذا الموقع الاستشاري
ظاناً أنه سينفعك وأن مستشاريه سوف يساعدونك

في محتتك^(١)، فهل يطيب لك أن تؤذي العاملين فيه أو تؤذي مستشاريه ثم تطلب منهم المساعدة؟ إنك لن تفعل، بل إنك ستقبل بلباقة وتقرع الباب بأدب، وسوف تتملق الموقع ومستشاريه لتفوز منهم بالعون والدعم والمساعدة، ولو شعرت أنك أسأت إليهم أو قصرت معهم فلا بد أن تسعى إلى استرضائهم والاعتذار منهم.

والآن يا بني العزيز: مَنْ أقدِرُ على مساعدتك، المستشار الأسري أم ربُّ المستشار؟ ومَنْ أولى بالثناء والاسترضاء؟ ثق أن أحداً في الدنيا لا ينفع أحداً فيها إلا بأمر الله وبقدر الله وعلى عين الله، فالله هو الفاعل ونحن الوسطاء، فكيف قصرت في جنب الله وأنت محتاجٌ إليه؟ وكيف طببت نفساً بأن تتهاون في الصلاة وهي الصلة التي تصل بينك وبينه؟ ومتى تدعوه إن لم يكن دعاؤك في صلاة أو دُبْرَ صلاة؟ فأصلح ما بينك وبين خالقك، وصل ما انقطع بينك

(١) المقصود هو موقع «الألوكة» التي نُشرت فيه هذه الاستشارة، وقد كنت من مستشاريه الأسريين لفترة من الزمن، وفيه نُشرت بعض المشكلات التي جمعتها في هذا الكتاب والكتب الثلاثة الأخرى في المجموعة.

وبينه من أسباب العبادة والتوكل والرضا والدعاء،
واعتمد عليه قبل كل شيء وبعد كل شيء، ثم
لنكمل المشوار ولنمش مع الحل خطوة خطوة.

(١) عليك أولاً أن تفهم أباك لتقرر: هل سلوكه
معك يعكس عدوانية وبغضاً لك أم أن هذا هو طبعه
الذي طبع عليه؟ الذي يبدو لي أنه طبع فيه لا يقصد
به إيذاءك بوجه خاص، بل يبدو أنه من الذين لا
يحسنون «فن التشجيع» الذي يدفع المرء إلى الأمام
بل «فن التخذيل» الذي يجره إلى الخلف. إن من
الناس من وفقه الله إلى استخراج أفضل ما في الناس،
فهو يستفز فيهم خصال الخير وينمي بذور الإحسان
والنجاح، ومنهم من هو مختص في قتل الهمة ووأد
النجاح، فلا يزال يتابع بذور الإخفاق فيسقيها، فلا
ينبت من زرع يديه وسقياه إلا الفاشلون والخائبون.
ويبدو أن أباك من هذا الصنف للأسف الشديد.

(٢) سواء أكان هذا التشخيص صحيحاً تماماً
أم لم يكن فإن أفضل أسلوب لعلاج المشكلة هو
الآتي: اجلس مع أبيك في ساعة صفاء، أقبل عليه
بود وابتسام وقل له: حسناً يا أباي العزيز، أنا غير
راض عن نفسي لأنني لم أنجح في أن أصبح رجلاً

مثلك، وأنا معجب بك وبرجولتك، والآباء هم القدوة لأبنائهم، وأنا أريد أن أتعلم منك كيف أصير مثلك، ولكنني حاولت وفشلت فساعدني وعلمني: أفهمني بنقاط محدّدة وبأسلوب عملي واضح كيف أصير كذلك.

(٣) غالباً سيسترخي أبوك ويبدأ بالشرح، فإذا ذكر خصلة هي فيك فاسأله: "ألا ترى أنني كذلك؟ أو أنني أصنع ذلك؟"، وإذا أنكر فاسأله: "إذن فأفهمني بتعليمات محددة كيف أصبح كذلك". وربما كان من اللائق - لإظهار اهتمامك وحرصك - أن تكتب ما تسمعه منه من نقاط محددة في ورقة، وبعد الانتهاء من تدوين النقاط قل له بلطف أنك فهمت ما يريد وأنك ستحاول تطبيق تلك النقاط واحدةً واحدةً، وقل له أن التعلم يحتاج منك إلى وقت ومنه إلى متابعة، واتفقا على أن تكون البداية بواحدة من النقاط فقط، على أن ينبّهك بلطف كلما أخفقت في تطبيقها ويرشدك إلى الصواب الذي يراه بإرشادات واضحة محدّدة. فإذا انقضى زمنٌ كافٍ (شهرٌ مثلاً) واقنع بأنك تعافيت من ذلك العيب (برأيه) فليكن الانتقال إلى النقطة التي بعدها، وهكذا.

(٤) الذي أتوقعه أن لا تجد كثيراً من الأشياء التي سيطلب منك أبوك تغييرها لتصبح «رجلاً» كما يقول، فالذي يبدو لي أنه لا يملك مآخذَ محدَّدةً عليك، بل يظهر أن علاقته بك تشوبها حالة من عدم الرضا لسبب هو أقرب إلى الغموض، وأغلب الظن أن هذه الطريقة المنهجية في ترتيب المسألة وحلّها سوف تساعده على أن يكتشف أنك لست بالسوء الذي كان يظن. على أن كبرياءه ستحمّله (لو كان افتراضي هذا صحيحاً) على اختراع بعض الأسباب التي سيتذرع بها لاتهامك بنقص الرجولة، فسايره فيها ولا تُظهر له أنها أسباب وهمية، بل أثبت له أنك حريص على معالجتها بالطريقة التي يقترحها عليك، وغالباً ستكون هذه الأشياء شكلية جداً ولا تقدم ولا تؤخر في واقع الحال، ولكنها ستساعد في حل المشكلة الأساسية (التي هي مشكلة نفسية أكثر منها مشكلة حقيقية في عالم الواقع).

(٥) وتذكر أخيراً أن هذا تحدّي وأن التحدي يصنع النجاح. ولقد عرفت رجالاً بلغوا في دنياهم الغاية في درجات النجاح لأنهم واجهوا تحديات في أول حياتهم، بل إنني عرفت صاحب شركات

وأعمال واسعة وشرف وذُكر بين الناس ، وقد حدثني مرة أن أباه كان يضطهده ويحتقره ويضع من شأنه ، وكان يتهمه بأنه لن يصبح شيئاً ذا قيمة أبداً. قال لي ذلك ، ثم زفر زفرة وقال بحسرة: أين أبي ليراني اليوم؟ (وكان أبوه قد مات قبل أن يصل إلى ما وصل إليه بزمن طويل).

وقد قالوا دائماً أن الضغط الذي لا يحطمك يصقلك ويدفعك إلى النجاح ، فليكن هذا تحدياً بينك وبين نفسك: أن تُثبت لأبيك وللناس جميعاً أنك ستكون رجلاً من أفراد الرجال ، ولو طال الزمان.

ولیکن أول تحد وأول عقبة تحرص على تجاوزها عقبة التعلم وإتقان اللغة ، فإن كتابتك في رسالتك لا تنبئ أبداً بأنك طالب في الجامعة! ولا يحزنك نقدي هذا فإنها كلمة حق أريد بها صالحك ، فلقد رأيتك تكتب كما يكتب تلميذ في الصف الابتدائي الثالث أو الرابع مع أنك طالب جامعي^(١) ،

(١) حررت هذا السؤال وأصلحت صياغته كما صنعت مع معظم الأسئلة ، وهو أمر أشرت إليه في مقدمة الكتاب.

فأنت إذن تحتاج إلى بذل جهد حقيقي لإصلاح
نفسك ورفع مستواك. لا أقول أن هذا يُنقص من
رجولتك كما يقول أبوك، لكنه أمر مُعيب في كل
حال، فاجلس أنت ونفسك ساعة وقوم حالك
واكتشف مواضع الخلل والنقص فيك، ثم ضع خطة
لإصلاح ذلك كله وتلافي العيوب جميعاً.

وفقك الله وجعلك من الناجحين السعداء في
الدارين.

* * *

الحياة مع أم قاسية عديمة العاطفة

أنا شاب في السابعة عشرة، متفوق دراسياً والله الحمد، ولي خمسة إخوة اثنان منهم قريبان مني من الناحية العمرية، وقد مررت بمراحل وتقلبات عديدة وغريبة في حياتي سأذكرها بصدق، ويشهد الله إنني أكتبها وأنا مقهور محبط وأتقطع في داخلي من الألم.

(١) المرحلة الأولى من السادسة إلى الثالثة عشرة: كنت فيها شخصاً ذكياً مرحاً اجتماعياً واثقاً من نفسي إلى حد بعيد، ولكن مع ذلك كنت أعاني من قسوة أمي عليّ، سواء بالكلام أو بالفعل. كانت أمي تقارني ببعض أصدقائي وتمدحهم وتذممني بطريقة قاسية جداً بحيث أصبحت أعتقد أن أقراني من الأطفال أفضل مني وأن هناك فرقاً كبيراً بيني وبينهم. وكانت تهينني وتسبني، وكانت تدعو عليّ أيضاً، إلى أن صرت أكره نفسي وأرى أن أمي تكرهني وأنها عدوتي. انتهت المرحلة الأولى.

(٢) المرحلة الثانية من سن ١٤-١٥: تغيرت حياتي تماماً وانعكس الحال فأصبحت

إنساناً خجولاً غير واثق من نفسي، أخاف من التحدث أمام الناس وأتجنب المناسبات الاجتماعية، وصرت أرى نفسي أقل من أقراني، وأصبحت أكره أُمي وأتجنبها لكي لا تدعو عليّ أو تسبني. شعرت كأني يتيم، وكنت أظن أنها السبب في هذا الحال الذي أنا فيه. انتهت المرحلة الثانية.

(٣) المرحلة الثالثة بعمر ١٦ سنة: هذه مرحلة الالتزام والمحافظة على الصلوات في الصف الأول في المسجد، وكانت من أفضل مراحل حياتي، حيث كنت إنساناً سعيداً جداً، وكنت أذهب عند خالي مع أهلي، وكانت عنده مكتبة كبيرة متنوعة رائعة فكنت أقرأ بعض ما فيها من كتب وخاصة كتب تطوير الذات، وقد كانت -بعد توفيق الله- السبب في تغلبي على الخجل (أو الرُّهاب الاجتماعي). وقد واجهت في هذه المرحلة العديد من المشاكل فكنت أصبر عليها، ومنها أن أُمي وأبي كانا لا يثقان في صدق التزامي بالرغم أن علامات الالتزام ظاهرة عليّ (ويعلم الله أنني لم أكن منافقاً في التزامي) وأيضاً كنت أزهد بكثير من الأشياء في الحياة وأرضى بالقليل.

(٤) المرحلة الرابعة بعمر ١٧ سنة، وهي المرحلة التي أعيشها الآن، مرحلة الإحباط والاكْتئاب والبعد عن الله والمشاكل مع والديّ والرغبة بالانتقام ممّن كان السبب في هذا الوضع الذي أنا فيه الآن. فقد طلبت من أبي جهاز كمبيوتر لأنفس عن نفسي فوافق بشرط أن أنجح نجاحاً متميزاً في الفصل الدراسي الأول، وقد أبهجنى هذا الوعد وارتفعت عزيّمتي فدرست واجتهدت فحصلت على درجة ٩٩٪ والله الحمد. وحملت النتيجة مبتهجاً إلى والديّ فعلّقت أُمّي تعليقاً تمنيت أن تبلعني الأرض عندما سمعته، قالت أنها نتيجة عادية وإنني فاشل لأنني لم أحصل على ١٠٠٪! فصدّمت وشعرت بأنني أشتعل في داخلي بسبب إنفاق أربعة أشهر في الحرمان والجد والاجتهاد ومن ثم تكون هذه هي النتيجة!

كانت تلك فاجعة بالنسبة لي، وبعدها بدأ العذاب والانهيار وعاد لي مرض الرهاب ولكن بحدّة أقل من السابق، وصار الموت أرحم لي وكل ما في الحياة لم تعد له قيمة. إنني أعيش وأنا مقهور ومهزوم نفسياً ولم أعد

أبالي بأي شيء في الحياة، فماذا أصنع؟ كيف
يمكن أن أنجو من هذا البلاء؟

يقول السائل أنه بات يتجنب أمه ويخشى
تقريعها وقسوتها ويحس أنه يتيم! نعم يا بني، ما
أراك أغرَبَ الوصف، فأنت يتيم حقاً.

ليس اليتيم من فقد والديه بالموت فقط، بل إن
من فقدهما في الحياة أيضاً يتيم. الأولاد الذين يغيب
عنهم الوالدُ السنة بطولها متغرباً في بلدٍ غيرِ بلده
ليكسب الدرَّيهمات يتامى، والأولاد الذين تشغل
عنهم الوالدةُ الأيامَ الطويلة بزياراتها ونشاطاتها
الاجتماعية وتكلِّهم إلى الخادِمت يتامى، والأولاد
الذين يعيشون مع آباء وأمّهات قساة جفاة يتامى...

وما أكثرَ الأيتامَ الأَخفاء في حياتنا!

لن أخدعك فأزعم أن مشكلتك بسيطة، فإن
صعوبات الحياة تهون عندما يجد المرء العونَ عليها
من أسرته ومحبيه، ولا سيما من والديه، بل ومن
أمه على الخصوص لما في جبلتها من عاطفة نبيلة
صافية، أمّا إذا كانت المشكلة في الوالدين وفي الأم
بالذات فلا حل إلا الصبر.

أنت مؤمن ومتعلم، لذلك اسمح لي أن
أخاطبك خطاب المؤمن المتعلم: نحن نعيش في
هذه الدنيا وتمر بنا أيامها ولياليها فنراها طويلة
فسيحة، ولكنها ليست كذلك حين ينكشف الحجاب
وننتقل إلى دار البقاء، فإننا ندرك عندئذ أن ما فات
من الحياة في هذه الدنيا كان رحلة عبور إلى دار
المقام الطويل فحسب، وما الشقاء فيها والآلام أو
الهناء والمسرات إلا لحظات خاطفات في جنب حياة
الخلود، لذلك وصف ربنا تلك الحياة الأخيرة في
دار البقاء فقال: ﴿وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ﴾،
أي أنها هي الحياة الدائمة.

نعم، إن ساعة الشقاء تطول على نفس الشقي
حتى يخالها دهرًا، لكنّ تصوّر ما بعدها من نعيم
طويل يهونُ صعوبتها. وأنت لا تملك اليوم أن تجتث
أسباب الشقاء لأنها لصيقة بك، وهل ألصق بالمرء
من أمه وأبيه؟ لكنّ بيدك أن تجعل ما بعد هذا الشقاء
القصير في الدنيا نعيمًا طويلًا في الآخرة، وذلك
بصبرك على مصيبتك.

نعم، قلتُ أنها مصيبة ولم أوارِ ولم أدارِ لأنها
كذلك، فما أصعب أن يعيش المرء مع أم قاسية

متحجرة القلب، ولكن ماذا يفعل المؤمن إذا أصيب بمصيبة؟ إنه يصبر ويحتسب فيعوضه الله خير العِوض في الدنيا والآخرة.

ثم إن الأيام في صالحك، فأنت تكبر وتتقدم باتجاه الاستقلال والحرية والاكتفاء والاستغناء عن الآخرين. بعد سنة أو اثنتين سوف تغادر المدرسة وتلتحق بالجامعة، وأنا ناصحك منذ اليوم: إن استطعت أن تلتحق بجامعة بعيدة عن أهلِكَ فافعل. إن كنت من سكان الرياض فادرس في جدة، وإن كنت من الجنوب فادرس في الرياض، وهكذا، فإنك بذلك تبتعد عن مصدر همِّك وألمك، وسوف تتنعم بفترة من الهدوء والاسترخاء تساعدك على إعادة ترتيب حياتك وأفكارك، وبمورد مالي خاص (من المنحة التي تقدمها لك الجامعة) تساعدك على تحقيق أحلامك وشراء ما تحب من حاسوب وغيره. وحتى لو فشلت في الدراسة بعيداً وبقيت قريباً من أهلِكَ فسوف تتوفر لك ظروفٌ أفضل من ظروفك الحالية، فسوف تحصل على استقلال جزئي وعلى مورد مالي خاص.

* * *

إذن هذا هو -باختصار- الحل الذي أراه
لمشكلتك:

(١) نصيحتي الأولى لك هي أن تصبر وتحتمل
ما بقي لك من أيام تعيشها مع والديك، وهي
تتناقص يوماً بعد يوم، وصولاً إلى استقلال جزئي
مع دخولك في المرحلة الجامعية، يعقبه استقلال
كلي بعد تخرجك في الجامعة وانتقالك إلى عالم
الوظيفة والزواج.

(٢) ثم إنني أنصحك بأن توثق علاقتك بإخوتك
الذين لم تخبرني عنهم أي شيء سوى التقارب في
السن مع بعضهم) وبخالك الذي أوحى حديثك عنه
بأنه دين مثقف عاقل، وبمن تطمئن إليه وتنسجم معه
من بقية الأقرباء، فإن الإنسان يجد السند ويستمد
القوة من علاقته بأهله الأقربين.

(٣) ولا ترتكب الخطأ الكبير بالابتعاد عن الله،
فأنت نفسك ووصفت السعادة الحقيقية التي أحسست
بها وعشت في كنفها حينما اقتربت من الله وحافظت
على الطاعات، فلا تحرم نفسك من هذا النعيم الذي
ذقت منه اليوم قليلاً، وكثيره مؤجّل يوم لقاء الله وهو
راضٍ عنك بإذنه.

(٤) المساجد بوابات إلى الخير، فأكثر من المكوث فيها قبل الصلوات وبعدها، فإنك بذلك تسلو وتنسى همك، وتبتعد عن البيت أوقات أطول فيخف الاحتكاك بينك وبين والديك، وتتقرب من الله فيطمئن قلبك.

ثم إنك لن تخلو من اتصال بالناس وبالصالحين من الشبان ممن هم في مثل سنك، واتصالك بهم وعشرتك معهم تشغل وقتك وتساعدك على التغلب على رُهابك (الذي لم يبلغ مبلغاً مَرَضِيّاً مزمناً والحمد لله، أقول هذا اعتماداً على وصفك أنت نفسك. أما سبب هذا الرهاب فهو الأزمة التي عشتها مع والديك والضغط الشديد الذي تعرضت له في حياتك الماضية، فعسى أن يخف ثم يتلاشى بالكلية وأنت تنتقل إلى حياتك الجديدة عما قريب بإذن الله).

(٥) وخلال ذلك كله ثابر على ما بدأت به من جد واجتهاد، فأنت تظن أن جدك ودرّسك واجتهادك قد ذهب كله هباء لَمَّا خسرت الحاسوب، وهذا وَهْمٌ أوهمت به نفسك فزاد من إحباطك، فأعد الحساب تجد أنك أنت الكاسب الأكبر من هذا

الجد ومن هذا الاجتهاد، فسوف تتفتح لك بسببه أبواب الجامعات والكليات لتختار منها ما تحب ما دام معدلك مرتفعاً، والتفوق والنجاح سيفيدك في حياتك كلها بإذن الله.

* * *

أخيراً لا بد من كلمة أوجهها إلى أبويك على الخصوص وإلى كل الآباء والأمهات:

لو أن أحداً طلب مني أن أكتب له وصفة سحرية لتدمير إنسان والقضاء على مستقبل ولد من الأولاد لما وجدت أفضل من الوصف الذي قدمته هذه الرسالة. فيا أيها الوالدين العقلاء: إن في هذه الرسالة مجموعة من الآثام التربوية والأخطاء القاتلة، فتجنبوها.

أرأيتم كم تترك قسوة الوالدين مع الطفل الصغير من ندوب؟ أرأيتم كيف يسيء الوالدان إلى الولد إذا قارناه بغيره من الأولاد وعيراه بهم؟ إنه يفقد ثقته بنفسه ويخسر رابطة العاطفة بأبويه. ثم يزداد الأمر سوءاً مع القسوة والكبت المتصل والتبكيك المستمر، مما ورد في تفصيل هذه المشكلة ومما

لا يمكنني وصفه إلا أنه عملية تدمير منهجية منظمة
لإنسان ضعيف هو ذلك الطفل الصغير، ثم ذلك
الفتى اليافع الهش، ثم الشاب المراهق المرهف
الإحساس!

فلماذا يصنع أيُّ من الآباء والأمهات ذلك
بأبنائهم الذين يُفترض أن يحبّوهم محبة أبوية صادقة
صافية سامية؟

لا أدري؛ إنه لغز رأيت مثله في حياتي كثيراً
ولم أفهمه قط في أي يوم من الأيام!

* * *

ضعف الإرادة وغلبة الغريزة

أود استشارتكم في موضوع أخ عزيز حرت كثيراً في إصلاحه، والصالح بيد الله وحده. هذا الأخ يحب الالتزام ويكثر القراءة كثيراً في كتب العلم الشرعي، وقد أطلق لحيته، ولكنه مبتلى بحب الشهوات، ولا سيما شهوة النساء. لا أقصد أنه يواقع الزنا، إلا أنه يدمن النظر في المواقع الإباحية ويدمن ممارسة العادة السرية، وهو ميّت العزيمة وليس واهنّها فحسب، بل عزمته ميّتة ميّتة، فلا يستطيع المداومة على أمر من أوامر الله تعالى، حتى الصلاة لا يستطيع أن يداوم عليها، كسولٌ جداً جداً في أمور الطاعات، بل حتى في أمور الدنيا.

إنه الآن طالب في الجامعة، وهو كثير الغياب عن المحاضرات ولا يداوم إلا لماماً، حتى إنه تعرض للفصل من الجامعة أكثر من مرة. ورغم ارتفاع مستواه العلمي وتفكيره نظراً لحبّه القراءة والكتابة إلا أنه تعرض كثيراً للحرمان في عدد كبير من المساقات التي يدرسها في الجامعة، وحرّم بالتالي من دخول

الاختبارات، وأدى ذلك إلى انخفاض معدله التراكمي بشكل كبير، على الرغم من أنه يدرس في مجال يحبه جداً ويتقن الكثير من المقررات الخاصة به.

باختصار: صاحبي أزمته أزمة عمل لا علم، فهو يقرأ كثيراً، وقرأ عن علو الهمة وتطوير الذات وعدم اليأس وعن أهمية النشاط والعمل، غير أنه لم يستطع أن يتقدم خطوة واحدة في الاتجاه الصحيح. ولقد ضاق بنفسه ذرعاً ويئس من صلاحها يأساً ظاهراً حتى ظن (والعياذ بالله) أنه إنما خلُق للجحيم لا للنعيم، ويظن أن موته أنفع من حياته، ويتعرض كثيراً لأزمات مادية ودينية وعملية وفي الجامعة، ويخشى على نفسه الفضيحة، وحالته النفسية سيئةٌ جداً، حتى إنه فكر في الانتحار!

والعجيب أنه يتمنى صلاح نفسه ويريد أن يعيش السعادة الحقيقية وأن يكون ناجحاً في حياته الدنيا والأخرى، غير أنه ميت الهمة مقتول العزيمة، لا نشاط عنده، يتمنى أن يتخلص من مستنقع الشهوات وأن يسبح في بحر الأمان في طاعة الرحمن، إلا أنه لا

يقوى على السير في درب الهداية وعلى تحمل
المشاق التي فيه ، ولا حول ولا قوة إلا بالله
العلي العظيم.

وقد حاول كثيراً الالتزام بشرع الله المطهر
والصلاة والبعد عن الفتن وعن الفواحش
وغيرها من المعاصي والمنكرات، إلا أنه
دائماً وأبداً تصاب محاولاته بالفشل الذريع
ولا يستطيع الاستمرار، بل لا بد أن ينقطع
في إحدى مراحل الطريق، وإن انقطع بلغ
اليأس من قلبه كل مبلغ وشعر أنه لا فائدة
تُرجى له من الحياة، والله تعالى المستعان!
فهل له من علاج؟

- ١ -

الابن الكريم: الذي أرسلته ليس سؤالاً، بل هو
قطعة أدبية جميلة عالية الأسلوب رفيعة البيان، وهي
تقدم وصفاً دقيقاً لحالة صاحبك (الذي قد يكون هو
أنت نفسك على سبيل الكناية) وتقدم مع الوصف
التشخيص والتعليل، فلم يبق لي الكثير لأضيفه بعد
ذلك كله.

أنت قلت أن صاحبك لا يعاني من أزمة فهم

وعلم، بل من مشكلة عمل وتطبيق، وهذا صحيح.
ولعل مراقباً بعيداً يحكم على صاحبك حكماً
قاسياً ويعتبره رقيق الدين ضعيف الإيمان، أما أنا
فأراه على العكس من ذلك، وأحس بقوة إيمانه
تخترق سطور رسالتك وتنطق بها كلماتها. إنه نموذج
لشخص يؤمن بمبدئه إيماناً شديداً، لكن رغبات
النفس الضعيفة تعوقه عن الالتزام بتبعات هذا
الإيمان.

إنه صاحب إرادة هشة ضعيفة، ولو كان الذي
يحمل مثل هذه الإرادة معدوم الإيمان لوقع في
كبائر المحرّمات من أول يوم، غير أنه يحوم حولها
ويقترب منها ثم لا يقع فيها. نعم، الذي يقترفه
محرّم، لكنه من صغائر الذنوب لا من كبائرها، ولو
أنه أصر على الصغيرة لصارت كبيرة، لأنها لا صغائر
مع الإصرار ولا كبائر مع الاستغفار، ولكنه يتوب
ويعزم - كما يبدو من وصفك - ثم تضعف إرادته
فينساق وراء شهواته ورغباته، فهذا ممّن يصحّ فيهم
قول رسول الله ﷺ: «كفّارة الذنب الندامة»، وقوله:
«لو عملتم الخطايا حتى تبلغ خطاياكم السماء ثم
ندمتم لتاب الله عليكم»، وقوله: «إن العبد ليعمل

الذنب فإذا ذكره أحزنه ، وإذا نظر الله إليه قد أحزنه
غفر له ما صنع قبل أن يأخذ في كفرته بلا صلاة و
لا صيام».

هذه أحاديث ضعيفةٌ سنداً، لكن معناها ليس
غريباً عن مفهوم التوبة في الإسلام، والنبى ﷺ
يقول في الحديث القدسي الذي يرويه عن ربه تبارك
وتعالى: «يا ابن آدم: إنك ما دعوتني ورجوتني
غفرت لك على ما كان فيك ولا أبالي. يا ابن آدم: لو
بلغت ذنوبك عنان السماء ثم استغفرتني غفرت لك
ولا أبالي. يا ابن آدم: إنك لو أتيتني بقراب الأرض
خطايا^(١) ثم لقيتني لا تشرك بي شيئاً لأتيتك بقرابها
مغفرة»، وهذا حديث صحيح وله من بابه شواهدٌ لا
تُحصى.

إن باب التوبة في ديننا الرحيم العظيم لا يقارن
بسَعته بابٌ، ولو أردتُ الاستقصاء لضاق بأحاديث
التوبة هذا المقام، وإنما ذكرت الأحاديث الأولى
-على ضعفها- لأنها جعلت «الندم» سبباً للمغفرة،

(١) «قراب» بضم القاف وبكسرهما. أي بما يقارب ملء
الأرض من الخطايا.

والندم هو الخطوة الأولى في طريق التوبة، ولا يكون مع الندم إصرار واستكبار، لا يكون مع الندم إلا التوبة والاستغفار.

-٢-

لنركّز على موطن العلة إذن، وأنت عرفتَها فذكرتها، وهذه هي بكلماتك: "إنه يتمنى صلاح نفسه، ويريد أن يعيش السعادة الحقيقية، ويريد أن يكون ناجحاً في حياته الدنيا والأخرى، غير أنه ميت الهمة مقتول العزيمة". هذا هو لب المشكلة: همة ميتة وعزيمة خائرة. فهل من علاج لهذا الداء؟

الجواب: نعم، وهو قد يكون علاجاً طويلاً وشاقاً، ولكن أرجو أن يكون فيه البرء والشفاء إن شاء الله.

الصوفية اشتغلوا من قديم بهذا الأمر وسمّوه «رياضة»، فإذا ذُكرت الرياضة عندهم لم تخطر ببالهم منافسات الجري وألعاب الكرة وغيرها مما يسميه الناس اليوم رياضةً، بل فهموا منها «رياضة النفس ومجاهدتها». وللغزالي كلام طويل نفيس في هذا الموضوع في «إحيائه»، وهو في ربع الكتاب

الثالث الذي سمّاه «ربع المهلكات»^(١). الغزالي يعرف هذه الرياضة في كتابه بأنها "تَكَلُّفُ الإقبال على الأفعال الحميدة وتَكَلُّفُ الابتعاد عن الأفعال القبيحة، حتى يصير الإقبال على الأولى واجتناب الثانية طبعاً في النفس لا تكلفاً وتصنعاً".

وخلاصة هذه الفكرة -بلغتنا العصرية- هي أن المرء إذا أكره نفسه على أمر صعب ثم استمر في مجاهدة نفسه وحملها على الأمر نفسه مرة بعد مرة فإنه يصير في النهاية تصرفاً تلقائياً يصنعه باسترخاء وبلا تعب. كمن يحمل نفسه على القيام لصلاة الفجر: إنه يجد في هجر فراشه الدافئ والقيام للصلاة أول مرة صعوبة شديدة، وفي المرة الثانية تنقص هذه الصعوبة شيئاً يسيراً، واحداً بالمئة مثلاً، ثم تنقص قليلاً في المرة الثالثة وفي الرابعة، وما تزال كذلك في نقصان حتى يصير القيام إلى الصلاة

(١) «إحياء علوم الدين» كتاب عظيم، على أنني لا أنصح بقراءته قراءة استسلام وقبول على الجملة، بل قراءة نقد وانتقاء، فما كان فيه صالحاً نافعاً (وهو كثير) أخذنا به، وما كان من تخليطات الصوفية (وهو كثير أيضاً) فلا حاجة لنا به.

أمراً يسيراً هو إلى العادة أقرب منه إلى التكلف.

وهذا كله ليس إلا «فن تقوية الإرادة»، وهو ممكن بالممارسة، فأنا أعتقد أن «الإرادة» يمكن تقويتها كما تقوى أيُّ عضلة من عضلات الجسم بالتمرين المستمر، فالرياضي الذي يريد امتلاك ذراعين قويتين يمارس تمارين الضغط بصورة متكررة، فيتمدد على بطنه ويثبت ذراعية بحذاء صدره ويشد قامته ثم يحرك جسمه ارتفاعاً عن الأرض وانخفاضاً مرة بعد مرة. ولكنه لا يبدأ بخمسين «ضَغْطة» منذ اليوم الأول، فإنه لن يطيقها، بل يبدأ باثنتين أو بثلاث ويداوم عليها أياماً، ثم يزيدها ضَغْطة أخرى ذات يوم ويستمر أياماً، ويكرر الأمر على هذه الصورة، فما يزال يزيد عدد الضغطات واحدة في كل عدة أيام ويحمل نفسه عليها حتى يأتي يوم تصبح فيه الضغطات الخمسون بمثل سهولة الثلاث يوم بدأ أول مرة.

ما فعله هذا الرياضي بعضلات ذراعيه هو ما يمكن أن يفعله أي واحد بإرادته، فإذا كان ضحيةً للتدخين وكان من عادته أن يدخن في اليوم ثلاثين دَخينة فإنه يقرر أن يدخن في أحد الأيام تسعاً

وعشرين، ويقاوم رغبته في الدخينة الإضافية مهما يكن إلحاح نفسه، ويكرر الأمر نفسه من الغد وفي الأيام التي بعده، وفي اليوم الخامس يُنقص دخينة أخرى فتصبح حصته ثمانياً وعشرين، وما يزال يقاوم رغبة نفسه بإرادته حتى يصل إلى ترك التدخين كله.

- ٣ -

فليصنع صاحبك الأمر نفسه مع ما ابتلي به من مشكلات: ليقاوم رغبته في النوم والغياب عن واحدة من المحاضرات مرة في الأسبوع، وليداوم على ذلك أسابيع، ثم ليصنع ذلك مع محاضرتين في الأسبوع ويستمر على ذلك أسابيع، وما يزال يزيد التزامه بالدوام قليلاً قليلاً حتى يألفه ويهجر الغياب. وليصنع بما يمارسه من عادة السوء^(١) الصنيع

(١) ذكر صاحب السؤال أنه يدمن ممارسة العادة السرية والنظر إلى المواقع الإباحية. وليسوا سواء في الحكم الشرعي، فالاستمناء مختلفٌ فيه بين أهل العلم، فقد منعه الجمهور وأباحه ابن حزم وأحمد (في إحدى الروايتين)، ورُوي مثله عن ابن عباس وعدد من كبار التابعين، واختاره الشوكاني وطائفة من علماء العصر. أما إدامة النظر إلى العورات فلا خلاف في حرمة.

نفسه: إذا كان من عادته أن يكرر الأمر يوماً بعد يوم فليجاهد نفسه على دفعه يوماً واحداً في كل مرة. فإذا نجح في ذلك وصار يصنعه في الثلاثة الأيام مرة فليدفعه يوماً آخر، وليثبت على ما اكتسبه حتى يصير هيناً عليه أن يصنعه في الأربعة الأيام مرة... وما يزال يباعد بين الفعل والفعل حتى يجد أنه يعيش الأيام الطوال مرتاحاً خالي البال بلا شيء من ذلك، فيألف حياته الجديدة ويترك ما كان منه.

هذا الأسلوب ينجي صانعه من النكسات المؤلمة، لأن القسر والقهر الشديدين قد لا تحتملهما النفس الضعيفة فتسقط وتراجع، أي أنه لو عزم على ترك ما يفعله فجأة والانقطاع عنه بلا تدرج ولا تمرين فربما لا ينجح في الثبات على الوضع الجديد، فإذا ضعف فانتكس وعاد إلى قديمه أصابه اليأس والإحباط. وأنت نفسك أشرت إلى شيء من هذا حين قلت: "تصاب محاولاته بالفشل الذريع ولا يستطيع الاستمرار، بل لا بد من أن ينقطع في إحدى مراحل الطريق، وإن انقطع بلغ اليأس من قلبه كل مبلغ وشعر أنه لا فائدة تُرجى له من الحياة". ولو كان صاحب إرادة قوية صلبة

لكان احتمال نجاح «الانقطاع المفاجئ عن العمل السيئ» احتمالاً كبيراً، أما وقد علمنا أن إرادته دون ذلك قوةً فلا يحسن أن نمشي به في طريق يزيد فيه احتمال الانتكاس والارتداد، وخيراً له أن يسلك طريق التدرج والتمرين.

هذه هي الطريقة الوحيدة لتقوية الإرادة: المران والمثابرة. والإرادة إذا قويتْ أحالت الإنسان غير الإنسان، حتى ليجد المرء أنه قد وُلدَ خَلْقاً آخرَ جديداً غير ما عهد في نفسه من قبل في مواضي الأيام.

-٤-

على أن من المناسب أن أشير هنا إلى أن علماء النفس لا يعترفون بهذه «الإرادة» بالصورة التي وصفناها آنفاً، وهم إذا استخدموا هذا المصطلح لم يستخدموه إلا للتفريق بين السلوك الذي يسلكه المرء بإرادته، فهو عندهم «سلوك إرادي»، والسلوك الذي يسلكه بغير إرادة منه، وهو عندهم «سلوك لا إرادي».

وهم يعللون عمل المرء حين يُقدم على أمر من الأمور وينصرف عن آخر سواه بأنه يستجيب لرغبة

ويُعرض عن رغبة، فهي عندهم «رغبات» يختار منها المرء ويدع، فإذا رتت ساعة المنبّه إلى جنب سريرك صباحاً تنازعتك رغبةُ البقاء في السرير والاستمرار في النوم من جهة، ورغبةُ المحافظة على الوظيفة وكسب المال من جهة، وبالنتيجة تنتصر رغبتك الثانية على الأولى فتقوم من سريرك كارهاً وتجهّز نفسك وتذهب إلى العمل. هذا مثال بسيط لما نقوم به كلما اضطررنا إلى الموازنة بين رغبة ورغبة.

وهذا الذي يقوله علماء النفس صحيح، فالإرادة معناها أعمُّ من أن يُحصَر في الأمر الصعب النافع، لأنك تحتاج إلى الإرادة لكي تقرأ كتاباً مفيداً وتحتاج إلى الإرادة لتشاهد فلماً سخيلاً، والمرء يحتاج إلى الإرادة للذهاب إلى المسجد أو إلى الملهى، وبالإرادة يصوم من صام وبالإرادة يفطر من أفطر... وهكذا نجد أن كل عمل نقوم به «مختارين» نحتاج إلى «الإرادة» للقيام به. إذن لنخصص المصطلح الذي نستعمله في المألوف من أحاديثنا وكتاباتنا فنقول: «تقوية إرادة الخير»، والخير كلمة عامة تصلح لأمر الدنيا وأمر الآخرة.

وقد وجدت أن أفضل ما يوفّق به بين العلم

النفسي والنص القرآني هو أن نعتبر أن جماع الرغبات الخيِّرة - بالتعبير النفسي - هو «النفس اللوامة» التي ذكرها القرآن، وجماع الرغبات الشريرة هو «النفس الأمامرة بالسوء». وعندما نقوي إرادة الخير في نفوسنا أو نقوي الرغبات الخيِّرة والنوازع الصالحة في نفوسنا فإن كل ما نصنعه - في الحقيقة - هو أننا ننصر النفس الصالحة على النفس الطالحة، فنجعل للأولى على حياتنا الأمر والسلطان ونحكم على الثانية بالضعف والخذلان.

وما هما بنفسين على التحقيق، فليس للواحد من الناس إلا نفس واحدة، ولكنها ميول للنفس إلى جهة الخير أو إلى جهة الشر: ﴿ونفسٍ وما سواها فألهمها فجورها وتقواها﴾، ﴿وهديناه للتجدين﴾. وكلما عززنا إرادة الخير ورغبات الخير في أنفسنا تضخمت فيها النفس السوية الصالحة اللوامة وتضاءلت النفس الأمامرة بالسوء، فتحقق لنا - بإذن الله - الخير والفلاح في الدنيا وفي الآخرة.

* * *

كيف أتخلص من العادة السرية؟

أنا شاب في السادسة عشرة من عمري، كنت دائم العبادة والخير والصلاح والله تعالى يعلم وهو خير العالمين، ثم تعرفت قبل سنة تقريباً على بعض أصدقاء السوء الذين سحبوني إلى القاع. شيئاً فشيئاً علّمني مشاهدة الأفلام الإباحية ثم تعاطي الدخان. وقد تخلصت بفضل الله من أصدقاء السوء ومن الدخان، أما الأفلام الإباحية فلم أستطع التخلص منها، وقد قضت الشهوة على صحتي بسبب الاستمناة وشيئاً فشيئاً صرت لا أصلي فكل ساعة تجدني جُنُباً.

والله إنني أبكي ولا أعرف طريق النجاة منها، فكلما راودتني لا أستطيع مقاومتها. ساعدوني، أين طريق النجاة؟ كيف أتخلص منها وأرجع إلى الله تائباً؟

أنت -يا بني- خطوت الخطوة الكبرى في الطريق إلى النجاة، وهي قطع العلاقة برفاق السوء، فأبني علاج ما كان ليُجدني لو أنك بقيت على صلة بهم، لأنك كنت ستبني بناء الخير وهم يهدمون،

وتبتعد عن طريق الشر وهم إليه يدفعون. وكما قلت في رسالتك: إنهم يسحبون المرء إلى القاع! فاحمد الله على نجاتك منهم، واحرص على عدم العودة إليهم، وتجنّب في مستقبل الأيام أمثالهم، ثم إذا كبرت وتزوجت - وأنت فاعلٌ ذلك ذات يوم - ثم أنجبت البنين والبنات فتذكر الدرس القاسي الذي دفعت أنت ثمنه في شبابك، فأبعدهم عن كل رفيق سوء وقربهم من كل صالح من الشبان، ومثل ذلك فليصنع بأولاده من يقرأ هذا الجواب اليوم وله أولاد.

من عهد قريب أجبت عن مسألة قريبة من مسألتك ومشكلة شبيهة بها عنوانها «مشكلة ضعف الإرادة وغلبة الغريزة»، فارجع إليها فاقراها فإني أرجو أن تجد فيها المساعدة التي تبحث عنها. إذا قرأتها فتعال نكمل الحوار من هنا: أنت الآن محبوس في حلقة مفرغة ولا سبيل إلى نجاتك إلا بأن تكسر هذه الحلقة لتخرج منها. ولكن كيف تكسرها وكيف تخرج منها؟

لنضع يدنا أولاً على سبب المشكلة، وهو هذه «الغريزة» القوية التي تدفعك وتسيطر عليك، ولكن صادقين في حديثنا عنها. كنتُ أحدثُ بعض

المراهقين ذات يوم فخبّرتهم بأمرين: أولهما هو أن الاعتراف بقوة هذه الغريزة أمرٌ لا مناص منه، ولو أننا فهمناها وعرفنا مصدرها لعرفنا سبب قوتها.

ما معنى الغريزة؟ الغريزة على وزن «فَعيلة»، وهذه الصيغة تأتي في اللغة العربية كثيراً بمعنى اسم المفعول، فإذا قلنا: فلان «قتيل» فإنما نعني أنه «مقتول»، أو فلانة «طريحة» الفراش فإنما نعني أنها «مطروحة» فيه. إذن فإن معنى «غريزة» هو أنها «مغروزة»، أي أنها قد عُزرت في النفس البشرية غرزاً، فَمَن غرزها؟ الله الذي خلقنا هو الذي غرز هذه الغريزة فينا، وإنما غرزها لتحقيق مصلحة الخلق بحفظ النسل، فلولاها لأعرض الذكور عن الإناث وانقطع النسل وباد الناس.

إذن فإن هذه الغريزة مفيدة حينما نصرّفها في وجهها الصحيح، تماماً كما تصنع غريزة الجوع التي تدفع الفرد إلى الأكل، ولولاها لما أكل الإنسان ولذوى جسمه ومات، فهي الغريزة المسؤولة عن حفظ الذات. ومن ثم فإن هاتين الغريزتين تتكاملان، إحداهما تحفظ الذات (أي آحاد البشر) والثانية تحفظ النوع (أي الجنس البشري).

والآن انظر وتأمل: لو أنك جعت فماذا تصنع؟
الجواب سهل بالطبع: تأكل. فلو أن في برّاد بيتك^(١)
أكواماً من لذائذ الأطعمة وأطايبها فهل تمضي في
الأكل وتستمر فيه ولو شبعت ووصلت إلى درجة
التخمة؟ لو أنك بدأت بالأكل ظهراً ومضيت تأكل
وتأكل بلا توقف حتى الليل لقتلت نفسك! هذه
واحدة، أما الثانية فهي الأهم: أيّ لذة يمكن أن يجد
المرء إذا أكل على شبع؟ إنما يلتذ المرء إذا أكل بعد
جوع، أما إدخال الطعام على الطعام والأكل على
شبع فليس أكثر من عمل آلي لا طعم له ولا لذة فيه،
ولا يصنعه إلا من وقع فريسة لشهوة الطعام فصار
عبداً للأكل ولم يعد الأكل عنده وظيفة هدفها البقاء
في قيد الحياة.

إنك لا تحب أن تصبح عبداً لمعدتك، وسوف

(١) أو ما يسمّيه أكثر الناس «الثلاجة»، و«البرّاد» هو اسمها
في سوريا ولبنان، وهو أفصح بالنظر إلى وظيفة هذه
الآلة وعملها. ولو كان الأمر إليّ لاخترت في هذه
اللفظة التأنيث لأن «فَعَالَة» وزن غالب في الآلات،
كالثلاجة والغسّالة والخلاطة والفرّامة. ويا ليتهم سمّوا
موقدَ الغاز «الطبّاخة» من هذا الباب.

تحس بالقهر والإهانة لو أنك سمحت لنفسك بأن تسترقّها شهوة الأكل، فهل تحب أن تسترقك شهوة أدنى من شهوة الطعام أو أن تكون عبداً لما هو أهون من المعدة شأناً؟

لأعد إلى المراهقين الذين تحدث معهم ذات يوم كما قلت آنفاً. لقد اعترفت لهم أولاً بأن الغريزة إنما هي غرس الله^(١)، وما غرسه يد الله لا تنزعه يد بشر، وما غرزها فينا الله ولا غرسها في نفوسنا لتجاهلها أو لتتعذب بها، بل لنصرفها في وجهها الصحيح.

ولكن ماذا يصنع الشاب وماذا تصنع الفتاة، وكلاهما مغروزٌ فيه الشوق إلى لقاء نصفه الآخر، ماذا يصنعان إذا كانت هذه الغريزة تفتح وهما على مقاعد الدرس، والمجتمع لا يسمح لهما بالزواج على سنة الخالق في خلقه وسنة نبيه في شريعته إلا بعد إنهاء الدراسة، أي بعد عشر سنوات من تفتح الغريزة واكتمالها؟ هل يُشبعها الشاب بمثل ما جئت تشكو أنت منه اليوم، وبما يصنعه كثيرون غيرك ولو

(١) العَرزُ والعَرَسُ أصلان متشابهان مبنى ومعنى في اللغة.

لم ترتفع أصواتهم بالشكوى منه؟

هذه هي ثانية الحقائق التي حرصت على إيصالها إلى أصحابي المراهقين: إن إشباع الغريزة بهذه الطريقة ليس إلا كالشرب من ماء البحر. وما شرب ماء البحر؟ هل عرفته قطّ؟

أمّا أنا فذقت ماء البحر عَرَضاً وأنا أسبح فيه فوجدته مالحاً كريهاً لا يُساغ، وما كنت لأشربه مختاراً لأعرف ما يصنع بشاربه، ولكنني قرأت القصص عمّن شربه. قرأت قصصاً عن قوم ضلوا طريقهم في البحر فقضوا فيه الشهر والشهرين على طوف أو قارب صغير، وبلغ بهم العطش أنّ حناجرهم تشققت ولا ماء لديهم، إنما ينتظرون قَطْرَ السماء فيتبلّغون منه ما يبقئهم في قيد الحياة، فإذا بلغ بأحدهم العطش مبلغاً فاق احتماله مدّ يده إلى البحر ليشرب من مائه، فمنعه أصحابه وقاتلوه ليصدّوه وقاتلهم ليصل إلى الماء، فإذا غلبوه أنقذوه، وإذا غلبهم فشرب الماء لم يملك إلا أن يشرب منه المزيد، وكلما شرب منه ازداد عطشاً وازداد به رغبةً وإليه شوقاً، لأن ماء البحر ظاهره ماء يروي وحقيقته ملح يعطّش، ولا تكون نهاية الرجل -وقد

أدمن شرب ماء البحر- إلا الهذيان أولاً ثم الجنون،
ويغلب أن يموت من كثرة ما يشرب من الملح أو
يرمي بنفسه في اليم ليخلص نفسه من العذاب.

هذا الذي وصفته لك قبل قليل حقيقة قرأتها
في قصص كثيرة كتبها أصحابها مما رأوه وعاشوه،
لم ينسجوا هم أحداثه من الخيال ولا بالغت أنا في
نقله إليك، فهل يقبل عاقل يقرأ هذا الوصف أن
يشرب -من بعد- من ماء البحر؟

* * *

إن إشباع الغريزة بالطريقة التي وصفتها في
رسالتك كشرب ماء البحر. أنت نفسك تعرف ذلك
قبل أن يخبرك به غيرك، ولا علاج إلا بالتوقف
الفوري. اكسر الحلقة واخرج منها.

لقد قرأت «وصفة» في جوابي الذي أحلتك
عليه (اليأس من صلاح النفس) فطبقتها، وأضف إليها
هذه الوصايا:

(١) غيّر عاداتك الاجتماعية المنزلية، فلا
تحبس نفسك في غرفتك الخاصة ولا تغلق عليك
بابك، بل أبقه مفتوحاً واختلط بالآخرين من أهل

البيت وشاركهم حياتهم الاجتماعية. وإذا كان حاسوبك من النوع الثابت فانقله إلى غرفة المعيشة التي يجتمع فيها أهل البيت، فإنك تجد نفسك تحت أعينهم فتنجو من الاستجابة لوسوسة الشيطان.

(٢) نَمْ في الوقت الذي ينام فيه أهل البيت وقُمْ من فراشك حين يقومون، ولا تجعل لنفسك عادة المخالفة بأن تسهر وهم نيام وتنام وهم مستيقظون، فبُئست العادة هذه، والشيطان إنما يصطاد المنفردَ من الشبان كما يصطاد الذئبُ من الغنم القاصية، ولا سيما المنفرد بليل، إلا أن يكون الذي أسهره طاعةً لله وقياماً بين يديه أو مناجاةً له في هدآت الأسحار.

(٣) تجنب النوم وحدك منفرداً في غرفة خاصة. ليكن نومك مع بعض إخوتك في غرفة مشتركة، وإذا تعذر عليك ذلك فلا تذهب إلى السرير إلا إذا أنهكك النعاس وتأكدت أنك سوف تستلم للنوم بلا صعوبة.

(٤) ابحث عن بدائل تشغل بها وقتك، كالقراءة والرياضة والهوايات المتنوعة، ما كان مفيداً منها أو ما كان مسلياً فحسب، وشارك بها غيرك، من أخ أو قريب أو صاحب صالح، فيشجع أحدهما الآخر.

(٥) اختصر الوقت الذي تمضيه في البيت. إذا وجدت نفسك بلا عمل فغادر البيت وتمشَّ في الطريق، أو زُرْ بعض الأقارب أو الأصدقاء الصالحين، أو ادعُ لزيارتك بعض أصحابك الذين تأنس بهم ويساعدونك على الخير، وإذا لم تفعل أياً من ذلك وبقيت في البيت فاجلس مع بعض أفراد عائلتك في جو مفتوح.

(٦) ارتبط ببرامج وأنشطة ذات مواعيد ثابتة، كدورات علمية (لتعليم الكمبيوتر أو اللغات مثلاً)، فهذه سوف تسحبك خارج البيت في أوقات محددة وسوف تكلفك بواجبات تستغرق بعض وقتك.

(٧) وأخيراً: تقرب إلى الله بالنوافل والطاعات، ولكن لا تندفع اندفاعاً قوية هي إلى ردود الأفعال أقرب، بل امش في طريق العبادة والطاعة بتؤدة وثبات، واحرص على أن يكون يومك خيراً من أمسك وغدك خيراً من يومك، وأوغل برفق فإن هذا الدين متين، وما شادّه أحدٌ إلا غلبه.

* * *

بعد ذلك كله: هل ستعود إلى المعصية؟ يغلب على ظني أنك سوف تعود، لأن الشيطان لن يتركك

ولن يقبل الهزيمة بسهولة، ولأنه يجد من نفسك عوناً له بسبب هذه الغريزة القوية التي تحدثنا عنها من قبل. فماذا تصنع؟ كلما وسوس لك الشيطان وقاربت المعصية استجمع قوتك كلها واقدفها مرة واحدة، فلعلك أن تغلب نفسك الأتارة بالسوء بإذن الله، أما لو بدأت ببعض الممانعة ثم ببعض المقاومة فإنك سوف تشتت قوتك وتبعثر إمكاناتك، وسوف تنهزم في المواجهة لا قدر الله.

ولكن هَبْ أن هذا حدث فعلاً، فماذا تصنع؟

نصيحتي الأخيرة لك وأختم بها: لا تيأس ولا يدفعك الوقوع في حرام إلى القنوط والوقوع في غيره، ولا تُخجلك ذنوبك فتبعدك عن ربك. لا تبتعد عن الله، بل تذكر أن الله قريب منك في كل حال وأن بابه مفتوح، وعاهد نفسك: "لو عدتُ إلى المعصية فسوف أعود إلى التوبة". وذكر نفسك مرة بعد مرة بأن الله تواب، يتوب على عبده ولو أتاه بأحمال وأثقال من المعاصي، وإنما سمي نفسه «التَّوَّاب» لأن وزن «فَعَّال» في اللغة يفيد المداومة والتكرار، فلو أذنب العبد ألف مرة وتاب ألف مرة غفر له ربُّه ألف مرة.

فاطرق باب الله العفو الغفار التّوَّاب في كل وقت، تجده تجاهك وتجد رحمته قريبة منك، واطلب منه العون بأن يبغض إلى قلبك معصيته وأن يحبب إليك طاعته، فإنك إذا اقتربت منه شبراً اقترب منك ذراعاً، وإذا اهتديت بفعلك وإرادتك زادك هدى برحمته وتوفيقه. أليس تبارك وتعالى يقول: ﴿والذين اهتدوا زادهم هدى﴾؟

أسأل الله أن يحفظك بحفظه وأن يهديك بهداه،
وعليك رحمة الله والسلام والبركات.

* * *

المحتويات

٥	مقدمة
١١	عجز وشعور بالإحباط
١٧	الشعور بالبعد عن الله
٢٦	الضيق المادي والعجز عن الزواج
٣٥	الخجل من الجنس الآخر
٤٨	يخشى على أخته من الضياع
٥٧	أمي تعارض تطويل لحيتي
٦٤	التعامل مع أب سريع الغضب
٦٩	شاب ضعيف الشخصية
٧١	شاب نرجسي عصبي متمرد
٧٩	أب ظالم يهين ابنه ويحطم معنوياته
٨٧	الحياة مع أم قاسية عديمة العاطفة
٩٧	ضعف الإرادة وغلبة الغريزة
١١٠	كيف أتخلص من العادة السرية؟

استشارات أُسْرِيَّة

مجاهد مأمون ديرانية

مُشكلات تربيَّة



الأخبال للنسبة
AJYAL Publishers

استشارات أُسْرِيَّة

مجاهد مأمون ديرانية

مُشكلات زوجيَّة



الأخبال للنسبة
AJYAL Publishers

استشارات أُسْرِيَّة

مجاهد مأمون ديرانية

مُشكلات شبابيَّة



الأخبال للنسبة
AJYAL Publishers

استشارات أُسْرِيَّة

مجاهد مأمون ديرانية

مُشكلات اجتماعيَّة



الأخبال للنسبة
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>