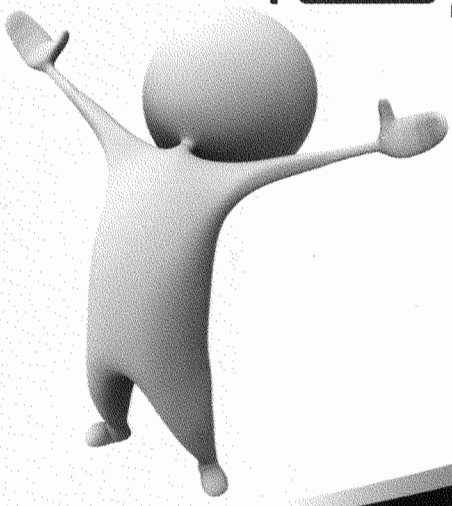
نحو مراهقه آمنه

كيف تفهم نفسك ؟



تأليف
فهد بن محمد الحمدان

الطبعه الأولى
٢٠١١م-١٤٣٢هـ

نحو مراهقة آمنة

كيف تفهم نفسك

تأليف

فهد بن محمد الحمدان

ح فهد محمد عبدالله الحمدان

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الحمدان / فهد محمد عبدالله

كيف تفهم نفسك / فهد محمد عبدالله الحمدان الرياض ،

١٤٣١هـ

٩٦ ص ، ١٤ × ٢١سم (نحو مراهقة آمنة, ٢)

ردمك : ٢-٦١٣٧-٠٠-٦٠٣-٩٧٨

١- المراهقة ٢-الشباب أ . العنوان ب. السلسلة

ديوي ١٥٥,٥ ١٤٣١/٨٨٨٢

رقم الإيداع : ١٤٣١/٨٨٨٢

ردمك : ٢-٦١٣٧-٠٠-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع محفوظة للمؤلف

الطبعة الأولى

٢٠١١م- ١٤٣٢هـ

إهداء

إلى من علمتني الحياة: أمي الحبيبة
رحمها الله واسكنها فسيح جناته

شكر خاص إلى:

الشيخ حمدان بن عبدالله الحمدان
لرعايته هذا الكتاب

رسالة شكر إلى:

١- مريم بنت عبدالعزيز الحمدان
٢-عبدالله الغامدي
لمراجعتهما اللغوية للكتاب

إهداء إلى

الاسـم :.....

التوقيع :.....

التاريخ :.....

مقدمة

الحمد لله وليّ الحمد وصلى الله على من بعثه بالهدى و دين الحق و بعد :

أخي الفتى ، أختي الفتاة ، هذا الكتاب هديّة لكما ، يخاطبكما بلغة عصرية سهلة العبارة قريبة إلى أذهانكما ، من معاصر لهذه المرحلة الحسّاسة ، يفهمكما ويعرف مشاعركما و ما تريدانه من آبائكم و أمهاتكم و معلّميكم ، يعرف معاناتكما و خطورة ما تمرّون به في هذه المرحلة من تغيّرات هائلة و نموّ سريع ، يعرف قدراتكما و طاقاتكما الهائلة و مكامن الخير في نفوسكما ، و أعتذر لكما مقدّماً عن استخدام كلمة : مراهق أو مراهقة ، لما لها من معنى سلبي في أذهان البعض علماً بأنّ اللفظ الشرعي هو : فتى و فتاة ، وفي هذا الكتاب تعريف بخصائص هذه المرحلة و كيف تستطيعوا اجتيازها بأمان ، فإن عرفتما كيف تستثمرانها فستكون مرحلةً ذهبيةً تستثمران أثناءها الطاقة الهائلة التي منحكما الله إياها كما استثمرها صحابة رسولِ الله ﷺ فأصبحوا سادة الدنيا و الآخرة ، ففي هذا الكتاب ستتعرّفان على نفسيكما أكثر و تدركان سبب الكثير من تصرّفاتكما و تستطيعان فهم المحيطين بكما (مع العلم أنّ خصائص المراهقين الموجودة في هذا الكتاب لا تنطبق على الجميع) و أعدكما بأن تستمتعا بقراءة هذا الكتاب الذي يحتوي على فصول متعددة ، منها :

سياحة في أرجاء سيرةِ نبينا محمد ﷺ .

التربية الجنسّية .

من البلوغ إلى المراهقة .

تحدّيات العصر .

أنت ووالديك .

خصائص النموّ في هذه المرحلة وكيفية تعاملكما معها .

علماً بأنّ هذا الكتاب هو الجزء الثاني من كتاب (نحو مراهقة آمنة ... كيف تفهم ولدك) الذي كان موجّهاً لآبائكم و أمهاتكم و معلّميكم ، وسيتلو هذا الكتاب سلسلة كتب بعنوان (مهارات مضيئة) تتضمّن حصيلة قراءاتي و البرامج التدريبية التي أقدمها في مجالات متعددة هي : الثقة بالنفس و التفوّق الدراسي و إدارة الوقت و فن التعامل مع الناس و القراءة السريعة وفنّ الإلقاء و فنّ إدارة الغضب و حلّ المشكلات و وهي مهارات مكملة لمادّة الكتاب يحتاجها كلّ فتى و فتاة ، اسأل الله عزّ وجلّ أن ينفع بهذا الجهد و أن يجعله خالصاً لوجهه الكريم إنّه سميع مجيب .

أخوكم / فهد بن محمد الحمدان ١ / ١ / ١٤٣٢هـ

البريد الالكتروني: hamdan٣٤٥@hotmail.com

جوال / ٠٥٠٥٤٥٣٥٨٩

الفهرس

الموضـــــــوع	الفصل	الصفحة
مقدمة		٥
سياحة في أرجاء سيرة نبينا محمد ﷺ	الأول	٩
من البلوغ إلى المراهقة	الثاني	١٧
خصائص نموك و ماذا تفعل تجاهها	الثالث	٢٥
أنت و والديك	الرابع	٤٧
التربية الجنسية	الخامس	٥٧
أنت و تحدّيات العصر : الإنترنت ، التدخين ، الإعلام الهابط ، التفحيط ، الأغاني ، التديّن	السادس	٧٣
رسائل مضيئة	السابع	١٠١
استمتع بحلّ مشكلاتك	الثامن	١١٣
اختبر معلوماتك	التاسع	١٣٣

الفصل الاول

سياحة في ارجاء سيرة نبينا محمد ﷺ في التعامل مع المراهقين

كيف تزيد ثقتك بنفسك
تأليف د. فهد بن محمد العصلان
الطبعة الأولى
سلسلة مهارات مضيئة

ائذن لي بالزنا :

عن أبي أمامة رضي الله عنه قال : إنّ فتى شاباً أتى إلى النبي ﷺ ، فقال : ﴿ يا رسول الله ! ائذن لي بالزنا ، فأقبل القوم عليه فزجروه ، وقالوا مه مه ! فقال له رسول الله : أدن مني ، فدنا منه قريباً ، قال : فجلس ، قال : أتحبّه لأمّك ؟ قال : لا والله ، جعلني الله فداك ، قال : ولا الناس يحبّونه لأمهاتهم، قال: أتحبّه لابنتك ؟ قال : لا والله يا رسول الله ! جعلني الله فداك ، قال : ولا الناس يحبّونه لبناتهم ، قال : أتحبّه لأختك ؟ قال : لا والله ، جعلني الله فداك قال : ولا الناس يحبّونه لأخواتهم ، قال: أتحبّه لعمتك ؟ قال : لا والله ، جعلني الله فداك . قال : ولا الناس يحبّونه لعماتهم ، قال أتحبّه لخالتك ؟ قال : لا والله ، جعلني الله فداك ، قال : ولا الناس يحبّونه لخالاتهم ، قال : فوضع يده عليه ، وقال : اللهم اغفر ذنبه ، وطهّر قلبه ، وحصّن فرجه ، فلم يكن بعد ذلك الفتى رضي الله عنه يلتفت إلى شيء ﴾ سنده صحيح .

من فوائد هذا الحديث ما يلي :

أ- إنّ هذا الشاب رضي الله عنه جاء إلى رسول الله ﷺ للامور الآتية :

١. لثقته بتفهّمه لمشاعره .

٢. لثقته بأنّه سيجد له حلاً .

٣. لشعوره بالأمان .

٤. لما يعانيه من اشتعال الشهوة الجنسيّة عنده .

٥. لأنّه لا يريد أن يقع في الحرام .

ب- أنّ نبينا محمد ﷺ قد طلب من الشاب رضي الله عنه أن يدنو منه ، لكي يكون ذلك أبلغ في التأثير عليه لما يتمثّل في ذلك من معاني الرحمة و الشفقة و الحبّ فهل نجرّب ذلك مع أبناءنا ؟!

جـ- نبينا محمد ﷺ يعلم أنّ هذا الشاب رضي الله عنه يعرف حُرمَة الزنا ، وأنّ ما جاء به إليه هو ما يعانيه من شدّة الشهوة التي سيطرت على تفكيره ، فلو ذكر له حرمة ذلك و خوّفه من الله عز وجل فإنّ تأثير ذلك سيكون ضعيفاً ، لذلك اتبع رسول الله ﷺ المناقشة العقلية و العاطفية الرائعة ، حيث استدرجه بمسلّمات متفق عليها عند كلّ أصحاب الفطر السليمة .

د- لنتصوّر أنّ هذه المناقشة قد تمّت مع شاب قد أدمن على متابعة بعض الفضائيات التي هزّت القيم الأخلاقية و الدينية عنده فانتكست فطرته فأصبح يرى المعروف منكراً و المنكر معروفاً ، فأشكّ أن تكون إجابات هذا الشاب هي نفسها الإجابات التي وردت في حوار رسول الله ﷺ مع الصحابي رضي الله عنه .

هـ- إنّ النبي ﷺ دعا للصحابي الشاب رضي الله عنه بعد أن وضع يده عليه ، وفي هذا الفعل تعزيز لمشاعر المودّة و المحبّة بينهما، وأدعى لقبول الشاب رضي الله عنه للتوجيه .

و- دعا النبي ﷺ للشاب رضي الله عنه بثلاث دعوات :

أوّلها : غفران الذنب ، لأنّ اشتعال شهوة هذا الشاب رضي الله عنه قد تكون بسبب ذنب ارتكبه من نظرة محرّمة أو غيرها .

ثانيها : تطهير القلب ، لأنّ قلب هذا الشاب ﷺ قد يكون انشغل بما رآه من الصور المثيرة للشهوة التي هي نجاسة معنوية ، لذلك ففي هذه الدعوة تطهير لقلبه من هذه الأدران و النجاسات .

ثالثها : تحصين الفَرج ، وبذلك يتخلّص الشاب من هذا الهمّ الذي يؤرّقه .

ز- احتاج الرسول ﷺ إلى ٢٣ سنة لتربية أصحابه فكانوا يتعلّمون منه في كلّ أقواله و أفعاله ، وكان ردّ فعلهم عندما قال الشاب ﷺ ما قال ، هو ردّ فعل طبيعي حيث زجروه ، لأنّ فعل الشاب ﷺ كان مستهجناً من وجهة نظرهم .

إنني أشفق على شبابنا الآن الذين أصبحت الشهوات تحيط بهم في كلّ مكان ، فهم يعانون في نظري أضعاف ما يعانيه هذا الشاب بسبب ما يتعرّضون له من سيل جارف من مثيرات الغرائز مثل الانترنت و الأسواق و كثير من القنوات الفضائية (التي تتفنّن في عرض هذه المثيرات بطرق مختلفة هدفها إفساد المجتمعات و تخريب الأخلاق) ، تصوّر أثر الفساد الأخلاقي على المجتمع عندما يتاح لكلّ شاب و شابّة أن يرتبطا بعلاقة محرّمة ، من ناحية اختلاط الأنساب و عدم الرغبة في الزواج ووجود آلاف اللقطاء ، لننظر إلى حال المجتمعات الغربية الآن ، بالرغم من الحريّة الجنسية الكاملة إلاّ أنّ حالات الاغتصاب في ازدياد كما انتشرت حالات اللواط و تمّ التصريح لها رسمياً في كثير من هذه المجتمعات و كذلك فقد وصلت نسبة التحرّش الجنسي إلى ٨٧٪ في وسط النساء العاملات ، ولتتصور أخي الشاب نسبة الـ ١٣٪ المتبقية ، فبالتأكيد أنّها لنساء لا يمتلكن أيّ حظّ من الجمال .

فما أعظم دين الإسلام و لا ريب !! إنّ من خلقنا وهو الله أعرف بما يصلح لنا وهو أرحم بنا من آبائنا و أمهاتنا .

قصة صناعة الحب :

عن أبي محذورة رضي الله عنه ، قال : خرجت أرعى غنماً لي مع صبية - قبل إسلامي - حين عاد رسول الله ﷺ من غزوة حنين ، فأذّن مؤذن رسول الله ﷺ بالصلاة فصرخنا نحكيه ، ونستهزئ به في وادٍ قريب ، فسمع الرسول ﷺ ذلك فأرسل إلينا إلى أن وقفنا بين يديه ، فقال رسول الله ﷺ : أيّكم الذي سمعت صوته قد أرتفع ؟! فأشار القوم كلّهم إليّ ، وقد صدقوا ، فأرسلهم ﷺ كلهم و حبسني ثم قال رسول الله ﷺ : قم فأذن بالصلاة ، فقلت : أنا لا أحسن الأذان ، فعلّمني الأذان بنفسه ، فقمت ولا شيء أكره إليّ من الرسول ﷺ ، ولا مما يأمرني به ثم دعاني حين انتهيت من الأذان ، فأعطاني صرّة فيها شيء من فضة ، ثم خلع عمامتي ومسح رأسي ثم قال ﷺ : بارك الله فيك وهداك للإسلام ، فشهدت أن لا إله إلا الله و أنّ محمداً رسول الله ، وقلت : يا رسول الله مرني أن أؤذّن بمكة فقال ﷺ : قد أمرتك به ، وذهب كلّ شيء كان لرسول الله ﷺ من الكراهية وعاد ذلك محبّة له ، فقدمت على عتاب بن أسيد عامل رسول الله ﷺ ، فأذنت بالصلاة عن أمر رسول الله ﷺ ، رواه الإمام أحمد، ١٥٣٨٠، بسند حسن

توضيح بعض الأجواء المحيطة بالموقف السابق:

١. كان هذا الموقف بعد غزوة حنين حيث لا زالت آثار المعركة باقية في نفوس و أجساد المسلمين ، فكان متوقعاً انعكاس ذلك على تصرّفات الرسول ﷺ مع أصحابه فكيف بمشرك يقوم بالاستهزاء بشعيرة من شعائر الدين وهي الأذان .

٢. كان هؤلاء المستهزئون في سنّ المراهقة ومن المعلوم أنّ من طبيعة المراهق عدم إدراك عواقب تصرّفاته و كذلك محاولة لفت الأنظار إليه ، وهذا ما فعله أبو محذورة رضي الله عنه و ورفاقه ، وهذا ما كان الرسول ﷺ مدركاً له.

بعض الدرر و الجواهر المستخرجة من الموقف السابق :

١. لم يستعجل الرسول ﷺ في اتخاذ موقف تجاه ما حدث .

٢. عرف رسول الله ﷺ دافع سلوك أبي محذورة رضي الله عنه لتقليد الأذان و الاستهزاء به - وهو أنه يمتلك صوتاً جميلاً - واستطاع تعديل هذا السلوك .

٣. لم يعنّف الرسول ﷺ هؤلاء المراهقين ، بل سأل سؤالاً رائعاً (أيّكم الذي سمعت صوته قد أرتفع ؟!) وفي هذا تأليف لقلوبهم و تلطّف معهم و عدم جرح لمشاعرهم ، وحاول رسول الله ﷺ أن يعرف مصدر المشكلة (وهو قائد المجموعة وأكثرهم جرأة – أبو محذورة رضي الله عنه - الذي بإصلاح وضعه يصلح حال البقية) .

٤. كان رسول الله ﷺ يهدف إلى هداية الناس ، وليس الانتقام و التشفّي منهم كما يفعل - جهلاً - كثير من المهتمّين بالتربية .

٥. بحث رسول الله ﷺ عن أمر إيجابي (حتى ولو كان صغيراً) في سلوك أبي محذورة رضي الله عنه ، فوجده - وهو حسن صوته الذي أغراه بتقليد الأذان باستهزاء – فأستغلّ هذا الأمر الإيجابي في توجيه أبي محذورة رضي الله عنه بتحويل موهبته - المتضمّنة صوته الجميل - إلى المسار الصحيح وهو الأذان فكان أذان أبو محذورة رضي الله عنه عند رسول الله ﷺ هو بمثابة تقديم على وظيفة مؤذن ، وهو المجال الذي برزت موهبة أبي محذورة رضي الله عنه فيه .

في هذا الموقف قام رسول الله ﷺ بصناعة الحب - الذي هو مفتاح علاج جميع السلوكيات السيئة عند ابنائنا – مما حوّل أبي محذورة من كاره للإسلام و لرسول الله ﷺ وأصبح رسول الله ﷺ أحب الناس إليه .

حيث علّم رسول الله ﷺ أبا محذورة أن يؤذن بنفسه ثم أعطاه صرة من فضة لتأليف قلبه لعلمه بحاجة كل شاب في هذه المرحلة إلى المال لإصلاح شأنه ثم خلع عمامته و مسح رأسه ثم دعا له (فأستكمل رسول الله ﷺ أدوات صناعة الحب بصورته الكاملة) .

بعد صناعة الحبّ ، طلب أبو محذورة من رسول الله ﷺ أن يسمح له بأن يؤذن بمكة ، وهنا تم استغلال موهبة أبي محذورة للأمر الإيجابي وهو أن يتحمل مسؤولية الأذان .

ونلاحظ هنا أنّ أبا محذورة هو الذي طلب من رسول الله ﷺ أن يسمح له بالأذان بمكة - ولم يكن الطلب من رسول الله ﷺ - وهذا يدل على النجاح الكبير لرسول الله ﷺ في إدارة هذا الموقف بتغيير إيجابي رائع ودائم في سلوك أبي محذورة رضي الله عنه .

الفصل الثاني

من البلوغ إلى المراهقة

٢
استمتع بتفوقك الدراسي
تأليف د. فهد بن محمد الحصيلان
الطبعة الأولى
سلسلة مهارات مضيئة

تعريف البلوغ :

هو نضج الغدد التناسلية و اكتساب معالم جنسية جديدة و بدء الاحتلام للفتيان و الطمث (نزول دم الحيض) للفتيات ، لاحظ أخي المراهق أنّ الغدد التناسلية تتدخّل في سلوكك و انفعالاتك وقدراتك العقلية و علاقاتك الاجتماعية فتؤثّر فيها تأثيراً بالغاً.

لماذا يجب أن يبادر والداك بإعطائك معلومات عن مظاهر البلوغ ؟:

لأنّك تخجل من تغيّرات البلوغ و تفضّل عدم سؤال والديك عنها و قد تأخذها من مصادر غير مأمونة .

علاقة الشاب مع الفتاة في السنوات الأولى للبلوغ :

١. لا تكاد تلاحظ فيها الإثارة الجنسية .

٢. مرحلة اكتشاف للجنس الآخر .

٣. حالمة : حيث قد تصف قريبتك بأنها أختك .

تعريف المراهقة :

هي الاقتراب التدريجي نحو النضج العقلي والنفسي والاجتماعي .

نفهم من التعريف السابق أنّه و إن اكتمل نموّك الجسمي و أصبحت مفتول العضلات فما زال أمامك بعض المهارات و التجارب الحياتية حتى تصل إلى كامل النضج من النواحي العقلية و النفسيّة و الاجتماعية ، لذلك تذكر أن تضع نفسك في مكانتك الحقيقية ، فأنت لم تصبح بعد رجلاً و إن كنت ترى ذلك و أنت لست طفلاً ، وإن كانت البعض يتّهمك – خطئاً - بذلك .

مراحل المراهقة :

١. مرحلة المراهقة الأولى : ١٣-١٥ سنة .

٢. مرحلة المراهقة الثانية : ١٦-١٨ سنة .

٣. مرحلة المراهقة الثالثة : ١٩-٢١ سنة .

مفاهيم خاطئة عن المراهقة :

١. أنّها مرحلة طيش و سفه و اضطراب ومشكلات .

حيث إنّ هذا المفهوم يضعف تحمّلك لمسؤوليتك تجاه نفسك خصوصاً أنّك قد أصبحت مكلفاً شرعاً و محاسب على أفعالك كلّها ، تسجّل عليك حسناتك و سيئاتك ، فمرحلة المراهقة هي مرحلة عاطفة مشبوبة و حماس و غيرة و رغبة في التضحية ، أما مظاهرها السلبيّة فهي نتيجة إهمال الأمهات و الآباء للتربية في الطفولة فأنت مسلم مكلّف تطيع الله عزّوجلّ.

و أنت سفير للإسلام بأخلاقك ، كم من شخص أسلم بسبب حسن تعامل المسلمين معه و ما رآه من اعتزاز المسلم بدينه .

٢. أنّه لا وجود لها في بعض المجتمعات أو في بعض البيئات .

فهذه المرحلة موجودة في كلّ المجتمعات و البيئات و لكنّ المظاهر الانفعالية المصاحبة لها تكون أقل تأثيراً في الأسر المتديّنة تديناً صحيحاً و في المجتمعات الريفية و عند البادية بسبب تحمّل المراهقين للمسؤوليات المناسبة في هذه المرحلة .

٣. إنّ المراهق أقل ذكاء من الكبير :

حيث أنّ البعض قد يستخّف بعقلك وقدرتك على التفكير، رغم إنّ الدراسات أثبتت أنّ نموّ الذكاء يتوقف عند سن الثامنة عشر تقريباً ، أما بعد ذلك فإنّ الفرق بين الناس هو في الخبرة المكتسبة فقط .

هل هذه هي حقيقة بعض المراهقين :

هشّ التفكير، ضحل الثقافة ، كسول ، لا يقرأ إلاّ الصفحات الرياضية متابعة المباريات الرياضية و التحليلات قبلها و بعدها هي شغله الشاغل و هو يحفظ كلّ ما يتعلق بالرياضة ، مدمن لمتابعة الفضائيات وتقليب القنوات بجهاز التحكّم ، المحادثة عبر الانترنت و دخول المواقع السيئة و المنتديات هي وجبته اليومية ، لا طموح لديه و لا رغبة في الدراسة أهدافه لا تَتَعدّى أن يشبع و ينام و يلهو ، يتابع أحدث الأغاني و الفيديو كليب ، مدمن على الوجبات السريعة .

من المسؤول عن الصورة السابقة لبعض المراهقين :

إنّ المسؤول عن ذلك هم :

١. الوالدان : بتخلّيهما عن مسؤولية تربية أبنائهما .

٢. الإعلام بجميع وسائله من صحف و قنوات فضائية وغيرها ، التي لم تترك طريقة للإفساد إلاّ اتبعتها عبر برامج مثل ستار أكاديمي و سوبر ستار ، التي أثنى عليها عدد من الساسة اليهود و النصارى .

٣. الجهات الرسميّة المسؤولة عن الشباب التي تركت الشريحة الأهم من الشباب و لم توفّر لهم منافذ لصرف طاقاتهم بما يفيد ، واهتمت فقط بشريحة صغيرة جدا منهم وهم لاعبو الكرة ، يتم تكريمهم و الاحتفاء بهم رسمياً على أعلى المستويات وتصرف عليهم أموال طائلة كان من الأجدى أن تصرف على توفير فرص عمل للشباب و تزويجهم وتوفير أماكن لقضاء أوقات فراغهم في بيئات تربوية مناسبة .

حالك مع أسرتك :

في بداية المراهقة : المسايرة التامة ، أي الرضوخ التامّ لمطالب الوالدين وعدم مناقشتهما، نظراً لحاجتك لأسرتك وعدم قدرتك على الاستقلال عنها .

في منتصف المراهقة : الميل لمخالفة الأسرة والاستقلال التدريجي عنها بعد بروز ظاهرة الشلة (الأصدقاء) .

في آخر المراهقة : التوازن ، فأنت قد وصلت إلى مرحلة قريبة جداً من النضج الكامل .

وجه الشبه بين المراهقة وتعلّم المشي :

المراهقة هي مرحلة تعلّم للرجولة فيصاحب ذلك تعثّر وزلل ، فيجب على الأهل تشجيعك ودعمك في هذه المرحلة بالحبّ و الحنان كما يفعلون مع الطفل أثناء تعلّمه المشي ، أما ما يحدث كثيراً فهو الضيق الشديد من انفعالاتك و اتّهامك بأنّك لا تحبّ والديك (مثلاً) بطريقة غير مناسبة .

أشكال المراهقة :

١. مراهقة انسحابية : تقابل عدم تفهّم الآخرين لمشاعرك و انفعالاتك بالحزن الشديد و الانفراد بنفسك .

٢. مراهقة آمنة : تكون نتيجة معرفة المربيّن بخصائص المراهقة .

٣. مراهقة عدوانية : يصاحبها عدوان على الغير أو حتى على النفس وقد يصاحبها انحراف وجرائم و تكون عادةً في البيئات قليلة التعليم أو الفقيرة أو القاسية أو المترفة التي يصاحبها دلال زائد .

قانون المتعة و الألم :

سنسعد في حياتنا كلّها بمعرفتنا لكيفية تطبيق هذا القانون العجيب ، فهذا القانون يعني أنّه في كلّ مناحي حياتنا و في سعينا نحو الجنّة ، قد نتحمّل قليلاً من الألم في سبيل الوصول إلى كثير من المتعة ، فيمكن أن تتحمّل ألم الصبر على الطاعات مثل الصلاة و الصيام و الحجّ للوصول إلى المتعة في الآخرة ، ويمكن أن تتحمّل ألم الدراسة في سبيل الوصول إلى متعة الحصول على الوظيفة المناسبة و يمكن أن تتحمل ألَمَ الاستيقاظ لصلاة الفجر و ألم الصبر عن أذية الناس بالقول و الفعل و ألَمَ الصبر عن الشهوات مثل النظر المحرّم أو الزنا في سبيل الحصول على متعة رضى الله عزّوجلّ و أن تكون من أصحاب الجنّة .

و لتعلم أن فترة الألم أقلّ بكثير من فترة المتعة ، فيمكنك أن تتحمّل الألم قليلا في سبيل الوصول إلى المتعة الدائمة ، ولقد حُفّت الجنة بالمكاره و النار بالشهوات ، فلك أن تختار و أنت عاقل ، أن تجاهد نفسك و تتحمّل الألم قليلاً في سبيل الوصول إلى المتعة الدائمة بالحصول على جنّة عرضها كعرض السماوات

و الأرض ، أم تستمتع بالنظر إلى المحرّمات و هذه متعة وقتها قصير جداً و لكن سيتلوها ألم في الدنيا ، و الألم الأكبر سيكون في الآخرة إن لم تتب إلى الله و لتعلم أنّنا جميعاً نخطئ و نقترف الذنوب فهذا من طبيعة البشر و ربنا عزّوجلّ يفرح بتوبة عبده ، فعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم « لله أفرح بتوبة عبده من أحدكم سقط على بعيره وقد أضلّه في أرض فلاة » متّفق عليه . وفي رواية لمسلم « لله أشد فرحاً بتوبة عبده حين يتوب إليه من أحدكم كان على راحلته بأرض فلاة ، فانفلتت منه وعليها طعامه وشرابه فيأس منها فأتى شجرة فاضطجع في ظلّها ، وقد يأس من راحلته ، فبينما هو كذلك إذ هو بها قائمة عنده ، فأخذ بخطامها ثم قال من شدة الفرح : اللهم أنت عبدي وأنا ربك أخطأ من شدة الفرح » .

الفصل الثالث

خصائص نموك وماذا تفعل تجاهها؟

٣
كيف تزيد سرعة قراءتك
تأليف د. فهد بن محمد الحمدان
الطبعة الأولى
سلسلة عادات مضيئة

أولاً / مظاهر نموّك النفسي :

١. الرغبة الشديدة في الوحدة و الانعزال : حيث قد تجلس لوحدك على رصيف الشارع أو في غرفتك تفكر كثيراً وتحاول أن تجد حلاً لمعاناتك .

٢. النفور من العمل و النشاط : نظراً للطاقة الهائلة التي تصرفها لنموّك السريع الذي يشبه آلات مصنع ضخم لا تهدأ أبداً .

٣. الملل و عدم الاستقرار : لا تحبّ عادةً الاجتماعات الكبيرة وتشعر بسخافتها وببعد الموضوعات المطروحة عن همومك و احتياجاتك و تشعر بغربتك بين الجالسين وكأنّهم من كوكب آخر ، و أنّهم دقّة قديمة وتجد ذلك واضحاً في نظراتك و تململك وتحيّنك الفرص للهروب من هذه الاجتماعات .

٤. الرفض و العناد و مقاومة السلطة : أنت تمتلك القليل من الخبرة و حساس جداً لأي أمر يمسّ كرامتك أو شخصيّتك عندما تتعرّض لأيّ موقف يتم فيه تحدّيك أو الانتقاص من كرامتك .

أحد المراهقين كان يرتكب بعض المخالفات الشرعيّة البسيطة ، وفي اجتماع عام يضمّ أقاربه ، شهّر به أحد كبار السن وسبّه في المجلس ، بعد هذا الموقف أصبح هذا المراهق من أكبر كارهي الدين ، و أصبح يلمز المتديّنين في كل مناسبة وأستمرّ على ذلك سنوات طويلة .

٥. الخجل الشديد و الانطواء (العزلة) وذلك للأسباب التالية :

أ- تجد أيها الشاب شعوراً بالإثم عند تفجّر الطاقة الجنسيّة عندك و تخاف من ظهور أعراضها (مثل انتصاب العضو الذكري خصوصاً عند إيقاظك من النوم) لكي لا يراها الآخرون .

ب- مظاهر نموّك السريع : إنّ بروز بعض أعضاء الجسم (مثل الأنف) بشكل غير متناسق قد يثير التعليقات الساخرة من الآباء و المعلمين أو زملائك في المدرسة أو في الحيّ ، ونلاحظ كثرة تشبيه المراهقين في المدارس لبعضهم بأنواع من الحيوانات أو الحشرات أو الزواحف .

جـ - عدم التوافق الحركي: حيث تنمو الأطراف (اليدين و الرجلين) بشكل أسرع من الجذع ممّا قد ينتج عنه اصطدام يديك بالطاولة دون شعور منك و يؤدي ذلك أيضاً إلى صعوبة إمساكك بالأشياء التي تريد حملها (لعدم تقديرك للمسافات الصحيحة اللازمة للإمساك بها بسبب النموّ السريع ليديك) مما قد يعرّضها للسقوط منك وهذا قد يحرجك كثيراً في حال تقديمك للعصير أو الشاي للضيوف مثلاً .

د - كثرة النوم : نظراً لما يصاحب نموّك السريع من إعياء و تعب ، ممّا يزيد من حاجتك للراحة و النوم ، مما قد يثير استغراب الآباء و الأمهات فيصفونك بصفات مذمومة مثل الكسل مما يزيد الهوة اتّساعاً بينك و بينهم .

هـ - القسوة أو التدليل : تخلق شخصية لا تستطيع الاعتماد على نفسها حيث أنّ القسوة تجعلك ذليلاً لا تجرؤ و لا تقوى على المطالبة بحقك ، أمّا التدليل (وهو إعطاءك كلّ ما تطلب) فيجعل شخصيتك اعتمادية عندما تواجه المجتمع فإنّك تطالبه بنفس الميزات التي كنت تحصل عليها سابقاً عند الوالدين و لن تجدها ، لذلك تبدأ مرحلة الصدامات و هذا يجعلك سيء الخلق ، لا تفهم سبب عدم تلبية مطالبك ، التي تعتبر أنّ الآخرين ملزمين بتنفيذها ، فمثلاً : إذا كان الأهل يوفّرون كلّ شيء لك مثل سيارة فارهة أو جوّال غالي الثمن و غيرها فهذا يجعلك تطالبهم بسيارة أحدث و إذا لم يلبوا طلبك فقد تلجأ إلى السرقة للحصول على مطالبك فأنت لم تتعوّد أن يتم حرمانك من ملذاتك و شهواتك .

٦. الانغماس الشديد في أحلام اليقظة (الخيالات و البطولات الوهمية) الناتجة عن رغباتك التي لا تستطيع تحقيقها في الواقع لضعف إمكاناتك و خبرتك القليلة في الحياة ، وممّا يزيد في أحلام اليقظة متابعة القصص و الروايات غير التربوية و الأفلام المبنية على تهييج الغرائز والفيديو كليب حيث تتخيّل أنّك بطل الرواية أو الفيلم و كذلك : مشاهدة المباريات الرياضية بنهم كبير و ألعاب البلايستيشن و الأكس بوكس والألعاب عبر الانترنت مثل لعبة : القرية (ترافيان) التي تبني من خلالها قصوراً في الهواء و تشبع نهمك في الانتصار وتحقيق الأحلام و الأمنيات الكبيرة جداً التي تتخيّل إمكانية وصولك إليها ، ثم تصدم بعد ذلك بواقعك المختلف تماماً مما يخلق لديك تناقضاً و صراعاً داخلياً يزيد من تفاقم مشكلاتك و تساهم هذه الألعاب في إعداد شخصيّة لا ترتبط بالواقع ، ولا تهتّم بالوقت ، عدا ما يوجد في هذه الألعاب من مخالفات شرعيّة خطيرة مثل تعليم السرقة و القتل و العلاقة الجنسيّة ، ويصرفك ذلك عن تحقيق رسالتك في الحياة وهي عبادة الله عَزَّوَجَلَّ و عمارة الأرض للظفر بالجنّة .

٧. الغضب و الانفعال الشديد : حيث قد تكسر الأشياء المتوفّرة أمامك وقد ترمي بها وقد تتعامل بعنف مع إخوانك و أخواتك و مع أبيك و أمك ، في ثورة عارمة لا تدري إنّها بسبب الإفراز الكبير لهرمونات النمو داخل جسمك وعندما تهدأ تشعر بالحزن و الكآبة و الأسف لما أحدثته من أضرار ، و من الملاحظ أنّ من يتناول أدوية تحتوي على هرمونات فإنّ انفعالاته تزداد وهذا ما ينطبق عليك تماماً .

٨. نقص الثقة بالنفس : بسبب عدم تحميلك المسؤولية والعبارات السلبيّة التي قد تسمعها يومياً من لوم وتأنيب و اتّهام بالتقصير مثل : أنت ما تفهم أنت غبي ، فشّلتنا ، أنت ما تستحي على وجهك ، و الدعاء عليك بأدعية مثل : الله يأخذ عمرك .

٩. ظاهرة التفرّد : حيث تشعر بأنّك لا يمكن أن تخطئ مثل الآخرين لأنّك مختلف عنهم ، فأنت مثلاً تعتقد بأنّك لا يمكن أن ترتكب حادثاً مرورياً مثل الآخرين ، لأنّك أمهر منهم .

١٠. الخوف و القلق : تخاف بسبب نقص خبرتك في الحياة من أمور متعدّدة مثل الفشل الدراسي ، مواجهة الناس ، الحصول على وظيفة ، مخاوف من الأمراض ، رغبتك في أن يحبّك الآخرون و أن يقبلوا بك .

١١. الغرور والكبر الناتج عن قوّة الجسم ممّا يؤدي إلى الدخول في صراعات وهذا يفسّر كثرة المشاجرات بعد نهاية اليوم الدراسي بين طلاب مدارس البنين للمرحلتين المتوسّطة و الثانوية بسبب الغضب من أتفه الأسباب وإمكانيّة الانتقام السريع و المباشر بسبب توفّر القوة البدنية .

١٢. القدرة على التعبير بوضوح عن الانفعالات الايجابية مثل الفرح و الانفعالات السلبيّة مثل الحزن .

١٣. توهّم الحبّ : حيث قد تتوهّم إنّ جارتك تحبّك لإنّها ابتسمت في وجهك أو ردّت عليك مجاملة ، بل قد يصل الأمر إلى توهّم حبّ مقدّمة البرامج في التلفاز لك ، وهناك استغلال سيء جداً لهذا الجانب بتوظيف الفتيات الجميلات في أماكن العمل المختلطة مثل المستشفيات و المستوصفات بل قد وصل الأمر إلى توظيفهن كمندوبات مبيعات يستخدمن جمالهن في الإيقاع بالزبائن .

وكذلك توظيف النساء صاحبات الصوت الجميل (وقد يكن قبيحات جداً) في الردّ على الهاتف .

كما أنّ بعض الفتيات و نتيجة للحرمان العاطفي داخل البيت (من اللمسات الحانية و التشجيع) و عدم تربيتها على القيم الإسلامية من الصغر و لرغبتها

في أن تستمتع بتعليقات الشباب على لبسها و على جمالها ، فإنّها تقوم بالتجمّل بلبس الملابس الملفتة للنظر و طلاء وجهها بمساحيق التجميل و التعطّر بأفخر أنواع العطور و الذهاب إلى أماكن التجمّعات مثل الأسواق و عندما تسمع تعليقات الشباب فإنّها تشعر بإرضاء غرورها و بقدرتها على جذب أنظارهم و ما تدري أنّها قد تنزلق في طريق الحرام الذي يبدأ بمكالمة ثم ينتهي بكارثة فقدانها لشرفها هذا غير أنّها قد تمثّلت بدور الشيطان في إغواء الشباب وقد قال رسول الله ﷺ (أيّما امرأة تعطّرت فمرّت على قوم ليجدوا منها ريحاً فهي زانية) صحيح أبوداود وأحمد والترمذي والنسائي .

وأحذّر هنا من ظاهرة الإعجاب التي تبرز خصوصاً عند الفتيات ، حيث قد تعجّب الفتاة بمعلّمتها إعجاباً يصل إلى حدّ الوله ، والعشق و ما يترتّب على ذلك من المفاسد و التعلّق الشديد ، حتى أن إحداهن تعمّدت الرسوب في الصف الثالث الثانوي حتى لا تفارق معلمتها ، ومن أضرار الاختلاط في المدارس انشغال الفتى بالفتاة و العكس ، مما يؤدي إلى التأخر الدراسي و انتشار العلاقات الجنسيّة المحرّمة .

الحبّ في المراهقة :

لا شكّ إنّ الحبّ عاطفةً ساميةً و هي دليل على أنّ الفتى و الفتاة يمتلكان مشاعر رائعة و يحقّ لهما ذلك و لكن مكان هذا الحبّ هو مؤسسّة الزواج ، أما الحبّ قبل الزواج فهو عبارة عن مشاعر عاطفية يكون للخيال و أحلام اليقظة فيها مجال واسع حيث يبالغ كلّ طرف في إظهار محاسنه و إخفاء عيوبه و يتخيّل كلّ من الفتى و الفتاة نفسه في حياة رائعة سعيدة مع محبوبه لا ينغّصها منغّص ، و تظهر الحقيقة بعد الزواج حيث تظهر عيوب كلّ منهما بالرغم من محاولة إخفائها

وهنا تبدأ المشكلات حيث يشعر كلّ منهما بأنّ الآخر قد خدعه ، و بالإضافة إلى ذلك فإنّ الشكوك تزداد بينهما حيث إنّ كلّ منهما يتصوّر أنّ الآخر له علاقة غير شرعية ممّا يؤدي إلى زيادة المشكلات بينهما مما يؤدّي إلى فشل الزواج قطعاً وقد تحاورت مع كثير من الشباب قائلاً لهم : هل ترضون بالزواج من فتيات كانت لكم علاقات معهّن ؟ فكلّهم أجابوا بالنفي ، لأنّهم يعتقدون إنّ من تقيم علاقة غير شرعيّة معهم يمكنها بسهولة أن تقيمها مع غيرهم .

كيف تستثمر مظاهر نموّك النفسي لتجعل حياتك أجمل :

١. أن تتعلّم آداب الحوار : بدخول برامج تدريبية في هذا المجال .

٢. أن تتعلّم لغة الحبّ : أن تظهر حبّك لأبيك و أمك و للمحيطين بك ، أمّا النساء الغريبات عنك فتلتزم بالمنهج الشرعي في التعامل معهن ، فرسولنا محمد ﷺ لم يكن يصافح النساء .

٣. أن تعذر أباك و أمك في الكثير من تصرّفاتهم النابعة من حبّهم لك و حرصهم عليك .

٤. أن تحرص على أن يكون لك هوايات نافعة (مثل ممارسة كرة القدم أو السباحة أو الغوص أو الصيد) .

٥. تنمية ثقتك بنفسك عن طريق وسائل متعدّدة ، منها :

- الحرص على النجاح الدراسي : بتعلّم مهارات التفوّق الدراسي

(أنظر كتاب : استمتع بتفوّقك الدراسي للمؤلّف، ضمن سلسلة : مهارات مضيئة) وليس بإحضار مدرّسين خصوصيين يزيدونك اعتماداً على الآخرين .

- الطلب من الآخرين احترام رأيك وقبول مساعدتك عندما تعرضها : وذلك بسماع اقتراحاتك في شؤون البيت و عند السفر و في القرارات التي تخصّ العائلة ، مما يجعلك تشعر بقيمتك في البيت .
- أن تتعلّم مهارات التعامل مع الآخرين ، ومرافقة والديك في الزيارات العائلية وغيرها .
- أن تتعوّد على تحمّل المسؤولية : بالقيام بواجبات اجتماعية تطيقها مثل إحضار بعض احتياجات المنزل و إعداد ما يلزم لرحلة تنزّه .

٦. أن تجيد التعبير عن نفسك، وأن تتحدّث عن مشاعرك و أفكارك بدون خوف من مساءلة أو محاسبة .

٧. التركيز على القيم و البحث عن القدوة الصالحة : بقراءة القصص المشتملة على سير القدوات من الأنبياء و الصحابة و الصالحين مما يجعلك تتمثّل سلوكهم الوارد في القصة، و تطمح إلى السير على نهجهم .

٨. التحلّي بالصبر على أقدار الله و عن معصية الله .

٩. معرفة أضرار الغضب بالنسبة لك و نتائجه المدمرة :

بالبحث عن قصص واقعية لشباب لم يستطيعوا التحكّم في غضبهم فأدّى ذلك إلى اعتداءهم على الآخرين وارتكابهم جرائم تحت تأثير الغضب ممّا أدىّ إلى دخولهم السجن ، ويمكن الحصول على هذه القصص بزيارة أقرب مركز شرطة أو سجن الأحداث ، وفي سلسلة (مهارات مضيئة) للمؤلف ، كتاب بعنوان (فن إدارة الغضب) .

حاجاتك النفسية :

الأمن : شعورك بأنّك مراقب يضايقك و يؤلمك ويجب أن يتاح لك التعبير عن أفكارك و مشاعرك دون خوف ، لأنّك إن خفت ، فستظلّ مشاعرك حبيسة صدرك أو ستظهرها إلى من لن تستفيد منه .

الحبّ : أنت تحبّ الناس و تريد أن تعبّر عن حبّك لهم و في نفس الوقت تفرح بحبّ الآخرين لك مما يزيد من استقرارك النفسي .

التقدير : إذا شعرت بتقدير الآخرين لك ستشعر بسعادة داخلية تقلّل من انفعالاتك .

المعرفة : أنت تريد أن تعرف كلّ شيء لذلك من المهمّ أن تبحث عن أسباب المعرفة المأمونة مثل الكتب و الروايات الجيّدة و القنوات الفضائية الهادفة و عندما تقارن حالك الآن بحال الناس قبل مئات السنين ، فستجد فرقاً شاسعاً في توفّر أسباب الرفاهية لك بشكل لم يحصل عليه حتى ملوك الزمان في تلك الفترة و كذلك فإنّ الحصول على المعلومات متيسر جداً الآن لك في جميع مجالات الحياة بضغطة زر على جهاز الحاسوب ، فأنت تستطيع تثقيف نفسك بكلّ سهولة الآن ، فيمكنك مثلاً الحصول على أيّ آية أو حديث أو معلومة أو برنامج تلفزيوني في ثواني معدودة بينما كان الباحثون قبلك يحتاجون إلى ساعات للحصول على ذلك .

الحرية المنضبطة : يجب أن لا تشعر بشعور السجين في بيتك بل تخبر والديك أن يمنحوك قدراً من الثقة و أن تكون أهلاً لها .

الضبط : أنت لا تحبّ الفوضى التي تزيد من قلقك وإحباطك بل تفرح بوجود نظام تعمل وفقه في البيت و المدرسة ، تمّت تربيتك عليه من الصغر و يتمّ التعامل معك من خلاله مثل تحديد أوقات الرجوع إلى المنزل و ساعات استخدام الإنترنت .

النجاح : إنّ الفشل يزيد من انفعالاتك ، حيث أنّك تحتاج إلى أن تتعلّم أساسيات النجاح في أمورك الشخصية مثل إدارتك لوقتك و مسيرتك الدراسية ومهارات التعامل مع الآخرين و أساليب حلّ المشكلات وتعزيز ثقتك بنفسك .

الانتماء : انتماءك يجعلك تشعر بالاستقرار ممّا يلزم معه أن تعزّز انتماءك إلى دينك العظيم ثم إلى وطنك وترك ما عدا ذلك من العصبيّات إلى قبيلة أو إلى منطقة .

التديّن : أنت تشعر بالاستقرار النفسي و السعادة و الاطمئنان عندما تستقيم على دين الله ، و أفضل طريق لذلك هو البحث عن صحبة صالحة لك وأن يكون البيت خالياً من المحرمات .

ثانياً / مظاهر نموّك الجسمي :

١. كبر حجم الفم نسبياً .

٢. إعياء و خمول و كثرة النوم .

٣. ضعف التحكّم في الأطراف فهي تنمو قبل الجذع .

٤. زيادة سريعة في الطول .

٥. زيادة في القوة والعضلات المفتولة .

٦. ظهور الشعر في أماكن متعدّدة في الجسم : الشاربين واللحية ومنطقة العانة و في الصدر و تحت الإبطين .

٧. ازدياد الشهيّة للطعام : تحتاج لزيادة كمية الغذاء التي تتناولها بسبب الطاقة الهائلة التي يصرفها جسمك للنموّ مما يجعلك قد تأكل بطريقة غير مناسبة تثير استغراب أهلك ، وكذلك قد لا تكفيك الوجبات الثلاث فأنت تحتاج إلى وجبات أخرى ، وهذا يفسّر تزاحم بعض الشباب على مطاعم الوجبات السريعة التي تقدّم الوجبات الدسمة المليئة بالدهون التي تشعرهم بالشبع مع قلّة فائدتها مثل الشاورما و البيف برغر وغيرها مما قد يؤدي إلى السمنة وما يصاحبها من أمراض مع عدم تلبية حاجة الجسم الضرورية من الفواكه و الخضروات و الألبان و مشتقّاتها ، التي يعتقد بعض المراهقين أنّها خاصّة بالأطفال .

٨. تصبّب العرق باستمرار : مما يجعل رائحة جسمك غير مقبولة إذا لم تستحم بشكل منتظم .

٩. كبر حجم الأنف مما قد يعرّضك للسخرية .

١٠. ظهور حبوب الشباب على الوجه ؛ وهي بقع لونها أسود غالباً و تنتج عن زيادة الإفرازات الدهنيّة التي أحد أسبابها كثرة تناول الدهنيات .

١١. تزداد خشونة الصوت عند الفتيان و حدّته عند الفتيات .

١٢. كبر حجم الصدر عند الفتيات .

كيف تستثمر مظاهر نموّك الجسمي لتجعل حياتك أجمل:

١. عدم القيام بأعمال فوق طاقتك ، مثل حمل الأشياء الثقيلة ،لأنّ عجزك عن أداء هذه الأعمال يضعف ثقتك بنفسك .

٢. مراعاة الفروق الجسدية بينك و بين المراهقين الآخرين و عدم الدخول في منافسات غير متكافئة مثل الجري ؛ حتى لا تشعر بالحرج ، حيث من المتوقع أن يسخر منك الآخرون بسبب ذلك .

٣. معرفة أن نموّك الجسمي طبيعي و أنّ ما يحدث لجسمك من تغيّرات يحدث لجميع من هو في سنّك .

٤. أن تتدرّب على العادات الصحيّة السليمة المتعلقة بالنموّ في جسمك و أن تتعلّم الكثير عنها ، ومنها كيفية التعامل مع حبوب الشباب (التي تترك آثاراً مزعجة في الوجه قد تؤثّر على الحالة النفسية لك وتقلّل من ثقتك بنفسك) حيث يجب أن لا تزيلها باليد بل تكتفي بغسلها بالماء و الصابون و أن تتعرّض للشمس بعيد شروق الشمس و قبيل الغروب ، وإذا لم ينفع ذلك فيجب استشارة الطبيب .

٥. أنّ شكلك و أسلوب نموّك يختلف عن أقرانك :

حيث أنّ فرق الطول أو القوة البدنية أو الوسامة مثلاً ، هي من الفروق الطبيعية التي لا تستدعي الخجل أو لوم النفس على شيء ليس للإنسان قدرة على تغييره .

٦. الحرص على الغذاء الصحّي المتوازن : البعض من المراهقين يكثر من تناول الوجبات و المشروبات غير الصحيّة و المسبّبة للبدانة مثل الوجبات السريعة و المشروبات الغازيّة الضارّة و مشروبات الطاقة (مثل البايسن و الباور هورس و الرد بول وغيرها) وهذا يؤثّر سلباً على نموّهم الجسمي وعلى صحتهم .

ونظراً للطاقة العالية التي تستهلكها في النموّ الداخلي فإنّك تجوع سريعاً لذلك فقد يلاحظ عليك الأهل شراهتك في الأكل ، بسبب جوعك الشديد وقد يسقط بعض الأكل على ملابسك ، وكذلك فقد لا تستطيع انتظار الوجبات الرئيسة ، ومن ناحية أخرى ، فإنّ تناولك لهذه الوجبات في غرفتك ، يعزلك عن أسرتك ، وبذلك يتمّ فقدان أحد أهمّ أسباب الترابط الأسري ، فأحرص على أن تكون الوجبات الرئيسة جماعية .

٧. ممارسة الهوايات المناسبة لنموّك و الاهتمام بالرياضة غير العنيفة :

لديك - أخي - طاقة هائلة يمكنك تصريفها فيما ينفعك في زيادة لياقتك البدنية بممارسة الرياضة بانتظام مما يجعلك تتخلّص من الضغوط النفسية وهذا متيسّر في الرياضة الفردية مثل المشي و الجري و السباحة و الرياضة الجماعية مثل كرة القدم و الطائرة .

وأوجّه رسالة إلى المهتمّين بشؤون الشباب في كلّ الدول بأن يوفّروا لشبابهم وسائل الترفيه البريء، من ملاعب و صالات ترفيهية، مع الحرص على الإشراف عليها إشرافاً تربوياً، ويمكن استغلال المدارس في فترة المساء، وذلك لأنّ الشاب إذا لم يجد هذه الوسائل، فإنّه سيصرف طاقته غالباً - عندما لا يكون صالحاً - في أمور تضرّ المجتمع كالتجمّعات التي يتم إيذاء الناس فيها، أما بالنسبة للمراهقات فيمكن ممارستهنّ لرياضة المشي في الأماكن المناسبة لذلك بعيداً عن مثيرات الفتنة.

٨. تنمية مهاراتك التي تكسبك الثقة في نفسك و تشغل وقت فراغك و المقصود بذلك هو المهارات المعتمدة على الحركة مثل الرسم.

ثالثاً / مظاهر نموّك العقلي:

١. نموّ القدرة على التخيّل:

حيث قد تتصوّر مثلاً أنّك قد أصبحت مسئولاً كبيراً وأنّك قد اتخذت قرارات مصيرية، و تشعر بأنّك أفضل من المسئولين الموجودين و تتهكّم عليهم وعلى قراراتهم.

٢. توقّع ردود الفعل من الآخرين و تحديد نتائجها مسبقاً، حيث أنّك عندما تطلب طلباً من أبيك فقد تبدأ بمقدّمات مثل: أنا أعرف أنّك لن تعطيني مفتاح السيارة ولكنّي أعدك بأنني سأحافظ عليها.

٣. تزداد قدرتك على القيام بالوظائف العقلية العليا مثل التحليل و التركيب.

٤. تزداد قدرتك على الانتباه لمدة أطول و يتم خلال هذه المدّة استقبال معلومات أكثر.

٥. تزداد قدرتك على تفسير الأحداث و المواقف المحيطة و إصدار الأحكام عليها و اتخاذ موقف بشأنها .

٦. يزداد الذكاء و يزداد الفهم و الاستيعاب مما يزيد من التحصيل الدراسي .

كيف تستثمر مظاهر نموك العقلي لتكون حياتك أجمل :

١- مراعاة قدراتك و طاقاتك وعدم مقارنتها بقدرات و طاقات الآخرين : حيث يجب أن لا تقارن نفسك بالآخرين الأكثر منك ذكاء في التحصيل الدراسي (مثلاً) لأنّ هذا سيحبطك ، حيث أنّك تطالب نفسك بما يفوق إمكاناتك ، ويمكنك أن تتعلّم مهارات التفوّق الدراسي ثم تراقب تقدّمك و تشجع نفسك بمقارنة واقعك الحالي بما كنت عليه ، حيث أنّ الناس يتفاوتون في الذكاء ، فلا يمكن أن تطالب نفسك بأمور تفوق مستوى ذكاءك ، وليس الذكاء مقروناً فقط بالتفوّق الدراسي فهناك الذكاء العاطفي و الاجتماعي و غيرها من أنواع الذكاء وهي موجودة بالتفصيل في كتاب (استمتع بتفوّقك الدراسي) للمؤلف .

وسأورد هنا (للفائدة) قصّة حصلت لي مع أحد الطلاب ، حيث كنت أتحدّث للطلّاب في قاعة الدراسة عن الثقة بالنفس ، وبعد هذا الدرس مباشرة جاءني طالب يشتكي بأنّ أباه قد نزع ثقته بنفسه وذكر لي بعض الأمثلة على ذلك ومنها : تضايق والده من الانخفاض البسيط في مستواه الدراسي (وكان هذا بسبب هروب الطالب من معاملة أبيه القاسية له ، بالجلوس أمام لعبة البلاي ستيشن ساعات طويلة يومياً) فأصبح الوالد يهزأ بابنه أمام أعمامه و أبناء عمّه ، ويقول له : فلان - يقصد أحد أبناء عمّه - أحسن منك ، وكان الطالب أيضاً يحاول أن يتفاهم مع أبيه و لكن بدون جدوى ، فكان إذا جلس معه قليلاً و تكلّم معه ، نهره أبوه ، وكردّ فعل ، أصبح هذا الطالب يناقش أباه بحدّة ، وذكر

لي هذا الطالب أيضاً أنّه ردّ على معاملة أبيه القاسية حيث أصبح يضرب أخواته كثيراً بسبب تفضيل أبيه لأخواته عليه ، حاولت مساعدة الطالب بأن طلبت منه أولاً أن يحاول التقرّب من أبيه بأن يتلطّف معه ، وأن يحاول معرفة ما يرضيه ، ثمّ طلبت منه رقم الهاتف المحمول لوالده ، واشترطت عليه أن لا يخبر والده بأنّه قد كلّمني في الموضوع ، ثم اتّصلت بوالده و طلبت منه الحضور للمدرسة فحضر بعدها بيومين و جلست معه لمدة ساعة و نصف ، أثنيت عليه و ذكرت له أنّ ولده يفتخر به و يحبّه مما جعلني أرغب مقابلته ، ثم ذكرت له بطريقة غير مباشرة ما يحتاجه المراهق من حبّ و تقدير لذاته ، وكانت المفاجأة بتوفيق الله قبل كلّ شيء ، أنّ الطالب قال لي بعد أسبوع من هذه المقابلة : ماذا فعلت بالوالد لقد تغيّرت معاملته لي تماماً إلى الأفضل ، وهذه القصة الواقعية تدلّ على أنّ تفهّم كلّ منا لمشاعر الآخر سيؤدي حتماً إلى علاقات إنسانية رائعة .

٢- قد تجد مفارقات مضحكة في تفكيرك بين مرحلتي الرجولة و الطفولة ويظهر ذلك على بعض تصرّفاتك و كلامك ، فيجب عليك أن تعرف أنّ هذا طبيعي و أن تخبر من ينتقدك بذلك .

رابعاً / مظاهر نموّك الاجتماعي :

١. المحاكاة و حبّ التقليد :

مثل تقليد بعض الفنانين واللاعبين المشهورين في حركاتهم و قصّات شعرهم دخلت مرة على محلّ لبيع النظارات فإذا بفتاة تطلب نظّارة إحدى المغنيات المشهورات ، وفي ظنّي أنّ ذلك ليس بسبب قناعتها بأنّ النظّارة مناسبة لها أو لجودتها و لكن لإعجابها بهذه المغنية ممّا دعاها إلى تقليدها .

وكذلك نلاحظ انتشار بعض الموضات في اللباس مثل : بابا سامحني و طيّحني و غيرها ، إنّ جزءاً كبيراً من هذه المشكلة يعود إلى تلميع وسائل الإعلام مثل الصحف و القنوات الفضائية لهذه النماذج تلميعاً المقصود منه إلهاء الشباب و صرفهم عن دينهم و أخلاقهم ، مّما جعل من هؤلاء قدوة عند الشباب ، حتى أنّه توجد قنوات فضائية متخصّصة رياضية و غنائية و أخرى خاصّة بالأفلام و المسلسلات على مدار الساعة (للأسف أنّ بعض القنوات الفضائية العربية التي يملكها تجار مسلمون أكثر إفساداً من القنوات الأجنبية)، فاختفت من أعين الشباب القدوات الحقيقية وهم الرسل و الصحابة و السلف الصالح ثم المبدعون و المتميزون في المجالات العلميّة و الفكرية و التقنية .

وقال رسول الله ﷺ (ثلاثة لا يدخلون الجنة أبداً : الديّوث و الرَجِلة من النساء و مدمن الخمر) صحّحه الألباني . و الديّوث هو الذي يقرّ على أهله الزنا. والرَجِلة هي المترجّلة المتشبهة بالرجال، و لا يفوتني هنا تذكير البنات بأنّ الرَجِلة لها أسم معاصر وهو البويات ، التي انتشرت كظاهرة في أوساط بعض البنات في بعض المدارس المتوسطة والثانوية و الجامعات .

٢. الميل الشديد لمجموعة الرفاق ومحاولة التمسّك بهم :

إنّ وجودك ضمن مجموعة من الرفاق (الشلّة) يعتبر من الحاجات الأساسية لنموّك الاجتماعي لتعزيز استقلاليتك عن الأسرة ، و تضطر لملازمة هذه الشلة حتى مع عدم اقتناعك بما يفعلونه ، فقد ترى بعضهم يدخّن و لا تجرؤ على نصحه ، حتى لا تتهمك الشلّة باتّهامات متعدّدة ، وتضطرّ في النهاية إلى مسايرتهم في أفعالهم ، أو تركهم (إن كانت إرادتك قوية) .

وبالنسبة للتدخين فإن الدعايات الموجّهة للمراهقين لترغيبهم في التدخين دعايات ذكية جداً مبنيّة على فهم خصائص المراهقة ، فيتم ربط التدخين بالرجولة ، عبر مظهر الشاب الوسيم مفتول العضلات الذي يركب حصاناً وهو مبتسم و ينظر إلى الأعلى بثقة و تفاؤل ، وهذه الصفات هي التي يشعر المراهق بأنّه محتاج إليها فيربط المراهق ذلك بالتدخين مما يجعله قد يقع فيه ، كما أنّ هناك دعايات أخرى يظهر فيها المدخّن الوسيم و بجانبه فتاة جميلة وهي تنظر إليه بإعجاب وهما في قارب مع مجموعة أخرى من الشباب و الفتيات .

للمزيد من المعلومات حول التدخين ، يمكنك الإطلاع على كتاب (ابتسم فأنت الآن غير مدخن) للمؤلف .

٣. الاهتمام بالمظهر الشخصي :

عندما تدخل مدرسة ثانوية أو متوسطة في بداية اليوم الدراسي ، تجد أنّ مجموعة من الطلاب يقفون عند النوافذ الزجاجية الموجودة في المدرسة و يصلحون من هيئتهم .

إنّك تهتّم بمظهرك الشخصي لأنّك تعتقد أنّ الآخرين يركّزون النظر عليك و يتابعون كلّ حركاتك و تصرّفاتك، لذلك فأنت تحرص على أن لا يبدو منك أيّ عيوب في تصرّفاتك و لبسك وشكلك .

٤. الحساسية للنقد و الميل للعناد و الجدل مع الكبار :

إنّ كثيراً من مجتمعاتنا يكون فيها النقد لاذعاً وموجّهاً للشخصية و ليس للسلوك ، فمثلاً : قد يقال لك : أنت سيء ، بدلاً من أن يقال لك : إنّ تصرّفك في الموضوع الفلاني ليس مناسباً ، وهذا يجعلك تشعر فعلاً بأنّك سيء و تكون تصرّفاتك المستقبلية سيئةً بناءاً على فكرتك المسبقة (التي غرسها الآخرون في

عقلك) التي تحملها عن نفسك ، فمثلاً إذا كرّر عليك أحدهم عبارة : أنت فاشل دراسياً فإنّك قد تصدّق هذا الوصف ، و لا تهتمّ بمذاكرتك و ينحدر مستواك تدريجياً .

و القصّة التالية تبيّن ذلك : كان أحد طلاب مدرسة ثانوية يقف أمام باب المدرسة صباح كلّ يوم و يدخّن بشراهة أمام الطلاب ، بطريقة استعراضية تعني : أنا أتحدّى الجميع و لا يهمني أحد ، فوصل خبر هذا الطالب إلى مدير المدرسة فهدّده ، ولكنّ الطالب استمر في هذا السلوك السيئ ، فعاقبه مدير المدرسة أمام الطلاب ، ولكنّه استمرّ و زاد على ذلك بأن أعطى كلّ من يرغب من طلاب المدرسة سيجارة ليدخّنها قبل دخوله للمدرسة ، استدعى أحد المعلمين الطالب وجلس معه جلسة خاصة ، وقال له : هل أنت متضايق ؟ فبكى الطالب طويلاً و أخذ يحكي له - بحرقة - مشاكله في البيت مع والده ، فاستمع له المعلم له حتى انتهى ثم حاول أن يضع له حلولاً لبعض مشاكله ، ثم طلب منه طلباً واحداً وهو أن لا يدخّن أمام الطلاب كما كان يفعل ، بعد هذه الجلسة توقّف هذا الطالب عن سلوكه السابق ذكره تماماً .

٥. ظاهرة الصديق الحميم :

أنت تختار صديقاً خاصاً لك و غالباً يكون جاراً لك أو ابن عمك أو ابن خالتك أو زميلاً لك في المدرسة ، تجلس معه الساعات الطوال ، تحكي له كلّ همومك و مشكلاتك و أسرارك و تعتبره أغلى من إخوانك ، وتتأثّر به تأثراً بالغاً .

أنت في المدرسة :

يختلف سلوكك في البيت قليلاً عن سلوكك في المدرسة ،فأنت في المدرسة حسّاس جداً لمكانتك بين زملاءك ، إنّ أيّ كلمة سلبيّة أو إيجابية توجّه إليك

في قاعة الدراسة تؤثّر عليك تأثيراً بالغاً ، إنّ كلمة سلبيّة واحدة قد تقضي تماماً على حبّك لمعلّمك و تجعلك لا تتقبّل منه أيّ نصح أو توجيه و تكره مادّته الدراسية أو المدرسة بكاملها و قد ينخفض مستواك الدراسي فيها ، بل أنّك قد تترك هذه المدرسة أو الدراسة برمتها بسبب كلمة (مثل : يا غبي ، أنت ما تفهم كيف دخلت المدرسة) لم يلقي لها المعلم بالاً ، إنّ التقليل من قدرك أمام زملاءك يقضي على تقديرك لذاتك و ثقتك بنفسك (التي تحتاجها بشدة)، وتشعرك بالحرج الشديد ، وستظلّ سنوات تتذكّر هذه الكلمة ، بل قد لا تنساها أبداً .

في صباح أحد الأيام في بداية اليوم الدراسي ، وجد معلمو مدرسة ثانوية مئات الأوراق يحتوي كلّ منها على ألقاب سيئّة لكلّ معلّمي المدرسة باستثناء معلم واحد لم يكتبوا عنه شيئاً ، بل وضعوا علامة استفهام أمام اسمه ، وكان الطلاب يحبّون هذا المعلم لأخلاقه العالية معهم .

وفي مدرسة أخرى تمّ إنتاج وإخراج مقاطع فيديو لمعلّمي المدرسة ، مع تعليقات ساخرة على بعضهم و تعليقات جيدة على البعض الآخر .

كيف تستثمر مظاهر نموك الاجتماعي لتسعد بحياتك :

١. البحث عن القدوة الصالحة :

أنت تتلقى من خلال صحبتك الصالحة التوجيه و تجد القدوة الصالحة و تشعر بالاطمئنان و الراحة النفسية وبذلك تتجاوز هذه المرحلة الحرجة بسلام، وقد قال لي دكتور في الشريعة أن أهمّ أسباب صلاح ولده المراهق بعد توفيق الله ، هو التحاقه بحلقة لتحفيظ القرآن الكريم ، و أنّ دوره في التوجيه كان هامشياً ، وقد أكدّ هذا الدكتور على أن يكون مشرفي الحلقات على قدر عالٍ من الفهم و الإدراك لهذه المرحلة ، وأن يكون التركيز على التربية بالقرآن و ليس حفظ القرآن فقط .

٢. معرفة أضرار التقليد الأعمى :

إنّ من يستحقون التقليد هم النماذج المشرفة الملتزمة بالدين و الأخلاق و على رأسهم الأنبياء و الصالحين و أصحاب الإنجازات في حياة الناس ، ومن المهمّ أن تعرف حقيقة من تقلّدهم من الفنانين و اللاعبين و الممثلين فهناك قصص تبيّن فساد كثير منهم وأن تدرك التزييف الإعلامي الذي يبرزهم نجوماً للمجتمع ويمكن الحصول على أمثلة لهذه القصص بمتابعة بسيطة للإنترنت أو للصحف اليومية .

خامساً / نموّك اللغوي :

١. تستطيع التعبير عن مشاعرك عند الرضا أو الفرح أو الغضب أو الحزن .

٢. تحتاج إلى وقت أطول في الكلام خصوصاً عند التحدّث في أمور تعنيك .

٣. تنمو قدرتك على مخاطبة ذاتك (الحديث مع نفسك) بهدوء و بدون أن يشعر بها الآخرون و يكون ذلك إمّا للتأنيب أو الاعتراض أو استعراض الأحداث التي مرّت بك .

٤. تستخدم العبارات القصيرة و الردود غير المقنعة و الهمهمات عند عدم رضاك عن شيء ما .

٥. كلماتك لا تعبّر دائماً عن أفكارك و ما تريد الحديث عنه .

٦. تكون أكثر طلاقة في الحديث عندما تكون مع أصدقاءك .

الفصل الرابع

انت و والديك

٤
استمتع بحل مشكلاتك
تأليف د. فهد بن محمد الحمدان
الطبعة الأولى
سلسلة مهارات مضيئة

أخي ، أختي : لو استضافكما أحد الناس في بيته لمدّة ثلاثة أيام و أكرمكما غاية الإكرام أو أعطاكما أحدهم مبلغاً مادياً مجزياً ، أو أهداكما أحدهم هديّة فلن تنسيا له هذا الفضل أبداً ، فما بالكما بمن استضافتكما ٩ أشهر قامت أثناءها بحملكما في بطنها وأطعمتكما و أسقتكما من دمها و لحمها ، فما جزاؤها .

قد تحتجّ علي يا أخي بقولك : إنّ أبي و أمي لا يعرفون كيف يتعاملون معي و يسيئون لي و لا يحترمونني و يستخدمون العنف معي و لا أجد منهم عطفاً و تقديراً لي ، فكيف تطالبني بأن أقدّرهما و أحترمهما ؟! اسمح لي أن أقول لك : أنا أشعر تماماً بشعورك و قد قمت بتأليف كتاب قبل هذا الكتاب الذي تقرؤه بعنوان (نحو مراهقة آمنة ... كيف تفهم ولدك) موجّه لأبيك و لأمّك و للمعلّمين و للمعلّمات و أعرف أنّ كثيراً من الآباء و الأمهات لا يفهمون أولادهم و لكنّي اجزم بأنّ كلّ أب و كلّ أم أسوياء يعتبرون أولادهم أغلى من لديهم في الوجود و لكنّهم يحتارون في كيفية التعامل مع أولادهم بسبب عدم معرفتهم لخصائص نموّهم ، وأنا أرغب منك أن تعرف أنّ هدفنا كلّنا هو رضا الله عزّوجلّ باتباع كتابه و طاعة رسوله محمد ﷺ و أن ننال جنّة عرضها السموات و الأرض و أدعوك أخي لنتجوّل في واحة غنّاء تحتوي على آيات من كتاب الله عزّوجلّ و أحاديث من سنّة رسولنا محمد ﷺ تحثّنا على طاعة والدينا و الإحسان لهما فتأمّل أخي بارك الله فيك الآيات و الأحاديث التالية :

١. قال الله عزّوجلّ في سورة لقمان ﴿ وَوَصَّيْنَا الْإِنسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ ﴾.

٢. وفي سورة الأحقاف يقول الله عزّوجلّ ﴿ وَوَصَّيْنَا الْإِنسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّى إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ ﴾.

ففي هاتين الآيتين الكريمتَين يذكر الله ﷻ أسباب وحيثيات التوصية لجانب الأم، فيذكر القرآن الكريم متاعب الأم بالنسبة للولد من حيث قيامها بحمله مدّة الحمل ، وهي امرأة ضعيفة تتعب من هذا الحمل الذي يستمر لشهور عديدة ، ثم بعد تلك المعاناة من الحمل تضعه كُرهاً : أي بكُرهٍ ومشقة ، ثم بعد ذلك تقوم بإرضاعه ، وهذه الأمور قد حدثت في مرحلة لم يبلغ فيها الابن بعد مسألةَ الإدراك لما يحدث ، فهي أمور غير منظورة للطفل وبهذا لا يستطيع أن يدرك حجم المتاعب التي تتكبّدها الأم في فترة الحمل والرضاعة، وما تبذله من جهد عظيم لرعايته في مرحلة طفولته المبكّرة. أما فضل أبيه عليه فهو ظاهر له فلذلك ذكره الله ﷻ بفضل أمّه عليه في الفترة التي لم يكن يعي فيها شيئاً ، ويوضّح هذا المعنى فضيلة الشيخ الشعراوي - رحمه الله - قائلاً : إنّ الله ﷻ في توصيته بالأم قد اختصّها ؛ لأنّها تقوم بالجزء غير المنظور في حياة الابن أو غير المُدْرَك عقلاً، بمعنى أنّ الأم هي التي تقدّم كلّ شيء للطفل وهو صغير في الرضاعة وفي الحمل والولادة، وحتى يبلغ ويعقل هي التي تسهر لترضعه ، وهي التي تَحمل وهي التي تَلِدُ، فإذا كبر الطفل وعقَل فمَن الذي يجده أمامه؟ يجد أباه؛ إذا أراد شيئاً فإنّ أباه هو الذي يحققه له، وإذا أراد أن يشتريَ لُعبة جديدة وملابس جديدة، وإذا أراد مالاً.. الخ، كلّ هذا يقوم به الأب .

لذلك ففضلُ الأب ظاهر أمامه ، أما فضل الأم فمستتر؛ ولذلك جاءت التوصية بالأمّ أكثر من الأب، لماذا؟ لأنّ الطفل حينما يحقّق له أبوه كلّ رغباته يحُسّ بفضل أبيه عليه، ولكن نادراً ما يقدّر التعب الذي تعبته أمه، وهو يزيد أضعاف أضعاف ما يقدمه له أبوه، من هنا جاءت التوصية بالأمّ، ففي صحيح البخاري و مسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: جاء رجل إلى رسول الله ﷺ فقال: يا رسول

الله من أحقُّ بحسن صحابتي؟ قال: "أمك" قال: ثمّ من؟ قال: "أمك" قال: ثمّ من؟ قال: "أمك" قال ثمّ من؟ قال: "ثمّ أبوك"، ولكن ما هو الهدف من هذا التذكير إذا كان الإنسان لا يَعقل هذه الفترة ولا يتذكّرها من حياته مطلقاً ؟ الهدف هو أن ينظر إلى الأمهات ليرى كيف يَتعَبنَ، كيف يعانينَ ويقاسينَ، وكيف يَسهَرنَ على أطفالهنَّ، وماذا يَتحمَّلنَ من مشقة، وعندما يراه على غيره يدرك أنّ هذا الشيء قد حدث له ، ويحسّ به؛ ولذلك يردّ لهنَّ الجميل. فالله ﷻ يريد أن يذكّرنا بتعب الأم ، ويريد أن يوصيَنا بالاثنين معاً، الأبِ والأمِّ، ولكنّه يوصينا بالأم ، ويخصّها بالذكر أكثر لأنّ تعبها كان والطفلُ صغيرلم يُدرك بعدُ، بينما ما يفعله الأبُ واضح وظاهر أمام الابن بعد أن كبر واشتد عوده لنتأمل قوله تعالى ﷻ ﴿ وَإِنْ جَاهَدَاكَ عَلَى أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبْهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفاً ﴾ سورة لقمان: آية ١٥ . ففي هذه الآية أمر الله ﷻ بأن يصاحب الولد والداه الكافران بالمعروف و يحسن إليهما ، حتى و إن حاولا أن يجبراه على أن يشرك بالله ، وفي هذا تبيين لعلوّ مكانة الأب و الأم و عظم قدرهما عند الله ﷻ .

و قد قرن الله ﷻ حقّه بحقّهما في قوله ﷻ ﴿ وَقَضَى رَبُّكَ أَلاَّ تَعْبُدُواْ إِلاَّ إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَاناً) سورة الإسراء: آية ٢٣ ، وفي قوله ﷻ (أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ ﴾ سورة لقمان، آية ١٤ .

وفي صحيح مسلم عن أسماء بنت أبي بكر الصديق قالت: قدمت عليّ أمي وهي مشركة في عهد رسول الله rفاستفتيت رسول الله ﷺ، قلت: قدمت عليّ أمّي وهي راغبة- أي طامعة فيما عندي- أأصل أمّي؟ قال ﴿نعم صلي أمك ﴾ متفق عليه ، و لتعلم أخي أنّ برّهما من الجهاد، فعن عبد الله بن عمرو ﷺ قال: جاء رجل إلى رسول الله ﷺ فاستأذنه في الجهاد، فقال﴿ أحيّ والداك؟ ﴾ قال: نعم

قال﴿ ففيهما فجاهد ﴾ متفّق عليه ، وعن أنس ﷺ قال: أتى رجل إلى النبي ﷺ فقال: إنّي أشتهي الجهاد ولا أقدر عليه قال ﴿ هل بقي من والديك أحد؟﴾ قال: أمّي، قال ﴿ فأبل الله من برّها، فإذا فعلت ذلك فأنت حاج ومعتمر ومجاهد﴾ قال المنذر: إسناده جيد ، ومعنى ﴿ فأبل الله في برّها ﴾ أي: أحسن فيما بينك وبين الله ببرّك إياها.

وفي بعض الأحاديث قدّم برّهما على الجهاد، ففي حديث ابن مسعود ﷺ قال: قلت: يا رسول الله، أيّ العمل أفضل؟ قال ﴿ الصلاة على وقتها ﴾ قلت: ثم أيّ؟ قال ﴿ برّ الوالدين؟ ﴾ قلت: ثم أيّ؟ قال ﴿ الجهاد في سبيل الله ﴾ متفّق عليه .

وكذلك فإن طاعتهما من موجبات الجنة، فعن أبي هريرة ﷺ قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول ﴿ رغِم أنفه، رغِم أنفه، رغِم أنفه ﴾ ، قيل: من يا رسول الله؟ قال(من أدرك والديه عند الكبر، أحدهما أو كلاهما ثمّ لم يدخل الجنة) رواه مسلم ، وعن أبي الدرداء قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول ﴿ الوالد أوسط أبواب الجنة، فإن شئت فأضع ذلك الباب أو أحفظه ﴾ رواه الترمذي وصحّحه الألباني قال القشيري ﴿ أوسط أبواب الجنة﴾ أي: خير أبوابه.

جاء جاهمة إلى رسول الله ﷺ فقال: أردت الغزو وجئت أستشيرك؟ فقال ﴿ هل لك من أمّ؟ ﴾ قال: نعم، فقال ﴿ فألزمها فإن الجنة عند رجليها ﴾ رواه أحمد وحسّنه الألباني و لتعلم أنّ رضا الله ﷻ في رضا الوالدين، عن عبد الله بن عمرو ﷺ أنّ رسول الله ﷻ قال ﴿ رضا الله في رضا الوالد، وسخط الله في سخط الوالد ﴾ رواه الترمذي وصحّحه الألباني .

و إذا أردت أن يغفر الله لك فقم ببرّ والديك ، عن ابن عمر رضي الله عنه أنّ رجلاً جاء إلى النبي ﷺ فقال: يا رسول الله، إنّي أصبت ذنباً عظيماً فهل لي من توبة؟ فقال ﴿ هل لك من أم؟ ﴾ قال: لا، قال ﴿ فهل لك من خالة؟﴾ قال نعم، قال ﴿ فبرّها ﴾ رواه الترمذي، وقال: هذا حديث صحيح، وصحّحه ابن حبّان ، وعن مالك بن عمرو قال: قال رسول الله ﷺ ﴿من أعتق رقبة مسلمة فهي فداؤه من النار، ومن أدرك أحد والديه ثم لم يغفر له فأبعده الله وأسحقه ﴾ قال المنذري: رواه أحمد من طرق أحدهما حسن.

هل تريد أن يفرّج الله كربتك قم ببرّ والديك، ويدّل على ذلك قصّة الثلاثة الذين انطبقت الصخرة على فم الغار الذي هم فيه فتوسّلوا إلى الله بصالح عملهم، فتوّسل أحدهم ببرّه بوالديه والثاني بكمال العفّة والثالث بتمام الأمانة ففرّج الله كربتهم بزوال الصخرة عن فم الغار، والقصّة في الصحيحين.

وهل تريد أن يوسّع الله لك في رزقك و يطيل في عمرك و يحسن خاتمتك عن أنس قال، قال رسول الله ﷺ ﴿ من أحبّ أن يبسط الله في رزقه وينسأ له في أثره فليصل رحمه ﴾ متّفق عليه ، وعن علي رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ ﴿ من سرّه أن يُمَدّ له في عمره، ويُوَسّع له في رزقه، ويُدفَع عنه ميتة السوء فليتّق الله وليصل رحمه ﴾ إسناده جيد ، وبرّ الوالدين أعلى صلة الرحم؛ لأنّهم أقرب الناس إليك رحماً ، و لنتأمّل في قصة جريج العابد الذي دعت عليه أمّه عندما ترك إجابة ندائها أن يريه الله وجوه المومسات - أي الزواني - فاستجاب الله دعاءها، والقصّة في الصحيحين .

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال، قال رسول الله ﷺ ﴿ لا يجزي ولد والداً إلا أن يجده مملوكاً فيشتريه فيعتقه ﴾ أخرجه مسلم .

ألا ترى أنّ عقوقهما من أكبر الكبائر، عن أبي بكرة ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ ﴿ ألا أنبئكم بأكبر الكبائر ثلاثاً، قلنا : بلى يا رسول الله، قال ﴿ الإشراك بالله وعقوق الوالدين ﴾ متفق عليه .

وأنّ العاقّ ممّن لا ينظر الله إليه يوم القيامة ولا يدخل الجنة، عن جبير بن مطعم قال: قال رسول الله ﷺ ﴿ لا يدخل الجنة قاطع رحم ﴾ متفق عليه واللفظ لمسلم ، والوالدان هما أقرب الأرحام، وعن ابن عمرt أنّ رسول الله ﷺ قال ﴿ ثلاثة لا ينظر الله إليهم يوم القيامة : العاق لوالديه، ومدمن الخمر، والمنّان عطاءه ﴾ صحيح الإسناد .

كذلك فإنّ العاقّ تعجّل له العقوبة في الدنيا، عن أنس tقال، قال رسول الله ﷺ ﴿ بابان معجّلان عقوبتهما في الدنيا : البغي والعقوق ﴾ صحّحه الألباني وعن أبي بكرة ﷺ أنّ رسول الله ﷺ قال ﴿ ما من ذنب أجدر أن يعجّل الله لصاحبه العقوبة في الدنيا مع ما يدّخره له في الآخرة من البغي وقطيعة الرحم ﴾ رواه الترمذي وصحّحه ابن حبان .

وبعد أن تبيّن لك عظيم حق الوالدين وشناعة عقوقهما وخطر التقصير في حقهما - أدعوك أخي إلى المسارعة في برّهما والاعتذار اليهما من التقصير فيما سلف، وجدّ واجتهد في صلتهما، وإدخال السرور عليهما، و ابحث عن ألطف العبارات و أرق الكلمات أثناء مخاطبتك لهما واجتهد في السعي في رضاهما، وتقديم محابّهما على ما تحبّه نفسك وتهواه، والمسارعة في تحقيق مطالبهما، والحذر من مضايقتهما وأذيتهما قولاً أو فعلاً سعياً للفوز برضا الله عزوجل و تفنّنوا في مفاجأتهما بالهدايا لتعلموا أنّ أعظم هديّة لهما هي استقامتكم على دين الله عزوجل ، وخفض الجناح لهما، والدعاء لهما؛ امتثالاً لقول الباري عزوجل ﴿ وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ﴾ سورة الإسراء، آية ٢٤.

أفكار عملية لبرّ الوالدين :

- تخصيص وقت محدد يومياً للجلوس معهما و مؤانستهما .
- صحبتهما في الزيارات العائلية ، حيث سيُسرّان بذلك كثيراً .
- تقديم هديّة لهما و لو كانت قيمتها قليلة .
- معرفة ما يُحِبّانه للقيام به و ما يكرهانه لِتَجَنّبه .

الفصل الخامس

التربية الجنسية للمراهقين

٥
فن إدارة الغضب
تأليف .. فهد بن محمد الحمدان
الطبعة الأولى

أنت تهتّم بمسائل الجنس ؛ نظراً لنمّو دافعك الجنسي ، و توفّر المثيرات الجنسيّة و لقلّة إدراك المربين لأهميّة التربية الجنسيّة الصحيحة لك ، فأنت تبحث عن ذلك المجهول بالنسبة إليك و تتفنّن في محاولة التعرّف عليه عن طريق الكتب و المجلات و مقاطع الفيديو عبر الجوالات و الانترنت وعن طريق الزملاء مما قد يوقعك في حبائل أصدقاء السوء الذين قد يستغلون شغفك بها في أمور سيئة .

مظاهر نموّك الجنسي :

١. البلوغ و مظاهره : الاحتلام للفتيان و نزول دم الحيض للفتيات.

٢. نموّ الدافع الجنسي و الميل للجنس الآخر .

٣. كبر حجم الأعضاء التناسلية .

٤. ظهور الشعر في العانة وتحت الإبطين .

كيف تستثمر مظاهر نموّك الجنسي لتسعد بحياتك :

١. معرفة معنى البلوغ ومظاهره و تنمية الاعتزاز به و أنّه من مظاهر الرجولة (الأنوثة) .

٢. معرفة كيفية الغسل من الجنابة .

٣. معرفة الأضرار المترتبة على العادة السرية .

مصادر ثقافتك الجنسية :

١. الأصدقاء في الحيّ و الزملاء في المدرسة .

٢. الانترنت و القنوات الفضائية .

٣. الكتب والروايات و المجلات غير العلمية .

٤. الكتب العلمية .

٥. الوالدان و المعلّمون (المقررات الدراسية) .

وإذا لم يبادر الآباء و المعلّمون بإعطاء أبناءهم و طلابهم ثقافة جنسية مناسبة فسيأخذونها بطريقة مشوّهة من المصادر الأخرى غير المأمونة .

أثر الأغاني و القصص الغرامية في تأجيج الشهوة :

تؤثر الأغاني تأثيراً تراكمياً بطيئاً فعالاً على عقلك عن طريق الإيحاء فتكتسب معاني كلمات هذه الأغاني و القصص و تصبح جزءاً من سلوكك دون أن تشعر، وهي أكثر تأثيراً من المشاهد المباشرة خصوصا أنك قد تتمثل دور الحبيب أو البطل في أحلام اليقظة .

أمور مهمة لضبط الدافع الجنسي لديك:

١. أن تتعلّم آداب الاستئذان :

قال الله عزوجل ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِيَسْتَأْذِنْكُمُ الَّذِينَ مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ وَالَّذِينَ لَمْ يَبْلُغُوا الْحُلُمَ مِنْكُمْ ثَلاثَ مَرَّاتٍ مِنْ قَبْلِ صَلاةِ الْفَجْرِ وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُمْ مِنَ الظَّهِيرَةِ وَمِنْ بَعْدِ صَلاةِ الْعِشَاءِ ثَلاثُ عَوْرَاتٍ لَكُمْ ..الآية ﴾ سورة النور٥٨-٥٩

وجاء رجل لرسول الله ﷺ وقال له : يا رسول الله أأستأذن على أمي؟ قال : نعم ، قال : يا رسول الله أستأذن على أمي ؟ قال : نعم، قال : يا رسول الله أأستأذن على أمي ؟ قال : أتحب أن تراها عريانة ؟ ، قال : لا يا رسول الله، قال : فاستأذن على أمك. رواه مالك بإسناد جيد .

٢. أن تراقب الله فيما تقتنيه و تشاهده لحمايتك من الشيطان :

أن تحصّن نفسك داخلياً بزرع تقوى الله في قلبك فإن لم تطع الله فأنت قطعاً ستطيع الشيطان ولا أظنك ترضى بذلك ، بحيث تقتنع تماماً بترك ما حرّم الله خوفاً منه و رجاء رحمته و ليس خوفاً من أبٍ أو أمٍ ، عن طريق تذكّر القصص القرآنية كقصة يوسف ، و الأحاديث مثل حديث : أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال ﴿ سبعة يظلّهم الله في ظلّه يوم لا ظلّ إلاّ ظلّه ﴾ وهم :

أ- شاب نشأ في عبادة الله . ب - رجل قلبه معلّق بالمساجد .

جـ - رجلان تحابّا في الله اجتمعا عليه وتفرّقا عليه .

د - رجل دعته امرأة ذات منصب وجمال فقال إنّي أخاف الله .

هـ - رجل تصدّق بصدقة فأخفاها حتى لا تعلم شماله ما تنفق يمينه .

و - رجل ذكر الله خالياً ففاضت عيناه . ز- إمام عادل .

والملاحظ هنا أنه قد تنطبق عليك ست صفات منها ، فأحرص على أن تتحلّى بإحداها على الأقل .

وأروي هنا قصة شهدتها بنفسي ، لأحد الشباب الذين شاركوا في إغاثة اللاجئين المسلمين الكوسوفيين عام ١٩٩٧ م و إعادتهم إلى بلدهم بعد جلاء الصرب عنها بعد إحراقهم لمساكن المسلمين هناك وقتلهم لأهلها ، حيث كان المسلمين الكوسوفيين يعودون لبلدهم بمساعدة العديد من الدول والجمعيات الإغاثية ، حيث كان هذا الشاب مديراً لأحدى معسكرات اللاجئين (التابعة لإحدى الجمعيات الخيرية الإسلامية) المقامة مؤقتاً على الحدود بين ألبانيا و كوسوفا تمهيداً لعودتهم إلى بلادهم ، وكان مشهوداً له بالجهد الكبير و التعامل الرائع مع اللاجئين ، فبينما كان نائماً في خيمته بعد عناء يوم بذل فيه جهداً كبيراً ، جاءت إحدى اللاجئات الشابات (وكانت تتميز بجمال رائع) إليه في خيمته ، وأيقظته برفق و نظرت إليه نظرات معبّرة ، ففزع لما رآها بجانبه واستعاذ بالله من الشيطان و نادى المترجم فوراً ليعرف ماذا تريد ، فقالت للمترجم أنّها كانت تريد أن تكافئه على مجهوده الكبير بأن تنام معه و أن يستمتع بها . (حيث كان كثير من هؤلاء اللاجئين لا يعرفون من الإسلام إلاّ الاسم) فقال هذا الشابّ للمترجم بنبرة ملؤها الثقة : قل لها أنّنا ما جئنا من بلادنا إلى هنا لمعصية الله عَزَّوَجَلَّ ، فانبهرت هذه الشابّة وبعدها طلبت العلم الشرعي وأصبحت من الداعيات إلى الله في كوسوفا بعد ذلك .

٣. أن تتعلّم آداب النظر وغضّ البصر :

قال الله عَزَّوَجَلَّ ﴿قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ﴾ سورة النور، آية ٣٠

بتذكّر فضائل غضّ البصر و ما يحصل بسبب ذلك من الطمأنينة و الراحة النفسية .

٤. التبكير بالزواج : حيث أنّ الحل الجذري أمام هذا الطوفان الهائل من الشهوات التي تصادفك في كلّ مكان هو التبكير بالزواج الذي يلزم معه قيام الجهات المسؤولة و الموسرين من المسلمين بتيسير حصول الشباب على الوظائف و تيسير أمور الزواج و إعطاء الراغبين في الزواج برامج تدريبية عن العلاقات الزوجيّة و إعطاء قروض للراغبين في إحصان فروجهم و توفير السكن الملائم لهم، حيث نلاحظ في مجتمعاتنا العربية (حتى الغنيّة نسبياً) كثرة البنات اللاتي لم يتزوجن و قد تجاوزن ٢٥ أو ٢٦ سنة .

٥. تجنّب الإثارة الجنسية (المجتمع النظيف) .

سمات المجتمع النظيف :

١. ستر المرأة :

المرأة إذا خرجت بزينتها فتنت الناس بأنواع المكياج و الملابس اللافتة للنظر ومن المفارقات العجيبة أن تثار قضية جواز كشف المرأة لوجهها وتتم مهاجمة من قال بوجوب ستره في وسائل الإعلام ، بينما يتّضح أنّ المقصود ليس كشف المرأة لوجهها فقط بل دفعها لإبراز كلّ مفاتنها و هذا ما يلاحظ في الأسواق و القنوات الفضائية ، حيث تخرج المرأة وقد صبغت وجهها بأنواع المكياج و تعطّرت و لبست الملابس التي تجذب أنظار الناس إليها ، كما أنّ أغلب النساء اللاتي يظهرن في القنوات الفضائية (من مقدّمات للبرامج التلفزيونية و ممثّلات و مغنيات) قد خضعن لكثير من عمليات التجميل! قال رسول الله ﷺ «المرأة عورة فإذا خرجت استشرفها الشيطان » صحّحه الألباني

٢. مواجهة من يريد إفساد المجتمع و إشاعة الفاحشة فيه :

لقد توعد الله عزّ وجلّ من يريد إشاعة الفاحشة في المجتمع بقوله عزّ وجلّ

﴿ إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالآخِرَةِ ﴾ سورة النور آية ١٩.

ويوجد في كلّ مجتمع أعوان للشياطين يريدون إفساد المجتمع لمرض في قلوبهم ، وأمثال هؤلاء يجب الوقوف أمامهم بحزم وعدم إتاحة الفرصة لهم للقيام بأعمالهم الآثمة ، و الذي يستطيع ذلك ممّن في يده مسؤولية ثم لا يمنعهم فهو مشارك لهم في الإثم ، قال رسول الله ﷺ ﴿ كلكم راع و كلكم مسؤول عن رعيته ﴾ صحيح مسلم .

٣. عدم التهوين من أمر الدافع الجنسي :

تتساهل بعض الأسر في إتاحة الفرصة للشباب و الفتيات للخلوة ببعضهم تاركين الحبل على الغارب بدعوى الثقة فيهم ، وهذا من مداخل الشيطان الذي يجري من ابن آدم مجرى الدم ، وقد قال رسول الله ﷺ ﴿ ما خلا رجل بامرأة إلا كان الشيطان ثالثهما ﴾ رواه أحمد .

العادة السرّية :

أولاً / المظاهر التي تدلّ على ممارستك للعادة السرّية :

١. كثرة جلوسك لوحدك و إغلاق باب غرفتك عليك .
٢. صور و مقاطع بلوتوث في جوالك أو حاسوبك .
٣. كثرة تفكيرك و عدم تركيزك في دروسك و خمولك .
٤. وجود اللون الأصفر في ملابسك .
٥. اغتسالك اليومي .
٦. اختلاقك أعذاراً كثيرة لتخلّفك عن الصلاة و العبادات .

ثانياً / بعض أسباب ممارسة العادة السرّية :

١- تفجّر و نموّ الدافع الجنسي .

٢- الرغبة في التعرّف على المجهول .

٣- التعرّف عليها ذاتياً أو بواسطة الأصدقاء .

ثالثاً / سبب استمرار ممارسة العادة السرّية :

١. تخفيف التوتّر الجنسي الناتج عن الإثارة الجنسية .

٢. استدعاء الصور و الخيالات التي شاهدتها سابقاً : حيث تتراكم الصور و المشاهد السيّئة (التي رأيتها في السوق و الشارع و القناة الفضائية و الإنترنت و مقاطع البلوتوث) في ذاكرتك و تشكل فيلماً متصلاً يعمل بدون إذنك ، في كلّ أوقاتك ، وحتى في صلاتك أحياناً ، أثناء مذاكرتك ، مما يجعلك أسيراً لهذه الخيالات التي لا تنقطع .

٣. تصبح أداة كاذبة للتنفيس عن مشاعر الغضب و القلق أو الفرح :

وهذا مشابه لخداع نفسك عندما تدخّن إذا غضبت أو رضيت و إذا فرحت أو حزنت .

رابعاً / هل توجد فوائد لممارسة العادة السرّية :

هذه العادة لا فائدة منها لأنّ الجسم يفرّغ الطاقة الجنسيّة الطبيعية عن طريق الاحتلام لمن لم يتزوج ، وهي تعتبر إشباعاً غير مكتمل للدافع الجنسي حيث تقتصر على الجانب العضوي دون الجانب العاطفي .

خامساً / أضرار ممارسة العادة السرّية :

١. أنها نوع من الانحراف مما يؤدي إلى الشعور بالإثم و احتقار النفس .

٢. أنها استغلال سيء لجهد و طاقة البدن و إجهاد للجهاز التناسلي .

٣. أنها سبب للتكاسل عن العبادات أو تركها.

٤. أنها تشتّت الذهن و تضعف التركيز ، مما قد يسبّب التأخرّ الدراسي .

٥. إدمانها قد يجعلك لا تستمتع بزوجتك مستقبلاً ، نظراً لأنّك تستطيع قضاء شهوتك في أيّ وقت وبدون مقدّمات .

٦. الاستمرار عليها دلالة من دلالات عدم النضج الجنسي .

٧. قد تدفعك إلى التفكير في محرّمات أشدّ بسبب الخيالات المصاحبة لها التي تستدعيها من مخزن الصور الهائل في دماغك الذي تمّ الحصول عليه من القنوات الفضائية و الانترنت وغيرها .

٨. قد تؤدي إلى سرعة القذف للسائل المنوي للرجل بعد الزواج مما قد يسبّب مشاكل بين الزوجين ، لعدم استمتاع الزوجة بالممارسة الزوجية .

٩. ممارستها تؤدي إلى الإكثار منها ، حيث تصبح عادة .

سادساً / ما هو الحلّ :

كثير من الشباب يسأل عن حكم ممارسة العادة السرّية ، بعد أن يعرّض نفسه لوسائل الإثارة الجنسيّة التي سبق ذكرها ، فيصبح في حالة يرثى لها من الاستثارة الجنسيّة المتكررة التي تجعله أسير شهوته لا يفكّر إلا بها ، و الأولى أن

يشغل نفسه بالهوايات المفيدة وأن لا يعرّض نفسه لهذه المثيرات لأنّه لو رأى آلاف الصور فلن تهدأ نفسه برؤية المزيد منها بل يزيد ذلك من تعذيبه لنفسه ويصبح مثل المريض الذي لا يستطيع تناول الأكل بفمه ، متّصل جسمه بالمغذّيات ، وقد أمسك بيديه كتاب طبخ يحتوي على الأكلات الفاخرة يتصفّحه برغبةٍ عارمةٍ في الأكل و ينظر إلى الطبخات المتنوّعة بأسى وحزن وهو يعرف أنّه لن يستطيع أن يتناول أياً منها .

سابعاً / طرق عملية لمواجهة معركة الشهوة :

أ - قبل المعركة :

١. عدم تلويث الذاكرة بالصور المحرّمة .

٢. البعد عن المثيرات الجنسيّة (الأماكن المختلطة ، المجلّات ، الصحف ، القصص و الروايات ، القنوات الفضائية ، مواقع الإنترنت) .

٣. النوم على جانبك الأيمن .

٤. الإقلال من الشاي و القهوة و البهارات والفلفل و بعض الأكلات البحرية .

٥. اختيار الصحبة الصالحة :عن أبي موسى الأشعري]قال: قال رسول الله ﷺ ﴿ مثل الجليس الصالح والجليس السوء كحامل المسك ونافخ الكير، فحامل المسك إمّا أن يحذيك، وإمّا أن تبتاع منه، وإمّا أن تجد منه رائحة طيّبة، ونافخ الكير إما أن يحرق ثيابك، وإما أن تجد منه رائحة خبيثة ﴾ متفق عليه .

٦. دراسة أسماء الله وصفاته بتمعّن : فإذا فهمت معنى السميع و البصير مثلاً تزداد في قلبك معاني خشية الله و تقواه وتردعك عن معصيته.

٧. المحافظة على النوافل : فهي تقرّبك من ربّك ، قال رسول الله ﷺ إنّ الله عزّ وجلّ قال :﴿ من عادى لي ولياً فقد آذنته بالحرب، وما تقرّب إليّ عبدي بشيء أحبّ إليّ مما افترضته عليه وما يزال عبدي يتقرّب إليّ بالنوافل حتى أحبّه..... ﴾ رواه البخاري وغيره .

٨. التقليل من الدهون والأكل عموماً : لأنّ الدهون و كثرة الأكل تزيد من الرغبة الجنسيّة .

٩. اجتناب الخلوات : الحرص على عدم بقاءك لوحدك .

(فإن كان و لا بد) فيمكنك إشغال نفسك بما يلي :

- البقاء على طهارة : لأنّ الطهارة تربطك بالطاعات و تذكّرك بالله .
- سماع شريط نافع و تلخيص فوائده : لما في ذلك من إشغال للنفس بالخير حتى لا تنشغل بالشرّ .
- قراءة كتاب مفيد عند النوم .
- الاشتغال بهوايات مفيدة والتخطيط لأعمال نافعة تصرف طاقتك الزائدة إلى ما ينفعك .
- أن تتعلّم إدارة وقتك بفعالية حتى لا يصبح لديك وقت فراغ .

(يمكنك الاطلاع على كتاب " كيف تستثمر وقتك " للمؤلف)

وقد قيل قديماً : الشباب و الفراغ و الجِدَة مفسدة للمرء أيّ مفسدة .

- تعليق وكتابة بعض الملصقات التذكيرية (آية - حديث - حكمة) في :

غرفة نومك ، في السيارة ،على شاشة الحاسوب ، على شاشة الجوال .

١٠. أن لا تتوسّع في المباحات ، يقول عمر ﷺ : أو كلّما اشتهيت اشتريت وترويض نفسك عن الطلبات بكبح جماحها ودوام محاسبتها ومتابعتها (أذهب أخي إلى أيّ محلّ لبيع الهواتف النقالة ، تجد كثيراً من الشباب يستبدل هاتفه النقّال الذي لم يمض على شراءه يوم أو يومين بهاتف نقّال آخر بسبب أنّ صديقه لم يعجبه هذا الهاتف أو أنّه ظهرت ماركة أحدث) .

١١. الصيام (أو تقليل الأكل) لأنّ الدهون تزيد من الرغبة الجنسيّة .

١٢. زيارة القبور و حضور الجنائز: للعظة و العبرة .

١٣. الاغتسال بالماء البارد : لما له من أثر في تهدئة الشهوة .

ب - أثناء المعركة

١. قطع الخواطر الرديئة :

خاطرة ← فكرة ← إرادة ← هِمّة ← فعل ← عادة

كيف :

- تذكرّ إطلّاع الله عليك .
- تذكرّ أنّ هذه الخواطر بحر لا ساحل له فيغرق فيه القلب و لا يستطيع الخلاص .

٢. سارع إلى الهروب من منطقة الخطر (الغرفة مثلاً).

٣. أتلف (أو أمسح) مثير الشهوة : (شريط - ذاكرة هاتف نقّال أو حاسوب - أقراص حاسوبية) دون تردّد .

٤. اقرأ القرآن و الأذكار بصوت مرتفع : لأنّها كالحصن المنيع الذي يمنع بدء عمل شريط الشهوات السابق ذكره .

٥. تقوية الإرادة عن طريق ما يلي :

- تذكّر أنّك لم تخلق لهذا .
- تصّور نفسك عند انقضاء الشهوة و الأذى الحاصل بعدها .
- تذكّر عزّ الانتصار و ذلّ الهزيمة .
- تذكّر أنّ مجاهدة الشهوة صبر ساعة و سعادة دائمة .

جـ - بعد المعركة :

إذا انتصرت :

١. بادر إلى تثبيت الانتصار بعمل صالح (مثل أداء النافلة و السجود لله و الصدقة) .

٢. كافئ نفسك (بأن تشتري لنفسك هديّة أو أن تخرج في نزهة).

٣. تذكّر عاقبة الانتصار و استمتع به ، وقد روى البخاري في صحيحه عن سهل بن سعد رضي الله عنه ﷺ أنّ النبي ﷺ قال﴿ من يضمن لي ما بين لحييه وما بين فخذيه، أضمن له الجنة ﴾ .

إذا هزمت :

١. بادر بالتوبة .

٢. لا تيأس من روح الله .

٣. تذكّر عاقبة الهزيمة .

٤. احذر الذمّ السلبي للذات ، وهذا يعني سبّ النفس ووصفها بالخسّة و الدناءة و النفاق ، و أخطر من ذلك أن يتسبّب ذلك في أن يفتح الشيطان عليك ابواباً أخرى من الفساد و يحاول اقناعك بأن تترك الصحبة الصالحة و أن لا تصلّي ... وهكذا .

بل استعن بالله واستغفر ثمّ اغتسل وصلّ ركعتين واعزم على عدم العودة و حتّى لو تكرّر الخطأ فكرّر العلاج : الاستغفار – الاغتسال – صلاة ركعتين ، مع العمل الايجابي و الالتزام بالصحبة الصالحة ... و ابشر بالنتيجة الطيّبة ولو بعد أشهر أو سنوات من المجاهدة ، قال الله عزّوجلّ ﴿ و الذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا و إنّ الله لمع المحسنين ﴾ .

الفصل السادس

انت وتحديات العصر

٦
كيف تستثمر وقتك
12
3
6
9
تأليف: فهد بن محمد الحمدان
الطبعة الأولى
سلسلة مهارات مضيئة

أولاً / الاستخدام الضّار لكلّ من :

أ- الانترنت :

قد تستخدم يا أخي الانترنت استخداماً ضارّاً عبر ما يلي :

- الدخول إلى المواقع المهيّجة للغريزة الجنسية متجاوزاً الرقابة الحكومية التي تمنع الدخول إلى هذه المواقع عبر برامج تكسر هذه الرقابة تأخذها من زملائك و صحبتك السيّئة في المدرسة أو الحيّ .
- البحث عن الإثارة عبر المواقع و المنتديات التي تنشر الإشاعات .
- تصفّح المواقع التي يتم عبرها مراسلة الجنس الآخر و محادثته و تبادل المعلومات و الصور و مقاطع الفيديو عبر البريد الإلكتروني و الماسنجر و الفيس بوك و البالتوك .

ويعود شغفك بالانترنت إلى الأسباب التالية :

١. شعورك بالحرية و تحقيق ذاتك من خلال عالمك الخاص عبر اسم مستعار و محادثة من ترغب في محادثته عبر الوسائل السابق ذكرها .
٢. السهولة التامّة في تبادل ما تشاء من ملفّات مع الآخرين .
٣. تستطيع عرض ما تريد من جسمك على الآخرين وأنت في غرفتك الخاصة مخفياً شخصيّتك ، و لا تحتاج لذلك سوى حاسوب واتصال وكاميرا انترنت .
٤. تخلّصك من الضوابط الاجتماعية و الدينية و الدخول إلى عالم من الإثارة التي تعشقها متناسياً أنّ الله يراك .

٥. أنّها مصدر هائل للمعلومات المتنوّعة و تكوين الأصدقاء بدون حدود للمكان أو للزمان .

و يمكن أن تقلّل من استعمال الإنترنت بطريقة خاطئة عبر الوسائل التالية :

١. معرفة الأضرار الدينية و الأخلاقية و الاجتماعية للاستخدامات السيّئة للإنترنت .

٢. معرفة المواقع المفيدة و المناسبة لك و التسجيل فيها .

٣. إدراك مسئوليتك أمام الله عزّوجلّ عن ما تشاهد و تسمع و ترسل من مقاطع صوتيّة أو صور أو مقاطع فيديو .

٤. البحث عن بدائل تشغلك عن الاستخدامات السيّئة للإنترنت مثل الهوايات التي تنمّي الجسم و العقل مثل السباحة و كرة القدم و المشي لمسافات طويلة و الرسم و الألعاب الحركية .

هل تعلم بأنّ قضاء ساعات على الشبكة العنكبوتية قد يقود إلى الاكتئاب

ذكرت تقارير بأنّ " قضاء ساعات طويلة على الشبكة العنكبوتية قد يقود إلى الاكتئاب "، هذه النتيجة توصّل لها باحثون صينيون بعد أن قاموا بتحليل نتائج معلومات عن أكثر من ١٠٠٠ طالب من طلبة المدارس الثانوية، الباحثون الصينيون يقولون أنّه:تم تقييم استخدام الشبكة العنكبوتية وأثرها على الصحّة العقلية لهؤلاء الطلاب خلال تسعة أشهر، و أفادت الدراسة أنّ حوالي ٦٠٪ من الطلاب استوفوا خصائص الإدمان المرضى على الشبكة العنكبوتية بعد الإجابة على ٢٠ سؤالاً حول هذا الموضوع .

ووفق ما نُشر في أركايف للأطفال والمراهقين على الشبكة العنكبوتية في ٢ أغسطس (Medicine Adolescent & Pediatrics of Archives) تم تقييم الحالة النفسيّة للمراهقين بالنسبة لاضطراب الاكتئاب والقلق بعد تسعة أشهر من استعمالهم للإنترنت ، وجد الباحثون بأنّ حوالي ٠,٢ ٪ من الطلاب يُعانون من اضطراب القلق بأعراضه المرضية و حوالي ٨,٤٪ يُعانون من اضطراب الاكتئاب ، وقال الباحثون بأنّ خطورة إصابة المراهقين المدمنين على الشبكة العنكبوتية بالاكتئاب تصل إلى حوالي ثلاثة أضعاف المراهقين الذين ليس لديهم إدمان عليها .

ب- القنوات الفضائية :

من المعروف أنّ تأثير صورة أو مشهد تلفزيوني واحد (مُعَدّ له بعناية) أكثر تأثيراً من مئات الكتب ، ولذلك تسمى صناعة الإعلام : القوّة الناعمة، حيث يتم تغيير القيم و المبادئ و الأخلاق وطريقة تفكير الناس تدريجياً (بدون أن يشعروا) وتوجيههم نحو ما يريده صاحب الوسيلة الإعلامية ، وعندما ننظر إلى القنوات الفضائية نجد أنّها - عموماً – تخدم أهداف المسيطرين على الإعلام وهم اليهود ، فنلاحظ سيطرتهم على أهمّ الصحف و القنوات الإخبارية والقنوات الفضائية وصناعة السينما العالمية (التي تحتوي الأغلبية الساحقة منها على مشاهد جنسيّة مباشرة أو غير مباشرة وعلى مشاهد عنف و شرب للمسكرات) و يصرفون لأجل ذلك أموالاً طائلةً تصل لمئات المليارات من الدولارات ، لذلك تجد – مثلاً - تلميعاً للاعبين و الممثلّين و المغنّين ووصفهم بالنجوم و الأبطال و تجد أنّ هؤلاء هم الأعلى أجراً في العالم ، ممّا يجعلك قد تعتبر أن هؤلاء هم قدوتك ، وتسعى إلى تقليدهم و الوصول إلى مكانتهم تأثراً بهم و حبّاً لهم و كذلك نلاحظ انتشار القنوات الغنائية التي تبث الأغاني المصوّرة المسماة : الفيديو كليب ، التي يتم فيها عرض أجساد النساء في سوق نخاسة عالمية .

إنّ دخول القنوات الفضائية السيئة إلى بيتك – مهما كانت المبرّرات – هو علامة شرّ و نذير خطر و ذهاب للبركة و التوفيق عن البيت لأنّ كلّ صورة و كلّ مشهد و كلّ كلام - يظهر في هذه القنوات - لا يوافق كتاب الله عزّوجلّ و سُنّة نبيه صلّى الله عليه وآله هو معصية لله عزّوجلّ ودليل عدم حب للرسول صلّى الله عليه وآله حيث قال الله عزّوجلّ ﴿ قل إن كنتم تحبّون الله فاتبعوني يحببكم الله و رسوله ﴾ ، وهو إن سمح بذلك فهو غاشّ لرعيته ، يمكنك أن تذكّر والديك بأنّ الله عزّوجلّ سيحاسبهما على هذا التقصير ، فكلّ صورة و مشهد - فيه منكر - يراه أهل البيت يتحمّلان وزره يوم القيامة ، أمّا من يقول : دع الناس يشاهدون ويستمعون وهم يميّزون الخبيث من الطيب ، فهو واهم لأنّ تأثير ما يعرض في هذه القنوات يتسلّل إلى العقل الباطن للمتلقي و يصبح ما شاهده و سمعه جزءاً من قناعاته و سلوكه المستقبلي دون أن يشعر ، انظر أخي إلى قناعات الناس قبل ظهور هذه القنوات الفضائية و إلى قناعاتهم الآن فقد تغيّرت بشكل كبير جداً ، و أصبح بعض الناس يناقش و يجادل في محرّمات قطعية مثل الربا و ظهور المرأة متبرّجة بزينة ، وأنا لا أفهم دوافع مالكي القنوات الفضائية السيّئة من المسلمين الذين يعرضون تخريباً منتظماً لعقيدة و أخلاق وفكر المسلمين الذين يشاهدون قنواتهم ، فكلّ من يشاهد ما يغضب الله عزّوجلّ في هذه القنوات فإثمه يشاركه فيه مالك هذه القناة ، فكيف يتحمّل هؤلاء ملايين الآثام يومياً ، فهل الأموال التي يجمعونها هي السبب ، أم أنّهم يشاركون في مخطّط أعداء الإسلام لهدم دين و أخلاق و فكر المسلمين – شعروا بذلك أم لم يشعروا – أما من يدّعي بأنّه يتحكّم في ما يعرض في هذه القنوات فهو واهم لأنّه لا يستطيع البقاء أمام التلفاز طوال الوقت ، كما أنّ قائمة المحرّمات قد تتهاوى لديه تدريجياً مع استمرار المشاهدة وطبيعة ضعفه البشري ، و القضيّة ليست في الشهوات فقط بل في الشبهات التي تُعرض في

هذه القنوات ، ويوجد الآن - و لله الحمد - بدائل وهي قنوات هادفة مثل قناة المجد الفضائية التي أسأل الله للمبادر في إنشاءها وصاحب فكرتها : الأستاذ فهد الشميمري - ومعه مجموعة من الأخيار - أن يبارك الله له و لهم في أنفسهم و أموالهم و أولادهم ، فقد سنّوا سُنّة حسنة - لهم أجرها و أجر من عمل بها إلى يوم القيامة - و قاموا بجهاد إعلامي حقيقي وبذلوا ما يستطيعون لتحقيق الأمن الفكري للأُسر المسلمة ، فنعم المال الصالح في يد الرجل الصالح ، وجاء بعد هذه القناة المباركة و سار على خطاها قنوات هادفة أخرى مثل قنوات : روائع و أوطان و دليل و الحكمة و الرحمة وغيرها من القنوات التي أصبح بعدها كلّ منا آمناً على عائلته من تسلّل ما يغضب الله عَزَّوَجَلَّ إلى قلوبهم و عقولهم ويمكن مشاهدة هذه القنوات الهادفة فقط من خلال جهاز الاستقبال الفضائي المُسَمّى (الفلك) وكذلك جهاز الاستقبال الآخر المُسَمّى (الأسرة) وكذلك يوجد جهاز استقبال خاص بقناة المجد برسم رمزي .

جـ- السيارة (ممارسة التفحيط) :

التفحيط هو التلاعب بالسيارة يميناً و يساراً بسرعات عاليةً جداً و استعراض مهارات السائق بأداء حركات متعارف عليها ، وسط صيحات الإعجاب من الجمهور الذي يحضر العرض و يصاحب ذلك التصوير بالفيديو ، وممّا لا شكّ فيه أنّ التفحيط مهارة عالية جداً و شجاعة متناهية و قدرة كبيرة على التحكّم في الأعصاب وهي ممتعة جداً للمفحّط ، حيث يكون هو محط و بؤرة الاهتمام .

إنّ ظاهرة التفحيط ليست ما سبق فقط ، بل يصاحبها الجرائم التالية :

١. سرقة السيارات ليتمّ التفحيط بها ، ويتعدّى ذلك إلى أنّ بعض الأفراد يسرقون السيارات ليعطونها للمُفحّط حسب المواصفات التي يحدّدها مثل ماركة السيارة و لونها وموديلها ، وهذا الأمر يساعد في انتشار سرقة السيارات .

٢. توفير كلّ ما يطلبه المفحّط ، من مخدّرات و مسكرات و الجنس (من الأولاد و البنات) وهذا يساعد على انتشار المخدرات و المسكرات و الفساد الأخلاقي .

٣. الاستهتار بالأجهزة الأمنية من قبل المفحّط و جمهوره – الذي يجتهد في منع القبض عليه ليواصل إمتاعهم – و ينشأ بتأثير ذلك جيل لا يحترم الدولة و لا النظام في سبيل تحقيق ملذّاته ، بل و قد يدفعهم ذلك إلى كره الأجهزة الأمنية و محاولة الإضرار بها .

٤. مقتل العديد من المراهقين المشاهدين للتفحيط بسبب انحراف سيارة المفحّط تجاههم ، مما يؤدي إلى خسارة الأمة لشباب في عمر الزهور .

بعض أسباب لجوء المراهقين للتفحيط أو لمشاهدته :

١. الإثارة و المتعة التي يشعر بها المُفحّط بسبب تصوّره أنّه قد حقّق إنجازاً كبيراً يرضي ذاته في ظلّ الاحباطات المستمرّة من قبل المحيطين به و ذلك لعدم استقامته غالباً و لإزعاجه لأهله بتصرّفاته السيّئة .

٢. المكانة التي يصل إليها المُفحّط من قبل أقرانه بالتشجيع و تصوير مقاطع التفحيط و إخراجها فنياً و توزيعها مصحوبة بألقابه الرنّانة مثل : ملك الطارة ، البرنس ، الكنق ، ممّا يشعره بأنّه قد أصبح بطلاً لا يُشقّ له غبار وهذا يجعله لا يفكّر في أضرار التفحيط أو المخاطر المترتّبة عليه .

٣. بعض ألعاب البلايستيشن و الأكس بوكس و بعض الأفلام الأجنبية التي يتم فيها ممارسة التهوّر بالسيارة و إظهار ذلك في أجواء من المتعة و السعادة الغامرة ، ممّا يجعل المراهق يتأثّر بما يشاهده .

٤. يتصوّر المراهق أنّه يمتلك من المهارة مالا يمتلك غيره ، فحتّى لو رأى مقاطع فيديو لحوادث تفحيط مميتة ، فإنّه لا يتأثّر بذلك غالباً ، بسبب اعتقاده

بأنّه لا يمكن أن يحدث له ما حدث لغيره ، وأنّه قادر على التحكّم بالسيارة في أسوأ الظروف .

٥. يتم إعطاء بعض المُفَحّطين مبالغ مالية لقاء تفحيطهم .

قبل عدة أشهر ، كنت في مدرسة ثانوية فسمعت أحد الطلاب يتحدّث عن حادث تفحيط ، توفّي على أثره خمسة من راكبي السيارة المُفَحّط بها - ومن ضمنهم ابن عمه - في حادث تصادم شنيع مع سيارة نقل توفّي فيها أيضاً ثلاثة من الركاب واحترقت على إثره السيارتان ، و الغريب أنّه ذكر أنّ أبن عمه هذا قد نجا بأعجوبة من حادث تفحيط سابق توفّي فيه جميع المرافقين له في السيارة ولم يتعّظ بل شارك مرة أخرى .

و ذكر أيضاً أنّ موكب تفحيط آخر مرّ من نفس الشارع الذي وقع فيه هذا الحادث و توقفوا قليلاً لمشاهدته ثم ذهبوا للشارع الآخر و مارسوا التفحيط رغم كلّ ما رأوه .

بعض الأمور التي يمكن أن تحدّ من ممارستك للتفحيط ومتابعته:

١. العلاقة القوية بينك وبين والدك القائمة على الثقة المتبادلة و الحبّ و المصارحة و الصداقة .

٢. معرفتك لخطر أصدقاء السوء .

٣. ملئ وقت فراغك ببرامج تصرف فيها طاقتك فيما يفيدك في الدنيا و الآخرة ، وذلك بشرط أن تكون هذه الأنشطة مباحة ومثيرة و ممتعة و موافقة لاهتماماتك و ميولك و مشبعة لرغباتك في البروز و التحدي .

٤. أن تحدّد أهدافاً تسعى لتحقيقها في حياتك ، مما يجعلك مُرَتّباً لوقتك وذا هِمّة عالية غير ملتفت لصغائر الأمور .

٥. زرع ثقتك في نفسك ، حتى لا تبحث - خطئاً - عن ما تعتقد أنّه يعزّز ثقتك بنفسك بممارسة أمور تضرّك و تضرّ أسرتك و مجتمعك أيضاً.

د - ألعاب البلايستيشن و الأكس بوكس و النتندو و الألعاب عبر الانترنت :

بعض أسباب إقبالك على هذه الألعاب :

١. أنّك تعيش من خلال لعبك بها في عالم ملئ بالإثارة و المتعة و تحقيق إنجازات شخصية وبطولات وهمية .

٢. الهروب من الاحباطات المستمرّة التي تواجهها من قبل المحيطين بك .

٣. وقت الفراغ الكبير لديك في ظلّ عدم تحمّلك لمسؤوليات مناسبة لِسنّك .

٤. عدم قدرتك على تحديد أهدافك في الحياة و السعي لتحقيقها .

٥. التطوّر الكبير في هذه الألعاب و محاكاتها للواقع .

بعض أضرار هذه الألعاب :

١. ضياع الأوقات الطائلة فيما لا يفيد ، و تهرّبك من التزاماتك تجاه ربّك و تجاه والديك و تجاه نفسك .

٢. انعزالك عن أسرتك وعن مجتمعك و العيش في خيالات تشعرك بأنّك قد أصبحت بطلاً وأنّك قد حقّقت انجازاتٍ هائلة ، ثمّ عندما تترك اللعبة وتعود إلى أسرتك و مجتمعك فإنّك تشعر بالضيق فهم لن يستطيعوا أن يعطوك قيمة موازية لما يتحقّق لك من خلال لعبك للبلاي ستيشن ، ممّا يزيد من انعزالك و يجعلك تتحيّن الفرص للعودة مرةً أخرى إلى ممارسة لعبتك المفضلة و لا تستطيع تركها أبداً لما يتحقّق لك من المتعة و المكانة الزائفة .

٣. بعض هذه الألعاب تحتوي على مظاهر ترسّخ العقائد الشركية و الوثنية في نفسك ، ممّا يترك أثراً خطيراً ودائماً على دينك لأنّها مصحوبة بالمتعة و الإثارة .

٤. بعض هذه الألعاب (في مراحلها المتقدّمة) تشجّع على السرقة و على تحدّي أجهزة الأمن و التحايل عليها و الاستخفاف بها، في جوّ من الحماس ، وفي إحدى الألعاب يتّم سرقة سيارة ثم الضغط على المنبّه فتخرج فتاة لتركب السيارة ، مكافأة للاعب على السرقة .

٥. بعض هذه الألعاب (في مراحلها المتقدّمة) تشجّع على الممارسات المحرّمة من زنا و شرب للخمر و يتّم فيها مكافأة اللاعب على وصوله لمراحل متقدّمة بأن يقوم - مثلاً - بتعرية فتاة من الملابس تدريجياً بحيث يختار الجزء الذي يريد نزعه ، ويصاحب ذلك تخيّل ممارسة الزنا معها .

٦. بعض هذه الألعاب يتم فيها ضرب الكعبة و وطء القرآن بالأقدام .

٧. ألعاب البلايستيشن التي هي عبارة عن مباريات رياضية ، لها خطورة كبيرة تتمثل في غرس حبّك للّاعبين ثم تقوم بتقليدهم باعتبارهم قدوة لك (في محاكاة للواقع من حيث الصور ثلاثية الأبعاد الفائقة الدقة و كذلك كون أسماء اللاعبين معاصرة حيث تشاهدهم تلفزيونياً عبر القنوات الرياضية وتستمتع بمشاهدة مهاراتهم ثم تقوم باللعب نيابة عنهم في ألعاب البلايستيشن) .

٨. لهذه الألعاب أضرار بالغة على العمود الفقري و على البصر و تؤدي إلى مرض السمنة .

٩. يتم في بعضها عرض لأماكن سيّئة مثل المراقص ، فتصبح شيئاً مألوفاً عندك .

١٠. يتوفّر لاعبون على مدار الساعة من جميع أنحاء العالم عبر الإنترنت مما يجعل المراهق يضيع وقتاً ثميناً جداً و يفرّط في واجبات مهمة .

اقتراحات لكيفية التعامل مع ألعاب البلايستيشن داخل البيت :

يمكن أن يكون ذلك وفق شروط مقترحة تلزم نفسك بها كما يلي:

١. سؤال الآخرين عن نوع الأشرطة وعن خلوّها من المخالفات الشرعيّة أو البحث في الإنترنت عن ذلك بكتابة اسم اللعبة في محرك البحث قوقل .

٢. تحديد وقت للّعب لا يتجاوز ساعة يومياً .

٣. أن تشغل نفسك بأنشطة مفيدة داخل البيت و خارجه بشرط اقتناعك بهذه الأنشطة وتلبيتها لاحتياجاتك ، مثل التحاقك بحلقات تحفيظ القرآن الكريم ، أو الالتحاق بنادي للياقة البدنية .

ثانياً / متابعة مباريات كرة القدم :

أصبحت كرة القدم تجارةً عالميةً تُدِرُ أموالاً طائلةً ، وأصبح اللاعبون -كالمغنّين و الممثّلين - نجوماً و أبطالاً يهتف بأسمائهم مئات الملايين في مشارق الأرض و مغاربها و وصلت المبالغ التي يتقاضونها من الأندية و من وكالات الدعاية و الإعلان إلى أرقامٍ فلكيّةٍ لا يصل إلى عشر معشارها ما يتقاضاه الأطباء و العلماء و المخترعون الذين يقدّمون خدمات جليلة للإنسانية .

ومن أضرار متابعة المباريات الرياضية ما يلي :

١. ضياع الأوقات فيما لا يفيد ، حيث تتابع التحليل الرياضي قبل المباراة ثم تتابع المباراة بكلّ دقائقها ثم تتابع التحليلات الرياضية بعد المباراة ثم تشتري الصحف الرياضية لمتابعة ما يكتبه الصحفيون الرياضيون و تناقش مجريات المباراة مع زملائك في المدرسة و تتّصل بالبعض الآخر لتناقشه في أحداث المباراة في ضياع رهيب لوقتك و تهميش لقيمتك في الحياة .

٢. يتعلّق قلبك بالمباراة أثناءها مما يجعلك غالباً لا تهتمّ بحضور الصلاة مع الجماعة – وإن حضرتَ فأنت مشغول البال بأحداث المباراة ولا تَعقل شيئاً من صلاتك و تحضر للمسجد في الركعات الأخيرة - وقد تؤخّر الصلاة عن وقتها وقد لا تصلّيها بالكلية، ويؤثّر ذلك عليك حتى بعد بلوغك مبلغ الرجال .

٣. أما حضورك للملعب فيصاحبه عادةً التهاون في صلاتي المغرب و العشاء وتكتسب أثناء حضورك إليه بعض الممارسات الخاطئة التي تصدر من الجمهور مثل التدخين و العنف .

٤. زرع الكراهية بينك و بين الآخرين بسبب اختلاف انتماءاتكم الرياضية ، حيث يسبّ مشجعوا كلّ فريق أنصار الفريق الآخر ، ممّا ينافي الأخوّة في الدين ، بل قد تُحبُّ لاعباً كافراً لأنّه يمثّل فريقك المفضل وتبغض لاعباً مسلماً لأنّه يخالف انتماءك الرياضي .

٥. يقع بعض اللاعبين في مخالفات شرعيّة و شركيّة فقد تغتفرها لهم و تهون في قلبك هذه المعاصي و الشركيّات بسبب حبّك لهؤلاء اللاعبين .

حلول مقترحة لتخفيف تعلّقك بمتابعة مباريات كرة القدم :

١. أن تضع لنفسك أهدافاً تسعى لتحقيقها في حياتك .

٢. أن تتذكّر سبب وجودك في هذه الحياة وهو عبادة الله عز وجل - تعظيماً له ووسيلةً للدخول في جنته - و خلافته في أرضه و تقديم ما يسعد الناس .

٣. أن تشترك في العمل التطوّعي في الجمعيّات الخيرية وجمعيّات النفع العام و خدمة مجتمعك و استغلال وقتك فيما يفيد جسمك و عقلك من الرياضات المناسبة مثل السباحة وركوب الخيل و الرماية وممارسة كرة القدم والصيد .

٤. أن تدرك أهميّة القدوة الصالحة لك ، فقد قال رسولنا محمد ﷺ ﴿ المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل ﴾ و قوله عز وجل ﴿ مثل الجليس الصالح و الجليس السوء كحامل المسك و نافخ الكير ، فحامل المسك إمّا أن يحذيك و إمّا أن تبتاع منه و إمّا أن تجد منه ريحاً طيّبة و نافخ الكير إمّا أن يحرق ثيابك و إمّا أن تجد منه ريحاً خبيثة ﴾ و قديماً قيل : الصاحب ساحب ، فأعتقد أنّك تتفق معي أنّ ارتباطك يجب أن يكون بسيرة حبيبنا محمد ﷺ وبالصحابة و التابعين و بأصحاب الانجازات الحقيقيّة وهؤلاء هم الأبطال الحقيقيين الذين يقدّمون الخير للناس .

٥. وضع برنامج عملي للتخفيف من تعلّقك بالمباريات الرياضية عن طريق التخفيف من متابعتها تدريجياً فيخفّ تعلّقك بها ، فيمكن مثلاً أن تشاهد شوطاً واحداً فقط ، ثم تتابع ربع ساعة من أحد الشوطين ثم تكتفي بمشاهدة الأهداف في الأخبار أو في ملخّص المباراة ، ثم تكتفي أخيراً بمعرفة النتيجة في اليوم التالي .

ثالثاً / التدخين :

إنّ الأغلبية الساحقة من المدخّنين بدءوا التدخين في أوّل مرحلة المراهقة ومن أسباب ذلك :

١. أصدقاء السوء الذين يتأثر بهم المراهق ولا يستطيع مخالفة سلوكياتهم حتى و إن لم يقتنع بما يفعلونه نظراً لحاجته لهم وعدم قدرته غالباً على تركهم .

٢. البحث عن الرجولة الزائفة .

٣. عدم وجود توعية سابقة يتم فيها تحذير الأطفال من التدخين قبل وصولهم لسنّ المراهقة .

٤. تدخين المحيطين به و كذلك الممثّلين (الذين تدفع لهم شركات التدخين مبالغاً طائلةً ليُدَخِّنوا في المشاهد التلفزيونية و السينمائية)

ومن الخطير جداً بالنسبة للتدخين أنّ من يبدأ به يستمّر في شربه طوال عمره غالباً ، وهناك مثل دارج عن التدخين هو : أوّله دلع وآخره ولع ، لأنّ السيجارة تحتوي على مواد عديدة مسبّبة للإدمان ، وشركات التدخين تمتلك ميزانيات ضخمة و تمتلك قدرة ضغط هائلة على الدول ، تستمّدها من نفوذ الدول الكبرى المصدّرة لها ، ومن الغريب أنّ أسعار السجائر في الدول العربيّة و الإسلامية رخيصةً جداً مقارنةً بالدول الكبرى ، كما أنّ الدول الكبرى تفرض قوانيناً مشدّدةً لحثّ مواطنيها على ترك التدخين وتقليل الأماكن التي يتمّ السماح بالتدخين فيها ، ولا نجد للأسف مثل هذه القوانين في الدول العربيّة و الإسلامية ؟!

(ملاحظة : انظر كتاب "ابتسم فأنت الآن غير مدخن" للمؤلف)

أساليب مقترحة للوقاية من التدخين :

١. الابتعاد عن أصدقاء السوء و معرفة خطرهم و صفاتهم و أخلاقهم السيئة حيث يجب أن يكون اختيارك لصديقك مبنياً على المواصفات الجيدة التي تتمناها لشخص يريد أن يتزوج اختك مثلاً .

٢. إذا كان أحد أفراد الأسرة مبتلى بالتدخين ، فيجب عليه عدم إظهار ذلك لأطفاله مهما كلّفه الأمر لأنّ الأطفال يعتبرون أباهم قدوة لهم ، و من المظاهر السيّئة أنّ أحدهم يُدَخِّن برفقة ابنه الصغير.

٣. ترسيخ كراهية التدخين في نفس الطفل وذكر أضراره كلّما رأى شخصاً يُدَخِّن .

٤. توضيح مظاهر و معنى الرجولة الحقيقية للطفل ، وبيان كيفية تحقّق معانيها بذكر قصص و سير عظماء الرجال ، حتى لا ينخدع الطفل و يُدَخِّن لإظهار رجولته ، وأن نذكر له أنّ كل من يُدَخِّن فهو يرغب في ترك التدخين و لكنّه لا يستطيع بسبب الإدمان على سُمّ النيكوتين القاتل الذي يجعله أسيراً لهذا الوحش القاتل ممّا ينافي الرجولة الحقيقية .

٥. الذهاب بالطفل إلى المعارض التوعوية التي تُحَذر من التدخين ، أو إلى جمعيات مكافحة التدخين وتعريفه بأضراره .

٦. بيان أضرار النارجيلة (الشيشة – المعسّل)التي تفوق أضرار تدخين السجائر .

رابعاً / التَدَيّن الهشّ :

أنت ترغب في التديّن لأنّه يشعرك بالراحة و الاستقرار النفسي ، و الدلالة على ذلك أنّ نسبة مرتكبي الجرائم تنعدم في أوساط المتدينين تديّناً صحيحاً مثل طلاّب حلقات تحفيظ القرآن الكريم ، لأنّ عامل الخوف من الله يكون حاضراً بقوة عند هؤلاء الطلاب .

وسأذكر بعض الملاحظات السلبية التي قد تصاحب اتجاهك للتديّن ، التي منها :

١. أن يكون ذلك ناتجاً عن استجابة لأزمة طارئة مرت بك .

٢. أن يكون ذلك استجابة لرغبة والديك المستقيمين ، دون قناعة داخلية منك بذلك .

٣. أن يكون ذلك رغبةً في تحقيق مصالح شخصية فقط – مثل رغبتك في أن تكون محطّ اهتمام الآخرين ولتحقيق حب الظهور- دون رغبة حقيقية في التديّن .

٤. أن يكون ذلك استجابة لرغبات زملائك المتدينين فقط .

ويكون تديّنك في الحالات السابقة هشاً و سرعان ما تنتكس إذا زالت إحدى الأسباب السابقة .

لذلك فواجبك هو زرع تقوى الله في قلبك و معرفة أثر النية في صلاح الأعمال وتذكّر ثواب المستقيم على أمر الله و الحنين الدائم للجنة ، و فضائلها و طريق الوصول إليها و إتباع القدوات الصالحة .

خامساً / الغلّو في الدين :

الغلّو في الدين هو مجاوزة الحدّ فيه ، أي الإتيان بأمر ليس من كتاب الله ولا من سنّة نبيه محمد ﷺ .

أنت سريع التأثّر بما يدور حولك ، و عندما تقتنع بأمر فستندفع و تتحمّس لتحقيقه دون النظر إلى العواقب ، بل و تدافع عن وجهة نظرك بكلّ قوة .

وقد يكون هناك ممّن تعرفهم ممن لديهم غلوّ في الدين ، ومن مظاهر ذلك :

١. التركيز على ظواهر التديّن دون الاهتمام بإصلاح قلوبهم .
٢. الرغبة في قتل الكفّار و إن لم يكونوا محاربين .
٣. الحدّة في إنكار المنكر و الغلظة مع الناس بدعوى أنّ الحق معهم .
٤. يأخذون من الآيات و الأحاديث ما يوافق طبعهم الحادّ ويتركون ما سواها بل و يفسرّونها حسب هواهم .
٥. يبحثون في بطون الكتب عن الآراء الموافقة لتفكيرهم حتى ولو كانت شاذّة و يرفعون من يقول بها إلى مرتبة العلماء الربانيين ، حتى و لو لم يكن لهم سابق فضل و خير على الناس و يدافعون عنهم بقوة ، و يسفّهون كلّ من عداهم من العلماء بدعوى أنّهم علماء سلطان .
٦. لدى هؤلاء – على تفاوتهم في ذلك – رغبةً في أن يكون كلّ الناس على نفس مستوى تديّنهم الظاهر في العبادات ، وتجدهم يتعاملون بقسوة مع أصحاب المنكر معتقدين بذلك أنهم يدافعون عن الدين و أهله .
٧. يسقط هؤلاء الولاية عن الحاكم المسلم و يختارون حاكماً يوافقهم في تشدّدهم و يبايعونه بالولاية .

٨. لا منطق لديهم إلاّ السيف ، و يعتقدون أنّ الجهاد هو الحلّ الوحيد لمشاكل المسلمين رغم ضعف المسلمين في أغلب مجالات الحياة .

٩. يتّهمون عموم الناس بالقعود و الخذلان عن نصرة المسلمين .

١٠. لدى هؤلاء الرغبة في أقامة مدينة فاضلة لا يعصى الله فيها قط ، ليس لها مكان إلا في خيالهم .

١١. يستدلّون بآيات الحرب في غير موضعها .

١٢. لديهم سرّية كاملة في كلّ أمورهم التي لا يعرفها إلاّ من كان موافقاً لهم .

١٣. لديهم تزكية كاملة لمنهجهم و أنّهم على الحق وأنّ غيرهم على الباطل .

١٤. يضيقون بالنقاش و الحوار .

١٥. لديهم تشاؤم دائم وتركيز على مآسي المسلمين و أوضاعهم السياسية مع إهمال الأوضاع الأخرى للمسلمين الاقتصادية و الدينية و العلمية ومع إهمال أوضاعهم الشخصية الخاطئة في علاقاتهم بأسرهم مثلاً .

١٦. لديهم تضخيم لأخطاء المخالفين لهم بشكل يجعلهم لا يحسنون الحوار و النقاش معهم .

وأفضل من وضّح شأن هؤلاء هو الدكتور ناصر العقل أستاذ العقيدة و المذاهب المعاصرة ، وكذلك الدكتور عبدالرحمن بن معلا اللويحق الذي كانت رسالته للدكتوراه حول هذا الموضوع بعنوان (الغلو في الدين).

بعض هؤلاء الغلاة المنتمين أصلاً لأهل السنّة و الجماعة ثم خالفوهم بعد ذلك :

١. الأخوان الذين هزمهم الملك عبدالعزيز في وقعة السبلة منتصف القرن الماضي .

٢. جماعة جهيمان الذين احتلوا الحرم المكي عام ١٤٠٠ هـ .

٣. الجماعات التي قامت بعمليات التفجير ومواجهة رجال الأمن في المملكة العربية السعودية عام ١٤١٦هـ ، وعام ١٤٢٣ هـ وما بعده بعدة سنوات .

كيف تتعامل مع من تكتشف أن لديه المظاهر التي ورد ذكرها سابقاً :

١. التعامل معه على أنّه مريض و بحاجة إلى علاج .

٢. توضيح منهج رسول الله ﷺ له في تعامله مع الكفّار و مع المنافقين و مع من يلاحظ عليه معصية من صحابته .

٣. تعريفه بانحراف الفكر لدى هؤلاء بأسلوب مناسب .

٤. الجلوس معه جلسة مصارحة و بدء حوار معه أو الاستعانة بمن يمكنه ذلك.

٥. مناقشته في نتائج أفعاله التي يريد منها نصرة الإسلام و الإثبات له بأنّ عكس ذلك قد تحقّق ، وأنّه بهذه الأعمال قد تم تشويه سمعة الإسلام و المسلمين بأضعاف ما يستطيع أعداء الإسلام عمله في هذا الجانب .

ويمكن مناقشته في نتائج العمليات التي قام بها هؤلاء المنتمين إلى هذا الفكر مثل تفجير الطائرات المدنية في الولايات المتحدة الامريكية في ١١ سبتمبر ٢٠٠١ م وكذلك التفجيرات التي قاموا بها في المملكة العربية السعودية ومصر و الجزائر وغيرها وأنّها مخالفة لكتاب الله عزّوجلّ و سنة نبيه ﷺ أولاً وقبل كل شيء .

و ان كان المحاور لا يمتلك أدوات الحوار و أساليبه و معرفة كاملة بهذه الموضوعات فعليه تجنّب النقاش في هذه الأمور .

سادساً / النفاق المعاصر :

مقدّمة : ظاهرة النفاق موجودة في كلّ زمان و مكان من بداية الإسلام و حتى يوم القيامة ، وهي إظهار الإسلام و إخفاء الكفر البواح خوفاً من الناس و ليس خوفاً من الله ، أو يكون عملهم هذا طلباً لمصالح دنيوية مثل المال أو الشهرة ولو كان ذلك على حساب دينهم . ولولا خشية الإطالة لذكرت الآيات و الأحاديث الواردة فيهم ، ولقد حرصت على إيراد هذا الموضوع لتحذير المراهقين من سلوك مسلك هؤلاء المنافقين أو أن يتأثّروا بهم حيث سيتعرّفون على حقيقتهم من خلال السطور التالية ، مع حرصي على عدم ذكر الأوصاف المعاصرة التي يطلقها الناس عليهم ، حيث أنّ التحذير من هذا المنهج يكفي .

وسأذكر أهم صفاتهم التي يتصفون بها و الوسائل التي يستخدمونها :

١. الطعن في آيات القرآن و أحاديث السنة النبوية بطريقة غير مباشرة يذكرون فيها معنى الآية أو الحديث أو يذكرون كلمات جاءت في الآية أو الحديث ، ثم يردّون على ما جاء فيها مهاجمين الأحكام الشرعيّة الواردة فيها ، دون أن يوجد عليهم دليل إدانة ، أما المستمع أو المشاهد أو القارئ فينقدح في ذهنه التشكيك في الآية أو الحديث دون أن يشعر .

٢. التشكيك في علماء الأمّة المعتبرين وانتقاصهم و تضخيم عيوبهم و الفرح بها و الكذب عليهم و الرد عليهم باستهزاء ووصفهم بالرغبة في الوصاية على الناس و أنّهم طلاب دنيا و أنّهم يستغفلون الناس ، و يستغّل هؤلاء المنافقين إتاحة الفرصة لهم في بعض وسائل الإعلام .

٣. الدفاع عن كلّ مشابه لهم في طريقتهم و كلّ ناشر للرذيلة و الفحش واعتبار أنّ ما يفعله هو حرّية يجب احترامها و أنّ من يخالفه فهو متشدّد و ظلامي و أحادي التفكير و متزمّت و متطرّف و إرهابي .

٤. إدّعاء الاعتدال و الوسطية وإدّعاء احترام حق الآخرين في إبداء الرأي رغم مخالفتهم الظاهرة لما يقولون في تعاملهم مع العلماء و المتديّنين .

٥. التلاعب بالألفاظ و خداع القراء و المستمعين و المشاهدين غير المدركين لأهدافهم الخبيثة .

٦. إدّعاء النصح و حبّ الخير للناس و الرغبة في الإصلاح و التباكي على حقوق الإنسان التي هم أول من ينتهكها .

٧. تعميم أخطاء بعض الغلاة في الدين على بقية المتديّنين في ظلم واضح بهدف إبعاد الناس عن الدين الصحيح .

٨. المهاجمة الشرسة لكلّ منشط دعوي مثل النوادي الصيفية و حلقات تحفيظ القرآن الكريم و المخيّمات الدعوية و إدّعاء أنّها بؤرة للتطرف .

٩. قلب الحقائق و تزييفها فالمتمسّك بدينه على هدي الكتاب و السنة يعتبرونه متشدّداً و متطرّفاً .

١٠. مهاجمة كلّ ما يتعلّق بالأمر بالمعروف و النهي عن المنكر ، سواء كانت تصرّفات أفراد أو هيئة رسميّة تابعة للحكومة و اعتبار أنّ ذلك تدخّل سافر في حرّية الأفراد ، وهم بذلك يدافعون عن الحرّية بالمفهوم الغربي التي تعني أن يفعل الفرد كلّ ما شاء من المعاصي بشرط أن لا يعتدي على حرّية الآخرين ، فهم يعتبرون – مثلاً - أنّ الزنا برضا الطرفين و شرب الخمر ، هما حرّية شخصية لا يجوز المساس بها .

١١. يهاجمون كلّ مظاهر التديّن مثل إعفاء اللحية أو تقصير الثوب و يعتبرون أنّهما من مظاهر التشدّد .

١٢. يخوّفون المسلمين من تطبيق مبادئ دينهم بحجة أنّ ذلك لا يرضي الكفار و أنّهم حريصون على الناس من أن يصيبهم مكروه ، بينما هم في الحقيقة ينفّذون توجيهات الكفار ويمثّلون الطابور الخامس لهم .

١٣. يدّعون الدفاع عن حقوق المرأة و يستغلّون ذلك في التشكيك بكتاب الله و سنّة نبيه ، في قضايا مثل تعدّد الزوجات و سفر المرأة بدون محرم و عمل المرأة حيث يتّهمون المتدينين بأنهم ضدّ عمل المرأة و أنّهم يسعون إلى أن تمدّ يديها للناس بسبب حرمانها من العمل ، وهم يقصدون في الحقيقة تمكين المرأة من الاختلاط بالرجال في أماكن العمل ممّا يسهّل من العلاقات المحرّمة لطبيعة ضعف المرأة و عاطفتها ، متناسين إمكانية أن تعمل المرأة وهي في بيتها الآن و من الأمثلة على ذلك توفير عمل لها من خلال الانترنت .

١٤. لا تجد لهم أثراً في إصلاح للمجتمع أو مشاركةً في أعمال تطوعية لخدمته .

١٥. يحبّون أن تشيع الفاحشة في الذين آمنوا بدفاعهم عن أهل الفحش و تزيين الباطل .

١٦. محاولة استفزاز المجتمع بتجاوزاتهم ثم التعليق على ردود الفعل الشاذة .

١٧. ثناء هؤلاء المنافقين على بعض المتكسّبين بالدين الذين يسعون للجاه و المال و المنصب من خلال بعض ما تعلّموه من الدين – الذين تجدهم بمناسبة و بدون مناسبة يصدرون الفتاوى في كلّ دقيق وجليل من أمور الأمة - ورفعهم إلى مرتبة العلماء و إبراز بعض أفكارهم الشاذة و المخالفة لإجماع المسلمين بعناوين رئيسة في صحفهم و استضافتهم في قنواتهم .

ولكي تعرف أخي القارئ أمثال هولاء المدعين للعلم الشرعي فانظر إلى من تكثر استضافته و إبرازه و تلميعه في الوسائل الإعلامية التابعة لهؤلاء المنافقين وكذلك فإنّ هؤلاء متقلّبون تجدهم يدورون مع مصالحهم الشخصية حيثما وجدت ، ولو أدى ذلك إلى تحالفهم مع الشيطان .

سابعاً / متديّنون و لكن ؟! :

هناك صنف من المتديّنين يتصّفون بما يلي :

١. الحِدّة و ضيق الأفق وإدّعاء إتباع المنهج الحق .

٢. غالب منهجهم هو الغيبة و النميمة و البهتان و إساءة الظن مع إخوانهم في الدين و يدّعون أنّ ذلك من الجرح و التعديل .

٣. يتّبعون أسلوب : إنّ السيئات يذهبن الحسنات، مخالفة للنصّ القرآني الصريح في ذلك، فيضخّمون عيوب الدعاة و لا يذكرون حسناتهم، ويسقطونهم بالكلية باعتبار أنّهم مبتدعة ، ويستخدمون في ذلك ألفاظاً قبيحةً و مستهجنةً لا تليق بالشخص العادي فكيف بمن يعتبر نفسه طالب علم .

٤. يشتركون مع المنافقين في مهاجمة كلّ منشط دعوي و يتّهمون من يقومون به بأنّهم حركيّون و حزبيّون ، و أنّهم ضد الحكومات .

٥. يدّعون الدفاع عن التوحيد .

٦. يدّعون أنّ العلماء الكبار معهم و يسقطون من يخالف منهجهم حتى لو كان من أكبر العلماء .

٧. يرددون دائماً حقوق ولاة الأمر – حفظهم الله ووفقهم و سدّدهم للخير وأصلح بطانتهم - بصورة مبالغ فيها ، قد يبدو منها التزلّف و الرغبة في الحظوة و المكانة لأغراض شخصية .

٨. قد يرون أنّ بعض الدعاة أخطر من اليهود و النصارى و من المنافقين .

٩. تجد لكثير منهم تحالفاً غريباً مع المنافقين ، حيث يتفقون مع بعض طروحاتهم بشكل يثير الريبة و الشك حول نواياهم الحقيقية .

١٠. تجدهم يفرّقون بين المسلمين في كلّ بلد بحجة الذبّ عن العقيدة .

١١. من العجيب أنّ أصحاب هذا المنهج ، المدّعين أنّهم على الحق- زوراً و بهتاناً - قد لبّس عليهم الشيطان و نظراً لفساد منهجهم واعتماده على الغيبة و النميمة و إساءة الظن فقد تفرّقوا و اختلفوا مع بعضهم و سبّ بعضهم بعضاً بطريقة محزنة ، تثبت أنّ للمطامع الشخصية و لأهواء النفس دور كبير في اتّخاذهم لهذا المنهج.

و من وجهة نظري أنّ هؤلاء لا يخلون من فريقين :

الفريق الأول : أناس لديهم مطامح دنيوية ، اتخذوا الدين مطيّة لتحقيق أهدافهم .

الفريق الثاني : فريق لديه خلل في التفكير و علل نفسية مصاحبة له ويظهر أثر ذلك واضحاً في تعامله مع المحيطين به ومع أسرته .

ثامناً / الملتحقون ببعض الجماعات والأحزاب :

ذكر فضيلة الشيخ بكر أبو زيد رحمه الله حكم الانضمام إلى الأحزاب - التي سأذكر وصفها - و هو أنّ ذلك حرام ، وسأذكر بعض الأمور المخالفة لكتاب الله عزّ وجلّ و سُنّةَ نبيّه ﷺ التي توجد داخل بعض تلك الأحزاب و الجماعات :

١. الطاعة العمياء من قبل الأتباع لأمير الحزب وتنفيذ لأوامره دون تردّد .

٢. يكون هدف الأتباع هو دعوة الناس إلى الانضمام إلى الحزب فقط .

٣. لدى بعض تلك الجماعات تساهل في العقيدة و تمييع لبعض أمور الشرع .

٤. تثير هذه الجماعات الناس على الحكّام و تذكر مساوئهم علانية و تنفّر الناس منهم في مخالفة صريحة لكتاب الله عزّوجلّ و سُنّة نبيّه ﷺ .

٥. لدى هؤلاء تركيز على الشأن السياسي فقط مع إهمالهم لأوضاع المسلمين العامّة .

تاسعاً / المراهقون في مجتمع واعٍ و متكاتف :

كلّما تجوّلت في أحد الأحياء الفقيرة أو الأحياء التي يكثر فيها الطبقات غير المتعلّمة أو مررت ببعض الشوارع التي يرتادها المترفون ، ورأيت تجمّعات المراهقين يسيرون بلا هدف ويضايقون الناس ، وكلّما رأيت أُسراً فقيرة وجاهلة لا تستطيع تربية أبناءها التربية السليمة وكلّما سمعت عن العدد الهائل من المُطلّقات ، و كلّما زرت سجن الأحداث ، وكلّما رأيت معركة في الشارع تثور لأتفه الأسباب ، حزنت أشدّ الحزن ، وطافت على خاطري أمنيات ، أذكرها لكم آملاً أن يتحقّق بعضها أو كُلّها :

١. أن يكون في كلّ حي مركز ترفيهي و تعليمي مسائي دائم يحتوي على المسابح و الملاعب الرياضية و أماكن لممارسة الهوايات بشتى أنواعها و مقراً للأفكار الابداعية للشباب لخدمة المجتمع عن طريق الأعمال التطوّعية ويدير هذا المركز شباب محتسبون .

٢. الاهتمام بالأحياء الفقيرة و إقامة برامج ثقافية و تدريبية لرفع مستوى التديّن لأهل هذه الأحياء ، مصحوباً بجعل أهل هذه الأحياء منتجين و ليسوا عالة على الآخرين ، ليتّم القضاء على كثير من الجرائم .

٣. إلزام كلّ مُقبل ومُقبلة على الزواج بأخذ برامج تدريبية حكومية تُدرِّبهُما على كيفية التعامل مع بعضهما البعض .

٤. إلزام كلّ أب و أم ومعلّم ومعلّمة بأخذ برامج تدريبية حكومية تدرّبهم على كيفية التعامل مع الأطفال و المراهقين .

٥. نشر ثقافة الحوار في المجتمع و إقامة ورش عمل دائمة لذلك .

عاشراً / أنت و الآداب العامة :

لا شك أنّ المحافظة على الآداب العامة من الأمور التي حثّ عليه ديننا الحنيف حيث لا ضرر و لا ضرار ، ونلاحظ في بعض المجتمعات مخالفةً لهذه الآداب فمثلاً نلاحظ كتابات على جدران المرافق العامّة و أبواب دورات المياه بعبارات منافية للحياء بكلمات حبّ و بتذمّر من المجتمع وفيها تشويه لهذه المرافق و هدر للمال في تكلفة طمسها ، و فيها إعطاء صورة سلبية عن وعي و إدراك أفراد المجتمع ، و يقوم بأغلبها شباب في سنّ المراهقة ، لم يتربوا على احترام الآخرين و عدم تشويه ممتلكاتهم ، ونلاحظ في هذه الكتابات أيضاً عبارات فيها سبّ و شتم للآخرين في لغة هابطة لا تليق بالشباب المسلم ، كما نلاحظ أيضاً تجمّعات شبابية تمارس أموراً لا تليق مثل الرقص و تشغيل الموسيقى الصاخبة و مضايقة النساء و الاعتداء على الضعفاء ، ولا أجد أيّ عذر لهؤلاء في مخالفتهم لشرع الله الذي أمر بعدم التعرّض لممتلكات الآخرين و أنّ المسلم من سلم المسلمون من لسانه و يده .

وفي رأيي أنّ الحلّ لهذه المظاهر السيئة هو في الخطوتين التاليتين :

١. واجب الآباء أن يتمّ زرع القيم الأخلاقية في نفوس هؤلاء الشباب من الصغر و أن تكون تربيتهم متوازنة لا قسوة فيها و لا تدليل و أن يتمّ إشغالهم بالنافع المفيد من الهوايات ، و أن تكون العلاقة بين الآباء و الأمهات مع أبنائهم قائمةً على الحبّ و الاحترام و إعطائهم الثقة في أنفسهم ، لأنّ من يعمل هذه الأعمال هو شخص فاقد للثقة في نفسه يسير بلا هدف في الحياة و تتوّفر لديه الأموال ممّا يطغيه و يفسده ، وإذا تخلّى الآباء و الأمهات عن مسؤولية تربية أبنائهم فلن يقيم لهم ابنائهم وزناً .

٢. أن تتدخّل الجهات المسئولة في ضبط تصرّفات هؤلاء لأنّ الله يَزَعُ بالسلطان ما لا يَزَعُ بالقرآن، حتى لا يحدث انهيار أخلاقي في المجتمع .

الفصل السابع

رسائل مضيئة

١
كيف تزيد ثقتك بنفسك
٢
استمتع بتفوقك الدراسي
٣
كيف تزيد سرعة قراءتك
تأليف د. فهد بن محمد الحمدان
الطبعة الأولى
سلسلة مهارات مضيئة

١. الأصل في كلّ منا أن يكون جاهلاً إلاّ إذا تعلّم، و كلّما تعلّمنا يفترض أن يزيد تواضعنا .

٢. قيمتك هي ما تتقن عمله و كلّما زاد إتقانك لأعمالك ارتفعت منزلتك و تحققت أهدافك .

٣. نحن لا نعرف كلّ شيء لذلك يتحتّم علينا أن لا نتسرّع في إصدار أحكامنا على الناس و الأحداث و المعلومات ، و حتى لو أتيحت معرفة متساوية لشخصين ، فسيتغيّر حكمهما على نفس الناس و الأحداث و المعلومات بسبب اختلاف بيئتهما و تربيتهما و الأحداث و المعلومات التي مرّت عليهما ، فلكلّ منا عدسة ينظر فيها إلى الدنيا مختلفة عن عدسات الآخرين ، فكيف نلزم الآخرين بوجهات نظرنا .

٤. كلّما زادت رغبتك في تنمية عقلك و قدراتك كلّما زادت قدرتك على إدارة حياتك بشكل أفضل .

٥. حياتنا كلّها هي إجابة على ورقة اختبار لا ندري متى تسحب منّا ، ومن المُهم جداً أن نبتعد عن أولئك المستخفّين بالاختبار و الغافلين عنه .

٦. توسيع دائرة إحساسنا بتصرّفاتنا و أعمالنا و القيام بها تحت المراقبة الذاتية ومجاهدة النفس و كبح الشهوة تجعلنا أقرب لله عزّوجلّ .

٧. نحن متساوون عند الولادة متفاوتون عند الموت ، و الذي يصنع هذا التفاوت ليس النسب أو المال أو القوّة ، لكنّه الاستقامة و العلم النافع وحبّ الخير للناس و المساهمة في تغيير الأوضاع إلى الأفضل .

٨. الفرص متاحة للجميع فكلّ منا يستطيع أن يصنع لنفسه مكانة و مجداً ينفعه في دنياه و آخرته بالجهد اليومي في المجال المناسب لقدراته وبالطريقة الصحيحة .

٩. كلّما زاد الاقتراب بين الجنسين زاد الخطر و ارتفعت علامة التحذير .

١٠. لأنصار الفضائل و لحماة المبادئ حياة ذات قيمة عالية و مكاسب دائمة .

١١. دورك كفتاة يختلف عن دور الشاب فمن العبث أن تحاولي الدخول في منافسة معه ، بتشجيع من وسائل الإعلام التي لا تريد لك الخير.

١٢. اهتمامك الأول يا أيتها الفتاة هو بالزواج و تكوين أسرة مسلمة و تربية أولادك التربية الصحيحة .

١٣. مواصفات النجاح الحقيقي :

أ- أن يتمّ بطريقة صحيحة و نظامية .

ب- أن يقرّب صاحبه من الله عَزَّوَجَلَّ :

أي أن يحفّز النجاح الدنيوي صاحبه على البذل في سبيل الله عَزَّوَجَلَّ و خدمة الناس ، وأن لا تستهلك ثمرات هذا النجاح في المتع الشخصية و التوسّع في المباحات و زيادة الرفاهية .

١٤. ليكن همّك الأكبر هو توظيف ما تحصل عليه في الدنيا في ما يزيد رصيدك في الآخرة ، فأستعن بالله عَزَّوَجَلَّ و أطلب التوفيق و الرعاية منه في كلّ ما تسعى إليه .

و تذكّر قول القائل :

إذا لم يكن عون من الله للفتى فأوّل ما يقضي عليه اجتهاده

١٥. الصعوبات التي نعاني منها هي لإحدى أمرين :

أ- طبيعة الحياة و الظروف التي نمرّ بها .

ب- ما لدينا – كبقية البَشَرَ - من قصور و أخطاء و تجاوزات .

١٦. شرف عظيم لكلّ منا أن يكون وجوده في أيّ بيئة نشر للإصلاح و تعميم للخير .

١٧. كن واعياً و مدركاً لوسوسة الشيطان بعدم كفاءة ذاتك و عدم قدرتك على الإصلاح و ظنّ بنفسك الخير و أستعن بالله عَزَّوَجَلَّ .

١٨. تأكّد دائماً أنّك جزء من الحلّ ، فإذا لم تكن كذلك فأنت جزء من المشكلة .

١٩. سارع إلى حلّ المشكلات قبل أن تتفاقم و تخرج عن السيطرة .

٢٠. هنالك من لا تلومه نفسه ولو مضى عليه شهر لم يركع لله عَزَّوَجَلَّ ركعة وهنالك من لا تلومه نفسه إن فاتته صلاة فريضة من الفرائض ، ويوجد من تلومه نفسه إن فاتته تكبيرة الإحرام ، فانظر إلى نوعية العتاب الداخلي لتفريطك في الطاعات و الواجبات ، هل هو يزداد رقياً أم انحطاطاً و أتبع السيئة الحسنة تمحها .

٢١. من أكبر نعم الله عَزَّوَجَلَّ علينا أنّ الفرصة للتوبة لا زالت متاحة أمامنا .

٢٢. توجد فرص كثيرة جداً ، وهي تنمو باستمرار ، و المشكلة هي عدم وجود مؤهلين لها فاجتهدوا في تدريب أنفسكم للحصول عليها .

٢٣. لتكن لديك روح المحبة و الرغبة في بذل الخير للآخرين ، استجابة لقول رسول الله ﷺ « لا يؤمن أحدكم حتى يحبّ لأخيه ما يحبّ لنفسه » متّفق عليه .

٢٤. نحن نعطي عطاءاً حقيقياً حين نقدّم الاحترام لمن لا يستحقه لأن أخلاقنا تأبى علينا غير ذلك .

٢٥. نجاح زملائك نجاح لك لأنّه نجاح للأمّة التي أنت جزء منها .

٢٦. لا تندفع نحو الأشياء التي ترغبها لأنّنا نحن البشر قصيرو النظر محدودو الرؤية مهما زادت معرفتنا بالأشياء من حولنا ، فقد نتعلّق بالشيء و نعتبر الحصول عليه ضرورة قصوى بالنسبة لنا ، ثمّ يتبيّن لنا لاحقاً أنّه يشكّل خطراً علينا أو أنّه شيء تافه ، لنتذكر قول الله عزّوجلّ (وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم وعسى أن تحبّوا شيئاً و هو شرّ لكم و الله يعلم و أنتم لا تعلمون) سورة البقرة ، آية ٢١٦ .

٢٧. الفرق بين السعادة و اللذّة :

اللذّة تأتي (في الغالب) من أكل أو شرب شيء أو لمس شيء أو النظر إلى شيء محسوس ، وهي عابرة و مؤقتة فالتلذّذ بالطعام و الشراب و النوم على فراش وثير يحصل ما دمنا نفعله ، فإذا انصرفنا عنه إلى شيء آخر ذهبت اللذّة و صارت ذكرى ، و إذا كان التلذّذ بشيء مُحَرّم ، فإنّ المتلذّذ يشعر بشيء من الحسرة و اللوم و الندم لأنّه يشعر بأنّه قد عصى الله عزّوجلّ ، و أنّه كان ضعيفاً أمام رغباته أمّا السعادة فهي أن تعيش في قمّة السرور و الانشراح و الرضا و الطمأنينة وهذا الشعور ينشأ من إحساس كلّ منّا بأنّه في الطريق و المكان و الموقف الصحيح بسبب الاعتقاد بأنّه يعيش وفق مبادئه و قيمه و قناعاته ، لذا كان أهل الإيمان و الصلاح أسعد الناس و أشدّهم شعوراً بالطمأنينة و الأمان كما قال الله عزّوجلّ (من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينّه حياة طيّبة و لنجزينّهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون) سورة النحل ، آية ٩٧ .

و قال الله عزّوجلّ (الذين آمنوا و لم يلبسوا إيمانهم بظلم أولئك لهم الأمن و هم مهتدون) سورة الأنعام ، آية ٨٢ . نحن نشعر بالسعادة حين نتذلّل بين يدي الربّ الكريم الرحيم و حين نناجيه و حين نطلب منه و نشكو إليه و حين نتبرأ من حولنا و قوّتنا إلى حوله و قوّته وحين ننتصر على أهوائنا و نكبح جماح

النفس الأمّارة بالسوء و نصمد في وجه رغباتنا غير المشروعة و غير الضرورية ولنتذكر أنّ البطالة و الكسل و التقاعس و الفوضى و الأنانية هي من مصادر التعاسة فلنتخلّص منها إن أردنا أن نصبح سعداء .

٢٨. الحياة اليوم أشبه بصحراء ملتهبة و الصديق المخلص فيها هو النسمة العليلة و الظلّ الظليل و قطرة الندى الباردة ، وقد قال رسولنا محمد ﷺ « مثل الجليس الصالح و الجليس السوء كحامل المسك و نافخ الكير، فحامل المسك إمّا أن يحذيك – أي : يعطيك – و إمّا أن تبتاع منه و إمّا أن تجد منه ريحاً طيّبة و نافخ الكير إمّا أن يحرق ثيابك ، و إمّا أن تجد منه ريحاً خبيثة » متّفق عليه .

٢٩. الصديق مصدر للأنس و الهداية و الثواب من الله عزّ وجلّ و ليس مصدراً للنفع و الوناسة فقط ، يقول الله عزّ وجلّ في الحديث القدسي « أين المتحابّون بجلالي اليوم أظلّهم بظلّي يوم لا ظلّ إلاّ ظلّي » رواه مسلم .

يقول عمر رضي الله عنه « إذا أصاب أحدكم ودّاً من أخيه فليتمسّك به » فيصعب العثور على أصدقاء مخلصين - و يكون عددهم قليل جداً - لأنّ الصداقة الحقيقية لها أعباء كثيرة ، منها إعانتك في الشدائد و الوقوف معك في الأزمات و عدم المنّ عليك بعد ذلك و عدم إفشاء أسرارك ، وغضّ الطرف عن هفواتك و ستر العيوب و الإقلال من اللوم ، ويجب عليك أيضاً أن تعاملهم بالمثل .

٣٠. حرّروا أنفسكم باستمرار من الإحباط و اليأس ، و لا تسمعوا أبداً لكلّ من يزرع في نفوسكم الخوف و يشدّكم نحو الخلف ، و احلموا بالحصول على ما تريدون وفق مبادئكم و تعاليم دينكم ، و أطلقوا العنان لخيالكم ، ثمّ فكّروا في السير في الطرق المؤدية إلى بلوغ ما تحلمون به .

٣١. احرصوا على إخفاء حسناتكم كحرصكم على إخفاء عيوبكم .

٣٢. الذي ليس لديه إرادة لتنفيذ العمل كالمريض الذي يرفض الذهاب إلى مستشفى متطوّر رغم أنّه قادر على ذلك ، نحن نقدر على كثير من الطاعات و الأعمال المفيدة لنا و لكنّنا نخدع أنفسنا بأن نعتقد بعدم قدرتنا على أداءها و لكن في الحقيقة أنّنا لا نرغب في أداءها ، لذلك لا بد أن نقويّ إرادتنا .

٣٣. حاجتك إلى الأمن وعدم الخوف كحاجتك إلى الطعام و الشراب و يظلّ قدر من الخوف من الهزيمة و الإخفاق ضرورياً ما دام يولّد لديك قدراً من الشعور بالمسؤولية و يحفّزك على العمل و الإتقان و المثابرة أمّا إذا تحوّل هذا الخوف إلى همّ يقعد عن العمل فإنّه يتحول إلى أمر سيء و مؤذي و لنتأمل قول الله عزّوجلّ ﴿ فمن تبع هداي فلا خوف عليهم و لا هم يحزنون ﴾ سورة البقرة ، آية ٣٨، حيث نفهم من هذه الآية أنّ عمل السيئات مدعاة إلى سلب الأمن أمّا الأيمان و الإحسان إلى الخلق و الصدقة و العدل فهي أوسع أبواب الأمن و السكينة و الرحمة ، و لنعلم أنّ الله عزّوجلّ ينزل من المعونة و الصبر بمقدار ما ينزل من الشدّة و البلاء ، فلنفوّض أمرنا إلى الله و سنكتشف أنّه لا داعي لأن نجزع من المستقبل .

٣٤. ليكن مبدأك هو لزوم الحقّ و الصواب و الابتعاد عن الكذب و الخداع و الغشّ و التقصير في أداء الواجبات المختلفة ، و عوّد نفسك على خوض التجارب الجديدة ذات المخاطر المنخفضة حتى ترتقي بحياتك و تبتعد بها عن الركود المُمل الذي يولّد الخوف و القلق .

٣٥. الحريّة و الانفتاح لا تعني التحلّل الخلقي الذي يؤدي إلى الضياع الشامل .

٣٦. لتكن حياتكم مرحة بالنكتة البريئة و القصّة المعبّرة و الابتسامة في وجوه الآخرين .

٣٧. درّبوا أنفسكم على عدم تصديق كلّ ما تسمعونه من خلال إثارة التساؤلات حوله بأدب و إعمال العقل فيه و البحث عن مصدره و الإقلال من روايته و نشره بين الناس ، فقد قال رسولنا محمد ﷺ ﴿ كفى بالمرء كذباً أن يحدّث بكلّ ما سمع ﴾ رواه مسلم .

٣٨. إذا عُرِضَ عليك عملاً جيداً تكتسب منه خبرة فلا تتردّد في أن تقبل به ولو مجاناً ، فالخبرة التي ستكتسبها لا تعوّض بثمن .

٣٩. التعب و بذل الجهد و المثابرة و التركيز أثمان لا بدّ من دفعها لمن يريد أن يعيش حياته بكرامة و كفاءة و فاعليّة .

٤٠. كلّما بذلت جهداً أكبر في التعلّم ، كان ما تحصل عليه أعظم و أنفع و أبقى .

٤١. مواصفات الصديق الصالح :

أ- كلامه طيّب و لا تسمع منه فاحشاً من القول أو منكراً من الفعل .

ب- يوصيك بالحق و يُدَلّك على الخير.

جـ- محافظ على الطاعات .

د- ليس لديه انحرافات سلوكية أو أخلاقية .

هـ- ليس لديه مشاكل مع أهله .

و- تشعر عند وجودك معه بأنك تزداد تقوى و قرباً من الله .

ز- أن تكون له صحبة صالحة .

حـ- أن يكون حسن التعامل معك .

ط- أن لا تشعر أنه يستغلك مادياً .

ي- أن تختاره أنت .

٤٢. يوم رائع :

تبدأه بصلاة الفجر طاعة لربك و استعداداً لهذا اليوم الجميل قارئاً الأذكار مرتبطاً بربّك حيث لا يزال لسانك رطباً بذكر الله ، تلجأ لربّك و تدعوه متضرّعاً إليه أن يوفّقك في حياتك ، فستظلّ منشرح الصدر سعيداً طوال يومك بعيداً عن الهموم .

٤٣. وسائل تقوية الإرادة :

أ- طلب العون من الله و مجاهدة النفس ، لنتمثّل قول الله ﷻ ﴿ و الذين جاهدوا فينا لنهدينّهم سبلنا ﴾ سورة العنكبوت ، آية ٦٩ ، و قول الله ﷻ ﴿ و جعلنا منهم أئمة يهدون بأمرنا لمّا صبروا ﴾ سورة السجدة آية ٢٤ .

ب- ترديد العبارات التي تزيد من قوّة إرادتنا ، مثل : أنا عازم على أداء صلاة الفجر في المسجد ، أنا سأتصدّق بريال يومياً ، سأمتنع تماماً عن الغيبة و النميمة و أجتنب مجالسها .

جـ- لا بد من التدرّج بإلزام النفس بتنفيذ أشياء صغيرة محدودة ، فإذا صارت جزءاً من سلوكنا ، أضفنا إليها أشياء صغيرة أخرى ، فمثلاً : إذا لم تكن تقرأ كتباً فلتلزم نفسك بالقراءة عشر دقائق يومياً لمدة شهر ثمّ تزيدها تدريجياً .

د- حاول أن تلزم نفسك ببعض الأمور في سبيل إثبات قوّة إرادتك ، فإذا حدّثتك نفسك بالخروج من المسجد فور الانتهاء من الصلاة فألزم نفسك بالبقاء لمدة ٥ دقائق فقط بعد الانتهاء منها ، و إذا حدّثتك نفسك بشراء بعض الكماليات فأصرف نفسك عن ذلك ، و إذا حدّثتك بالبقاء فترة طويلة أمام التلفاز أو الانترنت فاصرفها فوراً عن ذلك ، وعند ذلك فأنت تسيطر فعلياً على نفسك .

هـ- كلّما تخلّصت من عادة سيئة ، أجعل عادة حسنة تحلّ محلها ، فإذا تخلّصت من الغيبة و النميمة أجعل الثناء على الناس و ذكر فضائلهم تحلّ محلّها .

و- صاحب أشخاصاً ذوي إرادة قويّة و عزيمة صلبة فإنّك تقتبس منهم هذه الصفات دون أن تشعر .

الفصل الثامن

استمتع بحل مشكلاتك

٤
استمتع بحل مشكلاتك
٥
فن إدارة الغضب
٦
كيف تستثمر وقتك
12
3
6
9
تأليف: فهد بن محمد الحمدان
الطبعة الأولى
سلسلة مهارات مضيئة

أخي ، أختي :

كثرة المشكلات تتسبب في توتّرنا و قلقنا و تؤثّر على صحتنا النفسية و علاقاتنا الإنسانية ممّا يسيء إلى سمعتنا عند الآخرين مع العلم إنّ معظم مشكلاتنا يمكن أن نحلّها أو أن نقلّل من تأثيرها السيئ على حياتنا بقليل من الجهد وأذّكرك أخي بأنّنا نمتلك أدوات أكثر لحلّ مشكلاتنا إذا عوّدنا أنفسنا على القراءة و حضور البرامج التدريبية المناسبة و الاستفادة من خبرات الآخرين مع التنبيه أنّ كثيراً من المشكلات العامّة يمكن حلّها بتعلّم خبرات و معلومات و مهارات ، تطرّقت لها في سلسلة (مهارات مضيئة) و هي تتضمّن سلسلة من المهارات تتعلّق بالثقة بالنفس و التفوّق الدراسي و إدارة الوقت و حلّ المشكلات و إدارة الغضب و سرعة القراءة ، فيمكنك الرجوع لها إن رغبت .

و في ما يلي عرض لأبرز المشكلات التي يمكن أن تعترض حياتك بغضّ النظر عن مصدرها (أنت أو الآخرين) و حلول مقترحة لها ، تختلف من مراهق إلى آخر ، لن أتطرّق خلالها إلى واجب الوالدين و المعلمين تجاهك فهذا الموضوع ناقشته بالتفصيل في كتابي (نحو مراهقة آمنة ... كيف تفهم ولدك) :

م	المشكلة	الحـــلّ
١	العناد و رفض الأوامر	يمكن لك أن توضّح للآخرين سبب لجوءك لهذا الأسلوب ، ومن هذه الأسباب : عدم إعطائهم الفرصة لك لإبداء وجهة نظرك أو عدم إعطاءك الحبّ و الاهتمام الكافي
٢	تدخّل الوالدين في قراراتك وذوقك الشخصي في الملابس و الشعر و اختيار تخصّصك الدراسي	يمكن لك أن تبيّن لهما أنّ من حقّك اتخاذ قراراتك بنفسك ، ما لم يكن في ذلك ارتكاب لمُحرّم ، كما أنّ عليك تتسم بشخصية المسلم المعتز بدينه و أن لا تقلّد إلا من يقودك تقليده إلى اكتساب الحسنات و الوصول إلى الجنّة
٣	يفتّش والداي غرفتي و يستعرضان الصور و مقاطع الفيديو و الرسائل الموجودة في جوالي و حاسوبي الشخصي دون مراعاة لخصوصيتي	يجب أن توّضح لوالديك أنّ هذا التصرّف يحطّم ثقتك بنفسك ، و أنّك تخاف من الله و أنّ من حقّك أن يكون لك أسرارك الخاصّة ، مع الحرص على تجنّب خداعهما ، ويجب عليك أن تعرف أنّ والديك يقومان بذلك لملاحظتهما تغيراً في تصرّفاتك
٤	الاتّصال المستمر بي عند خروجي من المنزل	يجب أن توّضح لوالديك أنّ هذا الأسلوب يحرجك أمام أصدقائك ، كما يجب أن تبلّغ والديك قبل أن تخرج بالمكان الذي ستذهب إليه و زمن رجوعك للمنزل ، حتى لا تتسبّب في قلقهما عليك

٥	إساءة والداي لأصدقائي أمامي أو أمامهم	يمكن أن تختار أصدقاء صالحين يثق بهم والديك و أن تعرف أنَ تضايقهما من أصدقائك هو بسبب ملاحظتهما لبعض الأمور السلبيّة على هؤلاء الأصدقاء .ففعلوا ذلك من منطلق حرصهما عليك و حبّهما لك
٦	إصرار والداي على أن أذاكر دروسي طول الوقت حتى صرت أكره المذاكرة	أحاول أن أتفق مع والداي على وقت محدّد للمذاكرة التزم به و يمكن أن آخذ دورة في التفوق الدراسي لكي أذاكر بطريقة صحيحة و استمتع بالمذاكرة
٧	منع والداي لي من الخروج من المنزل	أحاول أن أكسب ثقة والداي و أناقش معهما سبب منعهما لي الخروج من المنزل و يكون من اخرج معه معروف لدى الوالدين
٨	يريد والداي أن أتلقى الأوامر منهما بدون مناقشة ممّا يتسبب في هزّ شخصيتي و إضعاف ثقتي بنفسي	أطلب من والداي أن يوضحا لي سبب كلّ أمر و أنّ لي رأياً يجب احترامه ، و أستشيرهما في أموري الشخصية و أعمل باستشارتهما لأكسب ثقتهما
٩	يثور والداي في وجهي و يتكلّمان معي بعصبية فلا أستطيع تمالك أعصابي و أردّ عليهما بالمثل	إذا رأيتهما كذلك ، ابتسم في وجوههما و أكون لطيفاً معهما و أستأذن منهما أن نكمل النقاش في وقت نكون فيه أكثر هدوءاً

١٠	لا يعترف والداي أبداً بأنهما قد أخطئا في حقي و يصرّان على أنّ كلّ مواقفهما صحيحة و أنني أنا المخطئ دائماً	أبيّن لهما أنّ كلاً منّا يخطئ و أناقشهما في المواقف التي يعتقدان أنني قد أخطئت بحقّهما فيها مع التزام الأدب الكامل و استشير من أثق به في المواقف التي تحصل بيني و بينهما
١١	لا يعطيني والداي المصروف الكافي مما يجعلني أُحْرَجْ أمام زملائي و لا أستطيع دعوتهم للعشاء مثلاً في مطعم رغم أنهم دائماً يدعونني للعشاء في مطاعم راقية مما يشعرني بأني أقلّ منهم	أوضّح لوالداي حاجتي للمصروف المعتدل و مدى الحرج الذي يصيبني بسبب نقص مصروفي و أناقشهما في ذلك
١٢	يضغط عليّ والداي لكي أكون متفوقاً في دراستي ، مما يسبّب لي التوتر و القلق ممّا يكون له أثر عكسي على مستواي الدراسي	أحاول أن أنمّي مهاراتي في التفوّق الدراسي و أنظم وقتي ، بحيث أتفوّق دراسياً و أبيّن لوالداي أنّ زيادة الضغط عليّ يتسبّب في تأثير عكسي
١٣	يقارنني والداي دائماً بإخواني أو أخواتي أو أقاربي الأكثر اجتهاداً (مثل عبارة : لماذا لا تصبح مثل فلان) لاعتقادهم أنّ هذا الأسلوب يجعلني أقتدي بهؤلاء	أبيّن لوالداي أنّ لي شخصيتي المستقلة و أنّ هذه المقارنة تحبطني و أنّ لكلّ شخص قدراته و أنّه ينبغي تشجيعي و تحفيزي على التطوير من قدراتي

١٤	يكررون عليّ عبارات مثل : نحن لم نقصر معك ، هل أنت أقلّ من فلان	أبيّن لهما أنّني أعرف أنهما لم يقصّرا معي و أنّي مجتهد في تطوير نفسي و إصلاح أخطائي
١٥	يقولون لي عبارات مثل : نحن لا نحبّك لأنك فعلت كذا .	أبيّن لهما أنّي محتاج لحبّهما و أنّ أخطائي يمكن تعديلها بدون التهديد بنزع الحبّ عني لأنّ هذا يدمّر ذاتي و قد يجعلني استمر في أخطائي
١٦	يضخّمون أخطائي و يطالبونني بأن أكون مثالياً رغم أنهم يخطئون و لا يعترفون بأخطائهم كما أنهم لا يعترفون بأنهم مروا بنفس المرحلة التي أمرّ بها الآن و لا يريدون أن يتذكرون أخطائهم حينها	أطالبهما بعدم تضخيم الخطأ ، و أنّ الخطأ من طبيعة البشر و أن يعلمانني ما هو الفعل الصحيح بدلاً من تذكيري بأخطائي
١٧	التوبيخ المستمر على كلّ صغيرة و كبيرة	أذكر لهما أنّ هذا الأمر يترك أثراً سيئاً في نفسي و يقلّل من ثقتي بنفسي

١٨	اللجوء إلى الضرب لأدنى سبب	أذكر لهما أنني قد أصبحت رجلاً و أنّ هذا الأسلوب يترك أثراً سيئاً حتى في تعاملي مع الآخرين
١٩	عدم الاستماع لي عندما أتحدث لهما عن مشاعري و طموحاتي	أحاول اختيار الوقت المناسب للحديث معهما فيما يحبّانه من موضوعات و ألا يكون حديثي معهما مجرد طلبات
٢٠	يحرجني والدي و يتّهمني بالكذب حيث يتصّل بصديقي ليسأله عن وجودي معه	أبيّن له أن هذا الأسلوب يقلّل من قيمتي عند صديقي و يهزّ رجولتي و ثقتي بنفسي
٢١	يهملني والداي تماماً و لا يسالان عن أدائي للصلاة و لبقية العبادات و لا عن مستواي الدراسي	أبيّن لهما حاجتي إلى من يهتّم بي و يوجهني و يرشدني إلى الخير

٢٢	لا أستطيع رؤية والدي إلا دقائق قليلة فهو مشغول عنا جداً في أعماله التجارية	استغل هذه الدقائق لإدخال السرور إلى قلبه وأبيّن له حاجتي إليه و رغبتي في أن أفهم الحياة من خلال صحبتي معه
٢٣	لا يشعرني والداي بحبّهما لي بالربت على كتفي و تقبيلي بحجة أنني أصبحت كبيراً	أبيّن لهما بأسلوب لطيف أنّ رسول الله ﷺ كان يفعل ذلك
٢٤	يتهمني والداي دائماً بالتقصير في واجباتي الاجتماعية مثل زيارة الأقارب	أوضح لوالدي أنني أرغب في زيارة الأقارب و لكني أشعر بعدم الراحة أثناءها وأنّ هذا شعور سيزول مع الوقت
٢٥	يخاف والداي عليّ جداً من كلّ شيء ، من الحوادث و من غيرها لدرجة أنهما لا يسمحان لي بالمشاركة في أيّ أنشطة اجتماعية مثل الرحلات في المدرسة أو مع الأقارب	أبيّن لهما أنّي رجل و مسؤول عن نفسي و أنّ الأقدار بيد الله ، و أجعل مسؤول النشاط يتحدّث مع والدي ليوضح له نوع الأنشطة

٢٦	يمنعني والداي دائماً من الأكل خارج المنزل بحجة تلوث الأطعمة و إمكانية تسممها بسبب عدم نظافة المطاعم	أوضح لهما أن أكل البيت لا يستهويني دائماً و أن زملائي يترددون باستمرار على المطاعم و أبين لهما حرصي على التقليل من أكل المطاعم احتراماً لوجهة نظرهما
٢٧	يفرض عليّ والداي لبس ملابس لا تناسب مظهري و يتحكمان في طريقة لبسي	أحرص على لبس الملابس التي ليس فيها مخالفة للشرع . و أبين لوالداي تفهمي لوجهة نظرهما و أناقشهما في جو من المحبة
٢٨	يفرق والداي بيني و بين إخوتي في المعاملة لأسباب واهية مما يجعلني أشعر بالكره لإخوتي	أحاول أن أكسب ودهما بالتقرب إليهما و أحدثهما عن أضرار عدم العدل بطريقة غير مباشرة
٢٩	يتعامل معي والداي بطريقة مختلفة تماماً عن معاملتهم لأخي بحجة أنني بنت	أناقشهما في ذلك و ألتزم بما يريانه حماية لي

٣٠	تتغير ردود فعل والداي على تصرّفاتي من وقت لآخر فلا اعرف كيف أرضيهما	اطلب منهما بأدب تحديد طريقة واضحة و مريحة للتعامل
٣١	يشعرني والداي بأنني كتلة من الأخطاء و أنه لا أمل في صلاحي أبداً	أحاول إصلاح أخطائي باستمرار وكذلك أبيّن لهما أنّ ذلك يضعف ثقتي بنفسي و يجعل أخطائي تستمر و تزداد
٣٢	يمنّ عليّ والداي بتربيتهما لي و أنني لست في مستوى طموحاتهما و أنني خيبت آمالهما	أبيّن لهما أنني ولدهما المحب لهما برغم كل شيء وأن لا يستعجلا في الحكم عليّ .
٣٣	يذكر لي والداي أضرار الكذب و هما يكذبان أمامي و يعتقدان أنني لا افهم	أتجنب الكذب لكي اكسب ثقتهما و حتى لو كانا يكذبان أمامي فالتمس العذر لهما و يمكنني مصارحتهما بأدب

٣٤	لا يطلب مني والداي ما أستطيعه فعلاً بل يطلبان مني المستحيل و ذلك رغبة منهما في الفخر بي أمام الآخرين	ابيّن لهما أنّ لكلّ واحد منّا قدرات تختلف عن الآخرين و أنّ رسول الله ﷺ لم يطلب من كلّ أصحابه نفس المهمات لمعرفته بطبيعة النفوس البشرية و اختلافها
٣٥	خلافات أبي و أمي مستمرة و لا أشعر بالأمان في البيت و أخاف من حدوث الطلاق	أحاول تقريب وجهات النظر و يمكنني الطلب منهما حضور برنامج تدريبي عن العلاقات الزوجية
٣٦	أمي متسلطة في البيت لدرجة أنّها ألغت شخصية أبي	أوضّح لأمي برفق حاجتي إلى رأي أبي و توجيهه بالإضافة إلى رأيها و توجيهها
٣٧	عندما أصارح أبي و أمي بمشكلة حدثت لي و ارتكبت خطئاً أثناءها ، يثوران في وجهي و كأنهما ينتظران ذلك لكي يتشفيا مني فاعقد العزم على الاحتفاظ بمشاكلي لنفسي أو إفشاء الأسرار لزملائي الذين لا يمتلكون خبرة كافية لحلّها	أوضّح لهما حبّي لهما و رغبتي في الجلوس معهما و مؤانستهما و أني بحاجة إلى الحديث معهما حول همومي و مشاكلي لأتعلّم منهما

٣٨	يقول لي والداي أنهما لم يكونا مثلي في الطيش و السفه عندما كانا في سنّي و أنهما كانا عاقلان حينها	أوضّح لهما أنّ الفترة التي أمرّ بها هي فترة انفعالات و ستمرّ سريعاً و أهدي لهما كتاب (نحو مراهقة آمنة .. كيف تفهم ولدك)
٣٩	أحيانا أقلّد دور أبي في إصدار الأوامر لأخواتي فيشتكيني أخواتي لأبي ممّا يجعله يغضب غضباً شديداً متهماً إياي بأنني أريد أن آخذ دوره في البيت مع أنّي أريد حماية أخواتي لأني أشعر بأن أبي مقصّر في هذا الجانب	أوضّح لأبي تقديري و احترامي الكاملين و أتفق معه على دوري الذي يرتضيه في البيت و أنّ أخواتي أمانة في عنقه و أني أخاف على أخواتي لما أعرفه من مشاكل بحكم احتكاكي بالشباب
٤٠	أشعر بالراحة مع التلفاز و الإنترنت و البلاك بيري والألعاب الإلكترونية و أشعر بالضيق أثناء وجودي مع أهلي و مع الأقارب	أكون متوازناً و ألزم نفسي بقضاء وقت أطول مع والداي ، فحقهما كبير و أتنازل عن قليل من المتعة في سبيل الحصول على رضاهما
٤١	والداي لا يعطياني الفرصة للدفاع عن نفسي في جلسة التحقيق و الإذلال اليومية التي يعقدانها لي	أتفق معهما على طريقة للنقاش و الحوار لا يكون فيها إساءة لي و انتقاص من كرامتي

٤٢	لا يستخدم والداي أسلوب الإقناع معي بل يفرضان عليّ وجهة نظرهما و يتهمانني بالعقوق إن حاولت إبداء وجهة نظري	أبيّن لهما برفق أنّي أصبحت رجلاً مسؤولاً عن نفسي و أنّ من حقي اتخاذ قراراتي بنفسي بعد مشورتهما
٤٣	لا يشعرني والداي بالفخر و الاعتزاز بي و بأنّهما يحبّانني لأنّي ولدهما مما يشعرني بالضيق و يقلل من ثقتي بنفسي	أسعى لتحقيق انجازات تجعلهما يغيّران نظرتهما لي بالتفوّق الدراسي و التزام الصحبة الصالحة
٤٤	يفترض والداي بأنني يجب لا أخطئ أبداً و لا يدركان أنني أتعلّم من أخطائي ، و أنّ الخطأ طبيعة بشرية	أبيّن لهما أنني أستفيد من أخطائي و أن تشجيعهما لي على تجاوز الخطأ هو أفضل أسلوب لمنع تكراره
٤٥	ينصحني والداي بأسلوب غير مناسب و أمام بقية أخواني أو أمام أقاربي	أوضّح لهما - بهدوء - أنّي متضايق من ذلك

٤٦	أشعر بأن علاقتي مع أصدقائي يشوبها نوع من الاضطراب و عدم الاستقرار	أحرص على أن تكون محبتي لأصدقائي هي في الله
٤٧	لا يشركني والداي في القرارات المهمة التي تخصّ أسرتنا	أبدي رأيي في هذه القرارات باستمرار و أشارك في تنفيذها حتى تزداد ثقتهما برأيي
٤٨	لا يشعرني والداي برجولتي و لا يحمّلونني المسئوليات المناسبة لسنّي بحجّة الخوف عليّ أو الشعور بعدم كفاءتي	أطلب منهما تكليفي بالقيام بمسؤوليات تناسبني و استعدّ للقيام بها . و أبيّن لهما أنّ الخبرة و المعرفة تأتي من كثرة التجارب و الأخطاء
٤٩	لا يأتي والداي لي في غرفتي و يشاركانني اهتماماتي و هواياتي	أذهب إليهما و أريهما اهتماماتي و هواياتي

٥٠	عندما أتأخر عن البيت لا يهتمّان بذلك	أبيّن لهما حاجتي إلى اهتمامهما بي
٥١	لا يوجد وقت محدّد تجتمع فيه الأسرة لتبادل الآراء و زيادة الألفة داخل البيت	أبيّن لهما أهمية ذلك وأطلبه منهما أو أبادر بتحديد هذا الوقت بعد استئذانهما
٥٢	لا يرحّب والداي بأصدقائي عند استضافتي لهم في البيت و يتعاملون معهم ببرود يحرجني أمام أصدقائي و يبدو منه ضيق والداي من وجود أصدقائي معي رغم أنّهم أصدقاء صالحون	أبيّن لهما أهمية الترحيب بأصدقائي و أنّ هذا يعكس لأصدقائي تقديرهما و احترامهما لي مما يزيد من مكانتي عند أصدقائي
٥٣	لم يوضّح لي والداي طبيعة مرحلة المراهقة و مظاهر البلوغ مما جعلني أحاول التعرّف عليها بسؤال الأصدقاء	أعرف أهمية هذا الموضوع و أبيّنه لهما برفق

٥٤	يجبرني والداي على أن أنام مبكراً ، فأظلّ ساعات في سريري كلّ يوم وكأنني طفل	يجب أن اعرف أنّ السهر يؤثر على التركيز في المدرسة و أنهما محقان في طلبهما هذا واترك النوم وقت الظهيرة
٥٥	انتشار مشكلة التعصب للقبيلة و المنطقة و النزاع اليومي بسببها في المدرسة	يمكن أن اطلب من أحد المعلمين الكلام في هذا الموضوع أمام الطلاب
٥٦	ادخل في نزاع يومي مع والداي بسبب رغبتي في قضاء فترة أطول أمام النت و الأكس بوكس	أتفق أنا ووالداي على وقت محدد للعب هذه الألعاب
٥٧	يسهر والدي خارج المنزل كثيراً	أبيّن له - برفق - حاجتي لقضاء وقت أطول معه لاستكمال جوانب شخصيتي

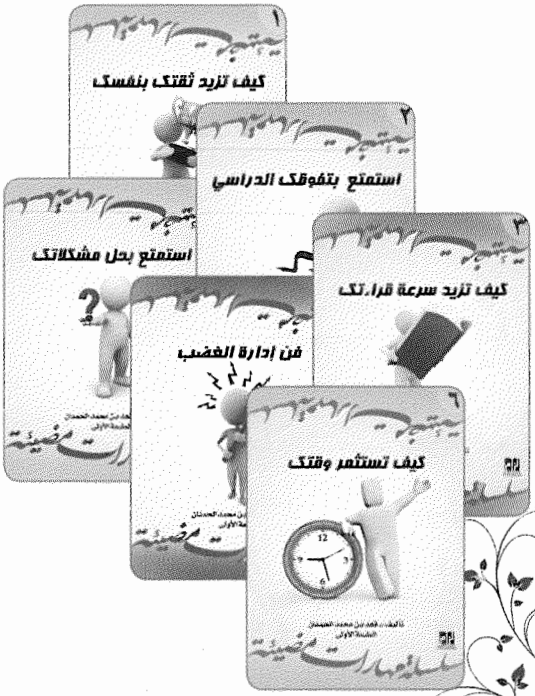
٥٨	جربت التدخين بسبب زملاء في المدرسة و لم أعد أستطع التخلص منه ووالداي يريدان مني تركه ولا يعرفان أنني أريد أن أتركه ولكنني أصبحت مدمناً	أقرأ كتاب (ابتسم فأنت الآن غير مدخّن) و أعرف أنني أصبحت أسيراً لهذه العادة و أنني المعني الوحيد بتركها لخطرها على حياتي و حياة أولادي مستقبلاً
٥٩	يتفاخر بعض الطلاب بأنّ لكلّ واحد منهم صديقة يكلّمها ، و يتهمونني بأنني غير مرغوب من الفتيات و أنني غير جذاب	أوضح لهم خطورة العلاقات المحرّمة و أنّ المقياس في صحّة كلّ ما تفعله هو شرع الله فقط
٦٠	تعطيني زميلتي في المدرسة أرقام جوالات شباب للاتصال بهم ، أو تعطيهم رقم جوالي	أعرف أنّ هذا باب شرّ لكلّ الشرور و الفتن و أحذّرها من ذلك و أنّ المقياس في صحّة كلّ ما نفعله هو شرع الله فقط و أكلّم مديرة المدرسة بخصوص هذه الزميلة
٦١	تتفاخر زميلتي في المدرسة بأنّ لها صديق تحبّه وتكلّمه باستمرار ، فأشعر بأنني ارغب في تجربة ذلك	أعرف أنّ هذا باب شرّ لكلّ الشرور و الفتن و أحذّرها من ذلك و أنّ المقياس في صحّة كلّ ما نفعله هو شرع الله فقط

٦٢	يتدخل والداي في اختيار أصدقائي	أختار الأصدقاء الصالحون
٦٣	بعض المعلمين يميز بعض الطلاب بسبب قبيلته أو شكله	يمكنني تبيين خطورة ذلك للمعلّم بانفراد
٦٤	في فترة الامتحانات يجعلني والداي أعيش في قلق وضغط نفسي كبير بسبب إلحاحهما علي بالمذاكرة المستمرة	أرتّب وقتي قبل الاختبار بفترة كافية و اعرف مهارات التفوق الدراسي
٦٥	أشعر بالدونية عند رؤيتي للسيارات الفارهة لبعض أصدقائي و منازلهم الفخمة	أعرف أنّ الله قد قدّر للناس تفاوتاً في المال و الذكاء و الصحة و المنزلة . فأرضى بذلك و أسعى لتحسين وضعي بما يرضي الله ﷻ
٦٦	لا أستطيع الرد على إساءات المعلمين و الطلاب لي	التحق بدورة في الثقة بالنفس و أتعلم من خلال معايشتي للطلاب كيفية الردّ المؤدب الهادئ وأقرأ كتاب " كيف تزيد ثقتك بنفسك "للمؤلف

٦٧	أعيش مع والدتي بعد طلاقها من والدي و لا أرى والدي إلا مرة في الأسبوع أو الشهر وهو لا يهتمّ بي و لا يسأل عني	أذهب لوالدي و أشرح له أهمية علاقتي الجيّدة معه و أنّه ليس لي ذنب في موضوع الطلاق ، ويكون ذلك بأسلوب هادئ
٦٨	أطالب والدي بشراء سيارة لي مثل كلّ زملائي لكنه يرفض بحجة أنني لا زلت غير ناضج	أعرف أنّ شراء سيّارة لي قبل أن آخذ التصريح النظامي بذلك هو خطر عليّ و أنّ الرجولة و المكانة ليست في السيارة بل في أخلاقي و تعاملي مع الآخرين
٦٩	هناك اختلاف بيني و بين أهلي على كثير من الأمور التي يرونها أخطاء و أراها أشياء عادية	يمكن إزالة هذا الاختلاف بكثرة الاجتماعات الأسرية و مناقشة هذه الأمور في جوّ من الصراحة
٧٠	الوعظ المملّ المتكرّر الذي حفظته تماماً	أشكر لهما حرصهما عليّ و أبيّن لهما أن يوضّحان لي الأمر الصحيح بدلاً من المعاتبة المستمرة على الخطأ

الفصل التاسع

اختبر معلوماتك


١
كيف تزيد ثقتك بنفسك
٢
استمتع بتفوقك الدراسي
استمتع بحل مشكلاتك
٣
كيف تزيد سرعة قراءتك
فن إدارة الغضب
٦
كيف تستثمر وقتك

أولاً / معلوماتك عن مرحلة البلوغ

استبانة رقم (١)

١	تعرّفت على سمات مرحلة البلوغ عن طريق	أ- كتاب
		ب - شريط كاسيت أو فيديو
		جـ - برنامج تدريبي
		د - لم أتعرّف على هذه المرحلة
٢	أهم التغيّرات عند بلوغك	أ- ظهور الشارب على الوجه
		ب - لا توجد تغيّرات تذكر
		جـ - اساءة التعامل مع الآخرين
		د - ظهور علامات البلوغ

٣	أنت عند البلوغ	أ- رجل (أو امرأة) يعتمد عليه
		ب - مولود جديد وتحتاج إلى مساعدة
		جـ - طفل صغير تحاول أن تسبق سِنَّكَ
		د - مقلق و مزعج وتحتاج إلى تأديب
٤	تشبيهك عند البلوغ بطفل تتعلم المشي	أ- مناسب جداً فأنت مقدم على مرحلة جديدة
		ب - مناسب حيث تحاول أن تتطلّع إلى ما هو أكبر من عمرك
		جـ - غير مناسب حيث قد أصبحت رجلاً (أو امرأة) يعتمد عليه
		د - كلام لا أهميّة له
٥	المراهقة	أ- مرحلة اكتساب مهارات و تعثر و نجاح
		ب - مرحلة رجولة (أو أنوثة) كاملة
		جـ - جسر بين الطفولة و النضج
		د - مرحلة استكمال للطفولة و تعويض ما فات منها

٦	سنّ البلوغ	أ- غالباً : من ١٢- ١٥ سنة
		ب - يختلف للفتى عن الفتاة التي تسبقه غالباً
		جـ - يتأخر في الغالب إلى ١٧ سنة
		د - ليس له سنّ محدّدة
٧	فترات المراهقة	أ - هي فترة واحدة ، من ١٢-٢١ سنة
		ب - (فترة الجامعة) و (فترة التعليم المتوسط و الثانوي)
		جـ - (فترة الجامعة) و (فترة التعليم الثانوي)
		د - ثلاث فترات ، كلّ فترة لها سمات محدّدة
٨	تسمى مرحلة الدراسة المتوسطة : مرحلة البلوغ الجنسي	أ - لأنّ الشهوة الجنسيّة تتفجر خلالها
		ب - لأنّ النوع (ذكر و أنثى) تتضّح خلالها
		جـ - لأنّ الغدد الجنسية نضجت لتحدّد وظيفة كلّ نوع
		د - هذه تسمية خاطئة فهو بلوغ من الطفولة إلى الرشد

٩	مظاهر البداية الحقيقية للبلوغ	أ - بروز الشعر في الوجه و الجسم
		ب - ظهور الشارب
		جـ - ظهور أوّل احتلام (أو نزول دم الحيض)
		د - نمو الجسم طولاً ووزناً
١٠	احتلام الفتى أو الفتاة	أ - دلالة على كثرة تفكيرك الجنسي
		ب - دلالة على بدء البلوغ ، فتتعلّم الاغتسال
		جـ - هي حالة مَرَضِيّة يجب علاجها
		د - لا يهم فقد مرّ الجميع بهذه المرحلة
١١	الدعوة إلى التربية الجنسيّة	أ - دعوة إلى الانحراف و تفتيح أعين الشباب إلى أمور غير لائقة
		ب - دعوة صحيحة ولكن تحتاج إلى دراسة و تعمّق
		جـ - لا دخل لها بالدين فهي علم مستقل
		د - عُرِضَت في تراثنا الإسلامي بأسلوبٍ نظيف

١٢	من مصادر التربية الجنسيّة السليمة في مرحلة البلوغ	أ - المجلات و الكتب الطبية
		ب – الوالدان و المعلّمون
		جـ - دراسة باب الغسل في كتب الفقه
		د - المعلومات المكتسبة من زملاءك
١٣	انزعاجك من قصر ملابس العام الماضي	أ- ليس له ما يبرّره فهو نموّ طبيعي
		ب - أمر تقابله بالخوف و الخجل
		جـ - ليس له ما يبرره لمعرفتك لحدوث طفرة نموّ في هذه السنّ
		د – أمر طبيعي شرحه لك والدك
١٤	حبوب الشباب	أ- ظاهرة مصاحبة للبلوغ لا تستحق أي فزع
		ب - ظاهرة مرضية يجب أن تهتم بها
		جـ - تعتقد بأنّ عبثك بها هو سبب كثرتها
		د - تحتاج منك إلى الاهتمام بالنظافة و تقليل الدهون وزيادة التعرّض للشمس

١٥	وقوفك أمام المرآة كثيراً	أ- مناسب و طبيعي حيث يتغير الجسم في هذه المرحلة
		ب – مبالغ فيه و هو شعور بالغرور و الاعجاب بنفسك
		جـ - لتتعرف على محاسن جسمك و تخفي عيوبه
		د - لا يهتم به والدك و لا يشغله كثيراً
١٦	تخاف من تغيرات جسمك المفاجئة بسبب	أ - مقارنة نمو جسمك بأقرانك
		ب - مقارنة نموّ جسمك الآن بنموّه قبل عدة سنوات
		جـ - مقارنة نفسك بالكبار
		د - إظهار ما يعجب الآخرين من جسمك
١٧	خجلك و ارتباكك في فترة البلوغ بسبب	أ - النموّ و اختلاف نِسَب الأعضاء حيث تنمو يديك و رجليك أكثر من جذعك
		ب - ضعف الشخصية
		جـ - الخمول و عدم الرغبة في العمل
		د - الإعياء السريع ، لأنّ طاقة جسمك تستهلك في النموّ

١٨	موقف والدك (والدتك) تجاه نموّ جسمك	أ - يعطيك معلومات عن جسمك ويرشدك إلى التغذية السليمة
		ب - يرشدك لاختيار الملابس المناسبة والاعتزاز برجولتك (أنوثتك)
		جـ - بالسخرية منك و تذكيرك بأنك لا زلت طفلاً حتى لا تغتر
		د - بتكليفك بمهام الكبار حتى تشعر بأنك قد أصبحت رجلاً (امرأة)
١٩	علاقة الاختلاط بين الأولاد و البنات في سِنّ البلوغ	أ - تقاس بمقاييس نظرة الكبار لهذه العلاقة
		ب - نحن لازلنا أطفالاً فيجب أن يتركنا آباؤنا على حريتنا
		جـ - أن يكون اختلاطنا موجهاً و مراقباً
		د - هذا الأمر أرى أنه ممنوع بكل المقاييس و يجب التخويف منه
٢٠	عاطفة الحبّ لدى الفتى و الفتاة في هذه السِنّ	أ - مثير لسخرية و استهزاء الآباء و الأمّهات به
		ب - مثير للسخط و توجيه الآباء و الأمهات لنا بالابتعاد عنه
		جـ - مثير للإعجاب و التشجيع من الآباء و الأمهات و اعتباره علاقة صداقة
		د - يجب أن يحترم ويناقش بمقاييس الدين و العرف و العقل

٢١	القانون التربوي الواجب إتّباعه في هذه المرحلة	أ - تجارب الآخرين و الأعراف السائدة
		ب - نتائج التجارب العلمية فقط
		جـ - أقوال الحكماء و تجارب الأمم
		د - كلّ ما سبق مع اعتبار القرآن و السنّة هما مقياس الجودة و الصحّة
٢٢	من أهم جوانب التربية الجنسيّة في مرحلة البلوغ	أ - احتقار الجنس و اعتبار أنّه عيب و دنس
		ب - أنّه شيء طبيعي ، ولا خوف من أيّ ممارسة
		جـ - أنّه أمر طبيعي ولكن في حدود رسمها الشرع و العرف و العقل
		د – أن يتمّ تربيتنا على الاستئذان و غضّ البصر و البعد عن الشهوات
٢٣	العادة السريّة	أ - لها أضرار صحية خطيرةً جداً مثل العمى
		ب - ليس لها أضرار صحيّة أو نفسيّة
		جـ - لها أضرار فهي أمر غير طبيعي ولكن ليس بالحجم المخيف
		د - حكمها الشرعي أنّها حرام ويفترض قبل السؤال عن حكمها : الوقاية من أسبابها

٢٤	طرق تقليل العادة السريّة و منعها	أ - تخفيف أسبابها بالصوم و الرياضة و الهوايات المفيدة و البعد عن المُثيرات
		ب - الرفقة الصالحة و الصراحة مع الكبار
		جـ - العقاب البدني من قِبَل الأب و الأم
		د - ستنتهي بدون جهد بعد المراهقة
٢٥	تظاهرك بالمعرفة و الذكاء	أ - يقابله والداك بالاستهجان و إظهار عجزك
		ب - يشجّعه والداك بالمناقشة و التعليم
		جـ - يطلب منك والداك أن تتوقّف عن ذلك و لا تسبق سِنّك
		د - يضع والداك بين يديك من الكتب و المراجع ما يناسب سنّك
٢٦	الحبّ و تقدير ظروفي كمراهق	أ - مطلوبان بِشدّة ولو على حساب التربية
		ب - مطلوبان ولكن مع التوجيه التربوي
		جـ - غير مطلوبين حتى لا نتعوّد الدلع
		د - يطلب للفتى و لا يطلب للفتاة (أو العكس)

بعد الإجابة أعط لنفسك درجة حسب الجدول التالي :

(مع ملاحظة أنّه إذا اخترت أكثر من إجابة فأعط نفسك أعلى رقم للإجابتين وإن كانا متساويتين فسجّل درجة واحدة)

السؤال	أ	ب	جـ	د
١	٢	٣	٤	٠
٢	١	٠	٢	٤
٣	١	٤	١	٠
٤	٤	٣	٠	٠
٥	٤	٠	٣	٢
٦	٤	٤	٠	٠
٧	٠	٢	١	٤
٨	٢	٢	٤	٠
٩	٢	٢	٤	٢
١٠	١	٤	٠	٠
١١	٠	٤	٠	٣
١٢	١	٤	٣	٠
١٣	١	٠	١	٤
١٤	١	٢	٠	٤

١٥	٢	١	٤	٣
١٦	٣	٠	٠	٤
١٧	٤	٠	١	٣
١٨	٣	٤	٠	١
١٩	١	٠	٤	٠
٢٠	٠	٠	٠	٤
٢١	٣	٣	٣	٤
٢٢	٠	٠	٤	٤
٢٣	٠	٠	٤	٤
٢٤	٤	٤	٠	٠
٢٥	٠	٤	٠	٤
٢٦	٠	٣	٠	٠
المجموع الكلي				

نتيجة استبانة رقم (١)

أولاً / معلوماتك عن مرحلة البلوغ

الدرجة	الوصف
أقل من ٢٩	أنت لا تعلم ملامح هذه المرحلة وتحتاج إلى دراستها وهذا سبب لمشاكلك الكثيرة مع والديك و مع الآخرين
من ٣٠ – ٥٩	أنت تعرف بعض ملامح مرحلة البلوغ ، ولكن ليس ما يكفي لفهم هذه المرحلة ، حاول تجديد معلوماتك
من ٦٠ – ٩٩	معلوماتك عن مرحلة البلوغ جيدة ، تحتاج لمعلومات أكثر ، لكن أطمئن فأمورك جيدة
أكثر من ١٠٠ درجة	هنيئا لأبيك و أمك بك

استبـــانة رقم (٢)

ثانياً / قيّم نفسك

م	السؤال	أ	ب	ج	د
١	هل لديك ميل لجذب الانتباه	لا	نادراً	غالباً	نعم و بشكل مستمر
٢	مدى الخجل لديك	لا يوجد	شديد	متوسط	عادي
٣	درجة تعاملك مع الزملاء	منعزل	مشارك	متوسط	نادر المشاركة
٤	معلوماتك الجنسية	لا توجد	صحيحة	متوسطة	خاطئة
٥	هل عندك شعور بالنقص و أنك أقل من الآخرين	نعم	غير واضح	واثق من نفسي	نوعاً ما
٦	نموك الجسمي	زائد	مثالي	عادي	متوسط
٧	التلفظ بألفاظ غير لائقة	لا	أحياناً	غالباً	نادراً
٨	شدة الانفعال	عالية	هادئة	متوسطة	منخفضة
٩	خلافات بين الوالدين	نادرة	متوسطة	شديدة	طلاق
١٠	ظهور خلافات الوالدين أمامك	لا	أحياناً	نادراً	غالباً
١١	التسلط و القسوة في المنزل	الوالدان	الوالدة	الوالد	متساهلون

١٢	أداء العبادات	جيد	متوسط	نادر	لا تؤدي
١٣	الخوف والاكتئاب والتوتر	لا	احياناً	غالباً	نادراً
١٤	الأصدقاء	سيّئون	صالحون	خليط	علاقتك بهم ضعيفة
١٥	الانتظام المدرسي	منتظم	ناقص	متوسط	مقصر
١٦	المذاكرة	جيد	متوسط	ضعيف	لا تهتّم
١٧	معدّل الشهادة الدراسية	ممتاز	جيد	متوسط	ضعيف
١٨	تشعر عندما يدخل عليك أحد فجأة بارتباك وكأنك تقوم بخطأ	دائماً	احياناً	نادراً	لا
١٩	كثرة تفكيرك و عدم تركيزك	دائماً	احياناً	نادراً	لا
٢٠	تصرّفاتك	تناسب سِنّك	تصرّفات أطفال	تصرّفات كبار	متقلّب

بعد الإجابة أعط لنفسك درجة حسب الجدول التالي :

رقم السؤال	أ	ب	جـ	د
١	١	٢	٣	٠
٢	١	٠	٢	٣
٣	٠	٣	٢	١
٤	٠	٣	٢	٠
٥	٠	١	٢	٣
٦	٠	٣	٢	١
٧	١	٢	٠	٣
٨	٠	٣	٢	١
٩	٣	٢	١	٠
١٠	٣	٢	١	٠
١١	٠	١	١	٠
١٢	٣	٢	١	٠

١٣	٣	١	٢	٠
١٤	٠	٣	١	٠
١٥	٣	١	٢	٠
١٦	٣	٢	١	٠
١٧	٣	٢	١	٠
١٨	٠	١	٢	٣
١٩	٠	١	٢	٣
٢٠	٣	٠	١	٢
المجموع				
المجموع الكلي				

نتيجة استبانة رقم (٢)

ثانياً / قيّم نفسك

الدرجة	الصفات	نوع المراهقة	توجيه
أقل من ٢٥	علاقاتك الاجتماعية ضعيفة – تحتاج إلى رفع مستوى أخلاقك و تديّنك	مراهقة عنيفة	انتبه فقد ينفجر بركان المراهقة
من ٢٥ - ٣٦	أنت متوسط الانضباط في انفعالاتك و علاقاتك الاجتماعية و المدرسية و الأخلاق و التديّن ، ولكن من السهل أن يقلّ مستواك	مراهقة متوسطة	نرفع لك لافتة التحذير
من ٣٧ - ٥٤	أنت جيد الانضباط في انفعالاتك و علاقاتك الاجتماعية و المدرسية وسويّ الأخلاق – تحتاج إلى جرعة تديّن	مراهقة عادية	اطمئن
أكثر من ٥٥	لقد نجح والداك في تربيتك فاطمئن	مراهقة متكيفة	هنيئاً لك والحمد لله

استبـانة رقم (٣)

ثالثاً / ما هو شعور والدك نحوك

١	إذا علم والدك أنّك أسأت أسلوب الكلام مع والدتك	أ- يعنّفك و يلومك وقد يضربك
		ب - يناقش المشكلة و يعرف أسباب انفعالك
		جـ - لا يبالي ولا يفعل شيئاً
		د – يعتقد أنّ سلوكك طبيعي وأنّ أمك تتصرّف بشكل خاطئ
		هـ -يبلغك بأنّه من المفروض أن لا تفعل ذلك مهما كانت الأسباب
٢	إذا اكتشف أنك تمارس العادة السريّة	أ- يعنّفك و يلومك وقد يضربك
		ب - لا يبالي ولا يفعل شيئاً
		جـ - يجلس معك ويوضّح لك أضرارها و يخوّفك منها
		د - يعطيك كتاباً عنها ثم يناقشك فيه
		هـ - يتجاهل الأمر و يحاول شغل فراغك ويبعدك عن المثيرات

٣	يقابل والدك نموّ جسمك وزيادة طولك	أ- بالتهكّم و السخرية
		ب - بالتشجيع و معاملتك مثل الرجال
		جـ - بالتجاهل و كأنّ شيئاً لم يكن
		د - بالفخر و إعطائك حرية أكثر
٤	يقابل والدك محاولاتك لتقليد تصرّفات الرجال	أ- بالسخرية وتذكيرك بأنّك لا زلت طفلاً
		ب - بالتشجيع وضبط الأمور و تصحيح الأخطاء
		جـ - بالتجاهل و الإحراج أمام الناس
		د - بالفخر و التشجيع حتى على الخطأ
٥	موقف والدك من قراءاتك	أ- يضع أمامك كتباً أو قصصاً تناسب سنّك
		ب - يلّخص لك بعض الفصول و يقرؤها معك
		جـ - ينهرك عن القراءة لأنّها تضيع وقت المذاكرة
		د - يعاقبك بشدة إذا اكتشف أنّك تقرأ كتباً جنسيّة

٦	موقف والدك من أسئلتك الجنسيّة	أ - يسخر منها و يوبّخك عليها
		ب - يتهرّب من الردّ عليها خجلاً و حياء
		جـ - يقدّر أهمية الإجابة و يحاول أن يجيب عنها
		د - يعطيك كتاباً أو يذهب بك إلى متخصّص
٧	إذا اكتشف والدك أنّك تغازل بنات	أ - يعنّفك و يلومك وقد يضربك
		ب - يتجاهل الأمر و كأنّ شيئاً لم يكن
		جـ - يفخر بك و يقول أنّك قد أصبحت رجلاً
		د - يستوضح الأمر بالجلوس معك وتبيين وجوب غضّ البصر و أنّك لا ترضاه لأختك
٨	موقف والدك من انفعالاتك الشديدة	أ - يواجه العاصفة بعاصفة
		ب - يخاف عليك و ينفذ أوامرك و يظهر فزعه
		جـ - ينظر إلى الأمر ببرود حتى تهدأ ثم يتعامل معك
		د - يبين لك أنّ انفعالاتك الشديدة نوع من الضعف وأنّ عليك أن تتصرّف بشجاعة

٩	يراك تقوم من النوم لتغتسل كثيراً	أ - يقابل ذلك باستهجان
		ب - يحاول أن يجعل ذلك أمراً عادياً حتى لا يحرجك
		جـ - يحضر لك زجاجة عطر هدية
		د - يوفر لك قدراً كافياً من الملابس ويُعلّمك آداب الاغتسال
١٠	أنت لا تحافظ على الصلاة	أ – لأنّ والدك لم يعوّدك على ذلك من صغرك
		ب – لأنّ والدك لا يصلّي أمامك و لا يهتّم بهذا الموضوع
		جـ - لأنّ مشاكل بلوغك شغلتك
		د - لأنّك تعرّفت على أصدقاء سوء
١١	أنت تشاهد البرامج السيّئة في القنوات الفضائية	أ – يقلق والدك لأنّك تشاهدها
		ب – ينهرك والدك و يمنعك من الرؤية
		جـ - يشغلك بهوايات متعدّدة عن ذلك
		د - يتركك لتشاهد ما تشاء

١٢	موقف والدك من أصدقائك	أ- لا يهتّم بهم ويسخر منك أمامهم أو منهم أمامك
		ب - يتعرّف عليهم ويحاول مشاركتكم قليلاً
		جـ - أنت ليس لك أصدقاء و هذا أمر مريح لوالدك
		د - أنت ليس لك أصدقاء و هذا أمر مقلق لوالدك
١٣	موقف والدك من حبوب الشباب	أ- يرى انزعاجك منها إفراط في الدلع
		ب - يرى أنّها شيء طبيعي ويجب السعي في علاجها
		جـ - يسخر منك عندما تشكو منها
		د - يعلّمك وسائل تخفيف حدّتها وعلى رأسها كثرة الوضوء
١٤	موقف والدك من نموّ جسمك	أ- شكواك الدائمة من احتمال تعرّضك للأمراض تسبب له ضيقاً
		ب - أنفك الكبير مجال لسخريته
		جـ - ، يشعر أنّك تتحدّاه إذا تظاهرت بالقوة و أبرزت عضلاتك
		د - يوضّح لك مظاهر نموّ جسمك ويدرّبك على كيفية التعامل معها

١٥	موقف والدك من صحّتك	أ - يشعر بأنك ضعيف شاحب مصاب بفقر الدم
		ب - يسرع بك إلى الطبيب عند أي شكوى
		جـ - للأسرة كشف دوري عند طبيب للاطمئنان
		د - يفسّر كلّ شكوى منك أنها بسبب قلة الأكل أو كثرة اللعب
١٦	والدك وموقفه من تديّنك	أ - يقنعك بأن تذهب إلى حلقات تحفيظ القرآن
		ب - يهتم بهذا الأمر كثيراً
		جـ - حاول معك أن يزداد تديّنك وفشل
		د – أوكل أمر التديّن لحلقات التحفيظ أو للمدرسة
١٧	موقف والدك من ردودك عليه	أ - لاحظ أنّك أكثر وقاحة ويشعر بأنّ هذا أمر مقزّز
		ب - أنّك لا تحترم الكبير و تردّ عليه فيرى أنّه لا بدّ من تربيتك
		جـ - دائما تردّ بقوة عندما تنفعل وهو يرى أنّ هذا شيء طبيعي
		د - يحاول دائماً أن يصحّح لك على إنفراد

بعد الإجابة أعط لنفسك درجة حسب الجدول التالي :

السؤال	أ	ب	جـ	د	هـ
١	٠	٤	٠	٢	١
٢	٠	٠	٤	٢	٠
٣	٠	٣	٠	٢	
٤	٠	٤	٠	١	
٥	٣	٤	٠	٠	
٦	٠	١	٤	٣	
٧	٠	١	٠	٤	
٨	٠	٠	٣	٤	
٩	٠	٣	٣	٣	
١٠	٤	٣	١	٣	
١١	٢	١	٣	٠	
١٢	٠	٣	٠	٣	
١٣	٠	٢	٠	٣	
١٤	٠	٠	٠	٣	
١٥	٢	١	٣	١	
١٦	٣	٠	١	١	
١٧	١	٠	٢	٣	
مجموع الدرجات					

نتيجة استبانة رقم (٣)

ثالثاً / ما هو شعور والدك نحوك

الدرجة	التقييم	التوضيح	التوجيه
أكثر من ٣٠ درجة	ممتاز	والدك مستوعب لظروف هذه المرحلة و يدرك أنّ تصرّفاتك تنبع من التغيّرات الحيوية فيها و يحاول أن يمزج التربية بهذا الفهم	تُعَد هذه الاستبانة بالنسبة لوالدك صقل للتجربة
من ٢٠- ٣٠	جيد جداً	استيعاب والدك لظروف المرحلة العمرية معقول ولديه خبرات تربوية	يحتاج والدك إلى تنمية خبراته وزيادة معلوماته عن مرحلة المراهقة
من ١٠ - ١٩	جيد	والدك عادي يواجه كلّ ظرف في حينه و لم يحاول أن يعّد نفسه لهذه المرحلة ويعتمد على خبراته السابقة فقط	حَذّر والدك من عدم فهم مرحلة المراهقة فهو يحتاج ذلك
أقل من ١٠	ضعيف	نرفع لوالدك لافتة التحذير من انفجار بركان المراهقة فليكن منتبهاً	سارع إلى شراء كتاب "نحو مراهقة آمنة ... كيف تفهم ولدك" فوالدك يحتاجه بشدة أو انصحه بحضور برامج تدريبية عن المراهقة

المراجع

١	خمسون شمعة لإضاءة دروبكم	د. عبدالكريم بكار
٢	نحو مراهقة آمنة ... كيف تفهم ولدك	فهد بن محمد الحمدان
٣	عواصف المراهقة كيف نعبرها إلى شاطئ الأمان	عاطف ابوالعيد
٤	مراهقة بلا أزمة	أكرم رضا
٥	بلوغ بلا خجل	أكرم رضا
٦	شباب بلا مشاكل	أكرم رضا

المؤلف

- مدرّب معتمد لتدريب المعلمين في إدارة التدريب التربوي بالرياض لبرنامج فنّ التعامل مع المراهقين .
- مستشار تربوي في العديد من مراكز التنمية الأسرية .
- خبرة ٢١ عاماً في التعليم في المرحلة الثانوية .
- مشرف نادي مهارات التابع لإدارة التعليم بمنطقة الرياض .
- مشارك في برنامج التطوير المهني العالمي للتعليم .
- أعدّ و قدّم (و شارك في) العديد من البرامج التلفزيونية في القنوات الفضائية .
- مدرّب معتمد من المجموعة الكندية و يدرّب في جميع المجالات التي ألّف في مواضيعها كتباً .

قام بتأليف الكتب التالية

١. كتاب : (كيف تزيد ثقتك بنفسك) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)

٢. كتاب : (استمتع بتفوّقك الدراسي) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)

٣. كتاب : (كيف تستثمر وقتك) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)

٤. كتاب : (كيف تزيد سرعة قراءتك) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)

٥. كتاب : (فنّ إدارة الغضب) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)

٦. كتاب : (استمتع بحلّ مشكلاتك) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)

٧. كتاب : (ابتسم فأنت الآن غير مدخّن)

٨. كتاب : (نحو مراهقة آمنة .. كيف تفهم نفسك)

٩. كتاب : (نحو مراهقة آمنة .. كيف تفهم ولدك)

١٠. كتاب : (عن الأخلاق سيصدر قريباً بإذن الله)

مطابع الحميضي هاتف: 2130130 فاكس: 4387817

١-عضو ومدرب معتمد من المجموعة الكندية .
٢-مشارك في برنامج التطوير المهني العالمي للتعليم .
٣-مدرب معتمد لدى إدارة التدريب التربوي بالرياض .
٤-مستشار في العديد من مراكز التنمية الأسرية في المملكة .
٥-خبرة : ٢١عاماً في التربية والتعليم .
٦- أعد و قدم (و شارك في) العديد من البرامج التلفزيونية في القنوات الفضائية .
٧-نشرت له مجموعة من المقالات في الصحف و المجلات السعودية .
٨-أذيعت له عدة مشاركات في إذاعة القرآن الكريم .

الكتب التي تم تأليفها :

الكتاب	الكتاب
١- نحو مراهقة آمنة ..... كيف تفهم ولدك	٢- استمتع بحل مشكلاتك
٣- نحو مراهقة آمنة ..... كيف تفهم نفسك	٤- كيف تزيد سرعة قراءتك
٥- جامعة الأخلاق (سيصدر قريباً بإذن الله)	٦- ابتسم فأنت الآن غير مدخن
٧- فن إدارة الغضب	٨- استمتع بتفوقك الدراسي
٩- كيف تستثمر وقتك	١٠- كيف تزيد ثقتك بنفسك

البرامج التدريبية التي يقوم المؤلف بالتدريب فيها :

البرنامج التدريبي	البرنامج التدريبي
فن التعامل مع المراهقين	استمتع بحل مشكلاتك
مهارات التفوق الدراسي	[illegible]
الثقة بالنفس	[illegible]
فن إدارة الغضب	[illegible]
كيف تستثمر وقتك	[illegible] الزواج
فن الالقاء	القواعد الذهبية في العلاقات الانسانية

مكتبة الراي
و مراهقة امنه
9786030061372
SR 15

توزيع دار طويق للنشر والتوزيع
هاتف : 920022229 فاكس : 012785628
بريد إلكتروني : dartwaiq@dartwaiq.com
موقعنا على الانترنت : www.dartwaiq.com
ص.ب 102448 الرياض 11675

9 786030 061372

الردمك ٢-٦١٣٧-٠٠-٦٠٣-