

## الدرس الثاني و العشرون : كيف تسد ذلك الشعور بالفراغ الذي بداخلك ؟

يقول أليكس : عندما كنت في سن المراهقة في المدرسة الثانوية، شاهدت عرضاً قدمه مدمن للكحول . تحدث لنا عن طفولته و عن سنوات المراهقة، و كيف شعر أنه لم يكن ينتمي إلى هذا العالم ، لم يكن يستطيع الاتصال مع الآخرين، و كيف شعر بهذا " الفراغ " الداخلي .

ثم قال عندما شرب الكحول لأول مرة شعر بان هذا الفراغ الداخلي قد اختفى ، ثم أصبح مدمناً على الخمر بكل أسف و لكنه في النهاية استطاع أن يتوقف .

و في النهاية، قال لنا ما ملخصه أن نتذكر دوماً أن الكحول لم يكن و لن يكون حلاً لمشاكلنا .

أتذكر أنه بعد مشاهدتي لهذا العرض الذي قدمه،

سألت نفسي : هل قال لنا ما هي المشكلة ؟ و هل قال لنا ما يجب القيام به لحل تلك المشكلة ؟!!

و لكن ماذا علي أن أفعل؟ كيف يمكنني ملء هذا الفراغ في داخلي؟

لقد جئت من عائلة من المدمنين على الكحول، لذلك كنت أعرف أن المخدرات و الكحول ليست هي الحل .

هل تدرون أنني جعلت و للأسف إدمان الجنس طريقاً للهروب من مشاعري الداخلية التي استولت علي حينها ؟؟؟!!

عندما كنت قادراً على وقف إدماني للإباحية ظلمت أشعر بنفس الشعور بهذا الفراغ الداخلي و كنت بحاجة لإيجاد وسيلة صحية للتعامل مع تلك المشاعر .

و لكن أولاً كان علي أن أفهم ما الذي كان يسبب لي هذه المشاعر من الفراغ ؟؟

قرأت كتاباً ساعدني على فهم سبب الفراغ الداخلي و كيف أسده ؟

منذ صغري قرأت الكتب و شاهدت الأفلام و الإعلانات التجارية و شاهدت و استمعت إلى قصص الآخرين حول كيف من المفترض أن تكون الحياة ؟

والنتيجة هي أنني وضعت مجموعة معينة من التوقعات عن الطريق الذي سأسلكه "عندما أكبر".

وكانت المشكلة أنه كان لي بعض التوقعات و المشكلة لم تكن في تلك التوقعات في حد ذاتها ، و إنما في توقعاتي أنا .

أردت أن أكون مثاليا ، أردت أن أفعل كل شيء صحيح في المرة الأولى و في كل مرة يحدث خطأ ما أفترض أن السبب أنني لم أكن من الموهوبين في ذلك،فتوقفت عن ذلك.

بحلول الوقت أصبحت في سن المراهقة ، بدأت أشعر بأن تلك التوقعات "لا قيمة لها " حيث لم أكن قادرا على الارتقاء إلى مستوى التوقعات الخاصة بي.

كان لدي تعريف لتلك التوقعات تجاه حياتي و ما هو من المفترض أن تكون عليه ؟ و لكن الحياة كانت تتكشف بشروطها، و أنا فقط لا أعرف كيف أتعامل معها؟

حتى شعرت بالألم، وحاولت تقرير مصيري و مداواة نفسي -و للأسف - من خلال مشاهدة الأفلام و الصور الإباحية، و إنفاق المزيد من الوقت على شبكة الإنترنت.

فعلت كل ما بوسعي لكي أعطي نفسي فرصة للبدء من جديد .لقد غيرت المدارس، و البلدان، و الأصدقاء ، انضمت إلى الجيش، على أمل أن أجد مسعا جديدا من شأنه أن يصلح لي أخيرا .و لكن بغض النظر عن ما فعلته ، في نهاية المطاف وجدت نفسي مرة أخرى في مربع واحد خائب الأمل و غير سعيد مع نفسي.

ما لم أكن أدركه هو أنني بالفعل كنت مثاليا طوال الوقت كنت أبحث عن الكمال.

يقول أليكس اسمحوا لي أن أطرح عليكم سؤالاً، أليس الكلب كماله في كونه كلب ؟ هل الكمال عندما يكون مجرد جرو؟ أو أن الكمال عندما يكبر بشكل كامل ؟ أم أنه عندما يكون كبير ، و هاديء ، و حكيم ؟

إنه سؤال مضحك :) كمال الكلب هو دائما في كونه كلب .قد يتغير مظهره على أساس مرحلة من مراحل الحياة ، و لكنه لا يعدو أن يكون مجرد كلب فهذا كماله.

إنها نفس الحال معي .أنا كمالي في كوني نفسي . ستكون سيئة جدا في كونها سوبرمان أو باتمان أو بروس لي أو بيل غيتس .و لكن الكمال في كوني اليكس.

والسبب أنني "فشلت "في كل شيء أنني لم أعطي نفسي من الوقت لممارسة ذلك . كلما حاولت تعلم مهارة جديدة، دعنا نقول رياضة كرة المضرب ، و لم يكن لك الصبر على ممارستها . فإذا جعلت توقعاتك المسبقة أن تكون مثل هؤلاء الأبطال الذين تشاهدهم عبر البطولات العالمية في السرعة و المهارة فلسوف تفشل لأنك في كل مرة تمارس فيها الرياضة ستري أنك بعيد جدا في مستواك عنهم و عن أي ماهر بتلك اللعبة.

كن مهتما فقط بالنتيجة، و هي معرفة كيفية لعب كرة المضرب ، و مارسها .

ولذلك، فإن المفتاح لممارسة ناجحة هو أن تكون هناك مجموعة سليمة و صحيحة من التوقعات بدلا من توقع نتائج معينة، فمن الأفضل أن تتوقع ببساطة لنفسك أن تكون مغمورا تماما في عملية التعلم و ركز على ممارسة اللعبة و فهم مهاراتها و حاول ثم حاول ثم حاول و استمتع.

ومن المثير للدهشة فإن تجربتك مع التعلم سوف تتغير ببساطة عن طريق تغيير توقعاتك. و سترى بعد ما كانت مؤلمة أو مملة تحولت إلى شيء سهل و ممتع منذ تغير توقعاتك في أنك ستكون مغمورا في هذه اللعبة . فقط انظر إلى النتائج و لا تضع توقعات غير صحيحة أو غير عملية ستستمتع بما تقوم به و ربما أصبحت يوما بطلا.

في برنامج الإثنين عشرة خطوة يقولون " : التقدم و ليس الكمال " ، و أود أن أضيف العمل و ليس الكمال أو العمل و ليست النتائج .فإنكم إذا واصلتم الانخراط في العمل ، فإن النتائج سوف تأخذ مجراها و ستؤتي بثمارها بإذن الله.

### وقفة و تعليق

لقد رأينا سويا كيف أن أليكس حاول التوصل إلى طبيعة هذا الشعور بالفراغ الداخلي عبر مراحل عمره و جرب كل الوسائل و ادعى أنه قد توصل إلى سببه و لكن كما رأيت لم يصل لشيء حقيقي و واقعي و ادعى أنه استطاع أن يصل إلى طريقة لملئه و لكن أشك أنه قد نجح كما يظن.

أشار أليكس إلى شيء مهم جدا و هو ذاك الشعور الداخلي المخيف بالفراغ الذي يشعرون به بسبب أنهم كفروا بالله سبحانه وتعالى و تلك هي الحقيقة التي تغيب عنهم و يظلوا يبحثوا بعيدا عن العلاج الفعلي لهذا الشعور المخيف بغير هدى ، فاللهم اهدنا و إياهم.

و للعلم فإن شيئا من هذا الشعور ينتابنا عند المعصية إذا بعدنا عن الله. لدى كل منا الشعور بأن هناك شيء بداخلنا نحتاج أن نملاه، إنها الروح. طبعًا أليكس في المثال لم يصل إلى أنها الروح، و أن هذا الشعور الداخلي بالفراغ لا شيء يسده و يملأه مثل القرب من الله و الإيمان به و محبته و الأنس به. هو وإن كان وصل لما يشغل وقته أو وصل لهدف دنيوي، إنما هو مازال صاحب روح خاوية.

أما نحن المسلمون فبفضل الله لدينا الزاد والطريق من المولى سبحانه.

يقول الله تعالى: (وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى) طه - الآية ١٢٤.

والضنك الموجود في الآية هو مرتبط بالروح، ح فكما أن للجسد غذاء يعينه على البقاء و الإستمرار، و إذا زاد أو قل أو تناوله الإنسان بطريقة غير صحيحة فإن قوانين الجسد تختل فتصيبه الأمراض و العلل، كذلك الروح، فإن للروح غذاء إن قل أو انعدم حدث للروح الإضطراب و الخلل و أصيبت بالضنك الذي يجمع كثير جدا من الأمراض أقلها الضيق و الحيرة و الملل، مروراً بالضغط و التوتر العصبي، الى ان ينتهي المطاف بصاحب تلك الروح إذا استمر في تيهه وضلاله إلى اليأس من رحمة الله وأن يصاب بالجنون أو يقوم بالانتحار كفرًا بالله و العياذ بالله.

و إنه من المؤسف حقاً أن يشعر الإنسان بأنه في هذه الحياة لا دور له وكأنه خلق لغير غاية، مما يترتب عليه الشعور بالملل والسآمة، وأحياناً يصل به الحال إلى أن يفكر في التخلص من الحياة كلها، وهذه كلها بسبب الضياع والتهيه والفراغ القاتل، رغم أننا الأمة الوحيدة التي وضع لها مولاها برامج تنظم حياتها كلها على مدار الساعة، بل إن الواجبات لديها أكثر من الأوقات، وسبب ذلك كله إنما هو

سوء التوجيه وانعدام القيادة الواعية وفقدان التربية المرشدة الهادفة الموجهة فمع الأسف هذه حال مجموعة من الناس نسأل الله العافية.

رغم هذا فالمسلم الصادق الواعي لا يعرف اليأس ولا يجوز له أن يستسلم لهذا الواقع المؤلم وإنما يجب عليه أن يسعى في إنقاذ نفسه بشتى الوسائل الممكنة خاصة وأن الطريق مرسوم رسمه لنا الإسلام منذ أيامه الأولى، ولذلك تعالى نبداً.

أولاً: أولى الخطوات هي ضرورة الشعور الصادق بالحاجة إلى التغيير فهذا أهم عامل من عوامل العلاج والنجاح وهو الشعور الصادق بالرغبة في التغيير.

ثانياً: الاستعداد لعملية التغيير بالأخذ بالأسباب الممكنة لأن الحق جل وعلا أخبرنا بقوله: (( إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ )) (الرعد: ١١)، فلم ولن يحدث التغيير إلا إذا كنا راغبين فيه جادين في حدوثه.

ثالثاً: لا بد من دراسة الواقع دراسة متأنية، وهل أنت فعلاً تعاني من مشكلة حقيقية أم أن هذا وصف غير دقيق وبالتالي لا توجد مشكلة؟ فإذا نظرت في واقع حياتك بدقة وحللت نظامك اليومي بطريقة دقيقة قطعاً ستخرج بنتائج طيبة تساعدك في تحديد مقدار التغيير المطلوب إدخاله على حياتك ونظامك اليومي من حيث المحافظة على الصلاة في أوقاتها والأذكار والقرآن.

رابعاً: بعد الشعور الصادق بالرغبة في التغيير يأتي برنامج التغيير والذي يركز على:

- المحافظة على الصلاة في أوقاتها.
- تخصيص وقت يومي لحفظ ولو آية واحدة من القرآن وعدم إهمال ذلك مهما كانت الأسباب، وإن لم يكن فلا أقل من القراءة للقرآن.
- قراءة بعض الكتب الإسلامية بصفة يومية.
- المحافظة على الأذكار خاصة في النهار مع الإكثار من الاستغفار والصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم.
- الاجتهاد في صيام النوافل مع شيء من قيام الليل وهذه وصية نبوية وعلاج لمن لم يستطع الزواج.
- إذا كنت دارساً فعليك بتحديد وقت محدد للدراسة والمراجعة بصفة يومية حتى تصبح المذاكرة عادة وليست حسب الظروف. عليك أن تضع في اعتبارك التفوق الدراسي وبذلك تستغل معظم الأوقات في المراجعة.
- إذا وجدت أي كتاب في تنمية الذات فسيكون جيداً أن تطلع عليها إن شاء الله. واعلم أخي الكريم أن الفراغ هو سبب هذه المشكلة، فإذا ما استطعت أن تحسن الاستفادة منه بطريقة جيدة ترضي المولى فسوف تكون من أسعد الناس إن شاء الله.

نعيد التذكير بأن التغيير يبدأ من الداخل، وإذا علم الله صدق نيتك وفقك لكل خير، وشغلك بطاعته، وجعل لك سبلاً كثيرة - لا سبيلاً واحداً - للدعوة إلى دينه وهداية عباده: (( وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ )) [فصلت: ٣٣]، وأنصحك بسماع محاضرات تحض على هذا الأمر من قبيل محاضرة قديمة للدكتور الداعية إبراهيم الدويش عنوانها (الرجل الصفر)، وأمثالها من المحاضرات التي تنمي فيك الإقبال على الدعوة وطلب العلم.

كما لا يفوتنا أن نذكرك بوسيلة ناجعة، وهي الصحبة الصالحة، وحبذا لو كانت في مراكز دعوية إسلامية، أو مراكز لتحفيظ القرآن الكريم، فهناك ستجد الصحبة الصالحة، فمصاحبة المتفوقين تنتج شخصاً متفوقاً، ومصاحبة الكسالى والبطالين، فإنما عاقبتها الإخلاق إلى الأرض والشعور بالنقص والدونية، والشعور بالغربة والته في هذه الحياة، فالزم الصالحين، وستجد بعد ذلك فرقاً كبيراً في تذوق الحياة، بل ربما مستقبلاً تشكو ضيق الوقت وعدم اتساعه لتحقيق أهدافك وطموحاتك الدعوية والشخصية في هذه الحياة بإذن الله! جرب.. وكما قيل: التجربة خير برهان.

ثم ان اليكس أيضا توصل الى نقطة هامة حقيقة من خلال الكتاب الذي قرأه. فعلى الرغم انه لم يصل الى حقيقة الفراغ الداخلي الذي كان يشعر به، و لا كيف له أن يملأه، الا اننا من الممكن ان نتعلم شيء مهم هو أنه من اهم سبل العلاج هو ان تكف عن الشكوى و تبدأ العلاج.

إن ظللتن تشكو و تشكو و تقول أنا مدمن للإباحية أنا لا استطيع أن اتركها أنا خسرت كل شيء أنا متعب أنا .....لن تحل مشاكلك بل ستكبر و ستضخم و ستزداد.

ركز في العمل، اعمل، اعمل، ثم اعمل .

اعمل على أن يزداد عزمك على الترك في كل مرة تنتكس فيها لا قدر الله.

حاول ان تجد طريقة جديدة للخروج من نفق هذا الإدمان في كل مرة ترجع فيها للطريق السيء.

ألزم نفسك بشيء جديد يقربك من الله فإن كنت تصلي الوتر فقط مثلاً فقل هذه المرة سأصلي ركعتين بالإضافة إلى الوتر، و إن كنت لا تصلي الفجر عاهد نفسك أن تبدأ في صلاته. و إن كنت مثلاً لا تصوم تطوعاً فصم و لو يوماً في الشهر و راقب قلبك كيف سيكون، بالطبع سيكون احسن حالاً .

و هكذا فإن بدأت في شيء لا تتركه حافظ عليه حتى يصير الخير لك عادة و اتخذ من كل سقطة نقطة انطلاق جديدة للصعود لا للهبوط.

أسأل الله لك كل خير، وأن ينير دربك، ويهدينا وإياكم إلى السبيل الأقوم، إنه هو الأعز الأكرم القائل: (إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ ۗ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا) الفرقان - الآية ٧٠.