

## 203763 - يعاني من الرهاب الاجتماعي ويقع في المعاصي بسبب ذلك ويريد الانتحار

### السؤال

أنا إنسان غريب ومظلوم ، الناس يتجاهلونني ويهربون مني ، الموضوع طويل ، أختصره لكم: عمري 20 سنة من صغري وأنا معي نفس المشاكل ، الناس دائما يلومونني ، أنا لدي صعوبة في الفهم والكلام ، أغلط ، كثير السكوت والنسيان والتفكير ، ضعيف جسديا ، شخصيا ، عقليا ، أنا حاسس أكثرية الناس لا يتحدثون إلي ، ولا يستمعون إلي ، وبعضهم يتكبرون ، وبعضهم لا يريدون التعرف إلي ، وبعضهم يضحكون ويسخرون مني ، إذا غلظت أو أصبت : انظلم ، انقهر ؛ ليس لدي رد فعل وغيره ، دائما أغبي طالب في الفصل ، كثير التفكير ، أكثر تفكيري على البنات ، أنا طيب جدا ، عندما كنت صغير : كان الناس يستعبدوني ويستخدموني : احضر لي ، اشتر لي .... الخ ، لكن لا يكلفوني بمهمات كبيرة ، والطيبون يستعطفوني ، يقولون : هذا مسكين وطييب محترم ، حتى لو أتكلم : كلامي ممل ، لا معنى له ، ما في شيء أقوله ، كثير السؤال .

سافرت إلى بريطانيا ، وعمري 16 سنة وأنا الآن 20 ، قبل أن آتي إلى هذا البلد : الناس قالوا : هذا مجنون في البنات ، سوف يشرب خمر ، يضرب نفسه إبر ، أو يستعمل مخدرات ، وهذه حقيقة ، أنظر إلى البنات ، طعمت الخمر ، بدأت أشرب حشيش ، ومشاكلي كبرت ، بدأت أخاف ، ذهبت إلى طبيب نفسي ، ونصحتني بوقف شرب الحشيش ، وتحسنت ، وأردت أحكي له مشاكلي ، ولكن لا أستطيع ، فضيحة ، إيش أقول له .

كحاولت أنتحر كثيرا ، ولكن لا أجرؤ ، أخاف من الموت وعذاب الله ، عندي فكرة أخرى : أن أقطع صلتي بأهلي والناس ، وأكون وحيدا ، الآن بدأت لا أذهب إلى المسجد ، بدأت التهرب والانعزال ، أنا تعبت من الدنيا ، مصائبي ومشاكلي كثيرة ، ليس لها حل ، حتى من كثرة طبييتي وغبائي : أرضى بسهولة ، حتى أخشى من النصاري أن يردوني عن ديني .

فماذا أفعل لأخرج من هذا الحالة ؟

### الإجابة المفصلة

الأخ الفاضل ،

ما أجملها من نعمة ، نعمة الصدق مع النفس والشفافية والاطلاع المستمر على الأعماق ، وما أعظمها من نعمة ، نعمة الخوف من الله وخشيته ، والرغبة من القدوم عليه في حالة يأس وانتحار ، وما أجملها صفة الشجاعة في مواجهة النفس ، والسعي في إيجاد الحلول للمشاكل التي تعترى الإنسان ، فلتحمد الله ابتداء على هذه النعم التي اجتمعت فيك .

قرأنا رسالتك و أعدنا ، فوجدنا أن كل المشكلة لديك تكمن فيما يسمى في علم النفس بالرهاب الاجتماعي ، وقد يكون مصحوبا ببعض أعراض التوحد ولعل في هذه الفتوى ما

يفيدكم في الأمر : (191725)

لكن الجميل في كل ما ذكرت أنك جد واع بأن هناك مشكلة وبأنك تود حلها ، فلتخرج من حساباتك مسألة الانتحار ولا تكرر ذلك ولو بينك وبين نفسك ، فإنما هي مشكلة نفسية لها حل - بإذن الله - في الطب الحديث ، وقبلها في القرب من الله ، والثقة بما عنده ثم بالقوة الداخلية بأنك ستغير من نفسك .  
ليس الأمر صعبا كما أوردت في رسالتك ، فأول خطوة في طريق الشفاء تشخيص الداء ، وها أنت قد نجحت في وضع أصبعك عليه .  
أبيها الفاضل ، من خلال رسالتك ، استشفينا مميزات لك ، لكنك تغاضيت عنها ، ولم تذكر سوى العيوب ، إن كانت عيوباً أصلاً !!  
وأول هذه المميزات طيبتك وحبك للناس ، وكذا إحساسك المرهف ، وبلا شك هناك مميزات أخرى لم تذكرها في رسالتك لكنها حتما موجودة ، ومن الظلم أن تتجاهلها ولا ترى سوى العيوب  
أبيها الفاضل ،

نصحك أن تزور طبيبا نفسيا مستعجلا ، فهناك أدوية ، وهناك حصص للمتابعة فسارع بالقيام بذلك ، وليس هناك ما يشينك ، أو يجعلك تستحيي من فضيحة نفسك ، فهذا مرض ، كسائر الأمراض العضوية ، يحتاج إلى المصارحة مع الطبيب ، ليتمكن من تشخيصه الدقيق ، ومتابعة علاجك الصحيح ، إن المرأة الحبيبة المستترة ، تذهب إلى الطبيب في أمراضها النسائية ، وتصارحه ؛ فكيف بالرجل في مثل ذلك ؟!  
وفي الانتظار ، ننصحك بما يلي :  
إصلاح العلاقة مع الله ، وذلك بالتوبة النصوح من كل ما ورد في رسالتك من التعاطي للمخدرات وغيرها .

حافظ على صلاتك وعلى وضوئك وعلى الأذكار ، فإنك متى ما أصلحت ما بينك وبين ربك : أصلح الله ما بينك وما بين العباد .

احرص على ورد من القرآن ، واشغل نفسك بقراءة ما يتييسر لك من الكتب النافعة .  
قال رسول صلى الله عليه وسلم : ( إذا أحب الله تعالى العبد ، نادى جبريل ، إن الله تعالى يحب فلاناً ، فأحبيه ، فيحبه جبريل ، فينادي في أهل السماء : إن الله يحب فلاناً فأحبه ، فيحبه أهل السماء ، ثم يوضع له القبول في الأرض ) رواه البخاري (3209) ، فاحرص على أن تتحجب إلى الله بالطاعات ، وتتقرب إليه بتجديد التوبة ، والتطهر من الذنوب ، وملازمة الطهارة الحسية أيضا : ( إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ

التَّوَّابِينَ وَ يُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ) البقرة / 222 ، فإن ذلك مدعاة لأن يحبك سبحانه ، وإن أحبك جعل لك القبول بين الناس وحبهم فيك . حاول أن تقنع نفسك بأنك قادر على تخطي هذه العقبة ، وعلى التغيير الإيجابي ، فتوكل على الله ، واعزم على التغيير بصدق وقوة .

خذ ورقة وقلما واكتب بها كل محاسنك ومميزاتك ، وكل النعم التي أنعم الله عليك بها من نعمة البصر والحركة والكلام وغيرها ، وقارن حالك مع من فقدوا هاته النعم ، فستجد نفسك أحسن منهم حالا .

انزالك وخوفك من مواجهة الناس ، قد أدى بك إلى الابتعاد عن المسجد وضيعت بذلك حق الله عليك ، فالواجب أن ترجع إلى بيت الله ، وأن تصلي في جماعة ، وألا تنتظر أن ينتبه لوجودك أحد ، أو أن يبادرك بالسلام .

افعل ذلك أنت : بادر الناس بالسلام ، واسأل عمن غاب منهم وكن بشوشا في وجوه الناس مبتسما لهم تملحهم .

وللمزيد في هذه النقطة ، يرجى الاطلاع على الرد على السؤال التالي : (21865)

حسب بياناتك ، فأنت طالب ، لكنك لم تذكر تخصصك ولا هواياتك ، نصيحتنا أن تنكفئ على دراستك ، وأن تحاول تثقيف نفسك بقراءة الكتب والمجلات الثقافية ، فالثقافة من أكبر الأسلحة التي ستمنحك الثقة بنفسك ومن ثم مواجهة من حولك . ابحث عن النجاح في حياتك في أشياء تحبها وتتنقها ، فتش في نفسك فلا بد لديك مواهب وطاقات معطلة بسبب ما تمر به نفسانيتك من ضغوطات ، واستعن بالله ثم ببعض النصائح الواردة في الرد التالي بخصوص آليات النجاح وطرق الابتعاد عن الفشل : (85362).

كلما أتيت لك الفرصة ، فاسترخ أمام منظر طبيعي مبهج : مقطع من أنت مثلا مع الاستماع تارة إلى القرآن بصوت شجي ، وتارة بتخيل شخصيتك الجديدة التي تحب أن تكون عليها .

إن كنت لا تحب نفسك أنت ، فكيف تريد أن يحبك الناس ؟ (هذا لو افترضنا أنهم لا يحبونك) . حاول أن تحب نفسك ، وأن ترضى عنها ، وأن تتعلم الرضا بما أتك الله من نعم .

لا تكثر التفكير في حب الناس لك ولا في إنصاتهم إليك ، وإنما ابذل جهدك في حبهم أنت وفي احترامهم ، وفي الإنصات إليهم ، وتعلم ألا تتكلم كثيرا ، وألا تتحدث إلا حينما تستجمع كل الفكرة في ذهنك .

وفي الأخير ، نذكرك بضرورة المتابعة عند طبيب نفسي ، فما تعاني منه شيء يسير ، إن

شاء الله ، ومنتشر عند الكثيرين ، ويستجيب للدواء ولجلسات الطب النفسي ، فتوكل على  
الله واعزم على أمر العلاج .  
نسأل الله باسمه الشافي : أن يشفيك ، ونسأله باسمه الودود : أن يحبب فيك خلقه ، وأن  
يفرج كربك .  
والله أعلم .