

جمهورية اليائسين

للكاتب والمؤلف

أنور عطية الديب

أشكر

أتقدم بخالص شكري وتقديري إلي كل من ساندني ووقف بجانبني لإخراج كتابي إلي النور . أشكر كل من ألهمني حرفا في كتابي، أشكر زوجتي وأبنائي مصطفى و صفا وأخوتي وأصدقائي وزملائي وتلاميذي، أشكر أبي الذي أنار لي طريق حياتي وأمي التي دائما تشعرني بذاتي، أشكر كل من حرص علي قراءة كلمات كتابي .

أهديكم أولى كتاباتي

أنور عطية الديب

تمهيد

أصبحنا في مجتمع يجهل القراءة أصبح في نفوسنا صراع دائم عن الذات نعرف أشياء كثيرة ونجهلها. نقابل أشخاص كثيرين ونهجرهم يمر علي حياتنا الكثير منهم من يبقي ومنهم من يرحل ولا نعلم لماذا رحل من رحل ولماذا بقي من بقي ومتي سيرحل. نجاهد في الدنيا جهاد البقاء ولكن لا نعلم كيف نبقي نصارع ونقاتل من اجل لا شيء هكذا هو كل شيء لا تعرف من أنت ،لماذا تعيش ؟ لماذا تعمل ؟ لماذا تحب ؟ ولما كرهت ! ولكن حينما يأتي الوقت لنعرف قيمة كل شيء لن نستطيع تغير أي شيء لأننا سنكون لا شيء في عالم خالد فيه كل شيء عندما نرحل عن الواقع ونصبح عبارات في كتاب أو سطور في مقال أو حتى رواية يكسوها تراب السنين .نحن في غفلة لابد وان نستفيق منها ونخرج من ثنابات الزمن لنحطم يأس العقول والقلوب .

الفصل الأول:

ياس الماضي مقبرة الحاضر

دائماً نبني ثقافات المستقبل علي حطام الماضي جميعا لدينا حطام
بداخلنا كلنا مهزومين وداخل قلوبنا بقايا حروب و حطام أشخاص ومقابر
لمواقف مرت علينا ومحطات رحيل مررنا بها وأمنيات وعثرات . لدينا ما
يكفينا من اليأس فقدنا الكثير ممن أحببنا ربما بالموت ربما بالفراق وأحيانا
بالتجاهل . كم هو مؤلم أن تعيش داخل مقبرة التجارب القاسية كم هو
قاسي أن نكون محطة انتظار يعبر عليها المسافرون وتبقي في النهاية
وحيداً . اليأس هو ظلام مقبرة تجاربنا والحزن هو جدرانها نبني قبورنا
بأيدينا وأيدي غيرنا ونسكنها وحدنا .

عندما تغمض عينك وتشعر أن كل شيء يتوقف للحظات ، هنا لا بد وان
تفيق هنا لا بد وان تشعر بذاتك لأنك حي لأنك قوي لأنك موجود لا تدع
نفسك لكل عابر سبيل يرمي عليك أحزانه وأوجاعه ويتركك تسكن تجاربه
وخبراته ويتركك وحيدا ويرحل أخلع ثوب اليأس وارثدي عباءة الأمل
أزرع جسورا من الورد أروي بساتين التفاؤل . عندما يفقد الإنسان قيمة



وجودة في الحياة فماذا يتبقي له لا شئ أسمى من قيمة الذات اعرف
نفسك وهدفك وقدراتك وأحلامك وطموحاتك .

• كان من عادات العرب قديما إذا أرادت قافلة السفر نفرت أول طائر
تلقاه ،فان طار يمنا سارت القافلة وتفاعلت وان سار يسرة رجعت
وتشاءمت .

ربما أسباب واهية تغير مصيرنا وتبدل ترتيبات سنوات كثيرا منا يتشائم من
أشخاص بعينها وييأس من مواقف بذاتها ويخسر أشخاص مقربين لمجرد
صدفة جمعته مع موقف سيئ .

• حكى عكرمة فقال كنا جلوسا عند أبي عباس رضي الله عنهما فمر طائر
يصيح فقال رجل من القوم خيرا فقال ابن عباس لا خير ولا شر وانشد
وقال: " لعمرك ما تدري الضوارب بالحصى ولا زاجرات الطير ما الله
صانع " .

لابد وان نتعلم من عثرات الماضي لا أن نبني منها قبورا نسكنها
ومحارب نعتكف بها. فالماضي قد مضي وأنت باق لا تجعل من حولك
يشعر بنزيف قلبك فالمرء طيب نفسه وحكيم عقلة وشاعر فؤاده ولكننا
نجهل أن بداخلنا قوه الحب والتسامح. سامح الجميع ولكن اصنع حدود
نفسية لنفسك لا تدع احد يولم قلبك واغفر أخطاء الجميع ولكن لا تدعهم
يخطئون في حقك مرة ثانية اصنع لنفسك حدود وأسلاك شائكة لكل من
يحاول اقتحام حدودك النفسيه اصنع لنفسك مصايح من تجارب الماضي
المظلم تنير طريق مستقبلك المشرق كن من تحب أن تكون ليس من
يحب أن يروه لأنك لان ترضي الجميع مهما كنت. فالله خالق الكون
اختلف عليه البشر هل يتفقون عليك أنت . اصنع نفسك بنفسك بفكرك
بطموحك بابتسامتك.

أجمل وأروع هندسة في العالم أن تبني جسرا من الأمل علي نهرا من اليأس

هناك قبيلة في غنيا تسمى الأشانتي أهل هذه القبيلة يلقبون أبناءهم علي حسب اليوم الذي ولد فيه مثلا الطفل الذي يولد يوم الأحد يسمي أكواسي وتعني عندهم اللطيف الحنون ومن يولد في يوم الأربعاء يسمي كواكو أي العدوانى أو الشرير وحسب دراسة أجريت ٦٠٪ من الذين يقومون بالجرائم اسمهم كواكو .

وقال علماء الاجتماع في تفسير هذه الظاهرة أن التفكير السلبي ينشا في أذهان الأهل وهم يرسخون هذا التفكير في عقول أبناءهم أي العطوف ليكون عطوفا والشرير ليكون شريرا .

غير تفكيرك يتغير واقعك لان الإنسان يحصد ما يزرعه من أفكار سلبية أو ايجابية . حين تضعف الإرادة، وتلين العزيمة، فإن النفس تنهار عند مواجهة أحداث الحياة ومشاكلها التي لا تكاد تنتهي. وحين يفشل مثل هذا الإنسان في موقف أو مجموعة مواقف، فإنه يصاب باليأس الذي يكون بمثابة قيد ثقيل يمنع صاحبه من حرية الحركة، فيقع في مكانه غير قادر على العمل والاجتهاد لتغيير واقعه بسبب سيطرة اليأس على نفسه، وتشاؤمه

من كل ما هو قادم، قد ساء ظنه بربه، وضعف توكله عليه، وانقطع رجاءه من تحقيق مراده. إنه عنصرٌ نفسي سيء؛ لأنه يحبط الهمم عن العمل، ويشتت القلب بالقلق والألم، ويقتل فيه روح الأمل.

إن العبد المؤمن لا يتمكن اليأس من نفسه أبدًا، فكيف يتطرق اليأس إلى

النفس وهي تطالع

قوله تعالى:

(وَلَا تَيْسُّوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْسُّ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ)

تعلم من أخطاء الماضي ولكن لا تتوقف عندها . اليأس مجرد كلمة ولكن

كثيرون انتهت حياتهم عند حدود يأسهم .

اليأس هو الوصول إلي مرحلة من الإحباط واللامبالاة فهو مرض نفسي يتسبب في الابتعاد عن الآخرين والانطواء والانعزال وضعف الثقة في الله وهذا نتيجة شعور سلبي بعدم الكمال وضعف الثقة بالنفس . ربما ليس لديك المال ولا السيارة ولا تستطيع شراء كثير من مستلزماتك هناك أيضا غيرك ليس لدية قدمين ليمشي عليهما وهناك أشخاص لا يستطيعون كسب قوت يومهم وهناك من يركب سيارات باهظة الثمن ولكنة يفتقد الولد هناك من يسكن القصور ولكنة يفتقد الأمان إرضى بما قسمة الله لك وأسعى لتكون أفضل دع عنك الآخرين وأموالهم ومشكلاتهم وغناهم أو فقرهم انظر إلي ذاتك وقدراتك ثق دائما بنفسك وأهدافك .

{ كثير من حالات الفشل في الحياة كانت لأشخاص كم كانوا قريبين من النجاة عندما أقدموا علي الاستسلام } - توماس أديسون

إن الإنسان معرض في حياته لأنواع من الفشل في بعض تجارب حياته، ومن الواجب عليه أن يوقظ في نفسه روح الأمل، فيراجع نفسه باحثاً عن أسباب الفشل ليتجنبها في المستقبل

، ويرجو من ربه تحقيق المقصود ، ويجعل شعاره : لا يأس مع الحياة. إن هذا المسلك خير لصاحبه من إلقاء اللوم على الآخرين، مما يترتب عليه سوء الطبع والإتكالية، والانهزامية، ثم اليأس والانعزال. لكي تنجح في حياتك يجب أن يكون لديك رغبة قوية في النجاح أكبر من خوفك من الفشل . بالنسبة للبعض فإن الفشل ليس خياراً و بالنسبة للآخرين هو الفرصة الوحيدة . و النجاح يعتبر قاب قوسين أو أدني للشخص بينما الفشل أمر لا مفر منه. لذلك دعونا ننظر في اسباب الفشل .

س: ما هي الأسباب وراء فشل معظم الأشخاص؟

*** تكرار عبارة ” ماذا لو “ ..**

هي واحدة من أسهل طرق الفشل هو التفكير في نتيجة حدث معين في ضوء سلبي . على سبيل المثال ، يمكنك استبدال عبارة ” ماذا

لو كنت قمت بذلك ، بعبارات ايجابية مثل القادم أفضل ،إلي فات مات وسأبدأ من جديد لا تلوم نفسك علي فشلك ولكن ازرع بداخلك رغبه في الانتصار وتعويض ما خسرتة ، يجب تعديل هذه السلوكيات .

* التوقعات السيئة :

بدلاً من التركيز علي الأهداف الحقيقية الهامة ، يقوموا بالتركيز علي طموحات ليست سامية أو مهمة و من المرجح أن تؤدي إلي الفشل . و يضع ذلك في عقلية الشخص أنه لا يستطيع إنجاز أهدافه مما يحبط الهمم ويقلل نسبة تحقيق الأهداف .

* وضع البيض في سلة واحدة :

بمعني وضع كل قدراته وخبراته في اتجاه واحد . و يعني أيضا وضع خطة واحدة فقط و عندما تفشل في تنفيذها مرة ، لا يشجعك علي التجربة مرة أخرى . يجب أن يكون لديك خطة احتياطية فهي وسيلة ممتازة للقضاء علي الفشل .

*** النعاسة :**

بمعني لا يوجد لديك دافع للتطوير في حياتك و لديك الاعتقاد بأنه من السهل البقاء في حالة الركود خوفا من الفشل، لذلك يجب أن تحاول الخروج من هذه الدائرة و إحداث التغير في حياتك

*** الخوف من المخاطرة :**

من الأفضل أن تحاول و تفشل أفضل من ألا تحاول علي الإطلاق . يمكن لأولئك الذين تعرضوا لفرصة فشل في السابق أن لا يتحركوا للبحث عن النجاح مرة أخرى وتتكون لديهم خبرات أفضل من الذي لم يحاول .

*** التراخي :**

يسعى دائماً الأفراد الناجحون إلي البحث عن فرص أفضل . لذلك لا ينبغي أن يكون هناك تراخي في عدم القدرة الذاتية للحصول علي أفضل الفرص . و يكون أكثر تقبلاً و استعداداً لأي تغير يمكن أن يحدث .

*** الأهداف الغامضة :**

لا تكفي رغبة النجاح فقط ، يجب أن تكون لديك أهداف واضحة و راسخة في عقلك . علي سبيل المثال ، هناك شخصين لديهم نفس الأمنية وهي الحصول علي مليون جنية و لكن أحدهم كتب هذا الحلم

غامض بمفرده . علي النقيض من الآخر قام بوضع خطة جيدة للوصول إلي هذا الحلم ، غالباً الشخص الثاني هو أكثر احتمالاً للنجاح.

* الأهداف الغير واقعية :

تماماً مثل التعامل مع الأهداف الغامضة ، فالأهداف الغير واقعية يصعب الحصول عليها . عندما تحاول تسلق الجبال يجب أن تبدأ من المستوي التي يتوافق مع قدراتك. نفس الشيء في النجاح لا يمكنك تحقيقه إلا إذا كان الهدف واقعي و فرص الفشل تزداد و يتفاقم الوضع بسبب عدم القدرة علي النهوض و البدء من جديد.

* عدم المرونة :

يحتاج الفرد دائماً التكيف مع البيئة الموجودة في أي وقت و أن يكون قادر علي تعديل احتياجاته وفقاً لها . يجب أن تحاول الإبحار في النهر و أن تسير ضد التيار و لا يتم ذلك إلا من خلال إتباع منهج مرن. تنتج عدم المرونة عقلية ضيقة و غير متفتحة يجب أن تكون متفتح و لديك رغبة في التكيف.

*** انعدام الثقة بالنفس :**

هذه هي السمة الأخيرة للفاشلين. و عدم القدرة علي قبول أن الأمور قد لا تسيير كما هو مخطط لها و يمكن أن تحصل علي نتائج إيجابية ونتائج سلبية عندما تبدأ في وضع خطط لتجربة جديدة في حياتك .

لابد وان تجعل من ضمن احتمالاتك "الفشل" وان يكون لديك خطة بديلة في حاله الفشل هذه الاستراتيجية تزيد من ثقتك بنفسك واستعدادك لتقبل الأمور مهما كانت . يجب أن تتدرب على كيفية تحقيق الأهداف عن طريق تقسيمها إلى أهداف بعيدة المدى وأهداف قريبة المدى ، ثم تقوم بتجزئتها وتوزيعها على سلم زمني حسب الأولويات ثم تقوم بشطب كل إنجاز أو هدف قمت بتحقيقه. ستركز تحفيزك على هدف محدد في وقت محدد حسب الجدول المعد حول الأهداف ، كل إنجاز أو هدف تحققه سيحفرك ويدفعك إلى تحقيق المزيد ويزيد من فرص النجاح لديك ، أول مقوم من مقومات اليأس هو عدم الثقة بالنفس وعدم الثقة في الله .

قال ابن مسعود رضي الله عنه:

"أكبر الكبائر الإِشراك بالله، والأمن من مكر الله، والقنوط من رحمة الله،

واليأس من روح الله".

من أقوال الدكتور مصطفى محمود:

**"لماذا اليأس وصورة الكون البديع بما فيها من جمال
ونظام وحكمة وتخطيط موزون توحى بإله عادل لا يخطئ
ميزانه.. كريم لا يكف عن العطاء ، لماذا لا نخرج من
جحورنا.. ونكسر قوقعاتنا ونطل بروؤسنا لنتفرج على
الدنيا و..نتأمل"**

في كل إنسان هناك ضعف وقوة .. شجاعة و جبن .. صمود و استسلام ..
نقاء و قذارة .. فالمخلص يقاوم .. و الغادر يخون .. و الضعيف يتهاوى
تحت اليأس .. و البطل يقاتل .. والمتفائل يعبر نهر اليأس حتي وإن اتفقت
علية جميع الأفكار السلبية وكثر حوله المحبطين فلا بد من أرادته داخلية
تغير بها ظلام الدنيا فكل يوم جديد تشرق فيه الشمس هي بداية جديدة
من أجلك، الأمس قد مضي أما اليوم هو ملكك أبدا من الآن غير نفسك
طور قدراتك فقطار الحياة لا يركبه غير الصفوة من جمعو كل سيئ فيهم
في حقيبة واحده واحرقوها ليستنيروا بها من ظلمة الطريق .

الفصل الثاني :

سطور ما بين اليأس والأمل

هناك العديد من الحقائق الموجودة في حياتنا .جميعا نبحث

عن السعادة نبحث عن الاستقرار نبحث عن المال نبحث عن الحب عن

الراحة عن الإخلاص ولكننا نبحث دون جدوى دعنا نتساءل لماذا ؟

قبل أن تكمل القراءة توقف للحظة وفكر لماذا لا تجد ما تبحث عنه ؟

ما أكثر الأفكار السلبية التي خطرت ببالك الآن منها المؤلمة ومنها المليئة

بالعتاب منها الممزوجة بالاشتياق دائما بداخل كل فصل من قصص حياتنا

أسرار وخبايا مختبئة داخل الحروف داخل تنهيدات الكلمات داخل

براءة الطفولة وشقاوة الحادية عشر وحنون السادسة عشر ورومانسية العشرين

وعقل الخامسة والعشرون واتزان الثلاثين كلها أعوام تذكرتها في بعض

الكلمات ولكنها عمر كامل من التجارب والخبرات منها ما هو سيئ ومنها ما

هو عقلائي كلنا سيئون في كل شيء ليس منا الملاك لا تبحث دائما عن

الكمال لا يوجد كمال غير الله سبحانه وتعالى .

أخطئ

كلنا نخطئ وتعلم فمازلنا جهلاء ابكي بكل اشتياق

وامسح دموعك وأبدا من جديد اشتاق لكل من هجرك بكل جوارحك

وقف صخرا لتبدأ من حيث تركك ابتسم في وجه كل من ظلمك وأبدا

مسيرة جديدة مليئة بالأمل ما بين اليأس والأمل سطور كثيرة مرت بنا .منا

من توقف عندها ومنا من تركها ورحل ومنا من صنع منها كتب وروايات

تحكي .

"من يقرأ التاريخ لا يدخل اليأس إلى قلبه أبداً، وسوف يرى الدنيا أياماً يداولها الله بين الناس. الأغنياء يصبحون فقراء، والفقراء ينقلبون أغنياء، وضعفاء الأمس أقوياء اليوم، وحكام الأمس مشردو اليوم، والقضاة متهمون، والغالبون مغلوبون، والفلك دوار والحياة لا تقف. والحوادث لا تكف عن الجريان.. والناس يتبادلون الكراسي، ولا حزن يستمر.. ولا فرح يدوم." د. مصطفى محمود

عندما تصل إلي مرحلة التسامح مع النفس التصالح مع الذات ستجد بداخلك إحساس بالراحة النفسية من كل الصراعات التي بداخلك هنا ستكتشف انك موجود انك موهوب وان لديك إرادة . ابحث داخل خبايا عقلك ستجد شعاع نور شعاع أمل فالآمال العظيمة تصنع أشخاص عظماء لا تترك نفسك لصدفة تغير حياتك لا يصل الإنسان إلي حقيقة النجاح دون أن يمر بمحطات التعب والفشل واليأس ،ولكن صاحب الإرادة القوية لا يُطل الوقوف في هذه المحطات لا تيأس أن تعثرت قدماءك وسقطت في حفرة ربما سقوطك نجاهة من مهالك اكبر كانت تنتظرك أخرج وأكمل طريقك .

قال تعالى :

**{وابتغ فيما آتاك الله الدار الآخرة ولا تنس نصيبك من الدنيا وأحسن
كما أحسن الله إليك }**

علي الرغم من صعوبة المواقف التي تؤدي إلي اليأس ،إلا أن الأمل موجود دائما ،ولكن ابحث داخل ذاتك انغمس في شيء جديد يعطيك

دفة ايجابية لتكمل طريق النجاح استمر وكافح فلا يأتي شيء دون تعب
تحدث دائما إلى ذاتك بعبارات ايجابية قل دائما سيكون كل شيء بخير
غدا أفضل بكثير ثق في ذاتك وقدراتك .

كان الناس يرموني بالحجارة فجمعتها وصنعت منها بيتنا - غاندي

وقال إيليا أبو ماضي :

كم تشتكي وتقول إنك معدم والأرض ملكك والسما والأنجم
ولك الحقول وزهرها ونخيلها ونسيمها والبلبل المترنم
والماء حولك فضة رقراقة والشمس فوقك عسجد يتضرم
والنور يبني في السفوح وفي الذرا دورا مزخرفة وحينما يهدم
هشت لك الدنيا فمالك واجما؟ وتبسمت فعلام لا تبسم؟
إن كنت مكتئبا لعز قد مضى هيهات يرجعه إليك تندم
أو كنت تشفق من حلول مصيبة هيهات يمنع أن تحل تجهم
أو كنت جاوزت الشباب فلا تقل شاخ الزمان فإنه لا يهرم
انظر فما زالت تطل من الثرى صور تكاد لحسنها تتكلم”

لا توجد حياة بدون أمل فالأمل هي تلك النافذة الصغيرة، التي مهما صغر حجمها، إلا أنها تفتح آفاقاً واسعة في الحياة .

في

أحد المستشفيات كان هناك مريضان هرمين في غرفة واحدة. كلاهما به مرض عضال. أحدهما كان مسموحاً له بالجلوس في سريره لمدة ساعة يومياً بعد العصر. ولحسن حظه فقد كان سريره بجانب النافذة الوحيدة في الغرفة. أما الآخر فكان عليه أن يبقى مستلقياً على ظهره طوال الوقت كان المريضان يقضيان وقتهما في الكلام، دون أن يرى أحدهما الآخر، لأن كلاً منهما كان مستلقياً على ظهره ناظراً إلى السقف. تحدثا عن أهليهما، وعن بيتيهما، وعن حياتهما، وعن كل شيء وفي كل يوم بعد العصر، كان الأول يجلس في سريره حسب أوامر الطبيب، وينظر في النافذة، ويصف لصاحبه العالم الخارجي. وكان الآخر ينتظر هذه الساعة كما ينتظرها الأول، لأنها تجعل حياته مفعمة بالحيوية وهو يستمتع لوصف صاحبه للحياة في الخارج: ففي الحديقة كان هناك بحيرة كبيرة يسبح فيها البط. والأولاد

صنعوا زوارق من مواد مختلفة وأخذوا يلعبون فيها داخل الماء. وهناك رجل يؤجّر المراكب الصغيرة للناس يبحرون بها في البحيرة. والنساء قد أدخلت كل منهن ذراعها في ذراع زوجها، والجميع يتمشى حول حافة البحيرة .

وهناك آخرون جلسوا في ظلال الأشجار أو بجانب الزهور ذات الألوان الجذابة. ومنظر السماء كان بديعاً يسر الناظرين. فيما يقوم الأول بعملية الوصف هذه ينصت الآخر في ذهول لهذا الوصف الدقيق الرائع.

ثم يغمض عينيه ويبدأ في تصور ذلك المنظر البديع للحياة خارج المستشفى. وفي أحد الأيام وصف له عرضاً عسكرياً. ورغم أنه لم يسمع عزف الفرقة الموسيقية إلا أنه كان يراها بعيني عقله من خلال وصف صاحبه لها. ومرت الأيام والأسابيع وكل منهما سعيد بصاحبه. وفي أحد الأيام جاءت الممرضة صباحاً لخدمتهما كعادتها!!!! فوجدت المريض الذي بجانب النافذة قد قضى نجه خلال الليل .

ولم يعلم الآخر بوفاته إلا من خلال حديث الممرضة عبر الهاتف وهي تطلب المساعدة لإخراجه من الغرفة. فحزن على صاحبه أشد الحزن . وعندما وجد الفرصة مناسبة طلب من الممرضة أن تنقل سريره إلى جانب النافذة. ولما لم يكن هناك مانع فقد أجابت طلبه . ولما حانت ساعة بعد العصر وتذكر الحديث الشيق الذي كان يتحفه به صاحبه انتحب لفقده. ولكنه قرر أن يحاول الجلوس ليعوض ما فاتته في هذه الساعة. وتحامل على نفسه وهو يتألم، ورفع رأسه رويداً رويداً مستعيناً بذراعيه، ثم اتكأ على أحد مرفقيه وأدار ! وجهه ببطء شديد تجاه النافذة لينظر العالم الخارجي .

وهنا كانت المفاجأة !!!!!!!

لم ير أمامه إلا جداراً أصم من جدران المستشفى، فقد كانت النافذة على ساحة داخلية. نادى الممرضة وسألها إن كانت هذه هي النافذة التي كان صاحبه ينظر من خلالها، فأجابت إنها هي!! فالغرفة ليس فيها سوى نافذة واحدة . ثم سألته عن سبب تعجبه، فقص عليها ما كان يرى صاحبه عبر النافذة وما كان يصفه له. كان تعجب الممرضة أكبر!!!!!!

إذ قالت له: ولكن المتوفى كان أعمى، ولم يكن يرى حتى هذا الجدار الأصم، ولعله أراد أن يجعل حياتك سعيدة حتى لا تُصاب باليأس فتمنى الموت. ألسنت تسعد إذا جعلت الآخرين سعداء؟ إذا جعلت الناس سعداء فستضعف سعادتك، ولكن إذا وزعت الأسي عليهم فسيزداد حزنك. إن الناس في الغالب ينسون ما تقول، وفي الغالب ينسون ما تفعل، ولكنهم لن ينسوا أبداً الشعور الذي أصابهم من قبلك.

دائماً ازرع التفاؤل في كل من حولك ازرع البسمة علي وجوه الجميع اجعل الكل يتذكر سعادته معك ربما نقابل أشخاص ونهجرهم ونتعلق بأشخاص ويتركونا ومع السنين ننسي.

ولكن لن ننسي أبداً إحساس السعادة أو الحزن الذي كان بيننا اجعلوا ذكراكم تبقي حتى ولو مات ذكركم .

المتفائل يقول : "إن كأسى مملوءة إلى نصفها ..

والمتشائم يقول : إن نصف كأسى فارغ "

كلاهما معني واحد ولكن الأول نظر نظرة ايجابية والثاني لم يرى غير
السلبية والفراغ .ابتسم دائما وتفاعل . . استعن بالله وقدم المشيئة علي كل شيء
حتى وان كنت تنوي به خير دائما استعن بالله .

قال البخاري: حدثنا خالد بن مخلد، حدثنا مغيرة بن عبد الرحمن، عن أبي الزناد، عن
الأعرج، عن أبي هريرة، عن النبي صلي الله عليه وسلم قال :

في احد المرات نوي سليمان عليه السلام أن يطوف ويمر بكل زوجاته
في ليلة واحدة وكان عدد زوجاته كما في الروايات ٩٩ زوجة وقال
لتأتين كل واحدة منهن بولد يقاتل في سبيل الله وكان الله قد أعطاه
القدرة لذلك وللأسف لم يقل أن شاء الله وفعل ذلك سليمان فلم تنجب
إلا واحدة منهن وجاءت بولد بغير أطراف أي بغير زراعين ورجلين فعلم
سليمان خطاءة وتاب إلي الله. وقال صلي الله عليه وسلم { لو قال أن
شاء الله لجاهدوا جميعا }

دائما قدم المشيئة في كل عمل تعمله أبدا يومك دائما
بابتسامته اصنع كل نجاح بالتفاؤل قلوبنا تعبت ألم
يحن الوقت لترتاح ألا تجد في نفسك نظرة تفاؤل لماذا
تسرق الضحكة أصبح الفؤاد خاليا يتشوق لفرحة
تغمره ابتسم ودع الحياة بما كتبه الله ربما ابتسامتك
تبدل حزنك .

أبتسم .. واترك الأمر لله

الفصل الثالث :

العائدون من الموت

كل منا لدية من فارقه فالموت هو اكبر حقيقة كونية موجودة في حياتنا
 رحل منا الكثيرون والكثيرون "رحلوا ولن يعودوا ولكننا ننتظرهم رحلوا
 دون أن يخبرونا ولكننا نشاق ،اخبرونا أنهم لن يتركونا أبدا وخلفوا
 وعودهم يعلمون أننا ليس لدينا سواهم وتركونا . مات معهم كل شيء
 جميل مات معهم الأمان والحنان كنا بهم كل شيء كنا عندهم كل شيء
 دائما نخاطب الموتى بالماضي ولكن الحقيقة أننا سنذهب إليهم في
 المستقبل لأننا بالنسبة لهم الماضي هم الحق ونحن الباطل هم في دار
 الخلود ونحن في دار الفناء الحقيقة أننا ماضي الموتى وهم مستقبلنا
 وهنناااا ماذا صنعت لتذهب لكل من فارقته؟

ماذا أنجزت لتفتخر بذاتك عندما تقابلهم في المستقبل ؟ وماذا ستحكي لهم ؟
 وقفت مكانك ووقف معك كل شيء تبكي علي من رحل وتعذب من بقي
 حولك . اليانسون من الفراق ينتظرون العائدون من الموت . لا احد يعود

فالموت لا يأتي متأخرا أبدا فمن أبدع في حياته يموت مبتسما فالحياة
حلم يوقظنا منة الموت .

يحكون عن شيخ الأنبياء نوح عليه السلام أن ملك الموت جاء
ليتوفاه بعد أكثر من ألف سنة عاشها قبل الطوفان وبعده فسأله يا أطول
الأنبياء عمرا كيف وجدت الدنيا ..فقال كدار لها بابان دخلت من احدهم
وخرجت من الآخر . الدنيا اقصر بكثير من أن نعيشها ببكاء علي من رحل
بل ابتسم لذكراهم وأكرمهم بأعمالك .

هل سألت نفسك يوما ما هو الموت ؟ وماذا يحدث ونحن نموت ؟

تخطر في بالنا الكثير من الأسئلة عن تجربة الموت، الكثير من الأقاويل
والكثير من الأساطير، لكن العلم يستطيع وبكل سلاسة أن يفسر ما يستطيع تفسيره،
ويستمر في كشف الحقائق الأخرى ... فما الذي يحدث حقاً؟ يباغتنا الموت في كل
مكان ومن كل مكان، وبالرغم من أنه أمر محتم علينا جميعاً، القليل منا فقط من
يعرف حقائق عن الأمر

قد يبدو الأمر مخيفاً، لكنه ليس كما يبدو عليه حقاً

ماذا يحدث لجسدك

الموت يختلف كثيراً باختلاف أسبابه بالطبع، ولكننا سنفترض هنا أنّ موتك طبيعي. أولاً من المهم أن تعرف أنّ "لحظة الموت" غير موجودة فعلاً، فالموت ليس لحظة بل عملية بمراحل، ولا تزال معظم أجزاء هذه العملية غير معروفة بدقة.

على أي حال، بإمكاننا تقسيم الموت إلى مرحلتين :

أولاً الموت السريري:

وهي المرحلة التي تحدث عندما يتوقف قلبك وتنفسك ودوران الدم في جسدك. لكن خلايا جسدك لا تزال حية بعد توقفهم؛ وذلك لأربع أو ست ساعات تالية. تأتي بعدها...

المرحلة الثانية وهي الموت الحيوي:

في هذه المرحلة تبدأ خلايا جسدك بالموت، ومحاولة إنقاذها في هذه المرحلة أمرٌ مستحيل. حسناً، نحن نعرف الآن بعض المعلومات النظرية، ولكن كيف يحدث الأمر حقاً؟ كيف تبدو عملية الموت؟

بحسب ما قاله الأخصائي "جيمس هالنيك" وهو أخصائي رعاية الآلام المزمنة المهددة للحياة في جامعة ستانفورد أن الساعات الأخيرة للإنسان في حياته تعرف باسم مرحلة "الموت الفعال". يبدأ فيها الإنسان بفقد حاجاته الطبيعية وأغلب حواسه بتواتر سريع.

يقول "جيمس" أن ترتيب ذلك يكون:

التوقف عن الشعور بالجوع، ثم العطش، ثم فقد القدرة على الحديث، ثم فقد الرؤية، ثم السمع، وأخيراً فقد القدرة على اللمس.

بعض الآثار الجانبية الأخرى: قصر النفس، الاكتئاب، التوتر، التعب الشديد، هذيان [بسبب نقص الأوكسجين غالباً]، إمساك، سلس بولي، وغثيان.

دماغك هنا يحاول الاستغناء عن الوظائف الأقل أهمية في محاولة منه للحفاظ على حياتك، حتى جلدك سيبدأ بإظهار علامات موتك؛ حيث يصبح بارداً، شاحباً، كما قد يبدي بعض النقط.

بعدها بفترة قصيرة يصبح الإنسان ضعيفاً فلا يستطيع أن يسعل أو يبلع، وتنفسك سيصدر صوتاً مزعجاً من مؤخرة حنجرتك، يسمى هذا الصوت

"حشرة الموت"، يقول الأطباء أنّ هذه الحشرة غير مؤلمة على الرغم أنّها تبدو مزعجة ومؤلمة للموجودين، لكن الأمر بشكل عام غير معروف تمامًا، فلا يستطيع الأطباء تحديد درجة الألم التي يشعر بها الإنسان عند موته. يكون الموت بسبب طلقة نارية أو حريق مؤلم، لكن الموت على فراش المستشفى لأسباب طبيعية يجعل تحديد الأمر صعبًا، حيث سيهتم الأطباء بأمر تسكين الألم ويكون الإنسان غالبًا غير واعٍ، لذلك يُظن أنّ الألم إن وجد سيكون في حدوده الدنيا.

وعندما يموت جسدك أخيرًا، يتلاشى ما تبقى من وظائف حافظ عليها الدماغ.

كل هذا يبدو مروّعًا، لكن دماغك لديه بعض الحيل لتلافي ذلك.

ماذا يحدث في دماغك ؟

عندما يموت جسدك، يبذل دماغك جهده ليهيئ وعيك لقفزته النهائية...

- ففي لحظاتهم الأخيرة، الكثير من الناس مروا بتجارب مريحة، مثلاً لقاء مع الأقارب في مكان مسالم، أو شعور عظيم بأنك متصل مع الكون، وبالطبع الرؤيا التقليدية وهي الضوء الساطع في نهاية النفق.
- "رؤية ضوء في نهاية النفق: تفسير الأمر أن التجربة تحفز جهازك البصري ليصبح مثاراً أكثر برؤية ضوء أمامه محاولة من الدماغ لإبقائه مستيقظاً."

ماذا يحدث للجسم بعد الموت "عملية التحلل":

في غضون الأيام الثلاثة التي تتبع الموت، سنقوم الإنزيمات التي كانت تقوم بهضم طعام العشاء الخاص بك بتناولك أنت بدلاً من طعامك، فخلايا الجسد المتمزقة تصبح طعاماً لها وهذا يجعلها تفرز غازات سامة وضارة تجبر الجسد على الانتفاخ والعينين على الجحوظ. إلي أن يحدث التحلل .

كل من مات يعيش حياه أبدية ينتظروننا فيها حين نذهب إليهم في الحياة البرزخية ربما اختلف العلماء في شكل هذه الحياة وطبيعتها لأنها سر من أسرار الله سبحانه وتعالى اختص بها ذاته لحكمه لا يعلمها إلا هو ولكن نبينا محمد صلي الله عليه وسلم تكلم في بعض أمور حياة ما بعد الموت فعندما يموت الإنسان يلحق به أهله وماله وعملة يرجع الأهل والمال ويتبقى العمل وتبدأ هنا مرحلة جديدة من بعد حساب الملكين ومعرفة مقعدة في الآخرة،وهنا تبدأ الحياة البرزخية .

حديث أنس بن مالك -رضي الله عنه- أن رسول الله -عليه الصلاة والسلام قال:

(إنَّ العبدَ إذا وُضِعَ في قبره، وتولى عنه أصحابه، وإنه ليسمعُ قرعَ نعالهم، أتاه ملكان، فيقعدانه فيقولان: ما كنت تقولُ في هذا الرجل، لمحمدٍ صلى الله عليه وسلم، فأما المؤمنُ فيقولُ: أشهدُ أنه عبدُ الله ورسوله، فيقالُ له: انظرْ إلى مقعدك من النار، قد أبدلك اللهُ به مقعدًا من الجنة، فيراهما جميعًا. قال قتادةُ وذكر لنا: أنه يُفْسَحُ في قبره، ثم رجع إلى حديثِ أنسٍ، قال: وأما المنافقُ والكافرُ فيقالُ له: ما كنت تقولُ في هذا الرجل؟

فيقولُ: لا أدري، كنتُ أقولُ ما يقولُ الناسُ، فيقالُ: لا دريتَ ولا تليتَ،
ويُضْرَبُ بِمَطَارِقَ من حديدٍ ضربةً، فيصيحُ صيحةً، يَسْمَعُهَا من يليه غيرَ
الثقلين)

ما معني البرزخ :

البرزخ هو ما بين كل شيئين، بحيث يكون هو الفاصل والحاجز بينهما،
ومن هنا يقال للميت في قبره إنه في حياة البرزخ، لأنه انتقل إلى مرحلةٍ
بين الدنيا والآخرة، وبرزخ الإيمان؛ مرحلةٌ بين الشك واليقين،

والبرزخ: الحياة التي تفصل بين الدنيا والآخرة بعد فناء جميع الخلائق
التي تلي النفخ في الصور، والحاجز بين الظل والشمس، كذلك يُسمى
برزخاً. ويقال إن البرزخ هو: فسحةٌ ما بين الجنة والنار .

وقيل أن حياة البرزخ هي: الحاجز الذي يحجز بين البشر وبين الرجوع
إلى الدنيا أو الانتقال إلى الآخرة . الموت قادم لا محال لا مفرو ولا مهرب
ماذا صنعت بشبابك الذي ستسال عنه وعن علمك ومالك لا بد لوقفه مع
النفس لنستفيق من كل سلبيات حياتنا . لا بد أن تكون عوننا لكل عزيز

عليك سبقك إلي دار الحق فهم في أمس الحاجة إلي دعواتك والي
الخير فيك وليس أن تكون سبب في عذابهم.

اخرج البخاري ومسلم من حديث شعبة أن النبي صلي الله عليه وسلم

قال : (الميت يعذب بكاء الحي عليه) .

كُن علي يقين أن لا احد يعود من الموت عش الحياة بالأمل
والتفاؤل أكمل أمجاد من رحل بسواعد قويه بهمة لتجد
من يكمل بعد رحيلك أكرم من يعيش معك اكرم نفسك بهم .

وصف أبو ذر بر ابنة فقال :

ما مَشَيْتُ نَهَارًا قَطُّ إِلَّا مَشَيْ خَلْفِي ، وَلَا لَيْلًا إِلَّا مَشَيْ أَمَامِي ،
وَلَا رَقِيَّ فِي عَلِيَّةٍ وَأَنَا تَحْتَهُ .

هذا ما نبنيه لأنفسنا ونزرعه في أولادنا ليمتد إلي أجيال قادمة وقادمة
سواء أحياء أو أموت أنقذ نفسك من شبح الماضي المظلم لأنك لن تجني
منة غير الاحتراق بناره دع ما فات يمضي وأكمل طريقك بابتسامة وأمل .

الفصل الرابع :

أحلام اليقظة بين الوهم والحقيقة

تعتبر أحلام اليقظة من العمليات العقلية ،التي يمتد إليها عقلنا للتخفيف من حدة الإحباط والإحساس بالفشل واليأس وإنهاء الصراع الانفعالي عن طريق تصور أمور خيالية ليست موجودة في الحياة الواقعية حيث أن أحلام اليقظة رد فعل من العقل الباطن لتحقيق أهداف لا يمكن تحقيقها في الواقع وهذا الإحساس من أكثر الانفعالات شيوعا بين الإنطوائيين وترتبط بالدوافع المحبطة وكثرة المواقف السلبية والذي يُسمى بتحفيز التفكير المستقل، وبالتالي فإن أفكار التحفيز المستقلة هي التي تشكل الأوهام أو ما يُسمى بأحلام اليقظة .

كثيرا ما نهرب بعقلنا ونسرح بعيدا في أشخاص نحبهم أو مواقف ندمنا علي رد فعلنا الغير مناسب فيها. أو أشخاص نكرههم ونتخيل نهايات غير التي حدثت أو حتى ونحن أطفال نفكر ونحلم ونحن مفتوحى الأعين أنك تضرب زميلك القوي الذي لن تقدر أن تهزمه في الواقع أو حتى تحلم انك تضرب مديرك في العمل من شدة اغتياذك منه وأنت لن تقدر علي

فعل هذا في الحقيقة كلها أفكار ينتجها العقل ليخفف من حاله اليأس لدية فهذه العملية النفسية التي تسمح للفرد في عيش أفكاره البعيدة أو مستحيلة التحقيق؛ لان أحلام اليقظة تسمح للشخص باستخدام المهارات الذهنية وتوظيفها للوصول إلى تحقيق الأهداف والرغبات؛ مما يحقق للفرد حالة الإشباع على مستوى الخيال الشخصي، وعرف معجم المعاني أحلام اليقظة على أنها الاسترسال في التأمل الخيالي بالرؤى أثناء اليقظة وتعتبر أحلام اليقظة هي الأرض الخصبة للأفكار الإبداعية المبتكرة، وقد تكون متطلباً ضرورياً لبعض أنواع الابتكار؛ أي أنها انطلاقة القصة الأدبية التي يستخدمها الفرد في مخيلته فبالتالي تساعدنا في توقع الأحداث وردود الأفعال في المواقف المختلفة وهذا يساعدنا كثيرا في تنمية قدراتنا العقلية والمعرفية وتختلف أنواع أحلام اليقظة فهناك أحلام يقظة ايجابية

وسلبية

أحلام اليقظة الايجابية :

هي الأحلام التي يظهر أثرها الإيجابي على الفرد من خلال عملية التحفيز الذاتي والتخطيط المستقبلي وتدعيم الاستقرار النفسي؛ بحيث تعمل على تنشيط الشق الأيمن من الدماغ وتقوية الروابط العصبية، بالإضافة إلى المساعدة في تقوية الذاكرة، وبالتالي فإن الاستثمار السليم لها يساعد الفرد على الإبداع وتنمية مهارة حل المشكلات؛ حيث أثبتت الدراسات من خلال التصوير المغناطيسي للمخ أن المناطق التي لها صلة بمهارة حل المشكلات تصبح أكثر نشاطاً أثناء حالة حلم اليقظة .

أحلام اليقظة السلبية :

هي الأحلام التي يستخدمها الفرد بشكل مبالغ فيه بحيث يعيش في عالم من الخيال المتواصل بعيداً بشكل كبير عن العالم الواقعي والحقيقي، بالإضافة إلى الغرق في عالم الأفكار والصور الخيالية السلبية منها، والتي تؤدي في مراحلها المتقدمة إلى نتائج غير سوية.

وهناك فوائد لأحلام اليقظة منها :

- الحفاظ على الصحة، حيث أثبتت الأبحاث أن أحلام اليقظة هي نوع من التنويم المغناطيسي الذاتي، ولكنها ذات مستوى منخفض، وتساعد على تقليل التوتر، وتعزز الصحة من الناحية الفسيولوجية، كما تقلل من التعب والإجهاد، وتساعد على النوم بشكل أفضل.
- تعزز أحلام اليقظة من عمل الذاكرة، حيث تساعد هذه الأحلام على تقوية عمل الذاكرة، وقد أثبتت الأبحاث الأخيرة في جامعة ويسكونسن ومعهد ماكس بلانك للعلوم الإنسانية وجود علاقة قوية بين أحلام اليقظة وبين قوة الذاكرة.
- زيادة الحب بين الناس، حيث تزيد أحلام اليقظة من السعادة والحب والتفاهم بين الناس، و أظهرت الأبحاث أن نوعاً معيناً من أحلام اليقظة، خاصة النوع الاجتماعي ينطوي على زيادة الروابط الاجتماعية الحميمة والإيجابية بين الأشخاص.

الفصل الخامس:

الاكتئاب ما بين السبب والنتيجة

يعتبر مرض الاكتئاب من الأمراض الخطيرة والمنتشرة حول العالم، خاصة بين النساء وبنسب عالية، ومرض الاكتئاب ليس فقط الحزن الشديد أو الشعور بوعكة، بل هو النقص أو عدم التوازن في المواد الكيميائية الموجودة في المخ، ويجب الإسراع في معالجته فهو خطير، ويؤثر في الجسم بأكمله، وقد يؤدي إلى الإخلال بوظائف الجسم، ويرفع من معدل الإصابة بأمراض القلب، بالإضافة إلى أن التأخر الكبير في العلاج يؤدي إلى احتمالات عدم القدرة على العلاج نهائياً، أو يؤدي بالمريض للانتحار. الاكتئاب في اللغة هو مشتق من كئب، أي تغير وانكسرت نفسه من الهم فهو كئيب .

أعراض الاكتئاب :

من الأعراض المعروفة عن الاكتئاب هو الشعور بالفراغ والحزن في كثير من الأحيان يصاحب الاكتئاب ظواهر جسمانية مثل آلام في الظهر و إرهاق دائم وفقد الشهية أو إقبال زائد علي الطعام صداع وغثيان آلام في

الرأس ومشاكل في الهضم وحالة من العصبية والتوتر والمزاج السيئ وفي بعض الأحيان يصل التوتر إلي خلل في جميع أعضاء الجسم الحيوية مما يؤدي إلي فشل في العلاقة الجنسية أو عدم القدرة علي الاتصال مع الطرف الأخر بشكل طبيعي .

أسباب الاكتئاب :

العوامل الوراثية (البيولوجية) : عندما يعيش الفرد في أسرة متوارث لديها الاكتئاب نتيجة نقص في المواد العصبية الناقلة في مركز الدماغ، والتي بدورها مسؤولة عن المزاج والانفعالات والتفكير والسلوك فان الفرد يصبح أكثر عرضة للإكتئاب .

العوامل التربوية : تعد من أكثر عوامل الاكتئاب خطورة؛ لان الاكتئاب ينتقل بطريقة غير مباشرة عن طريق مشاهدة الأطفال لآبائهم؛ فتنقل لديهم أساليب وأنماط معينة مثل: التشاؤم والإكتئاب، وإساءة الظن، والحساسية المفرطة تجاه المواقف المختلفة .

الاضطرابات الشخصية : من أكثر الشخصيات عرضة للإصابة بالإكتئاب، أصحاب الشخصية الوسواسية التي تعرف بالتشدد وعدم المرونة، والشخصيات الهستيرية التي تغلب عليها الانفعالات وتقلب المزاج.

ظروف الحياة : ليست هناك حياة مثالية يعيشها الأشخاص فجميعنا لدينا المشكلات والمواقف التي نمر بها كل يوم ك وفاة عزيز، أو وجود مشاكل زوجية وأسرية، وفقدان العمل، وتدهور الصحة، والمشاكل المالية، وعدم الزواج، والتقاعد غير المخطط له وتربية الأبناء والمذاكرة والاختيارات الخاطئة في حياتنا .

كيفية علاج الاكتئاب :

*** العلاج النفسي:** ويكون هذا العلاج عن طريق عمل جلسات مع المريض، يتم فيها اكتشاف مكونات اللاشعور لديه، وفهم الصراعات والعوامل التي أدت به للمرض، ويهدف لتفهم المريض وحالته بحسب

ماضيه وخبراته القديمة، وبالتالي علاجها والتعامل معها لتخطيها، وتخطي أثرها السلبي على المريض.

* **العلاج النفسي** ١١ **يتي** : حيث يُعد الدين عاملاً مهماً من عوامل تكوين شخصيّة الإنسان وتشكيل هويته، ويلعب دوراً في حياته النفسية وفي سلوكياته، ويوفر قاعدة وجدانية له توجهه للسير في الحياة، ويعطيه الثقة والأمان أمام المصاعب، وتُعد روحانيات الدين والتمسك بالطاعات والالتزام بالصبر والشعور بوجود عدالة ورعاية إلهية من طرق محاربة اليأس أو الاكتئاب، ويُستخدم العلاج الديني أيضاً لعلاج القلق والوسواس والخوف وغيرها من المشكلات النفسيّة.

١٢ **العلاج المعرفي**: وهو تصحيح نمط التفكير لدى المريض، والتعامل مع الأفكار غير المنطقية وتعديلها، والتعامل مع المشكلات بطريقة إيجابية، وللعلاج المعرفي عدة أساليب منها: المراقبة الذاتية حيث يراقب المريض

نفسه، ويسجل نشاطاته، وأسلوب جدولة النشاطات، وأساليب التمكّن
والسرور، وهي أساليب يربط فيها المريض النشاطات بأمرٍ تسرّه،
أو تغير من نظرتة السلبية تجاه هذه النشاطات، وأسلوب المهام المتدرّجة
الذي يقوم على أن يؤدّي المريض المهمات بحسب الأسهل عليه والتي
تسرّه أكثر، وأسلوب التسميع المعرفي الذي يجبر المريض على الانتباه
لكل تفاصيل المهمة المطلوبة منه من قبل المعالج، على اعتبار أن
المكتئب تكون لديه مشكلات في تنفيذ مهمات كان يستطيع إتقانها قبل
المرض، وأسلوب لعب الدور الذي يتقمص فيه المريض والمعالج الأدوار،
ويتفاعلان وفقاً لها، فيمكن المريض من تعديل المعتقدات، وتعلّم المهارات
الاجتماعية، واكتشاف وفهم الأفكار الذاتية.

حياتنا اليومية مليئة بالمواقف والتجارب والأشخاص التي تنعكس علينا
وعلي تصرفاتنا فكثرة اليأس والإحباط يؤدي بنا إلي حاله من الإكتئاب مما
يؤثر علي قراراتنا وعلاقتنا بالآخرين نتيجة ردود الأفعال الغير مناسبة
وأرشدنا النبي صلي الله عليه وسلم إلي علاج الاكتئاب والحزن وهو

التلبينة، والتلبينة هي عبارة عن مطحون الشعير الذي يوضع في إناءٍ ثم يضاف إليه ماء، ثم تغلى تلك المكونات حتى ينضج الشعير، وقد بين النبي صلي الله عليه وسلم أن التلبينة هي مجمة للفؤاد تذهب ببعض الحزن، ومعنى مجمة للفؤاد أي تنشط الفؤاد وتقويه، ومعنى تذهب ببعض الحزن أي تزيل حالة الكآبة والحزن التي تمرّ على الإنسان بسبب فقدان عزيزٍ أو غير ذلك من الابتلاءات وارشادنا رسول الله صلي الله عليه وسلم إلي دعاء الضيق والحزن عندما دخل المسجد ووجد رجل يجلس بغير وقت الصلاة فساله النبي صلي الله عليه وسلم فشكى الرجل له من الحزن والدين فقال صلي الله عليه وسلم :

(اللهم إني أعوذ بك من الهمّ والحزن والعجز والكسل والجبن والبخل
وقهر الرجال وغلبة الدين)

التفاؤل والرضا من أكثر الأشياء التي تبعد الهم والحزن
واليأس أرضى بما قسمتة الله لك تكن اغني الناس الرضا
هو وصفة ربانية لعلاج الحزن والضيق .من وثق بالله
أغناه، ومن توكل عليه كفاه، ومن خافه قلت مخافته،
ومن عرفه تمت معرفته.

الفصل السادس :

التوازن

أولاً. تعريف التوازن

تعريف الاتزان للغة هو التوازن وقد يأتي بمعنى العدالة أو الوسطية

أو القصد وكلهن مجتمعات تحت معنى العدالة.

-التوازن من "وزن" وهو في "لسان العرب" رَوَزَ الثقل والخفة. وقوله

عز وجل (وَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ مَوْزُونٍ) "وازنه": عادله وقابله.

- فالتوازن هو مفتاح نجاح جميع الأشياء توازن الوقت توازن

العلاقات توازن المفاهيم والفكر توازن البيئة .

كثيراً منا يستفيق من غفلته ويجد أن سنينا كثيرة مرت من عمرة وهو

لا يشعر، لقد أضع من عمرة الكثير في العمل أو السهر أو العبادة أو

علي المقهى أو مع الأصدقاء أو النادي.... الخ وأنه أهمل جوانب

مهمة في حياته فالتوازن هو احد مبادئ استمرار الكون توازن البيئة

،توازن الطبيعة ،توازن التجارة ،توازن القوة توازن الخير والشر،

توازن الحب ،توازن المتطلبات والمسؤوليات .

فأقل خلل في توازن الطبيعة يؤدي إلي انقراض كائنات وجفاف
 انهار وبحيرات ،خلل بسيط في أذن الإنسان الداخلية تجعله يفقد
 اتزانه ،خلل في الجاذبية يؤدي إلي خروج الكرة الأرضية عن
 اتزانها . فقانون الاتزان يشمل كل شيء ومن هنا لابد وان نطبق
 قانون الاتزان علي علاقاتنا بالآخرين علي عملنا علي طريقه التعامل
 وتربية أولادنا لان التوازن دائما يؤدي إلي الاستقرار ،

قال تعالى : (وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا)

ومن أهم مبادئ التوازن أن يتخلى الإنسان عن فكرة (إما كذا
 أو كذا) وهذا التفكير يعتبر بمثابة أنشطار ثنائي فرضه علينا مجتمع
 يفكر بعقلية مبرمجه علي وجود بديلين فقط إما مواصلة العمل أو
 التقاعد إما الزواج أو الطلاق إما الحب أو الكراهية المكسب أو
 الخسارة لماذا نحصر خياراتنا في منطقتين فقط دائما هناك بديل

ثالث للمشكلات، للمواقف ، للأفعال فعندما تبحث عن البديل

الثالث فقد تعمقت أكثر في الموقف وهذا ما يحقق التوازن .

قال أفلاطون ” التوازن ” أساساً لعدة قيم منها:

الحكمة : إن الحكيم بالإجمال هو الملتزم جادة القصد والاعتدال.

- **سعادة :** الإنسان أسعد حالاً في النظام منه في الإسراف.

الفضيلة : إن كل شيء إنما يقوم بالنظام والتناسب، فإذا اختل

النظام فقد الشيء قيمته.

- **العدالة :** يجب أن تكون الإحسان دائماً في الأصدقاء والأعداء، لأن

الإساءة إساءة إلى النفس، فالذي يقابل الشر بالشر يفقد عدالته، ويزيد الشرير

شراً.

عندما يصبح الإنسان متوازن نفسياً فإن أفكاره تصبح أكثر تحضراً ومصداقية

ويصبح أكثر حكمة وقدرة علي حل المشكلات حيث يسيطر عليه العقل

الواعي

{ سبظل الإنسان حبيسا في غرفه يفتح بابها للداخل ما دام

لم يفكر في جذب الباب بدلا من دفعه } - لودفيج فيتجنشتاين

عندما يتحدث موظف مع رئيسة عن شيء "غبي" تفعله الشركة في

هذه الحالة، يعتبر الرئيس النمطي أن ما يسمعه "شكوى" ، بينما

الرئيس الذي يفكر بعقلية التعاون والتوازن أن ما يسمعه "فكرة" غالبا

المواقف واحدة ولكن من يحلل هو المختلف تحدثت "مارجريت

تاتشر " زعيمة المحافظين في بريطانيا فقالت : لقد أصبح الكثيرون

يظنون أنه إذا واجهتهم مشكلة ، فان الحكومة هي التي تحلها لهم ،

حيث يقول لسان حالهم: لدي مشكلة وسأحصل علي منحة .أو أنا بلا

مسكن فلا بد من أن توفر الحكومة مسكنا لي .أنهم يحملون المجتمع

بمشاكلهم ولكن ليس هناك شيء أسمة المجتمع ،فكل ما هناك هو

أفراد رجال ونساء وهناك عائلات .

وهذا حال الكثير من الشباب ينتظر الفانوس السحري أن تأتي الحكومة لكل شاب بشقه وسيارة ووظيفة وينتظر علي هذا الأمل دون عمل وإن ألتحق بوظيفة دائما يردد "دي حاجه استثنائية" إلي أن اعمل بشهادتي وتمر السنوات وينتقل من وظيفة استثنائية إلي أخرى ولن تأتي الحكومة بالشقة والسيارة والوظيفة لماذا لا نعمل بإخلاص واجتهاد حتى لو لم يكن هذا تخصصنا أو مجالنا لماذا لا نحاول الابتكار وتحسين نفسك بنفسك لماذا تبحث عن بدائل ليست موجودة . لكي تحقق التوازن لابد من أن تختار من الاختيارات المتاحة أمامك حتى وان لم تكن تناسبك ربما تكون هذه فرصتك لتكون الأفضل .

"إذا لم نجد طريق النجاح، فعلينا أن نبتكره" - هانيبال.

هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى تحقيق النجاح في الحياة وهي:

*** التوكل على الله سبحانه وتعالى:** يعد هذا السبب الرئيسي والأول في

تحقيق النجاح، وذلك لأن السعي لتحقيق أي أمر في الحياة يتطلب

الأخذ بالأسباب ومن ثم التوكل على الله، وتسليم الأمر لله تعالى

والرضا بما كتبه الله سبحانه وتعالى لعبده سواء نجح أم فشل، والتقرب

إلى الله تعالى بإخلاص النية وأداء الفرائض والعبادات على أكمل

وجه من أهم أسباب النجاح.

*** الدوافع القوية :** وجود الدوافع الداخلية القوية سبب مهم من

أسباب تحقيق النجاح، وهي التي تدفع الإنسان لتحقيق الأهداف

التي وضعها في حياته، بالطرق والوسائل المشروعة.

*** المهارات:** تعتبر من أهم الأسباب المؤدية إلى تحقيق النجاح، وهي

قدرة الإنسان على تحقيق الأهداف بأفضل وأنجح الطرق المتبعة،

بالإضافة إلى ضرورة تنمية وتطوير هذه المهارات بواسطة العلم
واكتساب المعرفة.

*** التخطيط:** يعتبر التخطيط من الأساسيات لتحقيق النجاح، ويقوم
التخطيط على معرفة القدرات والإمكانيات التي يمتلكها الفرد والتي
تمكنه من إنجاز أهدافه بناءً على هذه الإمكانيات سواء المادية أو
المعنوية .

عندما يصل الإنسان إلى هذه المرحلة من النضج والوعي فلن يكون
هناك مكان لليأس لان العاقل لا ييأس أبدا لأنه يعلم أن توكله علي
الله يهديه إلي ما هو أفضل وان العقل البشري هو عبارة عن مجموعه
من الخبرات والتجارب التي نبي عليها مفاهيم حياتنا كن دائما
ايجابي في أفكارك وقراراتك .

التوازن في الحب والعاطفة

كثير ما يلفت أنظارنا أشخاص مميزون يتركون بصمات إيجابية واضحة في كل طريق يمرون به .ونراهم عادة يتحلون بقدر عال من التوازن، وفي نفس الوقت يتمتعون بمستوى لا بأس به من السعادة والراحة النفسية.

التوازن هذا يعادل في كثير من الأحيان ما يدعى بالوسطية حين نتحدث عن جزئيات متعلقة بالشريعة الإسلامية .والوسطية أمر ليس بحديث على شريعتنا إلا أن التسمية كانت ضرورية لإيجاد مساحة بين الغلو والتشدد من جهة وبين التفريط من جهة أخرى، فأطلق اللفظ، وهو في أصله شرح مبسط عن سلوك النبي العظيم عموماً و عن مواقفه الكثيرة ومنها موقفه في القصة التالية:

دخلت امرأة عثمان بن مظعون على نساء النبي صلى الله عليه وسلم فرأيتها سيئة الهيئة، فقلن لها: مالك، ما في قريش رجل أغنى من

بعلك ! قالت: مالنا منه من شيء، أما نهاره فصائم وأما ليله فقائم.
فدخل النبي صلى الله عليه وسلم فذكرن ذلك له، فلقية النبي صلى
الله عليه وسلم فقال « يا عثمان، أما لك في أسوة ؟ » قال: وما ذاك يا
رسول الله فذاك أبي وأمي؟ فقال «: أما أنت فتقوم الليل وتصوم
النهار، وإن لأهلك عليك حقاً، وإن لجسدك عليك حقاً، فصلّ ونم،
وصم وأفطر.

التوازن أمر مطلوب في كل جانب فنحن نحتاج إلى التوازن

في الحب، حيث لا بد لكل شخص من ترك مسافة أمان في حبه للآخرين، أياً كان المحبوب، وكثير ما نسمع عن قصص أشخاص قدموا كل ما لديهم من عطاءات مادية ومعنوية لمن يحبون ثم انقلبت الأيام وصار المحبوب غريباً أو بعيداً. وماذا كانت النتيجة؟ فقر عاطفي، وفقر مادي، وويلات كثيرة. ونرى في الجانب العكسي أمثلة عن أشخاص كان الحب الذي ملأ قلوبهم دافعاً ومحرضاً للأمام.

{ الحب جحيم يُطاق .. والحياة بدون حب نعيم لا يُطاق } - كامل الشناوي

الحُب الحقيقي هو شعور مختلف عن أي شعور؛ فهو شعور

بالأمان، والاحتواء، والسعادة، والتوازن العاطفي. وهو من أجمل ما

قد يمر به أي شخص، وينعكس أثره بشكل إيجابي عليه وعلي حياته

، وعلى تعامله مع من حوله. الحُب الحقيقي هو أن تقدم لهم دعوة

إلى الحياة حين يفقدون شهية الحياة، وتقدم لهم دعوة للحلم حين يفقدون المعنى الجميل للحلم، وتقدم لهم دعوة للجوء إلى قلبك حين تغلق القلوب في وجوههم، ثم لا تنتظر المقابل. الحب الحقيقي أن تمنحهم ثوبك في لحظات العري كي تسترهم، ثم لا تنتظر المقابل حتى في العبادة نحن نحتاج إلى التوازن، فبينما يرتقي الإنسان في درجات التقى والسمو بمقدار ما يحصل من عبادة وعلاقة بالخالق عز وجل

، يحتاج في نفس الوقت إلى اختيار الطريق الصحيح والمقدار المعقول بحيث لا ينجذب ولا يفرط في حق دنياه، ولكن ساعة وساعة. فالتوازن هو مفتاح نجاح جميع الأشياء توازن الوقت توازن العلاقات توازن المفاهيم والفكر توازن البيئة توازن الحب كل هذه الأشياء تساعدنا على عدم الوصول إلي مرحلة اليأس لأنه لا يوجد متزن يأس.

الفصل السابع :

الانتحار

هل فكرت يوماً في الانتحار؟ هل لديك الشجاعة لذلك؟ ولماذا لم تنجح؟ من المؤكد أنك لم تنجح لأنك لو نجحت ما كنت لتقرأ كلماتي الآن.

هل سبق أن فكرت يوماً في وضع حد لحياتك؟ ربما لا، وربما مرت تلك الفكرة حتى ولو سهواً. "هل قلت يوماً لنفسك أريد التخلص من وجعي. ليس لدي خيارات أخرى. أنا شخص سيئ ولا أستحق الحياة... أنا شخص خائن للثقة وأحبائي سيرتاحون في غيابي. أريد أن أثبت للآخرين أنني مريض. أريد أن أعاقبهم بموتي". أفكار تسيطر على عقل الشخص ونفسيته، حتى يصبح غير قادر على تجنبها. يعيشها وحيداً، لا يتجرأ على البوح بها، لأنه ربما لن يؤخذ على محمل الجد، أو لن يدرك الآخرون مدى جدتها وتأثيرها عليه.

تأتي هنا أهمية التوعية حول الصحة النفسية، التي ما زالت ثانوية في مشاريع الدول وميزانياتها، بينما هي في الواقع العامل الأول والأساسي في تطور الشخص والمجتمع. تجاهل أوجاع الشخص النفسية، صغيرة كانت أم عظيمة، أو وضعها موضع الخجل والمحرمات، سبب رئيسي خلف عدم لجوء هؤلاء الأشخاص لطلب المساعدة. فهم غير مدركين بوجود الحل، يذهبون إلى ما هو أسهل، إيذاء النفس والقضاء على المشكلة وبالتالي على الحياة.

خذ الموضوع على محمل الجد، فالتفكير في الانتحار ليس مزحة نهدي فيها أنفسنا أو الآخرين. ربما يصور لك الشيطان الانتحار علي انه الحل الأمثل للهروب من مشكلاتك ومن كل الصراعات التي تقابلها في الحياة ، بعد وصولك إلي حالة من اليأس وضعف ثقتك بالله.

يعتبر الانتحار جريمةً دافعها الأساسي اليأس والاضطرابات النفسية، وتتركز هذه الظاهرة في المجتمعات والدول الفقيرة والتي تعاني التخلف والأمراض، وتقدر الإحصائيات بوفاة ما بين ٨٠٠ ألف إلى مليون شخص سنوياً نتيجة الانتحار، ويأتي في المرتبة العاشرة لأسباب الوفاة حول العالم ، يعرف الانتحار بأنه قيام الشخص بعمل ما يؤدي بنفسه إلى الموت عمداً، وتتنوع طرق الانتحار ما بين تسمم، أو شنق أو انتحار بالأسلحة النارية، أو قفز من المرتفعات، وغيرها، فتبوء بعض المحاولات بالفشل ومنها ما يؤدي إلى الموت مباشرة.

يلجأ الأشخاص إلى هذه الوسيلة المحرمة شرعاً للتخلص من مشكلات الحياة أثر اضطرابات نفسية أو إدمان أو تعاطي للمخدرات، أو نظراً لظروف مادية أو علاقات شخصية، وقد شهدت السنوات الأخيرة الماضية تسجيلاً كبيراً لعدد حالات الانتحار ومحاولاته،

وفي بيان رسمي لمنظمة الصحة العالمية فإن الدول الفقيرة ومتوسطة الدخل قد سجلت وحقت أعلى نسبة من محاولات وحالات الانتحار حتى بلغت ٧٥٪ من نسبة حالات الانتحار، ويُذكر بأن الانتحار يرتبط

بالوسيلة الشائعة في الدولة التي يُنفذ فيها، فمثلاً قد يكون السلاح الناري جائز الاستخدام في دولة ما وفي متناول اليد فيصبح وسيلة سهلة للشخص الذي يرغب بالانتحار لتنفيذ انتحاره باستخدامه.

أسباب الانتحار :

البعد عن الله وعدم الثقة بالنفس، تعاطي المواد المخدرة أو الإدمان التي تهيب للمدمن أموراً غير ما هو في الواقع، كما أن حاجة المدمن إلى المخدرات أحياناً وعدم توافرها يسبب له حالة نفسية وجسدية سيئة مما يدفعه إلى الإقدام على الانتحار للتخلص من هذه الآلام. ، أسباب نفسية مثل الخوف والاكتئاب والقلق، مشاكل العلاقات الشخصية وعدم شعور الشخص بذاته، المشاكل المالية وكثرة متطلبات الحياة، عدم الشعور بالأمان وعدم إحساس الشخص بأهميته في المجتمع المشاكل الاجتماعية مثل البطالة وعدم إيجاد فرص عمل، والفقر الذي يخيل لصاحبه أنه بذلك يتخلص من هم الفقر وخاصة إذا كان يعيل عائلته، أو التفكك الأسري وكثرة المشاكل في الأسرة، والفراغ الذي قد يقود صاحبه إلى الشعور بعدم أهمية الحياة لعدم وجود أية أهداف فيها تشجعه على العمل والانطلاق نحو الحياة.

من اشهر الشخصيات التي أقدمت علي الانتحار :

أقدمت العديد من الشخصيات البارزة في مختلف الحقول على جريمة الانتحار، فكان بينهم القادة والممثلين والملوك وغيرهم، ونذكر منهم: المغنية الأمريكية مارلين مونرو بجرعة زائدة من الدواء. القائد الألماني أدولف هتلر بإطلاق النار على نفسه. القائد الفرنسي نابليون بونابرت حيث أطلق على نفسه النار. الممثل الأسترالي هيث ليدجر بالمخدرات. الممثل الأمريكي روبن ويليامز بالدواء. الملكة الفرعونية كليوباترا عن طريق استخدام أفعى سامة. قبطان سفينة تايانك إدوارد جون سميث عن طريق الغرق في المحيط. ملكة تدمر زنوبيا عن طريق شرب السم الذي وضعته في خاتم.

وهناك طريقة أخرى للانتحار تحت مسمى الانتحار باسم الدين ويعتقد المنتحران من خلال هذا العمل سيموت شهيدا وانه سيصل إلي أعلي الدرجات في الجنة لأنه شهيد ضحي بنفسه من أجل الإسلام، والإسلام منهم براء لأنه عمل خسيس ليس له علاقة بالدين أو الرجولة أو الشهامة لقد حرم الله سبحانه وتعالى الدم وقتل النفس ، مرة بعد أخرى يثبت الإرهابيون أنهم أبعء الناس عن الدين السمح،

وأبعدهم عن التمسك بالمذاهب الإسلامية أيًا كانت وعن القيم الإنسانية الفطرية. فهم منحرفون عن دين الفطرة وضد كل الاجتهادات المذهبية لأنهم تربوا على الكره، والإيمان يدعو إلى المحبة، وتعلموا قتل الآخر، والدين يدعو إلى إحياء النفس،

«وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا» .

فالإرهابيون إن هجموا على مطعم لا يعرفون من فيه أو علي مسجد أو علي كنيسة أو جنود مرابطين في سبيل الله ، وقتلوا من دون أن يسألوا أحداً أو ينتظروا جواباً من أحد، فهم جاءوا للقتل من أجل القتل، وقاموا بتصفية الإنسان لأنه إنسان! ولأنهم يريدون أن يوجهوا رسالة خوف إلى الآخرين! لكل شخص حرية الفكر السياسي والانتماء الحزبي ولكن نفسك وروحك ليست ملكك فهي ملك لخالقها والأرواح التي تقتلها هي ملك لخالق الكون فليس هناك دين يدعو إلي قتل النفس سواء الدين اليهودي أو الدين المسيحي أو الإسلام .

حكم الانتحار في الإسلام :

لطالما كان الدين والأخلاق حاجزاً وسداً منيعاً للانتحار في بلادنا العربية، ورغم ذلك تخبرنا الإحصائيات بأن نسبة الانتحار في تزايد مستمر وقوي، تحديداً في السنوات الأخيرة حيث بلغت حالات الانتحار درجة مقلقة..

إن الانتحار مُحَرَّم شرعاً؛ بل إن الإسلام قد اعتبره من كبائر الذنوب والآثام التي قد يقوم بها المسلم، لما في ذلك من إنهاء حياته التي أعطاها الله له، وأمره بحفظها، فيكون المنتحر متعدياً على ما استأمنه الله

عليه قبل أن يتعدى على نفسه ويظلمها، الانتحار كبيرة من كبائر الذنوب ، وفاعلها متوعد بالخلود في نار جهنم أبداً ، ويعذبه الله تعالى بالوسيلة التي انتحر بها وبيان دليل حرمة الانتحار ورأي الإسلام فيه من خلال النصوص الصحيحة كآتي:

عن أبي هريرة - رضي الله عنه - عن النبي - صلى الله عليه وسلم - أنه قال: (من تردى من جبل فقتل نفسه، فهو في نار جهنم يتردى فيه خالدًا مخلدًا فيها أبداً، ومن تحسى سمًا فقتل نفسه، فسمه في يده يتحساه في نار جهنم خالدًا مخلدًا فيها أبداً، ومن قتل نفسه بحديدة، فحديدته في يده يجأ بها في بطنه في نار جهنم خالدًا مخلدًا فيها أبداً)؛

إن هذا الحديث يشير صراحةً إلى أن المنتحر خالد في نار جهنم، وأنه يعاقب في الآخرة بمثل ما استخدمه في قتل نفسه؛ فإن قتل نفسه بحديدة تكون عقوبته بأن يغرستها في بطنه في النار يوم القيامة، ومن تجرّع سمًا تكون عقوبته كذلك في النار وغير ذلك.

عن ثابت بن الضحاك رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال:

(من حلف بملةٍ سوى الإسلام كاذبًا متعمدًا فهو كما قال، ومن قتل نفسه بشيءٍ عذبه الله به في نار جهنم)،

هذا حديث سفيان، وأما شعبة فحديثه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: من حلف بملةٍ سوى الإسلام كاذبًا فهو كما قال، ومن ذبح نفسه بشيءٍ ذبح به يوم القيامة).

ما رواه جندب بن عبد الله رضي الله عنه، عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (كان فيمن كان قبلكم رجلٌ به جرحٌ، فجزع، فأخذ سكيناً فحزَّ بها يده، فما رقا الدم حتى مات، قال الله تعالى: بادرني عبدي بنفسه، حرمتُ عليه الجنة).

فيثبت الحديث أن من قتل نفسه أو أوردھا المهالك حتى تسبب في قتل نفسه فإنما يُحرم الله عليه الجنة لفعله ذلك.

إن النبي - صلى الله عليه وسلم - لم يصل على المنتحر، بإشارة منه إلى شنيع وقبيل الفعل، من باب الزجر والتوبيخ له وللمن يُفكر بفعل مثله، لكنه في الوقت نفسه لم يمنع الناس من الصلاة عليه ولم ينههم عن ذلك، مما يدلُّ أنه لا يخرج عن دائرة الإسلام مع كونه عاصياً لله،

روى جابر بن سمرة - رضي الله عنه - ما حصل في تلك الحادثة فقال:

(أُتي النبي صلى الله عليه وسلم برجل قتل نفسه بمشاقص فلم يصل عليه).

دلّ الحديث على جواز الصلاة على قاتل نفسه، وعدم صحة من قال بعدم جوازها لكونه عاصياً وقد قال بصحة الصلاة على قاتل نفسه الحسن البصري والنخعي وقتادة والإمام مالك وأبو حنيفة والشافعي وجمهور أهل العلم، حيث إن النبي - صلى الله عليه وسلم - لم يمنع الصحابة من الصلاة عليه، وإنما كان امتناعه هو من الصلاة عليه من باب الزجر لا الحرمة.

الأسباب النفسية للانتحار :

الأمراض النفسية من أهم العوامل المؤدية للانتحار، ويعتبر الإكتئاب الخطوة الأولى على طريق الانتحار، حيث أن ٥٠٪ من مرضى الاكتئاب يحاولون الانتحار مرة واحدة على الأقل في حياتهم ، وينجح ١٥٪ منهم في الانتحار فعلياً.

وجدير بالذكر هنا تقرير نشرته منظمة الصحة العالمية عن الاكتئاب في عام ٢٠١٢، بلغ حينها عدد مرضى الاكتئاب ٣٥٠ مليون شخص حول العالم، وأكد التقرير أن النسبة الأكبر متمركزة في منطقة الشرق الأوسط! أيضاً من أحد الأسباب التي يتجاهلها الكثيرون الإعلام وما يقدمه من كوارث، فهو صاحب الفضل في ترسيخ فكرة التخلص من المشاكل بالانتحار، وذلك من خلال الأفلام والمسلسلات الرخيصة التي يعرضها، ولإثبات مدى تأثير وعي المشاهدين بما يقدمه الإعلام يجدر بنا الإشارة إلى المسلسل الكرتوني "المحقق كونان" الذي تسبب في انتحار ١٥ طفل في الجزائر عام ٢٠١٢، أطفال في عمر الزهور لم يتجاوزوا الـ ١٢ بعد، انتحروا كل على طريقته ، وذلك بعد عرض إحدى حلقات المسلسل التي إنتحرت فيها إحدى الشخصيات شناً لأنها سئمت الحياة ، فأرادت إنهاء حياتها والذهاب إلى مكان أفضل كما تقول، فما كان من الأطفال إلا أن قاموا بتقليدها ببراءة رغبة في هذا المكان الأفضل . وكثير من الألعاب المنتشرة بين الأطفال مثل لعبة بوكيمون ولعبة مريم

والحوت الأزرق وغيرها من الألعاب وكثير من الشخصيات الكرتونية التي تنشر العنف عند الأطفال راقبوا أولادكم قبل أن تسألو عنهم كلم راع وكلكم مسؤل عن رعيته .

إن الشخص الذي يقرر الإنتحار، هو في الحقيقة يعاني من آلام نفسية حادة لا يقوى على تحملها، فيقرر وضع حد لحياته مهما كان الثمن، يجاهد بين قوتان متضادتان هما قوة القاتل وضعف القتيل وألمه، ويؤكد علماء النفس أن المنتحر في لحظة الإنتحار يعيش حالة واحدة من ثلاث حالات، تكون هي مصدر قوته، وتمكنه من الإستمرار والمضي قدماً نحو حتفه، بخطوات صارمة وجادة دون إرتباك..

أولها الحالة الإنتقامية؛ وفيها يوجه المنتحر عدوانه نحو شخص في مخيلته قد تسبب له في ألم معنوي، حيث يكون قتل الشخص لنفسه في هذه الحالة هو قتل للشخص الذي بداخله، فيوجه طعنته إلى ذلك الشخص عن طريق قتل نفسه!

الحالة الثانية هي الإستسلام؛ وفيها يكون المنتحر بلغ من اليأس أشده حتى تساوى عنده الموت والحياة، لم يعد هناك ما يجذبه للحياة يوماً واحداً آخر، فقد إنتهت كل أسبابه للحياة، وعطبت كل آماله، وهذه الحالة هي الأكثر إنتشاراً في عالمنا العربي..

أما الحالة الثالثة والأخيرة حالة عدوانية؛ حيث يقدم الشخص على الإنتحار بدافع الرغبة في القتل، الرغبة في ممارسة العنف حتى لو كان تجاه نفسه!

لا تكن سببا في انتحار شخص

إن الحياة لا يمكن التخلي عنها في لحظة يأس، أنا وأنت نعلم هذه الحقيقة الغائبة عن ذاك الذي قرر إنهاء حياته، ونحز نفسه اعتراضا على ما ما يقابله في الحياة، من ظروف صعبة ومآسي، في الحقيقة هو لا يسمع ولا يرى فالألم أحكم قبضته على عقله، والحزن أسدل شباكه السوداء على عيناه، ويأسه يشكل حاجزاً بينه وبين أي محاولة خارجية لإعادته من هذا الطريق المظلم..

لذلك يتوجب علينا نحن الذين لم نزل في وعي كامل ، لم يعمي اليأس والألم بصيرتنا بعد، أن نمد يد العون لكل من تخاطبه نفسه السير في هذا الدرب الذي لا عودة منه..

إن أحداثا قد تبدو بسيطة بل وتافهة أحيانا، قد تتسبب في إنتحار شخص في محيطك دون أن تدري، لذا عليك الإنتباه لأقوالك وأفعالك، فما الإنتحار إلا ذرة ألم لا ترى نمت وتفاقت وتضخمت بسلبية المحيطين وتجاهلهم وأفكارهم وآراءهم التي لم تزد الطين إلا بله، حتى أثقلت حاملها وأودت به إلى الموت!

لذا كف عن بث السلبية في نفوس من حولك، فأنت لا تعلم أية فكرة أو حتى كلمة أطلقتها، كانت بمثابة القشة التي قسمت ظهر البعير، بالنسبة لشخص يأس حولك لم تلاحظ وجوده حتى، نحن البشر مختلفون وكل شخص منا لديه درجة من القوة والتحمل، فلا تطلق أفكارك وكلماتك

بعثية، فقد يكون في محيطك شخصاً وصل إلى آخر مراحل البؤس والكآبة فكان لكلمتك أثراً مؤلماً في نفسه، جعلته يدفع بنفسه في هوة الاكتئاب أو الانتحار!

ممارسة فكرة الانتحار بخطوات بسيطة

١- أكتب لائحة بالإيجابيات :

دون لائحة بالأمر الإيجابية التي تحبها في شخصيتك، وإن لم تكن قادراً على التنبه لها ، ألجأ إلى صديق أو شخص تثق به. ما هي مميزاتك؟ التجارب التي مررت بها؟ الظروف التي تخطيتها سابقاً؟ ماذا فعلت حينها؟ هذه اللائحة سوف تساعدك على قياس كم أنت سريع في النهوض من نكسة تعرضت لها. كما في فهم مدى إيجابية أو سلبية نظرتك إلى العالم الخارجي. ستعرف حينها، أن لكل مشكلة حلاً، وربما هذه المرة الحل أصعب أو أبعد لكنه بالطبع موجود.

(أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ * وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ * الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ * وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ * فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ * وَإِلَى رَبِّكَ فَارْغَبْ) (الشرح: ١-٨) >

٢- لا تخف مشاعرك :

لا تتردد في البوح بأفكارك ومشاعرك مهما كانت سلبية، ولا تحاول طمسها أو تأجيل الحديث عنها. فكل ما طالت المشكلة صعب الحل. ألبأ إلى صديق أو فرد من العائلة، أو شريكك، أو إلى معالج نفسي إن لم يقدر الآخرون على استيعابك وظنوا أنك تبالغ. لا تتأخر إذا شعرت باليأس وبانسداد الأفق، فالحل موجود وهناك من سيساعدك على البحث عنه.

٣- أشغل نفسك :

لا تستسلم لتلك الأفكار التي يمكن أن تجعل منك شخصاً سلبياً مستسلماً، لا يرغب بشيء. حافظ على جوك الاجتماعي، وعلى هوايتك المفضلة ومارسها مع الآخرين. اخلق لنفسك مساحات فرح وتسلية، برفقة من تحب. وتجنب الوجود وحيداً أثناء اجتياح تلك الأفكار لك، فالحاجة إلى الشعور بالانتماء ضرورية في تلك المرحلة.

٤- خذ قسطاً من الراحة :

قلة النوم والنظام الغذائي غير المتزن، سببان رئيسيان في تفكك القدرة على ربط الأمور بشكل منطقي. حاول أن تنام على الأقل ٨ ساعات يومياً لتسمح لدماعك بالارتياح، وإسكات تلك الأصوات السلبية، التي تكثر عند الشعور بالتعب والإرهاق واليأس. لا تضع نفسك موضع

المحارب دوماً بل تعلم كيفية الانسحاب وتأجيل التفكير بالمشكلة إلى وقت آخر.

٥- تنفس بهدوء :

ألبأ إلى معالج نفسي أو إلى مختص لتعلم تقنية التنفس الصحيحة، ما سيساعدك على إدخال وإخراج الكمية الصحيحة من الأوكسجين الذي ينشط الدورة الدموية، ويحثك على الشعور بالنشاط لتأدية نشاطاتك اليومية، مثل الرياضة والعمل الذي يشغلك عن التفكير بما هو أسوأ. سماع الموسيقى الهادئة، التي تبعث روح الإيجابية هي أيضاً، إحدى الوسائل التي من خلالها ترى العالم بمنحى مختلف.

٧- أبعد عنك الخطر :

إن كنت معرضاً للجوء إلى وسائل يمكن أن تشكل خطراً عليك كالكسكين والحبوب، والوجود في مكان مرتفع، والوسائل الأخرى، حاول عزل نفسك عنها. أحياناً تأتي الأفكار بشكل حاد يصعب السيطرة عليها، وبالتالي الابتعاد عن الوسائل التي يمكن أن تصلح لإيذائك هو أحد الحلول. حاول أن تكون أثناء تلك الفترة في أماكن آمنة تجعلك محصناً من أي خطر.

٧- أطلب المساعدة فوراً :

لا توهم نفسك أن الأمر سهل وسيمر. ما يسبب لك الألم اليوم لن يختفي وحده. أنت من ستوقفه... كيف؟ بطلب المساعدة فور الشعور بذلك

الألم الداخلي، الذي وحدك أنت تفهم مدى جديته. لا تؤجل الموضوع، فالأفكار السوداء، كخلايا السرطان، تلتهم نفسك من دون أن تدرك. تغلب عليها بمعالجتها باكراً.

٨- لا تدع نفسك لليأس :

أخرج دائماً من حالة اليأس ولا تدعها تتغلب علي تفكيرك أو تأخذ حيز كبير من أفكارك لأنها ستتحول مع الوقت إلي أفكار سلبية سامة .

٩- التقرب من الله :

ثق دائماً في الله وان الله يختبر الإنسان بكثرة الابتلاءات والمصائب ليختبر إيمانه وتحمله أعلا درجات الإيمان أن تثق في الله وتؤمن بحكمه الله في كل شيء .

كن نفسك فهذه هي الخطوة الأولى لنصبح أفضل من نفسك

الفصل الثامن:

الخوف

ليس هناك أسوء من العبودية ربما يظل الإنسان طيلة حياته حبيس
خوفه وضعفه . من خلال خبرتي البسيطة في الحياة تعلمت أموراً
عديدة منها السيئ ومنها الجيد تعلمت أن لا شيء يدوم ابداً
والشباب لن يستمر كثيراً وأن المناصب تزول وأني لن أأخذ من الدنيا
غير ما كتبه الله لي وأن رزقي لن يأخذه غيري وأن الموت حق ولا
مهرب منه وأن الدنيا بابان ندخل من احدهم ونخرج من الآخر
ولن نأخذ معنا شيئاً وأن الحياة أقصر من أن نخاف منها أو عليها .
تعلمت أن الواقع لن يتغير إلا بتغيرنا . تعلمت أن لا يحركني شيء
سوى خوفي من الفشل وأن أجتهد وأقاوم وأبذل مجهوداً أكبر كي
أنجح تعلمت أن أمحي كلمة المستحيل من قاموس حياتي . عندما
تثق بالله وتؤمن بقدراتك لن يقف اليأس أمامك أبداً ...

فلما أخاف ؟ ومن أي شيء أخاف ؟ وعلي ماذا أخاف ؟

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي طلي الله عليه وسلم فيما يرويه عن
ربه جل وعلا أنه قال : {وعزتي لا أجمع علي عبيد خوفين ولا أجمع

له أمنين ، إذا أمني في الدنيا أخفته يوم القيامة ، وإذا خافني في
الدنيا أمنت يوم القيامة {

يُعد شعور الخوف من أقوى المشاعر التي يشعر بها الشخص،
فغريزة الخوف أقوى الغرائز على الإطلاق.. أقوى حتى من غريزة
البقاء فالخوف يؤثر بشكل كبير على عقل وجسد الشخص، ويمكن أن
يستمر الشخص بالإحساس بالخوف والقلق لمدة قصيرة أو قد تطول
هذه المدة لدرجة تصيب الشخص بمشاعر سلبية بشكل يؤثر على
حياته وصحته.

هناك أشياء كثيرة تستدعي شعور الخوف في حياة الإنسان؛
كالخوف من الله أو الخوف من الفشل أو الخوف من النار، ولا يكون
شعور الخوف سلبياً في بعض الأحيان؛ فالخوف من الله يزيد من
تقوى الإنسان و الخوف من النار يجعل الناس تتجنب النار وتعامل
مها بحذر، وكذلك الخوف من الفشل يحفز لدى الشخص حب

العمل للوصول إلى النجاح، ولكنه قد يكون عائقاً في حال كان الشعور قوياً، ويختلف هذا من شخص لآخر.

أما القلق : فهي كلمة تُستعمل في التعبير عن بعض أنواع الخوف من شيء يمكن أن يحصل في المستقبل، ويمكن استعمال كلمة القلق لوصف الخوف الدائم أو المستمر . في لحظة الخوف يوضع أمام الإنسان خيارين فقط وهما إما أن يواجه لحظة الخوف بكل إمكانياته وقدراته فهي تخرج في لحظه الخوف كاملة ، والطريق الثاني هو أن يهرب من لحظه خوفه وفي هذه الحالة يكون قد أختار أن يعيش خائفا طوال العمر. فالخوف من اللحظات التي لها فضل كبير علي البشر فكثيرا من الاختراعات والقفزات البشرية حدثت في وقت الحروب والأزمات فهذه الإمكانيات تخرج وتثمر في لحظات الخوف ،فتبدأ في أخذ كافة التدابير لكي تحمي نفسك من لحظة الخوف التي تمر بها "القوة تكمن في الخوف ذاته " ، فعندما تخاف

سوف تصنع من نفسك أنسانا قوي فالخوف يبرز كل ما بداخلك لكي
تكون قادرا علي مواجهة الحياة .

قوله تعالى: { إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ
وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا } - سورة التوبة: ٤٠

أنواع الخوف :

* الخوف العقلاني، أو الخوف المنطقي، أو الخوف المناسب (وهو

الخوف الذي يحدث نتيجة أسباب فعلية تؤدي إلى تعزيزه).

* الخوف غير العقلاني، أو غير المنطقي، أو غير المناسب، أو كما

يعرف بالرهاب: وهو الخوف الشديد أو المفرط من أمر معين،

يفقد فيه الشخص القدرة على السيطرة على نفسه.

أعراض مصاحبة للخوف والقلق

عندما يشعر الإنسان بالخوف والقلق الشديدين، يعمل عقل وجسم

الإنسان بصورة سريعة لتهيئ الجسم لحالة طوارئ، فيزداد تدفق الدم

إلى العضلات، وتزداد نسبة السكر في الدم، مما يهيئ العقل للتركيز على المؤثر الذي أدرك الجسم بأنه مهدد له .

وينتج عن ذلك الأعراض الآتية:

زيادة عدد نبضات القلب، ويمكن أن يشعر الشخص بعدم انتظام هذه النبضات. زيادة معدل التنفس. الشعور بتوتر العضلات. زيادة التعرق. الشعور بانقباض في المعدة أو ارتخاء في الأمعاء. الشعور بالدوار. صعوبة في التركيز. عدم الرغبة في الأكل.

جفاف الفم عندما تطول فترة إحساس الشخص بالقلق أو الخوف ، فإن الشخص يمكن أن يعاني إلى جانب الأعراض المذكورة مشاكل في النوم، والشعور بالصداع، ومشاكل في الثقة بالنفس ومشاكل في ممارسة العلاقة الجنسية ، إلى جانب مشاكل العمل وضعف القدرة على التخطيط.

أسباب الخوف عند الأطفال :

الخوف هو نعمة من الله على الإنسان مثله مثل الشعور بالأمن، ولكن الخوف سلاح ذو حدين؛ إذ يحمي الطفل من المخاطر التي قد يتعرض لها، وهذا في حال بقي الخوف ضمن حدوده الطبيعية، ولكن إن زاد الخوف عن حده فسوف يتحول لمشكلة تؤرق الكثير من الآباء والأمهات، وقبل الحديث عن علاج الخوف عند الأطفال بالقرآن، يجب الحديث عن أهم الأسباب التي تدفع بالطفل للخوف بمعدلات غير طبيعية: الدلال الزائد للطفل أو النقد المستمر له، فكلاهما يولد شعوراً بالخوف خشية الوقوع بالخطأ. المشاكل الأسرية وخصوصاً في مرحلة الطفولة؛ إذ تبقى عالقة في ذهن الطفل.

الضعف الجسمي أو النفسي من شأنه أن يُشكِل له خوفاً من الاحتكاك والاختلاط بالناس. تخويف الطفل المبالغ فيه من العوامل الخارجية والمجتمع. خوف الطفل الزائد من الظلام، والحيوانات، والموت، وهذا بسبب السلوكيات الخاطئة وغير المقصودة أحياناً من قِبَل الأهالي.

من الشائع لدى الأسر العربية أن تقوم الأم بتخويف أطفالها من المجهول، عن طريق سرد القصص المتعلقة ببعض الشخصيات التي بقيت في أذهاننا مُنذ الصغر، حيث تظن بعض الأمهات أن من شأن هذه القصص تربية طفلها على طاعة أوامرها من خلال تخويفه بالشخصيات التي تذكرها في القصص، وعلى الرغم من وعي الأمهات في عصرنا هذا لخطورة الأمر إلا أن هناك بعض الأمهات لا زلن يؤمنن بضرورة إخافة الطفل ليستجيب لأوامرهم .

الخوف من الفشل شعور دائم عند الأطفال

أن في يوم من الأيام جاء أحمد إلي والده وهو حزين
 يبكي ويبيكي بحرقة فاحتضنه والده وسأله عن سبب بكاءه،
 فأخبره أحمد أنه سوف يفشل في سباق الجري الذي سيقام بعد
 أسبوع وسيخسر أمام زملاءه، تعجب الوالد كثيراً من كلام أحمد ابنه
 ونظر إليه في دهشة واضعاً يده علي جبينه حتى يقيس حرارة ابنة،
 فوجد جبينه بارداً، فسأله إن كان يشكو من أي ألم، فأجاب احمد
 بالنفي.

قال الوالد لأبنة : إن كنت لا تشكي من أي مرض أو علة تمنعك عن
 خوض السباق، فلماذا أنت خائف لهذه الدرجة من الفشل ومقتنع
 تماماً أنك سوف تفشل ؟ فقال أحمد : أنا أشعر بذلك يا أبي، قلبي
 يقول لي أنني سوف أفشل في السباق، ولذلك لن أشترك فيه من
 البداية أفضل لي، لن أشترك

ابتسم الأب في حنان وقال : وهل لقلبك لسان حتى يتحدث ؟ زاد بكاء أحمد ونحيبه وقد ازداد غضباً وحزناً حتى بدأ يخبط الأرض بقدميه، صاح الأب: انتظر يا صغيري ولا تفعل ذلك، لا تخبط الأرض بقدميك هنا ، بل اقفز بعيداً عن هنا، كف احمد عن البكاء ونظر إلي أبية بدهشة وهو لا يفهم مقصده، ثم سأله وهو ينظر إلي أرض الغرفة التي يخبط عليها بقدميه : ولماذا أقفز بعيداً يا أبي ؟

قال الأب : لأنه قد توجد حفرة هنا فتقع فيها يا ولدي دون أن تنتبه، قال أحمد وقد ازدادت دهشته : ولكننا في غرفة منزلنا يا والدي ولا توجد هنا أي حفرة، قال الأب : أقول لك يا بني انه قد يكون هنا حفرة وقد لا يكون، ولذلك فمن الأفضل أن تقفز بعيداً عن هنا .. وضع أحمد يده علي جبين والده يفحص حرارته والدهشة تغمره، فانفجر الوالد ضاحكاً وهو يقول : يا ابني أنت تخف من الفشل قبل أن تخوض السباق، ولذلك سوف تمتنع عن الاشتراك به لأجل خوف كاذب، كمن يقفز من فوق حفر وهمية لا توجد إلا في مخيلته فقط،

فإنك متأكد أنه لا توجد هنا أي حفرة ولذلك لم تقفز كما طلبت منك، وإن أيقنت كذلك واقتنعت في داخلك أنك سوف تفوز بالسباق، فحتماً سوف تفوز .. هيا يا بني تابع التمارين الرياضية ودع الخوف والتشاؤم جانباً .

علاج الخوف :

كان الرسول صلي الله عليه وسلم يقول أن الجنة تأتي من مواجهة لحظات الخوف التي نمر بها ، لهذا خلق الله سبحانه وتعالى لحظة الخوف لكي تواجهها وتحطمها وتصنع منك إنسان شجاع ، أو أنك ستظل مسجوناً في سجن الجبن ، فالجبن هو الهرب من المخاوف والشجاعة في مواجهتها فلحظة الخوف سوف تصنع منك بطلاً. فالخوف من المشاعر التي لا نستطيع إخفاؤها مهما حاولنا فهي مشاعر غير إرادية وتظهر علي ملامح الإنسان وتصرفاته وهناك العديد

من الطرق التي تخفف من حدة القلق والخوف نذكر لكم بعض منها :

٢ الراحة والاسترخاء : عند الشعور بالخوف علي الإنسان أن يلجأ

إلي الراحة ويريح جسده ويبدأ بإشغال عقله بأي شيء آخر أو

موقف مريح. وفي حال مداهمة الشخص حالة ذعر؛ حيث تتسارع

دقات القلب ويتعرق كفي اليدين، يُنصح الشخص بالبقاء في المكان

وعدم مواجهة الحالة، ووضع اليدين على المعدة والتنفس بكل

عميق وبطاء (شهيق وزفير)، وهذا تمرين مفيد لمن يشعر بالتوتر أو

الخوف ، وهو أن يأخذ الشخص نفساً عميقاً ويحبسه لثوانٍ، ثم

يخرجه، فهذا التمرين حقاً يساعد في تبديد الخوف.، والفكرة من

هذه الطريقة هي تعويد العقل على مواجهة حالة الذعر وتعلم

التعامل مع هذه الحالة، وبذلك يتم التخلص من شعور الخوف من

الخوف .

٢ تنظيم الوقت : فعندما ينظم الإنسان وقته ويشغله في إنجاز عمله

ذلك يمنعه من التفكير فيما يقلقه ويجعله يشعر بالفخر بإنجاز عمله.

٣ ممارسة الرياضة : فالرياضة تخلص الإنسان من الطاقة السلبية

الموجودة في جسده وتريح الأعصاب وتزيد من ثقته بنفسه، فالرياضة

تحتاج إلى بعض التركيز الأمر الذي قد يبعد أفكار الخوف والقلق عن

ذهن المريض، ويوصي الباحثون بممارسة الرياضة لمدة ٣٠ - ٤٠

دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع، كما أن ممارسة الرياضة إلى جانب

العلاج النفسي يدعم نتائج العلاج، ولا يجب أن يغفل الشخص عن أن

الطعام والشراب قد تحفز مشاعر القلق؛ فعدم تناول غذاء متكامل

والحصول على كميات كافية من البروتينات والكربوهيدرات والدهون

والعناصر الغذائية المهمة يمكن أن يؤدي إلى اختلال نسبة السكر في

الجسم، مما قد يؤدي في النهاية إلى تحفيز شعور القلق، ومن الأطعمة

التي ينصح بتناولها لتقليل القلق تلك الغنية بالحمض الدهني أوميغا

٣ والتي تبين أنها أيضاً قد تفيد في حالات الاكتئاب، ويجب الحرص

على تناول كميات كافية من الفواكه والخضراوات وتجنّب تناول السكريات بكميات كبيرة، وتجنّب شرب كميات كبيرة من الشاي والقهوة، لأن مادة الكافيين تزيد من القلق والتوتر .

* **مواجهة المشاكل بموضوعية :** فعند مواجهه المشاكل وإيجاد حلول واقعية لها أفضل من الهروب من المشاكل والخوف من مواجهتها . تحدث عن المخاوف والقلق والمشاعر السيئة التي تداهملك مع صديق، أو شريك، أو العائلة، وإذا استمرت مشاعر الخوف يمكن للشخص التكلم مع طبيب عام الذي بدوره يمكن أن يحوله إلى العلاج النفسي.

* **قراءة القرآن الكريم أو الرقية الشرعية على الخائف.** تدليك الصدر من جهة القلب، والجهة بأحد أنواع الزيوت الطبيعية كزيت الزيتون .

" إذا كنت ترغب بإستكشاف بحار جديدة، يجب عليك

أولاً أن تتحلى بالشجاعة اللازمة لمغادرة الشاطئ "

علاج الخوف بالقران:

خوف فجائي و هو الفزع و يقول عندها "لا إله إلا الله

هناك

" رواه البخاري و مسلم أما إن كان الخوف ملازماً

كالخوف من الأماكن المغلقة أو الخوف من الاختلاط بالناس أو

الخوف من الحيوانات أو المرتفعات فذلك له أولاً : أن يحس بمعية

الله له و عليه بقراءة أذكار يحفظه الله بها مثل آية الكرسي و الفلق و

الإخلاص و الناس و كذلك قراءة آيات السكينة التي قال فيها ابن

القيم :

أنه جرب هذه الآيات ووجد لها أثراً طيباً فالقراءان فيه من الفوائد ما

لا يعلمه إلا الله

و من هذه الآيات :

" { ثم أنزل الله سكينته على رسوله وعلى المؤمنين } - الآية ٢٦ سورة التوبة.

{ إذ يقول لصاحبه لا تحزن إن الله معنا فأنزل الله سكينته عليه وأيده

بجنود لم تروها } - الآية ٤٠ التوبة "

{ هو الذى أنزل السكينة فى قلوب المؤمنين ليزدادوا إيماناً مع

إيمانهم والله جنود السماوات والأرض وكان الله عليماً

حكيماً } - الآية ٤ الفتح.

أما الخوف من قوم ما أو من شخص ما فيقول " اللهم اكفنيهم بما

شئت " رواه مسلم وقد وردت على هذا الدعاء قصة عجيبة في السنة

النبوية وهي قصة غلام آمن بالله فأراد السلطان أن يتخلص منه فأمر

جنده أن يأخذه إلى جبل عالي و يرمي به من فوقه فلما صدوا به

و هموا أن يرموه فقال : اللهم اكفنيهم بما شئت فارتج بهم الجبل و

سقطوا و رجع سالما ثم أمر جنده أن يأخذه إلى عرض البحر

فيقذفوه فيه فقال الغلام " اللهم اكفنيهم بما شئت " فغرقت بهم

السفينة و رجع سالما كما كان و كان ذلك لشدة إيمان الفتى بقدرة
الله و معيته له فكن كما كان الغلام .

الفوبيا

تُعرف الفوبيا بأنها الخوف الشديد والرهاب غير العقلاني من
كائن معين، أو وضع معين، وتصنف الفوبيا من ضمن اضطرابات القلق،
لأن القلق من الأعراض الرئيسية التي يعاني منها الأشخاص الذين
لديهم فوبيا معينة، ويُعتقد بأن الرهاب علامة للاستجابة العاطفية، وقد
يحدث الرهاب بسبب حادثة قديمة حدثت مع شخص غرق في الماء
عندما كان طفلاً، أو الخوف من الأماكن المرتفعة أو الأماكن المزدحمة
، ويشار إلى اختلاف أعراض الفوبيا عن أعراض الأمراض النفسية
الأخرى، مثل: الفصام، والهلوسة السمعية والبصرية، وحنون العظمة.

أسباب الفوبيا :

هناك بعض الأسباب التي من الممكن أن تسبب الفوبيا مثل العوامل الجينية والبيئية. وجود قريب لدى الأطفال يعاني من اضطراب القلق. التعرض لمواقف محددة، أو لأرتفاعات عالية، أو للدغات الحشرات أو الحيوانات. الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية أو مخاوف صحية مستمرة. الإصابة بصدمة في الدماغ. تعاطي المخدرات، والأدوية المتعلقة بالاكئاب.

أنواع الفوبيا : ومن أشهر أنواع الفوبيا والخوف كالتالي:

- فوبيا الهواء: وهي الخوف من الطيران.
- فوبيا العناكب: وهي الخوف من حشرات العناكب.
- فوبيا القيادة: وهي الخوف من قيادة السيارة.
- فوبيا الاحتجاز: وهي الخوف من التواجد في الأماكن الضيقة.
- فوبيا الخلاء: وهي الخوف من التواجد في مكان خالٍ، أو مساحات مفتوحة.
- فوبيا القيء: وهي الخوف من التقيؤ.
- فوبيا الحيوانات: وهي الخوف من الحيوانات.
- فوبيا الوسواس المرضية: وهي الخوف من المرض.
- الفوبيا الاجتماعية: وهي الخوف من أماكن تواجد الكثير من الناس.

علاج الفوبيا :

حسب رأي خبراء الصحة النفسية ،غالباً ما يكون العلاج السلوكي هو الأكثر نجاحاً في التغلب على الفوبيا، ففي هذا العلاج يتعرض الشخص الذي يعاني من أحد أنواع الفوبيا إلى الأحداث والأمر التي تسبب له القلق والخوف بشكل تدريجي ، حتى يسيطر على خوفه، ويتوقف عن الخوف منها، والشعور بالقلق اتجاهها.

الفصل التاسع :

السعادة

السعادة : هذه الكلمة وحدها كفيلا بان تُحسن مزاجك السيئ وتبدلك من حال إلي حال وتُحسن كل سيئ في حياتك فالسعادة لا تهبط من السماء بل أنت من يزرعها في الأرض كن قنوعا بما عندك تكن سعيدا . يختلف شكل ومفهوم السعادة من فرد لآخر؛ إلا أنها شعور عام يشعر ويشترك الناس به؛ أي أنها متاحة في يد الجميع، فالناس تختلف في طباعها واتجاهاتها؛ حيث قد يرى البعض السعادة بالمال والبعض الآخر قد يرى السعادة بالإنجاز والنجاح .

و من الممكن أن الفرد ذاته تختلف نظرتة للحياة وللمؤثرات التي حوله باختلاف أطواره الزمنية وظروفه وأحواله وتجاربه ، ولكل فترة زمنية أو مرحلة عمرية أفقها الخاص الذي يعيش الفرد بداخله، وفي الوقت الذي يحصل به الفرد على ما يناسبة وما يسعى إليه فإنه يعيش بهذا التلاؤم شكل من أشكال السعادة بحصوله على ما كان يسعى إليه بالرغم من الصعوبات المختلفة التي واجهته، وبشكل عام فإن

السعادة هي شعور نسبي يختلف باختلاف قدرات الفرد وإمكانياته ودوافعه .

ينظر أفلاطون إلى السعادة على أنها عبارة عن فضائل الأخلاق والنفس؛ كالحكمة والشجاعة والعدالة والعفة، كما أضاف أفلاطون بأن سعادة الفرد لا تكتمل إلا بمآل (رجوع) روحه إلى العالم الآخر.

عرف أرسطو السعادة على أنها هبة من الله وقسمها إلى خمسة أبعاد، وهي: الصحة البدنية، والحصول على الثروة وحسن تدبيرها واستثمارها، وتحقيق الأهداف والنجاحات العملية، وسلامة العقل والعقيدة، والسمعة الحسنة والسيرة الطيبة بين الناس.

وهناك محفز للسعادة والذي يؤدي إلى نوعين للسعادة:

- السعادة القصيرة أي التي تستمر لفترة قصيرة من الزمن. مثل كلمة من شخص تحبه ابتسامة عابرة من طفل وأنت تسير بالطريق مجاملة من رئيسك بالعمل .

- السعادة الطويلة التي تستمر لفترة طويلة من الزمن (وهي عبارة عن مجموعته من المحفزات القصيرة ولكنها متتالية فتشعر بالراحة والسعادة) ،
وتتجدد باستمرار لتعطي الإيحاء بالسعادة الأبدية.

" نتوقف سعادتنا عندما نتمنى أن نكون أكثر سعادة "

(والتر سافيج لاندور)

يحكي أن كان هناك رجلاً يريد أن يبيع منزله بعد أن عاش به زمناً طويلاً، قائلاً انه منزل صغير وكئيب وقد كرهه وكره العيش به، ويريد أن يتركه لينتقل إلي منزل أفضل منه، فذهب إلي صديق له يعمل في مجال التسويق والعقارات، وطلب أن يساعده ليقوم بكتابه عنوان يصف فيه منزله بشكل مفصل وجذاب حتى يجد له مشتري بأسرع وقت، و كان صديقة هذا خبيراً في مجال التسويق، فقام بكتابة وصفاً مفصلاً تحدث فيه عن الموقع الجميل للمنزل والمساحة الكبيرة والحديقة الرائعة ورسم تصميم هندسي رائع له .وبعد ذلك قام بعرض هذا الوصف علي صديقة صاحب المنزل، الذي أخذ يقرأ الإعلان باهتمام شديد ويعيد قراءته عدة مرات، وفجأة صرخ قائلاً: ” يا له من منزل رائع، لقد ظلت طوال حياتي أحلم دائماً أن يكون لدي مثل هذا المنزل، ولم أدرك قط أنني أعيش فيه بالفعل، حتى سمعتك تصفه، وقام بتمزيق الإعلان وهو يتسم قائلاً منزلي ليس للبيع .

الحكمة من القصة : أحصي البركات التي أعطها الله لك واكتبها واحدة
واحدة وستجد نفسك أكثر سعادة مما قبل .. إننا ننسى أن نشكر الله تعالى لأننا
لا نتأمل في البركات ولا نحسب ما لدينا...ولأننا نرى المتاعب فننذمر ولا
نرى البركات والنعم .. وقل الحمد لله دائماً وأبداً

نعلم كل العلم أن السعادة هي مطلب كل إنسان في هذا الوجود، و أعظم
سعادة هي السعادة الروحية المتمثلة في أعماق النفس. وإليكم بعض
أسباب السعادة في الإسلام :

١- صنع المعروف وممارسة الأعمال الطيبة

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

﴿ من استطاع أن ينفع أخاه فليفعل ﴾

٢- الابتسام في وجوه الناس. قال رسول الله : صلى الله عليه وسلم

﴿ تَسْمُكٌ فِي وَجْهِ أَخِيكَ صَدَقَةٌ ﴾

٣ - مقابلة الإساءة بالإحسان. قال الله تعالى :

﴿ اذْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴾ (٣٤ فصلت)

٤ - تجنب الغضب ودواعيه. عن أبي هريرة رضي الله عنه ، أن رجلا

قال للنبي صلى الله عليه وسلم :

"أوصني ، قال : ﴿ لا تغضب ﴾ ، فردّد ، قال :

﴿ لا تغضب ﴾ - مرواه البخاري.

٥ - أن يتذكر الإنسان بأن الحياة قصيرة؛ فلا يحسن به أن يقصرها

بالهموم والغموم.

٦ - القناعة بأن كلام الناس لا يضر أبداً إلا إذا انشغل الإنسان به.

٧ - تربية النفس على أن رضا الناس غاية لا تدرك أبدا مهما فعلت لان

يرضي عنك الناس .

٨ - تجنب الحسد، وأن يحب الإنسان للآخرين ما يحب لنفسه لان الحسد

يجعل الإنسان دائما غير راضي بما لديه .

قال رسول الله - صلي الله عليه وسلم

﴿الحسد يأكل الحسنات كما تأكل النار المحطب﴾

وقال أيضاً: ﴿دَبَّ إِلَيْكُمْ دَاءُ الْأُمَمِ قَبْلَكُمْ: الْحَسَدُ وَالْبَغْضَاءُ، وَالْبَغْضَاءُ

هِيَ الْحَالِقَةُ، لَا أَقُولُ تَحْلِقُ الشَّعْرَ، وَإِنَّمَا تَحْلِقُ الدِّينَ﴾

النبي صلي الله عليه وسلم قال :

﴿لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه "متفق عليه﴾

٩- تقبل النقد الهادف، والنصح، والتوجيه من كل أحد بصدق ورحم.

١٠- الخشوع في الصلاة.

إن حصول الفرد على سعادته ليست كافية لاستمراريتها، بل إن هناك العديد

من العوامل التي إذا استطاع الفرد تحقيقها والوصول إليها من الممكن أن

تتحقق له ما يُسمى بالسعادة،

ومن عوامل الحصول علي السعادة :

الثقة بالنفس وتقدير الذات. الإحساس بإمكانية السيطرة والتحكم بحالة الحياة النفسية والذاتية للفرد. الإنجاز والقيام بالأعمال الجيدة والمفيدة باستمرار دون كلل أو ملل. الاهتمام بالجانب الترفيهي الذي يُدخل البهجة والسُرور على النفس البشرية وممارسه الرياضة باستمرار. الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية الودودة والدافة.

عندما تستطيع الابتسامة من دون سبب

فقد توصلت إلى حقيقة السعادة

يحكى أن : أحد التجار أرسل ابنه لكي يتعلم سر السعادة لدى أحكم رجل في العالم.. مشي الفتى أربعين يوماً حتى وصل إلى قصر جميل علي قمة جبل .. وفيه يسكن الحكيم الذي يسعى إليه.. وعندما وصل وجد في قصر الحكيم جمعاً كبيراً من الناس ..

انتظر الشاب ساعتين لحين دوره.. أنصت الحكيم بانتباه إلى الشاب ثم قال له : الوقت لا يتسع الآن وطلب منه أن يقوم بجولة داخل القصر ويعود لمقابلته بعد ساعتين.. وأضاف الحكيم وهو يقدم للفتى ملعقة صغيرة فيها نقطتين من الزيت: امسك بهذه الملعقة في يدك طوال جولتك وحاذر أن ينسكب منها الزيت أخذ الفتى يصعد سلاله القصر ويهبط

مبتأ عينيه على الملعقة.. ثم رجع لمقابلة الحكيم الذي سأله:

هل رأيت السجاد الفارسي في غرفة الطعام ؟

هل رأيت الحديقة الجميلة ؟ وهل استوقفتك المجلدات الجميلة في

مكتبتي؟

ارتبك الفتى واعترف له بأنه لم ير شيئاً.. فقد كان همه الأول ألا يسكب

نقطتي الزيت من الملعقة.. فقال الحكيم : ارجع وتعرف على معالم القصر..

فلا يمكنك أن تعتمد على شخص لا يعرف البيت الذي يسكن فيه..
 عاد الفتى يتجول في القصر منتبها إلي الروائع الفنية المعلقة على الجدران
 شاهد الحديقة والزهور الجميلة.. وعندما رجع إلي الحكيم قص عليه
 بالتفصيل ما رأى ..

فسأله الحكيم : ولكن أين قطرتي الزيت اللتان عهدت بهما إليك ؟
 نظر الفتى إلي المعلقة فلاحظ أنهما انسكبتا فقال له الحكيم
 تلك هي النصيحة التي أستطيع أن أسديها إليك سر السعادة
 هو أن ترى روائع الدنيا وتستمتع بها دون أن تسكب أبدا قطرتي الزيت .

فهم الفتى مغزى القصة فالسعادة هي حاصل
 ضرب التوازن بين الأشياء وقطرتا الزيت هما الستر
 والصحة .. فهما التوليفة الناجحة ضد التعاسة.

الخاتمة

" أنت لا تحتاج إلى البحث عن السعادة، فهي ستأتيك حينما تكون قد تهيأت لها فالسعداء لا يدركهم اليأس أبداً . ابتسم دائما في كل شيء لأن الابتسامة مفتاح الأبواب المغلقة، فابتسامة المهزوم تفقد المنتصر لذة انتصاره ، تمسك جيدا بكل شخص يجعلك تبتسم اجعل إيمانك وثقتك بالله اقوي من كل ، تفاعل وارسم لنفسك طريق من الأمل مزروع بالعزيمة والإصرار تعلم من أخطاء الماضي وافتخر بذاتك كن اقوي من الموت فالموت لا يأتي غير مرة واحدة . أكثر من الصدقة فإنها تطفي غضب الله سبحانه وتعالى وتطيل العمر وتزيد الرزق استغل كل طاقاتك وقدراتك حتى ولو كانت بسيطة . اقرأ كثيرا فالقراءة تنير العقول وتجعلك تتعرف علي الكثير من الشخصيات الفريدة دون أن تراها . القراءة تجعلك تسافر عبر الأزمان وتطوف كل العصور وأنت مكانك ، بإمكانك أن تشعر بصقيع موسكو وتشم رائحة زهور أمستردام وروائح التوابل الهندية في مومباي وتناقش وتجادل حكيم صيني عاش في القرن الأول قبل الميلاد وانت مكانك . القراءة هي أول كلمة نزلت علي خاتم الرسل سيدنا محمد صلي الله عليه وسلم حين قال له جبريل "

اقرأ "

كن شريفا دائما فالشرف ليس في الجسد فقط الشرف في الكلمات

والوعود والعمل والحب

الكاتب والمؤلف

أنور عطية الديب

الفهرس

الموضوعم	الصفحة
التمهيد	(٣)
الفصل الأول : يأس الماضي مقبرة الحاضر	(٤)
الفصل الثاني : سطور ما بين اليأس والأمل	(١٨)
الفصل الثالث : العائدون من الموت	(٢٩)
الفصل الرابع : أحلام اليقظة ما بين الوهم والحقيقة	(٣٩)
الفصل الخامس : الاكتئاب ما بين السبب والنتيجة	(٤٤)
الفصل السادس : التوازن	(٥٢)
الفصل السابع : الانتحار	(٦٤)
الفصل الثامن : الخوف	(٧٩)
الفصل التاسع : السعادة	(٩٨)
الخاتمة	(١٠٩)
الفهرس	(١١٠)

لا يجوز نسخ أو استعمال أي جزء
من الكتاب في أي شكل من الأشكال
سواء بالتصوير أو الطباعة أو النسخ
علي الانترنت أو غير ذلك بدون
إذن خطي من المؤلف

حقوق الطبع محفوظة

مطابع محمد عثمان

رقم الايداع

٢٠١٨/٨٥٦٤

الطبعة الثانية

