

لا تنتحر

الكتاب: لا تنتحر

علياء ناصف

الطبعة الأولى: 2019

رقم الإيداع: 2019/13320

الترقيم الدولي: 1-31-6727-977-978

الناشر: السعيد للنشر والتوزيع

المدير العام: لمياء السعيد

36 شارع عبدالحميد الديب بجوار شركة

القاهرة للأدوية شبرا مصر برج الهادي

0222017260

01550096215

elsaidpublisher@gmail.com

جميع الحقوق محفوظة



علياء ناصف

لا تنتحر



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا﴾

(المائدة: من الآية 32)

إهداء

إلى كل من دفع الخطرة حتى لا تتحول
فكرة، وإلى كل من قاوم الفكرة حتى لا
تتحول رغبة.

يقول العالم الإسلامي ابن قيم الجوزية
رحمه الله:

«دافع الخطرة، فإن لم تفعل صارت فكرة،
فدافع الفكرة فإن لم تفعل صارت شهوة
فحاربها، فإن لم تفعل صارت عزيمة وهمّة،
فإن لم تدافعها صارت فعلاً».

مقدمة

تعيين أول وزيرة انتحار في العالم ببريطانيا.. هذا هو نص الخبر الذي تصدر صحيفة «مترو» البريطانية بتاريخ 10/10/2018، وجاء في متن الخبر أن نحو 4500 شخص ينتحرون كل عام في بريطانيا.. وأن الانتحار لا يزال السبب الرئيسي للوفاة بين الرجال هناك دون سن 45، لذلك كان من الضروري أن يكون هناك وزيرة للانتحار..

نسبة الانتحار في مصر والدول العربية زادت في الآونة الأخيرة، ولكنها ليست مثل بريطانيا ولا يمكنها أن تصل أبدًا إلى هذا المعدل طالما أن مفردات التعامل مع الظروف والمحن والابتلاءات مختلفة..

نحن لا نحتاج إلى وزارة انتحار.. بل نحتاج إلى أن يقوم كل منا بدوره تجاه نفسه، وتجاه أي إنسان قريبًا كان أو بعيدًا وقت الأزمات والمصاعب. كلمة لصديق لك، قريب منك، أو حتى لبعيد عنك ربما تكون هي الدعم النفسي والحافز المعنوي له أن يحيا ويعيش..

لا تتخلي عن دورك في حق غيرك، فربما تكون أنت السبب في أن لا ينتحر.



قاسية ولكن..

﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾

(النساء: من الآية 29)

نعم الحياة قاسية.. ولكنك لست وحدك من تعاني.. جميع البشر عرفوا مرارتها..

الجنين يصرخ وهو خارج من بطن أمه إليها دون أن يعيش بعد تجاربها ويراهها على حقيقتها!

ما الذي أخافه وتسبب في ذعره لدرجة الصراخ؟!

ربما صرخ صرخات مسبقة لن يستطيع أن ييوح بها كلما كبر ووعى!
اعتبر صرخاتك الأولى في هذه الحياة الدنيا بداية إدراك بأنها دُنيا وليست عُليا..

لا تحاول الانتحار..

فهي حياة دُنيا لا تستحق أن تقتل نفسك بنفسك من أجلها..
هي دُنيا..

شُرور وآثام.. أهوال وآفات..
متاعب وصراعات.. تكالب وتنافس..
أحققاد وضغائن.. مشاحنات ومؤامرات..
و كل هذا فلا يجعلك تقرر بمحض إراداتك الحرة أن تتحرر..
لأنه بالرغم كل ما فيها من وجع وضيق وكرب وقل ما شئت من
صنوف الألم والعذاب..
هناك دائماً لطف خفي ورحمة مرجوة من الله..
من يريد أن يشمله لطف الله ورحمته فله ما يريد، ومن لا يريد فله أيضاً
ما يريد.



خسارة واحدة تكفي

﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يَعْبُدُ اللَّهَ عَلَى حَرْفٍ فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ وَإِنْ أَصَابَهُ فِتْنَةٌ أُنْقَلَبَ عَلَى وَجْهِهِ خَسِرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ﴾ (الحج: ١١)

(الحج: 11)

إن كنت خسرت الكثير في دنياك، وقد أوصلك حزنك وكمذك على هذه الخسارة أن تفكر في الانتحار، ففي هذه الحالة أنت تضاعف خسارتك إلى خسارة ليس بعدها خسارة.

تفكيرك في الانتحار هو إعلان سحق منك على ظروفك وقدرتك وجميع أحوالك..

هو إشعار منك أنك ناقم على وضعك وحظك من الدنيا، هو تصريح منك بضعف إيمانك، وعدم معرفة بحقيقة دينك!

أين البرهان على تعلقك برحمة الله وانتظار فرجه ويسره؟

أين الدليل على رجائك في قدرة الله القادر على أن يشرح صدرك ويزيح همك ويكشف كربك؟

من أن أتيت بهذا الاعتقاد الفاسد أن الحل والخلاص يكمن في قتل نفسك؟
هل رأيت ما آلت إليه حياة المنتحرين بعد قتل أنفسهم؟
هل كُشف عنك الحجاب واطلعت على أحوالهم الجديدة؟
هل وجدتهم منعمين ضاحكين مستبشرين بفعلتهم خيراً؟
حدثنا عن طبيعة إيمانك..
هل تعبد الله في السراء فقط؟
وفي الضراء لا؟!!

أما إن كنت مشرعاً لما سموه بالانتحاري الذين يقتل إخوانه الأبرياء
المؤمنين المسالمين في الدين والوطن، والذي توعد الله قاتليهم بالعذاب..
هل علمت أن من سبقك في هذا صدقت حجته أمام الله في قتل نفسه
وقتل الآخرين معه، وفاز بما قالوه له وهو يعيش الآن بين جنات النعيم
بعد انتحاره؟!!!

وما الرسالة التي تريد أن تتركها لغيرك بعد انتحارك عن مفهومك
عن الإيمان والدين؟!!!!



العدو

﴿وَقَالَ الشَّيْطَانُ لَمَّا قُضِيَ الْأَمْرُ إِنَّكَ اللَّهُ وَعَدَكُمُ وَعْدَ الْحَقِّ وَوَعَدْتُكُمْ فَأَخْلَفْتُكُمْ وَمَا كَانَ لِي عَلَيْكُمْ مِنْ سُلْطَانٍ إِلَّا أَنْ دَعَوْتُكُمْ فَاسْتَجَبْتُمْ لِي فَلَا تَلُمُونِي وَلُومُوا أَنْفُسَكُمْ مَا أَنَا بِمُصْرِخِكُمْ وَمَا أَنتُمْ بِمُصْرِخِي ۚ إِنِّي كَفَرْتُ بِمَا أَشْرَكْتُمُونِ مِنْ قَبْلُ إِنَّ الظَّالِمِينَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾ (٢٢)

(ابراهيم: 22)

قد تظنها نفسك التي تتحدث إلى هذا الحديث الدامي وتشجعك على أن تقتلها بنفسك..

ولكن الأمر ليس دائماً كذلك، فليست النفس الأمارة بالسوء وحدها هي التي تزين المعاصي وتحرض عليها..

انتبه إلى العدو الذي كل ما يستطيعه أن يدعوك إلى فعل ما يضرك دنيا وآخره..

يلقي في صدرك أنه لا فائدة من حياتك، ولا أمل في نجاتك.. ومهما فعلت فالفشل في انتظارك..

يوغر صدرك من الناس، فيصIRON وكنهم أعداؤك جميعاً.. فلا تطيق

منهم أحداً، ولا تحتمل أن تستمع لهم حرفاً..
يتوعدك بالفقر والفشل وسوء الحال على كافة الأصعدة والمستويات..
ويوسوس لك أن ما عداك هو أفضل منك حالاً، وأنت فقط الذي
تعاني وتتجرع ويلات العذابات المختلفة من بين جميع المخلوقات كافة!!
وإن كنت ستعيش فيها معذباً وتموت معذباً حسب ما يقوله لك همساً
وسراً فعليك أن تسارع بوضع حداً لمأساتك التي طوقتك من كل جانب!
اعرف عن عدوك أكثر للتعرف على أأعياه وكيف كانت دعوته سبباً
في فقدان الكثير لحياتهم..

هو يستطيع أن يدعوك إلى الانتحار..

وأنت تستطيع أن تقول..

نعم أو لا..

هل تترك له الفرصة للنجاح؟!

هل تقع أسيراً لهمزاته ودعوته الباطلة؟!!

هذه هي مهمته التي ارتضاها..

إن استسلمت واستمعت إلى كيده وفعلت ما تمليه عليه وسوسته فقد
أعطيته شهادة نجاح بتفوق مع مرتبة الفسوق والعصيان لله.



فكر قليلاً

﴿أَفَلَا تَتَفَكَّرُونَ﴾ (الأنعام: من الآية 50)

مشكلتك أنك لا تعرف قيمة التدبر والتفكير..
دقائق معدودة تفكير فيها بعقل ووعي وحكمة تعرف بعدها الحق من
الباطل..

عندما تأتيك الخاطرة و تفسح لها الطريق لتتحول إلى فكرة، ناقش عقلك..
اعقد مقارنة بين الفائدة والضرر.. الفوز والخسارة.. قبل تحويل
الفكرة إلى رغبة ثم فعل حقيقي واقعي..
بدلاً من أن تفكر وتُجهِد عقلك وتعصف بذهنك في الطريقة الأنسب
لتقتل نفسك..

فكر أولاً ما هي الإيجابيات من قيامك بالانتحار؟!!!
وما هي السلبيات؟؟؟؟
تصور النتائج التي من الممكن أن تجنيها وتعود عليك وعلى من أحبك
ومن ستقتلهم أحياءً بفعلتك..
تخيل المشهد لدقائق..
هل هذا ما تحب أن يحدث؟

هل يروق لك هذا المنظر؟

فكر قليلاً..

لحظات معدودة من التفكير قد تكون سبباً في أن تصحو من غيبوبتك..

وتتنبه لفضاعة رغبتك..

هل ستنتهي مأسيت بالانتحار؟!!

أم ستبدأ؟؟؟

هل وجدت أية منفعة في الأمر، أم أن الأمر كله خسارة؟؟؟



الخلاص قادم

﴿يَسْأَلُكَ النَّاسُ عَنِ السَّاعَةِ ۖ قُلْ إِنَّمَا عِلْمُهَا عِنْدَ اللَّهِ ۖ وَمَا يُدْرِيكَ لَعَلَّ السَّاعَةَ
تَكُونُ قَرِيبًا﴾ (الأحزاب: 63)

إن كنت تفكر في الانتحار، فربما تقتل نفسك اليوم، وتقوم القيامة بعدها بأيام أو أشهر أو حتى سنوات قليلة..

الخلاص من كل أوجاعك وأسقامك وآلامك قادم لا محالة..
ولكن الخوف عليك من التخلص باختيارك من العذاب الأدنى فيأتيك العذاب الأكبر..
فهل هناك صكوك للغفران عن فعلتك تضمنها وتعتمد عليها يوم لا ريب فيه؟!
تريد الرحيل إلى أين؟!!

هل تريد أن تفعل مثل الفتاة التي تتزوج من أول طارق بالباب هرباً مما
تظنه سجن أسرتها لتجد أنها ألقت بنفسها في التهلكة؟!!

انتظر قليلاً واصبر فما صبرك إلا دقائق معدودة في عمر الزمن..
تمهل وفكر قليلاً.. ما تريده سيحدث يوماً ما..

ولكن ليكون خلاصك الخلاص الذي ترتاح معه لا الذي تشقى به..
الساعة قادمة، فماذا أعددت لها إن كنت قد أحبيت الرحيل؟



لديك الكثير لتفعله

﴿وَأَنْفِقُوا مِنْ مَّا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ فَيَقُولَ رَبِّ لَوْلَا أَخَّرْتَنِي إِلَى أَجَلٍ قَرِيبٍ فَأَصَّدَّقَ وَأَكُنْ مِنَ الصَّالِحِينَ﴾
(المنافقون: 10)

إن كنت قد عقدت العزم على رغبتك في الخلاص من دنياك، فمن يدريك لعل الله يحقق رغبتك دون أن تسارع بقتل نفسك والانتحار.. ولكن هل أنت مستعد للقاء الله؟؟

إن لم تكن مستعداً، وغالباً أنت كذلك.. فابدأ الآن في الاستعداد، فلديك أمور عديدة في الحياة عليك أن تفعلها أولاً..

لعل الله يريحك من عذابات الدنيا غداً أو بعد غد..

إن كان الأمر كذلك، فلتتخلص من جميع أنواع العذاب جملة واحدة..

هل تصلي؟

هل تصوم؟

هل قمت بالقيام بالفوائت من صلاة وصيام على مدار عمرك الفات؟

هل قرأت القرآن للتدبر في آياته؟

أنت لم تر بعد الصور الطبيعية لتفسير قوله تعالى:

﴿مَجَّ الْبَحْرَيْنِ يَلْقَاَنِ ۝١١ بَيْنَهُمَا بَرْزَخٌ لَا يَبْغِيَانِ ۝١٢﴾ (الرحمن: 19، 20)

﴿فَإِذَا انْشَقَّتِ السَّمَاءُ فَكَانَتْ وَرْدَةً كَالدِّهَانِ﴾ (الرحمن: 37)

أليس القادر على هذا الإبداع بقادر أن يُريك قدرته في تفريج همومك
وكشف كروبيك؟؟؟؟

هل مازالت تغتاب هذا؟ وتنم في سيرة ذاك؟

هل تتصدق على قدر ظروفك المادية؟

كم مرة أقسمت بالله وأخلفت، ولم تسدد الواجب فعله عند عدم
الوفاء باليمين الواحد من إطعام عشرة مساكين أو كسوتهم أو صيام
ثلاثة أيام؟

كم مرة أقسمت بالله كذباً وافتراء، ولترضي العبد لا الرب، ولم تتب إلى الله؟
هل رجعت الحقوق لأصحابها؟

هل اعترفت ببراءة من طعنت في ذمهم دون دليل أو برهان؟

هل طهرت لسانك من فحش القول وسيء الكلام؟

هل وهل وهل؟

جدول أعمالك مزدحم، انشغل فيه أولاً قبل أن تشغل نفسك بضرورة
قتل نفسك، فما زال لديك الكثير لتفعله أولاً.



لم تجرب بعد

﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾ (البقرة: 186)

من المثير للعجب أن من الناس من لا يعرف أسرار الدعاء، وكيف أنه الملاذ الآمن من كل الهموم والشدائد!!!

هم لم يجربوا بعد أن يخلصوا الدعاء إلى الله، ليروا آياته وتحفاته في تفريج وكشف ما بهم من نوائب الدهر..

كانت امرأة مريضا تدعو الله كثيرا وتلح في الدعاء على الله أن يبرئها من مرضه، ولم يكن العلم توصل بعد لعلاج حالتها.. كانت تطمع في معجزة.. والله لا يعجزه شيء..

شفيت المرأة في غضون سنوات قليلة بعد أن صار علاج مثل حالتها متوفر في كل مكان..

امرأة أخرى قال لها الأطباء لن تستطيعين الحمل مطلقا..

كفرت بالأطباء وبكلام الأطباء.. وسألت الله الولد..

حكى عن قصتها عبر أحد البرامج التلفزيونية وهي تقول: «إن ابني

الآن يبلغ ستة عشر عاماً»..

جرب ولن تخسر شيئاً..

جرب أن تتعرف على حقيقة الدعاء..

كل الدعاء مستجاب شريطة اليقين والإخلاص.. حقيقة..

الله يستجيب أنى شاء وكيف شاء.. وفي كل الأحوال نتيجة الدعاء في صالحك..

لا تتعجل الاستجابة، فلست أنت من تختار التوقيت المناسب، ليس

هذا من الأدب مع الله..

تدعو اللحظة الحالية، ثم تقول اللحظة التالية لم يُستجب لي!!!

وما أدراك أن تأخير الدعاء ليس فيه منفعة كبرى..

رؤيتنا كبشر قاصرة.. خبرتنا قليلة في الحياة..

نحزن على أشخاص وأشياء لم نعرف وربما لن نعرف هل تناسبنا أم لا..

ثق أن الله خالقك يعرفك أكثر مما تعرف نفسك..

ومن الأمثلة التقريبية والحقيقية للمعنى:

تدعو الله أن تعمل في مكان ما تظن فيه أنه الأفضل لك.. تدعو الله فلا

تُقبل في هذا العمل..

ترضى وتعرف أنها ليست النهاية، فيأتي لك عمل أفضل وأنسب لك

من الذي كنت تدعو به..

فتاة تصلي و تدعو أن تتزوج شخصاً ما بعينه، فلما تزوج بأخرى،

زادت في صلاتها ودعائها وهي على يقين أن في الأمر شىء..

فإذا بها تعرف أن هناك شخصاً ما كان في علم الله الأزلي أنها ستجبه

أكثر، هو الأفضل والأنسب لها..

حمدت الله كثيرًا على ما كان من حواجز وسدود بينها وبين حبيبها
الذي كان..

أخرى كانت تصلي وتدعو، فلما تزوج بأخرى تركت الصلاة
والدعاء.. انزوت واكتئبت، وفكرت في الانتحار..
ما يديرها لعل من تزوجها كادت تقتل نفسها هي الأخرى، ولكن من
سوء عشرته.

هي لا تعلم وربما لن تعلم ولكن الله يعلم.



الفراغ قاتل

﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِلَيْهِ
الْشُّورُ ﴿١٥﴾﴾ (المالك: 15)

ما يجول ويصول في عقلك من أفكار سوداوية، تترك لها الحبل على الغارب لتصير هذه الأفكار إلى رغبة ملحة بداخلك ينقصها الفعل والتنفيذ، قد يكون ناجماً عن الفراغ الذي تعيشه وهو ما أدركت أنك إلى هذا الحال.. املاً وقتك دائماً، لا تترك لنفسك مساحة من الفراغ تسيطر فيها هذه الخيالات والضلالات على عقلك..

الله سخر لك الأرض، وذلّلها لك، فماذا تنتظر؟
قم واعمل، وضع همك في إنجاز ما يلزمك لإنجازه..
إن كنت مازلت تدرس، فليكن هدفك أن تتعمق في دراسة ما تفهمه
للتفوق فيه..

إن كنت تدرس ما لا تحبه، فإمكانك الانتقال إلى فرع من فروع الدراسة الأخرى
بشكل عملي يمكنك الانغماس فيه، وتنمية مهاراتك من خلال هواياتك..
اعمل بأجر زهيد أو حتى بدون أجر.. المهم أن تعمل وتتذوق طعم أن
تأكل وتشترى حتى أقل القليل من جهدك وكدك..

ثق أن أي خبرة في مجال العمل هامة وضرورية لأن تستقل إلى أعمالاً
أخرى أكثر ربحاً..

أي فتاة أو امرأة يمكنها حتى العمل من داخل بيتها، والكسب الحلال
وكفاية متطلباتها من هذا العمل..

العمل متاح لمن يطلبه، فلا تتحجج بعدم وجود فرصة..
لا تدع لنفسك أي لحظة فراغ يُدس في عقلك وقتها سموماً فكرية
ونفسية..

اعمل وإن كان لديك الثروات والعقارات، فلن ينجيك مال قارون
من ما قد يوقعه الفراغ بعقلك وقلبك..

الفرص سانحة أن عزمت على ألا تقع فريسة هذا الفراغ وما قد يفعله
بك من تدمير لنفسك وحياتك.



حجة عليك

﴿أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَاءُ وَزُلُّوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصْرُ اللَّهِ أَلاَ إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ﴾ (البقرة: 214)

إن كنت ترى أن ظروفك الحياتية هي التي دفعت بك إلى هذا التفكير القاتل، فاعلم أنك:

إن كنت ترى نفسك فقيراً، فهناك أفقر منك..

إن كنت ترى نفسك فاشلاً في شيء، فهناك أفضل منك في أشياء..

إن كنت ترى نفسك عاجزاً عن فعل شيء، فعناك أعجز منك عن فعل أشياء..

إن كنت ترى نفسك مريضاً، فهناك أمرض منك..

كل هؤلاء وأكثر حجة عليك، الذين واصلوا الحياة بكل ما فيها من ظروف مؤلمة لهم..

هم نجحوا، فهل هم أفضل منك إيماناً و يقيناً؟؟

هاهو شخص اجتمعت عليه الابتلاءات المختلفة، لدرجة جعلت

رجلاً آخر يبدي له تعجبه من كونه حامداً شاكراً، فهو في وجهة نظره
يفتقد لأية مزية ونعمة تستحق الحمد والشكر، فإذا به يقول له:

«ويحك يا رجل، جعل لي لساناً ذاكراً، وقلباً شاكراً، وبدناً على البلاء
صابراً، اللهم ما أصبح بي من نعمة أو بأحد من خلقك فمنك وحدك لا
شريك لك، فلك الحمد ولك الشكر».

ألا تشعر بالغيرة ممن تئن قلوبهم وعقولهم وأجسادهم بالألم أكثر
منك، ولم يفكروا في هذه الفكرة اللعينة مثلما فكرت؟!!!

ربما تكون راودتهم الفكرة في لحظة ما، إلا إنهم سرعان ما لفظوها
من مخيلتهم، ليعلموا لك وللعالَم كله أنهم مستسلمون لقدر الله فقط، له
حامدين يعرفون جزاء الشاكرين..

ولا مجال لأي يأس مدمر، مجاهدين صابرين مستكملين حياتهم في
رضا..

فكر قليلاً فيمن يخافون الفشل الحقيقي، وهو الفشل في الابتلاء
والاختبار الإلهي.. لا تتحجج بشيء فهم هم حجة عليك.



لا تصدقهم

﴿أَمْ خُلِقُوا مِنْ غَيْرِ شَيْءٍ أَمْ هُمْ الْخَالِقُونَ﴾ (الطور: 35)

مجموعة من الناس أخذوا على عاتقهم فكرة التهوين من الدين والقيم الروحية، وتعظيم العلم المادي فحسب..
يُتعبون أنفسهم من أجل قضية بلهاء، لا وجود لها إلا في عقولهم، ولا جمهور لديهم إلا السذج أمثالهم..
إن كنت تتابعهم أو تسمع لهم فأنت تلقي بيدك إلى التهلكة، فالدين حق والإيمان بالله يقين، ولا مجال لأية أقوال ساذجة مردود عليها جميعها..

ها هو خبر يتصدر المواقع الإخبارية عن قيام طبيب نفسي بالانتحار! لماذا لم يفلح العلم الذي تعلمه في منعه من هذه الخطوة التي دمر بها دنياه، وهو مازال يخطو فيها أولى خطواته العملية؟
العلم المادي ما هو إلا سبب من الله خالق الأسباب لتيسير حياتنا ومعيشتنا على الأرض إن تم توظيفه في الخير..

كما أنه وسيلة لتدمير الإنسان جسديًا ونفسيًا إن تم توظيفه في الشر..
حين تطغي الجوانب المادية على القيم الروحية فلا يتعجب أحد حين
يخسر صديقه أمواله في البورصة فيسارع بإطلاق الرصاص على رأسه..
ولا يندهش أحد حين تلقي فتاة بنفسها أمام عجلات المترو في أعقاب
فسخ خطوبتها..

إيمانك بربك يجعلك ترضى وتتعايش مع قدرك، وتطمح في حياة
أفضل..

هو عصمة وحماية وحفظ لك..

أما إيمانك بالمادة هو ما قد يشوه فكرك، وينحرف بعقلك، ويدفعك
إلى الانتحار.



شؤم المعاصي

﴿وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ
فَأَسْتَغْفَرُوا الذُّنُوبَ بِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَى مَا
فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ﴾ (آل عمران: 135)

يتساءل الكثير من الناس عن الابتلاءات التي يمرون بها، وهل هي بسبب ذنوب اقترفوها أم أن الله يريد أن يمتحن قلوبهم وإيمانهم؟ ما من إنسان يستطيع أن يجيب على هذا التساؤل إلا صاحب التساؤل نفسه.. ما من بشر إلا مبتلى.. المؤمن والعاصي في ابتلاء.. سهل على نفسك الإجابة، وسر في الطريق المستقيم، حتى تعرف أنك في دائرة ابتلاء المؤمنين الطائعين، وليس العصاة والمارقين.. احترس من كل كلمة تخرج من فمك، ومن كل نظرة من عينيك.. لم يخلقنا الله لنؤذي بعضنا، ولا لنسيء إلى غيرنا.. تصرفات صدرت منك.. اعتقدت أنها بسيطة ولم تبال بها.. فأوذي من أوذي بسببها بالغ الأذى وتضرر نفسياً بموجها شديد الضرر قد تتسبب بدورها في همك وحزنك وضيقك وغمك..

قد تصل بسببها إلى حالة من ضيق الصدر والتفكير في الانتحار..
الحل هنا في إصلاح ما مضى والاستغفار والتوبة العاجلة..
طالما أنك شخص بالغ عاقل.. فلا تعتقد أنك مازلت صغيراً على
التوبة والاستقامة..

نظراتك.. همساتك.. كلماتك.. أفعالك محسوبة عليك..
كن حذراً من الوقوع في الآثام والمعاصي.
وإن وقعت في معصية بالفعل فتوقف ولا تصر..
واستغفر الله كثيراً.



فيتامين صاد

﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾ (البقرة: 45)

من أجمل الرسائل التي كتبها أحد الناس المهتم لأمر الناس، وانتشرت عبر مواقع التواصل الاجتماعي ومنتديات الانترنت وقد عنونها ب «فيتامين صاد»: يقول فيها:

«هل سمعتم عن فيتامين صاد؟ هو عبارة عن: صوم، صلاة، صدقة، صبر، صلة رحم، صدق، صحبة صالحة».

وهكذا أوجز كاتب هذه الرسالة فأنجز ما يمكنك أن تتجاز به أزماتك، آلامك، مصاعبك، مآسبك، أوقتك الصعبة..

اهرع إلى الصلاة، إلى الدعاء، إلى عبادة تصلك بالله فور أن تبدأ هذه الفكرة في الظهور إلى مخيلتك، قاومها باللجوء للقادر عليها، وعلى خلاصك منها..

قلبك وعقلك وجسدك أنت مسئول عنهم، ولكنهم ليسوا بيدك، ولن يكونوا..

قلبك بيد الله يقلبه كيف يشاء، وعقلك بيد الله يثبتته إن شاء، وجسدك بيد الله يبرأ ويشفى بإذن الله..

هناك مقولة نسمعها كثيراً وربما أغلب الناس لا يتوقف عند معناها، رغم أنه قد يكون سبباً في إنقاذ حياة كثيرين من الهلاك والقتل والانتحار.. هذه المقولة هي: «يا مثبت العقل والدين يارب».

جميعنا نحتاج أن نتوجه إلى الله دائماً بالدعاء بهذه الدعوة، أن يثب قلوبنا وعقولنا كي لا تنحرف في لحظة ما وتضل الطريق وتفقد الصواب ثم تكون الخسارة التي لا تُرجى.

عندما تأتيك الفكرة ادع الله بتضرع وخفية أن يصرفها عنك وقل دائماً: يا مثبت العقل و الدين يارب.



احذرهم

﴿يَوَيْلٌ لِّلَّذِينَ لَمْ يَأْخُذُوا بِالْحَمْلِ﴾ (الفرقان: 28)

كتب أحد الشباب على صفحته على «فيس بوك» ما يوحي أنه يفكر في الانتحار لما يمر به من عراقيل تعيقه عن تحقيق أحلامه، ومن ضمن ما كتبه تحت عنوان «وجهة نظر» ليؤيد وجهة نظره فيما يريد القيام به، نقلًا من صفحة أخرى وجد فيها ضالته، وقد كتب فيها أحدهم:

«صديقتي صارحتني برغبتها في الانتحار لكن خوفها على دموع أمها يمنعها.. فقلت لها لو أمك تحبك وخائفة عليك لم أنجبتك».

مثل هذا الصديق إن لم تفلح أو تقدر على نصيحته عن العدول عن هذه النظريات السوداوية والأفكار الانحرافية، فإن الفرار منه والهروب قبل إلقاء هذه السموم الفكرية في عقلك وتصديقها هو الحل الأمثل..

احذر أي إنسان يبث لك طاقة سلبية وأفكار هدامة، يضخ في عقلك الأكاذيب والأوهام.. يخرج إليك بجعبته الغارقة من أي عقل وحكمة، ليجعل من نفسه فيلسوفًا من ورق..

وما ساعد على تفشي هذه الفلسفة المريضة مواقع التواصل الاجتماعي التي أتاحت للجميع الخروج بأفكارهم حتى وإن كانت أفكارا منحرفة

إلى عيون وعقول ملايين الأفراد..

إن لكم يكن لديك عملاً حقيقياً تؤديه من خلالها، لا تعطيها من وقتك إلا لحظات قليلة للغاية على فترات بعيدة ولأجل التواصل الإيجابي وفقط..

لا تسمح لها أن تكون بمثابة جرعات مثبطة لعزمتك وإرادتك..
«انفد بجلدك» مثلما يقولون، من السهل العثور على صحبة صالحة في

العالم الواقعي لا الافتراضي..

يكفيك دعوة صادقة إلى الله أن يجعل في طريقك صديق وفي، وصاحب
ساحب إلى الخير والهداية لا إلى الشر والهاوية.

مسكين إن أنت صدقت أصحاب الكلمات المحطمة والعبارات
القاتلة واقتنعت بما يقولون، بل ضعيف الشخصية و محطم الإرادة إن
فعلت بنفسك ما يكمن ما بين براثن سطورهم.

وقارن ما تقرأه من كلمات وما تشعر به من مشاعر سلبية بما تشاهده
من دراما حزينة بائسة، تنجح في إدخال الحزن على قلبك ومشاعرك، و
ربما من مثلوها في الحقيقة ينتشون بهجة وسروراً من نجاح المسلسل وقت
أن تكون أنت في اكتئاب حاد بسببها!

إن من كتب : «لو أمك تحبك وخائفة عليك لم أنجبتك»، مشجعاً
بذلك غيره على الانتحار، لينتحر فعلاً، هو نفسه لم ينتحر!!!!

لا أقول لك قاطع أحداً، بل أقول إن صار لك صديقاً حقيقياً أو
افتراضياً على شاكلة هذا الشخص فلا تلو من إلا نفسك.

ومن الحب ما قتل!

﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يَتَّخِذُ مِن دُونِ اللَّهِ أَندَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ﴾ (البقرة: جزء من الآية 165)

فتاة تجري مكالمة هاتفية بأحد البرامج الإذاعية ليلاً وتقول أنها تريد الانتحار لأن حبيبها تركها!!!!

جاءتها مداخلة من أحد المستمعين يفطنها إلى أن حبيبها لن يذرف دمعة عليها، وسيواصل حياته من غيرها على أحسن ما يكون..
وأن عليها إن كانت تظن أنها خسرت الدنيا وما فيها ألا تخسر الآخرة أيضاً..
الابتلاء بالعشق هو نوع من أنواع الابتلاءات الشديدة التي يمر بها الإنسان..

هناك أقوياء يصمدون ولا يتحدون الأقدار..
وهناك ضعفاء تخور قواهم ويتجمدون أماكنهم ويكون العمر على قصة لم تكتمل فصولها مثلما تمنوا..
وربما فكروا في إيذاء أنفسهم..
خسروا حبيبهم وحياتهم..
وخسروا ما هو أغلى من هذا وذاك..

أما الأقوياء فهم فريقان..
منهم من خفق قلبه ثانية وعرف أنه نجح في الاختبار وكوفئ على
صبره بهدية غالية من الله..
أخذ يحمد وتعهّد أن لا ينقطع لسانه حمداً لله على أن جعل بينه وبين
حبه الأول الحواجز والسدود..
عرف أن ما كان يمزق قلبه لوعة وفراقاً ليس هو الحب الحقيقي الذي
عرف معناه الصادق فيما بعد..
الفريق الثاني..

عاش وتعايش مع قدره.. لم يقبّع مكانه.. انطلق في الحياة..
عرف أن للحب ألواناً أخرى..
أحس الحب من أسرة.. عائلة.. أصدقاء.. أناس كان سبباً في عونهم..
فرح لهم.. تغيير إيجابي في حياتهم..
من هؤلاء من وهو وسط انشغاله عاد إليه حبيبته..
ومنهم من لم يعد، ومع ذلك شكر الله على هذا الابتلاء بالحب، فقد
رسا قلبه على شاطئ الإيمان، ورأى حاله السابق بعين البصيرة التي
جعلته يقول من أعماقه: «سبحان مقلب القلوب».



احزم حقائبك

﴿الَمْ تَكُنْ أَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةً فَهَاجِرُوا فِيهَا﴾

(النساء: جزء من الآية 97)

شعور البعض بإحساس الاضطهاد والظلم قد يدفعهم إلى التفكير في عدم جدوى الحياة في ظل ما يعيشونه من هذه المشاعر التي قد تكون صادقة وقد تكون مزيفة..

في كلتا الحالتين، الحل بسيط، إن كانت هذه الأحاسيس تسيطر عليك وترى أنك مهضوم الحقوق في مجتمعك الذي تحيا بين جنباته، فهناك مجتمعات أخرى، ومدن وبلاد مختلفة..

ارحل عن حيك السكني، قريتك، مدينتك، بلدك، قارتك، إلى أي مكان آخر غير هذا المكان الذي تشعر فيه بهذا الإجحاف في حقك..

ذلك أفضل كثيرا من الانتحار..

وفي السفر مثلما يقولون 7 فوائد..

وربما تغيير الأجواء حتى لأيام قليلة يكون سبباً أن تفكر بشكل أفضل، وأن تهدأ نفسك، ويرتاح قلبك من هذا الجو الملبد بالغيوم الكائن في عالمك الضيق..

هناك دائماً عالماً أوسع وأرحب..
وقد تأتيت الفرصة التي منعوك إياها على حد قولك من أن تثبت
نجاحك وتميزك في عالمك الجديد..
وقد تكتسب صداقات رائعة تتذوق معها طعم جديد للحياة غير
أولئك الذين كانوا يثوكون الطاقات السلبية..
وقد يتتابك إحساساً أن مجتمعك الذي كنت تضيق به ذرعاً وتتضجر
بظروفك فيه أفضل كثيراً وأجمل من مجتمعات أخرى..
مظهرها خادع.. وبريقها زائف.. وشعاراتها كاذبة..
لم تحتويك وتحنو عليك مثلما كنت تظن.. بل ربما كادت تبيعك
وبأبخس الأثمان..
فترجع إلى ماضيك ووطنك وبلدك ومجتمعك مسقطاً كل ما كان في
رأسك من أفكار في غير محلها.



الخداع

﴿اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ زِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ بَنَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُمْ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَمًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَمَتَعُ الْعُرُورِ﴾ (الحديد: 20)

منذ بدء الخليقة، وحتى قيام الساعة، ستظل الدنيا هكذا مثلما جاء وصفها في الآية أعلاه، هذه هي حقيقتها التي يغفل الكثيرون عنها.. وينخدعون بما لا يعدو سراباً يحسبه الظمان ماء.. تعتقد أنك فقير أو مريض أو فاشل، وغيرك يطبرون من السعادة.. ينقصهم فقط الأجحة!

ربما ساعدك على تكوين هذا الانطباع الزائف ما تراه دومًا على مواقع التواصل الاجتماعي من صور وفيديوهات تظهر أصحابها وكأنهم في جنات الخلود!

مسكين وهم مثلك مساكين!

حقيقة الأمر أنهم يريدون الاختباء بهمومهم وأحزانهم، ببؤسهم
وشقائهم وراء ما تراه..

أو أنهم يقلدون من باب المحاكاة فهم ليسوا أقل ممن يفعل ذلك!!
وربما كنت أنت ضحية لرسائل موجهة ما بين السطور واللقطات ما
بين طرفين، يريد أحدهما قتل الآخر حسرة وكمدًا..

لعلك تكون أنت أحد الطرفين، ولعل سهام الكيد أصابت صدرك بالخطأ..
وفي كل الأحوال هم مثلك مساكين..

بإمكانك أن تفعل مثلهم، بل وتتفوق عليهم..

الأمر لا يحتاج إلى المال والسفر هنا وهناك..

يكفيك ارتداء أجمل ثيابك، والخروج إلى أي مكان وتصوير نفسك
وأنت ترسم ابتسامة مصطنعة وسط بعض أصدقائك مع قليل من
التكنولوجيا، لتخرج صورك وفيديوهاتك أجمل ما تكون..

ولكن لاتفعل فهناك مساكين مثلك سيظنون أنك أنت الآخر لا

ينقصك سوى الجناحين!

هم يعانون، لكنهم بارعون في رسم ابتسامة تبدو وكأنها من القلب،
افعل مثلهم في الواقع لا على «الفيس بوك» و«الإنستجرام» وغيرها من
مواقع العالم الافتراضي..

دعك من هذه المواقع الافتراضية، وانظر إلى الواقع من حولك.. هل

ترى أحدًا من الناس غير مبتلى؟

إن كانت الإجابة بنعم، فاعلم أن من تعتقد أنه غير مبتلى بالشر، فقد
نجح في اختبار الصبر..

من لا يشكو حاله إلا لله، من يقول دومًا الحمد لله.. هو الشخص
الذي عليك أن تقلده..
لا تحاول الانتحار..

على العكس، استمتع بمعرفة حقيقتها..
ارسم ابتسامة مصطنعك.. لعلها تتحول بمرور الوقت إلى ابتسامة
حقيقية وقت أن تكون قد فهمت حقيقة الحياة.



أقرب مستشفى

﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّىٰ نَعْلَمَ الْمُجْتَهِدِينَ مِنْكُمْ وَالصَّادِقِينَ وَنَبْلُوَ أَخْبَارَكُمْ﴾

(محمد: 31)

سارع بالذهاب إلى أقرب مستشفى حين تأتین أي أفكار تحريضية على إيذاء نفسك..

لا تذهب لتلقي العلاج.. بل اذهب لترى من يتلقون العلاج!
ويفضل إن كانت مستشفى خاصة بالأطفال..
ويفضل أكثر إن كانت متخصصة في علاج أورام الأطفال..
الأطفال الأقوى والأشجع منك.. الذين يذهبون لتلقي العلاج،
الذين لديهم وذوهم أمل في الله، الذين بداخلهم إرادة وعزيمة لم تصل
بعد إليها..

تعلم منهم.. هاتفك المحمول ليس فقط هو الذي بحاجة إلى شحن
البطارية..

أنت بحاجة أكثر إلى أن تشحن بطاريتك الداخلية من مصادر متقدمة

بالإيمان والشكر والصبر..

انظر إليهم وهم يلعبون ويعالجون ربما في نفس الوقت..

اجلس وامزح والعب معهم..

أقرب مستشفى إليك قد تكون هي الدواء لك..

من فيها لا يريدون الانتحار.. هم يريدون العيش فيها قدر أجلهم

الذي قدره الله..

هم يعيشون ويتعايشون.. يتألمون ويصبرون.. يصلون ويدعون..

يجاهدون في مواجهة المرض..

وأنت فقط الذي تفكر في الانتحار.



تطوع

﴿وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنْفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ
تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾

(البقرة: من الآية 110)

تطوع فوراً بوقتك، بجهدك، بمالك..
الخير قد يضيع عند البشر، ولكن لا يضيع عند رب البشر..
افعل الخير، فأنت تحتاج إلى ثمرته في لحظات مثل هذه..
حان الوقت للتطوع، لتكون سبباً في عون إنسان، وسيلة في الحفاظ
على بنيان..
وهنا أنت لا تساعد إنساناً بقدر ما تساعد نفسك مساعدة كبرى..
ما تفعله من خير ومعروف هو ذخر لك أنت..
تطوع في أي عمل خيري..
روي عن رسول الله صلى الله عليه وسلم: «صنائع المعروف تقي
مصارع السوء».
ألا تطمع في أن يتذكرك أحد بالدعاء بظهر الغيب بعد صنيعك الطيب معه؟!

لعل لحظة أن تفكر في الانتحار، يكون قد سبقك هو بدعوة صادقة كانت هي وراء إيقاف تحويل الفكرة إلى رغبة..

ولا تنتظر «شكرًا» من إنسان، فما عند الله للخيرين أعظم من أي حمد وشكر لك..

سارع بفعل الخير، وذكر ما قالتها السيدة خديجة لرسول الله صلى الله عليه وسلم:

«كلا، أبشر، فو الله لا يخزيك الله أبدًا؛ إنك لتصل الرحم، وتصدق الحديث، وتحمل الكل، وتقري الضيف، وتعين على نوائب الحق» .



كيمياء المخ

﴿يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا
لِلَّهِ إِن كُنْتُمْ إِتِيَاهُ تَعْبُدُونَ﴾ (البقرة: 172)

ما يدور بعقلك من أفكار ليست في محلها، قد يكون السبب فيه هو كيمياء المخ..

لذلك لا تستهين أبداً من أن تعيش نمط من الحياة الصحية، ولا تعتقد أنك مازلت صغيراً عليها..

غالبية من يفكرون في الانتحار من صغار السن ومتوسطي العمر..
انظر جيداً إلى أسلوبك في الحياة وما يسمونه الآن «لايف ستايل»؟
متي تستيقظ؟

كم عدد ساعات نومك؟

ماذا تأكل؟ وماذا تشرب؟

عقلك وما يدخل إليه من مواد غذائية وكيميائية من خلال فمك له تأثير على سلامتك النفسي..

هل سمعت عن السيروتينين، الأندروفين والدوبامين؟

هي ناقلات عصبية ليس من الجيد أن يختل توازنها عن الحد الطبيعي في الدماغ..

ما يدخل إلى جسدك ما قد يزيد من نسب هذه المواد الكيميائية فيه وما
قد يسلبها منه..

تحرى الحلال فيما تأكله..

وكن حريصا على تناول الطعام الطيب بقدر معقول..

اهتم بجودة ما يدخل جوفك من طعام وشراب..

تفنن في تعلم كيف تطهو طعامًا صحيًا خاليًا من الملوثات والأضرار..

الثقافة الغذائية لم تعد حكرًا على المتخصصين وحدهم..

استمتع بتعلمها وانشر كل ما هو من مصادر موثوق منها..

احذر نمط الحياة الفوضوي في كل شيء..

مارس الرياضة قدر استطاعتك..

لا تعتقد أنك تضع ضيقك همك في سيجارتك و مزاجك وخمرتك..

أنت بذلك تقول للهموم جميعها: أنا بانتظارك أن تضاعفي أكثر وأشد..

تذكر أن التدخين و المخدرات و شرب الكحوليات يحدث كل منهم

تغييرًا ملموسًا في كيمياء عقلك و دماغك..

جاء الوقت للإسراع بالعلاج من المخدرات بكافة أنواعها إن كنت

من شاربها ومتعاطيها..

لا تعتقد أنك تضع همك في سيجارتك وخمرتك..

السيجارة والخمر والمخدرات وما يحيط بهم من أجواء قد تعتقد أنها

للهم والمتعة..

هي في واقع الأمر الدمار الحقيقي لصحتك النفسية والجسدية.



الجميلة والوسيم

﴿وَلَأَمَةٌ مُؤْمِنَةٌ خَيْرٌ مِّنْ مُّشْرِكَةٍ وَلَوْ أَعْجَبَتْكُمْ﴾

(البقرة: جزء من الآية 221)

فتاة تتصور أنها غير جميلة، وربما دفعها تفكيرها الخطأ فيما يتعلق بشكلها وقوامها إلى الانتحار..

نساء كثيرة كانت تعتقد أنها غير جميلة الملامح وغير نموذجية القوام، ثم فوجئت أن هناك من يراها في عينيه أجمل النساء..

وأخرى تعتقد أنه ليس على الكرة الأرضية في جمالها وفتنتها.. وربما وصل الناس إلى توخي الحذر منها مخافة أذاها وشرها..

كم من رجل اعتقد أن جميع النساء سيقعن أسرى طلعتة وجاذبيته الشكلية، ويتعجب حين يرى الكثيرات يتعدن عنه ولا يطيقون مجالسته..

وعلى العكس هناك من الرجال من ليس من ذوي الأجساد الرياضية واللامح الأوربية، وحق نجاحاً في الحياة ليس له نظير في مجال عمله..

حقيقة الأمر ليس هناك في القلوب أو العقول امرأة جميلة ولا رجل وسيم.. العين التي تنقل الصورة للقلب والعقل ليس لها ذاكرة..

العين قد تُعجب بلامح معينة، ولكنها أبداً لا تحب..

العين مادية.. أما الحب فمعنى روعي..
وما يقال عن جمال الروح حقيقة واقعية، وليس شعارات وكلمات ثرية..
أقرب الناس إليك لن تستطيع تذكر ملامحه جيدًا حين يغيب قليلا عن عينيك..
نحن نتذكر الأثر النفسي فقط..
لا يهم قسّات وجهك و لياقة جسدك.. المهم هو أنك تكون من الذين
يتركون أجمل الأثر لا أبشع الأثر..
ابدأ بنفسك وثق أن الآخرين مثلك..
هل تحب أي إنسان لأجل ملامحه، أم تحبه لأنه يترك في نفسك أثرًا رائعًا..
هكذا الناس يحبون الشخص اللطيف الودود.. ويتعدون عن الشرير المؤذي..
حتى الأشرار لا يحبون أمثالهم..
ففطرتهم ترفض الشر وتمقتة، وإن كانت طباعهم الشريرة متشابهة مع
غيرهم..
ربما ننتقل بأعمالنا ومصالحنا من مؤسسة إلى أخرى أقل في الشهرة
والإمكانات لوجود أناس بها أكثر ترحابًا وتعاونًا..
أحب الناس إلى نفوس الناس ليس هو جميل الشكل، وليست هي
فاتنة الملامح، إنما فقط من يأسر القلوب بأسلوبه ومعاملته السمحة لا
السمجة.



مساعدة نفسية

﴿وَأْمُرْهُمْ شُورَىٰ بَيْنَهُمْ﴾ (الشورى: من الآية 38)

صورتك الذهنية الخطأ عن نفسك، وعن الآخرين قد تدفعك إلى التفكير في الانتحار..

وصورتك التي تعتقد أنها في مخيلة الآخرين عنك قد تفعل بك الشيء نفسه..

أحياناً يرى الإنسان نفسه ويرى الآخرين بصورة مزيفة ليست هي الصورة الصواب أبداً..

نحن لن نستطيع أن نأخذ جولة في عقول الآخرين لنرى صورنا فيها، ولكننا نستطيع أن نثق في أنفسنا..

الكثير من الناس في وهم كبير حيال صورهم عن أنفسهم وعن الآخرين..

ربما من تظن أن يكرهك ويغضبك هو في واقع الأمر يحبك، ومن تظن أنه يعاديك يعتقد أنك أنت الذي لا تحبه!

سيدة تظن أن لديها ما ليس لدى الآخرين، وكل من حولها يحسدونها على ذلك ويحقدون عليها، وما من شيء يصيبها هو بفعل العين والحسد..

وحقيقة الأمر أن من تخاف من عينهم وحسدهم يشفقون عليها من ما تعتقد أنهم يحسدونها عليه..

يظن رجل في نفسه أنه غير مرغوب فيه كزوج من قبل النساء، ويقرر أن يعيش حياته أعزباً دون زواج..

مع أنه لم يطرق إلا أبواباً قليلة هناك أكثر منها، وقد يجد في باب منها فتاة ترحب به وتسعد، ويكون في عينيها نعم الزوج إن تزوجها..

يظن آخر أن مستواه أيًا كان الاجتماعي، أو المادي، أو التعليمي وغير ذلك سيكون حجر عثرة وعقبة في سبيل الارتقاء بطموحه وتحقيق أهدافه.. ومن ثم فلا فائدة من حياته..

وهو لا يعلم أن مديره في العمل كان في ظروف أشد قسوة من ظروفه! ويظن آخر في الجميع أنهم يمكرون به ويتآمرون!

وفي حقيقة الأمر، لست أنت الذي يصدق هذا التصور عليه.. وهذه الصور المغلوطة مرجعها إما إلى تكوين الشخصية، وقد تكون حالة مرضية..

وكلا الحالتين في حاجة إلى مساعدة ومشورة نفسية عاجلة.. الطبيب النفسي ليس وصمة عامر في حق من يذهب إليه ويستشير.. كما أنه في الآونة الأخيرة ظهرت فئة جديدة يعرفون بالمعالجين النفسيين من الذين لا يستخدمون العقاقير الطبية الكيميائية التي يخشى البعض من آثارها الجانبية..

إنما يكونون بمثابة صديق متخصص يعمل على مساعدتهم من خلال ما يعرف بـ «العلاج المعرفي السلوكي»..

ولعل الفرصة سانحة لدعوة كل من يعمل في هذا المجال بتذكيره بأهمية الدور الذي يقوم به..

مما يترتب عليه ضرورة إخراج زكاة علمه دون أي مقابل مادي لغير القادرين وتخصيص يومًا أو يومين في الأسبوع لمساعدة من يحتاج إلى مساعدة..

المساعدة النفسية ضرورة ملحة لكثير من الناس باختلاف مصادرها قد تكون في صورة طبيب، أو معالج نفسي، أو صديق ذو رأي صائب، أو كتاب قد يفيدك محتواه.



يكفيك هذا

﴿لَيْسَ لَكَ تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ (الحديد: ٢٣)

تصف نفسك بالفشل في حياتك الشخصية والعملية..
يدفعك هذا الوصف الخطأ إلى كراهية الحياة والرغبة في مفارقتها
فأنت لم تحقق شيئاً يذكر..

واهم ومخطيء..

قد حققت كل شيء إن عشت فيها مؤمناً مسالماً..

يكفيك إيمانك وسلامك النفسي..

يكفيك يقينك بالدين وعدم إيذاء الآخرين..

يكفيك أنك تحب لغيرك ما تحب لنفسك..

لا تكره الخير لأحد..

وتبارك له نعمة الله بلا غرض..

نعم الشخص أنت..

على الجميع الذين يضايقوك أن يخطئوك على ما وصلت إليه ويطمعون

أن يكونوا مثلك..

فما قيمة أي نجاح شخصي أو عملي لأي إنسان.. وقد مات على دين
الآباء والأجداد دون أن يصل إلى الإيمان الصادق واليقين..
وما قيمة نفس هذا النجاح أيضا له إن كان يوجد كائناً من كان يدعوا
الله سرّاً أن يسلم من شره وأذاه.



الزواج والكرب

(فَأَمْسَاكَ بِمَعْرُوفٍ أَوْ تَسْرِحْ بِإِحْسَانٍ) (البقرة: 229)

وصف أحد الأطباء النفسيين الزواج بأنه «كرب» على حد تعبيره..
هو بالفعل كذلك إن دفع أحد الطرفين أو كلاهما إلى التفكير في
الخلاص من الحياة بسببه..

هي ليست دعوة للطلاق وخراب البيوت..
وإنما هي دعوة لعدم خراب النفوس..
إن الفراق بالمعروف أفضل كثيرًا من أن يفكر الإنسان في إيذاء نفسه،
أو من حوله..

وكم من أزواج انفصلوا في تحضر ورقي بلا ضوضاء، واستطاعوا أن
يكملوا الحياة في فضل من الله وسعة
وهم منعمين بسلامة الأعصاب..
أعصاب الإنسان هي مرتبط الفرس، وهي القول الفصل في اتخاذ قرار
الانفصال..

إن كانت هذه الأعصاب سيفلت زمامها حال استمرار زيجة تفتقد إلى أدنى درجات المودة والسكينة فالانفصال ليس بالعييب ولا بالحرام.. نحن نعيش أسرى مفاهيم خطأ عن الزواج والطلاق.. قد تدفع البعض إلى أن تتلف أعصابه شيئاً فشيئاً..

بإمضاء زوجة وأم وجدة من الزمن الجميل كتبت إحدى السيدات خاطرة بصحيفة الأهرام المصرية بتاريخ 2016/5/23 تحت عنوان «الطلاق المستتر» تقول فيها: «أضيف نوعاً جديداً آخذاً في الانتشار السرطاني في كيان بعض الأسر المصرية وهو ظاهرة الانفصال الفعلي بين الزوجين مع الإبقاء على الشكل الخارجي للأسرة (طلاق مستتر) ظناً منهما أنه يحافظ على استقرار الحالة النفسية للأبناء والشكل الاجتماعي لكلا الطرفين ولكن من دراستي لتلك الحالات بدا لي واضحاً انضمام قافلة من الأمراض الاجتماعية هذه الأسر، ولا شك في أن التعميم خطأ شائع، حيث إن البعض يتقى الله في أعماله، أما البعض الآخر فيختلق لنفسه الأعذار لارتكاب الأخطاء».

أي أن كثيراً من الأزواج قد انفصلوا بالفعل إلا إنهم يحافظون فقط على ما وصفه «بالشكل الاجتماعي»..

«الشكل الاجتماعي» بالفعل قد يريح البعض نفسياً مما يصفونه بـ «القبيل والقال»..

ولكن حقيقة الأمر أن «القبيل والقال» الذي تحشى وتهاب أن يقال في

حقك لا يصدر إلا من أفواه الأشرار..
إن كنت تريد أن ترضي الأشرار، فلك ما تريد..
تذكر فقط أن «الطلاق المستتر» قد لا يساعدك في الخروج من أزمته
بشكل كاف، لأنك تضع العراقيل بمحض إرادتك أمام فرصة ثانية قد
تكون هي الأنسب لك ولشريكتك في هذا النوع من الطلاق..
افعل ما يريح قلبك ويهدئ من روعك..
لكن كن أقوى من الأشرار.



اذهب لتنام

﴿ اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا ۖ فِيمُسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ (الزمر: 42)

تريد الراحة والموت، هناك خيار بلا أضرار عليك وعلىنا..
ليس بالانتحار وحده تموت، فبالنوم أيضا تموت..
جرب بدلا من تظل ممزق الفكر تصارع أفكارك الانتحارية، أن تذهب
للنوم حتى وإن كان الوقت مازال مبكرا لميعاد نومك..
جهز نفسك سريعا للنوم..
يمكنك أن تنام حتى وإن لم تكن ترغب..
بعض الناس كان يجرب هذه الطريقة للراحة من صداد أفكاره وتعب قلبه..
لا تأخذ حبوبا منومة، فلها ما لها من أضرار وسمعة سيئة..
بحث سريع على مواقع الانترنت وستعرف أفضل الطرق لتنام سريعا..
من الطرق المجربة لدى بعض الناس..
إغلاق كل المصادر الالكترونية.. الابتعاد عن التكنولوجيا بكل أجهزتها..

قراءة جزء من القرآن أو الاستماع إليه..
تناول ملعقة صغيرة من عسل النحل.. فالعسل من ضمن فوائده
المجربة المساعدة على النوم السريع والعميق..
مراجعة ما تحفظ من القرآن في عقلك حال اتخاذك وضع النوم..
النوم راحة مؤقتة، ولكن تلك الراحة أفضل لك ولنا من أن نظل
خائفين عليك من أن لا تكون مرتاحًا في رقدتك الأخرى.



اقرأ عنهم

﴿لَقَدْ كَانَتْ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةٌ لِأُولِي الْأَلْبَابِ﴾

(يوسف: من الآية 111)

سيفوتك الكثير إن لم تقرأ عن السابقين..
اقرأ عنهم وستعرف كم الناجحين في الحياة الذين ولدوا ونشأوا
نشأتهم الأولى في فقر وتعب ومرض وكد وكفاح..
لم تدفعهم ظروفهم أيًا كانت إلى الانتحار، وإنما دفعتهم إلى النجاح
وليس أي نجاح..
ليس لشماعة الظروف أي حيز ولو قليل في دوايب طموحهم..
اقرأ عنهم في مختلف المجالات..
ابحث عن كلمة السر في وصولهم..
جميعهم مشتركون في صفة واحدة وهي أنهم لم يكونوا ساخطين على القدر..
لا يفوتك أن تبحث لدقائق معدودة عبر محرك البحث على الانترنت
عن الشاب الأسترالي «نيك فيوتتش»..

تأمل ابتسامته وبشاشته وجهه من خلف شاشتك.. واقرأ في ذات
الوقت عن نجاحاته في الحياة..
الرضا يولد طموحاً يولد نجاحاً..
السخط يولد سخط يولد رغبة في الانتحار..
هم لم ينتحروا بالرغم أن معاناتهم الأولى تفوق معاناتك الحالية
أضعافاً مضاعفة..
هم نجحوا وتميزوا وصاروا ممن يوصفون بأنهم نار على علم، ويشار
إليه بالبنان..
اقرأ واعتبر وأزل عن عقلك وقلبك هذه الغشاوة الوهمية.



وماذا عنهم؟

﴿وَدَعِ أَذْنَهُمْ وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا﴾ (٤٨)

(الأحزاب: من الآية 48)

كسروا خاطرک، خاضوا في عرضک، التهموا الحماً ميتاً من دماء الطعن في شرفک، رقصوا على وجعک، سخرُوا من عملک، حطموا حلمک..
دعک منهم..

ولا تفکر في الانتقام..
طالما الإيذاء نفسي، فلا ترد خشية أن تتحول من مظلوم إلى ظالم..
البعض في ثأره يطغي ويجور أضعاف ما أودى، ويتفوق على البادئ بالشر والأذى..

وليس لدينا موازين تزن حجم الأضرار النفسية لدى كل طرف..
فلا تشغل بالك إلا بحالك وحال أحبابك وحال الطيبين أمثالك..
لن تذرف عيونهم دموع حزن واحدة إن انتحرت بسببهم..
وربما لن يصل الخبر إلي مسامعهم..

ليكن أذاهم بداية التصميم أن تكون لا أن لا تكون..

هم بانتظار رؤية شرورهم..
والله يسمع دعاء المنكسرة قلوبهم..
اطلب ما تشاء لحظة أن يخذلوك ويحطموك..
لعلها تكون هي اللحظة التي يتغير فيها حالك إلى النقيض..
وتجارب البشر هنا تشهد على ذلك بالتصديق..
هاهو أحد الناس كان هناك أناس آخريين منهم من يجرحه صراحة و
يظهرون له وكأنهم يخشون حسده وعينه ظناً أنهم ليس لديه من النعم
والعطايا مثل ما أوتوا، ومنهم من كان يعايره جهاراً نهاراً بكلمات
وتصرفات مفهومة له..
فدعا الله وقت أن أشعروه هذا الشعور أن يجبر خاطره الذي حطموه،
فأتاه الله خلال فترة قصيرة من واسع فضله، وبأفضل مما عاينوه به،
وعوضه الله تعالى أيامهم الصعبة بأكثر مما كانوا يرجوه في الحياة..
ووقت إن تذوقت طعم وجمال جبر الله لقلبك تأنيك الرغبة فيما بعد
أن ترسل إلى كل منهم باقة ورد مصحوبة برسالة شكر..
شكرا على ما وصلت أنت إليه بسببهم.



استثمر اللحظة

﴿سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا﴾ (الطلاق: 7)

فعلها غيرك، وكانت نقطة تحول كبيرة في حياته..
استثمر لحظة اجتمعت عليه فيها مختلف المشاعر السلبية ما بين إحباط
وَألم وخيبة أمل.. انكسار وحزن.. هم وغم.. ضيق وكرب..
ولكنه لم يفكر في الانتحار مثلك..
فكر أن يستثمر هذه اللحظة..
فهي ليست النهاية..
إنما هي البداية..
بداية الصحو والمعرفة.. أول العزيمة والإصرار.. نقطة الانطلاق
في الحياة..
هو لم يستسلم لأفكار عدوانية تريد الفتك به، وإسدال الستار الأسود
على حياته..
طالما وقر الإيمان في القلب.. وصدق العمل..

فدائماً هناك أمل.. والحلول موجودة.. والفرج ليس بالمحال..
فعلها غيرك، وقد عاني أكثر مما عانيت، وتألم أكثر مما تألمت..
فعلها غيرك، وتحولت حياته إلى الأفضل..
فعلها غيرك، وتحققت أمنيته، وانفرجت شدته، وتيسرت أموره..
فعلها غيرك، وشفيت من مرضه، وانقطع ألمه..
فعلها غيرك، واطمأنت نفسه، وارتاح قلبه..
فعلها غيرك، ومات على الرضا، لا على السخط والمعصية.



صل على النبي

﴿ إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا ﴾ (الأحزاب: 56)

ليس من الضروري أن تكون ممن بلغ التسعين من العمر، لكي تعرف فضل النبي، وفضل الصلاة على النبي..
وليس الوقت مبكرًا لتقرأ عن سيرة خاتم النبيين..
وحتى تسهل على نفسك البداية في معرفة سلسلة بسيطة أوجزت فأنجزت..
اقرأ كتاب: «محمد الرسالة والرسول» للمفكر المسيحي نظمي لوقا..
اقرأ أكثر من العقلاء والعلماء لتعرف أن نبيك كم أؤذي في حياته، ومازال يؤذى بعد وفاته بأكثر من أربعة عشر قرن بكم غير طبيعي من الأكاذيب والافتراءات والضلالات مردود عليها جميعها، إلا إنها لا تصدر إلا من قلوب وعقول مريضة غاية المرض..
اعرف فضل النبي وفضل الصلاة على النبي التي بشهادة من جربوها من مختلف الأعمار كانت من أسباب تفريج همومهم وكشف كربهم..
تظن أنه مازال عمرك صغيراً على مثل هذا الحديث..
أو تظن أنه مبالغة..
أو كلام مكرر لملء الصفحات..

ظن كيفما تشاء..
ولكنها الحقيقة..
إن كنت لا تصدق فضل الصلاة على النبي فغيرك يصدق..
الحرية لك..
اترك غيرك يتمتع هو بفائدتها ونفعها ويحني ثمارها بإذن الله..
هاهي أم مكلومة يحترق قلبها على أبنائها الذين ضمهم والدهم إليه،
وكانت لا تراهم إلا على فترات بعيدة..
أوصتها صديقة بأن تتخذ لها وردًا من الصلاة على النبي مما يعرف
بصيغة «الصلاة المنجية»..
جاءها خبر تنازل الأب عن حضانتهم إليها وانتقلهم إليها في اليوم
التالي من ترديدها الصلاة على النبي..
وهاهي أخرى كانت تكرر الصلاة على النبي بأكثر من مائة مرة كل
يوم بعد أن أنهكتها نفسيًا شرور البعض، فسرعان ما تخلصت من هذا
الأذى بعد فترة من كثرة الصلاة على النبي لا تتجاوز الـ 40 يومًا..
يمكنك قطع حبال الأفكار و الوسوس والضلالات السيئة قبل أن
تلتف على عنقك بالصلاة على النبي..
يمكنك القفز من ضيق أفقك بالصلاة على النبي..
يمكنك وقف عقلك عن محاولة العبث بنفسك بالصلاة على النبي..
يمكنك الراحة من تعب قلبك بالصلاة على النبي..
و بالطبع فإن جميع ما سبق تسبقه المشيئة الإلهية.



لحظة غضب

﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَبِيرِ وَالضَّعِيفِ
وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (٣١)

(آل عمران: 134)

لحظة الغضب العارم الناجم عن المشاحنات في العلاقات بين الأفراد هي تلك اللحظة التي ربما تكون من آخر اللحظات في عمر الإنسان.. والتي التي قد تأتيه فيها فكرة الانتحار، لذلك كان من الأهمية والضرورة القصوى الاطلاع على كيفية التعامل مع هذه اللحظة.. ولقد ذُكرت السنة النبوية الشريفة بالعديد من الوسائل والأساليب - التي تعني كيفية علاج الغضب - والتي يتم من خلالها السيطرة على ما يعتري قلب الإنسان أحياناً من انفعالات نفسية كالغضب والغيظ على المواقف حياتية معينة قد تدفعه إلى فعل ما لا يحمد عقباه..

عن ابن عمر قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « ما يخرج عبد من جرعة أفصل أجراً من جرعة غيظ كظمها ابتغاء وجه الله ».

عن سليمان بن صرد قال: كنت جالسا مع النبي صلى الله عليه وسلم ورجلان يستبان، وأحدهما قد احمر وجهه، وانتفخت أوداجه، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم ذهب عنه ما يجد».

عن محمد بن أبي بكر قال: «كانت عائشة رضي الله عنها، إذا غضبت عزك النبي صلى الله عليه وسلم بأنفها ثم يقول: يا عويش قولي: اللهم رب محمد اغفر لي ذنبي، وأذهب غيظ قلبي، وأجرتي من مضلات الفتن».

روي أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال لأبي ذر: «إذا غضبت فإن كنت قائما فاقعد وإن كنت قاعدا فاتكئ» وإن كنت متكئا فاضطجع»، أخرجه ابن أبي الدنيا.

روى أبو سعيد الخدري أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «إن الغضب حجرة في قلب ابن آدم، ألا ترون إلى حمرة عينيه وانتفاخ أوداجه، فمن وجد من ذلك شيئا فليصق بالأرض»، وقال الترمذي: حديث حسن صحيح.

يقول الإمام أبو حامد الغزالي في كتاب: إحياء علوم الدين: «وكان هذا إشارة إلى السجود وتمكين أعز الأعضاء من أذل المواضع وهو التراب لنستشعر به النفس الدل وتزِيل به العزة والزهو الذي هو سبب الغضب».



إنا لله وإنا إليه راجعون

﴿الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾

(البقرة: 156)

تذكر هذه الآية الكريمة عند هذه اللحظة .

تذكرها وردد . إنا لله وإنا إليه راجعون .

أنت في هذه اللحظة في مصيبة آيا كان سببها .

روى عن رسول الله صلى الله عليه وسلم: «كل ما أذى المؤمن فهو مصيبة»
روى عن أم المؤمنين أم سلمة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال:
«من أصابته مصيبة فقال: إنا لله وإنا إليه راجعون، اللهم أجرني
في مصيبي وأعقبني خيراً منها، إلا فعل الله ذلك به» قالت أم سلمة فلما
توفي أبو سلمة قلت ذلك، ثم قلت: ومن خير من أبي سلمة؟ فأعقبها الله
رسوله صلى الله عليه وسلم فتزوجها .

وليس المقصود هنا أن كل من مات عنها زوجها ستتزوج من هو
أفضل منه، بل المعنى أن الله سيقدر عين من قالها بما يناسبه من أمور الدنيا .
قلها وأنت موقن بها، وبأثرها .

قلها عندما تمرض جسدياً، وتعب نفسياً .

قلها عند إحساسك بأي أذى أو ضرر..
لحظة أن تجتمع عليك مختلف الأحاسيس السلبية، وتحوم حول رأسك
فكرة الانتحار فأنت في مصيبة، ولذلك عليك أن تكرر كثيراً: إنا لله وإنا
إليه راجعون.



الله معك

﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ﴾

(النحل: 128)

لن تؤمن نفسك ضد فكرة الانتحار إلا إذا كان الله معك..
لن تستطيع أن تشحذ نفسك بطاقة إيجابية إلا إذا كان الله معك..
لن تقدر أن تتعايش مع أحزانك.. آلامك.. أو جاعك وأسقامك حتى
الفرج إلا إذا كان الله معك..
لن تتمكن من كسب أصدقاء مخلصين يعينوك على الحياة وما فيها إلا
إذا كان الله معك..
لن تحصل على حصانة من أي إحباط أو انكسار إلا إذا كان الله معك..
ولكي يكون الله معك، كن منهم..
من المؤمنين المتقين المحسنين الصابرين..
آمن حق الإيمان..
تعرف على دينك بصدق..
لا تتعجل الموت قبل أن تكون قد عرفت الحقيقة..

الله حق، القرآن حق، الرسل والأنبياء حق، البعث حق، القيامة حق،
الجنة والنار حق..

وبعد أن تصل إلى الحقيقة..

عليك أن تدرك أن الابتلاء الذي يمر به الإنسان المؤمن يفسر بما قاله
الله تعالى:

﴿ أَحَسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا ءَامَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ ﴾ (العنكبوت: 2)
والابتلاء الذي يمر به الإنسان غير المؤمن يفسر بقوله تعالى:
﴿ وَلَنَذِيقَنَّهِمْ مِنَ الْعَذَابِ الْأَذْنَىٰ دُونَ الْعَذَابِ الْأَكْبَرِ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ ﴾
(السجدة: 21)

ليختر كل منا أي الفريقين يجب أن يكون ابتلاؤه معه؟

وتذكر هنا أن الفريق البعيد عن الله ينطبق عليه قوله تعالى:

﴿ إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ ۖ وَتَرْجُونَ مِنْ اللَّهِ مَا لَا
يَرْجُونَ ۚ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴾ (النساء: من الآية 104)

أما إن كنت تنخدع بأحوال بعض العصاة الذين يفعلون ما نهى عنه
الله، وتظن حياتهم أسعد ما يكون، وأنها حياة ترف ورفاهية ولا ينقصهم
شيء من متع الدنيا، فيكفيك قراءة هذه الآية:

﴿ فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمْ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّىٰ إِذَا
فَرَحُوا بِمَا آوُوا أَخَذْنَاهُمْ بَغْتَةً فَإِذَا هُمْ مُبْلِسُونَ ﴾ (الأنعام: 44)
الحياة قاسية على الجميع، لكن والله معك لن تنتحر.

جرس إنذار

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ﴾ (الحجرات: 11)

هناك مظاهر جليلة في سلوكيات الكثير من الأطفال تعكس قصورًا شديدًا في التربية السليمة القويمة من جانب المربين على اختلاف مواقعهم سواء أكانوا آباء وأمّهات أو معلمين ومعلمات، ولن تنعكس هذه المظاهر بالسلب على أسر هؤلاء الأطفال وحدهم، بل إن المجتمع بأكمله سوف يذوق من كأس هذا القصور والخلل التربوي.

ومن هنا كانت أهمية دق ناقوس الخطر نحو العديد من هذه السلوكيات والأفعال التي لا يمكن وصفها باقي حال من الأحوال أنها تصرفات طفولية غير ذات حيثية، بل إن هذه المظاهر السلوكية إن لم يتم العمل على معالجتها بشكل فوري وحاسم فلا يلو من من غض الطرف عنها إلا نفسه حين تصوير وبالأعلى عليه وعلى مجتمعه.

ولعل الساحة الإعلامية العربية العالمية صارت تفرد مساحات في

الوقت الراهن للحديث عن بعض هذه الظواهر السلبية وتبحث تأثيرها السلبي الواضح على الأفراد والمجتمعات، وتعمل بكل جهد ملموس على إثارة الاهتمام نحو قضايا تربوية هامة لم بعد من الممكن السكوت عنها أكثر من ذلك، بعد أن صار لها العديد من الضحايا من مختلف الأعمار والجنسيات والمستويات.

ومن الملاحظ للعيان أن الاهتمام الإعلامي صار في أوجه الآن في هذا الصدد نحو ما يعرف بظاهرة ” التنمر “، تلك الظاهرة التي طال النظر إليها بعين التجاهل واللامبالاة، فكان من النتائج الفعلية من جراء هذا التغافل كم هائل من البشر يعانون آثارا نفسية أليمة حزينة تجاوزت حدها عند البعض منهم إلى محاولة الخلاص من هذه الجراح الغائرة بالإقدام على الانتحار وقتل أنفسهم بأنفسهم.

إن ظاهرة ” التنمر “ يمكن تعريفها بإيجاز على أنها محاولة الإيذاء المتعمد من خلال نظرة، كلمة، تعبير، أو فعل من قبل فرد أو عدة أفراد تجاه فرد أو أفراد آخرين يظنون جهلا وعبثا أنهم الطرف الأضعف حال وجود سمة ما مختلفة عنهم ربما تكون شكلية أو عرقية أو اجتماعية على سبيل المثال لا الحصر، فيتخذون منها أداة للسخرية و الضحك الخبيث والتهكم الرخيص، ومنهم من يتعدى هذا الفحش التعبيري و اللفظي إلى فحش فعلي بالضرب و الإهانة الجسدية.

وظاهرة ” التنمر “ تبدأ في أوساط الصغار وبيئتها الخصبة هي أماكن

تجمع الأطفال وفي مقدمتها دور التربية التي تشهد بين جنباتها هذه المأساة المدوية في قلوب وعقول المتنمر بهم من النفوس البريئة الغضة، والتي ليس بمقدورها وحدها دفع هذا الضرر والإساءة المتعمدة.

وبذلك كانت أهمية تسليط الضوء واجبة على كل من يهمة الأمر العمل بجدية بالغة على وقف هذه الظاهرة من خلال الحث على صحوة المربين لهذا التصرفات الغير مسئولة في سلوكيات الصغار، و الذين ربما يصيرون بهذا السلوك العدواني نبتة خبيثة لأشخاص بالغين بالغى الضرر على من حولهم في كل زمان ومكان.

فلا يليق بأب و أم ، ولا يجدر بمعلم و معلمة في مجتمع ينبغي الحياة والعيش على مراد الله إلا أن العمل بما يرضي الله، والقيام بالدور التربوي والتعليمي كما يجب للوصول إلى هذه الغاية العظمي.

ولم نكن بحاجة إلى تسليط الضوء من الغرب من قبل منظمات أجنبية أدركت مؤخرا خطورة و كارثية هذه الظاهرة على أثر مشاهدة النتائج الوحشية من جراء عدم القيام، والتحرك فعليا بمناهضتها على أوسع نطاق .

فها هو كلام الله بين أيدينا يوجهنا نحو العيش في سلام دون النيل والفتك النفسي والمعنوي ببعضنا البعض، كما يرينا أن هذه الصفة الذميمة هي من صفات الكفار المجرمين الذين توعدهم الله بالعقاب، وهاهو التوجيه والتوصيف والوعيد الإلهي منذ أكثر من ألف وأربعمائة

عام، وفي أكثر من موضع قرآني:

﴿إِنَّ الَّذِينَ أَجْرَمُوا كَانُوا مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا يَضْحَكُونَ ! وَإِذَا مَرُّوا بِهِمْ يَتَغَامَزُونَ﴾ (المطففين: 29، 30)

﴿وَيْلٌ لِّكُلِّ هُمَزَةٍ لُّمَزَةٍ﴾ (الهمزة: 1)

وها هي السيرة النبوية العطرة التي لا تتسع الصفحات لسرد وتفصيل كل ما يعطينا دلالات تقشعر لها الأبدان من فرط ما يزخر بها من خلق عظيم على شاكلة من قالها وحث عليها.

روى عن عائشة رضي الله عنها: «حكيت للنبي صلى الله عليه وسلم رجلاً فقال: ما يسرني أني حكيت رجلاً وأن لي كذا وكذا، قالت: فقلت: يا رسول الله، إن صفية امرأة، وقالت بيدها هكذا، كأنها تعني قصيرة، فقال: لقد مزجت بكلمة لو مزجت بها ماء البحر لمزج)) وفي لفظ لأبي داود: ((فقال: لقد قلت كلمة لو مزجت بماء البحر لمزجته، قالت: وحكيت له إنساناً. فقال: ما أحب أني حكيت إنساناً وأن لي كذا وكذا».

ولما كانت ظاهرة «التنمر» موضع اهتمام محلي وعالمي في وقتنا الراهن من قبل وسائل الإعلام العربية والعالمية، فكان من الأهمية الجوهرية توجيه أولي الأمر في موضوع التربية والتعليم أن يعملوا بكل ما أوتوا من علم وخبرة تربوية على محاربة هذه الظاهرة من البداية.

ولن يتسنى ذلك إلا من خلال عملية صناعة الوعي والإدراك السليم

لدى النشء الصغار الذين إن تمكنت هذه الظاهرة من أن تنشب أظاferها في قلوبهم وعقولهم سواء كجناة أو مجني عليهم فلا يلو من أحد من المربين حينها إلا نفسه.

إن الأطفال الجناة على أقرانهم من خلال قيامهم بالإساءة إليهم قولاً أو فعلاً أو نظرة أو حتى مجرد إيذاء جسدية عليهم أن يوضعوا محل عملية تقويم سلوكي مكثف سواء من خلال معلمهم في دور العلم والتربية أو من خلال أسرهم وعائلاتهم.

وهنا ينبغي استخدام سبل التهذيب جميعها جنباً إلى جنب والتي منها النصح والإرشاد بخطورة وفداحة ما يقومون به، والأمر بالتخلي الفوري عن مثل هذه التصرفات القيمة المقيمة التي لا توافق المراد الإلهي فيما يتعلق بتعاملات الخلق مع بعضهم البعض.

وفي هذا الإطار علينا الاستشهاد بما جاء في كتاب الله العزيز من آيات قرآنية في هذا الخصوص، إضافة إلى التطرق إلى ما جاء في السنة المحمدية الشريفة، من حث على التحلي بمكارم الأخلاق، والنهي عن سيئها، والتي ينبغي أن تكون هي النبراس المضيء لعقول وأفهام الناس في السير في نفس الدرب وعلى ذات الشاكلة النورانية.

أيضاً الزجر والنهي الشديد والعقاب التربوي غير المؤذي حال استمرارهم في القيام بهذا السلوك العدواني العنيف تجاه أي طفل أو مجموعة أطفال آخرين، والتذكير بما توعده الله من يعصى ويخالف

أوامره وأوامر رسوله المصطفى صلى الله عليه وسلم، والتي منها حسن الخلق وعدم إيذاء إخواننا في الدين والوطن.

وأخيرًا وليس آخرًا علينا أن نصل بهم إلى مرحلة الندم و الاعتذار علانية لمن أخطئوا في حقهم، فتلما كان الإيذاء جهاراً نهاراً، فمن الواجب أن يكون الأسف والاعتذار كذلك أيضاً.

أما بالنسبة للأطفال المجني عليهم والذين تجرعوا مرارة إيذائهم قولاً أو فعلاً أو إشارة، فيجب الأخذ بأيديهم حتى يعبروا هذه المحنة المؤلمة في سلام دون حدوث دمار أو خراب نفسي لهم.

وتذكيرهم بأن قيمة الإنسان ليست في شكله و صورته، وأن أي اختلاف مادي عيني هم عليه ليس هو السبب في إيذائهم.

وإنما السبب الحقيقي هو الانفلات الأخلاقي وقصور التربية لمن عملوا على إيلاهم وإيذائهم، وأن من يسخر ويستهزئ بالآخرين يقدم صورة سلبية عن والديه ومعلميه بعدم قيامهم بواجبهم التربوي والتعليمي على ما يرام.

كما نذكرهم أن القوة هي قوة الإيمان وأن الضعف هو ضعف الإيمان، وأنهم باتباعهم مكارم الأخلاق التي أمر بها الله ورسوله هم الأقوياء حقاً وهم الفائزون، وأن غيرهم ممن اختاروا السقوط في بئر المعصية ومخالفة التعاليم الدينية هم الضعفاء حقاً وهم الخاسرون.

قال تعالى: ﴿وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ يُدْخِلْهُ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا

الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا ۚ وَذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ ﴿١٣﴾ (النساء: جزء من الآية 13)
وفي الحديث الذي رواه أحمد وابن أبي الدنيا بإسناد صحيح، عن
جابر بن سمرة، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «إن الفحش
والتفاحش ليسا من الإسلام في شيء، وإن خير الناس إسلاماً
أحسنهم أخلاقاً».

ومن الوسائل الفعالة في العمل على محو الآثار السلبية لهذا «التنمر»
والإيذاء، هي توفير بيئة خصبة لتمييز هؤلاء الأطفال بما يتوافق مع
قدراتهم، و تشجيعهم وإعطاء حوافز ماديو ومعنوية لهم نتيجة إثبات
جدارتهم وتفوقهم، بما يحفزهم على المضي قدما نحو تحقيق انجازات
أكثر، وعدم الوقوف عند هذه الوقائع المؤلمة التي مرت في حياتهم.
وبالعلم والعمل التعليمي والتربوي في كلا الجانبين، فإننا نعمل قد
الطاقة والجهد على كبح جماح هذه الظاهرة، ولا يفوتنا في هذه القضية
التوجيه بضرورة إقامة الندوات التثقيفية المدرسية حول أسباب «التنمر»
ونتائجه وعواقبه الوخيمة في حياة الفرد والمجتمع.

وليتذكر الجميع:

”المتنمر“ هو شخص قاتل، لا يقل جرماً عن القاتل غيره باستخدام
أداة مادية يطعنه ويقتله بها..
”المتنمر“ فقط أدواته مختلفة في القتل، وهي حروفه وكلماته .. حركاته
وأفعاله.. همزاته ولمزاته..

و«المتنمر» جريمته تتضاعف عن أي قاتل آخر حين يجمع بين القتل
المعنوي و القتل مادي..
فمن يُقتل معنويًا ونفسيًا من الوارد أن يصاب بأزمة قلبية أو تتملكه
رغبة انتحارية..
المتنمرون قتلة ومجرمون، ومن يشاركهم في التنمر و«التحفيل» هو
مشارك لهم في جريمة متكاملة الأركان.



لمن يهمه الأمر

Boy attempts suicide after being ragged by schoolmate.

“indiatoday”

تنمر في المدارس الفرنسية يؤدي إلى الانتحار. « المنار »

تسجيل 20 حالة في 5 أشهر.. انتشار ظاهرة انتحار الأطفال يؤرق السلطات في تونس. «إرم نيوز»

صدمة في ألمانيا.. انتحار طفلة بسبب المضايقات في المدرسة.

“Deutsche Welle”

منظمة الصحة العالمية: تسجيل 31 حالة انتحار لكل 100 ألف نسمة في المغرب. «نون بريس»

أهلها رفضوا الطلاق.. انتحار زوجة بسبب خلافات أسرية في الفيوم. «مصر اوي»

132 حالة انتحار في العراق هذا العام. «سكاي نيوز عربية»

Lovers attempt suicide girl passes away.

“indiatimes”

اليابان تسجل أعلى معدل انتحار في العالم لمن هم دون الـ 20 عاما.
«صدي البلد»

فتاة تنتحر بعد استطلاع للرأي حول حياتها على إنستجرام.
«اليوم السابع»

‘I’m No Longer Needed’: Kolkata Student Had Shown Suicidal
Signs at Home Slashed Her Arms. “news 18”

حامل في الشهر السابع.. تفاصيل انتحار سيدة بسبب ضغوط الصلح
مع زوجها. «الوطن»

«إحباطات وانتكاسات» تدفع للانتحار.. والخبراء: شخصيات
ضعيفة تفتقد الوعي. «الأهرام»

انتحار شاب ثلاثيني بسبب خلافات مع زوجته في الدقهلية.

«اليوم السابع»

بسبب مشاكل أميرية.. انتحار عامل شقق بأبو النمرس.

«البوابة»

«إسلام» قبل انتحاره في رث مباشر على «فيسبوك»: «الدنيا جاية علينا
أوي»
«الوطن»

دراسة: معدل الانتحار في أمريكا يسجل أعلى مستوى منذ الحرب
العالمية.
«البوابة»

انتحار شاب بالشرقية شققا داخل شقة الزوجية لقيام خطيبته برود
الشبكة له.
«اليوم السابع»

دراسة باثقومي للبحوث: تعاطي الحشيش يسبب انتحار مرضى
الاكتئاب.
«فيتو»

نشر تفاصيل الانتحار في الإعلام ربما يدفع آخرين لقتل أنفسهم.
« الأهرام »

ما سبق هو قطرة في سيل منهمر من الأخبار المتعلقة بالانتحار في مختلف أنحاء العالم، الأمر الذي يستوجب من الجميع النهوض من حالة الاكتفاء بالقراءة ومطالعة مثل هذه الأخبار المأساوية من برج من العاج إلى مرحلة المشاركة والعمل على أرض الواقع في وقف هذه الظاهرة الكارثية، ولو حتى بكلمة واحدة أو كلمتين «لا تنتحر».

تم بحمد الله



ملحق صحفي

جريدة الدستور : استشاري الطب النفسي : الدين مكنون
رئيسي للصحة النفسية

كتب: شيماء دهب

قال الدكتور محمد عاطف، استشاري الطب النفسي، إنه بالطبع هناك علاقة بين الصحة النفسية والتدين، فالدين مكنون رئيسي من الفكر والثقافة وبالتالي وجود صحة نفسية حقيقة جزء منها أن يكون لديك تدين حقيقي، فترسخ فكرة وجود قوة يخاف منها وعليه في آن واحد عند الإنسان سيساعده على التكيف مع الضغوط الخاصة بالحياة.

وأضاف استشاري الطب النفسي في تصريحات خاصة لـ «الدستور» أن هناك بعض الأشخاص تحمل كافة أخطاء المجتمع على قلة الدين فقط ولا غير متجاهلين العوامل الأخرى، وبالتأكيد القرب من الله يساعدك على تخطي الكثير من مشكلاتك وبعض المحن النفسية التي تمر بها.

وأوضح أن الدين في النهاية هو مكون رئيسي من مكونات الحياة، وهناك الكثير من الأشخاص يؤدي حزنهم الشديد بهم إلى المرض وليس معنى ذلك أنه قليل الدين والإيمان فربط العنصرين ببعض من المنظور المرضي غير صحيح، أما من المنظور العلاجي يجوز استخدام الدين فيعد من مكونات العلاج.

بوابة الأهرام: "الاكتئاب" بطل وقائع الانتحار. لماذا اختاروا الموت؟.. خبراء: "دعوا المنتصر خالقة"

كتب: محمد عبد الغني - أميرة شعير

قال الدكتور أحمد كريمة، أستاذ الشريعة بجامعة الأزهر: أن المنتحر من وجهة نظر الشريعة الإسلامية عاصٍ لكن ليس بكافر ولم يخرج عن الملة، صحيح أنه ارتكب جريمة لأن الله تعالى قال "ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيماً"، وقال أيضاً "ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة"، فالمعتمد والمفتى به بالنسبة للجزء الأخرى، أن أمر المنتحر إلى الله عز وجل، فإن شاء عفا عنه وإن شاء عذبه، ومن الواجب تأثيم وتجريم وتحريم الانتحار وليس بتكفير المنتحر، ويجب على المجتمع التضافر من الناحية الدينية والاجتماعية والاقتصادية.. إلخ في معالجة الانتحار.

واستكمل: "يجب على المجتمع أن يساهم على المساواة والعلاج ولا يكتفي بالتجريم فقط، بالنسبة للشق الديني يجب

على الإنسان أن يتحمل ويصبر، فيقول الله تعالى "لقد خلقنا الإنسان في كبد"، لذلك تعتبر قيمة الصبر قيمة سامية ومهمة بالنسبة للنفس البشرية، فمن الناحية الدينية مرفوض أن كل إنسان يشعر بالضيق النفسي أو صعوبة الضغوطات فيقدم على الانتحار".

لا شك أن العلم المجتمعي له أهمية كبيرة، ففي سياق متصل قالت الدكتورة سامية الخضر، أستاذ علم الاجتماع بجامعة عين شمس عن المنتحر: "إن مع العولمة ومواقع التواصل الاجتماعي أصبح هناك تسلسل لمشاعر الأنانية في المجتمع، ومشاعر التطلعات الرهيبة والتي لم تكن موجودة من قبل، فأصبح هناك صراع ما بين الحديث والقديم والتحديث، فجعل الناس غير قادرة على تنفس الأمور العقلانية، فزاد هذا الأمر جدا بعد الانفتاح الاقتصادي، فصار الإنسان يريد ما عند غيره ويتطلع ليحصل ما عند الآخرين ظناً منهم أن حياتهم ستكون مثالية، فتلك مشاعر التطلعات زادت حتى بالنسبة للبسطاء، وأصبح معظم الناس يرددون في عقولهم "أريد أن أكون مثل فلان"، ليس ينظر لقدراته التي يجب

فعلها ليصبح مثل فلان، لتصبح هذه التطلعات مرض نفسي بالنسبة لكثير من المجتمع وخصوصاً للشباب، إن لم يحصل عليهم يقدم على الانتحار، فنحن أصبحنا لا نزرع قوة الجلد والصبر بداخلنا على مصاعب الحياة.

وأيضاً يوجد أمر مهم لا يصح أن نغفله وهو النازع الديني، فيجب علينا توعية الشباب عن الابتعاد عن الانتحار والتشجيع للإقبال على الحياة، ومن واجب وسائل التواصل الاجتماعي والمؤسسات الإعلامية التوعية.

من جانبه قال الدكتور ممدوح أبو ريان، المدير السابق لمستشفى المعمورة للطب النفسي بالإسكندرية، إن السبب الرئيسي للقدوم على الانتحار هو الإصابة بمرض الاكتئاب وعدم الرغبة في الحياة لأسباب عديدة قد تكون مادية أو عاطفية أو أسرية.

وأضاف "أبو ريان"، أن الاكتئاب مرض لا يقتصر على فئة عمرية أو مجتمعية بعينها بل أنه مرض من الممكن أن يصاب أي فئة بالمجتمع حيث كشفت دراسة حديثة أن ١٥ % ممن يصابون بالاكتئاب يقدمون على الانتحار.

وأشار إلى أن تزايد حالات الانتحار في مصر تعود لأسباب اجتماعية وعاطفية واقتصادية علاوة على تزايد معدلات تعاطي الكحوليات والمواد المخدرة، مطالبا بتشديد الرقابة الأسرية على الأبناء وملاحظة أي تغيرات قد تطرأ على شخصياتهم وردود أفعالهم.

وفي نفس السياق أرجعت الدكتورة نهلة سعودى، أستاذ علم الاجتماع الثقافي بكلية الآداب جامعة الإسكندرية، أن السبب وراء تزايد حالات الانتحار إلى تفاقم الخلافات الأسرية في المجتمع المصري إلى حد كبير متوقعة أن تظل تلك النسبة في تزايد.

وأشارت "سعودي"، إلى أن مصر قد تصدرت مؤخرا المركز الأول عالميا في حالات الطلاق مما يؤكد وجود مشكلة أسرية بحاجة لبحث وحل، كما أكدت على أن هناك عوامل أخرى منها الضغوط الاقتصادية والعنف الأسري قد ساهمت أيضا في زيادة نسبة حالات الانتحار.

صوت الأمة: في اليوم العالمي لمنعه.. تعرف على أسباب الانتحار

بمناسبة اليوم العالمي لمنع الانتحار يوم ١٠ سبتمبر من كل عام، كشفت صحيفة The Sun البريطانية، أن الإنتحار هو السبب الرئيسي لوفيات الشباب في بريطانيا، حيث يقوم أكثر من ٢٠٠ من تلاميذ المدارس بالانتحار كل عام. كشفت الأرقام الجديدة التي صدرت الأسبوع الماضي أن المعدلات انخفضت إلى أقل من ٢٥ عامًا، وبلغت معدلات الانتحار بين الإناث من ١٠ إلى ٢٤ عامًا .

أسباب الانتحار وزيادة النسب في العالم الخبراء يحذرون الآن من أن العدد الحقيقي لحالات الانتحار بين الأطفال أعلى من ذلك، حيث لا يتم حساب وفيات الأطفال دون سن العاشرة في الأرقام الرسمية.

يعتقد نشطاء حملة منع الإنتحار أن هذه الأرقام المزعجة هي نتيجة الآتي:

أولاً: تعرض الشباب للضغوط أكثر من أي وقت مضى.

ثانياً: التوتر في المدرسة

ثالثاً: العنف على وسائل التواصل الاجتماعي، وبعض المخاوف الأخرى.

رابعاً: وجدت دراسة حديثة لمؤسسة Young Minds أن ٦٩ % من الشباب شعروا أن صورة الجسم كان لها تأثير كبير على صحتهم العقلية.

خامساً: غرف النوم ليست آمنة، فهناك هواتف وأجهزة لوحية، وأجهزة كمبيوتر، تمثل ضغوطا كبيرة على الشباب، في السابق، كان التلاميذ عند مغادرتهم المدرسة والعودة إلى المنزل يشعرون بمزيد من الملأ الآمن، ولكن حالياً أصبحت التكنولوجيا تقتحم حياتهم وتؤثر عليها.

سادسا: زيادة التوقعات لدى الشباب للحصول على وظائف جيدة.

سابعا: كثيرا من الشباب يلجئون للانتحار أثناء أو بعد الامتحانات بسبب طموحاتهم.

ثامنا: يمكن أن يكون للتجارب الصعبة في مرحلة الطفولة، مثل التربية في الفقر، أو مواجهة المشكلات العائلية، تأثيرا كبيرا على صحتهم العقلية، ولكن هناك أيضا ضغوطا جديدة حدثت في السنوات الأخيرة.

تاسعا: الضغط من المدرسة، أو الكلية له تأثير كبير على الصحة العقلية.

عاشرا: صعوبة الحصول على المساعدة من المحيطين وعلى هؤلاء ضمان حصول جميع الشباب على المساعدة بمجرد حاجتهم إليها.

لا تنس البنات..

افتح محادثة مع الشابات اللاتي تعرفهن، وتحدث عن الإنتحار قد يساعد ذلك في إنقاذ حياة.

واحدة من أكثر الإحصاءات المحزنة بشأن الانتحار هي حقيقة أن حوالي ٤ من أطفال المدارس ينتحرون كل أسبوع في بريطانيا، معظمهم من المراهقين، فإن بعضهم من أطفال المدارس الابتدائية، كما هي الحال الآن، فإن ٢٠٠ تلميذا ينتحرون كل عام في بريطانيا.

وقالت الصحيفة ، أنه بمناسبة اليوم العالمي لمنع الانتحار لهذا

العام، سنحاول التركيز إلى الشباب والضغط التي يواجهونها.

وأضافت الصحيفة، كان هناك ٦.٥٠٧ حالة انتحار مسجلة في بريطانيا العام الماضي مقارنة مع ٥.٨٢١ حالة انتحار في العام الماضي، بزيادة قدرها ١١.٨%، وفقاً لآخر الأرقام الصادرة عن مكتب الإحصاء الوطني.

ارتفع عدد النساء والفتيات اللاتي تقل أعمارهن عن ٢٥ عامًا، الذين انتحروا بشكل كبير، منذ عام ٢٠١٢، من ١٠٦ إلى ١٨٨ حالة وفاة.

وإن هذا الارتفاع يعود إلى ضغوط جديدة يواجهها الشباب في العصر الرقمي.

ولاد البلد: حالات انتحار في قنا خلال شهرين.. طبيب

نفسى: احتوهم

كتب: أبو المعارف الحفناوي

طبيب نفسى يعلق

أحمد صبري ياسين، طبيب نفسية وعصبية بمستشفى
سوهاج التعليمي، يعلق أن من أهم دوافع الانتحار هو
الاكتئاب خاصة لفترات كبيرة، فالإنسان يشعر بالاكتئاب
ويتراكم عليه ولا يبوح به تارة لأنه لا يعرفه والأخرى لأنه
خجولاً من أن يبوح به حتى لأقرب الناس إليه.

ويفيد ياسين أن بداية الأعراض تكون بعزلة الفرد عن
أقاربه وأصدقائه، ومع استمرار ضغوط الحياة سواء المادية
أو الاجتماعية أو تدهور الحالة الصحية، يدخل المريض في
صدمة عصبية ويفقد القدرة على التحكم في انفعالاته
ويصاب باضطرابات ما بعد الصدمة.

ومع عدم الاحتواء من الأهل والأقارب والأصدقاء، يتابع الطبيب، يلجأ للتفكير في التخلص من معاناته وإنهاء حياته بالانتحار، موجهًا نصيحة لمن يلاحظ أعراض الانعزال والكآبة على أي من المحيطين به باحتوائه ومحاولة تقديم المساعدة له بتوجيهه إلى أحد المتخصصين.

فهرس المحتويات

5	إهداء
11	مقدمة
13	قاسية ولكن.. ..
15	خسارة واحدة تكفي
17	العدو
19	فكر قليلاً
21	الخلاص قادم
23	لديك الكثير لتفعله
25	لم تجرب بعد
29	الفراغ قاتل
31	حجة عليك
33	لا تصدقهم
35	شؤم المعاصي
37	فيتامين صاد
39	احذرهم
41	ومن الحب ما قتل !

43	 احزم حقائبك
45	 الخداع
49	 أقرب مستشفى
51	 تطوع
53	 كيمياء المخ
55	 الجميلة والوسيم
57	 مساعدة نفسية
61	 يكفيك هذا
63	 الزواج والكرب
67	 اذهب لتنام
69	 اقرأ عنهم
71	 وماذا عنهم؟
73	 استثمر اللحظة
75	 صل على النبي
77	 لحظة غضب
79	 إنا لله وإنا إليه راجعون
81	 الله معك
83	 جرس إنذار
91	 لمن يهيمه الأمر