

# الباب الرابع

## اصنع زجاحك النفسي

- اكتشف ٢٥ تصرفاً تؤذي بها نفسك
- خطوات واقعية لحصار الغضب وانتزاع المكاسب
- حتى لاتصادق «ديكا»
- إهزم الإكتئاب واسترد حياتك
- أفكار تضاعف تألمنا من المرض وتزيده
- ٢٠ عادة تسرق النجاح وتضيع العمر





## اكتشف ٢٥ تصرفا تؤذي بها نفسك

نسعى دوماً لحياة أجمل «نستحقها» ونحرص على منع إيذاء الآخرين لنا ، ونتناسى أننا نوذي أنفسنا أحيانا دون أن ندري ، ولأننا لاندرک ذلك نواصل هذه التصرفات المؤذية فتصبح عادات يومية.

نقدم ٢٥ تصرفا يسبب الخسارة ويعرقل النجاح ويسرق فرص السعادة والتمتع بالصحة النفسية والجسدية.

١- لا يرتاح ويواصل العمل والحركة والكلام حتى يتمكن منه التعب، ونوصي باستراحات خلال اليوم بالاستمتاع بالصمت لدقائق وإغماض العينين مع التنفس بهدوء لتجديد الطاقات ولنوع الإجهاد. ٢- يتهرب من مواجهة ما يؤلمه ويتناسى أنى مالانواجهه بشجاعة وبأمانة لا يختفي، بل يستقر داخل نفوسنا رغما عنا ، ويرشحنا للهزائم المتلاحقة.

٣- يقلل من شأنه ويبالغ في التوقف عند عيوبه ، ويقبل استهانة البعض به ، فيترسخ بداخله الاحساس بعدم الجدارة -ولو بعد مما يجرمه من حسن تقدير نفسه والرضا عن مميزاتة ، -حين وهما «أوكسجن» الصحة النفسية.

٤- يُفرض في حقوقه المادية والمعنوية بدعوى التسامح والإستغناء ،وله نهمس بـود وإحترام: إذا كنت مستغني ماديا فخذ حقوقك وتصدق بها، فتكرار التخاذل في منع الاعتداء على الحقوق يُولد الاحساس بقلّة الحيلة وكفى بها إيذاء للنفس ولاشي يُبرر التفريط في الحقوق المعنوية الذي يؤدي لتناقص إحترام الإنسان لنفسه ، وتَحريض الآخرين على النيل منه .

٥- إهدار الوقت على الإنترنت وأمام الفضائيات في ضايع عمره وهو نُروته الحقيقية ، ونعترف بأهمية مُتابعة الأحداث والتواصل عبر الإنترنت بشرط تحديد وقت لانسمح بتجاوزه .

٦- يكثر من الكلام فيما يعرف ولايعرف مما يوقعه في أخطاء كثيرة ويُفقد تقدير الكثيرين ، ويدفعه للجدال للدفاع عن نفسه في فقد من يُحبونه . والأذكي تقليل الكلام والامتناع تماما عن الحديث عما نُجهله ، فلا أحد يعرف كل شيء ومن يدعي ذلك يخسر وحده .

### حسم وتجديد

٧- عندما يضايقه أحد يجلس وحده ليجتر الضيق ويستسلم للألم ويزرع الكراهية بعقله وقَلبه .

والحل حسم الأمور بالاتصال الهاتفي به لفهم أسباب سوء تصرفه أو إنهاء التعامل معه أو رفض أسلوبه وإخباره بذلك دون عدوانية أو وضعه على الهامش بحياته والاستغراق فيما يفيدهِ ويُسعدهِ، وطرِد التفكير فيه وإذا تذكره يقلل أهَميته لديه ويهتم بمايشغله.

٨- كثرة الأكل مما يورث الخمول والبدانة وتوابعهما السيئة من ضياع فرص النجاح والأضرار بالصحة الجسدية والنفسية.

٩- القبول بقدر من النجاح والتوقف عن السعي لزيادته، والمؤكد أن النجاح إن لم يزد سَينقص، وإذا لم تتقدم سيسبقك الآخرون وتراجع.

١٠- لجدية الزائدة وحرمان النفس من الترفيه المُباح، وخير الأمور الوسط، فالترفيه ضرورة لتجديد الطاقات وإزالة الاجهاد وإستعادة الحيوية. والمبالغة بالترفيه تفقده الجدوى والمتعة ويصبح عادة يفعلها البعض بلا سُرور.

١١- يتعامل بعصبية ولا يطبق أي إنتقاد ويعتبره عدوانا آثما يجب الاستنفار لصدّه، والأفضل التعامل بهدوء يوضح ثقته بنفسه ويستمع بصبر فقد يرى ما يفيدهِ ويوضح خطأ من ينتقده بلطف ودون حدة.

١٢-الإصرار على الخطأ وكأن التراجع سيفقده كرامته ،  
ويَتَناسَى أَننا جَمِيعاً نُخْطِئُ ، وَأَن من يرى عمره غالياً  
يسرع ويسعد بالتراجع عن الخَطَأِ .

١٣- يتعالى ويتعامل بعنف مع النَّاسِ ، أو يقبل سخافات الناس  
حَتَّى يقبلونه وَيَسْتَمِرُّ فِي علاقته بِهِمْ ، والصواب ألا نحتد  
ولا نسمح بأي تَطَاوُلٍ .

### ارفض الصغائرُ

١٤- الجِدال وصِناعة كراهية الآخرين لنا ، فالجدال أسرع  
وَسَيْلَةٌ لزرع الصغائر بنفوس الآخرين وما يتبعه من إستهتار  
بهم وبأفكارهم ، والأذكى قول ما نُريد بلطف وتترك كل  
إنسان لِقناعاته .

١٥- الاستسلام للحزن لأتفه الأمور ، والتوقف عند صغائر من  
نتعامل معهم مما قد يدفعهم للإبتعاد . وعندما يفعلون  
ما يستحق محاسبتهم عليه لا يهتمون لإعتيادهم على تبرمنا  
الدائم ، فنسبب بخسائرننا وإهدار العُمر «الغالي» في أمور لا  
تستحق والأفضل إستغلاله بما يُفيدنا ويُسعدنا .

١٦- يبالغ بِمزايا الآخرين ولا يرى عُيوبهم ، فيزرع داخلها لشعور  
بالنقص ويقلل ثِقته بِنفسه ، وهي من أهم مفاتيح النَّجَاح  
بكل تفاصيل الحَيَاة .

١٧- يمنح للهزيمة العابرة الفرص بتلوين حياته ، ويسمح للإحباط بالسيطرة عليه بدلا من استغلاله كبداية لانطلاقات أوسع ليحصد نجاحات يستحقها .

١٨- يُضيق وقته في التحسر على نفسه وعلى مآفاته ، بدلا من المُسارعة بتحسين حياته ولو بأي فعل بسيط ، فسيمنحه قدرا «جميلا» من الرضا يحتاجه «بشدة» ، وسيوسع حياته وينمي رغبته في صنع الافضل ويدعم ثقته بنفسه .

١٩- يغرق في التفاؤل دون قراءة جيدة للواقع فيجلب لنفسه الفشل .

### بلا شروط

٢٠- توقيف الحياة لحين حدوث ما يتمنى ، ونفضل أن يعيش اليوم بلا شروط ويستمتع بما لديه بالفعل ، والإستفادة مما يمتلك قبل طلب الأكثر وتبديد العمر في إنتظاره .

٢١- يتتبع عيوب غيره ليحس بانتصار زائف ، وقد يقتنع به فلا يحقق إنتصارات «حقيقية» تثير حياته ، ويتجاهل أن هذا التتبع «أسوأ» عيب يؤدي به نفسه . عندما نرى عيوب غيرنا فلنتعلم تجنبها ونتذكر عيوبنا ونسعى لتقليصها ما إستطعنا .

٢٢- يؤجل مذكرته أو عمله والتأجيل أسوأ عدو ، فما نؤجله يُصبح عبئا نفسيا وقد يتسبب بجلد الذات أو احساس بعدم الجدارة ، أو يصبح عادة فنتراجع ونخسر كثيرا .

٢٣- يتهرب من تحسين قدراته ولا يُطور نفسه، ويفاجأ بتراجعه أو  
يتشبث بالعناد ويرفض مواجهة الواقع.

٢٤- يُدخون لطرْد التوتّر والاذكى استبداله بالسير ولو في  
نفس المكان ومسح الوجه بهدوء وتديلِك اليدين بلطف  
وشرب الماء ببطء شديد ، والإبتسام ليفرز الجسم هرمونا  
يُهدئ صاحبه ويقلل التوتّر كثيراً بلا آثار جانبية.

٢٥- يحرم نفسه من البراح النفسي وجوهره حب الرحمن والتسليم  
المطمئن لحكمته عزو جل والرضا المتنامي بعد السعي بمثابرة  
والتوكل «بصدق» يزيد ولا ينقص



## خطوات واقعية لحصار الغضب وانتزاع المكاسب

كُنَّا سَمَحْنَا لِلغُضَبِ بِالنَّيْلِ مِنَّا أحيَانَا وَتَنَاسَيْنَا أَنِ الغُضَبِ «أخْبِثْ» عَدُوٌّ يَتَوَحَّشُ «فُور» إِسْتِسْلَامُنَا وَيَسِيْطِرُ بِشِرَاسَةِ عُلَى عَقُولِنَا وَقُلُوبِنَا «وَيَسْرِقُ» الصِّحَّةَ النَّقْسِيَّةَ، وَيَهْدِدُ الصِّحَّةَ الجَسَدِيَّةَ بِبِشَاعَةِ وَيَدْفَعُنَا لِقَرَارَاتٍ خَاطِئَةً تُؤْذِنُنَا وَيُفْقِدُنَا أَحِبَابِنَا وَلَوْ بَعْدَ حِينٍ.

قال ابن القيم: الغضب هو غول العقل يفتاله كما يفتال الذئب الشَّاه، وقال الشيخ محمد الغزالي: الغضب مَسَّ يَسْرِي فِي النَفْسِ كَمَا تَسْرِي الكَهْرِبَاءُ فِي البَدَنِ. قَدْ يُنْشِئُ رَعْدَةً شَامِلَةً، وَ إِضْطْرَابًا مُذْهَلًا، وَ قَدْ يَشْتَدُّ التِّيَّارُ فَيَصْعَقُ صَاحِبَهُ وَيَقْضِي عَلَيْهِ.

### وحتى تتنصر عليه تذكر:

- لا تتعامل مع ما يفضبك وكأنه كارثة بشعة.
- الغاضب أكثر عرضة خمس مرات للأزمات القلبية.
- الاستسلام للغضب يسرق قدراتك على مواجهة منغصات الحياة بأفضل ما يمكنك.
- لا تجعل من تتعامل معهم يعتادون على سرعة غضبك فسيستهينون بغضبك ويتعاملون معك كععب ولن يتحملونك للأبد.

- التحكم بالغضب - ما استطعت- دليل قوة الشخصية والعكس صحيح.
- الغضب لا يحل المشاكل ويضاعفها ويجعلك تبالغ بردود أفعالك فيضايق الآخرين وتتبادلون المضايقات.
- التحكم بالغضب أو تقليل أضراره يأتي بالوعي لأهمية حماية نفسك منه وتهدة النفس وعدم التسرع بالقول أو بالتصرف.
- يوقع الكثيرون - من الجنسين وبكل الأعمار- أنفسهم بالمشاكل بسبب الغضب، فيبحثون عن من يفرغون غضبهم فيهم ولن يجدوا من «يقبل» ذلك وستتسع المنغصات.
- لا تسارع بالتعبير عن مشاعرك لمن أغضبك فستندم ولا ترسل رسالة على المحمول أو الفيس بوك وانتظر حتى تهدأ.
- لا تفضض للآخرين فستبوح بأسرارك وقد يجاملونك ويزيدون غضبك.

### ادارة الغضب

- اكتب ما أغضبك على الورق واقراه بهدوء لتتخلص من بعض شحنات الغضب المؤذية ولتتمكن من ادارته واقراه ثانية وكأنك تستمع لصديقك المقرب يشكو مما أغضبه

وكن أميناً مع نفسك فلا تبالغ بالغضب ولا تستعجل إنهاء الموقف وتريث وامنح نفسك وقتاً كافياً للتفكير الهادئ قبل التصرف.

- معظم أزماتنا سببها الكلام أو التصرف أثناء الغضب وصدق الإمام علي كرم الله وجهه القائل: لحظة صبر في لحظة غضب تمنع ألف لحظة ندم.
- قم بفلترة وتقليل ما تغضب منه ولا تسترسل فيه، لأنك تستحق حياة أفضل وستدهشك النتائج.
- العدوانية والحدة مؤشر مهم على تراكم الاحتفاظ بالغضب فاطرده لحماية صحتك وحتى لا تخسر من حولك فسينفجرون بوجهك أو سيبتعدون.

### الغضب من النفس سلاح ذو حدين:

فهو رائع وإيجابي عندما يدفعنا لتحسين الحياة ولطرد ما يخصم منا، ومؤذ وضار إذا أفقدنا تقدير النفس وشعرنا بالعجز وقلّة الحيلة.

### خطوات للتهديئة

- إليك تمرين رائع لتهديئة النفس عند الغضب انفرد بنفسك ثم قم بوضع إصبعي الإبهام في الأذنين برفق ثم أصابع السبابة والوسطى على العينين بلطف وأصابع الخنصر

والبنصر بجانب فتحتي الأنف، وركز على التنفس بهدوء من الأنف مع إغلاق الفم وستحس بالهدوء والسلام يغمرك بعد قليل واستمر كما تحب.

● ثم ابتسم وذلك اليدين بهدوء وامسح وجهك بهما بلطف قبل فتح العينين والنهوض «بيطاء» لمتابعة نشاطك.

● لا تتناول الحلويات أثناء غضبك فستضعف وتترك واشرب المياه ولا تنس أبدا وصية رسولنا الحبيب صلوات الله وسلامه عليه: «إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع» كما أمرنا صلى الله عليه وسلم بالاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم عند الغضب.

● يتناول البعض المهدئات للتهديئة عند الغضب ونراها خطرا نفسيا فهي «كالعكاز» الذي يضعفنا عندما نستخدمه دون داع، بالإضافة لخطر ادمانها وأثارها الصحية الضارة ونوصي بالمشروبات الطبيعية كالتليو والينسون وشراب الليمون المحلى بالعسل.

● قل لنفسك الكلام المهديء مثل: اطمئن ستتحسن الأمور، هذا وضع مؤقت.

- انتبه لمن يعرفون نقاط ضعفك ويجيدون اغضابك وكن يقظا ولا تسمح لهم باستفزازك ولا تحاول تغييرهم فالأسهل أن تغير رد فعلك وتمثيل عدم الاهتمام بما يفعلون حتى يصبح حقيقة تدريجيا، وعندما تراهم لا تنظر إليهم حتى لا تنتقل عدوى الغضب إليك والأفضل إرخاء الوجه وارجاع الكتفين للخلف قليلا ومد البطن قليلا للأمام والاعتدال في الجلوس ووضع القدمين بهدوء وثبات على الأرض فهذا الوضع يهديء الأعصاب ويساعدك على التخلص من الغضب.

### تستطيع السيطرة

- عندما يكرر أحد إغضابك لا تبالغ بغضبك منه فهو لم يهينك بل حرم نفسه من صحبتك واعتز بنفسك دون مبالغة ولا تتعامل معه كأنسان خسرتة واعتبره لم يفهمك ولم يقدرك جيداً واغضب منه بحساب فالغضب وسيلة جيدة «لطرده» من حياتك.
- عندما تصرخ غضبا لأمر لا يستحق، فتش عن الأسباب «الحقيقية» ولا تتجاهلها، وواجهها برفق وتدرج فالاحتفاظ بالغضب المكتوم يسرق الصحة النفسية والجسدية.

● لتتذكر عندما يستبد بنا الغضب أننا لسنا ذواتا مقدسة  
وأنا بشر وأخطاء الآخرين لا تهددنا ولا يتعمدون  
الاستخفاف بنا أو مضايقتنا مما يليق به بأنفسنا إبليس  
اللعين ليضاعف المشاعر الغاضبة لتخور قوانا النفسية  
ونسىء التصرف، ومن منا لم يندم على كلمات جارحة  
قالها أثناء غضبه أو تصرف سيء وللوقاية من الغضب  
فلنكثر من الاستغفار من الاسترخاء حتى لا يسهل  
استثارة غضبنا.

● اكتب قائمة بما يغضبك من نفسك، من العمل، الأسرة،  
من الآخرين لقراءته بهدوء «وفلترته» فالكتابة توضح  
الرؤية وترتب العقل وتقلل الانفعالات وتساعدك على  
التخطيط للتغلب عليه واستعن الرحمن وستنجح وتحسن  
حياتك.

● عندما يكثر الغضب فهذا مؤشر لشدة احتياجك للراحة  
ولتغيير ردود أفعالك ولمراجعة تصرفاتك وكلامك «فربما»  
فعلت ما يحرض الآخرين ضدك دون قصد ولا يكفي  
القول أنك تتعامل بتلقائية وبحسن النية فحتى القتل  
الخطأ «يجرمه» القانون.

- يغضب البعض عندما ينتقده الناس والأفضل التشبث بالحلم أو بالتحلم وتذكر مقولة عمر بن الخطاب: رحم الله أمريء أهدي إلي عيوبي».
- قد نغضب من كلام أو تصرفات ونعتقد أننا مقصودون ومستهدفون لأشخاصنا بينما الحقيقة أن أي أحد بنفس موقعنا بالأسرة أو بالعمل أو يعلن رأينا لجات ردود أفعالهم مثل ما أغضبنا، فرد الفعل موجه لما نمثله من سلطة أو رأي وليس لذواتنا ولا نطالب بقبوله بل نطرد المبالغة ورفض الاستسلام للغضب.

### تعويض وشكر

- عندما نتذكر ما أغضبنا فكأننا «نتمسك» بالألم ونوصي بالسماح له بالتراجع والتقليل من أهميته والترييت على أنفسنا بحب واحترام وتذكير النفس بانتهائه والاهتمام بما يسعدنا «لتعويض» أنفسنا عما فقدناه من طاقات بسبب الرضوخ للغضب.
- أحيانا نغضب لتوقعنا أن الآخرين يريدون الإساءة إلينا بينما هذا اسلوبهم مع الجميع فلنرفض الإساءة ونمنعهم من التناول ونحتفل بأننا لسنا مثلهم ونسجد شكرا للرحمن.

● الغضب قد يمنحك احساساً «مؤقتاً» بالراحة ويعطيك احساساً بالسيطرة لكنه مصدر للخسائر ويتسبب بأمراض كثيرة ويصيب بالتوتر والضييق والعدوانية، وبالرفق واللين مع الحسم بهدوء ستكسب دوماً، والحديث الشريف: إن الله رفيق يحب الرفق في الأمر كله.

● لا تقل أبداً: أنا سريع الغضب فالعقل سيتعامل معها كحقيقة وقل: احتاج «للتدرب» على الحلم ولو بتمثيله «وتأجيل» رد فعلي - ما استطعت - وكأني نفسيك مادياً ومعنوياً عندما تحقق أي نجاح ولو كان بسيطاً وإذا تراجع لا تقل: لا فائدة وقل: سأنتبه أكثر مستقبلاً.

● لتتعلم الاستفادة من الغضب فنتبه لما يغضبنا وهل يعتمد البعض ذلك وهل «نبالغ» بتفسير أي موقف وكأنه إساءة «متعمدة» وهل نتوقع من الآخرين أن يكونوا ملائكة ولا يخطئون وهذا غير واقعي وللقبول الخطأ ونتمنى «الاعتدال» برد الفعل والتنبيه بلطف أولاً وإن تكرر نلجأ للحزم ثم الردع بهدوء فهو أقوى من الصراخ الذي يوصل رسالة بنفاذ الصبر وأحياناً بقلّة الحيلة وليس بالقوة كما يعتقد الكثيرون.

- عندما تغضب لا تتخذ أي قرار فسيكون سيئاً وستتدم عليه ولا تجعل أحد يعرف كيف يثير غضبك حتى لا يستغل لك لإيذائك أو لتشويه صورتك.
- الاستسلام للغضب دون السعي لإيقافه والتحكم به أسوأ ما نؤذي به أنفسنا.
- لا تسمح بالاحتفاظ بالغضب من الأمور البسيطة لأنها تؤلم «وتحرمنا» من التعامل بإيجابية مع المضايقات التي لا تخلو منها أي حياة وتزيد من توترنا فلا نحسن التعامل فتضاعف مشاكلنا ونخسر كثيراً.
- لا نملك منع الآخرين من إغضابنا ونستطيع «منع» أنفسنا من الاستسلام للغضب وأن «نتبّه» فلا نطيل التوقف عند ما أغضبنا ولا نحكي عنه فنجدده ونقلل من التواجد مع من يتعمدون إغضابنا إذا استطعنا أو نقلل من اهتمامنا بما يفعلون ونضعهم على «الهامش» بحياتنا بعد استبعاد أي دور لنا في تحريضهم على مضايقتنا بالقول أو بالفعل فأحياناً نثير ضغينة البعض ضدنا.
- لا تجعل أحد يعرف كيف يغضبك فسيكرر ذلك ويستنزفك وتحكم في غضبك ولا تظهر لمن حولك الأمور التي تفقدك السيطرة على غضبك.

● عندما تحس بالغضب لا تعبر عنه بالصراخ ولا بالعنف أو بتكسير الأشياء فقد يتراجع من أغضبك مؤقتا ولكنك ستخسر لأنه سيعرف كيف يفضيك متى شاء ووستحرضه على إخفاء مواقفه عنك هربا من غضبك والأفضل التحكم بردة فعلك وتمثيل الهدوء وتذكر أن الحلم بالتحلم كما نصحنا الحبيب صلوات الله وسلامه عليه.

● يواجه البعض ما يفضيهم بالتجاهل وقد يدفع الآخرين للتمادي لعدم ردعهم ونوصي بالرفض الحازم بلاصراخ.

● تبكي بعض النساء عند الغضب وتتمنى انتهاء الموقف لصالحهن وقد يحدث ذلك أحيانا ومع التكرار تحصد نتائج سيئة والأحسن التماسك ومحاولة فهم الموقف.

● حاول ألا يبتلعك الغضب «النبيلى» عند رؤية الظلم وقاومه بفعل أى شىء لنصرة المظلوم بالمساعدة مادية أو الدعاء ثم «استغرق» فى عمل أى شىء يفيدك أو يفيد غيرك دينيا أو دنيويا «واقفز» بعيدا عن الغضب.

### انتزع المكاسب

● تصدق بعد الغضب لتتنصر عليه فالغضب نار والصدقة نور والغضب يغذيه الشيطان فحاربه بالتصدق.

- إذا اكتشفت أنك أهنت أحدا أو أذيتَه أثناء غضبك لا تستكبر وسارع بإرضائه وكن وسطا ولا تبالغ.
- السيطرة على الغضب تجعلنا نديره بذكاء وإيجابية ليكون نورا يضيء لنا ما تبقى من أعمارنا، وليس نارا تحرق فرصنا العادلة في الفوز بأفضل ما يمكننا فنستفيد بأعمارنا ولا نتسرب في غفلة كما يحدث مع معظمنا فإذا غضبت لتأخرِك بعباداتك أو عملك أو مع أسرتك فسارع باستخدامه لتعويض ما فاتك.
- يشعر البعض بالرغبة بالبكاء بعد الغضب، والبكاء حق إنساني للجنسين، شريطة أن يكون لتفريغ الشحنات وليس ترسيخ المرارة وقلّة الحيلة ويكون دافعا للتصرف وليس مؤشرا للعجز وبعيدا عن الآخرين.
- استخدم الغضب للتخلص من عيوبك ومن تأخرِك في تحسين حياتك ومن التواجد مع من يضايقونك واطرد الحنين إليهم.
- اغضب من انتصار إبليس عليك أحيانا واجعله «حافزا» للانتصار عليه.

● اسجد للرحمن شكراً كلما تحكمت بغضبك وتبرأ من حولك وقوتك وستفوز بأجر الشاكرين وتجدد العبودية الخالصة للرحمن بالتبرؤ من حولك قوتك.

● تقرب إلى الرحمن بحصار الغضب واجعل نيتك طاعة الله ورسله وادخار نفسك لما يفيدك دينياً ودينياً لتصبح مؤمناً أقوى.



## حتى لا تصادق «ديكا»

أوجعني «إختيار» رجل تركي لديك صديقا بعد تقاعده، يصطحبه معه بزياراته ويجلسه معه على المقهى ويجعله أول مستمع لقصائده.

وقال: أخذه بكل مكان، أشعر بأنه يكاد يتحدث معي، ويشاركني همومي.

لم أسخر منه كما فعل بعض أصحابه ، بل أشفقت عليه، فلا شك أن تجاربه مع الأصدقاء من البشر لم تشبعه نفسيا وعاطفيا، وربما هرب من مواجهة ذلك لإنشغاله بعمله وبعد التقاعد واجه الحقيقة بلا رتوش، فافترسه الإحساس بالوحدة ويئس من وجود صديقي أنسب رفقته ولا يُزعجه ، ويمكنه الوثوق به، فلجأ لصداقة الديك.

وحتى نحمي أنفسنا من الوحدة أو من إستغلال البعض ومن مصيره، مع دعائنا له بالطبع، نتمنى تذكر مايلي:

- أنت أهم صديق لنفسك، ومن يتجاهل أو يرفض ذلك يحرم نفسه من مكاسب نفسية رائعة وأهمها الإحتفاظ بأهم أسراره لنفسه وعدم بعثرتها على الآخرين،

واحتضان أحلامه بحب واحترام ولا يحكيها لأحد منعا  
لمحاولات احباطه ولو دون تعمد، ولإغلاق أبواب السُّخرية  
أو الغيرة من حيويته كما يحدث من بعض الأصدقاء.

- من يتمتع بصداقة نفسه لا يتعامل مع أصحابه من باب  
الاحتياج النفسي للمُساندة ولا يطرق أبوابهم طلبا للدعم  
عند مروره بأي أزمة بل يستعين بالله أولا ثم يفعل أفضل  
ما يمكنه ويهديء نفسه دوما قبل طلب المشورة فيعزز  
ثقته بنفسه ويكسب خبرات مُتراكمة ورضا «جميل» عن  
النفس بلا غرور بالطبع.

### رحمة ولطف

- من يفوز بصداقة «ذكية» مع نفسه يمسح دموعه بيديه  
ولأيرأها ضعفا بل «رحمة» وإنهاء لضغوط وبداية  
لرحابة بالقلب والعقل.
- يراقب نفسه «بلطف» فيرفض أخطائه بحزم ولا يبررها  
ولا ينكرها ولا يجلد نفسه أيضا فالجميع يخطئون  
والأذكياء وحدهم يتراجعون، ولا يبحث عن صديق مزيف  
يهون من أخطائه ويحرضه على التمادي بها أو يقنعه  
بصعوبة التراجع.

- لا يسمح صديق نفسه لصديقه المقرب . بالسيطرة عليه . ولا يخاف من ابتعاده فيجامله بفعل ما يرفضه خوفاً من مضايقته -كما يحدث أحياناً- بل يتنفس الاعتزاز بالنفس ويرفض كل ما يخالف قناعاته وإذا خُير بينه وبين الإبقاء على صديق يختارها بلا ندم ولا ذرة أسف .

### إصنع بَراحاً

- الصديق الذكي مع نفسه يُحسن التعامل مع أسرته الصغيرة والكبيرة ويصنع صداقات لطيفة مع بعض أفرادها الصغار والكبار ومن يماثلونه بالعمر ليوسع دوائر صداقاته ولا يحرم نفسه من صلة الرحم ويمنح نفسه بَراحاً يزيد ولا ينقص .
- لا ينتظر من أصحابه أن يجعلونه محورا لحياتهم فهذا غير واقعي ولا يجعلهم أهم مآبحياته بل جزء جميل منها ويتحرر من التوقعات الزائدة منهم التي تجعله يعاني لأنها لن تتحقق أبداً .
- يتقبل برضا بعض الغيرة من الأصحاب لأننا بشر ولسنا ملائكة ويرفض دون حدة أي إساءات مُتعمدة ولا يتسامح معها .

- من يصادق نفسه لا يتسرع بمنح صداقته لأحد بل يتأنى ويخضعه لإختبارات كثيرة ليتأكد من جدارته بثقته وبمكانة الصديق ويقلل كثيراً من احتمالات الخيانة ولا يتورط بصداقة مع من يختلفون معه بأولوياته ومبادئه مما يوقعه بمشاكل.

## أُطرد

- لا يتجاهل أبداً زيف اهتمام من يدعي صداقته كما يفعل البعض هرباً من الوحدة ، ويستطيع قضاء أوقاتاً لطيفة مع نفسه ويستفيد من وحدته لإعادة تنظيم حياته وممارسة هواياته ليعاود أنشطته الإجتماعية بحيوية وبنجاح.
- لا يتردد بطرد الصديق الخائن «ويحتفل» بطرده ولا يمنحه «ثانية» أخرى من عمره ولا يحسب الهزيمة بل يتفلسف الفرح لاكتشافه خيانتته ولا يبررها أبداً، كما يفعل البعض «خَوْفاً» من الوحدة.
- لا يعتمد على أصحابه نفسياً ولا يأخذ كل مقترحاتهم وكأنها حقائق فقد لا تكون كذلك لنقص الخبرة أول اندفاعاً وللمُجاملة «ويُفلترها» قبل اختيار بعضها، وينمي قدرته على إتخاذ القرارات ولا يخسر ثقته بنفسه.

- يثق أن الصديق الذي لايسارع لمساندة صديقه عند تألمه دون طلب لا يستحق أن يكون صديقا ولا يستحق عتاباً ولوم.
- ويرفع شعار من لا يحسب أهمية وجودي في حياته لا يستحق إهدار ثانية من عمري بعبابه أو الحزن بعد طرده.
- كما يُدرك أن صداقات الفيس بوك أغلبها زائفة وبها مجاملات زائفة وتبعده عن الواقع وتقلل من تقبل مشاكل الحياة بإيجابية وأنه كلما حافظ على خصوصياته زادت فرص نجاحه بالحياة والعكس صحيح.
- لا يكن شفافا ويقسم ما يريده على أكثر من صديق ومنهم أفراد أسرته ولا يهمل أصحابه ويكتفي بصديق مقرب فيكون كمن يُغلق النوافذ ويضيق حياته.

### ساعد نفسك

- لا يتعامل مع الصديق وهو يبحث عن الاهتمام أو عمن يقود خطواته بالحياة أو ملء الفراغ أو تعويض عن تراجع للنجاح العملي أو الأسري.
- يكون أكبر داعم لنفسه ويثقب نفسه ويساعد نفسه وستكون صداقاته أنجح فالصديق لن يكمل نقصاً بل يقضي معه أوقاتاً لطيفة ويدعمه فقط عند الأزمات الصعبة.

- يرفض أن يفرض صديق رأيه عليه أو يسفه من أفكاره ولا يفعل ذلك مع أصحابه ولا يجادلهم ، ويضع مساحات بين الصداقة المُقربة وبين الإبتعاد التام عن البعض.
- لا يقبل صداقة بشروط ولا يتنازل عما «يثق» بأنه صواب بالتفكير والتصرفات إرضاء لأصحابه حتى لا يكون تابعا لهم ولن يقدره جيدا، فلا أحد يقدر من يتبعه ويتخلى عن قناعاته.
- يتمسك بمواصفات الصديق وأهمها الاخلاص في نيته عندما يُخطيء ويرفض ويكره تركه يخطيء ولا يشجعه على الخطأ ولا يُبرره.
- وهو ما أتمنى أن نفعله جميعا مع أنفسنا فنكون الصديق «المخلص» لأنفسنا ومع من نصاب أيضا .
- لا يتسرع بإضافة صديق لحياته ويجمع أكبر قدر من المعلومات عنه ولا يكتفي بالاعجاب ببعض صفاته وإذا تأكد من أنه يستحق صداقته لا يبالغ بالثقة ولا يخبره بكل أسراره ويحتفظ بأهمها لنفسه حتى لا يندم.
- عندما يختلف مع صديقه بسبب أمور لم يتوقعها، لا يقل له كلاما جارحا، ولا يبالغ باتهامه بكل ما هو سيء ولا يخضع لرأيه أيضا ، ويمنح نفسه وقتا كافيا ليهدأ قبل إتخاذ قرار الإستمرار بالصداقة أو إنهاؤها.

- فإذا قرر إبقائه صديقا يكن أكثر حذرا وإذا إبتعد إبتعد بلطف وبلا أي كلام مُسيء ولا يذكره بِسوء، ويتعلم من التجربة ويحتفظ بالخبرة ولا يُفكر بالوجع ويسمح له بالذبول والتراجع ولا يغذيه بالحديث عنه ويتذكره.

### بِحُب واحترام

- ويعرف أنه أهم صديق بحياته فيتعامل بحُب واحترام مع نفسه ولا يبالغ بأهمية أصحابه حتى لا يعتادوا على ذلك وغالبا سيتعاملون مع اهتمامه الزائد وكأنه «حق» لهم.
- لا ينسى تحسين علاقته بأسرته دون شروط مُسبقة وتقبل «ضُرورة» وجود بعض الاختلافات وبعض المشاكل مع الأسرة كأمر طبيعي لاختلاف الأجيال ، وسيتمكن من الفوز بعلاقة جميلة معهم «وسيقبل» إحتياجه للأصدقاء وسيتمكن من حسن إختيارهم ولن يصبح كالعطشان الذي يرى كل «سراب» ماءً.
- لا يخذل نفسه بإحتضان «الوجع» من تجارب غير ناجحة مع الأصدقاء ويبداء صفحات جديدة ولا يتسرع بمنح صفة الصديق إلا لمن يستحق.

• من يفعل ذلك لن يُصبح أسيراً لصديق يتحكم بحياته ولن يحتاج لديكاً وقطة أو كلب ليمنحه براحةً بحياته وليكون «واحته» بصحراء تعاملاته الاجتماعية.



## إهزم الإكتئاب واسترد حياتك

إذا تعرضت للسرقة فستجتهد لإسترداد المسروقات ، وماذا لو تعرضت - لا قدر الله - لسرقة حياتك؟

الإكتئاب لا يكتفي بزيارتنا بل يسعى ويخطط لإقامة كاملة ليسرق الأعمار ويثبّد الطاقات ويهدد الصحة النفسية والجسدية ويفسد علاقاتنا وكل تفاصيل الحياة.

وأصبحت عبارة أنا مكتئب شائعة، البعض يقولها عندما يواجه أموراً عادية وآخرون يقولونها بوجع يؤلم من يسمعهم. أسوأ ما بالإكتئاب أنه يجعلنا نُبالغ بامتصاص أي ألم ونزرعه بقلوبنا وعقولنا ونحسب قلة الحيلة وتراجع مكانتنا عند من نحب ونستدعي كل ما يؤلنا «ونتنفسه» وكأننا نمسك بأغلظ أدوات التعذيب لنؤذي أنفسنا ونوجه لها الضربات وأحياناً الطعنات من كل الاتجاهات.

**يفترس بقسوة**

يقلل الاستسلام للإكتئاب من تقدير النفس وهو «أوكسجين» النجاح والسعادة.

ولا يعرف قسوة الإكتئاب إلا من عانى منه أو اقترب «بقليه وعقله» من غال لديه افترسها الإكتئاب، وليس صحيحا أن المؤمن لا يكتئب بل لا يستسلم للإكتئاب ويستعين بالرحمن ولا يعجز.

وبعد الإكتئاب إنذار لتغيير أسلوب حياتنا وقد يأتي إثر اجهاد نفسي أو بعد استسلام للفراغ، فالأول يشعرننا بضيق وتعب ويضعفنا والثاني يجعلنا نُضخم المعاناة من أمور لا تستحق.

والهروب من الإكتئاب وتخفيف حدته مطلوب ولكن كمرحلة يليها مواجهته ومنع تكرارها وتقليل زيارته ما استطعنا.

### أسبابه وأعراضه

يكتئب البعض عند وفاة عزيز أو بعد طلاق أو أزمة قاسية بالعمل أو محنة مادية أو عاطفية ولنتذكر الحكمة الرائعة: لا يمكننا منع الطيور من التحليق فوق رؤوسنا ونستطيع منعها من بناء أعشاشها فوق رؤوسنا.

يتألم المكتئب بشدة ويفقد الأمل ولا يستطيع مواصلة حياته الطبيعية ويقل تركيزه وتقل شهيته أو يأكل كثيرا ويهرب للنوم ويتراجع نشاطه.

ويحس بالتعاسة وتضعف عزمته ويقل اهتمامه بحياته ، ويتراجع نجاحه ويسوء مزاجه وتغزوه الأفكار السلبية وتستنزف

طاقاته ويتشائم ويعاني بشدة من ضغوط الحياة ،وقد يهرب لمواقع التواصل الاجتماعي فيتضاعف الإكتئاب وتزداد عزلته وتقل رغبته بالتواصل الحقيقي ،مع تعرضه لكم هائل من العلاقات المزيفة تزيد رغبته بالعزلة.

وإذا كان الشخص بأسرة لديه مريض بالإكتئاب فاليقظة مطلوبة لطرده أي بوادر للإكتئاب وعدم الإستسلام.

### بإمكانك النجاة

لكل مكتئب نؤكد بكل الاحترام لمشاعره:

- ليس هكذا تُعاش الحياة ، فالحياة أجمل مما تتخيل وأرحب وألطف وضع كل أسماء التفضيل فهي أفضل كثيرا.
- تستحق وتستطيع «قهر» الإكتئاب والاستفادة منه بتغيير ردود أفعالك وتحسن حياتك والحرص على التوازن - وإن قلت - لتقليل حدته وتذكير النفس بالنجاحات السابقة.
- البكاء رحمة ومَسكن «مؤقت» وإدمان المسكنات يسبب المرض
- وإدمان البكاء يورث قلة الحيلة والنكد يسرق العمر.

● من احتضن الوجد وبالغ بالتوقف عنده وتنفسه وتوهم أن ماسياتي بحياته لن يكون إلا مُضاعفة للأوجاع فلايدأن يكتتب.

● فكيف سيعيش سعيداً ؟ فإذا وضعت إناءً و وضعت بعض السموم به، ثم أضفت مادة أخرى سامة وثالثة مثلها وهكذا، فكيف تتوقع مَصير من يشرب من هذا الإناء ؟ فهذا ماتفعله بنفسك بكل أسف.

### أطرده فوراً

● لا نلومك وأسوأ ما يفعله مريض الاكتئاب هو لوم نفسه ونتمنى تحفيز إرادتك للتعامل الإيجابي مع هذا الاكتئاب وطّرده.

● لا تمت وأنت على قيد الحياة وتذكر قول الشاعر الرائع:

● ليس من مات فاستراح بميت إنما الميتُ ميت الأحياء

● إنما الميت من يعيش كثيراً كاسفاً باله قليل الرجاء

● لاتفترض أسوأ التوقعات وتتعامل معها كحقائق ، تمالك و اكتب ما الذي يمكنك فعله الآن لتحسين أي شيء بحياتك وسارع بفعله واسعد به.

- قم بترتيب أولوياتك بحياتك واجعل على رأسها أن تعيش سعيداً .
- اشغل العقل بأي شيء ولا توقف حياتك فتكون كمن يواصل السير بطريق به حرائق وإذا تشاغلت عنه كنت كمن ترك طريق الحرائق وغير مساره .
- سارع بإنقاذ نفسك فالإكتئاب كالرمال المتحركة إذا «تركت» نفسك لها فستلتهمك فوراً .
- يكتئب الرجال أحياناً بعد التقاعد والنساء بعد زواج الأبناء والحل بعدم الإنعزال وممارسة العمل التطوعي وشغل أوقاتهم بما يسعدهم ويشعرهم بقدرتهم على العطاء وأن أدوارهم بالحياة لم تنتهي كما يفكر المكتئبون .

## كُن مَرْنَا

- لا تتعجل الذهاب لطبيب وساعد نفسك ، وراقب عقلك بلطف دون إجهاد للنفس واطرد أولاً بأول الأفكار السلبية وإبدأ بالمرونة مع الحياة وتوقف عن التعامل مع أي شيء يؤلمك وكأنه كارثة لا تحدث .
- إذا اضطرت لتناول دواء لمواجهة الإكتئاب لا تعتبره هزيمة أو تتعامل معه كرفيق دائم لاتستطيع الحياة بدونه

بل مجرد مساعدة «مؤقتة» لتخفيف الوجع ولتتمكن من إستعادة السيطرة على حياتك بِمشيئة الرحمن.

- الطبيب النفسي لن يحل الإكتئاب بالأدوية فقط فلابد أن تساعد نفسك بجدية وبمثابرة للانتصار عليه ، ولا حظت أن الكثيرين ممن يتعاطون أدوية مُضادة للاكتئاب أو مُهدئات ينخفض لديهم الإحساس بتقدير النفس ويتراجع لديهم الشعور بإمكانية النهوض بالنفس.
- فتبه لذلك، وقل لنفسك يومياً: أستطيع بإذن الرحمن بدء حياة أفضل وسوف أمارس الرياضة وأتفق مع الطبيب لإنقاص جرعات الأدوية.

### واجه الإنتكاسات

- إذا عادت بوادر للإكتئاب لاثقل: لقد عاد ثانية ، لا فائدة مني، الوضع سيزداد سوءاً وكلما تزايد الوضع سوءاً وتجعلك تستسلم ولا تقاومه ، وقل: هذا إنذار لأتراجع فوراً عن تفكيري السلبي ، ثم سارع بفعل أي شيء يسعدك واسترخِ ذهنياً ونفسياً.
- مارس تمارينات التنفس وأبسطها إغلاق أحد فتحتي الأنف والتنفس بلطف من الفتحة الأخرى ثم إغلاق

الفتحتين باصبعيك بلطف ثم اخرج الهواء من الناحية الأخرى بهدوء شديد وكرره مع الأخرى بهدوء وبلطف وستشعر براحة رائعة بالعقل وباسترخاء جميل وكرره ما استطعت .

- سيفيدك العلاج بالإيحاء الموجه، فقل: أنا أقوى وأفضل مما إعتقدت ، هذه سحابة وستنتهي سريعا ، والحياة جميلة أمامي ولا وقت للحزن وسأصنع السعادة لنفسي أنا شخصية ناجحة، نفسي مرتاحة، مطمئنة.

### إربح دوما

- قم بطمأنة نفسك وبعث كل جوانب السرور بداخلك ولا تستسلم لأي أفكار سلبية.
- أربط مشاعر الإكتئاب بالخسارة واربط طردها بالمكسب والربح واربح دوما .
- اختر لنفسك الهدوء دائما، وعندما تكتئب اشغل ذهنك بشيء تحبه أو بالتخطيط لأمر ما أو أجر مكالمة هاتفية مع صديق ولا تشكو وتكلم بأمور تُحبها ، قم بإنجاز أي عمل تحبه ستشعر بالثقة والرضا عن النفس وسيمنحك ذلك شعورا رائعا هائلا يقلل الأفكار السّوداوية.

- دَلِّلْ نَفْسَكَ بِالِاسْتِرْخَاءِ خِلَالَ الْيَوْمِ بِالِاسْتِقْلَاءِ أَوِ الْجُلُوسِ مَعْتَدِلِ الْقَامَةِ وَاغْمُضْ عَيْنَيْكَ بِلُطْفٍ وَرَكِّزْ عَلَى تَنْفِيسِكَ وَادْخُلِ الْهَوَاءَ مِنَ الْأَنْفِ وَأَخْرِجْهُ بِهَدْوٍ مِنَ الْفَمِّ، وَكِرْرِهِ وَاسْتَحْسِنْ نَفْسِيَا .
- أَكْثَرُ مِنْ أَخْذِ الْحَمَامَاتِ الدَّافِئَةِ وَاحْصِلْ عَلَى التَّرْفِيهِ - الْمُبَاحِ بِالطَّبْعِ - وَأَدْخُلْ بِيَوْمِكَ قَدْرًا مِنَ الْمَرْحِ .
- اسْعِدْ نَفْسَكَ وَاخْتَرِ اصْدِقَاءَ يَبْعَثُونَ الْبَهْجَةَ بِحَيَاتِكَ، وَبَدَلًا مِنْ الْحَدِيثِ عَنْ مَشَاكِلِكَ فَكِّرْ بِكَيْفِيَةِ حَلِّهَا أَوْ تَقْلِيلِهَا .
- كُنْ مَرْنًا وَلَا تَطْلُبِ الْحَدَّ الْأَقْصَى مِنَ الْحَيَاةِ وَتَعَلَّمِ الْفَرْحَ بِمَا لَدَيْكَ بِالْفِعْلِ وَاسْتِرْتِاحِ جَسَدِيَا وَذَهْنِيَا وَسِيرْ شَحْكَكَ لِلْفُوزِ بِأَضْعَافِهِ بِإِذْنِ اللَّهِ .

### سِلَاحُ الْأَقْوَى

- تَشَبَّهَتْ بِتَدِينِكَ فَهُوَ سِلَاحُ الْأَقْوَى فِي عِلَاجِ الْاِكْتِئَابِ ، وَعِنْدَمَا تَعُودُ بِوَادِرِ الْاِكْتِئَابِ بِشِرَاسَةِ هَدْيِ نَفْسِكَ وَصَلْ رَكَعَتَيْنِ وَرَكِّزْ جَيِّدًا بِالْوُضُوءِ وَقُلْ: الْوُضُوءُ فَرَحَةٌ وَالصَّلَاةُ فَرَحَةٌ وَسَأَتَقَرَّبُ إِلَى اللَّهِ بِهَا .
- صَلِّ بِهَدْوٍ وَإِطْمِئْنَانٍ وَادْعِ اللَّهَ أَنْ يَنْجِيكَ وَرَكِّزْ جَيِّدًا فِي مَعَانِي الْآيَاتِ ، وَاسْتَحْسِنْ فَقَدْ أُثْبِتَتِ الدِّرَاسَاتُ الْحَدِيثَةَ أَنَّ الصَّلَاةَ تَسَاعِدُ كَثِيرًا بِعِلَاجِ الْأَمْرَاضِ النَّفْسِيَّةِ .

- إحرص على أداء الصلوات بأوقاتها وعندما تشعر بالضيق استدع كل مشاعر الطمأنينة ، وكأنك تجلس بخيمة من الطمأنينة وراحة البال والهدوء والإطمئنان ، وقل: رب الكون كله يحميني ويشفيني ويحفظني ، أنا مطمئن وهادئ وسعيد .
- وقل: لن أضيع ثانية بإكتئاب ولن أتعامل مع نفسي وكأنني مريض يتوقع حدوث الانتكاسات فتوقع حدوثها يستدعيها ، وأنا أرفض المرض وأختار الصحة .
- اكتب لنفسك الأسباب التي تدفعك لإستعادة سعادتك واكتبها في ورقة وقرأها يوميا ، وغير نظرتك للحياة ولكل التفاصيل من حولك لتظفر بحياة سعيدة .
- خفف من حمولتك النفسية ولا ترهق نفسك بتفاصيل زائدة فالحياة أقصر مما تتخيل ولأتهدر أي ثانية بالتألم .
- بإمكانك وحدك إنتشال نفسك من براثن الاكتئاب وأوجاعه فافعل لتتعم بحياتك .
- ماتابعه على الفضائيات وعلى وسائل التواصل الإجتماعي من أحداث مؤلمة قد تتسبب بإكتئابك فاحذر وتعاطف مع الوجد وكثف الدعاء والدعم المادي واطرد الإكتئاب فسيضرك ولن يفيدهم .

- راقب أصحابك ؛ هل أحاديثهم تبعث على الكآبة ، قم بتببيهم فإذا إستمروا لا تُحاول تَغييرهم ؛ فالأسهل جذبك للإكتئاب وإبتعد عنهم نفسياً وابتحث عن آخرين لا يَصُدرون الوجدع للآخرين.
- مارس الرياضة وأبسطها المشي ولو في حُجرتك بمنزلك.

### سَتتصر

- من يبحث عن شيء يَجده، وكما أن الحلم بالتحلم كما جاء بالحديث الشَريف فقم بتمثيل الانتصار على الإكتئاب وسَتتصر، قل: الإيمان سَكَنِي والبهجة داخلي واختياري وأشكر ربي على النعم وأتتفس الرضا وأطرد الإستسلام للوجدع.
- انضم لمن قَهرُوا الإكتئاب ومنهم فتاة أُصيبت بعدة أمراض بأوقات مُتقاربة قالت اكتأبت عدة أيام ثم قلت لن أضيف للألم الجسدي أوجاعاً نفسية، وسيدة توفى ابنها وبعد سنوات مرضت اختها بالسرطان وعانت سنوات حتى ماتت ثم أُصيبت هي بالسرطان وكافحته سنوات ثم شُفيت، قالت: كل يوم هو نعمة وفَرحة.

- حارب الإكتئاب بالأطعمة التالية فقد ثبت فائدتها في تحسين المزاج ، السبانخ ، الجوز ، البنجر ، الأفوكادو ، الشوفان ، الشيكولاتة الداكنة ، شاي البابونج ، الموز ، البروكلي ، شاي الزنجبيل ، الكاجو ، السالمون .
- إنزع الإكتئاب بزرع الرضا بقلبك وعقلك ، يقول ابن القيم: الرضا باب الله الأعظم ، ومستراح العابدين، وجنة الدنيا، من لم يدخله في الدنيا لم يتذوقه في الآخرة .
- تشبث بالحياة ولا تخذل نفسك وتذكر لا يجتمع اليأس واليقين في القلب أبداً ، واخترا اليقين باسترداد حياتك وبتحسينها دوماً .



## أفكار تضاعف تألماً من المرض وتزيده

المرض «أسخف» وأثقل ضيف يزورنا رغماً عنا ويسرق الطاقات ويجلب الوجد والضيق وأحياناً الحزن متعمك الرحمن دوماً بالعافية أنتم ومن تحبون.

نرصد الأخطاء الشائعة التي تزيد الأوجاع «وتسرق» القدرة على مواجهة المرض وتؤخر الشفاء وتتسبب بالوجد النفسي فيتضاعف الألم الجسدي.

### حساسية وغضب

نبدأ بالتعامل مع «الضعف» المؤقت بسبب المرض وكأنه - لا قدر الله - عجز أو مؤشر لضعف أكبر مما يزرع الإحساس بقلّة الحيلة ويضاعف الحساسيّة ويجعل صاحبه عرضة للإنفعالات السريعة والغاضبة ويؤثر بالسلب على فرص الشفاء التي يستحقها، والأفضل تذكر أنه «مؤقت» بإذن الرحمن وتنفس التفاؤل لمساعدة النفس على الشفاء.

ونصل للتعامل مع أي تصرف غير لطيف ممن نتعامل معهم وكأنه اعلان لضيقهم منا أو لرؤيتهم لنا كعبء لمرضنا، وقد يسيء البعض التصرف مع المريض لنقص باللياقة أو دون تعمد أو لإنشغاله والأذكى تجاهله أو تبييهه بلطف والتشاغل عنه ويكفي الوجد الجسدي فلا نضاعفه بالحساسيّة الزائدة.

يعد الخوف من التعرض لانتكاسة سلاح ذو حدين.

نعمة إذا قادنا للاهتمام بالوقاية من عودة المرض ونقمة إذا أورثنا الخوف من العودة للحياة الطبيعية بتدرج وإذا حرمتنا من الفرح بنعمة الشفاء فالخوف من المرض يستدعيه مجددا وأحيانا بألم أشد.

يتوقع البعض أثناء المرض أن يتفرغ من يحبهم للاهتمام به أو يبذلون اهتماما كبيرا.

ويثبت الواقع أن الاهتمام يتناقص «تدرجيا» ليس لأنهم سييئون أو لا يحبوننا ولكن مشاغل الحياة «تستدرجهم» سواء رغبوا أو لا.

ومن المهم تقبل ذلك «برضا» حقيقي واتقان شغل أوقاتنا بعيدا عنهم وعدم الاعتماد النفسي عليهم للفوز بقدر من الترويح عن النفس ومتابعة ما يسعدنا على الفضائيات وعلى اليوتيوب ومشاهدة الصور القديمة والفيديوهات الخاصة بنا بشرط عدم التحسر على الماضي والابتسام عند رؤيتها لإنعاش النفس وطرد التركيز على الوجد الجسدي.

ويمكن كتابة ما نحس به لإفراغ شحنات من التوتر وقراءته بصوت وكأننا نتحدث به لأحد ثم تمزيقه إذا لم نستطع الاحتفاظ به بعيدا عن الآخرين.

أو تسجيل ما نحس به على الهاتف المحمول والاستماع إليه ثم مسحه للحفاظ على الخصوصية.

### ارحم نفسك

يتعجل آخرون الشفاء ومع أول علامات التحسن يتركون الدواء ويغادرون الفراش ولا ننكر الرغبة «المشروعة» باستعادة الحياة الطبيعية ونهمس بود واحترام:الصبر حتى انتهاء العلاج يقلل فرص عودة المرض والعكس صحيح وتستحق حماية نفسك أليس كذلك؟

يجرب البعض التعامل بصورة طبيعية مع أنشطة الحياة اليومية «وكأنه» ليس مريضا فيصدم ويضاعف وجعه ونفضل التعامل «برحمة» مع النفس فالراحة ضرورة وليست رفاهية ومن أسباب الشفاء بعد الاستعانة بالرحمن بالطبع.

ولنتجنب الخوف الزائد على النفس عند المرض والجزع عند التأخر في تناول العلاج فهو لا يقل سوءا عن الاستهتار بالالتزام بالعلاج فخير الأمور الوسط..

## إحذر

يلجأ البعض للإكثار من الحديث بالهاتف مع معارفه ليتشاغل عن الوجد وكثرة الكلام تتسبب بالارهاق وحديثه الدائم عن مرضه يرسخ الاحساس بالوجد وأحياناً يزرع الشفقة على النفس وقد يؤلمه عدم تعاطف من يحدثه كما يود .

وقد يهاتف من إبتعد عنهم قبل مرضه لإنشغاله «ويتوقع» إقبالهم ويفاجأ بعدم ترحيبهم ويؤلم نفسه .

والأفضل حسن إختيار من نتكلم معهم عامة وأثناء المرض خاصة والحرص أن نكون «أهم» يد تربت على الوجد على أنفسنا ولا ننتظر ذلك من الآخرين فإذا وجدنا ما يسرنا كان «إضافة» جميلة وإذا لم نجد لا نتألم بقسوة .

## إستفد

يكره الكثيرون ملازمة الفراش وتناول الدواء ويحسون بالرتاء على النفس وتسوء معنوياتهم ولا يدرون أنهم يؤخرون الشفاء والأفضل التعامل مع المرض كاستراحة من اللهاث اليومي وكفرصة للتفكير بهدوء بحياتنا وكيفية تحسينها بعد الشفاء وطرد أو تقليل ما يكدرنا وزيادة الفرح بما لدينا من النعم التي نساها وسط الإنهماك بتفاصيل الحياة .

مع تكرار المرض بفترات متقاربة يحس البعض بالتشاؤم وأن القادم أسوأ ويتناسون أن التفكير بالمرض يضعف الانسان نفسيا ويقلل مقاومته.

### لا تهزم نفسك

يفكر البعض بالخسائر التي تحدث له بسبب المرض كالتأخر بالعمل أو الدراسة أو حرمانه من الإستمتاع بحياته العادية ويفتح أبواب الحزن وقد يكتئب والأفضل أن يثق أنه سيحصل على رزقه كاملا بأفضل توقيت وألا يهزم نفسه بالتفكير السلبي.

ينكر البعض المرض فيتناول الأطعمة الممنوعة أو لا يلتزم بتناول الدواء بانتظام أو يرفض الراحة فيتطور المرض «ويضطر» لمواجهة المضاعفات ويدفع الثمن باهظا وكان يمكن تجنبه لو التزم بتعليمات الطبيب.

يفكر البعض أن حظّه سيء فالأخرون لا يمرضون مثله ويظلم نفسه دينيا ودينويا فقد أمرنا ديننا ألا نتطلع لما يتمتع به غيرنا وقد نوّذي أنفسنا بالسخط على أقدارنا وهي أبشع خسارة دينية. ودينويا يرسخ هذا التفكير الاحساس بالتحسر على النفس ويحرم صاحبه من الفرح بأي نعم ومتع مشروعة لديه ويفسد صحته النفسية وهي «مفتاح» مهم لتحسين الصحة الجسدية.

## ليسوا مثلك

يردد بعض المرضى لو كان أحد من أعرفهم هو المريض لفعت كذا وكذا للترفيه عنه ولما تخلت عنه «وأوجعته» نفسيا بالاهمال، ونهمس له: نشق بصدقك وكل انسان يتصرف وفقا لتكوينه النفسي ولما «تراكم» بوعيه طوال حياته ولاهتماماته وشخصيته ورغباته ولا تؤذي نفسك «بتوقع» أن تصرف الآخرون مثلك.

## وأمامك خياران:

الأول وهو الأسهل والأكثر شيوعا مع الأسف أن تتنفس الخذلان منهم وتؤلم نفسك وقد تتشاجر معهم أو تطالبهم بالاهتمام وقد يبذلون بعضه أو يتجاهلون وستتألم أكثر «وحدك» وكأنه لا يكفيك الوجد الجسدي وستخسرهم تدريجيا فلا أحد يحب أن يلومه الآخرون دائما حتى لو كانوا محقين ولن يتغيروا فهذه طباعهم.

والثاني والذي أفضله أن تلتمس لهم الأعذار وتفرح وتسجد شكرا للرحمن بأنك لست مثلهم وتدعو بقلبك وعقلك: اللهم اكفني بحلالك عن حرامك واغنني بفضلك عن سواك.

## براح نفسي

ثم تسعى بجدية للملئ أوقاتك بما يسعدك وبامكانك الإستماع للقرآن الكريم وأنت تغمض عينيك لترتكز بالمعاني وتسترخي

نفسيا وجسديا، ويمكنك الإستماع لمقاطع موجودة على اليوتيوب  
تدريبك على الإسترخاء والتأمل وستمنحك براحا نفسيا تحتاجه  
وستحسن معنوياتك وتساعدك على الشفاء.

عند الاحساس بالضيق قم بالتنفس بالتبادل من الأنف  
والتركيز على ذلك بأن تضع أصبعاً على فتحة الأنف اليمنى  
لإغلاقها وتنفس بهدوء من الفتحة اليسرى فقط ما إستطعت ثم  
تغلقها وتنفس من الفتحة اليمنى، ويفضل إغماض العينين أثناء  
ذلك لإسترخاء أفضل ولتصفية العقل مما يرهقه وعند الانتهاء  
تدلك اليدين بهدوء حتى تحس بالدفء، ثم تمسح الوجه بلطف  
وتفتح العينين بهدوء وستحس بارتياح لطيف وتكرره مرات يوميا  
وسيحسن حالتك النفسية ويقل تألمك.

### لا تسمح

يفكر الكثيرون بالوقت الذي يضيع منهم بسبب المرض  
وخاصة الطلبة المتفوقون ورجال الأعمال وأصحاب الأعمال  
الحررة ولا ننكر ذلك فمن الطبيعي أن نفكر ونتضايق بشرط ألا  
نسمح بسيطرة هذا التفكير وطرد الضيق واستبداله بأننا سنقوم  
بعد الشفاء بمشيئة الرحمن بوضع جدول متدرج وغير قاس ولا  
متعجل للنتائج «لتعويض» أنفسنا برفق.

«لن ينفعني أحد» يقولها البعض خوفا من المرض، وكأننا «سنرحب» بالمرض إذا وجدنا من يحسن الاهتمام بنا.

والأفضل الاهتمام بصحتنا لنسعد وننجح بالحياة وليس خوفا من الاحتياج للأخرين.

يتعامل البعض مع المرض كعقوبة لذنوبه والافضل التبرؤ من ذنوبه والدعاء أن يكون رفعا للدرجات ويتقن حسن الظن بالرحمن وتذكر ثواب الصابرين، ويرحب آخرون بالمرض ويرونه حبا من الرحمن ويتناسون دعاء اللهم اجعلنا عبيد إحسان لا عبيد إمتحان.

لا تكثر من الحديث عن مرضك فقد تحصل على تعاطف وسترسخ الإحساس بالمرض داخلك ولا تخف من الحسد عندما تتحسن ولا تخفي ذلك.

لا تبالغ بتدليل زوارك وكأنك لست مريضا ولا تسهب بالحديث عن تفاصيل موجعة وكن وسطا .

### **إستغن وستريح**

لا تهتم بمن زاروك ومن تجاهلوا وكن أهم صديق وداعم لنفسك واستشعر معية الله واستغن عن البشر وستريح عزة المؤمن واستعلاؤه وراحة المستغني.

قبل الذهاب للطبيب اكتب بدقة تفاصيل حالتك حتى  
تستفيد .

لا تستدع أمراضك السابقة وساعد نفسك وركز على ما  
يُبهجك بالحياة ولو كان قليلا فالابتسامة والضحك والاسترخاء  
وتمارين التنفس والتأمل وقبلهم اللجوء «بصدق» للرحمن  
يساعدونك على أفضل اجتياز للمرض لتتعم بالصحة وبحياة  
أجمل أدعوك بها فاحرص على الفوز بها دائما وأبدا .

تصدق بنية التداوي ولا تخبر أحدا ولا تتعلق بالدواء للشفاء  
بل بالرحمن واجعل نيتك بتناول الدواء طاعة لله ورسوله بالتداوي  
والحفاظ على النفس واعطاء نفسك حقها وللأخذ بالأسباب  
لتكون مؤمنا قويا ثم توكل بصدق على الشافي الوهاب .



## ٢٠ إعادة تسرق النجاح وتضيع العمر

١. الافتقار إلى التقدير الجيد للذات أو المبالغة فيه؛ فكلاهما ضار جدا.
٢. الاكتفاء بالحد الأدنى من النجاح؛ وعدم السعي لزيادته ليس في الدراسة أو العمل فقط ولكن في العلاقات الأسرية والاجتماعية والاهتمام بالمظهر والرشاقة وقبل ذلك النجاح الديني .
٣. عدم السعي لتحسين الذات وتطويرها أو الاهتمام بذلك بضعة أيام من كل سنة ويكون حماسه مؤقتا .
٤. عند الخطأ بدلا من الاعتراف به وإنهاء المشكلة بأقل قدر ممكن من الخسائر يهاجم الطرف الآخر ويزيد المشكلة تعقيدا .
٥. عدم الاهتمام بالمستقبل وترك الحياة تلقيه بدلا من أن يمتلك زمام الأمور في يده -ما استطاع ذلك- بعد الاستعانة بالرحمن بالطبع .
٦. عدم الاهتمام بتتمية العقل بالقراءة وعدم وضع خطة لها ولا يحرص على الاستفادة من تجارب الآخرين .

٧. عدم الاهتمام باللياقة البدنية وأهمال الصحة.
٨. الاهتمام الزائد بما يقوله الناس أو تجاهل الملاحظات المفيدة من المخلصين.
٩. عدم ترتيب أولوياتك بالترتيب الصحيح الذي يفيد دينيا ودينويا.
١٠. الضغط على المقربين منه ماديا ومعنويا وعدم تقدير حالتهم النفسية والصحية مما يوقعه في مصادمات ومشاكل مزمنة تسرق طاقاته.
١١. فتح أكثر من جبهة في أكثر من وقت؛ فيتشاجر بالعمل وبالمنزل أو مع الأصدقاء بنفس الوقت فيخسر فيهما سويا، ونوصي بالتحكم بالنفس وتجنب مضاعفة المشاكل.
٢١. العصبية الزائدة والاحتفاظ بالمشاعر السلبية داخل النفس ما يؤذيه نفسيا وبدنيا ويعطي الفرصة للشيطان ليتلاعب به العصبية الزائدة وعدم السيطرة على الانفعال وعدم الصبر على تحمل ما يكره (العقاب مثلا) رغم استحقاقه له والإلحاح على الطرف الآخر لإنهاء الموقف مما يترك انطباعات سلبية عنه.
١٣. عدم الاهتمام باختيار الوقت المناسب لعرض المشاكل وبألطف الطرق ليتعاطف معه الطرف الآخر بعيدا عن استفزازه

بالصوت العالي أو بالكلام المسيء والهجوم وهو أسلوب قد يجعله يكسب أحيانا ولكنه يخسر كثيرا على المدى البعيد ويفقد حب الآخرين وتقديرهم واهتمامهم بهم بصدق وإن أظهروا غير ذلك لأسباب مختلفة وفقا لظروف كل منهم.

١٤. عدم وجود أهداف واضحة في الحياة أو التآرجح بينها وعدم التركيز عليها للفوز بتحقيقها، وعدم تحديد قدوة ايجابية تسعى ليكون مثلها أو أفضل منها.

١٥. التقصير في تحسين العلاقات مع الأصدقاء الجيدين والحساسية الزائدة في التعامل معهم والعدوانية بدون مناسبة منعا لاعتدائهم عليه؛ والصواب التعامل بلطف وحزم وعند الخطأ يحاسبهم على قدر الخطأ ثم استئناف التعامل بوعي وادراك أن الأصحاب وسيلة لقضاء وقت لطيف وليسوا غاية في حد ذاتها.

١٦. إعطاء الآخرين حقوقا لا يستحقونها وأضعاف ما يعطيه لنفسه ولأسرته.

١٧. عدم الاهتمام باللياقة مع الناس؛ كأن يطلب رأيا من شخص ما وإذا لم يعجبه فليشكر من تكلم معه أولا على الاهتمام بالاستماع والاستجابة ثم يعرض وجهة نظره بلطف وليس بسخرية أو يكتفي بعدم التنفيذ ويشكره على الاهتمام.

١٨. عدم المثابرة في تحقيق ما يطلب منه والنفس القصير في كل شيء.

١٩. الخضوع للإغراءات وعدم السيطرة على النفس، كالإفراط في تناول الطعام- الإكثار من السهر- قضاء أوقاتا طويلة في الألعاب على المحمول أو على الفيس بوك بلا هدف.

٢٠. عند الاختلاف يلجأ لأساليب غير لطيفة لإنهاء الموقف مثل مهاجمة الطرف الآخر ولو في صورة مزاح وهذا سوء اختيار للوقت وللوسيلة والأفضل «احترام» الآخرين حتى عند الاختلاف وعدم تحويله لخصومة أو عداوات.

