



بر الأمان

الكاتب: علاء أحمد السيد

تدقيق لغوي وإخراج فني: الباشا عبدالباسط

رقم الإيداع: 2019 / 13748

الترقيم الدولي: 3 - 042 - 844 - 977 - 978

Facebook Page: دار الزيات للنشر والتوزيع

E- mail: bentelzayat1@gmail.com

Website: www.bentelzayat.tk

مجلس الإدارة / د. شاهنדה الزيات

المدير العام / أ. محمود محروس إبراهيم

01066736765 - 01011122429



جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة ©

لدار الزيات المشهرة قانوناً بسجل تجاري رقم / 49351



بر الأمان

"نحو التغلب على الخوف والقلق النفسي"

الكاتب

علاء أحمد السيد



بر الأمان..

هو البر الذي فيه تهدأ فيه النفوس.. وتسكن القلوب المضطربة..
وتتسع الصدور الحرجة..

بر الأمان..

هو ذلك الجانب الآخر الهادئ الذي يمكنك فيه أن تحب، أن تشعر،
أن تنام قرير العين، أن تأكل بشهية مفتوحة.. أن تسعد بما آتاك الله ولا
تبالغ بالحزن على ما فاتك..

بر الأمان..

هو شاطئ بعيد عن الموج الهائج والخوف المتصاعد، هو النجاة من
بعد جولات من الفزع..

بر الأمان..

هو الجانب الذي يصلح عليه العيش، ليس لأنه قريب من المرافق أو
الرفاهية؛ لكنه فقط بر تصل روحك فيه إلى السكينة..
نعم السكينة.. تلك الرفاهية المطلقة وإن كنت معدماً، والراحة
المرفهة وإن كنت من أهل النصب والشقاء والكد، وهي النعيم المقيم
وإن كنت من الكادحين في نار البحث عن لقمة العيش..

فما أيسر أن تحصل على أجود الأطعمة وما أصعب أن تجعل نفسك تأكل بشهية إن كان ثمة أمر يحول بينها وبين ذلك.

ويمكنك أن تأتي بأنعم الفرش والوسادات، وما أصعب أن تحصل على النوم الهادئ والبال المستكين..

الصعب ليس امتلاك ذلك المنزل المرفه على شاطئ البحر، الصعب هو أن تعيش بداخله الرفاهية، وأن تنعم روحك بالبحر..

كل من كوووا بنار الألم النفسي، أعلنوا أن الرفاهية هي السكينة، أن الغنى هو الأمن، أن الراحة راحة البال، أن الاتساع إنما في الصدور وليس في المنازل، وأن الثروات قد تكون المقدرة على الضحك والتفاعل، وأن الرغد ليس معيشة منعمة؛ إنما في المقدرة فقط على العيش..

فمنهم من قال خذوا ثروتي وامنحوني فقط روحًا هادئة.. ومنهم من يتمنى المقايضة بسلطته على أن يأخذ فقط الهدوء..

ستدرك في وقت ما أن الطمأنينة أكبر المكاسب، والتوافق النفسي أعظم النجاحات..

فكما قال المصطفى -صلى الله عليه وسلم-:

"لا الفقر أخشى عليكم."

الفقر سيتهى وربما يحل التيسير، لكن ذلك لن يجدي لو رافقه قلق في الضمير أو خوف على الفقد أو الخسارة...

ستعمل أيها العاقل.. لكن الأصعب من العطلة أن تعمل ما لا تحب حتى لا تفقد عملك.. الأصعب خوفك الدائم من الفقد.. ستكسب أيها المعسر، لكنها ستكون أكبر خسائك إن كان المكسب على حساب فقدك لنفسك وذاتك..

الجحيم ليس فقرًا... الإرهاق ليس شغلًا.. الفشل ليس فشلًا دراسيًا..

إنما الجحيم قلق والإرهاق في النفوس.. والفشل فشلك في العيش الهادئ...



"مشكلاتك تتضح فقط في عقلك وفي خيالاتك، بينما هي في
طريقها للتلاشي على أرض الواقع "



"المعاناة أم الكتابة" هكذا كانت معاناتي، على الأقل في هذا الإصدار، أو دعوني أقول، في هذه الفضفضة، نعم، فلا أجد لها تصنيفاً أدق من ذلك، أو أكثر اتساقاً مع الحالة...

وحيث إن العادة جرت أن لكل مولود جديد اسماً، فكان الاسم هو "**بر الثمان**"، ذلك البر الذي كنت أبحث عنه يوماً ما، حتى رست روحي على قارعتيه بعد وقت من مصارعة أمواج القلق.

الفضفضة هنا أغلبها غير مرتبة، لا أتبع هنا الشكل العلمي المتكلف في العرض، لذلك لا تشغلوا كثيراً بتصنيف المحتوى، أهو نفسي؟ فكري؟ أدبي؟ خواطر؟!

لا تعينني الأجناس ولا أجدني في رفاهية التنظير في ذلك، فالحديث بوح للبوح، وعصر للنفس لتقطر ما بها، أو محاولة جادة للوصول بي وبكم، لحالة من النجاح الأكبر وهو النجاح في التوافق النفسي والسلام الداخلي وتعلم العيش بين الناس، فأكبر الفشل هو أن تفشل في العيش بينهم، أن تنجح في كل شيء إلا في الحياة.

في وقت ما ستدرك، أن ثمة نجاح هو الأهم رغم كل نجاحاتك،
وأن ثمة مكسب هو أعظم المكاسب، وأن ذخيرتك الحقيقية ليست تلك
الشهادات ولا ما جمعت من أموال ومقتنيات، ذخيرتك الحقيقية راحة
نفسك، هي ابتسامتك الطلقة، هي حبك للحياة، فالكثير قد حاز كل
مسوغات الوظائف والمناصب، لكن حياته توقفت لأنه لم يحصل على
مسوغات العيش فيها، تلك المسوغات، البسيطة للغاية في مفهومها،
المعقدة أحياناً في الوصول إليها، بل أحياناً المستحيلة على البعض ممن
أصيب ببعض الندبات النفسية...



"مخاوف لن تحدث"

بعيدًا عن التوصيف الطبي النفسي، والذي إذا قصدته لكان عنوان فصلي الأول "الخوف والقلق المرضي" لكنني هنا أتحدث كمجرب أو كمريض في وقت ما من عمري، ومن منا لم تعثره بعض نوبات القلق ولا أتحدث كطبيب أو معالج وإن كان ذلك ليس ببعيد عن مجال عملي وتأهيلي في الإرشاد النفسي، فأحيانًا يصدق المثل القائل "اسأل مجرب ولا تسأل طبيب" لكنه يصدق فقط في وصف الشعور وليس العلاج، في وصف ما يعتمل بداخلنا وليس الأعراض المرتبة ترتيبًا علميًا كما في كتب الطب، ومع ذلك فإنني سأتابع ذلك الفصل بمدخل علمي لا بد منه حتى تكتمل الصورة وإن كان ليس هو الهدف الأساسي، مع قطوف من بستان قراءاتي في هذا الأمر وبعض قصص القلقين وأقوال علماء النفس وبعض خبراتي في مجال عملي، وأيضًا من وحي تجربتي.

فتلك المخاوف التي لن تحدث، تحدث فقط في داخل ذلك الشخص الخائف على الرغم من أنه عندما يفكر فيها بشكل منطقي يجدها

مستحيلة الحدوث وإن حدثت لن تكون بتلك الكيفية، لكنه يظل خائفاً!

بشكل مبسط: يتعرض شخص لمشكلة ما، غالباً ما تكون كبيرة وأحياناً هو يضخمها في عقله، يظل عقله يفكر ويجتهد في التفكير في سيناريوهات ستحدث كلها سيئة العواقب وخيفة جداً، على الرغم من أن نسبة حدوثها تكاد تكون منعدمة، أو لو حدثت لن تكون بتلك الضخامة، لكنه يظل خائفاً من تلك العواقب التي نسجها بخياله وتفكيره، تنغص عليه حياته، ويظل يبحث عن مخرج لمواقف هو من وضع نفسه فيها كنهاية لتلك المشكلة التي مر بها، تصنف هذه الحالة في الطب النفسي بالخوف والقلق المرضي، أحياناً حتى لا تبدأ بمشكلة حقيقية ولكنها تبدأ بوسواس قهري يقنعه أن المشكلة قد حدثت بالفعل، كما حدث مع ذلك الصديق الذي يروي...

"كنت أعمل في مجال دعم وإرشاد مرضى الإيدز، وكنت على علم تام بطرق انتقال المرض، والتي ليس أبداً من ضمنها الاتصال الطبيعي ولا حتى المخالطة اليومية، بل طبيعة عملي كانت تحتم عليّ المبالغة في مخالطة هؤلاء المرضى حتى لا يشعرون بالوصم النفسي أو التمييز،

فكنت أقابلهم بالأحضان ونأكل من مائدة واحدة، لكنني مع الوقت بدأت أشك بإصابتي بهذا المرض، وأنه انتقل لي منهم، على الرغم من أنني لم أتعرض لأمر من شأنها نقل المرض، مثل الاتصال الجنسي مع مريض أو ملامسة دمه لجرح مفتوح عندي، لكنني قد تعرضت لأمر بعيد بالكلية، قد اقترفت ذنباً أو معصية ما، فتداخل عندي شعوري بالذنب مع شعوري بأن الأمر لن يمر مرور الكرام عليّ، ولا بد من جزاء ذنوبي، فبشكل أو بآخر مع الأيام وازدياد شعوري بالندم على ما اقترفت، تسلل إليّ خوفي من الإيدز، فتحول تفكيري أو طاقة ألي النفسي على المعصية إلى خوفي من أن أكون قد أصبت بالفعل، وأخذت أفكر في مواقف لي بعيدة مع بعض المرضى، مثلاً أنني شربت ذات يوم من نفس الكوب الذي شرب منه فلان المريض، أو ربما لمست دم أحده وأنا أتعامل معه بشكل أو بآخر، على الرغم من أن معرفتي بأن تلك الأمور ليست هي طرق انتقال المرض، لكن الوسواس جعلني أفكر في الأمر النادر حدوثه، وأقول لنفسي إن التقارير قالت مثلاً إنه لم يسجل حالة واحدة لانتقال المرض عن طريق اللعاب أو الشرب من نفس الكوب، فأقول لنفسي لم تسجل حالة واحدة، التقرير لم يقل إن ذلك لن

يحدث، ربما أنا الحالة الأولى أو الاستثناء، على الرغم من دارستي السابقة وعلمي بأن صاحب الوسواس يبحث في أدق الأمور كي يرضي قناعات وسواسه، ويبحث عن النوادر والأشياء التي لم تحدث ولن تحدث ويلبسها لنفسه، لكنني في هذا الوقت تناسيت كل هذا عمداً كي أمعن في تخيلاتي، ثم تحول وسواسي فيما بعد لقلق يفسد علي كل حياتي، لا أفرح إلا قليلاً وعندما أتناسى أرجع سريعاً لما يخيفني، خوف لا أستطيع منعه ولا تركه، فأخذت أتبع الخطوات التي من شأنها أن أقضي على قلقي، فذهبت لعمل اختبار معلمي لفيروس الإيدز، الأمر الذي أثبت سلبيتي من المرض، لكن الوسواس والقلق لم يتركني، فأخذت أفكر أن هذا التحليل هو الأقل كفاءة للبحث عن الفيروس، وأن هناك اختبارات أخرى باهظة الثمن أكثر مصداقية، فتوالت الاختبارات، وتحول الأمر لحالة من إثبات شيء مثبت بالفعل وإثباته كل مرة لا يقنعني ولا يذهب مخاوفي ولا قلقي.. وأخذ ذلك الوسواس يطاردني في كل لحظات حياتي، وكل أمر أحاول أن أنشغل به عنه، حتى تحولت حياتي لجحيم، حتى تمام المعافاة بإذن الله "

انتهى كلامه..

أحيانًا يكون المدخل لذلك الخوف منعه هو إحساس بالذنب، فيصور الفرد لنفسه بأن ما ارتكبه لن يمر مرور الكرام، حتى يتحول الأمر من خوفه من ذنبه إلى خوفه من ذلك العقاب الذي تخيل أنه عقابه من ذلك الذنب، بل قد يتلاشى أصلًا خوفه وتذكره لذلك الذنب، وهذه الحالة غالبًا تكون لمن تربى على شيء من الالتزام والمحافظة، وقد تذهب الأمور لتخيل سيناريوهات معينة بعدما تثبت إصابته، كيف سيواجه أهله ومجتمعه وكيف سيخالطهم؟، ويتحول التخيل إلى واقع، فقط ينقصه أن يثبت، فيتحول كما تحول ذلك الصديق رغم سلامته الجسدية إلى مريض إلى أن تثبت التحاليل العكس، أو حتى يكتشف هو أن العلة أو المرض نفسي وليس عضوي، وذلك نوع عصي وكبير من المخاوف التي لن تحدث..

"في سياق آخر لاحقًا سنتحدث عن تأثير الإحساس بالذنب على الشعور بالقلق".



مدخل علمي لا بد منه.....!!

القلق النفسي.. كل ما يجب أن تعرفه عنه..

القلق النفسي نوع من الاضطرابات التي تصيب شرائح متعددة من الأشخاص باختلاف أعمارهم وفئاتهم الاجتماعية ودرجاتهم الوظيفية، **فالقلق النفسي** ينتشر في شرائح المجتمع لأنه عبارة عن شعور بالقلق المعمم أو المبالغ فيه، فلا شك أن القلق الطبيعي الصحي هو أمر جيد لكل شخص على وجه الأرض كالقلق من أداء الامتحان، والقلق على ترقيته في العمل، فهذا النوع من القلق المتزن هو قلق صحي يساعد له أثر تحفيزي صحي يفيد الإنسان ويرتقي به، يجعله حذرًا وقليل التعرض للمشكلات المتوقعة قدر الإمكان.

أعراض القلق النفسي العصبية والتوتر.

ما هو القلق النفسي....

أما كل ما زاد عن حده، انقلب إلى ضده بالطبع، إن **القلق النفسي** اضطراب حقيقي حيث يتحول القلق الطبيعي تدريجيًا إلى درجات ومراحل متطورة للغاية، يحاول خلالها الشخص السيطرة على شعوره بالقلق المصحوب بالخوف والرعب، وحالة من الاهتزاز الشديد دون جدوى، وهو ما يطلق عليه فعليًا **القلق النفسي**.

أعراض القلق النفسي النفسية والعضوية.

القلق النفسي له الكثير والكثير من الأعراض المرضية الظاهرة، عضوية ونفسية، لأن هذا الاضطراب ما إن طال الجسم يغير من طبيعة الشخص إلى إنسان مهتز للغاية لا يمكنه السيطرة على انفعالاته ومشاعره، ولا ردود أفعاله النابعة عن شعوره بالخوف والرعب الشديد، ومن أهم الأعراض النفسية **للقلق النفسي** شعور المريض بحالة من الهلع العارم، الرعب غير المبرر، التوتر الشديد، الخوف من المجهول، عدم الاتزان في الحديث، العصبية المفرطة، وردود الفعل المبالغ فيها تجاه كل المواقف، وضعف قدرة المريض على الصبر.

القلق النفسي الطبيعي يختلف عن المرضي.

أما الأعراض العضوية **للقلق النفسي**: كالاضطراب في حركة الجسم الطبيعية نتيجة القلق والتوتر، وألم الرأس والصداع، والشعور بالدوار والهزال، والضعف العام، وذبول الوجه، والإعياء، والأرق المستمر واضطرابات النوم المختلفة، وضعف الفهم والقدرة على التركيز والاستيعاب، والارتباك الشديد، واضطرابات التنفس المختلفة، والشعور بالآلام ببعض مناطق الجسم أو البطن، والرغبة في الإخراج ويمكن الإصابة بالإسهال، وألم بالمعدة، وإفراز الكثير من العرق، كلها أعراض عضوية **للقلق النفسي**.

أسباب الإصابة بالقلق والخوف النفسي:

لا يمكن أبدًا الجزم في حالات **القلق النفسي** بالسبب الحقيقي الواحد الذي تسبب في إصابة صاحبه بهذه النوبات التي يعاني خلالها هلعًا وتوترًا عارمًا لا يمكن السيطرة عليه، ولكن يمكن للكثير من الأسباب والعوامل مجتمعة أن تصبح سببًا متكاملًا وراء إصابة شخص

بالقلق النفسي دون غيره من الأشخاص، ولعل الأسباب الوراثية ليست أساسًا للإصابة **بالقلق النفسي** من جيل إلى آخر، ولكن تظل لها يد بسيطة في الأمر، حسب تأكيد بعض التجارب والأبحاث.

عوامل وأسباب **القلق النفسي** تبدأ منذ الطفولة القاسية:

إن الكثير من المسببات تكون ناتجة عن ظروف اجتماعية بحتة، أثرت سلبًا على درجة ثقة الإنسان بنفسه، وقدرته على التحكم في أعصابه وانفعالاته، فعلى سبيل المثال، التربية في جو أسري متزن قد تقلل من نسب الإصابة **بالقلق النفسي**، في حين التنشئة غير الصحية للطفل منذ الصغر في جو يعاني التششت الأسري أو القسوة المفرطة، أو حالات الاغتصاب والعنف الأسري الشديد، أو حالات الظلم الاجتماعي والتفرقة بين الأبناء، وغيرها من العوامل تؤثر سلبًا على الأطفال وتزيد. إن بعض من يعانون مشكلات اجتماعية أو مادية أو عملية تزيد عليهم الضغوط النفسية، كالتعرض لمشكلات بالعمل أو ضغوط نفسية مضاعفة بسبب الظروف الاقتصادية كلها سبب في الشعور **بالقلق**

النفسي حيال المستقبل والخوف من المجهول بشكل مرضي، كذلك بعض الذين يعانون أمراضاً مزمنة أو خطيرة تهدد حياتهم قد يصبحون عرضة للإصابة **بالقلق النفسي**، نتيجة خوفهم من المرض أو اكتئابهم، أو شعورهم بالرغبة في مستقبل صحي رغد.

كيف تكتشف إصابتك **بالقلق النفسي**:

إصابتك **بالقلق النفسي** يسهل ملاحظتها، وعلى الأقل يصبح المحيطون بك على دراية أنك تعاني مشكلة ما تفوق العصبية والتوتر الطبيعي، لا بد هنا أن يبدأ الإنسان بنفسه، ويلجأ لمختص نفسي في الحال، في حال لاحظ إصابته بنوبات من العصبية المصحوبة بالهلع شرط (التكرار)، فتكرار الشعور بالعصبية والتوتر بشكل شبه يومي لمدة تصل إلى أشهر متتالية، تزيد خلالها حدة الأعراض، على سبيل المثال، يعاني في البداية الشخص من نوبات من العصبية الشديدة المصحوبة بالتوتر غير المبرر ولأسباب تافهة، كالخوف من مستقبله في عمله بشدة وبشكل غير مبرر، أو الخوف على أولاده من الأمراض حد الوسوسة، فيعاني نوبة

متكررة تدريجيًا من الانفعالات والصداع وبعدها يشعر بالدوخة وصعوبة التنفس ويلاحظ من حوله -إن لم يلحظ بنفسه- مقدار ردود أفعاله المفرطة والجنونية، حينها عليه الشك بإصابته **بالقلق النفسي** أو على الأقل اضطراب نفسي للقلق، وحينها يقدم الطبيب المساعدة للمريض في حال تأكده من التاريخ المرضي للمريض، بسؤاله عن الأعراض التي تصيبه وكذلك سؤال المحيطين به، عن أوقات توتره، وأسبابها، ومدى تكرار النوبات، وإذا تكررت بكثرة في أوقات متقاربة هنا يمكن تشخيص المريض بالإصابة...



القلق هو الانشغال بالمتاعب قبل وقوعها.

لأن للأمر آثاره.... لذا وجب الاهتمام:

"لست في حاجة إلى تقديم القلق لكم، فكل منا قد ابتلي بهذا الشعور، والحق أقول لكم إنه حالة وجدانية نشعر بها بأنفسنا وتعاودنا مرة تلو الأخرى".

(سيجموند فرويد)

في قاعة الامتحان الواقعة بالطابق الثالث من مبنى "جروستون" لعلم النفس، تقف الطالبة "سو برنار" على أعتاب القاعة، وتتوجه خائفةً، متوجسةً إلى مقعدها لتجد أنه على الرغم من دراستها الجادة والطويلة لعلم النفس البيولوجي، أن امتحانها الذي تواجهه الآن أكثر صعوبةً من إحراز ميدالية أوليمبية في العدو لسلاحفة بحرية.

بدأ قلب "سو" بالخفقان مع تسليم ورقة الامتحان، مسترجعة ذكرياتها في التعامل مع مجموعة مذهلة من المصطلحات، والمفاهيم،

والعمليات، والمناهج الجديدة في الكتب المتخصصة والمحاضرات، والتي لم تشفع لها في تلك اللحظة عند خوفها غير المبرر، فبدأت في التعرُّق المطَّرد مع مطالعة الأسئلة، وانتابها التوتر الحاد ليشتها بين التركيز في امتحانها والانشغال بمخاوفها حول الفشل.

يمر الوقت، وتقل فرص "سو" في السيطرة على الأمور مع زيادة حدة التوتر، الأمر الذي استهلك النصيب الأكبر من طاقتها الذهنية لمواجهة انفعالاتها واضطرابها المذموم، وبدلاً من الانشغال بتوفيق معرفتها مع الأسئلة؛ بدأت في القلق حول الخيارات المهنية المتاحة لها في حالة الفشل. أنهت امتحانها وسلّمت الورقة، ورحلت دون أن تراجع كلمةً مما خطّت في إجاباتها.

بهذه القصة، يفتتح الكاتبان "موشي زيدنر" و"جيراند هاثيوس" أحد فصول كتابها "القلق". ذلك الشعور القادر على تحويل الاستعداد الضخم لهباء لا وزن له، فيجعل الطالبة المتفوقة، شديدة الاجتهاد، أقل قدرةً في التعامل مع اختبارها من فتاة لا تعرف عن مناهجها غير اسمها. ما الذي حدث؟؟

الدراسات تؤكد أيضًا...

في عام 1966م، قام عالم النفس وخبير أبحاث الضغط النفسي "سيبيلرغر" بتتبع مجموعة من الطلاب الجامعيين لمدة ثلاث سنوات متتالية، ليجد أن أكثر من 20٪ من الطلاب ذوي القلق المرتفع صُنِّفوا على أنهم فاشلون أكاديميًا، مما أدى لفصلهم، في مقابل 6٪ من الطلبة ذوي القلق المنخفض، الأمر الذي خلص منه "سيبيلرغر" إلى وجود معاناة صحية وعقلية لدى الطلاب ذوي القلق المرتفع، بالإضافة لتأثرهم بصورة نفسية جسدية تؤثر في أدائهم العلمي.... ومن أثره أيضًا..

الإعدام بالليحاء

"قام الدكتور "بورهيف" بتوظيف بعض المجرمين في تجاربه وأبحاثه العلمية المثيرة مقابل تعويضات مالية لأهلهم، وأن تُكتب أسماؤهم في تاريخ البحث العلمي، ومجموعة من المغريات الأخرى، وبالتنسيق مع المحكمة العليا وفي حضور مجموعة من العلماء المهتمين بتجاربه، أجلس

بورهيف أحد المجرمين المحكوم عليهم بالإعدام، واتفق معه على أن يتم إعدامه بتصفية دمه بحجة دراسة التغيرات التي يمر بها الجسم أثناء تلك الحالة.

عصب "بورهيف" عيني الرجل ثم ركب خرطومين رفيعين على جسده بدءاً من قلبه وانتهاءً عند مرفقيه، وضخ فيهما ماءً دافئاً بدرجة حرارة الجسم يقطر عند مرفقيه، ووضع دلوين أسفل يديه وعلى بعد مناسب، حتى تسقط فيهما قطرات الماء من الخرطومين وتصدر صوتاً يشبه سقوط الدم المسال، وكأنه خرج من قلبه ماراً بشرايين يديه ساقطاً منهما في الدلوين.

وبدأ تجربته متظاهراً بقطع شرايين يد المجرم ليصفي دمه وينفذ حكم الإعدام كما هو الاتفاق.

بعد عدة دقائق لاحظ الباحثون شحوباً واصفراراً يعتري كل جسم المحكوم عليه بالإعدام، فقاموا ليتفحصوه عن قرب، وعندما كشفوا وجهه فوجئوا جميعاً بأنه قد مات!

مات بسبب خياله المتقن صوتًا وصورة دون أن يفقد قطرة دم واحدة! والأدهى أنه مات في الوقت نفسه الذي يستغرقه الدم ليتساقط من الجسم ويسبب الموت، مما يعني أن العقل يعطي أوامر لكل أعضاء الجسم بالتوقف عن العمل استجابة للخيال المتقن كما يستجيب للحقيقة تمامًا!"

انتبه جيدًا لخيالك؛ فأعضائك وملكاتك كلها ستستجيب للصورة التي ترسمها بإتقان، مصداقًا لقوله صلى الله عليه وسلم (لا تتمارضوا فتمرضوا فتموتوا)، الرسائل الدماغية سواء الإيجابية أو السلبية تحدد نهج حياتنا التي نعيشها، فلا تعطوا رسائل لمحكم بأنكم حتى (في مزاج سيئ) فيرمج المخ نفسه على المزاج السيئ دائمًا!!.



"كل الذي خفته لم يحدث لها حدث أنني فقط خفت"

نعم.. هكذا كنت دائماً، ضاعت مني أوقات وأيام خائفاً من نهايات ما اعتقدت أنها ستحدث، نتيجة لمشكلة كنت قد مررت بها، لكن تلك المخاوف التي بالغت في تخيلها لم تحدث أو إن نسبة حدوثها كانت متلاشية من الأساس، لكن هيهات أن أقتنع، فعشت في خوف من مخاوف لم تحدث لكنها حدثت في رأسي.

وقتها لم أستسلم للأمر كما يبدو ذلك، لكنها كانت معركة أنتصر فيها حيناً وأهزم فيها حيناً، حتى انتصاري الأكبر والنهائي.

حرب خضتها بعدة استراتيجيات، كلها تعد من أساليب العلاج والتي كنت أستخدمها تلقائياً لكنني علمت فيما بعد أنها طرق من العلاج الإجرائي.

استراتيجيتي الأولى..

كانت التغافل، ومحاولة الانشغال عن تلك المخاوف، وغلق الباب أمام التفكير فيها، ذلك التفكير الذي كان أحياناً يأتي لي بسيناريو أكثر



درامة من ذلك الذي كنت أخشاه أمس، فكان الحل أحيانًا التغافل وعدم الانعزال والوحدة، كنت أتحسن كثيرًا في الأضواء والأماكن الصاخبة والمولات وحركات البيع والشراء والناس والتجمعات، وكأن شيئًا بداخلي يقول: الناس كثر، همك قليل بينهم، الحياة أكبر مما تخافه، الدنيا لا تنظر لسوءاتك كما تظن، لا أحد يتابع هزيمتك أو أخطائك، الناس يتابعون الدوري الإنجليزي، والأفلام.. الناس يتسوقون، الناس يفرحون، الناس يقترفون بعضًا مما اقترفت ولا يبالون بالدنيا هكذا..... إلخ.

* * *

الاستراتيجية الثانية...

عكس الأولى، المتجاهلة للأفكار والنهايات المأساوية التي تخيلتها وأصبحت أبحث عن حل لتلاشيها وأصبح الافتراضي واقعًا. في تلك الاستراتيجية كنت أتجاوب مع أفكارى وأحاول تفنيدها، بل أحيانًا كتابتها وكتابة نسب حصولها، فأكتشف أنها منعدمة، لكن الأمر

ليس بذلك اليسر؛ فهنا دور الوسواس الذي يتدخل ويحاول إقناعك أن النادر قد يحدث لك.

أتذكر قول أحد الأطباء النفسيين لي عندما نبأته بسيناريو مخيف أتخيله نبأني أنه مستحيل كاستحالة نزول نيزك عليك وأنت في شارع فؤاد الساعة الحادية عشرة، عندها أردف سريعاً، لكنك أيضاً قد تقول من الممكن أن يحدث لي هذا وإن كانت نسبة لا تذكر أو منعدمة، لكن المنعدم عند المسوس رقم، فقال لي عندها لن تخسر يا صديقي، ستكون حديث الناس وستكتب في الخوارق؛ لأن الخوارق حدثت معك كما هي مع الأنبياء.

أحياناً كانت هذه الاستراتيجية فعالة لقهر وتفنيد مخاوفي والرد عليها بدلاً من تجاهلها، وكنت أرى ذلك شيئاً إيجابياً عن الهروب والتجاهل، لكنه حق يراد به باطل، فذلك من الوسواس الذي يقلل من انتصارك بالتجاهل ليحاول إقناعك بأن التفكير هو الإيجابية الوحيدة، في حين أن الإيجابية الوحيدة في هذا الأمر هي الخروج من حالة القلق إلى التفاعل والحياة بأي طريقة كانت.

لذلك فإن طريقة تفنيد النهايات المخيفة ومحاولة الرد عليها أمر مجدٍ
للغاية لكن التفكير لوقت ما وليس طوال الوقت، والتوقف عند
الشعور بالرد على تلك المخاوف والاطمئنان، فالتفكير هنا وسيلة يا
صديقي، هنا وسيلة وليس غاية، إياك أن يتحول لغاية لأنه سيكون نوعاً
من أنواع اتباع الوسواس بوسوسات أخرى وليس الرد عليها وقتلها...



"مواجهة ما نخشاه ولادة عسيرة لأيام لا خوف فيها"

وتلك استراتيجية **ثالثة**، رغم أنني لم أجربها، لكنني سميتها "استراتيجية الأبطال" تعرفت عليها من قصة ذلك الصديق والذي مارسها بوحى من داخله وليس على اعتبارها طريقة علمية للحل، يقول:

كنت قد تعرضت لمشكلة كبيرة أثرت على كل حياتي بالسلب، وإن كنت سبباً فيها أو إنني بالفعل قد اقترفت شيئاً ما، لكن العقاب كان أقسى مما اقترفت، لأنه لم يكن عقاباً له أمد أو محدد الوقت أو كأي عقاب؛ لكنه عقاب مقيم، وأصعب من إقامته أنه نفسيّ، دون الخوض في تفاصيل لن تهتم، هو أنني تعرضت لمحاولة تشهير بسمعتي وفضحي في مواقع التواصل الاجتماعي، تلك المواقع التي عرفت فيها بحسن خلقي وسيرتي، كانت تلك كل تركتي وأنا شاعر معروف ولي جمهور عريض، أخذت تطاردني تلك الفاضحة لي بمنشورات على حسابي

وحسابات أصدقائي والصفحات الثقافية المعروف فيها و"الجروبات"،
تحكمت فقط فيما أستطيع، حظرتها من حسابي وصفحتي العامة، لكنني
لا أعلم ما يدور في الصفحات الأخرى لكنه يصلني عن طريق
الأصدقاء، تحول الأمر لقلق مقيم كل يوم يأتيني منشور مصور لها من
أحد الأصدقاء، وفضيحة في مكان آخر، لم ينتهِ الأمر عند هذا؛ بل
أنشأت حسابات أخرى وأخذت تنشر مرة أخرى على حسابي وتعلق
بأمر تشهّر بي، منها التي لا أراها إلا بعد وقت، وعندها يزداد ألمي أن
الكثير قد رأى، أصبح الأمر هاجسًا لي، لا أترك هاتفي، أتصفح كل
دقيقة، لعلها أنشأت حسابًا غير الذي حذفته، طالني التشهير في كل
مكان، تهدد عملي، وسمعتي دخلت في أيام لا أعلم شدتها إلا الله
دخلت في نوبات خوف وقلق واكتئاب، إن ما بنيت يهدم، حتى وإن
أخطأت في مقولة أو أمر ما، لكن العقاب أعظم، عقاب لا يقومني؛ بل
يهد كل مقومات حياتي المستقرة، مرت أيام.. الموضوع يزداد سوءًا، حتى
قررت أن أذهب أنا إلى ما أخشاه ولا أنتظره، أنهى الأمر بيدي أنا،
"فأحيانًا مجيء ما نخشاه أخف علينا من قلق انتظاره"

وقررت المواجهة، مواجهة ما أخشاه وأن أصل إلى آخر ما تود فعله وإخراج أقصى ما في جعبتها، الأمر لم يكن بتلك السهولة، لكنني مررت بأشد المحن، والبحر من خلفي وما يخيفني من أمامي، وأي تراجع آخر سأكون في البحر، واجهت مخاوفي لأول مرة، فحررت حساباتها من الحظر، وتركت تعليقاتها، وقررت المواجهة، أقررت واعترفت بما قلته لها بالفعل وأنه كان ثمة شيء منه يدينني، لكنه الخطأ الغير مقصود، وأعلنت أنني لم أخبركم يوماً بأنني ملاك؛ لكنني لست الشيطان الذي تتحدث عنه، واجهت الجميع، وأنني ذلك الإنسان الذي ربما أخطأ، كنت قد وضعتكم في منزلة الملائكة بالخطأ، الله وحده أحق بالخشية إن كان ثمة شيء قد ارتكبته، الأمر الذي أخذه البعض بشيء من التعجب وبعض العتاب الذي كنت أتوقعه، في النهاية تبقى من يعلمني حق المعرفة ولم يتأثر بما قيل عني أو حتى قلته بالخطأ، كان يوماً صعباً للغاية وأنا أترك تلك الأمور على صفحتي، لكنها كانت صعوبة مبْضَع الجراح، وكأنه وجع عملية استئصال الألم الدائم، بعدها أدركت أن مخاوفي كانت

أكبر وأن النهايات التي كنت أتوقعها كانت أشد مما حدث بالفعل،
عرفت أنني لست محورًا للكون، وأن الأمر ليس هامًا للجميع، ومرر
بأمور كثيرة على السوشيال ميديا، بل بأقل من ذلك، هناك بعض
الأمور تكون "تريندات" لكن أمري لم يهم الكثير ولست غير فرد،
علمت أن الأهم هو ربي، هو الأحق بالتوبة، الناس تخطئ مثلي، صورتي
الأهم التي لا بد أن أخشاها مع خالقي وبينني وبين نفسي "
انتهى كلامه ..

لعل الجميع أدرك لماذا هي استراتيجية الأبطال، وكيف رغم ألمها
الوقتي لكنها الأكثر راحة، فبعض الأمور لا يجدي معها العلاج أو
المسكنات لا بد لها من جراحة وإن كانت دون تخدير، أحيانًا المصارحة
وإن كانت على الأقل للأقارب تكون دعمًا أكثر منها ألمًا، صارح من
تخشى أن يعرفوا، اطلب منهم العون ما دام الأمر قد انتهى واعترفت
بخطئك، كلنا نخطئ، ليس هناك ملائكة إلا في السماء، لا تكن أسير
نظرة الناس إليك، لا تتقنع بالملائكية فيلومك الناس على إنسانيتك التي

تخطئ، نبئهم أنك معرض للخطأ بل إنك تخطئ، وتحتاج للدعم، أظهر
ضعفك قليلاً وابك على صدر أحدهم، أعلن أنك تحتاج للسند، ذلك لا
يعيب، يكتمل الإنسان بنقصانه، أما ذلك الثابت الذي يدعي المثالية ما
هو إلا شكل يتقنع به، أخرج بعض ما يشتعل بداخلك حتى يروها
ويساعدوا معك على إخمادها، الناس للعون وليس لحسابك، لا تعط
آراءهم ولا صورتك في أعينهم جل اهتمامك، واعلم أنك لست كل
اهتمامهم..



ستدرك أنك في رفاهية الألم...!!

ستشعر أنك في رفاهية الألم عندما يأتيك الألم الحقيقي..
تلك الاستراتيجية القدرية التي تأتيك لتقرع نفسك من سباتها،
تنسيها مخاوفها، لكن تلك المرة بخوف حقيقي يجعلك تعلم أنك كنت
تتألم من قبل بالإيجاء، وأن ما حملته من هم بداخلك كان حملاً كاذباً..

يقول أحدهم..

كانت تعتريني مشكلة ما، كانت محور حياتي، أوقفت الدنيا عندها،
أو توقفت دنيائي عندها بالغضب..

كنت لا أبالي بمن يهون لي منها، كنت دائماً أردد في نفسي "الذي يده
في الماء غير الذس يده في النار" ربما يدي في حقيقة الأمر لم تكن في النار،
لكن قطعاً كل من كان يصبرني كانت يده في الماء، كانت كلماتهم سطحية
ودعائهم لي بالتيسير متكلفاً ومحفوظاً في مثل تلك المواقف، علمت بعد
التعافي أن بعض من يمثلون دوراً المعين والمساند لو كانت أدوارهم
حقيقية، لو تبنوا مخاوفي وإن كانت ساذجة على محمل الجد لكان الأمر

مختلفًا، على أي حال فقد تجاوزت وحدي، أو دعني أقول بعناية الله
وبمصاب أكبر، أو مصاب حقيقي، علمت منه أنني كنت في رفاة
الألم..

وأنا في انقطاع عن الحياة.. عن بيتي وعملي وأسرتي وإن كنت
ظاهرًا أدور في فلهم لكن فكري كان تائهاً في قلقي ومخاوفي.. بينما أنا
كذلك، إذ بهاتف يأتي يهزني صوت رنينه قبل أن أعرف فحواه.. إنه
من زوجتي، وعلى غير موعدنا الدائم للتواصل في الهاتف أثناء عملي..
وبالفعل لم يكن التوقيت فقط هو من يحمل الريبة لكن المصاب والخبر
كان أشد هلعًا وأصعب وطأة..

إذا بها تنبني بأن طفلي الوحيد الذي أتى بعد عشرة أعوام من
البحث عنه في عيادات النساء والذكورة، قد سقط من الشرفة أثناء
عملها في المطبخ، بعدما صعد على أحد المقاعد..

ابني، ابن الثلاثة أعوام.. قد سقط من الطابق الثالث.. يا له من فرع
أكبر وطعنة كانت في سويداء القلب..

نبأني أنهم به الآن في أحد المستشفيات وأن ثمة أمل ضعيف ما زال
قائمًا كي يظل على قيد الحياة..

ذهبت للمشفى.. كانت ليلة عصيبة مريرة، أجريت له عدة عمليات، تجاوز مرحلة الخطر بشيء يسير، لكنه بالطبع لن يعود إلى ما كان عليه..

مرت أيام.. الحالة لم تتدهور أكثر لكنها فقط في ثبات... مرت أشهر أجريت فيها عمليات وهو ما زال طريق الفراش، قد نجا من الموت، لكن الهم الآن أصبح أن يعود دون إعاقات..

أتذكر أنه من هذا الوقت حتى كتابة كلماتي هذه تغيرت مخاوفي وعلمت أنني كنت في عبث، بل ألوم نفسي كيف كانت تلك المخاوف البالية، تأخذني عن تلك الأسرة وذلك الطفل الذي كاد يضيع مني، أدركت وقتها أنه كانت ثمرة نعم مثل معافاته ووجود الأسرة الدافئة ما كنت أسعد بها وقتها على حساب التفكير في تلك الأوهام....

تحسنت الحالة كثيرًا وما زلت أرجو تحسنًا أكبر من لطف الله ومنه علينا، همي الوحيد وأراه منطقيًا هو عودته، حزني أصبح ذا قيمة، تعلمت أن طاقة الألم أكبر من أن تنزف على التفاهات، فقد تأتي قواصم الظهر يومًا...

هكذا انتهى كلامه... والذي حمل استراتيجية رغم قدرتها إلا أنها
قد تستدعى، نعم تستدعى، بل في ذلك معافاة دون تجارب مريرة،
واستدعاء تلك الاستراتيجية يكون بتذكر مصائب الآخرين في الولد
والأسرة والصحة والنفس، تذكر من هو في مصاب أكبر، بل تذكر
نفسك إذا ما فقدت أنت أهم المقربين وأعز الغوالي، وقارن بين
مشكلتك الآن وبين تلك المصائب، لتعرف أن إحساسك محض وهم
أنك في مصيبتك الكبرى التي لن يمر عليك أشد منها، ذلك الإحساس
الذي هو أصل وعرض من أعراض الخوف والقلق المرضي..

اعلم أن تلك المخاوف تكبر فقط في عقلك وخيالاتك وأنها كأي
مشكلة تبدأ كبيرة ثم تذهب للتلاشي..

تذكر من أنت، استحِ لعن ظرفك بدلاً من أن تحمد الله على ما أنت
عليه، لا تجعل لنفسك الخسارة الأكبر وهي أن تدرك قيمة الأشياء بعد
زوالها..



فاصل

سأعود إليها اليوم.. أصالحها.. أنتقي لها هدية تحبها.. فأنا أعلم ما
تحب.. سأنتقى اليوم من أجلها فقط.. أعتذر لها عن كل من فضلتهم
عليها، وتجملت وتصنعت من أجلهم..

من الآن لن يهمني سوى صورتي في عينيها فقط، فوحدها تعلم
حقيقتي، فما جدوى أن يراني الجميع على خير حال إلا هي، يفتخر بي
الجميع إلا هي، إلا "نفسي"



"لست متعبا من الأوجاع أنا متعب من تظاهري بتحملها".

مصارحة... وتصريح.
أنا مريض..

تصريح رغم صعوبته على النفس لكنه مطلوب عند المرض النفسي، بل معين على التعافي، أن تدرك أنك تمر بوعكة مرضية، المرض النفسي لا يعيب ولا هو شيء نتنكر منه، المريض أحياناً يحتاج لإعلام الناس بمرضه، ليخففوا عنه؛ بل ويتعاطفوا معه لا أن يجلدوه، وأكثر من يحتاج ذلك هو المريض النفسي، نعم تحتاج لمن يطمئن مخاوفك، لمن يأخذها على محمل الجد، لمن يدرك وقعها عليك، لذلك فالحديث هنا لك ولهم، لك بأن تكف عن التظاهر بالتحمل، وأن تعترف بأنك في حاجة للعون بل قل وبكل شجاعة "أنا مريض"، نعم من هنا بداية العلاج، قلقك غير حقيقي، مخاوفك وهمية، ذلك كله وهم وأن الأمر حالة نفسية أكثر منها

حقيقية، لذلك هناك بعض الأدوية الكيميائية لكن هذا ليس مقامها ولها أطباؤها، لكن العلاج السلوكي والإجرائي منك هو الأهم، بل هو العلاج الفعال الأدوية ربما مساعدة فقط، أول العلاج قناعة بأنك مريض تحتاج إلى علاج وإلى دعم، وهنا لنا وقفة، فالمرض النفسي غير العقلي، رغم ما بهما من لبس على الكثير، المرض النفسي صاحبه يدركه، بل هو من يذهب للطبيب ليعالج منه، بل العلاج يبدأ فيه من المريض ذاته ويتوقف على عزمته، لذلك هي معركتك الكبرى وكلنا بالمناسبة مرضى نفسيين بنسب، قد تقل أو تكثر، كلنا نحتاج الدعم النفسي والشعوري.

أما المريض العقلي مرضه في الإدراك، لا يعترف أنه مريض، بل قد ينظر إلينا من عالمه الخاص بأننا مرضى، بل وقد يعاديننا في بعض الأمراض العقلية، المريض العقلي، لا يخالط الناس، عكس النفسي فهو أنا وأنت وكل الناس كما ذكرنا بنسب، لذلك لا بد ألا تحاول التنكر من مرضك أو حتى محاولة نفيه بل مواجهته والاستعانة بمن حولك في ذلك.

أما لهم.. فرسالتني، التهوين ليس طريق العلاج، خذوا مخاوفهم على محمل الجد، لا تتركوهم، لا تسفهوا مما يخافون منه، اعلموا أن المرض النفسي ليس لأحد دخل فيه ولا أحد يجب أن يستمر عليه، مثله مثل الأمراض التي حولنا مثل مريض السكر والضغط، بل قد يكون غير مزمن نتيجة فقط لموقف، تعاملوا مع الأمر بقدره لا تهوين ولا تهويل.

أكبر المعافاة معافاة النفس، وأفضل الراحة النفسية، قد تكتمل لك كل المتع وكل الترف، لكن لا توجد النفس التي تتمتع بذلك، كما قيل من قبل، قد تشتري أفضل الفرش والأرائك، لكنك لا تستطيع شراء النوم الهادئ بلا أرق، قد تشتري أفضل الطعام، لكنك لا تستطيع النفس التي تشتهي.

ليس لك أن تحزن ما دامت روحك هادئة، أعظم الخسارة خسارة سلامك الداخلي.

قالوا الحر من لا يخاف الفقد، وتلك معادلة كبيرة للتخلص من القلق والخوف المرضي، فقد كثرت في حياتنا أمور قدسناها نخاف

خسارتها بل جعلناها محور الحياة فأصبحنا عبيدها، نخاف الوظيفة،
نخاف ذهاب أموالنا، نخاف السمعة وأعين الناس أكثر من الخالق،
نخاف على الرزق، نخاف فقد الحبيب، أصبحنا أسرى أمور نحن من
منحناها القداسة، الحر، لا يأتيه المرض النفسي فهو لا يخاف الفقد
مصيبته فقط في دينه، وذويه، يحمد ربه إن كان آمناً في سره وبيته
وزوجته وولده، فلتتحرر من كل ما نخشى فقدانه غير ذلك، عندها
ستكون تمام حريتنا وتحررنا، فليكن خوفنا من الواحد، الله، ومصيبتنا
واحدة، هي الدين فقط...



"كثرة البكاء على ما ذهب عنك" أنساك الفرحة بالكثير الذي معك"

قصة..

كان صياد يذهب كل يوم قبل الشروق لرحلة للصيد، منها يخرج قوت يومه بما رزقه الله من أسماك، يذهب كل يوم في طريقه المعتاد المظلم وهو يردد أغانيه المعتادة وكأن الدنيا حيدت له بحذفيراها وينثر ابتساماته على كل الكون من حوله، ما زالت الشمس مختبئة لم تخرج بنورها بعد، وهو في رحلته المعتادة، تعثرت قدمه بصرة في الأرض، التقفها بيده.. فتحها فإذا بها تحوي مجموعة كبيرة من الأحجار متشابهة الحجم، نظر لها بتعجب، ما السبب الذي يجعل أحدهم يضع تلك الأحجار بهذه الطريقة.. لم يلبث تفكيره في الأمر إلا ثوان ثم مضى بعد ذلك في طريقة حاملاً تلك الصرة، ربما رأى في شكلها أنها جديرة بالاقتناء والحمل.



وصل إلى بحيرته المعتادة، وما زالت الشمس مختبئة والأسماك أيضًا في قاع تلك البحيرة.. ألقى بصنارته وانتظر، بينما هو كذلك تناول بعض الأحجار من الصرة وأخذ يلقي بها في الماء مستمتعًا بصوت ارتطام الحجر بالماء ومن وقت لآخر يقذف بحجر آخر وهو ينتظر حركة صنارته بصيد، فإذا بأشعة الشمس تبدأ في الاختراق بنورها على الأرض لتضيء الكون، وكان بيده آخر تلك الأحجار يستعد لقفزها، فإذا بها في يده تلمع من سقوط أشعة الشمس عليها، فتوقف عن إلقائها ومسحها في ملابسه من الطين الذي كان يخفيها مثلها مثل كل أحجار الصرة كان يعتليها الطين، مسحها فبدت له مع أشعة الشمس أنها جوهرة نفيسة عظيمة الشأن، للتو تذكر أن كل ما ألقاه في البحيرة كان جواهر عظيمة كان يعتليها الطين لم يرها في الظلام، أخذ يقلب كفيه حزنًا وكمداً على ما حدث، ويصرخ حظه وسوء قدره على ما فاتته وما خسره وهو الراضي دائماً بحاله، نسي أنه ما زالت معه جوهرة قادرة على تغيير حاله إن باعها

وتجعله من الأثرياء بل إنها كافية جدًا لجعل حياته مترفة ومنعمة، لكنه أخذ يبيكي على ما فاتته..

عاد لبيته حزينًا، لا يفكر إلا في أمر الجواهر التي قذفها في البحيرة، استغرق في الحزن والتفكير.. مرت أيام وهو على هذه الحالة.. الحزن يزيد، وحالته تسوء، حتى انتابته حالة كآبة على ما فقد، استسلم لتلك الحالة، لم يفكر فيما في يده من جوهرة عظيمة، عطل حياته على ما فقد، رغم أن الذي معه فيه العوض الكثير، مرت أيام وأيام وأيام، بل أشهر وهو على تلك الحالة حتى مات كمدًا وحزنًا، وترك جوهرة كانت كفيلة بتغيير حاله إلى النقيض.....



خاطرة..

كف عن البكاء على ما مضى لتدرك ما تبقى..
لا تسمح لماضيك لأن يعكر عليك حاضرك..



الحياة متجددة، الأيام تتداول، لا تدخل الغد بذاكرة الأمس، تخلص من نفايات الماضي، كل العلاقات التي فشلت، كل المواقف التي خذلتك، كل أخطائك وخطاياك، الألم يأتي من الباب الموارب، الذي ما زلت تنظر به على من تركك لعله يعود، الذي ما زلت تنظر به على ما اقترفت في أيام سابقة، ادفن الماضي بكل ما فيه، أدرك ما تبقى من حياتك، متاعب لم تأت بها ولن ترحل بها فلم العيش معها، لا تتكلف الثبات فبعض الضعف راحة وبعض البكاء تنفيس، اجمع كل التفاصيل الجميلة كل ما تحب، اعتزل ما يؤذيك، كفى ما مضى، تحصن بالله واطلب منه العون وحده، لا تميل، ثمة من يستند عليك، ثمة من يحيا بابتسامتك، ثمة من يحتاجك، أمك، أبوك، إخوتك، لا يعينهم ما فعلت، هم الحب الصادق لك بكل صورك، زوجتك، أبنائك ينتظرونك، وجودك مهم للغاية عند الكثير، لا تبال بالعالم فأنت فرد فيه، لكنه ثمة من يروك كل عالمهم، لا تحذلم بحزنك، لا تطعنهم بصمتك، الحياة معارك، أهم معركة هي مع مخاوفك، لا تغمد سيفك

من أول جولة، لا تهزم مبكرًا، لا تمنع عنك السعادة باستسلامك، دع
الأمر الكبير، تمتع قليلًا ببساطتك، غنّ.. العب.. اركض، كل وقت
يسعدك هو وقت انشغال عظيم وليس وقتًا ضائعًا، ستخطئ وتصيب
وتذنب وتتوب، لن تحصن من الخطأ فأنت لست ملاكًا منزلًا ولست
بشيطان رجيم، أنت ممن خلطوا عملاً صالحًا وآخر سيئًا، عُد للمضمار
سريعًا فالسباق ينتظرك، ابحث عن حالة نجاح وتوهج وألق، أكبر
نجاحاتك هي أن تسعد وتعيش، الليل ليس سرمديًا ولا النهار، ربك
كل يوم هو في شأن، لماذا أنت لا تتغير ولماذا خوفك سرمدي؟...



وقفّة..

"أرخص مضادات الاكتئاب، أن تكون في جماعة، فهو
كالذبّ يأكل من الغم القاصية"



الخوف شعور إنساني، بل هو من تمام إنسانيتنا، شعور لا ينبغي أن ننكره أو ننفيه عنا، لكننا هنا لا نتكلم عن الخوف الطبيعي والعارض والمسبب، إنما نتحدث عن الخوف المبالغ، المقيم، المرضي، بل الخوف دون أسباب منطقية ودون مبررات، الخوف الدائم الذي يفسد كل لحظات الأمان والسعادة.

قد تكون المواقف بعيدة عما تشعر به، أو إنك تظن أنك في منأى عن ذلك الموضوع، لكنك في حاجة إن لم تكن مبتلى بذلك فأنت مطالب بالوقاية، في وقت كثرت فيه وسائل التكنولوجيا الحديثة والمواقع المسماة بـ "التواصل الاجتماعي" ازداد انعزال الفرد عن جماعته وأسرته بشكل أو بآخر، كل على جهازه وحاسبه، فصارت تلك المشكلات النفسية أكثر تفشٍّ حيث الوحدة المختارة طوعاً حتى تنتهي عند البعض بوحدة مجبرين عليها جراء وسواس أو قلق، أثبتت النتائج والأبحاث أن الجماعة هي الحصن الحصين، فالخوف والحزن والوسواس، يكون أقوى على الفرد وهو وحده، فعليك بالجماعة، عليك بالأسرة وجوها الدافئ،

عليك بالأنوار والصخب أحيانًا، حتى إذا ما نمت فتم على قارعة الطريق وأنت في المنتصف، وليس في جانب منعزل، نم في الطريق حتى توقظك الجماعة والركب، حتى ينتبهوا لأمرك وما طرأ عليك، حتى لا تكون وحيدًا في معركة تحتاج الكثرة وتتمكن منك في الوحدة..

من الأمور العجيبة أن تلك المشكلات النفسية تندر عند المجتمعات الفقيرة والبسيطة، فتجد الكادحين رغم ما بهم ينزلون لمضمار العمل والشقاء، وهنا ثمة ملاحظة أن العمل واستنزاف الطاقات في العمل تحد من التفكير السلبي، اجعل لك همًا وواجبات ومسؤولية، اجعل لك هدفًا في العيش...

يقول أصحاب الألم النفسي إن المعافى من مشكلات النفس هو صاحب الغنى والرفاهية وإن كان كادحًا.

لذلك كانت دعوات الأولين براحة النفس والضمير من الألم، قد طيب العيش بالفقر مع نفس راضية آمنة ويطيب العيش مع التعب والشقاء البدني والنفس هادئة مطمئنة، لكنه وحده الألم النفسي، طارد

لكل المشاعر والتفاعلات الإنسانية، فالأهم من الحب الاطمئنان، فلا
حب مع قلق، والأهم من المال الرضا، ومن جودة الطعام شهوة النفس.
اللهم ارزقنا الرضا وراحة النفس والأمان والسكينة، اللهم آمين.



"لست هلاكاً منزها عن العيوب"

ولا شيطاننا يتجراً على الذنب؛ أنت بشر تخطئ وتتوب "

الإحساس بالذنب..

ذلك الشعور النبيل والذي ينبئ بوجود الضمير على قيد الحياة، رغم أنه من الأمور الحميدة والمطلوبة إلا أنه قد يكون سلاحاً مدمراً للنفس يقتلها بدلاً من تقويمها، يجلدّها بدلاً من أن يأخذ بيدها، وأثبتت دراسات عدة أنه أحد أسباب القلق والخوف المرضي، بل من الأسباب القوية خاصة عند المجتمعات العربية والمجتمعات المتدينة..

ينشأ بعد ارتكاب ذنب ما.. خاصة من الملتزم دوماً أو من تربي على الالتزام، يبدأ بتأنيب ضمير محمودٍ ومطلوب للتوبة والكف عن هذا الذنب؛ لكنه سرعان ما يتحول عند بعض الناس ليصير وسواساً ومنبعاً للقلق الدائم وتذكر الذنب في كل وقت والخوف من عدم قبول التوبة، ومن هنا يبدأ العقل في تخيل سيناريوهات عدم القبول للتوبة بدلاً من أن

يهتم بطرق التوبة والإقلاع عن الذنب، تجده يبحث عن العقاب وما قيل فيه ويأتيه وسواس من العفو والمغفرة، يجلد ذاته في لحظة ويؤنبها على فعلتها فيتحول سلاح التقويم إلى هلاك ويأس من رحمة الله وقبوله، ومن ثم يأس من الحياة لأنه قد خسر آخرته وخسر عبادته السابقة، وأحياناً يكون عند بعض الناس بأمر مختلف بأنه يطمئن لمغفرة الله في الآخرة، لكنه مع ذلك يشعر بأن ثمة ثمن في الدنيا عليه أن يدفعه وأن الأمر لن يمر مرور الكرام، فتجده دائماً في ترقب لأصعب وأشد المآلات والعواقب، يفكر حتى في الذي لا يكون له نسبة منطقية للحدوث، فيكون ذلك الشعور المقوم هو شعور مثبت وبعضهم يترك سبيل الالتزام بالكلية وأن الأمر قد انتهى وقد خسر كل شيء..

وهنا للتربية الدينية أمر شديد الأهمية، التربية الصحيحة التي ترشد الفرد أن التوبة جعلت لأن الذنب أمر حتمي وأن كل ابن آدم خطاء، وأن الجنوح للشهوات والخطأ والشطط طبيعة إنسانية لكن تختلف من

إنسان لآخر في أمر واحد ليس في الارتكاب، فكلنا نخطئ ولكن من يراجع نفسه ويتراجع؟ ومن لا يشعر بأي ذنب أو تأنيب؟، فلا تفريط في ذلك الشعور ولا إفراط..

لم يخلقنا الله ملائكة منزهين عن الخطأ ولا أنبياء معصومين، نحن بشر نخطئ ونتوب، لا بد أن نعرف أن الكره يكون لذلك الخطأ وليس لأنفسنا، نفوسنا وقت الخطأ تحتاج لمن يربت عليها قبل من يعنفها، تحتاج من يطمئن مخاوفها، أرايتم كيف تعامل النبي صلى الله عليه وسلم، مع ذلك الشاب الذي أتى له يأخذ منه فتوى للزنى.. نعم لم يأت لشيخ ولا لداعية، بل ذهب لرسول الله، ما كان من النبي إلا أن وضع يده على صدره بحميمية وقال أترضاه لأختك؟، لم يعنفه النبي، تعامل معه بلطف ولين، كذلك نفسك التي تجنح وتفكر في الخطأ، تحتاج منك أن تقترب منها لا أن تتنصل من فعلها، أحياناً نغلق على أنفسنا واسعاً، ونذكر فقط أن ذنبنا كبير وننسى أن الله أكبر، نستثني أنفسنا من رحمة

الله، مع أن المولى لم يستثنِ ذنباً من التوبة، وقال " قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ
أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا"^ج
وهنا عدة خواطر..

قال عنهم عبادي على الرغم من أنهم أذنبوا، بل أسرفوا في الذنوب
ولم ينف عنهم أنهم عباد، إذن الذنب سمة حتى العابدين لكنهم عن
غيرهم هناك ما يميزهم؛ عودتهم، وعدم رضاهم عن الذنب، والأمر
الآخر، نهى من الله عن القنوط من رحمة الله واليأس من غفرانه، أخي..
مصيبتك في اليأس من رحمة الله قد تكون أكبر عند الله من ذنبك الذي
ارتكبت، الخطأ من طبيعة البشر، والذنوب أمر جبلنا عليه، وكما قال النبي
صلى الله عليه وسلم، من منكم دون خطيئة، بل كما قال ابن القيم، إذا
يئس الشيطان أن يعيدك للذنوب يأسك من مغفرة الله لك..

فلا تركز لذلك الإحساس المثبط، لا تغفل عن كل آيات المغفرة
والرحمة، لا تسمع لصوت الشيطان والذي تمثل تلك المرة ليس في
نفسك الأمانة بالسوء، بل في نفسك اللوامة ولكن لوم مبالغ وجعله

سلاح ضدك، كلنا نخطئ لأننا بشر، كلنا ذنب وربنا أعلم بنا فكان من اسمه التواب والغفور والرحيم والعفو، الله غني عن معاقبتك أو ابتلائك كما تظن في الدنيا، الدنيا لا تساوي عند الله لي جعلها مقياسًا أو عقابًا، لو كان كذلك ما سقى منها كافرًا شربة ماء...

سامح نفسك، وتعلم من أخطائك، وابدأ من جديد، فنحن لا نتعلم بدون أن نخطئ.

اقبل ضعفك، فأنت بشر، والضعف جزء من بشريتك. تجاوز فشلك، وحاول مرة أخرى، فلا طعم للنجاح من دون تذوق الفشل.

لا يصح أن يقول رسولنا "كل ابن آدم خطاء وخير الخطائين التوابون"، ونحن لا نقبل أخطاءنا ونقف ونوقف الدنيا والحياة عندها. لا يصح أن يقول "لو لم تذبوا لذهب الله بكم ولجاء بقوم يذبون فيستغفرون الله فيغفر لهم"، ونحن لا نحترم ضعفنا ولا نقبل فشلنا. وكيف يعلمنا ربنا أن نكلمه ونقول له "ربنا لا تؤاخذنا إن نسينا أو أخطأنا"، ثم نصب لأنفسنا المشائق كل يوم.

من اليوم.. من الآن.. من هذه اللحظة..
لا تسمح لأحد أن يسلبك حق الخطأ.. ويعطيك مكانه الشعور
بالذنب..
لا تسلّم مفاتيح قبلك لنفسك لأي أحد.. ثم تنتظر منه القبول
والرضا..
لا تنتظر صك الغفران من أي بشر.. مهما كان..
مهما كان.



دع القلق وابدأ الحياة....

ديل كارينجي



استراتيجيات.. "دليل كارينجي" الخمس

للتحرر من القلق والخوف..

الطريقة الأولى..

-أسأل نفسك: ما أسوأ الاحتمالات؟

ثمة أسلوب بسيط يتكون من ثلاث خطوات تساعد على مواجهة القلق الشخصي أو المهني: **أولاً**، ينبغي على الفرد أن يسأل نفسه ما أسوأ الفرضيات القابلة للحدوث، يلي ذلك الاستعداد للتعامل مع تلك الفرضية، **وأخيراً** ينبغي عليه أن يجد طريقة تساعد على الاستفادة من ذلك الموقف السيئ واستخلاص الجيد منه، حتى ينتهي الأمر. يعتمد هذا الأسلوب على حكاية لمخترع تكييف الهواء الحديث "**ويلي كاريري**"؛ فبينما كان **كاريري** يعمل في شركة **بافلو فورج**، اكتشف أن خدمة تنقية الهواء التي تقدمها شركته ليست بالكفاءة التي يريدها. وعندها أدرك **كاريري** أن أسوأ الفرضيات القابلة للحدوث تكمن في خسارة شركته 20 ألف دولار، تقبّل الأمر من خلال تخصيص الشركة لذلك المبلغ باعتباره

تكاليف للبحث عن استراتيجية جديدة. وفي نهاية الأمر تمكّن **كاريير** من تحسين الموقف والاستفادة منه، فإذا اشترت الشركة معدات جديدة بقيمة 5000 دولار، ستردك المشكلة، الأمر الذي جنّب شركته إنفاق 15 ألف دولار.

الطريقة الثانية..

-تجميع الحقائق بموضوعية..

"إذا كرّس المرء وقته لإيجاد الحقائق بطريقة حيادية وموضوعية، يختفي قلقه في ضوء المعرفة التي حصل عليها"، تلك كانت كلمات **هيربرت هوكس**، العميد الأسبق لجامعة **كولومبيا**، **لكارنيغي**. وأوضح **كارنيغي** طريقتين من أجل تجميع الحقائق بطريقة موضوعية؛ وذلك من خلال التظاهر بأنك تجمع تلك الحقائق لشخص آخر حتى تتمكن من تجنب التأثيرات العاطفية لها. كما يمكن اعتبار نفسك محامياً يستعد للدفاع عن الوجه الآخر للقضية، وعليه فإنك تجمع الحقائق التي لا

تدعم موقفك الشخصي. يلي ذلك، كتابة الحقائق التي توصلت إليها وتناولها من الجانبين، وعندها ستري الصورة أوضح.

الطريقة الثالثة..

– ابتكر حلولاً ممكنة.

ابتكر المدير العام لشركة «سيهون أند شوستر» ليون شيهكن، طريقةً لاختصار الوقت الذي يقضيه في الاجتماعات بنسبة 75 بالمئة. طلب من زملائه قبل عرض المشكلة التقدم بمذكرة تجيب عن 4 أسئلة: ما المشكلة؟ سببها؟ الحلول الممكنة؟ وما الحل الذي تقترحه من بين تلك الحلول؟ يقول شيهكن إنه "منذ اللحظة التي بدأ فيها اتباع النظام الجديد، قلَّ لجوء زملائه إليه بحثاً عن حل"، وذلك بعدما اكتشفوا أن الإجابة عن تلك الأسئلة الـ 4 تتطلب منهم تجميع كل الحقائق والتفكير في المشكلة من خلال الحقائق التي جمعوها.. بكلمات أخرى "الأفعال تستبدل القلق والكلام".

الطريقة الرابعة..

- قانون المتوسط الحسابي..

يشير قانون المتوسط الحسابي إلى احتمال وقوع حدث معين، والسبب وراء الاستعانة بهذا القانون يكمن في اكتشاف ما إذا كان ينبغي على المرء الخوف من حدوثه أم لا، ويذكر **كارنيغي** أن البحرية الأمريكية استعانت بهذا القانون لرفع معنويات بحاريها. فالبحارة الذين أُوكل إليهم الإبحار بناقلات تحتوي على وقود عالي الأوكتين، انتابتهم مخاوف من انفجارها؛ لذا أمدتهم البحرية بالأرقام المحددة المتعلقة باحتمال وقوع ذلك: فمن بين كل 100 ناقلة أصابها الطرديدات، ظلت 60 ناقلة على وجه الماء بينما غرقت 5 ناقلات فقط في أقل من 10 دقائق، ما يعطيهم فرصة لمغادرة الناقلة.

الطريقة الخامسة..

الحد الأقصى للخسائر..

تعتمد هذه الاستراتيجية على مبدأ يُتبع في سوق تداول الأسهم. يقول أحد المضاربين إنه يضع حدًا أعلى للخسارة في كل عملية مضاربة

ينفذها. مثال: فلنقل إنك اشتريت سهمًا بقيمة 100 دولار، ووضعت حدًا للخسارة بقيمة 10 دولارات. فعندما ينخفض سعر السهم ليصل إلى 90، يجب عليك أن تبيعه دون مناقشة. ويمكنك اتباع هذا المبدأ في أنشطة حياتك اليومية. فعلى سبيل المثال أراد **كارنيغي** أن يصير روائيًا، لكنه بعد قضاء عامين من الكد دون تحقيق نجاح يُذكر قرر خفض الخسائر التي تكبدها والعودة مرة أخرى إلى مجال التدريس.



"يهكك أن تسعد في حياتك عندما تقتنع أن الهدف من الحياة ليس أبدا السعادة"

وسيلة ربانية للتعافي...

"اتخذ قرارا بالرضا"

أتريد أن تعرف كيف تتخلص من الخوف من مجهول المستقبل؟
ببساطة: اتخذ قرارًا بالرضا عن القدر مهما كان. الآن! اتخذ هذا القرار،
وقل: "اللهم أسلمت نفسي إليك فالطف بي وأعني على النوائب
وأرضني بقضائك". كلما جاءك هاجس الخوف من المجهول جدد العهد
والوعد بأن ترضى، وثق في معونة الله لك. إذا فعلت ذلك فلن تخاف من
المستقبل؛ لأنه ما عاد مجهولاً، بل أصبح صفحة مكشوفة لك! كيف؟
ببساطة: أنت الآن بعد اتخاذ هذا القرار على يقين بأن كل ما يحصل هو
لخيرك، ألم يقل النبي صلى الله عليه وسلم: «عجباً لأمر المؤمن. إن أمره
كله خيرٌ. وليس ذاك لأحدٍ إلا للمؤمن. إن أصابته سراء شكرَ فكان

خيرًا له. وإن أصابته ضراءٌ صبر. فكان خيرًا له» (صحيح مسلم: [2999])؟؛ إذن فبعد أن تتخذ قرارًا بالشكر في السراء والصبر في الضراء، لا تقل: "لا أدري إن كان المستقبل يحمل لي خيرًا أم شرًا". فبنص كلام النبي صلى الله عليه وسلم أن المستقبل لا يحمل لك في هذه الحالة إلا خيرًا. الجميل في الأمر هنا أنك أنت الذي ترسم مستقبلك بإذن الله، ليست المسألة أقدارًا مجهولة تتقاذفك في وديان الضياع؛ بل أنت الذي تحدد مآلات ونتائج الأحداث المستقبلية، لم تعد مهمة ظواهر الأمور: فقر أم غنى، صحة أم مرض، بقاء الأحباب أم وفاتهم، أنت! أنت من سيجعل هذا كله يؤول إلى مصلحتك وخيرك بإذن الله. ما عليك إلا اتخاذ قرار الرضا.

أظنني أعلم ما تقوله في نفسك الآن! ستقول: "حتى لو اتخذت قرارًا بالرضا والصبر، قد يقدر الله عليّ ألا أصبر". لن أعالج أنا لك الخوف من هذه النقطة، بل سيعالجها الله سبحانه وتعالى: {وَمَنْ أَصْدَقُ مِنَ اللَّهِ قِيلًا} [النساء من الآية: 122]. قال تعالى: {مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا

بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِن بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ} [التغابن: 11].
هذه الآية تحمل معانٍ عظيمة، منها أن الذي يستسلم لقضاء الله في
المصائب -يعني يتخذ قرارًا بالرضا- فإن الله تعالى سيهدي قلبه ويثبت
ويعينه. أيضًا يعالج لك هذا الخوف رسول الله صلى الله عليه وسلم
الذي قال في الحديث الذي رواه مسلم: «ومن يتصبر يصبره الله».

إذن بادر أنت واتخذ القرار ولا تقل قد يُقدر الله عليَّ بعد ذلك ألا
أصبر. فالله أحلم من ذلك وأرحم. قد تقول: "أحاول أن أتخذ القرار
بالرضا، لكنني أحس بعدم الصدق في ذلك لأنني أخاف أن يكون البلاء
شديدًا لا يمكنني تحمله". ستعاون على التخلص من هذا الخوف أيضًا
عندما نتأمل اسم الله الحكيم واسمه المعين في الحلقات القادمة بإذن الله.
قد تقول: "أنا الآن أستطيع اتخاذ القرار لأنني أحب الله تعالى. لكن إذا
ابتلاني ابتلاء عظيمًا فأخشى أن تتأثر هذه المحبة"، ستعاون أيضًا إن شاء
الله على إعادة بناء محبتنا لله تعالى على أسس سليمة كي نطمئن إلى معيته
ومعونته مهما كانت الظروف. المطلوب منك الآن فقط أن تثق وتؤمن

وتوقن بحكمة الله ورحمته، فتتخذ القرار بالرضا. الرضا الكامل التام الذي لا تشوبه شائبة. المطلوب منك عندما تضع رأسك لتنام وتقول الدعاء النبوي: «اللهم أسلمت نفسي إليك وفوضت أمري إليك» (صحيح البخاري: [6313]). أن تقولها بيقين مطلق وتسليم تام، لتكون مشمولاً بالخطاب الذي وجهه الرحمن الرحيم إلى نبيه حيث قال: «وَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا» [الطور: 48]. أي لا تخف، أنت في حفظنا ورعايتنا يكتنفك حلمنا ولطفنا. اتخذ القرار بالرضا، وحينئذ ستلمس أن الله تعالى يحبك. ألم يقل النبي صلى الله عليه وسلم: «وإنَّ اللهَ يُعْطِي الدُّنْيَا مَنْ يُحِبُّ وَمَنْ لَا يُحِبُّ، وَلَا يُعْطِي الْإِيمَانَ إِلَّا مَنْ أَحَبَّ؟» (السلسلة الصحيحة للألباني: [6/482]). فالرضا إيمان، إن حزنه فاعلم أن الله يحبك. وحينئذ ستطمئن إلى أن الله تعالى يريد بك خيرًا، مهما حصل معك في المستقبل. فهل من المعقول أنه يبتليك ويرضيك لأنه يريد بك شرًّا؟! لا والله! بل ما صبرك ورضاك بالقدر إلا لأنه يريد بك خيرًا... ويحبك.

انظر حينئذ كيف تنتظر بإيجابية إلى أقدار الله تعالى، فالذي يقدر عليك هذه الأمور هو حبيبك الذي يحبك: الله سبحانه وتعالى. يقدر عليك الأقدار بمحبة، إن قدر عليك المرض فبمحبة، وإن قدر عليك الفقر فبمحبة. انظر إلى الطمأنينة والسعادة التي ستغمرك حينئذ، وأنت صاحب القرار بإذن الله. خلاصة الحلقة: اتخذ قرار بالرضا عن الأقدار الحالية والمستقبلية لتخلص من الخوف إلى الأبد.



لست وحدك... الكثير يعاني.. والكثير أنتصر

كن كهنية!!!

للاهتمام قبل موتك.....

ظهرت الباكستانية منية مزارى على كرسي متحرك متحدة إلى جمهور واسع لتجيب على سؤال "لماذا ما زلت على قيد الحياة؟". تزوجت في الثامنة عشر من عمرها، حين لا تملك الرضا فهي تنتمي لعائلة باكستانية محافظة، ولكي تسعد أبيها تزوجت، ولكنها لم تحصل على زواج سعيد، فبعد عامين من الزواج تعرضت منية لحادث سيارة، لأن زوجها غفا وهو سائق، فسقطت السيارة في حفرة، ولكنه استطاع أن ينقذ نفسه ويفر خارجاً من السيارة دون أن يلتفت لينقذ زوجته منية. تركت الحادثة آثارها على عظام منية، فكسرت عظام معصمها وكتفها وجميع عظام صدرها، وكذلك العمود الفقري الذي تسبب في فقدانها القدرة على الحركة مرة أخرى، وخلال شهرين ونصف أمضتها في المستشفى، كادت منية أن تفقد الأمل، خاصة بعد أن أخبرها أحد

الأطباء أن عليها أن تتخلى عن حلمها في أن تصبح فنانة "لن تستطيعي الرسم مرة أخرى". أكمل الطبيب سلسلة الممنوعات التي لن تستطيع منيية أن تحصل عليها مرة أخرى "المشي، الحركة، الحصول على طفل"، وهو المر الذي تجربته بشدة، عندها تساءلت "لماذا أنا على قيد الحياة؟"، ولكنها قررت ألا تستسلم لشعور اليأس والفقدان، فطلبت من أشقائها أدوات الرسم، لتعبّر عما بداخلهن وتفرغ طاقتها في شيء تحب ممارسته. كان الرسم هو العلاج، حينها قررت أن تعيش الحياة لنفسها، متوقفة عن فعل ما يرضي الآخرين، فبدأت في إعداد قائمة بمخاوفها لتتخلص منها، وكان الطلاق أكبر هذه المخاوف، ولكنها اتخذت القرار الذي حررها أخيراً، وانفصلت لتبدأ حياة جديدة، وتحقق حلمها، الذي بددته الحادثة، في أن تصبح "أمًا". وجدت منيية، صاحبة الـ 28 عامًا، الحل "هناك أطفال في جميع أنحاء العالم، ينتظرون فرصة للحياة، ولهذا قررت أن أتبنى أحدهم"، فوزعت بياناتها بجميع المنظمات ودور الأيتام، وظلت تنتظر لعامين حتى التقت بابنها "شعرت بآلام الولادة عندما أخبروني أن هناك طفل يمكنني تبنيه"، كان حينها عمره يومين،

ولكنه كان أملاً جديداً لها في الحياة. بسبب الإعاقة الحركية، يشعر كثيرون أنهم غير مقبول بهم في المجتمع، ولكن منية قررت أن تواجه المجتمع وألا تحجل "ظهرت في العلن، رسمت واشتركت بحملات عروض الأزياء، وقدمت البرامج في التلفزيون الوطني الباكستاني"، لم تترك الانهزام واليأس يتسللان إليها، فشاركت في حملات من أجل حقوق المرأة والأطفال، حتى اختارتها الأمم المتحدة لتكون سفيرة النوايا الحسنة للمرأة في باكستان. اختارتها هيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي) ضمن أقوى 100 امرأة لعام 2015، وفي العام الذي يليه ضمتها مجلة فوربس لقائمة أفضل 30 شاب تحت عمر الثلاثين، إنجازات حققتها منية لأنها "تقبلت نفسي، فأدرك العالم أهمية ما أقوم به، فكل شيء يبدأ من داخلنا"، وتؤمن أن الحياة لن تسير دوماً كما نتوقع، فهي اختبارات ومحن لن تكون سهلة. في نهاية كلمتها، نصحت منية كل من سمع كلمتها "لا تمت قبل موتك.. عش الحياة ولا تستسلم".



هكذا تبدو الحياة بصحبة القلق المرضي

في عام 2014 قامت الممثلة الفرنسية ماريون كوتيارد بلعب دور امرأة مصابة بالقلق المرضي (anxiety) تدعى ساندرا في فيلم (يومان - ليلة واحدة) "two days, one night" طوال الفيلم تلاحق الكاميرا ساندرا بكتفيتها المسدلين وهيأتها المتعبة فيما تحاول إقناع زملائها في العمل بالتصويت لصالحها بحيث لا تطرد من وظيفتها. الفيلم بسيط في أحداثه وحواراته وكمية الدراما التي يتضمنها ولكنه مع ذلك عبثي. الرحلة التي تخوضها هذه المرأة المنهكة لإنقاذ وظيفتها طوال يومين وليلة قد تبدو رحلة سهلة بالنسبة لشخص عادي، إذ تطرق بعض الأبواب وتطلب من بعض الأصدقاء أن يساعدوها بألا تطرد، ولكن الأمر أكثر تعقيداً بالنسبة لشخص يعاني حالةً جدية من القلق المرضي.

تحاول ساندرا بشدة طوال ساعة ونصف من الفيلم ألا تخضع لرغبتها الشديدة بالاستسلام والتخلي عن هذه الرحلة وبالتالي عن

عملها. ترجو زوجها أن يدعها تعود إلى المنزل لتنام فقط، تتناول العديد من الأقراص المهدئة التي تساعد على التوقف عن البكاء وتتنازع طويلاً مع أفكار تفزعها حول ما قد تؤول إليه الأمور. وحدهم الأشخاص المصابون بالقلق قادرون على فهم صراع هذه الشخصية ومعرفة الأثر المتعب لهذه الحالة النفسية على إيقاع الحياة اليومية. فالقلق لديهم تحول من كونه شعوراً طبيعياً، إلى كابوس دائم يرفض المغادرة ويمنعهم من إتمام الروتين اليومي بهدوء.

الحروب والنزاعات المستمرة، الخيبات السياسية والاجتماعية التي تلي الثورات، المضغوط الاجتماعية الهائلة لتحقيق أي نجاح، والشعور بالعجز في ظروف مماثلة، جميعها أسباب باتت تصل بالشباب العربي اليوم إلى درجات سيئة من القلق.

يُعرّف اضطراب القلق المرضي وفقاً لمنظمة الصحة النفسية الأمريكية: (APA) بأنه شعور مزمن بالقلق والشد العصبي، وقد يصحبه تغيرات جسدية مثل زيادة ضغط الدم أو ضربات القلب السريعة، ويعد القلق أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً في العالم، حيث تشير

إحصائيات عالمية إلى أن واحداً من كل ثلاثة عشر شخصاً مصاب بقلق مرضي. لا توجد إحصائيات لعدد المصابين بالقلق في العالم العربي، ولكن إشارت واحدة من الدراسات الحديثة إلى أن الاكتئاب، ويليهِ القلق، يشكلان أكبر عبء بين الأمراض النفسية في العالم العربي وترتفع الأرقام بشكل ملحوظ في الدول العربية التي شهدت نزاعات مسلحة مؤخراً مثل سوريا، اليمن، العراق وفلسطين. الحروب والنزاعات المستمرة، الخيبات السياسية والاجتماعية التي تلي الثورات، الضغوط الاجتماعية الهائلة لتحقيق أي نجاح، والشعور بالعجز في ظروف مماثلة، جميعها أسباب باتت تصل بالشباب العربي اليوم إلى درجات سيئة من القلق المرضي. وبغض النظر عن المسببات فإن القلق قد يحل ضيفاً دائماً طوال أشهر دون أن يستطيع المضيف التخلص من شعور عدم الارتياح الذي يلازمه ويفرض عليه أعراضاً جسدية منهكة.

التقينا بعدد من الشباب للحديث عن هذه الأعراض، وكيف يتعاملون معها، وعن تجربتهم مع العلاج النفسي وغيرها من تفاصيل حياتهم اليومية مع القلق المزمن.

صور وأمثلة واقعية لنوبات الخوف قد شاركها أصحابها لتبادل الفائدة.

أعدته الصحفية "هلا مصطفى"

عن طريق "فايس"

زين صالح 24، خريج كلية الإعلام، يدرس ويعمل في مجال المسرح، يرسم ويكتب وينشط في العديد من المجالات، ولكنه وسط كل هذا يعاني منذ مدة من قلق مزمن يعرضه في الكثير من الأحيان لسيناريوهات غير مريحة ضمن وسطه الاجتماعي. زين يعلم أنه مصاب بالقلق المرضي ولكنه لا يستطيع الهروب من المخاوف التي تطارده في كل وقت: "قد أبدأ فجأة بتخيل الكثير من الأشياء الغبية أو الغير واقعية دون أن أستطيع التخلص منها. مثلاً قد أشعر بالقلق لدى التفكير بالمستقبل أو إلى أين تتجه حياتي، أو قد يتتابني شعور مباغت بأني غير محبوب وأن أحداً لا يأبه فعلاً بوجودي. كل ذلك يسبب لي اضطرابات في النوم أو قد أنقطع عن الأكل لأيام نتيجة شعور دائم بالغثيان".

هذا الفرع المسيطر على أفكار ونفسية شخص ما لا يتوقف بسهولة ولا يمكن تشتيت الانتباه عنه حتى في وسط صاحب من الأصدقاء المقربين.

يتحدث زين عن نوبة الهلع التي أصابته في إحدى السهرات: "كنت في حفل صغير مع عدد من أصدقائي، وفجأة ودون أي مبرر باغتني شعور بالهلع وتغير مزاجي كلياً وبدأت أشعر بضيق في التنفس وغثيان شديد فاضطرت إلى العودة إلى المنزل. أغلقت هاتفي وغرقت في البكاء لساعات".

سألت زين عما إن كان قد حاول التواصل مع أخصائي نفسي حول الموضوع للحصول على مساعدة، فأخبرني أن المحاولة سببت له نوعاً من خيبة الأمل: "أغلب النصائح التي حصلت عليها كانت سطحية. مضادات القلق أو الاكتئاب التي وُصفت لي كانت تثبط همتي وتبقيني نائماً لفترات طويلة لذا أقنعت نفسي بوجود استيعاب حالتي والتعامل معها دون مساعدة أحد. قد أعود لاستشارة طبيب مختص لاحقاً ولكن

يجب أن أثق به أولاً أو أشعر أنه مهتم بحالتي لا أن يتكلم معي وعيناه نصف مغمضتين". شعور زين بعدم نجاح الحل النفسي الطبي قد يكون منطقيًا، حيث أشارت دراسة لمعهد البحوث الطبية في مستشفى **ديل هار** الإسبانية إلى أن 10٪ فقط من مرضى اضطرابات القلق يحصلون على العلاج المناسب. في محاولة للسيطرة على هذه المشاعر ونوبات الهلع أو منعها من السيطرة عليه يحاول زين أن يشغل وقته بأي عمل منتج: "أحاول أن أرسم أحيانًا أو أن أكتب أو حتى أن أرتب غرفتي أو خزانتي، إن لم ينجح الأمر بمساعدتي على السيطرة على الشعور بالقلق، فقد يساعدني على محاولة النوم".

* * *

سارة درغام، 25، مهندسة معمارية، تضحك من سؤالي عما إن كان لقلقها الدائم تأثير على نشاطاتها اليومية: "تأثير؟! إنه يشلني بالكامل". سارة ما تزال غير متأكدة من وجوب التواصل مع أخصائي نفسي حول هذه المعاناة اليومية ولكنها تشعر بآثارها على امتداد ساعات النهار:

"هناك لحظات معينة أضيق فيها ذعرًا من هذا الكم الهائل من القلق، فأشعر بقوة مفاجئة وأستغل خوفي كحافز لإنجاز عمل ما. لكن في أغلب الأوقات الأخرى تخرج الأمور عن سيطرتي ويبقيني الخوف لأيام كاملة دون أن أستطيع إتمام أي مهمة".

بالمجمل عندما أتعرض لنوبة قلق تتراوح الأعراض بين الغثيان والقيء، تسارع نبضات القلب، البكاء العنيف، الانزواء لأيام في الغرفة، أو عدم القدرة على التحدث مع الآخرين لبعض الوقت خلال ساعات من التفكير والقلق المرضي قد لا تستطيع سارة منع نفسها من البكاء، تحاول التكلم مع شخص مقرب أو قد تخرج للمشي لساعات طويلة تمارس خلالها هوايتها في التصوير التي قد تساعد على صرف النظر عن بعض الأفكار السوداء. أحد آثار هذا القلق هو إبقاء صاحبه داخل دائرة أمان معينة لا يجروء على الخروج منها تمامًا مما يؤثر على حياته الاجتماعية، كما تقول سارة: "يخيفني كثيرًا احتمال أن تتابني نوبة هلع وأنا في مكان أو ضمن محيط غير مناسب. قد أتنجب الخروج

في الأيام التي أشعر خلالها بتقلبات في المزاج كي لا أخرج نفسي أمام أشخاص لا يعرفونني جيداً، وأكتفي أحياناً بالبقاء بين أصدقائي المقربين".

أسوأ أوجه القلق الذي تعرضت له سارة حدث في الواقع مرة بعد أن أمضت ساعات مع أصدقائها كانت خلالها تشعر بالسعادة ولكن فجأة "باغتني فكرة أنني لم أقضِ مؤخراً الكثير من الوقت مع عائلتي. فكرة بسيطة ويمكن التعامل معها ولكنها قادتني إلى أسوأ حالات القلق التي انتابتني على الإطلاق"، تقول سارة: "بقيت في حالة بكاء هستيري لساعات وبدأت أشعر بضيق في التنفس وتشنجات في جسمي استمرت طوال الليل ولم ينتهِ الأمر إلى أن أخذت دواءً مضاداً للتشنج وحاولت النوم".

* * *

زين خزام، 27، صيدلانية، تعمل في منظمة الهلال الأحمر، وتحب كتابة النصوص الأدبية التي قد تنشر بعضها فيما تحتفظ بأجزاء أخرى

تعالج فيها قلقها في دفتر يومياتها. الكتابة أو الحديث مع صديق أو المشي وحيدةً هو ما يساعدها على تجاوز نوبات الهلع: "لا أستطيع أن أعرف بدقة درجة السوء التي أصنف تحتها ما يحدث معي نظرًا إلى أن الناس يتجنبون التحدث في مثل هذه الأمور، فبالتالي لا يمكنني أن أقارن تجربتي لأدرك إن كان ما يحدث عاديًا أم سيئًا. بالمجمل عندما أتعرض لنوبة قلق تتراوح الأعراض بين الغثيان والقيء، تسارع نبضات القلب، البكاء العنيف، الانزواء لأيام في الغرفة، أو عدم القدرة على التحدث مع الآخرين لبعض الوقت".

بالنسبة لعائلتها، كان التعامل مع هذه النوبات أمرًا شاقًا جدًا، كما تقول زين: "في البداية كانوا يتعاملون مع قلقي ونوبات الهلع بالتعاطف، لكن سرعان ما انقلب الأمر إلى تدمير وشكوى واستعراض لكل النعم والأشياء الجيدة في حياتي والتي عليّ أن أكون ممتنة لوجودها، هكذا إلى أن أخرج من القلق بطريقة أو بأخرى. أعتقد أن التفهم يحتاج إلى طاقة كبيرة غير موجودة عند الجميع، كما وأنها غير موجودة في كل الأوقات".



أما تجربتها مع الاستشارة النفسية فهي حتمًا أكثر مدعاة للتفاؤل من سواها إذ تعتبر أن اكتساب درجة من الثقافة في الصحة النفسية ساعدها على فهم الأمور بشكل أفضل: "كانت من أهم التجارب في حياتي. ساعدني المحلل النفسي على ترتيب أفكاري وفهم نفسي وبالتالي فهم العالم من حولي بشكل أفضل. أعتقد أن هذه التجربة هي واحدة من أفضل تجاربي، وحتى هذه اللحظة يشكل الاستشاري الذي أتعامل معه نقطة ارتكاز نفسية قوية بالنسبة لي".

غالبًا ما أحتاج لأن أتكور في سريري وأهمس لنفسي مرارًا: أنت بخير، كل شيء بخير، كل شيء سيكون على ما يرام، كل هذا القلق مؤقت وسينتهي قريبًا، أنت بخير، ستكونين على ما يرام... إلى أن أهدأ.

* * *

يارا ونوس، 26، خريجة كلية الآداب لغة إنجليزية، نوبات القلق جعلتها تفكر بحياتها بشكل مختلف. يارا تحاول تأسيس فرصة عمل لنفسها من منزلها بحيث تعمل بشكل مستقل بعد أن تخلت عن وظيفتها

الأخيرة: "لم يكن القلق هو السبب الرئيسي لتركي العمل بالطبع ولكنه كان حتمًا أحد الأسباب، وجودي لساعات طويلة في مكتب مغلق في شركة كان يشجع على تكاثف الأفكار السلبية والأسئلة الوجودية في دماغي التي كانت تفزعني. الأمر لم يكن سهلاً خاصة بوجود زملاء عمل قد لا يتفهمون تمامًا هذا الضيق المفاجئ الذي يتتابني وحاجتي لمغادرة المكان".

القلق لم ينتهِ هنا، إذ تخشى يارا من كونها قد اتخذت قرارًا خاطئًا بتركها لعملها، أو من كون ملازمة المنزل قد تعتبر استسلامًا للقلق الذي تعاني منه مما قد يجعل حالتها أسوأ؛ لذا تحاول أن تشغل نفسها بنشاطات اجتماعية وتطوعية تحبها لتساعد على تسكين أفكارها. سألتها عن أشياء إضافية تساعد على التخلص من شعور القلق المزمن فأجابت: "غالبًا ما أتواصل مع إحدى صديقتي وأتكلم بدون توقف عن كل ما أفكر به في تلك اللحظة إلى أن أهدأ. أغلب صديقتي اعتدن على هذه الحالة وهذه الاتصالات المفاجئة ويعرفن تمامًا كيف يساعدنني".

"هناك أمر إضافي وإن كان محرجًا قليلًا (تضحك) غالبًا ما أحتاج لأن أتكور في سريري وأهمس لنفسي مرارًا: أنت بخير، كل شيء بخير، كل شيء سيكون على ما يرام، كل هذا القلق مؤقت وسيتهي قريبًا، أنت بخير، ستكونين على ما يرام... إلى أن أهدأ،" تعترف يارا.

اضطرابات النوم تبدو أسوأ ما تواجه يارا من أعراض، تستيقظ جزعة في أغلب الصباحات فتبدأ بالبكاء لحظة استيقاظها، وتعاني من صداع دائم وتشنجات في المعدة كما تصفها: "هناك تساؤلات في ذهني لا تتوقف حول ذاتي ومستقبلي، ما الذي أريد فعله في حياتي؟ وهل اتخذت القرار الصحيح بخصوص كذا وكذا؟ وماذا لو لم أستطع تحقيق أية إنجازات تذكر في حياتي؟ في الشهور الأخيرة بدأت أشعر بهذه الأسئلة تلاحقني حتى خلال نومي".

"لقد قاتلنا بكفاءة، إنني سعيدة،" تقول **ساندرا** لزوجها في نهاية فيلم "**يومان ليلة واحدة**". الحقيقة أنها لم تنجح في الاحتفاظ بوظيفتها، إذ لم يصوت الجميع لصالحها ولم تحصل من رب عملها على العرض

الذي كانت تتمناه ولكنها مع ذلك تظهر مبتسمة في المشهد الختامي.
"لقد قاتلنا بكفاءة"، في هذه اللحظة تدرك **ساندرا** أنها ربحت معركة
أخرى تمامًا فقد قامت طوال يومين بكل ما في وسعها وحاولت بشدة
التغلب على كل مخاوفها وتعبها. المحاولة المستمرة رغم كل ما يفرضه
القلق على صاحبه لا بد أن يحتسب انتصارًا له، وإن بدا انتصارًا صغيرًا..



قالوا عن القلق والسعادة

من وطن قلبه عند ربه سكن واستراح، ومن أرسله في الناس
اضطرب واشتد به القلق.

ابن تيمية

* * *

المتفائل شخص متهور يطعم دجاجته فضة حتى تبيض له ذهبًا،
والمتشائم شخص قلق يرمي البيضة الذهبية لاعتقاده أن في داخلها قنبلة
موقوتة.

جورجيو مازيني

* * *

الضحك يخفف من ضغوط الحياة ويخفض ضغط الدم، ويعزز مناعة
الجسم، ويسكن الألم، ويقلل القلق، ويريح المخ، كما يشجع التواصل مع
الآخرين، ويلهم الإبداع، ويدعم المعنويات.

أحمد مستجير

* * *

في مصر اليوم معظم الناس يشعرون بالقلق مع الحصول على الخبز
لتناول الطعام. فقط بعض المتعلمين فهم كيف يعمل الديمقراطية.

نجيب محفوظ

* * *

إن المدراء الذين لا يعرفون مجابهة القلق يموتون باكراً.
الأسف ينظر للوراء، والقلق ينظر حوله، والإيمان ينظر إلى المستقبل.
صحتك لا تقدر بثمن، فلا تسترخصها بالقلق والخوف والغضب،
واعلم أنك المسيطر.. ولا تقل: لا أستطيع؛ فإن قلتها تحقق ما كنت
تخشاه.

ألكسيس كارليل

* * *

إذا كنت تحب السرور في الحياة فاعتن بصحتك، وإذا كنت تحب
السعادة في الحياة فاعتن بخلقك، وإذا كنت تحب الخلود في الحياة فاعتن
بعقلك، وإذا كنت تحب ذلك كله فاعتن بدينك.

مصطفى السباعي

* * *

السعادة كلها في أن يملك الرجل نفسه، والشقاوة كلها في أن تملكه
نفسه.

أبو حامد الغزالي

* * *

إذا أردت التوقف عن القلق والبدء بالحياة، إليك بهذه القاعدة: عدد
نعمك وليس متاعبك.

ديل كارنجي

* * *

يوجد طريق واحد للسعادة، وهي أن نتوقف عن القلق بشأن
الأشياء التي تقع وراء قوة إرادتنا.

أبكتيتوس

* * *

القلق فائدة مدفوعة على المشاكل قبل أن يحين موعد استحقاقها.

وليام الف أنج

* * *

من المفترض أن يدفعنا القلق إلى العمل وليس إلى الاكتئاب، فليس
حرًا من لا يستطيع السيطرة على نفسه.

فيثاغورس

* * *

إذا كنا في حالة حزن فإن العالم يلوح كثيبًا بالنسبة لنا، حتى ولو كنا
في منتصف نهار مشرق بديع.. وعلى النقيض تمامًا، إذا سمحنا لبذور
السعادة أن تنمو بداخلنا، فإن أسوأ عاصفة أمطار لا يمكنها عندئذ أن
تعكر مزاجنا الرائق.
أنت من يقوم بتحديد السعادة أو الحزن بأفكارك الخاصة.

إبراهيم الفقي

* * *

نَعَمْ الأَنيْسُ إِذَا خَلَوْتَ كِتَابُ تَلْهُو بِهِ إِنْ خَانَكَ الْأَحْبَابُ
لَا مُفْشِيًّا سِرًّا إِذَا اسْتَوْدَعْتَهُ وَتُفَادَ مِنْهُ حِكْمَةٌ وَصَوَابُ.

ابن عبد ربه

* * *

انتظرتُ وانتظرتُ حتى حصلت أخيراً على دور مناسب في فيلم مناسب ... كنت أكبر عمراً... أكثر حكمة... وكانت قد أتت اللحظة المناسبة.

هورغان فريمان

* * *

سُعداء أولئك الذين يعانون لكن بوحدة وتماسك، أولئك الذين يثيرهم القلق لكنه لا يجزئهم.

فرناندو بيسوا

* * *

لا أحب المحادثات السريعة القصيرة، بل أفضل أن أدير نقاشاً طويلاً عن معنى الحياة والموت، والسحر والجنس والذكاء العقلي، والذرات والمجرات والفضائيين، ومخاوف الطفولة وأكاذيبها وما يمكن أن يبقيك مستيقظاً من القلق أثناء الليل.. أريد أن أحادث شخصاً شغوفاً ذا عقل متقد، لا أن أتكلم مع من يريد أن يعرف فقط "كيف حالك الآن؟".

وودي آلن

* * *

أشعر باضطراب عميق في ذهني، أفكاري تتلاحق مع بعضها
وتتبعثر بغير تسلسل ينظمها، وبغير رابطة تصل بعضها ببعض. أخشى
تجميع أفكاري المشتتة.

واستخلاص أي نتيجة من المشاعر المتناقضة التي تعذبني وأعاني
منها، إن نوعاً من القلق يستبد بقلبي ويوشك أن يكون يأساً وأنا لست
معتاداً على ذلك.

فيودور دوستويفسكي

* * *

ما أنا بوحيد في رقادي: على صدري ينحني القلق كامرأة ويسرع
الفرح أو الحزن ليلتصقا بي ويظل الخوف منطرحاً على العتبة ككلب.

رسول دهراتوف

* * *

كمثل إعصارٍ يلهث، يهدأ القلق عند المغيب، والحيوان المطارد
يستريح أخيراً في متاهات العتمة.

فرنسيس جوك

* * *

أجد التقدم في السن صفقة خسيصة، لا يوجد أي مميزات بأن تكون كبيراً، لا تصبح أكثر ذكاء، ولا أكثر حكمة، ولا أكثر نضجاً، ولا تصبح ألطف، لا شيء جيد يحدث، ظهرك يؤلمك، يصيبك عسر في الهضم، والبصر لا يعود جيداً، وتحتاج لجهاز يساعدك على السمع، إنه أمر سيئ أن تصبح كبيراً وسوف أنصحك بالألا تفعل إذا كان بإمكانك الابتعاد عنه، فليس هناك أي خاصيات رومانسية.

وودي آلن

* * *

نحن جميعاً نسكن هذا الكوكب الصغير، نتنفس نفس الهواء، وكلنا نمتلك نفس القلق على أبنائنا، فما الجدوى من كل تلك الصراعات التي نعيشها؟

جون كينيدي

* * *

إنني مُستعد للتضحية بكلّ ما نلت من مجد وشهرة مُقابل أن أجد امرأة يساورها القلق عليّ إذا تأخرت عن موعدِ العشاء.

إيفان تورغينيف

* * *

إن للكلام قوة إذا ما وجد عقلاً حصيماً يتدبره، وهمة ماضية تتبناه،
وكم من عظيم كانت بدايته حكمة سمعها فأيقظت روحه، وأنارت
ظلام عقله، وكشفت له أسرار الحياة.

كريم الشاذلي

* * *

إن أمة تلازمها الهواجس ويستبد بها القلق على مصيرها لا يمكنها أن
تقدم نتاجاً فكرياً ذات قيمة.

أدولف هتلر

* * *

في نفسي عنفوان الشباب وحكمة الشيخوخة، فليغن الشباب
ولتتكم الحكمة.

رسول حمزاتوف

* * *

إن الحرية لا يصنعها مرسوم يُصدره برلمان إنها تُصنع في داخلنا.. إنها
في الطريقة التي نفكر بها.. والأسلوب الذي نشعر به والطريقة التي

يتفتح بها قلبنا على إحساس جديد ويصحو عقلنا على فكرة مبتدعة، إن أخطر ما يهدد حريتنا ليس السجن؛ ولكن مشنقة في داخلنا اسمها القلق.

مصطفى محمود

* * *

الانتظار محنة، في الانتظار تتمزق أعضاء الأنفس، في الانتظار يموت الزمن وهو يعي موته.. والمستقبل يرتكز على مقدمات واضحة ولكنه يحمل نهايات متناقضة.. فليعب كل ملهوف من قدح القلق ما شاء.

نجيب محفوظ

* * *

إنها صورة لا نجها من القلق والخوف وشيء من الذل ومقاومة خفيفة يمكن أن نسميها: الأمل أو التوكل على الله مع شيء تافه اسمه الثقة بالنفس وبسبب هذا الإفلاس المعنوي لا ينظر أحد إلى أحد.

أنيس منصور

* * *

ترى أن حكمة "من جد وجد، ومن زرع حصد" لم تعد سوى عبارة ساذجة تزين كتب القراءة الرشيدة لأطفال الأول الابتدائي؟.. يكبرون قليلاً ليكتشفوا أنها لم تكن سوى خدعة من الخدع المتعددة التي تحتفل بها كتب مدرسية ألفها رجال طيبون أو بلهاء أو محترفون للكذب.

رضوى عاشور

* * *

والمرأة تحب، وحبها يلقي بها في دوامة من القلق ويضعفها ويخضعها ويضيعها، وهي تكره نفسها لأنها تحب وتضعف وتهون إلى هذه الدرجة، وحبها وكرهيتها يتحدان معاً في سلوكها نحو الرجل فتسعى إلى امتلاكه لتضمن أن حبها الذي بذلته لن يضيع، ولتشرع أنها تودع نقودها في خزانة تملك مفتاحها.

مصطفى محمود

* * *

في الوجه هدوء غريب لا أمتثله هل هي الشيخوخة وبعد المسافة، أم حكمة في نهاية المطاف؟

رضوى عاشور

* * *

السعادة تأتي من داخل الإنسان إلى خارجه، وليس من خارجه إلى داخله.

أهين حداد

* * *

إن السعادة تكمن في متعة الإنجاز ونشوة المجهود المبدع.

بنجاهين فرانكلين

* * *

قليل من الإدراك السليم، وقليل من التسامح، وقليل من المرح..
وسوف تندهش عندما ترى كيف استطعت أن تريح نفسك على سطح
هذا الكوكب.

سهرست هور

* * *

لا يشعر المرء بطعم الرخاء ما لم يذق طعم الشدة.
سر الرضا.. هو الاقتناع أن الحياة هبة وليست حقاً.

مشرف الدين سعدي

* * *

السعادة تبدو صغيرة وأنت تمسكها بين يديك، ولكن إذا تركتها
فستعرف فوراً كبر حجمها ومدى أهميتها.

مكسيم غوركي

* * *

سعادة معظم الناس لا تهدمها الكوارث الكبرى أو الأخطاء القاتلة،
بل التكرار المدمر للأشياء والتفاصيل الصغيرة.

أرنست ديهننت

* * *

أن يغضب المرء يعني أن يثأر من نفسه لأخطاء ارتكبها الآخرون.

ألكسندر بوب

* * *

القلق مثل الكرسي الهزاز، سيجعلك تتحرك دائماً ولكنه لن يوصلك
إلى أي مكان.

لو أن سهيث

* * *

- كخطوة أولى للسعادة والتفكير الجاد، عليك أن تتخلص من إحساسك بأنك الضحية
- لأنك تستحق السعادة، يجب أن تؤمن بألا قيمة في معاقبة نفسك.
- عقولنا مخازن كبيرة، يجب أن نفرغها من الهموم كل فترة.
- أقل من 3٪ في العالم كله هم الذين يعرفون ماذا يريدون بالضبط، وبالتالي يعيشون في سعادة.
- إذا لم يكن الهدف الذي تحققه هو هدفك الشخصي، فلن تنال السعادة عند تحقيقه.
- كن راغبًا في رؤية نور الطفل البريء الذي بداخلك.
- السعادة ليست حالة يجب الوصول إليها، ولكنها سلوك يجب اتباعه.. إذا أردت أن تكون سعيدًا وأن تجعل الحياة سهلة، حاول أن تستمتع بكل الأمور، حتى أصعبها.

إبراهيم الفقي

هل أنت غير سعيد أو غير مرتاح؟! إن الحياة يا صديقي كالفراش،
إذا أحسست أنه غير مريح فخير ما تفعله هو أن تنهض وتعيد ترتيبه.

سندير

* * *

الأم لا يكون شرًّا ما لم يسيطر علينا.

جورج إليوت

* * *

الرجل العظيم يكون مطمئنًا، متحررًا من القلق.. بينما الرجل ضيق
الأفق فعادة ما يكون متوترًا.

كونفوشيوس

* * *

معظم الناس يموتون بسبب ما يأكلهم من أفكار سلبية.. هذه
الأفكار تسبب أكثر من 75٪ من الأمراض النفسية والعصبية.

إبراهيم الفقي

* * *

التفكير السلبي يمنع الإنسان من رؤية الطرق المضيئة ويجعله يسلك
الطرق المظلمة التي لا يجد في نهايتها مخرجًا.

زينو

* * *

الهوايات لها قوة علاجية رائعة، فهي تبعدك عن ضغوط الحياة
اليومية وتأخذك إلى الراحة والسعادة.

إبراهيم الفقي

* * *

لولا هواياتي لما استطعت أن أفكر بوضوح ولما كان لي هذا النجاح.

تشارلز جيفيتز

* * *

الأحقq يبحث عن السعادة في الأماكن البعيدة، أما الحكيم فيزرعها
تحت قدميه.

روبرت أوبنهايمر

* * *

من السخف القول إن زيادة الرفاهية تعني السعادة، فالسعادة تأتي
من القدرة على الإحساس بعمق والتمتع ببساطة، والشعور بأن
الآخرين يحبونك ويحتاجون إليك.

ستورم جيهسون

* * *

لا تترك أحداً يأتي إليك ثم يذهب بدون أن يصبح أكثر سعادة.

تيريزا

* * *

البعض ينشر السعادة أينما ذهب، والبعض الآخر يخلفها وراءه متى
ذهب.

كل شيء قسمناه على اثنين ينقص، إلا السعادة فإنها تزيد.

عبد المنعم الزياتي

* * *

من وطن قلبه عند ربه سكن واستراح ومن أرسله في الناس
اضطرب واشتد به القلق.

ابن قيم الجوزية

* * *

سبب الاضطراب والقلق هو الإلحاح في معرفة الأشياء.

أثير عبد الله

* * *

إن القلق هذا شعورٌ بغىض؛ فدائمًا ما يصيبك بالقلق!

أحمد صبري غباشي

* * *

إن أمة تلازمها الهواجس ويستبد بها القلق على مصيرها لا يمكنها أن
تقدم نتائجًا فكريًا ذات قيمة.

أدولف هتلر

لتسعد... اترك ما حدث بالأمس للأمس
لا تأخذه معك للغد...



قواعد ذهنية للتوافق النفسي

1- عِشْ فِي حُدُودِ يَوْمِكَ:

إذا انتابك القلقُ على غدك، فاسعَ جاهداً كي تعيشَ في حدودِ يومك، وتذكرَ قوله صلى الله عليه وسلم: "من أصبحَ منكم آمناً في سربه، معافىً في جسده، عنده قوتُ يومه، فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها" [2]، اكتبْ هذا الحديثَ الشريفَ على ورقةٍ وعلقه حيثَ يمكنُ أن تراه، وأعدْ قراءته مراراً وأنت تتأملُ معناه.

إن من الحماقة أن تستعجلَ مصاعبَ ومصائبَ قد تأتي وقد لا تأتي، وافترِضْ أنها ستأتي، فلماذا تعيشُها قبل وقوعِها؟

على أن عدمَ الاهتمامِ من أجلِ الغدِ لا يعني عدمَ الاهتمامِ به؛ فالتخطيطُ للمستقبل، والاستعدادُ له، واجبٌ تُدرِكه الفطرة السليمة، ويحثُّ عليه الدين الحنيف، وما العملُ للآخرة إلا استعدادٌ للمستقبل في أهمِّ صورهِ ومعانيهِ.

2- اشغَلْ نَفْسَكَ:

من الحِكم التي تُروى عن الإمام الشافعي رحمه الله: "إذا لم تشغَلْ نَفْسَكَ بالحق، شغَلَتْكَ بالباطل"، وللفراغ آفاتٌ تُنْهِكُ الجِسمَ والنَّفْسَ، هذا في الأحوالِ العاديةِ، أما في أوقاتِ الأزماتِ، والمصائبِ، والمِحْنِ، فالانشغالُ بالعملِ المفيد خيرٌ دواء وشفاء.

عندما كانت الحربُ العالمِيَّةُ الثانية في ذروتها، كان "ونستون تشرشل" رئيس وزراء بريطانيا يعملُ ثمانِي عشرة ساعة في اليوم، ولَمَّا سُئِلَ: هل هو قلقٌ بسببِ المسؤولِيَّاتِ الضخمةِ الملقاة على عاتقه؟ أجاب: إنني مشغولٌ جدًّا، ولا وقتٌ لديَّ للقلق.

وقد عبَّرَ جورج برناردشو عن هذه الفكرة بأسلوبٍ آخر فقال: إن سببَ الإحساسِ بالتعبِ هو أن يتوافَرَ لديك الوقتُ لتتساءل: هل أنت سعيدٌ أم لا؟

3- لا تَعْشِ في أخطاءِ الماضي:

لو كانت لنا سلطةٌ على الماضي تمكِّننا من تغييره، فنصحح الأخطاء التي وقَعَتْ فيه، لكانت العودةُ إلى الماضي واجبةً، أما وذلك مستحيلٌ، فخيرٌ لنا أن نهتمَّ بالحاضر، ونستعدَّ للمستقبل.

إن الالتفات إلى الماضي واجبٌ في حدود التعلم منه، والاستفادة من دروسه، والاعتبار بها؛ ففي هذه الحدود فقط يمكن أن نلتفت إليه ونعيش فيه؛ قال تعالى في سورة يوسف عليه السلام: ﴿لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةً لِأُولِي الْأَلْبَابِ مَا كَانَ حَدِيثًا يُفْتَرَى وَلَكِنْ تَصْدِيقَ الَّذِي بَيْنَ يَدَيْهِ وَتَفْصِيلَ كُلِّ شَيْءٍ وَهَدَىٰ وَرَحْمَةً لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾ [يوسف: 111].

وهذا الذي وُضِّحَ الحديثُ الشريف: ((وإن أصابك شيءٌ فلا تقل: لو أني فعلتُ لكان كذا وكذا، ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل؛ فإن لو تفتح عملَ الشيطان)) [3].

4- ارض بالقضاء: تقبل ما ليس منه بد:

رُوي عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أن قال: ((من سعادة ابن آدم رضاه بما قضى الله، ومن شقاوة ابن آدم سخطه بما قضى الله)) [4].
تخيّل رجلاً فقد ماله، أو مات له عزيز، هل يغيّر حزنه وسخطه من الواقع شيئاً؟ أليس الأنفع لك في الدنيا والآخرة أن ترضى بالقضاء، وتحتسب عند الله، وتغيّر ردة فعلك تجاه الأحداث؛ الكبير منها

والصغير؟ فإذا ضاع منك مبلغٌ من المال - مثلاً - من غير تقصيرٍ في حفظه، أو انكسر إناءٌ كان في يدك عن غير انتباه، أو سُرقت ساعتك، أو غير ذلك من مئات الأمور التي تحدثُ في حياتنا، فوطِّنْ نفسك على قبول ما حصل، والاستفادة من الدرس الذي مرَّ؛ لأن التحسّر لن يغيّر من الواقع شيئاً، بل سيؤذيكَ في صحتِكَ النفسية، وربما في الجسمية أيضاً.

5- لا تهتمَّ بصغائر الأمور:

الحياة أقصرُ من أن نقصّرَها، وهي مملأى بأمورٍ جديدةٍ بالحزن والتوجّع؛ من المصائب التي تصيب الفردَ في نفسه أو أهله أو ماله، أو تصيب الأمة؛ من قتلٍ، وتدميرٍ، وإرهابٍ، فهل من الحكمة أن نكدّرَ ما نستمتعُ به من صفو الحياة بتصرّفٍ صادرٍ عن حُسن نية أو سوء نية من زوجة، أو ولدٍ، أو جارٍ، أو قريب؟! لا أظنُّ ذلك.

إنَّ النَّفسَ الكبيرة كالبحرِ لا يكدرُ ماءه حجرٌ يُلقى فيه، ولا ألفُ حجرٍ، والنَّفسُ الصغيرة كالبركةِ الصغيرة يكدرُ ماءها مرُّ النَّسيم، فاخترِ لنفسِكَ كيف تريد أن تكون!

6- اختر أفكارك بعناية:

إن للأفكار المسيطرة على المرء تأثيرًا عظيمًا في تكييف حياته؛ ذلك لأن حياتنا من صنع أفكارنا، وقد صدق من قال: قُلْ لي ماذا تفكر أقل لك من أنت؛ فالذي تسيطر عليه أفكار الخوف، والتردد، والشك، غير الذي تسيطر عليه أفكار الشجاعة، والإقدام، والثقة، ترى الفرق بين الاثنين في حياتهما، وسلوكهما، وعملهما، وفي صحتيها الجسمية والنفسية، والجيش التي تنتصر في المعارك تستمد قوتها من رُوحها المعنوية العالية قبل أن تستمدّها من السلاح والعتاد، وهل الروح المعنوية إلا الأفكار القوية التي تملأ القلوب.

فإذا وجدت في ذهنك فكرة سلبية تدعوك إلى الضعف أو التردد أو الإحجام، فبادر بطردها وازرع مكانها فكرة إيجابية تدعوك إلى القوة والإقدام.

7- حول السليات إلى إيجابيات:

هذا غير ممكن دائمًا، لكنه ممكن في كثير من الأحيان، وهو الصفة التي يتحلّى بها الناجحون والعظماء في كل زمان ومكان، ومن شعاراتهم: رَبِّ

ضاربة نافعة، وربما صحت الأجسام بالعلل، وربّ محنة في طيها منحة، ومن لم تكن له بدايةٌ مُحَرِّقة، لم تكن له نهايةٌ مُشْرِقة، إن أصحاب النفوس الكبيرة لا يجسّمون مصائبهم ويجلسون أمامها باكين شاكين؛ لكنهم يقبلون الواقع المفروض عليهم، ثم يسعون إلى تغييره، والإمام ابن تيمية واحدٌ من هؤلاء، فحين وُضِعَ خصومُه في السجن قال: ما يفعل أعدائي بي؟؟ بستاني في صدري، سجنِي خلوةً، ونفِيي سياحة، وقتلي شهادة، وأعرف صديقاً لي كان يتقدّم عليّ في الدراسة الإعدادية بعام، فرسب في إحدى السنوات، لكنه تعلّم من ذلك الرسوب درساً؛ إذ أصبح بعد ذلك الأوّل على فصله، إلى أن تخرّج في الجامعة مهندساً، واستطاع أن يحوّل سلبية الرسوب إلى إيجابية التفوّق.

يقول أحد الكتّاب: ليس استثمارُ المكاسب أهمّ شيء في الحياة؛ فإن أيّ إنسان عادي يستطيعُ ذلك، لكن الشيء المهم حقاً هو تحويلُ الخسائر إلى مكاسب؛ فهذا يتطلب ذكاءً ومهارة وحكمة، وفيه يكمن الفرق بين الرجل الحكيم المقتدر، وبين الإنسان العاديّ أو العاجز.

8- حاول أن تحصى نِعَمَ الله عليك:

من الخطأ أن يحصى الإنسان رأسَ ماله بما يملكه من نقود وعقارات وأموال فحسب، رأسُ مال الإنسان أكبرُ بكثير من هذا: السمع، والبصر، والأمن، والأهل، والأصدقاء، والعافية.. إلخ، هل ترضى أن تسجن في (غوانتانامو) وتأخذ عشرة ملايين دولار؟ وأن تفقدَ بصرَكَ وتأخذَ المبلغ نفسه؟ أو أن تفقدَ ساقًا، أو ذراعًا؟ أو ولدًا..، لو حسبتَ هذا لوجدتَ أنك ملياردير، بل أغنى، لكنك لا تقدّرُ نِعَمَ الله عليك بشكلٍ يفيض من العقل والقلب على السلوك، وتجدرُ أثره في الرضا والسعادة والطُمأنينة.

أحصِ نِعَمَ الله عليك، وتحدّث عنها، بدلًا من أن تحصى متاعبك وتحدّث عنها، إنك إن حاولتَ وجدتَ أنك غيرَ قادرٍ على إحصاء نعمة واحدة؛ (كنعمة البصر مثلاً)؛ لأن في طياتها ألوف النعم التي تتجدّد كل ثانية، فكيف يمكن أن تُحصَى؟ ولهذا قال تعالى: ﴿وَإِنْ تُعْذُوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ﴾ [إبراهيم: 34]، وقال

في السورة التي بعدها: ﴿وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [النحل: 18]؛ لما يعلمه سبحانه من عجزنا عن هذا الإحصاء، ولكمال رحمته ومغفرته.

9- لا تنتظر الشكر من أحد:

إذا أسديت إلى أحدٍ معروفًا ولم يشكرك عليه فلا تستغرب، ولا تجعل هذا سببًا يُنكِّد عليك صفوك؛ يقول الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ﴾ [غافر: 61]، فإذا لم يشكر أكثر الناس ربهم، فهل تنتظر منهم أن يشكروك؟! واقتدِ بعباد الله الأخيار الذين قال عنهم: ﴿وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا * إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا﴾ [الإنسان: 8، 9]، فإذا ضاع المعروف عند الناس، فلن يضيع عند الله، وإذا افتقدت (الأجرة) في الدنيا، فسوف تغنم (الأجر) في الآخرة؛ حيث الحاجة أمس، والربُّ (الشكور) أكرم الأكرمين، يعطيك كما يليق به، لا كما يليق بك.

10- لا يسلم من السنة الناس أحد:

قال الإمام الشافعي رحمه الله: "ليس إلى السلامة من الناس سبيل؛ فانظر الذي فيه صلاحك فالزمه"؛ فربُّ العزة جل جلاله قال عن اليهود: ﴿لَقَدْ سَمِعَ اللَّهُ قَوْلَ الَّذِينَ قَالُوا إِنَّ اللَّهَ فَقِيرٌ وَنَحْنُ أَغْنِيَاءُ﴾ [آل عمران: 181]، ﴿وَقَالَتِ الْيَهُودُ يَدُ اللَّهِ مَغْلُولَةٌ﴾ [المائدة: 64]!

كذلك لم يسلم نبي كريم من وصف قومه له بأقبح الصفات: ﴿وَقَالُوا يَا أَيُّهَا الَّذِي نُزِّلَ عَلَيْهِ الذِّكْرُ إِنَّكَ لَمَجْنُونٌ﴾ [الحجر: 6]، ﴿وَلَقَدْ اسْتَهْزَأَ بِرُسُلٍ مِنْ قَبْلِكَ﴾ [الأنعام: 10]، ﴿كَذَلِكَ مَا أَتَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ مِنْ رَسُولٍ إِلَّا قَالُوا سَاحِرٌ أَوْ مُجْنُونٌ﴾ [الذاريات: 52]، فإذا لم يسلم من السنة الناس أنبياء الله ورسله عليهم السلام، فمن نحن حتى نسلم من السنة الناس؟! فلا تدع كلام الناس عنك بالباطل يسبب لك القلق والإحباط، ولتكن لك في رسل الله عليهم السلام أسوة حسنة...!



طرق ووسائل عامة للتعافي..

واجه مخاوفك

إن تجنب مخاوفك لن يساعدك في علاج الخوف وإنما سيجعلك فقط أكثر خوفاً. إذا أُصِبت بالذعر يوماً ما داخل المصعد، فمن الأفضل أن تعود في اليوم التالي إلى المصعد وتقف بداخله وتشعر بالخوف إلى أن يذهب. بغض النظر عن الشيء الذي يخيفك إذا واجهته فسيبدأ الخوف بالتلاشي.

ما هو أسوأ شيء من الممكن أن يحدث؟

عندما تكون قلقاً حيال شيء ما (أمر الوظيفة والعمل، شخص ما، الامتحانات... إلخ) اسأل نفسك "ما هو أسوأ شيء من الممكن أن يحدث لي؟"، سؤال كهذا سيساعدك على تخيل أسوأ النتائج ومعرفة ما إذا كان هذا الموقف يستحق كل هذا الهلع.

وإن كانت لديك محاضرة أو محادثة مهمة أو مكالمة هاتفية، -ولا قدر الله- سارت الأمور بشكل سيئ جداً، فهذه ليست نهاية العالم. أحياناً أسوأ شيء يمكن أن يحدث هو أن تصاب بنوبة هلع!.

إذا أصبت بنوبة هلع، وبدأت تشعر بتسارع ضربات قلبك وبدأ العرق يفرز في كفي يديك، فلا تحاول مقاومة ذلك، أفضل شيء يمكنك فعله في هذه الحالة هو البقاء حيث أنت والشعور بالهلع ببساطة دون أن تحاول إلهاء نفسك عنه. فقط ضع كف يدك على بطنك وتنفس ببطء وعمق (12 مرة في الدقيقة على الأكثر)، هذه الطريقة ستساعدك على تهدئة جسمك.

رغب بالأسوأ

في كل مرة تتقبل فيها مخاوفك يصبح من السهل التخلص من الخوف عندما يأتي في المرات المقبلة. حاول تخيل أسوأ شيء يمكن أن يحدث (ربما يكون الهلع، أو إصابتك بنوبة قلبية)، ثم فكر في احتماليات إصابتك بنوبة قلبية، هل هذا ممكن؟! ببساطة الأمر مستحيل. تأكد يقيناً من أن الخوف سيذهب بشكل أسرع كلما طاردته.

فكرٌ بواقعية

تميل أذهاننا إلى تصوير المخاوف بشكل أسوأ مما هي عليه حقًا. على سبيل المثال، الأشخاص الذين سبق وتعرضوا لاعتداء عند سيرهم في زقاق مظلم (اعتدي عليهم بالضرب، اغتصبوا، نهبوا... إلخ) يميلون للاعتقاد من أنهم إذا ما دخلوا زقاقًا مظلمًا مرة أخرى، فسيتعرضون لنفس الموقف، وهذا غير صحيح، لأن احتمالية تعرض أي إنسان للاعتداء داخل زقاق، منخفضة جدًا. لهذا فكر بواقعية، وابتعد عن الأوهام.

لا تسع نحو الكمال.

إن الحياة مليئة بالضغوطات، ومع ذلك يشعر العديد منا بأنه من الواجب عليه أن يتمتع بحياة مثالية. في الواقع الحياة كمؤشر نبضات القلب، يصعد تارة وينزل أخرى، أما الخط المستمر فيعني الموت، كل شخص سيمر بأيام سيئة، وستحدث له نكسات بشكل متكرر، فالحياة فوضوية (يوم لك ويوم عليك).

ركز على الأشياء الإيجابية

يجعلنا الخوف نلاحظ ونتذكر الأحداث السلبية التي تعزز شعورنا بأن العالم مكان مخيف. يمكننا تغيير ذلك عن طريق تعمد ملاحظة الأشياء الإيجابية مثل السعادة التي نشعر بها عند رؤية شخص نحبه، الاستمتاع بيوم مشمس، جمال الطبيعة، متعة التنزه، والمواقف المضحكة. إن التفكير بشكل إيجابي يساعد بلا شك في علاج الخوف والتخلص منه نهائياً.

احصل على المساعدة

يمكن أن يساعد وجود العائلة والأصدقاء في علاج الخوف وإجراء تقييم واقعي للتهديد. حيث نشق أكثر بقدرتنا على التعامل مع المشاكل عند وجود مساعدة من الآخرين. ومن الناحية الجسدية فإن وجود شخص نحبه بجانبنا يساعد على تهدئتنا وتخفيف الاستنفاد العام للجهاز العصبي.

ارجع إلى الأصل

النوم الجيد والطعام الصحي والحركة هي غالبًا أفضل علاج للخوف والقلق. كذلك من أفضل الطرق لتغط بالنوم عندما تكون قلقًا، هي التوقف عن محاولة النوم، بدلًا من ذلك جرّب البقاء مستيقظًا إلى أن يجبرك التعب على إغلاق عينيك.

كافئ نفسك

في النهاية امنح نفسك هدية صغيرة، عندما تلتقط العنكبوت أو تُجري تلك المكالمات "المخيفة"، وتصعد لوحدة في المصعد الكهربائي، كافئ نفسك من خلال الذهاب في نزهة قصيرة، أو حضور حفلة ما، أو تناول وجبة غداء بالخارج، أو شراء كتاب، أو أي هدية أخرى صغيرة تجعلك سعيدًا.



نهاية الرجل "

"تمتع بالصبح ما دمت فيه ولا تخف أن يزول حتى يزولا"

أخيرا....

كل القلقين كما قالوا أناس يحبون الحياة وليس العكس، إنهم بائسون
كارهون لها، وحبهم للحياة وخوفهم المبالغ فيه من منغصاتها قد نغص
عليهم حياتهم التي يحبونها..

تلك هي طبيعتك أيها القلق، هيا انهض وانتزع من الحياة حياة، لا
تستسلم لمحبطات الحياة ولا ضغوطها واعلم أن الشقاء والعناء سمة
من سمات الدنيا، وأن أدراك السعاد قد يكون بإدراك أن الدنيا ليست
دار سعادة، لا تجعل قلقك من منغصات الحياة ينغص عليك الحياة، كما
قال إيليا أو ماضي..

تمتع بالصبح مادمت فيه ولا تخف أن يزول حتى يزولا

تمتع بما هو متاح، لا تترك العنان في الغد فربك لطيف وكل يوم هو في شأن.

ألا تعلم أن تغافلك عما حولك من نعم ورزق ومميزات، قد يكون سبب في ضياع تلك المنح وبعد لن يجدي البكاء على اللبن المسكوب.. السعادة فن قد تميز فيه أناس رغم معيشتهم الضيقة، السعادة قرار، يحتاج إرادة لا يحتاج وسائل للترف ولا أسباب.. من اتخذوا قرار السعادة سعدوا رغم ما ألهمهم، ومن استسلم للحزن توجع وإن كان يتقلب في النعيم..

تذكر ما أنت عليه وما حولك من نعم واسعد بتفاصيلك الصغيرة..

لدى الإنسان القدرة على التكيف، فمهما كانت الصعاب من حوله يستطيع بمرور الوقت أن يتعايش، ينسى آلامه، ويتجاوز أوجاعه شيئاً فشيئاً حتى كأنها لم تكن..

ولكن العقبة الكؤود في حياة الإنسان هي ذلك الشعور الأخطر والذي يُسمى "القلق"، فما إن يتمكن من النفس حتى يبدأ في القضاء

على الشخص، ويُغيّره تمامًا، حتى إن تأثير القلق عليه يكون أسوأ بكثير
جدًا من تأثير سبب القلق!

فالإنسان قد يواجه المصيبة بشجاعة، ويتعامل معها بصبر
 واحتساب، ويستأنف حياته من بعدها واثقًا فيما عند ربه من عوض في
 الدنيا والآخرة، ولكن توقع المصيبة، وانتظار الأخطار هو الذي يقصّ
 مضجعه، ويجعل تفكيره بعيدًا عن المنطق تمامًا، حتى إنهم قديمًا قالوا:
 "وقوع البلا ولا انتظاره!" للدلالة على أن القلق أخطر وأسوأ من سببه،
 ولكن الإنسان المتصل بالله لسانه يلهج: عافني.. عافيتك أوسع لي،
 وهب لي من اليقين ما تُهون به عليّ مصائب الدنيا.

تبقى السفينة آمنة في الميناء، لكنه ليس المكان الذي صممت لأجله!
 وكذلك أنت.. هيا تحرك من مكانك وجرب لأنك لن تحل مشاكلك
 وأنت نائم في سريرك ولن تكتشف حقيقة العالم وأنت قابع في مقعدك.
 لا تخف أن تبطل قدماك، وكن على استعداد دائمًا لتجربة جديدة في
 بحر الحياة، البعض يخاف من الفشل، وأعجب منهم الذين يخافون من

النجاح!، ألم تصادف من يخشى أن يعلن إنجازًا حققه أو جائزة حصل عليها، حتى لا يغار منه رئيسه في العمل؟ ألم تصادف من يكبت فرحته ويخفي ابتهاجه لأنه يخاف من الحسد وإثارة الأحقاد؟ ومن ينكر انتصاره أو تقدمه حتى لا يثير غيرة زملائه، ويتجنب حربًا مع منافسيه؟

يقول المثل (من خاف سلم)، لكن أغلب الظن، أن المثل لم يكتمل (من خاف سلم.. وعاش وحيدًا)!

لا تخف من المعاناة فهي التي ستبنيك، لا تخف من الإحباط فهو مؤقت، وكل جهد بذلته في أي اتجاه لن يضيع.

أجمل ما قرأت لصالح جاهين:

(يا نجم نورك ليه كدة بيرتجف؟ هو انت قنديل زيت؟ أو تختلف؟
-أنا نجم عالي.. بس عالي قوي وكل ما انظر تحت.. اخاف انحدف)
الخوف شعور إنساني طبيعي، حتى الأقوياء والكبار والنجوم المشاهير والأنبياء المرسلون، يخافون، لكن الله دائمًا يشجعنا على نبذ الخوف.

(أقبل ولا تخف إنك من الآمنين... لا تخف نجوت من القوم
الظالمين... لا تخف إنك أنت الأعلى... لا تخافا إنني معكما أسمع
وأرى... لا تخف إني لا يخاف لدي المرسلون... وليبدلنهم من بعد
خوفهم أمتاً)

فإن كان الأمر كذلك، فكيف تخاف؟ افعل ما عليك.. هذا كل
دورك.

لا تخف من الفقر فالأرزاق على الله، ولا من الوحدة فأصحاب
القلوب الجسور يجدون بسهولة رفيقاً على الطريق، لا تخف من الحرب،
فأشهر المحاربين خالد بن الوليد مات في سريرته يلعن الخائفين وكان
آخر دعائه (لا نامت أعين الجبناء)، لا تخف ولا من الموت ذاته.. عن
نفسى أصدق ما كتبه نجيب محفوظ، في إحدى أجمل رواياته (الخوف لا
يمنع الموت.. لكنه يمنع الحياة)!

لا تقلق.. لأن القلق هو أخطر انفعال يهددك، فهو يلغي أبجديات
التفكير المنطقي..

لا تقلق.. لأن القلق يُدخل عليك الأفكار السلبية بالجملة، فتجد نفسك كل يوم في حرب مع وساوس وهواجس لا نهاية لها، ولا تكاد تنتهي من أحدها بسيف المنطق حتى تجد أخرى، وهكذا تستمر في معركة خاسرة.

لا تقلق.. فالمستقبل غيب، وما تتوقعه هو جزء صغير من المشهد، وهناك تفاصيل ومستجدات كثيرة قد تقضي على ما تقلق منه وتصرفه عنك تمامًا.

لا تقلق.. فالذي كتب قدرك هو الله رب العالمين، الملك الحق المبين، أرحم الراحمين وأحكم الحاكمين، الرؤوف الحليم الكريم.

لا تقلق.. فالدنيا قصيرة، وهي عاجلة فانية، ساعة من نهار، ولكن القلق يذهب برشدك فتضيع عليك آخرتك، وهذه الدنيا أحقر من أن تغتم لها، وتقلق من أجلها، فهي بحلوها ومرها، وهنائها وبلائها ماضية كحلم خاطف.

لا تقلق.. فأحداث الحياة ليست معادلة حسابية، وإنما تقديرات متشابكة يدبرها رب العباد، ويوقعها بلطفه ورحمته، فتفكيرك مبني على

معلومات قليلة جدًا، فلماذا تتبعه ولن يوصلك لشيء إلا خيالات
واحتمالات ضعيفة؟!

لا تقلق.. فالقلق يُضيع عليك عافية الحاضر خوفًا من بلاء المستقبل،
وقد يعافيك الله في المستقبل، فتكون قد أهدرت عمرك قلقًا على أمر لم
يقع ولم يكن مقدّرًا عليك.

لا تقلق.. واشغل نفسك، واجعل حياتك مليئة بالنشاط والنفع
والإيجابية، وحوّل قلقك إلى عمل مثمر، مد يد العون لمن وقع عليهم
البلاء الذي تخشاه، ساعد غيرك.

واجه قلقك بالذكر الكثير، والصدقات المتنوعة، فلن يصمد
الشيطان طويلاً أمام هذه الأسلحة.
لا تواجه قلقك بالاسترسال مع أفكارك ومناقشتها، فهذا لن يزيدك
إلا قلقًا.. واذكر ربك بكرة وعشيًا.

لا تقلق.. فأنت بين يدي رب سميع قريب، والدعاء يرد القضاء..
{وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ
فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ}. البقرة: 186.

لا تقلق.. فالأفكار السلبية تستجلب المشكلات والأحزان.

لا تقلق.. لأن القلق يجعل الهموم تتلون عليك، وهذا أشد من أي

بلاء.

لا تقلق.. وتوكل على ربك، "وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ"

تَمَّتْ...

علاء أحمد السيد



