

237389 - تعاني من مشاكل نفسية سببت لها عزلة عن الناس وإحباطاً شديداً وتسأل عن العلاج .

السؤال

أنا متعبة نفسياً ، لا أختلط بالناس منذ 12 سنة ؛ أعيش بعيداً ، تحطمت كل آمنياتى ، ومنها المدرسة ، أبى لم يكن يجتهد ، أو يحاول لأجلنا ، أعانى من أمراض نفسية ، أقوم ببتف شعر رأسى ، أتوتر وأخاف من المجتمع ، أعانى ضيق تنفس ، وأكره نفسي جداً ، أحلامي لم تنته ، ولا أزال أتفاعل ، وأدعو ، ولكن كيف أحرر نفسي ، إن لم أجد من يكون لي عوناً ، فأبى شخصياً إن ذهبنا نشتكي له غضب ، وربما قام بسبنا ، وتجاهلنا ، وأمي لديها همنا نحن ، وحالها مثلنا ، ضاع مستقبلنا ، كرهنا المجتمع وربما كرهنا ، أرجوكم ساعدوني تعبت ، أريد أن أموت ؛ لربما الله يرحمني من هذا التعب .

الإجابة المفصلة

بداية ، نحمد الله الذي وفقك لأداء الفرائض والاجتهاد في النوافل ، مع مثل هذه الشدائد الاجتماعية والتقلبات النفسية ، فكم من أناس ابتلوا بما هو أقل شدة من ذلك ؛ ثم لم يسلكوا إلى ربهم بمثل هذه المسالك ، وكم من أناس حازوا أرقى الشهادات ، في أكبر الجامعات ، ثم باتوا وأصبحوا في معصية رب الأرض والسموات !

ومع أننا نتفهم هذه الضغوط الاجتماعية والتعليقات السلبية التي يواجهها من لم يتم تعليمه في زماننا ! لكن دعينا نتأمل في هذا قليلاً ، هل هذا هو المعيار الحقيقي لنجاح المستقبل أو ضياعه؟! ، وما هي حقيقة المستقبل؟!

لو أن أستاذنا جامعياً في أرقى العلوم ، وصل لكل محبوب دنيوي له ، لكنه لم يصل إلى الله! ، هل هذا ضياع أم نجاح؟!

ولو أن رجلاً بسيطاً أمياً حُرِمَ من كل محبوب دنيوي ولكنه وصل إلى الله! ، هل هذا ضياع أم نجاح؟!

تأملي - رعاك الله - في هذا الخبر العجيب ، الذي قال فيه رسول الله صلى الله عليه وسلم :

" يؤتى بأنعم أهل الدنيا من أهل النار يوم القيامة ، فيصبغ في النار صبغة ، ثم يقال :

يا ابن آدم هل رأيت خيراً قط؟ هل مر بك نعيم قط؟ فيقول: لا والله يا رب !

ويؤتى بأشد الناس بؤساً في الدنيا ، من أهل الجنة ، فيصبغ صبغة في الجنة ، فيقال له :

يا ابن آدم هل رأيت بؤساً قط؟ هل مر بك شدة قط؟

فيقول: لا والله يا رب ما مر بي بؤس قط ، ولا رأيت شدة قط " رواه مسلم .

هذا حال أنعم أهل الدنيا من أهل النار بعد غمسة واحدة في النار!
وهذا حال أشد الناس بؤسا في الدنيا من أهل الجنة بعد غمسة واحدة في الجنة!

يا أمة الله ، ربما قصر الوالد أصلحه الله في شأن تعليمكم ورعاية نفسياتكم ، نسأل الله أن يصلحه لكم بمنه وكرمه سبحانه ، ولكن من الممكن جبر هذا التقصير ، والتخلص من السلبيات الناتجة عنه بعدة وسائل:

أولها : دوام التضرع لله رب العالمين والعمل بطاعته سبحانه، فإنه أرحم بعباده الصالحين من الأم بولدها!
ثانيها : الرجوع لأطباء الأديان بحضور مجالس العلم ، وحلقات الذكر ، إن تيسر ذلك ، وإلا ، فبمتابعة محاضراتهم ، وفوائدهم منشورة عبر الشاشات ، أو في الشبكة .

ثالثها : الرجوع لأطباء الأبدان بالتواصل مع الأخصائيين النفسيين لعقد جلسات للعلاج المعرفي والسلوكي للتخلص من أعراض القلق والاكتئاب .

رابعها : ومن المهم في المرحلة الأولى للتخلص من هذه الأعراض - لاسيما الأفكار الانتحارية - الاستعانة بدواء معتمد فعال في هذا الباب ، ألا وهو البروزاك prozac ، وذلك من خلال البدء بجرعة 20 mg يوميا صباحا لمدة شهر ونصف للوصول بالدواء لأعلى كفاءة له .

مع ملاحظة أنه يسبب بعض الأعراض الجانبية - كجفاف الحلق والإمساك - في أول تعاطيه ثم تقل مع الوقت ، وينبغي المتابعة في ذلك مع طبيب مختص لزيادة الجرعة أو سحب الدواء تدريجيا بعد هذه الفترة ، لأن الوقف المفاجئ لهذا الدواء يؤدي لأعراض سلبية .

خامسها : ممارسة النشاطات الرياضية والمنزلية ، ومحاولة الانخراط في الأعمال الخيرية ، لما لذلك من آثار إيجابية جيدة .

سادسها : في ظل ما نعيشه من الانفتاح على جميع المعارف والثقافات من خلال شبكة الانترنت وغيرها لم يعد تحصيل المعارف قاصر على المؤسسات الأكاديمية ، بل تعدى للمواقع التعليمية وما فيها من كورسات ، وشهادات تمنح للمشاركين فيها بمبالغ رمزية أو بدون مقابل ، فمتابعة مثل هذه المواقع والإفادة منها نافع بإذن الله

نسأل الله أن يجعلك من سعداء الدارين وأن يوفقك سبحانه لما يحب ويرضى والله أعلم .