

## دوامتي مع الكسل والإكتئاب



«أنا محامي ولي شهادة دبلوم الكمبيوتر، أعزب ويوماً بعد يوم أعاني من مشاكل نفسية وإكتئاب وعداء وتردد وخوف وشك والتفكير بأشياء لا أساس لها والكسل.

الأخ الفاضل

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تحية طيبة وبعد..

بداية الحل من حيث انتهيت، فمعالجة حالة الكسل وتغييرها الى جد ونشاط وحيوية سيزيل معظم مذكرته من حالات إن لم يزيلها كلها، وسوف لاتجد فرصة للشك أو مجالاً للتردد، ولو راجعت المفكرة ونظرت في ساعات حياتك لتجد أن كل مذكرته من حالات قد دخلت عليك يوم كنت في فراغ وكسل وأن أسعد الأيام وأكثرها اشراقاً يوم استيقظت مبكراً وذهبت الى عملك نشطاً وتجولت في الشوارع والاسواق بحيوية وأمل.

وقد ورد عن أئمة أهل البيت (ع):

(إياك والكسل والضجر فإنهما مفتاحا كل شر من كسل لم يؤد حقاً ومن ضجر لم يصبر على حق).

وعن الامام الحسن بن علي(ع) : (ما أذهب الملل سوى العمل).

إذن ابدأ من الآن بوضع خطة جديدة وطريقة مبتكرة لحياتك..

خذ ورقة وقلماً واكتب فيها كيف تحيا يومك الجديد: استيقظ مبكراً , تناول فطورك بارتياح، اذهب الى عملك بنشاط، سلّم على الناس بحرارة، تابع أعمالك بجد، مارس الرياضة خصوصاً الجري والسباحة، اذهب عصراً الى المتنزه، تفقد أهلك وأقربائك، على الاقل اتصل بهم تلفونياً، صل صلاتك لوقتها وإن استطعت في المسجد، اقرأ القرآن، طالع كتاباً مفيداً وشاهد برنامجاً مسلياً، واختم يومك مسترخياً وانظر كيف ستتحوّل حياتك.

وبعد تذكر دوماً أن تعمل بالاتجاه المعاكس لترددك وقلقك وخوفك إذا كان العمل مشروعاً.. ولاتدع

مجالاً للشك ليأخذ طريقه الى نفسك..

بادر بالحركة والعمل وإشغل نفسك كلما وجدت ضعفاً أو قلقاً.. خذ نفساً عميقاً وتحرك ومن ثم فكر وأنت تعمل.

وأخيراً لا تقلق كثيراً لوضعك فإن هذه الأمور تحدث وأنت تملك استعداداً جيداً ومواهب مميزة فاعمل على أن تعتز بنفسك وتحترمها وتزيد من اكتسابها الفضائل وتجنبها الرذائل واعلم أن الانسان خطأ لذا فلا داعي للقلق كثيراً إذا كنت قد اخطأت ولكن أعمل على تجنب تكراره وأن تكون مسيرتك نحو الأفضل بإذن الله.►