

معذب نفسياً وأحس بالوحدة



أنا شاب مثقف ولدي شهادة الدكتوراه. خلال دراستي كنت أساعد الناس وأحبهم كثيراً ولكن مع دخولي في مجال العمل أحسست بأن الناس لوماء ولا يحبون أحداً. إنهم يضحكون معك ولكن قلوبهم مملوءة بالكراهية. في البداية لم أهتم بهذه الأمور ولكن مع الأسف وبمرور الزمن كرهت الناس جميعاً حتى أقاربي والآن أنا معذب نفسياً وأحس بالوحدة والانزواء فماذا أفعل؟

الأخ الفاضل

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تحية طيبة وبعد

الحالة التي تمر بها ليست صعبة بل يمر بها كثيرون ومع وعيك لها ومعرفتك بجوانب الخطأ يمكن أن تجتازها بسهولة، ولابد هنا أولاً من أن تصح بعض الأفكار التي ربما كانت السبب في تلك الحالة:

1 - يجب أن نعلم أن الانسان اجتماعي بالطبع وأنه لا يمكن أن يعيش سوياً ومتكاملاً إلا بالتعايش مع الناس، وقد سمّي انساناً لأنه يأنس بغيره، لذا فنحن بحاجة إلى الآخرين.

2 - لابد أن نكون واقعيين فالناس ليسوا سواء، لا كلهم طيبون ولا كلهم خيئاء ولذا قد تكون توقعاتنا

مثالية وغير واقعية ابتداءً لذا عندما نصطدم بالحقيقة عندما نحتك بالناس تبرز عندنا ردود فعل عنيفة .

3 – ولا يخلو أي زمان وأي مكان من أناس طيبين وتلك سنة الله تعالى، وفي الحكم قبل: (أن لو خليت قلبت) فلا يمكن أن تخلو الأرض من عباد الله الصالحين وهم موجود في كل مكان ولكن علينا أن نجدهم.

4 – يجب أن نحمل الناس سبعين محملاً طيباً، كما جاء في الروايات، ونفسر تصرفاتهم تفسيراً متسامحاً ... مثلاً نقول: إن ظروف المجتمع صعبة، أو هؤلاء لم تتوفر لهم ظروف مناسبة في البيت والمجتمع ... الخ وهذه النظرة في أعداء الآخرين يؤكد عليها ديننا كثيراً ... وهي تؤثر في نقاء سريرتنا كما تؤثر في تحسين صورتنا لدى الآخرين وتغير تعاملهم معنا نحو الأحسن. وفي الروايات: (كيفما تكونوا يولى عليكم).

5 – لا يعلم ما في القلوب إلا الله، فمن الذي أعلمك بما في قلوب الناس ... ابدأ بتصفية قلبك ودع أمر قلوب الناس إلى الله وتعامل معهم على أساس الطواهر وقد قال تعالى: (فلا تزكوا أنفسكم هو أعلم بمن اتقى).

6 – قد يمر الإنسان أحياناً بحالة اكتئاب تجعله ينظر إلى كل شيء بمنظار أسود ... ويحتاج الإنسان إلى الخروج من حالته بإعادة التعامل مع الحياة بالأمل والحيوية والنشاط. فالكسل والملل يوفر أرضية لليأس والاكتئاب وأفضل طريق للتخلص من ذلك بالعمل بجد وحيوية والتفاعل مع الطبيعة من حولنا والتعامل مع الناس بسهولة ويسر. وعلى أي حال فإن بعض حالات الاكتئاب تحتاج إلى مراجعة الأطباء النفسانيين، فهذه الأعراض شائعة ومعالجتها باتت سهلة بواسطة المختصين.

7 – لا تنسى قراءة القرآن وذكر الله على أي حال فإنه شفاء لما في الصدور وبه تطمئن القلوب. وتذكر دوماً نعم الله تعالى ورحمته التي وسعت كل شيء .

نتمنى لك التوفيق.