439029 ـ تعاني من الوحدة والضغط وتتمنى الموت

السؤال

انا متزوجه وعندى 31سنه معايا طفلين بنت وولد
مشكلتى انى ديما احس بالوحدة والضغط وديما كنت بخبي دة جوايا لحد وقت وفاة والدى بقيت اخبي اكتر مشاعرى مش حبا انى اخبي لا عشان مش قادرة اواجهه التعب او الاحساس اللى وقت مافكر انا حسه بايه بيحصلي
حاليا بقيت مش طايقه حد ولا عايزة اتعامل مع حد وكره الحياه واوقات مابضعف وانفجر بحس انى عايزة اموت او اموت نفسي عشان اتجنب الوجع اللى جوايا بحاول كتير اهرب من اللى جوايا اللى مش عارفه اخرجه ايما اضحك من ورا قلبي او اصلي والحمدلله مواظبه ع الصلاوات الخمس بس شيئ جوايا عايزة اخرجه ومش قادرة ولا عايزة عشان احس قمة العذاب اتكنى الاقى الحل

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

أولًا:

لا شك أن ما انت فيه بلاء عصيب، نسأل الله أن يعينك عليه وأن يحسن ثوابك على الصبر عليه، فثواب الصبر على البلاء هو خير مضمون يناله العبد من كل بلاء، ورسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: (مَا يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ شَوْكَةٍ فَمَا فَوْقَهَا، إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ بِهَا دَرَجَةً، أَوْ حَطَّ عَنْهُ بِهَا خَطِيئَةً) أخرجه البخاري(5640)، ومسلم(2572) واللفظ له.

ويقول صلى الله عليه وسلم : (عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ ؛ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ) أخرجه مسلم(2999).

ويقول صلى الله عليه وسلم: (وَالصَّبْرُ ضِيَاءٌ) أخرجه مسلم(223)، فنسأل الله سبحانه أن ينير عليك ظلمة بلائك بنور الصبر ، إنه سميع الدعاء ، مجيب المضطر إذا دعاه.

وينظر للفائدة: جواب السؤال رقم (224161) ورقم (204615)

ثانيًا:

مشاعر الوحدة والضغط والألم والضيق لا شك أنه يصعب التعامل معها، ولا شك أنها إن طفت على السطح تؤلم وتوجع، وكبتها كما تفعلين خوفًا من مواجهتها؛ لا يُذهب هذا الوجع؛ بل يضاعفه على الحقيقة ، حتى إنه وصل بك إلى تمني الموت، وهذا بلاء عظيم وخطر، لا يُستهان به.

والصواب في التعامل مع المشاعر المؤلمة: هو إدراكها، وفهمها، وتحديد نوعها، وسبب مرورنا بها، ثم الاجتهاد لإيجاد بيئة صحية مناسبة للتعبير عن هذه المشاعر .

فهذه خمسة مراحل:

الأولى: إدراك وجود المشاعر، وهي الحالة التي أنت فيها.

الثانية: فهم هذه المشاعر، وفهم أسبابها.

الثالثة: تصنيف هذه المشاعر، وتحديد أنواعها: هل هي ألم فقط، أم ألم وحزن، أم ألم وحزن وغضب، إلى آخر طيف المشاعر الذي قد يصيب الإنسان.

الرابعة: التعبير عن هذه المشاعر في بيئة مناسبة، قد يكون هذا لزوج، أو لأخ شقيق قريب من نفسك، أو لصديقة، وفي بعض المستويات لابد من التعبير عن هذه المشاعر في بيئة العلاج النفسي.

الخامسة: تنظيم هذه المشاعر وإدارتها، بحيث لا يؤثر ألمها على جودة العيش، واتزان الإنسان.

فإذا أدركنا هذه المشاعر المؤلمة القاسية، وفهمناها، وحددنا أنواعها، وعبرنا عنها، واستطعنا أن ننظمها ونهدئ من ألمها؛ أعاننا ذلك على مواصلة العيش السليم بنفس سوية معتدلة .

لا يعني هذا أن ألم المشاعر سيذهب، ولكن يعني أنه سيصل لمستوى نستطيع فيه التعامل معه، من غير أن يؤثر على جودة العيش.

ثالثًا:

البيئة الأساسية التي نرشحها للتعامل مع هذه المشاعر ما دام قد وصل الأمر للتفكير في الانتحار، هي بيئة العلاج النفسي، فننصحك بالبحث عن طبيبة نفسية متمرسة، والذهاب لها، والانتظام في جلسات العلاج النفسي، فإنه أنسب بيئة للتعامل مع الحالة التي وصلت إليها.

ونرجو مع ذلك أن تجدي في بيئتك القريبة من تبثينه شكواك، فيواسيك، ويعزيك.

وقد يكون سبب ما تشعرين به هو الضغوط من تربية الأولاد ، لاسيما وهم صغار السن ، ونبشرك بأن هذه مرحلة تمر بها أكثر الأمهات، ثم تتلاشى شيئا فشيئا، كلما كبر الأولاد ، وصاروا يعتمدون على أنفسهم ويتفهمون الأمور.

ثم هناك أمر أول وأخير: وهو الصلاة والدعاء، وبث الشكوى لله تبارك وتعالى باستفاضة، أطيلي الدعاء وأطيلي السجود، وتكلمي في الدعاء والسجود بجميع ما يعتمل في نفسك من ألم ومشاعر حزن وضيق وكرب وغضب، واسألي الله أن يشرح صدرك، وينير روحك ويعينك على تجاوز تلك الصعاب كلها، اسألي الله الحول والقوة، اسألي الله الفرج من عنده، فإنه سبحانه سميع مجيب عظيم الفضل والنعمة، اسألي الله سؤال المضطر إليه المفتقر إلى فضله ورحمته، فإنه سبحانه يجيب المضطر إذا دعاه، ويتفضل على خلقه سبحانه ، فاسألي الله من هذا الفضل ولا تيأسي من روح الله أبدًا ، ولا تقنطي من رحمته.

نسأل الله تعالى أن ييسر لك أمرك ، ويشرح صدرك .

والله أعلم .