

فضفضة

نظرت إلى الحياة فرأيتها واسعة وكبيرة جداً بعيدة الأطراف وبعيدة المدى ولكنها لا تسعني وهي ضيقة في داخلي وتكاد تخنقني فأيقنت بأنها أصغر مما رأيت , , ,

فبالرغم من كوني جزءاً صغيراً جداً في هذا الكون الكبير الواسع المتباعد الأطراف إلا أن الحياة تضيق بي ولا أعلم أهو اتساع في الدنيا أم ضيق فيّ - أنا وفي داخلي .

الحياة جميلة والكون الذي نعيش فيه أكثر من رائع , إنه خلقنا عز وجل الذي أبدع وأحسن في خلقه . والذي يُوجب علينا حمده وشكره عليه , حتى في أصعب الأحوال وأسوأ الظروف . قال الله تعالى : ﴿ وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴾ (سورة إبراهيم 7) " فالحمد لله عز وجل على جزيل نعمه وعطاياه " .

الحياة متقلبة ومتغيرة من حال إلى حال , ونحن البشر متغيرو الأحوال كتغيير رسوم الوجه وتعابيره , فالابتسامة تدل على السعادة في أغلب الأحيان وإن كانت تخفي في خلف الكواليس قصص الحزن والمعاناة , وكم من ميتسم حزين يبكي في داخله , وهذا البكاء مهم جداً لأنه يشعره بالارتياح و يزيل جزءاً كبيراً من الألم الداخلي عند الإنسان , فالحزن شعور سيء يحبط الإنسان ويشعره بالانكسار وربما يسبب له نوعاً من الكآبة الشديدة التي تتحول لأمراض متعبة في المستقبل تؤثر على الحالة النفسية عند الإنسان فيشعر بالضغط النفسي والإحباط .

الضغط النفسي :

الضغط النفسيّ هذا الإجهاد الذي يصيب الجسم نتيجة استجابته لأي مطالب تُفرض عليه , وقد تكون هذه المطالب متعلقة بالوظيفة , أو الوضع المالي , أو العلاقات الاجتماعية , أو الجوع , أو المرض , وما شابه , ويُعتبر الضغط النفسي إحدى التجارب التي تُمكن الإنسان من التعامل مع المواقف الصعبة في الحياة , وقد يكون مُحفزاً لتخطي العقبات والبقاء على قيد الحياة , ويكون أداء الإنسان أفضل إذا كانت شدة الضغوط النفسية متوسطة , أما إذا ازدادت لتصبح شديدة أو في حال تعرّض الإنسان للعديد من الضغوط النفسية في الوقت ذاته فإن ذلك يؤثر في أدائه بشكلٍ سلبي وقد يكون ذلك سبباً في التأثير

في صحة الإنسان العقلية والجسدية , فيسبب له نوعاً من الاكتئاب الذي يشعرون بعدم الاهتمام بأمور الحياة وعدم القدرة على إمتاع النفس فيها , وأيضاً يسبب القلق والخوف والتفكير الزائد والشعور بنفاذ الصبر و بالوحدة والإهمال من الآخرين واللوم الزائد لهم على التقصير .

وقفة تأمل :

إن عز وجل خلق الانسان ليبتلئ في هذه الدار الدنيا والحياة الفانية فليتحل بالصبر , فهو السبيل والملاذ للخلاص , فأحياناً لا يملك الإنسان لا حيلة ولا وسيلة للخلاص من الواقع المر والضغوط القاسية إلا بالصبر والدعاء والرجاء من جل جلالته .

وصلى الله على سيدنا محمد وآله الطيبين الطاهرين