

20130 - همومنا تشغلنا كثيراً !!

السؤال

في مشكلة أعندي منها أنا وزوجي وهي أنها نفكراً كثيراً في كل شيء ونحمل الكثير من الهم وذلك يؤثر على عباداتنا فنفكراً في كل وقتنا بما يمر بنا من هموم ومشاكل فهل من حل لذلك .. ؟؟!

الإجابة المفصلة

أختي الكريمة أشكر لك ثقتك وسائل الله تعالى لنا ولد التوفيق والسداد والرشاد وأن يربينا وإياك الحق حقاً ويرزقنا اتباعه والباطل باطلأً ويرزقنا اجتنابه وألا يجعله ملتبساً علينا فنظل .. أما عن استشارتك فتعليقك عليها ما يلي :-

أولاً: إعمال الفكر في أمورنا الحياتية وشأننا الخاصة والعامة مطلب ضروري وهام لكي نتعامل معها كما يجب ونستفيد منها أيضاً كما يجب !! وقد حث القرآن الكريم - وهو كلام الله تعالى - على إعمال الفكر في أكثر من آية (ويتفكرون في خلق السموات والأرض ربنا ما خلقت هذا باطلأ ..) (وفي أنفسكم أفالاً تبصرون) (أفالاً تتفكرون) وغيرها من الآيات التي تحثنا على إعمال الفكر في أمورنا وشأننا .. بل والحياة والخلق حولنا .

إذاً فالتفكير بحد ذاته لا يمثل مشكلة .. بل هو مطلب هام وضروري .. يأمرنا به ديننا ويحثنا عليه قرآنا .

ثانياً : قد يتحول هذا الأمر "التفكير" إلى مشكلة نفسية أو اجتماعية .. إذا أصبح عائقاً للإنسان عن تأدية دوره الطبيعي والمأمول منه في الحياة ..!

كأن يحمل الأمور أكثر مما تتحمل .. ويشغل نفسه في التفكير في أمور لا يقدم فيها كثرة التفكير ولا يؤخر !! بل يصبح لصاحبها هماً مزعجاً ومهيناً له عن التقدم والإبداع والمبادرة !!! ودافعاً له للتردد والحيرة .. والفشل في اتخاذ أي قرار !!!

وقد يصبح التفكير مشكلة شرعية إذا تجاوز فيها الإنسان حدود قدراته العقلية والاستيعابية في التفكير فيما وراء الغيب .. مما لا يمكنه الإحاطة به .. بل ويفتح من خلاله للشيطان الرجيم أبواباً كثيرة للتأثير عليه .

ثالثاً : أما ما يتعلق بتفكير كما الكثير في كل شيء .. وحملهما هماً لكل مشكلة .. فهو إلى حد ما شيء طبيعي .. بشرط ألا يعيقكما عن ممارسة حياتكما بشكل طبيعي .. وأعني هنا .. هل هذا التفكير يقودكما إلى إيجاد حلول لهذه المشكلات التي تواجههما ..؟! وهل تستحق هذه المواقف الحياتية كل ما تقتطعونه لها من وقت للتفكير ..؟! إذا كانت الإجابة بنعم .. فلا توجد هناك أي مشكلة ..! وإن كانت الإجابة بـ لا .. فقد قطعتما بإدراككما أنها لا تستحق نصف الطريق للعلاج .. وهو تشخيص المشكلة والإقرار بها ..!! لأننا متى ما عرفنا نوع المشكلة سهل علينا إيجاد الطريقة المناسبة للتعامل معها .

رابعاً: التغلب على هذه المشكلة يحتاج إلى بعض التدريب .. وبعض الوقت .. وأنتما تملكان القرار للبدء .. وتملكان - بعون الله وتوفيقه - القدرة على ذلك .. ويجب أن تثقا بأنفسكما في هذا الجانب !

خامساً: أقترح عليكم .. أن تقسماً مشاغلكماً ومشكلكماً إلى ثلاثة مستويات :-

• المستوى الأول : مشاكل أو مشاكل تؤثر تأثيراً مباشراً على حياتكم الزوجية والاجتماعية بشكل كبير قد يؤدي إلى القطيعة .. فهذه يجب إعطائهما حقها من التفكير الموضوعي .. وحسمنها والتفاهم حولها .. وعدم تركها لفترات مع الوقت حتى يصعب التعامل معها .

- المستوى الثاني : مشاغل أو مشاكل تتساوى فيها الإيجابيات والسلبيات .. وأنتما في النهاية طرف فيها .. فهذه استخيرا الله فيها ولا يأس من التشاور حولها .. ومقارنة البدائل ثم اتخاذ ما ترونـه حـيالـها .. مراعـين في ذـلـك المسـائل الشرعـية والـعـرـفـية .. دون مبالغـة في التـحـري والـاهـتمـام ..

• المستوى الثالث : مشاغل أو مشاكل لا تعنيكما بأي حال لأنها تتعلق بالآخرين .. وهذه من الأولى عدم الخوض فيها وإشغال النفس واستهلاك الوقت حولها .. لأنها ببساطة لا تعنيكما !!! ولن يقدم فيها رأيكما أو يؤخر .

سادساً: أمرنا وقضىانا الحياتية لا تخرج عن ثلاثة أقسام :-

• أمور قد مضت وانقضت .. وهذه يجب ألا نشغل فيها كثيراً .. إلا بالقدر الذي يجعلنا نستفيد منها من أخطاءنا وتجاربنا المستقبل .. فالماضي لا يعود ولا داعي للانشغال بأمور قد ذهبت .

• أمور مستقبلية .. وهذه من الأولى لأن نشغل فيها كثيراً قبل أوانها .. لأن المستقبل في علم الغيب .. وكل ما علينا هنا هو أن نضع مجموعة من الخيارات لهذا الأمر .. وعندما يحين أوانه .. نتكل على الله ونتخذ القرار.

- أمور حالية نعيشها .. وهذه هي التي نحاول أن نوازن فيها بين جميع البديل المتاحة .. ولا بأس من التشاور حولها .. وتبادل الرأي دون مبالغة أو قلق كبير .. ففي النهاية ستسير الأمور كما نتمنى بإذن الله .. وما دمنا فعلنا الأسباب من استخارة واستشارة فإن الخيرة فيما اختاره الله .

سابعاً: تعويد النفس على هذا الأمر يحتاج إلى تدريب ويمكن أن تتفقى أنت وزوجك على أن تتعاونا في هذا الأمر ويدرك بعضهما البعض عندما يسرف على نفسه في الاهتمام بأي موضوع أكثر من اللازم وشيئاً فشيئاً ستجدان أنفسكما وقد أصبحتم تتعاملون مع الأمور الحياتية بموضوعية كبيرة.

ناماً: هناك كتاب جميل في موضوع القلق .. وبه طرق عملية جيدة للتعامل مع هذا الموضوع أنسحكم بقراءته وهو كتاب (دع القلق وابدأ الحياة) لمؤلفه " ديل كارنجي ".

تاسعاً: وقيل هذا وبعد إحضار النية والدعاء الصادق بأن يوفقكم الله ويعينكم ويسدد خطاكم .