

كيف تساعد نفسك بنفسك

"خطوة بخطوة"

شايستا مير، غزالة مير، محمد شبير، والى ارداك

ترجمه إلى العربية: رواء المغزى

This booklet contains original text from the Qur'an so should be treated with extra care. Please only print out for use by a Muslim person who has agreed he or she would like to read a copy

المقدمة

هذا الكتيب تم إعداده لكي تستخدمه مع الأخصائي النفسي الذي يعالجك، أولكى تستخدمه بمفردك¹ وهو يحتوى على معلومات أساسية عن الإسلام وتعاليمه قد تفيدك كثيرا.

قد تم إعداد هذا الكتيب بناء على بحث أجرى مع عدد من المسلمين الذين يستعملون خدمات الصحة النفسية، وكذلك بالتعاون مع عديد من أخصائيين نفسيين ينتمون الى خلفيات مختلفة. والغرض من إنتاج هذا الكتيب هو أن يكون مصدرا أو مرجعا للذين يرغبون أن يستعينوا بالدين والإيمان فى الحفاظ على صحتهم النفسية. وكذلك يمكن أن يكون هذا الكتيب مصدرا مساعدا للأخصائيين النفسيين على فهم تعاليم الإسلام الرئيسية التى قد تعينهم فى التعامل العلاجى مع من يعالجون من المسلمين.

عندما ترى هذه العلامة ← فإنها تشير إلى أمور عليك أن تتعلمها، أو إلى أعمال مقترحة، عليك أن تقوم بها.

أيضا ستجد مساحات فارغة فى الكتيب قد تركت خصيصا لك لكي تدون أفكارك لأفعال أو أنشطة ترى أن القيام بها يفيدك.

¹ تم مراجعة جميع التعليمات المتبعة بهذا الكتيب من قبل أخصائي نفسي ذو دراية وخبرة بالفقه الإسلامى. وهذا الأخصائي هو الذى اقترح النقاط التى أدرجت فيما ما يجب أن تتعلمه، وكذلك هو الذى اقترح ما يجب فعله (حيث علامة السهم).

فهرس موضوعات الكتاب

4.....	التعامل مع مصاعب الحياة المختلفة.....
6.....	كن نشيطا.....
7.....	كن متفائلا.....
8.....	المعتقدات و الممارسات الإسلامية الأساسية.....
8.....	اعقلها و توكل: قم بما عليك.....
10.....	القيم التي تؤمن بها.....
11.....	القيم الهامة في حياتك.....
12.....	خريطة العمل للقيم المختلفة.....
16.....	جلسات العلاج.....
16.....	مشاركة العائلة في العلاج.....
17.....	تشجيع/ دفع نفسك.....
17.....	قم بخطوة واحدة كل مرة.....
19.....	ذكر الله.....
19.....	دعاء للحفاظ والتحصين.....
20.....	مصدر الشفاء.....
21.....	التواصل مع القرآن.....
21.....	البدء بذكر اسم الله.....
22.....	الطهارة و الوضوء.....
23.....	الدعاء والتضرع إلى الله.....
24.....	التعامل مع الأفكار السلبية.....
24.....	رحمة الله ومغفرته.....
25.....	استعن بالصبر.....
26.....	جدول تسجيل الأفكار.....
27.....	كن جزءا من مجتمعك.....
27.....	إنهاء العلاج.....
28.....	كيف تستديم نشاطك.....
31.....	أسماء الله الحسنى.....
37.....	المراجع.....

التعامل مع مصاعب الحياة المختلفة

كل إنسان بلا استثناء يتعرض في الحياة إلى مواقف وأحداث صعبة تؤدي إلى الإحساس بالحزن. حتى أنبياء الله ورسله تعرضوا لمثل تلك الإختبارات. وكمثال لذلك رسول الله محمد ² حزن حزنا شديدا لفقد ولده إبراهيم وقال: "إن العين تدمع والقلب يحزن، ولا نقول إلا ما يرضى ربنا، وإنا بفراقك يا إبراهيم لمحزونون". رواه البخارى

من هذا الحديث يتبين لنا أنه حتى الأشخاص ذوى الإيمان القوى أيضا يشعرون بالحزن الشديد والأسى عندما يتعرضون لمثل هذه الأحداث. فمثل هذه المشاعر لا تعنى أنهم فشلوا فى اللجوء الى الله ليفرج عنهم ما أصابهم.

أمثلة لعدد من المشاكل التى قد تسبب الشعور بالحزن:

- توتر أو تفكك فى العلاقات العائلية والأسرية
- الإعاقة البدنية، الأمراض المزمنة، أو وفاة شخص عزيز
- الفقر، البطالة، المشاكل المالية
- التفرة العنصرية: مثلا فى مجالات العمل، أو الإسكان، أو التعليم، أو الإعلام
- مشاكل تنتشأ عن الإنتقال الى المملكة المتحدة من قطر مختلف
- مشاكل الإدمان

ردود الأفعال الشائعة لهذه المشاكل

- الشعور بالإحباط أو الكآبة، البكاء، السامة وعدم الاستمتاع بالأشياء
 - الشعور بالحزن، أو الخوف، الضغط العصبى أو أعراض عضوية مثل الألم والتعب
 - الشعور بالقلق أو الغضب
 - الشعور بالذنب، أو بالخزى والعار، أو اليأس
 - الشعور باليأس والعجز أو بالرغبة فى الموت
- فلا تقسو على نفسك إذا شعرت بمثل هذه الأحاسيس، فالقرآن والآحاديث تذكرنا برحمة الله لخلقنا وتعلمنا أن نرأف بأنفسنا.

كن رؤوفا رحيمًا بنفسك

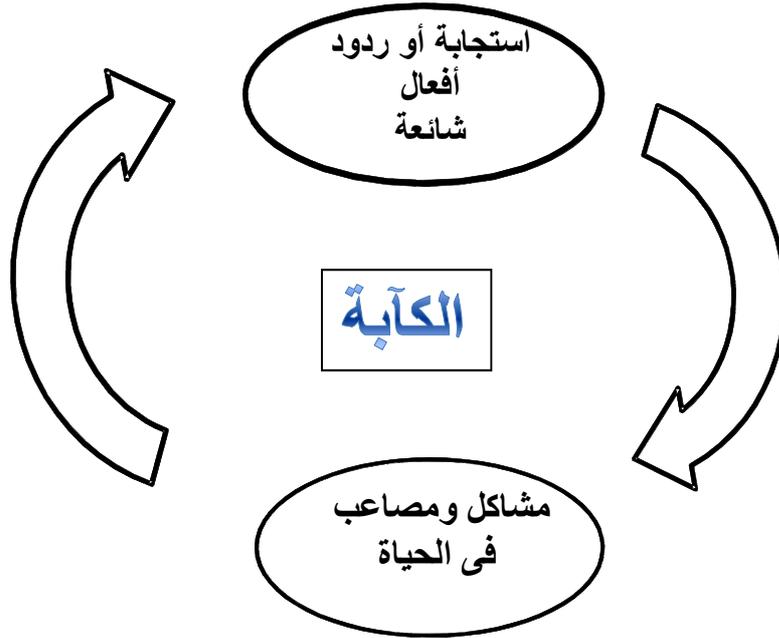


خطة العمل:

² عندما يسمع المسلم أو يقرأ اسم النبى محمد فإنه يستحب له أن يقول صلى الله عليه وسلم.

عندما تكون حزينا لسبب ما فإن سلوكياتك قد تتغير. قد تبدأ في تجنب لقاء الناس، قد لا تشعر بالرغبة في الخروج من المنزل، قد تظل حبيس الفراش وتنام لساعات طويلة، أو تشاهد التلفاز طوال اليوم، قد لا تقوم بأداء أعمالك المنزلية، أو أى عمل مدفوع الأجر أو قد تتوقف عن البحث عن عمل، قد تتوقف عن الصلاة أو الذهاب إلى المسجد أو حتى قراءة القرآن. وربما يكون تغير السلوكيات على هيئة محاولتك ملئ كل دقيقة من وقتك حتى لا تواجه مشكلاتك. قد تجد نفسك تنور على الآخرين ومنهم أفراد عائلتك. قد تلجأ إلى التدخين، أو المخدرات أو تعاطى العقاقير الطبية بكثرة أو تسرف في تناول الطعام الغير صحى، أو قد تتصرف و كأن الحياة قد انتهت.

سبب تلك السلوكيات مفهوم، إلا أنها ستزيد حالتك سوءا. فكر فى النتائج التى قد تترتب على ردود فعلك بهذه الطريقة- كيف تؤثر هذه السلوكيات على مشاكلك؟
الرسم التوضيحي (التالى) يوضح كيف أن ردود الأفعال الشائعة تساهم فى تكريس المشاكل والشعور بالكآبة.



بعض الأمثلة لردود الأفعال الشائعة

مشاكل العلاقة مع الآخرين

لدى بعض العائلات توقعات بالنسبة للدور المتوقع أن يقوم به بعض أفرادها، وقد تتعارض هذه التوقعات مع قدرات هؤلاء الأفراد أو تطلعاتهم الشخصية، الأمر الذى يؤدي الى توتر أو حتى قطع تلك العلاقات العائلية. مثلاً لذلك، توقع بعض العائلات من الإبن الأكبر أن يتحمل مسؤولية الوالدين وأفراد الأسرة الآخرين وأن يقضى حاجاتهم كل الوقت. وكذلك متوقع من الأبناء الشباب أن يستجيبوا لرغبات الأباء فى إختيار من يتزوجون. وقد تسود هذه التوقعات على مستوى المجتمع مما يجعل من الصعب على الأبناء أن يبوحوا بما يشعرون لأحد. فقد يقال لهؤلاء الأبناء أن تلك التوقعات هى مسؤوليتهم تجاه أسرهم أو أنها واجب دينى مفروض عليهم، مما قد يتسبب فى شعورهم بالغضب، أو الإحساس بالذنب وقد يوقعهم هذا فى الحيرة والعجز عن إزالة هذه الضغوط. كذلك قد يؤدي إلى التفكك الأسرى. وصعوبة العلاقات هذه، كثيرا ما تسبب الشعور بالعجز أو الإنعزالية عن الناس كرد فعل شائع.

مشكلات الهجرة

هاجر بعض المسلمين إلى المملكة المتحدة، منهم كبار السن أو شباب جاءوا للزواج أو لاجئين. وتعتبر قلة الدخل، وضعف المقدرة على التحدث بالإنجليزية، والهجرة حديثاً كلها من المشاكل والصعوبات التى تواجه هؤلاء. وهم غالبا ما يتقاضوا أجوراً ضئيلة جداً على الرغم من عملهم لساعات طويلة. فالهجرة أو اللجوء و ضغوط التغيير و

الأجور الضئيلة مع العزلة عن المجتمع، كلها من ضغوط ومشاكل الحياة. كذلك المخاوف من الآخرين مع الإحباط قد تتحول بمرور الزمن إلى العجز والسلبية كرد فعل شائع لهذه المشكلات إذا لم يتم حلها.

التمييز والاضطهاد في المعاملة

مثل هذه الأمور تحدث بكثرة وتؤدي في الغالب إلى سلوك تجنب الآخرين. على سبيل المثال قد يُضطهد شخص ما في العمل، كأن يُحرم من العلاوة أو التقدم مهنيًا، أو يُجبر على العمل في ظروف غير مرغوب فيها. في بداية حدوث المشكلة كثيراً ما يعبر الشخص المُضطهد عن رفضه لهذه المعاملة، ولكن بمرور الوقت إذا لم يتوقف هذا الإضطهاد فإن الأمر يزداد سوءاً ويتحول رد فعل الشخص المُضطهد إلى السلبية، مؤثراً تجنب التعبير عن رفضه لتلك الأوضاع. هذه السلبية قد تخفف قليلاً من شعور الإحباط الناتج عن عدم القدرة على تغيير الأوضاع. لكن ردود الفعل هذه لاتساهم في حل المشكلة بل قد تؤدي إلى تفاقمها. إن الإضطهاد في مجال العمل في هذه الحالة هو مثال لإحدى مصاحب الحياة بينما السلبية والإنعزالية هي رد الفعل الشائع.

تجنب المشاعر السيئة

في بعض الأحيان يكون تركيز الشخص كله منصبا على تجنب الأحاسيس السيئة. وكثير من ردود الأفعال المذكورة هي في الحقيقة محاولات لتفادي هذه المشاعر. إن الإحساس بالسوء أمر صعب ومن الطبيعي أن لا يرغب أى إنسان في أن يشعر كذلك. فالسؤال هنا ما الذى يمكن عمله لتفادي مثل تلك المشاعر؟ في بعض الأحيان قد نتفادى فعل بعض الأمور لكي نتجنب الشعور السيء، حتى لو كلفنا ذلك ثمنا باهظاً. مثلاً قد نذهب للنوم عندما يكون عندنا إحباط، وإذا انتابنا الشعور بالبكاء فأننا نتجنب الذهاب الى الأماكن التي قد تثير فينا هذا الشعور. أيضا قد نتجنب المناسبات الإجتماعية أو قد نحضرها بسلبية بدون استمتاع. عندما تسيطر على الإنسان المشاعر السيئة، فإنه يصبح من السهل عليه الدخول فى الإنعزالية والسلبية وهكذا يصبح حبس الإكتئاب ويدخل فيما نسميه "حلقة مفرغة". وغالبا ما ينتهى الأمر بالإنسان الى الكآبة المرضية. إن الدخول فى تلك "الحلقة المفرغة" قد يكون بسبب التركيز على إيجاد حلول جزئية قصيرة المدى بدلاً من محاولة البحث عن حلول طويلة المدى للمشاكل.

كن نشيطا

هذا الكتيب يساعدك على تحرير نفسك من تلك "الحلقة المفرغة" عندما تشعر أن الخروج منها أمر صعب جدا. هذا العلاج يهدف الى إعادتك الى النشاط والتفاعل مع الحياة مرة أخرى. أى أن تتخذ خطوات نحو حل مشاكلك، بدلا من تجنبها أو الشعور بأنك مغلوب على أمرك، أو أن تنغلق على نفسك لتتجنب الأحاسيس المؤلمة. هذا العلاج يشمل الوصول إلى خطة عمل تساعدك على العودة إلى فعل بعض الأشياء التي كنت تعملها قبل إصابتك بحالة الإكتئاب، وكذلك الأشياء التي لا تجد عندك طاقة للقيام بها. هدفنا هو أن نساعدك على العودة إلى مسار حياتك الطبيعي الذي كنت عليه قبل إصابتك بالإكتئاب.

هذا علاج تفاعلي يحتاج منك إلى عمل وجهد. ومفتاحه هو أن تغير أسلوبك في التعامل مع الحياة. هذا العلاج سيساعدك على اكتشاف الأشياء التي تحتاج أن تغيرها في حياتك وكيف تقوم بذلك التغيير. سيستمع الأخصائى النفسى إلى قصتك بكل عناية، ثم يفكر معك فى عمل خطة تشتمل على خطوات مختلفة تقوم بها أثناء الأسبوع.

أن تصبح نشيطاً سيؤدي إلى تحسن مزاجك، فعليك أن تعمل في المحيط الخارجي لتحسين حالتك الداخلية (النفسية)، مع مراعاة أنه لا يمكنك أن تنتظر حتى تتحسن مشاعرك لكي تبدأ في إيجاد حلول لمشكلاتك.

إن هذه الطريقة الإيجابية تتماشى مع تعاليم الإسلام. فأسلوب مواجهة الحياة ومصاعبها بالصبر والمثابرة لهو أمر محمود يُوصى به المسلمون.

"ولنبلونكم بشئ من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات وبشر الصابرين* الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون" سورة البقرة، آية 154-157.

في الإسلام تعتبر كل الظروف التي يمر بها الإنسان من خير أو شر إختبارات. ومن الخطأ إعتبار أن المصاعب أو المشاكل التي نقابلها عقاب أو علامة على عدم رضا الله عنا. كذلك يجب ألا نفهم أن النجاح أو المزايا التي يتمتع به الآخرون علامات رضا الله عنهم و محبته لهم، فإن أوقات الرخاء والشدة ما هي إلا إختبارات، علينا أن نذكر الله ونلجأ إليه فيها على سواء.

عن أبي سعيد الخدري وأبي هريرة رضی الله عنهما، أنهما سمعا رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: " ما يُصيب المؤمن وصبٍ ولا نصبٍ ولا سقمٍ ولا حزن حتى الهمّ يهمله إلا كفر به من سيئاته" صحيح مسلم.

إذا تعامل المؤمن مع مصائب الحياة بصبر، فإنها تصبح وسائل لنيل رضا الله ومغفرته.



كن متفانلاً

تذكرة من القرآن:

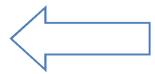
"فإن مع العسر يسراً* إن مع العسر يسراً* فإذا فرغت فانصب* وإلى ربك فارغب"

سورة الإنشراح، آية 5-8

"ومن يعمل سوءاً أو يظلم نفسه ثم يستغفر الله يجد الله غفوراً رحيماً" سورة النساء، آية 110.

"ولا تُكَلِّف نفساً إلا وُسْعها ولدينا كتابٌ ينطق بالحق وهم لا يظلمون" سورة المؤمنون، آية 62.

لا تفقد الأمل، بل زوّد نفسك بالقوة، ذلك بإيمانك أن المصاعب التي تواجهها لن تستمر طويلاً.



خطة العمل:

أن يظل الإنسان نشيطاً متفاعلاً مع أحداث الحياة جزء هام في حياة المسلم. فإن أربعة من أركان الإسلام الخمس تعتمد على العمل ، والله يريد منا أن نعمل وفقاً لما نؤمن به.



المعتقدات والممارسات الإسلامية الأساسية

أركان الإسلام الخمسة

بُنِيَ الإسلام على خمس أركان هي فروض لا بد للمسلم من أدائها.

1- شهادة أن لا إله إلا الله:

أن يعلن المسلم مخلصاً أنه لا إله إلا الله وأن محمداً عبده ورسوله بكل ما تحمله العبارة من معاني وكل ماتقتضيه من أن يعيش حياته وفقاً لمنهج الله.



2- الصلاة:

أداء خمس صلوات مفروضة في اليوم والليلة كل صلاة لها وقت محدد. ولكل صلاة نمط خاص وتُتلى فيها آيات من القرآن الكريم.

3- الزكاة:

تُدفع الزكاة كضريبة عن الثروة إذا تعدت مقدارا محددًا لكي ينتفع بها الفقراء والمحتاجون ، وتُدفع إذا مر عام على اكتساب الثروة.



4- صوم رمضان:

وهو فرض على كل مسلم بالغ عاقل صحيح البدن، إلا على الذين يصبح الصوم شاقاً عليهم أو ضاراً بصحتهم.

5- الحج:

شد الرحال إلى مكة مرة واحدة في العمر لمن استطاع إليه سبيلاً.

إعقلها وتوكل: قم بما عليك

التغيير يبدأ من الشخص نفسه. لكل عمل سبب يؤدي إليه وتأثيراتج عنه، ولا يمكننا تغيير الأشياء إلا لو بذلنا مجهوداً لكي نغير من أنفسنا.
قال رجل للنبي ﷺ: "يا رسول الله أترك ناقتي وأتوكل أو أعقلها وأتوكل؟ قال: بل أعقلها وتوكل" رواه الترمذي.
ويحكى أن رجلاً سأل الرسول ﷺ هل من التوكل أن يترك الجمل ثم يتوكل على الله، أم يربطه ويتوكل على الله، فنصحه الرسول ﷺ أن يربط الجمل أولاً ثم يتوكل على الله.

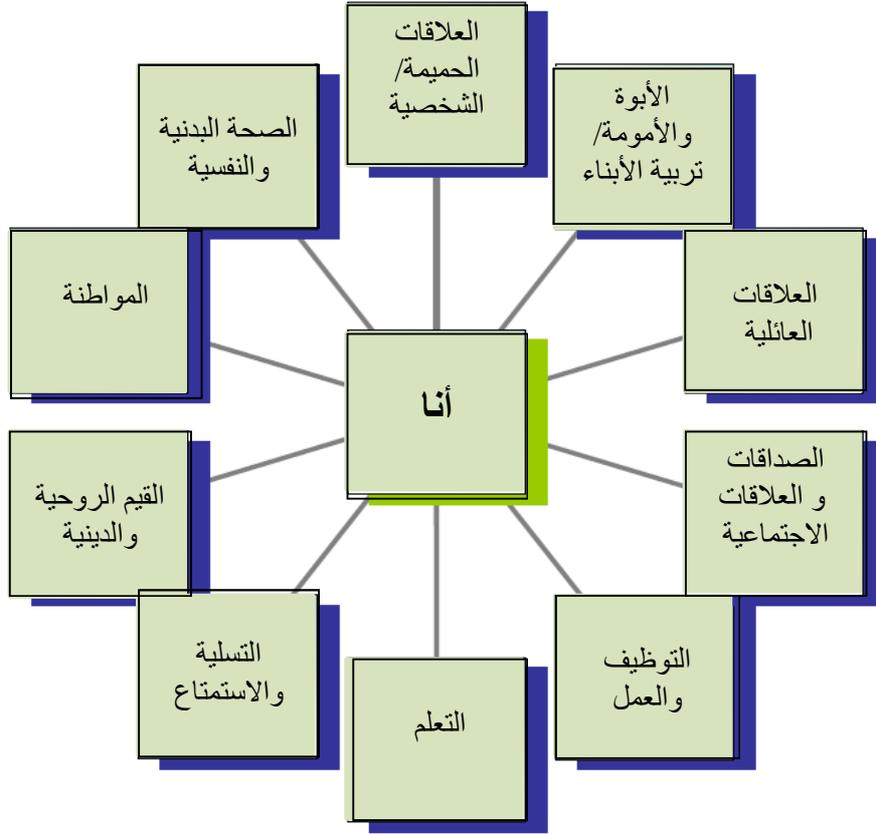
لا يصح للمسلم أن يكون سلبياً متشائماً. فعلى الرغم من أننا نعلم أن الله وحده هو المسيطر وأنه هو الذي قدر كل شيء، إلا أن كلاً منا مسئول عن أن يُحسِن الاختيار وأن يتخذ القرار الصحيح في كل الأحوال والظروف طوال حياته.

"...إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم..." سورة الرعد، آية 11 .

ما رأيك في هذا الكلام؟ ما درجة إقتناعك به؟ أكتب فهمك للعلاج بكلماتك؟

القيم التي تؤمن بها

الشكل التوضيحي التالي يعتبر نقطة بداية لكي تفكر في الأشياء ذات الأهمية بالنسبة لك، وهذا يعتبر مفتاح العلاج. عليك أن تملأ وحدات هذا الشكل إما بمفردك أو مع الأخصائي المعالج، وهذا الشكل يمكنك الرجوع اليه لكي يذكرك بالأهداف التي تريد أن تحققها خلال رحلة العلاج. فكر وحدد ما هي القيم المهمة بالنسبة لك، هذا سيساعدك أن تقرر نوع النشاطات التي سوف تقوم بها لتعنيك على أن تشعر بتحسن.



إن النماذج التي ستقوم بملئها سوف تساعدك على التعرف على القيم الهامة في حياتك. هذه النماذج تحتوي على قائمة من مجالات مختلفة في الحياة ذات قيمة عالية عند أكثر الناس. قد تكون كل هذه المجالات أو بعضها ذات قيمة عندك أو أكثر ملائمة لك من غيرها.

فعلبك أن تركز اهتمامك على المجالات الأكثر أهمية لك. ومن الجدير بالذكر أن ننوه بأن هذه النماذج ليست اختباراً أو تقييماً لقيمك إن كانت صواباً أم خطأ، وإنما هذه النماذج مصممة لكي تساعدك على أن تتعرف على القيم التي تهتمك أنت شخصياً.

عند ملئك لهذه النماذج عليك وصف المميزات أو الخصائص التي ترغب في توفرها في كل من المجالات التي تهتمك. أيضاً عليك أن تصف كيف تفضل أن يكون تعاملك مع الآخرين بما في ذلك تعاملك مع نفسك في الظروف المثالية. تذكر أنه ليس هناك طريقة صحيحة أو أخرى خاطئة لملئ هذه النماذج. لكن اكتب أنت بالطريقة التي تفضلها. وأيضاً يمكنك أن تستعمل صفحات أكثر إذا لزم الأمر.

القيم الهامة فى حياتك

ما هى الأشياء التى تهتم بها؟ ما هى الأهداف التى تريد أن تعمل تجاه تحقيقها فى أفضل الأحوال و الظروف؟

1. قيم الزواج/ العلاقات الحميمة:

الأهمية:

الأهداف/ خطوات عملية / سلوكيات / نشاطات:

2. قيم تربية الأبناء/ الأبوة والأمومة:

الأهمية:

الأهداف/ خطوات عملية / سلوكيات / نشاطات:

3. قيم العلاقات الأسرية الأخرى:

الأهمية:

الأهداف/ خطوات عملية / سلوكيات / نشاطات:

4. قيم الصداقات/ العلاقات الإجتماعية:

الأهمية:

الأهداف/ خطوات عملية / سلوكيات / نشاطات:

5. القيم التوظيفية والمهنية:

الأهمية:

الأهداف/ خطوات عملية / سلوكيات / نشاطات:

6. قيم التعلم:

الأهمية:

الأهداف/ خطوات عملية / سلوكيات / نشاطات:

7. قيم الترفيه والتسلية والاستجمام:

الأهمية:

الأهداف/ خطوات عملية / سلوكيات / نشاطات:

8. القيم الروحية والدينية:

الأهمية:

الأهداف/ خطوات عملية / سلوكيات / نشاطات:

9. قيم المواطنة:

الأهمية:

الأهداف/ خطوات عملية / سلوكيات / نشاطات:

10. القيم الصحية والنفسية:

الأهمية:

الأهداف/ خطوات عملية / سلوكيات / نشاطات:

بمجرد الإنتهاء من ملئ هذا النموذج سيكون بمقدورك استخدامه لإستكمال خريطة العمل للقيم المختلفة فى الصفحة التالية.

خريطة العمل للقيم المختلفة

هذا النموذج يُمكنك استعماله لاختيار المسار الذى يساعدك على تحقيق أحد قيمك. تخير إحدى القيم التى تريد أن تعمل عليها وحدد بعض الأهداف الممكنة التحقيق والمرتبطة بها. قد تكون هذه الأهداف قصيرة المدى أو طويلة المدى. لكل هدف قصير المدى أكتب أعمالاً محددة تشتمل على عدة خطوات صغيرة ممكنة التحقيق. ضع فى الاعتبار العوائق/ الموانع التى قد تظهر من تجارب أو أفكار غير مرغوب فيها. لكل عائق تكتبه على القائمة ضع فى الاعتبار ما هى الإستراتيجيات التى يمكن أن تساعدك فى التغلب عليه.

القيمة:			
الأهداف	خطط عمل	العوائق/ الموانع	الإستراتيجيات
القيمة:			
القيمة:			

إن مفتاح هذا العلاج يكمن في التعرف على الأنشطة التي ستقوم بها بالتفصيل مع استكمالها ومراجعتها. وهذا يعنى التفكير فى ماذا و أين ومتى و مع من ستستكمل هذه الأنشطة. أيضا فكر فى هذه الأنشطة على أنها تجارب وأشياء تحاول التعامل معها. عليك أيضا أن تفكر فى أية عوائق قد تواجهها وفكر فى كيفية التغلب عليها. حاول تخيل أو تمثيل مواقف أو نشاطات كنوع من الإعداد للقيام بها فعلاً.

جلسات العلاج

إن الهدف من هذا العلاج هو إكسابك مهارة جديدة – وهى أن تقوم بنشاط ما عندما تواجهك مشاكل الحياة التى تُعرِّضُكَ للأحاسيس السيئة. و بما أن اكتساب أى مهارة جديدة يتطلب وقتاً، فإنه من الضرورى أن تواظب على حضور جلسات العلاج وعلى اكتساب هذه المهارة، حتى ولو شعرت بتحسن فى الحال.

سنطلب منك الإلتزام بحضور ست جلسات على الأقل، حتى ولو بدأت تشعر بتحسن قبل ذلك.

إنه من المهم أن تناقش مع الأخصائى النفسى المعالج أية عوائق قد تمنعك من المواظبة على حضور جلسات العلاج، وكيفية التغلب عليها، وذلك حتى تتمكن من التعامل مع أنماط التجنب المحتملة التى قد تقع أنت فيها، كأن تخبر أحداً بموعد الجلسات العلاجية، أو أن تدون لنفسك ملحوظات لتذكرك بالموعد و تضعها فى مكان ما يسهل عليك رؤيتها فيه، فذلك مما يزيد من فرص مواظبتك على حضور الجلسات.

من المهم أيضا أن تتحدث مع الأخصائى المعالج عن أية أسباب قد تعوقك عن حضور الجلسات مثل المواصلات، رعاية الأطفال، صعوبة أخذ أجازة من العمل للحضور، مشاكل أسرية وهكذا. وينبغى وضع خطط للتغلب على هذه المعوقات كأن تطلب من أحد المهتمين بمساعدتك من أفراد العائلة أو من الأخصائى المعالج أن يتصل بك فى نفس يوم الموعد ليذكرك به.

يجب عليك أيضا الاتصال بالأخصائى المعالج إذا قررت عدم حضور إحدى الجلسات أو قررت إنهاء العلاج، مثلا لأنك لم تتحسن بالمعدل الذى كنت تتوقعه. هذا سيعطى فرصة لمناقشة أنماط التجنب التى تكون قد ظهرت بالفعل وكذلك لمناقشة المشاكل طويلة المدى التى قد تنشأ عن هذا، حتى إن لم تشعر بالرغبة فى الحضور، فإن الذهاب إلى الجلسة نفسه يعتبر خطوة نشيطة نحو التحسن.

مشاركة العائلة فى العلاج

مسألة اشراكك لعائلتك فى هذا العلاج أمر يرجع بالدرجة الأولى إليك، ويعتمد على تقييمك للفائدة التى قد تعود عليك من هذا.

إن أفراد العائلة قد يلعبون دورا هاما فى مساعدتك على أن تحصل على أكبر فائدة ممكنة من العلاج، لهذا إذا شعرت أن فردا ما أو أكثر من عائلتك سيكون عوناً لك فى العلاج فعليك إخبار الأخصائى المعالج بذلك. أيضا قد ترغب فى أن يشارك أحد أفراد العائلة فى بعض مراحل العلاج فقط وليس كلها.

أفراد الأسرة الداعمين لك قد يساعدونك على تخصيص وقتاً لنفسك، وقد يشجعونك عندما ينخفض الدافع الشخصى عندك، أو يذكرونك بالقيام بالنشاطات التى حددتها كأهداف لنفسك.

إذا وجدت أنك بحاجة إلى مساعدة لكى تُشرك أفراداً من أسرتك فى العلاج، عليك أن تخبر الأخصائى المعالج بذلك.

تشجيع/ تحفيز نفسك

قد تجد أن تشجيعك لنفسك لكي تصبح أكثر نشاطاً أمراً صعباً جداً، فقد تشعر بالعجز حتى عن ترك الفراش، مثلاً. ويمكنك أن تشبه هذا بسيارة قد فرغت بطاريتها- فانها تحتاج إلى دفعة قوية وكبيرة حتى تعود إلى الحركة مرة أخرى. فالمرحلة الأولى للدفع هي أصعب شئ – لكن بمجرد ان تبدأ السيارة في الحركة فإن استمرارية الحركة يصير أمراً سهلاً. إذاً فالخطوة الأولى هي الجزء الأصعب، لكن بمجرد أن تخطوها ستسهل الأمور وسيزداد تحفيزك لنفسك.

إذا خُبر أحد الناس أن يبقى بالفراش أم يتركه، ففي الأغلب سيختار البقاء بالفراش، فهو الإختيار الأكثر جاذبية لأنه مريح ولا يتطلب جهداً. لكن إذا دحرجت نفسك من السرير إلى الأرض فإنه سيكون عندك دافع أكبر للنهوض من الأرض بدلاً من البقاء في مكانك. قد يسهل عليك مغادرة الفراش في الصباح اذا قمت ببعض الاستعدادات في الليلة السابقة مثل تهيئة الجو من ملابس أو أشياء لإعداد إفطاراً شهياً، إن هذا يكون حافزاً لك لكي تترك الفراش.

إن الأخصائى النفسى الذى يعالجك قد تم تدريبه على أن يعاونك على أن تسترد نشاطك مرة أخرى، وسوف يقدم لك بعض الملاحظات والنصائح التى تعينك على هذا. سوف تكون البداية صغيرة، وفى المستوى المريح لك، ثم تبنى على ما وصلت إليه من إنجازات. فكر فى إنجاز قد تكون قادراً على تحقيقه – بحيث يكون فيه قليل من الصعوبة وليس تعجيزياً بالنسبة إليك.

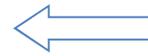
قم بخطوة واحدة كل مرة

القيام بأعمال صغيرة لكنها مستمرة أمر وصى به الرسول محمد ﷺ:

عن أبى هريرة رضى الله عنه عن النبى ﷺ قال: "إن الدين يسر، ولن يشاد الدين أحد إلا غلبه، فسددوا وقاربوا وأبشروا، واستعينوا بالغدوة والروحة وشئ من الدلجة". رواه البخاري ومسلم.

سئل رسول الله ﷺ أى الأعمال أحب إلى الله قال ﷺ: "أدومها وإن قل". اكلفوا من الأعمال ما تطيقون". رواه البخارى.

اختر من الأعمال ما تطيق- ابدأ بالقليل من الأعمال ثم ابن عليه



خطة العمل:

الصفحات التالية تعطى أمثلة لبعض النشاطات التي يمكنك أن تحاول القيام بها إذا شعرت أن قيامك ببعض العبادات الدينية سيكون مفيدا لك.

اختر نحو خمسة أعمال لتدمجها ضمن خطة عملك.

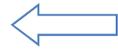


إن المسلمين مطلوب منهم أن يتبعوا سنة الرسول ، وأن يقوموا بما علمهم من العبادات. مثال لذلك تلاوة القرآن بانتظام وهي من العبادات التي كان يحافظ عليها رسول الله بشدة. إن الغرض من الشعائر التعبدية سواء الفروض أو السنن هو أن تغرس في نفس المؤمن مراقبة الله، والتي تعرف بالتقوى، وهي حتما تؤدي الى مرتبة الإحسان (الإخلاص و اليقين). والجزء المقتطع من الحديث التالي يوضح أهمية هذه المفاهيم للمسلمين كما علمها لهم جبريل عليه السلام:

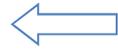
عن عبد الله بن عمر قال حدثني أبي عمر بن الخطاب، قال: بينما نحن عند رسول الله ذات يوم، إذ طلع علينا رجل شديد بياض الثياب شديد سواد الشعر، لا يرى عليه أثر السفر، ولا يعرفه منا أحد. حتى جلس الى النبي ، فأسند ركبتيه الى ركبتيه، ووضع كفيه على فخذيه. وقال: يا محمد ، أخبرني عن الإسلام، فقال رسول الله : " الإسلام أن تشهد أن لا إله إلا الله و أن محمدا رسول الله ، وتقيم الصلاة، وتصوم رمضان، وتحج البيت، إن استطعت إليه سبيلا". قال: صدقت. قال: فعجبنا له يسأله و يصدقه. قال: فأخبرني عن الإيمان، قال: " أن تؤمن بالله، وملائكته، وكتبه، ورسوله، واليوم الآخر، والقدر خيره وشره". قال: صدقت. قال: فأخبرني عن الإحسان، قال: " أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراك"... صحيح مسلم (باب الإيمان).

وفي صحيح مسلم، عن أبي هريرة رضى الله عنه أنه قال، قال رسول الله : " إن الله لا ينظر الى أجسامكم ولا الى صوركم ولكن ينظر الى قلوبكم...". رواه مسلم.

ركز تفكيرك في الله أثناء عبادتك لكي تصل الى مرحلة أو مقام الإحسان.
ركز تفكيرك على معاني الكلمات القرآنية وعلى مختلف أعمال و أوضاع الصلاة.



حاول القيام بأشياء طيبة لنفسك ولغيرك.
كن رحيما مع نفسك ومع الآخرين.



خطة العمل:

ذكر الله

قال رسول الله : "يقول الله تعالى: أنا عند ظن عبدي بي، وأنا معه إذا ذكرني، فإن ذكرني في نفسه، ذكرته في نفسي، وإن ذكرني في ملأ، ذكرته في ملأ خير منهم، وإن تقرب إلي بشبر، تقربت إليه ذراعاً، وإن تقرب إلي ذراعاً، تقربت إليه باعاً، وإن أتاني يمشي، أتيته هرولة". البخاري، والترمذي ومسلم.

في عديد من آيات القرآن الكريم يتم تذكير المسلمين بفوائد ذكر الله وبأهمية تقوى الله

"...ومن يتق الله يجعل له مخرجاً" سورة الطلاق، آية 4.

"الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب" سورة الرعد، آية 28.

"وقال ربكم ادعوني استجب لكم..." سورة غافر، آية 60.

لهذا يذكرنا الله بإننا نتصل بالواحد الأحد الذي يسمع ويرى كل شئ ويمكنه أن يغير أحوالنا وهو الذي يمنحنا الصبر لكي نستطيع أن نتعامل مع مصاعب الحياة.

"فاذكروني أذكركم واشكروا لي ولا تكفرون" سورة البقرة، آية 152

وقد أكد الرسول أهمية الدعاء بأسماء الله الحسنى. ففي دعائه المأثور فإنه يقول : " اللهم إني أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك، أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحداً من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك..." رواه أحمد.

قال رسول الله : "إن لله تسعا وتسعون اسماً، مائة إلا واحد، من أحصاها دخل الجنة". رواه البخاري. فقرأت لك لأسماء الله الحسنى تعطيك الأمل حيث أنها تذكرك أنك لست وحدك وأن الله قادر على معاونتك.

دعاء للحفظ والتحسين

إذا خشيت ضرراً بصحتك أو خشيت أن يصيبك أحد ما بضرر، فعليك تحصيل نفسك من هذا. وقد ورد عن الحاكم، أنه من قرأ الآيات التالية حين يستيقظ من النوم في الصباح، فإنها تحميه حتى يأتي المساء، ومن قرأها في المساء فإنها تحميه حتى يطلع النهار.

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم. "الله لا إله إلا هو، الحي القيوم، لا تأخذه سنة ولا نوم، له ما في السموات وما في الأرض. من ذا الذي يشفع عنده إلا بإذنه، يعلم ما بين أيديهم وما خلفهم، ولا يحيطون بشئ من علمه إلا بما شاء، وسع كرسيه السموات والأرض ولا يؤده حفظهما وهو العلي العظيم" سورة البقرة، آية 255 .

كن ايجابيا متفانلا بمساعدة الله لك، بدلا من ان تكون متشائما فافدا للامل.



تذكر ان علاقتك مع الله علاقة متبادلة، اخطو الخطوة الاولى تجاه الله لكي يخطو سبحانه وتعالى نحوك خطوات.



خطة العمل:

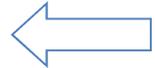
Blank box for the action plan.

مصدر الشفاء:

يعتقد المسلمون أن الصحة الجيدة هي نعمة وبركة من الله و أن اتباع القرآن وتلاوته هي وسيلة للحصول على هذه النعمة:

"... ويشف صدور قوم مؤمنين" سورة الأعراف، آية 14.
"وإذا مرضت فهو يشفين" سورة الشعراء، آية 80.
"يا أيها الناس قد جاءكم موعظة من ربكم و شفاء لما فى الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين". سورة يونس، آية 57.
"وتنزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين..." سورة الإسراء، آية 82.
"... قل هو للذين آمنوا هدى وشفاء..." سورة فصلت، آية 44.²⁵

اقرأ القرآن وأنت على يقين من أن الله سوف يشفيك به.



خطة العمل:



التواصل مع القرآن

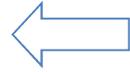
بما أن القرآن هو كلام الله، فإن التواصل مع القرآن يعنى التواصل مع الله.

من التعاليم التي يعرفها المسلمون أن قراءة القرآن والإستماع إليه تجدد وتنشط القلب والعقل. " يا أيها الناس قد جاءكم موعظة من ربكم و شفاء لما في الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين". سورة يونس، آية 57.

يمكنك أن تقرأ القرآن بصوت مسموع أو منخفض، يمكن أن تستمع إليه في السيارة. عندما تصلى قم بترتيل بعضاً من القرآن، اتخذها وسيلة لعلاج القلب من الضغوط النفسية والقلق. قد تختار أن تفتنى تسجيلات للقرآن مع التفسير.



هناك بركات كثيرة تنزل مع تلاوة القرآن،
عندما يُذكر الله فإن رحمته تنزل على الشخص أو المجموعة (الذاكرين،
أو الحاضرين للذكر)



خطة العمل:

البدء بذكر اسم الله

من المستحب للمسلمين أن يقولوا "بسم الله الرحمن الرحيم" قبل البدء في أى عمل. مثلاً لذلك عند الأكل، أو عند ارتداء الملابس، أو عند الخروج من البيت. إذا وجدت صعوبة في القيام بأمر ما، فتذكر أن هذه البسمة يمكن أن تعينك على القيام بأعمال قد تجدها صعبة.

عن ابن عباس أن النبي كان لا يعلم ختم السورة حتى ينزل عليه بسم الله الرحمن الرحيم. وفي رواية أخرى كان المسلمون لا يعلمون انقضاء السورة حتى ينزل بسم الله الرحمن الرحيم. أخرج هذه الأحاديث الحاكم في المستدرک.

ومن هذه الروايات نعلم أن جبريل كان يتلو البسمة عند الوحي بأول السورة.

بعض الأحاديث الشريفة للنبي محمد بخصوص فضل البسمة:

التوصية بالتسمية قبل الأكل:

عن عمر بن أبي سلمة رضي الله عنهما قال: قال لي رسول الله: "سم الله، وكل بيمينك، وكل مما يليك". رواه البخاري.

عند شرب الماء:

عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله: "لا تشربوا واحدا كشر البعير، ولكن اشربوا مثني وثلاث، وسموا إذا أنتم شربتم، واحمدوا الله إذا أنتم رفعتم". رواه الترمذي.

عند الوضوء:

عن أنس رضي الله عنه أن النبي وضع يده في الإناء الذي فيه الماء وقال: توضئوا باسم الله...". رواه البيهقي.



خطة العمل:

الطهارة والوضوء

إن الطهارة جزء هام من الإسلام وهي حسية ومعنوية (روحية). فبالمحافظة على النظافة وبالوضوء فإننا نغسل عن أنفسنا التأثيرات الضارة لأعمالنا السابقة. أما الشق الآخر من النظافة فهو تناول الطعام الصحي والمحافظة على أبداننا ومساكننا نظيفة.

أن المحافظة على صحة البدن والعقل والنفس هي مسئولية كل مسلم ومسلمة. لقد وهبنا الله أجسادنا وعقولنا ونحن مملوكون لله، ولهذا فإن مسئوليتنا المحافظة عليها. وبدون صحة بدنية جيدة وصحة نفسية وعقلية جيدة فإنه يكون من الصعب علينا القيام بواجباتنا الدينية وبأعباء الحياة.

"... إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين". سورة البقرة، آية 222.

"الطهور شَطْرُ الإيمان". صحيح مسلم

عن عبد الله الصنابجى رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: " إذا توضأ العبد فمضمض خرجت الخطايا من فيه، فإذا استنثر خرجت الخطايا من أنفه، فإذا غسل وجهه خرجت الخطايا من وجهه حتى تخرج من أشفار عينيه، فإذا غسل يديه خرجت الخطايا من يديه حتى تخرج من تحت أطراف يديه. فإذا مسح برأسه خرجت الخطايا من رأسه حتى تخرج من أذنيه، فإذا غسل رجليه خرجت الخطايا من رجليه حتى تخرج من تحت أطراف رجليه. ثم كان مشبه إلى المسجد وصلاته نافلة" رواه مالك والنسائي وابن ماجه والحاكم. وذكره النووى فى رياض الصالحين باب فضل الوضوء. والسيد سابق فى فقه السنة.

توضأ بنية أن الله سوف يبارك لك و ينعم عليك بتقويتك من خلال الوضوء.

روى الإمام أحمد فى المسند أن النبى ﷺ قال: "إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار وإنما تطفأ النار بالماء فإذا غضب أحدكم فليتوضأ".

عن أبى هريرة رضى الله عنه: أن رسول الله ﷺ قال: " الصلاة الخمس، والجمعة إلى الجمعة، كفارة لما بينهن ما لم تغش الكبائر". صحيح مسلم.

عن أبى هريرة رضى الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: " أرأيتم لو أن نهراً بباب أحدكم يغتسل منه كل يوم خمس مرات، هل يبقى من درنه شيء، قالوا لا يبقى من درنه شيء، قال: " فذلك مثل الصلوات الخمس، يمحو الله بهن الخطايا" البخارى ومسلم.

خطة عمل:



الدعاء والتضرع إلى الله:

إن الله يأمر عباده المؤمنين أن يدعوه وأن يلجأوا إليه. الدعاء واللجوء إلى الله يذكرك بأنك لست وحدك، وهو وسيلة لتلقى الرحمات من الله. إن الله دائماً يسمع دعاء من يلجأ إليه ويستجيب لهذه الدعوات وفقاً لحكمته سبحانه.

عن أبى هريرة رضى الله عنه، قال رسول الله ﷺ: " ادعوا الله وأنتم موقنون بالإجابة واعلموا أن الله لا يستجيب دعاءً من قلب غافل لاه" جامع الترمذى كتاب الدعوات. إن الله هو الرب وقدراته ليس لها حدود، وهو يجيب حاجات ودعوات عباده. تذكر أن الدعاء عبارة عن محادثة بينك وبين الله وأن الله يسمع دعائك دائماً.

هناك أدعية للأحوال والمناسبات المختلفة وأدعية عامة تجدها فى كتاب حصن المسلم المتاح بشبكة الإنترنت على العنوان التالى:

www.islamawareness.net/Dua/Fortress/

التعامل مع الأفكار السلبية

إن توارد أفكار سلبية أمر طبيعي عندما يشعر الإنسان بالإكتئاب. ولكنها تصبح ضارة إذا استمرت وأدت الى استمرار الإكتئاب وبقاء الإنسان سجيناً فيه. في هذه الحالة، من المهم أن تسأل نفسك هل هذه الأفكار تساعدك على أن تقوم بنشاطات مهمة ومفيدة لك. أو أسأل نفسك، ما هي الأشياء المفيدة التي كان يمكنك القيام بها بدلاً من الوقت الذي أضعته في هذه الأفكار؟ ما الذي يجرى في حياتك بينما أنت غير مستمتع به، أو غير متجاوب معه، أو ما الذي يمر بك بينما تسيطر عليك هذه الأفكار؟

إن جدول "تسجيل الأفكار" التالي يمكنه أن يعينك على أن تفكر في أشياء مفيدة يمكنك عملها بدلاً من هذه الأفكار الضارة. على سبيل المثال، أنظر إلى الحديث السابق الذي يتكلم عن الإحسان أو عن عبادة الله كأنك تراه. إن التفكير في الله بهذه الطريقة أثناء الصلاة هو وسيلة لتدريب نفسك لكي تعيد تركيز أفكارك على شيء جيد يعود عليك بالخير.

قد تتنابك فناعة أنك بحاجة أولاً إلى تحسين مشاعرك و أحاسيسك داخليا قبل تغيير سلوكك، لكن تذكر أنه كثيراً ما يكون سلوكنا مغايراً لمشاعرنا الداخلية. مثلاً لذلك، قد نشعر بالجوع لكن نمنع أنفسنا من تناول طعام متواجد أمامنا لأنه ليس ملكاً لنا. أو قد نمنع أنفسنا من الصراخ بصوت مرتفع عندما نشعر بالغضب. لذا فنحن قادرون على التصرف بسلوك مغاير لما نشعر بداخلنا.

في بعض الأحيان قد ترتبط المشاعر السلبية بالمعتقدات الدينية مثل الشعور بالذنب أو الإثم – في مثل هذه الحالات فإن التعاليم التالية سوف تعينك على إعادة التفكير في علاقتك بالله. حاول تلاوة أسماء الله الحسنى مع التفكير في تجارب قد مررت بها سابقاً والتي تذكرك بالطريقة الإيجابية التي يصف الله بها نفسه.

إذا شعرت أنك بحاجة إلى نصيحة دينية ممن لهم فهم عميق بالإسلام لكي يساعدك في التعامل مع أفكارك وأحاسيسك، فعليك مناقشة هذا الأمر مع الأخصائى المعالج الذى قد يكون قادراً على أن يعينك على إيجاد الشخص المناسب.

رحمة الله ومغفرته

إن رحمة الله ومغفرته من المعانى الرئيسية فى الإسلام، وكثيراً ما يُدَّكر القرآن المسلمين بوسع مغفرة الله ويعظيم كرمه:

" قل يا عبادى الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب جميعاً إنه هو الغفور الرحيم" سورة الزمر، آية 53.

"إن المسلمين والمسلمات والمؤمنين والمؤمنات والقانتين والقانتات والصادقين والصادقات والصابرين والصابرات والخاشعين والخاشعات والمتصدقين والمتصدقات والصائمين والصائمات والحافظين فروجهم والحافظات والذاكرين الله كثيراً والذاكرات أعد الله لهم مغفرة وأجرًا عظيماً" سورة الأحزاب، آية 35.

"...ربنا آتنا من لدنك رحمة وهى لنا من أمرنا رشدا" سورة الكهف، آية 10.

"قال رب إنى أعوذ بك أن أسألك ما ليس لى به علم وإلا تغفر لى وترحمنى أكن من الخاسرين" سورة هود، آية 47.

"ومن يعمل سوءاً أو يظلم نفسه ثم يستغفر الله يجد الله غفوراً رحيماً" سورة النساء، آية 110.

عن أبي هريرة رضى الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ:

"لما قضى الله الخلق كتب في كتابه، فهو عنده فوق العرش، إن رحمتى غلبت غضبى" صحيح البخارى.

تذكر عطف الله عليك



استعن بالصبر

"واستعينوا بالصبر والصلاة وإنها لكبيرة إلا على الخاشعين". سورة البقرة، آية 45.

هذه التعليمات من الله سبحانه وتعالى تمدنا بوسيلتين هامتين من شأنهما أن تخففا عنا الهموم والألام – هما الصبر والصلاة. الصبر هنا (في هذه الآيات) بمعنى ضبط النفس، التفكير والمثابرة، والقدرة على التحمل مع المجاهدة وتركيز التفكير على إيجاد حلول. هذا عكس مفهوم الإستسلام والإعتزال. إن مفهوم الصبر يعنى أنه من الواجب أن تصمد حتى تحقق أهدافك برغم كل المصاعب.

إن التحلى بالصبر يمكننا من السيطرة على زمام الأمور فى ظروف قد نشعر فيها بفقد السيطرة أو بضعفها. قد لا نتمكن من السيطرة على كل شئ يحدث لنا، لكن يمكننا أن نتحكم فى ردود أفعالنا وإنفعالاتنا مع الوسط المحيط بنا. إن الصبر يعيننا على أن نسمو بأرواحنا و أن نحتفظ بإيجابيتنا فى الظروف الصعبة.

روى صهيب بن سنان عن رسول الله ﷺ:

"عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له". صحيح مسلم.

حاول أن تتحلى بالإيجابية والمثابرة أثناء محاولتك التفكير فى إيجاد حلول لأي مشكلة تواجهك.

خطة العمل:



تسجيل الأفكار

إعادة تقييم المشاعر 0 – 100 %	خطة العمل / ما هو أفضل شيء أفعله	ردود الأفعال البديلة/ ما البديل الذي يمكنني فعله؟	الأحاسيس والمشاعر التقييم 0 - 100 %	الأفكار الضارة/ الخواطر و الذكريات	الحدث/ الموقف
<p>ماهي مشاعري وأحاسيسي الآن؟ ماهي درجة شدتها الآن؟</p>	<p>ما الشيء المختلف الذي يمكنني فعله؟ ما الشيء الذي يمكن أن يكون أكثر فاعلية؟ افعل شيئاً! ما هو الشيء الذي يمكن أن يكون أكثر إفادة في هذا الموقف؟ ماهي العواقب التي ستنتج عن الفعل أو عدم الفعل؟</p>	<p>هل هذه الأفكار تعيقني عن عمل أشياء مفيدة وتتمشى مع مبادئ وأهدافي؟ ما هي الأشياء التي توقفت عن فعلها كنتيجة أو كاستجابة لهذه الأفكار أو الخواطر؟</p>	<p>ما هي الأحاسيس والمشاعر التي شعرت بها في هذا الوقت؟ كيف كانت درجة شدتها؟ ما هي الأعراض التي شعرت بها في جسدي وقتها؟</p>	<p>مالذي مر بخاطري؟ ما الذي أزعجني/ أقلقني؟ ما الذي تعنيه هذه الأفكار/ الذكريات أو الخواطر بالنسبة لي، ماذا تقول عني أو عن الحدث؟ ما الشيء الذي أوجّه رد فعلي إليه؟ كيف أزعجني هذا الأمر؟ ما هو اسوأ شيء يعنيه هذا أو قد ينتج عن هذا؟</p>	<p>ماذا حدث؟ أين؟ متى؟ (اليوم & الوقت) مع من؟</p>

كن جزءاً من مجتمعك

التواصل والإختلاط بالمجتمع يُعطيك فرصة الإستفادة منه، وكذلك يتيح لك فرصة قضاء وقتك مع صحبة طيبة. النشاطات الجماعية أيضا تساعد على تكوين روابط وصدقات مما يقلل فرص العزلة. أيضا إنفاق الصدقات أو المشاركة في النشاطات الخيرية يجعلك تشعر بالإنتماء إلى المجتمع بطريقة إيجابية.

"فاتقوا الله ما استطعتم واسمعوا وأطيعوا وأنفقوا خيراً لأنفسكم ومن يوق شح نفسه فألئك هم المفلحون" سورة التغابن، آية 16.

عن جابر رضى الله عنه قال: قال رسول الله : " كل معروف صدقة" **أخرجه البخارى.**



← أعمال الخير ممكن أن تكون على أشكال مختلفة مثل التبسم فى وجه الآخرين أو استعمال مجهودك أو وقتك فى مساعدة الآخرين.

← الذهاب لحضور صلاة الجمعة ممكن أن يساعدك أن تشعر بأنك جزء من المجتمع ويجعلك فى صحبة المسلمين الذين يمارسون الدين.

إنهاء العلاج

تصفح الملاحظات التى دونتها أنت بمفردك أو بمعاونة الأخصائى المعالج سابقا فى هذا الكتيب ، ذلك لكى تُدكر نفسك بالتقدم الذى أحرزته فى العلاج. ثم حاول الإجابة عن الأسئلة الموجودة فى "دليل استدامة النشاط" فى الصفحة التالية، واحتفظ بها فى مكان آمن كى ترجع إليها أسبوعياً. قد تكون فكرة جيدة أن تخصص لنفسك جلسة علاجية مرة بالأسبوع لاستكمال متابعة نشاطاتك أو أية معوقات. هذا من شأنه أن يعينك على التخطيط لنشاطات جديدة وأن تراجع خطتك السابقة وبهذا تستكمل خطوات العلاج التى كنت قد بدأتها وأيضا تمارس المهارات الجديدة التى تعلمتها.

خطط العمل:

دليل استدامة النشاط

أشياء عليك أن تتذكرها: ما هي الأشياء المفيدة في هذا العلاج؟ ما هي الأشياء التي أعطتني أفضل شعور؟ ما هي الأشياء التي من المهم أن أتذكرها؟

- _____ 1
- _____ 2
- _____ 3
- _____ 4

كيف سألاحظ أنني أصبحت مكتئبا مرة أخرى؟ ما هي الأشياء التي إذا فعلتها فإنها تشير إلى أنني أصبحت مكتئبا؟

- _____ 1
- _____ 2
- _____ 3
- _____ 4
- _____ 5

نشاطات هامة يجب أن تستمر (وتشمل النشاطات التي استمتع بها والنشاطات الهامة التي يجب على أن أقوم بها إلا أنى أتجنبها):

_____ 1

عوائق تمنع من استمرارها: _____

خطط للتغلب على المعوقات: _____

_____ 2

عوائق تمنع استمرارها: _____

خطط للتغلب على المعوقات: _____

_____ 3

عوائق تمنع استمرارها: _____

خطط للتغلب على المعوقات: _____

_____ 4

عوائق تمنع استمراره: _____

خطط للتغلب على المعوقات: _____

_____ 5

عوائق تمنع استمراره: _____

خطط للتغلب على المعوقات _____

فكر فى السنة القادمة من حياتك. ما هى المناسبات – أجازات، أعياد، تغير المواسم، الأشياء الخاصة التى قد يفعلها أو لا يفعلها شريكك فى الحياة – والتى سيكون من الصعب عليك التعامل معها؟

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

كيف سأتعامل مع هذه المناسبات والأحوال؟ ما هو العمل الذى سأقوم به تجاه هذا؟ هذه القائمة قد تشمل الحديث مع العائلة أو الأصدقاء، والاتصال بالأخصائى المعالج للمعاونة إذا احتجت إلى ذلك.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

أسماء الله الحسنى³

الله	: الإسم الأعظم لخالق الوجود المنفرد بالربوبية والألوهية
الرحمن الرحيم	: اسمان مشتقان من الرحمة، والرحمة هي إرادة الخير بالمحتاجين وإضافته لهم عناية بهم. وهي رحمة عامة تامة تشمل المستحق وغير المستحق، وتعم الدنيا والآخرة. الرحمن لا يسمى به غير الله. وهو العطوف على العباد بالإيجاد أولاً، وبالهداية إلى الإيمان وأسباب السعادة ثانياً، والإسعاد في الآخرة ثالثاً، والإنعام بالنظر إلى وجهه الكريم رابعاً.
الملك	: هو الذى يَسْتغنى فى ذاته وصفاته عن كل موجود، بل لا يَسْتغنى عنه شئ، فكل شئ وجوده من الله، وكل شئ سواه مملوك له، وهو مُسْتغنى عن كل شئ. وهو الملك المطلق.
القدوس	: المنزه عن كل وصف يدركه الحس، أو يتصوره خيال، أو يسبق إليه وهم، أو يقضى به تفكير. أى هو منزّه عن أوصاف كمال البشر، ومنزه عن أوصاف نقصهم، أى كل صفة تُنصّر للخلق فهو منزّه عنها.
السلام	: هو الذى تسلم ذاته عن العيب وتسلم صفاته عن النقص وتسلم أفعاله عن الشر المحض. فليس فى الوجود سلامة إلا ترجع إليه وصادرة منه.
المؤمن	: هو الذى يُعزى إليه الأمن والأمان، فلا يتصور أمن ولا أمان إلا مستفاداً من جهته سبحانه.
المهمين	: القائم على خلقه بأعمالهم و أرزاقهم و آجالهم، وإنما قيامه عليهم باطلاعه واستيلائه وحفظه، وذلك بكمال علمه وكمال قدرته.
العزیز	: هو الخطير الذى لا يوجد مثله وتشتد الحاجة إليه ويصعب الوصول إليه.
الجبار	: هو الذى تنفذ مشيئته على سبيل الإجبار فى كل أحد، ولا تنفذ فيه مشيئة أحد، ولا يخرج أحد عن قبضته. فإنه يجبر كل أحد ولا يجبره أحد.
المتكبر	: هو الذى يرى الكل حقيراً بالإضافة إلى ذاته ولا يرى العظمة والكبرياء إلا لنفسه. ولا يكون هذا حقاً إلا لله.
الخالق، البارئ، المصور:	هذه ليست أسماء مترادفة للخلق والإختراع. إنما كل ما أوجد من عدم يحتاج أولاً التقدير، ثم الإيجاد وفق التقدير ثانياً ثم التصوير بعد الإيجاد ثالثاً. فالخالق: أنه مقدر للأشياء قبل إيجادها، البارئ: أنه موجد الأشياء وفق تقديره لها، المصور: صور الأشياء أحسن تصوير
الغفار	: هو الذى أظهر الجميل وستر القبيح، والذنوب من جملة القبائح التى سترها الله بإرسال الستر عليها فى الدنيا والتجاوز عن عقوبتها فى الآخرة.

من كتاب المقصد الاسنى شرح أسماء الله الحسنى لحجة الإسلام أبى حامد محمد بن محمد الغزالي، بتصرف: مكتبة الجندي، القاهرة. ³

- القهار** : هو الذى يقسم ظهر الجبابرة من أعدائه فيقهرهم، بل هو الذى كل موجود مسخر تحت قهره وقدرته عاجز فى قبضته.
- الوهاب** : الهبة هى العطية بدون غرض ولا عوض، والوهاب هو كثير العطايا الذى يعطى كل محتاج لا لعوض ولا لغرض عاجل ولا أجل، هو الله وحده.
- الرزاق** : هو الذى خلق الأرزاق والمرتزقة⁴ و أوصلها إليهم، وخلق لهم أسباب التمتع بها.
- الفتاح** : هو الذى بعنايته يَفْتَحُ كُلُّ مُنْعَلَقٍ، وبهدايته يَنكشِفُ كُلُّ مُشْكَلٍ، فهو يفتح الممالك لمن يشاء، ويكشف الحُجُبَ عن من يشاء بيده مفاتيح الغيب وبيده مفاتيح الرزق.
- العليم** : يحيط علما بكل شئ ظاهره وباطنه دقيقه وجليله أولا وآخره عاقبته وفاتحته على أتم مايمكن.
- القابض الباسط** : هو الذى يقبض الأرواح عند الممات ويبسط الأرواح فى الأجساد عند الحياة، ويقبض الصدقات من الأغنياء ويبسط الأرزاق للضعفاء، وهو الذى يبسط الرزق على الأغنياء حتى لا يبقى فاقة، ويقبضه عن الفقراء حتى لا يبقى طاقة، ويقبض القلوب بما يكشف لها من تعاليه وجلاله ويبسطها بما يتقرب إليها من بره ولطفه وجماله.
- الخافض الرافع** : هو الذى يخفض الكفار بالإشقاء ويرفع المؤمنين بالإسعاد، ويرفع أوليائه بالتقريب ويخفض أعداءه بالإبعاد. ومن يرفع مشاهدته عن المحسوسات والمتخيلات وإرادته من ذميم الشهوات فقد رفعه إلى أفق الملائكة المقربين، ومن قصر مشاهدته على المحسوسات وهتمته على الشهوات فقد خفضه إلى أسفل السافلين، ولا يفعل هذا إلا الله تعالى فهو الخافض الرافع.
- المعز- المذل** : هو الذى يؤتى الملك من يشاء ويسلبه ممن يشاء.
- السميع** : هو الذى لا يعزب عن إدراكة مسموع و إن خفى، يسمع حمد الحامدين فيجازيهم ودعاء الداعين فيستجيب.
- البصير** : هو الذى يشاهد ويرى حتى لا يعزب عنه ما تحت الثرى. وإبصاره منزه عن إبصار خَلْقَةٍ.
- الحَكَم** : هو الحَكَمُ المُحَكَّمُ والقاضى المُسَلَّمُ الذى لا راد لِحُكْمِهِ ولا مُعَقَّبَ لِقَضَائِهِ. وبيده التدبير والقضاء والقدر.
- العدل** : وهو الذى يصدر عنه فعل العدل المضاد للظلم.
- اللطيف** : هو الذى يعلم دقائق المصالح وغوامضها وما دق منها ومالطف ثم يسلك فى إيصالها الى مستحقها سبيل الرفق. رفق فى الفعل ولطف فى العمل.
- الخبير** : هو الذى يعلم الخبايا الباطنة فلا يجرى فى ملكه وملكوته شئ ولا تتحرك ذرة ولا تَسْكُنُ ولا يضطرب نَفْسٌ ولا يَطْمَئِنُ إلا وَيَعْلَمُهُ.
- الحليم** : هو الذى لا يستغزه غضب لمعصية العصاة ومخالفة المخالفين ولا يعتريه غيظ ولا يحمله على المسارعة إلى الانتقام مع كامل الإقتدار.
- العظيم** : هو العظيم المطلق الذى جاوز جميع حدود العقول حتى لم تتصور الإحاطة بكنهه، وهو يحيط العقول بكنه حقيقته ويقصر عنه العقل.

⁴ كل الخلائق الذين يحتاجون الى كل أنواع الرزق لاستمرار وجودهم. والرزق ظاهر وباطن، الظاهر رزق الأبدان والباطن رزق القلوب والأرواح والعقول.

- الغفور** : هو تام الغفران كماله وشموليته ، أما الغفار مبالغة تفيد تكرار المغفرة .
- الشكور** : هو الذى يجازى ببسير الطاعات كثير الدرجات، ويعطى بالعمل فى أيام معدودة نعيما فى الآخرة غير محدود. فهو الشكور المطلق.
- العلی** : هو الذى لا رتبة ولا مقام ولا مكانة فوق رتبته ومقامه ومكانته سبحانه، وهو الذى يُعَلَى الرتب والمقامات والمكانات لخلقة.
- الكبير** : هو الكبير ذو الكبرياء كامل الوجود الدائم الأزلى، الذى يصدر عنه وجود كل موجود. وهو أكبر من كل شئ.
- الحفيظ** : هو الذى بيده وَخَدَه إِدَامَة وصيانة وجود كل الموجودات بلا كلل ولا ملل، وهو الذى يصون المتعدييات والمتضادات بعضها عن بعض. حفظا تاما كاملا
- المقيت** : هو الذى له تمام القدرة مع تمام العلم معا "وكان الله على كل شئ مقيتا" اى مطلعا على كل شئ قادرا عليه.
- الحسيب** : هو الكافى وهو الذى من كان له كان حسبه، فهو حسيب كل أحد وكافيه فهو وحده كاف لكل شئ.
- الجليل** : هو الجامع لصفات الجمال والكمال مجتمعة كالمُلك والقدرة والغنى والتقديس والعلم. وهو الذى جَلَّ قَدْرُه فى نفوس العارفين و المحبين.
- الكريم** : هو الذى إذا وعد وفى، وإذا أعطى زاد على منتهى الرجاء، ولا يبالي كم أعطى ولمن أعطى، ولا يضيع من لاذ به والتجأ، فهو كامل الإحسان والإنعام كثير العطاء، وهو يعطى ما يشاء لمن يشاء وكيف يشاء بغير سؤال.
- الرقيب** : هو الذى يراقب العباد ويحصى أعمالهم ولا يغيب عنه شئ. فهو يرى أحوالهم ويعلم أقوالهم. وهو جامع لصفات العلم والحفظ.
- المجيب** : هو الذى يسعف السائلين، ويجيب دعاء الداعين، ويكفى ضرورة المضطرين، بل ينعم قبل النداء ويتفضل بفضله قبل الدعاء.
- الواسع** : هو وسع بعلمة جميع المعلومات ووسع بإحسانه ونعمه كل شئ.
- الحكيم** : ذو الحكمة المطلقة، يضع الأشياء فى مواضعها، متقن فى تدبيره، لطيف فى تقديره.
- الودود** : هو الذى يحب الخير لجميع خلقه فيتنعم عليهم بإحسانه وإكرامه .
- المجيد** : هو البالغ الغاية فى المجد والشرف التام، فهو جميل أفعاله، جزيل عطاؤه، فبره جميل وعطاؤه جزيل.
- الباعث** : هو الذى يحيى الخلق يوم النشور ويبعث من فى القبور ويُحْصِل ما فى الصدور.
- الشهيد** : هو الذى يشاهد كل ما يكون ويجرى فى عالم الشهادة ويحيط به علماً، وهو يشهد على الخلق يوم القيامة بما علم وشاهد منهم.
- الحق** : هو الموجود حقيقة، المُتَحَقِّقُ إلهيته، وهو الذى يُحقِّق الحق بكلماته، وهو الحقيق بالعبادة، المُتَحَقِّقُ وجوده أزلاً وأبداً، والكلُّ منه وإليه.

الوكيل : هو الموكول إليه أمور العباد ومصالحهم، الذى قلوب العباد متوكلة عليه، المتصرف فيها كما يشاء. فهو الكافى لكل من توكل عليه.

القوى : الذى هو تام القوة وبالعقدرة. تتصاغر كل القوى أمام قوته.

المتين : الذى هو شديد القوة، قادر على كل شئ بغير حاجة إلى معين أو عضد.

الولى : هو المحب الودود الناصر، يقمع أعداءه وينصر أوليائه.

الحميد : هو مستوجب الحمد ومستحقه، هو حميد بحمده نفسه أولاً ، وبحمد عباده له.

المحصى : هو العالم بدقائق الأمور، الذى يحصى الأعمال، ويُعدها يوم القيامة.

المبدئ، المعيد: هو الموجد كل شئ من العدم، وهو الذى يعيد الخلق بعد الموت إلى الحياة الآخرة.

المحى، المميت: خالق الحياة وواهبها، خالق الموت.

الحى : هو دائم الحياة له البقاء المطلق، لم يسبق وجوده عدم، ولا يلحق بقاءه فناء، ليس لحياته زوال، والذى لا يموت. وهو مصدر حياة كل ما له حياة.

القيوم : هو القائم بتدبير أمر خلقه.

الواجد : وهو الغنى الذى لا يعوزه شئ مما لا بد له منه، وكل ما لا بد منه فى صفات الإلهية وكمالها فهو موجود لله. وهو الذى يجد كل ما يطلبه.

الماجد : وهو المُغنى.

الواحد : هو الفرد المتفرد فى ذاته وصفاته وأفعاله، هو واحد فى ذاته لا يتجزأ ولا يتناهى، لا يشبهه شئ، أحدٌ فى أفعاله لا شريك له.

الصمد : هو الذى يُصمَد (يُجأ) إليه فى جميع الحوائج.

القادر، المقتدر: القادر ذو القدرة الذى يفعل ما يشاء، المقتدر أكثر مبالغة فهو صاحب القدرة العظيمة على خلقه وهو المتناهى فى الإقتدار والتمكن.

المقدم، المؤخر: هو الذى يُقَرَّب وهو الذى يُبَعَد، هو الذى قدم أنبياءه وأوليائه بتقريبهم وهدايتهم، وهو الذى أخر أعداءه بإبعادهم وضرب الحجاب بينه وبينهم.

الأول الآخر : هو الذى لم يسبقه فى الوجود شئ، وهو الآخر الباقي بعد فناء خلقه كله.

الظاهر الباطن: هو الظاهر لإدراك العقول بالإستدلال، الباطن عن إدراك الحواس والخيال.

البر : هو الذى منه كل بر وإحسان، يُحسن على السائلين بحسن العطاء، كل فعله مليح.

التواب : هو الذى يبسر أسباب التوبة لعباده مرة بعد مرة، هو الذى يقبل التوبة من عباده.

المنتقم : هو الذى يقصم ظهور العتاة، ويُنكِّل بالجنة ويشدد العقاب على الطغاة، ذلك بعد الإعدار والإنذار والإمهال.

العفو : هو الذى يمحو السيئات ويتجاوز عن المعاصى، وليس مثل الغفور يستر ويعفو ولا يمحو، أما العفو هو الذى يمحو السيئة.

الرؤوف : هو شديد العطف والرحمة.

مالك الملك : هو الذى يُفِئُ مشيئته فى مملكته كيف يشاء وكما يشاء، مالك كل الموجودات.

ذو الجلال والإكرام: صاحب الجلالة أى صاحب الشرف والمجد والعز والقوة وحده، وصاحب الإكرام الفائض على جميع خلقه.

الوالى : هو المدبر لأموال الخلق والمتوليها والقائم عليها بالإبقاء والإدامة.

المتعال : بمعنى العلى مع المبالغة.

المقسط : هو الذى ينتصف للمظلوم من الظالم وهو الغاية فى العدل والإنصاف الذى لا يقدر عليه إلا الله.

الجامع : هو الجامع للمتماثلات والمتباينات والمتضادات، هو جامع الخلق الكثير من الإنس على ظهر الأرض ويجمعهم يوم القيامة. وهو الجامع بين السماوات والكواكب والهواء والأرض والحيوان والنبات، وهو الجامع بين العظم والعصب والعرق والعضلة والمخ والبشرة، فهذا جمع المتباينات. وهو جامع المتضادات كجمعه بين الحرارة والبرودة والرطوبة واليبوسة.

الغنى المغنى: هو الذى لا تَعَلُّق له فى ذاته ولا صفات ذاته لا يحتاج إلى شئ وهو المستغنى عن كل من سواه، والمفتقر إليه كل ما عداه. والمغنى المعطى الغنى لعباده.

المانع : هو المانع العطاء عن يشاء، هو المانع البلاء عن يشاء. هو المانع ما يشاء عن يشاء.

الضار : هو المقدر الضر لمن أراد، يفقر ويمرض على مقتضى حكمته. هو وحده المُسَخَّرُ لأسباب الضر بلاء أو ابتلاء. وهو الحكيم فى فعله، الرحيم فى حكمه، يُقَدَّرُ الضر لمصلحة كبرى.

النافع : هو الذى يصدر منه الخير والنفع فى الدنيا والدين. فهو وحده مانح الصحة والغنى والسعادة والجاه والهداية والتقوى.

النور : الظاهر فى نفسه بوجوده الذى لا يقبل العدم، المُظْهِرُ لغيره بإخراجه من ظلمة العدم إلى نور الوجود، فوجوده نور فائض على الأشياء كلها.

الهادى : هو الذى يهدى القلوب إلى معرفته، والنفوس على طاعته.

البديع : هو الذى لا عهد لمثله لا فى ذاته، ولا فى صفاته ولا فى أفعاله. وهو موجد الأشياء بغير مثال سابق، هو الذى أبدع الخلق والكون من غير مثال سابق.

الباقي : هو الدائم الوجود، لا بداءة لوجوده، ولا يلحقه الفناء والعدم.

الوارث : هو الباقي بعد فناء الخلق، وهو يرث الأرض ومن عليها وهو خير الوارثين.

الرشيد : هو الذى جميع أفعاله موافقة لوجه الرشاد والحق، هو المستقيم تدبيره، والمصيب فى أفعاله.

الصبور : هو الذى لا تحمله العجلة على المسارعة إلى الفعل قبل أوانه فهو يُنزلُ الأمور بقدر معلوم ويجريها على سنن محددة. يودع كل شئ فى أوانه على الوجه الذى يجب أن يكون. هو ملهم الصبر لجميع خلقه.

استعمل هذا الفراغ لتدوين ملاحظتك عن الأشياء التي تجدها مفيدة لك في هذا الموضوع

المراجع

للإمام محمد اسماعيل بن ابراهيم البخارى	القرآن الكريم
للإمام أبى الحسين مسلم	صحيح البخارى:
الإمام الترمذى	صحيح مسلم :
السيد سابق	جامع الترمذى :
الإمام أبى داوود الساجستانى	فقه السنة :
الإمام ابو شعيب النسائى	سنن أبى داوود:
الإمام عبد الله الحاكم	سنن النسائى :
لشيخ الإسلام أبى حامد الغزالى	المستدرک على الصحيحين:
الإمام النووى	المقصد الأسنى فى شرح أسماء الله الحسنی:
	رياض الصالحين: