

## ترميم روح

الحمد لله الذي أنعم علينا بنعم لا تحصي  
ولاتعد والصلاة والسلام على سيدنا محمد  
افضل الخلائق أجمعين.

قال تعالى: ( ويسألونك عن الروح قول إنما  
أمرها عندي ربي.....) صدق الله العظيم.

إهداء لصديقي وأخي دكتور  
هشام أحمد ولاسرتي وكل من  
يعرفني.

(1)

لا بد لنا أن نتكلم عن الروح وهذا بالطبع لا يمكن  
لادمغتنا أن نتصور أو تصل الي شكلها أو كيفية  
عملها وهي معجزة من الله لنا وهي التي  
بسببها نظل نتنفس ويظل وجودنا علي الحياة  
ممکن وأيضاً هي تحثنا علي التأمل والتفكير في  
بدائع خلق الله وبجانب ذلك هي عبارة عن شئ  
من المحسوسات نشعر بها ولايمكننا أن نلمسها  
أو نراها فهي إعجاز إلهي لعبادة يستدرجهم بها  
نحو معرفة عظام الخالق وتوحيده وإخلاص  
العبادة له دون شريك أو مثال.

تظل متربعة علي كل ما خلق دون وجود مقارنة  
حتي لو جزء ضئيل ولايمكن أن نتصور كيف  
نحافظ عليها.

نحافظ عليها؟؟

نعم وسوف نسرد لاحقاً أشياء يمكن أن تؤثر  
عليها وتستنزفها وتتعبها وهناك بالجانب  
المقابل أشياء تعالج وترمم ما بها من علل.

(2)

وحيثما ندرك تلك العلة نجد أن الوقت قد فات  
وحيثما نتمنى أن يرجع بنا الزمن للوراء لنتفادها  
ويكون العمر قد عبر بنا من مرحلة إلى مرحلة  
أخرى بدون أن نتجح في شيء واحد بل ربما نكون  
قد تسببنا بالآم لغيرنا والعيش في دوامة الندم  
والحسرة التي بدورها قد تمنعنا من سياغة  
حاضر ومستقبل مجيد حافل بالإنجازات والراحة  
النفسية.

لكي نتفادي الوقوع في هذا المستنقع المظلم  
واهلاك واستنزاف مشاعرنا والانجراف في دوامة  
النقد والحسرة لابد أن نعرف كيف نتجنب  
الأسباب التي تؤدي إلى ذلك نسردها لاحقاً.  
يجب تذكر أن الله خلقنا في أحسن صورة واعطانا  
أغرب وأعجب شيء قد حير العلماء واحتار هو عن  
نفسه ألا وهو العقل.

(3)

الذي ندير به حياتنا وأنا أقول إنه إما نعمة

إذا عرفنا قيمته واستخدمناه كما خلقه الله  
أو نقمة إذا لم نحسن استخدامة وربما  
يؤدي إلى الإلحاد إذا جاريناها.

ومن الأسباب التي تؤدي إلى

استهلاك الروووح:---

1\_العيش في الماضي:--

وذلك بأن نظل تحت مظلة الماضي وعدم  
العبور منها إلى الحاضر والاستفادة منها بل  
نظل عالقين في لحظات ومواقف قد ولي  
وعفا عنها الزمن وتظل ادمغتنا متجمدة في  
تلك النقطة.

وربما نصير تائهين لاندري إلى أين نسير

وتشل حركتنا دون الحركة نحو تحقيق

شئ ملموس ويظل تفكيرنا في نقاط معين

كانت لها أثر في حياتنا يوماً ما ربما كانت

فرحة أو دمة جرت عبر مقلتنا.

( 4 )

2\_العيش بدون خطة واضحة:-

ربما تتجاوز مرحلة الماضي ولكن تظل هناك أسئلة عالقة في أذهاننا وتشغل حيز كبير من ذاكرتنا تمنع من وضع بصمة التوجه إلي المستقبل بأليات وخطط جاهزة نترجمها علي الواقع لتصبح دعامة تمنعنا من التخبط والسير مع تيار الأحداث.

3\_عدم القدرة علي التكيف والمرونة:-

وتحدث حينما لاندرک بأن علينا أن نتصف بصفة المرونة حتي لانكسر ونفقد بهجة الحياة والاستمتاع بها ونكون قد حكمنا علي شغفنا بالفشل قبل ولادته من جديد في دواخلنا التي لم تتهيئة لإستقباله.

4\_ عدم الثقة الكافية في أنفسنا :\_

وذلك بالشك وعدم تحمل المسؤولية التي تقود بها حياتنا وبسبب ذلك نؤدي لجعل الأحداث تقودنا لكي نرمي عليها اللوم عندما نفشل في شيئاً ما متعلق بمصيرنا أو أهدافنا.

5\_ التأثر والعيش في الدائرة السلبية المظلمة: \_

دوما التفكير في الجزء السلبي والنظر بنظرة تشاؤم حتي لو قليل سوف يجعل حياتنا كئيبة ومظلمة.

والنظرة الإيجابية هي التي تقودنا الي عالم ملئ بالجمال والبهجة وينير طريقنا نحو تحقيق الأهداف والأحلام التي نسعي لها

6\_المبالغة في تقبل آراء الآخرين :-  
يعني أن آراء الآخرين السلبية فينا لو  
رضينا بها وصدقناها يمكن أن تؤثر بدرجة  
كبيرة علينا ويمكن أن تغير مستقبلنا  
وربما نتخلي عن أهدافنا لأن من حولنا  
يشك في قدراتنا وإمكانية تحقيقها.  
لاتسمح لآخرين أن يقرروا عنك وجعلهم  
يتحكمون في حياتك ويتصرفون علي  
هواهم يجب الإيمان بأننا قادرين علي  
تحقيق ما نريد فقط إذا كنا مستعدين أن  
نتحمل الصعود علي الصخور وكما قالت  
حكمة ما : (من لم يستعد صعود الجبال  
يعش ابد الدهر بين الحفر).

لقد ذكرنا بعض الأشياء التي قد تستهلك  
وترهق من نفسيّتك وتجعل دائماً مزاجك  
سيئاً وتفقدك بعض لحظات المرح  
والسرور ولكن هذه طبيعة الدنيا ولا بد لنا  
أن نتعامل مع تلك اللحظات بشيء من  
العقلانية والتفكير السليم لتتجاوزها بكل  
سلام وهدوء وكما جاء في قوله تعالى: (لقد  
خلقنا الإنسان في كبد) صدق الله العظيم.  
أي في تعب ومعاناة دائمة وكذلك قوله  
تعالى: (لتركبنا طبق عن طبق).

تدرجا من حال الي حال.

والثابت في الكون التغيير ولولا التغيير لما  
وصلنا الي كل تلك الابتكارات والإنجازات.

( 8 )

فطالما خلقنا الله علي هذه الدنيا فواجب



في كل إنسان وسائل وجعلة مهينة للعيش  
فيها فقط إذا أدركنا ذلك وبحثنا في دواخلنا.  
وقدرنا قيمة ما أعطانا الله من معجزات  
لنركب علي قمم النجاح وعمارة الأرض  
التي وجب علينا وعلي سلفنا بتعميرها  
واستغلال مواردها في ماسخر له.  
والتفكير أسرع من سرعة الضوء ويحتوي  
عقلنا علي مليارات الخلايا العصبية  
التي تحتوي علي مستقبلات وتعمل  
كوحدة واحدة وبها كهرباء يمكن أن تضئ  
مدينة لو وصلت وهناك أشياء كثيرة  
نجهلها عن أنفسنا وعلي ماتحتوي من  
عجائب وغرائب تثير الدهشة والاستغراب.

( 9 )

كيفية التخلص من آلام الماضي :-

هذا السؤال يدور في أذهان معظم الناس  
وكلا يريد أن يعرف كيف يخلع ثوب  
الماضي ويلبس المستقبل بفكر جديد لكن  
قليل من يصل الي وسيلة تمكنه من  
إدراك طريقة تساعده علي ذلك.  
فبعض آلام الماضي تسبب جروح لايمكن  
علاجها أو تخفيف وجعها دون مسكن يظل  
الماضي درس يرسم لنا طريق نسلكه  
للنجاة من بؤرة الحزن والألم والضياع.  
والمستقبل عبارة عن دروس من الماضي  
وخطط الحاضر ونافذة مطله علي  
المستقبل بحسب الرؤيا التي نراها  
ونتمني أن نكون عليها وبرمجها دماغنا  
من خلال تفكيرنا بها وترديدها بكثرة.

لا يجب التفكير كثيراً في ماضي فقد  
اكتفينا أن نعيش تلك التي لن تمر مرور  
الكرام علي قلوبنا وحياتنا ولولا تلك  
الصددمات والجراح ربما لم ندرك حقيقة  
أنفسنا وظللنا مخدوعين إلي الأبد.  
نحمد الله عليها لأنها مكنتنا من معرفة  
قدراتنا الحقيقية وطورت من إدراكنا  
وطريقة تفكيرنا الذي ظل أثير لنظريات  
طالما اعتقدنا اننا بها سوف نجعل الكون  
بهيج.

كانت أحاسيس مزيفة منسوجة بالحب  
الوهمي الذي توهنا معه وجعلنا كفيفي  
النظر.

( 11 )

فشكراً لك من دخل حياتنا وذهب حاملاً

بفكره اننا سوف نظل مخدرين تحت تأثيره  
وعالمه المدهش فعزراً جميل يامن  
خدعت نفسك بأنك مخول لك أن تجرح  
وتخون ونظل نحنا بوفائنا مجبورين علي  
عدم التقدم وعيش حياة كما تريد أنت.  
ياعزيزي لقد قدمت لنا درساً قاسياً ومفيداً  
في نفس الوقت وبه تحسن حالنا وذاادت  
ثقتنا بأنفسنا أكثر من قبل وأصبحنا أقوياء  
حقاً.

فقد وجدنا طريقة تمكنا من العيش  
ونكون بها سعداء جداً متسامحين مع  
أنفسنا.

وتشابك وهج الأمل في جوانا يومياً بيني  
وينمو تدريجياً.

الاتزان النفسي :-

لست باختصاصي علم النفس ولكن اعلم  
بعض الكلمات ربما تفيدكم ولو بفكرة  
صغيرة.

لابد أن نعرف أولاً علم النفس :-

هو العلم الذي يهتم بدراسة الظواهر  
النفسية بناحياتها الداخلية الذاتية  
والخارجية الموضوعية مندمجة في وحدة  
متكاملة وهي عدة الإنسان واداته في  
التكيف مع بيئته.

واخر ليس مجرد الخلو من الأمراض  
والعلل فقط.

بل يتوغل في داخلنا حامل الأحاسيس و  
المشاعر التي قد تجعلنا نشعر بالسعادة  
أو اليأس والحزن.

ويرجع ذلك كله الي المخ الذي يحتوي علي 10 الف تريليون خلية عصبية تقريباً وواعية دموية وينقسم الي قسمين أحدهما يتحكم في الجزء الأيمن من الجسم والآخر الأيسر بطريقة عكسية وأيضاً مناطق تتعلق بالتفكير والمنطق والابتكار وهكذا. يجب أن ندرك أننا الوحيدون المسؤولون عن إدخال الأفكار الي ادمغتنا ونحن أيضاً من نستدرج الأفكار لتؤثر علينا ويمكننا أن نختار بأي طريق نريد أن نسير به والدليل قوله تعالى: (. لا يغير الله ما بقوم حتي يغيروا ما بأنفسهم... ) صدق الله العظيم. يجب أن نختار الطريق الصحيح والتفكير السليم ونطور من أنفسنا ونحسن نظرتنا

للأشياء ولا تتقمس السلبي فقط.

( 14 )

أن نبحت عن ذاتنا من تحت الأنقاض :-  
من بين الصدمات والعقبات تتكون  
شخصية جاهزة للتنافس والنجاح والإبداع  
ويكون داخلها نقاط تمثل تجارب كونت  
أجسام مضادة لليأس والانكسار ونمت  
خيوط الأمل والسير قدماً والتحفيز  
الداخلي.

لنجد ذواتنا يجب أن نتسامح مع الماضي  
واستخلاص دروس تقودنا في بقية الأيام  
الجاية وتمدنا بأفكار محددة تتفادي بها  
الوقوع في خيبات الفشل وتكرار نفس  
التجربة السابقة.

( 15 )

ومن عوامل السلام النفسي والفكري  
والقلبي:ـ

- أن لاتراقب احد قاطعته.
- أن لاتفكر في احد لم يفكر فيك
- أن لاتعتقد انك محور الكون
- أن لاترغم احد علي البقاء معك
- أن لا تلح علي أحد في شيئاً ما
- أن لا تعلو بسقف توقعاتك في البشر
- أن لاتضع لنفسك مكانة عالية عند

الآخرين

- الخاتمة:ـ\_\_\_ تذكروماً انك أفضل مخلوق عند الله وخلقك في احسن تقويم. لقوله:(لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم)..