الشعور بالإحباط والحرمان)الأسباب، والحلول المقترحة(

حسين عبدالرازق

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. صباح الورد حالة من الضيق والاحباط والملل والاكتئاب الشعور بالحرمان موجودة عند كتير جدا من الناس من الكبار من الصغار من الشباب من الفتيات من حتى الاطفال - 00:00:00

آآ كتير من الناس كاره حياته مش عايز يتكلم مع اي حد. بيقول آآ الدنيا دي كلها زلم وكلها كفر وكلها فسوق كلها معاصي كره نفسه وكره الحياة انا بقرأ ده كتير جدا في تعليقات كثير من الشباب من النساء من آآ بعض الناس بيبعتوا لي رسائل كاره حياته - 00:00:18

آآ انا في رأيي ان هي يعني زي باكيدج كده على بعضه اه حالة من الاحباط والملل والضيق واليأس والاكتئاب والشعور بالحرمان والكراهية لنفسه وللحياة مش عايز يتحرك اه عايش كده قاعد وخلاص ما لوش اي لازمة - 00:00:41

في رأيي ان السبب الاصلي يعني ممكن نخليه مجموعة اسباب مش لازم يكون الانسان عنده كل هذه الاسباب. لكن انا في رأيي ان الاسباب الاربعة دي هي اللي بتفتح عليك ابواب الشر او الشعور السلبي انك حاسس انك محبط انك مخنوق انك متضايق - 00:00:58

السبب الاول في رأيي هو ما تنشره وسائل الاعلام اه بكل جهاتها. يعني الفيسبوك قنوات الاخبار الجرايد بتنشر لك مصائب ومشكلات عامة بتحسسك ان الدنيا دي كلها فساد وكلها شر مطلق. جرائم وفواحش وآآ حكومات فاسدة وحروب ومجاعات لا ينشرون لك الا هذه الاخبار - 00:01:16

انت تتصور ان العالم كله مليء بالشر لا خير فيه هذا يعطيك شعور سلبي جدا. ويشعرك ويشعرك انك انت مخنوق وان ما فيش فايدة اصلا. وانك آآ ان ما فيش حد فيه خير - 00:01:41

دي ده الطريق الاول اللي بيفتح باب الملل واليأس والاحباط مطالعة الاخبار اه لان الاخبار اساسا بتعمل على جزب المنتبه المشاهد. عايزة تلفت انتباهك فبتنشر لك كل البلاوي دي تحسسك انك انت - 00:01:54

يشفي عالم لا خير فيه الجهة الثانية كل انسان مننا بيعيش مصائب او مشكلات فردية في مشاكل في في نفسه في صحته في بيته مع زوجته مع اولاده في العمل - 00:02:10

آآ في مشاكل مع اصحابه. في مشاكل مع الوالد او الوالدة او اخواته في مشاكل في الميراث غيرها. فدي مشاكل آآ موجودة في كل بيت او عند كل شخص الطريق الثالث هو في رأيي مشاهدة الافلام والمسلسلات وتصور العالم من خلال هذه الافلام والمسلسلات - 00:02:23

الافلام والمسلسلات تعرض لك عالما خياليا افتراضيا لا واقع له وتجيب لك ناس شيك قاعدين في في بيئة جميلة. البيت دايما نضيف. الزوج بيحب الزوجة رومانسي عايش معها في في قصة حب جميلة - 00:02:44

آآ بيجيب لك شاب جسمه جميل وشكله جميل وشعره جميل وبنت جميلة وجسمها جميل. فانت بتتخيل ان هي دي الحياة. فلما بتقارن نفسك نفسك بالحياة دي بتحتقر نفسك وتحتقر عيشتك وتنسى نعم الله تبارك وتعالى. لذلك ربنا قال ولا تمدن عينيك الى ما متعنا به ازواجا - 00:02:59

منهم زهرة الحياة الدنيا الى اخر الايات وسيأتي الكلام عن الحل المقترح لهذا الامر يبقى انت في مقاطع كثيرة بتنشر عن بيئة جميلة وبيئة فيها عدل وفيها وفيها نظام وفيها نظافة فانت بتقارن الواقع بتاعك فبتقول لأ ده انا مش - 00:03:19

عائش بقى الطريق الثالث في رأيي اه او الرابع هو ما تراه من انتشار مظاهر الكفر والالحاد والفسق والفجور ومحاربة الدين ومحاربة اهل الدين. وآآ يعني حالة من ظلم في كل الاتجاهات - 00:03:35

الامور دي بقى الاربعة اللي هي متابعة الاخبار العامة والمصائب والجرائم وآآ المصائب الفردية والمشكلات وآآ متابعة الافلام مسلسلات وتصور الحياة من خلالها مع انتشار مظاهر الكفر والفسوق والعصيان اه والتطبيع مع الانحلال والفسق ده لما يجتمع بقى هذه الامور مع انسان ضعيف الايمان قليل العمل الصالح. كثير الذنوب - 00:03:53

آآ لا يعرف قيمة الاشياء لا يقدر قيمة الايمان والاسلام والعمل الصالح. ويعلي من شأن الرفاهية والعيشة المرفهة وهكذا لا شك انه سيصاب بانواع من الامراض آآ هيعطيه شعور سلبي هيعطيه شعور بالاحباط بالملل باليأس بالضيق بالبطالة مش عايز يتحرك - 00:04:20

هيكره نفسه وهيكره الناس هيحس ان ما فيش حد فيه خير وما فيش فايدة اه كمان هيجي له حالة من جحود النعمة وانكار النعمة ونسيان فضل الله تبارك وتعالى عليه. لانه دائما يقارن نفسه بالعالم الافتراضي. او يتصور ان الدنيا هي فردوس فلابد - 00:04:43

يكون فيها ظلم او كفر او فسوق او عصيان او مشكلات او مصائب بل بعض الناس يصرح بانه صار يكره الله تبارك وتعالى يقول كيف يكون الله عليما حكيما رحيما وكل هذه الشرور موجودة في الكون لانه - 00:05:01

لا يعرف قيمة الاشياء ولا يعرف معنى ان الله حكيم وهكذا اه ايضا ده بقى بينعكس عليه بقى ايه اللي هيحصل له؟ هيكتئب هيحبط هيمل. هيبقى مش عايز يتحرك من مكانه. ممكن يكون عايش مع التليفون منفصل به عن امه - 00:05:16

عن ابيه عن اخواته عن اصدقائه عن عمله عن زوجته عن ابنائه لا يريد ان يعيش الحياة انا في رأيي ان اكثر الناس الذين يصابون بهذه الحالة هم العاطلون عن العمل من جهة والذين يدمنون وسائل التواصل والقنوات - 00:05:31

والاخبار واليوتيوب في رأيي ان الاتجاهين دول البطالة عن العمل انسان فارغ ففراغات بتملأ بهذه الافكار. والامر الثاني ادمان متابعة الاخبار ووسائل التواصل. كل واحد عنده مشكلة بينشرها بينشرها على الفيسبوك. مشكلة - 00:05:49

جاره مش عارف اب اغتصب بنته آآ مش عارف آآ الحكومة عملت ايه. كل دي اخبار قد يكون فيها حق. لكن ليست هي كل الصورة. واكثرها كذب واكثرها مبالغ فيه واكثرها فقط لجذب الانتباه - 00:06:05

انا في رأيي ان الحل المقترح بيكمن في امرين التصور والتصرف ان تتصور الحياة صحيحا وان تتصرف صحيحا بعض الناس ليس عنده تصور اصلا للحياة. اولا الحياة ليست كما تراها في الفيسبوك ولا تويتر ولا ولا يوتيوب ولا قنوات الاخبار ولا غير ذلك - 00:06:20

الحياة اوسع من ذلك واشمل من ذلك بكثير في شر؟ نعم في شر. في مشكلات في مصائب في كفر في فسوق في عصيان. كان موجود آآ شيئا شيء كثير من هذا على حياة الانبياء. عليهم السلام - 00:06:39

موفو كان موجود في حياة الصحابة فتن وكفر وفسوق وعصيان كان موجود كان موجود ردة كل هذا كان موجود اول شيء انك انت تعلم ان الصورة التي تنقل لك آآ في الفيسبوك او وسائل التواصل او الاخبار ليست صادقة - 00:06:53

فيها جزء من الحقيقة لكنها تخفي عنك كثير من من الحق وكذلك تصدر لك الشرور والباطل فالخير موجود. الاخلاق الجميلة موجودة. الزوج الطيب موجود. الصادق. الزوجة الطيبة موجودة. الزوجة الشريفة موجودة. الطفل الجميل موجود - 00:07:09

هو دلوقتي بيصدرك صورة طفل عمال يشرب مخدرات او بيعمل كذا او بيشتم فانت متصور ان كل الاطفال كده من الذي قال؟ في اطفال آآ تعلموا كتاب الله في اطفال - 00:07:27

يعني على خير تربية فيه اسرة محترمة فيه انسان ناجح هو دلوقتي بيصور لك ان الناس كلها تافهة الناس كلها لأ فيه ناس ناجحون فيه ناس عارفة مصلحتها فيه ناس بتعلم القرآن - 00:07:37

ناس بتطور نفسها في مجال العمل. انت فقط اللي عايز تشوف الصورة السيئة يبقى اول شيء في التصور ان العالم الذي ينقل لك ويصدر لك كذب ليس كذلك فيه جزء من الحق لكنه يخفي كثيرا من الحق ويظهر لك الباطل ويروجه - 00:07:47

ولازم تعرف ان شياطين الانس والجن هذا دورها ان تبث في نفسك اليأس والقنوط والاحباط والاكتئاب عشان تقعد عشان تفضل جالس ما تتحركش من مكانك. هذا الشعور السلبي هم يسعون في ذلك - 00:08:06

اه الفكرة التانية فكرة مهمة جدا ان انت فيك خير مين اللي قال ان انت كلك شر؟ انت بتعمل ذنوب او بتعمل معاصي؟ نعم لكنك مسلم. انت مؤمن تحب الله تحب رسوله. نفس شعورك بانك زعلان من نفسك انك - 00:08:21

تعمل ذنوب ده فيه خير ده يدل ان قلبك فيه حياة. المؤمن يرى ذنبه كانه باصل جبل يوشك ان يقع عليه. طول ما انت زعلان من نفسك زعلان من نفسك تغير حالك يبقى انت فيك خير كبير. يبقى دي الفكرة التانية - 00:08:34

الفكرة التالتة اكثر شيء تخدعك به نفسك والشيطان ان هم يحسسوك ان انت عايش في بلاء ومصائب ومشكلات وبينسوك النعم اللي انت غرقان فيها. وان تعدوا نعمة الله لا تحصوها - 00:08:49

فكر كده في تفاصيل حياتك النفس اللي بتتنفسه بتنفسه العين الانف الفم اللسان الودان الشكل الجسم انك انك مسلم اعظم نعمة انك مسلم ولا تهنوا ولا تحزنوا وانتم الاعلون ان كنتم مؤمنين نعمة الاسلام نعمة الايمان - 00:09:04

في فرق بين ان تنظر الى العالم ان المشكلات والمصائب جزء منه وانك تحس ان العالم كله مصائب ومشكلات وفسق وفجور وعصيان لأ ليس كذلك في فرق بين انك تنظر لمشكلاتك ومصائبك انها جزء من حياتك لكن عندك نعم وعندك خير وعندك فضل من الله انت غرقان فيه - 00:09:26

فانت لما تحس ان هي جزء صغير ممكن تستعين بالله سبحانه وتعالى وتصبر عليه يبقى ده امر مهم جدا. انك تتفكر في نعم الله واعظمها نعمة الاسلام. والنبي صلى الله عليه وسلم يعني آآ ورد عنه في في الحديث ان من آآ - 00:09:45

بات امنا في سربه معافا في بدنه عنده قوت يومه فقد حيزت له الدنيا بحذافيرها. يعني كانه يقول ماذا ينقصه انما يشعر الانسان بالحرمان اذا قارن حاله او دنياه بدنيا غيره. لكن اذا تفكر في نعمة الاسلام نعمة العافية نعمة - 00:10:01

لهذه الحواس نعمة انه يحب الله نعمة انه ينتظر الدار الاخرة ويعمل لها. كل هذه نعم كبيرة جدا فضلا عن تفاصيل الحياة الاخرى الامر الذي بعد ذلك ان تنظر الى البلاء - 00:10:21

من وجه اخر ان هذا البلاء باب يفتح لك باب الشعور بالفقر. الانسان مننا على فكرة بيطغى ان الانسان ليطغى ان رآه استغنى لما الانسان بيكون متمكن في كل شيء ربما يشعر بالطغيان والتكبر والاستعلاء. لكن ربنا يشعرك بفقرك بفقرك له. وانك محتاج لله - 00:10:34

وتعالى هو الغني وانت الفقير انظر الى البلاء من جهة اخرى من جهة انه تكفير للسيئات ما يصيب المؤمن هم ولا غم ولا نصب ولا وصب حتى الشوكة يشاكها الا كفر بها من خطاياه - 00:10:54

هذا باب. طب والباب الاخر؟ باب رفع الدرجات الصبر ما بال المؤمن ان امره كله له خير. ان اصابته سراء شكر فكان خيرا له. وان اصابته ضراء صبر فكان خيرا له. وليس ذلك الا للمؤمن - 00:11:07

لماذا ليس الا للمؤمن؟ لان المؤمن يتصور العالم ويتصرف في العالم بخلاف الكافر. المؤمن يرى العالم بعين الوحي القرآن ما عظمه الله نعظمه وما حقره الله وما صغره الله نصغره وهكذا. اعلموا انما الحياة الدنيا لعب ولهو وزينة وتفاخر بينكم وتكاثر في الاموال والاولاد. كمثل غيث - 00:11:21

اعجب الكفار نباتوا ثم يهيجوا فتراه مصفرا ثم يكون حطاما ولا شيء انا جعلنا ما على الارض زينة لها لنبلوهم ايهم احسن عملا يعني كل هذا ابتلاء وسيفنى لا يبقى لك فيه الا الباقيات الصالحات والعمل الصالح. فلماذا يحزن الانسان على على ما فاته من الدنيا - 00:11:45

ولماذا يقيس الانسان دنياه بدنيا غيره؟ يبقى دي فكرة مهمة جدا ان تعلم ان الابتلاء باب من ابواب الخير من جهة انه يشعرك بفقرك وحاجتك ويفتح لك باب الرجاء والدعاء والصبر والتوكل على الله. ومن جهة انه كذلك يجعلك - 00:12:06

تصحح اخطاءك وما اصابكم من مصيبة فبما كسبت ايديكم. هذا لا يرجون عبد الا ربه ولا يخافن عبد الا ذنبه. يعني المصائب تصيبك

بسبب ذنوبك قد يكون من المصائب ما هو ابتلاء واختبار لكن آآ المصائب كذلك تصيب العبد بسبب اعماله فهذا باب لتصحح اعمالك ولتفتح باب العمل - 00:12:24

الصالح مع الله من الامور المهمة جدا ايضا ان تعلم ان ربك عليم حكيم والشر ليس اليه كان النبي صلى الله عليه وسلم يقول لبيك وسعديك والخير بيديك والشر ليس اليك - 00:12:46

لا يمكن ان يكون في خلق الله ما هو شر من كل وجه. اما ان يكون خيرا مطلقا واما ان يكون يقتضي مقاما من مقامات الخير. اي فعل من هذه الافعال - 00:13:00

تعال اذا نظر الانسان له بنظرة شرعية يمكن ان يستثمره في معنى من معاني الخير والا العاقل هو الذي يستخرج من المشكلة فرصة العاقل هو الذي يستخرج من المشكلة فرصة. اذا كانت مشكلة في ذنوبه او مشكلة مع اهله او مع ابيه او امه او اخوانه او في عمله - 00:13:10

لابد ان يبحث فيها عن وجه الخير عن الفرصة التي يمكن ان تفتح له بابا جديدا من الخير وتغيير النفس. لكن الانسان المحبط او الكثير او غير الموفق كلما تأتيه فرصة يبحث فيها عن مشكلة لتقعده عن العمل - 00:13:31

الفكرة التي بعد ذلك التوكل على الله المؤمن ينبغي المؤمن غير الكافر. الكافر لا ينظر الا في الاسباب المباشرة. انما المؤمن يعلم ان ربه على كل شيء قدير ويعلم ان ربه رحيم رحمن وانه لطيف وانه خبير وانه جميل وانه طيب - 00:13:48

فهذا يفتح له باب السؤال والرجاء والدعاء. انت لست كالكافر. الكافر لا يحسن تصور العالم ولا التصرف في العالم. ولا عنده اي هو يعيش فقط نموت ونحيا وما يليكنا الا الدهر - 00:14:08

ان الذين لا يرجون لقاءنا ورضوا بالحياة الدنيا واطمئنوا بها والذين هم عن اياتنا غافلون. اولئك مأواهم النار بما كانوا يكسبون. انسان لا قيمة له. انما انت انت تعرف ان في دار اخرة فيها عدل وفيها جزاء. الدنيا ليست ليست هي الفردوس ليست دار الجزاء الاوفى - 00:14:23

الامر الذي بعد ذلك وهو بقى مهم جدا انك تغير حياتك لازم تجدد حياتك لازم يكون لك ورد في الليل انك تصلي بالليل لله تبارك وتعالى وتكثر من الدعاء وتصلي صلاة الجماعة. وآآ وتذكر الله كثيرا وتلعب - 00:14:41

رياضة وتغير من نفسك وتعمل انشطة مع زوجتك مع اولادك في العلم والقراءة. غير حياتك. اعمل كده زي ما احنا بنقول ابديت كده انك انت انت عايز تدخل عنصر جديد مش ممكن تكون بتعمل نفس الشيء ومنتظر نتائج مختلفة - 00:14:58

غير حياتك جدد حياتك اكثر من الدعاء اكثر من العمل الصالح من تلاوة القرآن. اخرج اتمشى العب رياضة بالمتاح. لا تقس نفسك على غيرك لكن اعمل بالمتاح اخر اية اذكرك بها خذ ما اتيتك وكن من الشاكرين. خذ ما اتيتك وكن من الشاكرين. قول الله تبارك وتعالى قول عظيم - 00:15:13

خذ ما اتاك الله وارض به وكن من الشاكرين. نعم يمكن ان تطمح ان يكون لك طموح اكبر ان تغير حياتك وان تطور نفسك. هذا لا شك فيه. لكن دائما ابقى - 00:15:35

قنوعا الحياة الطيبة في قول اكثر المفسرين هي القناعة. من عمل صالحا من ذكر او انثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة. الحياة الطيبة قناعة ان تكون قانعا بحالك حتى لو كنت تطمح في اكثر من ذلك. لكن دائما تبقى راضيا عن حالك - 00:15:45

اخر نصيحة بقى اترك وسائل التواصل التي تسبب لك احباطا او تضيع وقتك او تعلمك فحش القول. او تجعلك تتصور العالم ان هو عالم مليء بالفساد هذا صدقني صدقني لن يفوتك الكثير. يعني آآ بالعكس كثير من الناس يحكي ان هو حياته مع مع عدم الوسائل هذه كانت افضل. سواء في آآ في - 00:16:02

الطاقة الايجابية الموجودة عنده او حتى في تصور الحياة. وبين وقت واخر ممكن تعرف الاخبار لكن ليس هذا من الاهتمام بامر المسلمين بالمناسبة. الناس بيفكروا حصروا الاهتمام بامر المسلمين. انك تطالع القنوات الاخبارية. هذا من الخداع الذي آآ تخدع به نفسك - 00:16:25

انسان طول النهار عمال يتابع اخبار المسلمين وهو لا يفعل شيئا. لأ الاهتمام بامر المسلمين ان تكون عبدا صالحا نافعا لنفسك ولاسرتك وللمسلمين. انما انت لو قعدت خمسين سنة تتفرج على اخبار المسلمين ماذا فعلت؟ ماذا استفدت؟ انما المفروض الانسان بيتصور ليتصور - 00:16:42

انت عمال تتصور تصور مليء مليء بالمعلومات الكاذبة مليء بالاحباط مليء بالكفر بالفسوق بالعصيان باليأس وبعد كده بتروح تقعد دي حالة موجودة واحد تلاقيه متخانق مع مراته ومع اولاده وكاري حياته كلها بسبب ايه ؟ انه شايف اخباره العالم كله كأنه ابتلاء وشر مطلق. والدنيا ليست - 00:17:02

الخير موجود ويكفي ان الخير يكون موجودا فيك انت. كلهم كلكم اتيه يوم القيامة فردا. انت ستحاسب امام الله وحدك.

وسيحاسبك على عملك وعلى سعيك استعن بالله واجتهد وابشر. ولا ولا لا ييأس من روح الله الا القوم الكافرون. المؤمن لا ينبغي ابدا ان ييأس ولا ان يحبط. ممكن - 00:17:23

يزعل شوية يشعر بضيق شوية. لكن هذا الضيق يذهب كلما تذكر الانسان قدرة الله كلما تذكر الانسان نعم الله كلما تذكر الله ان الدنيا ليست دار الجزاء فيه هناك اخرة هذه الاخرة فيها عدل فيها فيها جزاء من الله تبارك وتعالى - 00:17:45

فاعمل واسعى وان ليس للانسان الا ما سعى. وان سعيه سوف يرى ثم يجزاه الجزاء الاوفى بارك الله فيكم وصباحكم خير وصباح نشاط وصباح جديد. يعني تبدأ به صفحة جديدة مع نفسك مع مع الله. مع مع اهل بيتك مع ابنائك مع زملائك - 00:18:01

وابشر الله سبحانه وتعالى لا يضيع اجر المحسنين. والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا وان الله لمع المحسنين. صباح الخير. السلام عليكم ورحمة الله وبركاته - 00:18:19