أسئلة الشباب

لماذا لا أنتحر؟ كلمني عن الإكتيأب

فاضل سليمان

هو الحقيقة اثنين الحرارة تسعتاشر ما فيش حد ما جالوش فكرة الانتحار. انا افتكر وانا في تانية ابتدائي انتحرت مرة. آآ شفت فيلم عربي وشفت آآ والد بيتخانق مع ابنه. اول حاجة - 00:00:00

حاجة عملها دخل على طول فتح كل الادوية اللي في البيت وشربها كلها. انا انتحرت وانا في تانية ابتدائي عشان كنت يائس من حياتي ومتضايق من بابا ومتضايق من كله لكن بقى لما بنكبر الانتحار بيبقى له بقى مفهوم مختلف شوية. يعني آآ لما بقيت في السانوي والضغوط بقى والمزاكرة - 00:00:52

والخلافات بقى والسن ده دايما فيه مشاكل نفسية كتير ففكرت فيه تاني للاسف. بس ما اقدمتش على الخطوة يعني عشان ابقى صادق يعني. يبقى احيانا الانتحار ده الواحد بيبقى خروج عايز يهرب من المشاكل وعايز يهرب من كل حاجة فبيفكر بيقول اه يا رب ما انت اللي حطيت المشاكل دي عندي انا اعمل ايه؟ ما انا مش لاقي - 00:01:12

عايز اهرب عايز آآ عايز اخلص بقى من المشاكل دي. فبيبقى الانتحار هو اقرب حاجة للتفكير. ما اعرفش بقى عشان هو حرام عشان الشيطان بقى اللي بيسهل التفكير ولا عشان احنا نفوسنا ضعيفة ممكن وانا بفكر في الانتحار ما بيبقاش الواحد بيحسبها دينيا وده مرتبط بالسن - 00:01:32

او بالفترة اللي انا بفكر فيها سنا. فترة السانوي لو الواحد فكر انه ينتحر مش هيبقى حاسب لها ديني قوي بصراحة. لكن لما بنوصل لمرحلة يأس مسلا في الكلية جاءوا ربنا يعني ما يجيب فترة الشغل يعني الفترات الحالية لأ في عندي مليون آآ رادع في الدين لأ طبعا انا عارف - 00:01:52

انا كده حياتي دي مش بتاعتي مش في ايدي ان انا اتحكم فيها وانهيها النهاردة او المنتحر بيبقى اول حاجة في دماغه الهروب ان هو عايز يرتاح هو شايف ان الانتحار - 00:02:12

هينهي آآ المشكلة حالا. آآ هينهي المعاناة اللي انا فيها. انا بعاني من حاجة معينة فانا بانهي حياتي عشان اخلص. لكن التبعات اللي بعد كده الله اعلم ما بيفكرش ويعني آآ كواحد بفكر انتحر ما بفكرش الخطوة اللي بعد الانتحار ايه. لكن انا دلوقتي عندي مشكلة مش عارف احل مش عارف احل آآ هموت - 00:02:22

المشكلة هتخلص وانا كمان هخلص. بس بيجي على بالي احيانا لأ دلوقتي الحمد لله ما بيجيش يعني الحمد لله. كبرت بقى وعجزت فما بقاش يعني بقى عندي وسائل اخرى للتفكير يعني - 00:02:42

لكن آآ في فترة من عمري لأ كان بيراودني فكرة الانتحار بين الحين والاخر للاسف. خلصت كلية تقدير وبرضو لسة الدنيا سودا لا شغل ولا فلوس ولا حتى بيت محترم اعيش فيه. ويوم ما اشتكي يقولوا لي ايه يا جدع! انت هتكفر! هكفر يعني عشان فاض بي - 00:02:52

انا مش قادر والله. لو بايدي ما كنتش جيت الدنيا دي من اساسه. هاجي اعمل ايه يعني؟ ده انا اجيب بدون ما اطلب ولا حتى خده رأيي. خلاص بقى يبقى مش وقت ما انا عايز. لو عملت كده هتموت كافر. هو لو اشتكيت وانا عايش هموت كافر. ولو انتحرت وريحتكم من شكوتي - 00:03:11

برضو ابقى كافر هو ايه الفرق يعني؟ في احصائية بتقول ان حوالي سبعين في المية من البنات عند سن خمستاشر ستاشر سنة بيكونوا حاولوا الانتحار او فكروا في الانتحار ونسبة قريبة من كده اقل شوية من الاولاد برضو بيكونوا فكروا في الانتحار. وجا لي آآ

بنت في السن خمستاشر - 00:03:31
ستاشر سنة قالت لي انا حياتي عزاب ومتضايقة وتعبانة وماما بتعاملني وحش وبابا بيعاملني وحش وفي المدرسة انا تعبانة من كتر الضغط اللي علي زكرى فكرت انتحر واخلص كده لو الانتحار فعلا هيريحك. ليه لأ؟ انتحري. لكن ده لو فعلا هيريح. لكن لو هيسبب متاعب اكبر يبقى نوع من الغباء - 00:04:03
واحد صباعه بيوجعه عايز يعني يوقف قلم الصباع. اكيد قطع ايده كلها مش هو الحل قطع الايد كلها هيوقف فعلا قلم الصباع لكن هيقود لكرسة اكبر بكتير والم اكبر بكتير. طيب ده اللي بنقوله فكر كويس - 00:04:27
قبل ما يعني ما تقدم على حاجة زي كده تنقل نفسك من الدنيا للاخرة وانت مش مستعد ربنا ارسلك في الدنيا دي للامتحان. ليه بتسلم الورقة قبل ما تجاوب؟ انت كده تبقى سقطت نفسك - 00:04:47
لازم الانسان يفكر كويس ويقعد يحاول يحل الامتحان. احنا في الدنيا دي جوة خيمة امتحانات بنمتحن. لكن ترتكب جريمة اكيد ده مش من الزكاء. القتل حرام قتل النفس حرام. قتل اي نفس حتى لو نفسك. حرام. لانها مش ملكك - 00:05:04
ربنا سبحانه وتعالى بيقول وما كان لنفس ان تموت الا باذن الله كتابا مؤجلا. كل نفس بتموت كتابا مؤجلا يعني له اجل له معاد اي نفس حتى لو نفسك هي ملك لله. وربنا قال ايضا ولا تقتلوا انفسكم. ان الله كان بكم رحيما. ومن يفعل - 00:05:26
ذلك عدوانا وظلما فسوف نصليه نارا وكان ذلك على الله يسيرا. اياك تقدم على حاجة زي كده تبقى اكبر مصيبة انت ارتكبتها في حق نفسك. النبي عليه الصلاة والسلام بيقول من تردى من جبل فقتل نفسه - 00:05:50
فهو في نار جهنم يتردى فيه خالدا مخلدا فيها ابدا. ومن تحسى سما فقتل نفسه فسمه في يده يتحساه في نار جهنم خالدا مخلدا فيها ابدا. ومن قتل نفسه بحديدة فحديدته في يده يجأ بها في بطنه في نار جهنم خالدا مخلدا فيها ابدا - 00:06:10
يعني ايه؟ يعني يقصد ان اللي قتل نفسه بحاجة معينة في الدنيا هو صحيح كان المها قوي عليه في الدنيا مرة واحدة لكن في اخرة الى الابد نفس الالم ده يفضل يشعر به. رمى نفسه من جبل قتل نفسه بسكينة عمل في نفسه اي حاجة خد سمحة هيفضل - 00:06:40
يقتل نفس باستمرار في الاخرة بهذه الطريقة. الرسول عليه الصلاة والسلام حذر من ذلك وقال كان فيمن كان قبلكم رجل به جرح فجزع فاخذ سكينا فحز بها يده فما رقأ الدم حتى مات. يعني قطع - 00:07:00
اه اه الوريد بتاعه قطع عروقه ففضل الدم ينزل لغاية ما اتصفى ومات. قال الله تعالى بادرني عبدي بنفسي حرمت عليه الجنة. عبدي استعجل. انا احرم عليه الجنة. كان مفروض ينتزر الى ان يأتيه - 00:07:20
ملك الموت. والنبي عليه الصلاة والسلام ترك الصلاة على المنتحر ما رضيش يصلي على المنتحر نوع من انواع اللي قبله وايضا نوع من انواع الردع للاخرين اي حد يفكر في ذلك يعرف ان الرسول عليه الصلاة والسلام رفض يصلي - 00:07:40
تعال المنتحر لكنه اذن للناس ان هم يصلوا عليه. طيب لكن ليه الناس بتفكر في كده؟ الناس بتفكر في كده عشان مكتئبة عندها اكتئاب طب ايه هو الاكتئاب؟ ابن قيم الجوزية سمى الاكتئاب وحشة القلب القلب الموحش يعني القلب الفاضي - 00:07:59
فاضي من ايه؟ فاضي من حب الله يا جماعة الانسان جسد وروح الجسد واخد حقو تالت متلت اكل وشرب ودوا لكن مين فينا بيدي روحه حقها في الغذاء والدواء؟ بالتالي الروح عمالة تضعف والانسان عمال يصاب بالاكتئاب - 00:08:19
الجسم عمال يقوى عمالين نأكله ونشربه. والروح عمالة تضعف. فالجسم عمال يسيطر على الروح. بالتالي انسان بيصاب بالاكتئاب. طب ازاي انا اكل الروح ايه هو طعام الروح؟ طعام الروح هو الذكر ذكر الله بانواعه المختلفة. الانسان بيحتاج لاطعمة معينة لجسمه بروتين - 00:08:39
فيتامين كربوهيدرات كذلك الذكر ايضا انواع. قرآن صلاة اذكار. تأمل في خلق الله. كل الحاجات دي لازم الانسان ينوع منها عشان يغذي روحه. طيب ايضا هناك عندنا اذكار مرتبطة بالاحوال. يعني فيه ذكر لكل حال من الاحوال قبل ما ادخل الحمام - 00:08:59
في ذكر قبل ما انام في ذكر قبل ما اسافر في ذكر دي زي الادوية بالزبط. انا مسلا لو فتحت الشنطة بتاعتي ممكن تلاقي عندي

فيتامين عشان الواحد ياخده باستمرار يعني يقي الانسان من الانفلونزا وكده. وممكن تلاقي كبسولة شكلها بالزبط لكن عشان مرض - 00:09:22

مرض النقرس ده مرض مؤلم بيجي نتيجة ترسب اا اليوريك اسيد في الجسم وبيؤلم اا صوابع الرجل هل معقول لو الواحد حسان هو دخله انفلونزا يروح ياخد دواء النقرس مينفعش ليه - 00:09:42

لان في حالة ضعف جسدي معين انا في حالة دواء معين. ما ينفعش اخد دواء تاني بتاع مرض اخر. نفس الكلام. في حالة ضعف روحي معين الانسان محتاج لدواء معين. انا دلوقتي مسافر راكب الطيارة او راكب القطار. ما ينفعش اقول دعاء - 00:10:02

انه ما ينفعش وانا على الطيارة اقول ايه؟ بسم الله وضعت جنبي وبسم الله ارفعه ما ينفعش ليه؟ انا هنا في حالة ضعف روحي يحتاج الى اللهم انت الصاحب في - 00:10:22

والخليفة في الاهل. نفس الكلام انا بحط راسي على المخدة عشان انام. ما ينفعش اقول اللهم اني اعوذ بك من الخبث والخبائث. دعاء بقوله وانا داخل الحمد تمام ليه؟ لان انا هنا في حالة ضعف روحي محتاج فيه بسم الله وضعت جنبي وبسم الله ارفعه. يبقى الانسان - 00:10:32

لازم يفهم ان الاذكار دي دي ادوية ايضا للروح. لكن المهم بيقولها ازاي؟ لازم يقولها بتدبر. مش يقولها بسرعة من غير فهم ايضا الانسان لو فهم مهمته في الدنيا مش هيجي له اكتئاب. الانسان لو عرف ان الدنيا دي عبارة عن جزء صغير جدا يكاد لا يذكر من - 00:10:52

الحياة الحقيقية اللي هي الاخرة هيقدر يصبر على تحديات الدنيا ويشوف الدنيا زي ما تكون مسائل حسابية في ورقة اسئلة مطلوب منه يحلها في الامتحان. يبقى مش نهاية العالم. ايا كانت المتاعب الانسان بيعدي فيها مش نهاية العالم - 00:11:12

الانسان المنتحر اناني يريد انهاء حياته لانهاء متاعبو وهو فاكرها هتنتهي وهي مش هتنتهي لكن مفكرش في التعب اللي هيسببها انتحاره للاخرين. ما فكرش في وضع ابوه او امه هيكون ازاي لما هو ينتحر. ايضا هناك نوع اخر من - 00:11:32

ده نوع كيميائي نوع خلل كيميائي بيحصل في المخ له ادوية وبيكتبها الطبيب المتخصص لكن برضو بنقول الانتحار مش هو الانسان اللي عنده اكتئاب لازم يمشي في نظام تربية ايمانية معينة ينمي الايمان في قلبه فيبدأ يطرد الملل - 00:11:52

تطرد الاكتئاب من قلبه او يروح للدكتور بحيس لو هو عنده اكتئاب مرضي بيدي له ادوية وبيعالجها. لكن الانتحار مش هو الحل. قلب الانسان ممكن يكون مصدر سعادة او مصدر تعاسة. احد اصدقائي قابل صديق قديم ولقاه تعبان جدا وشكله متغير قوي. فبيهزر - 00:12:12

قال له ما لك يا ابني انت عندك سرطان ولا ايه ؟ قال له يا ريت انا عندي اكتئاب يا جماعة عزاب النفس اشد بكتير من عزاب الجسد وعزاب القلب صعب اوي. ازا امتلأ قلب الانسان بزكر الله هيروح الاكتئاب ويختفي - 00:12:32

اكتئاب لكن المهم كيف يكون الذكر القرآن لازم يكون بتدبر الاذكار لازم تكون بتدبر يعني ايه تدبر التدبر جاية من كلمة الدبر. دبر الشيء يعني ما يأتي خلف الشيء. فالتدبر ما يأتي بعد الفهم. تدبر اني احط - 00:12:52

جوة الاية واشوف الاية بتشع علي معنى بيقول لي ايه حتى ان الانسان يوصل للقلب السليم العامر بحب الله يوم لا ينفع مال ولا بنون الا من اتى الله بقلب سليم. هو ده اللي احنا عايزينه نوصل - 00:13:12

00:13:32 -