

الحج والعمرة والزيارة

رابعه وستم ل
فضيلة الشيخ الدكتور
ياسر زهره امي

كتبه الدكتور
محمد شريف سالم

دار الامان

الاسكندرية

دار القبة

الاسكندرية

الحج والفريضة والمواسم

وجهة نظر نفسية ونصيحة شرعية

تقديم فضيلة الشيخ الدكتور

أيام سبرهامي

عنا الله غنة

بقلم الدكتور

محمد شريف سالم

أخصائي الطب النفسي

دار الإحياء

للطباعة والنشر والتوزيع

إشكندرية ٥٤٥٣٦٩

دار القنينة

لتوزيع الكتاب والتسجيل والتسويق

إشكندرية ٥٤٥١٦٩ ت. ٥١٢٠٢

مقدمة فضيلة الشيخ

﴿ ياسر برهامي ﴾

الحمد لله وأشهد أن لا إله إلا الله وأن محمداً عبده
ورسوله ، صلى الله عليه وآله وسلم ...

أما بعد :

فإن رسول الله - ﷺ - قد أمرنا بالإكثار من ذكر
الموت فقال : " أكثروا من ذكر هاذم اللذات " وأمرنا
بزيارة القبور لتذكر الآخرة فقال " كنت نهيتكم عن
زيارة القبور فزوروها فإنها تذكركم الآخرة " .

ولقد بين لنا القرآن العظيم حقيقة الموت وأنه ليس
انعداماً للإنسان بل انتقال من طور إلى طور في العلاقة
بين الروح والجسد فكما كانت أرواحنا منفصلة عن
أجسادنا قبل أن تدب الروح فينا ونحن أجنة ثم اتصلت
اتصالاً خاصاً بلا إدراك ولا وعي فترة الحمل ثم اتصالاً

مباشراً تماماً حال الحياة وإن كان هذا الاتصال يختلف عنه بين النوم واليقظة فكذلك تفارق الروح الجسد عند الموت ولا شأن مختلف عن شأن الحياة وإن كان هناك اتصال ما ليس كالذي كان حين حلت فيه فإنها تعود إليه للسؤال والامتحان في البرزخ الذي يعقبه نعيم أو عذاب ثم تعود إليه يوم القيامة في اتصال أبدي لا ينتهي ..

والتفكير في الموت له جانب ايجابي عظيم الأهمية يتمثل في إدراك قصد الحياة الدنيا وقرب انتهائها، فيلزم الاستعداد للمرحلة التالية بالإيمان الصادق والعمل الصالح واليقين في لقاء الله ..

إلا أنه عند بعض الناس قد يأخذ جانباً مرضياً سلبياً يوسوس الشيطان والنفس الأمارة بالسوء للإنسان فيه باليأس وفقد الرجاء في رحمة الله والرعب المشبط والهلع المدمر الذي يمنع الإنسان خير الدنيا والآخرة ..



وهذا الجانب يغفله الكثيرون ممن يتكلم عن الموت وما بعده .. وجاءت هذه الدراسة المختصرة من أخي الكريم د. محمد شريف سالم لمحاولة علاج هذا الجانب السلبي .. أسأل الله أن ينفع بها في الدنيا والآخرة .

وكتبه

د. ياسر برهامي

غض الله له ولوالديه ولسائر المسلمين



مقدمة المؤلف

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم المرسلين وعلى آله وصحبه ومن اتبعه إلى يوم الدين . أما بعد أخي القارئ .

منذ أن تبين للإنسان أن الموت هو المواجهة الأخيرة مع المجهول لم يكن مفاجئاً له المعاناة الدائمة من الخوف منه خصوصاً من يعاني من القلق والتوتر والهلع .

وإذا كان الموت أمراً حتمياً فإنه من المستحيل الهروب من حقيقة الخوف منه . . . خصوصاً إذا علمت أن الخوف من الموت يحدث لكثير من الناس رغم اختلاف ثقافتهم . . فمعظم الناس ينفرون من الحديث عن الموت لأنه ينهي أي فرصة لهم للاستمرار في متع ومباهج الحياة (٤) .

أما بالنسبة للإنسان المؤمن فالموت لا يمثل له ذلك

المجهول الذي يرهبه ويرعبه ولكنه قضاء الله وحكمته
وكما أن للحياة حكمة كذلك فإن للموت حكمة
وغاية .

إن اتجهنا نحو الموت اتجه متناقض ذلك لأننا نسلم
به ولا ننكره ولكننا نكرهه ونتوقعه ونود أن يتأخر.
نعترف به ولكن ننساه (٤) .

ومن الجدير بالذكر أيضاً أننا جميعاً نخشى الموت
ولكن بدرجات متفاوتة ...

[١] فالخوف من الموت بدرجة منخفضة أمر سوي
وعادي ، بل ومطلوب طالما دَفَع إلى الاستعداد له بالعمل
الصالح وعدم الاغترار بالدنيا .

[٢] والخوف من الموت بدرجة مرتفعة والتفكير في
ذلك ليل نهار .. بدون القدرة على وقف هذا التفكير
أمر غير سوي أي أنه علامة مرضية تدل على اضطراب
انفعالي شديد ، خصوصاً إذا أدى إلى اليأس وترك

العمل بل وأحياناً ترك الواجب كمن يضع من يقوت
أوفقد الرجاء في رحمة الله .

ومن ثم كان هذا البحث الموجز لعلاج مشكلة
الخوف من الموت الذي يأتي أحياناً بصورة مبالغ فيها
والتي تؤثر على أداء الإنسان في العمل والحياة.

وكتبه

د. محمد شريف سالم

أخصائي الطب النفسي

غفر الله له ولوالديه ولسائر المسلمين



علاج الخوف من الموت (٥)

◆ أوكيفية التحكم في الخوف من الموت ◆

الخطوة الأولى: معرفة السبب الحقيقي للخوف :

وفي هذا السياق يجب معرفة المراحل الثلاثة للموت :

المرحلة الأولى:

■ وهي مرحلة الاحتضار وحتى بداية الدخول في الغيبوبة... وفيها يخاف الإنسان من الموت أثناء النوم أو تحت المخدر أو الموت المفاجيء أو الموت في حادث.

المرحلة الثانية:

■ وهي لحظة الانسلاخ أو الدخول الفعلي في الغيبوبة وهي لحظة الموت الفعلية.

المرحلة الثالثة:

- مرحلة ما بعد الموت وترتبط بالخوف من المحق -
- ومصير الأسرة وفناء الفرد - والتوقف عن الإنجاز -

أو الخوف من عذاب الآخرة وعذاب القبر.

دعنا الآن نتأمل كل مرحلة من هذه المراحل الثلاث

لكي تعرف السبب الحقيقي للخوف .

عزيزي القارئ .. هل أنت خائف من الموت أم

خائف من الحياة ؟

[١] إذا كان خوفك منصباً على المرحلة الأولى .. أو

إذا كنت مهتماً بالمرحلة الأولى وهي مرحلة الاحتضار

... فأنت في الحقيقة تخاف من الحياة وليس من الموت

لأنك في مرحلة الاحتضار مازلت حياً ..

فلماذا أنت خائف ؟

■ هل تخاف من الألم ... ؟

■ هل تخاف من المعاناة ... ؟

■ أسأل نفسك ...

■ ألم تعاني من أي مرض قبل ذلك ...

■ ألم تشعر بعدم الراحة يوماً ما ؟ .

■ هل تمكنت من التغلب على هذا المرض أو تلك

المعاناة ؟

■ .. إذا كانت الإجابة بنعم..

أي أنك قد شعرت بالألم وأصبت بالمرض وتمكنت بفضل الله من الشفاء والتغلب على المرض والألم والمعاناة فأنت بفضل الله وعونه ورحمته سوف تتغلب على المرض والألم والمعاناة في أي فترة من فترات حياتك وسوف تتعامل بصبر وقوة وشجاعة مع عملية الاحتضار والموت ... خصوصاً إذا علمت أن مرحلة الاحتضار والموت يسيرة وسهلة على من يسرها وسهلها الله عليه كسهولة خروج قطرة الماء من قبي السقاء ... روى الإمام أحمد عن البراء بن عازب رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ - : « إن العبد المؤمن إذا كان في انقطاع من الدنيا وإقبال إلى الآخرة نزل إليه ملائكة من السماء بيض الوجوه كأن وجوههم الشمس معهم كفن من

أكفان الجنة وحنوط من حنوط الجنة حتى يجلسوا منه مد البصر، ثم يجيء ملك الموت حتى يجلس عند رأسه فيقول: أيتها النفس المطمئنة اخرجي إلى مغفرة من الله ورضوان - قال - فتخرج تسيل كما تسيل القطرة من في السقاء فيأخذها.....» (الحديث) .

الآن اسأل نفسك مرة أخرى ألم تعاني يوماً ما من نوبة أنفلونزا أو برد شديد وارتفاع في درجة الحرارة حتى ٤٠ درجة مئوية هل تغلبت على الحرارة بفضل الله ثم بالأسبرين والكمادات ألم تصب أنت أو عزيز عليك بكسر في الساق أو الذراع وذهبت للمستشفى وقمت بعلاج الكسر وذهب الألم .

إذن فالأمر سهل ويسير والعلاج موجود ومقبول ومقدور عليه لمن يتألم أو يعاني من مرض ما قبل الموت بل وبصورة إنسانية محترمة .

هل تأكدت الآن أن المشكلة الحقيقية هي ليست

الخوف من الموت بل من الحياة.. بل لعلي لا أبالغ إذا قلت لك أن الموت أحياناً يكون نعمة من الله ومهرب من الألم والكرب المستمر والجروح والقروح والاعتماد على الناس والشكوى لهم بلا حول ولا قوة.



واجه همومك وخوفك من الموت

◆ بتغيير اهتماماتك وتوجهاتك في الحياة ◆

ربما كان لديك أفكار سلبية بأن الموت سوف يعوق تحقيق كل أحلامك وطموحاتك في الحياة وربما كان لديك أشياء كثيرة أردت تحقيقها وتأكدت الآن أنك لم تحقق إلا القليل منها.

هل لديك أفكار سلبية عن الموت..؟

بمجرد تعرفك على فكرة سلبية اكتبها ... وحدد بعد ذلك أي نوع من التفكير السلبي قد وقعت فيه ... أو ابحث في الجدول المرفق عن نوع هذا الخطأ المعرفي ... والرد عليه .

بعد أن عرفت هذه الأخطاء المعرفية هل تستطيع النظر إلى مخاوفك والرد عليها بصورة عقلانية ومنطقية ؟ ... كما هو مبين أيضاً بالجدول .

والبديل هو: التفكير في الأشياء التي لم تتحقق
والشعور باليأس وعدم الرضا.

والاختيار الأخير كم هو قاس ومحبط.

قال لي صديق يخاف الموت:

لا أحد في هذا الكون يمكن له تحقيق كل أحلامه
ولكن أشياء كثيرة في الحياة استطعت أن أحققها.. لقد
تمنيت أن أكون مدرساً وبالفعل عملت مدرساً فترة
طويلة من حياتي.. تمنيت الزواج وتكوين عائلة وبفضل
الله تزوجت وأنجبت وكان لي عائلة جميلة وبيت
وسيارة.. بالتأكيد لم أفعل كل ما أريد ولم أحقق كل
أحلامي ولكن أناس قليلون جداً هم من فعلوا ذلك..
ولكن عندما تحين لحظة موتي لا بد أن يكون هناك توافق
بين أحلامي كطفل وقدراتي كإنسان بالغ... بمعنى أنني
أستطيع أن أفكر بالإجازات التي تحققت في حياتي
خصوصاً تلك التي ساعدت فيها الأخوة والأبناء
والأصدقاء وكانت خالصة لوجه الله وأن أستمتع بعد

ذلك بالرضا بفضل الله ونعمته وأحمد الله على ذلك ...
 بمجرد أن فكر صديقنا بهذه الطريقة بدأ في الشعور
 بالتحسن لأنه لم يعد يشعر أن الموت هونوع من الهزيمة
 والإحباط .. خصوصاً بعد أن علم أن هناك ... حياة
 أبدية أخرى أجمل وأمتع بلا ألم أو معاناة

إذن الرغبة في الكمال والإتقان والدقة والخلود هي
 سبب الإحباط وليس الخوف من الموت .

المرحلة الثانية من مراحل الموت:

وهي لحظة الموت الحقيقية أو مرحلة الانسلاخ إلى
 الغيبوبة والنهاية ..

مرحلة لا يعلمها إلا الله وكل ما يقال عنها
 إجتهدات ولم يرها عالم كي يصفها ..

ويصفها ويتخيلها كثير من المرضى أنها سوف
 تكون لحظة رعب رهيب وأنها تمثل فقد السيطرة على
 النفس .. هؤلاء المرضى لم يموتوا وبالتالي ملاحظاتهم
 ليست وصفاً لمرحلة الانسلاخ من الحياة للموت .. ولا

أحد يستطيع أن يصفها... هل هي كذلك؟

... بالتأكيد الأمر أهون من ذلك على المؤمن لأنه

بالفعل يعيش قريباً من هذه اللحظة يوماً مرة أو مرتين

عند لحظة دخوله في النوم... يقول الله تعالى: ﴿اللَّهُ

يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فِيمَسْكُ

الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأَخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى﴾

... حيث تُقبَضُ أرواح الأموات إذا ماتوا، وأرواح

الأحياء إذا ناموا فتتعارف ما شاء الله أن تتعارف

﴿فِيْمَسْكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ﴾ .. التي قد ماتت..

﴿وَيُرْسِلُ الْأَخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى﴾ أي إلى بقية أجلها،

وقال ابن عباس رضي الله عنهما: يمسك أنفس الأموات ويرسل

أنفس الأحياء ﴿إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (١).

[الزمر : ٤٢] .

لذلك لا يوجد شيء عليك فعله تجاه هذه المرحلة .

المرحلة الثالثة من مراحل الموت

☆ وهي الفترة ما بعد الموت الفعلي ..

☆ مرة أخرى اسأل نفسك عن سبب خوفك ؟؟

✓ حدد الأفكار السلبية التي تعبر وتقتحم عقلك
أثناء تفكيرك في الموت .

☆ كتب ألفريد نوبل الكيميائي الشهير في وصيته
أن يدفنه بعد أيام من الوفاة خوفاً من أن يدفنه حياً .

☆ وكتب أديب شهير آخر ورقة ووضعها إلى جوار
سريره .. لم أمت بعد وإن كنت أبداً كذلك ! فهو أيضاً
خائف أن يدفنه حياً .

☆ يقول مريض .. ماذا أفعل لو أفقت من غيبوبتي
ووجدت نفسي .. وقد دفنوني حياً !

✓ لو كان هذا هو سبب خوفك فأنت مرة أخرى
تخاف وتفكر في الحياة وليس الموت .. لأنك ما زلت

حياءً..

❖ ولو حدث هذا فبدلاً من الخوف والحزن والإحباط..

✓ ركز في حفر طريقك من القبر إلى الخارج ووصي من حولك بوضع قليل من التراب على غطاء القبر لسهولة الخروج.

✓ وعليك بحمد الله أولاً ثم الفرح والسرور وعمل احتفال بمناسبة عودتك لأهلك وأحبائك وحياتك.

❖ ومع أن معظم الناس لا يبدو أن أي مخاوف تجاه إمكانية الدفن وهم أحياء لأنها فكرة خيالية غالباً ولكن كثيراً منهم يخاف مما سوف يحدث أثناء فترة فقدان الوعي.

❖ فإذا كنت أنت من هؤلاء الناس.. فتذكر أن الجراحين يقومون بتخدير مرضاهم أثناء العمليات الجراحية حتى لا يشعروا بأي ألم أو معاناة..

❖ أتذكر أن أحد المرضى كان يرتعد خوفاً من أنه بعد الموت سوف يكون هناك العدم وهولن يتحمل ذلك.. ولكنه بعد أن كتب هذه الفكرة في مذكراته اليومية استبدلها بفكرة منطقية أخرى وهي:-

✓ بما أنه بعد الموت سوف يكون هناك عدم فمن المؤكد أنه ليس هناك شيء أبكي عليه..

✓ ومع أنه ارتاح لهذه الفكرة التي جعلت مخاوفه تذهب.. ولكني أقول له لا ليس هناك عدم!!..

✓ ■ ارجع إلى الله... متوكلاً عليه مستعيناً به.

■ أد الصلاة على وقتها

■ بر والديك

■ أحسن إلى الخلق... تعيش في روضة من رياض

الجنة.. حتى تقوم الساعة.

✓ الجدول التالي يشمل عدة أفكار سلبية وغير

منطقية عن الموت ربما عانيت من إحداها يوماً ما.. فند

هذه الأفكار وحاول التغلب عليها بمساعدة المعلومات
والأفكار التي حصلت عليها بعد قراءتك لهذه
الدراسة:

الخطوة الأولى:

وصف الحدث أو الفكرة التي سببت القلق أو المعاناة

■ فكرة أن أكون فعلياً من الأموات

■ أو فكرة الموت

■ أو فكرة موتي

الخطوة الثانية:

أكتب مشاعرك السلبية تجاه هذه الأفكار.. وحدد

درجة لكل من هذه المشاعر على مقياس يبدأ من صفر -

١٠... اختار من الكلمات الآتية :

☆ حزين

☆ قلق

☆ غاضب

☆ مذب

☆ وحيد

☆ يائس

☆ محبط..... الخ

الدرجة	المشاعر	
٩	خوف	١
٧	محبط	٢
.....	٣
.....	٤
.....	٥
.....	٦

الخطوة الثالثة

طريقة الأعمدة

١- تسجيل الأفكار السلبية عن الموت وإعطاء درجة لكل منها .

٢- تسجيل الرد الايجابي على كل فكرة وإعطاء درجة عن مدى اعتناق هذا الرد .

٣- تكرار تسجيل الأفكار والرد عليها وملاحظة التحسن في درجات الرد .

<p>الردود العقلانية وذلك بتبديل تلك الأفكار السلبية بأخرى عقلانية ودرجة اعتقادك في هذه الردود (صفر - ١٠)</p>	<p>الأفكار الذاتية السلبية اللاواعية ودرجة الاعتقاد فيها (صفر - ١٠)</p>
--	---

<p>لو كنت حموت فالأولى أن أغسل المواعين بدلاً من تركها غير نظيفة ولومقدر لي الموت حموت ولو على الأرض.</p>	<p>[١] خايقة أموت وأسيب عياالي مين يرببهم، لوغسلت المواعين أوالهـدم أقول غسلتهم علشان خلاص حموت، أخاف أنام على السريـر لأنني أظن حموت عليه، لما البنت الصغيرة تبكي أقول بتبكي عليّ أكيد عارفة إني حموت.</p>
<p>غسلت المواعين ونمت على السريـر كتير ورغم كده مأمّتش لأن ميعادي لم يأت بعد.</p>	<p>[٢] لوغسلت المواعين أقول غسلتهم علشان حموت، أنام على الأرض لأن الناس بتموت على السريـر، لوحد مات بطريقة أقول حموت زيه.</p>

<p>كأمر مرة غسلت وعملت محشي قبل كده ومأتمش إشمعنا لما ماتت سلفتي بفكر كده، كل الناس بتغسل وكتير بيعمل محشي ومحصلش حاجة .</p>	<p>[٣] أخاف أغسل علشان سلفتي ماتت بعد الغسيل بيومين ، وبطلت أعمل محشي لأن سلفتي ماتت بعد ما عملت محشي بيومين .</p>
<p>بدل ما أحول الحياة الجميلة والكلام الجميل إلى أفكار تعكر حياتي الأولى أن استمتع بها والموت محدش يعرف ميعاده إلا الله .</p>	<p>[٤] كل ما أسافر أقول خلاص مش حشوف أهلي ، أي كلمة كويسة أسمعها أقول بيقولوا كده علشان خلاص حموت ، مش عاوز أشتري أي حاجة لا هدوم ولا أكل ولا أي شيء جديد ، أشتري ليه ؟ منا خلاص حموت .</p>

<p>الموت محدش يعرف ميعاده ، ولوكل الناس فكروا بهذه الطريقة كان العالم انتهى .</p>	<p>[٥] أقعد أدور على زوجة مدة طويلة ، ولما لقيت وحده كويسة حاسس إنني خلاص حموت قبل ما أجوز ، كسلان مش عارف أكمل الموضوع وأظلمها معايا ، وتكون أرملة بدري .</p>
<p>هل عدم النوم حياخر الموت وهل وأنا صاحبة الموت مش حيحي .</p>	<p>[٦] مرة عرفت إن واحد نام الظهر مات وهوناييم بطلت نوم الظهر وبعد كده خايف أنام ليل ونهار .</p>
<p>العيد فرحة ولازم الواحد يفرح بيه بدل من ضياعه في القلق ، والموت بيأتي في العيد وغير العيد .</p>	<p>[٧] دائماً خايفة لما العيد يجي لأن ابني مات في العيد .</p>

<p>ليه الأطباء حخبوا عليّ وإيه مصلحتهم في كده ، كام مرة فكرت في كده ولم أمت .</p>	<p>[٨] أفكر في الموت علطول، تعب ان طول الوقت، أي نخزات في صدري أقول ده سرطان أومرض في القلب وتكون سبب الموت، رححت لدكاتره كتير مش قادر أصدقهم إني سليم، حاسس إنهم بيخبوا عليّ إني حموت .</p>
<p>لوحموت فالأولى إني أصليّ علشان أقابل ربنا وهوراضي عليّ والموت ملوش علاقة بالنوم ولا الصلاة .</p>	<p>[٩] خايف أموت وأنا نايم علشان كده مابنامش خالص ، خايف أموت وأنا بصلي، علشان كده بطلت أصلي ، كل ما أفتكر بكره أقول هو حيطلع عليّ بكره .</p>

<p>دا الموت راحة وأفضل من هذه الأحاسيس ، والموت بتاع ربنا محدش يعرف ميعاده ، ولازم الواحد يعيش حياته ويسيب الغيب لله .</p>	<p>[١٠] دائماً حاسة إنني حموت ، لو حصل كذا ... يبقى حموت ، لو لبست الحاجة دي يبقى حموت، لو خرجت النهاردة يبقى حموت، لو ضحكت يبقى دي آخر ضحكة.</p>
<p>كل إنسان بيموت أيأ كان سبب الموت وكل إنسان له ميعاد وهل الدعاء حياخر الموت .</p>	<p>[١١] أمي ماتت بورم في المخ ، خايف يجي لي ورم وأموت زيها، أي إنسان أحبه، أخاف عليه من الموت، وأتخيل إن حد قتله أو مات في حادث وأدعيه طول النهار والليل .</p>

إليه إلهي يفرق الجسم
تعفن في البيت ولا في
القبر وهو لازم يتعفن
ويتحلل، وربنا هو إلهي
بيرزق ويحمي مش أنا.

[١٢] خيفة أروح بيتي
لأني في البيت بفكر
دائماً ، خيفة أموت
وحدي ومحدث يعرف ،
وجسمي يعفن ويتحلل ،
ومش عارفة مين يخلي
بالي من العيال .

حيضرني إيه لو أجوز
بعد ما أموت ، والأولاد
أبوهم حيخاف عليهم ،
وأدخل الجنة الأول
وبعدين أفكر في اللي
يحصل فيها .

[١٣] أنا خيفة قوي
أموت وجوزي يتجوز
عليّ ومراته تضرب العيال
، ومش عارفة مين تكون
في معيته في الجنة .

[١٤] الحكمة تقول (وهل
يبقى حاسس بإيه وهو
ميت، الدود حياكلنا،
طب تبقى الحياة لزمته
إيه .

[١٤] دائماً أفكر الميت
يبقى حاسس بإيه وهو
ميت، الدود حياكلنا،
طب تبقى الحياة لزمته
إيه .

الموت ملوش علاقة
بالسن ولا بالنوم كل
واحد له ميعاد محدد .

[١٥] واحد صاحبي
عنده عشرين سنة مات ،
خايف أموت صغير زيّه ،
خايف أنام لأنه مات
وهوناييم ، طول الليل
أحاول أكون صاحبي .

<p>الموت حق على كل البشر ومش حتفرق أموت بالقلب ولا بأي حاجة ، أعيش أيامي ولما الموت يجي حموت زي أي حد ومش حتفرق يومها أياً كان سبب الموت .</p>	<p>[١٦] لما أي حد يموت ولأ أفتكر الموت ، جسمي يتلج ، لوحد مات بالقلب أخاف على قلبي ، ولومات بأي حاجة كأني حموت زيه .</p>
--	--



الخطوة الرابعة

أعد تقييم أفكارك الذاتية على نفس المقياس السابق من (صفر - ١٠) .. وقارن بين درجتها الآن والدرجات السابقة ..

سوف تلاحظ مدى تحسن حالتك .. وهكذا أعد المحاولة مرات ومرات حتى تصل درجة المعاناة (٢) أو أقل .. ثم ضع علامة (✓) على الجملة التي تنطبق عليك :

- () ★ لا يوجد تحسن
- () ★ تحسن بسيط
- () ★ تحسن ملحوظ
- () ★ تحسن كبير

وتكرار ذلك مرات ومرات ومرات

تفكير .. ماذا لو..

إن الخوف المرضي من الموت يتضمن نظرة مأساوية للمستقبل وشعور مستمر من الشك وهذه الأفكار دائماً تبدأ ب.. ماذا لو..

★ ماذا لو مُت بالفعل الآن

★ ماذا لو لم يتأكدوا من موتي قبل الدفن

★ ماذا لو كانت دقات القلب وضيق النفس والدوخة

مقدمات للموت

★ ماذا لو مُت وتزوج زوجي زوجة أخرى

★ ماذا لو نِمْتُ على السرير أو نِمْتُ الظهر وفعلاً مُت

★ ماذا لو عملت محشي ومُت بعدها زي ما ماتت

سلفتي بعد ما عملت محشي .

هناك طريقة مفيدة للتعامل مع أفكار:

(.. ماذا لو..) وهي ..

﴿ أن تخطو خطوة وراء (.. ماذا لو ..) واسأل نفسك وبعدين ؟ .. وإيه يعني ؟ .. ﴾

﴿ ثم خطوة أخرى سائلاً نفسك ماذا يمكن أن أفعل بالعقل والمنطق إذا تحقق فعلاً ما أفكر فيه ؟ .. ﴾

﴿ والخطوة الثالثة ماذا يمكن أن تكون النتيجة إذا حدث فعلاً ما أخشاه ؟ .. ﴾

﴿ أخيراً اسأل نفسك ماذا تقدر على فعله لتحضير نفسك لمواجهة ما تخشاه إذا حدث فعلاً وهو محور النصيحة الشرعية التي هي جزء من عنوان ومحتوى هذا الكتيب . ﴾

﴿ إذا ظهر لك أن هذه الطريقة سخيطة ومنافية للعقل وهي فعلاً كذلك ... تذكر أن كل مخاوفك عن الموت وأفعالك تجاهها .. من عزلة وترك العمل أو الدراسة أو بُعد عن الناس .. تُمارس بسخف وبطريقة منافية للعقل .. ﴾

﴿... إذن... إذا خطر ببالك ماذا لو... قل وبعدين

﴿... وبعده ذلك سوف... وبعدين

﴿... وبعده ذلك سوف...

﴿... ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث...

النتيجة الايجابية للرد المنطقي... كيف أعد

نفسي لهذا اليوم...



العلاقة بين الخوف

من الموت والتدين (٤)

[١] إن الملحد الذي لا يؤمن بأن هناك جحيماً يخشاه لا يؤمن كذلك بأن هناك نعيماً يتوقعه ويأمل فيه ... ولذلك نجد أن خوفه يكون من التحلل والفناء والغياب وفقد متع الدنيا والتوقف عن الإنجاز.

[٣] أما في المتدين فإنه يحاول التحكم في قلقه بالتفكير في الموت على أنه بشير بحياة جديدة وبالشعور أن الله رؤوف رحيم ويعقد آمالاً عراضاً على كرمه يوم القيامة.

❖ وتتضمن طرق الاستعداد للموت: التوبة.. الاستغفار.. ذكر الله.. العمل الصالح، بما يوفر القناعة الانفعالية والصفاء والهدوء والسكينة والتحرر من الخوف من الموت.

والإيمان بالموت يتناول أموراً (٢)

منها تحتمه على من كان في الدنيا من أهل السموات والأرض من الإنس والجن والملائكة وغيرهم من المخلوقات، قال الله تعالى: ﴿كُلُّ شَيْءٍ هَالِكٌ إِلَّا وَجْهَهُ لَهُ الْحُكْمُ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ﴾ [القصص: ٨٨]، وقال تعالى: ﴿كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ (٢٦) وَيَبْقَىٰ وَجْهَ رَبِّكَ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ (٢٧)﴾ [الرحمن: ٢٦-٢٧]، وقال تعالى: ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّوْنَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَنْ زُحِرَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ (١٨٥)﴾ [آل عمران: ١٨٥].

ومنها إن كلاً له أجل محدود وأمد ممدود ينتهي إليه لا يتجاوزه ولا يقصر عنه، قال الله تعالى: ﴿وَلِكُلِّ أُمَّةٍ أَجَلٌ فَإِذَا جَاءَ أَجْلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ (٣٤)﴾ [الأعراف: ٣٤].

وقال تعالى: ﴿اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فِيم_Sِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٤٢﴾﴾ .

[الزمر : ٤٢] .

ومنها الإيمان بأن ذلك الأجل المحتوم والحد المرسوم لانتهاء كل عمر إليه لا إطلاع لنا عليه ولا علم لنا به، وأن ذلك من مفاتيح الغيب التي استأثر الله تعالى بعلمها عن جميع خلقه فلا يعلمها إلا هو، كما قال تعالى : ﴿وَعِنْدَهُ مَفَاتِحُ الْغَيْبِ لَا يَعْلَمُهَا إِلَّا هُوَ﴾ [الأنعام : ٥٩] . وقال تعالى ﴿وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ مَّاذَا تَكْسِبُ غَدًا وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ﴾ [لقمان : ٣٤] .

ومنها ذكر العبد الموت وجعله على باله .. قال البخاري رحمه الله تعالى في كتاب الرقاق من صحيحه : باب قول النبي - ﷺ - " كن في الدنيا كأنك غريب أو عابر سبيل " ، وكان ابن عمر رضي الله عنهما يقول : " إذا أمسيت

فلا تنتظر الصباح ، وإذا أصبحت فلا تنتظر المساء ،
 وخذ من صحتك لمرضك ، ومن حياتك لموتك " .
 ومنها - وهو المقصود الأعظم - التأهب له قبل نزوله ،
 والاستعداد لما بعده قبل حصوله ، والمبادرة بالعمل
 الصالح والسعي النافع قبل دهوم البلاء وحلوله .

الأسباب والعلاج

بعد قراءة ما سبق وفهمه وتنفيذه هل ما زلت تعاني من الخوف من الموت ؟ .

هل سبب لك هذا الخوف تعطيل أعمالك أو إهمال دراستك أو اعتزال الناس ؟ .

إذن... أنت في حاجة لاستشارة طبيبك النفسي فرما تعاني من أحد الاضطرابات الآتية...

[١] القلق :

عندما يصاحب الخوف من الموت انشغال البال والتوتر والعصبية وسرعة الانفعال وصعوبة التركيز والارتباك والأرق والأحلام المزعجة والإرهاق وسرعة دقات القلب وصعوبة البلع وسوء الهضم والانتفاخ والشعور بالألم في الجسم والتنميل وضيق الصدر وصعوبة التنفس والإحساس بالاختناق.... هذه الأعراض هي أعراض القلق النفسي...

اطلب الحل من طبيبك النفسي... ثم :

- ★ ممارسة الرياضة
 - ★ تجنب ما يثير الأعصاب
 - ★ تقليل المنبهات وعدم التدخين
 - ★ الاستجمام في أيام الأجازات
 - ★ التفكير بواقعية .. بدون انفعالات
 - ★ السيطرة على ردود الأفعال
 - ★ التدريب على الاسترخاء
- [٢] الاكتئاب:**

عندما يصاحب الخوف من الموت الحزن والتشاؤم وفقدان اللذة والأمل والطموح وضيق الصدر والقلق وعدم الاهتمام وفقد الشهية والوزن وضعف الطاقة العامة والتعب وبطء الحركة والتردد والنسيان والأرق والألم... هذه الأعراض هي أعراض الاكتئاب ..

اطلب الحل من طبيبك النفسي... ثم ...

- ★ اجعل أهدافك في حدود إمكانياتك

☆ حدد ما هو مطلوب منك واعمل ما تستطيعه .

☆ تجنب الوحدة

☆ مارس الرياضة

☆ اخرج مع الأصدقاء للحدائق والمنتزهات المباحة .

☆ لا تتخذ قرارات مهمة حول مستقبلك وحياتك

مثل الزواج والطلاق أو الاستقالة من العمل أو ترك

الدراسة دون استشارة من حولك من الأحباب

والأصدقاء وانتظر حتى تذهب أعراض المرض .

[٣] الوسواس القهري :

عندما تكون فكرة الخوف من الموت متواصلة

ومتسلطة ومستمرة ليل نهار تقتحم العقل وتلازمه مع

العجز عن دفعها أو طردها أو التخلص منها وتسببها في

كثير من القلق والإزعاج مع التأكد أنها فكرة خيالية غير

حقيقية ولا منطقية ... فهي إذن فكرة وسواسية

... اطلب الحل من طبيبك النفسي ...

[٤] رهاب أو "فوبيا" الموت:

عندما يكون الخوف من الموت متعلق برؤية الميت أو الكفن أو الجنازة أو القبر أو عظام الميت أو متعلقات الميت أو لمس هذه الأشياء أو ذكر الموت وطريقة الدفن وبعيد عن ذلك لا يوجد أي قلق أو خوف هذه الأعراض هي أعراض رهاب أو فوبيا الموت ... اطلب الحل من طبيبك النفسي ...

[٥] الهلع:

عندما يصاحب الخوف من الموت شعور قوي بالرعب يأتي بشكل مفاجيء ويرافق هذا الشعور أعراض جسدية مثل خفقان القلب بقوة، التنفس بسرعة، الرجفة، ارتعاش القدمين وغالباً ما يراودك أفكار مخيفة وتعتقد أن أمراً مرعباً وفضياعاً سوف يحدث لك وتحاول تجنب ذلك أو الهروب منه ... هذه الأعراض هي أعراض الهلع ... اطلب الحل من طبيبك النفسي ...

[٦] أسباب أخرى:

سوف يذكرها لك طبيبك النفسي وسوف يقدم لك الحل المناسب .

الخلاصة

الخوف المحدود من الموت والذي لا يؤثر على وظائف الإنسان وسعادته بصورة سلبية هو أمر طبيعي ولكن الخوف من الموت الذي يصاحبه اضطراب في حياة الإنسان ... ومشاعر الخوف من الموت هي عرض مصاحب لعدد من الاضطرابات النفسية القابلة للشفاء تماماً بفضل الله أولاً ثم مساعدة الطبيب النفسي حتى يستعيد الإنسان توازنه وتقبله لمسؤوليات ومتاعب الحياة .



الخاتمة (٣)

ولا يسعني هنا إلا أن أذكرك أخي أن المنهمك في الدنيا.. المكب على شهواتها.. يغفل قلبه عن ذكر الموت، وإذا ذُكِّر به كرهه ونفر منه، أولئك هم الذين قال الله فيهم: ﴿ قُلْ إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُّونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلَاقِيكُمْ ثُمَّ تُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ ﴾ (٨) [الجمعة : ٨] .

✪ ثم الناس، إما منهمك، وإما تائب مبتديء، وإما عارف منته... .

✪ أما المنهمك فلا يذكر الموت وإن ذكره فيذكره للتأسف على دنياه ويشغل بمذمته، وهذا يزيد - ذكر الموت - من الله بعداً.

✪ أما التائب فإنه يكثر من ذكر الموت لينبعث به من قلبه الخوف والخشية فبقى بتمام التوبة.

✪ أما العارف فإنه يذكر الموت دائماً لأنه موعد للقاء بحبيبه.. والمحب لا ينسى قط موعد لقاء الحبيب.

✪ ثم إن أنجح طريق في ذكر الموت أن يكثر ذكر

أشكاله وأقرانه الذين مضوا قبله فيتذكر موتهم
 وصورهم وأحوالهم ، وكيف خلت منهم مساجدهم
 ومجالسهم وانقطعت آثارهم وأنه مثلهم وستكون
 عاقبته كعاقبتهم، فملازمة هذه الأفكار مع دخول المقابر
 ومشاهدة المرضى هو الذي يجدد ذكر الموت في القلب
 فيستعد له ويتجافى عن دار الغرور ولا يجد في قلبه
 خوف من الموت أو المرض أو الجنائز أو المقابر بكثرة التعرض
 لهذه الأشياء.. ومهما طاب قلبه بشيء من الدنيا ينبغي
 أن يتذكر في الحال أنه لا بد من مفارقتة .

❁ ولذلك لا بد من المبادرة بالعمل الصالح .. عن
 النبي - ﷺ - أنه قال : " اغتتم خمساً قبل خمس : شبابك
 قبل هرمك ، وصحتك قبل سقمك ، وغناك قبل فقرك ،
 و فراغك قبل شغلك ، وحياتك قبل موتك " .

نسأل الله تعالى أن لا يجعل لنا بعد الموت حسرة إنه
 سميع الدعاء .

كتبه / د. محمد شريف سالم

غفر الله له ولوالديه وتسائر المسلمين

المراجع

- [١] تفسير القرآن العظيم - الحافظ ابن كثير .
 [٢] معارج القبول - الشيخ حافظ ابن أحمد حكي .
 [٣] تهذيب موعظة المؤمنين - الشيخ محمد جمال
 الدين القاسمي .
 [٤] قلق الموت - الدكتور أحمد محمد عبد الخالق .
 (5) Feeling Good, David Burns.
 (6) Understanding & coping with anxiety, Isaac Marks.

للاتصال والمراسلة

د . محمد شريف سالم - أخصائي الطب النفسي
 ٨٨ شارع عبد السلام عارف - محطة ترام جليم -
 الإسكندرية ت / ٥٨٥٤٨٣٦

التوزيع في القاهرة: **المجربة للتوزيع** جلف الجاه لانز

شارع الإمام محمد عبده - أول درب الأتراك - ت: ٥١٢٠٦٢١ / ٠٠٣٠٢

وتأريكم المتميزة



0 001986 502922