

## السؤال

أبلغ من العمر الخامسة والخمسين، لم أرزق بأطفال، ولكن عشت حياة مستقرة، - بفضل الله - مع زوجي، وتكيفت مع الواقع، ومن الله علي بالرضا عن حالي، ومن فضل الله علي أن من علي بعمل جيد يدر علي دخلا مناسباً، وأقضي فيه وقتاً يقضي علي شعوري بالفراغ، ومن الله علي بالنجاح في عملي، والحمد لله، منذ حوالي سنتين ازدادت علي وطأة المشاكل والمنازعات في العمل، فاستقلت من عملي، ولم أتمكن من الرجوع مرة أخرى، بل ولم أتمكن حتى من الحصول على عمل آخر، والحمد لله علي كل حال، أنا لا أعاني من أي مشاكل مادية، والحمد لله، الحمد لله أقضي وقتي في النافع والمفيد، وأثمرت استقالتني وتفرغي في البيت المزيد من التقرب إلي الله تعالى في مختلف المجالات، وكلها أشياء أحبها، أسأل الله أن يتقبل عملي، وأن يجعله خالصاً لوجهه الكريم، وأشعر بالحمد لله على كل ما أعطاني من نعم، ولكن أعاني منذ استقالتني من مشكلتين: الشعور بالوحشة، صديقاتي وأخواتي وقريباتي أصبح كل إنسان في حاله، والتواصل ضعيف جداً، وهي ظاهرة عامة، مع معاناة الوسوسة، وهي: عبارة عن استدعاء الخبرات السيئة السابقة، والمواقف المحزنة في حياتي، أفقدت الصحبة الصالحة الفعلية في واقع الحياة، وليست في المجتمعات الافتراضية؛ لأنها لا تغني عن الصحبة الواقعية، أسأل الله أن يهديكم للحل الصواب لما أعاني .

## الإجابة المفصلة

الحمد لله.

أولاً:

الحمد لله الذي رزقك هذا الفيض الجميل من الصبر والرضا على الرغم من ألم تجربتك، ونسأل الله أن يربط على قلبك، وأن يحسن خاتمك وأن يعوضك في الجنة ما تقر به عينك.

ثانياً:

في هذه المرحلة العمرية عادة ما تضعف العلاقات والصلات، ولا يتأثر بهذا غالب الناس، لأنهم يستغنون بالأسر التي انبثقت عن أسرتهم الأولى، مثل الأولاد وأزواج الأولاد وأبناء الأولاد، وهو ما فقدته بسبب الابتلاء الحاصل لك، فبالتالي فأنت تعاني من ضعف العلاقات المتوقع في هذه المرحلة العمرية، وتعاني من فقدان البديل أيضاً، وهذا شيء مؤلم بلا شك، ليس من السهل أن نتصور أثر هذا الألم عليك، أعانك الله وثبتك.

والسبيل هنا هو التحرك العمدي المقصود لبناء العلاقات في دائرتك المحيطة بك، عن طريق الانضمام لأعمال خيرية أو تجمعات إيمانية، مثل دروس علم أو حلقات قرآن، ونحن نعلم أن هذه المجتمعات تراجع وجودها وتأثيرها على أرض الواقع، لكنه لم يندم بالكلية، يحتاج لبعض البحث والمبادرة بالتطوع.

ثالثاً:

مشكلة اجترار الماضي وذكرياته هي في الحقيقة نتاج لمشكلة الفراغ السابقة، فالفراغ قابل لأن تتمدد فيه الأفكار السلبية، ووساوس اجترار الماضي.

لو لم يحصل لي كذا، ولو لم يصبني كذا، ولو لم أفعل كذا، ولو لم يفتني كذا، ولو لم أغلط في كذا. بين اجترار الماضي وأماني المستقبل، كذلك الناس، هم أبداً ليسوا هنا، وأبداً ليسوا هناك، وأبداً لا يعيشون الشيء الوحيد الذي يملكونه، أعني يومهم هذا.

يقول رسول الله: "إن لو تفتح عمل الشيطان" أخرجه مسلم (2664).

والشاعر يقول: ما مضى فات والمؤمل غيب ... ولك الساعة التي أنت فيها.

يظن أحدنا أنه سيتمكن من عيش حياته فقط عندما يحدث كذا، أو أنه كان ليعيشها لو لم يحدث كذا، بينما الحياة الوحيدة القابلة للعيش هي الآن فقط، وما فات لا يعود، فاقبضي على ما هاهنا، وذوقي طعمه حتى ترضي.

هذه الأيام الباقية هي ربع الحياة الناضج الذي تصفو فيه الروح من رهق الحياة، وتوسع بالإقبال على ربها وقد خف ظهرها من أحمال هموم فترات الشباب والكهولة، فاعتنمي هذه السنوات بعمارتها بالطاعة والإقبال على الله، مع وجود تخطيط مقصود لإراحة نفسك وإجمامها وترفيها، فالتوازن مهم جداً لكي يستطيع الإنسان الاستمرار في أداء رسالة العبودية على أكمل وجوها.

خططي لأوقات العبادة، وخططي لفرص عقد الصداقات والعلاقات، وخططي للاستمتاع ببعض وجوه الحياة وأنشطتها السارة التي ربما فاتتك في زحمة السنوات الماضية، املائي كفك من الحياة، وأقبلي عليها.

ومن الكتب التي قد تكون مفيدة، كتاب بعنوان: "متعة الحياة بعد سن التقاعد" من نشر دار الفاروق، وهو كتاب مفيد بعد التحفظ على بعض النقاط الناتجة عن كونه كتاباً غريباً له منطلقات ثقافية وقيمية مختلفة، لكن معظم الكتاب مفيد، ومن السهل اكتشاف نقاط الاختلاف والاستفادة من نقاط التوافق فيه.

والله أعلم.