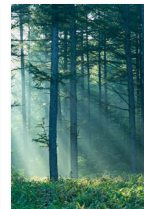
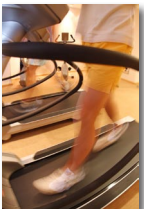


دليلك لحياة سعيدة

مع طفلك

متلازمة داون

ماذا بعد الصدمة !



دليلك لحياة سعيدة مع طفل متلازمة داون

ماذا بعد الصدمة !

...

د. عبد الرحمن فائز السويد

د. عبد الرحمن فائز السويد

أمانة الخالق (أم علي)

م. بلسم الزبيدي (أم نور)

...

م. بلسم الزبيدي

حقوق الطبع محفوظة لموقع الوراثة الطبية
لا يسمح بطباعتها بدون موافقة خطية من المشرف العام

abalswaid@yahoo.com



أمهات مررن بمرحلة ما بعد الصدمة

برغم الضغوط التي تصادفنا كثيراً من الأحيان في تربية و تعليم ابني، إلا أنها أثرت حياتي بخبرات وتجارب لم أكن أمر بها لولا وجوده بيننا، هو فعلاً من جعل لحياتي معنىً ورسالة

أم علي ٩ سنوات - الكويت

وجود ابنتي في حياتي لم يبدد أحلامي بل جعلني أدرك أن هناك أحلاماً أجمل يمكنني الوصول إليها، تضحيتي بعلمي و تفرغي لها و لبيتي لم يطفئ قدراتي بل صقلها و احتواها لتصبح أفضل من قبل، ابنتي قدمتني لعالم جميل لم أكن لأعرفه بدونها، ابنتي جعلتني أقوى و أقدر قيمة الحياة بشكل أكبر، هي النور الذي به أحيأ و هي التي أضافت إلى حياتي كل المعاني الجميلة

أم نور ٧ سنوات - الأردن



مقدمة

لا شك أن ولادة طفل متلازمة داون جديد في الأسرة له أبعاد كثيرة و يؤثر بدرجات مختلفة على كيان الأسرة و تأثيرات كثيرة، و تختلف استجابات الأسر عند ولادة هذا الطفل حسب اختلاف شخصيات الوالدين و علاقتهم الزوجية السابقة، إضافة إلى عوامل أخرى اجتماعية و ثقافية و دينية و اقتصادية.





و بعد أن يخف أثر الصدمة الأولى و تبدأ الأسرة في الدخول في مرحلة القبول و الرضا بالواقع الجديد و التفكير و التخطيط لما بعد الصدمة فإن الأبوين يجدان نفسيهما في دوامة من التراجع بين القلق و الإحباط و الإجهاد من جهة و السعادة و الإنجاز من جهة أخرى، و لذلك سوف نركز في حديثنا في هذا الكتيب عن مرحلة ما بعد الصدمة .

و نضع بعض الاقتراحات التي نأمل أن تكون مفيدة لكِ كونك أم لطفل متلازمة داون و لكي تصبح حياتك أكثر سعادة و أكثر استقراراً نفسياً و جسدياً، لأن الضغوط و الصعوبات التي سوف تواجهك في تربية و تأهيل طفلك سوف تتغير بمرور الزمن و وفقاً لعمر الطفل و لذلك من المهم أن تكون استراتيجيتك واضحة و ثابتة من الآن.



سوف نتحدث أولاً عن المشاعر التي قد تختلج نفوس الأبوين و الأسرة بشكل عام في هذه المرحلة. هناك ردود أفعال نفسية لا شعورية لبعض الأسر مثل تجنب الخوض و الحديث في أمور رعاية الطفل من متلازمة داون و هناك أسر تعتمد على نفسها بالكامل في مواجهة الوضع الجديد كما أن هناك أسر تبحث عن الدعم الاجتماعي أو التأهيلي أو التعليمي لكي تستطيع أن تستمر و هناك من الأسر من يستعمل خليط من هذه الاستراتيجيات بين فترة و أخرى. بلا شك و خلال هذه المرحلة يمر الأبناء بخليط من المشاعر، سوف نعرضها ونسلط الضوء عليها، علماً أنها مشاعر طبيعية ولكن يجب الانتباه لها لكي لا تؤثر علينا سلباً.

الشعور بالتقصير

هذا الشعور جيد و يحمل بعض النواحي الإيجابية التي تدفعك لتقديم المزيد لطفلك من متلازمة داون و لكن في الوقت نفسه من المهم أن لا تكون جرعة هذا الشعور عالية لأنه سوف يرهقك و يدعوك للعمل المستمر و هذا بدوره يؤدي إلى استهلاكك و إحراق كل طاقاتك فتضعفين مع الوقت أو تصيبك حالة من التعب و الإجهاد.

الشعور بالعجز

هذا الشعور يشل التفكير و هو من الأمور التي عليك الانتباه إليها، لا يوجد شخص غير قادر على العمل و كل إنسان يعمل ما في وسعه و الله لم يكلفنا في العبادات إلا ما نطق فذلك كوني واثقة من نفسك و اعلمي قدر استطاعتك. الشعور بالعجز يجعلك تقبلين و تطبقين نصائح و آراء الناس الآخرين من دون تفكير حتى و إن كانت خاطئة أو قد لا تناسبك فانتبهي لذلك و اعلمي أن كل منا باستطاعته عمل شيء ما.

الشعور بالخوف

تشعر الكثير من الأمهات بأنها قد تفشل و أنها قد لا تستطيع أن تطبق أمرا ما أو تحصر كل تفكيرها بالمستقبل الذي تخشاه، و هذا من شأنه أن يضع عليها ساعات الحاضر و لا يفيدنا في التخطيط الصحيح للمستقبل إلا إذا كانت متزنة و رصينة و ذات قدرات تخطيطية جيدة للحياة.

نصائح عامة

هناك بعض الأمور المشتركة و التي تواجه أي شخص يمر بموضوع جديد عليه او أمر لم يكن معتادا عليه. لقد جمعنا لك بعض النقاط التي نرى أنها مهمة في هذا الجانب فاحرصي على التركيز عليها و تذكرها بين فترة و أخرى.

الله معك

قوة إيمانك بالله هي الطاقة التي تغذيك و ترفع همتك و تزودك بالعزيمة في العمل و الاستمرار و لذلك فهي من الأمور الهامة التي تؤثر بشكل مباشر عليك و تكون السبب الأقوى في تقبلك لوضعك الجديد كأم لطفل متلازمة داون:

■ الجأى إلى رب العالمين و اطلبي منه الثبات و القوة في قبول قضائه، ادعيه دائماً و أسأليه القدرة على مواصلة الطريق الذي اختاره لك، فهو الخالق العليم بحالك و القادر على مساعدتك و تخفيف الحمل عنك.

■ اعلمي أن الله حكمة في اختياره لك أنت بالذات لكي تحملي هذا الحمل الكبير و أنه ما كان ليختارك لولا يقينه بأنك ستقدين على ذلك "لا يكلف الله نفساً إلا وسعها"، قد تكون الآن مشاعرك مرتبكة و يغلبها الأسى و الضيق و الغضب. لكن ثقي بالله و اعلمي أن الله يحبك و ميزك بهذا الطفل البريء .

■ في كل يوم ادعي ربك أن يعينك و ان يقويك و أن يسهل لك أمور طفلك و أن يسعده و يحميه من كل سوء و أن يفتح لك باباً من اليقين بأن الله معك.

كوني على صلة بالواقع

غالباً ما يقلق و يخاف الناس من المجهول أكثر من خوفهم من الحاضر، لكي تبقي على صلة بالواقع عليك قبول الحياة كما هي . عليك الاقتناع بأن هناك بعض الأمور التي يمكننا تغييرها و هناك أمور أخرى ليس بمقدورنا تغييرها بل علينا تقبلها كما هي، الحل الصحيح للمستقبل هو التخطيط و العمل المتزن بتوجيه من المختصين و من الأشخاص الذين مروا بنفس تجربتك . لا تنظري لما فاتك و لا تضيعي وقتك في التفكير في المستقبل و لكن انظري لما معك و اعلمي لتوفير افضل الفرص لطفك من دون الخروج عن واقع الحال.

الإقرار بأنك لست وحدك

الكل يمكنه أن يتجاوز هذه الصعوبات بالنظر إلى الإيجابية و محاولة الاستمرار في نفس الأمور التي كان يقوم بها من قبل تجاه زوجته و أسرته و أقاربه و بقية أفراد المجتمع، أيضا تجنبني الشعور بالأسف فرثاء النفس و الإحساس بالوحدة و قراءتك المتكررة و التي قد تكون مبالغ فيها بشفقة الناس و أسفهم على ما حدث لطفلك من أهم أسباب الإحساس بالعجز لذلك تأكدي أن الرثاء ليس هو الحل.

تشعر الكثير من أمهات أطفال متلازمة داون بالإنزواء و الشعور بالوحدة و تميل إلى بناء سور بينها و بين من حولها من اقربائها و أيضا على مستوى المجتمع، بإمكانك التخلص من هذه المشاعر عندما تعلمي أن هذا إحساس شائع يشعر به الكثيرون، هناك آخرون قد عانوا من قبلك و هناك من سوف يعاني من بعدك فقط انظري من حولك فسوف تجدين الكثير من الأسر ممن لديهم اطفال متلازمة داون أو على الاقل لديهم أمور أخرى تجعل ظروفهم مختلفه عن المعتاد..



تذكري أن الوقت بجانبك

الوقت يشفي كثيراً من الجروح، و برغم أن الحياة لن تكون سهلة مع تربية طفل متلازمة داون و لكن من العدل القول أن الكثير من الأطفال الأصحاء أيضا لهم معاناتهم التربوية و لذلك تأكدي بأنه مع مرور الوقت سيكون هناك الكثير مما يمكنك عمله للتخفيف من أثر هذه المشكلة، فلا تقلقي كثيرا بشأن وضعك على المدى الطويل لكي لا تصابي بالإرهاق و الهم و العجز.

عيشي كل يوم بيومه

يمكن أن يشل تفكيرك الخوف على مستقبل طفلك ، لذلك قد يكون من المستحسن على الأقل في البداية التفكير في كل يوم على حدا فلا تشغلي نفسك بتساؤلات مستقبلية قد لا يكون لها اجابة دقيقة او لا يمكن التنبؤ بها .

اجعلي روتين يومك كالمعتاد

إذا ظهرت المشاكل والصعوبات أثناء تربية طفلك و لم تعرفي كيف تتصرفين، حاولي القيام بالأمر التي تقومين بها روتينياً كل يوم، يبدو أن اتباع هذه العادة يعيدك إلى حالتك المعتادة و السوية و خاصة عندما تصبح الحياة مقلقة.

ابتعدي عن جعل حياتك رتيبة

إن الحفاظ على ما كنت تقومين به من أمور إيجابية سابقة لا يعني ان تجعلي حياتك رتيبة باستمرار و محصورة في تدريب طفلك و العناية الشخصية و الطيبة به ، بل عليك محاولة التغيير و التبديل في هذا الروتين كلما استطعت لأن التغيير في الأعمال و الوقت و المدة الزمنية التي تستغرقها و حتى مكان حدوثها سيعطيك دافعا أكبر و طاقة إضافية من أجل الاستمرار.



حافظي على النظرة الإيجابية

هناك دائماً جانب إيجابي لكل قضية. فعلى سبيل المثال قد تكون صحة طفلك متلازمة داون بشكل عام جيدة مقارنة بغيره من الأطفال من نفس الفئة . ولا يحتاج مثلاً إلى إجراء عملية جراحية معقدة. لا تخاف من إظهار مشاعرك وأحاسيسك .

اعتمدي على مصادر إيجابية في حياتك

قد تكون إحدى هذه المصادر صديقة حميمة أو أسرة مرت بنفس ظروفكم أو شخصية مشهورة أو أحد المشايخ أو طلاب العلم الشرعي، اذهبي إلى هؤلاء الذين لهم تأثير إيجابي في حياتك واطلبي الدعم والتوجيه الذي تحتاجينه منهم أو تواصل معهم و تابعي اخبارهم.

ابحثي عن المزيد من المعلومات

في الحقيقة بعض آباء وأمهات أطفال متلازمة داون يبحثون عن "أطنان من المعلومات" و البعض الآخر ليس لديهم الإصرار في البحث ولو عن القليل، ما يهم هو البحث عن المعلومات الدقيقة و الصحيحة، لا تخجلي من السؤال، فهو خطواتك الأولى لفهم ما يحدث لطفلك.



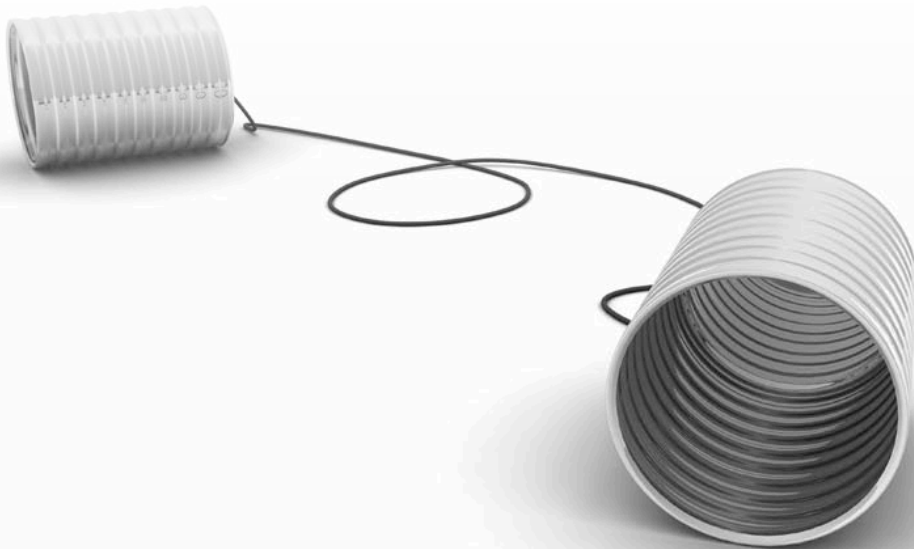
نصائح خاصة



ابحثي عن الدعم و المساعدة

لا تخجلي من طلب المساعدة و لا تجعلي عزة نفسك تمنعك فلا شيء معيب في ذلك بل على العكس هذا من شأنه إثبات رغبتك و قدرتك على التأقلم مع وضعك الجديد، من الأمور التي يمكنك عملها:

- تحدثي مع زوجك و اطلي منه أن يستمع إليك دون أن يرد، أخرجي كل ما في داخلك من مشاعر كثيرة متضاربة و قوية و اعطيه فرصة القيام بالشيء نفسه معك.
- تحدثي مع صديقاتك المقربات و ابقِي على صلة دائمة بهن في هذه الفترة لأن وجودهن سيدعمك و سيساعدك في البحث عن نقاط القوة لديك.
- اهتمي ببعض الأمور البسيطة لرفع الأعباء عن كاهلك كإعادة القيام ببعض المهام التي توقفتي عنها مثل الرد على المكالمات الهاتفية او قراءة الصحف او المجلات الذهاب لزيارة الأقارب والصديقات وغيرها من المهام المماثلة.
- اطلي المساعدة من المختصين لمعرفة الطرق المثلى لتربية و تأهيل طفل متلازمة داون.
- ابحتي عن البرامج الجيدة والمفيدة لطفلك عن طريق الاطلاع و المعرفة من خلال قراءة الكتب المتعلقة بمتلازمة داون و البحث عن المعلومات الدقيقة في الانترنت.
- انضمي إلى مجموعات دعم أسر أطفال متلازمة داون سواء على مستوى الانترنت أو المستوى العملي مثل الجمعيات الخاصة بهم في بلدك و تعرفي إلى هذه الأسر الجديدة لتبادل التجارب و الخبرات و حاولي الاجتماع معهم بشكل دوري و مستمر.



اعطي الحقوق لأهلها

عزيزتي الأم، في هذه المرحلة الصعبة من حياتك و لكي تتمكني من التأقلم بسرعة مع الوضع الجديد عليك محاولة تذكر اعطاء كل ذي حق حقه، بدءاً بنفسك أولاً و قبل كل شيء ثم زوجك وطفلك المميز بمتلازمة داون و بقية أبنائك و عائلتك و حتى أصدقائك، لا تتعدي عنهم و تهملّي علاقاتك الاجتماعية لأنها ستساعدك كثيرا في الشعور بأنك لست وحدك في هذا الوضع الجديد. إليك بعض النصائح التي من شأنها مساعدتك في ترتيب أفكارك:

اعتني بنفسك

قد تكون هذه الفترة أكثر فترات عمرك اجهداً فذلك احرصي على صحتك لكي تستطيعي الاستمرار، و هذه بعض الأمور التي يمكنها مساعدتك في هذه المرحلة:

- ابكي كلما أحسست بالحاجة لذلك و لا تكتمي دموعك لأن البكاء سيريحك كثيرا و سيخرج شحنة الغضب و الألم و الحزن من قلبك.
- اكثري من اوقات الاسترخاء و التأمل
- اعتني بغذائك الصحي و اكتسبي العادات الصحية و تخلصي من السئ منها.
- تفاعلي بأن هناك أيام جيدة تنتظرك أفضل بكثير من السيئة التي مررت بها.
- اعطي نفسك وقتا لتسمحي لصحتك بالتعافي فمشاعرك ستتغير دون شك و الأمور ستصبح أسهل بكثير.
- خذي بعض الوقت الخاص بك كعمل شيء محبب لك أو زيارة مكان هادئ يريحك و انسي أمر متلازمة داون لبعض الوقت.
- تجاهلي التعليقات الغير المفيدة حتى لو كانت من أقرب المقربين إليك!
- عبري عن مشاعرك بأي طريقة تفضلينها كالكتابة على الورق أو الرسم.
- ابحثي عن المعلومات الصحيحة فالخوف من المجهول قد يجعل الأمور أكثر صعوبة، و اطرحي أسئلتك دون تردد و قومي بقراءة المعلومات التي تساعدك الآن في هذه المرحلة.

اعتني بعلاقتك الزوجية

علاقة المحبة و التفاهم بين الزوجين هي أفضل مصادر القوة و الدعم في مواجهة التحديات الصعبة، و هناك الكثير من الأشياء التي يمكنك القيام بها للحفاظ على علاقتك قوية وسط الضغط المتزايد الذي يفرضه وجود طفل من متلازمة داون، من النصائح التي يمكن أن تساعدك:

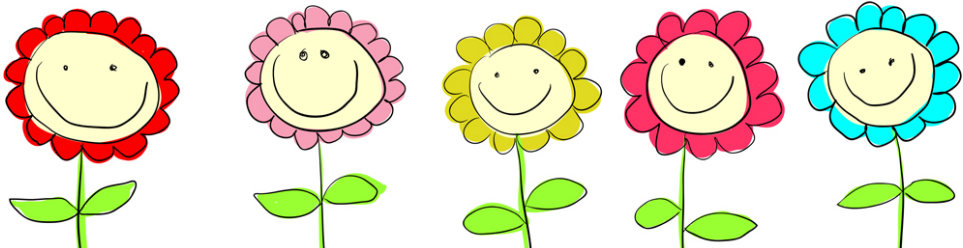
- خصمي و لو بضع دقائق كل يوم للتحدث مع زوجك في أحداث يومك و أهم التطورات التي حدثت معك على مستوى الأسرة.
- خططا معا لقضاء ليلة مميزة أو عشاء مميز في مكان تحبانه فهذا من شأنه تحسين نفسك كثيراً.
- لا تدعي الذكرى السنوية لزواجكما أو غيرها من المناسبات الخاصة تمر دون اهتمام.
- ابذلي جهدا و لو قليل لتبيني لشريك حياتك اهتمامك و تقديرك للعمل الشاق الذي يقوم به من أجل مساعدتك في تخطي مشاعر الحزن معا و تأكدي أنه يشعر مثلك تماما لكن ربما يمنعه حبه لك و خوفه عليك من إظهار ضعفه أمامك.



تعلمي كيفية العناية بطفل متلازمة داون

تتمثل احتياجات طفل متلازمة داون باقرانة الأصحاء منذ ولادته مع فارق حاجته للمتابعة الطبية للكشف عن بعض المشاكل الصحية الشائعة. و كما هي تربية اي طفل فهناك الحاجة إلى المزيد من صبر و تدريب أطول لتعلم المهارات الحياتية، لذلك على الوالدين أن يحرصا على الأمور التالية :

- الاهتمام بالرضاعة الطبيعية إذا كان رضيعاً.
- توفير الرعاية الصحية الجيدة للطفل و ذلك باكتشاف المشاكل الصحية المرافقة لحالته مبكراً و العمل على علاجها.
- متابعة مواعيده الدورية والتأكد من سلامة النظر والسمع وقياس هرمون الغدة الدرقية.
- محاولة الحد من إصابته المتكررة بالعدوى عن طريق الاهتمام بإعطائه تطعيماته كاملة.
- اعطائه المزيد من المحبة و تشجيعه على اللعب مع اخوته فطفل متلازمة داون يحتاج إلى الكثير التواصل باللمسة الحانية و اللعب الهادىء، و النظر في عينيه و الابتسام في وجهه.
- عدم الإفراط في تدليله والإلتزام بسياسة ثابتة في التعامل معه.
- مدحه دائماً عند قيامه بأي عمل صحيح حتى و لو كان صغيراً .
- تعويده منذ الصغر على تحمل المسؤولية و الاعتماد على النفس باعطائه الفرصة مثلا في اختيار ألعابه أو ملابسه الخاصة مما يعطيه الثقة و يقوي اعتماده على نفسه.
- متابعة قدراته باستمرار و محاولة تنميتها.
- تشجيعه على تكوين علاقات اجتماعية مع أطفال العائلة أو الحي أو المدرسة لأن الأطفال الصغار يتعلمون الكثير من المهارات الاجتماعية من بعضهم البعض.
- الاهتمام بالتدخل المبكر لطفل متلازمة داون و تحفيزه و تنمية مهاراته.



كيف يكون التدخل المبكر مع طفل متلازمة داون؟

- التحدث إليه باستمرار و قراءة القصص له واللعب معه.
- تشجيعه على اكتشاف الأشياء وكيفية استعمالها.
- التحدث عن كل ما يراه الطفل في محيطه و اعطائه فرصة التعبير بأسلوبه الخاص.
- القيام بالتمارين الرياضية لتقوية عضلاته وتحسين معنوياته.
- الاهتمام بالعلاج الوظيفي لتقوية العضلات و المهارات الحركية الدقيقة و تطوير القدرة على التحكم بأصابع اليدين.
- التركيز على تعليمه بالأشياء المحسوسة و إثراء خبراته عن طريق اللعب فذلك يساعده كثيراً.



اعتني ببقية أفراد الأسرة

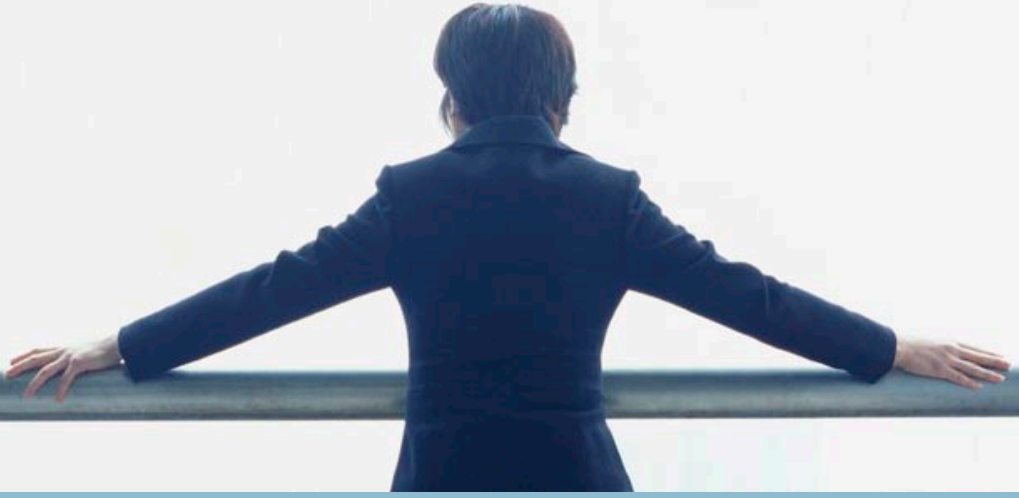
قد يكون أطفالك يقومون بعمل رائع في مساعدتك مع أحيهم من متلازمة داون، و لكن عليك التأكد من أنك تفعلين كل ما بوسعك لتلبية احتياجاتهم هم أيضا، إليك بعض النصائح التي قد تفيدك:

■ اسمحي بكل أنواع المشاعر لدى أبنائك تجاه أحيهم و ليس فقط الإيجابية منها، إذا علم أبنائك أنه من الممكن التعبير عن كل ما يجول في خاطرهم فإن ذلك سيقفل من تحول مشاعرهم السلبية إلى اضطرابات في سلوكهم المستقبلي.



■ من الضروري أن يشعر أبنائك بقدرتهم على مساعدتك في الاهتمام بأحيهم من متلازمة داون لكن عليك التنبه من عدم اعطائهم الكثير من المسؤوليات في هذا المجال. على الرغم من أن مسؤولياتك قد تسحبك في العديد من الاتجاهات المختلفة، حاولي اعطاء الاهتمام الكافي لأطفالك الآخرين و ابذلي جهدك لقضاء بعض الوقت مع كل منهم بصورة منتظمة. كل طفل فريد من نوعه، لذلك لا تقلقي بشأن تقسيم وقتك بالتساوي بينهم و بدلا من ذلك ركزي على الأمور المهمة لهذا الابن بالذات و كرسي وقتك معه في هذه الأمور التي من شأنها أن تجعله يشعر بحبك له و ذكرية أن كل فرد من أسرتك مميز بصورة خاصة.





تحكمي بنوبات الغضب

تعلمي بعض الطرق التي قد تساعدك في التحكم بنوبات الغضب التي قد تصادفك أثناء تربية طفل متلازمة داون أو من أطفالك الآخرين أو حتى من خلال التعرض لبعض التصرفات السلبية والمزعجة من بعض الأفراد، من الطرق التي قد تساعدك:

- استعيزي بالله من الشيطان و توضأي فهذا العمل يطفىء غضبك فوراً.
- توقفي عن الكلام في حال الغضب و اهدئي! إن التوقف والهدوء يمنحك الوقت للتفكير في المعلومات التي تخبرك بها مشاعرك قبل القيام بأي رد فعل قد تندمين عليه لاحقاً.
- غيري من وضعك فاذا كنت قائمة اجلسي.
- قومي بالوضوء عند الاحساس بالغضب او الغضب.
- تذكري دائماً قول الله تعالى: "و الكاظمين الغيظ و العافين عن الناس و الله يحب المحسنين"
- تعلمي فن الأستماع، فالإنصات إلى مشاعر الطرف الآخر بهدوء جزء من علاج الغضب.
- بيني للطرف الآخر سبب غضبك و أنك لست مجبرة على موافقته في كل ما قال ببساطة لأن وجهة نظرك مختلفة عن وجهة نظره.
- خذي استراحة قصيرة و أعطي نفسك فترة لتهدأي و تعيديني ضبط نفسك.
- تحدثي دون صراخ أو توتر مع الطرف الآخر، فلا يوجد سبيل أفضل من التحدث لتوضيح وجهات النظر و حل جميع المشاكل.

نظمي وقتك

مسؤولياتك لا تنتهي و وجود طفل متلازمة داون يحتاج المزيد من الوقت و لجهود الحل يكمن في تنظيم وقتك لأن ذلك يعني المزيد من الإنجاز و المتعة و السعادة و الأهم المزيد من السيطرة على الظروف المحيطة بك بدلاً من أن تسيطر هي عليك، إليك بعض النصائح التي قد تفيدك :

- وزعي بعض المهام على أفراد أسرتك كل حسب قدراته و اشرحي لهم مهماتهم بوضوح ليقوموا بها بدلا منك.
- قسمي وقتك بذكاء و لا تبدي جهودك في الموضوع الخاطئ فهذا سيساعدك على تحقيق أهدافك بكفاءة و سرعة أكبر.
- اسمحي لبقية أفراد الأسرة في طرح أفكارهم المختلفة في تنظيم وقتكم العائلي معا عن طريق تحديد الأولويات و تعديلها معا، أو طرح أكثر من خيار لإنجاز الأنشطة و تحديد أوقات و أماكن مميزة لمزاومتها أو التخطيط المسبق لقضاء العطلات و الرحلات العائلية.
- شجعي نفسك دائما و اجعلي مما أنجزتي دافعا لانجازاتٍ أكثر.
- حددي أهدافك بوضوح و حددي الأمور التي يجب عليك عملها و الأمور التي تحبين عملها.
- لا تحملي نفسك أكثر من طاقتك و اعرفي حدود قدراتك و لا بأس من قول "لا" في بعض الأحيان.
- عودي نفسك على وضع قائمة بالأعمال التي تريد تنفيذها.
- استغلي وقت فراغك في أي عمل تحبينه.
- اذا كان المهمة التي تنوين عملها سوف تستغرق وقتا طويلا الافضل ان تقسميها الى اهداف اصغر و تعطي كل واحد وقت محدد.
- اذا انتهى الوقت الذي كنت حددت سابقا فتوقفي عن إكمال المهمة و ارجعي له في وقت آخر كوقت فراغك أو في الغد.

طوري ذاتك و نمي شخصيتك

قد تتساءلين بين فترة و أخرى لماذا هذه الأم أكثر تحملا و أكثر انتاجا من أم أخرى أو لماذا هذه الأم أكثر قلقا و أكثر تشاؤما من تلك! إن جزءاً كبيراً من هذه الأمور يعكس شخصية الإنسان التي تشكلت عبر سنين طويلة و هي محصلة صفات ذاتية خلُق الإنسان بها و صفات اكتسبها خلال حياته. قد يصعب علينا تغيير صفاتنا التي جبلنا عليها لكن بلا شك يمكننا مقل شخصيتنا و تطويرها و تنميتها فكما قيل مرفوعاً عن رسول الله صلى الله عليه و سلم " إنما العلم بالتعلم، و إنما الحلم بالتحلم ، و إنما الصبر بالتصبر ». فإليك الأم العريضة بعض النقاط التي قد تفيدك في مقل شخصيتك و تنمية ذاتك:

التغيير سنة كونية

تذكرني أن دوام الحال من المحال و أن التغيير هو ناموس الحياة و ثقي بأن الوقت كفيلا بتغيير وضعك و تحسين حالتك. هل سألت نفسك يوماً إن كنت مقتنعة بما أنت عليه الآن؟ إذا كانت إجابتك "لا" فعليك البدء في مرحلة التغيير، تذكرني دائماً قوله تعالى: (إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم)، إذا اقتنعت بأهمية التغيير اجعليه سبيلك لكي تصلين إلى ما تتطلعين إليه، و ردي دائماً: «ما ضعف بدن عما قويت عليه نية» أي أن عزمك على فعل شيء أو تركه هو القوة الدافعة والمحركة لك، فإذا كان عزمك وتصميمك قويين استجاب بدنك و انصاع لأوامرهما و لو كان متسلق الجبال قد فكر في الصعوبات فقط لما استطاع أن يصل إلى سفح الجبل وليس إلى قمته!





تعزير الثقة بالنفس

هناك عوامل كثيرة يمكنك اكتسابها لزيادة الثقة بالنفس و منها ما يلي:

- المحافظة على العبادات و الأذكار و التسبيح و الاستغفار و تلاوة القرآن باستمرار فهذه الأعمال تشعرك بالراحة و الطمأنينة و انشراح القلب و تزيل خوفك من المستقبل.
- الإيجابية في التفكير و العمل و الكلام و التحدث عن النفس و المشاركة في النقاشات الهادفة.
- القراءة و تثقيف النفس بكل ما هو مفيد فهذا من شأنه تعزير قدراتك.
- الاهتمام بمظهرك الخارجي و التألق في ملبسك لأن أول انطباع يكونه الناس عنك يكون من مظهرك الخارجي.

كيف تطوير شخصيتك؟

إن العمل على تطوير شخصيتك يقوم على عناصر ثلاث جوانب أساسية هي: التخطيط، التطوير، والجانب الشخصي كما يوضح الأستاذ الدكتور عبدالله السبيعي استشاري الأمراض النفسية في كتابه سر النجاح، و هذه النقاط الثلاث هي العناصر التي تبنى عليها عملية تطوير الشخصية و فيما يلي توضيح لهذه الجوانب:

أولاً: الخطة

هل لديك خطة لتطوير نفسك؟ لا شك أنك قد حققت في حياتك أشياء تدعو للفخر، و لا شك أنك تستحقين المزيد، ولكن هل ما حققته جاء نتيجة تخطيط منظم، أم أنه كان نتيجة للصدفة المحضه؟ و هل تسيرين الآن وفق برنامج عملي محدد، يكفل لك الوصول إلى أهداف مُحددة خلال فترة زمنية مُعينة؟ أم أنك تستسلمين للتسويق تارةً، وتنحرف بك مشاغل الحياة عن خط سيرك تارةً أخرى؟

الخطة كما يقول الدكتور السبيعي هي أن عليك التقرير مسبقاً بما تريدان عمله مستقبلاً لتحقيق هدف معين. كثير من الناس ينصرف عندما تتحدث عن التخطيط، لأنه يعتقد أن التخطيط ليس من شأن عامة الناس بل يختص بفئة السياسيين أو الإداريين أو من شابههم فقط، انظري لشخصيتك شخصي نقاط ضعفها و نقاط قوتها و من ثم قرري ما هي النقاط التي تودين ان تغييرها باستعمال نقاط القوة لديك و بعدها ضعي الخطة المناسبة لها لكي تستطيعي بصقلك لشخصيتك ان تستمري في دعم طفلك و رعايتك بشكل افضل و أيضا يصبح هذا الامر مصدر ايجابيا لك .

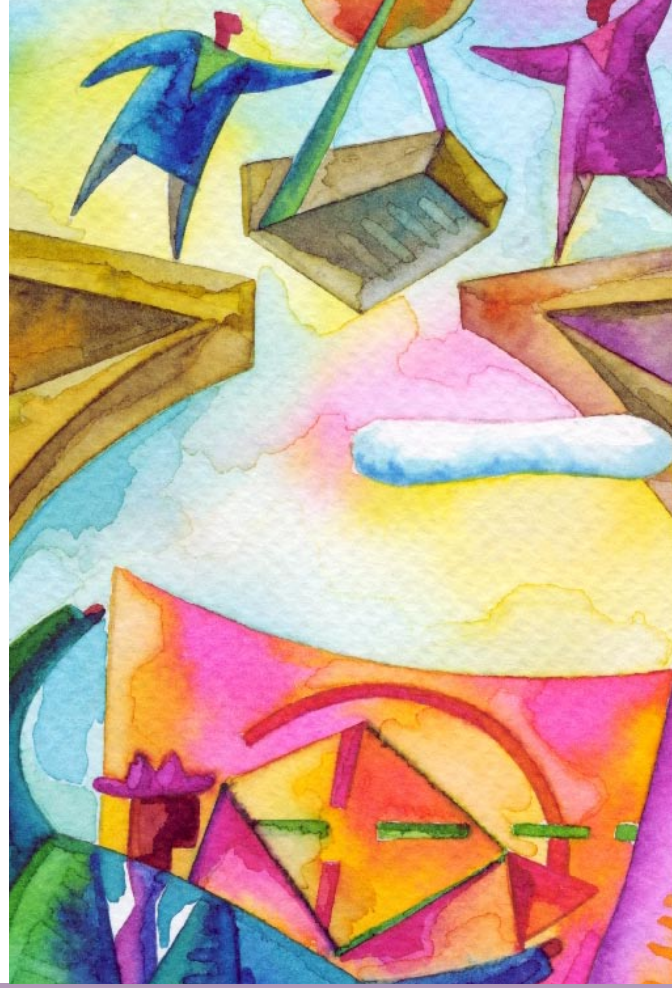


ثانياً: التطوير

التطوير هو العمل الذي يقصد به التعديل و التحسين و النمو و التقدم للأفضل، وهو فعل لا بد له من فاعل بشري يسير به حسب خطة مرسومة، ليحقق الهدف من هذا التخطيط، وهو التطور أو الانتقال من حالة معينة إلى حالة أفضل منها.

ثالثاً: الجانب الشخصي

و نقصد به شخصيتك و ذاتك و التي تشمل الميول والتصرفات والصفات التي تختصين بها أنت دون سواك.



الخطوات العملية للتطوير الشخصي

يجب أن تحدد أهدافك في الحياة و بناءً على هذه الأهداف تضعين خططك و تسيرين باتجاه تحقيقها. بينما لا يجد بعض الناس صعوبة في الخيال، و رسم صورة واضحة الملامح للمستقبل الذي يتمناه، يعاني البعض الآخر من عدم قدرته على ذلك.

إذا كنت من الفئة الأولى فإن الأسئلة الاثني عشرة التالية قد تفيدك في تحديد معالم المستقبل الذي تصبين إليه، أما إذا كنت من الفئة الثانية فإن هذه الأسئلة تعد ضروريةً بالنسبة لك، لأنها ستجعلك بإذن الله تقومين بعمل يختلف عما قمت به طوال حياتك، وتأخذين بيدك في طريق النجاح خطوة خطوة

هذه الأسئلة التي يجب أن تسألها هي:

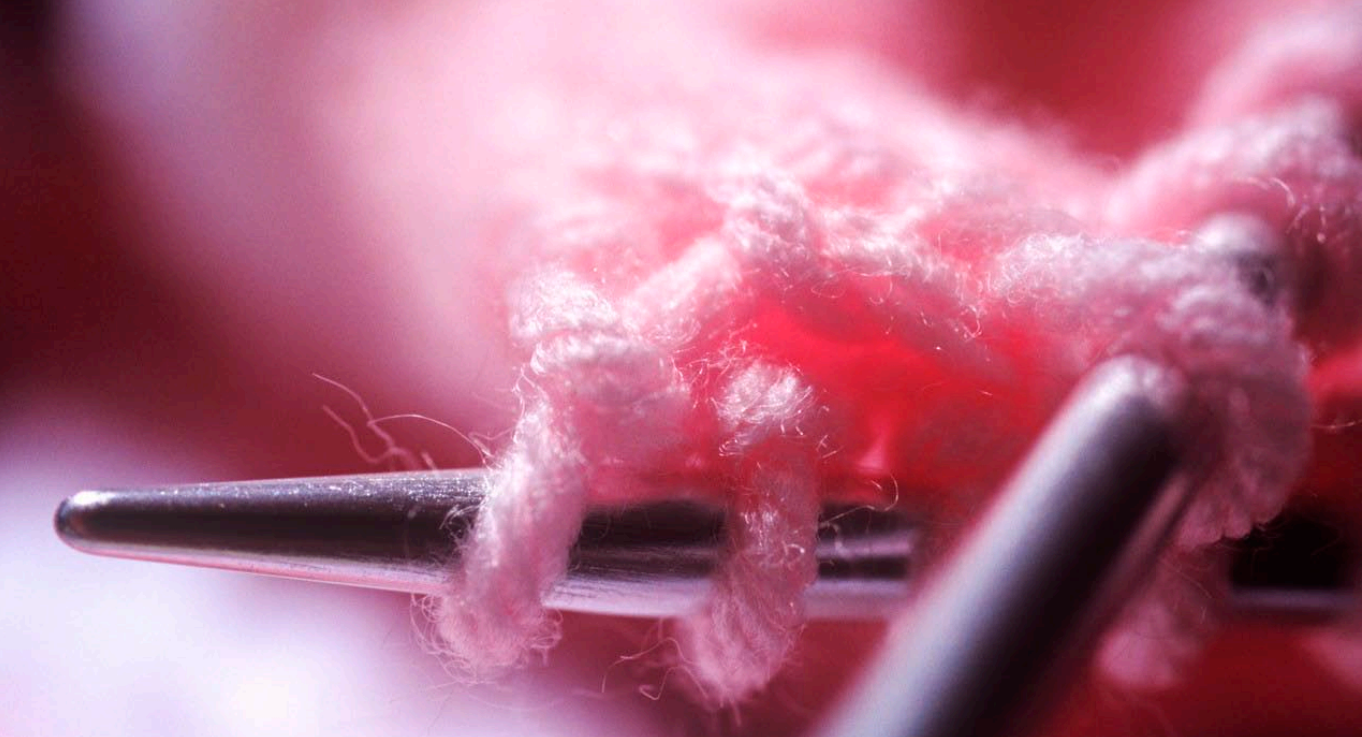
- ما أهدافك المستقبلية لرعايتك لطفلك؟
- أين أنت الآن مع طفلك المميز بمتلازمة داون؟
- أين وضعك مع أسرته؟
- ما الذي تريد أن تحققه أولاً؟
- ما الأفكار التي تجذبك إلى الوراثة؟
- ما الإصلاحات التي ينبغي أن تجريها على نفسك؟
- هل أرضك خصبة؟
- كم من الوقت تحتاجين لتحقيق ما تريدين؟
- متى ستبدأين فعلاً؟
- هل أنت قادرة بما فيه الكفاية؟
- هل تعتمدين فيما تقومين به على نفسك أم على الله تعالى؟



نمي مواهبك و هواياتك

الهواية هي نشاط محبب يمارسه الإنسان في وقت فراغه بهدف الاستمتاع، و من المثير للاهتمام أن الهواية قد تكون ضمن برنامج علاجي يخضع له بعض المرضى، فالهوايات العلاجية تلعب دوراً فعالاً في تسريع تعافي المرضى و تحفيز الجسم على الاستجابة للأدوية. الزراعة أو العناية بتنسيق النباتات الداخلية بالمنزل مثلا، تعد هواية علاجية ممتازة للأمهات اللاتي يقمن برعاية أطفال ذوي احتياجات خاصة كأطفال متلازمة داون حيث تستطيع الأم إشراك طفلها في عملها، الأمر الذي يقوي أواصر العلاقة بينهما و يساهم في الترفيه عن الطفل أيضا و يقوي في الأم ملكة الصبر و يفرس في نفسها حب الطبيعة و العالم مما يخفف عنها العبء النفسي بأنها أم لطفل متلازمة داون.





يمكن القول أن أكثر الهوايات قابلة لأن تصبح هوايات علاجية، فالرياضات البدنية عموماً مفيدة للنفس و الجسد، و القراءة مصدر للتثقيف الذاتي، الذي يبني معرفة أعمق عن الأم بحالة طفلها والكتابة من نثر وشعر وهواية الخياطة والرسم والطبخ وغيرها، تعد مخرجاً يلجأ إليه الإنسان بين الحين و الآخر لأخذ قسط من الراحة من أعباء الحياة و تفريغ شحنات القلق و الأجهاد الناتجين عن العمل أو ضغوط العائلة، و لممارسة الهوايات فوائد أخرى كثيرة منها:

- إستغلال وقت الفراغ بشكل صحيح و الترويح عن النفس.
- تنمية المهارات و المواهب.
- تكوين صداقات مع أشخاص جدد يشاركونك حبك لهذه الهوايات.
- إطلاق الطاقة الإبداعية للذهن و الخيال.
- إضافة قيمة أعمق و معنى أجمل للحياة.
- تقليل حدة التوتر الناجم بين الناس نتيجة الفراغ.
- وقاية من الوقوع فريسة سهلة للهم و القلق و الاكتئاب.

رسالة طفل متلازمة داون إلى والديه



أبي و أمي ...

قد لا أكون الطفل الذي رسمتماه في مخيلتكما ...
وقد لا يطابق شكلي الصورة التي فكرتما بها ...
لكنني اعلم علم اليقين و من أعماق قلبي أنكما تحباني كثيرا لأنني جزء منكما ...

ليس ذنبي أنني ولدت مختلفا قليلاً عن بقية الأطفال الذين في مثل عمري، لكني طفل مثلهم
بحاجة إلى حنانكما و حبكما و إلى صبركما و عنايتكما لي عند مرضي، و إلى أيديكما الحانية
التي تحتضنني و تمسح على رأسي بلمسات الرضا و القبول ...

انظرا إلي بنظرة الرضا وسوف ترون كم أحمل من مشاعر الود لكما و لأخوتي حتى أنكما لا
تتخيلان أن تفقداني و لا تطيقان صبراً على غيابي و لو لفترة قصيرة و اعلمنا أن حالتي أخف
وطأة من حالات أخرى ...

اصبروا و لا تيأسوا و سوف تنجحان في مساعيكما و سأساعد أنا بنجاحكما ...
لا تخجلا من وضعي و اجعلاني سبيلكما إلى الجنة باذن الله تعالى ...

والدائي ...

أحبكما ...



التغلب على الإجهاد

في الحقيقة أن امهات متلازمة داون يختلفن في تعاملهن مع الضغوط النفسية ، فمنهن من يأخذ الأمور ببساطة ويتعامل معها جيداً، ومنهن من يتسم بالحرص الشديد والأهتمام المبالغ فيه والطموح الغير واقعي في الوصول إلى أحسن النتائج مما يجعلهن يتأثرن سلباً و يقعن في حالات اجهاد متكررة بإمكانهن ان يتجاوزنهن ينجاح.
إليك بعض الحقائق و النصائح لتجاوز الاجهاد



هل المعاناة والإجهاد هي نفسها لكل شخص؟

يختلف الشعور بالإجهاد من شخص إلى آخر. قد يشعر بعضهم بالإجهاد في جسمه أو عقله أو حتى في علاقاته، و قد يؤدي الإجهاد إلى المرض إذا لم تتم معالجته، لكن ما يكون مجهداً لشخص ما، قد لا يكون مجهداً لشخص آخر.

الأعراض المتوقعة للإجهاد النفسي:

الخمول و الإحساس بالإرهاق و صعوبة النوم و الأرق و سرعة الغضب و التأثير فالمشاكل الصغيرة تزعجك والأشياء التي عليك تأديتها تقض عليك مضجعك. لا تستطيعين أن تفكري بوضوح كما كنت في السابق كما قد تظهر أعراض الإجهاد عليك بطريقة عضوية مثل الصداع و عسر الهضم و الإسهال أو القولون العصبي أو المشاكل الجنسية أو إهمال مظهرك.

كيف يمكنك معالجة الإجهاد؟

لا تتركي الإجهاد يتحكم في حياتك. بإمكانك التخلص باتباع بعض النقاط الأساسية:

عدم أخذ الحياة بجدية صارمة

لا تأخذي الحياة بإجهاد مبالغ فيه .. بل اضحكي و اخلقى لنفسك شيئاً من البهجة مهما كانت بسيطة. لا تجعلي من تدريبك الجاد المتواصل مع طفلك متلازمة داون و حرصك على تحقيق النجاح معه حائلاً دون استمتاعك بحياتك فصرامتك في تطبيق التدريبات او التعليم قد يجهدك و يفقد الطفل تعاونه معك ناهيك عن خسارة الكثير من النواحي الاجتماعية التي من الممكن ان تفرسيها لطفلك بدل تعليمة الاكاديمي.

وإذا لم تستطعي أخذ الحياة ببساطة فلا ضير من مراجعة العيادة النفسية ، فصحتك أعلى من أي شيء و قد تجدين من النصائح ما سوف تتمنين انك حصلت عليها مبكراً.

ركزي على الحاضر

لا تطيلي التفكير بمشاكل سابقة أو ما قد يحدث في المستقبل بل ركزي على حياتك الحاضرة وتعلمي إدارة انفعالاتك .. وكيف يمكنك تجاوز المشكلات بحكمة

التنفس بسهولة أكثر

حاولي أن تجدي وقتاً مناسباً كل يوم للاسترخاء حيث أن التنفس العميق الهادئ يعتبر إحدى وسائل الاسترخاء الفعالة والتي يمكن إجراؤها في المنزل أو العمل أو حتى في السيارة ، فالاسترخاء يقلل من الإجهاد. ويمكن شرح هذه الطريقة بأن تجلسي في مكان مريح مرتين يومياً لمدة ١٠ الى ٢٠ دقيقة وأغمضي عينيك ثم ارخي عضلاتك وتنفسي طبيعياً وببطء.

قومي بهذا التمرين عدة مرات في اليوم. بالإضافة إلي سماع قراءة قرآنية هادئة فيها راحة للعقل والنفوس.

الصبر و التصبر

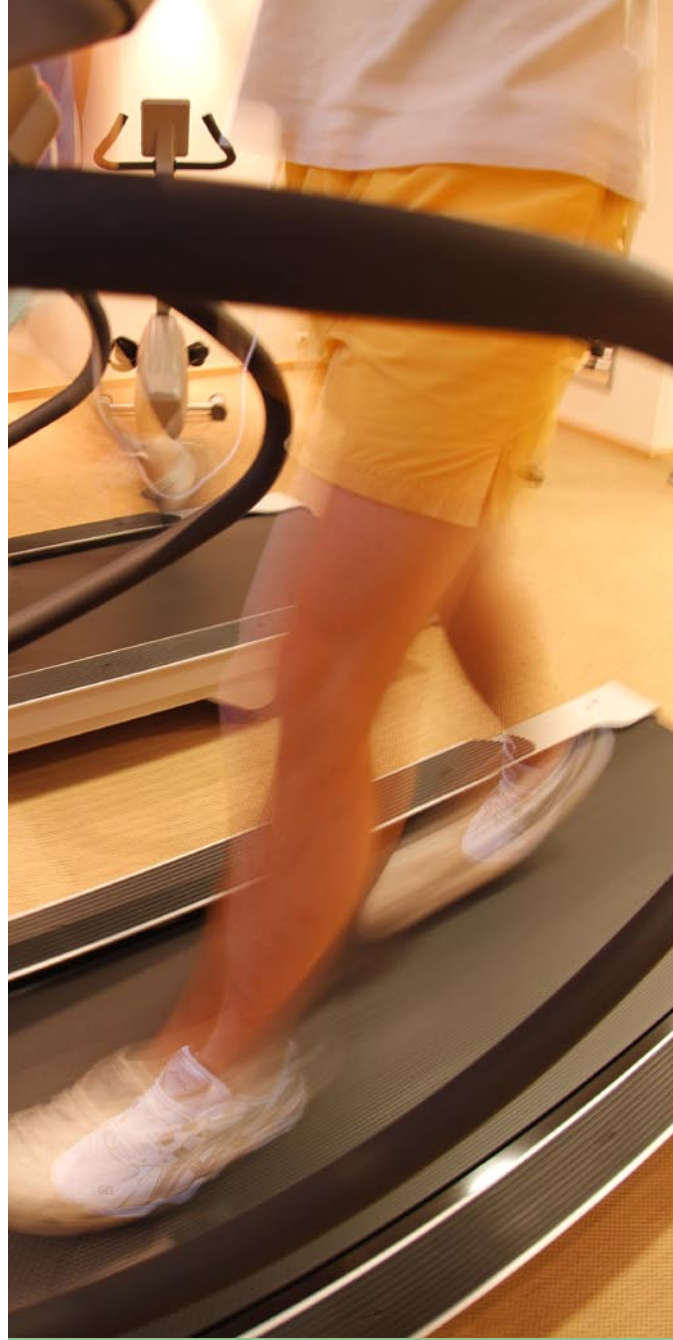
كونك أم لطفل مميز بمتلازمة داون يساعدك على الصبر الجميل النابع من الأيمان الراسخ بالقضاء والقدر، قدوتك في ذلك صبر الأنبياء والمرسلين، وبخاصة صبر سيدنا أيوب-عليه السلام-وهي رتبة لا يبلغها سوى الراسخون في الأيمان.

النشاط

النشاط أيضا طريقة جيدة لتقليل الإجهاد. وهو وسيلة للتفريغ الإنفعالي و يبعدك عن التركيز في الإجهاد الذي تعيشينه، لذلك حددي لنفسك أنشطة روتينية يومية مثل المشي أو الأشتراك بنادي رياضي أو زيارة أحد الأصدقاء أو الجيران.

التأمل والتبصر

اطلقي العنان لعقلك و تأملي في ملكوت الله وفي خلقه أنظري إلي السماء والطيور حاولي ان تشغلي نفسك بما حولك بالنظر إلي الأشياء المحيطة بك كأن تراقبي حركة الناس والأستمتاع بالطقس ومنظر الأشجار والتحدث إلي طفل أو شخص كبير بالسن ، وسوف تشعرين بالراحة بعدها .



أُخرجي للشمس

أستفيدي من عطلة نهاية الأسبوع للراحة والاستجمام ، لا لمزيد من العمل والقيام بأعباء المنزل أعطي نفسك قليلاً من الراحة لتستعيدي نشاطك.

الاستحمام

خذي حماماً دافئاً حيث أن للماء قوة كبرى في التخلص من التوتر والآلام ويؤدي إلى ارتخاء العضلات و إنعاش الجسم ويؤثر إيجاباً على الجلد والعضلات .

اهربي لفترة من الوقت

في بعض الأحيان حين تتعرضي لمشكلة ما حاولي الهرب منها، فهذا سيساعدك مثلاً

يمكنك ان تنغمسي في قراءة كتاب شيق أو فيلم مرح أو رحلة قصيرة أو قيامك بنوع تفضليه من التمارين الرياضية فهذه طرق مفيدة للتخفيف من الإجهاد .

لن ينفك المكوث في مكانك وتعرضك للعذاب، كنوع من عقاب الذات. فالحل الأسلم يكون بالهروب للتخفيف من الإجهاد.

تناولي الطعام المغذي

إن تناول الطعام المغذي يحافظ على سلامة جسمك وصحتك ومن المهم أن تتناولي الثمار والخضار والبروتينات والحبوب المغذية. اشربي الكثير من الماء وقللي من القهوة والشاي وتجنبي التدخين والمحرمات و الأنزلاق فيها .



التغلب على الإحباط

قد تمر بعض أمهات أطفال متلازمة داون بحالات الإحباط بعد أن تجد أن جهودها لم تحقق ما تأمله. فإذا وصل بك الإحساس بالإحباط إلى حد الاستسلام و الشعور بالعجز والرغبة في الانطواء فمعنى ذلك أن الإحباط قد تملكك.

عليك عدم الاستسلام لهذا الإحباط الذي يعد من أخطر المشاكل التي يتعرض لها الإنسان بصورة مستمرة في حياته اليومية، فلإحباط آثار سلبية على سلوكياتنا فهو يجعلنا لا نقدم أي برامج لإسعاد أطفالنا و تعليمهم و تطوير قدراتهم من كل النواحي و أيضا يعيق تقدمنا في مسيرة الحياة و يجعلنا مكبلين بالهموم عاجزين عن الإنجاز، و الاحباط حالة شعورية تطرأ على الشخص حينما يتعرض للضغوط المختلفة و لا يستطيع مواجهتها؛ فيؤدي إلى التوتر ثم الاستسلام و الشعور بالعجز و كل ذلك يدفع به إلى الانطواء و الشعور بالإحباط.

للتغلب على هذا الشعور الذي قد يؤدي إلى الاكتئاب ننصح بالآتي:

تبديل العبارات

استبدلي الكلمات التي تصيبك باليأس و الإحباط مثل عبارة انا لا أستطيع .. أنا لا اعرف... أنا ربي خلقتني هكذا و لن أغير... و استبدليها بعبارات ايجابية مثل أنا بإذن الله سوف أستطيع ان اعمل أي شيء لطفي... الله يقدرني و الله سوف يعينني... كل أمهات أطفال متلازمة داون لم يعرفن عنها و عن كيفية التعامل معها ولكنهن تعلمن... الله خلقتني و باستطاعتي التعلم... فهذه الكلمات لها تأثير على عقلك الباطن و إرادتك بشكل تلقائي .

خلوة مع النفس

إن كنت تترين في البكاء غايه توصلك إلى الراحة النفسيه فابك و لا تكابري فالخلوة مع النفس والبكاء يفرغ الشحنات السلبية و يشحن الجسم و العقل بالمزيد من شحنات القوة الايجابية التي تزيد من قدراتك في تخطي الأزمات .



لا تتركي نفسك في مهب الريح

حددي أهدافك الكبرى و ضعي أهدافا صغيرة. لا يدرك الكثير من الناس أهمية تحديد أهدافهم، فيتركون الحياة تقودهم كيفما تشاء، مثل القارب الشراعي الذي تتلاعب به الرياح في عرض البحر. إن تربية طفل متلازمة داون فيها الكثير من الجهد و التدريب و التعليم فإذا واجهتك أي مشكلة و لم تستطعي أن تجدي لها حلاً فقسميها إلى أهداف صغيرة و برامج متعددة حتى تصلي إلى ما تريديه. فمثلا حددي في الصباح أهدافا صغير قابلة للتحقيق مثلا ان تجلسي مع طفلك عند العصر لتلعب معي معه لعبة تنمي فكرة لمدة ربع ساعة او تخرجي معه الى الحديقة للتعرفي معه على اسماء الشجيرات او اسماء ما يشاهده.

لا يمكنك القيام بكل شيء

لا يمكن لأي شخص القيام بكل شيء و بشكل كامل فاعتقادك عكس ذلك سوف يضعك في حالة مستمرة من القلق والتوتر ويولد لديك الإحساس بالتقصير الذي يزيد من إجهادك ثم يوصلك للإحباط.. فليس باستطاعة أحد إنجاز كل شيء إلى أقصى درجات الكمال. فكري بالأعمال التي تبدعي فيها وركزي اهتمامك بها. فمن الأرجح أن تعطيك هذه الأعمال أعلى درجات الاكتفاء. أما الأعمال التي لا تبدعي فيها كثيرا فحاولي عملها قدر المستطاع و حاولي أن تصقلي مهاراتك فيها حسب استطاعتك

مقتطفات من كتاب «لا تحزن»

للدكتور عائض القرني

﴿ قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا ﴾ ، ما أصابك لم يكن ليخطئك ، وما أخطأك لم يكن ليصيبك . إن هذه العقيدة إذا رسخت في نفسك وقررت في ضميرك صارت البلية عطيةً ، والمحنة منحةً ، وكل الوقائع جوائز وأوسمةً ((ومن يرد الله به خيراً يصب منه)) فلا يصيبك قلق من مرض طفلك ، فإن الباري قد قدر والقضاء قد حل ، والاختيار هكذا ، والخيرة لله ، والأجر حصل ، والذنب كفر .

ä æ ä

بشر المهموم بفرج مفاجئ يصل في سرعة الضوء ، ولمح البصر ، بشر المنكوب بلطف خفي ، وكف حانية وادعة ، و لا تضق ذرعاً فمن المحال دوام الحال ، وأفضل العبادة انتظار الفرج ، إن مع العسر يسراً ، إن مع العسر يسراً

ã â ã ä å

﴿ فَإِذَا رَكَبُوا فِي الْفُلِكِ دَعَوْا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ ﴾ ، كل الأبواب توصل إلا بابه وهو قريب سميع مجيب ، يجب المضطر إذا دعاه يأمرك- وأنت الفقير الضعيف المحتاج ، وهو الغني القوي الواحد الماجد - بأن تدعوه ﴿ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ﴾ إذا نزلت بك النوازل ، وألمت بك الخطوب فالهج بذكره ، واهتف باسمه ، واطلب مدده ، واسأله فتحه ونصره ، مد يديك ، ارفع كفيك ، أطلق لسانك ، أكثر من طلبه ، بالغ في سؤاله ، ألح عليه ، الزم بابه ، انتظر لطفه ، ترقب فتحه ، أحسن ظنك فيه ، حتى تسعد وتفلح .

ä ä

أَنَّ هَذِهِ الْحَيَاةَ سَجْنٌ لِلْمُؤْمِنِ ، وَدَارٌ لِلْأَحْزَانِ
وَالنَّكَبَاتِ فَعَلَيْكَ أَنْ تُوَطِّنَ مَصَابِكَ بِمَنْ حَوْلَكَ
، وَبِمَنْ سَبَقَكَ فِي مَسِيرَةِ الدَّهْرِ ، لِيُظْهِرَ لَكَ أَنَّكَ
مُعَافٍ بِالنَّسْبَةِ لِهَؤُلَاءِ ، وَأَنَّهُ لَمْ يَأْتِكَ إِلَّا وَخَزَاتٌ
سَهْلَةٌ ، فَاحْمَدِ اللَّهَ عَلَى لُطْفِهِ ، وَاشْكُرْهُ عَلَى مَا
أَبْقَى ، وَاحْتَسِبْ مَا أَخَذَ ، وَتَعَزَّ بِمَنْ حَوْلَكَ.

à à

وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ ، اصْبِرْ صَبْرًا وَاثِقًا بِالْفَرْجِ ،
عَالِمًا بِحُسْنِ الْمَصِيرِ ، طَالِبًا لِلْأَجْرِ ، رَاغِبًا فِي تَفْكِيرِ
السَّيِّئَاتِ ، اصْبِرْ مَهْمَا ادْلَهَمَّتِ الْخَطُوبُ ، وَأَظْلَمَتِ
أَمَامَكَ الدَّرُوبُ ، فَإِنَّ النُّصْرَ مَعَ الصَّبْرِ ، وَأَنَّ الْفَرْجَ
مَعَ الْكَرْبِ ، وَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا .

ä

عَشْ وَأَقْعَكَ وَاقْبَلْ دُنْيَاكَ كَمَا هِيَ ، وَطَوِّعْ
نَفْسَكَ لِمُعَايِشَتِهَا وَمُواطِنَتِهَا ، فَسَوْفَ لَا يَصْفُو لَكَ
فِيهَا صَاحِبٌ ، وَلَا يَكْمَلُ لَكَ فِيهَا أَمْرٌ ، لِأَنَّ الصَّفْوَةَ
وَالكَمَالَ وَالتَّمَامَ لَيْسَ مِنْ شَأْنِهَا وَلَا مِنْ صِفَاتِهَا .

ß ß

تَكَيْفٌ فِي ظَرْفِكَ الْقَاسِي ، لِتَخْرُجَ لَنَا مِنْهُ زَهْرًا
وَوَرْدًا وَيَاسْمِينًا ﴿١﴾ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ
لَكُمْ ﴿٢﴾. انظُرْ إِلَى الْوَجْهِ الْآخِرِ لِلْمَأْسَاةِ ، لِأَنَّ الشَّرَّ
الْمَحْضَ لَيْسَ مَوْجُودًا ؛ بَلْ هُنَاكَ خَيْرٌ وَمَكْسَبٌ
وَفَتْحٌ وَأَجْرٌ





- اعلم أنك إذا لم تعيش في حدودِ يومِك تشتت ذهنك ، واضطربت عليك أمورُك ، وكثرت همومُك وغمومُك
- انس الماضي بما فيه ، فالاهتمامُ بما مضى وانتهى حُمقٌ وجنونٌ .
- لا تشتغل بالمستقبل ، فهو في عالم الغيب ، ودع التفكير فيه حتى يأتي .
- لا تهتز من النقد ، واثبت ، واعلم أن النقد يساوي قيمتك .
- الإيمان بالله ، والعمل الصالح هو الحياة الطيبة السعيدة و من أراد الاطمئنان والهدوء والراحة ، فعليه بذكر الله تعالى .
- كل قضاء للمسلم خير له و كل ما يصيبه فهو كفارة للذنوب
- فكر في النعم واشكر فانت بما عندك فوق كثير من الناس .
- بالبلاء يُستخرج الدعاء و المصائب مراهم للبصائر وقوة للقلب و إن الله إذا أحب قوما ابتلاهم .
- إن مع العسر يسراً .
- لا تغضب ، لا تغضب ، لا تغضب .
- عليك بالعمل الجاد المثمر ، و هجر الفراغ .

من اصدارات موقع و منتدى الوراثة الطبية

www.werathah.com

وراثة

