

أسباب ضيق الصدر



تلتقي بشخص أو صديق لديه من مُتع الدنيا الكثير؛ لكنّك لا تجده سعيداً.. حتى مسحة السعادة الظاهرة لا تبعدّ عن مكنونات نفسه.. وإذا صادف وفتح لك قلبها وأسرّك أو صارحك عمّا يكابده، فقد تندهش: كلّ هذا اثراء ووسائل الراحة والترفيه وأنت تعاني؟ وقد يشخّص حالته تشخيصاً أوّلياً فيقول لك: شيءٌ ما يعوزني لا أعرف على وجه الدقة والضبط ما هو، ومن طبيعة الإنسان أن يبحث عن الشيء المفقود فلا يكتفيه ما تحت يديه، فهو يتطلب ما لم تطاله يداه بعد، وذلك هو "النهم" أو "الشراهة" التي لا تنتهي. قد يكون البحث عن "الجديد" و"المفيد" تطلاعاً إنسانياً، لكنّ "اللهاث" و"الإنكباب" و"التكلّب" و"ذهب النفس حسرات" مرض نفسي لا علاج له إلّا بأن نعتمد قاعدة التوازن والإعتدال في كلّ شيء، وإلّا فحال المتهالك على الدنيا حال الشارب من ماء البحر (وهو مالح طبعاً).. فكلّ ما شرب منه أكثر إزداداً عطشاً أكثر، فلا هو يترك "الإلحاح" و"التكرار" و"إعادة المحاولة" ولا هو يرتوى. إنّ أصدق تعبير يمكن أن يصفه به شخصٌ حالة بهذه أن يقول: "لقد صارت عليّ نفسى"! فحينما تصيب نفسك عليك فلا يعود هناك مكان يتسع لها مهما كان واسعاً.. لأنّ "الخارجي" يرتسّم في أذها ننا من خلال "الداخلي". فإذا كنّا سعداء منشرين بدا كلّ ما حولنا سعيداً ومنشحاً وكأنّه يتعاطف معنا، والعكس صحيح، فالحالة النفسية أو الشعورية هي التي تعزّز "جمال" و"نكهة" و"حلوة" الأشياء من حولنا، وصادقٌ هو الذي قال: "كن جميلاً ترى الوجودَ جميلاً" فانبعاث الجمال من داخلنا لا ممّا ترسمه الأشياء في مظاهرها.

يقول "المتنبّي": وَمَنْ يَكُونْ ذَا فِمِ مُرْأَةِ مَرِيضٍ *** يَجِدْ مُرْأَةً بِهِ الْمَاءَ الْزَلَالَ هُوَ مَاءُ قِرَاجٌ، عَذْبٌ فَرَاتٌ. زَلَالٌ، فَلِمَاذَا أَحْسَنْ بَطْعَمَهُ مُرْأَةً؟ هُلْ تَأْكُلْتِ الْآنَ أَنْ مَزاجِنَا وَالْحَالَةُ الَّتِي نَحْنُ عَلَيْهَا هِيَ الَّتِي (تَقْرَرُهُ) مَا هُوَ جَمِيلٌ وَمَا هُوَ لِيْسُ كَذَلِكَ؟ سَبَبَانِ رَئِيسِيَانِ يَؤْدِيَانِ إِلَى ضيقِ الصدرِ أوِ (الإِختِناقِ) وَعدْمِ اسْتِشَعَارِ لِذَهَةِ الْمَاءِ السَّائِغِ الْعَذْبِ، هَمَا: أَنَّ الْمَزْعِجَاتِ وَالْمَنْفَعَاتِ: مِنْ إِسَاءَاتِ الْآخِرِينَ وَمَكْرَهِهِمْ وَخَدَاوَهُمْ، وَكُلُّ مَا يَجْعَلُنِي أَضْيِقَ ذِرْعَهُ بِالْحَيَاةِ مِنْ الْهَمُومِ وَالْمَشَاكِلِ وَالصَّعْوَبَاتِ وَالْعَقَبَاتِ وَالْإِخْفَاقَاتِ وَالْإِحْبَاطَاتِ وَالضَّغْوَطِ وَالْإِحْتِقَانَاتِ. بـ- إِفْتِقَادُ الْطَّمَأنِيَّةِ النَّفْسِيَّةِ: وَأَهْمُ مَا يَدْعُونِي إِلَى ذَلِكَ هُوَ الإِبْتِعَادُ عَنِ الدِّينِ، يَقُولُ أَنَّ تَبَارِكَ وَتَعَالَى: (فَمَنْ يُرِدُ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدُ أَنْ يُضْلِلَهُ يَأْجُوْعَلْ صَدْرَهُ ضَيْقَهُ حَرَجَهُ كَأَنَّهُ مَمَّا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ يَأْجُوْعَلُ اللَّهُ الرَّجُسَ عَلَيِ الْأَذْيَنِ لَا يُؤْمِنُونَ) (الأنعام / 125). أَوْلَ مَا يُمْكِنُ أَنْ نَفْهُمَهُ مِنْ هَذَا الْهَدِيَّ الْإِلَهِيِّ هُوَ أَنَّ "الْإِيمَانَ" يُشَرِّحُ الصَّدِرَ فَيَنْفَتَحُ الْعَقْلُ وَالْقَلْبُ وَالْمَشَاوِرُ فَلَا أَشْعُرُ مَعَهُ بِالْإِختِناقِ، وَإِذَا حَدَثَ وَتَعَرَّضَتْ لِلْإِختِناقِ أَجَأَ إِلَيْهِ مَرَّةً أُخْرَى لِيَرْفَعَ عَنِّي حَالَةُ الإِختِناقِ الَّتِي أَعْنَى مِنْهَا.. إِنَّ الْبَعِيدَ عَنِ الدِّينِ كَالَّذِي يَبْتَعُدُ عَنِ الْأَرْضِ فِي طَبَقَاتِ الْفَضَاءِ الْعُلَيَا حِيثُ تَقْلِيَّةُ الْهَوَاءِ، فَيَصْبُعُ عَلَيْهِ التَّنْفِسُ. وَهَذَا هُوَ مَفْهُومُ الْآيَةِ الْكَرِيمَةِ، لِأَنَّ الَّذِي يَشَعُرُ بِضيقِ فِي التَّنْفِسِ يَحْتَاجُ إِلَى (الأُوكَسِجينِ) وَالْدِينُ هُوَ الَّذِي يَمْدُونَا بِأُوكَسِجينِ خَاصٍ وَهُوَ "الْإِمْدَادُ وَالْأَلْطَافُ الْإِلَهِيَّةُ" .. هِيَ الَّتِي تَوَسِّعُ مَا نَشَعَرُ بِهِ مِنْ ضيق.. وَهَذِهِ وَصْفَةٌ لَا يَقْدِرُ قِيمَتُهُ أَوْ أَثْرُ الدَّوَاءِ الْمُذَكُورُ فِيهَا إِلَّا مَنْ جَرَّبَ ذَلِكَ بِنَفْسِهِ، نَأْمَلُ أَنْ تَكُونْ مِمَّنْ جَرَّبَهَا وَذَاقَ حَلَوْتَهَا، أَوْ مِمَّنْ قَرَرَ تَجْرِيبَهَا. السَّلَامَةُ النَّفْسِيَّةُ إِذَا تَرْتَكَرَ - بِشَكْلِ أَسَاسٍ - عَلَى قَوَّةِ الْإِيمَانِ، وَأَيّْةُ اخْتِلَافَاتِ أَوْ اضْطِرَابَاتِ أَوْ أَمْرَاضِ نَفْسِيَّةٍ إِنَّمَا هِيَ نَاتِحةٌ عَنِ الْخِتَالِ فِي هَذِهِ الْقَوَّةِ.. فـ(الْأَمْنُ النَّفْسِيُّ) الَّذِي يَسْتَنِدُ إِلَى الْإِيمَانِ بِالْآخِرَةِ وَالْحِسَابِ وَالثَّوَابِ وَالْعَقَابِ، وَإِلَى مَنْظُومَةِ مِنَ الْعِبَادَاتِ الَّتِي يَطْمَئِنُ لَهَا الْقَلْبُ، وَتَسْتَكِينُ بِهَا النَّفْسُ، وَتَقْرَرُ بِهَا الْعَيْنُ.. وَإِلَى نَظَامِ الْلِّسْلُوكِ يَقْوِمُ عَلَى الرَّضَا وَالْقَناعَةِ وَالْأَمْلِ وَالصَّبَرِ وَحَسْنِ الْأَنْطَنِ بِالْأَمْنِ وَحُسْنِ الْخَلْقِ.. هَذَا (الْأَمْنُ) مِنْ ذَاكِ (الْإِيمَانِ)! هُنَاكَ قَانُونٌ نَفْسِيٌّ أَوْ مَعَادِلَةٌ إِلَهِيَّةٌ تَسْلِطُ ضَوْءَهُ إِضاْفِيَّاً عَلَى هَذَا الْمَفْهُومِ. يَقُولُ أَنَّ تَبَارِكَ وَتَعَالَى: (وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّهُ مَعْيَشَةٌ صَدْنُوكَ) (طه / 124). "الضنك" هُنَاكَ كـ"الضيق" هُنَاكَ، إِختِناقٌ، مأْزقٌ، أَرْمَةٌ نَفْسِيَّةٌ حَادَّةٌ، فَمَنْ ابْتَعَدَ عَنِ "إِلَهٍ" ابْتَعَدَ عَنِ الرَّحَابَةِ وَاقْرَبَ مِنَ الضيقِ وَالحرجِ وَالقلقِ وَالحيرةِ وَالمسرةِ.. هُوَ "مُحَاصِرٌ" وَإِنْ كَانَ يَتَحرَّكَ هُنَاكَ.. قَدْ يَشْتَرِي أَدْوَاتِ السَّعَادَةِ؛ لَكِنَّهُ لَا يَشَعُرُ بِهَا لَأَنَّهَا لَا تَشْبَعُهُ رُوحِيَاً، وَلَا تَرْوِيهِ نَفْسِيَاً.. هُوَ شَقِيقٌ، مُتَعِّذِّعُ الْحَيَاةِ بِالنَّسْبَةِ لِهِ فَقَاعَاتٌ مَا أَنْ تَنْتَفِخُ وَتَلْمِعُ فِي الْضَّوْءِ حَتَّى تَنْفَجِرَ.. ذَلِكَ أَنَّ لِذَهَةِ الْرُّوحِ غَيْرَ لِذَهَةِ الْمَادِيَةِ.. فَلِذَهَةِ الْطَّعَامِ بِقَدْرِ

دورانه في الفم، وأمّا لذّة القرب من الله فـ(نعميم مقيم) سل عنها المتذوّقين لها،
يُخربوك أيّ سعادة هم فيها لا تعادلها سعادة الملوك! بدون ذكر الله.. بدون الارتباط به
والثقة به والاعتماد عليه.. لن يكون للحياة سوى لون واحد باهت، وطعم واحد زائل، إنّها
حياة جوفاء يطلب أصحابها "الرضا" فيتعينون ولا يجدونه. أیوب (ع) عاش ذكر الله فهانت عليه
ابتلاءاته بصحته وأمواله وأولاده.. ويعقوب (ع) تشربت مسامات قلبه بذكر الله، فخفّ عليه
فراقٌ ولده لأنّه لم يبيس من روح الله.. ويونس (ع) لم ينسَ ذكر الله وهو في بطن الحوت..
فكان ينتظر حبل النجاة يمدّه الله تعالى إليه وهو في الظلمات.. وإبراهيم (ع) لم يجفّ
لسانه ولا قلبه عن ذكر الله وهو في الطريق إلى محرقة النمرود.. والنبي (ص) تمسّك بذكر
الله وهو في الغار تطارده قريش لقتله.. كان مع الله.. فكان الله معه. هذه هي السلامة
النفسية يعيشها المؤمن وهو في قلب الخوف فلا يخاف..