

كيف تقاوم صدمات الحياة؟



(قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلَا يُدْرِكُ الْإِلَهَ إِلَّا اللَّهُ) (التوبة/ 51).

(وَقَطَّعْنَا لَهُمُ فِي الْأَرْضِ أُمَمًا مِّنْهُمْ الصَّالِحِينَ وَمِنْهُمْ مَّنْ دُونَ ذَلِكَ وَبَلَّوْنَا لَهُمُ بِالْحَسَنَاتِ وَالسَّيِّئَاتِ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ) (الأعراف/ 168).

(وَلَنذِيقُنَّكُمْ بِشِيعَةِ مَنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْمٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ * الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ * أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ) (البقرة/ 155-157).

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ) (البقرة/ 153).

ويتحدث القرآن عن قضية سلوكية ونفسية خطيرة في حياة الإنسان، وهي مشكلة الصدمات والحوادث والمصائب التي تصيب الإنسان.

إنّ القرآن ينفقّ في الإنسان ويهيئه نفسياً لمواجهة الأزمات والصدمات، وليفهم أنّ الحياة مسرح لأحداث شتى.. يصورها القرآن بقوله: (وَأَنْزَلْنَاهُ هُودًا هُودًا وَأَمْمَاتًا وَأَنْزَلْنَاهُ) (النحل/ 43-44).

فليست الحياة كلها رخاء ومسرات وأفراحاً.. ففيها المفجع والمبكي.. وفيها الحزن والألم.. وفيها النجاح والفضل، وفيها الربح والخسارة، وإنّ الكثير من هذه المصائب والحوادث المؤلمة سببها الإنسان نفسه.. إنّ في الحياة مكاسب يحققها الإنسان وفيها خسائر فادحة تعصف بحياته.. الإنسان في حياته الاجتماعية؛ سواء الاقتصادية أو السياسية أو الدراسية أو الصحية أو الأسرية، أو في حركته اليومية وتنقله من مكان إلى آخر.

يواجه تلك المشاكل والحوادث المروع، وكثيراً ما يكون غير مهين نفسياً لمواجهة هذه المصيبة أو تلك الحوادث، كفقد الأهل والأحبة، أو الخسارة الفادحة في المال التي يصاب بها العاملون في حقل المال والتجارة، فيخسر رجل المال والتاجر ما يملكه من مال وثروة، بل ويعلن إفلاسه وانتهاء اعتباره المالي، ومثله في الصدمة والأزمة.. السياسي الذي يفشل في حياته السياسية فيصاب بانتكاسة نفسية أو أدبية تهز كيانه وتضعف شخصيته، وتعصف بوجوده.. كسياسي أو كقائد..

القرآن يتحدث في بعض آياته عما يصيب الإنسان من مصائب ومحن وابتلاء يقلق لِياليه، وينغص حياته، ويجلب له الألم والعذاب النفسي.. إنّّه يتحمل مسؤولية معاناته ومحنته..

القرآن يذكره بذلك فيخاطبه بقوله: (وَمَا أَصَابَكُمْ مِّنْ مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَن كَثِيرٍ) (الشورى/ 30).

إنّ الإنسان بخطئه وجهله ونوازع الشر والهلع والشره في نفسه، هو الذي يجلب عليها المصائب التي تصيبه في نفسه وماله واعتباره ووضع الاجتماعي، بسوء فعله وتقديره ومجازفاته.. والقرآن يوضح للإنسان أنّ سببها (يعفو عن كثير).. انه يعفو فلا يعاقب ولا يصيب الناس بكلّ ما يصدر عنهم.. بل يدفع عنهم ويعفو ويتجاوز.. وذلك من واسع فضله على الإنسان ولطفه به مما يستوجب الشكر والثناء الجميل على سببها.. والقرآن يذكر ذلك في قوله الكريم: (وَلَوْ يُوْأَخِذُ الْإِلَهُ النَّاسَ

بِظُلْمِهِمْ مَّا تَرَكَ عَلَايْهَا مِنْ دَابَّةٍ وَلَكِنْ يُؤَخِّرُهُمْ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى
فَإِذَا جَاءَ أَجَلُهُمْ لَا يَسْتَأْذِنُوا خَرُّونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ (النحل/ 61).

ترى الإنسان لاهياً مستغرقاً في ملذات الدنيا وشهواتها، ونشوة النصر، وزهو الحياة وغرورها،
فيفاجأ بمصيبة ومأساة لم يكن يتوقعها فتصيبة الصدمة.. ويتلأشأ غروره وكبريائه وافتخاره.. ان
الإنسان معرض للمصائب والمحن والابتلاء وتلك الصورة واضحة في قوله تعالى.. (فَلَا يَدْعُوا كَدُوًّا فَلَّيلاً
وَلَا يَدْعُوا كَثِيراً جَزَاءً بِمَآ كَانُوا يَكْسِبُونَ) (التوبة/ 82).

إنَّ عمق المبكيات يفوق في آثرها وفاعليتها المضحك والمر في الحياة..

وانَّ من قوانين العدل الإلهي أن يختبر الإنسان ويمتحن، ويجب أن يعاقب بظلمه وجريمته وغروره،
فتفاجئه المصيبة والعقوبة، وتحل به الصدمة.. وقد تكون المصيبة درسا وموعظة له ولغيره.. وقد لا
تنفعه الدروس والعبر.. انَّ من يظن بنفسه خيراً.. فهو معرض للابتلاء والمصائب لتكشف له حقيقته،
أيصبر أم يجزع وينهار، فتأخذ الصدمة كلَّ قواه وإرادته.. ويرتد منتكساً في إيمانه وكياسته.. ويعرف
المؤمنون الصادقون عاقبة هذه المصائب والصدمات فيدعون: (رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ
لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَىٰ
الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ) (البقرة/ 286).

إنَّ القرآن يثقف المؤمنين به، ويبعث بخطاب الوعي والتحذير لكلِّ إنسان على هذه الأرض..
يثقّفهم بأنَّ العالم، بما فيه من مخلوقات وكائنات إنسانية وملائكية وحيوانية وطبيعية.. إلخ.. يسير
وفق مشيئة وإرادة إلهية.. ولا شيء في هذا الوجود يسير بشكل من الفوضى أو بتلقائية عشوائية.. إنَّ
القضاء والقدر الإلهي ينظمان مسيرة الإنسان وعلاقته بعالم الطبيعة.. فكلُّ شيء في عالم الإنسان، سواء
في إطار كيانه الذاتي، أو ما يتعلق به في عالم الأرض أو المجتمع.. يسير وفق علم وإرادة إلهية
سابقة على حدوث الفعل.. وانَّ ما يحدث للإنسان ويقع عليه.. إما بسبب فعله الذي يسلك
سبباً وموجباً لوقوع الحوادث والمصائب عليه والتي صورها القرآن بقوله: (وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ
مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ..) (الشورى/30).. أو بما تقتضيه الحكمة الإلهية في تسيير
عوامل الإنسان والطبيعة من الزلازل والأمطار والجفاف والفيضانات والقحط والأزمات الطبيعية والأمراض..
إلخ.. والتي تنعكس آثارها ونتائجها مصائب وكوارث على الإنسان بوضعه الفردي أو الجماعي.

إنَّ القرآن يكشف للإنسان أنَّ كلَّ ما يحدث هو مدون في كتاب، مقرر في عالم القضاء والقدر..

وعلى الإنسان أن يفهم أن الحوادث تجري عليه سواء أأحزن وجزع، أم صبر.. والقرآن يقول للإنسان ليكن واضحاً لديك أن كل ذلك الذي يجري عليك يجب أن يجري.. فلا تحزن لشيء فاتك من مكاسب الدنيا، فلو كان المقرر في الكتاب غير ذلك لما حدث الذي حدث.. ولا تفرح بما أتاك من مكاسب الدنيا فإنه معرض للزوال والفناء.. وقد ينقلب إلى كارثة.. نقرأ ذلك في قوله تعالى: (فَلَا يَصْحَكُوا قَلِيلًا وَلَئِن يَدْعُواكَ كَدِّيرًا جِزَاءً بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ) (التوبة/ 82).

(مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَ أَهْلًا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ * لِكَيْ لَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُفْرًا وَمُخْتَالًا فَخُورًا) (الحديد/ 22-23).

ولكي نواجه صدمات الحياة فلا ينهار هذا ويصاب بالشلل، وذاك بالسكتة القلبية، وثالث بأمراض عصبية ونفسية.. ورابع باللجوء إلى الانتقام من الآخرين والحقد عليهم أو إلى الإنطواء والعزلة.. علينا أن نسترشد بهدي القرآن.. وهو يرشدنا لما يأتي:

(1) تعميق روح الإيمان بالقضاء والقدر.. وازنه عدل إلهي وحكمة ربانية.. كثيراً ما تخفي علينا المصلحة فيها.. (وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ) (البقرة/ 216).

(2) انما يجري علينا هو مقدر ومكتوب في اللوح المحفوظ ولا بد وأن يجري.. وأن نتهياً نفسياً وعاطفياً وفكرياً لاحتمالات الحياة واستقبال المصائب والألام والخسائر كي لا نفاجأ.. (قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ) (التوبة/ 51).

(3) أن لا نستغرق في التفاؤل.. وأن لا يستولي علينا الفرح والاختيال ونشوة النصر والمكاسب.. إذا ما تحقق لنا ذلك.. كي لا تميمنا الصدمة عند المصيبة.. وأن نقرر أنفسنا بأن كل آت هو ذاهب، والحياة بأسرها مصيرها الانتهاء.. وخير القول والمعتقد هنا هو القول الحق: (إِنَّ زُجْجًا لَللَّهِ وَإِنَّ زُجْجًا لَللَّهِ رَاجِعُونَ) (البقرة/ 156).

(4) من الخطأ أن نفاجئ الإنسان بالحدث المؤلم إذا علمناه قبله.. كأن يفقد عزيزاً أو يثبت طبياً أنه مصاب بمرض خبيث عضال.. إلخ بل يجب أن نوصل إليه المعلومة بشكل مخفف وعلى دفعات..

وبعبارة أخرى يجب أن نهئه نفسياً لتحمل الصدمة.

(5) الصبر عند المصيبة.. واللجوء إلى الله سبحانه واحتساب الأمر عنده.. (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ) (البقرة/ 153).

(وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ * الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ * أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْتَدُونَ) (البقرة/ 155-157).

(6) لا يأس ولا قنوط.. فإذا أصابت هذا الإنسان الضعيف الإيمان مصيبة أو ألم - به فشل أو خسارة، أصابه اليأس والاحباط والقنوط.. وفي سير الأنبياء نجد العزيمة والقدوة الحسنة والصبر العظيم.. إن ما أصاب النبي أيوب (ع) من الألم والبلاء ما أصبح مضر الأمثال فصبر على المرض وفقد الأهل والمال حتى فرّج الله عنه.. وفي قصة يوسف نقرأ الألم والحزن الذي ألمَّ بالنبي يعقوب لفقد أعز أبنائه يوسف (ع).. ونقرأ الصبر وعدم اليأس.. نقل القرآن الكريم لنا توجيه النبي يعقوب إلى أبنائه اليائسين من حياة يوسف (ع) فقد طنوا أنَّهُ مات في البئر الذي ألقيه فيه، كما وكانوا يائسين من نجاته أخيه.. غير أن النبي يعقوب (ع) قال لهم: (يَا بَنِيَّ إِذْ هَبُوا فِتْحَاسًا سُوا مِنِّي يَوْسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيْئَسُوا مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِنَّ زَيْهَ لَ يَدْتَسُّ مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْفَقَوْمُ الْكَافِرُونَ) (يوسف/ 87).

(7) الإعتاظ بمن سبق من الناس.. كيف كانوا أصحاباً أو أغنياء وأقوياء وحكاماً.. ثم انتهى دورهم وفقدوا كل ذلك.. وهذا هو الطريق في الحياة.. (إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرًا لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ) (ق/ 37).