

كيف تقاوم صدمات الحياة؟



(قُلْ لَّمَن يُصْبِدَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَيْهِ الْمَهْرَ فَلْيَأْتِهِ وَكَلِّ الْمُؤْمِنُونَ) (التوبه/ 51).

(وَقَطْعَنَاهُمْ فِي الْأَرْضِ أُمَمًا مُنْذَهُمُ الصَّالِحُونَ وَمُنْذَهُمْ دُونَ ذَلِكَ وَبَلَوْنَاهُمْ بِالْحَسَنَاتِ وَالسَّيِّئَاتِ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ) (الأعراف/ 168).

(وَلَنَدْلُوْنَاهُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْمَهُ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشَّرَ الصَّابِرِينَ * إِذَا أَصَابَنَهُمْ مُصْبِبَةُ قَالُوا إِنَّا لَنَاهُ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ * أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَواتُ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةُ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ) (البقرة/ 155_157).

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الْمُصْبِرِينَ) (البقرة/ 153).

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

إنَّ القرآن يثْقِفُ الإنسان ويهئه نفسياً لمواجهة الأزمات والصدمات، وليفهم أنَّ الحياة مسح لأحداث شتى.. يصورها القرآن بقوله: (وَأَرَاهُمْ هُوَ أَصْحَاحَكَ وَأَرَاهُمْ هُوَ أَمَانَ وَأَرَاهُمْ يَأْمَنُوا) (النحل/ 43-44).

فليست الحياة كلها رخاء ومسرات وأفراحٌ.. وفيها المفجع والمكي.. وفيها الحزن والألم.. وفيها النجاح والفشل، وفيها الربح والخسارة، وانَّ الكثير من هذه المصائب والحوادث المؤلمة سببها الإنسان نفسه.. انَّ في الحياة مكاسب يحققها الإنسان وفيها خسائر فادحة تعصف ب حياته.. 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 مهيئ 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 والناجر ما يملكه من مال وثروة، بل ويعلن إفلاسه وانتهاء اعتباره المالي، ومثله في المدمة والأزمة.. السياسي الذي يفشل في حياته السياسية فيصاب بانتكasse 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 لياليه، وينغض حياته، ويجلب له الألم والعذاب النفسي.. إنَّه يتحمل مسؤولية معاناً له ومحنته..

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

إنَّ الإنسان بخطئه وجهله ونوازع الشر والهلع والشره في نفسه، هو الذي يحلب عليها المصائب التي تصيبه في نفسه وماله واعتباره ووضعه الاجتماعي، بسوء فعله وتقديره ومجازفاته.. والقرآن يوضح للإنسان أنَّ إلَّا سبحانه (يعفو عن كثير).. انه يعفو فلا يعاقب ولا يصيب الناس بكلِّ ما يصدر عنهم.. بل يدفع عنهم ويعفو ويتجاوز.. وذلك من واسع فضله على الإنسان ولطفه به مما يستوجب الشكر والثناء الجميل على إلَّا سبحانه.. والقرآن يذكر بذلك في قوله الكريم: (وَلَوْ يُؤْاخِذُ اللَّهُمَّ النَّاسَ

بِرْطُلْمَهْ مَمَّا تَرَكَ عَلَيْهَا مِنْ دَابَّةٍ وَلَكَنْ يُؤْخِرُهُمْ إِلَى أَجَلٍ مُسَمٍّ فِي
فَإِذَا جَاءَ أَجَلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ (النحل/ 61).

ترى الإنسان لاهياً مستغرقاً في ملذات الدنيا وشهوتها، ونشوة النصر، وزهو الحياة وغورها،
فيجاً بمحضها ومساها لم يكن يتوقعها فتصيبه الصدمة.. ويتشاشا غروره وكبرياته وافتخاره.. إنَّ
الإنسان معرض للمصائب والمحن والابتلاء وتلك الصورة واضحة في قوله تعالى.. (فَلَيَهْ كُوَا قَلِيلًا
وَلَيَهْ كُوَا كَثِيرًا جَزَاء بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ) (التوبه/ 82).

إنَّ عمق المبكيات يفوق في آثارها وفاعليتها المضحك والمسر في الحياة..

وانَّ من قوانين العدل الإلهي أن يختبر الإنسان ويمتحن، ويجب أن يعاقب بظلمه وجريمته وغروره،
فتواجهه المصيبة والعقوبة، وتحل به الصدمة.. وقد تكون المصيبة درساً وموعظةً له ولغيره.. وقد لا
تنفعه الدروس وال عبر.. انَّ من يظن بنفسه خيراً.. فهو معرض للابتلاء والمصائب لتكشف له حقيقته،
أيمبر أم يحزن وينهار، فتأخذ الصدمة كلَّ قواه وإرادته.. ويرتد منكساً في إيمانه وكياسته.. ويعرف
المؤمنون الصادقون عاقبة هذه المصائب والصدامات فيدعون: (رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلنَا مَا لَا طَاقَةَ
لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَّا وَارْحَمْنَّا أَرْزَقْنَا مَوْلَانَا فَانْصُرْنَا عَلَى
الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ) (البقرة/ 286).

إنَّ القرآن يثق المؤمنين به، ويبعث بخطاب الوعي والتحذير لكلَّ إنسان على هذه الأرض..
يثقُّهم بأنَّ العالم، بما فيه من مخلوقات وكائنات إنسانية وملائكة 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.. فكلَّ 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 إِنْ قد قدَّرْ ما يحدث للإنسان ويقع عليه.. إما بسبب فعله الذي يسلكه
سبباً ووجباً لوقوع الحوادث والمصائب عليه والتي صورها القرآن بقوله: (وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ
مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتُمْ أَيْدِيكُمْ..) (الشورى/30).. أو بما تقتضيه الحكمة الإلهية في تسخير
عوالم الإنسان والطبيعة من الزلازل والأمطار والجفاف والفيضانات والقطن 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 أحزن وجزع، أم سبر.. والقرآن يقول للإنسان ليكن واضحًا 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 فانه معرض للزوال والفناء.. وقد ينقلب إلى كارثة.. نقرأ ذلك في قوله تعالى: (فَلَمْ يَأْمُرْكُوا قَاتِلِيَا وَلَمْ يَأْمُرْكُوا كَذِيرًا جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ) (التوبة/ 82).

(مَا أَصَابَ مِنْ مُصْبِدَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِهِ أَنْ زَيْرَهَا إِنَّهَا ذَلِكَ عَذَابٌ اللَّهُ يَسِيرُ لِكَيْلًا تَأْسَوْا عَذَابًا فَاتَّكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلًّا مُخْتَالٍ فَخُورٍ) (الحديد/ 22-23).

ولكي نواجه صدمات الحياة فلا ينهار هذا ويصاب بالشلل، وذاك بالسكتة القلبية، وثالث بأمراض عصبية ونفسية.. رابع 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.. وانه عدل إلهي وحكمة ربانية.. كثيراً ما تخفي علينا المصلحة فيها.. (وَعَسَى أَنْ تَكُرْهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌ لَكُمْ) (البقرة/ 216).

2) إنما يجري علينا هو مقدر ومكتوب في اللوح المحفوظ ولابد وأن يجري.. وأن نتهيأ نفسياً وعاطفياً وفكرياً لاحتمالات الحياة واستقبال المصائب والألام والخسائر كي لا نفاجأ.. (قُلْ لَئِنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلَيَعْلَمْ مَنْ كَلَّ الْمُؤْمِنُونَ) (التوبة/ 51).

3) أن لا نستغرق في التفاؤل.. وأن لا يستولي علينا الفرح والخيال ونشوة النصر والمكاسب.. إذا ما تحقق لنا ذلك.. كي لا تصيبنا الصدمة عند المصيبة.. وأن نقرر أنفسنا بأن كل آت هو ذاته، والحياة بأسرها مصيرها الانتهاء.. وخير القول والمعتقد هنا هو القول الحق: (إِنَّمَا لِلَّهِ وَإِنَّمَا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ) (البقرة/ 156).

4) من الخطأ أن نفاجئ الإنسان بالحدث المؤلم إذا علمناه قبله.. لأن يفقد عزيزاً أو يثبت طبيعاً انه مصاب بمرض خبيث عossal.. إلخ بل يجب أن نوصل إليه المعلومة بشكل مخفف وعلى دفعات..

وبعبارة أخرى يجب أن نهيه نفسياً لتحمل الصدمة.

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

(وَبَشِّرْنَا الصَّابِرِينَ * الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُّصِيدَةٌ قَاتُوا إِنَّمَا لَتَّهُ وَإِنَّمَا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ * أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَواتُهُمْ مَنْ رَبَّهُمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهَمَّةُ دُونَهُمْ) (البقرة/ 155-157).

6) لا يأس ولا قنوط.. فإذا أصابت هذا الإنسان الضعيف الإيمان مصيبة أو ألمـ به فشل أو خسارة، أصابه اليأس والاحباط والقنوط.. وفي سير الأنبياء نجد العزيمة والقدوة الحسنة والصبر العظيم.. إنـ ما أصاب النبي أيوب (ع) من الألم والبلاء ما أصبح مضرب الأمثال فصبر على المرض فقد الأهل والمال حتى فرّج الله عنه.. وفي قصة يوسف نقرأ الألم والحزن الذي ألمـ بالنبي يعقوب لفقد أعز أبنائه يوسف (ع).. ونقرأ الصبر وعدم اليأس.. نقل القرآن الكريم لنا توجيه النبي يعقوب إلى أبناءه البائسين من حياة يوسف (ع) فقد طنوا أنـه مات في البئر الذي ألقوه فيه، كما و كانوا يائسين من نجاـه أخيه.. غير أنـ النبي يعقوب (ع) قال لهم: (يَا بَنِي اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخْرِيهِ وَلَا تَبِعُوهُمْ لَا يَبْنَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) (يوسف/ 87).

7) الإعراض بمن سبق من الناس.. كيف كانوا أصحاء أو أغنياء وأقوياء وحكاماً.. ثم انتهي دورهم وفقدوا كلـ ذلك.. وهذا هو الطريق في الحياة.. (إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذَكْرَى لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ) (ق/ 37).