## كيف تقاوم صدمات الحياة؟



(قُلُ لَّ َن يُصِيبَنَا إِلاَّ مَا كَتَبَ اللَّهَ لَنَا هُو مَو ْلانَا وَعَلَى اللَّهَ اللَّهَ (قُلُ لَّ مَا كَ فَلَاْيِتَوَكَّلَ الْمُؤُوْمِنُونَ) (التوبة/ 51).

(وَقَطَّ عَاْدَاهُمْ فَيِ الأَرَّضِ أَمُمَا مَّا مَّينْهُمُ الصَّالَدِحُونَ وَمَنَّهُمُ دُونَ ذَلَكَ وَبَلَوَ نَاهُمْ بِالَّحَسَنَاتِ وَالسَّيَّيِّئَاتِ لَعَلَّهُمْ يَرَّجِعُونَ) (الأعراف/ 168).

(وَلَنَتَهُ لُوْ َنَّكُمُ ۚ بِشَيْءً مِّ مِّنَ الاُخَوْفِ وَالاْجُوْعِ وَنَقَاْصٍ مِّنَ الأَمْوَالِ وَالأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَسَرِ الصَّابِرِينَ \* السَّذِينَ إِذَا أَصَابِلَتْهُمُ مَّ مُصِيبَةٌ قَالنُوا ْ إِنَّا لِلسَّه ِ وَإِنَّا إِلَيهُ مِ رَاجِعنُونَ \* أُولاَئِكَ عَلَيهْم ْ صَلَوَاتُ مَّنِ رَّبَبِّهِم ْ وَرَحَمْة ْ وَأُولَئِئِكَ هُمُ النَّمُهُ ْ تَدُونَ } (البقرة/ 155\_15).

(يَا أَيَّهُا الَّنَذِينَ آمَنهُوا ْ اسْتَعَيِينُوا ْ بِالصَّبَوْرِ 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 يثقّ ِف الإنسان ويهيئه نفسيا ً لمواجهة الأزمات والصدمات، وليفهم انّ الحياة مسرح لأحداث شتى.. يصورها القرآن بقوله: (و َأَ َنّ َه ُ ه ُو َ أَ َضْ ح َك َ و َأَ َب ْ ك َى \* و َأَ َنّ َه ُ ه ُو َ أَ َم َات َ و َ أَ ح ْ ي َ ا ) (النحل/ 44-43).

فليست الحياة كلها رخاء ومسرات وأفراحا ً.. ففيها المفجع والمبكي.. وفيها الحزن والألم.. وفيها النجاح والفشل، وفيها الربح والخسارة، وان الكثير من هذه المصائب والحوادث المؤلمة سببها الإنسان نفسه.. الن 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 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 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 لياليه، وينغص حياته، ويجلب له الألم والعذاب النفسي.. انّه يتحمل مسؤولية معاناته ومحنته..

القرآن يذكره بذلك فيخاطبه بقوله: (و َم َا أَ ص َاب َك ُم م ّ ِن م ّ ُص ِيب َة ٍ ف َب ِم َا ك َس َب َت ْ أَ ي ْد ِيك ُم ْ و َي َع ْفُو ع َن ك َ ث ِيرٍ ٍ) (الشورى/ 30).

إن "الإنسان بخطئه وجهله ونوازع الشر والهلع والشره في نفسه، هو الذي يجلب عليها المصائب التي تصيبه في نفسه وماله واعتباره ووضعه الاجتماعي، بسوء فعله وتقديره ومجازفاته.. والقرآن يوضح للإنسان ان " ا سبحانه (يعفو عن كثير).. انه يعفو فلا يعاقب ولا يصيب الناس بكل ّ ما يصدر عنهم.. بل يدفع عنهم ويعفو ويتجاوز.. وذلك من واسع فضله على الإنسان ولطفه به مما يستوجب الشكر والثناء الجميل على ال

بِظُلُامْهِم مِّاَ تَرَكَ عَلَيْهِاَ مِن دَابِّةٍ وَلَكَين يُؤَخَّرِرُهُمُ ۚ إِلَى أَجَلٍ مِّ سُمًَّى فَإِنَا جَاءَ أَجَلَهُمْ لاَ يَسْتَأْ ْخِرُونَ سَاعَةً وَلاَ يَسْتَقْدْمِونَ) (النحل/ 61).

ترى الإنسان لاهيا ً مستغرقا ً في ملذات الدنيا وشهواتها، ونشوة النصر، وزهو الحياة وغرورها، فيفاجأ بمصيبة ومأساة لم يكن يتوقعها فتصيبة الصدمة.. ويتلاشا غروره وكبرياءه وافتخاره.. ان ّ الإنسان معرض للمصائب والمحن والابتلاء وتلك الصورة واضحة في قوله تعالى.. (فَلَاْيَ صَاْحَ كُوا ْ قَلَيلاً وَلَايَتَاهُ وَلَا اللَّهُ وَلَا اللَّهُ وَلَا اللَّهُ وَلَا اللَّهُ وَاللَّهُ اللَّهُ وَلَا اللَّهُ وَالْمُ اللَّهُ وَالْمُ اللَّهُ وَاللَّهُ اللَّهُ وَلَا اللَّهُ وَاللَّهُ وَاللَّهُ اللَّهُ وَاللَّهُ وَاللَّهُ وَاللَّهُ مِنْ اللَّهُ وَاللَّهُ وَاللَّهُ وَاللَّهُ وَاللَّهُ وَاللَّهُ وَاللَّهُ وَالْمُعْلَالُهُ وَاللَّهُ وَاللَّهُ وَاللَّهُ وَاللَّاهُ وَاللَّهُ وَالَّهُ وَاللَّهُ وَاللَّهُ وَاللَّهُ وَاللَّالُ وَلَاللَّهُ وَاللَّالَةُ وَلَا اللَّهُ وَاللَّهُ وَاللَّهُ وَاللَّهُ وَلَاللَّهُ وَاللَّهُ وَاللَّهُ وَلَا لَا لَا لَا لَا اللَّهُ وَاللَّهُ وَاللَّاللَّهُ وَاللَّهُ وَا لَا لَا لَا اللَّهُ وَاللَّالَالَاللَّا اللَّهُ وَاللَّهُ وَاللَّهُ وَاللَّهُ وَاللَّهُ اللَّهُ وَاللَّهُ وَاللَّالِمُ اللَّهُ اللَّهُ اللَّاللَّالَّالَاللَّالَاللَّالَاللَّالَاللَّالِمُ اللَّاللَّاللَّالَاللَّالَالَاللَّالَالَاللَّالِمُ الللَّالَالْمُلْلَاللَّالَالَالْمُلْلَالَاللَّالَاللَّالَالَاللَّالَاللَّالَاللّالَاللَّالِمُلَّالِمُ اللَّالِمُلْلَالُولُولُولُولُولُولُولُولُولَاللَّالِمُلْلَّالِمُلْ

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

وان 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.. ان من يظن بنفسه خيرا .. فهو معرض للابتلاء والمصائب لتكشف له حقيقته، أيصبر أم يجزع وينهار، فتأخذ الصدمة كل قواه وإرادته.. ويرتد منتكسا في إيمانه وكياسته.. ويعرف المؤمنون الصادقون عاقبة هذه المصائب والصدمات فيدعون: (ر َب ّ نَا و َلا ت ُح َم ِ "لا نا ما لا ط َا ف َ ق لا نا ع َل َ لا ع َل ع الله ق و و الا ق الله ق ع الله ق الله

إن "القرآن يثقف المؤمنين به، ويبعث بخطاب الوعي والتحذير لكل ّ إنسان على هذه الأرض... يثق "فهم بأن " العالم، بما فيه من مخلوقات وكائنات إنسانية وملائكية وحيوانية وطبيعية.. إلخ.. يسير وفق مشيئة وإرادة إلهية.. ولا شيء في هذا الوجود يسير بشكل من الفوضي أو بتلقائية عشوائية.. إن "القضاء والقدر الإلهي ينظمان مسيرة الإنسان وعلاقته بعالم الطبيعة.. فكل " 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.. وان "ا قد قد " ر ما يحدث للإنسان ويقع عليه.. إما بسبب فعله الذي يسلك سببا " وموجبا " لوقوع الحوادث والمصائب عليه والتي صورها القرآن بقوله: (و م م ا أ م ا ب كُم " م ن " م م م م م م م يب يبر عنه الإلهاد في تسيير عوالم الإنسان والطبيعة من الزلزل والأمطار والجفاف والفياضانات والقحط والأزمات الطبيعية والأمراض.. الخ.. والتي تنعكس آثارها ونتائجها مصائب وكوارث على الإنسان بوضعه الفردي أو الجماعي.

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

وعلى الإنسان أن يفهم ان الحوادث تجري عليه سواء أحزن وجزع، أم صبر.. والقرآن يقول للإنسان ليكن واضحا للهنان أن يفهم ان 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: (فَلَا يَصْ حَكُوا قَلَيلا وَلَا يَكُ سِبُونَ) (التوبة/ 82).

(مَا أَصَابَ مِن ْ مُصِيبَةٍ فِي الأرْضِ وَلا فِي أَنهُ سُرِكُمْ ْ إِلا فِي كَيتَابٍ مِن ْ قَبهْلِهِ أَن ْ نَبهْرَأَهَا إِن ّ َ ذَليكَ عَلَى اللهَّهِ يَسِير ُ \* ليكَيهْلا تَأْسُو ْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ ْ وَلا تَفْرْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ْ وَاللهَّهُ لا يتُحِبُّ كُنُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ) (الحديد/ 23-22).

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 يرشدنـا لما يأتي:

- 1) تعميق روح الإيمان بالقضاء والقدر.. وانّه عدل إلهي وحكمة ربانية.. كثيراً ما تخفي علينا المصلحة فيها.. (وَعَسَى أَن ْ تَك ْرَهُوا شَي ْئًا وَه ُوَ خَي ْر ُ لَكُم ْ وَعَسَى أَن ْ تُح ِبُّوا شَي ْئًا وَه ُوَ خَي ْر ُ لَكُم ْ وَعَسَى أَن ْ تُح ِبُّوا شَي ْئًا وَه ُوَ شَرِّ ُ لَكُم ْ) (البقرة/ 216).
- 3) أن لا نستغرق في التفاؤل.. وأن لا يستولي علينا الفرح والاختيال ونشوة النصر والمكاسب.. إذا ما تحقق لنا ذلك.. كي لا تصيبنا الصدمة عند المصيبة.. وأن نقرر أنفسنا بأن كل ّ َ آت هو ذاهب، والحياة بأسرها مصيرها الانتهاء.. وخير القول والمعتقد هنا هو القول الحق: (إِنّ َا لَـل ّ َه ِ وَالحياة بأسرها مصيرها الانتهاء.. وخير القول والمعتقد هنا هو القول الحق: (إِنّ َا لَـل ّ َه ِ وَالحياة بأسرها مصيرها الانتهاء.. وخير القول والمعتقد هنا هو القول الحق: (إِنّ َاللَّهُ مَا لَا لَـل ّ َ اللَّهُ مَا اللَّهُ مَا اللَّهُ مِنْ اللَّهُ مَا اللَّهُ مِنْ اللَّهُ اللَّهُ مِنْ اللَّهُ اللَّالِّةُ اللَّهُ الللَّهُ
- 4) من الخطأ أن نفاجئ الإنسان بالحدث المؤلم إذا علمناه قبله.. كأن يفقد عزيزا ً أو يثبت طبيا ً انه مصاب بمرض خبيث عضال.. إلخ بل يجب أن نوصل إليه المعلومة بشكل مخفف وعلى دفعات..

وبعبارة أخرى يجب أن نهيئه نفسيا ً لتحمل الصدمة.

5) الصبر عند المصيبة.. واللجوء إلى ا□ سبحانه واحتساب الأمر عنده.. (يَا أَيَّهُا الََّذَيِنَ) آمَـٰدُوا ْ اسْتَعَـِيدُوا ْ بِالصَّبِرِينَ) (البقرة/ . (153)

(وَ بَشَرِّرِ الصَّّابِرِينَ \* السَّذِينَ إِذَا أَصَابِتَهْهُم مَّ مُصِيبَةٌ قَالُوا ْ إِنَّا لَـِلَّهَ ِ وَإِنَّا إِلَيهْ ِ رَاجِعُونَ \* أُو ْلَـَئِكَ عَلَيهْ هِمْ صَلَوَاتٌ مَّين رِّبَبِّهِمْ وَرَحَهْمَةٌ وَأُولَئَلِكَ هُمُ الْمُهُهْ تَدُونَ) (البقرة/ 157-155).

6) لا يأس ولا قنوط. فإذا أصابت هذا الإنسان الضعيف الإيمان مصيبة أو ألم " به فشل أوخسارة، أصابه اليأس والاحباط والقنوط. وفي سير الأنبياء نجد العزيمة والقدوة الحسنة والصبر العظيم.. إن " ما أصاب النبي أيوب (ع) من الألم والبلاء ما أصبح مضرب الأمثال فصبر على المرض وفقد الأهل والمال حتى فر " ج ا عنه.. وفي قصة يوسف نقرأ الألم والحزن الذي ألم " 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 أن " مات في البئر الذي ألقوه فيه، كما وكانوا يائسين من نجاة أخيه.. غير أن " النبي يعقوب (ع) قال لهم: (ياً بني " اذ هاب وا فنت حاس " سوا مرن " يوسو وا أخيه و لا الا قاو " الله و الله و

7) الإتعاظ بمن سبق من الناس.. كيف كانوا أصحاء أو أغنياء وأقوياء وأقوياء وأقوياء وأقوياء وأقوياء وأقوياء وكاماً.. ثم انتهى دورهم وفقدوا كلّ ذلك.. وهذا هو الطريق في الحياة.. (إِنَّ فِي ذَلَلَكُ لَـكَ لَـكُ لَـكُ