لا تعتقد أن الرضا عن النفس معناه أنك حققت كل شئ في حياتك ، وإنما الرضا والقناعة لدي المؤمن ما هو إلا الرضا بالموجود بعد بذل كل المجهود . وعليك أن تعرف أن أحلامك وأهدافك في الحياة لا تتحقق إلا بأثر قيمة الزمان والمكان فيما نسعي إليه من آمال وطموحات. إن المؤمن الراضي الواعي هو الذي لا يقنط من رحمة الله وقضائه ، ولا يتحسّر أو يحزن لابتلاء صادفه ، أو مصيبة ألمّت به ، أو تجارة خسر فيها كل أمواله. ومن آمارات الدنيا أنها دار ابتلاء وشقاء وكبد .... فعلام نحزن الحزن المرضي ونتسربل بوشاح الإحباط ، ونقلق القلق الأليم، ونكتئب الاكتئاب الحاد...؟

المشيئة الإلهية تدعم الأمن النفسى

ومن الناس من يُقيم الدنيا ولا يقعدها إذا أخفق في بعض أمور حياته، وهذا متوقع ومعروف، فليس شرطاً أساسياً أن يصادفك النجاح في كل مرة، وكأن قانون " الكل أو لا شئ" "All or none" هو قانون حياتك وحدك، حيث إن ذلك يخالف سنن الكون. ورحم الله الشاعر الحكيم الذي قال:

ومُكلفُ الأيام ضد طباعها
مُتطلّبُ في الماء جذوةَ نار

ولولا الفشل ما أدركنا طعم النجاح وحلاوته، وهنا نقول لك : "طالما أنك قمت بواجبك ، فلا تؤنب نفسك، أو تتحسر علي مافاتك أوتداوم علي جلد الذات ، ولكن استعد لما هو آت". إن هذه الإخفاقات أو العثرات العابرة، قد تجعلك تفقد ثقتك بنفسك، وتؤدي بك الي زعزعة إيمانك، وتفسد عليك ماضيك الجميل، وأيامك المجيدة، ونجاحاتك الباهرة، ومواقفك النبيلة الحاسمة، وتقتل فيك الأمل الباسم.

إنه من فضل الله علينا أن كل ما يصيبنا من شر يجعل الله فيه خيراً ورحمه ،أو إن شئت فقل: "في كل محنه نجد في طياتها منحة" ...كفى ما كان من إيلام، وما مّر عليك من حزن وآلام ، وتجُهم وتبرّم وسقام، وكن في مَعية الله، وعُد الى سيرتك الاولى غُداة أيامك الخوالى، وكن على يقين بأن ما شاء الله كان، وما لم يشأ لم يكن. عليك بمقاومة رياح وعواصف الماضي البعيد، والحوار المعاد، وكن بمنأى عن كل "مونولوج داخلي اكتئابي "Depressive Internal Monologue حيث إن هذه المنظومه بمثابة النزيف النفسي Psychological Hemorrhage * الذي لايوقفه إلا " سدٌّ منيع Strong obstruction" بين الماضي الخيالي والحاضر المعاش.

ومجمل القول أن مشيئة الله سبحانه وتعالي هي فصل الخطاب ، إنها المشيئة التي تسمو فوق كل إرادة بشرية محدودة، " وما تشاءون إلا أن يشاء الله ، إن الله كان عليمًا حكيما " (الإنسان- آية ٣٠) .أي وما تشاءون أمرا من الأمور إلا بتقدير الله ومشيئته ولا يحصل شئ من الطاعة والاستقامة إلا بإذنه تعالي وإرادته، أي لا يقدر أحد أن يهْدي نفسه، ولا يدخل في الإيمان ، ولا يجلب لنفسه نفعًا إلا بمشيئة الله تعالي

لأنه عالم بأحوال خلقه ، حكيم في تدبيره وصنعه ، يعلم من يستحق الهداية فييسّرها له ، ويعلم من يستحق الضلالة فيسهل له أسبابها وله الحكمة البالغة والحجة الدامغة.

وبالإضافة إلي ذلك نقرأ قوله تعالي :" وما تشاءون إلي أن يشاء الله رب العالمين" (التكوير: آية ٢٩) وهذا غيضُ من فيض حيث تكرّر الفعل" شاء" في القرآن العظيم مائتين وست وثلاثين مرة بالتمام والكمال وهذا يدل علي عظمة اللفظة ومشتقاتها ، وأهميتها وُعلو شأنها.

هذا، وبرغم إيماننا وتسليمنا بالمشيئة ، فقد تستحوذ علينا فكرة خاطئة وتهوي بنا في قرار سحيق فترة معينة ، ثم تأخذ مسار إبراز المثالب والعيوب والسلبيات وتنحسر حتي تصل إلي التحول والاتجاه نحو إيجابيات هائلة حيث إن شأنها انخفاض وارتفاع، وهبوط وصعود . وإذا هاجت الذكري لمأساة من الماضي البعيد ذات التفكير الذاتي الاجتراري Ruminative self thinking، فإنك أمام شخصية الذات اللوامة : Reproaching self التي تتسم بالإحساس المرهف، والشعور بالذنب، وتحمل أخطاء الآخرين ، ولوم الذات الشديد. هنا يمكن القول أن ذلك عذاب مهين أليم ، وهلاك للنفس، وفي هذا المجال نقرأ قوله تعالي:"ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيما " (النساء آية ٢٩) وتعني هذه الآية، زجر النفس ومنعها من التمادي في التحسّر واللوم الشديد والندم علي ما حدث من أزمات من جّراء عدم تحقيق بعض الحاجات الدنيوية. ويؤدي بنا موضوع هلاك النفس أو التشدّد معها في الحياة النفسية والاجتماعية نحو الدخول في اضطراب نفسي مؤلم وهو عصاب الوسواس القهري Compulsive Neurosis Obessive ونعني به - نفسيا- قيام الشخص بأفكار وأعمال وطقوس نمطية لا عقلانية مثل عد كل شئ أو غسل اليدين باستمرار أو ترديد بعض العبارات والألفاظ بصورة معينة ، وذلك كله للتغلب علي القلق القاتل وإطفاء مشاعر الذنب.

أخي المؤمن ..... مالك لا تحرص علي تأملاتك النفسية، وسياحتك الروحية ليصلح الله لك بالك ، ويدبر لك أمرك ، وتعيش الحياة الطيبة ، وتجازى الجزاء الأوفي في الدارين وتتأسى قولا وفعلا بما كتبه وعمل به أحد الصالحين الزاهدين حين قال :

"يا أيتها النفس الوالهة الحيرى ... كفى لومًا وحسْرة، وتأملي في بحار المقادير ، وكيف فاضت على العالمين ...خيرًا وشرًا ، ونفعًا وضرًا، وعُسرًا ويُسرًا، وفوزًا وخُسرًا، وجبرًا وكسْرًا ، وطيًا ونشرًا، وإيمانًا وكفرًا، وعِرفانًا ونكرًا". والله من وراء القصد.

د. عزت عبدالعظيم الطويل
أستاذ علم النفس
بكلية الآداب بجامعة بنها