



الإنسان وضغوط الحياة

ضغوط الحياة كثيرة.. وقد زادت وطأتها في الأزمنة الحاضرة.. الحياة كانت قبلاً أسهل بكثير، مما هي عليه الآن.. والضغوط أصبحت تحاصر الإنسان، ولا تكاد تترك له فرصة للخلاص أو تعطيه فرصة كافية لالتقاط الأنفاس..

وضغوط الحياة بعضها عام وبعضها خاص، والبعض الآخر يختلط فيه العام بالخاص.. منها المشاكل المالية الطارئة والمزمنة، والمشاكل العائلية العارضة والمستديمة، والمشاكل الصحية الصغيرة والكبيرة، والظروف الاجتماعية والسكنية، وتلوث الهواء الذي نستنشق، والضوضاء الصادرة عن السيارات والموتوسيكلات وعربات الاسعاف.. بداع ويدون داع، وميكروفونات السراقات.. سواء في الأفراح أو في الأحزان.. والآثار الضارة لهذه الضوضاء سواء على التركيز أو على طبلة الأذن التي تتأذى بشدة - وقتياً أو بصفة دائمة، وقد تؤدي إلى الطرش - ولا ننسى ضغوط الغلاء والزحام.. زحام الناس والمرور.. كل هذه الضغوط وغيرها تجثم على الصدور، وتؤدي إلى صعوبة الحياة، وصعوبة حركة الحياة بالنسبة لكل منا.

وضغوط الحياة إن زادت عن الاحتمال تؤدي إلى توتر نفسي أو عصبي أو ميل إلى الاكتئاب، وقد تؤدي إلى العزوف عما يدخل البهجة على النفس، وهذا ما لا يجب أن يكون، إذ إن الترويح عن النفس يزيد من إقبال المرء على الحياة.. والعمل فيما أرى لا يخرج عن أشياء نفعلها بالتوازي مع بعضها البعض.

الشيء الأول: أن نحاول ما

استطعنا ألا نستسلم لدواعي الاكتئاب، بل ندخل البهجة على نفوسنا وأسرنا بكل وسيلة متاحة..

الشيء

الثاني: أن

نأخذ في

اعتبارنا أن

كثيراً من

الضغوط

هي وليدة

العصر.. وأنه لامفر من

التعامل معها على أنها شيء

لا يمكن تجنبه تماماً، وتيقن

ذلك يجعلنا أكثر احتمالا،

بمعنى يزيد من قدرتنا على

الاحتمال.

الشيء الثالث: أن نأخذ

في حسابنا أن حياتنا الدنيا

قصيرة ومؤقتة، وأن الصبر

على ما نلقاه فيها جزاؤه الجنة

﴿فصلت ٣٥﴾ والله يعلم ماذا

نحن عليه، ولهذا أعظم من

قيمة الصبر، بحيث إن الملائكة

وهم يستقبلون أهل الجنة

ويرحبون بهم، يهنئونهم بأن

الصبر الذي تحلوا به هو الذي

أدخلهم الجنة ﴿الزمر ١٠٣﴾

﴿الرعد ٢٤﴾

الشيء الرابع: هو أن

نستعين بالله على تدبير أمورنا

ونفوض الأمر إليه ﴿غافر ٤٤﴾، ونحاول

ما استطعنا أن نتقلب على ما

نلاقه من ضغوط أيا كان

نوعها، بروح عالية ودون

يأس أو قنوط.

الشيء الخامس: أن نلجأ

إلى الله بالدعاء، فالله يطلب منا أن نلجأ إليه ﴿غافر ٦٠﴾ وندعوه في الأوقات وبالكيفية التي هي أقرب إلى الاستجابة، مثل الدعاء حال السجود «أقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجد فأكثر» الدعاء «(حديث شريف) وفي رمضان، وأيام الجمعة، ويوم عرفة، ووقت السحر، إذ يتنزل ربنا تبارك وتعالى كل ليلة إلى السماء الدنيا في هذا الوقت فيقول «من يدعوني فاستجب له، من يسألني فأعطيه، من يستغفرني فأغفر له» (حديث قدسي).. والدعاء صلة بين العبد وربّه، تجعل العبد في معية ربه وحفظه في غدوه ورواحه، في نومه ويقظته، في فرحه وفي حزنه، في خلوته ومع الناس، ومن آداب الدعاء أن ندعو الله ونحن موقنون بأنه سيستجيب لما ندعوه به «ادعوا الله وأنتم موقنون بالإجابة» (حديث شريف) لأن الله لا يخيب ظن عبده به «أنا عند ظن عبدي بي وأنا معه إذا دعاني» (حديث قدسي) فإن ظن العبد - أي اعتقاده - بأن الله سيحقق له رجاءه فلن يخلف الله ظنه.



بقلم: د. فتحي مرعي