

## ارض بما قسم الله لك

### الدكتور حسان شمسي باشا

يقول علماء النفس إن كثيرا من الهموم والضغوط النفسية سببه عدم الرضا ، فقد لا نحصل على ما نريد ، وحتى لو حصلنا على ما نريد فقد لا يعطينا ذلك الرضا التام الذي كنا نأمله ، فالصورة التي كنا نتخيلها قبل الإنجاز كانت أجهى من الواقع .

وحتى بعد حصولنا على ما نريد فإننا نظل نعاني من قلق وشدة خوفا من زوال النعم . ومن هنا كان الدعاء المأثور " اللهم عرفنا نعمك بدوامها لا بزوالها " .

وقد خلق الإنسان .. وخلق معه القلق .. أو خلق القلق ثم خلق له الإنسان ليكابهه .

وهناك نوعان من القلق : القلق الطبيعي والقلق المرضي .

والقلق الطبيعي هو الذي يمكن أن نطلق عليه القلق الصحي ، أو القلق الذي لا حياة بدونه ، أو الذي لا معنى للحياة بدونه . وإذا اختفى أصبح الإنسان مريضا متبلد الوجدان .

وهوم الحياة كثيرة : هموم العمل والمنزل ، مرض الآباء أو الأبناء ، ديون متراكمة أو خلافات عائلية، امتحانات أو مقابلات . وكلها حالات تبعث في النفس القلق ، وقد تجعلنا نفقد شهيتنا للطعام ، أو ربما نفقد السيطرة على أعصابنا لأنفقه الأسباب . وقد نحرم لذة النوم الهانئ ، نتعذب بالانتظار والحيرة ، ونذوق مرارة الحياة . وتمر الأيام ، وتنقش تلك المشاكل والهموم ، ونرضى بالأمر الواقع ، ويزول القلق ، وننعم بالسكينة والهدوء ، ثم تأتي مشكلة جديدة وتمر بتجربة أخرى ، وهكذا هي الحياة ..

أما القلق غير الطبيعي فهو \_ كما يقول الدكتور عادل صادق \_ إحساس غامض غير سار يلزم الإنسان . وأساس هذا الإحساس هو الخوف . الخوف من لا شيء ، الخوف من شيء مبهم .

وفي حالات القلق يزداد إفراز مادة في الدم تدعى الأدرينالين ، فيرتفع ضغط الدم ، ويتسرع القلب ، ويشكو الإنسان من الخفقان ، أو يشعر وكأن شيئا ينسحب إلى الأسفل داخل صدره .

ويظن بقلبه الظنون ، ويهرع من طبيب إلى طبيب ، وما به من علة في قلبه ، ولا مرض في جسده إلا أنه يظل يشكو من ألم في معدته واضطراب في هضمه ، أو انتفاخ في بطنه ، و اضطراب في بوله أو صداع في رأسه .

يقول ديل كارنجي : " عشت في نيويورك أكثر من سبع وثلاثين سنة ، فلم يحدث أن طرق أحد بابي ليحذرنى من مرض يدعى ( القلق ) ، هذا المرض الذي سبب في الأعوام السبعة والثلاثين الماضية من الخسائر أكثر مما سببه

الجدري بعشرة آلاف ضعف . نعم لم يطرق أحد بابي ليحذرنى أن شخصا من كل عشرة أشخاص من سكان أمريكا معرض للإصابة بانهييار عصبي مرجعه في أغلب الأحوال إلى القلق !

ويتابع كارنجي القول : " لو أن أحدا ملك الدنيا كلها ما استطاع أن ينام إلا على سرير واحد ، وما وسعه أن يأكل أكثر من ثلاث وجبات في اليوم ، فما الفرق بينه وبين الفلاح الذي يحفر الأرض ؟ لعل الفلاح أشد استغراقا في النوم ، وأوسع استمتاعا بطعامه من رجل الأعمال ذي الجاه والسطوة " .  
ويقول الدكتور الفاريز : لقد اتضح أن أربعة من كل خمسة مرضى ليس لعلتهم أساس عضوي البتة ، بل مرضهم ناشئ من الخوف ، والقلق ، والبغضاء والأثرة المستحكمة ، وعجز الشخص عن الملاءمة بين نفسه والحياة " .  
قال المنصور :

لا بد في الدنيا من الغم

زاد الذي زادك في الهم

ويشيب ناصية الصبي ويهرم

وقد قرأنا كيف أن بكاء يعقوب على ابنه أفقده بصره ، وكيف أن الغم بلغ مداه بالسيدة عائشة عندما تناول عليها الأفاكون - فظلت تبكي حتى قالت : " ظننت أن الحزن فالق كبدي " .

وترى المهموم حزينا مكتئبا . قال أحمد بن يوسف :

عليه سرور العالمين حرام

فأخبر ما يلقي وليس كلام

للرائين نورا وفيه النار تستعر

وقلبه بدخيل الهم منفر

السن

وربما ضحك المهموم من عجب

كن موسرا إن شئت أو معسرا

وكلما زادك من نعمة

والهموم تفتك بالجسم وتهرمه . قال المتنبي :

والهم يخترم الجسيم نحافة

كثير هموم القلب حتى كأنما

إذا قيل : ما أضناك ؟ أسبل دمعته

انظر إلى حسن صبر الشمع يظهر

كذا الكريم تراه ضاحكا جذلا

ولربما ضحك المهموم وأخفى همومه ، وفي أحشائه النيران تضطرم . قال الشاعر :

تضحك والأحشاء تضطرم

وقد ذم الرسول صلى الله عليه وسلم التكالب على دنيا الهموم فقال :

" من جعل الهم واحدا كفاه الله هم دنياه ، ومن تشعبته الهموم لم يبال الله في أي أودية الدنيا هلك " رواه الحاكم .  
ويهدف هذا التوجيه النبوي إلى بث السكينة في الأفئدة ، واستئصال شأفة الطمع والتكالب على الدنيا . وفي ذلك يقول عليه الصلاة والسلام :

" من كانت الآخرة همه جعل الله غناه في قلبه ، وجمع له شمله ، وأتته الدنيا وهي راغمة . ومن كانت الدنيا همه جعل الله فقره بين عينيه ، وفرق عليه شمله ، ولم يأتيه من الدنيا إلا ما قدر له " . رواه الترمذي .  
 وقال أيضا : " تفرغوا من هموم الدنيا ما استطعتم ، فإنه من كانت الدنيا أكبر همه أفسى الله ضيعته وجعل فقره بين عينيه . ومن كانت الآخرة أكبر همه جمع الله له أموره ، وجعل غناه في قلبه ، وما أقبل عبد بقلبه على الله عز وجل إلا جعل الله قلوب المؤمنين تفد إليه بالود والرحمة ، وكان الله إليه بكل خير أسرع " . رواه البيهقي .  
 وسمع النبي عليه الصلاة والسلام رجلا يقول : اللهم إني أسألك الصبر . فقال :  
 " سألت الله البلاء فسله العافية " . رواه الترمذي .  
 ولا شك أن علاج الهموم يمكن في الرضا بما قدر الله ، والصبر على الابتلاء واحتساب ذلك عند الله ، فإن الفرج لا بد آت . قال الشاعر :

ترجع إلى روح وطيب  
 الدهر من فرج قريب

روح فؤادك بالرضا  
 لا تياسن وإن ألح

وتذكر قصة موسى عليه السلام كما يصفها الشاعر :

منك يوما لما له أنت راج  
 من ضياء رآه والليل داج  
 به وناجاه وهو خير مناج  
 س أتى الله فيه ساعة بانفراج

كن لما لا ترجو من الأمر أرجى  
 إن موسى مضى ليطلب نارا  
 فأتى أهله وقد كلم الله  
 وكذا الأمر كلما ضاق بالنار

وتذكر قول الإمام الشافعي رحمه الله في قصيدة من أجمل قصائده :

فما لحوادث الدنيا بقاء  
 ولا عسر عليك ولا رخاء

ولا تجزع لحادثة الليالي  
 فلا حزن يدوم ولا سرور

ويقول أبو العلاء المعري :

فتم ، وضاعت حكمة الحكماء  
 فيخرج من أرض له وسماء  
 من بعد شدتها رخاء

قضى الله فينا بالذي هو كائن  
 وهل يابق الإنسان من ملك ربه  
 فما من شدة إلا وبعدها فرج قريب كما يقول أبو تمام :  
 وما من شدة إلا سيأتي

وقال آخر :

ولا تبيتن إلا خالي البال

دع المقادير تجري في أعنتها

## ما بين غفوة عين وانتباهتها

## يغير الله من حال إلى حال

والساخطون والشاكون لا يدوقون للسرور طعما . فحياتهم كلها سواد دامس ، وليل حالك .  
أما الرضا فهو نعمة روحية عظيمة لا يصل إليها إلا من قوي بالله إيمانه ، وحسن به اتصاله .  
والمؤمن راض عن نفسه ، وراض عن ربه لأنه آمن بكماله وجماله ، وأيقن بعدله ورحمته .  
ويعلم أن ما أصابته من مصيبة فيأذن الله . وحسبه أن يتلو قول الله تعالى :  
{ وما أصاب من مصيبة إلا بإذن الله ومن يؤمن بالله يهد قلبه والله بكل شيء عليم } التغابن 41 .  
والمؤمن يؤمن تمام اليقين أن تدبير الله له أفضل من تدبيره لنفسه ، فيناجي ربه " بيدك الخير إنك على كل شيء قدير  
" آل عمران 26 .

قال صفى الدين الحلبي :

وكل الأمور إلى القضا	كن عن همومك معرضا
تنسى به ما قد مضى	أبشر بخير عاجل
لك في عواقبه رضا	فلرب أمر مسخط
وربما ضاق الفضا	ولربما اتسع المضيق
فلا تكن متعرضا	الله يفعل ما يشاء
فقس على ما قد مضى	الله عودك الجميل

وتذكر قول رسول الله صلى الله عليه وسلم :

" ارض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس " رواه أحمد .