

قسوة الحياة

عندما يتأمل الإنسان ما حوله: في مجتمعه أو في العالم ويشاهد ما يحصل من خلال وسائل الإعلام المتنوعة يتبين له حقيقة الحياة، فقسوة الحياة هو تحدٍ يواجهها جميعاً. ولها اشكال وأحوال متعددة ومتنوعة ويختلف وقوعها من شخص لآخر، وتتمثل قسوة الحياة في الحروب والكوارث الطبيعية، والمشاكل العائلية، والعلاقات العاطفية المضطربة، والأمراض المزمنة، وفقد الأحبة.

وتتمثل قسوة الحياة أيضاً في الضغوط اليومية: مثل ضغوط العمل، والدراسة، والمسؤوليات اليومية، والمشاكل المالية. مما ينتج عنها ظهور الآثار السلبية: مثل التفكير المفرط في المشاكل، وتوقع حصول سوء دوماً والعزلة الاجتماعية، واعراض الاكتئاب والقلق.

وعلاج قسوة الحياة يكمن أولاً في القرآن الكريم وتدبره، فهو شفاء ورحمة للعالمين. فيه نجد الكثير من الآيات التي تمنحنا الأمل والطمأنينة. قال تعالى {وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ * الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ} (البقرة: 155-156) وقوله تعالى {وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَاسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ} (يوسف: 87).

فهذه الآيات تجعلنا نستحضر أن الابتلاء سنة من سنن الله في الخلق، وليكون على بصيرة من أمره، وأن لا ييأس ولا يقنط من رحمة الله، ونستشعر أيضاً ما في أجر الصبر على البلاء ما جاء عن النبي ﷺ (عجبا لأمر المؤمن! إن أمره كله له خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن؛ إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له)، وقوله عليه أفضل الصلاة والتسليم (لا يزال البلاء بالمؤمن والمؤمنة في جسده أو في ماله أو في ولده حتى يلقي الله سبحانه وما عليه خطيئة).



قسوة الحياة



قال **ابن القيم** رحمه الله: “لولا محن الدنيا ومصائبها لأصاب العبد من أدواء الكبر والعجب والفرعنة وقسوة القلب ما هو سبب هلاكه عاجلاً وآجلاً، فمن رحمة أرحم الراحمين أن يتفقد في الأحيان بأنواع من أدوية المصائب تكون حمية له من هذه الأدواء ” ، وكذلك يتوجب علينا الصبر على المصائب والرضا بقضاء الله وقدره فالصبر يزيد من إيماننا ويقربنا من الله،

قال الشاعر:

عَلِّمْتَنِي الْحَيَاةَ أَنْ أَتَلَقَّى
كُلَّ أَلْوَانِهَا رِضًا وَقَبُولًا
وَرَأَيْتُ الرِّضَا يَخْفِضُ أَثْقَالَ
لِي وَيُلْقِي عَلَيَّ الْمَاسِي سُدُولًا
وَالَّذِي أَلْهَمَ الرِّضَا لَا تَرَاهُ
أَبَدَ الدَّهْرِ حَاسِدًا أَوْ عَدُولًا
أَنَا رَاضٍ بِكُلِّ مَا كَتَبَ اللَّهُ
وَمُزَجٌّ إِلَيْهِ حَمْدًا جَزِيلًا

وأن نتوكل على الله في كل أمورنا قال تعالى: {وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ} (المائدة: 22) ، وقوله تعالى: {وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ} جاء في تفسير الآية: كَفَاهُ مَا أَهَمَّهُ . فالتوكل على الله من أهم أسباب الراحة النفسية والاطمئنان، جاء عن النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ “لَوْ أَنَّكُمْ تَتَوَكَّلُونَ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ لَرَزَقَكُمْ كَمَا يَزُقُّ الطَّيْرُ تَعْدُو خِمَاصًا وَتَرْوُحُ بِطَانًا” .

وأن على الإنسان قبول الواقع والظروف التي يعيشها الإنسان كما هي وهذا أمر ضروري للتغلب على ما فيها من معاناة، قال أحد علماء النفس البارزين ألفريد ادلر “السعادة الحقيقية لا تأتي من الظروف المثالية، بل من القدرة على التكيف مع الظروف غير المثالية”، ويسلك منهجاً في التفكير الإيجابي يحوله من المعاناة إلى السعادة في التركيز على الجوانب الجميلة والأحداث السعيدة مهما كانت صغيرة، والاندماج مع المجتمع بالتحدث مع الأصدقاء والعائلة وممارسة الرياضة والسفر، بالإضافة إلى ان مساعدة الآخرين كالمشاركة في الأعمال التطوعية يمكن أن تخرجك من دائرة التفكير في مشاكلك الخاصة والإحساس بالمعاناة وتجعلك تشعر بالسعادة والإنجاز.

قال تعالى: {مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ} (النحل: ٩٧)، قال ابن كثير: “والحياة الطيبة تشمل وجوه الراحة من أي جهة كانت”، يقول ابن القيم “وقد دل العقل والنقل والفطرة وتجارب الأمم على اختلاف أجناسها ومللها ونحلها على أن **التقرب إلى رب العالمين** وطلب مرضاته، والبر والإحسان إلى خلقه من أعظم الأسباب الجالبة لكل خير، وأن أضدادها من أكبر الأسباب الجالبة لكل شر ” .



اسأل الله أن يجنب كل المسلمين السيئات والشُرور أنه سميع مجيب.