

## الفصل الثاني



### العوامل الروحية والضغوط الحياتية

أولاً: مفهوم الضغوط الحياتية.

ثانياً: التفسيرات النظرية للضغوط الحياتية.

ثالثاً: الاستجابات السلبية للضغوط الحياتية.

رابعاً: أساليب التعامل مع الضغوط الحياتية.  
خامساً: دور العوامل الروحية في التعامل مع الضغوط الحياتية.

تزرخ حياة الإنسان في الألفية الثالثة بالعديد من الضغوط التي قد يكون مصدرها حياة الفرد ، والتي ترتبط بأحداث الحياة اليومية وتسمى ضغوط الحياة منها على سبيل المثال: وفاة الزوج أو الزوجة أو الطلاق أو وفاة عزيز على الفرد أو مشاكل يومية أو خصومات حادة مع الأفراد أو فصل من الوظيفة أو عدم الحصول على عمل مناسب أو غير ذلك مما يلاحظ في حياتنا اليومية أو حياة من حولنا، وهذه المواقف التي يتعرض لها الفرد في حياته تتضمن خبرات غير مرغوب فيها ، وأحداثاً قد تتطوي على الكثير من مصادر التوتر والتهديد في كل مجالات حياته

هذا يجعل أحداث الحياة المثيرة للضغط تلعب دوراً كبيراً في حياة الفرد (حسين علي فايد، ٢٠٠٥: ١٩٦).

ولما كانت الأحداث والمواقف الضاغطة مفروضة على الإنسان في الوقت الحاضر فإنه لا مفر منها وإنما تؤثر بشكل أساسي في عدم توازنه النفسي وسوء توافقه الشخصي والاجتماعي، لذا يكون الفرد في أشد الحاجة إلى التدعيم والمساندة لمساعدته لمواجهة هذه الضغوط لهذا الفصل يعرض هذا الفصل مفهوم الضغوط الحياتية والتفسيرات النظرية لها وذلك من خلال التفسير المعرفي والتفسير البيولوجي والتفسير الايكولوجي وأخيراً التفسير الإسلامي وفي ضوء هذه التفسيرات يتم الوقوف على الاستجابات السلبية لهذه الضغوط ومدى تأثيراتها الجسمية والنفسية والاجتماعية على الفرد، ثم يتم التعرف على أساليب التعامل مع هذه الضغوط ودور العوامل الروحية في التعامل معها.

## أولاً: مفهوم الضغوط الحياتية:

الضغوط في اللغة تأتي من فعل ضَغَطَ وضَغَطَ الشيء ضغطاً؛ أي عصره وزحمه وضغط عليه؛ أي شدد وضيق (المعجم الوجيز ٢٠٠٤: ٣٨١). ويشير قاموس علم النفس إلى أن مصطلح الضغوط يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي وتظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر،

وتؤدي إلى تغيرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية وبيئية دافعة للنشاط وسلوك لفظي وحركي (أ. ف بترو فسكي. بارد شفسكي، ١٩٩٦: ٣.٦)، ويشير قاموس الخدمة الاجتماعية إلى الضغوط على أنها أي تأثير يتدخل في الوظيفة الطبيعية للكائن الحي وينتج عنه بعض الإجهاد أو التوتر الداخلي، أما الضغط الإنساني فهو يشير إلى الأوامر البيئية أو الداخلية المتصارعة التي تنتج نوعاً من القلق ويميل الإنسان إلى الهروب من تأثيرات هذه الضغوط كمكانزم الدفاع وتجنب الموقف المؤكد الحدوث (Robert Barker ,1999: 67)

ويرى هارون الرشيدى ١٩٩٩م أن الضغط يحدث من خلال منظومة صيغة تفاعل المتغيرات البيئية مع المتغيرات الذاتية، ويقع الفرد فى نهايتها تحت طائلة ضغط ما، وهى تحدث على النحو التالي:

- ١- حوادث خطيرة مهددة.
  - ٢- فرد يدرك هذه الحوادث بأنها خطيرة ومهددة فهي ليست كذلك وإنما الفرد الذي يصعب عليها هذه الصفة.
  - ٣- يبذل الفرد نشاطاً توافقياً تكيفاً لمواجهة هذه الحوادث والضواغط.
  - ٤- الشعور بحالة الانضغاط فيشعر الفرد بالإعياء والإنهاك والاضطراب والانعصاب والمشقة (هارون الرشيدى، ١٩٩٩: ١٥).
- ويعرف محمد عبد الغنى ١٩٩٩م الضغوط الحياتية بأنها عبارة عن مجموعة مؤثرات خارجية تؤدي إلى إحداث تغيير سيكولوجي بدرجات

مختلفة على الأفراد حسب قدراتهم الجسمية والشخصية على التوافق مع هذه المؤثرات(محمد عبد الغنى، ٢٠٠٠: ١).

وترى رثيفة رجب ٢٠٠١ من أن الضغوط هي كل ما من شأنه أن يجبر الفرد على تغيير نمط قائم لحياته أو لجانب من جوانبها بحيث يتطلب منه ذلك أن يعيد أو يغير من توافقانه السابقة وهذه الأحداث ما بين أحداث رئيسية كفقد عزيز أو الطلاق أو الانفصال بالنسبة للأطفال إلى أحداث أقل ضغطاً من السابقة كالضغوط الاقتصادية واضطراب العلاقة مع الآخرين إلى مجرد منغصات يومية كمشكلات الأطفال والرعاية الصحية والجوانب المالية كتوفير الضروريات أو التعليم أو العلاقات الاجتماعية(رثيفة رجب، ٢٠٠١: ٤١).

ويعرف محمد الصيرفي ٢٠٠٧ من: الضغط بأنه نظام التكيف العام لجسم وعقل الإنسان عند مواجهته لمثيرات بيئية فهولا يمثل نقطة معينة ولكنه مدى ما بين ضعيف وشديد ويتوقف ذلك على مستوى رد الفعل تجاه المشكلات(محمد الصيرفي، ٢٠٠٧: ٤٢).

وتشير أماني عبد المقصود وتهاني عثمان ٢٠٠٧ من أن الضغوط الحياتية يمكن تناولها من خلال ثلاثة نماذج هي:

١- النموذج البيئي للضغوط باعتبارها عاملاً مستقلاً ينشأ عندما تتضمن البيئة ما يسبب الإزعاج للفرد بل وارتفاع الأذى به الأمر الذي يمثل حملاً ثقيلاً على كاهله مما يسبب له المشقة والإجهاد.

٢- النموذج الطبي للضغوط باعتبارها استجابة فسيولوجية عامة للجسم في الحالة التي تتبدى فيها عرض محدد يتضمن كافة التغيرات التي تحدث في البناء البيولوجي للفرد.

٣- النموذج النفسي للضغوط الذي يركز على العلاقة بين الأحداث التي يواجهها الفرد واتجاهاته نحوها وبين الكيفية التي يستجيب بها للأحداث (أمانى عبد المقصود، ٢٠٠٧: ١٥ - ١٦).

ومن خلال التعريفات السابقة للضغوط الحياتية نجد أنها تحدث للفرد نتيجة للتعرض لمجموعة من المؤثرات البيئية المحيطة به وعندما يفشل الفرد في التوافق مع هذه المؤثرات فإنه يشعر بحالة من التعب والإعياء، وقد تصل إلى الكرب في بعض المواقف أي أن الضغط عبارة عن موقف يعكس التفاعل بين مطالب البيئة وقدرة الفرد على مواجهة هذه المطالب.

## ثانياً: التفسيرات النظرية للضغوط الحياتية:

اختلفت النظريات التي اهتمت بتفسير الضغوط الحياتية طبقاً لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها، والمسلمات التي تعتمد عليها في دراسة الظواهر، فالتفسير المعرفي يشير إلى اعتماد الفرد على أساليب غير فعالة في التعامل مع هذه الضغوط، أما التفسير البيولوجي للضغوط، يشير إلى استجابة الجسم الفسيولوجية على أساس أن الشخص يتأثر

فسيولوجياً عندما يقع تحت تأثير موقف ضاغط، والتفسير الايكولوجي يشير إلى المثيرات البيئية الموجودة في المحيط الخارجي وقدرتها على التأثير على الفرد، ولكن التفسير الإسلامي يضع ضغوط الحياة وشدائدتها تحت مفهوم الابتلاء والاختبار وفيما يلي عرض لذلك.

#### ١- التفسير المعرفي للضغوط:

وتنشأ الضغوط في إطار هذا التفسير من خلال عدم قدرة الفرد على مواجهة المواقف الضاغطة لأنه يعتمد على أساليب مواجهة غير فعالة في مسألة التعامل مع الضغوط، فلا يمكن فهم الضغوط التي تواجه الفرد بدون الرجوع إلى المكون المعرفي وراء تفسير الفرد للموقف أو الحدث الذي يتعرض له، كما أن العملية المعرفية تمثل حجر الأساس لتحديد طبيعة استجابة هذا الفرد للضغوط المختلفة داخلية كانت أو خارجية، وعليه فإن إدراك الموقف وتقييمه هو الأساس في مسألة مواجهة الضغوط الحياتية والتغلب عليها؛ أي أن العملية المعرفية هي المسؤولة عن تقييم الموقف وتحديد طبيعة استجابة الإنسان له التي تعرف بمفهوم المواجهة، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتنشأ الضغوط في ضوء نظرية التقدير المعرفي عندما يوجد عدم اتفاق بين متطلبات الشخصية للفرد مما يؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه له من خلال مرحلتين هما:

المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

المرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف الضاغط: Spangenberg , 1999: (161 – 153).

وفي ضوء التفسير المعرفي يمكن النظر إلى الضغوط على أنها عملية تتضمن ثلاثة أبعاد:

البعد الأول: الأحداث البيئية الضاغطة.

البعد الثاني: تقييم الفرد أو حكمه المعرفي على هذه الأحداث والمواقف، وما إذا كان الموقف يمثل تهديداً له أم لا، وهل هذا الإدراك يلعب دوراً مهماً للتعامل مع الأحداث التي يتعرض لها الفرد؟.

البعد الثالث: استجابات التعامل مع هذه الضغوط، وما إذا كان لدى الفرد القدرة على التعامل معها أم لا.

٢- التفسير البيولوجي للضغوط:

ينشأ الضغط في ضوء التفسير البيولوجي من عدم قدرة الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة، فالضغوط بمثابة إنذار فسيولوجي للأحداث السلبية التي يستجيب لها الجسم كنوع من المقاومة، ولقد سلم العالم هانس سيلبي Hans Selye بأن الضغوط النفسية مثل الصداع، أو التضارب الانفعالي، والحزن، والأسى يمكن أن تكون هامة ومماثلة للضغوط الجسمية كالتعرض للحرارة المرتفعة والمنخفضة، والكيموإبيات السامة، الضوضاء... إلخ فكلها ضغوط تتطلب استجابة الجسم لها (حسن مصطفى عبد المعطي، ٢٠٠٦: ٢٥).

ويعني ذلك أن الضغط متغير غير مستقل، ولكن استجابة الفرد للعامل الضاغط هي التي تميز الشخص، وهناك استجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص وقع تحت تأثير بيئي مزعج وأن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة (فاروق السيد عثمان، ٢٠٠١: ٩٨)، وقد اصطلح على تعريف هذه الاستجابة بأعراض التكيف العام. وفي إطار هذا المفهوم تمر استجابة الفرد للضغوط بثلاث مراحل تمثل مراحل التكيف العام مع الضغوط هي:

مرحلة الإنذار أو الفرع: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات علي أساس درجة التعرض للمواقف الضاغطة ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، وقد تحدث الوفاة عندما تتهاور مقاومة الجسم وقد يكون الموقف الضاغط شديداً، وفي هذه المرحلة يقوم الجهاز السمبثاوي بتجنيد كل طاقة الجسم من خلال إفرازات الغدة الدرقية لمواجهة أي خطر محتمل

مرحلة المقاومة: وفيها يحاول الفرد مقاومة مصدر التهديد بتوظيف كل الوسائل وما يملك من طاقة جسمية أو نفسية، ويغلب على هذه المرحلة طابع الحفاظ على التوازن الحيوي للأجهزة والأعضاء، ويحاول الجسم أن يتكيف مع الحدث الضاغط حتى لا تتعرض أعضاؤه لتلف أو تدمير من شأنه يعرض حياة الفرد للخطر.

مرحلة الإجهاد أو الإنهاك: مرحلة تعقب مرحلة المقاومة، ويكون فيها الجسم قد تكيف، ولكن إذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة

ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف المختلفة(علي  
عسكر، ٢٠٠٠:١٠٣).

### ٣- التفسير الايكولوجي للضغوط:

يفسر الضغط على أساس أنه يتمثل في الخصائص المتعلقة  
بالبيئات المسببة للضييق والإزعاج حيث تؤدي الضغوط الخارجية إلى  
الانضغاط أو الإجهاد داخل الفرد، فالضغط ينشأ عندما يكون هناك  
ابتعاد عن الظروف المثلى التي يستطيع الفرد التوافق معها أو لا يسهل  
عليه تصحيحها، ويبدو أن معظم الكائنات الحية وبما فيها الإنسان  
تقوم بأفضل مستوى من الأداء تحت ظروف المطالب المتوسطة أو  
المعتدلة، وإن نقص أداء الإنسان عن أفضل مستوى يرجع إلى مطالب  
البيئة إما بالزيادة بشكل كبير أو النقصان بشكل كبير أيضاً وإذا  
لم يستطع الفرد التعامل مع هذه الزيادة أو النقصان فإنه يصل إلى حالة  
من عدم الاتزان أو الانهيار(محمد محروس الشناوي. محمد السيد عبد  
الرحمن، ١٩٩٤:١٣).

وينشأ الضغط في ضوء هذا التفسير على أساس درجة الاستجابة  
للمؤثرات البيئية الموجودة في المحيط الخارجي ودورها في صحة الفرد  
والمجتمع، وهذا النوع من الضغط يسمى بالضغط النفسي الاجتماعي أو  
الضغط الاجتماعي، ومن أهم أحداث الحياة التي تقف وراء الضغوط  
هي موت شريك الحياة والطلاق والبطالة والحبس والمرض وعدم التوافق  
الزوجي....من خلال قائمة أحداث الحياة المعروفة باسم ( Social  
Readjustment Rating Scale SRRS)، ويتضح من خلال

الدرجات المختلفة التي حصلت عليها هذه القائمة أن هناك بعض الأحداث منتشرة بدرجة عالية حيث حصلت حالة موت شريك الحياة على درجة ١٠٠٪ والطلاق ٧٣٪، والانفصال الزوجي ٦٥٪، وقضاء فترة في السجن ٦٣٪، وإصابة أو مرض أحد الأفراد ٥٣٪ (عثمان يخلف، ٢٠٠١: ٥)، وبالنظر إلى تلك الأحداث السابقة نجد أنها نفس الأحداث التي تتعرض لها الفرد مثل الترميل أو الطلاق أو هجر الزوج أو إصابته بمرض مزمن مما يؤكد على معاناتها لهذه الضغوط بدرجة عالية.

#### ٤: التفسير الإسلامي للضغوط:

لقد خلق الله الإنسان وجعله خليفته في الأرض، وأحاطه بالأحداث الحياتية المتعددة، وقد وضع له منهج حياة يحافظ على وجوده وكرامته، ويتضمن هذا المنهج شتى جوانب حياة الإنسان، فهو يشتمل على التصور العقائدي الذي يفسر طبيعة وجود الإنسان ويحدد وضعه في هذا الوجود كما يحدد هدفه وغاية وجوده (سيد قطب، ١٩٩٢: ١٣).

فالإنسان مخلوق لله تعالى كسائر الخلق يقوم بأفعاله كسائر المخلوقات، والفرق بينه وبين المخلوقات الأخرى وأنه أُعطي إرادة واختيار لعله التكليف والجزاء عليه، فالإنسان يحب ويكره ويريد ويختار كما هيئته الله تعالى لذلك وكل ما في الأمر أن الإنسان يريد الأفعال الإرادية مختاراً لها، والله جعله لذلك لعله الاختيار والابتلاء (أبو بكر الجزائري، ٤٠٠٢: ٢٥٤).

والابتلاء يعني الامتحان والاختبار؛ أي اختبار مدلول العبادة بشقيه: كمال المحبة وكمال الطاعة، فالابتلاء برهان على هذه المحبة

عملاً وممارسة ، وذلك باختيار هذه المحبة والتحقق من تحولها إلى طاعة كاملة وإلى سلوك وعمل في ميادين الفكر والعاطفة والممارسات العملية ، والحياة هي الزمن المقرر لاختبار هذه المحبة والتحقق من تحولها إلى طاعة كاملة في الميدان العملي فقال ﴿: الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْعَفُورُ ﴾ (الملك: ٢) والأرض هي القاعة التي يتداول فيها الابتلاء، وما على الأرض من ثروات وزينة هي مواد هذا الاختبار وأدواته(ماجد عرسان، ١٩٩٩: ٨٢).

وقال ﴿: إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الْأَرْضِ زِينَةً لَهَا لِنَبْلُوَهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ﴾ (الكهف: ٧) أي أن الابتلاء هو نوع من اختبار الله للإنسان سواء بالنعيم أو بالنقم، كما أن النعمة أو النقمة لا يعينان بالضرورة الرضا أو الغضب الآلهي في جميع الأحوال إذ يجوز أن تكون النعمة اختباراً كما يجوز أن تكون النقمة اختباراً يمتحن الله عبده فيمنحه النعمة ليختبره هل من الشاكرين أم من الناكرين ؟ كما يبتليه بالنقمة ليختبر صبره ليظهر المخلص من المرائي والمنافق، فالابتلاء بهذا المعنى وسيلة لغاية عظيمة إذ هو امتحان يستهدف به الله سبحانه وتعالى، حكمة بالغة وخيراً فاضلاً ليظهر عمل عبده المبتلي في تقصيره وجهاده وإيمانه وكفره وباطنه وظاهره، فهناك من الأشخاص من يدعي الإخلاص والصدق والطاعة ويسعى لإظهار ذلك أمام الناس ولكنه عند امتحانه بالفاجعات أو نقص المتاع أو الأهل والأولاد تظهر نواياه (حسن محمد شرقاوي ٢٠٠٢: ٨٥).

ويوضح القرآن الكريم أن الإنسان مخلوق في كبد فقال ﴿: لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ ﴾ (البلد: ٤) أي شدة ومشقة وطلب معيشة،

يكابد الخلق ويكابد مصائب الدنيا وشدائد الآخرة (إسماعيل بن كثير، ٢٠٠٠: ٦٥٩).

كما يشير القرآن إلى الأحداث المختلفة التي تمثل شدائد الحياة ومواقف الاختبار والابتلاء، فيقول ﷺ: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾، البقرة: ١٥٥) أي أن الله مبتليهم وممتحنهم بشدائد الأمور كالخوف من العدو والجوع والقحط ونقص الأموال وموت الأصحاب والأحباب والأقارب، ونقص الثمار ليعلم من يتبع الرسول ﷺ ممن ينقلب على عاقبيه، وقوله تعالى: " بشيء من " ولم يقل " أشياء " لاختلاف أنواع ما أعلم عباده بأنه ممتحنهم به، فكانت "من" تدل على أن لكل منهم شيئاً يبتلى به (أبو جعفر محمد الطبري، ٢٠٠٠: ٢٢).

ومن مظاهر الابتلاء: الابتلاء بالاختبار، الابتلاء بالحسنات والسيئات، الابتلاء بطيبات الرزق، الابتلاء في الأموال والأولاد والأنفس، التفاوت في الدرجات الفتنة بالخير والشر، العسر واليسر، وفتنة المؤمنين بالكافرين وفتنة الناس بعضهم ببعض والمرض ابتلاء والهجرة ابتلاء (زينب عطية محمد، ١٩٩٥: ٢٩ - ٦٤).

ولا ينبغي لعامل أن يكره حلول المصائب فإنها قد تكون تكفيراً عن ذنب اقترفه أو خطيئة بدرت منه على أحد ليمحص الله بها عنه أو دافعة عما هو أكبر منها، ألم يقل ﷺ: ﴿.. وَعَسَى أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾، البقرة: ٢١٦؛ فهذه الآية تقتضي من العبد التفويض إلى من

يعلم عواقب الأمور والرضا بما يختاره ويقضيه له لما يرجو فيه من حسن العاقبة، وفي هذه الآية أيضاً عدة حكم وأسرار ومصالح للعبد فإن العبد إذا علم أن المكروه قد يأتي بالمحبوب، والمحبوب قد يأتي بالمكروه لم يأمن أن توافيه المضرّة من جانب المسرة لعدم علمه بالعواقب فإن الله يعلم منها ما لا يعلمه العبد وأوجب له ذلك أموراً منها أنه لا أنفع له من الامتثال للأمر وإن شق عليه في الابتداء لأن عواقبه كلها خيرات ومسرات ولذات وأفراح وإن كرهته نفسه فهو خير لها وأنفع وكذلك لا شيء أضر عليه من ارتكاب المنهى وإن غوته نفسه ومالت إليه فكانت عواقبه كلها آلاماً وأحزاناً وشروراً ومصائب (شمس الدين بن قيم، ٢٠٠٢: ١٤٨).

ليعلم العبد أن لله عليه الحجة البالغة فإذا أصابه مكروه فلا يقال من أين هذا ؟، ولا من أين أتيت ؟، ولا بأي ذنب أصبت ؟ فما أصاب العبد من مصيبة قط صغيرة ولا كبيرة إلا بما كسبت يده وما يعفو الله عنه أكثر وما نزل بلاء قط إلا بذنب ولا رفع بلاء إلا بتوبة ولهذا وضع الله المصائب والبلايا والمحن رحمة بين عباده يكفر بها من خطاياهم فهي من أعظم نعمه عليهم وإن كرهتها أنفسهم ولا يدري العبد أي نعمتين عليه أعظم نعمته عليه فيما يكره أو نعمته عليه فيما يحب (شمس الدين بن قيم، د ت: ٢٩١).

قال تعالى: ﴿فَأَمَّا الْإِنْسَانُ إِذَا مَا ابْتَلَاهُ رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ وَنَعَّمَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَكْرَمَنِ، وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَهَانَنِ﴾ (الفجره ١٥: ١٦)؛ أي ليس كل من أكرمه في الدنيا ونعمته فيها فقد

أنعمت عليه وإنما كان ذلك ابتلاءً مني له واختباراً، ولا كل من قدرت عليه رزقه فجعلته بقدر حاجته من غير فضيلة أكون قد أهنته بل أبتلي عبدي بالنعمة كما أبتليه بالمصائب حتى أن بعض المؤمنين من كثرة البلاء الذي ينزل عليهم في الدنيا يخرجون من الدنيا وما عليهم خطيئة، فالله تعالى طهرهم من كل خطاياهم بهذه البلايا فلا يكون عليهم شيء في قبورهم ولا في آخرتهم، حتى إن بعض الناس تُصيبهم عقوبة في الدنيا على الصغائر التي عملوها، لأن الصغائر بعض الناس الله لا يعاقبهم عليها وبعض الناس يعاقبهم عليها (شمس الدين بن قيم، ١٩٨٤: ٤).

وورد في السنة النبوية أحاديث كثيرة عن الرسول الكريم ﷺ في بيان المحن والابتلاء والمصائب التي تصيب العبد، فقد روى الترمذي أن رسول الله ﷺ قال: (ما يزال البلاء بالمؤمن أو المؤمنة في نفسه وماله وولده حتى يلقي الله، وما عليه خطيئة) (محمد الترمذي، د ت، ج ٤: ٦٠٢). ويشير هذا الحديث إلى أن بعض المؤمنين من كثرة البلاء الذي ينزل عليهم يخرجون من الدنيا وما عليهم خطيئة، فالله تعالى يطهرهم من كل خطاياهم بهذه البلايا فلا يكون عليهم شيء في قبورهم ولا في آخرتهم، ويقول ﷺ: (عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذاك لأحد إلا المؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له) (مسلم بن الحجاج، د ت، ج ٤: ٢٢٩٥). وهذا من فضل الله على عباده حيث أن المصائب تحمل لهم خيراً؛ تمحص

الذنوب لأنهم يرونها دافعاً لفعل الخير وتذكيراً لنعم الله وحصناً يحمي الله به عما هو أكبر منها.

ويقسم الإمام الغزالي البلاء إلى: بلاء مطلق وبلاء مقيد، فالبلاء المطلق في الآخرة كالبعد من الله تعالى إما مدة (أي فترة معينة) وأما أبد (أي مستمر للأبد)، وأما في الدنيا كالكفر والمعصية وسوء الخلق، وأما البلاء المقيد كالفقر والمرض والخوف والجوع وسائر أنواع البلاء الاخري (أبو حامد الغزالي، ٢٠٠٣، ج ٤ : ٧٤).

ويوضح ابن القيم الضغوط في المواقف التي يتعرض لها العبد والتي تجعله في حالة من الاستتار (الاختفاء الستر عند أهل الحقيقة) مملوءة من الكظم والهم والحزن والكرب المتعلق بالعمل في الحياة الدنيا المتولد من حبس دوافع هذا الكظم، فالنفس المكظومة تخلو من أحكام المحبة والتسامح التي تهون الشدائد وتسهل الصعاب وتعين على مصائب الدهر المقدره ويؤدي ذلك إلى تجلي مشاعر الحزن والغم والهم والأذى والكرب والضيق وسوء الحال، ولكن الله تعالى يخفف حدة هذه الدوافع بردها إلى أحكام البشرية ومقتضى الطبيعة رحمة بالعبد ليعرفه سبحانه وتعالى قدر نعمته عليه وفقره وحاجته إلى ربه، وفضله عليه الذي هو ليس لسبب من العبد ولكن هبة وصدقة منه جل شأنه تصدق به عليه حتى يعرف العبد أن عز الله في منعه، وكرمه وجوده في معرفته ما حجب وستره الله عنه (شمس الدين بن قيم، ٢٠٠٤ : ٣٦٧ - ٣٧).

كما أن الله سبحانه وتعالى جعل اتباع هداه وعهده الذي عهدته إلى آدم عليه السلام سبباً ومقتضياً لعدم الخوف والحزن والضلال والشقاء ونفى الخوف والحزن عن متبع الهدى، فالمكروه الذي ينزل بالعبد متى علم بحصوله فهو خائف منه أن يقع به وإذا وقع به فهو حزين على ما أصابه فكل خائف حزين، فهو دائماً في خوف وحزن على فعل المحبوب وحصول المكروه فنفى الله سبحانه وتعالى ذلك عن متبع هداه الذي أنزله على رسله أي لا يلحقهم حزن ولا يحدث لهم خوفاً بل هم في سرور دائم لا يعرض لهم حزن على ما فات وأما الخوف فلما كان تعلقه بالمستقبل دون الماضي فإنه ينالهم ولا يلهم بهم (شمس الدين بن قيم، ١٩٨٥: ٣٣). كما أن الحق تعالى يمتحن عباده بالابتلاءات والمصائب لأسباب عديدة منها:

- ١- لعل العبد يرجع عن غيه ويستيقظ من غفلته ويبتعد عن هوى نفسه ويقبل طريق ربه ويتواضع لله بعد أن أعماه غروره وأفسده تجبره وتكبره
- ٢- يكون الابتلاء إما بالخير وإما بالشر ويختبر العبد أحياناً بزيادة في العلم والمال، والمؤمن الصادق يسلم أمره إلى الله ويرضى بما قسمه له على ما آتاه من الابتلاءات والمصائب أما المنافق فيظهر حنقاً واعتراضاً.
- ٣- والابتلاء بذلك يكون تجربة للحكم على الصابرين والصادقين والشاكرين تصديقاً لقول الله تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّىٰ نَعْلَمَ الْمُجَاهِدِينَ مِنْكُمْ وَالصَّابِرِينَ وَنَبْلُوَ أَخْبَارَكُمْ﴾ محمد: ٣١. (حسن محمد شرقاوي، ٢٠٠٢: ٩).

وقد يعترض بعض الجاهلين على ابتلاءات الله فيقولون أليس المؤمن حبيب الله فلم يبتلى ؟، فلو افترضنا أن المؤمن في منأى عن الابتلاءات، وفي أمن من نقص الأموال والمتاع والأنفس فإذا غناه الله تعالى لاشك سيغتر ويظن أنه نظر إلى حب الله له وقربه منه تعالى لن يعاقب فيركن إلى ذلك ويقصر في العبادات والطاعات ويتعود على التباطل والخمول فبدلاً من أن يزداد قريباً من الله يزداد بعداً ويصبح من حزب الشيطان لذلك كانت حكمة الله وفضله على الإنسان أن يبتليه حتى لا يغفل ولا ينسى.

وفي ضوء ما سبق يمكن القول بأن الإسلام حدد وظيفة الإنسان بأنه خليفة الله في الأرض يسعى لأعمارها ويتطلب ذلك منه بذل الجهد وتحمل المشاق فالحياة الدنيا لم تكن سهلة كما يريد الإنسان ويتمناها بل هي متقلبة من يسر إلى عسر ومن صحة إلى مرض ومن فقر إلى غنى أو عكس ذلك، وهذه الابتلاءات والمصائب التي تواجه الإنسان مرتبطة ارتباطاً كاملاً بقوة إيمان الفرد وسلامة عقيدته، فإذا كان يؤمن بالقضاء والقدر خيره وشره، فهو يضع ضغوط الحياة وشدائدها تحت مفهوم الابتلاء والاختبار، كما يعلم أنه أشد الناس ابتلاءً هم الأنبياء ثم الأمثل فالأمثل فيكون أكثر قناعة بما قسمه الله تعالى له من رزق وما وهبه من نعم راضياً عن ظروفه وأوضاع حياته، وما يحل به من مصائب إنما هو ابتلاء يرفع الله به درجاته ويمحو عنه خطايا مما يجعله أكثر قدرة أمام شدائد الحياة ويتحملها بنفس راضية، ويتعامل معها بإيجابية راضياً بقضاء الله وقدره، وقد أشارت العديد من

الدراسات إلى أن هناك علاقة واضحة بين درجة إحساس الفرد بالضغط ومستوى التدين لدى الفرد فكلما كان الفرد أكثر تديناً وللعوامل الروحية تأثيراً واضحاً في جوانب شخصيته أصبح لديه القدرة على مواجهة الضغوط وتحمل الصعاب.

وأشار محمد عثمان نجاتي ١٩٨٩ من إلى أن الصلاة تزيد من قدرة الفرد على مواجهة المشكلات الناشئة عن ضغوط الحياة تبعث في النفس الهدوء والسكينة والاطمئنان ومن ثم تقضي على القلق والتوتر وتمد الفرد بطاقة روحية كبيرة فتبعث الأمل والتفاؤل وتقلل من الشعور بالذنب وتحدث حالة من الهدوء والاسترخاء مما يؤدي إلى التخلص من القلق، كما أوضح أن صلاة الجماعة والجمعة تقوم بدور وقائي وآخر علاجي في أنها تمد الفرد بالمعلومات الدينية والإرشادات العملية التي توجه سلوكه في الحياة (محمد عثمان نجاتي، ١٩٨٩: ٣٠٦ - ٣٠٩).

وانتهى رشاد موسى ١٩٩٢م إلى أن الأفراد الذين يتصفون بأنهم أقل تديناً يتسمون بأعراض اكتئابية مثل الحزن والتشاؤم والإحساس بالذنب وعدم الرضا عن الحياة ومقت الذات والأفكار الانتحارية وعدم القدرة على العمل والإحساس بالتعب والأرق والشعور بالفشل (رشاد عبد العزيز موسى، ١٩٩٢: ١٠٣ - ١٣٤).

ويؤكد عبد المنعم الميلادي ٢٠٠٥ من على أن الإيمان بالله والانتظام في الصلاة وممارسة الشعائر الدينية يساعد على تحسين الحالات التي تعاني من القلق والاكتئاب وتفيد في شفاء بعض الأمراض والوقاية من بعضها الآخر، فالإيمان القوي بالله تعالى مع التمسك

بالتعاليم التي جاء بها الدين الحنيف يوفر القدوة الحسنة للسلوك النموذجي ويكون سلاحاً فعالاً وقوياً يواجه به الفرد ما يتعرض له من ضغوط (عبد المنعم الميلاد، ٢٠٠٥: ١٣ - ١٤)

ومن ثم فإن الشدائد والمصائب التي تتعرض لها الفرد لطفل معاق عقلياً تعتبر اختباراً وابتلاء لها من الله عز وجل فقال ﴿لَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ..... إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ، البقرة ١٥٥: ١٥٦) وقد جعل الله كلمات الاسترجاع وهو قول (إنا لله وإنا إليه راجعون) ملجأً وملاذاً لذوي المصائب، فإذا لجأت إلى هذه الكلمات الجامعات لمعاني الخير والبركة فإن قوله: (إنا لله) توحيد وإقرار بالعبودية وقوله: (وإنا إليه راجعون) إقرار بأن الله يهلكنا ثم يبعثنا فهو إيمان بالبعث بعد الموت وهو إيمان بأن له الحكم في الأولى وله المرجع في الأخرى فهو من اليقين بأن الأمر كله لله (محمد المنجي الحنبلي، ١٩٨٦: ١١).

ويتضح من خلال التفسيرات السابقة للضغوط نجد أن إدراك

الفرد لهذه الضغوط يتأثر بعدة عوامل منها:

- متغيرات الشخصية: تتمثل في حاجات الفرد وسماته الشخصية -
- قدرته على تحمل المواقف والصبر على الشدائد والمواقف الضاغطة -
- خبراته ومهارته حتى يستطيع من خلالها القيام بمسئوليته تجاه نفسه والآخرين - القيم والعادات والتقاليد التي يعتقها الفرد - إيمانه بالقضاء والقدر وقوة صلته بالله تعالى.

- متغيرات البيئة: وهي وجود عوامل ضاغطة في البيئة - زيادة أعباء العمل - العلاقات الإنسانية داخل البيئة التي يعيش فيها الفرد - النواحي الاجتماعية والاقتصادية المتاحة في البيئة - مدى شيوع الفساد وانتشار الانحراف في البيئة التي يعيش فيها الفرد.

- متغيرات المواقف الضاغطة: وهي شدة الموقف الضاغط ومدى تهديده لحاجات الفرد الأساسية - مدى استمرارية العوامل الضاغطة التي يتعرض لها الفرد - قدرة الفرد على التعامل مع هذه المواقف في ضوء إمكانياته وقدراته على فهم متطلبات الموقف.

## ثالثاً: الاستجابات السلبية للضغوط الحياتية

### ١- الاستجابات الجسمية:

عندما يتعرض الفرد للضغوط بصورة مستمرة ولفترة طويلة فإن ذلك يجعله يسحب من مخزون طاقاته العقلية والجسدية لمواجهةها، والمفروض أن يحتفظ برصيد طاقاته لاستخدامها في أنشطته الحياتية الأخرى أي وظائف أدواره وبالتالي فالمتوقع انخفاض مستويات أداء الفرد لأدواره كلما كثر تعرضه للضغوط، إذا لن يتبقى لديه القدر الكافي من الطاقة اللازمة للوفاء بوظائف أدواره المتعددة وهكذا فإن وجود الضغوط في أحد جوانب حياة الفرد يؤدي به الفشل في جوانب أخرى من

حياته غير مرتبطة بشكل مباشر بهذا الضغط (عبد العزيز النوحى، ٢٠٠٧: ١٥٣).

ويمكن القول بأن ردود الفعل الجسمية للضغوط تلقائية وذاتية يمكن التنبؤ بها وتشمل تلك الاستجابات التي ليس للفرد أي تحكم شعوري فيها، ففي الظروف اليومية العادية التي لا تمثل ضغطاً على الفرد يميل الجزء الباراسمبثاوي من الجهاز العصبي المستقل إلى خفض معدلات ضربات القلب وزيادة حركة المعدة والأوعية الدموية وهذا يتيح للجسم الاحتفاظ بطاقته ووظيفته الطبيعية أما في المواقف الضاغطة يتحكم الجزء السمبثاوي من الجهاز العصبي المستقل فتزيد معدلات ضربات القلب وضغط الدم والتنفس والتوتر العصبي وتقل حركة عضلات المعدة وتنقبض الأوعية الدموية ويقل إفراز الهرمونات التي تقلل الدهون في الدم (بشرى إسماعيل ٢٠٠٤، ٩٣).

كما تؤدي الضغوط إلى نقص جهاز المناعة حيث يؤثر على الجهاز العصبي المركزي وجهاز الغدد بما يضعف من جهاز المناعة وبالتالي التعرض للإصابة بالمرض، كما أن الضغوط تدفع الشخص للقيام بممارسات سيئة كالتدخين وتعاطي المخدرات وبالتالي زيادة السموم في الجسم مما يؤدي إلى الإصابة بالأمراض (جمال السيد تفاحة. عبد المنعم عبد الله حبيب ٢٠٠٢: مج ١٥، ٢٦٧).

وتظهر ردود الأفعال الفسيولوجية من خلال ملاحظة استجابة الفرد للضغوط وتأثيراتها السلبية على صحته مثل العصارات الهضمية وأمراض القولون التي غالباً ما تحدث بسبب استجابات فسيولوجية

تصاحب انفعالات سلبية تؤدي إلى حدوث اضطرابات أخرى مثل السكتة القلبية والحساسية والربو ومشكلات الطمث، مع أن هذه الاستجابات والأعراض يمكن أن تحدث في غياب الضغوط، ولكن تزداد في حالة وجود هذه الضغوط، ويتفق ذلك مع نتائج إحدى الدراسات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية والاجتماعية وعلاقتها بارتفاع نوبات الصرع باعتباره مرضاً عصبياً جسياً، حيث توصلت الدراسة إلى أن تقليل التعرض للضغوط النفسية والاجتماعية يخفف من نوبات الصرع (فاطمة عبد السميع: ١٩٨٥)

وفي ضوء ما سبق يمكن القول بأن الضغوط تحدث العديد من الآثار الجانبية السلبية على الصحة الجسمية حيث تسهم بطريقة مباشرة أو غير مباشرة في العديد من الاضطرابات الجسمية مثل زيادة في ضربات القلب وارتفاع في التنفس وارتفاع ضغط الدم والإغماء والإحساس بالتعب الجسدي والعقلي وألم في المفاصل وألم في البطن وتهتهة في الكلام، وتسهم في تطوير العديد من الاضطرابات منها الذبحة الصدرية وأمراض القلب والسكر والصداع، وهذه الأعراض السابقة مرتبطة بدرجة إحساس الفرد للضغوط والقدرة على مواجهة المواقف الضاغطة التي يتعرض لها.

## ٢- الاستجابات النفسية:

تؤدي بعض الأحداث والمواقف العنيفة مثل الحروب والكوارث والحوادث الخطيرة والتعرض للاغتصاب أو الخطف والتعذيب إلى اضطرابات ما بعد الصدمة التي تتمثل أعراضها في إعادة معايشة

الحادث في أي صورة من الصور(التذكر المستمر للحادث - شريط الذكريات أثناء اليقظة)والكوايبس المرتبطة بالحادث وفقدان الاهتمام بالحياة، وتجنب كل ما يرتبط بالحادث الصادم بالإضافة إلى الشعور بالأسى والقلق والاكئاب(Ronald) Comer 1998: 215 - 518 .

وحاولت دراسة حسن مصطفى ١٩٩٢ من التعرف على التأثير المتبادل بين ضغوط أحداث الحياة والصحة النفسية ومتغيرات الشخصية وذلك من خلال العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والأعراض الإكلينيكية المرضية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين ضغوط أحداث الحياة وبعض الأعراض الإكلينيكية المرضية مثل الأعراض السيكوماتية والاكئاب والعدوانية توهم المرض(حسن مصطفى، ١٩٩٢، مج ١: ٢٦٤).

ويتفق ذلك أيضاً مع نتائج دراسة صلوحه الفقي ١٩٩٩م التي حاولت دراسة الضغوط المرتبطة بحالات الاكئاب، وتمثلت هذه الضغوط في الضغوط العامة والضغوط الصحية وضغوط العمل وضغوط الجيرة والضغوط الأسرية، وتوصلت الدراسة إلى أنه كلما زادت درجة الإحساس بالضغوط كلما زادت حدة الاكئاب وكان الإناث أكثر تأثراً وشعوراً بالضغوط من الرجال (صلوحه محمود الفقي، ١٩٩٩).

كما أن ردود الأفعال النفسية تجاه الضغوط تأتي بصورة تلقائية يمكن للفرد أن يتنبأ بحدوثها فهي تأتي في صورة استجابات طبيعية وبدون تحكم واع من الفرد، وتعتمد الاستجابات النفسية بشكل كبير على إدراك الفرد وتفسيره للعالم من حوله وقدرته على التعامل مع هذا

العالم وتكمن خطورة استمرار ردود الأفعال السلبية للضغط في حالة الاحتراق النفسي التي تتمثل في حالات التشاؤم أو اللامبالاة وقلة الدافعية وفقدان الابتكار والقيام بالواجبات بصورة آلية تفتقد الاندماج الوجداني (ليونارد بون، ٢٠٠٢: ١٣).

كما تقلل الضغوط قابلية الفرد للاستمتاع بالحياة خاصة أولئك الذين يكون لأسرهم تاريخ من الاكتئاب، وهذا الشعور السلبي يمكن أن يؤدي إلى حلقة مفرغة من الضغوط تؤدي إلى فقدان القدرة على الاستمتاع التي تمنع الفرد من التمتع بالحياة أو البحث عن السعادة لذلك يفقد الأمل في أن هناك شيء ما يجب الاهتمام به، ومن أمثلة الأعراض النفسية والانفعالية للضغوط ما يلي: التهيج المفرط أو غير السوي أو انفجار الغضب، العدوان المخرب، مشاعر الاكتئاب، قلق الحالة، الكوابيس، الخوف الشاذ أو نوبات الذعر، الشعور بعدم الأمن، الشعور بفقدان الأمل واليأس والكآبة المتزايدة الشعور بالعدائية والاستياء والحقد، الصراخ وكثرة البكاء، الشعور بالذنب، الخوف من النقد، التشاؤمية المتزايدة (بشرى إسماعيل، ٢٠٠٤: ٩٩ - ١٠٠).

وفي ضوء ما سبق عرضه للاستجابات النفسية للضغوط يمكن القول الفرد بأنها قد تكون بداية لسلسلة من الهموم النفسية التي لا تُحتمل، وتزيد من نزعات التشاؤم وتحطيم الثقة في الذات ويصاب الفرد بصدمة وخيبة أمل وصعوبة التكيف مع الظروف الحياتية نتيجة لكثرة الأعباء الملقاة على عاتقه، ويفقد الشعور بالسعادة مما يولد العديد من المشاعر السلبية التي تنعكس على حالته النفسية المرتبطة بالشعور

بالضعف والاستسلام والخوف من المجهول، والشعور بعدم الأمن والشعور بالذنب.

### ٢- الاستجابات السلوكية والمعرفية:

تعتبر التغيرات في الوظائف المعرفية والسلوكية جزءاً من الاستجابة للضغوط بل والخوف أحياناً في نفس الشخص، فعلى الرغم من قدرة معظم الأشخاص على تقبل المتغيرات الجسمية المرتبطة بالضغوط فإنهم لا يمكنهم ربط ما يحدث لهم من ذهول أو شرود أو نسيان أو عجز عن التركيز بالحدث الضاغط الذي يخبرون به، فالناس يعطون أهمية كبيرة لقدرتهم على التحكم في أنفسهم وشعورهم باحتمال فقدان هذا التحكم بسبب ما يعانونه من ضغوط تدفعهم إلى الإنكار والغضب والعداوة (علي إسماعيل علي، ١٩٩٩: ٨٢).

وتعتبر ردود الأفعال الانفعالية للضغوط ليست استجابات مباشرة ولا تلقائية بالنسبة للمثير الخارجي إنما يجري تحليل المثيرات وتفسيرها من خلال النظام المعرفي العقلي الداخلي و ينتج عنه عدم الاتفاق بين النظام الداخلي والمثيرات الخاصة (محمد محروس، ١٩٩٨: ١٤٧)

وتظهر الاستجابات المعرفية للضغوط من خلال ثلاثة مستويات أساسية هي:

المستوى الأول: يطلق عليه الحوار الداخلي والأفكار الأوتوماتيكية وعادة ما تعكس الأفكار التي تسبب الضغط وعدم القدرة علي التكيف والنظرة السلبية للمستقبل والشك في الذات والتشويش والانزعاج.

المستوى الثاني: فيتم تعامل الفرد مع المثير عن طريق تقديم وتنظيم المعلومات عن البيئة والذات فينتج عن ذلك نتائج لا تتفق مع المقاييس الموضوعية للواقع التي تشمل عدة عمليات منها لوم الذات والتفكير الخاطئ والتعميم الزائد والمبالغة التي تؤدي إلى تقييم سلبي للأحداث المحيطة.

المستوى الثالث: فيتضمن المعتقدات والافتراضات التي تؤثر على تفسير الفرد للمواقف والأحداث مما يجعل الأفكار مجالاً للشك بسبب المعتقدات المعرفية الخاطئة والاتجاهات السلبية في تفسير الأحداث والمواقف (رثيفة رجب، ٢٠٠١: ٥٧).

والأفراد الأكثر تعرضاً للضغوط هم الأكثر نقصاناً في الكفاءة المعرفية والأكثر اضطراباً وتشوشاً في التفكير كما تتأثر الذاكرة هي أيضاً بالضغوط لأنها تعتمد على مقدار الانتباه للمدخلات الحديثة، واستعادة محتويات الذاكرة القديمة يعتمد على سهولة عملية استخدام الذكريات فعندما يقع الفرد تحت وطأة ضغط كبير فإنه يصبح أكثر نسياناً أو يشعر بالبلادة حيث يكون غير قادر على استدعاء المعلومات التي تم تخزينها في الذاكرة كما تؤدي الضغوط إلى ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات والحكم واتخاذ القرارات وعدم القدرة على إدراك البدائل واختلال التفكير المنطقي.

ويشير باتل ١٩٩١م إلى الاستجابات المعرفية للضغوط في عدم القدرة على التركيز، ضعف القدرة على اتخاذ القرارات، التفكير الخاطئ والمشوش، ضعف الثقة بالنفس، كثرة أخطاء الذاكرة، ضعف

القدرة على إدراك العلاقات الارتباطية بين الأشياء ( Patel , 1991 : 114 - 113 )

وقدرة الفرد على مواجهة المواقف الضاغطة تعتمد على قدراته المعرفية والأفراد ذوي مستوى الذكاء المرتفع يميلون لامتلاك مهارات عالية ايجابية في مواجهة الضغوط التي تعترض طريق حياتهم فهم يستطيعون التكيف بشكل أفضل من غيرهم مع الضغوط، كما أن كفاءتهم الانفعالية تمكنهم من التحكم في المشاعر وجعلها تحت السيطرة يتميزون بقدرة عالية على حل مشكلاتهم التي تعترض حياتهم (سعيد عبدالغني سرور، ٣٠٢، مج ٩ : ١ - ١٦).

وتظهر التأثيرات السلوكية والمعرفية للضغوط التي تواجه الفرد في صعوبة اتخاذ القرارات وفقدان وضعف القدرة على التركيز واستحواذ بعض الأفكار عليها وانخفاض القدرة على الإنتاجية والارتباك والاضطراب في التفكير وإهمال المظهر العام والنظافة والصحة وسيطرة وساوس المرض والتعرض للحوادث نتيجة لإهمال الذات والتفكير.

#### ٤- الاستجابات الاجتماعية للضغوط:

إن الفرد في المجتمع قد يعاني في حالات كثيرة من آثار مادية أو معنوية صادرة من بيئته ويتجاوب معها تجاوباً مرضياً ومن أمثلة ذلك وجود ضغوط على الفرد صادرة من الأم والأب أو المربية أو المدرس أو من الرئيس، وتتعدد صور الضغوط من حرمان مادي من المأكل والمشرب والملبس والمصروف، وحرمان نفسي من الحب والحنان والتفاهم والأمان

وبين اضطهاد أو تهديد أو تعذيب أو إهانة أو قسوة أو ما إلى ذلك من صور الإيذاء المادي الذي يصدر من البيئة الداخلية وهي الأسرة أو البيئة الخارجية وهي مجال حركة وتفاعل الفرد، فالحياة تموج بقصص الصراعات التي يعاني منها الإنسان بدون أن يكون له يد فيها أحيانا أو أن يكون سبباً لها، فعندما يتخرج الشاب ويبدأ مجال العمل بكل نشاط واجتهاد يواجه أحيانا زملاء العمل الكسالى الذين يهملون أداء نصيبهم من العمل مما يضطره إلى تحمل عبء عملهم، ثم ما يليث أن تفتر همته ويتوتر تحت أزمة الضغوط التي تستنزف كل طاقته وتؤدي إلى مشاكل حادة مع المحيطين به (عرفات زيدان خليل، ١٩٩٥: ١٠٢).

وتعتبر الأزمات والمشكلات الاجتماعية أحد مصادر التوتر والضغط، وتختلف قدرة الفرد على مواجهة المشكلات بحسب طبيعة شخصيته ودرجة نضجه ووعيه الاجتماعي فوفاء عزيز لدى الفرد أو تعرض الإنسان لحادث ما ينتج عنه إعاقة ما أو إنجاب طفل غير مرغوب فيه بمعايير البشر القاصرة مثل الأعمى أو الأصم أو المعاق عقلياً، فهذه المشكلات الاجتماعية المتنوعة تؤثر على العلاقة مع الآخرين: الزملاء أو المدرسين أو العلاقات داخل الأسرة فيحاول الفرد السعي لمقاومة الضغوط الاجتماعية والأزمات الأسرية والإحباطات الفردية والصراعات الثنائية من خلال وسائل متنوعة بطريقة واعية مقصودة أو بطريقة لا شعورية غير مقصودة (عبد الناصر عوض أحمد ٢٠٠٢: ٤٢ - ٤٣).

وتظهر ردود الأفعال الاجتماعية للمرأة المعيلة لطفل معاق عقلياً في عدم الثقة في الآخرين والتفاعل مع الآخرين بشكل يكتنفه البرود

وعدم الاهتمام الشخصي وتبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات الاجتماعية ولوم الآخرين والأبناء والميل إلى الانسحاب والبعد عن الآخرين وضعف في العلاقات الاجتماعية.

ومن خلال ما سبق يمكن القول بأن استجابة الفرد للضغوط تبدو عملية ديناميكية تبدأ من مصادر الضغط التي قد تكون خارجية: مواقف المشقة والأحداث الضاغطة، أو داخلية: ذكريات أليمة أو مشاعر سلبية لكن هذه الأحداث ليست هي الضاغطة في حد ذاتها وإنما هي ضاغطة عندما يراها الإنسان كذلك فتتسبب عمليات تفاعل حالة الضغط، وهي عمليات جسمية بدنية فسيولوجية وعمليات إدراكية معرفية عقلية وأخرى انفعالية اجتماعية مما يؤدي إلى حشد الطاقات والإمكانيات لإعطاء التعليمات لمواجهة ومقاومة حالة الانضغاط (هارون توفيق الرشيد، ١٩٩٩: ٣٩).

وعلى الرغم مما سبق عرضه من التأثيرات السلبية المتعددة للضغوط على الأفراد إلا أن الواقع يكشف لنا عن وجود أفراد لديهم القدرة على تحمل المواقف الضاغطة والمهارة في مواجهتها وأفراد آخرون من السهل وقوعهم في دائرة آثار الضغوط الجسمية والنفسية والسلوكية والاجتماعية بالتالي فقدرة الفرد على التغلب على الضغوط يتوقف على البيئة الاجتماعية المحيطة به وعلى ادراك الفرد لقدراته الذاتية في التحكم في الضغوط فالفرد عندما يدرك أنه يستطيع التعامل مع مواقف الضغط الواقعة أو المحتملة فإنها لا تسبب له اضطراباً أو توتراً، لكنه إذا اعتقد أنه لا يستطيع المواجهة فإن هذا سبباً كافياً للتوتر فإنه يميل

إلى البقاء في إطار بعض المقاومة عنده ويرى البيئة حوله سلبية بالتهديد والعجز والتوتر والانزعاج، وعلى ذلك تقل قدرته على مواجهة مواقف الضغط وسوف تزداد ردود أفعاله السلبية في مواقف الضغط المستقبلية (رئيفة رجب، ٢٠٠١: ١٨).

ويشير عبد الستار إبراهيم ١٩٩٤م إلى أن الأفراد عندما يتعرضون لموقف ضاغط أو أزمة يستجيبون بدرجات مختلفة من الاضطراب وهذا يدل على أن جزءاً من الاستجابات السلبية لا تسببه البيئة أو الموقف الضاغط بقدر ما يسببه إدراك الفرد للموقف وأفكاره عنه وهذا يشير ببساطه إلى مجموعة من الأفكار والمعتقدات والقيم التي يتبناها الشخص نحو ذاته ونحو بيئته، فعندما يعيد الشخص النظر لنفسه بطريقة ايجابية ومختلفة فيتغير إدراكه لذاته وعندما يتغير إدراك الذات يتغير السلوك وهذا يؤثر في شخصيته ككل فيتصرف بطريقة تتفق مع الصورة التي يحملها الفرد عن نفسه (عبد الستار إبراهيم، ١٩٩٤: ٩٦-٩٧).

وتوضح فوقية حسن ١٩٩٦ من إلى أن كثيراً من الأفراد يظهرون علامات الانهيار نتيجة تعرضهم لضغوط طفيفة في الحياة بينما يبدو أن هناك كثيراً لا يمرون بأي أزمات نفسيه أو بيولوجية على الرغم من تعرضهم للضغوط ومن هنا عمدت الكثير من البحوث إلى تحديد مصادر المقاومة التي يستطيع بها الناس أن يظلوا أصحاء رغم الظروف الغير مواتية وحددت مجموعة من المتغيرات تهدئ من آثار الضغوط هي

المساندة الاجتماعية وخصائص الشخصية وأسلوب المواجهة والاستعداد الداخلي للفرد (فوقية حسن، ١٩٩٦: ١٢٥).

ويشير عبد الحميد علي ومحمد السيد ٢٠٠٢ من إلى أن إدراك الفرد للأحداث الضاغطة يعتمد بالدرجة الأولى على تقييمه المعرفي وخبراته لهذه الأحداث فشدة أحداث الحياة ترتبط بكيفية إدراكها من قبل الفرد ومن ثم فإذا نجح الفرد في تغيير التفسيرات المعرفية يستطيع بذلك التأثير في استجاباته المعرفية للضغوط بما يمكنه من تحمل مسؤوليات أعلى من تلك الضغوط بطريقة توافقية (عبد الحميد علي، محمد السيد، ٢٠٠٢، مج ٢: ١٢).

وتؤكد أماني سعيدة سيد ٦٠٢م علي مفهوم فعالية الذات ودوره في شعور الفرد بالضغط فنقطة الفرد في نفسه وكفاءته وإدراكه لقدراته وتوقعاته النجاح كلها أمور تؤثر في تحمل الفرد للضغط فإذا كانت فاعلية الذات لدى الفرد مرتفعة لا يتأثر بمواقف الضغط بنفس الدرجة التي يتأثر بها المنخفضون في فاعلية الذات (أماني سعيدة، ٢٠٠٦، ١٥٠: ١٦٨).

وفي ضوء استجابة الفرد للضغوط ومن خلال التفسير الإسلامي لها يمكن القول بأن قدرة الفرد على مواجهة المحن والشدائد والمصائب يعتمد على التسليم المطلق بقضاء الله وقدره والرضا بخيره وشره والتعلق اليقيني بالأمل في رحمة الله تعالى وحسن اختياره للعبد من نعم أو ابتلاءات أو فتن أو مصائب أو محن في حياتنا الدنيا، فالمسلم دائماً يرضى بقضاء الله مطمئن لحكمته في الشدائد والأحداث التي يتعرض

لها وإدراك الفرد لذلك مرتبط بقوة إيمانه وسلامته عقيدته فالعبد المؤمن يضع شدائد الحياة تحت مفهوم الابتلاء والاختبار وبذلك تهدئ نفسه ويتعايش مع الواقع ويكون أكثر سعادة وقناعة بما قسمه الله تعالى له من رزق وما وهبه له من نعم وصابراً على ما أصابه من الغم والهم راضياً بقضاء الله تعالى في كل الأمور التي يتعرض لها

### رابعاً: أساليب التعامل مع الضغوط الحياتية:

إن مسار البحث في مجال الضغوط خاصة في العقدين الأخيرين قد تحول من مجرد العلاقة بين الأحداث الضاغطة وأشكال المعاناة النفسية إلى الاهتمام والتركيز على المتغيرات المدعمة لقدرات الفرد على المواجهة الفعالة المرتبطة بالسلامة النفسية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة التي من شأنها دعم القدرة على مواجهة المشكلات والتغلب عليها، ويشير التعامل مع الضغوط إلى الجهود التي يقوم بها الفرد للتحكم والسيطرة على المواقف الضاغطة أو التقليل من الآثار السالبة لها أو التعايش معها والاستسلام لها، وتنقسم هذه الأساليب إلى أساليب لا شعورية وهي أساليب غير فعالة في التعامل مع الضغوط ولكنها تستخدم بهدف حماية الشخص من حدة انفعالاته السالبة وللاحتفاظ بالقيمة الذاتية وإحساس الفرد بالسيطرة والتحكم عن طريق تشويه وحجب وإنكار حقيقة الموقف الضاغط وهي وسيلة تسمح للفرد بفرصة التفكير في حل المشكلة وهي لا تشير إلى اللجوء إلا عندما يلجأ إليها الفرد بصورة مستمرة. ومن الأساليب اللاشعورية في التعامل مع الضغوط

(الكذب - الإنكار - الإسقاط - التكوين العكسي - التبرير - الإغلاء) (جمال السيد تفاعلة. عبد المنعم عبد الله ٢٠٠٢: ٢٦٨).

أما الوسائل الشعورية في التعامل مع الضغوط تنقسم إلى نوعين: -  
- أساليب تركز على المشكلة: وتتضمن التوصل لحل حاسم للمشكلة، ووضع خطة لمواجهة المشكلة والسعي لالتماس النصيحة والمساعدة من الآخرين.

- أساليب تركز على الانفعال: وهي أساليب تهدف إلى ضبط وتنظيم وتعديل الانفعالات السالبة المرتبطة بالضغط، وتشمل أساليب التماس المساندة الانفعالية والمشاركة الوجدانية (438 - 433: 1996, Drew Western).

و يشير مدحت أبو النصر ٢٠٠٢م إلى مجموعة من الوسائل

يمكن الاستفادة منها لتخفيف الضغوط هي:-

- ١- تجنب هذه الضغوط ومحاولة التعامل معها ببساطة وصبر
- ٢- الاسترخاء
- ٣- العمل الهادئ عند التعامل مع الضغوط.
- ٤- التنفس ببطء وعمق.
- ٥- ممارسة الرياضة البدنية وأقلها المشي.
- ٦- التنفيس عن المشاعر السالبة لأقرب الناس.
- ٧- الراحة المناسبة سواء أثناء العمل أو بعده.
- ٨- النظرة إلى هذه الضغوط على أنها مواقف تمثل خبرات يمكن أن يتعلم منها الإنسان.

٩- النظرة الدينية لهذه الضغوط والإيمان بأن مع العسر يسراً وأن الله يقف بجوار الناس ويساعدهم (مدحت أبو النصر، ٢٠٠٢: ٩٦).

ويشير كل من روث وكولمان Ruth, Coleman إلى وجود أربعة أساليب تستخدم لمواجهة الضغوط هي: (J. E, Ruth, :218, 1995, Colema)

- المواجهة المباشرة للضغوط والاحباطات، والتي تعتمد على التوجه الإيجابي المشكلة.
- المواجهة غير المباشرة للضغوط والاحباطات والمشكلات باستخدام وسائل بديلة ذات ايجابية.
- المواجهة غير المباشرة للضغوط والاحباطات والمشكلات باستخدام وسائل بديلة سلبية.
- استخدام وسائل معينة توصف بأنها مراحل متقدمة من الأساليب غير التوافقية والشاذة.

ويستطيع الفرد أن يستخدم طاقاته العقلية والجسمية إلى حد ما لتحفيز نفسه لمواجهة الضغوط؛ أي يستطيع التوافق مع المواقف الضاغطة المثيرة للضغوط، ويحاول التغلب على الذعر والرعب والقلق والاضطرابات والتوتر باستخدام عقله والتفكير المنطقي بطريقة ايجابية (محمد عبد الغني حسن ٢٠٠٧: ٥٨).

هذا وقد ركز العديد من الباحثين على أهمية تنمية المهارات لمواجهة الضغوط ولتقوية المهارات الايجابية المتفاعلة بين العقل والجسم والنفس، ومن هذه المهارات:

١- مهارات التوجه للحدث: تعمل على تحدي المشكلات المسببة للضغوط من خلال تغيير البيئة أو الموقف

٢- مهارات التوجه الانفعالي: مهارات يستخدمها الفرد عندما لا يمتلك القوة على تغيير الموقف ولكن يستطيع إدارة الضغوط والتحكم في إدراكه للموقف والطريقة التي لا يشعر بها

٣- المهارات الموجهة للتقبل: مهارات يستخدمها الفرد عندما لا يمتلك قدرة على تغيير الموقف أو المدركات أو المعتقدات الخاصة به، ولكن يقرر التكيف والتعايش معها والتمتع بإيجابيات الضغط وتقبل سلبيات الموقف (أماني سعيدة سيد، ٢٠٠٦: ١١٧).

كما أنه هناك مجموعة الاستراتيجيات يستطيع من خلالها الفرد أن يكون أكثر قدرة على تحمل الضغوط، ويستطيع من خلالها تطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه، وتتضمن عملية تحمل الضغوط خمس فئات من العمليات السلوكية والمعرفية نعرضها في (شعبان علي حسين، ٢٠٠٢: ٣٦٧ - ٣٧٠):

١- العمليات السلوكية الموجهة نحو مصدر المشكلة: وتتمثل في الأنشطة أو الأفعال التي يقوم بها الفرد للتعامل مع مصدر المشكلة منها المبادأة التي تتمثل في قيام الفرد بأنشطة لمواجهة المشكلة.

٢- العمليات السلوكية الموجهة نحو الأفعال: وتتمثل في الأنشطة أو الأفعال التي يقوم بها الفرد للتخفيف من حدة التوترات الانفعالية المترتبة على المشكلة، وتشتمل على السلبية وعزل الذات والتففس الانفعالي.

٣- العمليات المعرفية حول المشكلة: وتتمثل في الأفكار أو الأنشطة الذهنية التي يقوم بها الفرد لدراسة أبعاد المشكلة ومحاولة فهمها وحلها، وتشتمل على إعادة التفسير الايجابي للأفكار بما يتيح للفرد فرصة الحصول على معلومات إضافية حول الموقف.

٤- العمليات المعرفية المتمركزة حول الجوانب الانفعالية: وتشتمل على القبول ومعايشة الواقع والاعتراف به والانسحاب المعرفي العقلي والتفكير الايجابي بما يمكن أن ينتهي إليه الموقف وزوال المشكلة وما تسببه.

٥. العمليات المختلطة: وتشمل هذه الفئة عمليتين أساسيتين هما:

أ- البحث عن المعلومات والدعم الاجتماعي: تتمثل هذه الإستراتيجية في سعي الفرد للحصول على المعلومات بغرض النصيحة والمساعدة والفهم الجيد للموقف ويعد ذلك تعاملاً موجهاً نحو المشكلة وفي المقابل قد يسعى الفرد إلى التأييد والدعم الأخلاقي أو التعاطف ويعد ذلك مظهر موجه نحو الانفعال.

ب- التحول إلى الدين: وتتضح هذه الإستراتيجية في إكثار الفرد الدعاء وممارسة العبادات وحضور الندوات الدينية حيث يعد الرجوع إلى الدين مصدراً للدعم وسلوكاً وعملاً.

ومن خلال ما سبق نجد أن هناك العديد من الأساليب التي يعتمد

عليها الفرد في التعامل مع الضغوط نذكر:

١- أساليب إيجابية التي تتعامل مع الموقف الضاغط مباشرة من خلال قيام الفرد باتخاذ الإجراءات الحاسمة والتخطيط الجيد والتفكير

المتأني المنطقي لحل المشكلة والابتعاد عن الأفعال التي تمثل تهديداً للفرد.

٢- أساليب البحث عن المساندة والتدعيم أي أن الفرد يبحث جاهداً عما يسانده في محنته ويمد له يد العون والمساعدة والبحث عن الدعم المادي وطلب المساعدة والعون من الآخرين والبحث عن مصادر التدعيم.

٣- أساليب سلبية وتتمثل في نقص قدرة الفرد في التعامل مع الموقف الضاغط والإفراط والابتعاد عما يذكره بالمشكلة ويرفض الاعتراف بما حدث له ويعتمد الفرد في ذلك على العديد من الأساليب للهروب منها: (الرفض - الإنكار - الهروب من الموقف - التقبل والمعاشة والاستسلام للضغوط)

٤- أساليب روحية تتمثل في التقرب إلى الله وممارسة الشعائر الدينية والصبر على مواجهة المحن والشدائد والرضا بقضاء الله وقدره والتوكل عليه مع الأخذ بالأسباب في كل الأمور.

وفي ضوء الأساليب السابقة التي عرضتها الكتابات النفسية والاجتماعية لمواجهة الضغوط يمكن القول: بأن مواجهة الضغوط لا تعني بالضرورة التخلص منها أو تجنبها أو استبعادها من حياة الفرد مطلقاً، فوجود الضغط أمر طبيعي، ولكل واحد منا نصيبه من الأحداث اليومية الضاغطة بدرجات متفاوتة، لكن ما يقصده الباحث بمواجهة الضغوط هي قدرة الفرد على اكتساب المهارات والخبرات الحياتية التي تساعد على التحكم والسيطرة على المواقف الضاغطة

والتعايش معها بصورة ايجابية من خلال تدعيم وتقوية جوانب شخصية الفرد الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية والروحية.

### خامساً: دور العوامل الروحية في التعامل مع الضغوط الحياتية:

بدأ الحديث مؤخراً عن نوع من الشخصية أطلق عليها الشخصية الصلبة والشديدة وهي شخصية تتميز بالضبط وبمواجهة الضغوط والشدائد دون استسلام لها أو الانفعال بالغضب أو الخوف ولعل الإسلام حدد معالم هذه الشخصية في شخصية المؤمن الحق الذي يدرك غاية وجوده وهي عبادة الله ويعمل للآخرة، كما يعمل في الدنيا من أجل الآخرة ويرضى بالقضاء ويتمسك بالصبر ويضبط تصرفاته ويتحكم فيها ويلتزم حد الاعتدال في أفكاره ومشاعره وتصرفاته، والمسلم الذي يعرف أنه مكلف بعبادة الله وحده ويؤمن بالله ملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر وبالقضاء والقدر خيره وشره لا يمكن أن يحزن لذهاب الشباب أو لفقدان عزيز أو لخسارة في المال أو الإصابة في بدنه، والمسلم لا يصل به الحزن إلى اليأس من روح الله لأنه لا ييأس من روح الله إلا مع الكفر (محمد الشناوي، ٢٠٠٠: ١٠٠)

ومن خلال ما سبق عرضه للتفسير الإسلامي للضغوط التي يتعرض لها الفرد وأثر الجوانب الروحية والدينية في مواجهتها يتضح لنا دور العوامل الروحية والدينية في مواجهة المواقف الضاغطة على أساس رؤية العبد لها علي أنها اختبار وابتلاء من الله تعالى للعبد فالله يبتلي العبد بالنعم كما يبتليه بالمصائب، فأخبر سبحانه أنه خلق العالم العلوي والسفلي وقدر أجل الخلق وخلق ما على الأرض للابتلاء والاختبار وهذا

الابتلاء إنما هو ابتلاء صبر العباد، وشكرهم في الخير والشر وأن كليهما ابتلاء منه وامتحان للعبد.

فالفرد إذا ما تحمل الشدائد والصعاب التي تتعرض لها بإرادة وعزيمة قوية راضياً بقضاء الله وقدره، صابراً على البلاء، يفوض أمره إلى الله عملاً بقوله ﴿: مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾، (الحديد: ٢٢) فبذلك تهدأ نفسه ويستريح باله فقد قال ﷺ: ﴿... سَيَهْدِيهِمْ وَيُصَلِّحُ بِأَلْهَمٍ﴾ (محمد: ٥) فمن أسباب راحة البال عند المسلم: سعادته وقناعته بما قسمه الله تعالى من رزق وما وهبه من نعم، وكان الرسول الكريم ﷺ يوصي أصحابه بالرضا والقناعة من أجل سعادتهم ويعلمهم أن السعادة ليست بكثرة المال وإنما تفيض عليهم من الداخل (محمد عثمان نجاتي، ١٩٨٩: ٩٥) وأكد ذلك قوله ﷺ: (ومن سعادة ابن آدم رضاه بما قضى الله ومن شقاه ابن آدم تركه استخارة الله تعالى و سخطه بما قضى الله تعالى) (محمد الترمذي، د ت، ج ٤: ٤٥٥).

ومن ثم فإن قناعة الفرد بما قسمه الله من رزق ورضاه عن ظروفه وأوضاع حياته وأحداث الحياة التي قدرها الله تعالى من أسباب سعادته في الدنيا والآخرة، فيمكن القول بأن كلما كانت هذه الفرد صابر على الشدائد والصعاب التي يتعرض لها ينظر إليها علي أنها قضاء الله وقدره كلما كان أكثر قدرة على تحمل ضغوط الحياة التي تتعرض له. ومن خلال ما سبق وفي ضوء ما ورد في التراث الإسلامي وكتب التفسير والفقه ومناقشة بعض العلماء والمتخصصين في العلوم

الشرعية وكذلك الرجوع إلى الأساتذة متخصصين في الخدمة الاجتماعية والمهتمين بالتأصيل الإسلامي للخدمة الاجتماعية لتحديد أهم الأبعاد الأساسية للجوانب الروحية للتعامل مع ضغوط الحياة وشداؤها تم تحديد الأبعاد الأساسية للجوانب الروحية فيما يلي:

أ- الصبر على البلاء

ب- الرضا بالقضاء والقدر

ج- التوكل على الله.

د- الممارسات التعبدية. وفيما يلي عرض موجز لهذه الأبعاد:

## أ- الصبر على البلاء:

الصبر في اللغة حبس النفس ويعني التجلد وحسن الاحتمال والصبر على المكروه أي احتمالته دون جزع (المعجم الوجيز، ٢٠٠٤: ٣١٥) والصبر هو الذي عود نفسه الهجوم على المكروه، وقيل الصبر المقام على البلاء بحسن الصحبة كالمقام على العافية ومعنى هذا أن لله على العبد عبودية في عافيته وفي بلائه فعليه أن يحسن صحبة العافية بالشكر وصحبة البلاء بالصبر (شمس الدين بن قيم، ٢٠٠٥: ٢١). والصبر هو علاج روعي يرفع عن النفس ضغط المصيبة ويريح الشخص من عناء الشعور بالحرمان أو الألم المبرح نفسياً عن المكروه الذي نزل به والصبر مرتبط بالإيمان ارتباطاً وثيقاً لأنه يستند إلى الاعتقاد بالحكمة في أن ما يصيب العبد من خير وشر فهي قضاء الله وقدره (محمد المأمون. محمد علي المحرزي، ١٩٩٨: ٥٦) وذكر الله بحانه وتعالى الصبر في

القرآن الكريم في تسعين موضعا يوضح فيها أنواع الصبر ومنزلة الصابرين فأمرهم به كقوله ﷺ: ﴿وَأَصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ﴾ (الطور: ٤٨) وضاعف أجرهم على غيرهم كقوله ﷺ: ﴿أُولَئِكَ يُؤْتُونَ أَجْرَهُمْ مَرَّتَيْنِ بِمَا صَبَرُوا﴾ (القصص: ٥) وأنهم في معية الله كقوله ﷺ: ﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾، (البقرة: ١٥٣)، فقال أبو علي الدقاق: فاز الصابرون بعز الدارين لأنهم نالوا من الله معيته، وأنه جمع للصابرين ثلاثة أمور لم يجمعها لغيرهم هي الصلاة منه عليهم ورحمته لهم وهدايته إياهم كما علق سبحانه وتعالى النصر بالصبر والتقوى وجعلهما جنة عظيمة، وأخبر سبحانه وتعالى أن الملائكة تسلم على الصابرين في الجنة، وإنه سبحانه وتعالى رتب المغفرة والأجر الكبير على الصبر والعمل الصالح، وجعل الصبر على المصائب من عزم الأمور، وقرن الصبر بأركان الإسلام ومقامات الإيمان وجعله قرين بالشكر والحق والرحمة والصدق وسبب محبته ومعيته ونصره وعونه وحسن جزائه (شمس الدين بن قيم، ٢٠٠٥: ٧٦)

وخير مثل للصبر في حياة البشر هو صبر المصطفى ﷺ فلا يوجد من عانى وصبر على الشدائد والمصائب والأزمات كالرسول الكريم فهو صابر ومحتسب مصداقاً لقوله ﷺ: ﴿أَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ﴾ (النحل: ١٢٧) فصبر ﷺ على اليتيم والفقير والعوز والجوع والحاجة والتعب والحسد وغلبة العدو، وصبره ﷺ يرجع إلى ثقته بنصر الله ووعد مولاه فهو يحتسب الثواب من ربه جل علاه (غائض القرني، ٢٠٠٢: ١٠٠)

أ- وللصبر ثلاث درجات:

الدرجة الأولى: الصبر على المعصية بمطالعة الوعيد وإبقاء على الإيمان وحذرا من الحرام.

الدرجة الثانية: الصبر على الطاعة بالمحافظة عليها دوماً وبرعايتها إخلاصاً.

الدرجة الثالثة: الصبر على البلاء بملاحظة حسن الجزاء وانتظار الفرج وتهوين البلية.

وفي ضوء ما سبق يمكن القول بأن الصبر على البلاء واجب على المسلم ويكون ذلك من خلال:

- ملاحظة الجزاء: القصد أن ملاحظة حسن العافية تعين على الصبر فيما تتحمله باختيارك وغير اختيارك.

- انتظار روح الفرج: فإن انتظار الفرج ومطالعة يخفف حمل المشقة ولاسيما عند قوة الرجاء

- تهوين البلية ويكون ذلك من خلال أمرين:

- الأول: أن يعد نعم الله عليه وإذا عجز عن عدها ويأس من حصرها هون عليه ما هو فيه من البلاء.

- الثاني: تذكر سوائف النعم التي أنعم الله بها عليه (شمس الدين بن قيم، ٢٠٠٤: ٥٦٤ - ٥٦٧).

ويشير محمد المأمون ومحمد علي ١٩٩٨ من إلى أن الصبر على البلاء يساعد المسلم على تقبل الغم والهم والمصائب ويتم ذلك في ضوء ما ورد في التراث الإسلامي من خلال ما يلي (محمد المأمون. محمد علي المحرزي، ١٩٩٨: ٥٦٩).

- أن يعلم أن الدنيا دار ابتلاء وأنها ذات أحوال وأن ما أصابه لم يكن ليخطئه.

- أن يعلم أن المصيبة ما جاءت إليه لتهلكه بل لامتحان صبره

- أن يقدر وجود أكثر من تلك المصيبة، ويلاحظ أن ما أبقاه الله عليه مثل ما أصيب به أو أفضل.

- أن ينظر في حال من ابتلي بمثلها أو بأكثر منها فيهون عليه مصابه بالتأسي أو بالتخفيف عنه.

- أن يلاحظ أن تشديد البلاء هو من خصائص الأخيار والصالحين وفي محيط الخدمة الاجتماعية ظهرت العديد من المحاولات لتحديد المظاهر المختلفة للصبر أثناء مواجهة الأزمات والضغط منها دراسة نجوى الشرقاوي ١٩٩٩ من التي قامت بتقدير مستوى استجابة الفرد للأزمة من منظور إسلامي، ومن خلال التراث الإسلامي توصلت إلى مجموعة من المؤشرات المتصلة بمستوى كل من (الجزع - الصبر - الرضا - الشكر) عند تعرض الفرد للأزمات والمصائب والضغط وأوضحته المؤشرات المرتبطة بالصبر فيما يلي (نجوى الشرقاوي، ١٩٩٩، ١١):

أ- إدراك وتفسير الفرد للأزمة:

١- يرى أن الدنيا دار ابتلاء.

٢- أن الله وتعالى ابتلاه بهذا الحادث.

٣- يرى أن ما حدث يلزمه الاحتساب وحبس النفس عن الجزع.

٤- أن ما أصابه ما كان ليخطئه.

ب- ردود أفعال الفرد تجاه الأزمة:

- ١- معاتبة النفس عند الجزع
- ٢- الدعاء لله والاستعانة به لتخليصه مما هو فيه.
- ٣- محاولة أداء الصلاة أثناء الأزمة بشكل صحيح.
- ٤- يتوقع بعض المشكلات ويستعين بالآخرين لحلها.
- ٥- النظر في حال من ابتلي بمثل هذا البلاء.
- ٦- يبكي على ما فقده دون اعتراض على حكم الله.
- ٧- يشكو للاستعانة والاستشارة والمعاونة.
- ٨- يعبر من حزنه بالبكاء والشكوى للتفريغ والاستعانة
- ٩- يقاوم الحزن بالاسترجاع وطلب الصبر من الله.
- ١٠- يحلل النواتج السلبية للأزمة.

وقامت سلمى الدوسري ٢٠٠٢م بإعداد مقياس لمعرفة درجة صبر العملاء على المكروه كوسيلة يستخدمها الأخصائي الاجتماعي في تشخيص العملاء بالمؤسسات الاجتماعية للكشف عن الجوانب الروحية في شخصية العملاء و تتميتها وتقوية الوازع الديني لديهم وحددت الدراسة أبعاد الصبر على المكروه فيما يلي (سلمى الدوسري، ٢٠٠٢: ٥٢٧ - ٢٩٧)

- تحمل المشاق والثبات عليها.
- احتمال الأمر المكروه.
- عدم الجزع عند المصائب.
- احتمال الغني وضبط النفس حياله.
- عدم التذمر من أعباء المسؤولية.

- الحلم في مواقف النزاع.

كما قام محمد شاهين ٦٠٢ من بإعداد مقياس للعوامل الروحية لوالدي الطفل التوحدي من خلال بعدين أساسين أحدهما: الصبر على البلاء ويقصد به تحمل الوالدين للصعاب والمكاره التي تترتب على ميلاد الطفل التوحدي، وقد حدد الباحث الأبعاد الفرعية للصبر على البلاء فيما يلي: - تحمل الصعاب والمكاره.

- التقرب إلى الله والثبات على أحكامه

- عدم الجزع والشكوى (محمد شاهين، ٢٠٠٦: ١٤٢).

ومن خلال ما سبق عرضه لبعد الصبر على البلاء يمكن القول بأنه يمثل كأحد الجوانب الأساسية للعوامل الروحية في شخصية الفرد الذي يمكن من خلاله تحسين صلته بالله سبحانه وتعالى فيكون صابر على الشدائد والمصاعب التي تواجهه ويتقبلها بسعة صدر طمعاً في ثواب الله تعالى.

ب - الرضا بالقضاء والقدر:

الرضا: مصدر ضد السخط والسخط هو الكراهية للشيء وعدم الرضا به، وقيل رضي فهو راض ورضاء ورضوانا (المعجم الوجيز، ٢٠٠٤: ٢٦٧) وقال ﷺ: ﴿.. رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ..﴾ (البينة: ٨). وفي الحديث قال ﷺ: (ذاق طعم الإيمان من رضي بالله رباً وبالإسلام ديناً وبمحمد نبياً ورسولاً) (مسلم بن الحجاج، د ت، ج ٩، ٢٠٩).

فالرضا بالهية الله سبحانه وتعالى تتضمن الرضا بمحبته وحده وخوفه ورجائه والإنابة والتبتل إليه وانجذاب قوى الإرادة والحب كلها

إليه، وفعل الراضي بمحبوبه كل الرضا وذل يتضمن عبادته والإخلاص له، والرضا بربوبيته تتضمن الرضا بتدييره لعبده ويتضمن إفراده بالتوكل عليه والاستعانة به والثقة به والاعتماد عليه وأن يكون راضياً بكل ما يفعل فالأول يتضمن رضاه بما يؤمر به والثاني رضاه بما يقدر عليه (شمس الدين بن قيم: ٢٠٠٤، ج ١: ٥٧١)

أما القضاء مصدر فعله قضي ويقضي قضاء أي حكم وقضي بين الخصمين أي حكم بينهما (المعجم الوجيز، ٢٠٠٤: ٤٩٢). وفي القرآن الكريم قال ﷺ: ﴿وَلَوْلَا كَلِمَةٌ سَبَقَتْ مِنْ رَبِّكَ لَقَضِيَ بَيْنَهُمْ﴾، يونس (١٩): أي فصل وحكم بينهما، والقدر اسم يطلق على الحكم ويقال قدر الأمر دبره وفكر في تسويته والقضاء والقدر أمران متلازمان لا ينفك أحدهما عن الآخر لأن أحدهما بمنزلة الأساس وهو القدر والآخر بمنزلة البناء وهو القضاء (محمد بن منظور، دت: ١٨٦).

والقضاء والقدر هما علم الله الأزلي بكل ما أراد إيجاداً من العوالم والخلائق والأحداث والأشياء وتقدير ذلك الخلق وكتابته في الذكر الذي هو اللوح المحفوظ كما هو حين يقضي بوجوده في كميته وصفته وكيفية وزمانه ومكانه وأسبابه ومقدماته ونتائجه بحيث لا يتأخر شيء من ذلك عن إبانته ولا يتقدم عما حدد له من زمان ولا يتبدل في كميته بزيادة أو نقصان ولا يتغير في هيئته ولا صفته بحال من الأحوال وذلك أولاً: لسعة علم الله تعالى الذي علم ما كان وما يكون وما لم يكن ولو كان كيف يكون، وعظيم قدرته عز وجل التي لا يحدها شيء ولا يعجزها آخر فما شاء الله كان وما شاء لم

يكن، ثانياً: لربطه تعالى الوجود كله بقانون السنن الذي يحكم كل أجزاء الكون بعلوية وسفلية على حد سواء هذان هما القضاء والقدر اللذان لا ينكرهما إلا مكابر أو جاهل معاند إذ هما يتجليان في شكل قوانين ثابتة تشمل كل ما في الوجود (أبو بكر الجزائري، ٢٠٠٤: ٢٤٥).

وحث الإسلام على الرضا بالقضاء والقدر وأمر به في نصوص كثيرة منها قوله ﷺ: **مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ**، (الحديد: ٢٢) وجاء في حديث الاستخارة بيان لحاجة العبد إلى فعل ما ينفعه في معاشه ومعهده وعلم ما فيه مصلحته وتيسير الله ما قدره له من الخير فهو القادر - سبحانه وتعالى - على كل شيء والعبد عاجز إن لم ييسر الله له ما فيه مصلحته، ولذلك أرشده النبي ﷺ إلى طلب فضله - سبحانه - وتيسيره ثم إذا اختاره له بعلمه وأعانه عليه بقدرته، ويسره له من فضله، فهو يحتاج إلى البقاء عليه، وثبوت هذا الفضل، ونموه، ثم إذا فعل ذلك كله فهو محتاج إلى أن يرضيه فإنه قد يهيئ له ما يكرهه فيظل ساخطاً والخيرة فيه. ويوضح ابن القيم الجوزية أن العلماء أجمعوا على أن الرضا مستحب مؤكد استحبابه واختلفوا في وجوبه إلى:

- الرضا بالقضاء الديني الشرعي واجب وهو أساس الإسلام وقاعدة الإيمان فيجب على العبد أن يكون راضياً بلا حرج ولا منازعة ولا معارضة ولا اعتراض وهو ما يحبه الله من الأقوال والأفعال الظاهرة والباطنة.

- الرضا بالقضاء القدرى الكونى الموافق لمحبة العبد وإرادته ورضاه من الصحة والعافية والغنى واللذة أمر لازم بمقتضى الطبيعة البشرية لأنه محبوب له وليس فيه عبودية بل العبودية في مقابلته بالشكر(شمس الدين بن قيم ٢٠٠٤: ٥٧ - ٥٨٩)

أما الرضا بالقضاء الكونى القدرى الجارى على خلاف مراد العبد ومحبهه وما لا يلائمه ولا يدخل تحت اختياره وهو من مقامات أهل الإيمان وفيه قولان:

القول الأول: أنه واجب، وعلى هذا فهو من أعمال المقتصدى، ومعنى ذلك أنه فرض وعبادة كالصبر وغيره

القول الثانى: أنه مستحب، وعلى هذا فهو من أعمال المقربين، أي أن الرضا به قربة الله يتقرب بها العبد ومما ينافى الرضا ما يفعله أكثر الناس في زماننا عند المصيبة من شق ثيابهم ولطم خدودهم، وخمش وجوههم، والتصفيق بإحدى اليدين على الأخرى ورفع أصواتهم عند المصيبة، أما البكاء والحزن من غير صوت ولا كلام محرم، فهو لا يتنافى مع الصبر والرضا، ولا بد أن يعلم المصاب أن الذى ابتلاه بمصيبته هو أحكم الحاكمين وأرحم الراحمين وأنه ﷺ لم يرسل البلاء ليهلكه وإنما خصه به ليمتحن صبره ورضاه(محمد المنجى الحنبلى، ١٩٨٦: ٢٢٢ - ٢٢٥)

وليس من شرط الرضا ألا يحس بالألم والمكاره، بل ألا يعترض على الحكم ولا يسخط، ولهذا أشكل على بعض الناس الرضا بالمكروه، وطعنوا فيه وقالوا هذا ممتنع على الطبيعة، وإنما هو الصبر،

وإلا فكيف يجتمع الرضا والكراهية وهما ضدان؟ والصواب: أنه لا تناقض بينهما، وأن وجود التألم وكراهية النفس له لا يناه في الرضا كرضا المريض بشرب الدواء الكريه، ورضا الصائم في اليوم الشديد الحر بما يناله من ألم الجوع والظمأ، ورضا المجاهد بما يحصل له في سبيل الله من ألم الجراح وغيرها، وطريق الرضا طريق مختصرة قريبة جداً موصلة إلى أجل غاية، ولكن فيها مشقة ومع هذا فليست مشقتها بأصعب من مشقة طريق المجاهد ولا فيها من العقبات وإنما عقبتها همة عالية ونفس ذكية وتوطين النفس على ما يرد عليها من الله، وللرضا بالقضاء والقدر نتائج سارة وثمرات طيبة منها أنه يكسب صاحبه قوة الشكيمة ومضاء العزيمة فلا يحزن على ما أصابه ويكون من أشجع الناس عقلاً وقلباً وأكرمهم قولاً ونفساً (أبو بكر الجزائري، ٢٠٠٤: ٢٤٧).

وتوصلت نجوى الشرقاوي ١٩٩٩م إلى مجموعة من المؤشرات لمستوى الرضا عند الأفراد في الأزمات هي (نجوى الشرقاوي، ١٩٩٩: ١١٢ - ١١٣):

- أ- إدراك الفرد وتفسيره للأزمة:
- ١- متيقن من العدل في قضاء الله سبحانه وتعالى.
- ٢- الاطمئنان إلى تيسير الله جل شأنه.
- ٣- أن ما حدث بتقدير الله هو ما يصلح شأنه ويتناسب مع قدراته وحياته.
- ٤- إيقانه بحصوله على حظه الكامل من الحياة.

ب - ردود أفعال الفرد تجاه الأزمة:

- ١- أن ما يهمله هو رضا الله سبحانه وتعالى عنه.
- ٢- يدعو الله ليكفر عن ذنوبه ويتقبل منه.
- ٣- التمتع بأداء الصلاة ويكمل حقوقها.
- ٤- التوكل على حسن اختيار الله.
- ٥- يرى أن لكل فرد حظه الكامل من الحياة.
- ٦- يبكي رحمة بالآخرين الذين تأثروا من جراء أزمته.
- ٧- يستعين بذكر الله لتخفيف التوتر وتحمل الألم.
- ٨- الاطمئنان إلى اختيار الله.
- ٩- يتكتم المصيبة ولا يشكو إلا الله سبحانه وتعالى أو لمن يهمله الأمر.
- ١٠- لا يحزن لاطمئنانه إلى اختيار الله.

وحاولت دراسة محمد شاهين ٢٠٠٦ من التعرف على الرضا بالقضاء والقدر لدى والدي الطفل التوحدي من خلال الأبعاد الفرعية للرضا بالقضاء والقدر التي تمثلت في (محمد شاهين، ٢٠٠٦: ١٤٣):

- ١- تقبل قضاء الله والامتثال لأوامره.
- ٢- اليقين في عدل الله عز وجل.
- ٣- عدم السخط بعد وقوع البلاء.

ويمكن القول: بأن الرضا بالقضاء والقدر يمثل بعداً أساسياً من أبعاد الجوانب الروحية في شخصية الفرد فكلما كان راضياً بقضاء

اللَّه وقدره، قانع بما قسمه له، يحمدُه على ما أصابه كلما كان أكثر قدرة على مواجهة الشدائد والضغط التي يتعرض لها بعزيمة قوية لأنه على يقين بان الله قدر ذلك لها وأنه هو المعطي والمانع وهو على كل شيء قدير.

### ج- التوكل على الله:

التوكل من مادة وكل يقال: وكل بالله وتوكل عليه واتكل: استسلم له والوكيل من أسماء الله الحسن (المعجم الوجيز، ٢٠٠٤: ٦٨)، ويقال: (وكل أمره إلى فلان أي فوضه إليه واعتمد عليه فيه)، ويسمى الموكل إليه وكيلاً، ويسمى المفوض إليه متوكلاً عليه وهو ما أطمأنت إليه نفسه ووثق به ولم يتهمه بتقصير ولم يعتقد فيه عجزاً أو قصوراً (أبي حامد محمد الغزالي، ٢٠٠٥، ج ٤: ١٨١) والتوكل هو اعتماد القلب على الله وحده فلا يضره مباشرة الأسباب مع خلو القلب من الاعتماد عليه والركون إليها كما لا ينفعه قوله: توكلت على الله مع اعتماده على غيره وركونه إليه فتوكل اللسان شيء وتوكل القلب شيء كما أن توبة اللسان مع إصرار القلب شيء وتوبة القلب وإن لم ينطق اللسان شيء فقول العبد: توكلت على الله مع اعتماد قلبه على غيره مثل قوله: تبت إلى الله وهو مصر على معصيته (شمس الدين بن القيم، ٢٠٠٢:

(٩٣

والتوكل على الله من صفات المؤمنين حقا، والتوكل فريضة من أفضل العبادات وأعلى مقامات التوحيد، ولا يقوم به على وجه الكمال إلا خواص المؤمنين، والتوكل على الله من صفات السبعين ألف

الذين يدخلون الجنة بغير حساب ولا عذاب كما ورد في حديث السبعين ألف الذين يدخلون الجنة بغير حساب (هم الذين لا يسترقون ولا يتطيرون ولا يكتوون وعلى ربهم يتوكلون) (أبو القاسم الطبراني، ١٤٢٩، ج ٨: ٢١٣).

وروى الترمذي عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه مرفوعاً (لو أنكم تتوكلون على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير تغدو خماصاً وتروح بطاناً) (مسلم بن الحجاج، د ت، ج ٨: ٣٤٢) ويشير ابن القيم إلى التوكل على الله علي انه حال مركب من مجموع أمور لا تتم حقيقته إلا بها، وأشار إلى درجات التوكل على الله فيما يلي:

الأولى: معرفة بالرب وصفاته.. من قدرته وكفايته وقيومته وانتهاء الأمور إلى علمه.

الثانية: ثبات في الأسباب والمسببات فمن نفاها فتوكله غير مقبول وإن نفاة الأسباب لا يستقيم لهم توكل (شمس الدين ابن قيم، ٢٠٠٤: ٥٢٦ - ٥٢٨).

والتوكل من أعظم الأسباب التي يحصل بها المطلوب ويندفع بها المكروه فمن أنكر الأسباب لم يستقم منه التوكل ولكن تمام التوكل عدم الركون إلى الأسباب وقطع علاقة القلب بها، فالأسباب محل حكمة الله وأمره فالتوكل متعلق بربوبيته وقضائه وقدره فلا تقوم عبودية الأسباب إلا على ساق التوكل ولا يقوم ساق التوكل إلا على قدم العبودية والذي يحقق التوكل القيام بالأسباب فمن عطلها لم يصح

توكله كما أن القيام بالأسباب المفضية إلي حصول الخير يحقق رجاءه فمن لم يقم بها كان رجاءه تمنيا كما أن من عطلها يكون توكله عجزاً (شمس الدين بن قيم، ٢٠٠٢: ٩٤)

ويشير عائض القرني ٦٠٢م إلى أن تفويض الأمر إلى الله والتوكل عليه والثقة بوعده وحسن الظن به وانتظار الفرج منه من أعظم ثمرات الإيمان وأجل صفات المؤمنين وحينما يطمئن العبد إلى حسن العاقبة ويعتمد على ربه في كل شأنه يجد الكفاية والتأييد والنصرة فالإنسان وحده لا يستطيع أن يصارع الأحداث ولا يقاوم الملهمات ولا ينازل الخطوب لأنه خلق ضعيفاً عاجزاً إلا حينما يتوكل على ربه ويثق بمولاه ويفوض الأمر إليه (عائض القرني، ٢٠٠٦: ٢٥ - ٢٦). فتفويض الأمر إلى الله هو روح التوكل بإلقاء الأمور كلها إلى الله وإنزالها طلباً واختياراً لا كرهاً واضطراً كتفويض الابن العاجز الضعيف المغلوب على أمره كل أموره إلى أبيه وراحته من حمل كفلها وثقل حملها، فمن توكل حق التوكل رضي بما يفعله وكيله (شمس الدين بن قيم ٢٠٠٤، ج ١: ٥٢٩ - ٥٣).

ومن ثمار التوكل تحقيق الإيمان ومحبة الله تعالى وطمأنينة النفس وارتياح القلب وسكونه والتحمل والتمكين والرضا بالقضاء والقدر ويقوي العزيمة والثبات على الأمر ويطرد التشاؤم ويقي الإنسان من تسلط الشيطان ومن أقوى الأسباب في جلب المنافع ودفع المضار والمتوكلون أول من يدخلون الجنة.

وفي إطار الجهود المبذولة للتأصيل الإسلامي للخدمة الاجتماعية قامت نوال المسيري ١٩٩٣ من بإعداد مقياس لدرجة التوكل على الله

يمكن للأخصائي الاجتماعي تطبيقه علي العميل قبل القيام بعملية المساعدة، وأوضح أن التوكل على الله يبدو واضحاً بصفة خاصة في المواقف الصعبة أو الحرجة التي يتعرض لها الفرد، وتتحدد أهمية قياس التوكل على الله في عملية تقدير الموقف أو المشكلة أو الحالة لكشف الجوانب الروحية في شخصية العميل والتي تحدد علاقة الإنسان بربه وخالفه(نوال علي المسيري ٢١٩، ١٩٩٣ - ٢٤٦).

ومن خلال ما سبق عرضه لبعد التوكل على الله يمكن القول بأنه يمثل أحد أبعاد الجوانب الروحية في شخصية الفرد فكلما كان متوكل على الله كلما كان أكثر استجابة للأسباب التي أدت به إلى هذه المواقف والضغوط التي يعيش فيها حيث أنه يبذل كل ما في وسعه معتمداً على الله وعلى ثقة كاملة بأن الخير والشر والغنى والفقر من عند الله تعالى.

#### د- الممارسات التعبدية:

العبادة في اللغة:هي الخضوع والتذلل للإله علي وجه التعظيم، والتعبد هو التقرب إلي الله بالعبادة (المعجم الوجيز، ٢٠٠٤: ٣٠٤) والعبادة تجمع أصليين غاية الحب وغاية الذل والخضوع والعرب تقول طريق معبد أي مذل والتعبد التذلل والخضوع فمن أحببته ولم تكن خاضعاً له، لم تكن عابداً له ومن خضعت له بلا محبة لم تكن عابداً له حتى تكون محباً خاضعاً، ومن هنا كان المنكرون محبة العباد لربهم منكروين حقيقة العبودية(شمس الدين بن قيم، ٢٠٠٤، ج ١: ٦٩)، وعرفها شيخ الإسلام ابن تيمية: بأنها اسم جامع لكل ما يحبه الله

ويرضاه من الأقوال والأعمال الباطنة والظاهرة، وقال جماع الدين أصلاً: أن لا نعبد إلا الله، ولا نعبد إلا بما شرع، لا نعبد بالبدع وذلك تحقيق الشهادتين، شهادة أن لا إله إلا الله، وشهادة أن محمداً رسول الله؛ ففي الأولى: أن لا نعبد إلا إياه، وفي الثانية: أن محمداً هو رسوله المبلغ عنه؛ فعلياً أن نصدق خبره، ونطيع أمره ولا تقبل العبادة إلا إذا توفر فيها شرطان هما: الإخلاص لله، والمتابعة للرسول ﷺ. وقال إن العمل إذا كان خالصاً ولم يكن صواباً لم يقبل، وإذا كان صواباً ولم يكن خالصاً لم يقبل، حتى يكون خالصاً صواباً، والخالص أن يكون لله، والصواب أن يكون على السنة (أحمد بن تيمية، ١٩٨١: ١٧)

وأصل العبادة وتمامها وكمالها هو المحبة وإفراد الرب سبحانه بها فلا يشرك العبد به فيها غيره هي الكلمة التي لا يدخل في الإسلام إلا بها ولا يعصم دمه وماله إلا بالإتيان بها ولا ينجو من عذاب الله إلا بتحقيقها بالقلب واللسان وذكرها أفضل الذكر، ومن خلال ما سبق وفي ضوء ما جاء في التراث الإسلامي يمكن القول أن الممارسات التعبديّة تتضمن ما يلي:

### **. الممارسات التعبديّة العامة:**

وهي كل عمل صالح ونافع ولو كان دنيوياً ينبغي به رضوان الله، ولم يخالف الشرع ويكون خالصاً لوجه الله أي كل ما يقوم به العبد من أعمال مهما حققت له نفع دنيوي تتحول إلي عبادة إذا قصد بها رضاء الله عز وجل استجابة لأمر الله تعالى بإصلاح الأرض ومنع الفساد

فيها ومن ثم تتجلي غاية الوجود الإنساني في إن يكون الإنسان خليفة الله في الأرض.

## الممارسات التعبية الخاصة:

وهي الشعائر والأعمال والطاعات التي أمر بها الله تعالى كإقامة الصلاة وإيتاء الزكاة وصوم رمضان وحج البيت عند الاستطاعة والأمر بالمعروف، والنهي عن المنكر تنفذ الأوامر الله ويشير أبو بكر الجزائري ٢٠٠٦ من أن المسلم يؤمن بأن الله تعالى يحب من الأعمال أصلحها ومن الأفعال أطيبها ويحب من عباده الصالحين، وأنه تعالى انتدب عباده من أجل التقرب إليه والتودد والتوسل إليه بصالح الأعمال والتقرب إليه بالعبادات كالصلاة والزكاة والصوم والحج والنوافل واجتناب المنهيات (أبو بكر الجزائري ٢٠٠٦: ٤١).

ومن خلال ما سبق يمكن القول: بأن العبادات في الإسلام جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية للإنسان وأنها غاية حياته والعلة من خلقه، فشهادة " أن لا إله إلا الله وأن محمداً رسول الله " تحرر النفس البشرية من العبودية لغير الله سبحانه وتعالى فلا عبادة إلا لله ولا استعانة إلا به في أمور الدنيا والآخرة، وفي الصلاة يقف العبد خاشعاً بقلبه لله خمس مرات يومياً نظيفاً طاهر البدن والثوب طالباً منه الهداية والعون فيؤثر ذلك في نفسه فيمنعها من الوقوع في الكبائر والمحرمات ويشعر بمعية الله له فيستطيع مواجهة شدائد الحياة وتحملها بنفس راضية، وفي الصوم يتجلى الصدق والأمانة والصبر وضبط النفس وقوة الإرادة

واحتمال المشاق، والزكاة تعود الغني على الإحسان والعطاء وتقوي مشاعر الإيمان في نفسه وفي الحج تشعر النفوس بالمساواة حيث يكون حجاج متجردين من زينة الحياة الدنيا فالحج يهذب النفوس ويطهرها. وفي ضوء ما سبق يمكن القول: بأن الممارسات التعبدية تمثل أحد الأبعاد الأساسية في تدعيم شخصية الفرد وتحسين صلته بالله تعالى من خلال تدعيم صحة الاعتقاد لديه والإقبال على الله والابتعاد عن محرّماته والمحافظة على أداء الشعائر الدينية بصفة منتظمة وهو ما يقوم به الفرد ممارسات دينية نابعة من عقيدة الراسخة التي تتمثل في أداء الصلاة والمحافظة عليها والصيام، وتلاوة القرآن الكريم والاستماع له، والذكر، والدعاء، والاستغفار. ويتضمن هذا البعد الأبعاد الفرعية التالية:

### **. المحافظة على العبادات:**

ويتمثل فيما يقوم به الفرد من عبادات تجمع بين غاية الحب والتعبد بغاية التذلل والخضوع، وذلك من خلال أداء الصلاة المفروضة والمحافظة على صلاة النوافل والحرص على صيام شهر رمضان وصيام التطوع وإيتاء الزكاة والصدقات والحج عند المقدرة والاستطاعة.

### **. التقرب إلى الله تعالى بالأعمال الصالحة:**

ويتمثل فيما يقوم به الفرد من ممارسات تجعلها أكثر قرباً وارتباطاً بالله سبحانه وتعالى، من خلال تلاوة القرآن والاستماع له

والمداومة على ذكر الله السر والعلن، والدعاء إلى الله في الرخاء والشدة  
ومحاولة الاقتداء بأخلاق النبي ﷺ في كل أمور حياته.

يتضح لنا مما سبق لنا أن العوامل الروحية للفرد تمثل عاملاً  
أساسياً في مساعدتها على مواجهة الضغوط التي يتعرض لها فكلما  
كان أكثر ارتباطاً بالله تعالى، وعلي صلة قوية بالله جل شأنه، ودرجة  
العوامل الروحية لديه مرتفعة، كلما كانت أكثر قدرة على مواجهة  
هذه الضغوط والشدائد، فالعوامل الروحية وممارسة الشعائر الدينية  
تلعب دوراً بارزاً في تحمل المواقف الضاغطة والتعامل معها بإرادة قوية  
فكلما كان الفرد أكثر تديناً كلما كان أكثر قدرة على مواجهة  
الضغوط التي يتعرض لها.