



المواقف الضاغطة والأساليب الإيجابية لمواجهةها في ضوء القرآن الكريم

إعداد

د/ السر أحمد محمد سليمان

أستاذ علم النفس التربوي المشارك، قسم مهارات تطوير الذات،

جامعة حائل – المملكة العربية السعودية

المواقف الضاغطة والأساليب الإيجابية لمواجهتها في ضوء القرآن الكريم

السر أحمد محمد سليمان

قسم مهارات تطوير الذات، جامعة حائل، المملكة العربية السعودية

البريد الإلكتروني: sirkatmnew@gmail.com

ملخص:

هدف البحث للتعرف على المواقف الضاغطة والأساليب الإيجابية لمواجهتها في ضوء القرآن الكريم، واستخدم منهج البحث النوعي بتطبيق أسلوب تحليل المحتوى على المصحف الشريف، وتم التوصل إلى (25) موقفا ضاغطا وهي: فقدان الأولاد، الاعتقاد والإيمان، الموت وموت الأقربين، الحرب والقتال، فقدان الممتلكات، ضغوط عامة، الدعوة والإصلاح، الإعاقة، الحاجة للمعرفة، الأخطاء الشخصية، المرض، الفقر، الأوبئة والجوائح، العلاقات الزوجية، المراودة عن النفس (التحرش الجنسي)، ضغوط العمل، الحمل غير المرغوب، نقص الحاجات الذاتية، القوى الخفية المخيفة، طغيان الحاكمين، العقم والحاجة للإنجاب، الكوارث الطبيعية، الضغوط المجتمعية، ضغوط الأولاد، وسلب الحرية. وتم التوصل إلى 23 أسلوب من الأساليب الإيجابية لمواجهة المواقف الضاغطة وهي: اللجوء لله تعالى، المعرفة، الصبر، القصد، الإرشاد، التفاؤل، التفكير، المساندة، الثواب المرجو، ضبط الانفعال، الكفاءة الذاتية، التعبير اللفظي المحدد، الروحانيات، الرجوع للمرجعيات، الالتزام بالتعليمات، التكيف، التجنب، التغذية الملائمة، الأحكام الخاصة، ضبط الدوافع، الحركة والنشاط، التقويم الذاتي، وتنظيم المهام. وتم تقديم عدة توصيات من أهمها الاستفادة من المصفوفة المقترحة للتعامل مع المواقف الضاغطة المتنوعة من خلال الأساليب الإيجابية التي تناسبها.

الكلمات المفتاحية: المواقف الضاغطة، الأساليب الإيجابية، فقدان، مصفوفة.

Positive Methods of Confronting Stressful Situations in the Light of the Holy Quran

Al-sir Ahmad Mohammad Suleiman

Department of Self-Development Skills, University of Hail, Saudi
Arabia

E-mail:sirkatmnew@gmail.com

ABSTRACT

The present research aimed to identify the stressful situations and the positive methods of confronting such situations in the light of the Holy Qur'an. The qualitative research method was adopted via applying content analysis of the Holy Qur'an. 25 stressful situations were revealed as follows: loss of children, belief and faith, death and death of close relatives, war and fighting, loss of property, public pressure, advocacy and reform, disability, need for knowledge, personal mistakes, illness, poverty, epidemics and pandemics, marital relations, sexual harassment, work pressures, unwanted pregnancy, lack of self-needs, hidden powers of fear, tyranny Rulers, infertility and the need to have children, natural disasters, societal pressures, children's pressures and deprivation from liberty. Furthermore, 23 positive methods were found to face the stressful situations as follows: going back to Allah (GBTH), knowledge, patience, stories, guidance, optimism, reflection, support, desired reward, control of emotion, self-efficacy, specific verbal expression, spirituality, going back to the sources, commitment with instructions, adaptation, avoidance, adequate nutrition, special judgments, control of motives, movement and activity, self-evaluation and task organization. The research recommended making use of the proposed matrix for dealing with various stressful situations through positive methods that suit each situation.

Keywords: stressful situations, positive methods, loss, matrix.

مقدمة:

يواجه الإنسان في حياته اليومية تحديات وصعوبات متنوعة تقلق سكونه، وتزيد من توتره، ولذلك يسعى لمواجهتها لإزالة التوتر والوصول للراحة والسكون، فقد قال الله سبحانه وتعالى: {لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ} [البعد:4]. والكَبَدُ يعني المشقة (الأصفهاني، 2011، 695). وأحيانا تتفوق تلك المشاق والتحديات على إمكانات الإنسان فيزيد توتره وتتطور حالته إلى أن تصل إلى مستويات مرتفعة، فتؤثر على صحته النفسية والجسمية كذلك وتشير الدراسات إلى العديد من الآثار السلبية التي تتركها الضغوط النفسية مثل: تدني مستوى الأداء وانخفاض مدة تركيز الانتباه (Taylor, 2015, 123).

وهناك بعض الدلائل التي تشير إلى ما يمكن أن يلحق من أضرار في السلوك الاجتماعي نتيجة التعرض للأحداث الضاغطة، إضافة إلى تلك الأضرار التي تصيب المهام المعرفية. ومن الآثار السلبية للضغوط أيضا اضطراب ما بعد الصدمة (Post-Traumatic Stress Disorder PTSD)، ومن الآثار السلبية أيضا للضغوط النفسية العجز والعجز المتعلم (Taylor, 2015, 123).

ولذلك يذخر التراث الإنساني بالكثير من الإنتاج المعرفي المرتبط بتحديد المواقف الضاغطة وكيفية مواجهتها، فقد اهتم بعض العلماء المسلمين بموضوع التحديات وأساليب مواجهتها منذ وقت مبكر، فقد كتب أبو العرب التميمي المتوفى عام 303 هجري الموافق 916 ميلادي كتابا بعنوان المحن (التميمي، 2006)، وكتب أبو علي المحسن التنوخي المتوفى عام 384 هجري الموافق 994 ميلادي كتاب الفرج بعد الشدة (التنوخي، 1994)، وكتب محمد بن عاصم الغرناطي المتوفى عام 857 هـ الموافق عام 1453م كتاب جنة الرضا في التسليم بما قدر الله وقضى (الغرناطي، 1989).

وما زال البحث في هذا الجانب مستمرا، حتى وقتنا هذا، وتزداد وتيرته عندما تحل الكوارث والمواقف الضاغطة، وعلى سبيل المثال وقبيل جائحة الفيروس كوفيد 19 بقليل وفي منتصف عام 2019م أصدر استيفن تايلور (Steven Taylor) كتابا باللغة الإنجليزية بعنوان: سيكولوجية الجائحة، وتناول فيه الجوانب النفسية المرتبطة بالجوائح الصحية التي ارتبطت بانتشار بعض الفيروسات في الأعوام السابقة مثل الكورونا الأولى والسارس والايبولا وغيرها (Taylor, 2019). كما حرر دامر هيوريموفيتش (Huremovic) في عام 2019م أيضا كتابا عن الطب النفسي للجوائح واستجابة الصحة النفسية لتفشي العدوى (Huremovic, 2019).

ولقد كثرت الدراسات العالمية التي تناولت أساليب مواجهة المواقف الضاغطة، حتى أصبحت هناك دوريات خاصة بأبحاث الضغوط وكيفية مواجهتها، وفي نفس الوقت نلاحظ أن هناك توصيات ودعوات كثيرة تتعلق بمجال مواجهة الضغوط، فهناك من يدعو لتبني علم النفس الإيجابي للتعامل مع المواقف الضاغطة، Davis, (2011) Christopher & Asliturk). وهناك من يوصي المتخصصين في الصحة النفسية بالسعي لاستكشاف العواطف الكامنة المتعلقة بجهود التكيف المستخدمة لمعالجة الإجهاد المرتبط ببعض المواقف الضاغطة (Greer, 2011). وهناك من يدعو لدراسة الأبعاد الثقافية والترابط الاجتماعي وشبكات الأمان الاجتماعي من أجل دعم حيوية للبقاء على المدى القصير وتأمين سبل العيش على المدى الطويل لمواجهة ضغوط الكوارث الطبيعية (Paul & Routra, 2011). وهناك من يوصي بدراسة مدى ارتباط مستوى التدين والروحانية بالطريقة التي يتم بها التكيف والمواجهة بالنسبة إلى استراتيجيات التكيف والمواجهة الأخرى (Kra'geloh, et al., 2012). وهذا يدل على أن المجال محتاج لمزيد من الدراسات التي تكشف عن الأساليب المفيدة لمواجهة المواقف الضاغطة.

مشكلة البحث:

إن التطورات الحديثة جدا في علم النفس تكشف للمتخصص المؤمن عن مكنون حكمة الإسلام في علاج كثير من المشاكل الاجتماعية كتفشي إدمان المسكرات والمخدرات والإجرام. وكل يوم تطالعنا الدراسات النفسية بنتائج باهرة تؤكد قيمة الإيمان في إعطاء الفرد معنى للحياة يحميه من التوتر والقلق والفرغ الوجودي والحياة بلا هدف، فيحصد بالإيمان نفسه من الاضطرابات النفسية والجسمية التي أصحبت وباء (بدري، 1992، 339).

وهناك العديد من المواقف والأحداث الضاغطة التي تواجه الإنسان باستمرار، والتي قد تسبب الصدمات النفسية واضطرابات ما بعد الصدمة إذا لم يتم التعامل معها بصورة إيجابية، وفي نفس الوقت فإن أساليب المواجهة والدراسات المرتبطة بها ومقاييسها ظلت محدودة ومرتبطة بنظريات محددة متكررة في معظم الدراسات المتعلقة بمواجهة المواقف الضاغطة، ويتم استنساخها وتعميمها على مجتمعات مختلفة بما فيها مجتمعات المسلمين، ومن جانب آخر فهناك العديد من التوصيات التي تدعو للبحث عن الأساليب الإيجابية للمواقف الضاغطة، نظرا لقصور تلك الأساليب نفسها! ولذلك تناولت بعض البحوث الجوانب الثقافية والاجتماعية والدينية والروحية لعلها تجد أساليب أكثر فاعلية في مواجهة المواقف الضاغطة. وبما أن القرآن الكريم هو الكتاب الهادي للتي هي أقوم كما قال الله سبحانه وتعالى: {إنَّ

هَذَا الْقُرْآنُ يَهْدِي لِّلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا {الإسراء:9}، فمن الأهمية بمكان الاستفادة منه والاسترشاد به في التعرف على الأساليب الإيجابية لمواجهة المواقف الضاغطة. ولذلك يمكن صياغة مشكلة البحث في هذا التساؤل: ما المواقف الضاغطة وما الأساليب الإيجابية لمواجهتها في ضوء القرآن الكريم؟

أسئلة البحث:

- (1) هل يمكن وضع قائمة بالمواقف الضاغطة التي يتعرض لها الإنسان كما وردت في القرآن الكريم؟
- (2) ما الأساليب الإيجابية التي يمكن استنباطها من القرآن الكريم لمواجهة المواقف الضاغطة بشكل عام؟
- (3) ما الأساليب الإيجابية المرتبطة بكل موقف من المواقف الضاغطة كما وردت في القرآن الكريم؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى وضع قائمة بأهم الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان ومصادرها كما وردت في القرآن الكريم، وتحديد الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية بشكل عام، وكذا الأساليب الإيجابية المرتبطة بكل من المواقف الضاغطة كما وردت في القرآن الكريم.

أهمية البحث:

- (1) تأتي أهمية البحث من أهمية القرآن الكريم وأهمية الرجوع إليه للتعرف على المواقف الضاغطة التي تضمنها وذلك من أجل الاستعداد لها والتخطيط لمواجهتها.
- (2) إثراء الميدان الإرشادي بالأساليب الإيجابية لمواجهة المواقف الضاغطة التي تواجه الإنسان.
- (3) وضع المعايير التقويمية الصحيحة التي تساعد في التمييز بين أساليب المواجهة المختلفة للمواقف الضاغطة.

مصطلحات البحث:

(1) المواقف الضاغطة: الضغط هو كل ما يسبب الإجهاد أو الإحساس بالتوتر النفسي (الحجازي، 2012، 251). وتعرف المواقف الضاغطة بأنها مجموعة الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة، ولا تكفي استجاباته العادية لمواجهتها مما يخل توازنه النفسي والاجتماعي (بوفاتح، 2008). ويمكن القول بوجه عام بأنّ الضاغط (Stressor) هو منبه يفرض على الإنسان مطالب معينة، ويتسبب في إثارة

السلوك وتحريكه (عبد الخالق، 2006، 33). وبناء على ذلك يعرف الباحث المواقف الضاغطة بأنها مجموعة المواقف المنبهة المسببة للإحساس بالتوتر النفسي والإجهاد والتي تستدعي مطالب معينة للتعامل معها لإزالة التوتر أو تخفيفه. ويتبنى الباحث هذا التعريف

(2) الأساليب الإيجابية لمواجهة المواقف الضاغطة: يعرف مفهوم أساليب التعامل مع الضغوط بصورة عامة على أنه الأفكار والسلوكيات التي تستخدم لإدارة المطالب الداخلية والخارجية للموقف الذي يتم تقييمه من قبل الفرد بأنها ضاغطة (Taylor, 154, 2015). ومن ناحية إجرائية في هذا البحث سيتم النظر للأساليب الإيجابية على أنها العمليات النفسية والسلوكية المأمور باستخدامها أو التي يرد الثناء على من يستخدمها في المواقف الضاغطة كما وردت في القرآن الكريم.

منهجية البحث:

بالاستفادة من المنهج الوصفي تم استخدام أسلوب تحليل المحتوى للتعامل مع موضوع البحث، وقد مثل المصحف الشريف ميدان البحث ومجاله، وتم استخدام التحليل اللفظي الموضوعي للكشف عن المواقف الضاغطة وعن الأساليب الإيجابية للتعامل مع تلك المواقف كما تم تعريفها في مصطلحات البحث، وذلك وفق الإجراءات التالية:

- (1) القراءة الموضوعية الشاملة للمصحف لتحديد الآيات التي تضمنت المواقف الضاغطة وفقا للتعريف الذي تبناه البحث.
- (2) التحقق من المسح الشامل للمواقف الضاغطة باستخدام محركات البحث الالكتروني لحصر الآيات التي تضمنت المفردات التي ارتبطت بالمواقف الضاغطة في المصحف الشريف.
- (3) لتفسير الآيات التي تضمنت المواقف والألفاظ المتعلقة بالضغوط النفسية وأساليب مواجهتها باستخدام مراجع التفسير المتنوعة، وذلك من أجل المزيد من التحليل.
- (4) حصر وتحديد المواقف الضاغطة واستنباط أساليب مواجهتها مع التركيز على الأبعاد النفسية، وذلك بالاستفادة من العلوم النفسية الحديثة المتعلقة بموضوع البحث والتي تم جزء منها في الدراسات السابقة.
- (5) تجميع الاستنباطات وتنظيمها وتحليلها ومناقشتها في ضوء الدراسات النفسية واستخلاص النتائج العامة للدراسة وتقديم التوصيات المنبثقة عن الدراسة.

حدود البحث:

الحدود الموضوعية لا تتجاوز المواقف الضاغطة والأساليب الإيجابية المرتبطة بها كما هو معرف في مصطلحات البحث، وميدان البحث هو المصحف الشريف، ومنهج البحث هو تحليل المحتوى.

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الضغط النفسي:

كلمة الضغط في اللغة العربية تدلُّ على مُزاحمةٍ بشدَّةٍ (ابن فارس، 2001، 576). وقد تم استخدامها في العلوم الهندسية للإشارة إلى القوة الفيزيائية ذات البناء الميكانيكي. ثم استعيرت إلى علم النفس فأصبحت مصطلحاً يشير إلى استجابة الفرد إلى موقف ضاغط، فعندما نقول إنَّ شخصاً ما كان خاضعاً لضغوطٍ نعني أنَّ شخصاً ما كان معرضاً أو يواجه موقفاً من شأنه تحفيز أو إثارة ردة فعل معين لدى هذا الشخص (Carlson, 1998, 549).

وتعتبر أولى الدراسات والنظريات في علم النفس التي اهتمت بالضغط في العصر الحديث دراسات وولتر كانون الذي قدم النموذج الثنائي في الاستجابة للضغوط استجابة الكر أو الفر (Fight or Flight Response). واعتبر كانون أنَّ استجابة الكر أو الفر من الناحية المبدئية استجابة تكيفية، لأنَّها تجعل الكائن الحي قادراً على تقديم الاستجابة بسرعة عند تعرضه للتهديد، كما بيّن من الناحية الثانية أنَّ الضغط قد يسبب الأذى للكائن، لأنَّه يعطل الوظائف الانفعالية والسيكولوجية ويمكن أن يسبب مشاكل صحية مع مرور الوقت (Taylor, 2015, 113). ولكن بعد ذلك برز هانز سيللي كباحث مهم في تطور دراسة الضغوط، وذلك من خلال إجرائه للعديد من التجارب ذات المنطلقات النفس – فيزيولوجية منذ منتصف القرن الماضي، وأصبحت مساهماته مهمة جداً حول أعراض التكيف العامة في مواجهة الضغوط على الرغم من تجاهله بشكل كبير لاسهامات الجهاز العصبي السيمبثاوي في الاستجابة للضغوط التي كشفت عنها الدراسات النفس فيزيولوجية الحديثة (Pinel, 2011, 455).

وتتكون أعراض التكيف العامة المرتبطة بالضغوط التي وضعها هانز سيللي من ثلاث مراحل: المرحلة الأولى مرحلة التنبيه (Alarm Stage)، وفيها يتهيأ الكائن ويصبح مستعداً لمواجهة التهديد. والمرحلة الثانية هي مرحلة المقاومة (Resistance Stage) وفيها يقوم الكائن ببذل الجهد للتعامل مع التهديد. والمرحلة الثالثة وهي مرحلة الإنهاك (Exhaustion Stage) وتحدث عندما يفشل الكائن في التخلص من التهديد، واستنفذ جميع المصادر الفسيولوجية خلال المحاولات مع التكيف (Taylor, 2015, 114).

وتشير بعض الدراسات إلى مصادر الأحداث الضاغطة تتمثل فيما يلي: مصادر من داخل الفرد نفسه: مثل المرض، وصراع إشباع الدوافع. ومصادر من الأسرة: مثل الطلاق، الفراق، الموت الذي يحدث لأحد أفراد الأسرة. ومصادر من المجتمع ومنها ما يتعلق بالعمل ووضع الفرد في المجتمع. ومصادر من البيئة الطبيعية (Sarafino, 81, 2002). وفي عام 1967 قام الطبيب النفسيان الأمريكيان توماس هولمز وريتشارد راهي بنشر سلم تدريجي مكون من 43 حادثة من مواقف الحياة ويعد كل منها مجهداً، وتمثلت الستة الأولى من تلك المواقف مرتبة تنازلياً: موت أحد الزوجين، الطلاق، الانفصال، السجن، موت قريب، مرض الشخص أو إصابته (ماكماهون، 2002، 16).

ثانياً: أساليب مواجهة الضغوط:

تنتشر في أدبيات الدراسات النفسية الكثير من العبارات المعبرة عن أساليب مواجهة الضغوط، مثل أساليب التكيف واستراتيجيات المواجهة وأساليب التأقلم وغيرها من العبارات المختلفة في لفظها والمتفقة حول المفهوم العام. وتشير الدراسات النفسية إلى أن أساليب المواجهة قد بدأ الاهتمام بها من خلال النموذج البيولوجي لمفهوم الضغط الذي اقتصر على الاستجابات الفطرية للكائنات الحية تجاه المهددات الخارجية، وحصرها في دائرة ضيقة تتراوح ما بين الهروب والمواجهة. وبالمقابل هناك النموذج السيكودينامي الذي اتجه في تفسير عملية مواجهة الضغوط على الميكانزمات الدفاعية اللاشعورية التي تؤدي إلى راحة آنية، ولكنها لا تحل الموقف بشكل حاسم (خيرة، 2017، 76).

ومن أشهر النظريات التي ارتبطت بأساليب المواجهة من بين العديد من النظريات والنماذج الأخرى تلك النظرية التي قدمها لازاروس عام 1966، وتم توسيعها بعد ذلك وتقديمها بصورة أخرى من قبل لازاروس وفولكمان عام 1984 تحت مسمى النموذج المعرفي التقييمي، وأحياناً تسمى بنموذج المعاملة. وترى هذه النظرية أن الضغط يمثل خبرة نفسية يتم التعامل معها من قبل الفرد على ثلاث مراحل هي: مرحلة التقييم الأولي التي يتم فيها إدراك الموقف المهدد، والمرحلة الثانية هي مرحلة التقييم الثانوي، ويتم فيها طرح القرارات المرتبطة بالموقف المهدد والتي تتناسب معه، والمرحلة الثالثة هي مرحلة التنفيذ وهي المرحلة التي يتم فيها تنفيذ القرار الأكثر ملائمة من بين القرارات التي تم تحديدها في المرحلة الثانية (Kazdin, 2000, 2/300). وقد صنف كل من لازاروس وفولكمان طرق التعامل مع الضغوط إلى نوعين هما: أولاً الطرق المتمركزة حول المشكلة والتي تشمل الإجراءات والسلوك الذي يقوم به الفرد نحو مصدر الضغط وذلك من أجل إزالته أو تخفيفه أو تغيير أثره، وثانياً الطرق

المتركزة حول الانفعال المرتبط بالاستجابة للموقف الضاغط، وذلك من أجل الحد من المشاعر المؤلمة التي تبرز كاستجابة للمهدد (Kazdin, 2000, 2/301).

ثالثا: الدراسات السابقة:

توجد العديد من الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية في مختلف مناطق العالم، وذلك نظرا لأهمية الضغوط النفسية وضرورة الحاجة لمواجهتها، وفيما يتعلق بموضوع البحث الحالي لم يجد الباحث في حدود علمه وبعد استخدامه لمحرركات البحث الالكترونية المتاحة دراسة تتناول نفس الموضوع وبيدات المنهجية، ولكن هنالك بعض الدراسات التي تناولت الألفاظ القرآنية التي تدل على المواقف الضاغطة مثل لفظة الفتنة التي تناولها الشهراني (الشهراني، 2014) في دراسته عن الفتنة في التصور القرآني: دراسة موضوعية، والتي تناول فيها أشكال الفتن التي تعرض لها القرآن الكريم، وأسبابها وكيفية علاجها. ومن جانب آخر فهناك بعض الدراسات التي سعت إلى الاستفادة من المصادر الإسلامية في التعامل مع المواقف الضاغطة، ومن أمثلة ذلك دراسة المنصوري وابن عيسى (المنصوري، وابن عيسى، 2018) عن المنهج القرآني في التعامل مع الابتلاء والتي توصلت إلى أنّ الابتلاء من سنن الله في الكون، وهو سنة تشمل جميع أفراد الأمة بلا استثناء أو محاباة لأحد حتى الأنبياء، فهي لا تتوقف في زمن دون زمن، أو مكان دون مكان، فحياة الإنسان كلها ابتلاء. والملاحظ أنّ هذه الدراسات على الرغم من تعاملها مع القرآن الكريم كمصدر أساسي إلا أنّها لم تقدم تصورا شاملا كلياً عن مصادر الضغوط والمواقف الضاغطة التي في تلك المصادر، ولم تقدم تصورا متكاملًا عن كيفية التعامل مع المواقف الضاغطة.

ومن جانب آخر هناك مجموعة من الدراسات الميدانية التي تناولت الأساليب التي تتم بها مواجهة المواقف الضاغطة على عينات مختلفة في مناطق مختلفة ومواقف ضاغطة متنوعة، فهناك دراسات تناولت أساليب مواجهة الاعاقات مثل دراسة وانج وآخرين (Wang, etal, 2011) التي هدفت للتعرف على الضغوط واستراتيجيات المواجهة التي تستخدمها العوائل الصينية التي لديها أطفال مصابين بالتوحد وبعض اضطرابات النمو الأخرى. وقد تم جمع بيانات من 368 عائلة من جمهورية الصين الشعبية. وتم التوصل إلى أنّ تلك تعاني من مستويات عالية من الضغط المرتبط بالتشاؤم، وأنّها تستخدم استراتيجيات المواجهة بالقبول، والتكيف النشط، وإعادة التفسير الإيجابي والنمو، وقمع الأنشطة التنافسة. وفيما يتعلق بالإعاقات أيضا هناك دراسة فخرو (فخرو، 2017) التي هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والشعور بالأمن النفسي لدى عينة من الطلاب والطالبات ذوي الإعاقة البصرية، وطبق عليهم مقياس لأساليب مواجهة الضغوط ومقياس للأمن النفسي، وأسفر البحث عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة بين أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة والأمن

النفسي، ووجود علاقة سلبية بين أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال ودرجة الشعور بالأمن النفسي.

وهناك مجموعة من الدراسات تناولت أساليب المواجهة التي يتم استخدامها مع ضغوط الأمراض المزمنة مثل دراسة أناقنوستيلوسا وآخرين (Anagnostopoulou, et al., 2004) التي هدفت للكشف عن استراتيجيات التكيف التي تستخدمها عينة من المصابات بسرطان الثدي بلغ مجموعها 180، مقارنة مع عينة أخرى بلغ مجموعها 286 من اللائي إصابتهن غير خبيثة، وتم تطبيق أدوات الكشف عن أساليب المواجهة. وأفادت النتائج أنّ المصابات بسرطان الثدي مقارنة مع العينة الأخرى الخالية من السرطان أنّهن أظهرن اللوم على الذات، ولم يختلفن عن الأخريات في العزلة الذاتية والقبول السلبي وطلب الدعم الاجتماعي والتكيف مع المشكلات وإعادة التقييم الإيجابي والابتعاد والتفكير بالتمني. وفيما يتعلق بمواجهة ضغوط الأمراض أيضا فهناك دراسة دانهوير وآخرين (Danhauser, et al., 2009) التي هدفت لدراسة استراتيجيات التكيف والمواجهة مع مرور الوقت ودراسة العلاقة المتبادلة بين استراتيجيات التكيف وجودة الحياة، وذلك لدى عينة من النساء المصابات بسرطان الثدي مجموعها 267، وأجريت عليهن دراسة مسحية طولية خضعن من خلالها للاستجابة لأدوات البحث في غضون 6 أشهر من التشخيص وبعد 6 أسابيع و 6 أشهر أخرى. وأفادت النتائج بأن إعادة الهيكلة المعرفية الإيجابية هي الاستراتيجية الأكثر استخداماً. وبمرور الوقت، انخفض استخدام أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي، والروحانية، والتفكير بالتمني. وفي نفس هذا المجال هناك أيضا دراسة شميد وآخرين (Schmidt, et al., 2011) التي بحثت أسلوب التعلق واستراتيجيات التكيف والدعم الاجتماعي وتطور ما بعد الصدمة، لدى عينة مكونة من 54 من الناجين من السرطان. وأفادت النتائج بارتباط التعلق الآمن إيجابيا مع استراتيجية التكيف النشط، وإعادة الهيكلة الذاتية الإيجابية والدين. ويشير تحليل الانحدار إلى أنّ إعادة التشكيل الإيجابي والدين كاستراتيجيات للتكيف قد تتوسط العلاقة بين التعلق الآمن وتطور ما بعد الصدمة.

ومن الدراسات التي تناولت أساليب مواجهة ضغوط الكوارث الطبيعية دراسة بول وروترا (Paul & Routra, 2011) التي هدفت لاستكشاف استراتيجيات المواجهة والتكيف المتجدرة التي يتم استخدامها في مواجهة الأعاصير في بعض مناطق بنغلاديش. وتم التوصل إلى أنّ استراتيجيات الوقاية من الكوارث الناتجة عن الإعصار لدى السكان الأصليين والتخفيف من حدتها تقلل إلى حد كبير من ضعف الناس في ظل الظروف القاسية، وعندما تتجاوز هذه الكوارث قدرة الضحايا على تحمل الصدمات

تصبح آليات تقاسم المخاطر غير الرسمية من خلال الترابط الاجتماعي وشبكات الأمان الاجتماعي حيوية للبقاء على المدى القصير وتأمين سبل العيش على المدى الطويل.

ومن الدراسات التي تناولت أساليب المواجهة المرتبطة بالضغوط الحياتية والضغوط العامة دراسة المساعيد (المساعيد، 2013) التي هدفت للتعرف على علاقة الأساليب الإيجابية والسلبية في مواجهة الضغوط النفسية بمركز الضبط، والمستوى الدراسي لدى عينة من طلبة جامعة آل البيت في الأردن بلغ عددها 202 من الذكور والإناث، وطبق عليهم مقياس أساليب مواجهة الضغوط ومقياس مركز الضبط، وقد أفادت النتائج بأنّ هناك علاقة إيجابية بين مركز الضبط الخارجي والأساليب الإيجابية، وأنّ هناك علاقة سلبية بين مركز الضبط الداخلي والأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية.

ومن الدراسات التي تناولت أساليب المواجهة المرتبطة بضغط العمل دراسة هولتن وآخرين (Holton, et al., 2016) التي هدفت للتعرف على كيفية تعامل الموظفين مع ضغوط العمل والضغوط الشخصية لدى عينة من 2500 من موظفي الجامعة (أي أعضاء هيئة التدريس، والمهنيين بأجر، وغير المهنيين بالساعة). وتوصلت الدراسة إلى أنّ أكثر من نصف الموظفين لديهم إدارة فعالة للتعامل مع الضغوط. وكانت استراتيجيات التكيف التكيفية الأكثر استخداماً هي التواصل مع صديق أو فرد من العائلة، وممارسة الرياضة، في حين أنّ استراتيجيات التكيف السيئة الأكثر استخداماً هي تعاطي الكحول والشراهة في الأكل. وفيما يتعلق بأساليب المواجهة المرتبطة بضغط العمل أيضاً هناك دراسة خيرة (خيرة، 2017) التي هدفت للتعرف على مساهمة كل من أبعاد الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، والتعرف على أثر التفاعل المحتمل بين متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الأمهات العاملات في التعليم بلغ عددهن 300 بولاية وهران في الجزائر، وطبقت عليهن أدوات لقياس الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وقد أشارت النتائج إلى مساهمة أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، والتحكم) في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، وساهمت أيضاً أبعاد المساندة الاجتماعية (الوجدانية، المعرفية) في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية. كما كان هناك أثر تفاعلي دال احصائياً بين متغير الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية ساهم في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأمهات.

وهناك بعض الدراسات التي تناولت أساليب المواجهة المرتبطة ببعض الضغوط الاجتماعية؛ ومنها دراسة قاييلورد هاردن وكنهام (Gaylor-Harden & Cunningham, 2008) التي هدفت لدراسة تأثير الضغط المرتبط بالعنصرية

والتميز على الأعراض الداخلة واستراتيجيات التكيف لدى عينة من 268 من المراهقين الأمريكيين من أصل أفريقي من الذكور والإناث من المجتمعات ذات الدخل المنخفض. وبعد تطبيق الأدوات وتحليل النتائج تم التوصل إلى أنّ الضغط الناتج عن التمييز والعنصرية ارتبط ارتباطاً إيجابياً بالاكئاب والقلق، فضلاً عن أساليب التكيف بالتأقلم الثقافي. وفي نفس هذا المجال هناك دراسة قرير (Greer, 2011) للتعرف على استراتيجيات المواجهة في تأثيرها على العلاقة بين الضغوط العنصرية والصحة النفسية لدى عينة من 128 امرأة أمريكية أفريقية. وكشفت تحليلات الانحدار الهرمي المعتدل أنّ الاستخدام العالي للاستراتيجيات التي تركز على الطقوس لمعالجة الضغط المرتبط بالعرق كان مرتبطاً بالقلق الشديد والحساسية الشخصية. ولم يتم العثور على أي تأثير معتدل لاستراتيجيات التكيف مع أعراض الاكئاب والوسواس القهري والأعراض النفس جسدية.

ومن الدراسات التي تناولت أساليب المواجهة المرتبطة بالمراحل العمرية دراسة بكداش (بكداش، 2017) التي هدفت للتعرف على الأساليب الإيجابية والسلبية لمواجهة الضغوط ومستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين بلغت 243 من الذكور والإناث، وطبق عليهم مقياس أساليب مواجهة الضغوط ومقياس الوحدة النفسية، وأفادت النتائج بترتيب أساليب المواجهة المستخدمة كما يلي: المواجهة الفعالة، حل المشكلات، البحث عن الدعم الاجتماعي، المواجهة الانفعالية، وتجنب المواجهة. ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط والشعور بالوحدة النفسية لدى العينة.

نلاحظ أنّه لا توجد دراسة متطابقة تماماً مع الدراسة الحالية سواء الدراسات السابقة النوعية التي بحثت في المصادر الإسلامية أو الدراسات الوصفية الميدانية التي تناولت عينات متنوعة ومواقف ضاغطة مختلفة وأساليب مواجهة كثيرة، وهذا يؤكد ضرورة البحث الحالي. ومن جانب آخر فقد تمت الاستفادة من الدراسات السابقة للتعرف على المواقف الضاغطة المتنوعة مثل الأعاصير والأمراض المزمنة والسجن والعنصرية والإعاقات وضغوط العمل والضغط الحياتية العامة، وكيفية التعرف عليها وقياسها، وكذلك التعرف على أساليب المواجهة المتنوعة التي يتم استخدامها على مستوى كبير من مناطق العالم، كما اتضح من عينات الدراسات الميدانية التي شملت عينات من الصين وبنغلاديش وأمريكا وماليزيا وبعض البلدان العربية.

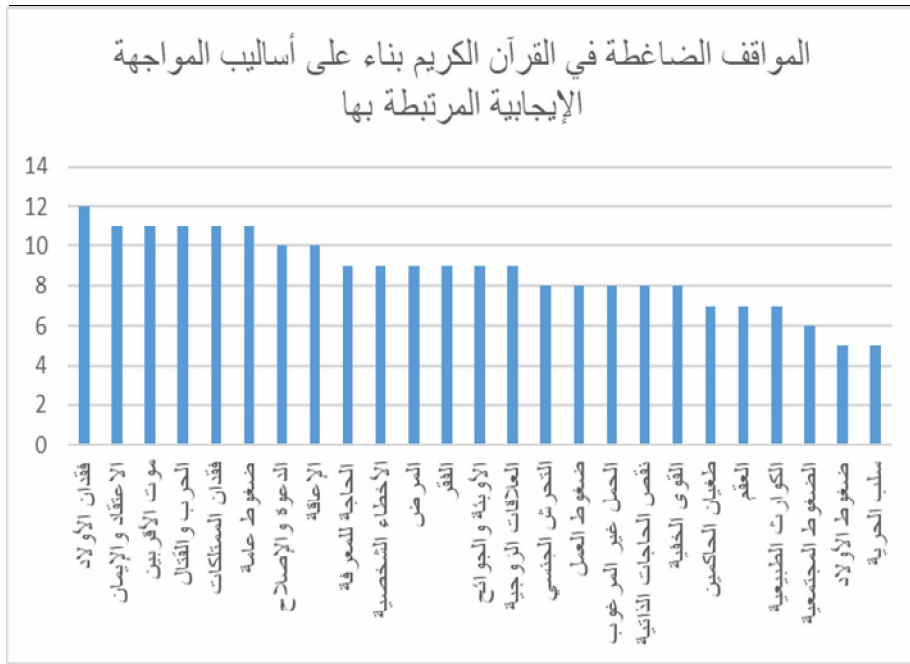
نتائج البحث:

أولاً: النتائج الخاصة بالإجابة على السؤال البحثي الأول:

للإجابة عن السؤال البحثي الأول: هل يمكن وضع قائمة بالمواقف الضاغطة التي يتعرض لها الإنسان كما وردت في القرآن الكريم؟ وبالنظر للجدول رقم (1) والشكل رقم (1) يتضح أنّ المواقف الضاغطة في القرآن الكريم التي أسفر عنها البحث الحالي بلغ مجموعها (25) موقفاً ويمكن عرضها تنازلياً بناءً على كثرة أساليب المواجهة الإيجابية المرتبطة بها كما يلي: فقدان الأولاد، الاعتقاد والإيمان، الموت وموت الأقربين، الحرب والقتال، فقدان الممتلكات، ضغوط عامة، الدعوة والإصلاح، الإعاقة، الحاجة للمعرفة، الأخطاء الشخصية، المرض، الفقر، الأوبئة والجوائح، العلاقات الزوجية، المراودة عن النفس (التحرش الجنسي)، ضغوط العمل، الحمل غير المرغوب، نقص الحاجات الذاتية، القوى الخفية، طغيان الحاكمين، العقم، الكوارث الطبيعية، الضغوط المجتمعية، ضغوط الأولاد، وسلب الحرية.

جدول رقم (1) المواقف الضاغطة في القرآن الكريم

المجموع	المواقف الضاغطة
25	فقدان الأولاد، الاعتقاد والإيمان، الموت وموت الأقربين، الحرب والقتال، فقدان الممتلكات، ضغوط عامة، الدعوة والإصلاح، الإعاقة، الحاجة للمعرفة، الأخطاء الشخصية، المرض، الفقر، الأوبئة والجوائح، العلاقات الزوجية، المراودة عن النفس (التحرش الجنسي)، ضغوط العمل، الحمل غير المرغوب، نقص الحاجات الذاتية، القوى الخفية، طغيان الحاكمين، العقم، الكوارث الطبيعية، الضغوط المجتمعية، ضغوط الأولاد، وسلب الحرية.



شكل رقم (1) المواقف الضاغطة المستخلصة من القرآن الكريم

يتضح نتائج الإجابة عن السؤال البحثي الأول أنّ هناك 25 موقفاً ضاغطاً تم استنباطها من القرآن الكريم، وعلى الرغم من كثرة الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط ومصادرها إلا أننا نجد أنّها مكثفة في جوانب معينة دون أخرى، كما يتضح ذلك من الدراسات التي تم استعراضها في هذا البحث، فنجد أكثر الدراسات موجهة نحو ضغوط الأمراض، وخاصة الأمراض المزمنة مثل دراسة أناقنوستيلوسا وآخرين (Anagnostopoulou, et al., 2004)، ودراسة دانهوير وآخرين (Danhauer, et al., 2009)، ودراسة شميد (Schmidt, 2011). وهناك الكثير من الدراسات كذلك التي تدور حول ضغوط العمل وضغوط الحياة مثل دراسة (المساعد، 2013)، ودراسة هولتن وآخرين (Holton, et al, 2016)، ودراسة (خيرة، 2017). وهناك دراسات أخرى تناولت الكوارث الطبيعية مثل دراسة بول وروترا (Paul & Routra, 2011). وبصورة عامة يتضح من مسح الدراسات التي تناولت المصادر الضاغطة أنّها لا تعطينا صورة موسعة ورؤية كلية عن مصادر الضغوط النفسية التي يواجهها الإنسان كما اتضح لنا من دراسة المواقف الضاغطة في القرآن التي تقدم لنا صورة كلية غير مرتبطة بزمان أو مكان أو مجتمع، مما يتيح لنا أن نجعلها إطاراً مفاهيمياً عاماً لاقتباس أدوات المسح والقياس، وكذلك يمكن الاستفادة منها في الإرشاد والتعريف مقدماً بمصادر الضغوط النفسية التي تواجه الإنسان.

ثانياً: النتائج الخاصة بالإجابة على السؤال البحثي الثاني:

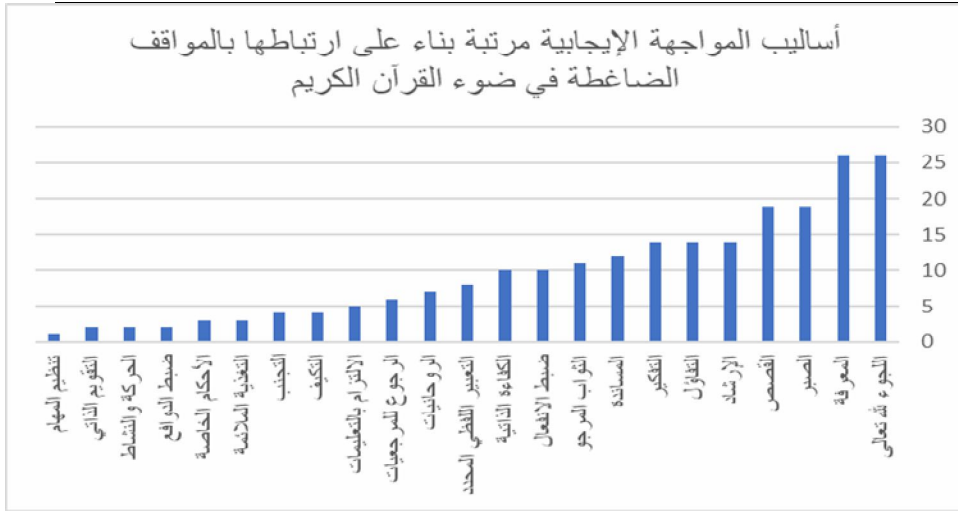
للإجابة عن السؤال البحثي الثاني: ما الأساليب الإيجابية التي يمكن استنباطها من القرآن الكريم لمواجهة المواقف الضاغطة بشكل عام؟ وبالنظر للجدول رقم (2) والجدول رقم (3) والشكل رقم (2) يتضح أن الأساليب الإيجابية لمواجهة المواقف الضاغطة في القرآن الكريم التي أسفر عنها البحث الحالي بلغ مجموعها 23 أسلوباً، ويمكن عرضها تنازلياً بناء على أكثرية استخدامها كما يلي: اللجوء لله تعالى، المعرفة، الصبر، القصص، الإرشاد، التفاؤل، التفكير، المساندة، الثواب المرجو، ضبط الانفعال، الكفاءة الذاتية، التعبير اللفظي المحدد، الروحانيات، الرجوع للمرجعيات، الالتزام بالتعليمات، التكيف، التجنب، التغذية الراجعة، الأحكام الخاصة، ضبط الدوافع، الحركة والنشاط، التقويم الذاتي، وتنظيم المهام.

جدول رقم (2) الأساليب الإيجابية لمواجهة المواقف الضاغطة في القرآن الكريم

المجموع	الأساليب الإيجابية لمواجهة المواقف الضاغطة
23	اللجوء لله تعالى، المعرفة، الصبر، القصص، الإرشاد، التفاؤل، التفكير، المساندة، الثواب المرجو، ضبط الانفعال، الكفاءة الذاتية، التعبير اللفظي المحدد، الروحانيات، الرجوع للمرجعيات، الالتزام بالتعليمات، التكيف، التجنب، التغذية الراجعة، الأحكام الخاصة، ضبط الدوافع، الحركة والنشاط، التقويم الذاتي، وتنظيم المهام.

جدول رقم (3) أساليب المواجهة الإيجابية بناء على كثرة ارتباطها بالمواقف الضاغطة في القرآن

م	أسلوب المواجهة	الاستخدام	م	أسلوب المواجهة	الاستخدام
1	اللجوء لله تعالى	25	13	الروحانيات	7
2	المعرفة	26	14	الرجوع للمرجعيات	6
3	الصبر	19	15	الالتزام بالتعليمات	5
4	القصص	19	16	التكيف	4
5	الإرشاد	14	17	التجنب	4
6	التفاؤل	14	18	التغذية الراجعة	3
7	التفكير	14	19	الأحكام الخاصة	3
8	المساندة	12	20	ضبط الدوافع	2
9	الثواب المرجو	11	21	الحركة والنشاط	2
10	ضبط الانفعال	10	22	التقويم الذاتي	2
11	الكفاءة الذاتية	10	23	تنظيم المهام	1
12	التعبير اللفظي المحدد	8			



شكل رقم (2) أساليب المواجهة الإيجابية بناء على ارتباطها بالمواقف الضاغطة في القرآن الكريم

يتضح من نتيجة الإجابة على هذا السؤال أنّ هناك 23 أسلوباً من الأساليب الإيجابية لمواجهة المواقف الضاغطة، وبالمقارنة الأولية مع الدراسات السابقة، ومع الأطر النظرية التي قدمت نماذج لأساليب التعامل والمواجهة كما هو مبين في نظرية لازاروس وفولكمان الأساسية في هذا المجال، فإنّ الأساليب التي تم استنباطها من القرآن فيها ثراء وتنوع كبير، وتتضمن أساليب تتعلق بالفرد في ذاته يمكن أن يتعلمها ويتدرب عليها ويستخدمها بصورة ذاتية لمواجهة بها المواقف الضاغطة، وتتضمن كذلك أساليب خارجية يمكن أن يتم الاسترشاد بها في التعامل مع الأفراد الذين يواجهون المواقف الضاغطة. ومن أمثلة الأساليب الذاتية: الصبر، والكفاءة الذاتية، والتفؤل، والضبط الانفعالي والتحكم في الدوافع والتقييم الذاتي والتكيف مع الموقف. ومن أمثلة أساليب المواجهة الإيجابية الخارجية: الإعداد المعرفي، الإرشاد والتوجيه، عرض القصص والنماذج، المساندة الاجتماعية، عرض المعززات والثواب المرجو، وجود المرجعيات المسؤولة التي يتم اللجوء إليها، والروحانيات المنزلة.

ثالثاً: النتائج الخاصة بالإجابة على السؤال البحثي الثالث:

للإجابة عن السؤال الثالث: ما الأساليب الإيجابية المرتبطة بكل موقف من المواقف الضاغطة كما وردت في القرآن الكريم؟ وبالنظر للجدول رقم (4) والشكل رقم (1) نلاحظ أنّ المواقف الضاغطة يمكن مواجهتها بالأساليب الإيجابية المتنوعة المذكورة، وبناء على أكثرية الأساليب التي ارتبطت بتلك المواقف سيتم عرضها تنازلياً وتوضيح مواضعها في الآيات القرآنية المختلفة فيما يلي:

جدول رقم (4) المواقف الضاغطة وأساليب المواجهة الإيجابية المرتبطة بها في القرآن الكريم

م	الموقف الضاغط	أساليب المواجهة الإيجابية	المجموع
1	فقدان الأولاد	اللجوء لله، القصص، المعرفة، الصبر، التفكير، التفاؤل، ضبط الانفعال، المساندة، الكفاءة الذاتية، الروحانيات، الثواب المرجو، والتجنب.	12
2	الاعتقاد والإيمان	اللجوء لله، القصص، المعرفة، الصبر، التفكير، التفاؤل، الإرشاد، الكفاءة الذاتية، الروحانيات، الثواب المرجو، والتجنب.	11
3	موت الأقربين	اللجوء لله، المعرفة، الصبر، الإرشاد، ضبط الانفعال، الكفاءة الذاتية، الروحانيات، الالتزام بالتعليمات، الثواب المرجو، التعبير اللفظي، والمساندة.	11
4	الحرب والقتال	اللجوء لله، القصص، المعرفة، الصبر، التفاؤل، الإرشاد، الكفاءة الذاتية، الروحانيات، الالتزام بالتعليمات، الرجوع للمرجعيات، والثواب المرجو.	11
5	فقدان الممتلكات	اللجوء لله، القصص، المعرفة، الصبر، الإرشاد، ضبط الانفعال، المساندة، الكفاءة الذاتية، والتفاؤل، الثواب المرجو، والتعبير اللفظي.	11
6	ضغوط عامة	اللجوء لله، المعرفة، القصص، الصبر، التفكير، التفاؤل، الإرشاد، ضبط الانفعال، الثواب المرجو، والتعبير اللفظي.	11
7	الدعوة والإصلاح	اللجوء لله، القصص، المعرفة، الصبر، التفكير، التفاؤل، الإرشاد، ضبط الانفعال، الكفاءة الذاتية، الالتزام بالتعليمات.	10
8	الإعاقة	اللجوء لله، القصص، المعرفة، الصبر، الإرشاد، الروحانيات، الثواب المرجو، التكيف، الأحكام الخاصة، والمساندة.	10
9	الحاجة للمعرفة	اللجوء لله، المعرفة، القصص، الصبر، الإرشاد، المساندة، الالتزام بالتعليمات، الرجوع للمرجعيات، التغذية الملانمة.	9
10	الأخطاء الشخصية	اللجوء لله، المعرفة، القصص، التفكير، الإرشاد، المساندة، الرجوع للمرجعيات، التقويم الذاتي، والتفاؤل.	9
11	المرض	اللجوء لله، المعرفة، القصص، الصبر، التفاؤل، الروحانيات، التكيف، الإرشاد، والأحكام الخاصة.	9
12	الفقر	اللجوء لله، المعرفة، القصص، الصبر، التفاؤل، الإرشاد، ضبط الانفعال، الرجوع للمرجعيات، والكفاءة الذاتية.	9

م	الموقف الضاغط	أساليب المواجهة الإيجابية	المجموع
13	الأوبئة والجوائح	اللجوء لله، المعرفة، القصص، التفكير، الرجوع للمرجعات، الصبر، التعبير اللفظي، الثواب المرجو، والالتزام بالتوجيهات.	9
14	العلاقات الزوجية	اللجوء لله، المعرفة، التفكير، الصبر، التفاؤل، الإرشاد، ضبط الانفعال، المساندة، والرجوع للمرجعات.	9
15	المراودة عن النفس (التحرش الجنسي)	اللجوء لله، المعرفة، القصص، التفكير، المساندة، الكفاءة الذاتية، التجنب، وضبط الدوافع.	8
16	ضغوط العمل	اللجوء لله، المعرفة، القصص، التفكير، التفاؤل، التقويم الذاتي، التعبير اللفظي، وتنظيم المهام.	8
17	الحمل غير المرغوب	اللجوء لله، المعرفة، القصص، ضبط الانفعال، المساندة، التجنب، الحركة والنشاط، والتغذية الملانمة.	8
18	نقص الحاجات الذاتية	اللجوء لله، المعرفة، الصبر، ضبط الدوافع، التفكير، التعبير اللفظي، الثواب المرجو، والأحكام الخاصة.	8
19	القوى الخفية	اللجوء لله، القصص، المعرفة، ضبط الانفعالي، الصبر، التعبير اللفظي، الثواب المرجو، والحركة.	8
20	طغيان الحاكمين	اللجوء لله، القصص، المعرفة، الصبر، التفكير، التفاؤل، والكفاءة الذاتية.	7
21	العقم	اللجوء لله، الروحانيات، القصص، المعرفة، التفكير، التفاؤل، والتكيف.	7
22	الكوارث الطبيعية	اللجوء لله، المعرفة، التفكير، التعبير اللفظي، الصبر، الثواب المرجو، والتفاؤل.	7
23	الضغوط المجتمعية	اللجوء لله، القصص، المعرفة، الصبر، التفكير، والمساندة.	6
24	ضغوط الأولاد	اللجوء لله، المعرفة، الصبر، التكيف، والمساندة.	5
25	سلب الحرية	اللجوء لله، المعرفة، الإرشاد، المساندة، والتغذية.	5

(1) ضياع الأولاد وفقدانهم:

تضمنت بعض الآيات القرآنية مشاهد تعبر عن المواقف الضاغطة نتيجة لفقدان الآباء لأولادهم، ومن أمثلة ذلك ما حدث لنبي الله يعقوب عليه السلام الذي فقد ابنه يوسف وأخاه، فقد قال الله سبحانه وتعالى: { قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبِرْ جَمِيلٌ عَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ (83) وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَى عَلَى يُوسُفَ وَأَبْيَضَتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ (84) قَالُوا تَاللَّهِ تَفْتَأُ تَذْكُرُ يُوسُفَ حَتَّى تَكُونَ حَرَضًا أَوْ تَكُونَ مِنَ الْهَالِكِينَ (85) قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ (86) يَا بَنِيَّ أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيَاسُؤْا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَبْئِئُسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمَ الْكَافِرُونَ (87) } {يوسف: 83- 87}.

وكما حدث لأم موسى بعد أن ألقته في اليم خوفًا من أن يقتله آل فرعون، كما ورد في قول الله سبحانه وتعالى: { وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَى فَارِغًا إِنْ كَادَتْ لَتُبْدِي بِهِ لَوْلَا أَنْ رَبَطْنَا عَلَى قَلْبِهَا لِتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ (10) وَقَالَتْ لِأُخْتِهِ قُصِّيهِ فَبَصُرَتْ بِهِ عَنْ جُنُبٍ وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ (11) } {القصص: 10 - 11}. فنلاحظ أن ما تعرض له يعقوب عليه السلام من موقف ضاغط بفقدان ولديه قد واجهه بأكثر من أسلوب من أساليب المواجهة الإيجابية وهي: اللجوء لله سبحانه وتعالى، (أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ)، والصبر والتحمل، والكفاءة الذاتية والمسؤولية الشخصية (فَصَبِرْ جَمِيلًا)، وتجنب المصدر المرتبط بالضغط (وَتَوَلَّى عَنْهُمْ)، والتحكم والضبط الانفعالي والتفريغ المتوازن (وَقَالَ يَا أَسْفَى عَلَى يُوسُفَ وَأَبْيَضَتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ)، والتفكير الإيجابي والبحث وحل المشكلات (يَا بَنِيَّ أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ). والتفاؤل والنظرة الإيجابية (عَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا)، واستفادته من الإعداد المعرفي والتهيئة المسبقة (وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ)، وانتظار عرض المعززات الإيجابية والتعويضية والجزاء الرباني (إِنَّهُ لَا يَبْئِئُسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمَ الْكَافِرُونَ). ويضاف إلى تلك الأساليب المتعلقة بفقدان الأبناء وخاصة في موقف أم موسى أن الله ربط على قلبها فهو تدعيم روحاني (لَوْلَا أَنْ رَبَطْنَا عَلَى قَلْبِهَا)، والمساندة الاجتماعية من أخت موسى (وَقَالَتْ لِأُخْتِهِ قُصِّيهِ).

(2) الاعتقاد والإيمان:

تشير الآيات القرآنية إلى أن إيمان الأفراد بالله سبحانه وتعالى واعتقادهم بذلك ستواجههم فيه كثير من الضغوط، التي تتطلب مواجهة إيجابية، فقد قال الله سبحانه وتعالى: { أَحْسِبِ النَّاسَ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ (2) وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ (3) } {العنكبوت: 2 - 3}.

وقال الله سبحانه وتعالى: { أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَعْلَمِ اللَّهُ الَّذِينَ جَاهَدُوا مِنْكُمْ وَيَعْلَمِ الصَّابِرِينَ } آل عمران: 142. وأيضا هناك بعض القصص التي وردت في

والقرآن والتي تتضمن الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية المرتبطة بالاعتقاد والإيمان بالله، كما حدث لأصحاب الكهف؛ قال الله سبحانه وتعالى: {نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ نَبَأَهُم بِالْحَقِّ إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنَاَهُمْ هُدًى (13) وَرَبَطْنَا عَلَى قُلُوبِهِمْ إِذْ قَامُوا فَقَالُوا رَبُّنَا رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ لَنْ نَدْعُوَ مِنْ دُونِهِ إِلَهًا لَقَدْ قُلْنَا إِذَا شَطَطًا (14) هَؤُلَاءِ قَوْمُنَا اتَّخَذُوا مِنْ دُونِهِ آلِهَةً لَوْلَا يَأْتُونَ عَلَيْهِم بِسُلْطَانٍ بَيِّنٍ فَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ افْتَرَى عَلَى اللَّهِ كَذِبًا (15) وَإِذْ اعْتَزَلْتُمُوهُمْ وَمَا يُعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ فَأَوْوَا إِلَى الْكَهْفِ يَنْشُرْ لَكُمْ رَبُّكُمْ مِنْ رَحْمَتِهِ وَيَهَيِّئْ لَكُمْ مِنْ أَمْرِكُمْ مَرْفَقًا (16)} [الكهف: 13- 16].

وبالنظر لهذه الآيات نجدتها تتضمن أساليب إيجابية متنوعة لمواجهة الضغوط النفسية المتعلقة بالإيمان والاعتقاد، وهي: اللجوء لله تعالى، عرض قصص السابقين الذين واجهوا مواقف ضاغطة ليستفيد منها اللاحقون، الإعداد المعرفي بأن المؤمنين سيتعرضون لابتلاءات ومواقف ضاغطة، الصبر، التفكير في سبل المواجهة الإيجابية لمقاومة الضغوط، التفاؤل وحسن الظن، الإرشاد الصحيح من الأنبياء والدعاة، الكفاءة الذاتية وتحمل المسؤولية، نزول الروحانيات المسكنة (ربطنا على قلوبهم)، الثواب المرجو، والاعتزال والتجنب للبيئات المليئة بالضغوط والتهديد.

(3) الموت وموت الأقرين:

يمثل الموت موقفا ضاغطا للإنسان، والقرآن الكريم قد سمى الموت بالمصيبة) كما ورد في قوله سبحانه وتعالى: {.. فَأَصَابَتْكُمْ مُصِيبَةُ الْمَوْتِ..} [المائدة: 106]. وقد يحاول البعض مواجهة الموت مواجهة سلبية بالهرؤب منه، ولكن ذلك لن يجدي شيئا لأن الموت سيلاقهم، قال الله سبحانه وتعالى: {قُلْ إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلَاقِيكُمْ ثُمَّ تُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ} [الجمعة: 8]. وبالنظر لهذه الآية نفسها نجد أنها تتضمن مجموعة من الموجهات للتعامل بإيجابية مع الموت، ومن ذلك الضبط الانفعالي والثبات، لأن الضرار يدل على تصرف انفعالي سلبي وغير موضوعي للتعامل مع الموت. ويدل فعل الأمر (قل) على أهمية الإرشاد المباشر من الدعاة والمرشدين بالتأكيد على حقيقة ملاقات الموت.

ومن الأساليب الإيجابية للتعامل مع ضغط الموت ما تقدمه الآيات القرآنية من إعداد معرفي يفيد بتأكيد حدوث الموت وتوقعه، كما ورد في قول الله سبحانه وتعالى: {كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبِّئُكُمْ بِالْشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ} [الأنبياء: 35]. وقوله سبحانه وتعالى: {إِنَّكَ مَيِّتٌ وَإِنَّهُمْ مَيِّتُونَ} [الزمر: 30]. فهذا الأسلوب المباشر في المواجهة بالحقيقة التي ستحدث سينمي المسؤولية والكفاءة الذاتية لدى الأفراد لمواجهة هذا الضغط بما يليق به، ومن ناحية أخرى سيزيل الأوهام ويصحح التفكير ويخفف القلق، وينمي توقع الموت عند حدوث الموت عند حضور الأجل.

وبالإضافة لتلك الأساليب نجد أن الإيمان بالله وحسن الرجاء بما عنده يجعل المؤمنين سيكونوا في الوضع النفسي الأمن مقارنة بغيرهم فيما يتعلق بالتعامل مع الموت، كما ورد في قول الله سبحانه وتعالى: {قُلْ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ هَادُوا إِنْ زَعَمْتُمْ أَنَّكُمْ أَوْلِيَاءُ لِلَّهِ مِنْ دُونِ النَّاسِ فَتَمَنَّوْا الْمَوْتَ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ (6) وَلَا يَتَمَنَّوْنَهُ أَبَدًا بِمَا قَدِمْتُمْ أَيْدِيَهُمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِالظَّالِمِينَ (7)} [الجمعة: 6-7]. "أي: إن كان قولكم حقا وكنتم على ثقة فتمنّوا على الله أن يميتكم وينقلكم سريعا إلى دار كرامته التي أعدّها لأوليائه، ثم قال وَلَا يَتَمَنَّوْنَهُ أَبَدًا بسبب ما قدموا من الكفر" (الزمخشري، 2006، 4/ 401).

ومن جانب آخر يمثل موت الأقربين موقفا ضاغطا قد يؤدي إلى الصدمة أحيانا لدى بعض الناس! وقد تضمنت الآيات القرآنية كثيرا من أساليب المواجهة الضرورية لمواجهة ضغوط موت الأقربين، كما ورد في قول الله عز وجل {وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (155) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (156) أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ (157)} [البقرة: 155 - 157].

فهذه الآيات تؤكد أن نقص النفس هو ابتلاء ومصيبة، ولكنه حدوثه لا شك فيه بدلالة الصياغة المستقبلية للفعل المضارع المؤكد {وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ}، كما أن هذه الآيات نفسها تتضمن بشرى مرتبطة بهذا الابتلاء كما يشير إلى ذلك فعل الأمر {وَبَشِّرِ}. وبالنظر لهذه الآيات نجد أن مع ذلك الابتلاء وتلك البشرى هناك مجموعة من الأساليب الإيجابية التي ينبغي القيام بها لمواجهة الابتلاء لنيل البشرى، وتلك الأساليب هي: الصبر (الصَّابِرِينَ)، واللجوء لله تعالى (إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ)، والالتزام بالتوجيهات في مثل هذه المواقف بأقوال وأفعال محددة (قَالُوا)، ورجاء الثواب والدعم الروحاني الإلهي (أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ). كما نجد أن لفظة الفعل المضارع الجمعي {وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ}، ذات الدلالة المستقبلية تدل على المعرفة السابقة المتضمنة لتوقع مثل هذا الموقف. وتدل الصياغات الجمعية للمخاطبين في تلك الآيات على التماسك والمساندة الاجتماعية والمسؤولية والكفاءة في المواجهة.

(4) الحرب والقتال:

تمثل المواجهات القتالية والحروب مواقف ضاغطة وصادمة لكثير من الناس، ولكن القرآن الكريم يقدم لنا توجيهات كثيرة متضمنة للأساليب التي تخفف تلك الضغوط وتنمي الفاعلية لدى الإنسان لمواجهة إيجابية، ومن ذلك الإعداد المعرفي الإرشادي الذي يؤكد على كراهية الإنسان للقتال المكتوب عليه، ولكن إيمانه بربه الذي يعلم له الخير يجعله متقبلا لذلك، فقد قال الله عز وجل: {كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ} [البقرة: 216]. كما تفيده الآيات القرآنية أيضا بأهمية

العديد من الأساليب الإيجابية وفعاليتها مثل اللجوء لله تعالى ودعائه، والصبر والتحمل في المواجهات القتالية والحروب، كما ورد في قوله عز وجل: {وَلَمَّا بَرَزُوا لِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ قَالُوا رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبِّتْ أقدامَنَا وَاَنْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ} [البقرة:250].

وتفيد الآيات القرآنية كذلك بأهمية وجود القيادة الموجهة للجنود التي تمثل مرجعية في مواقف القتال الضاغطة، وضرورة الاستجابة للقيادة واتباع التعليمات في المواقف الضاغطة، كما ورد في قوله سبحانه وتعالى عن طالوت وتوجيهه لجنوده ومدى استجابتهم له: {فَلَمَّا فَصَلَ طَالُوتُ بِالْجُنُودِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ مُبْتَلِيكُمْ بِنَهْرٍ فَمَنْ شَرِبَ مِنْهُ فَلَيْسَ مِنِّي وَمَنْ لَمْ يَطْعَمْهُ فَإِنَّهُ مِنِّي إِلَّا مَنِ اغْتَرَفَ غُرْفَةً بِيَدِهِ فَشَرَبُوا مِنْهُ إِلَّا قَلِيلًا مِنْهُمْ فَلَمَّا جَاوَزَهُ هُوَ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ قَالُوا لَا طَاقَةَ لَنَا الْيَوْمَ بِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ قَالَ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُم مُّلاقُوا اللَّهَ كَم مِّن فِئَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِئَةً كَثِيرَةً بِإِذْنِ اللَّهِ وَاللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ} [البقرة:249].

ويمثل اللجوء لله وحسن الرجاء والتفاؤل للمؤمن مصدرا من مصادر الثبات وتحمل الألم في المواجهات القتالية، كما جاء في قول الله عز وجل: {وَلَا تَهِنُوا فِي ابْتِغَاءِ الْقَوْمِ إِنْ تَكُونُوا تَأْمُونُ فَإِنَّهُمْ يَأْمُونُ كَمَا تَأْمُونُ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا} [النساء:104]. وتفيد الآيات بوجود أسلوب روحاني يتمثل في نزول السكينة والربط على القلوب ونزول الأمانة والنعاس على المؤمنين خاصة في المواقف الضاغطة أثناء الحروب، كما ورد في قول الله عز وجل: {ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُنُودًا لَمْ تَرَوْهَا وَعَذَّبَ الَّذِينَ كَفَرُوا وَذَلِكَ جَزَاءُ الْكَافِرِينَ} [التوبة:26]. وقوله عز وجل: {إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ مِنْهُ وَنِيْزُلُ عَلَيْكُمُ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُم رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ} [الأَنْفَال:11].

وتفيد الآيات القرآنية بأهمية الكفاءة الذاتية وتحمل المسؤولية الشخصية، كما ورد عن مواقف بعض الأنبياء ومن معهم، وذلك في قوله سبحانه وتعالى: {وَكَأَيِّن مِّن نَّبِيٍّ قَاتَلَ مَعَهُ رِبِّيُّونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ (146) وَمَا كَانَ قَوْلُهُمْ إِلَّا أَنْ قَالُوا رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا وَثَبِّتْ أقدامَنَا وَاَنْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (147) فَإِنَّا هُمْ اللَّهُ نُؤَابِ الدُّنْيَا وَحُسْنُ ثَوَابِ الْآخِرَةِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (148)} [آل عمران:146-148].

ومن الأساليب الإيجابية أيضا التي تخفف ضغوط الحرب والقتال تقديم المعززات والثواب العظيم المرجو، كما ورد في قوله سبحانه وتعالى: {فَلْيُقَاتِلْ فِي سَبِيلِ

اللَّهُ الَّذِينَ يَشْرُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا بِالْآخِرَةِ وَمَنْ يُقَاتِلْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَيُقْتَلْ أَوْ يَغْلِبْ
فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا {النساء: 74}.

ومن الأساليب الإيجابية أيضا التوجيه والإرشاد الاتصالي المباشر واستخدام الحوار للإقناع للمشاركة في الحرب والذهاب للقتال، كما كان يدور من حوار بين النبي صلى الله عليه وسلم وفريق من المؤمنين، وذلك في قوله سبحانه وتعالى: {كَمَا أَخْرَجَكَ رَبُّكَ مِنْ بَيْتِكَ بِالْحَقِّ وَإِنَّ فَرِيقًا مِّنَ الْمُؤْمِنِينَ لَكَارِهُونَ (5) يُجَادِلُونَكَ فِي الْحَقِّ بَعْدَمَا تَبَيَّنَ كَأَنَّمَا يُسَاقُونَ إِلَى الْمَوْتِ وَهُمْ يَنْظُرُونَ(6)} {الأنفال: 5 - 16}. وبالإضافة لكل ما ذكر من أساليب المواجهة الإيجابية يمكن الاستفادة من العرض القصصي الذي ورد في الآيات التي ذكرت بصورة عامة فيما يتعلق بالقتال والحرب من خلال محتواه وكأسلوب من الأساليب الإيجابية في المواقف الضاغطة المشابهة والاعتبار بها.

(5) الفقدان المفاجئ للممتلكات المادية:

لقد عرض القرآن الكريم مواقف ضاغطة تتعلق بفقدان الممتلكات المادية كنقصان الأموال وفقدان البساتين والجنات بصورة مفاجئة، كما ورد في قوله الله سبحانه وتعالى: {لَتَبْلُؤُنَّ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعُنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِن قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيرًا وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ} آل عمران: 186. وقوله سبحانه وتعالى: {وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (155) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (156) أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ (157)} {البقرة: 155 - 157}.

وقد وردت بعض القصص القرآنية التي تضمنت الفقدان المفاجئ للممتلكات وكيفية التعامل معها، كما حدث لأصحاب الجنة وذلك في قوله سبحانه وتعالى: {إِنَّا بَلَوْنَاهُمْ كَمَا بَلَوْنَا أَصْحَابَ الْجَنَّةِ إِذْ أَقْسَمُوا لَيَصْرِمُنَّهَا مُصْبِحِينَ (17) وَلَا يَسْتَأْذِنُونَ (18) فَطَافَ عَلَيْهَا طَائِفٌ مِّن رَّبِّكَ وَهُمْ نَائِمُونَ (19) فَأَصْبَحَتْ كَالصَّرِيمِ (20)} {القلم: 17 - 20}. وكما حدث لصاحب الجنتين وذلك في قوله سبحانه وتعالى: {وَأَحِيطَ بِثَمَرِهِ فَأَصْبَحَ يُقَلِّبُ كَفَّيْهِ عَلَى مَا أَنْفَقَ فِيهَا وَهِيَ خَاوِيَةٌ عَلَى عُرُوشِهَا وَيَقُولُ يَا لَيْتَنِي لَمْ أُشْرِكْ بِرَبِّي أَحَدًا (42) وَلَمْ تَكُنْ لَهُ فِئَةٌ يَنْصُرُونَهُ مِن دُونِ اللَّهِ وَمَا كَانَ مُنتَصِرًا (43)} {الكهف: 42 - 43}.

ومن تلك الآيات والقصص يمكن استخلاص مجموعة من الأساليب الإيجابية لمواجهة فقدان الممتلكات بصورة مفاجئة وهي: اللجوء لله سبحانه وتعالى والإيمان به، الصبر، الكفاءة الذاتية والمسؤولية الشخصية (فإن ذلك من عزم الأمور)، والتفاؤل وحسن الظن كما قال أصحاب الجنة عندما تأكدوا من تدميرها: {عَسَى

رَبُّنَا أَنْ يُبَدِّلَنَا خَيْرًا مِنْهَا إِنَّا إِلَى رَبِّنَا رَاغِبُونَ} [القلم:32]. والضبط الانفعالي الإيجابي، وليس كما تصرف صاحب الجنتين بسلبية انفعالية معبرا عن ندمه بحركاته التي لا تجدي (فأصبح يقلب كفيه). والدعم والمساندة الاجتماعية الإيجابية وليس كموقف صاحب الجنتين الذي كان متعاليا على من حوله، (ولم تكن له فئة ينصرونه من دون الله وما كان منتصرا). والإرشاد الموقفي المباشر كما كان يفعل الأوساط من بين أصحاب الجنة ولكنهم لم يستجيبوا له: {قَالَ أَوْسَطُهُمْ أَلَمْ أَقُلْ لَكُمْ لَوْلَا تُسَبِّحُونَ} [القلم:28]. والإعداد والتهيئة المعرفية المتقدمة (لتبليؤ في أموالكم). وبالإضافة لذلك فإن النقص في الأموال والثمرات قد تبين أنه ستتم مواجهته إيجابيا باللجوء لله تعالى والصبر والتعبير اللفظي المطلوب بقول: (إنا لله وإنا إليه راجعون). ورجاء الثواب من الله سبحانه وتعالى.

(6) الضغوط العامة غير المحددة:

تضمنت الآيات القرآنية بعض الكلمات الدالة على الحالات الضاغطة، والتي وردت في كثير من الآيات القرآنية؛ ومنها كلمة المصيبة؛ كما ورد في قوله عز وجل: {مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ} [التغابن:11]. ومن الكلمات أيضا كلمة الضر والتي وردت في آيات كثيرة منها قوله عز وجل: {وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنبِهِ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَاتِمًا فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهُ مَرَّ كَأَنْ لَمْ يَدْعُنَا إِلَى ضُرِّ مَسَّهُ كَذَلِكَ زِينٌ لِلْمُسْرِفِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ} [يونس:12]. ومن الكلمات أيضا كلمتي البأساء والضراء كما ورد في قول الله سبحانه وتعالى: {وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا إِلَى أُمَمٍ مِنْ قَبْلِكَ فَأَخَذْنَاهُمْ بِالْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ لَعَلَّهُمْ يَتَضَرَّعُونَ (42) فَلَوْلَا إِذْ جَاءَهُمْ بَأْسُنَا تَضَرَّعُوا وَلَكِنْ قَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَزَيَّنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (43)} [الأنعام: 42 - 43]. ومن الكلمات أيضا كلمة الشر والتي وردت في آيات كثيرة منها قوله سبحانه وتعالى: {إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (19) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (20) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (21) إِلَّا الْمُصَلِّينَ (22)} [المعارج: 19 - 22]. ومنها تلك الكلمات أيضا كلمة الفتنة، والتي وردت في آيات كثيرة منها قوله سبحانه وتعالى: {أَوَلَا يَرَوْنَ أَنَّهُمْ يُفْتَنُونَ فِي كُلِّ عَامٍ مَرَّةً أَوْ مَرَّتَيْنِ ثُمَّ لَا يَتُوبُونَ وَلَا هُمْ يَذَكَّرُونَ} [التوبة:126]. ومن تلك الكلمات أيضا كلمة العسر، كما ورد في قوله سبحانه وتعالى: {فَإِنْ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (5) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (6)} [الشرح: 5 - 6]. ومن الكلمات التي وردت كثيرا في القرآن كلمة الابتلاء، قال الله سبحانه وتعالى: {إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا} [الإنسان:2].

وبعد دراسة تلك الألفاظ في سياقاتها المختلفة تبين أنها تتضمن مجموعة من الأساليب الإيجابية لمواجهة المواقف الضاغطة المعبرة عنها تلك الألفاظ، مثل:

اللجوء لله تعالى بالدعاء والتضرع والذكر والصلاة والأعمال التعبديّة الأخرى، والتفاؤل وحسن الظن، والتفكير الإيجابي، والصبر والتحمل، والضبط الانفعالي، والإرشاد والتوجيه، والتعبير اللفظي المحدد بقول (إنا لله وإنا إليه راجعون)، ورجاء الثواب من الله سبحانه وتعالى. وبالإضافة لذلك فهناك بعض القصص المتعلقة بتلك الضغوط العامة مما يدل على إمكانية الاستفادة منها كأساليب إيجابية في المواقف الضاغطة المماثلة. والتعريف بهذه المواقف الضاغطة يدل على أهمية المعرفة المسبقة للتهيئة للتعامل مع المواقف المماثلة بصورة إيجابية.

(7) الدعوة والإصلاح:

تشير الآيات القرآنية إلى أنّ الدعوة لله والإصلاح ترتبط بكثير من الضغوط القوية، وفي نفس الوقت تتضمن تلك الآيات أساليب مواجهة إيجابية لمواجهة تلك الضغوط، ومن تلك الأساليب الضبط الانفعالي بالتحكم في الحزن، والتوجيه والإرشاد للدعاة بالضوابط التي تعينهم على دعوتها؛ كما قال الله سبحانه وتعالى: {وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُنْ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ} [النمل:70]. ومن تلك الأساليب أيضاً الصبر وتحمل الأذى في الدعوة إلى الله، والتعريف بأنّ الدعاة إلى الله سيواجهون تحديات كثيرة؛ كما قال الله سبحانه وتعالى: {وَلَقَدْ كَذَّبْتَ رَسُولٌ مِّن قَبْلِكَ فَصَبْرُوا عَلَى مَا كَذَّبُوا وَأُودُوا حَتَّى أَنَاهُم نَصْرُنَا وَلَا مَبْدَل لِّكَلِمَاتِ اللَّهِ وَلَقَدْ جَاءكَ مِن نَّبِإِ الْمُرْسَلِينَ} [الأنعام:34]. ومن الأساليب أيضاً الحرص الشديد والمسؤولية العالية تجاه المدعوين كما ورد عن نبينا محمد صلى الله عليه وسلم: {لَقَدْ جَاءكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَؤُوفٌ رَّحِيمٌ} [التوبة:128]. ومن الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط المرتبطة بالدعوة لله: اللجوء لله بالدعاء، والتفاؤل وحسن الظن؛ كما قال الله سبحانه وتعالى: {كَذَّبَتْ قَوْمُ نُوحٍ فَكَذَّبُوا عَبْدَنَا وَقَالُوا مَجْذُونٌ وَازْدُجِرَ (9) فَدَعَا رَبَّهُ أَنِّي مَغْلُوبٌ فَانْتَصِرَ (10)} [القمر:9 - 10]. وإضافة لما ذكر فإن معظم قصص الرسل تدل على تفاؤلهم ورجائهم لاستجابة المدعوين. ووجود بعض القصص المتعلقة بهذه الضغوط يدل على إمكانية الاستفادة منها كأساليب إيجابية في المواقف الضاغطة المماثلة.

(8) الإعاقات:

اشتملت الآيات القرآنية التي وردت فيها الإشارة إلى ذوي الاحتياجات الخاصة على كلمة الحرج، ومن جانب آخر فقد أكدت الآيات على رفع الحرج عن ذوي الإعاقات الحركية والحسية من بعض المهام؛ كما ورد في قول الله سبحانه وتعالى: {لَيْسَ عَلَى الْأَعْمَى حَرْجٌ وَلَا عَلَى الْأَعْرَجِ حَرْجٌ وَلَا عَلَى الْمَرِيضِ حَرْجٌ وَمَنْ يَطْعَ اللَّهُ وَرَسُولُهُ يُدْخِلْهُ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ وَمَنْ يَتَوَلَّ يَْعَذِّبْهُ عَذَابًا أَلِيمًا} [الفتح:17]. "وأصل الحرج والحراج مجتمع الشيتين، وتصوّر منه ضيق ما

بينهما" (الأصفهاني، 2011، 226). فهذا يدل على ضرورة إرشاد ذوي الاحتياجات الخاصة لتخفيف الحرج عليهم، ويدل على التزود بالمعرفة المتعلقة بالإعاقات وما يرتبط بها، ويدل على تنمية التكيف مع الحالة وإزالة الحرج عن ذوي الإعاقات الحسية، وعن ذوي الإعاقات الحركية، من خلال الأحكام الاستثنائية الخاصة بهم مما يؤدي لتخفيف الضغوط عنهم.

وتفيد الآيات القرآنية بوجود الثواب والمكافأة والأجر لذوي الاحتياجات الخاصة الذين أقعدتهم إعاقاتهم عن المشاركة في المهام والعبادات التي يقوم بها من ليسوا من ذوي الإعاقات وصبرهم على ذلك، كما قال الله سبحانه وتعالى: { لَا يَسْتَوِي الْقَاعِدُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ غَيْرُ أُولِي الضَّرَرِ وَالْمُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فَضَّلَ اللَّهُ الْمُجَاهِدِينَ بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ عَلَى الْقَاعِدِينَ دَرَجَةً وَكَلَّا وَعَدَّ اللَّهُ الْحَسَنَى وَفَضَلَ اللَّهُ الْمُجَاهِدِينَ عَلَى الْقَاعِدِينَ أَجْرًا عَظِيمًا } [النساء: 95]. "والضَّرَرُ أَنْ يَكُونَ ضَرِيرًا، أَوْ أَعْمَى، أَوْ زَمِنًا، أَوْ مَرِيضًا" (الزجاج، 2006، 71 / 2).

ومن الأساليب الإيجابية المرتبطة بالإعاقات أن الآيات القرآنية ترشدنا لإعطاء الأولوية في التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة وذلك بالمساندة النفسية والاجتماعية والعناية الخاصة بهم، وإعطاء الأولوية لهم في الخدمات، كما ورد في مطلع سورة عبس التي تضمنت الإكرام الإلهي للأعمى؛ كما ورد في قول الله سبحانه وتعالى: { عَبَسَ وَتَوَلَّى (1) أَنْ جَاءَهُ الْأَعْمَى (2) وَمَا يُدْرِيكَ لَعَلَّه يُزَكَّى (3) أَوْ يَذَّكَّرُ فَتَنْفَعَهُ الذِّكْرَى (4) أَمَّا مَنْ اسْتَغْنَى (5) فَأَنْتَ لَهُ تَصَدَّى (6) وَمَا عَلَيْكَ أَلَّا يَزَكَّى (7) وَأَمَّا مَنْ جَاءَكَ يَسْعَى (8) وَهُوَ يَخْشَى (9) فَأَنْتَ عَنْهُ تَلَهَّى (10) كَلَّا إِنَّهَا تَذْكِرَةٌ (11) } [عبس: 1 - 11].

ويضاف لكل تلك الأساليب الإيجابية أن وجود بعض القصص المتعلقة بهذه الضغوط يدل على إمكانية الاستفادة منها كأساليب إيجابية في المواقف الضاغطة المماثلة.

(9) الحاجة للمعرفة:

ورد في القرآن الكريم ما يفيد بالضغط المرتبط بالحاجة للمعرفة، وذلك في موقف إبراهيم عليه السلام حين سأل ربه ليريه كيف يحيى الموتى ليطمئن قلبه، مع التأكيد على ثبات إيمانه؛ كما ورد في قول الله عز وجل: { وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَى قَالَ أُولَئِمُ تُوْمِنُ قَالَ بَلَىٰ وَلَكِن لِّيَطْمَئِنَّ قَلْبِي قَالَ فَخُذْ أَرْبَعَةً مِّنَ الطَّيْرِ فَصُرْهُنَّ إِلَيْكَ ثُمَّ اجْعَلْ عَلَىٰ كُلِّ جَبَلٍ مِّنْهُنَّ جُزْءًا ثُمَّ ادْعُهُنَّ يَأْتِينَكَ سَعْيًا وَاعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ } [البقرة: 260]. ونجد أن هذه الآية تدل على لجوء إبراهيم

عليه السلام لربه لتوجيهه للاطمئنان المعرفي، وتتضمن الآية أيضا إرشادا للتعلم بطريقة علمية تجريبية مكنته من رؤية كيفية إحياء الموتى، ويستنبط من هذا ضرورة الإرشاد التعليمي للطرق التي تؤدي للطمأنينة المعرفية.

وفيما يتعلق بأساليب مواجهة ضغط الحاجة للمعرفة أيضا: قد عرض القرآن الكريم موقف موسى عليه السلام مع العبد الصالح في حوار يشير إلى القلق والضغط المتعلق بالمعرفة، وكيفية التعامل مع ذلك الضغط؛ وذلك في قول الله سبحانه وتعالى: {وَإِذْ قَالَ مُوسَى لِفَتَاهُ لَا أَبْرَحُ حَتَّىٰ أَبْلُغَ مَجْمَعَ الْبَحْرَيْنِ أَوْ أَمْضِيَ حُقُبًا (60) فَلَمَّا بَلَغَا مَجْمَعَ بَيْنَهُمَا نَسِيَا حُوتَهُمَا فَاتَّخَذَ سَبِيلَهُ فِي الْبَحْرِ سَرَبًا (61) فَلَمَّا جَاوَزَا قَالَ لِفَتَاهُ آتِنَا غَدَاءَنَا لَقَدْ لَقِينَا مِنْ سَفَرِنَا هَذَا نَصَبًا (62) قَالَ أَرَأَيْتَ إِذْ أَوَيْنَا إِلَى الصَّخْرَةِ فَإِنِّي نَسِيتُ الْحُوتَ وَمَا أَنسَانِيهِ إِلَّا الشَّيْطَانُ أَنْ أَذْكُرَهُ وَاتَّخَذَ سَبِيلَهُ فِي الْبَحْرِ عَجَبًا (63) قَالَ ذَلِكَ مَا كُنَّا نَبْغُ فَارْتَدَّا عَلَىٰ آثَارِهِمَا قَصَصًا (64) فَوَجَدَا عَبْدًا مِنْ عِبَادِنَا آتِيَنَاهُ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا وَعَلَّمْنَاهُ مِنْ لَدُنَّا عِلْمًا (65) قَالَ لَهُ مُوسَى هَلْ أَتَيْكَ عَلَىٰ أَنْ تَعْلَمَ مِنْ مِمَّا عَلَّمْتُ رُشْدًا (66) قَالَ إِنَّكَ لَنْ تَسْتَطِيعَ مَعِيَ صَبْرًا (67) وَكَيْفَ تَصْبِرُ عَلَىٰ مَا لَمْ تُحِطْ بِهِ خُبْرًا (68) قَالَ سَتَجِدُنِي إِنْ شَاءَ اللَّهُ صَابِرًا وَلَا أَعْصِي لَكَ أَمْرًا (69) قَالَ فَإِنِ اتَّبَعْتَنِي فَلَا تَسْأَلْنِي عَنْ شَيْءٍ حَتَّىٰ أُحْدِثَ لَكَ مِنْهُ ذِكْرًا (70)} [الكهف: 60 - 70].

وتفيد هذه القصة بأن التعامل مع الضغط المرتبط بالتعلم والمعرفة يتطلب الكفاءة الذاتية وللجوء للجهة المسؤولة ذات الصلة والبحث عن المصدر المشبع للمعرفة، ويتطلب الانقياد للمعلم المرشد والالتزام بالتوجيهات والتعليمات المتعلقة بالتعلم، ويتطلب الصبر، ويتطلب الإعداد والتوجيه لاستخدام أساليب التعلم، مما يدل على أهمية الالتزام بالتوجيهات في مثل هذه المواقف. ولعل الإشارة للحوت والغداء في القصة يدل على أهمية التغذية والطاقة فيما يتعلق بالبحث المعرفي والتعلم. ونجد أن ذهاب موسى مصحبا فتاه ولجوئه للرجل الصالح يدل على المساندة الاجتماعية في هذا الموقف. وإيراد القصص يدل إمكانية توظيفها في التعامل مع المواقف الضاغطة المماثلة. والتعريف بهذه المواقف الضاغطة يستفاد منه أهمية المعرفة المسبقة للتهيئة للتعامل مع المواقف المماثلة بصورة إيجابية.

(10) الأخطاء الشخصية:

ورد في قصة موسى عليه السلام أنه أخطأ بقتله لإحدى الأنفس، ولكن الله تعالى نجاه من الغم؛ كما ورد في قوله سبحانه وتعالى: {.. وَقَتَلْتَ نَفْسًا فَنَجَّيْنَاكَ مِنَ الْغَمِّ وَفَتَنَّاكَ فُتُونًا ..} [طه: 40]. وقوله سبحانه وتعالى: {وَدَخَلَ الْمَدِينَةَ عَلَىٰ حِينِ غَفْلَةٍ مِّنْ أَهْلِهَا فَوَجَدَ فِيهَا رَجُلَيْنِ يَقْتَتِلَانِ هَذَا مِنْ شِيعَتِهِ وَهَذَا مِنْ عَدُوِّهِ فَاسْتَعَاثَ الَّذِي مِنْ شِيعَتِهِ عَلَى الَّذِي مِنْ عَدُوِّهِ فَوَكَرَهُ مُوسَىٰ فَقَضَىٰ عَلَيْهِ قَالَ هَذَا مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ

عَدُوٌّ مُضِلٌّ مُبِينٌ (15) قَالَ رَبِّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي فَاغْفِرْ لِي فَغْفَرَ لَهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ
الرَّحِيمُ (16) قَالَ رَبِّ بِمَا أَنْعَمْتَ عَلَيَّ فَلَنْ أَكُونَ ظَهِيراً لِلْمُجْرِمِينَ (17) {القصص: 15-17}.

ويستفاد من هذه القصة مجموعة من الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط المتعلقة بالأخطاء الشخصية، ومن ذلك التقويم الذاتي والتراجع عن ذلك السلوك، ويستفاد منها أيضا أهمية اللجوء لله والاستغفار.

وتضمنت الآيات القرآنية توجيهها إرشاديا مباشرا للذين أسرفوا على أنفسهم بأن يتفأفأوا ولا يقنطوا، وذلك في قوله سبحانه وتعالى: {قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ} {الزمر: 53}.

كما تشير الآيات القرآنية إلى الأساليب الإيجابية المتمثلة في المراجعة العقلية والمرونة في التفكير والتذكر للمعايير الصحيحة مما يساعد الفرد على الرجوع وعدم الإصرار على ما هو عليه، كما ورد في قول الله عز وجل: {وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَن يَغْفِرِ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ (135) أُولَٰئِكَ جِزَاءُ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ} {الزمر: 135-136}، ويستفاد من قوله تعالى: (ولم يصبروا على ما فعلوا وهم يعلمون) إلى أهمية المعرفة المسبقة بمعايير السواء التي تساعد في الحكم على الأداء.

وتشير الآيات القرآنية إلى الأساليب الإيجابية التي تساعد في مواجهة ضغوط الأخطاء الشخصية عن طريق المساندة الاجتماعية التقويمية التي يجدها الفرد ممن حوله فيتمكن من القيام بالتقويم الصحيح والتراجع عما هو عليه من خطأ كما حدث لامرأة العزيز عندما تم استجوابها مرة أخرى؛ وذلك في قوله سبحانه وتعالى: {وَقَالَ الْمَلِكُ اثْبُوتِي بِهِ فَلَمَّا جَاءَهُ الرَّسُولُ قَالَ ارْجِعْ إِلَىٰ رَبِّكِ فَاَسْأَلْهُ مَا بَالُ النِّسْوَةِ الَّتِي قَطَعْنَ أَيْدِيَهُنَّ إِنَّ رَبِّي بِكَيْدِهِنَّ عَلِيمٌ (50) قَالَ مَا خَطْبُكِ إِذْ رَاودْتِ نِسْوَةً لِّنَفْسِهِ قُلْنَ حَاشَ لِلَّهِ مَا عَلِمْنَا عَلَيْهِ مِن سُوءٍ قَالَتِ امْرَأَةُ الْعَزِيزِ الْآنَ حَصْحَصَ الْحَقُّ أَنَا رَاودْتُهُ عَن نَّفْسِهِ وَإِنَّهُ لَمِنَ الصَّادِقِينَ (51) ذَلِكَ لِيَعْلَمَ أَنِّي لَمْ أَخُنْهُ بِالْغَيْبِ وَأَنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي كَيْدَ الْخَائِنِينَ (52) وَمَا أُبْرِيءُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَّحِيمٌ (53)} {يوسف: 50-53}، ويدل وجود الشخص المرجعي على أهمية وجود جهة يمكن الرجوع إليها للتوجيه لمواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة، كما أن إيراد القصص المتضمنة لهذه المشاهد يدل إمكانية توظيفها في التعامل مع المواقف الضاغطة المماثلة.

(11) الأمراض:

تفيد الآيات القرآنية بأن نبي الله أيوب قد ابتلي بالمرض الشديد، كما ورد في قول الله سبحانه وتعالى: {وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ (83) فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا وَذَكَرَى لِلْعَابِدِينَ (84)} [الأنبياء: 83 - 84]. وكما ورد في قوله سبحانه وتعالى: {وَأَذْكُرْ عَبْدَنَا أَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الشَّيْطَانُ بِنُصْبٍ وَعَذَابٍ (41) ارْكُضْ بِرِجْلِكَ هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ (42) وَوَهَبْنَا لَهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِّنَّا وَذَكَرَى لِأُولِي الْأَلْبَابِ (43) وَخَذْ بِيَدِكَ ضِعْفًا فَاضْرِبْ بِهِ وَلَا تَحْنَتْ إِنَّآ وَجَدْنَاهُ صَابِرًا نِعْمَ الْعَبْدُ إِنَّهُ أَوَّابٌ (44)} [ص: 41 - 44].

وقد أشار المفسرون إلى أن الضر الذي مس أيوب عليه السلام هو المرض وحصر الماوردي خمسة أوجه لتفسير الضر وهي: "المرض، والبلاء الذي في جسده، والشيطان، وأنه وثب ليصلي فلم يقدر على النهوض، وأنه انقطع الوحي عنه أربعين يوماً فخاف هجران ربه" (الماوردي، 2012، 3/ 461). ويستفاد من هذه القصة أن أساليب المواجهة الإيجابية فيما يتعلق بضغوط المرض قد تضمنت كلا من اللجوء لله سبحانه وتعالى، والصبر، والإرشاد للعلاج. وفيما يتعلق بالأساليب الإيجابية لمواجهة الأمراض أيضاً نجد التفاضل بحدوث الشفاء الذي ينزله الله سبحانه وتعالى على عباده؛ كما ورد في قوله عز وجل: {وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ} [الشعراء: 80].

ونظراً لوجود بعض الضغوط النفسية لدى المرضى بسبب العجز عن المشاركة بفاعلية في المهام المختلفة وخاصة المهام الذاتية والاجتماعية والتعبدية، نجد في القرآن الكريم تخصيص أحكام خاصة تتناسب مع المرض، وهي أساليب تكيفية دقيقة جداً مع الظرف الجديد، ولها دور كبير في زوال الحرج من المرضى، ومن الأمثلة على ذلك استخدام التيمم بدل الماء في حالة المرض؛ كما ورد في قول الله عز وجل: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ} [المائدة: 6].

ويدل إيراد القصص المتعلقة بالمرضى كما في قصة أيوب ويونس يدل على أهمية القصص كنماذج يمكن توظيفها في التعامل مع المواقف الضاغطة المماثلة. والتعريف بهذه المواقف الضاغطة يدل على أهمية المعرفة المسبقة للتهيئة للتعامل مع المواقف المماثلة بصورة إيجابية.

(12) الفقر وعدم توفر الكفاية المالية:

تشير الآيات إلى الحرج الذي يشعر به بعض الأفراد نتيجة لفقرهم أو لعدم امتلاكهم للمال الذي يمكنهم بالمشاركة مع الآخرين بفاعلية؛ كما ورد في قول الله عز وجل: {لَيْسَ عَلَى الضُّعْفَاءِ وَلَا عَلَى الْمُرْضَىٰ وَلَا عَلَى الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ مَا يَنْفِقُونَ حَرَجٌ إِذَا نَصَحُوا لِلَّهِ وَرَسُولِهِ مَا عَلَى الْمُحْسِنِينَ مِنْ سَبِيلٍ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ (91)} وَلَا عَلَى الَّذِينَ إِذَا مَا أَتَوْكَ لِتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ لَا أَجِدُ مَا أَحْمِلُكُمْ عَلَيْهِ تَوَلَّوْا وَأَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ حَرْنًا أَلَّا يَجِدُوا مَا يُنْفِقُونَ (92)} [التوبة: 91 - 92]. ونجد أن هذه الآيات تشير إلى رفع الحرج عن هؤلاء الفقراء الذي لم تتوفر لهم الكفاية المالية للمشاركة مع المقتردين، وتشير أيضا إلى الحالة الانفعالية المرتبطة بالحرص على المشاركة، والتفيس بالبكاء عن الحزن الناتج من عدم المشاركة. وهذا يدل على تحملهم للمسؤولية وفاعليتهم في الحرص على المشاركة، ويدل رجوعهم للنبي صلى الله عليه وسلم بضرورة وجود القيادة المرجعية للرجوع إليها وقيام تلك القيادة بالإرشاد كما اتضح في التعبير بالفعل (قلت).

ومن الأساليب الإيجابية الأخرى المتعلقة بضغوط الفقر والعوز المادي التفاوض وحسن الظن بتبديل الوضع من عسر إلى يسر؛ كما قال الله سبحانه وتعالى: {لِيُنْفِقْ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِ وَمَن قَدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا} [الطلاق: 7]. ويدل إيراد القصص على إمكانية توظيفها في التعامل مع المواقف الضاغطة المماثلة كذلك. كما أن التعريف بهذه المواقف الضاغطة يدل على أهمية المعرفة المسبقة للتهيئة للتعامل مع المواقف المماثلة بصورة إيجابية.

(13) الأوبئة والجوائح العامة:

تضمنت الآيات القرآنية مواقف ضاغطة متمثلة في انتشار بعض الحشرات والكائنات الناقلة للأمراض للإنسان، والمهددة للإنسان وممتلكاته؛ كما حدث لآل فرعون، وذلك في قول الله سبحانه وتعالى: {وَلَقَدْ أَخَذْنَا آلَ فِرْعَوْنَ بِالسِّنِينَ وَنَقَصْنَا مِنَ الثَّمَرَاتِ لَعَلَّهُمْ يَذْكُرُونَ (130)} فَإِذَا جَاءَتْهُمْ الْحَسَنَةُ قَالُوا لَنَا هَذِهِ وَإِنْ تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ يَطَّيَّرُوا بِمُوسَىٰ وَمَنْ مَعَهُ أَلَا إِنَّمَا طَّائِرُهُمْ عِنْدَ اللَّهِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ (131)} وَقَالُوا مَهْمَا تَأْتِنَا بِهِ مِنْ آيَةٍ لِّتَسْحَرَنَا بِهَا فَمَا نَحْنُ لَكَ بِمُؤْمِنِينَ (132) فَأَرْسَلْنَا عَلَيْهِمُ الطُّوفَانَ وَالْجَرَادَ وَالْقُمَّلَ وَالضَّفَادِعَ وَالْدَّمَ آيَاتٍ مُّضِلَّاتٍ فَاسْتَكْبَرُوا وَكَانُوا قَوْمًا مُّجْرِمِينَ (133) وَلَمَّا وَقَعَ عَلَيْهِمُ الرِّجْزُ قَالُوا يَا مُوسَىٰ ادْعُ لَنَا رَبَّكَ بِمَا عَهِدَ عِنْدَكَ لَئِن كَشِفْتَ عَنَّا الرِّجْزَ لَنُؤْمِنَنَّ لَكَ وَلَنُرْسِلَنَّ مَعَكَ بَنِي إِسْرَائِيلَ (134) فَلَمَّا كَشَفْنَا

عَنْهُمْ الرَّجْزَ إِلَى أَجَلٍ هُمْ بِالْعَوِّهِ إِذَا هُمْ يَنْكُتُونَ (135) فَانْتَقَمْنَا مِنْهُمْ فَأَغْرَقْنَاهُمْ فِي
الْيَمِّ بِأَنَّهُمْ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا وَكَانُوا عَنْهَا غَافِلِينَ (136) {الأعراف: 130 - 136}.

وبالنظر لهذه الآيات يمكن استنباط مجموعة من الأساليب الإيجابية التي يمكن الاستفادة منها في مواجهة ضغوط الأوبئة والجوائح العامة ومنها: اللجوء لله تعالى كما فعل موسى عليه السلام، ووجود جهة مرجعية مفيدة يمكن الرجوع إليها كما لجأ بنو إسرائيل لموسى عليه السلام، والالتزام بالتعليمات والتعهدات والتي التزم بها بنو إسرائيل حتى انكشف عنهم الرجز ثم تخلوا عنها، ولذلك نزل عليهم العذاب بعد ذلك. وهناك أسلوب آخر من الأساليب الإيجابية للتعامل مع ضغوط الجوائح العامة والأوبئة وهو التفكير العلمي الموضوعي وليس التفكير الخرافي المبني على الارتباطات الشرطية غير السببية والتشاؤم بها كمثيرات مسببة، ولذلك عندما استخدم آل فرعون المواجهة السلبية غير المنطقية وصفهم الله تعالى بأن أكثرهم لا يعلمون؛ كما ورد في قوله عز وجل: {فَإِذَا جَاءَتْهُمْ الْحَسَنَةُ قَالُوا لَنَا هَذِهِ وَإِنْ تُصِيبْهُمْ سَيِّئَةٌ يَطَّيَّرُوا بِمُوسَى وَمَنْ مَعَهُ أَلَا إِنَّهُمْ طَائِفَةٌ لَمْ يُحِيطُوا بِأَنْبَاءِ الْآخِرَةِ بَلْ هُمْ فِي شَكٍّ مِنْهَا بَلَا تَعْلَمُونَ} {الأعراف: 131}. ومعنى يَطَّيَّرُوا: "يَتَشَاءَمُوا، وَإِنَّمَا قَالَتِ الْعَرَبُ: الطَّيْرَةُ، وَيَتَطَيَّرُ، فِيمَا يَكْرَهُونَ، عَلَى مَا اصْطَلَحُوا عَلَيْهِ بَيْنَهُمْ، جَعَلُوا ذَلِكَ أَمْرًا يَتَشَاءَمُونَ بِهِ" (الزجاج، 2006، 2/ 285). فالتشاؤم ببعض العناصر ما هو إلا ارتباط شرطي توهمي بنسبة المصائب إلى غير مسبباتها بصورة غير منطقية نتيجة لوجود الخلل في التفكير. ويضد إيراد هذه القصص المتعلقة بهذه الضغوط على إمكانية الاستفادة منها كأساليب إيجابية في المواقف الضاغطة المماثلة. كما أن التعريف بهذه المواقف الضاغطة يدل على أهمية المعرفة المسبقة للتهيئة للتعامل مع المواقف المماثلة بصورة إيجابية.

ونظرا لأن الأوبئة والجوائح العامة تصيب الأفراد بالخوف الشديد فإن مواجهة الابتلاء المؤدي للخوف قد تضمنه قوله سبحانه وتعالى: {وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (155) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (156) أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ (157)} {البقرة: 155 - 157}. وإن مواجهة مصيبة الخوف تظهر من هذه الآيات التي أرشدت إلى أساليب المواجهة الإيجابية المتمثلة في الصبر واللجوء لله تعالى والتعبير اللفظي المحدد، ورجاء الثواب من الله بما هو أعظم من المفقود، ونزول الدعم الإلهي عليهم بالصلوات والرحمة والهداية والتي تمثل جانبا روحانيا يرتبط بتلك المواقف الضاغطة.

(14) ضغوط العلاقات الزوجية (النشوز، الظهار، الطلاق):

تفيد الآيات القرآنية بأن العلاقات الزوجية تتأثر ببعض الضغوط وذلك فيما يتعلق بالنشوز والظهار والطلاق، ويمكن استنباط مجموعة من أساليب المواجهة الإيجابية في التعامل مع تلك الضغوط ومنها: الإعداد المعرفي المسبق بالحقوق الزوجية والعلاقة الزوجية والأحكام المرتبطة بها؛ كما قال الله سبحانه وتعالى: {يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ إِذَا طَلَقْتُمُ النِّسَاءَ فَطَلِقُوهُنَّ لِعَدَّتِهِنَّ وَأَحْصُوا الْعِدَّةَ وَاتَّقُوا اللَّهَ رَبَّكُمْ لَا تُخْرِجُوهُنَّ مِنْ بَيْوتِهِنَّ وَلَا يَخْرُجْنَ إِلَّا أَنْ يَأْتِيَنَّ بِفَاحِشَةٍ مُبَيِّنَةٍ وَتِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ وَمَنْ يَتَعَدَّ حُدُودَ اللَّهِ فَقَدْ ظَلَمَ نَفْسَهُ لَا تَدْرِي لَعَلَّ اللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ ذَلِكَ أَمْرًا} [الطلاق:1]. وقال الله عز وجل: {الَّذِينَ يُظَاهِرُونَ مِنْكُمْ مَنْ نَسَأْتُهُمْ مَا هُنَّ أُمَّهَاتُهُمْ إِنَّ أُمَّهَاتُهُمْ إِلَّا اللَّائِي وَلَدْنَهُمْ وَإِنَّهُمْ لَيَقُولُونَ مُنْكَرًا مِنَ الْقَوْلِ وَزُورًا وَإِنَّ اللَّهَ لَعَفُؤٌ غَفُورٌ} [المجادلة:2].

ومن الأساليب الإيجابية المتعلقة بضغط العلاقات الزوجية وجود الجهة المرجعية المسؤولة عن حل المشكلات، كما ورد في قصة تلك الصحابية التي ذهبت للنبي صلى الله عليه وسلم: {قَدْ سَمِعَ اللَّهُ قَوْلَ الَّتِي تُجَادِلُكَ فِي زَوْجِهَا وَتَشْتَكِي إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ يَسْمَعُ تَحَاوُرَكُمَا إِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ بَصِيرٌ} [المجادلة:1]. ويضاف إلى ذلك ما تقدمه لنا الآيات القرآنية من نماذج إرشادية إصلاحية تدخلية للتعامل مع المشكلات الزوجية المختلفة، كما قال الله عز وجل: {وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَابْعَثُوا حَكَمًا مِّنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِّنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا} [النساء:35]. ويدل وجود أحد الحكمين من أهلها والآخر من أهله يدل على وجود المساندة النفسية الاجتماعية.

ومن الأساليب الإيجابية لمواجهة ضغوط العلاقات الزوجية أسلوب الضبط الانفعالي والتعامل بإحسان بلا تضييق ولا إضرار؛ كما قال الله سبحانه وتعالى: {أَسْكِنُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ سَكَنْتُمْ مِنْ وُجْدِكُمْ وَلَا تُضَارُوهُنَّ لِتُضَيِّقُوا عَلَيْهِنَّ وَإِنْ كُنَّ أُولَاتٍ حَمَلٍ فَأَنْفِقُوا عَلَيْهِنَّ حَتَّى يَضَعْنَ حَمَلَهُنَّ فَإِنْ أَرْضَعْنَ لَكُمْ فَآتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ وَأَنْتُمْ عَلَيْكُمْ بِمَعْرُوفٍ وَإِنْ تَعَاَسَرْتُمُ فَسُتْرُوعٌ لَهُ أَخْرَى} [الطلاق:6]. كما ورد الحث على العفو في مواقف الطلاق؛ وذلك في قول الله عز وجل: {وَإِنْ طَلَقْتُمُوهُنَّ مِنْ قَبْلِ أَنْ تَمْسُوهُنَّ وَقَدْ فَرَضْتُمْ لَهُنَّ فَرِيضَةً فَنَصَفْ مَا فَرَضْتُمْ إِلَّا أَنْ يَعْفُونَ أَوْ يَعْفُوَ الَّذِي بِيَدِهِ عُقْدَةُ النِّكَاحِ وَأَنْ تَعْفُوا أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ} [البقرة:237].

ومن الأساليب الإيجابية للتعامل مع ضغوط العلاقات الزوجية أسلوب التفاؤل والتفكير الإيجابي، والنظرة المستقبلية لعلاقة زوجية أخرى أكثر نجاحاً؛ كما قال الله عز وجل: {وَإِنْ يَتَفَرَّقَا يُغْنِ اللَّهُ كِلَا مِّنْ سَعَتِهِ وَكَانَ اللَّهُ وَاسِعًا

حَكِيمًا} النساء:130. وبالإضافة للنظرة التفاضلية في مواجهة ضغوط العلاقات الزوجية هناك أيضا الصبر واللجوء لله بالشهادة لله، والتقوى، والإيمان، والاحتساب والتوكل؛ كما ورد في قول الله سبحانه وتعالى: {فَإِذَا بَلَغْنَ أَجَلَهُنَّ فَأَمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ فَارِقُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ وَأَشْهَدُوا ذَوِي عَدْلٍ مِّنْكُمْ وَأَقِيمُوا الشَّهَادَةَ لِلَّهِ ذَلِكَ يُوَعِّظُ بِهِ مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا (2) وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَّوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا} الطلاق: 2 - 3.

(15) المراودة عن النفس (التحرش الجنسي):

تعرض سيدنا يوسف للمراودة عن نفسه (التحرش الجنسي) من امرأة العزيز؛ كما ورد في قول الله عز وجل: {وَرَأَوْنَاهُ الَّتِي هُوَ فِي بَيْتِهَا عَنْ نَفْسِهِ وَغَلَّقَتِ الْأَبْوَابَ وَقَالَتْ هَيْتَ لَكَ قَالَ مَعَاذَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ (23) وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهِ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَا أَنْ رَأَى بُرْهَانَ رَبِّهِ كَذَلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهُ السُّوءَ وَالْفَحْشَاءَ إِنَّهُ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِينَ (24) وَاسْتَبَقَا الْبَابَ وَقَدَّتْ قَمِيصَهُ مِنْ دُبُرٍ وَأَلْفَا سَيِّدَهَا لَدَى الْبَابِ قَالَتْ مَا جَزَاءُ مَنْ أَرَادَ بِأَهْلِكَ سُوءًا إِلَّا أَنْ يُسْجَنَ أَوْ عَذَابٌ أَلِيمٌ (25)} ليوسف: 23 - 25.

ويتضح من هذه الآيات المواجهة الإيجابية ليوسف عليه السلام لهذا الموقف الضاغط، قد تمت باستخدام عدة أساليب وهي: الحرص على التجنب والابتعاد، وظهور المسؤولية والكفاءة الذاتية العالية في تقدير الموقف، والمقدرة العالية على إدارة الدافع الجنسي وضبطه والتحكم فيه بفعالية، واللجوء لربه سبحانه وتعالى كما ورد في قول الله عز وجل: {قَالَ رَبِّ السِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ وَإِلَّا تَصْرِفْ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُن مِّنَ الْجَاهِلِينَ} ليوسف: 33. ويدل حرص يوسف عليه السلام ألا يكون من الجاهلين على التقويم العقلي السليم للموقف وهذا من الأساليب التي ينبغي توظيفها لمواجهة مثل هذه الضغوط. ومن الأساليب الإيجابية أيضا التي يمكن استخلاصها من هذا الموقف ذلك الدعم الذي وجده يوسف عليه السلام من زوج المرأة تبناه ورباه من قبل. كما أن ورود هذه القصة يدل على أهمية التعريف بمثل هذه المواقف، وإمكانية الاستفادة منها ضمن الأساليب الإيجابية في المواقف الضاغطة المماثلة.

(16) ضغوط العمل وأداء المهام:

عرضت آيات القرآن موقفا صعبا وضاعطا لدى بعض الصحابة الذين تخلفوا عن المشاركة مع النبي صلى الله عليه وسلم في إحدى الغزوات؛ وذلك في قول الله عز وجل: {لَقَدْ تَابَ اللَّهُ عَلَى النَّبِيِّ وَالْمُهَاجِرِينَ وَالْأَنْصَارِ الَّذِينَ اتَّبَعُوهُ فِي سَاعَةِ الْعُسْرَةِ مِنْ بَعْدِ مَا كَادَ يَزِيغُ قُلُوبَ فَرِيقٍ مِّنْهُمْ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ إِنَّهُ بِهِمْ رُؤُوفٌ رَّحِيمٌ (117) وَعَلَى

الثَّلَاثَةُ الَّذِينَ خَلَفُوا حَتَّى إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنْفُسُهُمْ وَظَنُّوا أَنْ لَا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا إِنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ (118) {التوبة: 117 - 118}. ونلاحظ أن هؤلاء الصحابة قد واجهوا هذا الموقف الضاغط بعدة أساليب إيجابية؛ وأول تلك الأساليب هو التقويم الذاتي الموضوعي والاعتراف بالتقصير والتوبة، واللجوء لله تعالى وحسن الظن به، والتفاؤل والتفكير الإيجابي.

وقد ورد في قصة موسى وهارون عليهما السلام أن موسى لم يكن راضيا عن أداء هارون عندما جعله خليفة له مع قومه، وذلك في قوله سبحانه وتعالى: {وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَى إِلَى قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي أَعَجِلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ وَأَلْقَى الْأَلْوَاحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعُّوْنِي وَكَادُوا يَقْتُلُونَنِي فَلَا تُشْمِتُ بِيَ الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلَنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ (150) قَالَ رَبِّ اغْضِرْ لِي وَلَا خِي وَأَدْخِلْنَا فِي رَحْمَتِكَ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ (151) {الأعراف: 150 - 151}. أي: "فلا تظن بي تقصيرا فلا تُشْمِتْ بِيَ الْأَعْدَاءَ بِنَهْرِكَ لِي، ومسك إياي بسوء، فإن الأعداء حريصون على أن يجدوا عليّ عشرة، أو يطلعوا لي على زلة ولا تُجْعَلَنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ فتعاملني معاملةتهم" (السعدي، 2006، 333). فهذا يدل على مواجهة هارون لهذا الموقف الضاغط بتبين الحقيقة لموسى، أي أنه قدم مرافعة قولية تتضمن تقريبا وافيا وضح فيه موقفه وأداءه، فقبله موسى عليه السلام وارتاح هو بعد ذلك. مما يدل على أهمية التعبير اللفظي التعبيري في المواقف العملية الضاغطة.

ومن الضغوط المرتبطة بالأداء الشعور بأن المهمة أعلى من مقدرات الفرد وطاقاته، وكذلك الضغوط الناتجة من الأخطاء المتعلقة بالأداء؛ كما ورد في قول الله عز وجل: {لَا يَكْلِفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ} {البقرة: 286}. ويتبين من هذه الآية أن الفرد قد يخطئ في أداء مهامه، وأنه قد يشعر بضعف حيلته وقصور طاقته إزاء مهامه، ويتبين منها كذلك أن هناك أساليب إيجابية للتعامل مع تلك الضغوط وهي: العمل وفق الطاقة، أي توزيع المهام وتحليل العمل والقيام بالأداء وفق ما يناسب ذلك (لا يكلف الله نفسا إلا وسعها)، مما يدل على ضرورة ضبط وتنظيم المهام وفق الوسع، ومن الأساليب الإيجابية أيضا التقويم الذاتي وتقبل الأخطاء والاعتراف بها والعمل على تصويبها، واللجوء لله سبحانه بالدعاء (ربنا لا تؤاخذنا إن نسينا أو أخطأنا). ويمكن الاستفادة من العرض القصصي المرتبط بهذا الموقف الضاغط في مواجهة الحالات المشابهة لها

مستقبلاً، كما أنّ والتعريف بهذه المواقف الضاغطة يدل على أهمية المعرفة المسبقة للتهيئة للتعامل مع المواقف بصورة إيجابية.

(17) الحمل غير المرغوب فيه:

يتضح من قصة مريم عليها السلام أنّها قد مرت بموقف صعب جداً، عندما حملت بعيسى عليه السلام، وأنّها لم تكن متزوجة وأنّه لم يمسسها بشر من قبل، ولذلك تمت أن تموت وأن تكون نسيا منسيا من شدة صعوبة ذلك المواقف الضاغطة؛ كما ورد في قول الله عز وجل: {فَحَمَلَتْهُ فَانْتَبَدَتْ بِهِ مَكَانًا قَصِيًّا (22) فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَنَسِيًّا (23) فَادَّأَهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا (24) وَهَزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا (25) فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرِينِ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا (26)} [مريم: 22 - 26].

وعلى الرغم من صعوبة هذا الموقف المعروض في هذه الآيات؛ إلا أنّ هذه الآيات نفسها تتضمن مجموعة من الأساليب الإيجابية لمواجهة ضغوط الحمل غير المرغوب فيه، وهي: اللجوء لله تعالى (إني نذرت للرحمن صوما فلن أكلم اليوم إنسيا). والتجنب والابتعاد عن المكان (فانتبذت به مكانا قصيا). والمساندة الاجتماعية والدعم النفسي، والضبط الانفعالي (فناداها من تحتها ألا تحزني). والحركة والنشاط (وهزي إليك بجدع النخلة). والتغذية الملائمة للموقف (فكلي واشربي وقري عينا). ونظرا لورود هذه القصة في القرآن يمكن الاستفادة منها ومن العرض القصصي في التعامل مع الحالات المشابهة. والتعريف بهذه المواقف الضاغطة وعرضها في القرآن يدل على أهمية المعرفة المسبقة للتهيئة للتعامل مع المواقف الممثلة بصورة إيجابية.

(18) نقص الحاجات الذاتية العضوية والنفسية:

وصف الله سبحانه وتعالى ما يتعرض له الإنسان من خوف وجوع بالابتلاء، وذلك في قوله سبحانه وتعالى: {وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (155) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (156) أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ (157)} [البقرة: 155 - 157]. وكما مرّ سابقا فإن هذه الآيات قد تضمنت أساليب إيجابية متنوعة لمواجهة تلك الضغوط وهي: اللجوء لله تعالى، الصبر، الاسترجاع، ورجاء الثواب من الله تعالى.

وقد وردت أساليب أخرى إضافة لذلك فيما يتعلق بالضغوط المرتبطة بحاجات الإنسان العضوية، كما ورد في قول الله عز وجل: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِيَبْلُوَنَّكُمْ اللَّهُ بِشَيْءٍ مِّنَ الصَّيْدِ تَنَالَهُ أَيْدِيكُمْ وَرِمَاحُكُمْ لِيَعْلَمَ اللَّهُ مَن يَخَافُهُ بِالْغَيْبِ فَمَنِ اعْتَدَى

بَعْدَ ذَلِكَ فَلَهُ عَذَابٌ أَلِيمٌ} [المائدة:94]. فهذا الابتلاء تتم مواجهته بضبط وإدارة الدوافع بإرجاء إشباع الدوافع العضوية، والعمل على إشباع الدوافع الإيمانية. ومما يؤدي للتحكم في الدوافع إدارتها بصورة تساعد في إرجاء إشباع الدوافع العضوية هو ما يرجوه المؤمن من ثواب عظيم من الله تعالى؛ كما ورد في قول الله عز وجل: {مَا كَانَ لِأَهْلِ الْمَدِينَةِ وَمَنْ حَوْلَهُمْ مِنَ الْأَعْرَابِ أَنْ يَتَخَلَّفُوا عَنْ رَسُولِ اللَّهِ وَلَا يَرْغَبُوا بِأَنْفُسِهِمْ عَنْ نَفْسِهِ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ لَا يُصِيبُهُمْ ظَمَأٌ وَلَا نَصَبٌ وَلَا مَخْمَصَةٌ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا يَطْؤُونَ مَوْطِئًا يَغِيظُ الْكُفَّارَ وَلَا يَنَالُونَ مِنْ عَدُوِّ نَيْلًا إِلَّا كَتَبَ لَهُمْ بِهِ عَمَلٌ صَالِحٌ إِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ} [التوبة:120].

ومن الأساليب الإيجابية أيضا التفكير الإيجابي والسعي لحل المشكلات والبحث عن البدائل ووجود الأحكام الخاصة التي تزيل الحرج في المواقف الضاغطة، كما يتضح في قول الله عز وجل: {حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ الْمَيْتَةُ وَالْدَّمُ وَلَحْمُ الْخَنزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَامِ ذَلِكَ فِسْقٌ الْيَوْمَ يَفْسُ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنَ الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتِمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيْتُ لَكُمْ الْإِسْلَامَ دِينًا فَمَنْ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرِ مُتَجَانِفٍ لِدِينِهِ فِئْتَانَ اللَّهَ غُفُورٌ رَحِيمٌ} [المائدة:3].

والتعريف بهذه المواقف الضاغطة يدل على أهمية المعرفة المسبقة للتهيئة للتعامل مع المواقف الممثلة بصورة إيجابية.

(19) ضغوط القوى الخفية والأشياء الغريبة:

يواجه الإنسان أحيانا مواقف غريبة وظهور قوى غير عادية، وتكون مخيفة وضاغطة؛ كما حدث لموسى عليه السلام مع عصاه؛ وذلك في قول الله عز وجل: {وَأَنْ أَلْقَى عَصَاكَ فَلَمَّا رَآهَا تَهْتَزُّ كَأَنَّهَا جَانٌّ وَلَّى مُدْبِرًا وَلَمْ يُعَقِّبْ يَا مُوسَى أَقْبِلْ وَلَا تَخَفْ إِنَّكَ مِنَ الْآمِنِينَ (31) اسْلُكْ يَدَكَ فِي جَيْبِكَ تَخَرِّجْ بَيْضَاءَ مِنْ غَيْرِ سُوءٍ وَأَضْمُمْ إِلَيْكَ جَنَاحَكَ مِنَ الرَّهْبِ فَذَانِكَ بُرْهَانَانِ مِنْ رَبِّكَ إِلَى فِرْعَوْنَ وَمَلَئِهِ إِنَّهُمْ كَانُوا قَوْمًا فَاسِقِينَ (32)} [القصص: 31-32].

ونلاحظ أن هذه الآيات تضمنت بعض الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط الناتجة من القوى الخفية والأشياء الغريبة، وهي: أسلوب الضبط الانفعالي (أقبل ولا تخف)، والأسلوب الحركي الجسدي عن طريق ضم الأطراف إلى الجسم، (واضمم إليك جناحك من الرهب)، إضافة إلى الجانب الروحاني (إنك من الآمنين).

ومن الأساليب الأخرى المرتبطة بمواجهة ضغوط القوى الخفية التعريف بموازين القوى الحقيقية في الوجود، فمهما كانت قوة السحرة والسحر فإن الله سبحانه وتعالى سيبطله كما ورد في قول الله عز وجل: { فَلَمَّا جَاءَ السَّحَرَةُ قَالَ لَهُمْ مُوسَى أَلْقُوا مَا أَنْتُمْ مُلْقُونَ (80) فَلَمَّا أَلْقَوْا قَالَ مُوسَى مَا جِئْتُمْ بِهِ السَّحْرُ إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ (81) وَيُحِقُّ اللَّهُ الْحَقَّ بِكَلِمَاتِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ (82) } {ايونس: 80 - 82}. ولذلك فإن وجود هذه القصص المتعلقة بهذه الضغوط يدل على إمكانية الاستفادة منها كأساليب ومحتويات إيجابية في المواقف الضاغطة المماثلة. وإضافة لذلك فإن المواقف المخيفة بصورة عامة يمكن مواجهتها بالصبر واللجوء لله تعالى، والاسترجاع ورجاء الثواب من الله.

(20) طغيان الحاكمين:

تضمنت الآيات القرآنية أن هناك بعض الضغوط يكون مصدرها من طغيان الحكام كما فعل فرعون مع السحرة عندما آمنوا بما جاء به موسى وتعامل معهم بتهديد فظيع كما ورد في قوله سبحانه وتعالى: { قَالَ فِرْعَوْنُ آمَنْتُمْ بِهِ قَبْلَ أَنْ آدَنَ لَكُمْ إِنَّ هَذَا لَمَكْرٌ مَكْرَتُهُمْ فِي الْمَدِينَةِ لَتُخْرِجُوهُنَّ مِنْهَا أَهْلَهَا فَسَوْفَ تَعْلَمُونَ (123) لِأَقْطَعَنَّ أَيْدِيَكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ مِنْ خِلَافٍ ثُمَّ لَأُصَلِّبَنَّكُمْ أَجْمَعِينَ (124) قَالُوا إِنَّا إِلَى رَبِّنَا مُنْقَلِبُونَ (125) وَمَا نَنْقِمُ مِنْهَا إِلَّا أَنْ آمَنَّا بِآيَاتِ رَبِّنَا لَمَّا جَاءَتْنَا رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَتَوَقَّنَا مُسْلِمِينَ (126) } {الأعراف: 123 - 126}.

ونلاحظ أن هذه الآيات تضمنت مجموعة من الأساليب الإيجابية التي واجه بها هؤلاء القوم ذلك الضغط الطغياني الفرعوني الفظيع، فقد توجهوا بالدعاء لله، وسألوا ربهم الصبر، وأنهم كانوا متفائلين بحسن الظن بريهم، وأنهم كانوا يرجون ثوابا كبيرا، وأنهم كانوا على كفاءة عالية وثبات قوي في مواجهة ذلك الموقف، وأنهم على وعي معرفي بما آمنوا به، وأنهم استخدموا المقارنة العقلية والتفكير التقويمي الناقد وقرروا اختيار هذا الخيار عن قناعة. ووجود بعض القصص المتعلقة بهذه الضغوط يدل على إمكانية الاستفادة منها كأساليب إيجابية في المواقف الضاغطة المماثلة.

(21) العقم والحاجة للإنجاب:

يمثل العقم موقفا ضاغطا لكثير من المتزوجين الذين لم يرزقوا بإنجاب الأولاد، وتدلتنا الآيات القرآنية على التعامل مع هذا الموقف الضاغط بمجموعة من الأساليب ومن أهمها الإعداد المعرفي لتقبل الوضع بأن عدم الإنجاب بعد القيام بكل المطلوبات الممكنة هو موضوع قدرتي تتدخل فيه المشيئة الإلهية بما لا يعلمه الناس، كما ورد في قول الله سبحانه وتعالى: { لِلَّهِ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ يَهَبُ

لِمَنْ يَشَاءُ إِنَّا وَيَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ الذُّكُورَ (49) أَوْ يُزَوِّجُهُمْ ذُكْرَانًا وَإِنَّا نَجْعَلُ مَنْ يَشَاءُ عَقِيمًا إِنَّهُ عَلِيمٌ قَدِيرٌ (50) {الشورى: 49 - 50}.

وتشير الآيات القرآنية إلى مجموعة من الأساليب الإيجابية المتعلقة بالعقم ومنها: اللجوء لله تعالى بالدعاء والذكر، والتفاؤل والرجاء وحسن الظن وعدم اليأس، والتفكير والبحث عن طرق العلاج والإصلاح الذي يساعد في الإنجاب كما ورد في قصة زكريا وزوجه في قوله سبحانه وتعالى: {ذَكَرْ رَحْمَةً رَبِّكَ عَبْدَهُ زَكْرِيَّا (2) إِذْ نَادَى رَبَّهُ نِدَاءً خَفِيًّا (3) قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا (4) وَإِنِّي خِفْتُ الْمَوَالِيَ مِنْ وَرَائِي وَكَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا فَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا (5) يَرِثُنِي وَيَرِثْ مِنْ آلِ يَعْقُوبَ وَاجْعَلْهُ رَبِّ رَضِيًّا} [مريم: 2 - 6]. وقوله سبحانه وتعالى: {وَزَكْرِيَّا إِذْ نَادَى رَبَّهُ رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ (89) فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَوَهَبْنَا لَهُ يَحْيَى وَأَصْلَحْنَاهُ لَهُ زَوْجَهُ إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ (90)} [الأنبياء: 89 - 90].

وتفيد هذه القصص القرآنية كأساليب إيجابية في تنمية التفاؤل والبهات الإلهية الروحانية للذين يتعرضون لضغط العقم وعدم الإنجاب، فهي تتضمن أقصى حالات صعوبة الإنجاب، لأناس قد بلغوا الشيخوخة وقد تأكدوا من إصابتهم بالعقم كما ورد في قصة إبراهيم عليه السلام وزوجه؛ في قول الله عز وجل: {قَالَتْ يَا وَيْلَتَى أَأَلِدُ وَأَنَا عَجُوزٌ وَهَذَا بَعْلِي شَيْخًا إِنَّ هَذَا لَشَيْءٌ عَجِيبٌ (72) قَالُوا أَنْعَجِبِينَ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ رَحِمَتُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ عَلَيْكُمْ أَهْلَ الْبَيْتِ إِنَّهُ حَمِيدٌ مَجِيدٌ (73)} [هود: 72 - 73].

(22) الكوارث الطبيعية:

عرض القرآن الكريم مجموعة من المشاهد المعبرة عن التغيرات التي تحدث في الطبيعة وما يتعلق بها من كوارث وأحوال سريعة عاجلة؛ ومن ذلك قول الله عز وجل: {هُوَ الَّذِي يُسَيِّرُكُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ حَتَّى إِذَا كُنْتُمْ فِي الْفُلِكِ وَجَرِينِ بِهِمْ بِرِيحٍ طَيِّبَةٍ وَفَرِحُوا بِهَا جَاءَتْهَا رِيحٌ عَاصِفٌ وَجَاءَهُمُ الْمَوْجُ مِنْ كُلِّ مَكَانٍ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ أُحِيطَ بِهِمْ دَعَوُا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ لئنِ أُنجِيتْنَا مِنْ هَذِهِ لَنُكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ} [يونس: 22].

وقد تضمنت هذه الآية بعض الأساليب الإيجابية التي تساعد في التعامل مع الضغوط الناتجة من الكوارث الطبيعية المفاجئة، ومنها اللجوء لله سبحانه وتعالى بالدعاء والتضرع، والتفاؤل وحسن الظن والتفكير الإيجابي بالنجاة، والصبر، ونزول النجاة من الله تعالى. وإضافة لذلك تتضمن هذه الآية الإعداد المعرفي المسبق بوجود التغيير كسنة من السنن الكونية، وإمكانية حدوث الابتلاء، والسعي لمواجهته بصورة إيجابية.

(23) الضغوط المجتمعية:

تقدم الآيات القرآنية مواقف متنوعة تعبر عن الضغوط المرتبطة بالمجتمع، ومن أمثلة ذلك ما حدث للنبي لوط عليه السلام عندما خشي على ضيوفه من الاعتداء عليهم من قبل قومه، كما ورد في قول الله عز وجل: {وَلَمَّا جَاءَتْ رُسُلُنَا لُوطًا سِيءَ بِهِمْ وَضَاقَ بِهِمْ ذَرْعًا وَقَالَ هَذَا يَوْمٌ عَصِيبٌ (77) وَجَاءَهُ قَوْمُهُ يُهْرَعُونَ إِلَيْهِ وَمَنْ قَبْلُ كَانُوا يَعْمَلُونَ السَّيِّئَاتِ قَالَ يَاقَوْمِ هَؤُلَاءِ بَنَاتِي هُنَّ أَطْهَرُ لَكُمْ فَاتَّقُوا اللَّهَ وَلَا تُخْزُونِ فِي ضَيْفِي أَلَيْسَ مِنْكُمْ رَجُلٌ رَشِيدٌ (78) قَالُوا لَقَدْ عَلِمْتُمْ مَا لَنَا فِي بَنَاتِكِ مِنْ حَقٍّ وَأَنْتَ لَتَعْلَمُ مَا نُرِيدُ (79) قَالَ لَوْ أَنَّ لِي بِكُمْ قُوَّةٌ أَوْ آوِي إِلَى رُكْنٍ شَدِيدٍ (80)} {يهود: 77 - 80}. نلاحظ هنا مواجهة النبي لوط عليه السلام كانت على مستويين المستوى الإرشادي الحواري المتضمن السعي لوجود البدائل لحل المشكلة، مما يدل على استخدام أسلوب حل المشكلات، والمستوى الثاني تمثل في اللجوء لله سبحانه وتعالى.

ومن الأساليب الإيجابية التي تتعلق بمواجهة الضغوط المجتمعية، الحذر والانتباه واليقظة والتفكير والتعامل بعقلانية، والصبر والتقوى، كما قال الله سبحانه وتعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّخِذُوا بَطَانَةً مِّنْ دُونِكُمْ لَا يَأْتُونَكُمْ خَبْرًا وَدُوًّا مَا عِنْتُمْ قَدْ بَدَتِ الْبَغْضَاءُ مِنْ أَفْوَاهِهِمْ وَمَا تُخْفِي صُدُورُهُمْ أَكْبَرُ قَدْ بَيَّنَّا لَكُمُ الْآيَاتِ إِن كُنْتُمْ تَعْقِلُونَ (118) هَا أَنْتُمْ أَوْلَاءُ تُحِبُّونَهُمْ وَلَا يُحِبُّونَكُمْ وَتُؤْمِنُونَ بِالْكِتَابِ كُلِّهِ وَإِذَا لِقُوكُمْ قَالُوا آمَنَّا وَإِذَا خَلَوْا عَضُوا عَلَيْكُمُ الْأَنَامِلَ مِنَ الْغَيْظِ قُلْ مُؤْمِنُوا بِغَيْظِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ (119) إِنْ تَمَسَسْتُمْ حَسَنَةً تَسْؤُهُمْ وَإِنْ تُصِيبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا وَإِنْ تَصَبَرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ (120)} {آل عمران: 118 - 120}.

ومن الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط المجتمعية المساندة النفسية الاجتماعية من خلال التأكد من الاتهامات، وتحسين الظن بالآخرين، فقد ورد التوجيه بذلك الأمر في حادثة الإفك الذي تعرضت له السيدة عائشة رضي الله عنها؛ كما ورد في قوله سبحانه وتعالى: {لَوْلَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بِأَنْفُسِهِمْ خَيْرًا وَقَالُوا هَذَا إِفْكٌ مُّبِينٌ} {النور: 12}. ومن الأساليب الإيجابية أيضا أسلوب الوقاية الإرشادية عن طريق المعرفة المسبقة بأحكام النشر الكاذب واتهام الآخرين في أعراضهم وشرفهم والعقوبات التي ترتبط بذلك مما يكون له دور في الحد من تلك الضغوط المجتمعية، كما قال الله عز وجل: {وَالَّذِينَ يَرْمُونَ الْمُحْصَنَاتِ ثُمَّ لَمْ يَأْتُوا بِأَرْبَعَةِ شُهَدَاءَ فَاجْلِدُوهُمْ ثَمَانِينَ جَلْدَةً وَلَا تَقْبَلُوا لَهُمْ شَهَادَةً أَبَدًا وَأُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ} {النور: 4}.

ويمكن الاستفادة من العرض القصصي الذي ورد بهذا الموقف الضاغط في التعامل مع الحالات المشابهة.

(24) الضغوط المرتبطة بالأولاد:

وردت كلمة الفتنة الدالة على الاختبار مرتبطة بالأولاد في قول الله سبحانه وتعالى: {وَأَعْلَمُوا أَنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَأَنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ} [الأَنْفَال:28]. وقوله سبحانه وتعالى: {إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَاللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ} [التغابن:15]. "أي بلاء ومحنة، لأنهم يوقعون في الإثم والعقوبة، ولا بلاء أعظم منهما، ألا ترى إلى قوله: اللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ" (الزمخشري، 2006، 4/ 416). وتفيد الآيات القرآنية بأن الضغوط المرتبطة بالأولاد تبدأ منذ الحمل مروراً بمراحلهم المختلفة كما ورد في قوله سبحانه وتعالى: {وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمَلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ} [الأحقاف:15].

ومن ضمن الضغوط المرتبطة بالأولاد الضغط المرتبط بنوع المولود، وفقد يتوقع الآباء نوعاً ما من الأولاد المهمة معينة ولكنهم لم يحصلوا عليه كما ورد في قصة امرأة عمران في قول الله عز وجل: {إِذْ قَالَتِ امْرَأَةٌ عِمْرَانَ رَبِّ إِنِّي نَدَرْتُ لَكَ مَا فِي بَطْنِي مُحَرَّرًا فَتَقَبَّلْ مِنِّي إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ (35) فَلَمَّا وَضَعَتْهَا قَالَتْ رَبِّ إِنِّي وَضَعْتُهَا أُنْثَىٰ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا وَضَعْتَ وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنْثَىٰ وَإِنِّي سَمِيئُهَا مَرِيْمٌ وَإِنِّي أَعْيَضُهَا بِكَ وَذُرِّيَّتُهَا مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ (36)} [إل عمران:35 - 36]. ونلاحظ أن امرأة عمران كانت تتوقع ذكراً، ولكنها وضعتها أنثى، ولكنها تقبلتها وتكيفت معها ولجأت لله، فالتقبل واللجوء لله من الأساليب الإيجابية في التعامل مع هذا النوع من الضغوط.

وفيما يتعلق بالضغوط المرتبطة برعاية الطفل ورضاعته يقدم لنا القرآن الكريم الأحكام التي ينبغي معرفتها وتعلمها كأسلوب إيجابي وقائي للتعامل المستقبلي في المواقف الضاغطة المشكلة وذلك في حالة اختلاف الوالدين أو طلاقهما، فيتم التعاون والتشاور في حل المشكلة، كما ورد في قول الله سبحانه وتعالى: {وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنْمِيَ الرِّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بَوْلِدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بَوْلِدِهِ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُم بِالْمَعْرُوفِ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ} [البقرة:233].

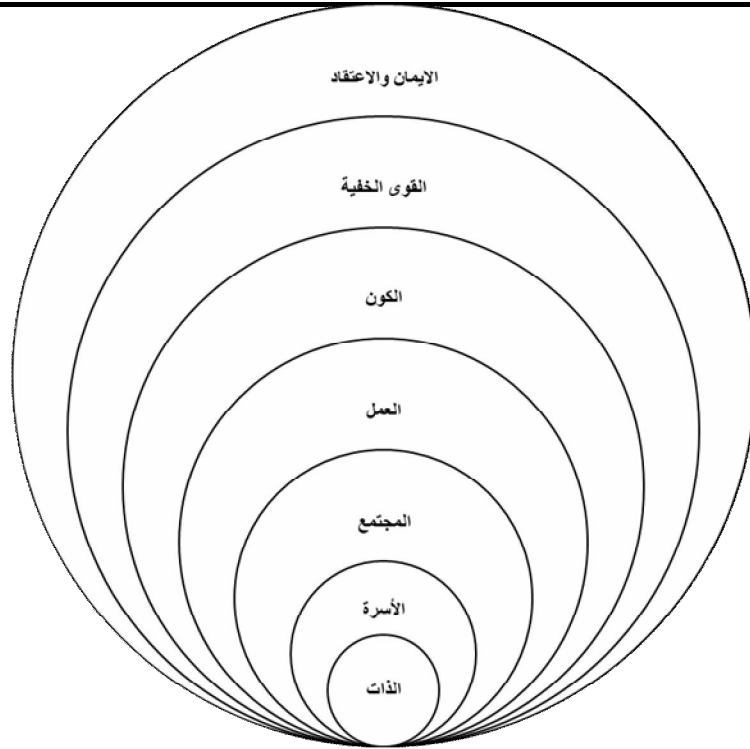
(25) سلب الحرية الشخصية:

تمثل حالات الأسر التي يفقد فيها الإنسان حريته موقفاً ضاغطاً، وتتضمن الآيات الكريمة التي ورد فيها ذكر الأسرى ما يفيد بالتنبيه لبعض الأساليب الإيجابية المتعلقة بالأسر، مثل الإيمان والتعلق بالله، ووجود الخير في قلوب الأسرى؛ والإرشاد المباشر للأسرى؛ كما ورد في قول الله عز وجل: {يَأَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِمَنْ فِي أَيْدِيكُمْ مِنَ الْأَسْرَى إِنْ يَعْلَمِ اللَّهُ فِي قُلُوبِكُمْ خَيْرًا يُؤْتِكُمْ خَيْرًا مِمَّا أَخَذَ مِنْكُمْ وَيَعْزِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ} [الأنفال:70].

ومن الأساليب الإيجابية المرتبطة بمواجهة ضغوط الأسر وسلب الحرية أيضاً المساندة الاجتماعية، وتقديم التغذية الراجعة الملائمة كما ورد في قول الله عز وجل: {وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا} [الإنسان:8]. ومما يدل على المساندة النفسية الاجتماعية أيضاً ما ورد في قوله عز وجل: {.. وَإِنْ يَأْتُوكُمْ أُسَارَى تَضَادُوهُمْ ..} [البقرة:85]. والتعريف بهذه المواقف الضاغطة يدل على أهمية المعرفة المسبقة للتهيئة للتعامل مع المواقف المماثلة بصورة إيجابية.

تحليل النتائج ومناقشتها:

أسفر البحث عن (25) موقفاً من المواقف الضاغطة، و(23) أسلوباً من الأساليب الإيجابية للتعامل مع المواقف الضاغطة، وبالنظر للمواقف الضاغطة التي تم استخلاصها من القرآن الكريم يتضح مدى شمولها للمصادر الضاغطة المتعلقة بالإنسان وما يحيط به من دوائر؛ ابتداءً من دائرة الفرد الذاتية من خلال حاجاته النفسية والعضوية، إلى دائرة الأسرة والتنبيه لمصادر الضغوط في داخل الأسرة من الأولاد والعلاقات الزوجية، إلى دائرة المجتمع والضغوط المرتبطة بالمجتمع، إلى دائرة العمل والمهام التي يقوم بها الفرد، إلى دائرة الكون والكوارث الطبيعية الضاغطة، إلى دائرة القوى الخفية والغريبة، وإلى دائرة أخرى لا نجدها في الدراسات السابقة التي تناولت مصادر الضغوط، وهي دائرة العقيدة والإيمان وما يتعلق بها من ضغوط. ويمكن توضيح ذلك من خلال الشكل رقم (3).



شكل رقم (3) مصادر المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الإنسان المستنبطة من القرآن الكريم

وبالنظر للشكل رقم (3) يتضح أنّ هذا الشمول يمكن أن يساعدنا في تقديم إطار عام لمصادر الضغوط والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها الإنسان، مما يساعد في التعامل مع هذه المصادر المتنوعة بموضوعية، ويمكن الاستفادة منه في تصميم أدوات شاملة تساعد في مسح مستوى الضغوط والكشف عنها بصورة دقيقة، وهذا ما لا نجده في الدراسات الحالية التي تنطلق من قوائم المواقف الضاغطة التي تنطلق من مجتمعات محددة، ولذلك من الصعب تعميمها على المجتمعات الأخرى مهما تم تكييفها وتقنينها. كما أنّ تلك القوائم نفسها غير ثابتة في مجتمعاتها والدليل على ذلك أنّه يتم تحديثها من وقت لآخر.

ويتضح من نتائج البحث فيما يتعلق بأساليب المواجهة الإيجابية التي تم استنباطها من القرآن الكريم نجد أسلوبا إيجابيا بارزا ومرتبطا بكل المواقف الضاغطة، وهو غير موجود في أساليب المواجهة التي قدمتها النظريات النفسية الحديثة، وهو أسلوب اللجوء لله تعالى. واللجوء لله معبر عن كثير من العمليات والحالات الروحية والعقلية والسلوكية التي تظهر من خلال المواقف الضاغطة، وعلى رأسها الإيمان بالله والذي

ارتبط بمواجهة المواقف الضاغطة، كما ورد في قول الله سبحانه وتعالى: {مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ} [التغابن: 11]. وفي التفسير يعني: "يَهْدِ قَلْبَهُ لِلْيَقِينِ، فَيَعْلَمُ أَنَّ مَا أَصَابَهُ لَمْ يَكُنْ لِيُخْطِئَهُ، وَمَا أَخْطَأَهُ لَمْ يَكُنْ لِيُصِيبَهُ" (ابن كثير، 2000، 1411). "أي أَنَّ الْمُؤْمِنَ مُرْتَضٍ بِالْأَخْلَاقِ الْإِسْلَامِيَّةِ مُتَّبِعٌ لَوْصَايَا اللَّهِ تَعَالَى فَهُوَ مُجَافٍ لِفُسَادِ الْأَخْلَاقِ مِنَ الْجَزَعِ وَالْهَلَعِ يَتَلَقَّى مَا يُصِيبُهُ مِنَ مُصِيبَةٍ بِالصَّبْرِ وَالتَّفَكُّرِ فِي أَنَّ الْحَيَاةَ لَا تَخْلُو مِنْ عَوَارِضٍ مُؤَلِّمَةٍ أَوْ مُكَدِّرَةٍ" (ابن عاشور، 1984، 28 / 280).

ويرتبط الإيمان بالتوكل في المواقف الضاغطة، وذلك لأن الإيمان يؤدي للتوكل، والتوكل من الأعمال الروحية التي تزيل الخوف عند مواجهة التحديات مواجهة موضوعية، ويساعد على اتخاذ القرارات الصائبة تجاهها، فقد قال الله سبحانه وتعالى: {قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ} [التوبة: 51].

خلاصة نتائج البحث والتوصيات:

خلص البحث إلى استنباط (25) موقفا من المواقف الضاغطة التي تواجه الإنسان من القرآن الكريم، وهي شاملة لما يتعلق بذات الإنسان، وما يلاقيه في محيطه الأسري، ومحيطه المجتمعي، وميدان العمل، والبيئة والكون، والقوى الخفية، وما يتعلق بالإيمان والاعتقاد، والمواقف التي تم استنباطها هي: فقدان الأولاد، الاعتقاد والإيمان، الموت وموت الأقربين، الحرب والقتال، فقدان الممتلكات، ضغوط عامة، الدعوة والإصلاح، الإعاقة، الحاجة للمعرفة، الأخطاء الشخصية، المرض، الفقر، الأوبئة والجوائح، العلاقات الزوجية، المراودة عن النفس (التحرش الجنسي)، ضغوط العمل، الحمل غير المرغوب، نقص الحاجات الذاتية، القوى الخفية، طغيان الحاكمين، العقم، الكوارث الطبيعية، الضغوط المجتمعية، ضغوط الأولاد، وسلب الحرية.

وخلص البحث أيضا إلى الكشف عن (23) أسلوبا من الأساليب الإيجابية التي يحتاجها الفرد في المواقف الضاغطة، ويمكن عرضها تنازليا بناء على أكثرية استخدامها كما يلي: اللجوء لله تعالى، المعرفة، الصبر، القصص، الإرشاد، التفاؤل، التفكير، المساندة، الثواب المرجو، ضبط الانفعال، الكفاءة الذاتية، التعبير اللفظي المحدد، الروحانيات، الرجوع للمرجعيات، الالتزام بالتعليمات، التكيف، التجنب، التغذية الملائمة، الأحكام الخاصة، ضبط الدوافع، الحركة والنشاط، التقويم الذاتي، وتنظيم المهام. وخلص البحث كذلك إلى تحديد ارتباط الأساليب الإيجابية التي يتم استخدامها مع أي من المواقف الضاغطة المختلفة.

وبناء على تلك النتائج يمكن تقديم التوصيات التالية:

- 1- نشر المواقف الضاغطة التي تم استخراجها من القرآن الكريم وتضمينها في البرامج التعليمية والإعلامية لنشر ثقافة الوعي بالمهددات وذلك من أجل الاستعداد لمواجهةها بإيجابية.
- 2- إجراء المزيد من الدراسات عن المواقف الضاغطة في القرآن الكريم لإعداد تصور شامل يمثل إطارا مفاهيميا يساعد في إعداد أدوات المسح والقياس للمواقف الضاغطة ومصادر الضغوط النفسية.
- 3- التعريف بالأساليب الإيجابية لمواجهة المواقف الضاغطة ونشرها والتدريب عليها لتنمية المهارات المتنوعة لمواجهة الضغوط المتنوعة.
- 4- إجراء المزيد من الدراسات العلمية عن الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية وإخراجها في أدلة إجرائية تساعد المرشدين والاختصاصيين النفسيين وغيرهم من المعنيين لاستخدامها في المجال المهني.
- 5- الاستفادة من المصنوفة المقدمة في الجدول رقم (5) للتعامل مع المواقف الضاغطة المتنوعة من خلال الأساليب الإيجابية التي تناسبها.

جدول رقم (5) مصنوفة المواقف الضاغطة والأساليب الإيجابية لمواجهةها

م	الموقف الضاغط	أساليب المواجهة الإيجابية
1	فقدان الأولاد	اللجوء لله، القصص، المعرفة، الصبر، التفكير، التفاؤل، ضبط الانفعال، المساندة، الكفاءة الذاتية، الروحانيات، الثواب المرجو، والتجنب.
2	الاعتقاد والإيمان	اللجوء لله، القصص، المعرفة، الصبر، التفكير، التفاؤل، الارشاد، الكفاءة الذاتية، الروحانيات، الثواب المرجو، والتجنب.
3	الموت وموت الأقرين	اللجوء لله، المعرفة، الصبر، الارشاد، ضبط الانفعال، الكفاءة الذاتية، الروحانيات، الالتزام بالتعليمات، الثواب المرجو، التعبير اللفظي، والمساندة.
4	الحرب والقتال	اللجوء لله، القصص، المعرفة، الصبر، التفاؤل، الارشاد، الكفاءة الذاتية، الروحانيات، الالتزام بالتعليمات، الرجوع للمرجعيات، والثواب المرجو.
5	فقدان الممتلكات	اللجوء لله، القصص، المعرفة، الصبر، الارشاد، ضبط الانفعال، المساندة، الكفاءة الذاتية، والتفاؤل، الثواب المرجو،

م	الموقف الضاغط	أساليب المواجهة الإيجابية
		والتعبير اللفظي.
6	ضغوط عامة	اللجوء لله، المعرفة، القصص، الصبر، التفكير، التفاؤل، الإرشاد، ضبط الانفعال، الثواب المرجو، والتعبير اللفظي.
7	الدعوة والإصلاح	اللجوء لله، المعرفة، القصص، الصبر، التفكير، التفاؤل، الإرشاد، ضبط الانفعال، الكفاءة الذاتية، الالتزام بالتعليمات.
8	الإعاقة	اللجوء لله، المعرفة، القصص، الصبر، الإرشاد، الروحانيات، الثواب المرجو، التكيف، الأحكام الخاصة، والمساندة.
9	الحاجة للمعرفة	اللجوء لله، المعرفة، القصص، الصبر، الإرشاد، المساندة، الالتزام بالتعليمات، الرجوع للمرجعيات، التغذية الراجعة.
10	الأخط الشخصية	اللجوء لله، المعرفة، القصص، التفكير، الإرشاد، المساندة، الرجوع للمرجعيات، التقويم الذاتي، والتفاؤل.
11	المرض	اللجوء لله، المعرفة، القصص، الصبر، التفاؤل، الروحانيات، التكيف، الإرشاد، والأحكام الخاصة.
12	الفقر	اللجوء لله، المعرفة، القصص، الصبر، التفاؤل، الإرشاد، ضبط الانفعال، الرجوع للمرجعيات، والكفاءة الذاتية.
13	الأوبئة والجوائح	اللجوء لله، المعرفة، القصص، التفكير، الرجوع للمرجعيات، الصبر، التعبير اللفظي، الثواب المرجو، والالتزام بالتوجيهات.
14	العلاقات الزوجية	اللجوء لله، المعرفة، التفكير، الصبر، التفاؤل، الإرشاد، ضبط الانفعال، المساندة، والرجوع للمرجعيات.
15	المراودة عن النفس (التحرش الجنسي)	اللجوء لله، المعرفة، القصص، التفكير، المساندة، الكفاءة الذاتية، التجنب، وضبط الدوافع.
16	ضغوط العمل	اللجوء لله، المعرفة، القصص، التفكير، التفاؤل، التقويم الذاتي، التعبير اللفظي، وتنظيم المهام.
17	الحمل غير المرغوب	اللجوء لله، المعرفة، القصص، ضبط الانفعال، المساندة، التجنب، الحركة والنشاط، والتغذية الراجعة.
18	نقص الحاجات الذاتية	اللجوء لله، المعرفة، الصبر، ضبط الدوافع، التفكير، التعبير اللفظي، الثواب المرجو، والأحكام الخاصة.
19	القوى الخفية	اللجوء لله، المعرفة، القصص، ضبط الانفعالي، الصبر، التعبير اللفظي، الثواب المرجو، والحركة.
20	طغيان	اللجوء لله، المعرفة، القصص، الصبر، التفكير، التفاؤل،

م	الموقف الضاغط	أساليب المواجهة الإيجابية
	الحاكمين	والكفاءة الذاتية.
21	العقم	اللجوء لله، الروحانيات، القصص، المعرفة، التفكير، التفاؤل، والتكيف.
22	الكوارث الطبيعية	اللجوء لله، المعرفة، التفكير، التعبير اللفظي، الصبر، الثواب المرجو، والتفاؤل.
23	الضغوط المجتمعية	اللجوء لله، القصص، المعرفة، الصبر، التفكير، والمساندة.
24	ضغوط الأولاد	اللجوء لله، المعرفة، الصبر، التكيف، والمساندة.
25	سلب الحرية	اللجوء لله، المعرفة، الإرشاد، المساندة، والتغذية.

المصادر والمراجع:

- القرآن الكريم.
- ابن عاشور، محمد الطاهر (1984). "التحرير والتنوير". تونس: الدار التونسية.
- ابن فارس، أحمد (2001). "معجم مقاييس اللغة"، بيروت: دار إحياء التراث العربي.
- ابن كثير، إسماعيل بن عمر (2000). "المصباح المنير في تهذيب تفسير ابن كثير". تهذيب جماعة من العلماء. ط2، الرياض: دار السلام للنشر والتوزيع.
- الأصفهاني، الراغب (2011). "مفردات ألفاظ القرآن". تحقيق: صفوان عدنان داوودي، ط5، دمشق: دار القلم.
- بدري، مالك (1992). علم النفس الحديث من منظور إسلامي، في: المنهجية الإسلامية والعلوم السلوكية والتربوية، ج3، فيرجينيا: المعهد العالمي للفكر الإسلامي.
- بكداش، رنيم عدنان (2017). "علاقة أساليب مواجهة الضغوط بالوحدة النفسية: دراسة ميدانية لدى عينة من المسنين في مدينتي اللاذقية وطرطوس". رسالة ماجستير غير منشورة، سوريا: كلية التربية جامعة تشرين.
- بوفاتح، محمد (2006). "مدخل مفاهيمي للضغوط النفسية: قراءة في المصطلح والترجمات العربية". مجلة دراسات، جامعة عمارثليجي بالأغواط: الجزائر، (9)، 75 - 96.
- التميمي، أبو العرب محمد بن أحمد (2006). كتاب المحن، بيروت: دار الغرب الإسلامي.
- التنوخي، المحسن بن أبي القاسم (1994). الفرج بعد الشدة، ط2، القاهرة: مكتبة الخانجي.
- الحجازي، مدحت (2012). "معجم مصطلحات علم النفس". بيروت: دار الكتب العلمية.

- خيرة، شويطر (2017). "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية". رسالة دكتوراه. الجزائر: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة وهران.
- الزجاج، إبراهيم السري (2006). "تهذيب معاني القرآن وإعرابه للزجاج". تهذيب عرفان حسونة، بيروت: المكتبة العصرية.
- الزمخشري، محمود بن عمر (2006). "الكشاف عن حقائق غوامض التنزيل وعيون الأقاويل في وجوه التأويل". بيروت: دار الكتاب العربي.
- السعدي، عبد الرحمن بن ناصر (2006). "تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان". ط2، الرياض: دار ابن الجوزي.
- الشهراني، مفلح (2014). "الفتنة في التصور القرآني: دراسة موضوعية". الأردن: جامعة مؤتة.
- عبد الخالق، أحمد محمد (2006). "الصدمة النفسية". ط2، الكويت: دار اقرأ.
- الغرناطي، محمد بن عاصم (1989). جنة الرضا في التسليم لما قدر الله وقضى، عمان: دار البشير.
- فخرو، عبد الناصر (2017). "أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية ذوي الإعاقة البصرية بدولة الكويت". مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، الشارقة، م (14)، (1)، 299 - 333.
- ماكماهون، جلادينا (2002). "التكيف مع صدمات الحياة". (ترجمة رنا النوري)، الرياض: مكتبة العبيكان.
- الماوردي، علي بن محمد (2012). "النكت والعيون: تفسير الماوردي". ط3، بيروت: دار الكتب العلمية.
- المساعيد، أصلان صبح (2013). "الأساليب الإيجابية والسلبية في مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمركز الضبط ومغريات أخرى لدى عينة من طلبة جامعة آل البيت". مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، عمان، م (7)، (3)، 256 - 274.

-
- المنصوري، المبروك، وابن عيسى، داوود (2018). "المنهج القرآني في التعامل مع الابتلاء". مجلة دراسات، جامعة عمر ثليجي، الجزائر، (68)، 1-25.
- Anagnostopoulou, Fatos, Vaslamatzis, Gregoris, Markidis, Marios (2004). Coping Strategies of Women with Breast Cancer: A Comparison of Patients with Healthy and Benign Controls. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 73, 43-52
 - Carlson, Nail . (1998). *Physiology of Behavior*, 6th Ed. Boston: Allyn & Bacon.
 - Danhauer, Suzanne C. , Crawford, Sybil L., Farmer, Deborah, & Avis, Nancy E. (2009). A Longitudinal Investigation of Coping Strategies and Quality of Life Among Younger Women with Breast Cancer. *J Behav Med* . 32:371-379
 - Davis, Christopher & Asliturk (2011). Toward a Positive Psychology of Coping with Anticipated Events. *Canadian Psychology*, Vol. 52, No. 2, 101-110.
 - Gaylord-Harden, Noni K. & Cunningham, Jamila (2008). The Impact of Racial Discrimination and Coping Strategies on Internalizing Symptoms in African American Youth. *J. Youth Adolescence*, 38:532-543
 - Greer, Tawanda (2011). Coping Strategies as Moderates of the Relation Between Individual Race-Related Stress and Mental Health Symptoms for African American Women. *Psychology of Women Quarterly*, 35(2), 215-226
 - Holtona, M. Kim, Barryb, Adam E. and Chaneyc, J. Don (2016). Employee Stress Management: An Examination of Adaptive and Maladaptive Coping Strategies on Employee Health. *Work* 53 . 299-305.
 - Huremovic, Damir (2019). *Psychiatry of Pandemics: A mental health response to infection outbreak*, New York: Springer
 - Kazdin, Alan E. (Editor in Chief), (2000). *Encyclopedia of Psychology*. Washington, American Psychological Association: Oxford University Press.
 - Krageloh . Christian U. • Chai, Penny Pei Minn • Shepherd . Daniel & Billington, Rex (2012). How Religious Coping is Used Relative to Other Coping Strategies Depends on the Individual's Level of Religiosity and Spirituality, *Relig Health*, 51:1137-1151.
 - Paul, Shitangsu Kumar & Routra, Jayant K. (2011). Household response to cyclone and induced surge in coastal Bangladesh: coping strategies and explanatory variable. *Nat Hazards* , 57:477-499

-
- Pinel, John P. J. (2011). *Biopsychology*, 8th Ed. Boston: Allyn & Bacon.
 - Sarafino, Edward (2002). 4th Ed. New York: John Wiley.
 - Schmidt , Steven D., Blank, Thomas O. , Bellizzi, Keith M. and. Park, Crystal L. (2011). The Relationship of Coping Strategies, Social Support, and Attachment Style with Posttraumatic Growth in Cancer Survivors. *Journal of Health Psychology* 17(7) 1033 –1040.
 - Taylor, Shelley E. (2015). *Health Psychology*, 9th Ed. New York: McGraw-Hill.
 - Taylor, Steven (2019). *The Psychology of Pandemics*, Cambridge Scholars Publishing.
 - Wang, Peishi, Michaels, Craig A. & Day, Matthew S. (2011). Stresses and Coping Strategies of Chinese Families with Children with Autism and Other Developmental Disabilities. *J Autism Dev Disord* . 41:783–795.