

باحثون غربيون يؤكدون: وصايا الرسول محمد علاج ناجع

كيف يعالج القرآن حالات اليأس والإحباط؟

الإسلام دين الله الذي ارتضاه للبشرية وجعل في شريعته الخراء علاجاً لكل معضلات الحياة لضمن سعادة الإنسان في الدنيا والآخرة. ومن أكثر معضلات العصر ظاهرة الغضب التي فشت في ربوع الدنيا وارتقت الانظمة والباحثين بعدما تسببت في انتشار الجرائم وارتكاب الموبقات.

ومن خلال هذا البحث نتأمل النتائج الخطيرة لظاهرة الغضب التي انتشرت بشكل كبير في هذا العصر. وكيف تحدث القرآن عن علاجها وكيف يتطابق ذلك مع الدراسات النفسية الحديثة.

الغضب من الصفات التي نهي عنها النبي الرحيم صلى الله عليه وسلم، وكلنا يذكر قصة ذلك الأعرابي الذي جاء لياخذ النصيحة من الرسول فأمره ألا يغضب فقال زدني قال لا تغضب فقال زدني قال لا تغضب وما زال النبي يكرر هذا الأمر حتى انتهى الأعرابي عن السؤال؟ وسؤالاً، لماذا كل هذا الاهتمام النبوي بموضوع الغضب، وما هي آثاره الخطيرة، وما هي وسائل العلاج؟ هذا هو موضوع بحثنا.

إن هذه الكلمة يطلقها علماء الغرب اليوم بعدما اكتشفوا ما تخله من أسرار وفوائد ودلالات. انها «لا تغضب» والتي كررها النبي مراراً للأعرابي حتى خجل له أن الإسلام يتلخص في هذه العبارة الرائعة «لا تغضب». فالغضب هو مفتاح لكل أبواب الشر. ومفتاح لاستكبار الذي يعاني منه المحذون وغيرهم من المشككين. ويمكنني أن أقول أن الغضب هو مفتاح جهنم والعياذ بالله.

وقد كان نبي الرحمة صلى الله عليه وسلم لا يغضب أبداً لنفسه، ولا لأمر من أمور الدنيا. إلا أن تثبتك حرمة من حرمان الله تعالى. وهنا تكمن عظمة هذا النبي الذي يستهزئ به أعداؤه لأنهم حقيقة لم يجدوا أي حجة علمية يطلقونها ويعدما أصبحت حقايقهم فارغة لجأوا إلى وسيلة الشفاعة ألا وهي الاستهزاء!

ولكي تكون بحثنا علمية أود أن أعرض أولاً ما نشرته جريدة الد «ديلي ميل» البريطانية عن نداء يوجهه باحثون بريطانيون يعتقدون أنه الحل لمشاكل الغرب التي تولدت لديه نتيجة الاتحاد. فالقوم يشهد الغرب أعلى معدلات للجريمة والاعتصاب والعنف بأشكاله في الشوارع والمسنزل. انها ظاهرة اجتماعية خطيرة انقلوا الملايين من أجل إيجاد علاج لها، فانظروا ماذا أخرجوا أخيراً؟! فقد حذر عدد من الأطباء

البريطانيين من تفشي ظاهرة استخدام السيطرة على المزاج مؤكدين انها تعد مشكلة كبيرة على الرغم من أن أحدا لا يعتبر انها تحتاج علاجاً. وقال الأطباء إن عدم التحكم من مشكلة خطيرة على الغضب أصبح ظاهرة تتزايد وتسبب بارتفاع أعداد الأعمال الإجرامية وتفكك عائلات بالإضافة إلى المشاكل الصحية الجسدية والعقلية.

وجد الأطباء علاقة قوية بين الغضب والزمن والحاد وأمراض القلب والسرطان والجلطات والأحباط وحتى الإصابة بالزكام بشكل متكرر!! وكانت مؤسسة العناية بالصحة العقلية قد أطلقت مسحا يظهر خطر هذه الظاهرة داعية إلى مواجهة خطرهما لأنها تؤدي حياة الكثيرين.

وقال المدير التنفيذي في المؤسسة د.أنرو ماثاكوك انه من الغريب أن يترك الناس وحيدين عندما يتعلق الأمر بشعور قوي مثل الغضب في مجتمع يستطيعون فيه أن يحصلوا على مساعدة عند المعاناة من الإحباط والقلق والألم والخوف واضطرابات الأكل وغيرها من المشاكل النفسية. إن هذا الغضب اذا استمر سوف يهدم حياة الفرد. وأقر الباحثون بأن معالجة مشكلة الغضب ليست بالأمر السهل لكن مثاقفها كبيرة جداً!

وأكدت هذه الدراسة أن



الغضب أصبح مشكلة كبرى تشمل ربع المجتمع وتسبب الكثير من الإحباط. ولذلك أطلقوا نداء موحدا يؤكدون من خلاله على ضرورة ألا يغضب الإنسان كوسيلة لعلاج معظم مشاكل المجتمع وبخاصة الشباب.

ونقول يا أحييتي: إن علماء الغرب يرددون كلام النبي الأعظم بعدما ثبت لهم أن الحل يكمن في هذه العبارة «لا تغضب». وأقول: بالله عليكم هل صاحب هذا الفداء الرائع (لا تغضب) هو رجل انفعالي أم رجل رحيم بأمره بريد الخير لهم؟

انظروا معي كيف يعود الغرب شيئاً فشيئاً إلى تعاليم الإسلام، ماذا يعني ذلك؟ انه يعني شيئاً واحداً ألا وهو أن الإنسان عندما يبحث ويفكر ويكتشف الحقائق العلمية ويخوض التجارب لابد أن يصل إلى نفس الحقائق التي جاء بها هذا النبي الأعظم صلوات ربي وسلامه عليه!! وسؤالي: هل ازداد حكم نبي الرحمة صلى الله عليه وسلم بعدما اطلعتم على هذا البحث؟

الحقائق التي جاء بها رسولنا تمثل الفطرة التي فطر الله الناس عليها. وهذا أكبر دليل مادي على أن محمداً صلى الله عليه وسلم بعدما اطلعتم على هذا البحث؟

الحقائقي التي جاء بها رسولنا تمثل الفطرة التي فطر الله الناس عليها. وهذا أكبر دليل مادي على أن محمداً صلى الله عليه وسلم بعدما اطلعتم على هذا البحث؟

الحقائقي التي جاء بها رسولنا تمثل الفطرة التي فطر الله الناس عليها. وهذا أكبر دليل مادي على أن محمداً صلى الله عليه وسلم بعدما اطلعتم على هذا البحث؟

الحقائقي التي جاء بها رسولنا تمثل الفطرة التي فطر الله الناس عليها. وهذا أكبر دليل مادي على أن محمداً صلى الله عليه وسلم بعدما اطلعتم على هذا البحث؟

كبت الغضب يؤدي إلى إفراز هرمونات تضعف المناعة بتدمير خلاياها الرئيسية لابد من التعبير عن عواطف النفس ولكن بطريقة إيجابية لا تسيء للآخرين الإسلام عالج ظاهرة الغضب بحكمة وجنب المجتمع الغاضبين ويلات الغاضبين عودة الغرب إلى تعاليم الإسلام دليل جديد على عظمة ما جاء به النبي من عند الله

الكؤوس. ويقول الدراسة أن الرجال يفقدون أعصابهم أكثر من النساء. وقال 20 بالمئة من عينة بلغت 700 شخص أجريت عليهم الدراسة أن الإزدحام في الشوارع يدفعهم إلى الغضب. ولكن أكثر من النصف قالوا أن الانقطار على الهاتف يدفعهم إلى الغضب. وأن ربع الأشخاص الذين أجريت عليهم الدراسة يعرفون كيف يعبرون عن غضبهم بطريقة إيجابية.

وتقول دونا دوسون المتخصصة في علم النفس: أن الغضب شيء معقد جداً. وسببه في أكثر الأحيان هو الخوف من الخسارة. أو الخوف من الإصابة. أو حتى الخوف من خيبة الأمل. انهم يعلموننا أن الغضب عاطفة سلبية. ولكنه في الواقع عاطفة إيجابية ومفيدة. ولكن الأمر يعتمد على الطريقة التي نعبّر بها عنه. فمن الأفضل بطبيعة الحال أن نعبّر عن العواطف والأا نكتبتها في أجسامنا وعقولنا. ولكن يجب أن نخبر على أن نعبّر عن الغضب بطريقة إيجابية وأن نحولها إلى فعل يغير المواقف.

الغضب الذي لا نعبّر عنه يؤدي إلى إفراز هرمونات تضعف نظام المناعة بتدمير خلايا المناعة الرئيسية.

كيف عالج النبي غضب الأعرابي؟

وهنا نذكر كيف كان النبي صلى الله عليه وسلم لا يغضب إلا في حالة واحدة وهي أن تنتهك حرمة من حرمان الله، أي أن غضب النبي كان موجهاً في اتجاه محدد وهو الحفاظ على الحدود والحرمان. وهذا يضمن سلامة المجتمع وأمنه. كما أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يتميز بأسلوب تعليمي فيستغل المواقف التي يغضب فيها الإنسان العادي ليعطينا العبرة والموعظة.

وربما نذكر قصة ذلك الأعرابي الذي جاء غاضبا إلى النبي وكلمه بلهجة شديدة بل وجذبه إليه وصرخ في وجهه قائلا يا محمد أعطني مما

ونقول د. «أنا مارشالاند» من ذوي المذلات العالية من النخبة العصبي (نيوروتيسيزم) قد لا يتمكنون بجهاز مناعة قوي بما فيه الكفاية

فقد قام باحثون في كلية الطب بجامعة بينسبره الأمريكية تحت إشراف د. مارشالاند، بفحص ردود فعل أكثر من ثمانين متطوعاً حققوا نجاحاً في معالجة مرض التهاب الكبد الوبائي، وهو مرض فيروسي، واللقاح ينشط جهاز المناعة في الجسم من خلال تعرضه لكمية صغيرة جداً من الفيروس، كما أدخل للمتطوعون في اختبار لقياس طبيعة شخصياتهم ودرجة تشبهها العصبي.

ونصّب للعلماء أن من لديهم درجات عالية من النخبة العصبي يميلون إلى التقلبات المزاجية الشديدة، وإلى التعصب الكثير، كما تسهل استئثارهم وتعرضهم للضغط والاضطراب النفسي والإجهاد العصبي، وظهر أن المتطوعين من ذوي النخبة العصبي العالي يميلون أيضاً إلى تسجيل استجابات أقل من حيث جودة الأداء للقاح مرض التهاب الكبد الوبائي مقارنة بمتطوعيهم الذين لهم معدلات طبيعية من النخبة العصبي، وربما تفسر هذه النتائج ما خلصت إليه دراسات سابقة من أن ذوي النخبة العصبي العالي أكثر عرضة من غيرهم لمشاكل الأمراض وتعبئاتها.

ونقول د.مارشالاند أن نتائج الدراسة تدعم الفكرة القائلة بأن ذوي النخبة العصبي العالي يستمعون بجهاز مناعة أقل كفاءة من غيرهم، مما يعرضهم أكثر من غيرهم للأمراض وأعراضها. وكانت دراسة سابقة أجريت في أوهايو بالولايات المتحدة، قد وجدت أن قوة تأثير اللقاحات والعقاقير الطبية المضادة لذات الرئة تقل عند من يعانون من الضغوط العصبية. وهو ما يؤدي النتائج الجديدة. كما ذكرت دراسة أوهايو أنه للضغط النفسي والقلق تأثير مباشر على حجم الهرمونات في الجسم، ومنها الكورتيزول الذي له تأثير فعال على أداء جهاز المناعة.

عدم التحكم بالغضب يؤدي إلى الوزن الزائد ومشكلات صحية

أفادت دراسة جديدة بأن عدم قدرة المراهق على التحكم في الغضب قد يسبب له مشكلات صحية في المستقبل. وخلصت

الدراسة إلى أن المراهقين الذين يعانون من مشكلات في التحكم في غضبهم يكونون أكثر عرضة لزيادة الوزن. وقال العلماء في الاجتماع السنوي لجمعية القلب الأميركية في سان فرانسيسكو أن المراهقين الذي يكتفون شعورهم بالغضب يتعرضون لخطر السمنة أو زيادة الوزن وهو ما قد يؤدي إلى تعرضهم لأضرار مثل مرض القلب أو السكري. وقام أطباء من مركز علوم القلب في جامعة تكساس بدراسة 160 مراهقا تتراوح أعمارهم ما بين 14 و 17 عاماً على مدى ثلاث سنوات. واستخدم الأطباء اختبارات نفسية لمعرفة كيفية استجابتهم للغضب. ووجد الأطباء أن المراهقين الذين يمتلكهم التحكم في غضبهم والتصرف بشكل مناسب عند الغضب يكونون أقل عرضة لزيادة الوزن. أما من يعانون من مشكلات في التعامل مع الغضب سواء بكبت مشاعرهم أو فقدان أعصابهم فهم الأكثر عرضة لزيادة الوزن.

يقول البروفيسور «ويليام مولر» الذي قاد فريق البحث في الدراسة: ترتبط السمنة بالطرق غير الصحية في التعبير عن الغضب، فمشكلات التعبير عن الغضب يمكن أن تؤدي إلى اضطرابات في الأكل وزيادة الوزن وهو ما قد يؤدي بدوره إلى الإصابة بمرض القلب في سن مبكرة. إن الأمر لا يقتصر فقط على مجرد نقص التغذية، ولكن يجب علينا أن ننشئ إلى الجانب الاجتماعي.

ويؤكد د. «مايك فيشر» من الجمعية البريطانية للتحكم في الغضب أن العديد من المراهقين لديهم مشكلات تتعلق بالتحكم في غضبهم. ان نحو 50 في المئة من المكالمات التي نستقبلها هي لآباء يعربون عن مخاوفهم بشأن أطفالهم.

للغضب أنواع خفية يُصاب بها الملايين!

تقول دراسة نشرت حديثا في الولايات المتحدة أن مرضا يسمى عرض الإنفعال الملتقط (أي أي دي) قد يكون السبب وراء قيام بعض الأشخاص بالظواهر أنفعالات فجائية عنيفة وغير مبررة. وتضيف الدراسة أن ما يقارب 10 ملايين أمريكي يعانون هذا المرض الذي طالما استبعد عند محاولة تشخيص مثل تلك الانفعالات.

وتقول الدراسة أن 4 في المئة من سكان أميركا يعانون درجة حادة من «أي أي دي»



ما سبب لكل منهم ما بين 3 إلى 4 انفعالات عصبية مشابهة خلال عام واحد. ولهذا المرض تعريف دقيق في مراجع الطب النفسي، ولكن يجهل العلماء حتى الآن مدى انتشاره بين بني الإنسان. ويمكن للطبيب أن يقرر إذا ما كنت مصابا بهذا المرض إذا تكررت قيامك بانفعالات غاضبية وعنيفة لأسباب لا تبدو ذات أهمية تستحق، ولعدة مرات. وعادة ما يفقد المصاب بهذا المرض تماكله لأعصابه فجأة ويقوم بتدمير شيء ما، أو يهدد بالاعتداء على أي شخص.

وأجرى باحثون من كليات الطب في جامعتي هارفارد وشيكاغو الأمريكيين مسحا مباشرا على عينة مكونة من 9282 شخصا راشدا خلال عامي 2001 و2003. وتوصلوا إلى أن 7.3 في المئة من عينة البحث هم مصابون بمرض «أي أي دي». وقرروا عدد المصابين بنمائية ملايين شخص في الولايات المتحدة لوجودها. وهو رقم أعلى بكثير من التقديرات السابقة. وتبدأ أعراض الإصابة بالمرض منذ سن الـ14 عاما.

ويقول «د.رونالد كيسلر» وهو قائد لمجموعة التي أجرت البحث: إن «أي أي دي» ليس معروفا بين العامة كمرض، ولكن حجم الأرقام التي أشارت إلى المرض يجعل من الضروري أن يقدر المرضى مما قد يفيد في مساعدة لتطوير استراتيجيات لعلاج.

ويوضح زميله د. «إميل كوكارو» أن العامة ينظرون للانفعالات الحادة المرتبطة بهذا المرض على أنها مجرد سوء سلوك. وبالتالي فهم لا يعيرونها اهتماما كمرض له أسباب جينية وفسيولوجية ويمكن علاجه. ويرى العلماء أن من الضروري تطبيق سياسات وقائية وتوفير العلاج المبكر لهذا ارتباط بالمرض مثل الإدمان على الكحول أو المخدرات أو الإصابة بالاكئاب.

الغضب يسرع الإصابة بالسكتة القلبية

قال علماء أميركيون أن المزاج السيئ لدى الشباب الذكور قد يؤدي إلى الإصابة بمرض القلب في وقت مبكر من الحياة. جاء ذلك في نتائج دراسة توصلت إلى أن الشباب الذكور الذين يتأهبهم الغضب عند التعرض للتعب والإرهاق العصبي أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب من غيرهم

بنسبة تبلغ ثلاث مرات. وبيئت الدراسة أن الشباب الغاضبين أكثر عرضة للإصابة المبكرة بالسكتة القلبية من أقرانهم الهادئين بنسبة تصل إلى خمس مرات، حتى لو كانوا يتخدرون من عائلات ينحلو تاريخها من أمراض القلب.

وتؤكد د. «باتريشيا تشانغ» التي قامت بالإشراف على جزء من البحث الذي تم اعداده في الولايات المتحدة أن عددا من الشباب عثر عن غضبه، بينما تمكن عدد آخر من إخفائه. ولكن عددا كبيرا من المشاركين كانوا سريعي الغضب وتتأهبهم نوبات متكررة من التذمر. إن الدراسة بيئت أن المزاج السيئ يتنبأ بالأمراض قبل ظهور أعراضها مثل مرض السكري وضغط الدم.

وأكدت أن «أفضل شيء» يستطيع الرجال والشباب الغاضبون عمله هو مراجعة أخصائيين لتعلم طرق السيطرة على الغضب، وبخاصة أن دراسات سابقة بيئت أن الأشخاص المصابين بمرض القلب يسجلون تحسنا في صحتهم حين يتعلمون كيف يسيطرون على غضبهم. واستخدمت د.تشانغ وزملاؤها في دراستها معلومات حول نحو 1300 طالب كانوا يدرسون في معاهد جون هوبكنز الطبية بين عامي 1948 و 1964.

وقالت د. تشانغ انه بالرغم من انه لا يعرف بعد كيف يسبب الغضب أمراض القلب، فإن الأدلة تشير إلى أن الإرهاق يطلق كميات مفرطة من هرمونات تعرف باسم كاتجولامينيس، منها الأدرنالين، الذي يتكون بشكل طبيعي في الجسم وينقل عادة الاعراض. وتزيد هذه الهرمونات الجسم في حالات الطوارئ مثل الإصابة بالزكام، أو الإرقاق العصبي أو الصدمة وذلك بتقليص جدران الأوعية الدموية والضغط على القلب للعمل أكثر لضخ كميات إضافية من الدم.

الغضب والمغفرة

انظروا معي كيف عالج القرآن ظاهرة الغضب، الفتاة، يقول تعالى عن صفات المؤمنين الذين استجابوا ربهيم: «وإذا ما غضبوا هم يغفرون» (الشورى: 37). فالغفرة هي أفضل علاج للغضب. وأقول عزيزي القارئ هل فكرت يوما أن تعالج الانفعالات السلبية بأن تغفر لمن أساء إليك، وتعتبر أن الله سريضي عنك ويعوضك خيرا من الانتقام بالحق؟! إذا انظر إلى هؤلاء الذين صبروا لربهيم ماذا تكون عاقبتهم. يقول تعالى: «والذين صبروا ابتغوا وجه ربهم وأوفوا بالصلاة وأنفقوا مما رزقناهم سراً وعلانية يسيرون بالصلوة السنية» (البقرة: 177). فالتقوى العصبية الذين يدعون أنهم وضعوا أساسا علميا لعلوم الانفعالات، ليس ما جاء به القرآن قبل أربعة عشر قرنا هو ما يتنادي به علماء النفس اليوم، وذلك عندما يقولون أن أفضل طريقة لعلاج الانفعالات والغضب أن تفكر بالجانب الإيجابي وتتسامح؟

آيات كثيرة تؤكد هذه القاعدة. يقول تعالى: «ولا تتبوءوا حسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم» (فصلت: 34). انظروا كيف يريد الله منا أن نحول المشاعر السلبية إلى مشاعر إيجابية. وكيف تتحول العداوة إلى صداقة! هذه هي قواعد علم النفس الحديث. ولكنهم يسمونها بإسماء حديثة مثل: كيف تكسب الأصدقاء. أو كيف تكسب لفة الآخرين. أو كيف تتحكم بالذات.... وغير ذلك، وجميع ذلك جاء في كتاب الله تعالى.