

باحثون غربيون يؤكدون: وصايا الرسول علاج ناجح

كيف يعالج القرآن حالات اليأس والإحباط؟

مشاكل لها ارتباط بالمرض مثل
الإدمان على الكحول أو المخدرات أو
الإصابة بالاكتئاب.

الغضب يسرع الإصابة
بالسكتة القلبية

قال علماء أميركيون أن المزاج السيئ لدى الشباب الذكور قد يؤدي إلى الإصابة بمرض القلب في وقت مبكر في الحياة. جاء ذلك في نتائج دراسة توصلت إلى أن الشباب الذكور الذين يعانون من الغضب عند التعرض للتعب والأرقاض العصبي أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب من غيرهم بنسبة تبلغ ثلاث مرات. وبينت الدراسة أن الشباب الغاضبين أكثر عرضة للإصابة المبكرة بالسكتة القلبية من قرانهم الهادئين بنسبة تصل إلى خمس مرات، حتى لو كانوا يشهدون من عائلات يخلو تاريخها من أمراض القلب.

وتؤكد د. «باتريشيا تشانغ» التي قامت بالإشراف على جزء من البحث الذي تم اعاده في الولايات المتحدة أن عددا من الشباب غير عن غضبه، بينما تمكن عدد آخر من إخماله، ولكن عددا كبيرا من المشاركين كانوا سرعبي الغضب وثنائهم ثويات مفكرة من الفخر. أن الدراسة بينت أن المزاج السيئ يفتن بالأمراض قبل ظهور أعراضها مثل مرض السكري وضغط الدم.

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

وقالت د. تشانغ أنه بالرغم من أنه لا يعرف بعد كيف سبب الغضب أمراض القلب، فإن الأدلة تشير إلى أن الإحباط يطلق كميات مفرطة من هرمونات تعرف باسم كاجوأمين، منها الأدرينالين، الذي يتكون بشكل طبيعي في الجسم وينقل عادة الإشارات. ونهتج هذه الهرمونات الجسم في حالات الطوارئ مثل الإصابة بالزكام، أو الإحباط العصبي أو الصدمة وذلك بتفليس جدران الأوعية الدموية والضغط على القلب للعمل أكثر لضخ كميات إضافية من الدم.

الغضب والمفكرة

انظروا معي كيف عالج القرآن ظاهرة الغضب المفكرة. يقول تعالى عن صفات المؤمنين الذين استجابوا لربهم: «وَأَنزَلْنَا غَضَبَنَا فَهُمْ يَخْشَوْنَ» (الشورى: 37) فالمفكرة هي أفضل علاج للغضب. وأقول عزيزي القارئ هل فكرت يوما أن تعالج الغضب بالأساليب التي تفكر في أساء الله، والتعشير أن الله سيغضب عليك ويعوضك خيرا من الانتقام بالحق؟! أنا انظر إلى هؤلاء الذين صيروا لربهم مالا تكون عاقبتهم. يقول تعالى: «وَالَّذِينَ صَبَرُوا أَبْتَلَاءَ وَهُمْ يَقْتُلُوا صَلَواتَهُمْ وَتَقْتُلُوا رِزْقَهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيُسْرِوْنَ بِالْحَسَنَةِ السِّنَّةَ أَوتَلُوا لَهُمْ عَفْوَ غَلِيًّا» (الرعد: 22-24). وانظروا معي إلى هذا العلاج الرائع: «ويَسْرِوْنَ بِالْحَسَنَةِ السِّنَّةَ» أين هم علماء البرمجة اللغوية العصبية الذين يدعون أنهم وضعوا أساسا علميا لعلاج الانتفاعات، ليس ما جاء به القرآن قبل أربعة عشر قرنا هو ما ينادي به علماء النفس اليوم، وذلك عندما يقولون أن أفضل طريقة لعلاج الانتفاعات والغضب أن تفكر بالجانب الإيجابي وتتجاهل؟ آيات كثيرة تؤكد هذه القاعدة. يقول تعالى: «وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السِّنَّةُ أَرْبَعُ بَالَتِي هِيَ خَيْرٌ فَاذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه وليٌ خيم» (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 يسومونها باسماء حديثة مثل: كيف تحب الأصدقاء، أو كيف تكلم بذكاء، أو كيف تفهم بالذات. وغير ذلك، وجميع ذلك جاء في كتاب الله تعالى.



الدراسة أن ما يقارب 10 ملايين أمريكي يعانون هذا المرض الذي ظلما استبعد عند محاولة تشخيص مثل تلك الانتفاعات. وتقول الدراسة أن 4 في المئة من سكان أمريكا يعانون درجة حادة من «أي أي دي»، ما سبب لكل منهم ما بين 3 إلى 4 انتفاعات عصبية مشابهة خلال عام واحد. ولهذا المرض تعريف دقيق في مراجع الطب النفسي، ولكن يجعل العلماء حتى الآن مدى انتشاره بين بني الإنسان.

ويمكن للطبيب أن يقرر إذا ما كنت مصابا بهذا المرض إذا تكررت قيامك بالانتفاعات غاضبة وعنفية لأسباب المرض تعريف دقيق في مراجع الطب النفسي، ولكن يجعل العلماء حتى الآن مدى انتشاره بين بني الإنسان. ويمكن للطبيب أن يقرر إذا ما كنت مصابا بهذا المرض إذا تكررت قيامك بالانتفاعات غاضبة وعنفية لأسباب المرض تعريف دقيق في مراجع الطب النفسي، ولكن يجعل العلماء حتى الآن مدى انتشاره بين بني الإنسان.

ويوضح زميله د. «إميل كوكارو» أن العادة بنظرون للانتفاعات الحادة المرتبطة بهذا المرض على أنها مجرد سوء سلوك، وبالتالي فهم لا يعيرونها اهتماما كمرض له أسباب جينية وفسولوجية ويؤمنون أن يقرر المرضى والأطباء على حد سواء حجم انتشار المرض ونوعه في تطوير استراتيجيات في مساعدة الأشخاص على تجنب

الاجتماع السنوي لجمعية القلب الأمريكية في سان فرانسيسكو أن المراهقين الذي يكتمون شعورهم بالغضب يتعرضون لخطر مرض القلب أو السكري. وقام أطباء من مركز علوم القلب في جامعة تكساس بدراسة 160 مراهقا تتراوح أعمارهم ما بين 14 و 17 عاما على مدى ثلاث سنوات. واستخدم الأطباء اختيارات نفسية لمعرفة كيفية استجاباتهم للغضب. ووجد الأطباء أن المراهقين الذين يمكنهم التحكم في غضبهم والتصرف بشكل مناسب عند الغضب يكونون أقل عرضة لزيادة الوزن، أما من يعانون من مشكلات في التعامل مع الغضب سواء بكت شاعرهم أو فقدان أعصابهم فهم الأكثر عرضة لزيادة الوزن.

يقول البروفيسور «ويليام سولر» الذي قاد فريق البحث في الدراسة: ترتبط السكتة 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. أن الأمر لا يقتصر فقط على مجرد الأكل والتمرنات، ولكن يجب علينا أن ننشئ إلى الجانب الاجتماعي.

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

للغضب أنواع خلفية يُصاب بها الملايين!

تقول دراسة نشرت حديثا في الولايات المتحدة أن مرضا يسمى الغضب الانتفاع المنقطع (أي أي دي) قد يكون السبب وراء قيام بعض الأشخاص بالظواهر الانتفاعات فجائية عنيفة وغير مبررة. وتضيف

أدخل المختطوعون في اختبار لقياس طبيعة شخصياتهم ودرجة تنبهيهم العصبي.

وتبين للعلماء أن من لديهم درجات عالية من التنبيه العصبي يميلون إلى التقلبات المزاجية الشديدة، وإلى التعصب الكثير، كما تسهل استئثارتهم وتعريضهم للضغط والاضطراب النفسي والإجهاد العصبي، وظهر أن المتطوعين من ذوي التنبيه العصبي العالي يميلون أيضا إلى تسجيل استجابات أقل من حيث جودة الأداء لفلاح مرض التهاب الكبد الوبائي مقارنة بتقاربتهم الذين لهم معدلات طبيعية من التنبيه العصبي. وربما تفسر هذه النتائج ما وجدته في دراسات سابقة، وهو ما أن ذوي التنبيه العصبي العالي أكثر عرضة من غيرهم لمشاكل الأمراض وتقليداتها.

وتقول د.مارشالاند أن نتائج الدراسة تدعم الفكرة القائلة بأن ذوي التنبيه العصبي العالي يتمتعون بجهاز مناعة أقل كفاءة من غيرهم، مما يعرضهم أكثر لخطر الإصابة بأمراض 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 يؤكد النتائج الجديدة. كما ذكرت دراسة أوهايو أنه للضغط النفسي والتلق تأثير مباشر على جسم الهرمونات في الجسم، ومنها الكورتيزول الذي له تأثير فعال على أداء جهاز المناعة.

عدم التحكم بالغضب يؤدي إلى الوزن الزائد ومشكلات صحية

أقادت 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

الأعرابي الذي جاء غاضبا إلى النبي وكنهه بلهجة شديدة بل وجذبه إليه وصرخ في وجهه قائلا يا محمد أعدتني مما أعطاك الله... فغضب أصحاب النبي غضبا شديدا وهُمُوا بِمَقْتَلِ الأعرابي، ولكن النبي الرحيم قال لهم: خلوا بين وبينه، لقد عرف المرض وعرف

العلاج. الأعرابي يغضب والصحابه يغضبون ولكن النبي بكل هدوء يعالج الموقف ويعطيتنا درساً في علاج الغضب. ويأمر النبي ذلك الأعرابي أن يأخذ ما يشاء من بيت المال، وعند هذه اللحظة يدرك الأعرابي كرم محمد وأنه ليس رجلا عاديا بل هو نبي مرسل، وهنا يعتذر للنبي ويعان أسلامه.

وهنا تاملوا معي كيف يستغل النبي هذا الموقف ليعلم أصحابه، - انظروا إلى البرمجة الإيجابية في أسلوب خير البشر، يقول ليهملو تركتكم تقتلونهم لمات كافرا... ولكن هذا الأعرابي ذهب فجاه بقبيلته كلها فأعلنت إسلامها!!!

بالله عليكم هل هذا نبي العنف أم نبي الرحمة؟

الغضب يضعف جهاز المناعة

ومواصفاتها. وخصالها قد يكون لها جميعاً نفوذ على قدرة جهاز المناعة في الجسم على مواجهة المرض والتخلص منه. وتقول د. «آنا مارشالاند» من جامعة ييمسبره الأمريكية أن ذوي المعدلات العالية من التنبيه العصبي (نيوروتيسيزم) قد لا يتمتعون بجهاز مناعة قوي بما فيه الكفاية

لقد قام باحثون في كلية الطب بجامعة بيتسبره تحت إشراف د. مارشالاند، بفحص ردود فعل أكثر من ثمانين متطوعا حققوا بلقا لمعالجة مرض التهاب الكبد الوبائي، وجو مرض فيروس، والفلاح بنشط جهاز المناعة في الجسم من خلال تعرضه لكمية صغيرة جدا من الفيروس، كما

وتقول الدراسة أن من يفقدون أعصابهم يحطمون أكثر ما تشمل ربع المجتمع ونسبب الكثير من الإحباط، وذلك أطلقوا نداء موحدا يؤكدون من خلاله على ضرورة ألا يغضب الإنسان كوسيلة لعلاج معظم مشاكل المجتمع وبخاصة الشباب.

وتقول يا أحييتي: أن علماء الغرب يربدون كلام النبي الأعظم بعدما ثبت لهم أن الحل يكمن في هذه العبارة «لا تغضب»، وأقول، بالله عليكم هل صاحب هذا النداء الرائع (لا تغضب) هو رجل انفعالي أم رجل راجح بآمنه يريد الخير لهم؟

انظروا معي كيف يعور الغرب شيئا فشيئا إلى تعاليم الإسلام، ماذا يعني ذلك؟ أنه يعني شيئا واحدا ألا وهو أن الإنسان عندما يبحث ويفكر ويكتشف الحقائق العلمية ويتحسّن التجارب لا بد 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 اطعمتم على هذا البحث؟

إن الحقائق التي جاء بها رسولنا تمثل الفطرة التي فطر الله الناس عليها، وهذا أكبر دليل مادي على أن محمدا صلى الله عليه وسلم صادق في دعونه إلى الله، وصدق الله عندما وصفه بصفة لم يصف بها غيره من المخلوقات، يقول تعالى: «لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ» فَأَن تَوَكَّلُوا فَقَلَّ حَسْبِي» (آل عمران: 129-128).

الغضب الإيجابي!

جاء في دراسة أجراها بنك المعلومات «كاومت» على شبكة الإنترنت أن فقدان الأعصاب يكلف الاقتصاد البريطاني 16 مليار جنيه إسترليني في العام.

وأكدت هذه الدراسة أن الغضب أصبح مشكلة كبرى تشمل ربع المجتمع ونسبب الكثير من الإحباط، وذلك أطلقوا نداء موحدا يؤكدون من خلاله على ضرورة ألا يغضب الإنسان كوسيلة لعلاج معظم مشاكل المجتمع وبخاصة الشباب.

وتقول يا أحييتي: أن علماء الغرب يربدون كلام النبي الأعظم بعدما ثبت لهم أن الحل يكمن في هذه العبارة «لا تغضب»، وأقول، بالله عليكم هل صاحب هذا النداء الرائع (لا تغضب) هو رجل انفعالي أم رجل راجح بآمنه يريد الخير لهم؟

انظروا معي كيف يعور الغرب شيئا فشيئا إلى تعاليم الإسلام، ماذا يعني ذلك؟ أنه يعني شيئا واحدا ألا وهو أن الإنسان عندما يبحث ويفكر ويكتشف الحقائق العلمية ويتحسّن التجارب لا بد 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 اطعمتم على هذا البحث؟

إن الحقائق التي جاء بها رسولنا تمثل الفطرة التي فطر الله الناس عليها، وهذا أكبر دليل مادي على أن محمدا صلى الله عليه وسلم صادق في دعونه إلى الله، وصدق الله عندما وصفه بصفة لم يصف بها غيره من المخلوقات، يقول تعالى: «لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ» فَأَن تَوَكَّلُوا فَقَلَّ حَسْبِي» (آل عمران: 129-128).

الغضب الإيجابي!

جاء في دراسة أجراها بنك المعلومات «كاومت» على شبكة الإنترنت أن فقدان الأعصاب يكلف الاقتصاد البريطاني 16 مليار جنيه إسترليني في العام.

الإسلام دين الله الذي ارتضاه للبشرية وجعل في شريعته الفراء علاجاً لكل معضلات الحياة ليضمن سعادة الإنسان في الدنيا والآخرة، ومن أكثر معضلات العصر ظاهرة الغضب التي قشت في ربوع الدنيا وارتقت الانظمة والباحثين بعدما تسببت في انتشار الجرائم وارتكاب الموقفات.

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 نهى عنها النبي الرحيم صلى الله عليه وسلم، وكلنا يذكر قصة ذلك الأعرابي الذي جاء ليأخذ 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؟ وسؤالي: لماذا كل هذا الاهتمام النبوي بموضوع الغضب وماهي آثاره الخطيرة، وما هي وسائل العلاج؟ هذا هو موضوع بحثنا.

إن هذه الكلمة يطلقها علماء الغرب اليوم بعدما اكتشفوا ما تحمله من أسرار وقوائد ودلالات، أنها «لا تغضب» والتي كررها النبي مرارا للأعرابي حتى خيل له أن الإسلام يتلخص في هذه العبارة الرائعة «لا تغضب»، فالغضب هو مفتاح لكل أبواب الشر، ومفتاح للاستبكار الذي يعانى منه المحدثون وغيرهم من المشككين، ويمكنني أن أقول أن الغضب هو مفتاح جهنم والعياذ بالله.

وقد كان نبي الرحمة صلى الله عليه وسلم لا يغضب أبدا لنفسه، ولا لأم من أمور الدنيا، إلا أن تنتهك حرمة من حرمت الله تعالى، وهذا تكمن عظمة هذا النبي الذي يستهزئ به أعداؤه لأنهم حقيقة لم يجدوا أي حجة علمية يظلونها وبعدم أصبحت حقايقهم فارغة لجاوا إلى وسيلة الضغائن ألا وهي الاستهزاء!

ولكي تكون حججتنا علمية أود أن أعرض أولا ما نشرته جريدة الـ «ديلي ميل» البريطانية عن نداء يوجهه باحثون بريطانيون يعتقدون أنه الحل لمشاكل الغرب التي تولدت لديه نتيجة الاتحاد. فالويلم يشهد الغرب أعلى معدلات للجريمة والاعتصاب والعنف باشكاله في السكار والمنزل، أنها ظاهرة اجتماعية خطيرة انتفقا الملايين من أجل إيجاد علاج لها، فانظروا ماذا خرجوا أخيرا؟! جاء حشر عدد من الأطباء البريطانيين من تفشي ظاهرة اندعام السيطرة على المزاج مؤكداين أنها تعد مشكلة كبيرة على الرغم من أن أحدا لا يعتبر أنها تحتاج علاجا. وقال الأطباء أن عدم التحكم من السيطرة على الغضب أصبح ظاهرة تتزايد وتتسبب بارتفاع أعداد الأعمال الإجرامية وتقت عائلات بالإضافة إلى المشاكل الصحية الجسدية والعقلية.

وجد الأطباء علاقة قوية بين الغضب المزمن والحاد وأمراض القلب والسرطان والجلطات والإحباط وحتى الإصابة مؤسسية العناية بالصحة العقلية قد أطلقت مسحا يظهر خطر هذه الظاهرة داعية إلى مواجهة خطرها لأنها تؤدي حياة الكثيرين.

وقال المدير التنفيذي في المؤسسة د.اندرو ماثالوك أنه من الغريب أن يترك الناس وحيدون عندما يتعلق الأمر بشعور قوي مثل الغضب في مجتمع يستطيعون فيه أن يحصلوا على مساعدة عند المعاناة من الإحباط والقلق والذعر والخوف واضطرابات الأكل وغيرها من المشاكل النفسية. أن هذا الغضب إذا استمر فسوف يهدم حياة الفرد. وأقر الباحثون بأن معالجة مشكلة الغضب ليست بالأمر السهل لكن منافعتها كبيرة جدا!!