

# كيف يعالج القرآن حالات اليأس والجمود؟

بنسبة تبلغ ثلاثة مرات. وبينت الدراسة أن الشباب الغاضبين أكثر عرضة للاصابة المكررة بالسكتة القلبية من أقرانهم الها媧ين بنسبة تصل الى خمس مرات، حتى لو كانوا ينحدرون من عائلات يخلو تاريخها من أمراض القلب.

وتوكّد د. ياتريشيا شانغ<sup>١</sup> التي قامت بالاشراف على جرءة من البحث الذي تم اعداده في الولايات المتحدة أن عدداً من الشباب عبر عن غضبه، بينما تمكّن عدد آخر من اختفائه، ولكن عدداً كبيراً من المشاركون كانوا سريعي الغضب ونتابهم توابات متكررة من التدمير. إن الدراسة بيّنت أن المزاج السيئ ينبع بالامراض قبل ظهور أعراضها مثل مرض السكري وضغط الدم.

وأكّدت أن «فضل شيء» يستخلص الرجال والشباب الغاضبون عمله هو مراجعة آخواتهن لتعلم طرق السخطرة على الغضب، وبخاصة أن دراسات سابقة بيّنت أن الاشخاص المصايب بمرض القلب يسجلون تحسيناً في صحتهم حين يتعلمون كيف يسيطرون على غضبيهم، واستخدمت د. شانغ وزملاؤها في دراستها معلومات حول نحو 1300 طالب كانوا يدرسون في معاهد جون مونكيتز الطبية بين 1949-1964.

عامي 1948 و 1964 .  
وقالت د. تشاينغ انه  
بالرغم من انه لا يعرف بعد  
كيف يسبب القلب أمراض  
القلب، فإن الأدلة تشير الى أن  
الارهاق يطلق كميات مفرطة  
من هرمونات تعرف باسم  
كاجولامينيس، منها الأدرنالين،  
الذى يمكنون بشكل طبيعى في  
الجسم وينقل عادة الإشارات.  
وتبيهى هذه الهرمونات الجسم  
في حالات الطوارئ مثل الاصابة  
بالركام، او الارهاق العصبى او  
الصدمة وذلك بتنقلها جرداً  
الأوعية الدموية والضغط على  
القلب للعمل أكثر لخيخ كميات  
إضافية من الدم.

الغضب والمغفرة

انظروا معي كيف عالج  
القرآن ظاهرة الغضب الفتاكه.  
يقول تعالى عن صفات المتقين  
الذين استجأوا لربهم: «وَإِذَا مَا  
غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ» (الشورى: ٣٧). فالغفرة هي افضل علاج  
للغضب، وأقول عزيزى القارئ  
هل شعرت يوماً أن تعاجل  
الفعالات السلبية بــان تغفر  
لمن أساء إليك، وتعتبر أن الله  
سيفرضي عنك وبعوضك خيراً  
من الإنفاق بالجنة!!  
إذا انتظر الى هؤلاء الذين  
صبروا لربهم ماذا تكون  
عاقبتهم، يقول تعالى:  
«وَالَّذِينَ صَبَرُوا إِنَّهُمْ نَاجَاءُ  
رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنْفَقُوا  
مِمَّا رَزَقَنَا هُمْ سَرِّاً وَعَلَانِةً  
وَسَرَّعُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّنةَ  
أَوْلَئِكَ لِهِمْ عَقْبَى الدَّارِ » حثنا  
عذن يدخلونها ومن صلح من  
آياتهم وأزولهم وزرائهم  
والملائكة يدخلون عليهم من كل  
باب «سَلَامٌ عَلَيْكُم بِمَا صَرَّبْتُمْ  
فَلَمْ يَنْلُوكُمْ عَذَابٌ» (الرعد: ٢٢).

24- وانتظروا معي الى هذا العلاج  
الرائع: «وَسِرْدُونَ بِالحَسَنَةِ»! اين هم علماء البرمجة  
اللغوية العصبية الذين يدعون  
أنهم وضعوا أساسا علميا  
لعلاج الانفعالات، ليس ما جاء  
به القرآن قبل اربعة عشر قرنا  
هو ما ينادي به علماء النفس  
اليوم، وذلك عندما يقولون ان  
أفضل طريقة لعلاج الانفعالات  
والغضب أن تفكك بالجانب

الإيجابي وتنسجم؟  
آيات كثيرة تؤكد هذه  
القاعدة، يقول تعالى: «وَلَا  
تُسْنُو الْحَسْنَةَ وَلَا السُّنْنَةَ  
إِذْعَفْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا أَنْتَ  
بِنَكَ وَبِنَتِهِ عِذَاؤَةً كَانَهُ وَلِيَ  
حَمِيمٌ» (فصلت: 34). انظروا  
كيف يريد الله منا أن نحول  
المشاعر السلبية إلى مشاعر  
إيجابية، وكيف تتحول العداوة  
إلى صداقات؟ هذه هي قواعد  
علم النفس الحديث. ولكنهم  
يسموونها بأسماء حديثة مثل:  
كيف تكسب الأصدقاء، أو كيف  
تكسب لقنة الآخرين، أو كيف  
تتحكم بالذات... وغير ذلك،  
وجميع ذلك جاء في كتاب الله  
تعالى.

A black and white photograph of a young boy, likely around 8 years old, with dark hair styled in a flat-top. He is wearing a white sailor-style suit with a high collar and a belt featuring a prominent anchor emblem. He is looking directly at the camera with a neutral expression. His right hand is resting on a large, open book that is positioned in front of him. The book appears to have a decorative cover or endpaper. The background is plain and light-colored.

ما سبب لكل منهم ما بين 3 الى 4 انتقالات عصبية مشابهة خلال عام واحد، ولهذا المرض تعريف دقيق في مراجع الطب النفسي، ولكن يجهل العلماء حتى الان مدى انتشاره بين بقى الانسان. ويمكن للطبيب أن يقرر اذا ما كنت مصاباً بهذا المرض اذا تكرر قيامك بانتقالات غاضبة وعنيفة لاسباب لا تبدو ذات أهمية تستحق، ولعدة مرات. وعادة ما يفقد المصاب بهذا المرض تمالكه لاعصابه فجأة ويقوم بتدمير شيء ما، او يعذى ذو يهدى بالاعتداء على أي شخص.

وآخر يباحثون من كليات الطب في جامعتي هارفارد وشيكاغو الامريكيتين مسحياً مباشراً على عينة مكونة من 9282 شخصاً واشدا خلال عامي 2001 و2003. ونوصلاوا الى أن 7.3% في المئة من عينة البحث مصابون بمرض «آتي اي ذي». وقدروا عدد المصابين بظاهرة ملايين شخص في الولايات المتحدة لوحدها، وهو رقم أعلى بكثير من التقديرات السابقة. وتبين اعراض الاصابة بالمرض منذ سن 14 عاماً.

ويقول «درو رانالد كيسيلر» وهو قائد المجموعة التي أجرت البحث، ان «آتي اي ذي» ليس معروفاً بين العامة كمرض، ولكن حجم الأرقام التي اشارت لها الدراسة يجعل من الضروري أن يقدر المرضي والأطباء على حد سواء حجم انتشار المرض وأن يسعوا لتطوير استراتيجيات لعلاجه.

ويوضح زميله د. ايغيل كوكارو، أن العامة يتظرون للانتقالات الحادة المرتبطة بهذا المرض على أنها مجرد سوء سلوك، وبالتالي فهو لا يعيرونه اهتماماً كمرض له اسباب جينية وفسيولوجية ويمكن علاجه. ويرى العلماء أن من الضروري تطبيق سياسات وقائية وتوفير العلاج المبكر

الدراسة الى أن المراهقين الذين يعانون من مشكلات في التحكم في غضبيهم يكونون أكثر عرضة لزيادة الوزن. وقال العلماء في الاجتماع السنوي لجمعية القلب الأميركيّة في سان فرانسيسكو ان المراهقين الذي يكتبون شعورهم بالغضب يتعرضون لخطر السمنة او زيادة الوزن وهو ما قد يؤدي الى تعرضهم لامراض مثل مرض القلب أو السكري.

وقام اطباء من مركز علوم القلب في جامعة تكساس بدراسة 160 مراهقاً تتراوح اعمارهم ما بين 14 و 17 عاماً على مدى ثلاث سنوات. واستخدم الاطباء اختبارات نفسية تعرف كافية استجابتهم للغضب. ووجد الاطباء أن المراهقين الذين يعانون من التحكم في غضبيهم والنصرف بشكل مناسب عند الغضب يكونون أقل عرضة لزيادة الوزن. أما من يعانون من مشكلات في التعامل مع الغضب سواء بكميات مشاعرهم او فقدان اعصابهم فهم الأكثر عرضة لزيادة الوزن.

يقول البروفيسور «ويليام مولر» الذي قاد فريق البحث في الدراسة: ترتبط السمنة بالطرق غير الصحيحة في التعبير عن الغضب، فمشكلات التعبير عن الغضب يمكن أن تؤدي الى اضطرابات في الأكل وزيادة الوزن وهو ما قد يؤدي بدورة الى الاصابة بمرض القلب في سن مبكرة. ان الأمر لا يقتصر فقط على مجرد الأكل والشربات، ولكن يجب علينا أن نتفقه الى جانب الاجتماعي.

ويؤكد د. «مايك فشر» من الجمعية البريطانية للتحكم في الغضب ان العديد من المراهقين لديهم مشكلات تتعلق بالتحكم في الغضب. ان نحو 50% في المئة من الحالات التي تستقبلها هي لأباء يعربون عن مخاوفهم

**للغضب أنواع خفية**  
**يُصاب بها الملايين!**

نقول دراسة نشرت حديثاً في الولايات المتحدة إن مرضاً يسمى عرض الانفعال المتقطع (أي أي دي) قد يكون السبب وراء قيام بعض الأشخاص باظهار انفعالات فجائية عنيفة وغير مريرة. وتوصي الدراسة أن ما يقارب 10 ملايين أميركي يعانون هذا المرض الذي ظلماً استبعد عند محاولة تشخيص مثل تلك الانفعالات.

وتقول الدراسة أن 4 في المائة من سكان أميركا يعانون برجة حادة من تأثير أي دي،

**الغضب يسرع الإصابة**  
**بالسكتة القلبية**

قال علماء أميركيون إن 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 يمتلكهم الغضب عند التعرض للتعب والارهاق العصبي أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب من غيرهم.

ما قد يفيد في مساعدة الأشخاص على تجنب مشاكل لها ارتباط بالمرض مثل الإدمان على الكحول أو المخدرات أو الإصابة بالاكتئاب.

ونقول دـ «أنا مارشلاغنـد» من جامعة بيتسبيرغ الأمريكية إن ذوي المعدلات العالية من النسبة العصبية (منور وشيسبرـم) قد لا يتمتعون بجهاز مناعة قوي بما فيه الكفاية فقد قام باحثون في كلية الطب بجامعة بيتسبيرغ تحت اشراف دـ مارشلاغنـد، بفحص ردود فعل أكثر من ثمانين منظوعا حلقوا بقلاع لمعالجة عرض التهاب الكبد الوبائي، وهو مرض فيروسي، ولل腔 ينشط جهاز المناعة في الجسم من خلال تعريضه لكمية صغيرة جدا من الفيروس، كما أدخل المتطوعون في اختبار لقياس طبيعة شخصياتهم ودرجة تفهمها العصبية، وتبين للعلماء أن من

لديهم درجات عالية من  
التنبؤ العصبي يميلون إلى  
التقلبات المزاجية الشديدة،  
والتي التعبق الكبير، كما  
تسهل استثارتهم وتعريضهم  
للضغط والاضطراب النفسي  
والاجهاد العصبي. وظهر  
أن المطهوعين من ذوي التنبؤ  
العصبي العالمي يميلون أيضاً  
إلى تسجيل استثناءات أقل من  
حيث جودة الأداء للنفاذ من  
التهاب الكبد الوبائي مقارنة  
مع نظرائهم الذين لهم معدلات  
طبيعية من التنبؤ العصبي.  
وربما تفسر هذه النتائج ما  
خلصت إليه دراسات سابقة من  
أن ذوي التنبؤ العصبي العالمي  
أكثر عرضة من غيرهم لمشاكل  
الأمراض وتعقيداتها.

ونقول د. مارشلاند إن نتائج  
الدراسة تدعم الفكرة القائلة  
بيان ذوي التنبؤ العصبي  
ال العالمي ينتفعون بجهاز  
مناعة أقل كفاءة من غيرهم،  
 مما يعرضهم أكثر من غيرهم  
لأمراض وأعراضها. وكانت  
دراسة سابقة أجريت في  
أوهايو بالولايات المتحدة، قد  
وجدت أن قوة تأثير اللقاحات  
والعاقاقير الطبية المضادة

**لذات الرئة تقل عند من يعانون  
عن الضغوط العصبية، وهو  
ما يؤدي للنتائج الجديدة.  
كما ذكرت دراسة أوهابو أنه  
للضغط النفسي والقلق تأثير  
 مباشر على حجم الهرمونات  
 في الجسم، ومنها الكورتيزول  
 الذي له تأثير فعال على أداء  
 جهاز المناعة.**

A close-up photograph of a stack of playing cards. The cards are predominantly blue with intricate white patterns, including a prominent circular design in the center of each card. The edges of the cards show some wear and slight discoloration. The stack is slightly angled, revealing the top card which features a portrait of a man.



كبت الغضب  
 يؤدي إلى إفراز  
 هرمونات تضعف  
 المناعة بتدمير  
 خلاياها الرئيسية  
 لابد من التعبير  
 عن عواطف النفس  
 ولكن بطريقة  
 إيجابية لا تسيء  
 للأخرين

- عالج ظاهرة الغضب بحكمة وجنّب المجتمع المسلمين يلات الغاضبين
- عودة الغرب إلى تعاليم الإسلام دليل جديد على عظمة ما جاء به النبي من عند الله

عطاك الله... فغضب أصحاب النبي عظباً شديداً وهموا يقتلون الأغرايبي، ولكن النبي الرحيم قال لهم: خلوا بين وبينه. لقد عرف للمرض وعرف العلاج، الأغرايبي يغضب والصحابية يغضبون ولكن النبي بكل هدوء يعالج الموقف ويعطينا درساً في علاج الخشب. ويا سر النبي ذلك الأغرايبي أن يأخذ ما يشاء من بيت المال، وعند هذه الحقيقة يدرك الأغرايبي كرم محمد وآنسة ليس رجلاً عارياً بل هو النبي مرسل، وهنا يعتذر للنبي

ويحسن اسلوبه،  
وهنا تأملوا معى كيف  
يسفل النبى هذا الموقف  
لتعليم اصحابه. - انظروا الى  
البرمجة الاجرامية فى اسلوب  
خير البشر، يقول لهم لو  
ترتكتم نقتلونه مات كالفارا...  
ولكن هذا الاعرابي ذهب فجاء  
تقى الله عليهما كلها فاغلنت اسلامهما!!!  
بالله عليهم هل هذا نبى العنف  
أم نبى الرحمة؟

الاسلام دين الله الذي ارتضاه البشرية وجعل في شريعته الغراء علاجا لكل معضلات الحياة ليضمن سعادة الانسان في الدنيا والآخرة، ومن اكثر معضلات العصر ظاهرة القبض التي فشت في ربوع الدنيا وارقت الانظمة والباحثين بعدما تسبيبت في انتشار الجرائم وارتكاب الموبقات.

ومن خلال هذا البحث نتأمل النتائج الخطيرة لظاهرة القبض، التي انتشرت بشك

الغضب التي استمرت يسكن  
كبير في هذا العصر، وكيف  
تحدث القرآن عن علاجها وكيف  
يتطابق ذلك مع الدراسات  
النفسية الحديثة.

الغضب من الصفات التي  
هي عندها النبي الرحيم صلى  
الله عليه وسلم، وكلنا يذكر  
قصة ذلك الأعرابي الذي جاء  
لماخذ النصحة من الرسول  
فأمره إلا يغضب فقال زدني قال  
قال لا تغضبي ف قال زدني قال  
لا تغضبي وما زال النبي يكرر  
هذا الأمر حتى انتهى الأعرابي  
عن السؤال؟ وسؤالنا: لماذا كل  
هذا الاهتمام النبوى بموضوع  
الغضب، وما هي آثاره الخطيرة،



وما هي وسائل العلاج؟ هذا هو  
موضوع يبحثنا.  
ان هذه الكلمة يطلقها علماء  
الغرب اليوم بعدما اكتشفوا  
ما تحمله من أسرار وفوائد  
ودلائل، أنها «لا تغيب»  
والتي كررها النبي موسى  
للاعراقي حتى خيل له أن  
الاسلام يتلخص في هذه  
العبارة الرائعة «لا تغيب».  
فالغريب هو مفتاح لكل ابواب  
الشر، ومتنازع للاستكبار الذي  
يعاني منه المخدون وغيرهم  
من المشكين، ويمكنتني ان اقول  
ان الغريب هو مفتاح جهنم  
والعيلا بالله.

وقد كان نبي الرحمة صلى  
الله عليه وسلم لا يغريب ابدا  
لنفسه ولا لأمر من امور الدنيا.  
الا ان تنفيه حرمات من حرمات  
الله تعالى، وهذا تضمن عذلة  
هذا النبي الذي يستهزئ بـ  
اداؤه لأنهم حققة لم يجدوا اى

و الكفوس . و تقول الدراسة ان الرجال يفقدون اعصابهم أكثر من النساء . وقال 20 بالمائة من عينة بلغت 700 شخص اجريت عليهم الدراسة ان الازدحام في الشوارع يدفعهم الى الغضب . ولكن أكثر من النصف قالوا ان الانتظار على الهاتف يدفعهم الى الغضب . وان ربع الاشخاص الذين اجريت عليهم الدراسة يعرفون كيف يعبرون عن غضبهم بطريقة ايجابية .

وتقول دوتساوسون المتخصصة في علم النفس ان الغضب شيء معقّل جدا . و سببه في أكثر الأحيان هو الخوف من الخسارة ، أو الخوف من الاصابة ، أو حتى الخوف من خيبة الأمل . انهم يعلموننا أن الغضب عاطفة سلبية . ولكنه في الواقع عاطفة ايجابية ومفيدة . ولكن الأمر يعتمد على الطريقة التي تعبّر بها عنّه . فمن الأفضل بطبيعة الحال ان تعبّر عن العواطف والا تكتفي في إحساسنا وعقولنا . ولكن يجب أن نحرص على أن تعبّر عن الغضب بطريقة ايجابية وان تحولها إلى فعل يغير الموقف . إن الغضب الذي لا تعبّر عنه يؤدي إلى افساد هرمونات تضعف نظام المناعة يتدهور حالياً المتابعة الرئيسية .

### كيف عالج النبي غضب الأعرابي؟

وهذا نذكر كيف كان النبي صلى الله عليه وسلم لا يغضب إلا في حالة واحدة وهي أن تنتهك حرمة من حرمات الله . أي أن غضب النبي كان موجهاً في اتجاه محدد وهو الحفاظ على الحدود والحرمات . وهذا

الغضب أصبح مشكلة كبيرة تشمل ربع المجتمع وتسبب الكثير من الاحياط . ولذلك اطلقوا نداءً موحداً يؤكدون من خلاله على ضرورة لا يقتضي الانسان كوسيلة لعلاج معظم مشاكل المجتمع وبخاصة الشباب .

وتقول يا أحبتي : إن علماء الغرب يرددون 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 الفعال أم رجل رحيم بأمته يريد الخير لهم ؟

انظروا معنى كيف يعود الغرب شيئاً فشيئاً إلى تعاليم الاسلام . مثلاً يعني ذلك ؟ انه يعني شيئاً واحداً لا وهو أن الإنسان عندما يبحث ويفكر ويكتشف الحقائق العلمية ويتوخون التجارب لأبد أن يصل إلى نفس الحقائق التي جاء بها هذا النبي الأعظم صلوات ربنا وسلامه عليه !! وسؤالـي : هل ازيد حيـك لنـي الرحـمة صـلي الله عـلـيه وـسلـم بعدـما اـطـلـعـتـ علىـ هـذـاـ المـحـثـ ؟

ان الحقائق التي جاء بها رسولـنا تمـثلـ القـطـرةـ التي قـطـرـ اللهـ النـاسـ عـلـيـهاـ . وـهـذـاـ اـكـبـرـ دـلـيـلـ مـادـيـ عـلـىـ آـنـ مـحـمـداـ صـلـيـ اللـهـ عـلـيـهـ وـسـلـمـ صـادـقـ فـيـ دـعـوـتـهـ إـلـىـ اللـهـ . وـصـدقـ اللـهـ عـنـدـمـاـ وـصـفـهـ بـصـفـةـ لـمـ يـصـفـ بـهـاـ غـيرـهـ مـنـ الـخـلـوقـاتـ . مـقـولـ

تعالـيـ : « لـمـ جـاءـكـمـ رـسـوـلـ مـنـ أـنـقـسـخـمـ عـزـيزـ عـلـيـهـ مـاـ عـنـتـمـ حـرـيـصـ عـلـيـكـمـ بـالـمـؤـمـنـينـ رـعـوفـ رـحـيمـ » . فـإـنـ توـكـلـواـ يـقـلـ حـسـبـ اللـهـ لـأـلـهـ إـلـاـ هـوـ عـلـيـهـ توـكـلـتـ وـهـوـ رـبـ الـعـرـشـ الـعـظـيمـ » . ( التـوـبـةـ : 128-129 ) .

حجـةـ عـلـمـيـةـ يـطـلـقـوـهـاـ وـيـعـدـمـاـ أـصـبـحـ حـقـائـيقـهـ فـارـغـةـ لـجـاؤـهـ إـلـىـ وـسـيـلـةـ الضـعـفـ إـلـاـ وـهـيـ الـاسـتـهـزاـءـ !

ولـكـيـ تـكـوـنـ حـجـتـنـاـ عـلـمـيـةـ أـوـدـ أنـ أـعـرـضـ أـلـوـاـنـ مـاـ نـشـرـتـهـ جـرـيـدةـ الـدـيـلـيـ مـيـلـ » . الـبـرـيـطـانـيـةـ عـنـ نـداءـ يـوـجـيـهـ يـاـ حـسـنـوـنـ بـرـيـطـانـيـوـنـ يـعـقـدـونـ آـنـهـ الـحلـ بـلـشـاكـلـ الـجـمـعـيـةـ خـطـرـةـ انـفـقـوـاـ الـمـلـاـيـنـ مـنـ أـجـلـ اـيـجادـ عـلـاجـ لـهـاـ . فـانـظـرـوـنـ بـمـاـذـاـ خـرـجـوـاـ خـلـفـهـ !

فـقـدـ حـذـرـ عـدـدـ مـنـ الـأـطـيـاءـ الـبـرـيـطـانـيـيـنـ مـنـ تـقـشـيـ ظـاهـرـةـ اـجـتـمـاعـيـةـ خـطـرـةـ انـفـقـوـاـ الـمـلـاـيـنـ مـنـ أـجـلـ اـيـجادـ عـلـاجـ لـهـاـ .

أـعـدـمـ الـسـيـطـرـةـ عـلـىـ الـمـارـاجـ مـؤـكـدـيـنـ آـنـهـ تـعـدـ مـشـكـلـةـ كـبـيرـةـ عـلـىـ الرـغـمـ مـنـ آـنـ أـحـدـاـ لـاـ يـعـتـبرـ آـنـهـ تـحـتـاجـ عـلـاجـ . وـقـالـ الـأـطـيـاءـ آـنـ دـعـمـ التـمـكـنـ مـنـ السـيـطـرـةـ عـلـىـ الغـضـبـ أـصـبـحـ ظـاهـرـةـ تـنـزـيـلـ وـتـسـبـبـ بـارـتـقـاعـ أـعـدـادـ الـأـعـمـالـ الـأـجـراـمـيـةـ وـتـنـكـلـ عـاثـلـاتـ بـالـأـضـافـةـ إـلـىـ الـمـشاـكـلـ الصـحـيـةـ الـجـسـديـةـ وـالـعـقـلـيـةـ .

وـجـدـ الـأـطـيـاءـ عـلـاقـةـ قـوـيـةـ بـنـ الغـضـبـ الـمـزـنـ وـالـحـادـ وـأـمـراضـ الـقـلـبـ وـالـسـرـطـانـ وـالـجـلـطـاتـ وـالـاحـيـاطـ وـحتـىـ الـاـصـابـةـ بـالـزـكـامـ يـشـكـلـ مـتـكـرـرـ !! وـكـانـتـ مـؤـسـسـةـ الـعـنـيـانـيـةـ بـالـصـحـةـ الـعـقـلـيـةـ قـدـ اـطـلـقـتـ مـسـحـاـ يـظـهـرـ خـطـرـ هـذـهـ الـظـاهـرـةـ دـاعـيـةـ إـلـىـ مـواجهـةـ خـطـرـهـ لـأـنـهـ تـؤـذـيـ حـيـاتـ الـخـلـوقـينـ .

وـقـالـ الـمـدـيرـ الـتـنـفـيـذـيـ فـيـ المؤـسـسـةـ دـ.ـ أـنـدـرـوـ ماـكـالـوكـ آـنـهـ مـنـ الغـرـبـ آـنـ يـتـركـ النـاسـ وـحـدـيـدـينـ عـنـدـمـاـ يـتـلـقـ الـأـمـرـ بـشـعـورـ قـويـ مـقـلـ الغـضـبـ فـيـ مجـتمـعـ يـسـطـعـيـعـونـ فـيـهـ آـنـ يـحـصـلـوـنـ عـلـىـ مـسـاعـدـةـ عـنـ

يصنف سلامة المجتمع وأمنه، كما أن النبي صلى الله عليه وسلم كان ينتمي بأسلوب تعليمي فسيقى الموقف الذي يقضى فيها الإنسان العادي ليعطينها العبرة والمواعظة. وربما نذكر قصة ذلك الأعرابي الذي جاء غاضباً إلى النبي وكلمه بلهجة شديدة بل وحذبه إليه وصرخ في وجهه قائلاً ما محمد أطعمكم مما

**الغضب الإيجابي!**

جاء في دراسة أجرتها ينك المعلومات «كاهوت» على شبكة الانترنت أن فقدان الأعصاب يخلف الاقتصاد البريطاني 16 مليار جنيه استرليني في العام، وتقول الدراسة أن من يقفون أعصابهم يخطمون أكثر ما يخطمون الأدوات الفخارية

المعاناة من الاحباط والقلق والذعر والخوف واضطرابات الأكل وغيرها من المشاكل النفسية. إن هذا الغضب إذا استمر قسوف يهدم حياة القراء، وأقر الباحثون بأن معالجة مشكلة الغضب ليست بالأمر السهل لكن متابعتها كبيرة جداً!!

وأكملت هذه الدراسة أن