

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 لضمان 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 الموققات.

والغضب 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.

ان هذه الكلمة يطلقها علماء الغرب اليوم بعدما اكتشفوا ما تخله من أسرار وفوائد ودلالات. انها «لا تغضب» والتي عررها 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 المحدثون وغيرهم من المشككين. ويمكنني أن أقول ان 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 حقائبهم فارغة لجأوا إلى وسيلة الضغائن 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 نتيجة الانحدار. فالويلد يشهد الغرب أعلى معدلات للجريمة والغضب والعنف بأشكاله في الشوارع والمسنزل. انها ظاهرة اجتماعية خطيرة انقلوا الملايين من أجل إيجاد علاج لها، فانتظروا 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 أحداً لا يعتبر أنها تحتاج علاجاً. وقال الأطباء أن عدم التحكم في الغضب يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة. وقالوا إن الغضب يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة. وقالوا إن الغضب يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة.

وقال المدير التنفيذي في المؤسسة أندرو ماكالكوك انه من الغريب أن يترك الناس وحيداً 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. ان هذا الغضب اذا استمر سوف يهدم حياة الفرد. وأقر الباحثون بأن معالجة مشكلة الغضب ليست بالأمر السهل لكن مثاقعها كبيرة جداً!

وأكدت هذه الدراسة أن



■ 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

■ عود الغضب إلى تعاليم الإسلام دليل جديد على عظمة ما جاء به النبي من عند الله

اعطاك الله... فغضب أصحاب النبي غضباً شديداً وهتوا بقتل الأعرابي، ولكن النبي الرحيم قال لهم: خلوا بين وبينه. لقد عرف المرض وعرف العلاج. الأعرابي يغضب والصحابه يغضبون ولكن النبي بكل هدوء يعالج الموقف ويعطينا درساً في علاج الغضب. ويأمر النبي ذلك الأعرابي أن يأخذ ما يشاء من بيت المال، وعند هذه اللحظة يدرك الأعرابي كرم محمد نبي مرسل، وهنا يعتز للنبي ويعلم اسلامه.

وهنا تاملوا معي كيف يستغل النبي هذا الموقف ليعلم أصحابه. - انظروا إلى البرجة الإيجابية في أسلوب خير البشر، يقول لهم لو ارتكبت تقصيرك مات كافر... ولكن هذا الأعرابي ذهب فجاء ببقيلته كلها فأعلنت اسلامها!!! بالله عليكم هل هذا نبي العنف أم نبي الرحمة؟

الغضب يضعف جهاز المناعة

ومواصلاتها وخصالها قد يكون لها جميعاً تلؤذ على قدرة جهاز المناعة في الجسم على مواجهة المرض والتخلص منه.

ونقول د. «آنا مارشالاند» من جامعة بينسبره الأميركية أن ذوي المذلات العالية من المنية العصبي (تيوريسيسم) قد لا يتمكنون بجهاز مناعة قوي بما فيه الكفاية

فقد قام باحثون في كلية الطب بجامعة بينسبره 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.

ونبين للعلماء أن من لديهم درجات عالية من التشبه العصبي يميلون إلى التقلبات المزاجية الشديدة، وإلى التعصب الكثير، كما تسهل استئثارهم وتعرضهم للضغط والاضطراب النفسي والإجهاد العصبي، ولهم أن المتطوعين من ذوي المنية العصبي العالي يميلون أيضاً إلى تسجيل استجابات أقل من الذين ليس لديهم تشبه العصبي.

ونقول د. مارشالاند أن نتائج الدراسة تدعم الفكرة القائلة بأن ذوي التشبه 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 الذين 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 بـدراسة 160 مراهقاً 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 يمتلكون 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. ان الأمر لا يقتصر فقط على مجرد سوء 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 الغضب. ان نحو 50 في المئة من المراهقين الذين تستقبلها هي آباء يربون عن مخاوفهم بشأن أطفالهم.

للغضب أنواع خفية يُصاب بها الملايين!

تقول دراسة نشرت حديثاً في الولايات المتحدة أن مرضاً يسمى عرض الإنفعال المتقطع (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 من 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 أعوام 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 مصاباً 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 يعتدي أو يهدد بالاعتداء على أي شخص.

وأجرى باحثون من كليات الطب في جامعتي هارفارد وشيكاغو الأمريكيين مسحا مباشراً على عينة مكونة من 9282 شخصاً راشداً خلال عامي 2001 و2003. وتوصلوا إلى أن 7.3 في المئة من عينة البحث مصابون بمرض «أي أي دي». وقرروا عدد المصابين بنمائية ملايين شخص في الولايات المتحدة لوحدها، وهو رقم أعلى بكثير من التقديرات السابقة. وتبدأ أعراض الإصابة بالمرض منذ سن 14 عاماً.

ويقول «درونانلد كيسلر» وهو قائد لمجموعة التي أجرت البحث: ان «أي أي دي» ليس معروفاً بين العامة كمرض، ولكن حجم الأرقام التي أشارت إلى المرض يجعل من الضروري أن يقدر المرضى والأطباء على حد سواء حجم انتشار المرض وأن يسعوا 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 اهتماماً كمرض له أسباب جينية وفسيولوجية ويمكن علاجه. ويرى العلماء أن من الضروري تطبيق سياسات وقائية وتوفير العلاج المبكر مما قد يفيد في مساعدة الأشخاص على تجنب مشاكل لها ارتباط بالمرض مثل الإدمان على الكحول أو المخدرات أو الإصابة بالانكسار.

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 للتعط 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 إعداده في الولايات المتحدة أن عدداً من الشباب عثر عن غضبه، بينما تمكن عدد آخر من إخمائه. ولكن عدداً كبيراً من المشاركين كانوا سريعي الغضب وتتأهبهم نوبات متكررة من التذمر. ان الدراسة بينت 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 بينت أن الأشخاص المصابين بمرض القلب يسجلون تحسناً 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 أنه لا يعرف بعد كيف يسبب الغضب أمراض القلب، فإن الأدلة تشير إلى أن الإرهاق يطلق كميات مفرطة من هرمونات تعرف باسم الكانجولامينيس، منها الأدرنالين، الذي يتكون بشكل طبيعي في الجسم وينقل عادة الإشارات. وتنبئ 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 لهم: «وإذا ما غضبوا هم يغفرون» (الشورى: 37). فالغفرة هي أفضل علاج للغضب، وأقول عزيزي القارئ هل فكرت يوماً أن تعالج الغضب السلبية بأن تغفر لمن أساء إليك، وتعتبر أن الله سريضي عنك وتغضبك خيراً من الانتقام بالحق؟! إذا انظر إلى هؤلاء الذين صبروا لربهم ماذا تكون عاقبتهم، يقول تعالى: «الذين صبروا ابتغوا وجه ربهم وأوفوا الصلوة وأنفقوا مما رزقناهم سراً وعانية يسترهون بالصلوة السنية» (البقرة: 177). فحاشا أولئك لهم عقبي النار! فحاشا عذنب يتخلونها ومن صلب من أتائهم وأزواجهم وزريائهم والملائكة ينحطون عليهم من كل باب «سلاماً عليكم بما صبرتم فنقم عقبي النار» (الرعد: 22-24).

وانظروا معي إلى هذا العلاج الرائع: «يسترهون بالصلوة السنية»، أين هم علماء الرحمة النقية العصبية الذين يدعون أنهم وضعوا أساساً علمياً البوم، وذلك عندما يقولون ان أفضل طريقة لعلاج الانفعالات والغضب أن تفكر بالجانب الإيجابي وتسامح؟ آيات كثيرة تؤكد هذه القاعدة، يقول تعالى: «ولا تسبوا الحسنة 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 باسماء حديثة مثل: كيف تكسب الأصدقاء، أو كيف تكسب لفة الآخرين، أو كيف تتحكم بالذات... وغير ذلك، وجميع ذلك جاء في كتاب الله تعالى.