العدد 3583 - السنة الثانية عشرة
الأربعاء 4 جمادى الآخرة 1441 - الموافق 29 يناير 2020
Wednesday 29 January 2020 - No.3583 - 12 th Year

باحثون غربيون يؤكدون: وصايا الرسول محمد علاج ناجع حلقة 1 - 2

كيف يعالج القرآن حالات اليأس والإحباط؟

الإسلام دين الله الذي ارتضاه للبشرية وجعل في شريعته الغراء علاجا لكل معضلات الحياة ليضمن سعادة الإنسان في الدنيا والآخرة، ومن اكثر معضلات العصر ظاهرة الغضب التي فشت في ربوع الدنيا وارقت 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 نهى عنها النبي الرحيم صلى الله عليه وسلم، وكلنا يذكر قصة ذلك الأعرابي الذي جاء ليأخذ النصيحة من الرسول فأمره الا يغضب فقال زدني قال لا تغضب فقال زدني قال لا تغضب ومازال النبي يكرر هذا الأمر حتى انتهى الأعرابي عن السؤال؟ وسؤالنا: لماذا كل هذا الاهتمام النبوي بموضوع الغضب، وماهي آثاره الخطيرة، وما هي وسائل العلاج؟ هذا هو موضوع بحثنا.

ان هذه الكلمة يطلقها علماء الغرب اليوم بعدما اكتشفوا ما تحمله من أسرار وفوائد ودلالات، انها «لا تغضب» والتي كررها النبي مرارا للاعرابي حتى خيل له أن الاسلام يتلخص في هذه العبارة الرائعة «لا تغضب»، فالغضب هو مفتاح لكل أبواب الشر، ومفتاح للاستكبار الذي يعاني منه الملحدون وغيرهم من المشككين، ويمكنني أن أقول ان الغضب هو مفتاح جهنم والعياذ بالله.

وقد كان نبي الرحمة صلى الله عليه وسلم لا يغضب أبدا لنفسه ولا لأمر من أمور الدنيا، الا أن تنتهك حرمة من حرمات الله تعالى، وهنا تكمن عظمة هذا النبي الذي يستهزئ به أعداؤه لأنهم حقيقة لم يجدوا أي حجة علمية يطلقونها وبعدما أصبحت حقائبهم فارغة لجأوا الى وسيلة الضعفاء الا وهي الاستهزاء!

ولكي تكون حجتنا 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 الالحاد. فاليوم يشهد الغرب أعلى معدلات للجريمة والاغتصاب والعنف باشكاله في الشارع والمنزل، انها ظاهرة اجتماعية خطيرة أنفقوا الملايين من أجل ايجاد علاج لها، فانظروا بماذا خرجوا أخيرا؟!

فقد حذر عدد من الأطباء البريطانيين من تفشي ظاهرة انعدام السيطرة على المزاج مؤكدين أنها تعد مشكلة كبيرة على الرغم من أن أحدا لا يعتبر أنها تحتاج علاجا، وقال الأطباء ان عدم التمكن من السيطرة على الغضب أصبح ظاهرة تتزايد وتتسبب بارتفاع أعداد الأعمال الاجرامية وتفكك عائلات بالاضافة الى المشاكل الصحية الجسدية والعقلية.

وجد الأطباء علاقة قوية بين الغضب المزمن والحاد وأمراض القلب والسرطان والجلطات والاحباط وحتى الاصابة بالزكام بشكل متكرر!! وكانت مؤسسة العناية بالصحة العقلية قد أطلقت مسحا يظهر خطر هذه الظاهرة داعية الى مواجهة خطرها لأنها تؤذي حياة الكثيرين.

وقال المدير التنفيذي في المؤسسة د.أندرو ماكالوك 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 الاحباط والقلق والذعر والخوف واضطرابات الأكل وغيرها من المشاكل النفسية. ان هذا الغضب اذا استمر فسوف يهدم حياة الفرد. وأقر الباحثون بأن معالجة مشكلة الغضب ليست بالأمر السهل لكن منافعها كبيرة جدا!!

وأكدت هذه الدراسة أن الغضب أصبح مشكلة كبرى تشمل ربع المجتمع وتسبب الكثير من الاحباط، ولذلك أطلقوا نداء موحدا يؤكدون من خلاله على ضرورة الا يغضب الانسان كوسيلة لعلاج معظم مشاكل المجتمع وبخاصة الشباب.

■ 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 وجنّب المجتمع المسلم ويلات الغاضبين

■ عودة الغرب إلى تعاليم الإسلام دليل جديد على عظمة ما جاء به النبي من عند الله

ونقول يا أحبتي: ان 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 انفعالي أم رجل رحيم بأمته يريد الخير لهم؟

انظروا معي كيف يعود الغرب شيئا فشيئا الى تعاليم الاسلام، ماذا يعني ذلك؟ انه يعني شيئا واحدا الا وهو أن الانسان عندما يبحث ويفكر ويكتشف الحقائق العلمية ويخوض التجارب لابد أن يصل الى نفس الحقائق التي جاء بها هذا النبي الأعظم صلوات ربي وسلامه عليه!! وسؤالي: هل ازداد حبكم لنبي الرحمة صلى الله عليه وسلم بعدما اطلعتم على هذا البحث؟

ان 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 دعوته الى الله، وصدق الله عندما وصفه بصفة لم يصف بها غيره من المخلوقات، يقول تعالى: «لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ× فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ» (التوبة: 128-129).

الغضب الإيجابي!

جاء في دراسة أجراها بنك المعلومات «كاهوت» على شبكة الانترنت أن فقدان الأعصاب يكلف الاقتصاد البريطاني 16 مليار جنيه استرليني في العام. وتقول الدراسة ان من يفقدون أعصابهم يحطمون أكثر ما يحطمون الأدوات الفخارية والكؤوس. وتقول الدراسة ان الرجال يفقدون أعصابهم أكثر من النساء. وقال 20 بالمئة من عينة بلغت 700 شخص أجريت عليهم الدراسة ان الازدحام في الشوارع يدفعهم الى الغضب. ولكن أكثر من النصف قالوا ان الانتظار على الهاتف يدفعهم الى الغضب، وان ربع الأشخاص الذين أجريت عليهم الدراسة يعرفون كيف يعبرون عن غضبهم بطريقة ايجابية.

وتقول دونا دوسون المتخصصة في علم النفس: ان الغضب شيء معقد جدا، وسببه 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 نعبّر بها عنه. فمن الأفضل بطبيعة الحال أن نعبّر عن العواطف وألا نكبتها في أجسامنا وعقولنا. ولكن يجب أن نحرص على أن نعبر عن الغضب بطريقة ايجابية وان نحولها الى فعل يغير المواقف. ان الغضب الذي لا نعبر عنه يؤدي الى افراز هرمونات تضعف نظام المناعة بتدمير خلايا المناعة الرئيسية.

كيف عالج النبي غضب الأعرابي؟

وهنا نتذكر كيف كان النبي صلى الله عليه وسلم لا يغضب الا في حالة واحدة وهي أن تنتهك حرمة من حرمات الله، أي أن غضب النبي كان موجها في اتجاه محدد وهو الحفاظ على الحدود والحرمات، وهذا يضمن سلامة المجتمع وأمنه. كما أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يتميز بأسلوب تعليمي فيستغل المواقف التي يغضب فيها الانسان العادي ليعطينا العبرة والموعظة.

وربما نذكر قصة ذلك الأعرابي الذي جاء غاضبا الى النبي وكلمه بلهجة شديدة بل وجذبه اليه وصرخ في وجهه قائلا يا محمد أعطني مما أعطاك الله... فغضب أصحاب النبي غضبا شديدا وهمّوا بقتل الأعرابي، ولكن النبي الرحيم قال لهم: خلوا بين وبينه.

لقد عرف المرض وعرف العلاج، الأعرابي يغضب والصحابة يغضبون ولكن النبي بكل هدوء يعالج الموقف ويعطينا درسا 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 ويعلن اسلامه.

وهنا تأملوا معي كيف يستغل النبي هذا الموقف ليعلم أصحابه. - انظروا الى البرمجة الايجابية في أسلوب خير البشر، يقول لهم لو تركتكم تقتلونه لمات كافرا... ولكن هذا الأعرابي ذهب فجاء بقبيلته كلها فأعلنت اسلامها!!! بالله عليكم هل هذا نبي العنف أم نبي الرحمة؟

الغضب يضعف جهاز المناعة

ومواصفاتها وخصالها قد يكون لها جميعا نفوذ على قدرة جهاز المناعة في الجسم على مواجهة المرض والتخلص منه.

ونقول د. «آنا مارشلاند» من جامعة بيتسبيره الأميركية ان ذوي المعدلات العالية من التنبه العصبي (نيوروتيسيزم) قد لا يتمتعون بجهاز مناعة قوي بما فيه الكفاية.

فقد قام باحثون في كلية الطب بجامعة بيتسبيره تحت اشراف د. مارشلاند، بفحص ردود فعل أكثر من ثمانين متطوعا حقنوا بلقاح لمعالجة مرض التهاب الكبد الوبائي، وهو مرض فيروسي، واللقاح ينشط جهاز المناعة في الجسم من خلال تعريضه لكمية صغيرة جدا من الفيروس، كما أدخل المتطوعون في اختبار لقياس طبيعة شخصياتهم ودرجة تنبهها العصبي.

وتبين للعلماء أن من لديهم درجات عالية من التنبه العصبي يميلون الى التقلبات المزاجية الشديدة، والى التعصب الكثير، كما تسهل استثارتهم وتعريضهم للضغط والاضطراب النفسي والاجهاد العصبي. وظهر أن المتطوعين من ذوي التنبه العصبي العالي يميلون أيضا الى تسجيل استجابات أقل من حيث جودة الأداء للقاح مرض التهاب الكبد الوبائي مقارنة بنظرائهم الذين لهم معدلات طبيعية من التنبه العصبي، وربما تفسر هذه النتائج ما خلصت اليه دراسات سابقة من أن ذوي التنبه العصبي العالي أكثر عرضة من غيرهم لمشاكل الأمراض وتعقيداتها.

ونقول د.مارشلاند ان نتائج الدراسة تدعم الفكرة القائلة بأن ذوي التنبه العصبي العالي يتمتعون 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 يؤيد 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 الى 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 ان المراهقين الذي يكتمون شعورهم بالغضب يتعرضون لخطر السمنة أو زيادة الوزن وهو ما قد يؤدي الى تعرضهم لأمراض مثل 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 اختبارات نفسية لمعرفة كيفية استجابتهم 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 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 الى اضطرابات في الأكل وزيادة الوزن وهو ما قد يؤدي بدوره الى الاصابة بمرض القلب في سن مبكرة. ان الأمر لا يقتصر فقط على مجرد الأكل والتمرينات، ولكن يجب علينا أن ننتبه الى الجانب الاجتماعي.

ويؤكد د. «مايك فيشر» من الجمعية البريطانية للتحكم في الغضب ان العديد من المراهقين لديهم مشكلات تتعلق بالتحكم في الغضب. 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 ان مرضا يسمى عرض الانفعال المتقطع (آي اي دي) قد يكون السبب وراء قيام بعض الأشخاص باظهار انفعالات فجائية عنيفة وغير مبررة. وتضيف الدراسة ان ما يقارب 10 ملايين أميركي يعانون هذا المرض الذي طالما استبعد عند محاولة تشخيص مثل تلك الانفعالات.

وتقول الدراسة ان 4 في المئة من سكان أميركا يعانون درجة حادة من «آي اي دي»، ما سبب لكل منهم مابين 3 الى 4 انفعالات عصبية مشابهة خلال عام واحد. ولهذا المرض تعريف دقيق في مراجع الطب النفسي، ولكن يجهل العلماء حتى الآن مدى انتشاره بين بني الانسان.

ويمكن للطبيب أن يقرر اذا ما كنت مصابا بهذا المرض اذا تكرر قيامك بانفعالات غاضبة وعنيفة لأسباب لا تبدو ذات أهمية تستحق، ولعدة مرات. وعادة ما يفقد المصاب بهذا المرض تمالكه لأعصابه فجأة ويقوم بتدمير شيء ما، أو يعتدي أو يهدد بالاعتداء على أي شخص.

وأجرى باحثون من كليات الطب في جامعتي هارفارد وشيكاغو الأمريكيتين مسحا مباشرا على عينة مكونة من 9282 شخصا راشدا خلال عامي 2001 و2003. وتوصلوا الى أن 7.3 في المئة من عينة البحث مصابون بمرض «آي اي دي»، وقدروا عدد المصابين بثمانية ملايين شخص في الولايات المتحدة لوحدها، وهو رقم أعلى بكثير من التقديرات السابقة. وتبدأ أعراض الاصابة بالمرض منذ سن الـ14 عاما.

ويقول «د.رونالد كيسلر» وهو قائد المجموعة التي أجرت البحث، ان «آي اي دي» ليس معروفا بين العامة كمرض، ولكن حجم الأرقام التي أشارت لها الدراسة يجعل من الضروري أن يقدر المرضى والأطباء على حد سواء حجم انتشار المرض وأن يسعوا لتطوير استراتيجيات لعلاجه.

ويوضح زميله د. «ايميل 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 مما قد يفيد في مساعدة الأشخاص على تجنب مشاكل لها ارتباط بالمرض مثل الادمان على الكحول أو المخدرات أو الاصابة بالاكتئاب.

الغضب يسرع الإصابة بالسكتة القلبية

قال علماء أميركيون ان المزاج السيئ لدى الشباب الذكور قد يؤدي الى الاصابة بمرض القلب في وقت مبكر في الحياة. جاء ذلك في نتائج دراسة توصلت الى أن الشباب الذكور الذين ينتابهم الغضب عند التعرض للتعب والارهاق العصبي أكثر عرضة للاصابة بأمراض القلب من غيرهم بنسبة تبلغ ثلاث مرات. وبينت الدراسة أن الشباب الغاضبين أكثر عرضة للاصابة المبكرة بالسكتة القلبية من أقرانهم الهادئين بنسبة تصل الى خمس مرات، حتى لو كانوا ينحدرون من عائلات يخلو تاريخها من أمراض القلب.

وتؤكد د. «باتريشيا تشانغ» التي قامت بالاشراف على جزء من البحث الذي تم اعداده في الولايات المتحدة أن عددا من الشباب عبّر عن غضبه، بينما تمكّن عدد آخر من اخفائه، ولكن عددا كبيرا من المشاركين كانوا سريعي الغضب وتنتابهم نوبات متكررة من التذمر. ان الدراسة بيّنت 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 بيّنت 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، فان الأدلة تشير الى أن الارهاق يطلق كميات مفرطة من هرمونات تعرف باسم كاجولاميتيس، منها الأدرنالين، الذي يتكون بشكل طبيعي في الجسم وينقل عادة الايعازات، وتهيئ هذه الهرمونات الجسم في حالات الطوارئ مثل الاصابة بالزكام، أو الارهاق العصبي أو الصدمة وذلك بتقليص جدران الأوعية الدموية والضغط على القلب للعمل أكثر لضخ كميات اضافية من الدم.

الغضب والمغفرة

انظروا معي كيف عالج القرآن ظاهرة الغضب الفتاكة، يقول تعالى عن صفات المتقين الذين استجابوا لربهم: «وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ» (الشورى: 37). فالمغفرة هي أفضل علاج للغضب، وأقول عزيزي القارئ هل فكرت يوما أن تعالج انفعالاتك السلبية بأن تغفر لمن أساء اليك، وتعتبر أن الله سيرضى عنك ويعوضك خيرا من الانتقام بالجنة!!

اذا انظر الى هؤلاء الذين صبروا لربهم ماذا تكون عاقبتهم، يقول تعالى: «وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيَدْرَءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أُولَئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ × جَنَّاتُ عَدْنٍ يَدْخُلُونَهَا وَمَنْ صَلَحَ مِنْ آبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّاتِهِمْ وَالْمَلَائِكَةُ يَدْخُلُونَ عَلَيْهِمْ مِنْ كُلِّ بَابٍ × سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ» (الرعد: 22-24).

وانظروا معي الى هذا العلاج الرائع: «وَيَدْرَءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ»! أين هم علماء البرمجة اللغوية العصبية الذين يدعون أنهم وضعوا أساسا علميا لعلاج الانفعالات، أليس ما جاء به القرآن قبل أربعة عشر قرنا هو ما ينادي به علماء النفس اليوم، وذلك عندما يقولون ان أفضل طريقة لعلاج الانفعالات والغضب أن تفكر بالجانب الايجابي وتتسامح؟

آيات كثيرة تؤكد هذه القاعدة، يقول تعالى: «وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ» (فصلت: 34). انظروا كيف يريد الله منا أن نحول المشاعر السلبية الى مشاعر ايجابية، وكيف تتحول العداوة الى صداقة! هذه هي قواعد علم النفس الحديث، ولكنهم يسمونها بأسماء حديثة مثل: كيف تكسب الأصدقاء، أو كيف تكسب ثقة الآخرين، أو كيف تتحكم بالذات... وغير ذلك، وجميع ذلك جاء في كتاب الله تعالى.