العدد 3584 - السنة الثانية عشرة
الخميس 5 جمادى الآخرة 1441 - الموافق 30 يناير 2020
Thursday 30 January 2020 - No.3584 - 12 th Year

كيف يعالج القرآن حالات اليأس والإحباط؟

حلقة 2 - 2

الغضب خطر يهدد الحياة .. والصبر علاج

في دراسة حديثة جداً أوضحت الباحثة راشيل لامبرت أن الغضب الحقيقي، وبوسائل محددة للغاية، له تأثير على نظام القلب الكهربائي، قد تفضي للموت المفاجئ.

تقول دراسة ان الاحساس بالغضب الشديد خطر قد يهدد حياة من لهم قابلية للاصابة بمشاكل القلب ويعانون عدم انتظام نبضاته. فقد قامت د.راشيل لامبرت من جامعة «ييل»، بولاية كونتيكت، وفريق البحث، بدراسة 62 مصابا بأمراض القلب وآخرين زرعت لهم أجهزة متابعة لكهرباء القلب تستطيع رصد الاضطرابات الخطرة واعطاء صدمة كهربية لاعادة ضربات القلب الى نمطها الطبيعي، في حالة عدم انتظامها.

وقد اظهرت دراسات أخرى أن الهزات الأرضية، والحروب وحتى مباريات كرة القدم قد ترفع معدلات الوفاة بالسكتة القلبية، والتي يتوقف فيها القلب عن ضخ الدم. وحول الدراسة، التي نشرت في دورية «كلية أمراض القلب الأمريكية»، قالت لامبرت: «قطعا عندما نضع مجموعة كاملة من السكان تحت ضغوط متزايدة فان حالات الموت المفاجئ ستتزايد. بدأت دراستنا في النظر حول التأثير الحقيقي لهذا على النظام الكهربائي للقلب.

وقام المرضى المشاركون في الدراسة بتذكر مشهد أثار غضبهم مؤخرا، فيما عكف الباحثون على قياس عدم الاستقرار الكهربي في القلب. وقالت لامبرت ان الفريق تعمد اثارة غضب المرضى، وقد وجدنا أن الغضب زاد من اضطراب كهرباء القلب لدى هؤلاء المرضى. والذين تعرضوا لأعلى مستوى من الاضطراب في كهرباء القلب جراء الغضب، ارتفعت احتمالات اصابتهم بعدم انتظام نبضات القلب، أثناء فترة المتابعة، بعشرة أضعاف ما أصاب الآخرين. وتابع العلماء المرضى لثلاثة أعوام لتحديد أي منهم تعرض لاحقا لسكتة قلبية واحتاج الى صدمة من أجهزة متابعة نظام كهرباء القلب.

من هنا نتذكر عندما جاء رجل الى النبي صلى الله عليه وسلم فقال له: أوصني، قال: «لا تغضب» فردد مرارا قال: «لا تغضب» (رواه البخاري). فلا أحد يشكك في مخاطر الغضب وتأثيراته على القلب والدماغ والحالة النفسية للانسان، وفي زمن الجاهلية كان الغضب صفة الأقوياء وهي صفة محمودة لديهم تسمى «حميّة الجاهلية»، وقد نهى النبي عن الغضب، بل كان لا يغضب الا في حالة واحدة، وهذا ما أسميه الغضب الايجابي وهو الغضب من أجل الله تعالى.

فقد كان النبي لا يغضب على أمر من أمور الدنيا الا أن تنتهك حرمة من حرمات الله فلا يتساهل أبدا مع هذه القضية، وهذا النوع من الغضب لا يضر الانسان لأن الله تعالى سيكون معك ويهيئ لك أسباب الصحة والعافية، فالانسان الذي يبتعد عن الفواحش وعن شرب الخمر وعن التدخين وغير ذلك مما يغضب الله، ويغضب لغضب الله، فانه بلا شك سيكون بصحة أفضل ويكون بحالة نفسية أكثر استقرارا، نسأل الله تعالى أن يرزقنا الصبر، فالنبي يقول: «ما أعطى الله للمرء عطاءً أوسع من الصبر»، وأن نكون من الذين قال الله في حقهم: «وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ × الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ × وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَى مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ × أُولَئِكَ جَزَاؤُهُمْ مَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَجَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَنِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ» (آل عمران: 133-136).

العلاج بالصبر

مما سبق من دراسات رأينا كيف يؤكد الباحثون أن معظم حالات الغضب تأتي بسبب عدم وجود البديل المناسب، أو عدم وجود حل للمشكلة، أو عدم وجود شيء يستحق التسامح، وقد فشل علماء النفس في ايجاد بديل مناسب للغضب، الا في حالة واحدة أن يحذروا الشخص الغاضب من مساوئ الغضب الطبية مثل أمراض القلب وضعف المناعة والوزن الزائد. وعلى الرغم من ذلك لا يجدون استجابة من قبل المرضى لنداءاتهم، فما هو الحل؟

لقد أعطانا القرآن الحل وهو بالصبر، ولكن الصبر من أجل ماذا ولمن نصبر وما هي المكافأة التي سنحصل عليها، وهل تستحق منا أن نكبت الغضب والانفعالات؟ يقول تعالى: «وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ» (الشورى: 40). فهل هناك أجمل من هذه العبارة: «فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ»! ماذا ستستفيد من غضبك... بالطبع لا شيء، ولكن البديل موجود وهو الأجر من الله تعالى هو سيعوضك عن كل شيء.

ولكن هل يكفي الصبر كعلاج ناجع؟ اذا ترافق الصبر مع المغفرة سيكون العلاج فعالا جدا، ولذلك قال تعالى: «وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ» (الشورى: 43)، والرائع في هذه الآيات أن الله تعالى يصور لنا النتيجة التي سنحصل عليها مسبقا، مثلا يقول تعالى: «وَجَزَاهُمْ بِمَا صَبَرُوا جَنَّةً وَحَرِيرًا» (الانسان: 12)، ان اجمل شيء أن الله سيكون معك عندما تصبر على من أساء اليك، يقول تعالى: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (البقرة: 153).

هذه الآيات تصور لنا النتائج الايجابية للصبر، وهو ما يؤكده علماء النفس عندما يقولون ان أسرع طريقة لعلاج الغضب أن نتصور النتائج السلبية للغضب، ونتصور النتائج الايجابية فيما لو لم نغضب ونتسامح. ولذلك قال تعالى: «وَأَنْ تَصْبِرُوا خَيْرٌ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ» (النساء: 25). ويقول أيضا: «إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ» (هود: 11).

وهكذا آيات كثيرة تؤكد على أهمية الصبر بل وتصور لنا نتائج الصبر الرائعة، فهل نأخذ بالنصيحة الإلهية، ونجعل من حياتنا كلها صبرا على الشهوات وصبرا على أذى الآخرين، وصبرا على من حولنا؟ عليكم يا أحبتي أن تتصوروا في اللحظة التي تأتيكم اساءة من أحد، أن الله تعالى يريد منك الصبر وسيكون معك ويرضى عنك، والله لو أننا تصورنا ذلك وشعرنا بمراقبة الله لنا في لحظة الغضب وشعرنا بمدى محبة الله للصابرين، لتذوقنا حلاوة الصبر ولم يكن شيء أحب الى قلوبنا من أن نصبر على أذى الآخرين وأن نعالج أي انفعال أو غضب بالتسامح والابتسامة التي كان النبي عليه الصلاة والسلام يعالج بها هذه الظاهرة.

يؤكد الباحثون في علم البرمجة اللغوية العصبية أن العلاج المثالي للغضب هو أن تأخذ ورقة وقلما وتتخيل وتسجل النتائج الخطيرة والمصائب التي ستحل بنا نتيجة الانفعالات السلبية والغضب، وبنفس الوقت تتخيل وتسجل النتائج الايجابية التي سنحصل عليها عندما نصبر ونتقبل الواقع كما هو. القرآن الكريم جاء بهذه القاعدة قبل 14 قرنا، فاذا ما تأملنا آيات القرآن نلاحظ أن الله تعالى يصور لنا ما سنحصل عليه بنتيجة الصبر ثم يأمرنا بالصبر. يقول تعالى: «مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (النحل: 96)، فهذه الآية وغيرها من الآيات تبشرنا بأن عطاء الله لا ينتهي، بينما عطاء البشر محدود، وكأنه يقول لك يجب أن تبقى مع الله وتثق به، ثم يأمرنا بالصبر وأن الجزاء سيكون أكبر بكثير وأحسن مما نقدمه من عمل.

نصائح لعلاج التوتر النفسي من العلم والقرآن

يؤكد علماء البرمجة اللغوية العصبية على أهمية أن تنظر لجميع المشاكل التي تحدث معك على أنها قابلة للحل، بل يجب عليك أن تستثمر أي مشكلة سلبية في حياتك لتجعل منها شيئا ايجابيا. وقد دلت الأبحاث الجديدة على أن الانسان عندما ينظر الى الشيء السلبي على أنه من الممكن أن يكون ايجابيا مفيدا وفعّالا، فانه سيكون هكذا بالفعل.

ان كل واحد منا يتعرّض في حياته لبعض المنغصات أو المشاكل أو الهموم أو الأحداث، وكلما كانت قدرة الانسان أكبر على تحويل السلبيات الى ايجابيات، كان هذا الانسان قادراً على التغلب على التردد والخوف وعقدة الاحساس بالذنب.

اذن أهم عمل يمكن أن تحول به الشرّ الى خير هو أن تنظر الى الأشياء السلبية بمنظار ايجابي، وهذا ما فعله القرآن عندما أكد لنا أن الأشياء التي نظنها شراً قد يكون من ورائها الخير الكثير، وهذه قمة الايجابية في التعامل مع الأحداث، يقول تعالى: «وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ» (البقرة: 216).

ان هذه الآية تمثل سبقاً علمياً في علم البرمجة اللغوية العصبية، لأنها بمجرد أن نطبقها سوف تحدث تأثيراً عجيباً ايجابياً ينعكس على حياتنا النفسية بشكل كامل، وهذا - أخي القارئ - ما جرّبته لسنوات طويلة حتى أصبحت هذه الآية تشكل عقيدة راسخة أمارسها كل يوم، وأنصحك بذلك!

علاج الاكتئاب

يقول علماء النفس: ان أفضل طريقة لعلاج الكثير من الأمراض النفسية وبخاصة الاكتئاب أن تكون ثقتك بالشفاء عالية جداً، حتى تصبح على يقين تام بأنك ستتحسن، وسوف تتحسن بالفعل. وقد حاول العلماء ايجاد طرق لزرع الثقة في نفوس مرضاهم، ولكن لم يجدوا الا طريقة واحدة فعالة وهي أن يزرعوا الثقة بالطبيب المعالج.

فالمريض الذي يثق بطبيبه ثقة تامة، سوف يحصل على نتائج أفضل بكثير من ذلك المريض الذي لا يثق بطبيبه، وهذا ما فعله القرآن مع فارق واحد وهو أن الطبيب في القرآن هو الله سبحانه وتعالى!!!

ولذلك فان الله هو من أصابك بهذا الخلل النفسي وهو القادر على أن يصرف عنك هذا الضرّ، بل وقادر على أن يبدله بالخير الكثير، يقول تعالى: «وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ» (يونس: 107).

لقد كانت هذه الآية تصنع العجائب معي في أصعب الظروف، فكلما مررت بظرف صعب تذكرتُ على الفور هذه الآية، واستيقنتُ بأن الحالة التي أعاني منها انما هي بأمر من الله تعالى، وأن الله هو القادر على أن يحول الضرّ الى خير، ولن يستطيع أحد أن يمنع عني الخير، فيطمئن قلبي وأتحول من حالة شديدة مليئة بالاكتئاب الى حالة روحانية مليئة بالسرور والتفاؤل، وبخاصة عندما أعلم أن الظروف السيئة هي بتقدير الله تعالى، فأرضى بها لأنني أحبّ الله وأحبّ أي شيء يقدّره الله عليّ.

وسؤالي لك أخي الكريم: ألا ترضى أن يكون الله هو طبيبك وهو مصدر الخير وهو المتصرّف في حياتك كلها؟ فاذا ما عشتَ مع الله فهل تتخيل أن أحداً يستطيع أن يضرك والله معك!

علاج الإحباط

ما أكثر الأحداث والمشاكل التي تعصف بانسان اليوم، فتجد أنواعاً من الاحباط تتسرب اليه نتيجة عدم تحقق ما يطمح اليه. فالاحباط هو حالة يمر فيها الانسان عندما يفشل في تحقيق عمل ما، في حال زاد الاحباط عن حدود معينة ينقلب الى مرض صعب العلاج.

ولو بحثنا بين أساليب العلاج الحديثة نجد علاجاً يقترحه د. «انتوني روبينز» الذي يعتبر من أشهر المدربين في البرمجة اللغوية العصبية، حيث يؤكد هذا الباحث أن الحالة النفسية تؤثر على وضعية الجسم وحركاته ومظهره. ولذلك فان الانسان المصاب بدرجة ما من الاحباط تجد الحزن يظهر عليه وتجده يتنفس بصعوبة ويتحدث ببطء ويظهر عليه أيضاً الهمّ والضيق.

ولذلك يقترح روبينز أن تتظاهر بالفرح والسرور وستجد الفرح يغمرك شيئاً فشيئاً، بل ان أفضل حالة هي تلك التي تسلم نفسك لقدرها وتنسى همومك وتعيش في حالة من التأمل والروحانية، وهذا ما أمرنا القرآن به بقوله تعالى: «وَمَنْ يُسْلِمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَى وَإِلَى اللَّهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ» (لقمان: 22).

علاج الانفعالات

تخبرنا الاحصائيات أنه يموت أكثر من 300 ألف انسان كل عام في الولايات المتحدة الأميركية فقط. وهؤلاء يموتون موتاً مفاجئاً بالجلطة القلبية. وتؤكد الأبحاث أن الغضب والانفعال هو السبب الرئيسي في الكثير من أمراض القلب وضغط الدم والتوتر النفسي.

ولكن كيف يقترح العلماء علاج هذه المشكلة التي هي من أصعب المشاكل التي يعاني منها كل انسان تقريباً؟ انهم يؤكدون على أهمية التأمل والاسترخاء ويؤكدون أحياناً على أهمية الابتعاد عن مصدر الغضب والانفعالات، وبعض الباحثين يرى أن علاج الغضب يكون بالتدريب على ألا تغضب!

ولكنني وجدتُ كتاب الله تعالى قد سبق هؤلاء العلماء الى الحديث عن علاج لهذه المشكلة. فكل انسان يغضب تتسارع دقات قلبه ويزداد ضغط الدم لديه، ولذلك يؤكد القرآن على أهمية أن تجعل قلبك مرتاحاً ومطمئناً وتبعد عنه أي قلق أو توتر أو تسرع في دقاته أو ازدياد في كمية الدم التي يضخها القلب. ولكن كيف نحصل على هذا الاطمئنان؟

انه أمر بغاية السهولة، فمهما كنتَ منفعلاً أو غاضباً أو متوتراً يكفي أن تذكر الله وتستحضر عظمة الخالق تبارك وتعالى فتستصغر بذلك الشيء الذي انفعلت لأجله، ولذلك يقول تعالى عن صفة مهمة يجب أن يتحلى بها كل مؤمن: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (الرعد: 28).

علاج الخوف من المستقبل

هنالك مشكلة يعاني منها كل واحد منا تقريباً وهي الخوف من «المستقبل المادي» ان صحّ التعبير، وهي أن يخاف أحدنا أن يُفصل من وظيفته فيجد نفسه فجأة دون أي راتب أو مال. أو يخاف أحدنا أن يخسر ما لديه من أموال فينقلب من الغنى الى الفقر، أو يخشى أحدنا أن تتناقص الأموال بين يديه بسبب ارتفاع الأسعار أو نقصان الرزق أو الخسارة في تجارة ما.... وهكذا.

ان هذه المشكلة يعاني منها الكثير، وقد كنتُ واحداً من هؤلاء، وأتذكر عندما يقترب موعد دفع أجار المنزل الذي كنتُ أقيم فيه ولا أجد أي مال معي، فكنتُ أعاني من قلق وخوف من المستقبل وكان هذا الأمر يشغل جزءاً كبيراً من وقتي فأخسر الكثير من الوقت في أمور لا أستفيد منها وهي التفكير بالمشكلة دون جدوى.

ولكن وبسبب قراءتي لكتاب الله وتذكري لكثير من آياته التي تؤكد على أن الله هو من سيرزقني وهو من سيحل لي هذه المشكلة فكانت النتيجة أنه عندما يأتي موعد الدفع تأتيني بعض الأموال من طريق لم أكن أتوقعها فأجد المشكلة وقد حُلت بل وأجد فائضاً من المال، فأحمد الله تعالى وأنقلب من الاحساس بالخوف من المستقبل الى الاحساس بأنه لا توجد أي مشكلة مستقبلية لأن الله هو من سيرزقني فلم أعد أفكر كثيراً بالأسباب، لأن المسبب سبحانه وتعالى موجود.

وهكذا أصبح لدي الكثير من الوقت الفعّال لأستثمره في قراءة القرآن أو الاطلاع على جديد العلم أو الكتابة والتأليف. ولذلك أنصحك أخي القارئ كلما مررت بمشكلة من هذا النوع أن تتذكر قوله تعالى: «وَكَأَيِّنْ مِنْ دَابَّةٍ لَا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ» (العنكبوت: 60).

علاج حالات اليأس وفقدان الأمل

هنالك مشاكل يعتقد الكثير من الناس أنها غير قابلة للحل، وأهمها المشاكل الاقتصادية والمادية، وهذه المشكلات يعاني منها معظم الناس وتسبب الكثير من الاحباط والتوتر والخوف من المستقبل. ولو سألنا أكبر علماء النفس والبرمجة اللغوية العصبية عن أفضل علاج لهذه المشكلة نجدهم يُجمعون على شيء واحد وهو الأمل!

ان فقدان الأمل يسبب الكثير من الأمراض أهمها الاحباط، بالاضافة الى أن فقدان الأمل سيعطل أي نجاح محتمل أمامك. فكم من انسان فشل عدة مرات ثم كانت هذه التجارب الفاشلة سبباً في تجربة ناجحة عوّضته عما سبق، لأنه لم يفقد الأمل من حل المشكلة.

وكم من انسان عانى من الفقر طويلاً ولكنه بقي يعتقد بأن هذه المشكلة قابلة للحل، فتحقق الحل بالفعل وأصبح من الأغنياء بسبب أساسي وهو الأمل.

ان ما يتحدث عنه العلماء اليوم من ضرورة التمسك بالأمل وعدم اليأس هو ما حدثنا القرآن عنه بل وأمرنا به، والعجيب أن القرآن جعل من اليأس كفراً!! وذلك ليبعدنا عن أي يأس أو فقدان للأمل، ولذلك يقول سبحانه وتعالى: «وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ» (يوسف: 87).

ونختم هذا البحث بموقف رائع من قصة سيدنا يوسف عليه السلام، عندما صبر على أذى إخوته، فماذا كانت النتيجة؟ لقد أصبح ملكاً لأعظم دولة في ذلك الزمن، لأنه اختار أسلوب الصبر والتقوى في حياته، ولذلك قال: «إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ» (يوسف: 90). نسأل الله تعالى أن يجعلنا من الصابرين.

■ من لديهم درجات عالية من التنبه العصبي يميلون إلى التقلبات المزاجية والتعصب ومن السهل استثارتهم

■ معظم حالات الغضب تأتي بسبب عدم وجود الحلول المناسبة أو ما يستحق التسامح

■ لابد من استثمار جميع المشاكل السلبية وتحويلها إلى إيجابيات بالمثابرة

■ الثقة في القدرة على التحسن أفضل طريقة لعلاج الاكتئاب

■ التظاهر بالسرور يجعل الفرح يغمرك شيئاً فشيئاً .. والاستسلام إلى الإحباط يدمر الحياة

■ ذكر الله واستحضار عظمته يريحان القلب ويساهمان في ضبط نبضاته مما يقيه من سقوطه في فخ الأمراض

■ القرآن قرن اليأس بالكفر والتمسك بالأمل أحد صفات المؤمنين الصادقين

■ الشعور بمراقبة الله يحيل حياة الإنسان إلى سعادة غامرة ويصلح علاقاته بالآخرين